

蒸烤箱菜谱

STEAM OVEN MENU

JJZY-B2S8-G1E

JJZT-B2S8-G1E

Casdon 凯度[®]
中国蒸烤专家

深圳市凯度电器有限公司

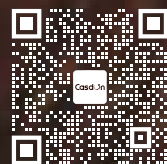
品牌官网: www.casdon.com.cn 服务热线: 4008-110-168

公司地址: 广东省深圳市南山区桃源街道平山社区平山一路2号
南山云谷创业园二期8栋401

版次: 2022/03/26



凯度电器公众号
微信扫码, 服务即到



扫码成为会员
免费领取烘焙课程



CATALOG

目录

蒸汽菜单 ————— 01-09

秋葵蒸蛋	01
清蒸鲈鱼	02
蜜汁叉烧包	03
玫瑰山药糕	04
椰子鸡汤	05
美容养颜甜粥	06
洋参雪耳炖燕窝	07
土豆炖排骨	08
可乐鸡翅煲	09

空气炸菜单 ————— 10-15

无油鸡米花	10
炸薯条	11
黄金椒盐凤尾虾	12
蒜香烤排骨	13
彩椒鸡肉串	14

烧烤菜单 ————— 16-21

黑椒牛排	15
香烤小龙虾	16
蜜汁红薯	17
奥尔良鸡翅	18
孜然烤羊排	19
蒜蓉烤生蚝	20
脆皮烤乳猪	21

烘焙菜单 ————— 22-30

原味蛋糕卷	22
焦糖烤布雷	23
红豆小餐包	24
酸奶蛋白溶豆	25
海绵纸杯蛋糕	26
6寸戚风蛋糕	27
葡式蛋挞	28
桃酥饼干	29
牛奶吐司面包	30

美 · 食 ...





秋葵蒸蛋

模式/层架

纯蒸 100°C

15min 下层

使用器皿

蒸碗



主料

秋葵 适量 鸡蛋 2个

辅料

温开水 鸡蛋液 1.5:1 盐 少许 酱油 少许 香油 少许

制作步骤

- 01 鸡蛋打散成蛋液，加入少许盐和1.5倍量的温开水，混合均匀，用网筛过筛一遍到蒸碗里，过滤掉泡沫。
- 02 秋葵切成薄片，摆在蛋液表面。
- 03 盖上保鲜膜包好，用牙签扎几个小孔。
- 04 放入蒸烤箱底层，（搭配网架或者蒸盘使用），关上炉门，选择纯蒸模式100度15分钟，烹饪结束取出，淋上少许生抽和香油即可。



主料

鲈鱼 一条（350克）

辅料

葱 适量 姜 适量 红辣椒 适量 大葱 适量 料酒 适量

制作步骤

- 01 准备好葱丝、姜丝、红辣椒丝，泡在水里备用。
- 02 鲈鱼处理干净，两面划刀，加入姜片、大葱段、料酒腌制10分钟。
- 03 提前预热好蒸烤箱，蒸汽上来后，把鲈鱼放进去纯蒸模式100°C蒸8~10分钟，取出，（倒掉蒸鱼多余的汤汁），把姜和大葱取出。
- 04 姜辣椒丝葱丝，葱段，放在鱼上，淋上热油激发出香味，再淋上蒸鱼豉油汁即可。

清蒸鲈鱼

模式/层架

纯蒸 100°C

10min 下层

使用器皿

鱼碟





蜜汁叉烧包

模式/层架

纯蒸 100°C

18min 中层

使用器皿

蒸盘



主料

面团 中筋面粉250克

辅料/馅料

温水	125克	干酵母	3克	白糖	10克	猪油	8克	五花肉	250克
洋葱	适量	叉烧酱	2勺	白糖	2勺	生抽	3勺	老抽	1勺
耗油	1勺	黄豆酱	1勺	清水	适量				

制作步骤

- 洋葱切成小粒，五花肉切成小块。
- 五花肉放入锅里炒出油（油太多可过滤掉一些，留着放入面团里），可放入料酒去腥，加入洋葱翻炒均匀，倒入调制好的酱汁，转中小火焖煮，收汁至粘稠的状态，肉馅放凉后冷冻1小时。
- 酵母和白糖加入温水搅拌融化，搅面缸加入面粉、泡打粉，倒入酵母水，嵌入厨师机中低速转高速搅拌成光滑的面团即可，放入蒸烤箱发酵模式35°C发酵至2倍大小，大概1小时左右。
- 醒发好的面团扯开成蜂窝状，放揉面垫上揉搓排气，搓成长条，切割成小剂子（9个），用擀面杖擀成中间厚四周薄的圆形，放入一勺叉烧馅，捏褶子收口包好，每个包子垫一小张油纸，均匀地放在网架或者蒸盘上。
- 放入蒸烤箱中层，选择发酵模式35度发酵20分钟，再选择纯蒸模式100°C蒸制18分钟，焖5分钟，取出。



主料

铁棍山药 350克

辅料

牛奶 30毫升 玫瑰花瓣 5克 蜂蜜 10毫升

制作步骤

- 山药洗净去皮切段，装入碟子，放入蒸烤箱中层（搭配网架或蒸盘使用），选择高温蒸模式110度蒸制20分钟。
- 蒸制完成取出，趁热用勺子碾成泥。
- 加入牛奶、玫瑰花瓣拌匀。
- 将山药泥分成50克一个，并揉成团，用模具压制成型，吃时淋上蜂蜜即可。

玫瑰山药糕

模式/层架

高温蒸 110°C

20min 中层

使用器皿

蒸碟





椰子鸡汤

模式/层架

高温蒸 110°C

90min 下层

使用器皿

汤碗



主料

文昌鸡 500克 椰子水 1升 椰子肉 70克

辅料

红枣肉 适量 枸杞 适量 姜片 适量

制作步骤

- 01 切制姜片,红枣去核。
- 02 鸡肉冷水下锅,加入姜片和料酒,煮出浮沫捞出鸡肉,清洗干净。
- 03 准备一个炖锅,倒入鸡肉、椰子肉、红枣、枸杞和姜片,加入椰子水。
- 04 放入蒸烤箱底层或中层;(搭配网架或蒸盘使用),高温蒸模式110度蒸制90分钟。



美容养颜甜粥

模式/层架

高温蒸 110°C

60min 下层

使用器皿

蒸碗



主料

血糯米 50克 黑米 50克

辅料

红枣 10克 赤豆 10克 当归 5克
枸杞 5克 冰糖 10克

制作步骤

- 01 将血糯米、黑米和赤豆放入大碗中,加入清水浸泡4小时以上(浸泡时可以更换1-2次清水)。
- 02 浸泡完成后,将食材沥干水分。
- 03 将沥干水分的食材、红枣、当归、枸杞和冰糖放入蒸碗中,加入1000毫升清水。
- 04 放入蒸烤箱底层或中层(搭配网架或蒸盘使用),设置高温蒸模式110度,60分钟,烹饪结束,即可享用。



洋参雪耳炖燕窝

模式/层架

高温蒸 110°C

40min 下层

使用器皿

炖盅



主料

西洋参片 15克 雪耳 15克 燕窝 30克

辅料

冰糖 20克

制作步骤

- 01 燕窝提前放入碗中用清水浸泡24小时。
- 02 西洋参洗净加水浸泡10分钟，雪耳泡开后洗净，摘小朵。
- 03 将西洋参片、雪耳、燕窝和冰糖，适量的水倒入炖盅。
- 04 放入蒸烤箱底层或中层（搭配网架或蒸盘使用），选择高温蒸模式110度蒸制40分钟，烹饪结束取出即可享用。



土豆炖排骨

模式/层架

高温蒸 110°C

30min 上层

使用器皿

蒸碗



主料

排骨 400克 土豆 2个

辅料

黄豆酱 2勺 豆瓣酱 1勺 葱 一根 姜 8片
蒜 5瓣 冰糖 5-6颗 生抽 2勺 料酒 2勺
八角 适量 盐 少许

制作步骤

- 01 排骨洗净泡水，去除血水。
- 02 冷水下锅，再放入生姜、料酒，焯熟后洗净。
- 03 冷锅烧油放冰糖，炒制焦糖色，放焯好水的排骨翻炒，加入姜蒜，黄豆酱，红油豆瓣酱，生抽，八角等翻炒均匀。
- 04 倒入一个大碗里，加入土豆、加少量热水，放入蒸烤箱中上层（搭配网架或蒸盘使用），高温蒸110度蒸制30分钟，出炉撒上葱花，开吃。



可乐鸡翅煲

模式/层架

高温蒸 120°C

35min 上层

使用器皿

砂锅



主料

鸡翅 250克 可乐 120毫升 土豆 80克 胡萝卜 80克
玉米 80克

辅料

葱花 10克 姜片 5克 蒜末 5克 洋葱碎 10克
食用油 15毫升 盐 3克 料酒 15毫升 耗油 10克
老抽 5毫升 生抽 5毫升 香叶 2克 熟白芝麻 5克

制作步骤

- 鸡翅两侧各划几刀(更易入味),将土豆、胡萝卜切块、玉米切段
- 锅中加入鸡翅、5毫升料酒和600毫升水,焯熟后鸡翅用温水冲洗干净,再用厨房用纸吸干。
- 锅中加入食用油,小火加热油,油温上来后放入鸡翅,煎至两面微焦。
- 加入5克葱花、姜片、蒜末和洋葱碎爆出香味,加入10毫升料酒、生抽、蚝油和老抽,翻炒均匀,倒入煲里。
- 加入土豆块、胡萝卜块和玉米段,拌均匀,倒入可乐、盐和香叶。
- 放入蒸烤箱中上层(搭配网架或蒸盘使用),用高温蒸模式120度蒸制35分钟即可。



主料

速冻鸡米花 200克

辅料

制作步骤

- 鸡米花无需解冻,均匀地放在铺有锡纸的烤盘或者网架上。
- 预热蒸烤箱,选择3D热风模式200°C,预热10分钟。
- 放入蒸烤箱底层,关上炉门,时间选择12分钟,烤制金黄上色,烹饪结束取出。

无油鸡米花

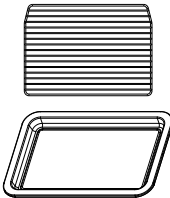
模式/层架

3D热风 200°C

12min 下层

使用器皿

烤盘/网架





炸薯条

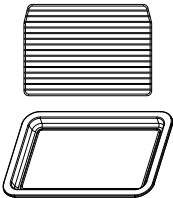
模式/层架

3D热风 200°C

15min 下层

使用器皿

烤盘/网架



黄金椒盐凤尾虾

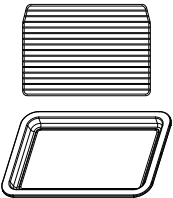
模式/层架

3D热风 200°C

10min 下层

使用器皿

烤盘/网架





蒜香烤排骨

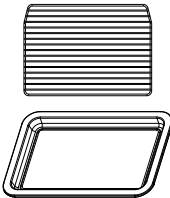
模式/层架

3D热风 200°C

25min 下层

使用器皿

烤盘/网架



主料

排骨 300克

辅料

姜片 4片	小葱 适量	蒜 2瓣	白芝麻 适量
料酒 1勺	生抽 2勺	耗油 2勺	老抽 1勺
盐 少许	胡椒粉 少许		

制作步骤

- ① 将蒜切成蒜末，姜切片，葱切段。
- ② 排骨洗净后，加入姜片、葱段、蒜粒、料酒、生抽、蚝油、老抽，搅拌均匀，再根据个人口感适量添加盐和胡椒粉，抓匀腌制30分钟。
- ③ 此时预热蒸烤箱，上下烤200度。
- ④ 腌制好的排骨，平铺在垫有锡箔纸的烤盘或者网架上。
- ⑤ 再盖上一张锡箔纸，放入蒸烤箱底层，3D热风模式，200度烘烤15分钟。
- ⑥ 取出烤盘去掉表面的锡箔纸，放入蒸烤箱再烤10分钟，出炉可以撒点白芝麻以及葱花。



彩椒鸡肉串

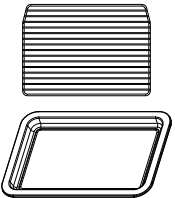
模式/层架

3D热风 190°C

20min 下层

使用器皿

烤盘/网架



主料

鸡腿肉 250克 青椒 1个 红椒 1个 黄椒 1个
洋葱 1个

辅料

奥尔良腌料 2勺 料酒 1勺 生抽 1勺 老抽 1勺
耗油 1勺 白砂糖 1勺 黑胡椒碎 适量 孜然粒 适量
食用油 适量

制作步骤

- ① 鸡腿肉改刀切块。放入所有调料腌制1小时以上，才会入味哦。
- ② 彩椒和洋葱切成块状。
- ③ 交替穿成肉串放在铺了锡纸的网架或者烤盘上。
- ④ 肉串刷油，撒上黑胡椒碎和孜然粒。
- ⑤ 放进预热好的蒸烤箱底层，3D热风模式190度正反面各烤10分钟即可。



黑椒牛排

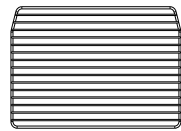
模式/层架

顶部热风 220°C

7min 中层

使用器皿

网架



主料

牛排 3-4块 (180克一块)

辅料

黑胡椒碎 适量 海盐 适量 黄油 5克 迷迭香 适量

制作步骤

- 01 将牛排(带包装)自然解冻后,用厨房纸巾控干水分。
- 02 两面都抹上一层黄油,再撒上盐、黑胡椒调味腌制30分钟左右。
- 03 放在网架上,放入预热好的蒸烤箱中层,(底下放接油烤盘铺锡纸)。
- 04 选择顶部热风模式,220烤制6-7分钟,烤制3分钟翻个面继续烤制,出炉,烤出来的牛排中心温度在70分钟左右,成熟度为7-8分熟。
- 05 放在砧板上冷却醒肉10分钟(保持肉汁水分),切成小块,直接蘸酱或者搭配沙拉食用。



主料

小龙虾 500克

辅料

蒜末 10克 姜片 10克 盐 10克 酱油 20毫升 油 20毫升

制作步骤

- 01 先将小红虾洗净,转动龙虾尾部中间一块,去除虾线。(取出虾线时,要小心龙虾夹伤)。
- 02 处理好的虾中倒入油10毫升、酱油、盐、生姜片拌匀,腌制20分钟后,均匀地放在铺有锡纸的烤盘或者网架上。
- 03 放入蒸烤箱底层,选择低温嫩烤模式,190度25分钟。烹饪结束取出。
- 04 用集成灶用小火热油,倒入蒜末煸香,烤制好的小龙虾,放入锅中翻炒片刻即可。

香烤小龙虾

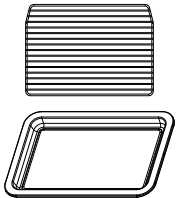
模式/层架

低温嫩烤 190°C

25min 下层

使用器皿

烤盘/网架





蜜汁红薯

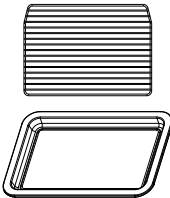
模式/层架

上下烤 210°C

45min 下层

使用器皿

烤盘/网架



主料

山东烟薯(中薯) 多个

辅料

盐 适量

制作步骤

- ① 洗净的红薯
- ② 放入盐水泡20分钟, (减轻腹胀, 增加甜味)
- ③ 烧开一锅水, 烫10分钟, (烤出的红薯不干, 糖汁更多)
- ④ 放在铺有锡纸的烤盘或者网架上
- ⑤ 放入蒸烤箱底层, 上下烤模式210度烤制40-50分钟, 烤出来蜜汁四溢, 颜色红郁, 甜糯流油



主料

鸡翅中 500克

辅料

奥尔良腌料 30克 蜂蜜 10克 胡椒粉 5克

制作步骤

- ① 将鸡翅洗净, 用牙签扎孔。
- ② 放入奥尔良腌料和孜然粉搅拌均匀, 盖上保鲜膜腌制4小时。
- ③ 取出, 均匀地摆放在烤盘或者网架上, 刷上一层蜂蜜。
- ④ 放入提前预热好的蒸烤箱底层, 上下烤模式190度烤制20分钟, 时间结束取出即可。

奥尔良鸡翅

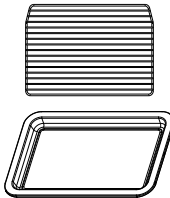
模式/层架

上下烤 190°C

20min 下层

使用器皿

烤盘/网架





孜然烤羊排

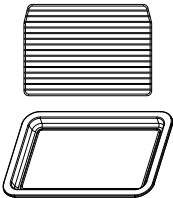
模式/层架

上下烤 200°C

30min 下层

使用器皿

烤盘/网架



主料

羊排 6个

辅料

孜然粉	15克	辣椒粉	5克	盐	少许	洋葱	半个
土豆	1个	生抽	2勺	老抽	1勺	胡萝卜	一根
大蒜	8瓣	耗油	少许	白砂糖	少许	白胡椒粉	少许

制作步骤

- ① 羊排洗净，控干水分，加入洋葱片、蒜片、盐、白砂糖、生抽、老抽、白胡椒粉、蚝油，按摩拌匀后，用保鲜袋密封，放冰箱冷藏腌制2个小时以上。
- ② 土豆、胡萝卜洗干净，去皮切块，铺在铺有油纸的烤盘或者网架上。
- ③ 再铺上腌制好的羊排（骨头部分包上锡纸容易烤焦），连同汤汁一起，羊排表面刷点油，撒上孜然粉、辣椒粉。
- ④ 放入预热好的蒸烤箱底层，选择上下烤模式200度，烤30分钟，中途可以翻个面～翻面的同时记得撒孜然粉～，烤制金黄上色，取出。



主料

生蚝 9个

辅料

蒜蓉酱	适量	蒜末	适量	姜末	适量	洋葱碎	适量
小米辣碎	适量	葱花	适量	盐	一勺	生抽	两勺
蚝油	一勺	白糖	半勺				

制作步骤

- ① 先制作蒜蓉酱：将食材都切配好，热锅热油，倒入一半的蒜末、姜末炒香，倒入洋葱碎、小米辣、葱花、炒至金黄上色，加入另一半蒜末、及调味品，炒匀出锅。
- ② 洗净开好的生蚝，摆在烤盘或者网架上，挤上点柠檬汁，放入预热好的蒸烤箱底层，上下烤模式200度烤制2-3分钟，蚝肉微微收缩后，取出。
- ③ 炒好的蒜蓉酱淋在生蚝上，再次放入预热好的蒸烤箱，烤制8分钟，取出趁热食用。

蒜蓉烤生蚝

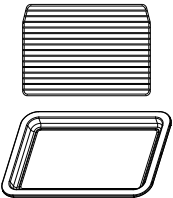
模式/层架

上下烤 200°C

10min 下层

使用器皿

烤盘/网架





脆皮烤乳猪

模式/层架

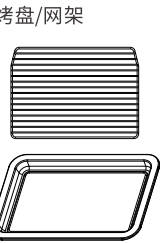
- 上下烤

下层
- 30min

180°C
- 90min

140°C
- 转

使用器皿



主料

小乳猪 一只 (2.5-3千克)

辅料

粗盐 2勺 沙姜粉 半勺 蒜粉 半勺 五香粉 半勺
白糖 1/3勺 鸡粉 少许

制作步骤

- 01 买好的乳猪需要提前打猪，去骨。
- 02 烧开一大锅水，处理好的小乳猪放入，一面烫一分钟，洗净晾干（可用吹风机吹干）。
- 03 腌料调制均匀，涂抹在小乳猪上，表皮刷上一层白醋，放在烤盘或者网架上，猪蹄耳朵四肢肉少处可以用锡纸包裹住。
- 04 放入预热好的蒸烤箱底层，上下烤模式，180度烤制30分钟转140度继续烤制90分钟（烤制中可刷适量糖浆上色）。



原味蛋糕卷

模式/层架

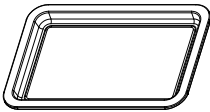
- 上下烤

150°C
- 25min

下层

使用器皿

28*28烤盘



主料

鸡蛋 5个 纯牛奶 50克 低筋面粉 60克

辅料/馅料

玉米油 50克 白糖 50克
淡奶油 150克 白糖 10克

制作步骤

- 01 蛋黄和蛋清分离到无水无油的盆里。
- 02 蛋黄打散依次加入牛奶和玉米油，搅拌均匀；筛入面粉，搅拌均匀至面粉无颗粒感，静置待用。
- 03 打发蛋清：蛋清中高速打发至粗泡时第一次加入白糖，继续打发至粗泡消失有细腻的纹路出现加入第二次白糖，打发至湿性发泡，勾起尾端呈弯曲状加入第三次白糖，继续打发至勾起尾端呈坚挺状。
- 04 将1/3的蛋白加入蛋黄糊里，上下翻拌均匀（勿转圈搅拌），再加入剩下的蛋白霜里，翻拌均匀。
- 05 倒入铺好的油布的烤盘里，用刮板铺平后，端起烤盘在桌子上从上往下摔几下，震出气泡。
- 06 放入提前预热好的蒸烤箱底层，上下烤模式150度烤制25分钟，将烤好的蛋糕胚取出放凉。
- 07 将淡奶油和白糖打发至细腻坚挺；蛋糕胚脱模，移到新的油纸上，在蛋糕胚表面抹上一层淡奶油卷起来，在结尾处用擀面杖往里收紧，切成均匀的块状即可，冷藏保存。



焦糖烤布雷

模式/层架

中湿
嫩烤 190°C

30min 下层

使用器皿

陶瓷布丁杯



主料

淡奶油 200克 纯牛奶 180克 蛋黄 6个

辅料

细砂糖 30克

制作步骤

- ① 淡奶油+纯牛奶倒入奶锅里,小火加热到微微冒泡,关火放凉备用。
- ② 蛋黄+20g细砂糖搅拌均匀。
- ③ 步骤1缓缓倒入步骤2里,边倒边搅拌均匀。
- ④ 过滤1-2遍。
- ⑤ 倒入布丁杯里8-9分满。
- ⑥ 放在烤盘里,放入提前预热好的蒸烤箱底层,中湿嫩烤模式190度30分钟,焦糖上色,时间结束取出。



主料

高筋面粉 250克 牛奶 140克 鸡蛋 25克 豆沙 135克

辅料

糖 35克 盐 2克 酵母 3克 黄油 20克

制作步骤

- ① 将除黄油的其他材料倒入厨师机桶里,(酵母和盐分开放)中低速揉成团后。
- ② 转中高速搅打成光滑面团,能拉出厚膜时加入黄油,继续揉面,至能拉出锯齿薄膜即可。
- ③ 揉好的面团放在盆里,盖上保鲜膜,室温或者蒸烤箱发酵模式28-30度发酵到两倍大小。
- ④ 倒出在揉面垫进行排气,面团切割成均等的9个小面团,红豆沙也分成9等份,每份大约15克。
- ⑤ 每个小面团包裹一个红豆馅,收口朝下,放在铺有油纸的烤盘,放入蒸烤箱发酵模式34-35度发酵30分钟左右,至1.5-2倍大小。
- ⑥ 表面刷上一层蛋液,撒上满满的酥粒或黑芝麻,放入蒸烤箱底层,低湿嫩烤模式,160度烤制15到18分钟。

红豆小餐包

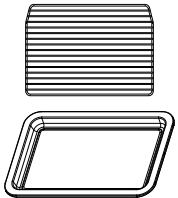
模式/层架

低湿
嫩烤 160°C

15min 下层

使用器皿

烤盘/网架





酸奶蛋白溶豆

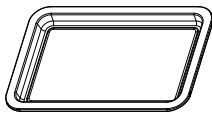
模式/层架

3D热风 80°C

80min 下层

使用器皿

烤盘



主料

蛋清 2个 玉米淀粉 10克 酸奶 30克 奶粉 15克

辅料

细砂糖 6克

制作步骤

- 蛋清放入料理盆中，放入冰箱冷冻20分钟左右，直到表面结一层冰碴儿。
 - 将奶粉和酸奶混合均匀搅拌至无颗粒，放入冰箱冷藏。
 - 蛋清冷冻好后用打蛋器打发，打发时分三次加入砂糖，打到湿性发泡时加入玉米淀粉，换高速打发到干性发泡。
 - 倒入奶粉和酸奶的混合物，快速翻拌均匀，将面糊装入装好裱花嘴的裱花袋，在铺好油纸的烤盘上寄出溶豆。
 - 放入预热好的蒸烤箱底层，3D热风模式80度烤制80分钟，烤制完成的溶豆，从硅油纸上拿起，完全不沾底；表面无明显反光，呈现干燥状态；轻触不软塌，呈立挺状。
 - 做好的溶豆尽快密封保存，避免回潮变软哦。
- 注：1、小伙伴们在家制作蛋白糊的时候，可以尽量在温度低的情况下进行，因为制作环境温度过高会导致面糊消泡。
2、湿性发泡是指提起打蛋头，蛋清呈弯钩状，干性发泡是指提起打蛋头，蛋清呈钝角状，打至干性发泡是为了后面溶豆形状更加挺立。



主料

鸡蛋 4个 低筋面粉 120克 牛奶 40克

辅料/模具

细砂糖 120克 黄油 20克 12连马芬模具

制作步骤

- 将黄油放小碗里，隔热水融化，融化之后放热水上保温。
- 盆里加入鸡蛋和细砂糖，隔热水用电动打蛋器高速打发。当全蛋液颜色开始变白，气泡也变得细腻，提起打蛋器可以画出8字不会立即消失或者用牙签垂直插入能保持3秒钟不倒说明全蛋液已经打发到位。
- 此时预热蒸烤箱，上下烤模式，150度预热。
- 加入过筛的低粉，用翻拌的手法翻拌均匀。
- 将牛奶和融化的黄油依次倒在刮刀上顺流到面糊中，继续用翻拌手法搅拌均匀。
- 装入裱花袋，挤入放在模具的纸托里，8分满。均匀地放在烤盘里。
- 放入蒸烤箱底层，选择上下烤模式，150度25分钟，运行结束后取出晾凉。

纸杯海绵蛋糕

模式/层架

上下烤 150°C

25min 下层

使用器皿

纸杯





6寸戚风蛋糕

模式/层架

上下烤 130°C

45min 下层

使用器皿

6寸模具



主料

鸡蛋 3个 纯牛奶 10克 低筋面粉 50克

辅料

色拉油 35克 细砂糖 55克 玉米淀粉 5克 柠檬汁/白醋 1克

制作步骤

- 蛋清和蛋白分离，放入两个干净无油无水的容器（打发蛋白最好用无锈钢盆）。
- 牛奶，色拉油混合，搅拌至水和油充分乳化。筛入低筋面粉，Z字型搅拌，直至无干粉，加入蛋黄搅拌均匀。此时预热蒸烤箱，选择上下烤模式，130度，不用设定时间。
- 蛋白霜：蛋清加入柠檬汁，先打至鱼泡状态后，分三次加入细砂糖，第三次加入细砂糖时加入玉米淀粉，中高速打发至提起打蛋器有大弯钩状。
- 取1/3蛋白霜加入到蛋黄面糊中用橡皮刮刀翻拌均匀后，再把蛋黄糊加入剩余的蛋白霜里上下翻拌均匀。
- 倒入6寸戚风模具中，在桌上震几下。
- 放入蒸烤箱底层，上下烤模式，130度45分钟后，取出立马震一下，排一下大热气，立即倒扣在网架上，等完全冷却后脱模。



主料

鸡蛋 2个 蛋挞皮（直径7cm） 6-8个 纯牛奶 60克

辅料

细砂糖 25克 淡奶油 50克

制作步骤

- 鸡蛋磕入蛋液加入细砂糖、纯牛奶和淡奶油，搅拌均匀，过筛一遍，筛入量杯里。
- 取出冷冻的蛋挞皮，均匀地摆在铺有油纸的的烤盘或者网架上，蛋挞液依次倒入一个个蛋挞皮里8-9分满。
- 放入预热好的蒸烤箱底层，上下烤模式180度烤制20分钟，烤制金黄上色，烹饪结束取出。

葡式蛋挞

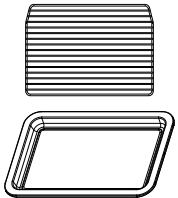
模式/层架

上下烤 180°C

20min 下层

使用器皿

烤盘/网架





桃酥饼干

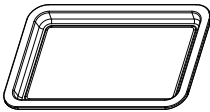
模式/层架

上下烤 160℃

16min 下层

使用器皿

烤盘



主料

低筋面粉 160克

辅料/装饰

色拉油 65克 细砂糖 45克 盐 1克 蛋黄液 20克
泡打粉 5克 核桃仁碎 25克
蛋黄液 适量 黑芝麻 适量

制作步骤

- 01 色拉油+细砂糖+盐,搅匀,加入蛋黄,搅匀。
- 02 筛入低筋面粉+泡打粉+核桃碎,均等分成8份,搓成圆球,间隔放在铺有油纸的烤盘,用手指按扁平。
- 03 刷上蛋黄,撒上黑芝麻即可。
- 04 放入热好的蒸烤箱底层,上下烤模式,160度烤制16分钟即可。



牛奶吐司面包

模式/层架

上下烤 150℃

35min 下层

使用器皿

450g吐司模具



主料

高筋面粉 250克 奶粉 15克 耐高糖酵母 3.5克 纯牛奶 130克
清水 10克

辅料/模具

盐 3克 细砂糖 40克 全蛋液 45克 黄油 25克
450克吐司盒

制作步骤

- 01 将除黄油的其他材料倒入厨师机,用慢速转高速搅打成光滑面团,能拉出厚膜时,加入黄油,转高速搅打至能拉出手套膜。
- 02 将面团盖上保鲜膜,28-30度发酵1小时左右至两倍大小,按压能缓慢回弹即可。
- 03 取出,在揉面垫上将面团排气,分成均等的三部分,搓圆,盖上保鲜膜松弛15分钟。
- 04 取一个面团,拍扁,擀成牛舌状,翻面,底部按压在桌面,拉扯成长方形状,从上往下卷起,收口捏紧,成圆柱体,盖上保鲜膜松弛15分钟。
- 05 再次取一个面团拍扁,沿竖直方向擀长,翻面按压底边,拉长成长条状,从上往下卷起成圆柱体状(此卷的宽度和模具等宽)。
- 06 收口朝下,间隔均等放入吐司模具里。
- 07 放入蒸烤箱35度发酵1小时左右到8-9成满,盖上吐司模具盖。
- 08 提前5分总取出发酵的面团,蒸烤箱180度预热5分钟,发好的吐司放在预热好的蒸烤箱底层,上下烤模式150度烤制35分钟,(表面金黄上色即可,立即取出脱模冷却。
- 09 可以切成吐司片,也可以手撕开吃。

