

Casdon 凯度®
中国蒸烤箱专家

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园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: 2021-07/09



Conquer you with food through stomach and heart

SPECIAL COOKBOOK FOR STEAMING OVEN
蒸箱专用食谱

ST28S-E3

Casdon

尊重食物的细微不同

No more thinking
Roasting with steaming
Would be better



不用思烤 · 蒸的很好

凯 度 全 营 养 蒸 烤 专 家

M E N U | 目 录

P-01 : 快捷热菜	01	P-16 : 豉汁蒸凤爪	16
P-02 : 肉碎蒸水蛋	02	P-17 : 金针云耳鸡	17
P-03 : 三色蒸蛋	03	P-18 : 冬菇荷叶红枣蒸鸡	18
P-04 : 清蒸豆腐	04	P-19 : 清蒸石斑鱼	19
P-05 : 带子煎豆腐	05	P-20 : 清蒸鲛鱼	20
P-06 : 酱醋蒸茄子	06	P-21 : 清蒸鲜鲍鱼	21
P-07 : 酥蒜蒸南瓜	07	P-22 : 清蒸鲈鱼	22
P-08 : 蛋黄酿冬瓜	08	P-23 : 云耳冬菇蒸甲鱼	23
P-09 : 苦瓜盏	09	P-24 : 隔水蒸海虾	24
P-10 : 冬瓜蒸肉饼	10	P-25 : 蒜蓉粉丝蒸虾	25
P-11 : 土魷蒸肉饼	11	P-26 : 清蒸大闸蟹	26
P-12 : 豆豉蒸排骨	12	P-27 : 白果薏米腐竹糖水	27
P-13 : 粉蒸排骨	13	P-28 : 葡萄干蒸面包	28
P-14 : 三色蒸五花肉	14	P-29 : 红豆糯米团	29
P-15 : 腊味蒸五花肉	15	P-30 : 乳蛋布丁	30

注：每道菜式中的温度与时间在菜单模式下已默认，功能操作具体见说明书。



图片仅供参考，出品以实物为准

快速热菜

做法

1 将需要加热的食物放在网架上放入蒸箱。2 选择智能控P-01，开始烹调。3 听到蜂鸣声后取出。

肉碎蒸水蛋

食材

主料：

鸡蛋.....3个

猪肉.....100g

容器：

葱1根、生油10g、生抽5g、盐10g、糖10g

容器：

耐热深盘、网架、水箱

做法

1 先将猪肉洗净，用刀剁烂，将生粉、生抽、盐、糖搅拌均匀备用，葱切粒。2 鸡蛋去壳搅匀，水、蛋各半搅匀。3 选择115℃蒸汽模式先将肉碎蒸7分钟，再将蛋液放在肉碎面上，选择P-02自动菜单，工作结束后取出，放入葱粒和少许生抽即可。



图片仅供参考，出品以实物为准



图片仅供参考，出品以实物为准

三色蒸蛋

食材

主料：
鸡蛋，松花蛋，咸蛋黄各适量

配料：
板栗，花生油，食盐，葱各适量

容器：
耐热深盘、网架、水箱

做法

① 将板栗、松花蛋、咸蛋黄分别切成丁；② 鸡蛋分离蛋清和蛋黄，加入少许的食盐拌匀；③ 三丁混合放入容器中，加入蛋清；④ 放入蒸烤炉内，选择智能控P-03。⑤ 结束后加入蛋黄，再放入蒸烤炉内设置蒸汽模式100℃，蒸5分钟，拿出晾凉切块，切块大小一致。

清蒸豆腐

食材

主料：
豆腐.....400g
上海青.....适量

配料：
色拉油、生抽、白砂糖、香菜、辣椒、姜丝各适量

容器：
耐热浅盘、网架、水箱

做法

① 将新鲜豆腐切块，整齐地摆在盘子上。② 取一小碗，倒入色拉油、生抽、白糖拌匀。③ 在盘子上摆放上海青，撒上姜丝、辣椒，再将小碗中的调料淋在豆腐上。④ 放入蒸箱内，选择P-04，工作结束后取出，撒上香菜即可。



图片仅供参考，出品以实物为准



图片仅供参考，出品以实物为准

带子蒸豆腐

食材

主料：
带子.....5只
豆腐.....180克

配料：
香葱、酱油、糖、油各适量

容器：
耐热浅盘、网架、水箱

做法

① 将豆腐切成块,每块豆腐上放一片带子。② 放入蒸烤炉内,选择智能控P-05,开始烹饪,③ 在煎锅中高温加热酱汁,在糖完全溶解后,将所有的酱汁材料混合,烹饪好后将汁液浇在豆腐带子上。最后撒上适量葱花。

酱醋蒸茄子

食材

主料：
茄子.....400g

配料：
酱油、辣椒、醋、花椒粉、香油、盐、葱花各适量

容器：
耐热深盘、网架、水箱

做法

① 摘去茄子蒂,将茄子切成8等分,用盐水浸泡,除去涩味;② 整齐的排于盛菜盘中,浇上调好的调味汁(酱油、辣椒、醋、花椒粉、香油、盐);③ 放入蒸烤炉内,选择智能控P-06,结束后取出撒上葱花。



图片仅供参考，出品以实物为准



图片仅供参考，出品以实物为准

酥蒜蒸南瓜

食材

主料：
南瓜适量

配料：
生姜，小葱，泡椒，生抽，食盐，植物油各适量

容器：
耐热浅盘、网架、水箱

做法

- 1 南瓜一小段洗净备用，把南瓜去瓢去皮切成1厘米左右的薄片，切好的南瓜摆在盘子里备用；
- 2 把姜蒜切末加剁椒放在南瓜上，加入植物油，生抽、盐、泡椒；
- 3 放入蒸炉内，选择智能控P-07，听到蜂鸣声取出撒上葱花即可。

蛋黄酿冬瓜

食材

主料：
冬瓜.....250g
咸蛋黄.....2个

配料：
盐、食用油各适量

容器：
耐热浅盘、网架、水箱

做法

- 1 将冬瓜去皮，切成长条。
- 2 切好的冬瓜摆入盘中放入蒸箱选择智能控P-08，听到蜂鸣声取出。
- 3 准备一个锅，开中火加入适量的油，倒入咸蛋黄炒香。
- 4 再把炒香的咸蛋黄酿在冬瓜上，撒上葱花即可。



图片仅供参考，出品以实物为准

苦瓜盅

食材

主料：
苦瓜.....750g
猪肉.....200g

配料：
生粉、蒜蓉、辣椒酱、料酒、糖各适量

容器：
耐热浅盘、网架、水箱

做法

① 苦瓜洗净，去籽去瓢，取中段斜切小段；② 猪肉剁成碎末，用生粉封两端放入苦瓜中；③ 放入蒸烤炉内，选择智能控P-09，听到蜂鸣声取出放入蒜蓉、辣椒酱、料酒、糖即可。



图片仅供参考，出品以实物为准

冬菇蒸肉饼

食材

主料：
猪肉.....250g
冬菇.....3只

配料：
生粉10g、生抽10g、食盐8g、白糖8g、鸡精8g、料酒20g、油10g

容器：
耐热深盘、网架、水箱

做法

① 将冬菇用清水浸泡30分钟捞起。② 猪肉洗净，连同冬菇一起剁碎。③ 将剁碎的猪肉、冬菇放入食盐、白糖、鸡精、料酒、生抽、生粉搅拌均匀，腌制20分钟。④ 将腌制好的冬菇猪肉馅放入盘子中，抹平表面，淋上油。⑤ 将盘子放在网架上，放入蒸烤箱。⑥ 水箱中加满水。⑦ 选择智能控P-11，开始烹调。⑧ 听到蜂鸣声后取出，撒上葱花即可食用。



图片仅供参考，出品以实物为准

土鱿蒸肉饼

食材

主料：

猪肉.....200g

土鱿.....1只

配料：

香葱10g、生粉2茶匙、生抽1茶匙、白糖1茶匙

料酒1茶匙、胡椒粉4/1茶匙

容器：

耐热深盘、网架、水箱

做法

①土鱿用水预先浸泡60分钟左右。②猪肉洗干净切成片，再将肉片剁成肉酱。③土鱿去除“外衣”和薄骨，洗净切粒。④香葱切碎备用。⑤把土鱿粒和肉酱放进盘子里，加入生粉、料酒、生抽、白糖及胡椒粉拌匀，腌制20分钟。⑥将盘子放在网架上，放入蒸烤箱。⑦水箱中加满水。⑧选择智能控P-011，开始烹调。⑨听到蜂鸣声后取出，撒上葱花即可食用。



图片仅供参考，出品以实物为准

豆豉蒸排骨

食材

主料：

排骨.....500g

豆豉酱.....1汤匙

香葱.....5g

配料：

菜油、栗粉、豉油、白糖、胡椒粉各1茶匙

容器：

耐热浅盘、网架、水箱

做法

①排骨洗净斩块，葱洗净切碎。②把排骨放在盘子里，加入菜油、白糖、栗粉、豉油、胡椒粉、豆豉酱拌匀腌制30分钟。③将盘子放在网架上，放入蒸箱。④水箱中加满水。⑤选择智能控P-12，开始烹调。⑥听到蜂鸣声后取出，撒上葱花即可食用。



图片仅供参考，出品以实物为准

粉蒸排骨

食材

主料：

排骨.....300g

糯米粉.....120g

菜叶.....2片

配料：

香油、盐、料酒、胡椒粉、糖、酱油、姜末、生粉各适量

容器：

耐热深盘、网架、水箱

做法

①将排骨、菜叶洗净。②将排骨中加入盐、料酒、胡椒粉、糖、酱油、生粉、姜末、葱花拌匀，再放入糯米粉、香油拌匀；③放入蒸炉内，选择智能控P-13，听到蜂鸣声取出放即可食用。



图片仅供参考，出品以实物为准

三色蒸五花肉

食材

主料：

五花肉.....200g

黑木耳、冬菇.....各30g

榨菜.....20g

红枣.....10g

配料：

葱花、盐、味精、淀粉、生抽、蚝油各适量

容器：

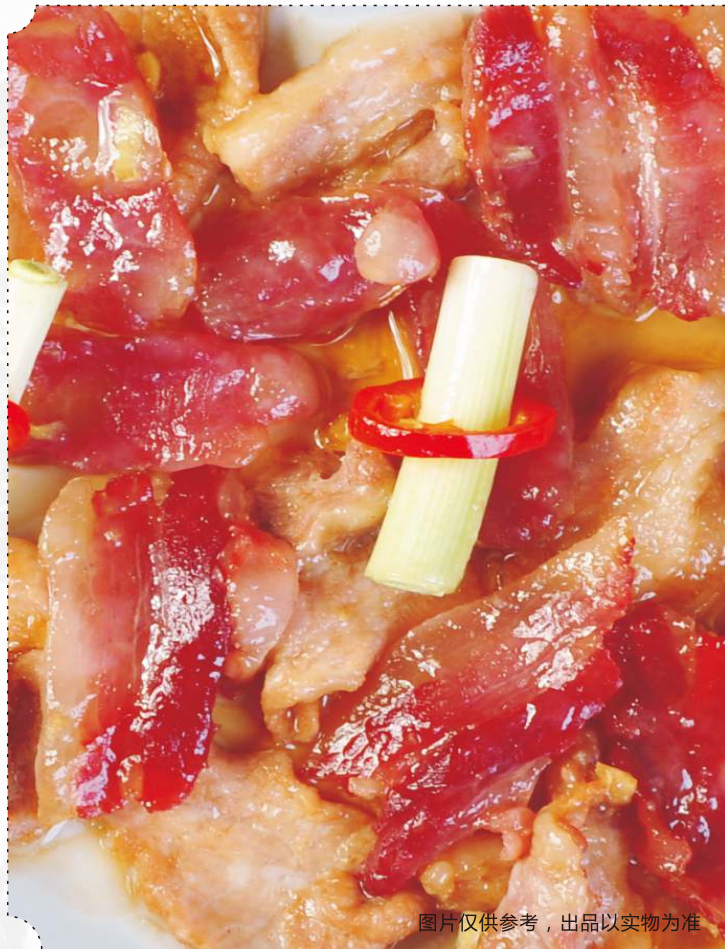
耐热深盘、网架、水箱

做法

①将五花肉洗净切薄片，黑木耳、冬菇浸透后各切片，红枣切丝。②将以上原料及榨菜一起放入盘中，加入盐、味精、生抽、蚝油及淀粉拌匀，铺平；③放入蒸炉内，选择智能控P-14，听到蜂鸣声取出撒上葱花即可。



图片仅供参考，出品以实物为准



图片仅供参考，出品以实物为准

腊味蒸五花肉

食材

主料：

腊肉.....150g

五花肉.....250g

容器：

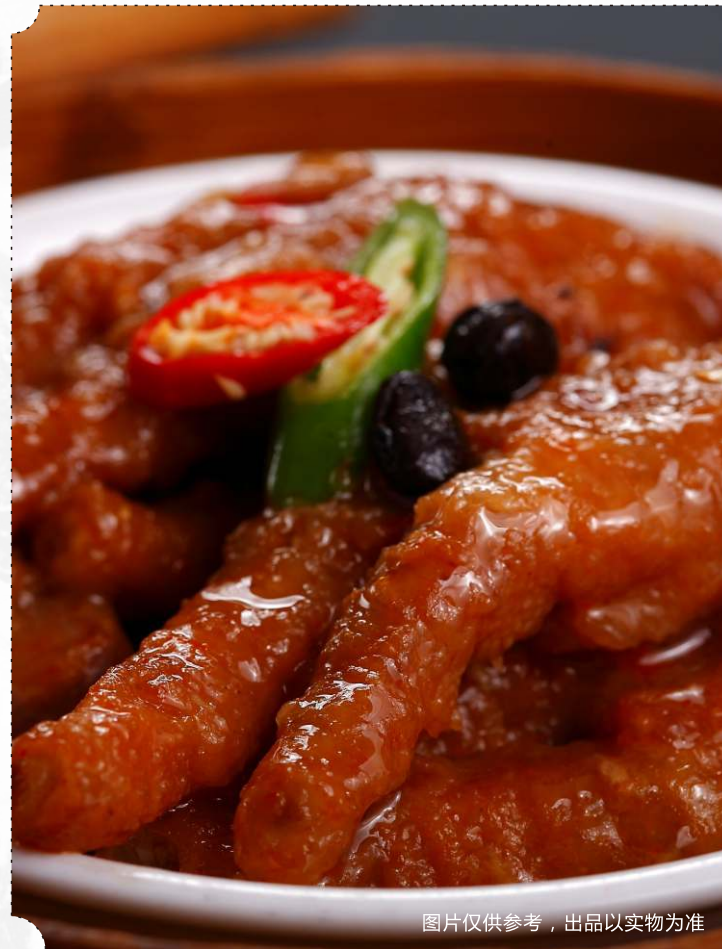
姜适量、葱适量、生粉5g、食盐、白糖、鸡精、料酒各10g

容器：

耐热浅盘、网架、水箱

做法

① 将五花肉、腊肠洗净切片。② 姜去皮切丝，葱切粒备用。③ 将五花肉用生粉、生抽、食盐、白糖、鸡精、料酒拌匀腌制5分钟，再放腊肠拌匀，放在盘子里撒上姜丝。④ 将盘子放在网架上，放入蒸箱。⑤ 水箱中加满水。⑥ 选择智能控P-15，开始烹调。⑦ 听到蜂鸣声后取出，撒上葱花即可食用。



图片仅供参考，出品以实物为准

豉汁蒸凤爪

食材

鸡脚.....300g

配料：

小红椒少许、豆豉、生粉、食盐、白糖、味精、麻油、胡椒粉、紫金酱各3g

容器：

耐热深盘、网架、水箱

做法

① 鸡爪和生粉拌匀。② 将小红椒洗净切段。③ 将紫金酱、食盐、味精、白糖、麻油、胡椒粉一起搅拌均匀混合在盆内。④ 再放入红椒段、豆豉、鸡爪一起拌和，最后放入生抽拌匀，装盘。⑤ 将盘子放在网架上，放入蒸箱。⑥ 水箱中加满水。⑦ 选择智能控P-16，开始烹调。⑧ 听到蜂鸣声后取出即可食用。

金针云耳蒸鸡

食材

主料：
三黄鸡.....半只
云耳.....20g
金针.....20g

配料：
红枣5个、姜10g、栗粉、耗油、麻油、豉油、
米酒、白酒各1茶匙

容器：
耐热浅盘、网架、水箱

做法

① 鸡洗干净斩成小块。② 把金针、云耳和红枣用水浸泡至软。③ 将红枣对半切，金针、云耳、香葱和姜切丝。④ 将所有调味料及姜丝放入鸡肉里，拌匀腌制20分钟入味。⑤ 取一深盘，把云耳和金针菜放入盘底，再放入腌好的鸡肉块。⑥ 将盘子放在网架上，放入水箱。⑦ 水箱中加满水。⑧ 选择智能控17，开始烹调。⑨ 听到蜂鸣声后取出即可食用。

蒸汽 | 115°C | 20分钟

根据数量多少可适当增减烹饪时间



图片仅供参考，出品以实物为准

蒸汽 | 115°C | 19-22分钟

根据数量多少可适当增减烹饪时间



图片仅供参考，出品以实物为准

冬菇荷叶红枣蒸鸡

食材

主料：
鸡.....1只约600克
冬菇.....3只
红枣.....3只

配料：
陈皮、姜、荷叶各两块，生油、鸡精、盐、
糖、糯米酒、生粉各适量

容器：
耐热深盘、网架、水箱

做法

① 先将宰好的鸡去内脏，洗干净，切块。② 冬菇用清水泡半小时，捞起切丝或切块。③ 陈皮用清水泡20分钟后切丝，姜去皮切丝，红枣去核一开四，荷叶用温水洗净，把荷叶放入蒸笼垫底。④ 将鸡肉放入适量的生油、盐、糖、冬菇、红枣拌匀，并放在荷叶上面，撒上陈皮丝、姜丝、淋上少许生油。⑤ 放入蒸炉内，选择智能控P-18，听到蜂鸣声取出即可。



图片仅供参考，出品以实物为准

清蒸石斑鱼

食材

主料：
青石斑鱼..... 1条

配料：
葱段20g、姜丝10g、胡萝卜20g、白酒、
花生油、蒸鱼豉油各适量

容器：
耐热浅盘、网架、水箱

做法

① 石斑鱼去鳞及内脏，洗净。② 在鱼身的两面划上一字刀。③ 将胡萝卜切成丝备用。④ 在盘中垫上一部分葱段和姜丝。⑤ 放入石斑鱼，淋上一些白酒。⑥ 将盘子放在网架上，放入蒸箱。⑦ 水箱中加满水。⑧ 选择智能控P-19，开始烹调。⑨ 听到蜂鸣声后取出，去掉汤汁。⑩ 撒上剩下的葱段、姜丝和胡萝卜丝。⑪ 炒锅放上适量的花生油，把油烧热。⑫ 将烧热的油淋在鱼的身上，再淋上蒸鱼豉油即可。



图片仅供参考，出品以实物为准

清蒸鲮鱼

食材

主料：
鲮鱼.....一条（约500克）

配料：
陈皮，葱少许，生油、盐、生抽各适量

容器：
耐热深盘、网架、水箱

做法

① 先将鲮鱼去鱼鳞，取出内脏，将鱼洗净。② 陈皮切丝，葱切丝；③ 将鲮鱼用调味料拌匀，放在碟上再撒上陈皮丝；④ 放入蒸炉内，选择智能控P-20，听到蜂鸣声取出撒上葱花即可。



图片仅供参考，出品以实物为准

清蒸鲜鲍鱼

食材

主 料：
鲜鲍鱼适量

配 料：
香葱、姜、泡软的粉丝、酱油、红尖椒、植物油各适量

容 器：
耐热浅盘、网架、水箱

做法

① 先将鲍鱼洗净并泡在冷水中，把葱和姜切成丝，粉丝泡软备用；② 将泡软的粉丝铺到盘中垫底，放上鲍鱼并加上姜丝。③ 放在蒸炉内，选择智能控P-21，开始烹调。④ 听到蜂鸣声后取出，然后开火烧热植物油至微微冒烟，将葱丝放在鲍鱼身上，淋上烧好的热油，再淋上酱油及撒上红尖椒碎即可。



图片仅供参考，出品以实物为准

清蒸鲈鱼

食材

主 料：
鲈 鱼 1条

配 料：
葱段3根、辣椒适量、姜1小块、食盐、
蒸鱼豉油、花生油各适量

容 器：
耐热浅盘、网架、水箱

做法

① 鲈鱼去鳞及内脏，洗净。② 在鱼身的两面划上一字刀，并用食盐轻轻抹遍鱼身。③ 部分姜切片，葱白切段，另一部分姜和葱切成丝备用。④ 把鱼放入盘中，鱼身上放姜片和葱白段。⑤ 将盘子放在网架上，放入蒸箱。⑥ 水箱中加满水。⑦ 选择智能控P-22，开始烹调。⑧ 听到蜂鸣声后取出，去掉汤汁。⑨ 把辣椒、姜丝和葱丝铺在鱼身上。⑩ 炒锅放上适量的花生油，把油烧热。⑪ 将烧热的油淋在鱼的身上，再淋上蒸鱼豉油即可。



图片仅供参考，出品以实物为准

云耳冬菇蒸甲鱼

食材

主料：

甲鱼.....一只（约750克）

冬菇.....3个 金针.....10g

云耳.....10g 红枣.....3个

配料：

陈皮，姜，荷叶两块，生油、糯米酒、盐、糖、鸡精、生粉适量

容器：

耐热深盘、网架、水箱

做法

① 将甲鱼用开水淋一淋，将甲鱼放尿，然后用刀从侧边切开，洗净；② 冬菇用清水泡半个小时，捞起切丝或切块，金针、云耳泡20分钟，捞起将金针菇头和尾切去，红枣去核，一开六瓣，陈皮切丝，姜切丝，荷叶先用温水洗一洗，捞起抹干，放在盆中垫好。③ 将切块的甲鱼与生抽、食盐、糖拌匀，放在已摆好的荷叶盆中，再撒上冬菇、金针、红枣、陈皮丝、姜、少许生抽；④ 选择智能控P-23，开始烹调。⑤ 听到蜂鸣声后取出即可食用。



图片仅供参考，出品以实物为准

隔水蒸海虾

食材

主料：

海虾.....500g

配料：

辣椒1个、蒜头适量、生油15g、生抽10g

容器：

耐热浅盘、网架、水箱

做法

① 将海虾洗净。② 将辣椒切圈、蒜头切蓉。③ 将海虾上碟放入蒸箱，选择智能控P-24。听到蜂鸣声后取出。



图片仅供参考，出品以实物为准

蒜蓉粉丝蒸虾

食材

主料：

虾.....300g

粉丝.....100g

配料：

蒜蓉10g、姜末、香葱、盐、胡椒粉、植物油

容器：

耐热浅盘、网架、水箱

做法

- 1 请先去掉虾肠，用盐及胡椒粉腌制10分钟，请用冷水淘洗一下粉丝再捞出沥干。
- 2 最下面放一层粉丝，再放一层虾。
- 3 放入蒸箱，选择智能控P-25，听到蜂鸣声后取出。
- 4 葱姜蒜放在虾上，倒入热油即可。



图片仅供参考，出品以实物为准

清蒸大闸蟹

食材

主料：

大闸蟹.....2只

配料：

生抽、香油、醋、葱、姜、蒜头各适量

容器：

网架、水箱

做法

- 1 把大闸蟹用板刷洗净。
- 2 葱、姜、蒜洗净切碎。
- 3 将酱油、香醋、香油、葱姜蒜末放入碗中，混合均匀成蘸料备用。
- 4 将洗净的大闸蟹放在网架上，放入蒸箱。
- 5 水箱中加满水。
- 6 选择智能控P-26，开始烹调。
- 7 听到蜂鸣声后取出，蘸上调好的蘸料即可食用。



白果薏米腐竹糖水

食材

主料：
鲜白果、腐竹、薏米、鹌鹑蛋各适量

配料：
冰糖、水各适量

容器：
耐热深盘、网架、水箱

做法

1 准备好食材，白果去除外衣和里面的芯加清水，薏米和腐竹用清水浸泡半小时。2 将带壳的鹌鹑蛋放入蒸炉内，选择智能控P-27，听到蜂鸣声结束取出；3 用碗装好清水，加入薏米，白果一起放入碗内，放入蒸烤炉，选择蒸汽模式，温度为115℃，时间20分钟，工作结束后取出；4 再放入腐竹和鹌鹑蛋，放入冰糖一起放入蒸炉内，设定温度为115℃，时间15分钟，听到蜂鸣声取出即可。



葡萄干蒸面包

食材

主料：
小麦粉.....140g
鸡蛋.....2个

配料：
泡打粉、小苏打、黄油、砂糖、葡萄干、牛奶各适量

容器：
纸杯、网架、水箱

做法

1 在碗里先放入黄油、鸡蛋、砂糖熬炼融合后，依次放入牛奶、小麦粉、泡打粉、小苏打、将其快速融合；2 在容器中倒入一半左右，最后在上面铺好葡萄干；3 放置在烤盘上然后放入蒸炉，选择智能控P-28，机器工作结束后取出即可。

图片仅供参考，出品以实物为准

红豆糯米团

食材

主 料：
糯米、煮好的红豆各适量

配 料：
煮红豆的汤汁、黑芝麻、盐各适量

容 器：
耐热浅盘、网架、水箱

做法

- 1 将糯米洗净,用水浸泡30分钟。
- 2 将去除水分的糯米红豆以及煮红豆的汤汁全部放入容器中；
- 3 在容器中盖上锡纸,选择智能控P-29,听到蜂鸣声取出撒上黑芝麻即可。



图片仅供参考，出品以实物为准

乳蛋布丁

食材

主 料：
鸡 蛋

配 料：
砂糖、牛奶、热水、水

容 器：
耐热浅盘、网架、水箱

做法

- 1 在小锅里加入砂糖、水，开火煮直至溶解、上色，然后加入热水混合。
- 2 在布丁模型中涂上黄油，再将不走的①制作的食材注入模型中；
- 3 在碗里加入鸡蛋和砂糖，再加入微温的牛奶，将其搅拌、混合。
- 4 将步骤③制作的食材进行过来，然后倒入步骤②制作的食材中去，接着将其放到蒸盘上。
- 5 选择智能控P-30，听到蜂鸣声后取出。



图片仅供参考，出品以实物为准