

蒸汽烤箱美食菜谱

让更多的爱注入生活
MORE LOVE INTO LIFE

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

物料编号: KDCAIPU-ZK2209A001



凯度电器公众号
微信扫码, 服务即到



扫码加美食助理
免费获取更多食谱

本菜谱内容为
机器内置菜谱程序的
详细烹饪步骤参考
目的在于帮助您
学会使用蒸烤箱做烹饪
想要获取更多烘焙课程
烹饪技巧
可以扫码关注
凯度电器微信号
超多美食菜谱等您来解锁



扫码加美食助理
免费获取更多食谱



目录 CONTENTS



清蒸类

- P01秋葵蒸蛋...05
- P02清蒸鲈鱼...07
- P03清蒸大虾...09
- P04手工馒头...11
- P05粉丝蒸菜...13



精炖类

- P06红烧肉.....19
- P07雪耳燕窝.....21
- P08蟹肉煲.....23
- P09土豆排骨.....25
- P10椰子鸡汤.....27



空炸类

- P11小食拼盘..33
- P12鸡肉串.....35
- P13烤猪肘.....37
- P14柠檬干.....39
- P15猪肉脯.....41
- P16香酥带鱼...43



烧烤类

- P17麻辣烤鱼..49
- P18烤红薯.....51
- P19香烤鸡翅...53
- P20孜然羊排...55
- P21蜜汁烤鸡...57
- P22蒜蓉茄子...59



烘焙类

- P23葡式蛋挞..65
- P24焦糖布丁..67
- P25可可脆片..69
- P26黄油曲奇..71
- P27戚风蛋糕..73
- P28酥皮泡芙..75
- P29红豆面包..77
- P30牛奶吐司..79

烹饪说明：
1、选择使用自动菜单程序进行烹饪时，菜单的烹制温度、时间均为程序设定，不可调；
2、部分菜谱需要先让蒸烤箱预热好，再将食物放入内腔，选择该类菜谱时注意看烹饪步骤，按照烹饪步骤的指导进行；
3、本文中的食物烹饪模式、温度、时间也可供用户自主烹饪参考，但在具体烹饪过程中，用户可根据个人口感及烹饪经验，去调节烹饪模式、温度、时间、烤层等；
4、机器工作过程中暂停或刚结束时，打开炉门时注意高温；
5、机器工作结束后，建议及时清理内腔残渣和积水，保持腔内干净。



美食记录



扫码加美食助理
免费获取更多食谱

秋葵蒸蛋

智能菜谱 P01

食材

秋葵.....适量
鸡蛋.....2个
温开水:鸡蛋液.....1.5:1
盐、酱油、香油.....少许

工具

网筛、网架或蒸盘

烹饪步骤

- 1、将鸡蛋打散成蛋液，加入少许盐和相当于鸡蛋液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。
- 2、将秋葵切成薄片，摆在蛋液表面。
- 3、往蒸碗盖上保鲜膜包好，用牙签扎几个小孔。
- 4、将网架或蒸盘放入蒸烤箱最下边的层架，将蒸碗放到网架或蒸盘上，关上炉门。
- 5、操作机器，调到自动菜单（智能菜）功能，选择“秋葵蒸蛋”菜单，启动工作。
- 6、烹饪结束取出，淋上少许生抽和香油即可。



蒸模式



15分钟



85°C



底层

清蒸鲈鱼

智能菜谱 P02

食材

鲈鱼.....一条 (350g)
葱、姜、红辣椒、大葱.....适量
料酒.....适量

工具

网架或蒸盘

烹饪步骤

- 1、准备好葱丝、姜丝、红辣椒丝，泡在水里备用。
- 2、将鲈鱼处理干净，两面划刀，放在蒸鱼用的碟子上，加入姜片、大葱段、料酒腌制10分钟，倒掉多余的料酒。
- 3、将网架或蒸盘放入蒸烤箱最下边的层架，操作机器，调到自动菜单（智能菜）功能，选择“清蒸鲈鱼”菜单，启动工作，预热结束后，提示音响起，将放好鱼的碟子放在网架或蒸盘上面，关上炉门。
- 4、烹饪结束后取出，倒掉蒸鱼多余的汤汁，把姜和大葱取出。
- 5、将辣椒丝、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享用。



蒸模式



15分钟



85°C



底层

清蒸大虾

智能菜谱 P03

食材

鲜活基围虾.....250g

蘸料:

姜葱蒜.....适量

蚝油、陈醋、酱油、香油.....适量

工具

网架或蒸盘

烹饪步骤

- 1、鲜虾用牙签去虾线，冲洗干净，整齐地摆在碟子里。
- 2、将网架或蒸盘放入蒸烤箱最下边的层架，将碟子放在网架或蒸盘上，关上炉门。
- 3、操作机器，调到自动菜单（智能菜）功能，选择“清蒸大虾”菜单，启动工作。
- 4、蘸料制作：葱姜蒜切碎，加入蚝油、酱油、陈醋和香油搅拌均匀。
- 5、蒸制结束取出，用冷水迅速冲10秒即可，蘸着蘸料享用。



蒸模式



10分钟



85°C



底层

手工馒头

智能菜谱 P04

食材

中筋面粉.....500g
泡打粉.....5g
白糖.....80g
酵母.....5g
温水.....260g(面团太软的话可加面粉)
猪油.....15g

工具

揉面垫、网架或蒸盘



蒸模式



18分钟



100°C



底层

烹饪步骤

- 1、用30-40°C的温水倒入大碗里，加入酵母，静置5分钟。
- 2、继续往碗里加入面粉、泡打粉和白糖、猪油，先用筷子搅拌成絮状，再用手揉成不粘手光滑的面团即可（越光滑馒头越漂亮）。
- 3、取出面团放在揉面垫上，（防粘可撒些许干粉），继续揉制排出气体出来，搓成均等的长条，用刮板分成大致均等的大小，（揉好的面团切开来的切口是平整没有大气孔的），大概50-60g一个。
- 4、将面团滚圆，排气揉至光滑，馒头底下垫合适大小的蒸笼纸，放在蒸盘或者网架里。
- 5、将放好面团的蒸盘或网架，放入蒸烤箱底层。
- 6、启动机器，选择发酵模式35°C，30分钟。30分钟后，面团发酵到1.5倍大小，发好的面团是轻按表皮，能缓慢回弹。
- 7、面团发酵好后，调到自动菜单（智能菜）功能，选择“手工馒头”菜单，启动工作，烹饪结束后，再焖5分钟即可出炉。

粉丝蒸菜

智能菜谱 P05

食材

娃娃菜.....1颗	粉丝.....一把
大蒜.....1颗	小米椒.....2个
葱花.....适量	蚝油.....适量
生抽.....适量	盐.....适量
糖.....少量	食用油.....适量
清水.....适量	

工具

浅盘、网架或蒸盘

烹饪步骤

- 1、粉丝提前用温水泡开，蒜、小米辣剁成末。
- 2、锅下油烧热，放入蒜末炒至微黄，加入蚝油、生抽、盐、糖、少量清水煮开，待用。
- 3、娃娃菜洗净大的可以切6瓣，小的可以切4瓣。
- 4、准备一个浅盘，粉丝铺盘底，再摆上娃娃菜，淋上蒜蓉酱。
- 5、将网架或蒸盘放入蒸烤箱最下边的层架，将盘子放在网架或蒸盘上。
- 6、操作机器，调到自动菜单（智能菜）功能，选择“粉丝蒸菜”菜单，启动工作。
- 7、烹饪结束后即可取出享用。



蒸模式



15分钟



100°C



底层



精炖类

美食记录



扫码加美食助理
免费获取更多食谱

红烧肉

智能菜谱 P06

食材

五花肉....500g 大葱....少量 生姜....少量
调味：
白冰糖 ...30g 啤酒....200-250毫升
八角、干辣椒、生抽、老抽、盐、胡椒粉、鸡精.....适量

工具

网架或蒸盘

烹饪步骤

- 1、选择条状五花肉，切成小方块，放盐水泡10分钟，泡出杂质。
- 2、起锅不放油，倒入五花肉煸炒至八面金黄上色，把肥油炒出来。
- 3、放入葱姜片、干辣椒、八角、冰糖，小火炒化让五花肉裹上一层焦糖色。
- 4、加入200ml啤酒、生抽、老抽、盐、胡椒粉、鸡精调味调色，煮开后倒入汤煲里。
- 5、将网架或蒸盘放入蒸烤箱中间的层架，将汤煲放在网架或蒸盘上。
- 6、操作机器，调到自动菜单（智能菜）功能，选择“红烧肉”菜单，启动工作。
- 7、烹饪结束后取出，撒上葱叶即可享用。



炖模式



90分钟



150°C



中层

雪耳燕窝

智能菜谱 P07

食材

西洋参片.....15g
雪耳15g
燕窝30g
冰糖20g

工具

网架或蒸盘

烹饪步骤

- 1、燕窝放入碗中，提前用清水浸泡24小时。
- 2、第二天，将西洋参洗净加水浸泡10分钟，雪耳泡开后洗净，摘小朵。
- 3、将西洋参片、雪耳、燕窝和冰糖，适量的水倒入炖盅。
- 4、将网架或蒸盘放入蒸烤箱底层，将炖盅放在网架或蒸盘上。
- 5、操作机器，调到自动菜单（智能菜）功能，选择“雪耳燕窝”菜单，启动工作。
- 6、烹饪结束后取出，即可享用。



炖模式



40分钟



110°C



底层

蟹肉煲

智能菜谱 P08

食材

梭子蟹.....1-2只	土豆.....1个
鸡爪.....6-8只	年糕.....适量
调味:	
郫县豆瓣酱、生抽、料酒.....一勺	
盐、细砂糖.....少量	姜片.....适量
八角.....3-4颗	香叶.....3-4片
香菜.....适量	小米辣.....2-3个
	桂皮.....一小块



炖模式



40分钟



120℃



中层

工具

网架或蒸盘

烹饪步骤

- 1、将鸡爪冷水下锅，放入料酒、八角、姜片，用大火煮15分钟。
- 2、梭子蟹处理干净，掀开蟹盖，去除蟹腮、蟹心、蟹胃，切小块。
- 3、梭子蟹放进一个沙煲中，同时把土豆块、鸡爪、年糕也放进去。
- 4、再把所有调味料都放进去，搅拌均匀。
- 5、将网架或蒸盘放入蒸烤箱中层，将沙煲放在网架或蒸盘上。
- 6、操作机器，调到自动菜单（智能菜）功能，选择“蟹肉煲”菜单，启动工作。
- 7、烹饪结束后取出，出炉后撒上香菜就可以享用啦。

土豆排骨

智能菜谱 P09

食材

排骨.....400g	土豆.....2个	葱.....一根	冰糖.....5-6颗
黄豆酱.....2勺	豆瓣酱.....1勺	姜.....8片	蒜.....5瓣
生抽.....2勺	料酒.....2勺	八角....适量	盐.....少许

工具

网架或蒸盘

烹饪步骤

- 1、排骨洗净泡水，去除血水。
- 2、冷水下锅，再放入生姜、料酒，焯熟后洗净。
- 3、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。
- 4、倒入一个大碗里，加入土豆、加少量热水。
- 5、将网架或蒸盘放入蒸烤箱中层，将大碗放在网架或蒸盘上。
- 6、操作机器，调到自动菜单（智能菜）功能，选择“土豆排骨”菜单，启动工作。
- 7、烹饪结束后取出，撒上葱花，即可享用。



炖模式



30分钟



110°C



中层

椰子鸡汤

智能菜谱 P10

食材

文昌鸡.....500g
椰子肉.....70g
枸杞.....适量

椰子水.....1升
红枣肉.....适量
姜片.....适量



炖模式



90分钟



110°C



底层

工具

网架或蒸盘

烹饪步骤

- 1、切制姜片，红枣去核。
- 2、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。
- 3、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。
- 4、将网架或蒸盘放入蒸烤箱底层，将炖锅放在网架或蒸盘上。
- 5、操作机器，调到自动菜单（智能菜）功能，选择“椰子鸡汤”菜单，启动工作。
- 6、烹饪结束后取出，即可享用。





空炸类

美食记录



扫码加美食助理
免费获取更多食谱

小食拼盘

智能菜谱 P11

食材

速冻鸡米花.....200g
速冻细薯条.....200g
速冻鸡块.....200g



蒸汽炸模式



15分钟



200°C



中层

工具

烤盘

烹饪步骤

- 1、以上食材无需解冻，将它们均匀地放在铺有锡纸的烤盘上。
- 2、操作机器，调到自动菜单（智能菜）功能，选择“小食拼盘”菜单，启动工作。
- 3、预热结束后，提示音响起，将放好食材的烤盘放入蒸烤箱中层，关上炉门。
- 4、烹饪结束后取出，即可享用。



鸡肉串

智能菜谱 P12

食材

鸡腿肉.....250g	青椒.....1个	红椒.....1个
黄椒.....1个	洋葱.....1个	奥尔良腌料..2勺
料酒.....1勺	生抽.....2勺	老抽.....1勺
蚝油.....1勺	白砂糖.....1勺	黑胡椒碎.....适量
孜然粒.....适量	食用油.....适量	



空气炸模式



20分钟



200℃



底层

工具

网架

烹饪步骤

- 1、将鸡腿肉改刀切块，放入所有调料腌制1小时以上，才会入味哦。
- 2、将彩椒和洋葱切成块状。
- 3、将它们交替穿成肉串放在铺了锡纸的网架上。
- 4、肉串刷油，撒上黑胡椒碎和孜然粒。
- 5、将放了肉串的网架放入蒸烤箱底层，操作机器，调到自动菜单（智能菜）功能，选择“鸡肉串”菜单，启动工作。
- 6、烹饪中段可暂停程序，将鸡肉串翻面，再继续工作程序。
- 7、烹饪结束后取出，即可享用

烤猪肘

智能菜谱 P13



高温蒸模式



1小时



110℃



底层



空气炸模式



40分钟



210℃



底层

食材

猪肘.....2斤 生抽.....30g 盐.....20g
料酒.....20g 黑胡椒粉.....10g 五香粉.....10g
清水.....600g 姜片.....几片

工具

网架、蒸盘、烤盘、空气炸篮

烹饪步骤

- 1、猪肘用流动的清水泡30分钟，泡去血水。
- 2、准备半盆纯净水，加入盐、料酒、生抽、五香粉、黑胡椒粉、姜片，搅匀，加入洗净的猪肘冷藏腌制一晚，腌制好的猪肘控干水分，装入碟子。
- 3、将网架或蒸盘放入蒸烤箱底层，放入猪肘，操作机器，调到自动菜单（智能菜）功能，选择“烤猪肘”菜单，启动工作（机器运行第一段程序：高温蒸模式 110℃，1小时）。
- 4、1小时后手动将程序暂停。将猪肘取出放凉，用牙签（或者针锤）扎孔，扎深扎密，看到有流油现象，擦干表面，刷上一层白醋再晾干。
- 5、将猪肘放在空气炸篮上，放入蒸烤箱底层的网架上，网架底下再放一个烤盘接油。
- 6、继续启动运行“烤猪肘”功能（机器运行第2段程序：空气炸210℃，40分钟）。
- 7、烹饪结束后取出，猪肘表面会爆皮，烤好后外皮酥脆，肉质鲜嫩咸香，将其剔骨切块，可配上甜辣酱享用。

柠檬干

智能菜谱 P14

食材

柠檬.....多个

工具

网架、空气炸篮

烹饪步骤

- 1、用适量的盐搓洗干净柠檬外皮。
- 2、切成2-3mm的薄片(越薄越好)，铺在空气炸篮上。
- 3、把网架放入蒸烤箱底层，把铺好柠檬片的空气炸篮放在网架上。
- 4、操作机器，调到自动菜单(智能菜)功能，选择“柠檬干”菜单，启动工作。
- 5、烹饪结束后取出，直接泡水食用，有多余的可放在玻璃罐中保存待用。



空气炸模式



120分钟



70°C



底层



猪肉脯

智能菜谱 P15

食材

猪肉末(肥瘦:1:9)....400g 细砂糖....35g 料酒....10g 蚝油....20g
味精.....3g 盐.....5g 胡椒粉....1g 生抽.....3g 老抽.....3g
白芝麻.....适量 红曲粉.....3g(可不加)
蜂蜜水:蜂蜜.....30g 温水.....10g

工具

28*28cm方形烤盘、网架



空气炸模式



20分钟



180°C



底层

烹饪步骤

- 1、将猪肉末控干水分，放入碗中，加入以上调料(除蜂蜜和白芝麻外)混合均匀。
 - 2、在碗上盖上保鲜膜，放入冰箱冷藏腌制1小时。
 - 3、蜂蜜+清水兑成蜂蜜水，备用。
 - 4、撕一块油纸(烤盘的两倍长)，把1/2的肉末(分两次烤)平铺在油纸的一边，把另一边对折过来盖在面上，用擀面杖隔着油纸将肉末铺满油纸，擀平擀均匀压实，越薄越好。
 - 5、提前将网架放入蒸烤箱底层，把肉末表面的油纸撕开裁掉，放在烤盘上。
 - 6、操作机器，调到自动菜单(智能菜)功能，选择“猪肉脯”菜单，启动工作，预热结束后，提示音响起，将放了肉末的烤盘放入蒸烤箱底层的网架。
 - 7、程序运行10分钟后，可暂停程序，打开炉门，往猪肉两面刷蜂蜜水，再放回蒸烤箱里继续烤制。
 - 8、程序运行倒数5分钟后，可暂停程序，打开炉门，往猪肉撒上白芝麻，最后烤制5分钟即可。
 - 9、烹饪结束后取出，冷却切块装盘，密封保存。
- Tips:此配方分量需要分成两份烤制，可以分成两个烤盘或者分开烤两次；肉脯越厚出水会越严重，在烤制过程中肉脯出水缩小是正常现象。



香酥带鱼

智能菜谱 P16

食材

带鱼.....300g
姜蒜片.....适量
调味：
料酒、酱油、蚝油、食用油、白胡椒粉.....适量
盐、糖.....少许

工具

烤盘

烹饪步骤

- 1、带鱼段洗净，加入料酒、盐、糖、生姜、酱油、蚝油、白胡椒粉，充分腌制30分钟。
- 2、用厨房纸巾吸去带鱼表面的水分。
- 3、摆放在铺有锡纸的烤盘上，表面刷一层油，撒上蒜片。
- 4、操作机器，调到自动菜单（智能菜）功能，选择“香酥带鱼”菜单，启动工作，预热结束后，提示音响起，将放了带鱼的烤盘放进蒸烤箱底层。
- 5、烹饪结束后取出，即可享用。



空气炸模式



25分钟



200℃



底层



烧烤类

美食记录



扫码加美食助理
免费获取更多食谱



麻辣烤鱼

智能菜谱 P17

食材

草鱼.....2.5-3斤
配菜：豆芽、豆皮、金针菇、玉米、洋葱、花生米
料头：葱姜蒜，大葱适量
调味：啤酒、花椒、料酒、盐、白糖、白胡椒粉、麻辣牛油火锅底料



立体烧烤模式



30分钟



200°C



底层

工具

网架

烹饪步骤

- 1、草鱼对半切展开，背部进行改刀，加入盐、料酒、葱姜、白胡椒粉水泡20分钟。
- 2、鱼用厨房纸巾擦干水，（可刷层油），放在铺有锡纸的网架上。
- 3、操作机器，调到自动菜单（智能菜）功能，选择“麻辣烤鱼”菜单，启动工作，预热结束后，提示音响起，将放了草鱼网架放入蒸烤箱底层。
- 4、烤鱼的时候，锅烧热倒油，放入葱姜蒜、一小把花椒、火锅底料，炒化炒出红油，继续加入600ml啤酒，盐适量、香醋1勺，白糖2勺，煮开。
- 5、烹饪结束后取出烤鱼，另起锅配菜铺底，放上烤香的鱼，倒入煮开的汤底，撒上青红椒段、花生米、白芝麻和大葱段，淋上热油，煮开即可享用。

烤红薯

智能菜谱 P18

食材

山东烟薯(中薯).....多个
盐.....适量

工具

烤盘

烹饪步骤

- 1、将洗净的红薯放入盐水泡20分钟, (减轻腹胀, 增加甜味)。
- 2、将红薯放在铺有锡纸的烤盘上, 放入蒸烤箱底层。
- 3、操作机器, 调到自动菜单(智能菜)功能, 选择“烤红薯”菜单, 启动工作。
- 4、烹饪结束后取出, 蜜汁四溢, 颜色红郁, 甜糯流油, 尽情享受吧。



3D热风模式



45分钟



230°C



底层



香烤鸡翅

智能菜谱 P19

食材

鸡翅中.....500g
奥尔良腌料.....30g
蜂蜜.....10g
胡椒粉.....5g

工具

网架

烹饪步骤

- 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，均匀地摆放在铺有锡纸的网架上，刷上一层蜂蜜。
- 4、操作机器，调到自动菜单（智能菜）功能，选择“香烤鸡翅”菜单，启动工作，预热结束后，提示音响起，将摆好鸡翅的网架放入蒸烤箱底层。
- 5、烹饪结束后取出，即可享用。



立体烧烤模式



18分钟



200°C



底层

孜然羊排

智能菜谱 P20

食材

羊排.....6个 孜然粉.....15g 辣椒粉.....5g
盐.....少许 生抽.....2勺 老抽.....1勺
蚝油.....少许 白砂糖.....少许 白胡椒粉..少许

工具

烤盘

烹饪步骤

- 1、羊排洗净，控干水分，加入盐、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、放在铺有锡纸的烤盘上，羊排表面刷点油，撒上孜然粉、辣椒粉。
- 3、操作机器，调到自动菜单（智能菜）功能，选择“孜然羊排”菜单，启动工作，预热结束后，提示音响起，将放好羊排的烤盘放入蒸烤箱底层。
- 4、中途可以翻个面，翻面的同时记得撒孜然粉，烤制金黄上色。
- 5、烹饪结束后取出，即可享用。



3D热风模式



30分钟



200°C



底层

蜜汁烤鸡

智能菜谱 P21

食材

三黄鸡.....1只 (2.5-3斤) 苹果....1个
配菜：
玉米、西兰花、胡萝卜、小番茄、土豆
腌料：
盐.....1勺 胡椒粉....1勺 生抽....2勺 蜂蜜....2勺 蚝油....3勺
黄油蜂蜜酱：
黄油液和蜂蜜1:1调制

工具

烤盘

烹饪步骤

- 1、整鸡去头去爪，调好腌料，倒入鸡里，涂抹均匀，盖上保鲜膜，腌制4小时以上。
- 2、配菜切成块，调入盐、白糖、辣椒粉、胡椒粉、孜然粉等调味品翻拌均匀，待用。
- 3、切制苹果块，塞入鸡肚子里，用牙签封口，四肢裹上锡纸，放在烤盘上，刷上一层黄油蜂蜜酱。
- 4、将烤盘放入蒸烤箱底层，操作机器，调到自动菜单(智能菜)功能，选择“蜜汁烤鸡”菜单，启动工作。
- 5、烤制30分钟时，可暂停程序，打开炉门，取出烤盘，加入配菜。
- 6、再将烤盘放入蒸烤箱中，恢复程序，继续烤制30分钟至表面金黄上色即可。
- 7、烹饪结束后取出，烤好的鸡肉表皮香甜，外焦里嫩，尽情享受吧。



立体烧烤模式



60分钟



140°C



底层

蒜蓉茄子

智能菜谱 P22

食材

茄子.....2个	去皮大蒜.....适量	小米椒.....适量
洋葱.....适量	生抽.....2勺	蚝油.....1勺
白砂糖..1勺	盐.....少许	食用油.....适量

工具

烤盘



3D热风模式



35分钟



200°C



底层

烹饪步骤

- 1、茄子洗净去蒂，表面刷一层食用油，放在铺有锡纸的烤盘上。
- 2、操作机器，调到自动菜单（智能菜）功能，选择“蒜蓉茄子”菜单，启动工作，预热结束后，提示音响起，将放好茄子的烤盘放进蒸烤箱底层。
- 3、接下来做一个万能蒜蓉酱：把大蒜小米椒搅成碎末，洋葱切碎。
- 4、热锅热油，加入蒜末、小米椒、洋葱碎炒香；加入生抽、蚝油、白糖、盐翻炒均匀。
- 5、自动程序运行到25分钟时，暂停程序，打开炉门，将烤盘拿出。
- 6、将茄子取出来用刀把中间划开，均匀铺上蒜蓉酱，然后再放进蒸烤箱底层，恢复程序工作。
- 7、烹饪结束后取出，即可享用。



烘焙类

美食记录



扫码加美食助理
免费获取更多食谱

葡式蛋挞

智能菜谱 P23

食材

蛋挞皮(直径7cm).....6-8个
鸡蛋.....2个
细砂糖.....25g
淡奶油.....50g
纯牛奶.....60g



上下烤模式



20分钟



200℃



底层

工具

烤盘、量杯、手动打蛋器、滤网

烹饪步骤

- 1、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。
- 2、取出冷冻的蛋挞皮，均匀地摆在铺有油纸的的烤盘上，蛋挞液依次倒入一个个蛋挞皮里8-9分满。
- 3、操作机器，调到自动菜单（智能菜）功能，选择“葡式蛋挞”菜单，启动工作，预热结束，提示音响起，将烤盘放入蒸烤箱底层。
- 4、烹饪结束后取出，即可享用。

焦糖布丁

智能菜谱 P24

食材

牛奶70g
淡奶油.....140g
鸡蛋黄.....3个
香草精.....少许
细砂糖.....25g



高温蒸烤模式



35分钟



150℃



底层

工具

布丁杯多个、奶锅、蛋抽、滤网

烹饪步骤

- 1、淡奶油和牛奶小火加热到冒热气，边缘冒消泡立即关火，放凉（避免太热加进去，蛋黄烫成蛋花）。
- 2、倒入蛋黄糊中，边倒边搅拌均匀，滴入少许香草精。
- 3、用滤网过滤液体两次，过筛掉颗粒和气泡（表面的少许气泡可以用纸巾吸一吸）。
- 4、倒入布丁杯八九分满，裹上铝箔纸，放在烤盘里。
- 5、操作机器，调到自动菜单（智能菜）功能，选择“焦糖布丁”菜单，启动工作，预热结束后，提示音响起，将烤盘放入蒸烤箱。
- 6、烹饪结束后取出，在布丁表面撒上一层细砂糖，用喷枪喷成焦糖即可（冷藏后再喷焦糖口感更好）。



可可脆片

智能菜谱 P25

食材

夹心坚果:黑巧克力.....5g 水饴.....5g 无盐黄油.....4g
扁桃仁.....50g 饼干糊:室温蛋白.....35g
细砂糖.....35g 无盐黄油.....30g
低筋面粉.....25g 可可粉.....5g

工具

马卡龙饼干烤盘36.9 *26.8 cm、蛋抽、滤网、刮刀、裱花袋

烹饪步骤

- 1、制作夹心坚果:将水饴、黑巧克力和黄油加入碗中,隔热水加热至融化并搅拌均匀。将扁桃仁切小块,加入糖浆中,混合均匀,备用。
- 2、制作饼干糊:将细砂糖加入蛋白中,用打蛋器慢慢搅拌至糖融化;分次倒入隔水融化的黄油,继续搅打均匀。
- 3、将低筋面粉和可可粉混合过筛加入,搅拌均匀。
- 4、将面糊装入裱花袋中,裱花袋剪小口,在马卡龙饼干烤盘上均匀的挤出面糊,然后将夹心巧克力坚果加在面糊中间。
- 5、操作机器,调到自动菜单(智能菜)功能,选择“可可脆片”菜单,启动工作,预热结束后,提示音响起,将网架放入蒸烤箱底层,然后再将饼干烤盘放在网架上。
- 6、烹饪结束后取出,冷却后就会非常脆哦,吃起来非常美味。



上下烤模式



12分钟



170℃



底层



黄油曲奇

智能菜谱 P26

食材

黄油.....65g 糖粉.....30g 盐.....0.5g
蛋白.....15g 低筋粉....45g 高筋粉....35g
杏仁粉....12g(可不加)



上下烤模式



20分钟



160°C



底层

工具

烤盘、电动打蛋器、刮刀、裱花袋、裱花嘴

烹饪步骤

- 1、把室温软化好的黄油和糖粉用电动打蛋器快速打发，打至发白蓬松。
- 2、要分次加入蛋白，用中速打至蛋白融入黄油中。
- 3、把低筋粉，高筋粉过筛倒入，加盐，用刮刀拌均。
- 4、将烤盘铺好油纸，用曲奇花嘴在油纸上挤成各种花形或其他形状。
- 5、做好后，操作机器，调到自动菜单（智能菜）功能，选择“黄油曲奇”菜单，启动工作，预热结束后，提示音响起，将烤盘放入预热好的蒸烤箱底层。
- 6、烹饪结束后取出，即可享用。



戚风蛋糕

智能菜谱 P27

食材

鸡蛋.....3个 色拉油....35g 纯牛奶.....40g
低筋面粉....50g 细砂糖....55g 柠檬汁或者白醋...1g
玉米淀粉....5g

工具

6寸戚风模具、电动打蛋器、滤网、刮刀、网架



上下烤模式



45分钟



140℃



底层

烹饪步骤

- 1、蛋清和蛋白分离，放入两个干净无油无水的容器（打发蛋白最好用不锈钢盆）。
- 2、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，操作机器，调到自动菜单（智能菜）功能，选择“戚风蛋糕”菜单，启动工作。
- 3、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。
- 4、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。
- 5、倒入6寸戚风模具中，在桌上震几下，将模具放在网架上。
- 6、预热结束后，提示音响起，将网架放入蒸烤箱底层。
- 7、烹饪结束后取出立马震一下排出大热气，立即倒扣在网架上，等完全冷却后脱模。

酥皮泡芙

智能菜谱 P28



上下烤模式



12分钟



200°C



底层



上下烤模式



30分钟



150°C



底层

食材

泡芙盖(酥皮):

黄油.....40g 糖粉.....25g 低筋面粉.....45g

泡芙部分:

纯牛奶.....100g 黄油.....40g 低筋面粉.....60g

白糖.....5g 盐.....1g 鸡蛋(常温)....2个

内馅:

淡奶油....200g 细砂糖..15g

工具

烤盘、奶锅、刮刀、裱花袋、裱花圆嘴、圆形刻模

烹饪步骤

1、泡芙盖:黄油提前软化加入糖粉拌制均匀,筛入低筋面粉,翻拌按压均匀,放在油纸上,盖上一层油纸擀成薄片,放入冰箱冷冻定型。

2、泡芙:将黄油和牛奶、白糖和盐小火加热至黄油融化煮开,转小火,加入过筛的低筋面粉,快速不停的搅拌至无干粉,继续加热1分钟左右,边加热边压拌面糊,至锅底有层粘膜即可(这一步是让面粉充分烫熟)。

3、铲起放入另外的搅拌盆里,凉至50-60 °C,将蛋液分3-5次加入充分搅拌均匀,至刮刀撩起泡芙胚可呈4cm左右垂下的倒三角状即可,即使蛋液有多也可以不用用完。

4、面糊装入裱花袋(裱花袋套上圆嘴),挤在铺好油纸的烤盘上,均匀间隔开的大小一致的圆形。

5、将冻好的酥皮取出,用模具刻成圆形,盖在泡芙上。

6、操作机器,调到自动菜单(智能菜)功能,选择“酥皮泡芙”菜单,启动工作,预热结束后,提示音响起,将烤盘放入蒸烤箱底层。

7、烹饪结束后取出,即可享用。



红豆面包

智能菜谱 P29

食材

高筋面粉....250g 牛奶....140g 鸡蛋....25g
糖.....35g 盐.....2g 酵母....3g
黄油.....20g 豆沙....135g

工具

烤盘、厨师机、刮板、擀面杖



低湿蒸烤模式



18分钟



170℃



底层

烹饪步骤

- 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，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。
- 2、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℃发酵到两倍大小。
- 3、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。
- 4、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℃，发酵30分钟左右，至1.5-2倍大小，表面刷上一层蛋液，撒上满满的酥粒或黑芝麻。
- 5、操作机器，调到自动菜单（智能菜）功能，选择“红豆面包”菜单，启动工作，预热结束后，提示音响起，将烤盘放入蒸烤箱底层。
- 6、烹饪结束后取出，即可享用。



牛奶吐司

智能菜谱 P30

食材

高筋面粉...250g 奶粉.....15g 耐高糖酵母...3.5g 清水.....10g 盐...3g
细砂糖.....40g 全蛋液....45g 纯牛奶.....130g 黄油...25g

工具

450克吐司盒、烤盘、厨师机、刮板、擀面杖



上下烤模式



35分钟



170℃



底层

烹饪步骤

- 1、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。
- 2、将面团盖上保鲜膜，28-30℃发酵1小时左右至两倍大小，按压能缓慢回弹即可。
- 3、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。
- 4、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。
- 5、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）。
- 6、收口朝下，间隔均等放入吐司模具里。
- 7、放入蒸烤箱35℃，发酵1小时左右到8-9成满，盖上吐司模具盖。
- 8、提前5分钟取出发酵的面团。
- 9、操作机器，调到自动菜单（智能菜）功能，选择“牛奶吐司”菜单，启动工作，预热结束后，提示音响起，将发好的吐司放在蒸烤箱底层的网架上。
- 10、烹饪结束后取出，脱模冷却。

美食记录



扫码加美食助理
免费获取更多食谱