

Casdon 凯度®
中国蒸烤箱专家

美食菜谱

ST20N-S61G

蒸烤炸一体机

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: 2022-09/30



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



美食记录



扫码加美食助理
免费获取更多食谱



目录 CONTENTS



空炸类

- P01黄金薯条...05
- P02香酥鸡排...07
- P03奥尔良鸡腿...09
- P04蒜香排骨.....11
- P05椒盐烤虾.....13
- P06彩椒鸡肉串..15
- P07香辣烤鱼.....17
- P08脆皮五花肉..19
- P09手撕牛肉干..21
- P10香蕉派.....23
- P11蜜汁烤红薯..25



烘培类

- P12快手三明治..31
- P13香酥面包棒..33
- P14提子酥.....35
- P15芝士炸牛奶..37



蒸烤类

- P16香烤猪肋排..43
- P17烤蔬菜沙拉..45
- P18海鲜焗饭.....47



纯蒸类

- P19清蒸大闸蟹...53
- P20蒜蓉粉丝蒸虾.55
- P21清蒸鲜鲍鱼...57
- P22虫草花蒸鸡...59
- P23豉汁蒸凤爪...61
- P24冬菇蒸肉饼...63
- P25虾仁豆腐蒸蛋.65
- P26白菜猪头卷...67
- P27三鲜菌菇汤...69
- P28清炖燕窝.....71
- P29冰糖雪梨银耳汤.73
- P30南瓜发糕.....75



空炸类

美食记录



扫码加美食助理
免费获取更多食谱



黄金薯条

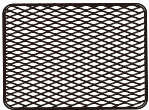
智能菜谱 P01

食材

冷冻薯条	300克	盐	5克
黑胡椒粉	10克	番茄酱	适量

工具

炸篮



烹饪步骤

- ① 预热烤箱，190℃预热7分钟。
- ② 将300克冷冻薯条铺在炸篮上，以不重叠为宜，表面撒上适量的盐和胡椒粉。
- ③ 将放好薯条的炸篮搭配网架放入蒸烤箱下层。
- ④ 选择自动菜单P01，启动工作。
- ⑤ 工作时间运行13分钟后，打开蒸烤箱，翻动一下薯条后，关上门继续烤。
- ⑥ 烹饪时间完成后，即可取出食用。
- ⑦ 取出挤上番茄酱即可，请趁热食用。



空气炸模式



18分钟



180℃



下层

香酥鸡排

智能菜谱 P02

食材

盐	10克	淀粉	100克	鸡蛋液	75克
胡椒粉	10克	面包糠	150克		
蛋清	50克	鸡胸肉	两块		

工具

烤盘



烹饪步骤

- 1 先把鸡胸肉对半切一刀，中间不要切断，用松肉锤锤松。
- 2 放入适量的盐、胡椒粉、蛋清、搅拌均匀、盖上保鲜膜腌制半小时。
- 3 把鸡蛋液、淀粉、面包糠分别装到碗里。
- 4 将腌好的鸡胸肉，先裹一层淀粉，然后一层鸡蛋液，最后裹层面包糠，放在烤盘上。
- 5 蒸烤箱提前设定好预热温度190℃，时间为7分钟。
- 6 预热好后，将已放好食物的烤盘放入蒸烤箱下层。
- 7 选择自动菜单P02，启动工作。
- 8 工作时间运行6分钟后，打开蒸烤箱，给鸡排翻个面，然后再放回蒸烤箱继续烤。
- 9 烹饪时间完成后，即可取出食用。
- 10 可以根据个人口味，烤完后蘸点番茄酱风味更佳。



空气炸模式



10分钟



190℃



下层

奥尔良鸡腿

智能菜谱 P03

食材

鸡腿 六只 水 50克左右
奥尔良腌料 一包 蜂蜜 适量
植物油 适量

工具

烤盘



烹饪步骤

- ① 洗净鸡腿，泡水几次把血水泡出来。
- ② 沥干鸡腿的水分或者使用厨房纸吸干鸡腿水分。
- ③ 使用腌料腌制鸡腿2小时以上。
- ④ 蒸烤箱提前预热，温度230℃，时间7分钟。
- ⑤ 在烤盘上涂一层油，放上六个鸡腿，鸡腿表面涂一层油，放进蒸烤箱下层。
- ⑥ 选择自动菜单P03，启动工作。
- ⑦ 工作运行12分钟后，打开蒸烤箱，给鸡腿翻个面，涂适量蜂蜜，再关上蒸烤箱门继续工作。
- ⑧ 烹饪时间完成后，即可取出食用。



空气炸模式



18分钟



180℃



下层





蒜香排骨

智能菜谱 P04

食材

排骨	250克	姜末	15克
蒸鱼豉油	15克	红椒圈	少许
耗油	30克	蒜末	一整头
白砂糖	15克		



空气炸模式



15分钟



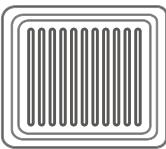
180°C



下层

工具

烤盘



烹饪步骤

- 排骨洗净，放入蒜，以及配方中所有腌料，腌制2小时以上。
- 蒸烤箱提前预热180°C、7分钟。
- 在烤盘上涂一层油，然后摆上排骨，放入蒸烤箱下层。
- 选择自动菜单P04，启动工作。
- 工作运行10分钟后，拿出烤盘把排骨翻个面，剩余时间继续烘烤。
- 烹饪时间完成后，即可取出食用。





椒盐烤虾

智能菜谱 P05

食材

基围虾	30只	白芝麻	10克
盐	适量	色拉油	20克
黑胡椒粉	10克		

工具

烤盘



烹饪步骤

- 1 基围虾用牙签在背部挑出虾线。
- 2 洗净沥干，用盐、黑胡椒粉腌制10分钟。
- 3 蒸烤箱预热200℃、7分钟。
- 4 在烤盘上涂一层油，摆上基围虾，撒上稍微厚一些的椒盐、白芝麻，再加上适量的色拉油。
- 5 放入蒸烤箱下层。
- 6 选择自动菜单P05，启动工作。
- 7 烹饪时间完成后，即可取出食用。



空气炸模式



6分钟



200℃



下层



彩椒鸡肉串

智能菜谱 P06

食材

鸡胸肉/去骨鸡腿肉	300克	酱油	15克	烤肉酱	50克
红椒	1个	生粉	10克	砂糖	15克
黄椒	1个	鸡精	3克		

工具

烤盘



烹饪步骤

- ① 把鸡肉切成两厘米方形的肉块，使用调料搅拌腌制30分钟。
- ② 红黄椒切成同样大小的块状。
- ③ 竹签洗净后用清水浸泡，把腌制好的鸡肉串好，串的顺序依次为红椒、肉块、黄椒、肉块。
- ④ 蒸烤箱提前预热200℃、7分钟。
- ⑤ 在烤盘上涂一层油，将肉串放在烤盘上，放入蒸烤箱下层。
- ⑥ 选择自动菜单P06，启动工作。
- ⑦ 烹饪时间完成后，即可取出食用。



空气炸模式



6分钟



200℃



下层



香辣烤鱼

智能菜谱 P07

食材

一斤左右鲈鱼	一条	五香粉	适量	盐	适量
孜然粉	适量	胡椒粉	适量	姜片	两片
花椒粉	适量	植物油	适量	葱结	一个
辣椒粉	适量				



空气炸模式



15分钟



230°C



下层

工具

烤盘



烹饪步骤

- 1 鱼去鳞，洗净，切开成两片鱼肉状态，背部相连，擦干水分，鱼身上可以切花刀。
- 2 鱼皮上抹上各种调味粉，鱼肉部分可以适当多放点，鱼身上下抹上一层植物油，加入姜片和葱结，腌制20分钟左右。
- 3 蒸烤箱提前预热230°C、7分钟。
- 4 烤盘上涂一层油，放上鱼，放入蒸烤箱下层。
- 5 选择自动菜单P07，启动工作。
- 6 烹饪时间完成后，即可取出食用。

脆皮五花肉

智能菜谱 P08

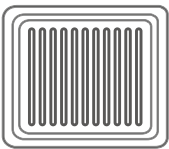


食材

五花肉	1000克	五香粉	5克	醋	15克
姜片	5片	胡椒粉	5克	糖	10克
料酒	3勺	盐	20克		
孜然粉	5克	粗盐	适量		

工具

烤盘



烹饪步骤

- 锅中置水后放入五花肉，加入五片姜片与三勺料酒，煲开煮8分钟，去除肉血腥味，煮的过程中捞去表面的浮沫。
- 煮开后捞出五花肉，用厨房用纸将花肉表面的水分完全吸干。
- 在猪皮表面用牙签扎孔，扎密集一些。
- 取适量的细盐，将细盐均匀抹在猪皮上.适当的轻轻拍打一下让细盐更好的渗入刚刚扎的细孔中。
- 五花肉切几刀，方便入味。再用五香粉、孜然粉、胡椒粉、细盐、按个人口味均匀的抹在肉上。
- 另外用醋加入少量砂糖融化成糖醋水。
- 再用锡纸将调好料的五花肉包裹起来，只露出猪皮，在猪皮上刷上一层糖醋水.然后密封起来放入冰箱24小时腌制入味。
- 取适量的粗盐加入几滴清水搅拌均匀后，铺在猪皮上方，厚度大约是0.5公分左右。
- 蒸烤箱提前预热210℃、7分钟。
- 将锡纸包好的猪肉放置在烤盘中，放入蒸烤箱下层。
- 选择自动菜单P08，启动工作。
- 工作运行25分钟后，可暂停机器工作，拿出蒸烤盘把肉上面整块的盐壳刮掉，再放回烤箱，剩余时间继续烘烤。
- 烹饪时间完成后，即可取出食用。



空气炸模式



35分钟



210℃



下层

手撕牛肉干

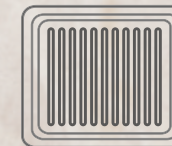
智能菜谱 P09

食材

牛肉	250克	孜然粉	5克	糖	5克
料酒	10克	辣椒粉	适量	植物油	15克
花椒粉		生抽	15克		
黑胡椒粉		老抽	5克		

工具

烤盘



烹饪步骤

- ① 牛肉泡水2小时，期间换水数次，把血水泡出来。
- ② 牛肉顺纹理切成食指大小的条，或者0.5厘米厚的肉片。
- ③ 加入调味料抓匀至液体被全部吸收，放冰箱腌制2小时以上。
- ④ 蒸烤箱提前预热140°C、7分钟。
- ⑤ 把牛肉条平铺在烤盘上面，以不重叠为宜，把烤盘放进烤箱下层。
- ⑥ 选择自动菜单P09菜单，启动工作。
- ⑦ 工作时间运行到45分钟后，可暂停机器，拿出烤盘把肉翻面，再放回蒸烤箱，剩余时间继续烘烤。
- ⑧ 烹饪时间完成后，即可取出食用。



空气炸模式



90分钟



140°C



下层



香蕉派

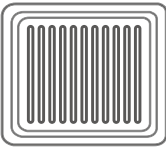
智能菜谱 P10

食材

- 法式酥皮 三张
- 香蕉 一条
- 鸡蛋 一个

工具

烤盘



烹饪步骤

- 1 将法式酥皮解冻软化后，擀薄，放进冰箱冷藏松弛5分钟。
- 2 将香蕉切片，鸡蛋打散备用。
- 3 将香蕉用酥皮包裹好，呈饺子状，使用鸡蛋液黏住边缘，用叉子压实，在表面用牙签戳几个小洞排气。
- 4 蒸烤箱提前预热200℃、7分钟。
- 5 在烤盘上涂一层油，把香蕉派放在烤盘上，放入蒸烤箱下层。
- 6 选择自动菜单P10，启动工作。
- 7 工作时间运行到6分钟后，可暂停机器，拿出烤盘，给香蕉派翻面，继续烘烤剩下时间。
- 8 烹饪时间完成后，即可取出食用。



空气炸模式



10分钟



200℃



下层



蜜汁烤红薯

智能菜谱 P11

食材

红薯 500克左右



空气炸模式



40分钟



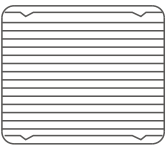
220°C



下层

工具

网架



烹饪步骤

- ① 将网架放入蒸烤箱下层。
- ② 蒸烤箱启动预热220°C、7分钟。
- ③ 将红薯洗干净，蒸烤箱预热完成后，打开蒸烤箱，在网架上放入红薯。
- ④ 选择自动菜单P11，启动工作。
- ⑤ 烹饪时间完成后，即可取出食用。

烹饪提示 170克的红薯约需40分钟，300克左右的红薯约需50分钟，请根据自动菜单的设定温度选择合适重量的红薯进行烹饪。



烘焙类

美食记录



扫码加美食助理
免费获取更多食谱



快手三明治

智能菜谱 P12

食材

方包片	三张	番茄片	两片	盐	2克
培根	一条	生菜	两片	黑胡椒	3克
鸡蛋	一个	沙拉酱	10克	植物油	10克
黄油	10克	番茄酱	10克		



烘培模式



3分钟



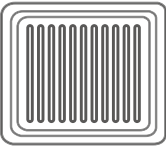
220°C



下层

工具

烤盘



烹饪步骤

- 1 将面包片两边涂上一层黄油，培根解冻好用厨房纸吸干水分，鸡蛋稍微打散加入适量盐和黑胡椒粉备用。
- 2 蒸烤箱提前预热220°C、7分钟。
- 3 在烤盘左边放上两片面包，烤盘四个边角位倒入适量植物油，把鸡蛋液倒进去，剩下的位置放培根肉。
- 4 放好后，将烤盘放在蒸烤箱下层，关上箱门。
- 5 选择自动菜单P12，启动工作。
- 6 工作结束后，取出烤盘，在面包涂上适量的沙拉酱和番茄酱，一层一层的铺上培根、鸡蛋、番茄片、生菜，使用沙拉酱和番茄酱做夹心，完成后即可食用。

香酥面包棒

智能菜谱 P13

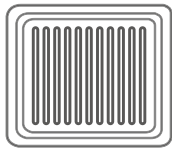


食材

高筋面粉	190克	砂糖	15克	黄油	25克
牛奶	95克	盐	2克	黑芝麻粉	20克
酵母	2克	玉米油	5克		

工具

烤盘
厨师机



烹饪步骤

- 1 用厨师机将高粉、黑芝麻粉、细砂糖、酵母、玉米油拌匀后，加入牛奶，打至较为光滑的面团，再加入黄油和盐继续打至面团融合成团（不必打出膜）。
- 2 出缸，团圆，盖上保鲜膜，放入蒸烤箱，启动发酵功能（发酵温度和时间建议：夏天选择发酵温度35℃、时间40分钟，冬天选择发酵温度40℃、时间40分钟。）
- 3 将面团擀成厚薄均匀的长方形，切成0.5厘米宽的小长条，两边捏着拧一拧。
- 4 放入烤盘上，盖上保鲜膜，放入蒸烤箱内，选择发酵模式35℃、25分钟。
- 5 将发酵好的面团取出。
- 6 将蒸烤箱预热170℃、7分钟。
- 7 预热完成后，将放好面团的烤盘，放入蒸烤箱下层。
- 8 选择自动菜单P13，启动工作。
- 9 工作时间运行到15分钟后，可暂停机器，打开箱门，把面包棒翻面，再次放进烤箱烤完剩余时间。
- 10 烹饪时间完成后，即可取出食用。

烘培模式

20分钟

170℃

下层



提子酥

智能菜谱 P14

食材

黄油	50克	低筋面粉	50克
糖粉	27克	玉米淀粉	50克
盐	0.5克	葡萄干	15克
熟蛋黄	1个		



烘培模式



16分钟



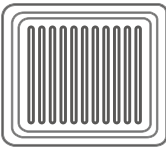
150°C



下层

工具

烤盘
电动打蛋器



烹饪步骤

- ① 用电动打蛋器将黄油，糖粉，盐混合打发至黄油体积蓬松，颜色淡黄。
- ② 向步骤1中加入压碎的蛋黄继续搅拌均匀。
- ③ 再加入材料低筋面粉和玉米淀粉，用橡皮铲拌至均匀无干粉，再放入提子干拌匀。
- ④ 最后将材料倒在桌面上，用手揉抓成面团后，盖上保鲜膜松弛30分钟，然后再平均分成15克一个小面团，轻搓成圆球，尽量用面团包裹住提子干，用手指轻压出一个小坑。
- ⑤ 将烤盘上铺上一张油纸，将面团均匀放置于烤盘上。
- ⑥ 烤箱提前预热150°C、7分钟。
- ⑦ 预热完成后，将蒸烤盘放入蒸烤箱下层。
- ⑧ 选择自动菜单P14，启动工作。
- ⑨ 烹饪时间完成后，即可取出食用。



芝士炸牛奶

智能菜谱 P15

食材

纯牛奶	600克	白糖	50克
鸡蛋黄	2个	芝士片	1片
玉米淀粉	60克		



烘培模式



12分钟



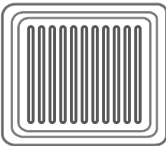
200℃



下层

工具

烤盘



烹饪步骤

- ① 除芝士片外，其他食材拌匀，过筛放入奶锅，小火加热。
- ② 变浓稠时加入一片芝士片，搅拌至融化，关火。
- ③ 把面糊倒进浅的容器内，放凉后，将其放入冰箱冷藏两个小时以上。
- ④ 两个小时后，取出，将其切成小块。
- ⑤ 蒸烤箱提前预热200℃、7分钟。
- ⑥ 在烤盘上铺一层油纸，把小奶块放在烤盘上，放入蒸烤箱下层。
- ⑦ 选择自动菜单P15，启动工作。
- ⑧ 烹饪时间完成后，即可取出食用。



蒸烤类

美食记录



扫码加美食助理
免费获取更多食谱



香烤猪肋排

智能菜谱 P16

食材

猪肋排	2小个	洋葱	半个	白砂糖	10克
孜然粉	5克	生抽	30克	白胡椒粉	5克
辣椒粉	5克	老抽	10克		
盐	10克	大蒜	8瓣		



蒸烤模式



18分钟



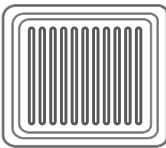
190℃



下层

工具

烤盘



烹饪步骤

- ① 把洋葱，蒜切片，加入盐，白砂糖，生抽，老抽，白胡椒粉，抓拌均匀。
- ② 给猪肋排按摩好了以后，用保鲜袋密封，放冰箱至少2个小时以上。
- ③ 在烤盘上涂一层油，将腌制好的猪肋排放入烤盘上，猪肋排表面刷油，撒孜然粉，辣椒粉，可以多撒一点。
- ④ 蒸烤箱蒸烤功能提前预热190℃、9分钟左右。
- ⑤ 蒸烤箱内水箱注意装满水。
- ⑥ 预热完成后，将烤盘放入蒸烤箱下层。
- ⑦ 选择自动菜单P16，启动工作。
- ⑧ 工作运行到13分钟，可暂停机器，打开箱门，把猪肋排翻面，再次放进烤箱烤完剩余时间。
- ⑨ 烹饪时间完成后，即可取出食用。

烤蔬菜沙拉

智能菜谱 P17

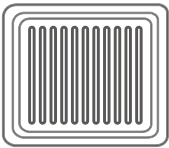


食材

土豆	2个	圣女果	50克	橄榄油	20克
胡萝卜	半根	西兰花	1/4颗	胡椒粉	10克
洋葱	半个	虾仁	7个	盐	适量
贝贝南瓜	一个	核桃	一小把		
丘比沙拉汁焙烤芝麻味	50克				

工具

烤盘



烹饪步骤

- 1 土豆和胡萝卜削皮后切成一口大小的滚刀块，西兰花、贝贝南瓜切成一口的大小，圣女果洗干净沥干水分，洋葱切小块掰开备用。
- 2 将西兰花、胡萝卜放进沸水里焯水一分钟左右，捞起沥干水备用。
- 3 将土豆块、胡萝卜块、贝贝南瓜、圣女果放在盘里，加入适量黑胡椒、食盐，一大勺橄榄油拌匀，倒进烤盘里，以不重叠为宜。
- 4 蒸烤箱用蒸烤模式提前预180℃，8分钟左右。
- 5 预热完成后，把烤盘放入蒸烤箱下层。
- 6 蒸烤箱内水箱注意装满水。
- 7 选择自动菜单P17，启动工作。
- 8 工作运行到10分钟，可暂停机器，打开箱门，取出烤盘翻拌一下，加入虾仁，洋葱，西兰花继续烤完剩下的时间。
- 9 烹饪时间完成后，用大碗装起烤盘里的食材，加入一把核桃，加入适量的丘比沙拉汁拌匀即可食用。



蒸烤模式



14分钟



180℃



下层

海鲜焗饭

智能菜谱 P18

食材

熟米饭	200克左右	洋葱碎	1/4个	蚝油	适量
鱿鱼	100克	番茄肉酱	一包	马苏里拉芝士	150克
虾仁	50克	黑胡椒	适量	植物油	适量
		盐	适量	白葡萄酒	适量



蒸烤模式



18分钟



190°C



下层

工具

烤盘
陶瓷烤碗



烹饪步骤

- 炒锅内加入适当植物油，倒入洋葱炒到透明后，加入鱿鱼、虾仁和适量白葡萄酒，炒至八成熟。
- 加入米饭炒匀后加入蚝油和盐调味，然后放入烤碗里。
- 蒸烤箱用蒸烤模式提前预热220°C，9分钟左右。
- 在烤碗的表面放一层的番茄肉酱，撒上一层马苏里拉芝士，撒上黑胡椒粒，预热完成后，把烤碗放进烤盘上，放进烤箱下层。
- 蒸烤箱内水箱注意装满水。
- 选择自动菜单P18，启动工作。
- 烹饪时间完成后，即可取出食用。



美食记录



扫码加美食助理
免费获取更多食谱



清蒸大闸蟹

智能菜谱 P19

食材

大闸蟹 四到六只
姜片 每只蟹一片



纯蒸模式



15分钟



100°C



下层

工具

网架



烹饪步骤

- ① 大闸蟹不解开绳子,用刷子刷净。
- ② 蒸烤箱内水箱注意装满水。
- ③ 蒸烤箱使用纯蒸模式预热100°C,5分钟左右。
- ④ 预热完成后,把大闸蟹肚子朝上放在网架上,肚子上放一片姜。
- ⑤ 把网架放进烤箱下层。
- ⑥ 选择自动菜单P19,启动工作。
- ⑦ 烹饪时间完成后,即可取出食用。

蒜蓉粉丝蒸虾

智能菜谱 P20

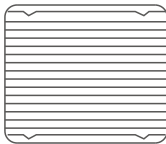


食材

虾	200克	小米椒	10克	香葱	10克
龙口粉丝	一把	蚝油	20克		
蒜头	100克	盐	3克		

工具

网架



烹饪步骤

- ① 龙口粉丝用冷水泡软，沥干水分备用。
- ② 蒜头剁碎用冷水冲去表面粘液后挤干水分备用，小米辣椒剁碎，香葱切葱花备用。
- ③ 锅烧热油放入一半蒜蓉小火熬至浅黄色，关火然后加入另一半蒜泥，小米辣和适量蚝油和盐拌匀。
- ④ 将虾剪去虾枪和腿脚，开背除去虾线。
- ⑤ 将龙口粉丝用剪刀剪一下，加入适量蒜蓉拌匀，平铺在碟子底下，把开背虾放在粉丝上，在背部填入蒜蓉。
- ⑥ 蒸烤箱使用纯蒸功能预热115°C、5分钟左右。
- ⑦ 蒸烤箱内水箱注意装满水。
- ⑧ 把碟子放进烤箱下层的网架上。
- ⑨ 选择自动菜单P20，启动工作。
- ⑩ 烹饪时间完成后，即可取出食用。



纯蒸模式



7分钟



115°C



下层



清蒸鲜鲍鱼

智能菜谱 P21

食材

鲜鲍鱼	6个	蒸鱼豉油	10克
香葱	10克	植物油	10克
姜	10克		



纯蒸模式



8分钟



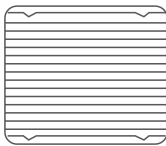
110℃



下层

工具

网架



烹饪步骤

- 鲜鲍鱼除去内脏和嘴巴,用刷子刷干净。
- 姜葱切丝备用。
- 蒸烤箱内水箱注意装满水。
- 蒸烤箱使用纯蒸功能预热110℃、5分钟左右。
- 把鲍鱼肉放回鲍鱼壳里面,表面放姜葱丝和适量食用油,放在网架上,然后放进蒸烤箱下层。
- 选择自动菜单P21,启动工作。
- 烹饪时间完成后,将鲍鱼取出,加入一两滴蒸鱼豉油食用口味更佳。



虫草花蒸鸡

智能菜谱 P22

食材

三黄鸡	半只	玉米淀粉	15克	米酒	15克
虫草花	50克	蚝油	15克	香葱碎	10克
红枣	5个	麻油	10克		
姜	15克	豉油	15克		



纯蒸模式



12分钟



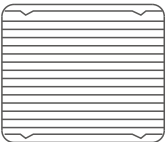
110°C



下层

工具

网架



烹饪步骤

- 虫草花、红枣提前泡好，把红枣核去掉，姜切丝。
- 鸡洗干净，切块，加入各种调味料腌制鸡肉20分钟入味，放进碟子里，加入虫草花和红枣备用。
- 蒸烤箱内水箱注意装满水。
- 蒸烤箱使用纯蒸功能预热110°C、5分钟左右。
- 将鸡肉放在网架上，然后放进烤箱下层。
- 选择自动菜单P22，启动工作。
- 烹饪时间完成后，将食物取出，撒上一把葱花食用口味更佳。



豉汁蒸凤爪

智能菜谱 P23

食材

虎皮凤爪	300克	白糖	10克
小红椒	5克	麻油	10克
紫金酱	20克	豆豉	15克
生粉	5克		



纯蒸模式



15分钟



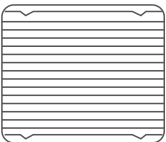
110℃



下层

工具

网架



烹饪步骤

- ① 冷藏凤爪先解冻,用沸水煮一个八角,几片香叶,适当加入料酒把凤爪焯水,去掉异味。
- ② 用调味料腌制凤爪,放在碟子上。
- ③ 蒸烤箱内水箱注意装满水。
- ④ 将凤爪放在网架上,然后放进烤箱下层。
- ⑤ 选择自动菜单P23,启动工作。
- ⑥ 烹饪时间完成后,即可取出食用。



冬菇蒸肉饼

智能菜谱 P24

食材

猪梅花肉	250克	生抽	10克	鸡精	8克
冬菇	3只	食盐	8克	料酒	20克
玉米淀粉	10克	白糖	8克	花生油	10克



纯蒸模式



8分钟



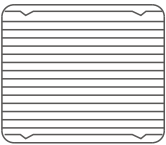
100℃



下层

工具

网架



烹饪步骤

- 冬菇先泡发变软。
- 猪肉洗净、连同冬菇一起剁碎。
- 将剁碎的猪肉冬瓜放入调味料腌制，把肉抹平在碟子上，最后抹上花生油封面，防止氧化。
- 蒸烤箱内水箱注意装满水。
- 蒸烤箱使用纯蒸模式预热100℃、5分钟左右。
- 把猪肉放在网架上，放进烤箱下层。
- 选择自动菜单P24，启动工作。
- 烹饪时间完成后，即可取出食用。

虾仁豆腐蒸蛋

智能菜谱 P25



食材

鸡蛋	两个	蒸鱼豉油	适量	虾仁	6个
盐	适量	麻油	适量		
葱花	适量	豆腐	一盒		
水或鸡汤	适量(可以用家乐牌浓汤宝制作)				



纯蒸模式



8分钟



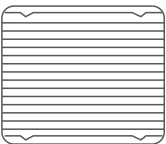
110°C



下层

工具

网架



烹饪步骤

- ① 虾仁用盐搓一下，清水洗净后沥干水。
- ② 豆腐提前切成一到两厘米的正方形，沥干多余水分。
- ③ 把水或鸡汤煮到到50°C左右。
- ④ 打散鸡蛋，加入鸡蛋重量两倍的温鸡汤或温水，加入适量盐，搅拌均匀过筛到碟子里，可以用小勺子把表面的浮沫撇去。
- ⑤ 加入豆腐，再把虾仁放好，盖上一层保鲜膜，再在保鲜膜上戳几个小洞。
- ⑥ 蒸烤箱内水箱注意装满水。
- ⑦ 将网架放入蒸烤箱下层，然后启动纯蒸模式预热110°C、5分钟左右。
- ⑧ 预热完成后，将食物放进蒸烤箱下层的网架上。
- ⑨ 选择自动菜单P25，启动工作。
- ⑩ 烹饪时间完成后，即可取出食用，加入葱花、麻油和适量蒸鱼豉油食用口味更佳。



白菜猪肉卷

智能菜谱 P26

食材

猪梅花肉	250克	干黑木耳	15克	盐	适量
白菜	六片	生抽	适量	糖	适量
胡萝卜	1/4条	蚝油	适量	玉米淀粉	适量

工具

网架



烹饪步骤

- ① 白菜去掉梗，洗净沥干水分。
- ② 胡萝卜切丁，黑木耳提前泡发洗净切碎，猪梅花肉剁碎。
- ③ 猪肉加入适量生抽，蚝油，盐，糖，玉米淀粉调味，搅拌时往一个方向搅拌，感觉有粘性的时候加入胡萝卜丁和黑木耳碎拌匀。
- ④ 白菜焯水，使其变软，拿出擦干水分。
- ⑤ 放上适量的猪肉馅，使用菜叶包起来，放在碟子上。
- ⑥ 蒸烤箱内水箱注意装满水。
- ⑦ 把蒸烤箱使用纯蒸模式预热100℃、5分钟左右。
- ⑧ 预热完成后，把装好食材的碟子放在网架上，然后放进蒸烤箱下层。
- ⑨ 选择自动菜单P26，启动工作。
- ⑩ 烹饪时间完成后，即可取出食用。



纯蒸模式



12分钟



100℃



下层

三鲜菌菇汤

智能菜谱 P27





纯蒸模式



40分钟



100°C

+



空气炸模式



20分钟



100°C



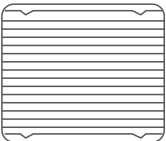
下层

食材

鸡蛋	一个	姬松茸	适量	油盐葱花	适量
金针菇	一把	火腿	两小片	胡椒粉	适量
香菇	5朵	虾仁	6个	家乐牌浓汤宝	半个
海鲜菇	一把	干木耳	10克		

工具

网架
炖盅 (1升容量)



烹饪步骤

- 锅里放入700克清水，加入浓汤宝，煮沸备用。
- 干木耳姬松茸等提前泡发，将所有食材洗干净切好。
- 将虾仁和菇类焯一下水，备用。
- 鸡蛋打散，加入适量盐和胡椒粉拌匀，使用煎锅煎成蛋皮，冷切切丝备用。
- 将火腿，木耳炒香，加入菇类翻炒，大概收干水分的时候，倒进炖盅内，加入前面的开水。
- 蒸烤箱内水箱注意装满水。
- 不用预热烤箱，将网架放进蒸烤箱下层，然后炖盅放进网架上。
- 选择自动菜单P27，启动工作。
- 工作运行到40分钟后，可暂停机器，打开箱门，取出网架，然后打开炖盅，放入虾仁和鸡蛋，再放回烤箱继续工作。
- 烹饪时间完成后，即可取出食用。



清炖燕窝

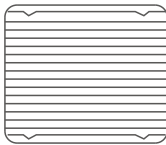
智能菜谱 P28

食材

燕窝 3克
纯净水 120克左右

工具

网架
小玻璃瓶



烹饪步骤

- ① 使用纯净水泡燕窝4-5小时，燕窝体积会膨胀数倍。
- ② 洗干净燕窝的杂质，挑去绒毛。
- ③ 将燕窝撕成条放进小玻璃瓶内，加入纯净水或冷开水，水量要高过燕窝一手指节。
- ④ 蒸烤箱内水箱注意装满水。
- ⑤ 纯蒸模式不用预热，将网架放进蒸烤箱下层，然后将装好燕窝的小玻璃瓶放在网架上。
- ⑥ 选择自动菜单P28，启动工作。
- ⑦ 烹饪时间完成后，即可取出食用。



纯蒸模式



30分钟



100°C



下层



冰糖雪梨银耳汤

智能菜谱 P29

食材

干雪耳	20克	盐	一小撮
雪梨	2个	水	适量
冰糖	50克		



纯蒸模式



40分钟



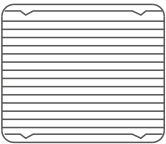
100°C



下层

工具

网架
炖盅



烹饪步骤

- 1 雪耳泡发好，洗净，切除不干净的东西，雪梨削皮去籽，切大块。
- 2 把食材放进炖盅内。
- 3 蒸烤箱内水箱注意装满水。
- 4 蒸烤箱不用预热，将网架放进蒸烤箱下层后，将炖盅放在网架上。
- 5 选择自动菜单P29，启动工作。
- 6 烹饪时间完成后，即可取出食用，可加入适量盐口味更佳。

南瓜发糕

智能菜谱 P30

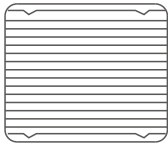


食材

老南瓜肉	200克	砂糖	45克
中筋粉	200克	酵母	3克
鸡蛋	1个		

工具

网架
六寸圆形蛋糕模具一个



烹饪步骤

- 1 蒸烤箱内水箱注意装满水。
- 2 将去皮老南瓜肉200克加入45克白糖，使用蒸烤箱纯蒸功能蒸110°C15分钟。
- 3 蒸南瓜剩下的水倒入一个小碗，加入酵母搅拌均匀。
- 4 将老南瓜肉压成泥，加入一个鸡蛋搅拌均匀，再把酵母水加进去，搅拌均匀。
- 5 将液体分几次加进面粉里搅拌，使用硅胶刮刀搅拌至无颗粒。
- 6 模具里面涂适当植物油，将面糊倒进模具，将硅胶刮刀涂一点油，把面糊表面抹平，将模具盖上保鲜膜，放在蒸烤箱内使用发酵功能，发酵35°C、1小时左右，发酵到模具九分满。
- 7 拿出模具，去掉保鲜膜，不用预热，提前将网架放进蒸烤箱下层，然后将模具放在网架上，关上箱门。
- 8 选择自动菜单P30，启动工作。
- 9 烹饪时间完成后，取出蛋糕，放凉至不烫手，即可把蛋糕脱出来食用。



纯蒸模式



35分钟



100°C



下层

美食记录



扫码加美食助理
免费获取更多食谱