

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: 2022-09/30A



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

Conquer you with food through stomach and heart

SPECIAL COOKBOOK FOR STEAMING OVEN
蒸烤箱专用食谱

50道智能菜谱

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

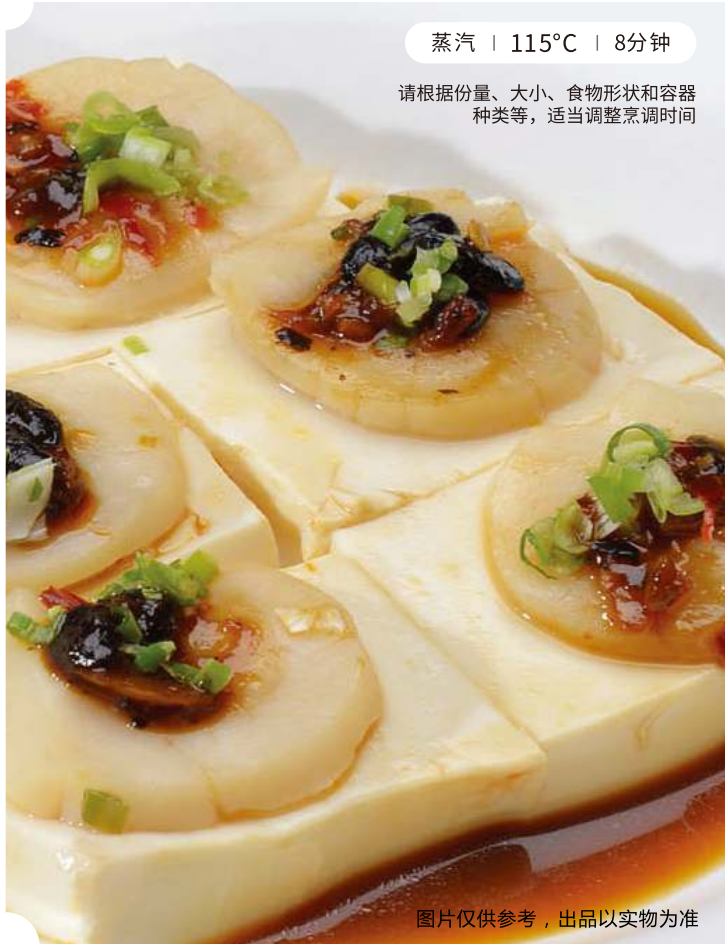
凯度全营养蒸烤专家

M E N U | 目 录

P-01：带子蒸豆腐	01	P-26：照烧汁三文鱼	28
P-02：清蒸豆腐	02	P-27：烤玉米	29
P-03：水蒸蛋	03	P-28：烤火腿肠	30
P-04：酱醋蒸茄子	04	P-29：意式千层面	31
P-05：酥蒜蒸南瓜	05	P-30：蒜蓉粉丝娃娃菜	32
P-06：苦瓜盅	06	P-31：冰糖雪梨银耳汤	34
P-07：冬菇蒸肉饼	07	P-32：经典套餐	35
P-08：土魷蒸肉饼	08	P-33：烤鸡翅	36
P-09：豆豉蒸排骨	09	P-34：叫花鸡	37
P-10：粉蒸排骨	10	P-35：柠香烤鸡	38
P-11：豉汁蒸凤爪	12	P-36：香烤肉串	39
P-12：粉蒸肉	13	P-37：烤茄子	40
P-13：三色蒸五花肉	14	P-38：香烤红薯	41
P-14：腊味蒸五花肉	15	P-39：烤紫薯	42
P-15：金针云耳蒸鸡	16	P-40：烤土豆片	43
P-16：冬菇荷叶红枣蒸鸡	17	P-41：韩式辣酱烤鱿鱼	45
P-17：鲜虾干蒸	18	P-42：蒜香牛油焗扇贝	46
P-18：蒜香蒸大虾	19	P-43：意大利蒜香多士	47
P-19：清蒸大闸蟹	20	P-44：曲奇	48
P-20：清蒸石斑鱼	22	P-45：奶油泡芙	49
P-21：清蒸鲑鱼	23	P-46：卷筒蛋糕	50
P-22：清蒸鲈鱼	24	P-47：香橙杏仁玛德莲蛋糕	51
P-23：云耳冬菇蒸甲鱼	25	P-48：法式蝴蝶酥	52
P-24：清蒸鲜鲍鱼	26	P-49：香蕉蛋糕	53
P-25：咖啡猪肋排	27	P-50：葡萄干蒸蛋糕	54

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。温度跟时间仅供参考，需要根据食物的大小以及数量自行调整。

所有蒸模式都需要使用到水箱，将水箱接满水至水位线放入蒸烤箱水箱槽处即可！



蒸汽 | 115°C | 8分钟

请根据份量、大小、食物形状和容器种类等，适当调整烹调时间

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

使用容器及配件工具：
耐热浅盘、网架

做法

① 将豆腐切成块,每块豆腐上放一片带子。② 将盘子放在网架上,放入蒸烤箱内,水箱加满水,选择智能控 P-01,开始烹饪;③ 在煎锅中高温加热酱汁,将所有的酱汁材料混合,烹饪好后将汁液浇在豆腐带子上。

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

使用容器及配件工具：
耐热浅盘、网架

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 把盘子放在网架上,放入蒸烤箱。⑤ 水箱中加满水。⑥ 选择智能控P-02,开始烹调。⑦ 听到蜂鸣声后取出,撒上香菜即可食用。



蒸汽 | 100°C | 8分钟

请根据份量、大小、食物形状和容器种类等，适当调整烹调时间

图片仅供参考，出品以实物为准

第1步 蒸汽 | 100℃ | 10分钟

第2步 蒸汽 | 100℃ | 5分钟

请根据份量、大小、食物形状和容器种类等，适当调整烹调时间



图片仅供参考，出品以实物为准

蒸水蛋

食材

主料：
鸡蛋2个、温水100g

配料：
盐3g、油适量、生抽适量、香葱少许

使用容器及配件工具：
耐热深盘、网架

做法

- 1 盐和温水搅拌均匀备用
- 2 碗中打入两个鸡蛋，搅拌均匀后加入步骤1中的温水继续搅拌均匀
- 3 将搅拌均匀的鸡蛋液过滤一次或多次(口感会更加细腻)，然后撇去表面细泡
- 4 盖上保鲜膜，用牙签戳上小洞，放入蒸烤箱选择自动菜单功能P-03，此功能分两段烹饪，第一次蜂鸣声后取出撒上葱花，然后继续放入蒸烤箱进行第二段烹饪。
- 5 烹饪完成后加入食用油和生抽即可食用。

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

使用容器及配件工具：
耐热深盘、网架

做法

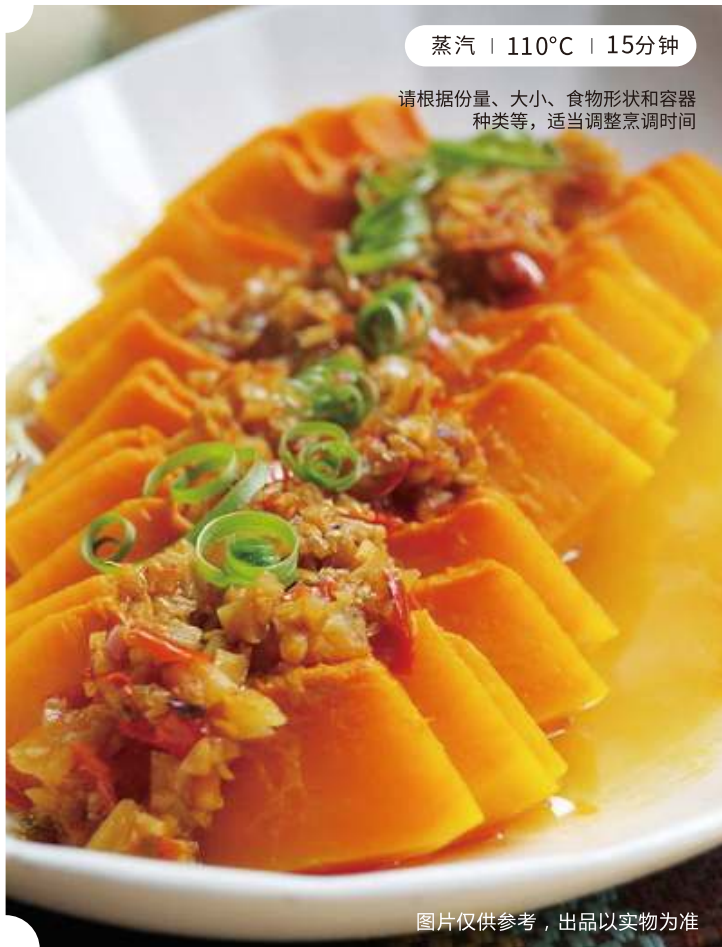
- 1 摘去茄子蒂，将茄子切成8等分，用盐水浸泡，除去涩味；2 整齐的排于盛菜盘中，浇上调好的调味汁（酱油、辣椒、醋、花椒粉、香油、盐）；3 将盘子放在网架上，放入蒸烤箱内，选择智能控 P-04，结束后取出撒上葱花。

蒸汽 | 110℃ | 20分钟

请根据份量、大小、食物形状和容器种类等，适当调整烹调时间



图片仅供参考，出品以实物为准



蒸汽 | 110°C | 15分钟

请根据份量、大小、食物形状和容器种类等，适当调整烹调时间

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

使用容器及配件工具：
耐热浅盘、网架

做法

- 1 南瓜一小段洗净备用，把南瓜去瓤去皮切成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 将盘子放在网架上，放入蒸烤箱内，选择智能控 P-05，听到蜂鸣声取出撒上葱花即可。

苦瓜盅

食材

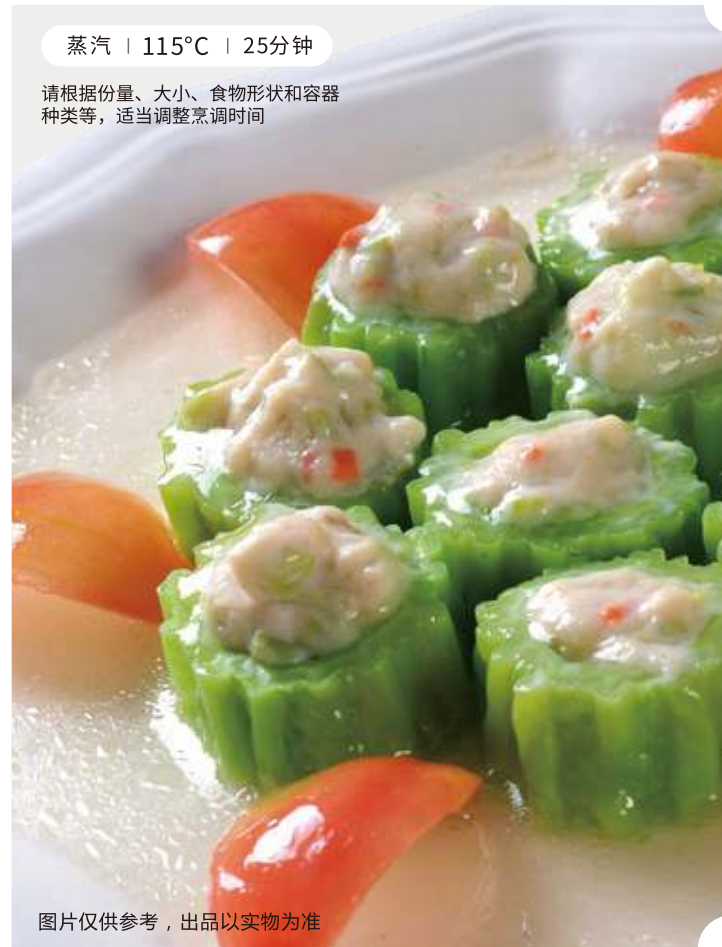
主料：
苦瓜.....750g
猪肉.....200g

配料：
生粉、蒜蓉、辣椒酱、料酒、糖各适量

使用容器及配件工具：
耐热浅盘、网架

做法

- 1 苦瓜洗净，去籽去瓤，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 将盘子放在网架上，放入蒸烤箱内，选择智能控 P-06，听到蜂鸣声取出放入蒜蓉、辣椒酱、料酒、糖即可。



蒸汽 | 115°C | 25分钟

请根据份量、大小、食物形状和容器种类等，适当调整烹调时间

图片仅供参考，出品以实物为准



蒸汽 | 115°C | 20分钟

请根据份量、大小、食物形状和容器种类等，适当调整烹调时间

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

使用容器及配件工具：

耐热深盘、网架

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-07，开始烹调。
- 8 听到蜂鸣声后取出，撒上葱花即可食用。

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

使用容器及配件工具：

耐热深盘、网架

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-08，开始烹调。
- 9 听到蜂鸣声后取出，撒上葱花即可食用。



蒸汽 | 115°C | 12分钟

请根据份量、大小、食物形状和容器种类等，适当调整烹调时间

图片仅供参考，出品以实物为准



蒸汽 | 115°C | 25分钟

请根据份量、大小、食物形状和容器种类等，适当调整烹调时间

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

使用容器及配件工具：

耐热浅盘、网架

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，放入蒸烤箱。④水箱中加满水。⑤选择智能控P-09，开始烹调。⑥听到蜂鸣声后取出，撒上葱花即可食用。

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

使用容器及配件工具：

耐热深盘、网架

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将盘子放在网架上，放入蒸烤箱内，选择智能控P-10，听到蜂鸣声取出即可食用。



蒸汽 | 115°C | 35分钟

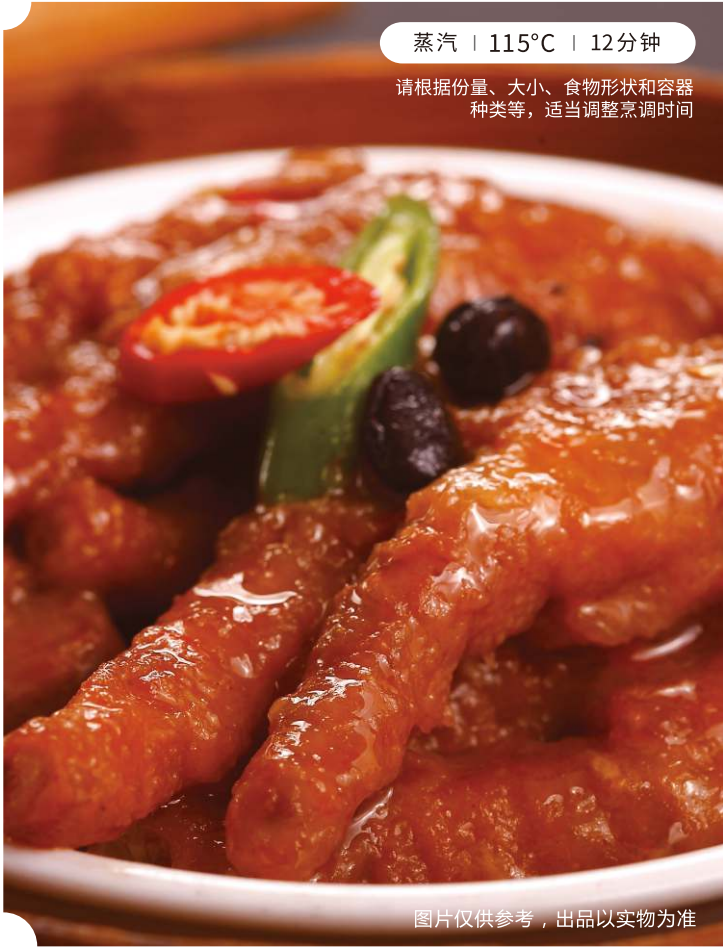
请根据份量、大小、食物形状和容器种类等，适当调整烹调时间

图片仅供参考，出品以实物为准



50个菜单 30天不重样

• NEW LIFE NEW IDEA •



蒸汽 | 115°C | 12分钟
请根据份量、大小、食物形状和容器
种类等，适当调整烹调时间

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

使用容器及配件工具：
耐热深盘、网架

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 听到蜂鸣声后取出即可食用。



蒸汽 | 100°C | 20分钟

请根据份量、大小、食物形状和容器种类等，适当调整烹调时间

图片仅供参考，出品以实物为准

粉蒸肉

食材

主料：

五花肉.....300g

蒸肉米粉.....100g

土豆.....100g

配料：

蒜蓉少许、耗油1匙、生抽1匙、料酒1匙、胡椒粉、五香粉、食盐各少许

使用容器及配件工具：

耐热浅盘、网架

做法

- 1 土豆洗净切块，放入清水中浸泡备用。
- 2 五花肉洗干净切薄片，放在盘子里。
- 3 五花肉加上食盐、生抽、料酒、蚝油、胡椒粉、五香粉，抓匀腌制60分钟入味。
- 4 将腌制好的五花肉均匀地裹上蒸肉米粉，腌制20分钟。
- 5 取出土豆块平铺在盘子上，再铺上腌制好的粉蒸肉。
- 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-12，开始烹调。
- 9 听到蜂鸣声后取出即可食用。

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

使用容器及配件工具：

耐热深盘、网架

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 将盘子放在网架上放入蒸烤箱内，选择智能控P-13，听到蜂鸣声取出撒上葱花即可。

蒸汽 | 110°C | 20分钟

请根据份量、大小、食物形状和容器种类等，适当调整烹调时间

图片仅供参考，出品以实物为准





蒸汽 | 115°C | 20分钟

请根据份量、大小、食物形状和容器种类等，适当调整烹调时间

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

使用容器及配件工具：

耐热浅盘、网架

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，放入蒸烤箱。⑤水箱中加满水。⑥选择智能控P-14，开始烹调。⑦听到蜂鸣声后取出，撒上葱花即可食用。

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

使用容器及配件工具：

耐热浅盘、网架

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，放入蒸烤箱。⑦水箱中加满水。⑧选择智能控P-15，开始烹调。⑨听到蜂鸣声后取出即可食用。



蒸汽 | 115°C | 25分钟

请根据份量、大小、食物形状和容器种类等，适当调整烹调时间

图片仅供参考，出品以实物为准



蒸汽 | 115°C | 22分钟

请根据份量、大小、食物形状和容器种类等，适当调整烹调时间

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

使用容器及配件工具：
耐热深盘、网架

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抽、盐、糖、冬菇、红枣拌匀，并放在荷叶上面，撒上陈皮丝、姜丝、淋上少许生抽；5 将盘子放在网架上，放入蒸烤炉内，选择智能控 P-16，听到蜂鸣声后取出即可。



蒸汽 | 115°C | 14-17分钟

请根据份量、大小、食物形状和容器种类等，适当调整烹调时间

图片仅供参考，出品以实物为准

鲜虾干蒸

食材

主料：
瘦肉.....50g 肥肉.....20g
鲜虾仁.....20g 湿冬菇.....30g (常温)

配料：
胡椒粉少许，生粉、精盐各5g，麻油、糖、味精、生油各3g

使用容器及配件工具：
耐热浅盘、网架

做法

1 将瘦肉、肥肉洗净晾干切粒，瘦肉粒与碱水拌和腌制40-60分钟，再用清水洗净捞起用毛巾吸干，备用。2 瘦肉粒、食盐合在盆里混合均匀，放入虾仁，然后放入味精、白糖、麻油、胡椒粉拌匀后，最后加入肥肉粒、冬菇粒、生粉，再加入生油合成烧卖馅儿；3 将盘子放在网架上，放入蒸烤箱内，选择智能控 P-17，听到蜂鸣声后取出即可。



蒸汽 | 105°C | 12分钟

请根据份量、大小、食物形状和容器种类等，适当调整烹调时间

图片仅供参考，出品以实物为准

蒜香蒸大虾

食材

主料:

大虾.....500g

配料:

大蒜、红辣椒、蒜蓉辣酱、白糖、生抽各适量

使用容器及配件工具:

耐热浅盘、网架

做法

① 将虾去虾肠洗净开背,把蒜切碎。② 将生抽、蒜蓉、红辣椒、白糖放于碗中调成汁备用; ③ 将大虾放在网架上,放入蒸烤箱内,选择智能控 P-18,听到蜂鸣声后取出,撒上松茸辣椒酱,蘸上调好的蘸料即可食用。



蒸汽 | 100°C | 30分钟

请根据份量、大小、食物形状和容器种类等，适当调整烹调时间

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

使用容器及配件工具:

网架

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,放入蒸烤箱。⑤ 水箱中加满水。⑥ 选择智能控P-19,开始烹调。⑦ 听到蜂鸣声后取出,蘸上调好的蘸料即可食用。

除了油盐酱醋茶，
生活还有书画诗酒花

• NEW LIFE NEW IDEA •



蒸汽 | 115°C | 17分钟

请根据份量、大小、食物形状和容器
种类等，适当调整烹调时间

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

使用容器及配件工具：

耐热浅盘、网架

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，放入蒸烤箱。⑦ 水箱中加满水。⑧ 选择智能控P-20，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



蒸汽 | 115°C | 16分钟

请根据份量、大小、食物形状和容器种类等，适当调整烹调时间

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

使用容器及配件工具：

耐热浅盘、网架

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将盘子放在网架上，放入蒸烤箱内，选择智能控 P-21,听到蜂鸣声后取出即可食用。



蒸汽 | 100°C | 12分钟

请根据份量、大小、食物形状和容器种类等，适当调整烹调时间

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

使用容器及配件工具：

耐热浅盘、网架

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，放入蒸烤箱。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。



蒸汽 | 115°C | 22分钟

请根据份量、大小、食物形状和容器种类等，适当调整烹调时间

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：

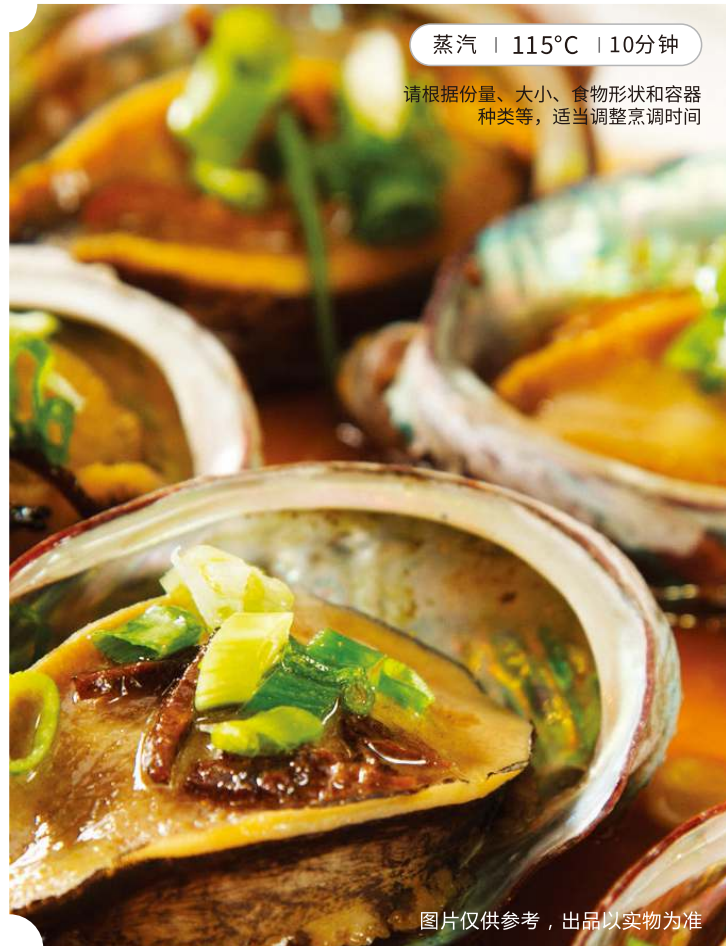
陈皮，姜，荷叶两块，生油、糯米酒、盐、糖、鸡精、生粉适量

使用容器及配件工具：

耐热深盘、网架

做法

1 将甲鱼用开水淋一淋且将甲鱼放尿,然后用刀侧边切开,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 将盘子放在网架上,放入蒸烤箱内,选择智能控 P-23,开始烹调。 5 听到蜂鸣声后取出即可食用。



蒸汽 | 115°C | 10分钟

请根据份量、大小、食物形状和容器种类等，适当调整烹调时间

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

使用容器及配件工具：

耐热浅盘、网架

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 将盘子放在网架上,放入蒸烤箱内,选择智能控 P-24,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。



纯烤 | 230°C | 30分钟

请根据份量、大小、食物形状和容器种类等，适当调整烹调时间

图片仅供参考，出品以实物为准

咖啡猪肋排

食材

主 料：

猪肋排.....500g

容 器：

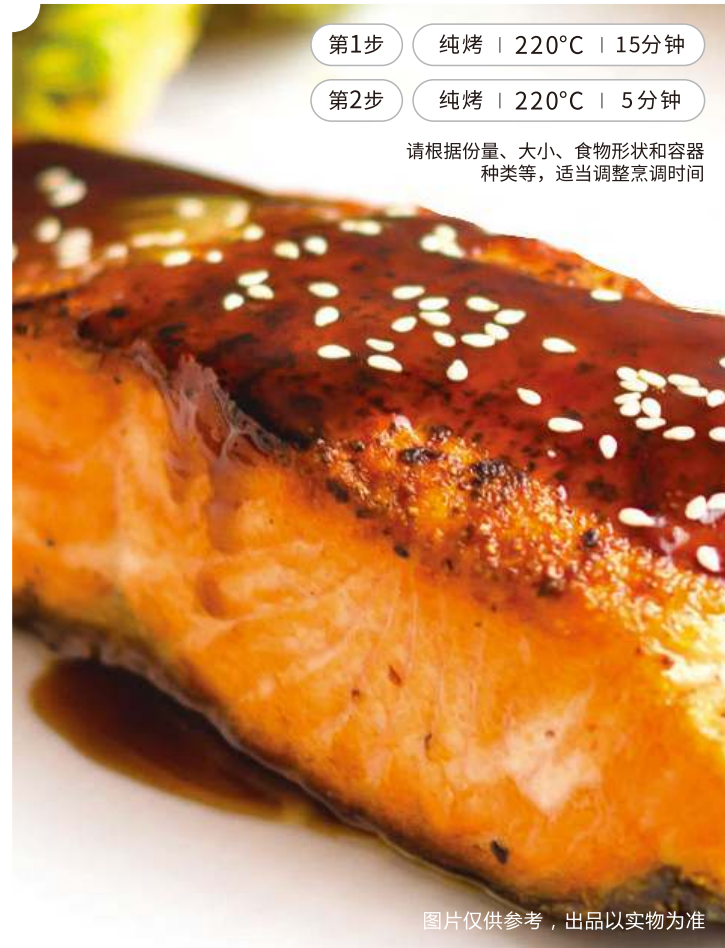
浓缩咖啡、香葱、香醋、红糖、橄榄油、黑胡椒、食盐、法式黄芥末、蒜蓉各适量

使用容器及配件工具：

烤盘、水箱

做法

① 除猪肋排以外的所有材料混合成酱汁。② 将肋排切条,放入酱汁中腌制,放入冰箱冷藏3小时; ③ 取出肋排,在烤盘上铺一层锡纸,放上肋排; ④ 放入蒸烤箱内,选择智能控P-25,听到蜂鸣声取出即可。



第1步

纯烤 | 220°C | 15分钟

第2步

纯烤 | 220°C | 5分钟

请根据份量、大小、食物形状和容器种类等，适当调整烹调时间

图片仅供参考，出品以实物为准

照烧汁三文鱼

食材

主 料：

三文鱼柳.....400g

配 料：

食盐、黑胡椒粉各适量、照烧汁（柠檬1个、味咻、生抽、白开水各50ml、清酒30ml、黑糖1匙）

使用容器及配件工具：

焗盘、网架

做法

① 准备小锅，将照烧汁材料煮约30分钟，放凉备用。② 将柠檬切角，三文鱼洗净沥干水，撒盐和黑胡椒粉调味。③ 将三文鱼放在焗盘上，均匀的抹上照烧汁。④ 将焗盘放在网架上，放入蒸烤箱。⑤ 选择智能控P-26，开始烹调。⑥ 听到蜂鸣声后取出，将三文鱼翻转，抹一层照烧汁，再放入蒸烤箱内; ⑦ 再次听到蜂鸣声后取出三文鱼挤上柠檬汁，淋上芝麻即可。



纯烤 | 200°C | 12分钟

请根据份量、大小、食物形状和容器种类等，适当调整烹调时间

图片仅供参考，出品以实物为准

烤玉米

食材

主料：

玉米.....2根

配料：

牛油（已熔）4匙、蒜1瓣、黑胡椒粉1/2匙、食盐适量

使用容器及配件工具：

网架、接油盘

做法

- 1 将玉米的外皮去掉，洗净沥干水。
- 2 在每个玉米的表面上都均匀地涂上一层牛油。
- 3 抹上适量蒜蓉。
- 4 均匀地撒上食盐和黑胡椒粉。
- 5 将玉米放在网架上，放入蒸烤箱。
- 6 将接油盘放入蒸烤箱底部。
- 7 水箱加满水。
- 8 选择智能控P-27，开始烹调。
- 9 听到蜂鸣声后取出即可食用



纯烤 | 150°C | 10分钟

请根据份量、大小、食物形状和容器种类等，适当调整烹调时间

图片仅供参考，出品以实物为准

烤火腿肠

食材

主料：

火腿肠.....适量

配料：

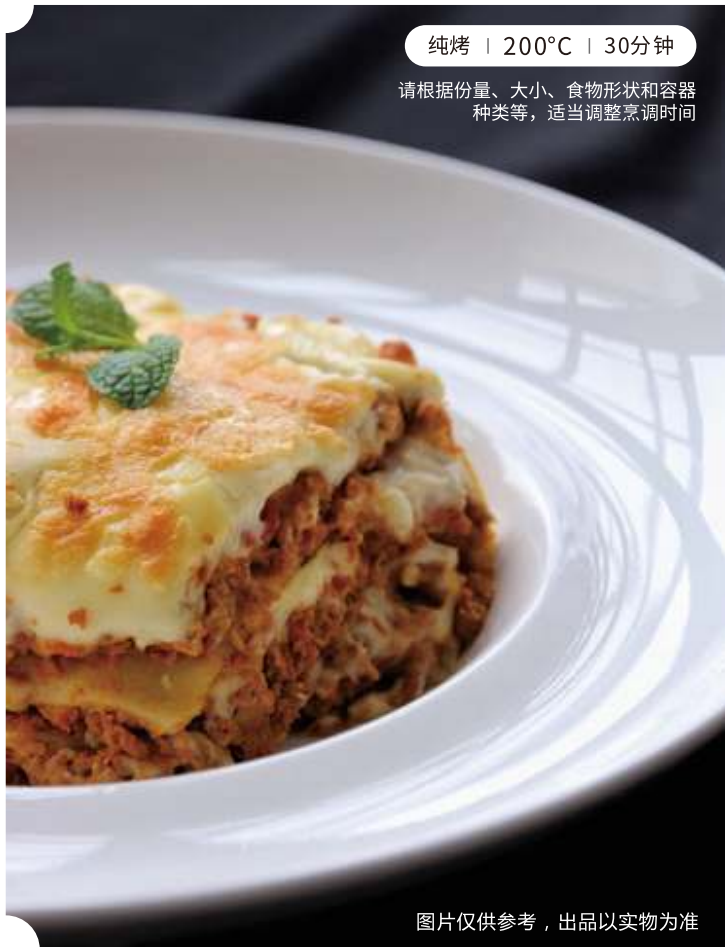
植物油、辣椒粉、孜然粉、黑胡椒粉

使用容器及配件工具：

网架、接油盘

做法

- 1 将火腿肠剥皮，用小刀切花刀划口，放在垫有锡纸的烤盘上。
- 2 将火腿肠表面均匀刷点植物油，撒点辣椒粉。
- 3 放入蒸烤箱中层，水箱加满水。
- 4 选择智能控P-28，开始烹饪。
- 5 听到蜂鸣声取出即可食用。



纯烤 | 200°C | 30分钟

请根据份量、大小、食物形状和容器种类等，适当调整烹调时间

图片仅供参考，出品以实物为准

意式千层面

食材

主料：

千层面、马苏里拉芝士碎各适量

配料：

牛肉末 125g、罐头番茄150g、胡萝卜粒 25g、香菇丁 20g

牛奶150g、低筋面粉 10g、黄油 5g

洋葱、橄榄油、蒜、盐、黑胡椒 适量

使用容器及配件工具：

耐热浅盘、网架

做法

- 1 黄油加热至完全融化，倒入面粉一起加热到起泡，倒入牛奶搅拌至顺滑。加入少量黑胡椒、盐、马苏里拉芝士碎，加热搅拌到浓稠。（白酱）
- 2 把牛肉末倒入有被橄榄油煸香了洋葱和蒜的锅内，加入盐、黑胡椒碎翻炒均匀。
- 3 加入胡萝卜粒、香菇丁和罐头番茄翻炒均匀焖5分钟。（肉酱）
- 4 在陶瓷双耳烤碗内用炒好的肉酱铺底，按照顺序铺千层面、肉酱、白酱。重复直至铺满，表面洒满芝士碎，放入蒸烤箱选择智能控P-29,听到蜂鸣声取出即可。

蒸汽 | 110°C | 15分钟

请根据份量、大小、食物形状和容器种类等，适当调整烹调时间



图片仅供参考，出品以实物为准

蒜蓉粉丝娃娃菜

食材

主料：

娃娃菜一颗（150g左右） 龙口粉丝半把 蒜头50g
小米辣一个

配料：

耗油3g 生抽3g 盐1g 鸡粉2g 花生油适量 香葱少许

使用容器及配件工具：

耐热浅盘、网架

做法

- 1 龙口粉丝用冷水泡软备用，娃娃菜洗净一颗切成均匀八块，
- 2 娃娃菜焯水后放入冷水过凉，挤干水分备用。
- 3 蒜头剁碎用冷水冲去表面黏液然后后挤干水分备用，小米辣剁碎，香葱切葱花备用。
- 4 锅烧热油放入一半蒜蓉小火熬至金黄，然后下入另一半蒜泥、小米辣和调味品，搅拌均匀出香味后即可。
- 5 泡好的粉丝切小段放入一勺蒜蓉酱抓拌均匀，放在盘子垫底。
- 6 娃娃菜加入两勺蒜蓉酱抓拌均匀后码放在粉丝上，再将剩余蒜蓉酱均匀淋在表面。
- 7 蒸烤箱选择智能控P-30,听到蜂鸣声后取出撒上葱花。



什么都可以将就，吃总要讲究

•NEW LIFE NEW IDEA•



第1步 蒸汽 | 100°C | 10分钟

第2步 蒸汽 | 115°C | 20分钟

第3步 蒸汽 | 115°C | 15分钟

请根据份量、大小、食物形状和容器种类等，适当调整烹调时间

图片仅供参考，出品以实物为准

冰糖雪梨银耳汤

食材

主料：
雪梨：1个、银耳：10克

配料：
枸杞：7克、冰糖：35克

使用容器及配件工具：
耐热深盘、网架

做法

- 1 用40度左右的温水将10克银耳泡三十分钟后挑出用清水冲洗干净。
- 2 银耳放入搪瓷碗中，盖上锅盖，放入蒸烤箱，选择智能P-31模式听到蜂鸣声结束取出。
- 3 皇冠梨洗净后去皮，切成小滚刀块，打开盖子放入再盖上盖子，继续放入蒸烤箱，点击启动键，听到蜂鸣声结束取出。
- 4 枸杞7克，清洗干净；冰糖25克，打开锅盖将枸杞和冰糖放入，再盖上盖子，继续放入蒸烤箱，点击启动键，听到蜂鸣声结束取出。

第1步 蒸汽 | 115°C | 26分钟

第2步 蒸汽 | 115°C | 9分钟

请根据份量、大小、食物形状和容器种类等，适当调整烹调时间

经典套餐

食材

主料：

米饭..... 500g 排骨.....100g
花旗参.....20g 菜心.....适量
鸡肉.....100g

容器：

盐、糖各10g，鸡精、耗油、枸杞各5g、高汤1盒

使用容器及配件工具：

耐热深盘、网架

做法

1 将排骨洗净用盐、糖、米酒、香酱料搅拌均匀，菜心洗净放入盘中撒盐、糖、鸡精，再将调好的耗油汁洒在菜心上备用；2 去汤勺一个，放入切好的鸡肉和泡好的花旗参，加入高汤 500g，放盐后，将米饭、汤盅、排骨放在网架上，一起放入蒸烤炉内，选择智能控 P-32；3 在蒸烤箱发出蜂鸣声后，打开炉门，将菜心放入；4 蒸烤炉工作结束后，蒸烤箱再次发出蜂鸣声，将汤、排骨、饭、菜心一并取出即可。

图片仅供参考，出品以实物为准

纯烤 | 180°C | 20分钟

请根据份量、大小、食物形状和容器种类等，适当调整烹调时间

烤鸡翅

食材

主料：

鸡翅.....6个

配料：

蒜:5瓣、老抽:半勺、生抽:3勺、糖:3克、盐:2克
辣椒粉:4克、孜然粉:3克

使用容器及配件工具：

烤盘、网架

做法

- 1 鸡翅洗净正反面都划3刀，放入碗中。
- 2 蒜剁成蒜末，碗中加入蒜末、老抽、生抽、糖、盐、辣椒粉、孜然粉拌匀，盖上保鲜膜腌制2个小时以上。
- 3 放入铺有锡纸的烤盘里
- 4 送入蒸烤箱选择纯烤模式（选择智能控P-33/180度20分钟）

图片仅供参考，出品以实物为准



纯烤 | 200°C | 30分钟

请根据份量、大小、食物形状和容器种类等，适当调整烹调时间

图片仅供参考，出品以实物为准

叫花鸡

食材

主 料：

三黄鸡750g整只（清远鸡效果更好）

配 料：

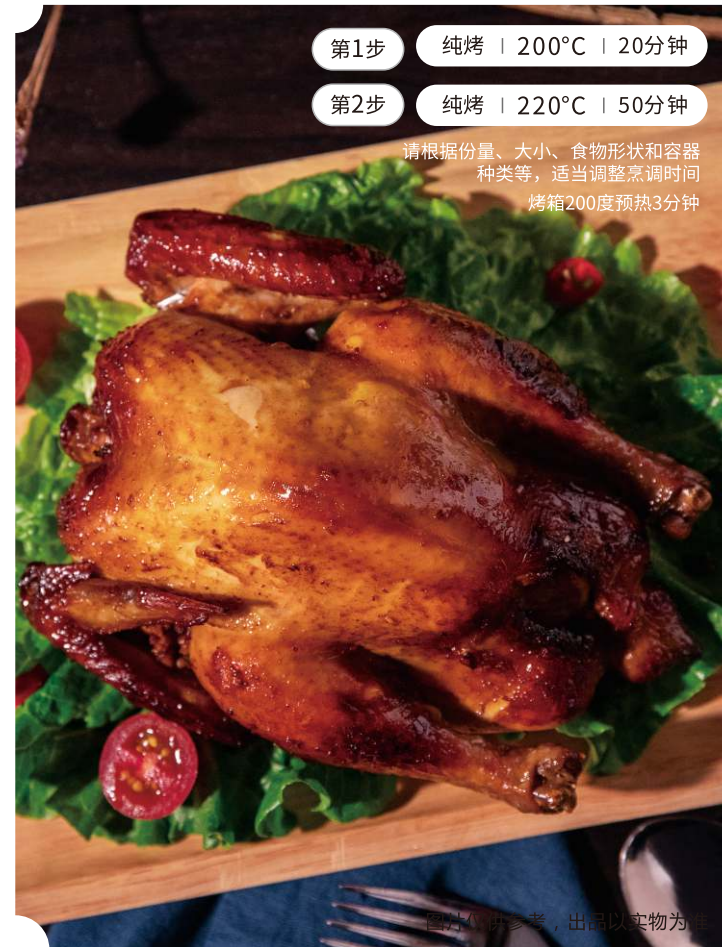
鲜香菇1个 洋葱半个 大蒜头5个 生姜一小块
盐焗鸡粉10g 海盐5g 生抽15g

使用容器及配件工具：

烤盘、网架

做法

- 1 将所有材料准备好，整鸡洗干净去掉脖子和头还有脚。
- 2 洋葱切丝，大蒜头去皮，生姜切小块备用。
- 3 将盐和盐焗鸡粉放入鸡肚子内抹匀，然后将洋葱和蒜头、姜块放入，香菇最后放入堵住出口。
- 4 生抽浇上表皮，涂抹均匀。腌制两个小时。
- 5 一共要包三层锡纸，先从底下包一层，反过来再包一层，最后横着来一层，然后再包上一层荷叶。
- 6 最后抹上红泥（可以在网上购买），涂抹均匀，烤盘上也铺上一层锡纸。
- 7 放入蒸烤箱中，选择自动菜单P-34即可。



第1步

纯烤 | 200°C | 20分钟

第2步

纯烤 | 220°C | 50分钟

请根据份量、大小、食物形状和容器种类等，适当调整烹调时间

烤箱200度预热3分钟

图片仅供参考，出品以实物为准

柠香烤鸡

食材

主 料：

光嫩鸡.....1只

配 料：

胡萝卜.....1根 柠 檬.....1个
洋 葱.....1个 西 芹.....20g
大 蒜.....1个 土 豆.....1个
植物油、酱油、黑胡椒粉、盐各适量
干迷迭香、干罗勒、白葡萄酒各少许

使用容器及配件工具：

烤盘、网架

做法

- 1 把胡萝卜、洋葱、西芹、土豆等蔬菜洗净，并切成小块。
- 2 大蒜去皮，柠檬对半切开，并挤出柠檬汁；
- 3 在大碗里把新鲜挤出的柠檬汁、盐、黑胡椒粉、酱油、植物油、白葡萄酒混合均匀调成酱汁；
- 4 把切好的蔬菜、去皮的大蒜、光嫩鸡 放进大盆里，并淋上调味料，翻动鸡和蔬菜，使调料沾裹均匀，将鸡和蔬菜一起腌制 2 个小时；
- 5 把腌制好的鸡和蔬菜取出来，把蔬菜铺在烤盘上，再把鸡放在蔬菜上；
- 6 将放鸡的烤盘放入蒸烤箱内，选择智能控 P-35，听到蜂鸣声取出，在鸡的表面撒上一些干燥的罗勒和迷迭香粉末即可。



纯烤 | 200°C | 20分钟

请根据份量、大小、食物形状和容器种类等，适当调整烹调时间

图片仅供参考，出品以实物为准

香烤肉串

食材

主料：

里脊肉.....300g

配料：

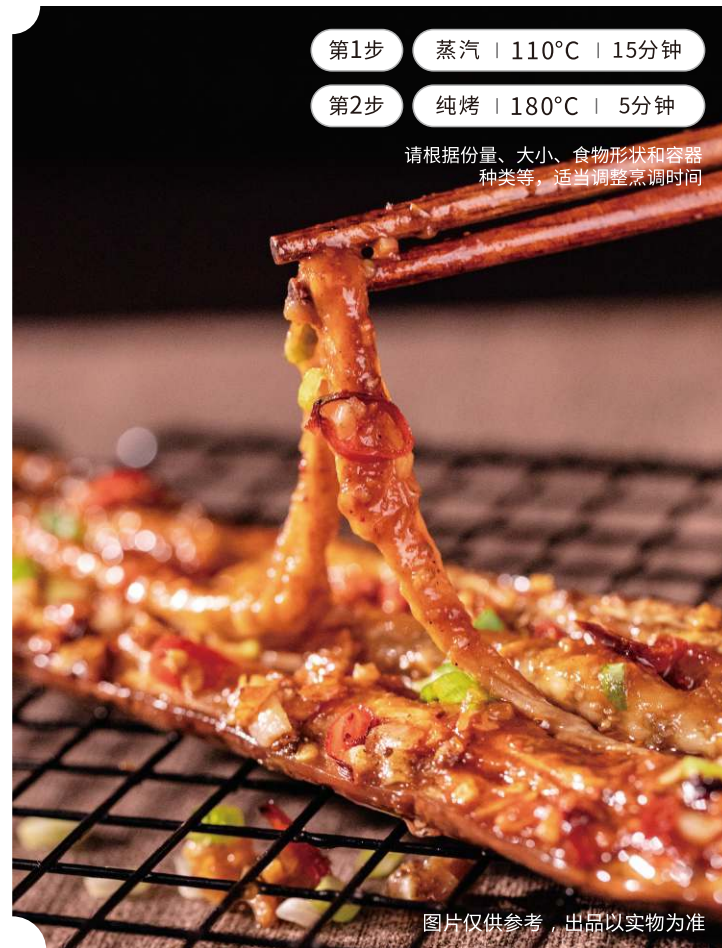
红椒1个、黄椒1个、酱油、生粉、味精、排骨酱各适量、砂糖少许

使用容器及配件工具：

网架

做法

①把里脊肉切成块，然后用调料混合均匀腌制30分钟。②红椒、黄椒切小块；③竹签洗净后用清水浸泡，把腌制好的肉块串好，依次红椒-肉块-黄椒-肉块；④将肉串放在网架上，放入蒸烤箱，将接油盘放入蒸烤箱底部；⑤选择智能控P-36,听到蜂鸣声取出即可食用。



第1步

蒸汽 | 110°C | 15分钟

第2步

纯烤 | 180°C | 5分钟

请根据份量、大小、食物形状和容器种类等，适当调整烹调时间

图片仅供参考，出品以实物为准

烤茄子

食材

主料：

茄子.....2根

配料：

香葱、蒜、油、生抽、食盐、孜然粉、椒盐各适量

使用容器及配件工具：

烤盘

做法

①茄子洗净去根，刷油，用锡纸包起来放烤盘上；②香菜、蒜切末，将蒜放入碗里，加入酱油、盐、油搅匀；③把茄子放在网架上，放入蒸烤箱内，选择智能控P-20；④等待蜂鸣声响起把茄子取出（蒸烤箱门不要关闭），从中间划开，均匀的放上调好的酱汁，撒上辣椒粉；⑤把茄子重新放入烤箱内（关上门），等蜂鸣声响起后取出撒上香菜即可。



图片仅供参考，出品以实物为准

第1步

纯烤 | 230°C | 45分钟

第2步

纯烤 | 180°C | 20分钟

请根据份量、大小、食物形状和容器种类等，适当调整烹调时间

香烤红薯

食材

主料：

红薯.....1个

芝士.....1片

配料：

黄油、白糖、牛奶、蛋黄各适量

使用容器及配件工具：

烤盘、网架

做法

① 红薯刷洗干净，保留表面水分，用一张厨房纸巾包好，并在纸巾表面拍点水，保持湿润；② 包好的红薯放入蒸烤炉，选择智能控 P-38，听到蜂鸣声后，取出红薯（不要关闭蒸烤箱门），红薯对半剥开，用勺子挖出红薯肉；③ 挖出的红薯肉趁热用勺子按压成泥，加入白糖，黄油和切碎的芝士，倒入牛奶搅拌均匀；④ 把搅拌好的红薯肉酿回红薯托中，表面可以再撒一些芝士碎；⑤ 在酿好的红薯托表面刷上蛋黄液，放入蒸烤箱内（关上门），等待蜂鸣声响起即可。



纯烤 | 180°C | 25分钟

请根据份量、大小、食物形状和容器种类等，适当调整烹调时间

烤紫薯

食材

主料：

紫薯.....1个

使用容器及配件工具：

烤盘、网架

做法

① 紫薯用清水洗干净；② 往紫薯表面均匀的喷上清水，放置在烤架上；③ 放入蒸烤箱内，选择智能控 P-39，听到蜂鸣声取出即可。

图片仅供参考，出品以实物为准



第1步 纯烤 | 200°C | 8分钟

第2步 纯烤 | 200°C | 4分钟

请根据份量、大小、食物形状和容器种类等，适当调整烹调时间

图片仅供参考，出品以实物为准

烤土豆片

食材

主料：

土豆.....1个

配料：

油、盐、胡椒粉各适量

使用容器及配件工具：

烤盘

做法

① 将土豆切片，放水里浸泡一下，捞起沥干水；② 在土豆片上均匀的刷上少许油，撒上盐和胡椒粉；③ 将土豆片放入蒸烤箱内，选择智能控 P-40，烤箱发出蜂鸣声后，将土豆片取出翻面，再刷上油，撒上盐和胡椒粉；④ 再次放入蒸烤箱，听到蜂鸣声取出即可。

蒸+烤=∞

让生活从此多滋多味

NEW LIFE NEW IDEA





纯烤 | 200°C | 10-15分钟

请根据份量、大小、食物形状和容器种类等，适当调整烹调时间

图片仅供参考，出品以实物为准

韩式辣酱烤鱿鱼

食材

主料：

鱿鱼.....190g

洋葱.....75g

红葡萄.....40g

配料：

白葡萄酒、牛油、韩式辣椒酱、辣椒粉、盐、胡椒粉、孜然粉各适量

使用容器及配件工具：

烤盘

做法

① 洋葱切丝,红葡萄切片；② 将鱿鱼同盐、胡椒粉、孜然粉、辣椒粉、辣椒酱、白葡萄酒混合，腌制10分钟；③ 将牛油涂在烤盘锡纸上,放上洋葱和红葡萄,放入鱿鱼；④ 放入蒸烤炉内,选择智能控P-41,看到外表呈金黄色取出即可。



纯烤 | 200°C | 8分钟

请根据份量、大小、食物形状和容器种类等，适当调整烹调时间

图片仅供参考，出品以实物为准

蒜香牛油焗扇贝

食材

主料：

新鲜扇贝

配料：

香菜、牛油、面包糠、盐、胡椒粉各适量

使用容器及配件工具：

烤盘

做法

① 先洗净扇贝并去除贝壳,沥干水后备用；② 扇贝肉以盐和胡椒粉作调料；③ 在平底锅热熔牛油,煎带子直至两边呈金黄色,将扇贝肉放回贝壳上,然后加上香菜牛油；④ 在扇贝肉上淋上面包糠;放入蒸烤箱内,选择智能控P-42,烤至外表呈金黄色即可。



纯烤 | 180°C | 25分钟

请根据份量、大小、食物形状和容器种类等，适当调整烹调时间

图片仅供参考，出品以实物为准

意大利蒜香多士

食材

主料：

番茄.....2个

配料：

蒜、初榨橄榄油、意大利香醋、罗勒叶、盐、白胡椒粉、法包、橄榄油各适量

使用容器及配件工具：

烤盘

做法

① 先把法包切片，再把番茄去皮切粒、蒜及罗勒叶切碎；② 将所有的调味料混合均匀（除了法包）并腌制30分钟；③ 将适量的橄榄油涂在法包片上；④ 放入蒸烤箱内，选择智能控P-43，烤至外表呈金黄色，取出面包片，放上准备好的番茄酱（步骤2）即可食用。



纯烤 | 230°C | 3分钟

纯烤 | 160°C | 13分钟

请根据份量、大小、食物形状和容器种类等，适当调整烹调时间

图片仅供参考，出品以实物为准

曲奇

食材

主料：

鸡蛋.....15g 小麦粉.....80g

配料：

黄油.....65g 糖粉.....30g

使用容器及配件工具：

烤盘

做法

- ① 把室温软化好的黄油和糖粉用手动打蛋器快速打发，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 把小麦粉过筛倒入，加盐，用刮刀拌均。
- ④ 用曲奇花嘴挤成花形。提前预热蒸烤箱180度10分钟
- ⑤ 放入蒸烤箱中层选择P-44即可。
- ⑥ 烤至外表上色即可



纯烤 | 230°C | 3分钟

纯烤 | 160°C | 13分钟

请根据份量、大小、食物形状和容器种类等，适当调整烹调时间

图片仅供参考，出品以实物为准

奶油泡芙

食材

主料：

鸡蛋3 个

配料：

黄油40g 低粉60g

水75g 盐1g

使用容器及配件工具：

耐热深盘、网架

做法

① 低水 + 盐 + 黄油放入奶锅，小火用蛋抽搅拌使其融化，煮沸后倒入过筛的低粉，继续搅拌到无干粉。② 等面糊冷却到比手温热一点程度。三个鸡蛋在另一个碗中打散，先放一半的鸡蛋。③ 用刮刀反复翻拌，直到鸡蛋融入面糊中，没有湿润的状态。再继续倒入剩下的一半鸡蛋，继续翻拌。注意观察状态，一点一点加，直到面糊稍微光滑，有光泽的程度，用刮刀舀起来会缓慢往下掉，然后在刮刀上呈倒三角的样子。④ 放入裱花袋挤，如果有裱花嘴可以用，会好看一点。⑤ 烤盘上垫上油纸，均匀一点，可以根据自己喜好挤大小。⑥ 选择智能控 P-45，启动听到蜂鸣声后，再将烤盘放入蒸烤箱中层，蜂鸣声再次响起后，可以再闷 5 分钟取出。

纯烤 | 230°C | 3 分钟

纯烤 | 160°C | 18分钟

请根据份量、大小、食物形状和容器种类等，适当调整烹调时间



图片仅供参考，出品以实物为准

卷筒蛋糕

食材

主料：

鸡蛋4 个 低粉50g

配料：

细砂糖60g 玉米油30g

牛 奶50g 柠檬汁1g

盐1g

使用容器及配件工具：

耐热深盘、网架

做法

① 蛋清和蛋白分离盆中不能有水。② 色拉油，牛奶，15克的糖，混合，搅拌至细砂糖融化。加入过筛的低筋面粉蛋抽搅拌直至无干粉，再加入蛋黄搅匀。③ 蛋白霜：蛋白加入塔塔粉或者柠檬汁，加一点点盐，先打至鱼泡状态后，分三次加入细砂糖，打至中性偏湿的状态。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翻拌均匀。倒入垫有油纸的方形模具中，在桌上震三下。⑤ 选择智能控 P-46，启动待蜂鸣声响起，再放入蒸烤箱中层。⑥ 取出立马震一下，排一下大热气，然后拉扯油纸，把蛋糕层拖到网架上，等稍微冷一会加奶油（不能完全冷却，要有一点点温度，不然会裂掉），卷起，放入冰箱冷藏后定型即可。



纯烤 | 200°C | 10分钟

请根据份量、大小、食物形状和容器种类等，适当调整烹调时间

图片仅供参考，出品以实物为准

香橙杏仁玛德莲蛋糕

食材

主料：

鸡蛋3 个 低粉

配料：

蜂蜜10g 细砂糖100g

克橙皮丁10g 泡打2g

黄油120g

使用容器及配件工具：

模具、网架

做法

① 将橙皮丁+柠檬汁放入全蛋中。加入细砂糖，搅拌至细砂糖融化。② 加入蜂蜜，以及过筛的低粉和泡打粉，搅拌至无干粉。③ 微波炉加热黄油至黄油融化，稍微冷却后加入蛋液中。常温放置半小时。④ 将黄油抹点在模具上，面糊挤入模具3/4满。放入蒸烤箱底层，选择P-47，烤至外表金黄即可。



纯烤 | 180°C | 12分钟

请根据份量、大小、食物形状和容器种类等，适当调整烹调时间

图片仅供参考，出品以实物为准

法式蝴蝶酥

食材

主料：

手抓饼皮3 张 白砂糖 适量

配料：

牛油、糖、蜜糖各适量

使用容器及配件工具：

烤盘

做法

① 将手抓饼皮解冻至软的程度。② 先铺第一层手抓饼，然后根据个人爱好撒上适量的白砂糖，涂抹均匀。把第二张手抓饼盖上，再撒上一层白砂糖，涂抹均匀，然后盖上最后一张手抓饼皮。③ 用擀面杖将饼皮擀一下，让三张饼皮贴合，然后从两边向中间卷起，卷起之后放入冰箱冷冻层30分钟。④ 将冻硬的蝴蝶酥取出，用刀切至约半寸厚，均匀摆放在烤盘上，放置15分钟左右让其解冻一下。⑤ 放入蒸烤箱中层，选择智能控P-48，烤制外表金黄，取出可刷一层蜜糖更佳。



纯烤 | 200°C | 30分钟

请根据份量、大小、食物形状和容器种类等，适当调整烹调时间

图片仅供参考，出品以实物为准

香蕉蛋糕

食材

主料：

香蕉2 根 低筋粉100g
鸡蛋2 个

配料：

白砂糖10g 泡打粉7g
牛奶25g

使用容器及配件工具：

模具、网架

做法

- 1 香蕉装保鲜袋，压泥，加入鸡蛋，糖，盐拌匀；
- 2 分 3 次筛入面粉和泡打粉，翻拌均匀至无颗粒状，划重点，翻拌，不能搅拌。
- 3 面糊装入纸杯。
- 4 放入蒸烤箱底层，选择 P-49 即可。



蒸汽 | 100°C | 25分钟

请根据份量、大小、食物形状和容器种类等，适当调整烹调时间

图片仅供参考，出品以实物为准

葡萄干蒸蛋糕

食材

主料：

低粉60g 鸡蛋3

配料：

葡萄干 适量 牛奶30g
细砂糖40g 玉米油20g

使用容器及配件工具：

纸杯、网架

做法

- 1 蛋清和蛋白分离盆中不能有水。
- 2 牛奶玉米油，搅拌均匀，再筛入低筋面粉搅拌至无干粉，再加入蛋黄搅拌均匀。
- 3 蛋白霜：蛋白加入塔塔粉或者柠檬汁，加一点点盐，先打至鱼泡状态后，分三次加入细砂糖，打至中性偏湿的状态。
- 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翻拌均匀。
- 5 倒入垫有油纸的方形模具中，在桌上震三下。
- 6 倒入纸杯模具，或者圆形模具（这个需要表面盖一层保鲜膜，牙签戳几个洞）
- 6 放在网架上，放入蒸烤箱，网架放最下面一层，选择 P-50 即可。