



MS5-TR30SC(BK)

STEAM OVEN COOKBOOK

蒸氣焗爐食譜

TOSHIBA

蒸菜小技巧

營養技巧

- 【食材要新鮮】因蒸製時原料中的蛋白質不易溶解於水，調味品也不易滲透到原料中，故食材質地要嫩、多汁。
- 【注意分層擺放】蒸菜時，還要注意分層擺放，湯水少的才放在上面，湯水多的菜放在下面。淡色菜放在上面，深色菜放在下面，不易熟的菜放在上面，易熟的菜放在下面。

美味技巧

- 【火候】蒸蛋、雙皮奶用95度[🌀] 原味純蒸]功能，能避免出現蜂窩狀的情況，獲得鮮嫩滑爽的口感。造型類的菜式，為保持造型，亦可參考此做法。
- 【時間】體積大的食材蒸的時間比較長，小塊或者片狀食材時間短。

烘烤模式說明

- 熱風對流** · 適用於烘焗色澤金黃的食物。如肉類、炸物、烘焙蛋糕、麵包等
- 上管熱風** · 適合烤蔬菜、漢堡肉等少而薄的食物
- 上管燒烤** · 適合少分量烹飪或局部上色
- 蒸氣烤焗** · 適用於需鎖住食物內部水分，外脆內多汁的食物。如蔬菜、麵包蛋糕、肉類。



滋味提醒

蒸氣加熱原理和方法提醒

烹調時以蒸氣加熱，一般無需加蓋。每次使用前，應將水盒加滿水。開門時請小心烹飪中產生的充沛蒸氣燙手。

蒸氣模式	適用類型
 原味純蒸	適用於肉類(如排骨、雞肉)、蒸蛋、包點等家常菜
 高溫蒸氣	適用於魚類、海鮮(蝦、貝類、蟹等)、蔬菜、急凍食物
 營養慢燉	適用於燉品、燉肉、慢煮

烘焗加熱原理和方法提醒

利用熱風對流和發熱器加熱，預熱完成後，請盡量縮短中途開門時間，以保持爐內溫度。烹飪完成後，請立刻取出以免食物烤色變深。

時間調整說明

烹調方法和食物特性密切相關，本機自動功能表的程式與所給食材份量、時間為最佳匹配，請按建議操作。

蒸氣類自動功能表的時間可依個人喜好進行微調，以肉類食譜為例，增加時間，口感更韌；減少時間，口感更嫩。

程式開始運行後，向左轉動()減少時間,向右轉動()則增加時間。

本書中所用配料所需的容量對照表

1 湯匙(1 Table Spoon) = 15cc = 2 個小樽蓋

1 茶匙(1 Tea Spoon) = 5cc = 1 個小樽蓋

½ 茶匙(½ Tea Spoon) = 2.5cc = ½ 小樽蓋

¼ 茶匙(¼ Tea Spoon) = 1.2cc = 2 滴

* 如果對份量把握不好，建議寧少勿多。小瓶蓋大小參考普通550ml 純淨水瓶蓋。

自動功能目錄

烤焗

01 香草烤雞	9
02 法式小羊架	11
03 脆皮燒肉	13
04 德國咸豬手	14
05 黑椒牛排	17
06 芝士焗龍蝦	18
07 芝士焗扇貝	20
08 醬燒豬肋骨	23
09 香烤鱈魚	24
10 黑椒蜜糖雞翼	26
11 蒜香蝦肉串	28
12 蒜香烤蝦	30
13 蘆筍煙肉卷	32
14 沙嗲雞肉串	34
15 蔬菜雞肉卷	37
16 咖哩雞肉串	39
17 海鮮薄餅	40

蒸

18 栗子蒸雞	45
19 孔雀開屏魚	46
20 梅菜扣肉	48
21 清蒸龍脷柳	50
22 花蟹蒸蛋	52
23 南瓜蒸排骨	55
24 鮮味蘆筍	56
25 松茸燉羊排	57
26 清蒸石斑魚	58
27 白菜豬肉蒸餃	60
28 香菇鮮肉包	62
29 蒸沙薑雞	64
30 冰糖燉雪梨	65
31 紅棗薑汁糕	67
32 艾草茶粿	68

烘焙

33 杏仁瓦片	72
34 蔓越莓餅乾	75
35 裸麥麵包	76
36 蔓越莓麵包	79

小知識

- 如何打發蛋白 80
- 如何打發牛油 81
- 乳酪發酵技巧 82
- 麵糰發酵技巧 83



烤焗









自動功能01

香草烤雞

食材

三黃雞	1100g	百里香	1g
植物油	15g	食用鹽	4g
羅勒葉	1g	生抽	7g

器皿放置參考

工具：烘焙紙+烤盤

放置：下層



烤盤

⌚ 約41分鐘

做法

- 1 將雞去頭、腳爪、內臟後，放水裡浸幾分鐘去血水；
- 2 加入羅勒葉、百里香、植物油、鹽和生抽，用按摩的方式將這些醃料均勻塗抹，裝入保鮮袋放雪櫃冷藏醃製4小時（過夜更入味）；
- 3 將醃製好的雞取出，放在墊有烘焙紙的烤盤上；
- 4 將烤盤放入蒸烤箱下層，選擇 ☰ 自動功能01，按確認鍵開始烹飪；
- 5 烹飪結束後，取出即可享用。





自動功能02

法式小羊架

食材

主料

7骨羊排	1包（不切開）		
西芹	50g	淡忌廉	20g
白霖酒	20g	法式黃芥末	30g
洋蔥	30g	鹽	5g
麵包糠	80g	黑胡椒粉	5g
橄欖油	30g		

器皿放置參考

工具：烘焙紙+烤盤

放置：中層



烤盤

🕒 約35分鐘

做法

- 1 準備好所有材料；
- 2 連排7骨羊排解凍後，把羊排周邊的多餘肥膏剔淨，西芹和洋蔥切成碎末，7骨羊排加上鹽、黑胡椒粉、霖酒醃製20分鐘；
- 3 洋蔥碎、西芹碎和麵包糠混合，淋上橄欖油混合均勻備用；
- 4 在醃好的羊排表面先抹黃芥末醬（黃芥末醬與淡忌廉混勻），再在表面均勻地沾滿混合好的麵包糠混合物，然後放在墊有烘焙紙的烤盤上。
- 5 選擇 🍳 自動功能02，進入預熱程式，待提示音提醒預熱完成後，將烤盤放入蒸烤箱中層，按確認鍵開始烹飪；
- 6 烹飪結束後，取出裝盤，切塊享用。

· 提前開啟適用的自動選單，啟動預熱程式，可省去等待時間。





自動功能03

脆皮燒肉

食材

五花腩 400g~500g

調味料

叉燒醬 25g

料酒 10g

生抽 10g

黑椒粉 1g

蜜糖 1小勺

麵包糠 50g

器皿放置參考

工具：烘焙紙+烤盤

放置：中層



烤盤

🕒 約45分鐘

做法

- 1 準備好所有材料。
- 2 將五花腩洗乾淨，切成3~4cm左右厚，用牙籤在肉表面紮孔，以便醃製入味。加入除了蜜糖、麵包糠以外其他調味料，用手抓拌均勻，然後包好保鮮膜，醃製2個小時以上。
- 3 醃製結束後，將五花腩上下面均勻的刷一層蜜糖，然後在將五花腩表面裹上一層均勻的麵包糠。
- 4 準備一個墊有烘焙紙的烤盤，把五花腩放到烤盤中央處。
- 5 選擇☰自動功能03，進入預熱程式，待提示音提醒預熱完成後，將烤盤放入蒸烤箱中層，按確認鍵開始烹飪；
- 6 烹飪完成後取出，稍放涼後切塊，可以根據個人口味，蘸上酸甜醬一起食用。

· 提前開啟適用的自動選單，啟動預熱程式，可省去等待時間。



自動功能04

德國鹹豬手

食材

豬手	1300g	海鹽	10g
德國小麥啤酒	250ml	蒜香粉	5g
德國酸菜	50g	孜然粉	5g
洋蔥	半個	黑胡椒粉	5g
新鮮百里香	1枝	橄欖油	10g

器皿放置參考

工具：烘焙紙+烤盤
放置：下層



烤盤

🕒 約136分鐘

做法

- 1 準備好所有材料。
- 2 豬手洗乾淨，並用廚房紙擦乾水分（挑選皮下脂肪較多的豬手）。
- 3 用針在豬皮上紮孔，將半個洋蔥切碎、啤酒、海鹽、黑胡椒粉、蒜香粉、孜然粉、德國酸菜、百里香、橄欖油加入到裝有豬手的容器中，混合均勻，按摩豬手。
- 4 之後放入雪櫃，醃製1小時左右，不宜時間太長。
- 5 將醃製好的豬手瀝乾水分，打直放入（切面與烘焙紙接觸）墊有烘焙紙的烤盤中，放入蒸烤箱下層。
- 6 將蒸烤箱水盒加滿水，選擇☰自動功能04，啟動。
- 7 烹飪結束後，取出享用。

小貼士

- 醃製過程中建議翻面並為豬手按摩。







自動功能05

黑椒牛排

食材

主料

冷凍牛排 2片 (250g/片約2.5cm厚)

配料

橄欖油 20g 海鹽 4g
黑胡椒碎 4g

器皿放置參考

工具：烘焙紙+烤盤

放置：上層



烤盤

⌚ 約13分鐘

做法

- 1 準備好所有食材，冷凍牛排，不要拆開真空袋，提前放在常溫水中自然解凍。
- 2 解凍後，拆開包裝，用廚房紙吸乾牛排表面血水。
- 3 在牛排上撒上黑胡椒碎、海鹽醃製10分鐘。
- 4 烤盤表面刷一層油，將醃好的牛排擺在烤盤上，表面刷一層橄欖油。
- 5 選擇 ⌚ 自動功能05，進入預熱程式，待提示音提醒預熱完成後，將烤盤放入蒸烤箱上層，按確認鍵開始烹飪。
- 6 先烤焗8分鐘，8分鐘後聽到提示音後，打開爐門，翻面，繼續烤5分鐘。
- 7 烹飪結束後取出，靜置3分鐘左右，切塊食用，可以根據個人口味，蘸上黑椒醬一起食用。

· 提前開啟適用的自動選單，啟動預熱程式，可省去等待時間。



自動功能06

芝士焗龍蝦

食材

波士頓龍蝦1隻（約650g）

西芹	10g	洋蔥粒	60g
蒜蓉	20g	馬蘇里拉芝士	80g
橄欖油	40g	牛油	10g

器皿放置參考

工具：烘焙紙+烤盤

放置：中層



烤盤

🕒 約15分鐘30秒

做法

- 1 準備好所有材料。
- 2 將新鮮波士頓龍蝦清洗乾淨，將龍蝦一分為二，去除龍蝦的蝦線和腮，再次清洗乾淨，將2個半隻龍蝦對稱放在墊有烘焙紙的烤盤上。
- 3 在煎鍋裡放入橄欖油，將洋蔥粒、蒜蓉放入鍋中炒出香味，盛出，放入西芹拌均勻，把調好的該配料均勻的鋪滿龍蝦面。
- 4 在煎鍋裡加入10g牛油，放入80g馬蘇里拉芝士，使其融化。
- 5 待芝士融化，均勻塗抹在龍蝦的上表面。
- 6 選擇☰自動功能06，進入預熱程式，待提示音提醒預熱完成後，將烤盤放入蒸烤箱中層，按確認鍵開始烹飪；
- 7 烹飪完成後，取出即可享用。

· 提前開啟適用的自動選單，啟動預熱程式，可省去等待時間。





自動功能07

芝士焗扇貝

食材

主料

冷凍半殼扇貝8隻（約550g）

配料

馬蘇里拉芝士碎	40g	牛油	15g
淡忌廉	100g	橄欖油	15g
洋蔥	60g	麵粉	5g
西芹	20g	水	30g

器皿放置參考

工具：錫紙+烤盤

放置：上層



烤盤

⌚ 約10分鐘

做法

- 1 準備好所有食材。
- 2 洋蔥、西芹切成小粒。
- 3 扇貝清理乾淨後，用廚房紙巾吸乾水分，把平底鍋燒熱，加入橄欖油，油熱後下扇貝肉，每面煎20秒後立即盛出，放回扇貝殼中，放在墊好錫紙的烤盤上。
- 4 鍋燒熱後加入牛油，略融化後，放入洋蔥炒3分鐘至透明之後，然後放入西芹略炒，接著倒入淡忌廉翻炒均勻。
- 5 5g麵粉用30g水攪拌均勻後，倒入鍋中小火繼續翻炒，需要不停攪拌防止結塊，加熱到合適的濃稠度即可關火。
- 6 煮好的醬汁放在碗中，放至微溫再使用。
- 7 將煮好的忌廉醬汁均勻的淋在扇貝上，再撒上芝士碎，選擇 自動功能07，進入預熱程式，待提示音提醒預熱完成後，將烤盤放入蒸烤箱上層，按確認鍵開始烹飪。
- 8 烹飪結束後，取出即可享用。

· 提前開啟適用的自動選單，啟動預熱程式，可省去等待時間。







自動功能08

醬燒豬肋骨

食材

主料

排骨 500g

配料

蒜頭 10g

洋蔥 50g

新鮮百里香 6g

白蘭地 10g

白霖酒 20g

法式芥末 10g

黑胡椒粉 3g

海鹽 2g

韓式燒烤醬40g

做法

- 1 準備好所有材料。
- 2 將洋蔥，蒜頭切碎，連排豬肋剁成約10cm左右的條後清洗乾淨，用廚房紙吸乾水分。
- 3 排骨加入所有調味料攪拌均勻，蓋上保鮮膜，放入雪櫃冷藏醃製半小時以上。
- 4 醃製好的排骨放在墊有烘焙紙的烤盤上。
- 5 蒸烤箱水箱加滿水，將烤盤放入蒸烤箱中層，選擇⊖自動功能08，按確認鍵開始烹飪。
- 6 烹飪結束後，取出即可享用。

器皿放置參考

工具：烘焙紙+烤盤

放置：中層



烤盤

⌚ 約36分鐘



自動功能09

香烤鱈魚

食材

主料			
鱈魚	220g		
配料			
海鹽	2g	食用油	10g
黑胡椒碎	3g		

器皿放置參考

工具：烘焙紙+烤盤
放置：上層



烤盤

🕒 約8分鐘

做法

- 1 準備好所有食材。
- 2 鱈魚沖洗乾淨，用廚房紙吸乾水分，兩面均勻撒上黑胡椒碎，抹上鹽，醃10分鐘左右，讓鱈魚更加入味。
- 3 烤盤上刷上一層油，醃好的鱈魚放在烤盤上，在鱈魚兩面刷上一層薄油。
- 4 選擇 ☰ 自動功能09，進入預熱程式，待提示音提醒預熱完成後，將烤盤放入蒸烤箱上層，按確認鍵開始烹飪。
- 5 烹飪結束後，取出即可享用。

· 提前開啟適用的自動選單，啟動預熱程式，可省去等待時間。





自動功能10

黑椒蜜糖雞翼

食材

主料			
雞翼	500g		
醃料			
蒜粉	5g	生抽	8g
蠔油	5g	黑胡椒	5g
叉燒醬	30g	蜂蜜	15g
料理酒	15g		

器皿放置參考

工具：烘焙紙+烤盤

放置：中層



烤盤

🕒 約18分鐘30秒

做法

- 1 準備好所有材料。
- 2 雞翼洗乾淨，瀝乾水分。
- 3 將蒜粉、蠔油、叉燒醬、料理酒、生抽、黑胡椒加入雞翼中，抓勻。放入雪櫃醃製2小時或以上。
- 4 將醃好的雞翼放入墊有烘焙紙的烤盤上，裝有食物的烤盤放入蒸烤箱的中層，選擇☺自動選單10，啟動即可。剩餘2分鐘時，取出表面刷上蜂蜜，繼續烘烤。
- 5 烘烤結束後，取出冷卻食用。

· 提前開啟適用的自動選單，啟動預熱程式，可省去等待時間。





自動功能11

蒜香蝦肉串

食材

主料

大對蝦15隻（約40g/隻）

調料

蒜香粉	5g	老抽	0.5g
黑胡椒碎	2g	橄欖油	15g
鹽	1g	香蔥	10g

器皿放置參考

工具：烤盤

放置：上層



烤盤

🕒 約8分鐘

做法

- 1 準備好所有材料。
- 2 鮮蝦去頭、剝殼去蝦線，洗淨後吸乾多餘水分，用調料將處理好的蝦攪拌均勻醃製15分鐘。
- 3 用竹籤串入醃製好的蝦，烤盤上放上蝦串，選擇☺自動功能11，進入預熱程式，待提示音提醒預熱完成後，將烤盤放入蒸烤箱上層，按確認鍵開始烹飪。
- 4 烹飪結束後，取出後撒上蔥花即可。

小貼士

- 斑節蝦或者青蝦可替代大對蝦。
- 每年6-7月，蝦最鮮甜肥美，蝦肉含有豐富的鎂，有利於保護心血管系統，用黑椒加蒜蓉烹調，做出不一般的獨特風味。

- 提前開啟適用的自動選單，啟動預熱程式，可省去等待時間。





自動功能12

蒜香烤蝦

食材

主料

大草蝦 250g

配料

蒜香燒烤醬 30g

食用油 10g

器皿放置參考

工具：烤盤

放置：上層



烤盤

🕒 約7分鐘30秒

做法

- 1 準備好所有材料。
- 2 草蝦清洗乾淨，剪去須，用剪刀剪開蝦背，用牙線挑出蝦線。
- 3 往處理乾淨的蝦裏面倒入蒜香燒烤醬，充分拌均勻，再抹上食用油。
- 4 竹籤提前泡水10分鐘左右，避免烤焦。
- 5 一手拿著草蝦，一手拿著竹籤從尾部往頭部串。
- 6 蝦串整齊擺放在抹了少許食用油的烤盤裡，選擇 🍷 自動功能12，進入預熱程序，待提示音提醒預熱完成後，將烤盤放入蒸烤箱上層，按確認鍵開始烹飪。
- 7 烹飪結束後，取出後即可享用。

· 提前開啟適用的自動選單，啟動預熱程式，可省去等待時間。





自動功能13

蘆筍煙肉卷

食材

蘆筍	100g	金針菇	50g
煙肉	100g	黑胡椒粉	1g
紅蘿蔔	適量		

器皿放置參考

工具：烘焙紙+烤盤
放置：中層



烤盤

⌚ 約8分鐘

做法

- 1 準備好所有材料。
- 2 煙肉一切兩段。
- 3 蘆筍根部去老皮，切去老莖，洗淨切段。
- 4 取一段蘆筍，加入少量金針菇、紅蘿蔔條後，用煙肉將其卷起，每三個煙肉卷串一串，把蘆筍煙肉卷放在鋪有烘焙紙的烤盤上，然後撒上黑胡椒粉。
- 5 選擇⊖自動功能13，進入預熱程式，待提示音提醒預熱完成後，將烤盤放入蒸烤箱中層，按確認鍵開始烹飪。
- 6 烹飪完成後，取出即可享用。

· 提前開啟適用的自動選單，啟動預熱程式，可省去等待時間。





自動功能14

沙嗲雞肉串

食材

主料

沙嗲雞肉串8條（約200g）

器皿放置參考

工具：烘培紙或錫紙+烤盤

放置：中層



烤盤

🕒 約14分鐘

做法

- 1 將沙嗲雞肉串從雪櫃拿出，解凍至常溫。
- 2 將烘焙紙或錫紙鋪在烤盤上，取8條沙嗲雞肉串均勻放在上面。
- 3 選擇 🕒 自動功能14，進入預熱程式，待提示音提醒預熱完成後，將烤盤放入蒸烤箱中層，按確認鍵開始烹調。
- 4 烹飪結束後，取出即可享用。

· 提前開啟適用的自動，啟動預熱程式，可省去等待時間。







自動功能15

蔬菜雞肉卷

食材

主料

雞腿 400g (中等大小) 西芹 60g

紅蘿蔔 60g

配料

薑 5g 胡椒粉 0.5g

燒烤醬 15g 鹽 4g

料理酒 15g 蔥 5g

器皿放置參考

工具：錫紙+烤盤

放置：中層



烤盤

🕒 約38分鐘

做法

- 1 準備好所有材料。
- 2 雞腿洗淨去骨，用刀背拍鬆。
- 3 加鹽、薑、胡椒粉、料理酒醃製雞腿肉至少20分鐘。
- 4 紅蘿蔔、西芹、蔥切成與雞腿肉長度一致的細長條，將醃好的雞腿肉包入這些蔬菜。
- 5 用錫紙包好，捲緊。
- 6 烤盤鋪錫紙，放雞腿卷。
- 7 選擇☰自動功能15，進入預熱程式，待提示音提醒預熱完成後，將烤盤放入蒸烤箱中層，按確認鍵開始烹飪。
- 8 烤焗23分鐘後，會聽到提示音後，打開爐門，取出，去錫紙，塗上燒烤醬再繼續烘烤。
- 9 烹飪結束後，取出稍微放涼後再切片食用。

· 提前開啟適用的自動選單，啟動預熱程式，可省去等待時間。





自動功能16

咖哩雞肉串

食材

主料

雞腿肉 淨重500g
新鮮菠蘿肉 250g
青紅椒 150g

輔料

椰漿	60g	香茅	1枝
咖喱粉	20g	竹籤	8隻
蜂蜜	10g	花生碎	20g
鹽	2g	青檸檬碎	4g

器皿放置參考

工具：錫紙+烤盤
放置：中層



烤盤

🕒 約15分鐘

做法

- 1 準備好所有材料。
- 2 雞腿肉切大塊，香茅切小段，咖喱粉用椰漿拌開，加入蜂蜜及鹽攪拌均勻再放入雞腿肉，冷藏醃制1個小時（可根據個人口味調整醃料）。
- 3 菠蘿及青紅椒切成及雞腿同樣大小的塊狀，用竹籤將依次串入菠蘿、青紅椒及醃製好的雞腿肉。
- 4 烤盤鋪上錫紙，放上肉串，裝有食物的烤盤放入蒸烤箱的中層，選擇 ☰ 自動功能16，按確認鍵開始烹飪。
- 5 烘烤結束後，撒上花生碎及青檸檬碎即可食用。

· 提前開啟適用的自動選單，啟動預熱程式，可省去等待時間。



自動功能17

海鮮薄餅

食材

薄餅餅皮

高筋麵粉	150g	食用油	15g
低筋麵粉	60g	鹽	5g
砂糖	15g	溫水	115g
酵母	3g		

薄餅餡料

煙肉	2片	薄餅醬	15g
大蝦仁	6隻	小蕃茄	2個
青椒	50g	馬蘇里拉芝士	60g
洋蔥	50g		

器皿放置參考

工具：烘焙紙+烤盤
放置：中層



烤盤

⌚ 約30分鐘

做法

- 1 準備好所有材料。
- 2 將意大利薄餅餅皮裡的所有原料搓成光滑的麵團，直到擴展階段，能拉出大片薄膜，蓋上保鮮膜，利用☁“低溫發酵”功能，30°C，50分鐘，發酵至兩倍大。
- 3 青椒和洋蔥切絲，小蕃茄和煙肉切成片。
- 4 發好的麵團放到搓麵墊上充分搓勻。
- 5 用保鮮膜蓋著靜置10分鐘。
- 6 把麵團搓成23cm左右的餅皮。
- 7 烤盤上鋪上烘焙紙，把搓好的餅皮鋪上，平鋪後對餅皮邊緣進行整理一下，用叉子在面皮上戳出小孔，然後均勻的刷滿意大利薄餅醬。
- 8 撒一層馬蘇里拉芝士約20g；鋪上小蕃茄，再撒一層芝士20g，再放上煙肉和蝦仁，最後放上一層芝士20g。
- 9 選擇☹自動功能17，進入預熱程式，待提示音提醒預熱完成後，將烤盤放入蒸烤箱中層，按確認鍵開始烹飪。
- 10 烹飪結束後，取出即可享用。

· 提前開啟適用的自動選單，啟動預熱程式，可省去等待時間。



蒸









自動功能18

栗子蒸雞

食材

主料

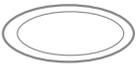
土雞 500g
栗子 300g

配料

西蘭花	80g	生抽	5g
薑	20g	鹽	3g
蔥	15g	花椒	5g
料理酒	6g	八角	3g
蠔油	5g	花生油	5g

器皿放置參考

工具：碟子+蒸盤
放置：中層



碟子



蒸盤

🕒 約30分鐘

做法

- 1 準備好所有食材。
- 2 土雞洗淨切塊，鍋中加水放入土雞，加入蔥、薑、料理酒、花椒、八角大火煮滾水撈出。
- 3 取出煮好的雞，加入少許的鹽、蠔油、生抽拌勻。
- 4 栗子放在盤子底部，再放入雞塊。
- 5 把裝食物的碟子放在蒸盤上，將蒸盤放入蒸烤箱中層，關上爐門，蒸烤箱水箱加滿水，選擇☺自動功能18，按確認鍵開始烹飪。
- 6 烹調完成後，鍋中放水煮沸，加幾滴油和一點鹽，放入西蘭花焯一下撈出，放在蒸好的雞肉周圍即可。



自動功能19

孔雀開屏魚

食材

主料

桂花魚 1條 (約500g)

配料

薑 4片 (約10g)

蔥白段 3g

米酒 5g

配料

紅椒 10g

鹽 2g

蒸魚豉油 20g

食用油 30g

做法

- 1 桂花魚去鱗後砍掉魚頭魚尾，洗淨內腔。從魚的背部切片，厚度為0.5cm。魚腹部處留出1cm不要切斷，米酒和鹽塗抹在魚上，醃製10分鐘去除腥味。
- 2 在蒸魚盤底部放入薑片和蔥白段，再放入切好的魚擺出孔雀開屏的形狀；
- 3 將蒸魚盤放在蒸盤上，放入蒸箱中層，蒸烤箱水箱加滿水，選擇☺自動功能19，按確認鍵開始烹飪；
- 4 烹調結束後，取出蒸好的魚，倒掉盤裡多餘水，挑出蔥薑，魚肉表面擺上紅椒，淋上熱油，倒入蒸魚豉油即可。

器皿放置參考

工具：蒸盤

放置：中層



蒸盤

🕒 約18分鐘

· 寓意吉祥的孔雀開屏魚，造型美觀，味道鮮嫩





自動功能20

梅菜扣肉

食材

主料

帶皮五花腩1塊 (約1000g)

梅菜乾 50g

配料

乾花椒 1g 蔥 1根

薑 3片

醃料

老抽 3g

調料

柱候醬 2g 海鮮醬 2g

紅腐乳汁 5g 白砂糖 2g

老抽 1g 米酒 5g

生抽 10g

器皿放置參考

工具：砂鍋+深碗+蒸盤+烤盤

放置：下層



砂鍋



深碗



蒸盤



烤盤

🕒 約60分鐘

做法

- 1 梅菜乾洗淨，放入溫水中浸泡15分鐘。調料混合攪拌均勻待用；
- 2 五花腩洗淨和配料一起放進砂鍋內，蓋上鍋蓋，留小孔出氣，放進機器，使用【🌀 原味純蒸】功能，烹調15分鐘；
- 3 烹調結束後，稍微洗淨五花腩表面，印乾水分，用針將豬皮紮出密密麻麻的孔，用老抽均勻塗抹在肉面和肉皮上，烤盤鋪上錫箔紙放上五花腩，肉朝下；
- 4 使用【🌀 熱風對流】功能，溫度調至230℃，進入預熱程式，預熱結束後，使用【🌀 熱風對流230℃】，將烤盤放入蒸烤箱下層，焗20分鐘；
- 5 烹飪結束後，取出稍微晾涼後從肉皮往下切，底部不要切斷；
- 6 將浸泡好的梅菜乾擠乾水分，玻璃碗內放入切好的肉片，皮朝下淋上調料，再把梅菜乾鋪在上面，按壓嚴實；
- 7 把裝食物的碗放入蒸盤上，將蒸盤放入蒸烤箱下層，關上爐門，蒸烤箱水盒加滿水，選擇【👉 自動選單20】，按確認鍵開始烹飪；
- 8 烹飪結束後，將碗中的湯汁倒出來，在碗上面倒扣一個盤子，翻轉過來即可。

小貼士

扣肉蒸好後需要先倒掉裡面的汁水，再倒扣過來，以免燙傷。





自動功能21

清蒸龍脷柳

食材

主料

龍脷柳 500g

配料

蔥 20g

檸檬汁 30g

蒸魚豉油 30g

植物油 45g

器皿放置參考

工具：蒸魚碟+蒸盤

放置：中層



蒸魚碟



蒸盤

🕒 約18分鐘

做法

- 1 準備好所有食材。
- 2 龍脷魚取出解凍後，用清水沖洗一下，印乾水分，切成寬度3cm左右的塊。
- 3 擺入盤中，在上面擠上檸檬汁。
- 4 把裝食物的碟子放在蒸盤上，將蒸盤放入蒸烤箱中層，關上爐門，水盒加水，選擇 🍷 自動功能21，按確認鍵開始烹飪。
- 5 烹飪結束後取出，放入蔥絲，淋上蒸魚豉油，淋上熱油即可。





自動功能22 花蟹蒸蛋

食材

主料	
花蟹	120g
雞蛋	120g
配料	
溫水	150g
料理酒	10g

器皿放置參考

工具：淺碟+蒸盤
放置：中層



淺碟



蒸盤

🕒 約10分鐘

做法

- 1 準備好所有材料。
- 2 花蟹洗乾淨，一開二，用料酒醃製10分鐘去腥。
- 3 雞蛋打入蒸碗中，打散調勻，倒入150克溫水，快速攪拌勻。
- 4 放入花蟹，倒入蛋液，去掉表面泡沫備用。
- 5 把裝食物的碟子放入蒸盤上，蒸盤置於中層，關上爐門，水盒加水，選擇 🕒 自動功能22，按確認鍵開始烹飪即可。
- 6 烹飪結束後取出，撒上蔥花即可。







自動功能23

南瓜蒸排骨

食材

主料

排骨 300g

南瓜 300g

配料

鹽 4g

白糖 5g

粟粉 10g

豆豉 15g

薑 10g

蒜 10g

老抽 8g

做法

- 1 準備好所有材料。
- 2 南瓜去皮切片（約1cm厚）。
- 3 薑蒜切碎，排骨洗淨後，加入老抽、豆豉、蒜、薑、鹽、糖、粟粉抓勻後醃製入味。
- 4 南瓜鋪底，再放醃製好的排骨。
- 5 把裝食物的碟子放在蒸盤上，將蒸盤放入蒸烤箱中層，關上爐門，蒸烤箱水盒加滿水，選擇 自動功能23，按確認鍵開始烹飪。
- 6 烹飪結束後，取出即可享用。

器皿放置參考

工具：淺碟+蒸盤

放置：中層



淺碟



蒸盤

約18分鐘



自動功能24 鮮味蘆筍

食材

蘆筍	300g	芝麻油	5g
薑	10g	白糖	5g
蒜頭	15g	植物油	15g
小紅辣椒	2個	鹽	2g
生抽	20g	水	適量

器皿放置參考

工具：烘焙紙+烤盤+碟子

放置：中層



碟子

🕒 約9分鐘



烤盤

做法

- 1 準備好所有食材。
- 2 蘆筍根部去老皮，切去老莖，洗淨切長段。薑蒜切碎，小紅辣椒切圈。
- 3 把蘆筍放在鋪有烘焙紙的烤盤。
- 4 選擇 🍷 自動功能24，進入預熱程式，待提示音提醒預熱完成後，將烤盤放入蒸烤箱中層，按確認鍵開始烹飪。
- 5 烹飪結束後，取出放入碟子。
- 6 取一隻碗，倒入生抽、白糖、鹽和適量白開水攪拌均勻，淋在蘆筍上，再撒上薑末和小紅辣椒圈。
- 7 鍋中燒適量熱油，至約200℃左右，馬上淋在薑蒜末上即可。

· 提前開啟適用的自動選單，啟動預熱程式，可省去等待時間。



自動功能25

松茸燉羊排

食材

主料

羊肚菌	10g	羊排	400g
姬松茸	10g	清水	1500g

配料

枸杞	2g	薑	4片
紅棗	4顆	鹽	3g

器皿放置參考

工具：湯煲+蒸盤

放置：下層



砂鍋



蒸盤

🕒 約90分鐘

小貼士

- 加入猴頭菇、海參等食材可令口味更香濃。
- 寒冬裡，一碗熱氣騰騰的羊肉湯，抵禦風寒，滋補身體，加入羊肚菌、姬松茸等名貴菌類營養更豐富。

做法

- 1 羊肚菌、姬松茸、紅棗、枸杞沖洗乾淨，羊肚菌和姬松茸分別用40°C溫水浸泡30分鐘。
- 2 羊排洗淨斬塊，焯水備用。砂鍋中放入羊排、羊肚菌、姬松茸和紅棗、薑片，倒入清水，蓋上鍋蓋，留小孔出氣。
- 3 蒸烤箱水盒加滿水，食物放在蒸盤上，放入下層，選擇 ☰ 自動功能25，按確認鍵開始烹飪。
- 4 剩餘5分鐘時，聽到提示音後，取出加入枸杞，繼續烹飪。
- 5 烹飪結束後，根據個人口味加入適量鹽。



自動功能26

清蒸石斑魚

食材

石斑魚	490g	植物油	15g
蔥絲	5g	蒸魚豉油	20g
薑絲	5g		

器皿放置參考

工具：蒸魚碟+蒸盤
放置：中層



蒸魚碟

🕒 約14分鐘



蒸盤

做法

- 1 準備好所有材料。
- 2 殺魚，將魚肚剖開，將內臟、魚鰓取出，將魚鱗刮乾淨，洗淨。沿著魚主脊骨處切開，使魚能夠趴著，將魚趴著放置於墊有筷子的蒸魚碟裡。
- 3 魚背上放幾片薑片，用於去腥。
- 4 高溫蒸氣120°C預熱，預熱結束後，將裝有魚的魚盤放在蒸盤上，放置於蒸烤箱中層，選擇 🍲 自動功能26，按確認鍵開始烹飪。
- 5 烹飪結束後取出，取出薑片，將盤中湯汁倒掉，撒上蔥絲、薑絲，然後淋上熱油，最後倒入蒸魚豉油。

小貼士

- 石斑魚品種多樣，肉質鮮嫩、結實，高溫蒸氣烹飪口感更佳。
- 如果石斑魚重量超過490g，建議追加蒸氣烹飪時間。
- 可以根據個人喜好，調整蒸魚豉油、植物油分量。
- 沿著魚主脊骨處切開大約切1~2cm。





自動功能27

白菜豬肉蒸餃

食材

主料

豬肉碎	300g
大白菜	200g
餃子皮	500g

配料

薑末	1g	白胡椒粉	1g
蔥白末	1g	食用油	20g
雞蛋白	10g	蠔油	2g
鹽	1g	香油	1g
米酒	5g	白砂糖	1g
老抽	10g	生粉	10g

做法

- 1 大白菜洗淨放鍋裡燙過，並擠乾多餘的水分並切碎，在豬肉碎中加入所有配料順著一個方向攪拌，再加入大白菜繼續攪拌均勻，封保鮮膜放雪櫃冷藏20分鐘，製成餡料。
- 2 在餃子皮中間放入餡料，把兩邊的餃子皮往中間彎起，在餃子皮一端捏出一個「凹」形，然後捏緊，把一邊餃子皮往中間推，再把另一邊餃子皮交叉地往中間推，捏緊，重複這個動作直到餃子尾部，最後按壓一下捏緊。
- 3 在蒸盤上鋪一層烘焙紙，把處理好的餃子雛型整齊擺放在上面；
- 4 蒸烤箱水盒加滿水，蒸盤放入蒸烤箱中層，選擇 ⊖ 自動功能27，按確認鍵開始烹飪；
- 5 烹飪完成後，取出即可享用。

器皿放置參考

工具：烘焙紙+蒸盤

放置：中層



蒸盤

🕒 約20分鐘

小貼士

- 餃子餡可以提前處理好放冰櫃冷藏，包餃子的時候更好塑形。
- 大白菜屬於冬季蔬菜，爽脆鮮甜，富含纖維素，促進腸胃蠕動，幫助消化。





自動功能28

香菇鮮肉包

食材

麵團			
普通麵粉	260g	白砂糖	30g
水	約135g	食鹽	2g
酵母	3g		
餡料			
豬肉餡	200g	生抽	1大勺
乾香菇	5-6粒	白砂糖	少許
香蔥	1根	食鹽	適量

器皿放置參考

工具：烘培紙或者包紙+蒸盤
放置：中層



蒸盤

⌚ 約25分鐘

做法

- 1 將乾香菇泡發後切碎，蔥洗淨切末，將豬肉餡、香菇和香蔥放入碗中，加入生抽、白糖、食鹽，往一個方向攪拌均勻備用。
- 2 將麵粉、酵母、白砂糖、食鹽和水混合，搓成光滑麵團。
- 3 把搓好的麵團（連搓麵的盆加蓋）放入蒸盤，置於下層，選擇☺低溫發酵40°C，時間：40-50分鐘左右發酵至麵團大小為原來的約2倍大小，麵團裡面充滿蜂窩狀的小孔時，說明已經發酵好，再一次搓搓麵團，充分搓壓出內部的起泡。
- 4 把搓好的麵團搓成長條形，切成40g左右的小塊。
- 5 將小塊按扁，然後用搓麵棍將它搓成中間略厚邊緣稍薄的面皮。
- 6 把適量肉餡放入面皮中，由一處開始先捏出一個褶子，然後繼續朝一個方向捏褶子，直至將面皮邊緣捏完，收口，成包子雛型。
- 7 在蒸盤上鋪一層烘培紙（或者包紙），把處理好的包子雛型整齊擺放在上面。
- 8 把裝食物的蒸盤置於層架中層，關上爐門，水箱加水，選擇☺低溫發酵40°C，時間：20分鐘，按確認鍵開始烹飪。
- 9 繼續醒發結束後，選擇☹自動功能28，按確認鍵開始烹飪。
- 10 烹調結束，等待5分鐘再打開爐門，以防包子由於瞬間降溫導致表皮嚴重收縮影響外觀。







自動功能29

蒸沙薑雞

食材

主料

三黃雞 1隻 (約1100g)
沙薑 150g

醃料

老薑	3-4片	胡椒粉	3g
蔥 (切斷)	2條	鹽	6g
紹興酒	10g		

醬料

薑蓉	10g	熱油	25g
蔥粒	10g	鹽	1g

做法

- 1 先把雞洗淨，然後用廚房紙巾擦乾水分。把鹽，和酒均勻塗抹在雞的表面和內部，並抹少許胡椒粉，稍等一會，在均勻抹上沙薑粉醃製30分鐘。
- 2 選擇 爐腔預熱，以100°C預熱。
- 3 預熱完成後，水箱裝滿水，在碟上擺上薑片及蔥段，把醃好的雞擺放在碟內並放蒸盤上，把蒸盤放入蒸烤爐下層。
- 4 選擇 自動功能 29，以100°C蒸30分鐘，完成後再用餘溫焗10分鐘後才取出沙薑雞。
- 5 將油倒入熱鍋中，倒入薑蓉，油滾後薑微微上色即可熄火，利用餘溫倒入蔥粒，加少許鹽、生抽拌勻即可。

器皿放置參考

工具：淺碟+蒸盤 放置：下層



淺碟



蒸盤

🕒 約40分鐘



自動功能30

冰糖燉雪梨

食材

雪梨	2個	杞子	10g
冰糖	50g	雪耳	15g
水	1000g		

做法

- 1 雪梨洗淨，去皮去核，切小塊。將杞子及雪耳浸泡至軟。
- 2 將雪梨、杞子、雪耳及水放入燉盅大，蒸盤放入蒸烤箱下層，選擇  自動功能30，按確認鍵開始烹飪。
- 3 最後 10 分鐘時會有聲音提示，燉盅中加入冰糖並攪拌，然後繼續加熱至烹飪結束。

器皿放置參考

工具：深碗+蒸盤

放置：下層



深碗



蒸盤

 約60分鐘





自動功能31

紅棗薑汁糕

食材

紅棗漿

紅棗 500g
清水（紅棗水用） 800ml
冰糖 300g
馬蹄粉 150g
枸杞 10g
清水（馬蹄粉用） 500ml

薑糖漿

薑 適量
清水（薑汁用） 40ml
冰糖 100g
清水 180g
馬蹄粉 100g
清水（馬蹄粉用） 220ml

器皿放置參考

工具：平底深碗+蒸盤

放置：下層



平底深碗



蒸盤

⌚ 約45分鐘

做法

- 1 紅棗洗淨去核，加800ml清水煮半小時，煮好後把紅棗擠乾水濾去剩渣，再把煮紅棗的水加入冰糖煮至冰糖融化。
- 2 枸杞用冷水浸泡片刻，然後去水備用。
- 3 150g馬蹄粉加500ml清水混合均勻。
- 4 把煮好的紅棗糖水倒進馬蹄粉水中，一邊倒一邊快速順時針方向攪拌，調成紅棗漿。
- 5 薑去皮切小塊，加40ml清水打成薑汁，濾去剩渣。
- 6 黃冰糖、薑汁、180ml清水倒入鍋中煮開。
- 7 100g馬蹄粉加220ml清水拌勻後倒入薑糖水中，快速順時針拌勻，調成薑糖水。
- 8 在方盤中刷一層油，把紅棗漿倒入盤中，漿量約1cm厚，食物放在蒸盤上，放入下層，選擇⊖自動功能31，啟動。
- 9 把紅棗漿倒入盤中，漿量約1cm厚，蒸10分鐘待表面凝固後。
- 10 聽到語音提示再放入枸杞，倒入同樣厚度的薑糖漿，繼續蒸10分鐘。
- 11 再次聽到聲音提示後，倒入一層紅棗漿蒸25分鐘定型；
- 12 取出蒸好的紅棗枸杞薑汁糕，待完全冷卻後脫盤切件食用。

小貼士

- 可用紅糖替代冰糖。
- 烹飪時建議覆蓋保鮮膜，以免冷凝水滴到食物表面。
- 在冬季，食用紅棗、枸杞和薑汁可以補氣益血，增強體質抵抗寒冷，一口香甜軟糯的紅棗枸杞薑汁糕，熱乎乎的滋味，十分溫暖。



自動功能32

艾草茶粿

食材

主料

糯米粉	300g	白糖	20g
澄粉	45g	紅豆沙	200g
冰水	60g (用於冷卻)	艾草	40g
	40g (用於搓麵)	清水	100g
溫開水	180g (約70-80°C)		

配料

開水	45g
豬油	25g

器皿放置參考

工具：烘焙紙+蒸盤
放置：中層



蒸盤

⌚ 約12分鐘30秒

做法

- 1 新鮮的艾草摘下葉子，清洗乾淨，艾草和100g清水放入玻璃碗內，放在蒸盤上，蒸盤放入腔體中層，關上爐門，蒸烤箱水箱加滿水，使用【 原味純蒸】功能，烹調4分鐘；
- 2 烹調結束後，迅速把艾草放進冰水中冷卻，再撈出擠乾水分，用攪拌機打成泥（適量加點水），攪拌後濾去汁水取艾草泥備用；
- 3 盆內放入澄粉、倒入45g開水攪拌至沒有顆粒，製成澄粉團；
- 4 用另外一個盆倒入糯米粉、白糖、溫開水攪拌均勻，加入冷水40g將麵團搓勻，再把澄粉團加入，最後加入艾草泥和豬油充分搓勻；
- 5 將搓好的茶粿皮分成12份，約30g/份，豆沙約20g/份，取一個茶粿皮搓圓按扁，捏成四周薄中間厚的皮，放上豆沙餡，把皮向中間收圓捏緊，搓圓即可。
- 6 蒸盤內放上烘焙紙，再放入包好的艾草團，將蒸盤入蒸烤箱中層，蒸烤箱水箱加滿水，選擇自動功能32，按確認鍵開始烹飪；
- 7 烹飪結束後，取出即可享用。

清明時節，艾草芬芳瀰漫，用鮮綠的艾草做成軟糯甜蜜的艾粿，不論配搭甜味或者鹹味的餡料同樣美味。



烘焙







自動功能33

杏仁瓦片

食材

低筋麵粉	30g	蛋清	100g
杏仁片	100g	白砂糖	80g
牛油	15g		

器皿放置參考

工具：烘焙紙+蒸盤
放置：中層



蒸盤

⌚ 約27分鐘

做法

- 1 將所有的食材準備好，室溫軟化牛油，將蛋白和蛋黃分離。
- 2 將蛋白和砂糖隔水攪拌至砂糖融化。
- 3 將室溫軟化好的牛油加入蛋白液中拌勻備用。
- 4 將杏仁片放入烤箱中，選擇 熱風對流功能150°C，焗3-4分鐘，烤至表面輕微上色，取出備用。
- 5 將過篩好的低筋麵粉和杏仁片加入混合蛋漿中拌勻。
- 6 用勺子將拌好的麵粉漿，每5g一個，勺入鋪有烘焙紙的蒸盤中，攤平成5cm乘5cm面積的方形。
- 7 選擇 自動功能33，進入預熱程式，待提示音提醒預熱完成後，將蒸盤放入蒸烤箱中層，按確認鍵開始烹飪。
- 8 烘焙完成，將食物取出即可。

· 提前開啟適用的自動選單，啟動預熱程式，可省去等待時間。







自動功能34

蔓越莓餅乾

食材

低筋麵粉	170g	牛油	125g
蔓越莓乾	50g	全蛋漿	25g
奶粉	9g	糖粉	70g

器皿放置參考

工具：烘焙紙+蒸盤
放置：中層



蒸盤

🕒 約33分鐘

做法

- 1 準備好所有材料，室溫軟化牛油。
- 2 蔓越莓乾切碎。
- 3 糖粉倒入軟化的牛油中，用手動打蛋器攪拌均勻，不需要打發。
- 4 蛋漿分3次加入牛油中，每一次與牛油攪拌均勻後，再加入下一次。
- 5 接著加入蔓越莓乾攪拌均勻，再加入過篩的麵粉、奶粉，用刮刀切拌成沒有乾粉的麵粉漿。
- 6 麵粉漿放在保鮮膜上，放入餅乾模具中整好型，倒出放入雪櫃冷凍1小時左右。
- 7 取出冷凍好的餅乾，切成約5mm厚的片狀，如果餅乾凍得太硬，可以常溫回溫稍後再切。
- 8 切好的餅乾有間距地鋪在墊有烘焙紙的蒸盤上，選擇☺自動功能34，進入預熱程式，待提示音提醒預熱完成後，將蒸盤放入蒸烤箱中層，按確認鍵開始烹飪。
- 9 烹飪結束後，取出即可享用。

· 提前開啟適用的自動選單，啟動預熱程式，可省去等待時間。



自動功能35

裸麥麵包

食材

裸麥粉	100g	砂糖	10g
高筋麵粉	200g	水	180g
鹽	4g	牛油	10g
酵母	4g		

器皿放置參考

工具：烘焙紙+烤盤
放置：中層



烤盤

🕒 約32分鐘

做法

- 1 準備好所有材料。
- 2 將所有材料（除牛油）搓至光滑有彈性，加入牛油搓至拉開有薄膜即可，麵團放入焗爐，選擇 🍷 低溫發酵功能，30°C，發酵50分鐘。
- 3 將麵團分割成250g一個滾圓鬆弛10分鐘。
- 4 整形成橄欖型，放在墊好烘焙紙的烤盤上。
- 5 選擇 🍷 低溫發酵功能，30°C，發酵40分鐘，發酵至兩倍大。
- 6 表面撒粉，在表面劃上花刀（深度要求8mm，花式不限）。
- 7 選擇 🍷 自動功能35，進入預熱程式，待提示音提醒預熱完成後，將烤盤放入蒸烤箱中層，按確認鍵開始烹飪。
- 8 烹飪結束後，取出即可享用。

· 提前開啟適用的自動選單，啟動預熱程式，可省去等待時間。







自動功能36

蔓越莓麵包

食材

麵團			
高筋麵粉	200g	乾酵母	4g
全麥粉	25g	清水	125g
細鹽	3g	牛油	20g
紅糖粉	40g		
餡料			
蔓越莓	35g		
秣酒	15g		

器皿放置參考

工具：烘焙紙+烤盤
放置：中層



烤盤

⌚ 約25分鐘

做法

- 1 準備好所有材料，蔓越莓提前一晚用秣酒浸泡。
- 2 把麵團材料除牛油外全部加入到廚師機攪拌桶中，搓成能拉出薄膜的光滑麵團後，加入常溫軟化的牛油，繼續搓至擴展階段，可以扯出較為結實的，不容易破的半透明薄膜；
- 3 取出搓好的麵團，放在搓面墊上，加入酒漬蔓越莓，搓均勻後滾圓麵團，放入大碗中，蓋好保鮮膜，選擇 低溫發酵功能，30°C，發酵50分鐘，發酵至2-2.5倍大。
- 4 發酵成功的麵團用手指蘸粉在麵團戳孔是不回彈不塌陷的狀態。
- 5 將發酵好的麵團取出，在搓面墊上輕拍排氣，平均分成4份，分別滾圓後蓋好保鮮膜，常溫鬆弛20分鐘左右。
- 6 取一份鬆弛好的麵團，正面朝上，用手掌輕拍按扁，拍出氣泡，翻面後把兩邊的角向內折，把最後一遍收口向內折，收口捏緊，翻面，將邊角整理圓潤。
- 7 烤盤墊上烘焙紙，麵包依次處理好後有間距的擺好，選擇 低溫發酵功能，30°C，50分鐘，進行2次發酵，發酵到1.5倍後取出。
- 8 在麵包的表面撒少許高粉，用割包刀快速割出花紋。
- 9 選擇 自動功能36，進入預熱程式，待提示音提醒預熱完成後，將烤盤放入蒸烤箱中層，按確認鍵開始烹飪。
- 10 烹飪結束後，取出即可享用。

· 提前開啟適用的自動選單，啟動預熱程式，可省去等待時間。

小知識

如何打發蛋白



步驟1
將蛋白置於乾淨的打蛋盆中，加入1/3細砂糖，用電動打蛋器低速打至蛋白呈粗泡狀態；



步驟2
加入剩餘的1/2細砂糖，打蛋器轉中低速打至蛋白呈細密的乳沫狀泡泡；



步驟3
加入剩餘的細砂糖，打蛋器轉高速打至蛋白出現輕易不易消失的紋路，提起打蛋頭呈現大彎角，這階段稱為濕性發泡；



步驟4
電動打蛋器轉中速繼續打發，打至蛋白霜有明顯阻力感，提起打蛋頭，蛋白霜呈直立小尖角，這階段稱為乾性發泡。



如何打發牛油

- 步驟1 將牛油切成小塊或片狀，放在25°C左右的環境中（室溫）中軟化至軟膏狀，用手指輕輕一按可留下痕迹，這個狀態最適合打發；
- 步驟2 用電動打蛋器以低速把牛油稍微打發，至顏色變淺一些；
- 步驟3 加入細砂糖或者糖粉，用電動打蛋器低速把牛油和糖打勻，轉中速打發；牛油會顏色變淺、體積變大；
- 步驟4 當牛油漿體積變大、出現紋路的時候，把電動打蛋器轉高速打發，當牛油呈現輕盈蓬鬆狀、顏色發白即完成打發。



步驟1



步驟2



步驟3



步驟4

乳酪發酵技巧

[牛奶選擇]

選用純牛奶，常溫奶或巴氏殺菌奶均可，加一些奶粉會讓乳酪的質感更加醇厚。

[發酵劑選擇]

推薦使用乳酸菌粉，操作方便，出品穩定，做出的乳酪味道溫和。也可以根據個人喜好用乳酪製成品代替或使用開菲爾菌粒。

[容器消毒]

容器內的細菌可能會影響乳酪的品質，所以一定要小心進行消毒殺菌工作，最簡便的做法是用開水燙一下。

[冷藏調口感]

將預備好的乳酪放入雪櫃冷藏8小時以上，乳酪會變得更加濃厚，香味也會更豐富。

[調酸度]

如果覺得自釀的乳酪太酸，可以選擇低酸度菌粉，或者在乳酪凝固的前提下，縮短發酵時間，並盡快食用。食用之前加入蜂蜜、果醬或麥片也是個不錯的方法。

食材

原味乳酪——— 200g

純牛奶——— 200g

做法

- 1 將乳酪和純牛奶裝入大碗中，混合均勻；
- 2 將碗放入烤盤中，烤架至於蒸氣焗爐下層，關上爐門；
- 3 選擇 低溫發酵功能，設定8小時，啟動；
- 4 烹飪結束後取出食用。





麵團發酵技巧

[酵母]

在合適的範圍內，酵母用量越多，發酵速度越快；反之，則相反。保管不當或貯藏時間過長的酵母，色澤較深、發酵力低、發酵速度慢。

[水溫]

在常溫下採用40°C左右的溫水和麵，製成的麵團溫度為27°C左右，此溫度最適宜酵母繁殖。水溫過高，酵母易被燙死；水溫過低，酵母繁殖較慢。

[鹽和糖]

一般來說，500g麵粉添加2~3g食鹽，對酵母生長發育有利。使用佔麵團5%左右的糖，可以為酵母繁殖提供營養，使酵母繁殖速度加快。但要注意，糖和鹽的使用都不要過量。

[溫度]

一般要求為28°C~30°C，可以通過提高或降低和麵用的水溫來調節。春天室溫在20°C左右時，水溫可控制在35°C~40°C。夏季室溫在30°C以上時，水溫可控制在13°C~15°C。

[麵團發酵成熟的標誌]

麵團頂部鼓起，摸上去很乾燥。用手提，麵團很自然地被拉長，鬆手後慢慢回縮。此時麵團內部多氣孔，並散發出酒香味。



#Details**Matter**