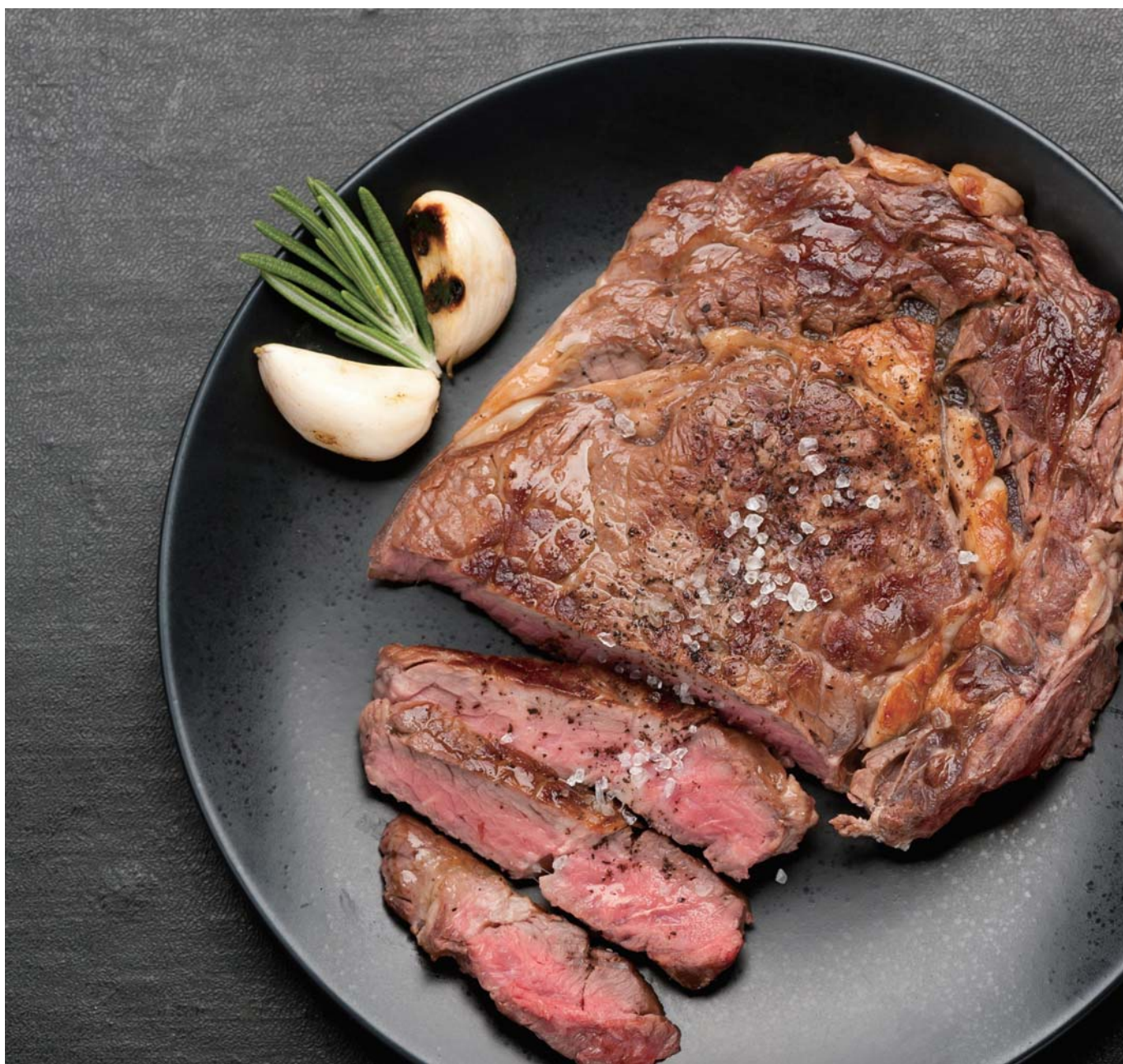




蒸氣焗爐食譜

型號： PS2020Z



滋味食譜

蒸食

01 蒸沙薑雞	4
02 糯米蒸肉丸	5
03 蒸麵包蟹	6
04 蒜蓉粉絲蒸蝦	7
05 蒸海鮮拼盤	8
06 青檸檬蒸鱸魚	10
07 原隻焗椰子雞	12
08 秋葵/花蛤蒸蛋	13
09 桂花山藥糕	15
10 菠菜紅豆草餅	16

烘焗

11 日式秋刀魚	18
12 雞胸肉烤時蔬	19
13 法式烤羊架	20
14 迷迭香烤牛排	22
牛排知識和烤肉技巧	24
黑胡椒醬	25
15 BBQ 風味烤豬肋骨	26
16 香辣雞翼	28
17 芝士煙肉焗薯	30
18 Mozzarella 芝士薄餅	32
19 香草泡芙	34
20 繽紛果乾	36

小貼士

乳酪發酵	38
麵糰發酵	39




- 01 蒸沙薑雞
- 02 糯米蒸肉丸

此序號與蒸氣焗爐內置自動功能表的序號一致。

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純淨蒸氣燙手。

蒸氣模式	適用類型
純蒸  Steam	雞蛋、排骨、雞肉、手工包等家常普通食
快蒸  Steam	魚類、海鮮（蝦、貝類、蟹等）、蔬菜、急凍包點
慢蒸  Steam	燉肉、豬蹄、燉湯等

烘焗加熱原理和方法提醒

利用熱風對流（convect）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 個小瓶蓋

1 茶匙(1 Tea Spoon) = 5cc = 1 個小瓶蓋

½ 茶匙(½ Tea Spoon) = 2.5cc = ½ 小瓶蓋

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。



01 蒸沙薑雞

🕒 約35分鐘 🍴 2人份

食材

三黃雞	1隻 (約 1000克)
老薑	3-4片
蔥	(切段) 2條
沙薑粉	10克
紹興酒	一湯匙 (約5克)
胡椒粉	(約3克)
鹽	(約4克)

做法

- 1 先把雞洗淨，用廚房紙擦乾水分。把鹽和酒均勻塗抹在雞的表面和內部，並抹少許胡椒粉，醃製半小時；均勻抹上沙薑粉，醃製半小時；
- 2 水盒加滿水，在碟子上擺上薑片及蔥段，把醃好的雞擺放在碟子裡並置於蒸盤上，把蒸盤放入蒸氣焗爐下層，選擇對應的功能表，啟動；
- 3 結束即可享用

碟子+蒸盤

放置【下層】



02 糯米蒸肉丸

🕒 約25分鐘 🍴 2-3 人份

食材

糯米	50 克
豬肉	200 克
馬蹄	50 克
薑	1小塊 (約5克)
生粉	10 克
鹽	4 克

做法

- 1 準備好所有食材，將糯米洗淨，提前浸泡一夜；
- 2 將豬肉剁成肉餡，馬蹄、薑切成蓉，將三者倒入一個碗中，加入適量鹽和少許生粉，攪拌均勻，醃製半小時；
- 3 將泡好的糯米撈出，瀝乾水分；
- 4 將醃製好的肉餡捏成肉丸，放入糯米中滾一滾，讓肉丸沾滿一層糯米；
- 5 將做好的糯米肉丸擺在碟子裡，置於蒸盤上，蒸盤放於蒸氣焗爐下層，水盒加滿水，選擇對應的自動功能表，啟動；
- 6 結束即可享用。

碟子+蒸盤

放置【下層】



03 蒸麵包蟹

🕒 約20分鐘 🍴 1-2人份

食材

麵包蟹	600克-700克/隻
香油	1茶匙
醋	1湯匙
蔥	5克
薑	10克
老抽	1茶匙
生抽	1湯匙
料酒	1茶匙
蠔油	1茶匙

做法

- 1 把新鮮麵包蟹用刷子刷乾淨，縫隙也要刷到，注意不要被夾傷；
- 2 將麵包蟹放入蒸盤，蒸盤放入蒸氣焗爐下層，水盒加滿水，選擇對應的自動功能表，啟動；
- 3 小碗盛香油、醋、蔥、薑絲、生抽、老抽、料酒，蠔油攪拌均勻，製成調味料；
- 4 蒸熟的麵包蟹掰開蘸料食用。

蒸盤

放置【下層】





04 蒜蓉粉絲蒸蝦

🕒 約7分30秒 🍴 2人份

食材

鮮蝦（九節蝦）	400 克
粟米油	2 湯匙
蒜	20 克
生抽	1 湯匙
食鹽	1 克
細砂糖	5 克
粉絲	20 克

碟子+ 蒸盤

放置【下層】



做法

- 1 準備好所有食材，鮮蝦洗淨，剪去蝦腳，切開蝦背，取出蝦腸，將蝦平鋪在碟子上，粉絲提前用冷水泡發半小時後撈起備用；
- 2 將蒜切碎，在平底鍋中倒入粟米油，油燒熱後倒入蒜蓉，關火，翻炒片刻，炒出香味，再加入食鹽、細砂糖、生抽攪拌均勻，成蒜蓉醬；
- 3 在碟子底部鋪上一層粉絲，擺上蝦，然後均勻地澆上蒜蓉醬汁，將碟子放入蒸盤中，蒸盤放入蒸氣焗爐下層，水盒加滿水，選擇對應的自動功能表，啟動；
- 4 結束即可取出享用。



05 蒸海鮮拼盤

🕒 約12分鐘 🍴 2人份

食材

蝦	10隻(300克)
花蛤	200克
蠔子	200克
魷魚	100克
粉絲	20克
小尖椒	5克
薑	10克
鹽	3克
細砂糖	3克
豉油	2茶匙
油	1湯匙
香蔥	10克
粉絲	30克

做法

- 1 將花蛤和蠔子放入水中，加一勺鹽（食材以外）和幾滴香油，吐沙約2小時，沖洗乾淨；
- 2 準備好所有食材，將鮮蝦洗淨，剪去蝦腳，開背去蝦腸。將魷魚去掉內臟、眼部及外面的一層膜。小尖椒洗淨、切碎；
- 3 將粉絲提前用冷水泡發半小時，撈起備用；
- 4 在處理好的鮮蝦中，加一半薑絲、適量鹽、細砂糖、豉油，醃製15分鐘以上；
- 5 在平底鍋中倒入粟米油，油燒熱後倒入蒜蓉，關火，翻炒片刻，炒出香味。放入小尖椒翻炒，再倒入適量生抽、鹽，翻炒均勻即可；
- 6 取一個較大的淺盤，在盤底鋪一層粉絲，將所有小海鮮放在上面，再均勻澆上蒜蓉醬汁；
- 7 將裝滿海鮮的淺盤放於蒸盤上，蒸盤放入蒸氣焗爐下層，水盒加滿水，選擇對應的自動功能表，啟動；
- 8 結束後取出，撒上蔥花即可享用。

淺盤+蒸盤

放置【下層】





06 青檸檬蒸鱸魚

🕒 約8分鐘 🍴 2-3 人份

食材

新鮮鱸魚	1 條 (400 克)
薑	4 片
青檸醬汁	
紅辣椒	3 個
蒜	6 瓣
香蔥	2 根
魚露	3 湯匙
檸檬 (擠汁)	3 湯匙

碟子+ 蒸盤

放置【下層】



做法

- 1 將魚去除內臟、魚鰓、魚鱗，洗淨後抹乾水分；
- 2 沿著鱸魚魚脊骨兩側剪開，使魚趴著；
- 3 在魚盤上墊一根筷子，將處理好的魚趴著放在墊有筷子的魚盤上，在魚上放幾塊薑片去腥；
- 4 選擇對應的自動功能表，提前啟動預熱；
- 5 魚盤置於蒸盤上，將蒸盤放入已預熱好的蒸氣焗爐下層，關上爐門；
- 6 製作青檸醬汁：將紅辣椒、蒜、香蔥、魚露、檸檬汁一起倒入碗中，拌勻備用；
- 7 結束後，把蒸魚盤取出，去掉薑片、筷子，倒掉魚裡面的湯汁，在魚四周淋上青檸醬汁即可享用。

TIPS 美味升級

- 1 蒸魚盡量選用專業的蒸魚盤，或底部較薄的容器，使魚受熱均勻。
- 2 可依個人喜好，增減自動功能表時間，調整烹飪口感。

07 原隻燉椰子雞

🕒 約1小時30分鐘 🍴 2人份

食材

椰子	2 個
三黃雞	250 克
紅棗	10 克
枸杞	5 克
鹽	1 克

做法

- 1 準備好所有食材，將椰子開口，留著小蓋子備用，倒出椰子水備用；
- 2 將紅棗切開兩半，去核備用；
- 3 雞肉焯水：煲一鍋水，水沸後，把洗乾淨的雞肉放入鍋中，煮一分鐘，撈起備用；
- 4 將雞肉放入椰子裡，加入紅棗，枸杞，倒入椰子水，將整隻椰子放在碟子裡，置於蒸盤中，放入蒸氣焗爐下層，關上爐門，水盒加滿水，選擇對應的自動功能表，啟動；
- 5 結束後，取出撒少許鹽即可享用。

碟子+ 蒸盤

放置【下層】



08 秋葵/花蛤蒸蛋

🕒 約10分鐘 🍴 1-2人份

食材

雞蛋	2個
新鮮秋葵	2根
暖水	1小碗
生抽	1茶匙
暖水與雞蛋的比例	2:1

做法

- 1 準備好所有食材，將秋葵切薄片；
- 2 將雞蛋洗淨，打散，加入暖水，快速攪拌均勻；
- 3 將步驟2的蛋液用濾網過濾一遍（蒸蛋口感更細膩）；
- 4 將秋葵鋪在蛋液上，將碟子置於蒸盤中，放入蒸氣焗爐下層，將水盒加滿水，選擇對應的自動功能表，啟動；
- 5 結束後取出，根據各人口味淋少許生抽即可享用。

碟子+ 蒸盤

放置【下層】



08 秋葵/花蛤蒸蛋

🕒 約10分鐘 🍴 1-2人份

食材

花蛤肉	50克
雞蛋	2個
暖水	150克
蔥花	10克
料酒	4毫升
生抽	1茶匙
鹽	2克

碟子+蒸盤

放置【下層】



做法

- 1 把花蛤肉洗淨裝入碗中，淋入少許料酒，加鹽拌勻，醃製約10分鐘；
- 2 將雞蛋洗淨，打散，加入暖水和鹽，快速攪拌均勻；
- 3 將步驟2的蛋液用濾網過濾一遍（蒸蛋口感更細膩）；
- 4 把醃好的花蛤肉放入蛋液裡，覆蓋保鮮膜並留孔透氣。將碟子置於蒸盤中，放入蒸氣焗爐下層，水盒加滿水，選擇對應的功能表，啟動；
- 5 結束後取出，根據個人口味淋少許香油與生抽，撒上蔥花即可。





09 桂花山藥糕

🕒 約25分鐘 🍴 2-3 人份

食材

山藥	500 克
白糖	20 克
煉奶	8 克
桂花醬	適量

做法

- 1 準備好所有食材，將山藥洗淨，去皮，切小塊放在碟子裡；
- 2 將碟子置於蒸盤中，蒸盤放入蒸氣焗爐下層，水盒加滿水，選擇對應的自動功能表，啟動；
- 3 將蒸熟的山藥用壓薯器搗碎，加入適量煉奶，攪拌均勻；
- 4 將山藥揉捏成小個的、均勻的糰（差不多是模具的大小）；
- 5 將山藥糰用模具壓成好看的形狀，脫模取出；
- 6 在山藥糕上淋上桂花醬即可享用。

碟子+ 蒸盤

放置【下層】





10 菠菜紅豆草餅

🕒 約20分鐘 🍴 2-3人份

食材

菠菜	50克
糯米粉	100克
白砂糖	20克
暖水	50克
澄粉	30克
開水	40克
食用油	10克
紅豆沙	120克

做法

1 準備好所有食材；

製作菠菜泥

2 水燒開加入少許鹽，菠菜取菜葉洗淨，在燒開的水中放入菠菜氽燙變色撈出，放入冷開水中過涼；

3 用料理機將菠菜葉打成細泥（越細越好），用細篩濾掉汁水，菠菜泥留用；

製作糯米糰

4 在糯米粉中加入白砂糖及暖水，攪成半濕狀；

5 在澄粉中沖入開水攪成透明狀；

6 將上述兩步中的糯米粉與澄粉混合，趁熱加入食用油揉捏均勻；

7 將混合的食材放入碟子裡，盡量攤薄一點（容易熟），水盒加滿水，將碟子置於蒸盤中，蒸盤放入蒸氣焗爐下層，選擇對應的自動功能表，啟動；

8 將過濾出來的菠菜泥加入剛出鍋的糯米糰中，使勁攪拌使糯米糰上色（注意：用的是菠菜泥而不是菠菜汁，若覺得太乾，可以適當加一點菠菜汁）；

造型

9 戴手套，抹一點食用油，將做好的菠菜糯米糰等分成若干份，每份30克左右，反復揉捏成均勻的糕糰；

10 將紅豆沙反復揉捏成均勻的小圓球（每份20克左右）；

11 將紅豆沙包入糕糰，操作過程戴手套、抹油；

12 在包好的糕糰表面刷上食用油，以緩解糕糰變硬，用裁剪好的保鮮膜包裹起來即可。





11日式秋刀魚

🕒 約15分鐘 🍴 1-2人份

食材

秋刀魚	2條
白醋	5滴
鹽	5克
橄欖油	2茶匙

烤盤 放置【下層】



做法

- 1 準備好所有食材，將秋刀魚洗淨，把表面較硬的少量魚鱗刮掉，開膛，把內臟清除乾淨，均勻抹上白醋，在魚表面均勻撒鹽，室溫放置半小時；
- 2 選擇對應的自動功能表，提前啟動（預熱，預熱溫度220°C），在烤盤中墊一層錫紙，在錫紙上刷薄薄的一層橄欖油；
- 3 將醃製好的秋刀魚置於烤盤中，放入預熱好的蒸氣焗爐下層，烤10分鐘，取出翻面，再繼續焗到結束即可。

TIPS 滋味升級

- 1 料酒、檸檬汁都可以去腥。
- 2 蠔油、蒜頭等調味料可依喜好添加。

12 雞胸肉烤時蔬

🕒 約45分鐘 🍴 1-2人份

食材

雞胸肉	200克
鹽	5克
橄欖油	2茶匙
新薯	4個
蕃茄	1個
西蘭花	1個
紅蘿蔔	1個
洋蔥	1個
青燈籠椒	1個
牛油	50克
麵包糠	20克
迷迭香	3克
大蒜(蒜片)	2瓣
黑胡椒	5克
辣椒粉	1克

做法

- 1 準備好所有食材，提前將牛油從冰箱中取出，室溫軟化，將所有蔬菜提前洗淨，瀝乾水分；
- 2 將雞胸肉切丁，加入鹽、橄欖油拌勻，醃製十分鐘；
- 3 選擇對應的自動功能表，提前啟動（預熱，預熱溫度200°C）；
- 4 將新薯、西蘭花、紅蘿蔔、洋蔥、青燈籠椒切成合適的形狀，均勻鋪在雞胸肉上；
- 5 在軟化的牛油上加入迷迭香、麵包糠和蒜蓉，混合均勻，鋪在蔬菜上；
- 6 撒上少許鹽、黑胡椒和辣椒粉，放入預熱好的蒸氣焗爐下層；
- 7 焗烤結束即可享用。

深口盤+烤盤

放置【下層】





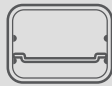
13 法式烤羊架

🕒 約40分鐘 🍴 2-3人份

食材

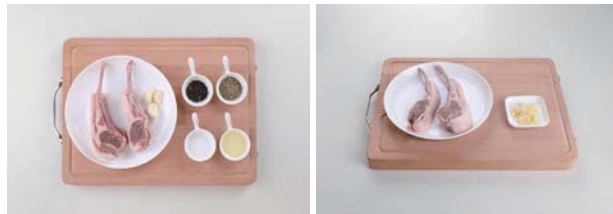
羊架	2塊
黑胡椒	3克
粗鹽	5克
洋蔥	半個
橄欖油	20克
迷迭香	5克

烤盤 放置【下層】



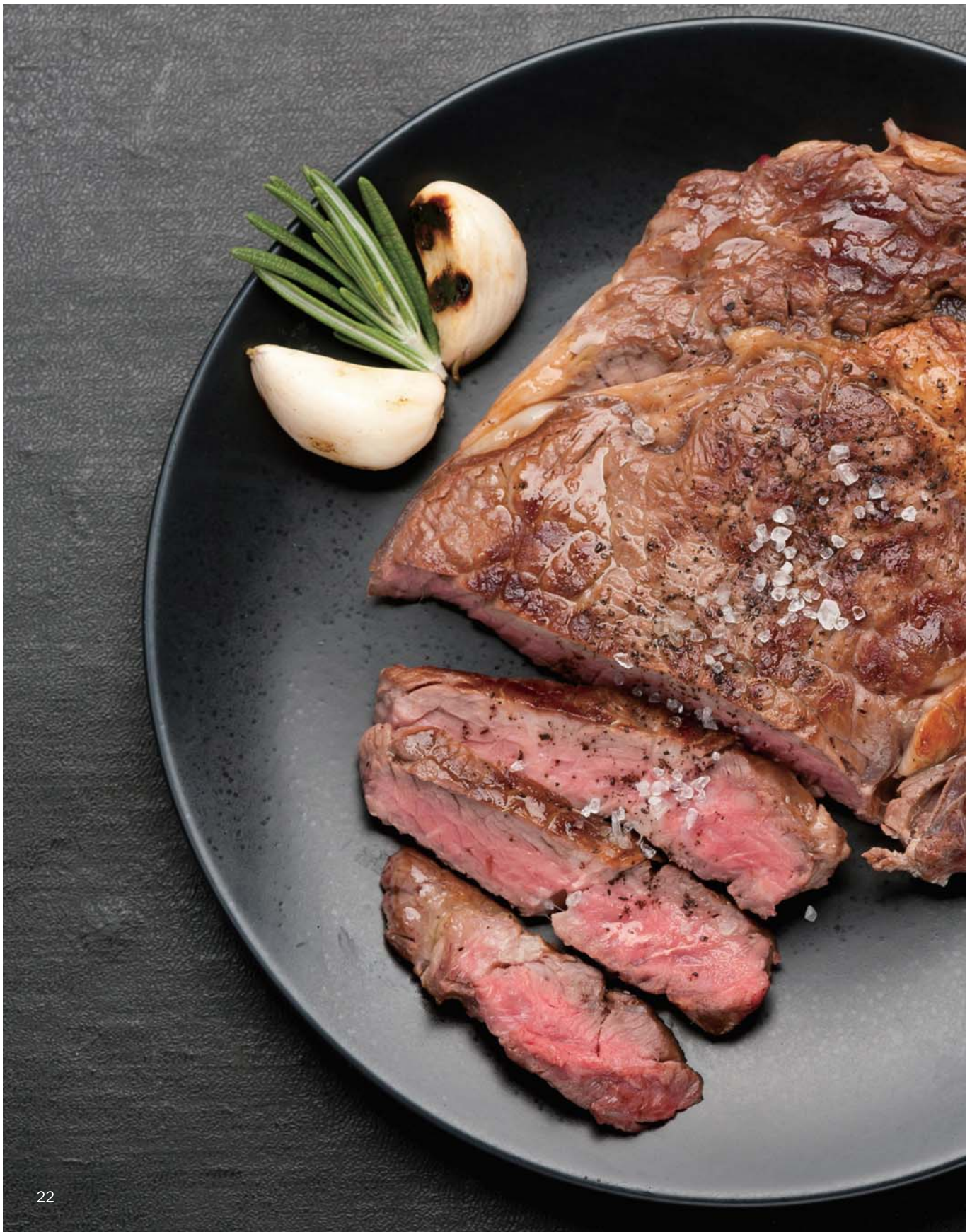
做法

- 1 準備好所有食材，提前將羊架從冰箱中取出，室溫解凍；
- 2 將洋蔥切成洋蔥圈；
- 3 將黑胡椒、粗鹽、橄欖油和迷迭香混合在一起，製成醃料；
- 4 將醃料均勻塗抹在羊架上，醃製半小時；
- 5 選擇對應的自動功能表，提前啟動（預熱，預熱溫度230°C）；
- 6 在烤盤中鋪一層錫紙，將羊架和洋蔥圈鋪在烤盤中，放入預熱好的蒸氣焗爐下層，開始烘焗；
- 7 在倒數十分鐘時將羊架取出翻面，烘焗結束即可享用。



TIPS 鮮味升級

醃製羊架時，給羊架稍加“按摩”會更入味噢！





14 迷迭香烤牛排

🕒 約20分鐘 🍴 2人份

食材

牛排	1塊(約250克)
牛油	20克
迷迭香	2克
鹽	4克
黑胡椒	2克

做法

- 1 提前將牛排從冰箱中取出，室溫解凍；
- 2 將牛油均勻塗抹在牛排上，撒上鹽和黑胡椒醃製5分鐘；
- 3 選擇對應的自動功能表，提前啟動（預熱，預熱溫度230°C）；
- 4 在烤盤中鋪一層錫紙，將牛排放置於烤盤中，放入預熱好的蒸氣焗爐下層，開始烘焗，直至結束；
- 5 將牛排擺盤，加以迷迭香點綴，即可享用。

烤盤 放置【下層】



TIPS 滋味升級

用刀背或肉錘輕輕拍牛肉，將肉錘松，烤出的肉軟嫩，更入味。

牛排知識和烤肉技巧

我們在西餐廳點牛排，總會遇到生熟程度的選擇，在家如何烹調一塊極品牛排呢？首先要會判斷牛排的生熟程度，以厚度3厘米的西冷牛排為例，作生熟程度的分析：

一分熟 Rare

外觀：外表有焦痕，內部呈血紅色，中心血紅色部分約占整塊牛排75%的體積。

口感：入口微涼，由於生肉比例較多，略微難以咀嚼。



三分熟 Medium Rare

外觀：外表有焦痕，內部有少許粉紅色，中心血紅色部分約占整塊牛排50%的體積。

口感：入口溫熱，中心柔、嫩、順滑，能感受到肉汁在嘴中逐漸化開的過程。



五分熟 Medium

外觀：外表有焦痕，內部完全呈粉紅色。

口感：入口溫熱，柔軟度均勻，肉汁豐富。



七分熟 Medium Well

外觀：外表有焦痕，內部呈淡褐色，中心有淡淡粉紅色。

口感：入口微燙，柔軟度適中，稍具韌性。



全熟 Well Done

外觀：外表有焦痕，呈深褐色；內部全部呈褐色；由於汁水流失，牛排體積縮水變小。

口感：燙口，無肉汁，肉質柴且硬。



黑胡椒醬

吃牛排當然離不開黑胡椒醬，嫩烤的牛排配親手熬製的黑胡椒醬，原來在家裡也能有西餐廳主廚般的出品！！

配料

洋蔥	10 克
大蒜	5 克
牛油	5 克
黑胡椒碎	5 克
蕃茄汁	15 毫升
蠔油	5 毫升
糖	2 克
鹽	2 克

做法

- 1 將洋蔥和大蒜切成碎蓉；
- 2 將牛油放入平底鍋中融化成液體；
- 3 把洋蔥碎和大蒜蓉放入鍋中翻炒，至洋蔥變軟變透明，有香味；
- 4 將黑胡椒碎倒入，快速翻炒，炒出香味；
- 5 鍋中倒入適量水，沒過食材即可，轉小火煮至沸騰；
- 6 倒入蕃茄汁、蠔油、糖和鹽，繼續小火煮製；
- 7 煮的過程中要不停攪動翻炒，以免糊鍋，煮至湯汁變濃稠後即可。



15 BBQ風味烤豬肋骨

🕒 約1小時30分鐘 🍴 2-3 人份

食材

豬肋骨	500 克
燒烤醬	120 克
蜂蜜	1 勺
辣椒醬	20 克
香草	5 克
橄欖油	2 茶匙
西芹葉	20 克

肋排醃料

紅糖	50 克
辣椒粉	5 克
胡椒粉	10 克
粗鹽	適量
大蒜(切碎)	5 瓣

做法

- 1 準備好所有食材，將豬肋骨洗淨擦乾，將紅糖、辣椒粉、胡椒粉、粗鹽、大蒜蓉混合在一起，製成醃料，均勻塗抹在豬肋骨上，醃製十分鐘；
- 2 選擇對應的自動功能表，提前啟動（預熱，預熱溫度160°C）；
- 3 將豬肋骨用錫紙包住，放置於烤盤中，將烤盤放入預熱好的蒸氣焗爐下層，開始烘焗；
- 4 烤製結束，取出豬肋骨，倒出湯汁，靜置10 分鐘；
- 5 將燒烤醬、蜂蜜、辣椒醬和香草混合在一起，製成醬料刷在豬肋骨表面；
- 6 煎鍋燒熱，加入適量橄欖油，將豬肋骨煎烤5 分鐘，給豬肋骨上色；
- 7 將切碎的西芹葉或香草撒在豬肋骨上，點綴即可食用。

烤盤 放置【下層】





16 香辣雞翼

🕒 約25分鐘 🍴 3-5人份

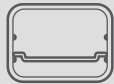
食材

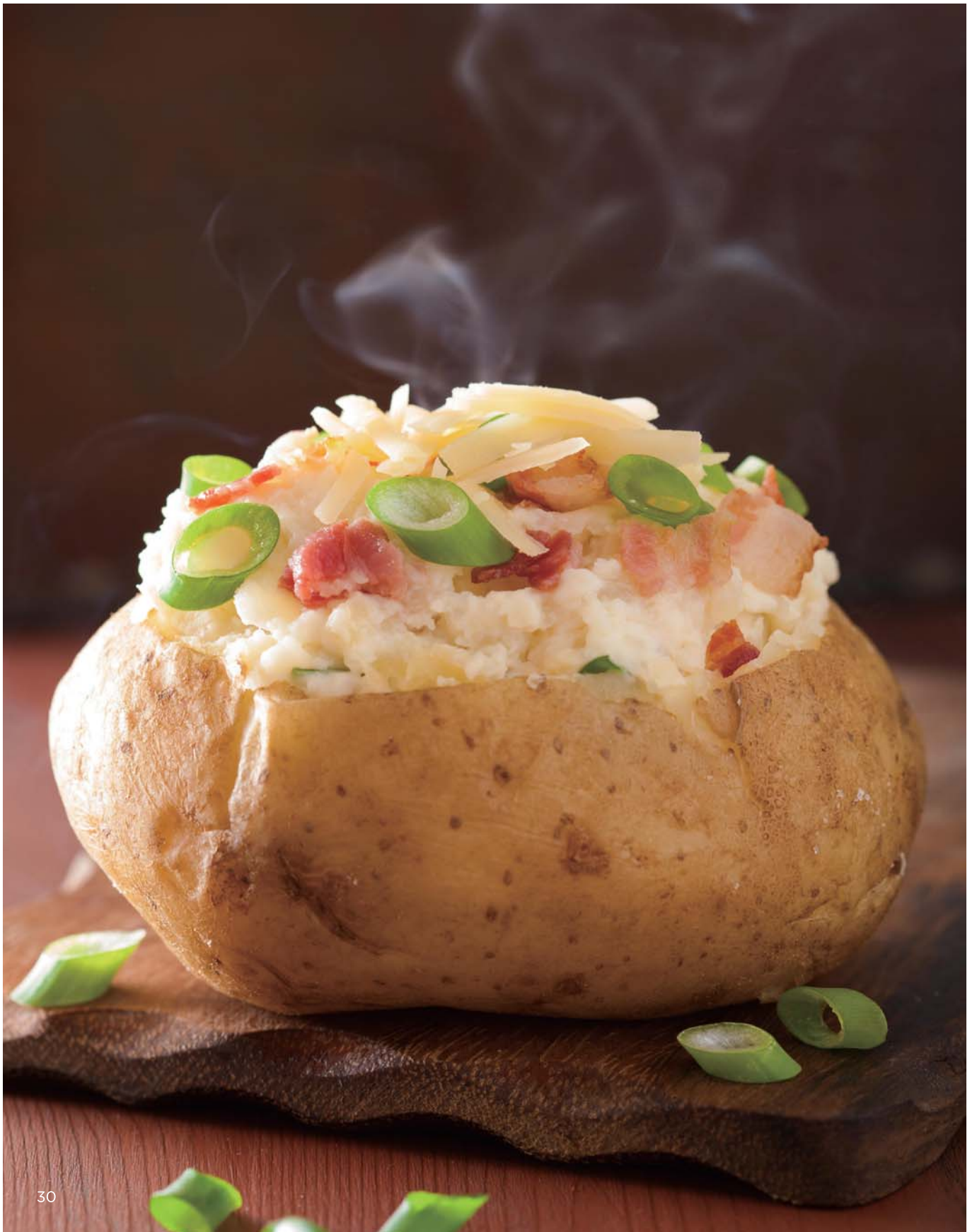
雞全翼	5個(約600克)
橄欖油	20克
小尖椒	5個
紅辣椒粉	5克
整粒黑胡椒	5克
蜂蜜	2茶匙
蒜	4瓣
檸檬	1個
鹽	5克

做法

- 1 準備好所有食材，將去蒂的辣椒、整粒黑胡椒、鹽和去皮的蒜瓣放入石臼搗碎；
- 2 在石臼中加入紅椒粉、橄欖油，1/2個檸檬的皮擦碎，擠出檸檬汁，研磨成泥；
- 3 最後在石臼中倒入蜂蜜，拌勻，辣椒醬就做好了；
- 4 把雞翼放入保鮮袋中，倒入辣椒醬，用手揉搓，讓雞翼表面均勻沾滿醬料，密封後放進冰箱，醃製一晚；
- 5 選擇對應的自動功能表，提前啟動（預熱，預熱溫度220°C）；
- 6 在烤盤中鋪一層錫紙，將醃好的雞翼翼尖用錫紙包裹，放置於烤盤中，放入預熱好的蒸氣焗爐下層，開始烘焗，烤製結束即可取出。

烤盤 放置【下層】





17 芝士煙肉焗薯

🕒 約20分鐘 🍴 2-3人份

食材

新薯	4個 (約800g)
煙肉	50g
蛋黃醬	2湯匙
黑胡椒	3g
海鹽	5g
Mozzarella芝士	適量

做法

- 1 將新薯洗淨，放入沸騰的水中煮15分鐘；
- 2 盛出，瀝乾水分，對半切開，挖出薯泥（注意薯皮留邊5mm）；
- 3 煙肉切小塊，炒至出油；薯泥壓碎，加入煙肉、鹽、蛋黃醬、黑胡椒，並攪拌均勻，將攪拌好的薯泥釀回薯皮中；
- 4 在烤盤上鋪一層烘焙紙，刷一層油，將新薯擺放進去，在新薯表面撒上Mozzarella芝士；
- 5 選擇對應的功能表，提前啟動（預熱，預熱溫度220°C）。預熱完成後，把烤盤放入蒸氣焗爐下層，關上爐門開始焗，在最後幾分鐘注意觀察顏色，表面金黃，微微有點焦即可停止。

烤盤 放置【下層】



18 Mozzarella 芝士薄餅

🕒 約15分鐘 🍴 多人份 宜分享

食材

餅底

酵母	3克
暖水	50克
高筋麵粉	70克
低筋麵粉	30克
鹽	3克
橄欖油	2茶匙

薄餅醬

橄欖油	2茶匙
蒜片	2瓣
洋蔥片	30克
蕃茄片	30克
蕃茄醬	2湯匙
黑胡椒粉	3克
奧勒岡葉	3克
鹽	1克
細砂糖	8克

薄餅餡料

青椒	30克
洋蔥	30克
黑橄欖	適量
Mozzarella芝士碎	60克
薩拉米香腸	8片
羅勒葉	3克

做法

1 準備好所有食材；

準備餅底

- 2 在酵母中加入少量暖水，攪拌均勻，靜置；
- 3 將高筋麵粉、低筋麵粉和鹽混合，把融化的酵母倒入麵粉中心，輕輕攪拌至棉絮狀，倒入橄欖油混合成糰；
- 4 取出麵糰，在砧板上撒手粉，將麵糰揉至光滑，放入乾淨的容器中，蓋上保鮮膜，放入冰箱冷藏發酵至少1小時；
- 5 將麵糰分成兩份，整形後放在烤盤中，蓋上保鮮膜進行二次發酵；
- 6 在砧板上撒手粉，將發酵好的麵糰攤成預想的形狀，放入不沾烤盤內，用叉子在面皮上紮滿孔洞，以防面皮脹氣；

準備薄餅醬

- 7 鍋中放少許橄欖油，小火放蒜片炒香；
- 8 加入切碎的洋蔥片繼續炒，炒香後放入去皮的蕃茄片翻炒，倒入蕃茄醬，少許黑胡椒和奧勒岡葉繼續小火炒；
- 9 蓋蓋子燜幾分鐘至蕃茄軟爛出湯，加鹽、細砂糖調味，大火翻炒至濃稠；
- 10 選擇對應的自動功能表，提前啟動（預熱，預熱溫度220°C）；





準備薄餅餡料

- 11 將青椒、洋蔥切條，黑橄欖切小片，放入平底鍋，不用油，中火翻炒一下去掉水氣；

製作薄餅

- 12 在麵皮表面刷薄薄的一層橄欖油，撒適量的鹽，抹一層薄餅醬，撒一層Mozzarella芝士；
- 13 撒上洋蔥、青椒絲、黑橄欖，再撒一層芝士，擺上薩拉米，撒一層Mozzarella芝士；
- 14 將待烤的薄餅置於烤盤中，放入預熱好的蒸氣焗爐下層，烘焗至結束，通常表面的Mozzarella芝士融化即可取出，點綴以羅勒葉即可享用。

Tips 趣味升級

- 1 可以在薄餅上點綴一些青紅椒，讓薄餅色香味更棒。
- 2 如果想添加其他蔬果當餡料，為保證餅底口感，宜選用水分不多的蔬菜和水果。
- 3 在最後幾分鐘請注意觀察薄餅的狀態，烤到芝士融化，表面金黃色即可取出。

烤盤 放置【下層】



19 香草泡芙

🕒 約27分鐘 🍴 多人份 宜分享

食材

泡芙皮	
無鹽牛油	80克
雞蛋	250克(約5個)
低筋麵粉	120克
海鹽	1克
水	150克

香草餡	
蛋黃	80克(約4個)
純牛奶	300克
細砂糖	75克
低筋麵粉	15克
粟粉	15克
香草莢	1條

烤盤 放置【下層】



做法

1 準備好所有食材；

製作泡芙皮

- 2 準備好所有食材，將鹽，水和牛油放入鍋中煮沸；
- 3 將低筋麵粉過篩備用，把雞蛋打散；
- 4 油水煮沸之後，在沸騰的狀態下，一次性把過篩好的麵粉全部加進去；
- 5 用打蛋器迅速攪拌均勻，進行糊化（溫度不夠高，麵粉的糊化做不好，會影響泡芙成型）；
- 6 用刮刀按壓，把乾粉拌勻，加入一半的蛋液，攪拌均勻；
- 7 剩餘的蛋液要分數次加進泡芙麵糊裡，每次加入都攪拌均勻再加第二次；
- 8 選擇對應的自動功能表，提前啟動（預熱，預熱溫度190°C）；
- 9 將泡芙麵糊擠入烤盤中，每個約5厘米的大小；
- 10 用剩餘的蛋液抹平泡芙擠出來之後的小尖勾；
- 11 將擺滿泡芙的烤盤放入預熱好的蒸氣焗爐下層，烤製結束即可享用；



香草餡

- 12 將香草莢的籽取出來；
- 13 將牛奶和香草莢放進鍋裡煮沸，中途不停攪拌；
- 14 將細砂糖和蛋黃混合，攪拌均勻；
- 15 將低筋麵粉和粟米澱粉過篩加入蛋黃裡攪拌均勻，看不到乾粉為止；
- 16 將沸騰的牛奶慢慢的，一點點的加入蛋黃糊裡，同時攪拌均勻（若一次倒太多，高溫牛奶會把蛋黃沖熟）；
- 17 牛奶和蛋黃糊混合均勻之後，再倒回鍋裡，小火加熱，中途一直攪拌，不讓底部結塊，至濃稠狀，紋路不會消失即可；（如果火太大，提起攪拌器，還是有凝固結塊的，可以先把鍋移開，放在桌面上攪拌至順滑的無結塊狀態。此時再移回火上，加熱至濃稠）；
- 18 將煮好的香草餡倒入盤子中鋪平，越薄越好，蓋上保鮮膜（保鮮膜貼緊香草餡），放入冰箱冷藏；
- 19 泡芙烤完後，將香草餡從冰箱拿出來，按壓順滑，裝入裱花袋裡，將香草餡擠進事先烤好的泡芙裡。



20 繽紛果乾

🕒 約6小時

食材

檸檬	2 個
西柚（紅色）	1 個
橙（橙色）	1 個

做法

- 1 將檸檬、西柚、橙切薄片；
- 2 選擇對應的自動功能表，提前啟動（預熱，預熱溫度70°C）；
- 3 將水果片均勻擺放在蒸盤上，放入預熱好的蒸氣焗爐下層，烹飪結束即可取出。

蒸盤 放置【下層】



小貼士

乳酪發酵

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地更加醇厚。

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成品做引或使用開菲爾菌粒。

容器消毒

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

冷藏調口感

將做好的乳酪放入冰箱冷藏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	200 克
純牛奶	1000 克

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，烤架置于蒸氣焗爐下層，關上爐門；
- 3 選擇發酵 (Ferment) 功能，設定8小時，啟動；
- 4 烹飪結束後取出食用。

烤盤+ 大碗

放置【下層】



麵糰發酵

酵母

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左右的暖水和麵，製成的麵糰溫度為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，500克麵粉添加2-3克食鹽，對酵母生長發育有利。使用占麵糰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。

麵糰發酵成熟的標誌

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



其他

- 溫度管理困難的法式麵包等，建議在室溫下發酵。
- 冬季室溫低時，請設定較長時間，並測量麵糰溫度邊發酵。
- 爐內溫度會因食物與室溫等因素而改變，請邊觀察邊調節發酵的時間與溫度。
- 麵糰乾燥時，請邊觀察邊用噴霧噴點水。

食材

麵糰 500克

做法

- 1 將揉好的麵糰放入玻璃容器中；
- 2 將玻璃容器直接放在烤盤上，烤盤置於蒸氣焗爐下層；
- 3 選擇發酵功能，設定30分鐘-1小時，啟動；
- 4 結束後取出使用。

玻璃容器

放置【平板上】



蒸食

- 01 蒸沙薑雞
- 02 糯米蒸肉丸
- 03 蒸麵包蟹
- 04 蒜蓉粉絲蒸蝦
- 05 蒸海鮮拼盤
- 06 青檸檬蒸鱸魚
- 07 原隻燉椰子雞
- 08 秋葵/花蛤蒸蛋
- 09 桂花山藥糕
- 10 菠菜紅豆草餅

烘焗

- 11 日式秋刀魚
- 12 雞胸肉烤時蔬
- 13 法式烤羊架
- 14 迷迭香烤牛排
- 15 BBQ 風味烤豬肋骨
- 16 香辣雞翼
- 17 芝士煙肉焗薯
- 18 Mozzarella 芝士薄餅
- 19 香草泡芙
- 20 繽紛果乾

