

# Cookbook

懂美味更懂你

## 了解蒸氣焗爐，使用更安心！

### 蒸氣加熱原理和方法提醒

- 利用水盒中的水產生蒸氣，再傳輸蒸氣到腔體內部，利用蒸氣對食物進行蒸製。
- 蒸氣烹調時，是以蒸氣為熱源，一般無需加蓋。
- 為避免缺水導致蒸氣中斷，每次使用前，應將水盒加滿水。
- 烹飪結束開門時請小心，避免烹飪中產生的大量蒸氣燙傷。
- 每次用完蒸氣爐，請及時清潔，防止細菌滋生。

### 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，因此食材質地要鮮嫩、多汁。
- [注意分層擺放] 蒸菜時，還要注意分層擺放，湯汁少的菜放在上面，湯汁多的菜放在下面，淡色菜放在上面，深色菜放下面，不易熟的菜放在上面，易熟的菜放在下面。

#### 美味技巧

- [火候] 一般蒸水蛋、雙皮奶用 95 度中火蒸，能避免出現蜂窩狀的情況，令口感鮮嫩滑爽。造型類菜式，為保持造型，也需要用中火。
- [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。
- 調味適當：可在蒸製前讓原料浸漬入味。

### 烘焗加熱原理和方法提醒

- 發熱管產生熱量使腔體溫度升高，背部風機促進熱量均勻分佈。
- 預熱完成後，儘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過度受熱，顏色變深。

### 烘焗模式說明

#### 熱風烘焗

適合各類家常肉類  
燒烤、麵點烘焙

#### 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

#### 蒸氣嫩焗

適合烘焗皮脂較厚  
的肉類食材

### 參數調整說明

烹調方法和食物特性密切相關，  
本書所建議的食材分量、烹飪時間為經過驗證的合適搭配，  
您可根據所需分量、個人口味和喜好，進行適當調整。

# MENU

## 食譜目錄

### 小知識

- 如何打發蛋白 —— 6
- 如何打發牛油 —— 7
- 乳酪發酵技巧 —— 8
- 麵團發酵技巧 —— 9

### PART1 健康家常

- 01 鮮肉包 —— 12
- 02 蒸雜糧 <sup>☹</sup> —— 14
- 03 鮮味蘆筍 \* —— 15
- 04 梅菜蒸肉 \* —— 16
- 05 南瓜蒸排骨 \* —— 18
- 06 清蒸龍利柳 \* —— 20
- 07 栗子蒸土雞 \* —— 22
- 08 蜆肉蒸蛋 \* —— 24

<sup>☹</sup> 高溫蒸氣

♠ 脫脂少鹽

👉 拿手菜

\* 增強免疫力

### PART2 時令美味

- 09 孔雀開屏魚 —— 28
- 10 艾草青團 —— 30
- 11 菠蘿雞肉串 —— 32
- 12 蒜香烤大蝦 —— 34
- 13 江南醃篤鮮 —— 36
- 14 松茸燉羊排 —— 38
- 15 紅棗薑汁糕 —— 40
- 16 鮮肉柳葉餃 —— 42

### PART3 滋味烤焗

- 17 黑椒牛扒 —— 46
- 18 奧爾良烤雞翼 ♠ —— 50
- 19 脆皮燒肉 ♠ —— 52
- 20 蘆筍煙肉卷 ♠ —— 54
- 21 鮮蔬雞肉卷 \* —— 56
- 22 芝士焗扇貝 —— 58
- 23 蒜香烤草蝦 —— 60
- 24 法式小羊扒 ♠ —— 62
- 25 香烤鱈魚 \* —— 64
- 26 英式烤肋排 ♠ —— 66
- 27 沙嗲烤肉串 ♠ —— 68
- 28 火腿薄餅 —— 70
- 29 紅莓麵包 —— 72
- 30 裸麥麵包 \* —— 74
- 31 紅莓曲奇 —— 76
- 32 杏仁瓦片酥 —— 78

### PART4 星級美味

- 33 蒸石斑魚 <sup>☹</sup> 👉 —— 82
- 34 碳烤龍蝦 👉 —— 84
- 35 香草烤雞 ♠ —— 86
- 36 脆烤豬手 ♠ 👉 —— 88



## 小知識

### 如何打發蛋白



#### STEP 1

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



#### STEP 2

加入剩餘的 1/2 匙細砂糖，打蛋器轉中低速打至蛋白呈細密的乳沫狀泡泡；



#### STEP 3

加入剩餘的細砂糖，打蛋器轉高速打至蛋白堅固平滑而有光澤，提起攪拌頭時蛋的尖端固定但仍會彎曲，這階段稱為濕性發泡；



#### STEP 4

電動打蛋器轉中速繼續打發，打至蛋白有明顯阻力感，提起攪拌頭，蛋白尖端能維持形狀而彎曲，這階段稱為乾性發泡。



### 如何打發牛油

STEP 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跡，這個狀態最適合打發；

STEP 2 用電動打蛋器以低速把牛油稍微打發，至顏色變淺一些；

STEP 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；

STEP 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。



STEP 1



STEP 2



STEP 3



STEP 4



## 乳酪發酵技巧

### 〔牛奶選擇〕

選用純牛奶，常溫奶或紙包奶均可，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，做出來的乳酪味道溫和。也可以根據個人喜好用乳酪成品做引子或使用克菲爾菌粒。

### 〔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。

### 〔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，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。



## 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；相反，就會更慢。儲存不當或儲存時間過長的酵母，色澤較深、發酵力低、發酵速度慢。

### 〔水溫〕

在常溫下採用 40℃ 左右的暖水搓團，製成的麵團溫度為 27℃ 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℃～30℃，可以通過提高或降低搓麵團用的水溫來調節。春天室溫在 20℃ 左右時，水溫可控制在 35℃～40℃。夏季室溫在 30℃ 以上時，水溫可控制在 13℃～15℃。

### 〔麵團發酵成熟〕

麵團頂部鼓起，摸上去很乾燥。用手提起，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。

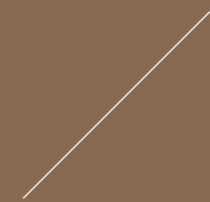




PART1

滋味烤焗

原味膳食 純真生活



## 01 鮮肉包

### 食材

麵團  
普通麵粉 260g  
水 約 135g  
乾酵母 3g  
白砂糖 30g  
食鹽 2g

### 餡料

豬肉餡 200g  
乾冬菇 5-6 隻  
香蔥 1 根  
醬油 1 大匙  
白砂糖少許  
食鹽 適量

### 器皿放置參考

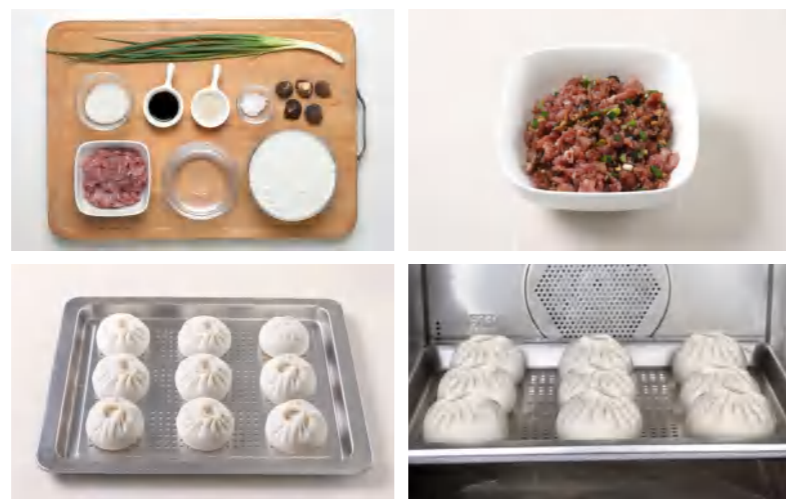
工具：烘焙紙 + 蒸盤  
放置：中層



原味純蒸 100℃ 約 25 分鐘

### 做法

- ① 將乾冬菇浸發後切碎，蔥洗淨切蓉，將豬肉餡、冬菇和香蔥放入碗中，加入生抽、白糖、鹽，往一個方向攪拌均勻備用；
- ② 將麵粉、酵母粉、白糖、食鹽和水混合，揉成光滑麵團；
- ③ 把揉好的麵團（連揉麵的盆加蓋）放入蒸盤，置於下層，選擇貼心功能—恆溫發酵 40℃，時間：40-50 分鐘左右發酵至麵團大小為原來的約 2 倍大小，麵團裏面充滿蜂窩狀的小洞時，說明已經發酵好，再一次揉搓麵團，揉壓出內部的氣泡；
- ④ 把揉好的麵團揉成長條形，切成 40g 左右的麵團；
- ⑤ 將麵團按扁，然後用擀麵棍將它擀壓成中間略厚邊緣稍薄的麵皮；
- ⑥ 把適量肉餡放入麵皮中，由一處開始先捏出一個褶子，然後繼續朝一個方向捏褶子，直至將麵皮邊緣捏完，收口，包子形成。
- ⑦ 在蒸盤上鋪一層烘焙紙（或者包紙），把做好的包子整齊擺放在上面；
- ⑧ 把裝食物的蒸盤置於層架中層，關上爐門，水盒加水，選擇【貼心功能—恆溫發酵 40℃，時間：20 分鐘】，啟動；
- ⑨ 繼續發酵結束後，選擇對應自動功能表，啟動；
- ⑩ 烹調完成，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。





## 02 蒸雜糧

### 食材

- 粟米 1 個 (約 300g)
- 紅薯 2 個 (約 300g)
- 小芋頭 3 個 (約 200g)
- 淮山 1 段 (100g)

### 器皿放置參考

工具：深盤 + 蒸盤  
放置：下層



    
高溫蒸氣 110°C 約 40 分鐘

### 做法

- ① 準備好所有食材；
- ② 所有食材洗淨，擺放在盤子裏。
- ③ 蒸氣焗爐水盒裝滿水，把盤子放在蒸盤上，將蒸盤放入蒸氣焗爐下層，選擇對應自動功能表，按確認鍵開始烹飪；
- ④ 烹飪完成後，取出即可享用。

### Tips

- 如果紅薯直徑超過 5cm，需要切成小段再蒸，或者延長烹飪時間。
- 可以按喜好使用紫薯或者南瓜作為食材。

## 03 鮮味蘆筍 \*

### 食材

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

### 器皿放置參考

工具：烘焙紙 + 烤盤 + 碟子  
放置：中層



     
蒸氣焗 230°C 約 9 分鐘  
有預熱



提前開啟對應的自動功能表，啟動預熱程式，可省去等待時間。

### 做法

- ① 準備好所有食材；
- ② 蘆筍根部去老皮，切去老的部份，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 選擇對應自動功能表，進入預熱程式，待提示音提醒預熱完成後，將烤盤放入蒸氣焗爐中層，按確認鍵開始烹飪；
- ⑤ 烹飪結束後，取出放碟子；
- ⑥ 取一隻碗，倒入生抽，白糖，鹽和適量白開水攪拌均勻，澆在蘆筍上，再撒上薑碎和小紅辣椒圈；
- ⑦ 鍋中燒適量熱油，至約 200°C 左右，馬上淋在薑蒜碎上即可。





## 04 梅菜蒸肉 \*

### 食材

#### 主料

帶皮五花腩 1塊 (約 1000g)  
梅菜乾 50g

#### 配料

乾花椒 1g  
薑 3片  
蔥 1根

#### 醃料

老抽 3g

#### 調料

柱候醬 2g  
紅腐乳汁 5g  
老抽 1g  
生抽 10g  
海鮮醬 2g  
白砂糖 2g  
米酒 5g

#### 器皿放置參考

工具：砂鍋 + 深碗 + 蒸盤  
放置：下層



原味純蒸 100°C 約 60 分鐘

### 做法

- ① 梅菜乾洗淨，放入暖水中浸泡 15 分鐘。調味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，留小洞出氣，放進蒸焗爐，使用【原味純蒸】功能，烹調 15 分鐘；
- ③ 烹調結束後，稍稍洗淨五花腩表面，吸乾水分，用針將豬皮刺出密密麻麻的洞，用老抽均勻塗抹在肉面和肉皮上，烤盤鋪上錫箔紙再放上五花腩，朝下；
- ④ 使用【烘焗】功能，溫度調至 230°C，進入預熱程式，預熱結束後，將烤盤放入蒸氣焗爐下層，焗製 20 分鐘；
- ⑤ 烹飪結束後，取出待稍微降溫後從肉皮往下切，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；
- ⑦ 把裝食物的碟子放在蒸盤上，將蒸盤放入蒸氣焗爐下層，關上爐門，水盒加水，選擇對應自動功能表，啟動；
- ⑧ 烹飪完成後，將碗中的湯汁倒出來，在碗上面蓋上一個盤子，翻轉過來即可。

#### Tips

扣肉蒸好後需要先倒掉裏面的水再翻轉過來，以免燙傷。





## 05 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  
醬油 8g

### 做法

- ① 準備好所有食材；
- ② 南瓜去皮切片（約1cm厚）；
- ③ 薑蒜切碎，排骨洗淨後，加入醬油，豆豉，蒜，薑，鹽，糖，粟粉拌勻後醃製入味；
- 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，將蒸盤放入蒸氣焗爐中層，關上爐門，水盒加水，選擇對應自動功能表，啟動；
- ⑥ 烹飪完成後，取出即可享用。

### 器皿放置參考

工具： 碟子+ 蒸盤

放置： 中層



    
原味純蒸 100°C 約 18 分钟

## 06 清蒸龍利柳 \*

### 食材

#### 主料

龍利柳 500g

#### 配料

蔥 20g

檸檬 30g

蒸魚豉油 30g

植物油 45g

#### 器皿放置參考

工具：碟子 + 蒸盤

放置：中層



原味純蒸 100°C 約 18 分鐘

### 做法

- ① 準備好所有食材；
- ② 龍利柳取出解凍後，用清水沖洗一下抹乾水分，切成寬度 3 厘米左右的小塊；
- 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，將蒸盤放入蒸氣焗爐中層，關上爐門，水盒加水，選擇對應自動功能表，啟動；
- ⑤ 烹飪完成後取出，放上蔥絲，淋上蒸魚豉油及熱油即可。





## 07 栗子蒸土雞 \*

### 食材

#### 主料

土雞 500g  
栗子肉 300g

#### 配料

西蘭花 80g  
薑 20g  
蔥 15g  
料酒 6g  
蠔油 5g  
生抽 5g  
鹽 3g 花  
椒 5g  
八角 3g  
花生油 5g

#### 器皿放置參考

工具：深碗 + 蒸盤  
放置：中層



原味純蒸 100°C 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、料酒、花椒和八角，大火煮滾撈出；
- 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，將蒸盤放入蒸氣焗爐中層，關上爐門，水盒加水，選擇對應自動功能表，啟動；
- ⑥ 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。



## 08 蜆肉蒸蛋 \*

### 食材

#### 主料

蜆肉 65 克  
雞蛋 120 克  
蝦仁 40 克

#### 配料

蔥花 10 克  
雞粉 2 克  
料酒 5 克  
鹽 2 克

#### 器皿放置參考

工具：淺碟 + 蒸盤  
放置：中層



    
原味純蒸 100°C 約 10 分鐘

### 做法

- ① 洗淨的蝦仁由背部切開，去除蝦腸，切小段；
- ② 把蝦仁裝入碗中，放入洗淨的蜆肉，
- ③ 淋入少許料酒，加鹽、雞粉，拌勻，醃 10 分鐘；
- ④ 雞蛋打入蒸碗中，加少許雞粉、鹽，打散調勻，倒入 150 克暖水，快速攪拌均勻；
- ⑤ 放入醃好的蝦仁、蜆肉，倒入蛋液，去掉表面泡沫備用；
- ⑥ 把裝食物的碟子放在蒸盤上，將蒸盤放入蒸氣焗爐中層，關上爐門，水盒加水，選擇對應自動功能表，啟動；
- ⑦ 烹飪完成後取出，撒上蔥花即可。





PART2

時令美味

跟著節氣的步伐  
烹調最鮮活的滋味



## 09 孔雀開屏魚

### 食材

#### 主料

武昌魚 1 條 (約 500g)

#### 配料

薑 4 片 (約 10g)

蔥白段 3g

蔥 5g

米酒 5g

鹽 2g

蒸魚豉油 20g

食用油 30g

#### 輔料

青紅美人椒圈 10g

#### 器皿放置參考

工具：蒸魚碟 + 蒸盤

放置：中層



原味純蒸 100°C 約 18 分鐘

### 做法

- ① 武昌魚去鱗後斬掉魚頭魚尾，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，再放入切好的魚並擺出孔雀開屏的形狀；
- ③ 將蒸魚盤放在蒸盤上，放入蒸焗爐中層，水盒裝滿水，選擇對應自動功能表，啟動；
- ④ 烹調完成後，取出蒸好的魚，倒掉盤裏多餘水，挑出蔥薑，魚肉面擺上青紅美人椒圈，淋上熱油及蒸魚豉油即可。

寓意吉祥的孔雀開屏魚，造型美觀，味道鮮嫩。



## 10 艾草青團

### 食材

#### 主料

糯米粉 300g  
澄麵 45g  
白糖 20g  
紅豆沙 200g  
艾草 40g  
冰水 60g (用於冷卻)  
40g (用於揉麵)  
暖水 180g (約 70-80°C)  
清水 100g

#### 配料

水 45g  
豬油 25g

#### 器皿放置參考

工具：烘焙紙 + 蒸盤  
放置：中層



原味純蒸 100°C 約 12 分 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，蒸盤放入蒸焗爐中層，關上爐門，水盒加滿水，使用【蒸氣】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 盆內放入澄麵、倒入 45g 開水攪拌至沒有顆粒，製成澄麵團。
- ④ 用另外一個盆倒入糯米粉、白糖、暖水攪拌均勻，加入冷水 40g 將麵團揉勻，再把澄麵團加入，最後加入艾草泥和豬油充分揉勻。
- ⑤ 將揉好的青團皮分成 12 份，約 30g/ 份，豆沙約 20g/ 份，取一個青團皮揉圓按扁，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，將蒸盤入蒸氣焗爐中層，水盒加滿水，選擇對應自動功能表，啟動。
- ⑦ 烹飪完成後取出，取出即可享用。

清明時節，艾草的芬芳瀰漫，用鮮綠的艾草做成軟糯的青團，搭配甜味或者鹹味的餡料同樣美味。







## 11 菠蘿雞肉串

### 食材

#### 主料

雞脾肉 2塊 (約 500g)  
新鮮菠蘿肉 400g  
香茅 1 枝  
竹簽 適量

#### 醃料

椰漿 60g  
青咖喱 40g  
蜂蜜 10g  
鹽 1g

#### 輔料

花生碎 20g  
青檸碎 4g

#### 器皿放置參考

工具：烤盤  
放置：上層



上管 + 熱風 230°C 約 14 分鐘  
有預熱



提前開啟對應的自動功能表，  
啟動預熱程式，可省去等待  
時間。

### 做法

- ① 準備好所有材料；
- ② 雞脾肉切大塊，香茅切小段，青咖喱用椰漿拌勻，加入蜂蜜和鹽攪拌均勻再放入雞腿肉，冷藏醃製 1 個小時；
- ③ 菠蘿切成和雞腿同樣大小的塊狀，用竹簽依次串入鳳梨和醃製好的雞腿肉；
- ④ 烤盤鋪上錫箔紙，放上肉串，選擇對應自動功能表，進入預熱程式，待提示音提醒預熱完成後，將烤盤放入蒸氣焗爐上層，按確認鍵開始烹飪；
- ⑤ 烹飪結束後取出，撒上花生碎和青檸檬碎即可。

#### Tips

- 可以根據個人口味調整醃料。

菠蘿金黃清香，雞肉鮮嫩多汁，搭配微辣的青咖喱，熱辣可口，開胃消膩。

## 12 蒜香烤大蝦

### 食材

#### 主料

大蝦 15 隻 (約 40g/ 隻)

#### 調料

大蒜粉 5g

黑胡椒碎 2g

鹽 1g

老抽 0.5g

橄欖油 15g

#### 器皿放置參考

工具：烤盤 放置：上層



上管 + 熱風 230°C 約 8 分鐘  
有預熱



提前開啟對應的自動功能表，  
啟動預熱程式，可省去等待  
時間。

### 做法

- ① 準備好所有食材；
- ② 鮮蝦去頭、剝殼去蝦腸，洗淨後吸乾多餘水分，用調味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，選擇對應自動功能表，進入預熱程式，待提示音提醒預熱完成後，將烤盤放入蒸氣焗爐上層，按確認鍵開始烹飪；
- ④ 烹飪完成後，取出即可享用。

#### Tips

- 斑節蝦或者青蝦可替代大蝦。

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。





## 13 江南醃篤鮮

### 食材

#### 主料

金華火腿 4 小片  
排骨 200g  
春筍 4 根  
水 1200ml

#### 輔料

蔥花 3g  
薑 4 片  
米酒 15g

#### 調味料

鹽 1g  
胡椒粉 0.5g

#### 器皿放置參考

工具：湯煲 + 蒸盤  
放置：下層



原味純蒸 100℃ 約 60 分鐘

### 做法

- ① 準備好所有食材；
- ② 春筍對半切，扭一下筍殼，筍芯很容易就脫落了，剝殼的春筍切塊煮開去澀味，撈起備用；
- ③ 排骨斬塊煮開去血水，撈起備用；
- ④ 湯煲裏放入所有主料和輔料，熱水量浸過食材為準，蓋上鍋蓋，留小洞出氣；
- ⑤ 湯煲放在蒸盤上，將蒸盤放入蒸氣焗爐下層，水盒裝滿水，選擇對應自動功能表，啟動；
- ⑥ 烹飪完成後取出，加入鹽、胡椒粉，撒蔥花即可。

#### Tips

- 金華腿可換成鹹肉，或兩者兼有。

## 14 松茸燉羊排

### 食材

#### 主料

羊肚菌 10g  
姬松茸 10g  
羊排 400g  
清水 1500g

#### 配料

枸杞 2g  
紅棗 4顆  
薑 4片  
鹽 3g

#### 器皿放置參考

工具：湯煲 + 蒸盤  
放置：下層



原味純蒸 100°C 約 90 分鐘

### 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 暖水浸泡 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，留小洞出氣；
- ③ 蒸箱水盒裝滿水，食物放在蒸盤上，放入下層，選擇對應自動功能表，啟動；
- ④ 剩餘 5 分鐘時，聽到提示音後，取出加入枸杞，繼續烹飪；
- ⑤ 烹飪完成後，根據個人口味加入適量鹽。

#### Tips

加入猴頭菇、海參等食材口味更香濃。

寒冬裏，一碗熱騰騰的羊肉湯，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。





## 15 紅棗薑汁糕

### 食材

#### 主料

紅棗 500g  
馬蹄粉 250g  
薑 40g

#### 配料

枸杞 10g  
清水 1300ml

#### 調料

冰糖 300g  
黃冰糖 100g

#### 器皿放置參考

工具：平底深碟 + 蒸盤

放置：下層



 原味純蒸  100°C  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；
- 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 在方盤中塗一層油，把紅棗漿倒入盤中，分量約 1cm 厚，食物放在蒸盤上，放入下層，選擇對應自動功能表，啟動；  
  
烹飪過程分三步：  
1. 把紅棗漿倒入盤中，分量約 1cm 厚，使用原味純蒸功能，蒸 10 分鐘待表面凝固後；  
2. 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；  
3. 再次聽到語音提示後，倒入一層紅棗漿蒸 25 分鐘定型；
- ⑨ 取出蒸好的紅棗枸杞薑汁糕，待完全冷卻後脫盤切件食用。

#### Tips

- 可用紅糖替代冰糖。
- 烹飪時建議覆蓋保鮮紙，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。

## 16 鮮肉柳葉餃

### 食材

#### 主料

豬肉碎 300g  
大白菜 200g  
餃子皮 500g  
清水 100g

#### 配料

薑蓉 1g  
蔥白碎 1g  
蛋白 10g  
鹽 1g  
米酒 5g  
醬油 10g  
白胡椒粉 1g  
食用油 20g  
蠔油 2g  
香油 1g  
白砂糖 1g  
生粉 10g

#### 器皿放置參考

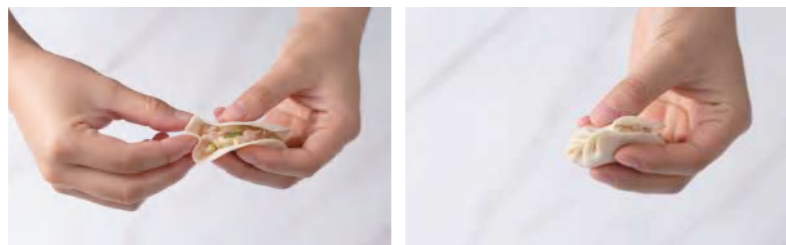
工具：烘焙紙 + 蒸盤  
放置：中層



原味純蒸 100°C 約 20 分鐘

### 做法

- ① 大白菜洗淨放鍋裏焯過，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，封保鮮紙放雪櫃冷藏 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，把做好的餃子整齊擺放在上面；
- ④ 水盒加滿水，蒸盤放入蒸氣焗爐中層，選擇對應自動功能表，啟動；
- ⑤ 烹飪完成後，取出即可享用。



#### Tips

餃子餡可以提前做好放雪櫃冷藏，包餃子的時候更易造型。

大白菜屬於冬季蔬菜，爽脆鮮甜，含纖維素，促進腸胃蠕動，幫助消化。





PART3

滋味烤焗

慢下來用心料理  
創作獨一無二的烘烤作品

---



## 17 黑椒牛扒

### 食材

#### 主料

牛扒 2 片 (250g/ 片約 2.5cm 厚)

#### 輔料

橄欖油 20g

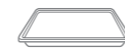
黑胡椒碎 4g

海鹽 4g

#### 器皿放置參考

工具：烤盤

放置：上層



    
上管 + 熱風 230°C 約 13 分鐘  
有預熱



提前開啟對應的自動功能表，  
啟動預熱程式，可省去等待  
時間。

### 做法

- ① 準備好所有食材，冷凍牛扒不要拆真空袋，提前放在常溫水中自然解凍；
- ② 解凍後，拆開包裝，用廚房紙吸乾牛扒表面血水；
- ③ 在牛扒上撒上黑胡椒碎、海鹽醃製 10 分鐘；
- ④ 烤盤表面塗一層油，將醃好的牛扒擺在烤盤上，表面塗一層橄欖油；
- ⑤ 選擇對應自動功能表，進入預熱程式，待提示音提醒預熱完成後，將烤盤放入蒸氣焗爐上層，按確認鍵開始烹調；
- ⑥ 烤製 8 分鐘，聽到提示音後，打開爐門，翻面，繼續烤 5 分鐘；
- ⑦ 烹飪完成後取出，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。



## 牛扒知識和烤肉技巧

我們在西餐廳點牛扒，總會遇到生熟程度的選擇，在家如何烹調一塊極品牛扒呢？首先要懂判斷牛扒的生熟程度，以厚度 3 厘米的西冷牛扒為例，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，中心血紅色部分約佔整塊牛扒 75%。

口感：入口微涼，由於生肉比例較多，較難咀嚼。



### 三分熟 **Medium Rare**

外觀：外表有焦痕，內部有少許粉紅色，中心血紅色部分約佔整塊牛扒 50%。

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，內部呈淡啡色，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，呈深啡色；內部全部呈啡色；由於肉汁流失，牛扒體積變小。

口感：燙口，無肉汁，肉質粗糙且硬。

## 黑胡椒醬

吃牛扒當然離不開黑胡椒醬，嫩烤的牛扒配搭親手熬製的黑胡椒醬，即使待在家裏也能享受西餐廳主廚般的出品！

### 配料

洋蔥 10g  
大蒜 5g  
牛油 5g  
黑胡椒碎 5g  
番茄醬 15ml  
蠔油 15ml  
糖 2g  
鹽 2g

### 做法

- ① 將洋蔥和大蒜切碎；
- ② 將牛油放入平底鍋中融化成液體；
- ③ 把洋蔥碎和大蒜碎放入鍋中翻炒，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，浸過食材即可，轉小火煮至沸騰；
- ⑥ 倒入番茄醬、蠔油、糖和鹽，繼續小火煮製；
- ⑦ 煮的過程中要不停攪動翻炒，以免黏底，煮至湯汁變濃稠後即可。

## 18 奧爾良烤雞翼

### 食材

雞翼 10 個  
新奧爾良醃料 25g

### 器皿放置參考

工具：烘焙紙 + 烤盤

放置：中層



   
蒸氣嫩燜 220°C 約 18 分 30 秒  
有預熱



提前開啟對應的自動功能表，  
啟動預熱程式，可省去等待  
時間。

### 做法

- ① 準備好所有材料；
- ② 雞翼洗乾淨，瀝乾水分；
- ③ 將醃料加入雞翼中，用手拌均。放入雪櫃醃製 2 小時以上，過夜更佳；
- ④ 將醃好的雞翼放入墊有烘焙紙的烤盤上（醃製剩餘的汁水不要倒入，避免烤焦）；
- ⑤ 選擇對應自動功能表，進入預熱程式，待提示音提醒預熱完成後，將烤盤放入蒸氣焗爐中層，按確認鍵開始烹飪；
- ⑥ 烹飪完成後，取出即可享用。





## 19 脆皮燒肉

### 食材

梅頭肉 400g~500g  
叉燒醬 25g  
料酒 10g  
生抽 10g  
黑椒粉 1g  
蜂蜜 1 小匙  
麵包糠 50g

### 器皿放置參考

工具：烤盤  
放置：中層



     
蒸氣嫩焗 170℃ 約 45 分鐘  
有預熱 190℃



提前開啟對應的自動功能表，  
啟動預熱程式，可省去等待  
時間。

### 做法

- ① 準備好所有材料。
- ② 豬梅頭肉洗乾淨，切成 3~4cm 左右厚，用牙籤在肉表面刺洞，以便醃製入味。加入除了蜂蜜、麵包糠以外其他調味料，用手拌勻，然後包好保鮮紙，醃製 2 個小時以上。
- ③ 醃製結束後，將梅頭肉上下頭均勻的塗一層蜂蜜，然後在將梅頭肉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，把上述的肉放到烤盤中央處。
- ⑤ 選擇對應自動功能表，進入預熱程式，待提示音提醒預熱完成後，將烤盤放入蒸氣焗爐中層，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。

## 20 蘆筍煙肉卷

### 食材

蘆筍 100g  
煙肉 100g  
金針菇 50g  
黑胡椒粉 1g

### 器皿放置參考

工具：烘焙紙 + 烤盤

放置：中層



   
蒸氣嫩燜 230°C 約 8 分鐘  
有預熱



提前開啟對應的自動功能表，  
啟動預熱程式，可省去等待  
時間。

### 做法

- ① 準備好所有食材：
- ② 煙肉一切兩段：
- ③ 蘆筍根部去老皮，切去老的部份，洗淨切段：
- ④ 取一段蘆筍，加入少量金針菇後，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 選擇對應自動功能表，進入預熱程式，待提示音提醒預熱完成後，將烤盤放入蒸氣焗爐中層，按確認鍵開始烹飪：
- ⑥ 烹飪完成後，取出即可享用。





## 21 鮮蔬雞肉卷 \*

### 食材

#### 主料

雞脾肉 400g (中等大小)  
甘筍 60g  
西芹 60g

#### 輔料

香蔥 5g  
薑 5g  
燒烤醬 15g  
料酒 15g  
胡椒粉 0.5g  
鹽 4g

#### 器皿放置參考

工具：錫紙 + 烤盤  
放置：中層



    
熱風烘焗 200°C 約 38 分鐘  
有預熱



提前開啟對應的自動功能表，  
啟動預熱程式，可省去等待  
時間。

### 做法

- ① 準備好所有食材；
- ② 雞脾洗淨去骨，用刀背拍鬆；
- ③ 加鹽、薑、胡椒粉、料酒醃製雞脾肉至少 20 分鐘；
- ④ 甘筍、西芹、小蔥切成與雞脾肉長度一致的細長條，將醃好的雞脾肉包入這些蔬菜；
- ⑤ 用錫紙包好，卷緊；
- ⑥ 烤盤鋪錫紙，放雞肉卷；
- ⑦ 選擇對應自動功能表，進入預熱程式，待提示音提醒預熱完成後，將烤盤放入蒸氣焗爐中層，按確認鍵開始烹飪；
- ⑧ 烤製 23 分鐘，聽到提示音後，打開爐門，取出，除去錫紙，塗抹燒烤醬再繼續烘烤；
- ⑨ 烹飪完成後，取出稍微放涼後再切片食用。

## 22 芝士焗扇貝

### 食材

#### 主料

冷凍半殼扇貝 8 隻 (約 550g)

#### 輔料

馬蘇里拉芝士碎 40g

淡奶油 100g

洋蔥 60g

芹菜 20g

牛油 15g

橄欖油 15g

麵粉 5g

鹽 3g

黑胡椒碎 1.5g

水 30g

#### 器皿放置參考

工具：烤盤

放置：上層



上管 + 熱風 210°C 約 10 分鐘  
有預熱



提前開啟對應的自動功能表，  
啟動預熱程式，可省去等待  
時間。

### 做法

- ① 準備好所有食材；
- ② 洋蔥、芹菜切丁；
- 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，填回扇貝殼中，放在墊了錫紙的烤盤上；
- ④ 鍋燒熱後加入牛油，略融化後，放入洋蔥丁炒 3 分鐘至透明後，放入芹菜丁略炒，接著倒入淡奶油翻炒均勻；
- ⑤ 5g 麵粉用 30g 水攪拌均勻後，倒入鍋中小火繼續翻炒，途中需要不停攪拌防止結塊，加熱至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 將煮好的奶油醬汁均勻地澆在扇貝上，再撒上芝士碎，選擇對應自動功能表，進入預熱程式，待提示音提醒預熱完成後，將烤盤放入蒸氣焗爐上層，按確認鍵開始烹飪；
- ⑧ 烹飪完成後，取出即可享用。



## 23 蒜香烤草蝦

### 食材

#### 主料

大草蝦 250g

#### 輔料

香蔥 10g

花生油 10g

蒜香燒烤醬 30g

#### 器皿放置參考

工具：烤盤

放置：上層



上管 + 熱風 230°C  
有預熱

約 7 分  
30 秒



提前開啟對應的自動功能表，  
啟動預熱程式，可省去等待  
時間。

### 做法

- ① 準備好所有材料；
- ② 草蝦清洗乾淨，剪去蝦鬚，用剪刀剪開蝦背，用牙籤挑出蝦腸；
- ③ 蝦處理乾淨後倒入蒜香燒烤醬，拌均，再抹上花生油；
- ④ 竹籤提前浸水 10 分鐘左右，避免烤焦；
- ⑤ 以竹籤從蝦的尾部串向頭部；
- ⑥ 蝦串整齊擺放在塗抹了少許花生油的烤盤裏，選擇對應自動功能表，進入預熱程式，待提示音提醒預熱完成後，將烤盤放入蒸氣焗爐上層，按確認鍵開始烹調；
- ⑦ 烹飪完成後，取出，撒上蔥花即可。





## 24 法式小羊扒 🍷

### 食材

#### 主料

7 骨羊骨扒 1 包 (不切開)  
鮮香芹 50g  
秣酒 20g  
洋蔥 30g  
麵包糠 80g  
橄欖油 30g  
淡奶油 20g  
法式黃芥末 30g  
鹽 5g  
黑胡椒粉 5g

#### 器皿放置參考

工具：烘焙紙 + 烤盤

放置：中層



    
蒸氣嫩焗 200°C 約 35 分鐘  
有預熱



提前開啟對應的自動功能表，  
啟動預熱程式，可省去等待  
時間。

### 做法

- ① 準備好所有材料；
- ② 連排 7 骨羊扒解凍後，把羊扒周邊的多餘肥腩剔淨，香芹和洋蔥切碎，7 骨羊扒加上鹽、黑胡椒粉、秣酒醃製 20 分鐘；
- ③ 洋蔥碎、香芹碎和麵包糠混合，淋上橄欖油拌均備用；
- ④ 在醃好的羊扒表面先抹黃芥末醬（黃芥末醬與淡奶油混勻），再在表面均勻地蘸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 選擇對應自動功能表，進入預熱程式，待提示音提醒預熱完成後，將烤盤放入蒸氣焗爐中層，按確認鍵開始烹飪；
- ⑥ 烹飪完成後，取出裝盤，切塊享用。



## 25 香烤鱈魚 \*

### 食材

#### 主料

鱈魚柳 220g

#### 輔料

海鹽 2g

食用油 10g

黑胡椒碎 3g

### 器皿放置參考

工具：烤盤

放置：上層



上管 + 熱風 230°C 約 8 分鐘  
有預熱



提前開啟對應的自動功能表，  
啟動預熱程式，可省去等待  
時間。

### 做法

- ① 準備好所有食材；
- ② 鱈魚柳沖洗乾淨，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，讓鱈魚更加的入味；
- ③ 烤盤上塗上一層油，醃好的鱈魚放在烤盤上，在鱈魚兩面塗上一層薄油；
- ④ 選擇對應自動功能表，進入預熱程式，待提示音提醒預熱完成後，將烤盤放入蒸氣焗爐上層，按確認鍵開始烹飪；
- ⑤ 烹飪結束後，取出即可享用。





## 26 英式烤肋排

### 食材

#### 主料

豬肋排 500g

#### 輔料

蒜頭 10g

洋蔥 50g

新鮮百里香 6g

白蘭地 10g

白蘇酒 20g

法式芥末 10g

黑胡椒粉 3g

海鹽 2g

韓式燒烤醬 40g

### 器皿放置參考

工具：烘焙紙 + 烤盤

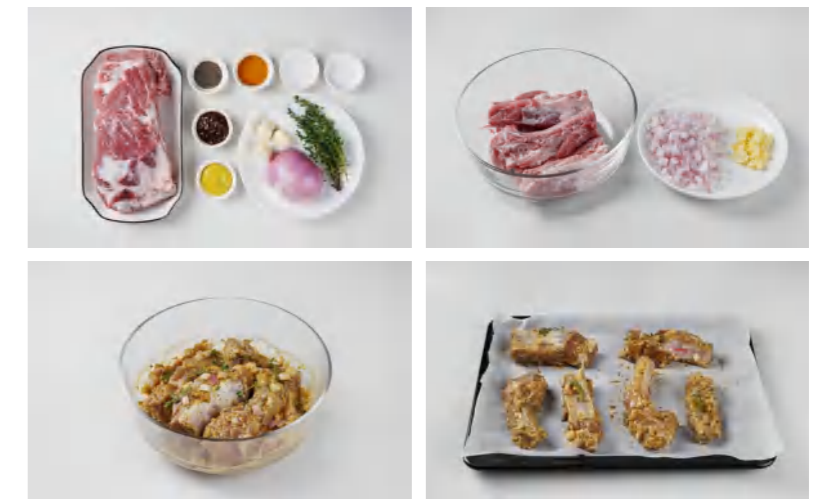
放置：中層



     
蒸氣嫩燜 170°C 約 36 分鐘

### 做法

- ① 準備好所有材料；
- ② 洋蔥切碎，蒜切碎，連排豬肋剝成約 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，蓋上保鮮紙，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 水盒加滿水，將烤盤放入蒸氣焗爐中層，選擇對應自動功能表，按確認鍵開始烹調；
- ⑥ 烹飪完成後，取出即可享用。



## 27 沙嗲烤肉串

### 食材

主料  
沙嗲雞肉串 8 串 (約 200g)

### 器皿放置參考

工具：烘焙紙 + 烤盤

放置：中層



  蒸氣嫩焗  
有預熱

 230°C

 約 15 分鐘



提前開啟對應的自動功能表，  
啟動預熱程式，可省去等待  
時間。

### 做法

- ① 將已醃製好的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 串沙嗲雞肉串均勻放在上面；
- ③ 選擇對應自動功能表，進入預熱程式，待提示音提醒預熱完成後，將烤盤放入蒸氣焗爐中層，按確認鍵開始烹調；
- ④ 烹飪完成後，取出即可享用。



## 28 火腿薄餅

### 食材

#### 薄餅餅皮

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

#### 薄餅餡料

火腿 2 片  
大蝦仁 6 隻  
青椒 50g  
洋蔥 50g  
薄餅醬 15g  
小番茄 2 個  
馬蘇里拉芝士 60g

#### 器皿放置參考

工具：烘焙紙 + 烤盤  
放置：中層



 熱風烘焗  
有預熱 200°C 約 30 分鐘



提前開啟對應的自動功能表，  
啟動預熱程式，可省去等待  
時間。

### 做法

- ① 準備好所有食材；
- ② 將薄餅皮中所需的全部原料揉成光滑的麵團，直到擴展階段，能拉出大片薄膜，蓋上保鮮紙，放置溫暖處發酵至兩倍大；
- ③ 青椒和洋蔥切絲，小番茄和火腿切成片；
- ④ 發好的麵團放到揉麵墊上揉勻；
- ⑤ 用保鮮紙蓋著靜置 10 分鐘；
- ⑥ 把麵團桿壓成 23 厘米左右的餅皮；
- ⑦ 烤盤上鋪上烘焙紙，把完成的餅皮鋪上，平鋪後整理一下餅皮邊緣，用叉子在麵皮上戳出小洞，然後均勻的塗滿薄餅醬；
- ⑧ 撒一層馬蘇里拉芝士約 20g；鋪上蔬菜，再撒一層芝士 20g，再放上火腿和蝦仁，最後放上一層芝士 20g；
- ⑨ 選擇對應自動功能表，進入預熱程式，待提示音提醒預熱完成後，將烤盤放入蒸氣焗爐中層，按確認鍵開始烹調；
- ⑩ 烹飪完成後，取出即可享用。





## 29 紅莓麵包

### 食材

#### 麵團

高筋麵粉 200g  
全麥粉 25g  
細鹽 3g  
紅糖粉 40g  
乾酵母 4g  
清水 125g  
牛油 20g

#### 餡料

紅莓 35g  
秣酒 15g

#### 器皿放置參考

工具：烘焙紙 + 烤盤  
放置：中層



    
热风烘烤 170°C 约 25 分钟  
有预热



提前开启对应的自动菜单，启动预热程序，可省去等待时间。

### 做法

- ① 準備好所有食材，紅莓乾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，揉成能拉出薄膜的光滑麵團後，加入常溫軟化的牛油，繼續揉至擴展階段，可以扯出較為結實的，不容易破的半透明薄膜；
- ③ 取出揉好的麵團，放在揉麵墊上，加入酒漬紅莓乾，揉均勻後滾圓麵團，放入大碗中，蓋好保鮮紙，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洞確認是不回彈不塌陷的狀態。
- ⑤ 將發酵好的麵團取出，在揉麵墊上輕拍排氣，平均分成 4 份，分別滾圓後蓋好保鮮紙，常溫放置 20 分鐘左右；
- ⑥ 取一份麵團，正面朝上，用手掌輕拍按扁，拍出氣泡，翻面後把兩邊下角向內折，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，麵包依次做好後有間距的擺好，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筋麵粉，用割包刀快速割出花紋；
- ⑨ 選擇對應自動功能表，進入預熱程式，待提示音提醒預熱完成後，將烤盤放入蒸氣焗爐中層，按確認鍵開始烹飪；
- ⑩ 烹飪完成後，取出即可享用。

## 30 裸麥麵包 \*

### 食材

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

### 器皿放置參考

工具：烘焙紙 + 烤盤  
放置：中層



    
熱風烘焗 210°C 約 32 分鐘  
有預熱



提前開啟對應的自動功能表，  
啟動預熱程式，可省去等待  
時間。

### 做法

- ① 準備好所有材料；
- ② 將所有材料（除牛油外）揉至光滑有彈性，加入牛油揉至可擴展即可，室溫 28°C 發酵 50 分鐘；
- ③ 將麵團分割成 250g 一個滾圓放置 10 分鐘；
- ④ 整形成橄欖型，放在墊了烘焙紙的烤盤上；
- ⑤ 以溫度 28°C 發酵 40 分鐘左右，發酵至 2 倍大；
- ⑥ 表面撒粉並劃上花刀（深度要求 8 毫米，花式不限）；
- ⑦ 選擇對應自動功能表，進入預熱程式，待提示音提醒預熱完成後，將烤盤放入蒸氣焗爐中層，按確認鍵開始烹調；
- ⑧ 烹飪完成後，取出即可享用。





## 31 紅莓曲奇

### 食材

低筋麵粉 170g  
紅莓乾 50g  
奶粉 9g  
牛油 125g  
全蛋液 25g  
糖粉 70g

### 器皿放置參考

工具：烘焙紙 + 蒸盤  
放置：中層



 熱風烘焗  
有預熱  160°C  約 33 分鐘



提前開啟對應的自動功能表，  
啟動預熱程式，可省去等待  
時間。

### 做法

- ① 準備好所有食材，室溫軟化牛油；
- ② 紅莓乾切碎；
- 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 蛋液分 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 接著加入紅莓乾攪拌均勻，再加入過篩的麵粉、奶粉，用刮刀揉成沒有乾粉的麵糊；
- ⑥ 麵糊放在保鮮紙上，放入餅乾模具中造型，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，如果餅乾雪得太硬，可以常溫回溫一會兒再切；
- ⑧ 切好的餅乾有間距地鋪在墊有烘焙紙的蒸盤上，選擇對應自動功能表，進入預熱程式，待提示音提醒預熱完成後，將蒸盤放入蒸氣焗爐中層，按確認鍵開始烹調；
- ⑨ 烹飪完成後，取出即可享用。

## 32 杏仁瓦片酥

### 食材

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

### 器皿放置參考

工具：烘焙紙 + 蒸盤

放置：中層



    
熱風烘焗 150°C 約 27 分鐘  
有預熱



提前開啟對應的自動功能表，  
啟動預熱程式，可省去等待  
時間。

### 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中拌勻備用；
- ④ 將杏仁片放入爐中，選擇烘烤功能 150°C，烘烤 3-4 分鐘，  
烤至表面輕微上色，取出備用；
- ⑤ 將篩好的低筋麵粉和杏仁片加入混合蛋液中拌勻；
- ⑥ 用匙子將拌好的麵糊，每 5g 一個，裝入鋪有烘焙紙的蒸盤中，  
攤平成 5 厘米 X 5 厘米面積的方形；
- ⑦ 選擇對應自動功能表，進入預熱程式，待提示音提醒預熱完成後，  
將蒸盤放入蒸氣焗爐中層，按確認鍵開始烘培；
- ⑧ 烘焙完成後，將食物取出即可。







PART4

星級美味

歡聚、舉杯 ...  
感受當下的煙火氣息  
暢想未知的詩和遠方

## 33 蒸石斑魚 🍲 👍

### 食材

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

### 器皿放置參考

工具：蒸魚碟 + 蒸盤  
放置：中層



🔥 120°C 約 14 分鐘  
高溫蒸氣



提前開啟對應的自動功能表，  
啟動預熱程式，可省去等待  
時間。

### 做法

- ① 準備好所有材料；
- ② 將魚肚剖開，把內臟、魚鰓取出，將魚鱗刮乾淨，清洗。沿著魚主脊骨處切開，將魚平放於墊有筷子的蒸魚碟裏；
- ③ 魚背上放幾片薑片，用於去腥；
- ④ 將裝有魚的蒸魚碟放在蒸盤上，放入蒸氣焗爐中層，選擇對應自動功能表，啟動；
- ⑤ 烹飪完成後取出，拿掉薑片，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。

### Tips

- 石斑魚品種多樣，肉質鮮嫩、堅實，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。



## 34 碳烤龍蝦 🍷

### 食材

波士頓龍蝦 1 隻 (約 650g)

香芹 10g

蒜蓉 20g

橄欖油 40g

洋蔥碎 60g

馬蘇里拉芝士 80g

牛油 10g

### 器皿放置參考

工具：烘焙紙 + 烤盤

放置：中層



熱風 + 上管  
有預熱

200°C

約 15 分  
30 秒



提前開啟對應的自動功能表，  
啟動預熱程式，可省去等待  
時間。

### 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，去除龍蝦的蝦腸和腮，再次清洗乾淨，將 2 份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、蒜蓉放入鍋中炒出香味，盛出，放入香芹拌均勻，把剛調好的配料均勻地鋪滿龍蝦面；
- ④ 在煎鍋裡加入 10g 牛油，放入 80g 馬蘇里拉芝士，使其融化；
- ⑤ 待芝士融化後均勻塗抹在龍蝦肉表面；
- ⑥ 選擇對應自動功能表，進入預熱程式，待提示音提醒預熱完成後，將烤盤放入蒸氣焗爐中層，按確認鍵開始烹飪；
- ⑦ 烹飪完成後，取出即可享用。





## 35 香草烤雞

### 食材

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

### 器皿放置參考

工具：烘焙紙 + 烤盤  
放置：下層



熱風 + 蒸氣嫩燜  
220°C 約 41 分鐘

### 做法

- ① 將雞去頭、去爪和內臟後，放水裏浸幾分鐘去血水；
- 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 將烤盤放入蒸氣焗爐下層，選擇對應自動功能表，啟動；
- ⑤ 烹飪完成後，取出即可享用。

## 36 脆烤豬手 🍷👍

### 食材

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

### 器皿放置參考

工具：烘焙紙 + 烤盤  
放置：下層



原味純蒸 + 100°C 約 136 分鐘  
熱風 + 130°C  
蒸氣嫩焗 200°C

### 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肘）；
- ③ 將半個洋蔥切碎、啤酒、海鹽、黑胡椒顆粒、蒜香粉、孜然粉、德國酸菜、百里香、橄欖油加入到裝有豬肘的容器中，混勻，用針在豬皮上刺洞，按摩豬手；
- ④ 之後放入雪櫃，醃製 1 小時左右，時間不宜太長；
- ⑤ 將醃製好的豬手瀝乾水分，豎著放入（切面與油紙接觸）墊有烘焙紙的烤盤中，放入蒸氣焗爐下層；
- ⑥ 將蒸氣焗爐水盒加滿水，選擇對應自動功能表，啟動；
- ⑦ 烹飪完成後，取出享用。

### Tips

- 醃製過程中建議翻面並給豬手按摩。



豐富的形態  
誘人的色彩  
奇特的香氣  
是食材的藝術

