

Nopein Techniques

All for Commercial Kitchen equipment mfg & cooking solutions

万能蒸烤箱烹饪指引

中式编



广州极效能源科技有限公司



美食目录

- 1.....东江酿山水豆腐
- 2.....农家秘制叉烧
- 3.....百花酿茄子
- 4.....金银蒜烤生蚝
- 5.....煎太阳蛋
- 6.....蜜汁排骨
- 7.....韭菜煎蛋
- 8.....脆皮盐焗鸡
- 9.....烤鲈鱼
- 10.....中式蒸水蛋 
- 11.....蒸馒头
- 12.....清蒸海鱼
- 13.....桂花山药
- 14.....粉丝蒸扇贝 
- 15.....白饭 
- 16.....萝卜玉米炖鸡
- 17.....蒜蓉粉丝蒸开边虾
- 18.....白切清远鸡
- 19.....蒜香剁椒鱼头
- 20.....蒸饺 
- 21.....清蒸大虾 
- 22.....蒜蓉粉丝蒸圣子王
- 23.....冰糖炖雪蛤
- 24.....蒸凤爪
- 25.....一品奶黄包
- 26.....蒸粽 
- 27.....上汤菠菜
- 28.....川式烤鱼 
- 29.....番茄炒蛋
- 30.....小炒黄牛肉
- 31.....清炒菜心
- 32.....丝瓜炒鸡杂
- 33.....糖醋排骨
- 34.....马拉糕
- 35.....金陵陈年花雕盐水鸭
- 36.....客家香芋焖鸭
- 37.....酱焖酿冬菇
- 38.....三杯麻辣焖排骨
- 39.....湖南腊肉炒包菜
- 40.....川式回锅肉
- 41.....陈年花雕白饭 
- 42.....海鲜炒饭 
- 43.....青瓜炒牛肉
- 44.....湖南红烧肉
- 45.....西蓝花炒鲜魷
- 46.....红烧排骨
- 47.....长豆角炒肥叉
- 48.....砂锅焗鱼头
- 49.....豉汁焗鲜鲍鱼 
- 50.....酸辣土豆丝 
- 51.....红枣黑米粥
- 52.....酱鸭
- 53.....红烧鸡翅
- 54.....牛肉煲仔饭



万能蒸烤箱菜单



1-菜名：东江酿山水豆腐

万能蒸烤箱程序

		模式	温度	时间	风速	加湿	排湿
	1	烤	230度	5分钟	高		
	2						

调料：盐. 糖. 鸡粉. 蚝油. 白胡椒. 生粉适量，花生油适量

主料：山水硬白豆腐一斤，姜葱少许，精选上等土猪肉半肥瘦精肉胶200克，鸡蛋清一个。

步骤：1 豆腐泡盐水，用勺子将豆腐中心挖洞，精肉调好味加入鸡蛋清甩至 起胶。

步骤：2 挖空豆腐中心撒少许生粉，酿入肉胶，烤箱预热。

步骤：3 将特氟龙烤盘一起预热，放入花生油，酿好豆腐肉向下摆放。

步骤：4 调好汁水切好葱花等待预热。将准备好的酿豆腐放入蒸烤箱中。

步骤：5 取出反面装碟，淋上汤汁，撒上葱花装饰即可

推荐配件：1/1特氟龙烤盘

2-菜名：农家秘制叉烧

万能蒸烤箱程序

		模式	温度	时间	风速	加湿	排湿
	1	烤	155度	18分钟	中		
	2	烤	165度	5分钟	高		

调料：天惠烧腊酱肉的比例的15%，麦芽糖浆适量（配方：麦芽糖5斤，片糖1.5斤，水0.5斤）

主料：精选半肥瘦五花腩肉1斤。香菜葱姜各30克。

步骤：1 精选五花腩洗净去皮放入姜葱香菜腌制，放入烧腊酱加入适量水腌制24小时。

步骤：2 万能蒸烤箱预热第一段程式、腌好叉烧用叉烧针穿起、烤箱放入圆形网架（挂烧）

步骤：3 第一段烤好后取出挂糖浆、放入烤箱烤第二段程式烤制。

步骤：4 完成取出晾凉切片装盘即可

推荐配件：叉烧针、圆形网架

3-菜名：百花酿茄子

万能蒸烤箱程序

		模式	温度	时间	风速	加湿	排湿
	1	烤	230度	5分钟	高		

调料：盐、鸡粉适量，蚝油5克、生粉10克。

主料：茄子一条、肉胶200克，蛋清一个

步骤：1 茄子洗净对半切开挖空白。精选半肥瘦鱼肉胶甩起胶加入蛋清一起甩。

步骤：2 拍上生粉酿入肉胶，预热烤箱，放入特氟龙烤盘一起预热。

步骤：3 撒上少许油，肉胶那面向下放入万能蒸烤箱跟调好汁水一起烤制，

步骤：4 烤好取出斜切摆盘淋上汁水，放少许香菜装饰即可。

推荐配件：1/1特氟龙烤盘



万能蒸烤箱菜单



4-菜名：金银蒜烤生蚝

万能蒸烤箱程序



	模式	温度	时间	风速	加湿	排湿
1	烤	240度	4分钟	中		
2						

调料：花生调和油100克，鸡粉盐适量

主料：开边生蚝6个，青红辣椒各15克，蒜肉100克。

步骤：1 将蒜蓉剁好加入调料淋上滚烫热油搅拌均匀备用。

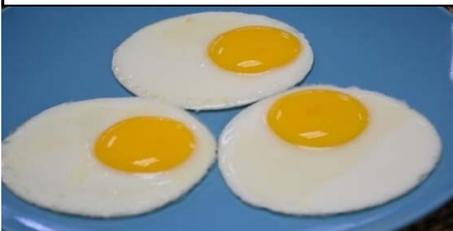
步骤：2 生蚝洗净放入调好味的金银蒜，预热烤箱。

步骤：3 将青红椒粒放在生蚝一起放入烤箱烹制出炉装碟即可

推荐配件：1/1圆枝网架

5-菜名：太阳蛋

万能蒸烤箱程序



	模式	温度	时间	风速	加湿	排湿
1	烤	185度	3分钟	中		
2						

调料：盐适量，油少许

主料：土生鸡蛋三个

步骤：1 烤箱预热，将1/1特氟龙烤蛋盘一起放入烤箱预热。

步骤：2 取出放少许调和油，把鸡蛋打入蛋盘放入预热好的烤箱烹制即可。

步骤：3 出炉装盘即可。

推荐配件：1/1特氟龙烤蛋盘

6-菜名：蜜汁排骨

万能蒸烤箱程序



	模式	温度	时间	风速	加湿	排湿
1	烤	165	18分钟	高		
2						

调料：蜜汁烧腊酱50克。麦芽糖浆30克。

主料：排骨500克，姜葱香菜.干葱各30克。

步骤：1 排骨冲水加入 姜葱香菜.干葱抓碎，然后倒入蜜汁烧腊酱腌制24小时。

步骤：2 取出挂好启动程序预热，等待烹制。

步骤：3 挂入圆枝网架，将排骨挂在烤箱中间烤制。

步骤：4 出炉装饰即可。

推荐配件：1/1圆枝网架 叉烧环



万能蒸烤箱菜单



7-菜名: 韭菜煎蛋

万能蒸烤箱程序



	模式	温度	时间	风速	加湿	排湿
1	烤	225度	4分钟	高		
2						

调料: 鸡粉适量, 调和油适量

主料: 鸡蛋5个, 韭菜50克。

步骤: 1 将鸡蛋打散调味, 韭菜洗净切好倒入蛋液里面, 预热程序。

步骤: 2 把1/1 特氟龙蛋盘放入烤箱一起预热, 预热好后取出倒点油在蛋盘上面。

步骤: 3 将调好的鸡蛋液倒入蛋盘里面, 放入烤箱一起烤制出炉即可装碟。

推荐配件: 1/1 特氟龙蛋盘

8-菜名: 脆皮盐焗鸡

万能蒸烤箱程序



	模式	温度	时间	风速	加湿	排湿
1	烤	235度	18分钟	高		

调料: 盐焗鸡粉一包, 粗盐粒两包约2000克。

主料: 靚三黄鸡半只。

步骤: 1 将盐焗鸡粉腌制鸡身3小时。

步骤: 2 将粗盐放在1/2 6.5CM份数盆上面, 将鸡包砂纸埋入粗盐里面。

步骤: 3 启动程序将鸡烤制18分钟即可。

推荐配件: 1/2 6.5CM份数盆

9-菜名: 烤鱼

万能蒸烤箱程序



	模式	温度	时间	风速	加湿	排湿
1	烤	260度	8分钟	高		
2						
3						

调料: 盐, 胡椒, 生抽。可以放孜然或者其他香料。

主料: 海鲈鱼一条。

步骤: 1 将鲈鱼解冻用纸巾吸干水份。

步骤: 2 撒上调料, 将少许生抽均匀涂抹鱼身, 放入特氟龙烤盘备用。

步骤: 3 将烤箱预热, 将鱼放进烤箱加热出炉即可。也可用作其他味道烤鱼用途。

推荐配件: 1/1特氟龙烤盘



万能蒸烤箱菜单



10-菜名：中式蒸水蛋

万能蒸烤箱程序



	模式	温度	时间	风速	加湿	排湿
1	蒸	100度	13分钟	中		
2						

调料：盐适量，

主料：鸡蛋6个，温水700克。

步骤：1 将水蛋跟水搅拌，放入盐一起拌匀。预热烤箱。

步骤：2 1/2 10CM份数盆加水放入炖盅倒入鸡蛋液，盖上盖子包裹锡纸等待烹饪。

步骤：3 出炉装盘即可。

推荐配件：1/2 10CM份数盆

11-菜名：蒸馒头

万能蒸烤箱程序



	模式	温度	时间	风速	加湿	排湿
1	蒸	100度	3分30秒	中		
2						

调料：无

主料：半成品馒头两包。

步骤：1 预热烤箱，直接放在炸篮蒸制。

推荐配件：1/1炸篮

12-菜名：清蒸海鱼

万能蒸烤箱程序



	模式	温度	时间	风速	加湿	排湿
1	蒸	100度	4分30秒	中		
2						

调料：蒸鱼酱油80克，盐适量。

主料：海鱼两斤半。椒丝葱姜丝各10克。

步骤：1 将冷冻海鱼处理干净，葱姜红椒切丝。

步骤：2 预热程序，放入1/1圆枝网架，将鱼放入玻璃瓷碟平放在网架上直接蒸制。

步骤：3 出锅前烧好热油，待烹饪好后将热油淋在鱼上面，放上葱姜椒丝装饰即可。

推荐配件：1/1圆枝网架 椭圆玻璃瓷碟



万能蒸烤箱菜单



13-菜名：桂花山药

万能蒸烤箱程序



	模式	温度	时间	风速	加湿	排湿
1	蒸	100度	8分钟	中		
2						

调料：蜂蜜糖桂花30克

主料：铁棍山药200克，薄荷叶少许，柠檬一片。

步骤：1 启动程序一，将山药去皮泡盐水用1/1炸篮蒸制8分钟过冰水即可。

步骤：2 取出装碟，有需要食用淋上罐装糖桂花即可。

推荐配件：1/1炸篮

14-菜名：粉丝蒸扇贝

万能蒸烤箱程序



	模式	温度	时间	风速	加湿	排湿
1	蒸	100度	3分钟	中		
2						

调料：调和油. 酱油适量。

主料：半成品粉丝扇贝一包，红尖椒一根。

步骤：1 将程序启动，将解冻好的半成品扇贝放入炸篮直接蒸3分钟即可。

步骤：2 出炉后烧热油淋在扇贝上面，然后撒点红尖椒装饰即可。

推荐配件：1/1炸篮

15-菜名：蒸白米饭

万能蒸烤箱程序



	模式	温度	时间	风速	加湿	排湿
1	蒸	100度	30分钟	中		
2						

调料：

主料：泰国香米4斤，水4.4斤。

步骤：1 将香米淘洗干净，用1/1 6.5CM份数盆称好适量米跟水，然后启动程序放入烹饪即可。

注：炒饭适合水米比例是1:1

白米饭适合水米比例是1:1.15

不同的米质量不一样，包括东北大米，梗米，香米等。

推荐配件：1/1 6.5CM份数盆



万能蒸烤箱菜单



16-菜名：萝卜玉米炖鸡

万能蒸烤箱程序



	模式	温度	时间	风速	加湿	排湿
1	蒸	100度	5分钟	中		
2	蒸	100度	1.5小时	中		

调料：鸡粉，盐适量

主料：玉米萝卜10克。鸡肉20克。水适量，姜片2小片

步骤：1 启动程序一将鸡用炸篮蒸一下。

步骤：2 萝卜玉米姜切好放入炖盅，将蒸好的鸡脚也放入炖盅，加入调好味的水。

步骤：3 启动程序二直接将炖盅放入1/2 10CM份数盆加少量水盖上锡纸一起炖制。

步骤：4 出炉去掉锡纸放在碟子即可。

推荐配件：1/1炸篮 1/2 10CM份数盆

17-菜名：蒜蓉粉丝蒸开边虾

万能蒸烤箱程序



	模式	温度	时间	风速	加湿	排湿
1	蒸	100度	3分钟	中		
2						

调料：盐、鸡粉、生抽、油适量

主料：粉丝、明虾、红椒、葱花、香菜

步骤：1 将虾洗干净开边备用、蒜蓉用油炸熟加入生蒜调味、粉丝调味备用

步骤：2 盘子鲜将粉丝铺底、铺上开边虾、铺上调好味的蒜蓉。

步骤：3 启动程序放入1/1圆枝网架烹饪、完成后撒葱花红椒碎、香菜装饰。

推荐配件：1/1圆枝网架、瓷盘

18-菜名：白切清远鸡

万能蒸烤箱程序



	模式	温度	肉针	风速	加湿	排湿
1	蒸	100度	85度	中		
2						

调料：盐，姜蓉酱80克。

主料：清远鸡750克，姜葱50克。

步骤：1 将鸡洗净涂抹调料，将鸡放在烤鸡架上晾干待用。

步骤：2 启动程序调为肉针模式预热，将鸡放入蒸柜将肉针插入鸡腿。

步骤：3 出炉砍好将香菜放上装饰，配上姜蓉酱点食。

推荐配件：1/1烤鸡架



万能蒸烤箱菜单



19-菜名：蒜香剁椒鱼头

万能蒸烤箱程序



	模式	温度	时间	风速	加湿	排湿
1	蒸	130度	8分钟	中		

调料：盐糖白胡椒适量，高度白酒适量，调和油30克。

主料：开边鳊鱼头一个约一斤半左右。蒜蓉30克。剁椒60克，姜米20克。

步骤：1 将鱼头洗净腌制，预热万能蒸烤箱，将鱼头用玻璃磁碟放好铺上调好的剁椒。

步骤：2 将1/1圆枝网架放入层架。将摆放好的鱼头放入万能烤箱启动烹饪即可

步骤：3 烹饪完成后取出、放葱花香菜淋油即可

推荐配件：1/1圆枝网架、玻璃磁碟

20-菜名：蒸饺

万能蒸烤箱程序



	模式	温度	时间	风速	加湿	排湿
1	蒸	100度	5分钟	中		
2						

调料：生抽酱油少许。

主料：湾仔码头蒸饺25克/个。

步骤：1 启动程序预热，将蒸饺放入1/1炸篮 直接蒸制。

步骤：2 出炉装碟即可。

推荐配件：1/1炸篮

21-菜名：清蒸大虾

万能蒸烤箱程序



	模式	温度	时间	风速	加湿	排湿
1	蒸	100度	3分钟	中风		
2						
3						
4						
5						

调料：盐，生抽，花生油适量

主料：对虾500克，青红椒圈30克。蒜蓉30克。

步骤：1 对虾冲水洗净，预热烤箱，将活虾放入炸篮直接放进蒸柜蒸3分钟左右即可。

步骤：2 将椒圈蒜蓉放在深碗里，倒入一半酱油，将花生油烧开倒进酱油里，再倒入剩下酱油。

推荐配件：1/1炸篮



万能蒸烤箱菜单



22-菜名：蒜蓉粉丝蒸圣子皇

万能蒸烤箱程序



	模式	温度	时间	风速	加湿	排湿
1	蒸	100度	3分钟	中		
2						

调料：盐、糖、鸡粉、蒸鱼酱油、油适量

主料：圣子皇250克、蒜蓉80克、粉丝半包、葱2克、香菜2克、青红椒3克

步骤：1 将粉丝泡水、捞出拌味待用、圣子皇洗干净将改刀到平摊开待用

步骤：2 预热程序、放入1/1圆枝网架、用瓷盘先放粉丝、然后圣子皇排好在粉丝面、铺蒜蓉

步骤：3 启动程序烹饪、完成后取出放葱花、青红椒碎、香菜即可

推荐配件：1/1圆枝网架、瓷盘

23-菜名：冰糖炖雪蛤

万能蒸烤箱程序



	模式	温度	时间	风速	加湿	排湿
1	蒸	120度	30分钟	中		
2	蒸	120度	20分钟	中		
3	蒸	120度	5分钟	中		

调料：冰糖适量

主料：七八分熟夏威夷木瓜一个，雪蛤10克，银耳雪梨各5克，红枣一颗，枸杞5粒。

步骤：1 雪蛤，银耳红枣枸杞温水泡开。木瓜雕刻好。

步骤：2 1/2份数盆加水放入银耳枸杞红枣加入适量冰糖。

步骤：3 将第一段预热加盖烹饪好后。预热第二段程序。

步骤：4 将炖好糖水的糖水倒入木瓜内，继续炖。预热第三段程序。

步骤：5 将雪蛤放入炖好木瓜，继续第三段烹饪程序。

步骤：6 取出装碟即可

推荐配件：1/2 6.5CM份数盆

24-菜名：蒸凤爪

万能蒸烤箱程序



	模式	温度	时间	风速	加湿	排湿
1	蒸	100度	7分钟	中风		
2						

调料：

主料：包装凤爪一包。

步骤：1 将凤爪放进碟子连蒸笼一起预热程序放在网架上蒸制即可。

推荐配件：1/1圆枝网架 蒸笼一个



万能蒸烤箱菜单



25-菜名：一品奶黄包

万能蒸烤箱程序



	模式	温度	时间	风速	加湿	排湿
1	蒸	100度	7分钟	中风		
2						

调料：

主料：包装奶黄包三个。40克/个

步骤：1 解冻奶黄包，将机器预热，蒸笼放入奶黄包，连网架一起蒸即可。

推荐配件：1/1圆枝网架 蒸笼一个

26-菜名：蒸粽

万能蒸烤箱程序



	模式	温度	时间	风速	加湿	排湿
1	蒸	100度	30分钟	中		
2						

调料：

主料：肇庆裹蒸粽约400克一条

步骤：1 将粽子放入炸篮里预热程序蒸制半小时即可。

推荐配件：2/3炸篮

27-菜名：上汤菠菜

万能蒸烤箱程序



	模式	温度	时间	风速	加湿	排湿
1	蒸	100度	3分20秒	中		
2						

调料：盐、鸡粉适量，油少许

主料：菠菜一斤，红枣冬菇枸杞各5克，姜丝3克，炸蒜5克。

步骤：1 红枣冬菇枸杞温水泡发，生姜洗净切好备用。

步骤：2 生蒜用185度炸至金黄备用

步骤：3 把上述所有原材料放入上汤碟放好，倒入调好味的高汤。

步骤：4 启动上述程序预热至烹饪程序，等待提醒放入圆枝网架及上面食材。

步骤：5 烹饪完毕出炉倒入少许油即可

推荐配件：圆枝网架



万能蒸烤箱菜单



28-菜名：川式烤鱼



万能蒸烤箱程序

	模式	温度	时间	风速	加湿	排湿
1	烤	240	6分钟	高		
2	烤	160	15分钟	高		
3						

调料：香辣干锅酱、姜、葱、蒜、花椒、五香粉、辣椒干、辣椒粉

主料：草鱼

步骤1：将腌好的鱼放进预热好的程序进行第1段烹饪。

步骤2：把烤好的鱼放在调好的酱里放进预热好的程序进行第2段烹饪

推荐配件：1/2 6.5CM份数盆 1/1特氟龙烤盘

29-菜名：番茄炒蛋



万能蒸烤箱程序

	模式	温度	时间	风速	加湿	排湿
1	蒸烤	180	6分钟	高	30%	
2						
3						

调料：番茄沙司、盐、糖

主料：番茄、葱花、姜片、鸡蛋

步骤1：先调好番茄汁备用、预热好的程序

步骤2：将切好的番茄角装入盘内、倒入番茄汁、打好的蛋浆放进预热好的程序进行烹饪，

步骤3：将烹饪好的鸡蛋和番茄放一起搅拌均匀。

推荐配件：1/2 6.5CM份数盆

30-菜名：小炒黄牛肉



万能蒸烤箱程序

	模式	温度	时间	风速	加湿	排湿
1	烤	235	50秒	高		
2	烤	235	50秒	高		
3						

调料：盐、生抽、调和油、

主料：青红椒、小米辣、黄牛肉、姜片、拍蒜

步骤1：将腌好的牛肉和切好的青红椒、小米辣等分开放烤盘放进预热好的程序进行第一段烹饪。

步骤2：将所有材料放一起拌匀放进预热好的程序进行第二段烹饪。

推荐配件：1/1特氟龙烤盘



万能蒸烤箱菜单



31-菜名：清炒菜心

万能蒸烤箱程序



	模式	温度	时间	风速	加湿	排湿
1	蒸	100	1分20秒	中		
2	蒸烤	200	1分10秒	中	30%	
3						

调料：盐、鸡粉、油

主料：菜心、蒜

步骤1：将洗好的菜心拌好油放进预热好的程序进行第一段烹饪。

步骤2：蒸好的菜心调好味放进预热好的程序进行第二段烹饪。

推荐配件：1/1炸篮

32-菜名：丝瓜炒鸡杂

万能蒸烤箱程序



	模式	温度	时间	风速	加湿	排湿
1	烤	235	1分钟	高		
2	蒸烤	235	1分钟	高	35%	
3						

调料：盐、鸡粉、油、酱油、料酒、胡椒粉

主料：丝瓜、鸡杂、姜片、蒜片

步骤1：将洗干净调好味的鸡杂和切好的丝瓜分别放进预热好的程序进行第一段烹饪。

步骤2：将所有材料放一起拌匀放进预热好的程序进行第二段烹饪。

推荐配件：1/1特氟龙烤盘

33-菜名：糖醋排骨

万能蒸烤箱程序



	模式	温度	时间	风速	加湿	排湿
1	烤	235	3分钟	高		
2	蒸烤	235	20分钟	高	35%	
3						

调料：盐、糖、番茄沙司

主料：排骨、姜片、

步骤1：将腌好的排骨放进预热好的程序进行第一段烹饪。

步骤2：将烤好的排骨和糖醋汁拌匀放进预热好的程序进行第二段烹饪。

步骤3：

推荐配件：1/2 6.5CM份数盆



万能蒸烤箱菜单



34-菜名：马拉糕

万能蒸烤箱程序



	模式	温度	时间	风速	加湿	排湿
1	蒸	100	20	中		
2						

调料：糖、花奶、奶粉、吉士粉、蜂蜜、食粉、泡打粉

主料：低筋面粉

步骤：1 将做好的牛角包放进预热好的程序里烹饪。

步骤：2

推荐配件：1/1特氟龙烤盘

35-菜名：金陵陈年花雕盐水鸭

万能蒸烤箱程序



	模式	温度	时间	风速	加湿	排湿
1	蒸烤	280度	35分钟	高	33%	
2						

调料：盐冰糖适量，姜葱各20克，陈年绍兴花雕黄酒80克，少许八角桂皮草果香叶，水适量

主料：光鸭一只3.5斤左右

步骤：1 将盐均匀涂抹鸭身腌制两小时，姜葱塞入鸭肚少许盐 搽均匀内膛。

步骤：2 将腌制好的光鸭放入1/2 10CM份数盆放入所有香料及调料，适量纯净水盖过鸭身。

步骤：3 预热好程序，份数盆加上盖子放入蒸烤箱烹饪即可。

步骤：4 取出晾凉，倒入花雕酒等待两三个小时取出砍好装碟即可。

推荐配件：1/2 10CM 加盖份数盆

36-菜名：客家香芋焖鸭

万能蒸烤箱程序



	模式	温度	时间	风速	加湿	排湿
1	蒸烤	210度	10分钟	高	10%	
2	蒸烤	280度	35分钟	高	25%	
3						

调料：盐，蚝油，花雕，海鲜酱，白胡椒适量，生粉10克

主料：光鸭300克，香芋150克，炸蒜10克，姜片5克，干葱5克。香菜5克

步骤：1 香芋姜片切好，鸭子砍好腌制备用，蒜185度炸至金黄色。

步骤：2 预热万能蒸烤箱第一段将腌制好的鸭子芋头放入特氟龙烤盘加油烤制金黄。汤汁调好。

步骤：3 用圆枝网架特氟龙煲仔一起第二段预热，然后将烤好的鸭子芋头倒入煲仔加盖焖炖。

步骤：4 出锅前沿煲仔倒少许花雕酒，撒上香菜装饰即可

推荐配件：1/1圆枝网架 1/1特氟龙烤盘 特氟龙煲仔



万能蒸烤箱菜单



37-菜名：酱焖酿冬菇

万能蒸烤箱程序



	模式	温度	时间	风速	加湿	排湿
1	烤	230度	7分钟	高		
2	蒸烤	280度	5分钟	高	33%	

调料：蚝油10克，白胡椒粉1克，盐少许，老抽3克，生粉5克。

主料：香菇200克，百花胶130克，洋葱半个，炸蒜5个，炸姜片3片，香菜一颗。

步骤：1 香菇拍点生粉酿入百花胶，特氟龙烤盘.煲仔随烤箱预热，撒上油肉向下直接烤制。

步骤：2 煲仔取出撒点油，放入炸好的姜片及炸蒜洋葱垫底，然后放入烤好的酿香菇。

步骤：3 倒入调配好的汁酱，预热第二段万能蒸烤箱，盖上锅盖一起焖炖。

步骤：4 出锅撒上香菜装饰即可。

推荐配件：1/1特氟龙烤盘 特氟龙煲仔 1/1圆枝网架

38-菜名：三杯麻辣焖排骨

万能蒸烤箱程序



	模式	温度	时间	风速	加湿	排湿
1	蒸烤	260度	40分钟	高	20%	
2	烤	260度	3分钟	高		

调料：100克花雕酒，80克酱油，10克盐鸡粉，100克片糖。水适量

主料：肉排500克，生姜炸蒜干葱香菜各10克，洋葱半个，香菜少许。

步骤：1 启动程序一，将排骨解冻冲干净，倒入上述调料，拿一个加盖焖炖

步骤：2 快出炉时放入特氟龙煲仔一起加热，然后倒入调和油及辅料爆香。

步骤：3 启动程序二一起将焖炖好的排骨倒入垫有辅料的特氟龙煲仔。

步骤：4 出锅装上香菜装饰即可。

推荐配件：1/2 6.5CM份数盆 特氟龙煲仔

39-菜名：湖南腊肉炒包菜

万能蒸烤箱程序



	模式	温度	时间	风速	加湿	排湿
1	蒸	100度	1分钟	中		
2	烤	215	1分钟	中		
3	蒸烤	215	1分20秒	中		

调料：鸡粉，盐生粉调和油适量

主料：湖南烟熏腊肉50克，松包菜100克，辣椒一颗，蒜片5克。

步骤：1 包菜切好泡油盐水。腊肉辣椒切好备用。

步骤：2 预热烤箱蒸包菜，将腊肉一起放入用特氟龙烤盘蒸烤制作。

步骤：3 然后预热第三段将调料放入搅拌均匀直接放入一起烹制。

步骤：4 取出装碟即可

推荐配件：1/1特氟龙烤盘



万能蒸烤箱菜单



40-菜名：川式回锅肉

万能蒸烤箱程序



	模式	温度	时间	风速	加湿	排湿
1	蒸	100	15分钟	中		
2	蒸烤	250度	2分钟	高	10%	
3	蒸烤	250度	1分30秒	高	20%	

调料：鸡粉，盐蚝油适量，辣椒油藤椒油调和油适量

主料：猪五花肉1斤。蒜苗100克，青红椒各50克，大蒜姜各15克，辣椒干10克，花椒5克。

步骤：1 启动程序一将花肉蒸好切片调味备用。

步骤：2 启动程序二将调味花肉放在1/1特氟龙烤盘烤制焦香脆嫩。

步骤：3 启动程序三将辅菜泡油盐水，加入辣椒油藤椒油一起烤制。

步骤：4 出炉装碟即可。

推荐配件：1/1 3CM份数盘 1/1特氟龙烤盘

41-菜名：陈年花雕白鸽焗饭

万能蒸烤箱程序



	模式	温度	时间	风速	加湿	排湿
1	蒸	100度	5分钟	高		
2	蒸烤	260度	20分钟	高	33%	
3	蒸烤	165	8分钟	低	30%	

调料：陈年花雕酒30克、生抽、盐、鸡粉、糖、生粉、油适量

主料：姜30克、葱10克、乳鸽150克、红枣3克、米200克

步骤：1 将乳鸽洗净斩件用调料腌制30分钟，米用水泡30分钟待用

步骤：2 用特氟龙煲仔装好泡好的米和水（水和米比例；1.2：1）启动烤箱程序预热

步骤：3 预热好烤箱放入圆枝网架和煲仔一起烹饪

步骤：4 烹饪倒第二段完成提示时加进腌制好的乳鸽烹饪

步骤：5 烹制完成后取出装盘即可

推荐配件：1/1圆枝网架、特氟龙煲仔

42-菜名：海鲜炒饭

万能蒸烤箱程序



	模式	温度	时间	风速	加湿	排湿
1	蒸	100度	25分钟	中		
2	蒸烤	235度	1分钟	中	20%	
3	蒸烤	235度	4分钟	中	40%	

调料：盐、鸡粉、白胡椒粉适量

主料：鸡蛋两个、米200克、海鲜码80克、葱10克

步骤：1 将米和水按（1：1比例）放入1/2（6.5cm）份数盘启动程序烹饪

步骤：2 完成第一段后将米饭取出打散加入鸡蛋、调味拌匀待用、

步骤：3 将海鲜放入特氟龙烤盘第二段程序烹饪、完成后加入步骤二拌匀继续第三段烹饪

步骤：4 烹制完成后取出装盘撒葱花即可

推荐配件：1/2（6.5cm）份数盘、1/1特氟龙份数盘



万能蒸烤箱菜单



43-菜名：青瓜炒牛肉

万能蒸烤箱程序



	模式	温度	时间	风速	加湿	排湿
1	蒸	100度	1分钟	中		
2	烤	245度	1分钟	高		
3	蒸烤	245	2分30秒	高	25%	

调料：鸡粉，盐糖，料酒花雕，生粉适量。

主料：牛扒150克，青瓜200克，红尖椒一根，姜蒜3克。

步骤：1 青瓜红尖椒斜切好，姜蒜切好，牛肉切好腌制入味。

步骤：2 预热程序一将青瓜蒸熟，预热程序二将牛肉烤制一下。

步骤：3 预热程序三将所有主辅料调料一起拌好直接用特氟龙盘烤制。

步骤：4 出炉即可。

推荐配件：1/1特氟龙烤盘

44-菜名：湖南红烧肉

万能蒸烤箱程序



	模式	温度	时间	风速	加湿	排湿
1	蒸烤	280度	40分钟	高	20%	
2						

调料：香叶八角草果干辣椒豆蔻适量，还有10克姜片，蚝油酱油鸡粉适量，生粉适量

主料：五花腩500克。

步骤：1 将所有主辅料加水加盖放进预热好的程序进行烹调。

推荐配件：1/2 6.5CM份数盆

45-菜名：西蓝花炒鲜鱿

万能蒸烤箱程序



	模式	温度	时间	风速	加湿	排湿
1	蒸	100度	2分30秒	中		
2	蒸烤	215度	1分钟	高	25%	
3	蒸烤	215度	1分钟	高	25%	

调料：盐鸡粉适量。

主料：鱿鱼一条，西蓝花300克，红圆椒半个，姜片5克。

步骤：1 预热程序一将西蓝花蒸熟。

步骤：2 预热程序二将腌制的鱿鱼烤熟。

步骤：3 将所有主辅料一起拌匀烤制即可出炉。

步骤：4 装碟即可。

推荐配件：1/1特氟龙烤盘



万能蒸烤箱菜单



46-菜名：红烧排骨

万能蒸烤箱程序



	模式	温度	时间	风速	加湿	排湿
1	烤	230度	10分钟	高		
2	蒸烤	230度	35分钟	高	20%	

调料：蚝油海鲜酱鸡粉，生粉胡椒粉老抽适量

主料：猪肋排500克。葱花15克。姜片10克。

步骤：1 将排骨腌制24小时。预热程序一将排骨放入镂空扒板烤箱烤制。

步骤：2 将排骨放入1/2 6.5CM份数盆将调料调好加盖启动程序二烹饪即可。

步骤：3 取出装碟即可。

推荐配件：1/2 6.5CM份数盆 1/1镂空特氟龙扒板

47-菜名：豆角炒肥叉

万能蒸烤箱程序



	模式	温度	时间	风速	加湿	排湿
1	蒸烤	225	3分钟	高		
2	蒸烤	225	1分钟	高		
3					25%	

调料：阳江豆豉、盐、鸡粉、糖、生粉、油适量

主料：肥叉烧80克、白豆角200克、红椒10克、蒜姜5克

步骤：1 将豆角切段捞好味、预热第一段程序进行烹饪。

步骤：2 将叉烧放进豆角拌匀后放进预热好的第二段程序进行烹饪

步骤：3

步骤：4

推荐配件：超级炸篮、1/1特氟龙烤盘

48-菜名：砂锅焗鱼头

万能蒸烤箱程序



	模式	温度	时间	风速	加湿	排湿
1	蒸烤	260度	8分钟	高	25%	
2						
3						

调料：阳江豆豉、盐、糖、鸡粉、料酒、生粉适量

主料：鱼头1斤、干葱50克、生姜50克、炸蒜50克、香菜5克

步骤：1 将鱼头洗干净斩件、用调料腌制入味待用、蒜头用油炸至金黄色

步骤：2 将干葱、生姜、炸蒜放在特氟龙煲仔底部、然后铺上腌好鱼头启动程序烹饪即可

步骤：3 完成烹饪后取出放香菜装饰即可

推荐配件：特氟龙煲仔



万能蒸烤箱菜单



49-菜名：豉汁焗鲜鲍鱼

万能蒸烤箱程序



	模式	温度	时间	风速	加湿	排湿
1	蒸烤	260度	6分钟	高	25%	

调料：阳江豆豉、盐、鸡粉、糖、油、生粉适量

主料：鲜鲍鱼6只、干葱50克、炸蒜头50克、生姜30克、蒜苗10克、香菜3克

步骤：1 将鲍鱼洗干净、切花用调好的豉汁、调味捞好待用

步骤：2 干葱、炸蒜头、生姜放在特氟龙煲仔底部、然后放上鲍鱼。

步骤：3 启动程序、放入1/1圆枝网架、特氟龙煲仔烹饪即可

推荐配件：1/1圆枝网架、特氟龙煲仔

50-菜名：酸辣土豆丝

万能蒸烤箱程序



	模式	温度	时间	风速	加湿	排湿
1	蒸烤	160度	6分钟	高	30%	

调料：盐、味精、糖、陈醋、辣椒节、辣椒油

主料：土豆、青红椒

步骤：1 将土豆和青红椒切丝调好味。

步骤：2 将调好味的土豆丝放在1/2 (10cm)份数盘盛装盖子放入预热好程序的烤箱烹饪即可

推荐配件：1/2 (10cm)份数盘

51-菜名：红枣黑米粥

万能蒸烤箱程序



	模式	温度	时间	风速	加湿	排湿
1	蒸烤	260度	35分钟	高	35%	
2	蒸烤	260度	10分钟	高	35%	

调料：冰糖

主料：红枣、黑米、莲子

步骤：1 将红米、莲子用水泡半小时、莲子去心、红枣切小粒待用

步骤：2 启动程序将步骤一食材放入1/2 (10cm)份数盘盖子烹饪

步骤：3 完成程序一提示是加入冰糖、继续烹饪即可

推荐配件：1/2 (10cm)份数盘



万能蒸烤箱菜单



52-菜名：酱鸭

万能蒸烤箱程序



	模式	温度	时间	风速	加湿	排湿
1	蒸	100度	10分钟	中风		
2	蒸烤	260度	30分钟	高风	33%	
3	蒸烤	260度	30分钟	高风	33%	
4	蒸烤	260度	30分钟	高风	33%	
5	蒸烤	280度	10分钟	高风	10%	

调料：冰糖老抽，麦芽糖，卤水料包两包。玫瑰露酒，冰糖，罗汉果，青红花椒干，辣椒等

主料：四只老青头鸭。生姜。

步骤：1 将鸭子洗净开膛折断腿骨将整鸭盘起。

步骤：2 预热烤箱将鸭子放进去将鸭子蒸一下将鸭皮油脂逼出，用风扇冷却后继续预热第二段程序

步骤：3 将鸭子放进调好加热好的卤水中浸泡卤制，用1/1 10CM 高度加盖份数盆卤制。

步骤：4 出来晾凉继续预热反复卤制，直至鸭肉颜色上去。

步骤：5 然后另外将程序预热第五段收汁浓缩将汁酱挂往鸭身即可。

推荐配件：1/1 10CM 高度加盖份数盆

53-菜名：红烧鸡翅

万能蒸烤箱程序



	模式	温度	时间	风速	加湿	排湿
1	烤	235度	6分钟	高		
2	蒸烤	260度	14分钟	高		

调料：红烧酱50克。

主料：鸡中翅500克，姜片5片，蒜头5颗。姜葱少许，洋葱半个。

步骤：1 将鸡翅解冻对半切开，放入盐白胡椒腌制入味，放入特氟龙烤盘待用。

步骤：2 预热程序一将特氟龙煲仔放入油跟姜片洋葱蒜盖上盖预热，将鸡翅烤制一起上色待用。

步骤：3 将鸡翅红烧酱化水一起启动程序二加盖烹饪即可。

步骤：4 出炉放上香菜葱花芝麻即可。

推荐配件：1/1特氟龙烤盘 特氟龙煲仔

54-菜名：牛肉煲仔饭

万能蒸烤箱程序



	模式	温度	时间	风速	加湿	排湿
1	蒸烤	260度	18分钟	高	33%	
2	蒸烤	165度	10分钟	低	30%	

调料：生抽、盐、糖、生粉、油适量

主料：牛肉100克、米200克、葱花3克、生姜3克、

步骤：1 将香米洗干净泡水半小时待用、

步骤：2 启动程序放入圆枝网架、将米放入煲仔（米：1 比 水：1.2）

步骤：3 完成第一段程序提示加肉、取出煲仔放入牛肉在饭面继续烹饪

步骤：4 完成后取出撒葱花、淋生抽即可

推荐配件：圆枝网架、煲仔