

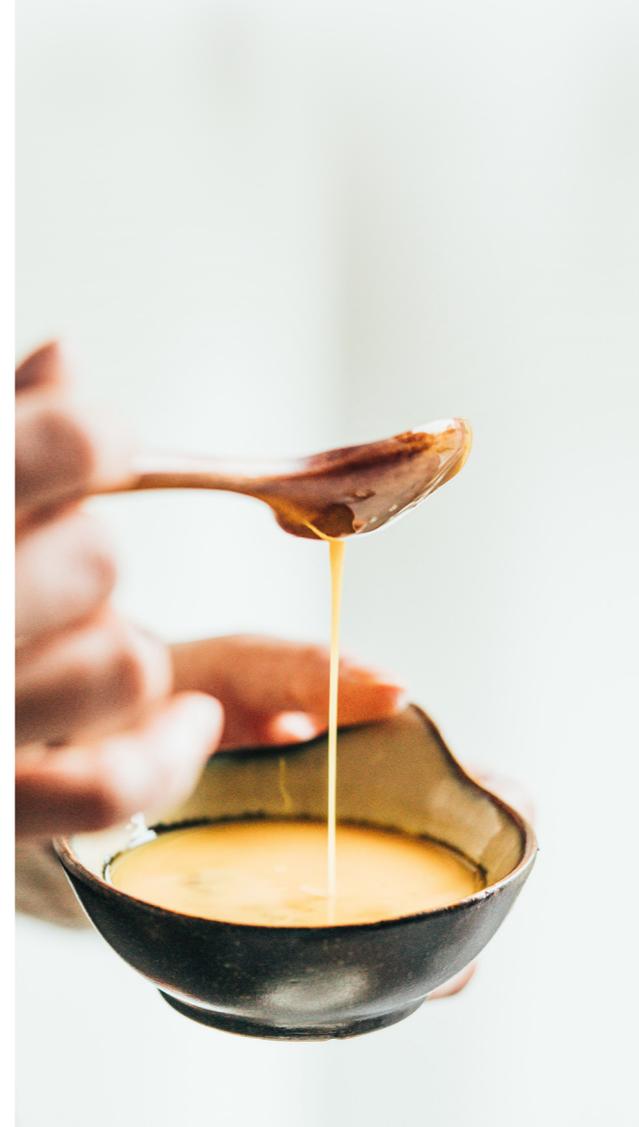
TOSHIBA

邂逅
—
东芝

东芝 | 嵌入式蒸烤一体机食谱



对美食的追求，
对料理的钻研，
本质是对生活最真挚的热爱



随着烹饪技巧的精进，不再满足于“做出来”，更要做得好：
每一个过程要精准控制，
每一个细节都追求完美，
让食物的口感和形态达到最佳状态，
是每个“好食者”的追求。

烹饪，不止是为了口腹之欲，
在一次次和时间、火候的博弈中得到成长，
用心准备食物，与在餐桌上享受它们一样重要，
是对生活的致敬。

目录

料理の知識

小知识

烹饪模式介绍	07
酸奶发酵技巧	08
面团发酵技巧	09
如何打发蛋白	10
如何打发黄油	11

和食

和风美味

炸虾天妇罗	14-15
烤秋刀鱼	16-17
盐烤鲑鱼	18-19
日式鸡肉串	20-21
日式吉列猪排	22-23
草莓大福	24-25

肉類

醇美肉食

惠灵顿牛排	28-29
香草壳羊排	30-31
脆皮乳鸽	32-33
新奥尔良烤翅	34-35
法式烤鹌鹑	36-37
翡翠鲍片海参	38-39
蒜蓉蒸龙虾	40-41
清蒸大闸蟹	42-43

栄養

营养秘籍

太极芋头	46-47
原只椰子鸡汤	48-49
桃胶雪燕糖水	50-51
秋葵鸡蛋羹	52-53
金针菇蒸粉丝	54-55
烤红薯	56-57

デザート

精致甜点

戚风蛋糕	60-61
经典葡式蛋挞	62-63
海绵蛋糕	64-65
蔓越莓曲奇	66-67
马卡龙	68-69
拿破仑	70-71
焦糖布丁	72-73





烹饪模式介绍

平炉烤

常用的烹饪方式——

上下烤管双动力同时发热，适用于双面烘烤单层食物。

风炉烤

进阶的烹饪方式——

搭配热风实现 3D 立体烹饪，适用于各类精致甜品糕点。

过热水蒸气

独具特色的烹饪方式——

过热水蒸气辅助烘烤烹饪，让肉类口感更加鲜嫩多汁。

注意事项

机器在初次使用前，需要进行空烧以去除腔体里面的异味。

步骤：

- ①取出机器内所有的配件，并用湿布擦拭一遍；
- ②选择“平炉烤”模式，调到 230℃ 烤 15 分钟；
- ③打开炉门，待机器散热完成即可正常使用；

食物放进机器前，提前预热可以使腔体的温度更加恒定，烹饪成功率更高。

机器在烹饪过程中温度较高，请注意不要触碰到机器腔体及内侧玻璃，以免烫伤。

烹调方法和食物特性密切相关，本书所给食材份量、烹饪时间为经过验证的合适匹配，您可根据所需份量、个人口味和喜好，进行适当调整。



酸奶发酵技巧

- 牛奶选择** 选用纯牛奶、常温奶或巴氏杀菌奶均可，加一些奶粉会让酸奶的质地更加醇厚。
- 发酵剂选择** 推荐使用乳酸菌粉，操作方便，出品稳定，做出的酸奶味道温和。也可以根据个人喜好用酸奶成品做引或使用开菲尔菌粒。
- 容器消毒** 容器内的细菌可能会影响酸奶的质量，所以一定要做好消毒杀菌工作，最简便的方法是用开水烫一下。
- 冷藏口感** 将做好的酸奶放入冰箱冷藏8小时以上，酸奶会变得更加浓厚，香味也会更丰富。
- 调酸度** 如果觉得自酿的酸奶太酸，可以选择低酸度菌粉，或者在酸奶凝固的前提下，缩短发酵时间，并尽快食用。食用之前加入蜂蜜、果酱或麦片也是个不错的方法。

面团发酵技巧

- 酵母** 在合适的范围内，酵母用量越多，发酵速度越快；反之，则相反。保管不当或贮藏时间过长的酵母，色泽较深、发酵力低、发酵速度慢。
- 水温** 在常温下采用40℃左右的温水和面，制成的面团温度为27℃左右，此温度最适宜酵母繁殖。水温过高，酵母易被烫死；水温过低，酵母繁殖较慢。
- 盐和糖** 一般来说，500克面粉添加2~3克食盐，对酵母生长发育有利。使用占面团5%左右的糖，可以为酵母繁殖提供营养，使酵母繁殖速度加快。但要注意，糖和盐的使用都不要过量。
- 温度** 一般要求为28℃~30℃，可通过提高或降低和面用的水温来调节。春天室温在20℃左右时，水温可控制在35℃~40℃。夏季室温在30℃以上时，水温可控制在13℃~15℃。
- 面团发酵成熟的标识** 面团顶部鼓起，摸上去很干燥。用手提，面团很自然地被拉长，松手后慢慢回缩。此时面团内部多气孔，并散发出酒香味。



如何打发蛋白

step 1

将蛋白置于干净的打蛋盆中，加入 1/3 细砂糖，用电动打蛋器低速打至蛋白呈粗泡状态；

step 2

加入剩余的 1/2 细砂糖，打蛋器转中低速打至蛋白呈细密的乳沫状泡泡；

step 3

加入剩余的细砂糖，打蛋器转高速打至蛋白出现轻易不易消失的纹路，提起打蛋头呈现大弯角，这个阶段称为湿性发泡；

step 4

电动打蛋器转中速继续打发，打至蛋白霜有明显阻力感，提起打蛋头，蛋白霜呈直立小尖角，这个阶段称为干性发泡。



如何打发黄油

step 1

将黄油切成小块或片状，放在 25°C 左右的环境中（室温）中软化至软膏状，用手指轻轻一按可留下痕迹，这个状态最适合打发；

step 2

用电动打蛋器以低速把黄油稍微打发，至颜色变浅一些；加入细砂糖或者糖粉，用电动打蛋器低速把黄油和糖打匀，转中速打发；黄油会颜色变浅、体积变大；

step 3

当黄油糊体积变大、出现纹路的时候，把电动打蛋器转高速打发，当黄油呈现轻盈蓬松状、颜色发白即完成打发。



step 1



step 2



step 3



和风美味

不必跨过山和大海，
囿于厨房一隅，
也可以开启一场关于
美味的浪漫冒险，
邂逅新的料理生活。



炸虾天妇罗

えびの天ぷら

无油炸更健康，烘烤也能达到油炸的酥脆口感，里面包裹的虾仁还鲜嫩鲜嫩的哦。



空气炸

🔥 210℃
🕒 10 分钟
👥 4 人份
🌟 1 星难度

烤盘 + 中层



主料

虾 8 个 约 240g

辅料

黄面包糠 40g
色拉油 10g
食盐 1.5g
胡椒 1g
清酒 8ml
低筋面粉 10g
鸡蛋液 50g

1 准备好所有食材

2 混合面包糠

在煎锅内放入面包糠和色拉油，充分混合后开火。边搅拌边加热，直至整体变为黄褐色。

3 腌制虾肉

将虾的壳和背筋（虾线）取出，加入盐、胡椒、清酒，腌制 10 分钟入味。

4 裹面包糠

低筋面粉和打散蛋液混合均匀，虾表面裹一层面糊后，再裹一层面包糠。在烤盘内铺烘焙纸，虾并排摆放。

5 预热 & 烘烤

进入【食谱】，选择【和食】分类，启动【炸虾天妇罗】菜单，预热至 210℃。

预热完成后，将装有食物的烤盘放入腔体中层，点击【确定开始】，【空气炸】210℃烤 10 分钟。

6 烹饪完成

烤好后，取出装盘，即可享用。

烤秋刀鱼

さんまの塩焼き

烧烤季怎能少了秋刀鱼，用柠檬汁调味的秋刀鱼，香气十足，一点都不腥。



风炉烤

🔥 230℃

🕒 10分钟

👤 2人份

🌟 2星难度

烤盘 + 中层



主料

秋刀鱼 3条 300g

辅料

植物油 10g

食盐 2g

生抽 10g

1 准备好所有食材

秋刀鱼切成两段洗干净。（腹内一定要处理干净，以免腥气重影响食物口感）

2 腌制 & 刷油

加盐腌制 10 分钟。

烤盘垫上锡纸，放上秋刀鱼，在鱼的表面均匀刷一层植物油。

3 预热 & 烘烤

进入【食谱】，选择【和食】分类，启动【烤秋刀鱼】菜单，预热至 230℃。

预热完成后，将装有食物的烤盘放入腔体中层，点击【确定开始】，【风炉烤】230℃烤 10 分钟。倒计时剩余 2 分钟时，取出刷上生抽，继续烤至结束。

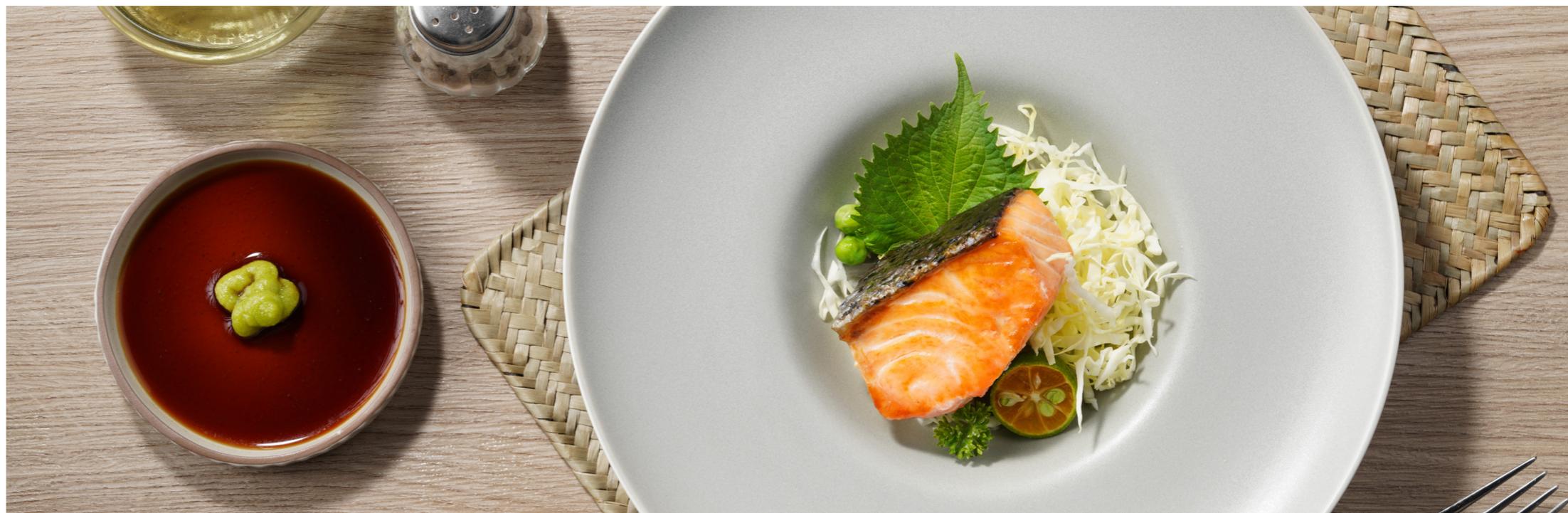
4 烹饪完成

烤好后，取出装盘，即可享用。

盐鲑

盐烤鲑鱼

简单的盐烤三文鱼就成了全家至爱，香嫩滑口，真的非常简单，非常好吃！



风炉烤

230℃

10 分钟

4 人份

1 星难度

烤盘 + 中层



主料

鲑鱼（4 切） 320g

辅料

食盐 2g

1 准备好所有食材

2 腌制鲑鱼

鲑鱼加盐腌制 5 分钟。
把腌制好的鲑鱼侧躺在铺了烘焙纸的烤盘中。

3 预热 & 烘烤

进入【食谱】，选择【和食】分类，启动【盐烤鲑鱼】菜单，预热至 230℃。
预热完成后，将装有食物的烤盘放入腔体中层，点击【确定开始】，【风炉烤】230℃烤 10 分钟。

4 烹饪完成

烘烤结束后，取出装盘，即可享用。

焼き鳥

日式烤鸡肉串

外焦里嫩的鸡肉，搭配脆甜多汁的大葱，减少了肉串的油膩感，同时带来了别致的风味。



平炉烤

🔥 220℃

🕒 15 分钟

👥 4 人份

🌟 1 星难度

烤盘 + 中层



主料

鸡腿肉 300g

辅料

大葱 2 根

酱油 15g

料酒 10g

糖 2g

黑胡椒 1g

蒜泥 20g

麻油 5g

盐 1g

1 准备好所有食材

2 制作肉串

鸡腿肉切 2*2cm 的块状，大葱切 2cm/ 段，竹签提前泡水防止烤糊。鸡腿肉和大葱间隔的串在一起。（4 肉 3 葱比例）

3 腌制

蒜泥、酱油、料酒、糖、麻油混合成料汁。料汁均匀涂抹在肉串上，撒上黑胡椒和盐腌制 17 分钟。

4 预热 & 烘烤

进入【食谱】，选择【和食】分类，启动【日式烤鸡肉串】菜单，预热至 220℃。

预热完成后，将装有食物的烤盘放入腔体中层，点击【确定开始】，【平炉烤】220℃烤 15 分钟。

5 烹饪完成

烘烤结束后，取出装盘，即可享用。

日式吉列猪排 とんかつ

免油炸，比传统的油炸方式更加健康低脂，做法简便，试试你就知道多美味了！



风炉烤

🔥 200℃

🕒 25 分钟

👤 3 人份

🌟 2 星难度

烤盘 + 中层



主料

猪梅肉 500g

辅料

黄面包糠 100g

鸡蛋 100g

淀粉 50g

盐 5g

黑胡椒 4g

油 10g

1 准备好所有食材

2 预热

进入【食谱】，选择【和食】分类，启动【日式吉列猪排】菜单，预热至 200℃。

3 腌制猪梅肉

猪梅肉洗净，切成厚度约 2cm 的大片，用厨房纸吸干多余水分，用松肉锤松肉后，放入大碗里，加入盐、黑胡椒腌制 20 分钟。

4 裹面包糠

准备另外一只碗，面包糠加油混合均匀备用。鸡蛋磕入另外一只碗里，搅打均匀备用。

腌制好的猪梅肉依次沾上淀粉、蛋液和面包糠，放在垫有油纸的烤盘上。

5 烘烤

预热完成后，将装有食物的烤盘放入腔体中层，点击【确定开始】，【风炉烤】200℃烤 25 分钟。

6 烹饪完成

烘烤结束后，取出装盘，即可享用。

草莓大福

いちご大福

经典日式点心，可口糯米外皮搭配清新草莓，一口下去软糯弹牙，果香四溢。



纯蒸

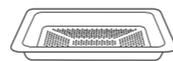
🔥 100℃

🕒 20分钟

👤 4人份

🌟 3星难度

蒸盘 + 中层



A 材料

糯米粉	115g
水	140ml
细砂糖	20g

B 材料

熟糯米粉	40g
红豆沙	200g
草莓 10 个	约 300g
黄油	10g

1 准备好所有食材

草莓去蒂洗净后，用厨房纸擦干多余的水分。

2 制作糯米面团

将【A材料】混合均匀后，倒入浅口平碟中，放入腔体中层的蒸盘上，进入【食谱】，选择【和食】分类，启动【草莓大福】菜单，【纯蒸】100℃蒸20分钟即可。

3 蒸制完成后，取出，加入黄油，趁温热带手套拌匀，分成10个小剂子（每个约30g），用油纸包裹备用；

4 整形

红豆沙分成10个剂子，取一个剂子包入一个草莓后（注意草莓尖尖需要露出1/3，不要全部包裹），再取一个糯米团子包裹住豆沙团子，表面滚一层熟糯米粉，稍微整形成草莓形状即可。

不再需要和油烟共处，
只需简单处理和等待，
即可做出成就感满满的
美味料理。
烹饪的乐趣，
在于它的无限可能。



惠灵顿牛排

ウエリントン・ステーキ

风炉烤

🔥 200℃

🕒 30分钟

👤 4人份

🌟 5星难度

烤盘 + 中层



惠灵顿牛排为庆祝惠灵顿首位公爵击败拿破仑诞生，搭配干红共享，酒中果酸去除油腻，更激发牛扒鲜甜。

主料

牛柳	350g
法式酥皮 3 张	约 540g
蘑菇	500g
黄油	20g
鼠尾草	2g
塞拉若火腿片	100g

辅料

鸡蛋	1-2 个
橄榄油	30g
迷迭香	3g
海盐	3g
洋葱末	20g
黑胡椒碎	2g
大蒜末	10g
迷迭香（装饰）	1 根

1 准备好所有食材

350g 牛柳用厨房纸吸干血水，蘑菇切碎备用。

2 煎牛排

锅中倒入 30g 橄榄油、3g 迷迭香、2g 鼠尾草，将牛柳煎至表面和两侧均呈现棕褐色（大火烹饪约 2 分钟），加入 2g 海盐和 1g 黑胡椒。

3 炒蘑菇碎

热锅加入 20g 黄油、蘑菇碎、20g 洋葱末、1g 黑胡椒碎、1g 海盐和 10g 大蒜末，翻炒至棕色且水分极少即可。

4 制作火腿牛肉包

将 100g 塞拉若火腿摆成长方形，将炒好的蘑菇均匀铺在火腿上，将牛柳放在蘑菇上，并用火腿包裹好。

包裹好的牛柳用保鲜膜卷好，放进冰箱，冷藏约 40 分钟定型，做成火腿牛肉包。

5 制作酥皮牛柳包

将鸡蛋打入碗中，用打蛋器打散成蛋液备用。

用 2 张酥皮（20cm*20cm/ 张，180g/ 张）包裹好火腿牛肉包，并稍加修边，制作成酥皮牛柳包。

再将另外一张酥皮用滚刀划出菱格纹，用切好的菱格纹酥皮包裹在酥皮牛柳包上作为装饰，再均匀地刷上一层蛋液。

6 预热 & 烹饪

进入【食谱】，选择【肉类】分类，启动【惠灵顿牛排】菜单，预热至 200℃。烤盘铺上锡纸，将惠灵顿牛排放置于烤盘中。

7 预热完成后，烤盘放入腔体中层，点击【确定开始】，【风炉烤】

200℃烹饪 30 分钟左右至表面金黄。

* 建议剩余几分钟，多注意观察，烤至颜色满意即可取出。

8 烹饪完成

烹饪结束后，取出。静置至少 20 分钟后分切，摆上 1 根迷迭香做装饰，即可享用。

ラムチョップの香草焼き

香草壳羊排

平炉烤

- 🔥 210°C
- 🕒 18 分钟
- 👤 4 人份
- 🌟 5 星难度

烤盘 + 中层



香草壳羊香味独特，鲜嫩的羊肉伴有淡淡香草味和奶香。
搭配醇厚的干红，更能突出羊肉香与鲜。

主料

羊排 1 扇 约 550g

辅料

橄榄油	25g
玉米油	10g
意大利芹	30g
迷迭香	3g
百里香	3g
帕马森芝士	15g
黑胡椒碎	2g
黄芥末酱	20g
面包糠	100g
食盐	10g
浓缩巴萨米克黑醋汁	15g
可食用花草	2g
青豆粒	200g
牛奶	200ml
奶油	100g
白葡萄酒	40ml
小干葱	30g
大蒜	20g
薄荷	10g
黄油	20g

1 准备好所有食材

2 制作奶汁青豆泥

30g 小干葱和 20g 大蒜均切末。热锅，倒入 20g 黄油、小干葱碎和蒜末，用中火，一同炒香。
往锅中加入 200g 青豆粒、3g 盐和 1g 黑胡椒碎翻炒 1 分钟，倒入 40ml 白葡萄酒，煮至酒精完全蒸发（约 3 分钟）。

3 接着加入 200ml 牛奶和 100g 奶油，大火烧开，转小火煮 10 分钟，制作成奶汁青豆粒备用。煮好的奶汁青豆和 10g 薄荷一同加入料理机搅拌成泥备用。

4 腌制 & 煎牛排

羊排用 7g 盐和 1g 黑胡椒碎腌制，备用。
在平底锅中倒入 10g 玉米油，大火烧至冒烟，将羊排表面水分擦干，快速放在锅中煎至表面金黄。（每面煎约 1 分钟）

5 制作芝士面包糠

将 100g 面包糠、15g 帕马森芝士、30g 意大利芹、3g 迷迭香、3g 百里香和 25g 橄榄油放入料理机中，一同打碎，制成芝士面包糠，盛出备用。

6 裹面包糠

将 20g 黄芥末酱均匀刷在煎好的羊排表面，再把打碎的芝士面包糠均匀地裹在羊排上。

7 预热 & 烘烤

进入【食谱】，选择【肉类】，启动【香草壳羊排】菜单，预热至 210°C。将裹有面包糠的羊排放在烤盘上。
预热完成后，将烤盘放入腔体中层，点击【确定开始】，【平炉烤】210°C 烹饪约 18 分钟至 7 成熟。

8 烹饪完成

烹饪结束后，取出，将烤好的羊排静置 15 分钟，搭配青豆泥、2g 可食用花草和 15g 浓缩巴萨米克黑醋汁，即可享用。

脆皮乳鸽

纯蒸 + 风炉烤

-  180°C
-  1小时13分
-  2人份
-  5星难度

蒸盘 + 下层
烤盘 + 中层



脆皮乳鸽乃广东传统名菜之一，以烤的方式取代油炸，控油同时，让鸽皮保持香脆可口，鸽肉更鲜嫩多汁。

主料

鸽子 2 只 约 600g

辅料

生姜 10g
葱 10g
八角 1 颗
陈皮 2g
香叶 2 片
豆蔻 5 颗
桂皮 3g
草果 1 颗
丁香 1 颗
米酒 20ml
食盐 20g
五香粉 1g
热开水 1.5L
大红浙醋 20g
麦芽糖 10g
热开水（清洗用） 1.5L

1 准备好所有食材

将 2 只鸽子清洗干净，将脚从尾部塞入肚膛里，并将鸽翅尖翻转搭在鸽翅根上。

2 预热

水盒装满水，进入【食谱】，选择【肉类】，启动【脆皮乳鸽】菜单，预热至 100°C。

3 制作白卤水

将 10g 姜、10g 葱、1 颗八角、2g 陈皮、2 片香叶、5 颗豆蔻、1 颗丁香用纱布袋装起来，制成辅料包。

在大碗中加入 1.5L 热开水，加入 20ml 米酒和 10g 盐搅拌均匀，放入辅料包，放在蒸盘上。

4 预热完成后，将装有辅料包的大碗放在蒸盘上，放入腔体下层，点击【确定开始】，【纯蒸】100°C 烹饪 30 分钟，白卤水制作完成。

5 卤煮鸽子

把鸽子放进另外准备的 1.5L 热开水里，浸泡 20 秒，去除血污后捞起，放进白卤水中。

把浸泡鸽子的白卤水放在蒸盘上，放入腔体下层，水盒装满水，点击【确定开始】，继续烹饪 25 分钟。

6 准备糖醋汁和淮盐

把麦芽糖和大红浙醋放入碗中，一起搅拌均匀，备用。
1g 五香粉和 10g 盐放在小碟中，搅拌均匀，制成淮盐。

7 晾干和烘烤

烹饪暂停后，捞起蒸好的鸽子，用刷子蘸取麦芽糖醋汁，均匀地涂抹在鸽子表皮，挂放在通风处晾至表皮干爽（用时约 3 小时）。

8 将晾干的鸽子放在铺有锡纸的烤盘上，放入腔体中层，【风炉烤】180°C 烤 18 分钟左右至表皮金黄。

* 剩余 3 分钟随时观察，烤至颜色满意即可取出，如果觉得颜色不够金黄，也可在烹饪结束后手动延长烤制时间。

9 烹饪结束后，取出装盘，辅以淮盐，即可享用。

新奥尔良烤翅

オルレアン
グリル
手羽先

过热水蒸气

🔥 220℃

🕒 24 分钟

👤 4 人份

🌟 2 星难度

烤盘 + 中层



这款新奥尔良鸡中翅使用蒸汽烤的方式烹饪，外香里嫩，好吃到停不下来。

主料

鸡中翅 500g

辅料

白芝麻 2g

蜂蜜 15g

新奥尔良烤肉粉 30g

清水（腌制用） 30ml

清水（蜂蜜水用） 35ml

1 准备好所有食材

鸡中翅清洗干净，沥干水分，用刀在两面轻轻划几刀。

2 腌制鸡翅

鸡翅倒入奥尔良粉和清水搅拌均匀，盖上保鲜膜，放入冰箱冷藏4小时以上。

* 不同品牌的奥尔良腌肉料的配比存在差异，实际请按照奥尔良腌肉料包装袋的说明配比去腌制。

3 从冰箱取出腌制好的鸡翅，放在铺有油纸的烤盘上。

* 不要倒入汁水，避免烤焦。

4 预热 & 烹饪

水盒装满水，进入【食谱】，选择【肉类】，启动【新奥尔良烤翅】菜单，预热至220℃。

预热完成后，将装有食物的烤盘放入腔体中层，点击【确定开始】，【过热水蒸气】220℃烤24分钟后。

5 烹饪完成

烹饪结束后，取出摆盘，根据个人喜好撒上熟白芝麻即可享用。

法式烤鹌鹑

フレンチコーストウズラ

风炉烤

- 🔥 200°C
- 🕒 15 分钟
- 👤 1 人份
- 🌟 5 星难度

烤盘 + 中层



法式烤鹌鹑，加入韩式烧烤酱同烤，鹌鹑咸香入味，皮酥肉嫩，搭配一杯白葡萄酒，滋味更醇香。

主料

鹌鹑 1 只 约 150g

辅料

食盐 2g
香菜籽 2g
花椒 2g
小茴香 2g
蜂蜜 15g
烧烤酱 15g
白洋葱丁 100g
黄油 10g
淡奶油 50g
纯净水 20ml
西洋菜 20g

1 准备好所有食材

把鹌鹑的胸肉和腿肉分割下来，用厨房纸擦干水分备用。

2 制作洋葱酱汁

取一奶锅，放入 10g 黄油，小火加热至融化，再放入 100g 洋葱丁，略微翻炒 2 分钟，再加入 20ml 水和 50g 淡奶油，盖上盖子，小火慢炖不少于 20 分钟，直至洋葱完全软烂。
将煮好的洋葱放入料理机打成洋葱酱汁，用 1g 盐调味，备用。

3 制作复合烤酱

将 2g 香菜籽、2g 小茴香和 2g 花椒混合，放入料理机内略微打碎，制成复合香料碎。将 15g 烧烤酱和 15g 蜂蜜混合后，稍稍加热，制成复合烤酱。

4 鹌鹑肉刷酱

在鹌鹑胸肉和腿肉表面，均匀刷上一层复合烤酱，再均匀撒上 1g 盐和复合香料碎，放在烤盘上。

5 预热 & 烹饪

进入【食谱】，选择【肉类】，启动【法式烤鹌鹑】菜单，预热至 200°C。

预热完成后，将烤盘放入腔体中层，点击【确定开始】，【风炉烤】200°C 烹饪 15 分钟左右至金黄。

* 建议剩余几分钟随时观察，烤制金黄即可取出。

6 烹饪完成

烹饪结束后，取出鹌鹑，搭配洋葱酱汁、烧烤酱和西洋菜装盘，即可享用。

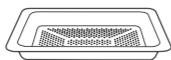
翡翠鲍片海参

アワビとナマコの煮込み

纯蒸

- 🔥 100°C
- 🕒 2小时30分
- 👤 4人份
- 🌟 3星难度

砂锅 | 蒸盘 + 中层



翡翠鲍鱼海参是醇香软糯的鲜味珍馐，尽显精致奢华。鲍鱼弹牙有嚼劲，海参软糯可口，鲜香四溢。

主料

水发鲍鱼 4只	约 200g
水发海参 4只	约 200g

辅料

鸡肉	200g
凤爪 4只	约 150g
猪肉	150g
排骨	100g
火腿 2片	约 10g
瑶柱	30g
生姜片	约 10g
香葱	10g
裁好的小棠菜	100g
热开水	800ml
食盐	2g

1 准备好所有食材

2 炖煮

把鸡肉、排骨、猪肉、凤爪、火腿、姜片和葱段放热水锅里煮10分钟取出，挑出姜片和葱段，用凉水冲洗干净晾干水。

3 预热

水盒装满水，进入【食谱】，选择【海鲜】，启动【翡翠鲍片海参】菜单，预热至100°C。

取一砂锅，将鸡肉、鲍鱼、排骨、猪肉、凤爪、火腿、瑶柱、盐、800ml热开水依次放进砂锅里。

4 第一段烹饪

预热完成后，将砂锅放在蒸盘上，盖上盖子，放入腔体下层，点击【确定开始】，【纯蒸】100°C烹饪2小时暂停。

* 每50分钟，需往水盒加水一次。

5 第二段烹饪

烹饪暂停后，将海参放入沙布袋里包扎好。取出砂锅，将包好的海参放进砂锅里。

将砂锅放在蒸盘上，盖上盖子，放入腔体下层，水盒装满水，继续【纯蒸】100°C烹饪30分钟。

6 煮小棠菜

小棠菜去掉绿叶后，用小刀把根茎裁成小花状。

取一锅放水加热，水烧开后放小棠菜煮2分钟取出备用。

7 烹饪完成

烹饪结束，取出鲍鱼，用刀把鲍鱼斜切成鲍鱼片备用。把鲍鱼、海参和小棠菜放进碟子里，加汤即可享用。

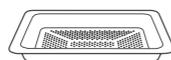
蒜蓉蒸龙虾

ロブスターのニンニク蒸し

纯蒸

- 100°C
- 15 分钟
- 4 人份
- 2 星难度

蒸盘 + 中层



龙虾肉高蛋白低脂肪，营养丰富。在蒜蓉的加持下，增加一股浓郁的辛香，是一道待客宴请的佳肴。

主料

波士顿龙虾	750g
干粉丝	80g
大蒜	50g

辅料

香葱	10g
黄油	10g
食用油	30g
香油	3g
生抽	5g

1 准备好所有食材

2 粉丝泡软，龙虾预处理：

取一玻璃碗，粉丝用热水（45.5°C）提前泡软。
龙虾剖开，去虾线，去鳃，清洗干净，虾肉部分剪成六块备用。

3 制作蒜蓉酱料

热锅，放入1大勺油，把一半的蒜蓉下锅煸炒至金黄色。
关火，将炒制过的蒜蓉和生蒜蓉混合备用。

4 粉丝泡软后捞起，与少量香油、两茶匙生抽混合均匀。

5 预热

进入【食谱】，选择【海鲜】，启动【蒜蓉蒸龙虾】菜单，预热至100°C。

取一浅盘，摆上粉丝，放上龙虾块，蒜蓉均匀平铺在龙虾肉及粉丝表面，将浅盘放在蒸盘上。

6 烹饪

预热完成后，将蒸盘放入腔体下层，点击【确定开始】，【纯蒸】100°C蒸15分钟。

7 烹饪完成

烹饪结束后，取出，热锅，下1小勺调和油和少量黄油烧热。
撒上葱花，把热油淋于蒸好的龙虾之上，即可享用。

清蒸大闸蟹



纯蒸

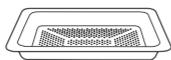
🔥 100°C

🕒 23 分钟

👤 3 人份

🌟 1 星难度

蒸盘 + 中层



主料

大闸蟹 (4-6 只) 600g

辅料

香醋 20g

生抽 10g

白砂糖 15g

芝麻油 2g

生姜 40g

1 准备好所有食材

* 蟹的数量可适当调整。

2 蒸大闸蟹

大闸蟹用刷子刷洗干净，肚子朝上摆放在浅盘中。

水盒装满水，将装有大闸蟹的盘子放在蒸盘上，放入腔体中层，进入【食谱】，选择【海鲜】，启动【清蒸大闸蟹】菜单，【**纯蒸**】100°C 蒸 23 分钟左右至全熟。

3 准备酱汁

姜磨成姜蓉，放入碗中，加入香醋、生抽、白糖、芝麻油拌匀，做成姜醋汁。

4 烹饪完成

蒸熟的大闸蟹，拆开取肉，蘸姜醋汁即可享用。

大闸蟹的蟹肉鲜甜，用蒸的方式更大程度地保留了营养和原味。

新鲜的食材是对美食的致敬，自然即风味，本真而纯粹的味道，最是抚慰身心。



サトイモの煮込み 太极芋头

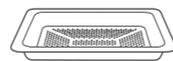
太极芋头是一道福建省的特色传统名菜，用芋头和红豆做成。看似凉菜，吃起来实则是香滑可口，热乎烫嘴。



纯蒸

- 🔥 100℃
- 🕒 15分钟
- 👤 4人份
- 🌟 2星难度

蒸盘 + 中层



主料

芋头	500g
红豆沙	500g

辅料

纯牛奶	200ml
熟猪油	30g
白砂糖	40g

1 准备好所有食材

芋头洗净去皮，切成0.2cm的薄片。切好的芋头平铺在碟子上。

2 蒸芋头

进入【食谱】，选择【素食】，启动【太极芋头】菜单，预热至100℃。

水箱装满水，将装有食物的碟子放在蒸盘上，放入腔体中层，点击【确定开始】，【纯蒸】100℃蒸15分钟。

3 制作芋头糊和豆沙糊

取出蒸熟的芋头，用勺子压碎，加入白糖、熟猪油和120ml牛奶，搅拌成顺滑的糊状。

另取一碟子，放入红豆沙和剩余的80ml牛奶，搅拌成顺滑的糊状。

4 造型

将锡纸折叠成长条片状，在容器中间弯成S型，两边各倒入芋泥和红豆沙。抽出锡纸条即成漂亮的太极形状。

* 芋头软绵，易捣成泥，如喜欢细腻丝滑的口感，建议放料理机打成泥。

原只椰子鸡汤

ココナッツとチキンの煮込み

原只椰子炖鸡汤，是一道以椰壳为炖盅，原只椰子汁和鸡肉一同炖煮的传统汤品。



纯蒸

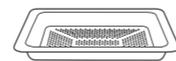
100℃

1 小时 30 分

2 人份

1 星难度

蒸盘 + 下层



主料

老椰子 2 个 1000g
三黄鸡 250g

辅料

红枣 10g
枸杞 5g
食盐 2g

1 准备好所有食材

在椰子顶部各开一个直径约 6cm 的小口，倒出里面的椰水备用。
10g 红枣切开两半，去核。

2 鸡块焯水

250g 鸡块放入沸水中，焯水约 1 分钟。捞出鸡块，冲洗干净浮沫，沥干水备用。

3 预热

水盒装满水，进入【食谱】，选择【汤羹】，启动【原只椰子鸡汤】菜单，预热至 100℃。

4 鸡肉放进椰子里，加入 10g 红枣、5g 枸杞，再加入先前倒出来的椰水。将椰子放在蒸盘上。

5 烹饪

预热完成后，将蒸盘放入腔体下层，点击【确定开始】，【纯蒸】100℃烹饪 1 小时 30 分钟。* 每 50 分钟，需往水盒加水一次

6 烹饪完成

烹饪结束，取出，各加入 1g 盐调味，即可享用。

アラビアゴムの煮込み 桃胶雪燕糖水

软糯的桃胶和晶莹香滑的雪燕都含有丰富的多糖，可以促进肠道蠕动，甜蜜又滋润，最适合爱美的你。



纯蒸

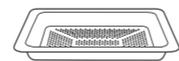
🔥 100℃

🕒 1 小时

👤 1 人份

🌟 1 星难度

炖盅 | 蒸盘 + 下层



主料

桃胶	8g
雪燕	7g
冰糖	15g

辅料

纯净水	300ml
枸杞	3g

1 准备好所有食材

2 泡发 & 去杂质

8g 桃胶和 7g 雪燕放入碗里，加入水提前泡发 8 小时以上。
挑去桃胶上的黑色杂质，将桃胶和雪燕沥去水分。

3 预热

水盒装满水，进入【食谱】，选择【汤羹】，启动【桃胶雪燕糖水】菜单，预热至 100℃。
将桃胶和雪燕放进炖盅，加入 15g 冰糖和 300ml 水，盖上炖盅盖，放在蒸盘上。

4 烹饪

预热完成后，将蒸盘放入腔体下层，点击【确定开始】，【纯蒸】100℃烹饪 1 小时。
* 每 50 分钟，需往水盒加水一次。

5 烹饪完成

烹饪结束后，取出，根据个人喜好加入 3g 枸杞，稍凉即可享用。

秋葵鸡蛋羹

オクラと卵の蒸し

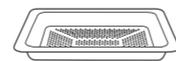
鹅黄色的鸡蛋羹，软嫩Q弹，水嫩嫩；秋葵如繁星一般，点缀于蛋羹之上，家常菜也能做出满满的艺术感。



纯蒸

- 100℃
- 15 分钟
- 3 人份
- 2 星难度

蒸盘 + 中层



主料

秋葵	30g
鸡蛋 3 个	约 180g

辅料

温水	200ml
生抽	5g
食盐	2g
白糖	1g
食用油	2g

1 准备好所有食材

秋葵洗净，去头尾，分切成 1cm 的薄片备用。

2 制作蛋液 & 过筛

鸡蛋打入碗中，打散成蛋液，倒入 200ml 温水、2g 盐、1g 糖和 2g 油，搅拌均匀。
* 鸡蛋和温水的比例为 1:1.5，请根据鸡蛋大小对应调整温水的用量。
鸡蛋液用过滤网过滤进碗里，过筛 2 遍后倒入碟子中。

3 预热 & 烹饪

水盒加满水，进入【食谱】，选择【汤羹】，启动【秋葵鸡蛋羹】菜单，预热至 100℃。

4 预热完成后，将碟子放在蒸盘上，放入腔体中层，点击【确定开始】，【纯蒸】

100℃烹饪 12 分钟后暂停。
取出碟子，把秋葵均匀铺在鸡蛋液表面。将碟子放在蒸盘上，放入腔体中层，继续蒸 3 分钟取出。

5 烹饪完成

烹饪结束后，取出，根据个人口味淋上少许生抽，即可享用。

金针菇蒸粉丝

春雨とエノキタケの蒸し

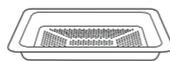
这是一道简单易做的家常菜，蒜香迅速渗入到金针菇与粉丝中，入口爽滑，老少皆宜。



纯蒸

- 100℃
- 10 分钟
- 3 人份
- 1 星难度

蒸盘 + 中层



主料

金针菇	300g
粉丝（泡发后）	200g

辅料

香葱	10g
剁椒	30g
花椒	5g
姜	25g
生抽	5g
食用油	10g
蒜头 5 瓣	约 30g
食盐	2g
鸡粉	2g

1 准备好所有食材

- * 如果是干粉丝，准备 1 小扎（约 20g）
- * 姜蒜可以适当调整

2 食材预处理

干粉丝提前 10 分钟用温水泡软，捞起沥干水分，切成段。
洗净的金针菇切去老茎，手撕成小份。
香葱切成葱花，大蒜切碎，姜切丝。

3 大碟子先铺上粉丝，再放上金针菇，撒上姜丝、蒜末、剁椒、盐、鸡粉，再浇上生抽。

- * 也可以不放剁椒。剁椒有咸味，可适量少放盐

4 烹饪

装有食物的碟子放在蒸盘上，放入腔体中层，水盒装满水，进入【食谱】，选择【素食】，启动【金针菇蒸粉丝】菜单，【纯蒸】100℃蒸 10 分钟左右至金针菇变软、全熟。

5 烹饪完成

烹饪完成后，取出，撒上葱花。
锅烧热，倒入油，放入花椒爆香后浇在金针菇上面，即可享用。
* 如果不想热油，也可以在蒸之前就倒油到金针菇上一起蒸

焼き芋

烤红薯

红薯香甜粉糯，常吃粗粮对身体有好处哦。



平炉烤

🔥 230℃

🕒 50 分钟

👥 4 人份

🌟 1 星难度

烤盘 + 中层



主料

红薯 (160g/ 个) 4-6 个

1 准备好所有食材

挑选长条形红薯，清洗干净后，擦干表面水分。
用牙签扎一些小孔，放在垫有锡纸的烤盘上。

2 烘烤

烤盘放入腔体中层，进入【食谱】，选择【主食】，启动【烤红薯】菜单，【平炉烤】230℃烤 50 分钟左右至全熟。

* 这时候薯皮脱离薯肉、用手捏薯肉比较柔软。

3 烹饪完成

烘烤完成后，取出装盘，稍微放凉再享用，小心烫嘴哦。

精致甜点

从原材料开始，发酵、
整形、入炉烘烤，用
双手和眼睛感受食材
蜕变的过程。烘焙是
温暖的生活仪式感。



戚风蛋糕

平炉烤

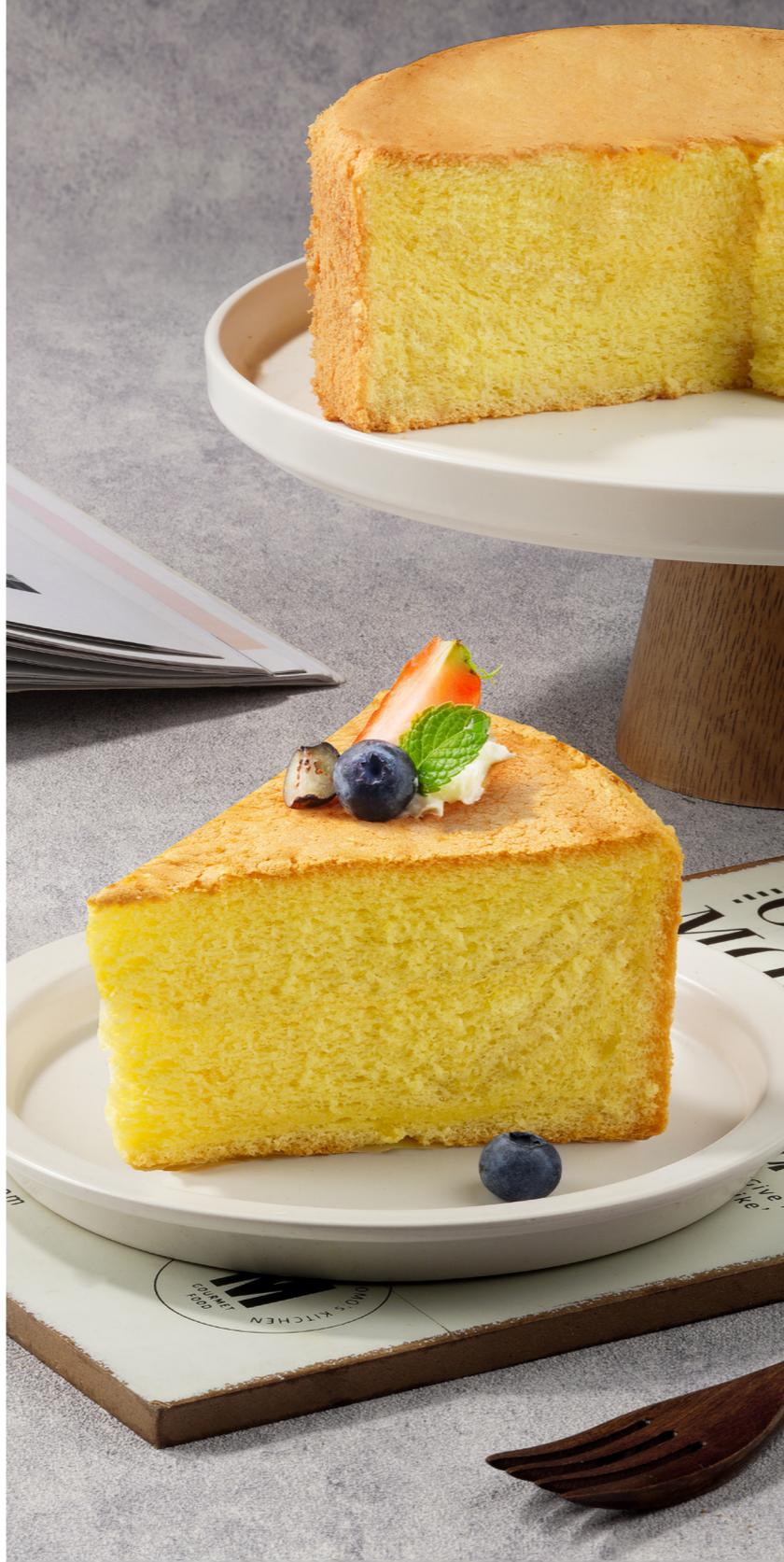
150℃

55 分钟

6 人份

4 星难度

模具 | 烤架 + 下层



优化烹饪曲线后的蛋糕内部组织更松软弹压，如云朵般柔软饱含空气感，香甜松软细腻且含糖量低。

主料

纯牛奶	60ml
玉米油	60g
低筋面粉	100g
细砂糖	80g
冷藏鸡蛋 4-5 个	约 240g

辅料

柠檬汁（可不加） 3-4 滴

大个鸡蛋（约 60-65g/ 个）准备 4 个，小个鸡蛋（约 45-50g/ 个）准备 5 个。

该配方适合做 1 个 8 寸戚风，如果做 6 寸戚风，食材份量可减少约一半。

玉米油可用橄榄油、菜籽油替代；纯牛奶可用清水替代。

蛋糕可切块食用，也可以抹上打发的淡奶油，裱花装饰，做成庆祝节日、生日等蛋糕。

1 准备好所有食材并提前称重

鸡蛋磕开，分离蛋清蛋黄，分别倒入 2 个干净无水无油的盆里，蛋清放入冰箱冷藏备用。白砂糖和玉米淀粉混合均匀。

2 制作蛋黄糊 * 注意不要过度搅拌，避免面糊起筋。

60g 玉米油、60g 纯牛奶倒入干净大盆里，用打蛋器搅打至乳白色浓稠米糊状，加入蛋黄搅拌均匀。接着筛入低筋面粉，用打蛋器划“Z”字形，快速把面粉混合至无干粉状态。

3 加入蛋黄，用打蛋器划“Z”字形，快速混合均匀，刮刀刮起面糊，呈顺滑细腻状，蛋黄糊制作完成。

4 制作蛋白霜 * 注意不要划圈圈搅拌，避免消泡

准备 1 只大且深的无水无油大盆，用电动打蛋器低速档打发蛋清，打发出泡泡状态时加入约 1/3 的细砂糖和玉米淀粉混合物，转中速继续打发。* 滴入几滴柠檬汁口感更好哦。

5 中速打发蛋白至泡泡状消失变细腻时，加入剩余细砂糖和玉米淀粉混合物的一半，转高速打发至出现轻微纹路时加入剩余细砂糖和玉米淀粉混合物，转中速打发至出现明显、结实纹路后，转低速打发，至蛋白霜呈直立小尖状停止打发，蛋白霜打发完成。

6 蛋白霜分三次加入蛋黄糊中，刮刀兜底翻拌，把蛋白霜和蛋黄糊混合均匀。用刮刀从下往上兜底翻拌均匀，注意不要过度搅拌，避免消泡。

7 预热：进入【食谱】，选择【甜点】，启动【戚风蛋糕】菜单，预热至 150℃。

8 混合蛋糕糊，倒入模具

用刮刀取 1/3 蛋白霜加入蛋黄糊中，刮刀兜底翻拌，把蛋白霜和蛋黄糊混合均匀。把拌匀的面糊倒回剩余的蛋白霜中，用刮刀从下往上兜底翻拌的方式，混合均匀成细腻蛋糕糊。蛋糕糊倒入 8 寸活底阳极模具中，端起模具，距离台面约 1 个手掌高度轻摔 2 到 3 下，震出大气泡。

9 烘烤：预热完成后，将装有蛋糕糊的模具放在烤架上，放入腔体下层，点击【确定开始】，【平炉烤】150℃烘烤 55 分钟左右至膨胀、表面金黄。

* 用签子插入蛋糕内部，拔出后签子不粘面糊，说明烤熟了。

10 烹饪完成，冷却脱模：烘烤结束后，马上取出，距离台面约 1 个掌心高度轻摔 2 至 3 下，震出蛋糕内的热气，连同模具快速倒扣在镂空晾网上至完全冷却，避免蛋糕回缩。

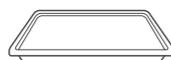
11 蛋糕放凉后，用手由外向内扒蛋糕体转动一圈，让蛋糕和模具的侧边脱离，然后推模具底部，把蛋糕推出来，最后用同样的方法把贴着模具底部的蛋糕跟模具分开，脱模完成。

经典葡式蛋挞

风炉烤

-  200°C
-  15 分钟 30 秒
-  4 人份
-  3 星难度

烤盘 + 中层



葡式蛋挞是一种小型奶油酥皮馅饼。在 1989 年，英国人安德鲁带到澳门，成为澳门地标美食。

主料

蛋挞皮 11 个	约 240g
纯牛奶	100ml
淡奶油	185g
炼乳	10g
鸡蛋 2-3 个	约 120g
细砂糖	25g

1 准备好所有食材

蛋挞皮提前从冷冻室拿出解冻 10 分钟。

2 制作蛋挞液 & 过筛

牛奶、细砂糖、鸡蛋混合，用手动打蛋器搅拌均匀至糖融化。在蛋奶液中加入淡奶油、炼乳用手动打蛋器搅拌均匀。

3 将蛋挞液过筛一次。过筛的蛋挞液倒入蛋挞皮，八分满即可。

* 过筛是为了减少蛋液里的气泡，使蛋挞更加嫩滑细腻。

4 预热 & 烘烤

将蛋挞整齐摆放在烤盘上（若蛋挞皮底部有锡纸托，可不用铺油纸烘烤），进入【食谱】，选择【甜点】，启动【经典葡式蛋挞】菜单，预热至 200°C。

5 装有蛋挞的烤盘放入腔体中层，点击【确定开始】，【风炉烤】

200°C 烤 15 分钟 30 秒。

6 烹饪完成

烘烤完成后，取出放凉，即可享用。

海绵蛋糕

スポンジケーキ



平炉烤

🔥 160°C

🕒 40 分钟

👤 4 人份

🌟 4 星难度

模具 / 烤架 + 下层



利用蛋白起泡性能使蛋液中充入大量的空气，加入面粉烘烤而成，因为其结构类似于多孔的海绵而得名。

主料

鸡蛋液	135g
细砂糖	90g
低筋面粉	95g
纯牛奶	40ml
黄油	25g

1 准备好所有食材

* 该配方适合做 1 个 6-7 寸海绵蛋糕

2 打发蛋糊

将糖、鸡蛋液和蛋黄全部加入盆中，用电动打蛋器隔 60°C 左右热水高速打发。

打发至蛋液颜色变乳白、细腻奶油状，提起打蛋头以蛋液写字，字体不会很快消失即可。

3 制作蛋糕糊

将低筋面粉筛入蛋糊中，以刮刀翻拌均匀至无干粉状，翻拌 30 秒左右即可。

黄油牛奶加至微热融化后，均匀地倒在面糊上，以刮刀翻拌均匀至面糊细腻状态，翻拌 1 分钟左右即可。

4 模具底部、四周提前铺好油纸，倒入面糊，微震将气泡震出。

5 预热 & 烘烤

进入【食谱】，选择【甜点】，启动【海绵蛋糕】菜单，预热至 160°C。预热完成后，把模具放在烤架上，放入腔体下层，点击【确定开始】，【平炉烤】160°C 烤 40 分钟左右即可。

* 中途倒计时剩余 10 分钟左右，蛋糕表面上色满意后，可以加盖一层锡纸。

蔓越莓曲奇

クランベリークッキー

风炉烤

🔥 150°C

🕒 14 分钟

👤 4 人份

🌟 3 星难度

烤盘 + 中层



平日里总喜欢吃点小饼干或零食解解馋，这份酸甜可口的蔓越莓曲奇就最合适不过了。自制更健康哦！

主料

低筋面粉	175g
黄油	150g
蔓越莓干	75g
奶粉	13g
全蛋液	25g
糖粉	75g

1 准备好所有食材

蔓越莓干切碎备用。

2 制作曲奇面团

糖粉倒入软化的黄油中，用手动打蛋器搅拌均匀，不需要打发。

3 蛋液分 3 次加入黄油中，每次与黄油搅拌均匀后，再加入下一次。

4 加入蔓越莓干搅拌均匀，再加入过筛的面粉、奶粉，用刮刀切拌成没有干粉的面团。

5 冷冻定型

面团放在保鲜膜上，放入饼干模具中整好型，倒出放入冰箱冷冻 1 小时左右。

6 切片

取出冷冻好的饼干，切成约 5mm 厚的片状。切好的饼干有间距地铺在垫有油纸的烤盘上。

* 如果饼干冻得太硬，可以常温回温一会儿再切。

7 预热 & 烘烤

进入【食谱】，选择【甜点】，启动【蔓越莓曲奇】菜单，预热至 150°C。

预热完成后，将烤盘放入腔体中层，【风炉烤】150°C 烤 14 分钟。

8 烹饪完成

烘烤结束后，马上取出，待饼干完全冷却后再享用，这样才酥脆。

マカロン 马卡龙

风炉烤

- 🌡️ 130°C
- 🕒 16 分钟
- 👤 4 人份
- 🌟 5 星难度

烤盘 + 中层



素有“少女的酥胸”之称的马卡龙，是法国特色甜点。薄脆的杏仁霜外壳，夹着软而绵密的夹心，香甜可口。

主料

杏仁粉	40g
糖粉	40g
蛋白	43g
细砂糖	65g
软化黄油	25g
柠檬汁	15ml
柠檬皮屑	3g
蛋黄	35g
玉米淀粉	5g

辅料

枚红色色素	少许
柠檬黄色素	少许
棕色色素	少许
绿色色素	少许

1 准备好所有食材

杏仁粉和糖粉混合过筛两遍。

2 制作面糊

30g 细砂糖一次性加入蛋白中，用电动打蛋器打发至呈现尖角状，即干性发泡状态。分两次加入杏仁糖粉混合物，用刮刀拌匀。拌匀的面糊平均分成 4 份。

3 调入色素后装入裱花袋

根据喜好的颜色，在 4 份面糊中分别调入色素，拌至缓缓飘带状即可。

4 中号圆形裱花嘴装入裱花袋中，剪小口，调好颜色的面糊倒入裱花袋中。

* 不同品牌的色素用量不同，颜色深浅也不同，建议按照使用说明适量加入。

5 晾皮

烤盘垫上油纸，整齐地挤上大小一致的面糊，放在通风口的位置进行晾皮，直至面皮表面形成一层硬壳（约 30 分钟左右）。

6 预热 & 烘烤

进入【食谱】，选择【甜点】，启动【马卡龙】菜单，预热至 130°C。

7 预热完成后，烤盘放入腔体中层，点击【确定开始】，【风炉烤】130°C 烹饪 16 分钟左右。

8 制作柠檬酱

软化的黄油、柠檬汁、柠檬皮屑放入碗中混合，隔热水至黄油完全融化。

9 蛋黄、35g 细砂糖和玉米淀粉放入另外一只碗中拌匀后，倒入黄油液中拌匀。将蛋油混合液倒入小奶锅中，小火加热至浓稠，离火搅拌至凉，装入裱花袋中。

10 烹饪结束后，将烤好的马卡龙取出晾凉。取一片马卡龙，将柠檬酱挤在中心底部，盖上另一片马卡龙进行组合后，即可享用。

拿破仑

ナポレオンケーキ

平炉烤

- 🔥 200℃
- 🕒 15 分钟
- 👤 4 人份
- 🌟 4 星难度

烤盘 + 中层



拿破仑酥是人们趣用拿破仑来命名，隐喻点心精致而滋味无穷，酥皮香脆，而夹心香滑宜人。

主料

酥皮 3 片 约 240g

辅料

蛋黄 30g
细砂糖 60g
玉米淀粉 20g
牛奶 360ml
黄油 20g
香草精 3 滴 约 0.5g

1 准备好所有食材

酥皮裁切成约 5.5*5.5cm 的方形。

2 预热 & 烘烤

进入【食谱】，选择【甜点】，启动【拿破仑】菜单，预热至 200℃。烤盘铺上油纸，整齐摆上切好的酥皮。

3 预热完成后，烤盘放入中层，点击【确定开始】，【平炉烤】

200℃烘烤 15 分钟左右至金黄、起酥后取出。
* 建议剩余 3 分钟随时观察，烤至金黄再取出。

4 制作卡仕达酱

牛奶与香草精倒入小奶锅中，中火加热至沸腾，关火备用。
蛋黄与细砂糖混合均匀，加入过筛的玉米淀粉拌匀。

5 加热后的牛奶，分三次加入蛋黄糊中，边倒边搅拌，避免把蛋黄烫熟。

6 牛奶与蛋黄糊混合均匀后，再倒回小奶锅中，小火加热，边加热边搅拌，至表面出现细波纹的浓稠状，离火，加入黄油拌匀。

7 取一圆形裱花嘴装入裱花袋中，剪口后，放入制作好的卡仕达酱。

8 装饰造型

烹饪结束后，取出酥皮，取一片酥皮做底，挤上圆形的卡仕达酱，再放上一片酥皮，再挤上圆形的卡仕达酱，顶部用水果装饰，撒上糖粉，即可享用。

焦糖布丁

キャラメルプリン



风炉烤

- 🔥 150°C
- 🕒 25 分钟
- 👥 4 人份
- 🌟 3 星难度

烤盘 + 中层



滑嫩香甜的焦糖布丁，热吃是香甜如蜜的鸡蛋羹，放入冰箱冷藏再吃，淋上牛奶或者咖啡，又是一番独特风味。

主料

牛奶	460ml
淡奶油	40g
细砂糖	80g
鸡全蛋	150g
鸡蛋黄	42g

辅料

细砂糖（焦糖用）	90g
水（焦糖用）	50ml

1 准备好所有食材

2 制作焦糖

90g 砂糖、50ml 水放入小奶锅中，小火煮至锅中液体沸腾变成茶色，离火。慢慢晃动小奶锅，让糖色均匀。熬好的焦糖倒入模具中，约 1cm 高。

3 制作布丁液

150g 全蛋和 42g 蛋黄倒入碗中，用手动打蛋器混合均匀。将牛奶、淡奶油、细砂糖倒入小奶锅中，煮至砂糖融化后离火。煮好的牛奶放凉，冲入鸡蛋液中，边倒边搅拌。

4 过筛后倒入模具

将混合好的布丁液过筛两遍。将过筛好的布丁液倒入模具中，九分满（约 130g/ 个）即可。布丁杯顶部用锡纸封好。

5 预热 & 烘烤

把布丁杯放入烤盘中，烤盘倒入三分之一的热水。进入【食谱】，选择【甜点】，启动【焦糖布丁】菜单，预热至 150°C。

6 烤盘放入腔体中层，点击【确定开始】，【风炉烤】150°C 烤 25 分钟。

7 烹饪完成

烹饪结束后，取出，待布丁冷却后，放入冰箱冷藏保存 2 小时。食用时，从冰箱中取出布丁，倒扣在碟子上脱模，装饰即可享用。



设计源于日常
科技源于生活

用心致物

