

ROBAM
Enjoy Cooking

How to be a Chef

Combi Oven Recipes

ROBAM
Enjoy Cooking



目录 DIRECTORY



美容养颜

- 03 鲜炖燕窝
- 07 养颜阿胶

四季养生

- 13 虫草花蒸鸡
- 17 广式蒸凤爪
- 19 瑶柱蒸蛋
- 21 低卡杏鲍菇

甜点小食

- 27 港式双皮奶
- 31 紫薯草莓大福
- 33 低脂薯角
- 35 缤纷土司盏烤蛋
- 37 薄底芝士披萨
- 39 脆皮炸鲜奶
- 41 芝士焗薯泥

海味生鲜

- 47 原汁中东鲍
- 51 黑椒黄金蒸虾
- 53 青柠蒸鱼
- 55 阳澄湖蒸蟹
- 57 蒜蓉海蛎子
- 59 海盐秋刀鱼
- 61 私房溜公鱼

饕餮盛宴

- 67 迷迭香烤羊排
- 71 蟹粉小笼
- 73 珍珠丸子
- 75 梅子酱小排
- 77 柠香烤翅
- 79 慢烤肋排
- 81 果香烤鸡
- 83 轻脂鸡块
- 85 彩椒牛肉串
- 87 低温慢烤牛排



美容养颜



鲜炖燕窝

智能菜谱P02



功能类别
鲜嫩蒸



制作时长
30min



制作难度
★★★



| 食材配料 |

干燕窝1盏	5g
冰糖	30g
红枣	4颗

| 备菜 |

- 1、取一盏燕窝5g，用纯净水泡发4-6h，泡发过程中需多换水（水量每次500g左右，用手捏燕窝，感觉变软可以撕开，表示泡发完成）
- 2、红枣洗净去核，浸泡30min
- 3、用镊子拣去燕窝中的羽毛和杂质，挑毛过程也可多换几次水
- 4、将燕窝撕成小细丝
- 5、冰糖用刀背拍成小碎颗粒，便于蒸制过程中快速融化
- 6、取两个小炖盅，将处理好的燕窝放入两个炖盅中，再放入去核的红枣各两颗，冰糖各15g，加入纯净水没过燕窝约1mm，盖上盖子，将小炖盅放到炸网上

| 烹饪步骤 |

- 1、将炸网放入多功能蒸箱第1层，设定鲜嫩蒸200°F 30min，关门，水箱加满水，进行烹饪
- 2、烹饪结束，取出炸网，即可食用





养颜阿胶

智能菜谱P04



功能类别
鲜嫩蒸



制作时长
120min



制作难度
★★

| 食材配料 |

生黑芝麻	250g	生核桃仁	90g
阿胶	120g	黄酒	250g
红枣	110g	冰糖	75g

| 备菜 |

- 1、阿胶用手掰成大块，再用研磨机磨成粉，装入盆中，加黄酒250g，搅拌均匀，盖上保鲜膜，室温浸泡48h，备用
- 2、冰糖用刀背拍碎，备用
- 3、生核桃仁炒熟，切碎，备用
- 4、红枣洗净沥干水分，去核切碎，备用
- 5、生黑芝麻炒熟，用研磨机磨成粉，备用
- 6、将所有原料倒入浸泡好的阿胶中，搅拌均匀后装入大碗，注意一定要盖上保鲜膜，将大碗放置于炸网上

| 烹饪步骤 |

- 1、将炸网放入多功能蒸箱第1层，关门，水箱加满水，设定鲜嫩蒸200°F 120min
- 2、烹饪结束，取出炸网，撕开保鲜膜，晾凉后即可食用
- 3、将晾凉的阿胶糕装入密封罐中，可保存3-4个月

小贴士：成人用量每天1-2次，每次2勺

大厨成长笔记

名称:

日期:

温度:

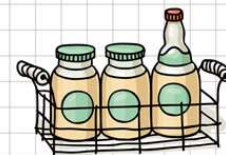
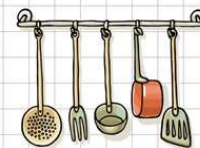
时间:

用料准备:

烹饪方法:

tips:

心情笔记:



今日灵感:



菜谱持续更新中.....



四季养生



虫草花蒸鸡

智能菜谱P13



功能类别

鲜嫩蒸



制作时长

25min



制作难度

★★



|食材配料|

鸡半只	约800g	盐	3g
干虫草花	10g	胡椒粉	1g
腐竹	3根	生粉	3g
干香菇	5朵	生姜	10g
生抽	25g	小葱	5g
蚝油	15g		

|备菜|

- 1、腐竹剪成约5cm长段，和香菇一起装入碗中，加入清水提前浸泡30min；虫草花单独浸泡10min
- 2、泡好的香菇对半切开；生姜洗净切片；小葱洗净，葱白切段，葱绿切葱花
- 3、鸡肉剁小块，洗净沥干水分，装入盆中，加入葱白、生姜片10g、生抽25g、蚝油10g、盐3g、胡椒粉1g、生粉3g，加入提前泡好的虫草花、香菇，用手抓拌均匀，腌制20min
- 4、泡好的腐竹沥干水分，铺在盘底，将腌制后的食材放在腐竹上
- 5、将装好鸡肉的盘子放在炸网上

|烹饪步骤|

- 1、将炸网放入多功能蒸箱第1层，水箱加满水，关门，设置鲜嫩蒸210°F 25min，进行烹饪
- 2、烹饪结束，取出炸网，鸡肉撒上葱花，即可食用



广式蒸凤爪

智能菜谱P07



功能类别
高温蒸



制作时长
40min



制作难度
★★★★



|食材配料|

鸡爪	1000g	豆豉	40g	蚝油	10g
鲜酱油	10g	老抽	5g	黄酒	20g
香辣酱	10g	叉烧酱	10g	生粉	5g
芝麻香油	5g	白胡椒粉	1g	小葱	10g
蒜末	15g	生姜	30g	大豆油	1500g
熟白芝麻	若干				

|备菜|

- 1、鸡爪洗净，用剪刀剪去指甲
- 2、炒锅中加入适量清水，鸡爪冷水下锅，加入生姜片20g、黄酒10g，煮15min，期间撇去浮末
- 3、捞出沥干水分，防止下油锅时热油四溅
- 4、炒锅洗净擦干水分，加入大豆油1500g，油温烧至七成热，放入鸡爪，炸至表面金黄，捞出
- 5、将炸好的鸡爪装入盆中，加入足量冰水，浸泡15min
- 6、准备豆豉切碎，切好葱白段、葱花以及生姜末
- 7、起锅热油，加入小葱段，炒香后加入豆豉碎，转小火慢炒，加入蒜末、姜末，炒香盛出备用
- 8、将泡好的鸡爪切开分成两半，沥干水分，加入大盆中
- 9、放入生粉5g，用手拌匀，再加入刚刚炒好的豆豉，加入蚝油10g、鲜酱油10g、老抽5g、叉烧酱10g、香辣酱10g、黄酒10g、白胡椒粉1g、芝麻香油5g，最后加入清水150g，拌匀后腌制1h

|烹饪步骤|

- 1、将腌制好的鸡爪放入大碗中，将碗放置于炸网上，将炸网放入多功能蒸箱第1层，水箱加满水，关门，设置高温蒸250°F 40min，进行烹饪
- 2、烹饪结束，取出炸网，撒上葱花、熟白芝麻，即可食用

小贴士：

- 1、鸡爪进油锅前一定要用厨房纸充分擦干表面水分，避免油花四溅，引起烫伤
- 2、炸鸡爪温度不宜过高，油温控制在七八成，可以放一个鸡爪进去试试油温，如立刻出现密集气泡，表示可以下油锅炸制



瑶柱蒸蛋

智能菜谱P06



功能类别

鲜嫩蒸



制作时长

22min



制作难度

★★

【备菜】

- 1、干贝冲洗净，装入碗中，用清水300g浸泡，盖上保鲜膜，冰箱冷藏过夜
- 2、把涨发的干贝捞出撕成丝，装入碗中备用，浸泡的水留用
- 3、鸡蛋3个磕入大碗中，加入米酒5g、盐2g，充分打散
- 4、鸡蛋打散后，加入浸泡干贝的水，搅拌均匀，用细网筛过滤一遍，倒入另一个大碗中，用勺子撇去表面浮末
- 5、将装有干贝丝碗和装有鸡蛋的大碗一起放置于炸网上

【烹饪步骤】

- 1、将炸网放入多功能蒸箱第1层，水箱加满水，关门，设置鲜嫩蒸200°F 22min，进行烹饪
- 2、当烹饪时间还剩下14min时，取出装有干贝丝碗，关门，继续烹饪
- 3、烹饪结束，取出炸网
- 4、将干贝丝放在蒸好的蛋羹上，淋上鲜酱油10g、芝麻香油3g，摆盘装饰即可食用



【食材配料】

干贝	15颗
鸡蛋	3个
清水	300g
鲜酱油	10g
米酒	5g
芝麻香油	3g
葱花	3g
盐	2g



低卡杏鲍菇

智能菜谱P24



功能类别

空气炸



制作时长

30min



制作难度

★★



|食材配料|

杏鲍菇	700g
烧烤酱	30g
橄榄油	20g
食盐	10g
黑胡椒粉	2g
辣椒粉	2g
鸡蛋	1个

|备菜|

- 1、杏鲍菇洗净擦干，滚刀切块，每个约15g
- 2、将食盐、黑胡椒粉、辣椒粉、烧烤酱、鸡蛋液、橄榄油拌匀成料汁备用
- 3、将杏鲍菇与料汁充分拌匀，放置于炸网上

|烹饪步骤|

- 1、设置空气炸355°F 30min，开始预热；同时将蒸烤盘铺锡箔纸
- 2、预热结束提示音响起后，将铺有锡箔纸的蒸烤盘放入多功能蒸箱地板上，用来接渣，炸网放入第1层，关门，按“暂停/开始”键，开始烹饪
- 3、烹饪15min后，按“暂停/开始”键取出炸网，晃动杏鲍菇，按“暂停/开始”键，继续烹饪
- 4、炸完出箱，摆盘，即可食用

大厨成长笔记

名称:

日期:

温度:

时间:

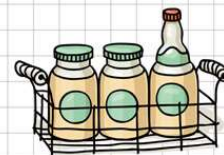
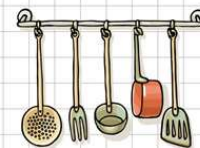
用料准备:

烹饪方法:

tips:



心情笔记:



今日灵感:



菜谱持续更新中.....



甜点小食



港式双皮奶

智能菜谱P03



功能类别	制作时长	制作难度
鲜嫩蒸	20min	★★★



|食材配料|

纯牛奶	250ml
鸡蛋	2个
蜜红豆	适量
细砂糖	20g
柠檬汁	3g

|备菜|

- 1、奶锅中放入纯牛奶，小火加热约3min，边煮边用硅胶刮刀搅拌，防止粘锅，煮至牛奶中央冒细泡关火
- 2、准备两个小碗，将加热好的牛奶立刻倒入两个小碗内，快速撇去泡沫（动作要快，易结奶皮）
- 3、牛奶静置结奶皮，凉至温热备用
- 4、分离蛋清蛋黄，蛋清中加入细砂糖20g，柠檬汁3g去腥，搅拌均匀
- 5、牛奶用筷子引流缓缓倒入蛋清中，注意不要把奶皮倒进去，牛奶不要倒干净，留少许，让奶皮漂在牛奶上面
- 6、用细网筛过滤蛋奶液，再用筷子一端贴着碗壁，一端顺着筷子倒牛奶，缓缓引流倒回装奶皮的碗中，奶皮又会漂浮起来，最后盖上保鲜膜，用牙签扎几个小孔

|烹饪步骤|

- 1、将小碗放置于炸网上，再将炸网放入多功能蒸箱第1层，水箱加满水，设置鲜嫩蒸200°F 20min进行蒸制
- 2、烹饪结束，取出炸网，撕开保鲜膜，放上少量蜜红豆，即可食用

小贴士：最好使用全脂牛奶，容易出奶皮，而且奶香味浓郁



紫薯草莓大福

智能菜谱P10



功能类别 制作时长 制作难度
营养蒸 25min ★★

|食材配料|

紫薯	500g
草莓	350g
炼乳	30g
酸奶	30g
椰蓉	少许

|备菜|

- 1、紫薯洗净去皮切小块，装入碗中
- 2、草莓洗净，去蒂
- 3、将装有紫薯的碗放置于炸网上

|烹饪步骤|

- 1、将炸网放入多功能蒸箱第1层，设定营养蒸210°F 25min，进行烹饪
- 2、烹饪结束，取出炸网
- 3、紫薯用勺子碾压成泥，加入炼乳30g、酸奶30g，搅拌均匀呈细腻泥状
- 4、取适量紫薯泥，约30g/个，搓成球状，捏成窝窝头形状
- 5、将草莓包进去，收口
- 6、将紫薯表面裹满椰蓉，装盘即可食用



低脂薯角

智能菜谱P21



功能类别
空气炸



制作时长
40min



制作难度
★★



|食材配料|

土豆	600g
蚝油	30g
色拉油	15g
辣椒粉	4g
孜然粉	5g

|备菜|

- 1、土豆洗净去皮，切成滚刀小块，每个约20g
- 2、土豆块中加入蚝油、色拉油、辣椒粉、孜然粉，抓匀腌制10min

|烹饪步骤|

- 1、设置空气炸340°F 40min，开始预热；同时将烤盘铺锡箔纸
- 2、预热结束提示音响起，将铺有锡箔纸的烤盘放入多功能蒸箱底层，用来接油，炸网放入第1层，关门，按“暂停/开始”键，开始烹饪
- 3、烹饪25min后，按“暂停/开始”键取出炸网，将土豆块翻面，按“暂停/开始”键，继续烹饪
- 4、炸完出箱，摆盘，即可食用



缤纷吐司盏烤蛋

智能菜谱P16



功能类别

风焙烤



制作时长

17min



制作难度

★★

|食材配料|

白吐司	6片	蛋黄	6个
蛋清	60g	玉米粒	60g
火腿肠	60g	黄油	10g
细砂糖	12g		

|备菜|

- 1、6孔连模内部均匀涂抹黄油；火腿肠切丁待用
- 2、白吐司切去四边，用擀面杖将吐司片擀薄，沿四条对角线切1.5cm
- 3、将预处理的吐司放入6孔连模，吐司边缘涂抹剩余的黄油
- 4、在每个吐司盏中依次放入蛋黄1个、细砂糖2g、玉米粒10g、火腿丁10g、蛋清10g

|烹饪步骤|

- 1、设置风焙烤340°F 17min，开始预热
- 2、预热结束提示音响起后，将吐司盏放在空气炸网上，炸网放入多功能蒸箱第1层，关门，按“暂停/开始”键，开始烹饪
- 3、烤完出箱，摆盘，也可撒少许自己喜欢的香料，即可食用

小贴士：如果鸡蛋较小，或者模具较大，可以放入整个鸡蛋，不用分离蛋清蛋黄





薄底芝士披萨

智能菜谱P20



功能类别

风焙烤



制作时长

14min



制作难度

★★

[食材配料]

速冻披萨饼8寸	1张
番茄酱	15g
马苏里拉芝士	100g
意式萨拉米	5片
意式披萨香料	3g
虾仁	20g
蘑菇	15g
黄椒	40g

[备菜]

- 1、虾仁洗净擦干备用；蘑菇洗净切片；黄椒洗净切条备用
- 2、炸网铺一层锡纸，解冻的披萨饼放在锡纸上，表面涂上一层番茄酱
- 3、铺上一层马苏里拉芝士40g、蘑菇片15g、虾仁20g、意式萨拉米5片、黄椒丝40g
- 4、最后在表面撒上剩余的马苏里拉芝士，撒上意式披萨香料

[烹饪步骤]

- 1、设置风焙烤355°F 14min，开始预热
- 2、预热结束提示音响起，炸网放入多功能蒸箱第1层，关门，按“暂停/开始”键，开始烹饪
- 3、烤完出箱，装盘，装饰即可食用



脆皮炸鲜奶

智能菜谱P23



功能类别 制作时长 制作难度
空气炸 15min ★★

|食材配料|

纯牛奶	500g	炼乳	30g
玉米淀粉	80g	泡打粉	1g
中筋面粉	50g	面包糠	80g
细砂糖	70g	清水	80g

|备菜|

- 1、将纯牛奶500g、细砂糖70g、炼乳30g倒入小奶锅里，用刮刀充分拌匀，加入玉米淀粉60g
- 2、灶具开中火加热小奶锅，不断搅拌，加热至浆糊状即可
- 3、取长方形容器，底部覆上保鲜膜，倒入牛奶糊，抹平表面，放凉后放入冰箱冷藏1-2h至牛奶糊完全凝固
- 4、将中筋面粉50g、玉米淀粉20g、泡打粉1g混合，缓慢加入清水，搅拌至无颗粒状
- 5、将牛奶糊取出，依次切成长宽高为4cm*2cm*1.5cm大小的牛奶方块
- 6、切好的牛奶方块放入调制好的面糊中，均匀包裹面糊，再裹上面包糠放在炸网上

|烹饪步骤|

- 1、设置空气炸285°F 15min，开始预热；同时将蒸烤盘铺锡箔纸
- 2、预热结束提示音响起后，将铺有锡箔纸的蒸烤盘放入多功能蒸箱底板上，用来接渣，炸网放入第1层，关门，按“暂停/开始”键，开始烹饪
- 3、烤完出箱，摆盘，即可食用



芝士焗薯泥

智能菜谱P29



功能类别
多段烹饪



制作时长
35min



制作难度
★★★

| 备菜 |

- 1、土豆洗净切3mm左右薄片；火腿肠切小丁；洋葱洗净切小丁
- 2、土豆片装盘，放在炸网上

| 烹饪步骤 |

- 1、设置多段模式高温蒸250°F 15min + 风焙烤355°F 20min,将炸网放入多功能蒸箱第1层，关门，水箱加满水，按“暂停/开始”键，进行烹饪
- 2、热锅热油，放入肉末、火腿丁、杂菜丁、洋葱丁、食盐大火翻炒2min备用
- 3、第一段烹饪结束，按“暂停/开始”键，取出炸网，关门
- 4、将土豆捣成泥，加入一半炒好的料、黑椒酱、沙拉酱、牛奶，搅拌均匀
- 5、将搅拌好的土豆泥放入焗碗中，在表面铺上马苏里拉芝士，撒上剩余炒好的料，然后将焗碗放在炸网上
- 6、将炸网放入多功能蒸箱第1层，关门，按“暂停/开始”键，继续烹饪
- 7、烤完出箱，摆盘，即可食用



| 食材配料 |

土豆	550g
肉末	120g
火腿肠	60g
杂菜	60g
洋葱	50g
马苏里拉芝士	150g
食用油	25g
黑椒酱	20g
牛奶	15g
沙拉酱	10g
食盐	5g



大厨成长笔记

名称： 日期： 温度： 时间：

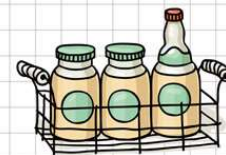
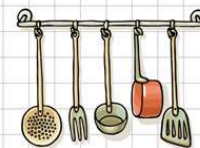
用料准备：

烹饪方法：

tips:



心情笔记：



今日灵感：



菜谱持续更新中.....



海味生鮮



原汁中东鲍

智能菜谱P01



功能类别
鲜嫩蒸



制作时长
8min



制作难度
★★



|食材配料|

鲍鱼	12个
绿豆粉丝	30g
食用油	25g
鲜酱油	20g
蒸鱼豉油	10g
黄酒	5g
小葱	10g
蒜蓉	30g
小米辣	3个

|备菜|

- 1、小鲍鱼宰杀去内脏洗净，外壳用刷子刷干净，留用
- 2、用刀在鲍鱼身上开十字花刀，备用
- 3、粉丝稍微用温水冲泡一下备用
- 4、葱绿洗净切葱丝，泡在清水中备用，葱白切碎备用，小米辣洗净，切圈备用
- 5、热油，蒜蓉炒香，放入鲜酱油、黄酒、葱白、小米辣炒成蒜泥酱备用
- 6、将泡软的粉丝卷成圈放在每个鲍鱼壳内，放上鲍鱼，鲍鱼表面放好酱料

|烹饪步骤|

- 1、装好盘的鲍鱼放在炸网上，再将炸网放入多功能蒸箱第1层
- 2、关门，水箱加满水，设定鲜嫩蒸200°F 9min，进行烹饪
- 3、烹饪结束，取出炸网
- 4、鲍鱼表面淋上蒸鱼豉油，再放上葱丝，即可食用



黑椒黄金蒸虾

智能菜谱P09



功能类别 制作时长 制作难度
鲜嫩蒸 6min ★★

|食材配料|

明虾	500g	熟咸鸭蛋	6个
食用油	20g	黄酒	15g
盐	3g	黑胡椒碎	3g
蒜瓣	4瓣	生姜	10g
小米辣	3个		

|备菜|

- 1、生姜洗净，去皮切丝，小米辣洗净切圈，蒜瓣拍碎，剥壳切末，明虾剪去虾须虾脚，开背，挑出虾线，洗净沥干水分
- 2、处理好的明虾装入碗中，撒上黑胡椒碎3g、盐3g，加入生姜丝、黄酒10g，拌匀，腌制15min
- 3、咸鸭蛋剥出蛋黄待用
- 4、腌制好的虾，用厨房纸吸干水分，装盘
- 5、锅中加入食用油，热油，加入咸蛋黄、蒜末、小米辣、黄酒，最小火炒至蛋黄发泡起沙状态，关火
- 6、将蛋黄酱铺在虾上，盘子放置于炸网上

|烹饪步骤|

- 1、将炸网放入多功能蒸箱第1层，关门，加满水箱
- 2、设定鲜嫩蒸200°F 8min，进行烹饪
- 3、烹饪结束，取出炸网
- 4、撒上葱花，即可食用



青柠蒸鱼

智能菜谱P12



功能类别
鲜嫩蒸



制作时长
10min



制作难度
★★★

|备菜|

- 1、将鲈鱼宰杀清洗干净，用厨房纸擦干，在鱼身的两侧切花刀
- 2、用盐在鱼的周身抹一遍，鱼盘中横向放上2根筷子，将鱼放在筷子上
- 3、青柠洗净，横切开；半个柠檬顶部切下一片塞在鱼嘴里
- 4、剩余挤出柠檬汁淋在鱼身上；另外半个柠檬切成片备用
- 5、把蒜瓣剁成蓉，加入剁椒和糖调均匀铺在鱼身上

|烹饪步骤|

- 1、将鱼盘放置于空气炸网上，再将炸网放入第1层，水箱加满水，设置鲜嫩蒸200°F 10min，开始烹饪
- 2、烹饪结束，拿出空气炸网，取出筷子
- 3、鱼盘中倒入蒸鱼豉油，撒上葱花，淋上热油，用柠檬片装饰即成



|食材配料|

鲈鱼1条	约500g
青柠檬	1个
剁椒	10g
蒜瓣	2个
葱花	5g
蒸鱼豉油	30g
糖	3g
盐	1g
油	20g





阳澄湖蒸蟹

智能菜谱P14



功能类别

鲜嫩蒸



制作时长

22min



制作难度

★★

| 食材配料 |

大闸蟹	10只
生姜	5g
生抽	15g
香醋	10g

| 备菜 |

- 1、用刷子将螃蟹刷洗干净，特别是蟹脚
- 2、用较粗的棉绳绑住蟹脚，生姜切片备用
- 3、绑好的螃蟹码好装盘，铺上姜片，放到炸网上

| 烹饪步骤 |

- 1、将炸网放入多功能蒸箱第1层，关门，水箱加满水
- 2、设定鲜嫩蒸200°F 22min，进行烹饪
- 3、烹饪结束，取出炸网
- 4、取一个小碟子，加入生抽和香醋，摆盘即可蘸食



蒜蓉海蛎子

智能菜谱P15



功能类别

鲜嫩蒸



制作时长

10min



制作难度

★★

|备菜|

- 1、生蚝用小刀撬开取肉，用刷子将壳内外刷洗干净，将生蚝肉重新放回壳里，装盘
- 2、小米辣洗净切碎；蒜瓣拍碎剥壳切末；小葱洗净切葱花
- 3、热锅，倒入食用油25g，加入一半蒜末炒香，加入小米辣、辣椒酱20g、盐2g，翻炒均匀，最后加入剩余的蒜末，翻炒均匀，盛出
- 4、用勺子取适量蒜蓉酱铺在生蚝上
- 5、将盘子放在炸网中

|烹饪步骤|

- 1、将炸网放入多功能蒸箱第1层，关门，水箱加满水，设定鲜嫩蒸200°F 10min，进行烹饪
- 2、烹饪结束，取出炸网
- 3、撒上葱花，即可食用



|食材配料|

生蚝	10个
小米辣	3个
食用油	25g
辣椒酱	20g
蚝油	20g
小葱	10g
蒜头	1.5个
盐	2g





海盐秋刀鱼

智能菜谱P27



功能类别
加湿烤



制作时长
20min



制作难度
★★

|食材配料|

秋刀鱼	4条	白醋	20g
橄榄油	20g	白酒	15g
生抽	15g	海盐	5g
孜然粉	5g	椒盐粉	3g
辣椒粉	3g	柠檬汁	5g

|备菜|

- 1、秋刀鱼去内脏洗净擦干，加入白醋、白酒、生抽、海盐、橄榄油拌匀，腌制30min
- 2、将孜然粉、椒盐粉、辣椒粉混成综合调料备用
- 3、腌制完成，用厨房纸擦干水分，两面均匀撒上一半调料，另一半留用
- 4、将秋刀鱼放在炸网上

|烹饪步骤|

- 1、设置加湿烤430°F 20min，水箱加满水，开始预热；同时将蒸烤盘铺锡箔纸
- 2、预热结束提示音响起后，将铺有锡箔纸的蒸烤盘放入多功能蒸箱底板上，用来接汁，炸网放入第1层，关门，按“暂停/开始”键，开始烹饪
- 3、烹饪12min后，按“暂停/开始”键取出炸网，秋刀鱼翻面，撒上剩余调料，按“暂停/开始”键，继续烘烤
- 4、烤完出箱，摆盘，挤上柠檬汁即可食用



私房湄公鱼

智能菜谱P28



功能类别 制作时长 制作难度
多段烹饪 27min ★★★

|食材配料|

湄公鱼一条	约1200g	料酒	20g
年糕	200g	白醋	10g
土豆	200g	食盐	10g
海鲜菇	150g	黑胡椒粉	2g
洋葱	100g	大蒜	40g
火锅底料	200g	生姜	10g
郫县豆瓣酱	40g	香菜	10g
食用油	20g	小葱	5g

|备菜|

- 1、湄公鱼洗净，从鱼背处从头到尾一开为二，腹部相连，两面鱼身切花刀，擦干水分
- 2、土豆洗净去皮切块，年糕切条，海鲜菇洗净，洋葱洗净切丝，大蒜去皮拍碎，生姜去皮切片，小葱洗净切段，香菜洗净切段备用
- 3、湄公鱼加入料酒、白醋、食盐、黑胡椒粉、姜片、葱段腌制30min
- 4、腌制完成取掉姜片、葱段，蒸烤盘铺锡箔纸，将腌好的鱼放在蒸烤盘上

|烹饪步骤|

- 1、设置多段模式风焙烤430°F 12min+营养蒸210°F 15min，水箱加满水，开始预热
- 2、预热结束，将蒸烤盘放入第1层，关门，点击“暂停/开始”键，开始烹饪
- 3、热锅倒油，放入大蒜、豆瓣酱、火锅底料炒香，放入土豆、洋葱继续翻炒，放入清水煮5min备用
- 4、第一段烹饪结束，按“暂停/开始”键，取出蒸烤盘，关门
- 5、鱼身上放上年糕条、海鲜菇，倒入炒好的料
- 6、将蒸烤盘放入多功能蒸箱第1层，关门，按“暂停/开始”键，继续烹饪
- 7、蒸完出箱，摆盘装饰，撒上香菜即可食用

大厨成长笔记

名称:

日期:

温度:

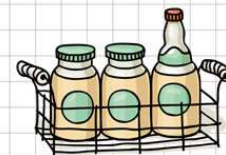
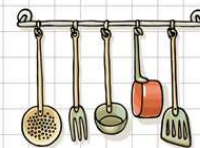
时间:

用料准备:

烹饪方法:

tips:

心情笔记:



今日灵感:



菜谱持续更新中.....



饕餮盛宴

迷迭香烤羊排

智能菜谱P26



功能类别

加湿烤



制作时长

15min



制作难度

★★



|食材配料|

法式羊排	6块	胡椒粉	4g
胡萝卜	150g	孜然粉	4g
西芹	80g	椒盐粉	5g
洋葱	80g	红酒	80g
盐	15g	橄榄油	25g
迷迭香	2g		

|备菜|

- 1、羊排洗净，厨房纸擦干备用；胡萝卜洗净，切滚刀块；洋葱洗净切块；西芹洗净切段
- 2、将羊排和胡萝卜、西芹、洋葱混合在一起，用盐、迷迭香、胡椒粉、孜然粉、椒盐粉、红酒、橄榄油搅拌均匀腌制1h
- 3、取炸网，将蔬菜原料放底层，羊排放上面，待用

|烹饪步骤|

- 1、设置加湿烤390°F 15min，开始预热；同时将烤盘铺锡箔纸
- 2、预热结束提示音响起后，将铺有锡箔纸的烤盘放入多功能蒸箱底板上，用来接油，炸网放入第1层，关门，按“暂停/开始”键，开始烹饪
- 3、烤完出箱，摆盘，即可食用

小贴士：若觉得味道不够，可取出后加孜然粉、辣椒粉等食用





蟹粉小笼

智能菜谱P05



功能类别

制作时长

制作难度

营养蒸

12min

★★★★

|食材配料|

低筋面粉	250g	蚝油	15g
肉末	500g	鲜酱油	25g
螃蟹	6只	盐	2g
温水	130g	细砂糖	5g
生姜	10g	白胡椒粉	1g
小葱	15g	食用油	20g
鸡蛋	1个	玉米淀粉	少量
料酒	15g	米醋	少量

|备菜|

- 1、大闸蟹洗净，放入盘中，将盘放到炸网上，将炸网放入多功能蒸箱第1层，关门，水箱加满水设定鲜嫩蒸203°F 17min，开始烹饪
- 2、蒸完出箱，将螃蟹晾凉，取出蟹黄和蟹肉备用
- 3、生姜洗净，去皮切成末，小葱洗净切葱末，鸡蛋分离出蛋清
- 4、肉末中加入生姜末、鸡蛋清、料酒、蚝油、鲜酱油、盐、白胡椒粉搅拌均匀，继续加入加玉米淀粉和少量清水搅打上劲，最后加入蟹黄、蟹肉拌匀撒上葱末
- 5、锅中油烧至8成热（冒青烟），将热油浇在肉末中，搅拌均匀，备用
- 6、低筋面粉250g加入温水，搅拌均匀后，揉成光滑面团，包保鲜膜静置20min
- 7、面团静置完后，搓条（同擀面杖粗的条状），下剂，剂子大小约15g/个，剂子用保鲜膜盖住，待用
- 8、取一个剂子，擀成中间厚、周围薄的面皮，擀皮时擀面杖、案板勤撒粉，防粘
- 9、炸网铺好纱布或油纸，面皮中放入适量肉馅，左手拿着皮，右手大拇指捏住一边不动，食指往回拉面捏住成褶子状，最后收口

|烹饪步骤|

- 1、炸网放入多功能蒸箱第1层，水箱加满水，设置营养蒸210°F 12min，开始烹饪
- 2、蒸完出箱，摆盘，蘸醋食用

珍珠丸子

智能菜谱P08



功能类别 制作时长 制作难度

营养蒸 20min ★★★

|食材配料|

五花肉	300g	长粒糯米	150g
胡萝卜	150g	鲜香菇	50g
鲜虾仁	50g	鸡蛋	1个
鲜酱油	20g	料酒	20g
小葱	15g	生姜	10g
生粉	5g	芝麻香油	5g
盐	2g	白胡椒粉	0.5g

|备菜|

- 1、糯米提前浸泡3h
- 2、五花肉洗净去皮切块，粗剁成肉末（也可以用绞肉机搅碎）
- 3、生姜洗净去皮切末，小葱洗净切葱花，胡萝卜洗净去皮切细丁，鲜香菇洗净切细丁
- 4、鲜虾仁装入小碗中，用料酒10g、生姜末5g腌制10min，粗剁成虾蓉
- 5、鸡蛋取蛋清备用
- 6、将肉末装入大盆中，加入虾蓉、剩余生姜末、料酒10g、鲜酱油20g、白胡椒粉0.5g、生粉5g、蛋清、盐2g、清水30g，搅拌均匀后，用力搅打上劲，然后加入鲜香菇粒、胡萝卜粒（胡萝卜粒不要全部加完，稍留些做点缀），最后淋上芝麻香油5g，撒上葱花，拌匀
- 7、浸泡好的糯米沥干水分，装入盆中，抓一小把糯米拌入肉末中
- 8、取约40g肉末搓成球状，放入装有糯米的盆中，轻轻地包裹上糯米
- 9、炸网中铺好纱布或油纸，将做好的珍珠丸子均匀地摆放在上面，最后在每个珍珠丸子上放几颗胡萝卜粒

|烹饪步骤|

- 1、将炸网放入多功能蒸箱第1层，水箱加满水，关门
- 2、设置营养蒸210°F 20min，进行烹饪
- 3、烹饪结束，取出炸网，装盘，即可食用



梅子酱小排

智能菜谱P11



功能类别
高温蒸



制作时长
25min



制作难度
★★

|食材配料|

肋排	500g	小葱	5g
酸梅酱	60g	蒜瓣	3瓣
料酒	20g	玉米淀粉	5g
生抽	15g	盐	2g
老抽	5g	细砂糖	3g
生姜	10g	熟白芝麻	适量

|备菜|

- 1、剥好的肋排清水中浸泡，多洗几次，洗去血水，沥干水分
- 2、蒜瓣拍碎，剥壳，切成蒜末，小葱洗净，葱白切段，葱绿切丝
- 3、生姜洗净，去皮切片
- 4、肋排沥干水分后，装入盆中加入除白芝麻与葱花之外的所有配料搅拌均匀，腌制30min
- 5、将腌制好的排骨放入盘中，将盘子放在炸网上

|烹饪步骤|

- 1、将炸网放入多功能蒸箱第1层，水箱加满水，关门，设置高温蒸 250°F 25min，进行烹饪
- 2、烹饪结束，取出炸网，撒上葱花、熟白芝麻，即可食用

柠香烤翅

智能菜谱P17



功能类别
风焙烤



制作时长
15min



制作难度
★★



|食材配料|

鸡翅中	15个
食用油	15g
料酒	10g
生抽	15g
老抽	8g
盐	3g
大蒜	20g
蜂蜜	20g
柠檬	1个
白芝麻	3g

|备菜|

- 1、鸡翅洗净正反两面各划两刀，放入清水中浸泡30min备用，大蒜去皮切片备用，柠檬洗净对半切，一半挤汁，一半切片备用
- 2、鸡翅取出用厨房纸巾擦干，加入盐、料酒、生抽、老抽、蜂蜜、食用油、蒜片腌制4h
- 3、鸡翅均匀码在炸网上，放上柠檬片

|烹饪步骤|

- 1、多功能蒸箱设置风焙烤375°F 15min预热；同时将蒸烤盘铺锡箔纸
- 2、预热结束提示音响起，将铺有锡箔纸的蒸烤盘放入多功能蒸箱底板上，用来接油，炸网放入第1层，关门，按“暂停/开始”键，开始烹饪
- 3、烤完出箱，摆盘，淋上柠檬汁，撒上白芝麻即可食用





慢烤肋排

智能菜谱P18



功能类别

风焙烤



制作时长

30min



制作难度

★★

| 食材配料 |

肋排	650g	番茄酱	20g
米酒	60g	盐	5g
排骨酱	50g	大蒜	20g
叉烧酱	50g	生姜	10g
烧烤酱	30g		

| 备菜 |

- 1、肋排洗净擦干备用，生姜切片、大蒜去皮拍散备用
- 2、将盐、米酒、排骨酱、叉烧酱、烧烤酱、番茄酱混合成料汁备用
- 3、肋排加入姜片、蒜瓣、调好的料汁腌制，按摩肋排，放冰箱腌制4-6h
- 4、将腌制好的肋排取掉姜片、蒜瓣，放置于炸网上

| 烹饪步骤 |

- 1、设置风焙烤355°F 30min，开始预热；同时将蒸烤盘铺锡箔纸
- 2、预热结束提示音响起后，将铺有锡箔纸的蒸烤盘放入多功能蒸箱底板上，炸网放入第1层，关门，按“暂停/开始”键，开始烹饪
- 3、烹饪15min后，按“暂停/开始”键取出炸网，将肋排翻面，按“暂停/开始”键，继续烘烤
- 4、烤完出箱，摆盘，即可食用

果香烤鸡

智能菜谱P19



功能类别
风焙烤



制作时长
50min



制作难度
★★★



|食材配料|

鸡1只	约1200g	苹果	1个
盐	15g	土豆	1个
生抽	20g	胡萝卜	1根
老抽	10g	大蒜	1头
料酒	15g	叉烧酱	30g

|备菜|

- 1、鸡去头去脚，洗净，厨房纸擦干，在鸡全身内外均匀抹上盐，腌制20min
- 2、将生抽、老抽、料酒、叉烧酱倒入小碗内，搅拌均匀成酱汁，鸡腌制结束，将酱汁涂抹全身，放冰箱腌制2h，中途翻面腌制入味
- 3、鸡腌制后，将苹果去皮，切4块，塞入鸡肚中，鸡臀部用牙签插紧闭合，再用锡纸裹住鸡翅、鸡腿
- 4、将处理好的鸡放在铺好锡纸的蒸烤盘上，背朝上
- 5、土豆、胡萝卜去皮洗净切小块；大蒜去皮拍碎
- 6、将处理好的土豆、胡萝卜、大蒜放入碗中，加入腌鸡的剩余酱汁拌匀待用

|烹饪步骤|

- 1、多功能蒸箱设置风焙烤320°F 50min，开始预热
- 2、预热结束提示音响起，将蒸烤盘放入第1层，关门，按“暂停/开始”键，开始烹饪
- 3、烹饪35min后，按“暂停/开始”键取出蒸烤盘，将鸡翻面，同时放入腌制好的蔬菜，按“暂停/开始”键，继续烘烤
- 4、烤完出箱，摆盘，即可食用



轻脂鸡块

智能菜谱P22



功能类别
空气炸



制作时长
15min



制作难度
★★

|备菜|

- 1、鸡胸肉洗净擦干切丁备用；土豆洗净去皮切丁备用；大蒜去皮，鸡蛋蛋清、蛋黄分离备用
- 2、将鸡丁、土豆丁、大蒜、蛋清1个放入绞肉机中搅成肉糊，加入盐、黑胡椒粉、淀粉、生抽搅打上劲，腌制30min
- 3、将腌制好的肉糊分成20块，依次整成长宽高为5cm*3cm*2cm大小的长方体状，盖保鲜膜放冰箱冷冻30min
- 4、将蛋清1个、蛋黄2个、玉米面混合成面糊备用
- 5、取出冷冻鸡块，依次蘸上混合面糊、面包糠，均匀码在炸网上

|烹饪步骤|

- 1、设置空气炸390°F 15min，开始预热；同时将蒸烤盘铺锡箔纸
- 2、预热结束提示音响起后，将铺有锡箔纸的蒸烤盘放入多功能蒸箱底板上，用来接渣，炸网放入第1层，关门，按“暂停/开始”键，开始烹饪
- 3、炸完出箱，摆盘，可蘸番茄酱食用



|食材配料|

鸡胸肉2块	480g
土豆	170g
生抽	10g
玉米面	20g
淀粉	10g
面包糠	70g
大蒜	15g
鸡蛋	2个
盐	6g
黑胡椒粉	1.5g
番茄酱	若干





彩椒牛肉串

智能菜谱P25



功能类别

加湿烤



制作时长

15min



制作难度

★★

|食材配料|

牛里脊	250g	杏鲍菇	70g
红椒	80g	红烧焖酱	50g
青椒	80g	蜂蜜	15g
黄椒	80g	鸡蛋	1个

|备菜|

- 1、牛里脊洗净擦干切成2cm*2cm*2cm块状
- 2、红椒、黄椒、青椒洗净切成2cm*2cm块状
- 3、杏鲍菇洗净切成1.5cm*1.5cm*1.5cm块状，鸡蛋分离蛋清蛋黄备用
- 4、牛里脊、杏鲍菇加入红烧焖酱、蜂蜜、蛋清拌匀，腌制2h
- 5、准备果签，串上牛里脊、杏鲍菇，彩椒，然后将彩串放在炸网上

|烹饪步骤|

- 1、多功能蒸箱设置加湿烤355°F 15min预热，同时将水箱加满水，将蒸烤盘铺锡箔纸，用来接油
- 2、预热结束提示音响起后，将铺有锡箔纸的蒸烤盘放入多功能蒸箱底板上，将炸网放入第1层，关门，按“暂停/开始”键，开始烹饪
- 3、烤完出箱，摆盘，即可食用，可根据口味撒孜然粉，辣椒粉





低温慢烤牛排

智能菜谱P30



功能类别 制作时长 制作难度
多段烹饪 17min ★★

| 食材配料 |

菲力牛排1块	厚3cm	黑椒酱	若干
红酒	35g	迷迭香	适量
黄油	20g	胡萝卜	30g
海盐	3g	孢子甘蓝	3棵
黑胡椒粉	0.5g	通心粉	30g

| 备菜 |

- 1、牛排用厨房纸擦干水分，双面捶打至松软；黄油隔水融化备用
- 2、牛排加入红酒、海盐、黑胡椒粉，轻轻按摩1min左右，表面刷上黄油，腌制30min
- 3、将通心粉煮7分钟，同时将胡萝卜等时蔬一起煮熟，加盐、胡椒粉、橄榄油搅拌均匀备用
- 4、将腌制好的牛排放在炸网上

| 烹饪步骤 |

- 1、多功能蒸箱设置多段模式风焙烤285°F 10min+高温蒸220°F 7min，水箱加满水，开始预热，同时将蒸烤盘铺锡箔纸
- 2、预热结束提示音响起后，将铺有锡箔纸的蒸烤盘放入多功能蒸箱底板上，炸网放入第1层，关门，按“暂停/开始”键，开始烹饪
- 3、蒸完出箱，摆盘，切块，蘸黑椒酱即可食用

ROBAM
Enjoy Cooking