

ROBAM老板





目 录

P01: 带子蒸豆腐	01	P26: 白果薏米腐竹糖水	26
P02: 清蒸豆腐	02	P27: 经典套餐	27
P03: 三色蒸蛋	03	P28: 葡萄干蒸蛋糕	28
P04: 酱醋蒸茄子	04	P29: 柠香烤鸡	29
P05: 酥蒜蒸南瓜	05	P30: 香烤肉串	30
P06: 苦瓜盅	06	P31: 香烤红薯	31
P07: 冬菇蒸肉饼	07	P32: 烤土豆片	32
P08: 土鱿蒸肉饼	08	P33: 韩式辣酱烤鱿鱼	33
P09: 豆豉蒸排骨	09	P34: 蒜香牛油焗扇贝	34
P10: 粉蒸排骨	10	P35: 意大利蒜香多士	35
P11: 豉汁蒸凤爪	11	P36: 曲奇	36
P12: 粉蒸肉	12	P37: 奶油泡芙	37
P13: 三色蒸五花肉	13	P38: 卷筒蛋糕	38
P14: 腊味蒸五花肉	14	P39: 玛德莲蛋糕	39
P15: 金针木耳蒸鸡	15	P40: 法式蝴蝶酥	40
P16: 冬菇荷叶红枣蒸鸡	16	P41: 香蕉蛋糕	41
P17: 鲜虾干蒸	17	P42: 咖啡猪肋排	42
P18: 蒜香蒸大虾	18	P43: 照烧汁三文鱼	43
P19: 清蒸大闸蟹	19	P44: 烤玉米	44
P20: 清蒸石斑鱼	20	P45: 香脆烤饺子	45
P21: 清蒸鲑鱼	21	P46: 红豆糯米团	46
P22: 清蒸鲈鱼	22	P47: 烤鸡翅	47
P23: 云耳冬菇蒸甲鱼	23	P48: 烤全鸡	48
P24: 清蒸鲜鲍鱼	24	P49: 烤茄子	49
P25: 青团子	25	P50: 烤紫薯	50

注：每道菜式中的温度与时间在菜单模式下已默认，功能操作具体见说明书。



图片仅供参考，出品以实物为准

P01 带子蒸豆腐

食材

主料：
带子5只、豆腐180g

配料：
香葱、酱油、糖、油各适量

做法

- ①将豆腐切成块，每块豆腐上放一片带子；
- ②放入蒸烤一体机内，选择高温蒸模式，温度为240°F，时间13min；
- ③将所有的酱汁材料混合，在煎锅高温加热酱汁，倒到带子上。

P02 清蒸豆腐

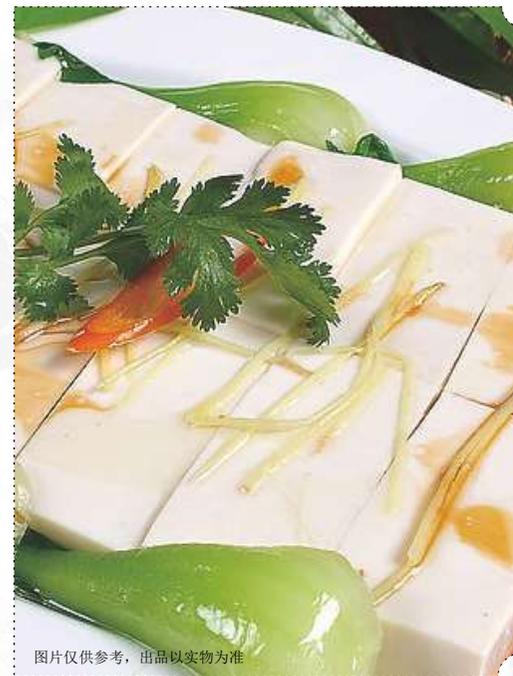
食材

主料：
豆腐400g、上海青适量

配料：
色拉油、生抽、白糖、香菜、辣椒、姜丝各适量

做法

- ①将豆腐洗净，沥干水份，切成小方块；
- ②取一深盘，加入色拉油，生抽、白糖拌匀，放入姜丝，辣椒，摆上海青；
- ③放入蒸烤一体机内，选择营养蒸模式，温度为210°F，时间8min，工作结束后取出撒上香菜。



图片仅供参考，出品以实物为准



图片仅供参考，出品以实物为准

P03 三色蒸蛋

食材

主料：
鸡蛋2个、松花蛋1个、咸鸭蛋1个

配料：
板栗50g、花生油10g、盐1.5g、小葱3g

做法

- ①锅中放清水300g，加入0.5g盐，加入板栗50g，待水煮沸后捞出，趁热剥壳；
- ②松花蛋剥壳，咸鸭蛋剥壳取蛋黄，两个鸡蛋分离蛋清与蛋黄，蛋黄打散备用；
- ③将板栗、松花蛋、咸蛋黄分别切成小丁备用，小葱切葱花；
- ④将三丁混合，放入平底容器中，加入蛋清；
- ⑤放入蒸烤一体机内，选择营养蒸模式，温度为210°F，时间12min；
- ⑥蒸完取出，倒入打散的蛋黄，使其均匀覆盖整个表面；
- ⑦再放入蒸烤一体机内，选择营养蒸模式，温度为210°F，时间7min；蒸完出箱，撒上葱花，晾凉切成大小一致的块状即可食用。

P04 酱醋蒸茄子

食材

主料：
茄子400g

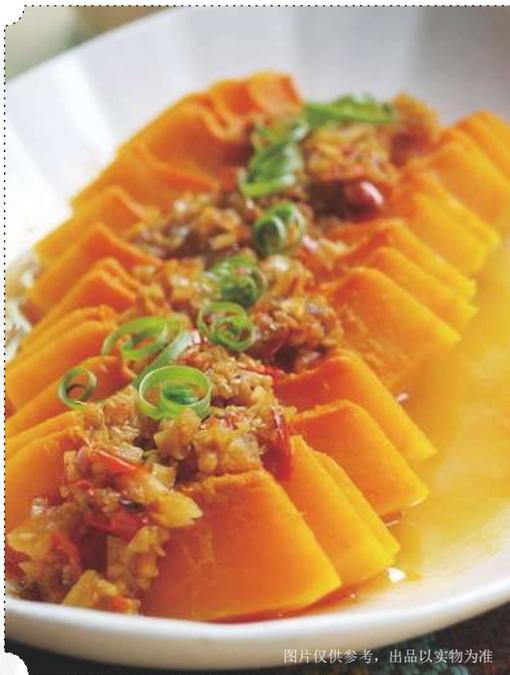
配料：
酱油、辣椒、醋、花椒粉、香油、盐、葱花各适量

做法

- ①摘去茄子蒂，将茄子切成8等分，用盐水浸泡，除去涩味；
- ②整齐的排于盛菜盘中，浇上调好的调味汁（酱油、辣椒、醋、花椒粉、香油、盐）；
- ③放入蒸烤一体机内，选择高温蒸模式，温度为230°F，时间20min，工作结束后取出撒上葱花。



图片仅供参考，出品以实物为准



图片仅供参考，出品以实物为准

P05 酥蒜蒸南瓜

食材

主料：
南瓜

配料：
生姜、小葱、蒜头、泡椒、生抽、食盐、植物油

做法

- ①南瓜一小段洗净备用，把南瓜去瓤去皮切成1cm左右的薄片，切好的南瓜摆在盘子里备用；
- ②把姜蒜切末加剁椒放在南瓜上，加入植物油，生抽，盐，泡椒；
- ③放入蒸烤一体机内，选择高温蒸模式，温度为230°F，时间15min，工作结束后取出撒上葱花。

P06 苦瓜盅

食材

主料：
苦瓜750g、猪肉200g

配料：
生粉、蒜蓉、辣椒酱、料酒、糖各适量

做法

- ①苦瓜洗净，取中段横切小段，去籽及瓢；
- ②猪肉剁末，放入苦瓜中，用生粉封两端；
- ③放入蒸烤一体机内，选择高温蒸模式，温度为240°F，时间25min，工作结束后取出放入蒜蓉、辣椒酱、料酒、糖。



图片仅供参考，出品以实物为准



图片仅供参考，出品以实物为准

P07 冬菇蒸肉饼

食材

主料：
猪肉250g、冬菇3个

配料：
陈皮、姜、生油、生抽、盐、糖、鸡精、糯米酒、生粉各适量

做法

- ①将冬菇用清水浸半个小时捞起；
- ②猪肉洗净，连同冬菇一起剁烂；
- ③陈皮用清水浸十分钟后捞起切丝，姜去皮切丝，备用；
- ④将剁烂的猪肉、冬菇放入各适量的生粉、盐、糖、生抽搅匀，要多搅匀几下，上碟，再撒上陈皮丝、姜丝、少许生油；
- ⑤放入蒸烤一体机内，选择高温蒸模式，温度为240°F，时间17-20min。

P08 土鱿蒸肉饼

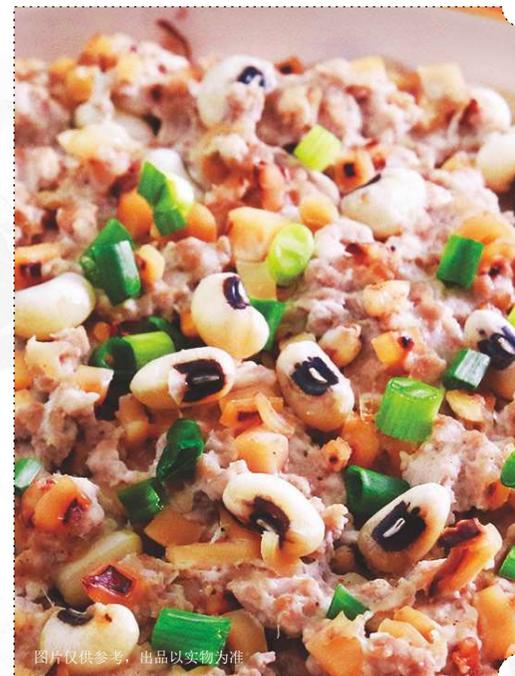
食材

主料：
猪肉200g、土鱿1只

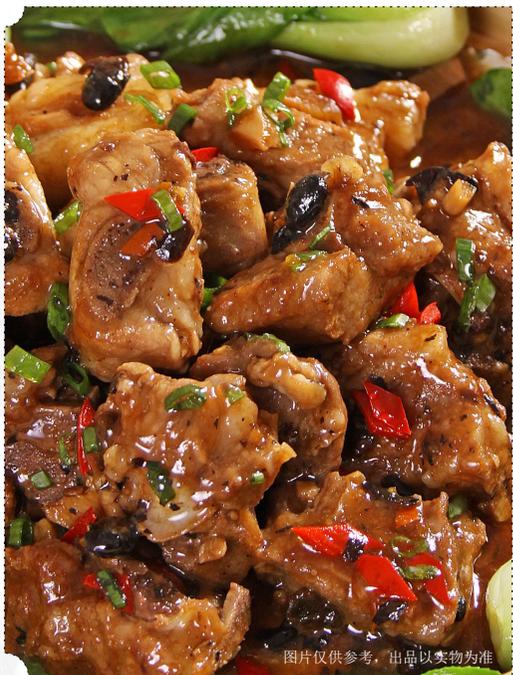
配料：
香葱、生粉、酒、生抽、砂糖、胡椒粉各适量

做法

- ①将土鱿浸水直至软身，然后切碎，将葱切碎备用；
- ②预备一个大碗，加入猪肉、生粉、酒、生抽、砂糖及胡椒粉腌20min，最后加入土鱿碎拌匀；
- ③将肉饼加入碟中，放入蒸烤一体机内，选择高温蒸模式，温度为240°F，时间10-12min，工作结束后取出撒上葱花。



图片仅供参考，出品以实物为准



图片仅供参考，出品以实物为准

P09 豆豉蒸排骨

食材

主料：
排骨500g、酸梅5g

配料：
豆豉酱、菜油、糖、粟粉、豉油、小辣椒、香葱各适量

做法

- ①先将香葱切碎；
- ②将水、酸梅、粟粉、糖及豉油与豆豉酱搅匀，调成酱汁；
- ③将排骨混入酱汁及辣椒，并与菜油拌匀；
- ④放入蒸烤一体机内，选择高温蒸模式，温度为240°F，时间18-25min，工作结束后取出撒上葱花。

P10 粉蒸排骨

食材

主料：
排骨300g、糯米粉120g、菜叶2片

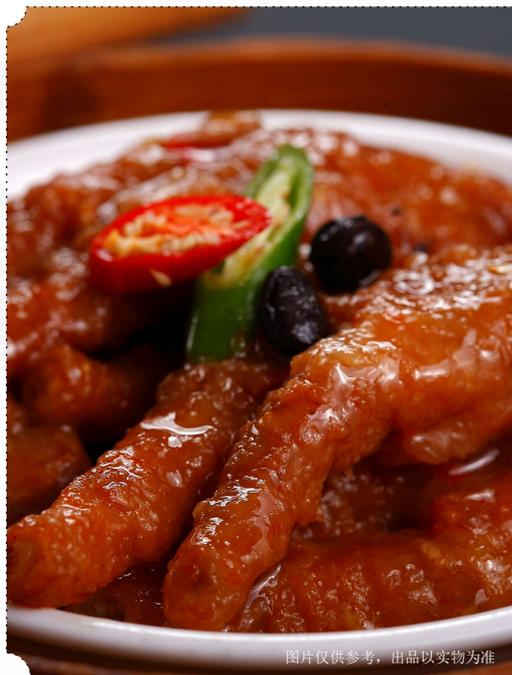
配料：
香油、盐、料酒、胡椒粉、糖、酱油、姜末、葱花、生粉各适量

做法

- ①将排骨、菜叶洗净；
- ②排骨中调入盐、料酒、胡椒粉、糖、酱油、生粉、姜末、葱花拌匀，再放入糯米粉、香油拌匀；
- ③放入蒸烤一体机内，选择高温蒸模式，温度为240°F，时间35min，工作结束后取出即可食用。



图片仅供参考，出品以实物为准



图片仅供参考，出品以实物为准

P11 豉汁蒸凤爪

食材

主料：
鸡爪300g

配料：
生粉、紫金酱、精盐、味精、白糖、豆豉、
麻油、胡椒粉、生油、青椒丝

做法

- ①将鸡爪与生粉拌匀；
- ②将紫金酱、精盐、味精、白糖、麻油、胡椒粉一起拌匀混合在盆内；
- ③再放入青椒丝、豆豉、鸡爪一起搅拌，最后放入生油拌匀；
- ④放入蒸烤一体机内，选择高温蒸模式，温度为240°F，时间9-12min，工作结束后取出即可。



图片仅供参考，出品以实物为准

P12 粉蒸肉

食材

主料：
五花肉300g、糯米粉适量

配料：
香油、盐、料酒、胡椒粉、糖、酱油各适量

做法

- ①将五花肉洗净切好，调入盐、料酒、胡椒粉、糖、酱油拌匀，再加入糯米粉、香油拌匀；
- ②将五花肉装盘放入蒸烤一体机内，选择营养蒸模式，温度210°F，时间20min；
- ③工作结束后取出。



图片仅供参考，出品以实物为准

P13 三色蒸五花肉

食材

主料：
五花肉200g、黑木耳30g、冬菇30g、榨菜20g、
红枣10g

配料：
葱花、盐、味精、淀粉、生抽、蚝油各适量

做法

- ①将五花肉洗净切薄片，黑木耳浸透后切丝冬菇浸透后切片，红枣切丝；
- ②将以上原料及榨菜一起放入盘中，加入盐、味精、生抽、蚝油及淀粉拌匀，铺平；
- ③放入蒸烤一体机内，选择高温蒸模式，温度为230°F，时间20min，工作结束后取出，撒上葱花即可。



图片仅供参考，出品以实物为准

P14 腊味蒸五花肉

食材

主料：
腊肉150g、腊肠100g、五花肉150g

配料：
姜、陈皮、葱、生抽、盐、糖、鸡精、糯米酒、
生粉各适量

做法

- ①先将五花肉洗净切片；
- ②腊肉、腊肠洗净切片；
- ③陈皮用清水泡10min后捞起切丝，姜去皮切丝，葱切粒备用；
- ④将五花肉用生粉、生抽、盐、糖、糯米酒拌匀腌5min，再放腊肉拌匀上碟撒上陈皮丝、姜丝；
- ⑤放入蒸烤一体机内，选择高温蒸模式，温度为240°F，时间17-20min；
- ⑥取出放葱即可。



图片仅供参考，出品以实物为准

P15 金针云耳蒸鸡

食材

主料：
连骨鸡块500g、金针20g、云耳20g、冬菇20g、
红枣5个

配料：
香葱、姜、蚝油、豉油、麻油、米酒、栗粉、
糖各适量

做法

- ①先把金针、云耳、冬菇及红枣用凉水浸软；
- ②将红枣切开一半，也将冬菇、云耳、金针、
香葱、及姜切成丝；
- ③将所有材料放入碗内混合后，放于浅的碟
中；
- ④放入蒸烤一体机内，选择高温蒸模式，温度
为240F，时间20-25min。



图片仅供参考，出品以实物为准

P16 冬菇荷叶红枣蒸鸡

食材

主料：
鸡1只（约600g）、冬菇3个、红枣3个

配料：
陈皮、姜、荷叶各两块、生油、鸡精、盐、糖、
糯米酒、生粉各适量

做法

- ①先将宰好的鸡去内脏，洗干净，切件；
- ②冬菇用清水浸半个小时，捞起切丝，或切
件；
- ③陈皮用清水浸20min后切丝，姜去皮切丝，
红枣去核一开四，荷叶用温水洗净，把荷叶
放入蒸笼垫底；
- ④将鸡肉放入适量的生抽、盐、糖、冬菇、红
枣拌匀，并放在荷叶面，撒上陈皮丝、姜
丝，浇上少许生抽；
- ⑤放入蒸烤一体机内，选择高温蒸模式，温度
为240F，时间19-22min。



图片仅供参考，出品以实物为准

P17 鲜虾干蒸

食材

主料：
瘦肉50g、肥肉20g、鲜虾仁20g、鲜香菇30g、
现成烧麦皮适量

配料：
胡椒粉0.2g、生粉5g、盐5g、糖3g、味精3g、
麻油3g、生抽3g、食用油3g、碱水25g

做法

- ①将瘦肉、肥肉、鲜香菇洗净晾干切粒，瘦肉粒与碱水拌合腌制40-60min，再用清水洗净捞起用厨房纸吸干，备用；
- ②取一馅料盆，放入瘦肉粒、盐，用力搅打至有胶黏度，再放入虾仁、味精、白糖、麻油、胡椒粉拌匀，最后加入肥肉粒、鲜香菇粒、生粉、食用油搅拌均匀；
- ③取1张烧麦皮，包入适量肉馅，捏成烧麦形状，放入铺有纱布的蒸笼中；
- ④放入蒸烤一体机中，选择高温蒸模式，温度240°F，时间14-17min，工作结束后取出，即可食用。



图片仅供参考，出品以实物为准

P18 蒜香蒸大虾

食材

主料：
大 虾

配料：
大蒜、红辣椒、蒜蓉辣酱、白糖、生抽各适量

做法

- ①将虾去虾线，洗净，把蒜切碎；
- ②将生抽，蒜蓉，红辣椒，白糖放于碗里调成汁备用；
- ③将大虾放入蒸烤一体机内，选择高温蒸模式，温度为220°F，时间12min；
- ④工作结束后取出，撒上蒜蓉辣酱，蘸上调好的蘸料即可食用。



图片仅供参考，出品以实物为准

P19 清蒸大闸蟹

食材

主料：
大闸蟹2只

配料：
生抽、香油、醋、葱、姜、蒜头各适量

做法

- ①将大闸蟹刷洗干净，葱、姜、蒜头洗净切碎；
- ②将生抽、醋、香油、葱姜蒜末放入碗中，混合均匀成蘸料备用；
- ③将洗净的蟹装盘放入蒸烤一体机内，选择营养蒸模式，温度为210°F，时间30min；
- ④工作结束后取出，蘸上调好的蘸料即可食用。



图片仅供参考，出品以实物为准

P20 清蒸石斑鱼

食材

主料：
石斑鱼

配料：
姜、葱、蒸鱼豉油、胡椒粉、橄榄油

做法

- ①鱼洗净去掉内脏，放在铺了葱段的盘中，上面撒上姜丝；
- ②放入蒸烤一体机内，选择高温蒸模式，温度为240°F，时间14-17min；
- ③在蒸鱼的同时，用另一小锅烧热油；
- ④将蒸好的鱼取出，以葱丝装饰；
- ⑤将热油淋在蒸好的鱼上，再淋上豉油和胡椒粉的混合酱汁，即成。



图片仅供参考，出品以实物为准

P21 清蒸鲮鱼

食材

主料：
鲮鱼一条（约500g）

配料：
陈皮、葱少许、生油、盐各适量

做法

- ①先将鲮鱼削去鱼鳞，切开肚子取出内脏，将鱼洗净；
- ②陈皮用清水浸泡10min后切丝，葱切丝；
- ③将鲮鱼用调味料拌匀，放在碟上再撒上陈皮丝；
- ④放入蒸烤一体机内，选择高温蒸模式，温度为240°F，时间14-17min；
- ⑤工作结束后取出马上撒上葱花即可。



P22 清蒸鲈鱼

食材

主料：
鲈鱼

配料：
食盐、小葱、蒸鱼豉油、植物油、辣椒、生姜末、蒜蓉

做法

- ①把鲈鱼处理干净，然后在背脊两边各划刀，不要划断，用少许盐抹匀腌制5min左右；
- ②香葱切断，姜切薄片垫在盘底，鱼身也放上些香葱段、姜片；
- ③放入蒸烤一体机内，选择营养蒸模式，温度为210°F，时间17min；
- ④工作结束后盛出移入另一个盘子，撒香葱丝、辣椒、生姜末、蒜蓉，淋蒸鱼豉油，植物油烧热浇上。



图片仅供参考，出品以实物为准

P23 云耳冬菇蒸甲鱼

食材

主料：

甲鱼1只（约750g）、冬菇3个、金针10g、云耳10g、红枣3个

配料：

陈皮、姜、荷叶两块、生油、糯米酒、盐、糖、鸡精、生粉适量

做法

- ①将甲鱼用开水淋一淋，将甲鱼放尿，然后用刀从侧边切开，洗净；
- ②冬菇用清水浸半个小时，捞起切丝或切件，金针、云耳浸水20min，捞起将金针头和尾切去，红枣去核，一开六瓣，陈皮切丝，姜切丝，荷叶先用温水洗一洗，捞起抹干，放在蒸笼内；
- ③将切件甲鱼与生抽、盐、糖拌匀，放在已摆好的荷叶蒸笼内，再撒上冬菇、金针、红枣、陈皮丝、姜，少许生抽；
- ④放入蒸烤一体机内，选择高温蒸模式，温度为240°F，时间40min。



图片仅供参考，出品以实物为准

P24 清蒸鲜鲍鱼

食材

主料：

鲜鲍鱼

配料：

香葱、姜、泡软的粉丝、酱油、红尖椒、植物油

做法

- ①先将鲍鱼洗净并浸泡于冷水中，把葱及姜切丝；
- ②将米粉铺到盘中，于米粉上放上鲍鱼并加上姜丝；
- ③放入蒸烤一体机内，选择高温蒸模式，温度为240°F，时间7-10min；
- ④烧热植物油至微微冒烟，将葱丝放在鲍鱼上，淋上烧好的热油；
- ⑤淋上酱油及撒上红尖椒碎。



图片仅供参考，出品以实物为准

P25 青团子

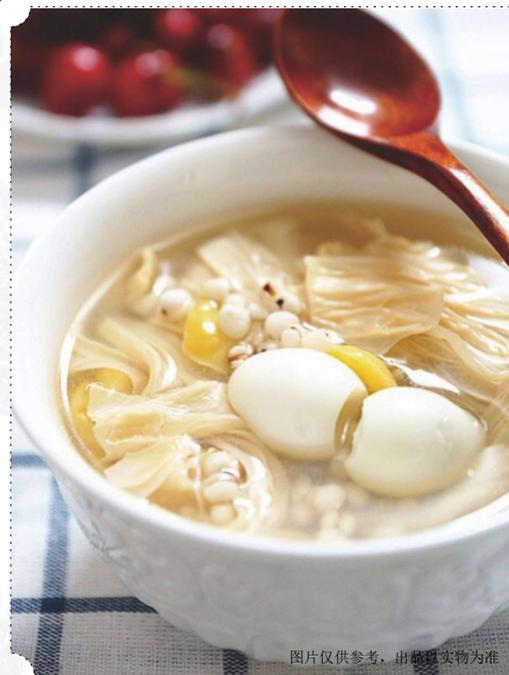
食材

主料：
麦草粉30g、糯米粉135g、粘米粉45g、
豆沙135克

配料：
色拉油15g、热水205g

做法

- ①麦草粉加水化开；
- ②粘米粉及糯米粉混合后放入盆中，青汁热水倒入粉中，和成团，倒入色拉油继续揉，揉至面团光滑；
- ③揉好后的面团，分割成9个大小一致的剂子，豆沙分成15g每份，分别滚圆包好，放入蒸烤一体机内，选择高温蒸模式，温度调为230°F，时间为15min，工作结束后取出即可。



图片仅供参考，出品以实物为准

P26 白果薏米腐竹糖水

食材

主料：
鲜白果、腐竹、薏米、鹌鹑蛋

配料：
冰糖、水

做法

- ①准备好食材，白果去除外衣和里面的芯加清水，薏米和腐竹用清水浸泡半小时，腐竹泡软后切段；
- ②将带壳的鹌鹑蛋放入蒸烤一体机内，选择营养蒸模式，温度为210°F，时间10min，工作结束后取出，待冷却后剥壳；
- ③用碗装好清水，加入薏米，白果、腐竹、鹌鹑蛋和冰糖，一起放入碗内，放入蒸烤一体机内，选择高温蒸模式，温度为240°F，时间35min，工作结束后取出。



图片仅供参考，出品以实物为准

P27 经典套餐

食材

主料：
米饭500g、排骨100g、花旗参20g、鸡肉100g

配料：
盐和糖10g、香酱汁30g、鸡精5g、枸杞5g、
蚝油5g、高汤料1盒、菜心适量

做法

- ①将排骨洗净用盐、糖、米酒、香酱汁搅拌均匀，菜心洗净放入盘中撒盐、糖、鸡精，再将调好的蚝油汁洒在菜心上备用；
- ②取炖盅一个，放入切好的鸡肉和泡好的花旗参，加入高汤500g，放盐后，将米饭、炖盅、排骨一起放入蒸烤一体机中，选择高温蒸模式，温度为240°F，时间26min；
- ③听到蜂鸣声，打开门，放入菜心，设置240°F，9分钟；
- ④工作结束后，将汤、排骨、饭、菜心一并取出即可。



图片仅供参考，出品以实物为准

P28 葡萄干蒸蛋糕

食材

主料：
小麦粉140g、鸡蛋2个

配料：
泡打粉1g、小苏打1g、黄油50g、牛奶50g、
细砂糖60g、葡萄干20g

做法

- ①平底锅内放入黄油、细砂糖，转中小火，用木铲子不断翻炒至慢慢熬炼融合；
- ②转小火，然后依次放入牛奶、打入鸡蛋、小麦粉、泡打粉、小苏打，将其快速搅拌融合，关火；
- ③面糊稍稍放凉，装入裱花袋，将纸杯摆放在有孔蒸盘中，将面糊挤入纸杯至5分满，表面放上几颗葡萄干；
- ④将有孔蒸盘放入蒸烤一体机中，选择营养蒸模式，温度为210°F，时间20-25min，工作结束后取出即可食用。



图片仅供参考，出品以实物为准

P29 柠香烤鸡

食材

主料：
光嫩鸡1只（约1200g）

配料：
胡萝卜1根、柠檬1个、洋葱1个、西芹20g、
大蒜1头、土豆1个、植物油10g、酱油30g、
黑胡椒粉1g、盐8g、干迷迭香0.5g、
干罗勒0.5g、白葡萄酒30g

做法

- ①鸡去头去脚洗净从鸡腔剖开擦干，胡萝卜、洋葱、土豆洗净切成块，西芹切段、大蒜去皮拍散；
- ②柠檬对半切开挤出柠檬汁；
- ③柠檬汁、盐、黑胡椒粉、酱油、植物油、白葡萄酒混合均匀成调料汁；
- ④将蔬菜、鸡放入大盆里，淋上调料汁混匀腌制2h；
- ⑤烤盘铺上锡纸，蔬菜铺在盘底，鸡放在蔬菜上，放入已预热好的390°F的蒸烤一体机内，选择风焙烤模式，烤40min后（烤的过程中适量将鸡翻面2-3次），温度调至430°F，继续烤约15min，工作结束后取出，在鸡的表面撒上迷迭香和罗勒。



图片仅供参考，出品以实物为准

P30 香烤肉串

食材

主料：
里脊肉300g

配料：
酱油、生粉、味精、沙拉酱、砂糖各适量

做法

- ①把里脊肉切薄片，然后用调味料腌30min；
- ②再加入沙拉酱、砂糖用竹签串起；
- ③将串好的肉串放在烤盘上，放入蒸烤一体机内，选择焙烤模式，温度为390°F，时间20min，工作结束后取出即可。



图片仅供参考，出品以实物为准

P31 香烤红薯

食材

主料：
红薯2个（约600g）、芝士2片

配料：
黄油15g、白糖10g、牛奶30g、芝士碎25g、
蛋黄1个

做法

- ①红薯洗净包上锡纸；
- ②包好的红薯放入蒸烤一体机，烘烤模式445°F，时间45min，取出对半切开，勺子挖出红薯肉；
- ③挖出的红薯肉趁热用勺子压成泥，加入白糖、黄油和切碎的芝士，倒入牛奶搅匀；
- ④搅拌好的红薯肉酿回红薯托中，表面可以撒上芝士碎；
- ⑤在酿好的红薯泥上刷上蛋黄液，放入预热好的蒸烤一体机内，放在中层，烘烤模式355°F烤20min。



图片仅供参考，出品以实物为准

P32 烤土豆片

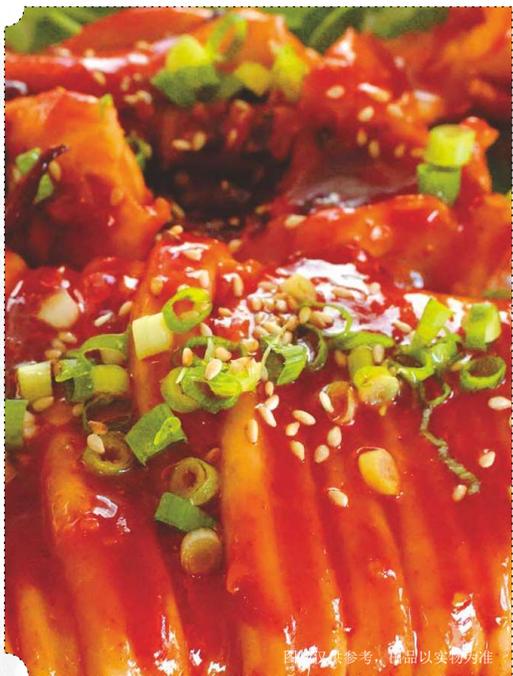
食材

主料：
土豆1个（约350g）

配料：
油、盐、胡椒粉

做法

- ①将土豆切片；
- ②在土豆片上均匀的刷上少许油，撒上盐和胡椒粉；
- ③将土豆片放入蒸烤一体机内，选择烘烤模式，温度为410°F，时间22min。



图片仅供参考，出品以实物为准

P33 韩式辣酱烤鱿鱼

食材

主 料：
鱿鱼190g、洋葱75g、红葡萄40g

配 料：
白葡萄酒、牛油、韩式辣椒酱、辣椒粉、
盐、胡椒粉、孜然粉

做法

- ①洋葱切丝，红葡萄切片；
- ②将鱿鱼同盐、胡椒粉、孜然、辣椒粉、辣椒酱、白葡萄酒混合，腌制10min；
- ③将牛油涂在烤盘锡纸上；
- ④放上洋葱和红葡萄，放入鱿鱼；
- ⑤放入蒸烤一体机内，选择焙烤模式，温度为390°F，时间10-15min至外表呈金黄色取出。



图片仅供参考，出品以实物为准

P34 蒜香牛油焗扇贝

食材

主 料：
新鲜扇贝（9个）

配 料：
香草、牛油、面包糠、盐、胡椒粉

做法

- ①先洗净扇贝并去除贝壳，沥干水后备用；
- ②扇贝肉以盐及胡椒粉作调味；
- ③在平底锅热牛油，煎带子直至两边呈金黄色，将扇贝肉放回贝壳上，然后加上香草牛油；
- ④在扇贝肉淋上面包糠；
- ⑤放入蒸烤一体机内，选择焙烤模式，温度为390°F，时间5-8min至外表呈金黄色取出。



图片仅供参考，出品以实物为准

P35 意大利蒜香多士

食材

主料：
番茄2个

配料：
蒜、初榨橄榄油、意大利香醋、罗勒叶、
盐、白胡椒粉、法包、橄榄油

做法

- ①先把法包切片，再把番茄去皮切粒、蒜及罗勒叶切碎；
- ②将所有的调味料混合均匀（除了面包）并腌30min；
- ③将适量的橄榄油涂上法包片；
- ④放入蒸烤一体机内，选择烘烤模式，温度为240°F，时间20-25min至外表呈金黄色；
- ⑤取出面包片，放上准备好的番茄酱（步骤2）即可食用。



图片仅供参考，出品以实物为准

P36 曲奇

食材

主料：
蛋液25g、低筋面粉150g

配料：
糖粉50g、黄油100g、奶粉10g、盐1g

做法

- ①50g糖粉和100g软化的黄油搅拌在一起，加入鸡蛋，打成羽毛状；
- ②加入过筛后的150g低筋面粉，10g奶粉与1g盐，搅拌至无颗粒；
- ③烤盘垫好油纸，将面糊装入裱花袋，用1cm的裱花嘴将面糊在烤盘上挤出均匀大小（挤一圈，直径约4cm）；
- ④放入蒸烤一体机内，烘烤模式430°F预热3min，再调到300°F烤制35min即可。



图片仅供参考，出品以实物为准

P37 奶油泡芙

食材

主料：
低筋面粉50g、蛋液75g

配料：
黄油25g、细砂糖10g、奶油75g、清水65g

做法

- ① 锅内加入65g清水，25g黄油煮沸，转小火加入过筛的低筋面粉50g迅速烫熟搅拌至无颗粒，面糊待放凉；
- ② 将鸡蛋分三次加入面糊中，每次搅拌均匀；
- ③ 将搅匀的面糊装入裱花袋，用1cm的裱花嘴，将面糊挤在烤盘中（直径约3cm）；
- ④ 放入蒸烤一体机内，烘烤模式430°F预热3min，再调到375°F烤制27min即可；
- ⑤ 将奶油75g分次加入细砂糖中进行打发；
- ⑥ 泡芙冷却后，从泡芙侧面戳洞挤进奶油。



图片仅供参考，出品以实物为准

P38 卷筒蛋糕

食材

主料：
鸡蛋250g、低筋面粉60g

配料：
牛奶50g、细砂糖60g、玉米油50g、奶油70g

做法

- ① 将5个蛋黄、50g牛奶、50g玉米油、60g低筋面粉搅拌均匀成蛋黄糊；
- ② 将分离的蛋白加入几滴醋打至出现大气泡，再分三次加入50g细砂糖继续打发至竖起尖尖状，倒扣盆子蛋白不会掉下；
- ③ 将打发好的蛋白糊分三次加入蛋黄糊搅拌均匀；
- ④ 将面糊倒入垫有油纸的边长为28cm的方形模具中，用刮刀将表面刮平；
- ⑤ 蒸烤一体机烘烤模式445°F预热3min，再调到320°F烤制18min；
- ⑥ 将奶油70g分次加入10g细砂糖进行打发；
- ⑦ 待冷却后，倒扣在铺有油纸的台面上，撕掉原先的那层油纸，在蛋糕表面涂上奶油；
- ⑧ 用擀面杖辅助将蛋糕卷一层，定型2min，再继续卷完；
- ⑨ 打开油纸，切成卷。



图片仅供参考，出品以实物为准

P39 玛德莲蛋糕

食材

主料：
鸡蛋2个、低筋面粉65g

配料：
香草精1.5g、柠檬皮屑15g、盐0.5g、黄油60g、
细砂糖65g

做法

- ①黄油隔水加热放至室温；
- ②鸡蛋、香草精、盐放入搅拌机高速搅拌至颜色变浅，缓慢加入细砂糖，高速搅拌至混合物变白、变黏稠；
- ③低筋面粉过筛至混合物中，加入柠檬皮屑、黄油混合均匀；
- ④将混合物挤到玛德莲蛋糕模具中；
- ⑤放入蒸烤一体机内，烘烤模式390°F，时间12min至金黄色。



图片仅供参考，出品以实物为准

P40 法式蝴蝶酥

食材

主料：
低筋面粉125g

配料：
黄油110g、水60g、香草精0.5g、粗糖45g、
细砂糖35g

做法

- ①将软化的20g黄油、60g水、125g低筋面粉搅拌均匀；
- ②揉成面团包在保鲜膜里醒发30min；
- ③将醒发好的面团擀成面皮，在中间码上90g片状黄油，并包捏严实；
- ④再次擀成长面皮，像折叠被子一样折3层擀成长薄片，再折3层擀成长薄片，最后再折4折；
- ⑤在面皮刷上香草精后，再撒上35g细砂糖，将面皮从两边分别向内卷起，直到卷紧；
- ⑥包好保鲜膜放入冰箱冷冻定型30min；
- ⑦定型好后切成每个1cm厚的蝴蝶片状；
- ⑧将切好的蝴蝶酥一面沾上粗砂糖，未沾糖的一面朝下放置在铺有油纸的烤盘上，并用手往下按压使面团稍稍展开；
- ⑨注意粘糖的一面朝上，放入蒸烤一体机内，烘烤模式355°F，时间30min即可。



图片仅供参考，出品以实物为准

P41 香蕉蛋糕

食材

主料：
低筋面粉210g、鸡蛋6个、香蕉1.5根

配料：
细砂糖120g、黄油69g、牛奶45g、蔓越莓干20g、椰蓉5g

做法

- ①全蛋液低速打散，分三次加入细砂糖打发至颜色发白膨胀，出现清晰纹理；
- ②加入牛奶和融化的黄油，快速翻拌；
- ③加入过筛的低筋面粉，翻拌均匀；
- ④面糊加入纸杯中，8分满，加入适量的蔓越莓干、切碎的香蕉，表面撒上椰蓉；
- ⑤放入蒸烤一体机内，烘烤模式390°F，时间25min即可。



图片仅供参考，出品以实物为准

P42 咖啡猪肋排

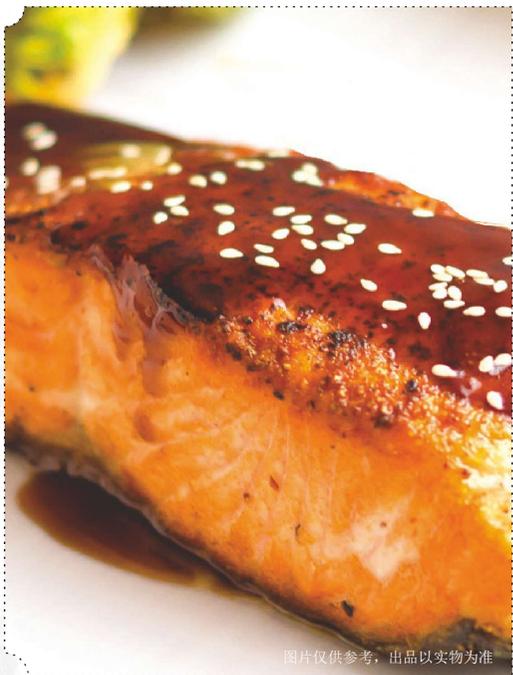
食材

主料：
猪肋排500g

配料：
蒜蓉、浓缩咖啡、香醋、法式黄芥末、红糖、橄榄油、黑胡椒、盐、香葱

做法

- ①将所有酱汁材料混合在一起；
- ②将肋排切条，放入酱汁中腌制，放入冰箱冷藏3h；
- ③取出肋排，在烤盘上铺一层铝箔，放上肋排；
- ④放入蒸烤一体机内，选择蒸烤模式，温度为445°F，时间25-30min，工作结束后取出即可。



图片仅供参考，出品以实物为准

P43 照烧汁三文鱼

食材

主料：
三文鱼柳400g

配料：
盐、胡椒粉、照烧汁、柠檬

做法

- ①准备小锅，将照烧汁材料煮约30min，放凉备用；
- ②将柠檬对切，三文鱼用厨房纸擦干，淋上盐及胡椒粉调味；
- ③将三文鱼放置在烤盘上，平均抹上照烧汁；
- ④放入蒸烤一体机内，选择蒸烤模式，温度为430°F，时间15min；
- ⑤听见蜂鸣声取出将三文鱼翻面，抹一层照烧汁，再放入蒸烤一体机内蒸烤5min；
- ⑥工作结束后取出在三文鱼上挤柠檬汁，淋上芝麻即可。



图片仅供参考，出品以实物为准

P44 烤玉米

食材

主料：
玉米

配料：
油、胡椒粉、蜂蜜

做法

- ①玉米剥皮，在玉米上刷上油、蜂蜜、撒上适量的胡椒粉；
- ②将玉米放入蒸烤一体机内，选择蒸烤模式，温度为390°F，时间35min；
- ③工作结束后取出玉米，再刷点胡椒粉即可。



图片仅供参考，出品以实物为准

P45 香脆烤饺子

食材

主料：
速冻饺子

配料：
植物油、香葱

做法

- ①将饺子放于烤盘上，均匀抹上植物油；
- ②放入蒸烤一体机内，选择蒸烤模式，温度为300°F，时间20min；
- ③工作结束后取出，在饺子上撒上葱花即可。



图片仅供参考，出品以实物为准

P46 红豆糯米团

食材

主料：
糯米100g、煮好的红小豆100g

配料：
煮红小豆的汤汁150g、黑芝麻适量、盐各适量

做法

- ①将糯米洗净，用水浸泡30min；
- ②将去除水分的糯米、红小豆以及煮红小豆的汤汁全部放入容器中；
- ③在容器中盖上铝箔箔纸，选择蒸烤模式，温度390°F，时间30min即可。



图片仅供参考，出品以实物为准

P47 烤鸡翅

食材

主料：
鸡翅6个

配料：
生抽、生粉、老抽、盐各适量

做法

- ①鸡翅洗净，在鸡翅上划刀，加入蒜蓉、生抽、盐、老抽拌匀、腌1h；
- ②取出后每个鸡翅都均匀的沾上生抽；
- ③将鸡翅均匀的放在食物盘上，放入蒸烤一体机内，选择蒸烤模式，温度为355°F，时间20min，工作结束后取出即可。



图片仅供参考，出品以实物为准

P48 烤全鸡

食材

主料：
鸡1只（约1000g）

配料：
盐15g、胡椒2g、酱油45g、八角粉2g

做法

- ①准备好一只新鲜的鸡，并将其里外彻底洗净；
- ②将鸡全身均匀摸上盐、胡椒、酱油、八角粉，在盆里腌制1h；
- ③将鸡放置到烤盘上，选择蒸烤模式，温度390°F，时间30min，工作结束后取出即可。



图片仅供参考，出品以实物为准

P49 烤茄子

食材

主料：
茄子1个

配料：
香菜、油、辣椒粉、大葱、酱油、盐

做法

- ①茄子洗净，刷油，用锡纸包起来放烤盘上。
将蒜、香菜切末；
- ②把茄子放入蒸烤一体机内，选择高温蒸模式，温度为300°F，时间为30min；
- ③将蒜末放在碗内，加入酱油、盐、油，搅匀；
- ④工作结束后把茄子取出，将茄子从中间划开，均匀的放上调好的味汁，撒上辣椒粉；
- ⑤把茄子重新放入蒸烤一体机内，选择蒸烤模式，温度为355°F，时间10min，工作结束后取出撒上香菜。



图片仅供参考，出品以实物为准

P50 烤紫薯

食材

主料：
紫薯440g（8个，每个重量约在50g-60g间）

做法

- ①紫薯用清水洗干净；
- ②往紫薯表面均匀喷上清水，放置在烤架上放入蒸烤一体机内，选择蒸烤模式，温度为355°F，时间25min，工作结束后取出即可。