

ROBAM
Enjoy Cooking

BUILT-IN RECIPES

COMBI-STEAM OVEN **CQ768**



CATALOG

蒸

- P01 蒸馒头
- P02 五谷丰登
- P03 蒸米饭
- P04 蒸速冻水饺
- P05 腊八养生粥
- P06 蟹粉小笼
- P07 红糖发糕
- P08 鸡蛋羹
- P09 豆豉蒸排骨
- P10 豆腐肉末蒸蛋
- P11 葱油鸡
- P12 花菇木耳蒸鸡
- P13 芦笋牛肉卷
- P14 清蒸鲈鱼
- P15 清蒸明虾
- P16 清蒸大闸蟹
- P17 剁椒鱼头
- P18 银耳莲子羹
- P19 陈皮红豆沙
- P20 酸奶
- P21 清蒸茄子
- P22 上汤娃娃菜
- P23 蓝莓山药
- P24 豉汁时令蔬菜
- P25 蜜汁西兰花
- P26 剁椒金针菇

炸

- P27 炸薯条
- P28 炸油条
- P29 炸鸡米花
- P30 原味鸡块
- P31 香辣脆皮肠
- P32 手枪腿
- P33 芝士热狗棒
- P34 低脂杏鲍菇
- P35 烤面筋

烤

- P36 烤红薯
- P37 烤披萨
- P38 芋泥软欧包
- P39 蒜烤马铃薯
- P40 法式羊排
- P41 薯片鸡翅
- P42 烤牛排
- P43 日式烧鸟
- P44 菠萝鸡肉串
- P45 果香烤鸡
- P46 蜜汁叉烧
- P47 酱烤小羊腿
- P48 照烧汁三文鱼
- P49 纸杯蛋糕
- P50 奶油蛋糕卷
- P51 奶油泡芙

焗

- P52 芝士焗红薯
- P53 菠萝什锦焗饭
- P54 培根焗土豆船
- P55 肉酱焗意大利面
- P56 蒜蓉焗大虾
- P57 蒜蓉焗生蚝
- P58 芝士焗玉米粒

组合菜谱

- P59 手工烤包子
- P60 香酥鸭
- P61 烤蹄筋
- P62 新法扒鸡
- P63 芝士焗澳龙
- P64 蜀香烤鱼

蒸烤同烹

- P65 烤羊排·贝贝南瓜
- P66 烤虾·上汤娃娃菜
- P67 奥尔良烤翅·蒸米饭
- P68 烤香肠·蒸鱼
- P69 蛋糕·雪梨汤
- P70 蒜蓉焗生蚝·剁椒金针菇
- P71 法式羊排·芋艿

AI烹饪

- P72 奶香吐司
- P73 蒜香排骨
- P74 香辣薯角
- P75 可颂牛角包
- P76 炸藕盒
- P77 炸鸡排
- P78 火山石烤肠
- P79 玛格丽特小饼
- P80 减糖减油蛋糕
- P81 珍妮曲奇
- P82 蛋黄酥
- P83 紫薯派
- P84 红豆派
- P85 葡式蛋挞
- P86 蔓越莓饼干
- P87 戚风蛋糕
- P88 盐烤秋刀鱼
- P89 奥尔良鸡翅

蒸

蒸馒头

制作时长
⌚ 25MIN

食材及配料

- 小麦面粉
440g
- 温水
230g
- 干酵母
4g
- 细砂糖
20g

备菜



1 在温水中加入干酵母，搅拌溶解后静置5min



2 将400g小麦面粉、细砂糖混合，倒入静置好的酵母液，搅拌均匀，将其揉成一个光洁的面团，做到三光，面光、手光、盆光



3 将面团放在盆中，盖上保鲜膜，放在有孔蒸盘上，将有孔蒸盘放入机器第3层，关门，水箱加满水，选择发酵模式设定35℃，50min，发酵至体积为2到2.5倍大（用手指沾面粉按入，手指孔不回缩），取出



4 揉面团：在揉面的过程中分次加入剩余小麦面粉，揉至面团结实光滑



5 将面团等分成8份，依次将其揉圆，放入铺有油纸的有孔蒸盘内；将有孔蒸盘放入机器第3层，关门，无需预热，选择发酵模式35℃，15min（如果蒸制双层，有孔蒸盘放第2层，炸烤网架放第4层）

步骤



1 发酵结束，无需预热。选择“菜谱”按键，在“蒸”模式下找到“蒸馒头”，点击“开始烹饪”



2 烹饪结束，取出装盘即可

蒸

五谷丰登

制作时长
🕒 30MIN

食材及配料

- 玉米
200g
- 紫薯
200g
- 芋艿
200g
- 山药
200g
- 红薯
200g

备菜



1 所有原料洗净，山药切段，玉米切段；将所有食材放在铺有油纸的有孔蒸盘上

步骤



1 无需预热。选择“菜谱”按键，在“蒸”模式下找到“五谷丰登”，点击“开始烹饪”



2 烹饪结束，取出装盘即可

蒸

蒸米饭

制作时长
🕒 30MIN

食材及配料

- 大米
200g
- 清水
200g

备菜



1 取三个饭碗，将大米均分，淘洗干净，每个碗中均加入三分之一的清水，浸泡30min，将装有米饭的碗放在有孔蒸盘上

步骤



1 无需预热。选择“菜谱”按键，在“蒸”模式下找到“蒸米饭”，点击“开始烹饪”



2 蒸好出箱，搅拌均匀即可食用

蒸

蒸速冻水饺

制作时长
🕒 13MIN

食材及配料

- 速冻水饺
30 个
- 色拉油
5g

备菜



1 在有孔蒸盘上垫上蒸笼垫（或油纸），在蒸笼垫上刷上一层色拉油，将速冻水饺均匀摆放在上面

步骤



1 无需预热。选择“菜谱”按键，在“蒸”模式下找到“蒸速冻水饺”，点击“开始烹饪”



2 烹饪结束，取出装盘即可

蒸

腊八养生粥

制作时长
80MIN

食材及配料

- 糯米 50g
- 黑米 50g
- 红豆 30g
- 薏仁 30g
- 花生 20g
- 莲子 20g
- 去核桂圆干 20g
- 核桃仁 20g
- 红枣 15g
- 干银耳 3g
- 清水 1200g

备菜



1 将红豆、莲子、糯米、黑米、薏仁洗净加入清水提前浸泡3h；红枣洗净去核；干银耳泡软



2 泡软的银耳撕成小朵



3 将处理好的食材倒入陶瓷炖锅中，加入清水，将陶瓷炖锅放入有孔蒸盘中

步骤



1 无需预热。选择“菜谱”按键，在“蒸”模式下找到“腊八养生粥”，点击“开始烹饪”



2 烹饪结束，取出装盘即可

蒸

蟹粉小笼包

制作时长
8MIN

食材及配料

- 螃蟹 1200g
- 猪肉末 500g
- 低筋面粉 250g
- 鸡蛋 50g
- 玉米淀粉 5g
- 温水 130g
- 鲜酱油 25g
- 食用油 20g
- 清水 20g
- 小葱 15g
- 料酒 15g
- 蚝油 15g
- 生姜 10g
- 米醋 10g
- 细砂糖 5g
- 盐 2g
- 白胡椒粉 1g

备菜



1 螃蟹洗净，放入盘中，将盘放到有孔蒸盘上，放入一体机第3层，关门，水箱加满水，设置营养蒸95℃，20min，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 猪肉末中加入生姜末、鸡蛋清、料酒、蚝油、鲜酱油、盐、细砂糖、白胡椒粉搅拌均匀，再加入玉米淀粉和清水搅打上劲，最后加入蟹黄、蟹肉拌匀，撒上葱末，锅中食用油烧至8成热（冒青烟），将热油浇在肉末中，搅拌均匀



5 低筋面粉倒在案板上，中间开窝，加入温水，揉成光滑面团，包上保鲜膜，静置20min



6 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



7 取一个剂子，擀成中间厚、周围薄的面皮



8 有孔蒸盘铺好纱布或油纸，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，将小笼包均匀摆放在有孔蒸盘上

步骤



1 无需预热。选择“菜谱”按键，在“蒸”模式下找到“蟹粉小笼包”，点击“开始烹饪”



2 烹饪结束，取出装盘即可

蒸

红糖发糕

制作时长
⌚ 40MIN



食材及配料

- 中筋面粉 320g
- 清水 245g
- 红糖 80g
- 酵母粉 5g
- 泡打粉 2g

备菜

- 在中筋面粉内加入泡打粉，拌匀
- 在红糖中加入200g清水，用筷子搅拌至红糖融化
- 酵母粉中加入45g清水搅拌至融化
- 待红糖水和酵母水冷却后加入中筋面粉中
- 顺时针搅拌均匀成面糊（切勿过度搅拌，以免起筋），盖上保鲜膜
- 放到有孔蒸盘上，放入机器第3层，关门，水箱加满水，选择发酵模式35℃，40min；发酵至8分满
- 取出第一次发酵好的面糊，用筷子搅拌排气，倒入面糊，整理平整，将模具放回有孔蒸盘，再将孔蒸盘放入机器第3层，设定发酵模式35℃，15min，进行二次发酵

步骤

- 发酵结束，无需预热。选择“菜谱”按键，在“蒸”模式下找到“红糖发糕”，点击“开始烹饪”
- 烹饪结束，取出装盘即可

蒸

鸡蛋羹

制作时长
🕒 20MIN

食材及配料

- 鸡蛋
2个
- 温水
200g
- 鲜酱油
3g
- 芝麻香油
3g
- 小葱
2g
- 盐
1.5g

备菜



1 把鸡蛋打入碗中，搅拌均匀；准备温水放入盐，倒入鸡蛋液中充分搅拌，除去浮沫；将碗放在有孔蒸盘上

步骤



1 无需预热。选择“菜谱”按键，在“蒸”模式下找到“鸡蛋羹”，点击“开始烹饪”



2 烹饪结束，倒入鲜酱油、芝麻香油，撒上葱花即可食用

蒸




豆豉蒸排骨

制作时长
30MIN



食材及配料

- 排骨 500g
- 米酒 15g
- 食用油 5g
- 淀粉 5g
- 蒜 10g
- 小葱 5g
- 豆豉 25g
- 白糖 5g
- 生姜 2g

备菜

- 排骨用清水浸泡30min去血水，洗净沥干水分；小葱切葱花，生姜切片，蒜切蒜末
- 调制湿淀粉：取一小碗，淀粉中加适量水，搅匀备用
- 取一个大碗，将处理好的排骨装入碗中，加入白糖、食用油、米酒、生姜片，抓匀，再放入豆豉、蒜末，抓匀，腌制15min
- 湿淀粉搅匀后，倒入腌制好的排骨中，抓匀；排骨装入盘中，放到有孔蒸盘上（如果蒸制双层，有孔蒸盘放第2层，炸烤网架放第4层）

步骤

- 无需预热。选择“菜谱”按键，在“蒸”模式下找到“豆豉蒸排骨”，点击“开始烹饪”
- 烹饪结束后，取出，撒上葱花，即可食用

蒸

豆腐肉末蒸蛋

制作时长
12MIN

食材及配料

- 五花肉 200g
- 淀粉 3g
- 生抽 10g
- 盐 2g
- 内酯豆腐 100g
- 蚝油 20g
- 小葱 5g
- 胡椒粉 0.5g
- 鸡蛋 100g
- 料酒 10g
- 生姜 5g

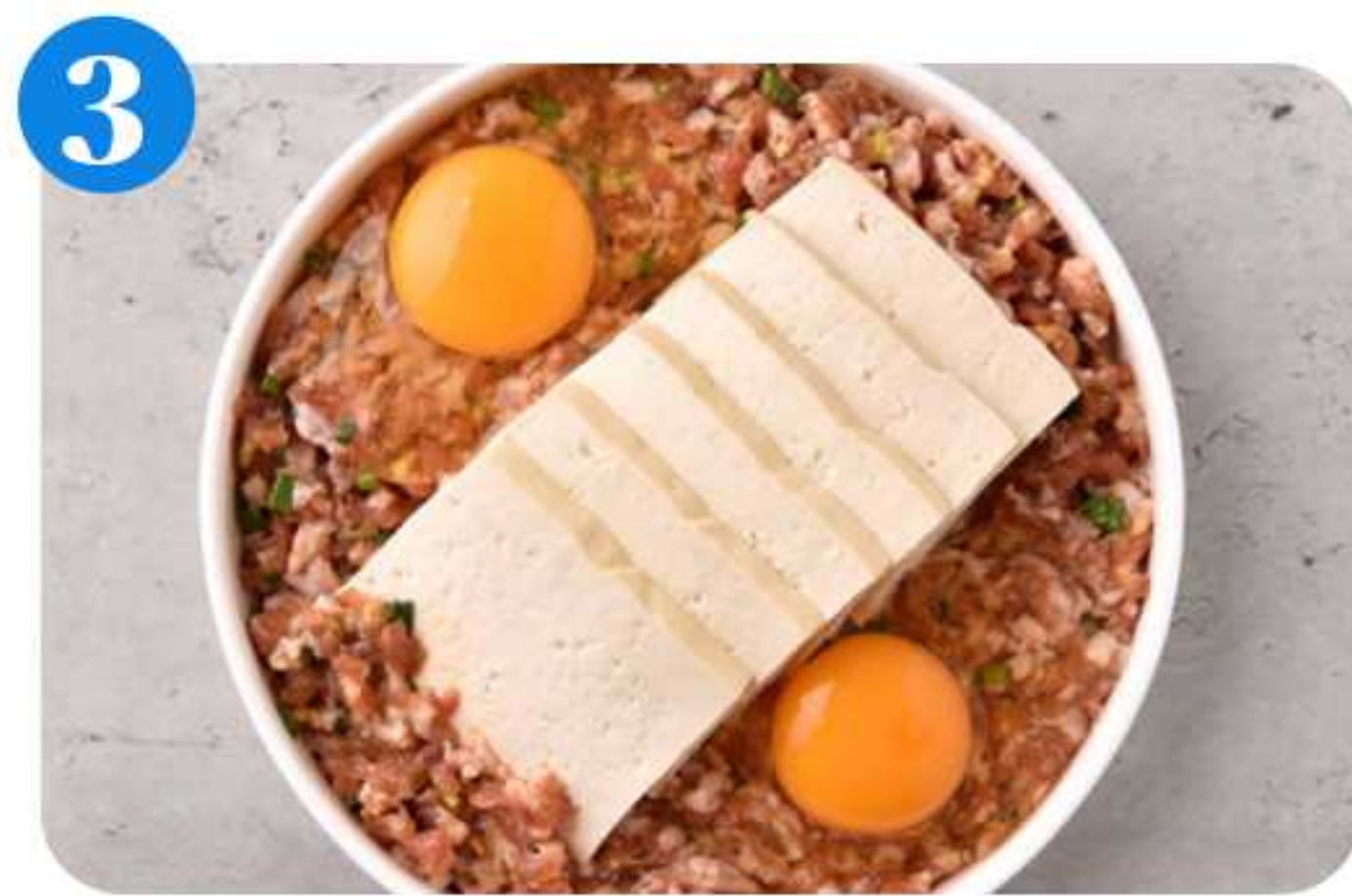
备菜



1 小葱洗净切葱末；生姜洗净去皮，切末；内酯豆腐切块



2 五花肉洗净去皮，先切片，再剁成肉糜，加生姜末、小葱末、蚝油、1g盐、胡椒粉、生抽、淀粉，抓匀，用筷子搅打起胶，并腌制15min



3 将肉糜放在碗中，中间放在内酯豆腐块，两边打上鸡蛋，撒上剩余盐



4 将盘子放在有孔蒸盘上

步骤



1 无需预热。选择“菜谱”按键，在“蒸”模式下找到“豆腐肉末蒸蛋”，点击“开始烹饪”



2 烹饪结束后，取出，撒上葱花，即可食用

蒸

葱油鸡

制作时长
🕒 20MIN

食材及配料

- 鸡全腿
2只
- 姜片
10g
- 盐
3g
- 小葱
20g
- 料酒
10g
- 糖
2g
- 味极鲜
15g
- 葱油
10g

备菜

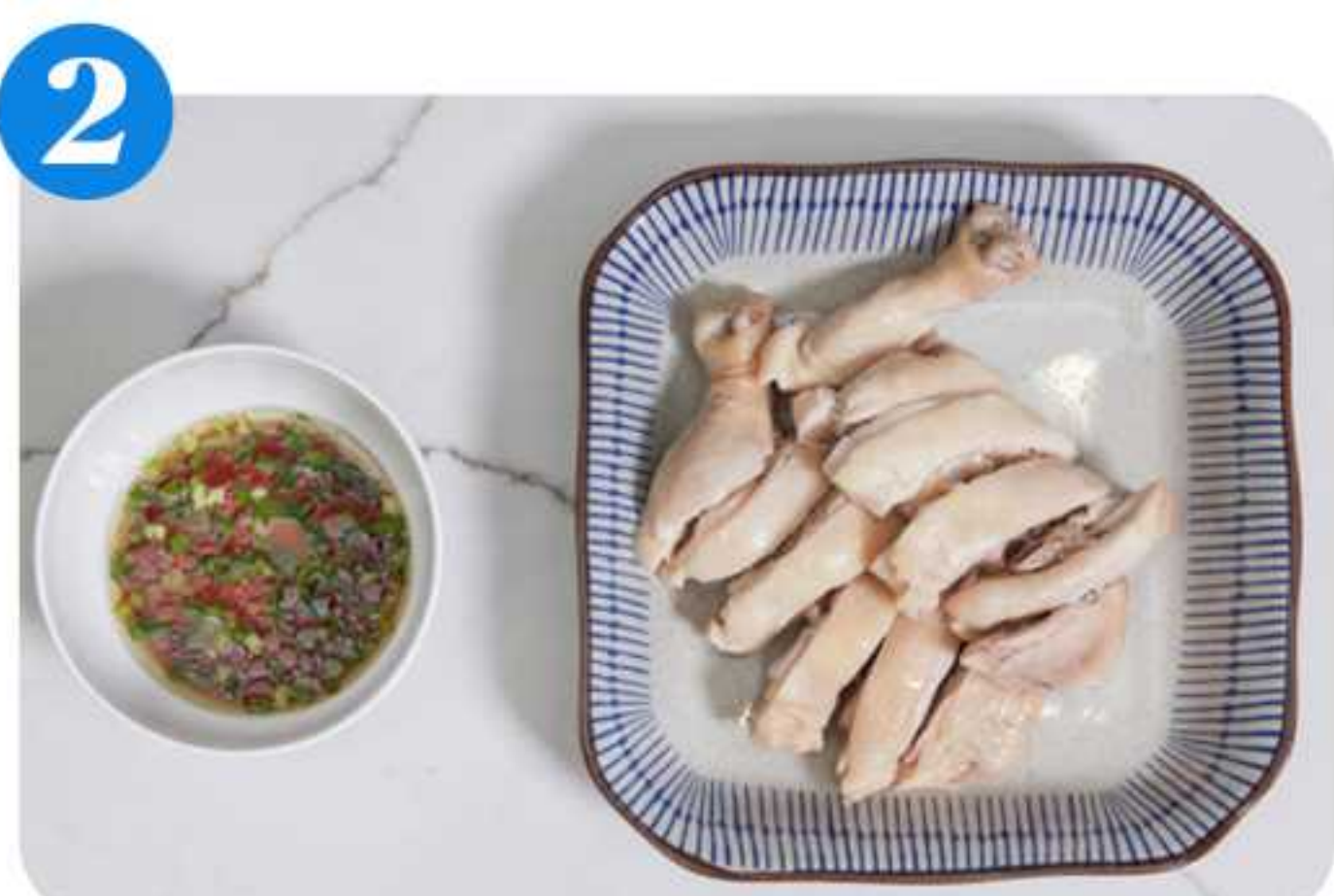


1 小葱四分之三切葱段，剩余切葱末；将鸡腿洗净，用竹签在鸡腿内侧均匀地戳一些小洞，加上拍松的葱段、姜片，再加上料酒、盐擦匀，腌制10min，腌制好的鸡腿放在盘中，盘子放在有孔蒸盘上

步骤



1 无需预热。选择“菜谱”按键，在“蒸”模式下找到“葱油鸡”，点击“开始烹饪”



2 烹饪完成后，取出鸡稍稍放凉斩成块，蒸鸡的原汁留用倒入一个小碗中，加入小葱末、味极鲜、葱油、糖，调制蘸汁，最后在鸡块上浇上调味蘸汁或将调味蘸汁配在鸡块旁边蘸取食用

蒸

花菇木耳蒸鸡

制作时长
🕒 25MIN

食材及配料

- 鸡肉
500g
- 料酒
10g
- 盐
5g
- 花菇
10g
- 小葱
5g
- 木耳
5g
- 生姜
5g

备菜

1



木耳、花菇提前浸泡好；鸡肉洗干净；小葱洗净切成段，生姜切片

2



将花菇、木耳、料酒、盐、葱段、姜片与鸡一起拌入腌制20min，将鸡肉平铺在盘中，将盘子放在有孔蒸盘上（如果蒸制双层，有孔蒸盘放第2层，炸烤网架放第4层）

步骤

1



无需预热。选择“菜谱”按键，在“蒸”模式下找到“花菇木耳蒸鸡”，点击“开始烹饪”

2



蒸完出箱

3



取出即可食用

蒸

芦笋牛肉卷

制作时长
8MIN

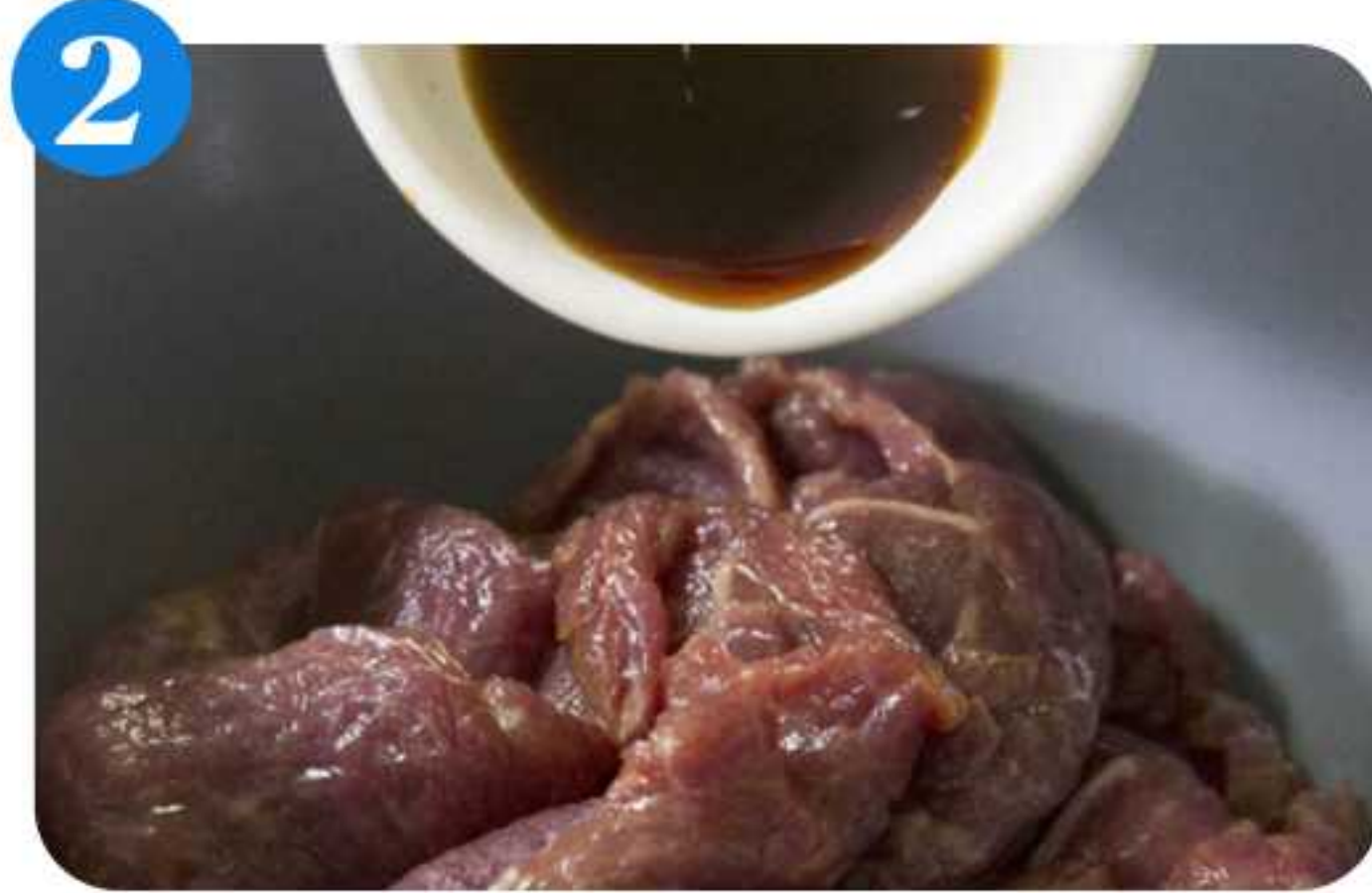
食材及配料

- 牛里脊肉 150g
- 芦笋 70g
- 洋葱 50g
- 淀粉 1g
- 黑椒汁 20g
- 色拉油 15g
- 浓缩番茄酱膏 15g
- 蒜 10g
- 生抽 5g
- 白砂糖 5g

备菜



1 芦笋洗净，对半切开；洋葱切末，蒜切末



2 牛里脊肉切薄片，用生抽、淀粉腌制15min以上



3 将芦笋的上半段用牛肉裹起来，将芦笋的下半段放在盘子里码好，将芦笋牛肉卷放在上层，盘子放在有孔蒸盘上

步骤



1 无需预热。选择“菜谱”按键，在“蒸”模式下找到“芦笋牛肉卷”，点击“开始烹饪”



2 取出，倒掉多余汤汁。锅内放入色拉油15g，油热，下洋葱碎和蒜末爆香，加入黑椒汁，番茄酱膏，白砂糖调味，翻炒均匀，成粘稠状为止



3 将酱汁浇在芦笋牛肉卷上即可



4 摆盘

蒸

清蒸鲈鱼

制作时长
15MIN

食材及配料

- 鲈鱼
400g
- 料酒
15g
- 盐
2g
- 食用油
20g
- 蒸鱼豉油
15g
- 生姜
20g
- 小葱
10g

备菜



1 将鲈鱼宰好，除内脏，洗净沥干水分，在鱼身两面均划几刀；小葱一半切葱花，一半切葱段



2 将盐均匀涂抹在鱼身上，淋上料酒，腌制10min，将鱼放在铺有葱段和少许生姜丝的盘上，在划刀口和鱼肚内放入剩余的生姜丝，将盘子放在有孔蒸盘上

步骤



1 无需预热。选择“菜谱”按键，在“蒸”模式下找到“清蒸鲈鱼”，点击“开始烹饪”



2 蒸好出箱，倒掉多余汤汁；淋上蒸鱼豉油，撒上葱花；热锅热油，浇到鱼上即可食用

蒸

清蒸明虾

制作时长
3MIN

食材及配料

- 明虾
400g
- 料酒
15g
- 生姜
10g
- 小葱
5g
- 盐
2g

备菜



1 明虾洗净，去须，生姜切片，小葱切葱花备用



2 将明虾铺在盘中，放上生姜片，淋上料酒，撒上盐，放在有孔蒸盘上

步骤



1 无需预热。选择“菜谱”按键，在“蒸”模式下找到“清蒸明虾”，点击“开始烹饪”



2 烹饪结束，取出装盘即可

蒸

清蒸大闸蟹

制作时长
🕒 23MIN

食材及配料

- 大闸蟹
8只
- 醋
20g
- 生姜
5g

备菜



1 大闸蟹绑住蟹脚，清洗干净，将姜切片；将绑好的螃蟹码好装盘，放上生姜，将盘子放在有孔蒸盘上（如果蒸制双层，有孔蒸盘放第2层，炸烤网架放第4层）

步骤



1 无需预热。选择“菜谱”按键，在“蒸”模式下找到“清蒸大闸蟹”，点击“开始烹饪”



2 烹饪结束，取出装盘即可



3 装盘，蘸醋即可食用

蒸

剁椒鱼头

制作时长
20MIN

食材及配料

- 鱼头
700g
- 剁椒酱
200g
- 食用油
45g
- 料酒
15g
- 小葱
10g
- 盐
1.5g
- 白胡椒粉
0.5g

备菜



1 小葱切葱花；鱼头洗净，对半切开，但不要切断



2 鱼头用料酒、盐和白胡椒粉腌制1h

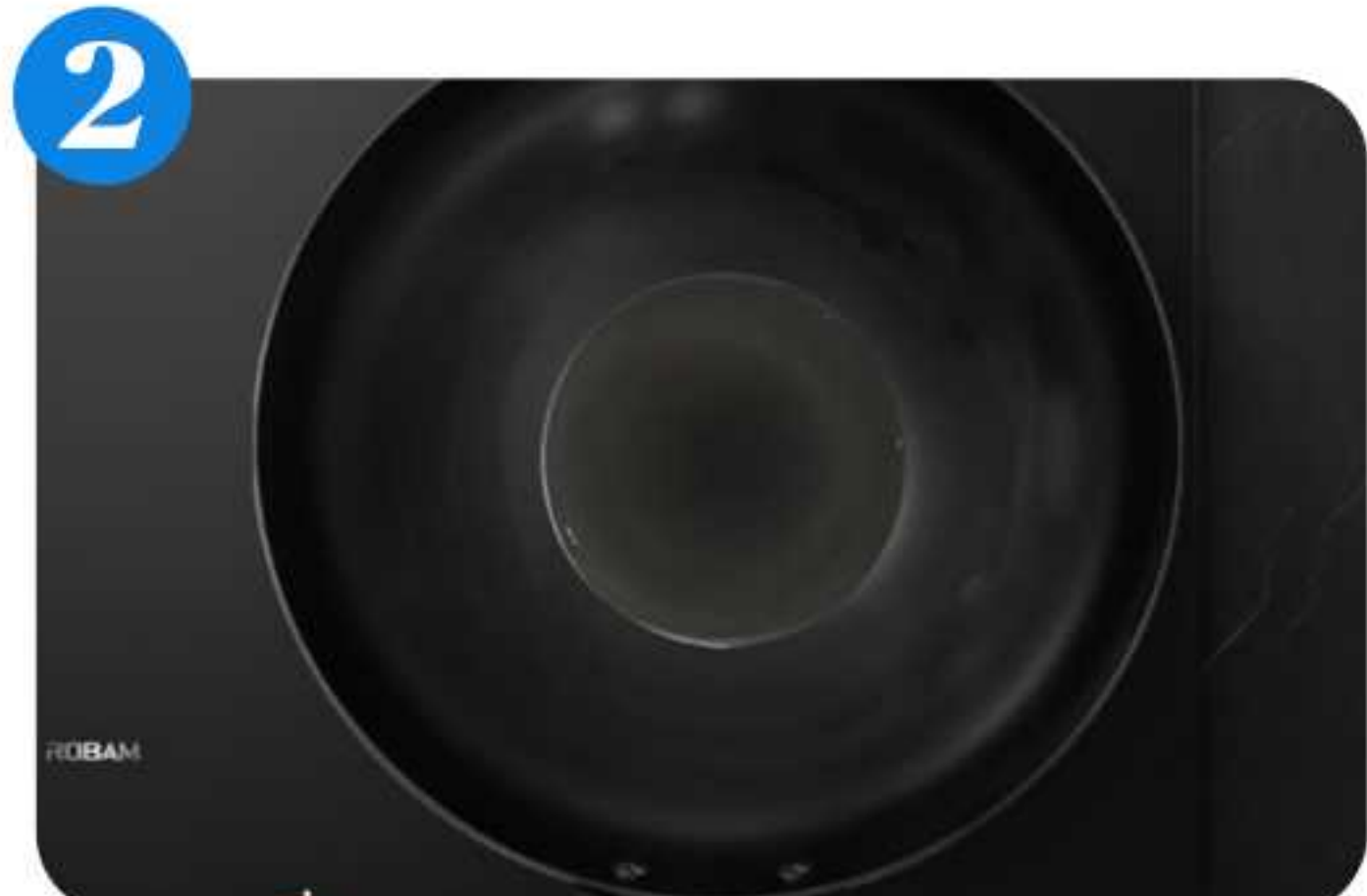


2 鱼头平放在大盘上，铺上剁椒酱；将盘子放在有孔蒸盘上

步骤



1 无需预热。选择“菜谱”按键，在“蒸”模式下找到“剁椒鱼头”，点击“开始烹饪”



2 蒸好出箱，鱼头撒上葱花；热锅，放入食用油烧热



2 将烧好的食用油浇在鱼头上即可食用

蒸

银耳莲子羹

制作时长
🕒 100MIN

食材及配料

- 干银耳
15g
- 干莲子
10g
- 枸杞
2g
- 清水
1000g
- 冰糖
60g

备菜



1 干莲子、干银耳用温水泡发2h，泡发后银耳撕成小块备用



2 准备一个汤碗放入泡发后的莲子、银耳、枸杞



3 再放入清水、冰糖，将汤碗放在有孔蒸盘上

步骤



1 无需预热。选择“菜谱”按键，在“蒸”模式下找到“银耳莲子羹”，点击“开始烹饪”



2 烹饪结束出箱，即可食用

蒸

陈皮红豆沙

制作时长
🕒 100MIN

食材及配料

- 红豆
100g
- 冰糖
30g
- 莲子
10g
- 陈皮
3g
- 清水
700g

备菜



1 红豆提前浸泡过夜



2 将所有食材放入砂锅中，砂锅放在有孔蒸盘上

步骤



1 无需预热。选择“菜谱”按键，在“蒸”模式下找到“陈皮红豆沙”，点击“开始烹饪”



2 烹饪结束出箱，即可食用

蒸

酸奶

制作时长
480MIN

食材及配料

- 常温纯牛奶
1000ml
- 双歧杆菌
1g
- 细砂糖
60g

备菜



盛装酸奶的器具需用开水烫过，消毒杀菌且无水无油



在锅中倒入适量水，隔水加热牛奶至温热，用筒便式温度计测量牛奶温度至40℃，关火



在温热的牛奶中加入双歧杆菌、细砂糖，轻轻搅拌均匀



混合好的牛奶倒入玻璃瓶中，盖上盖子密封，放入浅烤盘中，浅烤盘中加入少许40℃温水，以没过玻璃瓶底1cm为宜

步骤



无需预热。选择“菜谱”按键，在“蒸”模式下找到“酸奶”，点击“开始烹饪”



发酵完成，取出放入冰箱冷藏一晚，口感更佳

蒸

清蒸茄子

制作时长
🕒 13MIN

食材及配料

- 长茄子 400g
- 蒜头 10g
- 生抽 8g
- 芝麻油 5g
- 醋 5g
- 小葱 3g

备菜



蒜头剥壳切末，小葱切葱花；将茄子洗净，切成10cm的长段，放入盘中，盘子放在有孔蒸盘上

步骤



无需预热。选择“菜谱”按键，在“蒸”模式下找到“清蒸茄子”，点击“开始烹饪”



烹饪结束，取出



将蒜末、生抽、醋、芝麻油混合均匀，即成酱汁；茄子撕成条状，将酱汁淋于茄子表面，拌匀



撒上葱花，即可食用

蒸

上汤娃娃菜

制作时长
15MIN

食材及配料

- 娃娃菜 300g
- 皮蛋 50g
- 火腿肉 15g
- 红椒 10g
- 清水 300g
- 蒜头 15g
- 食用油 10g
- 盐 6g
- 小葱 5g

备菜



娃娃菜洗净切成四瓣；皮蛋剥壳切小丁；火腿肉、红椒切小丁；蒜切片；小葱切葱花



锅内热油，放入蒜片炒香，加入皮蛋丁、火腿肉丁、红椒丁翻炒几下，倒入清水，加入盐翻拌均匀至煮沸，即成汤料



将切好的娃娃菜放入盘内，倒入汤料；将盘子放在有孔蒸盘上

步骤



无需预热。选择“菜谱”按键，在“蒸”模式下找到“上汤娃娃菜”，点击“开始烹饪”



烹饪结束，取出撒上葱花，装盘即可

蒸

蓝莓山药

制作时长
🕒 15MIN

食材及配料

- 山药
300g
- 牛奶
30g
- 蓝莓酱
100g
- 清水
50g
- 蜂蜜
30g
- 白糖
10g
- 盐
3g

备菜



1 山药洗净，不去皮，切段放在铺有油纸的有孔蒸盘上；蓝莓酱用蜂蜜和清水调成汁搅拌均匀

步骤



1 无需预热。选择“菜谱”按键，在“蒸”模式下找到“蓝莓山药”，点击“开始烹饪”



2 烹饪结束后取出，去皮，放入碗中捣成泥，加入盐、白糖、牛奶充分搅拌均匀



3 把调好的山药泥用模具压成型，上面淋上蓝莓酱即可

蒸

豉汁时令蔬菜

制作时长
🕒 10MIN

食材及配料

- 油麦菜 300g
- 胡萝卜 20g
- 生粉 5g
- 清水 100g
- 大蒜 10g
- 鸡汁酱 8g
- 食用油 6g

备菜



1 油麦菜洗净切段约5cm；胡萝卜洗净去皮切末，大蒜拍碎去皮切末



2 碗中加入生粉、清水，混匀成水淀粉备用；将切好的油麦菜放在盘内，将盘子放在有孔蒸盘上

步骤



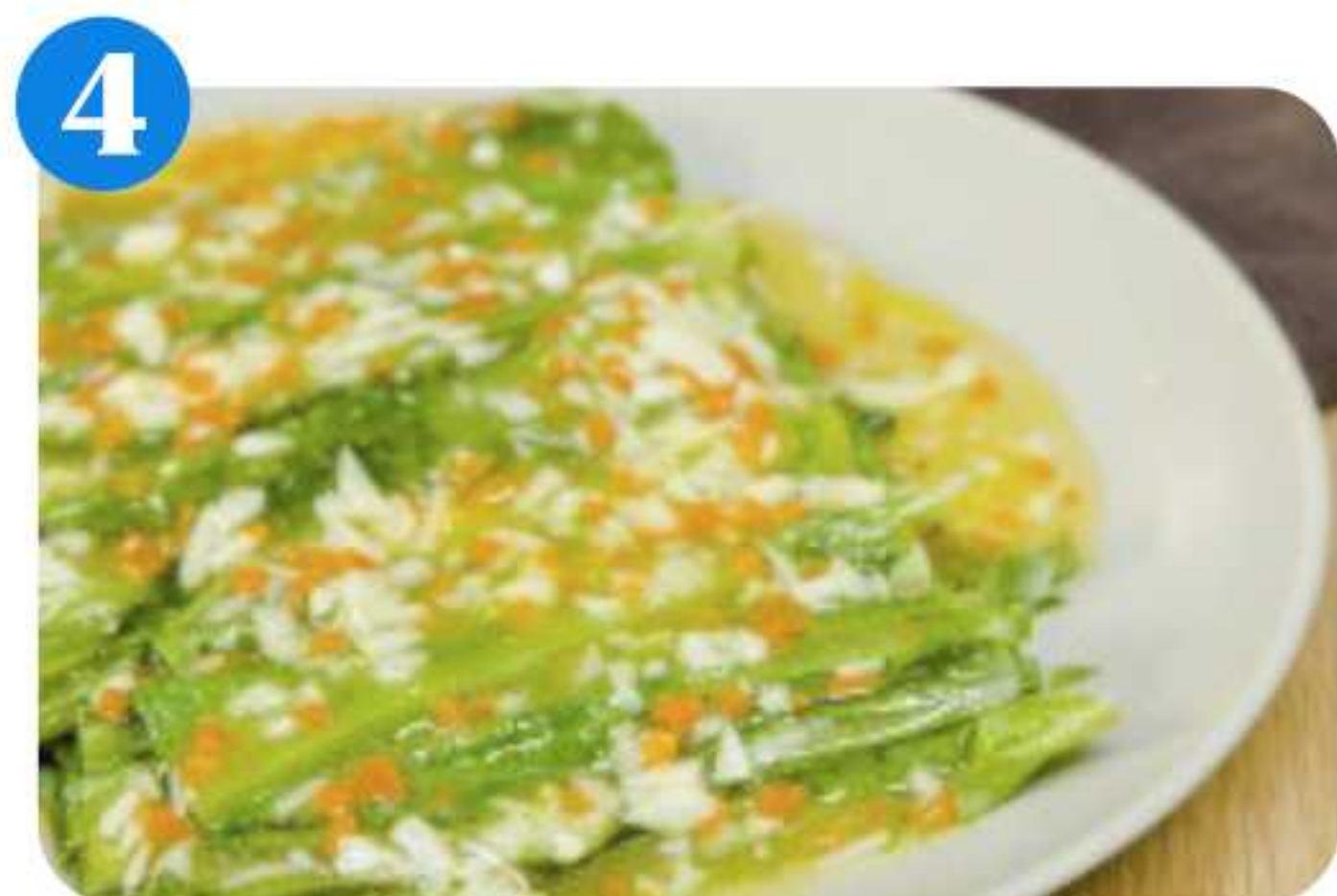
1 无需预热。选择“菜谱”按键，在“蒸”模式下找到“豉汁时令蔬菜”，点击“开始烹饪”



2 锅中加入食用油，油热后下入蒜末，胡萝卜末炒熟，倒入鸡汁酱，加入水淀粉快速勾芡



3 将勾好的欠汁倒入蒸好的油麦菜上



4 摆盘即可食用

蒸

蜜汁西兰花

制作时长
🕒 3MIN

食材及配料

- 西兰花
300g
- 甜辣酱
5g
- 清水
50g
- 蒜
5g
- 食用油
5g
- 鸡精
5g

备菜



1 西兰花洗净切块装盘，蒜切末；将盘子放在有孔蒸盘上

步骤



1 无需预热。选择“菜谱”按键，在“蒸”模式下找到“蜜汁西兰花”，点击“开始烹饪”



2 锅中放食用油，下入蒜末炒香，加入甜辣酱，加入鸡精，加入清水50g熬制成汁



3 拿出蒸好的西兰花倒掉多余水分，将熬好的汁淋到西兰花上



4 摆盘即可

蒸

剁椒金针菇

制作时长
12MIN

食材及配料

- 金针菇 400g
- 剁椒 25g
- 鸡精 2g
- 生抽 40g
- 食用油 15g
- 盐 1.5g
- 大蒜 40g
- 葱花 10g

备菜



金针菇洗净，去根部，捏干水分，大蒜去皮剁成蒜蓉



调酱汁：碗中加入蒜蓉、剁椒、生抽、鸡精、盐搅拌均匀，备用



将处理好的金针菇均匀摊在盘上，锅中热油，浇在准备好的酱汁上，拌匀；酱汁均匀铺在金针菇上，盘子放在有孔蒸盘上

步骤



无需预热。选择“菜谱”按键，在“蒸”模式下找到“剁椒金针菇”，点击“开始烹饪”



蒸完出箱，撒上葱花，即可食用

烤

炸薯条

制作时长
⌚ 16MIN

食材及配料

- 速冻薯条
200g
- 番茄酱
10g

备菜

1



将速冻薯条均匀摊开在炸烤网架上

步骤

1



无需预热。选择“菜谱”按键，在“烤”模式下找到“炸薯条”，点击“开始烹饪”

2



提示音响起后，取出炸烤网架，关门，将薯条翻面，炸烤网架放回机器第3层，继续烹饪

3



烤完取出，蘸番茄酱即可食用

烤

炸油条

制作时长
8MIN

食材及配料

- 速冻油条
240g

备菜



1 将速冻油条放在炸烤网架上

步骤



1 无需预热。选择“菜谱”按键，在“烤”模式下找到“炸油条”，点击“开始烹饪”



2 烹饪结束后，取出即可食用

烤

炸鸡米花

制作时长
20MIN

食材及配料

- 速冻鸡米花
400g

备菜



将速冻鸡米花均匀铺在炸烤网架上

步骤



无需预热。选择“菜谱”按键，在“烤”模式下找到“炸鸡米花”，点击“开始烹饪”



提示音响起后，取出炸烤网架，关门，晃动鸡米花，炸烤网架放回机器第3层，继续烹饪



烹饪结束出箱，摆盘即可食用

烤

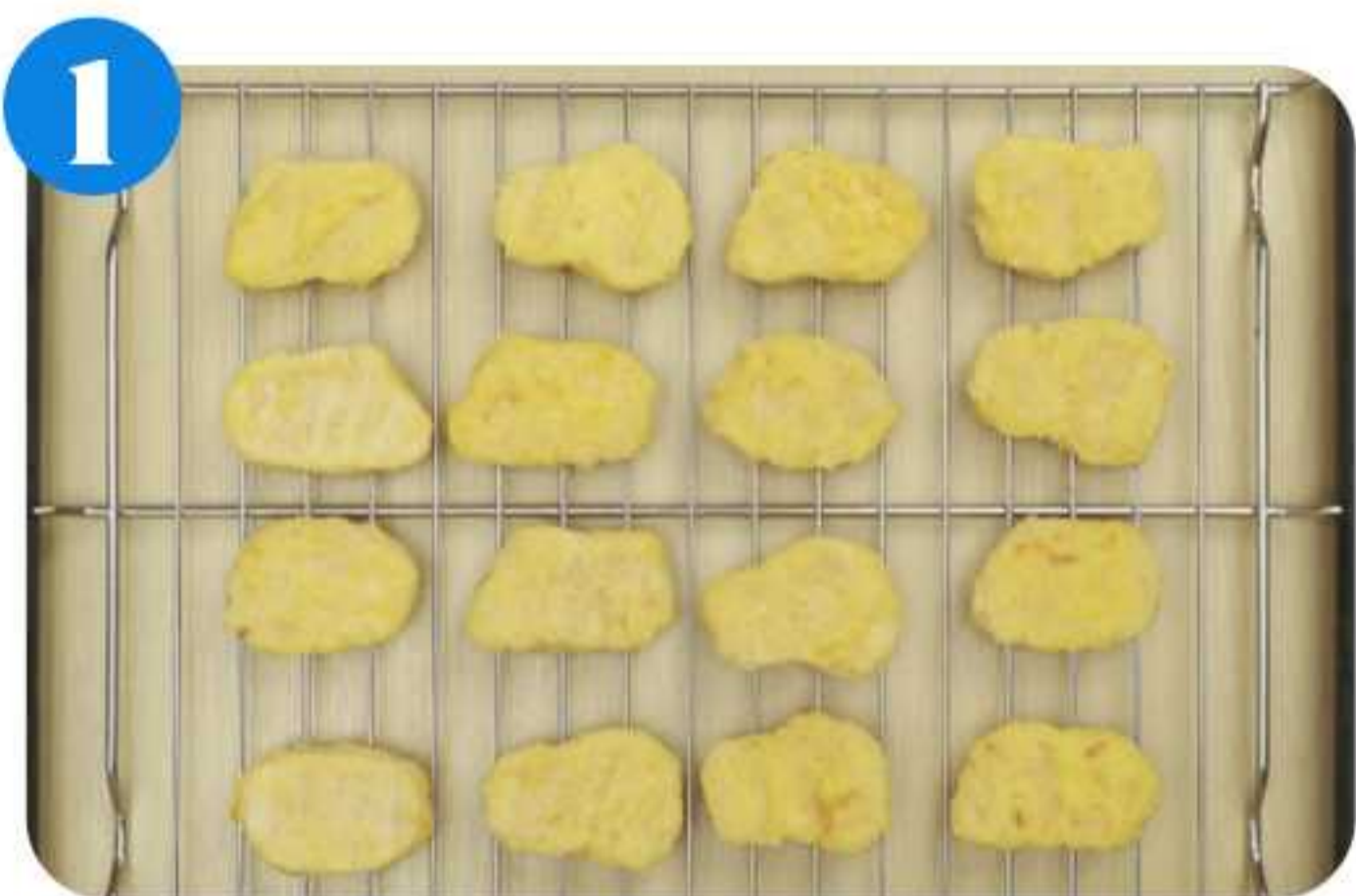
原味鸡块

制作时长
🕒 18MIN

食材及配料

- 速冻半成品原味鸡块
300g

备菜



1 将速冻半成品原味鸡块均匀铺在炸烤网架上

步骤



1 无需预热。选择“菜谱”按键，在“烤”模式下找到“原味鸡块”，点击“开始烹饪”



2 您的美食已成熟，取出装盘后，可以开始享用啦！

烤

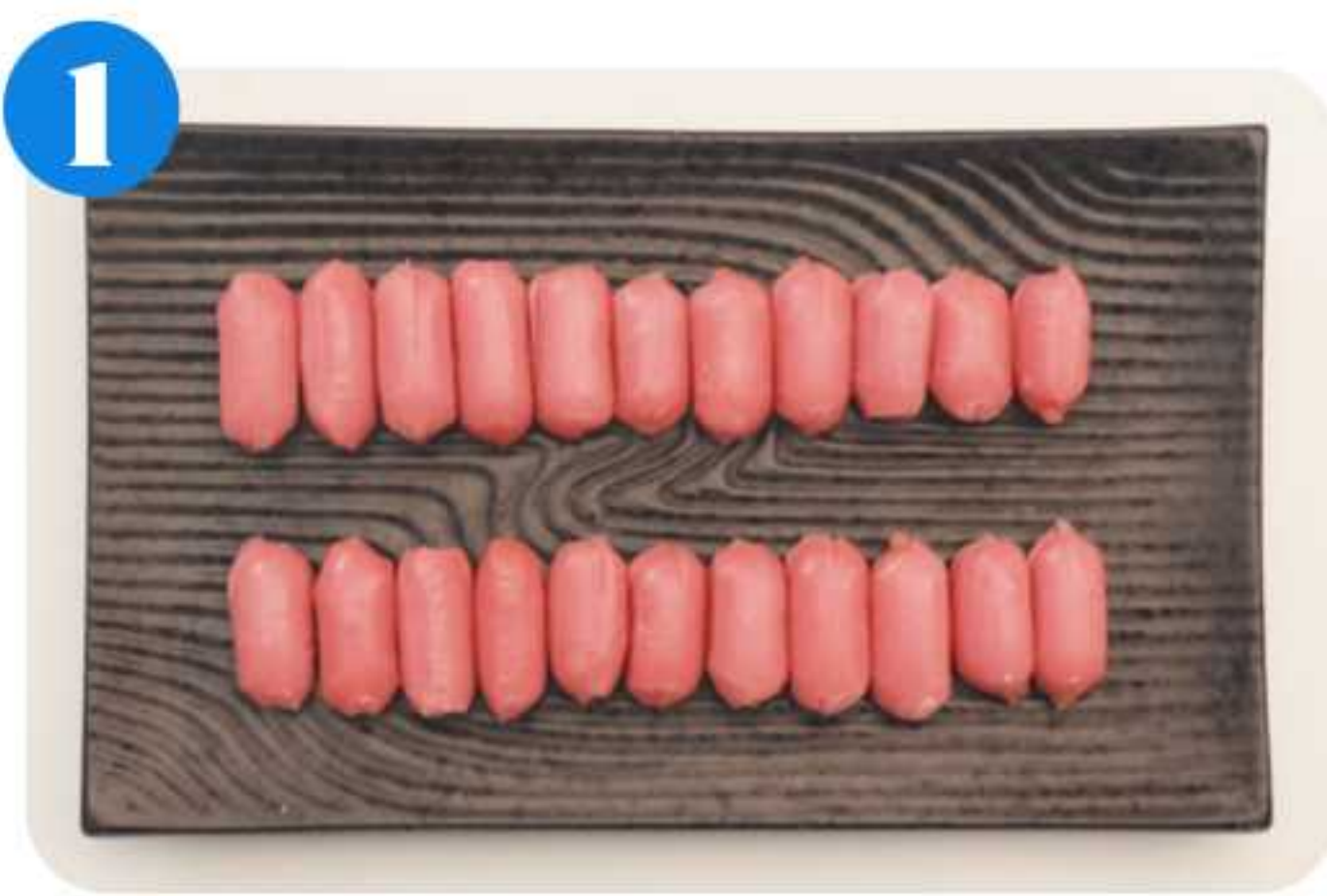
香辣脆皮肠

制作时长
9MIN

食材及配料

- 小脆皮肠
300g
- 洋葱
50g
- 香辣酱
20g
- 大蒜
10g
- 干辣椒
5g
- 糖
2g
- 花椒油
2g
- 生姜
2g
- 花椒
0.5g

备菜



1 小脆皮肠洗净，在脆皮肠顶部划十字花刀（2/3的深度）



2 生姜、大蒜切末，洋葱切丝



3 小脆皮肠放入大碗中，加入生姜末、大蒜末、洋葱丝、干辣椒、香辣酱、糖、花椒油、花椒，拌匀；将拌匀的脆皮肠放在炸烤网架上

步骤



1 无需预热。选择“菜谱”按键，在“烤”模式下找到“香辣脆皮肠”，点击“开始烹饪”



2 烹饪结束后，取出装盘，即可食用

烤

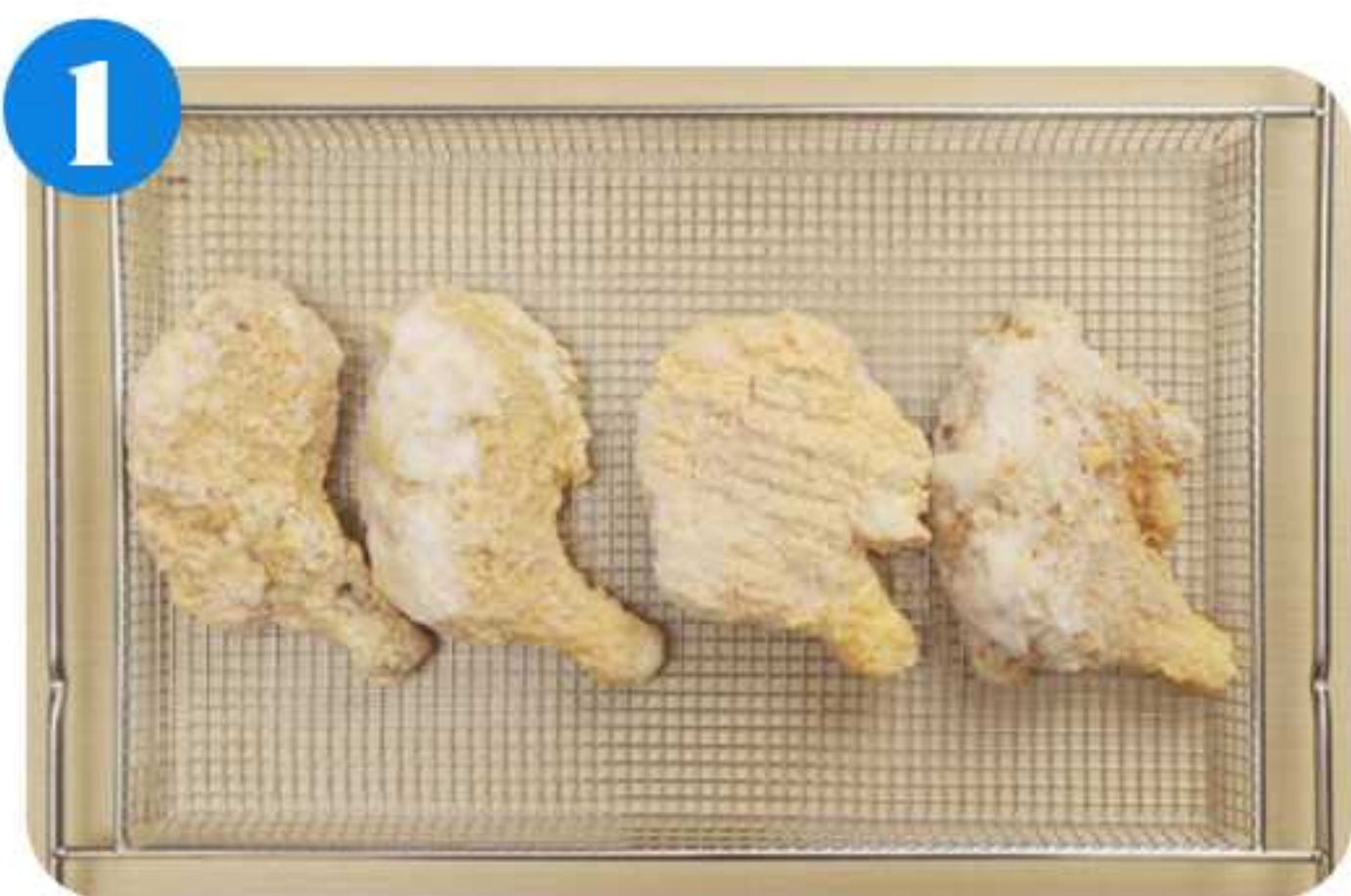
手枪腿

制作时长
🕒 50MIN

食材及配料

- 冷冻脆皮炸鸡全腿
4个

备菜



冷冻脆皮炸鸡全腿均匀放在炸烤网架上

步骤



无需预热。选择“菜谱”按键，在“烤”模式下找到“手枪腿”，点击“开始烹饪”



烹饪结束后，取出装盘，即可食用

烤

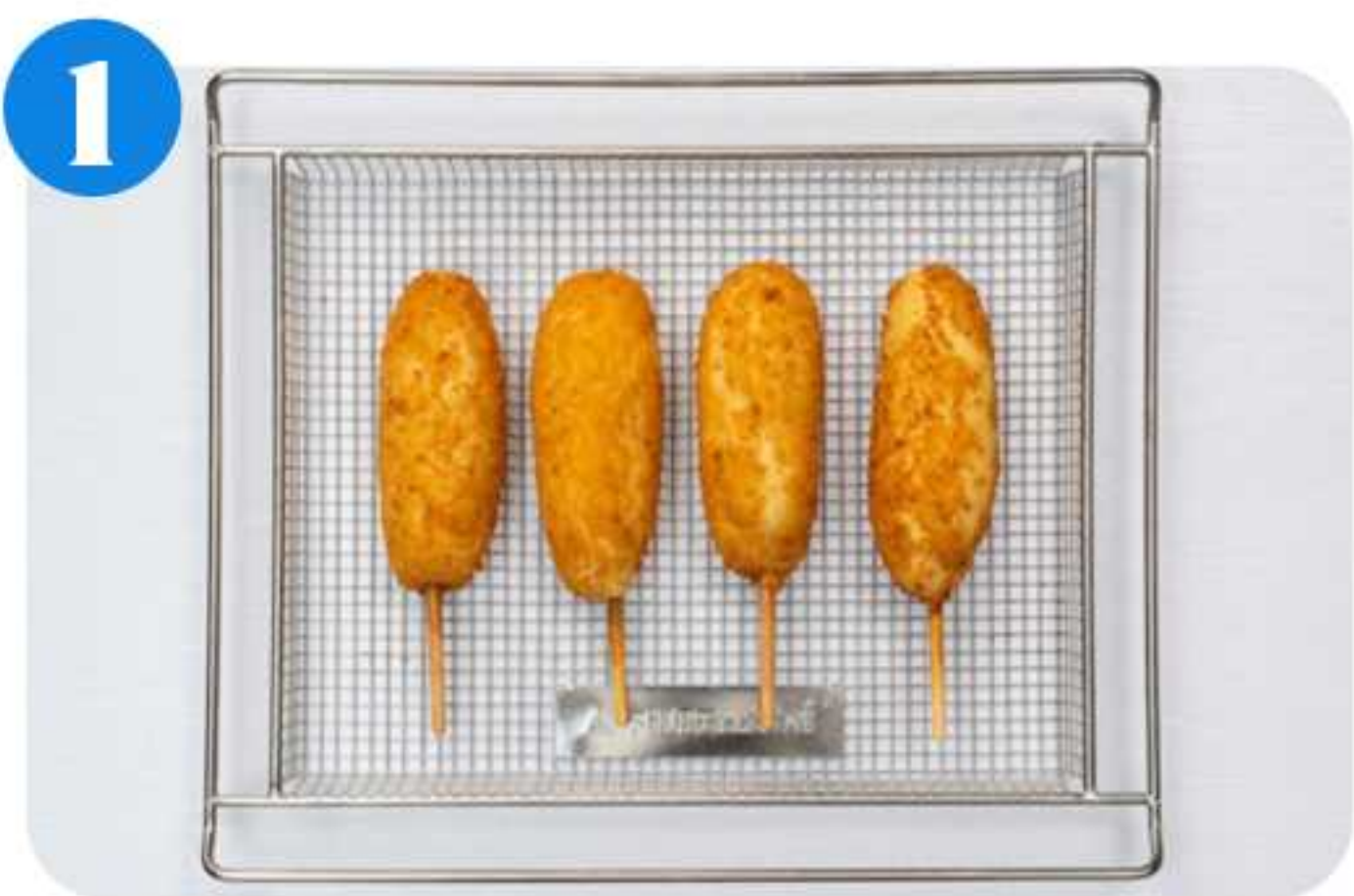
芝士热狗棒

制作时长
🕒 15MIN

食材及配料

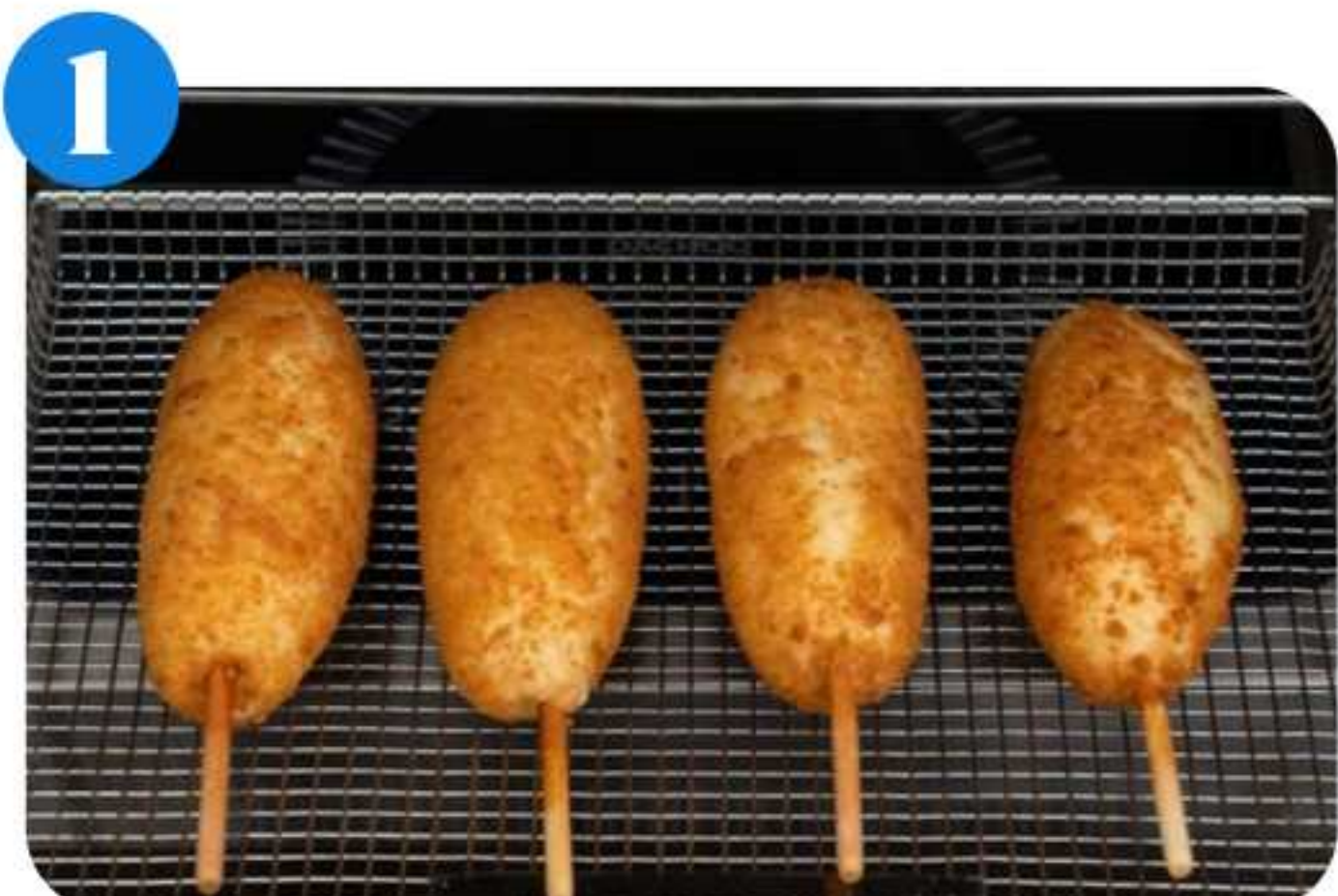
- 芝士热狗棒
4根
- 沙拉酱
10g
- 番茄酱
10g

备菜

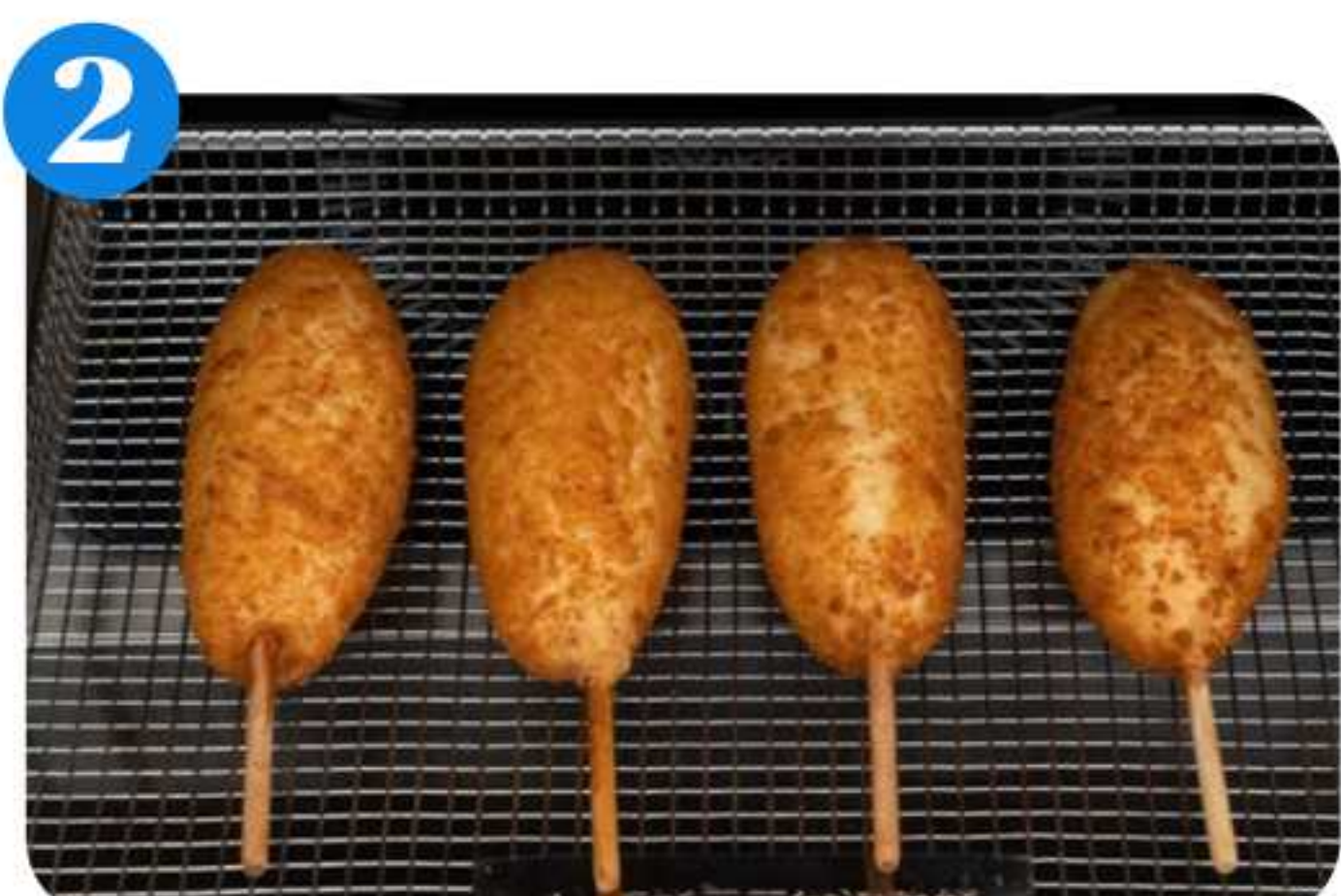


将芝士热狗棒放在炸烤网架上（无需解冻）

步骤



无需预热。选择“菜谱”按键，在“烤”模式下找到“芝士热狗棒”，点击“开始烹饪”



烹饪结束后，取出装盘挤上番茄酱和沙拉酱，即可食用

烤

低脂杏鲍菇

制作时长
🕒 20MIN

食材及配料

- 杏鲍菇
700g
- 鸡蛋
100g
- 烧烤酱
30g
- 橄榄油
15g
- 食盐
10g
- 黑胡椒粉
2g
- 辣椒粉
2g

备菜



1 杏鲍菇洗净擦干，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，将杏鲍菇中加入料汁，充分拌匀，放在炸烤网架上

步骤



1 无需预热。选择“菜谱”按键，在“烤”模式下找到“低脂杏鲍菇”，点击“开始烹饪”



2 烤完取出，装盘即可

烤

烤面筋

制作时长
⌚ 20MIN

食材及配料

- 面筋
4个
- 烤肉调料
20g
- 食用油
15g
- 生抽
10g
- 蚝油
5g
- 糖
5g

备菜



1 面筋划刀（串在筷子上划螺旋刀）



2 将切好的面筋放入热水中浸泡5min



3 调制烧烤酱料：烤肉调料浇热油，加入所有调味料，取出泡好的面筋，拌入烧烤酱料，抓匀



4 将面筋穿在烤串上，安装好旋转烤串配件，固定好烤串

步骤



1 无需预热。选择“菜谱”按键，在“烤”模式下找到“烤面筋”，点击“开始烹饪”



2 烹饪结束后，取出装盘即可食用

烤

烤红薯

制作时长
🕒 50MIN

食材及配料

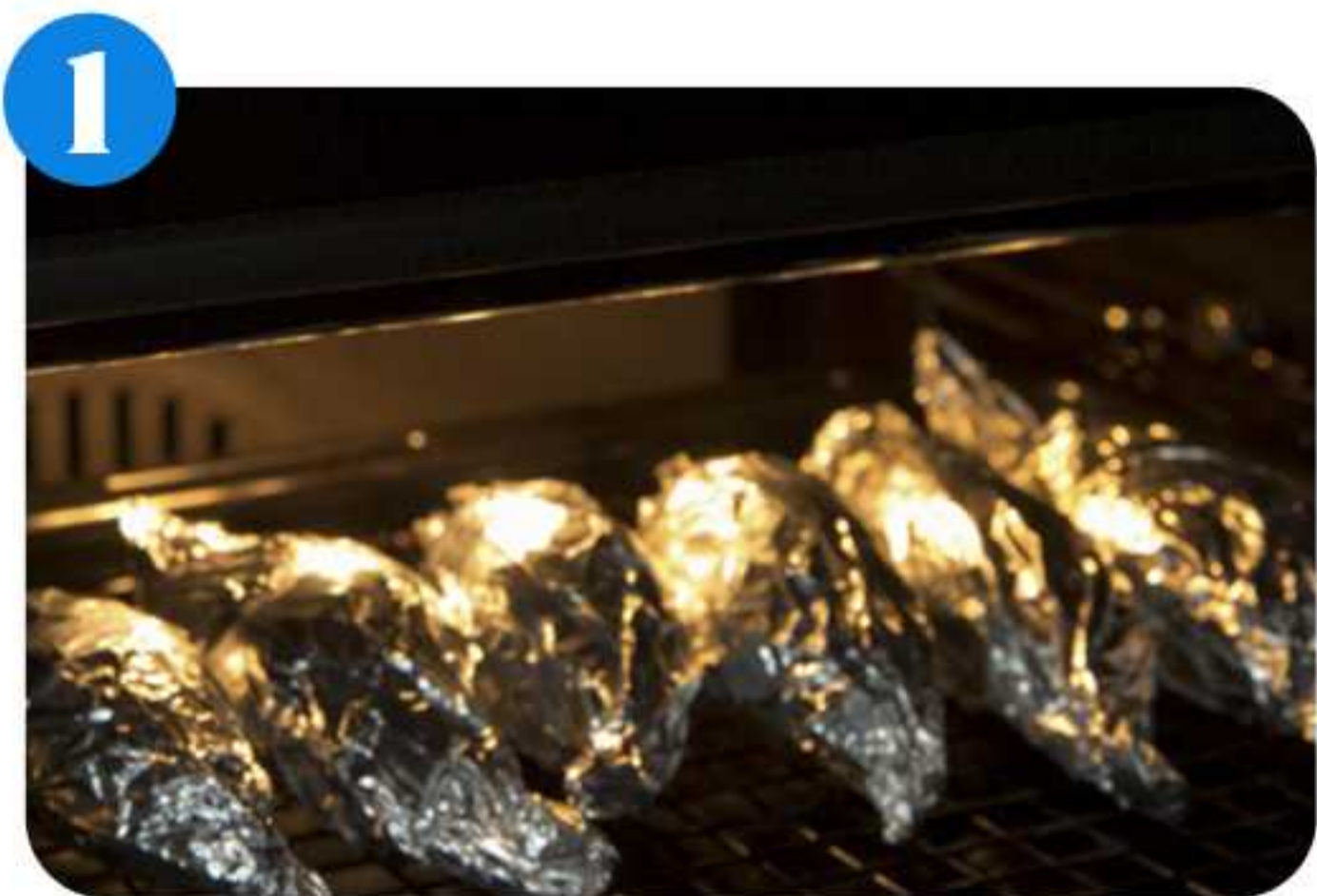
- 红薯
1000g

备菜



红薯洗净，用锡纸把红薯包裹好，放在浅烤盘上

步骤



无需预热。选择“菜谱”按键，在“烤”模式下找到“烤红薯”，点击“开始烹饪”



烹饪完取出，即可食用

烤

烤披萨

制作时长
🕒 20MIN

食材及配料

- 速冻披萨饼
150g
- 鲜虾
30g
- 洋葱
20g
- 马苏里拉芝士
100g
- 青椒
25g
- 腊肠
60g
- 红椒
25g

备菜



1 将解冻的速冻披萨饼皮放入8寸披萨盘中，用叉子在表面扎孔



2 在饼皮表面涂上一层番茄酱，铺上一半马苏里拉芝士，再撒上洋葱丁，铺上腊肠粒，青红椒丁和虾仁粒，最后在表面撒上剩余马苏里拉芝士，放在浅烤盘上

步骤



1 无需预热。选择“菜谱”按键，在“烤”模式下找到“烤披萨”，点击“开始烹饪”



2 烤完出箱，装盘即可食用

烤

芋泥软欧包

制作时长
🕒 17MIN

食材及配料

- 高筋面粉 160g
- 荔浦芋头 120g
- 紫薯 40g
- 牛奶 40g
- 黄油 30g
- 全蛋液 20g
- 炼乳 15g
- 低筋面粉 15g
- 细砂糖 75g
- 清水 40g
- 开水 10g
- 盐 1.5g
- 酵母 1.5g

备菜

- 制作波兰种：40g高筋面粉、40g清水、0.5g酵母混合均匀，室温发酵至两倍大，再放入冰箱冷藏过夜至表面冒泡泡（拉开组织有大蜂窝状）
- 制作烫种：15g高筋面粉、10g开水混合均匀，放入冰箱冷藏过夜备用
- 荔浦芋头、紫薯去皮切片，蒸熟捣成泥，加入炼乳翻拌成团即可
- 制作酥粒：20g黄油、40g细砂糖、15g低筋面粉用手混合搓均匀，待用
- 将波兰种、烫种、105g高筋面粉、40g牛奶、10g全蛋液、35g细砂糖、1.5g盐、1g酵母混合均匀成面团，揉到面团起筋
- 加入10g的软化黄油，继续揉至面团表皮光滑，且能拉出薄膜，水箱加满水，选择发酵模式设定35℃，50min
- 发酵完成取出，将面团分割成4等份，盖上保鲜膜室温醒发20min
- 将芋泥馅分成4份，每份约45g
- 松弛好的面团轻拍除气泡，擀开，翻面后包入芋泥馅，由上至下卷起，整理成橄榄型，尾部捏紧
- 表面刷一层剩余全蛋液，再滚上酥粒，放在垫有油纸的浅烤盘上，将面团放入一体机中设定发酵模式35℃，20min，发酵至2到2.5倍大（如果烘烤双层，浅烤盘放第2层，炸烤网架放第4层）
- 发酵好的面团取出，用小刀在表面划上几刀装饰

步骤

- 无需预热。选择“菜谱”按键，在“烤”模式下找到“芋泥软欧包”，点击“开始烹饪”
- 烹饪结束，取出装盘，即可食用

烤

蒜烤马铃薯

制作时长
🕒 40MIN

食材及配料

- 马铃薯
400g
- 芦笋
50g
- 大蒜
100g
- 橄榄油
15g
- 盐
5g
- 黑胡椒碎
3g

备菜



大蒜带皮掰成块；芦笋洗净切段约5cm



马铃薯洗净去皮切大块，放上大蒜、芦笋；刷上橄榄油，撒上盐、黑胡椒碎混匀放在铺有锡纸的浅烤盘上

步骤



无需预热。选择“菜谱”按键，在“烤”模式下找到“蒜烤马铃薯”，点击“开始烹饪”



烹饪完取出，即可食用

烤

法式羊排

制作时长
🕒 15MIN

食材及配料

- 法式羊排
600g
- 胡萝卜
200g
- 洋葱
100g
- 青椒
50g
- 烧烤料
40g

备菜



1 法式羊排清洗干净；胡萝卜、洋葱、青椒洗净切块



2 将法式羊排、胡萝卜、洋葱、青椒混合，加入烧烤料抓匀腌制20min



3 炸烤网架底部放上蔬菜原料，羊排放上面

步骤



1 无需预热。选择“菜谱”按键，在“烤”模式下找到“法式羊排”，点击“开始烹饪”



2 烹饪结束出箱，装盘即可食用

烤

薯片鸡翅

制作时长
15MIN

食材及配料

- 鸡翅中 15个
- 大波浪薯片 125g
- 鸡蛋 50g
- 淀粉 50g
- 新奥尔良腌制调料 30g
- 料酒 30g
- 生抽 30g
- 蚝油 15g
- 生姜 10g
- 大蒜 10g

备菜

- 鸡翅中洗净沥干水分，每面各划两刀；生姜切片，大蒜去皮切末
- 处理好的鸡翅中倒入大碗中，加入新奥尔良腌制调料、料酒、生抽、蚝油、生姜片和大蒜末，抓匀，放冰箱腌制2h
- 取三个碗，一个碗中磕入鸡蛋打成鸡蛋液；一个碗放淀粉，一个碗放大波浪薯片，捏成细碎（薯片袋子先剪掉一个小口子放完气，用擀面杖轻轻擀碎）
- 取出腌制好的鸡翅中，沾上一层鸡蛋液，然后裹一层淀粉，接着再沾一层鸡蛋液，最后裹上薯片碎
- 将处理好的鸡翅中放在铺有油纸的浅烤盘上（如果烘烤双层，浅烤盘放第2层，炸烤网架放第4层）

步骤

- 无需预热。选择“菜谱”按键，在“烤”模式下找到“薯片鸡翅”，点击“开始烹饪”
- 烹饪结束出箱，装盘即可食用

烤

烤牛排

制作时长
⌚ 4MIN

食材及配料

- 西冷牛排
200g
- 黄油
10g
- 红酒
20g
- 迷迭香
2g
- 盐
1g
- 黑胡椒碎
0.5g

备菜

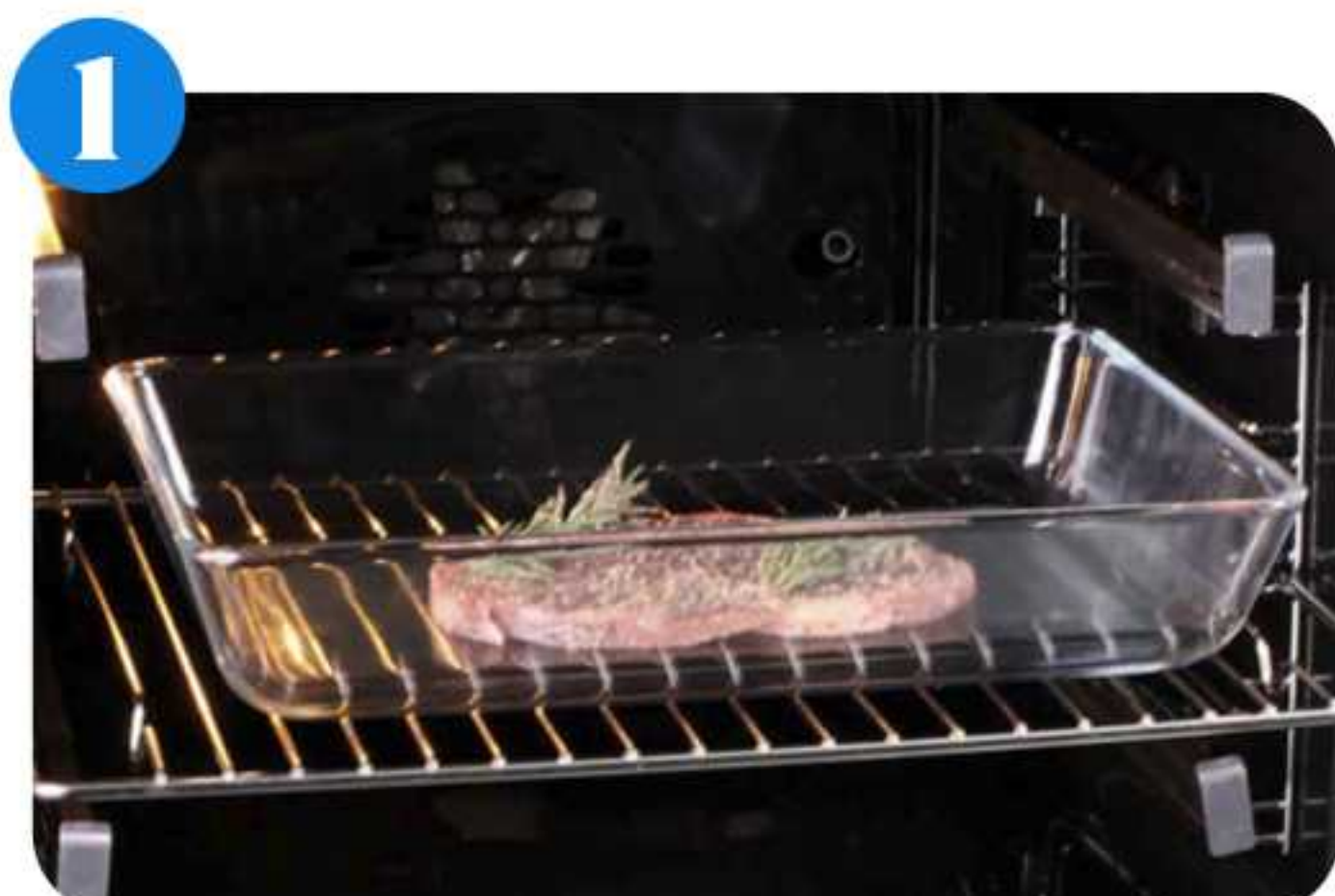


1 西冷牛排双面捶打至松软，同时将黄油融化成液态备用



2 牛排中加入红酒、黑胡椒碎、盐、迷迭香涂抹均匀，最后表面涂抹黄油，腌制30min，放在炸烤网架上

步骤



1 无需预热。选择“菜谱”按键，在“烤”模式下找到“烤牛排”，点击“开始烹饪”



2 烤好取出装盘即可食用

烤

日式烧鸟

制作时长
🕒 10MIN

食材及配料

- 鸡边腿 600g
- 熟白芝麻 2g
- 味淋 20g
- 生姜 10g
- 苹果 100g
- 大葱段 150g
- 蜂蜜 15g
- 蚝油 5g
- 洋葱 20g
- 生抽 100g
- 大蒜 10g

备菜



1 鸡边腿去骨切小块，大葱段切成约3cm左右的段，苹果、洋葱、大蒜、生姜切碎

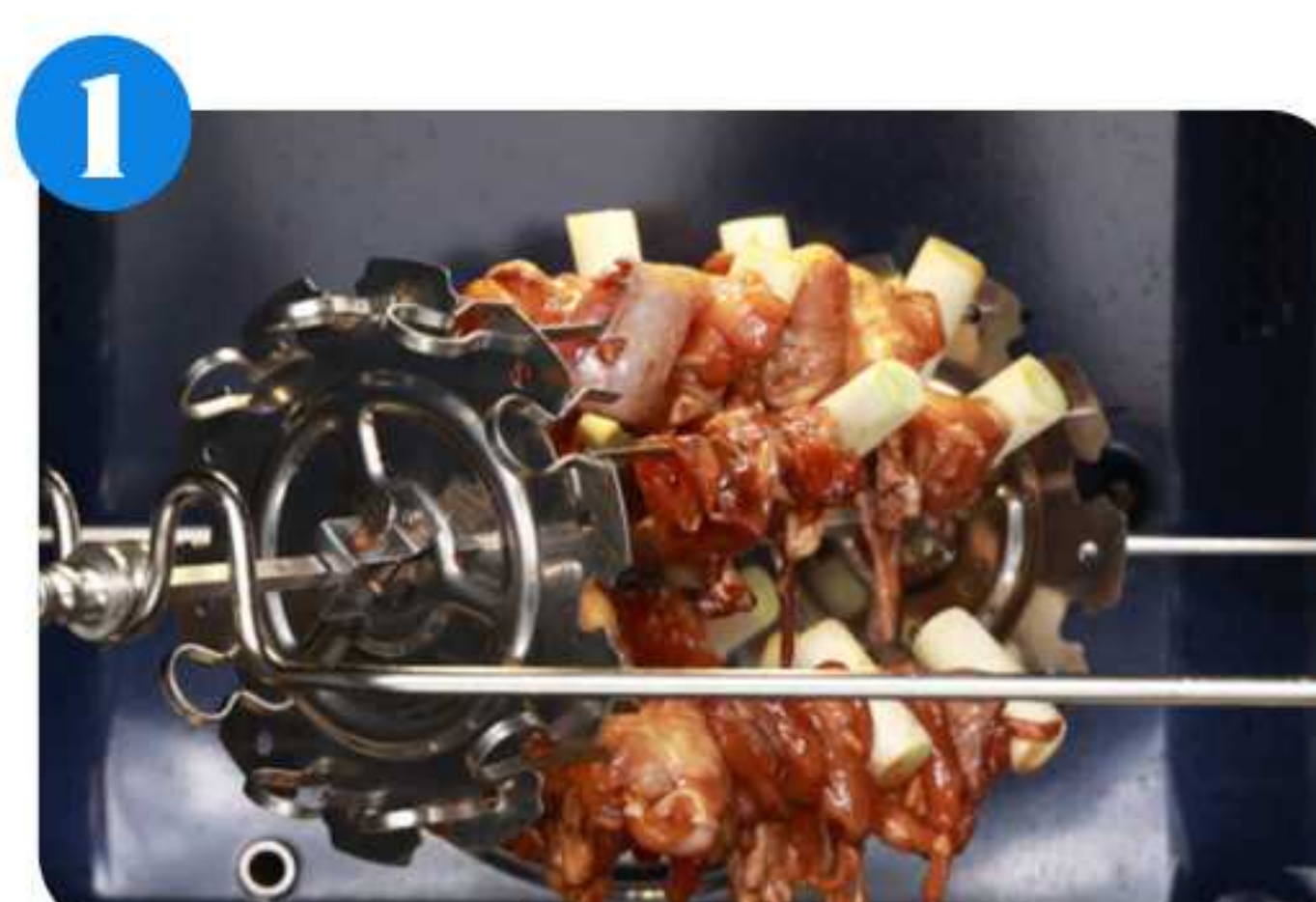


2 将除熟白芝麻外所有调料搅拌均匀，再放入洋葱、苹果碎，搅拌均匀成酱汁

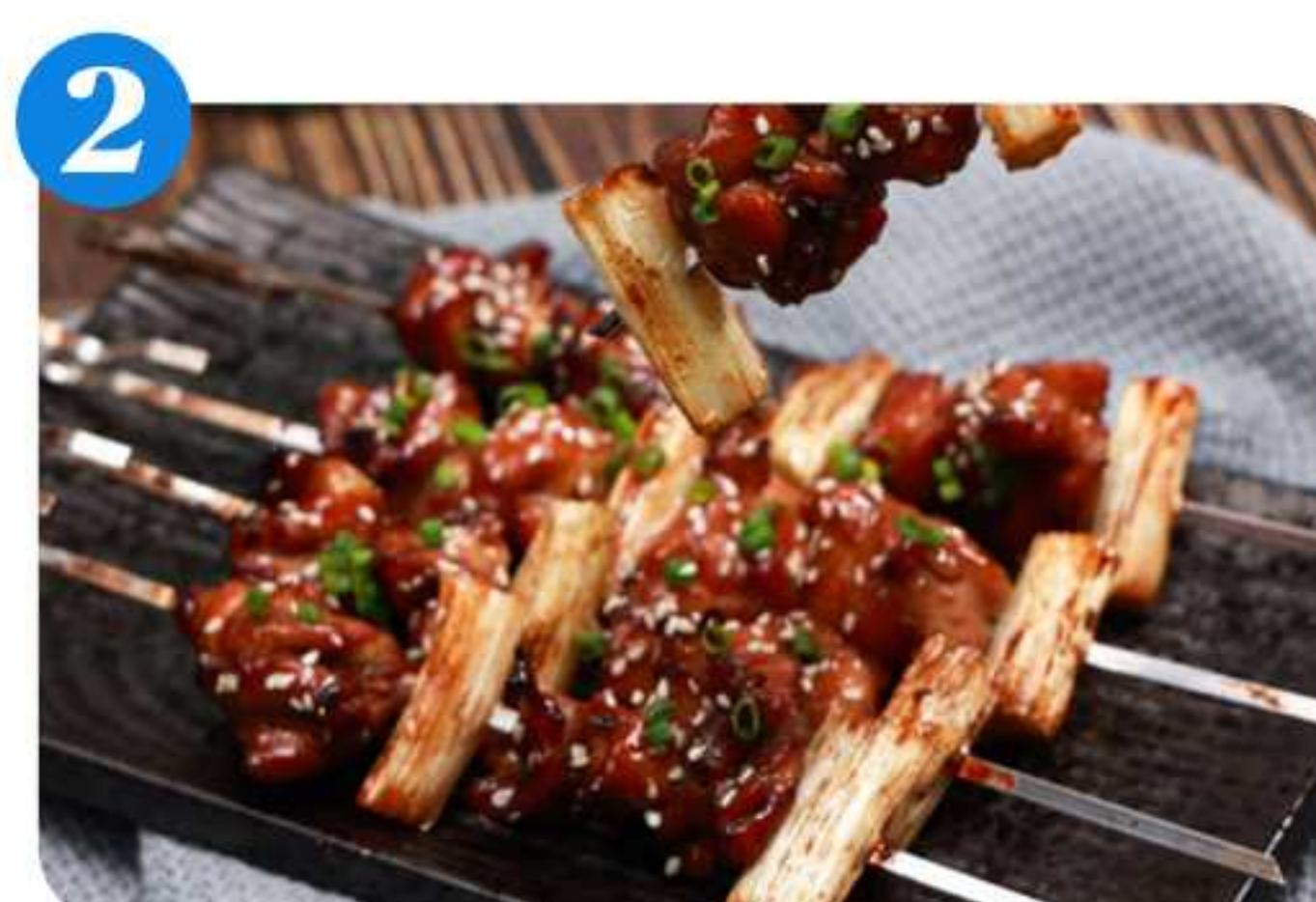


3 将酱汁倒出50g，煮开备用；在剩余的酱汁中放入切好的鸡边腿肉，腌制30min；将鸡腿肉穿在烤串上，每个烤串可以再串1-2段大葱段，安装好旋转烤串配件，固定好烤串

步骤



1 无需预热。选择“菜谱”按键，在“烤”模式下找到“日式烧鸟”，点击“开始烹饪”



2 烤好取出装盘即可食用

烤

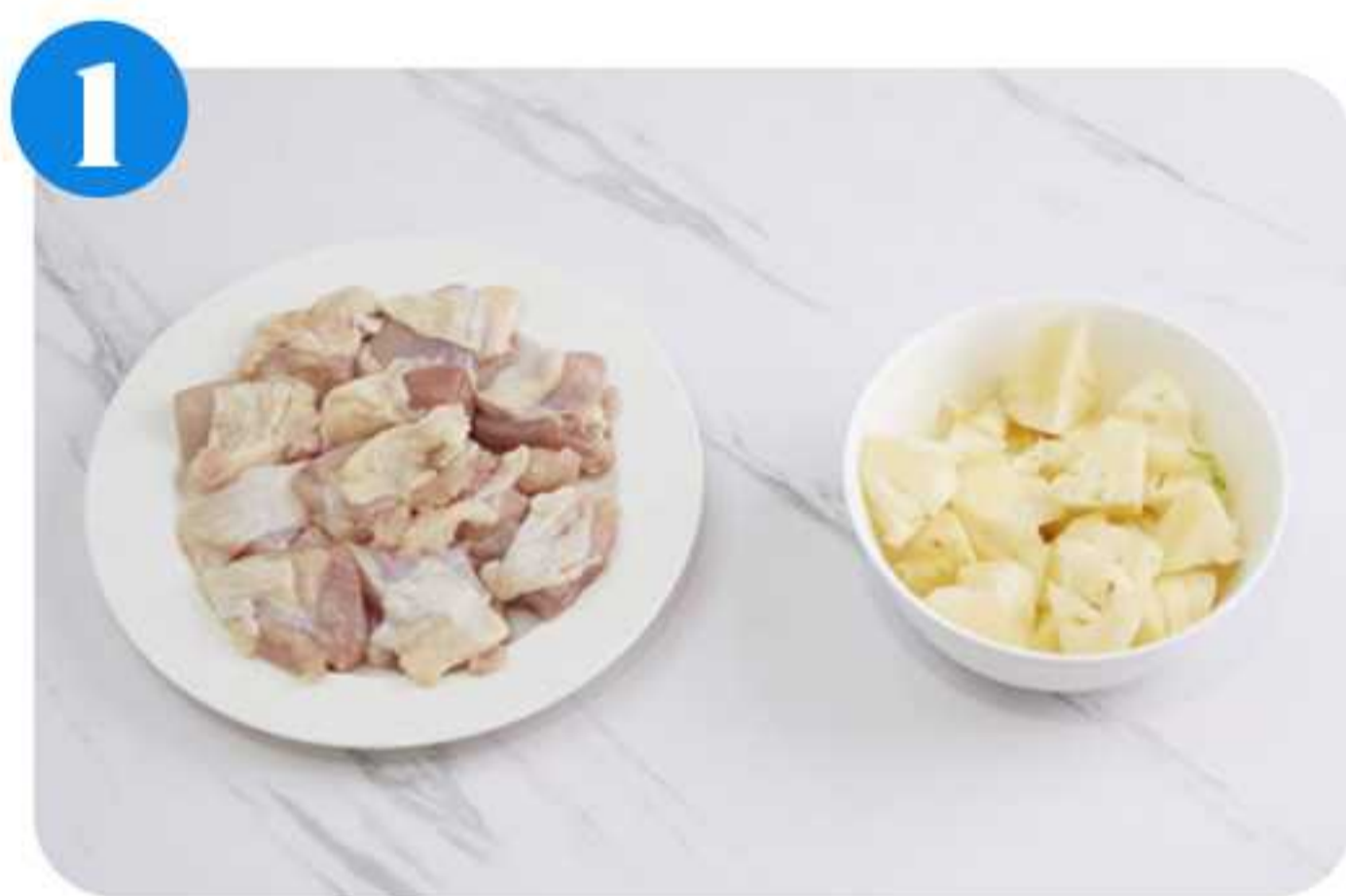
菠萝鸡肉串

制作时长
13MIN

食材及配料

- 鸡腿肉
250g
- 菠萝
300g
- 椰浆
60g
- 小青柠
4g
- 青咖喱
40g
- 花生碎
20g
- 蜂蜜
10g
- 盐
1g

备菜



鸡腿肉切成长宽约3*3cm大块，菠萝切块；小青柠切碎



青咖喱隔水融化后，加入椰浆搅拌均匀，加入鸡腿肉，放入蜂蜜和盐，冷藏腌制1h



用竹签依次串入菠萝和鸡腿肉，放在铺有锡纸的炸烤网架上

步骤



无需预热。选择“菜谱”按键，在“烤”模式下找到“菠萝鸡肉串”，点击“开始烹饪”



烹饪结束后，取出，撒上花生碎和小青柠碎即可食用

烤

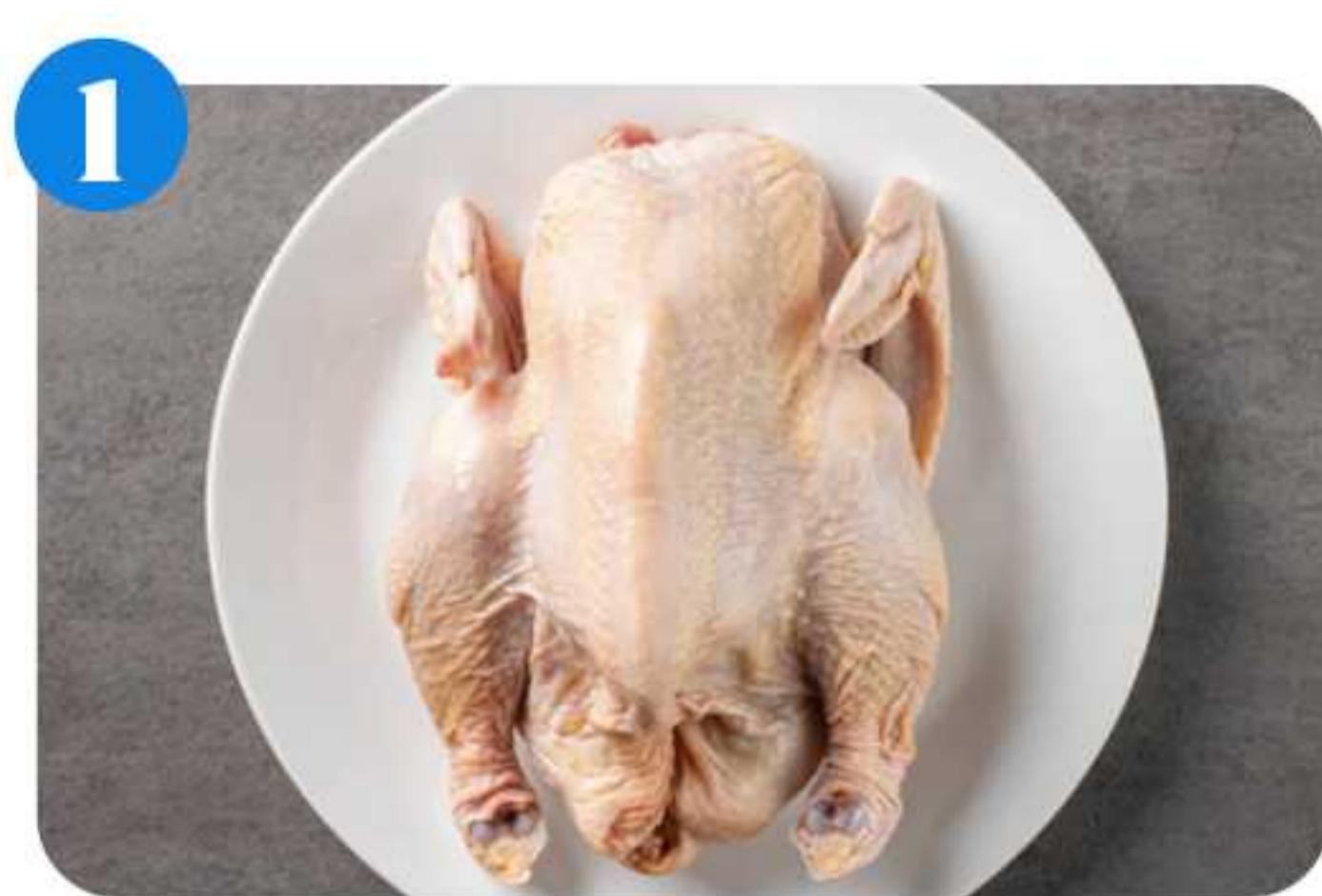
果香烤鸡

制作时长
⌚ 50MIN

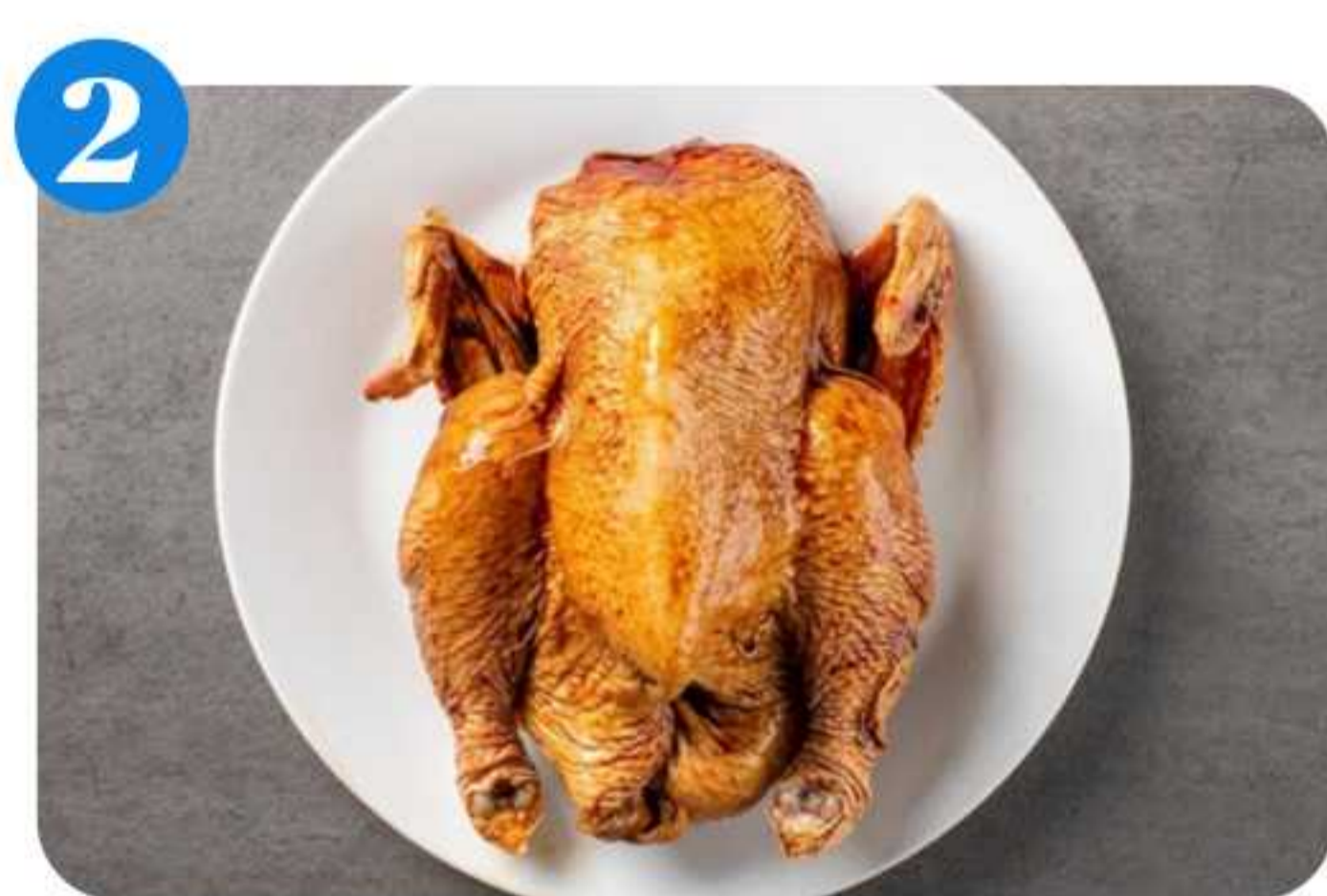
食材及配料

- 全鸡
1300g
- 苹果
250g
- 叉烧酱
30g
- 生抽
20g
- 盐
15g
- 料酒
15g
- 老抽
10g

备菜



1 全鸡去头去脚洗净擦干，在鸡全身抹上盐，腌制20min

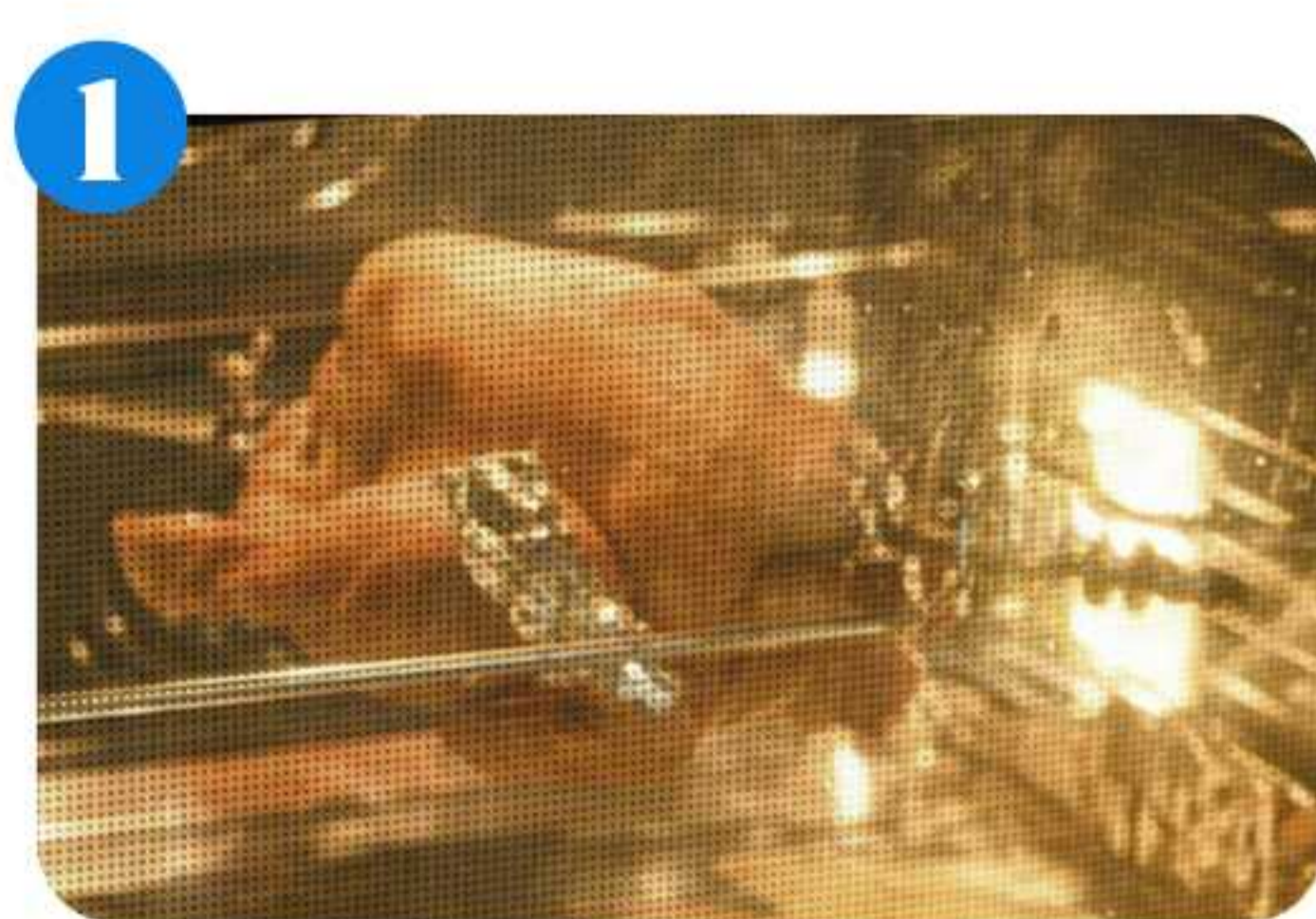


2 将生抽、老抽、料酒、叉烧酱均匀涂抹鸡全身，放冰箱腌制2h



3 苹果去皮切块塞入鸡肚中，用牙签缝合鸡屁股，锡纸裹住鸡翅，将全鸡固定在烤叉组件上

步骤



1 无需预热。选择“菜谱”按键，在“烤”模式下找到“果香烤鸡”，点击“开始烹饪”



2 取出即可食用

烤

蜜汁叉烧

制作时长
🕒 35MIN

食材及配料

- 梅头肉
600g
- 叉烧酱
75g
- 白砂糖
40g
- 南乳汁
35g
- 蜂蜜
10g
- 姜片
6g

备菜

1



梅头肉洗净，用牙签多扎些小孔

2



将梅头肉放入盆中，加入叉烧酱、南乳汁、白砂糖、姜片腌制2h，将腌制好的梅头肉固定在烤串上，安装好旋转烤串配件，固定好烤串

步骤

1



无需预热。选择“菜谱”按键，在“烤”模式下找到“蜜汁叉烧”，点击“开始烹饪”

2



烹饪结束后，取出即可食用

烤

酱烤小羊腿

制作时长
70MIN

食材及配料

- 羊腿
1700g
- 蜂蜜
50g
- 橄榄油
25g
- 清水
20g
- 盐
10g
- 迷迭香
4g
- 孜然粉
2g
- 黑胡椒粉
2g
- 罗勒叶
1g

备菜



1 羊腿洗净，用厨房用纸抹干表面水分，用刀在羊腿表面，每隔3cm切一刀口，以便入味；在表面撒盐，用手给羊腿按摩，使盐渗入羊腿(两面都要做)；再以同样方式在表面(两面)撒上孜然粉、黑胡椒粉、迷迭香、罗勒叶，在羊腿表面刷上橄榄油



2 用保鲜膜将羊腿裹住，放入冰箱冷藏腌制8h以上

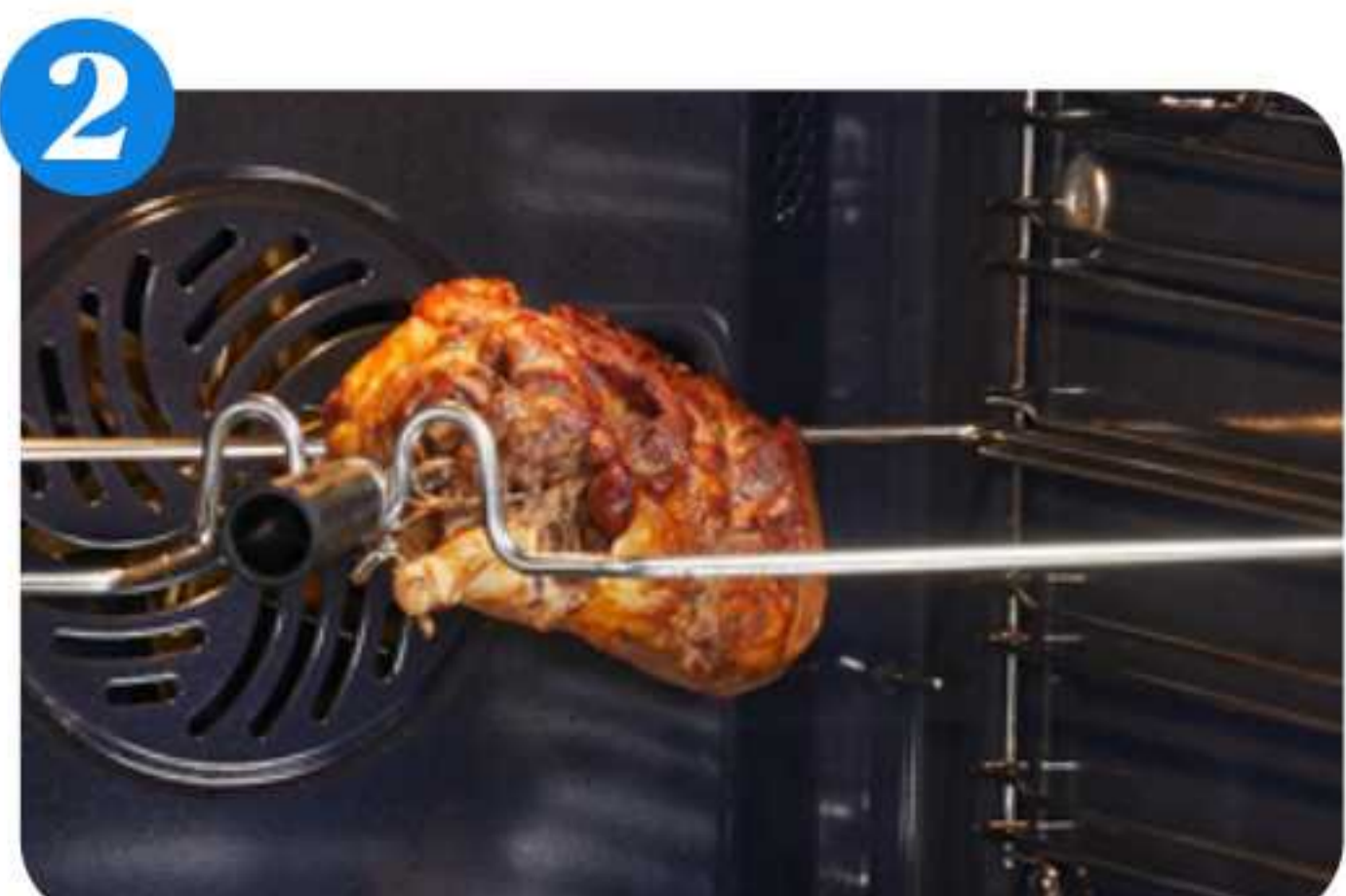


3 蜂蜜和清水混合成蜂蜜水，刷在羊腿上，将羊腿固定在旋转烤叉上，旋转支架放入机器第3层，再放上烤叉组件，铺有锡纸的浅烤盘放第1层接油

步骤



1 无需预热。选择“菜谱”按键，在“烤”模式下找到“酱烤小羊腿”，点击“开始烹饪”



2 烹饪结束，取出切片即可食用

烤

照烧汁三文鱼

制作时长
🕒 12MIN

食材及配料

- 三文鱼
400g
- 白芝麻
5g
- 照烧汁
30g
- 柠檬汁
8g
- 盐
1.5g
- 胡椒粉
0.5g

备菜



1 三文鱼用厨房纸擦干，表面均匀撒上盐、胡椒粉，淋柠檬汁去腥、调味



2 浅烤盘上铺好锡箔纸，将腌制好的三文鱼铺在锡纸上，表面抹上照烧汁

步骤



1 无需预热。选择“菜谱”按键，在“烤”模式下找到“照烧汁三文鱼”，点击“开始烹饪”



2 烹饪完取出，撒上白芝麻，即可食用