

Nopein Techniques

All for Commercial Kitchen equipment mfg & cooking solutions

万能蒸烤箱烹饪指引

西式编



广州极效能源科技有限公司

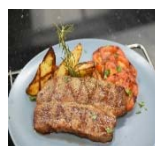




美食目录



- | | |
|--------------------|-------------------|
| 1.....芝士焗肉酱千层面 | 20.....肉酱意大利面 |
| 2.....凯撒沙拉 | 21.....芝士牛肉汉堡 |
| 3.....墨鱼汁汉堡包 | 22.....鲜虾烩面 |
| 4.....原味盐烤澳洲牛扒 | 23.....金针菇烟肉卷 |
| 5.....烤香草牛肋条 | 24.....香草牛油焗龙虾 |
| 6.....香酥牛扒 | 25.....德国咸猪手配酸椰菜 |
| 7.....芝士焗生蚝 | 26.....芝士白汁焗西兰花 |
| 8.....无油卡拉鸡扒 | 27.....烤南瓜 |
| 9.....法国香村烧鸡 | 28.....番茄沙沙烤香草法棍 |
| 10.....香煎羊排 | 29.....香煎三文鱼配沙沙豆泥 |
| 11.....海鲜芝士焗饭 | |
| 12.....肉肠配三角豆泥 | |
| 13.....秘制BBQ烤自然猪 | |
| 14.....咖喱骨口 | |
| 15.....烤墨鱼配青节瓜汁 | |
| 16.....北极贝鱼柳卷青椒汁 | |
| 17.....三文鱼芝士卷芒果番茄汁 | |
| 18.....黑椒猪扒 | |
| 19.....泰式猪颈肉 | |





万能蒸烤箱菜单



1-菜名：芝士焗肉酱千层面

万能蒸烤箱程序



	模式	温度	时间	风速	加湿	排湿
1	烤	200度	20分钟	中		
2	烤	230度	10分钟	高		

调料：番茄酱20克、无皮番茄酱40克、盐、糖、西式白汁适量

主料：红萝卜20克、洋葱25克、干葱10克、牛肉100克、芝士30克、芝麻菜5克、千层面4片

步骤：1 将红萝卜、洋葱、干葱 用黄油炒香加入牛肉碎调好肉酱待用

步骤：2 白汁用牛奶和淡奶油调好味待用、预热烤箱程序

步骤：3 将调好的白汁和肉酱，按一层面一层白汁一层肉酱顺序放入1/2 (6.5cm)盘做好千层面

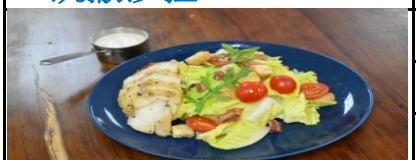
步骤：4 表面铺一层锡纸放入预热好的烤箱、烤到第二段程序提醒把锡纸取出继续烹饪倒完成

步骤：5 取出切块装饰即可

推荐配件：1/2 (6.5cm) 份数盘

2-凯撒沙拉

万能蒸烤箱程序



	模式	温度	时间	风速	加湿	排湿
1	烤	180度	4分钟	中		
2	烤	235度	5分钟	高		

调料：凯撒汁30克、橄榄油8克、芝士粉4克、盐黑胡椒碎适量

主料：罗马生菜50克、鸡胸肉50克、烟肉20克、圣女果10克、芝麻菜5克、面包10克

步骤：1 将罗马生菜洗干净待用、鸡胸肉用 黑胡椒碎盐腌好 待用、预热第一段程序

步骤：2 预热好程序后放入烟肉和面包粒（面包粒要用黄油拌匀）

步骤：3 当第一段程序显示完成后取出烟肉和面包，放入鸡胸肉继续第二段烹饪至完成

步骤：4 烤好的鸡胸肉切片、烟肉切碎、圣女果、面包粒、芝麻菜整理好

步骤：5 罗马生菜装盘把步骤4材料撒在生菜面上即可

推荐配件：1/2特氟龙份数盆

3-菜名：墨鱼汁汉堡包

万能蒸烤箱程序



	模式	温度	时间	风速	加湿	排湿
1	烤	210度	2分钟	高		
2	烤	220度	5分钟	中		

调料：蛋黄酱10克，盐、胡椒碎少许，橄榄油少许，

主料：混合生菜30克，墨鱼汉堡包一个，MAIK'S牌烩牛肉丝25克

步骤：1 启动程序一把墨鱼包烤好，所有生菜加入盐胡椒碎 橄榄油拌好待用。

步骤：2 启动程序二把烩牛肉丝放入烤盘烤制。

步骤：3 将汉堡包装入碟子，垫生菜放上烤好肉丝铺上拌好的生菜盖上汉堡即可

推荐配件：1/1特氟龙烤盘



万能蒸烤箱菜单



4-菜名：原味盐烤澳洲牛扒

万能蒸烤箱程序



	模式	温度	时间	风速	加湿	排湿
1	烤	240度	1分30秒	高		
2	烤	240度	1分30秒	高		

调料：番茄汁，旗牌黄芥末酱10克，原味盐8克，香草橄榄油10克。

主料：澳洲牛扒220克，混合生菜15克。

步骤：1 将1/1特氟龙镂空扒板随烤箱一起预热。

步骤：2 牛扒解冻用纸巾吸水撒上原盐及橄榄油，烤箱预热好后放入扒板烤制。

步骤：3 第二段时牛扒翻面继续烤制，出炉即可。

注：此牛扒为五成熟

推荐配件：1/1镂空特氟龙扒板

5-菜名：烤香草牛肋条

万能蒸烤箱程序



	模式	温度	时间	风速	加湿	排湿
1	烤	260度	1分30秒	高		
2	烤	260度	1分30秒	高		

调料：海盐、黑胡椒碎、香草橄榄油、黄油适量

主料：180天谷饲牛肋条180克、土豆角60克、西红柿80克、迷迭香3克、

步骤：1 将牛扒解冻吸水用海盐、黑胡椒碎、橄榄油稍腌制一下待用

步骤：2 土豆角用黄油、迷迭香草、盐拌匀待用，西红柿一开二撒盐、黑胡椒碎、橄榄油待用

步骤：3 启动程序放入1/1镂空扒板一起预热，待预热完成放入牛扒、土豆角、西红柿一起烤

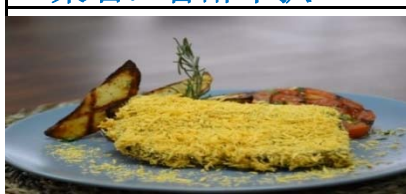
步骤：4 完成第一段提示时，将牛扒、土豆角、西红柿反面即可

步骤：5 烹饪完成后取出装饰即可

推荐配件：1/1镂空扒板

6-菜名：香酥牛扒

万能蒸烤箱程序



	模式	温度	时间	风速	加湿	排湿
1	烤	250	2分钟	高		
2	烤	250	1分30秒	高		
3						

调料：黄芥末、海盐、黑胡椒碎、香草橄榄油、黄油、黄芥末籽酱适量

主料：面包糠50克、180天谷饲牛肋条180克、土豆角60克、西红柿80克、迷迭香3克、

步骤：1 将牛扒解冻吸水用海盐、黑胡椒碎、橄榄油稍腌制一下待用

步骤：2 土豆角用黄油、迷迭香草、盐拌匀待用，西红柿一开二撒盐、黑胡椒碎、橄榄油待用

步骤：3 启动程序放入1/1镂空扒板一起预热，待预热完成放入牛扒、土豆角、西红柿一起烤

步骤：4 预热第二段程序，取出牛扒均匀涂抹黄芥末酱及黄芥末籽酱，然后黏上面包糠继续烤制。

步骤：5 出炉装饰土豆角西红柿即可完成烹饪。

推荐配件：1/1镂空扒板



万能蒸烤箱菜单



7-菜名：芝士焗生蚝



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	高		
2						

调料：白汁80克、牛奶20克、淡奶油50克、白葡萄酒10克

主料：半壳生蚝6只、马苏里拉奶酪30克、

步骤：1 将生蚝洗干净沥水待用，白汁、牛奶、淡奶油、白葡萄酒调成好适合稠度的汁酱待用

步骤：2 启动程序预热、将汁酱淋在生蚝肉面、撒上芝士碎，烤箱放入特氟龙1/1烤盘烹饪

步骤：3 完成取出装饰即可

推荐配件：特氟龙1/1份烤盆

8-菜名：无油卡拉鸡排



万能蒸烤箱程序

	模式	温度	时间	风速	加湿	排湿
1	烤	220度	12分钟	高		
2						

调料：半成品

主料：卡拉鸡排10块。

步骤：1 预热万能蒸烤箱到指定温度。

步骤：2 将冷冻鸡排放入在1/1特氟龙蛋盘里面。

步骤：3 启动程序烹饪即可。

推荐配件：1/1特氟龙蛋盘

9-菜名：法国乡村烧鸡



万能蒸烤箱程序

	模式	温度	时间	风速	加湿	排湿
1	烤	235度	15分钟	高		

调料：盐，迷迭香百里香适量。红酒15克。黑胡椒5克。

主料：春鸡半只，洋葱胡萝卜西芹各15克。大蒜生木瓜20克，

步骤：1 将春鸡解冻腌制24小时。

步骤：2 将春鸡挂起风干1小时，启动程序预热。

步骤：3 放入圆枝网架挂入春鸡关门烧制出炉即可。

步骤：4 薯格185度烤8分钟装饰即可。

推荐配件：1/1圆枝网架 吊烧钩



万能蒸烤箱菜单



10-菜名：香煎羊排

万能蒸烤箱程序



	模式	温度	时间	风速	加湿	排湿
1	烤	235度	12分钟	中		
2						

调料：盐，胡椒。油适量，黑椒汁

主料：12肋羊排三条，西蓝花50克。芦笋一条，手指萝卜一条。

步骤：1 将蔬菜类蒸三分钟待用，芦笋一分钟。黑椒汁一起蒸。

步骤：2 羊排腌好煎上色放入万能蒸烤箱启动程序一烤制出炉装盘如图即可

推荐配件：1/1特氟龙扒板

11-菜名：海鲜芝士焗饭

万能蒸烤箱程序



	模式	温度	时间	风速	加湿	排湿
1	烤	230度	3分钟	高风		
2						

调料：白汁，芝士，奶油，黄油

主料：海鲜炒饭（详见之前炒饭做法）

步骤：1 将海鲜同饭炒好放入碟子里面，然后将煮好的白汁淋面，撒上芝士

步骤：2 预热程序，将层架网放进烤箱直接烤制芝士融化上色即可。

步骤：3 将蒸好的西蓝花装饰边缘即可。

推荐配件：网架

12-菜名：肉肠配三角豆泥

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		
2						

调料：盐，牛油，牛奶

主料：早餐肠10根，三角豆泥一罐。

步骤：1 将三角豆泥隔水用搅拌机打烂用 密篱过篱三次将牛奶黄油盐搅拌待用。

步骤：2 一起放入蒸柜蒸制，将豆泥铺碟，将肠子去头尾摆好放上装饰花草即可。

推荐配件：1/1 3CM 高度份数盆



万能蒸烤箱菜单



13-菜名：秘制BBQ烤自然猪

万能蒸烤箱程序



	模式	温度	时间	风速	加湿	排湿
1	烤	160	20分钟	高		
2						

调料：秘制中式BBQ酱（烧腊酱加BBQ酱混合），生抽、糖浆适量，

主料：美国去皮自然猪里脊350克。洋葱姜片香菜各30克。

步骤：1 将猪五花腩解冻流水冲净放入洋葱姜片香菜腌制24小时。

步骤：2 启动程序预热，将花肉叉烧环吊起等待烹饪。

步骤：3 出炉装碟即可

推荐配件：叉烧环 1/1圆枝网架

14-菜名：咖喱青口

万能蒸烤箱程序



	模式	温度	时间	风速	加湿	排湿
1	蒸	100	2分钟	中		
2	蒸烤	200	5分钟	高	15%	

调料：泰娘咖喱酱、椰浆、花奶、

主料：青口、土豆、青红椒、元西

步骤：1 洗好的青口蒸2分钟。

步骤：2 将所有材料和调好的咖喱酱拌匀放进预热好的第2段模式烹饪。

步骤：3

推荐配件：1/1 3CM 高度份数盆

15-菜名：烤墨鱼配青节瓜汁

万能蒸烤箱程序



	模式	温度	时间	风速	加湿	排湿
1	烤	220	3分钟	高		
2						

调料：黑椒碎、胡椒粉、盐、淡奶油

主料：深海大墨鱼、食用花、节瓜、大蒜、洋葱

步骤：1 用大蒜、洋葱、青节瓜打好汁

步骤：2 将改好腌制过的墨鱼放入预热好的烤箱程序里烹饪。

步骤：3 将烹饪好的墨鱼摆盘淋汁。

推荐配件：特氟龙1/1份烤盆



万能蒸烤箱菜单



16-菜名：北极贝鱼柳卷青椒汁

万能蒸烤箱程序



	模式	温度	时间	风速	加湿	排湿
1	蒸	100	4分钟	中		
2						

调料：盐，牛油，淡奶油、洋葱

主料：墨鱼、北极贝、青椒、食用花

步骤：1 用大蒜、洋葱、青椒打好汁

步骤：2 将卷好的墨鱼北极贝放入预热好的烤箱程序里烹饪。

步骤：3 将烹饪好的墨鱼北极贝摆盘淋汁。

推荐配件：特氟龙1/1份烤盆

17-菜名：三文鱼芝士卷芒果番茄汁

万能蒸烤箱程序



	模式	温度	时间	风速	加湿	排湿
1	烤	200	8分钟	高		
2						

调料：芝士片、芒果酱、番茄沙司

主料：三文鱼

步骤：1 用番茄和芒果调好汁。

步骤：2 将三文鱼芝士卷放进预热好的程序烹饪。

步骤：3 将烹饪好的三文鱼芝士卷摆盘淋汁。

推荐配件：特氟龙1/1份烤盆

18-菜名：黑椒猪扒

万能蒸烤箱程序



	模式	温度	时间	风速	加湿	排湿
1	烤	250	5分钟	高		
2						

调料：黑椒碎、胡椒粉、盐、

主料：带骨猪扒

步骤：1 将腌制好的猪扒放进预热好的程序里烹饪。

步骤：2

步骤：3

推荐配件：特氟龙1/1份烤盆



万能蒸烤箱菜单



19-菜名：泰式猪颈肉

万能蒸烤箱程序



	模式	温度	时间	风速	加湿	排湿
1	烤	250	5分钟	高		
2						

调料：蒜、泰椒、香茅、

主料：猪颈肉

步骤：1 将腌制好的猪颈肉放进预热好的程序里烹饪。

推荐配件：特氟龙1/1份烤盆

20-菜名：肉酱意大利面

万能蒸烤箱程序



	模式	温度	时间	风速	加湿	排湿
1	蒸烤	280度	8分钟	高	15%	
2	蒸烤	215度	2分钟	中	50%	

调料：黄油30克、盐、糖适量、

主料：芝士粉10克、意大利面80克、芝麻菜5克、MAIK' S牌肉酱80克

步骤：1 将烤箱预热第一段程序、用1/1 (6.5cm)份数盆 装水放入烤箱煮意大利面待用

步骤：2 把煮好意大利面装盘、面上放入肉酱铺好、预热第二段程序放入圆枝网架烹饪

步骤：3 取出放芝士粉、芝麻菜装饰即可

推荐配件：1/1 (6.5cm)份数盆、圆枝网架

21-菜名：芝士牛肉汉堡

万能蒸烤箱程序



	模式	温度	时间	风速	加湿	排湿
1	烤	210度	2分钟	高		
2	蒸烤	220度	5分钟	高	10%	
3						
4						
5						

调料：蛋黄酱20克，盐5克，黄油适量。

主料：美国汉堡一个，车达芝士一片，白紫椰20克，MAIK' S牌烩牛肉丝50克。

步骤：1 汉堡开面涂抹黄油启动第一段程序烤制汉堡至金黄色待用

步骤：2 启动预热第二段程序，用1/1特氟龙烤盘将烩牛肉丝放入烤盘拿模型固定，芝士铺面

步骤：3 椰菜丝泡盐水晾干拌入蛋黄酱，把烤好成型的肉丝放在汉堡上面，椰菜丝铺面。

步骤：4 装在碟子放上汉堡即可。

推荐配件：1/1特氟龙烤盘



万能蒸烤箱菜单



22-菜名: 鲜虾烩面

万能蒸烤箱程序

		模式	温度	时间	风速	加湿	排湿
	1	蒸烤	280度	8分钟	高	25%	
	2	蒸烤	250度	2分钟	中	33%	
	3						

调料: 番茄汁10克, 盐适量, 胡椒粉适量, 巴马臣芝士粉10克

主料: 意大利面100克, 鲜虾5只, 黑橄榄2粒, 平叶芹少许

步骤: 1 启动程序一将面加入适量纯净水放入1/1 6.5CM份数盆中烹饪。

步骤: 2 程序一弄好后将面拌入调料及虾橄榄一起程序二烹制。

步骤: 3 出炉装盘撒上平叶芹芝士粉即可

推荐配件: 1/1 6.5CM份数盆

23-菜名: 金针菇烟肉卷

万能蒸烤箱程序

		模式	温度	时间	风速	加湿	排湿
	1	蒸烤	240度	4分钟	中	25%	
	2						
	3						

调料: 盐、鸡粉、朝鲜风调味料、油适量

主料: 烟肉200克、金针菇100克、蒜姜3克

步骤: 1 将金针菇用烟肉卷起、用牙签固定、1/1特氟龙烤盘。

步骤: 2 启动程序烹饪、完成取出装盘淋汁、装饰即可

推荐配件: 1/1特氟龙烤盘

24-菜名: 香草牛油焗龙虾

万能蒸烤箱程序

		模式	温度	时间	风速	加湿	排湿
	1	蒸烤	235度	6分钟	中	33%	

调料: 黄油盐适量,

主料: 香草酱50克, 柠檬半个, 百里香两颗, 开边小青龙一条/280克左右。

步骤: 1 小青龙开边洗净将盐洒在虾肉上面, 将香草酱均匀涂抹在小龙虾肉上。

步骤: 2 预热烤箱, 经小青龙放入1/1特氟龙烤盘直接放入烤箱烤制。

步骤: 3 出炉摆好将柠檬百里香插入装饰即可

推荐配件: 1/1特氟龙烤盘



万能蒸烤箱菜单



25菜名:德国咸猪手配酸椰菜

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	33%	
2	烤	240度	30分钟	高		
3	烤	270度	5分钟	高		

调料: 香叶5片, 白葡萄酒100克。香草几条。

主料: 西芹红萝卜洋葱各100克, 天牧德国咸猪手3个

步骤: 1 启动程序一将主料所有东西加水放入1/2 10CM加盖份数盆中烹饪。

步骤: 2 取出咸猪手用乳猪针均匀扎爆, 启动程序二, 将1/1圆枝网架放入烤箱一起预热。

步骤: 3 预热好后放入扎好的猪手直接烤制出炉装碟即可, 配点灌装酸椰菜。

推荐配件: 1/1圆枝网架 1/2 10CM份数盆 乳猪针

26-菜名: 芝士白汁焗西蓝花

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	中		
2	烤	250度	2分30秒	高		
3						

调料: 白汁、牛奶、淡奶油、黄油盐适量

主料: 西蓝花、卡夫芝士片

步骤: 1 将白汁、牛奶、淡奶油调成焗西蓝花的汁酱备用、西蓝花切好泡油盐水

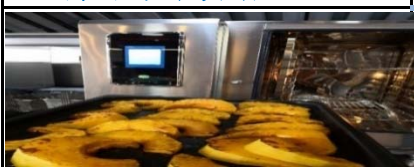
步骤: 2 启动程序一用1/1超级炸篮蒸西蓝花、完成取出装盘淋上焗西蓝花汁、铺芝士

步骤: 3 继续烹饪程序二

推荐配件: 1/1超级炸篮、局盘

27-菜名: 烤南瓜

万能蒸烤箱程序



	模式	温度	时间	风速	加湿	排湿
1	蒸烤	230度	10分钟	中	15%	
2						

调料: 盐, 黑胡椒少许, 牛油, 迷迭香少许。

主料: 去皮南瓜750克。蒜片50克。

步骤: 1 将南瓜去皮将所有调料拌入去皮南瓜中入味, 放入特氟龙烤盘备用。

步骤: 2 将程序预热好直接将南瓜放入万能蒸烤箱中烹饪即可。

推荐配件: 1/1特氟龙烤盘



万能蒸烤箱菜单



28-菜名：番茄沙沙烤香草法棍

万能蒸烤箱程序



	模式	温度	时间	风速	加湿	排湿
1	烤	225度	3分钟30秒	高		
2						

调料：黑胡椒碎盐少许。香草黄油80克。

主料：法棍两条。完熟番茄三个，莳萝一颗，蒜三颗，装饰花少许。

步骤：1 将番茄去皮切粒将胡椒莳萝碎蒜碎加少许盐拌入橄榄油备用。

步骤：2 冷冻法棍斜切涂抹香草黄油放入特氟龙烤盘预热烤箱直接烤制待用。

步骤：3 出炉将拌好的番茄放在涂抹香草 牛油的法棍上面放上装饰花草即可。

推荐配件：1/1特氟龙烤盘

29-菜名：香煎三文鱼配沙沙豆泥

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	烤	250度	7分钟	中		

调料：盐，胡椒，油适量

主料：三文鱼段约230克，土豆泥30克，番茄沙沙适量（详见前面菜单）

步骤：1 将豆泥蒸好（详见前面菜单）

步骤：2 将煎上色的三文鱼段放入烤箱烤制即可。

步骤：3 出炉装碟将装饰如图摆放即可。

推荐配件：1/1特氟龙扒板。