

Panasonic®

**使用说明书
蒸烤箱**

**型号: NU-SC200W
NU-JK200W
仅家庭用**



型号: NU-SC200W

使用前，请仔细阅读本说明书及保修证并妥善保管



**Panasonic 顾客咨询服务中心:
400-810-0781**



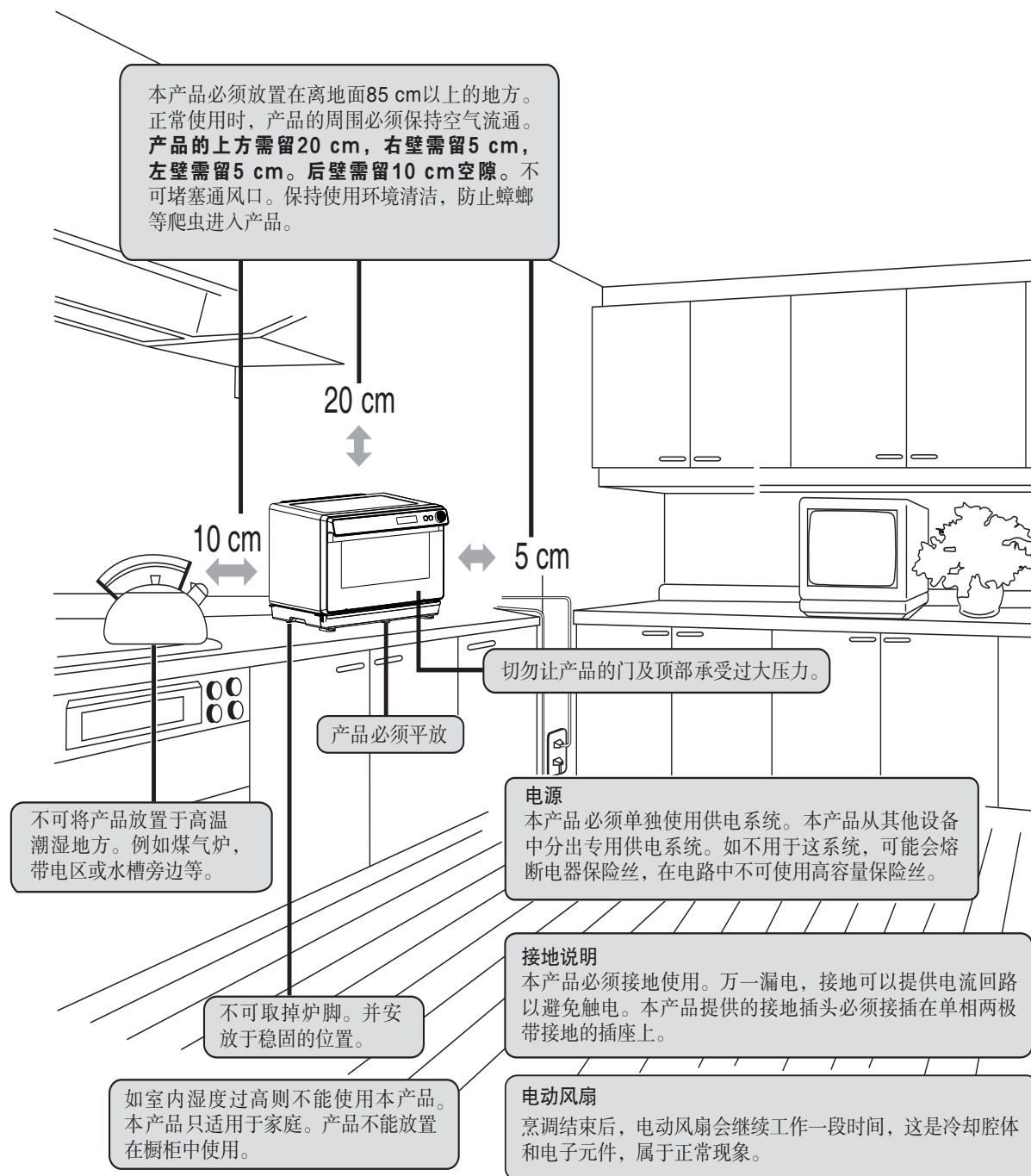
Panasonic 官方网站 <http://www.panasonic.com>

社内检查合格产品

目次

产品的放置	4
产品安全注意事项	5-7
烹调注意事项	8
加热原理	9
烹调技巧	10
食物的特性	10
功能指示	11-12
烹调用具的选择	13
控制面板	14
蒸气设定	15
炖功能设定	16
健康炸设定	17
发酵功能设定	18
烘烤/烘焙设定	19-20
蒸气烘烤设定	21-22
一按蒸气设定	23
儿童安全锁设定/取消	24
餐具清洁设定	25
炉腔清洁设定	26-29
炉腔除味	26
炉腔清洁	27
蒸气系统清洁	28
柠檬酸清洗	29
电脑烹调设定及菜谱	30-40
精选烹调菜谱	41-57
再加热食谱建议烹调时间	58
常用食谱建议烹调时间	59-60
清洁保养	61
要求修理服务之前	62-63
产品中有害物质或元素名称及含量	64
食品接触用信息	64
规格	65
索引	66

产品的放置



产品安全注意事项

安全注意事项

I 使用前请确认以下各项：

产品的门及本体是否有损伤、开裂



禁止

若有变形、损伤或开裂，切勿使用。



必须接地

产品必须接地使用。万一漏电，接地可以提供电流回路以避免触电。电源插头必须插在单相两极带接地的插座上。



注意安全

使用前，请仔细阅读说明书，产品只适用于本说明书所注明用途。

II 请注意预防以下事项发生，否则会引起产品损坏或人身伤害等危险情况。

1. 禁止事项



禁止

警告：如果门或门密封圈已损坏，不得再使用，直到经有资格的维修人员修好为止。

注：切勿损坏门的安全锁，包括门铰链等安全部件。如需维修，请拨打 Panasonic 顾客咨询服务中心或联系 Panasonic 认定维修店进行修理。



禁止分解

警告：除有资格的维修人员外，其他人来执行检修操作都是非常危险的。请勿擅自对产品进行拆卸、修理或改造。

注：如需维修，请拨打 Panasonic 顾客咨询服务中心或联系 Panasonic 认定维修店进行修理。



禁止

当发现产品工作不正常时，切勿继续使用。

注：如需维修，请拨打 Panasonic 顾客咨询服务中心或联系 Panasonic 认定维修店进行修理。



禁止

水箱出现裂纹或缺口时，请勿继续使用，以免引起因漏水而导致的漏电或触电。

注：如需购买水箱，请拨打 Panasonic 顾客咨询服务中心或联系 Panasonic 认定维修店。



禁止

插座孔变松时或电源线、电源插头有损坏时，切勿使用。



禁止湿手触摸

切勿用湿手触摸或插拔电源插头，可能会引起触电。

产品安全注意事项

(继续)



禁止

不可敲击控制面板、机壳、炉腔、炉门等部件，以免产品故障。



禁止

不可放置于高温潮湿的地方。例如煤气炉、带电区或水槽旁边。



禁止

本产品仅适用于家庭烹调，不能用于实验室试验或其它商业用途，且不能放置在橱柜中使用。



禁止

警告：不要使用粗糙的擦洗工具或锋利的金属刮刀清洁炉门玻璃。这样会导致玻璃破裂。



禁止

器具不能在外接定时器或独立的遥控控制系统的方式下运行。



禁止

请勿堵塞吸气口，排风口，否则可能造成火灾。

请经常保养，避免垃圾、灰尘等堵塞吸气口、排风口。

2. 危险事项



当心火灾

切勿将易燃物品放在产品周围或炉腔内，以免导致起火。

如发现有烟雾，应关掉器具开关或拔掉电源插头，并保持炉门关闭，以抑制火焰蔓延。



按【取消】键，然后拔去电源插头或关掉屋内电源总开关。

必须拔出插头



当心火灾

切勿用于产品说明书所告知的用途之外，例如用于烘干物品等，这样可能会引起火灾。



当心触电

避免可能对电源线和电源插头造成损伤的动作或行为，如将电源线或插头浸入水中，将电源线靠近高温处，或者强行弯折、扭曲、拉伸、重压、捆扎电源线等。因为破损后使用，可能会引起短路、触电、起火等危险事故。器具不得浸入水中。



注意安全

不清洁产品会致使器具表面劣化，这会影响器具的寿命，可能会导致危险的情况。

产品安全注意事项

(继续)

3. 注意安全事项



注意安全

警告：请勿让儿童等不熟悉产品操作的人员使用。只有在已经提供充分指导以使儿童能够采用安全的操作并且明白不正确的使用会造成危险时，才能允许儿童在无人监控的情况下使用。

注：产品使用时及使用后，机壳表面、排风口、炉门以及腔体温度较高，为了避免烫伤，请不要用手触摸。



注意安全

烹调途中进行搅拌、食物翻转或烹调结束后拿取食物时，器皿及食物的温度很高，请使用隔热手套或锅夹，以免烫伤。



注意安全

在使用蒸气过程中，如需打开炉门对食物进行搅拌、翻转或重新排放等操作时，请注意保持距离，以免蒸气烫伤脸部或手。



注意安全

首次使用烘烤功能时，如有白烟冒出，并非故障现象。这是由于元器件的保护油受热挥发所致。



注意安全

炉门开启时，切勿在炉门上拖拉容器，且炉门负重不能超过 6 公斤。

4. 指示事项

仅使用耐高温的容器。



必须

使用各种不同材质器皿前，应先确认是否耐高温。当使用塑料或纸包装进行烹调时，应注意观察，以免着火。

不能直接在炉腔中烹调食物。



必须

食物必须放置在合适的器皿中，并配合产品的附件使用或直接放置在产品附件上使用。



当心高温表面

烹调过程中及烹调结束后，产品表面及内部温度很高。切勿立即清洁，务必在其冷却后再进行清洗，以避免发生烫伤。



必须拔出
插头

清洁前请拔出电源插头，不可使用具有腐蚀性的清洁剂，以免损坏或腐蚀产品。



必须拔出
插头

请定期清除电源插头上的灰尘。长期不使用时，请拔出电源插头。拔除电源插头时不要拉拽电线，请手握插头拔除。

烹调注意事项



注意安全

当加热汤类、汁类或饮品等液体食物时，取出时必须小心。在烹调时，请留意以下各点：

- a. 不要过度加热。否则在取出食物时，会由于突然沸腾导致液体飞溅而烫伤操作者。
- b. 液体食物加热时，液体不要少于容器的八成满。因为加热少量液体食物会由于沸腾而导致液体突然飞溅。
- c. 加热前或加热途中请搅拌。
- d. 加热后，先让食物在炉内放置片刻，略加搅拌后取出。
- e. 使用奶瓶或加热婴儿食物后，应经过搅拌或摇动，喂食前应检查温度，避免烫伤。



必须

不可使用一般的温度计，必须使用测肉温度计检查烹调结果。如果烹调不足则再放入炉内继续烹调。



必须

使用烘烤功能时，必须控制烹调时间，时刻关注所需加热食物，切勿远离。过度加热食物可能引起冒烟、着火。

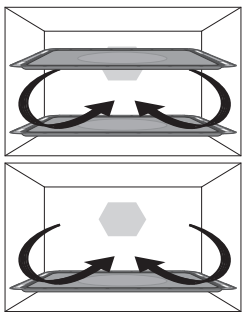
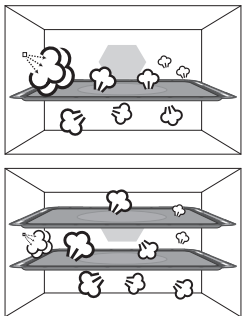
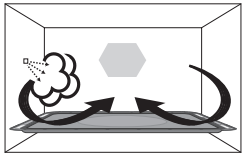


注意安全

烹调食谱仅提供烹调的参考时间。影响烹调时间的因素有：所喜欢的生熟程度、开始温度、海拔高度、份量、大小、食物形状和容器的种类等。如果您熟悉产品的操作，则可以适当参照以上因素，调整烹调时间。

加热原理

以下表格显示各烹调模式下所使用的附件，效果会因食品种类和容器条件而异。

烹调模式	工作原理及适用类型	注意事项	放置位置
烘烤 / 烘焙、 发酵、健康炸 	利用循环风扇加热器加热。 - 快速烘烤糕点如：泡芙，瑞士卷，比萨等。 - 烘烤肉类、禽类等。 - 发酵面团、酸奶。 - 高温煎炸薄块食物，如虾、带鱼、鸡块等。 建议预热（发酵除外）	加热后请立即取出，以免残留热量使烤色变深。加热中为维持炉内温度，请尽量避免开关炉门或缩短开门时间。 如果担心烤色不均匀，请在加热途中重新调整食物位置或旋转蒸烤盘。	单层烹调：下层 双层烹调：上层、下层
原气蒸、低温蒸、 慢蒸 	以纯蒸气加热、蒸煮完成。 蒸各类海鲜、河鲜、禽类、肉类、叶类蔬菜、根茎类蔬菜、米面类及中式点心。	烹调时会产生蒸气，因此请勿加盖（保鲜膜）。个别需覆盖保鲜膜或加盖的菜，说明书中会特别注明。	单层烹调：中层 双层烹调：上层、中层
炖、蒸气烘烤 	蒸气和循环风扇加热器组合工作，进行烹调。 - 炖汤、肉菜。 - 烤湿润的蛋糕，如舒芙蕾等。 - 蒸烤湿润的肉类，如照烧鸡等。 蒸气烘烤建议预热	烹调时既能维持较高温度，也能锁住食物水分。使用炖功能，容器建议使用300毫升左右的小盅，需要加盖。	炖：中层 蒸气烘烤：下层

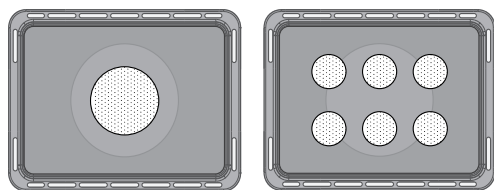
烹调技巧

时间

每份食谱都备有烹调参考时间。但是由于食物具体的形状，加热前的温度和所处的位置不同，必须相应调整加热时间。通常按照食谱参考时间设定最短加热时间，看看食物的熟透程度后再加时间烹调，若一开始就用长时间烹调的话，熟透食物是无法变生的。

空间距离

烹制烘焙小份食物时，尽量将食物排列在中间，这样烘烤程度会比较均匀。同样的，将食物顺着蒸烤盘的外形排列，而不是凌乱、无规则地排列，并且，不要将食物叠放在一起。



颜色素

假如要缩短烤或烧食物的时间而又要到良好的颜色效果，必须在未烤之前，涂上深色酱油或辣酱油。做快熟面包或松饼时，用黄糖代替糖粒，或者在烘烤之前撒些深色的香料于表面上。

穿刺

在烹调期间，有些食物的表皮或膜会阻止蒸气外流。在没有烹调之前，将这些食物的皮剥掉或穿刺些洞和切缝，以便让蒸气蒸发。在烘烤的时候，也可使食物烤的更好。

马铃薯 — 用叉刺穿。

香肠和腊肠 — 将熏过的香肠和腊肠划痕。用叉刺穿肠衣。



转动和重新放置

有时候不可能通过搅动食物重新分散热力。为了得到均匀的烹调，可重新放置或移动食物。如通常在烹调中途翻转食物，将大块的食物如肉或鸡翻转，或在烘焙中途旋转蒸烤盘。

食物的特性

烹调方法和食物特性是密切相关的。

体积与数量

一般份量少的食物比份量多的熟得快。

形状

体积大小差不多的食物加热情况比较平均。为了弥补大小不均而造成的加热偏差，可在烹调途中调整食物位置。

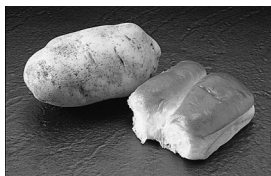


开始的温度

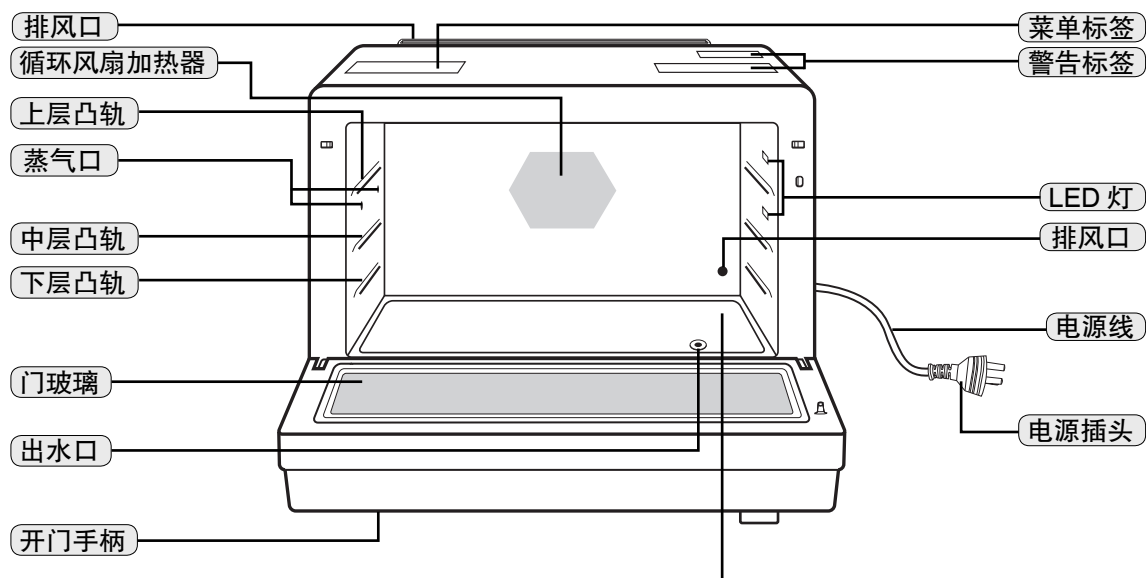
常温食物比冷冻食物的加热时间短，因此上述两种状态的食物加热特性并不一致。

密度

加热松软食物的时间比加热硬实食物的时间短。

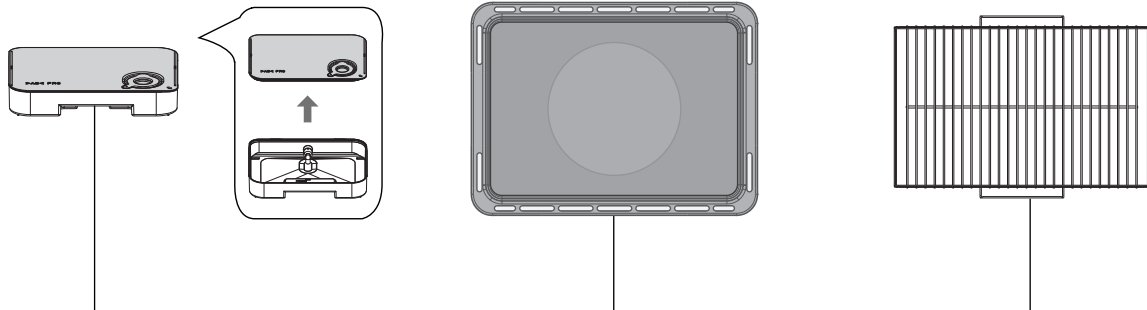


功能指示



底板

1. 烹调结束待底板冷却后再进行清洁。
2. 不得将食物直接放在底板上。应始终将食物放在蒸烤盘或蒸烤架上。



水箱

1. 水箱的最大满水位为 1000 毫升。加水至 1000 刻度处。
2. 请使用蒸馏水，避免使用矿泉水。
3. 请确认水箱是否安装到位，以避免漏水现象。
4. 请经常清洗水箱。
5. 水箱加满水后，将水箱盖盖上，装入本产品下方位置。（参见第 12 页）

蒸烤盘（2 个）

1. 所有食物烹调务必使用蒸烤盘。
2. 蒸烤盘请务必插入凸轨中使用。
3. 烹调结束后，以隔热手套取出，切勿用手接触，以免烫伤。
4. 取放时勿在炉门窗上拖动，以免损坏炉门窗。
5. 蒸烤盘在放入本产品进行烹调时，请注意不要碰到腔体里的出水口。
6. 蒸烤盘上的最大放置重量为 5 千克。（包括食物和餐具）

蒸烤架（2 个）

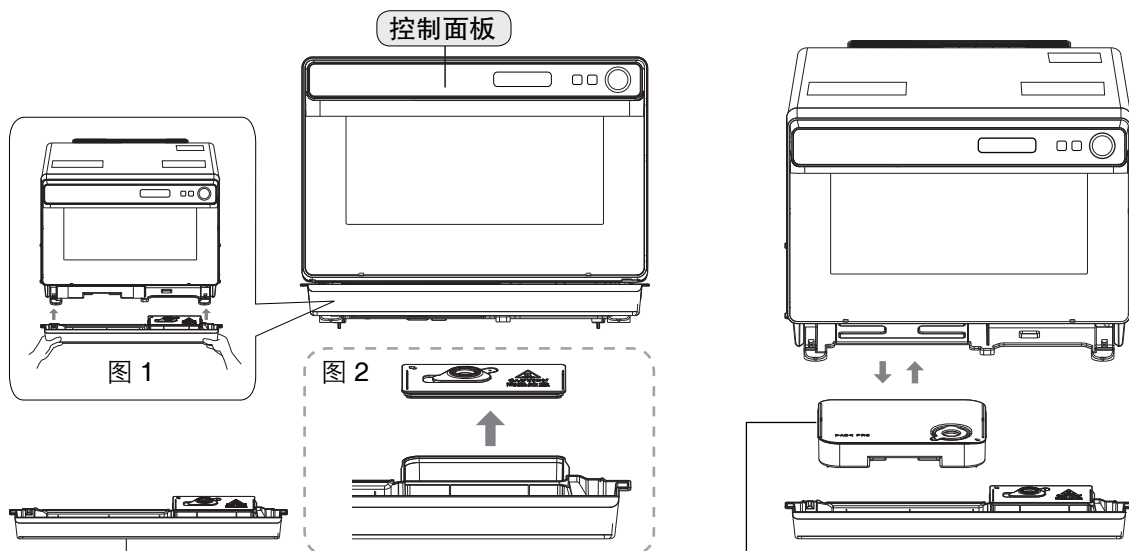
1. 蒸烤架请务必放在蒸烤盘内使用。不可单独使用。
2. 使用蒸烤架烹调结束后，以隔热手套取出，切勿用手接触，避免食物或容器从蒸烤架上滑落、烫伤。
3. 蒸烤架上的最大放置重量为 4.7 千克。（包括食物和餐具）

附注：

1. 图示仅供参考，请以实物为准。
2. 本产品附件为蒸烤盘 2 个、蒸烤架 2 个，说明书中涉及的其它烹调用具需自行购买。

功能指示

(继续)



装饰板 (积水盘)

1. 从包装箱泡沫中取出积水盘并根据图 1 所示将卡口卡在炉脚上。
2. 使用前请务必安装积水盘，否则料理程序将无法运行。积水盘是用来收集本产品烹调过程中滴出的多余的水滴。
3. 每次使用完后请及时清除积水盘内的积水并清洗干净。
4. 拆除积水盘时，双手拿住积水盘，轻轻的拉出。取下盖子（如图 2），放在温热的肥皂水中清洗。清洗完后，盖上盖子，重新安装回炉脚处。
5. 请不要使用自动洗碗机来清洗积水盘。

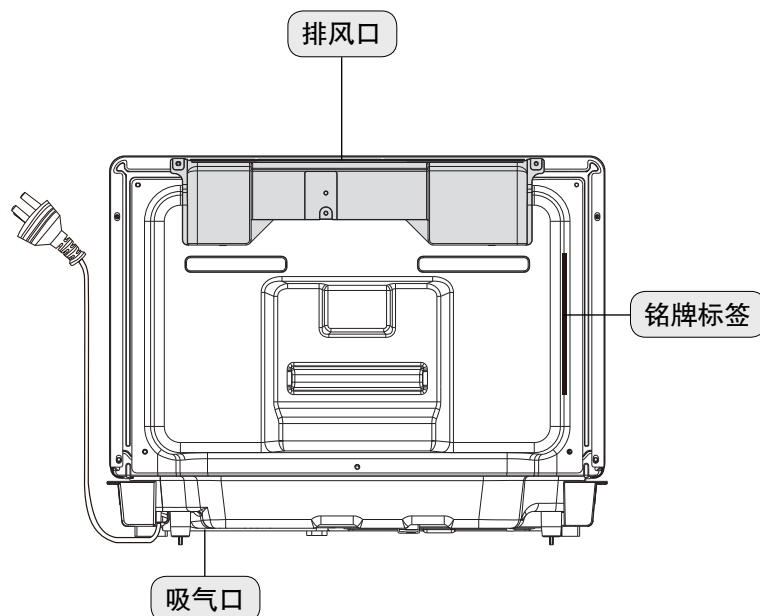
水箱安装 / 拆卸：

安装：

水平握住水箱，对准卡口，轻轻的推入到底。

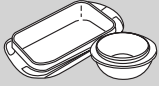
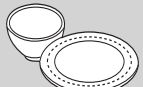
拆卸：

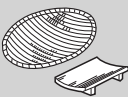
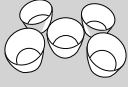
拆除积水盘后，双手握住卡口，轻轻的拉出。



附注：图示仅供参考，请以实物为准。

烹调用具的选择

容器的种类	烘烤 / 烘焙 *	原气蒸、低温蒸、慢蒸
蒸烤盘 	✓	✓
蒸烤盘 + 蒸烤架 	✓	✓
耐热性玻璃容器 	✓	✓
不耐热性玻璃容器 	注：发酵可使用。	✗
耐热性塑料容器 	注：发酵可使用。	✓
不耐热性塑料容器 	注：发酵可使用。	✗
陶瓷·瓷器 	注：内侧有彩图的容器，可能会引起颜色剥落现象，请不要使用。	✓

容器的种类	烘烤 / 烘焙 *	原气蒸、低温蒸、慢蒸
漆器 	✗	✗
铝等的金属容器 	注：金属容器的把手是树脂材料的，不能使用。	注：易生锈金属容器不能使用。
木·竹·纸制容器 	注：经耐热加工处理且明确标注耐热温度高于设定温度的纸质容器可使用。	注：木·竹制容器及经过耐热加工处理的纸制品可使用。
微波炉专用保鲜膜 	• 保鲜膜遇到高温会熔化。	注：无特别说明时无需使用。
铝箔 (即家用锡纸) 	✓	✓
耐高温硅胶容器 	✓	✓

* 使用“健康炸”，“蒸气烘烤”，“炖”功能时，烹调用具的选择同“烘烤 / 烘焙”。

附注：

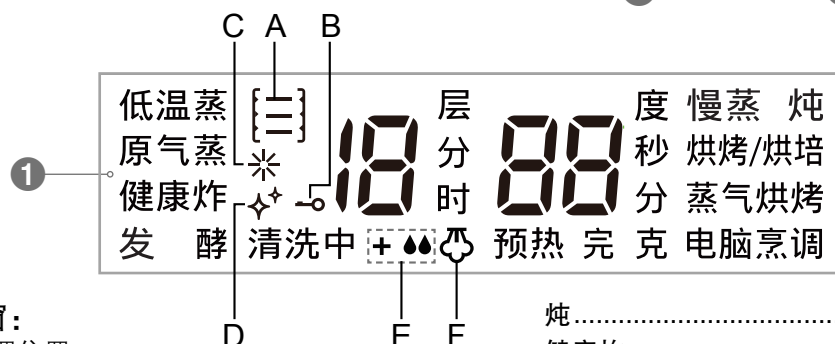
1. 所有食物烹调务必使用蒸烤盘。
2. 蒸烤架需放置在蒸烤盘上，不可单独使用。
3. 烹调结束后务必使用隔热手套，避免烫伤。
4. 使用蒸气进行单层烹调时，附件建议放在中层。
5. 使用烘烤 / 烘焙进行单层烹调时，建议放在下层。
6. 预热阶段炉腔内不放置附件或其他容器。

控制面板

(NU-SC200W)



NU-SC200W 与 NU-JK200W 的区别在于控制面板的颜色不同。



① 显示窗：

- A: 附件放置位置
- B: 儿童安全锁
- C: 正常工作指示标记
- D: 清洁标记
- E: 加满水标记
- F: 一按蒸气功能标记

功能如下：

三种蒸气方式：

- 低温蒸.....(参见第 15 页)
- 原气蒸.....(参见第 15 页)
- 慢蒸.....(参见第 15 页)

- 炖.....(参见第 16 页)
- 健康炸.....(参见第 17 页)
- 发酵.....(参见第 18 页)
- 烘烤 / 烘焙.....(参见第 19-20 页)
- 蒸气烘烤.....(参见第 21-22 页)
- 电脑烹调.....(参见第 30-32 页)

② 停止 / 取消键

③ 开始 / 决定键

④ 旋钮

④



旋钮功能介绍

- 功能设定：用于选择不同的功能。
- 时间设定：用于设定各功能烹调所需的时间。
- 菜单设定：可通过旋转任一方向在电脑烹调菜谱中选择您所需的菜谱。
- 重量设定：用于设定电脑烹调菜谱所需的重量。
- 温度设定：用于设定烘烤 / 烘焙和蒸气烘烤温度。

注：为确保产品各部件的可靠性，本产品在冷却状态下使用 230 摄氏度以上进行烹调时，达到设定温度后保持约 10 分钟，烘烤温度会逐步下降至 230 摄氏度；连续使用 230 摄氏度以上进行烹调，上述时间会进一步缩短。但这并不会影响所烹调食物的效果。

蜂鸣器声讯号：

正确按动炉键时，可听到蜂鸣声响，如未听到，表示设定未被接收。烹调过程中，如听到两次蜂鸣声，则是提示需对食物翻身、搅拌、重新摆放位置或错误提示。预热完成后，手动菜单会发出三次蜂鸣声，自动菜单会发出持续一段时间的长蜂鸣声。当整个烹调程序完成后，则会发出五次蜂鸣声。

附注：

1. 如果您设置完烹调程序后，没有进行任何操作，包括打开或关闭炉门，6 分钟之后，电脑程序将自动取消本次设置，恢复到“0”的状态或进入待机模式。在不拔电源的情况下，再次使用本产品，程序默认显示最近一次使用的功能。
2. {三}：表示自动菜单中蒸烤盘的摆放位置。

蒸气设定

本产品有三种蒸气方式，分别为低温蒸，原气蒸，慢蒸。用蒸气蒸煮，保留湿润松软，如蔬菜或海鲜类等。此外也可以加热罐头或真空食品包。

1



例如：选择低温蒸（单层）

将蒸烤架放在蒸烤盘内，食物放在蒸烤架上，放入中层凸轨。旋转旋钮选择低温蒸。

低温蒸

注：每次使用前，请在水箱里加满水。

2



按【决定】键，确定所选的低温蒸。

低温蒸

秒

3



例如：选择5分钟

旋转旋钮设置您所需烹调的时间。

低温蒸

5 分 00 秒

4



按【开始】键，开始烹调。显示窗开始倒数计时。

低温蒸

4 分 59 秒

火力阶段	适用类型
低温蒸	蒸西兰花、温泉蛋
原气蒸	蒸肉、蒸馒头（生）、蒸海鲜
慢蒸	蒸八宝饭、甜品

附注：

1. 每次使用前，应在水箱里加满水。
2. 低温蒸和原气蒸的最大设定时间为 30 分钟。
3. 慢蒸的最大设定时间为 1 小时。
4. 显示窗示意图中“*”表示该图标为闪烁状态。

炖功能设定

此功能是蒸气和热风对流烤焗相结合的一种加热方式，此功能适合炖汤、炖菜等需长时间炖煮的食物。您只需设定时间即可。

1



将蒸烤架放在蒸烤盘上，食物放在蒸烤架上，放入中层凸轨。旋转旋钮选择炖功能。



注：每次使用前，请在水箱里加满水。

2



按【决定】键，确定所选的炖功能。



炖

3



例如：选择1小时30分钟

旋转旋钮设置您所需烹调的时间。

1 时 30 分

炖

(设定时间为1小时30分钟至3小时，30分钟一档。)

4



按【开始】键，开始烹调。显示窗开始倒数计时。

1 29 分

炖

附注：

1. 每次使用前，应在水箱里加满水。
2. 此功能适用小盅炖煮。如选用大容量容器炖煮，建议适当延长炖煮时间。

健康炸设定

此功能可使烹调的食物在少油或无油的情况下产生煎炸的效果，比传统的油炸烹调更健康。适用于煎带鱼、烤薄片五花肉、炸鸡块等。

1



旋转旋钮选择健康炸（有预热）。



预热

* 健康炸功能默认为有预热。

2



按【开始】键，开始预热。



预热

3

预热结束后会发出三次蜂鸣声，显示窗显示预热完，快速将蒸烤盘连同食物放入下层凸轨。



预热 完

健康炸



4



例如：选择5分钟

旋转旋钮设置您所需烹调的时间。

健康炸

5 分 00 秒

（最大设定时间为1小时30分钟）

5



按【开始】键，显示窗开始倒计时。

（烹调过程中可以根据需要改变烹调时间。旋转旋钮增加或减少烹调时间。可以以1分钟为单位来逐渐增加或减少。最长10分钟。逆时针旋转到0会结束烹调。）



4 分 59 秒

注：

为确保产品各部件的可靠性，本产品冷却状态下使用250摄氏度进行烹调时，达到设定温度后保持约10分钟，烘烤温度会逐步下降至230摄氏度；连续使用此功能进行烹调，上述时间会进一步缩短。但这并不会影响所烹调食物的效果。

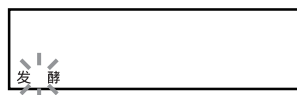
发酵功能设定

发酵功能是用用于面团发酵，如比萨的饼底或者制作面包时的面团。

1



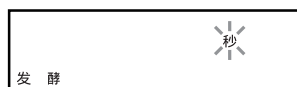
将需要发酵的食物放在容器内，然后将容器放在蒸烤盘上，放入下层凸轨。旋转旋钮选择发酵。



2



按【决定】键，确定所选的发酵。



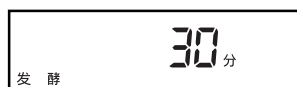
3



例如：选择30分钟

旋转旋钮设置您所需烹调的时间。

(最大设定时间为12小时)



4



按【开始】键，显示窗开始倒数计时。

(烹调过程中可以根据需要改变烹调时间。旋转旋钮增加或减少烹调时间。可以以1分钟为单位来逐渐增加或减少。最长10分钟。逆时针旋转到0会结束烹调。)



附注：

1. 本产品内的温度会因食品与室温的不同而改变，请根据发酵状态调节发酵的时间。
2. 炉腔温度过高时，显示屏会显示“U50”，请待炉腔温度降低，“U50”消失后再进行发酵操作。
3. 使用发酵功能时如需要蒸气，可以选用一按蒸气功能，参考第23页。

烘烤 / 烘焙设定

烘烤 / 烘焙功能设定

烘烤 / 烘焙可设定从 100 摄氏度到 250 摄氏度范围内的不同温度。它适用于烘烤肉类、鱼类以及烘焙蛋糕、比萨之类的西点。把食物放在蒸烤盘上，选择合适的温度和时间后即可开始烹调。如果担心烤色不均匀，请在加热途中重新调整食物位置或旋转蒸烤盘。

无需预热时：

1



将食物放在蒸烤盘上，放入上层 / 下层凸轨。旋转旋钮选择烘烤 / 烘焙（无预热）。

烘烤/烘焙

2



按【决定】键，确定您所选的烘烤 / 烘焙（无预热）。

1 00 度 烘烤/烘焙

3



例如：选择 230 摄氏度

旋转旋钮设置您所需烹调的温度。

2 30 度 烘烤/烘焙

（可设定的温度范围为 100 摄氏度 - 250 摄氏度。默认温度为 100 摄氏度）

4



按【决定】键，确定所选的温度。

秒 烘烤/烘焙

5



例如：选择 5 分钟

旋转旋钮设置您所需烹调的时间。

5 分 00 秒 烘烤/烘焙

（最大设定时间为 3 小时）

6



按【开始】键，显示窗开始倒数计时。

（烹调过程中可以根据需要改变烹调时间。旋转旋钮增加或减少烹调时间。可以以 1 分钟为单位来逐渐增加或减少。最长 10 分钟。逆时针旋转到 0 会结束烹调。）

4 分 59 秒 烘烤/烘焙

烘烤 / 烘焙设定

(继续)

需要预热时:

1



旋转旋钮选择烘烤 / 烘焙
(有预热)。



2



按【决定】键，确定您所
选的烘烤 / 烘焙 (有预热)。



3



例如：选择 180 摄氏度

旋转旋钮设置您所需烹调
的温度。

(可设定的温度范围为 100 摄氏度 -
250 摄氏度。默认温度为 100 摄氏度)



4



按【开始】键，开始预热。
(预热过程中，您可通过旋转
旋钮来改变您所选的温度。)



5

预热结束后会发出三次蜂
鸣声，显示窗显示预热完，
快速将蒸烤盘连同
食物放入上层 / 下层。



6



例如：选择 5 分钟

旋转旋钮设置您所需烹调
的时间。

(最大设定时间为 3 小时)



7



按【开始】键，显示窗开始
倒数计时。

(烹调过程中可以根据需要改变烹调
时间。旋转旋钮增加或减少烹调
时间。可以以 1 分钟为单位来逐渐增加
或减少。最长 10 分钟。逆时针旋转
到 0 会结束烹调。)



蒸气烘烤设定

此功能是蒸气和烘烤相结合的一种加热方式，即在烘烤的同时喷射蒸气，使蛋糕等更加蓬松、肉质更加多汁。如果担心烤色不均匀，请在加热途中重新调整食物位置或旋转烤盘。

无需预热时：

1



将食物放在蒸烤盘上，放入上层 / 下层凸轨。旋转旋钮选择蒸气烘烤(无预热)。

注：每次使用前，请在水箱里加满水。



2



按【决定】键，确定所选的蒸气烘烤（无预热）。



3



例如：选择230摄氏度

旋转旋钮设置您所需烹调的温度。
(可设定的温度范围为140摄氏度, 190摄氏度 - 250摄氏度。默认温度为190摄氏度)



4



按【决定】键，确定您所选的温度。



5



例如：选择5分钟

旋转旋钮，设置您所需烹调的时间。

(最大设定时间为1小时)



6



按【开始】键，显示窗开始倒数计时。

(烹调过程中可以根据需要改变烹调时间。旋转旋钮增加或减少烹调时间。可以以1分钟为单位来逐渐增加或减少。最长10分钟。逆时针旋转到0会结束烹调。)



蒸气烘烤设定

(继续)

需要预热时：

- 

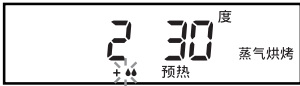
旋转旋钮选择蒸气烘烤 (有预热) 。
注：每次使用前，请在水箱里加满水。


- 

按【决定】键，确定所选的蒸气烘烤 (有预热) 。


- 

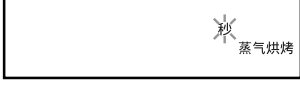
例如：选择 230 摄氏度
旋转旋钮设置您所需烹调的温度。
(可设定的温度范围为 140 摄氏度, 190 摄氏度 - 250 摄氏度。默认温度为 190 摄氏度)


- 

按【开始】键，开始预热。
(预热过程中，您可通过旋转旋钮来改变您所选的温度。)


- 

预热结束后会发出三次蜂鸣声，显示窗显示预热完，快速将蒸烤盘连同食物放入上层 / 下层凸轨。


- 

例如：选择 5 分钟
旋转旋钮设置您所需烹调的时间。
(最大设定时间为 1 小时)


- 

按【开始】键，显示窗开始倒数计时。
(烹调过程中可以根据需要改变烹调时间。旋转旋钮增加或减少烹调时间。可以以 1 分钟为单位来逐渐增加或减少。最长 10 分钟。逆时针旋转到 0 会结束烹调。)



一按蒸气设定

此功能可以在烘烤 / 烘焙，发酵的手动料理过程中追加蒸气（最多可以追加 3 分钟）。烹调过程中加入蒸气能提高腔体湿度，从而使甜点类食物表面更松软、肉类食物表面保持湿润。发酵初期使用蒸气可以提高腔体湿度，更有利于面团发酵。

例如：在烘烤 / 烘焙途中追加 1 分钟蒸气。

1

烘烤 / 烘焙进行中。



2



按住此键 2 秒钟，显示窗显示追加蒸气 1 分钟。



3

如果您想追加 3 分钟蒸气的话，请在第二步骤出现后的 3 秒钟内再按 2 次键，显示窗显示蒸气 3 分钟。
(按三次时间将会变成 0。若想要重新设置时间请重复步骤 3)



在料理中使用“一按蒸气”的窍门：

烘烤 / 烘焙烹调时：

做泡芙、面包等料理时，在预热之后，加热开始时立即喷入蒸气；做蛋糕时，在预热之后，加热时间过半时喷入蒸气。

发酵：

做包子、法棍等料理时，在发酵初期喷入蒸气。

附注：

1. 每次使用前，应在水箱里加满水。
2. 在烘烤 / 烘焙的预热阶段，不能使用此功能。
3. 使用“一按蒸气”功能，原来设定的烘烤 / 烘焙，发酵的手动料理时间仍在倒数计时。

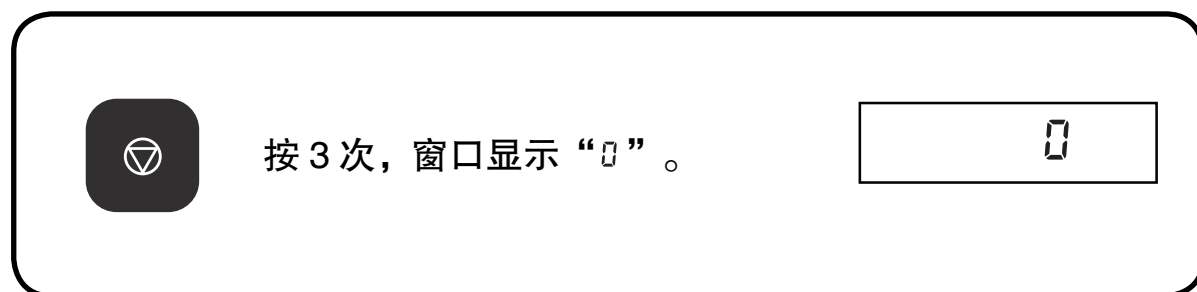
儿童安全锁设定 / 取消

此功能可防止儿童胡乱启动产品，免生意外。设定后仅对操作键锁定，与门的开闭无关。请在显示窗呈现“0”状态时进行设定。

开启儿童安全锁：



取消儿童安全锁：



附注：

操作在 10 秒钟内完成有效。

餐具清洁设定

餐具清洁

此功能适用于各类餐具的清洁，包括婴儿奶瓶等（需 30 分钟）。

1



将蒸烤架放在蒸烤盘内，需要清洁的餐具放置在蒸烤架上，放入中层凸轨。旋转旋钮选择电脑烹调。



2



按【决定】键，确定您所选的电脑烹调。



3



旋转到显示窗显示“16”。



4



按【开始】键 1 次。



附注：

1. 餐具清洁时，蒸气温度非常高。使用前请务必确认餐具的耐热温度高于 130 摄氏度。
2. 使用前请确认水箱是否加满水。

炉腔清洁设定

炉腔除味

此功能适用炉腔有异味时使用（需 20 分钟）。保养前先取出所有附件，擦拭炉内脏污。

1



旋转旋钮选择电脑烹调。



2



按【决定】键，确定您所选的电脑烹调。



3



旋转到显示窗显示“17”。



4



按【开始】键 1 次。



炉腔清洁设定

(继续)

炉腔清洁

此功能适用于本产品炉腔油污过多时使用 (需 30 分钟) 。

1



旋转旋钮选择电脑烹调。



2



按【决定】键，确定您所选的电脑烹调。



3



旋转到显示窗显示“18”。



4



按【开始】键 1 次。



附注：

1. 使用前请确认水箱是否加满水。
2. 清洁结束后打开炉门，用湿布擦拭干净。

炉腔清洁设定

(继续)

蒸气系统清洁

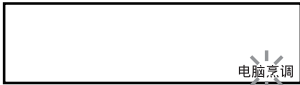
此功能可使您在使用蒸气功能后把管道中的水排到积水盘里，请在使用后待炉腔完全冷却后擦干。

1



旋转旋钮选择电脑烹调。

注：使用前往水箱里加 100 毫升水并清除积水盘的水。



2



按【决定】键，确定您所
选的电脑烹调。



3



旋转至显示窗显示“19”。



4



按【开始】键 1 次。



附注：

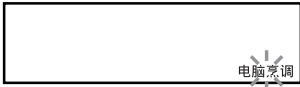
1. 使用排水功能时，不能卸除积水盘。
2. 排水功能结束后，请将积水盘清洗干净。

炉腔清洁设定

(继续)

柠檬酸清洗

此功能适用于清洗给水管路。柠檬酸清洗后，再用清水冲洗干净。清洗和冲洗用的水会排放到积水盘中（需 30 分钟）。准备清洁剂：将约 20 克柠檬酸完全溶解在 250 毫升水中，直接倒入水箱中。

1		旋转旋钮选择电脑烹调。	
2		按【决定】键，确定您所选的电脑烹调。 注：清空积水盘，并确认水箱里已加入了准备好的清洁剂。	
3		旋转到显示窗显示“20”。	
4		按【开始】键 1 次。	
5		在程序自动暂停后，将积水盘里的水清除，并将水箱清洁干净，加满水。	
6		按【开始】键 1 次。程序继续运行大约 1 分钟。	

附注：

1. 清洁结束后务必将水箱内残留的溶液擦干，并将积水盘清洗干净。
2. 使用此功能时，不要移除积水盘。
3. 如果料理结束后，显示窗内“*”闪烁，表示需要使用柠檬酸清洗功能对炉子进行一次清洁。

电脑烹调设定及菜谱

此功能为您设定了多个常用菜谱不同份量的程序。按提示操作，无需对火力和时间进行设定，即可自动完成烹调。旋转旋钮时，显示窗会显示相对应的菜单序号。

当显示窗显示以下状态时可进行电脑烹调设定：



操作方法如下（除第 10~12 和 14 的菜谱）：

1

旋转旋钮选择电脑烹调。

2

按【决定】键，确定您所选择的电脑烹调。

3

例如选择第 5 个菜谱“香油蒸鸡”：
旋转旋钮，选择您所需烹调的菜谱序号。（参见第 35 页）

4

按【决定】键，确定您所需烹调的菜谱序号。

注：如果选择的是第 7，8，9，13 个菜谱，则省略掉第 4、第 5 步。

5

例如 600 克：
旋转旋钮，设置您所需烹调的重量、份数或层数。

注：如果选择的是第 3，4 个菜谱，请根据所需烹调的数量选择层数。

6

按【开始】键，显示窗开始倒数计时。

电脑烹调设定及菜谱

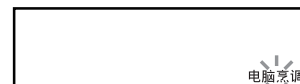
(继续)

第 10~12, 14 个菜谱, 操作方法如下:

1



旋转旋钮选择电脑烹调。



2



按【决定】键, 确定您所选择的电脑烹调。

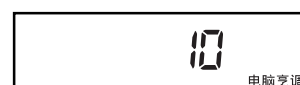


3



例如选择第 10 个菜谱“蜜汁叉烧”:

旋转旋钮, 选择您所需烹调的菜谱序号。(参见第 37 页)



4



按【决定】键, 确定您所需烹调的菜谱序号。



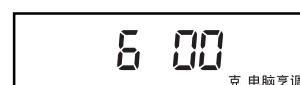
注: 如果选择的是第 14 个菜谱, 则省略掉第 4、第 5 步。

5



例如 600 克:

旋转旋钮, 设置您所需烹调的重量、份数或层数。



注: 如果选择的是第 11、12 个菜谱, 请根据所需烹调的数量选择层数。

6

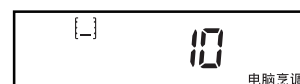


按【开始】键, 开始预热。



7

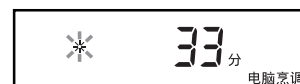
预热结束后会发出持续一段时间的长蜂鸣声, 显示窗显示预热完, 快速将蒸烤盘连同食物放入下层凸轨。



8



按【开始】键, 显示窗开始倒数计时。



电脑烹调设定及菜谱

(继续)

编号	菜谱	重量 / 份数 / 层数				附件 / 位置	具体参考页数
1	蒸鱼 *	200 克	300 克	400 克	500 克	蒸烤盘、蒸烤架 / 中层	第 33 页
2	蒸蛋 *	2 人份	4 人份	6 人份	12 人份	蒸烤盘、蒸烤架 / 中层	第 33 页
3	蒸自制面点 * (肉包)	1 层 (3-12 个)	2 层 (15-24 个)			蒸烤盘、蒸烤架 / 中层 蒸烤盘、蒸烤架 / 上 / 中层	第 34 页
4	蒸冷冻食品 *	1 层 (3-12 个)	2 层 (15-24 个)			蒸烤盘、蒸烤架 / 中层 蒸烤盘、蒸烤架 / 上层 / 中层	第 34 页
5	香油蒸鸡 *	200 克	400 克	600 克	800 克	蒸烤盘、蒸烤架 / 中层	第 35 页
6	蒸时蔬 *	200 克	300 克	400 克	500 克	蒸烤盘、蒸烤架 / 中层	第 35 页
7	宝宝薯丁 *	50-150 克				蒸烤盘、蒸烤架 / 中层	第 36 页
8	自制酸奶	6 杯 -12 杯				蒸烤盘 / 下层	第 36 页
9	手工比萨	1 个				蒸烤盘 / 下层	第 37 页
10	蜜汁叉烧	400 克	600 克	800 克		蒸烤盘、蒸烤架 / 下层	第 37 页
11	煎带鱼	1 层 (300 克)	2 层 (600 克)			蒸烤盘 / 下层 蒸烤盘 / 上 / 下层	第 38 页
12	面包糠炸虾	1 层 (500 克)	2 层 (1000 克)			蒸烤盘 / 下层 蒸烤盘 / 上 / 下层	第 38 页
13	法棍面包 *	2 层 (4 个)				蒸烤盘 / 上 / 下层	第 39 页
14	水浴奶酪蛋糕 *	8 寸				蒸烤盘 / 下层	第 40 页
15	煲排骨汤 *	3 人份	6 人份			蒸烤盘、蒸烤架 / 中层	第 40 页
16	餐具清洁 *	清洁功能				蒸烤盘、蒸烤架 / 中层	第 25 页
17	炉腔除味					—	第 26 页
18	炉腔清洁 *					—	第 27 页
19	蒸气系统清洁 *					—	第 28 页
20	柠檬酸清洗 *					—	第 29 页

注：

- 带 “*” 为使用蒸气的菜谱，务必在烹调前给水箱加满水。柠檬酸清洗功能请在运行前加入预先调好的清洁剂。（参见第 29 页）

本书中所有配料所需的容量对照表见下：

1 茶匙 (tsp) 固体调料 =5 克	1 茶匙 (tsp) 液体调料 =5 毫升
½ 茶匙 (tsp) 固体调料 =3 克	½ 茶匙 (tsp) 液体调料 =3 毫升
1 汤匙 (tbsp) 固体调料 =15 克	1 汤匙 (tbsp) 液体调料 =15 毫升

电脑烹调设定及菜谱

(继续)

蒸鱼 (200/300/400/500 克)

1



材料

鱼 1 条

辅料

姜丝 适量

葱段 适量

调味料

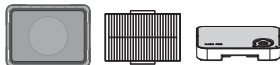
盐 适量

料酒 适量

蒸鱼豉油或生抽 适量

容器

耐热浅盘、蒸烤盘、蒸烤架 (中层) 、
水箱



操作方法

1. 鱼洗净，除去鳃，内脏等。鱼身上用刀切几个刀口。
2. 用盐，料酒均匀地抹在鱼身上，静置 10 分钟。
3. 将鱼放在耐热浅盘上，铺上姜丝和葱段。
4. 蒸烤架放在蒸烤盘内，耐热浅碟放在蒸烤架上，放入中层凸轨。
5. 水箱中加满水。
6. 选择电脑烹调 1 及所需份量，开始烹调。
7. 烹调结束后，取出，淋上蒸鱼豉油或者生抽即可。

注：

对于肉厚的鱼，建议根据实际情况手动追加蒸气烹调时间。

蒸蛋 (2 / 4 / 6 / 12 人份)

2



材料 (2 人份)

鸡蛋 2 个 (约 50 克 1 个)

水 180 毫升 (40 摄氏度左右)

生抽 ½ 茶匙

米酒 ½ 茶匙

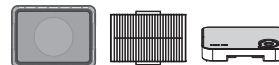
盐 适量

调味料

麻油 几滴

容器

汤盅、蒸烤盘、
蒸烤架 (中层) 、水箱

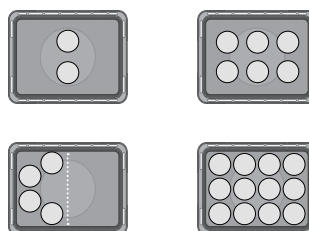


操作方法

1. 鸡蛋打散，加入水，生抽，米酒，盐，搅拌均匀后过滤，倒入汤盅，静置并去沫，盖上保鲜膜。
2. 蒸烤架放在蒸烤盘内，汤盅放在蒸烤架上，放入中层凸轨。
3. 水箱中加满水。
4. 选择电脑烹调 2 及所需份量，开始烹调。
5. 烹调结束后，取出，滴上几滴麻油即可。

注：

本菜单所列材料为 2 人份的配比，烹制不同份时请按比例换算食材，并将食材倒入汤盅内，排列方式参照下图。



电脑烹调设定及菜谱

(继续)

蒸自制面点 (肉包) (3-24 个) [3]



材料 (12 个, 1 层)

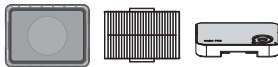
外皮:
低筋面粉 300 克
细砂糖 30 克
盐 4 克

酵母 5 克
温水 (40 摄氏度)
..... 165-180 毫升
细砂糖 1/4 茶匙

馅料:
猪肉糜 300 克
干香菇 75 克
(泡发后份量)
料酒 1/2 茶匙
老抽 1/2 茶匙
生抽 1 茶匙
蛋清 1 个
姜末, 葱末 适量
胡椒粉, 盐, 细砂糖, 味精
..... 适量

容器

蒸烤盘、蒸烤架 (中层)、
水箱



操作方法

内馅:

干香菇用水泡发, 切成细粒。加入其他馅料食材, 用筷子向一个方向搅拌至糊状。

面皮:

1. 酵母和 1/4 茶匙细砂糖用温水混合搅拌静置 5 分钟。
2. 盆内倒入面粉、细砂糖、盐和酵母水, 搅拌均匀 (水不一定要加完, 根据面团的干湿酌情加减)。
3. 面团静置 30 分钟, 碗口可盖一层湿布。 (冬天室内较冷的话, 可以选择【发酵】功能发酵 20 分钟。)
4. 静置后的面团略微变大, 分成 12 份, 擀成圆形片状, 中间厚两边薄。包入肉馅。
5. 蒸烤架上铺纱布, 或者剪 12 张 6x6 厘米的烘焙纸垫在包子下, 蒸烤架放在蒸烤盘上, 以 3x4 的方式均匀放在蒸烤架上, 放入中层凸轨。
6. 水箱中加满水。
7. 选择电脑烹调 3 及所需层数, 开始烹调。
8. 烹调结束后, 取出。

注:

1. 制作刀切馒头: 静置后的面团, 擀成长方形, 然后从长边将面皮卷起来, 平均切成 12 份即可。本菜单所列材料为 12 个肉包的配比, 烹制其它个数时请按比例换算食材。烹调两层时, 每层可放置 12 个。将蒸烤盘分别放入上中两层凸轨, 选择“2 层”。
2. 炉腔温度过高时, 显示屏会显示“U50”, 请待炉腔温度降低, “U50”消失后再进行发酵操作。

蒸冷冻食品 (3-24 个) [4]

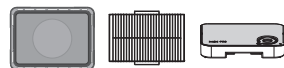


材料 (12 个, 1 层)

冷冻食品 (30-40 克 / 个)

容器

蒸烤盘、蒸烤架 (中层)、
水箱



操作方法

1. 蒸烤架放在蒸烤盘内, 将烘焙纸剪成合适的大小垫在冷冻食品下面, 以 3x4 的方式均匀放在蒸烤架上, 放入中层凸轨。
2. 水箱中加满水。
3. 选择电脑烹调 4 及所需层数, 开始烹调。
4. 烹调结束后, 取出。

注:

1. 无需解冻, 直接烹调。个头较大的冷冻食品请手动设置加热时间。
2. 烹调两层时, 每层可放置 12 个, 将蒸烤盘分别放入上、中两层凸轨, 选择“2 层”。

电脑烹调设定及菜谱

(继续)

香油蒸鸡 (200/400/600/800 克) [5]



材料

鸡腿肉 200 克
鲜香菇 4 朵

辅料

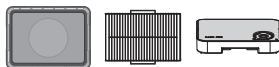
大葱 (切小段) 适量
姜片 (拍碎) 适量
生抽 1 汤匙
料酒 1 汤匙
玉米淀粉 ½ 汤匙
胡椒粉 适量

调味料

生抽 1 汤匙
麻油 ½ 汤匙
细砂糖 1 茶匙
葱花

容器

耐热浅盘、蒸烤盘、蒸烤架 (中层)、水箱



操作方法

1. 鸡腿肉切块, 加入辅料, 腌制 15 分钟。
2. 香菇依大小切成 2-3 小片, 加入调味料拌匀, 铺在耐热浅盘中, 再将腌好的鸡块放在上面。
3. 取大约 1 小匙量的细砂糖均匀撒在铺好的香菇和鸡肉上。
4. 蒸烤架放在蒸烤盘内, 耐热浅盘放在蒸烤架上, 放入中层凸轨。
5. 水箱中加满水。
6. 选择电脑烹调 5 及所需份量, 开始烹调。
7. 出炉后, 撒葱花, 再淋上麻油搅拌均匀即可。

注: 本菜单所列材料为 200 克的配比, 选择不同份量请按比例换算食材。

蒸时蔬 (200/300/400/500 克) [6]

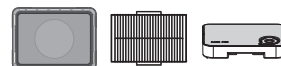


材料

蔬菜 (青菜, 芥兰等)

容器

蒸烤盘、蒸烤架 (中层)、水箱



操作方法

1. 蔬菜洗净, 切成中等大小。
2. 蒸烤架放在蒸烤盘内, 将蔬菜均匀铺在蒸烤架上, 放入中层凸轨。
3. 水箱中加满水。
4. 选择电脑烹调 6 及所需份量, 开始烹调。

注: 此程序仅适合烹调叶类或茎类时蔬。蔬菜放置时尽可能平铺, 避免叠放。

电脑烹调设定及菜谱

(继续)

宝宝薯丁 (50-150 克)

7

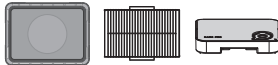


材料

红薯： 50 至 150 克

容器

蒸烤盘、蒸烤架(中层)、
水箱



操作方法

1. 红薯洗净，去皮，切成小丁。
2. 蒸烤架放在蒸烤盘内，红薯丁放在蒸烤架上，放入中层凸轨。
3. 水箱中加满水
4. 选择电脑烹调 7，开始烹调。

自制酸奶 (6-12 杯)

8



材料

数量：	6 杯	12 杯
牛奶：	700 克	1400 克
酸奶：	90 克	180 克

容器

蒸烤盘 (下层)



操作方法

1. 牛奶倒入炖锅加热至 45 摄氏度左右，倒入酸奶，搅拌均匀后平均倒入小杯内，每杯 130 克左右。
2. 杯子上盖保鲜膜，放在蒸烤盘上，放入下层凸轨。
3. 选择电脑烹调 8，开始烹调。

注：

1. 选择不同数量，请按比例换算食材。
2. 炉腔温度过高时，显示屏会显示“U50”，请待炉腔温度降低，“U50”消失后再进行发酵操作。

电脑烹调设定及菜谱

(继续)

手工比萨 (1 个)

9



材料 (1 个)

饼底:

低筋面粉 140 克
细砂糖 10 克
无盐黄油 10 克
奶粉 7 克
盐 3 克
温水 (40 摄氏度)
..... 70 毫升

干酵母 3 克
细砂糖 1/4 茶匙

馅料:

洋葱 (小粒) 20 克
蘑菇 (薄片) 20 克
香肠 (薄片) 40 克
青椒 (薄片) 20 克
马苏里拉芝士
(比萨专用) 100 克
番茄酱 40 克

容器

耐热容器、蒸烤盘 (下层)



操作方法

1. 酵母和 1/4 茶匙细砂糖用温水混合搅拌静置 5 分钟。
2. 把饼底原料充分混合, 捏成球状面团。在耐热容器中涂一层油, 放入面团, 覆上保鲜膜 (不要包紧)。放置于蒸烤盘中央位置, 放入下层凸轨。
3. 选择电脑烹调 9, 进入发酵程序。听到提示音后开门把蒸烤盘及容器取出后再按【开始】键, 进入预热程序。
4. 在桌上撒薄薄一层面粉, 把发酵后的面团放置于桌上, 用手向四周压开, 并去除其中的空气。
5. 用擀面杖把面团擀成直径 22 厘米左右的面饼。把面饼放在事先涂过油的蒸烤盘上, 调整一下形状, 捏出一圈比萨边。
6. 在饼底上扎若干小孔。番茄酱均匀涂抹在饼底上, 撒上一半的芝士, 再撒上馅料, 最后覆盖上另一半的芝士。
7. 预热完成后, 将蒸烤盘放入下层凸轨, 按开始进行烹调。

注:

1. 本菜单所列材料为一个比萨的配比, 选择 2 个的份量请按比例换算食材。选择【烘烤/烘焙】(有预热) 设置 190 摄氏度预热, 按【开始】键, 开始预热。预热完成后, 将蒸烤盘分别放入上下两层凸轨, 设置 18-19 分钟, 2/3 时间上下层蒸烤盘互换位置。
2. 炉腔温度过高时, 显示屏会显示“U50”, 请待炉腔温度降低, “U50”消失后再进行发酵操作。

蜜汁叉烧 (400/600/800 克)

10



材料

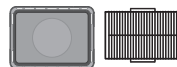
梅花肉 (或五花肉) 400 克
麦芽糖 (或蜂蜜) 30 克
清水 30 毫升

酱料:

老抽 1.5 汤匙
生抽 2 汤匙
红腐乳 4 块
细砂糖 90 克
五香粉 1 茶匙
蒜蓉 10 克
蚝油 2 汤匙
红糟或红腐乳汁 2 汤匙

容器

蒸烤盘、蒸烤架 (下层)



操作方法

1. 将所有酱料全部倒入碗内, 搅拌至完全均匀即成叉烧酱。
2. 梅花肉洗净擦干水分, 切成厚度为 2-3 厘米的长条。将梅花肉放入密封盒里 (用叉子扎若干次可更入味), 倒入足够的叉烧酱 (把肉盖没), 充分拌匀, 放入冰箱腌渍 1-2 天。
3. 腌渍好的叉烧肉沥干摆放在蒸烤架上, 蒸烤架放在铺有铝箔的蒸烤盘内。
4. 选择电脑烹调 10 及所需份量, 开始预热。预热完成后, 将蒸烤盘放入下层凸轨, 开始烹调。
5. 把麦芽糖和清水搅拌均匀制成糖水。听到蜂鸣声后取出叉烧, 用毛刷蘸糖水刷在叉烧肉表面并翻面后重新放回, 按【开始】键, 继续烹调。(中间有两次蜂鸣)

注: 本菜单所列材料为 400 克梅花肉的配比, 选择不同份量请按比例换算食材。

电脑烹调设定及菜谱

(继续)

煎带鱼 (300-600 克)

11



材料 (16 块, 1 层)

带鱼	300 克 (16 块左右)
食用油	1 茶匙
生粉	1 汤匙
料酒	1 汤匙
盐	适量

容器

蒸烤盘 (下层)



操作方法

1. 带鱼洗净，每段切成 1 寸左右。
2. 将带鱼段和料酒、盐混合拌匀，腌制 30 分钟。
3. 蒸烤盘上铺烘焙纸，将带鱼裹上薄薄一层生粉后再均匀刷上食用油放在蒸烤盘上，按 4x4 的方式均匀排列。

4. 选择电脑烹调 11 及所需层数，开始预热。预热完成后，将蒸烤盘放入下层凸轨，开始烹调。

注：本菜单所列材料为 300 克 (1 层) 带鱼的配比，选择 2 层的份量请按比例换算食材。将蒸烤盘分别放入上下两层凸轨，选择 “2 层”。

面包糠炸虾 (500-1000 克)

12



材料 (500 克, 1 层)

鲜虾 (带壳)	500 克 (25 个左右)
-----------------	------------------

辅料

鸡蛋	1 个
面包糠	50 克
姜丝	适量

调味料

食用油	2 汤匙
盐	适量
料酒	1/2 茶匙

容器

蒸烤盘 (下层)



操作方法

1. 鲜虾去头、去壳及肠泥，只留下尾及第一关节的壳，虾腹上剪 4 处深刀口，把筋剪断 (防止虾卷起来) 加入姜丝、盐、料酒腌制备用。
2. 碗内放入面包糠和食用油，搅拌均匀。
3. 蒸烤盘上铺烘焙纸，将鲜虾依次裹上蛋液和面包糠均匀放在蒸烤盘上。

4. 选择电脑烹调 12 及所需层数，开始预热。预热完成后，将蒸烤盘放入下层凸轨开始烹调。

注：本菜单所列材料为 500 克 (1 层) 炸虾的配比，选择 2 层的份量请按比例换算食材，将蒸烤盘分别放入上下两层凸轨，选择 “2 层”。

法棍面包 (4 个)

13



材料

法式面包粉.....350 克
水.....220 克
酵母.....5 克
盐.....5 克

容器

蒸烤盘 (上层、下层)

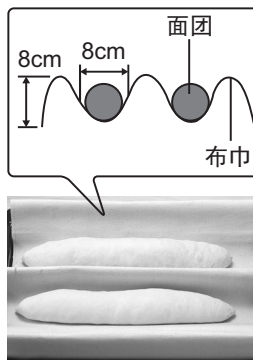


操作方法

1. 把 210 克水和面粉放在一起，粗略搅拌后，静置半小时，加入酵母，厨师机中速搅拌，如果面团不光滑，酌量放入其余 10 克水（一部分或全部），当搅拌成团后，加入盐搅拌至面团能拉出薄膜。成团后的面团放入抹过油的容器，盖上湿毛巾，30 摄氏度的环境醒发 1 小时 -1 小时 30 分钟，或至两倍大即可。
2. 砧板上撒少许面粉，醒发好的面团无需排气，4 等分后，放在砧板上，盖上保鲜膜，继续松弛 30 分钟。
3. 将松弛后的面团表面朝下，轻拍出大气泡，自上 1/3 处向内折，然后再对折。将叠好的面团转 180 度，重复前面折叠方式，搓至 25 厘米左右长度。



4. 将折叠好的面团放在刷过油的烘焙纸上，每个蒸烤盘上放置 2 根面团，接缝朝下，中间间隔 8 厘米左右。把面团中间的烘焙纸略微拉高，防止面团发酵时向两边扩散，最外两侧在烘焙纸下放拧长的湿毛巾。一起放在蒸烤盘内，分别放入上下两层凸轨，水箱内加满水。



5. 选择电脑烹调 13，按【开始】键，进入发酵模式。听到提示后开门将蒸烤盘取出后再按【开始】键，进入预热程序。
6. 拿去湿毛巾，烘焙纸摊平，面团表面撒面粉，



用锋利的刀在面团表面按 45°角割 3 道刀痕 (约 0.8-1 厘米深)。

7. 预热结束后，将蒸烤盘放入上下两层凸轨，按【开始】进行烹调。

注：

1. 法棍的质地与制作的手法、环境温度、食材有密切联系。可以根据实际情况进行调整配方。
2. 一次吃不完的法棍可以做蒜香法棍：法棍斜切成 1 厘米左右的厚片，蒜泥和黄油爆香后均匀的铺在法棍片上，选择【健康炸】，预热完成后，蒸烤盘放入下层凸轨，烘烤 6-7 分钟。
3. 炉腔温度过高时，显示屏会显示“U50”，请待炉腔温度降低，“U50”消失后再进行发酵操作。

电脑烹调设定及菜谱

(继续)

水浴奶酪蛋糕 (8 寸)

14



材料

饼底:

消化饼干 100 克
无盐黄油 60 克

蛋糕胚:

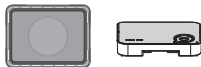
乳酪芝士 250 克
鲜奶油 150 克
鸡蛋 2 个 (100 克)
酸奶油 200 克
细砂糖 120 克
无盐黄油 50 克
玉米淀粉 60 克
柠檬汁 4 汤匙
柠檬果皮 (擦碎) 20 克

调味料

香精 2-3 滴

容器

8 寸蛋糕模具、
蒸烤盘 (下层)、水箱



操作方法

饼底:

1. 消化饼干掰成小块, 放入保鲜袋内, 用擀面杖碾压成细粒。
2. 黄油 40 克, 融化至液体后和饼干屑均匀混合。
3. 模具底铺烘焙纸, 将饼干混合物均匀铺在底面, 并压紧。
4. 模具内壁薄薄地抹一层黄油, 将模具放入冰箱冷藏室待用。

蛋糕胚:

1. 乳酪芝士和黄油切小块, 放至变软。
2. 深锅内放入乳酪芝士, 酸奶油, 黄油, 以电动打蛋器高速打至均匀。
3. 滴入香精, 放入柠檬果皮碎, 用刮铲搅拌均匀。
4. 加入细砂糖, 鸡蛋, 玉米淀粉, 鲜奶油, 柠檬汁, 继续搅拌至所有材料充分融合。
5. 水箱中加满水, 选择电脑烹调 14, 开始预热。
6. 从冰箱中取出模具, 倒入蛋糕面糊, 抹平表面, 并在桌子上震几下, 震出气泡。
7. 预热完成, 将模具放在蒸烤盘上, 并放入下层凸轨, 开始烹调。
8. 烹调结束后取出, 晾凉, 放冰箱冷藏 4 小时左右, 即可食用。

煲排骨汤 (3 / 6 人份)

15



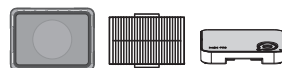
材料

小排骨 250 克
胡萝卜 100 克
甜玉米 100 克
干香菇 3 朵
水 600 毫升

盐 适量

容器

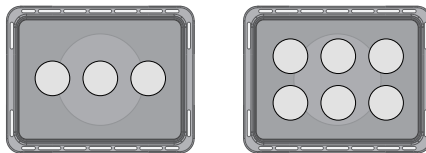
300 毫升炖盅、加盖、
蒸烤盘、蒸烤架 (中层)、
水箱



操作方法

1. 干香菇提前泡发, 小排骨洗净后焯水。
2. 胡萝卜去皮切大块, 甜玉米切成 2 厘米左右的厚片。
3. 蒸烤架放在蒸烤盘内, 将 1 和 2 的食材分别均匀的放在 3 个炖盅内, 加水, 加盖后放在蒸烤架上, 放入中层凸轨。
4. 水箱中加满水, 选择电脑烹调 15 及所需分量, 按【开始】键, 开始烹调。
5. 烹调结束后, 取出, 加盐调味即可。

注: 本菜单所列材料为 3 人份的配比, 烹制不同份时
请按比例换算食材, 并将食材倒入汤盅内, 排列方式参
照下图。



精选烹调菜谱

蒜泥白肉

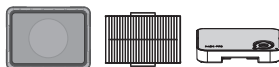


材料

带皮五花肉.....300 克
蒜.....5 瓣
大葱.....1 段
生姜.....2 片
花椒.....适量
黄瓜.....1 根
香醋.....1 汤匙
生抽.....2 汤匙
盐.....适量
细砂糖、芝麻油、辣椒油 各 1 茶匙

容器

蒸烤盘、蒸烤架(中层)、
水箱



操作方法

1. 五花肉洗净，加入葱段、姜片、花椒和盐腌制 10 分钟。
2. 将蒸烤架放在蒸烤盘内，腌制好的五花肉放在蒸烤架上，放入中层凸轨。
3. 水箱中加满水。
4. 选择【原气蒸】，设置 30 分钟，开始烹调。
5. 蒜捣成泥，加入芝麻油放置片刻，香醋、细砂糖、生抽和辣椒油调匀。
6. 黄瓜洗净，用刨刀刨成薄片，
7. 烹调结束，取出五花肉。用刀刮净猪皮表面油污，冲洗干净后连皮片成薄片。
8. 按一片五花肉一片黄瓜的顺序码入盘中，最后淋上蒜泥香油即可。

干贝金针菇

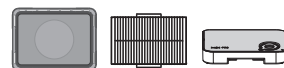


材料

干贝.....10 克
金针菇.....300 克
香葱.....1 棵
姜.....1 片
生抽.....1 汤匙
细砂糖.....1 茶匙
食用油.....1 茶匙
水淀粉.....1 茶匙

容器

耐热浅碟、蒸烤盘、
蒸烤架(中层)、水箱



操作方法

1. 干贝洗净后，放入姜片，浸泡 3-4 小时后搓散备用。
2. 金针菇洗净，切掉老根摆入耐热浅碟中，表面铺上干贝丝。
3. 水箱中加满水，将蒸烤架放在蒸烤盘内，耐热浅碟放在蒸烤架上，放入中层凸轨。
4. 选择【原气蒸】，设置 10 分钟，开始烹调。蒸出的汤汁滤出留用。
5. 炒锅内注食用油，中火加热至五成热，倒入生抽、细砂糖和蒸金针菇的汤汁煮开，
6. 调入水淀粉勾芡，淋在金针菇上，最后撒上葱花即可上桌。

倒笃蒸竖蛭



材料

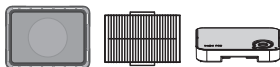
蛭子 500 克

调味料

姜片 3 片
葱 3 棵
雪菜汁 3 汤匙

容器

耐热深碗、蒸烤盘、
蒸烤架（中层）、水箱



操作方法

1. 姜切丝，葱切段。蛭子去泥沙、洗净，触角朝下，倒竖着整齐码入齐深或更深的碗内。
2. 插入葱、姜段，倒入雪菜汁。
3. 蒸烤架放入蒸烤盘内，装蛭子的碗放在蒸烤架上，放入中层凸轨。
4. 水箱中加满水。选择【原气蒸】，设置 14-15 分钟，开始烹调。

注：

1. 如果没有雪菜汁可以调酱汁替代，将蒸鱼豉油、细砂糖、盐混合，倒在蛭子上即可。
2. 因海鲜本身就有咸味，追求原味的可直接放葱姜和料酒，无需添加任何调味料。

贴士：蛭肉味甘咸、性寒，入心、肝、肾经，具有补阴，清热，除烦，解酒毒等功效。

白切鸡



材料

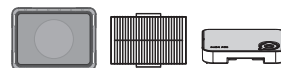
光鸡 约 1200 克

调味料

盐 1 汤匙
绍兴酒 1 汤匙
姜 50 克
葱 3 根
麻油 适量

容器

耐热浅碟、蒸烤盘、
蒸烤架（中层）、水箱



操作方法

1. 鸡洗净，姜磨成姜茸，榨出约 1 汤匙的姜汁，榨过汁的姜茸留用，葱切成葱花。
2. 先用盐擦匀整鸡的表面和内部，再用姜汁和酒涂匀，腌两小时以上，期间把鸡翻动一至二次，确保腌够味，但不要将鸡放冰箱内，以免影响烹调效果。
3. 用烘焙纸将整个鸡身包好，鸡的尾部留洞，不包，让蒸气进入鸡腔。（蒸的时候连腌鸡的姜酒汁倒在耐热浅碟内一起蒸），鸡胸朝上，放在耐热浅碟内。
4. 蒸烤架放入蒸烤盘内，装鸡的耐热浅碟放在蒸烤架上，放入中层凸轨。
5. 水箱内加满水。选择【原气蒸】，设置 27-30 分钟，开始烹调。
6. 烹调结束后，不要马上开门，闷 5 分钟后再取出。
7. 打开烘焙纸，在鸡皮上刷少许麻油，继续用烘焙纸将鸡包住。
8. 榨过汁的姜茸和葱花放入小碗，调入一茶匙鸡汁，再倒入少量滚油，做成葱姜油。
9. 待白切鸡凉却后，斩件上碟，吃时蘸葱姜油。

注：

1. 蒸气温度高，直接接触鸡的表皮，口感会变差，颜色不均，因此烹调时务必使用烘焙纸包裹。
2. 如果把鸡直接蒸到全熟，肉质就会偏老，影响口感，程序结束后再闷 5 分钟，是把鸡表面的温度慢慢降低，让鸡腔内的温度把肉厚部位煮到全熟。
3. 烘焙纸要包裹至斩件时，防止鸡皮和鸡肉被风干。
4. 蒸鸡的汤汁倒在碗中可留作他用，例如另做海南鸡饭、醉鸡等。

剁椒鱼头



材料

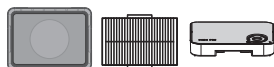
鱼头 1 个 (1000 克)
姜丝 适量
剁椒 4 汤匙

调味料

料酒 1 汤匙
盐 适量
食用油 3 汤匙
葱花 适量

容器

耐热浅盘、蒸烤盘、
蒸烤架 (中层)、水箱



操作方法

1. 鱼头洗净，从中间切开，但不要切断。用料酒、盐腌制 1 小时。
2. 鱼头平放在耐热浅盘上，铺上剁椒，姜丝。
3. 蒸烤架放在蒸烤盘内，耐热浅盘放在蒸烤架上，放入中层凸轨。
4. 水箱中加满水。
5. 选择【原气蒸】，设置 27-30 分钟，开始烹调。
6. 程序结束后，倒掉多余的水，撒葱花，浇热油。

花雕膏蟹蒸水蛋



材料

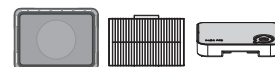
膏蟹 1 只
蛋 2 只
水 300 克

调味料

花雕酒 2 汤匙
水 150 克
盐 适量
葱花 适量

容器

耐热深盘、蒸烤盘、
蒸烤架 (中层)、水箱



操作方法

1. 膏蟹洗净，剥开背壳，剔除杂质，斩成 8 件，大螯用蟹钳压破。
2. 用花雕酒浸蟹 5 分钟，蒸烤架放在蒸烤盘内，耐热深盘内放入膏蟹，放在蒸烤架上，放入中层凸轨。
3. 水箱中加满水。选择【原气蒸】，设置 15 分钟，按【开始】键，开始烹调。
4. 出炉后，倒出汤汁至另一碗，鸡蛋打散，加入汤汁、盐和水拌匀成蛋液倒回盛有膏蟹的耐热深盘中，盖上保鲜膜。放入中层凸轨，选择【原气蒸】，设置 10 分钟，按【开始】键，继续烹调至蛋液凝固。程序结束后继续焖 2 分钟。出炉、撒葱花即成。

注：

1. 膏蟹可以用其它海产品替代，但烹调时间需要根据食材进行调整。
2. 膏蟹本身有点咸度，蛋液中加盐目的在于提味，切勿过咸，抢过膏蟹的鲜味。
3. 花雕酒依个人口味酌量增减，亦可用绍兴酒等替代。

蒜蓉粉丝蒸扇贝



材料

扇贝 10 个
龙口粉丝 1 把
蒜蓉 30 克
葱花 1 根
小红椒 (切丝) 1 个

调味料

食用油 3-4 汤匙
料酒 2 汤匙
盐 适量
蒸鱼豉油 2 汤匙

容器

耐热浅碟、蒸烤盘、
蒸烤架 (中层)、水箱



操作方法

1. 扇贝洗净，去泥沙。小心将贝肉用刀取下，放入碗内加料酒腌制，去腥味。再将贝壳里外刷干净。粉丝用开水泡软。
2. 锅内入油，加入蒜蓉炒至淡黄色后盛入碗中，调入盐、蒸鱼豉油拌匀。
3. 将粉丝用筷子卷起来铺在扇贝壳上，粉丝上面摆上贝肉，将调好的蒜蓉连同油一起均匀淋在扇贝表面，平铺在耐热浅碟内。
4. 蒸烤架放在蒸烤盘内，耐热浅碟放在蒸烤架上，放入中层凸轨。
5. 水箱中加满水。选择【原气蒸】，设置 14-15 分钟，开始烹调。
6. 程序结束后，扇贝上撒葱花和红椒丝，再淋上热油即可。

白玉翠环



材料

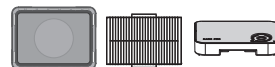
丝瓜 1 条
豆腐 ¼ 盒
干贝 20 克
虾仁 40 克

调味料

料酒 1 茶匙
玉米淀粉 1 茶匙
胡椒粉、香油、盐 适量

容器

耐热浅盘、蒸烤盘、
蒸烤架 (中层)、水箱



操作方法

1. 干贝泡水取丝后切成细末；虾仁剁碎后和干贝末混合，加入调味料搅拌均匀。
2. 将豆腐压成泥，与 1 充分搅拌均匀，即成白玉馅料。
3. 丝瓜洗净后去皮，切段，每段约 4 厘米；中心挖深约 2.5 厘米的深孔。
4. 蒸烤架放在蒸烤盘内。将馅料塞入丝瓜中，装盘，放在蒸烤架上，放入中层凸轨。
5. 水箱中加满水。选择【原气蒸】，设置 9-10 分钟，开始烹调。

注：丝瓜可用苦瓜或西葫芦代替。干贝、虾仁也可用肉糜代替。

贴士：丝瓜味甘，性凉，夏季消暑降火、清血解毒的最佳蔬菜之一。丝瓜即可做蔬菜食用又可作药用，全身都可入药，药用价值很高，是一种具有良好保健功效的蔬菜。

香菇肉末蒸蛋



材料

鲜香菇	12 朵 (350 克左右)
猪肉馅	150 克
鹌鹑蛋	12 个
葱花	适量

调味料

盐	适量
味精	适量
料酒	适量
食用油	适量
胡椒粉	适量
香油	适量
葱末	适量
姜末	适量
生抽	适量
老抽	适量

容器

耐热浅碟, 蒸烤盘、
蒸烤架 (中层), 水箱



操作方法

1. 香菇洗净去蒂, 肉馅放调味料搅拌均匀。
 2. 香菇底面向上, 肉馅铺在上面, 呈中心低、四周高的环状, 并放入耐热浅盘中, 肉馅中心位置打入鹌鹑蛋。
 3. 蒸烤架放在蒸烤盘内, 耐热浅碟放在蒸烤架上, 放入中层凸轨。
 4. 水箱中加满水。
 5. 选择【原气蒸】, 设置 16-17 分钟, 开始烹调。
 6. 出炉撒上葱花即可。
- 注:
1. 香菇选用略薄的, 太厚的香菇不容易入味, 影响口感。
 2. 也可以用虾蓉替代猪肉, 烹调时间 13-15 分钟。

粉蒸肉



材料

五花肉	500 克
大米	75 克
糯米	75 克
茴香	2 粒
干辣椒	4 根
花椒	适量
桂皮	1 块

调味料

酱油	1 茶匙
生抽	2 汤匙
甜面酱	适量
红腐乳汁	1 汤匙
郫县豆瓣酱	适量

容器

耐热浅盘、蒸烤盘、
蒸烤架 (中层), 水箱



操作方法

1. 五花肉切成 0.5 厘米左右的厚片, 加调味料腌制待用。
 2. 将剩下的材料一起倒入锅内, 小火加热干锅翻炒至米粒发黄, 晾凉后将锅中全部材料全部倒入研磨机中打成米粉 (最好是小颗粒, 不要打成粉末, 如果不喜欢桂皮、茴香的小颗粒, 可以在研磨前将其挑出)。
 3. 腌制好的肉片裹上薄薄一层米粉, 排放在耐热浅盘内, 蒸烤架放入蒸烤盘内, 耐热浅碟放在蒸烤架上, 放入中层凸轨。
 4. 水箱中加满水。
 5. 选择【慢蒸】, 设置 1 小时, 开始烹调。
- 注: 自制米粉可以用市售的蒸肉粉代替。

糯米蒸排骨



材料

排骨 500 克
糯米 300 克
粽叶 6-8 片

调味料

甜酒酿 1 汤匙
生姜 3 片
老抽 1 汤匙
生抽 2 汤匙
盐 适量

容器

耐热浅碟、蒸烤盘、
蒸烤架（中层）、水箱



操作方法

1. 糯米洗净，浸泡 10 小时。
2. 排骨洗净血水、沥干，加入调味料拌匀，放入冰箱冷藏 6-8 小时（中间最好翻面一到二次）。
3. 排骨、糯米分别沥干，混合并拌匀。
4. 取耐热浅碟，铺上粽叶，将沾满糯米的排骨整齐摆放在盘子中（不要重叠），多余的糯米铺在表面，盖上粽叶，用牙签将四边的口封住，防止滴入过多的蒸气。
5. 蒸烤架放入蒸烤盘内，耐热浅碟放在蒸烤架上，放入中层凸轨。
6. 水箱中加满水。选择【慢蒸】，设置 1 小时，开始烹调。

注：

1. 腌制排骨的调味料可以根据自己的口味调整，没有甜酒酿可以省略或用料酒代替。
2. 排骨内拌入糯米时倒掉多余的腌汁，以免影响口感。
3. 粽叶也可用荷叶代替。

猪油夹沙八宝饭



材料

糯米 500 克
水（煮糯米饭用） 190 克
猪油 100 克
绵白糖 50 克
豆沙 160 克
坚果、果脯 100 克
桂花 适量

容器

耐热浅盘、耐热大碗、蒸烤盘、蒸烤架（中层）、水箱



操作方法

1. 糯米提前一晚用冷水浸泡（至少 4 小时以上）
2. 蒸烤架放在蒸烤盘内，将浸泡过的糯米和水一起倒入耐热浅盘，放在蒸烤架上，放入中层凸轨。
3. 水箱中加满水。选择【慢蒸】，设置 40-45 分钟，按【开始】键，开始烹调。程序结束后，不要打开炉门，继续在里面焖 5 分钟后取出。
4. 趁热打散糯米饭，加入绵白糖和猪油，与糯米拌匀。
5. 大碗内壁涂油或铺保鲜膜（便于脱模），摆放一半的坚果、果脯。
6. 铺上一层糯米饭，压平，中间略凹，填入豆沙，剩余的坚果、果脯和桂花等，豆沙尽可能铺的面积大一点，几近边缘。最后铺上一薄层糯米饭包住豆沙，铺平并压实。
7. 如需保存，用保鲜膜包好，连碗放入冰箱速冻至硬，待需食用时，连碗一起放入中层凸轨，选择【慢蒸】，设置 50 分钟-1 小时，程序结束后继续捂 5 分钟后取出，倒扣在盘中即可。

注：由于成品需要翻转倒置，因此将果脯光洁美观面朝碗壁均匀放置。

白玉桃胶 (8 杯)



材料

蛋清 4 个
牛奶 440 毫升
桃胶 20 克
冰糖 50 克
细砂糖 40 克
纯净水 适量

容器

耐热炖锅 (直径约 17 厘米、高约 7 厘米)、加盖、
耐热小盅 8 个、蒸烤盘、
蒸烤架 (中层)、水箱

操作方法

1. 桃胶泡发一晚至无硬块, 去除杂质, 撕成小块放入耐热炖锅内, 加冰糖和没过桃胶约 1 厘米的纯净水, 加盖。蒸烤架放在蒸烤盘内, 炖锅放在蒸烤架上, 放入中层凸轨。
2. 水箱中加满水。选择【炖】, 设置 3 小时, 按【开始】键, 开始烹调。结束后, 取出桃胶待用。
3. 蛋清打散, 倒入 $\frac{2}{3}$ 牛奶拌匀; 剩余牛奶中加细砂糖, 加热至糖融化后倒入蛋清液, 充分搅拌均匀, 将蛋奶混合液过筛 2 次, 均匀的倒入小盅内, 蒸烤架放在蒸烤盘内, 按 2×4 的方式等距排放在蒸烤架上, 盖上保鲜膜, 放入中层凸轨。
4. 水箱中加满水。选择【慢蒸】, 设置 24-26 分钟, 按【开始】键, 开始烹调。
5. 程序结束后, 待小盅内炖奶稍凉, 将桃胶均匀铺在表面即可。

注: 蒸蛋奶的容器建议使用, 直径约 6 厘米, 高约 7.5 厘米左右的小盅, 蛋奶倒入 6 分满即可。

贴士: 桃胶是蔷薇科植物桃或山桃等树皮中分泌出来的树脂, 又名桃油, 桃脂, 桃花泪, 是一款具有良好养生保健的食材, 具有养颜嫩肤的功效。

香糟牛腱



材料

牛腱肉 500 克
小葱 1 小把
生姜 3 片
茴香 1 棵
桂皮 1 小块
香叶 3 片
糟卤 适量
纯净水 适量

容器

耐热炖锅 (1 升)、加盖、
蒸烤盘、蒸烤架 (中层)、水箱

操作方法

1. 牛腱洗净, 切成直径 4.5 厘米左右的长条, 加清水盖没, 和葱姜一起焯水, 洗去浮沫。
2. 将肉放在耐热炖锅内, 倒入清水盖没, 加茴香、桂皮、香叶, 加盖。
3. 水箱中加满水, 蒸烤架放在蒸烤盘内, 炖锅放在蒸烤架上, 放入中层凸轨。
4. 选择【炖】, 设置 3 小时, 按【开始】键, 开始烹调。
5. 程序结束后, 将煮熟的牛肉浸在冰水里, 至完全冷却后切片。
6. 糟卤加适量纯净水调和, 浸泡切好的牛肉片 1-2 小时即可。

牛井



材料

白饭：
米 400 克
水 400 克

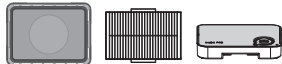
牛井：
肥牛片 250 克
洋葱丝 300 克
葱花 适量

调味料

食用油 4 汤匙
生抽 4 汤匙
老抽 1 茶匙
味啉 4 汤匙
细砂糖 20 克
水 50 毫升

容器

耐热中碗 4 个、耐热浅盘、蒸烤盘、
蒸烤架（中层）、水箱



操作方法

1. 米洗净后，沥干水份，静置 5 分钟，平均倒入 4 个碗内，加入 1 比 1 等量的水。
2. 蒸烤架放在蒸烤盘内，碗放在蒸烤架上，放入中层凸轨。
3. 水箱中加满水。选择【慢蒸】，设置 30 分钟，按【开始】键，开始烹调。程序结束后，继续焖 5-10 分钟，即可完成白饭。
4. 洋葱丝放入热油锅内爆香，加入调味料，至洋葱煮软。
5. 选择【蒸汽烘烤】（有预热）190 摄氏度，按【开始】键，开始预热。耐热浅盘内加入肥牛片和煮软的洋葱丝及调味汁，放在蒸烤盘内，预热结束后放入下层凸轨，设置 10 分钟至入味即可。
6. 将刚出炉的洋葱肥牛盖在白饭上，撒葱花点缀。

注：将牛肉放在耐热浅盘时要一片一片摆放，不能过度重叠堆一起，受热不均会影响牛肉的成熟度。

烤乳鸽



材料

乳鸽 1 只 -2 只

调味料

麦芽糖 30 克
白醋 40 克
大红浙醋 25 毫升
花雕酒 10 克
卤水 适量

容器

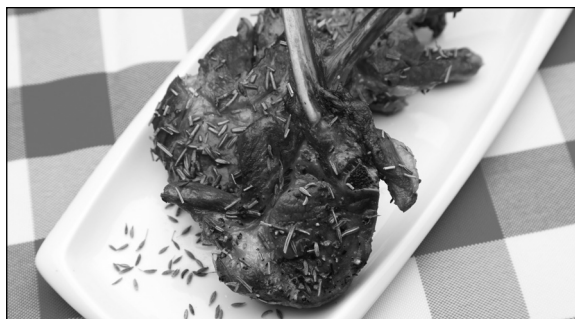
蒸烤盘、蒸烤架（下层）、
水箱



操作方法

1. 乳鸽预先处理，洗净沥水后放入卤水中腌制 4 小时。
2. 锅内倒入适量清水煮沸后改小火，放入麦芽糖、白醋、花雕酒、大红浙醋搅拌均匀后制成脆皮水待用。
3. 蒸烤架放在铺有铝箔的蒸烤盘内，将乳鸽的翅尖和腿骨末端包一层铝箔，再裹上一层脆皮水，后背朝下放在蒸烤架上。
4. 选择【蒸气烘烤】（有预热）设置 220 摄氏度，按【开始】键，开始预热。
5. 预热完成后，将蒸烤盘放入下层凸轨，设置 27-30 分钟，开始烹调， $\frac{1}{2}$ 时间翻面。

嫩烤孜然羊排



材料

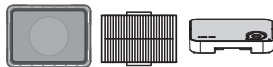
羊排 3 块

调味料

老抽 1 茶匙
生抽 2 汤匙
米酒 2 汤匙
细砂糖 1 茶匙
孜然 适量

容器

蒸烤盘、蒸烤架（下层）、
水箱



操作方法

1. 厨房用纸吸干羊排表面血水。
2. 将调味料拌匀，放入羊排腌渍约 2 小时。
3. 蒸烤盘内铺铝箔，蒸烤架放在蒸烤盘上，羊排平铺在蒸烤架上。
4. 水箱中加水，选择【蒸气烘烤】（有预热），设置 250 摄氏度，按【开始】键，开始预热。
5. 预热完成后将蒸烤盘放入下层凸轨，设置 3 分钟，开始烹调；程序结束后，选择【烘焙/烘烤】（无预热）250 摄氏度，设置 6-7 分钟。
6. 烹调结束后，请尽快取出羊排，并用铝箔包裹，放置 3 分钟后食用。

注：建议时间适合烹调 7 分熟羊排。可根据各人喜好调整烹调时间。

三文鱼松



材料

三文鱼（无骨） 300 克

调味料

鱼露 1 茶匙
细砂糖 10 克
芝麻 适量
海苔（可不用） 适量

容器

蒸烤盘、蒸烤架（中层）、
水箱



操作方法

1. 三文鱼切成 1 厘米左右的片状，平铺在蒸烤架上。
2. 将蒸烤架放在蒸烤盘内，放入中层凸轨。水箱中加满水。
3. 选择【原气蒸】，设置 8 分钟，开始烹调。程序结束后，取出晾凉。
4. 蒸烤盘上铺烘焙纸，将鱼肉尽可能的捣碎，平铺在蒸烤盘内。
5. 选择【烘烤/烘焙】（有预热），设置 100 摄氏度。
6. 预热结束后，将蒸烤盘放入下层凸轨，设置 1 小时。一半时间时取出搅拌，铺平后继续烘烤。
7. 程序结束后，取出略晾凉，放入辅食机内打碎。
8. 粉碎到较小颗粒后加入芝麻混合，倒在蒸烤盘内，放入下层凸轨。设置 100 摄氏度 20-30 分钟，继续烘烤至干燥即可。晾凉后拌入海苔碎。

注：

1. 完全冷却后装袋或者装罐封存。
2. 鱼松完全没有添加剂，请尽快食用。
3. 如果喜欢松软的口感，可以最后烘烤结束冷却后，再放搅拌机里粉碎。
4. 本菜单所列为 1 层的配比，烘烤 2 层时请按比例换算食材，烘烤时间相同。

糯米鱿鱼筒



材料

糯米	150 克
水 (煮饭用)	100 克
鱿鱼	3 条
干香菇 (切丁)	10 克
胡萝卜 (切丁)	40 克
青豆	20 克
香菜 (切末)	1 棵

调味料

食用油.....	2 汤匙	表面刷料:	
胡椒粉.....	1/2 茶匙	蚝油	3 汤匙
盐	适量	生抽	3 汤匙
料酒	1 茶匙	辣椒粉	1 茶匙
姜汁	1 茶匙		

容器

耐热浅盘、蒸烤盘、
蒸烤架 (下层)、水箱



操作方法

1. 糯米洗净加水浸泡 4 小时以上。干香菇提前泡发。鱿鱼洗净，加料酒和姜汁腌渍 10 分钟。表面刷料混合调匀，待用。
2. 蒸烤架放在蒸烤盘内，将浸泡过的糯米和水一起倒入耐热浅盘，放在蒸烤架上，放入中层凸轨。
3. 水箱中加满水。选择【慢蒸】，设置 30 分钟，按开始键，开始烹调。程序结束后，不要打开炉门，继续在里面焖 5 分钟后取出，晾凉。
4. 热油锅，将香菇丁、胡萝卜丁和青豆炒熟。加入糯米饭、盐和胡椒翻炒，起锅前撒上香菜末拌匀，略晾凉。
5. 蒸烤盘内铺铝箔，蒸烤架放在蒸烤盘上。炒好的料装入鱿鱼筒里，用牙签封口，刷料。放置在蒸烤架上。
6. 选择【烘烤 / 烘焙】(有预热)，设置 200 摄氏度，开始预热。
7. 预热完成后，将蒸烤盘放入下层凸轨，设置 25-30 分钟，中间取出刷两次酱料，并翻面。烹调结束后取出，晾凉后切段。

注：鱿鱼烘烤后会缩水，所以填料的时候不能太满，七八分满就好。

贴士：糯米是温补强身的食品，具有补中益气效用，它的口感香糯黏滑，容易与配料融合在一起，也比一般米饭更能入味，跟鱿鱼的鲜味相结合，那是别有一番味道。

无糖咸味芝士条



材料

低筋面粉 (过筛)	120 克
芝士粉	10 克
无盐黄油 (切小块)	50 克
车打芝士 (切碎)	20 克
冷水	20 克
蛋清	1 个
白芝麻	50 克

容器

蒸烤盘 (上层、下层)



操作方法

1. 低筋面粉、芝士粉和无盐黄油混合，揉搓成均匀的松散状。
2. 车打芝士和冷水依次加入 1. 的油面混合物中，抓搓成均匀的面团状。
3. 将面团放入保鲜袋，用擀面杖擀成 24x15 厘米的片状，冷藏约 2 小时后切割成 1.5x15 左右的长条状面片。
4. 蒸烤盘内铺烘焙纸，在每条面片上面均匀的刷上蛋清，并裹上芝麻，再扭成麻花状，横着平铺在烤盘内。
5. 水箱中加满水，选择【烘烤 / 烘焙】(有预热) 设置 180 摄氏度，按【开始】键，开始预热。
6. 预热完成后，将蒸烤盘放入上、下两层凸轨，设置 19-22 分钟，开始烹调。

贴士：完全无糖的饼干棒，口感酥脆而不油腻，芝士粉和白芝麻的加入，更提供了足够的营养，特别适合孕妇和儿童。

叉烧酥



材料

馅料：

叉烧（切小丁）..... 100 克
（叉烧制作方法可参考“蜜汁叉烧”自动程序。）

酱油..... 1 汤匙

蚝油..... 1 汤匙

淀粉..... 1 汤匙

细砂糖..... 适量

水..... 5 汤匙

洋葱油..... 2 汤匙

（洋葱切末加食用油爆香）

水油皮：

中筋面粉..... 105 克

猪油..... 40 克

细砂糖..... 8 克

全蛋液..... 25 克

水..... 30-40 克

油酥皮：

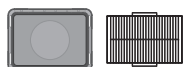
中筋面粉..... 80 克

猪油..... 20 克

无盐黄油..... 20 克

容器

蒸烤盘、蒸烤架（下层）



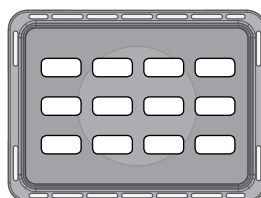
操作方法

1. 3 汤匙水里加入淀粉调匀；酱油、蚝油、细砂糖和 2 汤匙水入锅内小火煮开，慢慢倒入水淀粉，边倒边搅拌，防止粘锅并全部均匀煮透。
2. 直至酱汁稠滑后起锅，凉至微温后倒入洋葱油封面，盖上保鲜膜后入冰箱冷藏过夜。
3. 叉烧丁和冷藏后的酱汁充分调和，放冰箱冷藏备用。
4. 将水油皮的所有配料混合揉成光滑的面团。
5. 将油酥面团的所有配料也混合揉成团。
6. 将水油面团和油酥面团各自等分成 12 份，并静置松弛 15 分钟左右。
7. 水油皮略按扁，包裹油酥皮收口揉圆，包好的面团收口朝上放在案板上，静置 15 分钟。

8. 取一面团按扁，擀成长椭圆形，从外往内卷起来，把卷好的面团，再次用擀面杖擀成长椭圆形面片，并卷起来
9. 将卷好的面团压扁，擀成自己喜欢的造型，包入馅料，边口压实。
10. 包好的叉烧酥放在铺有烘焙纸的蒸烤盘内，按图示摆放；选择【烘烤/烘焙】（有预热）设置 180 摄氏度，按【开始】键，开始预热。
11. 在叉烧酥表面刷 2 次蛋液，再撒上适量的熟芝麻。
12. 预热完成后，将蒸烤盘放入下层凸轨，设置 15-17 分钟，开始烹调。

注：

1. 封油静置的过程可以避免裹住的浆液成团结块，而封油的长短影响着肉品上浆的效果。
2. 包馅料时叉烧馅不能外露，馅料遇热会融化，容易膨胀流出，所以边口一定要压实。
3. 本菜单所列为 1 层的配比，烘烤 2 层时请按比例换算食材，烘烤时间为 18-20 分钟。
4. 菜谱中叉烧馅的做法也可配合“蒸自制面点”自动程序，制成叉烧包。
5. 馅料可根据个人喜好更换成咖喱牛肉或鸡肉，但必须使用熟制馅料。



蒜香排骨



材料

肋排 600 克 (6 根)

调味料

蒸鱼豉油 2 汤匙
蚝油 3 汤匙
细砂糖 3 茶匙
姜末 3 茶匙
红椒圈 适量
蒜 2 头
食用油 2 汤匙

容器

蒸烤盘 (下层)



操作方法

1. 蒜剁成末，炒锅内倒油烧热后倒入一半的蒜末，炒出香味，留用。
2. 剩下的所有调味料混合调成酱，将排骨腌渍 4-5 小时。
3. 蒸烤盘内铺铝箔，排列好排骨，将剩下的腌酱均匀的抹在排骨上，爆香的蒜末连同油一起铺在排骨上，封好锡纸。
4. 选择【烘烤 / 烘焙】(有预热) 设置 230 摄氏度，按【开始】键，开始预热。
5. 预热完成后，将蒸烤盘放入下层凸轨，设置 30-35 分钟，开始烹调。 $\frac{2}{3}$ 时间取出锡纸包，角落处剪小口，倒掉多余的汤汁，继续烘烤至程序结束。

注：取出锡纸包倒汤汁时务必小心！避免烫伤。

香煎虾饼



材料

虾仁 350 克
胡萝卜 50 克
杏鲍菇 100 克
食用油 1 汤匙
葱花 10 克
生抽 1 汤匙
鱼露 1 汤匙
盐 适量

容器

蒸烤盘 (下层)



操作方法

1. 胡萝卜、杏鲍菇切丝焯水，挤干水分切成碎末备用。
2. 虾仁去肠泥剁成蓉，加食用油、料酒、葱花、盐、生抽拌匀，腌渍 5 分钟。
3. 蒸烤盘内铺铝箔，将 1 和 2 混合并搅拌均匀，等分成 20 份，按 4x5 的方式等距平铺在铝箔上，压扁成饼的形状。
4. 选择【烘烤 / 烘焙】(有预热) 250 摄氏度，按【开始】键，开始预热。
5. 预热结束后，将蒸烤盘放入下层凸轨，设置 10-12 分钟，开始烘烤。

注：

1. 本菜单所列为 1 层的配比，烘烤 2 层时请按比例换算食材，烘烤时间为 12-14 分钟。
2. 如使用海虾，本身就有咸味，加上鱼露和生抽的咸鲜味，可不加盐。

金银蒜蓉烤带子



材料

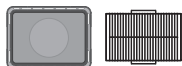
活带子 4-6 个
蒜 2 头
香葱 1 棵

调味料

食用油 3 汤匙
生抽豉油 2 汤匙

容器

蒸烤盘、蒸烤架 (下层)



操作方法

1. 带子洗净，切薄片。带子壳刷干净。
2. 蒜剁成末，取一半入油锅炒成金黄色，盛出和另一半蒜末混合，加入调味料拌成金银蒜蓉酱。
3. 将带子平铺在带子壳中，淋上金银蒜蓉油。
4. 选择【烘烤 / 烘焙】(有预热) 230 摄氏度，按【开始】键，开始预热。
5. 预热结束后，将蒸烤盘放入下层凸轨，设置 7-8 分钟，开始烘烤。

宝宝酸奶溶豆



材料

老酸奶 30 克
儿童奶粉 14 克
蛋清 1 个
玉米淀粉 8 克
糖粉 8 克
柠檬汁 几滴

容器

蒸烤盘 (下层)



操作方法

1. 酸奶、玉米淀粉、儿童奶粉搅拌均匀至顺滑无颗粒，静置备用。
2. 蛋清加柠檬汁和糖粉打发至干性发泡。
3. 搅拌好的酸奶糊和打发后的蛋清翻拌均匀。
4. 选择喜欢的裱花嘴，装入裱花袋，倒入混合后的溶豆糊。
5. 蒸烤盘上铺烘焙纸，均匀的挤在蒸烤盘内。
6. 选择【烘烤 / 烘焙】(有预热) 100 摄氏度，按【开始】键，开始预热。
7. 预热结束后，将蒸烤盘放入下层凸轨，设置 55 分钟 -1 小时，开始烘烤。

注：

1. 酸奶一定要用老酸奶或自制酸奶。
2. 配方中无油、少糖，因此不宜长时间保存，制作后需尽快食用。
3. 本菜单所列为 1 层的配比，烘烤 2 层时请按比例换算食材，烘烤时间不变。

烤秋刀鱼



材料

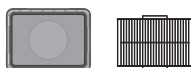
秋刀鱼 3 条 (约 350 克)

调味料

食用油 适量
盐 适量
柠檬 3 片

容器

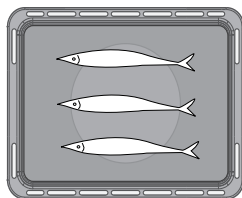
蒸烤盘、蒸烤架 (下层)



操作方法

1. 秋刀鱼洗净，抹干水份，在秋刀鱼身上斜切几刀，用盐抹匀，腌制 15 分钟左右。
2. 蒸烤架放在铺有铝箔的蒸烤盘内，并且在鱼身上抹一层食用油，按图示摆放在蒸烤架上。
3. 选择【烘烤 / 烘焙】(有预热) 设置 250 摄氏度预热，按【开始】键，开始预热。
4. 预热完成后，将蒸烤盘放入下层凸轨，设置 19-22 分钟，开始烹调。
5. 程序结束后挤上柠檬汁即可食用。

注：根据鱼的大小烹调时间也有所不同，烤至鱼身上有点金黄色，熟透即可。



葡式蛋挞



材料

市售冷冻蛋挞皮 12 个

馅料

淡奶油 140 克
牛奶 115 克
低筋面粉 10 克
细砂糖 35 克
蛋黄 3 个
炼乳 15 克

容器

蒸烤盘 (下层)



操作方法

1. 冷冻蛋挞皮在室温下放置 30 分钟，自然解冻。
2. 将淡奶油、牛奶、炼乳、细砂糖放在小锅里用小火加热，边加热边搅拌，至细砂糖融化时，离火略放凉。加入蛋黄和低筋面粉搅拌均匀。
3. 将蛋挞液过筛一次，倒入蛋挞皮中，倒至约 8 成满。
4. 选择【烘烤 / 烘焙】(有预热) 设置 190 摄氏度预热，按【开始】键，开始预热。
5. 蛋挞按 3×4 排列，放在蒸烤盘中央位置。
6. 预热完成后，将蒸烤盘放入下层凸轨，设置 24-26 分钟，开始烹调。

法式肉桂烤香蕉吐司卷



材料

香蕉 3 根
吐司 6 片
碎芝士 60 克

调味料

A:
蛋液 10 克
细砂糖 5 克
牛奶 15 克
肉桂粉 适量

黄油 适量

容器

蒸烤盘 (下层)



操作方法

1. 香蕉对半切后去皮备用。吐司去边，用擀面杖压平，撒上一层碎芝士，把香蕉卷起来（建议用细长的香蕉，如香蕉比较粗，吐司包不住的话，接口处用牙签固定）。
2. 蒸烤盘上铺烘焙纸，将吐司香蕉卷放在蒸烤盘中，将 A 混合后刷在吐司表面，并撒上切碎的黄油。
3. 选择【烘烤 / 烘焙】（有预热）设置 210 摄氏度，按【开始】键，开始预热。
4. 预热完成后，将蒸烤盘放入下层凸轨上，设置 8-9 分钟，开始烹调。

杏仁瓦片



材料

杏仁片 170 克
蛋清 80 克
细砂糖 40 克
黄油 20 克
低筋面粉 20 克
香草豆荚粉 1.2 克（可省略）

容器

蒸烤盘 (上层、下层)



操作方法

1. 蛋清用手动打蛋器搅散，加入细砂糖和香草豆荚粉混合均匀。再依次加入杏仁片、融化的黄油，混合；盖上保鲜膜，常温下静置 1 小时。
2. 加入低筋面粉，搅拌均匀，继续常温下静置 30 分钟。烘焙纸铺在蒸烤盘内，将混合好的杏仁面糊以每个 20 克左右等距平铺在蒸烤盘上，尽可能的将面糊铺成扁平状。（太厚影响口感）
3. 选择【烘烤 / 烘焙】（有预热）设置 160 摄氏度，按【开始】键，开始预热。
4. 预热完成后，将蒸烤盘放入上、下两层凸轨，设置 19-21 分钟，开始烹调。最后 2、3 分钟可上下两层交换位置并转向，让烤色更均匀。

芒果夏洛特蛋糕



材料

手指饼干 (分蛋海绵蛋糕) :

蛋黄	60 克
细砂糖	45 克 (加入蛋黄)
蛋清	90 克
细砂糖	45 克 (加入蛋清)
低筋面粉	90 克

糖浆:

细砂糖	20 克
水	60 毫升
橙酒	20 毫升

芒果慕斯:

芒果果茸	150 克
吉利丁粉	5 克
水	25 克 (吉利丁粉用)
淡奶油	180 克
细砂糖	30 克
新鲜芒果粒	适量

镜面装饰:

芒果果茸	75 克
细砂糖	30 克
吉利丁粉	2 克
水	10 克

容器

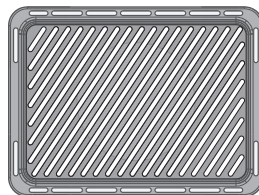
蛋糕模具 (6 寸) 、 蒸烤盘 (下层)



操作方法

1. 蒸烤盘内铺烘焙纸, 四周略高出底部 1 厘米左右。糖浆配料中, 细砂糖加水煮沸冷却后加橙酒混合待用。
2. 蛋黄加入细砂糖, 充分搅拌至蛋黄颜色变浅, 静置待用。
3. 蛋清倒入无油无水的容器内, 分三次加入细砂糖, 电动打蛋器高速打发至硬性发泡。

4. 选择【烘烤/烘焙】(有预热), 设置 190 摄氏度, 按【开始】键, 开始预热。
5. 将蛋黄糊倒入打发好的蛋清内翻拌均匀。筛入低筋面粉, 继续翻拌均匀。
6. 取直径 1 厘米的裱花嘴装入裱花袋内, 倒入面糊, 按图示方向将面糊均匀的挤在蒸烤盘内。(每条面糊之间不要靠太近, 适当的留一点缝隙) 面糊表面均匀的撒 2 遍糖霜。



7. 预热结束后将蒸烤盘放入下层凸轨, 设置 8 分钟, 开始烘烤。结束后取出倒扣在烤架上晾凉。按蛋糕模具尺寸, 将手指饼干裁 3 厘米左右宽的围边 (比实际尺寸略长), 和两片蛋糕底 (应去掉围边的尺寸) 。

芒果慕斯:

1. 吉利丁粉和水混合, 加入芒果果茸搅拌加热至吉利丁粉完全溶解。
2. 淡奶油里加入细砂糖, 电动打蛋器高速打发至 5-6 分发。(此时的淡奶油出现明显纹路, 但整体淡奶油还是呈液体流动状。) 倒入果茸混合, 用刮刀翻拌均匀, 即成芒果慕斯糊。
3. 将手指饼干围边条, 有纹路的一面紧贴着模具内壁围成圈, 放入一片蛋糕片 (有纹路一面朝上), 手指饼干片刷一层糖浆, 再铺上芒果粒, 倒入盖住芒果粒的慕斯糊, 放入另外一片蛋糕片, 轻轻按压, 再刷一层糖浆, 铺芒果粒, 倒上剩余的慕斯糊, 抹平, 入冰箱冷藏一小时。
4. 芒果果茸细砂糖煮到糖完全融化; 吉利丁粉加水混合均匀, 倒入果茸中, 搅拌至完全溶解, 略凉, 倒在蛋糕的顶部做装饰, 继续冰箱冷藏 4 小时以上。

注:

1. 蛋清打发后应该是细致并且紧实, 有光泽, 有直立的小尖角。
2. 面糊搅拌后的状态: 稠厚、有光泽, 用裱花嘴挤出不会想四周摊开。
3. 撒 2 遍糖粉: 外观漂亮, 面糊更加膨胀, 表面香脆, 内里柔软。
4. 蛋糕模具应使用活底的, 方便脱模。

美式饼干



材料

普通面粉 100 克
 泡打粉 ¼ 茶匙

 黄油 75 克
 糖粉 35 克
 杏仁片 20 克
 蛋液 (打散) ½ 个
 香草精 (可不放) 1 滴

容器

蒸烤盘 (下层)



操作方法

1. 将黄油软化打发至发白, 加入香草精, 分 2-3 次加入糖粉, 打发至乳白色呈蓬松状。
2. 加入蛋液继续搅拌均匀, 将面粉和泡打粉过筛后加入, 用刮刀以切拌方式至不留残粉。
3. 加入捣碎的杏仁片混合。
4. 蒸烤盘上铺铝箔, 用汤匙将面糊舀到铝箔上, 按 4x5 等距排放, 每个约 13 克左右。
5. 选择【烘烤 / 烘焙】(有预热) 设置 170 摄氏度预热, 按【开始】键, 开始预热。
6. 预热完成后, 将蒸烤盘放入下层凸轨, 设置 13-15 分钟, 开始烹调。

注:

本菜单所列材料为单层配比, 烘烤双层时材料需加倍, 烘烤时间为 17-19 分钟。

奶油泡芙



材料 (12 个)

无盐黄油 50 克
 水 80 毫升
 盐 适量
 低筋面粉 50 克
 鸡蛋 2 ½ 个

辅料

卡仕达酱或淡奶油 适量

调味料

糖粉 适量

容器

蒸烤盘 (下层)



操作方法

1. 黄油切成小块, 和水放在锅内煮沸。
2. 迅速倒入面粉, 并用木铲快速搅拌至完全融合。
3. 鸡蛋打成蛋液, 分若干次加入面团, 不停地用木铲搅拌, 直至木铲铲取面团, 面团呈亮黄色带状缓慢落下。
4. 蒸烤盘上铺上铝箔, 抹上一层黄油或者撒上一层面粉, 将面团装入裱花袋, 在蒸烤盘上以每个 18-20 克左右挤成 12 个, 以 3x4 排列, 每个之间保持一定距离。
5. 水箱中加水。
6. 选择【蒸气烘烤】(有预热) 设置 200 摄氏度预热, 按【开始】键, 开始预热。
7. 预热完成后, 将蒸烤盘放入下层凸轨, 设置 8 分钟, 开始烹调。结束后, 请再选择【烘烤 / 烘焙】(无预热) 设置 200 摄氏度, 设置 19-20 分钟, 继续烹调。
8. 烘烤结束后, 立即将泡芙从铝箔上取下, 待凉。由上方切入 ⅓, 填入卡仕达酱或打发后的淡奶油。

再加热食谱建议烹调时间

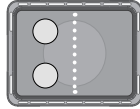
注：第 58 页到第 60 中“①”为使用蒸烤盘，“②”为蒸烤架放在蒸烤盘内。

烹调项目	份量	容器	加热程序	加热时间
冷藏大肉包 *	130 克 -800 克 (1 个 -6 个)	② / 中层	原气蒸	约 12 分钟 -13 分钟
冷藏烧麦 *	325 克 -650 克 (6 个 -12 个)	② / 中层	原气蒸	约 12 分钟 -14 分钟
冷藏米饭 *	150 克 -900 克 (1 碗 -6 碗)	② / 中层	原气蒸	约 18 分钟 -20 分钟
冷藏时蔬 *	500 克	② / 中层	原气蒸	约 7 分钟 -8 分钟
冷藏意面 *	300 克	② / 中层	原气蒸	约 12 分钟 -14 分钟
冷藏包子 *	300 克 (8 个 -9 个)	② / 中层	原气蒸	约 8 分钟 -9 分钟
冷藏大牛角包	90 克 -270 克 (1 个 -3 个)	① / 下层	160 摄氏度 (无预热)	约 8 分钟 -9 分钟
冷藏芝士软欧面包	170 克 (1 片)	① / 下层	170 摄氏度 (无预热)	约 7 分钟 -8 分钟
冷藏三明治	120 克 -480 克 (1 个 -4 个)	① / 下层	180 摄氏度 (无预热)	约 9 分钟 -11 分钟
冷藏炒饭 *	400 克	① (耐热平盘) / 下层	190 摄氏度 蒸气烘烤 (无预热)	约 10 分钟 -12 分钟
冷藏煎饺 *	220 克 (12 个)	① (烘焙纸) / 下层	190 摄氏度 蒸气烘烤 (无预热)	约 7 分钟 -8 分钟
冷藏炸鸡翅	350 克 (10 个)	② / 下层	220 摄氏度 (有预热)	约 12 分钟 -13 分钟

注：

1. 带 “*” 为使用蒸气的菜谱，务必在烹调前给水箱加满水。
2. 烹调前，请选择合适的烘焙纸或铝箔及耐高温的烹调用具。
3. 冷藏指存放温度为 0-3 摄氏度之间。

常用食谱建议烹调时间

烹调项目	份量	附件及位置	烹调程序	烹调时间	说明
清蒸大闸蟹 *	4 对 (8 只) 每只约 2-3 两	② / 中层	原气蒸	约 15-16 分钟	大闸蟹洗净, 腹部朝上。
冷冻大肉包 *	500 克 (6 个)	② / 中层	原气蒸	约 16-17 分钟	各类市售冷冻大肉包。
冷冻虾饺 *	300 克 (12 个)	② / 中层	原气蒸	约 10-11 分钟	各类市售冷冻虾饺。
酒蒸蛤蜊 *	500-700 克	② / 下层	原气蒸	约 16 分钟	请参照自动菜单 3 和 4 的制作方法, 包子发酵时准备蒸蛋食材, 等发酵完成放入凸轨, 开始烹调。
蒸罐头食品 *	1 罐	① / 中层	原气蒸	约 15 分钟	各种市售罐头食品。
温泉蛋 *	2 个	② / 中层	低温蒸	约 12-13 分钟	推荐摆放位置 
蒸西兰花 *	200 克	② / 中层	低温蒸	约 10-11 分钟	—
蒸杂粮 *	700 克 -800 克	② / 中层	慢蒸	约 1 小时	各类杂粮 (切块)。
蒸米饭 *	200 克	② / 中层	慢蒸	约 40 分钟	米 200 克, 水 200 克; 程序结束后继续焖 5 分钟 (覆保鲜膜)。
冰糖炖雪梨 *	2-6 人份	② / 中层	慢蒸	约 1 小时	雪梨距梗部 2 厘米横切, 去除内核, 塞冰糖放在汤盅内。
桃胶皂角米糖水 *	8 小盅 (1 盅 200ml 容量)	② / 中层	炖	约 3 小时	桃胶、皂角米各 20 克, 洗净, 浸泡 10 小时后, 分别均匀的放入 8 个小盅内, 加水、加盖。
牛腩补肾益肝汤 *	6 盅 (1 盅 300ml 容量)	② / 中层	炖	约 3 小时	牛腩 300 克, 市售补肾益肝汤包, 倒入纯净水 (加盖)。
竹荪老鸭汤 *	6 盅 (1 盅 300ml 容量)	② / 中层	炖	约 3 小时	老鸭 400 克, 切件焯水; 竹荪 10 克泡发; 倒入纯净水, ¾ 时间加竹荪 (加盖)。
烤鸡蛋 *	3-6 个	② / 下层	140 摄氏度 蒸汽烘烤 (无预热)	约 24-26 分钟	每个鸡蛋单独用铝箔包裹。
盐焗鹌鹑蛋 *	24 个	① / 下层	180 摄氏度 蒸汽烘烤 (有预热)	约 16-18 分钟	粗盐 2 包, 锅内炒热, 锡纸内先铺薄薄一层粗盐, 放上鹌鹑蛋, 再将粗盐把鹌鹑蛋完全覆盖。
蛤蜊蒸蛋 *	3 人份	② / 下层	190 摄氏度 蒸气烘烤 (有预热)	约 10-12 分钟	蛤蜊 250 克, 洗净, 无需做其他处理直接烹调至开口后平铺在耐热浅盘内。将 3 个鸡蛋打散, 加 300 克纯净水混合, 调味、过滤后倒在铺有蛤蜊的浅盘内。
		② / 中层	原气蒸	约 12 分钟	
宝宝香菇味精	100-150 克	① / 上、下层	100 摄氏度 (有预热)	约 1 小时 -1 小时 20 分钟	香菇洗净、切薄片, 平铺在铺有烘焙纸的蒸烤盘上 (香菇片不要重叠), 烘烤至完全无水分后放粉碎机内打成粉状即可。
烤腰果	500 克	① / 下层	160 摄氏度 (有预热)	约 20 分钟	生腰果装入密实袋中, 倒入 20 克食用油, 摇匀; 再加 20 克细砂糖, 10 克盐, 适量辣椒粉和椒盐, 拌匀后倒在铺有烘焙纸的蒸烤盘上。¾ 时间搅拌腰果。
冷冻春卷	200 克 (12 个)	② / 下层	180 摄氏度 (有预热)	约 11-12 分钟	各类市售冷冻春卷。表面裹油。

常用食谱建议烹调时间

(继续)

烹调项目	份量	附件及位置	烹调程序	烹调时间	说明
烤牛肉串	12 串 (220 克)	② / 下层	190 摄氏度 (有预热)	约 12 分钟	市售冷冻牛肉串, 解冻后刷油。
烤羊肉串	400 克 (10 串)	② / 下层	190 摄氏度 (有预热)	约 10-11 分钟	各类市售冷冻羊肉串, 需解冻。
炸脆骨串	300 克 (10 串)	② / 下层	190 摄氏度 (有预热)	约 10-12 分钟	市售冷冻脆骨串。
炸冷冻鸡米花	300 克	① / 下层	190 摄氏度 (有预热)	约 17-18 分钟	市售冷冻鸡米花。
烤香肠	500 克 (10 根)	② / 下层	190 摄氏度 (有预热)	约 14-15 分钟	市售冷藏香肠。
冷冻炸鸡块	370 克	② / 下层	200 摄氏度 (有预热)	约 17-19 分钟	市售冷冻鸡块。
冷冻蛋挞	50 克-300 克 (1 个-6 个)	① / 下层	200 摄氏度 (有预热)	约 15-17 分钟	各类市售冷冻蛋挞。
盐焗核桃	500 克	① / 下层	200 摄氏度 (有预热)	约 12-13 分钟	核桃洗净沥干, 平铺在铺有烘焙纸的蒸烤盘内, 均匀撒上盐或者椒盐, ¾ 时间搅拌核桃。
蒜蓉焗生蚝	6 个	② / 下层	210 摄氏度 (有预热)	约 8 分钟	生蚝洗净, 洗去泥沙。蒜蓉入热油炒至淡黄, 将蒜蓉油浇在生蚝上。
炸冷冻南瓜饼	12 个 (360 克)	① / 下层	210 摄氏度 (有预热)	约 14-15 分钟	市售冷冻南瓜饼, 无需解冻, 表面裹油。
炸冷冻薯饼	500 克	② / 下层	220 摄氏度 (有预热)	约 20-22 分钟	无需解冻, 直接烹调。不同薯制品因预炸程度及厚薄不同, 烹调时间也不同, 请根据实际进行调整。
炸薯条	300 克	① / 下层	健康炸	约 19-21 分钟	
煎培根	50 克-200 克 (2 片-8 片)	② / 下层	健康炸	约 5-6 分钟	—
炸鸡块	500 克	② / 下层	健康炸	约 17-18 分钟	鸡腿肉切成 35 克左右块状, 裹上市售炸鸡粉, 腌制 15-20 分钟。
黑椒牛排	1 块 (每块 200 克左右)	② / 下层	220 摄氏度 (有预热)	约 10 分钟	牛排吸干水分, 撒盐和黑胡椒碎腌制 5-10 分钟 (烹调结束后, 尽快取出牛排, 并用铝箔包裹, 放置 3 分钟后食用)。
	2 块 (每块 200 克左右)			约 13 分钟	
烤时蔬	500 克	② / 下层	220 摄氏度 (有预热)	约 14-16 分钟	茄子、青椒、胡萝卜、土豆、芦笋等根茎类蔬菜加黑胡椒碎、生抽、盐腌渍 10 分钟后烤。
烘烤菌菇	600 克	② / 上、下层	220 摄氏度 (有预热)	约 12-13 分钟	香菇或其他各类菌菇。
烤生牛肉肠	560 克 (6 根)	② / 下层	220 摄氏度 (有预热)	约 18-20 分钟	市售冷藏牛肉肠。
烤土豆	400 克-800 克 (2 个-4 个)	② / 下层	230 摄氏度 (有预热)	约 50 分钟	—
烤红薯	200 克-600 克 (1-3 个)	② / 下层	230 摄氏度 (有预热)	约 40-45 分钟	—
冷冻比萨	1 个 (480 克)	① / 下层	230 摄氏度 (有预热)	约 12-13 分钟	各类市售冷冻比萨。

注:

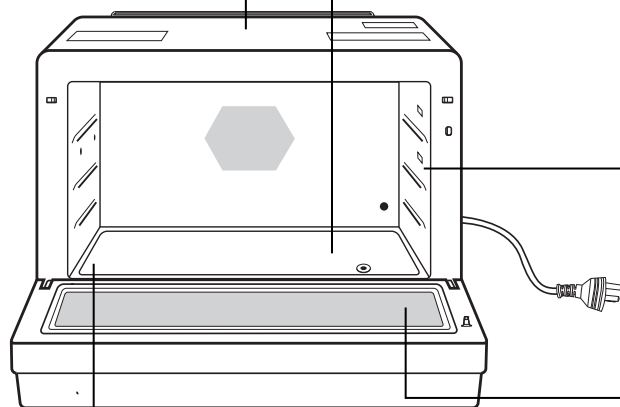
1. 带 “*” 为使用蒸气的菜谱, 务必在烹调前给水箱加满水。
2. 冷冻指存放温度为 0 摄氏度以下。
3. 烹调前, 请选择合适的烘焙纸或铝箔及耐高温的烹调用具。

清洁保养

请务必在冷却状态下进行清洁与保养。清洁本产品之前，须从插座上拔下插头。请勿使用蒸气清洁器清洗本产品。

请用微湿的布来清洗本产品表面部分，为防止损伤产品内操作部件，不要让水渗入侧面通风口。

底板必须经常清洁，但是必须在冷却状态下使用清洁剂擦洗并擦干。



应定期清洁本产品并清除本产品所有食物残渣。保持炉腔清洁。如溅出的食物或溢出的液体积在炉腔内，请用湿布擦去。若炉内相当肮脏则可用软性清洁剂。不可使用粗糙、磨损性的清洁剂。

请把炉腔内附着的油渍和食品残留物擦拭干净。附着的油渍和食品残留物在加热时可能会引起冒烟。请在炉腔完全冷却的条件下进行清洁。

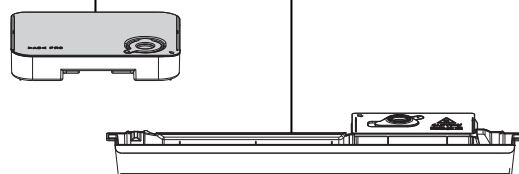
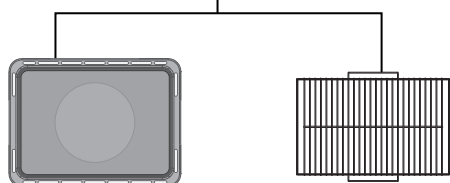
请使用软性湿布清洗炉门及炉门玻璃。如果油污难以清洗，可用软布沾取少量软性洗剂进行清洗。

如有水蒸气积在炉内或炉门周围，可用软布擦净。在本产品正常运转和湿度高的情况下都可能产生这种现象。

如控制面板被弄湿。请用软性干布抹擦。不能用粗糙、磨损性的物品擦控制面板。擦完之后请按【停止/取消】键以清除显示窗上的显示。

使用后请及时用清洁剂清洗或放入洗碗机内清洗。请勿使用具有磨损性的物品进行清洁。（如钢丝球等）

请经常将水箱和积水盘取下，并用软海绵沾水清洗。



关于维修服务

如本产品损坏需要修理，请立即拨打 Panasonic 顾客咨询服务中心或联系 Panasonic 认定维修店，详情请参考保修证所记内容。

注意：

1. 使用时如发现任何问题或困难，请拨打 Panasonic 顾客咨询服务中心：400-810-0781（固定电话），也可登录 Panasonic 官方网站 <http://www.panasonic.com>。
2. 维修时一定要送到 Panasonic 认定维修店由专业维修人员进行修理。
3. 维修时请参照《维修手册》。

要求修理服务之前

问题

起因

解决方法

产品无显示

没有插紧电源。

拔除插头，待 10 秒钟后再重新插上电源。

居室中供电线路中的保险丝烧断或漏电保护器动作。

重新装置保险丝或重新设定漏电保护器。

插座有问题。

用其它电器再测试插座是否有问题。

产品不能启动

炉门未关妥。

小心关好炉门。

未按【开始】键。

按【开始】键。

输入其他程序。

按【停止/取消】键清除已输入的程序，然后重新输入烹调程序。

烹调程序输入错误。

参考说明书，正确输入烹调程序。

不慎按下【停止/取消】键。

重新输入烹调程序。

无蒸气

水箱内有无水？

请将水箱加满水并妥善安装。

水箱是否正确安装到位？

显示窗显示 U12

积水盘没有安装或没有安装到位。

重新将积水盘的卡口卡在炉角上。

显示窗显示 H55，
H56，H00

本产品发生系统故障。

拨打 Panasonic 顾客咨询服务中心或联系 Panasonic 认定维修店。

显示窗显示 U14

水箱中缺水。

料理中前两次出现 U14，可直接按【开始】键启动。之后再次出现 U14 则不可再继续料理，请重新在水箱中加满水。装回到本产品，按【开始】键继续烹调。

在使用柠檬酸清洗功能(默认食谱 20)时，未将清洁剂倒入到水箱中或倒入的清洁剂少于 30 毫升。

请将清洁剂倒入水箱中且不少于 30 毫升。详见第 29 页。按【取消】键，待 U14 消失后，请重新选择柠檬酸清洗功能(预设食谱 20)，按【开始】键开始清洁。

显示窗显示 U50

产品腔体内温度过高。

待产品冷却，U50 消失后再使用。

控制面板按上去没有任何反应

本产品进入待机状态。

确认在通电状态下。开关闭门来重新激活它。

若本产品出现故障，请立即拨打 Panasonic 顾客咨询服务中心或联系 Panasonic 认定维修店。

要求修理服务之前

(继续)

下列情况均属正常：

使用蒸气时有声音。	这是水箱吸水时混入空气造成的声音，这是正常现象。
使用蒸气时有声音并伴有排水动作。	使用蒸气功能的最后 30 秒可能会启用自动排水功能，此时会发出声音，这是正常现象。
蒸气积聚于炉门和有热风从排风口排出。	烹调时，食物会有蒸气散发，而大部分会从排风口排出，但蒸气会在较凉的地方如炉门上凝聚，这是正常现象。
蒸气从炉门四周缝隙处溢出。	使用与蒸气相关的功能时，产品运转过程中炉腔内会产生大量蒸气，部分蒸气可能从门缝四周漏出，这是正常现象。
未摆放食物而不慎启动本产品。	空着炉短时间工作，对于产品是不会造成损害的。但用户应尽量避免。
当使用各种烘烤功能时，产品有白烟冒出及异味。	产品必须定期擦洗，特别在使用这些功能后，任何积聚在炉腔顶部及炉壁的油渍都会引起白烟冒出。
烹调结束后风扇仍在工作。	这是产品冷却腔体和电子元件，属于正常现象。
腔体后侧有变黄现象。	金属离子受热作用下产生的黄色印记，这属于正常现象，既不影响使用，也不会对人体产生危害。
门密封圈可能会产生变形。	门密封圈在高温作用下可能发生变形的情况，这并非损坏，属于正常现象，不影响产品本身性能及使用。
首次使用各种烘烤功能时，产品有少量白烟冒出及异味。	这是由炉腔里保护部件的过多的油脂挥发所引起的。
电源线连接机器底板部位如有松动。	这属于正常现象，非损坏。

产品中有害物质或元素名称及含量

部品名称	有害物质或元素					
	铅 (Pb)	汞 (Hg)	镉 (Cd)	六价铬 (Cr(VI))	多溴联苯 (PBB)	多溴二苯醚 (PBDE)
外部部件	○	○	○	○	○	○
电器部件	○	○	○	○	○	○
内部部件	○	○	○	○	○	○
控制部件	×	○	○	○	○	○
附属部件	○	○	○	○	○	○

本表按照 SJ/T11364 的规定编制。

○：表示该有害物质在该部件所有均质材料中的含量均在 GB/T26572 规定的限量要求以下。

×：表示该有害物质至少在该部件的某一均质材料中的含量超出 GB/T26572 规定的限量要求。



本产品说明书所述的正常情况下使用时的“环保使用期限”为15年，该期限引用自中国家用电器协会《关于家用电器环保使用期限的指导意见》。

食品接触用信息

请根据说明书要求正常使用本产品。

本产品食品接触用材料及部件符合 GB 4806.1-2016、GB 9685-2016、GB 31603-2015 以及相应材料食品安全国家标准要求，具体信息如下：

材质	用途	执行标准	备注
不锈钢 06Cr19Ni10 (SUS304)	腔体内胆、水箱组件 (弹簧) 、 温度传感器探头、烤架	GB 4806.9-2016	—
不锈钢 06Cr17Ni12Mo2 (SUS316)	水箱组件 (弹簧)	GB 4806.9-2016	—
不锈钢 10Cr17 (SUS430)	烤架	GB 4806.9-2016	—
镀铬 / 镍 / 铜钢丝	烤架	GB 4806.9-2016	不得接触强酸性食品
镀锌钢板基材 / 环氧涂层	门体基材，涂层	GB 4806.9-2016 GB 4806.10-2016	—
钢板基材 / 搪瓷	烤盘、蒸盘	GB 4806.9-2016 GB 4806.3-2016	—
铝合金	蒸气加热器	GB 4806.9-2016	仅接触水
PP	水箱组件 (导水管、水箱轴、转 换接头)	GB 4806.7-2016	仅接触水
ABS	水箱组件 (导水管、水箱轴、转 换接头) ，水泵壳体	GB 4806.7-2016	仅接触水
AS	水箱组件 (水箱、水箱盖)	GB 4806.7-2016	仅接触水
PPS	连接管	GB 4806.7-2016	仅接触水
橡胶 / 硅橡胶	水管、密封垫圈等	GB 4806.11-2016	水管仅接触水
玻璃	内门屏	GB 4806.5-2016	—

备注：

产品不宜作为容器长期存储食品。

本系列产品包含以上食品接触材料，部分机型可能不含个别材料，以实际产品为准！

规格

型号		NU-SC200W	NU-JK200W
额定电压		220 V ~ 50 Hz	
额定输入功率	蒸气	6 A	1330 W
	烘烤	6.3 A	1380 W
	组合蒸烤	6.3 A	1380 W
额定输出功率	蒸气	1300 W	
	烘烤	1350 W	
	组合蒸烤	1350 W	
外形尺寸 (长 × 宽 × 高)		494 mm × 476 mm × 375 mm	
腔体尺寸 (长 × 宽 × 高)		410 mm × 320 mm × 250 mm	
炉腔容积		30 L	
产品净重		19.3 kg (含附件)	

重量和体积以约数计算。规格如有改动无须先行通知。
关于生产的批号 (机号) 和制造商, 请参见热风蒸箱的铭牌。

本产品符合下列国家安全标准: GB4706.1-2005
GB4706.22-2008

索引

B

白切鸡.....	42
白玉翠环	44
白玉桃胶	47
宝宝酸奶溶豆	53

C

叉烧酥.....	51
----------	----

D

倒笃蒸竖蛭.....	42
剁椒鱼头	43

F

粉蒸肉.....	45
法式肉桂烤香蕉吐司卷.....	55

G

干贝金针菇.....	41
------------	----

H

花雕膏蟹蒸水蛋	43
---------------	----

J

金银蒜蓉烤带子	53
---------------	----

K

烤乳鸽.....	48
烤秋刀鱼	54

M

芒果夏洛特蛋糕	56
美式饼干	57

N

糯米蒸排骨.....	46
牛丼	48
嫩烤孜然羊排	49
糯米鱿鱼筒.....	50
奶油泡芙	57

P

葡式蛋挞	54
------------	----

S

蒜泥白肉	41
蒜蓉粉丝蒸扇贝	44
三文鱼松	49
蒜香排骨	52

W

无糖咸味芝士条	50
---------------	----

X

香菇肉末蒸蛋.....	45
香糟牛腱	47
香煎虾饼	52
杏仁瓦片	55

Z

猪油夹沙八宝饭	46
---------------	----



松下产品满意度有奖调查

感谢您一直以来对我们松下产品的关心和信赖,为了使我们产品的设计和外观让您更加满意,我们在相关的网站上提供了与您交流的平台,希望得到您的宝贵意见。

<http://home.panasonic.cn/microwaveoven-poll/>

在您完整的填写完所有问题后,将获得一份小礼品。

上海松下微波炉有限公司

中国(上海)自由贸易试验区龙东大道 888 号、898 号

原产地: 中国

F0003BY00XP

PA0917-0

发行: 2017 年 9 月

中国 印刷