



72 變 美味食譜

蒸烤

蒸出原味 烤出美味 吃出健康

Soup&Egg. Vegetable. Seafood. Pork. Beef. Chicken. Dessert.



無油煙的烹調

給您的就是健康



前言

現代的人對食物精緻化的要求程度越來越高，相對的能讓人體真正吸收的營養成分卻也越來越少。蒸、煮、炒、炸，尤其是油炸類的食物，是對身體最不好的一種烹調的方式，但卻是現代時下年輕人的最愛，因此許多病變就由此累積而產生。

世磊實業特別向義大利進口新的廚房家電－蒸烤爐。蒸烤爐是近幾年在國外的新商品，為忙碌的您提供了一種極簡化的食物烹調方式。降低您在廚房做菜的時間，也避免長期暴露在油煙下的機會和抽油煙機擾人的噪音，同時又兼顧到自己及家人的身體健康。

蒸烤爐在蒸烤食物時，多會保留食物的原味及營養素，不像油炸的高溫會破壞維生素、胺基酸；也不會有像水煮的烹調方式，將水溶性維生素流失在水中。使用蒸烤爐將食物所有的營養成分及原味完全封鎖在食材裡，不管是肉類、五穀、根莖蔬菜，都能輕易的為我們的健康帶來益處。

這一本食譜在規劃時，是以簡單又容易買到的食材為主。所有的材料在一般的大賣場及傳統市場都能夠輕易的取得。只需要在家中花費10～20分鐘準備，再依序放入蒸烤爐中，就能輕輕鬆鬆的享用美味佳餚，您準備好了嗎？歡迎您加入蒸烤爐的健康行列哦～



SO-850 嵌入式蒸烤爐

正確使用蒸烤爐

熟讀操作手冊

無論購買哪一種機器一定要熟讀操作手冊，以了解機器的特性，才能好好使用它。

蒸烤時間

市面上任一種品牌同款的蒸烤爐二台放在一起，在操作上的時間跟溫度都會有些許的差異，不可能會完全一樣，這是機器的特性。

通常市面上所買回來的食譜，每一道菜的時間跟溫度是老師所使用的機器寫出來的，和我們自己在家中使用機器是不同的。自己在使用時需要斟酌時間及溫度高低才可以，因此產品買回來一定要試出蒸烤爐的性質。

蒸烤爐的清潔與保養

蒸烤爐在使用完畢時都應該習慣要有整理乾淨的動作，以方便我們下一次的使用

蒸的部分：使用完畢只須用抹布擦乾水份即可。

烤的部分：在使用蒸烤爐烤的功能時難免會有一些油漬噴到機器的內壁，在清潔時可以使用蒸氣的功能利用水氣來幫助清潔省時省力。



SO-970 嵌入式蒸烤爐

單位換算

名稱	1 大匙	1 小匙	1/2 小匙	1/4 小匙
鹽	14	4.5	3	1.5
砂糖	15	4	2	1
細砂糖	9	3	1.5	0.75
醋	15	5	2.5	1.25
油	15	5	2.5	1.25
太白粉	7	2.5	1.25	0.6
麵粉	7	2.5	1.25	0.6

*因比重不同，相同體積重量不同。

*以上單位以公克（g）計。

1 公斤=1000 公克

1 台斤=16 兩=600 公克

1 兩=37.5 公克

1 磅=454 克=12 兩

1 大匙=3 茶匙=15cc

1 茶匙=1 小匙=5cc

1/2 茶匙=2.5cc

1/4 茶匙=1.25cc



Content

Soup&Egg. Vegetable. Seafood. Pork. Beef. Chicken. Dessert.

清蒸竹筴香菇雞湯	2	3	清蒸竹筴排骨湯
清蒸冬瓜排骨湯	4	5	當歸人蔘雞湯
冰糖銀耳蓮子湯	6	7	南瓜酥皮濃湯
蝦仁蒸蛋	8	9	蛤蜊蒸蛋
樹子(破布子)蒸蛋	10		

Soup&Egg. Vegetable. Seafood. Pork. Beef. Chicken. Dessert.

綜合養身鮮菇	12	11	清蒸花椰菜
清蒸芥藍菜	14	13	高麗菜捲
焗烤玉米馬鈴薯	16	15	清蒸茄段
焗烤綜合鮮菇	18	17	焗烤牛奶馬鈴薯
清蒸涼筍	20	19	烤沙茶玉米
		21	甜味噌烤茭白筍

Soup&Egg. Vegetable. Seafood. Pork. Beef. Chicken. Dessert.

鮮蚵豆腐	22	23	蒜末醉蝦
清蒸蛤蜊絲瓜	24	25	冬瓜細魚
醬冬瓜蒸白鯧魚	26	27	清蒸鱸魚
清蒸味噌鱈魚	28	29	清蒸味噌鮭魚排
樹子鮭魚	30	31	蕃茄魚排
清蒸薑絲中卷	32	33	烤鹽酥蝦
烤鯖魚	34	35	山藥蝦肉
厚片鮪魚土司	36		

Soup&Egg. Vegetable. Seafood. Pork. Beef. Chicken. Dessert.

清蒸蕃茄鑲肉	38	37	梅干扣肉
苦瓜排骨	40	39	清蒸甜椒絞肉
粉蒸排骨	42	41	清蒸苦瓜絞肉
山藥鮮菇肉丸	44	43	清蒸油豆腐鑲肉
蒸客家福菜豆腐	46	45	清蒸獅子頭
福菜蒸肉	48	47	瓜仔蒸肉
培根蘆筍	50	49	串烤豬肉
鳳梨盅	52	51	烤客家鹹豬肉
珍珠丸子	54	53	荷葉蒸飯
烤甜椒絞肉	56	55	蒸南瓜鹹豬肉
烤沙茶排骨	58	57	焗烤南瓜義大利麵
酥皮火腿厚片土司	60	59	烤豬肋排



Soup&Egg. Vegetable. Seafood. Pork. **Beef.** Chicken. Dessert.

61 烤牛排

焗烤蕃茄鑲牛肉 62

Soup&Egg. Vegetable. Seafood. Pork. Beef. **Chicken.** Dessert.

63 蔥油雞

紅糟雞肉 64

65 紅糟烤雞腿

烤全雞 66

67 烤中節雞翅

Soup&Egg. Vegetable. Seafood. Pork. Beef. Chicken. **Dessert.**

薑汁燉奶 68

69 蘿蔔糕

瑞士捲蛋糕 70

71 蒸蛋糕

奶油小西餅 72

73 椰子麵包

清蒸竹筴香菇雞湯

功能 use



溫度 °C 100°C

時間 min 50

材料

雞肉 300g

配料

竹筴數朵、香菇數朵、薑1小塊、鹽2小匙

做法

雞肉川燙到無血水備用。

竹筴、香菇泡水。薑切片。泡水完竹筴切成小段。

盅杯洗乾淨放入所有材料及配料，

水加到八分滿，蓋上盅杯蓋。

放入蒸烤爐蒸50分鐘。

蒸好後取出即可食用。

Soup&Egg
湯&蛋





清蒸竹筍排骨湯

功能 use



溫度 °C 100°C

時間 min 40

材料

排骨200g、新鮮竹筍1根

配料

薑1小塊、鹽2小匙

做法

排骨川燙到無血水備用。

竹筍去殼，滾刀切小塊。

薑切片。

盅杯洗乾淨放入所有材料及配料，
水加到八分滿，蓋上盅杯蓋。

放入蒸烤爐蒸40分鐘。

Soup&Egg
湯&蛋

清蒸冬瓜排骨湯

功能 use



溫度 °C 100°C

時間 min 40

材料

排骨 200g、冬瓜 100g

配料

薑 1 小塊、鹽 2 小匙、枸杞 1 大匙

做法

排骨川燙備用。

冬瓜切小塊。薑切片。

盅杯洗乾淨放入所有材料及配料，
水加到八分滿，蓋上盅杯蓋。

蒸好後取出即可食用。

Soup&Egg
湯&蛋





當歸人蔘雞湯

功能 use



溫度 $^{\circ}\text{C}$ 100 $^{\circ}\text{C}$

時間 min 50

材料

雞肉約300g

配料

人蔘鬚1小把、當歸2片、紅棗5粒、枸杞1大匙、鹽2小匙

做法

雞肉洗乾淨，用熱水川燙去除血水備用。

配料除了鹽外，沖水洗淨。

盅杯洗乾淨放入所有材料及配料，

水加到八分滿，蓋上盅杯蓋。

放入蒸烤爐蒸50分鐘。

蒸好即可取出食用。

Soup&Egg
湯&蛋

冰糖銀耳蓮子湯

功能 use



溫度 °C 100°C

時間 min 40

材料

白木耳100g、蓮子80g

配料

紅棗5粒、冰糖2小匙

做法

白木耳先浸泡30分鐘。

剪去泡好的白木耳蒂頭。

白木耳、蓮子先放入盅杯，加水蓋過食材。

放入蒸烤爐蒸30分鐘。

再放入紅棗蒸10分鐘。

蒸好後取出加入冰糖食用。

Soup&Egg
湯&蛋





南瓜酥皮濃湯

功能 use



溫度 °C 210°C

時間 min 10

材料 (五盅)

南瓜 300g、酥皮 5 片、蛋液少許、芝麻少許

配料

三色蔬菜(玉米青豆仁胡蘿蔔)少許、馬鈴薯 1 個、麵粉 40g、
火腿丁 80g、奶油 250g、玉米醬半罐、高湯半罐、水 1000g

做法

馬鈴薯切小塊狀。馬鈴薯、南瓜蒸熟。

把南瓜、玉米醬、高湯放到果汁機打成糊狀。

取一炒鍋加熱放入奶油，融化後倒入麵粉拌勻，再慢慢倒入水，

最後放入全部材料及配料煮開即可。關火調味。

倒入盅杯，蓋上酥皮，酥皮表面塗上蛋液，灑上芝麻。

放入蒸烤爐以 210°C 烤 10 分鐘即可。

Soup&Egg
湯&蛋

蝦仁蒸蛋

功能 use



溫度 °C 100°C

時間 min 20

材料

雞蛋6個、高湯1罐、蝦仁100g

配料

蔥末1大匙、鹽1小匙、香油1/2小匙

做法

蛋攪拌均勻倒入高湯、鹽，再用濾網過濾，去除氣泡。

加入配料，稍微攪拌倒入蒸盤。

放入蒸烤爐約5分鐘，取出放上蝦仁。

再回蒸烤爐蒸15分鐘。

取出即可食用。

Soup&Egg
湯&蛋





蛤蜊蒸蛋

功能 use



溫度 °C 100°C

時間 min 20

材料

雞蛋6個、高湯1罐、蛤蜊300g

配料

鹽1小匙、香油1/2小匙

做法

蛤蜊加鹽泡水吐沙。

蛋攪拌均勻倒入高湯、鹽，再用濾網過濾。

煮一鍋水，放入薑片，川燙一下蛤蜊稍開口，撈出。

蛤蜊放入蒸盤，倒入拌好的蛋汁。

放入蒸烤爐蒸約20分鐘取出，淋上香油即可食用。

Soup&Egg
湯&蛋

樹子(破布子)蒸蛋

功能 use



溫度 °C 100°C

時間 min 20

材料

雞蛋6個、高湯1罐、樹子罐頭1/4罐

配料

鹽1小匙、香油1/2小匙、味醂1大匙

做法

蛋攪拌均勻倒入高湯，再用濾網過濾。

加入樹子、配料，稍微攪拌。

放入蒸烤爐蒸約20分鐘即可。

Soup&Egg
湯&蛋





清蒸花椰菜

功能 use



溫度 °C 100°C

時間 min 12

材料

花椰菜 1 棵

配料

香油 1 小匙、蒜末 2 小匙、鹽 1 小匙、黑胡椒少許

做法

花椰菜洗乾淨，切成小朵，用鹽水稍微泡 30 分鐘。

放入蒸盤上入蒸烤爐蒸約 12 分鐘。

（個人口感不同時間可調整）

蒸好的花椰菜擺入盤中。

把配料淋到花椰菜上，即可食用。

Vegetable
蔬菜

綜合養身鮮菇

功能 use



溫度 °C 100°C

時間 min 15

材料

新鮮香菇5朵、珊瑚菇少許、鴻喜菇少許、草菇10朵、鮑魚菇少許、杏鮑菇少許、黑木耳3朵

配料A

高湯1/2小罐、鹽1小匙

配料B

辣椒(去籽切段)適量、蠔油適量、香油少許

做法

先把菇都洗乾淨，切成相同大小塊。

材料放入蒸盤中，再放入配料A的材料，進蒸烤爐蒸15分鐘。

配料B混合好，淋上鮮菇即可食用。

Vegetable

蔬菜

12





高麗菜捲

功能 use



溫度 °C 100°C

時間 min 20

材料

高麗菜1個、絞肉200g

配料

蔥末1大匙、薑末1小匙、洋蔥末2小匙、鹽1小匙、太白粉1小匙、枸杞2小匙

做法

高麗菜剝出較大的葉片先用熱水川燙，使菜葉變軟，放入冰水冷卻。

枸杞除外，絞肉和配料混合配料。

高麗菜葉每一片修成大小適中，鋪放在盤上。

取等量的絞肉放到高麗菜葉中，捲起來。

放入蒸盤上灑上枸杞。

放入蒸烤爐蒸約20分鐘。

取出淋上少許醬油食用。

Vegetable
蔬菜

清蒸芥藍菜

功能 use



溫度 °C 100°C

時間 min 10

材料

芥藍菜 500g

配料

絞肉 150g、油蔥酥 1大匙、蒜末 2小匙、醬油 1大匙、香油 2小匙

做法

芥藍菜洗好，放入蒸盤上入蒸烤爐蒸約10分鐘。

配料爆香煮成肉燥。

蒸好的芥藍菜擺入盤中。

把配料淋到芥藍菜上，即可食用。

Vegetable
蔬菜





清蒸茄段

功能 use



溫度 °C 100°C

時間 min 12

材料

茄子 3 條

配料

鹽 1 小匙、蒜泥 2 小匙、醬油 2 小匙、白醋 1 小匙、香油適量、香菜 1 棵

做法

將茄子清洗乾淨，對剖切小段。

切好的茄子排盤，放入蒸盤上。

放入蒸烤爐蒸約 12 分鐘。

香菜切碎。把蒜泥、醬油、鹽、白醋、香菜放入碗中。

香油加熱煮到稍微冒煙再淋到其它配料上，提出香味。

最後把配料淋到蒸好的茄子上，即可食用。

Vegetable
蔬菜

焗烤玉米馬鈴薯

功能 use



溫度 °C **180°C**

時間 min **55**

材料

馬鈴薯 5 個

配料

玉米粒 4 大匙、洋蔥少許、火腿片 3 片、奶油 2 小匙、黑胡椒少許、鹽少許、起司少許

做法

馬鈴薯洗淨，放入蒸烤爐蒸 40 分鐘。洋蔥、火腿片切碎。

把奶油、黑胡椒、鹽放入炒鍋中先加熱，

再依序加入洋蔥、火腿片最後再倒入玉米粒，把水份稍微炒乾即可。

蒸好的馬鈴薯切半，中間挖空，放入炒好的玉米粒。

再把起司放到馬鈴薯上。

放入蒸烤爐用 180°C 烤 15 分鐘即可。

Vegetable
蔬菜

16





焗烤牛奶馬鈴薯

功能 use



溫度 °C 180°C

時間 min 50

材料

馬鈴薯兩個、鮮奶油250g、牛奶350g、起司少許

配料

鹽少許、黑胡椒少許、奶油少許、辣椒粉少許(怕辣可不加)、橄欖油少許

做法

蒸烤爐預熱到攝氏180度。

馬鈴薯削皮後切成約0.2~0.3公分的薄片。倒入少許橄欖油到烤皿上(可用奶油替代)。

將馬鈴薯片鋪滿一層後灑上鹽、黑胡椒、起司、再淋上鮮奶油(每片都有覆蓋到即可)。

再重複橘色字體的步驟，約疊五至六層。

最後倒入牛奶(最上層馬鈴薯片也要覆蓋到牛奶)。

進蒸烤爐烘烤約30分鐘後取出。倒掉多餘的牛奶。再灑上一些起司。

繼續進蒸烤爐烘烤約20分鐘，表面呈現金黃色就完成了。

Vegetable
蔬菜

焗烤綜合鮮菇

功能 use



溫度 °C 180°C

時間 min 15

材料

鮑魚菇100g、鮮香菇100g、杏鮑菇100g、珊瑚菇100g、
鴻禧菇100g、起司少許

配料

胡椒少許、蒜頭2粒、鹽1小匙、香油2小匙

做法

材料洗淨並切成小塊，稍微瀝乾。

蒜頭拍碎切丁，再與其他配料混合，加入鮮菇中。

灑上起司，放入蒸烤爐以180°C烤15分鐘後取出。

Vegetable

蔬菜





烤沙茶玉米

功能 use



溫度 °C **200°C**

時間 min **30**

材料

甜玉米5條

配料

沙茶3大匙、鹽1小匙、醬油1大匙、黑胡椒1/2小匙

做法

甜玉米洗淨後，拿紙巾將水份擦乾。

配料混合，塗抹到甜玉米上，再包上錫箔紙。

醃漬20分鐘入味。

(想吃辣可放入少許辣粉一起醃漬)

放入蒸烤爐以200°C烤30分鐘。

Vegetable
蔬菜

清蒸涼筍

功能 use



溫度 °C 100°C

時間 min 20

材料

綠竹筍 3 支

配料

沙拉或薄醬油

做法

綠竹筍洗乾淨。

切去尾巴及削去頭部較粗的纖維。

放入蒸烤爐蒸約 20 分鐘。

取出剝去外殼，切滾刀。

放入盤中加入沙拉或薄醬油即可食用。

Vegetable

蔬菜

20





甜味噌烤茭白筍

功能 use



溫度 °C 160°C

時間 min 15

材料

茭白筍 3 根

配料

甜味噌 2 小匙

做法

茭白筍去殼對切，
對切，在剖半面劃數刀，抹上味噌。
放入蒸烤爐用180度烤15 分鐘即可。

一般市售都是比較鹹的味噌，若要變成甜味噌，可用少量的水先拌勻味噌，再加入大量的水混合稀釋鹹味，然後靜置沉澱，再倒掉上層清水，放入鍋中加糖煮到糊狀即可。

Vegetable
蔬菜

鮮蚵豆腐

功能 use



溫度 °C 100°C

時間 min 13

材料

豆腐2大塊、蚵100g、豆鼓2小匙

配料

醬油1小匙、鹽1小匙、味醂1小匙、蔥末1大匙、香油1/2小匙、辣椒1小匙

做法

蚵洗乾淨，備用。豆腐切成1cm左右大小方塊。

豆鼓稍微切碎，增加風味。配料混合，備用。

盤中先放入切好的豆腐，再放入2/3的豆鼓、配料與鮮蚵混合。

另1/3的豆鼓、配料灑上。

放入蒸烤爐蒸約13分鐘。蒸好後滴上幾滴香油食用。

Seafood
海鮮

22





蒜末醉蝦

功能 use



溫度 °C 100°C

時間 min 10

材料

蝦300g(草蝦、劍蝦…均可)

配料

米酒3大匙、辣椒1條、鹽2小匙、黑胡椒1小匙、蒜頭10粒

做法

蝦洗淨，剪掉蝦鬚。

辣椒、蒜頭切碎。

(怕辣可不切辣椒)

蝦放盤中再放入配料醃20分鐘。

醃好的材料放入蒸盤中。

放入蒸烤爐蒸10分鐘即可取出食用。



Seafood

海鮮

清蒸蛤蜊絲瓜

功能 use



溫度 °C 100°C

時間 min 15

材料

絲瓜一條、蛤蜊300g

配料

薑1小塊、鹽2小匙、橄欖油1小匙

做法

蛤蜊買回來先用鹽水浸泡吐沙。絲瓜去皮，切小塊。

薑切絲。絲瓜和蛤蜊放到蒸皿上。

放上薑絲，灑上少許的鹽、橄欖油。

放入蒸烤爐蒸15分鐘。

Seafood
海鮮





冬瓜細魚

功能 use



溫度 °C 100°C

時間 min 18

材料

冬瓜 300g、吻仔魚 50g

配料

紅蘿蔔少許、洋蔥少許、味醂 2 小匙、醬油 1 小匙、
蛋 1/2 個、鹽 1 小匙、香油少許

做法

冬瓜去皮切成方塊狀，中間挖一空心半圓。

洋蔥、紅蘿蔔切碎。

吻仔魚加入配料混合好放在冬瓜空心圓上。

取一個蒸盤，放上冬瓜細魚。

放入蒸烤爐蒸約 18 分鐘。

蒸好後滴上幾滴香油，即可食用。



Seafood
海鮮

醬冬瓜蒸白鯧魚

功能 use



溫度 °C 100°C

時間 min 15

材料

白鯧魚一條、醬冬瓜70g

配料

蔥末1大匙、薑末1大匙、米酒1大匙、味醂1小匙、香油少許

做法

醬冬瓜剝碎。

把配料和醬冬瓜全部調均勻。

白鯧魚洗淨，在魚身斜切2~3刀。取一個大盤，鋪上配料約2/3。

白鯧魚放盤上，將剩餘配料均勻的鋪在魚上。

放入蒸烤爐蒸約15分鐘。蒸好後可淋上香油即可食用。

Seafood
海鮮

26





清蒸鱸魚

功能 use



溫度 °C 100°C

時間 min 15

材料

鱸魚 1 條

配料

辣椒 1 條、蔥 2 支、薑 2 小塊、米酒 1 大匙、鹽 1 小匙、香油 2 大匙

做法

鱸魚洗乾淨塗抹上少許的鹽和米酒。

取蔥 1 支切段先鋪在盤上，再放上鱸魚。

先取 1 塊薑切片鋪在鱸魚上面。

撒上少許米酒後放入蒸烤爐蒸約 15 分鐘。

另 1 塊薑、蔥及辣椒切絲。

蒸好的鱸魚取出，把薑片去除，放上薑絲、蔥絲及辣椒絲。

拿一個炒鍋將香油燒熱後，淋在魚上即可。



Seafood
海鮮

清蒸味噌鱈魚

功能 use



溫度 °C 100°C

時間 min 13

材料

鱈魚1片、味噌2大匙

配料

米酒1大匙、蔥末1大匙、香油少許

做法

鱈魚洗淨，用紙巾吸乾水份。

味噌和米酒調勻再放入蔥末。

取一半味噌平鋪到盤子上，鱈魚放盤中，

再把剩餘的味噌均勻抹到鱈魚上。

放入蒸烤爐蒸約13分鐘。蒸好後可淋上香油即可食用。

Seafood
海鮮

28





清蒸味噌鮭魚排

功能 use



溫度 °C 100°C

時間 min 13

材料

鮭魚排1條、味噌2大匙

配料

米酒1大匙、蔥末1大匙、香油少許

做法

鮭魚排洗乾淨，再用紙巾吸乾水份。

味噌與米酒混合再放入蔥末。

取一部份混好的味噌、蔥先鋪在盤上，放上鮭魚排。

剩餘的味噌、蔥，再鋪於鮭魚排上面。

放入蒸烤爐蒸約13分鐘。

蒸好後可淋上香油即可食用。



Seafood

海鮮

樹子鮭魚

功能 use



溫度 °C 100°C

時間 min 20

材料

鮭魚排1塊、樹子罐頭1/4罐

配料

蔥絲少許、醬油1小匙、鹽1小匙、白醋1/2小匙、糖1/2小匙、香油少許

做法

魚排洗乾淨，用紙巾吸乾水份。

魚排、樹子和配料混合，醃漬10分鐘。

魚排擺入盤中，再放入蔥絲。

放入蒸烤爐蒸約20分鐘。

蒸好後可淋上香油即可食用。

Seafood

海鮮

30





蕃茄魚排

功能 use



溫度 °C 100°C

時間 min 13

材料

魚排 1 塊、蕃茄 2 個

配料

味醂 1 大匙、醬油 1 小匙、鹽 1 小匙

做法

魚排洗乾淨，用紙巾吸乾水份。

魚排、樹子和配料混合，醃漬 10 分鐘。

蕃茄切丁，鋪到盤中，再把醃好的魚排放入。

放入蒸烤爐蒸約 13 分鐘即可食用。

Seafood
海鮮

清蒸薑絲中卷

功能 use



溫度 °C 100°C

時間 min 13

材料

中卷 6 條

配料

薑 1 小塊、米酒 1 大匙、鹽 1 小匙、香油少許

做法

薑切絲。

中卷去除內臟洗淨，再用紙巾吸乾水份。

中卷與米酒、鹽混合，醃約 10 分鐘排入盤中。

再放上薑絲。

放入蒸烤爐蒸約 13 分鐘。淋上香油即可食用。

Seafood

海鮮

32





烤鹽酥蝦

功能 use



溫度 °C **180°C**

時間 min **15**

材料

蝦子300g (草蝦、劍蝦…均可)

配料

蒜頭6粒、鹽1大匙、黑胡椒1/2小匙、米酒1大匙、檸檬1/2顆

做法

蝦子去除蝦鬚，洗淨後，拿紙巾將水份擦乾。

蒜頭拍碎。除檸檬外之其他配料混合均勻，與蝦子醃漬。

(想吃辣可放入辣椒一起醃漬) 醃漬約20分鐘。

放入蒸烤爐以180°C烤15分鐘。

烤好後取出滴上檸檬汁更美味。



Seafood

海鮮

烤 鯖 魚

功能 use



溫度 °C **190°C**

時間 min **25**

材 料

鹽漬鯖魚1條、白胡椒粉少許

配 料

檸檬1/2個

做 法

鯖魚洗淨。

拿紙巾將水份擦乾。

魚的表面均勻撒上白胡椒粉。

放入蒸烤爐以190°C烤25分鐘。

烤好後取出滴上檸檬汁更美味。

Seafood
海鮮

34





山藥蝦肉

功能 use



溫度 °C 100°C

時間 min 12

材料

山藥300g、蝦仁100g

配料

米酒1/2小匙、太白粉1小匙、蛋白1/2個、白胡椒粉1/2小匙、
鹽1小匙、蔥末1小匙

做法

山藥洗淨去皮後，每塊切成2公分左右的厚度。

蝦仁剝成泥狀。

蝦仁泥與配料混合使其呈現黏性。

拌勻的蝦仁泥捏成丸狀，放於山藥上面。

放入蒸烤爐蒸約12分鐘。



Seafood

海鮮

厚片鮪魚土司

功能 use



溫度 °C 180°C

時間 min 13

材料

厚片土司4片、鮪魚罐頭1罐、起司少許

配料

黑胡椒1/2小匙、蒜頭2粒、洋蔥少許、鹽1/2小匙、
三色蔬菜(玉米青豆仁胡蘿蔔)1大匙

做法

洋蔥、蒜頭切碎，再與其他配料混合。

鮪魚肉平均鋪在土司上。

再把其他配料鋪在鮪魚肉上，最後灑上起司。

放入蒸烤爐以180°C烤13分鐘即可。

Seafood
海鮮

36





梅干扣肉

功能 use



溫度 °C 100°C

時間 min 60

材料

五花肉300g、梅干菜200g

配料

鹽2小匙、味醂1大匙、醬油3大匙、蒜頭3粒、糖1小匙、米酒1大匙

做法

煮1鍋熱開水，把五花肉放入煮約20分鐘，取出醃上醬油上色。

熱1小鍋油，放入五花肉炸到金黃色後取出切成片狀。

梅干菜洗乾淨，切小段。

用炒鍋把梅干菜和配料炒勻。

拿1個大碗排入五花肉，上面再放炒好的梅干菜。

放入蒸烤爐內蒸60分鐘。

拿出倒扣到盤中，最後可依喜好灑上少許香菜、香油。


Pork
豬肉

清蒸蕃茄鑊肉

功能 use



溫度 °C 100°C

時間 min 20

材料

蕃茄 5 個

配料 A

絞肉 150g、胡蘿蔔少許、洋蔥少許、蛋白 1/2 個、鹽 1 小匙、蔥末 1 大匙、薑末 1 大匙

配料 B

白胡椒粉、辣椒粉、五香粉各 1/2 小匙

做法

胡蘿蔔、洋蔥切丁。蕃茄洗乾淨，切開蒂頭，中間挖空。

配料 A 材料放入鋼盆中混合均勻。配料 B 依個人喜愛選擇性加入放置十分鐘。

拌好的絞肉配料放入挖空蕃茄中。放入蒸烤爐蒸 20 分鐘。

Pork
豬肉

38





清蒸甜椒絞肉

功能 use



溫度 °C 100°C

時間 min 20

材料

甜椒3個、絞肉150g

配料A

胡蘿蔔少許、洋蔥少許、蛋白1/2個、鹽1小匙、蔥末1大匙、薑末1大匙

配料B

白胡椒粉、辣椒粉、五香粉各1/2小匙

做法

胡蘿蔔、洋蔥切丁。

配料A材料放入鋼盆中混合均勻。

配料B材料依個人喜愛選擇性加入，放置十分鐘。

甜椒洗淨切半，取出甜椒籽，拌好的絞肉適量放入切好的甜椒中。

放入蒸烤爐蒸20分鐘。

苦瓜排骨

功能 use



溫度 °C 100°C

時間 min 40

材料

苦瓜1條、排骨300g、小魚乾30g

配料

豆豉1小匙、醬油1小匙、八角1粒、鹽1小匙、沙茶醬1小匙、水100g

做法

苦瓜洗乾淨，去籽，切成塊狀。

排骨用熱水川燙去除血水，

把所有材料和配料拌勻倒入蒸皿中。

放置蒸烤爐蒸30分鐘，取出放入盤中即可食用。

Pork
豬肉

40





清蒸苦瓜絞肉

功能 use



溫度 °C 100°C

時間 min 20

材料

苦瓜1條、絞肉150g

配料A

胡蘿蔔少許、洋蔥少許、蛋白1/2個、鹽1小匙、蔥末1大匙、薑末1大匙

配料B

白胡椒粉、辣椒粉、五香粉

做法

胡蘿蔔、洋蔥切丁。

配料A放入鋼盆中混合均勻。

配料B材料依個人喜愛選擇性加入放置十分鐘。

苦瓜洗淨切段，苦瓜去籽，拌好的絞肉適量放入切段的苦瓜中。

放入蒸烤爐蒸20分鐘。

粉蒸排骨

功能 use



溫度 °C 100°C

時間 min 40

材料

排骨 600g、馬鈴薯 2 個、香菜少許

配料

鹽 2 小匙、蒜頭 4 粒、粉蒸粉 1 包、黑胡椒 1/2 小匙

做法

排骨洗淨瀝乾，蒜頭切碎和其他調味料混合加入排骨醃 40 分鐘。
馬鈴薯去皮，切小塊，馬鈴薯放入蒸皿中，上面再鋪上調味好的排骨。

放入蒸烤爐蒸 40 分鐘即可。

取出可放一些香菜灑在上面即可食用。

Pork
豬肉





清蒸油豆腐鑊肉

功能 use



溫度 °C 100°C

時間 min 20

材料

油豆腐5個

配料A

絞肉100g、胡蘿蔔少許、洋蔥少許、蛋白1/2個、蔥末1大匙、薑末1大匙、醬油1小匙

配料B

白胡椒粉、辣椒粉、五香粉各1/2小匙

做法

胡蘿蔔、洋蔥切丁。

配料A放入鋼盆中混合均勻。

配料B依個人喜愛選擇性加入。

靜置十分鐘。

油豆腐從側邊切一個開口，拌好的絞肉適量放入油豆腐切口內。

放入蒸烤爐蒸20分鐘即可。

山藥鮮菇肉丸

功能 use



溫度 °C 100°C

時間 min 15

材料

山藥100g、新鮮香菇8朵、絞肉100g

配料

香油1/2小匙、蛋白1/2個、白胡椒粉1/2小匙、鹽1小匙、
蔥末1小匙、薑末1小匙

做法

山藥去皮切碎。

山藥、絞肉和配料均勻攪拌成肉丸稍微有黏性，分成8球。

新鮮香菇洗淨並去除蒂頭。把山藥肉丸放入香菇內。

放入蒸烤爐蒸約15分鐘。

Pork
豬肉

44





清蒸獅子頭

功能 use



溫度 °C 100°C

時間 min 20

材料

絞肉200g、高山小白菜4棵

配料

胡蘿蔔少許、洋蔥少許、太白粉1小匙、鹽1小匙、蔥末2大匙
橄欖油1/2小匙、薄醬油少許

做法

胡蘿蔔、洋蔥切碎與絞肉和配料放入鋼盆中攪拌混合均勻。
靜置十分鐘後，將拌好的絞肉捏成自己想要的大小。
熱一鍋油到150°C，肉丸放入油鍋炸到金黃色後撈出。
高山小白菜對切，排於盤中。油炸好的獅子頭放在小白菜中。
放入蒸烤爐蒸20分鐘。
淋上少許薄醬油的即可上菜。

蒸客家福菜豆腐

功能 use



溫度 °C 100°C

時間 min 18

材料

豆腐2大塊、絞肉80g、客家福菜100g、蕃茄1個

配料

鹽1小匙、五香粉少許、米酒1大匙、
味醂1大匙、醬油2大匙

做法

蕃茄切成碎丁。福菜洗淨去砂，切碎。加入配料。

福菜和絞肉混合。

取一個蒸盤，放上豆腐，鋪上混合好的福菜絞肉，最上面再放上蕃茄。

放入蒸烤爐蒸約18分鐘。

Pork
豬肉





瓜仔蒸肉

功能 use



溫度 °C **100°C**

時間 min **18**

材料

絞肉 300 g、瓜仔肉 150 g

配料

鹽 1 小匙、味醂 1 大匙、醬油 2 大匙、蘋果泥 1 大匙、蛋 1/2 個

做法

瓜仔肉切碎。

配料加入絞肉混合。

最後將所有材料混合，取一個蒸盤放入。

放入蒸烤爐蒸約 18 分鐘。

蒸好後取出即可食用。

福菜蒸肉

功能 use



溫度 °C 100°C

時間 min 18

材料

絞肉300g、福菜乾100g

配料

鹽1小匙、味醂1大匙、醬油2大匙、蒜末1大匙

做法

福菜乾泡水開後洗去砂土，切碎。

絞肉加入配料混合。

福菜再和絞肉混合。

取一個蒸皿，鋪上混合好的福菜絞肉。

放入蒸烤爐蒸約18分鐘。

蒸好後取出即可食用。

Pork
豬肉

48





串烤豬肉

功能 use



溫度 °C **180°C**

時間 min **25**

材料

豬肉塊 300g、蔥 8 支、青椒 1 個、甜椒 2 個

配料

蒜頭 3 粒、烤肉醬 2 大匙、米酒、糖、醬油膏、辣椒、黑胡椒各 1 小匙

做法

蒜頭、辣椒切末，與其他調味料混合。

豬肉塊加入配料醃漬 40 分鐘。

蔥切段 4~5 公分。

青椒、甜椒洗淨去蒂頭及去籽，並切成小方塊。

豬肉塊、青椒、甜椒、蔥依序用竹籤串入。用刷子刷上配料。

放入蒸烤爐用 180°C 烤 10 分鐘。

再取出再刷上醃汁，再烤 15 分鐘即可。

培根蘆筍

功能 use



溫度 °C **190°C**

時間 min **16**

材料

蘆筍 300g、培根 2片

配料

黑胡椒 1/2 小匙、蒜頭 4 粒、鹽 1/2 小匙

做法

蘆筍洗淨，削除老皮。

蒜頭切丁。

蘆筍放入蒸烤爐蒸約 8 分鐘，再取出蘆筍放入冰水中冷卻。

將蘆筍整把用一條培根包起鋪於烤皿上，灑上蒜、黑胡椒及鹽。

放入蒸烤爐以 190°C 烤 8 分鐘即可。

Pork
豬肉

50





烤客家鹹豬肉

功能 use



溫度 °C 200°C

時間 min 30

材料

帶皮五花肉 600g

配料

蒜頭 5 粒、鹽 2 大匙、黑胡椒 1/2 小匙、米酒 1 大匙、
醬油 1 大匙、檸檬 1/2 顆

做法

五花肉洗淨後，拿紙巾將水份擦乾。

蒜頭拍碎，切末。

檸檬擠汁和其他配料混均勻，與五花肉醃漬。

移入冰箱醃漬 4 小時。

放入蒸烤爐以 200°C 烤 30 分鐘。

烤好後取出切片，滴上檸檬汁更美味。

Pork
豬肉

鳳梨盅

功能 use



溫度 °C 180°C

時間 min 20

材料

鳳梨1個、白飯2碗

配料

肉絲200g、玉米粉1匙、蛋1個、鹽1小匙

黑胡椒1/2小匙、青豆仁1大匙、紅蘿蔔1大匙、玉米粒1大匙、辣椒1根(怕辣可不放)

做法

鳳梨削除蒂頭，剖一半，挖取果肉成中空，果肉切成丁備用。

配料和鳳梨丁放入鍋中用熱油翻炒，最後再加入白飯混合炒勻入味。

放入鳳梨盅內。

放入蒸烤爐烤20分鐘。即可品嚐。

Pork
豬肉

52





荷葉蒸飯

功能 use



溫度 °C 100°C

時間 min 20

材料

糯米600g、絞肉300g、荷葉1片

配料

鹽2小匙、紅蔥頭4粒、黑胡椒1/2小匙、香菇5~8朵、蝦仁1大匙、醬油1小匙

做法

糯米洗淨泡水約60分鐘，放入蒸烤爐蒸30分鐘蒸熟。

荷葉泡水去除蒂頭分成6張，泡軟(要包大一點就分4張)。

紅蔥頭切碎放入鍋中爆香再放入香菇及其他配料。

把蒸好的糯米取少量鋪再荷葉上，再放上炒好的絞肉，再鋪一層糯米飯。

把荷葉包起來放入蒸盤。依序把荷葉包完。

放入蒸烤爐蒸20分鐘取出即可食用。

珍珠丸子

功能 use



溫度 °C 100°C

時間 min 25

材料

糯米150g、豬絞肉300g

配料

鹽1小匙、白胡椒1/4小匙、太白粉1小匙、薑末1小匙、蛋白1/2個、香油1小匙

做法

糯米洗淨，泡水約60分鐘。

豬絞肉再用刀子剁爛一點，放入所有的配料混合。

豬絞肉捏成丸子狀，再裹上泡好的糯米。

依序把材料弄好。

蒸盤上放一塊蒸籠布，再把丸子放上。

放入蒸烤爐蒸20分鐘，取出即可食用。

Pork
豬肉

54





蒸南瓜鹹豬肉

功能 use



溫度 °C 100°C

時間 min 20

材料

南瓜半顆、五花豬肉200g

配料

蒜頭5粒、黑胡椒1小匙、鹽2小匙、米酒1小匙

做法

五花肉洗淨，用紙巾擦乾水份，切成小片狀。
將蒜頭切碎，加鹽、米酒和黑胡椒，加入豬肉醃漬30分鐘。

南瓜外皮洗淨，切成小塊狀，放置到蒸盤上。

醃好的豬肉用牙籤插到南瓜上。

移到蒸烤爐蒸20分鐘。

取出即可食用。

Pork
豬肉

烤甜椒絞肉

功能 use



溫度 °C 190°C

時間 min 20

材料

甜椒 3 個

配料

絞肉 300g、胡蘿蔔少許、洋蔥少許、太白粉 1 小匙、
鹽 1/2 小匙、蔥末 2 大匙

做法

甜椒洗淨切開去籽。

配料混合均勻。放置十分鐘。

拌好的絞肉捏成大小適中放入甜椒中。

放入蒸烤爐用 190°C 烤 20 分鐘烤即可。

Pork
豬肉

56





焗烤南瓜義大利麵

功能 use



溫度 °C **200°C**

時間 min **15**

材料

義大利麵 300g、起司少許、橄欖油 1 匙

配料 A

麵粉 35g、奶油 35g、牛奶 400g、南瓜 100g

配料 B

三色蔬菜 100g、煙燻火腿 3 片、白胡椒 1/2 小匙、鹽 1 小匙、辣椒粉 1/2 小匙(可不加)

做法

南瓜蒸熟，冷卻搗成泥狀，和牛奶混合。

奶油放入鍋中用小火慢慢加熱，倒入麵粉攪拌成麵糊，再加入牛奶南瓜煮到濃稠狀關火成焗醬。煮一鍋水，放入鹽和少許橄欖油，等到水沸騰放入義大利麵，確認麵有煮軟後取出沖冷水瀝乾。

煙燻火腿切丁。取一炒鍋放入配料 B 和橄欖油稍微過一下小火然後關閉火源，和配料 A 混合。

倒入義大利麵拌勻，倒入烤器中。灑上起司，放入蒸烤爐以 200°C 烤 15 分鐘後取出。

 **Pork**
豬肉

烤沙茶排骨

功能 use



溫度 °C 200°C

時間 min 30

材料

排骨 600g

配料

糖 1 小匙、鹽 1/2 小匙、醬油 2 小匙、沙茶醬 3 小匙、蒜 3 粒、米酒 2 小匙

做法

蒜頭切碎，配料混合。

排骨洗淨，擦乾水份，加入配料，醃漬 30 分鐘。

放入蒸烤爐 200°C 烤 15 分鐘取出再刷上配料。

再放回蒸烤爐烤 15 分鐘。

食用時可再灑上黑胡椒增加風味。

Pork
豬肉





烤 豬 肋 排

功能 use



溫度 °C **180°C**

時間 min **40**

材 料

豬肋排 600g

配 料

烤肉醬 3大匙、米酒 1大匙、蜂蜜 1大匙、五香粉 1/2小匙、泰式醬料

做 法

豬肋排洗淨，擦乾水份。

放入配料醃漬1個小時。

放入蒸烤爐以180°C烤每隔10分鐘取出塗抹醃料，烤40分鐘。

最後10分鐘把溫度調到210°C，出爐後較有碳烤味。

食用時可配泰式醬料。

Pork
豬肉

酥皮火腿厚片土司

功能 use



溫度 °C 200°C

時間 min 15

材料

厚片土司4片、火腿片4片、酥皮4片、蛋液少許、奶油100g

配料

鹽1/2小匙、黑胡椒1/4小匙、蕃茄丁2大匙、洋蔥丁2小匙、橄欖油

做法

用炒鍋把配料炒一下提味。

奶油先塗抹在土司上，再把其他配料平均鋪在土司上面。

先放上腿片再放酥皮，最後抹上蛋液。

放入蒸烤爐以200°C烤15分鐘即可。

Pork
豬肉





烤 牛 排

功能 use



溫度 °C **230°C**

時間 min **10**

材 料

牛 排 2 塊

配 料

海 鹽 少 許、黑 胡 椒 1/2 小 匙

做 法

吃原味等蒸烤爐預熱溫度到達時放入烤熟。

放入蒸烤爐用230°C烤10分鐘。

出爐後直接灑上海鹽及黑胡椒食用。

不吃原味可用黑胡椒醬先醃1個小時，放入蒸烤爐用230°C烤10分鐘即可。

焗烤蕃茄鑲牛肉

功能 use



溫度 °C 190°C

時間 min 12

材料

蕃茄3個、牛肉絲100g、起司少許

配料

鹽1/2小匙、橄欖油1/2小匙、洋蔥少許

做法

蕃茄頭部橫切切開，挖開果肉內部。

配料用鍋子爆香。再和牛肉混合。

把牛肉放入挖好的蕃茄，再灑入起司。

放入蒸烤爐用190°C烤12分鐘即可。

Beef
牛肉





蔥油雞

功能 use



溫度 °C 100°C

時間 min 25

材料

雞肉(切塊)300g

配料A

麻油1/2小匙、黑胡椒1/2小匙、鹽1小匙

配料B

辣椒1條、蔥2支、薑1小塊、香油1/2小匙

做法

蔥、薑、辣椒切絲。

雞肉洗淨，用紙巾吸乾水份。

雞肉和配料A混合加入少許的配料B，醃40~50分鐘。

放入蒸烤爐蒸25分鐘。

蒸好後取出，再放入辣椒絲、蔥絲、薑絲，淋上熱香油食用。

Chicken
雞肉

紅 糟 雞 肉

功能 use



溫度 °C 190°C

時間 min 20

材 料

雞肉 300g、紅糟 80g

配 料

薑 1 小塊、鹽 1 小匙

做 法

薑切絲。

雞肉剝成塊狀，洗乾淨再用紙巾吸乾水份。

雞肉、紅糟、薑絲和鹽混合醃漬 20 分鐘。

雞肉擺入深盤，放入蒸烤爐蒸 20 分鐘。

取出雞肉即可食用。

Chicken

雞肉





紅糟烤雞腿

功能 use



溫度 °C **190°C**

時間 min **30**

材料

雞腿 4 隻

配料

米酒 3 小匙、糖 3 小匙、鹽 1/2 小匙、紅糟 2 大匙

做法

雞腿去骨洗淨，用紙巾吸乾水份。
雞腿置入鋼盆中加入配料醃漬 60 分鐘。
放入蒸烤爐用 190°C 烤 20 分鐘。
取出再刷上醃汁，再烤 10 分鐘即可。

Chicken
雞肉

烤全雞

功能 use



溫度 °C 190°C

時間 min 50

材料

全雞 1 ~ 1.5 斤

配料

蒜頭 3 粒、烤肉醬半瓶、米酒 1 匙、辣椒 2 條(可不加)、黑胡椒 1 小匙

做法

蒜頭、辣椒切末，與其他配料混合。

雞洗淨，用紙巾吸乾水份。

放入鋼盆中加入配料醃漬 20 ~ 40 分鐘。

放入蒸烤爐用 190°C 烤 30 分鐘。

取出再刷上醃汁，再烤 20 分鐘即可。

Chicken

雞肉





烤中節雞翅

功能 use



溫度 °C 180°C

時間 min 30

材料

中節雞翅12隻

配料

蒜頭3粒、烤肉醬2大匙、米酒1大匙、糖1小匙、辣椒2條

做法

蒜頭辣椒切末。

三節雞翅洗乾淨，去除剩餘的毛，用紙巾吸乾水份。

雞翅及配料放入鋼盆拌勻。

靜置30~40分鐘醃漬。

放入蒸烤爐用180°C。烤30分鐘即可。

每隔10分鐘取出再刷上醃汁，讓顏色均勻上色。

Chicken
雞肉

薑汁燉奶

功能 use



溫度 °C 100°C

時間 min 4

材料

鮮奶 500g、薑汁少許、蛋 1 個(只用蛋白)

配料

糖 120g、香草精(粉) 1/4 小匙

做法

蛋白與薑汁混合。

鮮奶加入細砂糖加熱至沸騰後熄火。

沖入蛋白液中，再用濾網過篩，裝到盅杯中。

移入蒸烤爐蒸 4 分鐘後，再放置 3 分鐘取出。

Dessert
甜點





蘿蔔糕

功能 use



溫度 °C 100°C

時間 min 70

材料

在來米 400 g、白蘿蔔 800 g

配料

絞肉 100 g、紅蔥頭 4 粒、蝦米 50 g、香菇 5 朵、白胡椒粉 1 小匙、鹽 1 大匙

器具

蒸籠、玻璃紙 1 張

做法

在來米洗淨後泡水 60 分鐘。再加入適量的水用果汁機打成米漿。

香菇、蝦米泡水，香菇切絲。白蘿蔔削皮刨成絲狀。

蘿蔔絲放入炒鍋中炒到熟透起鍋。將配料放入炒鍋爆香。

米漿、蘿蔔絲及爆香好的配料拌勻。

蒸籠鋪上玻璃紙，倒入混合好的材料。

放入蒸烤爐蒸 70 分鐘即可。

Dessert
甜點

瑞士捲蛋糕

功能 use



溫度 °C 160°C

時間 min 20

材料 A

水 70g、油 50g、麵粉 100g、糖 50g、泡打粉 3g、蛋黃 4個、香草精少許

材料 B

蛋白 4個、糖 30g、塔塔粉 2g(兩個烤盤)

做法

白報紙剪好大小鋪在烤盤上。

材料A-先將蛋白與蛋黃分開，將低筋麵粉、泡打粉、糖過篩混合。

拿一個鋼盆倒入沙拉油、水、蛋黃、香草粉(精)攪拌均勻。

材料B-將蛋白、塔塔粉放到攪拌器鋼盆內打發起泡至濕性發泡。加入糖打至乾性發泡。

材料A與材料B混合拌勻倒入烤盤上抹平。蒸烤爐用165°C烤，20分鐘。

將烤好的蛋糕抹上果醬或奶油，捲成圓形。

Dessert
甜點

70





蒸蛋糕

功能 use



溫度 °C 100°C

時間 min 30

材料

低筋麵粉 160g、泡打粉 5g、沙拉油 30g、香草精少許
雞蛋 5個、糖 130g

器具

蒸籠、玻璃紙 1張

做法

蒸籠鋪上玻璃紙。低筋麵粉與泡打粉過篩。

將雞蛋的蛋白與蛋黃分開。

蛋白放入鋼盆用打蛋器打到微發，加入糖打至乾性發泡。

再加入蛋黃、沙拉油和香草精，再打均勻。

最後把過篩好的低筋麵粉和泡打粉分多次放入麵糊內，拌勻後倒入蒸籠。

放入蒸烤爐蒸上 25~30 分，軟綿綿蒸蛋糕即可出爐。

Dessert
甜點

奶油小西餅

功能 use



溫度 °C **190°C**

時間 min **10**

材料

鹽 4.2g、糖 210g、奶油 290g、
全蛋 147g(約3個)、奶水 21g、低筋麵粉 420g、香草精少許

做法

蒸烤爐預熱至 190°C。

將奶油、白油混合打發後，加入糖攪拌至有絨毛狀態。

再放入全蛋，打至有乳化狀態。

加入低筋麵粉、發粉、香草精混合均勻。

裝到擠花袋，擠到烤盤上。

烤到表面及邊緣有金黃色。

Dessert
甜點

72





椰子麵包

功能 use



溫度 °C 170°C

時間 min 15

材料

A：高筋麵粉230g、低筋麵粉60g、細砂糖48g、鹽3g、酵母6g、奶粉25g

B：全蛋30g、水155g

C：無鹽奶油22g

椰子餡

無鹽奶油55g、細砂糖55g、全蛋60g、椰子粉110g、奶水60g

做法

湯種：100g水+25g高筋麵粉一水和麵粉均勻攪拌加熱煮成麵糊狀(不要煮到沸騰)

餡：奶油軟化，加入砂糖拌勻，全蛋分次加入拌勻，加入椰子粉拌勻最後再加入奶水拌勻靜置。

麵團：材料A+B倒入攪拌鋼內用攪拌器攪拌至有筋性時加入C，充分攪拌均勻直到

擴展階段(拉開麵團有鋸齒狀)或完成接段(拉開麵團有光滑狀)，取出麵

團揉出一個光滑面，放入鋼盆，蓋上保鮮膜發酵，約40分鐘。

取出麵團分割9個。滾圓，中間發酵10分鐘。

整形：a.麵糰壓扁桿出扁長條型 b.塗上椰子餡(30g) c.麵團捲起成長條型

d.麵團對折，用切面刀由對折處切2/3 e.切開處打開攤平放入烤盤進行最後發酵

最後發酵40分鐘，放入蒸烤爐以170°C烤15分鐘。

Dessert
甜點

義大利頂級蒸烤爐 SO-850



蒸氣烹調

高壓蒸氣循環，可同時烹煮3道菜餚，因為蒸氣不斷循環，所以味道不會混淆。蒸煮烹調可確保食材鮮甜、鎖住原汁、減少油鹽使用，最適合注重健康的使用者，與最需要營養的長者和小朋友。



烘烤

採用上火烹烤，避免使用多餘油脂，創造香酥焦脆的無上口感！

SO-850 功能介紹

74

適用料理 -

蒸魚、蒸餃、雞湯、蔬食、海鮮、蘿蔔糕
烹調溫度為50℃~100℃

適用料理 -

義式燉飯、焗烤海鮮、秋刀魚、牛小排、
酥皮濃湯
烹調溫度為80℃~230℃



1. 旋鈕式操作方式，左烤右蒸，操作簡易
2. 蒸氣加熱系統11段溫控，每5℃微調
3. 烤箱上火功能溫度230℃分佈均勻
4. 電子式時間設定功能
5. 蒸烤爐內壁平面式設計，清潔超便利
6. 可選擇手動模式/自動模式之切換
7. 使用後，以烘烤功能徹底乾燥蒸烤爐內部，避免細菌滋生
8. 利用蒸氣來幫助溶解烘烤過後殘餘菜殘、油脂，輕輕一擦潔淨如新
9. 防燙三層可透視玻璃，搭配防手紋不銹鋼面板，永保亮麗
10. 可設定預約自動烹煮功能
11. 超大容量，內部空間高達30公升
12. 可搭配溫盤機，美味不降溫

型號	SO-850
尺寸	W60 x H46 cm
容量	30公升
電壓	220V / 60Hz
總消耗電功率	1.5kW / 7A

義大利頂級蒸烤爐 SO-970



內火旋風

預設值 165 °C

烹調室內火旋風熱氣藉由對流式風扇，使熱氣均勻分佈到每一個角落，讓食材平均受熱。



上火+內火旋風

預設值 210 °C

烹調室上火+內火熱氣更快速加熱食物，強大的熱氣藉由對流式風扇，讓烹調室內產生3D立體旋風烘烤，使得烹調室每一個角落充滿飽和的熱氣，讓食材更快速平均受熱。



上火旋風

預設值 165 °C

烹調室上火熱氣藉由對流式風扇，使熱氣均勻分佈到每一個角落，讓食材平均受熱。



上火

預設值 230 °C

傳統的上火烘烤，最適合用來對食材上色，像是焗烤或是餅乾，能烤出令人食指大動的金黃酥脆感。



蒸氣烹調

預設值 100 °C

以高壓蒸氣循環，同時快速烹煮多道菜餚，味道絕不混淆，蒸氣烹調可保存食材天然鮮甜與營養，減少油鹽使用，健康滿分！蒸氣也可運用於消毒餐具奶瓶，最適合注重養生者，與需要豐富營養的長者和小朋友。



低溫烘烤+蒸氣烹調

預設值 130 °C

此項功能屬於低溫烹煮，所以烹調所需時間較長，此功能最適合用來烹調肉品，低溫烹調可讓肉質更加鮮嫩可口。



內火旋風+蒸氣烹調

預設值 175 °C

想要在烘烤中又不想食材中的水分大量流失，可以選擇此項功能，食材在飽滿的水氣中烘烤著，享受著烘烤的美味，又能讓食材完全保留養分。



手動蒸氣

* 僅限使用烘烤功能時搭配 *
當烘烤溫度達100 °C，該圖示會亮起，按下按鍵可添加微量蒸氣五分鐘，使食材不會過乾。



AUTO 原廠食譜功能

原廠內建多款自動烘烤食譜，也可依造個人量身打造專用食譜，選擇好需要的食譜與食材，即可輕輕鬆鬆享受美食。



1. 多國語言設定
2. 鏡面觸控式螢幕
3. 外附式儲水容器
4. 煮器自動除水鹼功能
5. 煮氣洗滌自清功能
6. 蒸爐時間/開鈴時間
7. 按鍵鎖定功能
8. 專業烹調(解凍/低溫/蒸氣/熱氣/熱氣+蒸氣)
9. 尖端科技食物探針溫度設定，可確實掌握厚質肉品中心溫度
10. 內建食譜(亦可儲存個人烹調過程食譜)
11. 防燙三層可透視玻璃，搭配防手紋不銹鋼面板，永保亮麗
12. 可設定預約自動烹煮功能
13. 超大容量，烹調室空間高達 30 公升
14. 可搭配溫盤機，美味不降溫

型號	SO-970
尺寸	W60 x H46 cm
容量	30公升
電壓	220V / 60Hz
總消耗電功率	3kW / 14A

SO-970
功能介紹



SHIH LEI
世磊實業

best
Q · C · E



義大利環保排油煙機



義大利多功能3D烤箱



義大利嵌入式蒸烤爐



義大利嵌入式爐具



義大利Espresso咖啡機



義大利雙溫冷藏酒櫃



義大利洗碗機

yaffle®
亞爾浦 淨水設備



亞爾浦濾水器系列



亞爾浦濾水器龍頭系列



亞爾浦加熱器系列

grünbeck
格溫拜克



德國全屋式淨水設備

natura®



微礫氣泡水機

HAMAT
WORLD OF WATER



廚房龍頭



PYRAMIS
Kitchen Inspirations



花崗岩水槽

in sink erator®



美國ISE食物殘渣處理機



www.bestqce.com.tw



總代理：世磊實業股份有限公司