

Miele

微波烤箱

食谱书



尊敬的美食鉴赏家们：

欢迎大家共品美食，同时还可惬意谈笑风生，相信这将成为您终生难忘的瞬间。通过此种方式，让我们彼此共度美好时光，尤其当一切完美汇聚于此，会令我们更加融洽无间。当然，这也应是日常生活的一部分，而不仅仅是那些特殊时刻。

全新微烤一体机（微波烤箱）专为全面实现此目的而打造。此款出色的多功能微烤一体机（微波烤箱）不仅可让您快速制作最爱的健康美食，还可让您如变魔术般做出不逊于顶级餐厅的美味佳肴。

我们希望本手册能够激发您创作美食的灵感，并真正助您一臂之力。日复一日，年复一年，我们德国美诺 Miele 实验厨房荟萃各种专业知识，满足了广大食客的好奇之心，无论家常便饭，还是惊喜大餐，皆能让您如愿以偿。我们将各类食材汇编成便捷的小贴士及可信赖的食谱供您参考。如需查看更多食谱、寻找创作美食的灵感及妙趣横生的主题，请访问我们的 Miele@mobile 应用程序。

若您有任何疑问或请求，欢迎向我们来函洽询。请于本手册末页查找我们的详细联系方式。

祝您在我们的厨房和餐桌旁度过回味无穷的快乐时光。

此致，德国美诺 Miele 实验厨房团队

内容

前言	3
关于本书	7
功能概览	10
一般注意事项	14
美诺 Miele 配件	18
蛋糕	20
苹果海绵蛋糕	21
苹果派	22
比利时海绵蛋糕	23
海绵蛋糕底胚	24
分层的海绵蛋糕馅料	25
瑞士卷海绵蛋糕	26
瑞士卷馅料	27
黄油蛋糕	28
橙子和酸奶糖浆蛋糕	29
芝士蛋糕	30
大理石蛋糕	31
梅子反转蛋糕	32
马德拉蛋糕	34
水果脆皮蛋糕	35
柠檬糖衣蛋糕	36
烘焙食品	37
饼干	38
蓝莓松饼	39
杏仁马卡龙	40
甜酥饼干	41
香草饼干	42
核桃松饼	43
面包	44
法式长棍面包	45
扁面包	46
大辫子面包	47
多籽面包	48
白吐司面包（在吐司模具中）	49
白面包（自由形状）	50
生姜面包	51
披萨和馅饼	52
披萨（发酵面团）	53
披萨（凝乳面团）	55
洛林乳蛋饼	57
肉类	58
八宝鸭	59
鹅肉（无夹馅）	60

烤鸡	61
芥末酱鸡胸.....	62
鸡胸肉配茄子	63
鸡大腿	64
火鸡 (夹馅)	65
火鸡腿	66
小牛排 (低温烹饪)	67
烤小牛排	68
小牛肘	69
烤小牛脊	70
小牛脊 (低温烹饪)	71
红焖小牛肉.....	72
羊腿	73
烤羊脊	74
羊脊 (低温烹饪)	75
烤牛排	76
牛排 (低温烹饪)	77
牛肉土豆泥.....	78
红焖牛肉	79
烤西冷牛排.....	80
烤西冷牛排 (低温烹饪)	81
肉块	82
烤猪腿.....	83
猪腿 (低温烹饪)	84
肉丸	85
烤火腿.....	86
烤猪里脊肉.....	87
猪里脊肉 (低温烹饪)	88
洛克福羊乳干酪酱猪肉里脊	89
野兔后腿	90
兔肉	91
鹿脊	92
雄獐脊肉	93
鱼	94
咖喱鱼	95
鳟鱼	96
鲤鱼	97
鲑鳟鱼	98
三文鱼排	99
烘培食物和焗烤菜肴	100
奶油烤菊苣.....	101
鸡肉蘑菇派.....	102
奶油烤土豆和奶酪.....	103

内容

意式宽面	104
烤意大利面	105
西班牙肉菜饭	106
小胡瓜莫萨卡	107
蔬菜和配菜	108
烤土豆	109
百里香酱配四季豆	110
细叶芹奶油酱胡萝卜	111
带皮土豆	112
米饭	113
煮土豆	114
意大利番茄烩饭	115
汤类和砂锅煲	116
皇家蛋奶沙司	117
南瓜汤	118
蔬菜通心粉汤	119
番茄汤	120
白球甘蓝砂锅煲	121
甜点	122
甜面包黄油布丁	123
奶油焦糖	124
水果酥皮点心	125
夸克干酪舒芙蕾	126
巧克力海绵布丁	127

在开始之前，请花点时间阅读我们汇整的关于如何使用本烹饪手册的提示。

每个自动程序都有相应的食谱，可帮助您快速掌握微烤一体机（微波烤箱）的使用方法。

许多自动程序还允许您选择适合自己的最终效果，例如，您想要的面包和糕点的酥脆程度，或者您想要的肉质熟度。

为方便起见，在本手册的剩余部分，您的微烤一体机将简称为“烤箱”。

关于自动程序

- 并非每个型号均提供自动程序。但是，即使您的烤箱不具备相关的自动程序，您仍然可以烹饪所有列出的菜谱。仅需参阅手动设置。菜谱的方法中会指出任何不同之处。
- 当菜谱涉及自动程序的使用时，您将找到路径以选择在菜谱的设置部分中所列的程序。
- 自动程序指定的程序持续时间为我们的实验厨房确定的平均时间。但许多程序的实际持续时间取决于您希望将食物烤制到何种程度。在启动自动程序之前，您必须选择该烹饪程度。

关于本书

关于食材

- 除非另有说明，否则肉类的重量均指切好的生肉重量。
- 所述的水果和蔬菜重量通常指在去皮/去壳和去核/去芯前的重量。
- 烹饪前，应始终将水果和蔬菜清洗/洗净，或必要时去壳/去皮。请注意，在菜谱的方法中将不再重复介绍此说明。

有关各个烤箱型号的特殊要点

- 如果您的烤箱不具备 常规加热 功能，请选择 风扇加强 代替。
- 如果您的烤箱无法提供“发酵面团”特殊应用，请选择 风扇加强 功能和 35 °C 代替。用湿布盖住面团（如食谱所述）。

关于设置

- 时间和温度：食谱规定了时间和温度的范围。作为基本原则，请遵守设置的下限。如果您认为有必要，或者如果尝试表明食物尚未煮熟，那么您可以选择稍稍增加烹饪时间。
- 层级：用于插入烤盘和烤架的搁架层从最低到最高进行编号。
- 烤盘：取决于所选择的烤箱功能，所用烤盘必须适用于微波炉且耐热。请遵循操作和安装说明中有关适用烹饪容器的指南。

功能概览

不使用微波能量的功能

风扇加强

适用于烘焙和烘烤。您可以同时在多个搁架层上烹饪。因为风扇直接将热量分布在食物上，所以允许您使用比“常规加热”功能更低的温度。

常规加热

用于烘焙和烘烤传统菜式，烹制蛋奶酥，以及低温烹饪。如果使用旧食谱或烹调手册，请将一体机温度设置为比建议温度低 10 °C。这不会改变烹饪时间。

增强烘焙

适用于烘焙需要达到底部焦脆、表皮鲜美效果的食物。此功能不适于烘焙较薄的食物，或进行烘烤，因为食物/汁液的颜色会变得过深。

自动烘烤

适用于烘烤。首先，烤箱内腔会自动加热至较高的煎烤温度。达到此温度后，烤箱温度会自动下降到预先选定的烹饪温度。这样可以使食物表面发生褐变，而且无需调整功能便可完成烹饪。

底部加热

在烹饪即将结束时使用此功能，以便让食物底部发生褐变。

烧烤

用于大量烧烤薄肉块，并使大型烘焙菜肴发生褐变。整个顶部加热/烧烤元件会烧得通红，以提供所需的热量。

风扇烧烤

用于烧烤较薄的肉块（如鸡肉）。因为风扇直接将热量分布在食物上，所以允许您使用比烧烤功能更低的温度。

节能热风

适用于少量食物，如冷冻披萨、烤面包卷、饼干，以及肉类菜肴和烤肉。与使用标准烤箱功能烹饪相比，您最多可以节省 30 % 的能源，前提是在烹饪过程中需要保持机门关闭。

微波功能

解冻、重新加热和烹饪均信手拈来。烹饪时间较炉灶或标准烤箱更短。另外，通常无需添加任何/额外的液体或油脂即可烹饪食物。由于微波从四周穿透食物，因此，食物的含水量越高，烹饪/重新加热过程就越快。

组合功能

通过将传统功能与微波功能相结合，可缩短高达 30 % 的烹饪时间。

微波+ 风扇加强

用于快速重新加热和烹饪食物，同时将其褐变。此组合程序可节省大量时间和能源。

微波+ 自动烘烤

用于在高温下烘烤食物，然后在较低温度下继续烘烤。烤箱会自动加热至较高的初始温度，使食物出色褐变。然后将食物在预选的较低温度下完成烹饪。同时使用微波炉功能可以更快地烹饪食物。

微波+ 烧烤

用于烧烤薄肉块，并使食物发生褐变。烧烤会将食物的外侧变成诱人的褐色。微波可确保从四周彻底加热食物。

微波+ 风扇烧烤

用于烧烤较薄的肉块（如鸡肉）。因为风扇直接将热量分布在食物上，所以允许您使用比微波 + 烧烤功能更低的温度。

功能概览

实用贴士

食物	数量/重量	功率水平 [瓦]	持续时间 [分钟]	备注
融化黄油/人造黄油	100 克	450	1-2	不要盖上
融化巧克力	100 克	450	2-3	不要盖上，融化过程中搅拌
溶化明胶	1 小袋 + 5 汤匙水	450	00:15-00:20	不要盖上，溶解过程中搅拌
准备布丁浇头/果冻浆汁	1 小袋 + 250 毫升液体	450	4-5	不要盖上，加热过程中搅拌
发酵面团	酵头面团和 100 克面粉	80	5-7	盖上静置发酵
	面团和 500 克面粉	80	8-10	盖上静置发酵
热烫杏仁	100 克	850	1-2	盖上然后用少许水加热
制作爆米花	1 汤匙 (20 克) 爆米花玉米仁	850	5-7	将爆米花放入 1 升的容器中，盖上盖子烹饪，烹饪后撒上糖霜或盐
制作微波爆米花	约 100 克		最高 4	不要让其处于无人看管的状态下
回火柑橘类水果	150 克	150	1-2	放在盘子上，不要盖上盖子
包裹巧克力外衣的棉花糖	20 克	600	00:15-00:20	放在盘子上，不要盖上盖子
去晶蜂蜜	500 克	150	2-3	在罐中加热，不要盖上盖子，加热过程中搅拌
用于沙拉酱调料的浸渍油	125 毫升	150	1-2	文火加热，不要盖上盖子

本图表中所给信息仅作为指南使用。

食物	数量/重量	功率水平 [瓦]	持续时间 [分钟]	备注
烹饪 烟熏肉	100 克	850	2-3	放在厨房用纸上，不要盖上盖子
腌肉	1000 克	150	15-20	在密封容器中腌渍，腌渍过程中翻面，然后烹饪
软化冰淇淋	500 克	150	2	将敞开的容器放入设备中
浸湿干果	250 克	80	20	加少许水，不要盖上盖子
煮粥	250 毫升牛奶 + 4 汤匙麦片粥	850 + 150	2-3 + 2-3	放置在加盖的碗中与牛奶加热，搅拌并继续烹饪
番茄去皮	3	450	7-8	在每只番茄顶部切一个十字，盖上盖子，用少许水加热。番茄皮将轻松剥落。小心，番茄可能非常烫。
餐包	2			放在烤架上。不要盖上盖子，中途翻面
	解冻	150	1-2	
	烘焙	烧烤程度 3	3-4	
制作皇家蛋奶沙司	2 枚鸡蛋取 150 克，4 汤匙奶 油，盐和肉豆蔻粉	450	3-4	将鸡蛋、奶油、盐和肉豆蔻粉搅打在一起。盖上盖子并烹饪
制作草莓果酱	300 克草莓 300 克果酱糖	850	7-9	将水果和糖混合，盖上盖子并烹饪

本图表中所给信息仅作为指南使用。

一般注意事项

自动安全关机

此款烤箱配有智能电子装置，可为用户带来极致便捷的使用体验。在烹饪持续时间结束时，烤箱会自动关闭。

延迟启动

输入具体的烹饪持续时间或“结束”或“开始”时间，进行提前设置。然后，这些设置将自动关闭一体机，或让其在适当的时间开启和关闭。

烹饪持续时间

您可以提前设置所需的烹饪持续时间。该持续时间结束时，烤箱加热将自动关闭。如果您也选择了“预热”功能，只有达到所选温度，并将食物放入烤箱后，才会开始烹饪计时。

预热

只有在少数情况下才需要预热烤箱。大多数菜肴可以直接放入烤箱。然后会利用加热阶段产生的热量。更多详情可以参考食谱。在烹饪以下菜肴时应使用预热功能：

- 烹饪时间短（约 30 分钟或更短）的蛋糕、糕点和饼干
- 黑面包面团
- 牛腰肉/牛里脊肉

Booster

为尽快让烤箱内腔温度升至所需温度，您的烤箱具有 Booster 功能。如果在启用 Booster 功能的情况下将温度设置为高于 100 °C，则顶部加热/烧烤元件和环形加热元件将与风扇一起打开。这样会使烤箱加热得更快。

Crisp function

对于需要额外咀嚼的菜肴，请使用 Crisp function。通过降低一体机内的湿度，可以制作出脆度合适的薯条、披萨和乳蛋饼。如果您要烹制家禽，可以使用此功能让表皮变得又香又脆，同时保持内里鲜嫩多汁。可以与任何一体机功能同时使用 Crisp function，并在需要时随时启用。

用户程序

您可以创建、保存并指定多达 20 个用户程序。在制作您最喜欢的食谱时，将多达 10 个烹饪阶段组合在一起，以获得出色的效果。或仅保存您最常用的设置，让生活更简单。对于每个阶段，您可以选择烤箱功能、烹饪温度和持续时间，或核心温度等设置。

食物烘烤探针

食物烘烤探针可进行精确的温度控制烘烤，以便您可以准确判断出食物何时煮熟。以下是正确使用食物烘烤探针的一些技巧：

- 确保金属尖端完全插入到肉质最厚部位的中央。
- 如果肉块太小或太薄，请在探针的裸露区域放置一个生土豆。
- 请勿将食物烘烤探针的尖端与骨头、筋和脂肪层接触。
- 对于家禽，应将食物烘烤探针插入前部胸肉最厚的部位。
- 在初始烹饪过程中会显示大致的烹饪持续时间，然后在烹饪即将结束时调整此时间。
- 如果同时烹饪多块肉，则必须将食物烘烤探针插入最厚的肉块中。

一般注意事项

特殊应用

这款烤箱可提供多种特殊应用，具体取决于所具备的功能。下面介绍其中一些特殊应用。

解冻

用于温和解冻冷冻食物。温度可设置在 25 °C 至 50 °C 之间。食物将彻底、均匀地解冻。

翻热

用于加热食物。您可以从多种食物类别中进行选择。微波烤箱将根据所选的类别和输入的重量确定适合设置。也将在显示屏上识别并显示所有其他操作 – 例如旋转或搅拌。

发酵面团

用于轻松可靠地发酵面团。温度可设置在 30 °C 至 50 °C 之间。静置面团发酵至其体积翻倍。

低温烹调

用于烹制特别鲜嫩的肉类。低温和超长烹饪持续时间可以制作出效果出色且极为鲜嫩的肉类。

犹太节日程序

犹太节日程序为支持宗教习俗而设计。选择犹太节日程序，然后选择烤箱功能和温度。该程序仅会在机门打开和关闭后启动。

烹饪基础知识

术语	说明
去骨/无骨肉片	剔除骨头的鱼或肉。
即用即煮	已切好/准备妥当，但未煮熟的食物。例如，包括已除去脂肪和筋的肉类；已除去内脏和鱼鳃并刮鳞的鱼；或已洗净并剥皮/去壳的水果和蔬菜。

数量和重量

tsp = 小勺 (teaspoon)

tbsp = 大勺 (tablespoon)

g = 克

kg = 千克

ml = 毫升

Pinch = 少许

1 小勺约为：

- 3 g 泡打粉
- 5 g 盐/糖/香草糖
- 5 g 面粉
- 5 ml 液体

1 大勺约为：

- 10 g 面粉/玉米淀粉/面包屑
- 10 g 黄油
- 15 g 糖
- 10 ml 液体
- 10 g 芥末酱

美诺 Miele 配件

配件

采用我们的多种配件，可以帮助您获得尽可能好的效果。每个组件均针对美诺 Miele 烤箱专门设计，尺寸和功能方面全部出色匹配。所有产品均经过严格的测试，以确保其符合严格的美诺 Miele 标准。您可从美诺 Miele 网上商店或直接从德 Miele 或零售店购买这些产品，非常便捷。

PerfectClean 清洁表面技术

轻松清洁，前所未有！由于独特的 PerfectClean 洁表面技术已应用于烤箱内腔，可以轻松去除新沉积的污渍。

美诺 Miele 烤盘也采用此特殊技术，这意味着一般不需要烘焙用纸。面包、餐包和饼干会像变魔术一样滑落，而不是粘在底部、侧面和边缘。

其表面非常坚固，您甚至可以直接在托盘/底座上切披萨和蛋糕等食物，而不会造成损坏。完成后，会在瞬间擦干所有物品。

圆形烤盘

圆形烤盘是烹饪任何圆形食物的理想之选，例如比萨饼、乳蛋饼和水果蛋糕。

PerfectClean 清洁表面通常无需在托盘上刷油或铺上烘焙用羊皮纸。

德国美诺 Miele 美味烤盘

德国美诺 Miele 美味烤盘的设计旨在缩小炉灶上方烹饪与烤箱内部烹饪之间的差距。

美味烤盘带有不粘涂层，适合烹饪砂锅煲、肉、汤、酱汁、烘焙食品包甚至甜点。还提供匹配的盖子。

玻璃盘

玻璃盘适用于微波烤箱的所有功能。在仅使用微波功能的所有烹饪过程中，均可使用玻璃盘。您也可以将其与烤架配合使用，以在低温下烘烤或烹饪肉类以及烘焙盘蛋糕。

清洁护理产品

定期清洁和保养可让烤箱保持良好的工作状态及最大限度地延长使用寿命，从而能够充分发挥烤箱的功能。美诺 Miele 护理产品的设计与 Miele 烤箱完全匹配。您可从美诺 Miele 网上商店或直接从德 Miele 或零售店购买这些产品，非常便捷。

Miele 烤箱清洁剂

Miele 烤箱清洁剂的突出特点是，可以极为强力地去除油脂，而且使用起来非常方便。由于其凝胶状的黏稠度，它也会粘在烤箱壁上。其特殊配方使得清洗起来十分简单，接触时间短，且无需加热。

Miele 微纤维布套组

这套清洁布可以轻松清除指痕和轻微污垢。该套组包含一块普通抹布、一块擦拭玻璃制品的抹布以及一块亮光抹布。这种耐磨布由精纺超细纤维制成，具有极佳的清洁性能。

蛋糕

真正美味

一张布置精美的桌子和令人兴奋的讨论是您享受晨间咖啡或舒适下午茶所需的一些要素。当然，还需要美味蛋糕和糕点。如果您想用美味的自制食物来犒劳客人（和自己！），唯一的问题就是在众多的选项中做出选择。您想要果味的？还是奶香的？或者您是否想要一点松脆感？也许最好的做法是每样都提供一点。毕竟，甜食是最理想的食品，会让每个人都回来拿更多。

苹果海绵蛋糕

总用时：95 分钟

12 人份

准备浇头

500 克酸/发酵苹果

2 汤匙柠檬汁

准备面糊

150 克软化黄油

150 克绵白糖

1 茶匙香草酱

3 枚中等大小的鸡蛋

150 克自发酵白面粉

½ 茶匙发酵粉

刷油

1 茶匙黄油

撒粉

1 汤匙糖霜

配件

蛋糕烤盘，Ø 26 厘米

烘焙和烧烤架

细漏勺

方法

将苹果去皮，且四等分。切开每四分之一苹果的外侧（与果核相对的一侧），使切口间隔约 1 厘米。与柠檬汁混合并放在一旁。

在蛋糕烤盘上刷油。

将黄油、糖和香草酱搅成糊状约 2 分钟。每次搅入一个鸡蛋（每个 ½ 分钟）。

将烘焙和烧烤架放入烤箱。启动自动程序或将烤箱预热。

将面粉与发酵粉过筛，并与其他配料混合。

将混合物倒入蛋糕烤盘中，均匀地铺开。将苹果果核朝下轻轻按入混合物中。

将蛋糕烤盘放入烤箱中，烘烤至色泽金黄。

让烤盘冷却 10 分钟。然后释放烤盘的侧面，让蛋糕在烘焙和烧烤架上冷却。撒上糖霜。

自动程序设置

蛋糕 | 苹果海绵蛋糕

程序持续时间：约 62 分钟

手动设置

程序选择：常规加热

温度：165–175 °C

Booster：关闭

预热：开启

Crisp function：关闭

分钟烹调时间：50–60 分钟

搁架层：第 1 层

提示

也可以尝试使用杏酱代替糖霜撒在蛋糕上。若要准备浇汁，温和加热一些杏酱并搅拌至顺滑的糊状。

蛋糕

苹果派

总用时：140 分钟

12 人份

准备生面团

200 克软化黄油

100 克绵白糖

2 茶匙香草酱

1 枚中等大小的鸡蛋

350 克普通白面粉

1 茶匙发酵粉

一撮盐

准备浇头

1.25 千克苹果

50 克葡萄干

1 汤匙苹果白兰地

1 汤匙柠檬汁

½ 茶匙肉桂粉

50 克绵白糖

刷油

1 茶匙黄油

准备浇汁

100 克糖霜

2 汤匙温水

配件

蛋糕烤盘，Ø 26 厘米

保鲜膜

烘焙和烧烤架

方法

若要制备面团，将黄油、糖、香草酱和鸡蛋搅成糊状。将面粉、发酵粉和盐过筛，并揉在一起。将面团冷藏 60 分钟。

将苹果去皮并切成楔形片。将其与葡萄干、苹果白兰地、柠檬汁和肉桂混合在一起。

在蛋糕烤盘上刷油。

将面团分成 3 份。将第一份铺在蛋糕烤盘的底部。装配蛋糕烤盘。将第二份卷成长卷，然后将其沿着烤盘的四周按压，使其高约 4 厘米。用叉子多次刺扎底座。将第三份面团放在 2 层保鲜膜之间，并将其卷成蛋糕烤盘的大小。

将糖与苹果混合，然后将其铺在面饼底座上。将准备好的面饼盖放在上面，然后捏紧边缘进行密封。

将蛋糕烤盘放在烤箱中的烘焙和烧烤架上
上进行烘烤。

让烤盘冷却 10 分钟。然后取出烤盘，让其在烘焙和烧烤架上冷却。

将糖霜与水混合，然后刷在蛋糕上。

自动程序设置

蛋糕 | 苹果派

程序持续时间：约 70 分钟

手动设置

程序选择：增强烘焙

温度：150–160 °C

预热：关闭

Crisp function：关闭

分钟烹调时间：70–80 分钟

搁架层：第 1 层

比利时海绵蛋糕

总用时：80 分钟

12 人份

配料

4 枚中等大小的鸡蛋

250 克黄油

250 克绵白糖

1 茶匙盐

250 克普通白面粉

3 茶匙发酵粉

100 克巧克力屑

1 茶匙肉桂粉

刷油

1 茶匙黄油

配件

蛋糕烤盘，Ø 26 厘米

烘焙和烧烤架

方法

将蛋清和蛋黄分离。将黄油、糖、盐和蛋黄搅成糊状。

将蛋清搅打至粘稠状。小心地将一半的蛋清混合物与糖和蛋黄混合物拌在一起。将面粉与发酵粉混合在一起，然后将其加入主混合物中。拌入剩余的蛋清混合物。

拌入巧克力屑和肉桂。

在蛋糕烤盘上刷油，并装填混合物。

将烘焙和烧烤架放入烤箱。启动自动程序或用第一烹饪阶段所示的设置对烤箱进行预热。

手动设置：

如第二烹饪阶段所示调整设置。

将蛋糕烤盘放入烤箱中，烘烤至金黄色。

自动程序设置

蛋糕 | 杯子蛋糕

程序持续时间：约 60 分钟

手动设置

第一烹饪阶段

程序选择：常规加热

温度：190 °C

Booster：开启

预热：开启

Crisp function：关闭

第二烹饪阶段

温度：150–180 °C

烹调时间：60–65 分钟

搁架层：第 1 层

提示

若要获得更加浓烈的口感，可用蜂蜜代替 50 克糖。您可以通过添加干果、坚果碎或香草提取物来增强混合物的味道。

蛋糕

海绵蛋糕底胚

总用时：75 分钟

12 人份

准备面糊

4 枚中等大小的鸡蛋

4 汤匙热水

175 克绵白糖

200 克普通白面粉

1 茶匙发酵粉

刷油

1 茶匙黄油

配件

细漏勺

蛋糕烤盘，Ø 26 厘米

烘焙用羊皮纸

烘焙和烧烤架

方法

将蛋清和蛋黄分离。将蛋清用水搅打至粘稠状。缓慢添加糖，每次添加后不断搅打。然后拌入搅打后的蛋黄。

将烘焙和烧烤架放入烤箱。启动自动程序或将烤箱预热。

将面粉与发酵粉混合，筛入鸡蛋混合物，然后用大号搅拌器搅拌均匀。

在蛋糕烤盘底部刷油，并铺上烘焙用羊皮纸。将混合物倒入烤盘，然后均匀铺开。

将蛋糕放入烤箱中，烘烤至色泽金黄。

烘烤后，让烤盘冷却 10 分钟。然后取出烤盘，让其在烘焙和烧烤架上冷却。将蛋糕水平切开，使其分为三层。

铺上准备好的馅料。

自动程序设置

蛋糕 | 蛋糕胚

程序持续时间：约 38 分钟

手动设置

程序选择：常规加热

温度：170–180 °C

Booster：关闭

预热：开启

Crisp function：关闭

分钟烹调时间：25–35 分钟

搁架层：第 1 层

提示

若要制作巧克力海绵蛋糕，在面粉混合物中加入 2–3 茶匙可可粉。

分层的海绵蛋糕馅料

总用时：30 分钟

制备凝乳和奶油馅料

500 克凝乳
100 克绵白糖
100 毫升全脂牛奶
1 茶匙香草酱
1 个柠檬的柠檬汁
6 片白明胶
500 毫升高脂浓奶油

撒粉

1 汤匙糖霜

制备卡布奇诺馅料

100 克黑巧克力
500 毫升高脂浓奶油
6 片白明胶
80 毫升浓缩咖啡
80 毫升咖啡利口酒
2 茶匙香草酱
1 汤匙可可粉

撒粉

1 汤匙可可粉

配件

蛋糕拼盘
细漏勺

准备凝乳和奶油馅料的方法

若要准备凝乳和奶油馅料，将凝乳、糖、牛奶、香草酱和柠檬汁搅拌在一起。将食用明胶在冷水中浸泡后，挤出水分，在微波炉或炉灶上以小火将其融化。

将少量凝乳混合物拌入凝胶中。

将该混合物拌入剩余凝乳混合物中，然后冷藏。将奶油搅打至粘稠状，拌入凝胶混合物中。

将第一层海绵蛋糕放在蛋糕拼盘上，并用凝乳混合物覆盖。将第二层海绵蛋糕放在上面，同样用凝乳混合物覆盖。然后上面放置第三层海绵蛋糕。

将蛋糕彻底冷却。食用前撒上糖霜。

制备卡布奇诺馅料的方法

若要制备卡布奇诺馅料，先熔化巧克力。将奶油搅打至粘稠状，流出一小部分铺在顶层上。将食用明胶在冷水中浸泡后，挤出水分，在微波炉或炉灶上以小火将其融化。然后静置，稍微冷却。

将一半的浓缩咖啡和咖啡利口酒搅入明胶中。然后将该混合物拌入鲜奶油中。

将咖啡和奶油混合物各分一半。将香草酱拌入其中一半，将巧克力和可可粉拌入另一半。

将第一层海绵蛋糕放在蛋糕拼盘上，在上面淋上一些咖啡利口酒和浓缩咖啡，然后涂上深色奶油混合物。将第二层海绵蛋糕放在第一层的上面，在上方淋上剩余的液体，然后涂上浅色奶油混合物。将第三层放在上面，涂上您留出的奶油，然后撒上可可粉。

提示

若想获得不同的果味，在凝乳和奶油馅料中加入一些磨碎的柠檬皮和 300 克罐装杏子或柑橘瓣（蜜饯）。

蛋糕

瑞士卷海绵蛋糕

总用时：55 分钟

16 人份

准备面糊

150 克绵白糖

1 茶匙香草酱

一撮盐

100 克普通白面粉

55 克玉米淀粉

1 茶匙发酵粉

3 枚中等大小的鸡蛋

3 汤匙热水

刷油

1 茶匙黄油

配件

细漏勺

烘焙用羊皮纸

玻璃盘

厨房纸巾

方法

将糖、香草酱和盐混合在一个碗中。在另一个碗中，将面粉、玉米淀粉和发酵粉过筛。

启动自动程序或将烤箱预热。

将蛋清和蛋黄分离。将蛋清用热水搅打至粘稠状。缓慢加入糖混合物，每次添加后不断搅拌。缓慢搅打蛋黄。

在鸡蛋和糖混合物上方筛入面粉混合物。用大号搅拌器搅拌均匀。

在玻璃盘上刷油，并铺上烘焙用羊皮纸。在羊皮纸上将混合物均匀铺开。

将瑞士卷海绵蛋糕放在烤箱内腔中进行烘烤。

如果想用海绵蛋糕制作瑞士卷，请在完成烘烤后立即将其倒在潮湿的厨房纸巾上，取下烘焙用羊皮纸并卷起。让其冷却。

展开，铺上准备好的馅料，然后再次卷起。

自动程序设置

蛋糕 | 瑞士蛋糕卷

总用时：约 28 分钟

手动设置

程序选择：常规加热

温度：170–180 °C

Booster：关闭

预热：开启

Crisp function：关闭

分钟烹调时间：15–25 分钟

搁架层：第 2 层

提示

若要准备黑巧克力瑞士卷海绵蛋糕，可用 20 克可可粉代替 20 克面粉。

瑞士卷馅料

总用时：30 分钟

准备鸡蛋黄白兰地酒奶油馅料的方法

2 片白明胶
125 毫升鸡蛋黄白兰地酒
400 毫升高脂浓奶油

准备蔓越莓奶油馅料

400 毫升高脂浓奶油
12 克香草或绵白糖
200 克罐装蔓越莓

准备芒果奶油馅料

2 个成熟的芒果（每个 300 克）
½ 个未上蜡橙子 | 仅用外皮 | 磨碎
100 克绵白糖
2 个橙子 | 仅用果汁（每个橙子 100 毫升）
3 汤匙酸橙汁
6 片白明胶
400 毫升高脂浓奶油

淋撒

1 汤匙糖霜

配件

蛋糕拼盘
细漏勺

准备鸡蛋黄白兰地酒奶油馅料的方法

将食用明胶在冷水中浸泡后，挤出水分，在微波炉或炉灶上以小火将其融化。然后静置，稍微冷却。

将少量鸡蛋黄白兰地酒筛入明胶中。将此完整混合物加入剩余的鸡蛋黄白兰地酒中，搅拌均匀。将混合物放入冰箱中，使其变得浓稠。

将奶油搅打至粘稠状。待鸡蛋黄白兰地酒混合物充分凝固后（当您检查时，搅拌的痕迹依旧清洗可见），小心地将其拌入鲜奶油中。将奶油混合物放入冰箱中冷藏大约 30 分钟，使其变得浓稠。

然后将奶油混合物铺在瑞士卷海绵蛋糕上。纵向卷起海绵蛋糕，将其冷却至准备食用。

食用前撒上糖霜。

制备蔓越莓奶油馅料的方法

将奶油和香草或绵白糖搅打至粘稠状。

将蔓越莓铺在瑞士卷海绵蛋糕上。然后在顶部铺上奶油。纵向卷起海绵蛋糕，将其冷却至准备食用。

食用前撒上糖霜。

准备芒果奶油馅料的方法

将芒果加橙皮、糖、橙汁和酸橙汁做成果泥。

将食用明胶在冷水中浸泡后，挤出水分，在微波炉或炉灶上以小火将其融化。然后静置，稍微冷却。在明胶中加入少量芒果果泥，然后混合在一起。将此完整混合物加入剩余的芒果果泥中，搅拌均匀。将混合物放入冰箱中，使其变得浓稠。

将奶油搅打至粘稠状。待芒果混合物充分凝固后（当您检查时，搅拌的痕迹依旧清洗可见），小心地将其拌入鲜奶油中。将奶油混合物放入冰箱中冷藏大约 30 分钟，使其变得浓稠。

然后将奶油混合物铺在瑞士卷海绵蛋糕上。纵向卷起海绵蛋糕，将其冷却至准备食用。

食用前撒上糖霜。

蛋糕

黄油蛋糕

总用时：95 分钟

16 人份

准备生面团

42 克新鲜酵母

160 毫升温热的全脂牛奶

400 克普通白面粉

40 克绵白糖

一撮盐

40 克黄油

1 枚中等大小的鸡蛋

准备浇头

80 克软化黄油

1 茶匙香草酱

100 克绵白糖

80 克杏仁片

刷油

1 汤匙黄油

配件

玻璃盘

方法

将酵母拌入牛奶中使其溶解。将剩余的配料混合，揉约 3–4 分钟，直至形成光滑的面团。

将面团揉成小球，放入碗中，置于烤箱内腔内。用湿布将其覆盖。按照第一发酵阶段所示的设置将面团发酵。

在玻璃盘上刷油。轻揉面团，然后将其在玻璃盘上展开。用湿布将面团覆盖，然后按照第二发酵阶段所示的设置将面团发酵。

若要准备浇头，将黄油、香草酱和一半的糖混合在一起。用手指在面团上戳出小洞。将黄油和糖的混合物倒入洞中。在面团上铺上剩余的糖和杏仁片。

自动程序：

启动自动程序并将蛋糕放入烤箱中。

手动设置：

静置于室温下发酵 10 分钟。然后将蛋糕放入烤箱中，烘烤至色泽金黄。

设置

发酵面团

第一和第二发酵阶段

特殊程序 | 发酵面团

温度：30 °C

发酵时间：每个阶段 20 分钟

烘焙

自动程序设置

蛋糕 | 黄油蛋糕

程序持续时间：约 34 分钟

手动设置

程序选择：常规加热

温度：175–185 °C

Booster：关闭

预热：关闭

Crisp function：关闭

烹调时间：20–30 分钟

搁架层：第 1 层

橙子和酸奶糖浆蛋糕

总用时：60 分钟

10 人份

准备面糊

4 枚中等大小的鸡蛋

250 克软化黄油

250 克绵白糖

1 个未上蜡橙子的磨碎外皮

180 克细面粉

150 克自发酵白面粉

8 克小苏打

250 克希腊酸奶

准备浇头

5 个橙子的橙汁（450 毫升）

250 克绵白糖

配件

蛋糕烤盘，Ø 24 厘米

玻璃盘

木扞子

方法

将蛋清和蛋黄分离。将黄油、糖和橙皮搅成糊状。逐一搅入蛋黄。将面粉、粗面粉和小苏打混合。将该混合物的剩余部分搅入酸奶中。

将蛋清搅打至粘稠状，然后小心拌入混合物中。将混合物倒入蛋糕烤盘中。将蛋糕烤盘放在烤箱中的烘焙和烧烤架上进行烘烤。

若要准备浇汁，将橙汁和糖放入深煮锅中煮沸，然后用小火慢炖约 5 分钟，直至橙汁变得浓稠。

趁热用木扞子多次刺扎蛋糕。将浇汁均匀铺在顶部。

自动程序设置

蛋糕 | 酸奶香橙蛋糕

程序持续时间：约 40 分钟

手动设置

程序选择：微波+ 风扇加强

温度：150 °C

功率等级：80 瓦

Booster：关闭

预热：关闭

Crisp function：关闭

烹调时间：40 分钟

搁架层：第 1 层

提示

待蛋糕冷却后，涂上鲜奶油。

蛋糕

芝士蛋糕

总用时：160 分钟

12 人份

准备生面团

150 克自发酵白面粉

2 茶匙发酵粉

80 克绵白糖

1 枚中等大小的鸡蛋，仅用蛋黄

80 克黄油

准备浇头

2 枚中等大小的鸡蛋

1 枚中等大小的鸡蛋，仅用蛋清

200 克绵白糖

1½ 茶匙香草酱

34 克奶冻粉（香草）

1 茶匙柠檬提取物或黄油-香草香料

1 千克低脂肪凝乳

刷油

1 茶匙黄油

配件

蛋糕烤盘，Ø 26 厘米

烘焙和烧烤架

方法

将面粉、发酵粉和糖一起过筛。加入其余配料，快速揉成光滑的面团。冷藏约 60 分钟。

在蛋糕烤盘上刷油。

将三分之二的面团铺在蛋糕烤盘的底部。装配蛋糕烤盘。将剩余的面团卷成长卷，然后将其沿着烤盘的四周按压，使其高约 2 厘米。

若要制备浇头，将所有配料搅拌在一起。将混合物倒在底座上，用勺子将其擀平。

将蛋糕烤盘放在烤箱内腔的烘焙和烧烤架上。烘焙。

设置

程序选择：增强烘焙

温度：150–160 °C

预热：关闭

Crisp function：关闭

烹调时间：90–100 分钟

搁架层：第 1 层

大理石蛋糕

总用时：80 分钟

18 人份

准备面糊

250 克软化黄油

200 克绵白糖

1 茶匙香草酱

4 枚中等大小的鸡蛋

200 克酸奶油

400 克普通白面粉

16 克发酵粉

一撮盐

3 汤匙可可粉

刷油

1 茶匙黄油

配件

环形烤盘，Ø 26 厘米

烘焙和烧烤架

方法

将黄油、糖和香草酱搅成糊状。逐一加入鸡蛋，每次搅拌 $\frac{1}{2}$ 分钟。加入酸奶油。将面粉、发酵粉和糖混合。然后搅入其他配料。

在环形烤盘上刷油，倒入一半的混合物。

将可可粉搅入另一半混合物中。在浅色混合物上方倒入深色混合物。将叉子盘旋穿过混合物，以产生大理石花纹效果。

将环形烤盘放在烤箱中的烘焙和烧烤架上，进行烘烤。

将蛋糕放在烤盘中冷却 10 分钟。然后取出烤盘，让其在烘焙和烧烤架上冷却。

自动程序设置

蛋糕 | 大理石蛋糕

程序持续时间：约 60 分钟

手动设置

程序选择：风扇加强

温度：150–160 °C

Booster：开启

预热：关闭

Crisp function：关闭

烹调时间：45–55 分钟

搁架层：第 1 层

蛋糕

梅子反转蛋糕

总用时：50 分钟

10 人份

准备浇头

6 个梅子，切成八块

2 块腌制的仔姜，切成小块

2 汤匙腌制仔姜的姜汁

制备焦糖汁

150 克红糖

60 克黄油

150 毫升高脂浓奶油

准备面糊

175 克普通白面粉

2 茶匙发酵粉

150 克黄油

125 克红糖

2 枚较大的鸡蛋

2 汤匙全脂牛奶

½ 汤匙姜粉

½ 茶匙混合香料

刷油

1 茶匙黄油

配件

微波炉适用的馅饼盘，Ø 25 厘米

烘焙用羊皮纸

烘焙和烧烤架

方法

若要制作焦糖汁，将糖、黄油和奶油放在深煮锅中，煮沸后再慢炖 2 分钟。倒入碗中，然后静置冷却。

在馅饼盘上刷油，并铺上烘焙用羊皮纸。在底部铺上 4 汤匙焦糖汁，然后将梅子、仔姜和糖浆均匀地放在上面。

若要制作蛋糕混合物，将面粉与发酵粉混合。将黄油和糖搅成糊状，或者搅入鸡蛋、面粉、牛奶和香料。

将混合物铺在梅子上，用勺子将其擀平。

自动程序：

将馅饼盘放在烤箱中的烘焙和烧烤架上
进行烘烤。

手动设置：

将馅饼盘放在烤箱中的烘焙和烧烤架
上，然后按照第一至第三烹饪阶段所示
的设置进行烘烤。

趁热将蛋糕放在餐盘上，然后在上方倒
入剩余的焦糖汁。

自动程序设置

蛋糕 | 李子姜布丁

程序持续时间：约 30 分钟

手动设置

第一烹饪阶段

程序选择：风扇加强

温度：170 °C

Booster：开启

预热：开启

Crisp function：关闭

第二烹饪阶段

程序选择：微波+ 风扇加强

温度：170 °C

功率等级：80 瓦

Booster：关闭

预热：关闭

Crisp function：关闭

分钟烹调时间：15 分钟

搁架层：第 1 层

第三烹饪阶段

温度：170 °C

功率等级：150 瓦

分钟烹调时间：10 分钟

提示

混合香料包括 4 茶匙香菜、4 茶匙肉桂、1 茶匙五香粉、4 茶匙肉豆蔻粉、2 茶匙姜和 1 茶匙丁香。或者，您也可以改用姜饼香料混合物。

蛋糕

马德拉蛋糕

总用时：100 分钟

18 人份

准备面糊

250 克软化黄油

250 克绵白糖

1 茶匙香草酱

4 枚中等大小的鸡蛋

2 汤匙朗姆酒

200 克普通白面粉

100 克玉米淀粉

2 茶匙发酵粉

一撮盐

手动设置

程序选择：常规加热

温度：155–165 °C

Booster：关闭

预热：开启

Crisp function：关闭

分钟烹调时间：60–70 分钟

搁架层：第 1 层

刷油

1 茶匙黄油

1 汤匙面包屑

配件

面包烤盘，30 厘米长

烘焙和烧烤架

方法

在烤盘上刷油，并撒上面包屑。

将烘焙和烧烤架放入烤箱。启动自动程序或将烤箱预热。

用糖和香草酱将黄油搅打成糊状。先后搅入鸡蛋和朗姆酒。

将面粉、玉米淀粉、发酵粉和糖混合。然后拌入其他配料。

将混合物装入面包烤盘，然后将其纵向放在烤箱中的烘焙和烧烤架上。烘焙。

将蛋糕放在烤盘中冷却 10 分钟。然后取出烤盘，让其在烘焙和烧烤架上冷却。

自动程序设置

蛋糕 | 海绵蛋糕

程序持续时间：约 85 分钟

水果脆皮蛋糕

总用时：150 分钟

16 人份

准备生面团

42 克新鲜酵母

150 毫升温热的全脂牛奶

450 克普通白面粉

50 克绵白糖

90 克软化黄油

1 枚中等大小的鸡蛋

准备浇头

1.25 千克苹果

制备酥皮水果甜点

240 克普通白面粉

150 克绵白糖

2 茶匙香草酱

1 茶匙肉桂

150 克软化黄油

刷油

1 汤匙黄油

配件

玻璃盘

方法

将酵母拌入牛奶中使其溶解。加入面粉、糖、蛋黄和黄油，揉成光滑的面团。

将面团揉成小球，放入碗中，置于烤箱内腔内。用湿布将其覆盖。按照所示的设置将面团发酵。

将苹果去皮、去核并切成楔形片。

在玻璃盘上刷油。

轻揉面团，然后将其在玻璃盘上展开。将苹果均匀地摆放在面团上。将面粉、糖、香草酱和肉桂混合。然后将黄油揉成酥皮混合物。撒在苹果上。

将蛋糕放在烤箱中，按照第二发酵阶段所示的设置将面团发酵。然后将蛋糕烤至金黄色。

设置

发酵面团

第一和第二发酵阶段

特殊程序 | 发酵面团

温度：30 °C

发酵时间：30 分钟

烘焙

自动程序设置

蛋糕 | 水果脆皮蛋糕

程序持续时间：约 30 分钟

手动设置

程序选择：微波+ 风扇加强

温度：170–180 °C

功率等级：150 瓦

Booster：关闭

预热：关闭

Crisp function：关闭

分钟烹调时间：30–40 分钟

搁架层：第 2 层

提示

尝试使用 1 千克去核梅子或樱桃代替苹果。

蛋糕

柠檬糖衣蛋糕

总用时：50 分钟

16 人份

制备蛋糕

225 克软化黄油

225 克绵白糖

4 枚中等大小的鸡蛋

225 克普通白面粉

2 茶匙发酵粉

2 个未上蜡柠檬的磨碎外皮

准备浇头

2 个柠檬的柠檬汁

90 克绵白糖

刷油

1 茶匙黄油

配件

玻璃烤盘，25 厘米长

烘焙用羊皮纸

玻璃盘

木扞子

方法

在玻璃烤盘上刷油，并铺上烘焙用羊皮纸。

启动自动程序或用第一烹饪阶段所示的设置对烤箱进行预热。

将黄油和糖搅成糊状。逐一搅入鸡蛋。

将面粉与发酵粉一起过筛，然后拌入鸡蛋混合物和柠檬皮。

将混合物倒入玻璃烤盘中，用勺子将其擀平。

自动程序：

将玻璃烤盘放在烤箱中的玻璃托盘上。烘焙。

手动设置：

将玻璃烤盘放在烤箱中的玻璃托盘上。按照第二和第二烹饪阶段所示的设置进行烘烤。

将柠檬汁与糖混合成浓稠浇头。

趁热用木扞子多次刺扎蛋糕，并刷上柠檬糖衣浇头。

放在玻璃烤盘中静置冷却。

自动程序设置

蛋糕 | 柠檬糖衣蛋糕

程序持续时间：约 30 分钟

手动设置

第一烹饪阶段

程序选择：风扇加强

温度：160 °C

Booster：开启

预热：开启

Crisp function：关闭

第二烹饪阶段

程序选择：微波+ 风扇加强

温度：160 °C

功率等级：80 瓦

Booster：关闭

预热：关闭

Crisp function：关闭

分钟烹调时间：20 分钟

搁架层：第 1 层

第三烹饪阶段

温度：160 °C

功率等级：150 瓦

分钟烹调时间：10 分钟

入口即化的食物

从松饼、饼干到泡芙小圆面包，人人都会尝到这些美味小食的乐趣。常言道，“浓缩的都是精华”。

烘焙食品

饼干

总用时：135 分钟

制作 70 块饼干（2 个玻璃盘）

制作饼干

250 克普通白面粉

½ 茶匙发酵粉

80 克绵白糖

1 茶匙香草酱

½ 茶匙朗姆香精

3 茶匙水

120 克软化黄油

刷油

1 茶匙黄油

配件

擀面杖

饼干切坯机

玻璃盘

方法

将面粉、发酵粉和糖混合。加入其余配料，快速揉成光滑的面团。冷藏至少 60 分钟。

在玻璃盘上刷油。将面团擀成约 3 毫米的厚度，切割饼干并将其放在玻璃盘上。

将饼干放入烤箱内腔中进行烘烤。

自动程序设置

烘焙 | 饼干

程序持续时间：约 5 分钟

手动设置

程序选择：风扇加强

温度：140–150 °C

Booster：关闭

预热：关闭

Crisp function：关闭

分钟烹调时间：25–35 分钟

搁架层：第 2 层

提示

配料的数量需要 2 个玻璃盘。如果只有 1 个玻璃盘，则将数量减半或分两批烘烤饼干。

蓝莓松饼

总用时：50 分钟

准备 12 人份

配料

225 克普通白面粉

110 克绵白糖

8 克发酵粉

1 茶匙香草酱

一撮盐

1 汤匙蜂蜜

2 枚中等大小的鸡蛋

100 毫升酪乳

60 克软化黄油

250 克蓝莓

1 汤匙普通白面粉

配件

12 杯松饼烤盘，杯子为 \varnothing 5 厘米

12 个纸杯， \varnothing 5 厘米

烘焙和烧烤架

方法

将面粉、糖、发酵粉和盐混合。加入香草酱、蜂蜜、鸡蛋、酪乳和黄油，然后稍微搅拌。

将蓝莓和面粉混合，然后小心拌入混合物。

将纸杯铺在松饼烤盘上。用 2 个汤匙将混合物均匀地分散在松饼杯子之间。

将松饼烤盘放在烤箱中的烘焙和烧烤架上进行烘烤。

自动程序设置

烘焙 | 蓝莓松饼

程序持续时间：约 35 分钟

手动设置

程序选择：常规加热

温度：160–170 °C

Booster：关闭

预热：关闭

Crisp function：关闭

分钟烹调时间：35–45 分钟

搁架层：第 1 层

提示

最好使用高丛蓝莓。使用直接从冰箱中拿出的冷冻蓝莓，无需解冻。

烘焙食品

杏仁马卡龙

总用时：35 分钟

制作 30 块饼干（2 个玻璃盘）

配料

100 克苦杏仁，热烫

200 克甜杏仁，热烫

600 克绵白糖

一撮盐

4 枚中等大小的鸡蛋，仅用蛋清

配件

玻璃盘

烘焙用羊皮纸

带普通喷嘴的裱花袋

方法

在食品加工机中分批搅拌杏仁，同时添加约三分之一的糖。

将杏仁、剩余的糖、盐和足够的蛋清混合成糊状。

在玻璃盘上铺上烘焙用羊皮纸。使用裱花袋，在玻璃盘上裱入少量混合物小球。

启动自动程序或用第一烹饪阶段所示的设置对烤箱进行预热。

润湿勺子的背面，用其将马卡龙铺开。

自动程序：

将杏仁马卡龙放入烤箱内腔中，烘烤至金黄色。

手动设置：

将杏仁马卡龙放入烤箱中，然后按照第二和第三烹饪阶段所示的设置进行烘烤。

待马卡龙冷却后，将其从烘焙用羊皮纸上取下。

自动程序设置

烘焙 | 杏仁味马卡龙

程序持续时间：约 17 分钟

手动设置

第一烹饪阶段

程序选择：风扇加强

温度：200 °C

Booster：开启

预热：开启

Crisp function：关闭

第二烹饪阶段

温度：190 °C

烹调时间：12 分钟

搁架层：第 2 层

第三烹饪阶段

温度：180 °C

烹调时间：1-7 分钟

提示

您可以用甜杏仁和半茶匙苦杏仁香精来代替苦杏仁。

甜酥饼干

总用时：35 分钟

制作 50 块饼干（2 个玻璃盘）

准备生面团

160 克软化黄油

50 克红糖

50 克糖霜

1 茶匙香草酱

一撮盐

200 克普通白面粉

1 枚中等大小的鸡蛋，仅用蛋清

刷油

1 茶匙黄油

配件

裱花袋

星形喷嘴，9 毫米

玻璃盘

方法

搅打黄油直至粘稠。加入糖、糖霜、香草酱和盐，搅打至柔软。然后先后拌入蛋清和面粉。

在玻璃盘上刷油。将面团放入裱花袋中，然后在玻璃盘上裱成大约 5-6 厘米的长条。

将甜酥饼干放入烤箱内腔中，烘烤至色泽金黄。

自动程序设置

烘焙 | 滴曲奇

程序持续时间：约 25 分钟

手动设置

程序选择：风扇加强

温度：150-160 °C

Booster：关闭

预热：关闭

Crisp function：关闭

分钟烹调时间：20-30 分钟

搁架层：第 2 层

提示

配料的数量需要 2 个玻璃盘。如果只有 1 个玻璃盘，则将数量减半或分两批烘烤饼干。

烘焙食品

香草饼干

总用时：110 分钟

制作 90 块饼干（2 个玻璃托盘）

准备生面团

280 克普通白面粉

210 克软化黄油

70 克绵白糖

100 克杏仁粉

准备涂层

70 克香草或绵白糖

刷油

1 汤匙黄油

配件

玻璃盘

方法

将面粉、黄油、糖和杏仁揉成光滑的面团。将面团冷藏约 30 分钟。

在玻璃盘上刷油。将面团分成若干重约 7 克的小块。铺开面团块，将其揉成月牙形，然后放在玻璃托盘上。

将香草曲奇放入烤箱中，烘烤至淡黄色。

趁热涂一层香草或绵白糖。

自动程序设置

烘焙 | 香草饼干

程序持续时间：约 30 分钟

手动设置

程序选择：风扇加强

温度：140–150 °C

Booster：关闭

预热：关闭

Crisp function：关闭

分钟烹调时间：25–35 分钟

搁架层：第 2 层

核桃松饼

总用时：95 分钟

准备 12 人份

配料

80 克葡萄干

40 毫升朗姆酒

120 克软化黄油

120 克绵白糖

1 茶匙香草酱

2 枚中等大小的鸡蛋

140 克普通白面粉

1 茶匙发酵粉

120 克粗略切碎的核桃

配件

12 杯松饼烤盘，杯子为 \varnothing 5 厘米

纸杯， \varnothing 5 厘米

烘焙和烧烤架

方法

在葡萄干上方淋上朗姆酒，放置约 30 分钟待其浸透。

将黄油搅打至粘稠。逐一混入糖、香草酱和鸡蛋。将面粉和发酵粉一起过筛，并混合在一起。搅入核桃。最后，加入朗姆酒和葡萄干。

将纸杯铺在松饼烤盘上。将混合物均匀地分散在松饼纸杯之间。

将松饼烤盘放在烤箱中的烘焙和烧烤架上进行烘烤。

自动程序设置

烘焙 | 核桃麦芬

程序持续时间：约 40 分钟

手动设置

程序选择：风扇加强

温度：150–160 °C

Booster：关闭

预热：关闭

Crisp function：关闭

烹调时间：30–40 分钟

搁架层：第 2 层

面包

由酥脆面包皮包裹的软面包屑

刚出炉的面包还很热，是最好做的餐点之一。无论是搭配黄油和果酱作为周末的早餐，还是作为辛苦工作一天后的丰盛小吃，面包深受大家的喜爱。

法式长棍面包

总用时：100 分钟

制备 2 条面包，每条 10 片

准备生面团

21 克新鲜酵母

270 毫升冷水

500 克高筋白面粉

2 茶匙盐

½ 茶匙绵白糖

1 汤匙软化黄油

准备浇汁

1 汤匙水

刷油

1 茶匙黄油

配件

玻璃盘

方法

将酵母拌入水中使其溶解。加入面粉、盐、糖和黄油，揉约 6–7 分钟，直至形成光滑的面团。

将面团揉成小球，用湿布覆盖，并置于烤箱中。按照第一发酵阶段所示的设置将面团发酵。

在玻璃盘上刷油。将面团一分为二。将每一半揉成长 35 厘米的法式长棍面包，然后将法式长棍面包沿玻璃托盘纵向放入其中。在面包上切几条深约 1 厘米的对角线。用湿布将面团覆盖，然后按照第二发酵阶段所示的设置将面团发酵。

将面团刷上水。将法式长棍面包放入烤箱内腔中进行烘烤。

设置

发酵面团

第一发酵阶段

特殊程序 | 发酵面团

温度：30 °C

发酵时间：30 分钟

第二发酵阶段

特殊程序 | 发酵面团

温度：30 °C

发酵时间：15 分钟

烘焙

自动程序设置

面包 | 法式长棍面包

程序持续时间：约 30 分钟

手动设置

程序选择：风扇加强

温度：190–200 °C

Booster：关闭

预热：关闭

Crisp function：关闭

分钟烹调时间：30–40 分钟

搁架层：第 2 层

面包

扁面包

总用时：85 分钟

制备 1 个扁面包，分成 8 人份

准备生面团

42 克新鲜酵母

200 毫升冷水

375 克高筋白面粉

1½ 茶匙盐

2 汤匙橄榄油

准备浇汁

水

½ 汤匙橄榄油

淋撒

½ 汤匙黑种草籽

刷油

1 茶匙黄油

配件

玻璃盘

方法

将酵母拌入水中使其溶解。加入面粉、盐和油，揉 6–7 分钟，直至形成光滑的面团。

将面团揉成小球，放入碗中，置于烤箱内腔内。用湿布将其覆盖。按照所示的设置将面团发酵。

在玻璃盘上刷油。将面团擀平为直径约 25 厘米，并将其放在玻璃托盘上。

刷上薄薄的一层水，撒上黑种草籽上，然后轻轻压入扁面包面团中。刷上橄榄油。

静置于室温下发酵 10 分钟。

自动程序：

启动自动程序并将面包面团放入烤箱中。

手动设置：

将面包面团放入烤箱中，按照第二发酵阶段所示的设置将面团发酵。然后将面包按照设置进行烘烤。

设置

发酵面团

特殊程序 | 发酵面团

温度：30 °C

发酵时间：30 分钟

烘焙

自动程序设置

面包 | 扁平面包

程序持续时间：约 35 分钟

手动设置

程序选择：常规加热

温度：200–210 °C

Booster：开启

预热：关闭

Crisp function：关闭

分钟烹调时间：25–35 分钟

搁架层：第 1 层

提示

尝试将以下配料揉入面团中：50 克烤洋葱和 2 茶匙普罗旺斯香料或 50 克切碎的黑橄榄、1 汤匙切碎的松子和 1 茶匙迷迭香。

大辫子面包

总用时：140 分钟

准备一条 16 片的面包

准备生面团

42 克新鲜酵母

150 毫升温热的全脂牛奶

500 克高筋白面粉

70 克绵白糖

100 克黄油

1 枚中等大小的鸡蛋

1 茶匙柠檬皮

2 撮盐

准备浇汁

2 汤匙全脂牛奶

淋撒

20 克杏仁片

20 克冰糖

刷油

1 汤匙黄油

配件

玻璃盘

方法

将酵母拌入牛奶中使其溶解。加入面粉、糖、鸡蛋、柠檬皮和盐，揉约 6-7 分钟，直至形成光滑的面团。

将面团揉成小球，放入碗中，置于烤箱内腔内。用湿布将其覆盖。按照第一发酵阶段所示的设置将面团发酵。

在玻璃盘上刷油。将面团分成 3 股，每股重 300 克，长 40 厘米。将 3 股编成辫子，将面团放在玻璃盘上。

将编好的面团刷上牛奶，然后撒上杏仁和冰糖。

自动程序：

启动自动程序然后将编好的面团放入烤箱中。

手动设置：

按照第二发酵阶段所示的设置将面团发酵。然后烘烤面包。

设置

发酵面团

第一发酵阶段

特殊程序 | 发酵面团

温度：30 °C

发酵时间：30 分钟

第二发酵阶段

特殊程序 | 发酵面团

温度：30 °C

发酵时间：15 分钟

烘焙

自动程序设置

面包 | 辫子面包

程序持续时间：约 50 分钟

手动设置

程序选择：风扇加强

温度：160-170 °C

Booster：关闭

预热：关闭

Crisp function：关闭

分钟烹调时间：35-45 分钟

搁架层：第 2 层

提示

如果喜欢，可以将 100 克葡萄干揉入面团。

面包

多籽面包

总用时：110 分钟
准备一条 25 片的面包

准备生面团

42 克新鲜酵母
420 毫升冷水
400 克高筋黑麦粉
200 克高筋白面粉
3 茶匙盐
1 茶匙蜂蜜
150 克液体酵母
20 克亚麻籽
50 克葵花籽
50 克芝麻

淋撒

1 汤匙芝麻
1 汤匙亚麻籽
1 汤匙葵花籽

准备浇汁

1 茶匙水

刷油

1 茶匙黄油

配件

面包烤盘，30 厘米
烘焙和烧烤架

方法

将酵母拌入水中使其溶解。加入面粉、盐、蜂蜜和酵母，揉 3–4 分钟，直至形成柔软的面团。

加入亚麻籽、葵花籽和芝麻再揉 1–2 分钟。

将面团揉成小球，放入碗中，置于烤箱内腔内。用湿布将其覆盖。按照第一发酵阶段所示的设置将面团发酵。

在面包烤盘上刷油。轻揉面团，然后将其放入面包烤盘。用湿橡胶刮刀将顶部刮平，刷上水，然后撒上混合种子。

将面团放在烤箱内腔中。按照第二发酵阶段所示的设置将面团发酵。

将面团从烤箱中取出。启动自动程序或将烤箱预热。

将面团放入烤箱内腔进行烘烤。

烘烤后，从烤盘中取出面包，让其在冷却架上冷却。

设置

发酵面团

第一发酵阶段
特殊程序 | 发酵面团

温度：30 °C

发酵时间：30 分钟

第二发酵阶段

特殊程序 | 发酵面团

温度：30 °C

发酵时间：10–15 分钟

烘焙

自动程序设置

面包 | 坚果仁面包

程序持续时间：约 80 分钟

手动设置

程序选择：常规加热

温度：220 °C，15 分钟后 190 °C

Booster：开启

预热：开启

Crisp function：关闭

分钟烹调时间：55–65 分钟

搁架层：第 1 层

白吐司面包（在吐司模具中）

总用时：140 分钟

准备一条 25 片的面包

准备生面团

21 克新鲜酵母

290 毫升冷水

500 克高筋白面粉

2 茶匙盐

½ 茶匙绵白糖

1 汤匙黄油

准备浇汁

水

刷油

1 茶匙黄油

配件

面包烤盘，30 厘米

烘焙和烧烤架

方法

将酵母拌入水中使其溶解。加入面粉、盐、糖和黄油，揉约 6–7 分钟，形成光滑的面团。

将面团揉成小球，放入碗中，置于烤箱内腔内。用湿布将其覆盖。按照第一发酵阶段所示的设置将面团发酵。

在面包烤盘上刷油。轻揉面团，揉成长约 28 厘米长的卷，放入面包烤盘。纵向划下大约 1 厘米的深度。

用湿布将面团覆盖，然后按照第二发酵阶段所示的设置将面团发酵。

将面团涂上水。将面包放在烤箱内腔中，并根据设置进行烘烤。

烘烤后，从烤盘中取出面包，让其在冷却架上冷却。

设置

发酵面团

第一发酵阶段

特殊程序 | 发酵面团

温度：30 °C

发酵时间：30 分钟

第二发酵阶段

特殊程序 | 发酵面团

温度：30 °C

发酵时间：15 分钟

烘焙

自动程序设置

面包 | 白面包 | 烘焙模具

程序持续时间：约 70 分钟

手动设置

程序选择：常规加热

温度：190–200 °C

Booster：开启

预热：关闭

Crisp function：关闭

分钟烹调时间：50–60 分钟

搁架层：第 1 层

面包

白面包（自由形状）

总用时：130 分钟
制备一条 20 片的面包

准备生面团

21 克新鲜酵母
260 毫升冷水
500 克高筋白面粉
2 茶匙盐
½ 茶匙绵白糖
1 汤匙黄油

准备浇汁

水

刷油

1 茶匙黄油

配件

玻璃盘

方法

将酵母拌入水中使其溶解。加入面粉、盐、糖和黄油，揉约 6–7 分钟，直至形成光滑的面团。

将面团揉成小球，放入碗中，置于烤箱内腔内。用湿布将其覆盖。按照第一发酵阶段所示的设置将面团发酵。

在玻璃盘上刷油。轻揉面团，揉成长约 25 厘米的长条，然后沿玻璃托盘纵向放入其中。划下若干 1 厘米深的划痕。

用湿布将面团覆盖，然后按照第二发酵阶段所示的设置将面团发酵。

将面团涂上水。将面包放入烤箱内腔进行烘烤。

设置

发酵面团

第一发酵阶段
特殊程序 | 发酵面团
温度：30 °C
发酵时间：30 分钟

第二发酵阶段
特殊程序 | 发酵面团
温度：30 °C
发酵时间：15 分钟

烘焙

自动程序设置
面包 | 白面包 | 直接烘烤
程序持续时间：约 45 分钟

手动设置

程序选择：风扇加强
温度：190–200 °C
Booster：开启
预热：关闭
Crisp function：关闭
分钟烹调时间：35–45 分钟
搁架层：第 1 层

生姜面包

总用时：120 分钟

准备一条 15 片的面包

制作面包

25 克新鲜酵母

100 毫升温热的全脂牛奶

500 克高筋白面粉

一撮盐

90 克黄油

2 枚中等大小的鸡蛋

3 汤匙姜糖浆

40 克腌制的仔姜，切碎

1 茶匙肉桂

100 克冰糖

刷油

1 汤匙黄油

1 汤匙绵白糖

配件

面包烤盘，25 厘米

烘焙和烧烤架

方法

将酵母拌入牛奶中使其溶解。加入面粉、盐、蛋黄、黄油和姜糖浆，揉成光滑的面团。将面团揉成小球，静置于碗中在室温下发酵 60 分钟。

在烤盘上刷油，并撒上糖。

将切碎的姜、肉桂和冰糖揉入面团。将面团揉成长条，放在面包烤盘中，静置再发酵 15 分钟。

将烘焙和烧烤架放入烤箱。启动自动程序或用第一烹饪阶段所示的设置对烤箱进行预热。

在面包面团上方撒上糖。

自动程序：

将面包面团入烤箱中，烘烤至金黄色。

手动设置：

将面包面团放入烤箱内腔中，然后按照第二和第三烹饪阶段所示的设置烘烤至金黄色。

自动程序设置

面包 | 甜面包

程序持续时间：约 30 分钟

手动设置

第一烹饪阶段

程序选择：风扇加强

温度：200 °C

Booster：开启

预热：开启

Crisp function：关闭

搁架层：第 1 层

第二烹饪阶段

温度：190 °C

烹调时间：25 分钟

第三烹饪阶段

温度：170 °C

烹调时间：5–10 分钟

披萨和馅饼

世界上最美味的食物!

披萨、挞类和派是适合所有场合的出色选择，可以作为一顿令人满足的家庭晚餐，自助餐的一部分，或者在玩棋盘游戏或看电视时作为零食。无论是口味清淡的糕点和丰盛馅料的结合，还是对传统菜肴的创造性开发，这些美味的食谱都会激起您的食欲，并激励您尝试其他变化。

披萨（发酵面团）

总用时：85 分钟

4 人份（玻璃盘）或 2 人份（圆形烤盘）

制作生面团（玻璃盘）

21 克新鲜酵母
140 毫升温热的水
250 克高筋白面粉
1 茶匙绵白糖
1 茶匙盐
½ 茶匙百里香干碎末
1 茶匙牛至碎末
1 茶匙油

准备浇头（玻璃盘）

2 个洋葱
1 瓣蒜
400 克罐装番茄，去皮且切碎
2 汤匙番茄酱
1 茶匙绵白糖
1 茶匙牛至碎末
1 片月桂叶
1 茶匙盐
胡椒粉
100 克马苏里拉奶酪
100 克高德干酪，磨碎

煎炸

1 汤匙橄榄油

准备生面团（圆形烤盘）

10 克新鲜酵母
70 毫升温热的水
130 克高筋白面粉
½ 茶匙绵白糖
½ 茶匙盐
百里香干碎末
½ 茶匙牛至碎末
1 茶匙油

准备浇头（圆形烤盘）

1 个洋葱
½ 瓣蒜
200 克罐装番茄，去皮且切碎
1 汤匙番茄酱
½ 茶匙绵白糖
½ 茶匙牛至碎末
½ 片月桂叶
½ 茶匙盐
胡椒粉
60 克马苏里拉奶酪
60 克高德干酪，磨碎

煎炸

1 茶匙橄榄油

刷油

1 茶匙黄油

配件

玻璃盘或带玻璃盘的圆形烤盘

方法

将酵母拌入水中使其溶解。加入面粉、糖、盐、百里香、牛至和油，揉 6-7 分钟，直至形成光滑的面团。

将面团揉成小球，放入碗中，用湿布覆盖。静置于室温下发酵 20 分钟。

若要制作浇头，将洋葱和大蒜切末。将油倒入锅中烧热。将洋葱和大蒜炒至半透明。加入番茄、番茄酱、糖、牛至、月桂叶和盐。

将酱汁煮沸后再温火加热几分钟。

取出月桂叶，然后用盐和胡椒粉调味。切开马苏里拉奶酪。

在玻璃盘上刷油。展开面团，将其放在玻璃盘或圆形烤盘中。用湿布覆盖，静置于室温下发酵 10 分钟。

披萨和馅饼

将酱汁浇到面团上，沿边缘留出大约 1 厘米的间隙。撒上马苏里拉奶酪和高德干酪。

必要时，启动自动程序或将烤箱预热（仅在披萨装于圆形烤盘时需要）。将披萨放入烤箱内腔进行烘烤。

自动程序设置

比萨 | 比萨 | 酵母面团 | 玻璃盘/圆形烤盘
程序持续时间：38 分钟

手动设置

圆形烤盘

程序选择：常规加热

温度：210–220 °C

功率等级：150 瓦

Booster：开启

预热：开启

Crisp function：关闭

分钟烹调时间：20–30 分钟

搁架层：第 1 层

玻璃盘

程序选择：微波+ 风扇加强

温度：160–170 °C

功率等级：80 瓦

Booster：关闭

预热：关闭

Crisp function：关闭

分钟烹调时间：25–35 分钟

搁架层：第 2 层

提示

或者，尝试在披萨上撒上火腿、香肠、蘑菇、洋葱或金枪鱼。

披萨（凝乳面团）

总用时：60 分钟

4 人份（玻璃盘）或 2 人份（圆形烤盘）

制作生面团（玻璃盘）

100 克凝乳
3 汤匙全脂牛奶
3 汤匙油
2 枚中等大小的鸡蛋，仅用蛋黄
1 茶匙盐
1 茶匙发酵粉
200 克普通白面粉

准备浇头（玻璃盘）

2 个洋葱
1 瓣蒜
400 克罐装番茄，去皮且切碎
2 汤匙番茄酱
1 茶匙绵白糖
1 茶匙牛至碎末
1 片月桂叶
1 茶匙盐
胡椒粉
100 克马苏里拉奶酪
100 克高德干酪，磨碎

煎炸

1 汤匙橄榄油

准备生面团（圆形烤盘）

50 克凝乳，固形物中脂肪含量 20 %
2 汤匙全脂牛奶
2 汤匙油
½ 茶匙盐
1 枚中等大小的鸡蛋，仅用蛋黄
1 茶匙发酵粉
110 克普通白面粉

准备浇头（圆形烤盘）

1 个洋葱
½ 瓣蒜
200 克罐装番茄，去皮且切碎
1 汤匙番茄酱
½ 茶匙绵白糖
½ 茶匙牛至碎末
½ 片月桂叶
½ 茶匙盐
胡椒粉
60 克马苏里拉奶酪
60 克高德干酪，磨碎

煎炸

1 茶匙橄榄油

刷油

1 茶匙黄油

配件

玻璃盘或带玻璃盘的圆形烤盘

方法

若要制作浇头，将洋葱和大蒜切末。将油倒入锅中烧热。将洋葱和大蒜炒至半透明。加入番茄、番茄果泥、糖、牛至、月桂叶和盐。

将酱汁煮沸后再温火加热几分钟。

取出月桂叶。用盐和胡椒粉调味。切开马苏里拉奶酪。

若要制作面团，首先将凝乳、牛奶、油、蛋黄和盐混合在一起。将面粉和发酵粉一起过筛。将其中一半混入面团中。然后揉剩余的部分。

在玻璃盘上刷油。展开面团，将其放在玻璃盘或圆形烤盘中。

披萨和馅饼

将酱汁浇到面团上。沿边缘留出大约 1 厘米的间隙。撒上马苏里拉奶酪和高德干酪。

启动自动程序或将烤箱预热（仅在披萨装于烤盘时需要）。将披萨放入烤箱内腔进行烘烤。

自动程序设置

比萨 | 比萨 | 凝乳面团 | 玻璃托盘/圆形烤盘

程序持续时间：45 分钟

手动设置

圆形烤盘

程序选择：常规加热

温度：190–200 °C

Booster：开启

预热：开启

Crisp function：关闭

分钟烹调时间：20–30 分钟

搁架层：第 2 层

玻璃盘

程序选择：风扇加强

温度：170–180 °C

Booster：开启

预热：关闭

Crisp function：关闭

分钟烹调时间：25–35 分钟

搁架层：第 2 层

提示

或者，尝试在披萨上撒上火腿、香肠、蘑菇、洋葱或金枪鱼。

洛林乳蛋饼

总用时：65 分钟

4 人份

准备生面团

125 克普通白面粉

40 毫升水

50 克黄油

准备浇头

25 克烟熏五花肉

75 克瘦熏肉

100 克熟火腿

1 瓣蒜

25 克新鲜欧芹

100 克高德干酪，磨碎

100 克磨碎的艾门塔尔奶酪

准备浇头

125 毫升高脂浓奶油

2 枚中等大小的鸡蛋

肉豆蔻粉

配件

圆形烤盘 Ø 27 厘米

烘焙和烧烤架

方法

将面粉、黄油和水揉成光滑的面团。静置于冰箱中冷却 30 分钟。

若要制作浇头，将两种烟熏肉和火腿切成丁。将蒜瓣和欧芹切碎。在不粘锅中翻炒烟熏五花肉。加入培根和火腿，继续烹饪。搅入大蒜和欧芹，然后冷却。

若要制作馅料，将奶油、鸡蛋和肉豆蔻粉混合。

将烘焙和烧烤架放入烤箱。启动自动程序或将烤箱预热。

展开面饼，将其放在圆形烤盘中。拉出鸡蛋。将火腿和培根混合物撒在面团上，然后将奶酪撒在上面。将馅料倒在上面。

将乳蛋饼放入烤箱内腔进行烘烤。

自动程序设置

披萨 | 洛林乳蛋饼

程序持续时间：42 分钟

手动设置

程序选择：常规加热

温度：210–220 °C

Booster：开启

预热：开启

Crisp function：开启

分钟烹调时间：30–40 分钟

搁架层：第 1 层

肉类

一起来吃肉吧!

猪肉、牛肉、羊肉和野味等肉类是每个人日常饮食中不可或缺的健康组成部分，不仅丰富了美食种类，还让味蕾得到了极大满足。特别推荐食用家禽肉，因其对我们的健康大有裨益。我们可以各种不同的方式制备和烹饪肉类，通过使用不同的调味料，配上有趣的酱汁和配菜，可使肉类菜肴不断以新的形式呈现，因此，异域和传统饮食文化也凭借其千变万化的多样性实现融会贯通。

八宝鸭

总用时：135 分钟

4 人份

准备鸭肉

1 只鸭子（2 千克），洗净待用

1 茶匙盐

胡椒粉

1 茶匙百里香

准备填料

2 个切丁的橙子

1 个苹果，切丁

1 个洋葱，切丁

½ 茶匙盐

胡椒粉

1 茶匙百里香干碎末

1 片月桂叶

准备酱料

350 毫升鸡汤

125 毫升白葡萄酒

125 毫升橙汁

1 茶匙玉米淀粉

1 汤匙冷水

盐

胡椒粉

配件

4 根木扦子

厨房用线

玻璃烤盘

食物烘烤探针

烘焙和烧烤架

方法

用盐、胡椒粉和百里香给鸭肉调味。

若要准备填料，将橙子丁、苹果丁和洋葱丁混合在一起。用盐、胡椒粉、百里香和月桂叶调味。

将填料装入鸭肚，用木扦子和厨房用线密封。

将鸭子胸部朝上放在玻璃烤盘中。插入食物烘烤探针。将玻璃烤盘放在烤箱中的烘焙和烧烤架上。

自动程序：

启动自动程序，按照显示屏上的指示烹饪鸭肉。

手动设置：

根据设置烹饪鸭肉。30 分钟后，倒入 ¼ 升液体，煮熟。

烹饪持续时间结束后，从烤箱中取出鸭肉。刮去油脂，将果汁倒入深煮锅中。加入剩余的鸡汤、白葡萄酒和橙汁制成酱料。

将玉米淀粉加水拌匀，加入酱汁中，使酱汁变得粘稠。然后将其煮沸。用盐和胡椒粉调味。

自动程序设置

肉类 | 家禽 | 鸭肉

程序持续时间：约 110 分钟

手动设置

程序选择：微波+ 自动烘烤

温度：170–180 °C

功率等级：80 瓦

核心温度：95 °C

Booster：开启

预热：关闭

Crisp function：关闭

分钟烹调时间：约 110–120 分钟

搁架层：第 1 层

肉类

鹅肉（无夹馅）

总用时：100 分钟

4 人份

配料

1 只鹅（4.5 千克），即用即煮

2 汤匙盐

500 毫升蔬菜高汤

配件

美味烤盘

食物烘烤探针

玻璃盘

方法

用盐里外揉搓鹅肉以入味。

将鹅肉胸部朝上放在美味烤盘中。插入食物烘烤探针。将美味烤盘放在烤箱中的玻璃盘上。

自动程序：

启动自动程序，按照显示屏上的指示烹饪鹅肉。

手动设置：

烹饪鹅肉。30 分钟后，将鸡汤倒在鹅肉上方。每 30 分钟浇一次果汁，直至煮熟。

自动程序设置

肉类 | 家禽 | 鹅 | 无夹馅

程序持续时间：约 85 分钟

手动设置

程序选择：微波+ 风扇加强

温度：160–170 °C

功率等级：80 瓦

核心温度：95 °C

Booster：开启

预热：关闭

Crisp function：关闭

烹调时间：约 140–160 分钟

搁架层：第 1 层

烤鸡

总用时：75 分钟

2 人份

配料

1 只鸡（1.2 千克），洗净待用

2 汤匙油

1½ 茶匙盐

2 茶匙甜味红辣椒粉

1 茶匙咖喱粉

配件

厨房用线

食物烘烤探针

烘焙和烧烤架

玻璃盘

方法

将油与盐、红辣椒粉和咖喱粉混合，然后将混合物涂在鸡肉上。

将鸡腿用厨房用线捆在一起，将鸡肉胸部朝上放在烘焙和烧烤架上。插入食物烘烤探针。

将烘焙和烧烤架放在玻璃盘上，然后将鸡腿朝向机门，将其滑入烤箱。烤鸡。

自动程序设置

肉类 | 家禽 | 鸡 | 整个

程序持续时间：约 50 分钟

手动设置

程序选择：微波+ 自动烘烤

温度：170–180 °C

功率等级：150 瓦

核心温度：85 °C

Booster：关闭

预热：关闭

Crisp function：关闭

烹调时间：约 40–50 分钟

搁架层：第 1 层

肉类

芥末酱鸡胸

总用时：30 分钟

4 人份

配料

250 毫升法式酸奶油

1 瓣蒜，捣碎

4 汤匙甜芥末酱

1½ 茶匙盐

½ 茶匙鼠尾草干碎末

4 块鸡胸肉排（每块 200 克），即用即煮

配件

带盖玻璃烤盘

玻璃盘

方法

将法式酸奶油、大蒜、芥末酱、盐及鼠尾草混合拌匀，制成酱汁。

将鸡胸肉排放入玻璃烤盘中，在上面浇上酱汁。

将盖好的玻璃烤盘放在烤箱中的玻璃托盘上。

自动程序：

启动自动程序，按照显示屏上的指示烹饪鸡胸肉排。

手动设置：

按照第一烹饪阶段所示的设置进行烹饪。搅拌酱汁，翻动鸡胸肉排。使用第二烹饪阶段所示的设置烹饪鸡胸肉。

自动程序设置

肉类 | 家禽 | 芥末鸡胸

程序持续时间：约 21 分钟

手动设置

第一烹饪阶段

程序选择：微波

功率等级：850 瓦

烹调时间：4 分钟

搁架层：第 1 层

第二烹饪阶段

功率等级：450 瓦

烹调时间：17 分钟

提示

或者，尝试用英式芥末酱代替芥末酱。

鸡胸肉配茄子

总用时：70 分钟 + 4 小时腌制时间

4 人份

准备鸡胸肉

4 块鸡胸肉排，即用即煮

5 汤匙橄榄油

2 瓣蒜，切末

10 克，新鲜姜根，切末

1¼ 茶匙孜然

1 茶匙姜黄根粉

1¼ 茶匙甜味红辣椒粉

1 个洋葱，切末

1 个小茄子，切丁

2½ 汤匙蜂蜜

8 颗鲜枣，切成四等分

2½ 汤匙柠檬汁

盐

胡椒粉

125 克原味酸奶

淋撒

2½ 汤匙新鲜欧芹，切末

配件

玻璃盘

微波炉适用的耐热烤盘

方法

将鸡胸肉排对半切开。将一半的油与大蒜、姜、孜然、姜黄根粉和红辣椒粉混合。加入鸡胸肉，放入冰箱中至少腌制 4 小时。

将洋葱、茄子和剩余的油放在耐热烤盘中。

将耐热烤盘放在烤箱内腔内的玻璃托盘上。

自动程序：

启动自动程序，按照显示屏上的指示烹饪鸡胸肉。

手动设置：

按照第一烹饪阶段所示的设置进行烹饪。按照第二烹饪阶段所示的设置，加入蜂蜜、大枣和鸡肉；搅拌烹饪，不要盖上盖子。

食用前，加入一半柠檬汁。用盐和胡椒粉调味。放置约 5 分钟。

将酸奶与剩余的柠檬汁混合拌匀，倒在鸡肉上。用欧芹装饰。

自动程序设置

肉类 | 家禽 | 童子鸡炖茄子

程序持续时间：约 30 分钟

手动设置

第一烹饪阶段

程序选择：微波

功率等级：600 瓦

烹调时间：10 分钟

搁架层：第 1 层

第二烹饪阶段

程序选择：微波+ 风扇烧烤

温度：180 °C

功率等级：300 瓦

Booster：关闭

预热：关闭

Crisp function：关闭

烹调时间：20 分钟

提示

搭配蒸粗麦粉或米饭食用味道更佳。

肉类

鸡大腿

总用时：75 分钟

4 人份

准备鸡腿

2 汤匙油

1½ 茶匙盐

胡椒粉

1 茶匙红辣椒粉

4 个鸡大腿（每个 200 克），即用即煮

准备蔬菜

4 汤匙油

1 颗红辣椒，粗略切成同等大小的块

1 颗黄辣椒，粗略切成同等大小的块

1 个茄子，粗略切成同等大小的块

1 个小胡瓜，粗略切成同等大小的块

2 个洋葱，粗略切丁

2 瓣蒜，稍微捣碎

2 根新鲜迷迭香小枝

4 根新鲜百里香小枝

200 克樱桃番茄，对半分开

200 毫升番茄泥

100 毫升蔬菜高汤

½ 茶匙盐

胡椒粉

1 茶匙绵白糖

辣味红辣椒粉

配件

烘焙和烧烤架

玻璃盘

美味烤盘

方法

将油、盐、胡椒粉和红辣椒粉混合，然后将混合物涂在鸡大腿上。将鸡大腿放在玻璃托盘上，滑入烤箱内腔内进行烹饪。

若要烹饪蔬菜，在美味烤盘中以中到大火将油加热。将胡椒粉和茄子翻炒约

4 分钟，不断搅拌。加入小胡瓜、洋葱和大蒜，中火煎约 5 分钟，不断搅拌。

将迷迭香和百里香捆在一起。加入香草、对半切开的番茄、番茄泥和高汤；以中到大火稍微煮沸。以中火慢炖约 15 分钟，多次搅拌。

用盐、胡椒粉、糖和红辣椒粉调味。

自动程序设置

肉类 | 家禽 | 鸡 | 鸡腿

程序持续时间：约 35 分钟

手动设置

程序选择：微波+ 自动烘烤

温度：190–200 °C

Booster：开启

预热：关闭

Crisp function：关闭

烹调时间：30–40 分钟

搁架层：第 2 层

火鸡（夹馅）

总用时：200 分钟

8 人份

准备填料

125 克葡萄干

2 汤匙强化酒（马德拉葡萄酒）

3 汤匙油

3 个洋葱，切丁

100 克蒸谷米

150 毫升水

½ 茶匙盐

100 克开心果，去壳

盐

胡椒粉

咖喱粉

辛辣香料粉

准备火鸡

1 只火鸡（5 千克），即用即煮

1 汤匙盐

2 茶匙胡椒粉

500 毫升鸡汤

准备酱料

250 毫升水

150 毫升法式酸奶油

2 汤匙玉米淀粉

2 汤匙冷水

盐

胡椒粉

配件

6 根木扦子

厨房用线

美味烤盘

食物烘烤探针

玻璃盘

方法

若要制作填料，在葡萄干上淋上强化酒。用油翻炒洋葱。加入米，稍微翻炒，用水熬浓收汁。加入盐。稍微煮沸

后再调至温火让米膨胀。加入开心果和浸泡后的葡萄干，将其混入。用盐、胡椒粉、咖喱粉和辛辣香料粉调味。

用盐和胡椒份给火鸡调味。将填料装入火鸡肚，用木扦子和厨房用线密封。如有必要，将鸡腿松散地捆绑在一起。将火鸡胸部朝上放在美味烤盘中，然后插入食物烘烤探针。

将美味烤盘放在烤箱中的玻璃盘上。

自动程序：

启动自动程序，按照显示屏上的指示烹饪火鸡。

手动设置：

烹饪火鸡。30 分钟后，将鸡汤倒在火鸡上方。每 30 分钟浇一次果汁，直至煮熟。

从烤箱中取出火鸡，用水稀释果汁。加入法式酸奶油。将玉米淀粉加水拌匀，加入酱汁中，使酱汁变得粘稠。然后将其煮沸。用盐和胡椒粉调味。

自动程序设置

肉类 | 火鸡 | 整个

程序持续时间：约 160 分钟

手动设置

程序选择：微波+ 风扇加强

温度：150–160 °C

功率等级：80 瓦

核心温度：85 °C

Booster：开启

预热：关闭

Crisp function：关闭

分钟烹调时间：约 180–220 分钟

搁架层：第 1 层

肉类

火鸡腿

总用时：125 分钟

4 人份

准备火鸡腿

2 汤匙油

1 茶匙盐

胡椒粉

1 个火鸡腿（1.2 千克），带骨，即用即煮

250 毫升水

准备酱料

150 毫升水

200 毫升高脂浓奶油

200 克芒果酱

1 半杏子罐头（280 克），沥干并切成块

盐

胡椒粉

配件

玻璃盘

美味烤盘

食物烘烤探针

方法

将油、盐和胡椒粉混合，然后涂在火鸡腿上。将火鸡腿皮朝上放在美味烤盘中，然后插入食物烘烤探针。将美味烤盘放在烤箱中的玻璃盘上。

自动程序：

启动自动程序，按照显示屏上的指示烹饪火鸡腿。

手动设置：

烹饪火鸡腿。45 分钟后，倒入水，煮熟。

从烤箱中取出火鸡腿。用水稀释果汁，制成酱汁。加入奶油和酸辣酱，稍微煮沸。

在酱汁中加入杏块。用盐和胡椒粉调味。再次煮沸。

自动程序设置

肉类 | 家禽 | 火鸡 | 火鸡腿肉

程序持续时间：约 120 分钟

手动设置

程序选择：微波+ 自动烘烤

温度：170–180 °C

功率等级：80 瓦

核心温度：85 °C

Booster：开启

预热：关闭

Crisp function：关闭

烹调时间：约 60–80 分钟

搁架层：第 1 层

小牛排（低温烹饪）

总用时：100 分钟

4 人份

准备小牛排

2 汤匙油

1 茶匙盐

胡椒粉

1 千克小牛排，即用即煮

煎炸

2 汤匙油

配件

烘焙和烧烤架

玻璃盘

食物烘烤探针

方法

将烘焙和烧烤架放在烤箱中的玻璃托盘上。启动自动程序或特殊应用。

将油、盐和胡椒粉混合，然后将混合物涂在小牛排上。

将油倒入锅中烧热，放入小牛排两面煎熟（每面约 1 分钟）。

从锅中取出小牛排，然后插入食物烘烤探针。

将小牛排放在烘焙和烧烤架上进行烹饪。

自动程序设置

肉类 | 小牛肉 | 小牛里脊 | 低温烹调

程序持续时间：约 100 分钟

手动设置

特殊程序 | 低温烹调

温度：80–100 °C

核心温度：45 °C（三分熟），

57 °C（五分熟），66 °C（全熟）

烹调时间：约 40–60 分钟（三分熟），

70–80 分钟（五分熟），

90–120 分钟（全熟）

搁架层：第 1 层

肉类

烤小牛排

总用时：65 分钟

4 人份

准备小牛排

2 汤匙油

1 茶匙盐

胡椒粉

1 千克小牛排，即用即煮

煎炸

2 汤匙油

准备酱料

30 克干羊肚菌

300 毫升沸水

1 个洋葱

30 克黄油

150 毫升高脂浓奶油

30 毫升白葡萄酒

3 汤匙冷水

1 汤匙玉米淀粉

盐

胡椒粉

糖

配件

烘焙和烧烤架

玻璃盘

食物烘烤探针

细漏勺

方法

启动自动程序或将烤箱预热。

将油倒入锅中烧热，放入小牛排两面煎熟（每面约 1 分钟）。

取出小牛排。将油、盐和胡椒粉混合，然后将混合物涂在小牛排上。

将小牛排放在烘焙和烧烤架上，然后插入食物烘烤探针。将烘焙和烧烤架放在烤箱中的玻璃托盘上，烹饪小牛排。

将沸水倒在羊肚菌上，放置 15 分钟待其浸透，制成酱汁。

将洋葱切丁。用漏勺沥干羊肚菌，将水留下以备后用。挤出羊肚菌的水分，切末。

用黄油将洋葱翻炒 5 分钟。加入羊肚菌，再翻炒 5 分钟。

在水中加入蘑菇、奶油和葡萄酒，煮沸。将玉米淀粉加冷水拌匀，加入酱汁中，使酱汁变得粘稠。再次稍微煮沸。用盐、胡椒粉和糖调味。

自动程序设置

肉类 | 小牛肉 | 小牛里脊 | 烘烤

程序持续时间：约 40 分钟

手动设置

程序选择：常规加热

温度：180–190 °C

核心温度：45 °C（三分熟），

57 °C（五分熟），75 °C（全熟）

Booster：开启

预热：开启

Crisp function：关闭

烹调时间：约 25–35 分钟（三分熟），

35–45 分钟（五分熟），

45–55 分钟（全熟）

搁架层：第 1 层

提示

可以使用牛肝菌代替干羊肚菌。

小牛肘

总用时：150 分钟

4 人份

准备小牛肘

2 汤匙油

1½ 茶匙盐

½ 茶匙胡椒粉

1 个小牛肘（1.5 千克），即用即煮

1 个洋葱

1 瓣蒜

2 个胡萝卜

80 克芹菜

1 汤匙番茄酱

800 毫升小牛肉汤

准备酱料

75 毫升高脂浓奶油

1½ 汤匙玉米淀粉

2 汤匙冷水

盐

胡椒粉

配件

美味烤盘

烘焙和烧烤架

食物烘烤探针

手持式搅拌器

细漏勺

方法

将油、盐和胡椒粉混合，然后将混合物涂在小牛肘上。

将洋葱一分为四，然后插入大蒜。将芹菜和胡萝卜去皮、粗略切丁。

将蔬菜、番茄酱和小牛肘放入美味烤盘中。插入食物烘烤探针。将美味烤盘放在烤箱中的烘焙和烧烤架上。

自动程序：

启动自动程序，按照显示屏上的指示烹饪小牛肘。

手动设置：

烹饪小牛肘。30 分钟后，倒入小牛肉汤，煮熟。

从烤箱中取出小牛肘和蔬菜。从洋葱中取出大蒜。

将蔬菜和果汁放入深煮锅中，混合制成酱汁。将酱汁经漏勺倒入奶油中煮沸。

将玉米淀粉加水拌匀，加入酱汁中，使酱汁变得粘稠。再次稍微煮沸。用盐和胡椒粉调味。

自动程序设置

肉类 | 小牛肉 | 小牛膝圆

程序持续时间：约 100 分钟

手动设置

程序选择：常规加热

温度：190–200 °C

核心温度：76 °C

Booster：开启

预热：关闭

Crisp function：关闭

分钟烹调时间：约 90–100 分钟

搁架层：第 1 层

肉类

烤小牛脊

总用时：60 分钟

4 人份

准备小牛脊

2 汤匙油

1 茶匙盐

胡椒粉

1 千克小牛脊，即用即煮

煎炸

2 汤匙油

配件

烘焙和烧烤架

玻璃盘

食物烘烤探针

方法

将油倒入锅中烧热，放入小牛脊两面煎熟（每面约 1 分钟）。

从锅中取出小牛脊。将油、盐和胡椒粉混合，然后将混合物涂在小牛脊上。

插入食物烘烤探针。将小牛脊放在烘焙和烧烤架上。将烘焙和烧烤架放在烤箱中的玻璃托盘上进行烹饪。

自动程序设置

肉类 小牛肉 | 小牛脊肉 | 烘烤

程序持续时间：约 50 分钟

手动设置

程序选择：常规加热

温度：180–190 °C

核心温度：45 °C（三分熟），

57 °C（五分熟），75 °C（全熟）

Booster：开启

预热：开启

Crisp function：关闭

烹调时间：约 40–50 分钟（三分熟），

50–60 分钟（五分熟），

60–70 分钟（全熟）

搁架层：第 1 层

小牛脊（低温烹饪）

总用时：150 分钟

4 人份

准备小牛脊

2 汤匙油

1 茶匙盐

胡椒粉

1 千克小牛脊，即用即煮

煎炸

2 汤匙油

配件

烘焙和烧烤架

玻璃盘

食物烘烤探针

方法

将烘焙和烧烤架放在烤箱中的玻璃托盘上。启动自动程序或特殊应用。

将油、盐和胡椒粉混合，然后将混合物涂在小牛脊上。

将油倒入锅中烧热，放入小牛脊两面煎熟（每面约 1 分钟）。

从锅中取出小牛脊，然后插入食物烘烤探针。

将小牛脊放在烘焙和烧烤架上进行烹饪。

自动程序设置

肉类 | 小牛肉 | 小牛脊肉 | 低温烹调

程序持续时间：约 80 分钟

手动设置

特殊程序 | 低温烹调

温度：80–100 °C

核心温度：45 °C（三分熟），

57 °C（五分熟），66 °C（全熟）

烹调时间：约 70–90 分钟（三分熟），

100–130 分钟（五分熟），

130–150 分钟（全熟）

搁架层：第 1 层

肉类

红焖小牛肉

总用时：150 分钟

4 人份

准备大块肉

2 汤匙油

1 茶匙盐

胡椒粉

1 千克小牛肉（腿部或肋部），即用即煮

2 个胡萝卜，粗略切丁

2 个番茄，粗略切丁

2 个洋葱，粗略切丁

2 块髓骨（小牛肉或牛肉）

500 毫升小牛肉汤

250 毫升水

准备酱料

250 毫升高脂浓奶油

1 茶匙玉米淀粉

1 汤匙冷水

盐

胡椒粉

煎炸

2 汤匙油

配件

烘焙和烧烤架

带盖美味烤盘

玻璃盘

手持式搅拌器

细漏勺

方法

启动自动程序或将烤箱预热。将油倒入美味烤盘中烧热，放入小牛肉两面煎熟（每面约 1 分钟）。

取出小牛肉。将油、盐和胡椒粉混合，然后将混合物涂在小牛肉上。将小牛肉汤加水混合。

在美味烤盘中翻炒蔬菜。加入髓骨和肉。倒入水和一半的小牛肉汤。盖上美味烤盘，然后放入烤箱中的玻璃托盘上进行烹饪。

自动程序：

按照显示屏上的指示烹饪小牛肉。

手动设置：

95 分钟后，取下盖子。再过 5 分钟后，倒入 ½ 升液体，煮熟。

取出小牛肉、骨头和一半的蔬菜。将剩余的蔬菜和果汁放入深煮锅中，混合制成酱泥。将酱泥经漏勺过滤，加入奶油煮沸。

将玉米淀粉加水拌匀，加入酱汁中，使酱汁变得粘稠。再次稍微煮沸。用盐和胡椒粉调味。

自动程序设置

肉类 | 小牛肉 | 焖小牛肉

程序持续时间：约 90 分钟

手动设置

程序选择：风扇加强

温度：160–170 °C

Booster：开启

预热：开启

Crisp function：关闭

分钟烹调时间：120–130 分钟

搁架层：第 1 层

羊腿

总用时：110 分钟

6 人份

准备羊腿

3 汤匙油

1½ 茶匙盐

½ 茶匙胡椒粉

2 瓣蒜，捣碎

3 茶匙普罗旺斯香料

1 只羊腿（1.5 千克），即用即煮

倾倒

100 毫升红酒

400 毫升蔬菜高汤

准备酱料

50 毫升法式酸奶油

3 汤匙冷水

3 茶匙玉米淀粉

盐

胡椒粉

配件

带盖玻璃烤盘

食物烘烤探针

烘焙和烧烤架

方法

将油与盐、胡椒粉、大蒜和香草混合，然后涂在羊腿上。

将羊腿放在玻璃烤盘中，然后插入食物烘烤探针。

盖上玻璃烤盘并放在烤箱中的烘焙和烧烤架上。

自动程序：

启动自动程序。按照显示屏上的说明烹饪羊腿。

手动设置：

烹饪羊腿。30 分钟后，取下盖子。倒入蔬菜高汤和红酒，煮熟。

将羊腿从烤箱中取出。用水稀释果汁，制成酱汁。加入法式酸奶油，稍微煮沸。将玉米淀粉加水拌匀，加入酱汁中，使酱汁变得粘稠。再次稍微煮沸。用盐和胡椒粉调味。

自动程序设置

肉类 | 羊肉 | 羊腿

程序持续时间：约 100 分钟

手动设置

程序选择：微波+ 自动烘烤

温度：170–180 °C

功率等级：80 瓦

核心温度：76 °C

Booster：开启

预热：关闭

Crisp function：关闭

分钟烹调时间：约 90–110 分钟

搁架层：第 1 层

肉类

烤羊脊

总用时：55 分钟

4 人份

制备羊脊

2 汤匙油

1 茶匙盐

胡椒粉

3 块羊里脊（每块 300 克），即用即煮

煎炸

1 汤匙油

配件

烘焙和烧烤架

玻璃盘

食物烘烤探针

方法

启动自动程序或将烤箱预热。

将油倒入锅中烧热，放入羊里脊两面煎熟（每面约 1 分钟）。

从锅中取出羊里脊。将油、盐和胡椒粉混合，然后将混合物涂在羊里脊上。

将羊里脊放在烘焙和烧烤架上，然后插入食物烘烤探针。将烘焙和烧烤架放在烤箱中的玻璃托盘上。烹饪。

自动程序设置

肉类 | 羊肉 | 羊里脊 | 烘烤

程序持续时间：约 45 分钟

手动设置

程序选择：常规加热

温度：180–190 °C

核心温度：53 °C（三分熟），
65 °C（五分熟），80 °C（全熟）

Booster：开启

预热：开启

Crisp function：关闭

分钟烹调时间：约

10–15 分钟（三分熟），

15–20 分钟（五分熟），

20–25 分钟（全熟）

搁架层：第 1 层

羊脊（低温烹饪）

总用时：110 分钟

4 人份

配料

2 汤匙油

1 茶匙盐

胡椒粉

3 块羊里脊（每块 300 克），即用即煮

配件

烘焙和烧烤架

玻璃盘

食物烘烤探针

方法

将烘焙和烧烤架放在烤箱中的玻璃托盘上。启动自动程序或特殊应用。

将油与盐和胡椒粉混合，然后涂在羊里脊上。

将油倒入锅中烧热。放入羊里脊两面煎熟（每面约 1 分钟）。

从锅中取出羊里脊，然后插入食物烘烤探针。

将羊里脊放在烘焙和烧烤架上进行烹饪。

自动程序设置

肉类 | 羊肉 | 羊里脊 | 低温烹调

程序持续时间：约 100 分钟

手动设置

特殊程序 | 低温烹调

温度：95–105 °C

核心温度：53 °C（三分熟），

65 °C（五分熟），68 °C（全熟）

烹调时间：约 35–45 分钟（三分熟），

75–85 分钟（五分熟），

90–100 分钟（全熟）

搁架层：第 1 层

肉类

烤牛排

总用时：65 分钟

4 人份

准备牛排

2 汤匙油

1 茶匙盐

胡椒粉

1 千克牛排，即用即煮

煎炸

2 汤匙油

配件

烘焙和烧烤架

玻璃盘

食物烘烤探针

方法

启动自动程序或将烤箱预热。

取出牛排。将油倒入锅中烧热，放入牛排两面煎熟（每面约 1 分钟）。

将油、盐和胡椒粉混合，然后将混合物涂在牛排上。

将牛排放在烘焙和烧烤架上，然后插入食物烘烤探针。将烘焙和烧烤架放在烤箱中的玻璃托盘上。烹饪牛排。

自动程序设置

肉类 | 牛肉 | 牛里脊 | 烘烤

程序持续时间：约 50 分钟

手动设置

程序选择：常规加热

温度：180–190 °C

核心温度：45 °C（三分熟），
54 °C（五分熟），75 °C（全熟）

Booster：开启

预热：开启

Crisp function：关闭

烹调时间：约 20–30 分钟（三分熟），
35–45 分钟（五分熟），
50–60 分钟（全熟）

搁架层：第 1 层

牛排（低温烹饪）

总用时：95 分钟

4 人份

准备牛排

2 汤匙油

1 茶匙盐

胡椒粉

1 千克牛排，即用即煮

煎炸

2 汤匙油

配件

烘焙和烧烤架

玻璃盘

食物烘烤探针

方法

将烘焙和烧烤架放在烤箱中的玻璃托盘上。启动自动程序或特殊应用。

将油、盐和胡椒粉混合，然后将混合物涂在牛排上。

将油倒入锅中烧热，放入牛排两面煎熟（每面约 1 分钟）。

从锅中取出牛排，然后插入食物烘烤探针。

将牛排放在烘焙和烧烤架上进行烹饪。

自动程序设置

肉类 | 牛肉 | 牛里脊 | 低温烹调

程序持续时间：约 60 分钟

手动设置

特殊程序 | 低温烹调

温度：80–100 °C

核心温度：45 °C（三分熟），

54 °C（五分熟），66 °C（全熟）

烹调时间：约 50–70 分钟（三分熟），

70–90 分钟（五分熟），

100–120 分钟（全熟）

搁架层：第 1 层

肉类

牛肉土豆泥

总用时：250 分钟

8 人份

配料

30 克黄油

3 汤匙油

1.2 千克牛肉丁，即用即煮

盐

胡椒粉

500 克洋葱，切末

2 片月桂叶

4 瓣蒜

1 汤匙红糖

2 汤匙普通白面粉

1.2 升牛肉汤

70 毫升醋

配件

玻璃烤盘

烘焙和烧烤架

方法

将黄油倒入锅中烧热。开始冒泡后，加入少许油，烧热。

将牛肉用盐和胡椒粉调味，然后两面煎烤。

加入洋葱、月桂叶、蒜瓣和红糖，再烹饪 3 分钟。

将牛肉撒上面粉，再煎 2-3 分钟。

加入牛肉汤和醋，不停搅拌酱汁至光滑糊状。

将烘焙和烧烤架放入烤箱。启动自动程序或用第一烹饪阶段所示的设置对烤箱进行预热。

将牛肉土豆泥放在玻璃烤盘中。

手动设置：

如第二烹饪阶段所示调整设置。

将玻璃烤盘放在烤箱中进行烹饪。在烹饪过半时搅动一下即可。

食用前用盐和胡椒粉调味。

自动程序设置

肉类 | 牛肉 | 肉糜

程序持续时间：约 210 分钟

手动设置

第一烹饪阶段

程序选择：风扇加强

温度：180 °C

Booster：开启

预热：开启

Crisp function：关闭

搁架层：第 1 层

第二烹饪阶段

程序选择：微波+ 风扇加强

温度：180 °C

功率等级：300 瓦

Booster：关闭

预热：关闭

Crisp function：关闭

烹调时间：180 分钟

红焖牛肉

总用时：145 分钟

4 人份

准备大块肉

2 汤匙油

1 茶匙盐

胡椒粉

1 千克牛肉（腿部或肩部），即用即煮

200 克胡萝卜，粗略切丁

2 个洋葱，粗略切丁

50 克芹菜，粗略切丁

1 片月桂叶

500 毫升牛肉汤

250 毫升水

煎炸

2 汤匙油

准备酱料

250 毫升水

125 毫升法式酸奶油

1 茶匙玉米淀粉

1 汤匙冷水

盐

胡椒粉

配件

带盖美味烤盘

玻璃盘

细漏勺

手持式搅拌器

方法

启动自动程序或将烤箱预热。

在美味烤盘中将油加热。放入牛肉两面煎熟（每面约 1 分钟）。

从盘中取出牛肉。将油、盐和胡椒粉混合，然后涂在牛肉上。

在美味烤盘中翻炒蔬菜。加入牛肉和月桂叶。倒入水和一半的牛肉汤。

将美味烤盘放在烤箱中的玻璃盘上。

自动程序：

按照显示屏上的指示烹饪牛肉。

手动设置：

105 分钟后，倒入 ½ 升液体。再过 10 分钟后，取下盖子，烹饪牛肉直至煮熟。

取出牛肉和月桂叶。根据需要加水。若要制作酱汁，将蔬菜和果汁放入深煮锅中，混合制成酱泥。将酱泥经漏勺过滤，加入法式酸奶油煮沸。

将玉米淀粉加水拌匀，加入酱汁中，使酱汁变得粘稠。再次稍微煮沸。用盐和胡椒粉调味。

自动程序设置

肉类 | 牛肉 | 焖牛肉

程序持续时间：约 120 分钟

手动设置

程序选择：风扇加强

温度：150–160 °C

Booster：开启

预热：开启

Crisp function：关闭

烹调时间：约 120–130 分钟

搁架层：第 1 层

肉类

烤西冷牛排

总用时：95 分钟

4 人份

准备西冷牛排

2 汤匙油

1 茶匙盐

胡椒粉

1 千克西冷牛排，洗净待用

煎炸

2 汤匙油

准备调味蛋黄酱

150 克原味酸奶

150 克蛋黄酱

2 根腌黄瓜

2 汤匙刺山柑花蕾

1 汤匙欧芹

2 根青葱

1 汤匙细香葱

½ 茶匙柠檬汁

盐

糖

配件

烘焙和烧烤架

玻璃盘

食物烘烤探针

方法

启动自动程序或将烤箱预热。

将油倒入锅中烧热，放入西冷牛排两面煎熟（每面约 1 分钟）。

从锅中取出西冷牛排。将油、盐和胡椒粉混合，然后将混合物涂在西冷牛排上。

将西冷牛排放入烘焙和烧烤架上，然后插入食物烘烤探针。将烘焙和烧烤架放在烤箱中的玻璃托盘上。烹饪。

若要制作调味蛋黄酱，将酸奶和蛋黄酱混合至光滑的糊状。将腌黄瓜、刺山柑花蕾和欧芹切末。将青葱切末，细香葱切末。将这些配料全部加入酸奶和蛋黄酱的混合物中。

用柠檬汁、盐和糖给调味蛋黄酱调味。

自动程序设置

肉类 | 牛肉 | 牛腰脊肉 | 烘烤

程序持续时间：约 50 分钟

手动设置

程序选择：常规加热

温度：180–190 °C

核心温度：45 °C（三分熟），
54 °C（五分熟），75 °C（全熟）

Booster：开启

预热：开启

Crisp function：关闭

烹调时间：约 35–45 分钟（三分熟），
45–55 分钟（五分熟），
55–65 分钟（全熟）

搁架层：第 1 层

烤西冷牛排（低温烹饪）

总用时：130 分钟

4 人份

准备西冷牛排

2 汤匙油

1 茶匙盐

胡椒粉

1 千克西冷牛排，洗净待用

煎炸

2 汤匙油

配件

烘焙和烧烤架

玻璃盘

食物烘烤探针

方法

将烘焙和烧烤架放在烤箱中的玻璃托盘上。启动自动程序或特殊应用。

将油、盐和胡椒粉混合，然后将混合物涂在西冷牛排上。

将油倒入锅中烧热，放入西冷牛排两面煎熟（每面约 1 分钟）。

从锅中取出西冷牛排，然后插入食物烘烤探针。

将西冷牛排放入烘焙和烧烤架上进行烹饪。

自动程序设置

肉类 | 牛肉 | 牛腰脊肉 | 低温烹调

程序持续时间：约 100 分钟

手动设置

特殊程序 | 低温烹调

温度：80–100 °C

核心温度：45 °C（三分熟），

54 °C（五分熟），66 °C（全熟）

烹调时间：约 50–60 分钟（三分熟），

75–100 分钟（五分熟），

115–130 分钟（全熟）

搁架层：第 1 层

肉类

肉块

总用时：75 分钟

10 人份

配料

1 千克猪肉馅
3 枚中等大小的鸡蛋
200 克面包屑
1 茶匙红辣椒粉
盐
胡椒粉

配件

玻璃盘

方法

将肉馅与鸡蛋、面包屑、红辣椒粉、盐和胡椒粉混合。

将肉馅揉成长条形，放在玻璃托盘上。

自动程序：

将玻璃托盘放在烤箱中烹饪肉块。

手动设置：

将玻璃托盘放在烤箱中，然后按照第一、第二和第三烹饪阶段所示的设置烹饪肉块。

自动程序设置

肉类 | 猪肉 | 肉馅糕

程序持续时间：约 62 分钟

手动设置

第一烹饪阶段

程序选择：风扇加强

温度：220 °C

Booster：关闭

预热：关闭

Crisp function：关闭

烹调时间：12 分钟

搁架层：第 2 层

第二烹饪阶段

程序选择：微波+ 风扇加强

功率等级：150 瓦

温度：160 °C

Crisp function：关闭

烹调时间：45 分钟

第三烹饪阶段

程序选择：烧烤

层：第 3 层

Crisp function：关闭

烹调时间：5-10 分钟

烤猪腿

总用时：90 分钟

4 人份

准备猪腿

1 千克猪腿（腰部），即用即煮

制作青蒜酱

50 克松仁

60 克番茄干，浸油

30 克平叶欧芹

30 克罗勒

1 瓣蒜

50 克硬奶酪（帕尔玛干酪），磨碎

5 汤匙葵花籽油

5 汤匙橄榄油

配件

玻璃盘

食物烘烤探针

手持式搅拌器

方法

将猪腿肉放在玻璃托盘上，然后插入食物烘烤探针。将玻璃托盘放在烤箱中进行烹饪。

若要制备香蒜酱，将松仁放入锅中烘烤。将番茄、欧芹、罗勒和大蒜粗略切丁。将其与松仁、帕尔玛干酪和葵花籽油混合成菜泥。拌入橄榄油。

自动程序设置

猪肉 | 熏火腿 | 烘烤

程序持续时间：约 40 分钟

手动设置

程序选择：微波+ 风扇加强

温度：150–160 °C

功率等级：80 瓦

核心温度：63 °C

Booster：关闭

预热：关闭

Crisp function：关闭

烹调时间：约 45–55 分钟

搁架层：第 1 层

提示

如果番茄干为干包装，30 克便足够。使用前，在上方倒入沸水，放置约 10 分钟待其浸透。然后排出水分。

肉类

猪腿（低温烹饪）

总用时：170 分钟

4 人份

准备猪腿

1 千克猪腿（腰部），即用即煮

煎炸

1 汤匙油

配件

烘焙和烧烤架

玻璃盘

食物烘烤探针

方法

将烘焙和烧烤架放在烤箱中的玻璃托盘上。启动自动程序或特殊应用。

将油倒入锅中烧热。放入猪腿肉两面煎熟（每面约 1 分钟）。

从锅中取出猪腿肉，然后插入食物烘烤探针。

将猪腿肉放在烘焙和烧烤架上进行烹饪。

自动程序设置

猪肉 | 熏火腿 | 低温烹调

程序持续时间：约 110 分钟

手动设置

特殊程序 | 低温烹调

温度：95–105 °C

核心温度：63 °C

烹调时间：约 140–160 分钟

搁架层：第 1 层

肉丸

总用时：40 分钟

4 人份

准备肉丸

40 克面包屑

110 毫升水

1 个洋葱

250 克猪肉馅

250 克牛肉馅

1 枚中等大小的鸡蛋

1 茶匙盐

胡椒粉

准备酱料

40 克软化黄油

40 克普通白面粉

500 毫升肉汤，冷汤

2 汤匙高脂浓奶油

1 汤匙刺山柑花蕾

1 茶匙绵白糖

配件

带盖玻璃烤盘

玻璃盘

方法

将面包屑放入水中混匀浸泡。

将洋葱切末。在面包屑中加入肉馅和洋葱。加入鸡蛋、盐和胡椒粉，揉成肉面团。做成 8 个肉丸，放入玻璃烤盘中。

将黄油与面粉混合，制成酱汁。将混合物分成小份，浇于肉丸旁。加入肉汤。

放在烤箱内腔内的玻璃托盘上。启动自动程序或盖好后按照第一烹饪阶段所示的设置进行烹饪。

将盖好的玻璃烤盘放在烤箱中的玻璃托盘上。

自动程序：

启动自动程序，按照显示屏上的指示烹饪肉丸。

手动设置：

按照第一烹饪阶段所示进行烹饪。加入奶油、刺山柑花蕾和糖。搅拌酱汁，按照第二烹饪阶段所示的设置烹饪肉丸。

自动程序设置

肉类 | 猪肉 | 肉丸配刺山柑

程序持续时间：约 14 分钟

手动设置

第一烹饪阶段

程序选择：微波

功率等级：850 瓦

烹调时间：10 分钟

搁架层：第 1 层

第二烹饪阶段

功率等级：450 瓦

烹调时间：4 分钟

肉类

烤火腿

总用时：150 分钟

4 人份

准备大块肉

2 汤匙油

2 汤匙芥末酱

1 茶匙盐

½ 茶匙胡椒粉

½ 茶匙红辣椒粉

1 千克火腿肉（大腿肉或牛臀肉），即用即煮

250 毫升蔬菜高汤

准备酱料

250 毫升蔬菜高汤

100 毫升法式酸奶油

1 茶匙玉米淀粉

1 汤匙冷水

盐

胡椒粉

糖

配件

带盖玻璃烤盘

食物烘烤探针

烘焙和烧烤架

方法

将芥末酱、盐、胡椒粉和红辣椒粉混合，然后将混合物涂在火腿肉上。

将生火腿放在玻璃烤盘中，然后插入食物烘烤探针。盖上玻璃烤盘并放在烤箱中的烘焙和烧烤架上。

自动程序：

启动自动程序，按照显示屏上的指示烹饪火腿。

手动设置：

烹饪火腿。30 分钟后，取下盖子。再过 10 分钟后，倒入 ¼ 升液体，煮熟。

从烤箱中取出火腿。用水稀释果汁，然后放入深煮锅中。加入法式酸奶油，煮沸。将玉米淀粉加水拌匀，加入酱汁中，使酱汁变得粘稠。再次稍微煮沸。用盐、胡椒粉和糖调味。

自动程序设置

肉类 | 猪肉 | 烤火腿

程序持续时间：约 95 分钟

手动设置

程序选择：微波+ 风扇加强

温度：150–160 °C

功率等级：80 瓦

核心温度：85 °C

Booster：关闭

预热：关闭

Crisp function：关闭

烹调时间：约 85–105 分钟

搁架层：第 1 层

烤猪里脊肉

总用时：60 分钟

4 人份

准备猪里脊肉

2 汤匙油

1 茶匙盐

胡椒粉

3 块猪肉里脊（每块 350 克），即用即煮

煎炸

2 汤匙油

准备酱汁

500 克青葱

20 克黄油

1 汤匙绵白糖

100 毫升白葡萄酒

400 毫升蔬菜高汤

4 汤匙香醋

3 茶匙蜂蜜

½ 茶匙盐

胡椒粉

1½ 茶匙玉米淀粉

2 汤匙冷水

配件

烘焙和烧烤架

玻璃盘

食物烘烤探针

方法

启动自动程序或将烤箱预热。

将油倒入锅中烧热。放入猪肉里脊两面煎熟（每面约 1 分钟）。

将油、盐和胡椒粉混合，然后将混合物涂在猪肉里脊上。

将猪肉里脊放在烘焙和烧烤架上，然后插入食物烘烤探针。将烘焙和烧烤架放在烤箱中的玻璃托盘上。烹饪猪肉里脊。

若要制作酱汁，将青葱沿纵向对半切开，并切成细末。将黄油倒入锅中烧热。用中火在黄油中将青葱熬出汁，直至变成浅褐色。

在青葱上方撒上糖，然后用小火将其裹上焦糖。加入葡萄酒、蔬菜高汤和香醋，熬浓收汁。以中火慢炖约 30 分钟。

用蜂蜜、盐和胡椒粉给酱汁调味。将玉米淀粉加水拌匀，加入酱汁中，使酱汁变得粘稠。再次稍微煮沸。

自动程序设置

猪肉 | 猪里脊 | 烘烤

程序持续时间：约 45 分钟

手动设置

程序选择：常规加热

温度：150–160 °C

核心温度：60 °C（三分熟），

66 °C（五分熟），75 °C（全熟）

Booster：开启

预热：开启

Crisp function：关闭

烹调时间：约 25–35 分钟（三分熟），

35–45 分钟（五分熟），

45–55 分钟（全熟）

搁架层：第 1 层

肉类

猪里脊肉（低温烹饪）

总用时：130 分钟

4 人份

准备猪里脊肉

2 汤匙油

1 茶匙盐

胡椒粉

3 块猪肉里脊（每块 350 克），即用即煮

煎炸

2 汤匙油

配件

烘焙和烧烤架

玻璃盘

食物烘烤探针

方法

将烘焙和烧烤架放在烤箱中的玻璃托盘上。启动自动程序或特殊应用。

将油、盐和胡椒粉混合，然后将混合物涂在猪肉里脊上。

将油倒入锅中烧热。放入猪肉里脊两面煎熟（每面约 1 分钟）。

从锅中取出猪肉里脊，然后插入食物烘烤探针。

将猪肉里脊放在烘焙和烧烤架上进行烹饪。

自动程序设置

猪肉 | 猪里脊 | 低温烹调

程序持续时间：约 110 分钟

手动设置

特殊程序 | 低温烹调

温度：90–100 °C

核心温度：60 °C（三分熟），

66 °C（五分熟），69 °C（全熟）

烹调时间：约 60–75 分钟（三分熟），

75–85 分钟（五分熟），

85–95 分钟（全熟）

搁架层：第 1 层

洛克福羊乳干酪酱猪肉里脊

总用时：45 分钟

4 人份

配料

200 克蓝纹奶酪（洛克福羊乳干酪）

2 个洋葱，切丁

2 汤匙欧芹，切碎

125 毫升高脂浓奶油

50 毫升白葡萄酒

3 汤匙油

½ 茶匙盐

胡椒粉

1 千克猪里脊肉，即用即煮

配件

带盖玻璃烤盘

玻璃盘

方法

用叉子将蓝纹奶酪打碎。加入洋葱和欧芹。

加入奶油、葡萄酒和油。用盐和胡椒粉调味。

将猪肉里脊放入玻璃烤盘中，在上面浇上酱汁。

将玻璃烤盘放在烤箱中的玻璃托盘上。

自动程序：

启动自动程序，按照显示屏上的指示烹饪猪肉里脊。

手动设置：

按照第一烹饪阶段所示的设置进行烹饪。搅拌酱汁，翻动猪肉里脊。按照第二烹饪阶段所示的设置烹饪猪肉里脊。

自动程序设置

肉类 | 猪肉 | 猪肋排配洛克福羊乳干酪

程序持续时间：约 19 分钟

手动设置

第一烹饪阶段

程序选择：微波

功率等级：850 瓦

烹调时间：8 分钟

搁架层：第 1 层

第二烹饪阶段

功率等级：450 瓦

烹调时间：11 分钟

肉类

野兔后腿

总用时：150 分钟 + 12 小时腌制时间
6 人份

配料

2 只野兔后腿（每只 400 克），即用即煮
500 毫升酪乳
盐
胡椒粉
2 汤匙纯净的黄油
50 毫升红酒
200 毫升高脂浓奶油
6 个杜松子果
2 片月桂叶
50 克培根或烟熏五花肉，切片
250 毫升高汤
150 毫升水
2 汤匙玉米淀粉
2 汤匙水

配件

带盖美味烤盘
玻璃盘

方法

切除野兔后腿的任何薄膜并将其放入酪乳中。放入冰箱中至少腌制 12 小时。

从酪乳中取出野兔后腿，把肉拍干，切成小块。用盐和胡椒粉调味。

启动自动程序或将烤箱预热。

将纯净的黄油放在美味烤盘中，上火加热。放入野兔后腿两面煎熟。将红酒和一半的奶油熬浓收汁。加入杜松子果和月桂叶。在后腿上撒烟熏肉片。

自动程序：

按照显示屏上的指示烹饪后腿。

手动设置：

20 分钟后，倒入 ¼ 升液体，将后腿煮熟。

盖上美味烤盘，然后放入烤箱中的玻璃托盘上进行烹饪。

15 分钟后，加入高汤；再次盖上烤盘，继续烹饪。

从烤箱中取出野兔后腿，在果汁中加入剩余的奶油和水。将玉米淀粉加水拌匀，加入酱汁中，使酱汁变得粘稠。再次稍微煮沸。

自动程序设置

肉类 | 野禽 | 野兔腿肉

程序持续时间：约 60 分钟

手动设置

程序选择：常规加热

温度：140–150 °C

Booster：关闭

预热：开启

Crisp function：关闭

烹调时间：120–130 分钟

搁架层：第 1 层

兔肉

总用时：100 分钟

4 人份

准备兔肉

1.3 千克兔肉，即用即煮

1 茶匙盐

胡椒粉

2 汤匙第戎芥末酱

30 克黄油

100 克烟熏肉，切丁

2 个洋葱，切丁

1 茶匙百里香干碎末

125 毫升白葡萄酒

125 毫升水

准备酱料

1 汤匙第戎芥末酱

100 毫升法式酸奶油

1 汤匙玉米淀粉

2 汤匙水

盐

胡椒粉

配件

带盖美味烤盘

玻璃盘

方法

将兔肉切成 6 片。用盐和胡椒粉调味，然后刷上芥末酱。

启动自动程序或将烤箱预热。

在美味烤盘中将黄油加热。放入烟熏肉和兔肉块两面煎熟。加入洋葱和百里香，继续煎。将红酒和水熬浓收汁。

盖上美味烤盘，然后放入烤箱中的玻璃托盘上烹饪兔肉。

从烤盘中取出兔肉块。若要制备酱汁，加入芥末酱和法式酸奶油，上火煮沸。

将玉米淀粉加水拌匀，加入酱汁中，使酱汁变得粘稠。再次稍微煮沸。用盐和胡椒粉调味。

自动程序设置

肉类 | 野禽 | 兔肉

程序持续时间：约 82 分钟

手动设置

程序选择：常规加热

温度：140–150 °C

Booster：关闭

预热：开启

Crisp function：关闭

烹调时间：60–70 分钟

搁架层：第 1 层

肉类

鹿脊

总用时：110 分钟 + 24 小时腌制时间

4 人份

制作腌料

500 毫升红酒

250 毫升水

1 个胡萝卜，切丁

3 个洋葱，切丁

准备鹿脊

1.2 千克鹿脊，即用即煮

1 茶匙盐

1 茶匙粗碎粒胡椒粉

½ 茶匙鼠尾草粉

½ 茶匙百里香

60 克烟熏五花肉，切片

500 毫升高汤或野味高汤

准备酱料

350 克罐装欧洲黑樱桃（固形物重量）

200 毫升欧洲黑樱桃汁（罐装）

200 毫升高脂浓奶油

150 毫升水或腌料

1 汤匙玉米淀粉

1 汤匙水或腌料

盐

胡椒粉

糖

配件

烘焙和烧烤架

玻璃盘

厨房用线

食物烘烤探针

美味烤盘

方法

若要制备腌料，将葡萄酒、水、胡萝卜和洋葱放入锅中煮沸。趁液体温热时，将其倒在鹿脊上；放入冰箱中腌制 24 小时。

取出并晾干鹿脊。将腌料放在一旁。将盐、胡椒粉和香草混合，然后将其擦进鹿脊。将鹿脊包裹在烟熏肉中，必要时用厨房用线固定。

将鹿脊放在美味烤盘中，然后插入食物烘烤探针。将美味烤盘放在烤箱中的烘焙和烧烤架上。烹饪。

30 分钟后，浇上高汤或野味高汤，继续烹饪。

在美味烤盘中加一些野味高汤稀释果汁，制成酱汁。将欧洲黑樱桃沥干，收集果汁。取出鹿脊；在果汁中加入欧洲黑樱桃汁、奶油和水（或腌料）。

将玉米淀粉加水拌匀，加入酱汁中，使酱汁变得粘稠。将所有配料煮沸，然后加入欧洲黑樱桃。用盐、胡椒粉和糖调味，如有需要可以加入腌料。

自动程序设置

肉类 | 野禽 | 鹿脊肉

程序持续时间：约 50 分钟

手动设置

程序选择：常规加热

温度：160–170 °C

核心温度：60 °C（三分熟），

72 °C（五分熟），81 °C（全熟）

Booster：关闭

预热：关闭

Crisp function：关闭

烹调时间：约 55–65 分钟（三分熟），

65–75 分钟（五分熟），

75–85 分钟（全熟）

搁架层：第 1 层

雄獐脊肉

总用时：80 分钟 + 24 小时腌制时间
6 人份

制备雄獐脊肉

1.2 千克雄獐脊肉，去骨
1½ 升酪乳
1 茶匙野味调味品（混合香料）
1 茶匙盐
胡椒粉

煎炸

30 克纯净的黄油

准备酱汁

125 毫升红酒
800 毫升野味高汤
125 毫升法式酸奶油
1 汤匙玉米淀粉
2 汤匙冷水
盐
胡椒粉
野味调味品（混合香料）

配件

美味烤盘
烘焙和烧烤架
玻璃盘
食物烘烤探针

方法

切除脊肉的任何薄膜并将其放入酪乳中腌制 24 小时。在此期间，多次翻动。

从酪乳中取出脊肉，把肉拍干，切成小块。用野味调味品、盐和胡椒粉调味。

启动自动程序或将烤箱预热。

将纯净的黄油放在美味烤盘中加热，放入雄獐脊肉两面煎熟。必要时切除多余的肉。

从烤盘中取出雄獐脊肉，将其放在烘焙和烧烤架上，然后插入食物烘烤探针。将烘焙和烧烤架放在烤箱中的玻璃托盘上。烹饪。

在美味烤盘中加入红酒和野味高汤稀释果汁，制成酱汁。加入法式酸奶油。将玉米淀粉加水拌匀，加入酱汁中，使酱汁变得粘稠。煮沸。用盐、胡椒粉、糖和野味调味品调味。

自动程序设置

肉类 | 野禽 | 獐脊肉
程序持续时间：约 35 分钟

手动设置

程序选择：常规加热
温度：140–150 °C
核心温度：60 °C（三分熟），
72 °C（五分熟），81 °C（全熟）
Booster：关闭
预热：开启
Crisp function：关闭
烹调时间：约 30–40 分钟（三分熟），
40–50 分钟（五分熟），
50–60 分钟（全熟）
搁架层：第 1 层

提示

6 个切半的梨。从烤盘中取出后温和加热。然后将其果核朝上围绕在雄獐脊肉周围，每块装填 1 茶匙小红莓酱。

鱼

请入座吧!

许多美味佳肴都能让味蕾感到满足，但却不利于保持身材，但是鱼类却不同，鱼肉不仅美味，而且健康无负担。在本章中，将为您介绍来自世界各地的各种鱼类特色菜。

咖喱鱼

总用时：50 分钟

4 人份

配料

1 个新鲜菠萝（400 克）
 1 个红甜椒
 1 根香蕉
 600 克玫瑰鱼排或其他肉质紧实的白色肉排，即用即煮
 3 汤匙柠檬汁
 125 毫升白葡萄酒
 125 毫升菠萝汁
 1½ 茶匙玉米淀粉
 ½ 茶匙辣椒粉
 2 汤匙咖喱粉
 1½ 茶匙盐
 1 茶匙绵白糖

配件

带盖玻璃烤盘
 玻璃盘

方法

将菠萝去皮，切成四等分，去核，将果肉切丁。将甜椒切薄片，并将香蕉切片。

将鱼粗略切丁然后放在玻璃烤盘中。淋上柠檬汁。加入菠萝、甜椒和香蕉，搅拌均匀。

将白葡萄酒和菠萝汁与玉米淀粉、辣椒粉、咖喱粉、盐和糖混合拌匀。将酱汁浇到鱼上。

将盖好的玻璃烤盘放在烤箱中的玻璃托盘上。

自动程序：

启动自动程序，按照显示屏上的指示烹饪咖喱鱼。

手动设置：

按照第一烹饪阶段所示的设置进行烹饪。按照第二烹饪阶段所示的设置，拌入酱汁，继续烹饪咖喱鱼。

自动程序设置

鱼类 | 咖喱鱼

程序持续时间：约 25 分钟

手动设置

第一烹饪阶段

程序选择：微波

功率等级：850 瓦

烹调时间：9 分钟

搁架层：第 1 层

第二烹饪阶段

功率等级：450 瓦

烹调时间：16 分钟

提示

搭配米饭食用味道更佳。

鱼

鳟鱼

总用时：45 分钟

4 人份

制备鱼

4 条鳟鱼（每条 250 克），即用即煮

2 汤匙柠檬汁

盐

胡椒粉

准备填料

200 克新鲜蘑菇

½ 个洋葱

1 瓣蒜

25 克欧芹

盐

胡椒粉

3 汤匙黄油

刷油

1 茶匙黄油

配件

玻璃盘

食物烘烤探针

方法

将柠檬汁淋在鳟鱼上。用盐和胡椒粉里外调味。

若要制备填料，将蘑菇洗净。将洋葱、大蒜、蘑菇和欧芹切末后混合均匀。用盐和胡椒粉给混合物调味。

在玻璃盘上刷油。将混合物装入鳟鱼，并将其并排摆放在玻璃托盘上。插入食物烘烤探针。用小块黄油点缀。

将玻璃托盘放在烤箱中进行烹饪。

自动程序设置

鱼类 | 鳟鱼

程序持续时间：约 20 分钟

手动设置

程序选择：微波+ 风扇加强

温度：160–170 °C

功率等级：150 瓦

核心温度：75 °C

Booster：关闭

预热：关闭

Crisp function：关闭

烹调时间：约 15–25 分钟

搁架层：第 1 层

提示

搭配柠檬片和褐色的黄油食用味道更佳。

鲤鱼

总用时：65 分钟

6 人份

配料

450 毫升水

50 毫升醋

50 毫升白葡萄酒

1 条养殖鲤，去除内脏，带鳞（1.5 千克），即用即煮

盐

1 片月桂叶

5 颗胡椒粒

配件

玻璃烤盘

烘焙和烧烤架

食物烘烤探针

方法

在水中加入醋和白葡萄酒，上火煮沸。

在流水下仔细清洗带鳞的鲤鱼，注意不要损坏粘液保护层。

用盐腌制鲤鱼内部，将一半的醋混合物倒在鱼上。

将鲤鱼放入玻璃烤盘中。插入食物烘烤探针。加入剩余的醋混合物、月桂叶和胡椒粒。

将玻璃烤盘放在烤箱中的烘焙和烧烤架上烹饪鲤鱼。

自动程序设置

鱼类 | 鲤鱼

程序持续时间：约 40 分钟

手动设置

程序选择：微波+ 风扇加强

温度：160–170 °C

功率等级：150 瓦

核心温度：75 °C

Booster：关闭

预热：关闭

Crisp function：关闭

烹调时间：约 45–55 分钟

搁架层：第 1 层

提示

搭配柠檬片和褐色的黄油食用味道更佳。

鱼

鲑鳟鱼

总用时：65 分钟

4 人份

制备鱼

1 条鲑鳟鱼（1 千克），整条，即用即煮

1 个柠檬的柠檬汁

盐

准备填料

2 根青葱

2 瓣蒜

2 片白面包

50 克小刺山柑花蕾

1 枚中等大小的鸡蛋，仅用蛋黄

2 汤匙橄榄油

辣椒粉

胡椒粉

刷油

1 茶匙黄油

配件

木扞子

玻璃盘

食物烘烤探针

方法

将柠檬汁淋在鲑鳟鱼上。用盐里外调味。

若要制备填料，将青葱、大蒜和面包切末。将刺山柑花蕾、蛋黄、橄榄油、青葱、大蒜和面包混合在一起。用盐、胡椒粉和辣椒粉调味。

将混合物装入鲑鳟鱼。用小木扞子密封开口。

在玻璃盘上刷油。将鲑鳟鱼放在玻璃托盘上，然后插入食物烘烤探针。将玻璃托盘放在烤箱中烹饪鲑鳟鱼。

自动程序设置

鱼类 | 鲑鳟鱼

程序持续时间：约 40 分钟

手动设置

程序选择：微波+ 风扇加强

温度：160–170 °C

功率等级：150 瓦

核心温度：75 °C

Booster：关闭

预热：关闭

Crisp function：关闭

烹调时间：约 35–45 分钟

搁架层：第 1 层

三文鱼排

总用时：40 分钟

4 人份

制备鱼

4 块三文鱼排（每块 200 克），即用即煮

煮

2 汤匙柠檬汁

盐

胡椒粉

3 汤匙黄油

1 茶匙莳萝，切碎

刷油

1 茶匙黄油

配件

玻璃盘

食物烘烤探针

方法

在玻璃盘上刷油。

将三文鱼排放在玻璃托盘上。淋上柠檬汁。用盐和胡椒粉调味。用小块黄油点缀三文鱼块，并撒上莳萝。插入食物烘烤探针。

将玻璃托盘放在烤箱中进行烹饪。

自动程序设置

鱼类 | 三文鱼排

程序持续时间：约 20 分钟

手动设置

程序选择：微波+ 风扇加强

温度：160–170 °C

功率等级：150 瓦

核心温度：75 °C

Booster：关闭

预热：关闭

Crisp function：关闭

烹调时间：约 20–30 分钟

搁架层：第 1 层

烘培食物和焗烤菜肴

一起进餐的乐趣

提到烘培食物和焗烤菜肴，有多种可能性供选择，您会很难找到有如此多变化的菜肴。有不计其数的配料可供选择，您可以将其与季节性农产品和储存在橱柜里的主食相结合。更重要的是，准备起来十分容易且非常受客人的欢迎。如果有剩余，重新加热后味道更佳。

奶油烤菊苣

总用时：70 分钟

5 人份

制备菊苣

8 棵菊苣

50 克黄油

5 茶匙糖

盐

胡椒粉

8 片熟火腿（3–4 毫米厚）

制备奶酪酱

30 克黄油

40 克普通白面粉

750 毫升半脱脂牛奶

125 克奶酪，磨碎

1 枚中等大小的鸡蛋，仅用蛋黄

肉豆蔻粉

盐

胡椒粉

少许柠檬汁

淋撒

125 克奶酪，磨碎

配件

耐热烤盘

烘焙和烧烤架

方法

取出每棵菊苣坚硬、苦涩的部分。

在锅中融化黄油。将菊苣翻炒至金黄色。然后小火蒸 25 分钟。

用糖、盐和胡椒粉调味。

用一片熟火腿包裹每棵菊苣的头部。将其并排放在耐热烤盘中。

若要制备奶酪酱，将黄油放入深煮锅中融化。拌入面粉稍微烧成褐色。现在加入牛奶，用力搅拌，煮沸，然后加入奶酪、蛋黄、肉豆蔻粉、盐、胡椒粉和柠檬汁。

将烘焙和烧烤架放入烤箱。启动自动程序或用第一烹饪阶段所示的设置对烤箱进行预热。

将奶酪酱胶在菊苣上，然后将奶酪撒在上面。

手动设置：

如第二烹饪阶段所示调整设置。

放入烤箱中，烘烤至色泽金黄。

自动程序设置

烘焙/焗烤 | 奶汁烤白菜

程序持续时间：约 30 分钟

手动设置

第一烹饪阶段

程序选择：常规加热

温度：200 °C

Booster：开启

预热：开启

Crisp function：关闭

搁架层：第 1 层

第二烹饪阶段

温度：180 °C

烹调时间：25–40 分钟

烘培食物和焗烤菜肴

鸡肉蘑菇派

总用时：60 分钟

4 人份

制备派

- 1 根青葱，切末
- 2 瓣蒜，切末
- 1 根韭葱，切成韭葱圈
- 8 片烟熏五花肉，切成条
- 200 克蘑菇，粗略切成 1 厘米长的段
- 150 克平菇，粗略切成 1 厘米长的段
- 1½ 茶匙百里香干碎末
- 欧芹，切末
- 1½ 茶匙热英式芥末酱
- 盐
- 胡椒粉
- 150 毫升白葡萄酒
- 50 克黄油
- 60 克普通白面粉
- 250 毫升高脂浓奶油
- 500 毫升鸡汤
- 250 克千层饼
- 2 块鸡胸肉排，即用即煮，粗略切成 1 厘米长的段
- 4 个鸡大腿（去皮、去骨），即用即煮，粗略切成 1 厘米长的段
- 2 枚中等大小的鸡蛋，仅用蛋黄

煎炸

- 1 汤匙油

刷油

- 1 茶匙黄油

配件

- 又高又圆的蛋糕盘，微波炉适用，Ø 26 厘米
- 烘焙和烧烤架

方法

将油倒入锅中烧热。翻炒青葱。加入大蒜、韭葱和烟熏肉，烹饪至烟熏肉呈金黄色。

加入两种蘑菇继续烹饪。

舀到碗中。加入香草和芥末酱。用盐和胡椒粉调味。

若要制备酱汁，将白葡萄酒倒入深煮锅中，然后用小火浓缩。加入黄油，将其融化。拌入面粉，形成光滑的糊状。加入奶油和高汤，煮沸，不断搅拌，直至酱汁浓稠光滑。将酱汁倒入碗中。

切割面饼以覆盖烤盘。

将烘焙和烧烤架放入烤箱。启动自动程序或用第一烹饪阶段所示的设置对烤箱进行预热。

将蘑菇与青葱的混合物混入酱汁调味。拌入切碎的鸡肉，放入烤盘中。

在烤盘的边缘刷上蛋黄，然后上面铺上面饼。去除掉多余的面饼，并用锋利的刀在顶部切一个小十字，以便在烹饪疏散蒸汽。刷上蛋黄。

手动设置：

如第二烹饪阶段所示调整设置。

将鸡肉蘑菇派放在烤箱中进行烹饪。

自动程序设置

烘焙/焗烤 | 鸡肉派

程序持续时间：约 25 分钟

手动设置

第一烹饪阶段

程序选择：风扇加强

温度：200 °C

Booster：开启

预热：开启

Crisp function：开启

搁架层：第 1 层

第二烹饪阶段

程序选择：微波+ 风扇加强

温度：200 °C

功率等级：300 瓦

分钟烹调时间：25 分钟

奶油烤土豆和奶酪

总用时：55 分钟

4 人份

制备奶油烤蔬菜

600 克粉质土豆

75 克高德干酪，磨碎

准备浇头

250 毫升高脂浓奶油

1 茶匙盐

胡椒粉

肉豆蔻粉

淋撒

75 克高德干酪，磨碎

刷油

1 瓣蒜

配件

耐热烤盘，Ø 26 厘米

烘焙和烧烤架

方法

用蒜瓣擦拭耐热烤盘。

若要制备浇头，将奶油、盐、胡椒粉和肉豆蔻粉混合。

土豆去皮，切成 3–4 毫米厚的片。将奶酪和奶油混合物与土豆混合，并倒入耐热烤盘中。

撒上高德干酪。

将奶油烤土豆和奶酪放入烤箱中的烘焙和烧烤架上，烹饪至金黄色。

自动程序设置

烘焙/焗烤 | 奶酪焗土豆

程序持续时间：约 28 分钟

手动设置

程序选择：微波+ 风扇加强

温度：170–180 °C

功率等级：300 瓦

Booster：关闭

预热：关闭

Crisp function：关闭

烹调时间：25–35 分钟

搁架层：第 1 层

烘培食物和焗烤菜肴

意式宽面

总用时：100 分钟

4 人份

制备意式宽面

8 张意式宽面薄片（非预煮）

制备波隆那肉酱

50 克烟熏五花肉，切末
2 个洋葱，切丁
375 克肉馅，一半牛肉一半猪肉
800 克番茄罐头（去皮）
30 克番茄酱
125 毫升高汤
1 茶匙新鲜百里香，切碎
1 茶匙新鲜牛至，切碎
1 茶匙新鲜罗勒，切碎
盐
胡椒粉

制备蘑菇酱

20 克黄油
1 个洋葱，切丁
100 克新鲜蘑菇，切片
2 汤匙普通白面粉
250 毫升高脂浓奶油
250 毫升全脂牛奶
盐
胡椒粉
肉豆蔻粉
2 汤匙新鲜欧芹，切碎

淋撒

200 克高德干酪，磨碎

配件

耐热烤盘，32 厘米 x 22 厘米
烘焙和烧烤架

方法

若要制备波隆那肉酱，首先将锅加热。煎炸切碎的烟熏肉，加入肉馅继续煎炸，不断搅拌。加入洋葱翻炒。将番茄

切碎。加入番茄、番茄汁、番茄酱和高汤。用香草、盐和胡椒粉调味。将酱汁慢炖约 5 分钟。

若要制备蘑菇酱，用黄油翻炒洋葱。加入蘑菇，稍微翻炒。撒上面粉，然后搅拌。将奶油和牛奶熬浓收汁。用肉豆蔻粉、盐和胡椒粉调味。将酱汁慢炖约 5 分钟。最后加入欧芹。

若要制备意式宽面，按照以下顺序在耐热烤盘中加入配料：

- 三分之一的波隆那肉酱
- 4 张意式宽面薄片
- 三分之一的波隆那肉酱
- 一半的蘑菇酱
- 4 张意式宽面薄片
- 三分之一的波隆那肉酱
- 一半的蘑菇酱

在意式宽面上撒上高德干酪，放入烤箱中的烘焙和烧烤架上；烹饪至金黄色。

自动程序设置

烘焙/焗烤 | 意大利千层面
程序持续时间：约 30 分钟

手动设置

程序选择：微波+ 风扇加强
温度：170–180 °C
功率等级：300 瓦
Booster：关闭
预热：关闭
Crisp function：关闭
烹调时间：30–40 分钟
搁架层：第 1 层

烤意大利面

总用时：80 分钟

4 人份

制备意大利面

150 克意大利面（通心粉），

包装上的烹饪说明：11 分钟

1½ 升水

3 茶匙盐

制备烘焙食品

1½ 汤匙黄油

2 个洋葱，切丁

1 个甜椒，切成 1 厘米长的段

2 个小胡萝卜，切片

150 毫升法式酸奶油

75 毫升全脂牛奶

盐

胡椒粉

300 克牛番茄，粗略切丁

100 克熟火腿，切丁

150 克菲达奶酪配香草，切丁

淋撒

100 克高德干酪，磨碎

配件

耐热烤盘，24 厘米 x 24 厘米

烘焙和烧烤架

方法

将意大利面在盐水中煮 5 分钟。

用黄油翻炒洋葱。加入甜椒和胡萝卜，继续翻炒 5 分钟。

将法式酸奶油和牛奶一起混合；然后加到蔬菜中。用足量的盐和胡椒粉调味。

将意大利面、番茄、火腿和菲达奶酪放入耐热烤盘中。在蔬菜酱中搅拌。

在烤意大利面上撒高德干酪。

将烤意大利面放在烤箱中的烘焙和烧烤架上。烘烤至色泽金黄。

自动程序设置

烘焙/焗烤 | 奶汁焗意面

程序持续时间：约 30 分钟

手动设置

程序选择：微波+ 风扇加强

温度：170–180 °C

功率等级：300 瓦

Booster：关闭

预热：关闭

Crisp function：关闭

烹调时间：30–40 分钟

搁架层：第 1 层

提示

您也可以使用前一天烹饪后剩下的 350 克意大利面进行烤制。

烘培食物和焗烤菜肴

西班牙肉菜饭

总用时：120 分钟

8 人份

制备西班牙肉菜饭

300 克长粒香大米

2 个洋葱

2 瓣蒜

1 个红甜椒

2 个番茄

300 克鸡胸肉，切丁，即用即煮

200 克豌豆，冷冻

300 克鱿鱼圈，冷冻

300 克虾，冷冻

200 克去壳贻贝，冷冻

配料

750 毫升高汤

6 汤匙橄榄油

1 茶匙甜味红辣椒粉

½ 茶匙藏红花粉

盐

胡椒粉

配件

玻璃盘

方法

将米撒在玻璃托盘上。将洋葱和蒜瓣切末。将甜椒切成条状，将番茄切成粗块。将蔬菜撒在米上。

将鸡胸肉、豌豆、鱿鱼圈、虾和贻贝放在蔬菜上。

将高汤、橄榄油、红辣椒粉和藏红花混合，制成酱汁。用盐和胡椒粉调味。将玻璃托盘放在烤箱中。

自动程序：

启动自动程序，按照显示屏上的指示烹饪西班牙肉菜饭。

手动设置：

根据设置烹饪西班牙肉菜饭。每 30 分钟搅拌一次，直至煮熟。

自动程序设置

烘焙/焗烤 | 西班牙海鲜饭

程序持续时间：约 75 分钟

手动设置

程序选择：微波+ 风扇加强

温度：120–130 °C

功率等级：150 瓦

Booster：关闭

预热：关闭

Crisp function：关闭

烹调时间：60–70 分钟

小胡瓜莫萨卡

总用时：65 分钟

4 人份

制备莫萨卡

5 个小胡瓜，切片

1 个洋葱，切片

2 个甜椒，切薄片

1 瓣蒜，切末

1 罐整番茄（400 克）

2 汤匙番茄酱

35 克鲜薄荷叶，切碎

盐

胡椒粉

150 克瑞士奶酪

（如格律耶尔干酪），切片

3 汤匙普通白面粉

500 克酸奶，脂肪含量 3.5 %

2 枚中等大小的鸡蛋

180 克奶酪，磨碎

煎炸

2½ 汤匙橄榄油

刷油

1 汤匙黄油

配件

微波炉适用的耐热烤盘

烘焙和烧烤架

方法

将油倒入锅中烧热。分批翻炒小胡瓜片，直至色泽金黄，然后放在一边。

在同一个锅中将洋葱、大蒜和切片的甜椒翻炒 4 分钟。加入番茄、番茄酱和薄荷叶。用盐和胡椒粉调味。

在耐热烤盘上刷油。将一半的小胡瓜片放在底部，然后放上一半的番茄酱，再放上奶酪片。盖上番茄酱，最后将剩余的小胡瓜片均匀地放在上面。

将面粉、酸奶、鸡蛋和奶酪混合，然后倒在莫萨卡上。

将耐热烤盘放在烤箱中的烘焙和烧烤架上。烹饪。

自动程序设置

烘焙/焗烤 | 希腊 蔬菜穆萨卡

程序持续时间：约 35 分钟

手动设置

程序选择：微波+ 风扇烧烤

温度：180 °C

功率等级：300 瓦

Booster：关闭

预热：关闭

Crisp function：关闭

烹调时间：35 分钟

搁架层：第 1 层

提示

可以用茄子、南瓜或红薯代替小胡瓜。

默默无闻的无名英雄

事实上，我们几乎每天都吃土豆、米饭或意大利面，而我们又百吃不厌，这证明其对不仅对我们的健康有着积极的影响，而且是健康美味、营养均衡的必备美食。它们的制备方法层出不穷，不仅仅是餐桌上的配角。比如新鲜蔬菜，市场上的蔬菜色彩丰富，美味可口，可通过许多不同的做法令主菜锦上添花。

烤土豆

总用时：35 分钟

4 人份

制备土豆

4 烤土豆（每个 200 克）

1 汤匙油

盐

胡椒粉

食用前配料

4 茶匙黄油

配件

玻璃盘

方法

启动自动程序或用第一烹饪阶段所示的设置对烤箱进行预热。

用叉子多次刺扎土豆。将盐和胡椒粉混合，擦进土豆。

将土豆放在玻璃托盘上。

手动设置：

如第二烹饪阶段所示调整设置。

将玻璃托盘放在烤箱中。烹饪。

沿纵向将土豆切开，搭配黄油食用味道更佳。

自动程序设置

蔬菜小菜 | 土豆 | 香烤土豆

程序持续时间：约 27 分钟

手动设置

第一烹饪阶段

程序选择：风扇加强

温度：200 °C

Booster：开启

预热：开启

Crisp function：关闭

第二烹饪阶段

程序选择：微波+ 风扇加强

温度：200 °C

功率等级：300 瓦

Booster：关闭

预热：关闭

Crisp function：关闭

分钟烹调时间：25 分钟

搁架层：第 1 层

蔬菜和配菜

百里香酱配四季豆

总用时：35 分钟

4 人份

配料

750 克四季豆，冷冻

50 毫升水

150 毫升高脂浓奶油

150 毫升法式酸奶油

2 茶匙芥末酱

1½ 茶匙盐

1 茶匙玉米淀粉

1 汤匙百里香干碎末

胡椒粉

手动设置

第一烹饪阶段

程序选择：微波

功率等级：850 瓦

烹调时间：10 分钟

搁架层：第 1 层

第二烹饪阶段

功率等级：450 瓦

烹调时间：10 分钟

配件

带盖玻璃烤盘，Ø 23 厘米

玻璃盘

方法

将四季豆放入玻璃烤盘中。

将水、奶油、法式酸奶油、芥末酱、盐、玉米淀粉和百里香混合。用胡椒粉调味。

将酱汁加在蔬菜上并混合。盖上玻璃烤盘，将其放在烤箱中的玻璃托盘上。

自动程序：

启动自动程序，按照显示屏上的指示烹饪四季豆。

手动设置：

按照第一烹饪阶段所示的设置进行烹饪。按照第二烹饪阶段所示的设置，搅拌四季豆并进行烹饪。

自动程序设置

蔬菜小菜 | 豆泥佐 百里香酱

程序持续时间：约 30 分钟

细叶芹奶油酱胡萝卜

总用时：35 分钟

4 人份

配料

1 千克胡萝卜，切片
1 汤匙黄油
100 毫升蔬菜高汤
150 毫升高脂浓奶油
2 汤匙白葡萄酒
1 茶匙绵白糖
1/2 茶匙盐
1 茶匙玉米淀粉
1 茶匙芥末酱
1 汤匙细叶芹，切碎
胡椒粉

配件

带盖玻璃烤盘，Ø 23 厘米
玻璃盘

方法

将胡萝卜放在玻璃烤盘中，加入黄油和蔬菜高汤。

将奶油、白葡萄酒、糖、盐、玉米淀粉、芥末酱和细叶芹混合，制成酱汁。用胡椒粉调味。将酱汁加在蔬菜上并搅拌。将玻璃烤盘放在烤箱中的玻璃托盘上。

自动程序：

启动自动程序，按照显示屏上的指示烹饪胡萝卜。

手动设置：

按照第一烹饪阶段所示的设置进行烹饪。按照第二烹饪阶段所示的设置，搅拌胡萝卜直至煮熟。

自动程序设置

蔬菜小菜 | 胡萝卜佐法国 香菜奶油汁
程序持续时间：约 18 分钟

手动设置

第一烹饪阶段

程序选择：微波

功率等级：850 瓦

烹调时间：6 分钟

搁架层：第 1 层

第二烹饪阶段

功率等级：600 瓦

烹调时间：12 分钟

蔬菜和配菜

带皮土豆

总用时：35 分钟

4 人份

制备带皮土豆

800 克蜡质土豆

160 毫升水

制备香草酱

1 个洋葱，切末

1 瓣蒜，切末

250 克低脂夸克干酪

100 毫升法式酸奶油

2 汤匙切碎的香草

盐

胡椒粉

制备三文鱼酱

150 克烟熏三文鱼

200 克全脂奶油干酪

100 毫升法式酸奶油

½ 茶匙干莳萝

盐

胡椒粉

配件

带盖玻璃烤盘，适用于微波炉，Ø 23 厘米

米

玻璃盘

方法

将土豆放在玻璃烤盘上，加入水。盖上玻璃烤盘，将其放在烤箱中的玻璃托盘上。

自动程序：

启动自动程序，按照显示屏上的指示烹饪土豆。

手动设置：

按照第一烹饪阶段所示的设置进行烹饪。按照第二烹饪阶段所示的设置，搅拌土豆并进行烹饪。

将切碎的洋葱和大蒜混入夸克干酪、法式酸奶油和香草，制成香草酱。用盐和胡椒粉调味。

将三文鱼切片，制成三文鱼酱。将奶油干酪、法式酸奶油和莳萝混合在一起。拌入三文鱼片。用盐和胡椒粉调味。

自动程序设置

蔬菜小菜 | 新鲜土豆

程序持续时间：约 26 分钟

手动设置

第一烹饪阶段

程序选择：微波

功率等级：850 瓦

烹调时间：9 分钟

搁架层：第 1 层

第二烹饪阶段

功率等级：300 瓦

烹调时间：17 分钟

米饭

总用时：25 分钟

4 人份

配料

200 克蒸谷米

400 毫升水

1 茶匙盐

配件

带盖玻璃烤盘，适用于微波炉，Ø 23 厘米

米

玻璃盘

方法

将米放在玻璃烤盘上，加入水和盐。盖上玻璃烤盘，将其放在烤箱中的玻璃托盘上。

自动程序：

启动自动程序，按照显示屏上的指示烹饪米饭。

手动设置：

按照第一烹饪阶段所示的设置进行烹饪。按照第二烹饪阶段所示的设置，搅拌米饭并进行烹饪。

自动程序设置

蔬菜小菜 | 稻米类

程序持续时间：约 20 分钟

手动设置

第一烹饪阶段

程序选择：微波

功率等级：850 瓦

烹调时间：5 分钟

搁架层：第 1 层

第二烹饪阶段

功率等级：150 瓦

烹调时间：15 分钟

蔬菜和配菜

煮土豆

总用时：35 分钟

4 人份

配料

900 克蜡质土豆

120 毫升水

1 茶匙盐

配件

带盖玻璃烤盘，适用于微波炉，Ø 23 厘米

玻璃盘

方法

将土豆去皮洗净。放在玻璃烤盘上，加入水和盐。

盖上玻璃烤盘，将其放在烤箱中的玻璃托盘上。

自动程序：

启动自动程序，按照显示屏上的指示烹饪土豆。

手动设置：

按照第一烹饪阶段所示进行烹饪。按照第二烹饪阶段所示的设置，搅拌土豆并进行烹饪。

自动程序设置

蔬菜小菜 | 去皮土豆

程序持续时间：约 21 分钟

手动设置

第一烹饪阶段

程序选择：微波

功率等级：850 瓦

烹调时间：8 分钟

搁架层：第 1 层

第二烹饪阶段

功率等级：300 瓦

烹调时间：14 分钟

意大利番茄烩饭

总用时：60 分钟

4 人份

制备意大利烩饭

1 个红洋葱，切末
125 克西班牙香肠（西班牙辣味香肠），切末
2½ 汤匙橄榄油
1 罐切碎的番茄（400 克）
375 毫升鸡汤
200 克意大利烩饭米
1 个小胡瓜，切末
30 克黄油
50 克硬奶酪（帕尔玛干酪），磨碎
2 汤匙欧芹，切碎
100 克去核黑橄榄（卡拉马塔），切碎
2 汤匙细香葱，切碎

食用前配料

60 克山羊奶酪
50 克罗勒叶，新鲜采摘

配件

适用于微波炉的带盖烤盘
玻璃盘

方法

将洋葱、香肠和橄榄油放在耐热烤盘上。

将耐热烤盘放在烤箱中的玻璃托盘上。
启动自动程序或按照第一烹饪阶段所示的设置进行烹饪。

自动程序：

加入番茄、鸡肉高汤和米饭；继续烹饪。

手动设置：

加入番茄、鸡肉高汤和米饭；按照第二烹饪阶段所示的设置进行烹饪。

自动程序：

加入小胡瓜，搅拌均匀；继续烹饪。

手动设置：

加入小胡瓜，搅拌均匀；按照第三烹饪阶段所示的设置进行烹饪。

将意大利烩饭放置约 2 分钟。加入黄油和帕尔马干酪。

食用前拌入欧芹、橄榄和细香葱。用山羊奶酪和罗勒装饰。

自动程序设置

蔬菜小菜 | 意式烩饭

程序持续时间：约 21 分钟

手动设置

第一烹饪阶段

程序选择：微波

功率等级：850 瓦

烹调时间：3 分钟

搁架层：第 1 层

第二烹饪阶段

功率等级：850 瓦

烹调时间：8 分钟

第三烹饪阶段

功率等级：850 瓦

烹调时间：10 分钟

汤类和砂锅煲

品味一缕沁人心脾的清爽

无论您是享用丰盛大餐，或是美味的低热量主食，清汤绝对是您开胃的理想之选。土豆、蔬菜、鱼等丰富我们饮食的几乎所有食物皆可入汤，再加上香料和调味料，形成了美味多变的营养汤品，根据您的喜好，还可加入奶油，会更添一份精致与奢华。更为重要的是，心理学家表示，喝汤可以令人振奋，抚慰心灵。

皇家蛋奶沙司

总用时：35 分钟

6 人份

制备皇家蛋奶沙司

6 枚中等大小的鸡蛋

300 毫升全脂牛奶

¼ 茶匙盐

刷油

1 茶匙黄油

配件

微波炉适用的烤盘，20 厘米 x 20 厘米

耐热保鲜膜

烘焙和烧烤架

方法

将鸡蛋和牛奶混合在一起，蓬松后再搅打。然后加入盐。

在耐热烤盘上刷油。装入鸡蛋混合物，盖上保鲜膜。

将耐热烤盘放在烤箱中的烘焙和烧烤架上。烹饪。

自动程序设置

汤/砂锅煲 | 德式蛋羹

程序持续时间：约 19 分钟

手动设置

程序选择：微波+ 风扇加强

温度：95 °C

功率等级：150 瓦

Booster：关闭

Crisp function：关闭

预热：关闭

烹调时间：17–22 分钟

搁架层：第 1 层

汤类和砂锅煲

南瓜汤

总用时：40 分钟

6 人份

制备汤料

750 克切碎的南瓜（北海道），仅鲜南瓜

1 个洋葱，切丁

125 毫升全脂牛奶

375 毫升蔬菜高汤

1½ 茶匙盐

2 茶匙糖

1 汤匙黄油

1 茶匙法式酸奶油

胡椒粉

制备装饰物

6 汤匙高脂浓奶油

1 汤匙南瓜种子，粗略切碎

配件

带盖玻璃烤盘，适用于微波炉，Ø 23 厘米

玻璃盘

手持式搅拌器

方法

将南瓜果肉和切丁洋葱放在玻璃烤盘中。

加入牛奶、蔬菜高汤、盐和糖，然后搅拌。盖上玻璃烤盘，将其放在玻璃托盘上。放入烤箱内腔内。

自动程序：

启动自动程序，按照显示屏上的指示烹饪南瓜汤。

手动设置：

按照第一烹饪阶段所示的设置进行烹饪。按照第二烹饪阶段所示的设置，搅拌南瓜汤并进行烹饪。

加入黄油和法式酸奶油，将汤煮稠。用胡椒粉调味。

食用前，用奶油和南瓜种子装饰汤。

自动程序设置

汤/砂锅煲 | 汤

程序持续时间：约 22 分钟

手动设置

第一烹饪阶段

程序选择：微波

功率等级：850 瓦

烹调时间：10 分钟

搁架层：第 1 层

第二烹饪阶段

功率等级：450 瓦

烹调时间：12 分钟

蔬菜通心粉汤

总用时：45 分钟

4 人份

制备蔬菜通心粉汤

50 克烟熏肉，切丁

1 个洋葱，切丁

150 克芹菜，切丁

2 个番茄，切丁

150 克胡萝卜，切片

100 克四季豆，冷冻

100 克豌豆，冷冻

50 克通心粉（小贝壳状）

1 汤匙混合意大利香草，冷冻

1 升蔬菜高汤

淋撒

100 克硬奶酪（帕尔玛干酪），整块

配件

带盖玻璃烤盘，适用于微波炉，Ø 23 厘米

玻璃盘

方法

将烟熏肉、洋葱、芹菜、番茄和胡萝卜放入玻璃烤盘。

加入四季豆、豌豆、通心粉和香草以及高汤，搅拌。盖上玻璃烤盘，将其放在玻璃托盘上。

自动程序：

启动自动程序，按照显示屏上的指示烹饪蔬菜通心粉汤。

手动设置：

按照第一烹饪阶段所示进行烹饪。按照第二烹饪阶段所示的设置，搅拌蔬菜通心粉汤进行烹饪。

将帕尔玛干酪磨碎，撒在汤上。

自动程序设置

汤/砂锅煲 | 通心粉

程序持续时间：约 25 分钟

手动设置

第一烹饪阶段

程序选择：微波

功率等级：850 瓦

烹调时间：10 分钟

搁架层：第 1 层

第二烹饪阶段

功率等级：450 瓦

烹调时间：15 分钟

提示

您也可以使用 150 克切丁土豆代替通心粉。

汤类和砂锅煲

番茄汤

总用时：45 分钟

4 人份

制备汤

250 克胡萝卜，切片

1 个洋葱，切丁

1 汤匙黄油

850 克番茄罐头（固形物重量）

350 毫升蔬菜高汤

1 茶匙盐

1 茶匙绵白糖

胡椒粉

制备装饰物

100 毫升高脂浓奶油

12 片罗勒叶

配件

带盖玻璃烤盘，适用于微波炉，Ø 23 厘米

玻璃盘

手持式搅拌器

方法

将胡萝卜片、洋葱丁、黄油、番茄、蔬菜高汤、盐和糖混合放入玻璃烤盘中。

将玻璃烤盘放在烤箱中的玻璃托盘上。

自动程序：

启动自动程序，按照显示屏上的指示烹饪番茄汤。

手动设置：

按照第一烹饪阶段所示烹饪番茄汤。按照第二烹饪阶段所示的设置，搅拌汤并进行烹饪。

将汤煮稠。用胡椒粉调味。

将奶油搅打至粘稠状，然后将罗勒切碎。食用前，用奶油和罗勒装饰。

自动程序设置

汤/砂锅煲 | 汤

程序持续时间：约 35 分钟

手动设置

第一烹饪阶段

程序选择：微波

功率等级：850 瓦

烹调时间：11 分钟

搁架层：第 1 层

第二烹饪阶段

功率等级：450 瓦

烹调时间：24 分钟

白球甘蓝砂锅煲

总用时：50 分钟

4 人份

配料

200 克牛肉馅

½ 茶匙盐

½ 茶匙甜味红辣椒粉

胡椒粉

1 个洋葱

250 克土豆

100 克大葱

250 克白球甘蓝

250 克甜菜

250 毫升牛肉汤

1½ 茶匙盐

150 毫升法式酸奶油

1 汤匙欧芹，切碎

2 汤匙红葡萄酒醋

配件

粗制磨碎机

带盖玻璃烤盘，适用于微波炉，Ø 23 厘米

玻璃盘

方法

将肉馅、红辣椒粉、盐和胡椒粉揉在一起。做成小肉丸，放在玻璃烤盘中。

将洋葱和土豆切丁。将葱切成环状。将白球甘蓝切末。粗糙地磨碎甜菜。

将蔬菜平铺在肉丸上。加入牛肉汤和盐。盖上玻璃烤盘，将其放在烤箱中的玻璃托盘上。

自动程序：

启动自动程序，按照显示屏上的指示烹饪白球甘蓝砂锅煲。

手动设置：

按照第一烹饪阶段所示的设置进行烹饪。按照第二烹饪阶段所示的设置，搅拌白球甘蓝砂锅煲并进行烹饪。

拌入法式酸奶油和欧芹。用红葡萄酒醋调味。

自动程序设置

汤/砂锅煲 | 卷心菜

程序持续时间：约 30 分钟

手动设置

第一烹饪阶段

程序选择：微波

功率等级：850 瓦

烹调时间：10 分钟

搁架层：第 1 层

第二烹饪阶段

功率等级：450 瓦

烹调时间：20 分钟

甜点

以善终者为善

看来俗话说的真是不假，因为没人能抵挡美味甜点的诱惑。冰淇淋、舒芙蕾或水果甜点可为一餐画上圆满的句号，且制作起来毫不费力。事实上，最深得人心的甜点往往无需复杂的准备。

甜面包黄油布丁

总用时：60 分钟

10 人份

配料

14 片白面包

70 克无盐黄油，软化

8 枚中等大小的鸡蛋，仅用蛋黄

150 克绵白糖

1 个香草豆荚

300 毫升全脂牛奶

300 毫升高脂浓奶油

100 克葡萄干

淋撒

1 汤匙绵白糖

刷油

1 汤匙黄油

配件

浅耐热烤盘

烘焙和烧烤架

方法

在耐热烤盘上刷油。

切掉面包皮。将黄油涂在面包片上，然后沿对角线切半。

将蛋黄和糖混合在一起。

将香草豆荚纵向对半切开，在深煮锅中用牛奶和奶油加热。

取出香草豆荚，将牛奶缓慢加入鸡蛋和糖的混合物中，不断搅拌。

取一半面包，均匀摆在玻璃烤盘上。将葡萄干撒在上面，然后放上剩余的面包。

将温热的鸡蛋和牛奶混合物均匀地倒在面包上，并浸泡 20 分钟。

将烘焙和烧烤架放入烤箱。启动自动程序或用第一烹饪阶段所示的设置对烤箱进行预热。

在布丁上撒上糖。

手动设置：

如第二烹饪阶段所示调整设置。

将面包黄油布丁放在烤箱中进行烹饪。

自动程序设置

甜品 | 面包布丁

程序持续时间：约 30 分钟

手动设置

第一烹饪阶段

程序选择：风扇加强

温度：190 °C

Booster：开启

预热：开启

Crisp function：关闭

搁架层：第 1 层

第二烹饪阶段

程序选择：微波+ 风扇加强

温度：190 °C

功率等级：80 瓦

Booster：关闭

预热：关闭

Crisp function：关闭

分钟烹调时间：25 分钟

甜点

奶油焦糖

总用时：65 分钟 + 4-5 小时冷藏时间
10 人份

制备焦糖

150 克绵白糖
80 毫升水

制备奶油

1 个香草豆荚
500 毫升全脂牛奶
75 克绵白糖
250 毫升高脂浓奶油
2 枚中等大小的鸡蛋
4 枚中等大小的鸡蛋，仅用蛋黄

配件

玻璃耐热烤盘，Ø 22 厘米
耐热保鲜膜
烘焙和烧烤架

方法

若要制备焦糖，在锅中用水将白糖煮沸并搅拌，直至混合物开始变稠并变成金黄色。不要让颜色变得过深，否则会产生苦味。

将焦糖倒入烤盘中，静置冷却。

若要制备奶油，用刀将香草豆荚切开并刮去籽。将牛奶加糖、香草种子和豆荚一起煮沸。

加入奶油，将混合物静置冷却至大约 60 °C。

搅打鸡蛋和蛋黄，搅入牛奶和奶油中。取出香草豆荚。

将混合物倒入耐热烤盘中，盖上保鲜膜。将耐热烤盘放在烤箱中的烘焙和烧烤架上。烹饪。

将奶油静置冷却 4-5 小时，如果可以，放入冰箱中过夜冷藏。

若要使其易于装盘，将烤盘放入热水中烫 2-3 分钟。小心地松散边缘的奶油，然后装入餐盘。

设置

程序选择：微波+ 风扇加强
温度：95 °C
功率等级：150 瓦
Booster：关闭
预热：关闭
Crisp function：关闭
烹调时间：22-26 分钟
搁架层：第 1 层

提示

搭配一匙鲜奶油和新鲜浆果食用奶油味道更佳。

水果酥皮点心

总用时：40 分钟

6 人份

制备烘焙食品

800 克苹果，切片

65 克绵白糖

200 克新鲜蓝莓

75 克普通白面粉

90 克红糖

2 茶匙肉桂粉

60 克黄油

50 克燕麦片

50 克山核桃仁

制备酥皮水果甜点

75 克普通白面粉

90 克红糖

2 茶匙肉桂粉

60 克黄油

50 克燕麦片

50 克山核桃仁

刷油

1 汤匙黄油

配件

微波炉适用的耐热烤盘，Ø 25 厘米

玻璃盘

方法

在耐热烤盘上刷油。

将苹果片放在耐热烤盘中，撒上糖。将耐热烤盘放在玻璃托盘上。启动自动程序或按照第一烹饪阶段所示的设置进行烹饪。

同时，将面粉、糖和肉桂混合。加入黄油、燕麦片和山核桃仁，揉成酥皮混合物。

自动程序：

放入蓝莓，然后将酥皮混合物放在苹果上，继续烹饪。

手动设置：

放入蓝莓，然后将酥皮混合物放在苹果上，按照第二烹饪阶段所示的设置进行烹饪。

食用前，将水果酥皮点心冷却 10 分钟。

自动程序设置

甜品 | 水果类

程序持续时间：约 24 分钟

手动设置

第一烹饪阶段

程序选择：微波+ 风扇烧烤

功率等级：300 瓦

温度：180 °C

Booster：关闭

预热：关闭

Crisp function：关闭

烹调时间：10 分钟

搁架层：第 1 层

第二烹饪阶段

功率等级：300 瓦

温度：180 °C

烹调时间：14 分钟

提示

可以使用梨、杏、桃或类似的水果代替苹果。尝试用覆盆子、黑加仑子、草莓或香蕉片代替蓝莓。搭配鲜奶油或希腊酸奶食用水果酥皮点心味道更佳。

甜点

夸克干酪舒芙蕾

总用时：20 分钟

4 人份

配料

500 克低脂夸克干酪

2 枚中等大小的鸡蛋

100 克绵白糖

1 茶匙香草酱

4 汤匙柠檬汁

125 克葡萄干

37 克速溶吉士粉（香草）

½ 茶匙发酵粉

30 克黄油

淋撒

2 汤匙面包屑

制备点缀物

30 克黄油

配件

微波炉适用的耐热烤盘，Ø 22 厘米

玻璃盘

方法

将夸克干酪、鸡蛋、糖、香草酱、柠檬汁和葡萄干混合在一起。

将吉士粉和发酵粉一起过筛，并混合在一起。将混合物放在耐热烤盘中，撒上面包屑，并用黄油块点缀。

将耐热烤盘放在烤箱内腔内的玻璃托盘上。烹饪。

自动程序设置

甜品 | 夸克奶酪 舒芙蕾

程序持续时间：约 10 分钟

手动设置

程序选择：微波

功率等级：850 瓦

分钟烹调时间：10 分钟

搁架层：第 1 层

提示

变体：用 125 克粗面粉代替吉士粉。

巧克力海绵布丁

总用时：70 分钟

8 人份

准备面糊

70 克黑巧克力

70 克黄油

70 克绵白糖

4 枚中等大小的鸡蛋

70 克杏仁粉

20 克面包屑

准备酱料

500 毫升香草奶冻

200 毫升高脂浓奶油

撒粉

20 克糖霜

刷油

1 茶匙黄油

配件

8 个烤盘，Ø 6 厘米

玻璃盘

方法

在炉灶上用小火融化巧克力，然后稍微静置冷却。

在烤盘上刷油。将蛋清和蛋黄分离。搅打黄油、糖和蛋黄直至粘稠。拌入巧克力、扁桃仁和面包屑。

将蛋清搅打至硬性发泡，然后搅入巧克力混合物中。

将巧克力混合物装入烤盘。

将烤盘放在烤箱中的玻璃托盘上。烹饪巧克力海绵布丁。

将奶油搅打至粘稠状，拌入奶冻，制成酱汁。在甜点盘之间均匀分配。

烘烤完成后，将巧克力海绵布丁装入甜点盘。在布丁上倒上香草奶冻，撒上糖霜。趁热食用。

设置

程序选择：微波+ 风扇加强

温度：150 °C

功率等级：80 瓦

Booster：关闭

预热：关闭

Crisp function：关闭

烹调时间：17 分钟

搁架层：第 1 层

美诺电器有限公司

上海市静安区石门一路82号

邮编：200040

电话：+86 21 6157 3500

传真：+86 21 6157 3511

Miele Electrical Appliances Co., Ltd.

No. 82 Shi Men Yi Road

Jing An District

Shanghai 200040, PRC

Tel.: +86 21 6157 3500

Fax: +86 21 6157 3511

美诺中国售后服务

Miele China Service

Hotline 客户关爱热线：4006 306 306

(周一至周日 09:00 - 18:00, 国家法定节假日除外)

Email: info@miele.cn

www.miele.cn

关注 Miele 官方微信公众号



Miele & Cie. KG
Carl-Miele-Straße 29
33332 Gütersloh
Germany

