

Miele

蒸炉

食谱书



亲爱的用户朋友们，

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，尤其当一切汇聚于此，将令我们更加融洽无间。当然，这应该是日常生活的一部分，而不仅仅是那些特殊时刻。

全新蒸炉专为实现此目的而打造。此款蒸炉功能齐备，不仅可让您快速制作最爱的健康美食，还可让您轻松做出不逊于顶级餐厅的美味佳肴。

我们希望本食谱书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，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菜谱供您参考。如需查看更多菜谱、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 app 应用程序。

若您有任何疑问或意见，欢迎联系我们。具体联系方式请参见本书封底。

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，美诺 Miele 实验厨房团队

内容

前言	3
关于本书	7
开始前	8
关于菜谱的重要信息	9
操作模式	10
特殊应用	11
菜单式烹调	12
注意	13
数量和重量	14
美诺 Miele 配件	16
美诺 Miele 护理产品	17
蔬菜和配菜	18
开胃菜	19
红球甘蓝苹果色拉	20
白菜馅小笼包	21
茴香核桃色拉	22
茴香蔬菜色拉	23
蔬菜舒芙蕾	24
意式土豆球	25
鹰嘴豆泥	26
烟熏肉烤土豆	27
土豆球	28
土豆泥	29
土豆舒芙蕾	30
意式南瓜肉汁烩饭	31
扁豆沙拉	32
红葱头胡萝卜	33
手抓饭	34
南瓜酱蘑菇发酵团子	35
瑞士玉米糊	37
西葫芦羊奶干酪卷	38
黄瓜色拉	39
面包球	40
希腊风味蒸番茄	41
西葫芦	42
鱼	43
海鲷配蔬菜	44
桃子咖喱鱼	45
白葡萄酒蒸鳟鱼	46
韭葱白葡萄酒酱三文鱼	47
酱贻贝	48
牛肝蕈酱安康鱼	49
金枪鱼番茄饭	50

肉类	51
大白菜蒸肉丸.....	52
番茄干蒸鸡胸.....	53
彩椒奶汁鸡肉.....	54
香草蒸小牛里脊.....	55
甘蓝蒸卷.....	56
梅子焖羊肉.....	57
四季豆蒸小羊排.....	58
夹馅火鸡胸.....	59
蒸牛排.....	60
水煮蔬菜牛排.....	61
牛肉土豆泥.....	62
牛肉砂锅煲.....	63
大红肠.....	64
蘑菇苹果蒸猪肉片.....	65
苹果辣根酱牛上股.....	66
维也纳风味蒸牛臀.....	67
咖喱鸡蒸米饭.....	68
汤类和砂锅煲	69
羊肉炖豆.....	70
炖鱼.....	71
菜炖牛肉汤.....	72
鸡汤.....	73
土豆汤.....	74
澳洲风味南瓜汤.....	75
胡萝卜奶油汤.....	76
肉饭一锅烩.....	77
春菜汤.....	78
甜点	79
夏令布丁.....	80
圣诞布丁.....	81
焦糖布丁.....	82
杏子蜜饯蒸甜汤团.....	83
发面奶球.....	85
粗面舒芙蕾.....	86
焦糖布丁.....	87
枣蓉布丁.....	88
糖渍樱桃杏仁.....	89
水煮梨.....	90
莱姆芝士蛋糕.....	91
摩卡果馅饼.....	92
夸克干酪球.....	93
夸克干酪舒芙蕾.....	94

内容

楹梓慕斯	95
红酒煮梨	96
糖浆海绵布丁	97
核桃巧克力布丁	98
保存等许多功能	99
用德国美诺 Miele 蒸炉保存食物	100
用德国美诺 Miele 蒸炉榨汁	102
用美诺 Miele 蒸炉解冻	104
用美诺 Miele 蒸炉焯水	107
用美诺 Miele 蒸炉翻热	108
使用美诺 Miele 蒸炉烹饪	109

古往今来的蒸汽烹饪方式

在中国，蒸汽烹饪方式有着悠久的历史。1000 多年来，人们在家庭蒸汽烹饪中都采用双层容器进行隔水蒸食。在欧洲，这种烹饪方式兴起于 20 世纪 70 年代，当时商用蒸炉首次用于西方餐饮行业商用厨房。不久之后，这种烹饪方式进入了西方寻常家庭。如今，随着对饮食健康的需求不断提高，越来越多的人发现这种温和的烹调方式具有独特的优势。

Miele 蒸境界

Miele 蒸炉可谓真正的多面手，与烤箱和灶具搭配更为相得益彰。无论是制作配菜还是烹饪一桌大餐，蒸炉都能如您所愿。不仅如此，您还可用 Miele 蒸炉解冻、翻热、焯水、装瓶、榨汁及消毒。

美诺 Miele 蒸炉的原理简单高效：与传统水煮不同，蒸汽烹饪无需将食物放在水中，能够减少营养和矿物质的流失。

外置蒸汽元件独立于内腔，将蒸汽烹饪所需的水进行加热产生蒸汽。进入蒸炉内腔的只有纯蒸汽。蒸汽从四面温和包围食物进行高效的纯蒸汽烹饪。同时，由于蒸汽可置换蒸炉内腔的氧气，这意味着烹饪过程中食物不会发生氧化。效果如何？最大程度地保留食材的色、香、味以及维生素等营养成分。

Miele 蒸炉采用精准的电子温度感应装置控制调节蒸汽量以实时控制烹调温度达到预先设置，因此，可始终按所需的温度蒸煮各种食物。因此，即使是烹饪鱼类或者舒芙蕾等精细食物，也能达到出色效果。同时，快速加热和自动蒸煮程序更可确保食物精准烹饪效果，避免烧焦或过度烹饪。

开始前

轻松烹饪，乐享美味

Miele蒸炉智能精准电子操控，可为用户带来便捷的使用体验。烹饪过程可自动进行，轻松省心省力，无需一直在旁守候。精确保持设定温度，无需再重新调节。最重要的是，蒸炉不会将食物烧焦或煮糊。烹饪时您尽管去放松休息享受美好时光，烹饪结束后蒸炉会自动关闭。

烹饪时长和预热

蒸炉烹饪时间不受食物量的影响，与食物新鲜或冷冻也没有关系。这是为什么呢？*当蒸炉只有在达到设定温度后，才会开始烹饪计时。*而新鲜食物与冷冻食品的烹饪时间相同，不同的只是到达设置温度所需要的时间。由于此款蒸炉可自动调节温度，所以，您无需再费心。

您可用蒸炉成功烹制自创美食

您可以用 Miele 蒸炉轻松制作传统灶具烹饪的菜肴。请查看本食谱书结尾部分的烹饪参照表，了解详情。其中包含关于温度、烹饪时长及建议选用何种容器等信息。

通过参照这些表格，您可轻松自制美味，创造自己独有的食谱。很快您就会发现，使用 Miele 蒸炉和使用其它烹饪器具一样方便。

关于烹饪时长

- 若菜谱中明确了具体蒸煮时间，则按照所示时间，可使食物达到不同程度的熟度或状态。对于小块食物或为获得更爽脆的口感，可选择较短的蒸煮时间，而对于大块食物或为获得更软烂的口感，可选择较长的蒸煮时间。
- 在使用自动程序的情况下，应指定程序平均持续时间（功能取决于具体型号）。但许多程序的实际持续时间取决于您希望将食物蒸煮到何种程度。在启动自动程序之前，只需选择所需的设置即可。

关于食材

- 若食材后有逗号（,），则随后的文字部分即是对该食材的描述。在多数情况下，所描述的食材可按所述条件购买，例如：鸡蛋，中等大小；牛奶，全脂。
- 若单个食材后有竖线（|），则该竖线后的文字为介绍如何处理该食材。一般而言，作为烹饪过程中的一个环节，您需自行处理准备食材。在菜谱中将不再重复介绍制备步骤，而仅以下列形式说明，例如：奶酪，成熟 | 磨碎；洋葱 | 切成小丁；牛奶，全脂 | 温热
- 除非另有说明，否则肉类的重量均指切好的生肉重量。
- 水果和蔬菜的重量通常指处理前的重量。
- 即使说明中未明确告知您，您也要在切之前将所有水果和蔬菜清洗或者去皮。

关于自动程序的菜谱

每个自动程序均对应适当的菜谱。可用的自动程序因型号而异。若您所用的蒸炉无相应的自动程序，您也可使用手动设置制备所有菜谱的食材。制备步骤对这两种方法均考虑在内。

关于烹饪容器

- 每份菜谱中均明确说明了建议使用的蒸盘。蒸盘的大小取决于所用蒸炉的型号。
- 对于蒸炉，在使用多孔蒸盘时，应将冷凝盘放在最底层的搁架上。
- 对于微蒸一体机，应始终将玻璃托盘（冷凝盘）置于第一层架上（最底层架）。

各个蒸炉型号的特殊功能

不同功能的蒸炉均随附本食谱书。若在设置上相互有所不同，将在菜谱中指定所选设置，顺序如下：

- 蒸炉与微蒸一体机
- 圆括号中为（高压蒸炉）

操作模式

功能强大的美诺 Miele 蒸炉

蒸汽烹饪

用于温和蒸煮食物。

多数食物的烹饪温度为 100 °C。因此，您可烹饪蔬菜和土豆、美味浓汤和砂锅煲、烘焙食品及豆类，而丝毫不损食材的色香味形。蒸米饭的效果尤其令人惊喜，蒸熟的米饭蓬松香糯，饭粒饱满，口感筋道，保证您赞不绝口。在您烹饪婴儿辅食时，蒸炉也可大派用场。

鱼类尤其适合蒸汽烹饪。当温度过高时，鱼肉很快会失去细嫩爽滑的口感，但用蒸炉却大为不同，您可将温度精确设置在 40–100 °C 之间，从而有效保留鱼肉的原汁原味，且口感细嫩爽滑。海鲜和贝类也能达到出色的口感，让您在家中也可烹饪精致美食。

您还可用 Miele 蒸炉烹制禽类、肉类及香肠等食物。在 90–100 °C 的温度下烹饪，可令肉质尤其细嫩柔软。精瘦的家禽肉类很容易口感变干变柴，而通过蒸熟可获得鲜嫩多汁的效果，非常美味。

真空低温烹饪

请注意，此功能取决于具体型号。通过使用这种温和的烹饪方法，可在恒定的低温下缓慢烹饪真空包装的食物。在真空烹饪时，烹饪过程中无水分蒸发，所有营养成分和美妙的滋味皆得以保留。食物经均匀烹饪，散发着浓郁的醇香，效果不负所望。

如需查看更多真空烹饪的菜谱及其他妙趣横生的主题，请访问我们的 Miele@mobile 应用程序。

高压蒸汽烹饪

请注意，仅高压蒸炉上有此功能。高压蒸汽烹饪的温度高达 120 °C，所以烹饪蔬菜（对热量不敏感的蔬菜）、豆类及大量肉类的时间可减少一半。与无压力蒸汽烹饪一样，高压蒸汽烹饪也会完美

保留食材所含的维生素和美妙滋味。请查阅本手册结尾部分的菜谱和烹饪表格，了解适合高压蒸汽烹饪的美味菜肴。

解冻

在蒸炉中解冻食物要比在室温下更快。您可在 50 至 60 °C 的温度下，温和解冻所有常见的冷冻食品，如蔬菜、水果、鱼、肉、家禽和即食食品。即使是冷冻乳制品或烘焙食品也能够极短时间内解冻，可随时再次食用。

翻热

关于用蒸炉翻热食物时，专家们认为“复原”至关重要，即让食物的外观和味道均宛若新鲜出炉一样。翻热功能成为美诺 Miele 蒸炉食物烹饪过程中的画龙点睛之笔。您最好在 100 °C 下加热速食菜肴，数种盘装菜肴甚至可同时加热。大约 8 分钟后，食物便会完成加热，餐盘也会同时加热。无需操劳忙碌，让您有时间静静享受一切美好。

焯水

您要冷冻水果或蔬菜吗？通过焯水，可确保蔬果在冷冻期间仍保留出色的口感。在 100 °C 下，焯水 1 分钟。短暂加热可减少水果和蔬菜中的酶，因为在冷冻时，酶会导致水果和蔬菜的变味以及维生素的分解。

榨汁

您还可用蒸炉榨汁，并用榨出的果汁制作饮料或果冻等。浆果是榨汁的理想之选。蒸汽可软化水果的细胞壁，令果皮裂开后，便溢出汁液。请查看本食谱书结尾部分的烹饪表格，了解推荐的设置。

装瓶

美诺 Miele 蒸炉为您保存食物带来了极大便利，您无需倒出滚烫的汤汁，省去了诸多烦恼。您可将水果和蔬菜装瓶放入蒸炉中保存，还可在蒸炉中对瓶子进行消毒。请参考操作说明中关于此功能的信息。

您可能无法做到一心多用 ...

... 但美诺 Miele 蒸炉完全可以成为您厨房烹饪的多面手!

例如，美诺 Miele 蒸炉可让您同时在三层搁架上烹饪食物，轻松做出一顿大餐，包括鱼、米饭和蔬菜。我们通常建议您选择在 100 °C 下进行烹饪。

无论每道菜的味道有何不同，持续供应的新鲜蒸汽皆可有效避免产生异味和发生串味。因此，您可同时准备美味可口的佳肴。更为重要的是，当蒸炉腔体已满时，蒸汽仍可确保各层搁架间均匀的烹饪效果，且与炉灶或传统蒸炉烹饪相比，可节省更多时间和能源。

通过自动菜单烹饪程序，您最多需要在蒸炉显示屏上选择三种菜单食材，然后按照说明进行操作即可。蒸炉预先设定了何时应将各种食材放入蒸炉隔间，到时会以声音信号提示您。有了美诺 Miele 蒸炉，所有菜肴可同时轻松搞定，供您尽情享用。

此外，若无特殊应用，您还可烹饪整顿美味大餐，建议从烹饪时间最长的食物开始。在烹饪过程中，您可随心增加其他菜肴，完全没有任何问题。比如说，如果饭菜中包括鱼、米饭和西兰花，那么米饭需要 20 分钟，鱼和西兰花分别需要 6 分钟和 4 分钟。首先，将米放入蒸炉内蒸 14 分钟。到时可放入鱼，然后将米饭和鱼一起再蒸 2 分钟。接下来，放入西兰花，将三种食材一起再蒸 4 分钟即可。

功能多样，超出想象

美诺 Miele 蒸炉的强大功能定会让您感到欣喜。鸡蛋会煮得恰到好处。巧克力可在 90 °C 下出色融化，不会烤焦或结块。瓶子和奶瓶在 100 °C 下只需 15 分钟即可完全消毒。此程序与传统煮沸方法一样，可杀菌消毒。轻松做出各类美味甜点，例如清淡爽口的舒芙蕾。此外，您还可在 40 °C 下自制酸奶和发酵面团。

蒸汽减少功能

在烹饪温度约为 80 °C 时，蒸炉门会在烹饪时间临近结束前自动打开，以便散出部分蒸汽。

不受数量限制的蒸汽烹饪方式

无论做一人份或四人份的饭菜，蒸炉的烹饪时长均完全相同。只有在蒸炉腔体充分预热并达到所需的温度后，才会开始烹饪计时。

用美诺 Miele 蒸炉尽情烹饪您所爱的美食

如要用蒸炉烹饪美食，请参照本食谱书附录部分的烹饪表格。一般情况下：

在 100 °C 下，在美诺 Miele 蒸炉中烹饪菜肴的时间与在炉灶上相同。这意味着您可轻松将珍藏食谱转化为美食，轻松便捷。美诺 Miele 蒸炉入门操作非常简单，一道道珍馐美味尽在其中，只待您品尝。

数量和重量

tsp = 小勺 (teaspoon)

tblsp = 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

术语	解释说明
裹以咸肉	将肉、家禽或鱼肉用一层薄薄的培根肉包裹，以防止在烹饪时变得干硬的过程。
剔骨	剔除所有肉骨或鱼骨。
文火慢煮	在烧热但并非滚沸的水中烹煮食物的过程。
即煮类食物	已切好/制备妥当，可随时用于烹饪的食物。例如，常用于已除去脂肪和筋的肉类、已除去内脏和刮鳞的鱼、或已剥皮并切好以备使用的水果和蔬菜。

美诺 Miele 配件

为获得出色的蒸汽烹饪效果，您需使用合适的配件，Miele 为您提供了广泛的选择。每个组件均针对 Miele 电器专门设计，尺寸和功能方面全部匹配。所有产品均经过严格的测试，以确保其符合严格的 Miele 标准。您可从 Miele 网上商店或直接通过 Miele 关爱热线 购买这些产品，非常便捷。

实底蒸盘

我们的实底蒸盘非常适用于以酱汁、高汤及水蒸煮佳肴，例如米饭、浓汤或炖菜。

有不同深度和大小的蒸盘供您选择。平底蒸盘适用于烹饪量少或无需用汤汁完全盖住的菜肴。较深的蒸盘适用于烹饪量多或需完全用汤汁盖住的食物，例如炖菜、红焖肉或汤类。

多孔蒸盘

多孔蒸盘是直接蒸汽烹饪或热烫的理想之选。蒸汽可穿过孔洞到达食物四周。因此，在蒸盘中放置食物时切勿重叠，且尽可能铺平。

定期清洁和保养可让电器保持良好的工作状态及最大限度地延长使用寿命，从而能够充分发挥电器的功能。德国美诺 Miele 护理产品可出色适用于我们的电器。您可从美诺 Miele 网上商店或直接从美诺 Miele 购买这些产品（请参阅本手册封底内页），非常便捷。

除垢片

Miele 针对水管和各种容器开发了专用除垢片。除垢片不仅可高效去除电器内的水垢，且除垢方式特别温和，对材质无任何损害。

微纤维布套装

这套清洁布包括一块通用清洁布、一块玻璃清洁布及一块抛光清洁布，可轻松去除指印和轻微污渍。这种耐磨布由精纺超细纤维制成，具有出色的清洁性能。

蔬菜和配菜

土豆、米饭及意大利面是多数菜肴中极为重要的一部分。尽管配菜通常不是所关注的重点，但选择正确的配菜对整个菜单是至关重要。配菜的制备和选择几乎没有限制。这三种配菜均具有较高的营养价值，是均衡饮食的关键组成部分。此外，这三种配菜将各种庞杂而不同的饮食文化、习俗及传统在餐桌上出色结合。

开胃菜

总用时：

35–40 分钟 + 至少 3 小时腌制时间

4 人份

准备蔬菜

2 个黄甜椒 (每个 200 g) | 切片

2 个红甜椒 (每个 200 g) | 切片

1 个茄子 (200 g) | 切片

2 个西葫芦 (每个 200 g) | 切片

500 g 蘑菇

腌料

6 tbsp 橄榄油

4 tbsp 葡萄酒醋

4 tbsp 白葡萄酒，干型

1 瓣蒜 | 切碎

盐

胡椒粉

糖少许

2 tbsp 普罗旺斯香料 | 切末

配件

多孔蒸盘

步骤

将甜椒、茄子、西葫芦及蘑菇置于不密封蒸盘中蒸熟。

将橄榄油、葡萄酒醋、白葡萄酒、大蒜、盐、胡椒粉、糖和香草混合做成腌料。

将蔬菜放入盘中，倒在腌料上，至少腌制 3 小时。

设置

温度：100 °C

烹饪时长：3–4 分钟

蔬菜和配菜

红球甘蓝苹果色拉

总用时:

165 (95) 分钟

4 人份

食材

125 g 洋葱 | 切丁

50 g 猪油

700 g 红球甘蓝 | 切片

150 ml 苹果汁

50 ml 葡萄酒醋

1 片月桂叶

3 瓣蒜

25 g 糖

盐

胡椒粉

1 个苹果 | 切丁

30 g 蔓越莓酱

50 ml 红酒

配件

实底蒸盘

步骤

将涂抹猪油的洋葱放入密底蒸盘上，盖上盖子，进行蒸炖（如第一烹饪阶段说明所示）。

在洋葱中加入红球甘蓝、苹果汁、葡萄酒醋、月桂叶、蒜瓣及糖。用盐和胡椒粉调味，然后继续蒸煮（如烹饪阶段2说明所示）。

将苹果、蔓越莓和红酒加入其余食材中，然后完成蒸煮（如烹饪阶段3说明所示）。

用盐、胡椒粉和糖调味。

设置

烹饪阶段1

温度：100 (120) °C

烹饪时长：4 (2) 分钟

烹饪阶段2

温度：100 (120) °C

烹饪时长：60 (30) 分钟

烹饪阶段3

温度：100 (120) °C

烹饪时长：60 (30) 分钟

提示

您可用红醋栗果冻代替蔓越莓酱。

白菜馅小笼包

总用时：

75 分钟

4 人份

制备生面团

200 g 普通白面粉

盐少许

100 ml 水

制备馅料

800 g 白菜

1 扎青葱 (150 g) | 切成细葱圈

2 瓣蒜 | 切薄片

20 g 生姜 | 切末

50 g 用盐腌制的腰果 | 切碎

4 tbsp 酱油

3 tbsp 芝麻油，深色

2 tsp 森林蜂蜜

2 tsp 酸橙汁

盐

胡椒粉

制备面饼

1 tbsp 面粉

配件

2 个多孔蒸盘

精细研磨器

步骤

首先制备小笼包的面团，将面粉、盐和水揉成光滑面团，做成球状，盖上静置 30 分钟。

与此同时，修整白菜，掰下 4 片大的外叶放于一旁。从余下的白菜上切下白菜帮部分，然后将白菜叶切成极细的丝。将白菜、大葱和大蒜放入不密底蒸盘中蒸熟（如第一烹饪阶段说明所示）。

蒸熟后，将生姜、腰果和蔬菜混合拌匀，再加入酱油、芝麻油、蜂蜜、酸橙汁、盐和胡椒粉调味。

将面团分成 12 份，在操作台上撒少许面粉，然后将面球擀成极薄的圆饼，抻平成型（ \varnothing 约 14 cm）。取约 2 茶匙馅料放在每个圆饼的中心，然后将饼边捏到一起，拧褶，即包成小包子。在两个不密底蒸盘中铺上余下的白菜叶，每片叶上放 3-4 个小包子，然后进行蒸煮（如第二烹饪阶段说明所示）。

设置

烹饪阶段1

温度：100 (120) °C

烹饪时长：5 (2) 分钟

烹饪阶段2

温度：100 °C

烹饪时长：35-40 分钟

蔬菜和配菜

茴香核桃色拉

总用时：

40 (30) 分钟

4 人份

烹饪茴香

4 个茴香根（每个 250 g） | 仅用球根部

150 ml 白葡萄酒，干型

50 ml 苦艾酒，干型

100 ml 蔬菜高汤

1 片月桂叶

5 颗胡椒粒

制备色拉调味汁

50 g 核桃

1 个中等大小的鸡蛋

盐少许

3 tbsp 橄榄油

2 tbsp 坚果油

1 tbsp 白香醋

1 tsp 芥末酱

1 tbsp 欧芹末 | 切碎

1 tbsp 茴香叶 | 切碎

配件

实底蒸盘

步骤

将茴香根切成四等分并去核。放入密底蒸盘中。

将白葡萄酒、苦艾酒及蔬菜高汤混合，加入茴香。加入月桂叶和胡椒粒，然后进行蒸煮。

将核桃放入锅中烘烤，然后切几刀即可。鸡蛋煮熟并切碎。

将余下食材混合制成色拉调味汁，倒在茴香上。将切好的核桃和鸡蛋撒在上面，趁热食用。

设置

温度：100 (120) °C

烹饪时长：12–15 (6–8) 分钟

茴香蔬菜色拉

总用时：

50–55 (45) 分钟

4 人份

食材

2 个茴香根

2 根胡萝卜 | 切成 ½ cm 厚的片

1 根细韭葱 | 切成 1 cm 厚的韭葱圈

2 根芹菜 | 切成 ½ cm 长的段

1 tsp 柠檬汁

½ tsp 盐

½ tsp 糖

2 个洋葱 | 切丁

2 tbsp 黄油

胡椒粉

150 ml 高脂浓奶油

配件

多孔蒸盘

实底蒸盘

步骤

将茴香根切成四等分，然后剖开去芯，切成楔形。将茴香叶切末，放于一旁留待装饰之用。

将胡萝卜、韭葱和芹菜放入不密底蒸盘中，然后在上面放上茴香。

将柠檬汁、盐和糖混合拌匀，倒在茴香上。将蒸盘放入蒸炉隔间内，在其下方放一个密底蒸盘，用于接住产生的汤汁。

在锅内倒入黄油，然后放入洋葱翻炒，随后放入 150 ml 的蔬菜高汤。用盐和胡椒粉调味。拌入高脂浓奶油。用茴香叶装饰一下，即可享用这道茴香蒸菜。

设置

温度：100 (120) °C

烹饪时长：10–12 (5–6) 分钟

蔬菜和配菜

蔬菜舒芙蕾

总用时:

85–90 (75–80) 分钟

4 人份

制备花椰菜混合物

500 g 花椰菜 | 花部
4 个中等大小的鸡蛋
盐

胡椒粉

肉豆蔻粉

制备舒芙蕾烤盘

1 tbsp 黄油

准备酱汁

2 个干葱头 | 切碎

20 g 黄油

20 g 普通白面粉

20 ml 白葡萄酒, 干型

100 ml 蔬菜高汤

100 ml 高脂浓奶油

胡椒粉

准备装饰用

1 tbsp 欧芹末 | 切碎

配件

多孔蒸盘

手动搅拌器

4 个舒芙蕾模具

搁架

步骤

将花椰菜放入多孔蒸盘中蒸熟（如烹饪阶段1说明所示）。

将花椰菜放凉，然后用手动搅拌器搅成泥。将蛋清和蛋黄分离，蛋清放于一旁待稍后使用。将蛋黄倒入花椰菜泥中，再放入盐、胡椒粉和肉豆蔻粉调味。

用打蛋器将蛋清搅打至粘稠状，然后拌入花椰菜混合物中。

在舒芙蕾烤盘上刷油，然后倒入混合物，进行蒸煮（如烹饪阶段2说明所示）。

在锅内倒入黄油，放入青葱翻炒。加入面粉，再用白葡萄酒收汁。

加入蔬菜高汤搅拌均匀，直至呈光滑糊状。拌入奶油，加入盐和胡椒粉调味。

将蔬菜舒芙蕾放入盘中，周围浇上酱汁，再用欧芹装饰。

设置

烹饪阶段1

温度：100 (120) °C

烹饪时长：14 (6) 分钟

烹饪阶段2

温度：90 °C

烹饪时长：15–18 分钟

提示

- 您可用西兰花或胡萝卜代替花椰菜。
- 您可用杯子代替舒芙蕾模具。

意式土豆球

总用时：

70 (55) 分钟

4 人份

制备土豆球

600 g 粉质小土豆

50 g 普通白面粉

50 g 粗面粉

1 个中等大小的鸡蛋 | 仅用蛋黄

1 tsp 盐

½ 扎罗勒 (15 g) | 将罗勒叶切末

½ 扎平叶欧芹 (30 g) | 切末

5 根牛至小枝 | 将叶切末

50 g 番茄干，浸油 | 研成糊状

1 tsp 番茄酱

30 g 普通白面粉

装饰用

1 tbsp 面粉

装盘

1 tbsp 黄油

制备鼠尾草黄油

50 g 黄油

20 片鼠尾草叶

盐

配件

多孔蒸盘

薯泥加工器

漏勺

步骤

将土豆洗净，放入多孔蒸盘中蒸至软烂（如烹饪阶段1说明所示）。

将土豆冷却片刻，去皮，然后趁热用薯泥加工器压成泥。将土豆泥与面粉、粗面粉、蛋黄和盐混合，揉成面团。将面团对半切开，一半揉入香草，另一半揉入番茄干研成的糊和番茄酱。在每一半面团中揉入少许面粉。

将每一半面团揉成圆条（每个长 60 cm），在操作台上撒上面粉，然后将每个圆条切成 30 个土豆球。用沾少许面粉的叉子轻轻压扁每个土豆球的其中一个切面。

在多孔蒸盘上刷油，然后进行蒸煮（如烹饪阶段2说明所示）。

在锅中融化黄油。将鼠尾草叶稍煎一下，再加少许盐。

将意式土豆球与鼠尾草黄油搭配食用。

设置

烹饪阶段1

温度：100 (120) °C

烹饪时长：28 (15) 分钟

烹饪阶段2

温度：100 °C

烹饪时长：10 分钟

蔬菜和配菜

鹰嘴豆泥

总用时：

65 (30) 分钟 + 12 小时浸泡时间

4 人份

食材

200 g 鹰嘴豆干

2 瓣蒜 | 去皮

½ tsp 孜然，磨碎

3 tbsp 柠檬汁

4 tbsp 芝麻酱（中东芝麻酱）

¼ tsp 辣味红辣椒粉

1 tsp 盐

胡椒粉

1 tbsp 橄榄油

配件

实底蒸盘

漏勺

手动搅拌器

步骤

拣选鹰嘴豆，然后用大量冷水浸泡一夜。

将鹰嘴豆和浸泡的水放入密底蒸盘中，确保鹰嘴豆全部没入水中。加入蒜瓣，用孜然调味，蒸熟。

将鹰嘴豆沥干，保留 125 ml 汤汁，静置冷却。

用手动搅拌器将鹰嘴豆与汤汁、柠檬汁和芝麻酱搅成泥。加入足够的汤汁，直达到到所需的粘稠度。用红辣椒粉、盐、胡椒粉和孜然粉充分调味。

淋上橄榄油即可享用。

设置

温度：100 (120) °C

烹饪时长：50 (15) 分钟

提示

您可在搅泥前去掉鹰嘴豆上浅色的外皮，使鹰嘴豆变得更加光滑。

烟熏肉烤土豆

总用时：

50 分钟

4 人份

准备烟熏肉和洋葱

100 g 烟熏肉 | 切片

1 个洋葱 | 切片

2 瓣蒜 | 切片

烹饪阶段2

温度：100 °C

烹饪时长：25 分钟

制备烤土豆

500 g 蜡质土豆 | 切成 ½ cm 厚的片

1 个红甜椒 | 切薄片

1 个绿甜椒 | 切薄片

1 根迷迭香小枝 | 仅用针叶部分，摘下并切末

6 个较大的鸡蛋

盐

胡椒粉

装盘

1 tbsp 黄油

配件

实底蒸盘

步骤

将烟熏肉和洋葱一起放入不粘锅中煎至酥脆，最后加入大蒜。将锅放在一旁。

在密底蒸盘上刷油。将土豆、烟熏肉和洋葱混合物（包括煎炸出的油）放入蒸盘中进行蒸煮（如第一烹饪阶段说明所示）。

将鸡蛋、盐和胡椒粉与迷迭香混合拌匀，然后在土豆混合物中加入胡椒粉。盖上密底蒸盘，静置使其变稠（如第二烹饪阶段说明所示）。

将蒸熟的食物切块，趁热或放凉食用。

设置

烹饪阶段1

温度：100 °C

烹饪时长：5 分钟

蔬菜和配菜

土豆球

总用时：

105–110 分钟

4 人份

制备土豆球

1 kg 粉质土豆

2 个中等大小的鸡蛋

盐

肉豆蔻粉

50 g 普通白面粉

50 g 土豆淀粉

装盘

1 tbsp 黄油

配件

多孔蒸盘

薯泥加工器

步骤

土豆洗净后放入多孔蒸盘中蒸熟（如烹饪阶段1说明所示）。

土豆趁热去皮，然后立即用薯泥加工器压成土豆泥。

土豆中加入鸡蛋，然后加盐和肉豆蔻粉调味。拌入面粉和土豆淀粉。

将面团揉成圆条，再分成 12 份，做成团子。

在多孔蒸盘上刷油，然后放入小面团进行蒸煮（如烹饪阶段2说明所示）。

设置

烹饪阶段1

温度：100 °C

烹饪时长：28–34 分钟

烹饪阶段2

温度：100 °C

烹饪时长：15–18 分钟

土豆泥

总用时：

40–45 (30–35) 分钟

4 人份

食材

1 kg 粉质土豆 | 去皮并切成四等份

250 ml 高脂浓奶油

100 ml 蔬菜高汤

20 g 黄油

盐

胡椒粉

准备装饰用

1 tbsp 欧芹末 | 切末

配件

多孔蒸盘

实底蒸盘

薯泥加工器

步骤

将土豆放入不密底蒸盘中。将奶油和蔬菜高汤放入土豆下方的密底蒸盘中进行蒸煮。

将蒸熟的土豆放入薯泥加工器中制成薯泥，然后拌入奶油和高汤，直至变得绵软细滑。拌入黄油，加入盐和胡椒粉调味。

在上面撒上欧芹末，然后即可享用。

设置

温度：100 (120) °C

烹饪时长：15–17 (5–6) 分钟

提示

用浸泡液代替上述液体浸泡 25 g 牛肝蕈干。然后将蘑菇切末，拌入薯泥中。

蔬菜和配菜

土豆舒芙蕾

总用时：

80–85 (75–80) 分钟

4 人份

食材

300 g 粉质土豆 | 切丁

3 个中等大小的鸡蛋

30 g 细叶芹 | 粗略切碎

150 ml 酸奶油

100 g 豌豆，冷冻

盐

胡椒粉

肉豆蔻粉

50 g 帕尔马干酪，磨碎

装盘

1 tbsp 黄油

1 tbsp 玉米淀粉

配件

多孔蒸盘

薯泥加工器

4 个舒芙蕾模具

步骤

将土豆放入多孔蒸盘中蒸熟（如烹饪阶段1说明所示）。

将蒸熟的土豆放入薯泥加工器中制成薯泥。

将蛋清和蛋黄分离，蛋清放于一旁待稍后使用。将蛋黄、樱桃、酸奶油和豌豆混合拌匀，再放入盐、胡椒粉和肉豆蔻粉调味。

将蛋清搅打至粘稠状，然后拌入混合物中。

在舒芙蕾烤盘上刷油，并撒上玉米淀粉，然后倒入混合物。在上面撒上帕尔马干酪碎。

将舒芙蕾烤盘放入蒸盘中进行蒸煮（如烹饪阶段2说明所示）。

设置

烹饪阶段1

温度：100 (120) °C

烹饪时长：9–10 (4–5) 分钟

烹饪阶段2

温度：90 °C

烹饪时长：30–35 分钟

提示

您可用杯子代替舒芙蕾模具。

意式南瓜肉汁烩饭

总用时：30 分钟

6 人份

原料

300 克意大利米

60 克黄油

2 瓣蒜 | 切末

1 个小洋葱 | 切成小丁

70 毫升白葡萄酒

625 毫升鸡汤

500 克南瓜果肉 | 切成 1 厘米大小的方块

85 克帕尔马火腿（意式熏火腿） | 切末

1 个柠檬 | 仅用外皮

20 克新鲜牛至 | 切末

75 克新鲜菠菜

50 克帕尔马干酪，磨碎

70 克马斯卡彭干酪

盐

胡椒粉

配件

实底蒸盘

方法

将意大利米、黄油、大蒜、洋葱、白葡萄酒、鸡汤、南瓜、帕尔马火腿和柠檬皮屑放入实底蒸盘中。启动自动程序或用手动设置进行蒸煮（如第一烹饪阶段说明所示）。

将菠菜、帕尔马干酪和马斯卡彭干酪拌入意大利米中。

自动程序：

按照自动程序说明完成蒸煮。

手动设置：

如第二烹饪阶段说明所示完成蒸煮。

用盐和胡椒粉调味，然后即可享用。

设置

自动程序

大米 | 圆粒米 | 南瓜意式烩饭

程序持续时间：20 分钟

手动设置

第一烹饪阶段

程序选择：蒸汽烹饪

温度：100 °C

烹调时间：19 分钟

第二烹饪阶段

程序选择：蒸汽烹饪

温度：100 °C

烹调时间：1 分钟

蔬菜和配菜

扁豆沙拉

总用时：

25 分钟

6 人份

制备沙拉

1 个洋葱 | 切碎

180 g 胡萝卜 | 切成 5 cm 长的细丝

50 g 杏干 | 切碎

200 g 红扁豆

1 个豆蔻荚

1 片月桂叶

1 个肉桂棒

2-3 捏香菜籽，磨碎

盐

胡椒粉

300 ml 蔬菜高汤

制备调料

150 g 天然酸奶，全脂

2 tsp 橄榄油

1 tsp 酸橙汁

胡椒粉

2 tsp 蜂蜜

½ 长叶生菜头 (350 g) | 切薄片

配件

实底蒸盘

步骤

将洋葱、胡萝卜、杏子与扁豆放入密底蒸盘中拌匀。加入香料，再用盐和胡椒粉调味，倒入蔬菜高汤，进行蒸煮。

将酸奶与油和酸橙汁混匀，加入盐、胡椒粉和蜂蜜调味。

将扁豆沙拉静置冷却片刻，勺出其中的豆蔻荚、月桂叶和肉桂棒。

拌入生菜，淋上调料，趁热食用。

设置

温度：100 °C

烹饪时长：10-12 分钟

红葱头胡萝卜

总用时：

25 分钟

4 人份

食材

500 g 胡萝卜 | 切片

4 个红葱头 | 去皮并切成两段

2 tbsp 黄油

盐

胡椒粉

1 tbsp 欧芹末 | 切碎

配件

多孔蒸盘

实底蒸盘

步骤

将胡萝卜放入不密底蒸盘中。

将红葱头和黄油放入实底蒸盘中，盖上盖子。同时将两个蒸盘放入蒸炉内进行蒸煮。

在红葱头中加入胡萝卜，用盐和胡椒粉调味。

撒上欧芹末，然后即可享用。

设置

温度：100 (120) °C

烹饪时长：6 (3) 分钟

蔬菜和配菜

手抓饭

总用时：

35 (20) 分钟

6 人份

食材

4 根青葱 | 切成细葱花

2 瓣蒜 | 切末

200 g 胡萝卜 | 切成薄片

1 个红辣椒 | 切成辣椒圈

3 个豆蔻荚

1 片月桂叶

250 g 碎小麦

盐

600 ml 蔬菜高汤

3 tbsp 黄油

2 tbsp 意大利欧芹末 | 切碎

配件

实底蒸盘

步骤

将青葱、大蒜、胡萝卜和辣椒放入密底蒸盘中。

将豆蔻荚轻轻捣碎，与月桂叶和碎小麦及其他食材一起放入蒸盘中。将蔬菜高汤倒在上面，然后进行蒸煮。

取出手抓饭中的香料，再用叉子搅动蓬松。

拌入黄油和欧芹，趁热食用。

设置

温度：100 (120) °C

烹饪时长：20 (6) 分钟

南瓜酱蘑菇发酵团子

总用时：

60 分钟

4 人份

制备面团

20 g 酵母，新鲜

150 ml 牛奶，全脂 | 微温

300 g 普通白面粉

糖少许

1 tsp 盐

1 个中等大小的鸡蛋 | 仅用蛋黄

30 g 黄油 | 软化

制备蘑菇混合物

400 g 蘑菇 | 切末

2 tbsp 黄油

1 个小洋葱 | 切碎

盐

胡椒粉

肉豆蔻粉

15 g 欧芹末 | 切碎

制备南瓜酱汁

1 个红南瓜 (1 kg)

1 个小洋葱 | 切碎

150 ml 苹果汁

150 ml 蔬菜高汤

250 ml 汤汁

装饰用

2 tbsp 普通白面粉

装盘

1 tbsp 黄油

美化

100 ml 法式酸奶油

配件

实底蒸盘

多孔蒸盘

细漏勺

手动搅拌器

步骤

将酵母溶于牛奶中，加入面粉、糖、盐、蛋黄和黄油，揉约 7 分钟，形成光滑的面团。将面团揉成球状。将面团放入无盖碗中，再将碗放入蒸炉隔间内。让面团发酵（如第一烹饪阶段说明所示）。

将部分蘑菇倒入烧热的黄油中翻炒至水分完全蒸发，用于制备蘑菇混合物。将半个洋葱倒入锅中与蘑菇混合物一起翻炒，加多点盐、胡椒粉和肉豆蔻粉充分调味，再加入三分之二的欧芹，然后静置冷却。

将南瓜削皮并对半切开，去除籽和内部纤维状瓜瓤。将南瓜果肉切丁后与洋葱、苹果汁及蔬菜高汤一起放入密底蒸盘中。用盐和胡椒粉调味。将蒸盘放入蒸炉隔间内的上层中。

在操作台上撒上面粉。将发酵的面团分成 8 份，揉成球状。将面球按扁，擀成直径为 13 cm 的面饼。将 1 满勺蘑菇混合物放到每个面饼上，然后将面饼揉成球。盖上静置，再次发酵 15 分钟。

将不密底蒸盘刷油，然后将面球放入其中。此蒸盘放入蒸炉隔间内的下层，即装有南瓜和蔬菜的蒸盘下方，然后进行蒸煮（如第二烹饪阶段说明所示）。

将南瓜沥干，并收集汤汁。用手动搅拌器将蒸盘中的南瓜混合汤汁搅成泥，然后加入法式酸奶油。如有必要，加入更多汤汁调味并搅拌。

用余下的蘑菇和欧芹装饰一下，即可搭配南瓜酱食用发面蘑菇球。

蔬菜和配菜

设置

烹饪阶段1

温度：40 °C

烹饪时长：20 分钟

烹饪阶段2

温度：100 °C

烹饪时长：20 分钟

瑞士玉米糊

总用时：

15–35 分钟

1 个陶瓷烤盘（容量 2 L）的量

食材

500 ml 鸡汤

500 ml 牛奶，全脂

2 tsp 盐

胡椒粉少许

20 g 黄油

250 g 玉米粉（细、中、粗）

配件

陶瓷烤盘，2 L

搁架

步骤

将鸡汤、牛奶、盐、胡椒粉及黄油放入烤盘内。将陶瓷烤盘置于蒸炉内腔的搁架上。启动自动程序或用手动设置进行蒸煮（如烹饪阶段1说明所示）。

自动程序：

按程序顺序所示将玉米糊拌入汤汁中，搅拌均匀（如程序顺序所示）。

手动：

缓慢向汤汁中加入玉米糊，不停搅拌，然后再继续蒸煮（如第二烹饪阶段说明所示）。

在蒸煮过半时搅动一下即可，随后只待烹饪结束。

然后，再次搅拌玉米糊。

设置

自动程序

谷物类 | 瑞士玉米粥 | 玉米糊/适中/粗磨/

程序持续时间取决于玉米粉的类型：

7/23/29 分钟（细/中/粗）

手动

烹饪阶段1

操作模式：蒸汽烹饪

温度：100 °C

烹饪时长：3 分钟

烹饪阶段2

操作模式：蒸汽烹饪

温度：100 °C

烹饪时长：

细玉米粉：4 分钟

中等粒度玉米粉：20 分钟

粗玉米粉：26 分钟

提示

您可用水代替鸡汤。

蔬菜和配菜

西葫芦羊奶干酪卷

总用时：

35–40 分钟

4 人份

食材

1 个西葫芦 (200 g)

200 g 羊奶干酪

盐

胡椒粉

1 tbsp 橄榄油

配件

多孔蒸盘

步骤

将西葫芦纵向切成薄片，放入多孔蒸盘中蒸熟（如烹饪阶段1说明所示）。

将羊奶干酪切成 2 cm 宽的条状，再用盐和胡椒粉调味。

从蒸盘中取出西葫芦。用西葫芦裹住羊奶干酪，再用盐和胡椒粉调味。淋上橄榄油，放入蒸炉隔间的多孔蒸盘中（如烹饪阶段2说明所示）。

设置

烹饪阶段1

温度：100 °C

烹饪时长：1 分钟

烹饪阶段2

温度：100 °C

烹饪时长：3 分钟

黄瓜色拉

总用时：

55–60 (50–55) 分钟

4 人份

食材

2 个洋葱 | 切丁

200 g 烟熏肉，瘦肉 | 切丁

6 根烹调用黄瓜（每根 500 g）

400 ml 酸奶油

1 tbsp 莳萝 | 切碎

糖少许

盐

胡椒粉

配件

实底蒸盘

步骤

将洋葱和烟熏肉放入实底蒸盘上，盖上盖子，进行蒸煮（如烹饪阶段1说明所示）。

黄瓜去皮，对半切开。用勺子刮出黄瓜籽，然后将黄瓜切成薄片。在烟熏肉和洋葱中加入黄瓜和酸奶油。

用莳萝、糖、盐及胡椒粉调味，然后蒸熟（如烹饪阶段2说明所示）。

蒸熟后，加多点盐和胡椒粉调味，即可食用。

设置

烹饪阶段1

温度：100 (120) °C

烹饪时长：4 (2) 分钟

烹饪阶段2

温度：100 °C

烹饪时长：15–20 分钟

提示

您可用沙拉用黄瓜代替烹调用黄瓜。

蔬菜和配菜

面包球

总用时：

110–115 分钟

4 人份

制备面包球

8 个面包卷 | 切成 ½ cm 长的段

500 ml 牛奶，全脂

1 个洋葱 | 切丁

20 g 黄油

2 个中等大小的鸡蛋

1 tbsp 欧芹末 | 切碎

刷油

黄油

配件

实底蒸盘

多孔蒸盘

步骤

将牛奶放入实底蒸盘中加温（如烹饪阶段1说明所示）。

将牛奶倒在面包片上，浸泡半小时。

将洋葱和黄油放入实底蒸盘中，盖上铝箔纸，进行蒸炖（如烹饪阶段2说明所示）。

将蒸熟的洋葱、鸡蛋及欧芹放入面包中，然后拌匀。

双手弄湿，将面团揉成 12 个面包球，在多孔蒸盘上刷油，然后放入面包球进行蒸煮（如烹饪阶段3说明所示）。

设置

烹饪阶段1

95 °C；2–3 分钟

烹饪阶段2

温度：100 (120) °C

烹饪时长：4 (2) 分钟

烹饪阶段3

温度：100 °C

烹饪时长：15–18 分钟

希腊风味蒸番茄

总用时：

25–30 分钟

4 人份

食材

4 个番茄 | 斜向对半切开

2 瓣蒜 | 切末

盐

胡椒粉

4 根罗勒梗 | 切末

100 g 羊奶干酪 | 切成小丁

配件

多孔蒸盘

步骤

将番茄放入多孔蒸盘中，切面朝上。

将蒜末撒在番茄的切面上。用盐和胡椒粉调味。

将罗勒末撒在两半番茄上。

将羊奶干酪放在番茄上进行蒸煮。

设置

温度：100 °C

烹饪时长：3–4 分钟

蔬菜和配菜

西葫芦

总用时：

40 分钟

4 人份

制备馅料

1 个红洋葱 | 切碎

1 瓣蒜 | 切碎

½ 个红尖椒 (80 g) | 切成小丁

40 g 黑橄榄，去核 | 切碎

75 g 绿橄榄，去核 | 切碎

150 g 羊奶干酪 | 碾碎

6 根百里香小枝 | 摘叶

100 ml 酸奶油

胡椒粉

2 tsp 柠檬汁

制备西葫芦

4 个西葫芦 (每个 320 g)

盐

准备装饰用

1 tbsp 欧芹末 | 切碎

2 根百里香小枝 | 摘叶

配件

多孔蒸盘

步骤

将洋葱、大蒜、尖椒、橄榄、羊奶干酪和百里香与酸奶油混合。用胡椒粉和柠檬汁调味。

将西葫芦纵向切成两半，无需剥皮，然后用小勺舀出瓜瓤。在西葫芦内部加少许盐调味，再填入羊奶干酪混合物，放入不密底蒸盘中进行蒸煮。

用欧芹和百里香装饰后即可享用。

设置

温度：100 °C

烹饪时长：10–12 分钟

提示

您可用彩椒代替西葫芦。

鱼对于大脑和身体的发育十分有益。海鱼富含碘、维生素、蛋白质及 Ω -3 脂肪酸，可促进健康和提升身体素质、提高注意力、观察力及提升身体状况。鱼类菜肴热量低、做法多样且精致美味，每一次都会让您赞不绝口。所以建议每周吃两次鱼类菜肴。

鱼

海鲷配蔬菜

总用时：

50 分钟

4 人份

食材

1 个橙子，未上蜡

2 瓣蒜 | 捣碎

1 扎罗勒 (30 g) | 切末

3 tbsp 橄榄油

盐

胡椒粉

250 g 西葫芦 | 切成 5 cm 长的细条

250 g 芹菜 | 切成 5 cm 长的细段

400 g 胡萝卜 | 切成 5 cm 长的细条

4 条海鲷 (每条 450 g)，即用即煮

配件

2 个多孔蒸盘

步骤

将橙子用热水洗净，晾干，将橙子皮磨碎，挤出橙汁。将大蒜和罗勒、橙皮、3–4 tbsp 橙汁、橄榄油、盐和胡椒粉混合拌匀。

将西葫芦、芹菜和胡萝卜在两个不密底蒸盘中铺开，用少许盐和胡椒调味。

每条海鲷腹部淋入 1 汤匙罗勒酱，再用盐调味。将海鲷放于蔬菜上进行蒸煮。

搭配余下罗勒酱汁享用海鲷配蔬菜。

设置

温度：90 °C

烹饪时长：25–30 分钟

桃子咖喱鱼

总用时：

50–55 分钟

4 人份

制备鱼

400 g 肉质硬实的白鱼肉，即用即煮 | 切丁

3 tbsp 酱油

1 tbsp 酸橙汁

盐

胡椒粉

制备咖喱

10 g 生姜 | 切细末

1 瓣蒜 | 切末

1 个辣椒 | 去籽，切成薄片

2 tbsp 椰蓉

200 ml 椰奶

2 tbsp 咖喱粉

1 扎青葱（150 g）| 切成细葱圈

2 个桃子，成熟 | 去皮 | 切丁

配件

实底蒸盘

步骤

用酱油、酸橙汁、盐和胡椒粉调味。

除大葱和桃子外，将所有食材放入实底蒸盘中进行蒸煮（如烹饪阶段1说明所示）。

将大葱和桃子加入其余食材中，然后将所有食材一起蒸煮（如烹饪阶段2说明所示）。

设置

烹饪阶段1

温度：100 °C

烹饪时长：10 分钟

烹饪阶段2

温度：100 °C

烹饪时长：5 分钟

鱼

白葡萄酒蒸鳟鱼

总用时：

35–40 分钟

4 人份

4 条鳟鱼，整条（每条 250 g），即用即煮

450 ml 白葡萄酒，干型

150 ml 白酒醋

150 ml 水

1 个柠檬，未处理 | 仅用外皮

120 g 胡萝卜 | 切片

盐

胡椒粉

4 根欧芹小枝

4 根百里香小枝

1 tsp 黑胡椒粒

7 瓣蒜

准备装饰用

75 g 黄油

1 个柠檬，未上蜡 | 切片

配件

实底蒸盘

步骤

将鳟鱼放入实底蒸盘中，用白葡萄酒、白葡萄酒醋、水、柠檬皮、胡萝卜、香草和香料覆盖，然后进行蒸煮。

蒸熟后，取 6 大勺的鱼汤加热黄油，倒在鳟鱼上，用柠檬片装饰。

设置

温度：90 °C

烹饪时长：12–15 分钟

韭葱白葡萄酒酱三文鱼

总用时：

45 (40) 分钟

4 人份

制备三文鱼配韭葱

2 根韭葱（每根 200 g） | 切成细葱圈

2 根青葱

1 tbsp 黄油

500 g 三文鱼排，即用即煮

盐

胡椒粉

制备白葡萄酒酱汁

125 ml 白葡萄酒，干型

4 tbsp 鱼汤

30 g 黄油 | 冷藏

准备装饰用

1 tbsp 莳萝 | 切碎

配件

实底蒸盘

步骤

将韭葱、青葱和黄油放入实底蒸盘中，盖上盖子，进行蒸煮（如烹饪阶段1说明所示）。

将三文鱼排切成 4 份，置于韭葱和青葱上。用盐和胡椒粉调味，然后蒸熟（如烹饪阶段2说明所示）。

将白葡萄酒和鱼汤一起放入锅中烧热，再加入黄油搅拌均匀，用盐和胡椒粉调味。将三文鱼排和韭葱倒在上面。

用莳萝装饰后即可享用。

设置

烹饪阶段1

温度：100 (120) °C

烹饪时长：4 (2) 分钟

烹饪阶段2

温度：100 °C

烹饪时长：6 分钟

鱼

酱贻贝

总用时：40 分钟

4 人份

制作酱汁

2 根青葱 | 切成细葱花

3 瓣蒜 | 切末

1 个较大的番茄 | 切成小丁

125 毫升白葡萄酒

350 毫升番茄泥

180 克烟熏肉 | 切片

1 撮藏红花粉

1 撮塔巴斯科辣椒酱

1 个柠檬 | 切成大楔形

3 根欧芹梗

6 根百里香小枝

制作贻贝

700 克贻贝，洗净备用

盐

黑胡椒粒 | 现磨

制作装饰

2 汤匙欧芹 | 切碎

配件

实底蒸盘

厨房用线

方法

将青葱、大蒜、番茄、白葡萄酒、番茄泥、烟熏肉、藏红花粉、塔巴斯科辣椒酱及柠檬角放入不带孔蒸盘中。

把百里香小枝和欧芹捆在一起，放入蒸盘中盖上盖。启动自动程序或用手动设置进行蒸煮（如第一烹饪阶段说明所示）。

自动程序：

按自动程序所示将贻贝加入酱汁中，继续开盖蒸煮。

手动设置：

将贻贝加入酱汁中（如第二烹饪阶段说明所示），继续开盖蒸煮。

取出香草，挤入柠檬角汁，然后用盐和胡椒粉调味。

饰以欧芹即可食用。

设置

自动程序

蚌类 | 酱汁蚌

程序持续时间：30 分钟

手动设置

第一烹饪阶段

程序选择：蒸汽烹饪

温度：100 °C

烹调时间：25 分钟

第二烹饪阶段

程序选择：蒸汽烹饪

温度：100 °C

烹调时间：5 分钟

牛肝蕈酱安康鱼

总用时：

45 (40) 分钟 + 12 小时浸泡时间

4 人份

食材

30 g 牛肝蕈干

100 g 青葱 | 切成葱花

20 g 黄油

4 片安康鱼排 (每片 150 g) | 去皮

1 个柠檬 | 仅用柠檬汁

150 ml 蔬菜高汤

2 tbsp 白葡萄酒, 干型

150 ml 酸奶油

50 ml 高脂浓奶油

盐

胡椒粉

配件

2 个密底蒸盘

步骤

将牛肝蕈浸泡一夜后沥干, 切末。

将青葱和黄油放入实底蒸盘中, 盖上盖子, 进行蒸炖 (如烹饪阶段1说明所示)。

加入牛肝蕈, 然后静置 2 分钟。

在安康鱼上淋上柠檬汁。在另一实底蒸盘中放入蔬菜高汤和白葡萄酒, 进行蒸煮 (如烹饪阶段2说明所示)。安康鱼要注意保温。

将鱼汤、青葱、酸奶油及奶油混匀, 在炉灶上加热熬成酱汁。用盐和胡椒粉调味后, 浇到安康鱼上。

设置

烹饪阶段1

温度: 100 (120) °C

烹饪时长: 4 (2) 分钟

烹饪阶段2

温度: 90 °C

烹饪时长: 8-10 分钟

鱼

金枪鱼番茄饭

总用时：

55 (105) 分钟 + 4 小时腌制时间

4 人份

腌料

1 扎柠檬百里香 (30 g)

2 瓣蒜

2 根青葱

80 ml 橄榄油

5 颗黑胡椒粒

制备金枪鱼

4 个金枪鱼排 (每个 125 g) ，即用即煮

制备番茄饭

500 g 番茄

200 g 长粒香大米

1 tsp 芥菜籽

250 ml 蔬菜高汤

1 tbs 番茄酱

盐

胡椒粉

100 g 豌豆，冷冻

准备装饰用

5 根罗勒梗 | 切末

配件

多孔蒸盘

实底蒸盘

步骤

摘下柠檬百里香的叶子。留几片叶作为装饰。将大蒜和葱去皮，与柠檬百里香叶一起切末，再与橄榄油和胡椒粒混合拌匀。

将金枪鱼放入腌料中，盖上后放入冰箱中腌制 4 小时。

在番茄上划十字，然后放入多孔蒸盘中蒸熟（如烹饪阶段1说明所示）。

将番茄冷却片刻后去皮切丁。

将长粒香大米、芥末籽和蔬菜高汤与番茄酱一起放入实底蒸盘中，加盐和胡椒粉调味，然后进行蒸煮（如烹饪阶段2说明所示）。

将番茄和豌豆拌入长粒香大米中，将金枪鱼放在上面，撒上少许盐，再全部淋上腌料，然后进行蒸煮（如烹饪阶段3说明所示）。

用柠檬百里香和罗勒装饰，然后即可享用。

设置

烹饪阶段1

温度：95 °C

烹饪时长：1 分钟

烹饪阶段2

温度：100 (120) °C

烹饪时长：12 (6) 分钟

烹饪阶段3

温度：100 °C

烹饪时长：10 分钟

Miele 蒸炉烹饪的肉类菜肴尤为鲜嫩多汁，美味诱人，可助您成功烹饪每一道菜。通常会保留各种营养成分，如家禽肉中含有的重要蛋白质、维生素和矿物质、猪肉中含有的维生素 B 及牛肉中含有的铁元素。在蒸肉时，部分瘦肉和肥肉会散落下来，成为酱汁绝佳的汤底。若您希望使肉呈褐色，可首先在炉灶上煎烤，然后蒸熟。

肉类

大白菜蒸肉丸

总用时：

40 分钟

4 人份

制作肉丸

15 g 生姜 | 捣碎

2 瓣蒜 | 捣碎

750 g 猪肉糜

1 tsp 中式五香粉

½ tsp 桂皮，磨碎

2 tbsp 酱油

盐

烹饪阶段2

温度：100 °C

烹饪时长：6–7 分钟

制备大白菜

100 g 克胡萝卜 | 切成细条

1 颗大白菜 (750 g) | 掰取白菜叶

200 g 中式鸡蛋面

配件

多孔蒸盘

实底蒸盘

漏勺

步骤

将生姜、大蒜、五香粉、桂皮粉、酱油拌入肉糜中，加盐调味，搓成 32 个肉丸。

将胡萝卜和大白菜放入多孔蒸盘中，再将肉丸放在上面进行蒸煮（如烹饪阶段1说明所示）。

将鸡蛋面放入实底蒸盘中，加盐调味。加足够的水，使鸡蛋面全部浸入水中。将肉丸放入蒸炉，进行蒸煮（如烹饪阶段2说明所示）。

用漏勺将鸡蛋面沥干。将大白菜、胡萝卜和肉丸一起盛入碗中食用。

设置

烹饪阶段1

温度：100 °C

烹饪时长：6–7 分钟

番茄干蒸鸡胸

总用时：

35–40 分钟

4 人份

准备鸡胸肉

4 块鸡胸肉（每块 150 g），洗净待用
盐

制备奶油干酪馅料

75 g 奶油干酪，全脂

30 ml 法式酸奶油

15 g 罗勒

15 g 牛至

盐

胡椒粉

香菜

50 g 油浸番茄干

配件

漏勺

多孔蒸盘

4 根木签

步骤

在鸡胸肉的每侧挖一小口，用盐调味。

将奶油干酪、法式酸奶油、罗勒和牛至混合拌匀，加入盐、胡椒粉和香菜调味。

用漏勺将番茄沥干，拌入奶油干酪混合物。

将奶油干酪馅料塞入鸡胸肉中，必要时可用木签封闭。

放入多孔蒸盘中蒸熟。

设置

温度：100 °C

烹饪时长：8 分钟

肉类

彩椒奶汁鸡肉

总用时：

55–60 分钟 + 15 分钟腌制时间

4 人份

准备奶汁鸡肉

3 块鸡胸肉（每块 150 g），洗净待用

2 个红甜椒 | 切薄片

腌料

3 tbsp 油

2 tsp 辣味红辣椒粉

3 tsp 咖喱粉

准备酱汁

100 ml 高脂浓奶油

100 ml 法式酸奶油

盐

胡椒粉

咖喱粉

配件

实底蒸盘

步骤

将鸡胸肉切成 1 cm 宽的薄片。将甜椒和肉一起放入密底蒸盘中。

将油、红辣椒粉和咖喱粉混合制成腌料，将肉腌制 15 分钟。

加入奶油和法式酸奶油拌匀，并用盐和胡椒粉调味。将肉和蔬菜放入进行蒸煮。

蒸熟后，加盐、胡椒粉和咖喱粉调味。

设置

温度：100 °C

烹饪时长：12–14 分钟

香草蒸小牛里脊

总用时：

55 (35) 分钟

4 人份

食材

600 g 小牛里脊，洗净待用

盐

柠檬胡椒粉

½ 扎欧芹 (30 g)

½ 扎细叶芹 (15 g)

½ 扎罗勒 (15 g)

½ 扎龙蒿 (15 g)

2 tsp 刺山柑花蕾

100 ml 白葡萄酒，干型

100 ml 蔬菜高汤

¼ 个柠檬，未上蜡 | 仅用外皮 | 磨碎

100 ml 高脂浓奶油

1 tbsp 水

1 tbsp 玉米淀粉

配件

实底蒸盘

精细研磨器

漏勺

步骤

用盐和柠檬胡椒粉揉搓小牛里脊，然后放入实底蒸盘中。

将香草洗净擦干，摘下叶子放于一旁。将香草梗和刺山柑花蕾加入小牛里脊中，倒入白葡萄酒和蔬菜高汤，进行蒸煮。

同时，将香草叶切末，与柠檬皮混合拌匀。

蒸熟后，取出小牛里脊，注意保温。将蒸煮产生的汤汁过滤倒入锅中，加入奶油煮沸。文火慢炖约 5 分钟，然后调味。如有必要，可将玉米淀粉加水拌匀，加入酱汁中，以使酱汁稍微变稠。

将小牛里脊放入香草和柠檬皮中。

将小牛里脊切片，蘸酱汁食用。

设置

温度：100 (120) °C

烹饪时长：25–30 (15) 分钟

肉类

甘蓝蒸卷

总用时：85 分钟

4 人份

制作白球甘蓝

1 个白球甘蓝 (1.2 kg)

制作填料

2 个小餐包

1 个洋葱 | 切成小丁

30 克纯净的黄油

450 克肉馅，一半牛肉一半猪肉

1 个中等大小的鸡蛋

2 瓣蒜 | 切末

盐

胡椒粉

马郁兰

2 茶匙欧芹 | 切碎

制作蔬菜

4 根青葱 | 切成细葱花

2 瓣蒜 | 切末

2 个黄甜椒 (每个 175 克) | 切大块

2 个红甜椒 (175 克) | 切大块

100 毫升酸奶油

1 个柠檬 | 仅用柠檬汁

配件

实底蒸盘

手动搅拌器

方法

去掉甘蓝的根茎后放入实底蒸盘中进行热烫（按照设置所示操作）。

去掉甘蓝外叶，然后放在工作台面上。

在制备馅料时，将面包浸入少许水中，然后挤出一点并滤掉多余水分。

用纯净的黄油翻炒洋葱。

将肉馅、面包混合物、鸡蛋、大蒜、香料、欧芹及洋葱混合拌匀。

将甘蓝叶压平，然后将馅料铺在上面。将馅料裹好，然后卷起甘蓝叶。

将青葱、大蒜和甜椒放入实底蒸盘中铺平，作为底菜，再将甘蓝卷放在上面，密封面朝下，然后启动自动程序或按照手动设置进行蒸煮。

将甘蓝卷从实底蒸盘中取出，注意保温。

将酸奶油和柠檬汁倒在蔬菜上，然后用手动搅拌器搅成泥，加盐调味。

自动程序和手动设置：

将甘蓝卷放入胡椒调味汁中，完成蒸煮（如该烹饪阶段说明所示）。

设置

自动程序和手动设置

热烫甘蓝

程序选择：蒸汽烹饪

温度：100 °C

烹饪时长：10–15 分钟

设置

自动程序

蒸甘蓝卷

肉类 | 牛肉 | 白菜卷

程序持续时间：30 分钟

手动设置

蒸甘蓝卷

程序选择：蒸汽烹饪

温度：100 °C

烹调时间：30 分钟

自动程序和手动设置

完成

程序选择：蒸汽烹饪

温度：100 °C

烹调时间：5 分钟

梅子焖羊肉

总用时：

100 (70) 分钟

4 人份

准备羊肉

800 g 羊肉（羊腿），洗净备用 | 切丁

煎炸

4 tbsp 纯净的黄油

准备羊高汤

3 个红洋葱 | 切片

盐

½ tsp 桂皮，磨碎

½ tsp 孜然，磨碎

½ tsp 香菜，切末

½ tsp 辣椒粉，磨碎

150 ml 羊高汤

3 片月桂叶

准备西梅干

600 g 胡萝卜 | 切片

1 个柠檬，未上蜡 | 取八分之一

250 g 西梅干

准备中东小米

200 g 中东小米

制备芝麻酸奶

30 g 芝麻

2 瓣蒜 | 捣碎

300 g 天然酸奶，全脂

准备装饰用

2 根香菜小枝，新鲜

配件

实底蒸盘

步骤

锅中倒入纯净的黄油烧热，分批放入羊肉，煎烤两面。

将羊肉与洋葱一起放入实底蒸盘中，用盐、肉桂粉、孜然粉、香菜和辣椒粉调味。羊肉中加入羊汤和月桂叶进行蒸煮（如第一烹饪阶段说明所示）。

制备芝麻酸奶时，可在一边放少许柠檬汁。

蒸煮完毕后，在羊肉中加入胡萝卜、柠檬及西梅干，再继续蒸煮（如第二烹饪阶段说明所示）。

蒸煮完毕后，加入粗麦粉，再继续蒸煮（如第三烹饪阶段说明所示）。

与此同时，将芝麻放入锅中稍微煎烤一下，无需放油。将大蒜与天然酸奶、芝麻混合拌匀，加盐和柠檬汁调味。

蒸煮完毕后，去除月桂叶，用盐和香料调味，饰以香菜小枝，然后搭配芝麻酸奶食用。

设置

烹饪阶段1

温度：100 (120) °C

烹饪时长：35 (17) 分钟

烹饪阶段2

温度：100 (120) °C

烹饪时长：20 (8) 分钟

烹饪阶段3

温度：100 (120) °C

烹饪时长：5 (2) 分钟

肉类

四季豆蒸小羊排

总用时：

50 分钟

4 人份

制备四季豆

750 g 四季豆

1 扎夏香薄荷 (30 g)

1 个红洋葱 | 切末

盐

30 g 黄油

100 ml 羊汤

250 g 樱桃番茄

制备小羊排

4 块小羊排 (每块 150 g) ，即用即煮

2 瓣蒜 | 捣碎

胡椒粉

煎炸

3 tbsp 橄榄油

制备汤汁

4 tbsp 香醋

100 ml 羊汤

增稠

1 tbsp 水

1 tbsp 玉米淀粉

调味

糖少许

配件

实底蒸盘

步骤

将四季豆与夏香薄荷和洋葱放入密底蒸盘中，加盐调味。在上面撒小块黄油，并倒入羊汤，然后进行蒸煮（如第一烹饪阶段说明所示）。

用蒜末、盐和胡椒粉揉搓小羊排。将橄榄油倒入锅中烧热，放入小羊排两面煎熟。煎熟后，将小羊排出锅。锅中放入香醋和羊汤，将汤汁收浓。

将小羊排和樱桃番茄放入四季豆中，淋上汤汁，再进行蒸煮（如第二烹饪阶段说明所示）。

将四季豆酱汁倒入锅内煮沸。用香醋、盐、胡椒粉和糖调味。将玉米淀粉加水搅匀，倒入酱汁中，可使酱汁更加浓稠。

羊肉可蘸四季豆酱汁食用。

设置

烹饪阶段1

温度：100 °C

烹饪时长：10 分钟

烹饪阶段2

温度：100 °C

烹饪时长：8–10 分钟

夹馅火鸡胸

总用时：

120 (90) 分钟

6 人份

制备杏混合物

1 个洋葱 | 切碎

120 g 杏干 | 切丁

1 tbsp 黄油

50 ml 雪利酒，干型

盐

辣椒粉

制备火鸡胸肉

1 块火鸡胸肉 (1.5 kg)，即用即煮

准备蔬菜

1 kg 胡萝卜 | 切厚片

2 扎大葱 (150 g) | 切成细葱圈

胡椒粉

制备馅料

100 g 奶油干酪，全脂

1 tsp 蜂蜜

100 g 烟熏肉 | 切片

煎炸

3 tbsp 葵花籽油

制备汤汁

100 ml 雪利酒，干型

100 ml 鸡汤

100 ml 高脂浓奶油

30 ml 雪利酒，干型

1 tbsp 水

1 tbsp 玉米淀粉

配件

2 个实底蒸盘

保鲜膜

厨房绳

嫩肉器

步骤

将洋葱和杏子与黄油、雪利酒、盐和辣椒粉混合放入实底蒸盘中进行蒸煮（如第一烹饪阶段说明所示）。

将火鸡胸切成大块扁平状（蝴蝶切）。

将肉放在两片塑料保鲜膜之间，用嫩肉器压平，再用盐和胡椒粉调味。

将胡萝卜和大葱放入实底蒸盘中，用盐和胡椒粉调味。

让杏子混合物冷却片刻，拌入奶油，再用盐、辣椒粉及蜂蜜调味。在火鸡胸肉上撒烟熏肉片。将肉卷起，用烹饪用细绳系牢，然后放入烧热的葵花籽油中煎烤两面。

将夹馅的火鸡胸肉置于蒸盘内的蔬菜上。加入雪莉酒和鸡汤收汁，倒入蔬菜，再继续蒸煮（如第二烹饪阶段说明所示）。

将汤汁倒入锅中，加入奶油煮沸。收汁 5 分钟，加盐、胡椒粉及余下雪莉酒调味。将玉米淀粉加水拌匀，加入酱汁中，以使酱汁变稠。

设置

烹饪阶段1

温度：100 (120) °C

烹饪时长：4 (2) 分钟

烹饪阶段2

温度：100 (120) °C

烹饪时长：80–90 (55–60) 分钟

肉类

蒸牛排

总用时：

40–90 分钟

4 人份

食材

450–650 g 牛排，即用即煮 | 一大块牛排
或无骨圆形肉片

3 tbsp 油

250 ml 酸奶油

70 g 蛋黄酱

3 tsp 辣根奶油

2 tsp 粗粒芥末酱

3–4 个番茄干 | 切末

盐

胡椒粉

1–2 个法式长棍面包 | 纵向切开

准备装饰用

100 g 大蒜芥

配件

厨房绳

实底蒸盘

步骤

将牛排（一大块牛排或无骨圆形肉片）
扎牢，做成匀厚的牛肉片。

锅中倒油烧热，煎烤牛排（一大块牛排
或无骨圆形肉片）至浅褐色。放入密底
蒸盘中，按照自动程序说明或按照手动
设置进行蒸煮。

蒸熟后，将牛排（一大块牛排或无骨圆
形肉片）静置 5–10 分钟。与此同时，将
酸奶油、蛋黄酱、辣根奶油、芥末酱、
番茄末、盐和胡椒粉混合拌匀，然后涂
在切成两半的法式长棍面包上。

将牛排（无骨圆形牛肉片）切成极薄的
片，放在法式长棍面包上。饰以大蒜
芥。

设置

自动程序

肉类 | 牛肉 | 菲力牛排 |

单块/圆形肉片

程序持续时间，一大块牛排：60 分钟

程序持续时间，无骨圆形牛肉片：20 分
钟

手动

操作模式：蒸汽烹饪

针对各种肉片大小的温度：

53/63/75 °C | 三分熟/五分熟/全熟

烹饪时长：

一大块牛排：70/60/50 分钟 |

三分熟/五分熟/全熟

无骨圆形牛肉片，1 cm 厚：10 分钟

无骨圆形牛肉片，2 cm 厚：

30/20/20 分钟 |

三分熟/五分熟/全熟

无骨圆形牛肉片，3 cm 厚：

40/30/30 分钟 |

三分熟/五分熟/全熟

提示

成熟度将取决于肉片的厚度。对于较薄
的切片，建议使用较短的持续时间。

水煮蔬菜牛排

总用时:

50 (45) 分钟

2 人份

准备蔬菜

250 ml 牛肉汤

200 g 胡萝卜 | 切成一口大小的块

200 g 花椰菜 | 花部

2 个西葫芦 (每个 200 g) | 切成一口大小的块

8 根大葱 | 仅用葱白

100 g 甜豌豆

制备牛排

500 g 牛排, 即用即煮

欧芹末 | 切碎

配件

实底蒸盘

步骤

将牛肉汤与胡萝卜和花椰菜一起放入实底蒸盘中蒸煮 (如第一烹饪阶段说明所示)。

加入西葫芦、大葱和甜豌豆进行蒸煮 (如第二烹饪阶段说明所示)。

从高汤中去除蔬菜, 并保温。

将牛排切成 1 cm 厚的薄片, 放入高汤中煮熟 (如第三烹饪阶段说明所示)。

撒上欧芹, 将牛肉搭配蔬菜食用。

设置

烹饪阶段1

温度: 100 (120) °C

烹饪时长: 8 (4) 分钟

烹饪阶段2

温度: 100 °C

烹饪时长: 4 分钟

烹饪阶段3

温度: 100 (120) °C

烹饪时长: 4 (2) 分钟

肉类

牛肉土豆泥

总用时：250 分钟

8 人份

食材

30 g 黄油

3 tbsp 油

1.2 kg 牛肉，即用即煮 | 切丁

盐

胡椒粉

500 g 洋葱 | 切成小丁

2 片月桂叶

4 丁香

1 tbsp 红糖

2 tbsp 普通白面粉

1.2 L 牛肉汤

70 ml 醋

配件

实底蒸盘

步骤

将黄油倒入锅中加热。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。

将牛肉放入实底蒸盘中蒸熟。

用盐和胡椒粉调味后即可享用。

设置

自动程序

肉类 | 牛肉 | 牛肉肉糜

程序持续时间：180 分钟

手动

操作模式：蒸汽烹调

温度：100 °C

烹饪时长：180 分钟

牛肉砂锅煲

总用时：

150 分钟

4 人份

制备牛肉

60 g 普通白面粉

胡椒粉 | 现磨

1 kg 牛肉（牛肩部） | 切成小丁

3 tbsp 油

1 个较大的洋葱 | 切成细洋葱圈

1 根大韭葱 | 切成细葱圈

350 g 胡萝卜 | 切丁

3 根芹菜 | 切丁

250 g 蘑菇 | 切成四等分

2-3 根百里香小枝

2 片月桂叶

200 ml 牛肉汤

200 ml 德国型黑啤或黑啤

2 tbsp 番茄酱

制备面团

100 g 普通白面粉

3 g 泡打粉

50 g 纯净的黄油

1 tsp 欧芹末 | 切碎

½ tsp 细香葱 | 切碎

盐

胡椒粒 | 现磨

4-5 tbsp 水 | 冷水

配件

实底蒸盘

步骤

在面粉中加入胡椒粉调味，然后将肉裹面。

煎锅中倒入一半油，分批放肉，两面煎熟，然后放于一旁。

煎锅中倒入另一半油，放入洋葱翻炒 3 分钟。加入韭葱、胡萝卜及芹菜，再翻炒 5 分钟。

加入蘑菇、百里香及月桂叶。

加入牛肉、牛肉汤、啤酒和番茄酱，稍微煮沸，然后放入实底蒸盘中盖上盖。启动自动程序或用手动设置进行蒸煮（如烹饪阶段1说明所示）。

同时，将面粉和发酵粉放入碗中，加入纯净的黄油、欧芹和细香葱，用盐和胡椒粉调味，然后拌入冷水，使面团变软。

双手沾面粉，将面团分成 8 分，揉成小球。

自动程序：

稍微搅拌一下砂锅煲，加入面球，浇入少许汤料，继续按照程序顺序所示进行蒸煮。

手动：

稍微搅拌一下砂锅煲，加入面球，浇入少许汤料，继续蒸煮。如第二烹饪阶段说明所示完成蒸煮。

设置

自动程序

汤/砂锅煲 | 牛肉配土豆团子煲

程序持续时间：120 分钟

手动

烹饪阶段1

操作模式：蒸汽烹饪

温度：100 °C

烹饪时长：90 分钟

烹饪阶段2

操作模式：蒸汽烹饪

温度：100 °C

烹饪时长：30 分钟

肉类

大红肠

总用时：
25 分钟

食材

100-750 g 大红肠

配件

多孔蒸盘

步骤

将粗红肠放入多孔蒸盘中蒸熟。

设置

自动程序

香肠类| 香肠

设置取决于数量：

100-200 g

200-300 g

300-400 g

400-750 g

程序持续时间：10-20 分钟

手动

操作模式：蒸汽烹饪

温度：95 °C

烹饪时长：10-20 分钟

蘑菇苹果蒸猪肉片

总用时：

60 分钟 + 3 小时腌制时间

4 人份

腌料

1 个红洋葱 | 切碎

4 tbsp 苹果白兰地

2 tsp 芥末酱，中辣

150 ml 苹果汁

150 ml 肉汤

黑胡椒粉

制作无骨圆形猪排

8 片无骨圆形猪肉片（每片 75 g）

制备蘑菇和苹果

700 g 小栗蘑

4 个脆苹果 | 切片

煎炸

1 tbsp 纯净的黄油

美化和裹住腌料

150 ml 高脂浓奶油

盐

胡椒粉 | 现磨

1 tbsp 水

1 tbsp 玉米淀粉

1 tsp 欧芹末 | 切碎

配件

实底蒸盘

漏勺

步骤

将洋葱和苹果白兰地、芥末酱、苹果汁、肉汤和胡椒粉混合拌匀，制成香料。将无骨圆形猪肉片放入腌料中，盖上后放入冰箱中腌制 3 小时。

将蘑菇和苹果撒到实底蒸盘上。

从腌料中取出猪肉片，用漏勺沥干。

锅中倒入纯净的黄油烧热，分两批放入猪肉片，大火煎烤两面。

同时，将腌料与奶油混合，加盐调味，再将蘑菇和苹果放入蒸炉。将猪肉片放到上面，倒入汤汁，上面撒上胡椒粉，然后进行蒸煮。

将煮出的酱汁倒入锅中，将猪肉片和蔬菜暂时留在蒸炉隔间内，以保温。酱汁煮沸，将玉米淀粉加水拌匀，加入酱汁中，以使酱汁稍微变稠。调味。

猪肉片、蘑菇、苹果和欧芹搭配酱汁食用。

设置

温度：100 °C

烹饪时长：10–12 分钟

肉类

苹果辣根酱牛上股

总用时：

155–165 (80–90) 分钟

4 人份

制备牛上股肉

200 g 胡萝卜 | 切丁

200 g 块根芹 | 切丁

50 g 汉堡欧芹根 | 切丁

800 g 牛上股肉，即用即煮

2 tsp 盐

5 颗胡椒粒

2 片月桂叶

准备蔬菜

250 g 蜡质小土豆 | 切成椭圆形片

250 g 成扎的胡萝卜 | 切成椭圆形片

250 g 球茎甘蓝 | 切成椭圆形片

准备酱汁

2 个脆苹果 | 粗磨

200 ml 酸奶油

1 扎细香葱 (20 g) | 切碎

1 tbsp 辣根 | 磨碎

胡椒粉

配件

2 个密底蒸盘

步骤

将牛上股肉与胡萝卜、块根芹及欧芹根一起放入密底蒸盘中，加盐、胡椒粒和月桂叶调味，然后进行蒸煮（如第一烹饪阶段说明所示）。

在烹饪时间结束后，取 6 汤匙煮出的汤汁，将装有牛上股肉的蒸盘继续留在蒸炉隔间内。将土豆、胡萝卜及球茎甘蓝放入实底蒸盘中，加入汤汁。将此蒸盘放入蒸炉隔间内，与第一个蒸盘一起蒸煮（如第二烹饪阶段说明所示）。

将苹果与酸奶油混合拌匀。加入细香葱和辣根。用盐和胡椒粉调味。

按逆纹将肉切成薄片，搭配蔬菜和酱汁食用。

设置

烹饪阶段1

温度：100 (120) °C

烹饪时长：110–120 (45–50) 分钟

烹饪阶段2

温度：100 (120) °C

烹饪时长：15 (8) 分钟

维也纳风味蒸牛臀

总用时：160 分钟

10 人份

原料

2 千克整块牛臀肉，洗净备用

2 个洋葱 | 对半切开

1 扎汤菜 | 切段

15 克欧当归

7 颗胡椒粒

2 片月桂叶

5 个杜松子果

盐

配件

实底蒸盘

方法

将肉放入实底蒸盘中，肥肉面朝下。

将洋葱放入铁煎锅中，切面朝下，煎至无油，呈褐色。

将汤菜、香草、洋葱及香料加入肉中，进行蒸煮。

切肉前将肉静置片刻。

设置

自动程序

肉类 | 牛肉 | 维也纳清炖牛肉

程序持续时间：150 分钟

手动设置

程序选择：蒸汽烹饪

温度：100 °C

烹调时间：150 分钟

肉类

咖喱鸡蒸米饭

总用时：

60 分钟 + 30 分钟腌制时间

4 人份

制备鸡肉

4 瓣蒜 | 切成小丁

2.5 cm 姜根 | 切成小丁

1 个较大的红辣椒 | 切成小丁

2 tsp 孜然，磨碎

2 tsp 香菜，切末

1 tsp 姜黄根粉

1 tsp 红辣椒粉

1 tsp 辛辣香料粉

1 tsp 盐

1½ tbsp 油

100 g 天然酸奶

500 g 鸡胸肉，即用即煮 | 切丁

2 个洋葱 | 切片

1 tbsp 油

1 tbsp 黄油

1 罐切碎的番茄 (400 g)

1 tbsp 番茄酱

1 tbsp 芒果酱

100 ml 高脂浓奶油

制备米饭

300 g 巴斯马蒂白香米

450 ml 水

准备装饰用

½ 扎香菜 | 切碎

配件

2 个实底蒸盘

手动搅拌器

步骤

用手动搅拌器将大蒜、生姜、辣椒、香料、盐和油搅拌成糊状。将糊状物拌入天然酸奶中，将鸡肉浸入混合物中腌制至少 30 分钟。

锅中放入油和黄油，放入洋葱翻炒 10–12 分钟，炒至呈透明状。加入鸡肉和腌料，用中火继续煮 3–4 分钟。

加入番茄、番茄酱、芒果酸辣酱和奶油，稍微煮沸。倒入密底蒸盘中，盖上盖。启动自动程序或用手动设置进行蒸煮（如烹饪阶段 1 说明所示）。

将巴斯马蒂白香米放入实底蒸盘中，加水没顶。

自动程序：

按程序顺序所示加入巴斯马蒂白香米，继续蒸煮。

手动：

加入巴斯马蒂白香米，完成蒸煮（如第二烹饪阶段说明所示）。

饰以香菜。

设置

自动程序

肉类 | 家禽 | 鸡肉 | 印式玛撒拉咖喱鸡

程序持续时间：30 分钟

手动

烹饪阶段 1

操作模式：蒸汽烹饪

温度：100 °C

烹饪时长：15 分钟

烹饪阶段 2

操作模式：蒸汽烹饪

温度：100 °C

烹饪时长：15 分钟

顾名思义，这些菜的制备极为简单，但又美味实用。您只需一个汤锅来烹饪所有食材，如肉类、蔬菜、土豆等，美味一起出锅，还可作为主食的补充。当您要准备多人的餐食时，这种制备简单的美味更具优势。一锅烩和砂锅煲做法多样，妙不可言，素菜砂锅煲的味道与肉、香肠、鱼或贻贝的味道一样鲜美无比。在许多饮食文化中，无论有时丰盛，有时精致，此类菜肴皆是每餐不可或缺的食物。

汤类和砂锅煲

羊肉炖豆

总用时：

55–60 (45–50) 分钟

4 人份

食材

500 g 羊肉，即用即煮 | 切成小块

2 tbsp 葵花籽油

1 个洋葱 | 切碎

200 ml 蔬菜高汤

400 g 蜡质土豆 | 切丁

200 g 四季豆 | 对半切开

3 根胡萝卜（每根 60 g） | 切丁

1 根迷迭香小枝 | 仅用针叶部分，切碎

300 ml 蔬菜高汤

盐

胡椒粉

准备装饰用

2 根大葱 | 切成葱圈

配件

实底蒸盘

步骤

将羊肉放入葵花籽油中煎烤。片刻后放入洋葱翻炒。加入蔬菜高汤，熬浓收汁。

将羊肉与汤汁一起放入实底蒸盘中。加入土豆、四季豆、胡萝卜和迷迭香，进行蒸煮（如第一烹饪阶段说明所示）。

蒸熟后，加入余下的蔬菜高汤，用盐和胡椒粉调味，再继续蒸煮（如第二烹饪阶段说明所示）。

撒上葱花，稍待片刻即可享用。

设置

烹饪阶段1

温度：100 (120) °C

烹饪时长：15 (7–8) 分钟

烹饪阶段1

温度：95 °C

烹饪时长：2 分钟

提示

您可用牛肉、猪肉丸或香肠代替羊肉。

炖鱼

总用时：

35–40 分钟

4 人份

制备鱼

500 g 玫瑰鱼排或其他肉质硬实的白鱼肉

排，即用即煮

2 tbsp 柠檬汁

盐

200 g 胡萝卜 | 切丁

200 g 豌豆

准备酱汁

100 ml 法式酸奶油

100 ml 高脂浓奶油

2 tbsp 白葡萄酒，干型

1 tbsp 玉米淀粉

胡椒粉

糖

1 tbsp 莳萝 | 切末

配件

实底蒸盘

步骤

用柠檬汁揉搓鱼肉，加盐调味。

然后将鱼放入密底蒸盘中。将胡萝卜和豌豆加入鱼中进行蒸煮（如第一烹饪阶段说明所示）。

与此同时，将所有其他食材混合拌匀做成酱汁，留待烹饪结束时浇在鱼上，然后继续蒸煮（如第二烹饪阶段说明所示）。

用盐和胡椒粉调味后即可享用。

设置

烹饪阶段1

温度：100 °C

蒸煮持续时间：8 分钟

烹饪阶段2

温度：100 °C

烹饪时长：4 分钟

汤类和砂锅煲

菜炖牛肉汤

总用时：125 分钟

4 人份

原料

250 克蜡质土豆

25 克纯净的黄油

200 克洋葱 | 切成小丁

250 克牛肉（牛肩胛肉） | 切成 1-1½ 厘米的块

20 克普通白面粉

20 克番茄酱

盐

胡椒粉

20 克甜味红辣椒粉

3 瓣蒜 | 捣碎

1 汤匙马郁兰干

1 撮香菜籽，磨碎

1 汤匙醋

1 升蔬菜高汤

配件

实底蒸盘

方法

将土豆去皮，切成 1 × 1 厘米的小方块，放入一碗冷水中，以防止土豆变成褐色。

锅中倒入纯净的黄油，将洋葱文火炒至呈金棕色。

将洋葱放入实底蒸盘中，加入牛肉、面粉、番茄酱、各种香料和醋。

倒上蔬菜高汤，搅拌均匀，然后启动自动程序或用手动设置进行蒸煮（如第一烹饪阶段说明所示）。

自动程序：

按照自动程序所示加入土豆，然后完成蒸煮。

手动设置：

按第二烹饪阶段说明所示，加入土豆，然后完成蒸煮。

用盐调味。

设置

自动程序

肉类 | 牛肉 | 德式牛肉汤

程序持续时间：105 分钟

手动设置

第一烹饪阶段

程序选择：蒸汽烹饪

温度：100 °C

烹调时间：60 分钟

第二烹饪阶段

程序选择：蒸汽烹饪

温度：100 °C

烹调时间：45 分钟

鸡汤

总用时：

125 (90) 分钟

6 人份

食材

1 块鸡肉 (1.5 kg) ，即用即煮

200 ml 水

1 kg 汤菜

120 g 意式细面条

800 ml 水

盐

胡椒粉

1 tbsp 欧芹末 | 切碎

配件

实底蒸盘

漏勺

步骤

将鸡肉和水放入密底蒸盘中。

将汤菜削皮，切成半块，放入鸡肉中进行蒸煮（如第一烹饪阶段说明所示）。

将其余汤菜切末，韭葱切成葱圈，胡萝卜和块根芹切成细丝，放于一旁。

鸡肉蒸熟后从汤汁中取出，用漏勺过滤汤汁，然后将鸡肉放回密底蒸盘内。

剔除骨头，将肉切成一口大小的块，与汤菜末、意式细面条及余下的水一起放入密底蒸盘中蒸煮（如第二烹饪阶段说明所示）。若您认为汤过浓，可加适量水。

用盐和胡椒粉调味，再饰以欧芹，即可享用。

设置

烹饪阶段1

温度：100 (120) °C

烹饪时长：50 (25) 分钟

烹饪阶段2

温度：100 °C

烹饪时长：10 分钟

提示

您可用肉用母鸡代替鸡肉。

汤类和砂锅煲

土豆汤

总用时：

50 (45) 分钟

4 人份

食材

180 g 韭葱 | 切成韭葱圈

250 g 粉质土豆 | 切丁

500 ml 蔬菜高汤

盐

胡椒粉

100 ml 高脂浓奶油

2 tbsp 罗勒 | 切碎

2 tsp 欧芹末 | 切碎

2 tsp 细香葱 | 切碎

配件

实底蒸盘

手动搅拌器

步骤

将韭葱和土豆与蔬菜高汤一起放入密底蒸盘中进行蒸煮（如第一烹饪阶段说明所示）。

用手动搅拌器将蒸盘内的汤汁搅成糊状，然后用盐和胡椒粉调味。拌入奶油并加热（如第二烹饪阶段说明所示）。

将罗勒、欧芹和细香葱混合，撒在汤上即可享用。

设置

烹饪阶段1

温度：100 (120) °C

烹饪时长：16 (8) 分钟

烹饪阶段2

温度：95 °C

烹饪时长：2 分钟

澳洲风味南瓜汤

总用时：

35 分钟

4 人份

食材

1 kg 南瓜果肉 | 切丁

400 g 甘薯 | 切丁

2 个洋葱 | 切丁

250 ml 鸡汤

盐

胡椒粉

准备装饰用

250 g 西班牙辣味香肠 | 切末

250 ml 酸奶油

10 g 香菜 | 切碎

配件

多孔蒸盘

步骤

将南瓜果肉、甘薯和洋葱放入不密底蒸盘中蒸煮。

煎烤西班牙辣味香肠。

将蔬菜打成泥，加入鸡汤和约 250 ml 水，搅拌均匀，再用盐和胡椒粉调味。

将汤倒入已预热的汤碗中。用奶油、西班牙辣味香肠和香菜装饰。

设置

自动程序

汤/砂锅煲 | 南瓜汤

程序持续时间：25 分钟

手动

操作模式：蒸汽烹饪

温度：100 °C

烹饪时长：25 分钟

汤类和砂锅煲

胡萝卜奶油汤

总用时：

45–50 (40) 分钟

4 人份

食材

500 g 胡萝卜 | 切丁

50 g 洋葱 | 切丁

½ 瓣蒜 | 切末

40 g 黄油

750 ml 蔬菜高汤

1 tsp 甜味红辣椒粉

125 ml 酸奶油

盐

胡椒粉

准备装饰用

1 tbsp 欧芹末 | 切碎

配件

实底蒸盘

手动搅拌器

步骤

将胡萝卜、洋葱、大蒜、黄油、蔬菜高汤和红辣椒粉放入密底蒸盘中蒸煮（如第一烹饪阶段说明所示）。

用手动搅拌器将蒸盘内的食材搅打成泥。拌入酸奶油，然后将胡萝卜奶油汤加热（如第二烹饪阶段说明所示）。

用盐和胡椒粉调味，再饰以欧芹，即可享用。

设置

烹饪阶段1

温度：100 (120) °C

烹饪时长：12–15 (6–8) 分钟

烹饪阶段2

温度：95 °C

烹饪时长：2 分钟

肉饭一锅烩

总用时：90 分钟

4 人份

原料

250 克洋葱 | 切成小丁
2 汤匙纯净的黄油
2 汤匙红辣椒粉
1 汤匙番茄酱
250 克牛肉（牛肩胛肉） | 切成 1 厘米的块
250 克番茄泥
1 汤匙白葡萄酒醋
1 瓣蒜 | 切末
1 茶匙马郁兰
香菜籽
盐
胡椒粉
½ 个红甜椒（175 克） | 切成小丁
½ 个黄甜椒（175 克） | 切成小丁
250 克长粒香大米
500 毫升蔬菜高汤

配件

实底蒸盘

方法

锅中倒入纯净的黄油，然后放入洋葱翻炒。

在洋葱中拌入红辣椒粉和番茄酱。

将牛肉放入实底蒸盘中。加入洋葱、番茄泥、白葡萄酒醋、大蒜及香料。启动自动程序或用手动设置进行蒸煮（如第一烹饪阶段说明所示）。

自动程序：

按自动程序所示加入甜椒、长粒香大米及蔬菜高汤，然后完成蒸煮。

手动设置：

加入甜椒、长粒香大米及蔬菜高汤，完成蒸煮（如第二烹饪阶段说明所示）。

设置

自动程序

汤/砂锅煲 | 肉饭

程序持续时间：70 分钟

手动设置

第一烹饪阶段

程序选择：蒸汽烹饪

温度：100 °C

烹调时间：45 分钟

第二烹饪阶段

程序选择：蒸汽烹饪

温度：100 °C

烹调时间：25 分钟

汤类和砂锅煲

春菜汤

总用时:

55 (50) 分钟

4 人份

食材

150 g 块根芹 | 切细段

3 根胡萝卜 (每根 60 g) | 切细条

200 g 大葱 | 斜切

100 g 甜豌豆

600 ml 蔬菜高汤

1 个中等大小的鸡蛋

1 tbsp 面包屑

盐

胡椒粉

肉豆蔻粉

1 tbsp 细叶芹末 | 切碎

1 tbsp 欧芹末 | 切碎

准备装饰用

1 tbsp 欧芹末 | 切碎

配件

实底蒸盘

步骤

将块根芹、胡萝卜、大葱、甜豌豆和一半蔬菜高汤放入密底蒸盘中蒸煮 (如第一烹饪阶段说明所示)。

蒸煮时间结束后, 加入其余蔬菜高汤, 再继续蒸煮 (如第二烹饪阶段说明所示)。

将鸡蛋、面包屑、盐、胡椒、肉豆蔻粉和香草末混合拌匀, 加入春菜汤中 (如第三烹饪阶段说明所示)。

汤中加盐和胡椒粉调味, 饰以欧芹末, 即可享用。

设置

烹饪阶段1

温度: 100 (120) °C

烹饪时长: 10 (5) 分钟

烹饪阶段2

温度: 95 °C

烹饪时长: 2 分钟

烹饪阶段3

温度: 95 °C

烹饪时长: 2 分钟

若没有诱人的餐后甜点，一餐如何称得上完美？甜点是向客人表示感谢、向家人表达爱意、奖励厨师辛苦付出的一种委婉方法。无论您端上的是新鲜水果等健康食品、酒精饮料或是含糖和奶油的甜食，甜点才是您真正的最爱；因为它能够激发美妙的感官享受。若端上的甜点风格极富创意且装饰精美，客人入座后便会越加惊喜。所以要静下心来，欣赏生活中的一切美好！

甜点

夏令布丁

总用时：

105 分钟

6 人份

制备混合物

225 g 干面包片

50 g 黄油

40 g 液体蜜

300 ml 牛奶，全脂

制备浆果

200 g 草莓 | 切成四等分

125 g 覆盆子

125 g 黑莓

1 个较小的脆苹果 | 切成小丁

1 个香草豆荚 | 仅留籽

40 g 糖

制备冰淇淋

6 勺香草冰淇淋

装盘

1 tbsp 黄油

配件

带盖布丁蒸盘，容量约 1,25 L

搁架

步骤

将干面包片压碎或粗略磨碎。将黄油融化后加入蜂蜜，与牛奶一起拌入干面包碎中。

将草莓和苹果与浆果、香草籽和糖混合拌匀。

将布丁蒸盘刷油，装入 $\frac{3}{4}$ 干面包碎混合物，从侧面向上搅动混合物。加入浆果，轻轻按下。浇上剩余混合物，将边缘牢牢密封。将带盖布丁蒸盘盖上盖。放入蒸炉隔间内的支架上蒸熟。

蒸熟后在蒸盘中静置至少 15 分钟。

装盘，分成小份，搭配冰淇淋食用。

设置

温度：100 °C

烹饪时长：60 分钟

提示

您还可用较深的耐热蒸盘代替布丁蒸盘。将双层折叠的烘焙纸铺到耐热烤盘上，将烤盘封好，再用烹饪用细绳系牢。

圣诞布丁

总用时：380 分钟 + 24 小时腌制时间
4 人份

制作圣诞布丁

170 克普通白面粉
¼ 茶匙肉桂
¼ 茶匙混合香料
115 克面包屑
115 克板油
115 克红糖
30 克完整杏仁
115 克葡萄干
115 克小葡萄干
115 克无子葡萄干
55 克糖渍樱桃
55 克水果蜜饯
1 个较小的苹果 | 磨碎
1 个未上蜡柠檬 | 仅用外皮
1 个未上蜡的橙子 | 仅用外皮
½ 个橙子 | 仅用橙汁
2 汤匙白兰地
2 个中等大小的鸡蛋
1 汤匙黑糖浆
75 克黑啤酒，如健力士

制备布丁蒸盘

1 汤匙黄油

配件

布丁蒸盘，容量 1.2 升
烘焙用羊皮纸
铝箔纸
烤架

方法

将面粉和香料筛入大碗中。加入面包屑、板油、糖、杏仁、水果、果皮和橙汁。在碗中间挖个小口，倒入白兰地、鸡蛋液和糖浆。慢慢加入啤酒不停搅拌，直至混合物浓厚粘稠。将碗盖住，静置一夜。

将布丁蒸盘刷油，倒入混合物，并压平。用烘焙用羊皮纸和铝箔纸盖住蒸盘，放在一体机内腔中的烤架上，进行烘烤（如设置说明所示）。

用新的烘焙用羊皮纸和铝箔纸盖住蒸盘，存放于阴凉干燥处，以备使用。

食用前加热。

设置

自动程序

烹饪：
甜品 | 圣诞布丁 | 烹调程序
程序持续时间：360 分钟
翻热：
甜品 | 圣诞布丁 | 翻热
程序持续时间：105 分钟

手动设置

烹饪
程序选择：蒸汽烹饪
温度：100 °C
烹调时间：360 分钟

翻热

程序选择：蒸汽烹饪
温度：100 °C
烹调时间：105 分钟

提示

圣诞布丁是圣诞节期间的传统美食。圣诞布丁可提前 6-12 个月做好，通常用白兰地“浸泡”。

甜点

焦糖布丁

总用时：

50–55 分钟 + 4 小时冷却时间

6 人份

食材

450 ml 高脂浓奶油

1 tsp 香草糖

4 个中等大小的鸡蛋 | 仅用蛋黄

2 tbsp 杏仁，切碎

3 tbsp 红糖

配件

6 个舒芙蕾烤盘

搁架

步骤

将奶油放入锅中加热至稍微煮沸。

从炉灶上端下，加入香草糖、蛋黄和杏仁碎。

将混合物倒入舒芙蕾烤盘中，盖上，置于蒸炉隔间内的支架上，进行蒸煮。

静置冷却，然后冷藏约 4 小时。在上面撒上红糖。

对烤架进行预热。

在烤架下烤制 4 分钟，呈焦糖色。

设置

温度：90 °C

烹饪时长：30–35 分钟

提示

您可用杯子代替舒芙蕾模具。

杏子蜜饯蒸甜汤团

总用时：

90 分钟

6 人份

制备生面团

21 g 酵母，新鲜

125 ml 牛奶，全脂 | 微温

250 g 普通白面粉

35 g 糖

盐少许

1 个中等大小的鸡蛋 | 仅用蛋黄

40 g 黄油 | 软化

制备杏子蜜饯

500 g 杏 | 去核 | 切成四等分

20 g 糖

½ 个香草豆荚 | 仅留籽

50 ml 杏子糖浆

制备牛奶混合物

100 ml 牛奶，全脂

25 g 糖

20 g 黄油

装饰用

1 tbsp 面粉

制备酥皮水果甜点

25 g 黄油

8 g 香草糖

1 tbsp 糖

配件

细漏勺

耐热碗

搁架

2 个密底蒸盘

步骤

将面粉筛入碗中，加入糖、盐、蛋黄和黄油。将酵母溶解在牛奶中，加入面粉混合物。

将面揉约 7 分钟，直至形成光滑面团。将面团揉成小球，放入无盖碗中，置于蒸炉隔间内的支架上。让面团发酵（如第一烹饪阶段说明所示）。

在制备杏子蜜饯时，将杏放入密底蒸盘中，加入糖、香草籽和杏糖浆混合均匀。

在制备牛奶混合物时，要将牛奶、糖及黄油放入另外的密底蒸盘中。将发酵的面团从蒸炉中取出，分为 6 小份。在操作台上撒面粉，将面团揉成球状。盖住面团，置于暖和处发酵 15 分钟。

将牛奶混合物放入蒸炉隔间内加热（如第二烹饪阶段说明所示）。

将面团并排摆入热牛奶中，盖上蒸盘。与杏一起放入蒸炉隔间内，同时进行蒸煮（如第三烹饪阶段说明所示）。

取出杏子蜜饯，继续蒸煮面团（如第四烹饪阶段说明所示）。

将黄油与香草糖一起融化。将融化的黄油和香草糖刷到面团上，如需要还可撒上糖。

搭配杏子蜜饯食用。

设置

烹饪阶段1

温度：40 °C

烹饪时长：15 分钟

烹饪阶段2

温度：100 °C

烹饪时长：5 分钟

烹饪阶段3

温度：100 °C

烹饪时长：20 分钟

甜点

烹饪阶段4

温度：100 °C

烹饪时长：10 分钟

发面奶球

总用时：

65–70 分钟

8 人份

制备生面团

42 g 酵母，新鲜

250 ml 牛奶，全脂 | 微温

500 g 普通白面粉

1 tsp 糖

盐少许

50 g 人造黄油 | 软化

准备酱汁

4 tbsp 李子酱

250 ml 高脂浓奶油

8 g 香草糖

½ tsp 桂皮，磨碎

盐少许

装盘

1 tbsp 黄油

配件

细漏勺

耐热碗

搁架

多孔蒸盘

步骤

将酵母溶于牛奶中，加入面粉、糖、盐和人造黄油，揉约 7 分钟，形成光滑的面团。将面团揉成球状。将面团放入无盖碗中，将碗放入蒸炉隔间内的支架上。让面团发酵（如第一烹饪阶段说明所示）。

将面团分成 8 份，揉成球状，盖住，置于暖和处再发酵 15 分钟。在多孔蒸盘上刷油，然后放入小面团进行蒸煮（如烹饪阶段2说明所示）。

将李子酱、奶油、香草糖、肉桂和盐一起下锅，不停搅动至稍微煮沸，然后作为酱汁搭配奶球一起食用。

设置

烹饪阶段1

温度：40 °C

烹饪时长：15 分钟

烹饪阶段2

温度：100 °C

烹饪时长：14 分钟

提示

将冷冻的发面奶球在室温下解冻 15 分钟，然后按照食谱蒸煮。

甜点

粗面舒芙蕾

总用时：

70–75 分钟

8 人份

制备牛奶混合物

1 个香草豆荚

250 ml 牛奶，全脂

50 g 黄油

制备粗麦粉混合物

50 g 粗麦粉

5 个中等大小的鸡蛋

60 g 糖

装盘

1 tbsp 黄油

1 tbsp 糖

配件

实底蒸盘

8 个舒芙蕾烤盘

搁架

步骤

将香草豆荚纵向对半切开，刮去籽。

将牛奶、黄油、香草籽和香草豆荚倒入密底蒸盘中加热（如第一烹饪阶段说明所示）。

从蒸炉隔间取出牛奶混合物。搅拌时撒入粗面粉，静置 1–2 分钟。

再次搅动，然后继续蒸煮（如第二烹饪阶段说明所示）。在烹饪过半时搅动一次。

从蒸炉隔间内取出粗面粉混合物，倒入碗中，搅拌后盖上，静置冷却。然后，去除香草豆荚。

将蛋清和蛋黄分离，收集蛋清。将蛋黄拌入粗面粉混合物中。用打蛋器将蛋清和糖搅打至粘稠状，然后拌入粗面粉中。

将烤盘刷油，撒上糖。在舒芙蕾烤盘中倒入粗面粉混合物，然后置于蒸炉隔间内的支架上，进行蒸煮（如第三烹饪阶段说明所示）。

设置

烹饪阶段1

温度：100 °C

烹饪时长：5 分钟

烹饪阶段2

温度：100 °C

烹饪时长：1 分钟

烹饪阶段3

温度：90 °C

烹饪时长：25–30 分钟

提示

您可用杯子代替舒芙蕾模具。

焦糖布丁

总用时：25 分钟

准备 8 个 100 毫升烤盘或 6 个 150 毫升烤盘

制作焦糖

100 克细白砂糖

50 毫升水

制作香草奶油

500 毫升全脂牛奶

1 个香草豆荚 | 纵向对半切开

4 个中等大小的鸡蛋

制作装饰

200 毫升高脂浓奶油 | 搅打

配件

实底蒸盘

烤架

方法

将糖和水放入锅中熬成焦糖，然后均匀淋到各个烤盘上。

自动程序：

按自动程序所示将牛奶和香草豆荚放入不带孔蒸盘中加热。

手动设置：

将牛奶和香草豆荚放入不带孔蒸盘中加热（如第一烹饪阶段说明所示）。

蒸熟后取出香草豆荚。

将鸡蛋中加糖并搅打至蓬松，然后慢慢加入热香草牛奶。分别倒入各烤盘中。

将烤盘放在一体机内腔中的烤架上，按自动程序说明所示或按第二和第三烹饪阶段说明所示的手动设置继续烘烤。

将焦糖布丁放入冰箱中冷藏两到三小时。

装盘，根据需要饰以奶油，然后即可享用。

设置

自动程序

甜品 | 焦糖奶油

程序持续时间：

使用 8 个 100 毫升烤盘需：17 分钟

使用 6 个 150 毫升烤盘需：18 分钟

手动设置

第一烹饪阶段

程序选择：蒸汽烹饪

温度：100 °C

烹调时间：3 分钟

第二烹饪阶段

程序选择：蒸汽烹饪

温度：85 °C

烹调时间：

使用 8 个 100 毫升瓷烤盘需：9 分钟

使用 6 个 150 毫升瓷烤盘需：12 分钟

第三烹饪阶段

程序选择：蒸汽烹饪

温度：40 °C

烹调时间：5 分钟

甜点

枣蓉布丁

总用时：60-100 分钟，取决于所用模具
12 人份（蒸盘或松饼盒）

准备生面团

275 克大枣干，去核 | 切末
1 茶匙小苏打
250 毫升水 | 沸水
25 克黄油
160 克红糖
2 个中等大小的鸡蛋
½ 茶匙香草精
3 克发酵粉
195 克普通白面粉

制作焦糖汁

225 克红糖
250 毫升高脂浓奶油
40 克黄油

配件

实底蒸盘（作为大号模具）
烘焙用羊皮纸
或 12 个松饼盒，Ø 5 厘米
烤架

方法

将大枣与小苏打一起放入碗中，倒入沸水。放于一旁冷却。

将黄油和糖放入大碗中搅拌，然后缓慢加入鸡蛋和香草精。将面粉与发酵粉混合拌匀，加入大枣和调味汁中。

在实底蒸盘中铺上烘焙用羊皮纸或在蒸盘内放置 12 个松饼盒，然后倒入混合物。盖好后，放入一体机内腔中的烤架上烘烤。

将食材倒入锅中以中火加热，不停搅拌，制成太妃酱。用文火熬 3 分钟直至变稠。

趁热蘸太妃酱食用浓醇的太妃枣蓉布丁。

设置

自动程序

甜品 | 焦糖大枣蛋糕 |
完整大份/许多小份
程序持续时间：
使用大号模具（不带孔蒸盘）需：70 分钟
使用松饼盒需：30 分钟

手动设置

程序选择：蒸汽烹饪
温度：100 °C
烹调时间：
使用大号模具（不带孔蒸盘）需：70 分钟
使用松饼盒需：30 分钟

糖渍樱桃杏仁

总用时：

75 分钟

4 人份

食材

2 kg 酸樱桃 | 去核

200 ml 樱桃花蜜

200 ml 红酒，干型

300 g 红糖

1 tsp 肉桂，磨碎

50 ml 杏仁酒

配件

4 个带盖、密封圈及卡扣的食物保存罐

步骤

将罐子用热水冲洗干净，然后将樱桃分层放入。

将樱桃花蜜与红酒、红糖和肉桂一起煮沸，加入杏仁调味。

将热汤汁浇到樱桃上，均匀盖住樱桃。如有必要，可将罐子边缘擦干。用密封圈将罐子密封，盖上盖并扣紧卡扣，然后进行蒸煮。

取出罐子，待其冷却，打开卡扣，检查罐子是否密封。快速转移到任何未密封的罐中。将罐子存放于阴凉处。

设置

温度：85 °C

烹饪时长：40 分钟

甜点

水煮梨

总用时：35–85 分钟

12 人份

制作酒汁

2 个肉桂棒

3 瓣干丁香花苞

½ 个柠檬 | 仅用外皮

1 片月桂叶

400 毫升红酒

300 毫升水

400 毫升红醋栗汁

100 克细白砂糖

制作水煮梨

1 千克烹调用梨

配件

实底蒸盘

方法

将食材放入锅中煮沸，制成酒汁。

将梨削皮，但不要去梗。您可蒸煮整个梨，也可将梨对半切开或切成四等份。

将梨放入实底蒸盘中，倒入酒汁，使梨完全浸入其中。将梨放入一体机内腔中，启动自动程序或按照手动设置的说明进行蒸煮。

自动程序：

根据梨的大小或切割方式选择程序顺序。

手动设置：

根据梨的大小或切割方式选择持续时间。

将梨放入一体机内腔中蒸熟。

设置

自动程序

水果 | 炖雪梨 | 小/适中/大

程序持续时间：21–75 分钟

手动设置

程序选择：蒸汽烹饪

温度：100 °C

烹调时间：

整个梨：50 分钟 (小)，70 分钟 (适中)，75 分钟 (大)

半个梨：35 分钟

四分之一梨：27 分钟

提示

为获得更出色的口感，最好将梨浸入酒汁中放冰箱冷藏一夜。

莱姆芝士蛋糕

总用时：

75 分钟 + 120 分钟冷却时间

做 12 块（蛋糕烤盘）或 6 份（舒芙蕾烤盘）

食材

200 g 消化饼干

100 g 黄油 | 已融化

750 g 奶油干酪

225 g 糖

4 个中等大小的鸡蛋

4 个酸橙 | 榨汁并将外皮磨碎

准备装饰用

1 个芒果 | 已去皮切片

3 个百香果 | 仅用果肉部分

配件

手动搅拌器

烘焙纸

蛋糕烤盘，Ø 26 cm

或 6 个舒芙蕾烤盘

搁架

步骤

用手动搅拌机快速搅碎饼干，然后加入黄油，混合拌匀。将混合物浇入蛋糕烤盘（事先铺好烘焙用羊皮纸）或舒芙蕾烤盘的饼干坯中，压平，然后冷藏。

将奶油干酪、糖、鸡蛋、酸橙皮和果汁混合拌匀，浇到饼干坯上。

盖上蛋糕烤盘或舒芙蕾烤盘，放入蒸炉隔间内的支架上进行蒸煮。

取下盖子，冷却 2 小时左右。

食用前用芒果片和百香果装饰。

设置

自动程序

甜品 | 芝士蛋糕 |

完整大份/许多小份

程序持续时间：

使用蛋糕烤盘需：60 分钟

使用舒芙蕾烤盘需：20 分钟

手动

操作模式：蒸汽烹饪

温度：100 °C

烹饪时长：

使用蛋糕烤盘需：60 分钟

使用舒芙蕾烤盘需：20 分钟

甜点

摩卡果馅饼

总用时：

45 分钟

4 人份

制备摩卡牛奶

200 ml 牛奶，全脂

100 ml 高脂浓奶油

6 g 浓咖啡粉，速溶型

制备果馅饼混合物

1 个中等大小的鸡蛋

3 个中等大小的鸡蛋 | 仅用蛋黄

60 g 红糖

食用前配料

4 tbsp 咖啡利口酒

250 g 覆盆子

配件

实底蒸盘

漏勺

4 个舒芙蕾模具

搁架

步骤

将牛奶和奶油与浓缩咖啡粉混合拌匀，放入密底蒸盘中加热（如第一烹饪阶段说明所示）。

将鸡蛋、蛋黄和红糖混合搅打，搅拌过程中，慢慢加入热摩卡牛奶。将果馅饼混合物经由漏勺倒入舒芙蕾烤盘中，盖上后置於蒸炉隔间内的支架上，进行蒸煮（如第二烹饪阶段说明所示）。

从蒸炉隔间内取出舒芙蕾烤盘，静置冷却。

将摩卡果馅饼装盘，淋上咖啡利口酒，饰以覆盆子，然后即可享用。

设置

烹饪阶段1

温度：100 °C

烹饪时长：5 分钟

烹饪阶段2

温度：100 °C

烹饪时长：20 分钟

提示

您可用杯子代替舒芙蕾模具。

夸克干酪球

总用时：50 分钟 + 60 分钟冷藏时间

10 人份

制作夸克干酪球

200 克黄油

1 汤匙糖霜

1 汤匙朗姆酒

1 茶匙柠檬皮屑 | 磨碎

750 克低脂夸克干酪

2 个中等大小的鸡蛋

180 克面包屑

1 撮盐

制作面包屑

150 克黄油

250 克面包屑

准备模具蛋糕

1 汤匙黄油

配件

带孔蒸盘

方法

将黄油、糖霜、朗姆酒和柠檬皮屑放入碗中搅打至蓬松。

加入夸克干酪、鸡蛋、面包屑和盐，搅拌均匀。

将夸克干酪混合物冷藏至少 1 小时。

启动自动程序或将一体机内腔预热。

将夸克干酪混合物揉成 20 个团子。在带孔蒸盘上刷油，然后放入夸克干酪球进行蒸煮。

在制作面包屑时，先在锅中放入黄油加热，再加入面包屑。不停搅动，将面包屑烘烤至金棕色。

将面包屑撒到夸克干酪团上，然后即可享用。

设置

自动程序

甜品 | 夸克奶酪球

程序持续时间：25 分钟

手动设置

程序选择：蒸汽烹饪

温度：95 °C

烹调时间：25 分钟

甜点

夸克干酪舒芙蕾

总用时：

30–35 分钟

8 人份

食材

280 g 夸克干酪，脂肪含量 20 %

4 个中等大小的鸡蛋

1 tsp 柠檬外皮 | 磨碎

80 g 糖

装盘

1 tbsp 黄油

1 tbsp 糖

配件

8 个舒芙蕾烤盘

搁架

步骤

将蛋清和蛋黄分离，蛋清放于一旁待稍后使用。将夸克干酪与蛋黄混合拌匀，加入柠檬皮。

用打蛋器将蛋清和糖搅打至粘稠状，然后拌入夸克干酪混合物中。

将烤盘刷油，撒上糖。加入夸克干酪混合物，放入蒸炉隔间内的支架上蒸熟。

设置

温度：90 °C

烹饪时长：20–25 分钟

提示

您可用杯子代替舒芙蕾模具。

椴棹慕斯

总用时：

35 (30) 分钟 + 12 小时冷却时间

5 人份

食材

600 g 椴棹 | 切丁

1 个柠檬 | 仅用柠檬汁

4 片白明胶

8 g 香草糖

50 g 绵白糖

100 ml 酸奶油

250 ml 高脂浓奶油

设置

温度：100 (120) °C

烹饪时长：10 (5) 分钟

准备装饰用

5 tsp 椴棹果冻

50 g 白巧克力 | 磨碎

配件

多孔蒸盘

漏勺

手动搅拌器

步骤

椴棹果肉与柠檬汁混匀。放入多孔蒸盘中蒸至软烂。

将食用明胶在冷水中浸泡。用手动搅拌机将椴棹搅打成光滑的泥状，如需要，还可用漏勺过滤。加入香草糖和糖调味。挤出明胶，溶于温热的混合物中。拌入酸奶油。将奶油混合物冷藏，直至其开始凝固。

将奶油搅打至粘稠状，拌入奶油混合物中。

将椴棹慕斯放入冰箱冷藏一夜，使其凝固。

将慕斯做成丸子状，然后即可享用。

在上面撒巧克力碎，搭配椴棹果冻食用口感更加。

甜点

红酒煮梨

总用时：

45 分钟 + 12 小时冷却时间

4 人份

制备红酒汁

1 个橙子，未上蜡 | 榨橙汁，并用外皮切

2-3 根细丝

500 ml 红酒，干型

60 g 红糖

¼ tsp 桂皮，磨碎

制备香草奶油

75 g 糖

1 个香草豆荚 | 仅留籽

50 ml 高脂浓奶油

制备梨

4 个硬实的梨

食用前配料

250 g 马斯卡彭干酪

100 g 低脂夸克干酪

配件

2 个实底蒸盘

步骤

将橙汁、红酒、红糖、肉桂和橙皮放入密底蒸盘中加热（如第一烹饪阶段说明所示）

将糖、香草果肉和奶油放入实底蒸盘中混合拌匀，制成香草奶油。

将梨削皮，但不要去梗。将梨整个放入红酒汁中。

将分别装有香草奶油和红酒汁的两个蒸盘同时进行蒸煮（如第二烹饪阶段说明所示）。

蒸熟后，从蒸炉隔间内取出香草奶油，静置冷却。

将红酒混合物中的梨翻动一次，再继续煮，直至梨变软（如第三烹饪阶段说明所示）。

煮熟后，从红酒汁中取出橙皮丝。梨留在红酒汁中，香草奶油放入冰箱冷藏一晚。

食用前，在香草奶油中加入马斯卡彭干酪和低脂夸克干酪，拌匀。在梨上淋红酒汁，然后搭配香草奶油食用。

设置

烹饪阶段1

温度：100 °C

烹饪时长：5 分钟

烹饪阶段2

温度：100 °C

烹饪时长：8 分钟

烹饪阶段3

温度：100 °C

烹饪时长：8 分钟

糖浆海绵布丁

总用时：70-120 分钟，取决于所用模具
6 人份（碗或烤盘）

准备模具蛋糕

1 汤匙黄油

制作布丁

3 汤匙金黄色糖浆
125 克普通白面粉
5 克发酵粉
125 克黄油 | 软化
3 个中等大小的鸡蛋
125 克细白砂糖
1 汤匙黑糖浆
3 汤匙金黄色糖浆

配件

1 个大号布丁蒸盘（1 升）
6 个 150 毫升烤盘
烘焙用羊皮纸
铝箔纸
厨房用线
实底蒸盘

方法

在布丁蒸盘或小烤盘上刷油。加入金黄色糖浆。

将面粉和发酵粉筛入大碗中，加入黄油、鸡蛋、糖和黑糖浆，搅拌 2 分钟，直至呈光滑糊状，然后倒入布丁蒸盘或烤盘中。用勺子将底部抹平。

从烘焙用羊皮纸上剪下一个或几个小圆形（分别大于布丁蒸盘或烤盘的外缘）。将圆形纸对折，铺在布丁蒸盘/烤盘上。用铝箔纸盖住，同时将铝箔纸的四周下折，并用厨房用细绳绕边缘系紧。

将布丁蒸盘/烤盘放入实底蒸盘中进行蒸煮。

食用前，用刀搅动布丁，使其蓬松。装入温热的甜点盘中，并在海绵布丁上浇入金黄色糖浆。

立即食用。

设置

自动程序

甜品 | 糖浆海绵布丁 |
完整大份/许多小份
程序持续时间：
使用布丁蒸盘需：90 分钟
使用烤盘需：40 分钟

手动设置

程序选择：蒸汽烹饪
温度：100 °C
烹调时间：
使用布丁蒸盘需：90 分钟
使用烤盘需：40 分钟

甜点

核桃巧克力布丁

总用时：

65–70 分钟

8 人份

制备布丁

100 g 黑巧克力

5 个中等大小的鸡蛋

80 g 黄油

80 g 糖

8 g 香草糖

80 g 核桃，磨碎

80 g 面包屑

装盘

1 tbsp 黄油

1 tbsp 冰糖

配件

8 个舒芙蕾烤盘

搁架

步骤

将巧克力融化，并将蛋清和蛋黄分离。将蛋清放于一旁待稍后使用。将黄油、糖和香草糖搅打至蓬松，加入蛋黄继续搅拌。

巧克力静置冷却后，与核桃和面包屑一起拌入黄油混合物中。

将蛋清搅打至粘稠状，然后拌入混合物中。

将烤盘刷油，撒上冰糖。

将混合物倒入舒芙蕾烤盘中，然后置于蒸炉隔间内的支架上，进行蒸煮。

设置

温度：90 °C

烹饪时长：30 分钟

提示

您可用杯子代替舒芙蕾模具。

德国美诺 Miele 蒸炉本身便具有多样功能及许多其他用途。无论是在冷冻食物之前进行热烫，还是用于保存食物，这款蒸炉都是您重要的帮手。此外，它还是温和解冻冷冻食品的理想之选。翻热熟食是这款多功能蒸炉展现的又一亮点，它能够以温和的方式迅速令食物恢复美味。

用德国美诺 Miele 蒸炉保存食物

保存程序用于保存和存储不同类型的食物。尤其适合保存水果和蔬菜。喜获丰收的园丁、人口众多的大家庭及热情好客的主人应该对保存食物的重要性深有感触。您最好在水果和蔬菜应季时进行保存，因为这样不仅可保留大部分维生素和矿物质，且物美价廉。这意味着您未来再无需费心购买这些食物，无论何时需要，皆可为家人和客人倾心奉上。在保存过程中，会抑制、甚或阻止生化和微生物的繁殖过程，否则会导致食物随着时间的推移而变质。因此，在正确处理的情况下，可保留食物的原汁原味和延长保鲜期。

装瓶

仅选择新鲜、无瑕疵、状况良好的农产品。

保存罐

仅使用无菌罐和配件。您可使用带螺旋盖或玻璃盖和橡胶密封件的罐。确保所有罐子的尺寸相同，从而实现均匀保存。在将农产品装满罐子后，用清洁布和热水擦洗玻璃边缘，然后将罐子密封。

水果

清除有瑕疵的水果，然后将水果彻底洗净并晾干。浆果需要仔细清洗，因其非常易变质，且极易受到挤压。必要时，去除任何外皮、茎、籽或硬核。最好将体积较大的水果切成小块；例如，将苹果切片。在保存带核的较大水果（例如李子、杏）时，可将水果用叉子或木扦扎几下，否则可能会爆裂。

蔬菜

将蔬菜洗净并切碎。蔬菜在保存前应先进行热烫，以保持色泽不变。请参阅“用德国美诺 Miele 蒸炉热烫”部分。

装罐

在将农产品装罐时，确保不要过挤，食物不得超过罐口边缘下 3 cm 处。压到食物将会破坏细胞壁。用布轻轻敲击罐体，可使内容物的分布更加均匀。将罐子装满液体。务必使农产品全部浸入液体中。水果用糖溶液，蔬菜用盐或醋溶液。

提示

即使在蒸炉关机后，也可利用余热，将食物保存罐放入蒸炉隔间内加热 30 分钟。然后，用布盖住罐体，冷却约 24 小时。

程序

- 将支架置于最底层搁架上。
- 将罐子（所有大小均相同）放于支架上。罐子之间必须留有空隙。

用德国美诺 Miele 蒸炉保存食物

制作	温度 (°C)	持续时间* (分钟)
浆果		
红醋栗/黑醋栗	80	50
醋栗	80	55
蔓越莓	80	55
带果核的水果		
樱桃	85	55
布拉斯李子	85	55
李子	85	55
桃子	85	55
青李子	85	55
带籽的水果		
苹果	90	50
苹果酱	90	65
榲桲	90	65
蔬菜		
菜豆	100	120
蚕豆	100	120
腌黄瓜		55

* 这些数据指 1 L 的罐。若使用 ½ L 的罐，可将总用时缩短 15 分钟。若使用 ¼ L 的罐，可将总用时缩短 20 分钟。

用德国美诺 Miele 蒸炉榨汁

浆果和樱桃等软质水果可用蒸炉进行榨汁。最好用熟透的水果，因为水果越成熟，榨出的果汁量越多。同时，熟透的水果也具有更浓郁的味道。

准备

将水果分类并清洗干净。切掉任何瑕疵。去掉葡萄和欧洲黑樱桃的梗，因为梗较苦。覆盆子等水果的梗不必去掉。

提示

将口味温和和苦涩的水果混合搭配，可使口感莹润饱满。加糖可增加果汁量，并提味。榨汁前，可在水果上撒糖，静置数小时，以待吸收。我们建议 1 kg 甜水果加 50–100 g 糖，1 kg 酸水果加 100–150 g 糖。若您想将果汁装瓶保存而非立即饮用，可趁热将果汁倒入经高温消毒的瓶中，然后立即用已消毒的盖子封住。

程序

- 将制备的水果放入不密底蒸盘中。
- 将密底蒸盘或冷凝盘置于下方，以接住果汁。

设置

温度：100 °C

烹饪时长：40–70 分钟

用德国美诺 Miele 蒸炉榨汁

榨汁	温度* (°C)	持续时间* (分钟)
无核水果		
例如浆果	100	40-70
硬核水果		
例如苹果、梨	120	30-45
硬质水果		
例如榲桲	120	40-50

* 这些数据适用于蒸炉和高压蒸炉。

用美诺 Miele 蒸炉解冻

将食物深度冷冻是最自然、最方便的保存方法。冷冻食物的维生素损失最少，且完全可保留矿物质。由于冷冻无法使微生物完全失去活性，所以冷冻食品从冷冻室取出后应立即制备和食用。根据食物种类和大小，可烹饪冷冻或部分或完全解冻的食物。在进行解冻时，您会发现蒸炉的温和解冻方法非常实用。选择“解冻”操作模式（取决于型号）。根据解冻表格设定温度和时间。确保食物平稳放置，以保持均匀的热量分布。

请注意：

- 解冻时要使用浅盘，这样可大大加快解冻过程。
- 冷冻食物时最好分为小份，方便解冻。与一大份食物相比，分为几个小份可温和、更快速地解冻。
- 具有相似大小和性质的冷冻食品（如多个鸡腿）可在不改变温度设置或解冻时间的情况下一起解冻，与解冻单个食品无异，但前提是这些食品要单独冷冻。
- 将需要解冻的食物从包装中取出（面包和烘焙食品除外），放在平底餐盘或浅蒸盘上。
- 您可在解冻过程过半时翻动食物，将其分开。在解冻厚重的食物（例如大块肉）时更要如此。
- 解冻时间结束后，将食物在室温下静置片刻。必须预留静置时间（请参见下表），以确保食物可充分解冻。

用美诺 Miele 蒸炉解冻

待解冻的食物	重量 (克)	温度* (°C)	解冻时间* (分钟)	静置时间 (分钟)
牛奶/乳制品				
切片的奶酪	125	60	15	10
夸克干酪	250	60	20-25	10-15
奶油	250	60	20-25	10-15
软奶酪	100	60	15	10-15
水果				
苹果酱	250	60	20-25	10-15
苹果块	250	60	20-25	10-15
杏子	500	60	25-28	15-20
草莓	300	60	8-10	10-12
覆盆子/红醋栗/黑醋栗	300	60	8	10-12
樱桃	150	60	15	10-15
桃子	500	60	25-28	15-20
李子	250	60	20-25	10-15
醋栗	250	60	20-22	10-15
蔬菜				
例如羽衣甘蓝、菠菜； 以块状冷冻	300	60	20-25	10-15
鱼类				
鱼排	400	60	15	10-15
鳟鱼	500	60	15-18	10-15
龙虾	300	60	25-30	10-15
小虾	300	60	4-6	5
肉类				
烤肉	切片	60	8-10	15-20
肉糜	250	50	15-20	10-15
	500	50	20-30	10-15
炖牛肉	500	60	30-40	10-15
	1000	60	50-60	10-15
肝脏	250	60	20-25	10-15
野兔脊	500	50	30-40	10-15
鹿脊	1000	50	40-50	10-15

用美诺 Miele 蒸炉解冻

待解冻的食物	重量 (克)	温度* (°C)	解冻时间* (分钟)	静置时间 (分钟)
厚肉片/排骨/香肠	800	60	25-35	15-20
家禽				
鸡肉	1000	60	40	15-20
鸡腿	150	60	20-25	10-15
鸡肉片	500	60	25-30	10-15
火鸡腿	500	60	40-45	10-15
即食食品				
肉类、蔬菜、配菜	480	60	20-25	10-15
炖菜、汤	480	60	20-25	10-15
烘焙食品				
泡芙糕点	-	60	10-12	10-15
发面糕点	-	60	10-12	10-15
糕点	400	60	15	10-15
餐包/面包				
餐包	-	60	30	2
黑麦面包, 切片	500	60	75	20
	250	60	40	15
	125	60	20	10
全麦面包, 切片	250	60	65	15
白面包, 切片	150	60	30	20

* 这些数据适用于蒸炉和高压蒸炉。

焯水是为了准备蔬果以便保存的方法。短暂的热处理会使植物性食品中所含的酶失效，从而防止食物变色和变味，还可避免维生素的流失。为确保不会对食物继续加热，您需立即在焯水后将食物放入冰水中冷却。

做法：

将蔬菜或水果修整并洗净，将体积较大的蔬果切碎（如花椰菜和西兰花的花部切碎；韭葱切段，胡萝卜和球茎甘蓝切片）。将蔬果放入蒸炉的不密底蒸盘中。温度在 100 °C 时，所有食物的焯水时间均为约 1 分钟。焯水后，立即将食物放入冰水中，使其快速冷却。

下列食物应进行焯水：

苹果、杏、梨、桃子、花椰菜、菜豆（绿豆或黄豆）、西兰花、豌豆、羽衣甘蓝、球茎甘蓝、胡萝卜、芦笋、菠菜、韭葱

下列食物不得焯水：

浆果、香草

用美诺 Miele 蒸炉翻热

您可将食物放入多孔或实底蒸盘及上菜用盘中进行翻热。翻热时用上菜用盘的好处在于还可同时将盘加热，有助于保温。翻热时间因上菜用盘的类型不同而异。

我们建议单独翻热酱汁，但炖牛肉之类的菜除外，因为酱汁是这道菜的一部分。

食物	使用蒸炉 在 100 °C 下 所需的时间 (分钟) *	使用高压蒸炉 在 95 °C 下 所需的时间 (分钟) *
蔬菜		
例如胡萝卜、花椰菜、球茎甘蓝、菜豆	6-7	3-4
配菜		
例如意大利面、米饭	3-4	4-5
土豆，纵向对半切开	12-14	4-5
面团类	15-17	4-5
肉类和家禽		
例如烤肉片，1½ cm 厚	5-6	5-6
肉卷，切片	5-6	5-6
炖牛肉	5-6	5-6
炖羊肉	5-6	5-6
肉丸	13-15	5-6
鸡肉片	7-8	5-6
土耳其风味肉片	7-8	5-6
鱼类		
鱼排，2 cm 厚	6-7	3-4
鱼排，3 cm 厚	7-8	3-4
盘装菜肴		
例如意式细面条、番茄酱	13-15	4-5
烤猪肉、土豆、蔬菜	12-14	5-6
夹馅甜椒（对半切开），米饭	13-15	5-6
原汁煨鸡块、米饭	7-8	5-6
蔬菜汤	2-3	4-5
奶油汤	3-4	4-5
法式清汤	2-3	4-5
砂锅煲	4-5	5-6

* 上述时间适用于在餐盘中加热的食物。用较深的餐盘盖住食物，以确保餐具上不会产生蒸汽冷凝水。

一种食物的烹饪时间取决于各种因素，包括新鲜度、大小、产地及所需的成熟度。由于水果和蔬菜的大小和切碎程度有很大差异，因此，在此类别中假定为平均切块大小和平均熟度（口感筋道的程度）。在涉及豆类时，可根据不同类型，采用多种方式进行处理。因此，确定了豌豆、菜豆和扁豆的烹饪时间，这样既可煮熟，又不致变形。

图表中所示的持续时间仅供参考。我们建议您首先选择较短的持续时间。如有必要，可再继续蒸煮。仅在达到设定的温度后才开始烹饪计时。

使用美诺 Miele 蒸炉烹饪

食物	若使用蒸炉		若使用高压蒸炉		容器	
	温度 (°C)	持续时间 (分钟)	温度 (°C)	持续时间 (分钟)	多孔 蒸盘	实底 蒸盘
蔬菜						
洋蓍	100	32-38	120	12-14	•	
花椰菜, 整个	100	27-28	100	27-28	•	
花椰菜, 花部	100	8	120	2	•	
四季豆	100	10-12	120	2	•	
西兰花, 花部	100	3-4	100	3-4	•	
胡萝卜, 切碎	100	6	120	1	•	
Chantenay 胡萝卜, 整个	100	7-8	120	3	•	
Chantenay 胡萝卜, 对半切开	100	6-7	120	3	•	
Chantenay 胡萝卜, 切碎	100	4	120	1	•	
菊苣, 对半切开	100	4-5	100	4-5	•	
大白菜, 切碎	100	3	120	1	•	
豌豆	100	3	100	3	•	
甜豌豆	100	5-7	100	5-7	•	
茴香, 对半切开	100	10-12	120	4-5	•	
茴香, 切片	100	4-5	120	2	•	
羽衣甘蓝, 切碎	100	23-26	120	4-6	•	
蜡质土豆, 去皮, 整个	100	27-29	100	27-29	•	
蜡质土豆, 去皮, 对半切开	100	21-22	120	9	•	
蜡质土豆, 去皮, 切成四等份	100	16-18	120	6	•	
非常硬实的土豆, 去皮, 整个	100	25-27	100	25-27	•	
非常硬实的土豆, 去皮, 对半切开	100	19-21	120	7	•	
非常硬实的土豆, 去皮, 切成四等分	100	17-18	120	5	•	

使用美诺 Miele 蒸炉烹饪

食物	若使用蒸炉		若使用高压蒸炉		容器	
	温度 (°C)	持续时间 (分钟)	温度 (°C)	持续时间 (分钟)	多孔 蒸盘	实底 蒸盘
粉质土豆，去皮， 整个	100	26-28	100	26-28	•	
粉质土豆，去皮， 对半切开	100	19-20	120	7	•	
粉质土豆，去皮， 切成四等分	100	15-16	120	5	•	
新土豆，硬实	100	30-32	100	30-32	•	
球茎甘蓝，切丝	100	6-7	120	2	•	
南瓜，切丁	100	2-4	100	2-4	•	
玉米棒	100	30-35	120	15	•	
甜菜，切碎	100	2-3	100	2-3	•	
甜椒，切丁或切片	100	2	100	2	•	
蘑菇	100	2	100	2	•	
韭葱，切段	100	4-5	120	1	•	
韭葱，纵向对半切 成两段	100	6	100	6	•	
罗马花椰菜，整个	100	22-25	100	22-25	•	
罗马花椰菜，花部	100	5-7	120	2	•	
孢子甘蓝	100	10-12	120	3-4	•	
甜菜根，整个	100	53-57	120	24-26	•	
红球甘蓝，切碎	100	23-26	120	4	•	
黑婆罗门参，整个	100	9-10	120	3-4	•	
块根芹，切段	100	6-7	120	2	•	
绿芦笋	100	7	100	7	•	
白芦笋	100	9-10	100	9-10	•	
菠菜	100	1-2	100	1-2		•
春甘蓝，切碎	100	10-11	120	2-3	•	
芹菜，切碎	100	4-5	120	1-2	•	
芜菁甘蓝，切碎	100	6-7	120	2-3	•	
白球甘蓝，切碎	100	12	120	2	•	
皱叶甘蓝，切碎	100	10-11	120	2	•	

使用美诺 Miele 蒸炉烹饪

食物	若使用蒸炉		若使用高压蒸炉		容器	
	温度 (°C)	持续时间 (分钟)	温度 (°C)	持续时间 (分钟)	多孔 蒸盘	实底 蒸盘
西葫芦, 切片	100	2-3	100	2-3	•	
豆类						
未浸泡的菜豆, 豆与水的比例为 1:3						
芸豆	100	130-140	100	130-140		•
红小豆	100	95-105	100	95-105		•
黑豆	100	100-120	120	15-16		•
斑豆	100	115-135	100	115-135		•
菜豆	100	80-90	100	80-90		•
浸泡的豆, 浸入水中						
芸豆	100	55-65	120	7		•
红小豆	100	20-25	120	3		•
黑豆	100	55-60	120	7		•
斑豆	100	55-65	120	7		•
菜豆	100	34-36	120	7		•
未浸泡的豌豆, 豆与水的比例为 1:3						
黄豌豆	100	110-130	100	110-130		•
青豌豆	100	60-70	100	60-70		•
浸泡的豌豆, 浸入水中						
黄豌豆	100	40-50	120	11		•
青豌豆	100	27	120	9		•
未浸泡的扁豆, 豆与水的比例为 1:2						
棕色扁豆	100	13-14	100	13-14		•
红扁豆	100	7	100	7		•
水果						
苹果块	100	1-3	100	1-3		•
梨块	100	1-3	100	1-3		•
甜味和酸味樱桃	100	2-4	100	2-4		•
布拉斯李子	100	1-2	100	1-2		•
油桃/桃块	100	1-2	100	1-2		•

使用美诺 Miele 蒸炉烹饪

食物	若使用蒸炉		若使用高压蒸炉		容器	
	温度 (°C)	持续时间 (分钟)	温度 (°C)	持续时间 (分钟)	多孔蒸盘	实底蒸盘
李子	100	1-3	100	1-3		•
椴栲, 切丁	100	6-8	120	3-4		•
大黄茎块	100	1-2	100	1-2		•
醋栗	100	2-3	100	2-3		•
鸡蛋						
中等大小的鸡蛋, 煮半熟	100	4	100	4	•	
中等大小的鸡蛋, 煮八分熟	100	6	100	6	•	
中等大小的鸡蛋, 煮全熟	100	10	100	10	•	
大个鸡蛋, 煮半熟	100	5	100	5	•	
大个鸡蛋, 煮八分熟	100	6-7	100	6-7	•	
大个鸡蛋, 煮全熟	100	12	100	12	•	
其他						
融化巧克力	65	20	65	20		•
蔬菜焯水	100	1	100	1	•	
水果焯水	100	1	100	1	•	
焖煮洋葱	100	4	120	2		•
将烟熏肉熬油	100	4	120	2		•
翻热液体, 茶杯/大杯	100	2	100	2		•
制作酸奶, 酸奶瓶	40	300	40	300	•	
发酵面团, 容器/碗	40	15 分钟	40	15 分钟	•	
番茄去皮	95	1	95	1	•	
甜椒去皮	100	4	100	4	•	
加热潮湿的毛巾	70	2	70	2	•	
蜂蜜去结晶	60		60		•	
保存苹果	50	5	50	5	•	
皇家蛋奶沙司	100	4	120	2		•

使用美诺 Miele 蒸炉烹饪

食物	若使用蒸炉		若使用高压蒸炉		容器	
	温度 (°C)	持续时间 (分钟)	温度 (°C)	持续时间 (分钟)	多孔蒸盘	实底蒸盘
谷物 (与水的比例)						
子粒苋 (1:1.5)	100	15-17	120	8		•
碎小麦 (1:1.5)	100	9	120	4		•
绿色斯佩尔特麦, 整粒 (1:1)	100	18-20	120	9		•
绿色斯佩尔特麦, 碎粒 (1:1)	100	7	120	4		•
燕麦, 整粒 (1:1)	100	18	120	9		•
燕麦, 碎粒 (1:1)	100	7	120	4		•
小米 (1:1.5)	100	10	100	10		•
玉米糊 (1:3)	100	10	100	10		•
藜麦 (1:1.5)	100	15	120	7		•
黑麦, 整粒 (1:1)	100	35	120	18		•
黑麦, 碎粒 (1:1)	100	10	120	5		•
小麦, 整粒 (1:1)	100	30	120	15		•
小麦, 碎粒 (1:1)	100	8	120	4		•
面团类						
蒸甜汤团	100	30	100	30	•	
发面奶球	100	20	100	20	•	
袋装加热型土豆球, 浸入水中	100	20	100	20		•
袋装加热型面包球, 浸入水中	100	18-20	100	18-20		•
意大利面						
意式扁面条, 浸入水中	100	14	120	8		•
意式细面条, 浸入水中	100	8	100	8		•
米 (与水的比例)						
巴斯马蒂白香米 (1:1.5)	100	15	120	7		•
蒸谷米 (1:1.5)	100	23-25	120	11		•

使用美诺 Miele 蒸炉烹饪

食物	若使用蒸炉		若使用高压蒸炉		容器	
	温度 (°C)	持续时间 (分钟)	温度 (°C)	持续时间 (分钟)	多孔蒸盘	实底蒸盘
糙米 (1:1.5)	100	26–29	120	13		•
菰米 (1:1.5)	100	26–29	120	13		•
短粒米 (与水的比例)						
短米 (1:2.5)	100	30	100	30		•
意大利米 (1:2.5)	100	18–19	120	11		•
粘合剂						
食用明胶		1		1		•
黄油面团	100	3	100	3		•
西谷米						
搅拌一次	100	20	–	–		•
无需搅拌	–	–	120	6		•
鱼类和贝类						
鳗鲡	100	5–7	100	5–7	•	
鲈鱼排	100	8–10	100	8–10	•	
虾		3		3	•	
海鲷鱼排	85	3	85	3	•	
鳟鱼, 250 g		10–13		10–13	•	
对虾		3		3	•	
比目鱼排	85	4–6	85	4–6	•	
扇贝		5		5	•	
鳕鱼排	100	6	100	6	•	
鲤鱼, 1.5 kg	100	18–25	100	18–25	•	
大对虾		4		4	•	
三文鱼排	100	6–8	100	6–8	•	
三文鱼排	100	8–10	100	8–10	•	
彩虹鳟鱼	100	14–17	100	14–17	•	•
海螯虾	95	10–15	95	10–15	•	
贻贝		12		12	•	•
巴沙鱼排	85	3	85	3	•	

使用美诺 Miele 蒸炉烹饪

食物	若使用蒸炉		若使用高压蒸炉		容器	
	温度 (°C)	持续时间 (分钟)	温度 (°C)	持续时间 (分钟)	多孔蒸盘	实底蒸盘
玫瑰鱼排	100	6-8	100	6-8	•	
黑线鳕鱼排	100	4-6	100	4-6	•	
鲈鱼排	85	4-5	85	4-5	•	
安康鱼排	85	8-10	85	8-10	•	
鳎目鱼排	85	3	85	3	•	
大菱鲆鱼排	85	5-8	85	5-8	•	
金枪鱼排	85	5-10	85	5-10	•	
贵妃蚌		4		4	•	•
暗斑梭鲈鱼排	85	4	85	4	•	
肉类和香肠						
牛腱肉, 浸入水中	100	110-120	120	45-50		•
法兰克福香肠		6-8		6-8	•	•
烤猪肘	100	135-145	120	75-80		•
鸡胸肉	100	8-10	100	8-10	•	•
肘子	100	105-115	120	58-63		•
上肋, 浸入水中	100	110-120	120	38-43		•
小牛肉丝	100	3-4	100	3-4	•	
熏火腿片	100	6-8	120	3-4	•	•
炖羊肉	100	12-16	120	6-8		•
火鸡肉卷	100	12-15	100	12-15	•	
土耳其风味肉片	100	4-6	100	4-6	•	•
肉用母鸡	100	60-70	120	30		•
短肋, 浸入水中	100	130-140	120	50-55		•
炖牛肉	100	105-115	120	30-35		•
全鸡, 浸入水中	100	80-90	120	40		•
牛上股肉	100	110-120	120	45-50		•
小牛肉香肠		6-8		6-8	•	•

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

