

蒸爐

食譜

尊敬的 Miele 用戶：

多人聚餐會營造一種愉快的交談氛圍，給人留下難忘的記憶。大家在一起會共享美好時光並建立親密聯繫 – 特別是當所有事物完美結合在一起時。當然，這應該是日常生活的一部分，而不僅僅是那些特殊的時刻。

新款蒸爐專為實現這一目標而設計。這個完美的全能型不僅是快速準備健康食物的理想選擇，也讓您製作出頂級餐廳品質的各種美食。

我們希望本手冊能夠給您靈感，並為您提供真正的幫助。我們 Miele 測試廚房團隊日復一日地潛心研究，使這裏成為集知識、好奇心、例行工作和意外發現為一體的地方。透過這些要素，我們為您提供一些便利的技巧和可靠的食譜。如需更多食譜、靈感和有趣的話題，請使用我們的 Miele@mobile App。

如果您有任何問題或意見，我們樂意接納。我們的聯繫方式可以在本手冊末尾找到。

我們希望您可以享受歡樂的烹調和用餐時光。

致以親切的問候，Miele 測試廚房團隊

內容

前言	3
關於本手冊	5
在您使用之前	6
有關食譜的重要資訊	7
操作模式	8
特別應用	9
菜單烹調	10
注意事項	11
數量和重量	12
Miele 輔助工具	14
Miele 護理產品	15
肉類	49
大白菜肉丸	50
雞胸肉配乾番茄	51
辣味奶汁雞	52
香味小牛肉片	53
椰菜卷	54
梅乾燉羊肉	56
青豆燉羊腰肉	57
火雞肉卷	58
牛肉片	59
水煮牛肉片配蔬菜	60
燴牛肉	61
牛肉砂鍋	62
法國粗紅腸	63
圓形豬肉片配蘑菇和蘋果	64
牛大腿肉配蘋果和辣根醬	65
維也納式牛臀肉	66
印式咖喱雞配米飯	67
保鮮及其他功能	98
Miele 蒸爐的保鮮功能	99
Miele 蒸爐的榨汁功能	101
Miele 蒸爐的解凍功能	103
Miele 蒸爐的焯煮功能	106
Miele 蒸爐的翻熱功能	107
Miele 蒸爐的烹調功能	108

背景了解：蒸汽烹調的過去和現在

蒸汽烹調在中國是一項悠久的傳統。在這個蒸汽烹調的起源地，人們使用雙層容器將食物與水分開進行烹調已有 1000 多年的歷史。在歐洲，這種烹調方法於 20 世紀 70 年代開始使用。當時，餐廳廚房最先使用商用蒸爐。後來，這項技術進入家庭。現在，隨著人們對飲食認識的不斷提高，越來越多的人注意到這種溫和烹調方式的優勢。

用 Miele 電器進行蒸汽烹調

Miele 蒸爐具有多種功能，是焗爐和煮食爐之外的理想烹調工具。無論您要製作單獨的小菜還是豐富全餐，蒸爐都可滿足需求。並且，您的 Miele 蒸爐還具有解凍、加熱、焯煮、保鮮、榨汁和消毒的功能。

Miele 蒸爐的原理非常簡單，但具有強大的功效 – 不同於煮制，食物無需放在水中，這意味著它不會被浸泡，礦物質的損失量很低。

烹調所需的水在爐腔外加熱。只有純蒸汽流入爐腔，從四面八方輕輕環繞食物。這意味著食物不會被氧化，因為蒸汽迫使氧氣離開爐腔。效果如何？可以盡可能地有效保留顏色、味道和維他命。

受惠於精確的電子溫度調節和單獨的溫度設定，能夠始終以適當的溫度烹調每種材料。因此，您可以享用精緻的食物，如魚、砂鍋菜或梳乎厘。快速傳熱和自動烹調功能確保精確的烹調過程 – 沒有起火或過度烹調的風險。

在您使用之前

全自動烹調流程 – 極致便利

您的蒸爐配有智能電子裝置，最大程度地為用戶提供便利。您無需監督烹調過程，因為它完全自動運行。設定的溫度精準保持，意味著不需要重新調整。而且，蒸爐不會起火或過度烹調食物。盡享自由和愜意 – 在烹調結束時，蒸爐將自動關閉。

烹調時間和預熱

無論您烹調多少食物，無論食物是新鮮的還是冷凍的，烹調時間都保持不變。它是~的？*直到達到設定溫度，才開始計算烹調時間。*這意味著烹調新鮮食物的時間與烹調冷凍食品的時間相同 – 只是加熱時間有所變化。而且，電器會自動調整此設定，因此您無需再次考慮。

使用蒸爐烹調食物，充滿成就感

使用 Miele 蒸爐，您還可以烹調通常使用煮食爐烹調的任何食物。具體方法參閱本手冊末尾的烹調表即可。其中包含有關溫度、烹調時間和必要的烹調容器的資訊。

您可以透過這些表輕鬆變換出自己的食譜。經過幾次嘗試，使用 Miele 蒸爐將與您使用其他烹調電器一樣自然。

關於烹調時間

- 如果食譜中規定了一段烹調時間，這是為了達到不同程度的完成度或食物狀態。為小型菜式或需要生韌口感的食物選擇較短的烹調時間，為大型菜式或需要軟糯口感的食物選擇較長的烹調時間。
- 自動程序（功能視乎型號）具有平均程序持續時間。但是，許多程序的實際烹調時間視乎您希望食物達到的狀態程度。您只需在啟動自動程序之前選擇所需的設定即可。

關於材料

- 如果一種材料後跟有逗號（，），則後續內容是有關該材料的描述。在大多數情況下，可以直接購買食譜中要求達到所述狀態的材料，例如：雞蛋，中等大小；牛奶，全脂。
- 如果單種材料後跟有一個垂直斜杠（|），則斜杠後面的內容描述的是準備這種材料的方法。根據一般規則，您需要自己準備材料，這是烹調過程的一部分。該種準備步驟將不在食譜中重述，例如：芝士，全熟|磨碎；洋蔥|切丁；牛奶，全脂|微溫
- 除非另有說明，否則肉的重量的指經過處理未烹調時的重量的。
- 水果和蔬菜的重量常指未削皮時的重量的。
- 即使說明中沒有明確告訴您這樣做，但是所有水果和蔬菜必須在切碎之前進行沖洗或洗滌並在必要時去皮。

關於使用自動程序進行烹調的食譜

每個食譜都能找到相適合的自動程序。可用的自動程序因型號而異。如果您的蒸爐沒有相應的自動程序，您還可以透過手動設定準備所有食譜。準備步驟考慮了兩種方法。

關於烹調容器

- 每個食譜都指定了要使用的烹調容器。烹調容器的尺寸視乎所使用的蒸爐型號。
- 對於蒸爐，使用多孔容器時，將冷凝托盤放在最低的層架上。
- 對於蒸爐連微波爐，請務必將玻璃托盤（冷凝托盤）放在層架 1 層（最低層架高度）上。

各種蒸爐型號的特殊功能

這本食譜涵蓋具有不同功能的蒸爐。當設定彼此產生差別時，將按以下順序在食譜中指定要選擇的設定：

- 蒸爐和蒸爐連微波爐
- （壓力蒸爐）以圓括號表示

操作模式

您的 Miele 蒸爐具有多種功能

蒸汽烹調

用於溫和烹調食物。

多數食物在 100°C 的條件下進行烹調。因此，您可以在不損害食物顏色、形狀、結構和風味的情況下，烹調蔬菜、薯仔、湯、燉菜、烘焗製品和豆類。如果您喜歡蒸米飯，也可以使用它，用它蒸出的米飯蓬鬆但有嚼勁，效果非常好。當您準備嬰兒食品時，蒸爐也可以提供可靠的支持。

魚非常適合蒸煮。雖然當溫度過高時，魚類食物會迅速失去其中的水分，但它的味道和水分會保留在蒸爐中，因為您可以精確地將溫度設定在 40 到 100°C 之間。還可以烹調出具有理想口感的海鮮和貝類食物 – 在家裏享受美食佳餚。

您還可以使用 Miele 蒸爐烹調家禽、肉類和香腸。將溫度設定在 90 到 100°C 之間，您可以烹調出特別細膩柔嫩的肉類食物。即使是變乾的家禽瘦肉，烹調後也會富盈多汁。

真空低溫慢煮

請注意，此功能視乎型號。這種溫和的烹調方法是在真空條件下以慢速、恆定低溫的方式烹調食物。透過真空烹調，烹調過程中不會產生水分蒸發，可以保留所有營養和味道。烹調效果 – 濃烈的味道和被均勻烹調的食物。

使用我們的 Miele@mobile App，發現關於使用真空低溫慢煮方式的更多食譜和其他有趣主題。

壓力蒸汽烹調

請注意，此功能僅適用於壓力蒸爐。進行壓力蒸汽烹調時，溫度最高可達 120°C，因此您可以將對熱量不敏感的蔬菜、豆類和大量肉類食物的烹調時間減半。這種烹調方法保留了風味和維他

命，與沒有使用壓力的蒸汽烹調方法如出一轍。有關適合蒸汽烹調的菜餚可以在本手冊末尾的食譜和烹調表中找到。

解凍

使用蒸爐解凍食物比在室溫下更快。您可以在 50 到 60°C 的溫度條件下，溫和解凍所有常見的冷凍食品，如蔬菜、水果、魚、肉、家禽和即食食品。即使是冷凍的奶製品或烘焗製品，也可以迅速解凍，讓您在短時間內進食。

翻熱

當使用蒸爐翻熱時，專業人士不再談論「再生」概念 – 從外觀和味道角度而言，食物都像是新鮮烹製的。Miele 蒸爐的翻熱功能理想化地完成了非常棒的食物製備過程。理想情況下，將現成的菜餚加熱至 100°C – 您甚至可以同時加熱幾道菜餚。大約 8 分鐘後，食物將被加熱 – 盤子也被加熱。這樣，您便有時間輕鬆享受一切。

焯煮

您想要冷凍水果或蔬菜？先進行焯煮，這樣可以確保它們被冷凍時，依舊保持其品質。在 100°C 的條件下，焯煮 1 分鐘。加熱水果和蔬菜會減少其中的酶，在水果和蔬菜被冷凍時，這些酶會分解味道和維他命。

榨汁

您還可以使用蒸爐榨汁，獲得的果汁可以用作飲料或製作啫喱，等等。莓果是榨汁的理想選擇。蒸汽可以軟化果實的細胞壁，直到它們分裂，果汁出現。有關推薦設定可以在本手冊末尾的烹調表中找到。

裝瓶

Miele 蒸爐可以為您提供保鮮便利，避免傾倒滾燙液體這樣的繁瑣任務。水果和蔬菜可以裝瓶，您也可以在蒸爐中對罐子進行消毒。請參閱操作說明中的相關資訊。

您可能無法同時完成多項工作.....

...但 Miele 蒸爐可以！

您可以在 Miele 蒸爐中放置多達三層的烹調層架，例如，準備包含魚、米飯和蔬菜的一桌餐食。我們通常建議在此時將溫度設定為 100°C。

無論各種菜餚有多大差別，恆定供應的新鮮蒸汽可以防止氣味和味道流失。因此，您可以同時準備甜味和鹹味菜餚。更重要的是，蒸汽確保了所有層架的均勻烹調效果 – 當爐腔已滿時 – 與使用煮食爐或傳統焗爐相比，這樣能夠節省時間和精力。

透過自動菜單烹調功能，您只需在蒸爐的顯示屏上選擇最多三種菜單材料，然後按照說明進行操作。蒸爐預先確定了將各種組件添加到爐腔所需的時間，並發出聲音信號通知您。使用 Miele 蒸爐，所有組件都可以同時使用，需要您做的工作非常少。

順便提醒您，您也可以在没有特別應用的情況下烹調整頓飯 – 從所需烹調時間最長的食物開始。您可以在烹調過程中添加其他菜餚，不會出現任何問題。如果您的餐食包括魚、米飯和西蘭花，米飯需要烹調 20 分鐘，魚和西蘭花分別需要 6 分鐘和 4 分鐘。首先，將米飯放入爐腔烹調 14 分鐘。14 分鐘後，將魚放入，同時烹調米飯和魚 2 分鐘。然後放入西蘭花，同時烹調三種食物 4 分鐘。

難以想像的可能性

您會驚歎於 Miele 蒸爐的眾多功能。烹煮的雞蛋堪稱完美的傑作。朱古力可以在 90°C 的條件下融化，而不會燃燒或結塊。罐子和嬰兒奶瓶在 100°C 的條件下僅需 15 分鐘即可消毒。該過程達到的功效與常規煮沸消毒法的除菌效果相同。無需做繁瑣的工作，即可享受成功烹製甜品帶來的喜悅，如可以烹製軟糯、蓬鬆的梳乎厘。此外，您還可以在 40°C 的條件下製作乳酪和酵母麵團。

蒸汽減少功能

如果您需要在約 80°C 的條件下烹調，蒸爐門將在烹調時間結束前不久自動打開，以允許一些蒸汽逸出。

不受材料用量限制

無論您是為一個人還是四個人煮食，蒸爐的烹調時間都保持不變。直到爐腔已經充分預熱並且達到所需溫度之後，烹調時間才開始計算。

在 Miele 蒸爐中設定您喜愛的食譜

若要在蒸爐中設定自己的食譜，請參閱本手冊附錄中的烹調表。一般來說：

在 100°C 的條件下，使用 Miele 蒸爐烹調菜餚所需時間與透過煮食爐烹調的時間相同。這意味著您可以輕鬆方便地設定您喜愛的食譜。只需一個簡單的開始，即可享受一切 – Miele 蒸爐會為您處理所有工作。

數量和重量

tsp = 茶匙

tbsp = 湯匙

g = 克

kg = 公斤

ml = 毫升

pinch = 少量

1 茶匙約為：

- 3 g 發酵粉
- 5 g 鹽/糖/雲尼拿糖
- 5 g 麵粉
- 5 ml 液體

1 湯匙約為：

- 10 g 麵粉/粟粉/麵包屑
- 10 g 牛油
- 15 g 糖
- 10 ml 液體
- 10 g 芥末

術語	說明
熏肉片	將肉、家禽肉或魚包裹在薄層煙肉中以防止其在烹調時變得乾燥的過程。
去骨	除去肉或魚的所有骨頭。
低溫烹煮	在熱的但未沸騰的液體中烹調食物的過程。
已處理好	已被修剪/準備好進行烹調的食物。例如，已經去除脂肪和肌腱的肉類，已被去除內臟和刮去鱗片的魚，或者已被去皮和修剪的水果和蔬菜，這些材料隨時可用。

Miele 輔助工具

為了獲得蒸汽烹調的最佳效果，您需要合適的輔助工具 – Miele 為您提供廣泛的產品系列。每個組件都專為適配具有各種尺寸和功能的 Miele 電器而設計。所有產品都經過嚴格測試，以確保它們符合嚴格的 Miele 標準。所有產品均可從 Miele 網上商店、直接透過 Miele 或專業零售商輕鬆購買。

密底烹調容器

我們的密底烹調容器非常適合烹調含醬汁、湯和水的菜餚，如米飯、湯或燉菜。

您可以選擇具有不同深度和尺寸的容器。扁平烹調容器用於較少量或不需要被液體完全覆蓋的菜餚。較深的烹調容器適合於較大量或需要被液體完全覆蓋的食物，例如燉菜、燉肉或湯。

多孔烹調容器

多孔烹調容器是直接蒸煮或焯煮的理想選擇。透過眾多孔，蒸汽可以到達食物各處。因此，食物應盡可能呈扁平狀，並需平坦放置，使其不會在烹調容器中重疊。

定期清潔和護理產品可以幫助您充分利用電器，使其保持良好的工作狀態，並最大限度地延長其使用壽命。正品 Miele 護理產品完全適合我們的電器。這些產品均可從 Miele 網上商店、直接透過 Miele 或專業零售商輕鬆購買。

除垢片

Miele 為水管和容器研發了特殊的除垢片。它可以高效地對您的電器進行除垢，並且不會損害電器材質。

MicroCloth 套件

這套布料由通用布、玻璃纖維布和拋光布組成，可以毫不費力地去除手指痕跡和輕微污垢。耐磨布料由微纖維精細編織而成，具有優異的清潔性能。

薯仔、米飯和麵食是大多數菜餚中的重要組成部分。配菜通常不是重點，但選擇正確的配菜對整個菜單十分重要。烹調方法各種各樣。這三種材料都具有很高的營養價值，是均衡飲食的關鍵元素。此外，三者還結合了一系列不同的餐飲文化、習俗和傳統。

開胃菜

總共所需時間：

35–40 分鐘 + 至少 3 小時醃製時間

4 人份

蔬菜

2 個辣椒（每個 200 g），黃皮 | 切片

2 個辣椒（每個 200 g），紅皮 | 切片

1 個茄子（200 g）| 切片

2 個翠肉瓜（每個 200 g）| 切片

500 g 蘑菇

醃料用料

6 tbsp 橄欖油

4 tbsp 葡萄酒醋

4 tbsp 白酒，乾身

1 瓣大蒜 | 切碎

鹽

胡椒粉

少量糖

2 tbsp 普羅旺斯香草 | 細切

輔助工具

多孔烹調容器

方法

將辣椒、茄子、翠肉瓜和蘑菇放入多孔烹調容器中進行烹調。

將橄欖油、葡萄酒醋、白酒、大蒜、鹽、胡椒粉、糖和香草混合，製成醃料。

將蔬菜放在盤子上，倒上醃料，然後醃製至少 3 小時。

設定

溫度：100 °C

烹調時間：3–4 分鐘

紫椰菜配蘋果

總共所需時間：

165 (95) 分鐘

4 人份

材料

125 g 洋蔥 | 切塊

50 g 豬油

700 g 紫椰菜 | 切片

150 ml 蘋果汁

50 ml 葡萄酒醋

1 片月桂葉

3 顆丁香

25 g 糖

鹽

胡椒粉

1 個蘋果 | 切塊

30 g 蔓越莓

50 ml 紅酒

輔助工具

密底烹調容器

方法

將洋蔥和豬油放入密底烹調容器中，蓋上蓋子，並按照烹調階段 1 的指示燉煮。

將紫椰菜、蘋果汁、葡萄酒醋、月桂葉、丁香和糖加入洋蔥中。用鹽和胡椒粉調味，並按照烹調階段 2 的指示繼續烹調。

將蘋果、蔓越莓和紅酒加入剩餘的材料中，並按照烹調階段 3 的指示完成。

按口味用鹽、胡椒粉和糖調味。

設定

烹調階段 1

溫度：100 (120) °C

烹調時間：4 (2) 分鐘

烹調階段 2

溫度：100 (120) °C

烹調時間：60 (30) 分鐘

烹調階段 3

溫度：100 (120) °C

烹調時間：60 (30) 分鐘

提示

您可以用紅醋栗啫喱代替蔓越莓。

小白菜餡點心

總共所需時間：

75 分鐘

4 人份

麵團用料

200 g 純白麵粉

少量鹽

100 ml 水

餡料

800 g 小白菜

1 顆大蔥 (150 g) | 切成細環

2 瓣大蒜 | 切成薄片

20 g 薑 | 磨碎

50 g 腰果，鹹味 | 切碎

4 tbsp 醬油

3 tsp 芝麻油，暗色

2 tsp 森林蜜

2 tsp 青檸汁

鹽

胡椒粉

擀麵用料

1 tbsp 純白麵粉

輔助工具

2 個多孔烹調容器

精細刨絲器

方法

製作點心麵團時，將麵粉、鹽和水揉成光滑的麵團，做成球狀，將麵團覆蓋，並靜置 30 分鐘。

同時，裝點小白菜，將 4 片大的外葉放在一邊。從剩餘的小白菜中取出白色的葉片，將葉子切成很細的條狀。將小白菜、大蔥和大蒜放入多孔烹調容器中，按照烹調階段 1 的指示烹調。

烹調後，將薑、腰果與蔬菜混合，並用醬油、芝麻油、蜂蜜、青檸汁、鹽和胡椒粉充分調味。

將麵團分成 12 份，用少許麵粉塗刷麵板，將麵團擀成非常薄的圓形麵皮（Ø 約 14 厘米）。在每個麵皮的中心放置約 2 茶匙的餡料，將麵皮的邊緣聚集並捻在一起，製成小小的袋狀。將剩餘的小白菜葉放入 2 層多孔烹調容器中，在每片葉子上放置 3–4 個點心，並按照烹調階段 2 的指示進行蒸汽烹調。

設定

烹調階段 1

溫度：100 (120) °C

烹調時間：5 (2) 分鐘

烹調階段 2

溫度：100 °C

烹調時間：35–40 分鐘

核桃油醋汁巧拌茴香

總共所需時間：

40 (30) 分鐘

4 人份

茴香用料

4 個茴香（每個 250 g）| 只需球莖

150 ml 白酒，乾身

50 ml 乾苦艾酒

100 ml 蔬菜湯

1 片月桂葉

5 粒乾胡椒

油醋汁用料

50 g 核桃

1 隻雞蛋，中等大小

少量鹽

3 tbsp 橄欖油

2 tbsp 胡桃油

1 tbsp 白香醋

1 tsp 芥末

1 tbsp 香芹 | 切碎

1 tbsp 茴香葉 | 切碎

輔助工具

密底烹調容器

方法

將茴香球莖四等分，取出所有核。放入密底烹調容器中。

將白酒、苦艾酒和蔬菜湯混合在一起，加入茴香中。加入月桂葉和胡椒粉，進行烹調。

在平底鑊裏烘烤核桃，大致切碎。烹煮帶殼雞蛋，然後切碎。

將剩餘的材料混合在一起製成油醋汁，倒在茴香上。將核桃和雞蛋撒在上面，加熱即可。

設定

溫度：100 (120) °C

烹調時間：12–15 (6–8) 分鐘

茴香配蔬菜

總共所需時間：
50–55 (45) 分鐘
4 人份

材料

2 個茴香球莖
2 個蘿蔔 | 切片 ½ 厘米厚
1 顆韭蔥，小顆 | 切成環狀 1 厘米厚
2 顆芹菜 | 切段 ½ 厘米長
1 tsp 檸檬汁
½ tsp 鹽
½ tsp 糖
2 個洋蔥 | 切塊
2 tbsp 牛油
胡椒粉
150 ml 高脂濃忌廉

輔助工具

多孔烹調容器
密底烹調容器

方法

將茴香球莖四等分，取出一部分核，將茴香切成楔形。精細切碎茴香葉，留作裝飾用。

將蘿蔔、韭蔥和芹菜放入多孔烹調容器中，將茴香放在頂層。

將檸檬汁、鹽和糖混合，倒在茴香上。將烹調容器放入爐腔，並在下面放置一個密底烹調容器，以盛接所產生的湯汁。

將洋蔥和牛油放入平底鑊中翻炒，加入 150 ml 蔬菜湯。用鹽和胡椒粉調味。拌入高脂濃忌廉。將茴香和蔬菜裝盤，並配以茴香葉裝飾。

設定

溫度：100 (120) °C
烹調時間：10–12 (5–6) 分鐘

蔬菜梳乎厘

總共所需時間：

85–90 (75–80) 分鐘

4 人份

椰菜花混合物用料

500 g 椰菜花 | 菜莖

4 隻雞蛋，中等大小

鹽

胡椒粉

肉荳蔻

梳乎厘模子用料

1 tbsp 牛油

醬汁用料

2 顆青蔥 | 切段

20 g 牛油

20 g 純白麵粉

20 ml 白酒，乾身

100 ml 蔬菜湯

100 ml 高脂濃忌廉

胡椒粉

裝飾用

1 tbsp 香芹 | 切碎

輔助工具

多孔烹調容器

手提攪拌機

4 個梳乎厘模子

層架

方法

將椰菜花放入多孔烹調容器中，按照烹調階段 1 的指示烹調。

讓椰菜花冷卻，然後用手提攪拌機製成菜蓉。分離雞蛋的蛋黃和蛋白，將蛋白放在一邊以備後續使用。將蛋黃攪拌入椰菜花中，按口味加入鹽、胡椒粉和肉荳蔻調味。

使用打蛋器攪打蛋白至粘稠狀態，然後調入椰菜花混合物中。

在梳乎厘模子上塗油，倒入混合物，按照烹調階段 2 的指示烹調。

將青蔥和牛油放入平底鑊中翻炒。加入麵粉，再加白酒以稀釋鍋底結塊。

與蔬菜湯混合，攪拌至均勻。調入忌廉，並按口味用鹽和胡椒粉調味。

將蔬菜梳乎厘放在盤子上，在周圍淋上沙司，並用香芹裝飾。

設定

烹調階段 1

溫度：100 (120) °C

烹調時間：14 (6) 分鐘

烹調階段 2

溫度：90 °C

烹調時間：15–18 分鐘

提示

- 您可以用西蘭花或蘿蔔代替椰菜花。
- 可以用杯子代替梳乎厘模子。

糰子

總共所需時間：

70 (55) 分鐘

4 人份

糰子用料

600 g 薯仔，粉狀，小個

50 g 純白麵粉

50 g 粗粒小麥粉

1 隻雞蛋，中等大小 | 只需蛋黃

1 tsp 鹽

½ 束羅勒 (15 g) | 葉子細切

½ 束香芹，平葉 (30 g) | 細切

5 枝牛至 | 葉子細切

50 g 乾番茄，油浸 | 蓉狀

1 tsp 番茄蓉

30 g 純白麵粉

塗刷用料

1 tbsp 純白麵粉

餐具配料

1 tbsp 牛油

鼠尾草油料

50 g 牛油

20 片鼠尾草葉

鹽

輔助工具

多孔烹調容器

薯蓉製作工具

濾網

方法

清洗薯仔，然後按照烹調階段 1 的指示放入多孔烹調容器中蒸煮至軟糯。

讓薯仔稍微冷卻一下，然後在薯仔依舊保持溫度的時候，將薯仔去皮，用薯蓉加工器按壓薯仔。用麵粉、粗粒小麥粉、蛋黃和鹽揉按麵團。對半分開麵團，一半揉入香草，另一半揉入乾番茄和番茄蓉。再將一點麵粉揉入每一半麵團。

在麵板上將每個麵團的對半分開，揉成一個長條（每個 60 厘米），並將每個長條切成 30 個小團子。用一個撒上麵粉的叉子輕輕按壓每個小麵團的其中一個切割面。

在多孔烹調容器上塗油，按照烹調階段 2 的指示烹調。

在平底鑊中融化牛油。略微煎炸鼠尾草葉，再加入少許鹽。

將鼠尾草油與團子一起裝盤。

設定

烹調階段 1

溫度：100 (120) °C

烹調時間：28 (15) 分鐘

烹調階段 2

溫度：100 °C

烹調時間：10 分鐘

鷹嘴豆蓉

總共所需時間：

65 (30) 分鐘 + 12 小時浸泡時間

4 人份

材料

200 g 鷹嘴豆，乾態

2 瓣大蒜 | 去皮

½ tsp 孜然，粉狀

3 tbsp 檸檬汁

4 tbsp 芝麻糊（芝麻醬）

¼ tsp 辣椒粉，熱態

1 tsp 鹽

胡椒粉

1 tbsp 橄欖油

輔助工具

密底烹調容器

濾網

手提攪拌機

方法

將鷹嘴豆分類，倒入大量冷水覆蓋，浸泡過夜。

將鷹嘴豆和浸泡水放入密底烹調容器中，確保鷹嘴豆被水覆蓋。加入蒜瓣，用孜然粉調味並煮熟。

撈出鷹嘴豆，保留 125 ml 的烹調液，讓兩者都進行冷卻。

用手提攪拌機將鷹嘴豆、烹調液、檸檬汁和芝麻醬一起製成豆蓉。加入足夠的烹調液，直至達到所需濃度。用辣椒粉、鹽、胡椒粉和孜然粉充分調味。

淋上橄欖油後，即可上菜。

設定

溫度：100 (120) °C

烹調時間：50 (15) 分鐘

提示

在將鷹嘴豆製成豆蓉之前，挑揀出淺色外皮的鷹嘴豆，鷹嘴豆蓉的口感會更加絲滑。

薯仔烘焗煙肉

總共所需時間：

50 分鐘

4 人份

煙肉和洋蔥用料

100 g 煙肉 | 切片

1 個洋蔥 | 切片

2 瓣大蒜 | 切片

烹調階段 2

溫度：100 °C

烹調時間：25 分鐘

薯仔烘焗製品用料

500 g 薯仔，去皮 | 切片 ½ 厘米厚

1 個辣椒，紅皮 | 切成薄片

1 個辣椒，綠皮 | 切成薄片

1 枝迷迭香 | 只需針葉，去葉並細切

6 隻雞蛋，大個

鹽

胡椒粉

餐具配料

1 tbsp 牛油

輔助工具

密底烹調容器

方法

將煙肉和洋蔥放入不粘平底鑊中煎炸至酥脆後，加入大蒜。把平底鑊放在一邊。

在密底烹調容器上塗油。將薯仔、煙肉和洋蔥混合物（含煎炸油脂）分散地擺放在裏面，按照烹調階段 1 的指示烹調。

將雞蛋、鹽、胡椒粉與迷迭香攪拌，然後加入薯仔混合物中，再用胡椒粉調味。按照烹調階段 2 的指示，蓋住烹調容器烹調，直至其變得濃稠。

將烘焗製品切成塊，冷熱皆可食用。

設定

烹調階段 1

溫度：100 °C

烹調時間：5 分鐘

薯仔蒸餃

總共所需時間：

105–110 分鐘

4 人份

薯仔蒸餃用料

1 kg 薯仔，粉狀

2 隻雞蛋，中等大小

鹽

肉荳蔻

50 g 純白麵粉

50 g 薯仔澱粉

餐具配料

1 tbsp 牛油

輔助工具

多孔烹調容器

薯蓉製作工具

方法

清洗薯仔，然後按照烹調階段 1 的指示放入多孔烹調容器中蒸煮。

在薯仔依舊保持溫度的時候，將薯仔去皮，然後立即用薯蓉加工器按壓薯仔。

將雞蛋加入薯仔中，加入鹽和肉荳蔻調味。攪拌麵粉和薯仔澱粉。

將麵團揉成卷狀，分成 12 塊，製成餃子。

在多孔烹調容器上塗油，將糕點放入裏面，按照烹調階段 2 的指示烹調。

設定

烹調階段 1

溫度：100 °C

烹調時間：28–34 分鐘

烹調階段 2

溫度：100 °C

烹調時間：15–18 分鐘

薯蓉

總共所需時間：

40–45 (30–35) 分鐘

4 人份

材料

1 kg 薯仔，粉狀 | 去皮並四等分

250 ml 高脂濃忌廉

100 ml 蔬菜湯

20 g 牛油

鹽

胡椒粉

裝飾用

1 tbsp 香芹 | 細切

輔助工具

多孔烹調容器

密底烹調容器

薯蓉製作工具

方法

將薯仔放入多孔烹調容器中。將忌廉和
蔬菜湯放入薯仔下面的密底烹調容器
中。

用薯蓉製作工具按壓薯仔，然後用忌廉
和蔬菜湯攪拌均勻。調入牛油，按口味
加入鹽和胡椒粉調味。

在上面撒上香芹，即可上菜。

設定

溫度：100 (120) °C

烹調時間：15–17 (5–6) 分鐘

提示

若想替代所述液體，可以使用 25 g 浸泡
過的乾牛肝菌及其浸泡液。然後將蘑菇
細切，調成糊狀。

薯仔梳乎厘

總共所需時間：

80–85 (75–80) 分鐘

4 人份

材料

300 g 薯仔，粉狀 | 切塊

3 隻雞蛋，中等大小

30 g 細葉芹 | 粗粗切碎

150 ml 酸忌廉

100 g 豌豆，經冷凍

鹽

胡椒粉

肉荳蔻

50 g 巴馬臣芝士，磨碎

餐貝配料

1 tbsp 牛油

1 tbsp 粟粉

輔助工具

多孔烹調容器

薯蓉製作工具

4 個梳乎厘模子

方法

按照烹調階段 1 的指示，在多孔烹調容器中烹調薯仔。

用薯蓉加工器按壓薯仔。

分離雞蛋的蛋黃和蛋白，將蛋白放在一邊以備後續使用。將蛋黃、細葉芹、酸忌廉和豌豆混合，加入鹽、胡椒粉和肉荳蔻調味。

將蛋白攪打至粘稠狀態，然後調入混合物中。

在梳乎厘模子上塗油，撒上粟粉，倒入混合物。撒上巴馬臣芝士。

將梳乎厘模子放入烹調容器中，按照烹調階段 2 的指示烹調。

設定

烹調階段 1

溫度：100 (120) °C

烹調時間：9–10 (4–5) 分鐘

烹調階段 2

溫度：90 °C

烹調時間：30–35 分鐘

提示

可以用杯子代替梳乎厘模子。

意大利南瓜燴飯

總共所需時間：

30 分鐘

6 人份

材料

300 g 意大利燴飯米

60 g 牛油

2 瓣大蒜 | 切丁

1 個洋蔥，小個 | 切丁

70 ml 白酒

625 ml 雞湯

500 g 南瓜肉 | 長寬高各為 1 厘米

85 g 帕爾馬火腿（意大利熏火腿） | 細切

1 顆檸檬 | 只需檸檬皮

20 g 牛至，新鮮 | 細切

75 g 菠菜，新鮮

50 g 巴馬臣芝士，磨碎

70 g 馬斯卡彭芝士

鹽

胡椒粉

輔助工具

密底烹調容器

方法

將意大利燴飯米、牛油、大蒜、洋蔥、白酒、雞湯、南瓜、帕爾馬火腿和檸檬皮放入密底烹調容器中。按照烹調階段 1 的指示，啟動自動程序或使用手動設定進行烹調。

將菠菜、巴馬臣芝士和馬斯卡彭芝士調入意大利燴飯。

自動程序：

按照自動程序的指示完成。

手動操作：

按照烹調階段 2 的指示完成。

上菜前用鹽和胡椒粉調味。

設定

自動程序

米 | 圓粒米 | 意大利燴飯

程序持續時間：20 分鐘

手動

烹調階段 1

操作模式：蒸汽烹調

溫度：100 °C

烹調時間：19 分鐘

烹調階段 2

操作模式：蒸汽烹調

溫度：100 °C

烹調時間：1 分鐘

扁豆沙律

總共所需時間：

25 分鐘

6 人份

沙律用料

1 個洋蔥 | 切碎

180 g 蘿蔔 | 細條，5 厘米長

50 g 杏子，乾態 | 切碎

200 g 紅扁豆

1 個小荳蔻豆莢

1 片月桂葉

1 個肉桂棒

2–3 撮芫荽籽，粉狀

鹽

胡椒粉

300 ml 蔬菜湯

調料

150 g 天然乳酪，全脂

2 tsp 橄欖油

1 tsp 青檸汁

胡椒粉

2 tsp 蜂蜜

½ 顆散葉萵苣 (350 g) | 切成薄片

輔助工具

密底烹調容器

方法

將洋蔥、蘿蔔、杏子與扁豆混合放入密底烹調容器中。加入香料，用鹽和胡椒粉調味，倒入蔬菜湯，然後進行蒸汽烹調。

將乳酪、油和青檸汁混合，按口味加入鹽、胡椒粉和蜂蜜調味。

讓扁豆沙律稍微冷卻，取出小荳蔻豆莢、月桂葉和肉桂棒。

加入萵苣並加熱，淋上調料。

設定

溫度：100 °C

烹調時間：10–12 分鐘

青蔥澆汁蘿蔔

總共所需時間：

25 分鐘

4 人份

材料

500 g 蘿蔔 | 切片

4 顆青蔥 | 去皮並對半分開

2 tbsp 牛油

鹽

胡椒粉

1 tbsp 香芹 | 切碎

輔助工具

多孔烹調容器

密底烹調容器

方法

將蘿蔔放入多孔烹調容器中。

將青蔥和牛油放入密底烹調容器中，然後蓋上蓋子。同時對兩個烹調容器進行烹調。

將蘿蔔加入青蔥中，加入鹽和胡椒粉調味。

在上菜前撒上香芹。

設定

溫度：100 (120) °C

烹調時間：6 (3) 分鐘

抓飯

總共所需時間：

35 (20) 分鐘

6 人份

材料

4 顆青蔥 | 切成小段

2 瓣大蒜 | 細切

200 g 蘿蔔 | 切成薄片

1 個辣椒，紅皮 | 環狀

3 個小荳蔻豆莢

1 片月桂葉

250 g 碾碎的小麥

鹽

600 ml 蔬菜湯

3 tbsp 牛油

2 tbsp 香芹，平葉 | 切碎

輔助工具

密底烹調容器

方法

將青蔥、大蒜、蘿蔔和辣椒放入密底烹調容器中。

輕輕碾碎小荳蔻豆莢，與月桂葉和碾碎的小麥一起放入烹調容器中的其他材料中。倒入蔬菜湯，進行烹調。

從抓飯中取出香料，並用叉子將其分散開。

加入牛油和香芹，趁熱食用。

設定

溫度：100 (120) °C

烹調時間：20 (6) 分鐘

蘑菇酵母包子配南瓜醬

總共所需時間：

60 分鐘

4 人份

湯糰用料

20 g 酵母，新鮮

150 ml 牛奶，全脂 | 微溫

300 g 純白麵粉

少量糖

1 tsp 鹽

1 隻雞蛋，中等大小 | 只需蛋黃

30 g 牛油 | 經軟化

蘑菇混合物用料

400 g 蘑菇 | 細切

2 tbsp 牛油

1 個洋蔥，小個 | 切碎

鹽

胡椒粉

肉荳蔻

15 g 香芹 | 切碎

南瓜醬用料

1 個紅皮 kuri 南瓜 (1 kg)

1 個洋蔥，小個 | 切碎

150 ml 蘋果汁

150 ml 蔬菜湯

250 ml 烹調液

塗刷用料

2 tbsp 純白麵粉

餐具配料

1 tbsp 牛油

提味用料

100 ml 鮮忌廉

輔助工具

密底烹調容器

多孔烹調容器

精細濾網

手提攪拌機

方法

將酵母溶解在牛奶中，加入麵粉、糖、鹽、蛋黃和牛油，揉按約 7 分鐘，形成光滑的麵團。將麵團揉成球狀。放入未加蓋的碗中，將碗放入爐腔。按照烹調階段 1 的指示等待。

製作蘑菇混合物時，將一部分蘑菇放在加熱的一點牛油中，輕輕翻炒，直到液體完全蒸發。將剩下的蘑菇與一半洋蔥放在一起翻炒，用鹽、胡椒粉和肉荳蔻充分調味，加入三分之二的香芹，然後進行冷卻。

將南瓜去皮並對半分開，去除籽和內部纖維。將南瓜肉切成小塊，放入裝有洋蔥、蘋果汁和蔬菜湯的密底烹調容器中。用鹽和胡椒粉調味。將烹調容器滑入爐腔上層。

將麵粉撒在麵板上。將酵母麵團分成 8 份，並揉成球狀。將麵球壓平，並將其製成直徑為 13 厘米的圓形麵皮。將滿滿 1 湯匙的蘑菇混合物放在每個圓形麵皮上，並將它們製成球狀。密封包子，再等待 15 分鐘。

在多孔烹調容器上塗油，並將包子放入內部。將烹調容器滑入盛有南瓜和蔬菜的烹調容器下的爐腔中，並按照烹調階段 2 的指示進行烹調。

排出南瓜中的水分，並收集汁液。使用手提攪拌機將南瓜製成南瓜蓉，加入烹調液，直至烹調容器中的南瓜蓉變得柔滑，然後加入鮮忌廉。進行調味，如果需要可以加入更多的烹調液。

將蘑菇酵母餃子和南瓜醬裝盤，並用剩餘的蘑菇和香芹裝飾。

設定

烹調階段 1

溫度：40 °C

烹調時間：20 分鐘

烹調階段 2

溫度：100 °C

烹調時間：20 分鐘

瑞士粟米粥

總共所需時間：

15–35 分鐘

需要 1 個瓷質焗爐盤，2 升容量

材料

500 ml 雞湯

500 ml 牛奶，全脂

2 tsp 鹽

少量辣椒

20 g 牛油

250 g 粟米粥（精細，中度，粗糙）

輔助工具

瓷質焗爐盤，2 升

層架

方法

將雞湯、牛奶、鹽、胡椒粉和牛油放入瓷質焗爐盤中。將瓷質焗爐盤放在爐腔的層架上。按照烹調階段 1 的指示，啟動自動程序或使用手動設定進行烹調。

自動程序：

按照所指示的程序順序，將粟米粥攪拌成液體，並按程序順序的指示攪拌。

手動操作：

逐漸將粟米粥加入液體中，不斷攪拌，並按照烹調階段 2 的指示繼續烹調。

在烹調中途以及烹調完成時都進行攪拌。

然後再次攪拌粟米粥。

設定

自動程序

穀物 | 瑞士式玉米糊 | 玉米糊/中/粗/

程序持續時間視乎粟米粥的類型：

7/23/29 分鐘（精細/中度/粗糙）

手動

烹調階段 1

操作模式：蒸汽烹調

溫度：100 °C

烹調時間：3 分鐘

烹調階段 2

操作模式：蒸汽烹調

溫度：100 °C

烹調時間：

精細粟米粥：4 分鐘

中度粟米粥：20 分鐘

粗糙粟米粥：26 分鐘

提示

您可以用水代替雞湯。

翠肉瓜和羊奶芝士卷

總共所需時間：

35–40 分鐘

4 人份

材料

1 個翠肉瓜 (200 g)

200 g 羊奶芝士

鹽

胡椒粉

1 tbsp 橄欖油

輔助工具

多孔烹調容器

方法

將翠肉瓜縱向切成薄片，放入多孔烹調容器中，並按照烹調階段 1 的指示進行烹調。

將羊奶芝士切成 2 厘米寬的條狀，用鹽和胡椒粉調味。

從烹調容器中取出翠肉瓜。將羊奶芝士包裹在翠肉瓜中，加入鹽和胡椒粉調味。淋上橄欖油，放入爐腔的多孔烹調容器中，按照烹調階段 2 的指示烹調。

設定

烹調階段 1

溫度：100 °C

烹調時間：1 分鐘

烹調階段 2

溫度：100 °C

烹調時間：3 分鐘

燴青瓜

總共所需時間：

55–60 (50–55) 分鐘

4 人份

材料

2 個洋蔥 | 切塊

200 g 煙肉，瘦肉 | 切塊

6 個烹調用青瓜（每個 500 g）

400 ml 酸忌廉

1 tbsp 蒔蘿 | 切碎

少量糖

鹽

胡椒粉

輔助工具

密底烹調容器

方法

將洋蔥和煙肉放入密底烹調容器中，蓋上蓋子，並按烹調階段 1 的指示烹調。

將青瓜去皮並對半分開。用勺子刮掉籽，然後將青瓜切成薄片。將青瓜和酸忌廉放入煙肉和洋蔥中。

用蒔蘿、糖、鹽和胡椒粉調味，然後按烹調階段 2 的指示烹調。

烹調後，加入更多的鹽和胡椒粉調味，即可食用。

設定

烹調階段 1

溫度：100 (120) °C

烹調時間：4 (2) 分鐘

烹調階段 2

溫度：100 °C

烹調時間：15–20 分鐘

提示

您可以使用沙律用青瓜代替烹調用青瓜。

麵包湯糰

總共所需時間：

110–115 分鐘

4 人份

麵包湯糰用料

8 個麵包卷 | 每段切成 $\frac{1}{2}$ 厘米

500 ml 牛奶，全脂

1 個洋蔥 | 切塊

20 g 牛油

2 隻雞蛋，中等大小

1 tbsp 香芹 | 切碎

油料

牛油

輔助工具

密底烹調容器

多孔烹調容器

方法

按照烹調階段 1 的指示，在密底烹調容器中加熱牛奶。

將牛奶倒在麵包片上，浸泡半小時。

將洋蔥和牛油放入密底烹調容器中，蓋上錫紙，並按照烹調階段 2 的指示進行燉煮。

將燜洋蔥、雞蛋和香芹加入麵包中攪拌均勻。

沾濕雙手，將麵團揉成 12 個圓團，在多孔烹調容器上塗油，將麵包糰放入，按照烹調階段 3 的指示烹調。

設定

烹調階段 1

95 °C；2–3 分鐘

烹調階段 2

溫度：100 (120) °C

烹調時間：4 (2) 分鐘

烹調階段 3

溫度：100 °C

烹調時間：15–18 分鐘

希臘番茄

總共所需時間：

25–30 分鐘

4 人份

材料

4 個番茄 | 橫向對半分開

2 瓣大蒜 | 細切

鹽

胡椒粉

4 根羅勒莖 | 細切

100 g 羊奶芝士 | 切丁

輔助工具

多孔烹調容器

方法

將番茄放入多孔烹調容器中，切割表面朝上。

將大蒜撒在番茄的切面上。用鹽和胡椒粉調味。

將羅勒散落在對半分開的番茄上。

將羊芝士放在番茄上面烹調。

設定

溫度：100 °C

烹調時間：3–4 分鐘

西式焗釀翠肉瓜

總共所需時間：

40 分鐘

4 人份

餡料

1 個洋蔥，紅皮 | 切碎

1 瓣大蒜 | 切碎

½ 尖椒 (80 g)，紅皮 | 切丁

40 g 橄欖，黑皮，去核 | 切碎

75 g 橄欖，綠皮，去核 | 切碎

150 g 羊奶芝士 | 碎屑

6 枝百里香 | 去葉

100 ml 酸忌廉

胡椒粉

2 tsp 檸檬汁

翠肉瓜

4 個翠肉瓜（每個 320 g）

鹽

裝飾用

1 tbsp 香芹 | 切碎

2 枝百里香 | 去葉

輔助工具

多孔烹調容器

方法

將洋蔥、大蒜、尖椒、橄欖、羊奶芝士和百里香與酸忌廉混合。按口味用胡椒粉和檸檬汁調味。

將翠肉瓜縱向對半分開而不剝皮，用小勺舀出裏面的翠肉瓜肉。用少許鹽調味翠肉瓜內部，填入羊奶芝士混合物，放入多孔烹調容器中烹調。

用香芹和百里香裝飾後，即可上菜。

設定

溫度：100 °C

烹調時間：10–12 分鐘

提示

您可以用尖椒代替翠肉瓜。

吃魚有益於身心健康。鹹水魚含有豐富的碘、維他命、蛋白質和歐米加-3 脂肪酸，可以促進健康，提高體能、注意力、觀察能力和常規健康程度。低熱量、多營養而又精緻的魚類菜餚備受人們喜愛。因此，我們被建議每周至少吃魚兩次也就不足為奇了。

蔬菜鯛魚

總共所需時間：

50 分鐘

4 人份

材料

1 個橙子，未上蠟

2 瓣大蒜 | 搗碎

1 束羅勒 (30 g) | 細切

3 tbsp 橄欖油

鹽

胡椒粉

250 g 翠肉瓜 | 薄段形，5 厘米長

250 g 芹菜 | 薄段形，5 厘米長

400 g 蘿蔔 | 薄段形，5 厘米長

4 條鯛魚（每條 450 g），已處理好

輔助工具

2 個多孔烹調容器

方法

用熱水洗淨橙子，乾燥，細緻地研磨橙皮，然後擠出汁液。將大蒜、羅勒、橙皮、3–4 湯匙橙汁、橄欖油、鹽和胡椒粉混合。

在 2 個多孔烹調容器中鋪開翠肉瓜、芹菜和蘿蔔，然後加入少許鹽和胡椒粉調味。

將 1 湯匙的羅勒醬淋入每條鯛魚的腹部，並用鹽在外部調味。將鯛魚放在蔬菜上烹調。

將鯛魚、蔬菜和其餘的羅勒醬一起裝盤。

設定

溫度：90 °C

烹調時間：25–30 分鐘

桃味咖哩魚

總共所需時間：

50–55 分鐘

4 人份

用於魚的材料

400 g 肉質緊實的白鮭魚，已處理好 | 切塊

3 tbsp 醬油

1 tbsp 青檸汁

鹽

胡椒粉

咖哩用料

10 g 薑 | 細磨

1 瓣大蒜 | 細切

1 個紅辣椒 | 去籽並切成薄片

2 tbsp 椰蓉

200 ml 椰奶

2 tbsp 咖哩粉

1 顆大蔥 (150 g) | 切成細環

2 個桃子，成熟 | 剝皮 | 切塊

輔助工具

密底烹調容器

方法

用醬油、青檸汁、鹽和胡椒粉對魚進行調味。

將除了大蔥和桃子外的所有材料放入密底烹調容器中，並按照烹調階段 1 的指示進行烹調。

將大蔥和桃子加入剩餘的材料中，按照烹調階段 2 的指示一起烹調所有材料。

設定

烹調階段 1

溫度：100 °C

烹調時間：10 分鐘

烹調階段 2

溫度：100 °C

烹調時間：5 分鐘

酒湯鱒魚（白酒）

總共所需時間：

35–40 分鐘

4 人份

4 條鱒魚，整條（每條 250 g），已處理好

450 ml 白酒，乾身

150 ml 白香醋

150 ml 水

1 顆檸檬，未經處理 | 只需檸檬皮

120 g 蘿蔔 | 切片

鹽

胡椒粉

4 顆香芹

4 枝百里香

1 tsp 黑胡椒粒

7 顆丁香

裝飾用

75 g 牛油

1 顆檸檬，未上蠟 | 切片

輔助工具

密底烹調容器

方法

將鱒魚放入密底烹調容器中，用白酒、香醋、水、檸檬皮、蘿蔔、香草和香料覆蓋，然後進行烹調。

烹調後，用 6 湯匙肉湯融化牛油，倒在鱒魚上，然後用檸檬片裝飾。

設定

溫度：90 °C

烹調時間：12–15 分鐘

韭蔥三文魚配白酒醬汁

總共所需時間：

45 (40) 分鐘

4 人份

三文魚和韭蔥用料

2 顆韭蔥（每顆 200 g）| 切成薄環

2 顆青蔥

1 tbsp 牛油

500 g 三文魚片，已處理好

鹽

胡椒粉

白酒醬汁

125 ml 白酒，乾身

4 tbsp 魚湯

30 g 牛油 | 經冷卻

裝飾用

1 tbsp 蒔蘿 | 切碎

輔助工具

密底烹調容器

方法

將韭蔥、青蔥和牛油放入密底烹調容器中，蓋上蓋子，並按照烹調階段 1 的指示烹調。

將三文魚片切成 4 份，放在韭蔥和青蔥的上面。用鹽和胡椒粉調味，並按照烹調階段 2 的指示烹調。

將白酒倒入平底鑊中，再加入魚湯並加熱，用牛油攪拌均勻，然後加入鹽和胡椒粉調味。倒入三文魚片和韭蔥。

用蒔蘿裝飾，即可上菜。

設定

烹調階段 1

溫度：100 (120) °C

烹調時間：4 (2) 分鐘

烹調階段 2

溫度：100 °C

烹調時間：6 分鐘

醬汁青口

總共所需時間：

40 分鐘

4 人份

醬汁用料

2 顆青蔥 | 切成小段

3 瓣大蒜 | 切丁

1 個番茄，大個 | 切丁

125 ml 白酒

350 ml 純番茄汁

180 g 煙肉 | 切片

少量藏紅花

一點 Tabasco 辣醬

1 顆檸檬 | 大楔形

3 顆香芹

6 枝百里香

青口用料

700 g 青口，已處理好

鹽

黑胡椒 | 現磨

裝飾用

2 tbsp 香芹 | 切碎

輔助工具

密底烹調容器

廚房用繩

方法

將青蔥、大蒜、番茄、白酒、番茄汁、煙肉、藏紅花、Tabasco 辣醬和檸檬楔放入密底烹調容器中。

將百里香和香芹捆在一起，放入烹調容器，然後蓋上蓋子。按照烹調階段 1 的指示，啟動自動程序或使用手動設定進行烹調。

自動程序：

按照所指示的程序順序將青口放入醬汁中，在未被醬汁覆蓋的情況下繼續烹調。

手動操作：

按照烹調階段 2 的指示，將青口放入醬汁中，在未被醬汁覆蓋的情況下繼續烹調。

取出香草，擠壓檸檬楔，並用鹽和黑胡椒粉調味。

用香芹裝飾，即可上菜。

設定

自動程序

貝類 | 醬汁拌貽貝

程序持續時間：30 分鐘

手動

烹調階段 1

操作模式：蒸汽烹調

溫度：100 °C

烹調時間：25 分鐘

烹調階段 2

操作模式：蒸汽烹調

溫度：100 °C

烹調時間：5 分鐘

安康魚配牛肝菌醬汁

總共所需時間：

45 (40) 分鐘 + 12 小時浸泡時間

4 人份

材料

30 g 牛肝菌，乾態

100 g 青蔥 | 切段

20 g 牛油

4 片安康魚片（每片 150 g）| 剝皮

1 顆檸檬 | 僅需汁液

150 ml 蔬菜湯

2 tbsp 白酒，乾身

150 ml 酸忌廉

50 ml 高脂濃忌廉

鹽

胡椒粉

烹調階段 2

溫度：90 °C

烹調時間：8–10 分鐘

輔助工具

2 個密底烹調容器

方法

將牛肝菌浸泡過夜，然後瀝乾，並細切。

將青蔥和牛油放入密底烹調容器中，蓋上蓋子，並按照烹調階段 1 的指示進行燜煮。

加入牛肝菌，暫停烹調 2 分鐘。

將檸檬汁淋在安康魚上。放入一個單獨的密底烹調容器中，加入蔬菜湯和白酒，然後按照烹調階段 2 的指示烹調。以低溫烹調安康魚。

將肉湯、青蔥、酸忌廉和忌廉混合，使用煮食爐製作醬汁。用鹽和胡椒粉調味，然後倒入安康魚。

設定

烹調階段 1

溫度：100 (120) °C

烹調時間：4 (2) 分鐘

吞拿魚番茄飯

總共所需時間：

55 (105) 分鐘 + 4 小時醃製時間

4 人份

醃料用料

1 束檸檬百里香 (30 g)

2 瓣大蒜

2 顆青蔥

80 ml 橄欖油

5 粒黑胡椒

吞拿魚用料

4 個吞拿魚扒（每個 125 g），已處理好

番茄飯用料

500 g 番茄

200 g 長粒米

1 tsp 芥菜籽

250 ml 蔬菜湯

1 tbs 番茄蓉

鹽

胡椒粉

100 g 豌豆，經冷凍

裝飾用

5 根羅勒莖 | 細切

輔助工具

多孔烹調容器

密底烹調容器

方法

摘下檸檬百里香的葉子。留一些葉子作裝飾。將大蒜和青蔥去皮，與檸檬百里香葉一起切碎，然後與橄欖油和胡椒粒混合。

將吞拿魚放入醃料中，蓋上蓋子，在雪櫃中醃制 4 小時。

十字切開番茄，放入多孔烹調容器中，按照烹調階段 1 的指示烹調。

讓番茄稍微冷卻，然後去皮並切塊。

將長粒米、芥菜籽和蔬菜湯放入盛有番茄蓉的密底烹調容器中，用鹽和胡椒粉調味，並按照烹調階段 2 的指示烹調。

將番茄和豌豆調入長粒米中，再將吞拿魚放在上面，加少許鹽，將醃料淋在所有材料上，然後按照烹調階段 3 的指示烹調。

用檸檬百里香和羅勒裝飾，然後即可上菜。

設定

烹調階段 1

溫度：95 °C

烹調時間：1 分鐘

烹調階段 2

溫度：100 (120) °C

烹調時間：12 (6) 分鐘

烹調階段 3

溫度：100 °C

烹調時間：10 分鐘

Miele 蒸爐製作的肉類菜餚特別柔軟、多汁和細膩 – 為您提供品質保證。營養元素 – 家禽肉中的珍貴蛋白質、維他命和礦物質，豬肉中的 B 族維他命，以及牛肉中的鐵 – 通常都會被保留。當您利用蒸汽烹調肉類食物時，一些肉和脂肪會被釋放出來，這是製作醬汁的絕佳基礎。如果您想要將肉變成褐色，需要使用煮食爐進行燒灼，然後再用蒸爐完成烹調。

肉類

大白菜肉丸

總共所需時間：

40 分鐘

4 人份

肉丸用料

15 g 姜根 | 搗碎

2 瓣大蒜 | 搗碎

750 g 碎豬肉

1 tsp 中式五香粉

½ tsp 肉桂，粉狀

2 tbsp 醬油

鹽

烹調階段 2

溫度：100 °C

烹調時間：6–7 分鐘

大白菜用料

100 g 蘿蔔 | 薄段形

1 顆大白菜 (750 g) | 葉子分離

200 g 中式雞蛋麵（米粉）

輔助工具

多孔烹調容器

密底烹調容器

濾網

方法

將薑、大蒜、碎肉、五香粉、肉桂和豉油一起揉按，加鹽調味，製成 32 個肉丸。

將蘿蔔和大白菜鋪放在多孔烹調容器中，將肉丸放在上面，按照烹調階段 1 的指示烹調。

將雞蛋麵放入密底烹調容器中，加入鹽。加入足夠的水以覆蓋雞蛋麵。放入有肉丸的爐腔，按照烹調階段 2 的指示烹調。

用濾網瀝乾雞蛋麵。將大白菜、蘿蔔和肉丸裝入碗中。

設定

烹調階段 1

溫度：100 °C

烹調時間：6–7 分鐘

雞胸肉配乾番茄

總共所需時間：

35–40 分鐘

4 人份

雞胸肉

4 塊雞胸肉（每塊 150 g），已處理好
鹽

忌廉芝士餡料

75 g 忌廉芝士，全脂

30 ml 鮮忌廉

15 g 羅勒

15 g 牛至

鹽

胡椒粉

香菜

50 g 乾番茄，油浸

輔助工具

濾網

多孔烹調容器

4 個木製串肉桿

方法

在每塊雞胸肉的一側做一個口袋，然後用鹽調味。

將忌廉芝士、鮮忌廉、羅勒和牛至混合在一起，加入鹽、胡椒粉和香菜調味。

用濾網將番茄徹底瀝乾，細切，與忌廉芝士攪拌。

將忌廉芝士餡填入雞胸肉中，如有必要，用木製串肉桿串起雞胸肉。

放入多孔烹調容器中烹調。

設定

溫度：100 °C

烹調時間：8 分鐘

肉類

辣味奶汁雞

總共所需時間：

55–60 分鐘 + 15 分鐘醃製時間

4 人份

奶汁雞用料

3 塊雞胸肉（每塊 150 g），已處理好

2 個辣椒，紅皮 | 切成薄片

醃料用料

3 tbsp 油

2 tsp 辣椒粉，熱態

3 tsp 咖哩粉

醬汁用料

100 ml 高脂濃忌廉

100 ml 鮮忌廉

鹽

胡椒粉

咖哩粉

輔助工具

密底烹調容器

方法

將雞胸肉切成 1 厘米寬的薄片。將辣椒和肉放在密底烹調容器中。

將油、辣椒粉和咖哩粉混合製成醃料，然後將肉醃製 15 分鐘。

混合忌廉和鮮忌廉，用鹽和胡椒粉調味。倒在肉和蔬菜上，進行烹調。

烹調後，按口味用更多的鹽、胡椒粉和咖哩粉調味。

設定

溫度：100 °C

烹調時間：12–14 分鐘

香味小牛肉片

總共所需時間：

55 (35) 分鐘

4 人份

材料

600 g 小牛肉片，已處理好

鹽

檸檬胡椒粉

½ 束香芹 (30 g)

½ 束細葉芹 (15 g)

½ 束羅勒 (15 g)

½ 束龍蒿 (15 g)

2 tsp 酸豆

100 ml 白酒，乾身

100 ml 蔬菜湯

¼ 顆檸檬，未上蠟 | 只需檸檬皮 | 磨碎

100 ml 高脂濃忌廉

1 tbsp 水

1 tbsp 粟粉

輔助工具

密底烹調容器

精細刨絲器

濾網

方法

用鹽和檸檬胡椒粉擦試小牛肉片，然後放入密底烹調容器中。

將香草洗淨，輕拍去水風乾，去葉，放在一邊。將香草莖和酸豆加入小牛肉片中，倒入白酒和蔬菜湯烹調。

同時，將香草葉細切，並與檸檬皮混合。

烹調完成後，取出小牛肉片並保溫。將產生的肉湯透過濾網倒入平底鑊中，加入忌廉並煮沸。煨煮約 5 分鐘，然後按口味調味。如有必要，將粟粉與水攪拌，然後將其加入醬汁中，用來稍稍增稠。

將小牛肉片、香草、檸檬皮放在一起調拌。

將小牛肉片切片，即可上菜。

設定

溫度：100 (120) °C

烹調時間：25–30 (15) 分鐘

肉類

椰菜卷

總共所需時間：

85 分鐘

4 人份

白椰菜

1 個白椰菜 (1.2 公斤)

餡料

2 個麵包卷

1 個洋蔥 | 切丁

30 g 液態牛油

450 g 碎肉，一半牛肉和一半豬肉

1 隻雞蛋，中等大小

2 瓣大蒜 | 細切

鹽

胡椒粉

墨角蘭

2 tsp 香芹 | 切碎

蔬菜

4 顆青蔥 | 切成小段

2 瓣大蒜 | 細切

2 個辣椒 (175 g)，黃皮 | 切成大塊

2 個辣椒 (175 g)，紅皮 | 切成大塊

100 ml 酸忌廉

1 顆檸檬 | 僅需汁液

輔助工具

密底烹調容器

手提攪拌機

方法

取出椰菜的莖，按照設定指示，將椰菜放入密底烹調容器中焯煮。

取下外層葉子，放在菜板上。

製作餡料時，將麵包浸泡在少許水中，排出一點水分後過濾。

用液態牛油翻炒洋蔥。

將碎肉、麵包混合物、雞蛋、大蒜、香料、香芹和洋蔥混合在一起。

將椰菜葉壓平，並將餡料鋪放在頂部。包裹並捲起椰菜葉。

將青蔥、大蒜和胡椒粉放入密底烹調容器中，將椰菜卷放在其上，密封面朝下，然後啟動自動程序或按照手動設定的指示進行烹調。

將椰菜卷從密底烹調容器中取出，並保溫。

將酸忌廉和檸檬汁倒在蔬菜上，用手提攪拌機製成蔬菜蓉，然後按口味加鹽調味。

自動程序和手動操作：

將椰菜卷放入辣椒醬中，按照烹調階段的指示完成烹調。

設定

自動程序和手動操作

焯煮椰菜

操作模式：蒸汽烹調

溫度：100 °C

烹調時間：10–15 分鐘

設定

自動程序

烹調椰菜卷

肉類 | 牛肉 | 菜捲

程序持續時間：30 分鐘

手動

烹調椰菜卷

操作模式：蒸汽烹調

溫度：100 °C

烹調時間：30 分鐘

自動程序和手動操作

完成烹調

操作模式：蒸汽烹調

溫度：100 °C

烹調時間：5 分鐘

肉類

梅乾燉羊肉

總共所需時間：
100 (70) 分鐘
4 人份

羊肉

800 g 羊肉（羊腿），已處理好 | 切塊

煎炸原料

4 tbsp 液態牛油

羊肉湯用料

3 個洋蔥，紅皮 | 切片

鹽

½ tsp 肉桂，粉狀

½ tsp 孜然，粉狀

½ tsp 香菜，末狀

½ tsp 辣椒粉

150 ml 羊肉湯

3 片月桂葉

梅乾用料

600 g 蘿蔔 | 切片

1 顆檸檬，未上蠟 | 以重量計

250 g 梅乾

蒸粗麥粉

200 g 蒸粗麥粉

芝麻乳酪用料

30 g 芝麻籽

2 瓣大蒜 | 搗碎

300 g 天然乳酪，全脂

裝飾用

2 顆香菜，新鮮

輔助工具

密底烹調容器

方法

在平底鑊中加熱液態牛油，分批全面燒灼羊肉。

將羊肉放入裝有洋蔥的密底烹調容器中，加入鹽、肉桂、孜然、香菜和辣椒粉調味。加入羊肉湯和月桂葉，並按照烹調階段 1 的指示烹調羊肉。

為芝麻乳酪留出一點檸檬汁。

烹調後，將蘿蔔、檸檬和梅乾加入羊肉中，按照烹調階段 2 的指示烹調。

烹調後，加入蒸粗麥粉，按照烹調階段 3 的指示烹調。

同時，在沒有任何脂肪的平底鑊裏輕輕地燒烤芝麻籽。將大蒜與天然乳酪和芝麻混合，按口味加入鹽和檸檬汁調味。

烹調後，取出月桂葉，按口味用鹽和香料調味，用香菜梗裝飾，搭配芝麻乳酪食用。

設定

烹調階段 1

溫度：100 (120) °C

烹調時間：35 (17) 分鐘

烹調階段 2

溫度：100 (120) °C

烹調時間：20 (8) 分鐘

烹調階段 3

溫度：100 (120) °C

烹調時間：5 (2) 分鐘

青豆燉羊腰肉

總共所需時間：

50 分鐘

4 人份

豆類

750 g 青豆

1 束夏季香薄荷 (30 g)

1 個洋蔥，紅皮 | 細切

鹽

30 g 牛油

100 ml 羊肉湯

250 g 櫻桃番茄

羊腰肉

4 塊羊腰肉（每個 150 g），已處理好

2 瓣大蒜 | 搗碎

胡椒粉

煎炸原料

3 tbsp 橄欖油

烹調用果汁

4 tbsp 香醋

100 ml 羊肉湯

增稠劑

1 tbsp 水

1 tbsp 粟粉

調味用料

少量糖

輔助工具

密底烹調容器

方法

將豆子放入裝有夏季香薄荷和洋蔥的密底烹調容器中，加鹽調味。在頂部化開牛油，倒入羊肉湯，按照烹調階段 1 的指示烹調。

用大蒜、鹽和胡椒粉擦拭羊腰肉。將橄欖油放入平底鑊中加熱，然後全方位燒灼羊腰肉。將羊腰肉從平底鑊中取出。用香醋和羊肉湯除去烹調用果汁中的糖分。

將羊腰肉和櫻桃番茄放入豆子裏，淋上烹調用果汁，然後按照烹調階段 2 的指示烹調。

將豆子產生的醬汁倒入平底鑊中煮沸。按口味用香醋、鹽、胡椒粉和糖調味。將粟粉與水混合，加入醬汁中，用來稍稍增稠。

將羊肉和豆子一起裝盤。

設定

烹調階段 1

溫度：100 °C

烹調時間：10 分鐘

烹調階段 2

溫度：100 °C

烹調時間：8–10 分鐘

肉類

火雞肉卷

總共所需時間：

120 (90) 分鐘

6 人份

杏子混合物用料

1 個洋蔥 | 切碎

120 g 杏子，乾態 | 切塊

1 tbsp 牛油

50 ml 乾雪利酒

鹽

辣椒粉

火雞胸肉

1 塊火雞胸肉 (1.5 kg)，已處理好

蔬菜

1 kg 蘿蔔 | 切成厚片

2 顆大蔥 (150 g) | 切成細環

胡椒粉

餡料

100 g 忌廉芝士，全脂

1 tsp 蜂蜜

100 g 煙肉 | 切片

煎炸原料

3 tbsp 葵花籽油

烹調用果汁

100 ml 乾雪利酒

100 ml 雞湯

100 ml 高脂濃忌廉

30 ml 乾雪利酒

1 tbsp 水

1 tbsp 粟粉

輔助工具

2 個密底烹調容器

保鮮膜

廚房用繩

肉錘

方法

將洋蔥、杏子、牛油、雪利酒、鹽和辣椒粉一同放入密底烹調容器中，按照烹調階段 1 的指示烹調。

將火雞胸肉切開，形成大扁平片狀（蝴蝶狀）。將它放在兩片保鮮膜之間，用肉錘壓平，並用鹽和胡椒粉調味。

將蘿蔔和大蔥放入密底烹調容器中，加入鹽和胡椒粉調味。

讓杏子混合物稍微冷卻，與忌廉芝士混合，按口味加入鹽、辣椒粉和蜂蜜調味。將煙肉片放在火雞胸肉內部和上方。捲起肉，用烹調用繩捆起來，加熱葵花籽油，全面燒灼。

將填充好的火雞胸肉放在烹調容器中的蔬菜上。用雪利酒和雞湯除去烹調用果汁中的糖分，將其倒在蔬菜上，然後按照烹調階段 2 的指示烹調。

將烹調用果汁倒入平底鑊中，加入忌廉並煮沸。降溫 5 分鐘，然後按口味加入鹽、胡椒粉和剩餘的雪利酒。將粟粉拌入水中，然後將其加入醬汁中，用來增稠。

設定

烹調階段 1

溫度：100 (120) °C

烹調時間：4 (2) 分鐘

烹調階段 2

溫度：100 (120) °C

烹調時間：80–90 (55–60) 分鐘

牛肉片

總共所需時間：

40–90 分鐘

4 人份

材料

450–650 g 牛肉片，已處理好 | 牛肘肉或圓形肉

3 tbsp 油

250 ml 酸忌廉

70 g 蛋黃醬

3 tsp 辣根忌廉

2 tsp 芥末，粗粒

3–4 個番茄，乾態 | 細切

鹽

胡椒粉

1–2 長法包卷 | 縱向分開

裝飾用

100 g 火箭菜

輔助工具

廚房用繩

密底烹調容器

方法

將牛肉片（牛肘肉或圓形肉）摺起來，確保厚度均勻。

在平底鑊中加熱油，然後將牛肉片（牛肘肉或圓形肉）燒灼至淺啡色。放入密底烹調容器中，按照自動程序或手動設定的指示進行烹調。

烹調後，將牛肉片（牛肘肉或圓形肉）靜置 5–10 分鐘。同時，將酸忌廉、蛋黃醬、辣根忌廉、芥末、細切的番茄、鹽和胡椒粉混合在一起，撒在對半切開的長法包上。

將牛肉片（圓形肉）切成薄片，放在長法包上。用火箭菜裝飾。

設定

自動程序

肉類 | 牛肉 | 牛柳 |

整件/肉片

程序持續時間 – 牛肘肉：60 分鐘

程序持續時間 – 圓形肉：20 分鐘

手動

操作模式：蒸汽烹調

適合所有肉類的溫度：

53/63/75 °C | 三分熟/半熟/全熟

烹調時間：

牛肘肉：70/60/50 分鐘 |

三分熟/半熟/全熟

圓形肉 – 1 厘米厚：10 分鐘

圓形肉 – 2 厘米厚：

30/20/20 分鐘 |

三分熟/半熟/全熟

圓形肉 – 3 厘米厚：

40/30/30 分鐘 |

三分熟/半熟/全熟

提示

成熟程度視乎肉塊的厚度。如果肉片較薄，建議縮短烹調時間。

肉類

水煮牛肉片配蔬菜

總共所需時間：

50 (45) 分鐘

2 人份

蔬菜

250 ml 牛肉湯

200 g 蘿蔔 | 切成適合入口的塊狀

200 g 椰菜花 | 菜莖

2 個翠肉瓜（每個 200 g） | 切成適合入口的塊狀

8 顆大蔥 | 只需蔥白部分

100 g 蜜豆

牛肉片

500 g 牛肉片，已處理好

香芹 | 切碎

輔助工具

密底烹調容器

方法

按照烹調階段 1 的指示，將牛肉湯、蘿蔔和椰菜花一起放入密底烹調容器中烹調。

加入翠肉瓜、大蔥和蜜豆，按照烹調階段 2 的指示烹調。

從湯中撈出蔬菜，並保溫。

將牛肉片切成 1 厘米的肉片，按照烹調階段 3 的指示放入湯中水煮。

將肉和蔬菜裝盤，再用香芹點綴。

設定

烹調階段 1

溫度：100 (120) °C

烹調時間：8 (4) 分鐘

烹調階段 2

溫度：100 °C

烹調時間：4 分鐘

烹調階段 3

溫度：100 (120) °C

烹調時間：4 (2) 分鐘

燴牛肉

總共所需時間：250 分鐘

8 人份

材料

30 g 牛油

3 tbsp 油

1.2 kg 牛肉，已處理好 | 切塊

鹽

胡椒粉

500 g 洋蔥 | 切丁

2 片月桂葉

4 顆丁香

1 tbsp 啡糖

2 tbsp 純白麵粉

1.2 l 牛肉湯

70 ml 醋

手動

操作模式：蒸汽烹調

溫度：100 °C

烹調時間：180 分鐘

輔助工具

密底烹調容器

方法

在平底鑊中加熱牛油。一旦它開始起
泡，加入一點油和熱水。

用鹽和胡椒粉調味牛肉，並全面燒灼。

加入洋蔥、月桂葉、丁香和糖，再烹調 3
分鐘。

用麵粉塗刷牛肉，再煎炸 2 3 分鐘。

加入牛肉湯和醋，不斷攪拌，直至獲得
稠滑的醬汁。

將牛肉放入密底烹調容器中烹調。

用鹽和胡椒粉調味，即可食用。

設定

自動程序

肉類 | 牛肉 | 牛肉粒

程序持續時間：180 分鐘

肉類

牛肉砂鍋

總共所需時間：

150 分鐘

4 人份

牛肉用料

60 g 純白麵粉

辣椒 | 現磨

1 kg 牛肉（牛肩肉）| 切丁

3 tbs 油

1 個洋蔥，大個 | 薄環狀

1 顆韭蔥，大顆 | 薄環狀

350 g 蘿蔔 | 切塊

3 顆芹菜 | 切段

250 g 蘑菇 | 四等分

2–3 枝百里香

2 片月桂葉

200 ml 牛肉湯

200 ml 德國施瓦茲黑啤酒或黑啤酒

2 tbs 番茄醬

湯糰用料

100 g 純白麵粉

3 g 發酵粉

50 g 液態牛油

1 tsp 香芹 | 切碎

½ tsp 韭黃 | 切碎

鹽

乾胡椒 | 現磨

4–5 tbs 水 | 冷水

輔助工具

密底烹調容器

方法

用胡椒粉對麵粉進行調味，然後用麵粉包裹牛肉。

在煎鍋中加熱一半的油，分批全面燒灼牛肉，然後放在一邊。

在煎鍋中加熱另一半的油，然後翻炒洋蔥 3 分鐘。加入韭蔥、蘿蔔和芹菜，再煎炸 5 分鐘。

加入蘑菇、百里香和月桂葉。

加入牛肉、牛肉湯、啤酒和番茄醬，煮沸，再放入密底烹調容器中，蓋上蓋子。按照烹調階段 1 的指示，啟動自動程序或使用手動設定進行烹調。

同時，將麵粉和發酵粉放入碗中，加入液態牛油、香芹和韭黃，用鹽和胡椒粉調味，加入冷水攪拌，製成柔軟的麵團。

將麵團分成 8 塊，然後用沾滿麵粉的雙手將麵團製成小球狀。

自動程序：

簡單地攪動砂鍋，加入湯糰和少量湯，然後按照所示的程序順序繼續烹調。

手動操作：

簡單地攪動砂鍋，加入湯糰和少量湯，然後繼續烹調。按照烹調階段 2 的指示完成烹調。

設定

自動程序

湯/砂鍋菜 | 牛肉砂鍋麵糰

程序持續時間：120 分鐘

手動

烹調階段 1

操作模式：蒸汽烹調

溫度：100 °C

烹調時間：90 分鐘

烹調階段 2

操作模式：蒸汽烹調

溫度：100 °C

烹調時間：30 分鐘

法國粗紅腸

總共所需時間：
25 分鐘

材料

100–750 g 法國粗紅腸

輔助工具

多孔烹調容器

方法

將法國粗紅腸放入多孔烹調容器中烹調。

設定

自動程序

香腸 | 香腸

設定視乎數量：

100–200 g

200–300 g

300–400 g

400–750 g

程序持續時間：10–20 分鐘

手動

操作模式：蒸汽烹調

溫度：95 °C

烹調時間：10–20 分鐘

肉類

圓形豬肉片配蘑菇和蘋果

總共所需時間：

60 分鐘 + 3 小時醃製時間

4 人份

醃料用料

1 個洋蔥，紅皮 | 切碎

4 tbsp 蘋果白蘭地酒

2 tsp 芥末，熱度中等

150 ml 蘋果汁

150 ml 肉湯

黑胡椒

圓形豬肉片用料

8 片圓形豬肉（每片 75 g）

蘑菇和蘋果用料

700 g 栗蘑，小型

4 個蘋果，削皮 | 切片

煎炸原料

1 tbsp 液態牛油

提味和保持醃料所需的原料

150 ml 高脂濃忌廉

鹽

辣椒 | 現磨

1 tbsp 水

1 tbsp 粟粉

1 tsp 香芹 | 切碎

輔助工具

密底烹調容器

濾網

方法

製作醃料時，將洋蔥、蘋果白蘭地酒、芥末、蘋果汁、肉湯和胡椒粉混合。將圓形豬肉片放入醃料中，蓋上蓋子，放入雪櫃 3 小時。

將蘑菇和蘋果鋪放在密底烹調容器上。

從醃料中取出圓形豬肉片，並用濾網瀝乾。

在平底鑊中加熱液態牛油，並分 2 批高溫燒灼圓形豬肉片的兩面。

同時，將醃料與忌廉混合，用鹽調味，然後倒入蘑菇和蘋果。將圓形豬肉片放在上面，加入烹調用果汁和磨碎的辣椒後，進行烹調。

將生成的醬汁倒入平底鑊中，將圓形豬肉片和蔬菜暫時放在爐腔內保溫。煮沸醬汁，將粟粉攪拌到水中，然後將其加入醬汁中，用來稍稍增稠。按口味調味。

將圓形豬肉片、蘑菇、蘋果和香芹裝盤。

設定

溫度：100 °C

烹調時間：10–12 分鐘

牛大腿肉配蘋果和辣根醬

總共所需時間：

155–165 (80–90) 分鐘

4 人份

牛大腿肉用料

200 g 蘿蔔 | 切塊

200 g 塊根芹 | 切塊

50 g 漢堡香芹根 | 切塊

800 g 牛大腿肉，已處理好

2 tsp 鹽

5 粒乾胡椒

2 片月桂葉

蔬菜

250 g 薯仔，小個，質地柔軟 | 橢圓形切片

250 g 成束的蘿蔔 | 橢圓形切片

250 g 大頭菜 | 橢圓形切片

醬汁用料

2 個蘋果，削皮 | 粗磨

200 ml 酸忌廉

1 束韭黃 (20 g) | 切碎

1 tbsp 辣根 | 磨碎

胡椒粉

輔助工具

2 個密底烹調容器

方法

將蘿蔔、塊根芹和香芹根，以及牛大腿肉、鹽、乾胡椒和月桂葉放入密底烹調容器中，按照烹調階段 1 的指示烹調。

烹調結束後，取出 6 湯匙產生的汁液，將盛有牛大腿肉的烹調容器留在爐腔內。將產生的汁液、薯仔、蘿蔔和大頭菜放入密底烹調容器中。將該烹調容器與第一個烹調容器一起滑入爐腔，按照烹調階段 2 的指示進行烹調。

將蘋果與酸忌廉混合。加入韭黃和辣根。用鹽和胡椒粉調味。

沿肉的紋理將肉切成薄片，搭配蔬菜和醬汁裝盤。

設定

烹調階段 1

溫度：100 (120) °C

烹調時間：110–120 (45–50) 分鐘

烹調階段 2

溫度：100 (120) °C

烹調時間：15 (8) 分鐘

肉類

維也納式牛臀肉

總共所需時間：

160 分鐘

10 人份

材料

2 kg 牛臀肉，一整塊，已處理好

2 個洋蔥 | 對半分開

1 束湯菜 | 切成大塊

15 g 圓葉當歸

7 粒胡椒

2 片月桂葉

5 粒杜松子

鹽

輔助工具

密底烹調容器

方法

將肉放入密底烹調容器中，帶脂肪面朝下。

將洋蔥放入鑄鐵鍋中，切面朝下，乾煎，不使用任何油脂。

將湯菜、香草、洋蔥和香料加入肉中進行烹調。

在切片前，可靜置肉片刻。

設定

自動程序

肉類 | 牛肉 | 維也納牛扒燉湯

程序持續時間：150 分鐘

手動

操作模式：蒸汽烹調

溫度：100 °C

烹調時間：150 分鐘

印式咖喱雞配米飯

總共所需時間：

60 分鐘 + 30 分鐘醃製時間

4 人份

雞肉用料

4 瓣大蒜 | 切丁

2.5 厘米姜根 | 切丁

1 個紅辣椒，大個 | 切丁

2 tsp 孜然，粉狀

2 tsp 香菜，末狀

1 tsp 薑黃粉

1 tsp 辣椒粉

1 tsp 格拉姆馬薩拉

1 tsp 鹽

1½ tbsp 油

100 g 天然乳酪

500 g 雞胸肉，已處理好 | 切塊

2 個洋蔥 | 切片

1 tbsp 油

1 tbsp 牛油

1 罐切碎的番茄 (400 g)

1 tbsp 番茄蓉

1 tbsp 芒果酸辣醬

100 ml 高脂濃忌廉

米

300 g 印度香米

450 ml 水

裝飾用

½ 束香菜 | 切碎

輔助工具

2 個密底烹調容器

手提攪拌機

方法

用手提攪拌機快速將大蒜、薑、辣椒、香料、鹽和油一起製成糊狀。將糊狀物攪拌到天然乳酪中，然後將雞肉放在混合物中醃製至少 30 分鐘。

用油和牛油翻炒洋蔥 10–12 分鐘，直至洋蔥變得透明。加入雞肉和醃料，繼續用中火烹調 3–4 分鐘。

加入番茄、番茄蓉、芒果酸辣醬和忌廉，然後快速煮沸。倒入密底烹調容器並蓋上蓋子。按照烹調階段 1 的指示，啟動自動程序或使用手動設定進行烹調。

將印度香米放入密底烹調容器中，加入水覆蓋。

自動程序：

按照指示的程序順序放入印度香米，然後繼續烹調。

手動操作：

放入印度香米，按照烹調階段 2 的指示完成烹調。

用香菜裝飾。

設定

自動程序

肉類 | 家禽 | 雞 | 馬沙拉香料雞

程序持續時間：30 分鐘

手動

烹調階段 1

操作模式：蒸汽烹調

溫度：100 °C

烹調時間：15 分鐘

烹調階段 2

操作模式：蒸汽烹調

溫度：100 °C

烹調時間：15 分鐘

顧名思義，這些菜餚非常實用。所有材料－肉、蔬菜、薯仔等，要放在一口鍋內烹調，製成美味、易飽的主餐。當您為多人煮食時，簡單的準備工作特別有幫助。一鍋菜和燉菜非常有益健康，而且做出的素食味道與肉、香腸、魚或青口的味道一樣好。在多種文化中，這種膳食的形式各不相同，或豐盛、或精緻，但是，它們一直是餐桌上一道靚麗的風景。

青豆燉羊肉

總共所需時間：

55–60 (45–50) 分鐘

4 人份

材料

500 g 羊肉，已處理好 | 切成小塊

2 tbsp 葵花籽油

1 個洋蔥 | 切碎

200 ml 蔬菜湯

400 g 薯仔，質地柔軟 | 切塊

200 g 青豆 | 二等分

3 個蘿蔔（每個 60 g）| 切塊

1 枝迷迭香 | 只需針葉，切碎

300 ml 蔬菜湯

鹽

胡椒粉

裝飾用

2 顆大蔥 | 切成細環

輔助工具

密底烹調容器

方法

在平底鑊裏，用葵花籽油燒灼羊肉。片刻後，加入洋蔥，繼續翻炒。用蔬菜湯稀釋鍋底結塊。

將羊肉與湯汁一起放入密底烹調容器中。加入薯仔、青豆、蘿蔔和迷迭香，按照烹調階段 1 的指示烹調。

烹調後，加入剩餘的蔬菜湯，用鹽和胡椒粉調味，並按照烹調階段 2 的指示烹調。

在上菜前不久，將蔥花撒在上面。

設定

烹調階段 1

溫度：100 (120) °C

烹調時間：15 (7–8) 分鐘

烹調階段 1

溫度：95 °C

烹調時間：2 分鐘

提示

您可以用牛肉、豬肉丸子或香腸代替羊肉。

燉魚

總共所需時間：

35–40 分鐘

4 人份

用於魚的材料

500 g 玫瑰魚或其他肉質緊實的白鮭魚

片，已處理好

2 tbsp 檸檬汁

鹽

200 g 蘿蔔 | 切塊

200 g 豌豆

醬汁用料

100 ml 鮮忌廉

100 ml 高脂濃忌廉

2 tbsp 白酒，乾身

1 tbsp 粟粉

胡椒粉

糖

1 tbsp 蒔蘿 | 細切

輔助工具

密底烹調容器

方法

用檸檬汁擦拭魚，用鹽調味。

將魚放入密底烹調容器中。將蘿蔔和豌豆加入魚中，按照烹調階段 1 的指示烹調。

同時，將所有其他材料混合在一起製成醬汁，然後將其倒在魚上，按照烹調階段 2 的指示烹調。

按口味用鹽和胡椒粉調味，即可上菜。

設定

烹調階段 1

溫度：100 °C

烹調時間：8 分鐘

烹調階段 2

溫度：100 °C

烹調時間：4 分鐘

牛肉蔬菜湯

總共所需時間：

125 分鐘

4 人份

材料

250 g 薯仔，質地柔軟

25 g 液態牛油

200 g 洋蔥 | 切丁

250 g 牛肉（牛肩肉）| 長寬高各為 1–1.5 厘米

20 g 純白麵粉

20 g 番茄蓉

鹽

胡椒粉

20 g 辣椒粉，甜味

3 瓣大蒜 | 搗碎

1 tbsp 墨角蘭，乾態

少量葛縷子籽，粉狀

1 tbsp 醋

1 l 蔬菜湯

輔助工具

密底烹調容器

方法

將薯仔去皮，切成 1 x 1 厘米的小立方塊，放入盛有冷水的碗中，這樣，它們不會變成啡色。

在平底鑊中加熱液態牛油，慢慢將洋蔥煎炸至金黃色。

將洋蔥放入密底烹調容器中，然後加入牛肉、麵粉、番茄蓉、所有香料和醋。

倒入蔬菜湯，攪拌均勻，然後按照烹調階段 1 的指示，啟動自動程序或使用手動設定進行烹調。

自動程序：

按照所示的程序順序放入薯仔，並完成烹調。

手動操作：

按照烹調階段 2 的指示放入薯仔，並完成烹調。

按口味用鹽調味。

設定

自動程序

肉類 | 牛肉 | 燉牛肉湯

程序持續時間：105 分鐘

手動

烹調階段 1

操作模式：蒸汽烹調

溫度：100 °C

烹調時間：60 分鐘

烹調階段 2

操作模式：蒸汽烹調

溫度：100 °C

烹調時間：45 分鐘

雞湯

總共所需時間：

125 (90) 分鐘

6 人份

材料

1 只雞（1.5 公斤），已處理好

200 ml 水

1 kg 湯菜

120 g 粉絲

800 ml 水

鹽

胡椒粉

1 tbsp 香芹 | 切碎

輔助工具

密底烹調容器

濾網

方法

將雞肉和水放入密底烹調容器中烹調。

修剪湯菜並去皮，將其中一半切成大塊，加入雞肉，然後按照烹調階段 1 的指示烹調。

將剩下的湯菜細切，將韭蔥切成環狀，將蘿蔔和塊根芹切成薄段，放在一邊。

煮熟後，將雞肉從湯中取出，將湯通過濾網，然後再將其放回密底烹調容器中。

將肉從骨頭上取下，切成適合入口大小的塊狀，與切丁的湯菜、粉絲和其餘的水一起放入密底烹調容器中，按照烹調階段 2 的指示烹調。如果您覺得湯過於濃稠，可以根據喜好增加水量。

用鹽和胡椒粉調味，用香芹裝飾，即可上菜。

設定

烹調階段 1

溫度：100 (120) °C

烹調時間：50 (25) 分鐘

烹調階段 2

溫度：100 °C

烹調時間：10 分鐘

提示

您可以使用肉雞代替雞肉。

薯仔湯

總共所需時間：

50 (45) 分鐘

4 人份

材料

180 g 韭蔥 | 環狀

250 g 薯仔，粉狀 | 切塊

500 ml 蔬菜湯

鹽

胡椒粉

100 ml 高脂濃忌廉

2 tsp 羅勒 | 切碎

2 tsp 香芹 | 切碎

2 tsp 韭黃 | 切碎

輔助工具

密底烹調容器

手提攪拌機

方法

將韭蔥和薯仔放入有蔬菜湯的密底烹調容器中，按照烹調階段 1 的指示進行烹調。

將湯加入烹調容器中，用手提攪拌機製作蔬菜蓉，按口味加入鹽和胡椒粉調味。按照烹調階段 2 的指示，攪拌忌廉並加熱。

將羅勒、香芹和韭黃混合，撒在湯上，即可上菜。

設定

烹調階段 1

溫度：100 (120) °C

烹調時間：16 (8) 分鐘

烹調階段 2

溫度：95 °C

烹調時間：2 分鐘

澳式南瓜湯

總共所需時間：

35 分鐘

4 人份

材料

1 kg 南瓜肉 | 切塊

400 g 番薯 | 切塊

2 個洋蔥 | 切塊

250 ml 雞湯

鹽

胡椒粉

裝飾用

250 g 口利左香腸 | 切丁

250 ml 酸忌廉

10 g 香菜 | 切碎

輔助工具

多孔烹調容器

方法

將南瓜肉、番薯和洋蔥放入密底烹調容器中烹調。

燒灼口利左香腸。

將蔬菜製成菜蓉，加入雞湯和約 250 ml 的水，攪拌均勻，用鹽和胡椒粉調味。

將湯倒入預熱的湯碗中。用忌廉、口利左香腸和香菜裝飾。

設定

自動程序

湯/砂鍋菜 | 南瓜湯

程序持續時間：25 分鐘

手動

操作模式：蒸汽烹調

溫度：100 °C

烹調時間：25 分鐘

忌廉蘿蔔湯

總共所需時間：
45–50 (40) 分鐘
4 人份

材料

500 g 蘿蔔 | 切塊
50 g 洋蔥 | 切塊
½ 瓣大蒜 | 細切
40 g 牛油
750 ml 蔬菜湯
1 tsp 辣椒粉，甜味
125 ml 酸忌廉
鹽
胡椒粉

裝飾用

1 tbsp 香芹 | 切碎

輔助工具

密底烹調容器
手提攪拌機

方法

將蘿蔔、洋蔥、大蒜、牛油、蔬菜湯和辣椒粉放入密底烹調容器中，按照烹調階段 1 的指示烹調。

用手提攪拌機將烹調容器中的材料製成菜蓉。調入酸忌廉，按照烹調階段 2 的指示，加熱忌廉蘿蔔湯。

按口味用鹽和胡椒粉調味，用香芹裝飾，即可上菜。

設定

烹調階段 1

溫度：100 (120) °C

烹調時間：12–15 (6–8) 分鐘

烹調階段 2

溫度：95 °C

烹調時間：2 分鐘

煲仔飯

總共所需時間：

90 分鐘

4 人份

材料

250 g 洋蔥 | 切丁

2 tbsp 液態牛油

2 tbsp 辣椒粉

1 tbsp 番茄蓉

250 g 牛肉（牛肩肉）| 長寬高各為 1 厘米

250 g 純番茄汁

1 tbsp 白酒醋

1 瓣大蒜 | 細切

1 tsp 墨角蘭

葛縷子籽

鹽

胡椒粉

½ 個辣椒 (175 g)，紅皮 | 切丁

½ 個辣椒 (175 g)，黃皮 | 切丁

250 g 長粒米

500 ml 蔬菜湯

輔助工具

密底烹調容器

方法

在平底鑊中，用液態牛油翻炒洋蔥。

將辣椒粉、番茄醬拌入洋蔥。

將牛肉放入密底烹調容器。加入洋蔥、純番茄汁、白酒醋、大蒜和香料。按照烹調階段 1 的指示，啟動自動程序或使用手動設定進行烹調。

自動程序：

按照所示的程序順序，加入辣椒、長粒米和蔬菜湯，然後完成烹調。

手動操作：

按照烹調階段 2 的指示，加入辣椒、長粒米和蔬菜湯，然後完成烹調。

設定

自動程序

湯/砂鍋菜 | 匈牙利燴肉飯

程序持續時間：70 分鐘

手動

烹調階段 1

操作模式：蒸汽烹調

溫度：100 °C

烹調時間：45 分鐘

烹調階段 2

操作模式：蒸汽烹調

溫度：100 °C

烹調時間：25 分鐘

春季蔬菜湯

總共所需時間：

55 (50) 分鐘

4 人份

材料

150 g 塊根芹 | 細條

3 個蘿蔔（每個 60 g）| 細條

200 g 大蔥 | 斜切

100 g 蜜豆

600 ml 蔬菜湯

1 隻雞蛋，中等大小

1 tbsp 麵包屑

鹽

胡椒粉

肉荳蔻

1 tbsp 細葉芹 | 切碎

1 tbsp 香芹 | 切碎

裝飾用

1 tbsp 香芹 | 切碎

輔助工具

密底烹調容器

方法

將塊根芹、蘿蔔、大蔥、蜜豆和一半的蔬菜湯放入密底烹調容器中，按照烹調階段 1 的指示烹調。

在烹調結束時，按照烹調階段 2 的指示，加入剩餘的蔬菜湯並繼續烹調。

將雞蛋、麵包屑、鹽、胡椒粉、肉荳蔻和切碎的香草混合在一起，加入春季蔬菜湯，按照烹調階段 3 的指示烹調。

按口味用鹽和胡椒粉對湯進行調味，用切碎的香芹裝飾，即可上菜。

設定

烹調階段 1

溫度：100 (120) °C

烹調時間：10 (5) 分鐘

烹調階段 2

溫度：95 °C

烹調時間：2 分鐘

烹調階段 3

溫度：95 °C

烹調時間：2 分鐘

一份完整的菜單最後怎能沒有誘人的甜品呢？甜品是向客人表示感謝、向家人表達愛意的一種方式 – 也是給予廚師的一種嘉獎。無論您提供含有新鮮水果的健康糕點，或含有酒精的點心，還是含有糖和忌廉的甜食，甜品都是一種真正的享受，一場激發感官的幻想。而且提供的甜品風格越具創意和美觀，您的客人用餐時就會越高興。所以花一點時間享受生活中更美好的事物！

夏季布甸

總共所需時間：

105 分鐘

6 人份

混合物用料

225 g 梅爾巴多士

50 g 牛油

40 g 蜂蜜，液態

300 ml 牛奶，全脂

莓果用料

200 g 士多啤梨 | 四等分

125 g 覆盆子

125 g 黑莓

1 個蘋果，小個，削皮 | 切丁

1 個雲尼拿豆莢 | 只需雲尼拿籽

40 g 糖

雪糕用料

6 勺雲尼拿雪糕

餐貝配料

1 tbsp 牛油

輔助工具

帶蓋布甸盆，約 1,25 l 容量

層架

方法

壓碎或粗磨梅爾巴多士。用蜂蜜融化牛油，然後與梅爾巴多士、牛奶一起攪拌。

將士多啤梨、蘋果、莓果、雲尼拿籽和糖混合。

在布甸盆上塗油，並填入 $\frac{3}{4}$ 梅爾巴多士混合物，將混合物按壓在盆壁上。加入莓果，輕輕按下。用剩餘的混合物覆蓋，並緊實地密封邊緣。用蓋子蓋住布甸盆。放在爐腔的層架上烹調。

烹調後，讓布甸在盆中靜置至少 15 分鐘。

然後轉移到盤子上，分成幾份，再搭配雪糕。

設定

溫度：100 °C

烹調時間：60 分鐘

提示

您也可以使用高身耐熱盤代替布甸盆。使用折疊的雙層烘焙紙將耐熱盤密封，將烘焙紙放在盤子上，並用烹調用繩捆紮。

聖誕布甸

總共所需時間：

380 分鐘 + 24 小時醃製時間

4 人份

聖誕布甸用料

170 g 純白麵粉

¾ tsp 肉桂

¾ tsp 混合香料

115 g 麵包屑

115 g 液態牛油

115 g 啡糖

30 g 杏仁，整顆

115 g 葡萄乾

115 g 黑加侖

115 g 小葡萄乾

55 g 糖漬櫻桃

55 g 蜜餞

1 個蘋果，小個 | 磨碎

1 顆檸檬，未上蠟 | 只需檸檬皮

1 個橙子，未上蠟 | 只需橙子皮

½ 顆橙子 | 僅需汁液

2 tbsp 白蘭地酒

2 隻雞蛋，中等大小

1 tbsp 黑糖蜜

75 g 黑啤酒，例如吉尼斯黑啤酒

布甸盆用料

1 tbsp 牛油

輔助工具

布甸盆，1,2 l 容量

烘焙紙

錫紙

層架

方法

將麵粉和香料倒入一個大碗裏。加入麵包屑、液態牛油、糖、杏仁、水果、檸檬皮和橙汁。在碗的中間留出空間，倒入白蘭地酒、打好的雞蛋和糖蜜。逐漸加入啤酒並攪拌，直至得到濃厚粘稠的混合物。蓋上碗，靜置過夜。

在布甸盆上塗油，倒入混合物並壓平。用烘焙紙和錫紙遮蓋盆，放在爐腔的層架上，按照設定指示進行烹調。

用新的烘焙紙和錫紙遮蓋盆，並存放在陰涼、乾燥的地方，直至您想食用的前一刻。

食用前加熱。

設定

自動程序

烹調：

甜品 | 聖誕布丁 | 烹調

程序持續時間：360 分鐘

翻熱：

甜品 | 聖誕布丁 | 翻熱

程序持續時間：105 分鐘

手動

烹調

操作模式：蒸汽烹調

溫度：100 °C

烹調時間：360 分鐘

翻熱

操作模式：蒸汽烹調

溫度：100 °C

烹調時間：360 分鐘

提示

作為一項傳統，聖誕布甸通常在聖誕節當天食用。可以提前 6–12 個月製作布甸，並經常用白蘭地酒「浸泡入味」。

焦糖布甸

總共所需時間：

50–55 分鐘 + 4 小時冷卻時間

6 人份

材料

450 ml 高脂濃忌廉

1 tsp 雲尼拿糖

4 隻雞蛋，中等大小 | 只需蛋黃

2 tbsp 杏仁 | 切碎

3 tbsp 啡糖

輔助工具

6 個梳乎厘模子

層架

方法

在平底鑊中加熱忌廉，直到幾乎煮沸。

關閉煮食爐，加入雲尼拿糖、蛋黃和切碎的杏仁攪拌。

將混合物倒入梳乎厘模子，蓋上蓋子，放在爐腔的層架上烹調。

等待降溫，然後冷卻約 4 個小時。在上面撒上啡糖。

預熱烤架。

在烤架下進行焦糖化處理 4 分鐘。

設定

溫度：90 °C

烹調時間：30–35 分鐘

提示

可以用杯子代替梳乎厘模子。

香甜糕點配杏子蜜餞

總共所需時間：

90 分鐘

6 人份

麵團用料

21 g 酵母，新鮮

125 ml 牛奶，全脂 | 微溫

250 g 純白麵粉

35 g 糖

少量鹽

1 隻雞蛋，中等大小 | 只需蛋黃

40 g 牛油 | 經軟化

杏子蜜餞用料

500 g 杏子 | 去核 | 四等分

20 g 糖

½ 個雲尼拿豆莢 | 只需雲尼拿籽

50 ml 杏仁糖漿

牛奶混合物用料

100 ml 牛奶，全脂

25 g 糖

20 g 牛油

塗刷用料

1 tbsp 純白麵粉

溶解用料

25 g 牛油

8 g 雲尼拿糖

1 tbsp 糖

輔助工具

精細濾網

耐熱碗

層架

2 個密底烹調容器

方法

將麵粉倒入碗裏，加入糖、鹽、蛋黃和牛油。將酵母溶解在牛奶中，然後添加到麵粉混合物中。

揉按混合物約 7 分鐘，直到形成光滑的麵團。將麵團製作成球狀，放入未加蓋的碗中，將碗放入爐腔的層架上。按照烹調階段 1 的指示等待。

製作杏子蜜餞時，將杏子放入密底烹調容器中，加入糖、雲尼拿籽和杏仁糖漿並混合。

製作牛奶混合物時，將牛奶、糖和牛油放入單獨的密底烹調容器中。將酵母麵團從爐腔中取出，並分成 6 份。在麵板上撒上麵粉，將麵團製成球狀。蓋好麵團，放在溫暖的地方靜置 15 分鐘。

按照烹調階段 2 的指示，加熱爐腔中的牛奶混合物。

將糕點並排放入熱牛奶中，並蓋住烹調容器。放入有杏子的爐腔，按照烹調階段 3 的指示一起烹調。

取出杏子蜜餞，繼續按照烹調階段 4 的指示烹調糕點。

用雲尼拿糖融化牛油。將其刷在糕點上，如果需要，可以撒上糖。

與杏子蜜餞一起裝盤。

設定

烹調階段 1

溫度：40 °C

烹調時間：15 分鐘

烹調階段 2

溫度：100 °C

烹調時間：5 分鐘

烹調階段 3

溫度：100 °C

烹調時間：20 分鐘

烹調階段 4
溫度：100 °C
烹調時間：10 分鐘

酵母糕點

總共所需時間：

65–70 分鐘

8 人份

麵團用料

42 g 酵母，新鮮

250 ml 牛奶，全脂 | 微溫

500 g 純白麵粉

1 tsp 糖

少量鹽

50 g 人造牛油 | 經軟化

醬汁用料

4 tbsp 梅子醬

250 ml 高脂濃忌廉

8 g 雲尼拿糖

½ tsp 肉桂，粉狀

少量鹽

餐具配料

1 tbsp 牛油

輔助工具

精細濾網

耐熱碗

層架

多孔烹調容器

方法

將酵母溶解在牛奶中，加入麵粉、糖、鹽和人造牛油，揉按約 7 分鐘，形成光滑的麵團。將麵團揉成球狀。放入未加蓋的碗中，將碗放入爐腔的層架上。按照烹調階段 1 的指示等待。

將麵團分成 8 塊，製成球狀，蓋上蓋子，然後放在溫暖的地方靜置 15 分鐘。在多孔烹調容器上塗油，將糕點放入裏面，按照烹調階段 2 的指示烹調。

使用煮食爐上的平底鑊，將梅子醬、忌廉、雲尼拿糖、肉桂和鹽快速煮沸，不斷攪拌，然後將獲得的醬汁搭配糕點裝盤。

設定

烹調階段 1

溫度：40 °C

烹調時間：15 分鐘

烹調階段 2

溫度：100 °C

烹調時間：14 分鐘

提示

將冷凍的酵母糕點在室溫下解凍 15 分鐘，然後按照食譜中的說明進行烹調。

粗粒小麥粉梳乎厘

總共所需時間：

70–75 分鐘

8 人份

牛奶混合物用料

1 個雲尼拿豆莢

250 ml 牛奶，全脂

50 g 牛油

粗粒小麥粉混合物用料

50 g 粗粒小麥粉

5 隻雞蛋，中等大小

60 g 糖

餐具配料

1 tbsp 牛油

1 tbsp 糖

輔助工具

密底烹調容器

8 個梳乎厘模子

層架

方法

將雲尼拿豆莢縱向對半分開，並刮掉籽。

將牛奶、牛油、雲尼拿籽和雲尼拿豆莢倒入密底烹調容器中，並按照烹調階段 1 的指示加熱。

將牛奶混合物從爐腔中取出。在攪拌的同時撒上粗粒小麥粉，然後靜置 1–2 分鐘。

再次攪拌，並按照烹調階段 2 的指示烹調。在烹調過程的中間點再攪拌一次。

將粗粒小麥粉混合物從爐腔中取出，倒入碗中，攪拌，蓋上蓋子，等待冷卻。然後取出雲尼拿豆莢。

分離雞蛋的蛋黃和蛋白，並收集蛋白。將蛋黃拌入粗粒小麥粉混合物中。用打蛋器攪打蛋白和糖至粘稠狀態，然後調入粗粒小麥粉中。

在模子上塗油，然後撒上糖。倒入粗粒小麥粉混合物，將梳乎厘模子放在爐腔的層架上，按照烹調階段 3 的指示烹調。

設定

烹調階段 1

溫度：100 °C

烹調時間：5 分鐘

烹調階段 2

溫度：100 °C

烹調時間：1 分鐘

烹調階段 3

溫度：90 °C

烹調時間：25–30 分鐘

提示

可以用杯子代替梳乎厘模子。

法式焦糖布甸

總共所需時間：

25 分鐘

模子大小：8 x 100 ml 或 6 x 150 ml

焦糖用料

100 g 糖

50 ml 水

雲尼拿忌廉用料

500 ml 牛奶，全脂

1 個雲尼拿豆莢 | 縱向對半切開

4 隻雞蛋，中等大小

裝飾用

200 ml 高脂濃忌廉 | 已打發

輔助工具

密底烹調容器

層架

方法

將糖和水放入平底鑊中進行焦糖化處理，然後均勻分放至模子。

自動程序：

按照所指示的程序順序，將牛奶和雲尼拿豆莢放入密底烹調容器中，然後加熱。

手動操作：

將牛奶和雲尼拿豆莢放入密底烹調容器中，並按照烹調階段 1 的指示加熱。

烹調後取出雲尼拿豆莢。

一起攪打雞蛋和糖至蓬鬆狀態，然後逐漸拌入熱的雲尼拿牛奶中。分放至模子。

將層架放在爐腔中，然後按照自動程序的指示繼續烹調，或按照烹調階段 2 和 3 的指示進行手動設定。

將法式焦糖布甸放入雪櫃冷凍 2-3 小時。

如果您喜歡，可以將其裝盤，並用忌廉裝飾。

設定

自動程序

甜品 | 瑞士奶油焦糖布丁

程序持續時間：

8 x 100 ml 模子：17 分鐘

6 x 150 ml 模子：18 分鐘

手動

烹調階段 1

操作模式：蒸汽烹調

溫度：100 °C

烹調時間：3 分鐘

烹調階段 2

操作模式：蒸汽烹調

溫度：85 °C

烹調時間：

8 x 100 ml 模子：9 分鐘

6 x 150 ml 模子：12 分鐘

烹調階段 3

操作模式：蒸汽烹調

溫度：40 °C

烹調時間：5 分鐘

粘稠拖肥布甸

總共所需時間：

60–100 分鐘，視乎大小

12 人份（烹調容器或鬆餅盒）

混合物用料

275 g 棗子，干態，去核 | 細切

1 tsp 小蘇打

250 ml 水 | 沸水

25 g 牛油

160 g 啡糖

2 隻雞蛋，中等大小

½ tsp 雲尼拿香精

3 g 發酵粉

195 g 純白麵粉

拖肥醬用料

225 g 啡糖

250 ml 高脂濃忌廉

40 g 牛油

輔助工具

密底烹調容器（大型模具）

烘焙紙

或 12 個鬆餅盒，Ø 5 厘米

層架

方法

將棗子放入裝有小蘇打的碗中，然後倒入沸水。放在一旁冷卻。

用忌廉、牛油和糖一起放入大碗中，然後逐漸拌入雞蛋和雲尼拿香精。將麵粉和發酵粉混合，再加入棗子和液體。

將烘焙紙放在密底烹調容器中，用作分割物；或在內部放置 12 個鬆餅盒，再放入混合物。蓋上蓋子，放在爐腔的層架上烹調。

製作拖肥醬時，用中火加熱平底鑊中的材料，同時不斷攪拌。文火慢煮 3 分鐘，直至變稠。

將溫暖粘稠的拖肥布甸與拖肥醬一起裝盤。

設定

自動程序

甜品 | 椰棗布丁 |

一大件/幾小件

程序持續時間：

大型模具（密底烹調容器）：70 分鐘

鬆餅盒：30 分鐘

手動

操作模式：蒸汽烹調

溫度：100 °C

烹調時間：

大型模具（密底烹調容器）：70 分鐘

鬆餅盒：30 分鐘

意大利苦杏酒味櫻桃蜜餞

總共所需時間：

75 分鐘

4 人份

材料

2 kg 酸櫻桃 | 去核

200 ml 櫻桃汁

200 ml 紅酒，乾身

300 g 啡糖

1 tsp 肉桂，粉狀

50 ml 意大利苦杏酒

輔助工具

4 個保鮮罐，連蓋子、扣環和固定器

方法

用熱水沖洗罐子，將櫻桃分層放入。

將櫻桃汁、紅酒、啡糖和肉桂一起煮沸，然後按口味用意大利苦杏酒調味。

將熱的液體倒在櫻桃上，使它們被覆蓋。如有必要，擦拭罐子的邊緣，使其保持乾燥。用扣環、蓋子和固定器密封罐子，然後進行烹調。

取出罐子，進行冷卻，取下固定器，檢查罐子是否密封。需快速食用任何未密封罐子中的蜜餞。將罐子存放在陰涼的地方。

設定

溫度：85 °C

烹調時間：40 分鐘

水煮梨

總共所需時間：

35–85 分鐘

12 人份

酒

2 個肉桂棒

3 顆丁香

½ 顆檸檬 | 只需檸檬皮

1 片月桂葉

400 ml 紅酒

300 ml 水

400 ml 紅醋栗汁

100 g 糖

水煮梨用料

1 kg 烹調用梨

輔助工具

密底烹調容器

方法

處理酒時，將材料放入平底鑊中煮沸。

對梨去皮，但不要去除莖桿。您可以烹調整個、半個或四分之一的梨。

將梨放入密底烹調容器中，倒入酒，使梨完全被覆蓋。將梨放入爐腔，啟動自動程序或按照手動設定的指示烹調。

自動程序：

根據梨的大小或切割方式選擇程序順序。

手動操作：

根據梨的大小或切割方式選擇烹調時間。

將梨放入爐腔烹調。

設定

自動程序

水果 | 煮洋梨

程序持續時間：21–75 分鐘

手動

操作模式：**蒸汽烹調**

溫度：100 °C

烹調時間：

整個梨：50/70/75 分鐘 | 小/中/大

半個梨：35 分鐘

四分之一的梨：27 分鐘

提示

為了獲得理想的烹調效果，將梨浸泡在酒中，然後放在雪櫃中過夜。

青檸芝士蛋糕

總共所需時間：

75 分鐘 + 120 分鐘冷卻時間

12 塊（脫底焗模）或 6 份（梳乎厘模子）

材料

200 g 消化餅

100 g 牛油 | 已融化

750 g 忌廉芝士

225 g 糖

4 隻雞蛋，中等大小

4 顆檸檬 | 汁液和磨碎的檸檬皮

裝飾用

1 個芒果 | 去皮並切片

3 個熱情果 | 只需果肉

輔助工具

手提攪拌機

烘焙紙

脫底蛋糕焗模，Ø 26 厘米

或 6 個梳乎厘模子

層架

方法

用手提攪拌機攪碎消化餅，加入牛油拌勻。將混合物鋪放在配有烘焙紙或模子的脫底焗模的底座上，將其壓平，然後冷卻。

將忌廉芝士、糖、雞蛋、檸檬皮和檸檬汁混合在一起，然後鋪放在餅乾底座上。

遮蓋脫底焗模或梳乎厘模子，放在爐腔的層架上烹調。

取下蓋子，冷卻約 2 小時。

在上菜前用芒果片和熱情果裝飾。

設定

自動程序

甜品 | 芝士蛋糕 |

一大件/幾小件

程序持續時間：

脫底焗模：60 分鐘

梳乎厘模子：20 分鐘

手動

操作模式：蒸汽烹調

溫度：100 °C

烹調時間：

脫底焗模：60 分鐘

梳乎厘模子：20 分鐘

摩卡蛋奶

總共所需時間：

45 分鐘

4 人份

摩卡牛奶用料

200 ml 牛奶，全脂

100 ml 高脂濃忌廉

6 g 濃縮咖啡粉，速溶

蛋奶混合物用料

1 隻雞蛋，中等大小

3 個中等大小雞蛋 | 只需蛋黃

60 g 啡糖

配料

4 tbsp 咖啡利口酒

250 g 覆盆子

輔助工具

密底烹調容器

濾網

4 個梳乎厘模子

層架

方法

將牛奶、忌廉與濃縮咖啡粉混合，放入密底烹調容器中，並按照烹調階段 1 的指示加熱。

將雞蛋、蛋黃和啡糖攪拌在一起，邊攪拌邊慢慢加入熱摩卡牛奶。透過濾網，將蛋奶混合物倒入梳乎厘模子中，蓋上蓋子，然後放在爐腔的層架上，按照烹調階段 2 的指示進行烹調。

將梳乎厘模子從爐腔中取出，並冷卻。

上菜前，將摩卡蛋奶翻轉倒在盤子上，淋上咖啡利口酒，然後用覆盆子裝飾。

設定

烹調階段 1

溫度：100 °C

烹調時間：5 分鐘

烹調階段 2

溫度：100 °C

烹調時間：20 分鐘

提示

可以用杯子代替梳乎厘模子。

茅屋芝士糕點

總共所需時間：

50 分鐘 + 60 分鐘冷卻時間

10 人份

茅屋芝士糕點用料

200 g 牛油

1 tbsp 糖霜

1 tbsp 朗姆酒

1 tsp 檸檬皮 | 磨碎

750 g 茅屋芝士，低脂肪

2 隻雞蛋，中等大小

180 g 麵包屑

少量鹽

麵包屑用料

150 g 牛油

250 g 麵包屑

餐具配料

1 tbsp 牛油

輔助工具

多孔烹調容器

方法

將牛油、糖霜、朗姆酒和檸檬皮放入碗中攪打至蓬鬆狀態。

加入茅屋芝士、雞蛋、麵包屑和鹽，拌勻。

冷卻茅屋芝士混合物至少 1 小時。

啟動自動程序或預熱爐腔。

將茅屋芝士混合物製成 20 塊糕點。在多孔烹調容器上塗油，將茅屋芝士糕點放入裏面烹調。

處理麵包屑時，在平底鑊中加熱牛油，然後加入麵包屑。將麵包屑烤至金黃色，不斷攪拌。

上菜前，將麵包屑撒在糕點上。

設定

自動程序

甜品 | 白芝士丸

程序持續時間：25 分鐘

手動

操作模式：蒸汽烹調

溫度：95 °C

烹調時間：25 分鐘

茅屋芝士梳乎厘

總共所需時間：

30–35 分鐘

8 人份

材料

280 g 茅屋芝士，20 % 脂肪

4 隻雞蛋，中等大小

1 tsp 檸檬皮 | 磨碎

80 g 糖

餐具配料

1 tbsp 牛油

1 tbsp 糖

輔助工具

8 個梳乎厘模子

層架

方法

分離雞蛋的蛋黃和蛋白，將蛋白放在一邊以備後續使用。將茅屋芝士與蛋黃混合，並加入檸檬皮。

用打蛋器攪打蛋白和糖至粘稠狀態，然後調入茅屋芝士混合物。

在模子上塗油，然後撒上糖。加入茅屋芝士混合物，然後放在爐腔的層架上烹調。

設定

溫度：90 °C

烹調時間：20–25 分鐘

提示

可以用杯子代替梳乎厘模子。

木梨慕斯

總共所需時間：

35 (30) 分鐘 + 12 小時冷卻時間

5 人份

材料

600 g 木梨 | 切塊

1 顆檸檬 | 僅需汁液

4 葉白明膠

8 g 雲尼拿糖

50 g 精白砂糖

100 ml 酸忌廉

250 ml 高脂濃忌廉

裝飾用

5 tsp 木梨啫喱

50 g 白朱古力 | 磨碎

輔助工具

多孔烹調容器

濾網

手提攪拌機

方法

將木梨肉與檸檬汁混合。放入多孔烹調容器中，烹調至柔軟狀態。

將明膠浸泡在冷水中。用手提攪拌機將木梨製成細膩的木梨蓉，如有需要，使用濾網過濾。按口味加入雲尼拿糖和白砂糖。擠出明膠，溶於溫熱的混合物中。攪拌酸忌廉。冷卻忌廉混合物，直到它開始凝固。

攪打忌廉至粘稠狀態，然後調入忌廉混合物。

將木梨慕斯放在雪櫃裏過夜。

為美觀，將慕斯製成肉丸子狀。

搭配木梨啫喱裝盤，然後將朱古力撒在上面。

設定

溫度：100 (120) °C

烹調時間：10 (5) 分鐘

紅酒煮梨

總共所需時間：

45 分鐘 + 12 小時冷卻時間

4 人份

紅酒汁所需原料

1 個橙子，未上蠟 | 橙汁和 2-3 小條橙子皮

500 ml 紅酒，乾身

60 g 啡糖

¼ tsp 肉桂，粉狀

雲尼拿忌廉用料

75 g 糖

1 個雲尼拿豆莢 | 只需雲尼拿籽

50 ml 高脂濃忌廉

梨

4 個梨，生質

配料

250 g 馬斯卡彭芝士

100 g 茅屋芝士，低脂肪

輔助工具

2 個密底烹調容器

方法

將橙汁、紅酒、啡糖、肉桂和橙子皮放入密底烹調容器中，並按照烹調階段 1 的指示加熱。

若要製作雲尼拿忌廉，將糖、雲尼拿果肉和忌廉混合放入密底烹調容器中。

對梨去皮，但不要去除莖桿。將梨全部放入紅酒中。

對兩個烹調容器進行烹調 – 一個用於雲尼拿忌廉，另一個用於紅酒汁中的梨 – 按照烹調階段 2 的指示操作。

烹煮後，將雲尼拿忌廉從爐腔中取出並冷卻。

將葡萄酒混合物中的梨翻轉一次，按照烹調階段 3 的指示，繼續烹煮，直到它們變軟。

烹煮後，從紅酒汁中取出橙子皮。將梨留在紅酒汁和雲尼拿忌廉中，並放入雪櫃過夜。

上菜前，將馬斯卡彭芝士、茅屋芝士與雲尼拿忌廉混合。在梨上淋一些紅酒汁，然後搭配雲尼拿忌廉裝盤。

設定

烹調階段 1

溫度：100 °C

烹調時間：5 分鐘

烹調階段 2

溫度：100 °C

烹調時間：8 分鐘

烹調階段 3

溫度：100 °C

烹調時間：8 分鐘

糖漿海綿布甸

總共所需時間：

70–120 分鐘，視乎大小

6 人份（碗或模子）

餐具有料

1 tbsp 牛油

布甸用料

3 tbsp 金黃糖漿

125 g 純白麵粉

5 g 發酵粉

125 g 牛油 | 經軟化

3 隻雞蛋，中等大小

125 g 糖

1 tbsp 黑糖蜜

3 tbsp 金黃糖漿

輔助工具

1 個大陶瓷碗 (1 l)

6 x 150 ml 模子

烘焙紙

錫紙

廚房用繩

密底烹調容器

方法

在陶瓷碗或模子上塗油。加入金黃糖漿。

將麵粉和發酵粉篩入一個大碗中，加入牛油、雞蛋、糖和黑糖蜜，攪打 2 分鐘直至變得細膩，然後倒入陶瓷碗或模子中。用勺子底部抹平。

在烘焙紙外緣切出一個圓形或幾個小圓形（分別大於陶瓷碗或模子的外邊緣）。將圓形對折，放在陶瓷碗/模子的頂部。用錫紙覆蓋，並將四周蓋嚴，然後將廚房用繩固定在碗/模子的邊緣周圍。

將陶瓷碗/模子放入密底烹調容器中烹調。

上菜前，用刀子鬆開布甸。將其翻轉倒到一個溫暖的甜點盤上，再將金黃糖漿倒在海綿上。

立即上菜。

設定

自動程序

甜品 | 糖蜜海綿布丁 |

一大件/幾小件

程序持續時間：

陶瓷碗：90 分鐘

模子：40 分鐘

手動

操作模式：蒸汽烹調

溫度：100 °C

烹調時間：

陶瓷碗：90 分鐘

模子：40 分鐘

核桃朱古力布甸

總共所需時間：

65–70 分鐘

8 人份

布甸用料

100 g 黑朱古力

5 隻雞蛋，中等大小

80 g 牛油

80 g 糖

8 g 雲尼拿糖

80 g 核桃，粉狀

80 g 麵包屑

餐具配料

1 tbsp 牛油

1 tbsp 糖霜

輔助工具

8 個梳乎厘模子

層架

方法

融化朱古力並分離雞蛋的蛋白和蛋黃。
將蛋白放在一邊以備後續使用。將忌
廉、牛油、糖和雲尼拿糖攪打至蓬鬆狀
態，再加入蛋黃攪拌。

冷卻朱古力，然後將核桃和麵包屑調入
牛油混合物中。

將蛋白攪打至粘稠狀態，然後調入混合
物中。

在模子上塗油，然後撒上糖霜。

將混合物倒入梳乎厘模子，放在爐腔的
層架上烹調。

設定

溫度：90 °C

烹調時間：30 分鐘

提示

可以用杯子代替梳乎厘模子。

保鮮及其他功能

Miele 蒸爐獨具特色，具有各種功能和附加用途。對於在冷凍前焯煮食物和保鮮食物，它是一個非常有用的幫手。它還是輕柔解凍冷凍食品的理想選擇。當需要翻熱熟食時，此款電器又透過短暫、平緩的翻熱時間展示出它的許多其他功能。

保鮮功能用於保持和儲存不同類型的食物。水果和蔬菜適合保鮮。獲得豐收的園丁、大型家庭和喜歡招待的人都注重保鮮優勢。理想情況下，您應在應季時保鮮水果和蔬菜，因為這樣可以保留大多數維他命和礦物質，而且價格處於最低水平。這意味著您不必沿街購買這些商品，並且在您需要時，它們已為您款待家人和客人的餐宴而準備就緒。保存食物會抑制甚至停止生化和微生物過程，導致食物隨著時間的推移而變質。因此，當正確保鮮食物時，可以保留風味並延長食物的保質期。

裝瓶

只使用狀況良好的無瑕新鮮蔬果。

罐子

只使用消毒罐和配件。您可以使用帶有擰蓋或玻璃蓋和橡膠密封的罐子。確保所有罐子的尺寸相同，以便均勻地進行保鮮過程。將蔬果放入罐子後，用一塊乾淨的布料和熱水清潔玻璃罐口，然後密封罐子。

水果

挑揀出有瑕疵的水果，徹底清洗並風乾。莓果需要仔細清洗，因為它們非常敏感，並且容易被壓扁。必要時去除任何果皮、莖、果仁或果核。切碎大塊水果；例如，將蘋果切成薄片。如果您保鮮有果核的大個水果（例如，梅子、杏子），用叉子或木杆幾次刺破水果，否則它會爆裂。

蔬菜

將蔬菜清洗、揀淨，然後切碎。在保鮮蔬菜前，應焯煮蔬菜，這有助於保持顏色。請參閱「Miele 蒸爐的焯煮功能」部分。

填充量

當您將蔬果放入罐子時，確保內容物處於鬆散狀態，並且填充高度不應超過罐口下方 3 厘米處。按壓食物會破壞細胞壁。隔著布料輕敲罐子，以便更好地分散內容物。在所有罐子中注入液體。必須覆蓋蔬果。對於水果，請使用含糖溶液。對於蔬菜，使用含鹽溶液或含醋溶液。

小貼士

關閉蒸爐後，將罐子留放在爐腔 30 分鐘，以利用餘熱。然後用布蓋住罐子，讓其冷卻約 24 小時。

步驟

- 將層架放在最低的層架上。
- 將罐子（所有相同尺寸）放在層架上。確保罐子之間互不接觸。

Miele 蒸爐的保鮮功能

蔬果	溫度 °C	持續時間* 分鐘
莓果		
紅醋栗/黑醋栗	80	50
醋栗	80	55
蔓越莓	80	55
帶核水果		
櫻桃	85	55
黃香李	85	55
梅子	85	55
桃子	85	55
青梅	85	55
帶種子的水果		
蘋果	90	50
蘋果醬	90	65
木梨	90	65
蔬菜		
豆子	100	120
蠶豆	100	120
小青瓜		55

* 這些數字適用於 1 升的罐子。對於 ½ l 罐子，總時間縮短 15 分鐘。對於 ¼ l 罐子，總時間縮短 20 分鐘。

您可以使用蒸爐從柔軟的水果中提取果汁，如莓果和櫻桃。最好使用熟透的水果，因為水果越熟，產生的汁液越多。熟透水果的香味也更加濃郁。

準備工作

將水果分類並清洗。切去任何有瑕疵的部分。除去葡萄和莫利洛黑櫻桃的莖稈，因為它們口味較苦。不需要去除覆盆子等水果的莖稈。

小貼士

將淡味水果和苦味水果混合，這將帶來圓潤的味道。加入糖會增加產生的果汁，並能改善口味。在水果上撒上白糖，放置數小時，使其吸收後再榨汁。我們建議為 1 kg 的甜味水果添加 50–100 g 糖，為 1 kg 的酸味水果添加 100–150 g 糖。如果您想將果汁裝瓶，而不是馬上喝掉，則趁熱將其倒入消毒後的熱瓶子，然後立即用消毒後的瓶蓋密封。

步驟

- 將準備好的水果放入多孔烹調容器中。
- 將一個密底容器或冷凝托盤放在下面，以接取果汁。

設定

溫度：100 °C

烹調時間：40–70 分鐘

Miele 蒸爐的榨汁功能

榨汁	溫度* °C	持續時間* 分鐘
無核水果		
例如：莓果	100	40–70
帶核水果		
例如：蘋果、梨	120	30–45
帶種子的水果		
例如：木梨	120	40–50

* 這些數字適用於蒸爐和壓力蒸爐。

深度冷凍食品是最自然，也許最方便的保鮮方法。當您冷凍食物時，維他命損失很小，礦物質可完全保留。由於冷凍不會使微生物完全失效，因此從冰箱取出冷凍食品後，應立即製備和食用。根據類型和大小，烹調冷凍食物時，可以選擇部分解凍或完全解凍。在解凍時，您會發現蒸爐的溫和解凍方式非常有用。選擇「解凍」操作模式（視乎型號）。根據解凍表設定溫度和時間。確保食物保持均勻的熱量分配。

請注意：

- 盡可能使用淺盤進行解凍，因為這可以大大加快這一過程。
- 以較小的、便攜份量冷凍食物。幾個較小的份量總是可以比一整個大份量更溫和、更快速地解凍。
- 與解凍單一食物對比，具有相似尺寸和性質的冷凍食品（例如幾隻雞腿）可以在一起進行解凍，而無需更改溫度設定或解凍時間，只要食物是單獨冷凍的即可。
- 將需要解凍的食物從包裝中取出（例外：麵包和烘焗製品），放在扁平的盤子或淺淺的烹調容器中。
- 您可以在解凍過程中翻轉食物，並將其分開。這與被解凍食物的厚度（例如肉的關節）特別相關。
- 解凍結束後，在室溫下靜置一會兒食物。提供持續時間（見下表）以確保食物可以完全解凍。

Miele 蒸爐的解凍功能

可以解凍的食物	重量 克	溫度* °C	解凍時間* 分鐘	持續時間* 分鐘
牛奶/奶製品				
切片芝士	125	60	15	10
茅屋芝士，低脂肪	250	60	20-25	10-15
忌廉	250	60	20-25	10-15
軟芝士	100	60	15	10-15
水果				
蘋果醬	250	60	20-25	10-15
蘋果塊	250	60	20-25	10-15
杏子	500	60	25-28	15-20
士多啤梨	300	60	8-10	10-12
覆盆子/紅醋栗/黑醋栗	300	60	8	10-12
櫻桃	150	60	15	10-15
桃子	500	60	25-28	15-20
梅子	250	60	20-25	10-15
醋栗	250	60	20-22	10-15
蔬菜				
例如，羽衣甘藍、菠菜； 凍結成塊	300	60	20-25	10-15
魚				
魚柳	400	60	15	10-15
鱒魚	500	60	15-18	10-15
龍蝦	300	60	25-30	10-15
小蝦	300	60	4-6	5
烤肉	切片	60	8-10	15-20
碎肉	250	50	15-20	10-15
	500	50	20-30	10-15
菜燉牛肉	500	60	30-40	10-15
	1000	60	50-60	10-15
肝臟	250	60	20-25	10-15
兔脊肉	500	50	30-40	10-15
鹿脊肉	1000	50	40-50	10-15

Miele 蒸爐的解凍功能

可以解凍的食物	重量 克	溫度* °C	解凍時間* 分鐘	持續時間* 分鐘
炸肉扒/排骨/香腸	800	60	25–35	15–20
家禽				
雞肉	1000	60	40	15–20
雞腿	150	60	20–25	10–15
雞扒	500	60	25–30	10–15
火雞腿	500	60	40–45	10–15
即食食品				
肉類、蔬菜、配菜	480	60	20–25	10–15
燉菜、湯	480	60	20–25	10–15
烘焗製品				
鬆餅類	–	60	10–12	10–15
發酵麵團類	–	60	10–12	10–15
蛋糕	400	60	15	10–15
麵包卷/麵包				
麵包卷	–	60	30	2
黑麵包，切片	500	60	75	20
	250	60	40	15
	125	60	20	10
全麥麵包，切片	250	60	65	15
白麵包，切片	150	60	30	20

* 這些數字適用於蒸爐和壓力蒸爐。

Miele 蒸爐的焯煮功能

焯煮是一種用於製備蔬菜和水果以進行保存的方法。短暫的熱處理會使植物性食物中含有的酶失效，從而防止顏色和味道產生變化，以及維他命損失。為確保食物不被繼續烹調，您需要在焯煮後立即用冰水冷卻。

步驟：

修剪和清洗蔬菜或水果，切碎大塊食物（將椰菜花和西蘭花處理成小的菜莖；將韭蔥、蘿蔔和大頭菜切片）。將它們放入蒸爐的多孔烹調容器中。在 100°C 的條件下，所有食物的焯煮時間約為 1 分鐘。焯煮後，將食物放入冷水內快速冷卻。

可以焯煮下列食物：

蘋果、杏子、梨、桃子、椰菜花、豆類（青豆或黃豆）、西蘭花、豌豆、羽衣甘藍、大頭菜、蘿蔔、蘆筍、菠菜、韭蔥

不應焯煮下列食物：

莓果、雲尼拿

Miele 蒸爐的翻熱功能

您可以在多孔或密底烹調容器中翻熱，也可以在上菜盤中翻熱。在上菜盤中翻熱的好處是可以同時加熱盤子，這有助於保溫。翻熱時間可根據上菜盤的類型而變化。

對於某些配有醬汁的菜餚，我們建議單獨翻熱醬汁，菜燉牛肉等食物除外。

食物	蒸爐 時間，分鐘* 100 °C	壓力蒸爐 時間，分鐘* 95 °C
蔬菜		
例如，蘿蔔、椰菜花、大頭菜、豌豆	6–7	3–4
配餐		
例如，麵食、米飯	3–4	4–5
薯仔，縱向對半切開	12–14	4–5
餃子/湯糰/包子	15–17	4–5
肉類和家禽		
例如，切片烤肉，1½ 厘米厚	5–6	5–6
肉卷，切片	5–6	5–6
菜燉牛肉	5–6	5–6
燉羊肉	5–6	5–6
肉丸	13–15	5–6
雞扒	7–8	5–6
火雞扒	7–8	5–6
魚		
魚柳，2 厘米厚	6–7	3–4
魚柳，3 厘米厚	7–8	3–4
碟盛食物		
例如，意粉、番茄醬	13–15	4–5
烤豬肉、薯仔、蔬菜	12–14	5–6
釀辣椒（半個），米飯	13–15	5–6
原汁雞塊，米飯	7–8	5–6
蔬菜湯	2–3	4–5
濃湯	3–4	4–5
清湯	2–3	4–5
燉菜	4–5	5–6

* 這些時間適用於使用盤子加熱的食物。用深盤蓋住食物，確保沒有蒸汽凝結在餐具上。

Miele 蒸爐的烹調功能

食物的烹調時間視乎多種因素，包括新鮮度、大小、來源和所需的熟制程度。由於被切碎的水果和蔬菜的大小和程度可能因種類而有很大差異，因此在此假設需要平均大小的切塊和平均熟成度 (al dente)。對於豆類，可以根據類型以多種方式進一步處理。因此，在此透過烹調後仍然保持其形狀的所需時間，來確定豌豆、豆類和扁豆的烹調時間。

表中指定的烹調時間僅供參考。我們建議在開始時選擇較短的烹調時間。如有必要，您可以進一步烹調。烹調時間僅在達到設定溫度後才開始起算。

食物	蒸爐		壓力蒸爐		容器	
	溫度 °C	持續時間 分鐘	溫度 °C	持續時間 分鐘	多孔 烹調容器	密底烹調容 器
蔬菜						
洋薊	100	32–38	120	12–14	•	
椰菜花，整顆	100	27–28	100	27–28	•	
椰菜花，菜莖	100	8	120	2	•	
豆子，青豆	100	10–12	120	2	•	
西藍花，菜莖	100	3–4	100	3–4	•	
蘿蔔，切碎	100	6	120	1	•	
Chantenay 蘿蔔， 整個	100	7–8	120	3	•	
Chantenay 蘿蔔， 半個	100	6–7	120	3	•	
Chantenay 蘿蔔， 切碎	100	4	120	1	•	
菊苣，半個	100	4–5	100	4–5	•	
大白菜，切碎	100	3	120	1	•	
豌豆	100	3	100	3	•	
蜜豆	100	5–7	100	5–7	•	
茴香，半個	100	10–12	120	4–5	•	
茴香，切片	100	4–5	120	2	•	
羽衣甘藍，切碎	100	23–26	120	4–6	•	
薯仔，蠟狀，去 皮，整個	100	27–29	100	27–29	•	
薯仔，蠟狀，去 皮，半個	100	21–22	120	9	•	
薯仔，蠟狀，去 皮，四等分	100	16–18	120	6	•	
薯仔，非常堅硬， 去皮，整個	100	25–27	100	25–27	•	
薯仔，非常堅硬， 去皮，半個	100	19–21	120	7	•	
薯仔，非常堅硬， 去皮，四等分	100	17–18	120	5	•	

Miele 蒸爐的烹調功能

食物	蒸爐		壓力蒸爐		容器	
	溫度 °C	持續時間 分鐘	溫度 °C	持續時間 分鐘	多孔 烹調容器	密底烹調容 器
薯仔，粉狀，去皮，整個	100	26-28	100	26-28	•	
薯仔，粉狀，去皮，半個	100	19-20	120	7	•	
薯仔，粉狀，去皮，四等分	100	15-16	120	5	•	
新薯仔，堅硬	100	30-32	100	30-32	•	
大頭菜，切段	100	6-7	120	2	•	
南瓜，切塊	100	2-4	100	2-4	•	
粟米棒	100	30-35	120	15	•	
甜菜，切碎	100	2-3	100	2-3	•	
辣椒，切塊或切片	100	2	100	2	•	
蘑菇	100	2	100	2	•	
韭蔥，切片	100	4-5	120	1	•	
韭蔥，縱向對半切開	100	6	100	6	•	
寶塔菜，整顆	100	22-25	100	22-25	•	
寶塔菜，菜莖	100	5-7	120	2	•	
大頭菜	100	10-12	120	3-4	•	
甜菜根，整個	100	53-57	120	24-26	•	
紫椰菜，切碎	100	23-26	120	4	•	
雅蔥，整根	100	9-10	120	3-4	•	
塊根芹，切段	100	6-7	120	2	•	
綠蘆筍	100	7	100	7	•	
白蘆筍	100	9-10	100	9-10	•	
菠菜	100	1-2	100	1-2		•
春椰菜，切碎	100	10-11	120	2-3	•	
芹菜，切碎	100	4-5	120	1-2	•	
瑞典椰菜，切碎	100	6-7	120	2-3	•	
白椰菜，切碎	100	12	120	2	•	
皺葉椰菜，切碎	100	10-11	120	2	•	

食物	蒸爐		壓力蒸爐		容器	
	溫度 °C	持續時間 分鐘	溫度 °C	持續時間 分鐘	多孔 烹調容器	密底烹調容 器
翠肉瓜，切片	100	2-3	100	2-3	•	
豆類						
豆類，未浸泡，豆類與水比例為 1 : 3						
腰豆	100	130-140	100	130-140		•
紅豆	100	95-105	100	95-105		•
黑豆	100	100-120	120	15-16		•
墨西哥豆	100	115-135	100	115-135		•
扁豆	100	80-90	100	80-90		•
豆類，已浸泡，被水覆蓋						
腰豆	100	55-65	120	7		•
紅豆	100	20-25	120	3		•
黑豆	100	55-60	120	7		•
墨西哥豆	100	55-65	120	7		•
扁豆	100	34-36	120	7		•
豌豆，未浸泡，豌豆與水比例為 1 : 3						
黃豌豆	100	110-130	100	110-130		•
綠豌豆	100	60-70	100	60-70		•
豌豆，已浸泡，被水覆蓋						
黃豌豆	100	40-50	120	11		•
綠豌豆	100	27	120	9		•
扁豆，未浸泡，扁豆與水比例為 1 : 2						
褐色扁豆	100	13-14	100	13-14		•
紅扁豆	100	7	100	7		•
水果						
蘋果塊	100	1-3	100	1-3		•
梨塊	100	1-3	100	1-3		•
櫻桃，甜櫻桃和酸 櫻桃	100	2-4	100	2-4		•
黃香李	100	1-2	100	1-2		•

Miele 蒸爐的烹調功能

食物	蒸爐		壓力蒸爐		容器	
	溫度 °C	持續時間 分鐘	溫度 °C	持續時間 分鐘	多孔 烹調容器	密底烹調容 器
油桃/桃塊	100	1–2	100	1–2		•
梅子	100	1–3	100	1–3		•
木梨，切塊	100	6–8	120	3–4		•
大黃塊	100	1–2	100	1–2		•
醋栗	100	2–3	100	2–3		•
雞蛋						
雞蛋，中等大小， 半熟	100	4	100	4	•	
雞蛋，中等大小， 7–8 分熟	100	6	100	6	•	
雞蛋，中等大小， 全熟	100	10	100	10	•	
雞蛋，大個，半熟	100	5	100	5	•	
雞蛋，大個，7-8 分 熟	100	6–7	100	6–7	•	
雞蛋，大個，全熟	100	12	100	12	•	
其他						
融化的朱古力	65	20	65	20		•
焯煮蔬菜	100	1	100	1	•	
焯煮水果	100	1	100	1	•	
洋蔥析水	100	4	120	2		•
煙肉上油	100	4	120	2		•
翻熱液體，杯子/馬 克杯	100	2	100	2		•
製作乳酪，乳酪罐	40	300	40	300	•	
發酵麵糰，容器/碗	40	15 分鐘	40	15 分鐘	•	
番茄去皮	95	1	95	1	•	
辣椒去皮	100	4	100	4	•	
加熱潮濕的法蘭絨 毛巾	70	2	70	2	•	
蜂蜜去晶	60		60		•	

食物	蒸爐		壓力蒸爐		容器	
	溫度 °C	持續時間 分鐘	溫度 °C	持續時間 分鐘	多孔 烹調容器	密底烹調容 器
蘋果保鮮	50	5	50	5	•	
奶黃塊	100	4	120	2		•
穀物 (與水的比例)						
莧菜 (1:1.5)	100	15–17	120	8		•
碾碎的干小麥 (1:1.5)	100	9	120	4		•
斯佩耳特小麥，未 碾碎 (1:1)	100	18–20	120	9		•
斯佩耳特小麥，碾 碎 (1:1)	100	7	120	4		•
燕麥，未碾碎 (1:1)	100	18	120	9		•
燕麥，碾碎 (1:1)	100	7	120	4		•
小米 (1:1.5)	100	10	100	10		•
粟粉粥 (1:3)	100	10	100	10		•
藜麥 (1:1.5)	100	15	120	7		•
黑麥，未碾碎 (1:1)	100	35	120	18		•
黑麥，碾碎 (1:1)	100	10	120	5		•
小麥，未碾碎 (1:1)	100	30	120	15		•
小麥，碾碎 (1:1)	100	8	120	4		•
餃子/湯糰/包子						
香甜蒸餃	100	30	100	30	•	
酵母糕點	100	20	100	20	•	
袋裝薯仔湯糰，被 水覆蓋	100	20	100	20		•
袋裝麵包湯糰，被 水覆蓋	100	18–20	100	18–20		•
麵條						
意式乾麵，被水覆 蓋	100	14	120	8		•
米線，被水覆蓋	100	8	100	8		•
米飯 (與水的比例)						

Miele 蒸爐的烹調功能

食物	蒸爐		壓力蒸爐		容器	
	溫度 °C	持續時間 分鐘	溫度 °C	持續時間 分鐘	多孔 烹調容器	密底烹調容 器
印度香米 (1:1.5)	100	15	120	7		•
速煮米 (1:1.5)	100	23–25	120	11		•
糙米 (1:1.5)	100	26–29	120	13		•
野生稻米 (1:1.5)	100	26–29	120	13		•
短粒米 (與液體的比例)						
短米 (1:2.5)	100	30	100	30		•
意大利燴飯米 (1:2.5)	100	18–19	120	11		•
粘稠劑						
明膠		1		1		•
牛油麵團	100	3	100	3		•
西米						
攪拌一次	100	20	–	–		•
無需攪拌	–	–	120	6		•
魚和貝類						
鰻魚	100	5–7	100	5–7	•	
鱸魚片	100	8–10	100	8–10	•	
蝦		3		3	•	
鯛魚片	85	3	85	3	•	
鱒魚，250 g		10–13		10–13	•	
對蝦		3		3	•	
大比目魚片	85	4–6	85	4–6	•	
扇貝		5		5	•	
鱈魚片	100	6	100	6	•	
鯉魚，1.5 公斤	100	18–25	100	18–25	•	
大蝦		4		4	•	
三文魚片	100	6–8	100	6–8	•	
三文魚扒	100	8–10	100	8–10	•	
虹鱒魚	100	14–17	100	14–17	•	•

食物	蒸爐		壓力蒸爐		容器	
	溫度 °C	持續時間 分鐘	溫度 °C	持續時間 分鐘	多孔 烹調容器	密底烹調容 器
海螯蝦	95	10–15	95	10–15	•	
青口		12		12	•	•
波沙魚片	85	3	85	3	•	
玫瑰魚片	100	6–8	100	6–8	•	
黑線鱈魚片	100	4–6	100	4–6	•	
鰈魚片	85	4–5	85	4–5	•	
安康魚片	85	8–10	85	8–10	•	
鱈目魚片	85	3	85	3	•	
比目魚片	85	5–8	85	5–8	•	
吞拿魚片	85	5–10	85	5–10	•	
貴妃蚌		4		4	•	•
梭鱸魚片	85	4	85	4	•	
肉和香腸						
牛腱肉，被水覆蓋	100	110–120	120	45–50		•
法蘭克福香腸		6–8		6–8	•	•
豬手	100	135–145	120	75–80		•
雞胸肉	100	8–10	100	8–10	•	•
豬腿肉	100	105–115	120	58–63		•
頂肋，被水覆蓋	100	110–120	120	38–43		•
小牛肉條	100	3–4	100	3–4	•	
醃火腿切片	100	6–8	120	3–4	•	•
燉羊肉	100	12–16	120	6–8		•
火雞肉卷	100	12–15	100	12–15	•	
火雞扒	100	4–6	100	4–6	•	•
肉雞	100	60–70	120	30		•
牛小排，被水覆蓋	100	130–140	120	50–55		•
古拉世牛肉	100	105–115	120	30–35		•
整隻雞，被水覆蓋	100	80–90	120	40		•
牛大腿肉	100	110–120	120	45–50		•

Miele 蒸爐的烹調功能

食物	蒸爐		壓力蒸爐		容器	
	溫度 °C	持續時間 分鐘	溫度 °C	持續時間 分鐘	多孔 烹調容器	密底烹調容 器
牛仔腸		6-8		6-8	•	•

Hong Kong, China**Miele (Hong Kong) Ltd.**

41/F - 4101, Manhattan Place
23 Wang Tai Road
Kowloon Bay
Hong Kong
Tel: (852) 2610 1025
Fax: (852) 3579 1404
E-mail: customerservices@miele.com.hk
Website: www.miele.hk

Miele Experience Centre

G/F & 1/F, Lee Garden Six
111 Leighton Road
Causeway Bay
Hong Kong
Tel: (852) 2890 1018
Fax: (852) 3579 1401
E-mail: ExperienceCentre@miele.com.hk

International Head Office

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

Hong Kong, China**Miele (Hong Kong) Ltd.**

香港九龍灣宏泰道23號
Manhattan Place 41樓4101室
電話: (852) 2610 1025
傳真: (852) 3579 1404
電郵地址: customerservices@miele.com.hk
網址: www.miele.hk

Miele陳列室

香港銅鑼灣禮頓道111號利園6期地下及一樓
電話: (852) 2890 1018
傳真: (852) 3579 1401
電郵地址: ExperienceCentre@miele.com.hk

