

FOTILE

A BREATH OF FRESH ENGINEERING®



四合一台式一体机 智能菜谱

Preset Menus for  chefcubii



蒸鲈鱼



原料:



A: 新鲜鲈鱼1条 (约500g)

B: 姜片15g、葱段10g、盐1/4茶匙、料酒1汤匙

C: 葱丝少许、姜丝少许、蒸鱼豉油2汤匙、食用油2汤匙

工具:



蒸烤盘1个



炒锅1个



量匙1套



鱼盘1个

做法:

- 1 鲈鱼去鳞、鳃和内脏，洗净并沥干水分，将鱼身背部肉厚处两面各划三刀。
- 2 将B中的姜片、葱段铺在鱼盘底部，放入鱼，用盐抹匀，再倒入料酒，腌制10分钟。
- 3 腌制结束后，将鱼盘放在有孔蒸盘上，放入机器中间层，取出水箱加满水。
- 4 开启电源，选择“智能菜-P01”，按确定键，开始烹饪。
- 5 烹饪结束后取出，轻轻倒掉盘内汤汁，将C中的葱丝、姜丝撒在鲈鱼上，再均匀淋上蒸鱼豉油。
- 6 炒锅烧热，倒入C中的食用油，烧至七成热（略微冒烟）时均匀淋在鱼身上，趁热食用。

• Tips: 将姜片、葱段放在盘底，有利于热气流通，更易成熟。



蒸鳕鱼



原料:



A: 鳕鱼1块、蒸鱼豉油适量、食用油适量、葱花少许

工具:



蒸烤盘1个



餐碟1个

做法:

- 1 将装有鳕鱼块的餐碟，放入烤箱的蒸盘内。
| —
- 2 选到快捷菜单P2即可。
| —
- 3 取出后淋上豉油。
| —
- 4 撒上葱花。
| —
- 5 将食用油烧至即将冒烟后，浇在葱花上即可。

• **Tips:**也可在蒸完后，用喷火枪把表皮烧出一点焦黄色，淋上喜欢的调料。



蒸扇贝



原料:



A: 新鲜扇贝6个

B: 龙口粉丝40g、小葱1根、红彩椒1/4个

C: 食用油5汤匙、蒜末50g

D: 生抽4茶匙、料酒1汤匙、鸡精1/2茶匙、白胡椒粉适量

工具:



蒸烤盘1个



炒锅1个



量匙1套

做法:

- 1 将扇贝外壳刷洗干净，用薄汤勺紧贴扇贝较平的外壳壁慢慢撬开，再将扇贝肉从壳上剔下，去除内脏和鳃，留下圆柱形的肉、月牙形的黄和围边，在扇贝肉上划斜刀。
- 2 将B中龙口粉丝切成约8cm/3in长，用开水泡软（约10分钟），小葱切葱花、红彩椒切细粒。
- 3 油蒜末：将炒锅加热，放入C中食用油，加入蒜末，小火煸香，待蒜末呈淡黄色时盛出备用。
- 4 调味汁：取一小碗，加入D中的所有原料搅匀备用。
- 5 取凹面贝壳，放入粉丝，粉丝用手卷一下使其聚拢，再将扇贝肉整齐地排放粉丝上，用小勺舀取调味汁，均匀地浇在扇贝肉上，然后再舀取油蒜末浇在扇贝肉上，最后将粉丝扇贝放在蒸烤盘上，放入机器中间层，取出水箱加满水。
- 6 开启电源，选择“智能菜-P03”，按确定键，开始烹饪。
- 7 烹饪结束后取出，撒上葱花、红彩椒粒点缀，趁热食用。



蒸螃蟹

原料:



A: 螃蟹8只 (约3两/只)

B: 生姜8片、小葱1根、料酒2汤匙

C: 生姜2片、生抽1汤匙、香醋1汤匙

工具:



蒸烤盘1个



小碗1个



量匙1套

做法:

- 1 将螃蟹放入清水中稍稍浸泡(无需解绳),用刷子清洗干净。
- 2 将螃蟹肚子朝上放在蒸烤盘上,摆上B中葱姜,淋上料酒,放入机器中间层,取出水箱加满水。
- 3 开启电源,选择“智能菜-P04”,按确定键,开始烹饪。
- 4 将C中的姜切末放入碗中,倒入生抽、香醋,混合均匀成蘸料备用。
- 5 烹饪结束后,取出螃蟹装盘,食用时蘸料汁即可。

- **Tips:** 1. 螃蟹和鳝鱼均是先腐败后死亡,最好趁鲜活时加工。
2. 螃蟹忌与柿子、啤酒同食。蟹性寒,吃蟹时搭配黄酒,可以祛寒。



蒸虾



原料:



A: 新鲜对虾300~400g

B: 盐1/4茶匙、料酒1茶匙

C: 食用油3汤匙、朝天椒4个、生姜末5g、蒜末30g、料酒1汤匙、盐1/4茶匙、生抽1茶匙、老抽1/2茶匙、鸡精1/2茶匙、花椒油1/4茶匙

工具:



蒸烤盘1个



浅盘1个



量匙1套

做法:

- 将对虾洗净，剪去须脚，用刀从背部剖开。用B中的盐抹匀，再倒入料酒，腌渍10分钟。
- 将炒锅加热，倒入C中的食用油、朝天椒、姜末、蒜末，小火煸炒至香辣味出现，盛于小碗中，待冷却后加入料酒、盐、生抽、老抽、鸡精、花椒油拌匀即可。
- 把炒香后的配料和对虾放入浅盘中上下翻拌均匀，放在有孔蒸盘上，放入机器中间层，取出水箱加满水。
- 开启电源，选择“智能菜-P05”，按确定键，开始烹饪。
- 烹饪结束后取出，趁热食用。

- **Tips:** 1. 处理对虾时，尽量剪去虾枪，以免伤到手。
2. 虾最好开背，去除肠线，更干净、入味。



蒸蛤蜊



原料:



A: 鲜活蛤蜊300g

B: 黄油10g、橄榄油1汤匙、白酒1茶匙、大蒜2瓣、新鲜欧芹少许

工具:



蒸烤盘1个



浅盘1个



量匙1套

做法:

- 1 将蛤蜊清洗后，用淡盐水泡2小时，使其吐尽泥沙，大蒜切成末，欧芹切碎。
- 2 将蛤蜊与B中的调料混匀，放入浅盘中。
- 3 将浅盘放在有孔蒸盘上，放入机器中间层，取出水箱加满水。
- 4 开启电源，选择“智能菜-P06”，按确定键，开始烹饪。
- 5 烹饪结束后取出，即可食用。

• Tips: 为保证效果，建议使用浅盘



蒸馒头



原料:



A: 中筋面粉335g、盐1.5g、白糖12g、酵母3.5g

B: 温水（水温95-104°F，触水稍微有温感）158g

工具:



蒸烤盘1个



量匙1套



电子秤1台



硅油纸垫若干

做法:

- 1 揉面:** 将A中的所有原料拌匀。将B中水倒入面粉中，先用筷子搅成面疙瘩，再用手揉成表面光滑的面团（揉面时间控制在10分钟以内，或用搅面机中速搅拌2分钟后转高速4分钟）。
- 2 刀切:** 将面团揉成长条，保持表面光洁，再用刀切成50~60g/个的剂子，剂子放在垫有硅油纸垫的有孔蒸盘上，剂子中间有一定的间隔，放入机器中间层，取出水箱加满水。
- 3 开启电源，选择“发酵”模式，30-40分钟，按确定键，开始发酵。**
- 4 发酵完成后，选择“智能菜-P07”，按确定键，开始烹饪。**
- 5 烹饪结束取出，趁热食用。**

- **Tips:** 1. 智能菜只适用于已发酵好的馒头坯，所以请按步骤3将馒头坯发酵。
2. 室温较高时可使用凉水，室温较低时需使用温水。
3. 因面粉吸水性不同，可分次加水以便确认面团的需水量。



蒸米饭

2人份原料:



A: 大米200g、清水240g

工具:



蒸烤盘1个



深碗1个



电子秤1台

做法:

- 1 将大米称重后淘洗干净，倒入深碗，加入水（推荐千米:水=1:1.1-1:1.2），轻轻晃动，使水和米均匀分布。
- 2 将碗放在有孔蒸盘上，放入机器中间层，取出水箱加满水。
- 3 开启电源，选择“智能菜-P08”，按确定键，开始烹饪。
- 4 烹饪结束取出，趁热食用。

- **Tips:** 1. 喜欢干硬口感可适当减少水量，喜欢软糯口感可适当增加水量。
2. 碗的深度和厚度不宜太大，也不宜用双层加厚不锈钢碗，以免影响米饭的成熟度。



蒸饺

原料:



A: 馅料: 五花肉糜400g、料酒1汤匙、老抽1/2茶匙、生抽2茶匙、盐1/2茶匙、白糖1茶匙、鸡蛋清1个、姜末4g、葱花4g、清水50g、芝麻油1茶匙

B: 饺子皮: 中筋面粉300g、温水 (122-140°F) 140-150g

工具:



蒸烤盘1个



量匙1套



电子秤1台



硅油纸垫若干

做法:

- 1 制作饺子馅: 五花肉去皮剁成肉糜 (或者绞肉机绞碎), 加入料酒、老抽、生抽、盐、白糖、鸡蛋清、姜末、葱花拌匀, 再分三次加入清水搅打上劲, 直到水被肉充分吸收, 加入芝麻油拌匀, 放冰箱冷藏备用。
- 2 制作饺子皮: 中筋面粉中加入温水, 用手揉成光滑面团 (或者搅面机2档搅打2分钟, 转4档搅打6分钟), 静置15分钟醒发面团。
- 3 搓条下剂: 将面团揉成均匀长条, 切剂子, 每个剂子重约13-15g。
- 4 擀皮: 剂子按扁, 擀成中间厚、边缘薄的饺子皮 (直径约8-9cm/3-4in)。
- 5 包馅: 饺子皮中包入15-18g左右馅心, 捏出柳叶花纹的饺子。
- 6 蒸制: 饺子放到垫有硅油纸垫的有孔蒸盘上, 放入机器中间层, 取出水箱加满水。开启电源, 选择“智能菜-P09”, 按确定键, 开始烹饪。
- 7 烹饪结束后取出, 趁热食用。

- Tips: 1. 皮馅重量请勿超过菜谱标注的皮馅重量, 以免影响成熟度。
2. 使用市售饺子皮包制时, 可在饺子皮边沿处涂抹清水来帮助粘合。



青豆

原料:



A: 青豆300g

B: 黄油10g、盐1g、黑胡椒粉适量

工具:



蒸烤盘1个



浅盘1个



电子秤1台

做法:

- 1 将青豆与黄油、盐混匀，放入浅盘中，撒上适量黑胡椒粉。
| —
- 2 将浅盘放在有孔蒸盘上，放入机器中间层，取出水箱加满水。
| —
- 3 开启电源，选择“智能菜-P10”，按确定键，开始烹饪。
| —
- 4 烹饪结束后取出，趁热食用。



蒸鸡



原料:



A: 大鸡腿2只 (约350g)

B: 盐1/4茶匙、白糖1/4茶匙、生抽1汤匙、淀粉1茶匙、水1汤匙、食用油1汤匙

C: 干香菇30g、姜丝少许、老抽1茶匙

工具:



蒸烤盘1个



量匙1套



浅盘1个

做法:

- 1 干香菇洗净，用温水泡软，挤干水分，对半切开（小香菇可不用切）。在淀粉中加入水拌匀，制成淀粉水。
- 2 鸡腿洗净，切小块，加入B中的盐、糖、生抽，再加入淀粉水，用手抓拌鸡块数次，最后加入食用油拌匀。
- 3 将C中的老抽均匀地洒在盘底，香菇正面朝上铺在盘中，再将鸡腿块铺在香菇上，撒上姜丝，腌制20分钟。
- 4 将盘子放在有孔蒸盘上，放入机器中间层，取出水箱加满水。
- 5 开启电源，选择“智能菜-P11”，按确定键，开始烹饪。
- 6 烹饪结束后取出，趁热食用。

- **Tips:** 1. 香菇需泡软至无硬块方可蒸制，否则不易熟。
2. 鸡腿可以用鸡翅中或鸡块替代。



蒸排骨



原料:



A: 排骨250g、芋头250g

B: 生姜2片、小葱2段

C: 盐1/4茶匙、鸡精1/2茶匙、白糖1茶匙、老抽1茶匙、生抽2茶匙、料酒1汤匙、水2汤匙、排骨酱2茶匙

D: 小葱2段、生姜2片、八角1个、桂皮1小段、食用油1茶匙

工具:



蒸烤盘1个

做法:

- 1 将芋头去皮洗净后切成规格约长5cm/2in、宽3cm/1in、厚0.5cm/0.2in的芋头片（如选用小芋头，去皮后切成0.5cm/0.2in的片状即可）。
- 2 将五花肉放入锅中加冷水浸没，并加入B中的姜片、葱段，大火加热至沸腾，水沸后继续焯水10分钟，捞出用清水洗净，改刀成长约5cm/2in，厚约0.5cm/0.2in的片状。
- 3 调味汁：将C中的原料放入小碗中搅拌均匀。
- 4 取一扣碗，将切好的五花肉和芋头按1片芋头1片肉的规则摆入碗中，底部摆好后再往上叠加（小芋头摆盘：1层肉片垫底，再平铺1层芋头片，按此叠加）
- 5 放上D中葱段、姜片、八角、桂皮，淋上调味汁、食用油。
- 6 将碗放在有孔蒸盘上，放入机器中间层，取出水箱加满水。
- 7 开启电源，选择“智能菜-P12”，按确定键，开始烹饪。
- 8 烹饪结束后取出，拣去葱、姜，倒出汤汁。取一盘子把碗盖住，将碗倒扣在盘中，然后将扣碗取下，再将倒出的汤汁浇在扣肉上，趁热食用。

- **Tips:** 1. 清洗芋头时，注意粘液不要沾到皮肤，以免皮肤瘙痒。
2. 肉片、芋头切片时应注意厚薄均匀，切片过厚或摆盘时压得过于紧实都会影响成熟度。
3. 烹饪结束后，若倒出的汤汁较多，可将汤汁在锅中加热收汁后再浇在扣肉上。



蒸玉米

原料：



A: 玉米4根

工具：



蒸烤盘1个

做法：

- 1 将玉米剥去外皮，摘掉玉米须，用清水冲洗干净，滤干水分后放置在蒸烤盘上，放入机器中间层，取出水箱加满水。
- 2 开启电源，选择“智能菜-P13”，按确定键，开始烹饪。
- 3 烹饪结束后取出，趁热食用。

• Tips: 根据玉米大小和个数酌情延长蒸制时间。



蒸西兰花

原料:



A: 西兰花300g

B: 黄油10g、盐1g、黑胡椒粉适量

工具:



蒸烤盘1个



浅盘1个



电子秤1台

做法:

- 1 西兰花洗净沥干水分，切成小块。
| —
- 2 将西兰花与黄油、盐混匀，放入浅盘中，撒上适量黑胡椒粉。
| —
- 3 将浅盘放在有孔蒸盘上，放入机器中间层，取出水箱加满水。
| —
- 4 开启电源，选择“智能菜-P14”，按确定键，开始烹饪。
| —
- 5 烹饪结束后取出，趁热食用。



蒸芦笋

原料:



A: 芦笋300g

B: 黄油10g、盐1g、黑胡椒粉适量

工具:



蒸烤盘1个



浅盘1个



电子秤1台

做法:

- 1 芦笋洗净，并切成段。
- 2 将芦笋与黄油、盐混匀，放入浅盘中，撒上适量黑胡椒粉。
- 3 将浅盘放在有孔蒸盘上，放入机器中间层，取出水箱加满水。
- 4 开启电源，选择“智能菜-P15”，按确定键，开始烹饪。
- 5 烹饪结束后取出，趁热食用。



饼干



原料：



A: 黄油62g、细砂糖33g、盐0.5g

B: 全蛋液25g、牛奶7.5g

C: 低筋面粉92g、奶粉7.5g

工具：



做法：

- 1 将62g黄油室温软化，用电动打蛋器中高档打发至颜色变白，分次加33g细砂糖和0.5g盐，中档打发至原来体积的两倍。
- 2 再将打散的25g全蛋液分次加入，并用电动打蛋器打发至细腻、均匀。
- 3 再加入7.5g牛奶，稍稍打至均匀。
- 4 将92g低筋面粉、7.5g奶粉混合后筛入饼干糊，并用刮刀上下抄拌至均匀。
- 5 将饼干糊填入装有裱花嘴的裱花袋中，然后在垫有硅油纸的蒸烤盘上均匀地挤出约3-4cm/1in的曲奇。将蒸烤盘放入机器中间层。
- 6 开启电源，选择“智能菜-P16”，按确定键，开始烹饪。
- 7 待烹饪结束，取出晾凉即可食用。也可密封干燥保存。

- **Tips:** 1. 黄油室温软化到无硬块即可，如果融化成液体则无法打发。
2. 可使用不同型号的裱花嘴或饼干模具做成不同形状的曲奇饼干。



戚风蛋糕



8寸原料：



A: 蛋清4个、细砂糖64g、柠檬汁12滴

B: 低筋面粉80g、玉米淀粉12g

C: 蛋黄4个、牛奶64g、玉米油44g、盐1g、香草精4滴
(可不加)

工具：



蒸烤盘1个



电动打蛋器1个



料理盆2个



硅胶刮刀1个



8寸活底
蛋糕模具1个



面粉筛1个



电子秤1台

做法：

- 1 将蛋清和蛋黄分别放入两个料理盆中。80g低筋面粉和12g玉米淀粉过筛备用。
- 2 制作蛋黄糊：依次将64g牛奶、1g盐、4滴香草精、92g过筛的粉类、44g食用油加入放有蛋黄的盆中，注意每加一种原料需要翻拌至完全混合后再加下一种原料。
- 3 在蛋清中滴入12滴柠檬汁，用打蛋器中高档搅打蛋清至粗泡状态时加入20g细砂糖，继续搅打，分两次加入剩下的44g细砂糖，直至将蛋白打发成干性发泡状态(即提起打蛋器，蛋白拉出坚挺的尖角)。
- 4 取1/3打发好的蛋白加入蛋黄糊中，翻拌均匀(刮刀从底部往上翻拌，不要画圈搅拌)，再将面糊倒入到剩余的蛋白中，翻拌均匀，倒入模具后轻震两下，把内部大气泡震出，然后放在蒸烤盘上，将蒸烤盘放入机器下层。
- 5 开启电源，选择“智能菜-P17”，按确定键，开始烹饪。
- 6 待烹饪结束，取出蛋糕倒扣在蒸烤架上，充分晾凉后再脱模。

- **Tips:** 1. 该配方为8寸蛋糕配方，6寸用量约8寸的0.5倍。
2. 料理盆必须无水无油，否则蛋白无法打发，粉类过筛可避免面粉结块。
3. 蛋糕烘烤完毕需充分冷却后才可以脱模，否则蛋糕体易塌陷。



油酥点心

原料：



A: 高筋面粉162g、酵母1.5g、奶粉12g、细砂糖30g、盐1.5g

B: 水42g、牛奶33g、鸡蛋液18g

C: 黄油18g

工具：



蒸烤盘1个



料理盆1个



电子秤1台



保鲜膜1卷



硅油纸1张



刮板1把

做法：

- 1 将162g高筋面粉、1.5g酵母、12g奶粉、30g细砂糖、1.5g盐、42g水、33g牛奶、18g鸡蛋液混合揉成团，待面团揉至扩展阶段，加入软化的黄油18g，继续揉面至完全扩展状态，即拉伸面团可以拉出薄膜，形成的薄膜不易破，破裂边沿处也较光滑。
- 2 将揉好的面团整圆后，放入料理盆中，盆口盖上发酵布/保鲜膜，进行第一次发酵。待面团发酵到2.5倍大左右（判断是否发酵好可用食指沾上面粉，在面团顶部戳个洞，洞不会回缩即发酵好）把面团里的气体挤压出来。
- 3 将面团分割成12个小面团（每个约25g），搓揉整圆成表面较光滑的面团后，放入垫有硅油纸的蒸烤盘上，并用保鲜膜盖住，进行第二次发酵。待面团发酵至约2倍大时，轻轻撕掉保鲜膜。
- 4 开启电源，选择“智能菜-P18”，按确定键，开始烹饪。
- 5 待烹饪结束，取出即可食用。

- **Tips:** 1. 餐包的揉面只要能形成薄膜，破口处光滑即可。
2. 使用搅面机揉面，注意观察面团状态。
3. 可以选择蒸烤箱“发酵”，一次发酵1.5小时，二次发酵1.5小时发酵后，请将腔体内的水擦干净后，再进行烤制。



蛋挞



原料：



A: 蛋黄2个、淡奶油120g、牛奶50g、糖粉15g、香草精2滴（可不加）

B: 冷冻蛋挞皮9个

工具：



蒸烤盘1个



电子秤1台



面粉筛1个



量杯1个



手动打蛋器1个



大碗1个

做法：

- 1 提前半小时从冰箱取出9个蛋挞皮，在蒸烤盘上均匀排列。
- 2 在大碗中倒入50g牛奶和2个蛋黄，用手动打蛋器轻轻搅拌均匀。
- 3 再加入15g糖粉，搅拌均匀；再加入120g淡奶油、2滴香草精，沿一个方向慢慢搅拌均匀，制成蛋挞液。
- 4 将蛋挞液过筛后倒入量杯中，然后逐个倒入蛋挞皮内（6-7分满）。
- 5 开启电源，选择“智能菜-P19”，按确定键，开始烹饪。
- 6 待烹饪结束，取出即可食用。

- Tips: 1. 蛋挞液要轻轻搅拌，尽量不要有过多气泡。
2. 可以在蛋挞液里加入葡萄干或者蔓越莓干。也可烤好后放上果酱、鲜果等丰富口感。
3. 不同品牌的蛋挞含油量不同，可能会影响上色程度。



披萨



原料：



A: 中筋面粉75g (另准备10g面粉作为手粉)、盐1.5g、细砂糖2g、橄榄油7.5g、干酵母1g、水40g

B: 披萨酱1汤匙、马苏里拉奶酪丝80g、红椒丁10g、青椒丁10g、洋葱丁15g、鲜虾仁4个、培根肉1片(切条)、橄榄油少许、黑胡椒碎少许

工具：



8寸披萨盘1个



擀面杖1个



刷子1把



蒸烤架1个



保鲜膜1卷



披萨打孔器
(叉子) 1个



电子秤1台

做法：

- 1 将75g面粉、1.5g盐和2g细砂糖混匀后，加入1g酵母和40g水搅拌均匀；再加入7.5g橄榄油，揉成光滑面团。
- 2 将面团整圆后放入大碗，盖上保鲜膜(湿毛巾)，发酵20-30分钟。
- 3 在面板上少许撒粉，将发酵好的面团排气并揉成团，盖上保鲜膜醒发10分钟。再用擀面杖擀成略大于披萨盘的面坯。
- 4 在披萨盘上刷上少许橄榄油，放入披萨面坯，用手将面团撑开，均匀覆盖整个模具底部，然后用叉子均匀地在饼底上扎小孔。
- 5 在面坯均匀涂1汤匙披萨酱，撒上20g奶酪丝，再依次撒虾仁、培根条、10g青椒丁、10g红椒丁、15g洋葱丁、少许黑胡椒粉，之后均匀撒上60g奶酪丝。
- 6 将披萨盘放在蒸烤架上，放入机器中间层。开启电源，选择“智能菜-P20”，按确定键，开始烹饪。
- 7 待烹饪结束，取出即可食用。

- **Tips:** 1. 配料可以根据自己的喜好适当添加，但如果原料出水较多，会影响披萨饼底的口感，建议此类原料不要放太多，或先焯炒后使用可去除多余水分。
2. 披萨面团只需揉光滑即可。



烤排骨



原料：



A: 排骨400g

B: 老抽10g、生抽15g、红腐乳40g、细砂糖45g、五香粉1g、蒜蓉5g、蚝油25g、红糟或红腐乳汁18g

工具：



蒸烤盘1个



蒸烤架1个

做法：

- 1 将B中所有酱料全部倒入碗内，搅拌至完全均匀即成叉烧酱。
- 2 梅花肉洗净擦干水分，切成厚度为2-3cm/1in的长条。将梅花肉放入密封盒里（用叉子扎若干次可更入味），倒入足够的叉烧酱（把肉盖没），充分拌匀，放入冰箱腌渍1-2天。
- 3 将蒸烤架放在垫有硅油纸的蒸烤盘上，再将腌渍好的叉烧肉沥干摆放在蒸烤架上，放入机器中间层。
- 4 开启电源，选择“智能菜-P21”，按确定键，开始烹饪。
- 5 待烹饪结束，取出即可食用。

• Tips: 食用时蘸酱，裹生菜、一起食用，解腻味又均衡营养。



烤三文鱼

原料：



A: 三文鱼200g

B: 盐少许、黑胡椒少许

工具：



刀1把



砧板1块



厨房纸1卷



蒸烤盘1个



硅油纸1张

做法：

- 1 三文鱼切成1-1.5cm/1in厘米厚的薄片，抹上少许盐腌制片刻。
- 2 将三文鱼平铺在垫有锡纸的蒸烤盘上，撒上适量黑胡椒粉。
- 3 将蒸烤盘放入机器中间层，开启电源，选择“智能菜-P22”，按确定键，开始烹饪。



烤红薯



原料：

A: 红薯4个 (约150-300g/个)

工具：



蒸烤盘1个



蒸烤架1个



硅油纸1张

做法：

- 1 将红薯洗净，擦干表面水分。
| —
- 2 将蒸烤架放在垫有硅油纸的蒸烤盘上，再将红薯放在蒸烤架上，放入机器下层
| —
- 3 开启电源，选择“智能菜-P23”，按确定键，开始烹饪。
| —
- 4 待烘烤结束，拿出即可食用。

- **Tips:** 1. 建议选择大小均匀的红薯，如果红薯个头太大，可选择较长烹饪时间或对半切开进行烤制，避免出现中心不熟的情况。
2. 红心红薯含水分较多，口感软绵香甜，适合烤制。



纸杯蛋糕



原料：



A: 低筋面粉90克

B: 白糖55克、牛奶50克、玉米油30克、玉米淀粉10克、盐1克

C: 鸡蛋170克

工具：



纸杯若干



蒸烤盘1个



电动打蛋器1个



电子秤1台



裱花袋1个

做法：

- 1 打发蛋黄到颜色变浅，体积稍稍变大。
- 2 打发蛋白，并在打发过程中分三次加入白糖、玉米淀粉、盐的混合物，先低速再高速再低速，最后打到8分发。
- 3 蛋白霜中分两次加入蛋黄液拌匀。用翻拌和切拌的手法。
- 4 分两次加入低筋面粉，用翻拌和切拌的分式拌匀。
- 5 取1/4面糊加入牛奶玉米油混合液，用翻拌和切拌的方式拌匀。
- 6 再倒入蛋糕糊中拌匀，然后装入裱花袋。
- 7 裱花袋放纸杯中心贴紧纸杯开始挤，这样不容易把空气带入。
- 8 放入烤箱，选到快捷菜单P24，烤到表面发黄即可。
- 9 根据个人喜好，进行适当的点缀。



烤栗子



原料：



A: 新鲜生板栗500g

B: 色拉油1茶匙、细砂糖10g、开水10g

工具：



蒸烤盘1个



硅油纸1张



小刀1把



大碗1个

做法：

- 1 将栗子放在干净的湿毛巾上不断滚动来回擦拭，擦净表皮。用刀在栗子表面划一小口，因为栗子会滚动，用刀一定要小心。
- 2 将栗子放入一碗中，倒入色拉油拌匀，使其表面沾满油。
- 3 将细砂糖和开水混合至糖完全融化，将糖水倒入碗中与栗子混合均匀。
- 4 将栗子均匀平铺在垫有油纸的蒸烤盘中。
- 5 将蒸烤盘放入中间层，开启电源，选择“智能菜-P25”，按确定键，开始烹饪。
- 6 烤制结束，取出蒸烤盘，稍稍放凉，即可食用。



薯条



原料:

A: 半成品冷冻薯条200g

工具:



烤盘1个



硅油纸1张

做法:

- 1 将薯条均匀的铺在垫有硅油纸的烤盘上，放入机器中间层。
| —
- 2 开启电源，选择“智能菜-P26”，按确定键，开始烹饪。
| —
- 3 待烹饪结束后，取出薯条，即可食用。

- Tips:1. 薯条应平铺在油纸上，不要堆叠。
2. 可蘸番茄酱食用，更美味。



鸡块



原料：



A: 半成品冷冻鸡块200g

工具：



蒸烤盘1个



蒸烤架1个



硅油纸1张

做法：

- 1 将蒸烤架放在垫有硅油纸的蒸烤盘上，再将鸡米花平铺在蒸烤架上，放入机器中间层。
- 2 开启电源，选择“智能菜-P27”，按确定键，开始烹饪。
- 3 待烹饪结束后，取出鸡米花，即可食用。



鸡翅

原料：

A: 鸡翅中500g

B: 盐3g、细砂糖10g、辣椒粉3g、孜然粉3g、白胡椒粉1g、生抽1茶匙、料酒2茶匙

工具：



料理盆1个



蒸烤架1个



蒸烤盘1个



硅油纸1张



量匙1套



电子秤1台

做法：

- 1 将3g盐、10g细砂糖、3g辣椒粉、3g孜然粉、1g白胡椒粉、1茶匙生抽、2茶匙料酒放入大碗内拌匀制成烤肉料。
- 2 将鸡翅冲洗干净，反面平行划切三刀，然后放入烤肉料，在碗内搅拌均匀，盖上保鲜膜，腌制至少4小时。
- 3 将蒸烤架放在垫有硅油纸的蒸烤盘上，再将鸡翅平铺在蒸烤架上，放入机器中间层。
- 4 开启电源，选择“智能菜-P28”，按确定键，开始烹饪。
- 5 待烹饪结束，取出即可食用。

- **Tips:** 1. 蒸烤盘可以起到接油的作用，以免污染烤箱。
2. 调料可根据个人口味，适当调整调料添加量，也可直接购买市售的鸡翅腌料。



炸春卷

配料：

A: 1包春卷包装纸
 3汤匙食用油
 2瓣大蒜，切碎
 5盎司。鸡肉或猪肉，切碎
 5盎司。小虾，切碎
 5-6个干香菇（或您最喜欢的蘑菇），浸泡并切碎
 7盎司。山药豆，切片
 3.5盎司。胡萝卜片
 蘸辣椒酱

调味料：

B: 1茶匙鸡汤颗粒
 1/2茶匙盐
 1粒胡椒粉
 1杯水
 1茶匙蚝油
 1汤匙玉米淀粉，与水混合

面粉混合物：

C: 2汤匙普通面粉
 4汤匙水

工具：



蒸烤盘1个



硅油纸



电子秤1台

做法：

- 1 在炒锅中，加热食用油。加入大蒜，炒至香味四溢。加入鸡肉、虾和蘑菇，继续翻炒至熟。
- 2 加入山药、红萝卜，炒1-2分钟，加入1杯水，盖上锅盖焖15-20分钟至蔬菜变软。加入调味料，搅拌均匀。盛出并放在一边。
- 3 放一片春卷包装纸。在包装纸上加满2勺馅料，然后对折两侧并卷起。使用面粉混合物密封边缘，然后放入机器中间层。
- 4 开启电源，选择“智能菜-P29”，按确定键，开始烹饪。
- 5 待烹饪结束后，取出春卷，即可食用。



炸虾



原料：



A: 对虾200g

B: 盐1.5g、料酒5g、橄榄油10g、黑胡椒粉适量

C: 鸡蛋1个、面包糠适量、黑胡椒粉适量

工具：



蒸烤盘1个



蒸烤架1个



硅油纸1张



硅胶刷1把



料理盆1个

做法：

- 1 将虾去头剥壳，留尾巴，沿背部切开，但虾肚不要切断，并去除虾线。
- 2 将处理好的虾放入料理盆中，加入B中调味料拌匀，腌制10分钟。
- 3 将腌好的虾裹上鸡蛋液，并粘满面包糠。
- 4 将蒸烤架放在垫有硅油纸的蒸烤盘上，再将虾平铺在蒸烤架上，撒上适量黑胡椒粉，放入机器中间层。
- 5 开启电源，选择“智能菜-P30”，按确定键，开始烹饪。
- 6 待烹饪结束后，取出虾，即可食用。

- **Tips:** 1. 对虾的大小差异较大，可根据个人口味适当调整烘烤时间。
2. 食用时，可根据个人口味蘸取酱料，口感更丰富。



柠檬干

原料:



A: 新鲜柠檬2个

工具:



蒸烤架1个



蒸烤盘1个



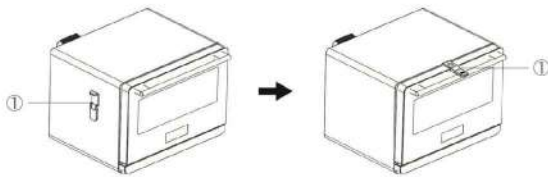
硅油纸1张



刀1把

做法:

- ① 将柠檬切成约1-2mm/0.1in厚的薄片。
- ② 将蒸烤架置于铺有硅油纸的蒸烤盘上，再将柠檬片平铺在蒸烤架上，放入机器中间层，将控湿插片放入对准点，并关门。
- ③ 开启电源，选择“智能菜-P31”，按确定键，开始烹饪。
- ④ 烹饪结束后取出冷却，泡水即可食用。



① 控湿插片的使用示意



牛肉干



原料：



A: 牛里脊肉500g

B: 细砂糖30g、生抽25g、油泼辣子15g、鲜榨柠檬汁20g、大蒜末10g、黑胡椒粉2g、盐5g

工具：



蒸烤架1个



蒸烤盘1个



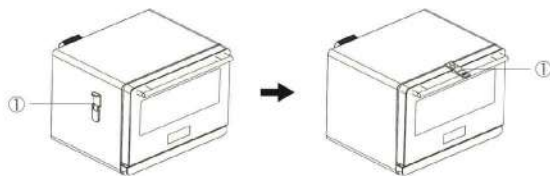
锡纸1张



肉锤1把

做法：

- 1 把牛肉洗净，放冰箱冷冻室冻到微微发硬的程度，切成厚约1cm/0.4in的肉片，用肉锤敲打肉片，使之质地稍松散，然后切成宽2cm/1in，长5cm/2in的长条状。
- 2 将牛肉条放入锅中，加冷水浸没，大火烧开后，水沸后焯水3min。
- 3 将牛肉条取出控干水分，放入B中调味料混匀，冷藏腌制至少3h。
- 4 将蒸烤架置于铺有锡纸的蒸烤盘上，再将牛肉条平铺在蒸烤架上，放入机器中间层，将控湿插片放入对准点，并关门。
- 5 开启电源，选择“智能菜-P32”，按确定键，开始烹饪。
- 6 待烹饪结束，取出即可食用。



① 控湿插片的使用示意

- **Tips:** 1. 可将柠檬皮切碎，与牛肉一同腌制，更入味。
2. 可将牛肉腌制过夜后再烤，更易入味。



枣干/李干/ 葡萄干



原料：



A: 免洗去核干灰枣160g

工具：



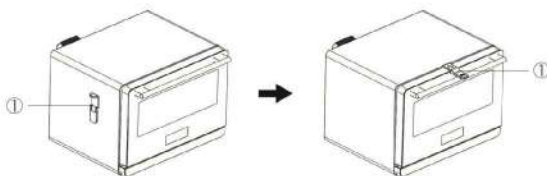
蒸烤盘1个



硅油纸1张

做法：

- 1 红枣横切厚约1cm/0.4in的小片，均匀地铺在垫有硅油纸的蒸烤盘上，放入机器中间层，将控湿插片放入对准点，并关门。
- 2 开启电源，选择“智能菜-P33”，按确定键，开始烹饪。
- 3 烘烤完毕后取出晾凉，待其充分冷却后即可食用。



① 控湿插片的使用示意

- Tips: 1. 刚烘焙完毕的红枣口感较韧，充分冷却后会变脆，再密封保存。
2. 若红枣较大可酌情延长烘焙时间。
3. 清洗过的红枣烘烤时需适当延长烘焙时间。



蝴蝶面



原料：



A: 中筋面粉210g

B: 紫甘蓝适量（约40-100g）、菠菜适量（约40-100g）、净南瓜块30-35g

工具：



蒸烤架1个



压面机1台



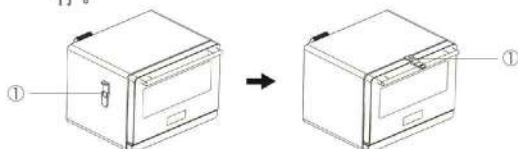
原汁机1台



饼干压模1个

做法：

- 1 将紫甘蓝和菠菜洗净切碎后用原汁机挤出菜汁（也可使用料理机打碎后滤掉菜渣），取25g菜汁分别与70g面粉混合，由于面团较干，最好是使用揉面机揉成面团。
- 2 使用压面机将面团反复碾压后使面片光滑无结块，最后将压面机调为厚度为1mm/0.05in厚度，在面块上撒上少许干粉，使面片均匀地制作成光滑的面片，撒上少许干粉防粘。
- 3 将南瓜块蒸熟，加70g面粉混合，参照上述方法处理成面片。
- 4 使用饼干压模将三种面片压形，中心三折后用筷子或叉子在中间位置压紧
- 5 将蝴蝶面均匀铺在蒸烤架上，放入机器中间层，将控湿插片放入对准点，并关门。
- 6 开启电源，选择“智能菜-P34”，按确定键，开始烹饪。
- 7 待烹饪结束后，取蝴蝶面，室温冷却后，即可装入保鲜袋保存。



① 控湿插片的使用示意

- **Tips:** 1. 蝴蝶面整形最好不要用手捏合，中间压紧面积太大不易煮熟。
2. 饼干模形状最好是圆形或花瓣圆形。
3. 没有压面机，也可用擀面杖替代。



姜糖



原料:



A: 嫩姜500g, 红糖300g

工具:



蒸烤盘1个



蒸烤架1个



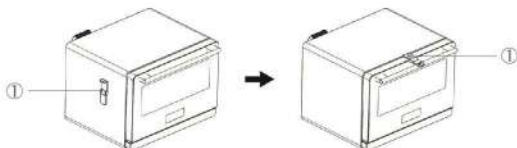
硅油纸1张



料理盆1个

做法:

- 1 嫩姜洗净去皮, 切成厚度约0.5-0.8cm/0.2-0.3in的片状。
- 2 将姜片放入炒锅中, 加入红糖混合均匀, 腌制1h。
- 3 腌制后, 开中小火加热, 中间用铲子不时翻动, 炒至糖液比较粘稠, 约30min。
- 4 将蒸烤架放在垫有硅油纸的蒸烤盘上, 再将姜片平铺在蒸烤架上, 放入机器中间层, 将控湿插片放入对准点, 并关门。
- 5 开启电源, 选择“智能菜-P35”, 按确定键, 开始烹饪。
- 6 待烹饪结束后, 取出姜片, 待冷却后, 即可食用。



① 控湿插片的使用示意

• Tips: 尽量选择嫩姜, 以免老姜太辛辣。



烤鸡



原料：



A: 整鸡1只 (净重1000g)

B: 盐3克, 黄油20g

工具：



蒸烤盘1个



蒸烤架1个

做法：

- 1 将整鸡洗净沥干水份，均匀抹上盐，再抹上黄油，按摩至均匀，腌制30分钟。
- 2 将鸡放在蒸烤架上，放入机器中间层，将铺有硅油纸的蒸烤盘放入机器最下层。
- 3 开启电源，选择“智能菜-P36”，按确定键，开始烹饪。
- 4 待烹饪结束，取出即可食用。



烤羊排



原料：



A: 羊排1000g

B: 红葡萄酒4汤匙、盐15g、鸡精3g、糖15g、生抽1汤匙、老抽1茶匙、食用油10g、香油10g、葱段10g、姜片10g、蒜末10g、八角3个、香叶3片、桂皮3段、花椒30粒

C: 孜然粉5g、辣椒粉5g、熟白芝麻10g、葱花适量

工具：



蒸烤盘1个



蒸烤架1个



量匙1套



锡纸1张



保鲜袋1筒



电子秤1台

做法：

- 1 将羊排去皮，浸泡1小时，去除血水并吸干水分。
- 2 将葱姜蒜、4汤匙红葡萄酒、1g盐、3g鸡精、15g糖、1汤匙生抽、1茶匙老抽、10g食用油、10g香油、3个八角、3片香叶、3段桂皮、30粒花椒与羊排放入袋中拌匀。放入冰箱，冷藏8小时。
- 3 将蒸烤架放在垫有锡纸的蒸烤盘上，取出腌制好的羊排，平铺在蒸烤架上。放入机器中间层，取出水箱加满水。
- 4 开启电源，选择“智能菜-P37”，按确定键，开始烹饪。
- 5 待烹饪结束，拿出，在羊排表面撒上孜然粉、辣椒粉、白芝麻和葱花趁热食用。

- Tips: 1. 可以直接购买去皮的羊排，羊皮会影响烘烤效果并影响口感。
2. 将羊排放置在蒸烤架上有利于油脂的析出，增加肉质的焦香味。



烤鱼排



原料：



A: 鲈鱼1条 (500g)、盐3g、料酒10g、葱段15g、姜片6g、菜籽油20g、中筋面粉10g

B: 芹菜段25g、土豆片200g、莲藕片100g、洋葱片50g、千张50g

C: 京葱段10g、姜片5g、蒜片10g、食用油20g、郫县豆瓣酱10g、红油火锅底料20g、啤酒50ml、蚝油10g、老抽2g、生抽5g、胡椒粉1g、鸡粉2g、高汤200g

工具：



蒸烤盘1个



量匙1套



炒锅1个



电子秤1台

做法：

- 1 将鲈鱼去鳞，从背部对半剖开腹部相连，清理鱼鳃、鱼肠、内部黑膜等，冲洗干净后擦干水分，在鱼背肉厚处各划3刀。
- 2 将鲈鱼用3g盐、10g料酒、15g葱段和6g姜片腌制，盖保鲜膜放入冰箱冷藏1-2小时。
- 3 将B中配料平铺在蒸烤盘中。
- 4 酱汁：在炒锅中放入C中食用油烧热，依次放入京葱段、姜片、蒜片炒香，放入豆瓣酱、火锅底料炒出红油，再放入蚝油、老抽、生抽、鸡粉、胡椒粉、啤酒和高汤，大火熬煮3分钟，备用。
- 5 腌制结束，把10g中筋面粉拍在鱼身上。用刷子在鱼身上刷上20g菜籽油，放入垫有配料的蒸烤盘中，浇上酱汁，放入机器中间层，取出水箱加满水。
- 6 开启电源，选择“智能菜-P38”，按确定键，开始烹饪。
- 7 待烹饪结束，取出趁热食用。

- Tips: 1. 烤鱼的酱汁必须要经过炒制，熬煮，味道才能浓郁。
2. 将鱼半剖开后，用刀将鱼刺斩断几下，防止烤制过程中鱼尾巴翘起来。



烤南瓜



原料：



A: 老南瓜600g

B: 蜂蜜3汤匙、桂花酱2汤匙

工具：



蒸烤盘1个



量匙1套



毛刷1把



锡纸1盒

做法：

- 1 将南瓜洗净，切成圆形圈状的块，或者长条状的块，厚度约2cm/1in。
- 2 将南瓜放在垫有锡纸的蒸烤盘上，放入机器中间层，取出水箱加满水。
- 3 开启电源，选择“智能菜-P39”，按确定键，开始烹饪。
- 4 将3汤匙蜂蜜与2汤匙桂花酱混合均匀，备用。
- 5 待烹饪结束后，取出南瓜，刷上蜂蜜桂花酱，即可食用。



欧式面包

原料：



A: 高筋面包粉180g、水126g、盐3g、干酵母（高糖酵母）3g、黄油11g、红糖8.5g、蔓越莓干11g、黄桃干8g、蓝莓干8g、奶油奶酪57g

工具：



蒸烤盘1个



刮板1个



面粉筛1个



印花镂空板1张



裱花袋1个



料理盆1个

做法：

1 搅面：在搅拌盆中依次称入126g水、3g干酵母、180g面粉、8.5g红糖、3g盐，低速搅拌8-10分钟，加入11g软化的黄油低速搅拌约3-4分钟，此时面团光滑，具有一定延展性，加入11g蔓越莓干、8g黄桃干、8g蓝莓干高速搅拌使其混合即可。（由于揉面机功率不同，揉面时间根据面团状态酌情调整）

2 一次发酵：选择发酵模式，将面团发酵约60分钟。

3 预整形：将面团均分成3份，面团光滑面向下，用手拍打（按压）轻轻排气，将对角的面团向中间粘合成圆，反过来以餐包整圆的方法在台面上滚圆。

4 中间醒发：台面上撒少许干粉，在面团表面盖保鲜袋/保鲜膜，室温醒发20分钟。

5 整形：用手拍打（按压）面团轻轻排气，将奶油奶酪装入裱花袋，剪出直径约1.5cm/0.6in的开口，在面团上挤出长条，将分割好的面团光滑面向下，左手手轻捏起面团右上角，右手虎口按压使面团在上下1/2处收口，将57g奶酪裹入，翻转面团使之上下交换位置，同样的方法再将另外一边的面团对折收口，双手轻按面团两边揉搓，整形成两端尖的长条状。

6 最后发酵：整形完毕的面团放在垫有烘焙纸的蒸烤盘上，收口朝下，用发酵模式工作1小时。

7 撒粉：将印花镂空板贴着面团表面，撒上干粉装饰，放入机器下层，取出水箱加满水。

8 开启电源，选择“智能菜-P40”，按确定键，开始烹饪。

9 待烹饪结束后，取出即可食用。

- **Tips:** 1. 面团整形时不要将气体排完，至少保留1/3的空气，面包内部会柔软。
- 2. 如何判断发酵完成：用手指沾点粉，按面团，不会弹回来也不会消气就完成。如果消气就是过度发酵，稍微弹回来也是一个最好的发酵状态。
- 3. 如果喜欢更专业的效果，可以购买烘焙石板来代替蒸烤盘，效果更佳。而且烘焙石板要预热至少30分钟。

FOTILE



网址: us.fotileglobal.com
Instagram: @fotile_america
Facebook: @fotileamerica
YouTube: FOTILE America