

SENZ[®]

GERMANY

COOKING IN STYLE

Recipes Book

FlexiSteam Pro Oven



Model No: SZ-SOV3412

泰式蒸鱼



原料

- 680 克整条白鱼
- 1 根香茅（下半截切块）
- 120 毫升优质鸡汤或鱼汤
- 1 汤匙棕榈糖
- 60 毫升 酸橙汁
- 3 汤匙鱼露
- 1 头大蒜，切碎
- 泰国辣椒适量（切碎）
- 8 枝香菜，切碎
- 1 根中国芹菜（切成 1 英寸长）



Oven Mode:
Fish Function

步骤

- 在鱼的两侧各划 3 道斜切口，确保切口相互垂直。
- 在鱼腹部塞入香茅，然后放在盘子里。
- 将鱼放在盘子上，然后放在冷却架上，放入 SENZ SOV3412，选择鱼模式，将温度设定为 100°C，蒸 10 分钟直至鱼肉变硬变白（如需简单操作，只需择鱼模式并按下开始键，但务必在 10 分钟后检查，以防过度烹饪）。
- 用中高火加热高汤和糖，直至高汤沸腾，糖溶解。
- 将热汤倒入碗中。
- 在热汤中加入大蒜、辣椒、鱼露和酸橙汁，搅拌均匀并调整调味。
- 鱼蒸熟后，将酱汁淋在鱼上即可食用！

提示: 总是按照指示预热烤箱，等到预热好才放入菜肴。

蒸蛋

原料

- 2 枚鸡蛋
- 200 毫升温水
- 1 小撮盐
- 1 茶匙韭菜（切碎）（可以不放）
- 2 茶匙生抽
- 2 滴香油
- 大虾



Oven Mode:
Egg Function

步骤

- 将温水倒入打散的鸡蛋中。加入盐，搅拌均匀。
- 用筛子将混合物倒入两个小碗中。如果使用，在上面撒上韭菜。
- 在碗上盖上保鲜膜。戳破保鲜膜，让蒸汽排出。
- 将碗放在冷却架上，插入 SENZ SOV3412，选择 EGG 模式，将温度设定为 100°C，然后蒸 7 分钟（如需简单操作，只需选择 EGG 模式并按下开始键即可，但 7 分钟后务必返回查看，以防过熟）。
- 然后放入大虾和蔬菜。再蒸 3 分钟。
- 加入生抽和芝麻油调味。
- 趁热食用！

提示: 总是按照指示预热烤箱，等到预热好才放入菜肴。



大蒜黄油虾

原料

- 4 个大葱（葱花）
- 16 瓣大蒜
- 2 汤匙植物油
- 1/4 茶匙海盐
- 1/2 茶匙酱油
- 1/2 茶匙白糖
- 1 茶匙芝麻油
- 16 只去皮大虾/虾



Oven Mode:
Seafood
Function

步骤

- 将葱的淡色部分切成薄片。保留绿色部分。
- 用中高火烧热锅中的植物油。加入切碎的大蒜、葱花和盐。煮 1-2 分钟直至变软。
- 加入酱油和糖搅拌。煮 1 分钟。取一小碗，加入芝麻油搅拌。晾凉。
- 取出并丢弃虾头和黑色肠道。
- 在大虾背部的切口处舀一大勺蒜蓉混合物。
- 将虾放在盘子里，放入 SENZ SOV3412，选择海鲜模式，将温度设定为 100°C，蒸 9 分钟或直到虾变成完美的 C 形并呈粉红色（如需简单操作，只需选择海鲜模式并按下开始键，但务必在 9 分钟后检查，以防过熟）。
- 大虾就可以上桌了！

提示: 总是按照指示预热烤箱，等到预热好才放入菜肴。



馒头

原料

240 克中筋面粉

3 茶匙糖

1 茶匙速溶干酵母

少许盐

133 克水



Oven Mode: Pastry Function

步骤

- 将面粉堆放在干净的地面上。在中间打一个井。
- 在井中加入酵母、少许盐和糖。
- 逐渐倒入水，同时将周围的面粉倒入混合物中。
- 揉 10-12 分钟，直到形成一个非常光滑的面团，尽可能去除气泡。
- 将面团平均分成 8 份，每份约 48 克。将每份面团捏成球状，放在羊皮纸上。
- 将铺有羊皮纸的平底锅放入 SENZ SOV3412，按下 FERMENTATION Mode 并按下开始键！
- 发酵完成后，选择面点模式，将温度设置为 100°C，然后蒸 12 分钟（如需简单操作，只需选择面点模式并按下开始键即可，但一定要在 12 分钟后再查看，以防过熟）。
- 12 分钟后，从烤箱中取出小面包。
- 趁热食用！

提示: 总是按照指示预热烤箱，等到预热好才放入菜肴。

清蒸中药鸡

原料

- 8-10 只鸡腿
- 1 汤匙酱油
- 2 茶匙香油
- 2 汤匙糖
- 1/2 茶匙白胡椒粉
- 5 个干香菇
- 8 瓣大蒜（去皮）
- 2 英寸生姜，切薄片
- 20 克党参
- 20 克当归
- 5 克西洋参（黄）
- 10 克枸杞
- 16 粒红枣/大枣



Oven Mode:
Meat Function

步骤

- 将鸡腿放入沸水中煮 20 分钟。
- 煮熟后，用酱油、芝麻油、糖和白胡椒粉将鸡腿腌制 2 小时。可以用蒸过的证明盘腌制鸡肉。
- 香菇在热水中浸泡至软。取出后切成薄片。
- 鸡肉蒸好后，加入切成薄片的香菇、蒜、姜和所有中草药。
- 用铝箔纸盖住蒸过的防腐盘，然后放入 SENZ SOV3412，将温度调至 100°C，蒸 20 分钟（如需简单操作，只需选择肉类模式并按开始键即可）。
- 趁热食用！

提示: 总是按照指示预热烤箱，等到预热好才放入菜肴。



蒜蓉蒸小白菜

原料

- 4 杯小白菜
- 1 汤匙蚝油或用素炒酱代替
- 2 瓣蒜切碎
- 1 茶匙普通酱油
- 1/2 茶匙芝麻油
- 1/8 茶匙盐
- 1/8 茶匙黑胡椒或白胡椒

Oven Mode:
Vegetable
Function

步骤

- 在一个中等的碗中，将所有酱料混合在一起。加入洗净的小白菜，搅拌至酱汁裹满每片菜叶。
- 将调好味的蔬菜放在盘子里，然后将盘子放在冷却架上。将其放入 SENZ SOV3412，将温度调至 100°C，然后蒸 5 分钟（如需简单操作，只需选择蔬菜模式并按下开始键即可，但一定要在 5 分钟后再检查一遍，以防过熟）。
- 5 分钟后，将盘子从烤箱中轻轻取出。
- 拌入蚝油以增加口感。
- 上桌享用！

提示: 总是按照指示预热烤箱，等到预热好才放入菜肴。 a

大蒜帕尔马干酪 酿蘑菇

原料

- 15 个蘑菇
- 1 汤匙菜籽油
- 2 汤匙切碎的大蒜
- 盐和黑胡椒
- 227 克软化奶油奶酪
- 1/4 杯意大利面包屑
- 1/2 杯帕尔马干酪丝 (均分)
- 2 汤匙切碎的欧芹



Oven Mode:
Top + Back
Heating plus Fan

步骤

- 将每种蘑菇的茎切掉，切成细末，蘑菇伞放在一边备用。
- 在平底锅中大火加热油。将切碎的蘑菇茎与大蒜、盐和胡椒一起煮约六到八分钟，并不断搅拌。小心不要烧焦大蒜。将食物离火。
- 在一个中等大小的碗中，加入煮熟的茎干、奶油奶酪、面包屑、一半的帕马森芝士、香菜、盐和胡椒粉，搅拌至均匀。混合物应非常粘稠。
- 将蘑菇伞均匀地倒扣在烤盘上。在每个蘑菇顶部勺上适量的奶油奶酪混合物。在每个蘑菇上撒上一层帕尔马干酪。
- 将蘑菇放入 SENZ SOV3412，选择 ，将温度设定为 177°C，时间为 20 分钟。

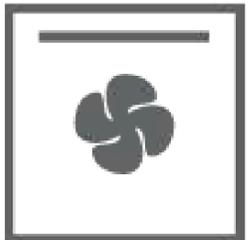
提示: 总是按照指示预热烤箱，等到预热好才放入菜肴。



芝士焗薯饼

原料

- 4 个土豆
- 1/2 杯融化黄油
- 1 杯切达干酪碎
- 2 枚鸡蛋，搅拌均匀
- 1/4 杯韭菜，切碎
- 1 汤匙大蒜盐
- 1 茶匙牛至
- 1/2 茶匙胡椒粉



Oven Mode:
**Top plus Back
Heating**

步骤

- 先将土豆去皮，然后磨碎。
- 将土豆丝放入盛有冰水的大碗中，去除表面的淀粉。
- 过滤或挤压土豆丝，然后转移到一个大碗中。
- 在土豆丝中加入黄油、奶酪、鸡蛋、韭菜、蒜盐、牛至和胡椒。搅拌均匀。
- 取一小撮混合物放在烤盘上，烤成所需的土豆饼形状，放入 SENZ SOV3412，选择 ，将温度设置为 200°C，时间为 40 分钟直至焦黄酥脆。
- 冷却 5 分钟。
- 温热后即可享用！

提示: 总是按照指示预热烤箱，等到预热好才放入菜肴。

泰式姜黄鸡

原料

- 5 只大鸡腿
- 4 瓣大蒜，切碎
- 2 汤匙鱼露
- 2 1/2 汤匙蚝油
- 1 茶匙磨碎的白胡椒
- 1 汤匙姜黄末
- 1/4 杯红糖



Oven Mode:
Back Heating
Plus Fan

步骤

- 在一个大碗中混合腌制配料。加入鸡肉，搅拌均匀。腌制至少 3 小时，最好过夜
- 在托盘上铺上羊皮纸。将鸡肉放在托盘上，鸡皮朝上，放入 SENZ SOV3412，选择 ，从碗中刮出所有腌泡汁，涂抹在鸡肉上。
- 烤箱温度约为 180°C，时间为 40 分钟，在 30 分钟和 40 分钟时用烤盘中的汁液涂抹鸡肉，使其呈金黄色并有粘性，并根据需要转动烤盘，使颜色均匀。
- 将烤箱温度升至 180°C。将鸡肉放回烤箱再烤 10 分钟，使鸡皮呈焦糖色。

提示: 总是按照指示预热烤箱，等到预热好才放入菜肴。



法式吐司

原料

- 2 片面包
- 2 个鸡蛋
- 1/3 杯牛奶
- 1/2 茶匙香草精
- 一小撮肉桂
- 1 汤匙蜂蜜

Oven Mode:
Top Heating

步骤

- 将一条面包切成两片厚片，然后将两片面包放在一个小烤盘中。
- 在一个小碗中加入鸡蛋、牛奶、香草精和肉桂粉搅拌均匀。
- 将蛋液倒在烤盘中的面包片上，确保每片面包都充分裹上蛋液。让面包浸泡几分钟，吸收混合物。
- 将面包放入 SENZ SOV3412，选择 ，将时间为 232°C，时间为 15 分钟，中途翻动面包片以确保烘烤均匀。注意观察面包，避免过度烘烤。
- 从烤箱中取出，待其稍凉后即可食用。烤箱烤好的法式吐司可以配上您喜欢的配料，如枫糖浆、新鲜水果或糖粉。

提示: 总是按照指示预热烤箱，等到预热好才放入菜肴。