

	菜单编号	1			
	菜单名称	披萨			
	分段加热	时间 (秒)	温度 (度)	风速	微波 (%)
	第一段	120 秒	275 C	高	70%
	第二段	20 秒	280 C	高	80%
	第三段				
使用食材	冷冻烤肉披萨, 8 英寸				
烹饪提示	如果披萨的芝士较多, 选择带孔铝烤盘, 有利于解冻时快速排除水分。同时可以在盘底刷一层油, 这样披萨底会更加漂亮。				

	菜单编号	2			
	菜单名称	披萨			
	分段加热	时间 (秒)	温度 (度)	风速	微波 (%)
	第一段	30 秒	280 C	高	80%
	第二段	120 秒	280 C	低	50%
	第三段	30 秒	280 C	高	0%
使用食材	冷冻薄饼披萨, 8 英寸				
烹饪提示	选择带孔铝烤盘上色快, 同时可以在盘底刷一层油, 这样披萨底会更加漂亮。				

	菜单编号	3			
	菜单名称	披萨			
	分段加热	时间 (秒)	温度 (度)	风速	微波 (%)
	第一段	120 秒	270 C	低	100%
	第二段	20 秒	270 C	高	100%
	第三段				
使用食材	冷藏水果披萨, 8 英寸				
烹饪提示	如果披萨的芝士较多, 选择带孔铝烤盘, 有利于解冻时快速排除水分。同时可以在盘底刷一层油, 这样披萨底会更加漂亮。				

	菜单编号	4			
	菜单名称	芝士焗饭			
	分段加热	时间 (秒)	温度 (度)	风速	微波 (%)
	第一段	60 秒	275 C	高	100%
	第二段	30 秒	275 C	高	100%
	第三段				
使用食材	常温米饭及冷冻芝士				
烹饪提示	烹饪时可不盖盖				

	菜单编号	5			
	菜单名称	烤鸡翅			
	分段加热	时间 (秒)	温度 (度)	风速	微波 (%)
	第一段	60 秒	260 C	高	100%
	第二段	70 秒	260 C	高	100%
	第三段				
使用食材	冷藏鸡翅				
烹饪提示	建议使用烤架或者漏眼烤盘。烹饪肉类食材建议在烤架上面刷一些食用油以防粘连, 想让鸡翅变得光亮可以在最后一步的时候刷入一些蜂蜜。				

	菜单编号	5			
	菜单名称	骨肉相连			
	分段加热	时间 (秒)	温度 (度)	风速	微波 (%)
	第一段	90 秒	260 C	高	100%
	第二段				
	第三段				
使用食材	冷冻骨肉相连				
烹饪提示	冷冻肉串化冻的时候会出水, 所以建议使用漏眼的烤盘, 并且食物上也需要喷油。				

	菜单编号	7			
	菜单名称	羊肉串			
	分段加热	时间 (秒)	温度 (度)	风速	微波 (%)
	第一段	140 秒	230 C	低	100%
	第二段	25 秒	250 C	高	80%
	第三段				
使用食材	冷冻羊肉串				
烹饪提示	冷冻肉串化冻的时候会出水, 所以建议使用漏眼的烤盘, 并且食物上也需要喷油。				

	菜单编号	8			
	菜单名称	面包类			
	分段加热	时间 (秒)	温度 (度)	风速	微波 (%)
	第一段	20 秒	240 C	高	100%
	第二段				
	第三段				
使用食材	常温牛角面包, 蛋挞, 大面包				
烹饪提示	建议使用漏眼烤盘, 这个程序可以回热大部分熟制面包, 让面包回热的同时恢复它初始的松脆感				

	菜单编号	9			
	菜单名称	菠萝包			
	分段加热	时间 (秒)	温度 (度)	风速	微波 (%)
	第一段	15 秒	240 C	高	100%
	第二段				
	第三段				
使用食材	冷藏菠萝包				
烹饪提示	建议使用漏眼烤盘，这个程序可以回热大部分熟制面包，让面包回热的同时恢复它初始的松脆感				

	菜单编号	10			
	菜单名称	快餐热狗			
	分段加热	时间 (秒)	温度 (度)	风速	微波 (%)
	第一段	40 秒	260 C	高	100%
	第二段				
第三段					
使用食材	冷藏12寸长面包中间切开，两边各放入芝士，热狗肠，培根，等预制好食物				
烹饪提示	针对此类食材最大的优势则是翻热面包的同时加热中间食材，恢复了面包初始状态，同时烹饪了添加的食材。放入烤箱的时候一定要打开皮面包放进烤箱。				

	菜单编号	11			
	菜单名称	火腿三明治			
	分段加热	时间 (秒)	温度 (度)	风速	微波 (%)
	第一段	30 秒	240 C	高	100%
	第二段				
第三段					
使用食材	吐司面包，冷藏火腿片				
烹饪提示	针对此类食材最大的优势则是翻热面包的同时加热中间食材，恢复了面包初始状态，同时烹饪了添加的食材。放入烤箱的时候一定要打开皮面包放进烤箱。				

	菜单编号	12			
	菜单名称	鸡肉三明治			
	分段加热	时间 (秒)	温度 (度)	风速	微波 (%)
	第一段	40 秒	275 C	高	100%
	第二段				
第三段					
使用食材	常温吐司面包，预制鸡肉				
烹饪提示	针对此类食材最大的优势则是翻热面包的同时加热中间食材，恢复了面包初始状态，同时烹饪了添加的食材。放入烤箱的时候一定要打开皮面包放进烤箱。				

	菜单编号	13			
	菜单名称	西式早餐			
	分段加热	时间 (秒)	温度 (度)	风速	微波 (%)
	第一段	60 秒	240 C	高	100%
	第二段				
	第三段				
使用食材	冷藏培根				
烹饪提示	盘上喷油以防沾，培根自身会出油				

	菜单编号	14			
	菜单名称	盒饭			
	分段加热	时间 (秒)	温度 (度)	风速	微波 (%)
	第一段	210 秒	65 C	低	100%
	第二段				
第三段					
使用食材	冷冻盒饭				
烹饪提示	根据盒饭的包装材质用微波回热内部米饭的同时，烤箱内同时吹出90度风，让盒饭从里到外的受热，以最快速度达到食用品质。				

	菜单编号	15			
	菜单名称	美式鸡排			
	分段加热	时间 (秒)	温度 (度)	风速	微波 (%)
	第一段	30 秒	270 C	低	100%
	第二段	60 秒	270 C	高	100%
	第三段				
使用食材	冷藏鸡胸肉，面包糠				
烹饪提示	烤鸡排的时候只需要在准备好的鸡排上喷上一层薄油，利用带孔烤盘的透气优势，鸡肉可以快速成熟并且香脆，用这种方法可以烹饪更多带有面包糠类的食物				

	菜单编号	16			
	菜单名称	猪排汉堡			
	分段加热	时间 (秒)	温度 (度)	风速	微波 (%)
	第一段	50 秒	250 C	高	100%
	第二段	50 秒	250 C	高	100%
	第三段				
使用食材	预制冷冻猪排肉				
烹饪提示	烹饪冷冻食物的时候要注意它会出现大量水，需要选择带孔烤盘				

	菜单编号	17			
	菜单名称	培根金针菇			
	分段加热	时间(秒)	温度(度)	风速	微波(%)
	第一段	55秒	250 C	高	100%
	第二段				
	第三段				
使用食材	冷藏培根肉, 金针菇				
烹饪提示	烹饪肉类的时候需要加一些油在上面				

	菜单编号	18			
	菜单名称	蒜蓉面包			
	分段加热	时间(秒)	温度(度)	风速	微波(%)
	第一段	50秒	250 C	高	70%
	第二段				
第三段					
使用食材	冷藏法棍面包				
烹饪提示	黄油需要涂抹均匀, 烤制时候需要注意自己所需要的口感, 软硬度通过时间来掌握				

	菜单编号	19			
	菜单名称	意大利面			
	分段加热	时间(秒)	温度(度)	风速	微波(%)
	第一段	120秒	180 C	低	100%
	第二段	30秒	200 C	低	100%
第三段					
使用食材	冷冻速食意大利面				
烹饪提示	意大利面可以拆开盒子, 把面放在烤盘里面进行烹饪				

	菜单编号	20			
	菜单名称	西班牙小香肠			
	分段加热	时间(秒)	温度(度)	风速	微波(%)
	第一段	90秒	250 C	高	70%
	第二段				
第三段					
使用食材	冷冻西班牙小香肠				
烹饪提示	牙签香肠放在烤架上碰上一些油即可, 根据香肠内的脂肪和水份含量可略减微波量				

	菜单编号	21			
	菜单名称	香肠			
	分段加热	时间 (秒)	温度 (度)	风速	微波 (%)
	第一段	60 秒	270 C	低	50%
	第二段				
	第三段				
使用食材	预制冷藏热狗香肠				
烹饪提示	烹饪香肠的时候一定要注意微波，任何密封的香肠放进去前一定要切花刀				

	菜单编号	22			
	菜单名称	猪排			
	分段加热	时间 (秒)	温度 (度)	风速	微波 (%)
	第一段	70 秒	190 C	高	100%
	第二段	90 秒	200 C	高	100%
	第三段				
使用食材	冷冻生猪排				
烹饪提示	烹饪生肉的时候需要注意食物本身的排水，建议使用带孔烤盘，喷一些油				

	菜单编号	23			
	菜单名称	薯角			
	分段加热	时间 (秒)	温度 (度)	风速	微波 (%)
	第一段	60 秒	250 C	低	80%
	第二段	60 秒	250 C	高	100%
	第三段				
使用食材	冷冻薯角				
烹饪提示	烤薯角的时候只需要在准备好的鸡排上喷上一层薄油，利用带孔烤盘的透气优势，可让薯角快速成熟				

	菜单编号	24			
	菜单名称	三文鱼 (带汁)			
	分段加热	时间 (秒)	温度 (度)	风速	微波 (%)
	第一段	60 秒	270 C	高	100%
	第二段				
	第三段				
使用食材	冷藏三文鱼				
烹饪提示	烹饪三文鱼的时候一定要注意烤盘的使用，建议使用特氟龙。鱼柳不宜过厚。				

	菜单编号	25			
	菜单名称	烤虾			
	分段加热	时间 (秒)	温度 (度)	风速	微波 (%)
	第一段	30 秒	270 C	低	80%
	第二段	60 秒	270 C	高	70%
	第三段				
使用食材	冷藏对虾				
烹饪提示	烹饪海鲜类的时候需注意温度和时间的控制，微波烤箱和普通烤箱的速度差别很大。时间过长容易变焦。				

	菜单编号	26			
	菜单名称	吐司面包			
	分段加热	时间 (秒)	温度 (度)	风速	微波 (%)
	第一段	30 秒	230 C	高	100%
	第二段				
	第三段				
使用食材	常温吐司面包				
烹饪提示	利用烤架上下透风的优势，快速的让面包片达到多士炉烤出的效果				

	菜单编号	27			
	菜单名称	鸡块			
	分段加热	时间 (秒)	温度 (度)	风速	微波 (%)
	第一段	60 秒	190 C	高	60%
	第二段	30 秒	190 C	高	100%
	第三段				
使用食材	冷冻鸡块				
烹饪提示	为了达到双面上色均匀，并且肉质细嫩，所以需要低温烤。				

	菜单编号	28			
	菜单名称	牛肉丸			
	分段加热	时间 (秒)	温度 (度)	风速	微波 (%)
	第一段	50 秒	240 C	高	60%
	第二段				
	第三段				
使用食材	冷冻牛丸				
烹饪提示	中间有肉馅的牛丸和没有肉馅的牛丸可以通过微波来控制中间的水分流失问题				

	菜单编号	29			
	菜单名称	油条			
	分段加热	时间 (秒)	温度 (度)	风速	微波 (%)
	第一段	60 秒	200 C	低	60%
	第二段				
	第三段				
使用食材	冷藏油条				
烹饪提示	需要低温慢烤冷藏常温可以通过微波大小控制内部温度。				

	菜单编号	30			
	菜单名称	香草鸡排			
	分段加热	时间 (秒)	温度 (度)	风速	微波 (%)
	第一段	50 秒	190°C	高	0%
	第二段	30秒	190°C	高	100%
	第三段				
使用食材	冷藏鸡胸肉				
烹饪提示	需要配合扒板使用，可在烹饪时使用高温烹饪纸防止油脂飞溅。				

	菜单编号	31			
	菜单名称	肉夹馍			
	分段加热	时间 (秒)	温度 (度)	风速	微波 (%)
	第一段	60 秒	200 C	低	60%
	第二段				
	第三段				
使用食材	冷藏肉夹馍 牛肉馅 猪肉馅				
烹饪提示	随着牛肉和猪肉馅的脂肪含量不同，调整微波强度口感更佳脂肪越高强度越高。				

	菜单编号	32			
	菜单名称	芝士焗龙虾			
	分段加热	时间 (秒)	温度 (度)	风速	微波 (%)
	第一段	60 秒	260 C	低	50%
	第二段	30 秒	260 C	高	50%
	第三段				
使用食材	冷藏波士顿龙虾芝士				
烹饪提示	建议使用胡椒海盐调味。				

	菜单编号	33			
	菜单名称	烤三文鱼			
	分段加热	时间 (秒)	温度 (度)	风速	微波 (%)
	第一段	60 秒	270 C	高	80%
	第二段	30 秒	270 C	高	0%
	第三段				
使用食材	冷藏三文鱼排				
烹饪提示	烤鱼之前建议在表面刷上一层油效果更佳。				

	菜单编号	34			
	菜单名称	薯格			
	分段加热	时间(秒)	温度(度)	风速	微波(%)
	第一段	60秒	270 C	高	0%
	第二段	60秒	270 C	高	60%
	第三段	30秒	270 C	高	60%
使用食材	冷冻薯格				
烹饪提示	烹饪时尽量不要重叠。				

	菜单编号	35			
	菜单名称	黄金芝士虾球			
	分段加热	时间(秒)	温度(度)	风速	微波(%)
	第一段	20秒	270 C	高	90%
	第二段	60秒	270 C	高	60%
	第三段				
使用食材	预炸黄金芝士虾球(冷冻)				
烹饪提示	烹饪之前刷油效果更佳。				

	菜单编号	36			
	菜单名称	鸡肉卷			
	分段加热	时间(秒)	温度(度)	风速	微波(%)
	第一段	60秒	240 C	高	60%
	第二段				
	第三段				
使用食材	冷藏各类肉卷				
烹饪提示	随着肉脂肪不同建议调整微波量。				

	菜单编号	37			
	菜单名称	黄金吐司片			
	分段加热	时间(秒)	温度(度)	风速	微波(%)
	第一段	40秒	250 C	高	60%
	第二段				
	第三段				
使用食材	冷藏芝士吐司面包				
烹饪提示	喜欢焦黄酥脆的建议增加时间				

	菜单编号	38			
	菜单名称	烤豆角			
	分段加热	时间(秒)	温度(度)	风速	微波(%)
	第一段	60秒	230 C	高	60%
	第二段				
	第三段				
使用食材	常温豆角				
烹饪提示	撒上辣椒粉及孜然效果更佳				

田字烤架*1 特氟龙披萨盘*1 烤篮*1 特氟龙烤盘*1 披萨铲*1

使用范围:

快餐厅|西餐厅|咖啡厅|连锁店|特色店|披萨店|面包店|烧烤店|便利店|美食广场|酒店|酒

微波烤箱诺宾炉-吧台 (具体与烹饪食材分量、初始温