



# Nopein Techniques

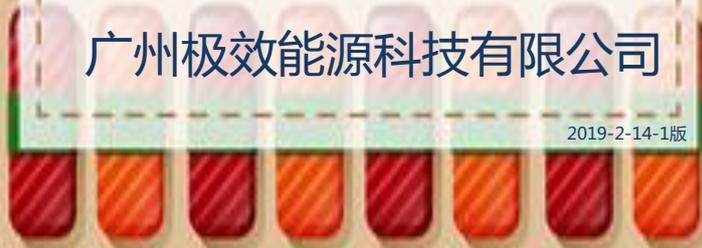
All for Commercial Kitchen equipment mfg & cooking solutions

诺  
宾  
炉  
烹  
饪  
指  
引



广州极效能源科技有限公司

2019-2-14-1版





# 美食目录

1-3 披萨

4---芝士焗饭

5---烤鸡翅

6---美式鸡排

7---爆浆鸡排

8---香草鸡排

9---烤整鸡

10---11牛排

12---猪排

13---叉烧

14---面包类

15---菠萝包

16---吐司面包

17---黄金吐司片

18---蒜蓉面包

19---可颂

20---火腿三明治

21---三文鱼三明治

22---快餐热狗

23---西班牙小香肠

24---美式热狗

25---烤肉串

26---羊肉串



27---烤三文鱼 (骨排)

28---牛肉丸

29---烤豆角

30---培根金针菇

31---猪排汉堡

32---意大利面

33---薯角

34---黄金芝士虾球

35---薯格

36---鸡块

37---薯球

38---鸡肉卷

39---培根

40---三文鱼

41---盒饭

42---烤虾

43---芝士焗龙虾

44---油条

45---肉夹馍

46---蛋挞

47---煎蛋

48---炒蛋

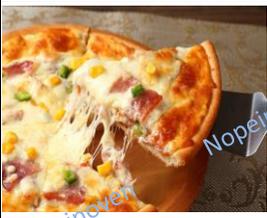
49---千层面

50---鸡胸肉

51---鸡米花

52---薯条



	菜单编号	1			
	菜单名称	美式厚底披萨			
	分段加热	时间 (秒)	温度 (度)	风速	微波 (%)
	第一段	60秒	265 C	高	100%
	第二段	60 秒	265 C	高	80%
	第三段	20 秒	265 C	高	70%
使用食材	(生制品) 冷冻烤肉披萨, 9 寸				
烹饪提示	选择带孔铝烤盘, 有利于底部上色。同时可以在盘底刷一层油, 这样披萨底会防粘, 并且色泽会更加漂亮。				

	菜单编号	2			
	菜单名称	意大利披萨			
	分段加热	时间 (秒)	温度 (度)	风速	微波 (%)
	第一段	50 秒	265 C	高	80%
	第二段	60 秒	265 C	高	50%
	第三段				
使用食材	(生制品) 冷冻薄饼披萨, 9寸				
烹饪提示	选择带孔铝烤盘, 有利于底部上色。同时可以在盘底刷一层油, 这样披萨底会防粘, 并且色泽会更加漂亮。				

	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	60 秒	265 C	低	70%
	第二段	60 秒	265 C	高	100%
	第三段				
使用食材	(生制品) 新鲜水果披萨, 8 英寸				
烹饪提示	选择带孔铝烤盘, 有利于底部上色。同时可以在盘底刷一层油, 这样披萨底会防粘, 并且色泽会更加漂亮。				

	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	265 C	高	100%
	第二段	30 秒	265 C	高	100%
	第三段				
使用食材	常温米饭及冷冻芝士				
烹饪提示	如需焦黄斑点不盖盖子即可。(不可使用锡纸盒)				

	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	210 C	高	100%
	第二段	70 秒	210 C	高	70%
	第三段	60 秒	210 C	高	70%
使用食材	(生制品) 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	6			
	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	210 C	低	100%
	第二段	60 秒	210 C	高	100%
	第三段				
使用食材	冷藏鸡胸肉, 面包糠 (熟制品)				
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	7			
	菜单名称	爆浆鸡排			
	分段加热	时间 (秒)	温度 (度)	风速	微波 (%)
	第一段	60 秒	210 C	高	100%
	第二段	60 秒	210 C	高	50%
	第三段	60 秒	210 C	高	100%
使用食材	冷冻芝士鸡排 (熟制品)				
烹饪提示	夹心鸡排, 通常比常规鸡排厚, 烹饪时间会长, 建议配合特氟龙网兜和烘焙纸使用。				

	菜单编号	8			
	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	60 秒	210°C	高	70%
	第二段	60 秒	210°C	高	50%
	第三段	30 秒	210 C	高	70%
使用食材	冷藏鸡胸肉 (生制品)				
烹饪提示	需要配合扒板使用接住多余油脂, 可在烹饪时使用烘焙纸防止油脂飞溅。				

	菜单编号	9			
	菜单名称	烤整鸡			
	分段加热	时间 (分钟)	温度 (度)	风速	微波 (%)
	第一段	1 分钟	210 C	高	100%
	第二段	2 分钟	210 C	高	80%
	第三段	2 分钟	210 C	高	60%
使用食材	冷藏腌制童子鸡 (生制品), 500G童子鸡				
烹饪提示	冷藏童子鸡烤制效果更佳, 烤制时需要设置提醒时间将整机进行翻面 (翻面时间在总时间一半时最佳), 烤前刷上油效果更佳。				

	菜单编号	10			
	菜单名称	(冷藏)牛排			
	分段加热	时间 (秒)	温度 (度)	风速	微波 (%)
	第一段	50 秒	210°C	高	80%
	第二段	40 秒	210°C	高	60%
	第三段				
烹饪提示	如牛排表面的条纹需要双面出品后需要翻面, 在该单位时间内调节微波量控制牛排熟度。(烤制时需要将扒板同设备一起预热)				

	菜单编号	11			
	菜单名称	(预煎)牛排			
	分段加热	时间(秒)	温度(度)	风速	微波(%)
	第一段	50秒	265℃	低	80%
	第二段	60秒	265℃	低	50%
	第三段				
烹饪提示	预先在扒炉四面封边处理后,放入炉内烹饪。				

	菜单编号	12			
	菜单名称	猪排			
	分段加热	时间(秒)	温度(度)	风速	微波(%)
	第一段	60秒	210 C	高	100%
	第二段	60秒	210 C	高	70%
	第三段	30秒	210 C	高	50%
使用食材	冷冻生猪排(生制品)				
烹饪提示	烹饪扒类时选用扒板带棱面可使扒类,产生漂亮的条纹。(烹饪完成后将肉排翻面煎30秒)				

	菜单编号	13			
	菜单名称	叉烧			
	分段加热	时间(分钟)	温度(度)	风速	微波(%)
	第一段	1分钟	210 C	高	100%
	第二段	1分钟	210 C	高	50%
	第三段	1分钟	210 C	高	60%
使用食材	常温叉烧生肉(生制品)				
烹饪提示	叉烧属于高脂肪类,微波过大会使脂肪严重缩水。结合实际缩水情况减少微波量。				

	菜单编号	14			
	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	265℃	高	100%
	第二段				
	第三段				
使用食材	(熟制品) 常温牛角面包,蛋挞,大面包				
烹饪提示	短时间内使用高速风,让面包回热的同时恢复它初始的松脆感				

	菜单编号	15			
	菜单名称	菠萝包			
	分段加热	时间(秒)	温度(度)	风速	微波(%)
	第一段	20秒	265 C	高	100%
	第二段				
	第三段				
使用食材	(熟制品) 冷藏菠萝包				
烹饪提示	短时间内使用高速风,让面包回热的同时恢复它初始的松脆感				

	菜单编号	<b>16</b>			
	菜单名称	<b>吐司面包</b>			
	分段加热	时间 (秒)	温度 (度)	风速	微波 (%)
	第一段	30 秒	265 C	高	50%
	第二段				
第三段					
使用食材	常温吐司面包 (熟制品)				
烹饪提示	使用烤网上下透风的优势, 快速的让面包片达到多士烤出的效果喜欢焦黄酥脆的建议增加时间				
	菜单编号	<b>17</b>			
	菜单名称	<b>黄金吐司片</b>			
	分段加热	时间 (秒)	温度 (度)	风速	微波 (%)
	第一段	40 秒	265 C	高	60%
	第二段				
第三段					
使用食材	冷藏芝士 冷藏吐司面包 (熟制品)				
烹饪提示	烹饪前在吐司表面铺上芝士, 因为芝士的水分原因吐司烹饪完成后会比较柔软。				
	菜单编号	<b>18</b>			
	菜单名称	<b>蒜蓉面包</b>			
	分段加热	时间 (秒)	温度 (度)	风速	微波 (%)
	第一段	40 秒	265 C	高	70%
	第二段				
第三段					
使用食材	冷藏法棍面包 (熟制品)				
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	<b>19</b>			
	菜单名称	<b>可颂 (生面制品)</b>			
	分段加热	时间 (分钟)	温度 (度)	风速	微波 (%)
	第一段	8 分钟	170 C	低速	0%
	第二段				
第三段					
使用食材	可颂面团 (生制品)				
烹饪提示	面团需提前醒发, 烹饪过程中关闭微波 (仅变频款可做)				
	菜单编号	<b>20</b>			
	菜单名称	<b>火腿三明治</b>			
	分段加热	时间 (秒)	温度 (度)	风速	微波 (%)
	第一段	30 秒	265 C	高	100%
	第二段				
第三段					
使用食材	(熟制品) 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, .				

	菜单编号	21			
	菜单名称	金枪鱼三明治			
	分段加热	时间 (秒)	温度 (度)	风速	微波 (%)
	第一段	45 秒	265 C	高	100%
	第二段				
第三段					
使用食材	(熟制品) 常温吐司面包, 金枪鱼罐头				
烹饪提示	针对此类食材最大的优势则是 恢复了面包初始口感, 但不会加热三文鱼酱。				

	菜单编号	22			
	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	265 C	高	100%
	第二段				
第三段					
使用食材	冷藏长面包中间切开, 两边各放入芝士, 热狗肠, 培根, 等食物。				
烹饪提示	如食材较厚建议, 打开面包进行烹饪。				

	菜单编号	23			
	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	210 C	高	70%
	第二段				
第三段					
使用食材	冷冻西班牙小香肠 (熟制品)				
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	24			
	菜单名称	美式热狗			
	分段加热	时间 (秒)	温度 (度)	风速	微波 (%)
	第一段	60 秒	210 C	低	50%
	第二段				
第三段					
使用食材	预制冷藏热狗香肠 (熟制品)				
烹饪提示	如烹饪完成后香肠, 收缩较厉害建议降低微波强度。				

	菜单编号	25			
	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	265 C	高	100%
	第二段				
第三段					
使用食材	(熟制品) 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	26			
	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	265 C	低	100%
	第二段	25秒	265 C	高	80%
	第三段				
使用食材	(生制品) 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	27			
	菜单名称	烤三文鱼(骨排)			
	分段加热	时间(秒)	温度(度)	风速	微波(%)
	第一段	60秒	210 C	高	80%
	第二段	30秒	210 C	高	0%
	第三段				
使用食材	冷藏三文鱼排(熟制品)				
烹饪提示	烤鱼之前建议在表面刷上一层油效果更佳(配合烘焙纸使用)。				

	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	210 C	高	60%
	第二段				
	第三段				
使用食材	冷冻牛丸(熟制品)				
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	烤豆角			
	分段加热	时间(秒)	温度(度)	风速	微波(%)
	第一段	60秒	265 C	高	40%
	第二段				
	第三段				
使用食材	常温豆角(生制品)				
烹饪提示	先将豆角焯水后穿串撒上辣椒粉及孜然需要配合扒板使用。				

	菜单编号	30			
	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	210 C	高	100%
	第二段				
	第三段				
	第三段				
使用食材	冷藏油条(预制品)				
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	31			
	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	265 C	低	100%
	第二段	50 秒	265 C	低	100%
第三段					
使用食材	预制冷冻猪排肉 (熟制品)				
烹饪提示	根据食物厚度和脂肪含量的不同修改微波强度。				
	菜单编号	32			
	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	60 秒	35 C	低	70%
	第二段	60 秒	35 C	低	50%
第三段					
使用食材	冷冻速食意大利面 (熟制品)				
烹饪提示	拆开包装, 把面放在烤盘里面进行烹饪, 意面烹饪无需温度即可。(如烤箱未冷却亦可倒扣一个瓷碗盖住意面进行烹饪无需冷却)				
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。				
	菜单编号	33			
	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	265 C	低	80%
	第二段	60 秒	265 C	高	50%
第三段	60 秒	265 C	高	10%	
使用食材	冷冻薯角 (预制品)				
烹饪提示	烤薯角的时候只需要在准备好的薯角上喷上一层薄油。				
	菜单编号	34			
	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	210 C	高	90%
	第二段	60 秒	210 C	高	60%
第三段					
使用食材	预炸黄金芝士虾球 (冷冻预制品)				
烹饪提示	烹饪之前刷油效果更佳。				
	菜单编号	35			
	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	210 C	高	0%
	第二段	60 秒	210 C	高	60%
第三段	30 秒	210 C	高	60%	
使用食材	冷冻薯格 (预制品)				
烹饪提示	烹饪时尽量不要重叠。				

	菜单编号	36			
	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	210 C	高	60%
	第二段	40 秒	210 C	高	50%
	第三段	40 秒	210 C	高	10%
使用食材	冷冻鸡块 (熟制品)				
烹饪提示	均匀建议使用烤网可达到双面上色, 并且肉质细嫩, 所以需要低温烤,				

	菜单编号	37			
	菜单名称	薯球			
	分段加热	时间 (分钟)	温度 (度)	风速	微波 (%)
	第一段	1 分钟	210 C	高	100%
	第二段	1 分钟	210 C	低	50%
	第三段	1 分钟	210 C	低	0%
使用食材	冷藏芝士吐司面包 (熟制品)				
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	鸡肉卷			
	分段加热	时间 (秒)	温度 (度)	风速	微波 (%)
	第一段	60 秒	210 C	高	60%
	第二段				
	第三段				
使用食材	冷藏各类肉卷 (预制品)				
烹饪提示	随着肉脂肪不同建议调整微波量.				

	菜单编号	39			
	菜单名称	培根			
	分段加热	时间 (秒)	温度 (度)	风速	微波 (%)
	第一段	30 秒	210 C	高	60%
	第二段				
	第三段				
使用食材	冷藏培根 (烟熏熟制)				
烹饪提示	在扒板上, 盘上喷油以防沾。(使用烘焙纸则无需喷油)				

	菜单编号	40			
	菜单名称	三文鱼			
	分段加热	时间 (秒)	温度 (度)	风速	微波 (%)
	第一段	60 秒	210 C	高	100%
	第二段				
	第三段				
使用食材	冷藏三文鱼 (生制品)				
烹饪提示	烹饪三文鱼的时候鱼柳不宜过厚, 使用预热好的扒板煎烤。				

	菜单编号	41			
	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	210°C	低	100%
	第二段				
第三段					
使用食材	冷冻盒饭(熟制品)				
烹饪提示	微波回热内部米饭的同时,热风让盒饭从里到外的受热,以最快速度达到食用品质(如需带盒烹饪请将温度降至餐具可接受温度,请勿使用金属材质和不可微波的饭盒)				
	菜单编号	42			
	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	210 C	低	80%
	第二段	60秒	210 C	高	70%
第三段					
使用食材	冷藏对虾(生制品)				
烹饪提示	烹饪虾类的时候需要注意,微波烤箱和普通烤箱的速度差别很大,因根据食材的大小适当增减微波。(如发生缩水则可能微波量过大了)				
	菜单编号	43			
	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	265 C	低	50%
	第二段	60秒	265 C	高	50%
第三段					
使用食材	冷藏波士顿龙虾,芝士冷冻海鲜芝士				
烹饪提示	建议使用胡椒海盐调味。				
	菜单编号	44			
	菜单名称	油条			
	分段加热	时间(秒)	温度(度)	风速	微波(%)
	第一段	120秒	210 C	低	60%
	第二段				
第三段					
使用食材	冷藏油条(预制品)				
烹饪提示	需要低温慢烤,如果使用高速风可能会造成表面上色不均匀。				
	菜单编号	45			
	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	265 C	低	60%
	第二段				
第三段					
使用食材	冷藏肉夹馍 牛肉馅 猪肉馅(熟制品)				
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。				

	菜单编号	46				
	菜单名称	蛋挞				
	分段加热	时间(分钟)	温度(度)	风速	微波(%)	
	第一段	10分钟	190 C	低速	0%	
	第二段					
第三段						
使用食材	冷冻蛋挞半成品					
烹饪提示	不要晃动蛋挞液避免产生气泡影响出品色泽,烹饪过程中关闭微波(仅变频款可做)根据制作的量多少和上色情况可适量增加时间,无需修改温度。					
	菜单编号	47				
	菜单名称	煎蛋				
	分段加热	时间(分钟)	温度(度)	风速	微波(%)	
	第一段	1分10秒	210 C	低速	0%	
	第二段					
第三段						
使用食材	新鲜鸡蛋					
烹饪提示	将扒板预热好后,在扒板表面刷上油摊入鸡蛋。					
	菜单编号	48				
	菜单名称	炒鸡蛋				
	分段加热	时间(分钟)	温度(度)	风速	微波(%)	
	第一段	40秒	210 C	低速	0%	
	第二段					
第三段						
使用食材	新鲜鸡蛋,黄油,牛奶。					
烹饪提示	将扒板预热好后,在扒板表面刷上油摊入打散的鸡蛋。					
	菜单编号	49				
	菜单名称	千层面				
	分段加热	时间(分钟)	温度(度)	风速	微波(%)	
	第一段	3分钟	210 C	低速	100%	
	第二段					
第三段						
使用食材	冷藏千层面					
烹饪提示	烤箱温度不宜太高,否则芝士焦了里面的意面还没熟					
	菜单编号	50				
	菜单名称	鸡胸肉				
	分段加热	时间(分钟)	温度(度)	风速	微波(%)	
	第一段	2分30秒	265 C	高速	100%	
	第二段					
第三段						
使用食材	冷藏鸡胸肉					
烹饪提示	使用扒板坑面,在表面刷油将鸡胸肉平摊在扒板表面烹饪。					

	菜单编号	51			
	菜单名称	鸡米花			
	分段加热	时间(分钟)	温度(度)	风速	微波(%)
	第一段	60秒	265 C	低	30%
	第二段	60秒	265 C	低	50%
	第三段	60秒	265 C	高	30%
使用食材	冷冻鸡米花。(部分鸡米花不适合进行空气炸)				
烹饪提示	建议每次烹饪确认分量,使用特氟龙网兜进行烹饪。				
	菜单编号	52			
	菜单名称	薯条			
	分段加热	时间(分钟)	温度(度)	风速	微波(%)
	第一段	60秒	210 C	低	30%
	第二段	60秒	210 C	高	50%
	第三段	1分30秒	210 C	高	30%
使用食材	冷冻薯条				
烹饪提示	建议食材不要叠加摆放,如脆度和色泽不够建议根据薯条大小增加温度和时间无需调节微波量。				

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 酒吧

以上参数仅供参考

(食材的烹饪效果受食材分量、初始温度、