

SENZ®
GERMANY

COOKING IN STYLE

Recipes Book

Portable All-in-one Combi Oven



Model No: SZ-SOV2520-B

香蒸肉末芋条



3人份

30分钟

预备食材

芋头 400G

鸡肉 200G

蒜末 1大匙

鸡肉腌料

胡椒粉 1/2小匙

酱油 1/2大匙

香油 1小匙

太白粉 1小匙

米酒 1大匙

调味料

鸡精 1小匙



Oven Mode :

Steam

料理步骤

1. 芋头切长条, 放入盘子中备用。
2. 鸡肉绞碎后加入腌料抓拌均匀备用。
3. 热油锅先爆香蒜末, 放入鸡肉炒至变色, 加入调味料与水(100CC)翻炒均匀即可熄火。
4. 将鸡肉末平铺在芋头条上。
5. 将鸡肉末芋头条放入SENZ SOV2520, 选择蒸煮模式, 将温度调到100°C, 蒸煮35分钟。
(如需简易选项, 请选择自动菜单按钮, 点击直到出现PI3, 然后按开始。)
6. 时间到后, 就可以享用美味料理啦!

提示: 总是按照指示预热烤箱, 等到预热好才放入菜肴。

炼乳玉米脆皮烤吐司



1人份

7分钟

预备食材

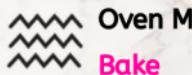
厚片吐司 1片

玉米脆片 适量

无盐牛油 适量

炼乳 适量

装饰糖粉 适量



Oven Mode :

Bake

料理步骤

1. 厚片吐司先涂一层软化的无盐牛油，再涂一层炼乳。
2. 玉米脆片压成小碎片（比较容易和吐司黏合），铺在吐司上稍压一下，会黏合的更好。
3. 将吐司放入SENZ SOV2520, 选择烘烤模式，烤箱预热170度, 烤5分钟至吐司酥脆。
(如需简易选项,请选择自动菜单按钮,点击直到出现P40,然后按开始。)
4. 最后拿出来撒上糖粉装饰。

提示：总是按照指示预热烤箱，等到预热好才放入菜肴。

烤鲑鱼蔬菜



4人份

40分钟

预备食材

鲑鱼尾端 1片

甜椒 2颗

洋葱 1/2颗

玉米笋 适量

黑胡椒粉 适量

白胡椒粉 适量

盐 1小匙

橄榄油 1大匙

奶油 1小块

~~~~~ Oven Mode :  
~~~~~ Grill

料理步骤

1. 洋葱切丝，甜椒去籽切片 & 玉米笋切斜段，鲑鱼尾端要切块。
2. 蔬菜类(除了洋葱不放)用深碗装著，撒上白胡椒粉 & 黑胡椒粉 & 盐，一些橄榄油拌匀。
3. 鲑鱼块也是撒些盐 & 胡椒粉轻轻拌匀。
4. 烤盘铺上烘焙纸，需要2张叠一起因为会有鲑鱼油份跟蔬菜汤汁。
5. 烤盘铺上洋葱丝后依序摆上蔬菜 鲑鱼块一块奶油。
6. 把烤盘放入SENZ SOV2520，选择~~~~烧烤模式，烤箱预热200度，烤18到20分钟。(如需简易选项，请选择自动菜单按钮 ，点击直到出现P45，然后按开始。)

提示：总是按照指示预热烤箱，等到预热好才放入菜肴。

土豆片虾滑



2人份

20分钟

预备食材

- 土豆 1个
- 虾滑 300克
- 玉米 半根
- 胡萝卜 半根

调味料

- 橄榄油 少许
- 盐 1小勺
- 黑胡椒 少许



Oven Mode :

Air Fry

料理步骤

1. 土豆切薄片，加少许盐，抓匀腌制软化。
2. 虾滑加玉米粒，胡萝卜碎，盐，黑胡椒抓匀。
3. 土豆片铺上虾滑，然后用牙签固定一下。
4. 将土豆片虾滑放入SENZ SOV2520，刷点橄榄油，选择 AIR FRY模式，设置180°C 10分钟，翻面再烤10分钟即可！
(如需简易选项，请选择自动菜单按钮，点击直到出现P43，然后按开始，中途记得翻面哦~)

提示：总是按照指示预热烤箱，等到预热好才放入菜肴。

薯片烤鸡翅



2人份

30分钟

预备食材

鸡翅 10只

姜蒜末

葱

料酒 2勺

奥尔良腌料 50G

生抽 2勺

蚝油 1勺

薯片 1包

玉米淀粉 适量

鸡蛋液 适量



Oven Mode :

Steam & Grill

料理步骤

1. 鸡翅洗净后改花刀，加葱+姜蒜末+料酒+生抽+蚝油+奥尔良腌料，抓匀腌制3小时以上或冷藏一夜。

2. 鸡翅依次裹上玉米淀粉、鸡蛋液、薯片碎。

3. 将弄好的鸡翅放入SENZ SOV2520, 选择 蒸烤模式, 将温度调到175°C 烤25-30分钟。

(如需简易选项,请选择自动菜单按钮 , 点击直到出现P26,然后按开始。)

小贴士：烘烤温度适当调整, 温度太高容易将薯片烤焦。不裹薯片的做法是180度烤20分钟, 后期可以刷蜂蜜进行滋润。

提示：总是按照指示预热烤箱，等到预热好才放入菜肴。

烤鸭



2人份

20分钟

预备食材

烤鸭 1只

蒜末 适量

葱花 适量



Oven Mode :

Frozen Food Heating

料理步骤

1. 把冰箱拿出来的烤鸭切成自己喜欢的厚度。
2. 将烤鸭放入SENZ SOV2520,选择自动菜单按钮，点击直到出现LoI,然后按开始。)
3. 锅里爆香蒜末和葱花备用。
4. 加入加热好的烤鸭翻炒均匀。
5. 再将烤鸭放入SENZ SOV2520,选择蒸烤模式,将温度调到150°C 烤5分钟。

小贴士：解冻+加热最高温度是100°C，所以食材不完全熟，结束后需要用其他模式继续烹饪。

提示：总是按照指示预热烤箱，等到预热好才放入菜肴。

自制优格



多人份

5小时

预备食材

全脂牛奶/羊奶 1L
优格(YOGURT) 2茶匙
(可以用NESTLE NATURAL
SET YOGURT)



Oven Mode :

Yoghurt

料理步骤

1. 把牛奶用小火加热, 不时轻轻搅拌, 煮至温度约82°C~85°C, 表面可以看见小泡泡后熄火。
(这样做是为了杀菌)。
2. 让牛奶温度降至42°C-45°C (约30到40分钟)
3. 把优格加入1/4杯的温牛奶里搅拌均匀, 然后再倒入其余牛奶中, 再次搅拌均匀, 然后把它倒入干净的玻璃瓶, 盖上盖子。
4. 将装好优格的玻璃瓶放入SENZ SOV2520, 选择自动菜单按钮 , 点击直到出现Lo4, 然后按开始。

小贴士: 收进冰箱冷藏可以耐存2个星期, 一定要用干净和干的汤匙来舀, 避免变坏。

提示: 总是按照指示预热烤箱, 等到预热好才放入菜肴。

脱水水果干



多人份 ① 6-8小时

预备食材

奇异果

火龙果

黄梨

香橙

可以准备你喜欢的水果



Oven Mode :

Dehydrate

料理步骤

1. 黄梨+奇异果+火龙果去皮切片，如果喜欢厚一点口感，可以切厚一点。
2. 香橙表皮要洗干净，可以用点盐巴搓洗，切成0.5MM左右的厚度。
3. 将切好的水果放入SENZ SOV2520, 选择自动菜单按钮 ，点击直到出现L05, 然后按开始。
4. 每隔一两小时看一下，如果有些水果已经开始变干就可以拿出来，然后再加入其他水果下去，直到全部水果变干。

提示：总是按照指示预热烤箱，等到预热好才放入菜肴。