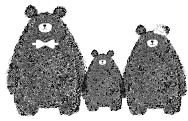


ERNTE Bär Glückliche Familie



Ernte wurde in Deutschland gegründet und der Gründer hielt an der Überzeugung fest, [dass Produkte, die Menschen glücklich machen können, die Ernte unseres Herzens sind] und gab sie weiter.

Deutsche Abstammung und Einfallsreichtum, kombiniert mit nordisch-minimalistischem ästhetischem Design, machen jede Generation von Ernte-Produkten in Mode und können den Test der Zeit bestehen. Der erschwingliche Preis ermöglicht es mehr Familien, den Charme der Ernte zu spüren.

Komfortable Haushaltsgeräte können die Liebe zum Leben erleuchten und unzählige Familien wärmen. Die Schönheit des Lebens wird von Ernte begleitet.



与美融合·与简获美



Exquisite recipe

Food is not only the enjoyment of taste buds, but also be a memory.





(扫一扫)
关注熊妈妈美食号
享受更多精彩美食
以及私人定制美食



任何技术疑问可联系熊爸爸热线

热线电话：400-6288-392(仅工作日：9:00-16:00 周末及节日除外)

www.ernte-cn.com

Contents

烤羊排	Toasted Lamb	01
芦笋肥牛卷	Toasted Beef with Asparagus	03
烤秋刀鱼	Toasted Saury	05
焗烤香菇	Toasted Mushroom	07
烤鸡排	Toasted Chicken	09
秘制烤鸡翅	Toasted Chicken Wing	11
蒜蓉生蚝	Toasted Oysters	13
鸡蛋芝士三明治全餐	Toasted Cheese Sandwich	15
香烤芝士红薯	Toasted Cheese Sweet Potato	17
蒜香虾仁法棍	Garlic Shrimp Baguette	19



烤羊排

Toasted Lamb

时间

1000W 12分钟

材料及调料

法切羊排4根、盐1g、黑胡椒 2g、
百里香1根、迷迭香1根、孜然粉 1g、
生抽 5ml、橄榄油10ml

制作方式

- 羊排用厨房纸吸干表面水份，
用所有调料腌制20分钟。
- 烤盘铺铝箔纸，放入处理好的羊排，
1000W下层烤12分钟即可。

tips

可以搭配喜欢的蔬菜。





芦笋肥牛卷

Toasted Beef with Asparagus

时间

1000W 7分钟(下层)

材料及调料

芦笋15根左右、肥牛卷7个、盐2g、黑胡椒2g、橄榄油2ml

制作方式

- 烤盘铺铝箔纸。
- 芦笋切成肥牛2倍的长度,用肥牛卷从中间卷起来。
- 撒盐、黑胡椒、淋橄榄油。
- 1000W烤7分钟即可。

tips

可搭配喜欢的蔬菜。





烤秋刀鱼

Toasted Saury

时间

1000W 包锡纸烤10分钟 打开烤4分钟（下层）

材料及调料

秋刀鱼1条、海盐 2g、黑胡椒粗粒2g、白醋1勺、柠檬1片

制作方式

- 秋刀鱼洗净吸干水分用盐、黑胡椒白醋腌制15分钟。
- 用铝箔纸包裹进烤箱1000W下层10分钟。
- 打开铝箔纸再烤4分钟。挤柠檬汁即可食用。

tips

白醋可以保持秋刀鱼的脆感，不需要去掉内脏。



焗烤香菇

Toasted Mushroom

时间

1000W 10分钟即可

材料及调料

香菇6个、肉馅儿60g、盐2g、黑胡椒2g

制作方式

- 香菇洗净去蒂。
- 肉馅儿加入盐，黑胡椒腌制10分钟。
- 烤盘铺铝箔纸，放入处理好的香菇，1000W下层烤10分钟即可。

tips

如果需要加芝士碎，最后撒芝士后再烤2分钟。



ERNTE

ERNTE

1000w
700w
400w
300w

30
20
10
0



烤鸡排

Toasted Chicken

时间

1000W 5分钟(下层)

材料及调料

鸡胸100g、鸡蛋1个、面包糠50g、盐2g、黑胡椒2g、生抽5g、橄榄油

制作方式

- 鸡胸切薄片加盐、黑胡椒、生抽腌制10分钟。
将1个鸡蛋打成蛋液。
- 将鸡胸肉浸蛋液再蘸满面包糠,轻轻用手按压。
- 烤盘铺铝箔纸淋少许橄榄油将鸡胸铺在烤盘上再淋少许橄榄油。
- 1000W下层烤5分钟即可。

tips

以上时间仅供参考,烤制时间可能会由于食物尺寸不同,而有些许差异。







秘制烤鸡翅

Toasted Chicken Wing

时间

1000W 下层烤10分钟 翻面烤5分钟（双层）

材料及调料

鸡中翅8个、料酒5ml、生抽5ml、老抽5ml、红椒粉2g、
蚝油5ml、黑胡椒2g、辣椒粉2g、油15ml

制作方式

- 鸡翅洗净吸干水分，双面各划2刀。
- 加入腌料腌制1小时。
- 烤盘铺铝箔纸，将鸡翅放入烤盘。
- 放入烤箱上、下层，1000W烤10分钟，翻面再烤5分钟即可。

tips

双层同烤，最后5分钟翻面上色会更均匀。





蒜蓉生蚝

Toasted Oysters

时间

1000W 5分钟(下层)

材料及调料

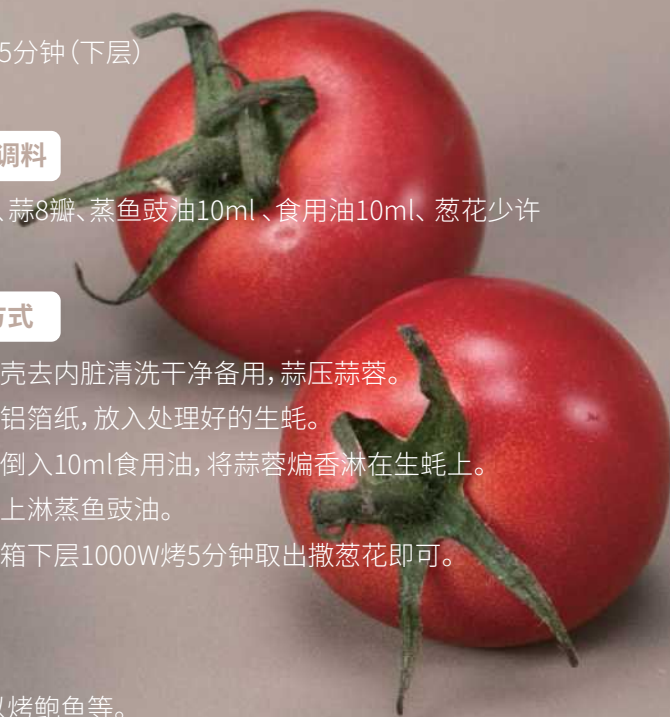
生蚝4个、蒜8瓣、蒸鱼豉油10ml、食用油10ml、葱花少许

制作方式

- 生蚝开壳去内脏清洗干净备用，蒜压蒜蓉。
- 烤盘铺铝箔纸，放入处理好的生蚝。
- 平底锅倒入10ml食用油，将蒜蓉煸香淋在生蚝上。
- 在生蚝上淋蒸鱼豉油。
- 放入烤箱下层1000W烤5分钟取出撒葱花即可。

tips

同理可以烤鲍鱼等。





鸡蛋芝士三明治全餐

Toasted Cheese Sandwich

时间

1000W 7分钟即可

材料及调料

芦笋50g、培根2片、吐司1片、鸡蛋1个、芝士碎20g、
盐1g、黑胡椒1g、橄榄油1勺

制作方式

- 2个烤盘铺铝箔纸，刷少许油防粘。
- 芦笋培根放入一个烤盘中撒一般的盐、黑胡椒、少许橄榄油。
- 吐司切4边，放入另一个烤盘，在吐司上撒一半的芝士，打一个蛋，撒另一半芝士，另一半的盐、黑胡椒。
- 将2个烤盘放入烤箱。

tips

培根可以替换成火腿。





ERNTE



香烤芝士红薯

Toasted Cheese Sweet Potato

时间

1000W 40分钟 去皮放芝士再烤5分钟(下层)

材料及调料

小香薯2个、芝士碎30g

制作方式

- 小香薯对半切开,用锡纸包裹住下面。
- 放入烤盘1000W烤30分钟,调换位置再烤10分钟。
- 撕去表面层放芝士碎。
- 再烤5分钟即可。

tips

也可在第三步用勺子将红薯肉挖出跟芝士混合再放入烤5分钟,直接上层芝士味道会有层次,混合烤味道会更香浓。





蒜香虾仁法棍

Garlic Shrimp Baguette

时间

1000W 4分钟(双层)

材料及调料

法棍3-4片、黄油30g、蒜2瓣、盐2g、意式混合香草1g、虾仁10-12只、盐2g、黑胡椒2g、橄榄油2g

制作方式

- 两个烤盘铺铝箔纸，将法棍片放入其中一个烤盘。
- 蒜压蒜蓉和黄油，盐，香草一起微波炉加热1分钟涂在法棍上。
- 虾仁洗净，放入另一个烤盘，撒盐、黑胡椒，橄榄油，香草。
- 两个烤盘放入烤箱，1000W烤4分钟。
- 装盘时将鲜虾放在法棍上面即可。

tips

以上时间仅供参考，烤制时间可能会由于食物尺寸不同，而有些许差异。



中国总代理：昂特华德(上海)品牌管理有限公司

地址：中国（上海）自由贸易试验区芳春路400号1幢3层301-228室

制造商：新溢贸易有限公司（SUN YAT INDUSTRY LIMITED）

*本食谱仅用于  黑色双层烤箱，无其他商业用途。

*新溢贸易有限公司（SUN YAT INDUSTRY LIMITED）拥有本食谱的所有版权。

*未经允许请勿复制或转载本食谱中的所有文章和图片。

© 2020 The Sun Yat Industry Limited . All Rights Reserved.