



retigo®

PERFECTION IN COOKING AND MORE...

中國菜譜

CHINESE COOKBOOK



孜然烤全鸡

CUMIN HERB CHICKEN

步骤	☁️ 🌀 🌀	🕒	🔪	🔥
1	蒸气	99	45	预热
2	蒸烤 10%	160	60	
3	干烤	200	80	

配料

全鸡1200公克, 孜然粉8公克, 鸡粉15公克, 洋葱粉10公克, 蒜粉10公克, 辣椒粉3公克, 米酒30公克, 酱油30公克, 盐 5公克, 水 120毫升

作法

全鸡洗净, 与腌料充分混匀并放置30分钟, 然后放上烤鸡架Retigo Chicken Spike



白斩鸡

STEAMED CHICKEN

步骤

1



蒸气



99



80



预热

配料

全鸡 600公克, 葱20公克, 鸡粉10公克, 姜片10公克, 米酒30公克, 塩8公克

作法

鸡洗净, 和所有配料混合腌30分钟, 放上烤鸡架 Retigo Chicken Spike



日式烤鸡腿

TERIYAKI CHICKEN THIGH

步骤	☹ ☹ ☹	🕒	🔪	🔥
1	蒸气	85	50	预热
2	蒸烤 10%	160	65	
3	干烤	200	80	

配料

鸡腿(带骨)1000公克, 酱油30公克, 鸡粉10公克, 糖20公克, 老抽5公克, 洋葱粉10公克, 水150毫升, 白芝麻 5公克

作法

鸡腿和调料混匀腌渍30分, 放上不锈钢网架 Stainless wire shelving或者是快速烙痕碳烤盘Retigo Express Grill



沙嗲烤鸡翅

CHICKEN WING WITH SATAY SAUCE

步骤



1

蒸烤 10%

200

6

预热

配料

鸡翅1,000公克, 沙嗲腌渍粉60公克, 小苏打粉2公克, 油20公克, 洋葱丝30公克, 沙嗲酱200公克

作法

1. 鸡翅和所有材料混匀, 腌20分
2. 蒸烤模式 200度 湿度10% 6分钟
使用不锈钢网架 Stainless wire shelving



薯条、鸡米花

FRENCH FRIES & POPCORN CHICKEN

步骤



1

干烤 开抽湿润



230



6



预热

配料

冷冻薯条,鸡米花各200公克 少许橄榄油

作法

平均铺平配料, 使用喷油枪Oil Spray Gun平均将油喷在配料上后放入烤箱 使用油炸篮 Retigo Frit



港式叉烧

HONG KONG STYLE BBQ PORK

步骤



1

蒸烤 10%

175

10

预热

配料

梅花肉1000公克, 红曲米30公克, 八角粉3公克, 山奈粉5公克五香粉3公克, 洋葱粉8公克, 蒜粉8公克, 酱油 30公克, 糖10公克, 鸡粉10公克, 水200毫升

刷酱

麦芽糖50毫升, 水50毫升

作法

肉切厚1-1.5公分, 长15公分和所有材料充分混匀按摩, 静置30分钟, 放上不锈钢网架 Stainless wire shelving或者是快速烙痕碳烤盘Retigo Express Grill 放上烤完之后刷上麦芽糖水



韩式酱爆五花肉

KOREAN STYLE PAN FRIED PORK BELLY IN BEAN SAUCE

步骤



1

蒸烤 20%

180

20

预热

配料

烧肉酱50公克, 蒜碎10公克, 洋葱碎10公克, 水梨泥30公克, 韩式辣椒酱30公克, 米酒20公克, 白胡椒粉1公克, 蜂蜜10公克, 糖5公克, 肉片0.1*0.1 150公克, 太白粉3公克, 香菇20公克, 洋葱丝50公克, 葱段20公克

作法

1. 第一至九项先拌匀制作酱汁备用, 2. 肉片与一半酱汁太白粉, 腌渍物混匀放30分备用, 3. 洋葱丝铺底, 放些许葱再放上肉片剩余的酱淋上, 4. 完成后取出加入剩余的葱拌匀呈盘 注意肉片不要过厚或薄, 分散于洋葱上, 以免不熟 使用花岗岩烤盘 Enamelled Gastrocontainers



韩式烤牛肉片

KOREAN STYLE BAKED SLICED BEEF LETTUCE WRAPS

步骤



1

蒸烤 10%

220

3

预热

配料

牛肉片1,000公克厚度0.3公分, 韩式辣酱30公克, 烧肉酱30公克, 蒜碎15公克, 白胡椒粉1公克, 果糖10公克, 姜碎 10公克, 米酒 20公克, 柚桤醋 30公克, 茼苳50公克

作法

1. 第一至九项先腌渍备用, 2. 蒸烤模式 温度220湿度10%时间3分钟, 3. 肉取出排上茼苳附上酱汁 使用不沾烤盘 Retigo Bake



韩式烤猪(牛)肋排

BRAISED PORK (BEEF) RIBS

步骤	☁️ ☁️ ☁️	🕒	🕒	🌡️
1	蒸气	90	60	预热
2	蒸烤 20%	190	6	

配料

猪肋 1000公克, 韩式辣酱30公克, 酱油50公克, 洋葱粉8公克 蒜粉8公克, 糖20公克, 鸡粉10公克, 水150毫升

作法

1. 猪肋1kg先用浸渍粉30g, 烧肉酱100g, 水100g腌渍后进入蒸烤箱90度蒸60分, 2. 2-4混合备用, 3. 猪肋刷上酱汁, 蒸烤模式温度190湿度20%蒸烤 6分钟 再刷上烧肉酱汁呈盘 使用不锈钢网架Stainless wire shelving



煎肋眼牛排

PAN FRIED RIB EYE STEAK

步骤



1

蒸烤 10%

230

4

预热

配料

肋眼牛排300公克

作法

牛排洒上胡椒、盐,烤盘抹上油 使用快速烙痕碳烤盘Retigo Express Grill



辣螃蟹

CRAB WITH CHILLI SAUCE

步骤



1

蒸烤 80%



190



6



预热

配料

螃蟹500公克, 韩式辣椒酱30公克, 烧肉酱50公克, 辣椒粉5公克, 葱段20公克, 姜片10公克, 蒜碎20公克, 果糖10公克, 香油5公克, 太白粉3公克, 辣椒片5公克, 空心菜30公克

作法

1. 螃蟹洗净蟹身切4-6块, 2. 第二至十项与螃蟹拌匀, 3. 底铺空心菜放上螃蟹和些许辣椒片, 4. 空心菜铺于盘底放上螃蟹即可 使用不锈钢烤盘Classical Gastrocontainer-full 20毫米深



油淋鱼

BOILED OIL SCALDED STEAMED FISH

步骤



1

蒸气

99

78

预热

配料

全鱼600公克, 香油50公克, 鸡粉10公克, 葱丝10公克, 姜丝10公克, 辣椒丝5公克, 米酒30公克

作法

1. 鱼洗净、两面各划2刀_抹上鸡粉、置于盘上、淋米酒蒸 99度 中心温度78度, 2. 鱼拿出水倒掉、放上三丝、油加热至160度淋上鱼
使用不锈钢烤盘Classical Gastrocontainer-full 20毫米深



剁椒鱼头

SICHUN STYLE CHILI FISH HEAD

步骤



1

蒸气

99

15

预热

配料

鱼头600公克, 泡椒100公克, 朝天椒50公克,
鸡粉10公克, 米酒30公克

作法

鱼头洗净、抹上鸡粉、置于盘上、淋米酒。铺上打碎的辣椒和泡椒、锡箔盖好蒸 99度 14分钟
使用不锈钢烤盘Classical Gastrocontainer-full 20毫米深



煎三文鱼排

BAKED SALMON FILLET

步骤

1



蒸烤 10%



200



5



预热

配料

预热三文鱼600公克, 鸡粉10公克, 酱油10公克

作法

鱼洗净切每块120到140公克, 和所有材料混合放入烤箱 使用不沾烤盘 Retigo Bake



蒜蓉蒸虾

STEAMED SHRIMP WITH GARLIC

步骤



1

蒸气

99

10

预热

配料

1. 虾500公克, 2. 蒜蓉酱: 蒜蓉100公克,油50公克,鸡粉10公克,淡酱油5公克,辣椒碎2公克,
3. 粉条100公克,鸡汤水200公克

作法

虾开背洗净备用,粉条泡水至少30分,将酱的所有材料混匀 先放入粉条、鸡汤水于容器,将虾铺于粉条上,开背处放上蒜蓉酱、锡纸封好 使用不锈钢烤盘Classical Gastrocontainer-full 40毫米深



海鲜煎饼

PAN CAKE WITH SEAFOOD

步骤



1

蒸烤 8%

180

5

预热

配料

面粉50公克, 红萝卜丝15公克, 蛋50公克, 虾仁 50公克 墨鱼 50公克, 鱼肉50公克, 葱段 30公克, 鸡粉 5公克, 水100公克
苏打粉 2公克, 沾酱30公克

作法

1. 所有材料混合备用, 2. 蒸烤温度180湿度 8% 时间5分钟, 3. 取出刷上沾酱洒上芝麻或海苔再附上酱汁 使用不沾煎蛋烤盘Retigo snack



韩式炒年糕

KOREAN DOBOGI

步骤



1

蒸烤 80%

160

8

预热

配料

年糕250公克, 韩式辣酱20公克, 烧肉酱20公克, 辣椒粉5公克, 鸡粉5公克, 水250公克, 蒜10公克, 香油5公克, 辣椒片10公克, 竹轮80公克, 高丽菜50公克

作法

竹轮斜切约2公分, 高丽菜铺底放上竹轮肉片或海鲜, 放上年糕, 将酱汁淋上用锡箔纸封好 蒸烤模式温度160湿度80% 时间8分钟 使用花岗岩烤盘 Enamelled Gastrocontainers



蒸米饭

STEAMED RICE

步骤

1



蒸气



99



30



预热

配料

大米2,000公克, 油10公克, 白醋5公克

作法

将生米放入烤盘,加入过滤水,然后加入油与白醋 使用不锈钢烤盘Classical Gastrocontainer-full 65毫米深



蒸鲜蔬

STEAMED BROCOLLI

步骤



1

蒸气



99



4



预热

配料

西兰花300公克,海盐3公克,橄榄油15公克

作法

将西兰花拌橄榄油与海盐,使用带孔不锈钢蒸盆Classical Gastrocontainer-Perforated 40毫米深



煮意大利面

BOILED SPAGHETTI

步骤



1

蒸气

99

15

预热

配料

意大利面1,000公克, 过滤水

作法

放入面尽量分散, 水加至8分满加入盐, 色拉油
蒸完后, 滤水拌油, 放置冷却 使用不锈钢烤盘
Classical Gastrocontainer-full 65毫米深



焗烤海鲜意大利面

GRATIN SPAGHETTI WITH SEAFOODS

步骤



1

干烤

200

5

预热

配料

意大利面200公克, 蕃茄酱汁60公克, 鸡汤水120公克, 洋葱丝1颗, 红黄椒丝15公克, 西兰花2朵, 九层塔丝2公克, 菇15公克, 墨鱼50公克, 淡菜3个, 蛤蜊6个, 熟白虾2尾

作法

将熟意大利面放入盆和蔬菜料、酱充分拌匀、放入容器、铺上海鲜、放上芝士丝 使用花岗岩烤盘 Enamelled Gastrocontainers



煎荷包蛋

SUNNY-SIDE-UP

步骤



1

干烤

200

2

预热

配料

鸡蛋 6个, 盐少许

作法

将鸡蛋敲开倒入抹了少许油的不沾煎蛋烤盘
Retigo snack, 每格一个无须打蛋

香烤杏鮑菇

BAKED KING OYSTER MUSHROOM

步骤



1

干烤

230

4

预热

配料

杏鲍菇300公克, 橄榄油10公克, 海盐2公克,
粗黑胡椒1公克

作法

1. 杏鲍菇切半,和所有材料拌匀 2. 将烤盘抹油
预热后,将配料放上 使用烙痕碳烤盘
Retigo grill



烤可颂

CROISSANT

步骤	🌀 🌀 🏠	🕒	🕒	🌡️
1	蒸烤 风速2	45	30	预热
2	干烤 风速2	120	5	
3	干烤 风速2	175	7	

配料

可颂每个30公克重, 共600公克

作法

可颂前一天涂上蛋液先放冷藏, 中心温度控制在0-4度 使用不沾烤盘 Retigo Bake

巧克力马芬

CHOCOLATE MUFFIN

步骤



1

干烤 风速2

160

14

预热

配料

巧克力马芬预拌粉500公克,蛋100公克,牛奶150公克 奶油15公克,杏仁碎或粒50公克,马芬杯

作法

将所有材料混匀,杏仁除外 杯子抹些油拿去冷冻10分钟,将面糊倒至8分满洒上杏仁,干烤160度 风速第2段 烤14分 使用不锈钢烤盘 Classical Gastrocontainer-full 65毫米深



Retigo

Láň 2310, 756 61
Rožnov pod Radhoštěm
Czech Republic
Europe

tel.: +420 571 665 511
fax: +420 571 665 554
email: info@retigo.com

www.retigo.com