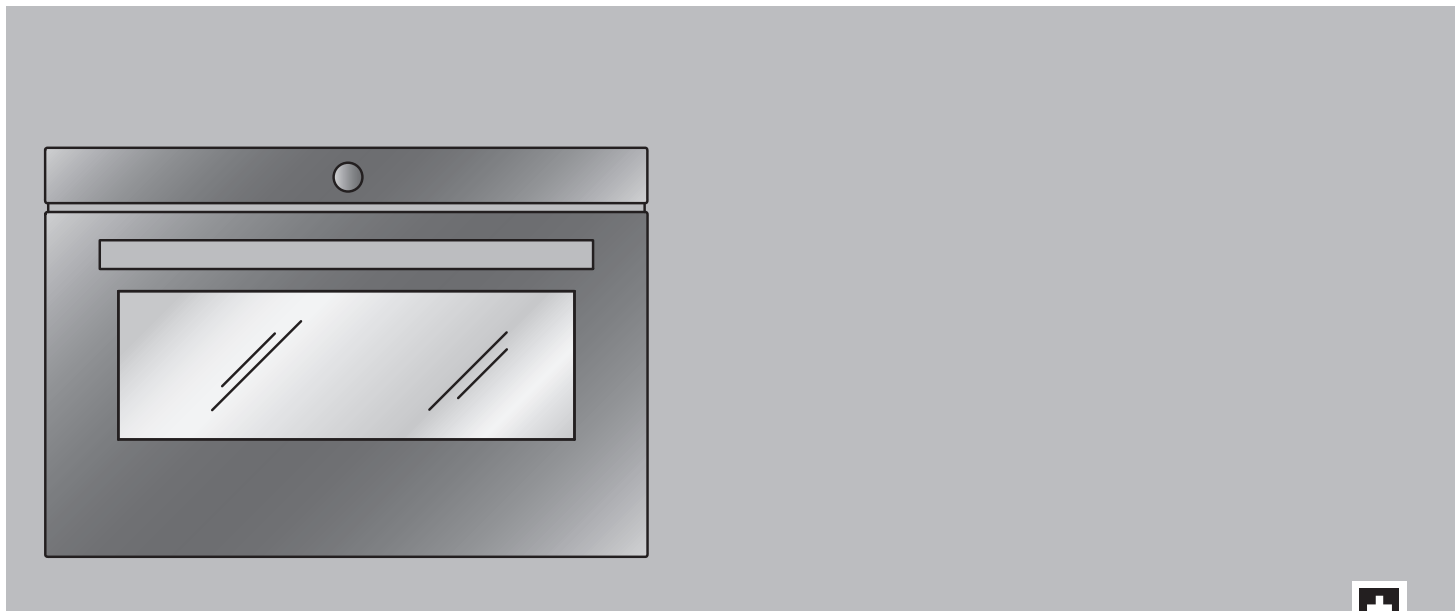




EasyCook (轻松烹饪)

Steam HSE

蒸汽装置

目录

EasyCook (轻松烹饪)	3
符号说明	3
运行方式	3
设定	4
蔬菜	4
土豆	7
肉类	7
配餐	9
谷物	10
荚果	11
家禽	12
鱼类和海鲜	12
果实和水果	13
奶制品	14
甜点	14
蘑菇	14
蛋类	14
卫生、保健	15
消毒、密封装瓶	16

EasyCook (轻松烹饪)

符号说明



运行方式



烘烤室温度



预热直至达到烘烤室温度



持续时间



烤架层



配件



运行方式



蒸制 40 °C



蒸制 80 °C



蒸制 90 °C



蒸制 100 °C

最佳使用

有时外部食谱中给出的烘烤室温度及层数并非本设备的最优选择。在下列表格中您可以找到最佳使用本设备的各种说明。给出的烘烤室温度以及温度级别和持续时间等数据均为参考值。可根据烘烤食品的种类的大小以及个人口味加以改变。

- ▶ 在蒸食物时，将不锈钢烤盘推到排孔滴盘下方以收集食物残渣或冷凝水。

设定

蔬菜								
菠菜叶		煨制		100 °C	否	7–13 min	2	 1)
		水煮				5–7 min		
花椰菜	整个花椰菜	煨制		100 °C	否	20–35 min	2	 1)
		切块的花椰菜	煨制					
	烹制					1 h 30 min–1 h 40 min	1	
西兰花		煨制		100 °C	否	10–20 min	2	 1)
		烹制				1 h 30 min–1 h 40 min		
欧洲菊苣		煨制		100 °C	否	15–30 min	2	 1)
豌豆		煨制		100 °C	否	15–30 min	2	 1)
酸黄瓜		烹制		90 °C	否	20–30 min	1	
剁碎的茴香		煨制		100 °C	否	15–23 min	2	 1)
绿豆	新鲜豆类	煨制		100 °C	否	30–50 min	2	 1)
		水煮				5–15 min		
		烹制 ²⁾				1 h–1 h 10 min	1	

- 1) ▶ 将不锈钢烤盘推到排孔滴盘下。
- 2) ▶ 进行两次烹制，期间让玻璃器皿完全冷却。

 蔬菜								
绿豆	泡软的干豆角	煨制		100 °C	否	35–45 min	2	 1)
切碎的卷心菜		煨制		100 °C	否	20–40 min	2	 1)
切碎的胡萝卜		煨制		100 °C	否	15–25 min	2	 1)
		烹制				1 h 30 min–1 h 40 min	1	
荷兰豆		煨制		100 °C	否	10–20 min	2	 1)
切碎的茼蒿		煨制		100 °C	否	15–25 min	2	 1)
君达菜，厚皮菜		煨制		100 °C	否	10–20 min	2	 1)
玉米	玉米棒	煨制		100 °C	否	30–45 min	2	 1)
	粥	煨制 ^{2), 3)}		100 °C	否	30–40 min	2	
辣椒		煨制		100 °C	否	8–15 min	2	 1)
甜菜头		煨制		100 °C	否	30 min–1 h 30 min	2	 1)
球芽甘蓝		煨制		100 °C	否	20–30 min	2	 1)

- 1) ▶ 将不锈钢烤盘推到排孔滴盘下。
- 2) ▶ 每 100 g 加入 3 dl 汁液。
- 3) ▶ 用合适的容器承纳食物并置于排孔滴盘上。

设定

🥬 蔬菜								
德式酸菜	生德国酸菜	煨制		100 °C	否	40 min–1 h 10 min	2	 1)
	预煮过的德国酸菜	煨制		100 °C	否	20–30 min	2	 1)
洋葱		煨制		100 °C	否	25–35 min	2	 1)
芹菜	切碎的芹菜	煨制		100 °C	否	15–25 min	2	 1)
	将块根芹切碎	煨制		100 °C	否	10–20 min	2	 1)
绿芦笋		煨制		100 °C	否	13–17 min	2	 1)
白芦笋		煨制		100 °C	否	15–25 min	2	 1)
西红柿		煨制		100 °C	否	7–13 min	2	 1)
		皮			是 ²⁾	3–5 min		
洋姜		煨制		100 °C	否	15–35 min	2	 1)
切小的西葫芦		煨制		100 °C	否	8–12 min	2	 1)

¹⁾ ▶ 将不锈钢烤盘推到排孔滴盘下。

²⁾ ▶ 将烤箱预热 5 分钟。

土豆							
红薯	煨制		100 °C	否	20–50 min	2	 1)
盐土豆	煨制		100 °C	否	15–25 min	2	 1)

1) ▶ 将不锈钢烤盘推到排孔滴盘下。

肉类							
小牛肉	小牛排	煨制		100 °C	否	20–45 min	2  1)
	浇汁小牛肉	煨制 ²⁾		100 °C	否	30–50 min	2 
牛肉	牛扒	煨制		100 °C	否	20–50 min	2  1)
	蒸肉	煨制 ^{2), 3)}		100 °C	否	1 h–1 h 30 min	2 
	浇汁小牛肉	煨制 ²⁾		100 °C	否	30–50 min	2 

1) ▶ 将不锈钢烤盘推到排孔滴盘下。

2) ▶ 用合适的容器承纳食物并置于排孔滴盘上。

3) ▶ 盖上整块肉类和汁液。

设定

 肉类								
猪肉	猪里脊	煨制		100 °C	否	20–35 min	2	 1)
	熏猪排和卡塞尔腌肉	煨制 ²⁾		100 °C	否	45 min–1 h 30 min	2	
	火腿	煨制 ²⁾		100 °C	否	50 min–1 h 30 min	2	
	火腿	煨制 ²⁾		100 °C	否	20–40 min	2	
	Saucisson 法式腊肠	煨制 ²⁾		80–95 °C	否	30–45 min	2	
	浇汁小牛肉	煨制 ²⁾		100 °C	否	30–50 min	2	
肉汤		煨制		90 °C	否	15–50 min	2	
肉类	熏猪排和卡塞尔腌肉	煨制 ²⁾		100 °C	否	45 min–1 h 30 min	2	
	Saucisson 法式腊肠	煨制 ²⁾		80–95 °C	否	30–45 min	2	
	火腿	煨制 ²⁾		100 °C	否	50 min–1 h 30 min	2	
	火腿	煨制 ²⁾		100 °C	否	20–40 min	2	
	维也纳肠	煨制 ²⁾		90 °C	否	10–15 min	2	

- 1) ▶ 将不锈钢烤盘推到排孔滴盘下。
- 2) ▶ 用合适的容器承纳食物并置于排孔滴盘上。

 配餐							
盐水土豆	煨制		100 °C	否	15–25 min	2	 1)
旱稻	煨制 ²⁾ , ³⁾		100 °C	否	20–40 min	2	
意式调味饭	煨制 ²⁾ , ⁴⁾		100 °C	否	30–40 min	2	
玉米棒	煨制		100 °C	否	30–45 min	2	 1)
粥	煨制 ²⁾ , ⁵⁾		100 °C	否	30–40 min	2	
小麦 (Ebly)	煨制 ²⁾ , ⁶⁾		100 °C	否	20–30 min	2	
小麦粉	煨制 ²⁾ , ⁷⁾		100 °C	否	10–18 min	2	
小米	煨制 ²⁾ , ⁸⁾		100 °C	否	20–40 min	2	
雏豆 ⁹⁾	煨制 ²⁾ , ¹⁰⁾		100 °C	否	20–40 min	2	
扁豆	煨制 ²⁾ , ⁷⁾		100 °C	否	15–60 min	2	

- 1) ▶ 将不锈钢烤盘推到排孔滴盘下。
- 2) ▶ 用合适的容器承纳食物并置于排孔滴盘上。
- 3) ▶ 每 100 g 加入 1½ dl 汁液。
- 4) ▶ 每 100 g 加入 2½ dl 汁液。
- 5) ▶ 每 100 g 加入 3 dl 汁液。
- 6) ▶ 每 100 g 加入 1–1½ dl 汁液。
- 7) ▶ 每 100 g 加入 2–3 dl 汁液。
- 8) ▶ 每 100 g 加入 1½–2 dl 汁液。
- 9) ▶ 整晚浸泡。
- 10) ▶ 每 100 g 加入 ½–1 dl 汁液。

设定

谷物								
小麦粉		煨制 ¹⁾ , ²⁾		100 °C	否	10–18 min	2	
小米		煨制 ¹⁾ , ³⁾		100 °C	否	20–40 min	2	
玉米	玉米棒	煨制		100 °C	否	30–45 min	2	 ⁴⁾
	粥	煨制 ¹⁾ , ⁵⁾		100 °C	否	30–40 min	2	
大米	旱稻	煨制 ¹⁾ , ⁶⁾		100 °C	否	20–40 min	2	
	意式调味饭	煨制 ¹⁾ , ⁷⁾		100 °C	否	30–40 min	2	
小麦 (Ebly)		煨制 ¹⁾ , ⁸⁾		100 °C	否	20–40 min	2	

¹⁾ ▶ 用合适的容器承纳食物并置于排孔滴盘上。

²⁾ ▶ 每 100 g 加入 2–3 dl 汁液。

³⁾ ▶ 每 100 g 加入 1½–2 dl 汁液。

⁴⁾ ▶ 将不锈钢烤盘推到排孔滴盘下。

⁵⁾ ▶ 每 100 g 加入 3 dl 汁液。

⁶⁾ ▶ 每 100 g 加入 1½ dl 汁液。

⁷⁾ ▶ 每 100 g 加入 2½ dl 汁液。

⁸⁾ ▶ 每 100 g 加入 1–1½ dl 汁液。

🍷 莱果								
豌豆		煨制		100 °C	否	15–30 min	2	 1)
绿豆	新鲜豆类	煨制		100 °C	否	30–50 min	2	 1)
		水煮				5–15 min		
		烹制 ²⁾				1 h–1 h 10 min	1	
	泡软的干豆角	煨制		100 °C	否	35–45 min	2	 1)
荷兰豆		煨制 ¹⁾		100 °C	否	10–20 min	2	
雏豆 ³⁾		煨制 ⁴⁾ , ⁵⁾		100 °C	否	20–40 min	2	
扁豆		煨制 ⁵⁾ , ⁶⁾		100 °C	否	15–60 min	2	

- 1) ▶ 将不锈钢烤盘推到排孔滴盘下。
- 2) ▶ 进行两次烹制，期间让玻璃器皿完全冷却。
▶ 附加信息请见操作说明书。
- 3) ▶ 整晚浸泡。
- 4) ▶ 每 100 g 加入 ½–1 dl 汁液。
- 5) ▶ 用合适的容器承纳食物并置于带孔滴盘上。
- 6) ▶ 每 100 g 加入 2–3 dl 汁液。

设定

 家禽							
鸡胸肉	煨制		100 °C	否	10–25 min	2	 1)
鸡糕	煨制		90 °C	否	15–50 min	2	

1) ► 将不锈钢烤盘推到排孔滴盘下。

 鱼类和海鲜							
整条鲷鱼	煨制		80 °C	否	20–30 min	2	 1)
整条鳟鱼	煨制		80 °C	否	20–30 min	2	 1)
金枪鱼鱼排	煨制		100 °C	否	10–30 min	2	 1)
鱼排	煨制		80 °C	否	10–20 min	2	 1)
贝壳	煨制		100 °C	否	20–30 min	2	 1)
鱼肉卷	煨制		100 °C	否	15–50 min	2	

1) ► 将不锈钢烤盘推到排孔滴盘下。

果实和水果								
苹果	苹果干	糖煮水果		100 °C	否	10–20 min	2	
		烹制		90 °C		30–40 min	1	
梨干		糖煮水果		100 °C	否	10–20 min	2	
		烹制		90 °C		30–40 min	1	
榅桲干		煨制 ¹⁾		100 °C	否	30–60 min	2	
		烹制		90 °C		30–40 min	1	
将杏减半		糖煮水果		100 °C	否	10–20 min	2	
		烹制		90 °C		30–40 min	1	
李子切半		糖煮水果		100 °C	否	10–20 min	2	
		烹制		90 °C		30–40 min	1	
切碎的桃子		糖煮水果		100 °C	否	10–20 min	2	
		烹制		90 °C		30–40 min	1	
去核樱桃		糖煮水果		100 °C	否	10–20 min	2	
		烹制		80 °C		30–40 min	1	

¹⁾ ▶ 也用于制作果冻。

设定

🥛奶制品							
奶油酸奶	制作		40 °C	否	5 h–6 h	2	
固体酸奶	制作		40 °C	否	7 h–8 h	2	

😊甜点							
蛋奶冻	煨制		90 °C	否	20–40 min	2	
焦糖蛋奶冻	煨制		90 °C	否	20–35 min	2	
糖煮水果	煨制		100 °C	否	10–16 min	2	

🍄蘑菇							
蘑菇，已切片	烹制		100 °C	否	1 h 15 min–1 h 35 min	1	
整个蘑菇	烹制		100 °C	否	1 h 15 min–1 h 35 min	1	

- ▶ 只可使用新鲜的蘑菇。
- ▶ 洗净并切蘑菇。

🥚蛋类							
半熟煮鸡蛋	煨制		100 °C	否	9–13 min	2	
全熟煮鸡蛋	煨制		100 °C	否	15–20 min	2	

卫生、保健

 卫生							
奶瓶杀菌 ¹⁾	蒸		100 °C	否	10 min	1	
准备果酱瓶	蒸		100 °C	否	10 min	1	
保存果酱瓶	蒸		100 °C	否	30 min	1	

- ¹⁾
- ▶ 彻底清洁婴儿奶瓶，并将其拧开以便灭菌。
 - ▶ 蒸过之后将奶瓶从烘烤室中取出并将其瓶口朝下完全弄干。

 健康							
清洁巾 ¹⁾	蒸		80–90 °C	否	5–15 min	2	
热敷布 ²⁾	蒸		70–90 °C	否	5–15 min	2	
热石	蒸		50–65 °C	否	15 min–1 h	烤箱底部	

- ¹⁾
- ▶ 事先浸湿毛巾，拧干并卷成所希望的形状或展开放到带孔滴盘上。
- ²⁾
- ▶ 将准备好的毛巾卷尽量铺平展开放在带孔滴盘上。

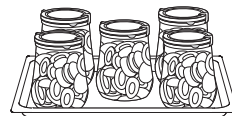
消毒、密封装瓶

可在为此准备的玻璃器皿中煮熟封瓶和消毒。仅可使用带盖及合适的橡胶密封圈、且闭合卡箍能稳固封闭的完好玻璃瓶。带螺纹或卡口的玻璃瓶无法消除压力，所以不可使用。



在烘烤室中最多可置放 5 个最大 1 升容积的玻璃瓶。始终使用同样大小的玻璃瓶。

- ▶ 将不锈钢烤盘推入第 1 层烤架层中。
- ▶ 在室温中将食物装入瓶中，若需要的话添加调味汁（例如糖、盐或醋）。
- ▶ 按生产厂家的说明封闭好玻璃瓶。



- ▶ 按照图示将玻璃瓶放在不锈钢烤盘上。不可相互触碰。
- ▶ 根据下表选择运行方式和烤箱温度。
- ▶ 在设定中选择运行方式 $I \rightarrow I$ 。
- ▶ 根据下表选择时间。
- ▶ 通过按下调整旋钮确认设定。
- ▶ 给定时间结束后，通过按下传感器按键  关闭设备。
- ▶ 将设备门打开置于卡住位置。
- ▶ 让玻璃瓶在烤箱内冷却。
- ▶ 取出玻璃瓶并检查其密封性。

 蔬菜和水果						
胡萝卜		100 °C	否	1 h 30 min	2	
花椰菜		100 °C	否	1 h 30 min	2	
西兰花		100 °C	否	60 min	2	
豆子 ¹⁾		100 °C	否	1 h 15 min–1 h 30 min	2	
预先煮过的蘑菇		90 °C	否	20–30 min	2	
酸黄瓜		90 °C	否	30 min	2	
苹果		90 °C	否	30 min	2	
梨		90 °C	否	30 min	2	
杏		90 °C	否	30 min	2	
桃子		90 °C	否	30 min	2	
榲桲		90 °C	否	30 min	2	
李子		90 °C	否	30 min	2	
樱桃		80 °C	否	30 min	2	

¹⁾ ► 进行两次消毒，期间让玻璃器皿完全冷却。

备注

有效范围

产品系列（型号）对应于铭牌上的前几位。本操作说明书适用于：

型号	产品系列	度量衡单位系统
STHSEZ60	23002	60-381
STHSEZ60c	23002	60-381



J23001988-R04

