

智能健康·芯烹饪
Smart & Healthy · Core Cooking

FRYING
COOKING
MACHINE

蒙达·煎烤蒸煮机

monda



Cook every
ingredient carefully

认真烹饪每一种食材





目录 CONTENT

香煎 美食类

- 01 厚切西冷牛排
THICK SLICED
COLD STEAK
- 03 香葱生煎包
PAN-FRIED BAOZI
WITH PORK
- 05 柠檬煎鳕鱼
FRIED COD
WITH LEMON

炙烤 风味类

- 07 蒜蓉粉丝烤扇贝
ROAST SCALLOP
IN SHELL
- 09 东北烤肉串
NORTHEAST
ROASTED STRING
- 11 椒盐烤虾
GRILLED
SHRIMP

烹煮 麻辣类

- 13 家庭版火锅
SIMPLE
HOT POT
- 15 金汤酸菜鱼
SAUERKRAUT FISH
IN GOLDEN SOUP
- 17 韩式小火锅
KOREAN
HOT POT

烹煮 鲜味锅

- 19 豆腐鲜虾菇菌汤
TOFU SHRIMP
MUSHROOM SOUP
- 21 螃蟹海鲜面
CRAB SEAFOOD
NOODLES
- 23 老鸭汤锅
OLD DUCK
SOUP

小炒 家常类

- 25 麻辣香锅
SPICY HOT
POT
- 27 虾仁黄金炒饭
FRIED RICE WITH
SHRIMP AND GOLD
- 29 香辣炒花螺
FRIED SNAIL

蒸煮 营养类

- 31 蒜蓉酱蒸螃蟹
SPICY
CRAYFISH
- 33 不上火蒸蛋糕
STEAMED CAKE
WITHOUT FIRE
- 35 锡纸蒸番薯
STEAMED
SWEET POTATO

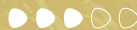


01 香煎 美食类

厚切西冷牛排



操作难易



烹饪时间

25min

适合人数

1-2

THICK SLICED COLD STEAK

食材

牛排 X 1块 彩椒 X 1个 黄油适量
黑胡椒适量 海盐适量 大蒜适量

步骤

- ① 西冷牛排自然解冻
- ② 牛排两面撒上黑胡椒碎和海盐腌制10分钟
- ③ 煎锅上烤盘预热，抹黄油放上腌好的牛排
- ④ 煎锅下烤盘预热，彩椒、大蒜煎至半熟备用
- ⑤ 最后装盘撒上盐、黑胡椒调味，点缀迷迭香

操作难易



烹饪时间

8min

适合人数

2-3



香葱生煎包

PAN-FRIED BAOZI WITH PORK



食材

速冻包子 X 1袋 食用油适量 葱花适量
清水适量 黑芝麻少许

步骤

- ① 煎锅下盘预热
- ② 倒入适量食用油
- ③ 煎至底部金黄色，加清水盖好盖子
- ④ 煎3-5分钟即可出锅
- ⑤ 装盘时可以撒上葱花和黑芝麻



柠檬煎鳕鱼 FRIED COD WITH LEMON



操作难易



烹饪时间

15min

适合人数

1-2

食材

银鳕鱼 X 1块

黄油 X 10g

橄榄油 X 10g

黑胡椒 适量

海盐 适量

柠檬 X 2片

步骤

- ① 银鳕鱼自然解冻
- ② 鳕鱼两面用柠檬片擦拭，撒海盐和黑胡椒腌制15分钟
- ③ 用橄榄油均匀涂抹鳕鱼两面再腌制5分钟
- ④ 煎锅上烤盘预热，黄油融化放上银鳕鱼，定型后翻面
- ⑤ 出锅前撒几滴柠檬汁，黑胡椒和适量海盐





02 风味类

蒜蓉粉丝烤扇贝

ROAST SCALLOP IN SHELL



操作难易



烹饪时间

20min

适合人数

1-2

食材

扇贝 X 8只 粉丝适量 味极鲜 X 1勺
蒸鱼豉油 X 1勺 蚝油 X 1勺 葱姜蒜适量

步骤

- ① 扇贝清洗干净，粉丝泡软，葱姜蒜切碎待用
- ② 煎锅下烤盘放油，倒入葱姜蒜爆香，加盐，蚝油，味极鲜，蒸鱼豉油搅拌均匀
- ③ 粉丝依照缠圈的方式放在生蚝，浇上炒好的酱汁
- ④ 煎锅上烤盘预热，放上准备好的扇贝即可
- ⑤ 扇贝烤熟后再撒上些葱花

操作难易



烹饪时间

15min

适合人数

2-3

东北烤肉串

NORTHEAST ROASTED STRING



食材

猪肉 X 500g

鸡蛋 X 1个

五香粉适量

酱油适量

食用油适量

孜然粉适量

步骤

- ① 猪肉切块，用蛋清、酱油、五香粉腌制
- ② 腌制好的肉块用竹签串好
- ③ 煎锅上烤盘预热，把肉串放在上面炙烤
- ④ 肉串刷油，来回翻烤
- ⑤ 肉串烤熟后撒上孜然粉



椒盐烤虾



操作难易



烹饪时间

15min

适合人数

1-2

GRILLED SHRIMP

食材

白虾 X 500g

椒盐适量

酱油适量

食用油适量

黑胡椒适量

葱姜蒜适量

步骤

- ① 白虾先洗干净, 挑虾线, 剪虾须
- ② 葱姜蒜、油、盐、黑胡椒、酱油腌制半小时
- ③ 煎锅上烤盘预热, 放上腌好的白虾
- ④ 上下翻动, 撒椒盐烤至两面酥脆
- ⑤ 出锅前撒上葱花



03 麻辣类烹煮

家庭版火锅

0

操作难易



烹饪时间

45min

适合人数

2-3

SIMPLE HOT POT

食材

羊肉卷 X 1盒	肥牛卷 X 1盒	丸子适量
土豆、藕片适量	粉条适量	蔬菜适量
火锅底料 X 1包	葱姜蒜适量	辣油适量

步骤

- ① 准备好自己喜欢的食材，荤素搭配，清洗干净
- ② 煎锅倒入清水，放火锅底料
- ③ 准备好的食材摆盘
- ④ 根据个人喜好调一碟火锅蘸料
- ⑤ 火锅大火烧开后，下菜煮熟即可



操作难易



烹饪时间

35min

适合人数

3-4

金汤酸菜鱼

SAUERKRAUT FISH IN GOLDEN SOUP



食材

鲤鱼 X 1条	酸菜 X 150g	四川泡菜 X 50g
大蒜 X 1个	大葱 X 适量	味精 X 适量
盐 适量 X 4g	干辣椒、花椒 适量	食用油 适量

步骤

- ① 酸菜切成1cm的长度，葱姜蒜切片
- ② 鲤鱼肉片成薄片，加盐、葱姜、白胡椒腌制
- ③ 煎锅内倒入油至7成熟，倒入酸菜、泡菜、葱姜蒜、干辣椒、干花椒，加入1L冷水，放盐、味精调味
- ④ 汤汁烧开后下入腌好的鱼片，再次沸腾3分钟后即可出锅
- ⑤ 撒上干辣椒段、花椒粒、泼上热油爆香，撒上香菜段





操作难易



烹饪时间

35min

适合人数

1-2

韩式小火锅

KOREAN HOT POT



食材

鲜虾 X 2只	鱼豆腐 X 3块	丸子适量
白玉菇 X 30g	香菇 X 20g	青菜适量
面条适量	韩式火锅料包 X 1包	

步骤

- ① 食材清洗干净备用
- ② 煎锅下烤盘放入火锅料包加适量清水
- ③ 水开以后放入丸子、鱼豆腐
- ④ 再放剩下的食材即可
- ⑤ 煮熟以后可以开吃



04 鲜味锅 烹煮

豆腐鲜虾菇菌汤

TOFU SHRIMP MUSHROOM SOUP



操作难易



烹饪时间

25min

适合人数

2-3

食材

鲜虾 X 8只

豆腐 X 1块

食用油适量

白玉菇 X 50g

蟹味菇 X 50g

盐、料酒适量

步骤

- ① 鲜虾去壳去虾线，虾仁加盐，料酒姜丝腌制10分钟
- ② 豆腐切成小块，蟹味菇和白玉菇去根，洗净备用
- ③ 煎锅下烤盘预热，放油炒白玉菇和蟹味菇
- ④ 下烤盘锅内加水，烧开后放豆腐和腌好的虾
- ⑤ 再次煮开即可



操作难易



烹饪时间

25min

适合人数

1-2

食材

螃蟹 X 1只

鸡爪 X 3个

冬瓜 X 50g

青菜 X 3棵

食盐适量

食用油适量

面条适量

姜块适量

小葱适量

步骤

- ① 食材清洗干净备用
- ② 煎锅倒入适量油，把鸡爪炒熟
- ③ 葱姜爆香，加水烧开后放螃蟹
- ④ 再放鸡爪，面条，冬瓜和青菜
- ⑤ 煮开后加盐调味

螃蟹海鲜面

CRAB SEAFOOD NOODLES





老鸭汤锅



操作难易



烹饪时间

45min

适合人数

3-4

OLD DUCK SOUP

食材

老鸭 X 半只

冬笋适量

桂皮适量

香叶 X 2片

豆蔻 X 2颗

葱姜蒜适量

步骤

- ① 鸭子洗干净切成小块，切姜片
- ② 煎锅内放适量油翻炒准备好的香料、鸭块
- ③ 倒入清水，没过食材炖煮45分钟，放入冬笋
- ④ 一边炖汤一边可以准备涮涮锅的食材

小贴士：先喝汤吃鸭肉，再涮涮锅

05 家常类

麻辣香锅

SPICY HOT POT

0

操作难易



烹饪时间

18min

适合人数

1-2

食材

虾、鱿鱼适量 香肠、培根适量 肥牛卷、鸡翅适量
土豆、玉米适量 金针菇、木耳适量 西蓝花、生菜适量
干辣椒、花椒适量 盐、鸡精适量 麻辣香锅料 X 1包

步骤

- ① 准备好自己喜欢的蔬菜和荤菜，洗干净切好
- ② 煎锅加水，先焯蔬菜，捞起备用；再焯荤菜
- ③ 煎锅放油，油热倒入洋葱、芹菜、葱姜蒜爆炒
- ④ 再倒入麻辣香锅料包、干辣椒、花椒继续炒香
- ⑤ 最后倒焯好的荤菜，蔬菜，加入盐鸡精调味



虾仁黄金炒饭

FRIED RICE WITH SHRIMP AND GOLD



食材

虾仁 X 100g	米饭 X 200g	鸡蛋 X 1个
玉米青豆适量	胡萝卜适量	盐、油适量

步骤

- ① 鸡蛋在碗中打散，煎锅内翻炒熟，盛出待用
- ② 锅内放少许油，放入玉米青豆、胡萝卜煸炒
- ③ 倒入米饭翻炒均匀，加入虾仁，炒好的鸡蛋
- ④ 出锅前放入盐、生抽调味

操作难易



烹饪时间

8min

适合人数

1-2



香辣炒花螺 FRIED SNAIL



操作难易



烹饪时间

10min

适合人数

1-2

食材

花螺 X 500g

红/青椒 X 20g

蒜蓉辣酱 X 20g

料酒适量

小葱、香菜适量

食用油适量

步骤

- ① 花螺洗干净，凉水下煎锅，水开了迅速捞出控水
- ② 绿辣椒切圈，小葱、香菜切成段备用
- ③ 煎锅内爆香葱蒜，倒入蒜蓉辣酱
- ④ 放入花螺，翻炒均匀，倒入料酒、生抽，继续翻炒
- ⑤ 出锅前放入小葱、香菜即可





06 蒸煮 营养类

蒜蓉酱蒸螃蟹



操作难易



烹饪时间

45min

适合人数

2-3

SPICY CRAYFISH

食材

青蟹 X 2只

蒜蓉酱适量

蒸鱼豉油适量

葱姜适量

步骤

- ① 螃蟹清洗干净，去腮，去肚脐，去沙袋
- ② 螃蟹切开摆盘，铺上蒜蓉酱、姜片
- ③ 煎锅内放水，摆上蒸架，螃蟹入锅蒸熟
- ④ 出锅的时候淋上蒸鱼豉油和葱花



不上火蒸蛋糕



操作难易



烹饪时间

45min

适合人数

3-4

STEAMED CAKE WITHOUT FIRE

食材

鸡蛋 X 3个 砂糖 X 70g 低精面粉 X 88g
泡打粉 X 5.5g 奶粉 X 20g 玉米油 X 23g

步骤

- ① 准备鸡蛋倒入大盆中，加入奶粉、泡打粉，用打蛋器搅拌均匀
- ② 加入过筛的低筋面粉，搅拌至细腻无干粉状态
- ③ 加入玉米油搅匀后面糊成细腻顺滑状态
- ④ 将面糊倒入纸杯中，煎锅倒入水，放上蒸架
- ⑤ 直接蒸纸杯蛋糕，蒸好后裱花更精致



操作难易



烹饪时间

15min

适合人数

1-2

食材

红薯 X 2个

锡纸 X 2张

步骤

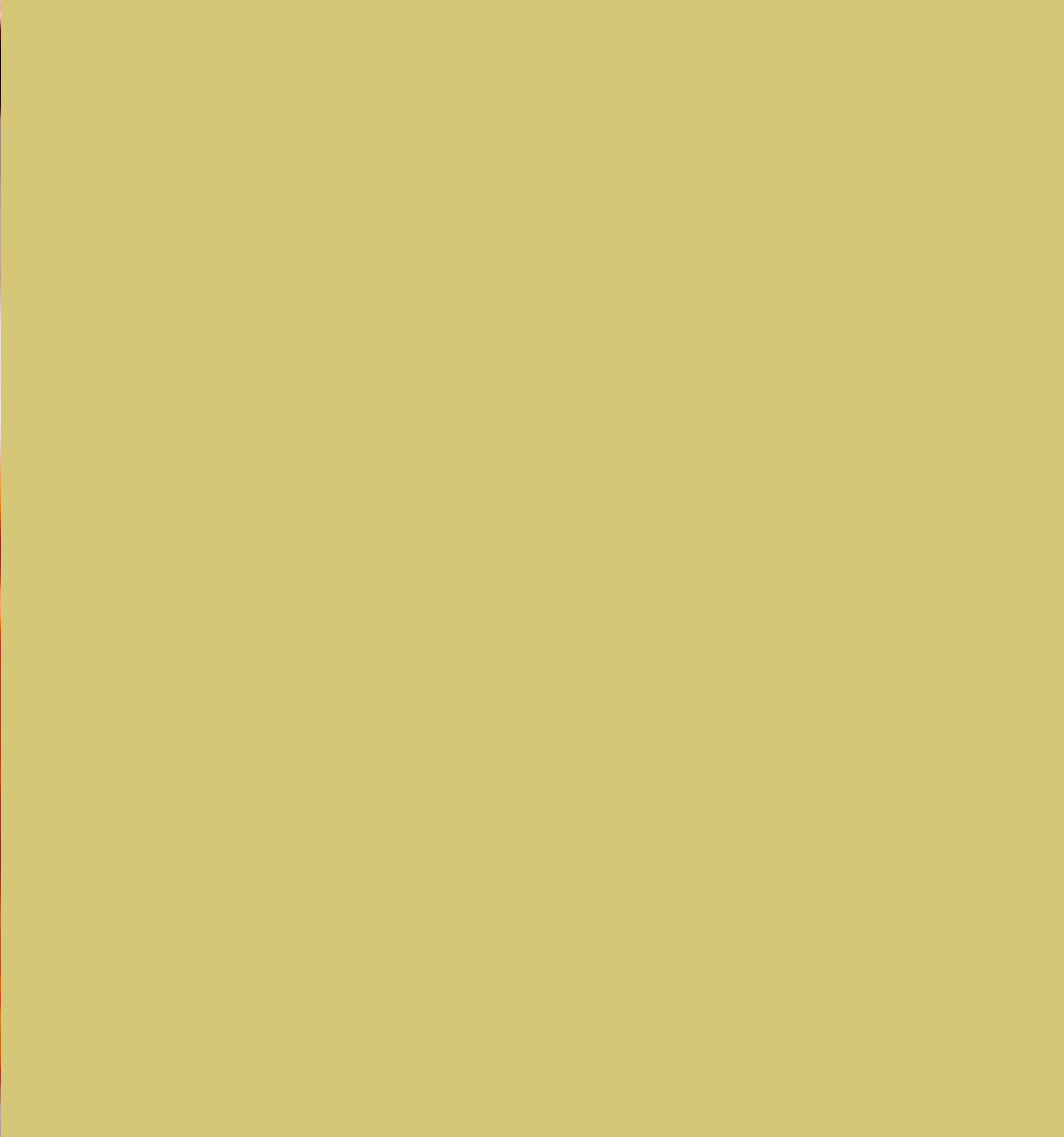
- ① 红薯洗干净
- ② 用锡纸包住红薯
- ③ 煎锅内放适量的水，摆上蒸架
- ④ 把包好的番薯放在蒸架上
- ⑤ 水烧开后10分钟后，视红薯大小焖20-30分钟就可以吃了

锡纸蒸番薯



STEAMED SWEET POTATO





致每天认真生活的你
To you who live seriously
every day

mOnda