

STEAKMASTER【廚神700】700°C大廚內建食譜

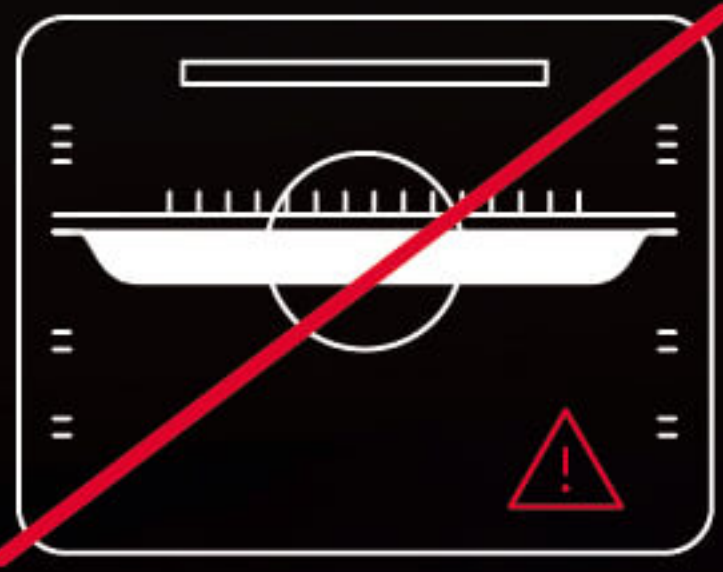
肉選 	厚度	熟度	烹調時間	鑄鐵烤架
戰斧/丁骨 牛排	3 cm	3分熟	3'30" 分鐘	凸面朝上
		5分熟	3'30" 分鐘 » 翻面 » 1'30" 分鐘	凸面朝上
		7分熟	4'00" 分鐘 » 翻面 » 2'00" 分鐘 » 關火悶 3'00" 分鐘	凸面朝下
	4 cm	3分熟	4'00" 分鐘	凸面朝上
		5分熟	4'00" 分鐘 » 翻面 » 2'00" 分鐘	凸面朝上
		7分熟	4'00" 分鐘 » 翻面 » 3'00" 分鐘 » 關火悶 4'00" 分鐘	凸面朝下
	5 cm	3分熟	4'30" 分鐘	凸面朝上
		5分熟	4'00" 分鐘 » 翻面 » 2'30" 分鐘	凸面朝上
		7分熟	4'00" 分鐘 » 翻面 » 3'00" 分鐘 » 關火悶 5'00" 分鐘	凸面朝下
肋眼 沙朗 紐約客	2 cm	3分熟	1'30" 分鐘	凸面朝上
		5分熟	3'00" 分鐘	凸面朝上
		7分熟	3'00" 分鐘 » 關火悶 2'30" 分鐘	凸面朝下
	3 cm	3分熟	2'30" 分鐘	凸面朝上
		5分熟	2'30" 分鐘 » 翻面 » 2'00" 分鐘	凸面朝上
		7分熟	3'00" 分鐘 » 翻面 » 2'00" 分鐘 » 關火悶 3'00" 分鐘	凸面朝下
菲力牛排	3 cm	3分熟	2'30" 分鐘	凸面朝上
		5分熟	3'30" 分鐘	凸面朝下
		7分熟	3'00" 分鐘 » 翻面 » 2'00" 分鐘 » 關火悶 2'00" 分鐘	凸面朝下
	4 cm	3分熟	3'30" 分鐘	凸面朝上
		5分熟	3'00" 分鐘 » 翻面 » 1'30" 分鐘	凸面朝下
		7分熟	3'00" 分鐘 » 翻面 » 2'00" 分鐘 » 關火悶 4'00" 分鐘	凸面朝下
漢堡	2 cm	5分熟	3'00" 分鐘	凸面朝上
		7分熟	2'45" 分鐘 » 關火悶 1'30" 分鐘	凸面朝下
	3 cm	5分熟	3'00" 分鐘 » 翻面 » 2'00" 分鐘	凸面朝上
		7分熟	3'00" 分鐘 » 翻面 » 2'00" 分鐘 » 關火悶 4'00" 分鐘	凸面朝下

禽類

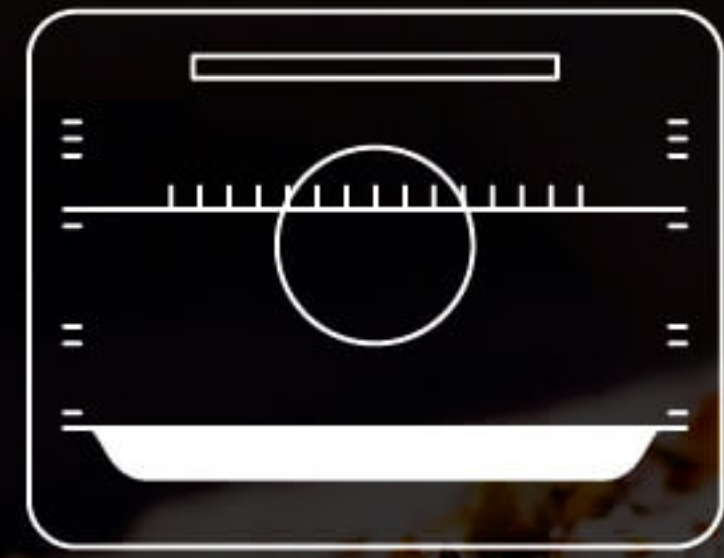
鴨胸	300 gr	3分熟	1'30" 分鐘	凸面朝上
		5分熟	2'00" 分鐘 » 翻面 » 1'00" 分鐘	凸面朝下
		7分熟	2'30" 分鐘 » 翻面 » 1'30" 分鐘 » 關火悶 2'00" 分鐘	凸面朝下
	400 gr	3分熟	2'30" 分鐘	凸面朝上
		5分熟	2'30" 分鐘 » 翻面 » 2'00" 分鐘	凸面朝下
		7分熟	2'30" 分鐘 » 翻面 » 2'00" 分鐘 » 關火悶 3'00" 分鐘	凸面朝下

魚類

炙燒鰹魚	4 cm	5分熟	2'30" 分鐘 » 翻面 » 1'00" 分鐘	凸面朝上
炙燒鮭魚	3 cm	5分熟	2'30" 分鐘 » 翻面 » 1'30" 分鐘	凸面朝下



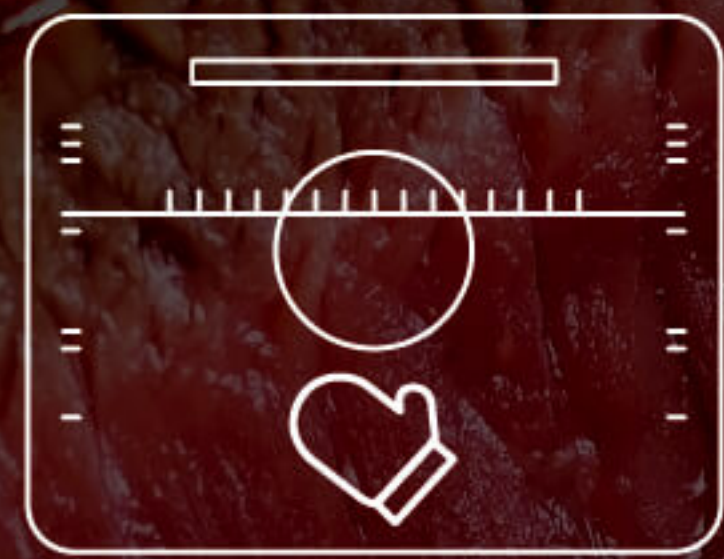
請勿將深烤盤緊貼
鑄鐵烤架正下方



使用鑄鐵烤架時
深烤盤之正確置放位置



烤箱運作時
請勿未戴手套觸碰烤箱



請使用隔熱手套
取出烤盤與層架



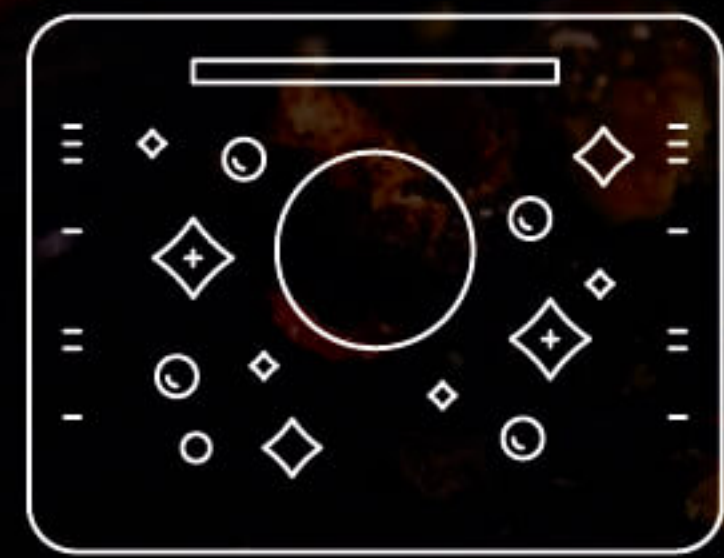
烤箱運作時
視線請勿離開



烤箱運作時
需隨時檢視



請勿讓污垢
長時間累積



請定時清潔烤箱
並隨時保持潔淨