

GERMAN POOL 德國寶

呢度我煮場 自煮百變便當

纖營蒸煮盒

FSL-103

百變食譜





蒜茸開邊蒸蝦

烹調時間: 5分鐘

材料

中蝦 (洗淨去腸)	5 隻
粉絲 (浸軟)	30 克
蒜茸	2 茶匙
炸蒜	2 茶匙
蔥花	適量

調味料

鹽	1/2 茶匙
生粉	1 茶匙
生抽	適量
熟油	適量

事前準備

- 將中蝦背部切開邊。
- 蒜茸、鹽及生粉拌勻備用。

做法

1. 粉絲放於食物容器內，鋪上中蝦，將調好味的蒜茸鋪於蝦上。
2. 層架置於纖營蒸煮盒，放上蝦，然後關好蒸蓋開始蒸煮。
3. 取出撒上蔥花，再淋上豉油及油即成。





烹調時間: 20分鐘

蒸水蛋

材料

雞蛋	2 隻
雞湯	150 毫升
蔥花	適量

做法

1. 雞湯與蛋液拌勻後注入食物容器，以保鮮紙封好。
2. 層架置於纖營蒸煮盒，放上蛋漿，蒸20分鐘。
3. 取出灑上蔥花，即可享用。





鹹蛋蒸肉餅

烹調時間: 20分鐘

材料

梅頭豬肉 (切碎)	200 克
冬菇	2 隻
馬蹄 (拍碎)	3 粒
蔥花	適量
鹹蛋黃	1 隻

醃料

鹽	1/2 茶匙
生抽	2 湯匙
糖	1/2 茶匙
紹興酒	適量
粟粉	2茶匙
胡椒粉	適量
清水	20克
油	適量

事前準備

- 冬菇泡水至軟身，切粒。

做法

1. 豬肉、配料及醃料混合，向同一方向攪勻，醃15分鐘。
2. 豬肉均勻鋪在食物容器內，把鹹蛋黃放在豬肉上，將食物容器放在層架上再置入纖營蒸煮盒中，關好蒸蓋，開始烹調。
3. 灑上蔥花便成。



烹調時間: 5分鐘

蒸菜芯

材料

菜芯 300 克
薑 (切絲) 少許

調味料

油 2 茶匙
生抽 1 茶匙

事前準備

- 將菜芯洗淨備用。

做法

- 先將菜平均排放好在食物容器內，加入油和放上薑絲。
- 放入纖營蒸煮盒中，關好蒸蓋，蒸煮後倒入生抽，即成。





烹調時間: 10分鐘

粟米蒸蝦滑

材料

粟米粒	10 克
蝦滑	100 克

事前準備

- 將蝦滑擠成圓球狀備用。
- 將粟米粒洗淨備用。

做法

1. 先將粟米粒平均排放好在食物容器內，並在粟米上放上蝦滑球。
2. 放入纖營蒸煮盒中，關好蒸蓋，開始烹調，即成。



肉碎釀豆腐

烹調時間: 15分鐘

材料

豆腐	100 克
免治豬肉	100 克
冬菇	1 隻
蔥粒	適量

醃料

生抽	2 湯匙
糖	1/2 茶匙
粟粉	2 茶匙
麻油	適量

事前準備

- 冬菇泡水至軟身，切粒。

做法

1. 免治豬肉先加入醃料拌勻，再加入冬菇粒拌勻備用。
2. 先將豆腐切件，並抹乾後，用小匙在豆腐中央挖起淺淺的小穴，將肉碎釀入豆腐內，並放好在食物容器內。
3. 放入纖營蒸煮盒中，關好蒸蓋，開始烹調，即成。



時菜鮫魚球

烹調時間: 15分鐘

材料

鮫魚肉	100 克
娃娃菜	適量
蔥粒	適量

調味料

生抽	1 茶匙
鹽	1/2 茶匙
胡椒粉	適量
麻油	適量

事前準備

- 將娃娃菜洗淨備用。

做法

- 鮫魚肉先加入醃料拌勻，擠成圓球狀備用。
- 再將娃娃菜平均排放好在食物容器內，放上鮫魚肉球。並放好在食物容器內。
- 放入纖營蒸煮盒中，關好蒸蓋，開始烹調，取出灑上蔥花，即可享用。



蒜蓉南瓜蒸排骨

烹調時間: 20分鐘

材料

排骨	200 克
南瓜	2 片
蔥粒	適量

調味料

蒜蓉	適量
砂糖	1/2 茶匙
水	1/2 湯匙
雞粉	1/2 茶匙

事前準備

- 將南瓜洗淨去皮切粒備用。

做法

- 排骨先加入醃料拌勻，醃15分鐘備用。
- 先將排骨排放好在食物容器內，並在中間加入南瓜粒。
- 將食物容器放入纖營蒸煮盒中，關好蒸蓋，開始烹調，取出灑上蔥花，即可享用。





烹調時間: 25分鐘

北菇蒸雞

材料

雞髀肉	200 克
冬菇	2 隻
蔥絲	適量

事前準備

- 冬菇泡水至軟身，洗淨切片。

做法

- 將雞髀肉切件，再加入醃料拌勻，醃20分鐘備用。
- 將雞髀肉放好在食物容器內，並加入冬菇片拌勻。
- 將食物容器放入纖營蒸煮盒中，關好蒸蓋，開始烹調，取出灑上蔥花，即可享用。

調味料

生抽	1 茶匙
蒜蓉	適量
砂糖	1/2 茶匙
紹興酒	1/2 湯匙
雞粉	1/2 茶匙
胡椒粉	適量





蒜蓉粉絲蒸勝瓜

烹調時間: 13分鐘

材料

勝瓜 半條
粉絲 1 細包

調味料

蒜蓉 適量
生抽 適量

事前準備

- 粉絲用熱水浸軟，洗淨剪成適當的長度。
- 勝瓜洗淨去外皮備用。

做法

1. 將娃娃菜平均排放好在食物容器內。
2. 將勝瓜切段，放上粉絲中並加上蒜蓉。
3. 將食物容器放入纖營蒸煮盒中，關好蒸蓋，開始烹調，取出倒上生抽，即可享用。





烹調時間: 8分鐘

蒸五香肉丁

材料

五香肉丁 1 罐

做法

1. 將五香肉丁放好在食物容器內。
2. 將食物容器放入纖營蒸煮盒中，關好蒸蓋，開始烹調，即可。





蒜蓉粉絲蒸茄子

烹調時間: 13分鐘

材料

茄子 半條
粉絲 1 細包

調味料

蒜蓉 適量
生抽 適量

事前準備

- 粉絲用熱水浸軟，洗淨剪成適當的長度。
- 茄子洗淨去外皮備用。

做法

1. 將娃娃菜平均排放好在食物容器內。
2. 將茄子切段，放上粉絲中並加上蒜蓉。
3. 將食物容器放入纖營蒸煮盒中，關好蒸蓋，開始烹調，取出倒上生抽，即可享用。