

TEKA 料理家
TECHNIK & KÜCHE
家料理



感應爐食譜
Induction Recipes

家常 麻油雞

食材

土雞1/2隻 洗淨擦乾
薑切薄片15-20片
紅標米酒2瓶
黑麻油1/2碗
紅棗10顆

感應爐設定

火力 9 段

作法

1. 打開滑鍋控溫模式，深炒鍋放在前區(9段火力)加熱麻油，放入薑片煸至薑片邊緣微焦捲曲。
2. 放入雞肉炒至表面熟，到入米酒煮至滾。
3. 移鍋至中火區續煮15分鐘，起鍋前5分鐘丟入紅棗增加甜度。

啤酒 鴨肉飯 燉飯



食材

醃料：

帶骨鴨肉(腿) 5大塊
淡啤酒 250ml
蒜頭 2瓣
孜然 1小匙
黑胡椒 1小匙
鹽 少許

飯：

白米350克
蔬菜油少許
黑啤酒200ml
切碎洋蔥丁250克
蒜頭2瓣
西班牙紅椒粉2小匙
孜然1小匙
黑胡椒1小匙
切碎香菜2大匙
紅蘿蔔切丁200克
青豆200克
紅椒1/2個
雞高湯1公升
鹽 適量

感應爐設定

火力 5 段

作法

1. 將鴨胸混和醃料於前夜或6小時前醃製，放冷藏。
2. 取平底深鍋熱鍋熱油，以低溫5段火力熱油，鴨胸擦乾，皮朝下煎至上色約5-6分鐘，取出備用。
3. 鍋內餘油爆香洋蔥、蒜頭，加入香菜拌炒。
4. 倒入黑啤酒煮至酒精揮發，聞不到酒味時，倒入醃料同煮。
5. 放入鴨肉、高湯以中火煮至鴨肉熟，撈起備用。
6. 加入蔬菜、白米，不用加蓋煮約15分鐘即可。
盛盤放上鴨肉即完成。

番茄肉丸 千層湯麵



食材

帶骨大雞腿 2支
馬鈴薯 300克
醃料：
鹽
大蒜1瓣
醬油50克
糖15克
黑胡椒 適量
柳橙汁 300ml
孜然粉 1/2小匙
米拉索爾辣椒醬 50克

感應爐設定

大火8段 小火3 段

作法

1. 絞肉撒上鹽和胡椒，揉成肉丸，鍋內加少許油，肉丸煎至表面上色。
2. 熱鍋熱油，加入切碎的洋蔥炒至變色、蒜頭放入爆香，加番茄和香草炒5-10分鐘。加入肉丸和白酒煮至酒精揮發。再倒高湯煮20分鐘。
3. 將千層麵剝小片丟入湯中，小火煮約10分鐘上菜。
甜椒放入200度烤箱烤15分鐘至軟及外表略焦，去皮與仔，打成泥。

燉番茄 醋椒鱸魚排



食材

鱸魚菲力1片
橄欖油60ml
牛番茄1顆
蒜頭1瓣 切碎
洋蔥1/2顆 切丁
醋醃墨西哥椒2支
去核綠橄欖5顆
酸豆
月桂葉1片
百里香適量
鹽與胡椒適量

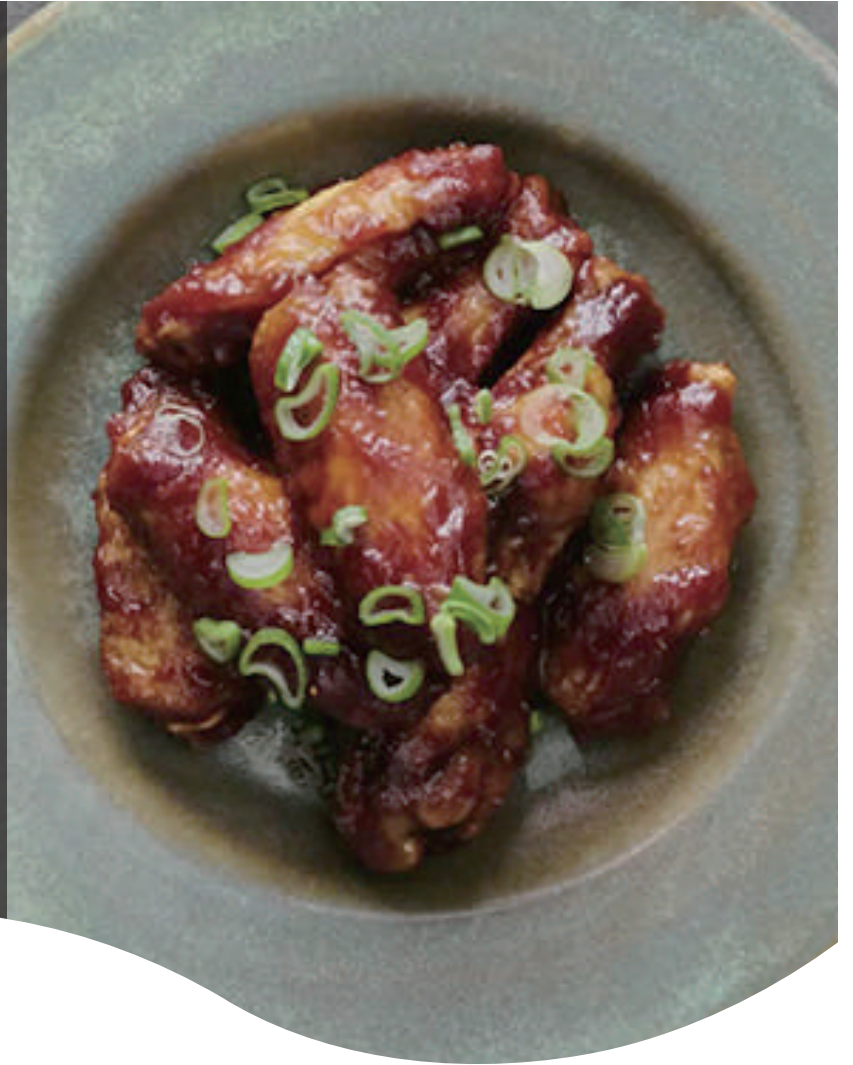
感應爐設定

爆香炒 6-7 段、小火 3-4 段

作法

1. 平底鍋小火熱油，炒洋蔥、爆香蒜頭。
2. 加一半切丁的番茄、另一半番茄打成泥一起拌炒。加入其他材料同炒，以小火悶煮10分鐘。
3. 開另一鍋，少量橄欖油將鱸魚兩面煎上色，起鍋呈盤。
4. 將番茄料起鍋鋪在魚上，擺上墨西哥辣椒裝飾。

酸甜醬 燒雞翅



食材

三節雞翅 8支
蜂蜜 125克
料理油 2大匙
醬油 125ml
番茄糊 125克
黑胡椒
鹽 適量
青蔥

感應爐設定

火力 4 段
大廚功能：酥炸定溫

作法

1. 雞翅洗淨擦乾，以鹽和黑胡椒醃製半小時。
2. 蜂蜜、醬油、番茄糊放入小鍋中混和均勻，小火煮至濃稠備用。
3. 鍋中熱油，將雞翅煎炸至熟，取出瀝乾油，趁熱放到醬汁中攪拌均勻即可。

葡式 海鮮鍋

食材

蒜頭2瓣
洋蔥1顆
鹽 適量
青椒 半顆
辣粉或辣椒
番茄2顆
白肉魚150克
大蝦 數尾
淡菜貝 數顆
白酒 200ml
香菜
特級初榨橄欖油 2大匙

感應爐設定

爆香炒 6-7 段、小火 3-4 段

作法

1. 大鍋熱鍋炒香蒜頭、洋蔥。
2. 加入芹菜、青椒、辣椒、番茄、櫛瓜 調味拌炒。
3. 再加入鱈魚 大蝦 淡菜貝等海鮮。
4. 添入白酒後煮25分鐘。
5. 最後用大把香菜裝飾添味。

菠菜精力濃湯



食材

菠菜100克
雞蛋2顆
雞肉絲50克
薑片2片
青蔥1支
雞高湯 400毫升
木薯粉 1 1/2茶匙 (勾芡)
芝麻油1.4茶匙
現磨黑胡椒 適量
玫瑰鹽 適量

感應爐設定

滾水P 段、中火 5 段

作法

1. 製作水波蛋：
雞蛋打至碗中，另備1.5公升水煮滾轉小火，加入一小撮鹽，用湯匙攪拌讓鍋內水成漩渦狀，把蛋往漩渦中心倒入。當漩渦快停止時，用湯匙再攪拌幾圈，避免蛋黏鍋底，依喜愛熟度增減時間。
2. 雞肉絲加少許鹽、芝麻油、和木薯粉抓醃一下備用。
3. 備芡水：以2大匙冷水拌勻木薯粉備用(可用太白粉)。
4. 同一鍋水煮開，將洗淨的菠菜對折放入，燙煮約10分鐘後撈起。
5. 雞高湯加入薑片加熱和菠菜倒入食物處理機打碎，再倒回鍋中加熱，放入切碎的青蔥、雞絲煮滾約30秒鐘，以鹽和胡椒調味。
6. 盛盤，放入水波蛋，灑上黑胡椒與白芝麻。

亞馬遜 風味排骨

食材

孜然粉1小匙

蒜頭6顆

洋蔥1顆切碎

淨水3杯

鹽與胡椒 適量

豬小排或里肌肉600克(切塊)

柳橙汁(可省略)

感應爐設定

火力 **4-7** 段

作法

1. 準備醃醬汁：
將孜然、蒜頭、洋蔥、水、鹽和胡椒放入食物處理機打均勻，跟豬肉塊一起醃隔夜或至少6小時。
2. 放入鍋中加熱至滾轉中小火，直到汁收乾。
(期間可加入柳橙汁一起煮至收乾)
3. 煮到肉塊呈現金黃色，佐以酪泥(南美厄瓜多爾吃法)。

法式 淡菜貝佐 布雷特醬



食材

奶油40克
培根丁75克
紅蔥頭2顆 切細丁
月桂葉1片
百里香1根
蘋果酒200ml
雞高湯200ml
淡菜2公斤
鮮奶油200克
蛋黃1個
檸檬汁1/4顆
洋香菜葉一小把切碎
配麵包

感應爐設定

爆香炒 6-7 段、小火 3-4 段

作法

1. 鍋中融化奶油，加入培根、紅蔥頭煸5分鐘到軟，但不要焦，加入月桂葉、百里香、蘋果酒煮到湯汁收一半。
2. 倒入高湯煮至滾，加入淡菜，加蓋把淡菜煮到貝開，約4-5分鐘。撈出淡菜保溫備用
3. 取一小碗將鮮奶油、蛋黃、一勺高湯混合後加入鍋內，轉中小火。注意不要將醬汁煮滾，以鹽和黑胡椒調味，加入檸檬汁與半量洋香菜。
4. 將淡菜倒入，稍拌使與醬汁混合，盛盤後灑上剩下的洋香菜，搭配麵包，再以麵包沾醬汁完食。

啤酒 燉牛腩

食材

牛肋條1公斤
洋蔥1顆 切小丁
青蒜2支 切細絲
馬鈴薯3顆 切塊
紅蘿蔔1-2條 切塊
啤酒1瓶
高湯200ml
鹽
月桂葉1片
蒜頭3瓣
現磨黑胡椒 適量
番茄泥2小匙
迷迭香 適量

感應爐設定

牛肉上色 7 段
燉煮 3-4 段/大廚燉煮定溫

作法

1. 牛肉撒上少許鹽和胡椒
2. 熱鍋熱油，將牛肉煎至上色後盛起備用
3. 同鍋炒洋蔥變軟，加入蒜頭、青蒜絲拌炒，再丟入紅蘿蔔同炒。
4. 倒入番茄泥、牛肉拌炒，倒入啤酒煮開，加入高湯、迷迭香、月桂葉，煮滾後加蓋轉小火煮40分鐘，期間不定時攪拌一下。
5. 丟入馬鈴薯，再煮15分鐘，直到牛肉軟嫩即可享用。

蒜香 鮭魚佐 蘆筍

食材

鮭魚1片

蘆筍1把

橄欖油

蒜頭3瓣 切末

白酒100ml

檸檬汁1個

辣椒片(可省)

新鮮巴西利香草(乾的也可)

鹽和胡椒適量

感應爐設定

滾水 P 段、爆香炒 6-7 段、小火 3-4 段

作法

1. 鮭魚表面灑上少許胡椒和鹽。
2. 蘆筍清洗乾淨 削掉表面的粗纖維，用滾水燙2-3分鐘（視蘆筍大小而定），撈出放在冰水中備用。
3. 起鍋熱油將鮭魚兩面煎到上色，盛起備用。
4. 同鍋放入蒜頭，煸至出味，加入巴西利略炒，倒入白酒、辣椒片、檸檬汁，煮2分鐘左右。
5. 放入備用的蘆筍、鮭魚煮1分鐘，盛盤加上檸檬並灑上巴西利裝飾，趁熱食用。

法式 鮫鰾魚捲 煎餅佐 黑松露



食材

煎餅：

鹽

大蒜1瓣

醬油50克

糖15克

黑胡椒 適量

柳橙汁300ml

孜然粉 1/2小匙

米拉索爾辣椒醬 50克

內餡：

洋蔥2顆

青蒜2根

魚500克

橄欖油

海鮮白醬：

奶油3大匙

中筋麵粉3大匙

魚高湯500ml

感應爐設定



上下火 180℃

作法

1. 煎餅：

將牛奶、麵粉、松露、奶油、全蛋、香菜、鹽攪打混和均勻，放置30分鐘。平底鍋 加入一匙橄欖油燒熱，舀入數匙麵糊於鍋中，旋轉晃一下鍋面使麵糊均勻，直到麵糊周圍開始微焦後翻面，取出備用，重複數次直到麵糊做完。

2. 內餡：

洋蔥丁以中火炒10-15分鐘，加入青蒜拌炒，然後加入魚塊煮約10分鐘，調味後熄火冷卻。

3. 海鮮白醬：

鍋內融化奶油，慢慢加入麵粉，一邊同時攪拌，直到形成麵糊狀，加入高湯、調味，繼續攪拌直到滑順不結塊，熄火保溫備用。

4. 烤箱預熱180度。取3-4滿大匙內餡放到煎餅上，將煎餅捲起，放到烤皿中排好，鋪上海鮮白醬，放入烤箱10分鐘後，移到上層將表面烤至上色。

5. 出爐後灑上磨碎黑松露與香菜，趁熱享用。

P.s.也可用其他肉質富彈性的魚取代。

ClearWell 客林渥

www.uc-clearwell.com

客服專線 0800 800 669