



多功能蒸煮配件食譜

Multifunctional cooking accessories Recipes

馬鈴薯 鯛魚佐 油醋優格



食材

鯛魚片 1尾
嫩馬鈴薯 4顆
白酒醋 20ml
特級初榨橄欖油 50ml
原味優格 125g
黑橄欖 50g
鹽 1小撮
蝦夷蔥 3支

蒸煮配件設定

準備時間：35分鐘

烤箱溫度：☼ 下火+旋風150℃

作法

1. 混和醋、橄欖油、優格、切碎橄欖、鹽後備用。
2. 蒸煮配件深盤填滿水，加入適量鹽，加蓋。
放入烤箱並預熱150度。
3. 馬鈴薯削皮切片，放入蒸烤盤內，調味。
4. 將鯛魚片放在蒸煮配件的鐵網上，調味。
5. 當烤箱內的蒸煮配件出現蒸氣，將鐵網與鯛魚放上去，
在放上馬鈴薯蒸盤，加蓋。
6. 烤10分鐘。
7. 取出後擺盤，撒上蔥花，搭配油醋優格。

迷迭香 雞腿佐 馬鈴薯



雞腿食材

大雞腿 2支
蒜頭 1大顆
新鮮迷迭香
黑胡椒 1小匙
海鹽
橄欖油 3大匙
檸檬汁 1顆

馬鈴薯食材

Baby馬鈴薯 500g 對切
蒜頭 3瓣
新鮮巴西里(或乾燥)
橄欖油 2大匙
海鹽

蒸煮配件設定

準備時間：60分鐘
烤箱溫度：□ 下火200℃

作法

1. 烤箱預熱200度
2. 將雞腿放入蒸盤中，調味料混和均勻後倒在雞腿上「馬殺雞」一下，使其中份吸收醬汁。
3. 馬鈴薯洗刷乾淨後，放在蒸盤中，調味料混和均勻後，倒入蒸盤讓馬鈴薯充分吸附。
4. 在蒸煮配件大烤盤內倒入2杯水，放上網架，再放上蒸盤，加蓋。放入底層烤40-50分鐘。若希望表層有「赤赤感」，拿掉蓋子，放到上層改上火炙燒3-5分鐘即可。

羊絞肉 高麗菜捲 佐 酸 奶



食材(4人份)

大片高麗菜葉 16片

蒜頭 1瓣

洋蔥 1顆

羊絞肉 250g

白米 50g

番茄糊 200ml

紅洋蔥 2顆

糖 70g

特級初榨橄欖油 30ml

酸奶 200g

鹽

蒸煮配件設定

準備時間：45分鐘

烤箱溫度：☼ 下火+旋風180℃

作法

1. 燙軟高麗菜葉約10秒鐘，然後將其分開於乾布上。
2. 熱鍋熱油，爆香洋蔥和蒜頭，加入絞肉以高溫炒約2分鐘，加鹽和胡椒調味。
3. 加入米、番茄糊，以小火煮到米到半生熟，熄火待涼。
4. 將絞肉內餡填入高麗菜葉上，捲起成型，以牙籤固定。
5. 將高麗菜捲放入蒸盤，深烤盤裡注滿淨水，蓋上上蓋。
6. 放入烤箱下層，不需預熱，設定溫度180度下火，烤20分鐘
7. 同時，將紅洋蔥切粗絲，用炒鍋以小火炒至焦糖化，加入糖和鹽拌炒。
8. 擺盤：紅洋蔥絲鋪底，將蒸好的羊肉高麗菜捲鋪在其上，佐上酸奶。

清蒸 北海鮭魚 佐鮮蔬



食材(4人份)

鮭魚 480g

花椰菜 80g

紅蘿蔔 半顆

鹽和黑胡椒 少許

蒸煮配件設定

準備時間：16分鐘

烤箱溫度： 下火180℃

作法

1. 蒸煮配件深盤加入水，蓋上上蓋，放進烤箱下層，預熱180℃。
2. 將鮭魚皮面朝上放在蒸盤中，調味。
3. 花椰菜、紅蘿蔔放於另一蒸盤中，調味。
4. 待烤箱中的蒸煮盤開始冒蒸氣時，放入蒸盤，加蓋。
5. 烤12分鐘。
6. 取出盛盤即完成。

註：如欲加快蒸煮速度，可將食材切小塊更易熟。

ClearWell 客林渥

www.uc-clearwell.com

客服專線 0800 800 669