

# TOSHIBA

Leading Innovation >>>

## ★ 美女廚神 ✕ 東芝鐵板萬用鍋 ★

東芝鐵板萬用鍋方便易用，一機配備日式火鍋及鐵板燒兩種配件，烹調用途廣泛，既可製作火鍋，又可煎、煮、烤肉，連美女廚神都愛不釋手。



### 泡菜(海鮮)豆腐鍋

#### 材料：

泡菜	100克
五花肉片	80克
小鮮魷	10隻
蝦	4-6隻
元貝	3-4隻
豆腐	1件
洋蔥(切絲)	1/3個
金菇	1包
本菇	1包
蔥	3條
小黃芽白	4棵
翠肉瓜	半條
大豆芽菜	少許
雞湯	1公升
蛋	1隻

#### 調味：

麻油	1湯匙
韓國大醬	1/2湯匙
韓國辣椒醬	1湯匙
韓國辣椒粉	1茶匙
蒜茸	1/2茶匙
鹽	適量

#### 做法：

1. 將調味拌勻。
2. 火鍋調至大火230°C，燒熱油，下洋蔥爆香，下五花肉片及調味炒勻；注入雞湯，下翠肉瓜、大豆芽菜、小黃芽白、本菇、金菇、豆腐及泡菜，加蓋煮沸。
3. 煮沸後下小鮮魷、蝦及元貝，下蛋、蔥煮滾，即可(亦可作火鍋湯底之用)。

### 韓式牛肋骨

#### 材料：

牛肋條 900克

#### 醃料：

水	1/4杯
生抽	1/4杯
燒烤蜜糖	1/4杯
雪梨	1/2個
洋蔥	1/2個
蒜	4粒
薑	20克
麻油	1湯匙
黑椒碎	1茶匙

\*雞肉、豬肉皆適用

#### 做法：

1. 將牛肋條洗淨後抹乾，以刀背略拍，切片。
2. 將所有醃料放入攪拌機中打爛。
3. 將牛肋肉放入醃料中拌勻，放入雪櫃雪一晚(如選用雞肉或豬肉，可使用相同醃料)。
4. 鐵板燒調校至230°C；燒熱油，下醃好的牛肋肉煎至金黃色，即可享用。



### 美女廚神·烹調小貼士

東芝鐵板萬用鍋方便易用，可同時煎、煮、烤肉及火鍋。建議先以火鍋略爆香配料，再注入湯底、調味及其他材料，湯底味道會更好，更有層次。取出火鍋，換上鐵板燒，即可同時享受燒烤樂趣，一舉兩得。

東芝鐵板萬用鍋 HGN-6DIH \$998

產品詳情

