

TOSHIBA

Leading Innovation >>>

★ 美女廚神 ✕ 東芝水波爐 ★

東芝純蒸氣烤焗水波爐功能多樣化，連美女廚神Kit Mak都讚口不絕，一爐多用，包辦純蒸、發酵、烤焗、燉燉等多項功能，輕鬆煮出各式美食，人人皆可做大廚！

燉燉篇



蟲草花響螺燉豬腱

材料：

新鮮蟲草花	50克
南北杏	少許
乾冬菇	4隻
螺頭	5隻
豬腱	1件
雞	半隻
紅棗	4粒
圓肉	30克
杞子	1湯匙
薑	2片
水	5杯
鹽	少許

做法：

1. 豬腱切件，雞去皮切件，分別放入沸水中氽水，備用。
2. 南北杏洗淨後略浸；冬菇浸軟，冬菇水留用；紅棗去核，蟲草花、杞子、紅棗略沖水備用。
3. 燒熱白鑊，下薑片爆香，下螺頭煎透，瀝入1杯水煮沸，螺頭及螺頭水留用。
4. 將所有材料包括冬菇水及螺頭水放在燉盅內，蓋好。也可用宣紙蓋鍋身，扎好以作存氣之用。
5. 按「過熱水蒸氣」不預熱模式，以300°C燉60分鐘，取出；最後以鹽調味即可。如果想更入味，可以250°C再燉30分鐘。



美女廚神·烹調小貼士

一般燉品都以100°C隔水燉3小時以上，才能讓食材入味。東芝水波爐特有的「過熱水蒸氣」功能可將水蒸氣加熱至300°C，除了逼出食物的精華及營養外，更大大縮短燉煮的時間，令燉品更美味。

東芝純蒸氣烤焗水波爐
ER-LD430HK(31公升) \$7,398



美女廚神
Kit Mak