

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



東坡肉

材料：

帶皮五花腩	1000-1200克
蔥段	60克
薑片	60克
八角	2粒
棉繩	1球

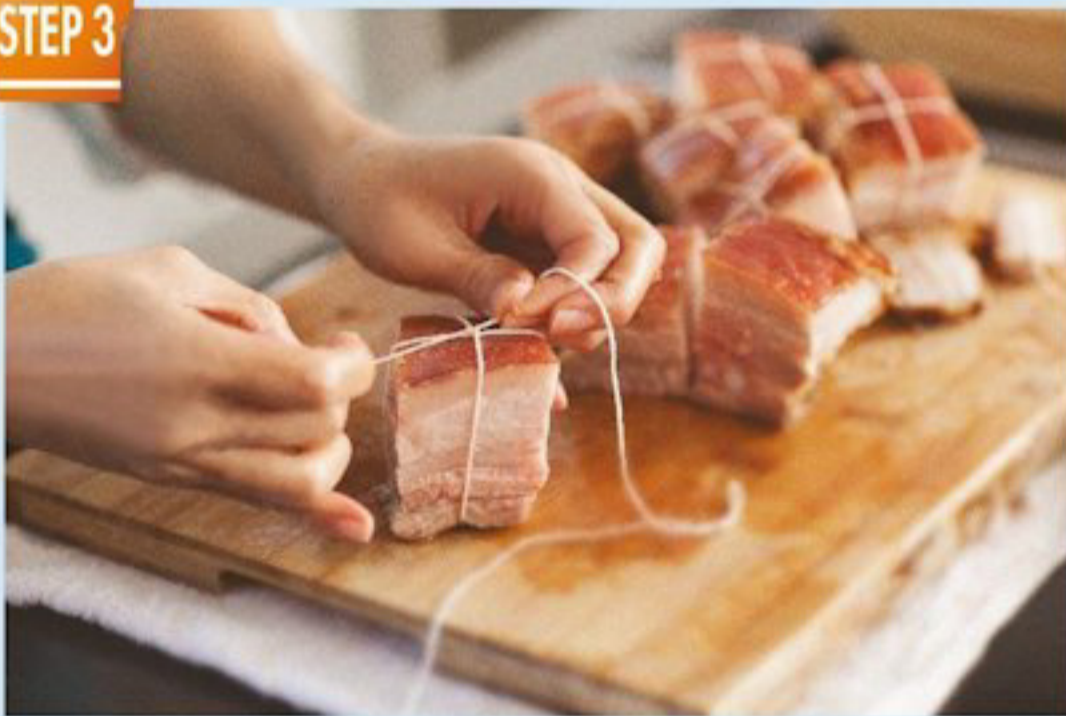
調味料：

老抽	200毫升
紹興酒	300毫升
水	300毫升
糖	5湯匙

做法：

1. 將五花腩沖洗後抹乾。
2. 焗盤上放上烤架，掃少許油，放上五花腩，按「過熱水蒸氣」不預熱模式，以220°C焗30分鐘，取出待涼。
3. 將五花腩切成多件約5x5厘米的肉方，以棉繩十字交叉綁好。
4. 砂鍋中放上燉蓆，放入蔥段、八角及薑片墊底，再將肉塊皮向下放入鍋中。加入糖、紹興酒及老抽，注入水，約蓋至肉身的2/3。
5. 蓋上鍋蓋，移除水波爐內所有焗盤和網架；將砂鍋放入水波爐，按「燉煮」模式，以600W燉煮約15分鐘，再以200W燉煮75分鐘。
6. 燉至60分鐘，開爐，並打開鍋蓋翻轉肉方，使皮向上，蓋上鍋蓋，再按「開始」繼續燉煮。
7. 將鍋取出，取去棉繩後上碟。醬汁去肥油後再煮沸，以生粉水埋芡，淋在肉上即可。

STEP 3



STEP 5

「燉煮」模式



美女廚神·烹調小貼士

以東芝水波爐「過熱水蒸氣」模式烤腩肉，可去掉肥油及垢物，並能保持肉質鮮嫩及提升鮮味。此功能更能將肉及皮的表面烤香，使燉肉時醬汁更濃郁滋味。再以水波爐的另一烹調功能「燉煮」模式即可燉肉，不用看火，簡單方便。

而且，即使以高溫烹調食物，水波爐的爐身並不會過熱，且非常安靜，值得一讚。

東芝純蒸氣烤焗水波爐
ER-LD430HK(31公升) \$7,398

產品詳情



美女廚神
Kit Mak