

【砵仔焗蠔 & 清蒸時蔬】



砵仔焗蠔

材料：

蠔仔 150 克(4 兩)
蛋 3 隻
油條 半條
芫荽 1 棵
水 120 毫升
生粉 1 湯匙

調味料：

鹽 1/4 茶匙
紹興酒 1 茶匙
胡椒粉 1/4 茶匙
生油 適量 (步驟 6 用)

清蒸時蔬

材料：

菜心 半斤

【砵仔焗蠔】

做法：

1. 蠔仔加入生粉洗淨隔水，鋪平碟內，拌入調味料。
2. 水波爐按「蒸氣/Steam」模式，置於焗盤，放入下層，蒸 7 分鐘後隔水放涼。
3. 砵仔放入蠔仔，芫荽及切厚片油條。
4. 蛋拂打成蛋液，加入水拌勻，倒入砵仔。
5. 按「蒸氣/Steam」模式，置於焗盤，放入上層，蒸 15 分鐘。
6. 出爐後掃上一層薄薄的生油。
7. 按「熱風對流/Convection」預熱模式，調校至 200°C。預熱完成後，砵仔置於焗盤，放入下層，焗 10 分鐘即成。

【清蒸時蔬】

做法：

1. 將略粗的菜心莖部先切一刀，鋪平焗盤。
2. 於【砵仔焗蠔】步驟 5，蒸至餘下 7 分鐘時，放入水波爐下層一併蒸煮，屆時可同步完成烹調。

小貼士：

- 蠔仔因應大小增減蒸煮時間