

【一爐蒸三饅：千層肉片蒸雜菜·梅子蒸排骨·翠塘豆腐】



<b>千層肉片蒸雜菜</b>	
<b>材料：</b> 旺菜 200 克 甘筍 1/4 條 本菇 100 克 豬肉片 100 克 清雞湯 50 毫升	<b>調味料：</b> 生抽 1 茶匙 油 1 茶匙
<b>梅子蒸排骨</b>	
<b>材料：</b> 肉排(妃排) 300 克 梅子 2 粒 辣椒 1 隻	<b>調味料：</b> 磨豉醬 2 茶匙 生抽 1 茶匙 糖 2 茶匙 鹽 1/4 茶匙 胡椒粉 1/4 茶匙 生粉 1 茶匙 水 2 湯匙 油 1 茶匙
<b>翠塘豆腐</b>	
<b>材料：</b> 蛋 2 隻 清雞湯 250 毫升 <b>配料：</b> 蝦仁 50 克 雜菜粒 20 克	<b>調味料：</b> 胡椒粉 1/4 茶匙 鹽 1/4 茶匙 生粉 1/2 茶匙 水 1 湯匙

食材處理：

【千層肉片蒸雜菜】

- 旺菜切細件·甘筍刨薄片·本菇去根
- 肉片加入調味料拌勻

- 取一大平碗，分隔放入旺菜、甘筍及豬肉片，再插入本菇，均勻淋上清雞湯

#### 【梅子蒸排骨】

- 肉排洗淨吸乾水分，辣椒切粒，並加入調味料醃半小時
- 放入水波爐前，把梅子去核切粒，拌入肉排中

#### 【翠塘豆腐】

- 蛋拂打成蛋液，加入清雞湯，拌勻
- 將蝦仁及雜菜粒加入調味料，拌勻，醃 10 分鐘

#### 做法：

1. 將【千層肉片蒸雜菜】及【梅子蒸排骨】放在烤盤上，再放入水波爐下層。
2. 水箱注滿水，按「蒸氣/Steam」模式，調校至 25 分鐘。
3. 當烹調時間餘下 17 分鐘時，將蒸蛋放在另一烤盤上，再放入水波爐上層；關門，按「開始/Start」鍵，繼續蒸煮。
4. 待烹調時間餘下 7 分鐘時，放入【翠塘豆腐】配料於上層，關門，按「開始/Start」鍵。
5. 蒸煮完成後，三款餸菜可同時出爐，並將【翠塘豆腐】配料放在蒸蛋面即成。

小貼士：水波爐「蒸氣」烹調為 100°C 純蒸，沒有微波，烹調自然更安心。另外，更有 35°C 至 95°C 定溫蒸氣烹調，可調校溫度，烹調時更得心應手。