

## 【30分鐘3餸1飯】(純蒸)



### 香菇飯

冬菇	2 隻
啡金菇	1/4 包
白米	1 杯
清水	1.1 杯 (連冬菇水)
豉油	1/2 茶匙
油	1 茶匙

### 豉椒排骨蒸豆卜

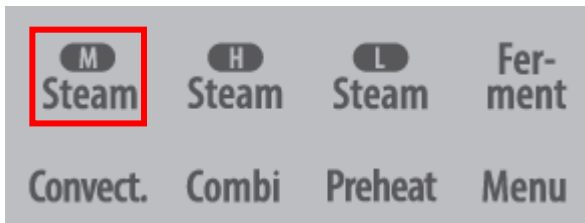
新鮮排骨	150g
豆腐卜	7 粒
醃料：	
豆豉	1 湯匙
蒜頭	2 瓣
豉油	1 茶匙
鹽	1/2 茶匙
糖	1 茶匙
生粉	2 茶匙
麻油	少許
紅辣椒	1 隻

### 鱈魚蒸水蛋

急凍鱈魚扒	1 塊 (80g)
雞蛋	2 隻
雞湯	150g
鹽	1/4 茶匙
蔥花、薑絲	適量
醃料：	
鹽	1/4 茶匙
胡椒粉	少許
生粉	1/4 茶匙

### 蒜蓉粉絲蒸娃娃菜

娃娃菜	1 棵
龍口粉絲	1 個
調味料：	
蒜頭	3 瓣
蔥花	1 湯匙
鹽	1/4 茶匙
油	1 湯匙



做法：

先蒸香菇飯入爐

餘 12mins 放入豉椒排骨蒸豆卜 + 蒸水蛋

餘 5mins 開門在水蛋放上鱈魚 + 放入蒜蓉粉絲蒸娃娃菜！



### 香菇飯



1. 冬菇用 3 湯匙水浸軟，切片。啡金菇切碎。
2. 白米洗淨，加入冬菇水和清水浸 30 分鐘。
3. 放上冬菇、啡金菇、豉油和油拌勻。
4. 放入蒸爐中選『純蒸/M Steam』蒸 30 分鐘即成。

小貼士：

1. 浸過冬菇的水不要倒掉，用來煮飯會更香。
2. 可以用任何喜歡的菇類來煮飯。
3. 蒸好後，立刻用飯勺翻鬆米飯，會粒粒分明。
4. 在米粒中加入少許油，蒸好後飯粒會粒粒分明有光澤□

## 豉椒排骨蒸豆卜



1. 排骨洗淨瀝乾。豆豉、蒜頭和紅椒切碎。
2. 將所有醃料加入排骨中拌勻，醃 30 分鐘。
3. 豆腐卜剪半，在上面放上豉椒排骨。
4. 放入蒸爐中選『純蒸』12 分鐘，完成撒上蔥花即成。

小貼士：

新鮮排骨可選有少少肥肉和軟骨位置，會更滑口。

醃料可以直接使用蒜蓉豆椒醬，加少許糖和生粉調味就可以了！

## 鱈魚蒸水蛋



1. 鱈魚扒去骨切粒。下醃料醃 10 分鐘。
2. 雞蛋打散，加入鹽和雞湯攪勻。
3. 蛋液過篩倒入碟中，放入蒸爐中選『純蒸/M Steam』蒸 6 分鐘。
4. 取出放上鱈魚粒，放回蒸爐中『純蒸/M Steam』蒸多 5 分鐘。
5. 燒熱少許油，加入薑絲和蔥花燒香，取出蒸水蛋，淋在上面，下少許豉油即成。

小貼士：

1. 雞湯已有調味，所以水蛋調味不用太多。

2. 不用雞湯可用室溫熟水代替，加一點鹽調味就可以了。

3. 可以用上鱸魚等來代替鱈魚，一樣滑溜好味。

## 蒜蓉粉絲蒸娃娃菜



1. 娃娃菜切開 4 件，龍口粉絲加熱水浸 10 分鐘至軟。
2. 蒜頭切碎，燒熱油，加入一半蒜粒炸成金蒜，取出加入剩下調味料拌勻。
3. 在碟上放上浸軟的粉絲和娃娃菜，淋上蒜蓉醬，放入蒸爐中選『純蒸/M Steam』蒸 5 分鐘即成。

小貼士：

1. 用泰國龍口粉絲，蒸好後爽口不易斷。
2. 蒜蓉醬用一半金蒜和一半生蒜，會有兩種口感更好吃。

(食譜由 missta 愛。下廚 Facebook 專頁提供)