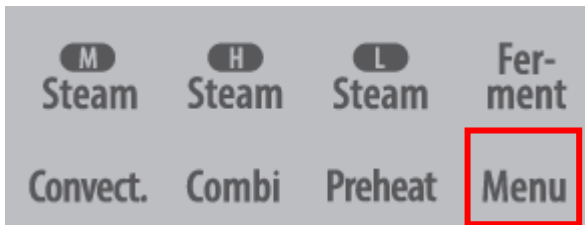


【蒸海鮮拼盤】(自動模式 5)



材料 (2 人份) :

蝦	10 隻 (300 克)
花蛤	200 克
蜆子	200 克
魷魚	100 克
粉絲	20 克
小尖椒	5 克
薑	10 克
鹽	3 克
細砂糖	3 克
豉油	2 茶匙
油	1 湯匙
香蔥	10 克
粉絲	30 克



做法：

1. 將花蛤和蠔子放入水中，加一勺鹽（食材以外）和幾滴香油，吐沙約 2 小時，沖洗乾淨；
2. 準備好所有食材，將鮮蝦洗淨，剪去蝦腳，開背去蝦腸。將魷魚去掉內臟、眼部及外面的一層膜。小尖椒洗淨、切碎；
3. 將粉絲提前用冷水泡發半小時，撈起備用；
4. 在處理好的鮮蝦中，加一半薑絲、適量鹽、細砂糖、豉油，醃製 15 分鐘以上；
5. 在平底鍋中倒入粟米油，油燒熱後倒入蒜蓉，關火，翻炒片刻，炒出香味。放入小尖椒翻炒，再倒入適量生抽、鹽，翻炒均勻即可；
6. 取一個較大的淺盤，在盤底鋪一層粉絲，將所有小海鮮放在上面，再均勻澆上蒜蓉醬汁；
7. 將裝滿海鮮的淺盤放於蒸盤上，蒸盤放入蒸氣焗爐下層，水盒加滿水。
扭動按鈕至「自動功能表 | Menu」，按「CONFIRM/ START」確定，
再扭動按鈕至「A:05」100 °C，按「CONFIRM/ START」確定，
再扭動按鈕至 10 分鐘，按「CONFIRM/ START」開始烹調。
結束後取出，撒上蔥花即可享用。

淺盤+ 蒸盤

放置【下層】

