



蒸烤爐 食譜

Steam&Oven Recipes

白酒鮭魚 海鮮鍋

食材

帶骨大雞腿 2支

馬鈴薯 300克

醃料：

鹽

大蒜1瓣

醬油50克

糖15克

黑胡椒 適量

柳橙汁 300ml

孜然粉 1/2小匙

米拉索爾辣椒醬 50克

烤箱設定

1. 烘烤： 上火加強 250°C
2. 探針： 70°C
3. 蒸氣： 100°C

作法

1. 先設定上火加強炙燒250度預熱。蛤蜊吐沙、白蝦挑沙腸、洋蔥切絲、小番茄剖半、蒜頭壓碎。
2. 烘烤盤底鋪上洋蔥、小番茄、蒜頭、鋪上鮭魚片，撒上鹽與黑胡椒。然後鋪上蛤蜊和蝦，淋上橄欖油與白酒。
3. 將探針插入鮭魚片中心，放入烤箱以上火烘烤5分鐘至蝦子香氣飄出，隨後轉蒸氣功能調製100度、鮭魚中心溫度設定70度。鮭魚溫度達到70度即完成囉。



爐烤 厚豬排 舒肥



食材 (6人份)

- 油1大匙
- 南瓜400克
- 洋蔥半顆
- 紅蔥頭2瓣
- 蒜頭2瓣
- 嫩薑泥1大匙
- 帶骨厚豬排約300克2片
- 香菜1小把
- 檸檬汁1.5小匙
- 雞高湯1/4杯
- 椰奶3/4杯 (或鮮奶油)
- 橄欖油1小匙
- 鹽和胡椒 適量

烤箱設定

1. 烘烤： 上下火 135°C
2. 探針： 52°C

作法

1. 烤箱預熱135度。擦乾豬排表面，抹上鹽與胡椒，室溫靜置50分鐘 (靜置很重要)。
2. 南瓜去籽加洋蔥抹少許橄欖油及鹽，和豬排放入烤箱中層，插入探針，設定探針溫度52度。
(肉中心溫度達52度時，蜂鳴聲即響起)。
3. 取出豬排，立刻熱鍋，豬排下鍋兩面各煎2-3分鐘至上色，取出保溫 (此時肉中心約會再上升10度左右)。
4. 豬排醬汁：餘油續爆香紅蔥頭、薑泥、蒜碎，倒入椰奶與雞高湯，直到收汁一半熄火，拌入香菜。
5. 南瓜泥：烤好的南瓜與洋蔥以食物調理機打成泥，必要加高湯調整。

ClearWell 客林渥

www.uc-clearwell.com

客服專線 0800 800 669