萬能蒸烤箱上菜
素食主義
特輯

桂花糖藕-全素

食材:
蓮藕800g(約3節)、圓糯米100g、乾桂花1g

調味料:
水3000g、紅糖200g、冰糖50g

步驟:

1. 圓糯米泡水1hr後備用。
2. 蓮藕削皮後洗淨，頭切開一小截當藕蓋。
3. 再藕孔中塞入泡好的糯米，將藕蓋放回用竹籤固定。
4. 將固定好的蓮藕放入鍋中，加入所有調味料。
5. 智能模式預熱至蔬菜類 / 燜制 / 無輕煎 / 4號火力 / 2hr，蒸蓮藕。
6. 出爐後放涼切厚片，再淋上桂花醬即可。

↓點擊連結看設備↓

RATIONAL 萬能蒸烤箱

三色蛋-蛋素

食材:
雞蛋7顆、鹹蛋3顆、皮蛋3顆

調味料:
蛋白(水50g、味精適量)
蛋黃(水20g、味精適量)

步驟:

1. 蒸氣模式預熱至 99 °C / 10mins，烹調皮蛋。
2. 皮蛋出爐後放涼後剝殼切小塊。
3. 鹹蛋對切，用湯匙取出後切小塊。
4. 把雞蛋白和蛋黃分離，各別調味及過濾。
5. 模具鋪上玻璃紙，將蛋白、鹹蛋和皮蛋入模。
6. 蒸氣模式預熱至 99 °C / 20mins ，烹調蛋白層，出爐後淋上蛋黃再進爐烹調5mins (改成2級風速)，出爐後放涼切片即可。

↓點擊連結看設備↓

RATIONAL 萬能蒸烤箱

焗烤馬鈴薯泥-奶素

食材:
馬鈴薯3顆、奶油50g、牛奶50g、起司絲適量

調味料:
鹽巴1.5

作法:

1. 馬鈴薯削皮、切小塊後洗淨。
2. 蒸馬鈴薯 - 手動模式預熱至蒸氣 / 99°C / 10mins，烹調至軟透。
3. 將馬鈴薯和奶油、牛奶、鹽巴一同放入blixer 3中打至滑順均勻
4. 將薯泥倒入瓷器中，撒上起司絲。
5. 焗烤- 手動模式預熱至乾烤 / 濕度100% / 220° C / 2mins，烹調至上色即可出爐。

↓點擊連結看設備↓

Blixer 3 乳化攪拌機
RATIONAL 萬能蒸烤箱

清炒蚵仔白菜-植物五辛素

食材:
小白菜250g、紅蘿蔔水花25g、蒜片15g

調味料:
水150g、沙拉油25g、鹽5g、味精適量、香油5g

作法:

1. 紅蘿蔔刻水花，小白菜切段，洗淨並瀝水後鋪於穿孔不銹鋼烤盤上。
2. 另外用小鍋爆香蒜片，倒入其餘調味料煮滾後備用。
3. 智能模式預熱至配菜類 / 蒸煮 / 無探針 / 99 ° C / 2.5mins，烹調步驟1 食材。
4. 出爐後與作法2 的醬汁倒入料理盆中拌勻即可。

↓點擊連結看設備↓

RATIONAL 萬能蒸烤箱