

TM5

TM6

海鲜大酱汤



Difficulty
easy



Preparation time
10m



Total time
40m



Serving size
6 人份

Ingredients

3 瓣 蒜头
50 克 洋葱, 切片
100 克 猪里脊肉, 切片
1 茶匙 油
1200 克 水
100 克 海带结
100 克 韩式大酱
1 汤匙 韩式辣椒酱
100 克 马铃薯, 切小块
100 克 西葫芦, 切小块
100 克 新鲜香菇, 切除根部后一切二
200 克 老豆腐, 切块
200 克 新鲜的虾

Preparation

- 1 将蒜头放入主锅，以**5 秒/速度 5**切碎。用刮刀棒将材料刮至主锅底。
- 2 加入洋葱、猪里脊肉和油，以**5 分/120°C/反转/速度 小勺**爆香。
- 3 加入水、海带结、韩式大酱和韩式辣椒酱，以**12 分/100°C/反转/速度 小勺**烹煮。
- 4 置入网锅，在网锅内加入马铃薯、西葫芦、新鲜香菇和老豆腐，以**10 分/100°C/反转/速度 小勺**烹煮。利用刮刀棒辅助将网锅取出，并将网锅内的食材倒入大汤碗内，保温备用。
- 5 在主锅内加入新鲜的虾和新鲜辣椒，以**5 分/100°C/反转/速度 小勺**烹煮。倒入刚才盛有食

2 支 新鲜辣椒, 红绿各一支, 切成圈

Nutrition

per 1 人份

Calories

679 kJ / 162 kcal

Protein

15.1 g

Carbohydrates

10 g

Fat

6.4 g

材的大汤碗, 趁热享用。

In Collections



韩式风味餐

10 Recipes, China

更多食谱请至 <https://meishanpin.taobao.com>

或 <https://shop34061240.taobao.com/>

TM5

TM6

传统部队锅



Difficulty
easy



Preparation time
10m



Total time
40m



Serving size
6 人份

Ingredients

10 克 油
2 汤匙 韩式辣椒酱
200 克 韩式泡菜, 切小块
50 克 京葱, 切小段
1000 克 水
50 克 大白菜叶, 切小块
50 克 新鲜香菇
50 克 金针菇
100 克 年糕, 长条型
80 克 热狗肠, 切片
80 克 午餐肉, 切片
80 克 韩式鱼饼, 切片
100 克 方便面
盐, 适量
2 片 再制奶酪片, 撕碎

Preparation

- 1 将油、韩式辣椒酱、韩式泡菜和京葱放入主锅，以**5 分/120°C/速度 1**爆香。
- 2 加入水，以**12 分/100°C/反转/速度 小勺**烹煮。
- 3 加入大白菜叶、置入网锅，在网锅内加入香菇、金针菇、年糕、热狗肠、午餐肉、鱼饼，以**10 分/100°C/反转/速度 小勺**烹煮。利用刮刀棒辅助将网锅取出，并将网锅内的食材倒入大汤碗内，保温备用。
- 4 在主锅内加入方便面和适量的盐，以**3 分/100°C/反转/速度 小勺**烹煮，倒入刚才盛有食材的大汤碗，盛盘后铺上奶酪片，待奶酪片稍微融化即可享用。

Nutrition

per 1 人份

Calories

1070 kJ / 255 kcal

Protein

8.4 g

Carbohydrates

24.6 g

Fat

13.5 g

In Collections



韩式风味餐

10 Recipes, China

更多食谱请至 <https://meishanpin.taobao.com>

或 <https://shop34061240.taobao.com/>

TM5

TM6

梨姜茶



Difficulty
easy



Preparation time
5m



Total time
30m



Serving size
4 人份

Ingredients

1 个 梨, 去皮, 切块(约300克)
10 克 黑胡椒粒
1200 克 水
20 克 姜, 切片
30 克 黑糖
1 汤匙 松仁, 预先烤过

Nutrition

per 1 人份

Calories

477 kJ / 114 kcal

Protein

Preparation

- 1 将梨的背部各填入3粒黑胡椒粒, 放入碗内备用。
- 2 将水放入主锅, 置入网锅, 在网锅内加入姜, 以 **12 分/100°C/速度 2** 烹煮, 用刮刀棒辅助将网锅取出。
- 3 加入预先准备好的梨片和黑糖, 以 **10 分/100°C/反转/速度 小勺** 烹煮, 倒入碗中, 撒上松仁, 立即享用。

Useful Items

碗

1.356 g

Carbohydrates

24.193 g

Fat

2.383 g

In Collections



韩式风味餐

10 Recipes, China

更多食谱请至 <https://meishanpin.taobao.com>

或 <https://shop34061240.taobao.com/>

TM5

TM6

五子粥



Difficulty
easy



Preparation time
10m



Total time
25m



Serving size
6 人份

Ingredients

50 克 松仁
15 克 桃仁
20 克 白芝麻, 预先烤熟
20 克 大杏仁
20 克 核桃仁
1300 克 水
180 克 米
15 克 黑芝麻油
盐, 适量

Nutrition

per 1 人份

Calories

Preparation

- 1 将松仁、桃仁、白芝麻、大杏仁、核桃仁和100克水放入主锅，以**30 秒/速度 10**调和，放入碗内，备用。
- 2 将米、黑芝麻油和1200克水放入主锅，以**20 分/100°C/速度 1**烹煮，打开锅盖用刮刀棒稍微搅拌。
- 3 加入坚果混合物和盐，以**3 分/100°C/速度 2**搅拌，立即享用。

In Collections

韩式风味餐

韩式风味餐

1923 kJ / 459 kcal

Protein

11.351 g

Carbohydrates

31.394 g

Fat

32.82 g



10 Recipes, China

更多食谱请至 <https://meishanpin.taobao.com>

或 <https://shop34061240.taobao.com/>

TM5

TM6

泡菜猪肉豆腐锅



Difficulty
easy



Preparation time
15m



Total time
45m



Serving size
4 人份

Ingredients

400 克 韩式泡菜
100 克 洋葱，切丝
1 汤匙 麻油
1 汤匙 韩式辣椒酱
½ 茶匙 辣椒粉
½ 茶匙 蒜泥 (optional)
10 克 姜，切片
900 克 水
300 克 五花肉，切片
120 克 金针菇，去根部，洗净
1 根 新鲜青辣椒，斜切薄片
350 克 老豆腐，切块
3 根 葱，切段
1 小撮 盐，依个人口味调整

Preparation

- 1 把韩式泡菜的泡菜和汤汁分开备用。
- 2 将韩式泡菜、洋葱、麻油、韩式辣椒酱、辣椒粉、蒜泥和姜放入主锅，以**8 分/120°C/速度 1**爆香。
- 3 加入韩式泡菜汤汁、水、猪五花肉、金针菇和新鲜青辣椒，以**15 分/100°C/速度 小勺**烹煮。
- 4 加入老豆腐、葱和盐，以**5 分/100°C/速度 小勺**烹煮，趁热享用。

Hints & Tricks

Nutrition

per 1 人份

Calories

1913 kJ / 457 kcal

Protein

20.769 g

Carbohydrates

14.699 g

Fat

34.933 g

利用高汤来取代水或是多添加1块高汤块，都可以使汤头更升级。

步骤3泡菜汁加水共1000克，若沥出的泡菜汁150克，则加水850克。

辣度可随个人喜好调整，若怕辣可省略辣椒粉和韩国辣椒酱减半使用。

In Collections



韩式风味餐

10 Recipes, China

更多食谱请至 <https://meishanpin.taobao.com>

或 <https://shop34061240.taobao.com/>

TM31

TM5

TM6

韩式牛肉海带汤



Difficulty
easy



Preparation time
15m



Total time
40m



Serving size
4 人份

Ingredients

200 克 牛肉，切小片(约1厘米厚)

1 汤匙 芝麻油，冷榨的

5 汤匙 酱油，可选择日式酱油或柴鱼酱油

2 瓣 蒜头

25 克 新鲜海带

1500 克 水

½ 茶匙 盐

50 克 京葱，斜切片

Preparation

- 1 取一小碗，将牛肉、冷榨芝麻油和1汤匙酱油混合拌匀，腌5分钟。
- 2 将蒜头放入主锅，以**5 秒/速度 5**切碎，用刮刀棒将材料刮至主锅底。
- 3 加入鲜海带、4汤匙柴鱼酱油、水、盐，以**15 分/100°C/速度 小勺**烹煮。
- 4 加入腌过的牛肉，以**3 分/100°C/速度 小勺**烹煮，加入京葱后倒入汤碗内，趁热享用。

Nutrition

per 1 人份

Useful Items

碗

Calories

448 kJ / 107 kcal

Protein

11.355 g

Carbohydrates

2.753 g

Fat

5.509 g

In Collections



韩式风味餐

10 Recipes, China

更多食谱请至 <https://meishanpin.taobao.com>

或 <https://shop34061240.taobao.com/>

TM31

TM5

TM6

辣炒年糕



Difficulty
easy



Preparation time
10m



Total time
35m



Serving size
2 人份

Ingredients

400 克 年糕，韩式条状
1200 克 水
10 克 油
100 克 洋葱，切条
1 汤匙 韩式辣椒酱
1 汤匙 糖粉
50 克 京葱，斜切
1 小撮 盐，依个人口味调整
2 片 再制奶酪片，撕成小片

Nutrition

per 1 人份

Calories

Preparation

- 1 将年糕和水入主锅，以**15 分/100°C/速度 小勺**烹煮，倒入网锅内沥干，置于一旁备用，清洁主锅。
- 2 将油和洋葱放入主锅，以**5 分/100°C/速度 1**爆香。
- 3 加入韩式辣椒酱和糖粉，以**3 分/100°C/速度 1**拌炒。
- 4 加入汆烫过的年糕、京葱和盐，以**2 分/100°C/反转/速度 1**拌炒，盛盘后铺上奶酪片，待奶酪片稍微融化即可享用。

2314 kJ / 553 kcal

Protein

9.58 g

Carbohydrates

114.35 g

Fat

7.135 g

Hints & Tricks

做法1中，如果水会溢出主锅盖孔，请将温度调节为98°C烹煮。

In Collections



韩式风味餐

10 Recipes, China

更多食谱请至 <https://meishanpin.taobao.com>
或 <https://shop34061240.taobao.com/>

TM31

TM5

TM6

栗子人参鸡粥



Difficulty
easy



Preparation time
4h 10m



Total time
5h 15m



Serving size
2 人份

Ingredients

1400 克 水
½ 支 高丽参 或6~8片参片
5 个 红枣
5 个 新鲜栗子，去壳
2 个 鸡腿，(约500克)，汆烫去血水
150 克 糯米，提前泡水4小时
1 茶匙 盐

Nutrition

per 1 人份

Calories

2396 kJ / 572 kcal

Preparation

- 1 将水放入主锅，置入网锅，在网锅内加入人参、红枣、栗子肉和鸡腿，以**35 分/100°C/速度 2**烹煮，用刮刀棒辅助将网锅取出，将网锅中材料放入大碗内备用。
- 2 在主锅内加入泡水后的糯米和盐，以**30 分/100°C/速度 1**烹煮，倒出至装有材料的大碗内，趁热享用。

Useful Items

大碗

Protein

65.945 g

Carbohydrates

16.4 g

Fat

25.03 g

Hints & Tricks

此做法是先将人参鸡汤熬好，再放入糯米吸取人参鸡汤汁，并且保留鸡肉的口感。若要省时，也可将全部食材放入熬煮**40分/100°C/反转/速度小勺**。

In Collections



韩式风味餐

10 Recipes, China

更多食谱请至 <https://meishanpin.taobao.com>

或 <https://shop34061240.taobao.com/>

TM31

TM5

TM6

海苔豆皮卷



Difficulty
easy



Preparation time
20m



Total time
35m



Serving size
4 人份

Ingredients

1 茶匙 盐
1 茶匙 糖粉
¼ 茶匙 黑胡椒粉
4 - 5 小片 生豆皮, 约300克
1 片 海苔片, 剪成5片, 宽度3厘米
500 克 水

Nutrition

per 1 人份

Calories

650 kJ / 155 kcal

Preparation

- 1 将盐、糖粉、胡椒粉在碗中混合，均匀涂抹在摊开的生豆皮上，将海苔片放入豆皮中，卷至海苔卷完。将海苔豆皮卷放入蒸锅和蒸盘内。
- 2 将水放入主锅，架上蒸锅组，以**13 分/Varoma/速度 1**蒸煮，立即享用。

In Collections



韩式风味餐

10 Recipes, China

更多食谱请至 <https://meishanpin.taobao.com>

或 <https://shop34061240.taobao.com/>

Protein

19 g

Carbohydrates

5 g

Fat

6.6 g

TM31

TM5

TM6

烤年糕



Difficulty
easy



Preparation time
10m



Total time
40m



Serving size
6 人份

Ingredients

50 克 黄油, 切块, 多备一些刷油用

500 克 牛奶

200 克 细砂糖

1 颗 蛋

450 克 糯米粉

10 克 松仁

5 克 白芝麻

Nutrition

per 1 人份

Calories

2213 kJ / 529 kcal

Preparation

- 1 预热烤箱至160°C。将烤模抹好油，放置一旁备用。
- 2 将牛奶放入主锅，以**3 分/37°C/速度 1**加温。
- 3 加入黄油、细砂糖、蛋，以**30 秒/速度 3**混合。
- 4 加入糯米粉，以**30 秒/速度 6**混合。
- 5 倒出至已抹油的烤模(约6分满)，撒上松仁、白芝麻，将烤模放进已预热的烤箱，以160°C烤25分钟，放凉后即可食用。

Useful Items

Protein

9.3 g

Carbohydrates

97.2 g

Fat

11.4 g

长方形烤模 (约30x12x10 cm), 烤箱

Hints & Tricks

烤箱因品牌不同而烘烤状况不同，年糕请于取出烤箱前先以筷子或竹签插入，然后取出筷子或竹签查看，若表面仍有沾粘面团则需延长烘烤时间；反之，若筷子或竹签表面光滑，则表示烘烤完成。

In Collections



韩式风味餐

10 Recipes, China

更多食谱请至 <https://meishanpin.taobao.com>
或 <https://shop34061240.taobao.com/>