

# 煎烤

## 設備

- RAFU電晶爐(火力1~5)：設備的火力是決定烹調時間的關鍵

## 調味料



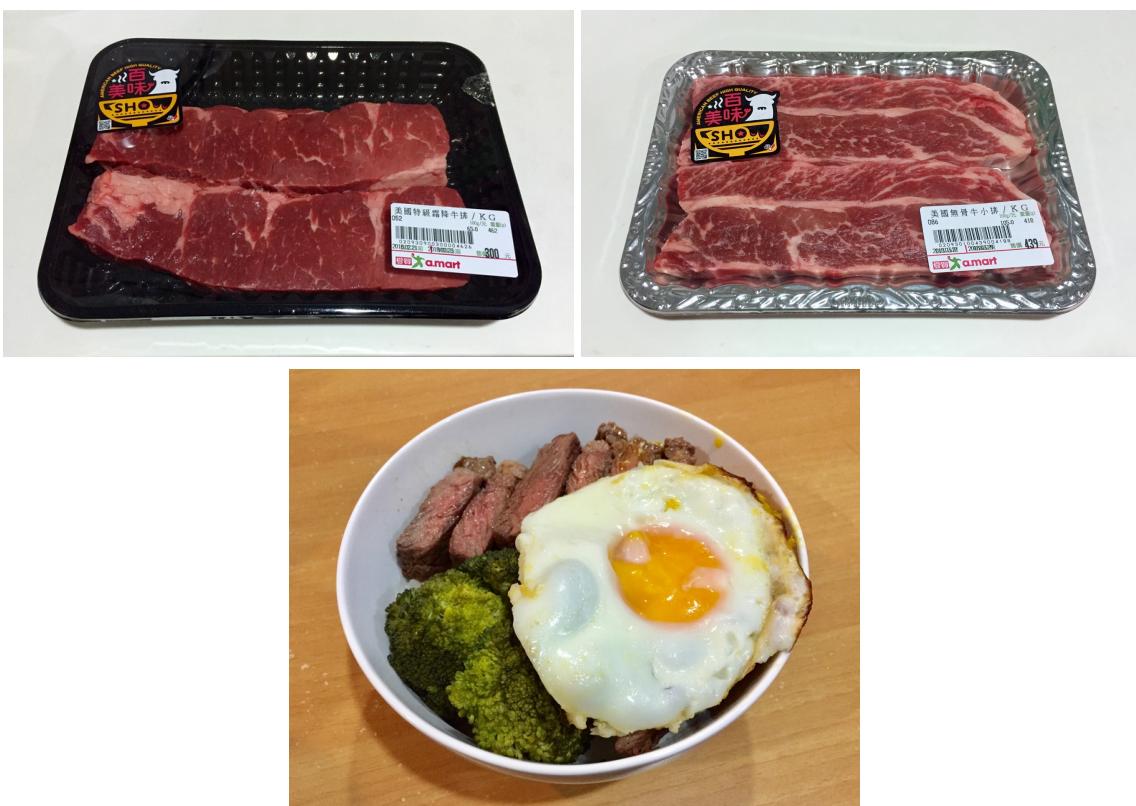
## 太陽蛋

- 材料：蛋，奶油，鹽，黑胡椒.
- 作法：
  - 開中火3熱鍋，放點奶油，打蛋下去，灑點水蓋上鍋蓋等1min.
  - 轉中小火2，再等2min.
  - 要吃的時候再灑點鹽&黑胡椒
- 備註：蛋黃會呈現半熟濃稠液體狀，蛋越新鮮越好...



## 煎牛排

- 材料：牛排，奶油，鹽，黑胡椒.
- 作法：
  - 牛排先拿出冰箱置於室溫1hr，表面用紙巾擦一下再抹點鹽&黑胡椒.
  - 開中火3熱鍋，放點奶油，放入牛排正反側面各煎1min，共3min.
  - 轉中小火2，牛排1cm厚的話再煎2min，牛排2cm厚的話再煎4min，正反面時間平均分配.
  - 要吃的時候可以再灑點鹽&黑胡椒.
- 備註：依此可煎出外焦熟內粉紅的牛排；牛排部位是重點，最好挑油脂多的，煎出來的牛排才會軟嫩...



## 蔥肉捲

- 材料：豬肉片，青蔥，匈牙利紅椒粉，義大利香料，奶油，鹽，黑胡椒.
- 作法：
  - 青蔥洗淨切段，每張肉片捲起數支蔥段，都捲好後在表面撒上匈牙利紅椒粉&義大利香料.
  - 開中火3熱鍋，放點奶油，放入所有肉捲煎1min.
  - 轉中小火2再煎8~9min，中間不時翻面即可.
  - 要吃的時候可以再灑點鹽&黑胡椒.
- 備註：肉捲不要捲得太厚以免內部煎不熟；五花肉，梅花肉，培根肉，雪花牛都可以用，個人偏好梅花肉，不會太瘦不會太油...



## 煎香腸

- 材料：小香腸，奶油，鹽，黑胡椒.
- 作法：
  - 香腸先用叉子戳洞.
  - 開中火3熱鍋，放點奶油，放入所有香腸煎1min.
  - 轉中小火2再煎5~6min，中間不時翻面即可.
  - 要吃的時候可以再灑點鹽&黑胡椒.
- 備註：黑橋牌德國Q脆腸可以切一半後在尾端劃4刀做八腳章魚造型...



# 蒸煮

## 設備

- Melaleuca電蒸鍋：下有電鍋可煮飯，上有蒸籠可蒸東西.
- RAFU電晶爐(火力1~5)：設備的火力是決定烹調時間的關鍵

## 調味料



## 溏心蛋

- 材料：蛋，水.
- 作法：
  - 清洗蛋表面.
  - 鍋裡裝足夠的水(大約淹過蛋即可)開大火5煮滾.
  - 將蛋放入煮約7min.
  - 把蛋撈起放入冷水即可.
- 備註：煮的時間依個人喜好...



## 水波蛋

- 材料：蛋，水.
- 作法：
  - 蛋先打好備用.
  - 鍋裡裝半鍋的水，開大火5煮滾後馬上熄火，鍋子移開火爐.
  - 等水面平靜時，將蛋放入鍋裡約4min.
  - 小心把蛋撈起即可.
- 備註：煮的時間依個人喜好，此法需要夠新鮮的蛋才行，蛋會黏鍋底要用鏟子或湯勺鏟起來...



## 燙青菜

- 材料：青菜，水，醬油or油膏.
- 作法：
  - 將青菜根部撕掉，再撕成數小把清洗後泡水.
  - 鍋裡裝足夠的水開大火5煮滾.
  - 將青菜放入煮約3min.
  - 把菜撈起調味即可.
- 備註：煮的時候可放薑絲&香油&鹽增添風味，最後選用醬油or油膏依個人喜好；個人喜歡A菜、菠菜、龍鬚菜、皇宮菜...



## 清蒸魚

- 材料：魚，蔥，薑，米酒，龜甲萬鰹魚和露.
- 作法：
  - 將魚洗淨用米酒&少許水醃置(可放些許薑片).
  - 準備蔥花&薑片(或薑絲).
  - 把魚擺入蒸盤內，撒上蔥花&薑片，淋上和露&米酒各1大匙.
  - 開啟電蒸鍋蒸熟即可.
- 備註：佐料可多加蒜片&辣椒，和露份量依個人喜好添加，可不用和露改用其他蒸魚醬油；個人偏愛鮭魚、鯛魚、比目魚，可同時擺上菇類或豆腐一起蒸...



## 咖哩雞

- 材料：雞腿肉250g，青花菜1/2棵，洋蔥1顆，菇類1包，佛蒙特咖哩3塊，水450ml，米酒少許.
- 作法：
  - 雞肉用米酒&少許水醃置(冷凍雞肉要先沖冷水解凍).
  - 青花菜沖水切開去硬皮後泡熱水，洋蔥削皮切絲，菇類切小塊稍微沖水備用.
  - 雞肉川燙過後切塊.
  - 在鍋內放入所有材料和水，中火3煮15min.
  - 放入咖哩塊，中小火2煮10min至湯呈濃稠狀(不斷攪拌)即可關火.
- 備註：此為兩人份食譜，咖哩可改用日本ZEPPIN咖哩1/4盒，肉類可改用牛肉(選軟嫩部位)，洋蔥1顆可改為洋蔥&馬鈴薯各1/2顆...



## 豬肉丼

- 材料：豬肉片250g，洋蔥1顆，醬汁如下，米酒少許，奶油少許，蔥花少許，七味粉，蛋2顆，白飯.
- 醬汁：醬油1大匙、味霖1大匙、和露1大匙、糖1大匙、水1大匙.
- 作法：
  - 肉片切半用米酒&水醃置.
  - 洋蔥切絲，調好醬汁，準備蔥花.
  - 開中火3熱鍋，抹好奶油，放入洋蔥，炒約2min.
  - 轉中小火2，倒入醬汁，蓋上鍋蓋悶約5min.
  - 放入肉片，用筷子將肉片分開，不斷翻動約5min.
  - 熄火，鍋子移開火爐，蓋上鍋蓋，用餘溫將肉片悶熟入味.
  - 蛋可選擇料理成生蛋、半熟蛋、或水波蛋.
  - 準備一碗白飯，將鍋內的料倒在飯上，佐以蔥花&蛋&七味粉即可.
- 備註：也可先將蛋打好，熄火前將蛋液均勻倒入鍋內，等蛋半熟後熄火，即可完成滑蛋豬肉丼.



## 滑蛋鯛魚丼

- 材料：鯛魚1片，洋蔥1顆，山茼蒿1小把，醬汁如下，米酒少許，奶油少許，七味粉，蛋2顆，白飯.
- 醬汁：醬油1大匙、味霖1大匙、和露1大匙、米酒1大匙、水1大匙.
- 作法：
  - 鯛魚切數小塊用米酒&水醃置.
  - 洋蔥切絲，調好醬汁，準備蛋液，挑揀山茼蒿的嫩葉部分清洗.
  - 開中火3熱鍋，抹好奶油，放入洋蔥，炒約2min.
  - 轉中小火2，倒入醬汁，放上魚片，蓋上鍋蓋煨煮約15min.
  - 放入山茼蒿，蓋上鍋蓋悶約2min.
  - 將蛋液均勻倒入鍋內，等蛋半熟約1min.
  - 熄火，鍋子移開火爐，蓋上鍋蓋，餘溫會讓魚肉更加入味.
  - 準備一碗白飯，將鍋內的料倒在飯上，佐以七味粉即可.
- 備註：鯛魚腥味有點重，最好用米酒醃置好一會兒...



## 蒲燒鯛魚蓋飯

- 材料：鯛魚1片，洋蔥1顆，醬汁如下，米酒少許，奶油少許，蔥絲少許，七味粉，白芝麻，白飯.
- 醬汁：味霖1大匙、醬油2大匙、米酒3大匙.
- 作法：
  - 鯛魚切4小塊用米酒&水醃置.
  - 洋蔥切絲，調好醬汁，準備蔥絲.
  - 開中火3熱鍋，抹好奶油，放入洋蔥，炒約2min.
  - 轉中小火2，倒入醬汁，蓋上鍋蓋悶約5min.
  - 放入魚片，慢慢煨煮直到魚肉兩面上色為止.
  - 熄火，鍋子移開火爐，蓋上鍋蓋，餘溫會讓魚肉更加入味.
  - 準備一碗白飯，先鋪好洋蔥，再放上鯛魚，佐以白芝麻&蔥絲&七味粉即可.
- 備註：魚肉很容易破，翻動時要小心；上色要多深依個人喜好，這次煨煮花了約15min.

