

蒸炉食谱书

puresteam



Miele

Contents

6

蒸风靡

百年德国品质引领中国饮食文化

13

蒸乐活

30分钟上菜 美味上桌

23

蒸好食

主厨教您轻松上菜

- 025 蒜香蒸鲜虾
- 027 芙蓉豆腐羹虾泥
- 029 绍兴处女蟹
- 031 干贝百花绣球
- 033 柠檬鱼
- 035 麒麟蒸鱼
- 037 红蟹米糕

- 039 清蒸牛腩
- 041 清炖狮子头
- 043 蛤蜊炖蛋
- 045 豆豉蒸排骨
- 047 腊肠香菇蒸鸡
- 049 蟹肉干贝蒸牙白
- 051 白玉翠玉环
- 053 碧绿藏珍宝
- 055 南瓜酱海鲜羹
- 057 淮山四宝鸡汤
- 059 竹笙蛤蜊炖鸡
- 061 干贝炖子排
- 063 双枣炖乌骨鸡
- 065 蛤蜊冬瓜汤
- 067 三色蒸蛋
- 069 萝卜糕
- 071 鲜肉虾饺
- 073 素菜蒸饺
- 075 红豆松糕
- 077 枣泥核桃糕
- 079 桂圆银耳莲子汤
- 081 八宝芋泥
- 083 蛋白鲜奶蒸官燕
- 085 木瓜蒸官燕

87

蒸简单

家庭料理 乐活上菜

- 089 鲜虾芦笋色拉
- 091 海鲜粥
- 093 樱花虾青菜饭
- 095 腊味饭
- 097 玉米丸子
- 099 干贝蛤蜊排骨汤
- 101 香草蛋糕
- 103 鲜奶地瓜泥冰淇淋
- 105 清蒸山菠菜
- 107 清蒸桂竹笋

109

蒸轻松

冷冻食品 蒸鲜出炉

- 111 水饺、馒头、烧卖、包子
- 113 意大利面、牛肉面、拉面、浓汤
- 115 炒饭、炖饭、羊肉炉、贡丸汤

117

蒸养生

实用哲学 坚持养生



百年德国品质

让您乐享美味与健康

健康饮食首选—蒸

蒸是起源于中国的烹调艺术，亦是中国人最常用的烹调方法。蒸，完美地保存食物的色、香、味及营养。现在这种饮食习惯正在逐步成为追求健康饮食、享受美饌佳肴人士的首选。

健康优雅的生活方式

采用德国美诺Miele蒸炉烹制佳肴，从此告别油烟，让您悠闲入厨，享受烹饪乐趣。新鲜食材经过Miele蒸炉精心烹调，营养不流失，美味更上一层楼。无论是当令时蔬，还是名贵燕窝，Miele蒸炉都能一一胜任，令您怡然自得地享受Miele带来的健康优雅的生活方式。



百年德国品质

让您乐享美味与健康



纯蒸美味

Miele蒸炉特有的蒸制方式，采用纯蒸汽烹调保持食物本身的香味、质感、色泽和营养，让汤汁更鲜美、口感更佳。Miele蒸炉将食物放置在蒸盘上，直接以高温蒸汽蒸制，其特有的外置蒸汽发生器独立于腔体之外，蒸汽能够充分在蒸炉内部循环，恰到好处地烹饪每种食材。

乐享**智能快速烹调**

Miele蒸炉智能的菜单式烹调可以将多达3种食物同时蒸煮，神奇的热循环独特设计，菜品的气味不会混杂。只需短短30分钟，好菜就能统统上桌。

乐享**精准品质生活**

内部的蒸汽传感器自动感应蒸汽的温度，并相应调节进入蒸炉内部的蒸汽量以精准地控制温度和时间。轻松做出低热量的养生上品，让您乐享高品质生活。

乐享**轻松省心维护**

特殊易洁不锈钢面板、外置蒸汽元件以及自动除垢的设计均关注高品质生活的每一处细节，让您维护起来更加轻松省心。







DG 1450 独立式蒸炉

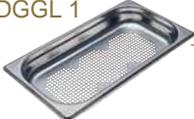
卓越特点	适用于烹调各种蔬菜、鱼、肉类和甜品。还有更广泛的应用，如翻热、解冻、消毒等 MieleVitaSteam技术外置蒸汽元件，实现40°C到100°C的精准温度控制
贴心便捷	感应式按键控制
外观设计	全幅黑色玻璃机门，易洁不锈钢面板 独特舒适不锈钢手柄 20升内部容量，3层搁架
清洁护理	用于减少冷凝水产生的底部加热器 自动除垢，方便清洁水箱
安全放心	蒸汽冷却系统 冷触机门 机门接触开关 安全关机 系统锁

安装要求 额定电压：220V 50Hz / 额定功率：2kW / 额定电流：10A / 电源线长度：2m / 电源插头：三脚插头250V/10A / 插座要求：10A
电器尺寸 高 x 宽 x 深：37.2 x 49.5 x 32.7厘米

蒸炉可选配件

多孔容器

用于烹调不含调味汁的蔬菜和肉类等

	净容量	容器尺寸
	0.9升	高 x 宽 x 深(cm) 4 x 32.5 x 17.5

	净容量	容器尺寸
	3.1升	高 x 宽 x 深(cm) 6.5 x 32.5 x 26.5

	净容量	容器尺寸
	2升	高 x 宽 x 深(cm) 6 x 32.5 x 17.5

	净容量	容器尺寸
	2.8升	高 x 宽 x 深(cm) 10 x 32.5 x 17.5

	净容量	容器尺寸
	1.7升	高 x 宽 x 深(cm) 4 x 32.5 x 17.5

	净容量	容器尺寸
	4.2升	高 x 宽 x 深(cm) 15 x 32.5 x 17.5

不锈钢容器盖

用于实底容器DGG 2, DGG 7和DGG 9

DGD



实底容器

用于烹调带有酱汁的砂锅菜和肉类等

	净容量	容器尺寸
	2.0升	高 x 宽 x 深(cm) 6.5 x 32.5 x 17.5

	净容量	容器尺寸
	3.1升	高 x 宽 x 深(cm) 6.5 x 32.5 x 26.5

	净容量	容器尺寸
	2.8升	高 x 宽 x 深(cm) 10 x 32.5 x 17.5

	净容量	容器尺寸
	4.2升	高 x 宽 x 深(cm) 15 x 32.5 x 17.5

多功能烹饪锅

压铸铝质烹饪锅，配不锈钢锅盖

	净容量	内部尺寸
		高 x 宽 x 深(cm) 5.5 x 28.5 x 23

Miele蒸炉专用除垢片

用于去除水垢，主要由天然柠檬酸构成



净含量
50克 x 6片

以上配件请拨打全国统一服务热线购买：4006 306 306

3 0 分 钟 上 菜 ， 美 味 上 桌

蒸 乐 活

puresteam

德国美诺Miele蒸炉是厨房的智慧炉，食物经过它的照顾，非但营养不流失，美味还会更上一层楼。更重要的是，它能全程通过智能设计，控温定时，让您高枕无忧放心做料理。只要短短30分钟，道道美味佳肴就能轻松上桌。



现代人工作忙碌，想要好好在家吃顿饭又担心烹调方式太复杂没时间好好做菜，也怕满屋子油烟味，还有油腻厨房清理的问题。长期三餐外食的结果，却让健康问题一一浮现，不仅体重日渐上升，三高（高血糖、高血压、高血脂）问题也挥之不去。

体重控制是很多人都需要努力的一件事，当体型维持在标准体重范围内时，可以减少心脏负担，体内荷尔蒙也能正常的分泌及运作，避免产生三高问题。而体重控制的**最佳方法就是健康饮食及适度运动。**

健康的饮食形态需建立在均衡饮食状态上，三餐定时定量，均衡的摄取六大类食物：主食类、肉鱼豆蛋类、蔬菜类、水果类、奶类、油脂类等，通过对食物的均衡摄取让身体获得足够的营养素，让各个器官正常运作维持身体健康。

六大类食物里的每一类其实都可以互相取代替换，例如：不喜欢吃饭可以吃面；不喜欢吃豆腐可以吃肉；不喜欢吃蕃茄可以吃西瓜。重点在于摄取食物的总量要控制好，免得遇到爱吃的食物停不下来，让热量增多。

另外一个与热量息息相关的就是油脂量，除了食物本身的油脂外，高油的烹调方式如油炸、油煎、油酥食品需尽量避免。又例如同样是蛋白质类食物的鱼、海鲜、鸡肉等油脂量就少于牛肉、猪肉、羊肉等。

食材的选用，无论是蔬菜、水果等都建议以当季当令的为最佳选择。当令的蔬菜、水果因为是盛产的季节，不仅栽种过程中可以减少农药的使用，比起非当季的蔬果还能增加甜度及蔬果的香味。

健康的烹调方式是以清蒸、水煮、炖、卤、烤等低油烹调为主，这样才能提供低油、低热量的健康食物，其中尤其推荐蒸煮的烹调方式，除了低热量外，更能品尝到食物原始的风味，不但是对健康有益，更让吃东西成为真正的享受。

食物热量代换表

食物类别：主食类（70大卡） 醣类 15g 蛋白质 2g

份量：米饭1/4碗（50g）

其它食物代换：蕃薯 55g、马铃薯 90g、芋头 55g、薏仁（熟）50g、玉米条 1/3根、玉米粒 70g、红豆（熟）50g、绿豆（熟）60g、豌豆仁 45g、花豆（熟）40g、黄豆 65g

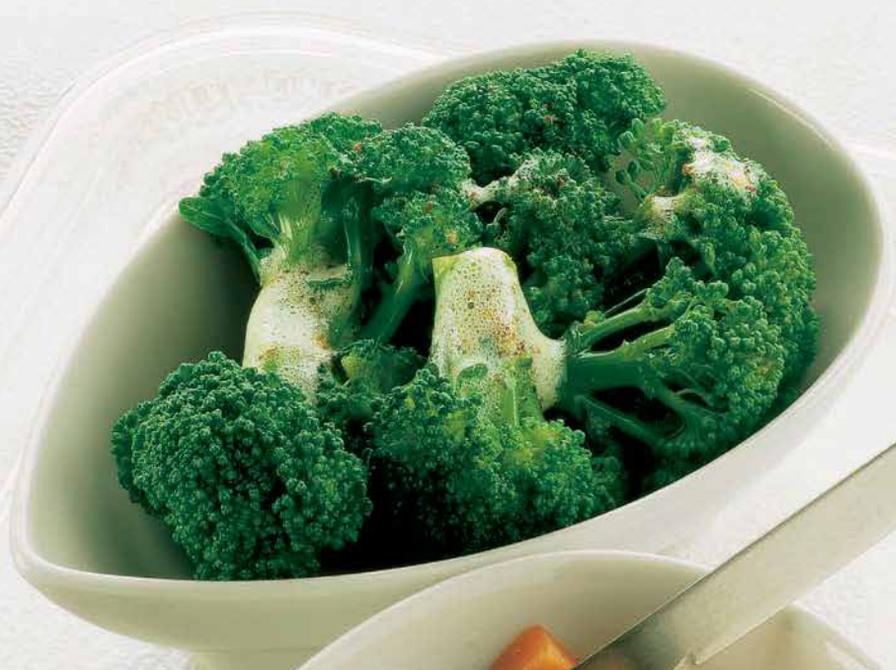
份量：稀饭1/2碗（125g）

其它食物代换：面条（熟）60g、米粉 20g、南瓜 100g、莲藕 100g、山药 100g、冬（干）20g、麦片（干）20g、莲子（干）20g、西谷米（干）20g、苏打饼干三片 20g、面线（干）20g、土司半片 25g、山东馒头1/6个 25g、冷冻馒头1/3个 25g、水饺皮3张 30g、馄饨皮7张 30g、小汤圆13个 30g、春卷皮 2张 30g、白年糕 30g、猪血糕 35g、菱角7个 50g、栗子6个 50g、荸荠7个 85g、芋头糕 60g、萝卜糕 50g

食物类别：油脂类

份量：油脂一份（45大卡）含脂肪 5g

其它食物代换：植物油1茶匙、花生酱2茶匙、色拉酱2茶匙、黑芝麻粒2汤匙、腰果7粒、杏仁果8粒、油炸花生18粒、开心果15粒、南瓜子40粒、西瓜子110粒、葵花子40粒、花生粉2汤匙



主食类

食物类别：蛋豆鱼肉类

份量：低脂肉类（55大卡）含蛋白质 7g 脂肪 3g以下

其它食物代换：虾米 10g、小鱼干 10g、干贝（干）10g、草虾仁 30g、一般鱼类35g、蟹 35g、大凤螺 35g、花枝 40g、章鱼 55g、文蛤 60g、牡蛎 65g、蚬 80g、白海参 100g、海哲皮 160g、猪里肌 35g、鸡胸肉 30g、鸡腿（去皮）35g、牛腱 25g、生羊肉 35g、蛋白2个、黄豆 20g、黑豆 20g、毛豆 50g、豆腐皮（湿）30g、豆浆（无糖）260c.c.

份量：中脂肉类（75大卡）含蛋白质 7g 脂肪 5g

其它食物代换：猪大排 35g、猪小排 40g、牛排 35g、鸡蛋1个、鹌鹑蛋6个、传统豆腐 80g、嫩豆腐 140g、五香豆干 35g、干丝 35g、素鸡 30g

份量：高脂肉类（120大卡）含蛋白质 7g 脂肪 10g

其它食物代换：秋刀鱼 35g、鲭鱼 50g

蔬菜类 蔬菜类：热量少，可不限量食用。

食物类别：蔬菜

份量：蔬菜一份（25大卡）含醣类 5g

其它食物代换：所有蔬菜约每 100g为一份量



水果类



食物类别：水果类

份量：水果一份（60大卡）含醣类 15g

其它食物代换：香蕉1/2根 95g、榴莲 35g、西洋梨 165g、櫻桃9个 85g、桃子1个 120g、菠萝 130g、苹果（小）1个 130g、奇异果1.5个 125g、百香果2个 190g、加州李1个 110g、水蜜桃1个 150g、梨（小）1个 140g、红毛丹 145g、枣子2个 145g、柑橘1个 190g、金煌芒果 140g、西瓜 365g（连皮）、橙子1个 170g、草莓 170g、葡萄13个 130g、葡萄柚1/2个 250g、泰国番石榴1/3个 160g、杨桃 180g、莲雾2个 180g、美浓香瓜 245g、荔枝9个 185g、木瓜 180g、枇杷6个 190g、哈密瓜 225g

奶类

食物类别：奶类

份量：脱脂奶类一份（80大卡）含醣类 12g、蛋白质 8g

其它食物代换：脱脂鲜奶 240c.c.、脱脂奶粉3平匙 25g

份量：低脂奶类一份（120大卡）含醣类 12g、蛋白质 8g、脂肪 4g

其它食物代换：低脂鲜奶 240c.c.、低脂奶粉3平匙 25g

份量：全脂奶类一份（150大卡）含醣类 12g、蛋白质 8g、脂肪 8g

其它食物代换：一盒鲜奶（市售236c.c.）、全脂奶粉4平匙



主 厨 教 您 轻 松 上 菜

蒸 好 食

puresteam

蒸煮是人类自古以来除了烧烤之外历史最悠久的烹调方式。美味的中国料理中，更有数不清的佳肴珍馐是以蒸煮方式烹调出来的，在这本强调整节能减碳高科技的食谱中，我们就要为您介绍许多名菜，这些菜色看似繁复，其实有了德国美诺 Miele 蒸炉之后，连第一次下厨的新手也能立刻摇身变为烹饪大师，简单轻松打造美味佳肴。



蒜香蒸鲜虾

海鲜料理以清蒸最能保留原始肉质的鲜甜与营养，而且料理方式简便，不需要繁复的调味料与重油的煎炸，即能呈现出感人的美味。特别是珍贵的海鲜食材，例如龙虾、石斑鱼、鳕鱼、鲈鱼等，都适合用清蒸的方式，加上适当的蒜香来带出甜味与香气，就是一道健康又高贵的料理。

小秘诀

1. 因调制香蒜酱汁时使用了酱油膏或酱油，已有咸味；而且海鲜本身自带些许咸味，毋须再加盐。
2. 清蒸用的香蒜酱汁调制以酱油膏较为适当，方便涂抹时沾着食材，清蒸时较易入味。
3. 香蒜酱汁的调制比例可因个人口味加以调整。

材料：

龙虾	2支600g
蒜头	15g
青葱	2支

调味料：

酱油膏 15g、糖 7g

4 人份卡路里= 853 卡

作法：

1. 香蒜酱汁：蒜头去皮、去头尾，剁成细末。将蒜末与酱油膏、水，以约2:2:1的比例，加上少量砂糖提味，搅拌均匀。
2. 龙虾洗净，切除多余触须、脚尾，由头至尾纵切对半。
3. 壳面朝下置于瓷盘，将调制好的香蒜酱均匀涂抹于虾肉上。
4. 放入蒸炉，以100℃调理5分钟。
5. 取适量青葱切成葱末。
6. 料理完成时洒上葱末装饰。



芙蓉豆腐虾泥羹

这是一道亦汤亦菜的佳肴，大宴小酌两相宜。利用甜味较够口感较嫩的芙蓉豆腐，加上鲜虾和干贝丝来提鲜，迅速快蒸，前后只要不到十分钟，这一道高难度的宴客菜就能轻松上桌。这道菜的诀窍是，虾仁剥壳后不要冲水，以厨房纸巾拭干黏液，这样鲜虾的鲜味才不会流失，而且虾肉的口感会更好。

材料：

芙蓉豆腐	1盒
鲜虾	6只（约150g）
干贝	1粒
白菜叶	50g
青葱	1支

调味料：

盐适量、米酒少许、太白粉 5g、
柴鱼酱油 15c.c.

4 人份卡路里= 592 卡

作法：

1. 将芙蓉豆腐切成片状。干贝泡水剥丝备用。
2. 将白菜叶洗净，置入无孔蒸盘加水，以100°C蒸约2分钟备用。
3. 将鲜虾去壳剥成虾泥，洒入少许盐及米酒去腥、提味。
4. 取小碗注入150c.c.清水，加入太白粉、少许盐、搅拌均匀，以100°C蒸约2分钟备用。
5. 取瓷盘铺上白菜叶，再交迭铺上芙蓉豆腐，将虾泥平铺于豆腐上，再将干贝丝铺于虾泥上。
6. 将太白粉调制成的羹汁平均淋上，淋上米酒、柴鱼酱油，以100°C蒸约4分钟即成。



绍兴处女蟹

发育成熟的雌蟹在产卵交配前，也是换壳的时节，新的内壳刚刚长成扎实鲜甜蟹肉却尚未转硬，变成软壳蟹盖，紧连着饱满的蟹黄，最是上乘的螃蟹珍馐，只要用香气馥郁的绍兴酒提味，以最简朴健康又杀菌的蒸煮法，就能吃到既细嫩又肥硕的螃蟹鲜味。

小秘诀

1. 处女蟹可以以其他蟹类替代。
2. 蛋液中加入盐目的在于提味，切勿过咸抢过处女蟹的鲜味，如果高汤本身咸味够，也可以不用加盐。
3. 蛋汁与高汤（也可用清水替代）的比例为1:1。
4. 绍兴酒依个人口味酌量增减，亦可以花雕酒等替代。

材料：

处女蟹	1只（约300g）
鸡蛋	1只

调味料：

绍兴酒 30-50c.c.、盐适量、
高汤 70c.c.

4人份卡路里= 530 卡

作法：

1. 将处女蟹洗净，剥开背壳，剔除杂质，大螯以蟹钳压破。
2. 取大碗置入蛋汁、高汤、绍兴酒，及少许盐提味，充分搅拌均匀。
3. 取深盘置入处女蟹，再将蛋液注入，以100℃蒸约10分钟即成。



干贝百花绣球

又称为瑶柱的干贝自古就是滋阴补肾又解压的补品，在烹调上它又像是来自海洋的金华火腿，除了帮其他食材提鲜增味，美味指数又常使它夺人眼目。用密闭高效的蒸煮法让它在最短时间酥透不烂软，和弹牙的鲜虾呈现无可匹敌的演出。

作法：

1. 花枝、鲜虾剁成泥状，蒜头、清葱、香菜切成细末，干贝泡水取丝。
2. 取大碗将花枝泥、虾泥混和，加入葱、蒜、香菜末，再加入蛋白、太白粉、米酒、少许盐及香油，充分搅拌均匀，再加入干贝丝混合，稍加轻甩以求紧实。
3. 取大碗注入清水，以手捏挤成丸子，每只约50g，迅速放入水中以定型，再置入蒸炉以100°C蒸约3分钟备用。
4. 酱汁作法：青、红椒切成小丁。取小碗以50ml清水、2.5g太白粉、少许盐及香油，搅拌均匀后加入青、红椒丁，置入蒸炉以100°C蒸约3分钟。
5. 取瓷盘或无孔蒸盘，将绣球摆放整齐，再将调理好的酱汁淋上，再置入蒸炉中以100°C蒸约3分钟即成。

材料：

花枝	150g
鲜虾	6只 (150g)
干贝	3粒
青花菜	30g
蛋白	1/2只
青椒	20g
红(黄)椒	20g
青葱	1只
蒜	2粒
香菜末	少量

调味料：

米酒 5c.c.、太白粉 5g、盐适量、胡椒粉少许、香油少许

4人份卡路里= 828 卡

小秘诀

1. 花枝与鲜虾可将小部份剁成小丁，剩余剁成泥，制作出来的绣球可保留花枝与鲜虾咀嚼的口感。



柠檬鱼

清蒸鱼最能吃出鱼的鲜嫩多汁，可是传统蒸煮法不容易控温，时间的掌握也往往因为鱼的尺寸大小略有差错。高科技时代做清蒸鱼一切交给微电脑，就可以了。这道菜不论做成异国风酸酸辣辣的柠檬鱼，还是粤菜风的喷香葱油口味，都在弹指之间就搞定了。

小秘诀

1. 因鱼露已有咸味，所以过程中不加盐。
2. 柠檬汁与鱼露的比例为1:1。
3. 过程中可加少许米酒去腥。
4. 如使用重约600g带骨全鱼，调理时间必需延长至15分钟。

材料:

石斑鱼	300g
柠檬	2个
红辣椒	1支
蒜头	5g
香菜	1株

调味料:

鱼露 60c.c

4 人份卡路里= 721 卡

作法:

1. 将石斑鱼洗净，切片卷成鱼球，置入浅盘中，淋上柠檬汁、鱼露。
2. 将红辣椒、蒜头切成细末，洒在鱼片上。
3. 置入蒸炉以100°C蒸4分钟。
4. 将香菜洗净，切成细末洒上即成。



麒麟蒸鱼

鲜美的清蒸鱼永远是大宴小酌老少咸宜的人气佳肴。一般在家庭的厨房里，蒸鱼却是道工序颇琐碎的料理，又常常让人担心没有把握而怯步。借助恒温定时的蒸炉，从今天开始您就可以随时端出傲人又美味的海上鲜了。

小秘诀

1. 买回来的鱼如果没有当天食用，要以干净纸巾拭净水分后，严密包裹保鲜膜后冷藏或冷冻，以免产生腥味。
2. 剔除的鱼骨可以另外用来熬煮豆腐或味噌汤。

材料:

石斑鱼	600g
香菇	3g
胡萝卜	50g
姜片	20g

调味料:

盐 5g、酒 10c.c.、色拉油 10c.c.

4 人份卡路里= 1260 卡

作法:

1. 买鱼的时候，请鱼商去鳃鳞、鱼骨，片成鱼排后斜刀切成6片。
2. 干香菇洗净，泡冷水30分钟软化后，拧干水分、切片。
3. 胡萝卜、姜去皮切薄片。
4. 鱼片、香菇片、胡萝卜片、姜片穿插排放盘内，撒上盐，淋上酒、色拉油，放入蒸炉用以100℃蒸约8分钟。



红蟹米糕

糯米是温补强壮的食品，具有补中益气效用，它的口感香糯黏滑，容易与配料融合在一起也比一般米饭更能入味。这道台湾筵席名菜也能在家里轻松做出来吗？有了高科技的蒸煮技术，做出软硬适中的糯米饭，再也不是一件难事。

作法：

1. 圆糯米泡2小时直到变软。红蟹洗净。姜切细粒状。
2. 金钩虾、干香菇洗净，分别泡冷水30分钟软化。香菇切丝备用。
3. 红葱头横切成丝，不要切太细，用厨房纸巾拭去多余水分后，以中火炸酥捞起备用。
4. 小里肌肉丝加入两茶匙水，用手抓匀。
5. 红蟹放入蒸炉，用100°C蒸6分钟。
6. 糯米放入蒸炉用100°C蒸约25分钟焖10分钟后取出备用。
7. 起油锅，将香菇丝、金钩虾、姜粒炒香，加入香油，以及肉丝、酱油、白糖、米酒，炒匀后将蒸好的糯米入锅拌炒至均匀，起锅盛入容器内铺平。
8. 将蒸熟的红蟹摆放在米糕上，整个容器放入蒸炉，以100°C蒸3-5分钟即可。

材料：

红蟹	3只（每只约300g）
圆糯米	200g
干香菇	6朵
红葱头	150g
小里肌肉丝	100g
老姜	50g
金钩虾	50g

调味料：

盐适量、香油 20g、酱油 50g、白糖 20g、米酒 20 c.c.

4 - 6 人份卡路里= 2896 卡

小秘诀

1. 红葱酥如果可以自己炸最好，可以避免油耗味。
2. 小里肌肉丝加水抓匀可以让肉质更软嫩。



清蒸牛腩

清蒸牛肉有一种甘美天成的滋味，只需以简单蔬菜和盐提味，蒸煮的汤汁就会呈现闪亮的琥珀色泽，清澈中馥郁香浓。牛腩有丰富胶质又富含铁质，再加上胡萝卜的胡萝卜素，西红柿的茄红素，以及可以降低血脂、保护心脏的洋葱，配以叶酸含量高的绿芦笋，轻松就能做出低热量的养生上品。

小秘诀

1. 以长时间蒸炖后的汤汁，难免有浮于汤面的泡沫，影响美观，可再以滤网过滤重新装盘。
2. 清炖牛肉汤放入些许姜丝，汤汁会更鲜美。

材料:

牛肋条	约600g
洋葱	1/4粒
胡萝卜	150g
小蕃茄	6颗 (约100g)
香菜	2.5g
姜丝	少许

调味料:

盐少许、酒 15c.c.

4 人份卡路里= 805 卡

作法:

1. 将牛腩洗净，取大碗置入牛腩及清水，以100°C蒸约3分钟以滤除杂质。
2. 将洋葱切片、胡萝卜切小块、香菜切段。
3. 取大碗或无孔蒸盘，将牛腩、洋葱、胡萝卜、香菜、小蕃茄置入，再注入清水或高汤，加入少许盐、酒提味，以100°C蒸约90分钟即成。



清炖狮子头

一般常见狮子头的作法，以油炸定型、红烧的方式较为常见，但清炖作法不仅较为简便，而且吸饱了汤汁的狮子头另有一番清甜的口感，也符合现代人少油、少盐的健康需求。

作法：

1. 将猪五花肉切成片状、条状、剁成肉泥。
2. 将葱、姜、蒜、马蹄（荸荠）切成末。
3. 将肉泥与葱、姜、蒜、马蹄末一起搅拌，加入少量胡椒粉、五香粉、盐、太白粉，以手一边混和翻拌，再陆续加入绍兴酒、香油提味，加入全蛋增加滑嫩度，最后以少许酱油上色。
4. 翻拌均匀后，以手抓起肉泥甩入容器中，「甩肉」时间约五分钟，目的在使肉泥能更紧密扎实。
5. 以手抓肉泥成肉丸（每颗约75-80g），在手掌上轻抛滚动，让狮子头表面呈现圆润、油亮。
6. 将娃娃菜洗净，加水放入蒸炉蒸煮100°C五分钟后备用。
7. 将成型肉丸加水蒸煮定型。
8. 取陶锅以娃娃菜铺底，摆入狮子头，再倒入高汤。
9. 放入蒸炉用100°C炖煮20分钟即成。

材料：

猪五花	450g
葱	1支
姜末	5g
蒜末	5g
马蹄（荸荠）末	2.5g
太白粉	5g
娃娃菜（袖珍白菜）	6-8颗
鸡蛋	1颗

调味料：

胡椒粉少许、五香粉少许、绍兴酒15g、盐少许、酱油10g、香油少许

4人份卡路里= 1702卡

小秘诀

1. 狮子头可用猪五花绞肉，如果要求口感，可用猪五花加上梅花肉。
2. 为节省时间可直接购买猪绞肉制作，但仍需「甩肉」避免狮子头蒸煮后松垮。
3. 注入高汤时可依个人喜好加入干贝、蛤蜊等增加鲜甜，加入少量绍兴酒可增加香气，加入全蛋可增加狮子头的滑嫩口感。
4. 制作狮子头时加入适量酱油可增加红润色泽，但切勿过量以免过咸。



蛤蜊炖蛋

蛤蜊是浑然天成的佳肴，或蒸或煮就能表现得淋漓尽致。加上蛋液一起清蒸，更能将鲜醇甘美的汁液一滴不漏地封存起来。但蒸煮蛤蜊最怕火候与时间难以控制得当，现在有了可以控温定时的蒸炉，精准蒸出滑嫩多汁的蛤蜊炖蛋，只需弹指之间就能轻松上桌。

小秘诀

1. 蛤蜊依个人喜好决定去壳与否。
2. 蛤蜊预热3分钟，可剔除不开壳的不良蛤蜊。
3. 以深盘取代大碗较易蒸熟，蛤蜊等食材也不致于沉淀至碗底。

材料:

蛤蜊	200g
鸡蛋	2个
干贝	1粒
水	150c.c

调味料:

盐适量、酒 10c.c.

4 人份卡路里= 281 卡

作法:

1. 将蛤蜊洗净，取大碗置入蛤蜊及清水，以100°C蒸约5分钟。
2. 干贝泡水取丝，蛤蜊取肉备用。
3. 将鸡蛋放入碗内，注入2倍的清水、少量的盐后，充分搅拌均匀，去掉上层的泡沫留下晶莹的蛋液。
4. 取大碗或深盘，摆入蛤蜊肉、干贝丝，再注入蛋液，以100°C蒸约10分钟即成。



豆豉蒸排骨

腌渍食品加上新鲜食材，向来都是创造美味最直接又简单的窍门。经过光阴的淬炼，盐巴让食物产生咸味之外风情万种的滋味，用来取代酱料调味格外引人垂涎。烹煮这道豆豉蒸排骨只要挑选将肥嫩的子排、未经过酿造酱油的豆豉，费工的部分蒸炉可以帮您搞定。

小秘诀

1. 豆豉咸味很重，可先泡水冲淡咸味。
2. 酱油仅为了上色，与豆豉一起加入可能过咸，可先以开水冲淡，或采用淡酱油。

材料：

腩排（小排）	约300g
豆豉	6-8g
姜末	15g
蒜	5g
辣椒	1支
青葱	1支
水	20c.c

调味料：

米酒 15c.c.、盐 7g、糖、酱油 20c.c.、香油少许、胡椒粉适量

4人份卡路里=905卡

作法：

1. 将排骨洗净，取大碗置入排骨及清水，以100°C蒸约5分钟，沥出杂质备用。
2. 将姜、蒜、辣椒切成细末，置入小碗中，拌入豆豉、米酒、盐、糖、酱油、香油等调成酱料。
3. 取瓷盘或无孔蒸盘，将排骨整齐排放，再淋上调味酱汁，以100°C蒸约30分钟即成。



腊肠香菇蒸鸡

鲜味加上腌渍的醇香，一向都是烹饪的必胜绝技。这道港式料理的诀窍无它，就是一定要火候足，将风味醇厚油润的腊肠不但蒸透，而且味道渗透到鲜嫩的鸡肉内。搭配的鲜笋和干香菇也有类似的加分效果，使得鸡肉口感滑润之外，还散发出清新的韵味，让您回味无穷。

小秘诀

1. 切鸡腿肉时不宜过厚，使其他食材不易叠，也较不易熟透。
2. 叠食材时容易翻落，可以细竹签固定。
3. 因为鸡肉在烹调时容易沾黏盘底，所以可先刷一层橄榄油或色拉油。

材料：

去骨鸡腿肉	约400g
腊（肝）肠	1条
竹笋	1支
香菇	5朵

调味料：

盐 8g、酒 20c.c.、香油 10c.c

4 人份卡路里= 764 卡

作法：

1. 将去骨鸡腿肉切成长片，腊肝肠切片。
2. 竹笋依鸡腿肉面积切片，香菇泡水去蒂。
3. 取瓷盘或无孔蒸盘，先在底部刷上橄榄油或色拉油，再将鸡肉铺上，每片鸡肉上再依次叠上笋片、香菇、肝肠，再洒上少许盐、淋上少许香油，以100°C蒸约15分钟即成。



蟹肉干贝蒸牙白

大白菜汁多味美，但是要煮到透软很容易煮过头，导致口感变得太过软烂。而且要将干贝的鲜味和白菜融合在一起，火候必须小心掌控。这道菜的要诀就是蟹肉要鲜、干贝要透、白菜要入味软嫩，而且三者要能融为一体。

小秘诀

1. 以蛋白略蒸2分钟的清白蛋花可增加成品的滑润口感。
2. 牙白菜即小株白菜，俗称娃娃菜，耐蒸煮不易碎烂。
3. 牙白蒸好之后，再放入蟹腿肉入蒸炉蒸煮，再组合即可。

材料：

牙白菜（小株白菜）	6颗
干贝	2粒
蟹腿肉	50g
红甜椒	15g
鸡蛋	1个

调味料：

盐适量、酒 10c.c.、高汤 100c.c.、香油少许、太白粉 2.5g

4 人份卡路里= 430 卡

作法：

1. 干贝泡软蒸约60分钟取出备用。
2. 取无孔蒸盘注入清水，将牙白菜以100°C蒸15分钟，取出沥干备用。
3. 蟹腿肉加水入蒸炉100°C蒸3分钟取出洗净。
4. 将红甜椒切成小丁，置入小碗中，再加入高汤（或50ml清水）、干贝、蟹肉、太白粉、盐、酒，充份搅拌以100°C蒸15分钟，制成羹汤。
5. 将牙白铺上瓷盘。
6. 取蛋白置入小碗中，以100°C蒸2分钟，即成清白蛋花。
7. 将蒸好的羹汤与清白蛋花淋上蟹肉牙白即可。



白玉翠玉环

丝瓜是知名的南方蔬菜，也是消暑降火的圣品，最神奇的是它本身甜美多汁，往往只需用其他食材搭配当作调味，可以不需要添加太多调味料。澎湖丝瓜尤其因为口感爽脆、卖相有如水润翡翠，是炎炎夏日开胃低脂的佳肴。这道菜肴以丝瓜的自然鲜甜搭配豆腐的软嫩口感与高蛋白质，加上少许干贝佐味，就是滋味浓郁浑然天成的珍馐。

小秘诀

1. 以斜刀切丝瓜时角度不宜过大，以免不易直立。
2. 内馅以传统豆腐较为合适，因其松软容易入味。
3. 内馅豆腐可依个人的口味另加如：虾泥、干贝、鲜贝、鱼、猪肉、鸡肉等食材皆可。

材料：

澎湖丝瓜	1/2条
豆腐	1/4盒
干贝	30g

调味料：

酒 5c.c.、太白粉 5g、胡椒粉、香油、盐适量

4人份卡路里= 130卡

作法：

1. 澎湖丝瓜去皮洗净，以斜刀切段，每段高约4公分。
2. 以挖球器在每段丝瓜中心挖孔，深度约2.5公分。
3. 干贝泡水取丝，再切成细末。
4. 将豆腐压碎成泥，置入小碗中，加入干贝末，再加入太白粉、胡椒粉、香油、盐等，充份搅拌均匀，即成白玉馅料。
5. 将豆腐泥塞入丝瓜中，至稍微突起。
6. 摆至瓷盘或无孔蒸盘中，以100°C蒸10分钟即成。



碧绿藏珍宝

南瓜铁质、胡萝卜素、维生素A、B1、B2、E和膳食纤维含量丰富，用恒温快速蒸熟，最能保留养分，并完美呈现自然的甜味，搭配低脂肪高蛋白的虾仁与墨鱼，以及滋阴圣品干贝提鲜，简单的海鲜与蔬菜，就能变身身为华贵高雅的珍馐。

作法：

1. 干贝加水入蒸炉100°C蒸90分钟取出剥成丝状备用。
2. 南瓜洗净去皮入蒸炉100°C蒸20分钟以果汁机打成泥状。
3. 鲜虾去壳后，切丁、拍打剁成虾泥。
4. 葱、姜、蒜切成细末，拌入虾泥中，再加入少量的盐、香油、橄榄油、米酒、太白粉、蛋白，充份搅拌均匀。
5. 取大片菠菜叶、芹菜茎，置入大碗中，注入清水以100°C蒸2分钟。
6. 芹菜茎蒸过后较具韧性，顺纹路取长条，预备绑虾泥包。
7. 将菠菜叶平铺于熟食砧板上，上置虾泥内馅，再以菠菜叶包裹成四方形，再以芹菜茎当作绵线十字绑紧定型。每粒重量约40-50g。
8. 取瓷盘或无孔蒸盘，将绑好的菠菜虾泥包摆放整齐，置入蒸炉以100°C蒸煮5分钟即成。
9. 南瓜泥加入适量的水、盐、太白粉拌匀入蒸笼蒸约3分钟取出即可，淋上餐盘内，蒸熟的食材排盘，是一道精致可口的佳肴。

材料：

菠菜	8片
芹菜	1株
鲜虾	150g
干贝	3粒
姜	5g
蒜头	5g
青葱	5g
蛋白	1/4个

调味料：

太白粉 2.5g、香油少许、酒 5c.c.、橄榄油（或香油）、盐适量、胡椒粉适量

4人份卡路里= 537 卡

小秘诀

1. 虾泥的制作可先剁末，再以刀面压成泥。
2. 因菠菜叶大小不一，包裹一份虾泥可以二至三片重叠直至完全包覆。



南瓜酱海鲜羹

隔水蒸煮最能保存蔬菜的养分与滋味，用来烹调南瓜尤其能凸显它特有的甜美，并且把有益肠胃的果胶充分逼出。佐以低脂肪高蛋白的海鲜，别具一番清香浓郁的风味。

小秘诀

1. 食材部份可依喜好斟酌，可切成粒状、片状、丁状皆可。
2. 南瓜泥不宜过于浓稠或太稀，在果汁机中打泥时切勿加入过多的水。若南瓜泥过于浓稠，可在料理时添加清水稀释。
3. 成品可淋上少许鲜奶油增加美观与香气。

材料:

南瓜	200g
角瓜 (澎湖丝瓜)	1/4条
蟹脚肉	50g
淮山	50g
虾仁	3只
香菇	2朵
鳕鱼片	30g
花枝片	30g
蛤蜊肉	30g

调味料:

盐适量、酒 15c.c.、太白粉 8g

4 人份卡路里= 362 卡

作法:

1. 取无孔蒸盘注入清水，将南瓜切成小丁以100°C蒸5分钟后沥干。
2. 再将南瓜丁与少量清水，以果汁机打成泥状。
3. 将角瓜削皮，切成丁状，淮山切丁状，香菇、虾仁切成丁状，虾仁剖背，鲜贝、鱼肉切片状备用。
4. 将南瓜泥置入瓷碗或深盘中，摆入角瓜、香菇、虾仁、蟹脚肉、花枝片、鳕鱼片、蛤蜊肉等海鲜，洒上少许盐、酒调味。
5. 置入蒸炉中，以100°C蒸6分钟即成。



淮山四宝鸡汤

干制的山药就是淮山，能促进免疫力，能提振倦怠气虚。向来与燕窝并称「山珍猴头，海味燕窝」的猴头菇可以预防脑细胞衰老，白果则能固肾温肺活化脑细胞。炖汤最讲究的就是以持续的火候，将珍贵的食材焖至熟透，不但保持食物的原汁原味，养分也充分释出，享受浓郁却见清淡的滋味。

小秘诀

1. 猴头菇可以其他菇类替代。
2. 炖汤之干贝取干燥干贝较具香气。取用之白果也为干燥，可先泡水软化，炖汤时较易熟透，口感较佳。
3. 炖汤用之鸡块，预先加水蒸过不仅可使其沥出血水等杂质，炖出的汤汁较为清澈美观，也可缩短炖汤的时间。
4. 因干贝已具咸味，以盐提味应酌量，以免过咸。

材料：

山药	250g
猴头菇	2粒
干贝	2粒
白果	30g
鸡肉	250g

调味料：

绍兴酒 30g、盐少许

4 人份卡路里= 758 卡

作法：

1. 将山药、猴头菇切成小块，干贝、白果泡水备用。
2. 将切成块状之鸡肉置入碗中，注入清水淹过鸡肉，置入蒸炉8分钟，使其预熟并沥出血水等杂质。
3. 取汤碗将预熟之鸡肉与山药、猴头菇、干贝、白果等置入，注入高汤淹过食材，并加入绍兴酒、少量盐提味，置入蒸炉中以100°C蒸20分钟即成。



竹荪蛤蜊鸡汤

竹荪是寄生在枯竹根部的蕈类，名列「草八珍」之一，有补气、降血压等功效。把这个名贵的山珍之花、菌中皇后，和含有牛磺酸，能排出多余胆固醇又有丰富铁质的蛤蜊结合起来，就是一道没有药材的上好药膳补汤。

小秘诀

1. 可酌量加入干贝、香菇等食材，汤头会更加鲜美。

材料：

蛤蜊	约250g
鸡	1只（1.2kg）
竹荪	5-6条

调味料：

盐适量、米酒 30c.c

4人份卡路里= 3162卡

作法：

1. 将鸡肉切成适当大小。
2. 分别将鸡肉、蛤蜊加水略蒸以去除杂质，鸡肉略蒸类似过水川烫，因不易熟透，所以100°C蒸约10分钟取鸡，5分钟取蛤蜊。
3. 取干净瓷碗，将鸡肉摆入，再置入筛捡过的蛤蜊、竹荪，加入高汤、少许盐及米酒提味，以100°C蒸约90分钟即成。



干贝炖子排

干贝富含促进醣类和脂肪代谢的维他命B2，还有多种矿物质与微量元素，以及胶原蛋白，可以清肝明目，是经常熬夜和常用眼力工作的人最佳食补。平日可以用蒸炉，预先将干贝蒸透放凉后，拆丝分装冰冻，随时取出入菜烹调，炖汤炒蛋马上就有华贵珍馐可以品尝。

小秘诀

1. 替代作法：如果没有人参须、红枣、黑枣，可改放蒜头约5粒，味道会变得单纯而鲜美。

材料：

五花排骨	300g
干贝	5粒
人参须	3支
黑枣	5粒
红枣	5粒

调味料：

盐适量、米酒 10c.c

4 人份卡路里= 1209 卡

作法：

1. 将小排骨置入耐热容器中，注入清水以100°C蒸约10分钟，滤出杂质后备用。
2. 将干贝置入耐热容器中，注入清水以100°C蒸约5分钟备用。
3. 取干净瓷碗，将排骨摆入，再加入干贝、人参须、红枣、黑枣，注入水（或高汤），再以少许盐及米酒提味，以100°C蒸约90分钟即成。



双枣炖乌骨鸡

乌骨鸡又称竹丝鸡，蛋白质含量高于一般鸡，脂肪却很底，加上它的性情非常温和，自古就是出名的药用珍禽，是养血补元气的上品。黑枣俗称大枣，红枣一般称为南枣，两者也是养血滋阴的调养食品。尤其是红枣、黑枣内含有三帖类化合物成分，可抑制肝炎病毒，常吃双枣可以保肝。

小秘诀

1. 整只乌骨鸡因骨架厚圆不易摆入锅中，可从腹部切开，由腹内先剔除脊柱，此时鸡身较为扁平，较易放入锅中。
2. 若使用的容器较小，也可使用乌骨鸡块。
3. 若使用高汤蒸炖，因高汤已有咸味，可不再加盐或斟酌加入少量，完成时若咸味不足，可再添加。
4. 替代作法：也可以换成一般的鸡来炖汤。

材料：

乌骨鸡	1只 (1.2kg)
人参须	5-6支
黑枣	7-8粒
红枣	10粒

调味料：

盐适量、米酒 30c.c

4 人份卡路里= 1002 卡



作法：

1. 取大锅装入乌骨鸡，注入清水淹没，置入蒸炉以100℃蒸15分钟，沥出杂质与泡沫。
2. 取耐热砂锅或陶锅摆入乌骨鸡、红枣、黑枣，注入水（或高汤），再洒入适量的盐与米酒提味。
3. 置入蒸炉，以100℃蒸90分钟即成。



蛤蜊冬瓜汤

冬瓜具有降火消水肿的功效，热量低，可以清热生津，搭配清鲜的蛤蜊，煨得绵密细致又充分吸收蛤蜊的好味道和丰富养分，快速蒸煮出来的原汁原味，入口散发无与伦比的清甜。

小秘诀

1. 蛤蜊先预蒸过可筛除较不新鲜的部份。

材料:

蛤蜊	300g
冬瓜	400g
姜	1块

调味料:

盐、米酒适量

4 人份卡路里= 209 卡

作法:

1. 将蛤蜊洗净，以无孔蒸盘加水蒸5分钟，剔除不新鲜的蛤蜊。
2. 冬瓜洗净，去皮切块。
3. 姜洗净切丝。
4. 取汤碗加入清水、蛤蜊、冬瓜、少许姜丝、米酒、盐，置入蒸炉以100°C蒸15分钟。
5. 取出后再加入姜丝即成。



三色蒸蛋

一般做蒸蛋要慎防蒸汽过大，导致蒸蛋表面不够光滑美观，口感不够滑嫩。有了高效蒸煮法，这些困扰就一扫而空了。将已熟的皮蛋与咸蛋加上生鲜蛋液做出三色蒸蛋，只需短短数分钟，就可以美味上桌。

小秘诀

1. 皮蛋可先以100℃蒸约4分钟，让其蛋黄固定不会成泥状，去出切成丁状放入容器内备用。
2. 因咸蛋已有咸味，所以不需加盐以免过咸。
3. 皮蛋、咸蛋的比例可因个人口味予以调整。
4. 置入蒸炉后，依容器内蛋的厚度而定时间，越厚则要蒸更久。

材料:

皮蛋	2粒
咸蛋	2粒
鸡蛋	4粒

4人份卡路里= 671 卡

作法:

1. 将皮蛋、咸蛋去壳后，切成大块。
2. 取小碗将鸡蛋搅拌均匀。
3. 取无孔蒸盘，刷上橄榄油或沙拉油后，铺上耐热保鲜膜，均匀放入皮蛋与咸蛋块，再注入蛋液至完全淹没蛋块。
4. 置入蒸炉，以100℃蒸10分钟后，取出蒸盘后倒扣取出成品。
5. 于室温中冷却后，切片即成。



萝卜糕

萝卜糕是台湾人最地道的家常食物，口味最单纯、口感最柔嫩，一丝丝的白萝卜穿梭其间，似乎把所有的鲜甜都神隐其中，不需要其他的配角，轻易展现出她的千娇百媚！打开蒸炉的那一刻，米香加上萝卜的甜气，混合着弥漫空间，味香隽美，可说是点心界的极品！

小秘诀

1. 上述材料比例所调制的萝卜糕浆正好能填满一个无孔蒸盘。
2. 蒸熟后之萝卜糕，亦须于室温中待凉后才会比较紧实。
3. 暂不食用的萝卜糕可冷藏，但不宜久藏，容易腐坏。

材料：

白萝卜	750g
糯米粉	600g
腊肠	150g
虾米（开阳）	100g

调味料：

糖 28g、盐 15g、胡椒粉 5g、
马蹄粉 56g、澄粉 56g、太白粉 18g、
香油 45c.c

4 人份卡路里= 3715 卡

作法：

1. 将白萝卜洗净、削皮，切片后切成丝，置入大碗中，加入 1200c.c.的清水，以100℃蒸10分钟。
2. 糯米粉、糖、盐、太白粉、马蹄粉、香油，用600c.c.的清水拌匀成米浆。
3. 将腊肠、虾米切成小丁备用。
4. 取出大容器放入米浆，将蒸好的白萝卜丝和热水一起冲入米浆，立即拌匀成糊，放入腊肠和虾米拌匀，再倒入蒸盘内，置入蒸炉以100℃蒸40-60分钟，依厚度而定时间。



鲜肉虾饺

海鲜要鲜美多汁必须用高温瞬间加热煮熟，多一分少一秒口感与滋味都会大打折扣。用大量恒温的水蒸汽做360度充分热循环方式来做蒸饺，不但内馅的虾仁与鲜肉可以蒸得汁多味鲜，蒸饺的外皮更可以蒸得恰到好处。

作法：

1. 面皮作法：取中筋面粉堆成中空环状，分次慢慢注入98°C热水，以手和面，待面团成型后，再反复多次揉面以达到筋性。将揉好之面团推成条状，再切分成每个约25g之小面团。用杆面棍将面团杆成圆片状。
2. 馅料作法：将虾仁切成小丁。将葱、姜切成细末。将猪肉馅与虾仁丁、葱末、姜末、盐、糖、酱油、香油、米酒、胡椒粉、太白粉等充份搅拌，并以手抓起甩肉，使馅料紧实。
3. 将馅料分成30g一团，包入杆好的面皮中。
4. 取蒸笼铺上蒸笼纸，或有孔蒸盘刷上色拉油或橄榄油，将包好的饺子整齐排上。
5. 置入蒸炉中，以100°C蒸8分钟即成。

材料：

猪肉馅	300g
虾仁	10尾
葱	10g
姜	10g
中筋面粉	120g

调味料：

盐 2g、糖 2g、酱油 10c.c.、
米酒少许、香油 8c.c.、胡椒粉 3g、
太白粉少许

4 人份卡路里= 1809 卡

小秘诀

1. 揉面团之成功与否，有术语称「三光」，也就是揉至手掌光亮、台面光亮、面团光亮，即为适当之含水量。
2. 和面时应用98°C热水，俗称「烫面」；制作小笼汤包外皮时，则宜用「水面」，即常温之冷开水。



素菜蒸饺

上乘的素菜蒸饺必须入口有满满的素菜清香，各种蔬菜要保有独特的口感与香气，而且最怕以蔬菜为主的素馅，因为火候掌控失准失去舒爽口感。有了高效率的蒸炉，只要在调制馅料时仔细将各种材料均匀切妥，其余的技巧全都不必烦恼。

作法：

1. 饺皮：取中筋面粉堆成中空环状，分次慢慢注入98°C热水，以手和面，待面团成型后，再反复多次揉面以达到筋性。将揉好之面团推成条状，再切分成每个约25g之小面团。用杆面棍将面团杆成圆片状。
2. 馅料作法：将竹笋、香菇、马蹄、红萝卜、青江菜、素肉、豆干等切成细末。
3. 取小碗将馅料置入混和，并加入少量的盐、胡椒粉、香油提味，充份搅拌均匀。
4. 将馅料包入饺皮中，每只约35-40g。
5. 取多孔式蒸盘，抹上色拉油或橄榄油，使饺子置放其上料理时不致沾黏不易取下。置入蒸炉中，以100°C蒸约8分钟即成。

材料：

青江菜	400g
豆干	25g
马蹄	25g
红萝卜	25g
竹笋	25g
素皮丝	15g
香菇	10g
中筋面粉	约120g

调味料：

盐 10g、胡椒粉 5g、香油 10c.c

4 人份卡路里= 494 卡

小秘诀

1. 青江菜为素菜蒸饺主要食材，取量上可酌量增加，以增添风味。
2. 馅料于切末时尽量细小，在包饺子时较易紧密，不致有太多空隙而影响外观及口感。



红豆松糕

这是一道名满天下的江南点心，用的是稻米磨制成的生粉制成，在小蒸笼里一层生粉铺上一层搓碎的红豆叠放起来蒸透，入口细致松软，甜而不腻。虽然不像是水磨粉吃起来那么黏，但出色的松糕口感还是相当爽口的。

作法：

1. 将红豆洗净，泡水约数小时，取容器或无孔蒸盘，加水淹过表面，置入蒸炉，以100°C蒸60分钟后沥干。
2. 将蒸红豆留下的红豆水留下备用。
3. 取无孔蒸盘，放入糯米粉、稻米粉充分混合均匀后，加入红豆水翻拌，直至干、黏适中，勿使其沾黏成小丸。
4. 以滤网筛过，留下细末的米粉，拌入糖粉、熟红豆、搅拌均匀。
5. 取蒸笼铺上蒸笼纸，铺上2/3米粉，再摆上枣泥或豆沙，再铺上剩余米粉，再铺上什锦果，置入蒸炉，以100°C蒸10分钟即成。

材料：

红豆	75g
糯米粉	175g
稻米粉	75g
什锦果	25g
蒸红豆水	75c.c.
枣泥或豆沙	20g

调味料：

糖粉 75g

4 人份卡路里= 1292 卡

小秘诀

1. 蒸熟的红豆一定要充分混合沥干，否则拌入米粉时，会使米粉过湿，蒸出来的成品会太黏。
2. 以蒸笼制作较为适合，若以有孔蒸盘制作，最好以耐热保鲜膜覆盖并戳洞，以免蒸汽太多浸入松糕。
3. 糯米粉与稻米粉的比例为7:3。



枣泥核桃糕

红枣自古就是养肝补血的良药，核桃可以增强神经系统功能，是补脑之良品，其中所含的亚麻仁油酸还有控制胆固醇的功效，两相结合的枣泥核桃糕可说是不分男女、老少咸宜的零食。用蒸煮法来烹制枣泥不但省时，也让红枣的养分不至在加热过程中流失，让核桃糕吃起来营养满分。

小秘诀

1. 核桃糕适合冷藏后食用，刚蒸好时不够紧实，无法切成块状，口感也不好。

材料：

糯米粉	80g
玉米粉	20g
糖粉	10g
枣泥	80g
核桃	30g
开水	120c.c.

调味料：

糖 5g、橄榄油 15g

4 人份卡路里= 948 卡

作法：

1. 取大碗将糯米粉、玉米粉、糖粉、枣泥、开水、橄榄油充份搅拌均匀成稀泥状。
2. 取无孔蒸盘将糕泥注入，后将核桃摆入。
3. 置入蒸炉，以100℃蒸25分钟后取出待凉。
4. 成品于室温中冷却后，再放入冷藏冰箱约2小时取出切片。



桂圆银耳莲子汤

含有丰富植物性胶原蛋白的银耳可以防止皮肤产生皱纹，是美丰润肺的圣品，功效与燕窝齐名，而莲子降火，还能除烦安眠，加上可以安神的桂圆，不寒不燥。要吃到银耳的胶原蛋白就得耐心炖出黏稠汁液，而莲子要烹出绵密松软的口感，要做好这道点心的关键就是火候。

小秘诀

1. 莲子可先泡水数小时软化，预蒸时间即可缩短。莲子的松软程度因个人喜好，可酌量增减蒸炉时间。

材料：

桂圆干	20g
白木耳	20g
莲子	20g

调味料：

砂糖（或冰糖）30-40g

4 人份卡路里= 240 卡

作法：

1. 白木耳为干货，要先洗净泡冷水备用。
2. 莲子泡水洗净后，取容器加水，置入蒸炉中以100℃蒸约40分钟至熟透。桂圆可先蒸熟约30分钟。
3. 取大碗将莲子、白木耳、桂圆干、糖置入容器，注入清水约600ml，置入蒸炉以100℃蒸20分钟即成。



八宝芋泥

这是一道著名的点心，品尝起来质地细腻软润，香甜可口，别具风味，吉辰喜庆，筵席上多有此菜。依据各人的口味，还可适当在芋泥中包些豆沙馅，风味更佳。在芋泥中拌上什锦果等多样配料，五颜六色，美观醒目，八宝芋泥由此而得名。

小秘诀

1. 因为成品倒扣出来成半圆状比较美观，所以装饰用的八宝料在制作时先摆入。
2. 芋泥的制作可以使用果汁机。
3. 过程中不须加水，口感比较扎实。
4. 八宝料可自行调配，例如葡萄干、瓜子、冬瓜糖、核桃等，也可使用市售的什锦果。

材料：

芋头	450g
糯米粉	20g
豆沙	40g
八宝料或什锦果	30g

调味料：

糖 40g

4 人份卡路里= 954 卡

作法：

1. 将芋头洗净，切薄片，以有孔蒸盘100°C蒸30分钟，取出后压成泥。
2. 将芋泥与糖粉、太白粉搅拌均匀。
3. 取大碗，底部铺上耐热保鲜膜，先摆入八宝料，再填入1/3芋泥，再摆上豆沙，再填入2/3芋泥。
4. 置入蒸炉以100°C蒸25分钟。
5. 完成后倒扣取出芋泥即成。



蛋白鲜奶蒸官燕

燕窝自古以来就是是名贵的天然极品，含有丰富的胶原蛋白和活性蛋白，是滋补养颜、和中益气的尚品。采用蒸的方式最大程度地发挥燕窝的营养价值。在蒸的过程中火候的掌握尤为重要，能够确保燕窝能平均受热，只需几分钟，美味滋补的燕窝就新鲜出炉。

小秘诀

1. 官燕要先用温水浸泡12个小时，浸泡之后的官燕本身会变软，然后再过水清洗。
2. 把官燕的黑线和杂质捡干净，然后用清水洗干净，再把官燕拆散成小丝，这样能把官燕清理得干干净净。
3. 糖水的制作：冰糖和水按照1比5的比例煮化，即为10g冰糖和约50毫升矿泉水。

材料：

官燕	5g
蛋清	75g
鲜奶	140g
糖水	60g
淡奶油	45g

作法：

1. 把蛋清、鲜奶、糖水和淡奶油称好后在碗里均匀搅拌
2. 将官燕加入搅拌好的食材里
3. 将碗置入蒸炉，以100℃蒸约8分钟即可



木瓜蒸官燕

燕窝自古以来就是是名贵的天然极品，含有丰富的胶原蛋白和活性蛋白，是滋补养颜、和中益气的尚品。木瓜含有丰富维生素、矿物质、纤维素，果肉丰满香甜，是瘦身美容的圣品。采用蒸的方式最大程度地发挥燕窝的营养价值。在蒸的过程中火候的掌握尤为重要，能够确保燕窝能平均受热，只需几分钟，美味滋补的木瓜蒸官燕就新鲜出炉。

小秘诀

1. 官燕要先用温水浸泡12个小时，浸泡之后的官燕本身会变软，然后再过水清洗。
2. 把官燕的黑线和杂质捡干净，然后用清水洗干净，再把官燕拆散成小丝，这样能把官燕清理得干干净净。
3. 糖水的制作：冰糖和水按照1比5的比例煮化，即为10g冰糖和约50毫升矿泉水。

材料：

官燕	3g
木瓜	1个 (约300g)
鲜奶	140g
糖水	60g

作法：

1. 把木瓜横切成两半，去除黑籽。
2. 将发好的官燕放在木瓜里，加入糖水，不要加太满。
3. 将木管放置在蒸炉里，以100 °C蒸14分钟即可。

家 庭 料 理 ， 乐 活 上 菜

蒸 简 单

puresteam

现代乐活生活的最高指标，就是高效率、低耗能，要在兼顾能省时又节能减碳的原则下，还能提升自己的生活质量。吃得健康、养生、低油、低卡，早已经是大家的共识，而如今，如何能够更有效率地达成这样的目标，就成了实践21世纪新现代乐活主义的关键。



鲜虾芦笋色拉

作法:

1. 把材料洗干净，分层放入蒸炉中，用100℃蒸2分钟即可。
2. 把调味料一起搅拌，做出美味的柠檬蜜酱汁。
3. 把蒸好的芦笋跟虾仁摆好，淋上柠檬蜜酱汁即可。

材料:

绿芦笋	500g
鲜虾仁	500g

调味料:

美乃滋 50c.c.、柠檬汁 10c.c.、
蜂蜜 10c.c.、日本芥末 5g

4 人份卡路里= 746 卡



海鲜粥

作法:

1. 先把干干贝泡水，泡约2小时，等干贝泡开，去水待用。
2. 把虾仁洗净、花枝清洗切片，蛤蜊泡水去沙，备用。
3. 将白米洗净水滤净，然后先放入大碗里头。
4. 把虾仁、花枝、蛤蜊、干贝等放在米上面，加入水。
5. 加盐、油葱酥，放入蒸炉中用100°C蒸40分钟即可。
6. 蒸好后，加入胡椒跟细芹菜末。

材料:

虾仁	100g
花枝	100g
蛤蜊	150g
干贝	50g
干油葱酥	40g
水	600c.c.
白米	50g

调味料:

盐适量、胡椒酌量、细芹菜末酌量

4 人份卡路里= 714 卡



樱花虾青江菜饭

作法:

1. 腊肉切丁、青江菜洗净切段、樱花虾洗净滤干。
2. 把米洗净去水。
3. 把米放入蒸盘里，放入腊肉丁、青江菜跟樱花虾。
4. 放入蒸炉按100℃，蒸15分钟之后，还要焖10分钟即可。

材料:

腊肉	50g
青江菜	100g
樱花虾	10g
米	750g
水	875c.c

10 人份卡路里= 2898 卡



腊味饭

作法:

1. 把综合腊肠切片。
2. 把米洗净去水。
3. 把米在蒸盘里面，放上腊肠片，淋上素蚝油。
4. 按100℃，蒸15分钟之后，还要焖10分钟即可。

材料:

综合腊肠	100g
米	750g
水	875c.c.

调味料:

素蚝油 20c.c

10 人份卡路里= 3069 卡



玉米丸子

作法:

1. 把猪绞肉剁细、鸡胸肉剁细，混在一起。
2. 加入鱼浆，混合均匀。
3. 加入全蛋一颗，再次混合均匀。
4. 加入玉米、细芹菜末，加入所有调味料。
5. 捏成球形（份量约36颗），放入蒸盘当中，用100℃蒸15分钟即可。（时间一到，最好马上拿出来，蒸过头会影响口感）

材料:

猪绞肉	600g
鸡胸肉	300g
鱼浆	300g
全蛋	1颗（约70g）
玉米	400g
细芹菜末	50g

调味料:

胡椒、盐适量，酱油1大匙，
麻油1大匙

36 颗卡路里= 3582 卡



干贝蛤蜊排骨汤

作法:

1. 先把干贝泡水，泡约2小时，等干贝泡开，去水待用。
2. 把排骨切块后放入碗中，加水后放入蒸炉，用100°C10分钟川烫。
3. 川烫后，加入干贝、水跟调味料，再放入蒸炉中，用100°C蒸45分钟。
4. 剩15分钟时，再加入蛤蜊继续蒸，蒸到时间满了，焖2分钟即可。

材料:

排骨切块	350g
蛤蜊	300g
干贝	10g
水	700c.c.

调味料:

米酒、盐适量

4 人份卡路里= 1060 卡



香草蛋糕

作法:

1. 把全蛋分成蛋白跟蛋黄，用容器把蛋白先打发，打到中性发泡即可。
2. 然后在打发的蛋白上面一颗一颗地加入蛋黄，搅拌均匀。
3. 接着加入糖、香草精、酵母粉等，快速搅拌。（请勿搅拌到完全消泡）。
4. 到入容器里，然后放入蒸炉中用100°C蒸35分钟即可。
5. 可以用巧克力酱或是草莓果酱做装饰。

材料:

五颗全蛋	约300g
面粉	150g
糖	80g
酵母粉	10g
色拉油	30c.c.
香草精	5g

4 人份卡路里= 1505 卡



鲜奶地瓜泥冰淇淋

作法:

1. 把红黄地瓜洗净去皮，切块放入蒸盘里面。
2. 用100℃蒸40分钟，趁热打成泥。
3. 加入牛奶、糖跟鲜奶油，搅拌均匀。
4. 用汤匙挖成圆球如冰淇淋感，放入杯中，加入任何装饰即可。
5. 或用糖渍水果及葡萄干等，随个人喜爱。

材料:

红黄地瓜	共1000g
牛奶	100c.c.
糖	100g
鲜奶油	50g

4 人份卡路里= 1798.4 卡



清蒸山菠菜

作法:

1. 把材料洗干净，全部放入蒸盘上，用100°C蒸1分钟即可。
2. 全部搅拌一下，倒入盘子里即可。
3. 其他绿色蔬菜作法如上。

材料:

山菠菜	500g
蒜头	20g

调味料:

盐适量、蚝油一些

4 人份卡路里= 99.6 卡



清蒸桂竹笋

作法:

1. 把材料洗干净，全部放入蒸盘上，用100℃蒸10分钟即可。
2. 倒入盘子里，淋上调味料即可。

材料:

去皮后的桂竹笋 300g

调味料:

美乃滋适量

4人份卡路里=279卡

冷 冻 食 品 ， 蒸 鲜 出 炉

蒸 轻 松

puresteam

上班族生活忙碌，有时候想要轻松解决吃饭的问题，取出家中冰箱里冷冻的包子、馒头、水饺等，使用德国美诺Miele蒸炉，只需短短几分钟，100°C纯蒸汽的蒸煮方式，即使是冷冻食品，也可以像主厨料理的一样美味。



鲜肉水饺

作法：置入蒸炉用100℃ **时间：10分钟**

说明：市售冷冻水饺每个重量约30g，直接自冷冻柜取出调理，设定时间约10分钟，因为馅料含量略有差别，10分钟较能蒸出肉馅汤汁。

乳香馒头

作法：置入蒸炉用100℃ **时间：8分钟**

说明：市售冷冻馒头每个重量约80g，直接自冷冻柜取出调理，设定时间约8分钟。

港式鲜虾烧卖

作法：置入蒸炉用100℃ **时间：10分钟**

说明：市售冷冻烧卖、珍珠丸子等均可调理。取有孔蒸盘，铺上蒸笼纸或刷上色拉油以防沾黏，置入蒸炉，调理时间约10分钟。

好吃包子

作法：置入蒸炉用100℃ **时间：15分钟**

说明：市售冷冻包子每个重量约85g，直接自冷冻柜取出调理，设定时间约15分钟，因为馅料含量略有差别，15分钟较能蒸出肉馅汤汁。



美味意大利面

作法：置入蒸炉用100℃ **时间：20分钟**

说明：市售冷冻意大利面多以塑料方盒或碗盛装，注意包装的耐热值，判别是否能直接置入蒸炉；调理15分钟后可打开蒸炉，稍为翻拌使受热均匀，设定时间约20分钟。

香嫩牛肉面

作法：置入蒸炉用100℃ **时间：15分钟**

说明：市售冷冻面类多以塑料方盒或碗盛装，注意包装的耐热值，判别是否能直接置入蒸炉；自冷冻柜取出调理，设定时间约15分钟，调理时可直接添加所附汤汁与配菜，或分开调理，待完成后再予调配。

日式拉面

作法：置入蒸炉用100℃ **时间：10分钟**

说明：市售冷冻拉面多以塑料方盒或碗盛装，注意包装的耐热值，判别是否能直接置入蒸炉；自冷冻柜取出调理，设定时间约10分钟，调理时可直接添加所附汤汁与配菜，或分开调理，待完成后再予调配。

可口浓汤

作法：置入蒸炉用100℃ **时间：20分钟**

说明：市售冷冻浓汤多以塑料方盒或碗盛装，注意包装的耐热值，判别是否能直接置入蒸炉；调理时需加水，自冷冻柜取出调理，设定时间约20分钟。



什锦炒饭

作法：置入蒸炉用100℃ **时间：25分钟**

说明：市售冷冻炒饭多以塑料方盒或碗盛装，注意包装的耐热值，判别是否能直接置入蒸炉；自冷冻柜取出调理，设定时间约25分钟。

意式炖饭

作法：置入蒸炉用100℃ **时间：25分钟**

说明：市售冷冻炖饭多以塑料方盒或碗盛装，注意包装的耐热值，判别是否能直接置入蒸炉；自冷冻柜取出调理，设定时间约25分钟。

食补羊肉炉

作法：置入蒸炉用100℃ **时间：20分钟**

说明：市售冷冻羊肉炉、姜母鸭等均可调理。将冷冻汤块分段置入大碗中，依说明注入高汤或清水，也可自行加料，调理时间约20分钟。

香浓贡丸汤

作法：置入蒸炉用100℃ **时间：20分钟**

说明：市售冷冻贡丸、花枝丸等均可调理。将贡丸或花枝丸以刀划十字或米字，置入碗中、注入高汤；调理时间约20分钟，完成后可以芹菜末或香菜末提味。

毫 不 失 色 ， 蒸 健 康

蒸 养 生

puresteam

近年来的轻食健康概念正风行，透过蒸煮的方式，保有营养又兼顾方便和美味。法国名厨Alain Ducasse也都高度肯定德国美诺Miele蒸炉的简易操作性，不但可以轻松烹饪出美味的食物，更让使用者体会简易造就美味食物的乐趣。

Ducasse 形容蒸煮烹调法为：「蒸汽烹调可以新鲜地提高食物自然风味，不只是蔬菜类，各种食材都能用蒸炉的方式烹调。」



德国美诺Miele蒸炉对食物烹调的坚持：

1. 适当烹调：例如蒸煮胡萝卜，只需按下100°C、7分钟的时间，非常方便，不会影响您同时进行其他烹调动作。
2. 简易操作：一次可为6至8个人准备一餐美味。并具有解冻、蒸煮与保温的三种功能。
3. 纯蒸汽烹饪食材，使每个食材都充分平均受到蒸汽蒸煮，做出美味佳肴。

引领时尚，DG 1450独立式蒸炉

在德国美诺Miele一系列的产品当中，DG 1450是唯一的一款独立式蒸炉。如果您还没有准备好购买嵌入式电器，却又想追求健康的饮食，Miele DG 1450独立式蒸炉将是您最佳的选择，它会在您的厨房空间中扮演着绝对重要的角色。

作为独立式蒸炉，同样配备有外置蒸汽元件，并且有容积20公升的腔体容量。小巧的机身可以更加随心所欲的放置在您家中的合适位置。

由于外置蒸汽元件带有储水功能，让蒸炉的安装不再需要担心厨房水源安装问题，其设计再次展现Miele为您高品质生活而设计的品牌精髓！



用心设计

对于使用者的贴心体恤，表现在德国美诺Miele DG 1450产品之中。可以由它简易的操作设定，加上明确的指示系统得到最具体充分的印证。所有计算机优先设定的烹调指示都可以首先透过液晶屏幕面板上一览无遗，不论是温度、时间，甚至是蒸煮水质的硬度检测，都可以藉由电子操作得到良好的控制。

烹调过程的开始和结束、注水量提醒、除垢保养等，都可以透过机器设定好的蜂鸣声响得到人性化的提示。烹调的运作是由计算机程序全自动控制，一旦蒸煮的时间及温度确定后，期间一切的计量都会同步自动的开始执行，如果烹调过程中有需要提前结束，或短暂开启蒸炉作观察时，只需将机门直接打开，同时加热组件立即停止运转。因此烹调期间增加食材量，都不影响蒸煮结果。

高科技安全防护设置，搭配上独立式加热原件的设计，更能有效防止使用过程中烫伤的发生，智能型的程序监控，亦可以防止蒸煮过程中食材可能溢出或烧焦状况的产生。

养生蒸炉的实用哲学

操作方便

1. 每次使用前，应将滴漏盘放在蒸炉底层，收集蒸汽滴水。
2. 注满储水容器，注水量0.75公升至1.2公升，不可超过上限刻度。使用一半时需要注水，建议使用热水，可缩短加热所需要的时间。
3. 触摸式操控启动本机，显示屏将出现「100°C」或电子烹饪选单，然后「°C」会开始闪动。

多功能烹调

1. Miele蒸炉可以蒸煮食物、肉类、蔬果、米类、甜食等。
2. 可以快速低温解冻食材。
3. 料理前的川烫食材功能。
4. 再加热，煲汤或其他菜肴。

消毒婴儿奶瓶

可以作消毒婴儿奶瓶（将奶瓶拆开，以100°C最少蒸15分钟）以及其他容器，可以控制在60-100°C定时定温，方便简单，使用前请确认待消毒的产品可耐热温度。蒸完之后请用干净的纸巾擦干。



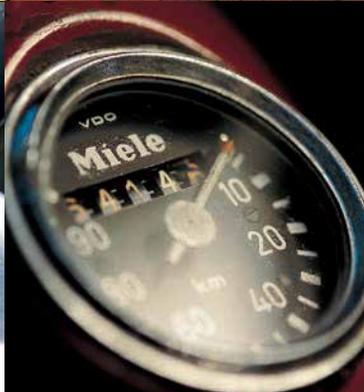
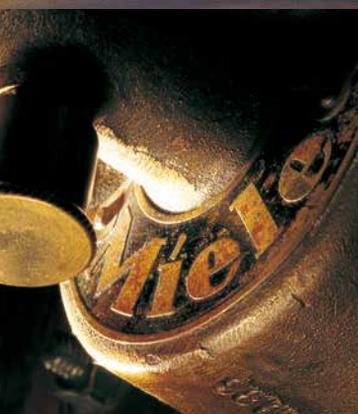
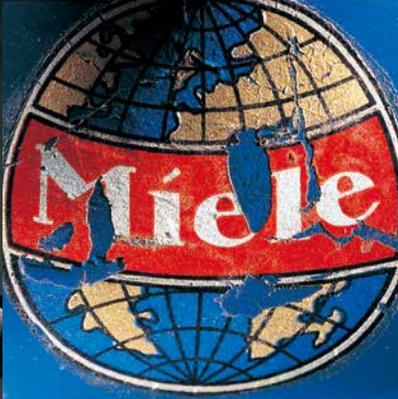




清洁与护理

1. 每次使用后应彻底清洗本机，以干布擦干或风干，再关上机门。切勿使用硬毛刷或菜瓜布进行内部清洁。
2. 一般使用后可利用海绵或吸湿力强的抹布拭去所有的积水点。若遇上比较油腻的情况，可以用温水加上少量温和清洁剂，清除所有积聚的油垢，再以清水抹净、然后擦干。
3. 蒸炉正面以及外壳，可用少量清洁剂以湿布擦拭，再用干布擦干。切勿使用本机蒸汽擦拭本机外壳，以免造成毁损。
4. 滴漏盘、挂架、煮食容器在每次使用后洗净、擦干。
5. 蒸炉使用一段时间后，需定期作除垢程序，机器会自动提示。
6. 每次使用完后，应取出把多余的水倒掉，清理、风干后，再放入机内。切勿将外置蒸汽加热器放入水中浸洗。







蒸炉食谱书

puresteam

美诺电器有限公司
Miele Electrical Appliances Co., Ltd.

上海市静安区成都北路199号恒利国际大厦2层 200041
2F No.199 North Cheng Du Road Jing An District 200041 Shanghai PRC

Tel: +86 21 6157 3500 Fax: +86 21 6157 3511

www.miele.cn