

消暑冬瓜盅



BOSCH

Invented for life

消暑冬瓜盅



材料：

1 個	迷你冬瓜
80 克	豬肉 (切粒)
3 隻	冬菇 (切粒)
3 粒	乾瑤柱
8 粒	鮮蓮子 (去芯)
5 隻	蝦仁 (切粒)
少許	夜香花
20 克	金華火腿 (切絲)
2 片	薑
適量	滾水 (蓋過面)
1/2 湯匙	油
2 茶匙	米酒
1/2 茶匙	鹽
少許	胡椒粉
少許	麻油

步驟：

1. 迷你冬瓜切去頂部，用小刀在邊緣切成刷齒紋，去瓢，起出部份瓜肉切粒。
2. 用Steam + 功能預熱蒸焗爐至100度，將整個冬瓜殼放入爐蒸10分鐘取出備用。
3. 瑤柱拆絲準備用(瑤柱水留用)。
4. 豬肉及蝦仁加醃料同醃，汆水洗淨。
5. 將豬肉、蝦仁、金華火腿、冬菇、瑤柱、鮮蓮子、冬瓜肉放入瓜盅。
6. 傾入滾水及瑤柱水以中火煲約10分鐘。
7. 將熱湯連材料傾入冬瓜殼再放入爐中用Steam+ 功能以100度蒸約30 - 40分鐘，最後加入夜香

貼士：

冬瓜宜選外形圓渾完整，表皮帶有白色粉末較佳。

設定程序：

Steam+ 100°C
烹飪時間：10分鐘 + 30-40分鐘
(已預熱蒸焗爐)

Steam+



BOSCH

Invented for life