



保留所有美味。

PHILIPS
sense and simplicity

蒸粗麦粉配蜜饯百果和香料

配菜-供4人食用

- 1 将肉桂棒和柑橘皮放入风味增加器。
- 2 将蒸架 2 放在蒸架 1 上面。
- 3 将大米蒸架悬挂在蒸架 2 上方或其内部, 然后加入粗麦粉和 150 亳升水。盖上盖子。
- 4 将计时器设为 20 分钟, 烹制蜜饯百果和粗麦粉。关闭电蒸锅。
- 5 切碎蜜饯百果, 然后添加到蒸粗麦粉。
- 6 配以美味可口的烤羊排,上面摆放一些切成大碎块的开心果并涂抹上新鲜的黄瓜色拉。

合计烹饪时间约为 30 分钟。

每份含热量 295 千卡: 8 克蛋白质 0 克脂肪,其中 0 克饱和脂肪 66 克碳水化合物 9 克纤维

原料

200 草密代百里

1 規肉桂基

1 个柑橘的橘皮

200 克 蒸粗麦粉



 \bigoplus



蒸鲑鱼配绿色蔬菜

主菜-供4人食用

- 1 将蒸架 1 放在水盘上。将蒸架 2 放在蒸架 1 上面。
- 2 将大米蒸架放入蒸架 2 中,加入大米和大约 450 毫升热水以及盐。盖上盖子。
- 3 将计时器设为 20 分钟。
- 4 然后将食物装入蒸架 3. 先放入一层南瓜片, 然后放入芦笋, 蚕豆和豌豆。蒸煮 10 分钟之后,将此蒸架放在蒸架 2 的上面。
- 5 蒸煮 20 分钟之后,将鲑鱼排放在蒸架 1 中。
- 6 将几枝莳萝加入风味增加器。将定时器设置增加 15 分钟. 然后蒸煮3个蒸架,直至完成烹饪。关闭电蒸锅。
- 7 用盐和鲜胡椒粉给鲑鱼排调味,然后在米层上配以口感清脆的绿色蔬菜。 喷洒上柠檬风味的橄榄油并用几枝莳萝加以装饰。

合计烹饪时间约为 40 分钟。









每份含热量 805 千卡: 50 克蛋白质

37 克脂肪(8 克饱和脂肪) 68 克碳水化合物 7 克纤维

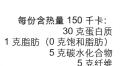
蒸鲽配蔬菜



主菜-供4人食用

- 1 将芫荽枝(保持间隔)放入风味增加器。
- 2 将食物装入蒸架 2, 先铺上一层青刀豆, 然后放入椰菜花和甜椒。盖上盖子, 然后放在蒸架 1 上面。
- 3 将计时器设为 20 分钟。
- 4 20 分钟之后,将鱼块放入蒸架1。将厚鱼块沿蒸架周侧摆放,薄鱼块放在蒸架的中间。
- 5 将计时器再设置 10 分钟。
- 6 3 分钟之后,将菠菜加入蒸架 3,放入蒸锅蒸煮余下的 7 分钟。关闭电蒸锅。
- 7 给鱼块洒上食盐和 辣椒粉。铺上一层蒸煮过的蔬菜用芫荽叶装饰。摆上两个新鲜的小土豆,细细喷洒一些辣椒油。

合计烹饪时间大约 40 分钟。



原料

150 克青刀豆、切块

200 克蒸煮过的椰菜或椰菜花

1 根黄色的甜椒,洗净并切片

8块比目鱼(2条整鱼,4块切厚,4块切薄

150 克(野生)菠荽

食盐

辣椒粉

5 克芫荽



3 根罗勒枝

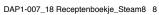
每份含热量 410 千卡:

40 克蛋白质 10 克脂肪 (4 克饱和脂肪)

40 克碳水化合物

9 克纤维







(

鸡卷配风干番茄和干酪



主菜-供4人食用

- 1 将罗勒枝(保持间隔)放入风味增加器。
- 2 将土豆沿纵向劈成两半,放入蒸架 2 并洒上食盐。 将计时器设为 15 分钟,预先将土豆煮熟。
- 3 用薄膜盖住鸡脯并拍扁。将2片罗勒叶、 1个风干的番茄和1片干酪放入每块鸡脯的中间。 用盐和辣椒调味,用力卷好并用鸡尾酒签固定好。
- 4 将鸡卷放入蒸架 1。将定时器设为 15 分钟。烹调鸡卷和土豆。
- 5 10 分钟之后,向蒸架 3 加入茴香和大蒜, 将余下的食物蒸煮其余的 5 分钟。在蒸架中混合土豆、 茴香和橄榄并加入罗勒。用油涂抹鸡卷,将鸡卷切成三块, 搭配土豆和茴香的混合物食用。

合计烹饪时间大约50分钟。



鱼串配豌豆和柠檬蛋黄酱

主菜-供4人食用

- 1 将莱檬皮放入风味增加器。
- 2 将大米和 450 亳升水放入大米蒸架,放在蒸架 1 上。将计时器设为 40 分钟,然后讲行烹煮。
- 3 将蛋黄酱与2大汤勺柠檬汁、搓碎的柠檬皮、食盐和辣椒相混合。
- 4 将鱼切成 16 个方块。选择 2 块白色鱼块、2 片蟹肉条和对虾, 用木扦串在一起。
- 5 40 分钟之后,将大米放入蒸架 3,将豌豆放入蒸架 2, 将鱼串放入蒸架 1。将计时器设为 5 分钟,将鱼蒸至松软,然后烹调豆瓣。
- 6 将鱼串铺在大米和豌豆上,洒上芝麻粒并涂以柠檬蛋黄酱。

合计烹饪时间约为 65 分钟。

E 提示:用 1/3 椰子汁和 2/3 水烹调大米。













配菜-供4人食用

- 1 将甜土豆切成两半,然后切成细楔条。用一大汤勺胡桃油调拌,并用食盐和红辣椒粉调味。 将土豆条放入蒸架 1。将计时器设为 15 分钟,煮至脆软。
- 2 用醋、橄榄油、1 大汤勺胡桃油、食盐和辣椒制作调味料。
- 3 将土豆条、番茄、芝麻菜、苜蓿和调味料在大碗中调拌,然后洒上松仁。

合计烹饪时间大约25分钟。

原料 3 个甜土豆(500 克)、去皮 2 大汤勺胡桃油 盐和辣椒 红辣椒粉 2 大汤勺白酒醋 2 大汤勺橄榄油 250 克樱桃番茄、切半 75 克芝麻菜 30 克苜蓿 3 大汤勺松仁

每份含热量 300 千卡:

4克蛋白质

15 克脂肪, 其中 2 克饱和脂肪

37 克碳水化合物 3 克纤维

配以柠檬草的亚洲风味鱼块饭

原料

1 小根非累

50 毫升椰子汁

茶匙高良姜(碾碎的高良姜根

1块蒜瓣,切碎

3厘米大小的生姜,切碎

盐和辣椒

4 大片莴苣叶

4 块鳕鱼片,约 150 克

250 克班丹米

1 根柠檬枝,切碎并研成粉

1苯匙绿苯叶

每份含热量 380 千卡:

33 克蛋白质

- 5克脂肪,其中2克饱和脂肪
- 51 克碳水化合物
- 2克纤维





主菜-供4人食用

- 1 摘去外层的韭葱叶, 切成 4 条。将其余的韭葱切成非常精细的圈形。
- 2 将椰子汁放入碗中,在高良姜、大蒜和生姜中搅拌。在食盐和辣椒调味。
- 3 将韭葱圈散布在莴苣叶的中间,将鳕鱼片放在上方。然后倒上椰汁混合物。 将莴苣叶放在鱼块上面, 然后用韭葱条捆好。
- 4 向风味增加器中加入茶叶。将大米、柠檬草和350毫升水放入大米蒸架, 然后放在蒸架 1 上。将鱼块放在大米上。
- 5 将计时器设为 20 分钟, 烹调鱼块和大米至熟。(每 10 分钟搅拌一次大米。) 食用之前从大米中去掉柠檬草。

合计烹饪时间约为 35 分钟



朝鲜蓟配莎莎酱

主菜-供4人食用

- 1 切掉朝鲜蓟叶和茎根,使朝鲜蓟能够直立起来。 用半个柠檬擦拭边缘,并将另一半切成片状。
- 2 将柠檬片放在每根朝鲜蓟的上面,将它们放入蒸架 1 中。 将计时器设为 35 分钟,然后烹调朝鲜蓟。
- 3 通过手持式搅拌机或食品加工机,用粗略混合的大蒜、 山柑、凤尾鱼、芥末和1大汤勺柠檬汁制作色拉。 最后加入橄榄油。用莎莎酱为朝鲜蓟调味。

合计烹饪时间约为50分钟。









100 毫升橄榄油

手持式搅拌机或食品加工机

每份含热量 300 千卡:

4 克蛋白质 24 克脂肪,其中 4 克饱和脂肪

17 克碳水化合物

3克纤维





杏仁布丁配山莓枝

甜食-供4人食用

- 1 打碎鸡蛋,使用手持式搅拌机加糖将鸡蛋打成沫状。 用牛奶和牛奶油搅拌并加入杏仁。
- 2 给碟子上抹上黄油。
- 3 将布丁混合物散布在碟子中间,并将它们放入蒸架1中。 将计时器设为20分钟,然后烹调布丁。
- 4 使用手持式搅拌机将树莓与蜜混合捣碎。如有必要,请将果核研碎。 将薄荷加入色粒。
- 5 让布丁冷却至室温。将色拉倒在布丁上,立即食用。

合计烹饪时间约为35分钟。

原料

2 枚中等大小的鸡蛋

50 克糖

150 毫升撇去奶皮的牛奶

150 毫升生奶油

26 克杏仁, 切碎

1 大汤勺黄油,室温

125 克树

1 大汤勺蜜

2 大汤勺切碎的鲜薄荷

手工搅拌机(带打蛋器)

4 个 150

毫升容量的耐热碟或耐热磁

每份含热量 315 千卡:

7 克蛋白质 22 克脂肪,其中 10 克饱和脂肪 22 克碳水化合物 3 克纤维



蒸北非小麥米配什錦水果和香料

配菜 - 4 人份

- 1 將肉桂棒和榜皮放入味道增強器中。
- 2 將 2 號蒸籠放在 1 號蒸籠上。
- 3 將蒸飯格放入 2 號蒸籠中,加入北非小麥米和 150 毫升的溫水。蓋上蓋子。
- 4 將計時器設為20分鐘來烹煮什錦水果和北非小麥米。關掉電源。
- 5 將什錦水果切碎,加入已蒸煮的北非小麥米中。
- 6 搭配烤羊排更顯美味,灑上壓碎的開心果及青瓜享用。

全部準備時間約為30分鐘。

每份含有 295 仟卡: 8 克蛋白質 不含脂肪,不含飽和脂肪 66 克碳水化合物 9 克纖維

合材

200 古什錦水馬

1 規肉柱基

—個潛皮

200 克北非小麥米





 \bigoplus

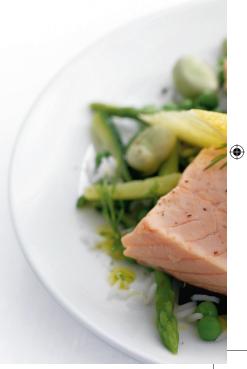


蒸三文魚配青菜

主菜-4人份

- 1 將 1 號蒸籠放在蒸盤上。將 2 號蒸籠放在 1 號蒸籠上。
- 2 將蒸飯格放在 2 號蒸籠中,加入米和大約 450毫升的溫水和鹽。蓋上蓋子。
- 3 將計時器設為20分鐘。
- 4 然後在 3 號蒸籠中,先鋪一層意大利青瓜片,再放上蘆筍尖、蠶豆和豌豆。 蒸煮時間約 10 分鐘後,再把這個蒸籠放在 2 號蒸籠 上。
- 5 蒸 20 分鐘後, 把鮭魚扒放淮 1 號蒸籠中。
- 6 將幾根蒔蘿枝放入風味提升設為備中。定時器再設 15 分鐘,同時蒸煮這三層蒸籠直到完成。關掉電源。
- 7 用鹽和胡椒調味鮭魚扒,放在米飯和青菜上即可享用。 灑上檸檬汁和橄欖油,以少許蒔蘿枝裝飾。

全部準備時間約為40分鐘。









每份含有 805 千卡路里:

50 克蛋白質 37 克脂肪 (8 克飽和脂肪) 68 克碳水化合物

7克纖維

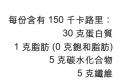
時蔬蒸鰈魚





- 1 將幾條芫荽 (保留葉子) 放入味道增強器中。
- 2 在 2 號蒸籠,先鋪上一層扁豆,再放上西蘭花和甜椒。放上 1 號蒸籠,然後蓋上蓋子。
- 3 將計時器設為20分鐘。
- 4 20 分鐘後將魚扒放入 1 號蒸籠中。厚片鋪在蒸籠邊沿,薄片則鋪在中央。
- 5 將計時器再設為 10 分鐘。
- 6 3 分鐘後,將菠菜加入 3 號蒸籠中,放入蒸鍋中以剩下的 7 分鐘繼續蒸煮。然後關掉電源。
- 7 在魚扒上灑上海鹽和花椒粉,放在蒸熟蔬菜上,以胡荽葉裝飾。可配上有蒜香辣油的馬鈴薯享用。

全部準備時間約為40分鐘。



食材

150 克扁豆

200 克去莖花椰菜或西蘭花花 朵部分

1 顆黃甜椒,清洗後切

8 塊鰈魚排 (取自兩條魚的 4 厚片和 4 薄片魚排)

150 克菠菜

海縣

花椒粉

5 克芫荽



食材

意大利芝士 (mozzarella) ,切成四片

每份含有 410 千卡路里:

40 克蛋白質 10 克脂肪 (4 克飽和脂肪)

40 克碳水化合物 9 克纖維





鷄肉卷配蕃茄乾和意大利芝士



主菜-4人份

- 1 將羅勒 (保留葉子) 放入味道增強器中。
- 2 將馬鈴薯切件,放入2號蒸籠內, 灑上鹽。計時器設為15分鐘來預煮馬鈴薯。
- 3 將鷄胸肉包上保鮮紙,搥打到平為止。每片鷄胸肉的中央放上兩 葉羅勒、一個蕃茄乾和一片意大利芝士。以鹽和胡椒調味。捲緊 後以竹籤固定。
- 4 將鷄肉捲放入 1 號蒸籠中。計時器設為 15 分鐘來蒸煮鷄肉捲和 馬鈴萋。
- 5 10 分鐘後將茴香和大蒜加入 3 號蒸籠中, 用剩下的 5 分鐘蒸煮其餘食物。在碗中混合馬鈴薯、茴香和橄欖 ,再加入羅勒。鷄肉捲塗上一層油,切成三塊,配上剛才混合的 馬鈴薯和茴香享用。

全部準備時間約為50分鐘。



海鮮串燒配甜豆和青檸蛋黃醬

主菜-4人份

- 1 將青檸皮放入味道增強器中。
- 2 將米和 450毫升的水放入蒸飯格, 再放入 1 號蒸籠中。計時器設為蒸煮 40 分鐘。
- 3 用 2 大匙青檸汁、磨碎的檸檬皮、鹽和胡椒混合蛋黃醬。
- 4 將魚切成 16 小塊。用竹籤輪流串起兩塊魚肉、兩塊蟹柳, 最後串上蝦。
- 5 40 分鐘後將米放入 3 號蒸籠, 甜豆放入 2 號蒸籠, 而魚肉串則放入 1 號蒸籠中。計時器設為 5 分鐘,蒸煮直到魚肉變軟,而甜至熟豆彈牙為止。
- 6 將魚肉串放在飯和甜豆上,灑上白芝麻,配上青檸蛋黃醬享用。

全部準備時間約為65分鐘。

E 提示: 蒸飯時加入 1/3 的椰奶和 2/3 的水。











每份含有 300 千卡路里:

4克蛋白質 15 克脂肪,其中含 2 克飽和脂肪

37 克碳水化合物

3克纖維

配菜 - 4 人份

- 1 蕃薯切半,並切成薯角。混合一大匙的花生油並以鹽和辣椒粉調味。把蕃薯塊放入 1 號蒸籠中。計時器設為 15 分鐘, 者至孰軟。
- 2 用醋、橄欖油、一大匙花牛油、鹽和胡椒製作醬汁。
- 3 在一個大碗中混合蕃薯角、車厘茄、芝麻菜、火箭菜和醬汁,然後灑上松子。

全部準備時間約為25分鐘。



亞洲風味魚卷配檸檬香茅飯

食材

1根京藤

50 毫升椰奶

小匙 南薑 (磨碎的南薑根)

1瓣大蒜,剁碎

-塊約 3 公分的薑,剁碎

鹽和胡椒

4 片大生菜

4 塊重約 150 克的鱈銀魚扒

250 克泰國米

1根香茅莖,剁碎

1 小即将杖杖苷

每份含有 380 千卡路里:

33 克蛋白質

5克脂肪,其中含2克飽和脂肪

51 克碳水化合物

2克纖維





主菜-4人份

- 1 去除蔥的外葉,並切成 4 長條。將其餘的京蔥切碎。
- 2 把椰奶放入碗中,拌入南薑、大蒜和薑。以鹽和胡椒調味。
- 3 在生菜的中央均匀放蔥碎, 把鳕銀魚放上。然後倒入椰奶混合材料。把生菜捲起, 用蔥條扎好。
- 4 把綠茶葉加入味道增強器中。放入米、香茅和 350毫升的水到蒸飯格中, 再放入 1 號蒸籠。把魚肉卷放在米上面。
- 5 將計時器設為20分鐘, 蒸煮魚肉卷至熟。(過10分鐘後拌匀一下米飯。)拿走香茅後即可享用。

全部準備時間為35分鐘。





前菜-4人份

- 1 切掉洋薊的葉和莖頭,讓洋薊可以直立。用半個檸檬塗抹切面, 然後把另一半的檸檬切片。
- 2 在每個洋薊上放一片檸檬, 將它們放在1號蒸籠中。將計時器設為 35 分鐘來蒸煮洋薊。
- 3 接著準備醬汁· 使用手提式攪拌器或廚房百寶機攪拌大蒜、 酸豆、銀魚柳、

芥末醬和一大匙的檸檬汁。最後加入橄欖油。在洋薊上淋上意大 利青油醋汁即可享用。

全部準備時間約為50分鐘。









食材

⊿ 個大洋葡

1 個檸檬

2 瓣大蒜,去屋

2 大匙酸3

1 塊銀鱼柳,切

1 大匙芥末醬

50 克混合香草 (例如:芫茜、 薄荷、蒔蘿和蔥)

100 毫升橄欖油

手提式攪拌機或廚房百寶機

每份含有 300 千卡路里:

4 克蛋白質 24 克脂肪・其中含 4 克飽和脂肪 17 克碳水化合物 3 克纖維





杏仁布丁配紅桑子蜜糖醬汁

甜點-4人份

- 1 使用手提攪拌機將蛋和糖拌匀。攪拌牛奶和忌廉並加入杏仁。
- 2 在蒸盤上塗抹牛油。
- 3 將己拌匀的布丁平均分配到蒸盤上, 並放入1號蒸籠中。將計時器設為20分鐘來蒸煮布丁。
- 4 使用手提式攪拌機將紅桑子和蜂蜜拌匀。如需要, 可將紅桑子核隔掉。在醬汁中加入蒲荷。
- 5 待布丁冷卻至室溫。在布丁上淋上醬汁即可享用。

全部準備時間約為35分鐘。

食材

2個中型雞亞

50 克的糖

150毫升的半脱脂牛奶

150毫

26 古杰仁,麻石

1 大匙牛油,室

125 古红桑子

1 大匙蜜粉

大點剁碎的新鲜蒲茄

手提攪拌機 (配備打蛋機)

4 個容量為

50 毫升的耐熱盤或磁

每份含有 315 千卡路里:

7 克蛋白質 22 克脂肪・其中含 10 克飽和脂肪 22 克碳水化合物 3 克纖維



註釋			

注解			

如需更多資訊,請造訪 www.philips.com/kitchen 有关详细信息,请访问 www.philips.com/kitchen