

# MY LITTLE CHEF

蒸 / 煮 / 熱  
多合一

行動煮廚 🍴 電子蒸飯盒



## 好好食譜



### 活力早餐

雞蛋三明治、生菜沙拉、新鮮水果



### 能量午餐

茄汁義大利麵、翠綠蘆筍、溏心蛋



### 療癒點心

雞蛋布丁、三色水果



### 養生晚餐

紫米飯、雞胸肉片、清蒸時蔬





## 黃金薯粉蒸肉

### 準備食材

- 腰內肉60g
- 蒸肉粉適量
- 小番薯片

### 作法

- 1.將腰內肉切片約12片
- 2.將肉片均勻沾上蒸肉粉  
蒸肉粉本身有調味,肉片無需淹漬或調味
- 3.將番薯切片後放入蒸飯盒內鋪底再放上肉片
- 4.外鍋倒入160ml的水量後蒸煮

## 清蒸花生豆乾

### 準備食材

- 食材50g
- 豆乾4片
- 蔥1支或毛豆仁5g
- 紅蘿蔔片1片
- 鹽巴適量

### 作法

- 1.將豆乾及紅蘿蔔片切丁塊狀
- 2.與花生及毛豆仁一同放入蒸飯盒內
- 3.外鍋倒入120ml的水量後蒸煮
- 4.起鍋後可加入調味
- 5.灑上適量蔥花







## 紅醬鮮蔬義大利麵

### 準備食材

- 義大利麵條75g
- 雪白菇少許
- 紅蘿蔔60g 約1/2條
- 洋蔥60g 約1/4顆
- 義大利麵醬 適量
- 水360ml



### 作法

- 1.在無分隔的便當盒放入義大利麵條和雪白菇
- 2.在有分隔的便當盒放入紅蘿蔔+洋蔥與義大利麵醬
- 3.裝麵條的便當盒內加入水360ml
- 4.外鍋加入水160ml，可依喜歡的麵條口感調整水量
- 5.待蒸煮完畢後，將義大利麵醬和義大利麵攪拌即可開動





## 皮蛋瘦肉粥



依個人喜好粥的稀稠度酌量增減水量

### 準備食材

- 米半杯
- 肉鬆或油條適量
- 絞肉40g
- 水200ml
- 皮蛋半顆
- 鹽巴適量
- 蔥1支

### 作法

- 1.將米洗淨後加入絞肉並倒入200ml的水
- 2.外鍋倒入160ml的水量後蒸煮
- 3.起鍋後加入調味後放入皮蛋稍微攪拌
- 4.灑上適量蔥花或肉鬆(油條)

## 暖心紅豆湯



依個人喜好酌量增減水量

### 準備食材

- 紅豆一杯
- 水200ml
- 湯圓兩顆
- 黑糖適量

### 作法

- 1.將紅豆洗淨後浸泡一晚
- 2.洗淨後倒入200ml的水並加入湯圓
- 3.外鍋倒入160ml的水量後蒸煮
- 4.起鍋後加入調味稍微攪拌







## 豆腐鑲百匯

### 準備食材

- 油豆腐4塊切半
- 新鮮蝦仁3個
- 三色鮮時蔬

### 作法

- 1.將豆腐切半用刀子劃出方塊挖出豆腐
- 2.將蝦仁/香菇/時蔬 分別鑲入豆腐中  
加入適量鹽巴(依個人喜好)
- 3.分別放入餐盒中
- 4.外鍋倒入160ml的水量後蒸煮

## 清蒸魚片

### 準備食材

- 新鮮鯛魚片2塊
- 薑片少許
- 蔥花少許
- 鹽巴適量

### 作法

- 1.將魚片切成塊狀
- 2.先把薑片/魚片依序放入蒸飯盒內
- 3.外鍋倒入160ml的水量後蒸煮
- 4.起鍋後可加入調味
- 5.灑上適量蔥花





## 日式紅白味噌豆腐湯

### 準備食材

- 豆腐半盒
- 洋蔥 15g 約 1/8 顆
- 柴魚片 少許
- 海帶芽 少許
- 紅蘿蔔 60g 約 1/4 條
- 雪白菇 約 1/2 顆
- 味噌 適量
- 水 270ml

### 作法

1. 先在無分隔的便當盒內倒入 270ml 的水量，再加入適量味噌與水融合
2. 再把豆腐、洋蔥、柴魚片、海帶芽放入味噌水中
3. 把紅蘿蔔和雪白菇放入分隔的便當盒內
4. 外鍋加入水 120ml 後蒸煮

## 三色時蔬/茶碗蒸

### 準備食材

- 雞蛋一顆
- 蛋與水 1:2
- 香菇一個
- 三色時蔬

### 作法

1. 將雞蛋與水均勻攪拌過濾倒入餐盒
2. 三色時蔬調理包與香菇一個適量  
倒入餐盒
3. 外鍋倒入 120ml 的水量後蒸煮
4. 起鍋後加入適量調味

