

thermomix



福满人间
主食篇

2024 龙年

在这新春佳节之际，让我们跟
Thermomix一起踏上美食之旅！

无论你是为亲人准备节庆美食还是
举办盛大的宴会，这本食谱绝对是
你的良伴，伴你度过美好的春节
同时展现你的烹饪才华！

祝大家恭喜发财！

目录



肉干



白果腐竹薏米糖水



罗汉斋



腊味饭

目录



白胡椒猪肚汤



咸蛋海鲜（螃蟹或虾）



豉油鸡



玫瑰露五花肉伴蒸馒头



肉干

肉干



5 分



40分



初级



4 人份

食材

500克 五花肉，去皮，切丁，半冷冻

110克 原蔗糖

15克 酱青

20克 蚝油

1/2 茶匙 岩盐

45克 蜂蜜

2茶匙 鱼露

2茶匙 绍兴花雕酒

1小撮 黑胡椒粉

做法

1. 将五花肉分成2份再剁碎。先后将一份五花肉放入主锅，以 **Turbo/2 秒/4 次** 剁碎。利用刮刀棒将食材刮至主锅底。
2. 加入糖、酱青、蚝油、盐、蜂蜜、鱼露、绍兴酒和黑胡椒粉，以**揉面**  **/2 分** 揉搓。如有必要可延长时间。倒入一个碗中，置于一旁待用。
3. 预热烤箱至160°C。准备一个烤盘并铺上一层烘焙纸。舀出一勺混合物置放再备用的烤盘上，利用汤匙抹成薄片。若要求一致的厚度，在压平的肉泥上铺上一层塑料纸再用擀面棍均匀地擀平混合物。谨慎地撕开塑料纸
4. 放入已预热的烤箱 (160°C) 烘烤 20分钟。丢弃多余的水分，利用披萨刀在肉片上切割成四方形 (6公分x 6公分)。

做法

5. 将烤箱温度调整至 230°C (如果有的话, 可以烧烤) 2 分钟。将肉片翻转, 两面再烤 1 分钟。如果需要稍微烧焦, 请重复此操作。(步骤 4 和 5 可以在 180°C 的空气炸锅中完成)。置放在烘焙纸上待完全冷却。转移到容器中存放在冰箱中。





白果腐竹薏米糖水

白果腐竹薏米糖水



5分



45分



初级



10人份

食材

1500克 水

135克 珍珠薏米，洗净

60克 腐竹/腐皮，洗净

3片 班兰叶，洗净并绑成结

135克 糖，适量调味

100克 白果/银杏果，去核

做法

1. 将水、珍珠薏米、腐竹和班兰叶放入主锅。架上蒸锅及蒸锅盖以取代量杯，避免热食溅出，以 **25 分/98°C/↻/速度 1** 烹煮
2. 加入糖和白果至主锅内，再架上蒸锅及蒸锅盖，以 **15 分/100°C/↻/速度 1** 烹煮。取出班兰叶，趁热享用或冷藏后享用。





富貴滿堂

罗汉斋

罗汉斋



5分



55分



初级



4 人份

食材

8 朵 干香菇，浸软，去蒂，挤干

4 茶匙 糖

1 茶匙 盐

1/2 茶匙 玉米粉 (淀粉)

30 克 食油

1 公分 新鲜姜，切片

500 克 大白菜，切块 (5公分)

120 克 红萝卜，切成薄片

3 粒 红枣，去籽

食材

- 10 克 干黑木耳，浸软，去蒂，切块
- 20 个 豆腐卜，切半
- 1 汤匙 蚝油 或 1 汤匙 鲍鱼汁
- 1 汤匙 酱青
- 40 克 南乳，带汁
- 50 克 甜豆
- 30 克 冬粉，浸软，沥干
- 1 小撮 干发菜，浸软，沥干 (可省略)
- 50 克 腐竹，浸软 或 100 克 豆筋

贴士

- 您可在步骤5加入任何五颜六色的蔬菜如莲藕、玉米笋、芹菜等。

做法

1. 将香菇、1茶匙糖、 $\frac{1}{2}$ 茶匙盐和玉米粉放入一个小碗并混合。置于一旁待用
2. 将食油和姜片放入主锅，以**6分 /120°C/↻/速度 ↻**爆香。
3. 加入大白菜和红萝卜，以**5分 /Varoma/↻/速度 ↻**烹煮。
4. 加入红枣、黑木耳、备用的香菇、豆腐卜、蚝油、酱青、南乳和3茶匙糖，以**5分 /120°C/↻/速度 ↻**烹煮。
5. 加入甜豆、冬粉、干发菜、腐竹和 $\frac{1}{2}$ 茶匙盐，以**2分 /120°C/↻/速度 ↻**烹煮。趁热享用。

腊味饭



腊味饭



10分



50分



初级



8 人份

食材

2250 克 水

1 个 腊鸭腿，洗净

350 克 腊肉

40 克 老抽

40 克 头抽

20 克 绍兴花雕酒

1 茶匙 冰糖 (可省略) 或 1 茶匙 原蔗糖
(可省略)

300 克 印度香米，洗净

100 克 腊肠 (约2条腊肠)，汆烫

100 克 润肠 (约2条润肠)

150 克 四季豆，切成6公分长

1 小支 青葱，切葱花，装饰用

做法

1. 将1000克水倒入主锅，以**8分/100°C/速度 1**煮沸。

2. 加入腊鸭腿和腊肉，以**10分/100°C/↻/速度↻**氽烫。利用蒸锅沥干，洗净，转移至一个碗中，置于一旁待用。清空主锅。

3. 将一个小碗置放在主锅盖盖上，放入老抽、头抽和绍兴酒称重。在碗里加入冰糖。将小碗放入蒸锅内，置于一旁待用。

做法

4. 将1250克水倒入主锅，置入网锅，加入米称重。把预备好的腊鸭腿和腊肉放在米上，架上蒸锅，加入腊肠和润肠称重。盖上蒸锅盖，以**15分/Varoma/速度 3**蒸煮。

5. **谨慎地把蒸锅组锅盖打开**，将蒸盘置入，加入四季豆称重。盖上蒸锅盖，以**3分/Varoma/速度 3**蒸煮。

6. 取下蒸锅组，置于一旁待用。利用刮刀棒辅助将网锅取出，把腊鸭腿和腊肉转移至一个碗中，置于一旁待用。将米饭转移至一个盛碗中。

做法

7. **谨慎地把蒸锅组锅盖打开**，从蒸锅内取出装有调味酱的小碗，将调味酱淋在米饭上，利用刮刀棒搅拌均匀。将四季豆、腊肠、润肠、腊鸭腿和腊肉切片摆放在米饭上。洒上葱花装饰点缀，趁热享用。

贴士

- 欲品尝更正宗的口味，可事先将1汤匙麻油放入砂锅，以中火烧热，加入蒸好的米饭和蒸好的调味酱搅拌均匀，烹煮5分钟直至香味四溢。摆上四季豆与腊味切片，洒上葱花享用。

白胡椒猪肚汤



白胡椒猪肚汤



5分



3时 15分



初级



5 人份

食材

1 猪肚 (约450克)

2-3 小撮 盐

2½ 茶匙 白胡椒粒 (8克)

1700 克 水

1 个 全鸡腿 (约350克), 带皮和骨

8 克 当归片

2 小支 新鲜芫荽, 根和叶分开

15 克 绍兴花雕酒

12 克 枸杞子

做法

1. 将猪肚内外涂抹盐并用清水彻底洗净。
2. 将白胡椒粒放入主锅，以**Turbo/1 秒/2-次**磨碎。转移至一个盛碗中，置于一旁待用
3. 将猪肚和600克水放入主锅，以**10 分/50°C/↻/速度↻**氽烫。清空主锅。将鸡腿塞入猪肚里。
4. 将猪肚鸡、当归片、白胡椒粒、芫荽根、花雕酒和1100克水放入主锅，以慢炖**🕒/3 小时/98°C**烹煮。

做法

5. 加入枸杞，以**15 分/98°C/↻/速度 ↻**烹煮。转移至一个盛碗中。将猪肚切成片(1 公分)，然后把猪肚片放入盛碗中。洒上芫荽叶装饰点缀并趁热享用。



此食谱由
Mavis Ong
提供。



咸蛋海鲜 (螃蟹或虾)

咸蛋海鲜 (螃蟹或虾)



10分



35分



初级



5 人份

食材

2 只 新鲜泥蟹 (1公斤), 洗净

4 个 蒜瓣

3-6 条 指天椒

40 克 牛油

6 个 咸蛋黄, 切丁

500 克 淡奶

1¼ 茶匙 盐

3 茶匙 糖

3-6 小支 咖喱叶

做法

1. 将蟹钳扭断。把蟹身斩成4块。置于一旁待用。将蟹壳放入蒸锅内。
2. 将蒜瓣和指天椒放入主锅，以**5 秒/速度 6**剁碎。利用刮刀棒将食材刮至主锅底。
3. 加入牛油，以**7 分/120°C/速度 4**爆香直至香味四溢。
4. 加入咸蛋黄丁和淡奶，以**5 分/Varoma/速度 2**烹煮。

做法

5. 加入备用的蟹钳和蟹身、盐、糖和咖喱叶，架上装有蟹壳的蒸锅组，以**12分/Varoma/速度5**烹煮。谨慎地打开蒸锅组锅盖，将蟹壳和主锅内的螃蟹转移至一个盛盘中。趁热享用。

贴士

- 烹煮后酱汁会有些结块。在步骤5后取出主锅内的所有螃蟹，再以**10秒/速度5**搅打直至酱汁呈幼滑状态。
- 你可以用虾代替螃蟹。

豉油鸡



豉油鸡



5分



45分



初级



5 人份

食材

1 只 全鸡 (约1.3-1.5公斤), 去爪和颈

6 片 新鲜姜片

6 小支 青葱, 只取白色部分

4 个 蒜瓣

30 克 蜂蜜

30 克 绍兴花雕酒

30 克 黑酱油

30 克 酱青

30 克 麻油

150 克 水

做法

1. 将姜片 and 青葱放入鸡腔内。把鸡臀部朝下坐在刀组上。
2. 将蒜瓣、蜂蜜、绍兴酒、黑酱油、酱青、麻油和水加入主锅，以**40分**  **速度**  烹煮。把鸡置放于主锅内10分钟。趁热享用。



此食谱由
Kim Sian提供



玫瑰露五花肉伴蒸馒头

玫瑰露五花肉伴蒸馒头



5 分



1 小时



初级



10 份

五花肉食材

1000 克 五花肉，带皮，切条(3公分厚)

700 克 水

2 汤匙 酱青

2 汤匙 头抽

1 汤匙 蚝油

4 小支 青葱，只取白色部分，切成5公分长

五花肉食材

- 20 克 蒜瓣
- 40 克 新鲜姜，切片
- 150 克 小红葱
- 20 克 冰糖
- 60 克 玫瑰露

馒头食材

- 730 克 水
- 20 克 糖
- 1 茶匙 干酵母粉
- 20 克 植物油（玉米油或葵花油）
- 250 克 中筋面粉，额外准备洒粉用
- 1 小撮 盐

五花肉做法

1. 将五花肉和水放入主锅，以**12分 / 100°C / 速度** 汆烫。丢弃水，将五花肉洗净并切丁(3公分)。在一个碗内，放入五花肉、酱青、头抽和蚝油混合。置放在冰箱里腌制至少2小时或隔夜。烹煮前，将腌制好的猪肉和腌汁分开备用。

2. 将青葱、蒜瓣、姜、小红葱和腌制好的五花肉放入主锅，以**15分 / Varoma / 速度** 拌炒。

3. . 加入备用的五花肉腌汁、冰糖和玫瑰露，以**35分 / 120°C / 速度** 拌炒。趁热享用。

馒头做法

1. 将130克水、糖、干酵母粉和油放入主锅，以**1分/37°C/速度 2**混合。
2. 加入面粉和盐，以**揉面** / **2分**揉搓面团。将揉好的面团放在洒有面粉的台面，用擀面棍将面团压成扁平状，再用手推揉成长条面团。用刮刀棒将面团分成10份，制成馒头形状。将馒头置入已涂上油的蒸锅组里，盖上锅盖，置于暖和的地方，让它发酵约30分钟或直至体积呈双倍大。
3. 将600克水倒入主锅，架上蒸锅组，以**18分/Varoma/速度 1**蒸煮。蒸好后取出，待温后即可享用。

贴士

- 欲得到更软嫩的五花肉，在步骤3后将五花肉倒入保温锅，置放30分钟才享用。
- 欲享用香辣口味，可在步骤3加入5条辣椒干。
- 欲得到最佳效果，请使用蓝匙牌包粉。
- 避免将糖粒沾到主锅内的刀组上并且将橄榄油倒在刀组上，能使面团的揉搓效果更佳。

