



【2021 年菜覆熱方式說明】_修改版

品名	料理建議
黑蒜黑羽土雞湯	料理前一天(約 18 小時)·放至冷藏進行解凍。 【電鍋加熱(較建議)】將解凍的全雞及湯包拆袋放入鍋中並蓋上鍋蓋·電鍋外鍋加水約 2~3 量米杯·將鍋子放入電鍋蒸煮約 1 小時起鍋。 【瓦斯加熱】將解凍的全雞及湯包拆袋放入鍋中並加入 250cc 的開水·蓋上鍋蓋以小火熬煮約 1 小時後起鍋。
高升排骨	1. 完全解凍退冰後·取出倒入盛盤·以電鍋加熱·外鍋加入 150cc 水·待開關跳起後即可食用。 2. 若要吃起來外脆 Q 彈·可將蒸好的排骨放入氣炸鍋·以 180 度·氣炸約 20 分鐘。
櫻花蝦干貝油飯	完全解凍退冰後·先將米糕稍加弄散·再將外包裝剪開·將米糕倒入容器中·上方蓋上蓋子·以電鍋蒸煮的方式進行·外鍋 1.2~1.5 杯水加熱·可灑些許米酒在油飯上·增添香氣。
佛跳牆	1. 為不讓芋頭煮太久化掉·影響湯頭風味·因此本品將芋頭另外包裝·建議在最後起鍋前 10 分鐘再加入·若想芋頭軟一點·可再更早加入烹煮。 2. 料理前一天(約 18 小時)·放至冷藏進行解凍·完全解凍後·將內容物倒入湯鍋中·無需加水稀釋。 【使用電鍋(較建議)】電鍋外鍋加水約 2~3 量米杯·內鍋加蓋蒸煮約 40-50 分鐘·芋頭在最後 10 分鐘時加入即可。 【瓦斯加熱】湯鍋加蓋中火煮 30-40 分鐘(煮滾後轉小火)·芋頭在最後 10 分鐘時加入即可。 *加蓋是為防止電鍋的水份跑入·影響湯頭風味
富貴金鯧魚鍋	完全解凍退冰後·以瓦斯爐加熱·先放入高湯·滾了再放入金鯧魚和芋頭·蓋上鍋蓋悶煮約 3 分鐘後·即可享用。 上桌前可依個人喜好添加不同食材·如米粉·蔥段·蒜苗·增添風味。
干貝獅子頭	完全解凍退冰後·倒入可蒸煮鍋中·以瓦斯爐加熱·蓋上鍋蓋·小火熬煮約 15~20 分鐘後起鍋。
甘蔗雞	1. 解凍後常溫即可食用(風味較不易流失) 2. 若習慣加熱·可採乾鍋蒸(電鍋不加水)·悶 15 分鐘。(不建議加水蒸·易讓皮變成溼軟)
養氣人參全鴨煲	完全解凍退冰後·以瓦斯爐加熱·倒入可蒸煮鍋中·蓋上鍋蓋·小火熬煮約 40 分鐘後起鍋。
素佛跳牆	建議使用電鍋加熱·完全解凍後·將內容物倒入內鍋中·加蓋蒸煮約 40 分鐘。(外鍋加水約 2.5 量米杯) *加蓋是為防止電鍋的水份跑入·影響湯頭風味
南瓜百匯羹湯	完全解凍後·將內容物倒入湯鍋中 【使用電鍋】請將內鍋加蓋蒸煮約 30 分鐘(外鍋加水約 2 量米杯) 【瓦斯加熱】湯鍋加蓋中火煮 20 分鐘(湯煮滾後轉小火)
筍絲蹄膀	建議以電鍋加熱·解凍後將蹄膀料包及筍絲料包拆袋·倒入可蒸煮鍋中並蓋上鍋蓋·電鍋外鍋加水約 1 量米杯·蒸煮約 30 分後起鍋。(若半顆建議使用半杯水進行加熱)
去骨醉雞腿	為熟食品·解凍後即可食用
芋泥貢鴨	本品屬於已蒸熟後冷凍·因此無須解凍·冷鍋加入些許油潤鍋·全程小火慢煎·先以鴨皮面朝下油煎·待鴨皮呈現黃金色澤(約 10-15 分鐘)·再翻過來煎芋頭的部分(約 4-6 分鐘)·金黃上色即可起鍋。
日本乾干貝	1. 可冷水浸泡 5 小時以上再使用;或冷水浸泡 30 分鐘·再蒸 20 分鐘(內鍋要有水·干貝才容易軟化)·即可料理。 2. 泡完干貝的水可回添到各種湯頭或料理·美味再升級!適合羹湯·煮粥·炒飯及干貝絲瓜等各式料理
冷凍九孔	蒸·烤·煮湯等料理皆宜
紅豆沙八寶飯	(1)無須解凍·將產品取出置入有深度的器皿或蒸盤·再以電鍋或隔水加熱即可食用 (2)亦或加入熱水與鮮奶油燉煮·即成香醇順口的紫米紅豆粥
紅豆鬆糕	無須解凍·將鬆糕以隔水加熱或電鍋蒸炊約 20~30 分鐘即可食用
紅豆年糕	(1)無須解凍·將年糕裝於有深度的器皿(如:碗公)或切片裝盤·以隔水加熱或電鍋蒸炊約 15~20 分鐘即可食用 (2)可使用平底鍋油煎或裹粉油炸
黑糖年糕	(1)無須解凍·將年糕裝於有深度的器皿(如:碗公)或切片裝盤·以隔水加熱或電鍋蒸炊約 15~20 分鐘即可食用 (2)可使用平底鍋油煎或裹粉油炸
鹹年糕	無須解凍·以電鍋或隔水加熱即可食用
紅糖發粿 2 入組	以蒸籠或電鍋加熱後即可食用

*該份資料的覆熱時間及外鍋水量皆為參考值·因每個人家中的電鍋或瓦斯爐火力大小會有差異·社員也可依實際狀況斟酌調整。