

Quality products!

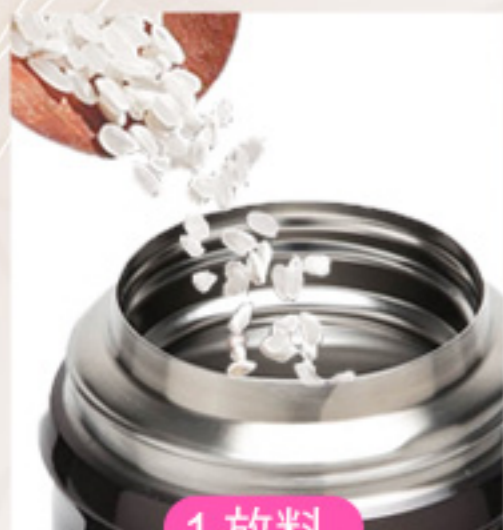
悶燒罐輕鬆料理

德國 MoLiFun  獨家授權



Stainless Steel Vacuum Food Jar with Spoon

料理步驟



1. 放料

將食材及沸水放入



2. 預熱

充分搖勻
使熱氣充滿罐中



3. 濾水

打開上蓋，將熱水濾出



4. 悶燒

倒入約八分滿沸水
旋緊上蓋開始燜燒



5. 靜置

靜置燜燒，待烹調
時間結束即完成

品味更多生活 **樂趣**

保留更多幸福的 **溫度**



大尺寸可做臨時溫奶器
新手媽咪副食品好幫手



- 真空斷熱
- 保溫保冷
- 廣口設計
- 無重金屬
- 方便攜帶
- 密封膠圈



肉絲米粉湯 550ml

— 材料 —

- 米粉 60克
- 豬肉絲 30公克
- 紅蔥酥 3公克
- 鹽巴 1/4匙
- 芹菜末 5公克
- 胡椒粉 少許

— 做法 —

1. 將肉絲放入悶燒罐內。
2. 加入沸水約8分滿，川燙約10秒鐘，將水倒出。
3. 將泡過水的米粉放入悶燒罐內。
4. 加入高湯約8分滿。
5. 悶煮約30分鐘，依個人喜好加入調味料(紅蔥酥、鹽巴、芹菜末、胡椒粉)。
6. 再悶煮約10分鐘，美味肉絲米粉湯輕鬆完成！



我要購買



香菇雞湯 800ml

— 材料 —

- 雞腿肉 60公克
- 香菇 6朵
- 紅棗 適量
- 薑 適量
- 蔥 適量
- 鹽巴 少許



— 做法 —

1. 將雞腿肉放入悶燒罐內，川燙約30秒鐘，將水倒出。
2. 加入蔥、薑、紅棗以及泡過水的香菇。
3. 加入沸水約8分滿，悶煮約150分鐘。
4. 最後加入鹽巴調味，香菇雞湯輕鬆完成！



我要購買





枸杞鱸魚湯 800ml

— 材料 —

- 鱸魚切塊 2塊
- 薑片 3-5片
- 蔥段 適量
- 鹽巴 少許
- 枸杞 一大匙

— 做法 —

1. 將鱸魚切塊，放入悶燒罐內，川燙約10秒鐘，將水倒出。
2. 加入蔥、薑、枸杞、沸水約8分滿，悶煮約120分鐘。
3. 最後加入鹽巴調味，枸杞鱸魚湯輕鬆完成！



我要購買

銀耳紅棗湯 550ml

— 材料 —

- 銀耳 10公克
- 紅棗 12顆
- 砂糖 適量



我要購買

— 做法 —

1. 將泡過水的銀耳與紅棗放入悶燒罐內。
2. 加入沸水，悶煮約60分鐘。
3. 最後加入砂糖調味，養顏美容銀耳紅棗湯輕鬆完成！



起司通心粉 550ml

— 材料 —

- 通心粉 半杯
- 蘑菇 2顆
- 絞肉 15公克
- 三色豆 10公克
- 胡椒 適量
- 鹽巴 適量
- 起司片 1片

— 做法 —

1. 將絞肉放入悶燒罐內，川燙約10秒鐘，將水倒出。
2. 加入通心粉、蘑菇、三色豆，再注入沸水，悶煮約30分鐘。
3. 將水倒出，加入適量胡椒、鹽巴調味。
4. 最後加入起司片，攪拌均勻，起司通心粉輕鬆完成！



泰式酸辣雞肉蒟蒻麵 480ml

— 材料 —

- 蒟蒻麵 40公克
- 豆芽菜 10公克
- 雞肉片 30公克

— 配料 —

- 九層塔 適量
- 香菜 適量
- 白糖 適量
- 辣椒 適量

— 醬汁 —

- 醬油 適量
- 魚露 適量
- 檸檬汁 適量



— 做法 —

1. 將蒟蒻麵、豆芽菜、雞肉片放入悶燒罐內，川燙約10秒鐘，將水倒出。
2. 加入沸水約8分滿，悶煮約20分鐘，將水倒出。
3. 加入製作好的醬汁，攪拌均勻，泰式酸辣麵輕鬆完成！

— 醬汁製作 —

1. 將九層塔、香菜、辣椒、白糖放入碗內。
2. 加入醬油、魚露、檸檬汁，稍微攪拌均勻即完成。





蘋果肉桂甜湯 480ml

— 材料 —

- 蘋果 半顆
- 內桂粉 少許
- 紅糖 2湯匙

— 做法 —

1. 將蘋果切塊，放入悶燒罐內。
2. 加入沸水約8分滿，悶煮約2分鐘，將水倒出。
3. 加入肉桂粉以及紅糖調味。
4. 再加入沸水約8分滿。
5. 悶煮約2小時，蘋果肉桂甜湯輕鬆完成！



咽喉養生茶 800ml

— 材料 —

- 羅漢果 半顆
- 紅棗 5顆
- 玄麥 20公克
- 麥門冬 10公克



— 做法 —

1. 將食材放入悶燒罐內，預熱約20秒鐘，將水倒出。
2. 加入沸水約8分滿，悶煮約10分鐘，咽喉養生茶輕鬆完成！



海鮮總匯湯麵 1800ml

— 材料 —

麵條
蝦子
蛤利
蚵仔
青菜
柴魚高湯

— 做法 —

1. 將蝦子、蛤利、蚵仔、青菜放入悶燒罐內。
2. 加入沸水預熱1分鐘後，將水倒出。
3. 放入麵條，注入柴魚高湯約8分滿。
4. 悶煮約3小時，海鮮總匯湯麵輕鬆完成！



桂圓紅棗燕麥粥 550ml

— 材料 —

燕麥片 40公克
紅棗 5顆
枸杞 8顆
乾桂圓肉 30公克
細砂糖 適量



— 做法 —

1. 將燕麥片、枸杞、乾桂圓肉、紅棗，放入於悶燒罐內。
2. 加入適量細砂糖並注入沸水約8分滿。
3. 悶煮約2小時，桂圓紅棗燕麥粥輕鬆完成！



地瓜粥 550ml

— 材料 —

地瓜 1條
白飯 半碗

— 做法 —

1. 將地瓜切絲放入於悶燒罐內，注入沸水
2. 悶煮約20分鐘後將水倒出，加入白飯，注入沸水約8分滿。
3. 悶煮約30分鐘，營養可口的地瓜粥輕鬆完成！



燕麥粥 550ml

— 材料 —

全胚芽裸燕麥粒 30公克



— 做法 —

1. 將燕麥放入於悶燒罐內，注入沸水約8分滿。
2. 悶煮約60分鐘，一碗健康燕麥粥輕鬆完成！
3. 可依個人喜好加入水果、牛奶、巧克力碎片等等。



小米山藥粥 550ml

— 材料 —

- 小米 50公克
- 山藥丁 40公克
- 細砂糖 適量

— 做法 —

1. 加入沸水於悶燒罐內，預熱約10秒鐘後將水倒出。
2. 將小米、山藥丁放入於悶燒罐內。
3. 注入沸水約8分滿，悶煮約30分鐘。
4. 依個人口味加入適量砂糖，開胃的小米山藥粥輕鬆完成！



糖心蛋 800ml

— 材料 —

- 生雞蛋(常溫) 2顆



— 做法 —

1. 加入約5分滿沸水於悶燒罐內。
2. 再將雞蛋放入，並注入沸水至8分滿。
3. 悶煮約12分鐘，甜蜜蜜糖心蛋輕鬆完成！
4. 可依個人口味加入調味料。



白米飯 800ml

— 材料 —

生白米 50公克(一人份)

— 做法 —

1. 將米洗淨後放入悶燒罐內，並注入沸水預熱。
2. 稍微攪拌後將水到出，再注入沸水覆蓋至白米表面。
3. 悶煮約3個小時，香甜白米飯輕鬆完成！



白粥 1800ml

— 材料 —

生白米 150公克(三人份)



— 做法 —

1. 將米洗淨後放入悶燒罐內，並注入沸水約8分滿。
2. 悶煮約90分鐘，暖胃的白粥輕鬆完成！



山藥肉片粥 550ml

— 材料 —

豬肉 60公克

山藥(切丁) 60公克

米 40公克

薑末 適量

蔥花 適量

鹽 少許

白胡椒粉 少許

— 做法 —

1. 將米洗淨後泡水約30分鐘。
2. 將米、肉片、山藥放入悶燒罐內，並注入沸水蓋過食材。
3. 攪拌30秒後將水倒出，加入薑末，再加入沸水至8分滿。
4. 悶煮約120分鐘，加入鹽、白胡椒粉調味。
5. 最後撒上蔥花，山藥肉片粥輕鬆完成！



番茄豆腐排骨湯 1800ml

— 材料 —

排骨段 6-8塊

番茄 1顆

嫩豆腐 半盒



— 做法 —

1. 將排骨放入悶燒罐內，並注入沸水川燙去血水。
2. 稍微攪拌後將水倒出，再加入番茄、豆腐
3. 並注入沸水約8分滿，悶煮約3個小時。
4. 依個人口味加入適當調味料，番茄排骨豆腐湯輕鬆完成！



馬鈴薯沙拉 800ml

— 材料 —

馬鈴薯 150公克

紅蘿蔔 50公克

水煮蛋 適量

美乃滋 適量

— 做法 —

1. 將切塊馬鈴薯、胡蘿蔔放入悶燒罐內。
2. 並注入沸水約8分滿，悶煮約1個小時，將水倒出。
3. 加入水煮蛋搗碎，加入美乃滋，馬鈴薯沙拉輕鬆完成！



糙米飯 800ml

— 材料 —

精製脫水糙米50公克(一人份)



— 做法 —

1. 將糙米放入悶燒罐內，並注入沸水約5分滿。
2. 稍微攪拌後將水倒出，再注入沸水覆蓋至糙米表面。
3. 悶煮約3個小時，營養健康糙米飯輕鬆完成！



紅豆水 800ml

— 材料 —

紅豆 2/1杯

— 做法 —

1. 將清洗乾淨的紅豆放入悶燒罐內，並加入沸水約8分滿。
2. 悶煮約120分鐘，將紅豆水倒出，消水腫紅豆水輕鬆完成！



牛蒡調養湯 800ml

— 材料 —

牛蒡片 10片

紅棗 5顆

枸杞 1匙



— 做法 —

1. 將牛蒡片/紅棗/枸杞放入悶燒罐內，注入沸水約8分滿。
2. 悶煮約20分鐘，養生牛蒡調養湯輕鬆完成！



蘋果醬 800ml

— 材料 —

- 蘋果切丁 約2顆
- 砂糖 200公克
- 肉桂粉 適量



— 做法 —

1. 將約100公克的砂糖倒入雪平鍋內翻炒至溶化。
2. 加入蘋果丁翻炒後再加入適量的肉桂粉。
3. 持續翻炒使每一塊蘋果都沾上糖與肉桂粉。
4. 加入水覆蓋過食材，並攪拌至水滾。
5. 倒入悶燒罐，悶煮約2小時，香甜可口蘋果醬輕鬆完成！



鳳梨雞翅湯 1800ml

— 材料 —

- 土雞翅 4支
- 鳳梨 150公克
- 鹽巴 適量



— 做法 —

1. 將土雞翅放入悶燒罐內，並注入沸水川燙。
2. 稍微攪拌後將水倒出，再加入鳳梨。
3. 沸水約8分滿，悶煮約2個小時。
4. 加入適當鹽巴調味，爽口鳳梨雞翅湯輕鬆完成！



蜜芋頭 550ml

— 材料 —

芋頭切塊 約280公克
砂糖 適量



— 做法 —

1. 將芋頭放入雪平鍋，加入沸水覆蓋食材，再加入適量砂糖。
2. 持續攪拌至水滾，將芋頭倒入悶燒罐內。
3. 悶煮約2小時，香Q蜜芋頭輕鬆完成！

蛤蠣絲瓜湯 1800ml

— 材料 —

蛤蠣 20顆
絲瓜切塊 1/4條
鹽巴 適量
薑絲 適量



— 做法 —

1. 將絲瓜、蛤蠣、薑絲依序放入悶燒罐內。
 2. 並注入沸水約8分滿，悶煮約2個小時。
 3. 加入適量鹽巴調味，蛤蠣絲瓜湯輕鬆完成！
- ※ 欲加入烏龍麵，可用熱水川燙，放入內碗，方便攜帶。