

ERNTE Bär Glückliche Familie



Ernte wurde in Deutschland gegründet und der Gründer hielt an der Überzeugung fest, [dass Produkte, die Menschen glücklich machen können, die Ernte unseres Herzens sind] und gab sie weiter.

Deutsche Abstammung und Einfallsreichtum, kombiniert mit nordisch-minimalistischem ästhetischem Design, machen jede Generation von Ernte-Produkten in Mode und können den Test der Zeit bestehen. Der erschwingliche Preis ermöglicht es mehr Familien, den Charme der Ernte zu spüren.

Komfortable Haushaltsgeräte können die Liebe zum Leben erleuchten und unzählige Familien wärmen. Die Schönheit des Lebens wird von Ernte begleitet.



与美融合·与简获美



Exquisite recipe

Food is not only the enjoyment of taste buds, but also be a memory.





(扫一扫)  
关注熊妈妈美食号  
享受更多精彩美食  
以及私人定制美食



任何技术疑问可联系熊爸爸热线

热线电话：400-6288-392(仅工作日：9:00-16:00 周末及节日除外)

[www.ernte-cn.com](http://www.ernte-cn.com)

## Contents

香煎牛排	Grilled Steak	01
香煎杏鲍菇	Grilled Pleurotus Eryngii	03
一品海鲜锅	Seafood Hot Pot	05
泡菜豆腐锅	Kimchi Tofu Hot Pot	07
清蒸大闸蟹	Steamed Crab	09
五谷丰登	Steamed vegetables	11
山药炒木耳	Fried Chinese Yan with Wood ear	13
酒蒸蛤蜊	Steamed Clam with Brown Wine	15
营养鸡蛋仔	Eggie	17
花雕蒸鸡	Steamed Chicken with Brown Wine	19



## 香煎牛排

Grilled Steak

### 时间

牛排盘 / 3档 / 预热30秒  
(牛排正面煎90秒 翻面90秒 正面30秒 翻面30秒)

### 材料及调料

圆形牛排1块、盐1g、黑胡椒1g、黄油5g、植物油5g、百里香1支

### 制作方式

- 牛排用厨房纸吸掉表面血水，恢复室温，用盐、黑胡椒、百里香腌制5分钟左右。
- 牛排盘3档预热30秒，倒入5g植物油，放入牛排煎90秒，放5g黄油在牛排上，翻面煎90秒，之后再煎正面30秒，翻面30秒即可。

### tips

牛排盛出后醒置4分钟再装盘可以有效避免血水渗出。





## 香煎杏鲍菇

Grilled Pleurotus Eryngii

### 时间

平盘 / 3档 / 煎3-5分钟

### 材料及调料

杏鲍菇1个、盐1g、黑胡椒1g、油5g

### 制作方式

- 杏鲍菇切厚片。
- 煎锅撒5g油, 放入杏鲍菇煎至双面金黄(约3-5分钟), 撒盐和黑胡椒即可。

### tips

杏鲍菇切薄可减少时间。





## 一品海鲜锅

Seafood Hot Pot

### 时间

深锅 / 3档 / 5分钟转1档保温

### 材料及调料

蒜2瓣、洋葱1/4个、青口3个、虾4个、龙利鱼柳半个、蟹肉棒5个、豆腐半块、龙口粉丝1捆、白葡萄酒15ml、鸡汁5ml、橄榄油 15ml

### 制作方式

- 所有海鲜洗净，龙利鱼切块，豆腐切片，龙口粉丝放入温水泡软，蒜压蒜蓉，洋葱切条。
- 在锅中倒入15ml橄榄油，加入蒜末炒香后加入洋葱，煸香后加入白葡萄酒。
- 之后加入鸡汁和1/2锅高度的水，煮沸后，加入所有海鲜和豆腐，煮5分钟即可食用。

### tips

注意水不要加的太多，最后盖盖子会扑出来。

ERNTE



## 泡菜豆腐锅

Kimchi Tofu Hot Pot

### 时间

深锅 / 3档 / 5分钟转1档保温

### 材料及调料

韩国泡菜40g、韩国辣酱20g、豆腐半块、肥牛100g、娃娃菜1个、生抽10ml

### 制作方式

- 娃娃菜切条，铺在锅底。
- 豆腐切片，将豆腐、肥牛、泡菜码在娃娃菜上，中间放辣酱，四周淋生抽。
- 加食材2/3高度的水，盖上盖子，焖煮5分钟即可。

### tips

注意水不要加的太多，最后盖盖子会扑出来。





ERNTE



## 清蒸大闸蟹

Steamed Crab

### 时间

深锅 / 3档 / 蒸8分钟

### 材料及调料

鲜活六月黄2只、姜2片、蟹醋15ml

### 制作方式

- 六月黄洗净,同姜片一起放在蒸架上。
- 倒不超过蒸架高度的热水。
- 蒸8分钟出锅配蟹醋和姜丝食用即可。

### tips

3两的大闸蟹需要增加到10分钟。







## 五谷丰登

Steamed Vegetables

### 时间

深锅 / 3档 / 蒸10分钟

### 材料及调料

玉米30g、紫薯30g、红薯30g、毛豆30g、土豆30g、橄榄油5g

### 制作方式

- 将所有食材洗净，切滚刀块。
- 锅内放蒸架，加入不超过蒸架的水，依次码上玉米、紫薯、红薯、毛豆、土豆，淋少许橄榄油，蒸10分钟即可。
- 吃时可撒少许盐。

### tips

杂粮可以根据喜欢的种类替换，块大的话需要适当增加时间。





## 山药炒木耳

Fried Chinese Yan with Wood ear

### 时间

平盘 / 3档 / 2分钟

### 材料及调料

山药100g、木耳30g、红椒少许、盐1g、油5g

### 制作方式

- 山药去皮切片，木耳洗净。
- 煎盘倒5g油，炒山药和木耳约2分钟，撒盐即可。

### tips

全程约3分钟。



## 酒蒸蛤蜊

Steamed Clam with Brown Wine

### 时间

深锅+蒸架 / 3档 / 3-5分钟

### 材料及调料

蛤蜊250g、姜片3片、葱花少许、清酒或白葡萄酒1勺、蒸鱼豉油1勺

### 制作方式

- 蛤蜊吐沙后清洗备用。
- 姜切姜片，葱切葱花。
- 在电火锅内架入蒸架，倒入不超过蒸架的沸水。
- 调至三档，将蛤蜊放在蒸架上，再摆上姜片葱花，淋一勺清酒或白葡萄酒，盖盖子等待3-5分钟，视蛤蜊开口情况决定。
- 取出蛤蜊摆盘，淋一勺蒸鱼豉油即可。

### tips

蛤蜊取出时，完全打开的可以食用，始终未开的为死贝，不可食用。



## 营养鸡蛋仔

Eggie

### 时间

丸子盘 / 2档预热1分钟 / 倒入面糊3-5分钟

### 材料及调料

低筋面粉140g、玉米淀粉20g、泡打粉4g、鸡蛋100g、  
纯净水50g、牛奶60g、细砂糖60g、玉米油60g

### 制作方式

- 鸡蛋加细砂糖, 用电动打蛋器中档打至细砂糖融化, 再高档打至发白膨胀。
- 加入牛奶、水、玉米油搅拌均匀。
- 加入低筋面粉、玉米淀粉、泡打粉搅拌均匀。
- 面糊放冰箱冷藏20分钟。
- 模具刷油, 倒入面糊, 等待3-5分钟成型即可。

### tips

可添加喜欢的配料和酱。



## 花雕蒸鸡

Steamed Chicken with Brown Wine

### 时间

深锅+蒸架 / 3档 / 10分钟

### 材料及调料

鸡腿肉200g、花雕酒15ml、姜丝少许、红枣4-5颗、糖2g、盐2g、生抽5ml、白胡椒粉少许、生粉1勺

### 制作方式

- 鸡腿肉改小块，加所有调料搅拌均匀。
- 将鸡肉码在小碟子上放入蒸架，倒入不超过蒸架的热水，蒸10分钟即可。

### tips

鸡肉尽可能切均匀一点。



中国总代理：昂特华德(上海)品牌管理有限公司

地址：中国（上海）自由贸易试验区芳春路400号1幢3层301-228室

制造商：新溢贸易有限公司（SUN YAT INDUSTRY LIMITED）

\*本食谱仅用于 ERNTE 多功能电火锅，无其他商业用途。

\*新溢贸易有限公司（SUN YAT INDUSTRY LIMITED）拥有本食谱的所有版权。

\*未经允许请勿复制或转载本食谱中的所有文章和图片。

© 2020 The Sun Yat Industry Limited . All Rights Reserved.