

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.



ERNTE

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

Contents

温泉蛋 Hot Spring Egg	01
低温牛排 Sous Vide Steak	04
低温鸡肉 Sous Vide Chicken	05
低温蔬菜 Sous Vide Vegetable	08
日式溏心蛋 Soft Boiled Egg	09
中式茶叶蛋 Tea Egg	12
甜酒酿 Fermented Glutinous Rice	14
酸奶 Yogurt	15
茶碗蒸 Chawan Mushi	18
低温带子 Sous Vide Scallop	19

温泉蛋

Hot spring egg

温度 Temperature 60°C

时间 Time 1小时 (60分钟)

材料及调料 Ingredients

灭菌鸡蛋 2个

制作方式 Cooking Steps

- 1 / 将两个鸡蛋洗净放入。
- 2 / 注入三分之二水位的冷水。
- 3 / 拨开气阀，盖上外盖。
- 4 / 手机启动APP程序，65°C / 1小时（60分钟）后打开取出。
- 5 / 将鸡蛋敲在碗中配酱油食用即可。

小提示 Tips

- 1 / 请使用灭菌鸡蛋。



使用场景 Scenes

1 / 低温制作后的温泉蛋软嫩鲜甜，可配合牛肉饭、拉面、三明治、咖喱猪扒等食物食用，或倒入酱油食用风味更佳。



使用场景 Scenes

1 / 上班族睡前制作料理，午餐时间微波加热，米其林料理轻松复刻。（可提前做好2-3天的食用量）

2 / 烛光晚餐二人世界，米其林料理加持浪漫气氛。

备注：已制作完成的料理建议冷藏不超过三天。

低温牛排

Sous Vide Steak

温度 Temperature 65°C

时间 Time 6小时（360分钟）

材料及调料 Ingredients

牛排	1块	黑胡椒	1g
百里香	1根	黄油	5g
大蒜	2瓣		
食盐	1g		

制作方式 Cooking Steps

- 1 / 牛排加入调料一起放入真空袋抽真空。
- 2 / 将抽好真空的牛排放入料理盒，注入三分之二的冷水。
- 3 / 拨开气阀，合好内盖，盖上外盖。
- 4 / 手机启动APP程序，65°C / 6小时（360分钟）后打开取出。
- 5 / 平底锅或微波炉加热30秒至表面上色即可。

小提示 Tips

- 1 / 可搭配喜欢的蔬菜。



低温鸡肉

Sous Vide Chicken

温度 Temperature 70°C

时间 Time 1.5小时 (90分钟)

材料及调料 Ingredients

鸡胸肉.....	120g	黑胡椒.....	1g
迷迭香.....	1根	意大利混合香料..	1g
大蒜.....	2瓣	黄油.....	5g
食盐.....	1g		

制作方式 Cooking Steps

- 1 / 鸡胸肉加入调料一起放入真空袋抽真空。
- 2 / 将抽好真空的鸡胸肉放入料理盒，注入三分之二的冷水。
- 3 / 拔开气阀，合好内盖，盖上外盖。
- 4 / 手机启动APP程序，70°C / 1.5小时 (90分钟) 后打开取出。
- 5 / 平底锅或微波炉加热30秒至表面上色即可。

小提示 Tips

- 1 / 可搭配喜欢的蔬菜。

使用场景 Scenes

1 / 上班族睡前使用APP制作料理，工作日打包带到公司微波加热即可享受美味减脂大餐。（可提前做2-3天的食用量）

2 / 周末减脂备餐，制作好低温鸡胸肉后放入冰箱冷藏，干净饮食减脂餐微波加热即可食用。

备注：已制作完成的料理建议冷藏不超过三天。





使用场景 Scenes

1 / 蔬菜营养搭配配比，分装制作低温蔬菜满足一日所需营养。制作完成后放置冰箱冷藏，随取随用微波加热即可食用。（可提前做2-3天的食用量）

备注：已制作完成的料理建议冷藏不超过三天。



低温蔬菜

Sous Vide Vegetable

温度 Temperature 70°C

时间 Time 1.5小时（90分钟）

材料及调料 Ingredients

胡萝卜.....	50g	食盐.....	1g
蘑菇.....	4颗	黑胡椒.....	1g
洋葱.....	3片	黄油.....	5g
青豆.....	若干		

制作方式 Cooking Steps

- 1 / 蔬菜加入调料一起放入真空袋抽真空。
- 2 / 将抽好真空的蔬菜放入料理盒，注入三分之二的冷水。
- 3 / 拨开气阀，合好内盖，盖上外盖。
- 4 / 手机启动APP程序，70°C / 1.5小时（90分钟）后打开取出。

小提示 Tips

- 1 / 可替换其它根茎类蔬菜。





使用场景 Scenes

1 / 低温制作后的溏心蛋搭配拉面、沙拉对半切开食用，也可作为小食零嘴食用，补充优质蛋白质。

日式溏心蛋 Soft Boiled Egg

时间 Time 浸泡6小时（360分钟）

材料及调料 Ingredients

鸡蛋	2-4个	食盐	2g
酱油	30ml		
味咻	30ml		
白糖	15g		

制作方式 Cooking Steps

- 1 / 鸡蛋放置常温，烧一锅水，煮沸后鸡蛋煮5分钟浸冷水，晾凉去壳。
- 2 / 酱油、味咻、白糖、食盐加入料理盒，注入三分之二的冷水。
- 3 / 将鸡蛋浸在汁中6小时即可食用。

小提示 Tips

- 1 / 鸡蛋不要从冰箱中拿出直接入沸水，以免破裂。
- 2 / 水不要太沸，保持微沸状态即可，以免破裂。
- 3 / 如果超过7分钟鸡蛋会全熟。
- 4 / 成品浸泡好的可以装在小格子中。







使用场景 Scenes

1 / 在睡前按照食谱步骤制作茶叶蛋，手机APP预约料理盒至起床前两小时开始加热。早餐即可吃到自己制作的快手茶叶蛋了。



中式茶叶蛋

Chinese Tea Egg

温度 Temperature 80°C

时间 Time 2小时 (120分钟)

材料及调料 Ingredients

- | | | | |
|-----------|------|-----------|------|
| 鸡蛋 | 2-4个 | 花椒 | 4-5颗 |
| 生抽 | 30ml | 八角 | 2个 |
| 老抽 | 15ml | 桂皮 | 1个 |
| 食盐 | 5g | 香叶 | 2片 |
| 茶包 | 2个 | 小茴香 | 1小把 |
| 冰糖 | 2个 | | |
| 干辣椒 | 2个 | | |

制作方式 Cooking Steps

- 1 / 鸡蛋煮熟将壳揉碎但不去掉。
- 2 / 将所有调味品放入料理盒中，注入三分之二的冷水。
- 3 / 拨开气阀，盖上外盖。
- 4 / 手机启动APP程序，80°C / 2小时 (360分钟) 后即可食用。

小提示 Tips

- 1 / 浸泡过夜味道更好。



使用场景 Scenes

1 / 需要制作中式甜点时可使用料理盒制作甜酒酿。可用于制作酒酿丸子、酒酿鸡蛋羹、酒酿奶茶等甜点。



甜酒酿

Fermented Glutinous Rice

温度 Temperature 30°C

时间 Time 36小时

材料及调料 Ingredients

圆糯米..... 250g	甜酒曲..... 2g
纯净水..... 62.5g	

制作方式 Cooking Steps

- 1 / 糯米清水浸泡一夜。
- 2 / 糯米蒸锅蒸30分钟。
- 3 / 蒸熟的米饭捣散放凉，加入水拌匀。
- 4 / 再加入甜酒曲拌匀。
- 5 / 拌好之后装入玻璃罐，中间插一个可见底的洞，表面撒少许甜酒曲盖上硅胶盖。
- 6 / 将玻璃罐放入料理盒中，加热二分之一的水，盖上外盖即可。
- 7 / 手机启动APP程序，30°C / 36小时即可。（第一次设置23小时，第二次设置13小时）。

小提示 Tips

- 1 / 玻璃罐使用前需消毒（高温或沸水冲洗均可）。
- 2 / 沸水消毒后的玻璃罐倒扣晾干或厨房纸擦干后使用。
- 3 / 玻璃罐热的时候不能马上使用，需冷却到室温。



酸奶

Yogurt

温度 Temperature 40°C

时间 Time 8小时

材料及调料 Ingredients

全脂牛奶 400g

白砂糖 30g

菌粉 0.4g

制作方式 Cooking Steps

- 1 / 玻璃罐高温消毒一下。
- 2 / 温牛奶加白砂糖加菌粉一起搅拌均匀倒入玻璃罐盖好盖子。
- 3 / 料理盒中注入二分之一常温水。
- 4 / 直接盖上外盖（无需内盖）。
- 5 / 手机启动APP程序，40°C / 8小时即可食用。

小提示 Tips

- 1 / 根据不同菌粉品牌可以调整牛奶和糖的比例。
- 2 / 玻璃罐食用前需消毒（高温或沸水冲洗均可）。
- 3 / 沸水消毒后的玻璃罐倒扣晾干或厨房纸擦干后使用。
- 4 / 玻璃罐热的时候不能马上使用，需冷却到室温。

使用场景 Scenes

1 / 睡前操作料理盒，起床即可享受自制健康酸奶。可自行调整甜度，适合健身减脂有要求的人群。

2 / 配合酸奶罐可携带至办公室添加蜂蜜或坚果用做下午茶食用。

备注：酸奶需冷藏。





使用场景 Scenes

1 / 用做宝宝辅食：在宝宝午睡前按照食谱制作茶碗蒸，操作APP无需人员看管，宝宝睡醒即可食用。

2 / 用做正餐：开饭前1.5-2小时操作APP定时制作，无需人员看管即可同步开饭。



茶碗蒸

Chawan Mushi

温度 Temperature 80°C

时间 Time 1.5小时 (90分钟)

材料及调料 Ingredients

鸡蛋 2个
日式海鲜高汤 2倍于鸡蛋
虾仁 2个
料酒 2ml

蟹肉棒 1个
香菇 1个
食盐 1g

制作方式 Cooking Steps

- 1 / 鸡蛋加高汤打匀。
- 2 / 香菇切片，开水烫10秒取出备用。
- 3 / 虾仁用料酒、食盐腌制5分钟，开水烫30秒取出。
- 4 / 将蛋液倒入料理盒，依次加入蟹肉棒、烫好的香菇和虾仁。
- 5 / 拨开气阀，合好内盖，盖上外盖。
- 6 / 手机启动APP程序，80°C / 1.5小时 (90分钟) 后即可食用。

小提示 Tips

- 1 / 食用前可撒入适量葱花。
- 2 / 日式海鲜高汤可以用柴鱼片和昆布1:1煮30分钟过滤制作，没有也可以用清水代替。



低温带子

Sous Vide Scallop

温度 Temperature 75°C

时间 Time 0.5小时 (35分钟)

材料及调料 Ingredients

带子 2个
食盐 1g

黑胡椒 1g
黄油 5g

制作方式 Cooking Steps

- 1 / 带子加入调料一起放入真空袋抽真空。
- 2 / 将抽好真空的带子放入料理盒，注入三分之二的冷水。
- 3 / 拨开气阀，合好内盖，盖上外盖。
- 5 / 手机启动APP程序，75°C / 60分钟后打开取出即可食用。

小提示 Tips

- 1 / 带子选用新鲜且大的。



19



使用场景 Scenes

1 / 上班族睡前使用APP制作料理，工作日打包带到公司微波加热即可享受美味减脂大餐。（可提前做2-3天的食用量）

2 / 周末减脂备餐，制作好低温带子后放入冰箱冷藏，干净饮食减脂餐微波加热即可食用。

备注：已制作完成的料理建议冷藏不超过三天。



20



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  智能电饭盒，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.