



menu 1

柚子清香秋葵小松菜湯

需要事前準備的材料

水

※需要準備基本調味料



menu 2

寶塔花菜香草忌廉湯

需要事前準備的材料

牛奶



menu 3

中式茄子生薑湯

需要事前準備的材料

水、麻油

Menu 3

中式茄子生薑湯

事先準備
無

材料包所附有的食材

亂切炸茄子	60g
蘑菇片	60g
中華湯料	1袋
薑蓉	1袋

需要事前準備的材料

水	450cc
麻油	1/2茶匙

需要廚具→單手鍋

材料包附有的食料



1 煮沸食材

在單手鍋中加入麻油以外的材料，開大火加熱。煮沸後轉小火，無須蓋上蓋子，煮2-3分鐘。



2 完成

加入麻油後關火，裝碗後即可食用。



※食材將會於冷凍狀態下送貨。

※為簡化烹飪過程及削減資源，菜單內的冷凍蔬菜將有機會統合成一袋送上。

Have
a
nice day!

Menu 1

柚子清香 秋葵小松菜湯

事先準備

•無

材料包所附有的食材

已經煮沸 秋葵	80g
已切小松菜	40g
柚子香味鹽醬汁	2袋

需要事前準備的材料

水	400cc
---	-------

需要廚具→單手鍋

材料包附有的食料



1 煮沸食材

在單手鍋中加入所有材料，開大火加熱。煮沸後轉小火，無須蓋上蓋子，煮2-3分鐘。(可按照個人喜好把秋葵切成易入口大小)



2 完成

稍為試味，如味道過濃可加入水調整味道。關火後裝碗即可食用。



Have
a
nice day!

Menu 2

寶塔花菜香草忌廉湯

事先準備

•將白汁和香草醬以流水解凍

材料包所附有的食材

寶塔花菜	70g
顏色鮮艷 四季豆	30g
無添加化學調味料 白汁	2袋
無添加化學調味料 香草醬	1袋

需要事前準備的材料

牛奶	400cc
----	-------

需要廚具→單手鍋

材料包附有的食料



1 煮沸食材

在單手鍋加入全部材料，開中火加熱。煮沸後轉小火，煮2-3分鐘。(可按照個人喜好把蔬菜切成易入口大小)



2 完成

當蔬菜煮熟並變得柔軟後即可關火。加入鹽和胡椒調味，裝碗後即可食用。



Have
a
nice day!

※食材將會於冷凍狀態下送貨。

※為簡化烹飪過程及削減資源，菜單內的冷凍蔬菜將有機會統合成一袋送上。