

Main

無需菜刀! 蝦仁雞蛋炒蔬菜



Side

茄子涼拌秋葵枝豆



須準備材料

廚具→ 平底鑊, 微波爐, 大碗

其他調味料→ 無

*需要準備基本調味料

- 需要清洗的器具較少
- 需要準備的調味料較少
- 無須使用菜刀
- 無須使用明火

- 有部份材料帶有少許辣味
- 製作過程中包括用手攪拌或成形的步驟
- 製作過程中包括油炸
- 由小童試食員評定味道優良的商品



Oisix 好友邀請活動

您和好友一同獲取購物優惠券!

非常感謝閣下對Oisix的愛顧和支持。
Oisix為您提供豐盛健康的飲食生活, 為您和家人解憂,
無須再擔心食物安全。
請務必介紹給親戚朋友, 我們致力為大家送上安心健康飲食。
現在為您準備, 您和您的朋友雙方都會高興的活動。

誠邀您填寫 *Kit Oisix* 的食評!
分享食評可獲 **\$10** 積分回贈!

※積分將會於填寫食評後的下一個星期四發出, 敬請留意。



介紹活動優惠

介紹者

特典
\$100優惠券 x 2
總值 **\$200**

被邀請加入

特典 1
\$100優惠券 x 5
總值 **\$500**

特典 2
冷凍通行證 **60日**

特典 3
購物滿\$450以上免運費!
免運費通行證x2張

包裝將逐步轉換為使用植物來源塑料
(生物塑料) 製成。

Oisix為了解決全球塑膠垃圾所造成的CO2增加問題,
現正努力削減石油塑料和減少排放CO2。
由2020年4月起, Kit Oisix的包裝改用甘蔗衍生植物成分的
生物塑料取代原來的塑膠袋。

包裝外袋、墨水、黏合劑通過改用生物塑料,
每年將可以削減約3噸的石油塑料和
減少約13噸二氧化碳(CO2)的排放量。



Oisix在今後仍會繼續致力為保護環境出力,
追求對地球友好的商品和服務。

(主菜)

無需菜刀!蝦仁雞蛋炒蔬菜

蝦仁避免過份加熱，煮出彈牙口感。
按個人喜好可以加入長蔥、青菜等。

事先準備

•無

材料包所附有的食材

已去殼簡單方便!去殼蝦仁	2袋
簡單方便!冷凍蛋液	1袋
西蘭花	150g
椰菜花	120g
無添加化學調味料 鹽醬汁	2袋

需要事前準備的材料

麻油	1 1/2湯匙
鹽	2撮
胡椒/黑椒	少許

材料包附有的食料



1 準備食材

將冷凍蛋液流水解凍。把裝有蝦仁、西蘭花和椰菜花的包裝微微打開，一同放到微波爐內以500W加熱2分鐘(600W加熱1分半鐘)。



2 翻炒蔬菜和蝦仁

在平底鑊中加入麻油以中火預熱，放入西蘭花和椰菜花炒約3分鐘。蝦仁去除水份後加到鑊中炒2分鐘，然後把食材移到鑊的一旁。



3 炒勻雞蛋和食材

在平底鑊的空位中加入已解凍的蛋液，快速攪拌，再與步驟2的食材炒勻。

將雞蛋炒至滑溜蓬鬆



4 完成

雞蛋稍微炒熟後，加入鹽醬汁與整體炒勻，再加上鹽和胡椒/黑椒調味後，即可裝盤食用。



Kit Oisix

需要廚具→平底鑊、微波爐

Side (副菜)

茄子涼拌秋葵枝豆

蔬菜無須包上保鮮紙直接放入微波爐加熱，去除多餘的水分。
加入茗荷、大葉等香味蔬菜，令味道昇華。

事先準備

•無

材料包所附有的食材

亂切炸茄子	120g
已經煮沸 秋葵	30g
沒有豆莢 去皮枝豆	30g
蒜泥	1袋

需要事前準備的材料

醬油	1 1/2茶匙
麻油	1茶匙
醋	1茶匙

材料包附有的食料



1 用微波爐加熱蔬菜

在耐熱的大碗中加入茄子、秋葵、枝豆，**無須包上保鮮紙**，放到微波爐內以500W加熱3分鐘(600W加熱2分半鐘)。



2 完成

秋葵切成易入口的大小，加入醬油、麻油、醋和蒜泥，整體拌勻後，裝盤即可食用。



需要廚具→微波爐、大碗

Kit Oisix

Kit Oisix

Kit Oisix

※帶有◆的食材，是特別為Kit Oisix所準備的食材，為了保持烹飪最終成品味道良好，會於製作的預烹調過程中途停止，請務必按食譜上內指示進行烹調。

※食材將會於冷凍狀態下送貨。