

可用于电磁炉的京瓷陶瓷锅

# Healthy Cooking

# 健康食谱



# 目 录

沁透的炖煮、让美味无处可逃  
京瓷精密陶瓷锅---3

使用时的注意事项---6

保持原料的美味不流失

沁透的炖煮---8

浓汤 8

萝卜煲鸡汤 9

沁透美味南瓜煮 10

远红外线效果卓越

其“热”融融---11

鸡肉大豆番茄煮 11

土豆牛肉煮 12

加热均匀、风味浓汤

意大利西红柿蔬菜汤 13

白菜粉丝丸子汤 14

微波炉煲出传统砂锅料理的风味

糯米饭及鱼肉煲仔饭---15

鲷鱼饭 15

什锦糯米饭 16

优良的保温性、没有煮干的顾虑

热腾腾的火锅---17

什锦火锅 17

关东煮（日式杂烩） 18

韩国泡菜汤 19

## 用精密陶瓷锅烹制 每天的美味佳肴

现在，完全电气化的住宅急速增加，可用于IH（电磁炉）对应的烹调器具也普及了。我在寻找好用的烹调器具时，有幸接触到了京瓷的精密陶瓷锅。

与铁锅和多层构造不锈钢锅相比，京瓷精密陶瓷锅具有重量轻、保温性和蓄热性优良、并可用于微波炉和明火等特点，用它每天都可以做出美味可口的料理。

这本小册子将向大家介绍一些利用陶瓷锅的优点来烹饪的料理。从今天开始，你也来体验一下京瓷陶瓷锅的健康美食烹饪吧。



烹饪指导  
高城顺子

高城顺子：料理研究家。长期致力于营养健康的家庭料理的研究，不断探索如何满足现代人的生活方式及料理口味。著作有《10分钟料理》（西东社）、《电磁炉料理维生素满分菜谱》（扶桑社）等。

# 沁透的炖煮，让美味无处可逃

## 京瓷精密陶瓷锅

### 适用于各种热源

电磁炉、明火、微波炉、烤箱等您家庭内所使用的几乎所有热源都可以使用。

### 与砂锅相媲美的保温性能

因为保温性和蓄热性十分优良，炖煮出的料理口味纯正。利用保温性好这一优点，达到节能的效果。

### 安心和清洁

精密陶瓷锅决不会像某些金属锅那样，产生对身体有害的金属溶出物。而且，抗酸碱能力强，能保持清洁。

### 远红外线效果，酥烂入味

加热后通过释放出的远红外线，使食物由内至外均匀受热，香酥美味。

### 使用轻便

与相同尺寸的搪瓷锅\*相比，重量轻将近一半。搬运和清洗也非常方便。

\*与普通的铸造搪瓷锅相比

### 火热的盛宴在您的餐桌上上演

即使停止加热，也能长时间保持热气腾腾。无论是火锅、炖菜还是煲仔饭都能让您体验到“热”在其中的美妙感受。



## 兼容全部热源

电磁炉、煤气、天然气、微波炉、烤箱等，您家庭中能使用的各种热源都可以安心使用。

即使在高温环境下加热锅底也不会变形，在电源电压100V、200V的电磁炉上均可用。而且您家里几乎所有的热源都可以使用。

另外，盛放料理的陶瓷锅可以直接放入冰箱保存，从冰箱里取出也可直接放入微波炉加热。仅用一个锅，就能用多种方式做出各种美味的料理。

※在使用200V以上的电磁炉的时候应注意用中火以下（1400W以下）的火力加热。

※业务用高火力电磁炉不在使用范围内。



电磁炉  
100V

电磁炉  
200V

明火

微波炉

烤箱



辐射式  
加热器



卤素  
加热器



电热炉



圆盘式  
电热炉



100V和200V的  
电磁炉都可以使用



用明火的时候，  
也能够均匀传播  
热量。

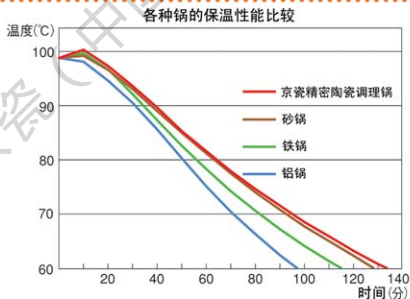


微波炉和烤箱  
都可以使用。

## 让料理变得更美味的 陶瓷材料

具有可与砂锅媲美的保温性，烧煮出的料理更加美味。

京瓷陶瓷锅具有保温性、蓄热性优良、加热均匀的特征。其保温性能比搪瓷锅好，与砂锅相比也毫不逊色。加热完成后保温性能好，不会很快冷却。小火煮开后，利用余热就能把食物烧煮入味，使炖煮的佳肴味道纯正。此外，如果我们充分利用陶瓷锅保温性好的特点，还会取得节能效果。



利用远红外线效果，由内而外均匀加热，食物香酥美味。

陶瓷锅高温加热后，锅壁内侧会释放远红外线，使食物加热均匀，从而达到香酥美味的效果。



锅壁内侧整体发射出远红外线。

### 陶瓷是“饮食安全”的材料

- ★不会像某些金属锅那样产生对人体有害的金属溶出物。
- ★不会产生金属离子，所以不会影响食物本来的味道。
- ★对金属过敏的人也可以放心地使用。
- ★陶瓷锅抗酸碱能力强，所以可以使用漂白剂杀菌、增白，保持清洁卫生。  
(底部的发热涂层部分，请不要在漂白剂内浸泡。)



使用后用海绵清洗干净就OK了

## 食材的美味无处可逃 锅盖的秘密

锅盖中凸起部分收集了含有食物美味精华的水蒸气。

烹饪时食物得到均匀加热，食材内部流失的水分变成水蒸汽在锅内形成热对流，并且富含各种营养成分的水蒸汽在锅盖起的小点处凝结均匀地滴落到食物上，被食物吸收，周而复始，所以做成的食物酥软而多汁。



盖内的凸起部分



凸起的部分促进水分的循环

## 使用时的注意事项



为了能够安全和长久地使用本产品，在使用前请注意阅读使用安全事项并请您妥善保管。

### 【部位说明】



## 安全使用注意事项

- 请不要交给儿童使用，切勿置于儿童触手可及的地方。
  - 在使用前请确认产品的各部位是否有异常。例如发现有缺口、裂纹等问题时，请不要使用，以免发生破损的危险。
  - 请不要用于油炸和油煎食物。异常加热可能引起火灾。
  - 除了做先炒后煮的菜品以外，请不要直接用来做炒菜。炒食物时，请不要使油温过高，油类异常加热后容易引起火灾。
  - 在热水沸腾的状况下投放干燥的颗粒状食物时，须防止溢出和飞溅事故。
  - 陶瓷锅加热时，须防止沸腾的水滴飞溅而出造成伤害。陶瓷锅中性的洗涤剂洗净后请注意将锅体表面擦干再使用。
  - 加热后锅的护手会发烫，空手搬运有可能导致烫伤，所以请使用隔热垫搬运。
  - 锅底加热后会产生高温，在桌上放置时，请使用隔热垫。
- ※ 隔热垫可使用金属、木制和硅胶类。
- 请勿在取暖器等供暖设备上使用本产品，以免发生意想不到的事故。
  - 请不要加满水后使用。以免加热后发生外溢。这样会十分危险。
  - 料理以外的用途请不要使用本产品，以免发生意想不到的事故。

●使用的电磁炉必须有异常加热、电源自动切断等符合《家用电器安全法》的产品。使用了不符合规定的产品容易造成火灾及人身伤害事故的发生。

●请不要把锅盖放置于明火旁，以免由于异常加热后，造成破损和烫伤事故。

## 可能会造成破损

●请勿摔落或让陶瓷锅受到较强的冲撞。以免造成破损。

●请勿空锅加热。

●锅底（内侧或外侧）有附着物残留的时候请勿使用，因为有可能引发局部过度加热，而使发热涂层发生故障，导致不能在电磁炉上使用，并有可能引发电磁炉的电路故障。

●当使用200V以上机种的电磁炉时，为了避免烧焦，请把火力调至中火以下（1400W）使用。

●当您在烧煮饼类、粥、面条和海带等粘稠的食物时，特别是容易糊底的食物时需要十分注意。

●当烧煮食物溢出后，请使用柔软的海绵等洗碗用品把锅的外壁及电磁炉的加热板进行清洗去污后再使用。以免造成不良后果。

●刚加热的陶瓷锅，请勿使用冷水进行迅速降温，以免造成破裂的危险。

●用烤箱加热的时候请不要使用锅盖，以免由于温度的突然急升，而发生破裂的危险。

## 使用后的清洗方法

●清洗的时候，请使用海绵与中性洗涤剂进行清洗。

●请不要使用金属丝清洗球及研磨剂进行清洗，以免造成锅底发热涂层的损坏。

●陶瓷锅本身清洗时可以使用厨房用漂白剂进行浸洗。但请勿用漂白剂浸泡锅底部的发热涂层。

★如果发生烧糊锅了怎么办呢？

请不要用力进行刮除，您只需要用温热的清水加中性洗涤剂浸泡，然后使用百洁布进行清洗即可。

★如果糊锅很严重该怎么办呢？

锅里装上清水再放入一小勺小苏打用小火烧煮致沸腾。充分放置后用中性洗涤剂，使用百洁布进行清洗即可。

※小苏打可以用食醋替代。

●请勿使用洗碗机清洗，有可能引起锅底的发热涂层的破损。

●发热涂层有发生变色的可能，但对陶瓷锅本身的性能没有任何影响，可以放心使用。

保持原料的美味不流失

## 沁透的炖煮



本次料理所使用的为N-63 4.3L的陶瓷锅

### 提取肉和蔬菜鲜美滋味的浓汤

大块的肉和蔬菜,经过长时间的精心炖煮,变得出人意料的酥嫩爽滑,入口即化。

**1** 把牛腿肉用A进行腌渍,并用棉线绑紧。把白洋葱、胡萝卜、大蒜去皮,洋葱用丁香枝插入固定。卷心菜一切为二。土豆去皮后用水清洗。

**2** 把①所准备好的所有食材放入陶瓷锅,并加入7~8杯清水,放入月桂叶、盐、黑胡椒。用中火煮开后,改为小火,煮5~6分钟,边煮边去

除汤内的浮沫等。盖上锅盖后炖煮40~50分钟。

**3** 差不多时间到后,使用竹签插入牛肉,看牛肉是否已经酥嫩,然后取下捆扎的棉线,并和其它的蔬菜一起切成适当的大小,装盘后佐以芥末辣酱即可食用。

#### 材料[4人份]

牛腿肉(块状).....	500~600g
A [ 盐.....	半小勺
黑胡椒.....	少许
白洋葱.....	2个
胡萝卜.....	2根
大蒜.....	1枚
丁香.....	2片
卷心菜.....	1/2个
土豆.....	2个
月桂叶.....	1片
盐.....	1勺(小勺)
黑胡椒(颗粒).....	少许
水.....	7~8杯
意大利芥末辣酱.....	适量



# 凝聚美味 中华风味的 萝卜煲鸡汤

鸡肉酥嫩柔滑,萝卜中也沁透着鸡肉的鲜美。

## 材料[4人份]

萝卜	600g
大葱	半根
生姜	1块
大蒜	1瓣
色拉油	1~2勺(大勺)
鸡翅根	8~10个
水	4杯
鸡精	2勺(小勺)
料酒	3勺(大勺)
酱油	3勺(大勺)
白糖	2勺(大勺)

① 把萝卜切成2.5~3cm厚的半月块状,大葱切成小段,生姜和大蒜切成片。

② 陶瓷锅内放入色拉油加热,放入①的食材,略为煸炒后放入鸡翅根一起煸炒。

③ 煸炒后②里放入水,并把A的调料全部放入。煮沸后开小火,盖上锅盖煮30分钟,即可入味。然后取下锅盖搅

拌,再炖煮10分钟后即可。



陶瓷锅非常适合于做略为煸炒后炖煮的料理。

本次料理所使用的为N-54 2.4L的陶瓷锅



# 沁透美味 南瓜煮

均匀加热,文火炖煮,保持南瓜原状,松软可口。

## 材料[4人份]

南瓜……………1/3个(约600g)  
上汤……………2~2 1/2杯  
白糖……………4 1/2勺(大勺)  
日本酱油……………3/4勺(大勺)  
盐……………3/4勺(小勺)

① 去除南瓜子和瓢,少许削去一些南瓜的外皮,并切成稍大块,洗净备用。

② 把切好的南瓜块放入陶瓷锅中(皮的部分向下),摆放

整齐并且不要让南瓜过多地重叠在一起,并倒入汤汁(浸没即可),然后盖上烤箱专用纸,最后盖上锅盖,用中火烧煮。

③ 汤汁烧开后,改用小火慢煮,并放入砂糖、酱油和盐,盖上锅盖煮5~6分钟,切断火源,利用陶瓷锅余热放置5分钟左右即可装盘出锅。



用烤箱专用纸覆盖在表面是为了使食物在烧煮的过程中不至于沸腾得过于激烈。

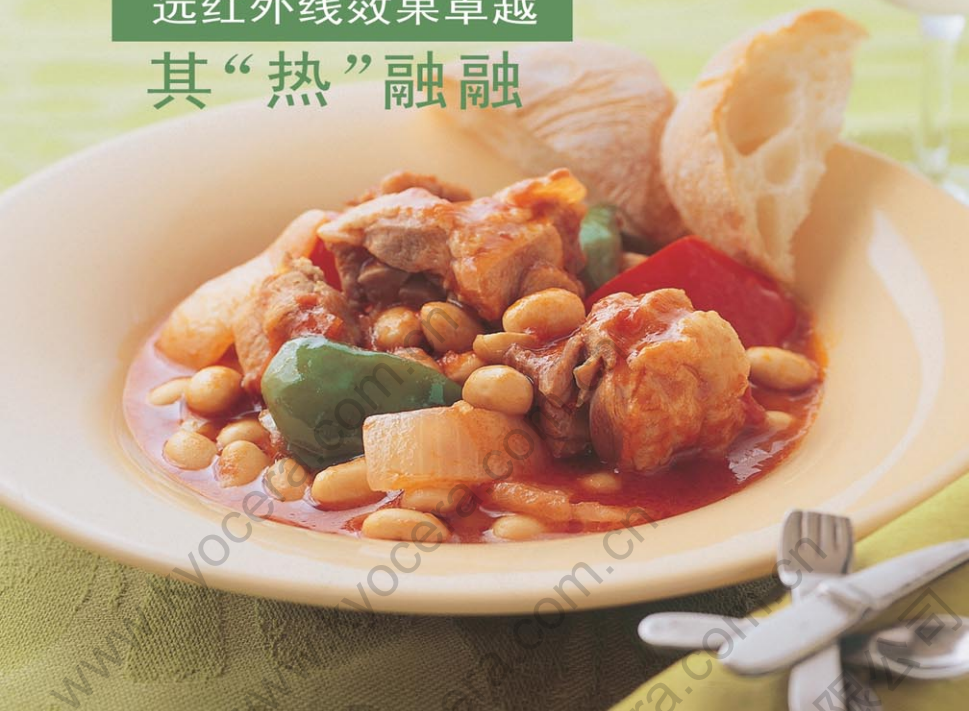
※南瓜质地过硬的情况下,可以适当延长烧煮的时间。

本次料理所使用的为N-54 2.4L的陶瓷锅



远红外线效果卓越

# 其“热”融融



本次料理所使用的为N-63 4.3L的陶瓷锅

## 大豆炖得沁透 鸡肉大豆番茄煮

通过锅的整体加热,食材煮得沁透酥烂。

### 材料[4人份]

鸡腿肉	2块
盐	1/6勺(小勺)
A[黑胡椒	少许
白洋葱	1/2个
青椒(红色和绿色)	各1个
橄榄油	1勺(大勺)
大蒜(切碎)	半枚
白葡萄酒	1勺(大勺)
西红柿(原味罐头)	1罐(400g)
盐	1/3勺(小勺)
黑胡椒	少许
大豆(煮熟)	400g

① 将鸡腿肉切成6刀分,先用A腌渍,然后把洋葱切成块

状,把红椒和青椒斜切成块状备用。

② 在陶瓷锅中倒入橄榄油后加热,将鸡肉进行煸炒,炒至略熟后放入洋葱块和大蒜末继续煸炒,倒入白葡萄酒,然后放入西红柿并捣碎,最后放入盐和黑胡椒。

当汤汁沸腾后,改为小火,③ 并盖上锅盖煮10分钟,然后稍稍搅拌后把大豆、红椒和青椒放入继续烧煮10-15分钟,时不时搅拌即可。

### 大豆烧煮方法

大豆清洗后,放入陶瓷锅内,然后放入相当于大豆份量4~5倍的水,浸泡一晚。第二天烧煮即可,水开后改为小火烧煮,盖上锅盖,炖煮时间约为50~60分钟。

# 入口即化的绝品——土豆牛肉煮

通过陶瓷锅整体充分加热,锅盖内部独特的结构锁住锅内富含美味的蒸气。

## 材料[4人份]

土豆	4个(中等)	
洋葱	1个	
牛肉薄片	200g	
色拉油	2勺(大勺)	
高汤汁	2.5~3杯	
A	白糖	2勺(大勺)
	料酒	3勺(大勺)
	酒	3勺(大勺)
酱油	3勺(大勺)	

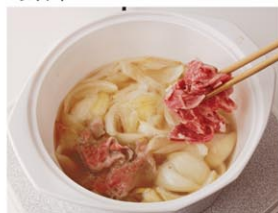
① 将土豆去皮后,切成四块,用清水洗净,将洋葱切成条块状(4~6块),最后将牛肉片

切成5~6cm宽条状备用。

② 在精密陶瓷锅内放入色拉油,加热后,将洋葱倒入锅内,充分炒透后,将洗净的土豆放入锅中一并煸炒。待土豆断生后,将高汤汁均匀倒入锅内。

③ 用大火煮沸后,调至文火,并将牛肉均匀铺于锅内。除去泡沫等。加入A,煮3~4分钟,加入酱油,盖上锅盖,用小火闷煮15~20分钟。边煮边

搅拌,以达到让食物充分入味的效果。



肉不用炒,将其放入装好蔬菜和高汤的锅内焖煮,因为用文火炖煮,受热均匀,所以肉味酥嫩可口。

本次料理所使用的为N-54 2.4L的陶瓷锅



加热均匀

# 美味浓汤



本次料理所使用的为N-54 2.4L的陶瓷锅

## 令人身心舒畅的 意式西红柿蔬菜汤

保温性能优越，可均匀加热锅中食材，因此味道更正宗。

- 1 洋葱和胡萝卜切成丁(1cm见方)，扁豆和培根也切成段(1cm长)。
- 2 在陶瓷锅中放入黄油，用中火将它融化。先放入培根及洋葱煸炒，再放入胡萝卜丁煸炒。
- 3 将西红柿捣碎，与A、月桂树皮一起放入锅中煮。捞

除浮沫，待煮沸后，盖上锅盖，小火继续炖煮30分钟左右。

- 4 放入扁豆，开盖煮2~3分钟，用盐和胡椒调味后即可食用。也可根据个人口味撒上芝士粉。

### 材料[4人份]

白洋葱	1/3个(65g)
胡萝卜	1根(130g)
扁豆	50g
培根	2片(30g)
黄油	2勺(大勺)
西红柿(罐头)	1小罐200g
固体汤料	2个
A [水	4杯
月桂叶	1片
盐	1/2勺(小勺)
黑胡椒	少许
芝士粉	少许

# 松嫩可口的白菜粉丝丸子汤

盖上锅盖炖煮,食材沁透入味,味道纯正。

- 1 将猪肉馅和A放入大碗中用力向一个方向搅拌至粘稠状,然后将其捏成直径2cm左右的丸子。
- 2 白菜切成大块,粉丝切成适当长度,用温水浸软。
- 3 在陶瓷锅中加入B,置中火上煮沸后放入肉丸子。捞除浮沫继续煮3分钟左右,再加入C。

- 4 将白菜茎放入锅中,待煮沸后调至小火继续煮5分钟,然后把白菜叶放入锅中,盖上锅盖煮6~7分钟,最后放入粉丝煮1分钟,加入盐、胡椒调味即可。

## 材料[4人份]

猪肉馅	.....	少许(200g)
A	大葱(切碎)	.....30g
	生姜汁	.....1/3勺(小勺)
	盐	.....1/3勺(小勺)
	水、酒	.....各1勺(大勺)
	淀粉	.....1/2勺(大勺)
白菜	.....	300g
粉丝	.....	20g
B	水	.....5杯
	鸡精	.....2勺(小勺)
C	盐	.....1勺(小勺)
	酱油	.....1勺(大勺)
	黑胡椒	.....少许

本次料理所使用的为N-54 2.4L的陶瓷锅



用微波炉也能煲出传统砂锅料理的风味

# 美味主食——煲仔饭



本次料理所使用的为N-54 24 L的陶瓷锅

## 可与砂锅媲美的味道 鲷鱼饭

米粒从里到外焖煮均匀,粒粒甘香,不愧为聚会餐桌上的亮点。

**1** 将大米洗净放在陶瓷锅中,加入水和海带放置0.5~1小时。鲷鱼用酒和盐腌20~30分钟后,除去水份后放在烤架上烤熟。

**2** 取出海带,加入A后将其搅拌均匀,然后把烤好的鲷鱼平摊在大米上。盖上锅盖置于中火煮沸后,调至文火继续煮10~12分钟,最后关火焖10分钟。

**3** 将煮好的鲷鱼取出去骨,并与准备好的三叶草、芝麻、米饭一起搅拌均匀后即可食用。

※将调味好的米饭继续加热,还能做出香味四溢的锅巴。

### 材料[4人份]

米	3杯
水	3 $\frac{1}{3}$ 杯
海带	15 cm
鲷鱼	2片
酒	1勺(大勺)
盐	1勺(小勺)
A	酒……………2勺(大勺)
	酱油……………1勺(大勺)
	盐……………1勺(小勺)
鸭儿芹	适量
白芝麻	适量

# 可用微波炉轻松烹制的 什锦糯米饭

陶瓷锅的魅力---兼容全部热源,让每天的烹饪更加轻松愉快

## 材料[4人份]

糯米	2杯
虾皮	2勺(大勺)
猪里脊肉	100g
竹笋(水煮)	50g
香菇	2个
胡萝卜	50g
大葱	1/4段(25g)
水(包括泡虾皮的的水)	1 2/3杯
鸡精	1小勺
酒	2勺(大勺)
酱油	1勺(大勺)
盐	1/3小勺
白糖	1小勺
色拉油、芝麻油	各半勺(大勺)

- 1 糯米洗净,将水控干。虾皮用水浸泡15~20分钟后捞出。猪肉、竹笋、香菇、胡萝卜都切成1cm见方的丁状,大葱切成葱花。
- 2 将步骤①中的大米和A放入陶瓷锅中放置。
- 3 15分钟后,将虾皮、猪肉、竹笋、冬菇、胡萝卜、放进锅中,再加色拉油和芝麻油拌匀。
- 4 盖上锅盖将锅放入微波炉中(600W功率下)加热10分钟,拿出来,搅拌一次,

盖上锅盖重新放进微波炉中继续加热8分钟。再取出一次,充分搅拌后盖上锅盖加热3分钟,然后焖10分钟。

※根据材料的量,加热时间也应适当调整。



为使食材充分加热,制作过程中需反复搅拌均匀。

本次料理所使用是N-54 24L型 陶瓷锅





保温性优良,防止煮干

## 热腾腾的火锅料理



本次料理所使用的为N-63 4.3L的陶瓷锅。

### 美味的飨宴 什锦火锅

切断火源后也能长时间保温,文火炖煮,汤汁也不会溢出。

**1** 鸡肉切成适当大小的薄片。鱼切成3~4块,用半勺酒(材料列表外另加)先腌置。对虾去掉胡须、脚、和壳。

**2** 白菜切成4~5cm大小,茼蒿适当切断。胡萝卜切厚片,刻成梅花形状后,出水备用。香菇清洗干净后,在伞背上用刀刻出十字花。大葱斜切成薄片。

**3** 陶瓷锅中倒入准备好的清水,放入海带放置10分钟后,用中火煮沸,加入A,再放入白菜梆和鸡肉继续煮。再加入步骤①、②中的材料和蛤蜊,用微火就可以边煮边吃了。

■ 鲷鱼换成鳕鱼也非常美味。

■ 根据个人喜好可以加入萝卜泥和葱花调味。

#### 材料[4人份]

鸡胸肉	300g
鲷鱼(金眼鲷)	4段
对虾	4只
蛤蜊(去除沙子)	4只
白菜	6~7叶
茼蒿	1把
胡萝卜	1根
香菇	6~8个
大葱	2个
水	8~10杯
海带	7cm

A	酒	3勺(大勺)
	酱油	1勺(大勺)
	甜料酒	1勺(大勺)
	盐	2/3小勺

# 慢炖更美味——关东煮(日式杂烩)

文火慢炖更好入味,口味纯正,清澈的汤媲美专卖店的味道

## 材料[4~6人份]

海带.....30cm(8g)2条  
萝卜.....3cm厚的大块  
魔芋(黑色).....1个  
煮鸡蛋.....4~6个  
芋头.....4~6个  
油炸鱼丸(球形、椭圆形、  
长卷型等).....各4~6个  
炸豆腐.....3块  
年糕片.....6小块  
汤汁(加上泡海带的水).....8~10杯  
A [酒·白糖·酱油...各3勺(大勺)  
盐.....2小勺  
意大利芥末辣椒酱.....适量

- 1 海带用湿的干净纱布擦拭干净,用3~4杯水浸泡,泡开后切成2~3cm的宽条并打成结(浸泡过海带的水留着备用)。萝卜去皮切块,在切面上刻上十字,将锅里多放些水加少许盐后把萝卜放进去煮10~20分钟。魔芋片切成适当大小的三角形,煮3分钟。
- 2 煮鸡蛋去壳。芋头去皮后用盐搓洗,用少量的水煮5分钟后洗掉粘汁。
- 3 炸鱼丸用热水过几次,除

去多余的油。炸豆腐也过热水后,切成两块,打开切口,在里面放一个年糕后用牙签封口固定。

- 4 在陶瓷锅中加入汤汁及A置于中火上煮。煮沸后放入步骤1的材料,再煮沸后将火关小,捞除泡沫,用小火煮20~30分。

- 5 再放入步骤2,3的材料,盖上锅盖煮30分钟以上。根据个人口味亦可蘸芥末辣椒酱食用。

本次料理所使用是N-63 4.3L型号陶瓷锅





## 香辣可口、热腾腾的 韩国泡菜汤

陶瓷锅的优点——先煸炒后炖煮，口感截然不同。

**1** 牛肉切成5~6cm大小的薄片后，用A腌制。泡菜切成段(3cm)，并轻轻将泡菜汤挤出。豆芽除去根，茼蒿摘掉老茎后切成3段。韭菜切成4cm长段，大葱斜切成片，香菇切成4瓣，豆腐切成8小块。

**2** 陶瓷锅中加入芝麻油，加热后，放入蒜末和泡菜煸炒一下。将B倒入煮沸后，依

次加入牛肉、豆芽、香菇、豆腐、韭菜、茼蒿后盖上锅盖继续煮10~15分钟，最后将大葱放进去再煮1分钟即可。

■挤出来的泡菜汤和B一起倒入锅中炖煮会更美味。

■根据个人口味适量加入芝麻、辣椒粉。  
※泡菜选用稍为酸一点的，味道会更好。

本次料理所使用的为N-63 4.3L的陶瓷锅。

### 材料[4~6人份]

薄牛肉切片(猪五花亦可)..... 300g

A 酱油·酒..... 各2勺(大勺)

芝麻油..... 1勺(大勺)

泡菜..... 500g

豆芽..... 200g

茼蒿..... 1把

韭菜..... 2把

香菇..... 3个

葱..... 2根

豆腐(木棉)..... 2块

芝麻油..... 3勺(大勺)

大蒜(切碎)..... 1瓣

B 水..... 8杯

鸡精..... 1小勺

韩国辣酱..... 1~2小勺

酱油..... 2勺(大勺)

盐..... 少许