



优选澳洲鲍鱼

Ausab 盐水鲍鱼快速食谱

Ausab 罐装鲍鱼，只需要最简单的操作，就可变身多道佳肴，成为家庭餐桌上的完美一餐。Ausab 鲍鱼已经充分清洗，烹饪至全熟，可以直接食用，也可用多种方法烹调后享受独特的鲜美味道。Ausab 鲍鱼肉质滑嫩，拥有完美的咸甜口感。请务必将 Ausab 罐装鲍鱼保存于通风、避光的阴凉处。

Ausab 鲍鱼烹饪方法

Ausab 鲍鱼为罐装，可直接食用。为享用到 Ausab 鲍鱼的嫩滑质地，最好在完全加热后立即食用。因此，可以在烹饪的最后放入 Ausab 鲍鱼，或在包装罐中慢慢加热。

为保证包装罐中鲍鱼的加热安全，请遵照以下步骤：

1. 请勿开启包装罐，去除罐身所有标签。
2. 将包装罐水平地完全浸泡在装有水的锅中。
3. 小火加热锅中的水，保持沸腾，罐头置于水中 15-20 分钟。
4. 停止加热，等待锅中水冷却，用料理夹小心地将罐头取出。
5. 待包装罐冷却至可以接受的温度，开罐食用。
6. Ausab 鲍鱼可以整块食用，也可切片食用。





优选澳洲鲍鱼

鲍鱼食谱

Ausab 罐装鲍鱼可用于煎炒、煲汤、烧烤等。

照烧鲍鱼

四人份

Ausab 罐装盐水鲍鱼一瓶

生抽 250 毫升

味淋 200 毫升

清酒 200 毫升

糖 60 克

1. 取出鲍鱼，切成薄片。倒去罐中盐水，鲍鱼肉放置一边备用。
2. 取一小平底锅，将所有其它调料倒入锅中混合制成酱汁。务必将白糖在公婆解左酱汁中。
3. 将切好的鲍鱼放入酱汁中，充分加热。无需过长时间煮制。
4. 立即享用。

鲍鱼汤

六至八人份

Ausab 罐装盐水鲍鱼一瓶

高品质鱼汤或鸡汤 750 毫升

洋葱半个充分切碎

生抽 1 汤匙

耗油 1 汤匙

鸡蛋一只取蛋白

青菜

盐、胡椒粉适量

1. 取出鲍鱼，切成薄片。鲍鱼肉放置一边备用，保留罐中盐水。
2. 取一中等大小的锅，倒入汤底、盐水，小火加热至即将沸腾。
3. 加入喜欢的青菜与切好的洋葱。
4. 加入酱油、耗油，搅拌，加热至完全沸腾。
5. 另取一碗，打散蛋白，缓缓倒入汤中，务必慢慢搅拌均匀。
6. 调入盐和胡椒粉，立即享用。

味噌烤鲍鱼

四人份

Ausab 罐装盐水鲍鱼一瓶

调和味噌 ¼ 杯

味淋 2 汤匙

粗粒白糖 1 汤匙

清酒 1 汤匙

芝麻

1. 取出鲍鱼，表面打方块花刀。罐中盐水弃用，鲍鱼肉放置一边备用。
2. 碗内倒入味噌、味淋、白糖、清酒，并搅拌。
3. 取一烤盘，铺上锡纸，放入打好花刀的鲍鱼。
4. 在每个鲍鱼表面刷上混合的味噌酱汁，使每一块鲍鱼都入味。
5. 使用烧烤功能，高温烤制，至味噌酱汁呈现焦糖状。烤盘拿出时，味噌酱汁会变黑。
6. 撒上芝麻，趁热食用。





优选澳洲鲍鱼

鲍鱼食谱

Ausab 罐装鲍鱼可用于煎炒、煲汤、烧烤等。

鸡肉鲍鱼粥

四人份

Ausab 罐装盐水鲍鱼一瓶

罐装鲍鱼两块

清水一瓶

煮熟的米饭两杯

鸡胸半片切碎

大葱 3 段

姜末 2 汤匙

香菜 (可选)、香葱 (可选)

酱油 (可选)、

白胡椒粉 (可选)、

香油 (可选)

1. 取出鲍鱼，保留罐中盐水。
2. 将盐水与清水在锅中混合。
3. 倒入米饭，加热至沸腾。小火慢炖，煮至浓稠。根据个人喜好，煮至喜欢的浓稠度。用时大约 20-35
4. 将粥盛入碗中，享用时撒上鲍鱼切片、鸡肉末、葱段和姜丝。
5. 还可以加入其余可选调味料。

鲍鱼炒面

四人份

Ausab 罐装盐水鲍鱼两块

煮熟的风干或新鲜蛋面 225 克

鸡胸 75 克切成细小颗粒

蔬菜丝 1 杯 (即胡萝卜、卷心菜、白菜、蘑菇或西蓝花)

老抽 2 汤匙

生抽 1 汤匙

香油 1 汤匙

糖 1 汤匙

绍兴米酒 1 汤匙

现磨白胡椒半汤匙

精白沙塘半汤匙、大葱 2 段

蒜末 1 汤匙

1. 取出鲍鱼，罐中盐水弃用，鲍鱼肉放置一边备用。
2. 大火热锅，加入 1 汤匙油，油热后加入鸡肉。
3. 翻炒约两分钟，装盘备用。
4. 锅擦干净。重新热锅后，加入半汤匙油。

5. 蒜瓣两颗，切成末，倒入锅中，翻炒 10 秒。
6. 倒入蔬菜，翻炒约 1 分钟。加入煮熟的面条、生抽、老抽、绍兴米酒、白胡椒、精白沙塘、大葱。
7. 翻炒 2 分钟。将炒好的鸡肉倒回锅中，加入鲍鱼切片。
8. 最后，翻炒 30 秒至 1 分钟，装盘享用。

