

# LA ONE

## 麵包吐司與生鮮即食包 覆熱指南

( 請直接點擊產品連結 )

1. [核桃木煙燻鮭魚](#)
2. [法式油封櫻桃鴨腿](#)
3. [阿爾薩斯酸菜豬腳](#)
4. [巴沙米可風味烤豬肋排](#)
5. [波特酒燉牛頰](#)
6. [傳統式燉牛舌](#)
7. [雞肉南瓜燉飯](#)
8. [鮮蝦咖哩燉飯](#)
9. [漢堡排](#)
10. [洋芋泥\(薯泥\)](#)
11. [大白菜紅燒獅子頭](#)
12. [古早味肉燥](#)
13. [羊肉松子當歸雜糧湯](#)
14. [奶油南瓜濃湯](#)
15. [奶油蕈菇濃湯](#)
16. [法式經典洋蔥湯](#)
17. [超級玉米濃湯](#)
18. [麻辣牛腱](#)
19. [蕃茄風味雞腿肉醬](#)
20. [羅馬式蕃茄燉牛肚](#)
21. [焦化洋蔥牛肉醬](#)
22. [松阪豬松露奶油醬](#)
23. [香草風味黑羽土雞](#)
24. [日式咖哩雞](#)
25. [泰式紅咖哩雞](#)
26. [厚切咖哩牛](#)
27. [法式傳統肉派](#)
28. [墨魚鑲飯](#)
29. [肉醬千層麵](#)
30. [法式培根洋菇鹹派](#)
31. [吐司 / 小歐式麵包系列](#)
32. [佛卡夏麵包系列](#)
33. [肉桂捲系列](#)
34. [輕卡營養餐系列](#)
35. [冷凍豹紋披薩](#)

# LA ONE

## 1.核桃木煙燻鮭魚 ( [應用方式影片教學](#) )

若為冷凍狀態下，食用前請放置冷藏室退冰約 12 個小時即可食用。 煙燻鮭魚搭配酸豆是傳統吃法，微酸的滋味完美平衡鮭魚油脂，並襯出魚肉的鮮甜。如果可以，再切些洋蔥碎、擠點檸檬汁，滋味將更為豐富！

## 2.法式油封櫻桃鴨腿 ( [覆熱影片教學](#) )

若為冷凍狀態下，食用前請放置冷藏室退冰約 12 個小時，即可加熱食用。

1. 使用平底鍋，熱鍋後放入一點點的油。
2. 置入鴨腿蓋上鍋蓋，以中小火悶 12 分鐘。
3. 並將鴨皮面煎成金黃色的"恰恰"狀態即可。

## 3.阿爾薩斯酸菜豬腳

若為冷凍狀態下，食用前請放置冷藏室退冰約 12 個小時，即可加熱食用。

1. 倒入鍋內，大火煮滾。
2. 中小火繼續拌煮約 3~5 分鐘，持續攪拌以避免燒焦，即可香噴噴上桌。

# LA ONE

## 4.巴沙米可風味烤豬肋排

若為冷凍狀態下，食用前請放置冷藏室退冰約 12 個小時，即可加熱食用。

1. 烤箱預熱到 180~200 度。
2. 將豬肋排放置烤盤，均勻塗上巴沙米可醬汁。
3. 進烤箱烤 15~20 分鐘即可。

## 5.波特酒燉牛頰

若為冷凍狀態下，食用前請放置冷藏室退冰約 12 個小時，即可加熱食用。

1. 倒入鍋內，加一點點水(15~20cc)後，大火煮滾。
2. 再用比小火更小的微火加熱 15~20 分鐘即可香噴噴上桌。

## 6.傳統式燉牛舌

若為冷凍狀態下，食用前請放置冷藏室退冰約 12 個小時，即可加熱食用。

1. 倒入鍋內，加一點點水(15~20cc)後，大火煮滾。
2. 再用比小火更小的微火加熱 15~20 分鐘即可香噴噴上桌。

## 7.雞肉南瓜燉飯 ( [覆熱影片](#)教學 )

食用前請放置冷藏室退冰約 12 個小時，即可加熱食用。

電磁爐/瓦斯爐

1. 米飯包、雞肉南瓜醬包倒入鍋內，大火煮滾。

[>>回首頁<<](#)

# LA ONE

2. 中小火繼續拌煮約 3~5 分鐘，到米粒慢慢吸收湯汁至濃稠狀，即可起鍋食用。

## 8.鮮蝦咖哩燉飯

食用前請放置冷藏室退冰約 12 個小時，即可加熱食用。

電磁爐/瓦斯爐

1. 米飯包、咖哩醬包倒入鍋內，大火煮滾。
2. 加入鮮蝦，轉中小火繼續拌煮約 3~5 分鐘，到米粒慢慢吸收湯汁至濃稠狀，確認白蝦熟透即可起鍋食用。

## 9.漢堡排

不需完全退冰，即可用電鍋或蒸烤爐加熱，或用中小火隔水加熱約 20 分鐘，即可輕鬆享用美味。

[覆熱影片教學 1](#)、[覆熱影片教學 2](#)

## 10.洋芋泥(薯泥)

食用前請放置冷藏室退冰約 12 個小時，即可加熱食用。

1. 隔水加熱 - 沸騰後煮 5 分鐘。
2. 瓦斯爐 - 洋芋泥以中小火加熱且不時攪拌。
3. 微波爐 - 洋芋泥放在有蓋子的容器內，以中火加熱 5 分鐘且不時攪拌。( 加熱時間依份量做調整 )

# LA ONE

## 11. 大白菜紅燒獅子頭 /

## 12. 古早味肉燥 /

## 13. 羊肉松子當歸雜糧湯

食用前請放置冷藏室退冰約 12 個小時，即可加熱食用。

1. 拆開包裝倒入鍋中
2. 加蓋以大火煮滾
3. 小火加熱約 10 分鐘即可上桌

## 14. 奶油南瓜濃湯 / 15. 奶油蕈菇濃湯 / 16. 法式經典洋蔥湯 / 17.

## 超級玉米濃湯

若為冷凍狀態，食用前請放置常溫解凍。使用微波爐加熱需加熱 2-3 分鐘，充分加熱即可食用。

## 18. 麻辣牛腱

1. 直接吃 - 收到商品後直接放入冷藏 24 小時即退冰，可冰冰涼涼做為冷盤食用。
2. 隔水加熱 - 沸騰後，直接將冷凍包裝煮五分鐘。
3. 微波爐 - 冷凍牛腱放在有蓋子的容器內，微波 1 分半鐘，即可香噴噴上桌。

麻辣牛腱可加入拌麵、燙蔬菜，依個人口味加入些許醬油，就是豐盛美味的一餐。

# LA ONE

## 19. 蕃茄風味雞腿肉醬 /

## 20. 羅馬式蕃茄燉牛肚 /

## 21. 焦化洋蔥牛肉醬

食用前請放置冷藏室退冰約 12 個小時，即可加熱食用。

1. 隔水加熱 - 沸騰後，直接將冷凍包裝煮 5 分鐘。
2. 微波爐 - 將冷凍包裝放入有蓋子的容器內，微波 1 分半鐘。
3. 可單吃或搭配歐式麵包、餐包食用。

【推薦吃法】義大利麵料理方式

電磁爐/瓦斯爐

將已冷藏退冰或已微波之料理包倒入鍋內，先以中火加熱，將煮熟的義大利麵與羅馬式蕃茄燉牛肚 / 蕃茄風味雞腿肉醬 / 焦化洋蔥牛肉醬，均勻拌炒約 3~5 分鐘，直至麵條吸附湯汁，即可起鍋食用。

## 22. 松阪豬松露奶油醬

食用前請放置冷藏室退冰約 12 個小時，即可加熱食用。

1. 隔水加熱 - 沸騰後，直接將冷凍包裝煮 5 分鐘。
2. 微波爐 - 將冷凍包裝放入有蓋子的容器內，微波 1 分半鐘。
3. 可單吃或搭配歐式麵包、餐包食用。

【推薦吃法】燉飯料理方式

電磁爐/瓦斯爐

1. 白飯、松阪豬松露奶油醬包倒入鍋內，大火煮滾。

[>>回首頁<<](#)

# LA ONE

2. 中小火繼續拌煮約 3~5 分鐘，到米粒慢慢吸收湯汁至濃稠狀，即可起鍋食用。

## 23. 香草風味黑羽土雞

若為冷凍狀態下，食用前請放置冷藏室退冰約 12 個小時，即可加熱食用。

以平底鍋加熱：

1. 解凍後，將雞翅與身體分開，以廚房紙巾將水分擦乾，避免油爆。
2. 以大火熱鍋後加適量油，雞皮面朝下入鍋，轉為中小火繼續加熱，煎至中心有熱透為止。

以平底鍋及烤箱加熱：

1. 入鍋煎到表皮恰恰後，將雞皮面朝上。
2. 入烤箱以 180-200 度烘烤 5-7 分鐘即可。

醬汁加熱：煮滾即可

## 24. 日式咖哩雞 / 25. 泰式紅咖哩雞

食用前請放置冷藏室退冰約 12 個小時，即可加熱食用。

1. 倒入鍋內加熱，以中火煮滾，並持續煮滾約 5 分鐘，即可淋在熱騰騰的白飯上享用。( 加熱過程中可不斷攪拌或是輕輕搖動鍋子，避免燒焦。 )
2. 可搭配奶油煎太陽蛋，將太陽蛋鋪在咖哩與白飯上，營養更加分。

# LA ONE

## 26.厚切咖哩牛

食用前請放置冷藏室退冰約 12 個小時，即可加熱食用。

1. 隔水加熱 - 沸騰後，直接將冷凍包裝煮 10 分鐘。如包裝已先退冰，則煮 7 分鐘即可。
2. 倒入鍋內加熱，以中火煮滾，並持續煮滾約 5 分鐘，即可淋在熱騰騰的白飯上享用 ( 加熱過程中可不斷攪拌或是輕輕搖動鍋子，避免燒焦 )。

## 27.法式傳統肉派

食用前請放置冷藏室退冰約 12 個小時或放置常溫下 1 個小時即可食用。適合作為前菜，或搭配沙拉享用。

## 28.墨魚鑲飯

食用前請放置冷藏室退冰約 12 個小時，即可加熱食用。

1. 拆封後，可撒上些許胡椒鹽提味。
2. 使用平底鍋，熱鍋後放入一點點的油，煎 1-2 分鐘至金黃色的"恰恰"狀態，即可進烤箱以 180-200 度烤 15 分鐘。
3. 墨魚取出竹籤，將蕃茄醬汁加熱煮滾，即可鋪於盤底沾取享用。



# LA ONE

## 29.肉醬千層麵

食用前請放置冷藏室退冰約 6 個小時，即可加熱食用。將起司條均勻鋪在表面上，入烤箱以 180-200 度烘烤約 20 分鐘，充分加熱，待起司融化，即可香噴噴出爐。

## 30.法式培根洋菇鹹派

食用前請放置冷藏室退冰約 6 個小時，再入烤箱以 180-200 度烘烤 10-13 分鐘即可食用。

## 31.吐司 / 小歐式麵包 系列

首先將吐司 / 麵包表面略為噴濕。

1. 烤箱 - 180°C 預熱 5 分鐘，烤 3-5 分鐘即可。
2. 電鍋 - 電鍋內不加水，按下電鍋開關，開關跳起後檢查狀態，若不夠熱可再次按下開關繼續加熱。
3. 微波爐 - 蓋上可微波的盤子或蓋子，以免水分散失，分次加熱，每次 1 分鐘，視喜好決定出爐時間。
4. 平底鍋 - 鍋中不須倒油，開小火，入鍋蓋上鍋蓋，燜 5、6 分鐘。若需兩面微酥，中途請翻面。

小提醒：

1. 收到若未馬上食用，建議套上密封袋，並置入冷凍保存。
2. 冷藏或常溫吐司麵包適用方法 1~4。
3. 若為冷凍吐司麵包，建議使用方法 1。食用前取出於室溫解凍並回烤，如果使用無溫控之烤箱，建議烘烤

# LA ONE

時將鋁箔紙覆於吐司 / 麵包上，可避免受熱不均造成外焦內冷之情形。

## 32.青醬起司佛卡夏 / 香草佛卡夏

首先將吐司 / 麵包表面略為噴濕

烤箱 - 180°C 預熱 5 分鐘，烤 3-5 分鐘即可。

小提醒：

食用前取出於室溫解凍並回烤，如果使用無溫控之烤箱，建議烘烤時將鋁箔紙覆於麵包上，可避免受熱不均造成外焦內冷之情形。

## 33.肉桂捲 / 檸檬糖霜肉桂捲

1. 可直接以冷凍狀態使用微波爐加熱，無需先冷藏或室溫退冰。
2. 使用一般家用微波爐，轉到最高瓦數，進行 20 秒加熱後即可食用。
3. 因烤箱會使麵包體水分蒸發變乾，不建議此方式加熱，也不適合使用電鍋蒸氣。

## 34.毛豆濃湯 / 牛肉蔬菜湯 / 香煎鱸魚燉蔬菜 / 黑豆醬香燉豬

1. 微波加熱 - 解凍後拆袋倒入碗中，加熱 3-4 分鐘 ( 湯類 3.5-5 分鐘 )

# LA ONE

2. 電鍋蒸煮 - 解凍後拆袋倒入碗中加蓋，加熱 20 分鐘。
3. 水煮 - 解凍後不拆袋，直接放入沸水中煮 5 分鐘。
4. 爐火加熱 - 解凍後拆袋倒入鍋中，加熱煮滾即可。

## 35. 冷凍豹紋披薩

1. 常溫退冰至少 20 分鐘。接著在披薩表面噴水。
2. 烤箱設定 230 度，先預熱 15-20 分。
3. 披薩再放入烤箱 6 分鐘，即可享用。

更多美食請上天才好食光

<https://eshop.laone.com.tw>



[>>回首頁<<](#)