

報章
Press

刊登日期
Publish Date

標題
Title

相關德國寶產品
Related Product(s)

Cosmopolitan

2017-06-01

惹味烤雞 X 養生凍湯

自然養生機 PRO-16

Professional High Speed Food Processor PRO-16

低溫慢煮套裝 SVC-113

SOUS VIDE PRO Slow Cook Circulator Set SVC-113

COSMOPOLITAN

JUNE 2017 HK\$50

Show Off Your Figure

健康 $\times$ 性感
4大時尚配搭法則
活力水著大特集

MAN WE LOVE

周柏豪 十年豐收

body
早餐，你吃對了嗎？
激發快樂荷爾蒙

Sexy & Powerful

FEATURE SPECIAL

MILLENNIAL GENERATION

生活型態 自己定義

INFLUENCER
是這樣煉成的



陳法拉
戀事更新

BEAUTY

夏日防溶妝粉底大全
潔面從頭學

4步完成率性
BOHO風沙灘髮型

INTERVIEW

王君馨
幸福「準人妻」

www.cosmopolitan.com.hk

惹味烤雞X養生凍湯

餐湯大家飲得多，但似乎都是作為暖胃或開胃之選，其實一碗餐湯比想像中考究，今次示範一款健康又有「營」的西班牙凍湯；開了個胃，當然要奉上一款滋味熱食——慢煮紐奧良烤雞胸。by Rain



慢煮紐奧良烤雞胸

雞胸不易烹調，吃時口感粗糙。想留住嫩肉原汁，秘訣是用慢煮方法去保留它的雞味，再以烤焗完成，滋味有質感。

(1人份)

材料：

雞胸	1件
Mozzarella	
芝士	50克
麪包糠	100克
Cajun粉	20克
麵粉	20克
蛋白	1個

配菜：

薯仔	適量
番茄	適量
椰菜仔	適量

醬汁材料：

雞湯	250毫升
蜜糖	2湯匙
芥末籽	1/2湯匙
丁香	4至6粒
月桂葉	4片
薑	4片
BBQ汁	1湯匙

做法：

1. 雞胸中間切開，釀入芝士，放進保鮮袋並用電動真空機抽真空，以攝氏六十度慢煮一小時取出；
2. 麪包糠混和Cajun粉備用；
3. 麵粉加入蛋白搽勻雞胸，粘上麪包糠後，用韓燒機以攝氏二百八十度和配菜同烤至香脆上碟；
4. 雞湯加入丁香、月桂葉及薑片以慢火煮至收汁，收到一半後取出所有香料；
5. 已濃縮的雞湯加入蜜糖、芥末籽、BBQ汁及鹽，略煮後淋上雞胸即成。

Let's
Cook



天氣熱，想飲凍湯解暑開胃？立即click入去睇片看煮食示範！

西班牙凍湯

夏日炎炎正好飲凍湯！解饞之餘又能為肚皮吸收健康營養。將所有蔬菜材料放進養生機攪拌便上得恰的凍湯，不但省去開爐煮食的工夫，且保存了最豐富的膳食纖維。

(2-3人份)

材料：

番茄	3個
紅甜椒	1個
黃甜椒	1個
青瓜	半條
洋蔥	14個
蒜頭	2粒
方包	1片

配料：

方包	2片
橄欖油	適量
蒜鹽	適量
番芫茜	少量
蛋	1個

調味料：

鹽汁	1/2湯匙
橄欖油	2湯匙
鹽	1/2茶匙
黑胡椒	少許
白酒醋	1湯匙

做法：

1. 在番茄表皮切十字，放入滾水浸泡兩分鐘後去皮；
2. 紅、黃甜椒用光波爐以攝氏二百五十度烤約十分鐘，再去皮；
3. 青瓜、洋蔥及蒜頭去皮切粒；
4. 將所有材料及調味料放進自然養生機，調校醬汁功能打成濃湯；
5. 把濃湯放進雪櫃一小時，再均勻灑上配菜中的白方包粒及雞蛋碎，即可食用。

配料準備：

1. 白方包兩片切粒後混和橄欖油、蒜鹽及番芫茜，放入光波爐以攝氏一百七十度焗約十三分鐘備用；
2. 雞蛋焗熟後去殼。



入廚好幫手

煮得一手好菜，有時不單止靠好手藝，善用不同的爐具和烹調方法更能為廚藝加分：



德國寶自然養生機

有兩公升特大耐溫容杯，可同時放入各種大小食材，冷熱菜式均可，其高速摩打達三萬轉以上，除製作健康蔬果汁外，亦可瞬間炮製濃湯。



德國寶低溫慢煮套裝

貼心配備慢煮機、電動真空機、多款保鮮袋，低溫慢煮健康烹調，有效鎖住食物水分及營養。