

報章
Press

刊登日期
Publish Date

標題
Title

相關德國寶產品
Related Product(s)

Cosmpolitan

2017-07-01

自煮輕食午餐

自然養生機 PRO-15

Professional High Speed Food Processor PRO-15

低溫慢煮套裝 SVC-113

SOUS VIDE PRO Slow Cook Circulator Set SVC-113

3D 立體 IH 電磁爐 – 全能爆炒皇

ISF-622 Automatic IH Stir-Fryer ISF-622

COSMOPOLITAN

JULY 2017 HK\$45



陳凱琳
不能錯過的
女友2.0

GETAWAY SPECIAL

ULTIMATE JOURNEY

獨行・單騎・自駕
遊歷大世界

BE THE COOLEST
JET SETTER

型遊必備
連身裙・短褲
涼鞋・美妝

MAN WE LOVE

DANIEL HENNEY
男神獨自生活中

INTERVIEW

曾燕紅
HK首位登珠峰之女
高海拔非常任務

travel
in
Style

www.cosmopolitan.com.hk

自煮輕食午餐

午市在餐廳裏點到的西蘭花薯仔濃湯及意大利飯，其實一點都不難整，自煮的好處是可隨個人喜好加減或轉換部分材料，更符合自己口味，不妨學定以下這兩款菜式傍身。by Rain



西蘭花薯仔濃湯

眾所周知西蘭花極富營養價值，煮成濃湯纖維質極豐富，而加入半杯白餐酒，則能提升整體的味道層次，加分！

(1人份)

材料：

西蘭花 1個 (切粒)
薯仔 1個 (切粒)
洋葱 半個 (切碎)
雞湯 400毫升
清水 400毫升
白餐酒 1/2杯

調味料：

百里香 適量
白胡椒 少許
鹽 適量
忌廉 適量
腰果碎 適量

做法：

1. 西蘭花用鹽水浸泡約三十分鐘；
2. 用橄欖油炒香西蘭花、洋葱及薯仔，加入白餐酒，再以清水煮約十分鐘；
3. 所有材料及雞湯放入養生機，並加入調味料，用濃湯功能加熱；
4. 倒入湯碟並加上忌廉及腰果裝飾，即完成。



慢煮鴨胸牛肝菌南瓜意大利飯令人食指大動！立即睇片看煮食示範！



慢煮鴨胸配牛肝菌南瓜意大利飯

鴨胸以慢煮方式去烹調可保留鮮嫩肉質，配意大利飯，加入不同的蔬菜組合，便不怕太膩。

(2-3人份)

材料：

鴨胸	1件
乾牛肝菌	40克
南瓜肉(切粒)	60克
黃意瓜(斜切)	60克
黑車厘茄2粒(開半)	
意大利米	200克
忌廉	適量
帕馬臣芝士	適量
牛油	15克
洋葱(切碎)	20克
迷迭香	少許

調味料：

喼汁	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. 鴨胸用抹紙印乾水分，在鴨皮上劃幾刀，在鴨肉上以鹽及黑椒碎調味，備用；
2. 牛肝菌放入雞湯中浸泡二十分鐘，瀝乾備用；
3. 鴨胸、牛肝菌、迷迭香放入慢煮袋中封實，以攝氏六十一度慢煮一小時；
4. 預熱爆炒皇（德國寶3D立體IH電磁爐），爆香洋葱及南瓜，加入意大利米炒香，再加入五分之一雞湯後蓋上蓋；
5. 當米粒完全吸收雞湯後，重複落雞湯直至雞湯完全被米粒吸收；
6. 在煮意大利米同時可以將鴨胸煎封鴨皮，並同時將黃意瓜及黑車厘茄一同炒香；
7. 最後米粒吸收所有雞湯後加入牛油、忌廉、帕馬臣芝士碎及牛肝菌並調味，再與意大利飯拌勻；
8. 用模將意大利飯印成圓形，飯頂放上切片鴨胸，並加入黃意瓜及黑車厘茄後完成。

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。



德國寶3D立體IH電磁爐

又稱為全能爆炒皇，以革命性三百六十度自動旋轉式炒菜，彌補人手炒菜的不足，將醬料、調味料和食材細緻混和，令燴菜均勻入味。

