

報章
Press

喜粵月刊
Joy Magazine

刊登日期
Publish Date

2017-07-01

標題
Title

夏日海鮮盛宴

相關德國寶產品
Related Product(s)

3D 立體 IH 電磁爐 – 全能爆炒皇 ISF-622
Automatic IH Stir-Fryer ISF-622

粵港直通車認可雜誌
Free Copy for GDHK Passengers



喜粵

月刊

JOY MAGAZINE

ISSUE
08
JULY 2017

迎難而上



封面故事 - 在商言商

林慶麟

東方表行集團有限公司
(香港主板上市編號 HKG:0398)
執行董事兼公司秘書



2017
香港十佳食府

首屆
「香港十佳食府 2017」
全面啟動

最後6強得獎食府現已隆重登場！

喜粵月刊
— 主辦 —





夏日海鮮盛宴





番紅花龍蝦意大利飯 配 西蘭花魚湯

龍蝦，對於喜愛海鮮的饕客們來說，相信有著難以抗拒的魅力，縱使牠們的身價不如以往矜貴，但牠在海鮮界仍然擁有「海龍王」的美譽——其爽嫩肉質與鮮甜味道確實是其他海鮮難以比擬。又來到龍蝦的當造季節，如果希望品嚐到美味又實惠的龍蝦餐，其實自己在家裡親自下廚亦不失為一個好方法！本期的《德國寶開心廚房》就請來安師傅，教大家製作番紅花龍蝦意大利飯以及西蘭花魚湯，來一頓簡單又美味的海鮮盛宴。

如果你對西餐稍有認識，相信一定會聽說過番紅花這種食材，不少意大利菜都偏好使用它作調味。事實上，番紅花被喻為世界上最昂貴的香料，每克市值超過港幣一百元，皆因每朵番紅花只有三個柱頭，若要收集100克作為香料，大約需要16,000朵番紅花才能達成，而且採摘工序必須在日出前以人手完成，避免因花朵枯萎而失去其價值，更重要的是，在採收後必須經過乾燥脫水

後才能使用，稀有之餘工序繁多，難怪價值不菲！

這次的龍蝦意大利飯特別加入番紅花，令飯粒染上一層亮麗的金色，更添吸引，而且番紅花的清幽香味亦能襯托出龍蝦的鮮甜，令整道菜式散發出獨特的韻味。安師傅特別選用德國寶3D立體IH電磁爐及德國寶自然養生機來製作番紅花龍蝦意大利飯與西蘭花魚湯，由於意大利飯既講求嚼勁，亦要達到入口軟綿效果，因此，在火候控制及翻動技術都必須拿捏準確。

配備360度自動旋轉「爆炒」技術的德國寶3D立體IH電磁爐，能在一分鐘內高速轉動24圈，把所有食材及調味料完美混和，可謂是製作意大利飯的好幫手。至於配備日本高碳鋼立體刀的德國寶自然養生機，更擁有高達3萬轉極速摩打，能將西蘭花、魚肉、甚至堅硬的魚骨徹底打磨至極幼細，簡單方便製作出香濃美味的魚湯。



做法

1. 先將德國寶3D立體IH電磁爐調校至大火及16分鐘作預熱
2. 加入少量橄欖油後，倒入洋蔥粒將之爆香
3. 當洋蔥粒炒至微金黃色後，即可加入意大利米同炒，並將火力收細至中火
4. 約30秒後，可加入100毫升雞湯，並將爐蓋關上
5. 約2分鐘後，可再次加入100毫升雞湯並倒入適量白酒，然後將爐蓋關上炒約2分鐘
6. 倒入100毫升雞湯後，加入少量番紅花作調色並將爐蓋關上炒約3分鐘
7. 加入黑椒後，將剩餘的雞湯全部加入德國寶3D立體IH電磁爐內炒約3分鐘
8. 將淡忌廉倒入德國寶3D立體IH電磁爐並將爐蓋關上後炒約3分鐘，加入芝士粉後再炒約2分鐘即可
9. 上碟後可在加上少量番紅花作裝飾，即可完成惹味番紅花龍蝦意大利飯

番紅花龍蝦
意大利飯

材料

龍蝦肉	100克
洋蔥粒	50克
番紅花	適量
意大利米	200克
雞湯	400毫升
意大利茼茜碎	適量
橄欖油	4茶匙
鹽	適量
黑椒	適量
芝士	適量
淡忌廉	50毫升
白餐酒	1/2杯

西蘭花魚湯

材料

西蘭花	1個
薯仔	1個
洋蔥	1/2個
魚湯	400毫升
清水	400毫升
橄欖油	適量
百里香	適量
白胡椒	適量
鹽	適量
忌廉	適量
腰果碎	適量
白餐酒	1/2杯

做法

1. 先將西蘭花清洗乾淨後切粒，然後將之置入鹽水內浸泡約30分鐘
2. 用橄欖油將已經浸泡至軟化的西蘭花炒香
3. 加入洋蔥、薯仔及白餐酒，以清水煮約10分鐘
4. 將所有材料連同魚湯放入德國寶自然養生機內，使用濃湯功能加熱8分鐘
5. 上碟後加入忌廉及腰果作裝飾，即可完成香濃西蘭花魚湯



立即掃描二維碼
觀看有關影片