

OL簡便煮義 FOOD

撰文：昌 攝影：張福宏
場地及產品提供：德國寶

傳統甜品 化繁為簡

FOCUS

不少OL閒時都喜歡自家製甜品，既有滿足感之餘亦較為健康。要製作有營養兼具美顏效果的傳統甜品，往往需要勞師動眾、大費周章，對講求效率的香港人而言似乎有點費時失事。今次推介的三款美顏甜品，表面上看似工序繁複，但其實只要有合適的工具幫手，一樣可手到拿來。

香濃熱豆漿

提到自家製豆漿，可能會即時令大家卻步，一想到要將黃豆磨成幼滑的效果已教人「頭痛」。其實市面上有些專業高速食品處理器，備有一按式多功能鍵，只需將黃豆(或黑豆)浸透並用糖煮熟，隨即放入食品處理器，一按「豆漿」功能，香濃幼滑熱騰騰的豆漿即時完成。

自家製還有另一好處，就是可根據個人喜好調校甜味，又毋需擔心防腐劑等有害物質，更加安全又放心；另外，亦可選用同樣極具營養價值的黑豆來製作黑豆漿，同樣方便快捷。既然黃豆含有豐富蛋白質，有助強化骨骼，而自家製豆漿又不再如想像般「頭痛」，何樂而不為！

材料：
黃豆(或黑豆) - 150克
清水 - 800毫升
糖 - 60克

做法：
1) 黃豆先以清水浸4-5小時；
2) 用已浸透的黃豆加糖煮20分鐘；
3) 將煮完的黃豆和其他材料放入專業高速健康食品處理器內，按「豆漿」功能鍵*，完成後即可趁熱飲用。



香滑腰果合桃露

除豆漿外，很多傳統糖水都講求幼滑細膩，腰果合桃露就是其中之一。腰果含有豐富蛋白質，還有很豐富的脂肪質和維他命A與B，極具營養價值。而合桃則具補腦和滑潤皮膚的功效，《食療本草》說：「合桃令人骨肉細膩」；李時珍《本草綱目》亦有云「補腎通腦，有益智慧」。凡是患長期失眠症，或是神經衰弱的人，皆可常食。

要將這些堅果打成幼滑的糊狀，當然要使用配備超高速摩打及高耐熱功能的專業高速食品處理器。不過要留意，腰果和合桃只要烘至略為金黃色便可，否則腰果露會有焦味。另外，用烘過的腰果會比油炸的更健康。

材料：
腰果 - 200克
合桃 - 50克
冰糖水 - 100克
熱水 - 500毫升

做法：
1) 先將腰果和合桃肉放於光波萬能煮食鍋或焗爐內，以180℃烘10分鐘；
2) 將(1)和其他材料一同放入專業高速健康食品處理器內，按「豆漿」功能鍵*，打至幼滑糊狀即可趁熱食用。



香滑芝麻糊

以往自製芝麻糊，工序會相當繁複，要先將芝麻磨成粉狀或漿狀並隔渣，煮滾之後又要用粘米粉水埋夾，兼且仲要邊煮邊攪拌，方可形成糊狀。若非真的很有閒情逸致，否則未必會有足夠時間完成。

工序繁複還是其次，影響營養價值才是重點。因為經過隔渣之後，可能會將最有營養的部份丟掉。須知芝麻含有極高的營養成份，包括豐富的蛋白質、不飽和脂肪酸及礦物質，如鈣與鎂有助於骨頭，其他營養素則能美化肌膚、延緩老化。既然芝麻可說是美容聖品，最好就是使用專業高速的食品處理器，將芝麻完全攪打成極細小的微粒，方能完完全全地吸收當中的營養，方便快捷之餘又能確保其營養成份得以保存，一舉兩得。

材料：
芝麻 - 150克 炒米 - 50克
清水 - 800毫升 糖 - 適量

做法：
1) 先將芝麻放於光波萬能煮食鍋或焗爐內烘5分鐘；
2) 將已烘過的芝麻，再加炒過的米，連同其他材料一同放入專業高速健康食品處理器內，按「豆漿」功能鍵*，打至幼滑糊狀即可趁熱食用。



必先利其器

一take過炮製滋味養生甜品

市面上有些專業食品處理器已可輕易地泡製出各式甜品，就算是過程繁複的合桃露或花生糊等傳統糖水，想做出幼滑的效果亦一樣手到拿來，毋須再「磨到手軟」。選擇有一按式功能鍵的款式，更方便「一take過」將所有材料轉化為完成品。在選擇食品處理器時，必須留意磨打的轉速，及其耐熱功能，因為一般攪拌器在高轉速及過熱時可能會變形或釋放有害物質，不但未能做出幼滑效果，反倒會得不償失。專業的食品處理器則可在攪拌過程中加熱，進一步簡化烹調過程，簡單快捷又符合經濟原則。

送 吳永志博士暢銷養生書籍 《不一樣的自然養生法》

現凡選購德國寶至「營」織織機(PRO-6)即可憑本券換領《不一樣的自然養生法》乙本。

- 換領券使用細則：
1. 本優惠適用於在下列地點購買之德國寶至「營」織織機(PRO-6)：
 - 德國寶士瓜灣或灣仔廚櫃及電器陳列中心
 - 德國寶廚櫃陳列專櫃
 - 指定德國寶巡迴路演
 - 指定德國寶分銷商
 2. 書籍換領地點：德國寶廚櫃及電器陳列中心(士瓜灣：九龍士瓜灣馬頭角道116號新寶工商中心高層地下2-4號室；灣仔：香港灣仔摩利臣山道22號)。
 3. 每選購1部PRO-6只限換領書籍乙本，換領時必須出示本券及購買發票正本。
 4. 本券不可兌換現金或與其他優惠同時使用。
 5. 本券有效期至2010年5月7日至7月31日。書籍數量有限，換完即止。
 6. 如有任何爭議，德國寶將保留最終決定權。
- 查詢優惠詳情，請致電2773 2888，或瀏覽網址www.germanpool.com。



GERMAN POOL 德國寶

至「營」織織機 PRO-6

專業高速健康食品處理器

保健
防癌 纖維



以《不一樣的自然養生法》理念度身訂造
實現吳永志博士的養生蔬果汁製作祕訣

養生之選：特設一按式「蔬果汁」，內置以吳博士理念度身訂造之養生蔬果汁攪拌程序，有助預防癌症、高血糖、高血壓及高血壓。
極高轉速：將蔬果攪碎至與水相融，釋放出植物生化素。
功能特多：一按即製蔬果汁、糖水、沙冰、濃湯、醬汁及嬰兒食品。
操作靈活：全自動操作，並可隨時調整時間及速度。
超大容量：2公升特大耐溫容杯，自由配搭各種食材，冷熱隨意。
安全可靠：耐用日本頂口高碳鋼刀片，永久保用，並特設雙重安全保護裝置。

德國寶贊助「不一樣的自然養生法」健康講座
吳永志博士分享防癌防三高祕方

日期及時間：2010年6月5日(六) | 9:30am - 4:30pm
地點：荃灣悅來酒店5樓宴會廳
主講：吳永志博士(Dr. Tom Wu) 美國自然療法及營養學博士
講座詳情：www.germanpool.com/drtomwu
查詢熱線：8200 0043
票價：\$500
購票：快速票 www.hkticketing.com 或致電 31 288 288

德國寶客戶
購票折扣密碼
GP0605

高級廚櫃及電器陳列中心
九龍士瓜灣馬頭角道116號
新寶工商中心高層地下2-4號室 T. 2773 2888
香港灣仔摩利臣山道22號
(南洋酒店對面) T. 3110 2030

特約廚櫃陳列室
九龍藍田花園第五及
第六兩層之編百貨G/F T. 2362 7033
香港鯉魚涌康怡廣場
兩層之編百貨3/F T. 2535 6629

www.germanpool.com