

OL簡便煮義 FOOD

撰文：昌 攝影：張福宏
場地及產品提供：德國寶
特別鳴謝：以下部份資料摘錄自吳永志博士
《不一樣的自然養生法》

高超廚藝 速成法

FOCUS

潮語「敗犬」及「剩女」，泛指嫁不出「沒人娶」的女士。為洗脫這些不雅污名，很多女士都會苦練廚藝，希望能藉煮得一手好餸而「加分」，從此脫離「剩女」行列。其實，想廚藝高超亦不一定需要潛心修練，以下兩款簡單非常的速成秘技，學成之後再自行融匯貫通，有此一招半式傍身，足以令你「入得廚房，出得廳堂」。

意式番茄醬

本食譜材料簡單，做法亦相當便捷，但卻可產生變化多端的配搭；完成後的番茄醬可作為Pizza醬、三文治醬或意大利粉醬使用，一物三用，最適合招呼一班親朋戚友。想挑戰「高級班」的話，可加入適量鮮蝦、蜆及魷魚等海鮮，搖身一變成為意式海鮮番茄醬，擔保你即時「升呢」。

材料：
番茄肉 — 300克
茄醬 — 200克
番茄乾 — 100克
羅勒葉 — 50克
蕃茜 — 10克
洋蔥 — 40克
糖 — 40克
鹽 — 20克
蒜茸 — 10克



做法：
1) 預留一半番茄肉切碎，將其餘材料放入專業高速健康食品處理器內，按「醬汁」功能鍵（「醬汁」功能鍵是來自德國寶PRO-6至「營」纖維機），並將時間調至1分30秒，即成。最後將已切碎的番茄肉鋪面。

注意事項：
新鮮的番茄含有豐富的維生素，但稍微煮一下，效果會更好。烹煮時記得加一點脂肪（橄欖油或椰子油最好），能讓更多的番茄紅素釋放出來，也更容易被人體所吸收。

吳永志博士健康秘笈

番茄



番茄最出名的抗氧化成分就是茄紅素，它能保護細胞不受傷害，也能修補已經受損的細胞，具有防癌與抗癌的功效。哈佛大學在1995年一項大規模的研究發現，一星期吃十份以上番茄製品的男性，得到攝護腺癌的機率能降低百分之三十五；以色列的研究也發現，茄紅素能有助抑制乳癌、肺癌及子宮內癌細胞的成長。

番茄中的β胡蘿蔔素和γ胡蘿蔔素，還有助提升免疫力，防止視力退化與視網膜氧化；維生素C和E，則可以防止自由基破壞細胞，有助預防心臟病，並幫助減緩老化。

鮮南瓜凍湯

凍湯難煮之處，在於控制其濃度，除了雞湯及清水等份量要恰好處之外，火候亦要控制得宜，烹調時更要邊煮邊攪拌，少點心血都不成。但其實只要選用備有一按式功能鍵的專業食品處理器，煩惱登時迎刃而解。專業的高速健康食品處理器，可以幫你省卻多個工序，而效果亦可以更加滑，拍得住「大師級」作品。學成這個凍湯煮法之後，只要再融匯貫通，選配其他材料如番薯、菠菜及甘筍等，變化出多個不同的西湯食譜。

材料：
牛油 — 120克
洋蔥 — 80克
西芹 — 50克
大蔥 — 30克
南瓜 — 500克
清雞湯 — 500毫升
清水 — 300毫升
鮮忌廉 — 適量



調味料：
鹽 — 適量
糖 — 適量
胡椒粉 — 適量

做法：
1) 以牛油炒香洋蔥，下西芹、大蔥及南瓜炒至軟身。
2) 放入清雞湯、清水及調味料煮40分鐘。
3) 將煮好的湯放入專業高速健康食品處理器內，按「濃湯」功能鍵（「濃湯」功能鍵是來自德國寶PRO-6至「營」纖維機），並將時間調至5分鐘。
4) 完成後將湯冷藏2小時，即成。

注意事項：
食用時放少許鮮忌廉拌勻凍湯，入口更香滑。

吳永志博士健康秘笈

南瓜



南瓜中的鎂含量居各類蔬菜之首。鎂(Mg)是人體必需的微量元素之一，三價鎂是葡萄糖耐量因數(GT)的活性中心，可刺激葡萄糖的攝取，協助維持糖耐量。人體缺鎂是導致高血壓、糖尿病及冠心病的原因之一，鎂不僅可抑制肌體內惡性腫瘤的產生，還可促進體內胰島素釋放，使糖尿病患胰島素分泌正常，對降血糖十分有效。

南瓜中的環丙基胺基酸還可促進胰島素的分泌，增強胰島素受體的敏感性，同時可啟動葡萄糖酶，加快葡萄糖的轉化，降低血糖濃度。此外，南瓜中所富含的果膠，能使餐後血糖和血液胰島素水準下降，加上果膠有飽腹效果，能改善饑餓感，從而控制、改善糖尿病及其併發症。

必先利其器 多功能食品處理器

市面上最新的專業高速健康食品處理器，外型看似攪拌機，但其實擁有超多功能。最方便的首推一按式多功能鍵，只需輕輕一按即可製成包括蔬果汁、糖水、豆漿、沙冰、濃湯、醬汁、嬰兒食品以適合長者的易嚼食物，再配合3種運轉模式，以及耐熱的容杯，炮製冷熱飲品同樣出色，就算是不諳廚藝的OL一族，有此「法寶」助陣都可化身成為廚藝高手。另外，其超高速摩打及耐用日本進口特殊鋼攪拌刀，可輕易將食材打至幼細，除方便煮食，清洗亦相當簡便，因為容杯內不會黏附著果渣，毋須用力擦洗，過水即成，輕鬆方便，最適合新生代家庭使用。



一按式多功能鍵極為方便，按一個掣即可炮製美食，是入廚烹調的好幫手。

吳永志博士小檔案

吳永志博士出生於中國，原本學習西方醫學。三十年前，他不幸患了肺癌三期，用傳統西醫治療，依舊宣告放棄，轉用生機飲食及自然療法，痛症才得康復。於是毅然放棄傳統醫學，轉繼續深造另類醫學，並於美國獲得自然療法及營養學博士學位。抗癌重生後，立志推廣獨到的自然養生保健之道，足跡遍及二十多個國家，其著作《不一樣的自然養生法》在台灣十分暢銷，掀起一股蔬果汁養生熱潮。吳博士於6月5日曾親自來港講學，公開其獨家蔬果汁及生機飲食祕方，分享防癌、防三高之寶門。想了解更多蔬果汁養生祕訣，可到德國寶網站www.germanpool.com 瀏覽。

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」纖維機 (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：**
- 本優惠適用於在下列地點購買之德國寶至「營」纖維機 (PRO-6)：
 - 德國寶瓜哇灣或灣仔廚櫃及電器陳列中心
 - 德國寶高層陳列專櫃
 - 指定德國寶巡迴路演
 - 指定德國寶分銷商
 - 書籍換領地點：德國寶廚櫃及電器陳列中心 (土瓜灣：九龍土瓜灣馬頭角道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)
 - 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。
 - 本券不可兌換現金或與其他優惠同時使用。
 - 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。
 - 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。

至「營」纖維機 PRO-6

專業高速健康食品處理器

保健 防癌 纖維

果汁 糖水 沙冰 豆漿 濃湯 醬汁 嬰兒食品

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

養生之道：特設一按式「蔬果鍵」，內置以吳博士理念度身訂造之養生蔬果汁製成程式，有助預防癌症、高血壓、高血脂及高血糖

極高轉速：將蔬果纖維研至與水相融，釋放出植物性維生素

功能特多：一按即製蔬果汁、糖水、豆漿、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：耐用日本進口高碳鋼刀片，永久保用，並特設雙重安全保護裝置

以下德國寶路演特設產品示範

國興電器 (屯門)	即日起至30/6
吉之島 (康怡、荃灣、黃埔及九龍灣)	即日起至8/7
吉之島 (大埔及屯門)	即日起至23/6
吉之島 (觀塘)	11/6 - 20/6
新元龍中心	14/6 - 17/6
永安 (上環及油麻地)	14/6 - 21/6

至「營」纖維機路演優惠
原價：\$4,260
路演特惠價：\$2,980
連贈品：《美食世界》食譜 (價值\$188)

加\$1換購
價值高達 \$698贈品 潔淨保潔熱水器 ECC-15 靚靚淨潔洗潔機 HLM 801
優惠期至6月30日，如有變更恕不另行通知。

高級廚櫃及電器陳列中心
九龍土瓜灣馬頭角道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
九龍黃埔花園第五及第六期吉之島百貨G/F T. 2362 7033
香港魚涌德輔道中 南區吉之島百貨3/F T. 2535 6629