

OL簡便煮義 FOOD

撰文：KC 攝影：張福宏  
場地及產品提供：德國寶

# OL簡便煮義高級班

FOCUS

一連4期的「OL簡便煮義」已經去到最終回，是時候幫大家「升呢」。一些表面看似很複雜的菜色，只要洞悉箇中秘訣，即可憑簡單的方法炮製出非一般的大廚級菜色。就算閣下本身是不黯廚藝的OL一族，只要照辦煮碗跟足今期介紹，應該足以「呃到人」。

## 花旗參燉竹絲雞湯

常言道，靚湯可以「箍住」身邊的男人。若然傳聞屬實的話，現今社會應該甚少女士懂得煲湯，否則離婚率不會一直高企。又有很多人覺得，煲湯只是將所有材料放進煲內便可，但若能揀選一些傳統的中藥藥膳湯水，並在材料處理上略花心思，可以達致「加分」的效果。

以今次的花旗參燉竹絲雞湯為例，選用專業高速健康食品處理器打造花旗參水，味道濃郁之餘，可盡用食材不致浪費，減少花旗參的用量，更顯



## 滬式上湯獅子頭

就算是入廚多年的家庭主婦，獅子頭這道上海菜也絕非人人識煮，更何況是「雞手鴨腳」的OL一族。但試想像一下，因為這道菜難度極高，若能挑戰成功，不但極具滿足感，更能叫人對你的廚藝功力刮目相看。

要煮好上湯獅子頭，調味汁是成敗關鍵，只要有部專業高速健康食品處理器，便能輕易地將所有調味料攪打成汁，就算是較堅硬的食材如金華火腿，亦一樣無難度。

材料：

- 免治豬肉 — 1斤
- 小唐菜 — 1/2斤
- 馬蹄(去皮、切碎) — 50克
- 金華火腿(切絲) — 100克
- 鹹蛋黃(壓碎) — 30克
- 清雞湯 — 500毫升
- 生粉 — 2茶匙





**材料：**

- 竹絲雞 — 1隻
- 花旗參 — 50克
- 豬腱 — 1斤
- 紅棗 — 5粒
- 薑 — 3片
- 淮山 — 4片
- 鹽 — 適量
- 熱水 — 4公升

**做法：**

- 1) 花旗參切粒，加500毫升清水放入專業高速健康食品處理器攪成花旗參水。
- 2) 竹絲雞、淮山與豬腱汆水，備用。
- 3) 將所有材料放入保健養生鍋，加入熱水煲5-6個小時(如用傳統的湯鍋，所須時間相約)。以鹽調味即可。

**秘訣分享**

- 以專業高速健康食品處理器打成花旗參水，不但可讓花旗參的味道徹底地滲入湯中，而且花旗參用量可比平常少一半以上。



用電子燉湯鍋煲湯能減少水份流失，如圖中的保健養生鍋。

**必先利其器**  
原汁原味更化算

之前曾提過，選用超過3萬轉(RPM)以上的食物處理器來製作蔬果汁，可將蔬果的纖維和種子打成細小微粒，飲用時方能完完全全地吸收蔬果中的植物生化素，這方法其實亦可應用於烹調菜式之上。尤其是當要炮製有藥材在內的調味汁時，很多時都要靠炆煮來「出味」，然後剩下來無味的「渣滓」便會棄用，這種做法不但事倍功半，而且更會做成浪費。若選用專業高速健康食品處理器，可將藥材打成幼細的調味汁，除可完全釋放藥材的營養，更可令味道更加濃郁，因而可減少這些貴價藥材的份量，相當化算。

用專業高速健康食品處理器攪打出來的調味汁，可用於煲湯、醬汁及苡汁等，用途之多絕對超乎想像。另外，食品處理器除可將藥材攪打成汁之外，還可以處理多種不同的中西食材，讀者們可以密切留意下期介紹。



**做法：**

- 1) 小唐菜洗淨煮熟，免治豬肉用鹽及生抽醃5分鐘，馬蹄切碎，備用。
- 2) 將鹹蛋黃及一半份量的金華火腿加清水，放入專業高速健康食品處理器打成調味汁，然後加入免治豬肉、馬蹄及生粉，拌勻成豬肉餡。
- 3) 將豬肉餡捏成拳頭大小的肉丸，在鍋內炸成金黃色獅子頭(約2分鐘)。
- 4) 獅子頭放進湯盅，加入其餘金華火腿絲、小唐菜及清雞湯，放入無火多層電蒸鍋內蒸20分鐘(如用傳統蒸鑊則須25分鐘)，放入鹽調味即成。



以無火蒸煮作賣點的多層電蒸鍋，比起傳統蒸鑊更省時。

**秘訣分享**

- 時間許可的話，可購買半肥瘦腩肉回家自己剁成肉鬆，做出來的獅子頭質感會較好。

**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」纖纖機(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」纖纖機(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. 本券有效期為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」纖纖機 PRO-6**

專業高速健康食品處理器

保健  
防癌 纖體



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秘訣

- 養生之選：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攪拌程式，有助預防癌症、高血糖、高血脂及高血壓
- 極高轉速：將蔬果纖維研磨至與水相融，釋放出植物生化素
- 功能特多：一按即製蔬果汁、糖水、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，自由搭配各種食材，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

本周德國寶產品示範地點	
永安(上環、太古、油麻地及尖東)	即日起至27/6
藍灣半島商場	即日起至27/6
千色店(荳灣)	即日起至29/6
麗港城商場	即日起至29/6
國美電器(屯門)	即日起至30/6
吉之島(康怡、荳灣、黃埔、九龍灣、長沙灣、屯門及大埔)	即日起至1/7

至「營」纖纖機路演優惠  
原價：\$4,260

路演特惠價：\$2,980

連贈品：《美食世界》食譜

加\$1換購  
價值高達  
\$698禮品  
環保無線電熱水壺 ECO-15  
或  
香薰冷熱放濕機 HUM-801  
優惠期至7月31日，如有變更恕不另行通知。

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  
九龍黃埔花園第五及  
第六期吉之島百貨G/F T. 2362 7033  
香港鰻魚涌康怡廣場  
南座吉之島百貨3/F T. 2635 6829

www.germanpool.com