

FOOD 家家有食神

FOOD 撰文：KC 攝影：張福宏
場地及產品提供：德國寶

www.hkdailynews.com.hk

一家大細 靠晒你

FOCUS

老爺奶奶喜歡藥膳入饌，老公仔又至愛西式fusion菜，寶貝子女更對消暑甜品情有獨鍾。要一次過滿足三個願望，也並非絕無可能，只要你懂得找幫手，就算再醜尖的要求，在你眼中也只屬小兒科。

淮山杞子蒸雞

藥膳入饌的一大關鍵，是控制藥材的味道要恰到好處。藥味太濃會蓋過其他材料的味道；太淡又似乎收不到藥效，還可能會浪費這些貴價藥材。想控制得宜，其中一個方法是先將藥材磨成醬汁，直接當成醃料，此舉能將藥材的味道發揮至最大，減少藥材的用量，更可將藥材的藥效及營養價值完全融入食材當中。減少份量反而可令藥味更濃，似乎更具經濟效益。

- 材料：
- 淮山 — 1兩、杞子 — 3錢
 - 鮮雞 — 半隻、薑 — 2片
 - 蔥 — 少許
- 調味料：
- 鹽 — 半茶匙
 - 糖 — 半茶匙
 - 蠔油 — 1茶匙

- 做法：
- 1) 將同等份量的水及淮山放進專業高速健康食品處理器，按「醬汁」鍵*，用製成的淮山汁及調味料醃雞15分鐘。
 - 2) 大火蒸雞10分鐘，杞子及蔥鋪面。

香甜菠蘿沙冰



法式生蠔菠菜忌廉湯

西湯當中，又以法國菜的餐湯至為繁複。一來工序較多，其次賣相也十分講究，要色香味俱全。今次推介的法式生蠔菠菜忌廉湯，步驟超簡單，只須將煮熟的材料放入專業高速健康食品處理器內，基本上已完成，最後只剩裝飾及調味兩項easy job，比一般西餐湯更易煮快捷。

材料：

生蠔 - 3隻
菠菜 - 1/2斤
洋蔥 - 1個
鮮忌廉 - 2湯匙
清水 - 1公升
白胡椒粉 - 適量
鹽 - 適量



做法：

1. 菠菜、洋蔥及生蠔用清水煮熟，將煮好的材料連清水放入專業高速健康食品處理器，以第6段速度攪打2分鐘**。
2. 最後加入鮮忌廉、鹽及白胡椒粉再攪打1分鐘即可。

開心分享：

- 使用專業高速健康食品處理器(3萬轉以上)，菠菜才能被完全打至細碎和不須隔渣，甚至可直接加進生蠔將其完全打碎，更能帶出鮮味。若果食品處理器的轉速不夠高，當然不能將生蠔打碎，攪打菠菜時亦可能會「起渣」。
- 可選擇另外再給1-2隻生蠔，於上碟時作伴湯，增添口感。

**此做法只適用於德國寶PRO-6至「營」織織機



材料：

新鮮菠蘿肉(切件) - 50克
菠蘿汁 - 150毫升
冰粒 - 250克

做法：

將所有材料放入專業高速健康食品處理器，按「冰沙」鍵*即成。

開心分享：

- 可改用其他飲料如可樂、咖啡等來製作不同口味的沙冰。
- 選用專業高速健康食品處理器，一按即可輕易做出幼滑的沙冰，不似坊間一些要不停按掣的食品處理器。

*一按式功能鍵是來自德國寶PRO-6至「營」織織機



必先利其器

家有一「PRO」如有一寶

市面上的「專業」高速健康食品處理器，功能實在多不勝數。其一按式多功能鍵，可以幫你輕輕鬆鬆炮製出如沙冰、荳漿及蔬果汁等本來工序繁複的飲品。煮食方面，又可將所有材料打成調味醬汁，甚至直接做成濃湯，省卻不少時間及步驟。

就以藥膳入饌為例，除藥材外，專業高速健康食品處理器還可以炮製鮑魚汁或花膠汁等濃味的調味汁。將鮑魚完全打碎成汁，可保留原汁原味，又因為味道比起傳統煮法濃郁而可減少鮑魚的使用量，更不需擔心不夠味而落太多調味料，符合健康飲食之道。



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」織織機 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祕訣

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

至「營」織織機 現以特惠價發售

特惠價：\$2,980 (原價：\$4,260) 加送贈品：《美食世界》食譜

經銷商：(排名不分先後)



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
第六期吉之島百寶G/F T. 2362 7033
香港鰂魚涌廣怡廣場
南座吉之島百寶3/F T. 2535 8629

www.germanpool.com