

FOOD 家家有食神

撰文：KC 攝影：張福宏  
場地及產品提供：德國寶

# 藥膳入饌 有妙法

## FOCUS

入廚新手要處理與藥材有關的菜式之際，最大困難應該是控制藥材的份量，太過「重手」會只得藥味；過於「輕手」又收不到藥效。最佳方法就是用專業高速的健康食品處理器，先將藥材打為粉末或汁液；此舉不但可以盡用藥材的精華，更不致造成浪費，一舉兩得。







## 杞子杜仲蒸鯉魚

今次介紹這款杞子杜仲蒸鯉魚，功效特別多。鯉魚健脾利水，杞子則明目及滋補肝腎，而最重要的材料就是杜仲，除了能補肝腎強筋骨外，還有安胎的功效，適合孕婦進食。尤其是孕婦懷孕時會有水腫現象，而鯉魚有補氣、健脾利尿的功能，配合杜仲、杞子等藥材，可達壯腰消腫的功效。如果先用專業高速健康食品處理器將杜仲打成液體，更可將杜仲的藥效發揮得更淋漓盡致。

**材料：**  
 鯉魚 — 1條  
 杞子 — 1兩  
 杜仲 — 1兩  
 蔥 — 少許  
 乾蔥 — 少許



**做法：**  
 1) 鯉魚去鱗、鰓及內臟，洗淨；  
 2) 先用光波萬能煮食鍋(或一般焗爐)將杜仲烘乾，將已烘乾的杜仲及同等份量的水放進專業高速健康食品處理器，按「堅果」鍵\*，將杜仲汁液塗在魚身內外；  
 3) 再加杞子、薑及蔥蒸10分鐘，魚熟調味即成。

\*一按式功能鍵是來自德國寶PRO-6至「營」織織機

## 杏汁蛋白糖水

想令糖水煮得又幼又香滑，以往可能要花一番功夫將材料磨碎，現時只須擁有一部專業高速健康食品處理器，即可以幫你將材料完全打碎成為粉末或液體，簡單快捷，而且效果出眾。就以今次介紹的杏汁蛋白糖水為例，專業高速健康食品處理器基本上已幫你將所有材料直接「轉化」為完成品，而出來的效果更絕不失禮，其幼滑程度甚至可媲美坊間的星級糖水店。

**材料：**  
 南杏 — 5兩  
 北杏 — 1.5兩  
 水 — 12兩  
 砂糖 — 1兩/適量  
 鮮奶 — 適量  
 蛋白 — 1隻



**做法：**  
 1) 南北杏用光波萬能煮食鍋(或一般焗爐)烘乾；  
 2) 將烘乾的南北杏及同等份量的熱水放入專業高速健康食品處理器，按「豆漿」鍵\*(預設為6分鐘)，打至5分鐘時加入奶及糖，再打1分鐘，最後加蛋白即成。

## 必先利其器

物盡其用 更加入味

以藥膳入饌，一般都是用蒸或焗的方法，將藥材的味道及藥效揮發出來；完成之後，藥材的渣滓其實還有濃郁的藥味及藥用價值。想物盡其用，可以先將藥材放入專業高速健康食品處理器打成粉末或液體，並當成醃料，不單令食材更加入味，更可完全盡用藥材的精華，而且所需藥材份量比較用蒸的方法少得多，大大減輕貴價藥材的用量。

同樣道理，無論你想炮製蔬果汁、荳漿、糖水，或是用鮑魚、花膠等海味做調味汁，專業高速健康食品處理器都一樣可以做到無渣無碎、原汁原味，兼可盡用食材及將其營養價值發揮至最高，物盡其用。



## 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。



## 至「營」織織機 PRO-6

專業高速健康食品處理器

保健  
防癌 纖體



GERMAN POOL 德國寶

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，釋放出植物生化學素  
 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  
 第六期吉之島百貨G/F T. 2362 7033  
 香港灣仔康怡廣場  
 南座吉之島百貨3/F T. 2535 8829

www.germanpool.com