

FOOD 家家有食神

撰文：KC 攝影：張福宏  
場地及產品提供：德國寶

# 長者進食 無難度

## FOCUS

長者們經常因為牙齒衰退難於咀嚼，加上天氣悶熱，容易令長者出現食慾不振。為確保長者們吸收到足夠的營養，可以用專業高速健康食品處理器先將食材打成汁液，用作炮製各款菜式，此舉既可保留食材的味道，又不用長者費力咀嚼，一舉兩得。

### 隱形蝦米瑤柱蒸雞蛋

將鮮蝦老少平安的製法融匯貫通後，即可變化出多款長者菜式，今次就教大家將蝦米及瑤柱「隱形」。以往用瑤柱或蝦米蒸蛋，對長者而言只具「吊味」之效，如果先將兩者完全攪碎，自然會令完成品的味道更加濃郁，感覺更矜貴，既已完全「入味」，亦毋須再添加任何調味料，更加健康及真材實料。最重要是可以將蝦米及瑤柱等較硬的材料，打碎至不留任何「痕跡」，毋須咀嚼，老幼皆宜。除此之外，用專業高速健康食品處理器攪打出來的汁液，蒸蛋時會更加幼滑，效果絕非一般傳統做法可比擬。

#### 材料：

- 雞蛋 — 5隻(打勻)
- 蝦米 — 50克
- 瑤柱 — 50克
- 蔥 — 適量(切碎)
- 清水 — 300毫升
- 麻油 — 適量
- 生抽 — 少許

#### 做法：

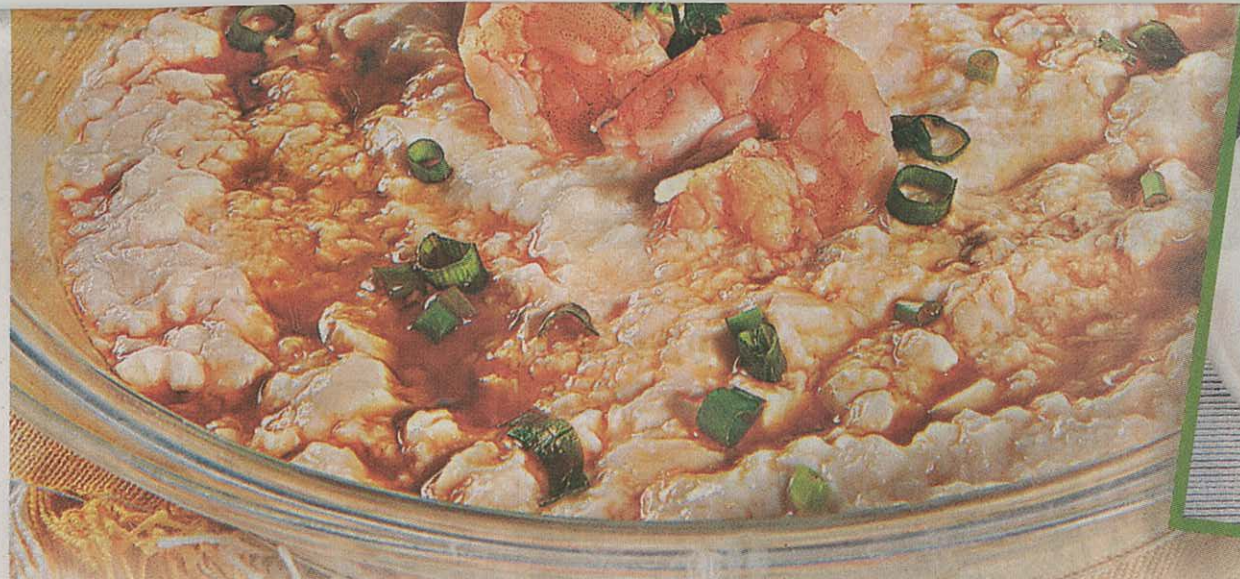
- 1) 將蝦米、瑤柱及清水放入專業高速健康食品處理器內，按「醬汁」鍵\*，打成蝦米瑤柱水，備用；
- 2) 蛋液加入蝦米瑤柱水，放入嵌入式蒸櫃或多層電蒸鍋內蒸約8至10分鐘。最後淋上麻油及生油、灑上蔥花，即可。(如用一般傳統蒸鑊約需13分鐘。)

### 田七葛根太子蔘湯

將食材完全攪碎令長者更易吸收，亦可用於藥材湯水方面。用專業高







可大大節省藥材用量；完成品又無渣無碎，盡收藥材味道及療效，完全不會浪費。今次的田七葛根太子參湯，具生津、益氣、活血去瘀等功效。葛根有擴張冠狀動脈、腦血管的作用；田七活血化瘀，兩藥合用有助預防老人痴呆症；而葛根的涼性又可制約田七之燥性，配合得天衣無縫。

材料：(一至二人份量)

- 田七 - 5克
- 葛根 - 30克
- 太子參 - 30克
- 杞子 - 10克
- 瘦豬肉 - 半斤
- 清水 - 500毫升

做法：

- 1) 先將豬肉汆水備用。田七、葛根及太子參切粒，加清水放入專業高速食品處理器內按「堅果」鍵\*，攪打成藥材水；
- 2) 將所有材料連杞子放入保健養生鍋，加入熱水燉約5-6小時，以鹽調味即成。(如用一般燉湯鍋所需時間相約，但失水率較高。)



## 鮮蝦老少平安

老少平安是很多長者的至愛菜式，貪其易於咀嚼，又可加入其他食材如鮮蝦或魚肉「吊味」，但長者們大多只能吃到食材的味道，而沒有真真正正將之下嚥。今次介紹的鮮蝦老少平安，是利用專業高速健康食品處理器，將鮮蝦連同豆腐及雞蛋等材料一併打碎，令蝦的鮮味完全融入到豆腐之中，長者們毋須咀嚼亦可感受到濃郁的鮮蝦味。

材料：

- 盒裝豆腐 - 1盒
- 鮮蝦肉 - 4兩
- 雞蛋 - 1隻
- 鹽 - 1茶匙
- 糖 - 1茶匙
- 生粉 - 2茶匙
- 生抽 - 1茶匙
- 蔥花 - 少許



做法：

- 1) 所有材料(除生抽及蔥花外)放入專業高速健康食品處理器，按「醬汁」鍵\*；
- 2) 將攪打好的材料鋪在碟上蒸8分鐘，淋上生抽、灑上蔥花即成。

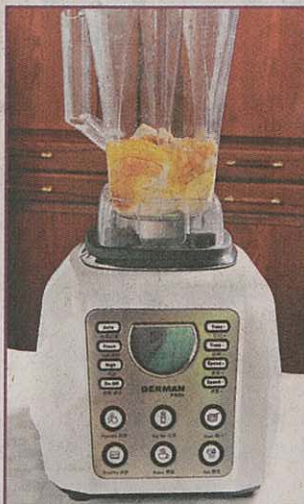
\*一按式功能鍵是來自德國寶 PRO-6 至「營」纖纖機

## 必先利其器

### 令長者們胃口大增

很多長者因為只能進食近乎流質的食物，無奈地變得揀飲擇食，因此未必能吸收均勻的營養，導致惡性循環。因此，炮製專為長者而設的菜式，一般都以易於咀嚼為大前提，希望藉此可以增加他們的胃口，吸收足夠的食物營養。

擁有一部專業高速健康食品處理器，其實已可解決上述難題；將食材完全攪碎後才烹調食物，毋須咀嚼亦可享濃郁的味道，最重要是能吸收更多食材中的營養。無論是瑤柱、蝦米、蠔豉、鮑魚等食材均可打得幼細，用來製作蒸蛋、醬汁、糕點等亦十分方便快捷，甚至可變化出無盡的菜式，長者進食的問題自然迎刃而解。



## 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，永久耐用，並特設雙重安全保護裝置

至「營」纖纖機 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. 2635 6629

www.germanpool.com