

飲食男女

Eat & Weekly

etw.atnext.com 21/11/20

書三冊 / 逢星期五出版 / \$15

695



精品私房菜大廚
楊 雪

四川廚菜



秋湯慢煮。

從前想喝碗原汁原味靚湯，不得不勞煩阿媽用瓦煲熬煮，自從這個外形趣怪的電子湯鍋出現了，才發現煲湯原來如此簡單。可以不睇火，不用校爐火，不怕滾煲煲乾水；而煲出來的湯，味道十足。以後任何秋冬老火湯、滋潤甜品，或滴水美食，我自己都做到。



湯鍋可選高低兩種火力，高火用來煲滾，低火作慢燉，或煲清白粥。



火力強省時間

這個電子湯鍋，樣子新奇趣怪，而其煮食概念則跟電子瓦罉相同，同樣以低溫慢煮方法，炊燉食材。只是它並不像電子瓦罉，用泥土所做，改用強化玻璃做湯鍋，炊燉效果更出色，味道也更原汁原味。

它比電子瓦罉還要優勝的，是火力強，只需3-4小時就能熬出老火湯，相比用電子瓦罉要5-6小時，煲湯也就更省時間。至於用电量，連續開動4小時也只需了約\$1電費，比起用煤氣、石油氣，更省能源。

湯鍋的底部是一塊金屬發熱板，四邊有防淨水層保護，灑水或倒滾湯也不用擔心漏電。



完全不用睇火

從前煲湯，為求安全，要不時留意睇火。改用這電子湯鍋，幾乎不用睇火了！我試過用它煲雞湯，當初也怕火力太大會滾瀉，但原來湯鍋只有高低火力選擇，而且底座的金屬發熱板加有自動恆溫裝置，水溫再高也不會超過攝氏95度。我一時忘記了用大火煲湯，竟也沒有滾瀉，安全得很。

椰子雪耳紅棗燉雞

(資料源自《秋冬保健湯水》)

材料 (四人分量)：椰子肉200g、雞600g、雪耳30g、紅棗8粒、薑1片、粟米100g、水2L、鹽1/2茶匙

做法：雞焯水，去肥膏；椰子肉切片備用；雪耳浸透，去雜；紅棗和粟米洗淨備用。煲滾2公升水，把材料放入煲內，以高火力煲1小時，再轉低火力煲2小時，下鹽，即成。



秋湯慢煮。

水分零蒸發

正因為它火力再猛，溫度也不超過攝氏95度，加上湯鍋用了玻璃質料，所以煲好的湯，蒸發得很少，就算24小時開動，也不會煲乾水。好像我放了3公升熱水進鍋內，湯煲好後，分量幾乎不變，有點密封燉湯做法，所以以後煲湯，水分也需比平日減少百分之二十，否則湯味太淡。

低溫慢煮高營養

攝氏95度煲湯，有甚麼好處？據生機飲食及近年流行的Slow Cook烹調方法，95度以下的溫度熬製食物，能夠保留最多營養，又熬出食材味道，同時不會煮至散爛，湯水清澈，喝一口，湯味濃郁，飲得出每種材料本身味道。



滴油不沾易清潔

煲雞湯無法避免多油，幸好湯鍋是玻璃質料，不會像陶土造的電子瓦罉易吸油，所以清潔非常容易，只需把它浸泡熱水，大部分油漬也已去掉。而且，玻璃鍋是強化質料做，不含鉛毒，就算用來煲酸味食物如薑醋，也不用擔心醋酸會令鍋子破裂。



5公升電子保健湯鍋 \$688
四口之家的話，這個5公升湯鍋最適合，若只是二人世界，還有一款3.5公升容量選擇。



在這溫度下煲湯，湯水微微滾動，中間還有氣泡，食材不會滾至散爛。



6.5公升電子保健湯鍋 \$788

豈止煲湯咁簡單……

電子湯鍋其實不止會煲幾碗老火湯咁簡單！基本上，想得出的炆、燉、滷菜式都做得，效果與明火烹調沒太大差別。●

炆咖哩牛腩煲

以前用明火炆牛腩，火力難控制，往往煮到肉質過韌。用電子湯鍋做，火力可持續保持細火，加上密不透風的煲身，牛腩快靚更入味。

材料（5人分量）：牛腩500克、洋蔥1個、青檸1隻、紅椒1隻、薑6片、蒜蓉2湯匙、咖喱醬3湯匙、牛肉清湯2杯、椰汁1/4杯、淡奶1/4杯、冰糖1片、鹽1茶匙

做法：牛腩汆水，瀝乾待用；將油於鑊中燒熱，用薑起鑊，放入蒜蓉、咖喱醬和清湯一起煮滾，並以鹽糖調味，撈起連同牛腩一起放入玻璃鍋中，以大火煮2小時至軟韌程度為止，再加入洋蔥、青檸、紅椒、椰汁和淡奶，再以大火煮30分鐘，即成。

味道：打開煲蓋，牛腩完整無缺，以為不夠熟，但放入口中，非常軟靚，而肉汁也滲出咖哩香。

滷茶葉蛋

做茶葉蛋要用八角、花椒、桂皮……，不過現在超市已經有現成滷水包賣，只要連同雞蛋和其他材料一起放進電子湯鍋，煲3小時，再隔過夜，就有美味的滷香茶葉蛋吃。

材料：雞蛋10隻、什錦滷包1包、薑1片、蔥段少許、紅茶包3個
調味料：生抽2湯匙、老抽1湯匙、幼鹽1茶匙、片糖300g、紹酒1-2湯匙

做法：將雞蛋焯好，用匙羹輕輕在蛋殼上敲出裂痕，然後連同滷包、薑、蔥、紅茶包和所有調味料一起放進鍋內，加入2公升熱滾水用大火煮1小時，再轉以慢火泡2小時，就可以關火，讓雞蛋浸於滷汁中過夜，第二天早上，用大火再加熱，就可吃到既溫暖又香郁的茶葉蛋。

味道：近似涼茶舖售賣的茶葉蛋，蛋白幼滑，有滷汁和茶葉香。而玻璃鍋也不會殘留茶漬，用百潔布和清水一抹就可，相比用不鏽鋼煲做茶葉蛋，方便清洗得多。

海帶綠豆沙

煲滋潤靚湯之外，用湯鍋來煲糖水，效果也很不錯，綠豆還煲至「起沙」。

材料（5人分量）：綠豆160g、海帶20g、臭草20g、冰糖120g、熱滾水3L、半肥瘦豬肉（連皮）38g

做法：綠豆浸水1小時，待用；用清水洗淨海帶和臭草，把海帶切成小方塊；把豬肉洗淨，用熱水汆水，就可跟海帶、臭草和綠豆一起放進玻璃鍋中，加入熱水一起用大火煲滾1 1/2小時，最後加入冰糖再滾30分鐘即可。

味道：差別只是用攝氏95度慢煮，但綠豆也煲至「起沙」，口感不錯。而加入豬肉，綠豆很香滑，多吃可滋潤皮膚。

more tips

1. 因為電子湯鍋溫度低於95度，所以想縮減烹調時間，就要倒入熱滾水來煲湯或煮糖水，否則有排等。
2. 煲湯前，先將肉類材料汆水，可減少油脂和烹調時間。
3. 烹調時，不要經常打開煲蓋，否則熱力流失，烹調時間也相對增加。
4. 提醒你，強化玻璃湯鍋可獨立拆下來使用，它能承受攝氏250度高溫，大可用來盛載沙律或放入燜爐做焗盤。

