

飲食男女



撈麵翻新

M Selections 新 日和特威威堡



於推廣期間，憑此優惠券購買「M Selections」日和特威威堡套餐送新地一杯。
*有關詳情及條款請參閱相關內頁。



95080 500009

Safety Pressure Cooker

有沒有打算買個電子高速煲？
近年不僅一般家庭用家，
連名廚和酒樓餐廳也爭相轉用。
皆因不用睇火，快捷安全，省時省錢。
支持者增多，款式亦愈來愈多，
最近新一代的電子高速煲亦已上市，
比舊款更方便易用。

快煮節能新廚具

電子高速煲，出現於03年沙士後，
那時候經濟差，很多人想吃得健康，
又想節能省錢（電子高速煲比明火煲，
每月可節省\$300能源費。）。

本地品牌Primada想到將傳統明火高速煲改良，
生產一種插電式、有多種煮食功能的高速煮食工具，
特別針對明火高速煲在煮食時，不停加熱加壓，
稍不睇火，造成爆煲危險的問題。
煲身加設「氣壓限制器」，當煲內到達一定溫度，
便會自動停止加熱加壓，而食物仍然能快速煮熟。

對用家來說，不僅安全、方便，
還可取代傳統的電飯煲及電子瓦罉，煲飯煲湯煮燴也做得到；
之後更多本地品牌，推出其他功能電子高速煲應市，
像德國寶便有不少酒樓廚師選用。
最近有調查顯示，
中國大陸去年便賣出三千萬部電子高速煲，
形成一股快速煮食新潮流。

本地/兩大人氣高速煲

1. Primada 款式、功能最齊

最早推出電子高速煲的Primada，
可說技術最成熟，設計user-friendly，
功能鍵特多，如「做蛋糕」、「蒸魚」等。
每個煲還提供兩個內鍋，方便用家滾好湯，
即時更換另一個內鍋來煮燴。



Primada湯至導 \$1,688

這款8公升容量，是品牌最受歡迎的型號，設有五種預設的煮食模式，煮甚麼一按掣就做好。

食譜作家及廚師胡中興：

「工作上大多使用明火高速煲，
沒想到，電子高速煲比明火煲更好用，
材料放下去，按個掣就可去掃地、
看電視，完全不用睇火，
炆豬手效果夠靚夠入味，
根本和明火煮無分別。」



2. 德國寶 密實鎖水

另一個本地人氣牌子就是德國寶。
其特別之處是兩層煲蓋，
密實鎖水，煮食夠晒原汁原味，
而內鍋夠深，方便放材料之餘，
更可以煲飯同時做蒸燴。
加上它的價錢最平，不少食肆老闆也選用。



德國寶超級全能飯煲 \$1,388

這款「超級全能飯煲」容量有8公升，有齊煲湯、炆燴等功能之外，更特設「精米煮飯」功能，烹調時間比一般電飯煲快一半。

威哥鮑魚飲食集團主席梁誠威：

「我的酒樓也是用電子高速煲炆鮑魚，
炆燴30分鐘，隻鮑身已經鬆軟發脹，
再燜煮一陣，好味到連阿一都大讚，
不用睇火，廚師也可以請少個。」



日本/新一代電子高速煲

最新上市的電子高速煲，就是專門生產電飯煲的日本品牌Panasonic，設計特別方便用家。

1. 無論尺寸、外形及使用方法，跟傳統電飯煲很相似，就算第一次用，都不會覺得困難。
2. 煮食效果好，新加入不同壓力煮食模式，要軟脛還是要爽口，可以自己話事。
3. 安全裝置很細心，相對一般高速煲安全穩陣，它的「減壓安全顯示掣」，明確提示你何時打開煲蓋，不會出錯。而且減壓時間極短，連名廚也大讚好用。



Panasonic 電子高速煲 \$2,380
米色金屬外殼，內鍋容量4.5公升，用法跟明火高速煲相似，可自選壓力和时间。

食家及名廚劉健威：

「很多人都讚電子高速煲好，我見日本牌子也做，所以有信心買來用。以前很多廚師認為很難做的東坡肉，一樣焗得肥肉起膠，瘦肉軟滑，沒有散開，時間快，安全，不錯。」



1/ 高低壓煮食

雖則高速煲煮食時間快，不過很多時候，煮食效果未必達到最佳的要求，特別是焗肉菜式，肉質過腴，欠嚼口。至於這個電子高速煲，加入高、低壓力兩種烹調模式選擇，焗燉蔬果、糖水，選低壓（攝氏113度）烹調，焗肉、焗鮑魚，選高壓（攝氏120度）烹調，確保口感最好。連煮飯也可選用「Slow Cook」模式，和指定的「Brown Rice」鍵幫手。



內鍋用了特厚鋁合金做，表面加了有鑽石納米塗層，熱力平均，保溫效果好。



可選高壓、低壓煮食，還有無壓力Slow Cook模式，幫手做不同口感。

煮食測試：

利用不同高低壓煮食，煮好的食材口感是否更理想？立即進行測試。



「Brown Rice」煮糙米飯

方法：放入洗好的糙米及水，按「Brown Rice」製煮30分鐘。
結果：糙米雖沒有浸過，但煮好的糙米，煙軟軟滑，似吃白米飯一樣，易咀嚼。



高壓/焗東坡肉

方法：把蔥、薑、五花腩一同放入煲，再倒入花雕、生抽等調味，按「高壓」煮40分鐘。
結果：一般做東坡肉最少也要焗3-4個鐘，現在40分鐘就焗好，夠入味，更重要是肉質不會一夾即散。



低壓/燉雪梨

方法：雪梨去皮，原個放入煲，加入桂花、冰糖、4杯水，按「低壓」燉15分鐘。
結果：焗好的雪梨非常完整，沒散開，入口非常軟脛，湯水焗好後，分量也十足，能倒出4杯多，鎖水佳，入口原汁原味。

2/ 冰水快速減壓

用高速煲煮食，最麻煩是，煮好後要多等十至二十分鐘減壓，才可打開煲蓋。至於幾時打開，一般也沒加說明確安全顯示掣。這款電子高速煲既安全又快捷，在完成烹調後，將內鍋連蓋一併取出，放入冰水內浸一陣，不用1分鐘，蓋頂的紅色壓力顯示掣降下，表示可安全打開蓋準備食用。吃完，洗一洗內鍋，即可繼續煮食。熱鍋放入冰水，不怕爆煲嗎？煲身的厚身鋁合金，金屬極穩定，可承受不同氣壓突變，不會出現變形，爆煲的機會等於零。



煮食時，紅色壓力顯示棒明顯升起，表示煲內充滿氣壓，不能打開，當浸水後，立即即下降，煲內無氣壓，就可以打開煲蓋。



將整個內鍋連蓋，放入冰水內，真的不夠一分鐘，就已減壓，若怕麻煩，可用濕毛巾代替冰水減壓，時間當然較長。

Shop List
Primada // 北角英皇道416-426號新都城百貨2樓 // 2365 0655
德國寶 // 網魚涌康怡廣場南座吉之島百貨3樓 // 2333 6249
Panasonic // 尖沙咀iSQUARE國際廣場506-507號舖 // 2833 0955