

PCM GEARS

電腦廣場 PC Market

隨「零售版」附送

NETWORK 家居網絡 應用百科

64頁天書



<AV>
慳位•易用
Sound Bar
環繞聲

初心指南

聖誕至Hot禮物
Samsung
Mirror ST550



<Mobile>
iPod Touch 最強對手
Creative Zii Egg



<Mobile>
專貴•透視
Sony Ericsson
XPERIA Pureness

cover story

The Best Gadgets for Xmas

60+心水禮物買物誌

3D畫面對應

JAMES CAMERON'S
AVATAR
THE GAME



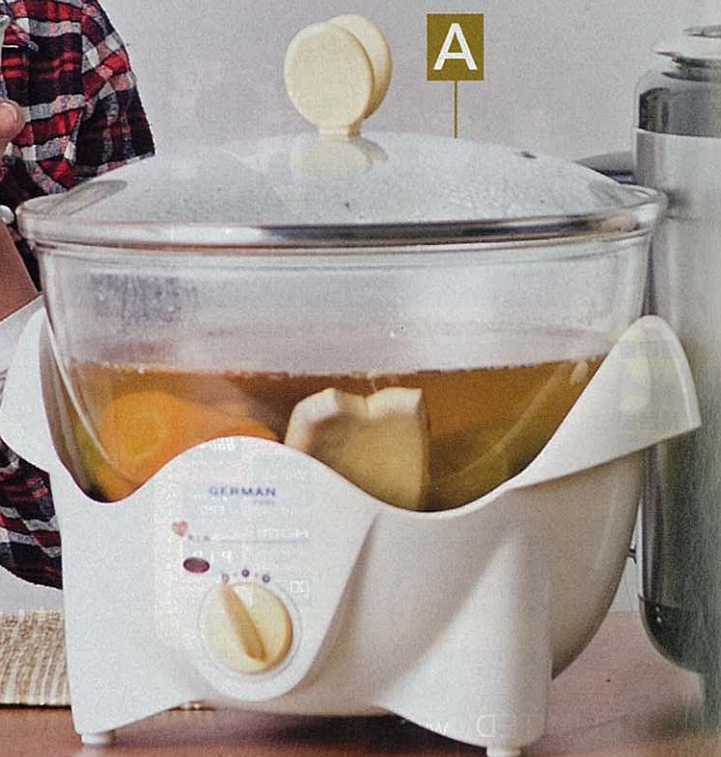
<AV>
區域動態LED
Toshiba 旗艦
REGZA SV650



Feature
Home

冬日湯水

天氣轉涼，住家老火湯正合時。
無火煲湯，正好幫到想偷閑的都市人。



湯水達人

楊師傅

外賣速遞老火湯的專門店靚湯工房的煲湯師傅，擁有超過20年中廚經驗，負責每日湯水的配搭及烹煮。他說只要足料及火候夠，再略加經驗，要煲靚湯，人人都可以。



Kinki

只要係廣東人都會鐘意飲老火湯，自認從未煲過，但常飲阿媽煲的老火湯，更認為是全世界最好飲的。



煲湯很簡單，只要將食材加足湯水，小火慢燉細熬，其間不再加水，不開蓋，不加複雜的調味料，將體積較大的食材煮至軟爛的程度，通過多種食材鮮味相互交融，將食物的精華濃縮在湯汁裡，成為一鍋鮮美的好湯。每家的煲湯技術可能有所差別，但都有兩點是相同的，一是要選擇好的煲湯材料，二是選擇好的煲湯工具。

A Germanpool 滋補養生鍋

湯煲物料：強化玻璃

湯鍋是玻璃質料，不會像陶製鍋般易吸油，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，也不怕擔心醋酸會令鍋子破裂。另外，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。

提醒你：清潔非常容易，只需把它浸泡熱水，大部分油漬也已去掉。

B Origo萬用滋味煲

湯煲物料：金屬

金屬鍋具成型容易，製作簡單，相對經濟實惠。不鏽鋼在傳熱均勻方面表現良好。當將火調至文火時，可以控制整個鍋內的溫度保持相對均勻，因此，原料中有益成分的結構和性質不會受到大的影響，有利於溶出和保持原汁原味。

提醒你：不鏽鋼食具容器不應長時間盛放鹽、醬油、菜湯等酸、咸類物質，有可能出現化學反應。

C Rasonic 御滋味

湯煲物料：紫砂

據說紫砂有鐵、鉀、鈉、鈣等16種有益人體的微量元素，而且耐酸、耐鹼及耐高溫。它質地細密且有細孔，透氣而不滲水，所以儲存食物時盛暑越宿也不易變質。再者，紫砂能有效釋放遠紅外線，有助帶出食物精華，及有效保存食物的營養及原汁原味。

提醒你：紫砂鍋雖然耐熱，但鍋不能直接用火燒，否則容易破裂。



Feature Home

實試
煲湯



以同一湯料及時間，測試三種不同物料造成的湯煲所煲出的湯水味道如何。

青紅蘿蔔海底椰豬眼

材料（4人分量）：

豬眼400g、青紅蘿蔔各1條、海底椰4片、粟米1條、椰子肉幾片、水2公升、蜜棗4粒、鹽少許

做法：豬眼汆水，去肥膏；青紅蘿蔔切片；蜜棗、椰子肉和粟米洗淨備用。煲滾2公升水，把材料放入煲內，煲3個半小時。

Rasonic 御滋味 RA-PCSP48

要配合老火湯，御滋味湯煲的外形也古色古香，採用紫砂物料，好處是具有傳熱均勻，散熱緩慢，聚能保溫的特點，能夠持久均勻的把熱量傳遞給食物，溫度穩定，特別有利於水分與食物的相互滲透，讓營養和香氣釋放更充分。

這個紫砂湯煲具有10多種烹調程序，煲湯當然是其中一種。4.8公升的容量，煲出的湯足夠3至4人飲用。放入湯料後，加入滾水，按動「老火湯」程序，它會顯示出2小時10分的最佳煮食時間，當然，你也可以因應需要增加小時，最長為3小時40分，但留意，啟動後，不能調整煲煮時間。完成烹調後，湯煲會自動進入保溫狀態。

用紫砂湯煲在味道上相當較好，但清洗及保存則較要留心，例如，煲湯後，煲邊會有粘鍋問題，要用溫水清洗省刷，另外，要少用清潔劑及不能將紫砂內膽浸於水中過夜，因為內膽有細密氣孔，內膽的水會慢慢透過紫砂氣孔滲出。



湯清甜，味足夠

\$798 (4.8公升) / \$898 (6.8公升)

信興電工 2861 2767

加熱如何？

程序設有「再加熱」，以中溫去加熱，時間約30分鐘，湯會慢慢變熱，不會熱滾。

煲湯前



煲湯後



從湯色可見，有濃度，而且油不多。

味道測試



火候不及用鐵鍋及明火煲般足夠，未加鹽吊味之前，是清淡的，但加鹽後，味道就出來了。



味道也不錯，很清甜，而且飲落不膩，不知是否用了紫砂煲來烹煮關係。



Feature Home

實試
煲湯



以同一湯料及時間，測試三種不同物料造成的湯煲所煲出的湯水味道如何。

青紅蘿蔔海底椰豬脷

材料（4人分量）：

豬脷400g、青紅蘿蔔各1條、海底椰4片、粟米1條、椰子肉幾片、水2公升、蜜棗4粒、鹽少許

做法：豬脷余水，去肥膏；青紅蘿蔔切片；蜜棗、椰子肉和粟米洗淨備用。煲滾2公升水，把材料放入煲內，煲3個半小時。

Rasonic 御滋味 RA-PCSP48

要配合老火湯，御滋味湯煲的外形也古色古香，採用紫砂物料，好處是具有傳熱均勻，散熱緩慢，聚能保溫的特點，能夠持久均勻的把熱量傳遞給食物，溫度衡定，特別有利於水分與食物的相互滲透，讓營養和香氣釋放更充分。

這個紫砂湯煲具有10多種烹調程序，煲湯當然是其中一種。4.8公升的容量，煲出的湯足夠3至4人飲用。放入湯料後，加入滾水，按動「老火湯」程序，它會顯示出2小時10分的最佳煮食時間，當然，你也可以因應需要增加小時，最長為3小時40分，但留意，啟動後，不能調整煲煮時間。完成烹調後，湯煲會自動進入保溫狀態。

用紫砂湯煲在味道上相當較好，但清洗及保存則較要留心，例如，煲湯後，煲邊會有粘鍋問題，要用溫水清洗省刷，另外，要少用清潔劑及不能將紫砂內膽浸於水中過夜，因為內膽有細密氣孔，內膽的水會慢慢透過紫砂氣孔滲出。



湯清甜，味足夠

\$798 (4.8公升) / \$898 (6.8公升)

信興電工 2861 2767

加熱如何？

程序設有「再加熱」，以中溫去加熱，時間約30分鐘，湯會慢慢變熱，不會熱滾。

煲湯前



煲湯後



從湯色可見，有濃度，而且油不多。

味道測試



火喉不及用鐵鍋及明火煲般足夠，未加鹽吊味之前，是清淡的，但加鹽後，味道就出來了。



味道也不錯，很清甜，而且飲落不膩，不知是否用了紫砂煲來烹煮關係。



Origo萬用滋味煲 CFXB-70-6S

萬用煲的定義是可以煮飯、炆菜、煲湯樣樣都得。Origo萬用煲在外形是湯煲，金屬外殼配不鏽鋼製成的內膽，容量為6公升。煲湯方面，除了直接用內膽煲老火湯之外，跟機還有一個燉盅，用來烹調燉湯。

要煲老火湯，它內膽設有一個水量位，提醒用家不要注入太多水，湯翻滾時，就不會瀉出。將湯料及水放入後，一按其機身的操控面板中的「燉湯」它便會出現3小時的時間設定，想要增減時間，按動「+」「-」鍵便可。

基本上在預設模式中，用家不能選擇火力，但在煲煮過程中，可因為需要增減時間。但要留意的，由於是金屬鍋，水分較容易蒸發，如今次注入它限定的水量，煲了2個小時左右，水的份量已蒸發了3分1，所在煲的過程中，要久不久查看，避免煲乾湯。

\$598 (6公升) / \$738 (8公升)

► Origin ◉ 2156 8238

味最濃，湯易蒸發



加熱如何？

它的發燒板很簡單，但翻熱最快，按面板至「b」模式，不需15分鐘，湯便滾起。

煲湯前



煲湯後



湯色最濃，但油較多，而且湯水會被蒸發不少。

味道測試



味道最濃，湯料的味出得最多，比較貼近老火湯的感覺。



好味！可以飲到幾種不同材料的味道，即使未加入鹽之前試味，味道也足夠。



Feature Home

Germanpool 滋補養生鍋 GMD-65

這個養生鍋與在外形上與一般湯煲完全不同，採用了強化玻璃，而且即使有高及低溫選擇，但最高的溫度也不超過95度，因此，它的賣點之一即是低溫慢煮，煲好的湯，蒸發得很少，煲湯前後比較，水位一樣，湯水完全沒有流失。

我們將湯料及水放入養生煲後，先以高火煲1個半小時，然後再轉低火煲2小時。3個半小時後，發覺它煲出的湯水很清澈，而且湯料不會煲至稀爛，效果有點像燉湯。

綜觀今次三部電子湯煲，這個養生鍋真的可以做到毋須睇火，首先是它不會滾瀉，而且由於湯水不會蒸發，亦毋須擔心燒乾及加水，即便開足24小時，相信也沒有問題。至於用電量，它非常慳電，連續開動3小時電費也大約只是1元左右，比起用煤氣、石油氣，更省能源。

烹調時，倒入熱滾水來煲湯，否則有排等。不要經常打開煲蓋，否則熱力流失，烹調時間也相對增加。另外，此電子湯鍋其實不止煲老火湯，連燉、燉、滷菜式都做得好，而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焗爐做焗盤。



\$788 (6.5公升) / \$688 (5公升) / \$588 (3.5公升)

德國寶 2333 6249

湯最清，效果似燉煮

加熱如何？

由於它是低溫慢煮，凍了的湯要翻熱比較困難，需要較長時間，建議轉其他翻熱器材。

煲湯前



煲湯後



非常清的湯，可以看見其他湯料。

味道測試



味道最清，但就我們所講的火喉不足，煲了幾耐？(3個半小時)那可能要煲耐一點，味道才出來。

味道真的很清，有點似很清的燉湯，但就比較小油，入口也不覺肥膩。



冬日建議老火湯

進入秋冬季節，氣候逐漸寒冷、乾燥，而人們也會感覺到身體皮膚乾燥、畏寒，中醫有句老話也說「春夏養陽，秋冬養陰」。秋冬季養生對於整天忙於工作的人們來說顯得尤為重要。據楊師傅表示，冬天的老火湯，材料一定要補，滋陰潤燥，但一些味濃的藥材如人參、鹿茸則未必人人合適，建議可以菇類作配料，再加杜仲、南北杏等藥材，肉類方面，豬脷或雞也可，不想湯太多油，雞就要去皮，另外，在湯中加幾片薑，也有提升湯味的效果。

建議湯水（四人份量）

鮑片鯊魚骨猴頭菇煲走地雞

【消脂解毒、增強鈣質】

材料：

鮑片 200g
瑤柱 2粒
鯊魚骨 200g
圓肉 50g
猴頭菇 50g
茶樹菇 50g
姬松茸 30g
雞 1隻
薑 2片
蜜棗 5粒
果皮 2片

製法：

1. 先用煲煲至水滾，放入雞、薑、蜜棗、果皮。
2. 加入花膠、鮑片、魚唇、瑤柱煲2小時。
3. 再加入舞茸、猴頭菇、茶樹菇、姬松茸煲1小時後，用中火煲1小時，加鹽調味即可。

螺片海底椰蘋果粟米煲豬展

【清肝潤燥、生津利咽】

材料：

螺片 300g
海底椰 100g
蘋果 2個
粟米 1支
無花果 50g
龍皇杏 50g
栗子 50g
豬脷 500g
薑 2片
蜜棗 5粒

製法：

1. 先用煲煲至水滾，放豬脷、薑、蜜棗、龍皇杏、無花果。
2. 加入粟米、海底椰、栗子煲2小時。
3. 加入蘋果煲半個小時後，用中火煲1小時，加鹽調味即可。

煲湯Q&A

Q：老火湯要煲幾耐先夠出味？

其實無論用什麼鍋來煲湯，煲湯的時間也是很重要的。很多人喜歡小火煲湯，而且一煲就是一整天。其實，煲湯時間適度加長確實有助於營養釋放和吸收，但過長就會對營養成分造成一定的破壞。家庭式一般3小時經已足夠，但之前有營養家進行了研究，發現平均加熱1.5小時至2小時，食物所煲出的湯營養價值達到最高，此後逐漸降低。

Q：湯可以隔夜翻煲嗎？

很多人也喜歡將飲淨的湯放入雪櫃，待第二天才翻煲，但楊師傅則不太建議，尤其是湯料包含果類，因為湯待太久，果類含的果酸會溢出，令湯變味，所以最好都是即日飲完。

Q：煲雞、煲豬及煲魚湯的時間是否一樣？

一般肉類來說，烹煮2、3小時也沒問題，但煲魚湯時則不宜太長，只要湯燒到發白就可以了，再繼續燉不但營養會被破壞，魚肉也會變老、變粗，口味不佳。又或者如楊師傅在工房煲魚湯般，為免魚骨煲太久溶於湯中，可以將魚分開煲。☑

靚湯工房

外賣速遞老火湯的專門店，主要是提供富有食療、健康的老火湯及飯菜套餐，方便上班一族，隨時飲到住家湯。查詢：21913133

