

Wave

FORTRESS 35
08/2012



9 200015 039472

HKD\$15

▶ Home Tech

夏日養生

▶ More Than Food

泰菜抗暑好開胃

▶ Phone Apps

炎夏之中想開學

黃宗澤

盡顯住家男本色

擁抱品質生活。



German Pool FRY-123 智能電炒鍋

- 創新一按即炒功能，特設 3 種全自動炒菜模式
- 獨有旋風拋鏟技術，模擬大廚拋鏟動作，有效鎖住食物營養
- 斬新 3D 立體光波加熱，省時節能
- 選用食用級內鍋塗料，配備多重安全保護



金樂 HK-GBC-3C 多功能電陶爐

- 多功能烹飪：火鍋、炒菜、燒烤、燜燉、煲湯、蒸、燉、煎、炸等樣樣皆能
- 600-800°C 耐高溫黑晶面板，外形時尚美觀
- 智能微電腦控制，操作簡單方便

咖哩炒蟹



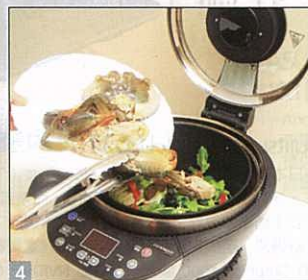
1 材料



2 掰開蟹鉗，並剪掉內臟



3 蔥、芹菜、洋蔥、辣椒放鍋中



4 放入蟹件

材料 (1 隻份量)

肉蟹	1 隻
洋蔥	1 個
大紅辣椒	1 隻
芹菜	1 棵
蔥	1 棵
咖哩粉	1 湯匙
椰漿	150 毫升
雞蛋	1 隻

調味料：

橄欖油	2 湯匙
魚露	1 湯匙
幼砂糖	1/2 茶匙
幼鹽	少許
即磨黑胡椒	適量

烹調心得：

1. 可選任何喜歡的肉蟹、膏蟹、花蟹……等入饌，選新鮮而蟹手、蟹爪、鉗齊全、生猛、眼活動、約 1 斤重為佳，蟹鉗呈尖形的為雄性；呈圓形的為雌性。
2. 宜用潔淨的牙刷將蟹洗刷乾淨，洗時不要拆掉鹹水草，以免被蟹鉗所傷；也可請海鮮檔販為你先剖蟹。
3. 先炒香咖哩粉，製成後味道更香；也可加入適量淡奶，咖哩汁口感更滑。 **W**

做法：

1. 蔥、芹菜洗淨，切段；洋蔥去衣，切瓣；辣椒洗淨，去蒂，切粒。
2. 蟹洗刷乾淨，先掰開蟹鉗，拍裂；起蟹殼；剪掉蟹膾及內臟，用水略沖淨，蟹身斬成 4 件。
3. 電炒鍋內加橄欖油，按「電源」鍵，蓋上，按「炒」鍵至「1」，將時間按「-」使紅色數字至「01 00」（即 1 分鐘），再按「開始」鍵，先將油加熱。加蔥、芹菜、洋蔥、辣椒、咖哩粉、鹽及黑胡椒，炒 2 分鐘，放入蟹件連蟹殼，蓋上鍋蓋，炒 7 分鐘。
4. 雞蛋拂勻，加魚露及椰漿拌勻，平均倒入鍋內，繼續炒 2 分鐘即可上碟。