

報章  
Press

Cosmopolitan

刊登日期  
Publish Date

2017-10-06

標題  
Title

三層滋味 一鍋熟

相關德國寶產品  
Related Product(s)

桑拿蒸氣料理鍋 JET-118

Stackable Steam Hotpot Cooker JET-118

# COSMOPOLITAN

OCTOBER 2017 HK\$25

# 便利生活360°

EASY LIFE

「劇透」未來  
SMART HOME

成就便利小發明

\*

MICHELLE  
SARAM

飛一般雪兒

BEAUTY

29+1

肌齡保鮮法則

SHOPPER

FALL COLOR

BURGUNDY!

酒紅色穿搭攻略  
教你型穿樽領衫



OFFICE

WELLNESS  
TRICKS

辦公室養生術

十月齊來關注乳癌

瘦身新玩法!

BUNGEE FITNESS

INTERVIEWS

薛凱琪 X 張鈞甯  
真閨密 假不了

休團真相

C ALLSTAR

# AUTUMN ROMANCE

人氣秋冬髮潮 · 名牌配飾解剖學

www.cosmopolitan.com

COOKING

## 三層滋味 一鍋熟

入秋了，要補一補，愛回家自煮的你，學定超級省時的多層次蒸煮法，將滋補食材一鍋熟；佐以香口的脆皮燒肉，過一個滋味初秋。by Rain





## 蟲草花紅棗蒸雞+金銀蒜蒸勝瓜+粥底火鍋

最上層放蟲草花紅棗蒸雞，中層蒸金銀蒜蒸勝瓜，底層的粥底火鍋吸收了上兩層的菜汁，更加惹味。

材料：(4-5人份)

<b>蟲草花紅棗蒸雞</b> (上層)	<b>金銀蒜蒸勝瓜</b> (中層)	<b>粥底火鍋 (底層)</b>
三黃雞.....1隻	勝瓜.....2條	白米.....100克
去核紅棗.....12粒	鹽.....1茶匙	<b>蒸雞調味料：</b>
蟲草花.....100克	蠔油.....2湯匙	生抽.....1湯匙
冬菇切絲.....3隻	糖.....1茶匙	鹽.....半茶匙
薑片.....數片	蒜茸.....適量	糖.....1茶匙
	炸蒜茸.....適量	生粉.....2茶匙
	水.....適量	紹興酒.....適量
	油.....適量	

做法：

1. 白米浸水約一小時後，隔水並放入底層內鍋中；
2. 蟲草花及紅棗浸水約半小時後隔起；三黃雞洗淨斬件，將蒸雞的材料及調味料拌勻醃約三十分鐘；
3. 將勝瓜的材料拌勻(勝瓜除外)，勝瓜刨皮後直切約三厘米厚，在表面放入金銀蒜調味備用；
4. 將雞及勝瓜分別置於蒸架中，蒸十分鐘；
5. 及後可隨個人喜好放入其他食材如海鮮、牛肉等，持續蒸四十五至六十分鐘後粥底即成。

## 脆皮燒肉

材料：(2人份)

有皮豬腩肉.....1塊 (約600克)

調味料：

粗海鹽.....適量  
黑椒碎.....少許  
五香粉.....少許

做法：

1. 將調味料拌勻成淮鹽，備用；
2. 將豬腩肉反轉，在肉底用刀輕輕劃三至四刀，使豬腩肉更易入味；
3. 將淮鹽均勻地搽在豬腩肉上，避開豬皮；
4. 將豬腩肉放在盤上，豬皮向上，放入雪櫃中醃藏至少六個小時或至隔夜，使豬皮表面水分抽乾；
5. 將豬腩肉放回室溫二小時，用插肉針於豬皮上刺上大量細孔；
6. 將豬腩肉放入光波爐中，肉面向上，用攝氏二百五十度燒二十分鐘；
7. 反轉豬腩肉再用攝氏二百五十度燒二十分鐘至爆皮；
8. 取出待涼斬件即可享用。

## 入廚好幫手

今次大廚使用了以下兩款爐具炮製這兩道美味菜式：



德國寶拿蒸氣料理鍋能實現多層蒸煮，可製作粥底桑拿蒸氣鍋。外置式注水口，方便添水；超大接水盆，可長時間連續蒸煮也不用加水，食物能有效地迅速均勻受熱，保持原汁原味。

## 德國寶拿超級旋轉光波爐

集烤、煮、燒、煎、蒸、焗、炸及解凍功能於一身，透過光波穿透力烹煮食物，過程無油無煙無輻射，不論大廚抑或新手，都可輕易燒一手好菜。



去片看看如何簡單蒸出三層美