

報章
Press

喜粵月刊
Joy Magazine

刊登日期
Publish Date

2017-02-01

標題
Title

情人節甜蜜煮意

相關德國寶產品
Related Product(s)

3D 立體 IH 電磁爐 – 全能爆炒皇 ISF-622
Automatic IH Stir-Fryer ISF-622

粵港直通車認可雜誌
Free Copy for GDHK Passengers



喜 粵 月 刊

JOY MAGAZINE

ISSUE
03
FEB 2017

成功靠堅毅

闖 出

健康新明天



封面故事 - 在商言商

謝寶達

鴻福堂集團控股有限公司
主席兼執行董事



情人節  甜蜜煮意



意大利飯 ♥ 配 保鮮果汁

「素」造 幸福滋味



微弱的燭光渺小卻耀眼，優雅而寂靜地映照著你我，在這甜蜜滿溢的氛圍之中，享受著專屬的難忘時刻…來到一年一度的情人節，不少情侶都會選擇到高級餐廳或食肆來一頓浪漫的燭光晚餐，不過，如果希望遠離人群，過一個「二人世界」的溫馨之夜，其實留在家裡與戀人動動手親自下廚，反而來得更舒適自在，也是增進雙方感情的好方法！

對於鮮少下廚的女士來說，當然是愈簡單、愈容易的菜色愈好，而意大利飯則是個不錯的選擇，其最大的好處是形狀可塑性高，能夠隨心所欲擺出各式各樣的花款——只要花點心思，不論是訴說愛語的字句或是巨型愛心，都能以意大利飯一一演繹。今期的《德國寶開心廚房》同樣請來樂師傅，教大家製作雜菌菇燴意大利飯，配上新鮮即榨的真空果汁，炮製情人節健康甜蜜好「煮」意！

事實上，這種源自米蘭、家傳戶曉的經典菜色，既講求嚼勁亦要達到入口軟綿的效果，因此，要煮出令人食指大動的意大利飯，在火候控制以及翻動技術這兩個範疇都必須準確拿捏，否則若米飯過熱，很容易導致米粒過軟甚至破裂，形成糊狀。樂師傅這次選用的德國寶3D立體IH電磁爐，配備360°自動旋轉「爆炒」技術，能在一分鐘內快速轉動24圈，把所有食材、醬料和調味料細緻混和，絕對是製作意大利飯的好幫手！



做法

1. 先將南瓜去皮及去籽，然後切成粒狀，放入德國寶可摺疊式高速電蒸鍋蒸約5分鐘至熟透，取出備用
2. 開啟德國寶3D立體IH電磁爐，將火力調至最高等級預熱約1分鐘
3. 加入少量食油後，將火力調至4等預熱約30秒
4. 先加入洋蔥及菇類以6等火力炒香，將德國寶3D立體IH電磁爐傾斜至45度能達至更佳效果
5. 待洋蔥及菇類炒至冒煙後，再添加少量食油，並將火力調至最高等
6. 加入意大利米以及白酒，並把蓋合上焗約2分鐘
7. 加入南瓜並將之壓碎後，倒入白酒，把蓋合上以4級火力焗約2分鐘
8. 倒入1/3份量的上湯後，把蓋合上焗約2分鐘，重複此步驟直至完成添加所有上湯（共倒入3次）
9. 加入適量芝士粉、忌廉以及香芹，將之攪拌均勻後焗約1分鐘即可上盤



雜菌菇
燴意大利飯

材料

南瓜	1/4個
香芹	適量
忌廉	適量
意大利米	200克
上湯	800毫升
芝士粉	適量
洋蔥	1/2個
白酒	兩湯匙
秀珍菇	50克
鮮冬菇	50克



雪梨蘋果
香蕉真空果汁

材料

雪梨	1個
蘋果	1個
香蕉	3條
白開水	550毫升



1. 將香蕉去皮後切件；雪梨及蘋果無需去皮或去籽，原個切件即可
2. 把所有生果放進德國寶自然養生機，加入白開水後蓋上攪拌瓶，並加上真空抗氧保鮮蓋
3. 使用德國寶電動真空機抽走瓶內所有空氣，當德國寶電動真空機自動停止、真空抗氧保鮮蓋被真空吸穩至無法移動，即達至真空保鮮狀態
4. 使用德國寶自然養生機預設的蔬果功能，攪拌1分56秒後即可完成新鮮果汁



立即掃描二維碼
觀看有關影片