



MY DEAR KITCHEN

一機變出百變料理!

8位人氣料理KOL 8種不同的料理變化

8位人氣料理作者:

Aminn / 小JM媽Ceci / Eric Shum / Blogineer
Kalu Ho / Lok Yiu / 芙芙 / 袁太好煮意



5公升 智能高速鍋
MY-SS503



1.75升 破壁機
BL1188



2.5公升 免油健炸寶
MF20B

CONTENTS

CH 1 袁太好煮意 - 中式料理廚房

- 002 2.5公升 免油健炸寶 MF20B 系列
- 023 5公升 智能高速鍋 MY-SS5033 系列
- 042 1.75升 破壁機 BL1188 系列

CH 2 芙芙 - 家常簡易料理超變化

- 064 2.5公升 免油健炸寶 MF20B 系列
- 069 5公升 智能高速鍋 MY-SS5033 系列
- 077 1.75升 破壁機 BL1188 系列

CH 3 小JM媽Ceci - 親子料理

- 083 2.5公升 免油健炸寶 MF20B 系列

CH 4 Eric Shum - 美食狂人廚房

- 095 5公升智能高速鍋 MY-SS5033 系列
- 100 1.75升 破壁機 BL1188 系列



CONTENTS

CH 5 Blogineer - 經典日常快手煮

109 5公升智能高速鍋 MY-SS5033 系列
118 1.75升 破壁機 BL1188 系列

CH 6 Kalu Ho - 健康料理親子樂

123 5公升智能高速鍋 MY-SS5033 系列
137 1.75升 破壁機 BL1188 系列

CH 7 Lok Yiu - 玩味料理

146 5公升智能高速鍋 MY-SS5033 系列
154 1.75升 破壁機 BL1188 系列

CH 8 Aminn - DIY 美味很EASY

165 5公升智能高速鍋 MY-SS5033 系列
175 1.75升 破壁機 BL1188 系列



CH1

袁太好煮意 - 中式料理廚房



Facebook
Elaineskitchen 袁太廚房 平凡生活煮意

Blog
<http://elanie-kitchen.blogspot.com/>

好多人會覺得烹飪是一件很麻煩又累的事，但是對於我烹飪是一件很快樂，很有趣的事，而且廚房可以給我舒緩心情，忘掉煩惱的地方，由經常被人說煮得不好，從此下定決心天天煮，不斷探索嘗試，讓家人吃得健康快樂就是我的快樂來源。

2.5公升 免油健炸寶 MF20B 系列

- 002 七味辣炸多春魚
- 004 鹹水角
- 007 脆脆黑芝麻雜菜煎米餅
- 010 避風塘雞翼
- 013 八寶素春卷
- 017 阿華田吉士醬脆脆西多士

5公升 智能高速鍋 MY-SS5033 系列

- 020 桂花糖漬栗子
- 023 梅菜冬菇粒雞肉餅蒸飯
- 028 泰式冬蔭功湯
- 031 雜菜牛肉濃湯
- 034 菜膽冬菇雲吞雞
- 037 雙菇燕麥粟米粥

1.75升 破壁機 BL1188 系列

- 042 桂花米漿白糖糕
- 045 黑芝麻杏仁茶
- 051 香滑芝麻糊
- 048 牛奶麥精燕麥饅頭
- 054 香滑腰果露
- 058 自製魚丸 / 魚蛋

七味辣炸多春魚

Midea 美的2.5公升免油健炸寶

用美的免油健炸寶，一滴油都唔駛落，
雖然係炸物，但感覺健康好多呢！

材 料

急凍多春魚11條，美的免油健炸寶(MF20B)，雞蛋2隻，麵包糠，
辣椒粉2湯匙，麵粉，泡打粉1湯匙，黑胡椒碎，鹽，七味粉，胡椒粉



2.5公升 免油健炸寶 MF20B

做 法

1. 多春魚用水沖洗乾淨



2. 抹乾水份放入大碗內，加少許鹽及胡椒粉拌勻靜待30分鐘



3. 期間將麵粉，辣椒粉，泡打粉，黑胡椒碎拌勻



做法

4. 雞蛋打成蛋液



5. 多春魚逐一沾上粉，再沾上蛋液，再沾上一層粉，再沾上麵包糠靜待10分鐘



6. 放入美的免油健炸寶內



7. 180℃ 20分鐘至兩面金黃色脆身即可



完成



鹹水角

Midea 美的2.5公升免油健炸寶

用美的免油健炸寶代替油炸方式製作鹹水角，
唔駛用咁多油之餘，感覺冇咁油膩。



材 料

豬肉碎 300g，冬菇3隻(預先浸軟)，蝦米(預先浸10分鐘至軟)，沙葛1個，
韭菜3棵，雞粉，乾蔥頭 2粒，油，糯米粉 90g，澄麵 40g，胡椒粉，
鹽，刮刀，麵棍，美的免油健炸寶 (MF20B)

醃料：雞粉，鹽，糖，胡椒粉，麻油



2.5公升免油健炸寶 MF20B

做 法

1. 豬肉碎放入大碗內，加入雞粉及醃料拌勻靜待30分鐘



1

做法



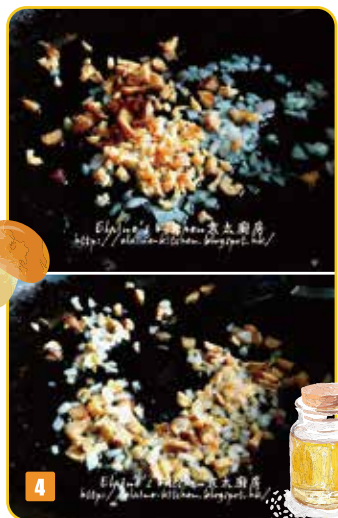
2. 期間將冬菇切粒，蝦米切粒，冬菇水留起，乾蔥頭去皮切粒，沙葛去皮切粒



3. 韭菜洗淨切粒



4. 鑊中加入乾蔥粒爆香，加入冬菇粒，蝦米粒拌勻用中火炒數分鐘至有香味



5. 逐一加入沙葛粒，韭菜粒，豬肉碎及約2湯匙冬菇水拌勻



6. 繼續用中火炒至豬肉轉色熟透，冬菇水收乾即成餡料，盛起備用



7. 澄麵加入40ml熱水拌勻成糰備用



做法

8. 另一邊將糯米粉放入大碗內，加入糖，油及55ml水拌勻



9. 放入之前的澄麵糰，搓勻成粉糰



10. 將粉糰分成數份，每份搓圓再用麵棍壓扁，加入適量餡料，黏緊封口



11. 放入美的免油健炸寶內，用180℃15分鐘至每面金黃色即可



完成



脆脆黑芝麻雜菜煎米餅

Midea 美的2.5公升免油健炸寶



用冷飯料理製作的外脆內軟的煎米餅



材 料

冷飯2碗，椰菜1個，西芹1/2條，甘筍1條，粟米1條，金菇1包，雞蛋2隻，黑芝麻，黑胡椒碎，鹽，生粉，Midea免油健炸寶(MF20B)



2.5公升免油健炸寶 MF20B



做 法

1. 西芹去纖維，甘筍去皮，分別將甘筍切絲，西芹切粒



2. 金菇切細段，用水沖一沖洗及瀝乾



做法

3. 椰菜切絲，粟米放入電蒸鍋內蓋上蓋蒸20分鐘，蒸好起出粟米粒



5. 再加入冷飯，雞蛋，少許鹽，黑胡椒碎及4茶匙生粉拌勻先靜待10分鐘



7. 1小時後從冰箱取出靜待10分鐘



4. 大碗內逐一甘筍絲，西芹粒，金菇絲，粟米粒及椰菜絲拌勻



6. 10分鐘後加入黑芝麻再拌勻，蓋上蓋保鮮紙放入冰箱冷藏1小時



8. 麵包糠與少許黑芝麻拌勻

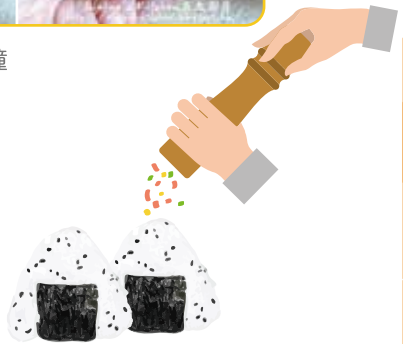


做法

9. 將適量米餅材料放在保鮮紙上，用手搓成餅型



10. 再灑上麵包糠，蓋上保鮮紙入冰箱冷藏10分鐘



11. 最後放入美的免油健炸寶內，180C15分鐘至兩面金黃色即可 🔥



完成



避風塘雞翼

Midea 美的2.5公升免油健炸寶

用美的免油健炸寶，一滴油都唔駛落，雞翼依然脆卜卜，還有香噴噴的避風塘料，絕對適合做派對小食



材 料



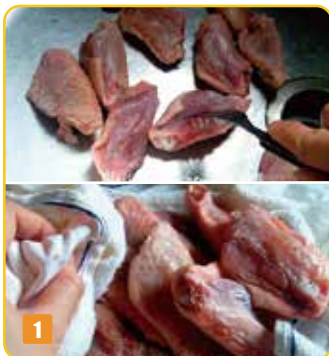
雞中翼12隻，麵粉，麵包糠，炸蒜，酒，七味粉(可省略)，味椒鹽，乾蔥頭3粒，紅辣椒2隻，糖，薑，錫紙，叉，美的免油健炸寶 (MF20B)



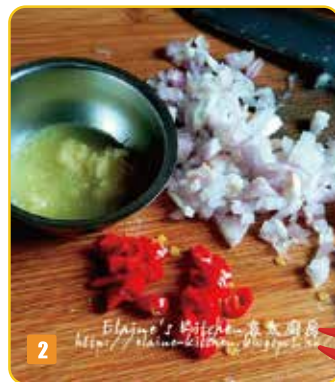
2.5公升 免油健炸寶 MF20B

做 法

1. 雞中翼先用叉拈一拈雞肉(方便入味)，用水沖一沖洗乾淨再抹乾水份



2. 乾蔥頭去衣切碎，紅辣椒切粒，薑去皮磨成薑汁



做法

3. 將抹乾水份的雞中翼放入大碗內，加入薑汁及醃汁拌勻放雪櫃靜待一晚



4. 翌日將雞中翼雪櫃取出靜待10分鐘



10

5. 期間將麵粉，味椒鹽拌勻



6. 雞中翼兩面沾上薄薄一層麵粉，再灑上少許麵包糠



7. 美的免油健炸寶的籃放上錫紙



8. 放入雞中翼(雞皮向下)，溫度調至180C，時間調至8分鐘

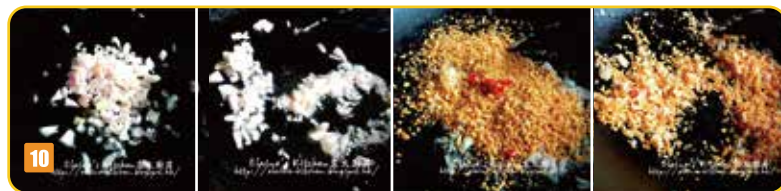


做法

9. 8分鐘後將雞翼反轉(雞肉向下)，繼續用180C8分鐘至兩面金黃色脆身



10. 乾蔥碎放入鑊中用中火爆香，再加入炸蒜及紅辣椒粒用慢火慢慢拌炒至乾身



11. 將雞中翼加入炸蒜內拌勻即可 



完成



八寶素春卷

Midea 美的2.5公升免油健炸寶



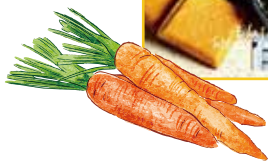
金黃黃脆卜卜的素春卷，無論當茶點，宵夜，派對小食或晚餐加饌都好適合



材 料

春卷皮1包，芋頭1/2個，甘筍1條，木耳絲，粉絲，冬菇5隻（預先浸軟），冬菇水，豆乾2塊，銀芽\$5，椰菜1個，糖，生粉，麵粉，錫紙，胡椒粉，酒，美的免油健炸寶(MF20B)

調味料：生抽，老抽，糖，生粉



2.5公升免油健炸寶 MF20B

做 法

1. 粉絲放入煲加水浸過面待軟身



2. 木耳浸水至軟身，冬菇切片，豆乾切條，甘筍去皮切幼條



做法

3. 椰菜切絲，芋頭去皮切幼條



4. 銀芽放入美的早餐機的煲內加水，蓋上蓋按 < 蒸 / 煮 > 功能煮15分鐘至軟身



5. 盛起瀝乾水份，粉絲浸軟瀝乾水份



6. 燒紅鑊，將椰菜絲及甘筍絲落鑊炒香，加少許鹽及水拌勻



做法

7. 蓋上蓋用中火煮3分鐘至軟身，盛起備用

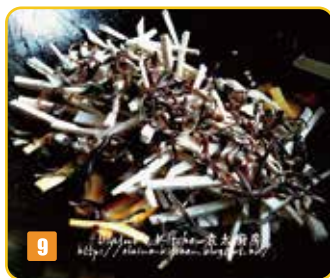
3



8. 鑊中加入冬菇絲，豆乾條爆至有香味



9. 加入芋頭條及木耳絲拌勻



10. 將甘筍，椰菜絲回鑊，加入調味料，冬菇水及1/2杯水份量拌勻



11. 蓋上蓋用中火煮5分鐘至汁料收乾，最後加入銀芽及粉絲拌勻



12. 盛起餡料放在錫紙上靜待20分鐘至涼，期間將春卷皮分成一塊塊，麵粉加少許水拌勻



做法

13. 平放春卷皮，將餡料放在較下方位置，先卷起，不要太緊



14. 摺起兩邊再卷，最上方沾上麵粉糊，再封口



15. 放入美的免油健炸寶內，180C15分鐘至兩面金黃色即可 🔥



阿華田吉士醬脆脆西多士

Midea 美的2.5公升免油健炸寶

唔再用油炸，換上美的免油健炸寶，
好快就整好金金黃黃靚仔的西多士

材 料

阿華田營養麥芽飲品2包，吉士粉2湯匙，麵包糠，雞蛋3隻，白方包4片，
鮮奶330ml，砂糖45g，淡奶50ml，牛油，美的免油健炸寶(MF20B)



2.5公升 免油健炸寶 MF20B

做 法

1. 1隻雞蛋打入碗內，先加入100ml鮮奶，吉士粉拌勻



2. 將餘下的150ml鮮奶放入煲內，
加入花奶，砂糖及牛油拌勻



做法

3. 煮至牛油溶後，加入吉士蛋奶用慢火一路煮一路用打蛋煮至濃稠 



4. 熄火加入阿華田營養麥芽飲品1包，拌勻至完全溶解後倒入器皿內稍為待涼



5. 再蓋上保鮮紙入冰箱冷藏30分鐘

6. 將餘下2隻雞蛋打入大碗內，加入1湯匙糖，80ml牛奶拌勻 



7. 將適量的阿華田吉丁餡塗上一片白麵包上，再將一片白麵包蓋上



做法

8. 放入蛋液內沾至每面完全吸收蛋液，再灑上麵包糠



9. 最後放入美的免油健炸寶內，200C每面6分鐘至金黃色，盛起灑上阿華田營養麥芽粉即可



完成



桂花糖漬栗子

Midea 美的5公升智能高速鍋

栗子封存3日味道已經好甜，再同桂花糖一齊食，甜上加甜，做小食唔錯



材料

栗子1/2磅，桂花糖，黃糖60g，玻璃樽1個，鹽，水2杯，美的智能高速鍋(MY-SS5033)，魚袋 1個



5公升 智能高速鍋 MY-SS5033

做法

1. 栗子放入煲內，加少許鹽及水蓋過栗子面，用中火煮滾後趁熱去殼



2. 將栗子肉用水沖洗乾淨及瀝乾水份



做法

3. 魚袋放入美的智能高速鍋的不銹鋼煲內



4. 栗子肉放入魚袋內索緊，加入水（水的位置於煲內2字水平）



5. 蓋上蓋先按<菜單>，選擇米飯功能



6. 再按<烹飪模式>，選擇快速模式，再按<開始>



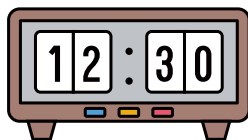
7. 高速鍋煮完後會發出嗶嗶聲響



8. 此時安全眼會凸出，用手向右排氣，當安全眼落下代表排氣完成，便可打開鍋蓋



9. 水去掉，栗子肉盛起放回不銹鋼煲內，加黃糖及2杯水拌勻



做法

10. 放入美的高速鍋內蓋上蓋先按<菜單>，選擇豬/雞肉功能



11. 再按<烹飪模式>，選擇燜/焗模式，再按<開始>，之後會有時間顯示需時多久



12. 高速鍋煮完後會發出嗶嗶聲響，此時用手向右再一次排氣



13. 將栗子肉放入玻璃樽內，再倒入糖水封口靜待3天入味，食前灑上少許桂花糖即可



完成

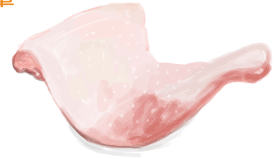


梅菜冬菇粒雞肉餅蒸飯

Midea 美的5公升智能高速鍋



外貌似豬肉餅的雞肉餅，真係好味到量，
肉餅永遠都係好送飯系列



材 料

雞扒2塊，冬菇6隻(預先浸軟)，梅菜1棵，雞蛋1隻(只需要蛋白)，冬菇水，椒鹽，酒，鹽，糖，胡椒粉，蒸碗，美的智能高速鍋(MY-SS5033)

醃料：鹽，生粉，生抽，麻油，糖，油，酒



5公升 智能高速鍋 MY-SS5033

做 法

1. 梅菜放入大碗內，加水浸過面靜待30分鐘



2. 30分鐘後倒去水份用水沖洗乾淨，瀝乾水份後用手渣乾再切粒，冬菇切粒



做法

3. 梅菜放入白鑊內（不需落油），加入少許麻油及糖拌勻炒至梅菜乾身🔥



4. 盛起備用



5. 雞扒用水洗淨抹乾水份



6. 雞扒去皮，雞皮留起（唔食雞皮可以去掉），雞扒肉先切條再切粒後剁成肉餅狀



7. 加入梅菜粒再剁數分鐘

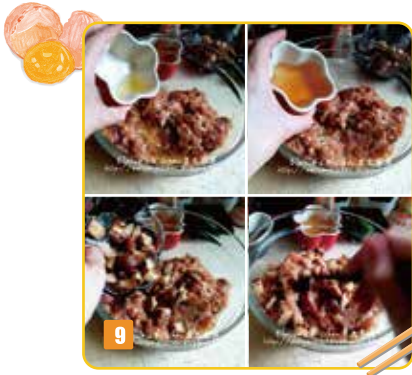


8. 放入大碗內加入醃料拌勻，靜待10分鐘



做法

9. 10分鐘後再加入少許雞粉，
1/2隻雞蛋白，1湯匙冬菇水，
冬菇粒拌勻



10. 再用手撻十餘下，靜待1小時



11. 白米用水沖洗及瀝乾



12. 放入蒸碗內，加入1湯匙冬
菇水及約100ml水(水的份量蓋
過白米便可)



13. 美的智能高速鍋的不銹煲放入
200ml水及蒸架，將蒸碗放入



14. 蓋上鍋蓋先按<菜單>，選
擇米飯功能



做法

15. 再按<烹飪模式>，選擇標準模式，再按<開始>，之後會有時間顯示需時多久



16. 高速鍋煮完後會發出嗶嗶聲響，打開鍋蓋(此時米飯已蒸至水份收乾)



17. 加入適量份量的雞肉餅鋪平



18. 再蓋上鍋蓋同樣先按<菜單>，選擇雞肉/豬肉功能，再按<烹飪模式>，選擇快速模式，再按<開始>，之後會有時間顯示需時多久



19. 期間將雞皮放入乾鑊，用慢火慢慢煎至雞皮兩面金黃脆身

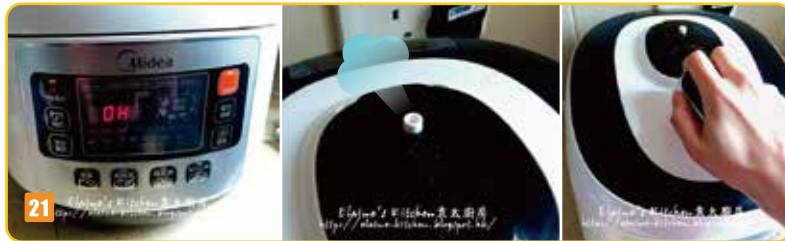


20. 盛起撕成細片，灑少許椒鹽當小食



做法

21. 高速鍋煮完後會發出嗶嗶聲響，此時安全眼會凸出，用手向右排氣 



22. 當安全眼落下代表排氣完成，便可打開鍋蓋即可



完成



泰式冬蔭功湯

Midea 美的5公升智能高速鍋



冬蔭功湯無論當湯飲或用來做火鍋湯底，都同樣美味，仲有蝦同草菇食添，好滿足

材 料

蕃茄3個，基圍蝦1/2斤，冬蔭功醬1包，香茅2條，檸檬葉，南薑，紅辣椒3條，青辣椒3條，乾蔥頭2粒，青檸1個，草菇，芫茜，魚露



5公升 智能高速鍋 MY-SS5033

做 法

1. 梅菜放入大碗內，加水浸過面靜待30分鐘



2. 草菇及蕃茄用水沖洗乾淨，草菇切片，蕃茄切件



做法

3. 檸檬葉撕碎，南薑切片，香茅拍一拍切片，紅、青辣椒洗淨，乾蔥頭去衣切片，芫茜切碎，青檸切半



4. 煲內加入少許油燒熱，先爆香蝦殼至轉色後盛起去掉



5. 再放入蝦頭爆香至轉色及有香味



6. 逐一加入蕃茄，草菇片及冬蔭功醬拌勻炒數分鐘



7. 將材料放入美的智能高速鍋的煲內



8. 加入適量熱水，逐一放入香茅片，南薑片，乾蔥片，芫茜莖及青，紅辣椒拌勻



做法

9. 蓋上蓋先按<菜單>，選擇煲湯功能，再按<烹飪模式>，選擇標準模式，再按<開始>，之後會有時間顯示需時多久



10. 高速鍋煮完後會發出嗶嗶聲響



11. 此時安全眼會凸出，用手向右排氣，當安全眼落下代表排氣完成，便可打開鍋蓋



12. 將蝦肉加入湯中，再加少許魚露，幾塊檸檬葉及半個青檸汁拌勻至蝦肉熟透即可



完成



雜菜牛肉濃湯

Midea 美的5公升智能高速鍋



足料炮製的美味雜菜牛肉濃湯，
有香香濃濃的牛肉及烤菇香味



材 料

牛展1條，甘筍1條，西芹1/2扎，洋蔥1個，蕃茄3個，薯仔1個，燒烤大菇
2個，茄膏2湯匙，鹽，黑胡椒粒，月桂葉4-5片，熱水3杯



5公升 智能高速鍋 MY-SS5033

做 法

1. 牛展切大件放入煲內，加入水
用中火煮滾，用水沖一沖洗，再
瀝乾水份後切細件



2. 西芹去纖維，甘筍去皮，洋
蔥去皮，薯仔去皮



做法

3. 分別將西芹，甘筍，薯仔，洋蔥切粒，蕃茄洗淨切粒，燒烤大菇切粒



4. 煲內加少許油燒熱，放入燒烤菇粒爆香



5. 再加入西芹粒，甘筍粒，薯仔粒，洋蔥粒，蕃茄粒快炒拌勻



6. 再加入2湯匙茄膏及牛展拌勻



7. 將材料放入美的智能高速鍋的煲內



8. 加入3杯水熱水份量，少許鹽調味及月桂葉拌勻



做法

9. 蓋上蓋先按<菜單>

11. 之後會有時間顯示需時多久

12. 高速鍋煮完後會發出嗶嗶聲響

10. 選擇煲湯功能，再按<烹飪模式>，選擇標準模式，再按<開始>



13. 此時安全眼會凸出，用手向右排氣，當安全眼落下代表排氣完成，便可打開鍋蓋



14. 將湯內的牛展盛起切粒

15. 放回湯內再加少許鹽，黑胡椒碎調味拌勻即可



完成



菜膽冬菇雲吞雞

Midea 美的5公升智能高速鍋



超足料的菜膽冬菇雲吞雞，
加個烏冬或者白飯拌湯食一流



材 料

雞1隻，冬菇6隻(預先浸軟)，浸冬菇水，紅棗6粒，無糖豆漿200ml，小棠菜1/2斤，雲吞6粒，鹽，酒，胡椒粉，薑，美的智能高速鍋(MY-SS5033)



5公升 智能高速鍋 MY-SS5033

做 法

1. 將雞去頭去尾，雞腳剪開，刮去雞內污物，用水沖洗外內再抹乾水份



2. 連同雞腳放入器皿內加少許鹽及酒拌勻，蓋上保鮮紙靜待1小時



做法

3. 小棠菜加少許鹽浸過面10分鐘



4. 紅棗去核，薑去皮切絲，小棠菜用水沖洗乾淨切半



5. 1小時後將雞放入熱水中用中火煮至兩面轉色



6. 將雞盛起放入美的智能高速鍋的煲內，逐一加入薑絲，紅棗，冬菇，冬菇水及適量水拌勻



7. 蓋上蓋先按<菜單>，選擇煲湯功能



8. 再按<烹飪模式>，選擇標準模式，再按<開始>，之後會有時間顯示需時多久



做法

9. 期間將雲吞放入水中煮至熟透



10. 高速鍋煮完後會發出嗶嗶聲響



11. 此時安全眼會凸出，用手向右排氣，當安全眼落下代表排氣完成，便可打開鍋蓋



12. 將湯面的雞油盛起去掉



13. 逐一加入雲吞，小棠菜，少許鹽，胡椒粉調味，最後加入無糖豆漿拌勻即可



雙菇燕麥粟米粥

Midea 美的5公升智能高速鍋



有美的智能高速鍋，想煲綿綿粥絕對係一件容易的事，而且燕麥粟米粥簡單又美味，好滿足，好飽肚！

材 料

珍珠米3/4杯，冬菇5隻（預先浸軟，浸菇水留用），草菇，上湯300ml，蛋白1隻，薑，粟米蓉1盒，鹽，胡椒粉，即食燕麥，粟米1條，水，油，蔥



5公升 智能高速鍋 MY-SS5033

做 法

1. 珍珠米用水洗淨



2. 瀝乾水份放入大碗內，加少許鹽及油拌勻，再加水浸過面靜待30分鐘



做法

3. 草菇用水沖洗乾淨，連冬菇分別切粒，薑去皮切細粒



4. 煲內加少許油燒熱，放入冬菇粒，草菇粒及薑粒爆香



5. 將材料放入美的智能高速鍋的煲內



6. 逐一加入浸菇水，上湯及1500ml水拌勻



7. 蓋上鍋蓋先按<菜單>，選擇煲湯功能，再按<烹飪模式>，選擇標準模式



做法

8. 再按<開始>，之後會有時間顯示需時多久



9. 期間將粟米放入電蒸鍋內，蓋上蓋蒸20分鐘至熟透



10. 盛起粟米起出粟米粒，蔥切粒及切幼絲備用



11. 珍珠米瀝乾水份



12. 高速鍋煮完後會發出嗶嗶聲響



13. 此時安全眼會凸出，用手向右排氣，當安全眼落下代表排氣完成，便可打開鍋蓋



做法

14. 冬菇湯粥底便完成



15. 再逐一加入粟米蓉，珍珠米及粟米粒拌勻



16. 蓋上鍋蓋同樣先按<菜單>，選擇煲粥功能，再按<烹飪模式>，選擇標準模式



17. 再按<開始>，之後會有時間顯示需時多久



18. 煮完再一次發出嗶嗶聲響，再一次排氣後打開蓋



做法



18. 加入少許鹽，胡椒粉調味，最後加入即食燕麥片，雞蛋白拌勻即可



桂花米漿白糖糕

Midea 美的1.75L 破壁機



金金黃黃靚靚的白糖糕，好味的程序令妳可以食完一件又一件，停唔到口！

材 料

美的破壁機 (BL1188)，白米3/4杯，白砂糖60g，油，酵母1.5茶匙，糖桂花，水，鹽，刮刀



1.75升 破壁機 BL1188

做 法

1. 白米用水沖洗乾淨瀝乾水份，加1杯水份量浸過面靜待一晚



2. 翌日將米連浸米水放入美的破壁機內蓋上蓋



做法

3. 調較至豆漿功能，再按中間的開關製，會有時間顯示需時35分鐘



4. 破壁機最後10分鐘會開始加速



5. 完成後會發出Bi-Bi聲，將按製調去關，米漿就完成✓



6. 盛起備用



7. 將白砂糖放入煲，加少許鹽及150ml水拌勻用慢火煮至糖溶放入大碗內🔥



8. 加入米漿拌勻，再用隔篩隔至沒有粉粒後靜待30分鐘



做法



8. 1茶匙水及酵母放入碗內拌勻，加入米漿糊內拌勻



9. 再加少許油拌勻靜待1 1/2 ~ 2小時

10. 蒸碗掃上油，將米漿糊放入，放入美的早餐機蓋上蓋蒸20分鐘，取出待涼切件，最後灑上桂花糖即可



完成



黑芝麻杏仁茶

Midea 美的1.75L 破壁機

用美的破壁機整杏仁茶非常方便又快捷，杏仁茶相當有益，加埋黑芝麻就更加香！



材 料

南杏200g，北杏20g，白米2湯匙，黑芝麻，冰糖，水1000ml，隔篩，美的破壁機(BL1188)



1.75升 破壁機 BL1188

做 法

1. 南杏，北杏放入大碗內加水浸過面



3. 翌日將南北杏用水沖一沖洗及瀝乾

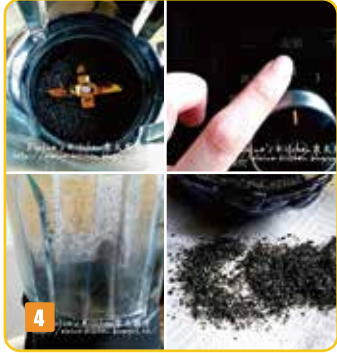


2. 白米用水沖洗乾淨瀝乾水份，加1/2杯水份量浸過面，連同南北杏靜待一晚



做法

4. 黑芝麻放入美的破壁機內，按點動數下將黑芝麻打碎成芝麻粉，先盛起



5. 南北杏，白米連浸米水放入美的破壁機內，加入1000ml水



6. 蓋上蓋，調較至豆漿功能，再按中間的開關製，會有時間顯示需時35分鐘



7. 破壁機最後10分鐘會開始加速



8. 完成後會發出Bi-Bi聲，將按製調去關，杏仁茶就完成



做法

9. 將杏仁茶用隔篩隔去粉粒入煲內



10. 加入冰糖用慢火慢慢煮至冰糖溶，盛起杏仁茶入碗內，放上適量黑芝麻粉即可



完成




阿華田
 阿華田牛奶麥精飲品

牛奶麥精燕麥饅頭

Midea 美的1.75L 破壁機



有美的破壁機呢個好幫手，將材料放晒入破壁機內，按製將材料拌勻成麵糰，拎出黎搓兩搓就得，好方便



材 料

中筋麵粉300g，酵母5g，即成燕麥片2湯匙，牛奶180ml，阿華田牛奶麥精飲品2湯匙，鹽1茶匙，麵棍，刮刀，美的破壁機(BL1188)



1.75升 破壁機 BL1188

做 法

1. 即成燕麥片放入碗內，加50ml水拌勻



2. 放入美的破壁機內，逐一加入中筋麵粉，鹽，酵母，阿華田牛奶麥精飲品，牛奶



做法

3. 蓋上蓋按點動打數分鐘成麵糰狀



4. 取出麵糰用手搓成光滑，加少許即食燕麥片再搓，搓成不黏手的光滑麵糰

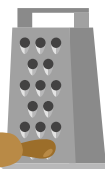


5. 放入大碗內，蓋上保鮮紙靜待1小時



做法

6. 1小時後用麵棍將麵糰壓平



7. 卷起再切一份份，每個鋪上牛油紙，放入煲蓋上蓋靜待45分鐘或發大至兩倍大



8. 放入電蒸鍋內蓋上蓋蒸25分鐘即可



完成



香滑芝麻糊

Midea 美的1.75L 破壁機

自家製作的芝麻糊，用上多多芝麻，芝麻味濃郁，而且口感夠滑，我非常喜歡，而且用上美的破壁機呢個好幫手，好簡單就可以整到香滑濃郁的芝麻糊



材 料

白米1杯，黑芝麻250g，白芝麻50g，片糖2磚，水，隔篩，美的破壁機(BL1188)



1.75升 破壁機 BL1188

做 法

1. 白米用水沖洗乾淨瀝乾水份，加1杯水份量浸過面靜待一晚

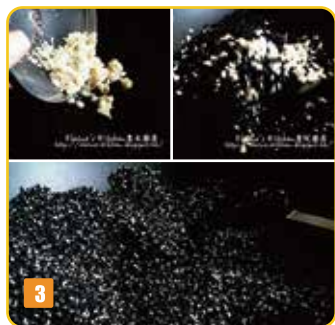


2. 翌日將黑芝麻，白芝麻用水沖一沖洗及瀝乾



做法

3. 將黑芝麻，白芝麻放入鑊中，用慢火慢慢拌炒至水份收乾及有芝麻香味（約8分鐘左右）



4. 盛起待涼10分鐘



5. 每60g的黑白芝麻配1杯水，將120g炒香的黑白芝麻放入美的破壁機內，加2杯水



6. 蓋上蓋按1速，約1分鐘打碎黑白芝麻



7. 盛起面上泡泡去掉，再加入3杯水，蓋上蓋



做法

8. 調較至豆漿功能，再按中間的開關製，會有時間顯示需時35分鐘



9. 破壁機先加熱，最後10分鐘會開始加速，完成後會發出Bi-Bi聲，將按製調去關



10. 打好的芝麻糊用隔篩隔去渣放入煲內



11. 同樣將120g炒香的黑白芝麻放入美的破壁機內，加2杯水



12. 蓋上蓋按1速，約1分鐘打碎黑白芝麻



13. 盛起面上泡泡去掉，再加入3杯水，蓋上蓋



做法

14. 調較至豆漿功能，再按中間的開關製，會有時間顯示需時35分鐘



15. 打好的芝麻糊用隔篩隔去渣放入煲內



16. 白米連浸米水放入美的破壁機內蓋上蓋，調較至豆漿功能



17. 再按中間的開關製，會有時間顯示需時35分鐘



18. 破壁機先加熱，最後10分鐘會開始加速



19. 完成後會發出 Bi-Bi 聲，將按製調去關，米漿就完成



20. 將米漿用隔篩隔去粉粒放入芝麻糊的煲內拌勻



做法



21. 用慢火煮至微滾，加入片糖繼續用慢火慢慢煮至片糖溶即可



完成



香滑腰果露

Midea 美的1.75L 破壁機



加左米漿的關係，顏色唔同坊間的深啡色，而係淺啡色，但腰果味相當重，好香好滑！



材 料

腰果250g，鹽，白米2湯匙，水，冰糖，美的破壁機（BL1188）



1.75升 破壁機 BL1188

做 法

1. 白米用水沖洗乾淨瀝乾水份，加1杯水份量浸過面靜待一晚



2. 翌日將腰果用水沖洗放入煲內，加少許鹽，加水蓋過腰果面



做法

3. 用中火煮滾後瀝乾水份及抹乾 



4. 再放入油鑊內用慢火慢慢拌勻炸至腰果金黃色，盛起吸去油份備用



5. 將米連浸米水放入美的破壁機內蓋上蓋，調較至豆漿功能



6. 再按中間的開關製，會有時間顯示需時35分鐘



7. 破壁機最後10分鐘會開始加速，完成後會發出 Bi-Bi 聲，將按製調去關



8. 米漿就完成



做法

9. 打完米漿，同樣將腰果放入破壁機內，加入2杯水份量



10. 蓋上蓋調較至豆漿功能，再按中間的開關製，會有時間顯示需時35分鐘



11. 期間將冰糖放入煲內加2杯水份量，用中火煮至冰糖溶備用



12. 破壁機最後10分鐘會開始加速，完成後會發出 Bi-Bi 聲，將按製調去關



13. 腰果糊就完成



做法

14. 最後將米漿，冰糖水加入腰果糊內



15. 蓋上蓋調較至豆漿功能，再按中間的開關製，會有時間顯示需時35分鐘，完成後即可



自製魚丸 / 魚蛋

Midea 美的1.75L 破壁機

自家製的魚丸/魚蛋都可以好彈牙，雖然賣相唔太靚，但味道絕對讚讚，拌麵或油炸都一樣掂!



材料

鯪魚，蔥，薑，冰粒，鹽，胡椒粉，美的破壁機(BL1188)



1.75升 破壁機 BL1188

做法

1. 鯪魚去皮，用水沖洗乾淨及抹乾水份後切粒，薑磨成薑汁，蔥切粒



2. 將鯪魚肉粒放入美的破壁機內，加入冰粒，按1速打約30秒成魚漿



做法



3. 起出放入碟內蓋上保鮮紙入
冰箱冷藏1小時



4. 冷藏1小時的魚漿從冰箱取出
放入大碗內



5. 逐一加少許鹽，薑汁，胡椒粉，
生粉拌勻，用手撻廿餘下至起膠



做法

6. 用手腳出魚球，再用羹取出放上碟，餘下一半份量魚漿加入蔥粒拌勻，同樣用手腳出魚球



7. 煲內燒滾水，放入魚蛋用中火煮至滾起浮面熟透後取出 🔥 🔥



8. 放入大碗內浸冰水片刻即可



CH 2

芙芙 - 家常簡易料理 超變化



Facebook
fulittlekitchen

Blog
<http://fufulittlekitchen.blogspot.hk/>
<https://www.tumblr.com/blog/fufulittlekitchen>

芙芙熱愛烹飪，喜歡嘗試烹調不同國家菜式，於2017年成為新手媽媽後，常為女兒小菜苗研究嬰幼兒食譜，現時於網誌與專頁芙芙Little Kitchen及不同食譜網站分享食譜，希望將煮食樂趣分享開去。

2.5公升 免油健炸寶 MF20B 系列

- 064 阿華田麵包布甸
- 065 牛奶麥精忌廉蛋糕
- 066 金沙雞翼
- 067 寶寶美食 — 蔬菜薯泥手指餅
- 068 脆炸芋片芋絲

5公升 智能高速鍋 MY-SS5033 系列

- 069 鮑汁雞腳
- 071 梅菜扣肉
- 074 簡易煮出西餐好滋味 — 肉醬意粉
- 075 泰式椰汁雞湯

1.75升 破壁機 BL1188 系列

- 077 紫薯椰汁西米露
- 078 嬰兒加固之選 — 鱈魚蔬菜粥
- 079 草莓藍莓雪芭
- 080 寶寶加固系列 — 自製三文魚丸
- 081 西蘭花芝士濃湯



阿華田麵包布甸

Midea 美的2.5公升免油健炸寶

材 料

牛奶250ml，雞蛋2隻，阿華田60g，方包2片，乾果適量



2.5公升免油健炸寶 MF20B

做 法

1. 牛奶先加熱至起細泡後關火，再與阿華田粉拌勻備用。🔥
2. 雞蛋打成蛋液，過篩倒入微暖的阿華田牛奶中快速拌勻。
3. 於焗碗上掃上一層油，將方包撕成小塊放入焗碗中。
4. 倒入牛奶蛋液至8分滿，浸住麵包塊，再撒上適量乾果。
5. 美的健炸寶預熱170度，將焗碗放入炸物籃中，以170度焗20分鐘即可。



牛奶麥精忌廉蛋糕

Midea 美的2.5公升免油健炸寶

材 料



- A：蛋白 2隻，糖 25g，蛋黃 2隻，糖 15g，低筋麵粉 45g，可可粉8g，鹽少許
B：牛奶麥芽粉 6湯匙，忌廉100ml
裝飾：士多啤梨2粒，阿華田適量



2.5公升 免油健炸寶
MF20B



做 法

蛋糕片製作：

1. 蛋白以打蛋器打至微泡，分3次倒入糖並打至有紋路備用。
2. 蛋黃與糖以打蛋器打成淡黃色泡沫。
3. 蛋白泡分三次加入蛋黃泡中，輕輕拌至兩者融合。
4. 低筋麵粉及可可粉過篩，加入蛋泡中，並加入少許鹽，輕輕拌至看不到粉粒。
5. 將蛋糕混合物放入腳袋中，在牛油紙上印出5-6cm直徑的圓形。
6. 預熱美的健炸寶160度，將圓形蛋糕片連牛油紙一同放入炸籃中，以160度烤5分鐘取出，每次可烤2片。
7. 蛋糕與牛油紙撕開，再用牛油紙包著蛋糕片，輕輕對摺成u形，放入盒子固定。



忌廉製作：

1. 忌廉放入盆中，逐少加入牛奶麥芽粉，一邊用打蛋器打至起勾，再放入腳袋。
2. 將忌廉印於蛋糕中間，再放上士多啤梨，最後撒上阿華田粉即可。



金沙雞翼

Midea 美的2.5公升免油健炸寶

材 料

雞翼9隻，咸蛋黃4隻，咸蛋白少許，牛油40g

醃料：醬油半湯匙，糖1茶匙，胡椒粉適量，米酒1湯匙，生粉適量



2.5公升免油健炸寶 MF20B

做 法

1. 雞翼洗淨後抹乾水，以醃料醃25分鐘。
2. 咸蛋隔水蒸10分鐘後，取出咸蛋黃及少許蛋白，用叉壓碎備用。
3. 美的健炸寶預熱200度5分鐘，將雞翼放於炸物籃中鋪平。
4. 以200度炸20分鐘，中途拉出籃子，將雞翼翻動幾次，完成後取出備用。
5. 於平底鍋中煮溶牛油，放入2.的咸蛋黃及蛋白，炒至蛋黃與牛油融合。
6. 最後倒入炸好的雞翼與蛋黃醬炒勻即可。🔥



20



寶寶美食 蔬菜薯泥手指餅

Midea 美的2.5公升免油健炸寶

材 料

薯仔1隻，菠菜1棵，甘筍1/3條，植物油少許



2.5公升 免油健炸寶 MF20B

做 法

1. 薯仔去皮切小粒，放入滾水中煮熟，盛起趁熱壓成薯泥。
2. 菠菜去莖後切碎，甘筍去皮切碎備用。
3. 平底鍋中燒熱少許油，倒入甘筍炒2分鐘，再倒入菠菜碎炒熟盛起。
4. 將菠菜甘筍與薯泥混合，再用手壓成手指條狀。
5. 美的健炸寶預熱180度5分鐘，將薯泥手指餅放入炸籃中。
6. 用180度烤15分鐘，中途翻動底面一次即可。



脆炸芋片芋絲

Midea 美的2.5公升免油健炸寶

材 料

芋頭1個，植物油適量，鹽適量



2.5公升 免油健炸寶 MF20B

做 法

1. 將芋頭去皮，一半切薄片一半刨絲備用，再以適量植物油及鹽拌勻。
2. 美的健炸寶預熱190度5分鐘。
3. 脆芋片做法：芋片鋪於炸物籃中，以190度烤約20分鐘，中途翻動幾次，炸至理想硬度即可盛起，待涼後即可食用。
4. 脆芋絲做法：芋絲鋪於炸物籃中，以190度烤約10-15分鐘，中途翻動幾次，炸至理想硬度即可盛起，待涼後即可食用。



鮑汁雞腳

Midea 美的5公升智能高速鍋

材 料



雞腳15隻，花生1碗，薑8片

調味汁： 鮑汁4湯匙，生抽1湯匙，老抽2湯匙，
蠔油1湯匙，紹興酒2湯匙，糖1.5茶匙



5公升 智能高速鍋 MY-SS5033

做 法

1. 雞腳洗淨後剪去指尖，汆水後盛起瀝乾。

★Tips★

雞腳一定要汆水，去除腥味同血水。

2. 將雞腳、花生(先浸十分鐘)、調味汁放於美的智能高速鍋中，然後拌勻。

★Tips★

水份剛剛好蓋過雞腳就OK。



1



2



做法

3. 加水至蓋過雞腳，放入薑片，選菜單「雞 / 豬肉」，再選取烹調模式「炆 / 焗」功能。



4. 完成烹調後會聽到嗶嗶響聲，再按下取消保溫，然後使用「收汁入味」功能即可。完成烹調後，一定要解壓放氣。



★ Tips ★

- ★ 任何一個功能的烹調時間都唔一樣，話明智能高速鍋，當然識得自動因應食物嘅份量而調節烹煮時間。
- ★ 如果用明火炆鮑汁雞腳，大約要炆個半鐘，而家用美的智能高速鍋，只係用咗約40分鐘就炆到又靚又入味，快啱成倍時間，太正啦。
- ★ 平時花生一定要浸成個鐘，再煮先會易靚，但呢個高速鍋嘅嘅高壓技術，連豆類都可以快速變軟架。

完成



美美真係好開心，以後阿女同老公都有啖好食啦。#



梅菜扣肉

Midea 美的5公升智能高速鍋

材 料

五花腩1件，甜梅菜半斤(約3棵)，薑片3塊，老抽適量(抹豬肉用)，蒜蓉1湯匙，薑蓉2茶匙

調味汁： 生抽4湯匙，老抽0.5湯匙，糖1茶匙，紹興酒1湯匙，胡椒粉適量，麻油1湯匙



5公升 智能高速鍋 MY-SS5033

做 法

1. 甜梅菜以清水沖洗去沙，再用水浸1小時，瀝乾後切碎備用。
2. 五花腩與薑片放入滾水中，煮約20分鐘至豬肉熟透。



3. 取出五花腩，用叉在皮上扎孔，然後均勻地抹上老抽，放置一旁直到表皮乾身。



做法

4. 於鍋中燒熱油，將五花腩放於油中(皮向下)，立即蓋蓋以小火煎3分鐘取出，待涼後切片。



6. 燒熱油，爆香蒜蓉及薑蓉，加入梅菜炒香，倒入剩下的調味汁，約3分鐘再盛起。



8. 使用美的智能高速鍋，於內鍋中放適量水份，將7.的大碗放於蒸架上。



5. 將調味汁均勻塗抹在肉與肉之間，醃約10分鐘後，將多餘的汁料倒出備用。



7. 於大碗中放入五花腩(皮向下)，再把梅菜鋪於五花腩上。



9. 關好鍋蓋確保鎖上，選取菜單「豬/雞肉」，再選取烹調模式「蒸煮」。



做法

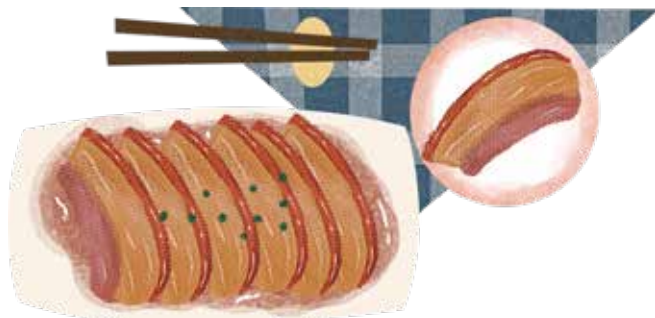
10. 於完成蒸煮後，取出大碗，預備另一更大的器皿，將大碗倒蓋取出梅菜扣肉。



11. 將多餘的肉汁倒於熱鍋上，加生粉水勾芡後，淋於扣肉上即可。



完成



肉醬意粉

Midea 美的5公升智能高速鍋

材 料

免治牛肉600g，蕃茄3個，洋蔥1個，甘筍1條，西芹2條，蒜頭1個，桂葉2片，紅酒1支(175ml細支裝)，茄膏1罐(170ml)，百里香適量，牛油適量，意粉1包

調味汁：鹽3茶匙，糖3茶匙，雞粉3匙



5公升智能高速鍋 MY-SS5033

做 法

1. 蕃茄、洋蔥、甘筍去皮後切碎，西芹及蒜頭切碎備用。
2. 燒熱油，放入免治牛肉炒至剛熟盛起，放置一旁瀝走多餘油份，將鑊中剩下的牛肉汁盛起備用。
3. 熱鑊加牛油，炒香蒜頭及洋蔥，再先後倒入西芹、甘筍炒至軟身。
4. 加入免治牛肉與蔬菜炒勻，倒入紅酒炒至汁料快收乾時，倒入鮮茄碎炒勻，最後加入茄膏炒一會後關火。
5. 將所有食材及2.的牛肉汁倒入美的智能高速鍋中，並放入百里香及桂葉。
6. 選取菜單「牛/羊肉」，再選取烹調模式「炆/焗」。
7. 完成烹調後取出桂葉，加入調味料拌勻即可試味。
8. 於滾水中加油及鹽，放入意粉煮約8分鐘盛起。
9. 將肉醬倒於意粉上，拌勻後即可享用。



泰式椰汁雞湯

Midea 美的5公升智能高速鍋



材料

雞脾2隻，椰漿1罐400m，水700ml，蕃茄1隻，洋蔥半隻，粟米仔10條，草菇8粒，真姬菇1包，乾蔥頭5粒

香料：香茅3支，南薑6片，檸檬葉5片

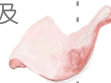
調味料：青檸1個，魚露3湯匙



5公升 智能高速鍋 MY-SS5033

做法

1. 雞脾去骨後切件，以醬油及少許糖醃20分鐘。
2. 蔬菜洗淨後，蕃茄及洋蔥切塊，乾蔥頭切件，粟米仔及草菇切半，真姬菇切根部備用。



3. 香茅只用根部，斜切後用刀拍打備用。



4. 於美的智能高速鍋中加入椰漿及水，將所有材料放入鍋中。

★ Tips ★

蔬菜可以自行配搭，美美喜歡材料豐富一點，所以加了粟米仔和真姬菇。



做法



5. 按下菜單「煲湯」功能，煲好後加入調味料即可。

★Tips★

為咗令香料更入味，今次就選用煲湯功能。



★Tips★

- ★ 因為美媽唔食得辣，所以冇落到辣椒，食辣嘅朋友仔可以加兩條辣椒一齊煲。
- ★ 美的智能高速鍋除咗有煲湯功能，仲有一個蔬菜湯功能。
- ★ 煲湯功能配合高壓技術，令食材嘅短時間內煮軟入味，好適合煲老火湯，而蔬菜湯功能就冇加壓，用嚟滾湯就岩晒。



如果喜歡酸味重啲，可以加多點青檸汁。#

紫薯椰汁西米露

Midea 美的 1.75升破壁機

材 料

紫薯3個，水1000ml，椰漿400ml，砂糖適量



1.75升 破壁機 BL1188

做 法

1. 燒滾約1000ml水，將西米倒入煮5分鐘後關火，蓋鍋蓋燜20分鐘，盛起沖凍水備用。
2. 紫薯切粗條後，放份破壁機中，加入1000毫升水，選擇熱湯模式烹調。
3. 完成後將未溶的紫薯塊盛起，再將椰漿、砂糖放入破壁機中，與紫薯水混合，再以「3速」攪拌3秒。
4. 將紫薯椰汁糖水倒出，再倒入西米及紫薯塊拌勻，即可享用。



嬰兒加固之選 鱈魚蔬菜粥

Midea 美的 1.75升破壁機

材 料

鱈魚80g，粟米粒2.5湯匙，甘筍半條40g，米80g，水600ml（2碗份量）



1.75升 破壁機 BL1188

做 法

1. 甘筍去皮洗淨，鱈魚洗淨後用檸檬片鋪面10分鐘去腥。
2. 於美的破壁機中加入600ml水，再將米、鱈魚、甘筍及粟米粒放入。
3. 選擇「醬料」功能烹調即可。



草莓藍莓雪芭

Midea 美的 1.75升破壁機

材 料

草莓200g，藍莓100g，草莓果醬80g，水60ml，檸檬1/3個



1.75升 破壁機 BL1188

做 法

1. 草莓及藍莓洗淨備用，檸檬榨汁備用。
2. 所有材料放入美的破壁機中，用2檔攪打10秒。
3. 果汁倒入一個扁平的碟上，放入冰格雪藏至少3-4小時。
4. 取出冷凍好的水果雪芭，放室溫待雪芭較軟身時即可享用。



寶寶加固系列 自製三文魚丸

Midea 美的 1.75升破壁機

材 料

去皮三文魚柳2件，西蘭花半碗，甘筍半條，麵粉半湯匙



1.75升 破壁機 BL1183

做 法

1. 三文魚、西蘭花及甘筍洗淨後，切成小件備用。
2. 將所有材料放入美的破壁機中，使用2檔快速把食材攪爛。
3. 停機後用刮棒將魚蓉及蔬菜撥往中間，重覆使用1檔直至所有食材被攪爛。
4. 將攪打好的魚蓉盛出，燒熱一鍋水，魚蓉一球一球地放入滾水中煮10分鐘即可。



西蘭花芝士濃湯

Midea 美的 1.75升破壁機

材 料

西蘭花1棵，車打芝士5塊，巴馬臣芝士50g，雞湯250ml，牛奶350ml，乾煙肉適量



1.75升 破壁機 BL1188

做 法

1. 西蘭花切細條洗淨備用，車打芝士切成幼條備用。
2. 所有材料（除乾煙肉）倒入美的破壁機中，選用蔬菜湯功能烹調。
3. 完成烹調後盛到碗中，放上乾煙肉即可享用。



CH 3

小JM媽Ceci - 親子料理



Facebook

cjoliema0222

IG

sleepyceci

Blog

<https://mamibuy.com.hk/home/5585>

<https://wow.esdlife.com/cj121314>

<http://www.ohpama.com/specialists/joliebabe/>

<https://www.sundaykiss.com/author/sleepyceci/>

<https://cjoliema0222.blogspot.hk/>

<http://blog.mybb.com.hk/home.php?mod=space&uid=44589>

<http://www.baby-kingdom.com/article/?author=220>

<http://mami.presslogic.com/author/ceci/>

http://www.ubabymagazine.com/author/blogger_ceci/

前Playgroup導師嘅80後媽媽，當全職媽媽已有一年多。

喜歡分享育兒心得、幼兒食譜、幼兒教材、親子旅行及購物等資訊。

2.5公升 免油健炸寶 MF20B 系列

- 083 甜酸排骨
- 085 簡易惹味宵夜· 柚子雞翼
- 086 簡易惹味宵夜· 洋蔥蜜味雞翼
- 088 下午茶良伴· 簡易懷舊蝦多士
- 090 流心芝士波波
- 092 簡易無蛋· 流心芝士酥皮撻(2y+)

甜酸排骨

Midea 美的2.5公升免油健炸寶

材 料

排骨，洋蔥，青椒，菠蘿，蛋

醬汁：水，糖，白醋，蕃茄醬



2.5公升 免油健炸寶 MF20B

做 法

1. 先將排骨洗淨再加入醃料調味，備用。
2. 將洋蔥、青椒、菠蘿洗淨，並切成合適大小，備用。
3. 預先打勻蛋液，及預備生粉。先將排骨粘上蛋液，粘滿後即可放到生粉堆中



4. 粘滿生粉即可放到爐中預備。



5. 以200度炸20分鐘，即可取出備用。如果排骨太厚可以多炸3~5分鐘。

做法



7. 先將洋葱落鑊炒香，再加入青椒及菠蘿。



6. 將蕃茄醬、糖、白醋、水混合並攪勻，備用。

★ Tips ★

可按個人喜好加減調味份量喔！



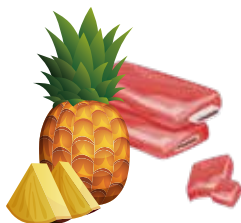
8. 加入預先調較好嘅醬汁再炒



9. 最後加入排骨快炒即可起鑊上碟！



完成



簡易惹味宵夜・柚子雞翼

Midea 美的2.5公升免油健炸寶

材 料

雞翼，柚子茶漬物



2.5公升 免油健炸寶 MF20B

做 法

1. 先將雞翼洗淨及調味，備用
2. 將柚子茶漬物加入雞翼中攪拌及醃制



3. 將已醃好嘅雞翼平放於免油健炸寶

★ Tips ★

記得要加埋柚子茶漬物嘅!



4. 以160度烤焗20分鐘
5. 加完蜜糖後再以160度烤焗5分鐘，即成



完成



簡易惹味宵夜・洋蔥蜜味雞翼

Midea 美的2.5公升免油健炸寶

材料

雞翼，紫洋蔥，蜜糖



2.5公升免油健炸寶 MF20B

做法

1. 先將雞翼洗淨及調味，備用
2. 將紫洋蔥切成兩半，一半切成小粒加入雞翼中醃制



做法

3. 將紫洋蔥切成片狀並鋪於免油健炸寶嘅底



4. 將已醃好嘅雞翼平放於紫洋蔥之上，再將紫洋蔥碎鋪於雞翼表面



5. 以160度烤焗20分鐘，打開爐再於雞翼表面塗上蜜糖

★Tips★

可按個人喜好而加多或減少蜜糖！



6. 加完蜜糖後再以160度烤焗5分鐘，即成



完成

洋蔥已經煮淋變軟，亦頓時變成伴飯好物之一！
最正係雞翼表面夠乾身，
但內裏仲好鮮嫩！



下午茶良伴 · 簡易懷舊蝦多士

Midea 美的2.5公升免油健炸寶

材 料

泰國蝦肉，白麵包，雞蛋，麵包糠



2.5公升 免油健炸寶 MF20B

做 法

1. 將已去殼嘅虎蝦剝成蓉



2. 大人版嘅蝦蓉加入生抽、麻油、鹽、糖及生粉攪伴以作調味



3. 將白麵包一塊切開成四塊，備用



做法

4. 將蝦蓉均勻塗抹於白麵包之上，再掃上蛋液，沾上麵包糠，備用



5. 將薯蝦多士放入 免油健炸寶，再以160度烤焗10分鐘，即成



完成



流心芝士波波

Midea 美的2.5公升免油健炸寶

材 料

雞蛋一隻，牛奶 50ml，牛油 8g，芝士粒適量，芝士波波粉 100g



2.5公升 免油健炸寶 MF20B

做 法

1. 倒出一包芝士波波粉，再加入雞蛋及牛油並攪勻



3. 以手搓壓芝士波波粉團



2. 將牛奶加入芝士波波粉團



做法

4. 搓勻粉團後便可將粉團按喜好嘅大小備用



5. 將粉團壓扁，並放入芝士粒，再慢慢包好，備用



6. 將煮食紙放係免油健炸寶嘅籃內，再以油掃輕輕於煮食紙上掃少少橄欖油

7. 將芝士波波放置於煮食紙上，並於芝士波波掃少少橄欖油

8. 將免油健炸寶設定為180度，焗10分鐘，即成



完成



簡易無蛋・流心芝士酥皮撻(2y+)

Midea 美的2.5公升免油健炸竈

材 料

酥皮一張，牛奶 40ml，片裝芝士 2~3片，糖 10ml

★ Tips ★

可按需要將片裝芝士轉成BB芝士喔！



2.5公升 免油健炸竈 MF20B

做 法

1. 先將酥皮取出，並以刀模切出形狀，備用



2. 將酥皮放入撻模，並以手指輕按以令酥皮貼服於撻模上，用小叉係酥皮上戳出小孔透氣，再放入冰箱冷藏30分鐘。

★ Tips ★

戳小孔透氣係為咗預防酥皮脹起，但要小心唔好戳穿個皮嘍！唔係就會穿，流晒啲餡出來架啦！



做法

3. 將牛奶倒入小鍋中慢煮，加入少許糖再加以攪伴。



4. 將片裝芝士加入已煮開嘅牛奶中，慢慢攪拌至溶化。



5. 取出酥皮撻模，並用匙羹將芝士餡料平均倒入酥皮撻模中。



6. 預熱氣炸鍋後，將芝士酥皮撻放入，以180度烤焗約8至10分鐘，即成



完成



★Tips★

如果想容易啲用撻模就要靜待數分鐘，等個撻模冷卻，咁就會易啲甩同靚啲架啦！

CH 4

Eric Shum - 美食狂人廚房



沈寧Eric Shum，從事飲食行業超過15年，曾任職於不同食品公司，由西式高級食材以至柴米油鹽都一一做過。Eric致力於飲食推廣工作，除應邀出席食品健康講座活動外，亦替《炒股幫雜誌》《LISA味道》《三周刊》《星島日報》等多家報刊雜誌撰寫食譜專欄，亦曾參與於《TVB》、《有線電視》及《My Chef》飲食節目做嘉賓主持。

5公升 智能高速鍋 MY-SS5033 系列

- 095 黑松露金針雲耳蒸雞
- 096 花雕蛋白蒸蟹
- 097 蒜蓉FANS蒸開邊蝦
- 099 瑤柱冬瓜薏米豬骨湯

1.75升 破壁機 BL1188 系列

- 100 火龍果GELATO SHAKE
- 102 即榨健康五青汁
- 103 粟米魚肚羹
- 105 西班牙黑毛豬粟米南瓜米糊
- 107 自制健康豆漿

黑松露金針雲耳蒸雞

Midea 美的5公升智能高速鍋

簡單的金針雲耳蒸雞已經是很下飯，如果加點創意，再放入一些意大利的黑松露，那味道就更加豐富了。做法容易非常簡單，雞件用醃料拌勻，醃夠時間又入味。然後加入金針，雲耳，黑松露一起去蒸，就搞定。

材料

走地雞（半隻），金針 15克，雲耳 10克，杞子 少量，黑松露醬 10克，冬菇 1至2隻，薑絲 酌量，蔥粒 酌量

香料：香茅3支、南薑6片、檸檬葉5片



5公升 智能高速鍋 MY-SS5033



做法

1. 先把雞洗淨，瀝乾水份，斬件。用醃料拌勻，醃約 20分鐘，備用。
2. 金針，雲耳，杞子和冬菇分別用水浸軟。金針和雲耳用滾水煮約 2分鐘。撈起
3. 瀝乾水份。冬菇切粗絲，跟薑絲一同加入雞件拌勻，最後放上黑松露醬。
4. 放入美的智能高速鍋，選擇烹調標準模式”豬/雞肉”約 20分鐘，灑下蔥粒，便可。



★ Tips ★

用美的智能高速鍋MY-SS5033可以好快就迫出食材鮮味又唔會流失水份，而且仲可以自動排氣功能，安全可靠！

花雕蛋白蒸蟹

Midea 美的5公升智能高速鍋

蟹的鮮味跟花雕的芬芳酒香十分搭配，而用蒸的方法來表現蟹的鮮甜味道，最為簡單又直接，蒸後的蟹汁流入蛋白更是人間極品。

材 料

肉蟹:1隻（可選約斤半），蔥:適量

蒸蛋白材料：蛋白 4隻，花雕紹興酒 80毫升，水 100毫升，鮮奶 280毫升

調味料：雞粉 少量，鹽 少量，砂糖 少量



5公升 智能高速鍋 MY-SS5033

做 法

1. 將蟹洗淨，拆開蟹蓋後去腮。
3. 將蛋白打發均勻，再加入調味料拌勻，備用。
5. 將蛋白倒在肉蟹上
7. 最後淋上花雕紹興酒及蔥花便可



2. 將蟹切件
4. 將蔥切粒備用
6. 蓋上保鮮紙，用美的智能高速煲蒸8分鐘至全熟



★ Tips ★

用美的智能高速煲可以好快就迫出食材鮮味又唔會流失水份，而且仲可以自動排氣功能，安全可靠！

蒜蓉FANS蒸開邊蝦

Midea 美的5公升智能高速鍋

出外用餐用得有多時都想係屋企自己下廚，今期就教大家煮個蒜蓉FANS蒸蝦。

蝦，若果選用低脂的烹調方法，如清蒸，絕對是既美味又健康的食物。以前蒸蝦步驟繁多，而家只需要一個美的智能高速煲，一個制就攞掂，真係方便又快捷。

材 料

中海蝦10隻，粉絲1/2碗，蒜頭4粒，蔥1湯匙，紅辣椒1隻（是乎個人喜辣程度），食油1茶匙



5公升 智能高速鍋 MY-SS5033

做 法

1. 先剪掉中蝦頭上的刺、觸鬚和腳，挑走蝦腸，洗淨，用刀從蝦背開成兩邊。
2. 蒜頭去衣，剁成蒜蓉。
3. 燒熱鑊，下1/2茶匙油，爆香蒜蓉。
4. 蔥洗淨，切粒。
5. 紅辣椒起籽洗淨，斜切成小片。
6. 粉絲用水浸軟，灼熟，放在碟上，放涼。



7. 將開邊蝦放在粉絲上，再放上蒜蓉及紅椒片



做法

8. 放入美的高速鍋



9. 調較”營養蒸”就可以



10. 排出蒸氣



11. 最後放上蔥粒、少許生抽及
1/2茶匙油即成。



完成



搖柱冬瓜薏米豬骨湯

Midea 美的5公升智能高速鍋

「天氣又悶又熱，就快中暑啦！」夏天走在烈日當空的街上，實在要有汗流浹背的準備，如果需要外出工作、戶外活動，怎麼辦？

正所謂「不時不食」，冬瓜就是消暑的代表，今日就教大家整一款夏日湯水，搖柱冬瓜豬骨，清熱解暑，冬瓜皮能利水消腫，可以預防出現中暑，夏季不妨多吃！

材 料

走冬瓜 2斤，熟薏米 30克，豬骨 半斤，搖柱 3兩，八角 少量



5公升 智能高速鍋 MY-SS5033

做 法

1. 先將豬肋骨洗淨，放入滾水中去掉血水。
2. 冬瓜洗乾淨切成小塊，將豬肋骨及其他材料放入智能高速煲內，加入冷水。
3. 按下“煲湯”鍵，即可。
4. 最後可放少許鹽調味。



火龍果GELATO SHAKE

Midea 美的 1.75升破壁機

夏日炎炎，要降溫消暑最好就係食雪糕，不過只係食雪糕好似有點悶，所以今期特別教大家自家製一個火龍果GELATO SHAKE，用上德國著名品牌BRUNO GELATO最新口味薄荷朱古力以及火龍果製成，Gelato Shake，為你送上夏日滋味。愛吃甜的您可以相約三五知己盡情享受高品質Gelato甜點，解暑降溫之餘，味蕾必定大為滿足！

材料

火龍果 1個，鮮奶 3/4杯（可選用凍鮮奶，味道更好），BRUNO GELATO薄荷朱古力 3球，冰塊 少量



1.75升 破壁機 BL1188

做法

1. 將火龍果起肉，切成小塊



2. 將薄荷朱古力GELATO備好3球



做法

3. 然後將薄荷朱古力GELATO，鮮奶，冰塊一同放入美的破壁機BL1188，選擇自定模式，以1檔馬力攪拌，便可。



★ Tips ★

★ 除了火龍果，可選用其他新鮮生果，如想顏色鮮艷，可以選用紅肉生果，如士多啤梨、車厘子等。



★ 美的破壁機BL1188設有四個不同檔速及22000轉速，化繁為簡，通過攪拌檔位和時間雙控調節，可以進行切碎、混合、攪拌等，對烹飪新手來說可以說是相當的方便的好幫手。



完成



即榨健康五青汁

Midea 美的 1.75升破壁機

在眾多蔬果汁之中，五青汁含有豐富的膳食纖維、維他命C及鉀，只有少量脂肪及鈉。五青汁是指以苦瓜、青椒、青瓜、西芹、青蘋果攪拌而成的五青汁，五種綠色蔬果也各有功效，不但可以降血壓、清宿便，排清身體毒素更有減肚臍之效！想食得健康，DIY這款低卡飽肚兼營養高的飲品絕對適合你！

材 料

西芹 2條，青蘋果 2個，青椒 1/2個，青瓜 1/2個，苦瓜 1/4條，開水適量，冰塊小量



1.75升 破壁機 BL1188

做 法

將以上材料洗淨，青蘋果、青椒及苦瓜去籽，然後切成小塊連皮放入美的破壁機BL1188，選擇自定模式，以4檔馬力攪拌將材料打成汁，便可。



粟米魚肚羹

Midea 美的 1.75升破壁機

魚肚（又稱花膠），含豐富膠原蛋白，本身沒甚麼味道，因此一般要用上湯（雞湯）熬煮，並加其他調味料。做這粟米魚肚羹，最好選用那種用沙爆過的花膠，泡浸時間縮短很多，做起來又容易。

材 料

沙爆魚肚 25克（2至3片），蔥 2至3 條，薑片 3至4 片，雞湯 2量杯，粟米湯 1罐，滾水 1/2量杯，雞蛋（打散成汁） 1隻，芫荽（裝飾用）酌量
生粉水：生粉 2至 3茶匙，水 2湯匙



1.75升 破壁機 BL1183

做 法

1. 魚肚用水浸泡至軟身。



2. 燒一大鍋滾水，放下蔥，薑和魚肚，煮約10分鐘，去腥味。



做法

3. 撈起魚肚，用凍水沖洗，榨乾水份，切成小塊。



4. 將雞湯，魚肚，粟米湯和滾水放入美的破壁機BL1188，選擇「熱湯」模式



5. 煮滾後，再拌入熟生粉水及慢慢加入蛋汁，用筷子攪拌成蛋花，加芫荽裝飾，即成。

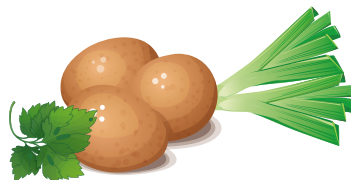


完成



★ Tips ★

用美的破壁機BL1188設有360度加熱系統，翻滾熬煮配合智能加熱程序，令到食材不會糊底，翻滾更濃香。



西班牙黑毛豬粟米南瓜米糊

Midea 美的 1.75升破壁機

粟米和南瓜纖維豐富而且帶有天然的甜味，用新鮮粟米粒，比罐頭粟米粒更新鮮清甜，因此這個粥只需下少許鹽提味便足夠。米水比例方面，米和水的黃金比例是1:12，如喜歡吃稀粥或濃稠的粥，亦可自己調節水量。

一般來說，粥料是在粥底煮好了才加，例如魚肉、肉片等，但係如果想南瓜更軟靱的話，可在一開始便放下去一起煮，煮出來的粥色澤金黃，最後放上幾片風乾黑毛豬片，吃起來除左有南瓜香之外，仲帶點咸香味，口感更豐富！

材 料

南瓜 1個，粟米 1條，米 1/2杯，鹽 1/2茶匙，蔥花 少許，清水 適量，油 1茶匙，西班牙風乾黑毛豬片 少量



1.75升 破壁機 BL1188

做 法

1. 將以上材料洗淨，米加入清水，放入少許油和鹽，浸20分鐘
2. 南瓜起肉切成小塊，粟米起粒



做法

3. 將南瓜，粟米，小米（少量），白米，清水放入美的破壁機BL1188，選擇豆漿模式



4. 即可打成超綿口感的粟米南瓜米糊

5. 最後加入半匙鹽調味，撒上黑毛豬片及蔥花便可。

★ Tips ★



★ 用美的破壁機BL1188獨創凸盤立體加熱技術，令食材更大面積受熱，更快速，而且配合1000W大功率加熱智能程式，令到食材不易糊底，營養濃香。

★ 另外破壁機仲有個清潔功能，只需長按「點動」10秒就可以將機內食物殘渣清除，非常方便。



完成



自製健康黑白豆漿

Midea 美的 1.75升破壁機

自家製豆漿，零難度又健康，只要有一部美的破壁機 BL1188便可以做到。

黃豆又稱為大豆，營養非常豐富，含有大豆蛋白質、豐富的不飽和脂肪酸、維生素和礦物質、鐵、鈣……等等。學者研究豆漿對人體的影響包括血脂肪的調節、增加骨質密度，真係非常健康的食品。

材 料

黃豆/黑豆200克，白沙糖60克，水 1公升



1.75升 破壁機 BL1188

做 法

1. 黃豆以清水浸6小時，浸泡完成的黃豆將浸泡的水倒掉
2. 放入美的美的破壁機BL1188加入水調較至「豆漿」模式打30分鐘最後添加上適當的糖調味，便可



CH 5

Blogger - 經典日常快手煮



Facebook

lovejuanblog

Blog

Blogspot- <https://lovejuantheblogineer.blogspot.com/>

BE - <http://www.beautyexchange.com.hk/portal.php?mod=list&uid=118809>

Beautylife- <http://www.beautylife/?40310>

UBlog - <http://blog.ulifestyle.com.hk/blogger/juan/>

she.com - http://blog.she.com/jl_blogineer/style-tips.com - <http://style-tips.com/blog/juantheblogineer>

Qooza - <http://blog.qooza.hk/jjcylo>

theZtyle - <http://juancylo.theztyle.com>

WeShare.hk - <http://weshare.hk/juan>

Blogineer，曾夢想成為音樂治療師，卻跑去當個工程師。

自覺很懂生活，對世界充滿好奇，想與身邊人分享食、買、行等軼事，順便發表偉論。

2011 開始寫 blog，堅持親身試用，為讀者提供多角度分析報告。初試創作食譜，與讀者一齊進入人妻生活。

5公升 智能高速鍋 MY-SS5033 系列

- 109 無水煮雞脾
- 112 大半小時燜豬手
- 115 蒸雅枝竹（朝鮮薊）

1.75升 破壁機 BL1188 系列

- 118 南瓜忌廉湯
- 120 芝芝莓莓

無水煮雞脾

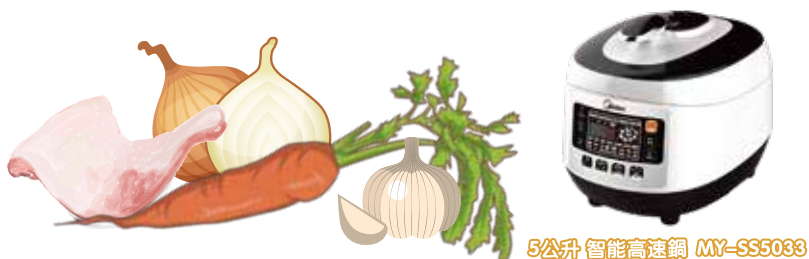
Midea 美的5公升智能高速鍋

昨天經過書店，看了本鑄鐵鍋的烹飪書，想起美的5公升智能高速鍋MY-SS5033的「無水煮」烹飪模式，相信也能做到異曲同工的效果。

所謂的「無水煮」就是用最少的水或不加水，利用美的高速鍋密封鎖水的特質，將鍋內熱蒸氣鎖住，令鍋內保採高溫發微壓的狀態，逼出食材本身的水分及精華，真正原汁原味，蔬菜的味道更鮮甜爽脆，肉汁更JUCIY,同時也比白灼更有營養價值架!

材 料

雞脾 4-6 隻，洋蔥 2 個，紅蘿蔔 1 條，蒜頭



5公升 智能高速鍋 MY-SS5033

做 法

1. 洋蔥切成 1/6，紅蘿蔔切粒。雞脾解凍後，用生抽、胡椒粉、薑、糖等調味料醃約 15 分鐘。



2. 燒熱鑊，下油炒香洋蔥、蒜頭。



做法

3. 將炒香了的洋蔥蒜頭放到高速煲內的不粘彩晶鍋。



4. 將雞脾及紅蘿蔔粒也放到鍋裡。



5. 調較烹飪模式至「豬／雞肉」「無水煮」，然後按「開始」。



6. 經過預熱、軟化程序後，會進入 50 分鐘高壓入味程序。



7. 待高速鍋程式完成，小心排氣，直至白色壓力指示柱降下。這個模式排氣的時間相對較長，不過等待時間著香噴噴的雞味，食慾大增。



做法

8. 雖說無水煮，打開竟然可以變出這麼多水份。



9. 洋蔥變全透明，蒜頭也溶掉了。雞脾肉輕鬆離骨，懶人最愛。

最後不要忘記用湯汁拌飯呢！#



完成



大半小時燜豬手

Midea 美的5公升智能高速鍋

上次做完雞脾，想挑戰一下厚肉的豬手。平日要整豬手都要很長時間，今次用美的 5 公升智能高速鍋 MY-SS5033 的「燜/焗」烹飪模式，大半小時就可以開飯。

材 料

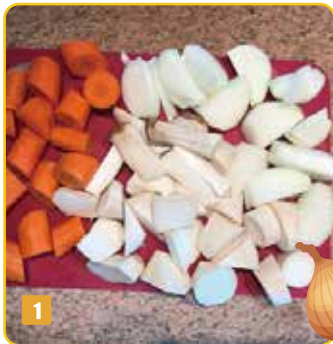
豬手 1 隻，洋蔥 2 個，紅蘿蔔 3 條，雞脾菇 3 隻



5公升智能高速鍋 MY-SS5033

做 法

1. 豬手預早一晚開始解凍，用喜歡的調味料醃半小時左右。洋蔥切成 1/6，紅蘿蔔、雞脾菇切大粒。



1

2. 煲滾水後，放豬手出水 2-3 分鐘。



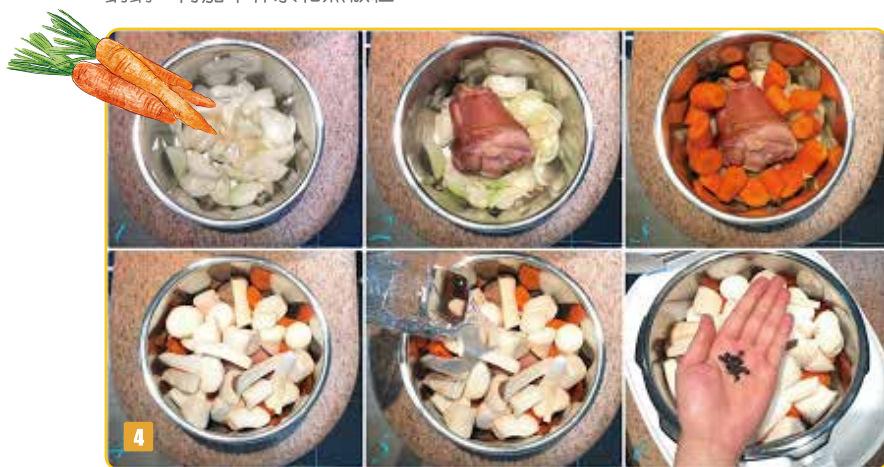
2

做法

3. 燒熱鑊，下油煎香豬手表皮。拿出豬手，炒香洋蔥。



4. 將炒香了的洋蔥、豬手、紅蘿蔔、雞脾菇順序放入高速鍋內的304 不銹鋼鍋。再加半杯水和黑椒粒。



5. 調較烹飪模式至「豬 / 雞肉」「燜 / 焗」，然後按「開始」至以下畫面。



★ Tips ★

按「開始」後才想起放漏調味料的話，可以按「保溫 / 取消」，打開煲蓋補放後從頭再來。

做法

6. 經過預熱、軟化程序後，會進入 35 分鐘高壓入味程序。



7. 待高速鍋程式完成，小心排氣，直至白色壓力指示柱降下。



8. 高速鍋總是可以變出這麼多水份。



這個菜如果再放雞湯就可以變成濃濃的肉湯了。



9. 今次加入雞脾菇，和紅蘿蔔都像海綿般吸盡湯汁。洋蔥變全透明，溶到湯汁裡。# 最後不要忘記用湯汁拌飯呢。#



完成



蒸雅枝竹（朝鮮薊）

Midea 美的5公升智能高速鍋

前天忽發奇想，知道美的5公升智能高速鍋MY-SS5033有個「營養蒸」的烹飪模式，決定嘗試挑戰普通隔水蒸要蒸45分鐘以上的高級歐洲菜式· 蒸雅枝竹。用高速煲只需要蒸15分鐘，快很多！

雅枝竹（又名菊芋、洋薊或朝鮮薊）有治療消化不良、改善腸道功能、緩解便秘、降底膽固醇和刺激膽汁分泌等功效。常見的雅枝竹是浸漬的瓶裝花芯，是Blogineer非常喜歡的醒胃前菜。而蒸雅枝竹在香港的西餐廳也屬早見菜式，Blogineer食過一次後一直對它念念不忘。

材 料

雅枝竹 1 個約 600g，檸檬 1/4 個，蒜頭



5公升 智能高速鍋 MY-SS5033

做 法

1. 沖洗雅枝竹後，剪去每片葉片，切去頂部硬、黑的部分，莖部的表面也要削去。



做法

2. 用檸檬擦所有切口位。這個步驟可以防止切口位置氧化。



3. 用蒜頭也擦一下雅枝竹的表面，並將蒜粒塞在間隙位置。



4. 今次用另一款內鍋 - 304 不銹鋼鍋。將水加到與蒸架高度相約的深度，將雅枝竹倒轉放在蒸架上。莖部太長就切開在一旁好了。



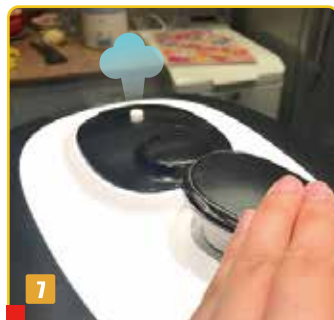
5. 調較烹飪模式至「魚類」，然後按「開始」。



6. 經過預熱、軟化程序後，會進入 15 分鐘高壓入味程序。



7. 待高速鍋程式完成，小心排氣，直至白色壓力指示柱降下。可以聞到雅枝竹與蒜香的氣味。



做法

8. 熟透的雅枝竹會變深色。



★ Tips ★

- ★ 取出雅枝竹反回正面放在碟上，配上心愛的沾醬食用。# 建議配黑松露忌廉醬。#
- ★ 吃法是拆下一片葉片，將根部厚肉的部分沾上醬汁，然後像吃甘蔗一樣嚼食根部、葉片。愈近芯的部分愈多肉，愈美味呢。



完成



南瓜忌廉湯

Midea 美的 1.75升破壁機

Blogineer 好愛喝的西式湯系列。今次是顏色好好看的南瓜忌廉湯。

材 料

南瓜 半個，紅蘿蔔 1 條，薑 2 片，罐頭忌廉湯 半罐，水 500ml



1.75升 破壁機 BL1188

做 法

1. 將南瓜、紅蘿蔔切件，並放入破壁機。加水、罐頭忌廉湯和調味。可以透過調較水的份量做出各種濃稠度。



做法

2. 調較烹飪模式至「蔬菜湯」，然後按「開始」。



3. 25分鐘後程式完成，可以倒出南瓜忌廉湯。香濃幼滑，可以加上黑椒更惹味。



★ Tips ★

★ 程式會先將食材自動加熱至 100 度煲滾，最後 2 分鐘高速攪拌，煲淋了的食材瞬間被打成糊。



芝芝莓莓

Midea 美的 1.75升破壁機

前陣子和朋友上深圳玩，試過奈雪之茶（也有試過喜茶，不過覺得奈雪之茶更美味）後，結果一試愛上。

沒想到原來士多啤梨和茶味可以如此平衡，原來咸咸的芝士奶蓋和甜甜的士多啤梨可以如此合拍。

目前香港也不是太多地方有士多啤梨芝士茶，為了解決茶癮，Blogineer決定在家用Midea 1.75L 破壁機BL1188自製芝芝莓莓。

材 料

士多啤梨茶，士多啤梨 300g，茉莉茶包 1 個，水 500ml

芝士蓋：忌廉芝士 15g，牛奶 18g，淡忌廉 75g，糖 5g 鹽 1g



1.75升 破壁機 BL1188

做 法

1. 將士多啤梨放冰箱雪冰。
2. 用約 500ml 熱水將茉莉茶包泡開，然後放涼。



3. 將淡忌廉、糖和鹽放在另一容器內，並打發。再加入放軟了的忌廉芝士、牛奶，再打發至厚身。然後放雪櫃待用。



做法

4. 將結冰的士多啤梨和放涼了的茉莉茶倒入破壁機。

5. 選用「1」速攪打 15 秒。



6. 將士多啤梨茶倒入上次從深圳帶回來的喜茶杯至刻度，然後加上芝士蓋，並灑上綠茶粉。



飲的時候建議調整一下飲管插入的位置，令每一口都同時有芝士味和士多啤梨味。



完成



做過知道原來店鋪的售價也不算太貴，因為材料的價錢也不少呢。



CH 6

Ka Lu Ho - 健康料理親子樂



婚後開始入廚房，發現當中樂趣無窮，我相信住家飯有一股神奇力量，可以拉近人與人之間距離，溫暖大心！

Facebook

[lululittlekitchen](#)

IG

[lululittlekitchen](#)

Blog

<http://www.lululittlekitchen.com/>

Mamibuy

<https://mamibuy.com.hk/home/5413/>

Mybb

<http://blog.mybb.com.hk/home.php?mod=space&uid=45421&do=blog&view=me>

ESDLife

<https://wow.esdlife.com/lululittlekitchen>

UBlog

<http://blog.ulifestyle.com.hk/blogger/lululittlekitchen/>

Beauty Exchange

<http://www.beautyexchange.com.hk/blog/LULU%20Little%20Kitchen%20%E6%96%B0%E6%89%8B%E5%AA%BD%E5%AA%BD>

Shewin

<http://www.shewin.com.hk/blog.php?id=78>

She Blog

<http://blog.she.com/lululittlekitchen/>

Cosmo@talk

<https://talk.cosmopolitan.com.hk/lululittlekitchen/>

5公升 智能高速鍋 MY-SS5033 系列

- 123 節瓜冬菇花生眉頭雞腳湯
- 126 紅豆沙
- 129 日式芝士蛋糕
- 132 十穀粥
- 134 無水煮蕃茄彩椒豬仔脾

1.75升 破壁機 BL1188 系列

- 137 Oreo香蕉奇異果牛奶
- 139 蕃薯百合雪耳露
- 141 鮮蔬湯意粉
- 143 又滑又濃花生醬

節瓜冬菇花生眉頭雞腳湯

Midea 美的5公升智能高速鍋

當卡樂B越來越活躍時，煮飯對我來說，就越高難度！因為她滿滿的好奇心，會無時無刻想衝入廚房找我～非常高難度邊顧小朋友，顧睇火！

所以近日我開始用美的 5公升智能高速鍋煲湯，只要將材料放入鍋中，便可安心照顧卡樂B，不用心掛掛，擔心要隨時到廚房調整大中細火！而且煲出來的湯相當出味呢～

材 料

節瓜 1個，紅蘿蔔 1條，乾冬菇 8個，花生 2湯匙，眉豆 2湯匙，雞腳 6隻，瘦肉 600g，水 適量



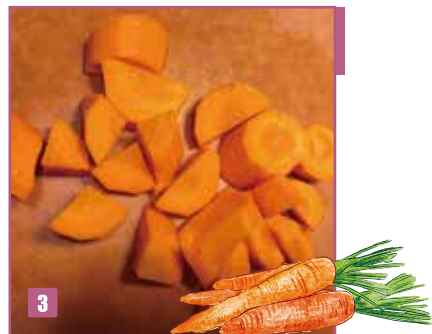
5公升智能高速鍋 MY-SS5033

做 法

1. 將花生及眉豆浸洗備用
2. 將節瓜去皮切件



3. 將紅蘿蔔去皮切件



做法

4. 將乾冬菇浸發備用



5. 雞腳剪腳甲

6. 將瘦肉及雞腳飛水備用



7. 將所有材料放進美的智能高速鍋



8. 關蓋後，按「菜單鍵」，選擇煲湯



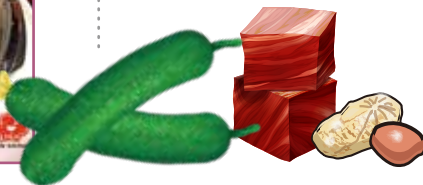
9. 按「烹飪模式鍵」選擇標準模式



10. 按「開始鍵」，就開始煲湯啦



11. 湯煲好後，用單手旋轉約30度排氣



做法



12. 當安全眼完全落下，便可打開煲蓋



13. 熱騰騰的湯便可享用啦！



★ Tips ★

煲湯過程，或許會有雞油滲出，可預備去油過濾網撈走



完成



經典甜品・陳皮紅豆沙

Midea 美的5公升智能高速鍋

紅豆沙真的是由細食到大。細細個，媽媽都會在糖水舖叫紅豆沙給我吃。紅豆沙看似簡單，其實準備時間頗耐，而且要煲到起沙更甚有難度。

自從有美的智能高速鍋後，就可以短時間煮好「陳皮紅豆沙」啦！

材 料

紅豆 300g，陳皮 1塊，凍水 1800ml，冰糖/片糖 適量，椰汁 適量



5公升智能高速鍋 MY-SS5033

做 法

1. 先將紅豆洗淨備用
2. 陳皮浸軟後刮囊
3. 將紅豆、陳皮及凍水加入美的的智能高速鍋中



4. 關蓋後，按「菜單鍵」，選擇「豆/蹄筋」



做法

5. 按「烹飪模式鍵」選擇「精華」



6. 按「開始鍵」，就開始烹煮啦



7. 完成後先排氣，再按「菜單鍵」，選擇「豆/蹄筋」

8. 按「烹飪模式鍵」選擇「快速」



9. 烹煮後，用單手旋轉約30度排氣



10. 當安全眼完全落下，便可打開煲蓋



11. 加入適量的冰糖/片糖及椰汁便可享用



做法

★ Tips ★

- ★ 因使用高速鍋烹煮，所以可省略浸豆步驟
- ★ 「烹飪模式」先選「精華」後選「快速」，可做到起沙效果
- ★ 陳皮因為囊帶苦味，所以需刮囊
- ★ 糖一定要最後才放，一開始與紅豆一齊煮會變酸及令紅豆不能達起沙效果



起沙效果

完成



日式芝士蛋糕

Midea 美的5公升智能高速鍋

一直沒有想到高速鍋都可以整蛋糕，而且方法簡單，容易操作！基本上成功的機會率非常高呀！

材 料

忌廉芝士 400g，蛋 4隻，檸檬汁 半個，低筋麵粉 80g，淡忌廉 200ml，糖 120g



5公升智能高速鍋 MY-SS5033

做 法

1. 將忌廉芝士切塊後，用電動打蛋器打至稍為滑身



2. 加入糖、淡忌廉及蛋，以電動打蛋器打至均勻



做法

3. 將低筋麵粉過篩至芝士糊中



4. 以切拌形式，將低筋麵粉拌勻



5. 加入檸檬汁拌勻



6. 準備一個隔篩，將蛋糕糊過篩放入美的高速鍋中



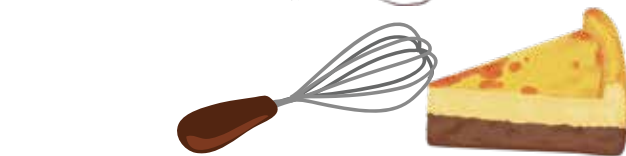
7. 關蓋後，按「菜單鍵」，選擇「蛋糕」



8. 按「烹飪模式鍵」選擇「標準」模式



9. 按「開始鍵」，就開始烹煮啦



做法



10. 完成後，將蛋糕放涼，脫模便完成



★ Tips ★

- ★ 如果將份量減半，就可以省略步驟9及10
- ★ 將蛋糕雪在雪櫃後享用，味道更佳
- ★ 將蛋糕糊過篩可令口感更細緻及幼滑
- ★ 糖的部份可按自己喜好再修改



完成



素食養生食譜 · 紫薯十穀粥

Midea 美的5公升智能高速鍋

年紀開始增長，覺得吃太多肉類會有一種很油膩的感覺！

有時反而想追求全素，讓身體健康一點！

是日早餐，炮製了「紫薯十穀粥」，有助降血壓及降膽固醇。

材 料

十穀粥 1杯，紫薯 2個，水 1600ml 左右，鹽 少許



5公升 智能高速鍋 MY-SS5033

做 法

1. 十穀粥用熱水浸泡1.5小時



2. 紫薯去皮切粒備用



做法

3. 將十穀米、紫薯及水放進美的智能高速鍋

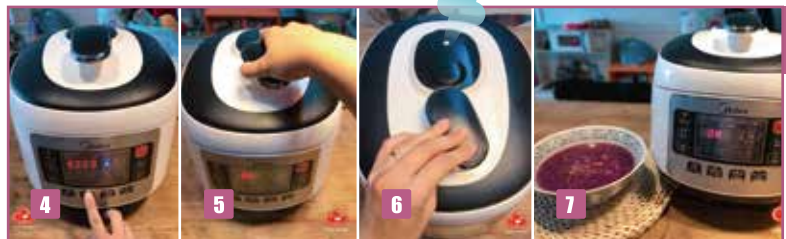


4. 按「雜糧粥」鍵

5. 烹煮後，用單手旋轉約30度排氣

6. 當安全眼完全落下，便可打開煲蓋

7. 紫薯十穀粥完成，可加一點鹽調味享用



★ Tips ★

★ 因卡樂爸對十穀粥比較抗拒，所以我不加鹽，嘗試加煉奶，味道更易入口呢！

★ 用美的智能高速鍋 MY-SS5033 烹煮，可保留紫薯原粒，入口即化，讓口感更豐富呢！



親子共食食譜2Y+ 無水煮蕃茄彩椒豬仔脾

Midea 美的5公升智能高速鍋

卡樂B是一個蕃茄控，只要食物中有蕃茄，基本上都會願意食～
所以今次我嘗試整「無水煮蕃茄彩椒豬仔脾」，卡樂B喜歡食之餘，大人都可以一起品嚐！

材 料

蕃茄 4個，紅蘿蔔 1條，細彩椒 4個，豬仔脾 6條

醃料：鹽 少許，香草 少許



5公升智能高速鍋 MY-SS5033

做 法

1. 將蕃茄洗淨後去蒂切塊



3. 細彩椒洗淨後去籽切塊

2. 紅蘿蔔去皮，切條狀



4. 豬仔脾用醃料醃半小時左右



做法



5. 將所有材料依順序，放進美的智能高速鍋：蕃茄 --> 細彩椒 --> 紅蘿蔔 --> 豬仔脾



6. 關蓋後，按「菜單鍵」，選擇豬／雞肉



7. 按「烹飪模式鍵」選擇無水烹煮模式



8. 按「開始鍵」，就開始烹煮啦



做法

9. 烹煮後，用單手旋轉約30度排氣



10. 當安全眼完全落下，便可打開煲蓋



11. 無水煮蕃茄彩椒豬仔脾完成，可以伴煮粉及麵食用！



利用無水煮的方法，將鮮蔬的湯汁精華原汁原味呈現，完全不用再加任何調味料，已經相當清甜及好飲！



完成



★ Tips ★

- ★ 孩子未夠2歲，醃料部份請改用香草及奇異果醃製
- ★ 如大人偏愛濃味食物，將湯汁及餸伴麵時，可以加一點鹽、黑胡椒、芝士粉及煙燻味 Tabasco 提味
- ★ 除了蕃茄不變外，鮮蔬部份變化多，可隨自己喜好加減



活力早餐 · Oreo香蕉奇異果牛奶

Midea 美的1.75升破壁機

早餐食得好，一天的能量都會滿滿！

懷孕後，早餐特別喜歡飲一杯牛奶。呢段時間，我更花少少心思，將牛奶加入Oreo、香蕉、奇異果元素，讓味道更好！

材 料

香蕉 2條，奇異果 1個，牛奶 600ml，Oreo碎 2湯匙



1.75升 破壁機 BL1183

做 法

1. 先將香蕉去皮，放入美的破壁機內



2. 將牛奶及Oreo碎放入美的破壁機內



做法

3. 調教至轉速4，攪拌20秒



4. 將奇異果切片，並平均舖於杯中



5. 倒入Oreo香蕉牛奶於杯中，即可飲用



是日甜品 · 蕃薯百合雪耳露

Midea 美的1.75升破壁機

自從有了美的破壁機之後，整飯後甜品的時間縮短了許多，一部機已經可以煮+攪拌，非常方便呢！

材 料

蕃薯 2個，百合 1個，雪耳 1個，冰糖 2湯匙，花奶 少許，水 800ml



1.75升 破壁機 BL1138

做 法

1. 蕃薯洗淨去皮，並切塊狀



1

2. 百合逐瓣拆開，洗淨備用

3. 雪耳用清水浸泡至軟身，去蒂切件



3

做法

- 將蕃薯、百合、雪耳放入美的破壁機中
- 再加入水，調較烹飪模式至「豆漿」



- 美的破壁機便會自動煮好及攪拌好
- 再加入冰糖，調較至轉速2，約30秒左右便可



- 食用時，加一點點花奶調味更佳



完成



鮮蔬湯意粉

Midea 美的1.75升破壁機

有時晚餐只有我同卡樂B 2個人食，通常會簡簡單單整個鮮蔬湯配意粉。有營養之餘，30分鐘內有得食！

材料

洋蔥 半個，迷你椒 2 - 3個，蕃茄 1個，薯仔 1個，水 700ml，鹽 適量，
香草 適量，意粉 適量



1.75升 破壁機 BL1138

做法

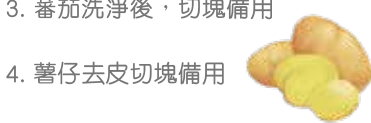
1. 洋蔥去皮切塊備用



2. 迷你椒洗淨後，去籽切塊備用



3. 蕃茄洗淨後，切塊備用



4. 薯仔去皮切塊備用



5. 將所有材料放在美的破壁機中



做法

6. 再加入水，調較烹飪模式至「蔬菜湯」



7. 美的破壁機便會自動煮好及攪拌好

8. 將意粉煮熟後備用

9. 將意粉淋上鮮蔬湯，如果大人食用時，加一點點鹽及香草調味更佳



DIY又滑又濃花生醬

Midea 美的1.75升破壁機

話說母親及父親大人平日最鐘意用花生醬夾麵包，所以禰生之前，用美的破壁機自製花生醬！

自家製花生醬真的與別不同，比外面買更香更濃！兩老非常滿意呢！

材 料

花生 半斤，糖 2湯匙，鹽 1茶匙，菜油 2湯匙



1.75升 破壁機 BL1183

做 法

1. 花生平舖在焗盤上



2. 焗爐預熱180度，焗8分鐘



做法

3. 翻動一下花生，再焗5分鐘



4. 放涼後，用手卒走花生衣



5. 將花生放進美的破壁機



6. 調教至轉速4，將花生打至粉狀



7. 加入糖、鹽及菜油，調教至轉速4，打至細滑便可

8. 自家製花生醬非常細滑同香濃呢！



完成



CH 7

Lok Yiu - 玩味料理



我有一個3歲小孩也是一位在職媽媽，兼顧家庭、工作是忙碌，但我也勇敢的追隨夢想，平時都喜歡煮東西。食物很美味，我想親手做給家人品嚐，更喜歡見到每次清光檯面食物，令我更有滿足感呢^^

Facebook

[mslokyao](#)

IG

[halo_i_am_yo/](#)

Blog

<http://mslokyiu.blogspot.com/>

<http://www.beautylife.hk/?5054>

<http://blog.she.com/yoyochan>

<http://www.beautyexchange.com.hk/blog/lok%20Yiu%5E%5E>

<http://yoyochan.thezstyle.com>

http://www.ubeauty.com.hk/member_blog/chanyoyo/

<http://blogs.elle.com.hk/yoyo09/>

<http://blog.qooza.hk/ka05>

5公升 智能高速鍋 MY-SS5033 系列

- 146 日式馬鈴薯燉肉
- 148 花旗蔘燉雞湯
- 150 南乳花生炆豬手
- 152 營養五目炊飯

1.75升 破壁機 BL1188 系列

- 154 寶寶副食品淮山粥
- 156 青椒釀蝦滑
- 158 水果冰沙
- 160 粟米紅蘿蔔瘦肉湯
- 162 自家制黑豆漿

日式馬鈴薯燉肉

Midea 美的5公升智能高速鍋

現代都市人生活節奏的加快，很多人往往叫外賣沒有時間煮飯！！美的5公升智能高速鍋，時間到會自動跳成保溫狀態，完成不用擔心到顧火的問題，按下按鍵就可以等待成品，真的是方便呢～～

馬鈴薯燉肉是日本經典的家庭燉菜，富含蛋白質和碳水化合物。剩下可以留著下一餐再吃，不是更健康呢！

材 料

牛肋條 1磅，馬鈴薯 3個，胡蘿蔔 1個，洋蔥 1個，薑片 5片，乾蔥 2粒，蒜頭 2粒，油 2匙

調味料：糖2匙，日式醬油2匙，味醂 2匙



5公升 智能高速鍋 MY-SS5033

做 法

1. 燒一鍋滾水放入薑片和牛肋肉，飛水之後撈起，加上調味料醃30分鐘
2. 馬鈴薯、紅蘿、洋蔥切件 (不要太細件)

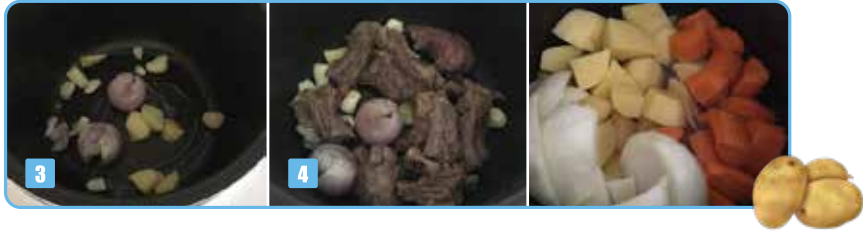


做法

3. 薑片、乾蔥、粒蒜頭、油先入鍋



4. 之後到牛肋肉、馬鈴薯塊、紅蘿蔔塊、洋蔥片，加入開水蓋過食材即可。



5. 選擇「牛肉」功能就OK了，完成後再選擇「收汁入味」功能。



6. 1小時後就有香噴噴的日式馬鈴薯燉肉可以品嚐了！



花旗蔘燉雞湯

Midea 美的5公升智能高速鍋

原來可以這樣煲花旗蔘燉雞湯！

只要簡單幾個步驟，用美的智能高速鍋【六星級美味老火雞湯】立刻端上桌！整隻雞加上花旗蔘，湯鮮甜又好喝！

父親節快到了，只要簡單幾個步驟，一鍋美味愛心雞湯足以代替萬語千言！

材 料

冰鮮雞 1隻，花旗蔘片，薑片數塊



5公升 智能高速鍋 MY-SS5033

做 法

1. 雞洗乾淨後切件，再去雞皮，燒一鍋滾水放入薑片和雞，先飛水。

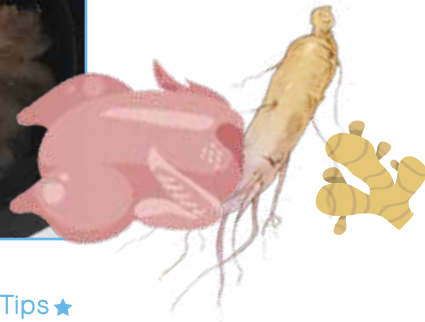


2. 將雞、花旗蔘放入高速鍋



做法

3. 加入開水蓋過食材即可，選擇「煲湯 (精華)」功能，湯煲好之後，可以立即手動排氣或15分鐘自動排氣。食用時可加鹽調味。



★ Tips ★

- ★ 出水不僅可去掉生腥味，也能一次徹底清潔，還能使湯變得更清亮不混濁，鮮香無異味，去雞皮減少湯水的油膩感。
- ★ 天氣咁熱，用美的智能高速鍋煲湯，唔洗搞到廚房熱辣辣tim！



完成



南乳花生炆豬手

Midea 美的5公升智能高速鍋

最近都在學煮飯。就是愛用——美的5公升智能高速鍋！

我家幾個女人都愛吃豬手，每次去飲茶是必點之一，豬手含有豐富的蛋白質和膠質，可是女士潤膚佳品！

材 料

豬手 1隻（切件），花生 2杯，乾蔥 2粒，薑 2片，果皮 1小塊，鹽 1茶匙，油 1茶匙，水 適量，冰糖 2小粒

調味料：蠔油 1湯匙，老抽 1湯匙，南乳 1小包



5公升 智能高速鍋 MY-SS5033

做 法

1. 花生用水浸30分鐘。



2. 豬手放入沸水，取出浸冷水至涼，瀝乾備用。



做法

3. 於美的智能高速鍋，薑、果皮及乾蔥，再加入豬手及花生同所有調味料，加入水浸過豬手，選擇「豬肉」功能煮30—45分鐘。
4. 最後加上冰糖，選擇「收汁入味」功能。



★ Tips ★

- ★ 豬手要飛水，把過多的油脂亦可除去。
- ★ 冰糖是會令豬手更嫩。



完成



營養五目炊飯

Midea 美的5公升智能高速鍋

超級簡單又是懶人料理的五目炊飯，用上五種食材來炊飯，感覺吃上一碗豐富飯，飯口感似吃糯米飯，好有口感，真是美味又健康的炊飯！

材 料

米 2杯，毛豆 半磅，草菇一包，紅蘿蔔半條，瑤柱(細粒) 10粒，臘腸半條，水 1-1.5杯

調味料：日式醬油 1匙，鹽適量



5公升 智能高速鍋 MY-SS5033

做 法

1. 米洗好後，用食水浸泡著約30分鐘。放在旁待瀝乾水，便可放到內鍋中。



2. 毛豆剝好，清洗乾淨，放入鍋中以剛剛淹沒毛豆的水量為宜，煮大約5分鐘時間。



做法

3. 紅蘿蔔、臘腸切絲與瑤柱炒香，菜料、醬汁分開備用。

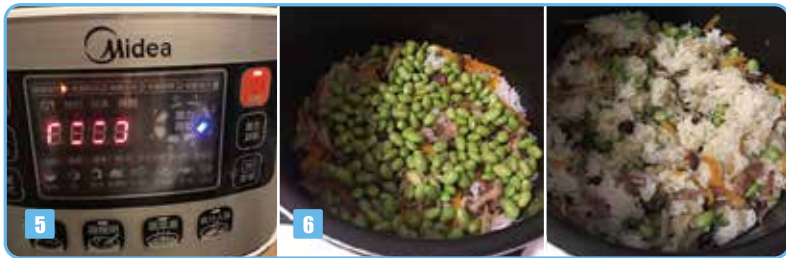


4. 將醬汁和等量的水放入米中（扣除調味汁之後的量約9成水量），再放入食材，平舖在上面。



5. 按下「米飯」功能

6. 打開後，加上毛豆用與飯拌一拌就完成。



炊飯最重要是水份量，2杯米就大約2杯水最準確以量米杯計算。於量米杯先放1匙日式醬油、鹽、和炒材料時迫出來水(步驟4的材料汁)，之後再加飲用水為至1杯水。第2杯水就8、9成好，以免飯過爛影響口感。



完成



寶寶副食品 · 淮山粥

Midea 美的 1.75升破壁機

寶寶的副食品也是好幫手，將材料統統丟進去破壁機，簡直是媽媽們的第二伴侶，省時省力好幫手！

材 料

新鮮淮山，新鮮百合，瘦肉，杞子，清水



1.75升 破壁機 BL1188

做 法

1. 新鮮淮山刨皮，洗淨。百合洗淨。杞子預先浸軟。
2. 瘦肉用鹽、油先調味。



1

3. 將所有材料入破壁機中、接著倒入水。



3

做法

4. 選擇「醬料」功能鍵

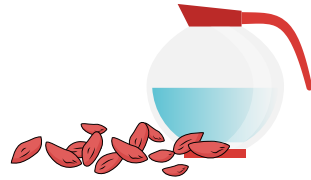


5. 待30分鐘粥就完成了



★ Tips ★

- ★ 處理鮮淮山要戴上手套，直接接觸會令雙手發癢。
- ★ 新鮮百合易藏有泥土，要小心洗乾淨。
- ★ 實實副食品還是盡量每日煮，以新鮮為主，不建議一次煮太多再冷凍。



完成



青椒釀蝦滑

Midea 美的 1.75升破壁機

很多人愛吃蝦，都喜歡用蝦滑來打邊鍋或者做菜。原來蝦殼也富含能夠增強免疫力的鈣質以及具有強抗癌作用的蝦青素，借著美的破壁機的強大攪拌功能，我將洗淨並去頭的蝦仁放進容器中直接打，就變成了泥狀的蝦滑，真是方便！

材 料

新鮮海蝦 10隻，青椒 5個

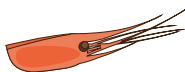
調味料：胡椒粉 1/2匙，鹽 1/2匙，蛋清 1個，酒 少許，麻油 少許，粟粉 少許



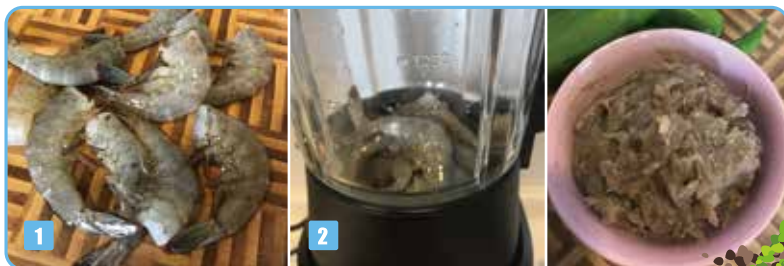
1.75升 破壁機 BL1188

做 法

1. 將蝦洗淨去蝦腸，去掉蝦頭。



2. 蝦放入美的破壁機中，加入酒、鹽、胡椒粉、麻油，按下2 速攪拌20秒至打成泥狀。



1

2

做法

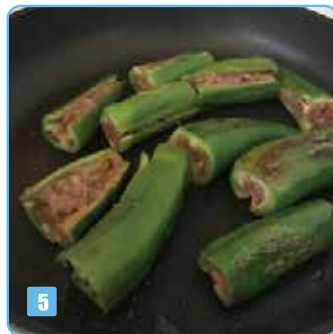
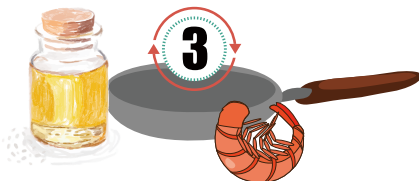
3. 青椒去根、去籽，從中間切開洗淨及抹乾水份。



4. 每條逐一塗上粟粉，再將蝦滑填進去。



5. 平底鍋預熱下油，把青椒擺放好，開中火先煎肉面3分鐘，反轉煎3分鐘，加2湯匙水，加蓋焗一焗至熟。



自家制蝦滑更衛生、乾淨，落醬料調味份量自己控制也不怕味道過濃，蝦滑口感更加豐富，爽口彈牙，菜式味道更加鮮美。



完成



水果冰沙

Midea 美的 1.75升破壁機

炎炎夏日，最好享用清爽可口又健康營養的水果冰沙。

美的破壁機配有4檔手動調速模式都能輕鬆調節，聲音可以接受，不會很吵。快速清洗功能，按"點動鍵"，只需數秒即可完成，清洗方便。

你就可以在家暢享DIY的料理過程啦！



材 料

橙，冰塊盒



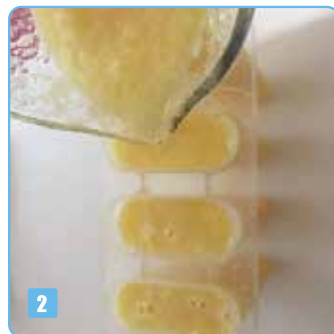
1.75升 破壁機 BLN188

做 法

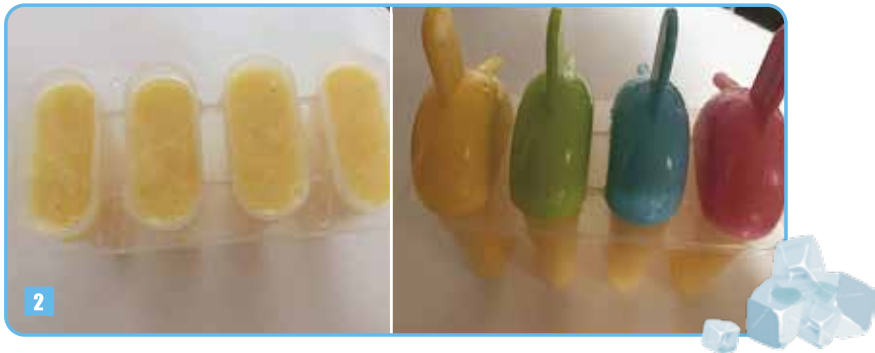
1. 將橙切粒，放入破壁機中，按下4速攪拌20秒或至理想的程度。



2. 將攪拌後的果汁倒入冰塊盒，並放進冰箱冷藏。



做法



3. 形成後從冰塊盒取出



4. 放在破壁機中，按下4速攪拌至均勻即可！



完成

生果大家可以隨意選擇，沒有限定。



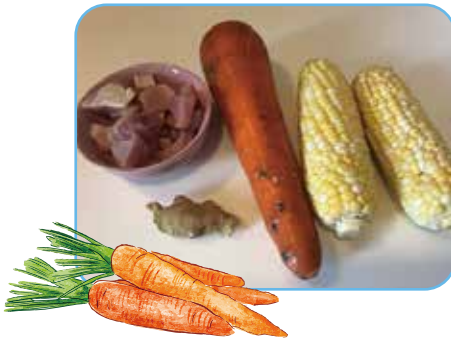
粟米紅蘿蔔瘦肉湯

Midea 美的 1.75升破壁機

飲湯可以補身，但不吃湯渣，原來攝取的營養是極少!!
利用美的破壁機將食物攪打，它可以瞬間擊破食物細胞壁，
做出來的食物更加細膩，幫助營養物質得到更好的吸收。
非常適合下班後還要煮飯的人士，同又鍾意飲湯的你啦~~

材 料

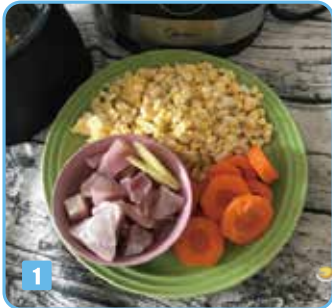
紅蘿蔔1條，粟米1條，瘦肉 150克，薑 2片



1.75升 破壁機 BL1188

做 法

1. 瘦肉洗淨切粒，紅蘿蔔去皮，洗淨切件。粟米削下成粟米粒。

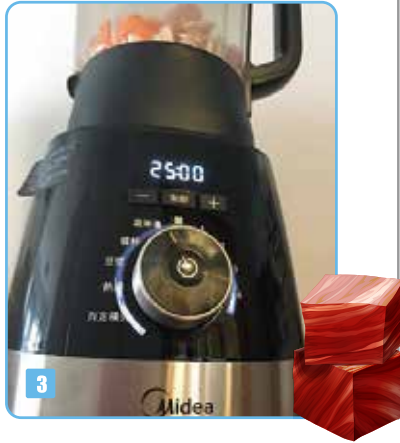


2. 將所有材料放入破壁機中、接著倒入水



做法

3. 選擇「蔬菜湯」功能就OK了



4. 25分鐘後攪打均勻即可食用



完成



湯的粟米味很濃，口感很滑，也很濃郁，感覺食物全部營養都在裡面。



自家制黑豆漿

Midea 美的 1.75升破壁機

黑豆的營養價值非常高，養顏且有益健康，每天來杯黑豆漿讓你活力一整天！

材 料

黑豆，清水，冰糖少許



1.75升 破壁機 BL1188

做 法

1. 將黑豆先洗，用清水浸泡1晚



2. 破壁加入黑豆和浸泡黑豆的水及清水至1400ml



做法

3. 接着再落冰糖、倒入水，選擇「豆漿」功能就OK了



4. 用美的破壁機，35分鐘就有熱辣辣的黑豆漿，



★ Tips ★

- ★ 以前整豆漿都要過濾一下，這款機器完全不需要，無論打出來什麼都很細膩，超級好方便。
- ★ 由於黑豆出汁量比較少，所以在製作時，必須使用比較多的泡水黑豆，才能做出濃郁香醇的口感 # 豆 300g · 加入水 1,000c.c. · 比例為 3 : 10 #



CH 8

Aminn - DIY 美味很EASY



Facebook

m.for.aminn
sy.lam.family

IG

starzamin

Blog

<http://amin613.blogspot.hk>

Aminn—雙職麻媽、資深博客，前公關及廣告文字創作。各大親子平台駐場媽媽博客、Midea美的料理達人。潮食、潮玩、旅行、扮靚、社會新鮮事，乜都寫吓。

專頁：麵語錄食玩遊記

by Aminn

5公升 智能高速鍋 MY-SS5033 系列

- 165 加磁系列：照燒雞脾
- 167 經典黎常豬展粟米紅蘿白湯
- 169 晚餐篇：餃式牛腩咖哩
- 171 原味烤焗健康高纖時蔬
- 173 在家輕鬆DIY照燒雞扒飽

1.75升 破壁機 BL1188 系列

- 175 BB加固好簡單 每日鮮製米糊
- 177 即整即飲新鮮藍莓Smoothie
- 179 簡易南瓜濃湯 配香脆蒜蓉包
- 181 來吧！自家製天然味黑豆漿
- 183 自家製新鮮蕃茄醬
(無茄膏、無罐頭蕃茄)

加餸系列 · 照燒雞脾

Midea 美的5公升智能高速鍋

好多打工仔都有帶飯嘅習慣，不過大部份都係食返尋晚嘅餸，「又係食呢啲！」—— 唔想咁樣，可以點樣？

材 料

有骨/去骨雞脾 2隻，酒/味淋 1湯匙，老抽 4湯匙，糖 1茶匙，雞汁 1湯匙，蒜蓉 適量



5公升 智能高速鍋 MY-SS5033

做 法

1. 按個人喜好處理雞脾 (去皮/去骨)



2. 將蒜頭切成蒜蓉，備用



3. 將所有調味料拌勻



4. 將調味料倒到雞脾上，醃30分鐘



做法

5. 將雞脾放入煮食鍋，用「無水煮」模式煮大約15-20分鐘就完成

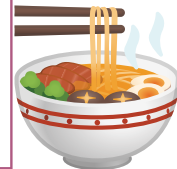


如果平時自己一個人晚飯，簡單煲個飯或者煮個麵，加埋隻雞脾就食得！



★ Tips ★

- ★ 由於「無水煮」可以令調味料更入味，所以焗完嘅肉類仲會好juice，好啱送飯㗎！
- ★ 如果每朝都可以快手整個燴，或者幫個悶飯盒「加燴」，係咪可以為帶飯增加一啲樂趣呢！



經典家常豬展粟米紅蘿白湯

Midea 美的5公升智能高速鍋

好多香港人都鍾意飲湯，但係「老火湯」又要花時間，「滾湯」又唔夠味，唔通下下都將啲材料切到細細粒等佢易啲出味咩？

美的智能高速鍋就可以用「滾湯」嘅時間，煲出老火湯般的家常嘅清甜靚湯「豬展粟米紅蘿白湯」啦！

材 料

粟米 1條，紅蘿白 1條，豬展/豬骨 適量，鹽 適量，水 蓋過材料



5公升 智能高速鍋 MY-SS5033

做 法

1. 豬展/豬骨汆水備用 (出血水，湯更清晰)
2. 紅蘿白去皮切件，粟米切成3段



3. 將所有材料放入煲入面，水開到剛過材料，用美的智能高速鍋按「煲湯」功能，揀埋「精華」模式，煲約30分鐘，最後落鹽調味。



做法

★ Tips ★

- ★ 用高速鍋煲湯可以快啲迫到食材嘅味出嚟，亦唔會點走水，比平時快到一半時間之外仲用得更少水。呢款美的智能高速鍋仲可以自動排氣，煲完之後等等15分鐘，老火靚湯立即完成！



- ★ 換言之，如果你屋企經常會煮飯，又有高速鍋或者壓力煲，用佢嚟煲湯就係慳水、慳電、慳時間，絕對經濟實惠㗎！



完成



晚餐篇 · 日式牛腩咖哩

Midea 美的5公升智能高速鍋

當咖哩遇上阿華田究竟有咩magic! ? 原來好多日本主婦煮咖哩嘅時候，都會加入朱古力或者咖啡去增加咖哩嘅層次，今次我就加入阿華田營養麥芽飲品，同樣都可以提升到咖哩味嘍！

材 料

牛腩 適量，阿華田營養麥芽3合1 30g 1包，甘筍 2-3條，薯仔 2個，蕃薯 2個，咖哩磚 2-3粒，水 適量，黑胡椒 適量



5公升 智能高速鍋 MY-SS5033

做 法

1. 牛腩先氽水，備用
2. 甘筍、薯仔、蕃薯切件，備用
3. 將所有材料放入美的智能高速煲，同時加入咖哩磚同阿華田



做法

- 水份加至啱啱覆蓋材料，利用智能高速煲「牛肉」模式焗約30分鐘
- 開蓋後拌勻再冚蓋5分鐘，就完成



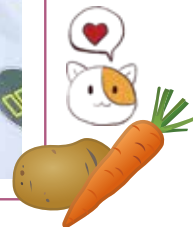
- 如果選用小辣咖喱磚可以加適量黑胡椒調味

★ Tips ★

- ★ 使用咖喱磚係日本煮婦慣用方式，亦可以用品牌或者自製咖喱醬。
- ★ 我自己使用咖喱磚嘅習慣，會先切到細粒，方便佢溶。
- ★ 薯仔煮熟之後好易溶，所以切件時可以切較大舊
- ★ 同樣道理，如果咖喱汁煮完覺得唔夠杰，可以壓壓薯仔再焗一陣等佢溶多少少，拌勻咖喱汁就會再杰啲



完成



原味烤焗健康高纖時蔬

Midea 美的5公升智能高速鍋

蔬菜纖維高，食多啲可以保持腸道健康，又可以控制體重，但係有咩方法可以令自己食多啲？就係簡單、快捷、方便！

材 料

小南瓜 半個，焗薯 1個，甘筍 2條，粟米芯 4條，蒜片 3瓣

調味：黑椒粉、雞汁、蜜糖 (少許)



5公升 智能高速鍋 MY-SS5033

做 法

1. 將南瓜去籽、洗淨切件，其他材料同樣洗淨切件
2. 蒜頭只需要切片

3. 將材料放到鍋芯，按個人喜好加入黑椒粉、雞汁、蜜糖，拌勻所有蔬菜



做法

4. 開啟美的智能高速煲，選擇基本嘅「煲飯」功能，調較加壓到「7」
5. 美的智能高速煲倒數完成，可扭開排壓力嘅手柄，排完壓就可以打開煲蓋。或再等待15分鐘等高速煲自動排壓。



★ Tips ★

- ★ 南瓜去籽最好用鐵匙刮，比用刀更容易控制。
- ★ 用美的智能高速煲嘅無加任何水之下，用食材本身嘅水份「煮熟」自己，保留原汁原味，比用焗爐乾焗時間上更加方便快捷添！
- ★ 材料同調味份量可以按個人喜好加減，加入其他香料都可以
- ★ 材料仲可以加入其他瓜類或者椰菜花 (避免用西蘭花或者綠葉菜)



以上份量煮好之後咁咁放滿一個4" x 7" 飯盒，份量足夠2人做飯，或者好似我咁做一個「健康高纖時蔬」午餐盒。



在家輕鬆DIY照燒雞扒飽

Midea 美的5公升智能高速鍋

上年快餐店靜雞雞cut咗板燒雞扒飽引嚟網上一片愁雲慘霧，先知原來香港人咁鍾意食雞扒飽！又原來自己整其實唔難，仲可以控制油鹽糖，為食不求人！

材 料

雞扒 2塊，味淋 1湯匙，老抽 4湯匙，糖 1茶匙，蒜蓉 適量，黑胡椒 適量，雞汁 1湯匙，牛角飽 2個，沙律菜 適量



5公升智能高速鍋 MY-SS5033

做 法

1. 將所有調味料拌
2. 將調味料倒到雞扒上，撈勻醃30分鐘



3. 將雞扒皮向下放入美的智能高速煲，用「豬/雞肉」方式大約焗25分鐘就完成



做法



4. 如果想麵包香口啲可以先焗一焗/
無油煎香

5. 之後將牛角飽打開，鋪上沙律菜同
雞扒，照燒雞扒飽就完成啦！



★ Tips ★

- ★ 如果唔介意煮嘅時候連雞皮，雞扒連皮煮可以避免雞肉有機會散開。注意健康嘅朋友可以同我一樣煮完先去皮
- ★ 麵包可以用漢堡包、熱狗包或者英式鬆餅(豬柳漢堡嗰隻包)，可以先打開入焗爐焗一焗，或者打開放落鑊煎香(唔需要落油)



BB加固好簡單 每日鮮製米糊

Midea 美的1.75升破壁機

新手家長特別緊張子女成長發展，尤其係BB半歲開始進食固體食物（簡稱：加固），部分家長過早或者急於BB試下新食物，但我就無太急進，見囡囡就快6個月就試整下啲加固佢試下味先，每日嘗試少少米糊、果蓉、瓜蓉等等。

BB加固嘅料理其實可以好簡單，第一步可以用米糊適應下先。米糊顧名思義就係將米煮到變糊，即係再爛啲嘅粥仔。所以破壁機真係好幫手，準備好材料統統放入去，搵個掣就可以煲起粥再打成米糊，輕鬆駕馭到營養加固餐單。

材 料

白米 90克/半杯，甘筍 半條（最多同白米份量相約），水 2碗（白米份量4倍）



1.75升 破壁機 BL1188

做 法

1. 洗米，然後浸米30分鐘
2. 甘筍切塊，備用



3. 將浸透嘅白米放入美的破壁機 BL1188，再落水，最後落埋甘筍



做法

4. 調至【自訂模式】，按上面【十】預設時間10分鐘，其間會煮熟材料



5. 最後調至【3號】打磨功能，打至糊狀就完成



★ Tips ★

- ★ 開始加份量唔需多，煮一啲糊、蓉減低BB腸胃負擔
- ★ BB再大啲可以減少水份量，將材料煮成粥
- ★ 每日煮到新鮮嘅為主，有時太忙或者要出街先用罐裝米糊
- ★ 每次基本煮一碗份量好啦，BB食物唔建議經常煮定捨去雪藏翻熱



完成



即整即飲新鮮藍莓Smoothie

Midea 美的1.75升破壁機

而家嘅人對健康要求越嚟越高，以前大家都會去果汁店買蔬果汁，但係隨住越嚟越多「添加」，不如直接嚟屋企搾果汁。

嚟台灣好流行嘅破壁機，除咗可以用嚟做鮮果汁，仲可以幫手整料理。最近我都入手咗一部美的破壁機BL1188，內置鈦金不鏽鋼刀片，用超高速將食材切割粉碎，打破食材嘅細胞壁。有研究顯示，經過破壁之後嘅食物，90%營養可以被人體吸收到，所以受一班健康達人歡迎，率先帶領咗呢個潮流。

今次就由入門級嘅鮮果沙冰開始，一齊嚟認識下點用呢部美的破壁機。

材 料

1 杯份量：藍莓 1盒，冰粒 5粒



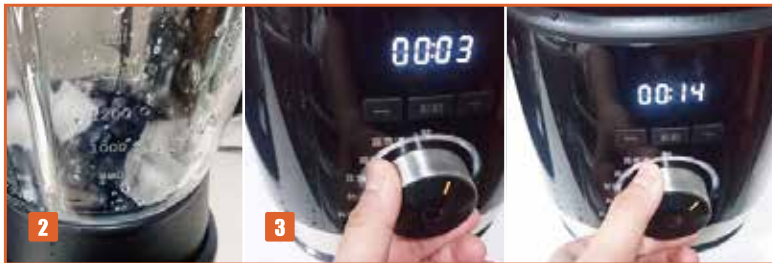
1.75升 破壁機 BL1188

做 法

1. 預先將藍莓洗淨，然後放入雪櫃3個鐘以上，或雪至冰凍
2. 將冰凍咗嘅藍莓，連冰粒一齊放入美的破壁機，調較到右邊有數字嘅打磨功能
3. 首先調較到「1號」10秒作為warm up，之後調較到「2號」30秒開始打磨至沙冰



做法



4. 小心開蓋睇睇沙冰狀況，如果冰粒仲未打碎晒，可以調較到「3號」10-20秒，用強力作最後打磨
5. 藍莓同冰粒打至沙冰狀態就完成



★ Tips ★

- ★ 破壁機嘅刀片啲高速轉動之下會發出熱力，所以製作沙冰要快！
- ★ 選用鮮果唔需要再加糖，試味後想甜啲可以落蜜糖，再打5秒。
- ★ 如果覺得沙冰打得未夠順滑，可以再調去「3號」打多5秒
- ★ 打完嘅沙冰上面會有一啲小泡沫，好多人覺得泡沫口感唔好就會倒咗佢，其實層泡沫含有豐富嘅酵素，酵素可以幫助人體抗炎、抗菌、化血液、增強免疫同細胞復活等等作用㗎！



完成



簡易南瓜濃湯配香脆蒜蓉包

Midea 美的1.75升破壁機

有咗部破壁機之後，輕易可以做出唔同嘅簡易料理，今次試下營養滿分嘅南瓜濃湯，大人小朋友都會鍾意！

材 料

南瓜 1/4個，甘荀 1條，洋蔥 半個，鹽 適量，黑椒粉 適量，水 1.5碗



1.75升 破壁機 BL1188

做 法

1. 材料切件，備用



1

2. 放入美的破壁機BL1188，調至【蔬菜湯】功能



2

3. 預設時間係25分鐘，其間會先煲滾材料，最後2分鐘再打湯



3

25

做法

4. 小心打開頂蓋中間小蓋，加入鹽同黑椒粉，調至【1號】打磨功能，打3秒就完成



★ Tips ★

- ★ 黑椒粉可以嘍打完湯後加入，或者飲之前先加都可以
- ★ 材料方面，日本小南瓜同中國南瓜size相若，份量相同，迷你南瓜就可以用1個
- ★ 洋蔥可以抗氧化又殺菌，加洋蔥打出嘍嘍南瓜湯顏色亦唔受影響
- ★ 南瓜本身顏色偏黃，如果想南瓜湯呈現偏橙色，可以加1/2南瓜份量嘍甘荀。又如果想南瓜湯口感再棉啲，可以加1/3南瓜份量嘍薯仔



同場加映：香脆蒜蓉包

材料：法包 1個 / 長法包 半條，蒜頭 適量，牛油 / 橄欖油 適量，鹽/蒜鹽 適量



1. 長法包切件備用
2. 蒜頭去皮，原粒蒸5分鐘，之後壓成蒜蓉/切成蒜粒
3. 牛油加熱至溶液或者直接用橄欖油，加入蒜蓉、鹽/蒜鹽拌勻，再塗上法包



4. 準備材料嘅時候，預熱焗爐 150℃，之後焗5分鐘至金黃，香脆嘍嘍蒜蓉包就出爐啦！



完成



既然係做南瓜濃湯，一定要加配蒜蓉包先得！蒜蓉包情意結嘍嘍，就算只係配一個簡單嘍嘍廉湯或者其他西湯，已經好滿足！

來吧！ 自家製天然養生黑豆漿

Midea 美的1.75升破壁機

喺屋企自家製豆漿大行其道，坊間好多工具已經幫到手，但係就咁買部豆漿機就好唔划算。留意到最近有部多功能嘅破壁機可以幫手整唔同料理，所以入手咗美的破壁機BL1188，以後準備好晒材料之後，按個掣就可以飲到香濃嘅自家製豆漿啦！

材 料

黑豆 半碗，水 2碗，杞子 適量，南棗 適量，桂圓 適量



1.75升 破壁機 BL1188

做 法

1. 將買返嚟嘅包裝黑豆浸一晚，晾乾後用保鮮盒放入雪櫃收藏，備用
2. 將黑豆同水放落破壁機，如果屋企仲有其他材料（例如杞子、桂圓、南棗、阿麻籽等）都可以一齊放入去



做法

3. 調較到「豆漿」功能，預設時間係35分鐘，其間會先煲滾材料，最後10分鐘就打豆漿，聽到 Bi-Bi 聲就代表完成啦！



4. 就咁飲仲會飲到黑豆嘅粉末，如果想口感順滑的可以用湯袋過濾



★ Tips ★

- ★ 使用其他豆都可以，按喜好濃度加減水份，同樣步驟就可以整到唔同嘅豆漿
- ★ 如果鍾意飲凍豆漿，可以將黑豆預先浸軟蒸熟備用，整嘅時候直接放冰水，調較到「3號」打磨功能打6分鐘就完成
- ★ 慳時間嘅蒸豆方法：朝早臨出門口前將買返嚟嘅黑豆浸一日，夜晚煮飯放嚟電飯煲蒸架同飯一齊蒸熟，慳時間又環保，哈哈！

同場加映

話說早兩星期我開箱破壁機，清洗完之後當然要即刻試下部機嘅各樣功能，所以就拎晒冰格啲冰先試下整沙冰，但係開咗掣之後.....Bi-Bi-Bi？試咗幾次，拎埋說明書睇都唔知發生咩事。

熄咗佢，轉做清水再試下煮湯功能，試咗一論仲係Bi-Bi-Bi，唯有搵朋友求救喇！真係識人好過識字，識着個都有部美的破壁機嘅朋友，一問就知.....原來呢部美的破壁機個蓋要100%冚到fit晒先可以unlock安全鎖開到機，冚得唔好時間掣都唔會同你着，OK You Win！



自家製新鮮蕃茄醬 (無茄膏、無罐頭蕃茄)

Midea 美的1.75升破壁機

讀書嗰時零用錢唔多，食得最多就係快餐店嘅「show me your love」、「蛋嘔飯」同肉醬意粉！可能因為咁，大個都好喜歡港式嘅肉醬味道，雖則未去到瘋狂成日想食，但久唔久都會口痕。呢幾年多咗入廚，間中都曾自己整蕃茄肉醬意粉，不過都係用現成茄醬或者肉醬，最近入手咗可以整醬嘅破壁機，就用嚟整自家口味嘅新鮮蕃茄醬先！

材料

(製成品約1.2-1.4L) 蕃茄 6-8個，蒜頭 半個，洋蔥 半個，車厘茄 適量，黑椒粉 適量，鹽/蒜鹽 適量，香料(蕃茜/九層塔) 適量，黑糖 適量



1.75升 破壁機 BL1183

做法

1. 將蕃茄同洋蔥切件，蒜頭去皮(去芯)，連調味料放入美的破壁機，唔需要加水



2. 調教到【醬料】功能，預設時間係30分鐘，破壁機會重覆地煮滾材料同打醬



做法



3. 其間將車厘茄切開，再放入焗爐用150°C焗10分鐘至脫水
4. 打醬後小心打開破壁機上蓋中間小蓋，將車厘茄乾放入，再用打磨功能【1號】打3-5秒就完成



★ Tips ★

- ★ 製成新鮮蕃茄醬待涼之後，可以倒入玻璃罐，再將玻璃罐倒轉放可以製造真空狀態
- ★ 放入雪櫃可以保存一星期
- ★ 車厘茄乾帶甜味，將車厘茄乾加入蕃茄醬打碎，仲可以增加口感



後記 # 說時遲、那時快，
即晚就整理肉醬螺絲粉啦！



MyDear 智能料理家電



2.5 公升 免油健炸寶 MF20B

型 號	MF20B	
容 量	2.5公升 小身材大容量	
功 率	1500W / 220-240V~/50-60Hz	
採用熱風對流技術	獨特空氣循環維持加熱，讓整個隔油籃的熱力更平均。	
EasyControl技術	將旋鈕轉至合適溫度及烹飪時間即可	
EasyClean炸籃	配以分離式不黏底塗層油炸鍋，更易清洗	
其 他	60分鐘計時器；可調最高溫度達200℃； 即時烹煮，無需預熱；時尚設計；簡易控制	
毛 重	4.5KG	掃描了解 產品更多
淨 重	3.95 KG	
產品尺寸（長×闊×高）	345 x 265 x 310mm	



MyDear 智能料理家電



5公升 智能高速鍋 MY-SS5033

型號	MY-SS5033
容量	5 L
賣點	多功能預設烹飪程序；24小時預約，烹飪功能更方便； 智慧高速烹調，節省能源；手動及自動排氣
7種烹飪模式	快速、標準、精華、炆/焗、文火慢煮、無水煮、營養蒸
8種烹飪選項	米飯、粥、煲湯、肉/雞、牛/羊肉、豆/蹄筋類、魚類、蛋糕
其他	1度精控；8段壓力調節； 5段智能壓力控制彎曲線，烹飪過程實時顯示
贈品	304不銹鋼鍋，不粘彩晶鍋，飯勺，湯勺，蒸架，量杯
淨重	7 KG
淨重	6.1 KG
產品尺寸（長x闊x高）	285 x 340 x 300mm

掃描了解
產品更多



MyDear 智能料理家電



1.75升 破壁機 BL1188

型號	BL1188
功率	230V~,50-60Hz
加熱	800W
馬達	1000W
賣點	1.75升高硼硅玻璃杯；22000rpm高速攪拌技術； 2葉片鈦金刀片；LED 時間顯示；時間預約； 旋鈕式控制
	6豆漿，熱湯，醬料，蔬菜湯，自定模式

4檔脈衝及點動功能；磁控感應保護；防止過熱保護及循環加熱；防滑吸腳

毛重	6.8 KG	掃描了解 產品更多
淨重	6.1 KG	
產品尺寸（長x闊x高）	220 x 240 x 455mm	





原來生活可以更美的

Midea is MyDear



美的電器(香港)有限公司 Midea Electric (HK) Ltd
香港九龍尖沙咀廣東道9號海港城港威大廈6座39樓3906-3910室
Tel: +852 3669 4888 Fax: +852 2175 0019

美的客戶服務中心(香港) Midea Customer Service Centre (HK)
九龍觀塘開源道50號利寶時中心8樓2室
Tel: +852 2443 0082 Fax: +852 2149 9660

美的客戶服務中心(澳門) Midea Customer Service Centre (Macau)
澳門爐石塘30號地下
Tel: + 853 6266 3843

註:

1. 本產品目錄及圖片只供參考，資料已經細心核對。
如有錯漏，以廠方生產規格為準。
2. 本公司保留更改資料權利，恕不另行通知。
3. 如有任何爭議，美的電器(香港)有限公司保留最終決定權。

Copyright © May, 2019 Midea Electric (HK) Ltd.

Ref.2019-0009

Midea HK 網頁

