



高溫

# 陶 瓷 瓦

好  
易  
煲



食

譜

燉  
骨  
推介

# 目錄 Contents

老黃瓜赤小豆扁豆排骨湯	2	蟲草花燉螺片	32
節瓜花生雞腳湯	4	蘋果降脂湯	34
苦瓜排骨黃豆湯	6	冬瓜薏米蓮子排骨湯	36
牛蒡栗子紅蘿蔔粟米湯	8	粟米芯鬚冬瓜水	38
青紅蘿蔔栗子螺片排骨	10	竹蔗茅根馬蹄	40
猴頭菇螺片花膠雞湯	12	天麻川芎燉魚頭	42
白菜菜乾湯	14	五花茶	44
清補涼牛鰓魚瘦肉湯	16	桑寄生黑豆蛋茶	46
粉葛土伏苓赤小豆扁豆湯	18	冬菇雞粥	48
西洋菜無花果陳腎排骨湯	20	豬薑腳	50
蓮藕章魚綠豆排骨湯	22	鮑魚炆冬菇	52
喳咗	24	日式栗子飯	54
椰子竹絲雞螺頭湯	26	養心安神粥	56
雪梨海底椰海星瘦肉湯	28	花生黃豆炆豬尾	58
龍利葉石黃皮瘦肉湯	30	清湯牛坑腩	60

\*本書所有食譜中材料大約4–6人份量，只供參考，可因應個人口味不同以作調整，圖片只供參考。



## 老黃瓜赤小豆扁豆排骨湯

### 材料



老黃瓜	1條
赤小豆、扁豆	200克
粟米	1條
紅蘿蔔	1條
蜜棗	3粒
唐排	1斤
清水	10碗

### 做法

塘排洗淨出水，老黃瓜洗淨後切件，紅蘿蔔、粟米洗淨去皮切件，赤小豆、扁豆、南北杏、果皮洗淨，把所有材料放進湯煲內加水，按湯功能完成即可。





## 節瓜花生雞腳湯

### 材料

節瓜  
眉豆  
花生  
章魚  
雞腳  
瘦肉  
清水

3至4個  
60克  
100克  
1隻  
6至8隻  
半斤  
10碗

### 做法

節瓜去皮切件，瘦肉、雞腳出水備肉，將所有材料洗淨放入煲內加水，按湯功能完成後加鹽調味即可。





## 苦瓜排骨黃豆湯



### 材料

苦瓜  
排骨  
蠔豉  
黃豆  
咸酸菜  
薑  
清水

2個  
1斤  
4隻  
30克  
2片  
2斤  
10碗

### 做法

排骨洗淨出水，苦瓜洗淨去籽去蒂切件，黃豆洗淨，把所有材料放進湯煲內加水，按湯功能完成即可。



## 牛蒡栗子紅蘿蔔粟米湯

### 材料

牛蒡	1條
粟米	2條
栗子	半磅
紅蘿蔔	1條
瘦肉	1斤
清水	10碗

### 做法

瘦用洗淨出水，牛蒡、粟米、紅蘿蔔洗淨切件，栗子去殼去皮，將所有材料洗淨放進湯煲內加水，按湯功能完成後加鹽調味即可。





## 青紅蘿蔔栗子螺片排骨湯

### 材料



青紅蘿蔔	各1條
栗子	半磅
南杏	200克
螺片	3至4片
唐排	1斤
清水	10碗

### 做法

唐排洗淨出水備用，青紅蘿蔔切件，  
栗子去殼去皮，把所有材料放進湯煲  
內加水，按湯功能完成即可。





## 猴頭菇螺片花膠雞湯

### 材料



猴頭菇	3個
花膠	2隻
淮山	300克
杞子	200克
蜜棗	3粒
玉竹	200克
紅蘿蔔	1條
雞	1隻
瘦肉	半斤
清水	10碗

### 做法

雞、瘦肉洗淨出水備用，把所有材料洗淨放進湯煲內加水，按湯功能完成後加鹽調味即可。





## 白菜菜乾湯

### 材料

菜乾	1兩
白菜	1斤
紅蘿蔔	1條
粟米	1條
塘排	斤半
蜜棗	2至3粒
南北杏	1兩
清水	10碗

### 做法

菜乾先浸2小時，洗淨後切段，白菜洗淨，紅蘿蔔、粟米去皮切件，蜜棗、南北杏沖水，把所有材料放進湯煲內加水，按湯功能完成即可。





## 清補涼牛鰯魚瘦肉湯

### 材料

清補涼\* 一包  
牛鰯魚 2至3條  
瘦肉 半斤  
清水 10碗

### 做法

牛鰯魚洗淨放鑊略煎，瘦肉出水備用，將所有材料放進湯煲內加水，按湯功能完成即可。



\* (洋蔥米、蓮子、茨實、玉竹、百合、淮山、元肉、雪耳)





## 粉葛土伏苓赤小豆扁豆湯

### 材料

粉葛	1斤
土茯苓	半斤
赤小豆扁豆	100克
紅蘿蔔	1條
西施骨	1斤
清水	10碗

### 做法

西施骨洗淨出水備用，將所有材料洗淨放進湯煲內加水，按湯功能完成後加鹽調味即可。





## 西洋菜無花果陳腎排骨湯

### 材料



西洋菜	1斤
塘排	1至1.5斤
無花果	3至4果
陳腎	2隻
紅蘿蔔	1條
粟米	1條
蜜棗	2粒
南北杏	2兩
果皮	1塊
清水	10碗

### 做法

塘排洗淨出水備用，將所有材料洗淨放進湯煲內加水，按湯功能完成後加鹽調味即可。





## 蓮藕章魚綠豆排骨湯

### 材料

蓮藕	2節
章魚	1隻
綠豆	20克
紅蘿蔔	1條
排骨	1斤
清水	10碗



### 做法

蓮藕去皮切件，綠豆洗淨，排骨出水備用，將所有材料洗淨放入煲內加水，按湯功能完成後加鹽調味即可。





## 喳 咋

### 材料

包裝喳咋\*  
清水  
椰漿

一包  
10碗  
適量

### 做法

先將所有材料洗淨放進湯煲內加水，按涼茶功能，完成後可加適量冰糖、椰漿調味即可。



\* (紅豆、紅腰豆、紅花豆、綠豆、雞心豆)





## 椰子竹絲雞螺頭湯

### 材料

新鮮椰子	1個
紅蘿蔔	1條
粟米	1條
雪耳	1朵
竹絲雞	1隻
瘦肉	半斤
清水	10碗

### 做法

椰子切片，竹絲雞、瘦肉出水，將所有材料洗淨放進湯煲內加水，按湯功能完成後加鹽調味即可。





## 雪梨海底椰海星瘦肉湯

### 材料

雪梨	4個
百合	50克
海底椰	50克
海星	2隻
淮山	50克
玉竹	50克
南杏	20克
蜜棗	3粒
雪耳	1至2朵
瘦肉	1斤
清水	10碗

### 做法

瘦肉洗淨出水備用，雪梨去芯，把所有材料放進湯煲內加水，按湯功能完成即可。





## 龍利葉石黃皮瘦肉湯

### 材料

龍利葉	300克
石黃皮	10至15粒
青欖	8粒
南杏	50克
密棗	2粒
瘦肉	1斤
清水	10碗

### 做法

瘦肉洗淨出水備用，石黃皮、青欖洗淨略拍，把所有材料洗淨放進湯煲內加水，按湯功能完成後加鹽調味即可。





## 蟲草花燉螺片

### 材料



蟲草花	100克
紅棗	6粒
杞子	50克
元肉	100克
螺片	4至6片
淮山	100克
豬脷	1斤

### 做法

豬脷、螺片浸軟出水備用，所有材料洗淨放入燉盅加水，湯煲內加水然後放入燉盅按燉功能完成即可。





## 蘋果降脂湯

### 材料

蘋果	4至6個
腰果	400克
白背木耳	2至4朵
紅棗	6至8粒
果皮	1片

### 做法

蘋果洗淨去芯去核，白背木耳浸軟將所有材料洗淨然後放進煲內加水，按湯功能完成。





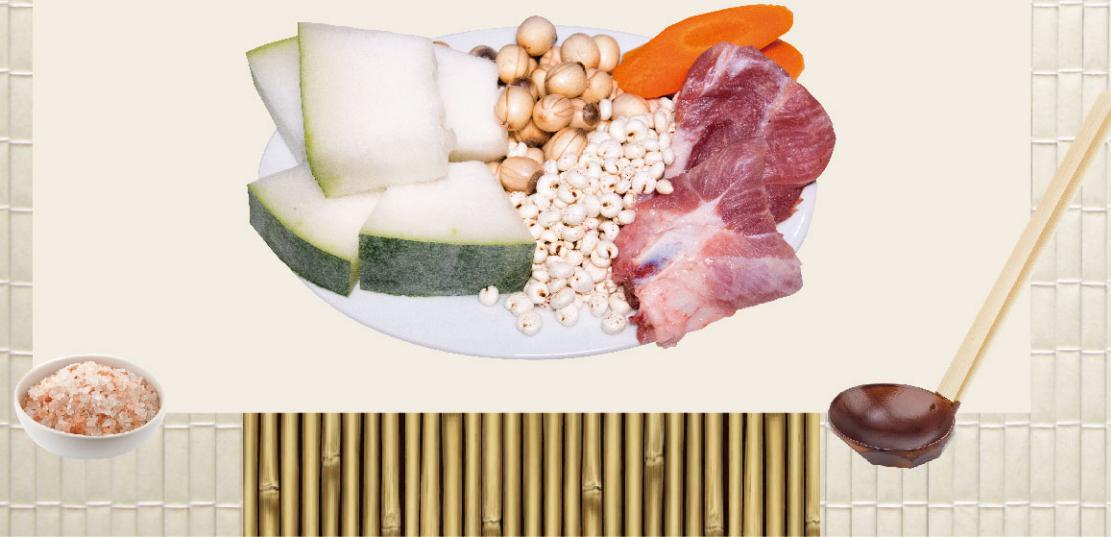
## 冬瓜薏米蓮子排骨湯

### 材料

排骨	1斤
冬瓜	1至2斤
薏米	1兩
蓮子(去芯)	1兩
陳皮	1塊
紅蘿蔔	1條
清水	10碗

### 做法

冬瓜連皮洗淨切件、薏米、蓮子浸純半小時，排骨出水，把所有材料放進湯煲內加水，按湯功能即可。





## 粟米芯鬚冬瓜水

### 材料

粟米芯鬚	200克
糖冬瓜	80克
生熟薏米	20克
冬瓜	1斤
清水	10碗

### 做法

冬瓜連皮洗淨切件、將所有材料洗淨，放進湯煲內加水，按涼茶功能後，可加適量冰糖調味即可。





## 竹蔗茅根馬蹄

材料  
竹蔗  
茅根  
馬蹄  
甘荀

4-6條  
1扎  
8至10粒  
2條



### 做法

竹蔗洗淨破開備用，將所有材料洗淨去皮切件，然後放進湯煲內加水，按涼茶功能完成即可。





## 天麻川芎燉魚頭

### 材料

魚頭	1個
天麻	4至6片
川芎	30克
白芷	30克
元肉	30克
杞子	30克
當歸	20克
生薑	2至3片
米酒	1茶匙

### 做法

天麻、川芎、白芷、當歸略浸，元肉、杞子洗淨備肉，魚頭切開3件沖洗後略煎。

將所有材料放入燉盅加4至6碗水，然後湯煲內放8至10碗水，把燉盅蓋好連不銹鋼架一同放入湯煲內按燉功能完成後加鹽調味即可。





五花茶

材料  
五花茶包 一包

做法  
洗將五花茶包浸泡半小時洗淨，然後放進湯煲內加水，按涼茶功能完成後加片糖調味即可。





## 桑寄生黑豆蛋茶

### 材料

桑寄生	100克
黑豆	80克
雞蛋	4至6隻
冰糖	適量

### 做法

雞蛋煮熟去殼備用，桑寄生先洗淨後浸泡1小時，黑豆洗淨連同所有材料放進湯煲內按涼茶功能，完成後即可。





## 冬菇雞粥

### 材料

雞  
冬菇  
米  
薑絲  
水  
1隻  
4至6粒  
1量杯  
小許  
10至15碗水



### 做法

雞切件洗淨，冬菇浸軟切片，米洗淨，把所有材料放入湯煲加10至15碗水，按粥功能完成後加鹽調味即可。





## 豬 薑 腳

### 做法

薑去皮洗淨抹乾，下鑊炒乾水份，雞蛋煮熟去殼，豬手出水抹乾備用。

先將黃肉薑、甜醋、黑糯米醋放湯煲，按湯功能增加時間至4小時，最後1小時再放雞蛋，做成薑醋。

當食用前，加豬手進湯煲，按湯功能原成即可。

\* 薑醋可放入雪櫃或放室內，如放室內必須每星期煮滾一次，否則容易發霉。



### 材料

黃肉薑	3斤
甜醋	5斤
黑糯米醋	半斤
豬腳	2隻
雞蛋	隨意





## 鮑魚炆冬菇

### 材料

鮑魚	1斤
冬菇	10隻
鮑魚汁	2湯匙
蠔油	2湯匙
生抽	2茶匙
老抽	2茶匙
冰糖	2茶匙
紹興酒	2湯匙
水	適量

### 做法

冬菇浸軟，去蒂界花，鮑魚用慢火灼1分鐘撈出瀝乾水，去殼清走腸藏洗淨備用。

熱鑊下油，鮑魚煎香，再加入冬菇兜勻。

將所有材料放進湯煲內加水，汁料需蓋過材料，按炆功能選1小時完成後即可。





## 日式栗子飯

### 材料

去皮栗子	半磅
米	2杯
清酒	50毫升
生抽	適量
味醂	1湯匙
鹽及黑胡椒	適量
黑白芝麻	少許
水	3杯

### 做法

栗子洗淨，用廚房剪在頂部剪開十字口，大火放入滾水煮5分鐘，撈出後立即放冰水中浸泡3-5分鐘輕易去殼，或去街市買去殼栗子肉。

將所有材料放進湯煲內加水，按煮飯功能完成後即可。





## 養心安神粥

### 材料

蓮子 250粒  
百合 100克  
枸杞 適量  
紅棗 8-10粒  
桂圓 8-10粒  
米 1量杯  
小米 半杯  
水 10至15碗水

### 做法

米洗乾淨，蓮子、枸杞、百合浸軟備用。

把所有材料放入湯煲加10至15碗水，按粥功能，完成後加鹽調味即可。





## 花生黃豆炆豬尾

### 材料

豬尾	1條
黃豆	100克
花生	100克
油	適量
鹽	適量
蒜	10克
薑片	4片
冰糖	10克
酒	適量
生抽	2湯匙
老抽	2湯匙
八角	2粒

### 做法

猪尾切段，清除細毛，洗净出水，花生、黄豆清水浸4小時備用。

熱鑊下油，爆香薑、蒜、酒豬尾、黃豆、花生翻炒一會

將所有材料放進湯煲內加水，汁需蓋過材料，按炆功能完成後即可。





## 清湯牛坑腩

### 材料



牛坑腩 2斤  
白蘿蔔 1條  
薑 4片  
蔥 1條  
水 8碗  
鹽 2茶匙  
糖 20g  
冰椒 1茶匙  
八角 3粒  
香葉 3片  
薑袋 6片  
魚袋 1個

### 做法

將花椒、八角、香葉、薑料放入魚袋，再將所有材料放入湯煲加8碗水，按炆功能完成後加鹽調味即可。





KITCHEN REVOLUTION, TECHNOLOGY INNOVATION

[www.nutzen.com.hk](http://www.nutzen.com.hk)