

焗燒杯簡易菜式
100道

Bowie Yim — 著

因工作關係，我每天都會接觸不同食材，製作各種美食。很多時我都會叫女兒參與試食，給點意見，她們已經被我訓練得對食物的質素及味道都有要求，更多次希望我能為她們製作午餐；但大女兒在小學吃的午餐，我還是選擇了在學校訂購。我擔心的是餐盒由家帶回學校，到了中午時餸菜會否不夠熱？食物會否變壞呢？工作繁忙的我，究竟要怎樣才能既用最短的時間製作，又可以保持食物的美味呢？

此時，我發現了近來大熱的「燜燒杯」。

以前我也常用大型的「燜燒煲」，可是燜燒杯也有同樣功能嗎？

我當然立刻開始了解並試用，我發覺現在的燜燒杯顏色又多又靚，又有不同尺寸，一般都輕巧，方便攜帶，使用簡單。它可以煮粥、飯、湯、餸、甜品，非常環保和健康；而且絕對安全，上班、上學、旅行，或者預備幼兒食品都無問題；甚至連平時在家使用，也不需要再緊張地「睇火」；燜焗時間夠了，打開杯蓋就可以品嚐。

現在最開心的是我的女兒，只要早上我在燜燒杯內放好食材，午飯時女兒打開杯蓋就見到新鮮熱辣的飯餸，真是吃得非常開心和健康呢！它現在已經成為了我生活的好幫手。

希望這本書也能幫到大家，一起使用燜燒杯，享受健康生活！

Bowie Yim
嚴嘉燕

目錄

自序	3
什麼是焗燒杯	8
煮食前的小準備	10

動手用焗燒杯炮製美食

1 輕盈食物 13

01 焗焗蛋	14
02 粟米麥皮	15
03 火腿麥皮	16
04 乾果雜錦麥皮	17
05 南瓜蓉	18
06 焗番薯	19
07 蟹柳芝士焗薯蓉	20

2 粉麵 21

08 素鮑魚絲通粉	22
09 火腿絲番茄意粉	23
10 白汁芝士火腿絲意粉	25
11 香蔥蝦仁湯烏冬	27
12 紫菜木魚湯烏冬	29
13 鯉魚紫菜湯烏冬	31
14 羅宋湯字母粉	33
15 香草芝士蝦仁意粉	35
16 冬菇蝦子麵	37
17 沙爹牛肉金菇粉絲	39
18 蝦米菠菜冬菇米線	41
19 蠔油螺片麵線	43
20 五香肉丁通粉	45

3 焗茶 47

21	羅漢果茶	49
22	菊花蜜茶	51
23	桂圓紅棗茶	53
24	杞子桂圓茶	55
25	桂花茶	56
26	黑糖薑茶	57
27	香茅檸檬茶	59
28	香茅薏米青檸水	61
29	花旗參無花果茶	63
30	果皮米茶	65

4 糖水 67

31	桂花燉雪梨	69
32	豆腐花	70
33	木瓜雪耳糖水	71
34	薑湯湯圓	72
35	椰汁西米露	73
36	芋頭紫米露	75
37	紅豆薏米去濕糖水	77
38	腐竹銀杏薏米糖水	79
39	花生麥米粥	81
40	芒果西米露	82
41	芒果椰子奶凍	83
42	朱古力奶凍	85
43	綠茶紅豆奶凍	87
44	花生糊	89

5 湯水 91

45	養生雞湯	93
46	簡易浸發花膠	95
47	花旗參花膠瘦肉湯	97
48	蓮子茨實花膠湯	99
49	黨參圓肉杞子瘦肉湯	101
50	松茸無花果雪梨瘦肉湯	103
51	五指毛桃化痰湯	105
52	雪梨雪耳潤肺湯	107
53	冬菇淮山花膠湯	109
54	雞骨草茯神湯	111
55	南北杏菜乾鴨腎湯	113
56	椰乾日月魚湯	115
57	圓肉蓮子黃耳湯	117
58	松茸無花果杞子齋湯	119
59	南北杏蘋果雪耳無花果湯	121
60	茶樹菇瘦肉湯	123
61	木瓜雪耳南北杏湯	125
62	番茄薯仔湯	127

6 米飯 129

63	瑤柱肉碎飯	131
64	菜甫香蔥蛋飯	133
65	梅菜肉碎飯	135
66	番茄牛肉飯	137
67	蟲草花雞絲瑤柱飯	139
68	白汁忌廉三文魚飯	141
69	粟米紅蘿蔔紅米飯	143
70	冬菇蝦米薑粒飯	145
71	白汁忌廉雞絲飯	147

72	粟米南瓜粥	149
73	魚片粥	151
74	冬菇南瓜粥	153
75	美顏纖體粥	155
76	蛋花魚肉粥	157

7 小菜 159

77	羅宋湯煮牛腩	161
78	清湯牛肋條	163
79	肉骨茶	165
80	羊肉清湯	167
81	梅子淮山	169
82	香草燴牛肋	171
83	栗子燜雞腿	173
84	雞湯浸翠玉瓜	175
85	蒜片豆苗	176
86	菜苗蝦仁	179
87	泰式綠咖喱雞	181
88	泰式紅咖喱蝦	183
89	醬燜五花腩	185
90	牛奶杞子浸娃娃菜	187
91	蝦乾瑤柱絲浸娃娃菜	189
92	栗子薯仔煮甘筍	191
93	咖喱雜菜魚粒	193
94	雞湯浸墨魚丸三色椒	195
95	欖菜豆角	197
96	蒜片西蘭花	199
97	金不換雞腿	201
98	蠔皇浸花膠	203
99	沙爹燜五花腩	205
100	南乳燜五花腩	207

什麼是燜燒杯



特點

- 高效力的保溫、保冷功能
- 保溫、保冷兩用，可放粥、飯、湯、甜品
- 不鏽鋼內膽
- 清洗方便
- 安全、節能、環保
- 食物營養原汁原味
- 居家辦公皆可用
- 適合外出郊遊野餐，幼兒、上班、學生帶午餐

使用方法

- 使用前，先將杯連蓋內外用中性洗滌劑在溫水中清洗乾淨。
- 為使杯達到最佳保熱保冷效果，建議先加入滾水或冰水進行預熱或預冷。保冷時如果加入冰塊效果會更好。
- 為防滲漏，杯身傾斜時請按順時針方向旋緊杯蓋。

保養方法

- 長時間不使用時，應將內膽充分保持乾燥。
- 為防止異味或污迹產生，使用後清洗乾淨並使其充分乾燥。
- 由於使用不純淨的水後，會留下類似鏽迹的紅色斑點；可用溫水加稀釋的醋，浸泡30分鐘充分清洗即可。
- 杯蓋勿高溫消毒，以免變形；清洗後應確認密封圈安裝完好。
- 只能用海棉刷洗，勿使用菜瓜布及鋼絲。

注意事項

1. 請遠離火源。
2. 請勿對着杯口直接飲用，有燙傷的危險，建議倒入杯子等溫度適宜後飲用。
3. 杯內加入開水時不宜過滿，有溢出燙傷的危險。
4. 避免掉落、碰撞或強力衝擊，會造成杯體變形影響功效。
5. 避免任何形式的直接加熱或置於高溫處，否則會引起樹脂變形、變色影響使用功效。
6. 真空杯內請勿加入乾冰、碳酸飲料等易產生高壓的液體。
7. 勿長時間加入醬油、湯等含有鹽成份的液體以免杯體腐蝕。
8. 清潔時請用中性洗滌劑溫水清洗，勿使用鹼性漂白劑、化學抹布等清洗劑。
9. 裝入牛奶等飲品後，請盡快飲用並進行清洗以免變質後腐爛內膽。

煮食前的小準備

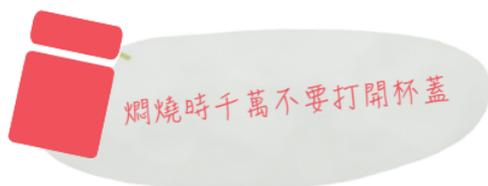
熱杯

將沸騰的水倒入燜燒杯，靜置大約5分鐘後把水倒去，使容器內壁的溫度提高。重新倒入滾水，開始燜燒食物。

- 使用燜燒杯前必須先預熱杯
- 熱杯用的水一定要有100°C
- 即使食物已煮滾，仍然需要先行熱杯

冰杯

將冰水及冰塊倒入燜燒杯，冰和水各一半，靜置大約5分鐘後把水及冰倒去，降低容器內壁的溫度。重新倒入冰水，開始處理食物。



食材處理

食物可以一起放燜燒杯預熱，防止因食物溫度減低燜燒效果。

1. 偏硬蔬菜

- 如番薯、南瓜和紅蘿蔔等，建議切1cm以下的小粒或碎粒會較易煮熟。



2. 各種肉類及海鮮

- 建議切小粒或碎粒狀會較易煮熟。
- 如需保留較大體積，則必須煲煮5-10分鐘才可放入燜燒杯。
- 生肉及海鮮建議先「飛水」，有以下兩種做法：
 1. 肉類連滾水放入燜燒杯焗大約5分鐘，此步驟重複兩次
 2. 肉類放煲內以滾水焗至轉色



3. 五穀、豆及米

- 生米、綠豆及紅豆等需先以熱水浸泡
- 烹調飯：水需蓋過米面約1.5cm，可將米洗好，以熱水浸泡15分鐘或以明火煮5分鐘才放入燜燒杯
- 烹調粥：放 $\frac{1}{3}$ 杯米後加約八成滿水，燜焗一小時後需搖勻杯內材料，粥的口感會較「綿身」

4. 湯

- 建議使用750ml 以上的燜燒杯
- 所有湯料要洗淨切細
- 冬菇和雪耳需要浸軟、洗淨才切細
- 肉必須先洗淨和飛水
- 熱杯用的滾水必須裝至八成滿

基本步驟：

1. 各種湯料加3至4碗水，以大火烹煮10分鐘
2. 倒去燜燒杯內熱杯用的水，立刻將滾熱湯品倒入杯中
3. 湯品裝至燜燒杯的八成滿，蓋上杯蓋，燜焗4-5小時

註解：



熱杯時間



凍杯時間



燜焗時間

02

粟米麥皮



5
分鐘



10
分鐘

材料

麥片	4 湯匙
粟米	2 湯匙
鹽或糖	適量

做法

1. 用滾水熱杯 5 分鐘備用
2. 全部材料煮滾後，倒入燜燒杯關緊杯蓋，待 10 分鐘加入調味即成

08

素鮑魚絲通粉

3
分鐘8
分鐘

材料

通粉	½ 杯
素鮑魚絲	2 湯匙
雞粉	⅓ 茶匙
黑椒碎	½ 茶匙
甘筍絲	1 湯匙

做法

1. 滾水熱杯 3 分鐘備用
2. 將通粉、鮑魚絲、黑椒碎、甘筍絲及雞粉放入杯，加入滾水至蓋過通粉，關緊杯蓋後搖 1 分鐘
3. 再焗 8 分鐘即成

25

桂花茶



3
分鐘



5
分鐘

材料

桂花 1/2 湯匙
蜜糖 1/2 湯匙

做法

1. 熱杯 3 分鐘，將杯中滾水倒出
2. 加入桂花及大滾水，焗 5 分鐘，加入蜜糖即成

32

豆腐花



5
分鐘



20
分鐘

材料

豆漿	400 克
熟石膏粉	½ 茶匙
粟粉	1 茶匙
水	2 湯匙
黃糖	1 湯匙

做法

1. 熱杯 5 分鐘，將杯中滾水倒出
2. 將水、熟石膏粉及粟粉放入杯中拌勻
3. 豆漿加熱至豆漿邊冒小泡，把豆漿於高一呎位置撞入杯中
4. 靜置 20 分鐘
5. 加上黃糖即成

小貼士

靜置期間切勿移動燜燒杯



49

黨參圓肉杞子瘦肉湯

材料

黨參	3 支
杞子	1 湯匙
桂圓肉	1 湯匙
蜜棗	1 粒
瘦肉	1 小件
鹽	少許



5
分鐘



4
小時

做法

1. 熱杯 5 分鐘，將杯中滾水倒出
2. 所有材料以滾水煲約 10 分鐘，放入燜燒杯至八成滿
3. 蓋上杯蓋，焗 4 小時後加鹽調味即成



70

冬菇蝦米薑粒飯

材料

蝦米	2 湯匙
米	½ 杯
冬菇	3 隻
薑米	1 茶匙
鹽	少許



5
分鐘



2
小時

做法

1. 熱杯 5 分鐘，將杯中滾水倒出
2. 洗米後以滾水浸泡備用
3. 全部材料煮滾後倒入燜燒杯
4. 倒入滾水至浸過米面 1.5cm，蓋好杯蓋搖勻材料
5. 焗 2 小時即成



86

菜苗蝦仁

材料

蒜頭（切片）	1 粒
菜苗	100 克
蝦仁	10 隻
麻油	1 茶匙
鹽	適量
黑椒碎	少許



5
分鐘



10
分鐘

做法

1. 蝦連滾水熱杯 5 分鐘備用
2. 豆苗、蒜片及蝦仁放入燜燒杯，加入熱水焗 10 分鐘，期間須間歇搖勻材料
3. 加麻油及鹽拌勻便可