煤氣 Towngas

TGC 20

煮飯寶
環球料理全攻略

TGC智依時煮飯寶
RJ3RTM

親子烹飪比賽冠軍
游媽媽主理

難度 ●●●●○
時間 60分鐘

素食千層麵

材料

一般

・千層麵 12片　・水牛芝士絲 200-250克　・巴馬臣芝士 適量

醬汁(白)

・菠菜 200克，切碎
・蘑菇 3-4粒，切片
・牛油 50克
・麵粉 1湯匙
・牛奶 500毫升
・巴馬臣芝士 100克
・香草粉 1湯匙
・忌廉 30克
・胡椒粉 ½茶匙
・鹽 5克

醬汁(紅)

・罐頭蕃茄 1罐 /400克
・素清湯 250毫升
・素免治牛肉 250克
・香草粉 15克
・胡椒粉 15克
・紅椒粉 3克
・茄膏 30克
・糖 10克
・麵粉 30克
・洋蔥 1個，切碎

做法

(1) 先準備兩種醬汁。白汁部分：開大火將牛油及麵粉炒成麵糊，加入牛奶不停攪拌，再加入巴馬臣芝士至杰身熄火，加入菠菜蓉及蘑菇片，再加入香草粉、胡椒粉及鹽調味，最後加入忌廉即成白汁

(2) 紅汁部分：開大火炒香洋蔥碎及素免治牛肉，加入麵粉和糖略炒，然後加入香草、胡椒粉及紅椒粉調味，最後加入罐頭番茄、素清湯及茄膏即成紅汁

(3) 於煮飯寶飯盤先鋪一層水牛芝士絲，倒入一層 (1)，然後鋪一層千層麵後倒入一層 (2)，再鋪一層水牛芝士絲，如此類推，重複四次，做出四層效果

(4) 開大火煮至自動熄火後，打開蓋等10至15分鐘，待面層千層麵吸收剩餘醬汁後，鋪上巴馬臣芝士並用火槍燒至脆面即成

小貼士

1. 一般焗爐煮千層麵較為乾身，相反由於煮飯寶飯盤非常保溫，可有效鎖住醬汁，煮出來更多汁美味
2. 熄火開蓋時面層可能仍有較多水分，只要等待10至15分鐘讓千層麵吸收剩餘醬汁，再鋪芝士用火槍燒面即可再次加熱表面
3. 如欲簡化步驟，可選擇只煮一款醬汁

立即收看！

親子烹飪比賽冠軍
游媽媽主理

難度 ●●●●○
時間 50分鐘

意式白酒海鮮飯

材料

- 意大利米 2杯
- 大蝦 4-5隻
- 帶子 4-5隻
- 青口 10隻
- 露筍 4條
- 露絲瑪莉 1條
- 紅洋蔥 1個，切碎
- 雞湯 250毫升
- 白酒 200毫升
- 雜錦香草粉 適量
- 胡椒粉 1茶匙
- 鹽 1茶匙
- 巴馬臣芝士 適量
- 忌廉 30克
- 牛油 適量
- 蒜頭 適量
- 水牛芝士絲 適量

做法

(1) 大蝦拆殼及蝦頭備用

(2) 以牛油及蒜頭將蝦殼、蝦頭、半個紅洋蔥碎、雜錦香草粉及露絲瑪莉炒香，加入雞湯、白酒、胡椒粉及鹽煮約10分鐘

(3) 熄火後拿走露絲瑪莉，倒入攪拌機打成濃蝦湯

(4) 將意大利米、半個紅洋蔥碎、青口、水牛芝士絲及濃蝦湯倒入煮飯寶飯盤內，開大火煮至自動熄火

(5) 煮飯期間，開大火乾煎大蝦，七成熟時拿起，再落牛油及蒜頭煎香帶子及蘆筍，最後放蝦一同煎熟備用

(6) 飯熟後，面倒入忌廉並放上帶子和大蝦，最後灑上巴馬臣芝士

小貼士

1. 加入10隻冰鮮蝦仔煮濃蝦湯有助提鮮
2. 煎大蝦及帶子時加入冧酒更惹味
3. 飯熟後加入忌廉，口感更香滑
4. 加入刁草及紅辣椒粉作裝飾，更香更惹味
5. 上述濃蝦湯製法也可用作煮泰式冬陰功及西班牙海鮮炒飯

立即收看！

親子烹飪比賽冠軍
游媽媽主理

難度 ●●●○○
時間 30分鐘

意大利肉卷

材料

一般

- 意大利麵卷 8條
- 洋蔥 ½個，切碎
- 蒜蓉 1茶匙，切碎
- 免治牛肉 200克
- 酒 1湯匙
- 鹽 1茶匙
- 胡椒粉 ½茶匙
- 香草 1茶匙
- 黑豉油 1湯匙
- 黃糖 1茶匙
- 菠菜 150克
- 麵包糠 2湯匙
- 雞蛋 1-2隻
- 巴馬臣芝士 2湯匙

伴碟及裝飾

- 半熟西蘭花 半個
- 半熟椰菜花 半個
- 紅蘿蔔 10片
- 蘑菇片 6粒，切片
- 水牛芝士 200克
- 巴馬臣芝士 100克
- 煙肉 4-5條，切段/粒
- 乾葱 1-2茶匙
- 羅勒葉 1-2片
- 紅椒粉 ½茶匙

醬汁（白）

- 牛油 40克
- 麵粉 30克
- 雞湯 250毫升
- 淡忌廉 200毫升
- 鹽 1茶匙
- 黑胡椒 ½茶匙
- 香草 1茶匙

做法

(1) 準備白汁，把牛油煮溶和放入麵粉煮成粉團，雞湯煮開加入淡忌廉，加入鹽、黑胡椒和香草調味，備用

(2) 先用牛油炒香洋蔥、蒜蓉和免治牛肉。再加酒、鹽、胡椒粉、香草、黑豉油和黃糖。再加入切碎的菠菜同炒

(3) 待涼後放入麵包糠吸收汁液，放雞蛋令牛肉更黏

(4) 加巴馬臣芝士增加層次，再把材料放入唧袋內，唧入意大利麵卷

(5) 將意大利麵卷平鋪於煮飯寶盤內

(6) 把 (1)、蘑菇片、水牛芝士和巴馬臣芝士放在意大利麵卷上，旁邊放西蘭花，椰菜花和紅蘿蔔，以中火煮至自動熄火

(7) 享用前，可用火槍把芝士表面燒至金黃色。放上香脆煙肉和乾葱，增加口感和層次。上碟時，放上巴馬臣芝士、羅勒葉和少許紅椒粉，令顏色更吸引

立即收看！

難度
時間 45分鐘

煤氣烹飪中心
專業導師主理

焗肉醬薯絲薄餅

材料

- 中型薯仔 1個，刨絲
- 鹽 ½茶匙
- 油 1湯匙
- 免治牛肉 100克
- 洋蔥 ¼個，切碎
- 蒜頭 1粒，切碎
- 麵粉 1湯匙
- 白蘭地 1湯匙
- 蕃茄膏 2湯匙
- 雞湯 100毫升
- 糖 ½茶匙
- 牛至草 適量
- 車厘茄 4粒，切片
- 水牛芝士絲 50克

做法

(1) 薯仔刨絲，拌入鹽，待10分鐘

(2) 鑊中落1湯匙油，炒香洋蔥及蒜，拌入牛肉炒熟，拌入白蘭地

(3) 加入麵粉炒勻，拌入蕃茄膏及雞湯、糖及牛至草，慢火煮成肉醬

(4) 煮飯寶鋪上焗爐紙。薯仔絲隔多餘水份，鋪在飯盤中

(5) 鋪上肉醬，排上車厘茄。開火，以中火煮至自動熄火

(6) 取出，灑上水牛芝士絲，再以中火煮至自動熄火。
焗5分鐘後或等芝士溶後，即可切件享用

立即收看！

難度
時間 30分鐘

煤氣烹飪中心
專業導師主理

蘆筍蝦仁藜麥飯

材料

- 珍珠米 150克
- 多色藜麥 150克
- 中蝦 6隻，去殼
- 蘆筍 4-5支，去皮切斜片
- 罐頭粟米粒 2湯匙，隔水備用

調味料

飯

- 水 300毫升
- 橄欖油 2湯匙
- 鹽 ½茶匙
- 芝麻油 適量

蝦

- 紅椒粉 ¼茶匙
- 鹽及胡椒粉 ¼茶匙

做法

(1) 珍珠米及藜麥洗淨隔水，與水及調味料同拌入煮飯寶飯盤內，開火以中火煮10分鐘

(2) 蝦以紅椒粉、鹽及胡椒粉醃好

(3) 蝦、幼蘆筍片及粟米粒，一同放在藜麥飯上，煮至自動熄火

(4) 焗5分鐘後取出，拌入芝麻油後即可享用

立即收看！

煤氣烹飪中心
專業導師主理

難度 ●●○○○
時間 45分鐘

鮮菠蘿雞肉 高纖多穀飯

材料

- 多穀米 300克
  (白米 100克 / 法國小麥 50克 / 洋薏米 50克 / 紅米 100克)
- 水 250毫升
- 雞湯 250毫升
- 雞扒 1塊 / 250克，切粒
- 沙嗲醬 1茶匙，
  加入1湯匙水拌勻
- 鹽 ¼茶匙
- 洋蔥 ¼個，切粒
- 紅尖椒 ½隻，切粒
- 青豆 50克
- 鮮菠蘿肉 ⅛個，
  去芯切粒
- 炒香花生碎 適量

做法

(1) 雞扒去皮切粒，拌入鹽及沙爹醬拌勻，醃10分鐘

(2) 多穀米洗淨隔水，與水及雞湯同拌入煮飯寶飯盤內，
開火以中火煮10分鐘

(3) 雞扒加入洋蔥，紅尖椒及青豆拌勻後，一同放在多穀飯上，
煮至自動熄火

(4) 焗5分鐘後取出，加入菠蘿粒。將全部材料拌勻，
灑上花生碎後即可享用

立即收看！

名廚 黃亞保主理

難度 ●●○○○
時間 30分鐘

喇沙黑毛豬飯

材料

一般

- 日本珍珠米 160克
- 黑毛豬五花腩片 80克
- 椰奶 40毫升
- 雞湯 200毫升
- 蔥花 5克
- 酸配菜（白蘿蔔、甘笋、青瓜）各40克

醬汁（喇沙醬）

- 乾蔥頭 100克
- 蒜頭 100克
- 南薑 20克
- 香茅 40克
- 蝦米 30克
- 蝦膏 20克
- 魚露 1湯匙
- 紅椒粉 10克

醬汁（蔥蒜醬）

- 蔥花 40克
- 蒜蓉 40克
- 指天椒 1條
- 砂糖 40克
- 青檸檬汁 半個
- 魚露 1湯匙

做法

(1) 先準備喇沙醬，將乾蔥頭、蒜頭、南薑、香茅和蝦米，用切碎機將所有食材打碎

(2) 用油爆香材料 (1)，再加入蝦膏、紅椒粉和魚露炒香備用

(3) 將黑毛豬五花腩片用1湯匙的醬汁 (2) 醃製5分鐘

(4) 洗乾淨日本珍珠米，隔水

(5) 煮飯寶飯盤內加入雞湯200毫升、醬汁 (2) 3湯匙和椰奶40毫升拌勻

(6) 加入已洗的日本珍珠米，以中火煮至自動熄火

(7) 將已醃製的五花腩片煎熟至金黃色

(8) 準備蔥蒜醬，將所列的材料拌勻備用

(9) 排上已煲好的喇沙珍珠飯面，撒上蔥花即成

(10) 進食時，佐以酸配菜和醬汁(8)味道更佳

立即收看！

親子烹飪比賽冠軍
游媽媽主理

難度
時間 20分鐘

韓式辣年糕

材料

- 韓式年糕 300克
- 韓國辣椒醬 2湯匙
  (可隨喜好加減)
- 大蔥 2條，切片
- 麻油 1湯匙
- 韓式魚片4-5片，
  切小三角形
- 魚露 1湯匙
- 雞湯 250毫升
- 水 200毫升
- 糖 1茶匙
- 蒜頭 5-6粒，切碎
- 白芝麻 5克
- 紫菜碎 適量

做法

(1) 用清水浸軟韓式年糕約15分鐘

(2) 將所有材料放入煮飯寶飯盤，
開大火煮至自動熄火

(3) 灑上白芝麻和紫菜碎即成

小貼士

1. 上碟前可以加上窩蛋及蔥粒作裝飾
2. 由於韓式年糕非常吸水，如出爐後不夠醬汁，
   可自行加熟水、茄膏(怕辣)或紅椒粉(不怕辣)調味

立即收看!

親子烹飪比賽冠軍
游媽媽主理

難度
時間 30分鐘

韓式泡菜豬肉飯

材料

- 豬肉 200克
- 米 450克
- 水 600毫升
- 木耳 80克
- 菠菜 80克
- 芽菜 80克
- 香菇 80克
- 麻油 1湯匙
- 泡菜 50克
- 蛋 1隻
- 芝麻 1湯匙
- 韓式辣椒醬 2-3湯匙
- 紫菜 4-5片，切條

調味料

豬肉

- 蒜蓉 1茶匙
- 糖 ½茶匙
- 鹽 ½茶匙
- 米酒 1茶匙
- 胡椒粉 1茶匙

做法

(1) 豬肉出水後，泡冰水15分鐘備用

(2) 豬肉切片後放入蒜蓉、糖、鹽、酒和胡椒粉醃，再放上煮飯寶內的烹調碟

(3) 煮飯寶飯盤內加入米及水，再放蒸架以中火煮至自動熄火

(4) 用熱水煮熟木耳、菠菜、芽菜和香菇備用

(5) 將已熟的豬肉、材料(4)、泡菜和蛋放在飯面上，再灑上芝麻及麻油。

(6) 享用前，再拌勻韓式辣椒醬及紫菜

立即收看！

親子烹飪比賽冠軍
游媽媽主理

難度 ●●●●○
時間 40分鐘

黃薑飯

材料

一般

- 牛油 10克
- 洋葱 ½個
- 檸檬葉 8-10片
- 香茅 2支
- 米 450克
- 雞湯 150毫升
- 水 450毫升
- 椰奶 100-150毫升

醬汁（黃薑醬）

- 黃薑 15支
- 香茅 2支
- 香葉 5片
- 紅葱頭 3-4粒
- 蒜 2-3粒，切碎
- 牛油 2湯匙
- 米酒 1湯匙
- 水 300毫升

做法

(1) 先準備黃薑醬，把黃薑、香茅、香葉、紅葱頭和蒜，用牛油炒香。加入米酒和水煮香，待涼，用攪拌機打成漿隔渣，待用

(2) 用牛油炒香洋葱、檸檬葉和香茅

(3) 加入洗好的米、雞湯、水、椰奶及 (1)，放入煮飯寶飯盤以中火煮至自動熄火

立即收看！

親子烹飪比賽冠軍
游媽媽主理

難度 ●●○○○
時間 15分鐘

高纖堅果能量棒

材料

- 椰子油 100克
- 麥芽糖 100克
- 蜜糖 50克
- 粗燕麥片 150克
- 快熟燕麥片 100克
- 綠茶燕麥脆片 50克
- 混合果仁和芝麻 200克
- 混合莓乾 50克
- 肉桂粉 ½茶匙
- 百利甜酒 1湯匙

做法

(1) 先炒香混合果仁及芝麻，加入粗燕麥片、快熟燕麥片及綠茶燕麥脆片，備用

(2) 將椰子油及麥芽糖煮溶，加入炒好的 (1)，再加入混合莓乾，最後加入蜜糖、肉桂粉及百利甜酒

(3) 煮飯寶飯盤內先鋪好牛油紙，倒入 (2) 後再鋪上牛油紙用力壓平

(4) 開慢火並煮至自動熄火，放涼後放入雪櫃三小時後取出，切成長條能量棒即成

小貼士

1. 加入快熟燕麥片可令口感軟滑一點
2. 最後可隨意加添朱古力裝飾，滋味十足

立即收看！

親子烹飪比賽冠軍
游媽媽主理

難度
時間 30分鐘

朱古力布朗尼蛋糕

材料

- 牛油 150克
- 黃糖 75克
- 黑朱古力 200克
- 酸奶油 75克
- 麵粉 75克
- 雞蛋 2隻
- 櫻桃酒 2茶匙
- 雜綿果仁 80克，切碎
- 紅莓乾 80克

裝飾

- 雜莓 適量
- 薄荷葉 適量

做法

(1) 把牛油、黃糖和黑朱古力隔水蒸至溶化

(2) 再加入酸奶油、麵粉、雞蛋和櫻桃酒拌勻

(3) 把所有材料放入已塗了牛油的煮飯寶飯盤內，放上果仁及紅莓乾，中火煮至自動熄火

(4) 焗3-5分鐘後取出，放上雜莓及薄荷葉裝飾，即可享用

立即收看！

難度
時間 45分鐘

煤氣烹飪中心
專業導師主理

蝶豆花椰汁西米熱布甸

材料

- 大粒西米 100克
- 罐裝椰汁 200毫升
- 鮮奶 200毫升
- 花奶 100毫升
- 雞蛋 2隻，拌勻
- 粟粉 1湯匙
- 糖 80克
- 蝶豆花乾 1湯匙

做法

(1) 煮滾2公升水，放入西米，中慢火煮10分鐘，加蓋焗10分鐘。過冷河備用

(2) 將椰汁、蛋、糖、粟粉、鮮奶及花奶同拌勻。與西米及蝶豆花乾同拌入煮飯寶飯盤中

(3) 開火以中慢火煮至自動熄火

(4) 享用前，可在布甸上灑上糖，並以火槍燒成焦糖，便可立即享用

立即收看！

TGC「智依時」煮飯寶

菜式多變 烹調方便

TGC智依時煮飯寶 RJ3RTM

智能爐頭

包辦煲飯、煎炸、
沸水及蒸煮功能
煎炒煮炸，一「爐」永逸

預設熄火時間

開火後設定時間
自動熄火安全可靠

內置明火煮飯煲

飯熟自動熄火，
最快18分鐘食得

6.6千瓦超強火力

火力特強，鑊氣十足

明火
煮飯網站

查詢或訂購
產品銷售熱線：2232 1000 | 各煤氣客戶中心及名氣廊

煤氣 Towngas

www.towngasappliance.com Towngas Appliance