

煮飯寶 環球料理全攻略

TGC智依時煮飯寶
RJ3RTM



懶人必學
一爐搞掂







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

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，最後加入罐頭蕃茄、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 〇〇〇〇

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紹酒更惹味
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！





煤氣烹飪中心
專業導師主理

難度 ○○○○○

時間 45分鐘

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) 煮飯竈鋪上焗爐紙。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
- 沙爹醬 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 ½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，
可自行加熱水、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

- 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 0000

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實飯盤內，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！





煤氣烹飪中心
專業導師主理

難度 〇〇〇〇〇

時間 45分鐘

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，**𨵿**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

