

紅棗排骨湯



用料

材料：排骨(切塊) 500克 鮮百合(切開) 1個 紅棗(去核) 10枚 水 2,000毫升

調味料：食鹽 2茶匙 紹興酒 1湯匙 胡椒粉 少許

做法

1. 把排骨洗淨後汆水備用。
2. 鮮百合及紅棗洗淨後備用。
3. 把排骨、鮮百合及紅棗放入智能煲內，並加入紹興酒、胡椒粉及水。
4. 將智能煲蓋上，選擇“湯/粥”功能開始烹調，待轉保溫狀態及浮子閥落下，即可開蓋。
5. 加入食鹽並蓋上煲蓋，再選擇“加熱”功能，設定時間為10分鐘，待轉保溫狀態及浮子閥再次落下即可享用。



人參煲雞湯



用料

材料：人參(切片) 45克 雞 1隻(約600克) 紅棗 6枚 薑 3片 水 2,000毫升

調味料：食鹽 2茶匙

做法

1. 雞洗淨後汆水備用。
2. 把雞、人參、紅棗及薑放入智能煲內，並加入水。
3. 將智能煲蓋上，選擇“湯/粥”功能開始烹調，待轉保溫狀態及浮子閥落下，即可開蓋。
4. 加入食鹽並蓋上煲蓋，再選擇“加熱”功能，設定時間為10分鐘，待轉保溫狀態及浮子閥再次落下即可享用。



瑤柱滑雞粥



用料

材料：白米 180克 雞 半隻 紅棗(去核) 4枚 薑(切絲) 適量
瑤柱(浸軟撕碎) 5粒 水 1,200毫升

調味料：食鹽 2茶匙

做法

1. 雞及白米洗淨後備用。
2. 把白米、瑤柱、雞、紅棗及薑絲放入智能煲，並加入水。
3. 將智能煲蓋上，選擇“湯/粥”功能開始烹調，待轉保溫狀態及浮子閥落下，即可開蓋。
4. 加入食鹽並蓋上煲蓋，再選擇“加熱”功能，設定時間為5分鐘，待轉保溫狀態及浮子閥再次落下即可享用。



健康三色粥



用料

材料：白米 150克 鮮冬菇(切絲) 8隻 粟米粒 50克 甘筍(切粒) 50克
水 1,500毫升

調味料：食鹽 2茶匙

做法

1. 白米洗淨後放入智能煲內，再加入水。
2. 將智能煲蓋上，選擇“湯/粥”功能開始烹調，待轉保溫狀態及浮子閥落下，即可開蓋。
3. 加入鮮冬菇絲、粟米粒、甘筍粒及鹽，並蓋上煲蓋，再選擇“加熱”功能，設定時間為10分鐘，待轉保溫狀態及浮子閥再次落下，即可享用。



啤酒牛腱



用料

材料：牛腱(切塊) 1,000克 紅蘿蔔(切塊) 3個 指天椒 8枚 薑(切片) 100克
秀珍菇 15隻 蒜頭 10枚 花椒 15枚 八角 3枚 香葉 5片 小茴香 1茶匙

調味料：冰糖 10克 食鹽 3茶匙 啤酒 1罐 老抽 4湯匙 生抽 2湯匙
油 15毫升



做法

1. 將所有材料及調味料放入智能煲內拌勻。
2. 將智能煲蓋上，選擇“筋腩”功能開始烹調，待轉保溫狀態及浮子閥落下，完成放氣後即可開蓋享用。

糖醋排骨



用料

材料：豬肋排 850克 薑(切片) 3片 葱(切段) 4條 桂皮 1片 丁香 4枚
八角 2枚

調味料：老抽 2湯匙 生抽 1湯匙 白糖 3湯匙 食鹽 3茶匙 黑醋 4湯匙
紹興酒 2湯匙 油 25毫升



做法

1. 豬肋排洗淨後，汆水備用。
2. 將豬肋排、薑片、葱段、桂皮、丁香及八角放入智能煲內，再加入調味料。
3. 將智能煲蓋上，選擇“排骨”功能，待轉保溫狀態及浮子閥落下，完成放氣後即可開蓋享用。

栗子燜雞



用料

材料：雞件(切塊) 650克 栗子(去皮) 250克 葱(切段) 適量 薑(切片) 100克

調味料：白砂糖 3茶匙 食鹽 1/2茶匙 老抽 2湯匙 生抽 1/2湯匙 油 15毫升

做法

1. 將雞件、栗子、白砂糖、薑片及葱段放入智能煲內，再加入老抽、生抽、食鹽及油。
2. 將智能煲蓋上，選擇“肉類”功能開始烹調，待轉保溫狀態及浮子閥落下，即可開蓋享用。



蘿蔔燜牛腩



用料

材料：白蘿蔔 150克 牛腩(切塊) 400克 薑(切片) 100克 葱(切段) 4條
香葉 5片 丁香 8枚 花椒 8枚

調味料：紹興酒 1湯匙 食鹽 4茶匙 老抽 5湯匙 生抽 1湯匙 油 4茶匙

做法

1. 牛腩洗淨後汆水備用。
2. 將牛腩、白蘿蔔、薑片、葱段、香葉、丁香及花椒放入智能煲內，再加入調味料。
3. 將智能煲蓋上，選擇“筋腩”功能，待轉保溫狀態及浮子閥落下，即可開蓋享用。



渣咋糖水



用料

材料：紅豆 50克 眉豆 50克 紅腰豆 50克 綠豆 50克 三角豆 50克
片糖(壓碎) 60克 水 1,800毫升 (可按喜好自行調整豆的份量及比例)

做法

1. 把豆洗淨後，用水浸泡半小時，隔水備用。
2. 把豆全部放入智能煲內並加入水。
3. 將智能煲蓋上，選擇“湯/粥”功能開始烹調，待轉保溫狀態及浮子閥落下，開蓋加入已壓碎之片糖，關蓋及選擇“加熱”功能，設定時間為2分鐘，待轉保溫狀態及浮子閥再次落下即可享用。



腐竹白果雞蛋糖水



用料

材料: 腐竹(撕碎) 125克 白果 100克 薏米 75克 雞蛋 6隻 冰糖(壓碎) 200克
水 1,500毫升

做法

1. 腐竹洗淨後撕碎備用。把薏米洗淨；白果去殼、衣及芯後亦洗淨備用。
2. 準備已焗好之雞蛋，去殼備用。
3. 把腐竹、白果、薏米及水放進智能煲內。
4. 將智能煲蓋上，選擇“加熱”功能，設定時間為20分鐘，待轉保溫狀態及浮子閥落下，開蓋並加入冰糖及雞蛋，關蓋及選擇“加熱”功能，設定時間為2分鐘，待轉保溫狀態及浮子閥再次落下即可享用。

