

南棗圓肉燉烏雞

《養血補虛，滋陰安神》

材料

烏雞 300克（約1/4隻）
瘦肉 100克
南棗 4粒
原粒龍眼 8粒
薑片（連皮）3片
室溫飲用水 適量

調味

鹽 1/2茶匙



功能：燉湯（2.8小時）

做法



1. 徹底清除烏雞內臟和血水，斬成大件備用
2. 凍水下烏雞及瘦肉，各汆水2分鐘，清洗浮沫，瀝乾
3. 龍眼去殼，起肉
4. 南棗拍鬆
5. 依次序放入瘦肉、雞件、南棗、薑片、龍眼肉，最後加入適量室溫飲用水至燉盅九分滿，蓋好後放入機內
6. 注水入機內至最高水位線，按功能鍵選擇《燉湯》功能，燉2.8小時，完成後加鹽調味，即可食用

小貼士



- 湯的清香主要來自烏雞皮，其油份不多，建議保留雞皮燉湯
- 凍水下烏雞和瘦肉汆水，徹底釋放其血水
- 龍眼肉由原粒龍眼起出，既新鮮亦無硫磺添加，食得放心

營養小貼士

- 每100克南棗有約60克維他命C，亦有豐富鉀質，可預防心血管疾病；龍眼肉含有豐富維他命B、C及各種礦物質，有助提升身體免疫力。
- 烏雞比一般白雞的脂肪低，是優質蛋白質的選擇

備註

- 食譜份量為一盅（容量：0.65升）
- 如需保溫，機內需及時注水以維持保溫功能運作
- 只需注滿水一次，已足夠燉煮3小時，方便省時

此食譜只適用於RSS-T132G型號

黃豆通草燉豬手

《通乳，健脾》

材料

黃豆 50克
豬手 300克（約1/3隻）
通草 5克
薑片（連皮） 3片
室溫飲用水 適量

調味

鹽 1/2茶匙



功能：燉湯（2.8小時）

做法



1. 黃豆浸水4小時，如有時間亦可浸過夜
2. 豬手浸水半小時，中途換水兩次，徹底浸出血水
3. 凍水下豬手汆水4分鐘，清洗浮沫，瀝乾
4. 依次序放入豬手、黃豆、通草、薑片，最後加入適量室溫飲用水至燉盅九分滿，蓋好後放入機內
5. 注水入機內至最高水位線，按功能鍵選擇《燉湯》功能，燉2.8小時，完成後加鹽調味，即可食用

小貼士



- 如需縮短黃豆浸泡時間，可用熱水浸，中途再換熱水一至兩次
- 凍水下豬手汆水，有助徹底浸出血水

營養小貼士

- 每100克黃豆有高達200毫克鈣質，適合關注骨骼健康人士食用，有助預防骨質疏鬆
- 一般成年人每日需要攝取1000 毫克鈣質

備註

- 食譜份量為一盅（容量：0.65升）
- 如需保溫，機內需及時注水以維持保溫功能運作
- 只需注滿水一次，已足夠燉煮3小時，方便省時

此食譜只適用於RSS-T132G型號

紅棗冰糖燉燕窩

《止咳補肺，氣血養顏》

材料

燕窩（燕盞/燕條/燕碎）10-20克
去核紅棗 10粒
冰糖 1-2湯匙
室溫飲用水 200-300毫升

燕窩處理方法

1. 用無油無水潔淨器皿，以水浸燕窩4-6小時
2. 用小鉗撕開燕窩，去除羽毛和雜質，瀝乾備用



功能：燕窩（1.5小時）

燉燕窩做法

1. 燉盅先放入冰糖，再放燕窩，最後加入紅棗
2. 加入適量室溫飲用水至燉盅八分滿，蓋好後放入機內，注水入機內至最高水位線
3. 按功能鍵選擇《燕窩》功能，燉1.5小時，完成後即可食用

小貼士

- 燕窩不建議浸超過6小時，以免燕窩的水溶性膠原蛋白在水中流失
- 燉好的燕窩，建議存放雪櫃，七天內食用
- 冰糖可隨個人口味增減

營養小貼士

- 紅棗含有豐富維他命B、C及多種礦物質，有助改善手腳冰冷不適
- 患有腎臟疾病及限鉀人士需要小心食用

備註

- 食譜份量為一盅（容量：0.65升）
- 如需保溫，機內需及時注水以維持保溫功能運作
- 只需注滿水一次，已足夠燉煮3小時，方便省時

手工啤酒紅菜頭燉牛尾

《補脾胃，益氣血》

主材料

牛尾 300克
手工啤酒 100毫升
煙肉 100克

調味

鹽 1茶匙
黃糖 2茶匙
黑椒 適量

配料

紅菜頭 50克	百里香 1棵
白洋蔥 50克	迷迭香 1棵
紅甜椒 1/4個	牛油 10克
黃甜椒 1/4個	麵粉 2湯匙
辣椒 1隻（按個人喜好）	茄膏 20克
蒜頭連皮 3粒	室溫飲用水 適量



功能：糖水（3小時）

預備

1. 牛尾浸水半小時，中途換水一次，去除牛尾血水和騷味，瀝乾，加少量鹽和黑椒醃1小時（或過夜）
2. 煙肉切大件
3. 紅菜頭去皮，切成大丁
4. 洋蔥去皮切開四份，撕開
5. 甜椒去核切角
6. 蒜頭連皮略拍
7. 香草紮：百里香和迷迭香用棉繩紮起（或可用一茶匙乾雜香草代替）

做法

1. 煎香煙肉
2. 牛尾沾上薄薄麵粉，加牛油煎至金黃，撈起備用
3. 原鑊炒香洋蔥和蒜頭，加入茄膏炒1分鐘去除酸味，牛尾和煙肉回鑊炒勻
4. 加入洋蔥、紅菜頭、甜椒、辣椒、香草紮、啤酒煮滾，加調味，大火煮至收汁
5. 將所有材料放入燉盅，加入適量室溫飲用水至燉盅九分滿，蓋好後放入機內，注水入機內至最高水位線，按功能鍵選擇《糖水》功能，燉煮3小時，完成後配白飯*上碟，即可食用

*白飯烹調時間及功能

如需同時燉煮白飯，可於燉煮功能完結前，自行將米連水的燉盅放入機內，與牛尾一同燉煮。

此食譜只適用於RSS-T132G型號

手工啤酒紅菜頭燉牛尾

《補脾胃，益氣血》

小貼士

- 建議用手工啤酒代替普通啤酒，因手工啤酒以全麥釀造，有獨特香味
- 牛尾沾上麵粉煎香，可令牛尾變得焦香，令汁液濃稠

營養小貼士

- 紅菜頭含天然高抗氧化物質和高纖維，有助通便排毒及延緩衰老
- 患有腎臟疾病及限鉀人士需要小心食用
- 紅、黃甜椒含有豐富維他命 C，有助增強抵抗力

備註

- 食譜份量為一盅（容量：0.65升）
- 如需保溫，機內需及時注水以維持保溫功能運作
- 只需注滿水一次，已足夠燉煮3小時，方便省時

白蘿蔔燉鰻魚

《消炎化痰，舒緩喉嚨不適》

材料

白鰻魚 (1條)
瘦肉 50克
白蘿蔔 200克
薑片 (連皮) 3片
大滾水 適量

醃料

鹽 1茶匙

調味

鹽 1茶匙
胡椒粉 適量



功能：燉湯 (2.8小時)

做法



1. 清洗白鰻魚，瀝乾，塗上鹽醃半小時或以上
2. 白蘿蔔去皮，切成大丁
3. 煎香薑片，加鰻魚煎至金黃，瀆入大滾水，以大火煮10分鐘，再加入白蘿蔔煮滾
4. 將湯和瘦肉放入燉盅至九分滿，蓋好後放入機內，注水入機內至最高水位線，按功能鍵選擇《燉湯》功能，燉2.8小時完成後加鹽和胡椒粉調味，即可食用

小貼士



- 魚肚內的血水必需完全清除並用廚房紙抹乾，否則湯水會帶有腥味
- 用鹽醃魚可提升魚的鮮味
- 魚煎至金黃後，瀆的水必需為大滾，否則湯水不會呈濃白
- 白蘿蔔皮較厚，建議削兩次皮，入口更嫩

營養小貼士

- 白鰻魚有不飽和脂肪酸 (Omega-3 + Omega-6)，有利於心臟健康
- 白蘿蔔屬十字花科蔬菜，有助預防多種癌症

備註

- 食譜份量為一盅 (容量：0.65升)
- 如需保溫，機內需及時注水以維持保溫功能運作
- 只需注滿水一次，已足夠燉煮3小時，方便省時

藜麥小米南瓜粥

《潤腸排毒，增強免疫力》

材料

白米 2-4湯匙
三色藜麥 2-4湯匙
小米 2-4湯匙
日本小南瓜 200克
室溫飲用水 適量

調味

鹽 1茶匙

醃米材料

鹽 1/2茶匙
油 1茶匙



功能：嬰兒粥（2.5小時）

做法



1. 藜麥、小米浸2小時（可浸過夜）
2. 清洗白米，加鹽和油醃半小時
3. 南瓜去皮切粒
4. 混合南瓜、藜麥、小米和白米，放入燉盅，加入適量室溫飲用水至燉盅八分滿，蓋好後放入機內，注水入機內至最高水位線，按功能鍵並選擇《嬰兒粥》功能，燉煮2.5小時，完成後加鹽調味，即可食用

小貼士



- 白米、藜麥及小米份量可按個人喜好及粥的濃稠度加減
- 小南瓜皮嫩，可以保留瓜皮一同燉煮，纖維更豐富
- 白米加鹽和油醃，可令粥更綿滑

營養小貼士

- 藜麥屬於低升糖食物，適合關注血糖人士食用
- 藜麥含完整蛋白質，含有人體所需的九種氨基酸
- 南瓜含有維他命A可護眼，而茄紅素有助預防前列腺肥大

備註

- 食譜份量為一盅（容量：0.65升）
- 如需保溫，機內需及時注水以維持保溫功能運作
- 只需注滿水一次，已足夠燉煮3小時，方便省時

此食譜只適用於RSS-T132G型號