

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

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

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》

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
白洋蔥 50克
紅甜椒 1/4個
黃甜椒 1/4個
辣椒 1隻（按個人喜好）
蒜頭連皮 3粒

百里香 1棵
迷迭香 1棵
牛油 10克
麵粉 2湯匙
茄膏 20克
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

食譜教學影片: <https://youtu.be/YkbYKmus36A?si=AqvIAqtSYLGZYclx>

此食譜只適用於RSS-T132G型號

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

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

此食譜只適用於RSS-T132G型號

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

匈牙利香草燉豚肉

材料

西班牙伊比利豬腩肉 1 條
甘筍 2 條
西芹 1 條
洋蔥 半個
乾蔥 1-2 粒
番茄 1-2 個

調味

鹽 少許
黑胡椒 少許
冰糖 2 粒
茄膏 1 湯匙
雞湯 800毫升
料理酒(煮食用米酒) 少許
百里香 (香草) 少許

裝飾

沙律菜 少許
車厘茄 少許
時令食用花 (隨個人喜好)



功能：燉湯（1.5小時）

做法

1. 先處理豬腩肉，洗淨用廚房紙印乾水，然後厚切（約 2.5-3cm厚），切成6件，簡單用鹽、黑胡椒調味備用。
2. 洗淨甘筍去皮，西芹去筋，滾刀切段。乾蔥切細粒，洋蔥切件，所有配料備用。
3. 將番茄表皮切十字，浸熱水煮1分鐘。取出後浸冰水去皮，將去皮的番茄切成細粒備用。預熱鍋具，落油爆香乾蔥粒，加入番茄粒一同炒香。番茄煮至微爛後，加入1湯匙茄膏作調色，及少許百里香作調味。加入料理酒增加香氣，將番茄醬煮至杰身。最後，加入冰糖調味及雞湯烹煮約 1分鐘，即可完新鮮番茄汁。
4. 豬腩件以大火煎至兩面金黃色，封住肉汁。剛釋出的豬油炒香配料 (甘筍、西芹及洋蔥)，最後倒入番茄汁攪拌均勻即可。
5. 將上述材料待至室溫 5-15 分鐘，放入Rasonic 2.5 (升)大陶瓷燉盅內，於注水格內注水(使用蒸餾水或普通清水，忌使用礦泉水，以免加快水垢形成)。留意注水線，建議注水至放大盅前的水位線。然後，蓋上陶瓷燉盅蓋，放入機內再蓋上上蓋。選按【燉湯】功能，由預設的2小時調校至1.5小時燉煮，即可完成。
6. 在碟上放上燉豚肉，沙律菜、車厘茄及時令食用花作裝飾，即可食用。

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

此食譜只適用於RSS-TS253C型號

食譜教學影片: https://youtu.be/rouCkTPINK8?si=LbOIEZF8hSM__K3V

咖哩燉牛肋肉

材料

美國牛肋肉 6條
甘筍 2條
薯仔 6個
洋蔥 半個

裝飾

沙律菜 少許
時令食用花 (隨個人喜好)
日本超幼乾紅辣椒絲 (隨個人喜好)

調味

醬油 少許
油 少許
味醂 少許
黑胡椒 少許
冰糖 2粒
忌廉 50毫升
牛油 少許
咖喱磚 2粒
雞湯 800毫升
料理酒 (煮食用米酒) 少許
乾月桂葉 1片
香草 少許



功能：燉湯 (1.5小時)

做法



1. 先處理牛肋肉，洗淨用廚房紙印乾水，然後切成粒狀 (約 1 條分成 3 段)。用醬油、油、黑胡椒、味醂及料理酒，並攪拌均勻，醃製約 15 分鐘作備用。
2. 洗淨甘筍去皮，滾刀切丁；將一半份量的薯仔刨皮，滾刀切片做薯蓉。
3. 於注水格內注水 (使用蒸餾水或普通清水，忌使用礦泉水，以免加快水垢形成)，留意注水線，建議注水至蒸水位的水位線。然後，放入蒸架於蒸籠上，切好的甘筍及薯仔，蓋上上蓋，選按【蒸】功能，由預設的 30 分鐘調校至 15 分鐘蒸煮。
4. 半個洋蔥去皮切小塊備用；另一半份量切成薯角。預熱鍋具，落油中火煎薯角至微焦色後熄火，盛起備用。原鍋加少許油，放入將醃製的牛肋肉，微煎至金黃色，封住肉汁，少許黑胡椒調味，再快炒一會，盛起備用。同時，從蒸架夾起蒸熟的甘筍及薯仔。
5. 小火加入牛油及咖喱磚炒香。當香味釋出，加入冰糖、乾月桂葉及已煎的薯角及洋蔥，與雞湯一同煮熟。將蒸熟的甘筍及煎香的牛肋肉倒入咖喱汁，加入適量的忌廉作調色，攪拌均勻。最後，分別放入 3 個 Rasonic 0.5 (升) 細陶瓷燉盅內。
6. 於注水格內注水 (使用蒸餾水或普通清水，忌使用礦泉水，以免加快水垢形成)，留意注水線，建議注水至放小盅前的水位線。然後，放入蒸籠及細陶瓷燉盅，再蓋上上蓋。選按【燉湯】功能，由預設的 2 小時調校至 1.5 小時燉煮，即可完成。
7. 將蒸熟的薯仔壓碎成蓉，加入牛油、鹽、香草及黑胡椒調味，攪拌至軟滑，薯蓉即成。
8. 在碟上放上燉牛肋肉、薯蓉、沙律菜、乾紅辣椒絲及時令食用花作裝飾，即可食用。

小貼士



- 每隻牌子的咖喱磚成份會有點不同，可以把兩個不同牌子的咖喱磚混合來煮，這樣味道會更豐富。

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-TS253C 型號

食譜教學影片: https://youtu.be/pWAA0P75BUM?si=9AAFcmctNneB_32-

蟲草花桂圓燉乳鴿湯

材料

乳鴿 1隻
蟲草花 10克
桂圓 8粒
杞子 10-12粒
去核紅棗 2粒
清水 600毫升

調味

鹽 少許



功能：燉湯（1.5小時）

做法

1. 將乳鴿清洗乾淨後，輕輕氽水三次，然後即時放入冰水中讓表皮收縮。再用廚房紙將水分吸乾後，對半切開備用。
2. 將蟲草花、桂圓、杞子和紅棗洗乾淨備用。
3. 玻璃燉盅徹底清洗乾淨，分別將一半材料放入兩個燉盅 (包括半隻乳鴿、5克蟲草花、4粒桂圓、5-6粒杞子和1粒去核紅棗)，然後注入300毫升清水，蓋好燉盅的蓋子。
4. 將玻璃燉盅放入主機中，注水至注水格的「最高水位線」，然後蓋上蓋子。
5. 按下功能鍵，選擇【燉湯】模式，設置烹調時間為1.5小時。
6. 完成後，即可即用。或按個人口味可加少許鹽花調味。

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

清湯胡椒白蘿蔔燉牛尾

材料

牛尾 4 - 6件
洋蔥 半個
日本蘿蔔 半條
黑胡椒 約2克
雞湯 1000毫升

調味

鹽 適量
黑胡椒 適量
生粉 少許
橄欖油 少許



功能：燉湯（1.5小時）

做法

1. 將牛尾用鹽、黑胡椒碎、生粉和橄欖油調味，醃製15分鐘。慢火將牛尾兩面煎至金黃，然後撈起備用。
2. 將日本蘿蔔去皮，厚切後再用刨刀將其刨成圓角備用。洋蔥去皮後切成塊備用。
3. 在注水格中加水至「最高水位線」後放入蒸籠及蒸架，按功能鍵選擇【蒸】模式，設置烹調時間為30分鐘，然後蓋上蓋子，將蘿蔔蒸至半熟。
4. 預熱平底鍋，先將黑胡椒微微加熱至釋放香氣，接著加入1000毫升已煮熱的雞湯。
5. 將大陶瓷燉盅徹底清洗乾淨，放入牛尾、蘿蔔、洋蔥和黑胡椒雞湯，然後蓋好燉盅蓋。
6. 在注水格中加水至「放大盅前」水位，將大陶瓷燉盅放入主機，然後蓋上蓋子。
7. 按功能鍵選擇【燉湯】模式，設置烹調時間為1.5小時。
8. 完成後，即可享用。

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