

## 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。



## 啤酒牛腩



### 用料

材料：牛腩(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。



## 喳咋糖水



### 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。

