

**蔬菜燉排骨**

一鍋到底、做法簡單的湯品是很多人的期待，用壓力鍋是方式之一。主食、蔬菜一次通通下鍋，一餐的營養快速具備。

美味  
鮮甜**食材**

排骨300g、西紅柿1個、紅蘿蔔1/4條、土豆1個、玉米1/2條、薑1小塊、香菜1株。  
調料：鹽1/4小匙。

**作法**

①排骨汆燙；西紅柿、玉米切塊；紅蘿蔔、土豆去皮切塊；薑切片；香菜洗淨切末。  
②依自家壓力鍋使用說明標示的食材用量、水量，將排骨、薑片及蔬菜放入鍋中，加水後，蓋上鍋蓋。  
③依照自家壓力鍋使用說明，設定排骨湯模式（或相應的壓力與加熱時間），煮好後釋放壓力才開鍋，加適量鹽調味。  
④上菜前灑上香菜即可。

**香菇雞翅湯**

很多人愛喝雞湯，使用壓力鍋可以輕鬆完成家庭湯品。想要做出喜歡的雞肉口感，只要設定適當的壓力模式即可。

**食材**

雞翅根8隻、小型乾香菇12朵、生薑1小塊。  
調料：鹽1/4小匙。

**作法**

①雞翅根沖洗、汆燙；乾香菇沖洗乾淨，以溫水泡軟，剪去蒂頭備用；香菇水保留；薑切片。  
②依照自家壓力鍋使用說明標示的食材用量、水量，將雞翅根、香菇、香菇頭及薑片放入壓力鍋中，加水後，蓋上鍋蓋。  
③依自家壓力鍋使用說明，設定雞湯模式（或相應的壓力與加熱時間），煮好釋放壓力才開鍋，加鹽調味。  
④如要添加枸杞，等壓力釋放開鍋時才加入。

省事·省瓦斯·再省時間

# 壓力鍋 輕鬆煮湯



文 | 邊吉

簡單又輕鬆的壓力鍋料理，出現在越來越多家庭的餐桌上，燉菜、煲湯都可以。

**蓮藕排骨湯**

針對不易煮軟的食材，例如：蓮藕，壓力鍋可以好好發揮。將所有食材一起下鍋，當鍋子釋壓完畢，好湯也大功告成。

**食材**

排骨300g、蓮藕2節、蠔乾6個、紅棗6個、薑1小塊。  
調料：鹽1/4小匙。

**作法**

①排骨汆燙；蓮藕洗淨，去皮切片，下鍋前浸泡在鹽水中；蠔乾搓洗乾淨，浸泡水去腥1小時；紅棗沖洗乾淨；薑切片備用。  
②依自家壓力鍋使用說明標示的食材用量、水量，將排骨、蓮藕片、蠔乾、紅棗、薑片放入鍋中，加水後，蓋上鍋蓋。  
③依照自家壓力鍋的使用說明，設定排骨湯模式（或相應的壓力與加熱時間），煮好釋放壓力後才開鍋，加適量鹽調味。

**薑片排骨湯**

使用壓力鍋煮薑湯，短短時間就能煮出薑汁的香氣，可選擇肉質較軟嫩部位、不需要長時間烹煮軟化的排骨同煮。

**食材**

排骨600g、薑2小塊。  
調料：鹽1/4小匙。

**作法**

①排骨汆燙；薑切片。  
②依自家壓力鍋使用說明標示的食材用量、水量，將排骨、薑片放入鍋中，加水後，蓋上鍋蓋。  
③依自家壓力鍋使用說明，設定排骨湯模式（或相應的壓力與加熱時間），煮好釋放壓力才開鍋，加鹽調味。

**美味秘訣**

①肉種類不同，壓力鍋煮湯時間不同，排骨湯長於雞湯，雞湯長於魚湯。  
②至於排骨湯的時間，依不同部位特性，烹煮時間也不同。

**韓式牛肉湯**

以爽口的牛小排做道湯，可做出較清爽的湯頭。使用壓力鍋快速將食材的清甜轉為湯頭的鮮甜，隨時可以上好湯。

**食材**

牛小排3片、洋蔥1個、大蔥2根、薑1小塊。  
調料：韓式辣椒粉1/2小匙、鹽1/4小匙、胡椒粉。

**作法**

①牛小排汆燙後洗淨，切小塊備用；洋蔥去皮切塊，薑切片。  
②依自家壓力鍋使用說明標示的食材用量、水量，將牛小排、洋蔥、薑片、辣椒粉放入鍋中，加水後，蓋上鍋蓋。  
③依自家壓力鍋使用說明，設定排骨湯模式（或相應的壓力與加熱時間），煮好釋放壓力才開鍋，加鹽、胡椒粉調味。  
④大蔥切粒，上菜前灑在湯上即可。



整版圖片：ADOBE STOCK

**動手做做看 法式蘋果派**

文 | 山平

此款派皮香酥可口，不用先烤，只要把皮擀開，擺上蘋果切片就能進烤箱，快速完成甜點。

1

→

2

→

3

→

4

→

5

→

6

**拌麵糰**

準備攪拌盆，放入室溫奶油60g，攪拌至顏色變淺黃色；加入1個蛋黃攪拌均勻；倒入100g麵粉拌合均勻；再慢慢加2大匙冰牛奶將粉攪拌成平滑的麵糰。

**擀派皮**

麵糰放在乾淨的檯面滾成圓球狀，以保鮮膜包住放入冰箱冷藏1小時。取出麵糰，擀成約8英寸薄餅狀；擀麵棍沾裹麵粉，可避免沾黏。烤箱預熱200攝氏度。

**蘋果切片**

準備2顆蘋果，洗淨擦乾，先剖切成數份，切除蒂頭、果核，再改刀切成約1公分的薄片。蘋果片切好後浸泡在檸檬汁或鹽水中，可防止果肉氧化變色。

**蘋果出水**

以小火融化無鹽奶油，放蘋果片炒均勻，加細砂糖小火拌炒至蘋果軟化出汁。待湯汁收乾即熄火。派皮外圍留約2英寸左右，將蘋果片均勻排放在派皮上。

**整形**

在蘋果片上均勻地撒2大匙的糖，將派皮往內摺，在派皮周圍撒1大匙糖。奶油切丁灑在蘋果片上，保持表面的溼潤。最後在蘋果餡上均勻的撒上海肉桂粉。

**烘烤**

將派放入烤箱，送進預熱好的烤箱，烤約40分鐘，至散發奶油、蘋果甜香，即可出爐。