

新冠肺炎疫情持續多時，給大眾的生活留下了一些難以抹去的痕跡與習慣。比如在家開火煮食，成為很多人新的樂趣，而電烤盤（電烤爐）作為一種方便、快捷、無煙、安全，同時技術門檻較低的烹飪工具，成為了許多市民烹飪食物的好幫手。當前市場上的電烤盤琳瑯滿目，功能各異，外觀爭奇鬥艷，如何選擇一款適合自己的電烤盤？這些電烤盤又適合烹飪什麼食材呢？

► 燒烤美食惹人垂涎。



▲ 章魚燒烤盤除了章魚燒，亦可製作其他小食例如雞蛋仔等。

## 5 多功能性

電烤盤除了用來烤肉，煎牛扒、煎雞蛋等亦十分常見。為了更加豐富烤盤的烹飪功能，不少品牌推出了不同用途的可拆卸烤盤，如章魚燒烤盤，打邊爐、壽喜燒專用深鍋，串燒波紋煎盤等。一款電烤盤產品所能配備烤盤的多元化和可選擇性，也是消費者選擇電烤爐過程中的一項指標。

▼ 和牛壽喜燒。



## 日式烤肉色香味誘人

### 簡飲擇食

### 簡嘉明

好友K轉職，約她在尖沙咀一商場午餐慶祝，想不到嬌滴滴的女孩喜歡吃肉，於是走進了我們也沒光顧過的餐廳「燒肉而今」，並且留下了美好深刻的印象。

午膳時間進店，有不少上班族在享受烤肉的樂趣，幸好座位間隔寬闊，又有落地玻璃透進讓人精神舒爽的陽光。室外是放着雕塑的草坪，鬧市中的環保空間，令我們心曠神怡，胃口也隨之變好。

該店主打日式烤肉，午市定食選擇很多，例如有「A5黑毛和牛」套餐。K點的「A5黑毛和牛赤身盛合燒肉定食」，有「牛小排」「肩三角」和「龜之子」三款不同部位的和牛，全部油花紋理分明，色澤亮麗。細心將肉片放在爐上輕輕一烤，立時肉香四溢，肉質入口融化，味濃而不膩，幼滑鮮嫩。

我點的是「A5黑毛和牛壽喜燒定食」，用料十分豐富，和牛片外還有大量蔬菜，如菇菌、豆腐、甘筍與大白菜，湯底非常清甜，醬油味調配適中。不要以為湯灼的肉比不上烤的好吃，那壽喜燒的肉片處理得很好，口感細滑，片片像上乘的紡織品，粉嫩鮮明，想吃得健康清淡的人，不妨考慮。

每款套餐已包括沙律、米飯、湯、小菜與甜點。沙律菜新鮮爽脆，選用的白米也軟滑，顆粒分明，吸了和牛肉汁或壽喜燒上湯，吃下是飽足暖心的享受。茶碗蒸與醃菜亦不俗，甜品是和式麻餅，整體而言，性價比值得一讚。

其後我帶家人再度光顧，嘗試「醬汁薄燒A5黑毛和牛燒肉定食」，同樣令人滿意。每片和牛皆醃得十分入味，既沒影響嫩滑程度，也同樣經輕烤就帶出濃郁牛香，那在口腔徘徊與漸漸融化的醇厚感覺，大大滿足了喜歡吃肉者對色香味的追求。店內抽風系統不俗，沒有讓人不適的油煙，感覺舒適衛生，顧客可慢慢享受美食的樂趣。



## 6 其他因素

除此之外，功率的大小、火力區間數量，烤爐的大小、深淺，以及電烤盤的價格，亦都是考量一個烤盤是否值得買的重要因素。

## 4 易於清洗

既然出於便捷的考慮選擇電烤盤，那麼清潔它的難易程度，自然也是重要的考量因素。市面上大多數的電烤盤都採用可拆卸烤盤的設計，令清潔更加輕鬆、徹底。另外，如果烤盤下方的托盤和風扇等零件也能夠拆卸的話，就能更大程度減少油漬的殘留，有利於烤盤的長期使用。

為了使烤盤的邊邊角角更容易清潔，目前多數烤盤採用長方形或者橢圓形的設計，目的之一也是令清潔更加方便。

▼ 拆卸烤盤容易清洗，品牌Recolte的賣點之一即為加熱組件、烤盤、水盤、底盤等都可以拆卸。



▲ 和牛烤肉盛合。



### 食譜

## 蛋包蝦仁小丸子

**材料：**雞蛋4隻，蝦仁、紅蘿蔔、鹽、鮮奶、橄欖油、海苔粉適量。

**做法：**

- ① 紅蘿蔔切細末備用。蝦仁洗淨，加半匙鹽抓醃，靜置10分鐘備用。
- ② 雞蛋打散，加鮮奶、少許鹽，攪拌均勻。
- ③ 烤盤低溫預熱，然後塗抹橄欖油。
- ④ 蛋液倒入章魚燒烤盤，每格蛋液約7分滿。稍微調高烤爐溫度，蛋液半凝固時撒上紅蘿蔔細末。
- ⑤ 每一格中放一隻蝦仁，蓋上鍋蓋燜2分鐘。
- ⑥ 蝦仁翻轉，直至全部煎熟。
- ⑦ 均勻給每顆蝦仁雞蛋燒撒上海苔粉，即成。



## 西班牙海鮮燉飯

**材料：**雞肉、花枝、蝦、白米、紅椒、黃椒、番茄、洋蔥、蒜末、橄欖油、紅椒粉、薑黃粉、高湯適量。

**做法：**

- ① 烤盤加熱，倒入橄欖油，將雞肉、花枝炒熟待用。蝦炒至變色待用。
- ② 洋蔥、蒜末放進烤盤，炒出香氣並至洋蔥變透明色。
- ③ 放入紅椒、黃椒拌炒，加入番茄，炒成泥狀。
- ④ 加入白米，繼續翻炒。
- ⑤ 放入紅椒粉、薑黃粉、高湯，加蓋，轉小火燜煮15分鐘。
- ⑥ 開蓋後，擺上雞肉、花枝、蝦，淋上少許橄欖油，加蓋再小火燜煮3至5分鐘至收汁，即成。

### 巧製美食

#### 烹飪低卡食材

肉，便有些浪費了。它除了烤肉，還有哪些烹飪妙用呢？  
相較於外面好些餐廳中重油重鹽的燒烤，用電烤盤自製燒烤的優勢之一在於，可以烹飪許多低卡又美味的燒烤食物。

首先在食材的選擇上，可以選擇更多的蔬菜、海鮮，以及牛肉、雞胸肉等含優質蛋白的食物，少油少鹽烤製；想要追求更加豐富的味覺體驗，可以購買或者自製低卡醬料，比如油醋汁、酸辣檸檬汁等，都是不錯的選擇。

**油醋汁配方：**橄欖油 1湯匙、蘋果醋 2湯匙、生抽 1湯匙，黑胡椒、鹽按1:1適量加入，再加入適量代糖，即可。

#### 章魚燒盤妙用

許多品牌的電烤盤都配有章魚小丸子烤盤，然而章魚小丸子的製作工序相對複雜，準備工作較多，令許多人對這類型的烤盤卻步。實際上，章魚小丸子烤盤不但可以製作章魚燒，還能燒製甜品和各種外形可愛的小食，如蛋包蝦仁小丸子（見另文）。

## 不止烤肉咁單一

# 6 大範疇

# 智選電烤盤

## 外觀時尚

且先不談功能，在「相機先食」的社交媒體時代，無論日常開火還是朋友聚會的打卡拍照，一個外觀好看的電烤盤都會增色不少。

以Bruno為代表的方形電烤爐，是當前比較受歡迎也是比較常見的；馬卡龍的配色是它們的亮點，電烤爐本身就像一塊令人垂涎欲滴的甜品，上鏡好看又叫人食指大動。

除了具備多種煮食功能的電烤爐外，更加專注和強調燒烤功能的韓式光波燒烤爐的外觀，也都愈來愈吸引人，既有可愛的馬卡龍配色，也有風格工業化的外觀，同時具備韓式風格的選擇。在家庭聚會中擺上這樣一個光波燒烤爐，韓餐燒烤的氛圍感也會更濃。

## 除煙效果

無煙，是電烤爐區別於傳統烤爐的最大優勢。無煙的話，可以讓大家在燒烤搬到家中的客廳裏，和三五好友邊看電視，邊享受燒烤的樂趣。

事實上，電烤盤所謂的「無煙」並非絕對無煙，少量油煙的產生難以避免，因而電烤盤無煙性能的高低，也成為選擇的關鍵。

為了更大程度地抑制油煙，部分相對高檔的產品型號會內置抽氣扇設計，通過風扇吸走上升的油煙，進而達到更加清潔的效果。

## 加熱方式

回歸到電烤盤最本質的功能——燒烤，當前的電烤盤主要有兩種加熱方式：一種是電熱式，即在金屬烤盤下通過電線加熱，其優勢在於加熱時間短，能夠烹飪的食物種類更加多元；另一種是遠紅外線型，相較於電熱式，這種加熱方式耗時較長，但更容易令食材均勻受熱，保留食材的原汁原味和營養成分，是相對更加「專業」的燒烤用具。



◀ 品牌 Bruno BOE021-SHPL 多功能電烤爐是當前社交媒體上出現頻率最高的電烤爐之一。



▲ GERMAN POOL 德國寶 KQB29E 迷你韓式光波燒烤爐的外形，具有專業的工業風格。



▲ 部分電烤盤產品型號內置抽氣扇設計。



► 遠紅外線型電烤盤可讓食材均勻受熱。