

顧客備註欄

為防日後所需，請詳細填寫此欄。
送修時將使用到本資料。

購買店名

電話 () -

購買日期

年 月 日

愛心維護



使用時是否曾遇到這樣的狀況？

- 電源線或電源插頭異常發熱。
- 爐門出現明顯的鬆動或變形。
- 按下起動鍵後，並未開始加熱食品。
- 有時無法自動停止運轉。
- 出現燒焦味，或是在運轉過程中出現異常的聲音或火花（閃光）。
- 接觸到日立過熱水蒸氣熱風烘烤微波爐時，有輕微的觸電感。
- 出現其他異常或故障情形。

停止使用

為了防止機器故障或發生事故，請將電源插頭從插座上拔下，並連絡經銷店。關於檢查維修的詳細費用，請洽經銷店。

● 長年使用的日立過熱水蒸氣熱風烘烤微波爐需要您用愛心來維護它！

● 日立過熱水蒸氣熱風烘烤微波爐的維修零件年限，供應至停產後8年內。

本日立過熱水蒸氣熱風烘烤微波爐的製造時間，標示於主機的右側面。

進口商：日立家電（台灣）股份有限公司

台北市南京東路3段65號2樓 TEL:02-2516-0500

E-mail服務意見信箱: servicemail@hsct.com.tw

日立家電網站:www.hsct.com.tw

維修服務中心

台北 02-2771-8200

嘉義 05-236-1943

花蓮 03-852-9400

台南 06-260-6939

中壢 03-491-2219

高雄 07-522-9100

台中 04-2220-1133

1-D8605-1

未經許可，禁止擅自轉載／不得複製本內容。 J2 (HP)



煎餃

日立過熱水蒸氣熱風烘烤微波爐 料理入門 <使用說明書・料理集> 型號 MRO-LV300T



珍珠白(W)

大火力 蒸烤烹調 健康主廚

日立過熱水蒸氣熱風烘烤微波爐



初次使用及遇到問題時，請務必同時參考DVD的內容。

請在可播放DVD的環境下使用。

(內容包含：使用方法、推薦料理集、遇到這樣的情況時)

HITACHI

Inspire the Next

料理入門 <使用說明書・料理集>

另附保證書、速成使用入門與使用方法(DVD)

日立過熱水蒸氣熱風烘烤微波爐 **家用型**

型號 **MRO-LV300T**

炒蔬菜



非常感謝您購買日立過熱水蒸氣熱風烘烤微波爐。請先詳閱本料理入門，以正確方式使用本機器。

閱讀完畢後，請將保證書連同速成使用入門及DVD光碟一併妥善保管。

請您詳閱「安全上應注意事項」→ P.10~15 後，正確使用本機。

MRO-LV300T

前言

請開關一次箱門，並在液晶觸碰面板顯示「最初畫面」後再行使用。

●不使用时，為了節省耗電，在顯示「最初畫面」的狀態下若未進行任何操作，大約10分鐘後將自動切斷電源。

另外，只將電源插頭插入插座時，不會開啟電源。
(待機時消耗電力OFF機能)



開關箱門「啟動」電源，且液晶觸碰面板將顯示「最初畫面」。→ P.4

為了善用自動烹調功能

●內建三點式重量感應器(GPS※)，可測量食物份量，並採用自動食譜功能進行烹調。

●本產品備有不需要設定加熱方法、時間、溫度的437種自動食譜。只要選擇食譜並加以啟動，就可以輕鬆完成料理。



※GPS即Gram(重量)Position(位置)System的簡稱

請務必經常進行重量感應器的「調整歸零點」。→ P.5

液晶觸碰面板

●液晶畫面採用觸碰面板操作型式。請直接觸碰液晶面板上所顯示的按鍵來進行操作。→ P.8、9

利用自動食譜，善用溫熱功能

要溫熱的食物	使用的自動食譜
以常溫保存的白飯、菜餚	001 溫熱
以冷藏室冷藏保存的白飯、菜餚	001 溫熱
以冷凍室冷凍保存的白飯	002 冷凍白飯溫熱
以冷凍室冷凍保存的菜餚	005 解凍溫熱

※另有適用於飲料或炸物等料理的自動食譜。

●自動食譜有5段或3段強弱調整設計。

→ P.37

目錄

第一步 確認

前言.....	2
初次使用時的確認與準備.....	4、5
・安裝的確認.....	4
・開啟電源的方法.....	4
・空燒(脫臭)的方法.....	5
・重量感應器「調整歸零點」的方法.....	5
各部位的名稱、附屬品.....	6、7
操作面板.....	8、9
安全上應注意事項.....	10~15
加熱的原理.....	15
附屬品的使用方法.....	16~33
・白色底盤的使用方法.....	16
・黑色烤盤的使用方法.....	16
・加水槽的使用方法.....	16、17
・燒烤盤的使用方法.....	18、19
・燒烤盤上蓋的使用方法.....	20
・自動烹調時使用的附屬品.....	20
・自動烹調時使用的附屬品一覽.....	21~32
・手動烹調時使用的附屬品.....	33
可使用容器・不可使用容器.....	34、35

使用方法與秘訣

使用方法、烹調秘訣.....	36、37
・食物的份量與容器的大小、重量.....	36
・放置食物的位置.....	36
・2個以上的食品同時溫熱.....	36
・自動烹調的強弱調整.....	37
・烹調中確認完成狀態.....	37
・烹調後的追加加熱.....	37
・烹調後的食物(容器)與附屬品的取出.....	37
烹調步驟.....	38、39

操作的步驟

液晶畫面的架構.....	40、41
・頁面的翻動方法.....	41
・材料的顯示方法.....	41
自動烹調的操作方法.....	42~46
・根據「分類」選擇食譜.....	42、43
・根據「食譜編號」選擇食譜.....	44
・根據「材料別」選擇食譜.....	45
・根據「使用過的食譜」選擇食譜.....	45
・根據「迅速・簡單・便利」選擇食譜.....	46
手動烹調的操作方法.....	47
・變更設定(變更溫度、時間).....	48
追加加熱.....	49

溫熱

・溫熱以常溫或冷藏保存的白飯、菜餚.....	50、51
001溫熱.....	
・溫熱冷凍保存的白飯或菜餚.....	52、53
002冷凍白飯溫熱 005解凍溫熱.....	
・同時溫熱常溫或冷藏保存的兩道不同料理(白飯或菜餚等).....	54
001溫熱.....	
・同時溫熱冷凍或冷藏保存的兩道不同料理(冷凍白飯、菜餚等).....	55
008冷凍食品(左) 冷藏食品(右).....	
・飲料溫熱.....	56、57
003牛奶 004溫酒.....	
・蒸氣溫熱、溫熱至酥脆口感.....	58、59
006蒸氣溫熱 007油炸食物溫熱.....	
009中式肉包溫熱(冷藏食品).....	
010中式肉包溫熱(冷凍食品).....	
011溫熱至酥脆口感(冷藏食品).....	
012溫熱至酥脆口感(冷凍食品).....	
・以「容器記憶」進行溫熱.....	60~63
013白飯(容器記憶) 014菜餚(容器記憶).....	
015湯(容器記憶) 016牛奶(容器記憶) 017溫酒(容器記憶).....	
・容器登錄方法.....	60
・容器登錄後繼續加熱.....	61
・使用已登錄的容器進行溫熱.....	62
・不登錄容器的重量進行溫熱.....	63
預煮.....	
・肉類或魚類解凍.....	64、65
018解凍(肉類解凍) 019半解凍(生魚片解凍).....	
・蔬菜加熱(川燙).....	66、67
020川燙菜葉類與蔬果類 021水煮根莖類.....	

烹調

・「預熱」食譜選擇的烹調.....	68
・預熱中使用的附屬品.....	69
・「不預熱」食譜選擇的烹調.....	70

微波 加熱

・微波快捷鍵.....	71
・以一定的輸出(W)進行加熱.....	72、73
・在加熱中自動降低輸出(W)(輪替加熱).....	74

燒烤 加熱

・加熱時使魚類等表面產生焦痕.....	75
---------------------	----

熱風烘烤 加熱

・以「預熱」進行加熱.....	76、77
・以「不預熱」進行加熱.....	78

搭配 蒸氣・過熱水蒸氣

・微波加熱搭配蒸氣.....	79
・燒烤、熱風烘烤加熱與蒸氣、過熱水蒸氣的組合.....	80

發酵

・以蒸氣微波發酵進行加熱.....	81
・以蒸氣熱風發酵進行加熱.....	82

手動加濕.....	83
-----------	----

進行手動烹調時的加熱時間.....	84、85
-------------------	-------

手動烹調

設定與保養

設定的方法.....	86、87
・烹調中箱內燈的設定.....	86
・液晶背光設定.....	86
・液晶對比度調整.....	86
・語音導引音量設定.....	87
・運轉結束提示音設定.....	87
・使用過的食譜刪除.....	87
・容器記憶全部刪除.....	87
本機、附屬品的保養.....	88~90
・燒烤盤的保養.....	89
・燒烤盤上蓋的保養.....	89
・排水的方法.....	90
・加熱室的清潔方法.....	90
・擔心異味時(脫臭).....	90

遇到這樣的情況時

●無法順利料理時.....	91~94
●故障的時候.....	94~96
●出現通知顯示時.....	97
●規格.....	303

料理集

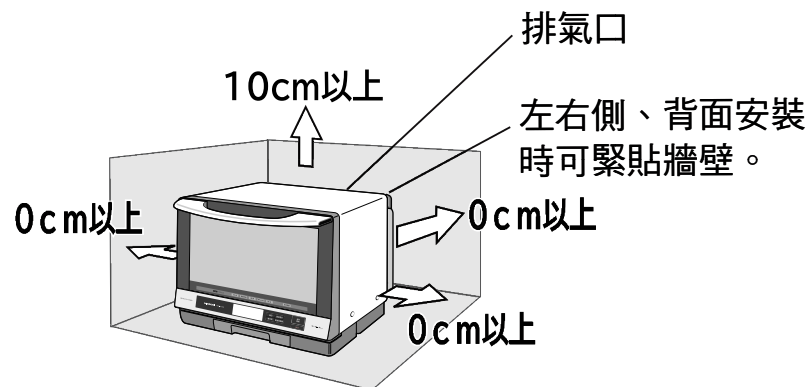
料理集 目錄.....	98~107
料理集 索引.....	298~302

初次使用時的確認與準備

安裝的確認

初次使用時的確認與準備

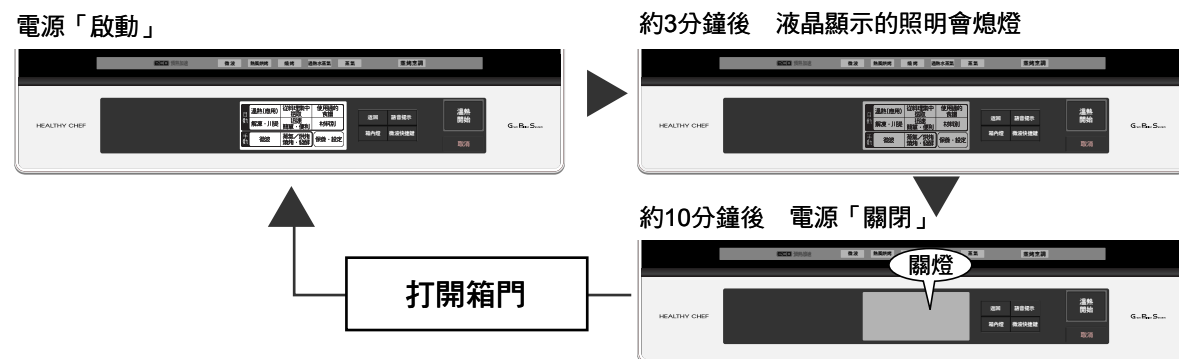
- 安裝時請依照下圖保留散熱空間。
※後方上面有排氣口，會排出熱氣。
- 本機的背面可貼緊牆壁或家具等處，
唯請確認下列事項。
 - ・牆壁或收納櫃裡是否有不耐熱的物品？
 - ・牆壁與本機接觸後，可能會因其材質而產生痕跡，請讓本產品與牆壁之間保留一些距離。
 - ・背面牆壁如為玻璃材質時，是否保有20cm以上間隔？
- 請勿安裝在不耐熱的物品或窗簾旁。
- 設置時請不要堵塞底部的吸氣口。
- 請設置於穩固的場所。



※背部上方有排氣口，會排出熱氣。如未保持足夠的散熱空間，會造成牆壁變色、或本機故障。

開啟電源的方法

- 不使用本產品時，為了節省消耗電力，只將電源插頭插入插座時，不會開啟電源。
- 打開箱門即可開啟電源，液晶顯示的照明會亮燈並顯示「最初畫面」。
※熄燈請按 **取消** 鍵。
- 在電源處於「啟動」狀態下若未進行任何操作，液晶顯示將在約3分鐘後關閉照明。大約10分鐘以後，將會自動切斷電源。（待機時消耗電力OFF機能）



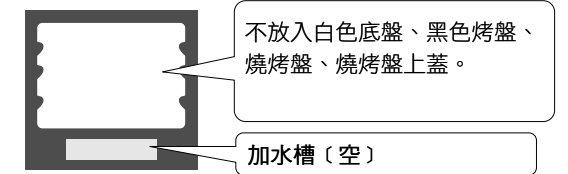
4

空燒（脫臭）的方法

- 加熱室壁面塗有防鏽用的油。第一次使用時，請依下列順序，以「空燒（脫臭）」去油。

準備 淨空加熱室，關上箱門

- 1 觸碰 **保養・設定** 按鍵後，再觸碰 **脫臭** 按鍵。



※空燒（脫臭）是使用加熱器（燒烤、熱風烘烤加熱）完成，因此將使本機溫度升高。加熱時間為20分鐘。

- 2 按下 **溫熱開始** 按鍵

結束聲響起後結束

※空燒結束後，風扇會運轉約3分鐘以進行降溫，降溫完成後將自動停止運轉。

加熱方法：開始時先 **燒烤**，中途會切換到 **熱風烘烤**。



注意



（否則可能造成燒燙傷、受傷、火災。）

- 空燒（脫臭）加熱中或結束後，暫時不可碰觸本機（箱門、外殼、加熱室與其周邊）。



- 空燒（脫臭）進行時，加熱室不可放置任何東西。
- 空燒（脫臭）進行時，有時會有油煙味與油煙，請打開窗戶，或使用通風扇進行換氣。
- 請將對油煙或臭味等較為敏感的小鳥等小動物，移到別的房间。
- 請等待加熱室冷卻後再使用。

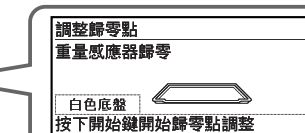
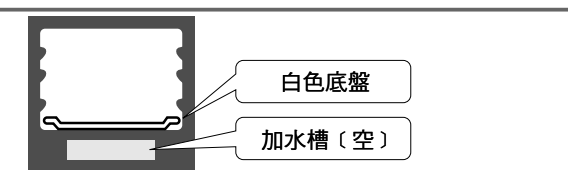
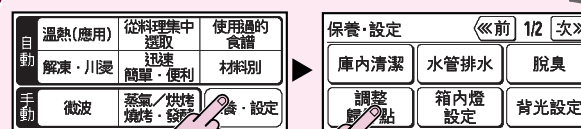
重量感應器「調整歸零點」的方法（等加熱室冷卻後）

- 自動烹調不需設定加熱方法、時間、溫度，只要選擇選單並開始啟動，即可自動烹調。為烹調出可口的菜餚，本機內建重量感應器，可測量裝有食物的容器重量。第一次使用時，請依下列順序進行重量感應器的「調整歸零點」。

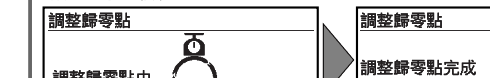
準備 將白色底盤安裝在加熱室底部，關閉箱門。

將白色底盤安裝在加熱室底部，關閉箱門。→ P.16

- 1 觸碰 **保養・設定** 按鍵後，再觸碰 **調整歸零點** 按鍵。



計量時的顯示



- 2 按下 **溫熱開始** 按鍵開始溫熱。

※在最初畫面中按住 **取消** 鍵3秒鐘以上，即可完成重量感應器的「調整歸零點」。

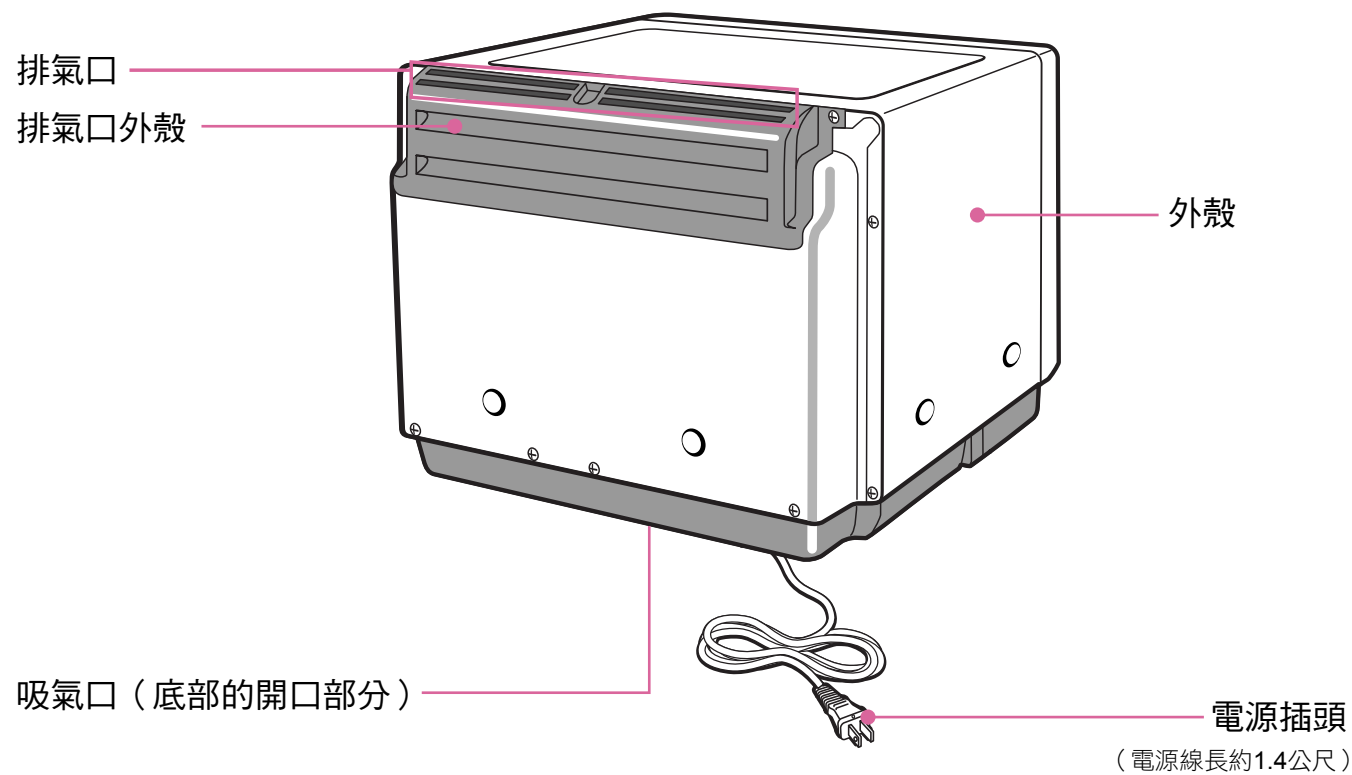
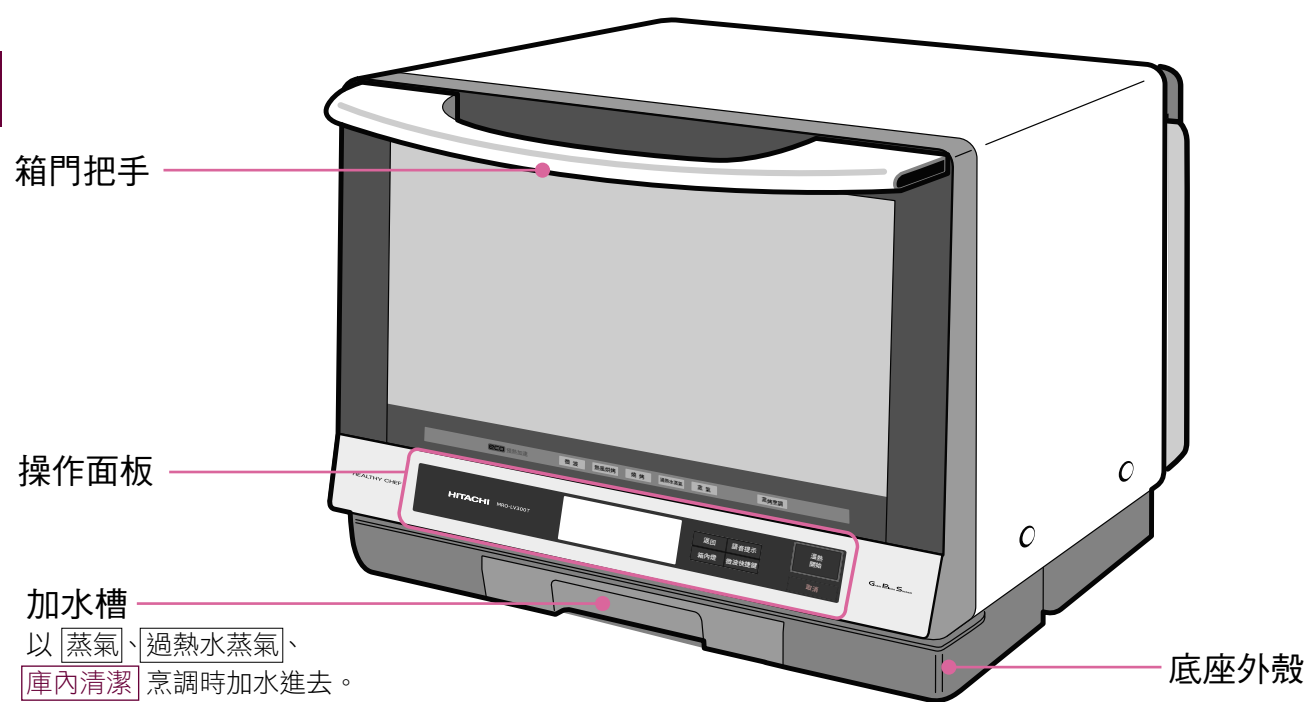
為維持良好的烹調效果，每個月請進行1次重量感應器「調整歸零點」。

初次使用時的確認與準備

5

各部位的名稱、附屬品

各部位的名稱、附屬品



箱內燈

加熱中會亮燈，打開箱門即關燈。

（在熱風烘烤預熱中或箱內燈設定為關燈狀態下，將為了省電而關燈。在預熱中或在節能熄燈設定下的加熱過程中，若要觀察加熱室（箱內）狀態，可按下「箱內燈」鍵，箱內燈將點亮約5秒鐘。

盤支撐架

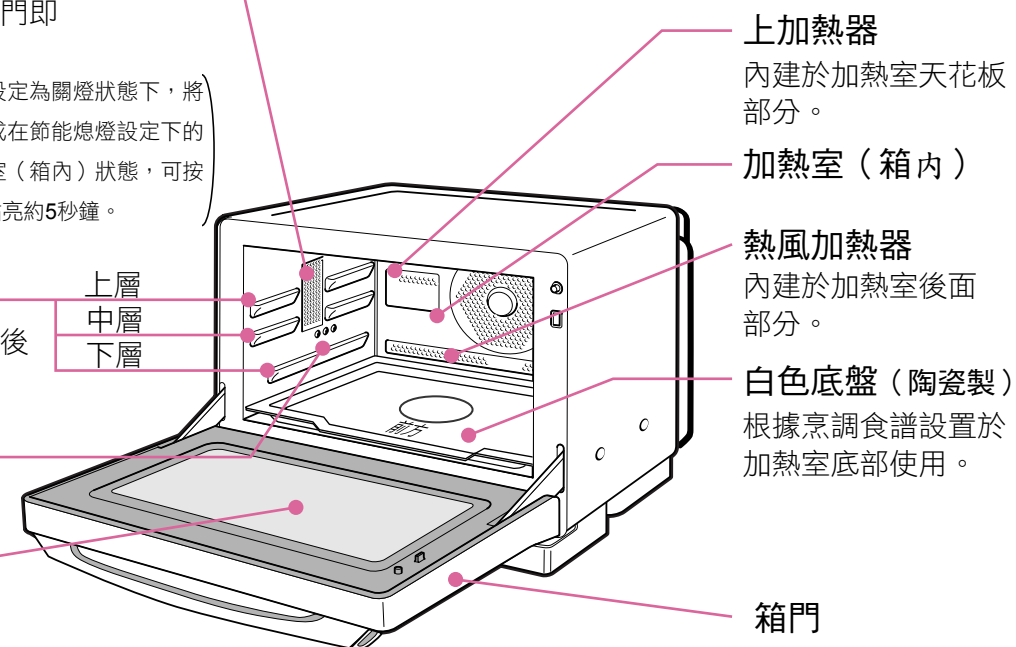
放入黑色烤盤、燒烤盤後使用。

蒸氣噴出口

箱門視窗

蒸氣爐

讓水沸騰的鍋爐。屬於本機內部的構造。



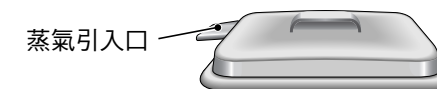
各部位的名稱、附屬品

附屬品

■白色底盤（陶瓷製） 根據烹調食譜設置於加熱室底面使用。



■燒烤盤上蓋（鋁製） 內側表面經氟素加工處理。請根據烹調食譜放置於燒烤盤上使用。不可使用於手動烹調。

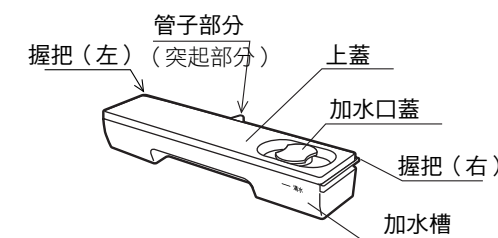


■燒烤盤（鋼板製） 表面經氟素加工處理，內側貼有會吸收電波來發熱的發熱體。根據烹調食譜放置於白色底盤，或放入加熱室盤支撐架上層使用。

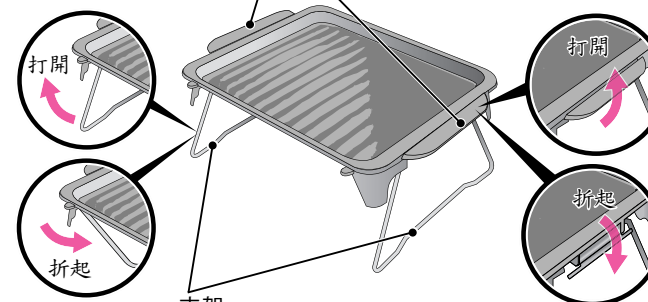
■黑色烤盤（2片）（琺瑯製） 根據烹調食譜放入盤支撐架使用。



■加水槽 使用蒸氣功能時安裝。



上層用握柄 依食譜需要打開或折起。



支架 依食譜需要打開或折起。

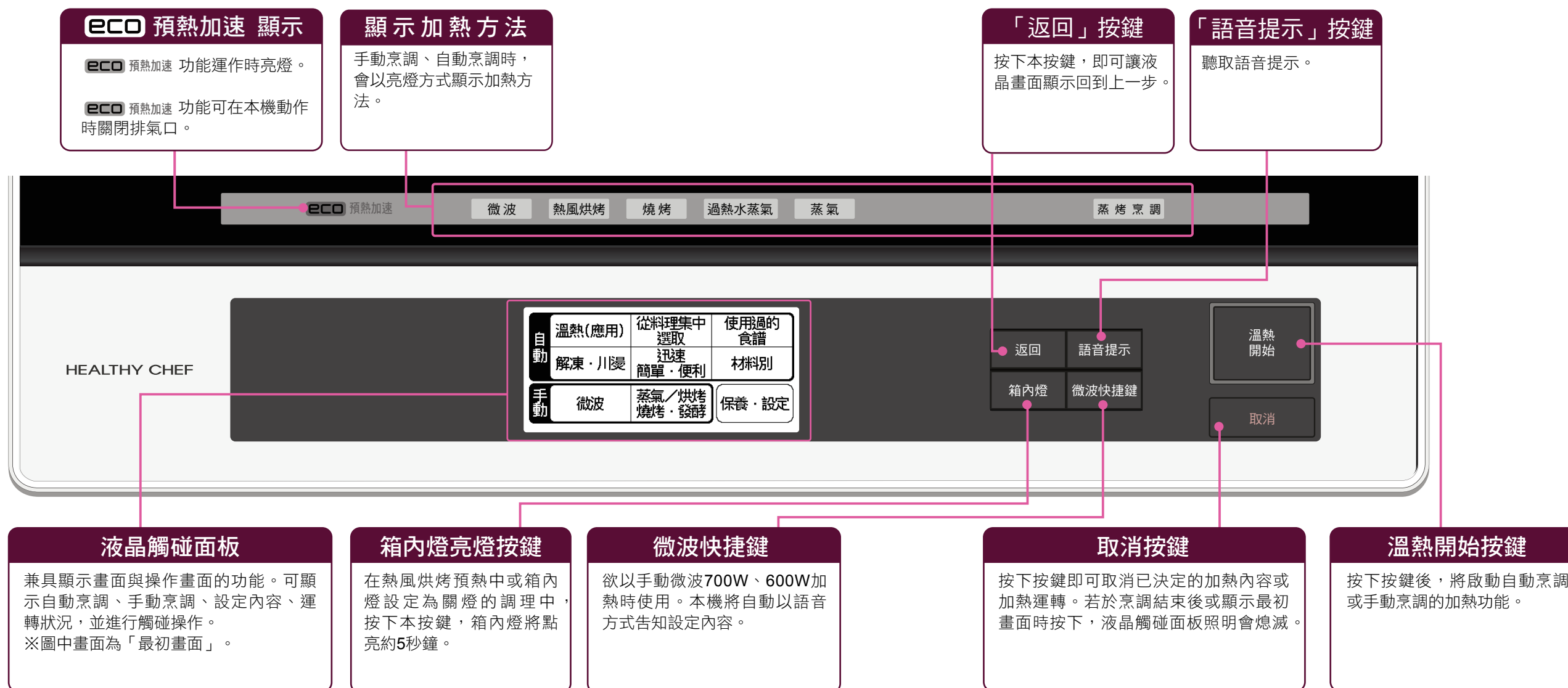
- 料理入門（本書）
- 速成使用入門
- DVD（使用方法）
- 保證書

操作面板

操作面板的功能

操作面板

操作面板



液晶觸碰面板的注意要點

注意

- 操作液晶觸碰面板按鍵時，請以手指觸碰的方式進行操作。但請勿用力觸碰。（否則恐造成破裂。）
- 液晶觸碰面板的反應，會因為環境溫度、溼度以及附近電器用品的運作狀態而出現變化。觸碰後仍無反應時，請先讓手指暫時離開面板，再重新觸碰操作。
- 請勿使用湯匙或筷子等工具按壓面板。（否則恐造成破裂。）
- 請避免液晶觸碰面板沾上水滴、中性清潔劑或髒污。（可能導致未能正常反應。請將髒污擦拭乾淨。）

音量設定

- 想聽取語音提示時，按下 **語音提示** 鍵。
 - 如在操作途中按下，會以語音說明下一個操作步驟。
 - 如在運轉中按下，會以語音說明目前的運轉狀態。
- ※在語音導引說明時，若打開箱門或觸碰操作面板，將中斷語音導引。
- ※ 按下兩次 **語音提示** 按鍵後，可取消語音導引的說明。

安全上應注意事項

本產品為一般家用電器。請勿運用於商業用途。

為了預防對人身造成傷害，以及對財產造成損害，以下說明應遵守的事項。
請先詳閱本文中的注意事項並正確使用。


■以下分別說明錯誤的使用方法所產生的危害及損害程度。



危險 「極可能造成死亡或者重傷」的內容。



警告 「可能造成死亡或者重傷」的內容。

注意 「可能造成傷害，或者發生器物損壞」的內容。

■以圖示記號區分並說明應遵守事項的內容。


 「提醒警告或注意」的內容。

  不得從事的「禁止」內容。


  必須執行等「指示」的內容。

產品內部有高壓電的部位

危險

 切勿改造本產品
修理技師（維修人員）以外人員，
切勿修理、分解本產品。
否則可能造成火災、觸電、受傷。
故障時請洽原購買經銷商。


禁止分解

 切勿將手指或物品伸入吸氣口、排氣口、
加水槽收納部位等產品的孔洞或縫隙。
（請特別注意小孩子調皮等情況。）
否則可能造成火災、觸電、受傷。
如有異物進入本機時，請
先拔出電源插頭後，向原
購買經銷商洽詢。




電源插頭、電源線、插座


警告

 不可用潮溼的手插拔除電源插頭
否則可能會觸電。

禁止潮溼的手觸摸

 不可使用鬆動的插座
否則可能造成觸電、著火、火災。




 電源請單獨使用交流電壓110V
額定15A以上的插座

如與其他器具併用，將造成插座
部分因異常發熱而著火。




（禁止併用多孔插座）


15A
以上

 不可使電源插頭、電源線受到損傷
否則可能造成觸電、著火、火災。

恐造成損傷的事例


- 改造
- 過度彎曲
- 拉扯
- 扭轉
- 捆束
- 放置重物
- 夾在縫隙中

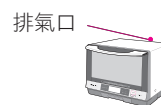
 確實將電源插頭的灰塵擦拭乾淨（尤其是
刀片之間的安裝面）
否則灰塵會吸收溼氣，降低絕緣強度，恐釀成
火災。


 長時間不使用時，請將電源插頭從插座
上拔下
否則絕緣強度降低，恐釀成漏電、觸電、火災。

拔下電源
插頭

注意


 電源線不得靠近排氣口等處
的高溫部位
否則將造成電源線損傷。



 拔下電源插頭時，不可用拉扯電源線的
方式拔除
否則將會造成電源線斷裂、起火。
請握住電源插頭再拔下。

安裝時

警告


 不可於下列場所使用

- 幼兒拿得到的地方
否則可能造成事故、燒燙傷、受傷。
- 窗簾或噴霧罐等易燃物附近。
- 榻榻米、地毯、桌巾等不耐熱的物品上。





熱風烘烤或燒烤加
熱時的高溫，有造
成起火的危險性。


 本機上方不可放置物品
在熱風烘烤或燒烤加熱時等情況下，可能因高溫過熱而燒焦、變形。

 請拆除本機或附屬品的所有包裝材料並將塑膠袋丟棄或保管在幼兒拿不到的地方。
否則可能因包裝材料著火，或塑膠袋套釀成窒息意外。

注意

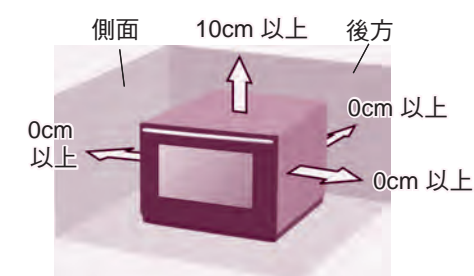
 請避免在流理台或瓦斯爐等潮溼的地方，或接近煙火、熱氣的場所使用
否則可能造成觸電、漏電、著火。

 應設置於平穩堅固的場所
不平穩的場所可能會造成振動、噪音或本機掉落。

 本機與牆壁等傢俱之間，應保有下表所記長度以上的
間隔距離
如未保持距離，可能會因牆壁或放置的物品過熱，造成變色、變
形、著火。

本電子微波爐符合以「消防法設置標準」為基礎的測試標準。

場所	上方	下方	左方	右方	前方	後方
隔離距離 (cm)	10	0	0	0	開放	0



為了保護周圍環境

請安裝在周圍採用耐熱壁材或家具的場所。

在後方是玻璃的情況下，會有因溫差而造成破裂的危險，請間隔20cm以上。

即使照表或圖中的距離取出間隔，還是有可能因排氣造成髒汙或結露。可取出更大的間隔距離，
或是在牆面貼上鋁箔紙，以減輕髒汙或結露情形。

烹調時

安全上應注意事項 (續)

警告

- 不要讓小孩單獨使用，或是讓幼兒碰觸，否則可能造成燒燙傷、觸電、受傷。
- 不可使用於烹調以外的目的，否則可能造成燒燙傷、受傷、火災。

關於食物份量、容器、使用附屬品等細項，請依本書記載的內容烹調，否則可能引發著火、火災。

注意

- 請勿在箱門夾到東西時直接烹調，否則可能引發電波外漏或熱氣外漏，造成燒燙傷、著火、火災。
- 不得以容器猛力撞擊白色底盤、或摔落白色底盤。出現破裂或裂縫時，請勿直接使用，並委託原購買經銷商進行檢查。如直接使用，可能會造成故障。
- 在本機翻倒摔落時不要直接使用，否則可能造成電波外漏或熱氣外漏、觸電、燒燙傷。請委託購買的經銷商檢修。如果箱門或箱門封閉條(Seal)損壞時，應待專業人員完成修復後方能繼續使用。
- 不可堵住吸氣口與排氣口，否則可能造成著火、火災。
- 請勿在加熱室壁面或白色底盤等部位有食物殘渣附著時直接烹調，否則可能引起著火、火災。
- 本機不可淋到水。如誤灑到水時，請委託購買的經銷商檢修。
- 不可對箱門過度施力，請勿乘坐於本機。可能因箱門鬆弛、電波外漏或熱氣外漏，造成燒燙傷。

空燒 (脫臭) 應在以下狀態下進行 → P.5

- 加熱室內不可放任何東西。
- 將對油煙味與臭味等較為敏感的小鳥或小動物，移到別的地方。
- 打開窗戶，或使用通風扇進行換氣。有時可能會有油煙味與油煙。

烹調中與烹調後 (庫內清潔 水管排水) 與空燒 (含脫臭運轉)

警告

要中斷烹調時，請按下「取消」鍵。如先拔除電源插頭，恐造成火災、漏電。

注意

- 打開門時，不可探頭往內望，否則可能因熱氣與水蒸氣等，造成燒燙傷。
- 加熱室內食物著火時，不要打開箱門，會有助燃的危險。
 1. 立刻按下「取消」鈕，使其停止運轉，再拔除電源插頭。
 2. 將易燃物遠離本機，直到火勢熄滅。火勢難以熄滅時，用水或滅火器撲滅。滅火後不可直接使用，應委託購買的經銷商檢修。
- 不可在高溫的箱門視窗 (箱門玻璃) 與白色底盤等處淋水。有造成破裂的危險。
- 溫度會變得很高，因此不可直接碰觸外殼、箱門、加熱室、白色底盤、黑色烤盤、燒烤盤、燒烤盤上蓋等部位。禁止接觸。
- 取出及放入食物、容器、附屬品等時，使用厚的乾布或手邊的烤箱專用手套。如直接接觸，會造成燒燙傷、受傷。
- 開關箱門時，注意不要夾到手指，否則可能造成燒燙傷、受傷。

自動烹調 (溫熱) 與手動烹調 (微波加熱)

警告

- 不可加熱食物以外的物品，否則恐造成燒燙傷、受傷或引發火災。請勿加熱市售的微波加熱型熱水袋、奶瓶 (消毒袋)、玩具等物品。
- 不可加熱生蛋、白煮蛋 (不論是否去殼)、荷包蛋。
 - 要將蛋加熱時，請先將蛋打散再加熱。若蛋在微波爐內部破裂，將會導致白色底盤或箱門視窗破損的危險。



- 不可直接在下列情況下加熱，否則可能造成燒燙傷、受傷、火災。
 - 產品保鮮劑 (脫氧劑等) 未取出時
 - 包裝或食物上貼有標籤或膠帶時
 - 瓶罐或容器未取下蓋子或瓶栓時
 - 罐頭未開罐時
 - 市售的調理包食品未開封時
 請將產品保鮮劑取出、撕下標籤與膠帶、打開蓋子或瓶栓、罐頭等包裝，將食物移到別的容器內再加熱。

- 不可使用 [001溫熱] 加熱飲料或湯品等，否則可能造成過度加熱導致沸騰或突然沸騰等情形。
 - 要加熱牛奶、咖啡、茶、水等飲料時，請以 [003牛奶] 或 [016牛奶 (容器記憶)] 進行加熱。
 - 酒類請以 [004溫酒] 或 [017溫酒 (容器記憶)] 進行加熱。
 - 味噌湯、湯品等請以 [015湯 (容器記憶)] 進行加熱。

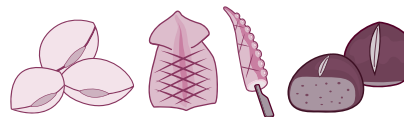
- 為避免食物過度加熱，請遵守下列事項，否則可能造成起火。
 - 否則可能於加熱中或加熱後突然沸騰噴濺，造成燒燙傷、受傷或白色底盤破損。
 - 要加熱少量食物 (低於100g) 時，請以手動烹調設定 [微波 500W] 以下，加熱時間20~50秒鐘，邊觀察情況邊加熱。
 - 自動烹調的食物份量與容器等，請依本書記載的內容進行加熱。
 - 要加熱少量食物 (低於100g) 時，請以手動烹調 (微波加熱) 方式，邊觀察情況邊加熱。
 - 加熱時，使用重量與食物份量大致相同的容器。
 - 手動烹調 (微波加熱) 時，請設定較少時間，邊注意食物情況邊加熱。



- 下列食物於加熱前及加熱後請仔細攪拌。要從加熱室中取出時，應緩緩取出。
 - 飲料 (水、牛奶、酒、咖啡、豆漿等)
 - 較濃稠的食物 (咖哩或燴等)
 - 油脂較多的食物 (鮮奶油、奶油等)



- 有外殼或薄膜的食物，請切割出刻痕後再加熱，否則可能因破裂造成燒燙傷、受傷。



注意

- 不可在加熱室未放置任何食物的情況下加熱，否則可能造成故障、起火。
- 不可以自動烹調功能加熱嬰幼兒的牛奶與嬰兒食品。請以手動烹調方式 (微波加熱) 邊觀察情況邊加熱。否則可能造成燒燙傷。
- 不可使用下列金屬製物品，否則恐引發火花 (閃光)，造成故障、起火、箱門視窗破損。
 - 附屬品的黑色烤盤、燒烤盤、燒烤盤上蓋 (自動烹調的部分除外)
 - 金屬配件或金屬製的烹調用具
 - 鋁箔
 - 表面用鋁等加工過的塑膠容器
 - 金屬或琺瑯材質鍋具、上蓋
- 市售的嬰兒食品，應移至別的容器再加熱，否則可能造成燒燙傷或受傷。
- 請慢慢地取下保鮮膜，否則蒸氣一下子噴出，會造成燒燙傷。











請慢慢地取下保鮮膜，否則蒸氣一下子噴出，會造成燒燙傷。

燒烤盤

安全上應注意事項 (續)

注意

-  僅限使用於自動烹調以及手動烹調的燒烤加熱功能
否則可能破損、熔解、變形。
-  不可擺放2.5kg以上的物品
否則可能造成破損、變形。
-  烹調後切勿立刻徒手接觸燒烤盤。
否則可能造成燒燙傷。
自動烹調的微波加熱也將使燒烤盤進入高溫狀態。
-  禁止接觸
-  將支架確實打開至發出「喀啦」的聲音後再使用
若未完全打開，恐造成食物傾覆。
-  本書所記載需使用燒烤盤的自動烹調功能，除**302吐司** **368乾燥香草** **369乾燥辛香料**外，食物份量不得少於100g。否則恐造成燒烤盤破損、熔解、變形。
-  勿接觸加熱室壁面
否則可能因火花（閃光），造成故障。
-  採用燒烤盤・低、燒烤盤・高的形式烹調後，取出時請與白色底盤一起緩緩取出
否則可能造成整個滑落、破損。
取出或放入燒烤盤時，請使用厚的乾抹布或市售烤箱專用手套。

加水槽

注意

-  只限加入水
若加入酒精類，恐引發起火。
-  不可將加水槽放入洗碗烘碗機、餐具烘碗機中清洗、乾燥
否則可能造成整個破損、變形。
-  每次使用時應重新換水
之前殘留的水可能造成衛生上的問題。
-  仔細清洗、保持清潔
不清洗的話會造成衛生上的問題。
-  如有破損請勿使用
若出現漏水，恐引發故障。
-  請勿放置於瓦斯爐旁或本機上等高溫的地方
在熱風烘烤或燒烤盤加熱等情況下，本s機將處於高溫，可能造成破損、變形。
-  不可淋上熱水、或以熱水消毒等
否則可能造成破損、變形。


保養時

警告

-  請先拔除電源插頭
若插頭仍插在插座上，可能造成觸電
-  請待本機各部位及附屬品等物件冷卻後再進行
否則可能因過熱而造成燒燙傷。

異常、故障時

警告

-  直接按下 **取消** 鈕，停止使用
否則可能造成火災、觸電、受傷。
立刻將電源插頭從插座上拔除，並洽原購買的經銷商進行檢查、修理。
- 異常、故障的例子
 - 電源線或電源插頭異常發熱
 - 發出焦臭味
 - 發出異常聲音
 - 產生火花（閃光）
 - 接觸本機時有觸電的感覺
 - 箱門明顯卡住或變形
 - 無法自動結束加熱時

提醒

- 本機請與收音機、電視、無線機器（無線LAN）以及天線等保持3m以上的距離
否則可能造成雜音、畫面混亂、通訊錯誤。
- 如有受到雷擊的危險時，必須將電源插頭從插座上拔起
否則可能造成故障。

加熱的原理

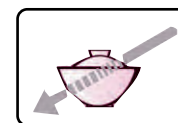
有8種加熱方法

微波

用電波（高頻）加熱食物。電波（高頻）具有3種性質



會被富含水分的食物「吸收」。



會「穿透」玻璃、陶瓷器等容器。



碰到金屬會「反射」。

被食物吸收的電波，由於水分子之間的摩擦運動變得活躍，進而產生熱。摩擦所產的熱能可快速加熱食物。

迅速而且符合經濟效益。



因為不透過水煮，可以保存養分。



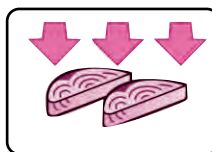
可以保持食物的顏色、形狀以及風味。



可以直接放在盤子上加熱。



燒烤



用上加熱器加熱食物，可以將食物烤得外酥、內軟。

熱風烘烤



熱風加熱器與上加熱器可使加熱室全室維持均勻溫度，就像包覆整個食物般讓食物受熱。

蒸氣
+
微波

蒸氣
+
燒烤

蒸氣
+
熱風烘烤

加熱室中充滿蒸氣（100°C左右的水蒸氣），並結合微波或燒烤、熱風烘烤功能，共同加熱食物。為食物增添水分，讓食物濕潤柔軟。

過熱水蒸氣
+
燒烤

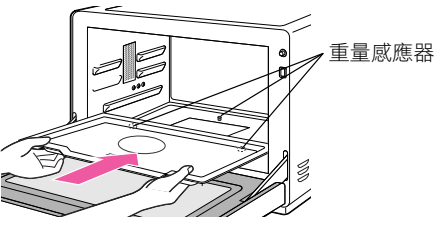
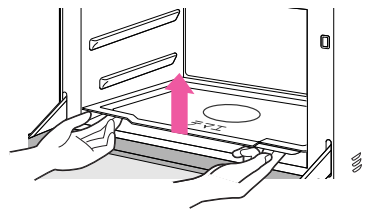
過熱水蒸氣
+
熱風烘烤

使加熱室中充滿過熱水蒸氣（奈米蒸氣），並與燒烤或熱風烘烤組合，共同加熱食物。能使肉類等食物多餘的油脂以及魚類等的鹽分與凝結水一起排出，做出健康的菜餚。

※過熱水蒸氣粒子非常細，無法透過肉眼看見。

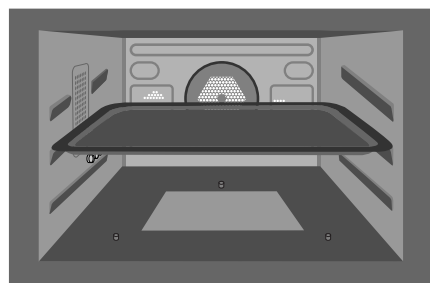
附屬品的使用方法

白色底盤的使用方法

組裝方法	取出方法
 <p>如圖所示，以雙手握住無邊框的那一邊，放進加熱室內，慢慢地放置於三點式重量感應器上方。</p>	 <p>將白色底盤朝向自己的這端，用雙手的手指往內推，輕輕地往上提，再將手指伸到白色底盤下，以雙手平穩地拉出。</p> <p>注意 要將白色底盤從高溫的加熱室內取出時，因可能有燒燙傷的危險，請使用厚的乾布或手邊的烤箱專用手套。</p>

黑色烤盤的使用方法

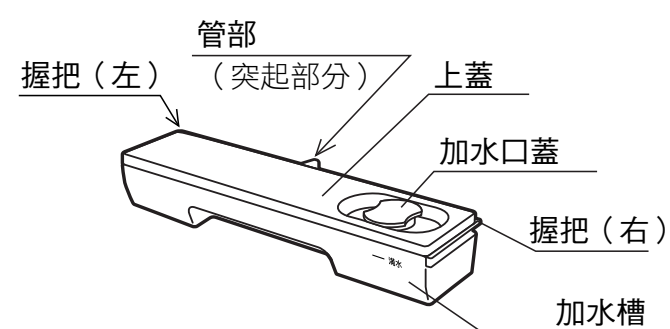
- 使用時，請將黑色烤盤放入加熱室的盤支撐架。
可根據食譜選擇要使用下層、中層或上層。
請勿放置於加熱室底部或白色底盤。
- 請使用於手動烹調的熱風烘烤加熱、燒烤加熱以及自動烹調。
請勿使用於手動烹調的微波加熱，或使用微波加熱的自動烹調（溫熱等功能）。



注意

- ! 取出或放入處於高溫的黑色烤盤時，會有燒燙傷的危險，因此必須使用厚的乾布或現有的烤箱專用手套。
- ⊘ 請勿使用於以微波加熱的自動烹調（溫熱等功能），或手動烹調（微波加熱）。

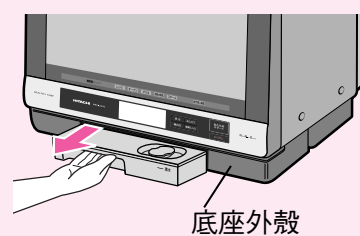
加水槽的使用方法（使用蒸氣功能時安裝。）



取出的方法

從本機取出

用手握住加水槽，直接往水平方向拉出。



加水槽的使用方法（使用蒸氣功能時安裝。）

加水方法

- 將加水口蓋轉至左側打開。

- 將加水槽平放，加水（純水，蒸餾水）至滿水線。可從加水口看見滿水標準線被遮住的位置，即為滿水位置。

- 請將加水口蓋對準△記號插入蓋好。

※如出現傾斜，可能會讓水漏出，因此使用時請維持水平狀態。
※加水後若按壓上蓋中央部位，可能會造成水管漏水，敬請特別留意。

裝入本機

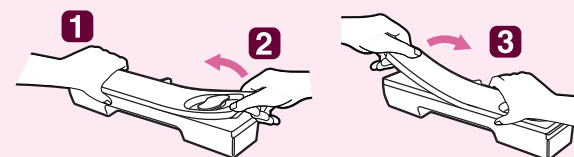
使加水槽維持水平，裝入本機後確實推到底。



※如安裝不確實，會造成漏水或蒸氣不足。
※確認底座外殼是否已推到底，再將加水槽推到與周圍底座外殼相同的位置。→ P.88

清空加水槽（上蓋的開啟方式）

- 輕輕握住整個加水槽，不可接觸水管部分。
- 用手指捏住上蓋的右側握把，將右側面全部掀開。
- 用手指捏住左側握把，將左側面全部掀開後，取下蓋子。



注意

（造成變形、破損的原因）

- ⊘ 加水槽不可加入水以外的物體。（加入酒精類可能會引發起火。）

（造成健康堪憂的原因）

- ! 每次使用加水槽時，應重新換水。（水會變成水蒸氣，直接接觸食物，為了衛生，請使用新換的水。）

（造成燒燙傷的原因）

- ! 在蒸氣、過熱水蒸氣與熱風烘烤或燒烤併用的情況下，加水槽內殘留的水會變燙，敬請留意。

提醒

- 請勿在5°C以下的環境使用加水槽。（蒸氣、過熱水蒸氣烹調將無法順利進行。）

- 使用的水，請用純水、蒸餾水。使用自來水、淨水器的水、礦泉水、鹼離子水、井水等等的情況時，會容易產生黴菌或雜菌。長時間使用時可能會堵塞蒸汽噴出口。→ P.94



•自來水 •礦泉水 •井水等

- 蒸氣烹調結束後，請進行水管排水。若置之不理，很容易產生黴菌或雜菌。

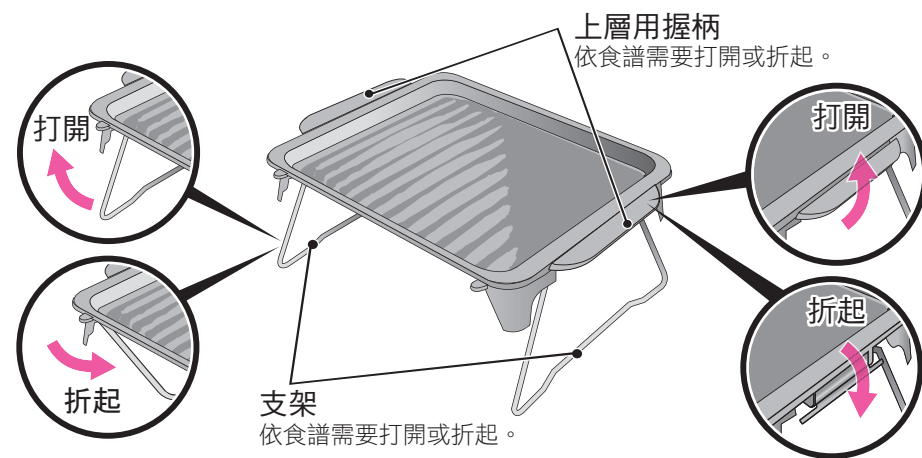
- 使用蒸氣、過熱水蒸氣時，請將水加到加水槽滿水線，並確實裝入本機。當水加太少，或加水槽未裝好的情況下使用時，會顯示「加水」並停止蒸氣，導致烹調效果變差。→ P.88、90

- 不使用時，請將給水槽淨空，並裝入本機。→ P.96、97

附屬品的使用方法

燒烤盤的使用方法

附屬品的使用方法



燒烤盤使用於自動烹調與手動烹調的燒烤盤加熱功能。使用燒烤盤時，請配合食譜運用下列四項內容。

- ① 放置於白色底盤，或放入加熱室的盤支撐架上層。
- ② 打開或折起上層用握柄。
- ③ 打開或折起支架。
- ④ 是否使用燒烤盤上蓋

打開與折起支架的方法

· 支架的打開方法

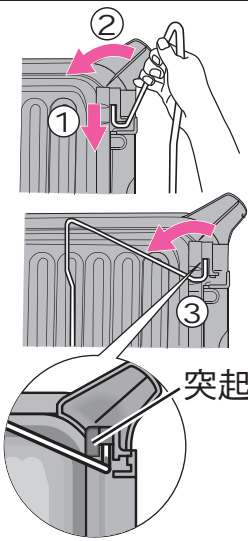
慢慢打開支架，直到聽見「喀啦」的聲音。若勉強打開支架，恐造成支架毀損。

· 支架的折疊方法

將燒烤盤朝下放在平坦的桌面上，將支架安裝部分附近：

- ① 往面前拉
- ② 朝內側摺疊。
- ③ 將支架折起至輕輕接觸燒烤盤。
(靠住突起部位來加以固定。)

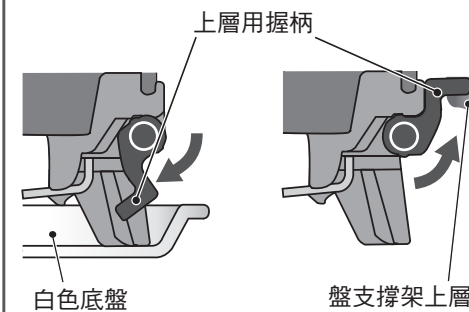
若勉強折起支架，可能會造成支架安裝部位損壞。



上層用握柄打開與折起的方法

以軸部為中心慢慢轉開握柄。

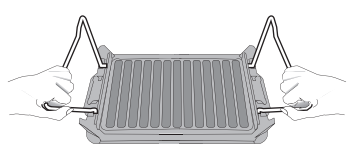
要折回握柄時，請旋轉折回至握柄朝下。打開或折起握柄時可能會出現摩擦聲，並非異常現象。此外，若勉強打開或折起握柄，可能造成握柄損壞，請特別留意。



注意

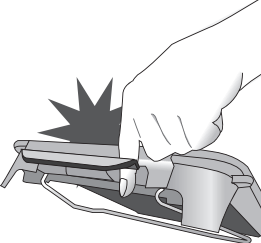
請勿勉強打開或折起上層用握柄及支架。

若勉強打開或折起，可能造成支架或握柄安裝部位破損，或導致支架變形。



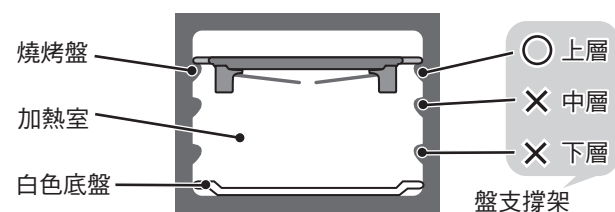
打開或折起上層用握柄及支架時，請注意避免手指夾入。

否則恐造成受傷。請特別留意避免小朋友接觸。



請勿打開上層用握柄後放入中、下層。

否則將使上加熱器或發熱體加熱不足，無法順利加熱。



除放入盤支撐架上層時外，請將上層用握柄折起。

當上層用握柄打開時，支架將懸空並壓在白色底盤上，導致無法正確測量食物重量，造成烹調無法順利完成。

折起上層用握柄



設置方法

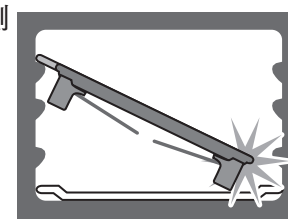
	放置在白色底盤上的烹調食譜	放入盤支撐架上層的烹調食譜	
設置方法	① 折起支架、折起上層用握柄 	② 打開支架、折起上層用握柄 	③ 折起支架、打開上層用握柄
取出方法	慢慢地連底盤一起取出。	慢慢地連底盤一起取出。	慢慢地平穩取出。

注意



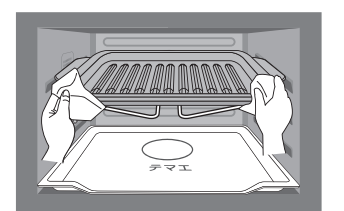
放入盤支撐架上層時，請將上層用握柄朝左右兩側打開。

若上層用握柄只有單側折起，放入時可能導致燒烤盤掉落，造成破損或引發故障。



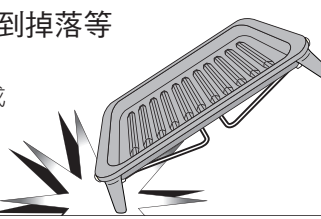
請依水平方式取出或放入燒烤盤。

否則恐造成燒烤盤掉落，或因為食物滑動而使湯汁濺出，造成燒燙傷的意外。



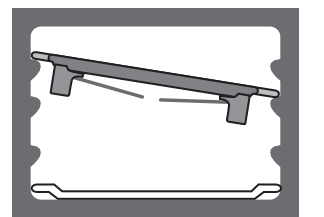
請勿讓燒烤盤受到掉落等衝擊傷害。

否則恐造成燒烤盤或支架損壞、變形，或支架偏移。



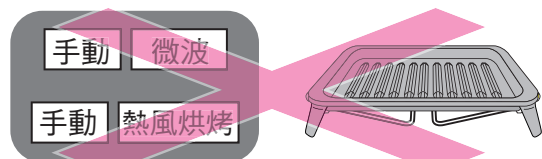
請勿傾斜放入燒烤盤。

否則恐造成燒烤盤掉落，或因為食物滑動而使湯汁濺出，造成燒燙傷的意外。可能造成破損或引發故障。



僅限使用於自動烹調、手動烹調的燒烤盤加熱

否則可能造成破損、熔解或變形。



本書所記載需使用燒烤盤的自動烹調功能，除 302吐司 368乾燥香草 369乾燥辛香料

外，食物份量不得少於100g。否則可能造成破損、熔解或變形。

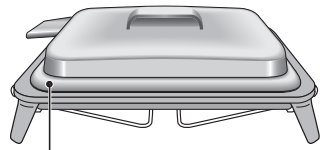
附屬品的使用方法

燒烤盤上蓋的使用方法

注意

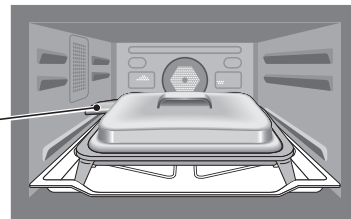
- 不可使用於自動烹調以外的用途，否則可能造成破損、熔解、變形。
- 請勿接觸加熱室壁面，否則恐引發火花（閃光），造成故障。
- 烹調後，請勿徒手接觸燒烤盤上蓋。（在自動烹調的微波加熱後將呈現高溫狀態。）
- 禁止接觸，否則可能造成燒燙傷。

- 燒烤盤上蓋請放置於燒烤盤上使用。（請放置於已折起支架與上層用握柄的燒烤盤。）
- 要放到加熱室內的白色底盤上時，請以蒸氣引入口朝左的方式放置。



蓋上後請確認整體邊緣是否完全密合。

- 要放到加熱室內的白色底盤上時，請以蒸氣引入口朝左對準蒸氣噴出口。



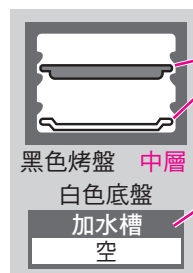
蒸氣引入口

自動烹調時使用的附屬品

- 使用的附屬品依選單而異，請遵照操作順序或料理集的圖片，正確地選用。

附屬品圖片的使用方法

使用附屬品的範例
使用白色底盤及黑色烤盤時



附屬品的安裝位置

將白色底盤放在加熱室底部；黑色烤盤安裝在盤支撐架中層。

加水槽的狀態

將空的加水槽裝入本機。（「加滿水」是指將水加到滿水線後，安裝至本機內）

- 在自動烹調模式下，本機將針對微波輸出、熱風烘烤與燒烤功能的溫度、時間自動控制，因此有別於手動烹調（→P.33）的情況，可使用（→P.21~32）中記載的自動烹調時使用的附屬品。



- 關於P.21~P.32的附屬品使用方法，以（○：使用 ×：不使用）表示。








附屬品的使用方法








自動烹調時使用的附屬品一覽

分類	食譜編號	食譜分類	參照頁數		附屬品使用方法（○：使用 ×：不使用）						
			操作步驟	作法·秘訣	白色底盤	黑色烤盤	燒烤盤			燒烤盤上蓋	加水槽
							折起支架	打開支架	放入上層		
溫熱（應用）	001	溫熱	→ P.50	→ P.51-54	○	×		×		×	空
	002	冷凍白飯溫熱	→ P.52	→ P.53	○	×		×		×	空
	003	牛奶	→ P.56	→ P.57	○	×		×		×	空
	004	溫酒	→ P.56	→ P.57	○	×		×		×	空
	005	解凍溫熱	→ P.52	→ P.53	○	×		×		×	空
	006	蒸氣溫熱	→ P.58	→ P.59	○	×		×		×	加滿水
	007	油炸食物溫熱	→ P.58	→ P.59	○	×	—	○	—	×	加滿水
	008	冷凍食品(左) 冷藏食品(右)	→ P.55	→ P.55	○	×		×		×	空
	009	中式肉包溫熱(冷藏食品)	→ P.58	→ P.59	○	×	○	—	—	○	加滿水
	010	中式肉包溫熱(冷凍食品)	→ P.58	→ P.59	○	×	○	—	—	○	加滿水
	011	溫熱至酥脆口感(冷藏食品)	→ P.58	→ P.59	○	×	—	○	—	×	加滿水
	012	溫熱至酥脆口感(冷凍食品)	→ P.58	→ P.59	○	×	—	○	—	×	加滿水
容器記憶	013	白飯(容器記憶)	→ P.60~63	→ P.51-61	○	×		×		×	空
	014	菜餚(容器記憶)	→ P.60~63	→ P.51-61	○	×		×		×	空
	015	湯(容器記憶)	→ P.60~63	→ P.51-61	○	×		×		×	空
	016	牛奶(容器記憶)	→ P.60~63	→ P.57-61	○	×		×		×	空
	017	溫酒(容器記憶)	→ P.60~63	→ P.57-61	○	×		×		×	空
解凍·川燙	018	解凍(肉類解凍)	→ P.64	→ P.65	○	×		×		×	加滿水
	019	半解凍(生魚片解凍)	→ P.64	→ P.65	○	×		×		×	加滿水
	020	川燙葉菜類與蔬果類	→ P.66	→ P.67	○	×		×		×	空
	021	水煮根莖類	→ P.66	→ P.67	○	×		×		×	空
燒烤	022	漢堡排	→ P.70	→ P.108	○	×	—	○	—	×	空
	023	漢堡排(脫脂)	→ P.68	→ P.108	○	×	—	○	—	×	加滿水
	024	青椒鑲肉	→ P.70	→ P.109	○	×	—	○	—	×	空
	025	牛排	→ P.68	→ P.109	○	×	—	○	—	×	空
	026	烤牛肉	→ P.70	→ P.110	○	×	○	—	—	×	加滿水
	027	鹽燒牛肉	→ P.70	→ P.110	○	×	○	—	—	×	加滿水
	028	烤豬肉	→ P.70	→ P.111	○	×	○	—	—	×	加滿水
	029	烤豬肉(脫脂)	→ P.68	→ P.111	○	×	○	—	—	×	加滿水
	030	烤豬肋排	→ P.70	→ P.111	○	×	—	○	—	×	加滿水
	031	香烤豬肉	→ P.70	→ P.112	○	×	—	○	—	×	加滿水
	032	味噌烤豬肉	→ P.70	→ P.113	○	×	—	○	—	×	空
	033	鐵板豬肉	→ P.70	→ P.113	○	×	—	—	○	×	空
	034	三層肉	→ P.70	→ P.113	○	×	—	—	○	×	空
	035	烤全雞	→ P.68	→ P.114	○	×	○	—	—	×	加滿水
	036	香草烤雞	→ P.70	→ P.114	○	×	—	○	—	×	空
	037	香草烤雞(脫脂)	→ P.68	→ P.114	○	×	—	○	—	×	加滿水

附屬品的使用方法 (續)



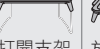


自動烹調時使用的附屬品一覽




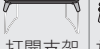



分類	食譜編號	食譜分類	參照頁數		附屬品使用方法 (○：使用 ×：不使用)						加水槽
			操作步驟	作法・秘訣	白色底盤	黑色烤盤	燒烤盤			燒烤盤上蓋	
											
肉	038	照燒雞肉	→ P.70	→ P.115	○	×	-	○	-	×	空
	039	照燒雞肉 (脫脂)	→ P.68	→ P.115	○	×	-	○	-	×	加滿水
	040	香烤雞肉串	→ P.70	→ P.115	○	×	-	○	-	×	加滿水
	041	奶油烤雞肉	→ P.70	→ P.115	○	×	-	○	-	×	空
	042	芥末烤雞	→ P.70	→ P.116	○	×	-	○	-	×	空
	043	印度香燒春雞	→ P.70	→ P.116	○	×	-	○	-	×	空
	044	雞條捲	→ P.70	→ P.116	○	×	-	○	-	×	空
	045	辣翅腿	→ P.70	→ P.117	○	×	-	○	-	×	空
	046	醬烤雞翅	→ P.70	→ P.117	○	×	-	○	-	×	空
	047	鐵板蒜味雞翅	→ P.70	→ P.118	○	×	-	-	○	×	空
	048	東南風串烤雞肉	→ P.70	→ P.119	○	×	-	○	-	×	空
	049	調味豬肉蘆筍捲	→ P.70	→ P.119	○	×	-	○	-	×	空
	050	紅燒獅子頭	→ P.70	→ P.120	○	×	-	○	-	×	空
	051	串烤	→ P.70	→ P.120	○	×	-	○	-	×	加滿水
	052	烤肝涼拌沙拉	→ P.70	→ P.121	○	×	-	○	-	×	加滿水
053	德式香腸培根捲	→ P.70	→ P.121	○	○ (上層)	-	-	×	×	加滿水	
燒烤	054	鹽烤鮭魚	→ P.70	→ P.122	○	×	-	-	○	×	空
	055	鹽烤鮭魚 (低鹽)	→ P.68	→ P.122	○	×	-	-	○	×	加滿水
	056	鹽烤秋刀魚	→ P.70	→ P.122	○	×	-	-	○	×	空
	057	鹽烤鯛魚	→ P.70	→ P.122	○	×	-	-	○	×	空
	058	香草烤梭魚	→ P.70	→ P.122	○	×	-	-	○	×	空
	059	鹽烤鯖魚	→ P.70	→ P.123	○	×	-	-	○	×	空
	060	照燒鱈魚	→ P.70	→ P.123	○	×	-	-	○	×	空
	061	香烤對剖竹筴魚	→ P.70	→ P.123	○	×	-	-	○	×	空
	062	香烤對剖花魚	→ P.70	→ P.124	○	×	-	-	○	×	空
	063	沙丁魚乾	→ P.70	→ P.124	○	×	-	-	○	×	空
	064	鹽烤鯛魚	→ P.70	→ P.125	○	×	○	-	-	×	加滿水
	065	味噌烤鮭魚	→ P.70	→ P.125	○	×	○	-	-	×	加滿水
	066	奶油煎鮭魚	→ P.70	→ P.125	○	×	-	-	○	×	空
	067	美乃滋烤鮭魚	→ P.70	→ P.126	○	×	-	○	-	×	空
	068	鐵板鮪魚	→ P.70	→ P.126	○	×	-	-	○	×	空
069	香煎鮪魚	→ P.70	→ P.127	○	×	-	-	○	×	空	
070	芥末烤沙丁魚	→ P.70	→ P.127	○	×	-	-	○	×	空	
071	沙丁魚漢堡排	→ P.70	→ P.127	○	×	-	○	-	×	空	
072	起司烤沙丁魚菠菜	→ P.70	→ P.128	○	×	-	○	-	×	空	
073	美乃滋蝦	→ P.70	→ P.128	○	×	-	○	-	×	空	

分類	食譜編號	食譜分類	參照頁數		附屬品使用方法 (○：使用 ×：不使用)						加水槽
			操作步驟	作法・秘訣	白色底盤	黑色烤盤	燒烤盤			燒烤盤上蓋	
											
其他	074	大阪燒	→ P.70	→ P.129	○	×	-	-	○	×	空
	075	韓式韭菜餅	→ P.70	→ P.129	○	×	-	-	○	×	空
	076	韓式海鮮餅	→ P.70	→ P.129	○	×	-	-	○	×	空
	077	燒餅	→ P.70	→ P.130	○	×	-	-	○	×	加滿水
	078	豆渣漢堡排	→ P.70	→ P.130	○	×	-	○	-	×	空
	079	香烤地瓜	→ P.70	→ P.131	○	×	○	-	-	×	加滿水
	080	焗馬鈴薯	→ P.70	→ P.131	○	○ (下層)	-	-	×	×	加滿水
	081	烤紙包南瓜	→ P.70	→ P.131	×	○ (中層)	-	-	×	×	空
	082	烤紙包干貝蘑菇	→ P.70	→ P.131	×	○ (中層)	-	-	×	×	空
	083	烤蔬菜	→ P.70	→ P.132	○	×	-	-	○	×	空
	084	鐵板甜椒	→ P.70	→ P.133	○	×	-	○	-	×	空
	085	烤茄子	→ P.70	→ P.133	○	×	-	-	○	×	空
	086	烤香菇	→ P.70	→ P.133	○	×	-	-	○	×	空
	087	烤起司香菇	→ P.70	→ P.134	×	○ (中層)	-	-	×	×	空
	088	蔬菜肉捲	→ P.70	→ P.134	○	×	-	-	○	×	空
089	匈牙利式烤馬鈴薯	→ P.70	→ P.135	×	○ (中層)	-	-	×	×	空	
090	蕃茄盅	→ P.70	→ P.135	×	○ (中層)	-	-	×	×	空	
091	蕃茄盛鮪魚	→ P.70	→ P.136	○	○ (上層)	-	-	×	×	加滿水	
092	山藥開胃小點	→ P.70	→ P.136	○	×	-	○	-	×	空	
093	烤春捲	→ P.70	→ P.136	○	×	-	○	-	×	空	
094	烤歐姆蛋	→ P.70	→ P.137	○	×	-	○	-	×	空	
095	煎太陽蛋	→ P.70	→ P.138	○	○ (上層)	-	-	×	×	加滿水	
096	雀巢蛋	→ P.70	→ P.138	○	○ (上層)	-	-	×	×	加滿水	
097	炒蛋	→ P.70	→ P.138	○	○ (上層)	-	-	×	×	加滿水	
098	味噌烤魚板	→ P.70	→ P.139	○	×	-	○	-	×	空	
099	起司烤竹輪	→ P.70	→ P.139	○	×	-	○	-	×	空	
100	簡易炒青菜	→ P.70	→ P.139	○	○ (上層)	-	-	×	×	加滿水	
燒烤 (冷凍)	101	漢堡排 (冷凍)	→ P.70	→ P.140	○	×	-	○	-	×	空
	102	照燒雞肉 (冷凍)	→ P.70	→ P.140	○	×	-	○	-	×	空
	103	酥炸雞塊 (冷凍)	→ P.70	→ P.140	○	×	-	○	-	×	空
	104	鹽烤鮭魚 (冷凍)	→ P.70	→ P.141	○	×	-	-	○	×	空
	105	鹽烤鯖魚 (冷凍)	→ P.70	→ P.141	○	×	-	-	○	×	空
	106	香烤對剖竹筴魚 (冷凍)	→ P.70	→ P.141	○	×	-	-	○	×	空
	107	照燒鱈魚 (冷凍)	→ P.70	→ P.142	○	×	-	-	○	×	空
	108	烤蔬菜 (冷凍)	→ P.68	→ P.142	○	×	-	-	○	×	空
	109	蔬菜肉捲 (冷凍)	→ P.68	→ P.143	○	×	-	-	○	×	空
	110	烤飯糰 (冷凍)	→ P.70	→ P.143	○	×	-	-	○	×	空

附屬品的使用方法 (續)




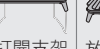


自動烹調時使用的附屬品一覽







分類	食譜編號	食譜分類	參照頁數		附屬品使用方法 (○：使用 ×：不使用)							
			操作步驟	作法·秘訣	白色底盤	黑色烤盤	燒烤盤			燒烤盤上蓋	加水槽	
												
焗烤	111	焗烤通心粉	→ P.70	→ P.145	○	×	—	○	—	×	空	
	112	焗烤蔬菜	→ P.70	→ P.148	○	×	—	○	—	×	空	
	113	焗烤牡蠣菠菜	→ P.70	→ P.148	○	×	—	○	—	×	空	
	114	焗烤茄子蕃茄	→ P.70	→ P.148	○	×	—	○	—	×	空	
	115	焗烤高麗菜豬肉	→ P.70	→ P.149	○	×	—	○	—	×	空	
	焗飯·法式鹹派	116	蝦仁焗飯	→ P.70	→ P.149	○	×	—	○	—	×	空
		117	漢堡排焗飯	→ P.70	→ P.150	○	×	—	○	—	×	空
		118	菠菜焗飯	→ P.70	→ P.150	○	×	—	○	—	×	空
		119	咖哩焗飯	→ P.70	→ P.151	○	×	—	○	—	×	空
		120	焗烤千層麵	→ P.70	→ P.151	○	×	—	○	—	×	空
	法式鹹派	121	蘑菇鹹派	→ P.70	→ P.151	○	×	—	○	—	×	空
		122	洋葱培根鹹派	→ P.70	→ P.152	○	×	—	○	—	×	空
		123	菠菜鹹派	→ P.70	→ P.152	○	×	—	○	—	×	空
蒸烤·熱炒	124	煎餃	→ P.70	→ P.153	○	×	○	—	—	○	加滿水	
	125	冷凍生煎餃	→ P.70	→ P.153	○	×	○	—	—	○	加滿水	
	126	蝦仁煎餃	→ P.70	→ P.153	○	×	○	—	—	○	加滿水	
	127	菠菜豆腐煎餃	→ P.70	→ P.154	○	×	○	—	—	○	加滿水	
	128	紫蘇梅煎餃	→ P.70	→ P.154	○	×	○	—	—	○	加滿水	
	129	中式蒸白肉魚	→ P.70	→ P.154	○	×	○	—	—	○	加滿水	
	130	蒸烤鯉魚生魚片	→ P.70	→ P.155	○	×	○	—	—	○	加滿水	
	131	義式燴海鮮	→ P.70	→ P.155	○	×	○	—	—	○	加滿水	
	132	酒蒸海瓜子	→ P.70	→ P.156	○	×	○	—	—	○	加滿水	
	133	白酒蒸貝類 (地中海風)	→ P.70	→ P.156	○	×	○	—	—	○	加滿水	
	134	蒸烤干貝	→ P.68	→ P.157	○	×	○	—	—	○	加滿水	
	135	蒸燒白肉魚	→ P.70	→ P.157	○	×	○	—	—	○	加滿水	
	136	起司蒸鱈魚	→ P.70	→ P.158	○	×	○	—	—	○	加滿水	
	137	蒸燒蔬菜豬肉	→ P.70	→ P.158	○	×	○	—	—	○	加滿水	
	138	蒸燒榨菜豬肉	→ P.70	→ P.159	○	×	○	—	—	○	加滿水	
	139	蒸燒榨菜雞肉	→ P.70	→ P.159	○	×	○	—	—	○	加滿水	
	140	蒸燒青菜培根捲	→ P.70	→ P.159	○	×	○	—	—	○	加滿水	
	141	蒸燒地瓜	→ P.70	→ P.160	○	×	○	—	—	○	加滿水	
	142	蒸燒玉米	→ P.68	→ P.160	○	×	○	—	—	○	加滿水	
	143	蒸燒南瓜	→ P.68	→ P.160	○	×	○	—	—	○	加滿水	
	144	蒸燒毛豆	→ P.68	→ P.161	○	×	○	—	—	○	加滿水	
	145	蒸燒秋葵	→ P.68	→ P.161	○	×	○	—	—	○	加滿水	
	146	蒸燒杏鮑菇	→ P.68	→ P.161	○	×	○	—	—	○	加滿水	

分類	食譜編號	食譜分類	參照頁數		附屬品使用方法 (○：使用 ×：不使用)							
			操作步驟	作法·秘訣	白色底盤	黑色烤盤	燒烤盤			燒烤盤上蓋	加水槽	
												
蒸烤 (點心)	147	蒸餃	→ P.70	→ P.162	○	×	○	—	—	○	加滿水	
	148	蝦仁蒸餃	→ P.70	→ P.162	○	×	○	—	—	○	加滿水	
	149	小籠包	→ P.68	→ P.163	○	×	○	—	—	○	加滿水	
	150	豬肉燒賣	→ P.70	→ P.164	○	×	○	—	—	○	加滿水	
	151	高麗菜燒賣	→ P.70	→ P.164	○	×	○	—	—	○	加滿水	
	152	菊花燒賣	→ P.70	→ P.164	○	×	○	—	—	○	加滿水	
	153	蟹肉燒賣	→ P.70	→ P.165	○	×	○	—	—	○	加滿水	
	154	蝦仁燒賣	→ P.70	→ P.165	○	×	○	—	—	○	加滿水	
	155	花卷	→ P.70	→ P.166	○	×	○	—	—	○	加滿水	
	156	手工肉包	→ P.68	→ P.166	○	×	○	—	—	○	加滿水	
	157	手工粽子	→ P.68	→ P.167	○	×	○	—	—	○	加滿水	
	158	珍珠丸	→ P.68	→ P.167	○	×	○	—	—	○	加滿水	
	蒸烤·熱炒	159	炒麵	→ P.70	→ P.168	○	×	○	—	—	○	加滿水
		160	炒烏龍麵	→ P.70	→ P.168	○	×	○	—	—	○	加滿水
		161	青椒炒肉絲	→ P.70	→ P.168	○	×	○	—	—	○	加滿水
		162	炒回鍋肉	→ P.70	→ P.168	○	×	○	—	—	○	加滿水
		163	中式炒蘑菇雞	→ P.70	→ P.169	○	×	○	—	—	○	加滿水
		164	油豆腐炒豬肉	→ P.70	→ P.169	○	×	○	—	—	○	加滿水
165		炒雞絞肉	→ P.70	→ P.169	○	×	○	—	—	○	加滿水	
166		乾燒蝦	→ P.70	→ P.170	○	×	○	—	—	○	加滿水	
167		乾燒干貝	→ P.70	→ P.170	○	×	○	—	—	○	加滿水	
168		乾燒魚	→ P.70	→ P.170	○	×	○	—	—	○	加滿水	
熱炒	169	韭菜炒豬肝	→ P.70	→ P.170	○	×	○	—	—	○	加滿水	
	170	韭菜炒豬肉	→ P.70	→ P.171	○	×	○	—	—	○	加滿水	
	171	泡菜炒豬肉	→ P.70	→ P.171	○	×	○	—	—	○	加滿水	
	172	炒蔬菜	→ P.70	→ P.171	○	×	○	—	—	○	加滿水	
	173	蒸燒花椰菜	→ P.70	→ P.172	○	×	○	—	—	○	加滿水	
	174	咖哩蒸燒豆芽菜	→ P.70	→ P.172	○	×	○	—	—	○	加滿水	
	175	義式辣味炒青菜	→ P.70	→ P.172	○	×	○	—	—	○	加滿水	
	176	香炒綜合菇	→ P.70	→ P.173	○	×	○	—	—	○	加滿水	
	177	香炒菠菜	→ P.70	→ P.173	○	×	○	—	—	○	加滿水	
	178	地瓜佐蜂蜜	→ P.70	→ P.174	○	×	○	—	—	○	加滿水	
蒸煮	179	茶碗蒸	→ P.70	→ P.174	○	×		×		×	加滿水	
	180	西式茶碗蒸	→ P.70	→ P.175	○	×	○	—	—	○	加滿水	
	181	酒蒸雞肉	→ P.70	→ P.175	○	×	○	—	—	○	加滿水	
	182	中式蒸漢堡排	→ P.70	→ P.176	○	×	○	—	—	○	加滿水	

附屬品的使用方法 (續)




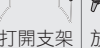



自動烹調時使用的附屬品一覽








分類	食譜編號	食譜分類	參照頁數		附屬品使用方法 (○：使用 ×：不使用)						加水槽
			操作步驟	作法・秘訣	白色底盤	黑色烤盤	燒烤盤			燒烤盤上蓋	
											
蒸煮	183	雞肉蒸漢堡排	→ P.70	→ P.176	○	×	○	—	—	○	加滿水
	184	高麗菜豬肉千層派	→ P.70	→ P.177	○	×	○	—	—	○	加滿水
	185	玉米肉丸	→ P.70	→ P.177	○	×	○	—	—	○	加滿水
	186	雞肉鑲蓮藕	→ P.70	→ P.178	○	×	○	—	—	○	加滿水
	187	腐皮雞肉捲	→ P.70	→ P.178	○	×	○	—	—	○	加滿水
	188	蒸布袋油豆腐	→ P.70	→ P.179	○	×	○	—	—	○	加滿水
	189	蒸牛肉蒜苗	→ P.70	→ P.179	○	×	○	—	—	○	加滿水
	190	蒸春捲	→ P.70	→ P.179	○	×	○	—	—	○	加滿水
	191	義式蒸白肉魚	→ P.70	→ P.180	○	×	○	—	—	○	加滿水
	192	白酒蒸蝦子蔬菜	→ P.70	→ P.180	○	×	○	—	—	○	加滿水
	193	蒸酪梨蝦子沙拉	→ P.70	→ P.180	○	×	○	—	—	○	加滿水
	194	味噌蒸魷魚	→ P.70	→ P.181	○	×	○	—	—	○	加滿水
	195	清蒸小松菜	→ P.70	→ P.181	○	×	○	—	—	○	加滿水
	196	蒸煮花椰菜	→ P.70	→ P.181	○	×	○	—	—	○	加滿水
	197	義式蒸鴻喜菇	→ P.70	→ P.182	○	×	○	—	—	○	加滿水
	198	蒸培根萵苣	→ P.70	→ P.182	○	×	○	—	—	○	加滿水
	199	清蒸大頭菜	→ P.70	→ P.183	○	×		×		×	加滿水
	200	蒸帶皮小芋頭	→ P.70	→ P.183	○	×		×		×	空
	201	法式馬鈴薯舒芙蕾	→ P.70	→ P.184	○	×	○	—	—	○	加滿水
	油炸	202	豆腐蝦丸	→ P.70	→ P.184	○	×	○	—	—	○
203		蒸歐姆蛋	→ P.70	→ P.185	○	×	○	—	—	○	加滿水
204		雞蛋豆腐	→ P.70	→ P.185	○	○ (下層)		×		×	加滿水
205		手工豆腐	→ P.70	→ P.186	○	×		×		×	加滿水
206		芝麻豆腐	→ P.70	→ P.186	○	○ (下層)		×		×	加滿水
207		酥炸雞塊	→ P.70	→ P.187	○	×	—	○	—	×	空
208		酥炸雞塊 (脫脂)	→ P.68	→ P.187	○	×	—	○	—	×	加滿水
209		炸豬排	→ P.70	→ P.188	○	×	—	○	—	×	空
210		腰內豬排	→ P.70	→ P.188	○	×	—	○	—	×	空
211		炸雞排	→ P.70	→ P.189	○	×	—	○	—	×	空
甜點	212	義式炸肉排	→ P.70	→ P.189	○	×	—	○	—	×	空
	213	炸蝦	→ P.70	→ P.190	○	×	—	○	—	×	加滿水
	214	炸竹筴魚 (起司口味)	→ P.70	→ P.190	○	×	—	○	—	×	空
	215	天婦羅炸蝦	→ P.70	→ P.191	○	×	—	○	—	×	加滿水
	216	天婦羅炸什錦菜餅	→ P.70	→ P.191	○	×	—	○	—	×	空
	217	海綿蛋糕	→ P.70	→ P.192	○	○ (下層)		×		×	加滿水
	218	瑞士捲	→ P.68	→ P.193	×	○ (中層)		×		×	空
	219	戚風蛋糕	→ P.70	→ P.194	○	○ (下層)		×		×	加滿水
	220	起司蛋糕	→ P.70	→ P.195	○	○ (下層)		×		×	加滿水

分類	食譜編號	食譜分類	參照頁數		附屬品使用方法 (○：使用 ×：不使用)						加水槽
			操作步驟	作法・秘訣	白色底盤	黑色烤盤	燒烤盤			燒烤盤上蓋	
											
蛋糕	221	簡易起司蛋糕	→ P.70	→ P.196	○	×	○	—	—	○	加滿水
	222	磅蛋糕	→ P.68	→ P.197	×	○ (下層)		×		×	空
	223	胡蘿蔔蛋糕	→ P.70	→ P.197	×	○ (中層)		×		×	空
	224	蒸巧克力蛋糕	→ P.70	→ P.198	○	×	○	—	—	○	加滿水
	225	蒸黑糖蛋糕	→ P.70	→ P.198	○	×	○	—	—	○	加滿水
	226	簡易杯子蛋糕	→ P.70	→ P.199	○	○ (中層)		×		×	加滿水
餅乾	227	模型餅乾	→ P.70	→ P.200	×	○ (中層)		×		×	空
	228	擠花餅乾	→ P.70	→ P.200	×	○ (中層)		×		×	空
	229	雪花餅乾	→ P.70	→ P.201	×	○ (中層)		×		×	空
	230	簡易餅乾	→ P.70	→ P.201	○	×	—	○	—	×	空
布丁	231	軟嫩布丁	→ P.70	→ P.202	○	○ (中層)		×		×	加滿水
	232	南瓜布丁	→ P.70	→ P.202	○	○ (中層)		×		×	加滿水
	233	奶油起司布丁	→ P.70	→ P.203	○	×	○	—	—	○	加滿水
	234	蒸布丁 (原味)	→ P.70	→ P.203	○	×	○	—	—	○	加滿水
	235	蒸抹茶布丁	→ P.70	→ P.203	○	×	○	—	—	○	加滿水
	236	蒸巧克力布丁	→ P.70	→ P.204	○	×	○	—	—	○	加滿水
	237	蒸芝麻布丁	→ P.70	→ P.204	○	×	○	—	—	○	加滿水
	238	蒸紅茶布丁	→ P.70	→ P.204	○	×	○	—	—	○	加滿水
	239	米布丁	→ P.70	→ P.205	○	×		×		×	空
	240	麵包布丁	→ P.70	→ P.205	○	×	○	—	—	○	加滿水
烘焙類點心	241	泡芙	→ P.68	→ P.206	○	○ (中層)		×		×	加滿水
	242	蜂蜜蛋糕	→ P.68	→ P.207	○	○ (下層)		×		×	加滿水
	243	布朗尼	→ P.68	→ P.208	×	○ (中層)		×		×	空
	244	可可亞馬卡龍	→ P.68	→ P.209	×	○ (中層、下層)		×		×	空
	245	抹茶馬卡龍	→ P.68	→ P.209	×	○ (中層、下層)		×		×	空
	246	櫻色馬卡龍	→ P.68	→ P.209	×	○ (中層、下層)		×		×	空
	247	熱熔岩巧克力蛋糕	→ P.68	→ P.210	○	×	—	○	—	×	空
	248	奶油小蛋糕	→ P.68	→ P.210	×	○ (中層)		×		×	空
	249	蘋果派	→ P.68	→ P.211	×	○ (中層)		×		×	空
	250	迷你派	→ P.70	→ P.212	×	○ (中層)		×		×	空
甜點	251	司康餅	→ P.70	→ P.212	×	○ (中層)		×		×	空
	252	馬芬蛋糕	→ P.68	→ P.212	×	○ (中層)		×		×	空
	253	甜地瓜	→ P.68	→ P.213	×	○ (中層)		×		×	空
	254	烤蘋果	→ P.70	→ P.213	×	○ (下層)		×		×	空
	255	水果布丁蛋糕	→ P.70	→ P.213	○	×	—	○	—	×	空
	256	法式烤麵包切片	→ P.70	→ P.214	○	×	—	○	—	×	空
	257	菠蘿麵包	→ P.68	→ P.214	×	○ (中層)		×		×	空
	258	甜春捲	→ P.70	→ P.214	○	×	—	○	—	×	空

附屬品的使用方法 (續)

自動烹調時使用的附屬品一覽

分類	食譜編號	食譜分類	參照頁數		附屬品使用方法 (○: 使用 ×: 不使用)						
			操作步驟	作法·秘訣	白色底盤	黑色烤盤	燒烤盤			燒烤盤上蓋	加水槽
											
日式甜點	259	櫻花麻糬	→ P.70	→ P.215	○	×	○	—	—	○	加滿水
	260	艾草麻薯	→ P.70	→ P.215	○	×	○	—	—	○	加滿水
	261	蒸栗子羊羹	→ P.70	→ P.215	○	×	○	—	—	○	加滿水
	262	巧克力饅頭	→ P.70	→ P.216	○	×	○	—	—	○	加滿水
	263	黃金地瓜	→ P.70	→ P.216	×	○ (中層)	×			×	空
	264	輕羊羹	→ P.70	→ P.217	○	×	○	—	—	○	加滿水
	265	生八橋	→ P.70	→ P.217	○	×	○	—	—	○	加滿水
	266	豆腐丸子	→ P.70	→ P.218	○	×	○	—	—	○	加滿水
	267	椰子糯米球	→ P.70	→ P.218	○	×	○	—	—	○	加滿水
	268	椰奶紅豆湯	→ P.70	→ P.219	○	×	×			×	空
其他	269	蒸甜甜圈	→ P.70	→ P.220	○	×	○	—	—	○	加滿水
	270	蒸香蕉	→ P.70	→ P.221	○	×	○	—	—	○	加滿水
	271	米冰淇淋	→ P.70	→ P.221	○	×	×			×	空
披薩	272	脆皮披薩	→ P.68	→ P.223	×	○ (上層)	×			×	加滿水
	273	披薩 (麵包底)	→ P.68	→ P.223	×	○ (中層)	×			×	加滿水
	274	照燒雞肉披薩	→ P.68	→ P.224	×	○ (中層)	×			×	加滿水
	275	海鮮披薩	→ P.68	→ P.224	×	○ (中層)	×			×	加滿水
	276	4種起司披薩	→ P.68	→ P.225	×	○ (中層)	×			×	加滿水
	277	披薩餃	→ P.68	→ P.225	×	○ (中層)	×			×	加滿水
	278	簡易麻糬披薩	→ P.70	→ P.226	○	×	—	—	○	×	空
	279	簡易麵糰披薩	→ P.70	→ P.226	○	×	—	—	○	×	加滿水
	280	簡易一口披薩	→ P.70	→ P.226	○	×	—	—	○	×	空
披薩·麵包·吐司	281	奶油捲 (小餐包)	→ P.68	→ P.227	×	○ (中層)	×			×	加滿水
	282	山形吐司	→ P.68	→ P.228	×	○ (下層)	×			×	加滿水
	283	法國麵包	→ P.68	→ P.229	○	○ (中層)	×			×	加滿水
	284	培根麥穗麵包	→ P.68	→ P.230	○	○ (中層)	×			×	加滿水
	285	簡易麵包	→ P.70	→ P.231	○	○ (中層)	×			×	加滿水
	286	簡易葡萄乾麵包	→ P.70	→ P.231	○	○ (中層)	×			×	加滿水
	287	簡易紅豆麵包	→ P.70	→ P.232	○	○ (中層)	×			×	加滿水
	288	簡易奶油麵包	→ P.70	→ P.232	○	○ (中層)	×			×	加滿水
麵包	289	簡易全麥麵包	→ P.70	→ P.232	○	○ (中層)	×			×	加滿水
	290	非油炸式咖哩麵包	→ P.70	→ P.232	○	○ (中層)	×			×	加滿水
	291	巧克力脆片菠蘿麵包	→ P.70	→ P.233	○	○ (中層)	×			×	加滿水
	292	洋葱捲麵包	→ P.68	→ P.234	×	○ (中層)	×			×	加滿水
	293	南瓜麵包	→ P.68	→ P.234	×	○ (中層)	×			×	加滿水
	294	甜捲麵包	→ P.68	→ P.235	×	○ (中層)	×			×	加滿水
	295	義式佛卡夏麵包	→ P.68	→ P.235	×	○ (中層)	×			×	加滿水
	296	印度饅餅	→ P.68	→ P.236	×	○ (中層)	×			×	加滿水

分類	食譜編號	食譜分類	參照頁數		附屬品使用方法 (○: 使用 ×: 不使用)						
			操作步驟	作法·秘訣	白色底盤	黑色烤盤	燒烤盤			燒烤盤上蓋	加水槽
											
麵包	297	巴西麻糬起司麵包球	→ P.68	→ P.236	×	○ (中層)	×			×	空
	298	米麩麵包	→ P.70	→ P.237	○	○ (中層)	×			×	加滿水
	299	米麵包	→ P.68	→ P.237	×	○ (中層)	×			×	加滿水
	300	蒸麵包	→ P.70	→ P.238	○	×	○	—	—	○	加滿水
	301	蒸米麩糕	→ P.70	→ P.238	○	×	○	—	—	○	加滿水
	302	吐司	→ P.70	→ P.239	○	×	—	—	○	×	空
	303	烤三明治	→ P.70	→ P.239	○	×	—	—	○	×	空
	304	披薩吐司	→ P.70	→ P.240	○	×	—	—	○	×	空
	305	大蒜麵包	→ P.70	→ P.240	○	×	—	—	○	×	空
	306	法式吐司	→ P.70	→ P.240	○	×	—	—	○	×	空
吐司	307	法式香蕉麵包	→ P.70	→ P.240	○	×	—	—	○	×	空
	308	蘋果吐司	→ P.70	→ P.241	○	×	—	—	○	×	空
	309	花式吐司	→ P.70	→ P.241	○	×	—	—	○	×	空
	310	蝦仁吐司	→ P.70	→ P.241	○	×	—	○	—	×	空
米飯·麵	311	醬油烤飯糰	→ P.70	→ P.242	○	×	—	—	○	×	空
	312	味噌烤飯糰	→ P.70	→ P.242	○	×	—	—	○	×	空
	313	西式蝦仁炒飯	→ P.70	→ P.242	○	×	—	○	—	×	空
	314	簡易印尼炒飯	→ P.70	→ P.242	○	×	—	○	—	×	空
	315	簡易義式燉飯	→ P.70	→ P.243	○	×	×			×	空
	316	中式稀飯	→ P.70	→ P.243	○	×	×			×	空
	317	米披薩	→ P.68	→ P.244	×	○ (中層)	×			×	空
	318	米可樂餅	→ P.70	→ P.244	○	×	—	○	—	×	空
	319	煮飯	→ P.70	→ P.244	○	×	×			×	空
	320	青豆仁白飯	→ P.70	→ P.245	○	×	×			×	空
	321	五穀飯	→ P.70	→ P.245	○	×	×			×	空
	322	紅豆飯	→ P.70	→ P.246	○	×	×			×	加滿水
	323	山菜糯米飯	→ P.70	→ P.246	○	×	×			×	加滿水
	324	栗子糯米飯	→ P.70	→ P.246	○	×	×			×	加滿水
燉煮·湯	325	海瓜子飯	→ P.70	→ P.247	○	×	×			×	空
	326	黑芝麻地瓜飯	→ P.70	→ P.247	○	×	×			×	空
	327	滷東坡肉	→ P.70	→ P.248	○	×	×			×	加滿水
	328	高麗菜捲	→ P.70	→ P.248	○	×	×			×	空
	329	馬鈴薯燉肉	→ P.70	→ P.248	○	×	×			×	空
	330	湯燒小芋頭	→ P.70	→ P.249	○	×	×			×	空
	331	湯燒南瓜	→ P.70	→ P.249	○	×	×			×	空
	332	水煮蘿蔔	→ P.70	→ P.249	○	×	×			×	空
	333	水煮花枝蘿蔔	→ P.70	→ P.250	○	×	×			×	空
	334	燉煮白蘿蔔乾	→ P.70	→ P.250	○	×	×			×	空

附屬品的使用方法 (續)

自動烹調時使用的附屬品一覽

分類	食譜編號	食譜分類	參照頁數		附屬品使用方法 (○:使用 ×:不使用)							
			操作步驟	作法·秘訣	白色底盤	黑色烤盤	燒烤盤 折起支架	燒烤盤 打開支架	燒烤盤 放入上層	燒烤盤 上蓋	加水槽	
燉煮	335	日式炒牛蒡	→ P.70	→ P.250	○	×		×		×	空	
	336	嫩茄子	→ P.70	→ P.251	○	×		×		×	空	
	337	檸檬燉煮地瓜	→ P.70	→ P.251	○	×		×		×	空	
	338	普羅旺斯燉菜	→ P.70	→ P.251	○	×		×		×	空	
	339	簡易義式燉菜	→ P.70	→ P.252	○	×		×		×	空	
	340	麻婆茄子	→ P.70	→ P.252	○	×		×		×	空	
	341	牛肉豆腐	→ P.70	→ P.253	○	×		×		×	空	
	342	蘿蔔泥燉雞條	→ P.70	→ P.253	○	×		×		×	空	
	343	味噌煮鯖魚	→ P.70	→ P.254	○	×		×		×	空	
	344	蕃茄醬紅燒鯖魚	→ P.70	→ P.254	○	×		×		×	空	
燉煮・西式高湯	345	鮭魚冷盤	→ P.70	→ P.254	○	×		×		×	空	
	346	燉黑豆	→ P.70	→ P.254	○	×		×		×	空	
	347	燉煮昆布黃豆	→ P.70	→ P.254	○	×		×		×	空	
	348	義式蔬菜濃湯	→ P.70	→ P.256	○	×		×		×	空	
	349	南瓜濃湯	→ P.70	→ P.256	○	×		×		×	空	
	350	蛤蜊巧達湯	→ P.70	→ P.257	○	×		×		×	空	
	351	干貝蕪菁巧達湯	→ P.70	→ P.258	○	×		×		×	空	
	湯・湯品	352	香腸高麗菜蕃茄湯	→ P.70	→ P.258	○	×		×		×	空
		353	南瓜玉米濃湯	→ P.70	→ P.259	○	×		×		×	空
		354	中式海瓜子湯	→ P.70	→ P.259	○	×		×		×	空
355		豬肉味噌湯	→ P.70	→ P.259	○	×		×		×	空	
356		日式雜燴湯	→ P.70	→ P.260	○	×		×		×	空	
咖哩・燴類	357	鮭魚酒糟味噌湯	→ P.70	→ P.260	○	×		×		×	空	
	358	咖哩豬肉	→ P.70	→ P.262	○	×		×		×	空	
肉	359	紅酒燉牛肉	→ P.70	→ P.263	○	×		×		×	空	
	360	手工德式香腸	→ P.70	→ P.264	○	×	—	○	—	×	加滿水	
	361	手工豬肉火腿	→ P.70	→ P.264	○	×	—	○	—	×	加滿水	
	362	牛肉乾	→ P.70	→ P.264	○	×	—	○	—	×	加滿水	
	魚	363	油封秋刀魚	→ P.70	→ P.265	○	×	—	○	—	×	加滿水
		364	油封若鷺魚	→ P.70	→ P.265	○	×	—	○	—	×	加滿水
		365	鮭魚肉凍	→ P.70	→ P.265	○	×	—	○	—	×	加滿水
		366	乾燥蔬菜	→ P.70	→ P.266	○	×	—	○	—	×	加滿水
		367	半乾燥蕃茄	→ P.70	→ P.266	○	×	—	○	—	×	加滿水
	乾燥蔬菜・乾燥水果	368	乾燥香草	→ P.70	→ P.267	○	×	—	○	—	×	加滿水
369		乾燥辛香料	→ P.70	→ P.267	○	×	—	○	—	×	加滿水	
370		水果乾	→ P.70	→ P.267	○	×	—	○	—	×	加滿水	

分類	食譜編號	食譜分類	參照頁數		附屬品使用方法 (○:使用 ×:不使用)							
			操作步驟	作法·秘訣	白色底盤	黑色烤盤	燒烤盤 折起支架	燒烤盤 打開支架	燒烤盤 放入上層	燒烤盤 上蓋	加水槽	
自製食品	果醬	371	草莓醬	→ P.70	→ P.268	○	×		×		×	加滿水
		372	藍莓醬	→ P.70	→ P.268	○	×		×		×	加滿水
		373	柳橙醬	→ P.70	→ P.268	○	×		×		×	加滿水
		374	椰子醬	→ P.70	→ P.269	○	×		×		×	加滿水
		375	奇異果醬	→ P.70	→ P.269	○	×		×		×	加滿水
		376	蘋果醬	→ P.70	→ P.269	○	×		×		×	加滿水
		377	柑橘醬	→ P.70	→ P.270	○	×		×		×	加滿水
價格	378	優格	→ P.70	→ P.271	○	×		×		×	空	
早餐套餐	379	吐司套餐	→ P.70	→ P.272	○	○(上層)		×		×	加滿水	
	380	飯糰套餐	→ P.70	→ P.273	○	○(上層)		×		×	加滿水	
	381	炒麵套餐	→ P.70	→ P.273	○	○(上層)		×		×	加滿水	
	382	炒飯套餐	→ P.70	→ P.273	○	○(上層)		×		×	加滿水	
便當套餐	383	漢堡排便當	→ P.70	→ P.276	○	×	○	—	—	○	加滿水	
	384	鮭魚便當	→ P.70	→ P.276	○	×	○	—	—	○	加滿水	
	385	生薑燒肉便當	→ P.70	→ P.276	○	×	○	—	—	○	加滿水	
	386	雞肉便當	→ P.70	→ P.276	○	×	○	—	—	○	加滿水	
	387	培根卷便當	→ P.70	→ P.277	○	×	○	—	—	○	加滿水	
	388	德式香腸便當	→ P.70	→ P.277	○	×	○	—	—	○	加滿水	
套餐・同時2道菜	2道菜同時烘烤	389	一口烤豬肉&烤蔬菜	→ P.70	→ P.278	×	○(中層下層)		×		×	空
		390	一口烤豬肉&蕃茄盅	→ P.70	→ P.278	×	○(中層下層)		×		×	空
		391	腰內豬排&烤蔬菜	→ P.70	→ P.278	×	○(中層下層)		×		×	空
		392	腰內豬排&烤馬鈴薯	→ P.70	→ P.278	×	○(中層下層)		×		×	空
		393	酥炸雞塊&蕃茄盅	→ P.70	→ P.279	×	○(中層下層)		×		×	空
		394	酥炸雞塊&烤蔬菜	→ P.70	→ P.279	×	○(中層下層)		×		×	空
		395	奶油煎鮭魚&蕃茄盅	→ P.70	→ P.279	×	○(中層下層)		×		×	空
		396	奶油煎鮭魚&烤起司香菇	→ P.70	→ P.279	×	○(中層下層)		×		×	空
		397	香煎鮭魚&烤馬鈴薯	→ P.70	→ P.279	×	○(中層下層)		×		×	空
		398	香煎鮭魚&烤蔬菜	→ P.70	→ P.279	×	○(中層下層)		×		×	空
399	奶油烤雞肉&烤馬鈴薯	→ P.70	→ P.280	×	○(中層下層)		×		×	空		
400	奶油烤雞肉&蕃茄盅	→ P.70	→ P.280	×	○(中層下層)		×		×	空		
401	味噌烤豬肉&烤馬鈴薯	→ P.70	→ P.280	×	○(中層下層)		×		×	空		
402	味噌烤豬肉&蕃茄盅	→ P.70	→ P.280	×	○(中層下層)		×		×	空		
403	雞條捲 &烤起司香菇	→ P.70	→ P.280	×	○(中層下層)		×		×	空		
404	雞條捲&烤馬鈴薯	→ P.70	→ P.280	×	○(中層下層)		×		×	空		

附屬品的使用方法 (續)

自動烹調時使用的附屬品一覽

附屬品的使用方法

分類	食譜編號	食譜分類	參照頁數		附屬品使用方法 (○：使用 ×：不使用)						
			操作步驟	作法・秘訣	白色底盤	黑色烤盤	燒烤盤			燒烤盤上蓋	加水槽
2 道菜同時烘烤	405	馬芬蛋糕&迷你派	→ P.70	→ P.281	×	○ (中層、下層)	×	×	×	×	空
	406	馬芬蛋糕&菠蘿麵包	→ P.70	→ P.281	×	○ (中層、下層)	×	×	×	×	空
	407	馬芬蛋糕&黃金地瓜	→ P.70	→ P.281	×	○ (中層、下層)	×	×	×	×	空
	408	馬芬蛋糕&胡蘿蔔蛋糕	→ P.70	→ P.281	×	○ (中層、下層)	×	×	×	×	空
	409	布朗尼&迷你派	→ P.70	→ P.281	×	○ (中層、下層)	×	×	×	×	空
	410	布朗尼 &胡蘿蔔蛋糕	→ P.70	→ P.281	×	○ (中層、下層)	×	×	×	×	空
	411	司康餅&迷你派	→ P.70	→ P.281	×	○ (中層、下層)	×	×	×	×	空
	412	司康餅&黃金地瓜	→ P.70	→ P.281	×	○ (中層、下層)	×	×	×	×	空
套餐・同時2道菜	413	香烤雞肉&燉湯	→ P.70	→ P.282	○	×	—	○	—	×	空
	414	香烤雞肉&燉茄子	→ P.70	→ P.282	○	×	—	○	—	×	空
	415	起司烤豬肉&燉湯	→ P.70	→ P.283	○	×	—	○	—	×	空
	416	起司烤豬肉&法式燉菜	→ P.70	→ P.283	○	×	—	○	—	×	空
	417	牛肉捲飯糰&燉茄子	→ P.70	→ P.283	○	×	—	○	—	×	空
	418	照燒鱈魚&西式燉馬鈴薯	→ P.70	→ P.284	○	×	—	○	—	×	空
	419	照燒鱈魚&燉南瓜	→ P.70	→ P.284	○	×	—	○	—	×	空
	420	烤鯖魚&燉地瓜	→ P.70	→ P.285	○	×	—	○	—	×	空
	421	烤鯖魚&燉南瓜	→ P.70	→ P.285	○	×	—	○	—	×	空
	422	香煎鱈魚&西式燉馬鈴薯	→ P.70	→ P.285	○	×	—	○	—	×	空
	423	炸雞翅中段&燉豆腐	→ P.70	→ P.286	○	×	—	○	—	×	空
	424	炸雞翅中段&蔬菜沙拉	→ P.70	→ P.286	○	×	—	○	—	×	空
	425	炸魚&燉豆腐	→ P.70	→ P.287	○	×	—	○	—	×	空
	426	炸魚&燉煮花椰菜	→ P.70	→ P.287	○	×	—	○	—	×	空
	427	炸肉捲&蔬菜沙拉	→ P.70	→ P.287	○	×	—	○	—	×	空
	烘烤+微波2層式	428	漢堡排&紅酒醬汁	→ P.70	→ P.288	○	×	—	○	—	×
429		漢堡排&蕃茄醬汁	→ P.70	→ P.288	○	×	—	○	—	×	空
430		豆腐漢堡排&蘑菇醬汁	→ P.70	→ P.289	○	×	—	○	—	×	空
431		香煎豬肉&紅酒醬汁	→ P.70	→ P.289	○	×	—	○	—	×	空
432		香煎豬肉&蘑菇醬汁	→ P.70	→ P.289	○	×	—	○	—	×	空
433		烤飯糰&鮭魚酒糟味噌湯	→ P.70	→ P.290	○	×	—	○	—	×	空
434		烤飯糰&巧達濃湯	→ P.70	→ P.290	○	×	—	○	—	×	空
435		泡菜炒飯 &中式湯	→ P.70	→ P.291	○	×	—	○	—	×	空
436		雞肉炒飯&巧達濃湯	→ P.70	→ P.291	○	×	—	○	—	×	空
437		雞肉炒飯&中式湯	→ P.70	→ P.291	○	×	—	○	—	×	空

手動烹調時使用的附屬品

加熱方法	附屬品使用方法 (○：使用 ×：不使用)						
	白色底盤	黑色烤盤	燒烤盤			燒烤盤上蓋※1	加水槽
微波	○	×	※2 ×			×	空
蒸氣微波	○	×	※2 ×			×	加滿水
燒烤	×	○	○			×	空
蒸氣燒烤	○	○	○			×	加滿水
過熱水蒸氣燒烤	○	○	○			×	加滿水
熱風烘烤	×	○	※2 ×			×	空
蒸氣熱風烘烤	○	○	※2 ×			×	加滿水
過熱水蒸氣熱風烘烤	○	○	※2 ×			×	加滿水

附屬品的使用方法

- ※1 燒烤盤上蓋不可使用於手動烹調。
塑膠部分可能會因高溫而變形。而在本書記載的自動烹調追加加熱時，僅限以指定方法使用。
- ※2 燒烤盤不得使用於[微波]、[蒸氣微波]、[熱風烘烤]、[蒸氣熱風烘烤]、[過熱水蒸氣熱風烘烤]。
否則恐造成支架安裝部位引發火花(閃光)，造成熔解，或塑膠部位因高溫而變形。而以本書記載的自動烹調追加加熱時，僅限以指定方法使用。
- ※3 要在[燒烤]、[熱風烘烤]功能下使用黑色烤盤時，請取出白色底盤。
若未取出白色底盤，熱能可能會因受到白色底盤吸收而無法順利加熱。但要使用燒烤盤時，請將燒烤盤放到白色底盤上，再放入加熱室底面使用。僅限本書記載的自動烹調追加加熱時，才能以[熱風烘烤]功能使用燒烤盤。

可使用容器・不可使用容器

○ 為可使用。
× 為不可使用。

可使用容器・不可使用容器

	塑膠容器		陶器、瓷器		玻璃容器		其他		
	具耐熱性的 塑膠容器 聚丙烯製容器等	其他的塑膠容器	具耐熱性的 陶器、瓷器 小盅、奶油烤菜盤等	日常使用的 陶器、瓷器 日常使用的陶器、瓷器	具耐熱性的 玻璃容器	不具耐熱性的 玻璃容器 強化玻璃水晶玻璃 刻花玻璃等	保鮮膜類	金屬或琺瑯材質鍋具、 上蓋・金屬容器、 鐵籤、鋁箔紙等	竹、木、藤、 紙、塗亮光漆、 塗漆的容器等
微波	○	×	○	○	○	×	○	×	×
	請使用耐熱溫度140°C以上，且標有「可使用於微波爐」的容器。 但有加入砂糖、奶油以及油的料理會產生高溫，使容器變形，因此切勿使用。	請勿使用耐熱溫度140°C以下的容器（聚乙烯、苯乙烯樹脂等），或是耐熱溫度高但會因電波而變質的容器（三聚氰胺、苯酚、尿素甲醛樹脂、以及表面以鋁等加工過的樹脂等），唯有 018解凍（肉類解凍） 019半解凍（生魚片解凍） 時，可使用保麗龍托盤。		但請切勿使用有彩繪、裂紋以及金銀花紋的容器，否則可能會損傷容器、或產生火花（閃光）。 此外，無釉陶器、陶鍋等吸水性較高的容器，或長期泡水的陶器、瓷器，可能有發燙或破裂之虞，敬請留意。		但是加熱後，如果急速冷卻會有破裂的情況。	可使用耐熱溫度140°C以上的容器。但含油、奶油以及砂糖的料理會產生高溫，使保鮮膜融化，因此切勿使用。 熱風烘烤、燒烤加熱後，加熱室變熱可能使保鮮膜類融化，請注意。	因會反射電波，切勿使用。但利用鋁箔紙反射電波的性質蓋住過度加熱的部分等，則有部分容器可以使用。此時，若與加熱室壁面或箱門視窗接觸，可能會產生火花（閃光），造成破損或故障，請注意。	可能會使這些容器焦黑、掉漆、出現裂痕，故不可使用。尤其是有鐵絲的容器更容易著火燃燒，但竹籤、牙籤、紙僅限以料理集記載的方法來使用。
熱風烘烤・燒烤		×	○	×	○	×	×	○	×
	但是，標有「可使用於燒烤、熱風烘烤」的容器可以使用。				但是加熱後如果急速冷卻，會有破裂的情況。	但發酵時可使用。	但不得使用塑膠製把手的容器。	但可使用硫酸紙或經過耐熱加工的紙製品。	

- 請勿將微波加熱、熱風烘烤與燒烤加熱弄錯。如弄錯加熱種類，可能造成食物或容器冒煙、著火。加熱前，請確認加熱的種類。
- 塑膠類容器請參閱家庭用品標示法的耐熱溫度標示。
- 請勿使用材質或耐熱溫度不明的容器。

可使用容器・不可使用容器

使用方法、烹調秘訣

食物的份量與容器的大小、重量

	食物的份量		容器的大小、重量
溫熱	100g 以下  使用手動烹調	100g~900g  使用自動烹調 或手動烹調	 容器的標準大小為食物 可裝到7~8分滿的大小 容器的標準重量為與食物 份量差不多的重量

烹調

自動烹調			自動烹調或手動烹調，請依照 本書中所記載的份量與容器使用
自動 溫熱(應用) 解凍・川燙	從料理集中 選取 迅速 簡單・便利	使用過的 食譜 材料別	
手動 微波	蒸氣/烘烤 燒烤・發酵	保養・設定	
手動烹調			食物的份量或容器，請依照本書 內相應頁數中的記載內容加以運用。
自動 溫熱(應用) 解凍・川燙	從料理集中 選取 迅速 簡單・便利	使用過的 食譜 材料別	
手動 微波	蒸氣/烘烤 燒烤・發酵	保養・設定	

放置食物的位置

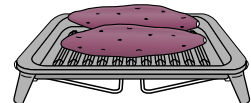
- 放置在中央。



(微波加熱時)



(熱風烘烤加熱時)



(燒烤加熱時)

2個以上的食品同時溫熱

- 以自動烹調同時溫熱2份相同的食品時，2份食品的份量及容器的大小、重量應趨近相等。
- 菜餚之間應取出距離，飲料則集中擺在接近中央的位置。

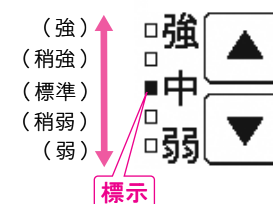


- 以自動烹調同時溫熱保存溫度或種類不同的2道菜時

- 同時溫熱2道菜（常溫與常溫、常溫與冷藏、冷藏與冷藏）時，請按 **001溫熱** → P.54
- 同時溫熱2道菜（冷凍與冷藏）時，請按 **008冷凍食品（左）冷藏食品（右）** → P.55
- 要溫熱上述以外的食物時，請利用手動烹調（微波加熱），邊觀察情況邊溫熱。 → P.72、73

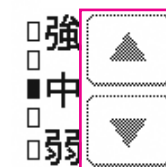
自動烹調的強弱調整

- 強弱調整（溫熱或燒烤調整）已自動設定為「中」，但可依個人程度喜好調整。要調整時，請觸碰 ▲ ▼，將標示移動至指定位置。



※依食譜共有5段或3段可供調整。

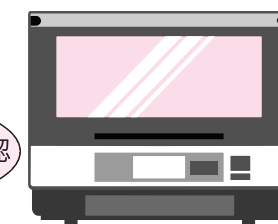
- ※ 已登錄過 **003牛奶**、**004溫酒** 及容器時，**013白飯（容器記憶）** ~ **017溫酒（容器記憶）** 可記憶上一次的強弱設定。



※按鍵顏色轉淡時，將無法進行操作。

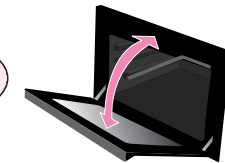
烹調中確認完成狀態

- 烹調過程中，盡量避免開關箱門，如需開關，動作應迅速。



請隔著箱門進行確認

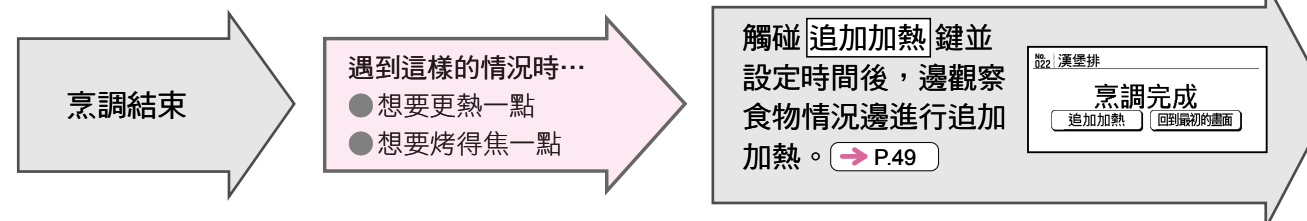
開關時動作應迅速。



※這是為了避免箱內溫度下降。
※打開箱門時會中斷烹調。

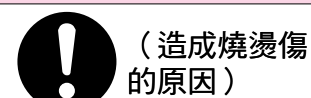
烹調後的追加加熱

- 要追加加熱時，請利用追加加熱功能，邊觀察食物情況邊進行追加加熱。



烹調後的食物（容器）與附屬品的取出

注意



（造成燒燙傷的原因）
烹調中或烹調結束後，食物、容器、附屬品、加熱室、箱門等各部位將處於高溫狀態，取出或放入時應特別留意。

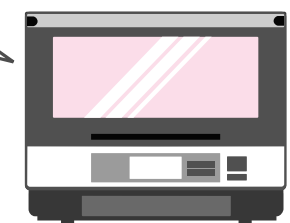
- 烹調結束後，盡速取出食物。
※這是由於熟度（燒烤色澤等）會因為餘熱而出現變化。

為避免忘記取出食物，在烹調結束後三分鐘之內、箱門尚未被打開前，每分鐘都會發出3次「嗶、嗶、嗶」的聲音來通知。（提醒取出警示音）

- ※熱風烘烤、燒烤烹調後，取出白色底盤或黑色烤盤時，請用厚的乾抹布或手邊的烤箱專用手套，以雙手握住後取出。

- 要取出食物時，特別是飲料或湯品時，請小心避免濺出。

烹調結束聲響起後，請取出食物。



烹調步驟

烹調方法

溫熱

- 白飯溫熱
- 菜餚溫熱
- 飲料溫熱
- 解凍・川燙

烹調

- 燒烤料理
- 熱風烘烤料理
- 甜點

有四種選擇方法

- 分類 → P.42、43
- 食譜編號 → P.44
- 材料別 → P.45
- 使用過的食譜 → P.45

操作步驟

單鍵溫熱

溫熱開始
調整溫熱強度時，請在「開始」後選擇「強弱調整」。 → P.37

① 溫熱（應用）

· 適用於食譜的溫熱 → P.50~59

· 容器記憶 → P.60~63

（登錄手邊容器重量，記憶您喜歡的溫熱程度。）

② 解凍・川燙

烹調預煮 → P.64~67

自動	① 溫熱(應用)	③ 從料理集中選取	使用過的食譜
	② 解凍・川燙	④ 迅速・簡單・便利	材料別
手動	微波	蒸氣/烘烤 燒烤・發酵	保養・設定

③ 從料理集中選取

從料理集中選擇食譜 → P.42~44

④ 迅速・簡單・便利

- 快速烹調
- 同時烹調多道菜餚 → P.46

⑤ 微波

以手動方式設定微波或蒸氣微波、蒸氣微波發酵

自動	溫熱(應用)	從料理集中選取	使用過的食譜
	解凍・川燙	迅速・簡單・便利	材料別
手動	⑤ 微波	⑥ 蒸氣/烘烤 燒烤・發酵	保養・設定

⑥ 蒸氣/烘烤・燒烤・發酵

以手動方式設定熱風烘烤、燒烤、蒸氣燒烤、過熱水蒸氣燒烤、蒸氣熱風烘烤、過熱水蒸氣熱風烘烤、蒸氣熱風發酵

① 溫熱（應用）

自動 溫熱(應用) <<前 1/4 次>>	
溫熱	冷凍白飯溫熱
牛奶	溫酒

② 解凍・川燙

自動 解凍・川燙	
解凍(肉類解凍)	半解凍(生魚片解凍)
川燙蔬菜類與蔬果類	水煮根莖類

③ 從料理集中選取

自動 從料理集中選取	
分類	食譜編號

根據分類

自動 分類 <<前 1/2 次>>		
燒烤	焗烤	蒸烤・熱炒
蒸煮	炸物	甜點

根據食譜編號

自動 食譜編號	
No. ---	請輸入料理集中食譜的編號
1 2 3 4 5 清除	
6 7 8 9 0 決定	

④ 迅速・簡單・便利

自動 迅速・簡單・便利 <<前 1/2 次>>		
10分鐘主菜	10分鐘配菜	10分鐘甜點
10分鐘輕食	便當套餐	冷飯再利用

確認已備妥食譜所需的附屬品或食物後，選擇「強弱調整」，並按下「溫熱開始」。

溫熱開始

結束音響起後結束

烹調結束後

加熱不足時，請實施追加加熱。

→ P.49

冷卻風扇可能會發出風切聲。

→ P.95

不繼續烹調時，請進行保養。

→ P.88

放置約10分鐘後，將自動切斷電源。

→ P.2

要「開啟」電源時，請打開箱門。

選擇輸出、溫度及時間後，按下「溫熱開始」。

溫熱開始

結束音響起後結束

自動烹調

烹調步驟

手動烹調

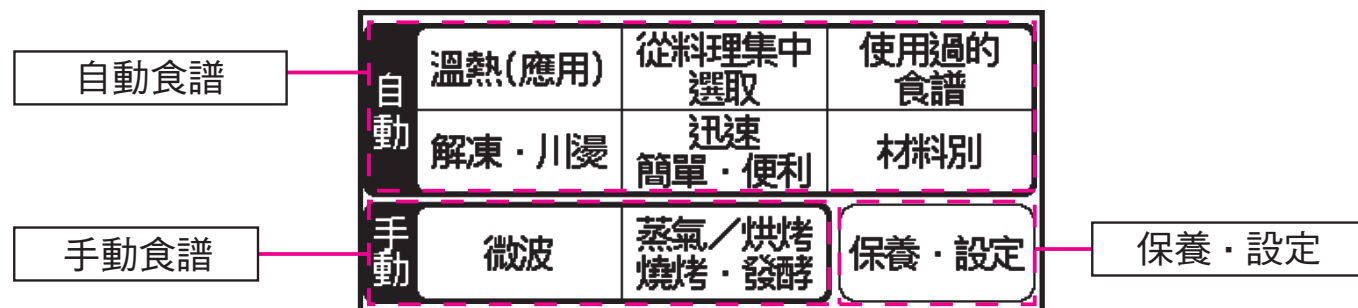
烹調步驟

操作的步驟

液晶畫面的架構

打開箱門後將開啟電源，並顯示最初畫面。

最初畫面顯示



自動食譜

溫熱(應用) → P.50~63

白飯、冷凍白飯、菜餚等經常使用的溫熱食譜。

解凍·川燙 → P.64~67

肉類或生魚片解凍、川燙蔬菜等料理的預煮食譜選擇。

從料理集中選取 → P.42~44、68~70

可根據燒烤、蒸烤、炸物、自製等分類，或所記載的食譜編號來選擇自動食譜。

迅速·簡單·便利 → P.46

您可選擇在10分鐘以內完成加熱的自動食譜，或可同時烹調2道以上料理的自動食譜。

使用過的食譜 → P.45

本機將自動記憶最近使用過的自動食譜。(最多記憶20份食譜)

材料別 → P.45

可根據肉類、魚貝類、蛋、豆腐、蔬菜類、米/麵/麵粉類、乳製品來選擇自動食譜。

手動食譜

微波 → P.71~74、79、81

可進行手動微波、微波發酵、中途切換輸出之輪替加熱的手動食譜。

蒸氣/烘烤·燒烤·發酵 → P.75~78、80、82

可進行手動熱風烘烤(蒸氣·過熱水蒸氣之有/無)、手動燒烤(蒸氣·過熱水蒸氣之有/無)的手動食譜。

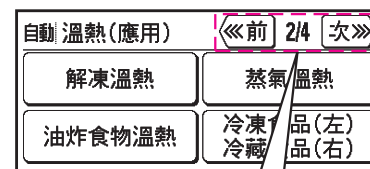
保養·設定

保養·設定 → P.86、87、90

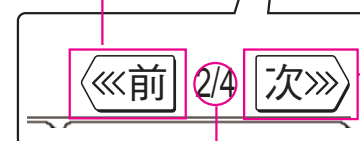
可進行箱內清潔、除臭等保養作業，或設定重量感應器的「調整歸零點」、箱內燈的ON/OFF、音量大小等。

頁面的翻動方法

在食譜選擇畫面等頁面較多的情況下，可觸碰畫面右上方的「前」、「次」按鍵來翻動頁面。 ※只有單頁的情況下將不會顯示



觸碰後，將往前翻動一頁。



觸碰後，將往後翻動一頁。

頁數 (顯示目前頁面/所有頁面)

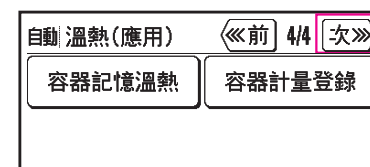
範例：要從第1頁移動至第2頁時



觸碰

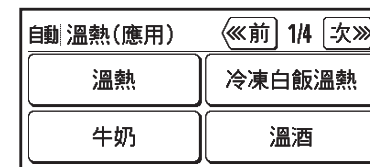


範例：要從第4頁移動至第1頁時



觸碰

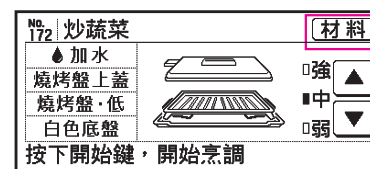
(或觸碰「前」三次。)



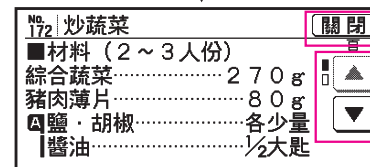
材料的顯示方法

觸碰食譜畫面右上方所顯示的「材料」按鍵，即可確認材料。

範例：要烹調 172 炒蔬菜 時



觸碰「材料」按鍵



觸碰「關閉」鍵，回到食譜畫面。

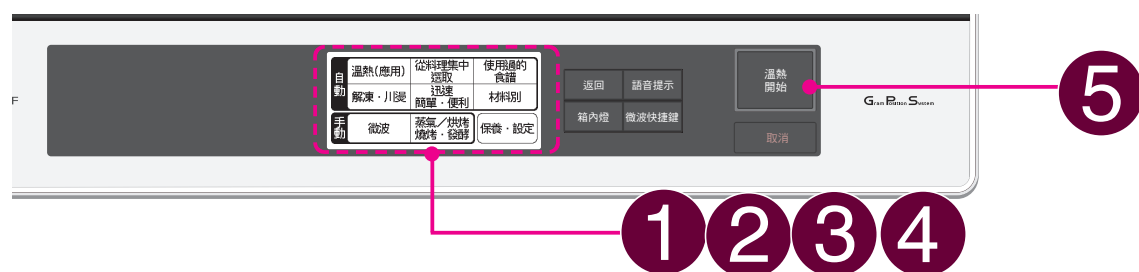
觸碰「▲」「▼」鍵，即可翻動材料頁面。按鍵顏色轉淡時將無法操作。

操作的步驟

自動烹調的操作方法

範例：124 煎餃

根據分類選擇食譜



訊息 打開箱門後隨即開啟電源。

準備 放入食譜所需的附屬品與食物後，關上箱門。
選擇使用蒸氣的食譜時，需將加水槽加水至滿水線後再裝入本機。
※不同食譜所使用的附屬品亦不相同。請根據操作步驟或料理集、液晶畫面的小圖示正確使用。
自動烹調時使用的附屬品 (→ P.21~32)

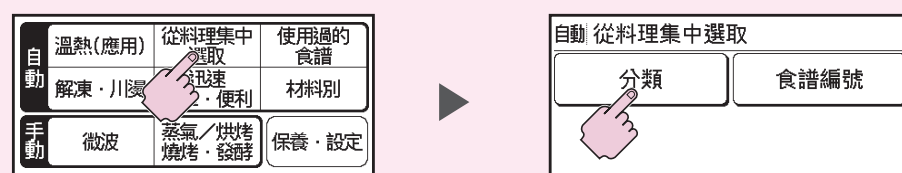
例1：操作步驟

- 1 從料理集中選取 根據左邊順序，依序觸碰液晶觸碰面板所顯示的按鍵，來選擇自動食譜。
 - 2 分類
 - 3 蒸烤・熱炒
 - 4 蒸烤
 - 5 煎餃
- ※料理集中並未記載 從料理集中選取、分類，僅記載後面三個選擇步驟。

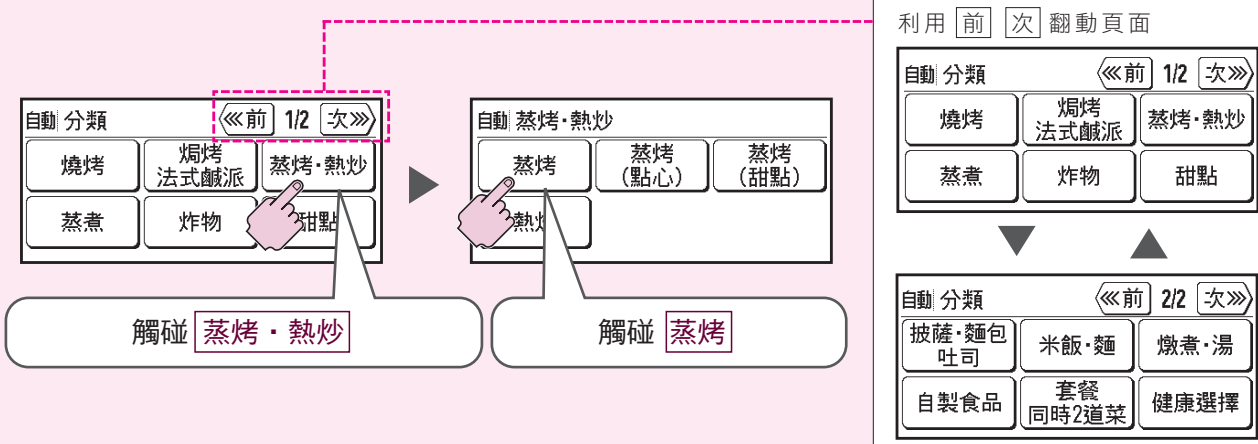
例2：使用附屬品



1 觸碰 **從料理集中選取** 後，再觸碰 **分類**。



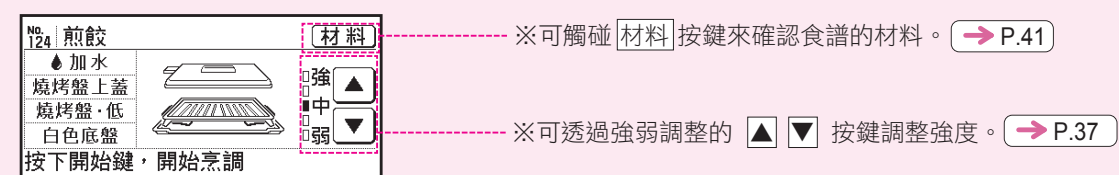
2 接著觸碰 **蒸烤・熱炒**，再觸碰 **蒸烤**。



3 觸碰 **煎餃**。

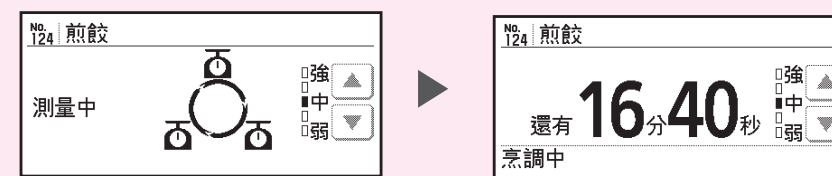


4 確認螢幕顯示的附屬品與加水槽狀態。

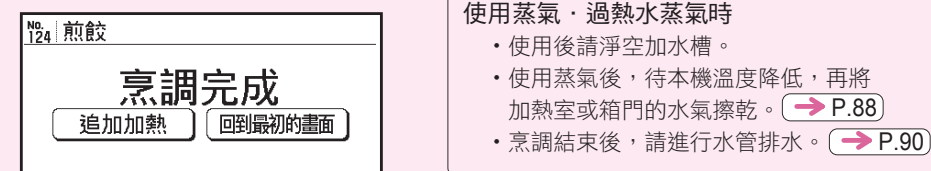


5 按下 **溫熱開始** 後開始烹調。

烹調中 目前正在進行烹調



烹調結束 結束音響起後取出食物



注意

取出或放入白色底盤、黑色烤盤、燒烤盤、燒烤盤上蓋時，有造成燒燙傷的危險性，因此請使用厚的乾抹布或手邊的烤箱專用手套。

- 取出白色底盤、黑色烤盤、燒烤盤、燒烤盤上蓋後，請勿放置於不耐熱的場所。請放置於已開啟的箱門上方。
- 特別注意避免讓兒童或幼兒接觸。
- 請勿使用破損的烤箱專用手套或沾水的抹布。

操作步驟是根據 **分類** 所進行的選擇方式。其他還有下列三種選擇方式。

- 材料別 (→ P.45)
- 食譜編號 (→ P.44)
- 使用過的食譜 (→ P.45)

操作的步驟

自動烹調的操作方法 範例：022漢堡排

根據 食譜編號 選擇食譜

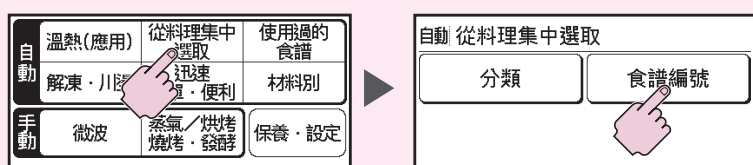
●可根據料理集所記載的食譜編號選擇食譜。

訊息 打開箱門後隨即開啟電源。

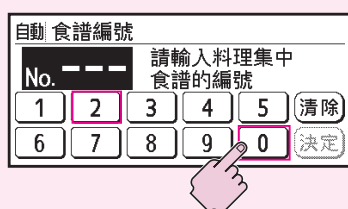
準備 放入食譜所需的附屬品與食物後，關上箱門。
選擇使用蒸氣的食譜時，需將加水槽加水至滿水線後再裝入本機。

※不同食譜所使用的附屬品亦不相同。請根據操作步驟或料理集、液晶畫面的小圖示正確使用。
自動烹調時使用的附屬品 → P.21~32

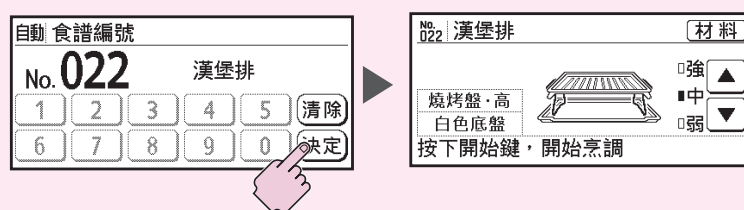
1 觸碰 **從料理集中選取** 後，再觸碰 **食譜編號**。



2 依照 0、2、2 的順序觸碰。



3 觸碰 **決定** 按鍵



欲調整強弱時 → P.37

4 按下 **溫熱開始** 後開始加熱。

結束音響起後取出食物

亦可觸碰兩次 **2**，再觸碰 **決定** 按鍵來選擇食譜。



※在食譜編號個位數的情況下，可輸入「個位數數字」→再按下 **決定** 後顯示食譜。

使用蒸氣・過熱水蒸氣時
 • 使用後請淨空加水槽。
 • 使用蒸氣後，待本機溫度降低，再將加熱室或箱門的水氣擦乾。→ P.88
 • 烹調結束後，請進行水管排水。→ P.90

根據 材料別 選擇食譜

●可根據肉類、魚貝類、蛋、豆腐、蔬菜類、米／麵／麵粉類、乳製品等食材選擇食譜。

訊息 打開箱門後隨即開啟電源。

準備 放入食譜所需的附屬品與食物後，關上箱門。
選擇使用蒸氣的食譜時，需將加水槽加水至滿水線後再裝入本機。

※不同食譜所使用的附屬品亦不相同。
請依照操作步驟或料理集、液晶畫面的小圖示正確使用。
自動烹調時使用的附屬品一覽 → P.21~32

1 觸碰 **材料別** 後，再觸碰 **肉類**。



2 觸碰 **絞肉**



3 觸碰 **漢堡排**



欲調整強弱時 → P.37

4 按下 **溫熱開始** 後開始加熱。

結束音響起後取出食物

根據 使用過的食譜 選擇食譜

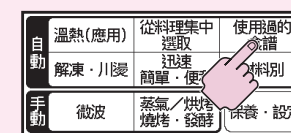
●本機將自動記憶最近使用過的食譜。(最多記憶20份食譜)
方便您選擇運用家中的人氣食譜。

訊息 打開箱門後隨即開啟電源。

準備 放入食譜所需的附屬品與食物後，關上箱門。
選擇使用蒸氣的食譜時，需將加水槽加水至滿水線後再裝入本機。

※不同食譜所使用的附屬品亦不相同。
請依照操作步驟或料理集、液晶畫面的小圖示正確使用。
自動烹調時使用的附屬品一覽 → P.21~32

1 觸碰 **使用過的食譜**



2 觸碰 **漢堡排**



※若尚未使用過 **漢堡排** 食譜，使用過的食譜中將不會顯示。

欲調整強弱時 → P.37

3 按下 **溫熱開始** 後開始加熱。

結束音響起後取出食物

- **使用過的食譜** 記憶了近期所使用過的20份自動食譜資料。
- **使用過的食譜** 會記憶「強弱調整」的設定資料。
- 工廠出貨時，尚未記憶食譜。
- 要刪除 **使用過的食譜** 內容時，請參閱「使用過的食譜刪除」。

→ P.87

操作的步驟

自動烹調的操作方法

範例: 193 蒸酪梨蝦子沙拉

根據 **迅速·簡單·便利** 選擇食譜

●您可選擇能在10分鐘完成加熱的食譜，或可在短時間內同時烹調兩道等組合的自動食譜。

訊息 打開箱門後隨即開啟電源。

準備 放入食譜所需的附屬品與食物後，關上箱門。
選擇使用蒸氣的食譜時，需將加水槽加水至滿水線後再裝入本機。

※不同食譜所使用的附屬品亦不相同。
請依照操作步驟或料理集、液晶畫面的小圖示正確使用。
自動烹調時使用的附屬品一覽 → P.21~32

1 觸碰 **迅速·簡單·便利** 後，再觸碰 **10分鐘菜餚**。



2 觸碰四次 **次** 按鍵



3 觸碰 **蒸酪梨蝦子沙拉**



欲調整強弱時 → P.37

4 按下 **溫熱開始** 後開始加熱。

結束音響起後取出食物

迅速·簡單·便利食譜範例

- **迅速·簡單·便利** 1/2
 - ▶ 10分鐘主菜
 - 067 美奶滋烤鮭魚
 - 166 乾燒蝦
 - 341 牛肉豆腐 等
 - ▶ 10分鐘配菜
 - 086 烤香菇
 - 193 蒸酪梨蝦子沙拉
 - 335 日式炒牛蒡 等
 - ▶ 10分鐘甜點
 - 230 簡易餅乾
 - 247 熱熔岩巧克力蛋糕 等
 - ▶ 10分鐘輕食
 - 304 披薩吐司
 - 313 西式蝦仁炒飯 等
 - ▶ 便當套餐
 - 384 鮭魚便當
 - 385 生薑燒肉便當 等
 - ▶ 冷飯再利用
 - 117 漢堡排焗飯
 - 311 醬油烤飯糰 等
- **迅速·簡單·便利** 2/2
 - ▶ 2道菜同時烘烤
 - 389 一口烤豬肉&烤蔬菜
 - 405 馬芬蛋糕&迷你派 等
 - ▶ 烘烤+微波2層式
 - 413 香烤雞肉&燉湯
 - 436 雞肉炒飯&巧達濃湯 等
 - ▶ 燒烤(冷凍)
 - 101 漢堡排(冷凍)
 - 109 蔬菜肉捲(冷凍) 等
 - ▶ 早餐套餐
 - 379 吐司套餐
 - 382 炒飯套餐 等

使用蒸氣、過熱水蒸氣時

- 使用後請淨空加水槽。
- 使用後，待本機溫度降低，再將加熱室或箱門的水氣擦乾。 → P.88
- 烹調結束後，請進行水管排水。 → P.90

手動烹調的操作方法

範例: 微波 700W

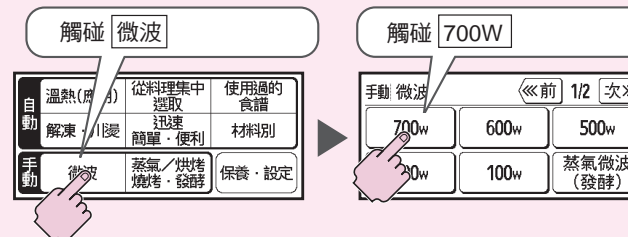
5分鐘



訊息 打開箱門後隨即開啟電源。

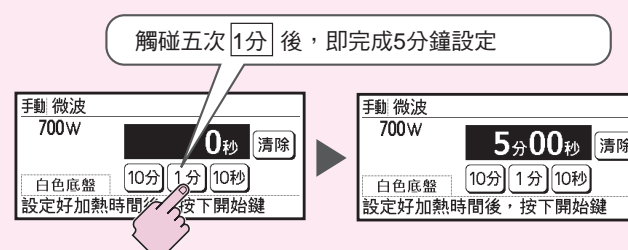
準備 放入食譜所需的附屬品與食物後，關上箱門。
選擇使用蒸氣的食譜時，需將加水槽加水至滿水線後再裝入本機。

1 選擇手動食譜的 **微波**，再選擇輸出 (W)。



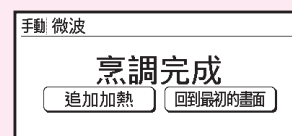
2 設定加熱時間

※ 加熱時間有誤，要重新設定時，應觸碰 **清除** 鍵。



3 按下 **溫熱開始** 後開始加熱。

烹調結束



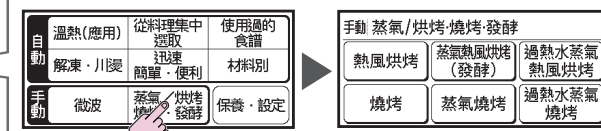
結束音響起後取出食物

使用蒸氣、過熱水蒸氣時

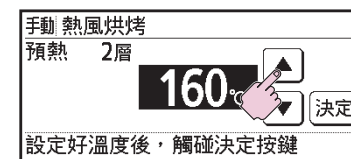
- 使用後請淨空加水槽。
- 使用後，待本機溫度降低，再將加熱室或箱門的水氣擦乾。 → P.88
- 烹調結束後，請進行水管排水。 → P.90

4

使用燒烤、熱風烘烤時
觸碰最初畫面的 **蒸氣/烘烤·燒烤·發酵**。



使用熱風烘烤時，選擇溫度。



加熱時間的選擇範圍

700W	10秒~10分鐘：以10秒為單位
600W	10秒~20分鐘：以10秒為單位
500W	10秒~20分鐘：以10秒為單位
200W	10秒~20分鐘：以10秒為單位
100W	20分~90分鐘：以1分鐘為單位
熱風烘烤	10秒~20分鐘：以10秒為單位
	20分~90分鐘：以1分鐘為單位
燒烤	10秒~20分鐘：以10秒為單位
	20分~40分鐘：以1分鐘為單位

加熱不足時，請觸碰 **追加加熱** 並設定時間，邊觀察情況邊進行追加加熱。

手動烹調（變更設定）

可在預熱過程中進行溫度變更。可在加熱過程中調整溫度與時間。請使用於調整燒烤的完成度。

變更溫度

- 在熱風烘烤、蒸氣熱風烘烤、蒸氣熱風烘烤（發酵）以及過熱水蒸氣熱風烘烤的預熱及加熱過程中，可進行溫度變更。

範例：要從 160°C 下降 10°C 時

1 請觸碰 **變更設定** 後，再觸碰 **變更溫度**。

2 觸碰一次 ▼，再觸碰 **決定** 按鍵。

3 以變更後的溫度進行加熱。

變更時間

- 在熱風烘烤、蒸氣熱風烘烤、蒸氣熱風烘烤（發酵）、過熱水蒸氣熱風烘烤、燒烤、蒸氣燒烤以及過熱水蒸氣燒烤的加熱過程中，可進行時間變更。

範例：在 6分20秒 時若需追加加熱10分鐘

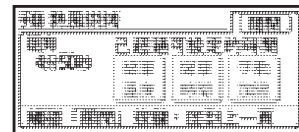
1 請觸碰 **變更設定** 按鍵，再觸碰 **變更時間**。

2 觸碰十次 ▲ 按鍵後，再觸碰 **決定** 按鍵。

3 以變更後的時間進行加熱。

可選擇的加熱內容	
熱風烘烤 蒸氣烘烤	溫度變更 100°C~250°C（以 10°C 為單位） 變更時間 5 分鐘~90 分鐘（以 1 分鐘為單位） （總計加熱時間：最多 90 分鐘）
蒸氣熱風烘烤（發酵）	溫度變更 30°C~45°C（以 5°C 為單位） 變更時間 5 分鐘~90 分鐘（以 1 分鐘為單位） （總計加熱時間：最多 90 分鐘）
燒烤 蒸氣燒烤 過熱水蒸氣燒烤	變更時間 5 分鐘~40 分鐘（以 1 分鐘為單位） （總計加熱時間：最多 40 分鐘）
過熱水蒸氣熱風烘烤	溫度變更 100°C~250°C（以 10°C 為單位） 變更時間 5 分鐘~40 分鐘（以 1 分鐘為單位） （總計加熱時間：最多 40 分鐘）

- 當剩餘時間不到 5 分鐘時，無法增減加熱時間。
設定過程中剩下不到 5 分鐘時，請觸碰 **關閉** 或 **中止** 按鍵。



追加加熱

烹調結束後，延長時間繼續加熱。

- 自動烹調、手動烹調結束後，液晶螢幕將顯示 **追加加熱** 按鍵，在加熱不足的情況下，即可以追加方式延長加熱。
- 螢幕所顯示的 **追加加熱** 按鍵，將在烹調結束約 3 分鐘左右後消失。
- 追加加熱** 功能最多可執行三次。
- 追加加熱** 按鍵消失後，要進行追加加熱時，請參考料理集，邊觀察情況邊進行加熱。

範例：要以 **022 漢堡排** 進行追加加熱時

烹調結束

結束音響起後取出食物。

確認熟度後，發現加熱不足時，請將附屬品與食物放回加熱室，並進行 **追加加熱**。

1 觸碰 **追加加熱** 按鍵。

2 設定加熱時間

※若要重新設定加熱時間，請觸碰 **清除** 按鍵。
※自動食譜無法進行變更設定。

設定好加熱時間後，按下開始鍵。

3 按下 **溫熱開始** 後開始加熱。

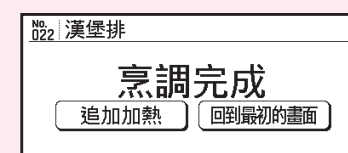
追加加熱 時，請邊觀察情況邊進行加熱。已充分加熱完畢時，請按下 **取消** 以停止加熱。

加熱時間的設定

- 手動烹調時
 - 微波
10秒~5分鐘：以10秒為單位
 - 熱風烘烤、燒烤
10秒~10分鐘：以10秒為單位
- 自動烹調時
 - 加熱方法以 **微波** 為主的自動食譜
10秒~5分鐘：以10秒為單位
 - 加熱方法以 **熱風烘烤**、**燒烤** 為主的自動食譜
10秒~10分鐘：以10秒為單位

追加加熱完成

按下 **取消**，或於結束音響起後取出食物。



- ※**追加加熱** 的按鍵顯示，將在第三次 **追加加熱** 完成後消失。想進一步追加加熱時，請參考料理集，邊觀察情況邊進行加熱。

要進行 **追加加熱** 前，請將附屬品與食物直接放回加熱室。選擇使用加水槽的食譜時，需將加水槽加水至滿水線後，再裝入本機。但要進行 **套餐、同時2道菜** 的追加加熱時，請先取出已完成加熱的部分，再參考料理集進行加熱。 → P.272~291

使用蒸氣、過熱水蒸氣時

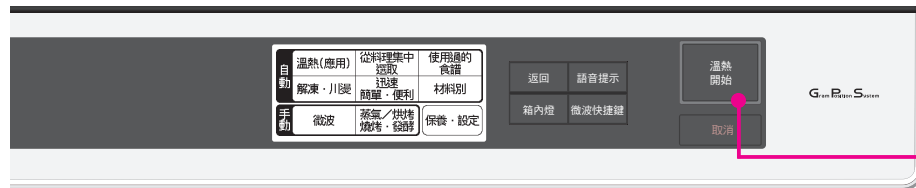
- 使用後請淨空加水槽。
- 使用蒸氣後，待本機溫度降低，再將加熱室或箱門的水氣擦乾。 → P.88
- 烹調結束後，請進行水管排水。 → P.90

自動烹調 (溫熱)

溫熱以常溫或冷藏保存的白飯、菜餚

001溫熱

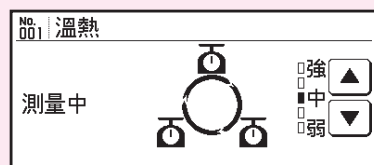
- 對常溫或冷藏儲存的食物進行溫熱。
- 飲料(牛奶、咖啡、豆漿、茶、水等)以 **003牛奶** → P.56、57 或 **016牛奶(容器記憶)** 進行溫熱。→ P.60~63
- 要溫熱冷凍白飯時，請以 **002冷凍白飯溫熱** 進行加熱。→ P.52、53
- 冷凍保存(以家用冰箱的冷凍庫冷凍)的食物，請以 **005解凍溫熱** 進行溫熱。→ P.52、53
- 味噌湯、湯品等請以 **015湯(容器記憶)** 進行加熱。→ P.60~63



訊息 打開箱門後隨即開啟電源。

準備 將放入食物的容器或餐盤放在白色底盤的中央，關閉箱門。

1 按下 **溫熱開始** 後開始加熱。



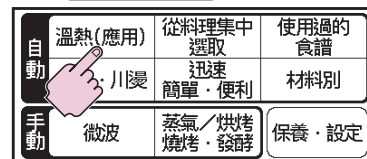
欲調整強弱時
(在顯示加熱時間前變更)

結束聲響起後取出食物

提醒 ●使用 **001溫熱** 時，關上箱門後，請在10分鐘內(當液晶面板顯示最初畫面時)按下 **開關**。未進行任何操作約10分鐘後，本機將啟動「待機時消耗電力OFF機能」，並切斷電源。請開關箱門以啟動電源，並按下 **開關**。→ P.4

亦可透過以下步驟選擇 **001 溫熱**。

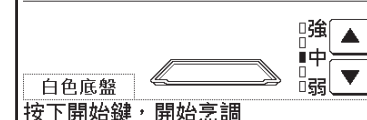
觸碰 **溫熱(應用)** 按鍵



觸碰 **溫熱** 按鍵。



No.01 溫熱



調整強弱的方法

強弱自動設定為「中(標準)」。
要調整時，請觸碰 **▲** **▼** 鍵，將標示設定於指定位置。

●本機不會記憶前一次變更後的設定。

●溫熱白飯時，請以 **001溫熱**、強弱調整 **稍弱** 進行加熱。



以下食物請以「手動烹調(微波加熱)」方式，邊觀察情況邊進行溫熱。→ P.72、73

- 重量未滿100g的食物
- 包子
- 麵包類
- 冷凍蔬菜
- 市售的飯糰
- 嬰幼兒的牛奶、嬰兒食物
- 市售調理食品



未滿100g



※取下包裝後移到餐盤內。



※移至其他容器。



※移至其他容器。

可溫熱的食物與善用溫熱的方法

自動烹調 001溫熱

- 溫熱一般菜餚或家庭烹調的食物時，無論份量或容器的重量都要趨於相同。
- 當食物重量超過容器重量時，請將強弱設定為 **稍強**。
- 食物與容器加起來，一次可溫熱的重量以 200~1800g 為標準。
- 食物的溫度分別以常溫20°C、冷藏0~10°C為標準。
- 以「容器記憶」溫熱的食物份量，以1人份最適當。→ P.61



有此標誌的食物，需使用保鮮膜等來覆蓋。

對常溫或冷藏保存的食物進行溫熱。

自動烹調 001溫熱

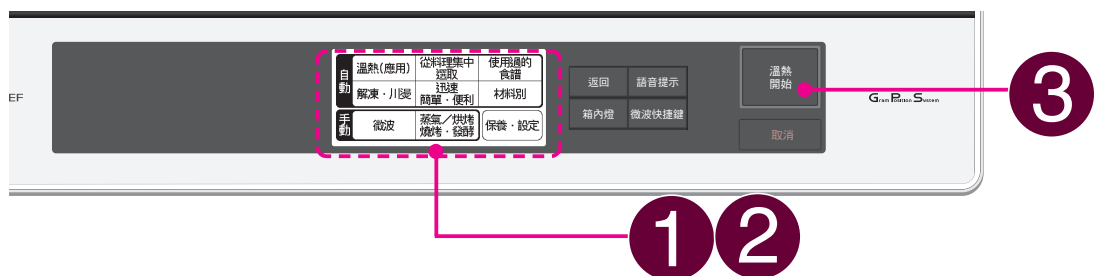
飯類		白飯 常溫食物請以強弱調整 稍弱 加熱。 冷藏食物請以強弱調整 稍弱 或 中 加熱。 炒飯、肉飯 加熱後再拌勻。
麵類		義大利麵、炒麵 放入餐盤。加熱後再拌勻。 冷藏食物請以強弱調整 稍強 加熱。
燒烤		烤鱼 加熱後可能有噴濺的情況，需覆上保鮮膜。 冷藏食物請以強弱調整 稍強 加熱。
		漢堡排 加熱後再淋上醬汁，以免醬汁噴濺。 冷藏食物請以強弱調整 稍強 加熱。 烤雞肉、烤肉 排在餐盤上。塗上醬汁後再進行加熱。 冷藏食物請以強弱調整 稍強 加熱。
油炸		天婦羅、炸雞、可樂餅 排在餐盤上。蝦子或花枝可能會飛散出來，需蓋上蓋子。 份量少時，將強弱調整調整為 稍弱 或 弱 。
熱炒		炒青菜、咕咾肉、八寶菜 裝入容器內。當炒蔬菜變乾時，可加入奶油或沙拉油。 加熱後再拌勻。 冷藏食物請以強弱調整 稍強 加熱。
燉煮		燉蔬菜、黑輪(已取出雞蛋) 裝入容器內，淋上醬汁。 冷藏食物請以強弱調整 稍強 加熱。
		煮魚 裝入容器內，淋上醬汁。煮魚的魚肉可能會飛散出來，需使用較深的餐盤並覆上保鮮膜。 冷藏食物請以強弱調整 稍強 加熱。
蒸煮		燒賣 以取出間隔的方式排在餐盤上，加過一些水後再加熱。 燒賣太乾時，可稍微過水。 冷藏食物請以強弱調整 稍強 加熱。
(較濃稠的食物) 湯品		咖哩、燴類 蝦子、花枝、整顆蘑菇可能會飛散出來，需覆上保鮮膜。 加熱後再拌勻。(先取出整顆蘑菇，加熱後再放入) 強弱調整調整為 稍強 或 強 。 ※味噌湯、湯品等請以 015湯(容器記憶) 加熱。→ P.60~63 ※請使用陶瓷器或耐熱容器。→ P.34、35 不可使用漆器或不耐熱的容器。

自動烹調 (溫熱)

溫熱冷凍保存的白飯或菜餚

002冷凍白飯溫熱 005解凍溫熱

- 對冷凍保存（以家用冰箱的冷凍庫冷凍）後的食物進行溫熱。
（冷凍白飯請以 **002冷凍白飯溫熱** 進行溫熱；冷凍菜餚請以 **005解凍溫熱** 進行溫熱。）



訊息 打開箱門後隨即開啟電源。

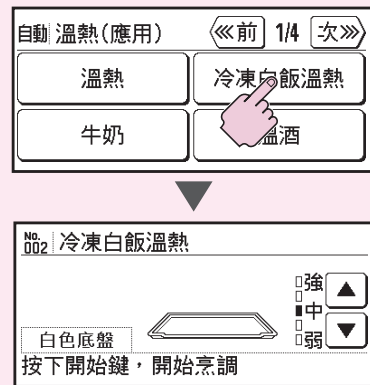
準備 將放入食物的容器或餐盤放在白色底盤中央後，關上箱門。



1 觸碰 **溫熱 (應用)**。



2 觸碰 **冷凍白飯溫熱**。



欲調整強弱時 → P.37

3 按下 **溫熱開始** 後開始加熱。

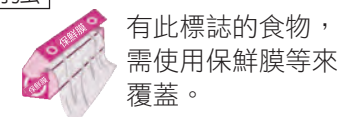
結束聲響起後取出食物

可溫熱的食物與善用溫熱的方法

自動烹調

002冷凍白飯溫熱
005解凍溫熱

- 使用 **002冷凍白飯溫熱** 時，一次可溫熱的重量為100~600g；使用 **005解凍溫熱** 時，食物與容器加起來一次可溫熱200~1800g。
- 使用 **005解凍溫熱** 時，無論是一般料理或家庭烹調的冷凍食物，在份量或容器重量方面都應趨近相同。
- 使用 **005解凍溫熱** 時，若食物重量超過容器重量，請將強弱設定調整為 **稍強**。
- 冷凍食品的溫度以-18°C為標準。



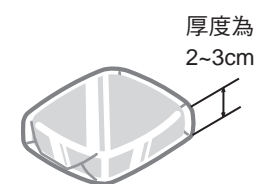
將冷凍保存的食物（米飯類）解凍後進行溫熱		自動烹調 002冷凍白飯溫熱
飯類	<p>冷凍白飯、炒飯、肉飯 將冷凍白飯用保鮮膜包好並且做成四方形，直接放在白色底盤中央。 已放入耐熱塑膠製冷凍容器的冷凍白飯，請根據容器製造商的指示進行準備後，直接放在白色底盤中央。 超過2個以上時，請將份量調整至相等，並放在白色底盤中央。 加熱冷凍炒飯、西式炒飯時，請將強弱設定調整為 稍弱，並於加熱後拌勻。</p>	

※將冷凍白飯置於盤內時，請以 **005解凍溫熱** 進行加熱。

將冷凍保存的食物解凍後進行溫熱（附容器）		自動烹調 005解凍溫熱
麵類	<p>冷凍義大利麵、炒麵 放在餐盤上。加熱後再拌勻。</p>	
燒烤	<p>冷凍漢堡排 放在餐盤上。加熱後，翻面並放置約1~2分鐘。</p>	
油炸	<p>冷凍天婦羅、油炸食品、可樂餅 排在餐盤上。將強弱設定調整為 稍弱 或 弱。 擔心太油時，可在加熱後用餐巾紙吸油。</p>	
熱炒	<p>冷凍八寶菜、肉丸 放入容器內。加熱後再拌勻。</p>	
蒸煮	<p>冷凍燒賣 迅速過水後，排在餐盤上。 加熱後立即掀開保鮮膜。</p>	
湯品 (較濃稠的食物)	<p>冷凍咖哩、燴類 裝入容器後，蓋上蓋子。用保鮮膜代替蓋子時，不要包得太緊，將強弱設定調整成 稍強 或 強。 加熱後，將結塊的部分打散後拌勻。</p>	

善用冷凍保存（結凍）的秘訣

●請將新鮮的材料分成單次用量（200~300g），並將材料整理平鋪成2~3cm厚、且不要太薄的形狀。



●白飯或咖哩等將白飯分成1碗份（150g）、咖哩等分成100~300g後，攤平壓薄成2~3cm厚，再加以冷凍。（整朵蘑菇等容易散落的食物，請先對半切開。）

自動烹調 (溫熱)

同時溫熱常溫或冷藏保存的 兩道不同料理 (白飯或菜餚等)

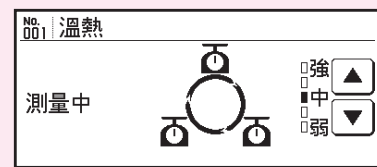
001溫熱

冷凍保存 (以家用冰箱的冷凍庫冷凍) 的食物, 無法與常溫的食物同時溫熱。
(冷凍保存的食物將無法順利溫熱。請以 [002冷凍白飯溫熱](#) [005解凍溫熱](#) 進行溫熱。)

訊息 打開箱門後隨即開啟電源。

準備 將兩道菜放在白色底盤上 (要有
間隔) 後, 關上箱門。

1 按下 **溫熱開始** 後開始加熱。

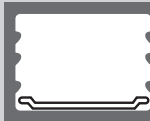


欲調整強弱時 [→ P.37](#)
(請於顯示加熱時間前進行調整)

結束聲響起後取出食物



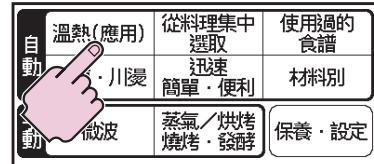
使用附屬品



白色底盤
加水槽
空

亦可透過以下步驟選擇 [001溫熱](#)。

觸碰 **溫熱 (應用)**



觸碰 **溫熱** 按鍵。



以 [001溫熱](#) 溫熱2道不同菜餚 (冷藏或常溫食物) 的秘訣

●可溫熱的食物
冷藏或常溫的食物。

●食物的份量
• 1道菜的份量約為100~ 300g。
• 2道菜的份量請維持大致相等。

兩道菜的標準份量比例, 其中一道約為另一道的0.7~1.3倍。

(例如: 白飯150g與菜餚100~ 200g) (超過或低於上述的份量時, 將無法進行自動烹調。請利用手動烹調 (微波加熱) 功能, 邊觀察情況進行自動加熱。)

[→ P.72、73](#)

●容器的大小

使用符合食物份量大小、重量的容器。
兩道菜應使用大小、重量大致相等的容器。

●如何達到良好烹調效果

部分食物必須用保鮮膜等來覆蓋, 以防止食物飛散, 並且溫熱到適當溫度。

• 淋有醬汁或嫩煮湯汁的食物。
• 咖哩、燴類等較濃稠的食物。

表面太乾燥時, 或是想讓口感更軟時, 可噴灑一些水或酒。

咖哩、燴類、炒蔬菜等, 加熱後要確實拌勻。

依食品種類或保存狀態 (常溫、冷藏) 靈活運用「強弱調整」功能。 [→ P.51](#)

下列情形無法順利溫熱

●冷凍保存的食物
將每道菜以 [005解凍溫熱](#) 進行溫熱。 [→ P.52、53](#)

●不適合2道菜同時溫熱的組合範例
• 鹽分較多的食物與糖分較高的食物
(例如: 湯與加了砂糖的咖啡)
• 湯汁多的食物與湯汁少的食物
(例如: 燴與麵包)
利用手動烹調 (微波加熱) 功能, 邊觀察情況邊進行溫熱。 [→ P.72、73](#)

●牛奶、咖啡等飲料, 無法同時與其他食物依照溫熱2道食物的方式進行溫熱。
請以 [003牛奶](#) 分別對各類進行溫熱。 [→ P.56、57](#)

●無法同時溫熱2道自動烹調無法溫熱的食物。 [→ P.50](#)
利用手動烹調 (微波加熱) 功能, 邊觀察情況邊進行溫熱。 [→ P.72、73](#)

同時溫熱冷凍或冷藏保存的 兩道不同料理 (冷凍白飯、菜餚等)

008冷凍食品(左) 冷藏食品(右)

常溫保存的食物, 無法與冷凍儲存的食物同時進行溫熱。
(常溫保存的食物會過熱)

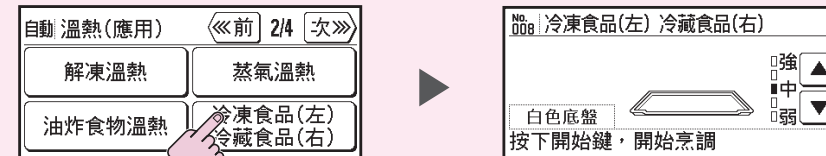
訊息 打開箱門後隨即開啟電源。

準備 將食物放到白色底盤上, 冷凍食品擺在左側, 冷藏食品放在右側, 並使兩者之間有取出間隔, 然後關閉箱門。

1 觸碰 **溫熱 (應用)** 後, 再觸碰 **次**。



2 觸碰 **冷凍食品(左)冷藏食品(右)**。

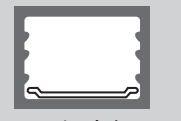


欲調整強弱時 [→ P.37](#)

3 按下 **溫熱開始** 後開始加熱。

結束聲響起後取出食物

使用附屬品



白色底盤
加水槽
空

008冷凍食品 (左) 冷藏食品 (右) 的秘訣

●放置食物的位置 (放置位置已有規定)

左側: 冷凍保存的食物 **右側: 冷藏保存的食物**



●食物的份量 [→ P.54](#)

●加熱的食物
冷凍食品、已調理的冷凍食品, 例如漢堡排或烤飯糰等燒烤食品或油炸食品、炸雞等。

●容器的大小 [→ P.54](#)

●如何善用溫熱 [→ P.54](#)

●自動烹調無法溫熱的食物, 不可同時進行溫熱。 [→ P.50](#)
請利用手動烹調 (微波加熱) 功能, 邊觀察情況邊進行溫熱。 [→ P.72、73](#)

●牛奶、咖啡等飲料, 無法同時與其他食物依照溫熱2道料理的方式進行溫熱。
請以 [003牛奶](#) 分別對各類進行溫熱。
[→ P.56、57](#)

表面太乾燥時, 或是想讓口感更軟時, 可噴灑一些水或酒。咖哩、燴類、炒蔬菜等料理, 加熱後要確實拌勻。

自動烹調 (溫熱)

飲料溫熱

003 牛奶

004 溫酒

- 對牛奶或咖啡、茶、豆漿、水等飲料進行溫熱。 **003牛奶**
- 對酒進行溫熱。 **004溫酒**

範例：以**003牛奶**溫熱時

訊息 打開箱門後隨即開啟電源。

準備

放入白色底盤與食物後，關上箱門。

1 觸碰 **溫熱 (應用)** 按鍵。



2 觸碰 **牛奶** 按鍵。



欲調整強弱時 → P.37

※本機將記憶 **003牛奶**、**004溫酒** 的強弱調整設定。

3 按下 **溫熱開始** 後開始加熱。

結束聲響起後取出食物

使用附屬品



白色底盤

加水槽

空

003 牛奶

004 溫酒

善用溫熱飲料的方法

自動烹調 003 牛奶

- 請將溫熱份量與容器重量調整為趨近相同。
當容器重量超過飲料重量時，請將強弱設定調整為**稍弱**或**弱**。

- 可以溫熱的飲料

冷藏保存的牛奶與常溫的咖啡、茶、水等。

- 一次能夠溫熱的份量 [1~4杯份]

牛奶 (冷藏)	200~800mL
咖啡	150~600mL
茶	180~720mL
水	180~720mL

- 同時溫熱2杯以上的飲料時
盡量往白色底盤的中央靠攏。



- 容器的種類與裝飲料的方法
使用馬克杯或水杯等容器，將飲料倒入容器至**7~8分滿**。
對低於容量一半以下的少量飲料加熱時，從加熱室取出後，飲料可能會突然沸騰或飛濺，造成燒燙傷。
請利用手動烹調 (微波加熱) 功能，邊觀察情況邊進行加熱。
→ P.72、73



- 牛奶瓶不可加熱。
- 請使用從冷藏室取出的牛奶。



善用溫熱酒類的方法

自動烹調 004 溫酒

- 一次可溫熱的份量為100~300mL。

- 放在白色底盤中央加熱。

- 以**001溫熱**加熱時溫度過高。

- 追加加熱**完成後若只有微溫，請再以**微波 700W** 邊觀察情況邊進行加熱。
→ P.72、73

- 容器的種類與裝飲料的方法

- 容器請使用杯子或酒壺。
- 用杯子溫熱時，請倒入**7~8分滿**。
- 以酒壺溫熱時，請將酒加到細頸部分以下約**1cm**為止。
- 瓶裝酒請先將瓶蓋拔掉再進行溫熱。
- 對低於一半以下的少量飲料加熱時，從加熱室取出後，飲料可能會突然沸騰或飛濺，造成燒燙傷。因此請利用手動烹調 (微波加熱) 功能，邊觀察情況邊進行加熱。

自動烹調 (溫熱)

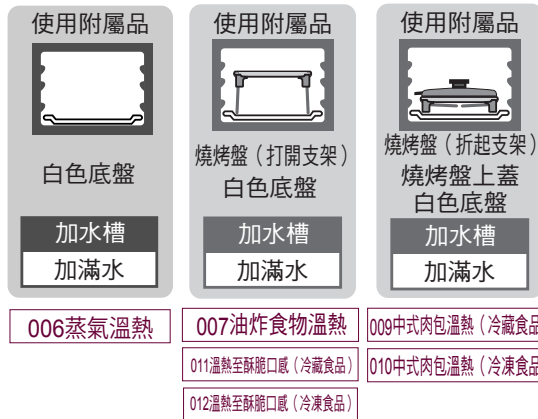
蒸氣溫熱、溫熱至酥脆口感

- 使用蒸氣進行溫熱，讓食物變鬆軟。 [006蒸氣溫熱] [009中式肉包溫熱 (冷藏食品)] [010中式肉包溫熱 (冷凍食品)]
- 使用過熱水蒸氣，將油炸物等溫熱至酥脆。 [007油炸食物溫熱]
- 溫熱市售的冷凍食品、冷凍菜餚。 [011溫熱至酥脆口感 (冷藏食品)] [012溫熱至酥脆口感 (冷凍食品)]

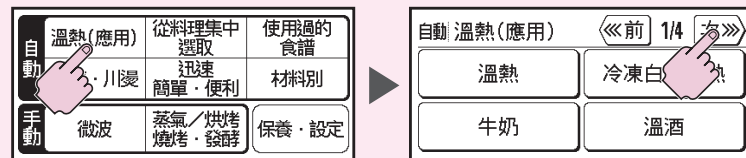
範例：以 [007油炸食物溫熱] 溫熱時

訊息 打開箱門後隨即開啟電源。

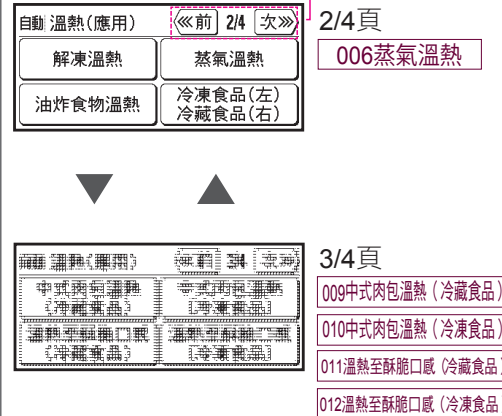
準備 放入食譜所需的附屬品與食物後，關上箱門。將加水槽加水至滿水線後，再裝入本機。



1 觸碰 [溫熱 (應用)] 後，再觸碰 [次]。



其它食譜的選擇方法
利用 [前]、[次] 按鍵翻動頁面。



2 觸碰 [油炸食物溫熱]。



欲調整強弱時 → P.37

3 按下 [溫熱開始] 後開始加熱。

結束聲響起後取出食物

- 使用後請淨空加水槽。
- 使用蒸氣後，待本機溫度降低，再將加熱室或箱門的水氣擦乾。 → P.88
- 烹調結束後，請進行水管排水。 → P.90

善用蒸氣的溫熱方法

自動烹調 006蒸氣溫熱

- 可溫熱的食物
以常溫或冷藏保存的白飯或燒賣、炒麵等。
- 不需要用保鮮膜等覆蓋。
蒸氣能避免食物變乾燥，溫熱時還能為食物帶來濕潤鬆軟的效果。
- 一次能夠溫熱的食物份量

白飯	1~4碗份 (150~600g)
燒賣、炒麵	100~500g

- 容器的種類
請使用陶瓷器或耐熱玻璃容器。

- 冷藏保存的食物
請以強弱設定 [稍強] 加熱。
- 無法順利溫熱冷凍的菜餚。
請使用 [005解凍溫熱]。 → P.52、53
- 無法順利溫熱冷凍的白飯。
請使用 [002冷凍白飯溫熱] 功能。 → P.52、53
- 無法以自動調理進行溫熱的食物 → P.50，無法利用 [006蒸氣溫熱] 進行溫熱。
- 加熱時間較 [001溫熱] 長。

善用溫熱油炸食物的方法

自動烹調 007油炸食物溫熱

- 可溫熱的食物
以常溫或冷藏保存的油炸食物。
- 一次能夠溫熱的油炸食物份量

以常溫或冷藏保存的油炸食物	100~500g
---------------	----------

- 無法溫熱少於100g的食物。
請將份量調整為100g以上，或將黑色烤盤放入中層，並設定 [過熱水蒸氣熱風烘烤] [不預熱] [180°C]，邊觀察情況邊進行加熱。 → P.78
- 油炸食物等加熱後，會使底部變得黏膩，請用餐巾紙將油污擦拭乾淨。

善用溫熱中式肉包的方法

自動烹調 009中式肉包溫熱 (冷藏食品)
010中式肉包溫熱 (冷凍食品)

- 加熱前呈現凍硬狀態，或希望加熱後更為鬆軟時。
加熱前請先過水，或噴灑水霧。
- [009中式肉包溫熱 (冷藏食品)] 一次可溫熱的份量
市售的常溫或冷藏中式肉包1~4個 (1個約100g)。
1個80~90g的中式肉包可溫熱2~4個；1個110~150g的肉包可溫熱1~2個。
- 使用燒烤盤上蓋
不需要用保鮮膜等覆蓋。
- 豆沙包
將強弱設定調整為 [稍弱] 或 [弱]。

- 要加熱冷凍中式肉包時
以 [010中式肉包溫熱 (冷凍食品)] 加熱。
- 請根據食品製造商指示、保存狀態或食品形狀，靈活運用強弱設定功能。
- 附有底紙的肉包可直接加熱
請在附著底紙的狀態下直接擺盤加熱。
- [追加加熱] 按鍵消失後，加熱仍不足時。
請移到新的盤子上，利用 [蒸氣微波] 邊觀察情況邊進行加熱。 → P.79

市售低溫冷藏食品、冷凍菜餚的溫熱方式

自動烹調 011溫熱至酥脆口感 (冷藏食品)
012溫熱至酥脆口感 (冷凍食品)

- 依食品種類劃分使用。
[011溫熱至酥脆口感 (冷藏食品)] 可加熱常溫或冷藏保存的調理食品或市售低溫冷藏食品。
[012溫熱至酥脆口感 (冷凍食品)] 則可加熱已調理的冷凍食品。
- 一次可溫熱的份量
約為2人份 (約200g) ~6人份 (約600g)。(超過或低於上述的份量時，將無法自動烹調)
- 低於200g時，將無法進行溫熱。
- 取出食物時
請使用厚的乾抹布或烤箱專用手套，直接取出放有食物的燒烤盤或白色底盤後，再使用長筷子直接夾出食品。
- 由於重量感應器運作中，因此請勿使用陶瓷器或耐熱烤盤，並將烤盤支架打開使用。

- 要加熱的食物
市售低溫冷藏食品、已調理的冷凍食品，例如漢堡排或烤飯糰等燒烤食品或油炸食品、炸物等。份量少於200g的食物或體積較小的食材，請直接放入黑色烤盤，或排在已鋪上烘焙紙的黑色烤盤上，放入中層，再設定 [熱風烘烤] [不預熱] [210°C]，邊觀察情況邊進行加熱。 → P.78

注意

- (造成火災的原因)
- 請勿將鋁箔紙鋪在白色底盤或燒烤盤上。(否則恐引起火花(閃光))
- 以 [011溫熱至酥脆口感 (冷藏食品)]、[012溫熱至酥脆口感 (冷凍食品)] 對少量食物加熱時，會使食物烤焦，請特別留意。
要加熱一個低於200g的食物時，請增加食物個數讓重量超過200g以上後，再進行加熱。

自動烹調 (溫熱)

以「容器記憶」進行溫熱

- **013白飯 (容器記憶)** **014菜餚 (容器記憶)** **015湯 (容器記憶)** **016牛奶 (容器記憶)** **017溫酒 (容器記憶)**
「容器記憶」的作用，在於測量食物實際的份量，並且記憶已設定的喜好溫熱程度，即使改變食物的份量，仍可依已設定的強弱程度溫熱。為了測量食物的實際份量，必須先登錄使用的容器。請透過以下步驟進行登錄：

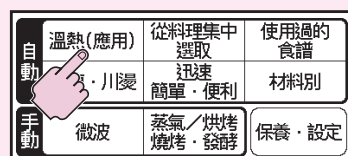
容器登錄方法

訊息 打開箱門後隨即開啟電源。

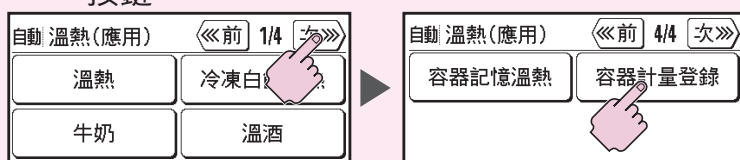
範例：要將**013白飯 (容器記憶)**所使用的容器登錄至**容器2**時

準備 將想要登錄的空容器放在白色底盤的中央後，關上箱門。

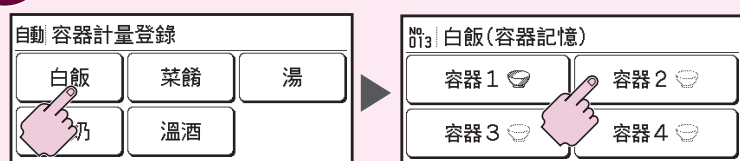
1 觸碰**溫熱 (應用)** 按鍵。



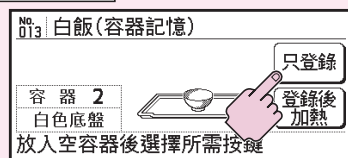
2 觸碰3次**次** 按鍵，再觸碰**容器計量登錄** 按鍵。



3 觸碰**白飯** 按鍵，再觸碰**容器2**。



4 觸碰**只登錄** 按鍵。



約過6秒鐘，發出「嗶」的聲響之後，即完成容器的登錄。



可登錄的食譜與容器編號

- 在**容器記憶**方面，請於**013白飯 (容器記憶)**~**017溫酒 (容器記憶)**的五個食譜中，對容器編號1~4分別登錄容器。
- 對同一食譜編號的同一容器編號，登錄其他容器時，上次登錄的內容會被取消。
- 即使拔掉電源插頭或停電時，也會維持記憶。
- 觸碰**保養·設定****容器記憶全部刪除**後，即可將已登錄的容器記憶內容全部刪除。無法個別刪除各食譜所登錄的不同內容。 → P.87

容器登錄後繼續加熱

※食物的份量以一個容器編號對應一人份 (次) 最適當。

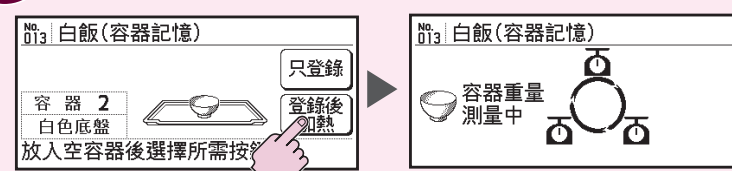
範例：以**容器2**所登錄的容器進行**013白飯 (容器記憶)**的溫熱時。

訊息 打開箱門後隨即開啟電源。

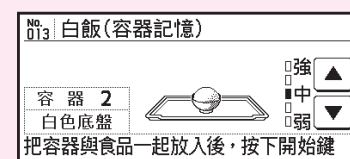
準備 將想要登錄的空容器放在白色底盤的中央後，關上箱門。

1~3 與「容器登錄的方法」相同

4 觸碰**登錄後加熱** 按鍵。



5 將食物放入已登錄的容器，把容器放到白色底盤的中央後，關上箱門。



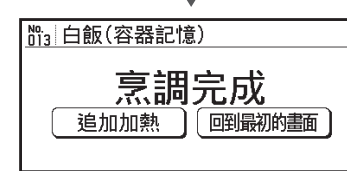
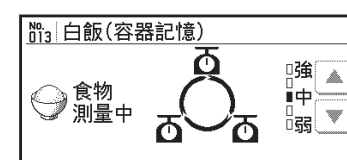
欲調整強弱時 → P.37

強弱設定的內容已被記憶。

6 按下**溫熱開始** 後開始加熱。

結束聲響起後取出食物

使用附屬品



※ **013白飯 (容器記憶)** 會顯示根據重量計算白米的標準熱量。**014菜餚 (容器記憶)** ~ **017溫酒 (容器記憶)** 將不顯示熱量。

善用已登錄之容器的溫熱方法

	食物的份量	食物的溫度	溫熱的秘訣
013白飯	100~300g	常溫	→ P.51
014菜餚	100~300g	常溫	→ P.51
015湯	100~300g	常溫	→ P.51
016牛奶	100~400mL	冷藏	→ P.57
017溫酒	100~300mL	常溫	→ P.57

※ 上表的份量是指1人份。

※ 常溫以20°C左右、冷藏以0~10°C左右、冷凍以-18°C左右為基準。

※ 請利用**001溫熱**加熱冷藏白飯。

※ 冷藏的湯品、常溫的牛奶、冷藏的酒類，以手動烹調 (微波加熱) 邊觀察情況邊加熱。

→ P.72、73

大小、形狀、重量大致相同時，可同時登錄及使用2個容器。

● 容器的大小、形狀不同時，會造成加熱不均。

● 請選擇種類、份量相同的食物。

● 食物的標準份量為左表的2倍。但，**016牛奶**、**017溫酒**以500mL為限。

● 請將食物放在白色底盤的中央。(參閱右圖)

● 左右兩邊食物的溫熱程度，會因種類或份量而稍有不同。

不可同時登錄及使用3個以上的容器。

(將造成加熱不均，無法順利溫熱)



自動烹調 (溫熱)

使用已登錄的容器進行溫熱

範例：以 [容器1] 所登錄的容器進行 [013白飯 (容器記憶)] 的溫熱時。

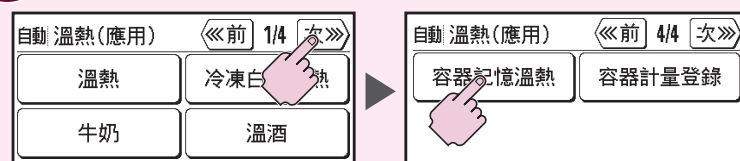
訊息 打開箱門後隨即開啟電源。

準備 將食物放入已登錄的容器，再把容器放到白色底盤中央後，關上箱門。

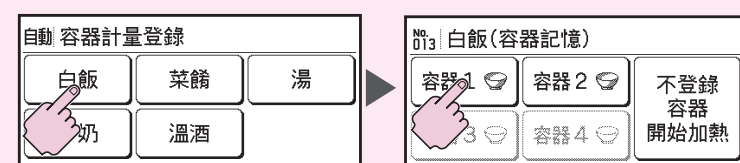
1 觸碰 [溫熱 (應用)] 按鍵。



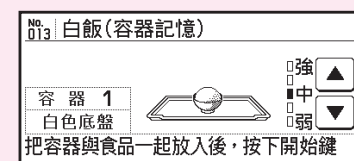
2 觸碰3次 [次] 按鍵，再觸碰 [容器記憶] 溫熱按鍵。



3 觸碰 [白飯] 按鍵，再觸碰 [容器1]。



※無法選擇未登錄 (以半透明顯示) 的容器。

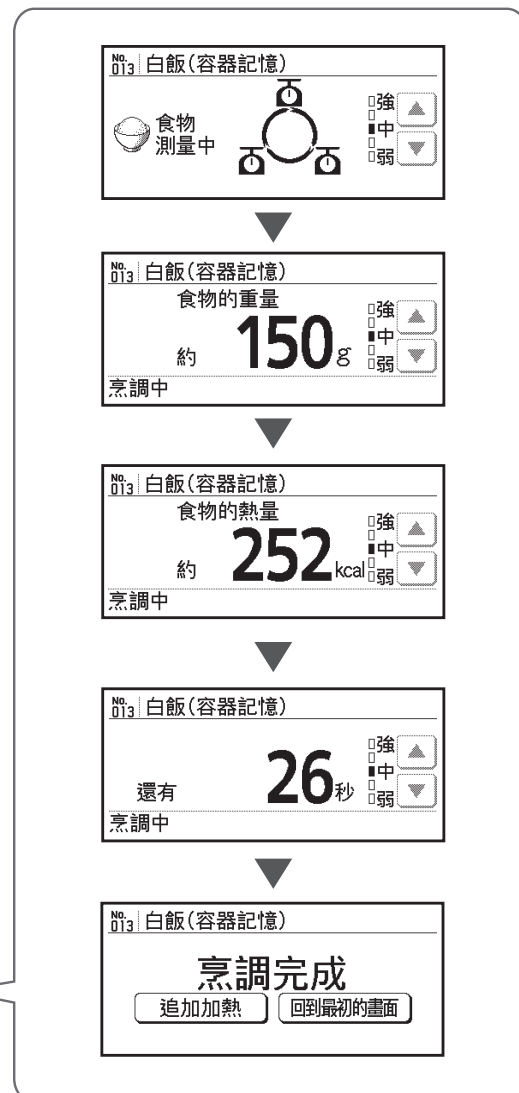


欲調整強弱時 → P.37

變更的設定已被記憶。

4 按下 [溫熱開始] 後開始加熱。

結束聲響起後取出食物



不登錄容器的重量進行溫熱

●不登錄現有的容器重量，即進行測量，可對白飯或菜餚等設定個人喜好的溫熱強度。

範例：以 [013白飯 (容器記憶)] 加熱時，只測量容器，不進行登錄的情況。

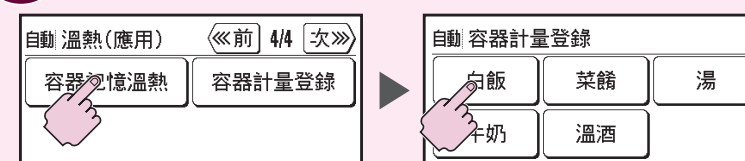
訊息 打開箱門後隨即開啟電源。

準備 將空容器放在白色底盤的中央後，關上箱門。

1 觸碰 [溫熱 (應用)] 後，再觸碰3次 [次] 按鍵。



2 觸碰 [容器記憶溫熱] 後，再觸碰 [白飯]。



3 觸碰 [不登錄容器直接開始加熱]。

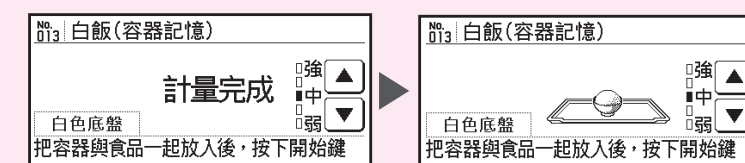


4 觸碰 [開始測量容器重量]。



約過6秒鐘，發出「嗶」的聲響後，即完成容器測量。

5 開啟箱門，取出已測量的容器後，放入食材，再放到白色底盤中央，並關上箱門。



欲調整強弱時 → P.37

強弱設定已被記憶。

6 按下 [溫熱開始] 後開始加熱。

結束聲響起後取出食物



自動烹調（預煮）

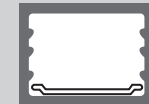
肉類或魚類解凍 018解凍（肉類解凍） 019半解凍（生魚片解凍）

範例：選擇 **018解凍（肉類解凍）** 時

訊息 打開箱門後隨即開啟電源。

準備 將食物放在白色底盤的中央，關上箱門。
將加水槽加水至滿水線後，再放入本機。

使用附屬品



白色底盤

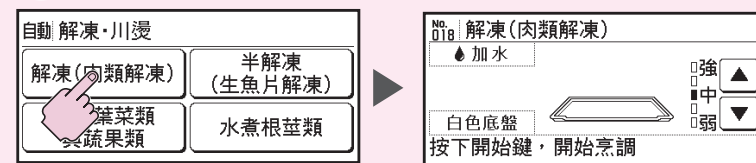
加水槽

加滿水

1 觸碰 **解凍・川燙**

自動	溫熱(應用)	從料理集中 選取	使用過的 食譜
手動	解凍・川燙	簡單・便利	材料別
	微波	蒸氣/烘烤 燒烤・發酵	保養・設定

2 觸碰 **解凍（肉類解凍）**



欲調整強弱時 → P.37

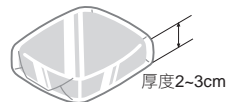
3 按下 **溫熱開始** 後開始加熱。

- 使用後請淨空加水槽。
- 使用蒸氣後，待本機溫度降低，再將加熱室或箱門的水氣擦乾。 → P.88
- 烹調結束後，請進行水管排水。 → P.90

結束聲響起後取出食物

善用冷凍保存（結凍）的秘訣

●採用新鮮的材料
分成一次烹調的份量(200~300g)，平鋪整理成約2~3cm厚、不要太薄的形狀。



厚度2~3cm

●用保鮮膜完全密封。

●取出葉蘭等鋪盤裝飾物。

●熟食類
確實冷卻後再冷凍。

●蔬菜類

先川燙，瀝乾水分後，用保鮮膜分別包成一次烹調的份量（100~200g）後冷凍。



●魚的預煮

刮除魚鱗並取出內臟，用鹽水清洗、擦乾後，魚以單條方式冷凍起來。

善用解凍的方法

自動烹調 018 解凍（肉類解凍） 019 半解凍（生魚片解凍）

- 可以解凍的食物，是指剛從冷凍室取出結凍成塊的肉類或魚類。
- 一次可解凍的重量為100~1000g。
※過量時本機會發出“嗶嗶嗶”的聲響，液晶面板顯示「訊息 C03」，表示無法解凍。請減少份量。
- 保麗龍托盤裝的食物，請先取下保鮮膜等包裝，直接放在白色底盤的中央。沒有托盤時，先在白色底盤鋪上市售的烘焙紙或餐巾紙，再放上食物。
※請勿使用陶瓷器或耐熱餐盤等。以免無法順利解凍。
※除了解凍以外，請勿將保麗龍托盤使用於其他用途。以免熔解。
- 請待加熱室或白色底盤充分冷卻之後再解凍。
※如未冷卻，會使托盤熔解或食物過度解凍。
- 請將加水槽裝水至滿水線。
※如未裝水或是水量不足，都會導致食物解凍不均。
- 解凍後，將食物放置3~5分鐘後會自然解凍。
- 請配合解凍後的用途，進行強弱調整。

解凍後的用途	自動食譜選擇	
將生魚片解凍後生食。	019半解凍（生魚片解凍）	解凍至中間略微結凍的狀態。這樣一來比較好切，端上餐桌後剛好可食用。 
將肉類或魚類解凍後烹調。	018解凍（肉類解凍） 絞肉或肉塊，以 稍強 加熱。	用雙手將肉片撐開。 

- 形狀和厚度不均時，使用鋁箔紙進行解凍。
※請避免讓鋁箔紙碰到加熱室的壁面或箱門探測器。以免因產生火花（閃光），造成白色底盤或箱門探測器受損。

形狀、粗細、厚度、種類	用鋁箔紙包住的部分
粗細或厚度不均	細的部分、薄的部分
比較大塊時	側面
魚	頭尾



出現下列情形時，利用手動烹調（微波加熱）方式，邊觀察狀態邊解凍。 → P.72~73

●已烹調好的冷凍食品或冷凍蔬菜

解凍標準為200g、4~5分鐘。

以 **微波 200W** 進行加熱。

●份量未滿100g時
●分散結凍的食物
●解凍不足時
●-20℃以下的冷凍食品



以自動烹調功能解凍時，冷凍保存溫度請以-18℃為標準。

以 **微波 100W** 進行加熱。

●正在融解的食物



以 **微波 100W** 或 **微波 200W** 進行加熱。

自動烹調（預煮）

蔬菜加熱（川燙）

020川燙葉菜類與蔬果類

021水煮根莖類

範例：選擇 **020川燙葉菜類與蔬果類** 時

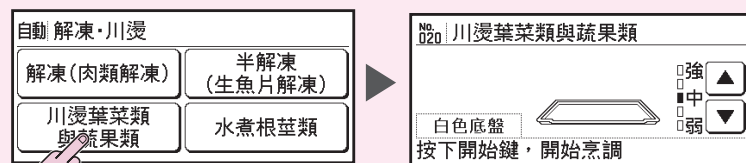
訊息 打開箱門後隨即開啟電源。

準備 用保鮮膜包住蔬菜，直接放在白色底盤的中央後，關上箱門。

1 觸碰 **解凍・川燙**



2 觸碰 **川燙葉菜類與蔬果類**

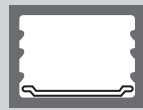


欲調整強弱時 → P.37

3 按下 **溫熱開始** 後開始加熱。

結束聲響起後取出食物

使用附屬品



白色底盤

加水槽

空

善用蔬菜加熱的方法

自動烹調

020川燙葉菜類與蔬果類

021水煮根莖類

不需要瀝乾水分，用保鮮膜確實包好後，直接放在白色底盤的中央加熱。
放在餐盤上加熱時，會使食物過度加熱。

可加熱份量方面，使用 **020川燙葉菜類與蔬果類** 時為100~500g；使用 **021水煮根莖類** 時為100~1000g。



020川燙葉菜類與蔬果類

葉菜

菠菜、小松菜等菜葉可食用的蔬菜

蔬果

茄子、南瓜等果實或種子可食用的蔬菜

花菜

白花椰菜或花椰菜等花瓣或花蕾可食用的蔬菜

021水煮根莖類

根莖類

馬鈴薯、地瓜等根莖或根部可食用的蔬菜

注意

（造成火災的原因）

份量未滿100g時，不得以用自動烹調加熱。
以**微波500W**邊觀察情況邊加熱。

→ P.72、73

●不可用烘焙紙等紙類包住食物加熱。

●搭配料理的預煮

葉類、果類或花菜類根部較粗的蔬菜，請先劃出十字切口，再將其他塊狀部位切成小束。將根莖類切成相同大小，或是盡可能選擇大小相同的根莖類。



●配合材料去除澀味

菠菜類等加熱後立即過水。茄子或花椰菜等加熱前，先以加點鹽的水或加醋的水沖洗，以除去澀味。

●食材已切小塊或切薄片時，請將強弱設定調整為**弱**。

●對多個圓形馬鈴薯等加熱時，請將中間切開，用保鮮膜包住加熱。加熱後，請直接翻面放置約3~5分鐘。



自動烹調 (烹調)

「預熱」食譜選擇的烹調

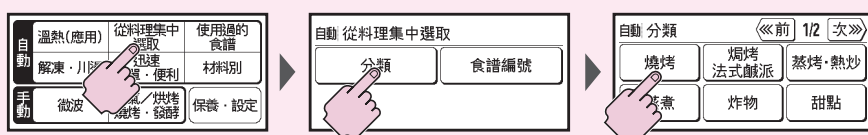
●先預熱加熱室後再進行烹調。

範例：選擇 **023 漢堡排(脫脂)** 時

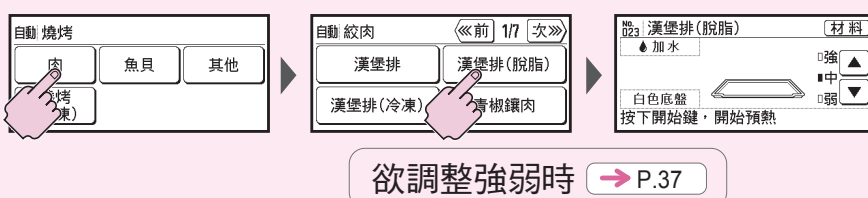
訊息 打開箱門後隨即開啟電源。

準備 請參考預熱用附屬品，**→ P.69** 並放入食譜所需的附屬品後，關上箱門。
選擇使用蒸氣的食譜時，需將加水槽加水至滿水線後再裝入本機。

1 觸碰 **從料理集中選取** 後，再觸碰 **分類**，接著觸碰 **燒烤**。



2 觸碰 **肉** 後，再觸碰 **漢堡排(脫脂)**。



欲調整強弱時 **→ P.37**

3 按下 **溫熱開始** (開始預熱)。

預熱結束提示音響起後，開啟箱門，放入已擺上食物的附屬品，再關上箱門。

※已預熱附屬品時，將食物放在已預熱的附屬品後，關閉箱門。
使用 **燒烤(肉)** **025牛排** 時，請連同白色底盤一起取出後，再放上食物。

※此時箱內將處於高溫狀態，請小心留意並放入附屬品。

4 按下 **溫熱開始** 後開始加熱。

使用 **燒烤(肉)** **025牛排** 時，當翻面通知聲響起，請打開箱門並連同白色底盤一起取出，將食物翻面後，再放入加熱室底部並關上箱門。

5 按下 **溫熱開始** 後開始加熱。

(僅限 **燒烤(肉)** **025牛排**)

結束聲響起後取出食物

尚有其他三種選擇方法：

食譜編號 **→ P.44**

材料別 **→ P.45**

使用過的食譜 **→ P.45**

預熱過程中，箱內燈將關燈，以節省電力。

要在預熱過程中觀察加熱室狀態時，按下 **箱內燈**，箱內燈將亮起約5秒鐘。

注意

取出或放入白色底盤、黑色烤盤、燒烤盤、燒烤盤上蓋時，因可能有燒燙傷的危險，請使用厚的乾布或手邊的烤箱專用手套。

- 取出白色底盤、黑色烤盤、燒烤盤、燒烤盤上蓋後，請勿放置於不耐熱的場所，應放在打開的箱門上方。
- 特別注意避免讓兒童或幼兒接觸。
- 請勿使用破損的烤箱專用手套或沾水的濕布。

本書所記載使用燒烤盤的自動烹調功能，除了

302吐司

368乾燥香草

369乾燥辛香料

以外，烹調的食物份量不得少於100g。否則可能造成燒烤盤破損、溶解或變形。

使用蒸氣·過熱水蒸氣後

- 使用後請淨空加水槽。
- 使用蒸氣後，待本機溫度降低，再將加熱室或箱門的水氣擦乾。
→ P.88
- 烹調結束後，請進行水管排水。
→ P.90

預熱中使用的附屬品

分類	食譜編號	自動食譜	參照頁數	附屬品使用方法 (○：使用 ×：不使用)					加水槽	
				白色底盤	黑色烤盤	燒烤盤				
燒烤(肉)	023	漢堡排(脫脂)	→ P.108	○	×		×		加滿水	
	025	牛排	→ P.109	○	×	—	○	—	空	
	029	烤豬肉(脫脂)	→ P.111	○	×		×		加滿水	
	035	烤全雞	→ P.114	○	×		×		加滿水	
	037	香草烤雞(脫脂)	→ P.114	○	×		×		加滿水	
039	照燒雞肉(脫脂)	→ P.115	→ P.115	○	×		×		加滿水	
燒烤(魚)	055	鹽烤鮭魚(低鹽)	→ P.122	○	×		×		加滿水	
燒烤(冷凍)	108	烤蔬菜(冷凍)	→ P.142	○	×		×		空	
	109	蔬菜肉捲(冷凍)	→ P.143	○	×		×		空	
蒸烤·熱炒	134	蒸烤干貝	→ P.157	○	×		×		加滿水	
	142	蒸燒玉米	→ P.160	○	×		×		加滿水	
	143	蒸燒南瓜	→ P.160	○	×		×		加滿水	
	144	蒸燒毛豆	→ P.161	○	×		×		加滿水	
	145	蒸燒秋葵	→ P.161	○	×		×		加滿水	
	146	蒸燒杏鮑菇	→ P.161	○	×		×		加滿水	
	149	小籠包	→ P.163	○	×		×		加滿水	
	156	手工肉包	→ P.166	○	×		×		加滿水	
	157	手工粽子	→ P.167	○	×		×		加滿水	
	158	珍珠丸	→ P.167	○	×		×		加滿水	
油炸	208	酥炸雞塊(脫脂)	→ P.187	○	×		×		加滿水	
甜點	218	瑞士捲	→ P.193	×	×		×		空	
	222	磅蛋糕	→ P.197	×	×		×		空	
	241	泡芙	→ P.206	○	×		×		加滿水	
	242	蜂蜜蛋糕	→ P.207	○	×		×		加滿水	
	243	布朗尼	→ P.208	×	×		×		空	
	244	可可亞馬卡龍	→ P.209	×	×		×		空	
	245	抹茶馬卡龍	→ P.209	×	×		×		空	
	246	櫻色馬卡龍	→ P.209	×	×		×		空	
	248	奶油小蛋糕	→ P.210	×	×		×		空	
	249	蘋果派	→ P.211	×	×		×		空	
	252	馬芬蛋糕	→ P.212	×	×		×		空	
	253	甜地瓜	→ P.213	×	×		×		空	
	257	菠蘿麵包	→ P.214	×	×		×		空	
	披薩·麵包·吐司	272	脆皮披薩	→ P.223	×	○(上層)		×		加滿水
		273	披薩(麵包底)	→ P.223	×	○(中層)		×		加滿水
274		照燒雞肉披薩	→ P.224	×	○(中層)		×		加滿水	
275		海鮮披薩	→ P.224	×	○(中層)		×		加滿水	
276		4種起司披薩	→ P.225	×	○(中層)		×		加滿水	
277		披薩餃	→ P.225	×	○(中層)		×		加滿水	
281		奶油捲(小餐包)	→ P.227	×	×		×		加滿水	
282		山形吐司	→ P.228	×	×		×		加滿水	
283		法國麵包	→ P.229	○	×		×		加滿水	
284		培根麥穗麵包	→ P.230	○	×		×		加滿水	
292		洋蔥捲麵包	→ P.234	×	×		×		空	
293		南瓜麵包	→ P.234	×	×		×		空	
294		甜捲麵包	→ P.235	×	×		×		空	
295		義式佛卡夏麵包	→ P.235	×	×		×		空	
296		印度鑲餅	→ P.236	×	○(中層)		×		空	
297	巴西麻糬起司麵包球	→ P.236	×	×		×		空		
299	米麵包	→ P.237	×	×		×		空		
米飯·麵	317	米披薩	→ P.244	×	×		×		空	

自動烹調 (烹調)

「不預熱」食譜選擇的烹調

●在加熱室未經預熱的情況下進行烹調。

範例：選擇 [022漢堡排] 時

訊息 打開箱門後隨即開啟電源。

準備 放入食譜所需的附屬品與食物後，關上箱門。
選擇使用蒸氣的食譜時，需將加水槽加水至滿水線後再裝入本機。

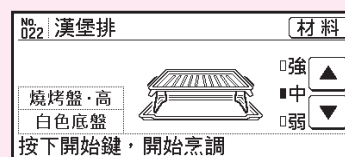
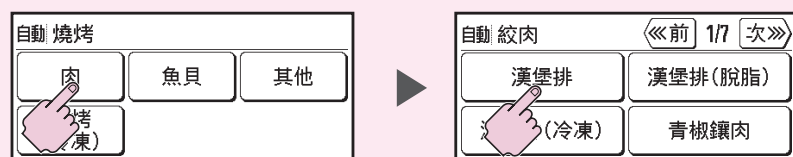
尚有其他三種選擇方法：

- 食譜編號 → P.44
- 材料別 → P.45
- 使用過的食譜 → P.45

1 觸碰 [從料理集中選取] 後，再觸碰 [分類]，接著觸碰 [燒烤]。



2 觸碰 [肉] 後，再觸碰 [漢堡排]。



3 按下 [溫熱開始] 後開始加熱。

結束聲響起後取出食物

- 使用蒸氣・過熱水蒸氣後
 - ・使用後請淨空加水槽。
 - ・使用蒸氣後，待本機溫度降低，再將加熱室或箱門的水氣擦乾。 → P.88
 - ・烹調結束後，請進行水管排水。 → P.90

注意

不可對生蛋、白煮蛋（不論是否去殼）、荷包蛋進行微波加熱。（否則可能導致雞蛋破裂，造成白色底盤或箱門探測器受損。）

● 本書所記載使用燒烤盤的自動烹調功能，除了 **302吐司**、**368乾燥香草**、**369乾燥辛香料** 以外，烹調的食物份量不得少於 **100g**。否則可能造成燒烤盤破損、熔解或變形。

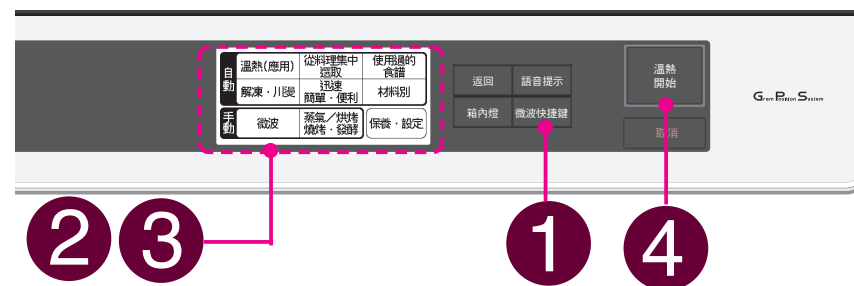
手動烹調 (微波加熱)

微波快捷鍵

●說明 [700W] [600W] 的操作方法。

※亦可透過 [微波] 功能選擇 [700W] [600W]。 → P.72、73

●關於 [500W] [200W] [100W] 的部分，請參閱「以固定輸出 (W) 進行加熱」。 → P.72、73



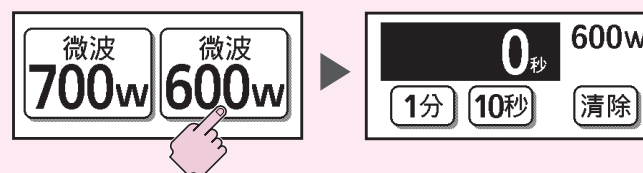
範例：以 [微波]、[600W] 加熱 1分30秒時

訊息 打開箱門後隨即開啟電源。

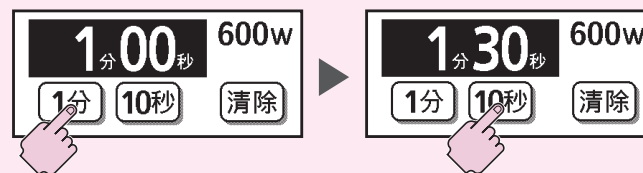
準備 將放入食物的容器或餐盤放在白色底盤的中央，關上箱門。

1 按下 [微波快捷鍵]

2 觸碰 [微波] [600W]



3 觸碰 [1分] 後，再觸碰三次 [10秒]。



※ 觸碰 [清除] 按鍵後，加熱時間將變為「0秒」。

4 按下 [溫熱開始] 後開始加熱。

結束聲響起後取出食物

※連續設定運轉 [微波] [700W] [10分]，機器的溫度會上升。為了抑止這樣的狀況，會使用大約70%的電力運轉。



「微波快捷鍵」功能將自動以語音方式告知設定內容。

可選擇的加熱內容	
加熱時間的選擇範圍	
700W	10秒~20分：以10秒為單位 (最多10分鐘)
600W	10秒~20分：以10秒為單位 (最多20分鐘)

警告

不可對生蛋、白煮蛋（不論是否去殼）、荷包蛋進行微波加熱。（否則可能導致雞蛋破裂，造成白色底盤或箱門探測器受損。）



手動烹調 (微波加熱)

以一定的輸出 (W) 進行加熱

- 說明 [700W]、[600W]、[500W]、[200W]、[100W] 的操作方法。
蒸氣微波 (發酵) 的操作方法請參閱 → P.81。

範例：以 [微波 700W] 加熱 [1分20秒] 時

訊息 打開箱門後隨即開啟電源。

準備 將放入食物的容器或烤盤放在白色底盤的中央，關上箱門。

1 觸碰 [微波]

自動	溫熱(應用) 解凍、川燙	從料理集中 選取 迅速 簡單、便利	使用過的 食譜 材料別
手動	微波	蒸氣/烘烤 燒烤、發酵	保養、設定

2 觸碰 [700W]

手動 微波	700w	600w	500w
	200w	100w	蒸氣微波 (發酵)

3 觸碰一次 [1分]， 再觸碰兩次 [10秒]。

※ 觸碰 [清除] 按鍵後，加熱時間將變為「0秒」。

手動 微波 700w	0秒	清除	
白色底盤	10分	1分	10秒
設定好加熱時間	按下開始鍵		

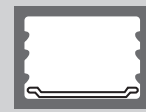
手動 微波 700w	1分20秒	清除	
白色底盤	10分	1分	10秒
設定好加熱時間後	按下開始鍵		

4 按下 [溫熱開始] 後開始加熱。

結束聲響起後取出食物

※ 連續設定運轉 [微波 700W] [10分]，機器的溫度會上升。為了抑止這樣的狀況，會使用大約70%的電力運轉。

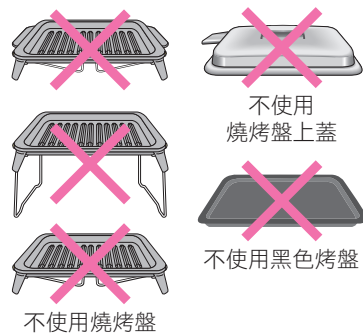
使用附屬品



白色底盤

加水槽

空



可選擇的加熱內容

	加熱時間的選擇範圍
[700W]	10秒~10分鐘：以10秒為單位 (最多10分鐘)
[600W] [500W]	10秒~20分鐘：以10秒為單位 (最多20分鐘)
[200W] [100W]	10秒~20分鐘：以10秒為單位 20分~90分鐘：以1分鐘為單位 (最多90分鐘)

警告



不可加熱生蛋、白煮蛋 (不論是否去殼)、荷包蛋。(可能有雞蛋破裂，導致白色底盤或箱門探測器受損的危險)



(※ 加熱蛋類時，請先打散後再加熱。)

決定加熱時間的方式

- 即使份量相同，烹調時間仍因食物種類而有所不同。
以 [微波 700W] 加熱每100g食物的標準時間

食物種類	生鮮食物的烹調	溫熱	食物種類	生鮮食物的烹調	溫熱
蔬菜類	葉菜類與 蔬果類	1分~ 1分30秒	50秒~1分	麵類	—— 50秒~1分
	根莖類	1分30秒~ 1分50秒	50秒~1分	油炸 (炸物、可樂餅等)	—— 50秒~1分
魚貝類	1分30秒~ 1分50秒	50秒~1分	湯 (味噌湯、湯品等)	—— 1分30秒~ 1分50秒	
肉類	1分50秒~ 2分20秒	1分~ 1分20秒	飲料 (酒類、牛奶等)	—— 30~50秒	
飯類	——	30~50秒	麵包、包子	—— 20~30秒	

- 以 [微波 500W] 加熱時，加熱時間約為1.5倍
(加熱前的食品溫度為常溫 (約20°C) 時)

- 手動微波時，無法設定 [微波 1000W]
將以 [微波 700W] 進行加熱。僅於自動烹調的 [001溫熱]
等限定食譜有效。

- 加熱時間與食物份量呈正比。
當份量加倍時，加熱時間也將加倍。

- 依加熱前的食物溫度而不同
即使對相同的食物加熱，從冰箱或冷凍室取出的食物比較費時。
在常溫約20°C的情況下，冷藏約為1.3倍的時間，
冷凍則約為2.3倍。
此外，夏季與冬季的加熱時間也會有些許差距。

- 依使用的容器而不同。
加熱時間會依容器的材質或大小、
形狀而有些許差距。

加熱少量食物 (未滿100g) 時

設定 [微波 500W]、加熱時間為20~50秒後，邊觀察狀態邊加熱。特別是加熱紅蘿蔔丁或少量的蔬菜 (未滿100g) 時，可能會變得太乾、或因為出現火花 (閃光) 而烤焦。多灑一些水，用保鮮膜包起來或平鋪於烤盤上，再放入足夠浸泡的水量，以保鮮膜覆蓋後加熱。

避免爆開或飛散的加熱方法

- 在花枝、章魚、蝦子等帶皮或帶殼食物的表面上劃幾刀。

※ 以 [微波 200W] 加熱，並控制加熱時間。

- 先將帶殼栗子或銀杏殼撥開，
覆蓋後加熱。

- 香菇先對半切開後再加熱。

- 對紅蘿蔔 (未滿100g) 等有芽眼的蔬果多灑一些水，
用保鮮膜覆蓋後，以 [微波 500W] 邊觀察狀態邊
加熱。

- 將較濃稠的食物加以覆蓋，且加熱前後
都要拌勻。

- 羊棲菜以 [微波 200W] 邊觀察狀態邊加熱。

手動烹調（微波加熱）

在加熱中自動降低輸出（W）（輪替加熱）

●在燉煮或煮飯等情況下，從加熱中轉成小火的加熱方法。

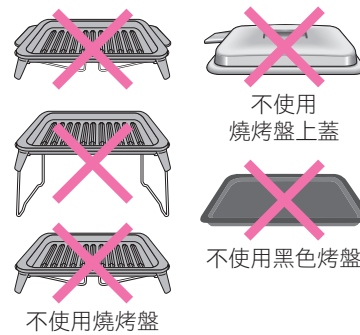
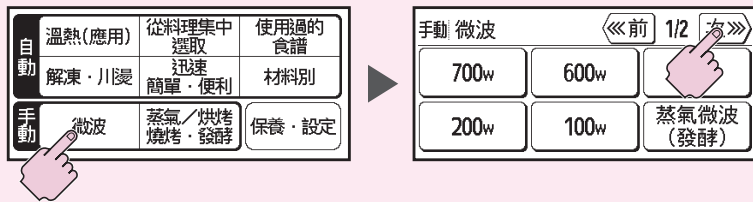
範例：以微波700W加熱8分鐘後，再用微波200W加熱30分鐘時

訊息 打開箱門後隨即開啟電源。

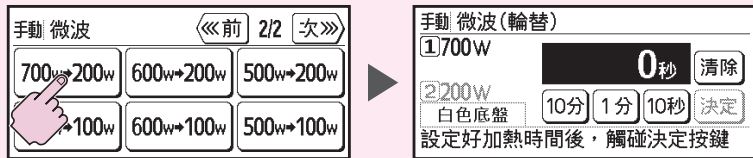
準備 將放入食物的容器或烤盤放在白色底盤的中央，關上箱門。



1 觸碰微波後，再觸碰次。

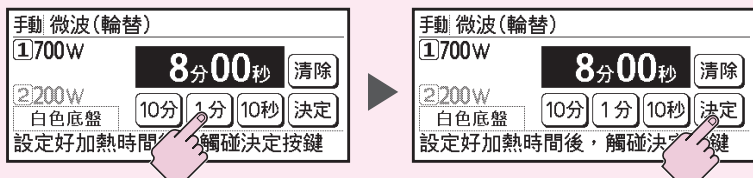


2 再觸碰700W → 200W。



3 觸碰八次1分，再觸碰決定按鍵。

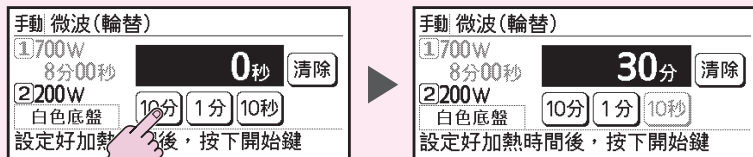
※觸碰清除按鍵後，加熱時間將變為「0秒」。



可選擇的加熱內容	加熱時間的選擇範圍
700W	10秒~10分鐘：以10秒為單位（最多10分鐘）
600W	10秒~20分鐘：以10秒為單位（最多20分鐘）
500W	10秒~20分鐘：以10秒為單位（最多20分鐘）
200W	10秒~20分鐘：以10秒為單位
100W	20分~90分鐘：以1分鐘為單位（最多90分鐘）

4 再觸碰三次10分。

※觸碰清除按鍵後，加熱時間將變為「0秒」。



5 按下溫熱開始後開始加熱。

結束聲響起後取出食物

手動烹調（燒烤加熱）

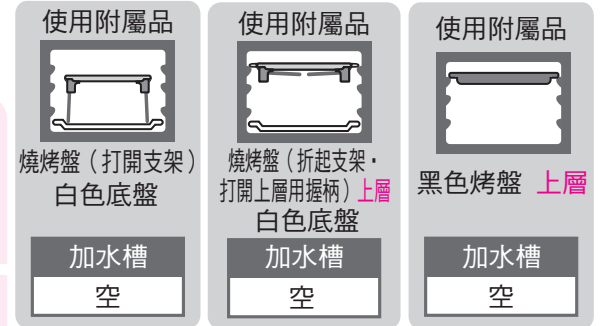
加熱時使魚類等表面產生焦痕

●可利用燒烤功能燒烤魚片、串烤或烤雞肉等。

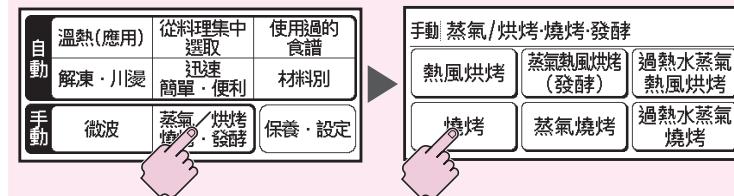
範例：以燒烤加熱15分鐘時

訊息 打開箱門後隨即開啟電源。

準備 將食物擺在已打開支架的燒烤盤或黑色烤盤上，將燒烤盤放在白色底盤中央，或是將黑色烤盤放上盤支撐架後，再關上箱門。
※請配合食物種類使用附屬品或盤支撐架。



1 觸碰蒸氣/烘烤·燒烤·發酵後，再觸碰燒烤。

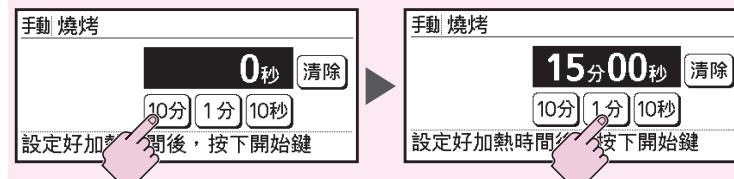


可選擇的加熱內容
10秒~20分鐘：以10秒為單位
20分~40分鐘：以1分鐘為單位（最多40分鐘）



2 觸碰一次10分後，再觸碰五次1分按鍵。

※觸碰清除按鍵後，加熱時間將變為「0秒」。



●燒烤盤·低（支架折起）狀態時，將因支架的高度太低而無法完全烤熟。→ P.33
●使用手動的燒烤功能時，底部將不會出現燒烤色澤。想要食物兩面都出現燒烤色澤時，請在烹調途中翻面。

3 按下溫熱開始後開始加熱。

結束聲響起後取出食物

●當加熱室在烹調後出現髒污或異味時，請以脫臭（參閱「空燒（脫臭）的方法」→ P.5）進行加熱。→ P.90

善用燒烤的方法

附屬品	燒烤類食物	擺入方式	燒烤方式
燒烤盤（打開支架）	串烤、烤雞肉等		中途翻面 待串烤、烤雞肉的燒烤時間過半之後，翻面再繼續烤。
燒烤盤（打開上層用握柄） ※亦可使用黑色烤盤	魚片、吐司等 ●年糕或含內臟的圓身魚無法烤得漂亮。 ●以本機烤吐司較烤麵包機耗時。		中途翻面 烤魚片等食材時，先烤裝盤時朝下的那一面，途中翻面後再繼續烤。

●在加熱過程中，加熱時間的增減可以分鐘為單位。請運用於調整燒烤的程度。→ P.48

※將加熱時間設成40分鐘且按下開始後，將無法增加加熱時間。

※當剩餘時間不到5分鐘時，將無法增減加熱時間。

手動烹調 (熱風烘烤加熱)

以「預熱」進行加熱

●先預熱加熱室後，再以 **熱風烘烤** 進行烹調。

範例：以 **熱風烘烤** **預熱** **黑色烤盤2層** **200°C** 加熱 **30分** 時

訊息 打開箱門後隨即開啟電源。

準備

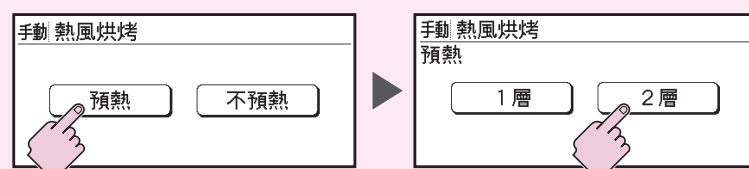
取出白色底盤並關上箱門，將裝上食物的黑色烤盤準備好。

※請配合食物種類分別使用盤支撐架。

1 觸碰 **蒸氣/烘烤·燒烤·發酵** 後，再觸碰 **熱風烘烤**。



觸碰 **預熱** 後，再觸碰 **2層** 按鍵。

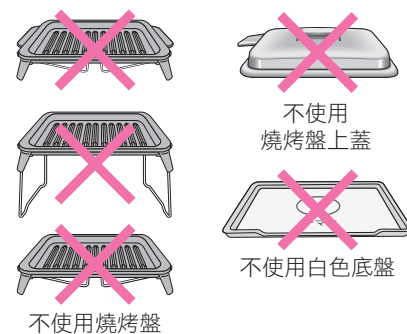
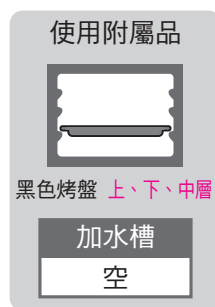


2 觸碰四次 **▲** 按鍵，設定為 **200°C** 後，再觸碰 **決定** 按鍵。



※初期將顯示 **160°C**。

可在100°C~250°C (以10°C為間隔單位) / 300°C之間選擇。



3 觸碰三次 **10分** 按鍵。

※觸碰 **清除** 按鍵後，加熱時間將變為「0秒」



可選擇的加熱內容

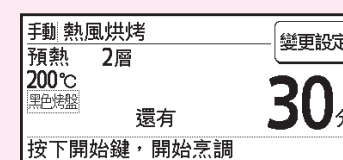
10秒~20分鐘：以10秒為單位
20分~90分鐘：以1分鐘為單位
(最多90分鐘)

4 按下 **溫熱開始** 按鍵開始預熱。

■預熱中，為了省電的關係，箱內燈會熄滅。想在預熱中觀察加熱室的狀態時，按下 **箱內燈**，箱內燈將亮起約5秒鐘。

待預熱結束音響起，完成預熱後，開啟箱門，將已放入食物的黑色烤盤放上盤支撐架，再關上箱門。

※此時箱內將處於高溫狀態，請小心留意並放入黑色烤盤。

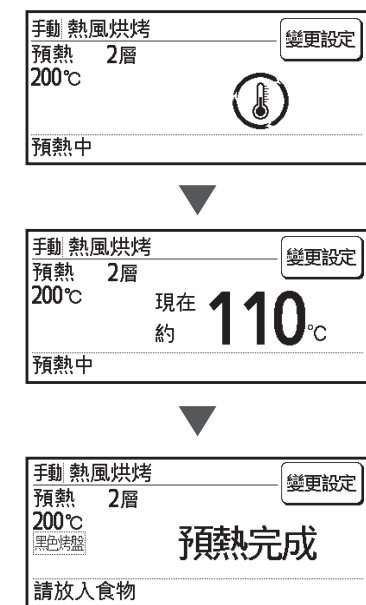


5 按下 **溫熱開始** 後開始加熱。

結束聲響起後取出食物

300°C的運轉時間約為5分鐘。之後自動切換成250°C。

預熱的流程



■到達設定溫度後，即完成預熱。

■預熱時間上限為45分鐘。

■預熱結束後，未做任何處理時，會在持續預熱10分鐘後，在箱內燈關燈的狀態下，以設定的時間進行加熱。

善用 **熱風烘烤** 的方法

●可在預熱過程中進行溫度變更。可在加熱過程中增減溫度與加熱時間。請運用於調整烘烤的程度。 → P.48

※將加熱時間設為90分鐘並按下開始後，將無法增加加熱時間。

※當剩餘時間不到5分鐘時，無法增減加熱時間。

手動烹調 (熱風烘烤加熱)

以「不預熱」進行加熱

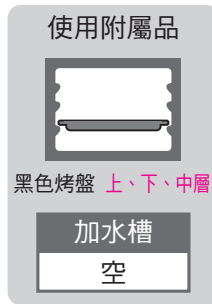
●在加熱室未經預熱的情況下進行烹調。

範例：以熱風烘烤 不預熱 黑色烤盤2層 200°C 加熱30分 時

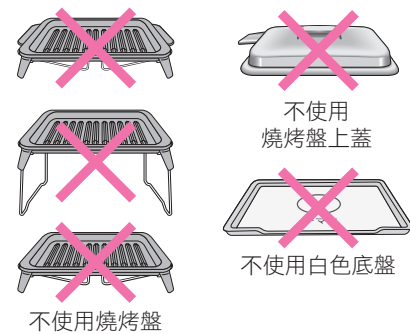
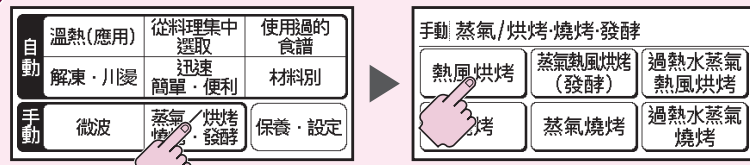
訊息 打開箱門後隨即開啟電源。

準備 取出白色底盤，將裝上食物的黑色烤盤放在盤支撐架後，關上箱門。

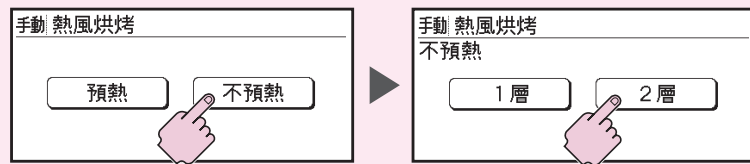
※請配合食物種類分別使用盤支撐架。



1 觸碰 蒸氣/烘烤·燒烤·發酵 後，再觸碰 熱風烘烤。



2 觸碰 不預熱 後，再觸碰 2層 按鍵。



3 觸碰四次 ▲，設定為 200°C 後，再觸碰 決定 按鍵。

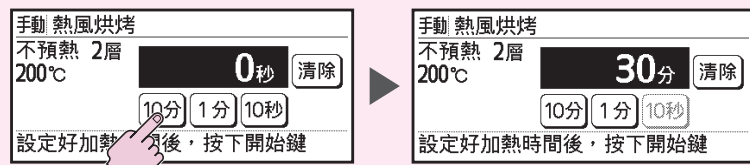


※初期將顯示 160°C。

可在100°C~250°C (以10°C為間隔單位) 之間選擇。

4 再觸碰三次 10分。

※觸碰 清除 按鍵後，加熱時間將變為「0秒」。



可選擇的加熱時間
10秒~20分鐘：以10秒為單位
20分~90分鐘：以1分鐘為單位
(最多90分鐘)

5 按下 溫熱開始 後開始加熱。

結束聲響起後取出食物

加熱的重點

●加熱過程中，可增減溫度與加熱時間。請運用於調整燒烤的程度。 → P.48

手動烹調 (搭配 蒸氣·過熱水蒸氣)

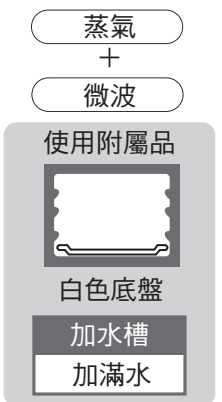
微波加熱搭配蒸氣

範例：以 蒸氣微波 加熱 5分鐘 時

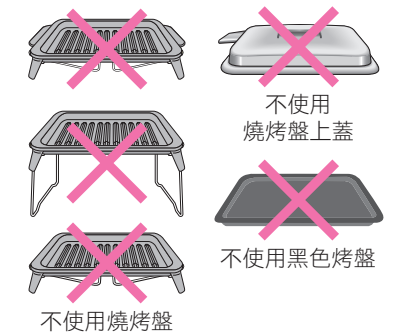
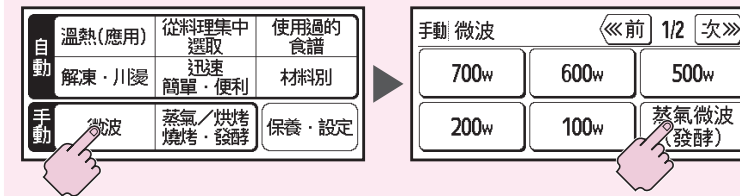
訊息 打開箱門後隨即開啟電源。

準備 將放入食物的容器或烤盤放在白色底盤中央後，關上箱門。

將加水槽加水至滿水線後，再放入本機。



1 觸碰 微波 後，再觸碰 蒸氣微波 (發酵)。



2 觸碰 350W。

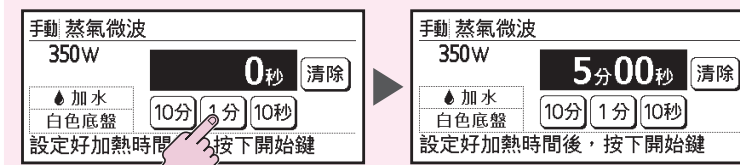


可選擇的加熱內容

蒸氣微波
瓦數 350W 固定
加熱時間 10秒~20分鐘:以10秒為單位
(最多20分鐘)

3 觸碰五次 1分 按鍵

※觸碰 清除 按鍵後，加熱時間將變為「0秒」。



4 按下 溫熱開始 後開始加熱。

結束聲響起後取出食物

- 使用後請淨空加水槽。
- 使用蒸氣後，待本機溫度降低，再將加熱室或箱門的水氣擦乾。 → P.88
- 烹調結束後，請進行水管排水。 → P.90

手動烹調（搭配蒸氣・過熱水蒸氣）

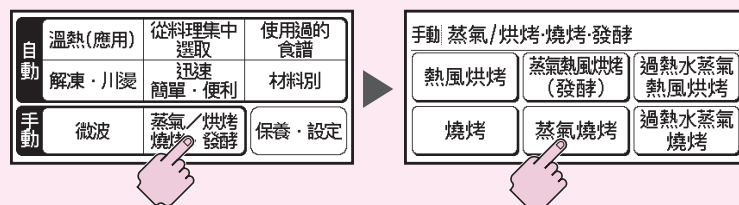
燒烤、熱風烘烤加熱與蒸氣・過熱水蒸氣的組合

範例：以「蒸氣燒烤」加熱「5分鐘」時

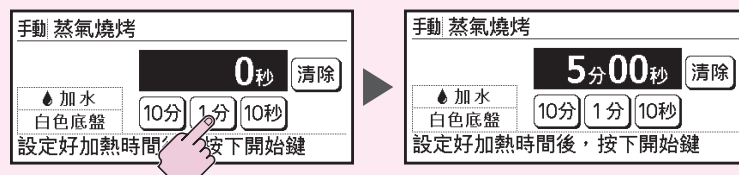
訊息 打開箱門後隨即開啟電源。

準備 放入配合食物與加熱方法的附屬品後，關上箱門。
將加水槽加水至滿水線後，再放入本機。

1 觸碰「蒸氣/烘烤・燒烤・發酵」後，再觸碰「蒸氣燒烤」。



2 觸碰五次「1分」按鍵
※ 觸碰「清除」按鍵後，加熱時間將變為「0秒」。



3 按下「溫熱開始」後開始加熱。

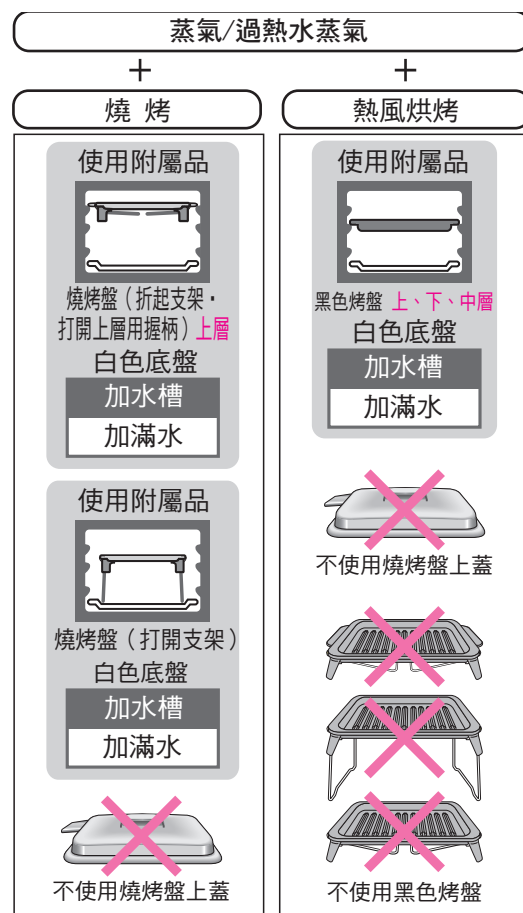
可選擇的加熱內容不同於「燒烤」、「熱風烘烤」。

操作步驟請參閱以下頁面。

熱風烘烤 → P.76~78 燒烤 → P.75

結束聲響起後取出食物

- 使用後請淨空加水槽。
- 使用蒸氣後，待本機溫度降低，再將加熱室或箱門的水氣擦乾。→ P.88
- 烹調結束後，請進行水管排水。→ P.90



可選擇的加熱內容

蒸氣燒烤/過熱水蒸氣燒烤

加熱時間 10秒~20分（以10秒為間隔單位）
（最多40分鐘）20分~40分（以1分鐘為間隔單位）

蒸氣熱風烘烤

預熱選擇「預熱」「不預熱」
層數選擇「2層」「1層」
溫度選擇 100°C~250°C（以10°C為單位）
300°C
（「不預熱」時溫度上限為250°C）
加熱時間 10秒~20分（以10秒為間隔單位）
（最多90分鐘）20分~90分（以1分鐘為間隔單位）

過熱水蒸氣熱風烘烤

預熱選擇「預熱」「不預熱」
層數選擇 無（以中層或下層加熱）
溫度選擇 100°C~250°C（以10°C為單位）
300°C
（「不預熱」時溫度上限為250°C）
加熱時間 10秒~20分（以10秒為間隔單位）
（最多40分鐘）20分~40分（以1分鐘為間隔單位）
※無法設定層數。

手動烹調（發酵）

以蒸氣微波發酵進行加熱

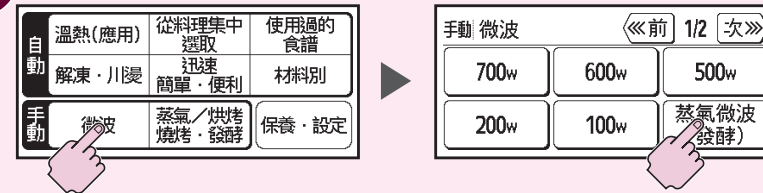
●可對簡易麵包的麵糰等迅速進行少量發酵。

範例：以「蒸氣微波（發酵）」發酵30W 加熱10分 時

訊息 打開箱門後隨即開啟電源。

準備 將食物放在白色底盤的中央，關上箱門。
將加水槽加水至滿水線後，再放入本機。

1 觸碰「微波」後，再觸碰「蒸氣微波（發酵）」。

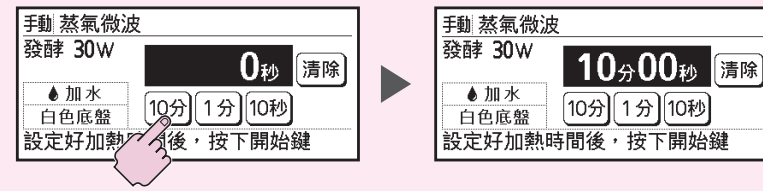


2 觸碰「發酵30W」。



3 觸碰一次「10分」按鍵

※ 觸碰「清除」按鍵後，加熱時間將變為「0秒」。



4 按下「溫熱開始」後開始加熱。

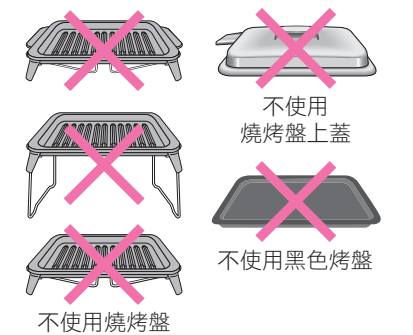
結束聲響起後取出食物

- 使用後請淨空加水槽。
- 使用蒸氣後，待本機溫度降低，再將加熱室或箱門的水氣擦乾。→ P.88
- 烹調結束後，請進行水管排水。→ P.90

蒸氣微波發酵的秘訣

- 不可使用黑色烤盤、燒烤盤、燒烤盤上蓋進行「蒸氣微波（發酵）」。
否則可能引發火花（閃光）。
- 要利用「蒸氣微波（發酵）」功能對料理集記載的山形吐司、奶油捲（小餐包）等食物進行一次發酵時。
請設定「發酵30W」，讓麵糰發酵「20~30分」。
將揉好的麵糰裝入耐熱玻璃碗，直接放置於白色底盤上發酵。（不可使用黑色烤盤、燒烤盤、燒烤盤上蓋或金屬製容器）
要進行二次發酵時，請使用黑色烤盤。
無法以「蒸氣微波（發酵）」功能進行二次發酵。請採用「蒸氣熱風烘烤（發酵）」功能。

使用附屬品



發酵溫度的標準

在揉好麵糰的溫度約25°C的情況下，設定30W（約10分鐘）時，發酵完成的麵糰溫度約為30°C。

注意

（造成燒燙傷的原因）

- 加熱室的溫度較低時，會由上加熱器進行加熱，不要觸碰箱門、內櫃或加熱室以及其他周邊部分。

以蒸氣熱風烘烤（發酵）進行加熱

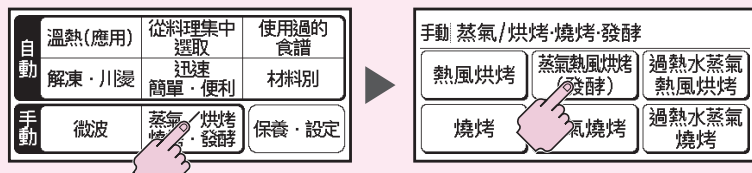
●先進行麵糰的發酵。

範例：以「蒸氣熱風烘烤（發酵）」不預熱 1層 發酵40°C 加熱 50分 時

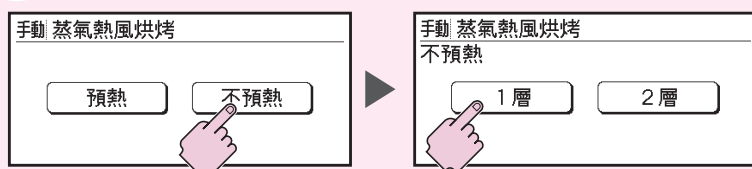
訊息 打開箱門後隨即開啟電源。

準備 放入已放上食物的黑色烤盤後，關上箱門。
將加水槽加水至滿水線後，再放入本機。

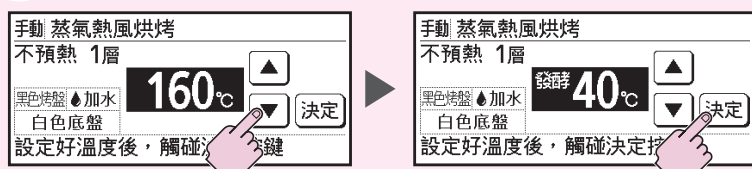
1 觸碰「蒸氣／烘烤・燒烤・發酵」後，再觸碰「蒸氣熱風烘烤（發酵）」。



2 觸碰「不預熱」後，再觸碰「1層」按鍵。



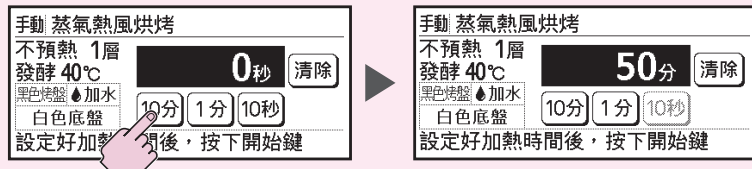
3 觸碰八次「▼」，再觸碰「決定」按鍵。



30°C ◀▶ 35°C ◀▶ 40°C ◀▶ 45°C

4 觸碰五次「10分」按鍵

※ 觸碰「清除」按鍵後，加熱時間將變為「0秒」。



5 按下「溫熱開始」後開始加熱。

結束聲響起後取出食物

- 使用後請淨空加水槽。
- 使用蒸氣後，待本機溫度降低，再將加熱室或箱門的水氣擦乾。 (→ P.88)
- 烹調結束後，請進行水管排水。 (→ P.90)

使用附屬品

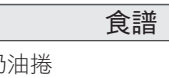
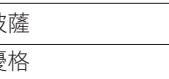
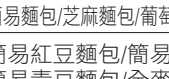
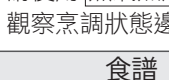
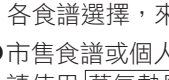
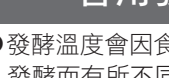
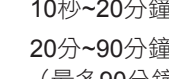
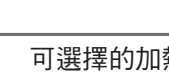
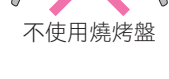


黑色烤盤

白色底盤

加水槽

加滿水



可選擇的加熱時間

10秒~20分鐘：以10秒為單位

20分~90分鐘：以1分鐘為單位
(最多90分鐘)

善用發酵的方式

- 發酵溫度會因食譜選擇、1次發酵、2次發酵而有所不同。請依照本書料理集的各食譜選擇，來設定發酵溫度。
- 市售食譜或個人喜好料理的發酵步驟，請使用「蒸氣熱風烘烤（發酵）」功能，邊觀察烹調狀態邊進行。

食譜	說明頁數
簡易麵包/芝麻麵包/葡萄乾麵包	→ P.231
簡易紅豆麵包/簡易奶油麵包 簡易青豆麵包/全麥麵包	→ P.232
披薩	→ P.223-225
優格	→ P.271

食譜	說明頁數
奶油捲	→ P.227
山形吐司	→ P.228
法國麵包	小法國麵包 → P.229 歐洲鄉村麵包 → P.230

手動加濕

● 在使用「熱風烘烤」、「燒烤」、「蒸氣熱風烘烤」、「蒸氣燒烤」、「蒸氣熱風烘烤（發酵）」進行加熱的過程中追加蒸氣。

● 在使用「熱風烘烤」、「燒烤」進行加熱的過程中，要使用手動加濕功能時，請事先放入白色底盤。

● 可自訂時間點、並設定最長3分鐘的加濕時間。

範例：以「熱風烘烤」進行烹調的過程中，設定手動加濕 1分 時。

準備 要使用手動加濕功能時，請於加熱前將白色底盤放入加熱室底部。
當加水槽淨空時，需將加水槽加水至滿水線後，再裝入本機。

※請於加熱過程中操作手動加濕功能。

1 請觸碰「變更設定」，再觸碰「手動加濕」按鍵。



2 觸碰兩次「▼」



3 觸碰「決定」按鍵



● 每觸碰一次「手動加濕」功能，即可選擇「3分」、「2分」、「1分」、「停止」。
(在手動加濕過程中，要取消手動加濕時，請選擇「停止」。)

- 剩餘時間將開始倒數，並且開始手動加濕。
- 手動加濕結束後，將回到原本的加熱狀態。
- 當剩餘時間不到5分鐘時，無法使用手動加濕功能。

- 使用後請淨空加水槽。
- 使用蒸氣後，待本機溫度降低，再將加熱室或箱門的水氣擦乾。 (→ P.88)
- 烹調結束後，請進行水管排水。 (→ P.90)

※ 在烹調過程中，手動加濕功能的設定沒有次數限制，但由於當加入蒸氣後，加熱器將停止運轉，因此可能影響食物的烹調完成結果。

- 在熱風烘烤的預熱過程中，無法使用手動加濕。
- 使用「微波」、「蒸氣微波」、「蒸氣微波烘烤（發酵）」時。無法設定手動加濕。
- 無法設定時，請觸碰「關閉」或「中止」。

手動蒸氣的運用秘訣

- 在使用「蒸氣熱風烘烤（發酵）」的過程中，可配合麵糰狀態噴灑蒸氣。
- 以手動烹調「熱風烘烤」功能製作海綿蛋糕或泡芙時，若能有效運用蒸氣，將可讓麵糰順利膨脹。
建議可於烘烤時間經過 $\frac{1}{2}$ 之前加入蒸氣。
- 以手動烹調「燒烤」功能烤魚時，建議可於烘烤時間經過 $\frac{1}{2}$ 之前加入蒸氣。

進行手動烹調時的加熱時間

微波烹調 (蔬菜)

*自動烹調時，葉菜類、果、花菜請用「解凍・川燙」▶「川燙葉菜類與蔬果類」方式加熱；根莖類請用「解凍・川燙」▶「水煮根莖類」進行加熱。▶ P.66

食譜選擇名稱		烹調秘訣	手動烹調的標準 (微波700W)		有無覆蓋
			份量	加熱時間	
葉菜	菠菜	先對較粗的菜莖劃上數刀，讓葉端與根部交疊。	200g	2分~2分20秒	有
	日本油菜、日本茼蒿	加熱後，沖冷水除去澀味，使蔬菜不會褪色。			
	大白菜、豆芽菜	讓白菜的葉端與根部交疊。			
	高麗菜	加熱後，放在竹籠上瀝乾。			
蔬果	白花椰菜、花椰菜	切成小束。	200g	1分30秒~2分	有
	茄子	配合用途切塊後，泡鹽水以去除澀味。			
	蘆筍	去除葉鞘，使前端的芒與根部交疊。			
		自動烹調時，以「稍強」加熱。			
花菜	四季豆	去掉筋。	200g	2分~2分30秒	有
	豌豆	加熱後，迅速過水，使蔬菜不會褪色。			
	玉米	使用保鮮膜前，先將鬚清除乾淨。			
	南瓜	切成相同大小刀塊。自動烹調時，以「強」加熱。	1根(300g)	4分~5分30秒	
根莖類	紅地 蘿蔔	自動烹調時，以「弱」加熱。較粗的地瓜則以「中」加熱。	200g	3分30秒~4分	有
	芋頭	將已去皮的芋頭加鹽揉搓後，再用水清洗，可去除黏性。			
	牛蒡	將牛蒡與蓮藕浸泡醋，待去除澀味後，灑上醋再加熱。			
	馬鈴薯	要加熱整顆馬鈴薯時，可在加熱後上下翻面，繼續放置約3~5分鐘。以自動烹調加熱已切成小塊或薄片的食物時，請將強弱調整為「弱」。			
	白蘿蔔				
			150g	4分	
			300g	5分30秒~6分	

微波烹調 (生鮮食物解凍)

食譜選擇名稱	份量	加熱時間 微波100W	有無覆蓋
鮭魚(塊)	200g	4~6分鐘	-
花枝(捲)	100g	2~3分鐘	-
蝦子	10條(約200g)	3~5分鐘	-
魚片	1片(約100g)	2~3分鐘	-
絞肉	200g	5~7分鐘	-
肉片	200g	4~6分鐘	-
雞腿肉(去骨)	250g	6~7分鐘	-
雞腿肉(帶骨)	250g	7~8分鐘	-

微波烹調 (冷凍食品解凍溫熱)

食譜選擇名稱	份量	加熱時間 微波700W	有無覆蓋
冷凍白飯(厚度2~3cm的塊狀)	1碗份(150g)	2分~2分30秒	有
冷凍飯糰(塊狀)	1個(150g)	2分~2分30秒	有
冷凍肉飯(分裝)	1人份(250g)	3分20秒~4分	有
冷凍義大利麵	1人份(250g)	3分20秒~4分	有
冷凍漢堡排	1個(100g)	2分30秒~3分	有
冷凍油炸食品	2~4個(100g)	1分40秒~2分	-
冷凍燒賣	15個(220g)	3分~4分	有
冷凍肉丸(糖醋芡)	1袋(200g)	2分~3分	有
冷凍咖哩、燴類	1人份(200g)	3分30秒~4分	有
冷凍綜合蔬菜	200g	2分~2分30秒	有
冷凍四季豆	200g	2分30秒~3分	有
冷凍毛豆、南瓜	200g	2分~3分	有
冷凍甜玉米	1根(約300g)	5分~6分	有
冷凍豆沙包、肉包	各1個(80g)	50秒~1分10秒	有

微波烹調 (已川燙冷凍蔬菜的解凍)

食譜選擇名稱	份量	加熱時間 微波700W	有無覆蓋
綜合蔬菜	200g	1分40秒~2分	-
四季豆	200g	約2分	-

- 取下保鮮膜或蓋子等覆蓋物，裝在保麗龍製的托盤上加熱。
- 加熱後放置3~5分鐘，讓食物自然解凍。

- 溫熱豆沙包、肉包時，先取出底下的紙，略微過水後，再以保鮮膜包住(不要包太緊)，裝在盤子上加熱。
- 麵包或包子溫熱後放太久會變硬，因此食用前再加熱。
- 將綜合蔬菜或毛豆稍微沖洗後，鋪在盤子上加熱。用保鮮膜包住少量(少於100g)綜合蔬菜或毛豆加熱時，會產生火花(閃光)，導致食物烤焦或變乾。(請參閱「要加熱少量食物(低於100g)時」▶ P.73)多灑一些水，再用保鮮膜包住或鋪在盤子上，放入足夠浸泡的水，以保鮮膜覆蓋後再加熱。
- 對市售冷凍食品(油炸食品或可樂餅等)加熱時，請先放入食品製造商指定的托盤或容器後，放在白色底盤接近中央的部分。加熱時間以食品製造廠標示的「微波500W」的時間為標準，進行加熱。

微波烹調 (溫熱白飯或現成菜)

食譜選擇名稱	份量	加熱時間 微波700W	有無覆蓋
白飯	1碗(150g)	50秒~1分	-
飯糰	1個(150g)	約1分	-
炒飯、肉飯	1人份(各250g)	約1分40秒	-
義大利麵、炒麵	1人份(各250g)	約2分30秒	-
烤魚	1人份(100g)	約1分	有
漢堡排	1個(100g)	約1分	-
油炸食品	2~4個(100g)	40秒~50秒	-
可樂餅	2個(150g)	50秒~1分	-
炒青菜	1人份(200g)	約1分40秒	-
八寶菜	1人份(300g)	約2分30秒	-
燉煮蔬菜	1人份(200g)	1分40秒~2分	-
燉煮魚類	1片(100g)	約50秒	有
燒賣	1人份(200g)	約1分40秒	-
味噌湯、法式清湯	1人份(150g)	1分~1分40秒	-
咖哩、燴類	1人份(各200g)	約1分40秒	有
西式濃湯	1人份(150g)	1分30秒~2分	-
牛奶	1杯(200mL)	約1分30秒	-
咖啡	1杯(150mL)	約1分10秒	-
酒類	1杯(180mL)	50秒~1分	-
漢堡	1個(100g)	30秒~40秒	-
熱狗	1根(80g)	20~30秒	-
奶油捲	2個(80g)	約20秒	-
豆沙包、肉包	各1個(80g)	30~40秒	有
包子	2個(100g)	20~30秒	-
超商便當	1個(500g)	1分30秒~2分	-

熱風烘烤烹調

燒烤烹調

僅記載代表性食譜。
手動烹調時，請參閱類似的食譜。
附屬品使用黑色烤盤或燒烤盤。

食譜選擇名稱	份量	附屬品/盤支撐架	溫度	加熱時間		說明頁數	
				預熱有	預熱無		
蛋糕	海綿蛋糕	黑色烤盤・下層	160°C	直徑15cm	30~36分鐘	36~42分鐘	192
				直徑18cm	36~42分鐘	42~48分鐘	
				直徑21cm	40~46分鐘	46~52分鐘	
	起司蛋糕	直徑18cm		40~44分鐘	46~56分鐘	195	
麵包	法國麵包(長型法國麵包、小法國麵包)	黑色烤盤各1盤	200°C	34~38分鐘	————	229	
	山形吐司	磅蛋糕模型1個、2個	210°C	24~38分鐘	————	228	
	簡易麵包、葡萄乾麵包餐包、芝麻麵包、咖哩麵包)	各8個	180°C	13~20分鐘	23~32分鐘	231、232	
	全麥麵包	各1個					
披薩	脆皮披薩	黑色烤盤各1盤	200°C	15~20分鐘	————	223	
	焗烤通心粉	4盤	210°C	24~34分鐘	————	145	
	焗烤千層麵	燒烤盤1盤				151	
焗烤白醬蝦仁	4盤	149					
燒烤	烤豬肉	約500g	200°C	54~65分鐘	70~80分鐘	111	
	烤牛肉	約800g	220°C	30~45分鐘	40~50分鐘	110	
	烤豬肋排	約800g	210°C	30~42分鐘	40~46分鐘	111	
	漢堡排	4個	250°C	10~18分鐘	18~28分鐘	108	
	串烤、香烤雞肉串	6串・12串	燒烤盤・高	過熱水蒸氣燒烤	————	17~25分鐘	115、120
烤魚	鹽烤鮭魚	4個切片	燒烤盤・上層	燒烤	————	14~22分鐘	122~124
	鹽烤鯖魚				12~20分鐘		
	乾貨				2片	12~20分鐘	

※製作方法請參閱說明頁的內容

※擔心燒烤不均勻時，請在加熱中將食物前後位置調換；擔心上下燒烤不均勻時，請調換黑色烤盤的上下位置。調換的時間為經過加熱時間的 $\frac{3}{4}$ ~ $\frac{1}{4}$ 以後。

※使用市售食譜的烘烤料理食譜或食材時，請參考類似料理集的食譜選擇溫度與時間，再利用手動烹調觀察燒烤狀態邊加熱。

※香烤雞肉串、串烤或烤魚時，請於加熱時間經過 $\frac{1}{2}$ 後，再翻面繼續加熱。

設定的方法

選擇設定項目

可設定烹調時箱內燈的點燈／關燈。

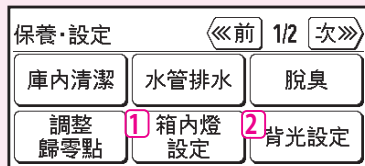
範例：要設定 **關燈** 時

準備 將電源插頭插入插座，並開關箱門，螢幕將顯示最初畫面。

1 觸碰 **保養・設定** 按鍵



2 選擇要設定的項目



※利用 **前** **次** 按鍵翻動頁面



1 烹調中箱內燈的設定

可設定烹調時箱內燈的開燈／關燈。

2 液晶背光設定

可設定液晶觸碰面板背光的開燈／關燈。

3 液晶對比度調整

可設定液晶觸碰面板的亮度深淺。(11段)

4 語音導引音量設定

可設定語音導引功能的音量。(大、中、小、切)

5 運轉結束提示音設定

運轉結束提示音 (音樂) 可切換為 **電子音** 或 **無聲**。

6 使用過的食譜刪除

本功能可刪除所有已使用過的食譜。(無法僅刪除部分食譜)

7 容器記憶全部刪除

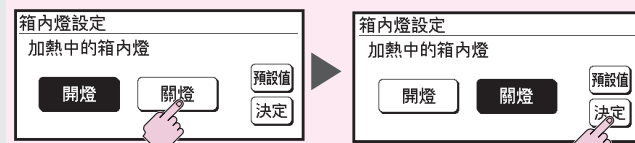
可刪除所有容器記憶登錄資料。(僅限部分食譜無法刪除)

各設定項目的操作方法

1 烹調中箱內燈設定

範例：要設定 **關燈** 時

3 觸碰 **關燈** 後，再觸碰 **決定**。



設定結束後，回到最初畫面。

※預設為 **開燈**。

2 液晶背光設定

範例：要設定 **關燈** 時

3 觸碰 **關燈** 後，再觸碰 **決定**。



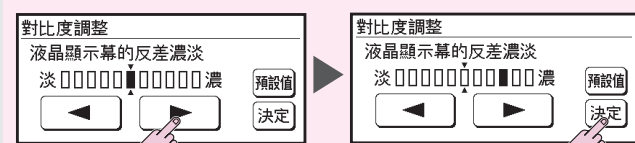
設定結束後，回到最初畫面。

※預設為 **開燈**。

3 液晶對比度調整

範例：要設定為 **濃度3** 時

3 觸碰三次 **▶** 後，再觸碰 **決定** 按鍵。



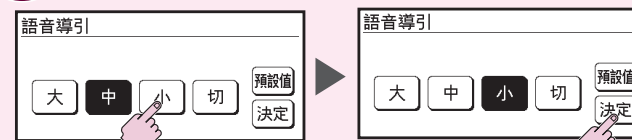
設定完成後，回到最初畫面。

※預設為 **中**

4 語音導引音量設定

範例：要設定為 **小** 時

3 觸碰 **小** 按鍵後，再觸碰 **決定**。



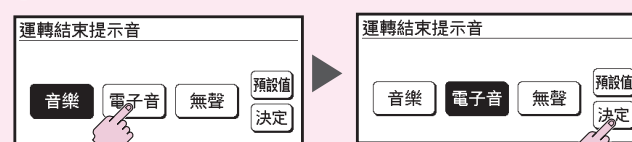
※預設為 **中**。

設定完成後，回到最初畫面。

5 運轉結束提示音設定

範例：要設定為 **電子音** 時

3 觸碰 **電子音** 按鍵後，再觸碰 **決定**。



※預設為 **音樂**。

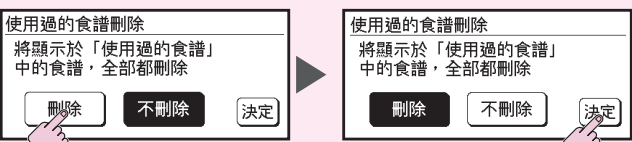
設定完成後，回到最初畫面。

※設定為 **無聲** 時，提醒取出警示音、操作音都將轉為 **無聲** 狀態。

6 使用過的食譜刪除

要全部刪除時 (無法只刪除部分食譜)

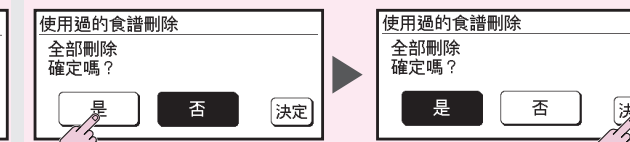
3 觸碰 **刪除** 按鍵後，再觸碰 **決定**。



※預設為 **不刪除**。

※觸碰 **不刪除** → **決定** 後，將回到最初畫面。

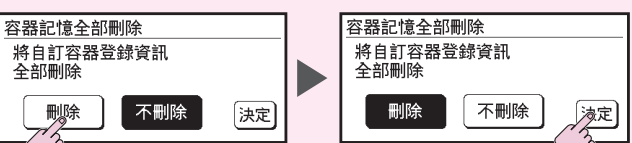
4 觸碰 **是** 後，再觸碰 **決定**。



7 容器記憶全部刪除

要全部刪除時 (無法只刪除部分食譜)

3 觸碰 **刪除** 按鍵後，再觸碰 **決定**。



※預設為 **不刪除**。

※觸碰 **不刪除** → **決定** 後，將回到最初畫面。

4 觸碰 **是** 後，再觸碰 **決定**。



本機、附屬品的保養

保養的要點就在於立即進行，以及時常勤於仔細保養。

白色底盤

可拆下清洗。

●以沾上廚房用中性清潔劑的海綿，將污垢擦拭乾淨後，再用水沖洗，並確實擦乾。當髒污難以拭除時，請沾取市售的清潔乳（含研磨劑），搓揉髒污的部份後洗淨。

如果受到衝撞，會有破裂的危險。

●出現破裂或裂縫時，請勿直接使用，並向原購買經銷商洽詢。如直接使用，可能會造成故障。

外側

以柔軟的布擦拭。

●污垢較髒時，使用沾上廚房用中性清潔劑的布擦拭，之後務必以用力擰乾的溼布，將清潔劑擦拭乾淨。

燒烤盤、燒烤盤上蓋、黑色烤盤、加水槽

使用沾上廚房用中性清潔劑的海綿，將污垢擦拭乾淨後，再用水沖洗，並確實擦乾。

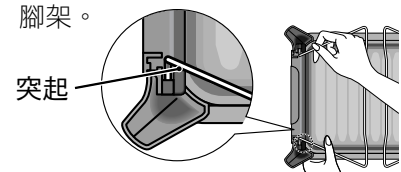
●使用醋或碳酸鈉等酸性或鹼性類的溶液浸泡黑色烤盤，可能會使其表面變白。

●請勿將加水槽放入洗碗機、餐具烘乾機或烘碗機等。否則可能導致水槽變形或破損。

●燒烤盤的保養。 → P.89

燒烤盤腳架脫落時請依下述方式安裝。

如下圖所示，先將單邊的腳架平行插入，在靠住突起處的狀態下，一邊壓住該腳架，同時插入另一邊的腳架。



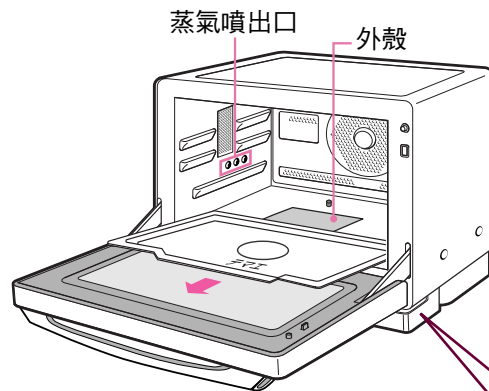
●燒烤盤上蓋的保養 → P.89

●拆卸燒烤盤上蓋的墊片 → P.89

蒸氣噴出口

以用力擰乾的溼布擦拭。

●使用蒸氣之後，會殘留白色痕跡。請以用力擰乾的溼布仔細擦拭髒污。



前面箱門內側

●因接合部位有縫隙，請留意避免飲料或湯水等溢出。

加熱室內壁、前面箱門內側、外殼

以用力擰乾的溼布擦拭。

●以用力擰乾的溼布，擦乾加熱室內附著的水滴。

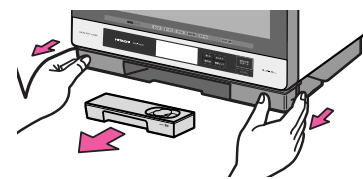
●髒污嚴重時，用沾上廚房用中性清潔劑的布擦拭，之後再以用力擰乾的溼布，將清潔劑擦拭乾淨。

●外殼請勿用力擦拭。有破損、破裂、缺損的危險。

底座外殼

拆下後清洗。

拆下加水槽之後，手指按住左右兩側前方的凹處，輕輕往前拉出，即可取出。



使用沾上廚房用中性清潔劑的海綿，將污垢擦拭乾淨後，再用水沖洗，並確實擦乾。

將本機往上抬起時，拆下底座外殼。

※安裝時，請確實向內推，直到聽見「喀啦」的聲音。（如未確實安裝，可能造成漏水或蒸氣不足。）

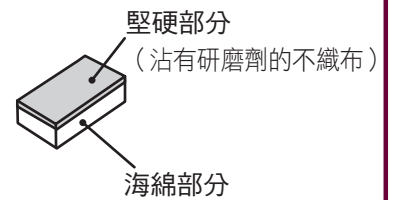
燒烤盤的保養

燒烤盤的表面經氟素加工處理，內側貼有可吸收電波並發熱的發熱體（鐵氧體膠磁）。

■保養時，請利用沾上廚房中性清潔劑的海綿刷等軟質清潔用具，刷除燒烤盤表面、背面的髒污，再用清水沖淨後，將水分完全擦乾。

（提醒）

保養燒烤盤的表面、背面時，請勿使用海綿刷堅硬的部份，或沾有研磨劑的尼龍刷等用具刷洗。
※否則恐造成表面加工的氟素剝落，造成發熱體受損等問題。



■當燒烤盤表面黏著食物或焦痕時

在燒烤盤內放入熱水（約40~50℃），浸泡約10分鐘，待食物黏著部分軟化後，再用沾上廚房用中性清潔劑的海綿刷等軟質清潔用具，將污垢刷除乾淨。

■請勿使用鹼性清潔劑。否則恐造成燒烤盤變色或出現剝落。

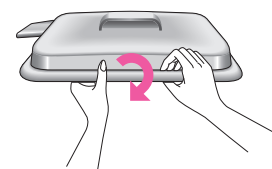
（提醒）

第一次使用燒烤盤時，烹調結束後發熱體（鐵氧體膠磁）可能會出現異味，不影響烹調。此異味將隨著使用次數增加而逐漸消失。

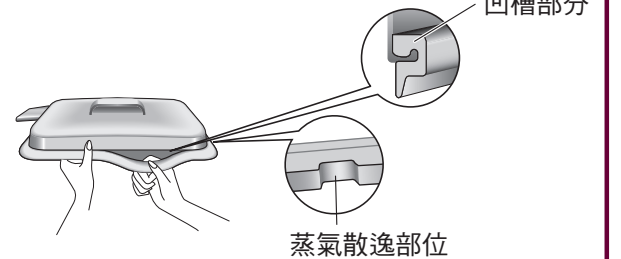
燒烤盤上蓋的保養

●可將扣在燒烤盤上蓋的防漏墊圈取下清洗。

沿著防漏墊圈的上緣取下。



完全卡入上蓋外緣凹槽。



●保養時，請利用沾上廚房中性清潔劑的海綿刷等軟質清潔用具，刷除燒烤盤上蓋表面、背面的髒污，再用清水沖淨後，將水分完全擦乾。

注意

（造成生鏽的原因）

切勿以鐵刷或銳利的物品，刷洗黑色烤盤、燒烤盤、燒烤盤上蓋。

（造成受傷、破損的原因）

請勿以鐵刷或銳利物品刷洗白色底盤。

（造成生鏽、觸電、故障的原因）
切勿對外殼、箱門、操作面板或加熱室內灑水。

（造成傷痕或變形的原因）

切勿對操作面板、箱門、加熱室或燒烤盤等噴上烤箱清潔劑、稀釋劑、揮發劑、噴霧式玻璃清潔劑或漂白劑等。

★使用化學抹布時，請遵照其使用說明。



（否則恐引發火花（閃光），或造成生鏽、毀損，或引起火災。）

請避免食物殘渣或醬汁沾附在加熱室內壁、箱門視窗、白色底盤。

●加熱室內部已實施保護塗裝處理。內部表面很脆弱，請勿使用刷子等材質較硬的用具刷洗。

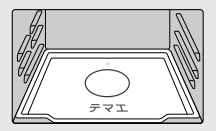
（造成受傷、破損的原因）

切勿讓白色底盤受到衝撞。


排水的方法

蒸氣烹調結束後，請進行水管排水。

安裝白色底盤後，關上箱門。



- 1 確認液晶面板已顯示最初畫面後，從本機拉出加水槽。
- 2 觸碰「保養・設定」按鍵後，再觸碰「水管排水」按鍵。
- 3 按下「溫熱開始」鍵後開始進行清潔。

結束聲響起後，表示排水結束。

以用力擰乾的濕布，擦拭加熱室內附著的水滴。

擔心異味時（脫臭）

使用「脫臭」。

操作的步驟請參閱「空燒（脫臭）的方法」。

烤完魚類之後，要烹調其他料理時，或是擔心加熱室有異味時使用。
可減少加熱室的油污與異味。
※可能會有油臭味或冒煙，請開窗或啟動通風扇，以利排氣。

脫臭結構


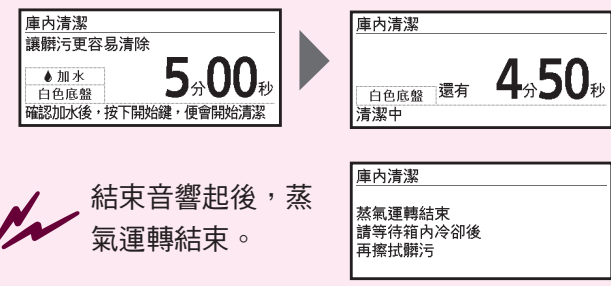
以加熱器(燒烤、熱風烘烤)使溫度升高，分解加熱室殘留的油或臭味的成分後，排放至加熱室外。
殘留在加熱室內的食物殘渣，無法透過此功能清除。請事先清除乾淨。(否則可能因高溫而冒煙或著火。)

加熱室的清潔方法

產生蒸氣，讓加熱室內的污垢容易擦拭。

安裝白色底盤後，關閉箱門。

- 1 確認液晶面板的「最初畫面」後，裝上加水槽。
(加水槽的使用方法 → P.16、17)
- 2 觸碰「保養・設定」按鍵後，再觸碰「庫內清潔」按鍵。
- 3 按下「溫熱開始」後開始加熱。
- 4 ※請等到加熱室冷卻後，再擦拭污垢。
※使用蒸氣後，請進行水管排水。

結束音響起後，蒸氣運轉結束。

注意

(造成燒燙傷、受傷的原因)

- 「庫內清潔」功能加熱中或結束後，請勿讓臉等身體部位接近本機，並且請勿開啟箱門。
結束加熱後，可能會有部份出現蒸氣或噴出熱水的情況。
- 「庫內清潔」功能停止或結束後，請勿接觸加熱室側面的蒸氣噴出口。
蒸氣噴出口的附近會變熱，有導致燒燙傷的危險性。即使加熱室未變熱，蒸氣噴出口或螺絲部位的溫度也會變高。

無法順利料理時

每個月請至少進行1次重量感應器的「調整歸零點」，以便於順利烹調。 → P.5

烹調效果欠佳時

- 烹調的步驟、保鮮膜的包覆方式、食物份量、附屬品和容器的使用方法等是否正確？(請依照本書再次進行確認。)自動烹調時，即使已確認上述內容後，料理依舊加熱不足或過度加熱時，請將三點式重量感應器(GPS)調整歸零點 → P.5
- 要將蛋糕或餅乾翻面烹調時，請先讓黑色烤盤冷卻後再使用。否則會使食物烤焦。

無法順利進行使用燒烤盤的自動烹調

- 這類食譜是將燒烤盤放在白色底盤上，請確認上層用握柄是否處於打開狀態？烹調時若上層用握柄於處於打開狀態，將使本機無法正確測量重量，而無法順利烹調。

使用市售食譜的烘烤方式或麵糰，可能無法獲得理想烘烤效果。

- 請參考與本食譜類似的食譜所選擇的溫度與時間，再以手動烹調邊觀察情況邊進行烘烤 → P.85

自動烹調時，料理加熱不足或過度加熱

- 請對三點式重量感應器(GPS)進行調整歸零點。 → P.5

溫熱白飯

無法以「001 溫熱」溫熱白飯。可以看出加熱不均勻。

- 是否放在塑膠製容器裡加熱？請放入陶瓷器(磁碗等)加熱。
- 請裝入大小、重量符合白飯份量(重量)的容器(飯碗等)，進行加熱。
- 要同時溫熱2~4碗時，應裝入份量、大小相同的容器，將容器放到白色底盤中央後，進行加熱。

使用「001 溫熱」導致白飯過度加熱

- 對白飯的份量(重量)而言，使用的容器是否過大？
- 請以強弱設定「稍弱」進行溫熱。
- 以「013 白飯(容器記憶)」進行溫熱，即可獲得理想的溫熱效果。 → P.60~63

使用「006 蒸氣溫熱」時，無法順利溫熱白飯。

- 將加水槽加水至滿水位線之後，再進行加熱。
- 裝入容器(飯碗等)後，以不使用保鮮膜覆蓋的方式進行加熱。

避免白飯變乾

- 使用「006 蒸氣溫熱」、或使用「001 溫熱」並將強弱設定調整為「稍弱」來進行加熱前，若能先噴灑水霧再進行加熱，即可讓溫熱後的白飯呈現濕潤感。

使用「005 解凍溫熱」時，無法溫熱冷凍白飯。可以看出加熱不均勻。

- 是否放在塑膠製容器裡加熱？由於加熱不足導致加熱不均勻。
- 使用大小、重量符合冷凍白飯份量(重量)的容器(扁平的餐盤)。
- 冷凍白飯時，將白飯分成1碗1份、1人份(約150g)，做成2~3cm厚的四角形。
- 同時溫熱2~4碗時，請裝入份量、大小相同的容器，並且將容器放到白色底盤中央後，再進行加熱。

使用「005 解凍溫熱」導致冷凍白飯溫熱過度

- 對於白飯的份量重量來說，使用的容器是否過大？
- 是否已經解凍了？從冷凍室取出後，應立即進行加熱。

使用「002 冷凍白飯溫熱」結果導致冷凍白飯溫熱過度。

- 是否放入陶器或瓷器(飯碗)容器內加熱？請以塑膠製容器或包覆保鮮膜的方式加熱。

無法順利料理時（續）

溫熱牛奶

牛奶過度加熱

- 牛奶的份量（重量）若食材份量在相對比例上低於容器大小、重量的五成時，請以[微波600W]邊觀察溫熱情況邊進行加熱。
- 是否對已變冷的牛奶進行溫熱？
- 是否選錯食譜功能？若以[001 溫熱]進行加熱，會導致加熱過度。
- 本機將記憶[003牛奶]的強弱設定。請確認已設定的刻度。
- 以[016牛奶（容器記憶）]進行溫熱，即可獲得理想的溫熱效果。
→ P.60~63

牛奶不夠熱

- 使用的容器對牛奶的份量（重量）而言是否太輕？
- 是否直接以市售包裝的狀態加熱？請倒入馬克杯或杯子加熱。
- 請確認強弱設定的刻度。
- 請放在白色底盤中央加熱。一次加熱2~4杯時，使份量（重量）大致相同，放在白色底盤中央後，進行加熱。
- 以[016牛奶（容器記憶）]進行溫熱，即可獲得理想的溫熱效果。
→ P.60~63

溫熱菜餚

溫熱後食物依然未變熱

- 使用[001溫熱]時，是否未使用容器，直接對食物加熱？請裝入大小、重量符合食物份量重量，進行加熱。
- 若以金屬容器或鋁箔紙覆蓋，食物將無法被加熱。
- 是否放入塑膠製容器加熱？容器太輕時，應設定較短的加熱時間。
- 請放到白色底盤中央加熱。
- 請依食品種類或保存狀態（常溫、冷藏、冷凍）靈活運用「強弱調整」功能。→ P.51

溫熱後食物變得太熱。

- 對食物的份量（重量）來說，使用的容器是否太大（太重）？請使用重量符合食物份量（重量）的容器。
- 要溫熱的食物份量是否太少？請確保在100g以上。
- 是否對自動烹調後的微溫食物，以自動烹調追加加熱？請以[微波600W]或[微波500W]，邊觀察狀況邊進行追加加熱。
- 是否以自動烹調對變涼的食物進行溫熱？請以[微波600W]或[微波500W]，邊觀察狀況邊進行加熱。

無法溫熱咖哩或燴類

- 濃稠的食物用保鮮膜等覆蓋後，再將強弱設定調整為[稍強]或[強]後，進行加熱。
- 加熱後，請仔細拌勻。

冷凍食品無法溫熱

- 請以[005 解凍溫熱]進行加熱。→ P.52、53
- 是否將食物放入塑膠製容器加熱？或未使用容器直接加熱食物？請裝入大小、重量符合食物份量、重量的容器，進行加熱。
- 請放在白色底盤中央加熱。

無法順利料理時（續）

解凍

因解凍不足而太硬

- 解凍加熱後食物將處於半解凍（解凍7~8分）狀態。加熱後放置3~5分鐘使其自然解凍，即可徹底解凍。
- 必須依照食物(肉類或生魚片)或用途(解凍後立即烹調時、或生食時)進行強弱設定。
- 放在白色底盤中央加熱。

食物煮爛了

- 是否將水裝入加水槽後再加熱？在沒有蒸氣的狀態下加熱時，可能會過度加熱。
- 是否放上餐盤等器具加熱？請放在保麗龍製的托盤上加熱。
- 若食物的厚度或形狀不均等，較細或較薄的部分會容易煮爛。魚類等的尾部請以鋁箔紙包住。
- 冷凍時，請將食物厚度維持在2~3cm以下。
- 加熱時，請取下保鮮膜等的包裝。
- 同時解凍2個以上時，請以種類、大小相同的食物一起解凍。
- 解凍生魚片時，請設定為[019半解凍(生魚片解凍)]。

蔬菜

蔬菜無法順利川燙

- 以保鮮膜包住蔬菜的狀態，直接放在白色底盤中央加熱。
- 保鮮膜重疊的部分朝上加熱時，無法順利進行川燙。
- 菠菜等葉菜類可加熱的份量為100~500g，馬鈴薯等根莖類則是100~1000g。份量太多或太少都無法順利加熱。

菠菜等葉菜類太乾燥或加熱不均勻。

- 菠菜等蔬菜清洗後不需瀝乾，直接以保鮮膜包住。
- 以保鮮膜包住時，使莖與葉子交替堆疊，確實包好。保鮮膜未確實包住食物、或鬆開時，都無法順利加熱。

包覆花椰菜等果菜類時

- 請將花椰菜等蔬果類分成小束，以不上下重疊、不留下空隙的方式並列，再以保鮮膜緊緊包覆。

馬鈴薯或胡蘿蔔等根莖類過度加熱

- 使保鮮膜重疊的部份朝下，放在白色底盤中央加熱。
- 未滿100g時無法進行自動烹調。請以[微波500W]邊觀察狀態邊加熱。

馬鈴薯加熱不足

- 加熱後，不要取出保鮮膜，立即將上下翻面後，放置一段時間，再繼續蒸煮。

麵包

不夠鬆軟

- 麵糰是否充分發酵？發酵中，麵糰表面太乾時，請利用手動加濕功能補充水分。→ P. 83

烘烤色澤不均勻

- 成形時是否妥善照顧麵糰？請小心處理麵糰。若麵糰大小各異，將導致烘烤不均。

甜點

蛋糕不夠鬆軟

- 雞蛋是否有確實起泡？
- 起泡的程度，至少要能以手持式攪拌器、或起泡器前端掉落的泡沫劃出「○」字。請使雞蛋確實起泡。→ P.192
- 加入粉或奶油後，是否過度攪拌？

無論花多少時間起泡，起泡的程度依然不夠

- 起泡時的碗公或起泡器若沾到水分或油，則不容易起泡。請使用新鮮的雞蛋。

無法順利料理時（續）

海綿蛋糕	泡沫不夠細緻，或是粉結成硬塊。	<ul style="list-style-type: none"> ●麵粉是否確實篩過後再放入？ ●加入麵粉之後，請確實攪拌勻直到融合為止。
	蛋糕無法順利烘烤	<ul style="list-style-type: none"> ●以手動烹調燒烤時的溫度與時間，請參閱「手動烹調時的加熱時間」。→ P.85 ●請使用符合份量的蛋糕模型進行烘烤。
餅乾	烘烤色澤不均勻	<ul style="list-style-type: none"> ●麵糰的大小或厚度請保持一致。
泡芙	不夠鬆軟	<ul style="list-style-type: none"> ●是否正確地測量份量？ ●泡芙的製作方法參閱 → P.206，製作方法 ② 的奶油與水加熱時，請使其充分沸騰。 ●請在加水槽內加水後再進行加熱。
	大小不均勻	<ul style="list-style-type: none"> ●是否將麵糰捏成相同大小？若份量不同，烘烤時會出現不均勻。

其他

- 年糕或未掏除內臟的圓身魚無法完全烤熟。
- 以本機烤吐司較烤麵包機耗時。

故障的時候

現象	原因
無法開啟電源、即使按下按鍵也沒有動作	<ul style="list-style-type: none"> ●電源插頭是否脫落？ ●配電盤的保險絲或斷路器是否跳脫？ ●液晶面板是否顯示「最初畫面」？未顯示時，請開啟關閉箱門。（待機時，耗電OFF機能處於運作狀態。）→ P.2 ●箱門是否確實關閉？ ●即使重新開啟並關閉箱門，也無法恢復正常？ ●即使重設專用斷路器，再開啟關閉箱門，也無法恢復正常？
食物完全無法溫熱	<ul style="list-style-type: none"> ●按下 取消 後，液晶面板是否只出現「不熱」與「最初畫面」？這是因為被設定成門市用的「模式」。 ●重複操作三次「按下三次 取消，再按一次 溫熱開始」的動作後，液晶面板顯示的「不熱」將消失，即可進行加熱。
沒有蒸氣	<ul style="list-style-type: none"> ●加水槽中有沒有水？ ●室溫是否過低？加水管可能會凍結。 ●如持續使用鈣含量高的水，蒸氣爐內會累積氯化石灰，導致無法釋出蒸氣。請委託原購買經銷商進行維修。
請委託原購買經銷商進行維修。	<ul style="list-style-type: none"> ●觸碰面板時，操作的手部是否穿戴手套或貼有OK繃？是否以指甲觸碰面板？ ●操作液晶觸碰面板按鍵時，請以手指觸碰的方式進行操作。 ●是否同時觸碰到旁邊的按鍵？為防止意外操作，當操作者同時觸碰到兩個按鍵時，將不會出現任何反應。 ●液晶觸碰面板是否附著污垢、水滴或中性清潔劑？當液晶觸碰面板出現髒污時，可能無法辨識手指觸碰按鍵的動作，導致本機沒有任何反應。請將髒污擦拭乾淨。

故障的時候（續）

現象	原因
加熱中出現「喀啦、喀啦」的聲音	<ul style="list-style-type: none"> ●微電腦切換微波或加熱裝置時的聲音。
加熱中出現「吱、吱」的聲音	<ul style="list-style-type: none"> ●變壓器運作的聲音。
微波加熱時出現「啪欵」的聲音	<ul style="list-style-type: none"> ●附著在箱門與加熱室接觸面的水滴彈開來的聲音。
熱風烘烤、燒烤加熱時出現「碰叩」的聲音	<ul style="list-style-type: none"> ●因高溫的關係，加熱室會發出膨脹的聲音，並非故障。
使用蒸氣時發出聲音	<ul style="list-style-type: none"> ●從加水槽吸水時卡住空氣的聲音。
烹調結束、過一段時間後出現「喀啦」的聲音	<ul style="list-style-type: none"> ●烹調結束，從關門起經過10分鐘後，切斷運作中待機電力的聲音。
熱風烘烤加熱時，加熱室冒煙	<ul style="list-style-type: none"> ●加熱室內部壁面是否附著污垢或食物碎屑？請以大力擰乾後的濕布擦拭。
結束聲的音色改變，或轉為靜音。	<ul style="list-style-type: none"> ●請開關箱門，讓液晶面板出現「最初畫面」後，觸碰 保養・設定 運轉結束提示音，即可切換「音樂」、「電子音」、「無聲」。→ P.87
插入電源插頭時，出現「喀啦」的聲音，或是冒出火花（閃光）	<ul style="list-style-type: none"> ●這是由於電源線路充電，並非故障。
微波時冒出火花（閃光）	<ul style="list-style-type: none"> ●使用黑色烤盤、燒烤盤的方式是否錯誤？ ●是否使用鋁箔紙進行加熱？ ●金屬製的烹調用具或鋁箔紙是否觸碰到加熱室壁面、箱門視窗等？ ●加熱室壁面或白色底盤等部位是否附著食物碎屑？
第一次使用熱風烘烤時冒煙	<ul style="list-style-type: none"> ●加熱室已塗有防鏽用油。第一次使用時，請進行空燒（脫臭）去油。→ P.5
蒸氣噴出口有白色附著物殘留	<ul style="list-style-type: none"> ●白色附著物的成分為自來水中礦物質的成分（鈣、鎂）蒸發後殘留的物質。礦物質成分無害。請用用力擰乾的濕布擦拭。
即使烹調結束後，風扇仍發出咻咻聲	<ul style="list-style-type: none"> ●當重複烹調後（總計烹調時間超過8分鐘以上時），或按下 取消 按鍵後，為了冷卻電力零件，風扇可能會運轉約10分鐘，並非發生故障。結束冷卻後，風扇會自動停止。
燒烤盤發出臭味	<ul style="list-style-type: none"> ●高溫加熱後附著於燒烤盤背面的發熱體異味，不會對烹調產生影響。臭味會隨著使用逐漸消失。
水滴、箱內燈、加熱器	<ul style="list-style-type: none"> ●加熱中，液晶面板和箱門出現霧氣或滴下水滴。 ●部分食譜會使食物的水分轉為水蒸氣，導致液晶面板和箱門內側起霧，並非發生故障。當箱門內側等附著水露，滴到箱底時，請用布擦拭乾淨。
水滴、箱內燈、加熱器	<ul style="list-style-type: none"> ●加熱室內附著或累積水滴 ●蒸氣烹調或部分食譜會使食物排出的水蒸氣形成水珠，附著於加熱室的壁面，或累積在加熱室底部。請時常將水滴擦拭乾淨。→ P.88

故障的時候 (續)

現象	原因	
水滴、箱內燈、加熱器	在熱風烘烤預熱中，箱內燈呈熄滅狀態	●在 熱風烘烤 或預熱的過程中，箱內燈將熄滅以節省電力。在預熱過程中按下 箱內燈 ，箱內燈將點亮5秒鐘。
	箱內燈的亮度改變	●間歇運轉時，箱內燈的亮度會改變。並非故障。
	熱風加熱器一下很熱、一下不熱	●為維持加熱室的溫度，熱風加熱器會間歇通電
設定、顯示	有時無法設定300℃	●加熱室處於高溫時，最高設定溫度為250℃。
	設定的溫度會中途改變	● 熱風烘烤 (預熱) 時，300℃的運轉時間約為5分鐘。之後會自動轉為250℃。
	在預熱中，加熱室溫度的顯示在10~20℃之間變化。或是出現斷斷續續的聲音	●在加熱室溫度穩定之前，溫度顯示會改變。並非故障。另外在預熱中，因熱風加熱器以間歇方式運轉，會發出斷斷續續的聲音，並非故障。
	預熱設定溫度尚未顯示，預熱卻已結束	●受到電壓或室溫等影響，可能會在顯示設定溫度之前結束預熱。此外，會在預熱經過45分鐘之後，結束預熱。預熱結束後，未做任何處理時，會在繼續預熱10分鐘後，以設定的時間進行加熱。
	剩餘時間中途改變	●自動烹調時，為達良好烹調效果，有時會在加熱途中改變剩餘的加熱時間。
	開啟箱門會取消加熱	●自動烹調時，若在未顯示剩餘加熱時間時開啟箱門，就會取消加熱。
	「加水」顯示亮燈，蒸氣食譜的食物烹調效果欠佳	●加水槽中有沒有水？請補充水。約1~2分鐘後，「加水」顯示將熄燈。在自動烹調情況下，有時即使補充水，「加水」顯示也不會熄燈。
	液晶顯示畫面濃淡不正確	●可調節液晶顯示畫面的顏色深淺。觸碰 保養設定 對比度調整 。選擇濃淡後，觸碰 決定 按鍵確認設定內容。→P.86
其他	不確定是否有過熱水蒸氣	●因搭配 熱風烘烤 、 燒烤 進行加熱，箱內溫度高，而過熱水蒸氣的粒子非常細，所以看不見。
	箱門附著了來自食物的髒污或調味料	●請立即將髒污擦拭乾淨。若置之不理，可能引起變色或變質等問題。
	蒸氣從箱門漏出	●箱門可能散溢出少量蒸氣，並非異常。
	加水槽的水量未減少	●加水槽水量的減少程度，會因食譜而有所不同。

出現通知顯示時

顯示範例	原因、通知內容	修復方法
	●三點式重量感應器 (GPS) 的調整歸零點方法錯誤。	請放上白色底盤並關上箱門，再觸碰 重新啟動 按鍵。重量感應器將在數秒後完成「調整歸零點」。→P.5
	●在調整三點式重量感應器 (GPS)過程中開啟箱門。	關上箱門，觸碰 重新啟動 按鍵。重量感應器將在數秒後完成「調整歸零點」。→P.5
	●在需要放入白色底盤的食譜中，未放入白色底盤。	將白色底盤放入加熱室底面後，按下 溫熱開始 鍵。按下 溫熱開始 鍵後，若仍顯示C 0 2時，請進行 調整歸零點 。→P.5
	● 解凍 (肉類解凍) 、 半解凍 (生魚片解凍) 的食物份量太多。	要解凍食物的份量應為100~1000g。→P.64、65
	●在容器記憶的容器重量測量中開啟箱門。	關上箱門，觸碰 重新啟動 按鍵。約6秒後完成容器計量。→P.60、63
	●已打開上層用握柄，且燒烤盤已放上白色底盤。或尚未擺上燒烤盤。	請折起上層用握柄，並以正確方式擺放燒烤盤，之後關上箱門，按下 溫熱開始 鍵，開始進行烹調。→P.16、17
	●加水槽沒有水。	請對加水槽補充水。→P.16、17
	●因受到外界雜訊等影響，暫時出現錯誤動作，或是機械室內偵測出異常時，將停止運轉。	按下 取消 。(「H**」的顯示消失。) 請先拔下電源插頭並重新插入後，開啟關閉箱門，再次開啟電源。
	●代表零件出現故障問題	
		
		

如未恢復正常時，或出現相同顯示時，請拔下電源插頭，委託購買的經銷商進行修理。

料理集 目錄

健康選擇 可選擇有益健康的料理。

- 🍷 「去除多餘油・鹽分」：可利用過熱水蒸氣去除多餘油脂、鹽分的食譜
- 🍷 「非油炸物」：無需用油的油炸料理食譜
- 🍷 「無油肉類料理」：能減少用油的食譜
- 🍷 「蔬菜為主的料理」：每份能夠攝取到120g以上蔬菜的食譜
- Ca 「加強鈣質」：能攝取到豐富鈣質的食譜
- Fe 「加強鐵質」：能攝取到豐富鐵質的食譜

000 代表「自動烹調」的食譜編號。 000 代表「自動烹調」的應用食譜。

燒烤

肉

食譜編號	頁數	食譜編號	頁數
022	漢堡排	036	香草烤雞
022	牛肉漢堡排	037	香草烤雞(脫脂)🍷
023	漢堡排(脫脂)🍷	038	照燒雞肉
024	青椒鑲肉	039	照燒雞肉(脫脂)🍷
025	牛排	040	香烤雞肉串
手動	蔬菜白醬	040	鹽烤雞肉串
026	烤牛肉	041	奶油烤雞肉
	烤牛肉民族風沙拉	042	芥末烤雞🍷
027	鹽燒牛肉	043	印度香燒春雞
028	烤豬肉	044	雞條捲
028	一口大小烤豬肉	045	辣翅腿
029	烤豬肉(脫脂)🍷	046	醬烤雞翅
030	烤豬肋排	手動	中東風咖喱香料烤雞翅
030	藍莓醬烤豬肋排	047	鐵板蒜味雞翅
031	香烤豬肉	048	東南風串烤雞肉🍷
031	豆瓣醬風味香辣烤豬	049	調味豬肉蘆筍捲🍷
032	味噌烤豬肉	050	紅燒獅子頭🍷
033	鐵板豬肉	051	串烤
	紅酒醬汁	051	串烤雞腿肉
034	三層肉	051	串烤豬五花肉
035	烤全雞	052	烤肝涼拌沙拉 Fe
	肉汁醬汁	053	德式香腸培根捲

魚

054	鹽烤鮭魚	060	照燒鯖魚
054	鹽烤生鮭	060	照燒鱈魚
055	鹽烤鮭魚(低鹽)🍷	061	香烤對剖竹筴魚
056	鹽烤秋刀魚	061	香烤柳鱈魚乾
057	鹽烤鯛魚	061	香烤紅魚乾
058	香草烤梭魚	061	香烤對剖秋刀魚
059	鹽烤鯖魚	061	味醂風味竹筴魚
059	鹽烤鯖魚	061	味醂風味鯖魚
059	芝麻香烤鯖魚	062	香烤對剖花魚
060	照燒鱈魚	063	沙丁魚乾 Ca Fe
060	照燒鮪魚	064	鹽燒鯛魚
060	照燒鯖魚	065	味噌烤鮭魚
		066	奶油煎鮭魚
		066	鮭魚排
		067	美乃滋烤鮭魚🍷
		068	鐵板鮪魚🍷
		069	香煎鮪魚
		070	芥末烤沙丁魚🍷
		071	沙丁魚漢堡排
		072	起司烤沙丁魚菠菜🍷 Ca
		073	美乃滋蝦🍷



000 代表「自動烹調」的食譜編號。

000 代表「自動烹調」的應用食譜。

🍷🍷🍷 Ca Fe 圖示代表「健康選擇」的料理項目。

🍷 圖示代表烹調時間10分鐘之的料理。

其他

食譜編號	頁數	食譜編號	頁數
074	大阪燒	088	蔬菜肉捲
075	韓式韭菜餅	089	匈牙利式烤馬鈴薯
076	韓式海鮮餅	090	蕃茄盅🍷
077	燒餅	091	蕃茄盛鮪魚
078	豆渣漢堡排🍷	092	山藥開胃小點🍷
079	香烤地瓜	093	烤春捲
080	焗馬鈴薯	093	豬肉泡菜春捲
081	烤紙包南瓜🍷	094	烤歐姆蛋
082	烤紙包干貝蘑菇	095	煎太陽蛋
083	烤蔬菜🍷	095	起司煎太陽蛋
083	醋拌蔬菜	096	培根蛋
083	五彩烤蔬菜沙拉	096	雀巢蛋
084	鐵板甜椒🍷🍷	097	炒蛋
085	烤茄子	098	味噌烤魚板🍷
086	烤香菇🍷	099	起司烤竹輪🍷
087	烤起司香菇	100	簡易炒青菜

燒烤(冷凍)

101	漢堡排(冷凍)	140
102	照燒雞肉(冷凍)	140
103	酥炸雞塊(冷凍)	140
104	鹽烤鮭魚(冷凍)	141
105	鹽烤鯖魚(冷凍)	141
106	香烤對剖竹筴魚(冷凍)	141
107	照燒鱈魚(冷凍)	142
108	烤蔬菜(冷凍)	142
109	蔬菜肉捲(冷凍)	143
110	烤飯糰(冷凍)	143

焗烤・法式鹹派

焗烤

111	焗烤通心粉 Ca	145
手動	市售冷凍焗烤食品	145
手動	白醬	145
111	奶油焗烤茄子豬肉	146
111	蕃茄奶油焗烤鮮蝦花椰菜	146
111	焗烤干貝泡菜	147
111	奶油焗烤咖哩雞肉	147
112	焗烤蔬菜 Ca	148
113	焗烤牡蠣菠菜 Ca Fe	148
114	焗烤茄子蕃茄🍷	148
115	焗烤高麗菜豬肉🍷 Ca	149

焗飯・千層麵

116	蝦仁焗飯 Ca	149
116	豆漿奶油焗飯	150
117	漢堡排焗飯 Ca	150
118	菠菜焗飯 Ca	150
119	咖哩焗飯	151
120	焗烤千層麵 Ca	151

法式鹹派

121	蘑菇鹹派	151
122	洋蔥培根鹹派	152
123	菠菜鹹派 Ca	152
123	紅蘿蔔鹹派	152
123	蕃茄鹹派	152



000 代表「自動烹調」的食譜編號。
000 代表「自動烹調」的應用食譜。
Ca Fe 圖示代表「健康選擇」的料理項目。
圖示代表烹調時間10分鐘之的料理。

蒸烤・熱炒

蒸烤

食譜編號	頁數	食譜編號	頁數		
124	煎餃	153	136	起司蒸鱈魚	158
125	冷凍生煎餃	153	137	蒸燒蔬菜豬肉	158
126	蝦仁煎餃	153	138	蒸燒榨菜豬肉	159
127	菠菜豆腐煎餃	154	139	蒸燒榨菜雞肉	159
128	紫蘇梅煎餃	154	140	蒸燒青菜培根捲	159
129	中式蒸白肉魚	154	141	蒸燒地瓜	160
130	蒸烤鯉魚生魚片	155	142	蒸燒玉米	160
131	義式燴海鮮	155	143	蒸燒南瓜	160
132	酒蒸海瓜子	156	144	蒸燒毛豆	161
133	白酒蒸貝類(地中海風)	156	145	蒸燒秋葵	161
134	蒸烤干貝	157	146	蒸燒杏鮑菇	161
135	蒸燒白肉魚	157			

蒸烤(點心)

147	蒸餃	162	153	蟹肉燒賣	165
148	蝦仁蒸餃	162	154	蝦仁燒賣	165
149	小籠包	163	155	花卷	166
149	冷凍生小籠包	163	156	手工肉包	166
150	豬肉燒賣	164	157	手工粽子	167
151	高麗菜燒賣	164	158	珍珠丸	167
152	菊花燒賣	164			

熱炒

159	炒麵	168	171	泡菜炒豬肉	171
160	炒烏龍麵	168	172	炒蔬菜	171
161	青椒炒肉絲		173	蒸燒花椰菜	172
	(青椒牛肉絲)	168	174	咖哩蒸燒豆芽菜	172
161	青椒豬肉絲	168	175	義式辣味炒青菜	172
162	炒回鍋肉		176	香炒綜合菇	173
	(辣味噌炒豬肉高麗菜)	168	177	香炒菠菜	173
162	辣味噌炒雞肉高麗菜	168	177	芝麻涼拌南瓜	173
163	中式炒蘑菇雞	169	177	芝麻涼拌青椒	174
163	中式蘑菇炒豬肉	169	178	地瓜佐蜂蜜(拔絲地瓜風)	174
164	油豆腐炒豬肉	169			
165	炒雞絞肉	169			
166	乾燒蝦	170			
167	乾燒干貝	170			
168	乾燒魚	170			
169	韭菜炒豬肝	170			
170	韭菜炒豬肉	171			



000 代表「自動烹調」的食譜編號。
000 代表「自動烹調」的應用食譜。
Ca Fe 圖示代表「健康選擇」的料理項目。
圖示代表烹調時間10分鐘之的料理。

蒸煮

食譜編號	頁數	食譜編號	頁數		
179	茶碗蒸	174	192	白酒蒸蝦子蔬菜	180
180	西式茶碗蒸	175	193	蒸酪梨蝦子沙拉	180
181	酒蒸雞肉	175	194	味噌蒸魷魚	181
182	中式蒸漢堡排	176	195	清蒸小松菜	181
183	雞肉蒸漢堡排	176	196	蒸煮花椰菜	181
184	高麗菜豬肉千層派	177	197	義式蒸鴻喜菇	182
185	玉米肉丸	177	198	蒸培根萵苣	182
手動	泰式西米珍珠丸子	177	199	清蒸大頭菜	183
手動	簡易肉包	178	200	蒸帶皮小芋頭	183
186	雞肉鑲蓮藕	178	201	法式馬鈴薯舒芙蕾	184
187	腐皮雞肉捲	178	202	豆腐蝦丸	184
188	蒸布袋油豆腐	179	203	蒸歐姆蛋	185
189	蒸牛肉蒜苗	179	204	雞蛋豆腐	185
190	蒸春捲	179	205	手工豆腐	186
191	義式蒸白肉魚	180	206	芝麻豆腐	186

炸物

207	酥炸雞塊	187	213	炸蝦	190
207	炸豬肉	187	213	白肉魚類的油炸料理	190
207	炸鱈魚	187	213	炸牡蠣	190
208	酥炸雞塊(脫脂)	187	214	炸竹筴魚(起司口味)	190
209	炸豬排	188	215	天婦羅炸蝦	190
	炸麵包粉的製作方法	188	215	海鮮天婦羅	190
210	腰內豬排	188	215	蔬菜天婦羅	190
211	炸雞排	189	216	天婦羅炸什錦菜餅	191
212	義式炸肉排	189	手動	東南亞風鮮蝦春捲小點	191

甜點

蛋糕

217	海綿蛋糕(花式蛋糕)	192	221	簡易起司蛋糕	196
218	瑞士捲(原味)	193	222	磅蛋糕(原味)	197
218	摩卡瑞士捲	193	222	巧克力香蕉蛋糕	197
218	抹茶瑞士捲	193	222	蘋果蛋糕	197
219	戚風蛋糕(原味)	194	222	焦糖蛋糕	197
219	卡布奇諾戚風蛋糕	194	222	大理石蛋糕	197
219	可可亞戚風蛋糕	195	223	胡蘿蔔蛋糕	197
219	抹茶葡萄乾戚風蛋糕	195	224	蒸巧克力蛋糕	198
219	抹茶紅豆戚風蛋糕	195	225	蒸黑糖蛋糕	198
220	起司蛋糕	195		烘焙紙模型的製作方法	199
手動	蛋奶酥起司蛋糕	196	226	簡易杯子蛋糕	199



000 代表「自動烹調」的食譜編號。
000 代表「自動烹調」的應用食譜。
🌿🍷🍷🍷🍷CaFe 圖示代表「健康選擇」的料理項目。
🕒 圖示代表烹調時間10分鐘之的料理。

甜點

餅乾

食譜編號	頁數	食譜編號	頁數
227 模型餅乾	200	228 花生餅乾	200
228 擠花餅乾	200	229 雪花餅乾	201
228 杏仁餅乾	200	230 簡易餅乾 🕒	201

布丁

231 軟嫩布丁	202	236 蒸巧克力布丁	204
手動 布丁	202	237 蒸芝麻布丁	204
232 南瓜布丁	202	238 蒸紅茶布丁	204
233 奶油起司布丁	203	239 米布丁	205
234 蒸布丁 (原味)	203	240 麵包布丁 🕒	205
235 蒸抹茶布丁	203		

烘焙類點心

241 泡芙 (奶油泡芙)	206	手動 蘋果蜜餞	211
手動 卡士達醬	206	手動 草莓果醬	211
241 閃電泡芙	206	250 迷你派	212
242 蜂蜜蛋糕	207	251 司康餅	212
243 布朗尼	208	252 馬芬蛋糕	212
243 花生莓果布朗尼	208	252 巧克力碎片馬芬蛋糕	212
244 可可亞馬卡龍	209	253 甜地瓜	213
245 抹茶馬卡龍	209	254 烤蘋果	213
246 櫻色馬卡龍	209	255 水果布丁蛋糕 🕒	213
手動 鹽味焦糖奶油	209	256 法式烤麵包切片 🕒	214
247 熱熔岩巧克力蛋糕 🕒	210	257 菠蘿麵包	214
248 奶油小蛋糕	210	258 甜春捲 🕒	214
249 蘋果派	211		

日式甜點

259 櫻花麻糬	215	266 豆腐丸子 🕒	218
260 艾草麻薯	215	267 椰子糯米球	218
261 蒸栗子羊羹	215	268 椰奶紅豆湯 🕒	219
262 巧克力饅頭	216	手動 安倍川麻糬	219
262 蜂蜜饅頭	216	手動 海苔烤麻糬	219
263 黃金地瓜	216	手動 水果大福	219
264 輕羊羹	217	手動 手工麻糬	219
265 生八橋 🕒	217	手動 大豆麻糬	219

其他

269 蒸甜甜圈	220	手動 咖啡凍	222
270 蒸香蕉 🕒	221	手動 檸檬果凍	222
271 米冰淇淋	221	手動 柳橙果凍	222
手動 烤蘋果	222	手動 葡萄果凍	222



000 代表「自動烹調」的食譜編號。
000 代表「自動烹調」的應用食譜。
🌿🍷🍷🍷🍷CaFe 圖示代表「健康選擇」的料理項目。
🕒 圖示代表烹調時間10分鐘之的料理。

披薩・麵包・吐司

披薩

食譜編號	頁數	食譜編號	頁數
272 脆皮披薩 (瑪格麗特披薩)	223	276 4種起司披薩 🕒	225
273 披薩 (麵包底)	223	277 披薩餃 (內包蔬菜的披薩)	225
274 照燒雞肉披薩	224	278 簡易麻糬披薩	226
275 海鮮披薩	224	279 簡易麵麩披薩	226
手動 市售披薩	224	280 簡易一口披薩 🕒	226

麵包

281 奶油捲 (小餐包)	227	290 非油炸式咖哩麵包 🌿	232
282 山形吐司	228	291 巧克力脆片菠蘿麵包	233
283 法國麵包	229	292 洋蔥捲麵包	234
283 法國鄉村麵包	230	293 南瓜麵包	234
283 法國蘑菇麵包	230	294 甜捲麵包	235
284 培根麥穗麵包	230	295 義式佛卡夏麵包	235
285 簡單麵包 (簡單麵包)	231	296 印度鑲餅	236
286 簡易葡萄乾麵包	231	297 巴西麻糬起司麵包球	236
286 簡易芝麻麵包	231	298 米麩麵包	237
287 簡易紅豆麵包	232	299 米麵包	237
287 簡易青豆麵包	232	300 蒸麵包	238
288 簡易奶油麵包	232	301 蒸米麩糕	238
289 簡易全麥麵包	232		

吐司

302 手動 吐司 🕒	239	307 法式香蕉麵包	240
303 烤三明治 🕒	239	308 蘋果吐司 🕒	241
304 披薩吐司 🕒	240	309 花式吐司 🕒	241
305 大蒜麵包 🕒	240	310 蝦仁吐司 🕒	241
306 法式吐司	240		

米飯・麵

311 醬油烤飯糰	242	319 煮飯 (白飯)	244
312 味噌烤飯糰	242	320 青豆仁白飯	245
313 西式蝦仁炒飯 🕒	242	321 五穀飯	245
314 簡易印尼炒飯 🕒	242	321 麥飯	245
315 簡易義式燉飯	243	322 紅豆飯 (糯米飯)	246
316 中式稀飯	243	323 山菜糯米飯	246
手動 泰式豬肋排稀飯	243	324 栗子糯米飯	246
317 米披薩	244	325 海瓜子飯 🌿	247
318 米可樂餅 🌿	244	326 黑芝麻地瓜飯	247



000 代表「自動烹調」的食譜編號。
000 代表「自動烹調」的應用食譜。
🌿🥦🥕🍌CaFe 圖示代表「健康選擇」的料理項目。
🕒 圖示代表烹調時間10分鐘之的料理。

燉煮・湯（燉煮）

燉煮

食譜編號	頁數	食譜編號	頁數
327 滷東坡肉	248	339 簡易義式燉菜	252
328 高麗菜捲	248	340 麻婆茄子	252
329 馬鈴薯燉肉	248	341 牛肉豆腐	253
330 湯燒小芋頭	249	342 蘿蔔泥燉雞條	253
331 湯燒南瓜	249	343 味噌煮鯖魚	254
332 水煮蘿蔔	249	344 蕃茄醬紅燒鯖魚	254
333 水煮花枝蘿蔔	250	345 鮭魚冷盤	254
334 燉煮白蘿蔔乾	250	346 燉黑豆	254
335 日式炒牛蒡	250	347 燉煮昆布黃豆	254
336 燉茄子	251	手動 泰式螃蟹冬粉煲	255
337 檸檬燉煮地瓜	251	手動 東南亞香料椰汁雞	255
338 普羅旺斯燉菜	251	手動 中東風茄汁燉羊肉丸	255

湯品

348 義式蔬菜濃湯	256	353 南瓜玉米濃湯	259
349 南瓜濃湯	256	354 中式海瓜子湯	259
349 馬鈴薯湯	256	355 豬肉味噌湯	259
349 青豆仁湯	256	356 日式雜燴湯	260
349 紅蘿蔔濃湯	257	357 鮭魚酒糟味噌湯	260
350 蛤蜊巧達湯	257	手動 泰式酸辣湯	261
351 干貝蕪菁巧達湯	258	手動 中東風豆子玉米湯	261
352 香腸高麗菜蕃茄湯	258		

咖哩・燴類

358 咖哩豬肉	262	359 紅酒燉牛肉	263
手動 泰式紅咖哩雞翅腿	262	359 豬肉濃湯	263
手動 東南亞風咖哩燉牛肉	263		

自製食品

肉

360 手工德式香腸	264	362 牛肉乾（中式口味）	264
361 手工豬肉火腿	264	362 牛肉乾（原味）	264

魚

363 油封秋刀魚	265	365 鮭魚肉凍	265
364 油封若鰯魚	265		



000 代表「自動烹調」的食譜編號。
000 代表「自動烹調」的應用食譜。
🌿🥦🥕🍌CaFe 圖示代表「健康選擇」的料理項目。
🕒 圖示代表烹調時間10分鐘之的料理。

自製食品

乾燥蔬菜・乾燥水果

食譜編號	頁數	食譜編號	頁數
366 乾燥蔬菜	266	367 半乾燥蕃茄	266
醋拌高麗菜	266	油漬半乾燥蕃茄	266
醬油涼拌小黃瓜	266	368 乾燥香草	267
綜合泡菜	266	369 乾燥辛香料	267
366 使用乾燥蔬菜的炒麵	266	370 水果乾（7種）	267

果醬

371 草莓醬	268	375 奇異果醬	269
372 藍莓醬	268	375 梨子醬果醬	269
373 柳橙醬	268	376 蘋果醬	269
374 椰子醬	269	377 柑橘醬	270

優格

378 優格	271	優格醬	271
--------	-----	-----	-----

套餐、同時2道菜

早餐套餐

379 吐司套餐	272	381 炒麵套餐	273
380 飯糰套餐	273	382 炒飯套餐	273

便當套餐

383 漢堡排便當	276	386 雞肉便當	276
384 鮭魚便當	276	387 培根卷便當	277
385 生薑燒肉便當	276	388 德式香腸便當	277

2道菜同時烘烤

389 一口烤豬肉 & 烤蔬菜	278	401 味噌烤豬肉 & 烤馬鈴薯	280
390 一口烤豬肉 & 蕃茄盅	278	402 味噌烤豬肉 & 蕃茄盅	280
391 腰內豬排 & 烤蔬菜	278	403 雞條捲 & 烤起司香菇	280
392 腰內豬排 & 烤馬鈴薯	278	404 雞條捲 & 烤馬鈴薯	280
393 酥炸雞塊 & 蕃茄盅	279	405 馬芬蛋糕 & 迷你派	281
394 酥炸雞塊 & 烤蔬菜	279	406 馬芬蛋糕 & 菠蘿麵包	281
395 奶油煎鮭魚 & 蕃茄盅	279	407 馬芬蛋糕 & 黃金地瓜	281
396 奶油煎鮭魚 & 烤起司香菇	279	408 馬芬蛋糕 & 胡蘿蔔蛋糕	281
397 香煎鮪魚 & 烤馬鈴薯	279	409 布朗尼 & 迷你派	281
398 香煎鮪魚 & 烤蔬菜	279	410 布朗尼 & 胡蘿蔔蛋糕	281
399 奶油烤雞肉 & 烤馬鈴薯	280	411 司康餅 & 迷你派	281
400 奶油烤雞肉 & 蕃茄盅	280	412 司康餅 & 黃金地瓜	281



000 代表「自動烹調」的食譜編號。
000 代表「自動烹調」的應用食譜。
Ca Fe 圖示代表「健康選擇」的料理項目。
圖示代表烹調時間10分鐘之內的料理。

套餐、同時2道菜

烘烤+微波2層式

413	香烤雞肉&燉湯	282	426	炸魚&燉煮花椰菜	287
414	香烤雞肉&燉茄子	282	427	炸肉捲&蔬菜沙拉	287
415	起司烤豬肉&燉湯	283	428	漢堡排&紅酒醬汁	288
416	起司烤豬肉&法式燉菜	283	429	漢堡排&蕃茄醬汁	288
417	牛肉捲飯糰&燉茄子	283	430	豆腐漢堡排&蘑菇醬汁	289
418	照燒鰻魚&西式燉馬鈴薯	284	431	香煎豬肉&紅酒醬汁	289
419	照燒鰻魚&燉南瓜	284	432	香煎豬肉&蘑菇醬汁	289
420	烤鯖魚&燉地瓜	285	433	烤飯糰&鮭魚酒糟味噌湯	290
421	烤鯖魚&燉南瓜	285	434	烤飯糰&巧達濃湯	290
422	香煎鱈魚&西式燉馬鈴薯	285	435	泡菜炒飯&中式湯	291
423	炸雞翅中段&燉油豆腐	286	436	雞肉炒飯&巧達濃湯	291
424	炸雞翅中段&蔬菜沙拉	286	437	雞肉炒飯&中式湯	291
425	炸魚&燉油豆腐	287			

預煮、溫熱（應用）

預煮

020	涼拌菠菜	292	020	醋拌白菜	292
	芝麻涼拌菠菜	292	020	蔬菜沙拉	293
	香炒菠菜	292	020	021 義式沙拉	293
020	韓式涼拌豆芽菜	292	021	馬鈴薯沙拉	293
020	醋拌高麗菜	292	021	醋拌牛蒡	293
020	韓式涼拌白菜	292		牛蒡沙拉	293

溫熱（應用）

011	漢堡排、雞排	294	001	米飯類	
011	甜不辣	294		（真空包裝食物）	297
011	油豆腐	294			
011	烤魚、蒲燒鰻魚	294			
012	冷凍烤飯糰	295			
012	冷凍油炸食品、雞塊	295			
012	冷凍漢堡排	295			
012	冷凍章魚燒	295			
012	冷凍春捲	295			
003	016 溫熱牛奶	296			
004	017 溫酒	296			
006	溫熱白飯	296			
006	溫熱配菜	296			
007	油炸食物溫熱	296			
009	中式肉包溫熱（冷藏食品）	297			
010	中式肉包溫熱（冷凍食品）	297			
手動	拉麵、麵類等				
	（保麗龍碗裝或袋裝）	297			
001	咖哩、蓋飯的調理包等				
	（鋁箔包的真空包裝食物）	297			



料理集的使用方法

分類—— 燒烤（肉）

食譜編號—— 自動 022 漢堡排
自動 023 漢堡排（脫脂）

應用食譜編號（藍色）
（例）022「牛肉漢堡排」是 022「漢堡排」的應用食譜。
應用 022 牛肉漢堡排

預煮的加熱方法
自動烹調需要使用的附屬品

材料

依照「從料理集中選取」>「分類」>「燒烤」>「肉」>「漢堡排」的順序觸碰選擇，再按下「溫熱開始」後，隨即開始烹調。
※所有的食譜都必須從「從料理集中選取」、「分類」開始操作，只有「預煮」和「溫熱（應用）」例外。因此，本料理集的敘述中省略了這兩個步驟。

製作方法所使用的手動烹調參考頁面

加熱時間的標準（「預熱」的食譜會顯示預熱時間）

選擇「從料理集中選取」>「調理分類」後，從「分類」進行選擇的操作步驟。

自動食譜的加熱方式
顯示減少的热量值（只有健康選擇（脫脂）食譜會顯示本項目）

加水槽

※從「健康選擇」中選擇「漢堡排（脫脂）」。

自動烹調 標準 加熱時間的標準 約17分鐘
脫脂 預熱 約3分鐘
加熱時間的標準 約20分鐘

微波700W 加熱時間 約2分（預煮）

燒烤 標準 微波 燒烤 P.70

燒烤 脫脂 微波 燒烤 P.08-09

漢堡排（4個份）
減少的热量值 約減少495kcal ※1
烹調後的热量為 約700kcal ※2
※1 以一般烹調設備及「脫脂」烹調的热量比較
※2 以「脫脂」烹調的食物热量（日立調查結果）

材料（4個）
A 洋蔥（切成碎末）.....中½個（約100g）
奶油.....15g
混合絞肉.....300g
麵包粉.....¼杯（約30g）
B 牛奶.....3大匙
蛋（打散）.....1個
鹽.....少於½小匙
胡椒、肉豆蔻.....各少許
蕃茄醬、伍斯特辣醬油.....各適量

製作方法
① 選擇漢堡排（脫脂）時，必須將加水槽加水至滿水線後再裝入本機。
② 放入耐熱容器A，設定「微波700W」加熱約2分，待冷卻後，加入B充分攪拌，再分為4等份。（P.72、73）
③ 手上沾一點沙拉油（適量）後，用單手拍打②數次，將空氣排出，並捏成厚約1.5~2cm的橢圓形，在中央壓出凹洞。
④ 將③排放在已張開支架的燒烤盤上，再放到白色底盤，以「燒烤」>「肉」>「漢堡排」進行加熱。將漢堡排裝盤，並將蕃茄醬和伍斯特辣醬油充分拌勻後淋上。

「微波加熱的使用方法」>P.72、73

標準量杯、湯匙的質量表（單位g）

(1mL=1cc)

食品名稱	計量值			食品名稱	計量值		
	小匙 (5mL)	大匙 (15mL)	杯 (200mL)		小匙 (5mL)	大匙 (15mL)	杯 (200mL)
水、醋、酒	5	15	200	蕃茄糊	5	15	210
醬油、味醂、味噌	6	18	230	伍斯特辣醬油	6	18	240
食鹽	6	18	240	美乃滋	4	12	190
砂糖（上白糖）、太白粉	3	9	130	起司粉	2	6	90
麵粉（低筋麵粉）	3	9	110	鮮奶油	5	15	200
麵粉（高筋麵粉）	3	9	110	油類、奶油、辣油	4	12	180 辣油為170
麵包粉	1	3	40	可可粉	2	6	90
吉利丁粉	3	9	130	白米	—	—	160
蕃茄醬	5	15	230	剛煮好的米飯	—	—	120

- 加熱時間「約5分」：本機將以5分鐘為標準進行加熱。「5~10分」：本機將以5~10分鐘為標準進行加熱。
- 加熱時間是根據食品溫度（常溫）為準。
- 料理集所使用的單位如下。容量：1mL = 1cc
- 照片為烹調後盛盤的料理示意圖。

※料理集中附有 框線 的文字，代表自動烹調的內容； 代表手動烹調的內容。

燒烤 (肉)



自動 022 漢堡排

自動 023 漢堡排 (脫脂)

應用 022 牛肉漢堡排

自動烹調 加熱時間的標準 約 17 分鐘

微波 700W

燒烤 加熱時間 約 2 分 (預煮)

肉 漢堡排

微波 燒烤

燒烤盤 (打開支架, 折起上層用握柄) 白色底盤

加水槽 空

→P.70

※從「健康選擇」中選擇「漢堡排 (脫脂)」。

自動烹調 標準 加熱時間的標準 約 17 分鐘

脫脂 預熱 約 3 分鐘

加熱時間的標準 約 20 分鐘

微波 700W

燒烤 加熱時間 約 2 分 (預煮)

肉 漢堡排

微波 燒烤

燒烤盤 (打開支架, 折起上層用握柄) 白色底盤

加水槽 標準 空

脫脂 加滿水

→P.68、69

漢堡排 (4 個)

減少的熱量值 約減少 495kcal ※1

烹調後的熱量為 約 700kcal ※2

※1 以一般烹調設備及「脫脂」烹調的熱量比較

※2 以「脫脂」烹調的食物熱量 (日立調查結果)

製作方法

① 選擇「漢堡排 (脫脂)」時，必須將加水槽加水至滿水線後再裝入本機。

- 材料 (4 個)
- 洋蔥 (切成碎末) 中的 1/2 個 (約 100g)
- 奶油 15g
- 混合絞肉 300g
- 麵包粉 3/4 杯 (約 30g)
- 牛奶 3 大匙
- 蛋 (打散) 1 個
- 鹽 少於 1/2 小匙
- 胡椒 · 肉豆蔻 各少量
- 蕃茄醬 · 伍斯特辣醬油 各適量

- ② 將 A 放入耐熱容器，設定「微波 700W」加熱「約 2 分」。待冷卻後，加入 B 充份攪拌，再分為 4 等份。
- ③ 手上沾一點沙拉油 (適量) 後，用單手拍打 ② 數次，將空氣排出，並捏成厚約 1.5~2cm 的橢圓形後，在中央壓出凹洞。
- ④ 將 ③ 排放在已張開支架的燒烤盤上，再放在白色底盤，以「燒烤」▶「肉」▶「漢堡排」進行加熱。將漢堡排裝盤，並將蕃茄醬和伍斯特辣醬油充份拌勻後淋上。

「微波加熱的使用方法」→P.72、73

漢堡排的烹調秘訣

- 份量 2~6 個。
- 內餡的製作方式 將材料充分拌勻，但不以壓揉材料的方式攪拌，並將空氣逼出後再捏出形狀，就能烤出鬆軟可口的漢堡排。
- 捏製形狀時 在肉餡中央壓出凹洞，能提高熱能傳導，同時防止漢堡排烤好後出現中央鼓起的狀況。厚度為 1.5~2cm 之間。
- 「追加加熱」關燈後，加熱仍不足時請利用「燒烤」功能，邊觀察情況邊進行加熱。→P.75
- 使用料理刀具或專業攪拌機製作肉餡時 應參閱個別的使用說明書。



- 材料 (4 個)
- 洋蔥 (切成碎末) 中的 1/2 個 (約 100g)
- 奶油 15g
- 牛絞肉 300g
- 麵包粉 3/4 杯 (約 30g)
- 牛奶 3 大匙
- 蛋 (打散) 1 個
- 鹽 少於 1/2 小匙
- 胡椒 · 肉豆蔻 各少量
- 蕃茄醬 · 伍斯特辣醬油 各適量

- 製作方法
- ① 將 A 放入耐熱容器，設定「微波 700W」加熱「約 2 分」。待冷卻後，加入充份攪拌 B 分為 4 等份。
- ② 手上沾一點沙拉油 (適量)，用單手拍打 ① 數次，將空氣排出，並捏成厚約 1.5~2cm 的橢圓形後，在中央壓出凹洞。
- ③ 將 ② 排放在已打開支架的燒烤盤上，再放在白色底盤上，以「燒烤」▶「肉」▶「漢堡排」進行加熱。將漢堡排裝盤，並將蕃茄醬和伍斯特辣醬油充份拌勻後淋上。

「微波加熱的使用方法」→P.72、73

- 「追加加熱」關燈後，加熱仍不足時，請利用「燒烤」功能，邊觀察情況邊進行加熱。→P.75

自動 024 青椒鑲肉

自動烹調 加熱時間的標準 約 23 分鐘

微波 700W

燒烤 加熱時間 約 1 分 30 秒 (預煮)

肉 青椒鑲肉

微波 燒烤

燒烤盤 (打開支架, 折起上層用握柄) 白色底盤

加水槽 空

→P.70



- 材料 (16 個)
- 青椒 8 個
- 洋蔥 (切成碎末) 中的 1/2 個 (約 100g)
- 奶油 1 大匙 (約 12g)
- 豬絞肉 (或豬牛混合絞肉) 260g
- 麵包粉 20g
- 蛋 (打散) 1 個
- 鹽 1/2 小匙
- 胡椒 少量
- 麵粉 (低筋麵粉) 適量

- 製作方法
- ① 將 A 放入耐熱容器，設定「微波 700W」加熱「約 1 分 30 秒」後放涼。
- ② 青椒不去蒂直接縱向對切後，去籽並吸乾水分，在內側撒上麵粉。
- ③ 將 B 與 ① 放入碗公充分混合後，分為 16 等份，裝入 ②。
- ④ 將 ③ 排放在已張開支架的燒烤盤上，再放在白色底盤上，以「燒烤」▶「肉」▶「青椒鑲肉」進行加熱。

「微波加熱的使用方法」→P.72、73

- 「追加加熱」關燈後，加熱仍不足時，請利用「燒烤」功能，邊觀察情況邊進行加熱。→P.75

手動 蔬菜白醬

- 材料
- 紅蘿蔔 · 馬鈴薯 (分別切丁並以水煮過) 各 100g
- 花椰菜 (以水煮過) 80g
- 白醬 (材料、製作方法 →P.145)
- 西式高湯 (溶解 1/2 個西式高湯塊) 3/4 杯

自動 025 牛排

自動烹調 預熱 約 20 分鐘

加熱時間的標準 (1 片約 200g) 約 4 分鐘

微波 燒烤

燒烤盤 (打開支架, 折起上層用握柄) 白色底盤

加水槽 空

→P.68、69



- 材料 (1~2 塊)
- 牛排肉 (1.5~2cm 厚、一塊約 200g) 1~2 塊
- 鹽 · 胡椒 各少量

- 製作方法
- ① 輕拍整片牛肉並剔去筋膜，再撒上鹽 · 胡椒。
- ② 將已張開支架的燒烤盤放在白色底盤上，設定「燒烤」▶「肉」▶「牛排」後，按下開始鍵，開始預熱。
- ③ 預熱完成音響起後，注意避免燒燙傷，以厚的乾布或自有的烤箱專用手套，連白色底盤一起取出並放在箱門上。
- ④ 將 ① 擺到燒烤盤上，把白色底盤放在加熱室底部後，開始燒烤。若中途響起「食物翻面」的通知聲，請先將食物翻面後再繼續燒烤。燒烤完成後立即取出。

注意

取出或放入白色底盤、燒烤盤時，因可能有燒燙傷的危險，需使用厚的乾布或自有的烤箱專用手套。

- 鹽 · 胡椒 各少量
- 製作方法
- 將 A 拌勻後放入蔬菜，以「微波 700W」加熱「約 2 分 50 秒」，再放入鹽 · 胡椒。
- 「微波加熱的使用方法」→P.72、73

牛排的烹調秘訣

- 份量 厚 1.5~2cm、重約 200g 的牛排 1~2 片。
- 要烹調時再從冷藏庫拿出牛排 牛排溫度偏高時極易煮熟，造成燒烤過度。請使用剛從冷藏庫取出的冷藏牛排。
- 剔去肉的筋膜 為防止烤熟後捲縮或翹起，先將肉的筋膜剔除 (用菜刀以垂直向下的方式切斷脂肪與瘦肉間的筋膜)。
- 配合肉品狀況調整強弱設定 當肉品厚度為 1~1.5cm 時，容易燒烤過度，因此需將強弱調整為「弱」或「稍弱」。特別是脂肪含量較多的肉品，可能會因油脂積在燒烤盤內而起火燃燒。這時請按下「取消」並等待火焰熄滅，請勿打開箱門。
- 進行預熱 為了燒烤牛排表面，同時避免內部過熟，必須先進行預熱，待加熱室與燒烤盤的溫度升高後，再進行燒烤。
- 請迅速開啟或關閉箱門 將牛排放入燒烤盤時，或是當「食物翻面」通知聲響起，需進行翻面時，要迅速處理並注意避免燒燙傷。
- 燒烤色澤 燒烤色澤會因脂肪量的多寡而有所變化。脂肪量較多時，容易呈現出燒烤色澤；瘦肉較多時，則不易出現。
- 「追加加熱」關燈後，加熱仍不足時請利用「燒烤」功能，邊觀察情況邊進行加熱。→P.75
- 關於燒烤牛排的功能 本功能為僅用於烤熟牛排表面的功能。要燒烤豬肉時，請參閱「味噌烤豬肉」→P.113 的內容；要燒烤雞肉時，請參閱「香草烤雞」→P.114 的內容。
- 肉品太薄或份量不足 180g 時，請改用「手動烹調」 肉品厚度不到 1cm 或份量不足 180g 時，無法以本功能烤出可口的牛排，請改用「燒烤」功能，將黑色烤盤放入上層，邊觀察情況邊進行加熱。→P.75

自動 026 烤牛肉

自動烹調 | 加熱時間的標準 約 45 分鐘

燒烤	微波	燒烤盤 (折起支架、折起上層用握柄) 白色底盤	加水槽 加滿水
肉	熱風烘烤		
烤牛肉	過熱水蒸氣		
→ P.70			

材料 (5~6人份)
 牛大腿肉 (整塊)..... 約800g
 鹽・胡椒..... 各少量
 大蒜 (磨成泥)..... 1瓣
 紅蘿蔔・洋蔥・西洋芹 (切成1cm寬)..... 各50g
 沙拉油..... ½小匙

- 製作方法**
- 將加水槽加水至滿水線後，再裝入本機。
 - 在牛肉撒上鹽・胡椒，將大蒜磨碎抹上，用棉線細綁並調整形狀後，整個塗上沙拉油。
 - 在已折起支架的燒烤盤上塗抹沙拉油 (適量)，將蔬菜集中鋪放在燒烤盤中央再放上②。
 - 將③放在白色底盤上，以**燒烤**▶**肉**▶**烤牛肉**進行加熱。
 - 充分放涼後，拿掉棉線並切成薄片，和您喜愛的蔬菜 (適量) 一起放入容器，並淋上肉汁醬汁 (製作方法→P.114)。



自動 027 鹽燒牛肉



自動烹調 | 加熱時間的標準 約 29 分鐘

燒烤	水煮根莖類 (預煮)	燒烤盤 (折起支架、折起上層用握柄) 白色底盤	加水槽 加滿水
肉	蒸氣		
鹽燒牛肉	微波		
→ P.70			

材料 (3~4人份)
 牛大腿肉 (整塊)..... 500g
 鹽・胡椒..... 各適量
 鹽..... 500g
 ① 蛋白..... 1個份
 白酒..... 2大匙
 西洋芹 (切成薄片)..... 1根
 馬鈴薯..... 2個 (約200g)
 紅酒..... 2大匙
 ② 巴薩米克醋..... 2大匙
 醬油..... 1大匙
 水田芥..... 適量

- 製作方法**
- 將加水槽加水至滿水線後，再裝入本機。
 - 將馬鈴薯洗乾淨，不去皮，整個用保鮮膜包起來，以**水煮根莖類**強弱調整**弱**進行加熱，之後取下保鮮膜並放涼。牛肉撒上鹽・胡椒。→P.66、67

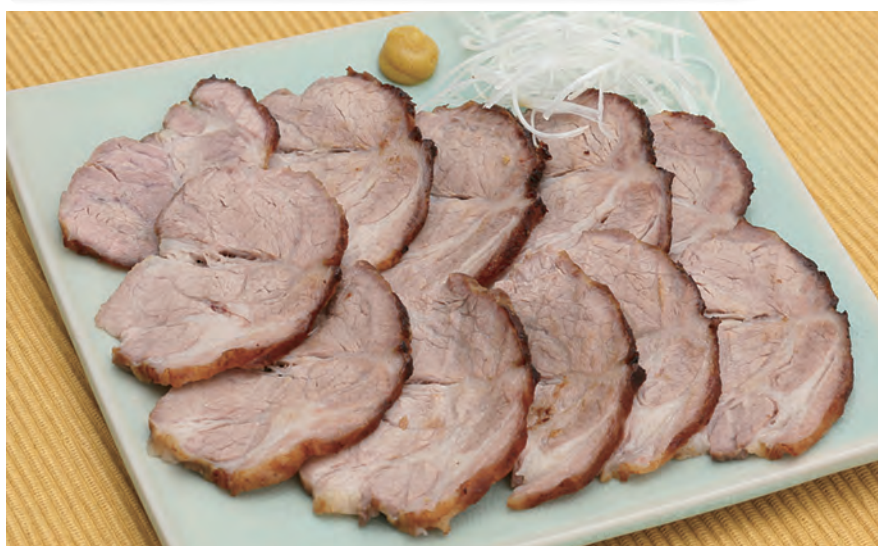
烤牛肉民族風沙拉

材料、製作方法

將切成薄片的烤牛肉 (200g)、萵苣、洋蔥等您喜愛的青菜 (約300g) 拌上調味汁 (泰式魚醬1½大匙、醋3大匙、砂糖1½大匙、蒜泥少量、切成碎末的紅辣椒½根、沙拉油1大匙)。

自動 028 烤豬肉

自動 029 烤豬肉 (脫脂)



※ **健康選擇** 中選擇 **烤豬肉 (脫脂)**。
→ P.42

自動烹調 | 加熱時間的標準 約 50 分鐘
 標準 脫脂 預熱 約 3 分鐘
 加熱時間的標準 約 53 分鐘

燒烤	標準	燒烤盤 (折起支架、折起上層用握柄) 白色底盤	加水槽 加滿水
肉	微波		
烤豬肉	熱風烘烤 過熱水蒸氣 燒烤		
→ P.70			
燒烤	脫脂	燒烤盤 (折起支架、折起上層用握柄) 白色底盤	加水槽 加滿水
肉	微波		
烤豬肉 (脫脂)	熱風烘烤 過熱水蒸氣 燒烤		
→ P.68、69			

烤豬肉 (約 500g)
 減少的熱量值 約減少 274kcal ※1
 烹調後的熱量為 約 1028kcal ※2

※1 採用一般烹調設備及以「脫脂」方式烹調時的熱量比較結果。
 ※2 以「脫脂」方式烹調的食品熱量 (日立調查結果)。

烤豬肉的烹調秘訣

- 一次能夠烘烤的份量為 300~500g。使用直徑為 4~6cm 的豬肉。
- 擔心燒烤盤髒污時，應鋪上烘焙紙。請勿鋪上鋁箔紙。(否則可能會產生火花 (閃光)。)
- 追加加熱 關燈後，燒烤程度仍不足時 **熱風烘烤** 不預熱 1層 180°C 邊觀察情況邊進行加熱。→P.78
- 燒烤的程度 以竹籤穿刺肉品，如果流出透明的肉汁，表示肉品已經完成加熱。若肉汁為紅色時，先將肉品移到另一個餐盤上，再以**微波**500W加熱約2分。→P.72、73

材料 (3~4人份)
 豬上肩肉 (整塊)..... 約500g
 生薑 (切成碎末)..... 1段
 長蔥 (切成碎末)..... ½根
 醬油・酒..... 各4大匙
 砂糖・紅味噌..... 各½大匙

- 製作方法**
- 將加水槽加水至滿水線後，再裝入本機。
 - 用棉線細綁豬肉並調整形狀，再與①一起裝入塑膠袋後，在冷藏庫放置半天以上。
 - 將②擦乾後，放在已折起支架的燒烤盤中央，再放在白色底盤上，以**燒烤**▶**肉**▶**烤豬肉**進行加熱。
 - 將棉線取下，切成薄片擺盤。

應用 028 一口烤豬肉

材料、製作方法

以豬五花肉 (切 12 等份) 代替烤豬肉食譜中的豬上肩肉。

自動 030 烤豬肋排

自動烹調 | 加熱時間的標準 約 30 分鐘

燒烤	微波	燒烤盤 (打開支架、折起上層用握柄) 白色底盤	加水槽 加滿水
肉	熱風烘烤		
烤豬肋排	過熱水蒸氣 燒烤		
→ P.70			



材料 (4人份)
 豬肋排..... 約 800g (6~8 根)
 鹽・胡椒..... 各少量
 蕃茄醬..... 2 小匙
 伍斯特辣醬油..... 1 大匙
 紅酒..... 3 大匙
 醬油..... 1 大匙
 ① 豆瓣醬..... ¼小匙
 大蒜 (磨成泥)..... 小的½瓣
 鹽..... ¼小匙
 胡椒・肉豆蔻..... 各少量

- 製作方法**
- 將加水槽加水至滿水線後，再裝入本機。
 - 將豬肋排沿骨頭切開 ½ 左右的切口，撒上鹽・胡椒，並以調好的①醃漬，放在冷藏庫半天以上，並不時予以翻面。
 - 將②的肋骨面朝上，排放在已張開支架的燒烤盤上，再放在白色底盤，以**燒烤**▶**肉**▶**烤豬肋排**進行加熱。

烤豬肋排的烹調秘訣

- 一次烘烤的份量為 標示份量的 0.8~1.3 倍。
- 追加加熱 關燈後，燒烤程度仍不足時 將料理移到餐盤內，以**微波**500W 邊觀察情況邊進行加熱。→P.72、73

應用 030 藍莓醬烤豬肋排

自動烹調 | 加熱時間的標準 約 28 分鐘

燒烤	微波	燒烤盤(打開支架、折起上層用握柄)
肉	熱風烘烤	白色底盤
烤豬肋排	過熱水蒸氣	加水槽
	燒烤	加滿水

→P.70

材料(4人份)

- 豬肋排.....約 600g (5cm×8 根)
- 鹽・粗粒黑胡椒.....各少量
- 洋蔥(磨成泥).....¼個
- 大蒜(磨成泥).....10g
- 藍莓果醬(市售品).....5大匙
- 紅酒.....½杯
- 醬油.....2大匙
- 蜂蜜.....2小匙
- 檸檬汁.....1小匙
- 水田芥.....適量

製作方法

- 將加水槽加水至滿水線後，再裝入本機。
- 將豬肋排沿著骨頭切開¼左右的切口，撒上鹽和粗粒黑胡椒以便提味，放進市售的塑膠袋內，再加入(A)稍加搓揉，然後放進冰箱冷藏室靜置 30 分鐘。



- 將②以骨頭朝上的方式擺放在已張開支架的燒烤盤上，再放在白色底盤上，以[燒烤]▶[肉]▶[烤豬肋排]進行加熱。

- 將加熱後的③裝盤後，以水田芥裝飾，再淋上④的醬汁。

自動 031 香烤豬肉

自動烹調 | 加熱時間的標準 約 26 分鐘

燒烤	微波	燒烤盤(打開支架、折起上層用握柄)
肉	熱風烘烤	白色底盤
香烤豬肉	過熱水蒸氣	加水槽
	燒烤	加滿水

→P.70

材料(4人份)

- 整塊豬五花肉(切成3cm寬).....600g
- 大蒜(切成碎末).....1瓣
- 洋蔥(切成碎末).....中的¼個
- 白芝麻(切成粗粒).....1½大匙
- 醬油.....4大匙
- 砂糖.....1½大匙
- 酒.....2大匙
- 紅味噌.....2大匙
- 五香粉(辛香料).....少於1小匙



製作方法

- 將加水槽加水至滿水線後，再裝入本機。

- 將豬五花肉醃漬在(B)裡大約 30 分鐘~1 小時後，瀝乾水分，再用(A)醃漬半天以上。

- 將材料②帶油部位朝下，排在已打開腳架的燒烤盤中央，再放在白色底盤上，以[燒烤]▶[肉]▶[香烤烤豬]進行加熱。

- 追加加熱 關燈後，加熱仍不足時，利用[燒烤]功能，邊觀察情況邊進行加熱。→P.75

應用 031 豆瓣醬風味 香辣烤豬

材料、製作方法

在烤豬肋排(→P.111)調味料(A)中醃漬半天以上後，以同樣方法燒烤。

自動 032 味噌烤豬肉

自動烹調 | 加熱時間的標準 約 17 分鐘

燒烤	微波	燒烤盤(打開支架、折起上層用握柄)
肉	熱風烘烤	白色底盤
味噌烤豬肉		加水槽
		空

→P.70

材料(4塊)
豬腰脊肉(厚1cm, 一塊約100g).....4塊

- 研磨白芝麻.....4大匙
- 紅味噌・白味噌.....各30g
- 砂糖・味醂.....各多於1大匙
- 蛋(打散).....½個

製作方法

- 豬腰脊肉剔去筋膜後輕拍。
- 先混合(A)，再用①醃漬 30 分鐘。
- 將②擺在已張開支架的燒烤盤上，再放在白色底盤上，以[燒烤]▶[肉]▶[味噌烤豬肉]加熱。



味噌烤豬肉的烹調秘訣

- 一次烤製的份量為 2~4 塊。
- 追加加熱 關燈後，加熱仍不足時，以[熱風烘烤]▶[不預熱]▶[1層]▶[220°C]邊觀察情況邊進行加熱。→P.78

自動 033 鐵板豬肉



自動烹調 | 加熱時間的標準 約 16 分鐘

燒烤	微波	燒烤盤(折起支架、打開上層用握柄)
肉	熱風烘烤	白色底盤
鐵板豬肉		加水槽
		空

→P.70

材料(4塊)
豬腰脊肉(厚1cm、1塊約100g).....4塊
酒.....2大匙
胡椒.....少量

製作方法

- 豬腰脊肉剔去筋膜後，撒上酒及胡椒並加以揉捏入味，然後放置 30 分鐘。

- 將燒烤盤支架折起，打開上層用握柄，將豬肉擺放在燒烤盤上，然後放入上層。以[燒烤]▶[肉]▶[鐵板豬肉]加熱，並淋上紅酒醬汁。

紅酒醬汁

材料、製作方法

加熱過鐵板豬肉後，將殘留在燒烤盤中的肉汁裝入較深的耐熱容器中，再加入紅酒(4大匙)、蕃茄醬(1大匙)、鹽、胡椒(各少量)，以[微波700W]約1分10秒、[微波200W]約3分進行輪替加熱。「微波加熱(輪替)的使用方法」→P.74

鐵板豬肉、三層肉的烹調秘訣

- 燒烤色澤會因肉類所含脂肪量的多寡而有所變化。請利用可調整 5 段強弱的強弱調整功能來控制燒烤程度。

自動 034 三層肉

自動烹調 | 加熱時間的標準 約 14 分鐘

燒烤	微波	燒烤盤(折起支架、打開上層用握柄)
肉	熱風烘烤	白色底盤
三層肉		加水槽
		空

→P.70



材料(1~2人份)

- 豬五花肉(厚5mm).....300g
- 味噌.....3大匙
- 韓式辣椒醬.....1大匙(18g)
- 砂糖.....½小匙
- 研磨白芝麻.....1小匙
- 芝麻油.....1大匙
- 水.....1大匙
- 紅葉生菜.....適量

製作方法

- 將燒烤盤支架折起，打開上層用握柄，將豬五花肉縱向鋪放在燒烤盤上。
- 將①放入上層，以[燒烤]▶[肉]▶[三層肉]加熱。
- 將②切成各約 5cm 的大小，並附上調好的(A)和紅葉生菜。

請注意

- 有異味時，請啟動通風扇。
- 箱門四周可能會冒出蒸氣或煙霧，並非故障。

提醒

烤過肉類之後，要烹調其他料理時，或是擔心加熱室有異味時，請先[脫臭](參閱「空烤脫臭的方法」)→P.5後再進行加熱。→P.90

自動 035 烤全雞

自動烹調 | 預熱 約 10 分鐘
加熱時間的標準 約 70 分鐘

燒烤	微波	燒烤盤(折起支架, 折起上層用握柄)	加水槽
肉	熱風烘烤	白色底盤	加滿水
烤全雞	過熱水蒸氣		
(預熱)			
→P.68、69			

材料(1隻)
嫩雞(內臟需清除, 1.2kg).....1隻
檸檬.....½個
鹽.....2小匙
胡椒.....少量
紅蘿蔔、洋蔥·西洋芹(切成1cm寬).....各100g
沙拉油.....適量

製作方法

- 將加水槽加水至滿水線後, 再裝入本機。
- 從根部切去雞脖子, 留下上面的皮, 再用檸檬切開口塗抹整隻雞, 並充分清洗、擦乾水分, 將鹽、胡椒磨碎混入。
- 將雞翅交叉在雞背, 雞胸朝上, 用竹籤將雞腳固定在雞身上, 再以棉線捆綁並調整形狀。
- 將烘焙紙鋪在已折起支架的燒烤盤上, 再將蔬菜集中鋪放在燒烤盤中央, 再將雞胸朝上放置後, 整個塗上沙拉油。

烤全雞的烹調秘訣

- 一次烘烤的份量為1隻(約1.2kg)。
- 若擔心燒烤盤出現髒污, 應先鋪上烘焙紙後再進行加熱。請勿使用鋁箔紙。(否則恐引發火花(閃光)。)
- 追加加熱 關燈後, 加熱仍不足時, 以 **熱風烘烤** **不預熱** **1層** **220°C** 邊觀察情況邊進行加熱。→P.78

烹調後加熱室的油污 保養設定 請先**脫臭**(參閱「空烤(脫臭)的方法」→P.5)後再進行加熱。

自動 036 香草烤雞

自動 037 香草烤雞(脫脂)

自動烹調 | 標準 加熱時間的標準 約 17 分鐘
脫脂 預熱 約 3 分鐘
加熱時間的標準 約 22 分鐘

燒烤	標準	燒烤盤(打開支架, 折起上層用握柄)	加水槽
肉	微波	白色底盤	加滿水
香草烤雞	燒烤		
(預熱)			
→P.70			
燒烤	脫脂	標準 空	加水槽
肉	微波	脫脂 加滿水	
香草烤雞(脫脂)	熱風烘烤		
(預熱)	過熱水蒸氣		
→P.68、69			

材料(3~4人份)
雞胸肉或雞腿肉(帶皮、一塊約250g).....2塊
鹽·胡椒.....各適量
A | 百里香·迷迭香·墨角蘭等香料(新鮮或乾燥).....各少量

香草烤雞(2塊)

減少的熱量值 約減少 380kcal ※1
烹調後的熱量為 約 751kcal ※2
※1以一般烹調設備及「脫脂」烹調時的熱量比較
※2以「脫脂」烹調的食物熱量(日立調查結果)。
※可從**健康選擇**中選擇**香草烤雞(脫脂)**。→P.42

香草烤雞的烹調秘訣

- 加熱後取出白色底盤時, 請保持平穩。否則油脂或燒烤醬可能會滴到白色底盤上。
- 烹調帶骨的雞肉時, 請將強弱調整設為**強**。
- 一次燒烤的份量為1~3塊。
- 擔心燒烤盤髒污時, 應鋪上烘焙紙。請勿使用鋁箔紙。(否則將引發火花(閃光))
- 追加加熱 關燈後, 加熱仍不足時, 以**燒烤**邊觀察情況邊進行加熱。→P.75



- 設定**燒烤**▶**肉**▶**烤全雞**, 按下開始以進行預熱。
- 預熱完成音響起後, 將④放在白色底盤上進行燒烤。

肉汁醬汁

材料、製作方法

加熱後, 將燒烤盤上烤全雞或烤牛肉所留下的蔬菜或肉汁放入鍋中, 加入高湯(1杯、溶解½個高湯塊)熬煮收乾, 再用布過濾後, 加入鹽和胡椒即可。

自動 038 照燒雞肉

自動 039 照燒雞肉(脫脂)

自動烹調 | 標準 加熱時間的標準 約 15 分鐘
脫脂 預熱 約 3 分鐘
加熱時間的標準 約 21 分鐘

燒烤	標準	燒烤盤(打開支架, 折起上層用握柄)	加水槽
肉	微波	白色底盤	加滿水
照燒雞肉	燒烤		
(預熱)			
→P.70			
燒烤	脫脂	標準 空	加水槽
肉	微波	脫脂 加滿水	
照燒雞肉(脫脂)	熱風烘烤		
(預熱)	過熱水蒸氣		
→P.68、69			

※可從**健康選擇**中選擇**照燒雞肉(脫脂)**。→P.42

照燒雞肉(2塊)

減少的熱量值 約減少 263kcal ※1
烹調後的熱量為 約 868kcal ※2
※1採用一般烹調設備及以「脫脂」方式烹調時的熱量比較結果。
※2以「脫脂」方式烹調的食品熱量(日立調查結果)。

材料(3~4人份)
雞胸肉或雞腿肉(帶皮).....2塊(單塊約250g)
A | 醬油.....2大匙
味醂.....1大匙
砂糖.....1小匙
生薑汁.....少量

製作方法

- 選擇**照燒雞肉(脫脂)**時, 必須將加水槽加水至滿水線後再裝入本機。
- 用叉子等工具在雞肉帶皮部位戳洞; 較厚部位則先劃上數刀, 再用已調好的A醃漬約30分鐘~1小時。
- 將材料②帶皮部位朝上排在已打開支架的燒烤盤中央, 再放在白色底盤上, 以**燒烤**▶**肉**▶**照燒雞肉**進行加熱。

●追加加熱 關燈後, 加熱仍不足時, 以**燒烤**邊觀察情況邊進行加熱。→P.75



自動 040 香烤雞肉串

自動烹調 | 加熱時間的標準 約 23 分鐘

燒烤	微波	燒烤盤(打開支架, 折起上層用握柄)	加水槽
肉	熱風烘烤	白色底盤	加滿水
香烤雞肉串	過熱水蒸氣		
燒烤	燒烤		
(預熱)			
→P.70			

材料(12串)
雞腿肉(帶皮、一塊約250g, 切成一口的大小).....2塊
A | 長蔥(切成4~5cm長).....2根
青辣椒(去籽).....12根
醬油.....½杯
味醂.....¼杯
B | 砂糖.....2~3大匙
沙拉油.....1大匙

製作方法

- 將加水槽加水至滿水線後, 再裝入本機。
- 用調好的B醃漬A, 不時翻面並放置30分鐘~1小時, 再將肉類與蔬菜交錯串在竹籤上。
- 將②擺在已打開支架的燒烤盤上, 再放在白色底盤上, 以**燒烤**▶**肉**▶**香烤雞肉串**進行加熱。



應用 040 鹽烤雞肉串

材料、製作方法

將香烤雞肉串的調味料B換成鹽, 參考香烤雞肉串的製作方法③進行加熱。

烤雞肉的烹調秘訣

- 份量為6~12串。
- 不要使用鐵籤。微波加熱時, 若鐵籤與燒烤盤接觸, 會產生火花(閃光), 造成燒焦的情況。請使用較長的竹籤。
- 擔心弄髒白色底盤時, 應鋪上烘焙紙。請勿使用鋁箔紙。(否則將引發火花(閃光))。
- 追加加熱 關燈後, 加熱仍不足時, 利用**燒烤**功能, 邊觀察情況邊進行加熱。→P.75

自動 041 奶油烤雞肉



自動烹調 | 加熱時間的標準 約 15 分鐘

燒烤	微波	燒烤盤(張開支架)	加水槽
肉	熱風烘烤	白色底盤	空
奶油烤雞肉			
(預熱)			
→P.70			

材料(2塊)
雞腿肉(帶皮、一塊約250g).....2塊
鹽·胡椒.....各少量
麵粉(低筋麵粉).....適量

製作方法

- 用叉子或竹籤在雞皮上戳洞, 較厚部位則用菜刀劃上數刀後, 撒上鹽·胡椒並放置5~10分鐘, 再撒上少量麵粉。
- 將①帶皮部位朝上, 擺在已打開支架的燒烤盤上, 再放在白色底盤上, 以**燒烤**▶**肉**▶**奶油烤雞肉**進行加熱。

奶油烤雞肉的烹調秘訣

- 一次能夠烤製的份量為1~3片。
- 追加加熱 關燈後, 加熱仍不足時, 以**熱風烘烤** **不預熱** **1層** **220°C** 邊觀察情況邊進行加熱。→P.78

自動 042 芥末烤雞

自動烹調 | 加熱時間的標準 約 10 分鐘

燒烤	微波	
肉	燒烤	
芥末烤雞	熱風烘烤	
		空




材料 (2 人份)
 雞腿肉 (帶皮、1塊約250g) 1塊
 鹽・胡椒 各少量
 羅勒葉 (乾燥) 適量
 黃芥末粒 ½大匙
 美乃滋 ½大匙
 白酒 1小匙

製作方法

- 將雞肉 1 塊切成 6 等份，用叉子在雞肉帶皮的部位戳洞，用刀劃開肉較厚的部位，並撒上鹽・胡椒和乾燥羅勒葉。
- 將①帶皮的一面朝下擺放，在表面塗上材料A拌勻製成的醬汁後，排在已張開支架的燒烤盤上，然後放在白色底盤上，以**燒烤**▶**肉**▶**芥末烤雞**進行加熱。

芥末烤雞的烹調秘訣

- 一次能夠烤製的份量為 2~4 人份。
- 追加加熱 關燈後，燒烤不足時，以**燒烤**邊觀察情況邊進行燒烤。


自動 043 印度香燒春雞

自動烹調 | 加熱時間的標準 約 19 分鐘

燒烤	微波	
肉	燒烤	
印度香燒春雞	熱風烘烤	
		空




材料 (12 個)
 雞腿肉 (帶皮、1塊約250g) 2塊
 鹽・胡椒 各½小匙
 洋蔥 50g
 大蒜 1瓣
 生薑 1段
 辣椒粉・薑黃・印度馬薩拉粉 各½小匙
 芫荽・肉桂 各少量
 原味優格 150g
 萊姆 (切成5mm厚的半月形) 適量

製作方法



- 將雞肉 1 塊切成 6 等分，抹上鹽和胡椒並充分揉搓入味。
- 將材料A分別磨碎後加以混合備用。
- 將②和材料B加入優格中，攪拌均勻後，將①放入其中醃漬 1~2 小時。
- 將③表面的優格稍微抹掉一些，以帶皮的一面朝上，排在已張開支架的燒烤盤中央，然後放在白色底盤上，以**燒烤**▶**肉**▶**印度香燒春雞**進行加熱。
- 可依個人喜好加上萊姆。

印度香燒春雞的烹調秘訣

- 擔心燒烤盤髒污時，應鋪上烘焙紙。請勿鋪上鋁箔紙。(否則可能會產生火花 (閃光)。)
- 追加加熱 關燈後，燒烤不足時，以**燒烤**邊觀察情況邊進行燒烤。


自動 044 雞條捲

自動烹調 | 加熱時間的標準 約 20 分鐘

燒烤	微波	
肉	燒烤	
雞條捲	熱風烘烤	
		空




材料 (10 個)
 雞條 10條
 烤海苔 (1張分為8等份) 10片
 加工起司 (切成細絲) 適量
 鹽・胡椒 適量

製作方法

- 將雞條去筋，從中央下刀分為左右兩片攤開後，撒上鹽・胡椒。
- 將切成細絲的起司放在切成 8 等份的海苔上，縱向折成 3 等份。
- 把②放在①的攤開面上，尾端不露出海苔的方式整個捲起來。
- 將③擺在已張開支架的燒烤盤上，再放在白色底盤上，以**燒烤**▶**肉**▶**雞條捲**進行加熱。

雞條捲的烹調秘訣

- 一次烤製的份量為 5~10 個。
- 追加加熱 關燈後，加熱仍不足時，以**熱風烘烤**▶**不預熱**▶**1層**▶**220°C**邊觀察情況邊進行加熱。


自動 045 辣翅腿

自動烹調 | 加熱時間的標準 約 18 分鐘

燒烤	微波	
肉	燒烤	
辣翅腿	熱風烘烤	
		空

材料 (3~4 人份)
 雞翅 (1根約60g) 8根
 大蒜 (磨成泥) 1瓣
 砂糖 2小匙
 醬油 1大匙
 味噌 1大匙
 芝麻油 1小匙
 豆瓣醬 1小匙

製作方法

- 將雞翅肉用A醃漬約 30 分鐘。
- 將①擺在已張開支架的燒烤盤中央，再放在白色底盤上，以**燒烤**▶**肉**▶**辣翅腿**進行加熱。

自動 046 醬烤雞翅

自動烹調 | 加熱時間的標準 約 17 分鐘


燒烤	微波	
肉	燒烤	
醬烤雞翅	熱風烘烤	
		空

材料 (3~4 人份)
 雞翅 (1根約60g) 8根
 醬油 2大匙
 味醂 1小匙
 酒 少於1大匙

製作方法


- 將雞翅用A醃漬 10~15 分鐘左右。
- 將①擺在已張開支架的燒烤盤中央，再放在白色底盤上，以**燒烤**▶**肉**▶**醬烤雞翅**進行加熱。

醬烤雞翅的烹調秘訣

- 一次烤製的份量為標示份量的 0.5 倍~標準份量。
- 追加加熱 關燈後，燒烤不足時，以**燒烤**邊觀察情況邊進行燒烤。


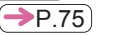


辣翅腿的烹調秘訣

- 一次烤製的份量為標示份量的 0.5 倍~標準份量。
- 追加加熱 關燈後，燒烤不足時，以**燒烤**邊觀察情況邊進行燒烤。




醬烤雞翅的烹調秘訣

- 一次烤製的份量為標示份量的 0.5 倍~標準份量。
- 追加加熱 關燈後，燒烤不足時，以**燒烤**邊觀察情況邊進行燒烤。


手動 中東風咖哩香料烤雞翅

手動烹調 | 加熱時間的標準 約 27~32 分鐘

手動
熱風烘烤 230°C
加熱時間 27~32 分鐘
→P.78

黑色烤盤 中層
加水槽 空

- 材料 (4~5 人份)
- 雞翅 (1 根 60g) 8 根
 - 鹽 1 小匙
 - 玉米油 1 小匙
 - 孜然 (粉末) 1/4 小匙
 - 芫荽籽 (粉末) 1/2 小匙
 - 薑黃 (粉末) 1/4 小匙
 - 甜椒 (粉末) 1/4 小匙
 - 印度馬薩拉粉 (粉末) 1/2 小匙
 - 檸檬皮 (磨成泥) 1/2 個份
 - 檸檬汁 1/2 小匙



- 製作方法
- 在雞肉上撒鹽，然後以攪拌均勻的材料(A)浸漬約 3 小時。
 - 在黑色烤盤上鋪上烘焙紙，將①排在上面，並塗上一層薄薄的玉米油(適量)。
 - 取出白色底盤，將黑色烤盤放入中層，以熱風烘烤(不預熱) 1 層 230°C [27~32 分] 進行加熱。
- 「熱風烘烤(不預熱)的使用方法」→P.78

自動 047 鐵板蒜味雞翅

自動烹調 | 加熱時間的標準 約 21 分鐘

燒烤
肉
鐵板
蒜味雞翅
→P.70

微波
燒烤

燒烤盤(折起支架、折起上層用握柄) 上層
白色底盤
加水槽 空

- 材料 (18 個)
- 雞翅中段 (1 根 25g) 18 根
 - 大蒜 (磨成泥) 1 瓣
 - 鹽 1 小匙
 - 沙拉油 1 大匙

- 製作方法
- 將雞翅中段混合已調好的(A)揉捏入味約 15 分鐘。
 - 將①帶皮的一面朝上，排在已折起支架並打開上層用握柄的燒烤盤中央，然後放進上層，以燒烤▶肉▶鐵板蒜味雞翅進行加熱。



- 鐵板蒜味雞翅的烹調秘訣
- 一次能夠烤製的份量，為標示份量的 0.8 倍~標準份量。
 - 追加加熱 關燈後，加熱仍不足時請利用燒烤功能，邊觀察情況邊進行加熱。→P.75

自動 048 東南風串烤雞肉

自動烹調 | 加熱時間的標準 約 10 分鐘

燒烤
肉
東南風串烤雞肉
→P.70

微波
燒烤

燒烤盤(打開支架、折起上層用握柄) 白色底盤
加水槽 空

- 材料 (8 串)
- 雞腿肉 (帶皮、1 塊約 250g) 1 塊
 - 醬油 1 大匙
 - 砂糖 2 大匙
 - 水 2 大匙
 - 大蒜 (磨成泥) 1 小匙
 - 生薑 (磨成泥) 1 小匙
 - 小蕃茄 (磨成泥) 2 個
 - 芫荽 (粉末) 少量
 - 純辣椒粉 少量
 - 鹽、胡椒 各少量
 - 花生醬 15g
 - 醬油 1 大匙
 - 砂糖 2 小匙
 - 檸檬汁 1 小匙



- 製作方法
- 將雞腿肉切成細長條 8 等份備用。
 - 將①混合已調好的(A)醃漬 30 分鐘以上，然後將雞肉捲繞串刺在竹籤上。
 - 將攪拌均勻的材料(B)均勻塗在②的表面後，排到已張開支架的燒烤盤上，再放在白色底盤上，以燒烤▶肉▶東南風串烤雞肉進行加熱。
- 東南風串烤雞肉的烹調秘訣
- 一次能夠烤製的份量為 8~12 串。
 - 不可使用鐵籤。微波加熱時，若鐵籤與燒烤盤接觸，會產生火花(閃光)並且造成燒焦。
 - 追加加熱 關燈後，加熱仍不足時，請利用燒烤功能，邊觀察情況邊進行加熱。→P.75

自動 049 調味豬肉蘆筍捲

自動烹調 | 加熱時間的標準 約 10 分鐘

燒烤
肉
調味豬肉
蘆筍捲
→P.70

微波
燒烤

燒烤盤(打開支架、折起上層用握柄) 白色底盤
加水槽 空

- 材料 (6 個)
- 蘆筍 3 根
 - 豬絞肉 130g
 - 洋蔥 (切成碎末) 50g
 - 羅勒葉(乾燥) 少量
 - 鹽、胡椒 各少量
 - 黃芥末粒 1 大匙
 - 美乃滋 1 小匙
 - 醬油 1 小匙
 - 檸檬汁 2 小匙
 - 蜂蜜 1 小匙

- 製作方法
- 將蘆筍對半切開。
 - 以材料(A)將蘆筍完全包裹起來，然後輕輕捏緊。
 - 將食材排列在已打開支架的燒烤盤中央，然後放在白色底盤上，以燒烤▶肉▶調味豬肉蘆筍捲進行加熱。
 - 加熱後裝盤，淋上攪拌均勻的材料(B)



- 調味豬肉蘆筍捲的烹調秘訣
- 一次能夠烤製的份量為 6~10 個。
 - 追加加熱 關燈後，加熱仍不足時，請利用燒烤功能，邊觀察情況邊進行加熱。→P.75

自動 050 紅燒獅子頭

自動烹調 | 加熱時間的標準 約 10 分鐘

燒烤	微波	燒烤盤 (打開支架、折起上層用握柄)
肉	燒烤	白色底盤
紅燒獅子頭		加水槽
		空

→P.70



- 材料 (6個)
- 木綿豆腐.....1/2塊 (約100g)
 - 雞絞肉.....100g
 - 蓮藕 (切成碎末).....1大匙
 - 長蔥 (切成碎末).....1大匙
 - 市售照燒醬.....1大匙
 - 蛋黃.....2個份
 - 七味唐辛子.....適量
 - 市售照燒醬.....適量

- 製作方法
- 將豆腐的水分瀝乾。
 - 將①和材料(A)放入大碗中，充份攪拌均勻後分為6等份。
 - 手上沾一點沙拉油 (適量)，用單手拍打②數次、將空氣排出，並捏成厚約1cm的圓形。
 - 將③排列在已打開支架的燒烤盤上，再放在白色底盤上，以 **燒烤** ▶ **肉** ▶ **紅燒獅子頭** 進行加熱。
 - 將紅燒獅子頭裝盤，撒上七味唐辛子並淋上照燒醬，再放上蛋黃。

紅燒獅子頭的烹調秘訣

- 一次能夠烤製的份量為6~8個。
- 追加加熱 關燈後，加熱仍不足時請利用 **燒烤** 功能，邊觀察情況邊進行加熱。→P.75

自動 051 串烤

自動烹調 | 加熱時間的標準 約 23 分鐘

燒烤	微波 600W	燒烤盤 (打開支架、折起上層用握柄)
肉	加熱時間 約 50 秒 (預煮)	白色底盤
串烤	微波 熱風烘烤 過熱水蒸氣 燒烤	加水槽
		加滿水

→P.70



- 材料 (4串)
- 牛腰脊肉 (切成約3cm大小的丁塊).....200g
 - 紅蘿蔔 (切成一口大小).....小的 1/2根 (約50g)
 - 洋蔥 (切成瓣狀).....1/2個
 - 青椒 (對半切開).....2個
 - 紅椒、黃椒 (切成一口大小).....各1/4個
 - 生香菇.....4朵
 - 鹽、胡椒.....各少量

- 製作方法
- 將加水槽加水至滿水線後，再裝入本機。
 - 在牛腰脊肉上稍微撒上一點鹽和胡椒。以 **微波** [600W] [約 50 秒] 加熱紅蘿蔔。→P.72、73
 - 用竹籤串起食材，整體撒上鹽、胡椒。
 - 將③排放在已打開支架的燒烤盤上，再放在白色底盤，以 **燒烤** ▶ **肉** ▶ **串烤** 進行加熱。

- 「微波加熱的使用方法」→P.72、73

應用 051 串烤雞腿肉

材料、製作方法
將牛肉換成雞腿肉 (1塊、切成8份)。

應用 051 串烤豬五花肉

材料、製作方法
將牛肉換成豬五花肉 (切成8個3cm見方的肉塊)。

串烤的烹調秘訣

- 一次能夠烤製的份量為2~6串。
- 不可使用鐵籤
微波加熱時，若鐵籤與燒烤盤接觸，會產生火花 (閃光) 並可能造成燒焦的情況。請使用較長的竹籤。
- 擔心弄髒白色底盤時
應鋪上烘焙紙。請勿鋪上鋁箔紙。(否則會產生火花 (閃光))
- 追加加熱 關燈後，加熱仍不足時
請利用 **燒烤** 功能，邊觀察情況邊進行加熱。→P.75

自動 052 烤肝涼拌沙拉

自動烹調 | 加熱時間的標準 約 18 分鐘

燒烤	微波	燒烤盤 (打開支架、折起上層用握柄)
肉	熱風烘烤 過熱水蒸氣 燒烤	白色底盤
烤肝涼拌沙拉		加水槽
		加滿水

→P.70

- 材料 (2~3人份)
- 雞肝 (切成一口大小).....200g
 - 醬油·酒.....各2大匙
 - 砂糖·芝麻油·豆瓣醬.....各1小匙
 - 生薑 (切細絲).....1/2段
 - 大蒜 (切細絲).....1/2瓣
 - 洋蔥 (切成薄片後過水).....1/4個 (約150g)
 - 水田芥.....適量
 - 洋蔥 (磨成泥).....1大匙
 - 沙拉油.....1 1/2小匙
 - 醋.....1小匙
 - 醬油.....1小匙
 - 黃芥末粒.....1/2小匙
 - 辣椒泥.....少量
 - 鹽·胡椒.....各少量

- 製作方法
- 將加水槽加水至滿水線後，再裝入本機。
 - 雞肝泡鹽水 (適量) 去除血水後，再用攪拌均勻的材料(A)醃漬20~30分鐘備用。
 - 稍微瀝乾②的水分後，集中排列在已打開支架的燒烤盤中央，然後放在白色底盤上，以 **燒烤** ▶ **肉** ▶ **烤肝涼拌沙拉** 進行加熱。
 - 將洋蔥的水分瀝乾，連同水田芥與③的雞肝一起拌勻後裝盤，再淋上攪拌均勻的材料(B)。

烤肝涼拌沙拉的烹調秘訣

- 一次能夠烤製的份量為標示份量的0.8~1.5倍。
- 擔心弄髒燒烤盤時
應鋪上烘焙紙。請勿鋪上鋁箔紙。(否則會產生火花 (閃光))
- 追加加熱 關燈後，加熱仍不足時
請利用 **燒烤** 功能，邊觀察情況邊進行加熱。→P.75



自動 053 德式香腸培根捲



自動烹調 | 加熱時間的標準 約 13 分鐘

燒烤	過熱水蒸氣 熱風烘烤 燒烤	黑色烤盤 上層
肉		白色底盤
德式香腸 培根捲		加水槽
		加滿水

→P.70

- 材料 (8根)
- 德式香腸.....8根
 - 培根 (對半切開).....4片
- 製作方法
- 將加水槽加水至滿水線後，再裝入本機。
 - 用對半切開的培根將德式香腸捲起，並以牙籤固定，裝進4個鋁箔容器 (奶油小蛋糕用) 內，再放在黑色烤盤中央，接著把烤盤放入上層，以 **燒烤** ▶ **肉** ▶ **德式香腸培根捲** 進行加熱。

燒烤(魚類)

自動 054 鹽烤鮭魚

自動 055 鹽烤鮭魚(低鹽)

※可從**健康選擇**中選擇**鹽烤鮭魚(低鹽)**。 →P.42

自動烹調	加熱時間的標準	約15分鐘
標準	加熱時間的標準	約3分鐘
低鹽	加熱時間的標準	約25分鐘

燒烤	魚貝	鹽烤鮭魚	標準	微波燒烤
→P.70				
燒烤	魚貝	鹽烤鮭魚(低鹽)	低鹽	蒸氣過熱水蒸氣燒烤
→P.68、69				

加水槽 標準 空 低鹽 加滿水



材料(4片)
鹽醃鮭魚片(1片約80g).....4片

製作方法

- 選擇**鹽烤鮭魚(低鹽)**時，必須將加水槽加水至滿水線後再裝入本機。
- 將燒烤盤的支架折起，打開上層用握柄，將鮭魚以盛盤時朝上的那一面朝上、橫向排在燒烤盤中央。
- 將②放入**上層**，以**燒烤**▶**魚貝**▶**鹽烤鮭魚**加熱。

應用 054 鹽烤生鮭

將生鮭(每片約100g、共4片)撒上鹽，然後按照**鹽烤鮭魚**的製作方法進行加熱。

自動 056 鹽烤秋刀魚

自動烹調	加熱時間的標準	約20分鐘	
燒烤	魚貝	鹽烤秋刀魚	微波燒烤
→P.70			

加水槽 空



材料(4條)
秋刀魚(1條約150g).....4條
鹽.....適量

製作方法

- 將整尾秋刀魚撒上鹽，靜置約20分鐘後，將水分拭除。
- 將沙拉油(適量)塗在已折起支架、打開上層用握柄的燒烤盤上，將秋刀魚以盛盤時朝上的那一面朝上、橫向排在燒烤盤中央。
- 將②放入**上層**，以**燒烤**▶**魚貝**▶**鹽烤秋刀魚**進行加熱。

自動 058 香草烤梭魚

自動烹調	加熱時間的標準	約20分鐘	
燒烤	魚貝	香草烤梭魚	微波燒烤
→P.70			

加水槽 空

材料(4條)
梭魚(1條約150~180g).....4條
橄欖油、鹽、胡椒.....各少量
香草(迷迭香、蒔蘿、法國龍蒿等).....各適量

製作方法

- 將梭魚去腮、內臟後快速用清水清洗並拭去水分，整條塗上橄欖油後，撒上鹽、胡椒。

自動 057 鹽烤鯛魚

自動烹調	加熱時間的標準	約15分鐘	
燒烤	魚貝	鹽烤鯛魚	微波燒烤
→P.70			

加水槽 空



材料(1條)
鯛魚(1條約300g).....1條
鹽.....適量

製作方法

- 將鯛魚去腮、內臟後用清水洗淨。瀝乾水分後將整條魚撒上鹽，放置約20~30分鐘，之後擦去水分。
- 將燒烤盤支架折起，打開上層用握柄後，塗上沙拉油(適量)，再將鯛魚以盛盤時朝上的那一面朝上，排在燒烤盤中央。
- 將②放入**上層**，以**燒烤**▶**魚貝**▶**鹽烤鯛魚**進行加熱。

自動 059 鹽烤鯖魚

自動烹調	加熱時間的標準	約13分鐘	
燒烤	魚貝	鹽烤鯖魚	微波燒烤
→P.70			

加水槽 空



材料(4片)
生鯖魚切片(一片約100g).....4片
鹽.....適量

製作方法

- 將鯖魚切片的水分拭除，整片均勻撒上鹽。將燒烤盤的支架折起，打開上層用的握柄，將鯖魚以盛盤時朝上的那一面朝上，排在燒烤盤上。
- 將①放入**上層**，以**燒烤**▶**魚貝**▶**鹽烤鯖魚**進行加熱。

應用 059 鹽烤鯖魚

將**鹽烤鯖魚**(每片約100g、共4片)撒上鹽，然後按照**鹽烤鯖魚**的製作方法進行加熱。

應用 059 芝麻香烤鯖魚



材料、製作方法

將鯖魚片(去骨的鯖魚肉片、2片)各切成4小片，放進以醬油(2大匙)、酒(1大匙)、砂糖(1/2大匙)、生薑汁(1小匙)調好的醬料中、醃漬入味15分鐘以上，接著將多餘的醬料瀝乾，在整片魚肉的表面撒滿白芝麻(稍微切碎、適量)，然後按照**鹽烤鯖魚**的製作方法進行加熱。

自動 060 照燒鰻魚

自動烹調	加熱時間的標準	約12分鐘	
燒烤	魚貝	照燒鰻魚	微波燒烤
→P.70			

加水槽 空



材料(4片)
鰻魚切片(1片約100g).....4片
A 醬油.....1/4杯
味醂.....1/4杯

製作方法

- 將鰻魚切片上的水分拭除，以材料A醃漬30分鐘~1小時。
- 將燒烤盤的支架折起，打開上層用握柄後，將魚片以盛盤時朝上的那一面朝上，排在燒烤盤上。
- 將②放入**上層**，以**燒烤**▶**魚貝**▶**照燒鰻魚**進行加熱。

應用 060 照燒鮪魚

用鮪魚魚片代替鰻魚。

應用 060 照燒鰹魚

用鰹魚魚片代替鰻魚。

應用 060 照燒鯖魚

用鯖魚魚片代替鰻魚。

手動 060 照燒鯉魚

用鯉魚魚片代替鰻魚。

自動 061 香烤對剖竹筴魚

自動烹調	加熱時間的標準	約14分鐘	
燒烤	魚貝	香烤對剖竹筴魚	微波燒烤
→P.70			

加水槽 空



材料(2片)
對剖竹筴魚乾(1片100~120g).....2片

製作方法

- 將燒烤盤支架折起，打開上層用握柄後，塗上沙拉油(適量)，以盛盤時朝上的那一面朝上，排在燒烤盤上。
- 將①放入**上層**，以**燒烤**▶**魚貝**▶**香烤對剖竹筴魚**進行加熱。

應用 061 香烤柳鰈魚乾

用柳鰈魚乾代替對剖竹筴魚乾。

應用 061 香烤紅魚乾

用紅魚乾代替對剖竹筴魚乾。

應用 061 香烤對剖秋刀魚



材料、製作方法

將燒烤盤支架折起，打開上層用握柄後，塗上沙拉油(適量)，將對剖秋刀魚(2片)以盛盤時朝上的那一面朝上、排在燒烤盤上，然後按照**香烤對剖竹筴魚**的製作方法進行加熱。

應用 061 味醂風味竹筴魚



材料 (8片)
竹筴魚 (去骨肉片、1片約45g) 8片 (約360g)
〈醃醬〉
醬油 2大匙
砂糖 2½大匙
酒 1大匙
味醂 ¼杯
白芝麻 適量

- 製作方法**
- 用調好的(A)醃漬竹筴魚30分鐘以上，以增添風味。
 - 用餐巾紙將魚肉多餘的醬汁擦乾，將燒烤盤支架折起，並打開上層用握柄後，將裝盤時魚身朝上的那一面朝上擺放。
 - 將②放入上層，以「燒烤」▶「魚貝」▶「香烤對剖竹筴魚」進行加熱。

應用 061 味醂風味鯖魚

用鯖魚片代替竹筴魚。

自動 062 香烤對剖花魚

自動烹調 | 加熱時間的標準 約15分鐘

燒烤 微波燒烤

魚貝 微波燒烤

香烤對剖花魚

▶P.70

加水槽 空



材料 (1片)
對剖花魚 (1片約250g) 1片

- 製作方法**
- 將燒烤盤的支架折起，打開上層用握柄，塗上沙拉油 (適量) 後，再擺上對剖花魚 (魚皮朝下)。
 - 將①放入上層，以「燒烤」▶「魚貝」▶「香烤對剖花魚」進行加熱。

請注意

- 有異味時，請啟動通風扇。
- 箱門四周可能會冒出蒸氣或煙霧，並非故障。

自動 063 沙丁魚乾

自動烹調 | 加熱時間的標準 約11分鐘

燒烤 微波燒烤

魚貝 微波燒烤

沙丁魚乾

▶P.70

加水槽 空



材料 (5條)
沙丁魚乾 5條

- 製作方法**
- 將燒烤盤的支架折起，打開上層用握柄，塗上沙拉油 (適量) 後，再擺上沙丁魚乾 (裝盤時魚身向上的那面朝上)。
 - 將①放入上層，以「燒烤」▶「魚貝」▶「沙丁魚乾」進行加熱。

提醒

烤過魚類之後，要烹調其他料理時，或是擔心加熱室有異味時，請先「脫臭」(參閱「空烤脫臭的方法」▶P.5) 後再進行加熱。
▶P.90

自動 064 鹽燒鯛魚

自動烹調 | 加熱時間的標準 約25分鐘

燒烤 蒸氣微波

魚貝 蒸氣微波

鹽燒鯛魚

▶P.70

加水槽 加滿水



材料 (1條)
鯛魚 (1條約400g) 1條
鹽 500g
蛋白 1個份
白酒 2大匙
檸檬皮 (磨成泥) ½個份
檸檬皮 (用菜刀厚剝) ½個份
大蒜 (對半切開) 1瓣
百里香·迷迭香 (新鮮) 各1枝
橄欖油·檸檬汁 各少量

- 製作方法**
- 將加水槽加水至滿水線後，再裝入本機。
 - 刮除魚鱗並取出內臟、鰓，用清水洗乾淨並擦乾水分後，將(B)填入魚腹內。
 - 將(A)放入碗公內攪拌均勻。
 - 將烘焙紙鋪在已折起支架的燒烤盤上，放上②，並用③蓋在上方，以手確實按壓後，放在白色底盤上，以「燒烤」▶「魚貝」▶「鹽燒鯛魚」進行加熱。
 - 用叉子等器具敲開鹽烤部位，再隨個人口味撒上檸檬汁與橄欖油。

鹽燒鯛魚的烹調秘訣

- 一次蒸烤的份量 1條 (約400g)。
- 追加加熱 關燈後，加熱仍不足時將鯛魚移到另一個餐盤，用保鮮膜覆蓋後，以「微波」500W 邊觀察情況邊進行加熱。▶P.72、73
- 鋪上烘焙紙 為防止燒烤盤髒污或魚身沾到燒烤盤，應鋪上烘焙紙。請勿使用鋁箔紙。(否則將引發火花 (閃光))。

自動 065 味噌烤鮭魚

自動烹調 | 加熱時間的標準 約24分鐘

燒烤 蒸氣微波

魚貝 蒸氣微波

味噌烤鮭魚

▶P.70

加水槽 加滿水



材料 (4片)
生鮭魚切片 (1片約100g) 4片
鹽·胡椒 各少量
麵粉 (低筋麵粉) 3大匙
奶油 (微波200W 約1分) 加熱溶解 20g
塔塔醬 適量
綜合蔬菜 (約250g) 1包
沙拉油 ½大匙
大蒜 (磨成泥) 少量
味噌 2大匙
酒 1小匙
砂糖 1大匙
奶油 (分成4等份) 40g

- 製作方法**
- 將加水槽加水至滿水線後，再裝入本機。
 - 用酒、鹽和胡椒醃漬鮭魚。
 - 將蔬菜和沙拉油倒入市售的塑膠袋裡充分混合後備用。將燒烤盤支架折起，鋪上烘焙紙，再從塑膠袋裡取出一半的蔬菜鋪放在燒烤盤上，接著將②的皮朝下放在蔬菜上，最後放上奶油與剩餘的蔬菜。
 - 將③放在白色底盤上，以「燒烤」▶「魚貝」▶「味噌烤鮭魚」進行加熱。
 - 最後淋上已拌勻的材料(A)。

味噌烤鮭魚的烹調秘訣

- 一次蒸烤的份量 2~4片。
- 追加加熱 關燈後，加熱仍不足時移到另一個盤子，用保鮮膜覆蓋後，以「微波」500W 邊觀察情況邊進行加熱。▶P.72、73
- 鋪上烘焙紙 為防止燒烤盤髒污或魚身沾到燒烤盤，應鋪上烘焙紙。請勿使用鋁箔紙。(否則將引發火花 (閃光))。

自動 066 奶油煎鮭魚

自動烹調 | 加熱時間的標準 約15分鐘

燒烤 微波燒烤

魚貝 微波燒烤

奶油煎鮭魚

▶P.70

加水槽 空



材料 (4片)
生鮭魚切片 (1片約100g) 4片
鹽·胡椒 各少量
麵粉 (低筋麵粉) 3大匙
奶油 (微波200W 約1分) 加熱溶解 20g
塔塔醬 適量

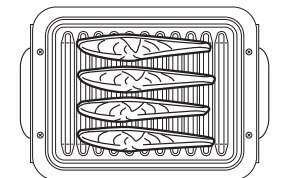
- 製作方法**
- 將鮭魚片均勻抹上鹽和胡椒，然後撒上麵粉，並將多餘的麵粉拍掉。
 - 將燒烤盤的支架折起，並打開上層用握柄後，將①排放在燒烤盤中央，整體淋上融化的奶油，然後放入上層，以「燒烤」▶「魚貝」▶「奶油煎鮭魚」進行加熱。裝盤並淋上塔塔醬。

「微波加熱的使用方法」▶P.72、73

- 追加加熱 關燈後，加熱仍不足時，請利用「燒烤」功能，邊觀察情況邊進行加熱。▶P.75

烤魚、魚乾的烹調秘訣

- 一次能夠烘烤的份量 魚肉切片2~6片、魚乾2~4片、整條的魚類2~4條。烹調魚肉切片2~3片、或整條的魚類2條時，請將強弱設定改為「稍弱」。
- 魚肉切片 (1片) 或魚乾 (1片) 為70g以下的時候 請利用「燒烤」功能，邊觀察情況邊進行加熱。▶P.75
- 排列方式 烹調鮭魚等魚肉切片時，請將燒烤盤的支架折起，並打開上層用的握柄，將魚肉以橫向排放在燒烤盤中央。
- 加熱完成後馬上打開箱門時 請慢慢打開箱門，並留意油濺出等情形。
- 以手動烹調的「蒸氣燒烤」進行燒烤時 將加水槽加水至滿水線，以「蒸氣燒烤」邊觀察情況邊進行燒烤。▶P.80
- 追加加熱 關燈後，加熱仍不足時 請利用「燒烤」功能，邊觀察情況邊進行加熱。▶P.75
- 鹽烤時的用鹽份量為 魚肉重量的1~2%。
- 燒烤色澤 燒烤色澤會因魚類所含脂肪量的多寡、以及魚肉溫度和鹽的份量而有所變化。利用可調整5段強弱的強弱調整功能來控制燒烤程度。
- 以「鹽烤秋刀魚」進行燒烤，在「追加加熱」關燈後仍燒烤不足時、或想在魚身背面增添燒烤色澤時 加熱結束後，先將魚肉翻面，然後以「燒烤」邊觀察情況邊進行燒烤。▶P.75
- 烹調魚乾時，想將另一面也烤出燒烤色澤 加熱結束後，先將魚肉翻面，然後以「燒烤」邊觀察情況邊進行燒烤。▶P.75



應用 066 鮭魚排

自動烹調 | 加熱時間的標準 約18分鐘

微波500W
加熱時間
約1分鐘~1分30秒
(預煮)

燒烤盤 (折起支架、
打開上層用握柄) 上層
白色底盤

燒烤
魚貝
奶油煎鮭魚

強弱調整 強
微波
燒烤

加水槽
空

→P.70



- 材料 (3片)
- 生鮭魚切片 (環狀切片、1片約200g) 3片
- 鹽 適量
- 白酒 ½ 杯
- 橄欖油 2大匙
- ① 迷迭香 (新鮮或乾燥均可) 少量
- 百里香 (新鮮或乾燥) 少量
- 麵粉 (低筋麵粉) 2小匙
- ② 奶油 10g
- 檸檬汁 2大匙
- 白酒 2小匙

製作方法

- 將鮭魚兩面撒上鹽，靜置約20分鐘後，將水分拭除。
- 以拌勻的材料①浸漬①約15分鐘。
- 將②的水分稍稍拭除後，透過篩子在鮭魚兩面撒上薄薄一層麵粉。
- 將燒烤盤的支架折起，並打開上層用握柄後，塗上沙拉油 (適量)，再排放上③並放入上層，再以燒烤▶魚貝▶奶油煎鮭魚 強弱設定 強 進行加熱。
- 將材料②放入耐熱容器，以微波500W 加熱1分~1分30秒，然後淋在已裝盤的④上。▶P.72、73

「微波加熱的使用方法」▶P.72、73

- 追加加熱 關燈後，加熱仍不足時，請利用燒烤功能，邊觀察情況邊進行加熱。▶P.75

自動 067 美乃滋烤鮭魚

自動烹調 | 加熱時間的標準 約10分鐘

微波
燒烤

燒烤盤 (打開支架、
折起上層用握柄) 上層
白色底盤

燒烤
魚貝
美乃滋烤鮭魚

加水槽
空

→P.70



- 材料 (2~3人份)
- 生鮭魚切片 (1片約80g) 3片
- 美乃滋 2大匙
- 天然起司 (切碎) 30g
- 粗粒黑胡椒 少量
- 荷蘭芹 (切碎) 少量

製作方法

- 將鮭魚的水分拭乾，每1片切為2等份。
- 將燒烤盤的支架打開後，將①靠中央排在燒烤盤上，並在表面塗上美乃滋，再撒上起司和粗粒黑胡椒。
- 將②放在白色底盤上，以燒烤▶魚貝▶美乃滋烤鮭魚 進行加熱。
- 加熱完畢後裝盤，並撒上荷蘭芹。

- 追加加熱 關燈後，加熱仍不足時，請利用燒烤功能，邊觀察情況邊進行加熱。▶P.75

自動 068 鐵板鮭魚

自動烹調 | 加熱時間的標準 約8分鐘

微波500W
加熱時間
約30秒
(預煮)

燒烤盤 (折起支架、
打開上層用握柄) 上層
白色底盤

燒烤
魚貝
鐵板鮭魚

加水槽
空

→P.70



- 材料 (2~3人份)
- 鮭魚肉塊 (做生魚片用) 300g
- 醬油 2大匙
- ① 大蒜 (切成薄片) ½ 瓣
- 橄欖油 1大匙
- 鹽、胡椒 各少量
- ② 醬油 1小匙
- 味醂 1小匙
- ③ 醬油 1大匙
- 味醂 1大匙

製作方法

- 將鮭魚浸漬於醬油中，約1個小時。
- 將材料①放入較深的耐熱容器，以微波500W 約30秒 進行加熱，完成後取出蒜片。▶P.72、73
- 將①的水分拭乾，撒上鹽和胡椒，橫向排在已折起支架並打開上層用握柄的燒烤盤中央，將②的大蒜放在鮭魚表面，再將拌勻的材料③塗在鮭魚上。
- 將③放入上層，以燒烤▶魚貝▶鐵板鮭魚 加熱。裝盤並淋上拌勻的材料④。

「微波加熱的使用方法」▶P.72、73

- 追加加熱 關燈後，加熱仍不足時，請利用燒烤功能，邊觀察情況邊進行加熱。▶P.75

自動 069 香煎鮭魚

自動烹調 | 加熱時間的標準 約15分鐘

微波
燒烤

燒烤盤 (折起支架、
打開上層用握柄) 上層
白色底盤

燒烤
魚貝
香煎鮭魚

加水槽
空

→P.70



- 材料 (4片)
- 鮭魚切片 (1片約100g) 4片
- 花椒粒 1小匙
- ① 醬油 ½ 杯
- 砂糖、味醂 各¼ 杯
- 蛋 (打散) 1大匙

製作方法

- 用調好的①醃漬鮭魚，在冷藏庫放一個晚上。
- 將燒烤盤的支架折起，並打開上層用握柄後，塗上沙拉油 (適量)，將①排在燒烤盤上，再放入上層，以燒烤▶魚貝▶香煎鮭魚 進行加熱。

- 追加加熱 關燈後，加熱仍不足時，請利用燒烤功能，邊觀察情況邊進行加熱。▶P.75

自動 070 芥末烤沙丁魚

自動烹調 | 加熱時間的標準 約10分鐘

微波
燒烤

燒烤盤 (折起支架、
打開上層用握柄) 上層
白色底盤

燒烤
魚貝
芥末烤沙丁魚

加水槽
空

→P.70



- 材料 (8條)
- 沙丁魚 (1條約80g) 8條
- 青辣椒 (去籽) 8根 (約35g)
- ① 黃芥末粒 1大匙
- 美乃滋 1大匙
- 白酒 1小匙

製作方法

- 將沙丁魚去掉頭部與內臟，洗淨後剖開、將水分瀝乾。
- 將燒烤盤的支架折起，並打開上層用握柄後，將①的皮朝下排在燒烤盤中，並在表面塗上已拌勻的材料②。將青辣椒排在沙丁魚四周。
- 將②放入上層，以燒烤▶魚貝▶芥末烤沙丁魚 進行加熱。

- 追加加熱 關燈後，加熱仍不足時，請利用燒烤功能，邊觀察情況邊進行加熱。▶P.75

自動 071 沙丁魚漢堡排

自動烹調 | 加熱時間的標準 約12分鐘

微波
燒烤

燒烤盤 (打開支架、
折起上層用握柄) 上層
白色底盤

燒烤
魚貝
沙丁魚漢堡排

加水槽
空

→P.70



- 材料 (4個)
- 沙丁魚絞肉 300g
- 細蔥 (切成小段) ½ 把
- 生薑 (切成碎末) 1段
- 梅干 (果實切成大塊) 大的2個
- 麵包粉 少於1杯
- 太白粉 3大匙
- 蛋 (打散) 小的1個
- 味噌 1大匙

製作方法

- 將材料放入碗公，充分攪拌後分為4等份。
- 在手上沾一些沙拉油 (適量)，將①以單手摔數次排出空氣後，捏成厚約1.5~2cm的魚造型後，在中央押出凹洞。
- 將②擺在已張開支架的燒烤盤上，再放在白色底盤上，以燒烤▶魚貝▶沙丁魚漢堡排 進行加熱。

- 追加加熱 關燈後，加熱仍不足時，請利用燒烤功能，邊觀察情況邊進行加熱。▶P.75

自動 072 起司烤沙丁魚菠菜

自動烹調 | 加熱時間的標準 約15分鐘

燒烤	川燙葉菜類 與蔬果類		加水槽 空
魚貝	(預煮)		
起司烤 沙丁魚菠菜	微波 熱風烘烤 燒烤		
→P.70			

材料 (2人份, 直徑21cm的耐熱烤盤1碟)
 油漬沙丁魚 (罐頭).....6條 (約70g)
 菠菜.....200g
 白菜.....150g
 天然起司 (切碎).....50g
 杏仁.....10個
 ① 麵包粉.....3大匙
 ② 起司粉.....3大匙



製作方法

- 將菠菜洗淨、瀝乾水分，如果靠近根部的地方較粗，應先以十字形切開，再以頭尾交錯方式疊放，並用保鮮膜緊密包裹。
以「川燙葉菜類與蔬果類」加熱，完成後擠乾水分、切成3~4cm的長度。
→P.66、67
- 將白菜洗淨、稍微瀝乾水分後，將莖部與葉端交錯疊放，用保鮮膜包裹，再以「川燙葉菜類與蔬果類」強弱調整「稍弱」加熱，完成後縱向切成兩等份，再切成1cm寬，最後擰乾水分。

- 將杏仁稍微切碎後，與材料①混合備用。
- 在燒烤盤上塗上薄薄一層奶油 (適量) 後，將①和②交錯疊放，然後撒上天然起司。將沙丁魚稍微瀝除罐頭汁液後，鋪放在上面，然後把③淋在食材上，並鋪在已張開支架的燒烤盤中央，接著放在白色底盤上，以「燒烤」魚貝▶「起司烤沙丁魚菠菜」進行加熱。
「川燙葉菜類與蔬果類」的使用方法
→P.66、67

起司烤沙丁魚菠菜的烹調秘訣

- 1次能夠烘烤的份量為0.8倍~標示份量。
- 「追加加熱」關燈後，加熱仍不足時，以「熱風烘烤」不預熱 [1層] [210°C] 邊觀察情況邊進行加熱。
→P.78

自動 073 美乃滋蝦

自動烹調 | 加熱時間的標準 約10分鐘

燒烤	微波 燒烤		加水槽 空
魚貝			
美乃滋蝦			
→P.70			

材料 (2人份)
 蝦仁 (小蝦仁).....200g
 酒.....1大匙
 鹽・胡椒.....各少量
 太白粉.....1大匙
 沙拉油.....1大匙
 美乃滋.....2大匙
 ① 蕃茄醬.....1大匙
 煉乳.....2小匙
 牛奶.....1小匙



製作方法

- 用酒、鹽和胡椒醃漬蝦仁。
- 在①中加入太白粉，然後攪拌均勻。
- 將沙拉油塗在已張開支架的燒烤盤上，然後將②攤開放在燒烤盤中央，並以「燒烤」魚貝▶「美乃滋蝦」進行加熱。
- 加熱完成後，加入已調好的材料①並拌勻。

燒烤 (其他)

自動 074 大阪燒

自動烹調 | 加熱時間的標準 約17分鐘

燒烤	燒烤 微波		加水槽 空
其他			
大阪燒			
→P.70			



材料 (2片)

山藥 (磨成泥).....120g
 ① 蛋.....1個 (約50mL)
 高湯.....1½大匙
 麵粉 (低筋麵粉).....50g
 ② 高麗菜 (切成1cm見方).....120g
 細蔥 (切成小段).....10g
 天婦羅麵衣屑.....10g
 紅生薑.....10g
 豬五花薄片.....100g
 自選醬料.....適量
 柴魚絲、青海苔.....各適量

製作方法

- 將①放入碗內，用打蛋器攪拌均勻。
- 將麵粉分兩次放入①的大碗，然後攪拌均勻。
- 將材料②放入②，以木匙依照由底部往上撈起的要求輕輕地切拌。
- 將燒烤盤支架折起，並打開上層用握柄，再參考圖示將豬五花肉分為兩半鋪放在燒烤盤的左右兩側，並圍成直徑約14cm的圓形。
- 將③的麵糊平均分成2份，倒在④的豬五花肉上，注意不要超出邊緣，並將麵糊做成厚度約2~3cm的扁平形狀。
- 將⑤的燒烤盤放入上層，以「燒烤」▶「其他」▶「大阪燒」進行加熱。裝盤後
- 將自選醬料塗在底部的豬肉上，然後撒上柴魚絲和青海苔。

- 「追加加熱」關燈後，加熱仍不足時，請利用「燒烤」功能，邊觀察情況邊進行加熱。
→P.75

自動 075 韓式韭菜餅

自動烹調 | 加熱時間的標準 約22分鐘

燒烤	燒烤 微波		加水槽 空
其他			
韓式韭菜餅			
→P.70			



材料 (2~3人份)

豬五花薄片.....100g
 麵粉 (低筋麵粉).....120g
 太白粉.....40g
 ① 蛋.....2個 (約100ml)
 高湯.....180ml
 醬油.....2小匙
 韭菜 (切成4cm長)
 ② 1把 (約100g)
 紅蘿蔔 (切細絲).....50g
 洋蔥 (切成薄片).....¼個 (約50g)
 醬油.....3大匙
 大蒜 (磨成泥).....1瓣
 ③ 研磨白芝麻.....1大匙
 芝麻油.....1大匙
 純辣椒粉.....少量

製作方法

- 將豬五花肉切成一口大小。
 - 將材料①放入大碗裡攪拌均勻。
 - 將①和②放入②的大碗裡，然後攪拌均勻。
 - 將燒烤盤支架折起，並打開上層用握柄，再將③倒在上面並且均勻攤開。
 - 將④放入上層，然後以「燒烤」▶「其他」▶「韓式韭菜餅」進行加熱。
 - 將⑤切成適口大小，然後淋上醬料③。
- 「追加加熱」關燈後，加熱仍不足時，請利用「燒烤」功能，邊觀察情況邊進行加熱。
→P.75

自動 076 韓式海鮮餅

自動烹調 | 加熱時間的標準 約24分鐘

燒烤	半解凍 (生魚片解凍)		加水槽 空
其他	(預煮)		
韓式海鮮餅	燒烤 微波		
→P.70			



材料 (2~3人份)

綜合冷凍海鮮 (花枝・蝦・海瓜子).....200g
 麵粉 (低筋麵粉).....140g
 太白粉.....45g
 ① 蛋.....2個 (100ml)
 高湯.....210ml
 醬油.....2½小匙
 ② 韭菜 (切成4cm長).....½把 (約50g)
 紅蘿蔔 (切細絲).....50g
 洋蔥 (切成薄片).....¼個 (約50g)
 醬油.....3大匙
 大蒜 (磨成泥).....1瓣
 ③ 研磨白芝麻.....1大匙
 芝麻油.....1大匙
 純辣椒粉.....少量

製作方法

- 將綜合冷凍海鮮以「半解凍 (生魚片解凍)」強弱調整「強」進行加熱，完成後將水分拭除。將花枝切成2cm見方丁塊。
→P.64、65
- 將材料①放入大碗裡攪拌均勻。
- 將①和②放入②的大碗裡，然後攪拌均勻。
- 將燒烤盤支架折起，並打開上層用握柄，將③倒在燒烤盤上，然後均勻攤開。
- 將④放入上層，然後以「燒烤」▶「其他」▶「韓式海鮮餅」進行加熱。
- 將⑤切成適口大小，然後淋上醬料③。

「半解凍 (生魚片解凍)」的使用方法
 →P.64、65

- 「追加加熱」關燈後，加熱仍不足時，請利用「燒烤」功能，邊觀察情況邊進行加熱。
→P.75

自動 077 燒餅

自動烹調 | 加熱時間的標準 約16分鐘

燒烤	川燙葉菜類與蔬果類	
其他	蒸氣微波發酵30W	燒烤盤(折起支架、打開上層用握柄)上層
燒餅	加熱時間約10分鐘(預煮)	白色底盤
→P.70		加水槽 加滿水
燒烤		
熱風烘烤		
微波		

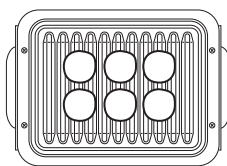


製作方法

- 將加水槽加水至滿水線後，再裝入本機。
- 製作茄子味噌餡時，先在平底鍋倒入沙拉油、將茄子和豬絞肉炒熟後，加入拌勻的材料A，炒到湯汁收乾為止，然後起鍋放涼、並分成3等份。
- 製作南瓜餡時，先將南瓜去籽、用保鮮膜包覆後，以「川燙葉菜類與蔬果類」強弱調整「強」進行加熱。加熱後，用叉子將瓜肉撥散，加入材料B拌勻後分成3等分並搓圓。(→P.66、67)
- 將糯米粉放進市售塑膠袋後，用桿麵棍輕輕敲碎，請注意避免將袋子打破。
- 將材料C放入④中，封起塑膠袋的開口並加以搖晃，使粉末與水充分混合，然後揉捏約5分鐘。此時，在塑膠袋中放入少量空氣，再封起袋口，即可輕易用兩手搓揉麵糰。(參考簡易麵包(→P.231)的製作方法步驟⑤)

- 將⑤放入白色底盤中央，以「蒸氣微波(發酵)」發酵30W 約10分 進行第一次發酵。(→P.81)
- 在工作檯上撒上些許手粉(高筋麵粉)後，從袋中取出麵糰。
- 輕輕按壓麵團、使其中的空氣排出，然後切分為6個(1個約43g)，並揉成圓球狀。
- 將麵糰桿成圓形，分別包入②或③的餡料後，將開口確實捏緊朝下，壓成厚度約1cm的扁平狀。
- 將⑩的底面沾上沙拉油，按照圖片所示，排列在已折起支架並打開上層用握柄的燒烤盤上。在表面及側面也塗上沙拉油。
- 將⑩放入上層，然後以「燒烤」▶「其他」▶「燒餅」進行加熱。
「川燙葉菜類與蔬果類」的使用方法(→P.66、67)
「蒸氣微波(發酵)」的使用方法(→P.81)

燒餅的排列方式



自動 078 豆渣漢堡排

自動烹調 | 加熱時間的標準 約11分鐘

燒烤	微波燒烤	
其他		燒烤盤(打開支架、折起上層用握柄)白色底盤
豆渣漢堡排		加水槽 空
→P.70		



製作方法

- 將材料A放入大碗，充分拌勻後分為6等份。
- 手上沾一點沙拉油(適量)，用單手拍打①數次、將空氣排出後，捏成厚約1~1.5cm的橢圓形，並在中央壓出凹洞。

- 將②排列在已張開支架的燒烤盤上，再放在白色底盤上，以「燒烤」▶「其他」▶「豆渣漢堡排」進行加熱。裝盤後放上白蘿蔔和細蔥，然後淋上醋醬油。

- 材料(6個)
- 豆渣.....70g
 - 混合絞肉.....100g
 - 洋蔥(切成碎末).....40g
 - 牛奶.....2大匙
 - 蛋(打散).....1個
 - 鹽·胡椒.....各少量
 - 白蘿蔔(磨成泥).....適量
 - 細蔥(切成小段).....適量
 - 醋醬油.....適量

自動 079 香烤地瓜

自動烹調 | 加熱時間的標準 約46分鐘

燒烤	熱風烘烤	
其他	過熱水蒸氣	燒烤盤(折起支架、折起上層用握柄)白色底盤
香烤地瓜	燒烤	加水槽 加滿水
→P.70		



- 材料(4根)
地瓜(1根約250g).....4根

製作方法

- 將加水槽加水至滿水線後，再裝入本機。
- 用叉子在地瓜皮上戳洞、或用菜刀劃上數刀後，擺在已折起支架的燒烤盤上，再放在白色底盤上，以「燒烤」▶「其他」▶「香烤地瓜」進行燒烤。
- 用竹籤戳戳看，若能穿透即表示燒烤完成。
 - 一次能夠烘烤的份量為2~4根。
 - 追加加熱 關燈後，加熱仍不足時，請以「熱風烘烤」不預熱 1層 210°C 邊觀察情況邊進行加熱。(→P.78)

自動 080 焗馬鈴薯

自動烹調 | 加熱時間的標準 約50分鐘

燒烤	熱風烘烤	
其他	過熱水蒸氣	黑色烤盤 下層
焗馬鈴薯		白色底盤
→P.70		加水槽 加滿水



- 材料(4個)
馬鈴薯(1個約150g).....4個

製作方法

- 將加水槽加水至滿水線後，再裝入本機。
- 將馬鈴薯排列在黑色烤盤上，並放入下層，以「燒烤」▶「其他」▶「焗馬鈴薯」進行加熱。
- 用竹籤戳戳看，若能穿透即表示燒烤完成。
 - 一次能夠烘烤的份量為2~6個。
 - 追加加熱 關燈後，加熱仍不足時，請以「熱風烘烤」不預熱 1層 210°C 邊觀察情況邊進行加熱。(→P.78)

自動 081 烤紙包南瓜

自動烹調 | 加熱時間的標準 約21分鐘

燒烤	熱風烘烤	
其他		黑色烤盤 中層
烤紙包南瓜		加水槽 空
→P.70		



- 材料(4人份)
南瓜(切成1cm厚).....400g
蘆筍(切成4~5cm長).....8根
培根(切成短條).....4片
美乃滋.....適量
鹽·胡椒.....各少量

製作方法

- 在4張切成25×25cm大小的鋁箔紙上，塗上薄薄一層奶油(適量)
- 將南瓜、蘆筍和培根各分為4等份、分別放在①的鋁箔上，加上鹽·胡椒和美乃滋後，將鋁箔的開口封緊，然後排列在黑色烤盤上，取出白色底盤，將黑色烤盤放入中層，以「燒烤」▶「其他」▶「烤紙包南瓜」進行燒烤。
- 追加加熱 關燈後，加熱仍不足時，以「熱風烘烤」不預熱 1層 200°C 邊觀察情況邊進行加熱。(→P.78)

自動 082 烤紙包干貝蘑菇

自動烹調 | 加熱時間的標準 約17分鐘

燒烤	熱風烘烤	
其他		黑色烤盤 中層
烤紙包干貝蘑菇		加水槽 空
→P.70		

製作方法

- 在4張切成25×25cm大小的鋁箔紙上，塗上薄薄一層奶油(適量)
- 將生香菇、鴻喜菇等依照您的喜好所選擇的綜合菇類，以及大正蝦、干貝各分為4等分、分別放在①的鋁箔上，加入奶油、酒、鹽和胡椒後，將鋁箔的開口封緊，然後排列在黑色烤盤上，取出白色底盤，將黑色烤盤放入中層，以「燒烤」▶「其他」▶「烤紙包干貝蘑菇」進行燒烤。
- 追加加熱 關燈後，加熱仍不足時，以「熱風烘烤」不預熱 1層 200°C 邊觀察情況邊進行加熱。(→P.78)



- 材料(4人份)
請依照您的喜好選擇生香菇、鴻喜菇等
菇類綜合烹調.....400g
大正蝦.....4隻
干貝.....8個
奶油·酒·鹽·胡椒.....各少量

自動 083 烤蔬菜

自動烹調 | 加熱時間的標準 約16分鐘

燒烤 其他 微波 波燒 烤蔬菜

燒烤盤(折起支架、打開上層用握柄)上層 白色底盤

加水槽 空

→P.70



材料(4人份)
 南瓜·綠花椰菜·紅椒·黃椒·雪蓮果·茄子·蘆筍·杏鮑菇·小蕃茄·白花椰菜·紫芋等綜合蔬菜500g
 鹽·胡椒.....各少量
 橄欖油·水.....各1大匙

製作方法

- 將蔬菜切成一口大小或薄片，撒上鹽·胡椒·橄欖油和水。
- 將燒烤盤支架折起，並打開上層用握柄後，將食材①鋪放其上，再放入上層，以**燒烤**▶**其他**▶**烤蔬菜**進行加熱。

• **追加加熱** 關燈後，加熱仍不足時，請以**熱風烘烤** **不預熱** **1層** **190°C** 邊觀察情況邊進行加熱。→P.78

應用 083 醋拌蔬菜

自動烹調 | 加熱時間的標準 約15分鐘

燒烤 其他 微波 波燒 烤蔬菜

燒烤盤(折起支架、打開上層用握柄)上層 白色底盤

加水槽 空

→P.70



材料(4人份)
 南瓜·紅椒·黃椒·茄子·蘆筍·美洲南瓜·杏鮑菇·生香菇·小蕃茄等
 蔬菜.....500g
 橄欖油.....3大匙
 白葡萄酒醋.....2大匙
 檸檬汁.....1大匙
 蜂蜜.....1小匙
 大蒜(磨成泥).....1瓣
 荷蘭芹(切成碎末).....少量
 鹽·粗磨的黑胡椒.....各少量

製作方法

- 將蔬菜切成一口大小或薄片。
- 將燒烤盤支架折起，並打開上層用握柄後，將食材①鋪放在燒烤盤上，放入上層，以**燒烤**▶**其他**▶**烤蔬菜**進行加熱。
- 以材料(A)的醋汁將②拌勻。

• 一次能夠烘烤的份量為標示份量的0.8倍~1.3倍。
 • **追加加熱** 關燈後，加熱仍不足時，請以**熱風烘烤** **不預熱** **1層** **190°C** 邊觀察情況邊進行加熱。→P.78

應用 083 五彩烤蔬菜沙拉

自動烹調 | 加熱時間的標準 約15分鐘

燒烤 川燙葉菜類與蔬果類 其他(預煮) 烤蔬菜 微波 波燒

燒烤盤(折起支架、打開上層用握柄)上層 白色底盤

加水槽 空

→P.70



材料(4人份)
 小番茄.....8個
 燕菁(切成4等份).....1個
 花椰菜(切成小束).....60g
 黃椒(滾刀塊).....½個
 馬鈴薯(對半切開).....小4個
 地瓜(切成1cm寬的圓片).....100g
 南瓜(切成1cm寬).....70g
 大蒜(帶皮).....2大瓣
 鹽·粗粒黑胡椒.....各少量
 橄欖油.....2大匙
 培根(整塊，寬約4cm，切成5mm的厚度).....120g
 鯷魚醬(市售品).....½小匙
 橄欖油.....3大匙
 鮮奶油.....2大匙
 鹽·粗粒黑胡椒.....各適量

製作方法

- 將地瓜和南瓜分別以保鮮膜包覆，然後以**川燙葉菜類與蔬果類**進行加熱。→P.66、67
- 將①和蔬菜放進大碗裡，撒上鹽和粗粒黑胡椒，並讓食材均勻沾上橄欖油。
- 將燒烤盤支架折起，打開上層用握柄，將培根和②排列在燒烤盤上。
- 將③放入上層，然後以**燒烤**▶**其他**▶**烤蔬菜**進行加熱。
- 從加熱完成的④中將大蒜取出，去皮後放進大碗裡壓碎，然後加入材料(A)、以打蛋器充分攪打，直到變成白色為止。最後以鹽和黑胡椒調味。
- 將④裝盤，並淋上⑤的醬汁。

「**川燙葉菜類與蔬果類**」的使用方法。→P.66、67
 • **追加加熱** 關燈後，加熱仍不足時，請以**熱風烘烤** **不預熱** **1層** **190°C** 邊觀察情況邊進行加熱。→P.78

自動 084 鐵板甜椒

自動烹調 | 加熱時間的標準 約10分鐘

燒烤 其他 鐵板甜椒 微波 波燒

燒烤盤(打開支架、折起上層用握柄) 白色底盤

加水槽 空

→P.70

製作方法

- 將甜椒去籽，然後縱切成4等分。
- 將①排列在已張開支架的燒烤盤上，再放在白色底盤上，以**燒烤**▶**其他**▶**鐵板甜椒**進行加熱。
- 加熱後浸入冷水中以便去皮。

材料(2個)
 紅椒.....1個(約130g)
 黃椒.....1個(約130g)

• **追加加熱** 關燈後，加熱仍不足時，請以**熱風烘烤** **不預熱** **1層** **190°C** 邊觀察情況邊進行加熱。→P.78

自動 085 烤茄子

自動烹調 | 加熱時間的標準 約24分鐘

燒烤 其他 烤茄子 微波 波燒

燒烤盤(折起支架、打開上層用握柄)上層 白色底盤

加水槽 空

→P.70

製作方法

- 用叉子在茄子的表皮戳洞、再用菜刀縱向劃上數刀後，按照圖片所示，排列在已折起支架、並已打開上層用握柄的燒烤盤上，並放入上層，以**燒烤**▶**其他**▶**烤茄子**進行燒烤。
- 加熱後趁熱以便去皮。

材料(6人份)
 茄子(1根約80g).....6根

• **追加加熱** 關燈後，加熱仍不足時，請以**熱風烘烤** **不預熱** **1層** **190°C** 邊觀察情況邊進行加熱。→P.78

自動 086 烤香菇

自動烹調 | 加熱時間的標準 約10分鐘

燒烤 其他 烤香菇 微波 波燒

燒烤盤(折起支架、打開上層用握柄)上層 白色底盤

加水槽 空

→P.70



材料(12朵)
 生香菇(1朵約25g).....12朵
 醬油.....適量

製作方法

- 切除菇蒂後，將香菇以內側朝上擺放的方式，排列在已折起支架並打開上層用握柄的燒烤盤中央，再將醬油塗抹在香菇內側和中心。
- 將①放入上層，然後以**燒烤**▶**其他**▶**烤香菇**進行加熱。

• **追加加熱** 關燈後，加熱仍不足時，請以**熱風烘烤** **不預熱** **1層** **190°C** 邊觀察情況邊進行加熱。→P.78

製作方法

• 烤茄子的排列方式為：將燒烤盤支架折起，打開上層用握柄後，再將茄子以打橫排成兩縱列的方式排在燒烤盤中央。

自動 087 烤起司香菇



自動烹調 | 加熱時間的標準 約15分鐘

燒烤	微波	其他	熱風烘烤	黑色烤盤 中層
烤起司香菇				加水槽 空

→P.70

材料 (12個)

生香菇.....大的12朵
 蝦仁.....30g
 白酒.....1大匙
 奶油起司 (室溫).....80g
 細蔥 (切成碎末).....少量
 麵包粉、起司粉.....各適量
 奶油.....少量

製作方法

- 將香菇去蒂，蝦仁去掉腸泥後切小塊，再用白酒醃漬。
- 將①的蝦仁與細蔥放入奶油起司中，拌勻後分成12等份。
- 將②放入香菇裡面，撒上麵包粉與起司粉。在黑色烤盤鋪上鋁箔紙或烘焙紙後，將香菇擺在已塗上薄薄一層奶油的烤盤上，取出白色底盤，將黑色烤盤放入中層後，以**燒烤**▶**其他**▶**烤起司香菇**進行加熱。

烤起司香菇的烹調秘訣

- 份量
一次能夠烘烤的份量為8~12個。
- 追加加熱 關燈後，加熱仍不足時，請以**熱風烘烤** [不預熱] 1層 | 180°C 邊觀察情況邊進行加熱。→P.78

自動 088 蔬菜肉捲

自動烹調 | 加熱時間的標準 約16分鐘

燒烤	微波	其他	微波	燒烤盤 (折起支架、打開上層用握柄) 上層
蔬菜肉捲			燒烤	白色底盤

→P.70

材料 (4人份)

豬五花薄片 (涮涮鍋用).....300g
 南瓜·紅椒·黃椒·雪蓮果·秋葵·
 水菜·蘆筍·金針菇·山藥等綜合蔬菜
約250g
 鹽·胡椒.....各少量



製作方法

- 將各種蔬菜切成5cm的條狀，肉片則攤開成容易包捲蔬菜的形狀。
- 將各種蔬菜放在已攤開的肉片上，從邊緣包捲，再撒上鹽·胡椒。
- 將燒烤盤支架折起，並打開上層用握柄，再將②鋪放在燒烤盤上，放入上層後，以**燒烤**▶**其他**▶**蔬菜肉捲**進行加熱。

- 追加加熱 關燈後，加熱仍不足時，請以**熱風烘烤** [不預熱] 1層 | 190°C 邊觀察情況邊進行加熱。→P.78

蔬菜肉捲的烹調秘訣

- 份量
一次能夠烘烤的份量，為標示份量的0.8~1.3倍。
- 加熱後取出白色底盤時
可能有油脂或醬汁堆積在白色底盤上的情況。請以保持平穩的方式取出。

自動 089 匈牙利式烤馬鈴薯

自動烹調 | 加熱時間的標準 約22分鐘

燒烤	微波	其他	熱風烘烤	黑色烤盤 中層
匈牙利式烤馬鈴薯				加水槽 空

→P.70

材料 (直徑約21cm的耐熱烤盤一碟)
 馬鈴薯.....中的3個 (約450g)
 蕃茄 (以熱水剝皮，切成1cm的小丁)
1個 (約150g)
 洋蔥 (切成薄片).....1個 (約200g)
 奶油.....40g
 鹽·胡椒.....各少量
 天然起司 (切碎或起司粉、適量).....50g

製作方法

- 馬鈴薯去皮切成2~3mm厚的薄片，過水後用保鮮膜包起來，將白色底盤安裝在加熱室底面，觸碰**水煮根莖類**按鍵，將強弱調整為弱後進行加熱。→P.66、67
- 用保鮮膜包住洋蔥，以**微波** 700W 加熱約1分40秒。

- 在容器內塗上奶油 (適量) 後，將一半份量的洋蔥、馬鈴薯、蕃茄依序疊放，撒上鹽·胡椒後，再將一半份量的奶油弄散後放上去。以同樣方式依序將剩下的材料疊放成三層，再撒上起司，放在黑色烤盤上，並取出白色底盤，將黑色烤盤放入中層，以**燒烤**▶**其他**▶**匈牙利式烤馬鈴薯**進行加熱。

「**水煮根莖類**」的使用方法 →P.66、67

「**微波加熱**」的使用方法 →P.72、73

- 追加加熱 關燈後，加熱仍不足時，請以**熱風烘烤** [不預熱] 1層 | 230°C 邊觀察情況邊進行加熱。→P.78



匈牙利式烤馬鈴薯的烹調秘訣

- 份量
一次能夠烘烤的份量為直徑21cm的耐熱烤盤1盤份。
- 分成2層燒烤時
無法使用自動烹調的**匈牙利式烤馬鈴薯**功能加熱。準備2倍的材料，使用兩只直徑約21cm的耐熱烤盤，將材料分為2等分，分別放在兩只黑色烤盤上。取出白色底盤，將黑色烤盤分別放入中層和下層，以**熱風烘烤** [不預熱] 2層 | 230°C | 32~42分鐘 進行加熱。→P.78
擔心上下層烘烤不均時，請將黑色烤盤上下對調。請在加熱時間進行到 $\frac{1}{2}$ ~ $\frac{3}{4}$ 時進行交換。

自動 090 蕃茄盅

自動烹調 | 加熱時間的標準 約19分鐘

燒烤	微波	其他	熱風烘烤	黑色烤盤 中層
蕃茄盅				加水槽 空

→P.70

材料 (6個)

蕃茄 (1個約150g).....6個
 鮭魚 (油漬鮭魚罐頭，稍微將油瀝除)
中的1罐 (約100g)
 (A) 麵包粉.....15g
 大蒜 (切成碎末).....1瓣
 羅勒葉.....1小匙
 奶油.....40g
 天然起司 (切碎或起司粉、適量).....30g
 荷蘭芹 (切成碎末).....少量
 鹽..... $\frac{1}{8}$ 小匙
 胡椒.....少量

製作方法

- 將蕃茄上半部切除，拿掉芯及種子，倒過來瀝乾水分。
- 將(A)放入容器內充分攪拌後，撒上鹽·胡椒。



- 將白色底盤安裝於加熱室底面，再把加過奶油的容器放在白色底盤上，以**微波** 200W [約2分] 進行加熱。將②裝進①的蕃茄裡，再淋上融化的奶油和起司。→P.72、73
- 在黑色烤盤上鋪鋁箔或烘焙紙，把③排列在上面，取出白色底盤，將黑色烤盤放入中層，以**燒烤**▶**其他**▶**蕃茄盅**進行加熱。
- 裝盤並撒上荷蘭芹。

「**微波加熱**」的使用方法 →P.72、73

蕃茄盅的烹調秘訣

- 份量
一次能夠烘烤的份量為4~6個。
- 追加加熱 關燈後，加熱仍不足時，請以**熱風烘烤** [不預熱] 1層 | 180°C 邊觀察情況邊進行加熱。→P.78

自動 091 蕃茄盛鮭魚

自動烹調 | 加熱時間的標準 約13分鐘

燒烤	過熱水蒸氣	
其他	熱風烘烤	黑色烤盤 上層
蕃茄盛鮭魚	燒烤	白色底盤
→P.70		加水槽 加滿水

材料(4個)
蕃茄(切成厚約1.5cm、4等份的環形切片).....1個
鮭魚(油漬鮭魚罐頭,稍微將油瀝除).....小的 $\frac{1}{2}$ 小罐
A 洋葱(切成薄片).....40g
美乃滋.....2小匙
鹽、胡椒.....各少量
乾燥荷蘭芹(參閱→P.267).....少量
披薩用起司.....適量

自動 092 山藥開胃小點

自動烹調 | 加熱時間的標準 約10分鐘

燒烤	微波	
其他	燒烤	燒烤盤(打開支架、折起上層用握柄)
山藥開胃小點		白色底盤
→P.70		加水槽 空



材料(12個)
山藥(切成5mm厚).....12個(約160g)
紅椒、黃椒、小蕃茄、煙燻鮭魚等綜合食材.....60g
天然起司(切碎或起司粉、適量).....40g
粗粒黑胡椒.....少量

製作方法

- 將紅甜椒、黃甜椒和小蕃茄切成薄片,將煙燻鮭魚切成比山藥略小的尺寸後鋪放在山藥上,撒上起司,再撒上粗粒黑胡椒。
- 將燒烤盤的支架張開、將①排列在燒烤盤上,並放在白色底盤上,以**燒烤**▶**其他**▶**山藥開胃小點**進行加熱。

製作方法

- 將加水槽加水至滿水線後,再裝入本機。
- 在4個鋁箔容器(奶油小蛋糕用)中分別鋪上蕃茄,再放上混合好的材料A,鋪上起司並撒上乾燥荷蘭芹後,排列在黑色烤盤中央,再把黑色烤盤放入上層,以**燒烤**▶**其他**▶**蕃茄盛鮭魚**進行加熱。



自動 093 烤春捲



自動烹調 | 加熱時間的標準 約16分鐘

燒烤	微波700W	
其他	加熱時間 4分30秒~ 5分40秒 (預煮)	燒烤盤(打開支架、折起上層用握柄)
烤春捲		白色底盤
→P.70	微波 燒烤	加水槽 空

材料(8根)
豬腿肉(切成薄片).....100g
醬油、酒、芝麻油.....各1大匙
砂糖、雞湯濃縮顆粒.....各1小匙
A 太白粉.....1大匙
胡椒.....少量
水煮竹筍.....100g
長蔥(切成細絲).....1根
B 青椒(切成細絲).....2個
生香菇(切成細絲).....2朵
紅蘿蔔(切成細絲).....小的 $\frac{1}{2}$ 小根(約30g)
冬粉(在乾燥狀態下切成1~2cm的長度).....10g
春捲皮(市售品).....8片
沙拉油.....2大匙
C 麵粉(低筋麵粉).....2大匙
水.....2大匙

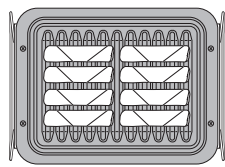
製作方法

- 將豬肉以垂直肉紋的方式切成5cm長的肉絲,再放入較深的容器內,加入A予以混合。
- 將B加入①,充分攪拌後以**微波700W** | **4分30秒~5分40秒**加熱,再加入冬粉攪拌後分為8等份。→P.72、73
- 攤開春捲皮並放上食材後,一邊淋上調好的C,一邊紮實地捲起餅皮。
- 將③完整裹上沙拉油,排在已打開支架的燒烤盤上,再放在白色底盤上,以**燒烤**▶**其他**▶**烤春捲**進行加熱。

「微波加熱的使用方法」→P.72、73

烤春捲的烹調秘訣

- 如何調整份量?
可製作4~8根。
- 燒烤時如何排列?
在燒烤盤上以橫向方式並排放好。
- 追加加熱 關燈後,加熱仍不足時
請利用**燒烤**功能,邊觀察情況邊進行加熱。→P.75
- 春捲皮的捲法
將食材擺放在餅皮偏離中心較靠近自己的地方,再以覆蓋食材的方式將餅皮往前蓋。將左右兩端餅皮往內摺,再繼續以包住食材的方式捲餅皮。



應用 093 豬肉泡菜春捲

自動烹調 | 加熱時間的標準 約16分鐘

燒烤	微波700W	
其他	加熱時間 4分30秒~ 5分40秒 (預煮)	燒烤盤(打開支架、折起上層用握柄)
烤春捲		白色底盤
→P.70	微波 燒烤	加水槽 空

材料(8條)
豬腿肉(切成薄片).....100g
醬油、酒、芝麻油.....各1大匙
砂糖、雞湯濃縮顆粒.....各1小匙
A 太白粉.....1大匙
胡椒.....少量
竹筍(水煮後切成細絲).....50g
長蔥(切成細絲).....1根
B 泡菜(切成細絲).....200g
生香菇(切成細絲).....1朵
冬粉(在乾燥狀態下切成1~2cm的長度).....10g
韓國海苔.....8片
春捲皮(市售品).....8片
沙拉油.....2大匙
C 麵粉(低筋麵粉).....2大匙
水.....2大匙



製作方法

- 參考烤春捲(→P.136)的製作方法①~③,將韓國海苔鋪在春捲皮上,再放上食材捲起,然後參考製作方法④進行加熱。

「微波加熱的使用方法」→P.72、73

自動 094 烤歐姆蛋

自動烹調 | 加熱時間的標準 約19分鐘

燒烤	川燙葉菜類 與蔬果類	
其他	(預煮)	燒烤盤(打開支架、折起上層用握柄)
烤歐姆蛋		白色底盤
→P.70	微波 熱風烘烤 燒烤	加水槽 空

材料(直徑約21cm的耐熱烤盤1碟)
蘆筍.....8根
小蕃茄.....10個
培根(切成2cm寬).....6片
奶油.....10g
蛋(打散).....3個
起司粉.....25g
A 鮮奶油.....60mL
荷蘭芹(切成碎末).....少量
鹽、胡椒.....各少量

製作方法

- 將蘆筍尖端與根部交錯擺放,用保鮮膜保起來,以**川燙葉菜類與蔬果類**強弱調節**稍弱**加熱後,過水並切成方便食用的大小。→P.66、67
- 用平底鍋加熱奶油,快速拌炒①與培根,撒上鹽和胡椒(適量)。



- 將A放入碗中充分攪拌。
- 將奶油(適量)塗在烤盤裡,放入②和小蕃茄,然後將③倒入烤盤。
- 將燒烤盤的支架張開、將④鋪放在燒烤盤中央,然後放在白色烤盤上,以**燒烤**▶**其他**▶**烤歐姆蛋**進行加熱。**「川燙葉菜類與蔬果類」**的使用方法→P.66、67

〔小叮嚀〕

- 也可使用您喜愛的蔬菜烹調。
- 份量為0.8倍~標示份量之間。
- 追加加熱 關燈後,加熱仍不足時,請以**熱風烘烤** **不預熱** **1層** **210°C** 邊觀察情況邊進行加熱。→P.78

自動 095 煎太陽蛋

自動烹調 | 加熱時間的標準 約13分鐘

燒烤	過熱水蒸氣	黑色烤盤 上層	加水槽
其他	熱風烘烤	白色底盤	加滿水
煎太陽蛋	燒烤		
→P.70			



材料 (4個)
 蛋.....4個
 水.....2小匙
 鹽・胡椒.....各少量

製作方法

- 將加水槽加水至滿水線後，再裝入本機。
- 在4個鋁箔容器（奶油小蛋糕用）中塗上薄薄一層沙拉油（適量），分別打入雞蛋並撒上水及少量的鹽和胡椒後，排列在黑色烤盤中央，接著放入上層，以**燒烤**▶**其他**▶**煎太陽蛋**進行加熱。

●追加加熱 關燈後，加熱仍不足時，請利用**燒烤**功能，邊觀察情況邊進行加熱。→P.75

應用 095 起司煎太陽蛋

製作方法

以披薩用起司（約30g）代替煎太陽蛋的水，撒在蛋上後進行加熱。

應用 095 培根蛋

製作方法

在4個鋁箔容器（奶油小蛋糕用）內，分別鋪上2片培根（將4片培根切成對半）。再分別打入雞蛋（4個），撒上水（2小匙）及少量鹽・胡椒後，放在黑色烤盤上。參考煎太陽蛋的製作方法進行加熱。



警告

除了**煎太陽蛋**和**雀巢蛋**之外，不要單獨加熱未打散的蛋。（會有破裂的危險。）
 ※加熱蛋類時，請先打散後再加熱。

自動 096 雀巢蛋

自動烹調 | 加熱時間的標準 約13分鐘

燒烤	過熱水蒸氣	黑色烤盤 上層	加水槽
其他	熱風烘烤	白色底盤	加滿水
雀巢蛋	燒烤		
→P.70			



材料 (4個)
 蛋.....4個
 高麗菜（切成細絲）.....60g
 水.....2小匙
 鹽・胡椒.....各少量

製作方法

- 將加水槽加水至滿水線後，再裝入本機。

- 將高麗菜靠邊緣鋪放在4個鋁箔容器（奶油小蛋糕用）裡，將雞蛋打在正中央，撒上水及少量鹽和胡椒後，放在黑色烤盤的中央，把黑色烤盤放入上層，以**燒烤**▶**其他**▶**雀巢蛋**進行加熱。

自動 097 炒蛋

自動烹調 | 加熱時間的標準 約13分鐘

燒烤	過熱水蒸氣	黑色烤盤 上層	加水槽
其他	熱風烘烤	白色底盤	加滿水
炒蛋	燒烤		
→P.70			



材料 (4個)
 蛋（打散）.....4個
 牛奶.....2大匙
 砂糖.....2小匙
 鹽.....少量

製作方法

- 將加水槽加水至滿水線後，再裝入本機。
- 在蛋中加入材料A拌勻，分別放入鋁箔容器（奶油小蛋糕用）中，然後排列在黑色烤盤的中央，把黑色烤盤放入上層，以**燒烤**▶**其他**▶**炒蛋**進行加熱。
- 加熱後立刻拌勻，做成炒蛋的形狀。

*也可以鋪上川燙的菠菜（120g）來代替高麗菜。

●追加加熱 關燈後，加熱仍不足時，請利用**燒烤**功能，邊觀察情況邊進行加熱。→P.75

自動 098 味噌烤魚板

自動烹調 | 加熱時間的標準 約10分鐘

燒烤	微波	燒烤盤(打開支架、折起上層用握柄)	加水槽
其他	燒烤	白色底盤	空
味噌烤魚板			
→P.70			



製作方法

- 將燒烤盤支架張開，將魚板排列在燒烤盤上，塗上拌勻的材料A，然後放在白色底盤上。
- 以**燒烤**▶**其他**▶**味噌烤魚板**進行加熱。加熱完畢後裝盤，並撒上細香蔥。

●追加加熱 關燈後，加熱仍不足時，請以**熱風烘烤**不預熱|1層|190°C邊觀察情況邊進行加熱。→P.78

材料 (16片)

魚板（切成6mm厚）.....16片（約180g）
 味噌.....1大匙
 長蔥（切成碎末）.....½大匙（5g）
 酒.....2小匙
 砂糖.....多於1大匙
 豆瓣醬.....½小匙
 細香蔥（乾燥、切成小段）.....適量

自動 099 起司烤竹輪



自動烹調 | 加熱時間的標準 約10分鐘

燒烤	微波	燒烤盤(打開支架、折起上層用握柄)	加水槽
其他	燒烤	白色底盤	空
起司烤竹輪			
→P.70			

製作方法

- 竹輪打橫對半切開成2等份，縱向劃開後，用海苔將起司捲起、再填入竹輪中。
- 將燒烤盤的支架打開，將①的切口朝下、排列在燒烤盤上，然後放在白色底盤上，以**燒烤**▶**其他**▶**起司烤竹輪**進行加熱。

●追加加熱 關燈後，加熱仍不足時，請以**熱風烘烤**不預熱|1層|190°C邊觀察情況邊進行加熱。→P.78

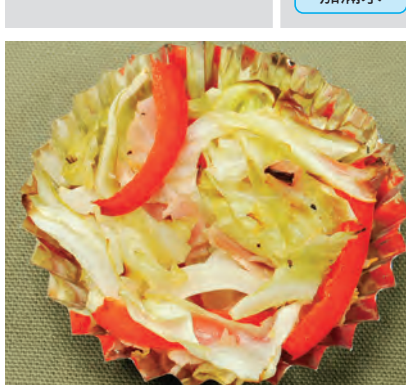
材料 (8根)

竹輪.....4根(約300g)
 加工起司（切絲）.....40g
 烤海苔（1張分成8等份）.....8片

自動 100 簡易炒青菜

自動烹調 | 加熱時間的標準 約13分鐘

燒烤	過熱水蒸氣	黑色烤盤 上層	加水槽
其他	熱風烘烤	白色底盤	加滿水
簡易炒青菜	燒烤		
→P.70			



材料 (4個)

高麗菜（切粗絲）.....160g
 紅椒（切細絲）.....適量
 培根（切成1cm寬）.....2片
 鹽・胡椒.....各少量
 沙拉油.....2小匙

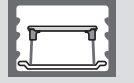
製作方法

- 將加水槽加水至滿水線後，再裝入本機。
- 將食材全部放進較小的市售塑膠袋中，充分搖晃使其入味，將食材取出、平均放在4個鋁箔容器（奶油小蛋糕用）中，然後排列在黑色烤盤中央，再把黑色烤盤放入上層，以**燒烤**▶**其他**▶**簡易炒青菜**進行加熱。

燒烤

燒烤(冷凍)

自動 101 漢堡排(冷凍)

自動烹調	加熱時間的標準	約23分鐘
燒烤 (冷凍)	微波 700W 加熱時間 約2分 (預煮)	 燒烤架(張開支架) 白色底盤 加水槽 空
漢堡排(冷凍)	微波 燒烤	
→P.70		



材料(4個)

(A)	洋蔥(切成碎末).....	中的1/2個(約100g)
	奶油.....	15g
	混合絞肉.....	300g
	麵包粉.....	1/4杯(約30g)
(B)	牛奶.....	3大匙
	蛋(打散).....	1個
	鹽.....	少於1/2小匙
	胡椒·肉豆蔻.....	各少量
	蕃茄醬·伍斯特辣醬油.....	各適量
	28×27cm的夾鍊冷凍保存袋.....	1個

製作方法

【預煮】

①將材料(A)放入耐熱容器，以微波700W [約2分]進行加熱。放涼後，加入材料(B)攪拌均勻，然後分成4等份。**→P.72-73**

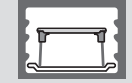
②手上沾一點沙拉油(適量)，用單手拍打①數次、將空氣逼出，並捏成厚約1.5~2cm的橢圓形後，在中央壓出凹洞。

③剪一張比市售的冷凍保鮮袋稍小的烘焙紙、放入保鮮袋中，將肉排放在烘焙紙上，然後封住袋口。避免讓肉排彼此接觸，然後平整放置在金屬托盤上，參考善用冷凍保存(結凍)的秘訣說明加以冷凍。**→P.144**

【燒烤】

從保鮮袋中取出肉排，將燒烤盤的支架張開，以肉排的平面朝下、排列在燒烤盤中央，然後放在白色底盤上，以**燒烤**▶**燒烤(冷凍)**▶**漢堡排(冷凍)**進行加熱。將蕃茄醬和伍斯特辣醬油充份拌勻後淋上。

自動 102 照燒雞肉(冷凍)

自動烹調	加熱時間的標準	約23分鐘
燒烤 (冷凍)	微波 燒烤	 燒烤架(張開支架) 白色底盤 加水槽 空
照燒雞肉(冷凍)		
→P.70		



材料(3~4人份)

(A)	雞胸肉或雞腿肉 (帶皮、1塊約250g).....	2塊
	醬油.....	2大匙
	味醂.....	1大匙
	砂糖.....	1小匙
	生薑汁.....	少量
	28×27cm的夾鍊冷凍保存袋.....	1個

製作方法

【預煮】


①用叉子等工具在雞肉帶皮的部位上戳洞，將較厚部位用刀劃開。將拌勻的材料(A)放入市售的冷凍保鮮袋裡，然後把雞肉也放進去，封住袋口後上下翻動雞肉，讓材料(A)均勻分布。

②剪一張比冷凍保鮮袋稍小的烘焙紙，緊緊貼住保鮮袋中的雞肉沒帶皮的一面。注意避免讓雞肉彼此接觸，讓皮朝上排列，然後封住保鮮袋口。平整放置在金屬托盤上，然後參考善用冷凍保存(結凍)的秘訣**→P.144**說明加以冷凍。

【燒烤】

從保鮮袋中取出雞肉，將燒烤盤的支架張開，將雞肉以皮朝上排列在燒烤盤中央，然後放在白色底盤上，以**燒烤**▶**燒烤(冷凍)**▶**照燒雞肉(冷凍)**進行加熱。

自動 103 酥炸雞塊(冷凍)

自動烹調	加熱時間的標準	約20分鐘
燒烤 (冷凍)	微波 燒烤	 燒烤架(張開支架) 白色底盤 加水槽 空
酥炸雞塊(冷凍)		
→P.70		



材料(12個)

(A)	雞腿肉(帶皮、1塊約250g).....	2塊
	醬油.....	2大匙
	酒.....	1 1/2大匙
	生薑(磨成泥).....	1 1/2小匙
	大蒜(磨成泥).....	1 1/2小匙
	胡椒.....	少量
	太白粉.....	1大匙
	28×27cm的夾鍊冷凍保存袋.....	1個

製作方法

【預煮】

①將兩塊雞肉各分為6等份，用(A)醃漬15分鐘以上。

②輕輕擦去①的多餘醬汁，在塑膠袋內撒入太白粉後，放入雞肉，用按摩方式讓雞肉均勻裹上太白粉。

③剪一張比市售的冷凍保鮮袋稍小的烘焙紙、放入保鮮袋中，將雞肉皮朝上排列在烘焙紙上、注意避免讓雞肉彼此接觸，然後封住袋口。平整放置在金屬托盤上，然後參考善用冷凍保存(結凍)的秘訣**→P.144**說明加以冷凍。

【燒烤】

從保鮮袋中取出雞肉，將燒烤盤的支架張開，將雞肉以皮朝上排列在燒烤盤中央，然後放在白色底盤上，以**燒烤**▶**燒烤(冷凍)**▶**酥炸雞塊(冷凍)**進行加熱。

漢堡排 燒烤(冷凍)的烹調秘訣

- 份量
1次能夠烘烤的份量為2~4個。
- 肉餡的製作方法
如果水分過多，可能會妨礙溫度上升，無法得到理想的燒烤結果。
- 追加加熱 關燈後，加熱仍不足時，請利用**燒烤**功能，邊觀察情況邊進行加熱。**→P.75**
- 不冷凍、直接燒烤時
請參考**漢堡排****→P.108**的製作方法進行加熱。

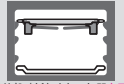
照燒雞肉 燒烤(冷凍)的烹調秘訣

- 份量
1次能夠烘烤的份量為1~2塊。
- 擔心弄髒燒烤盤時
應鋪上烘焙紙。請勿鋪上鋁箔紙。(否則會產生火花)
- 要取出加熱後的白色底盤時
可能有油脂或醬汁殘留在白色底盤上的情況。取出時請保持平穩。
- 追加加熱 關燈後，加熱仍不足時，請利用**燒烤**功能，邊觀察情況邊進行加熱。**→P.75**
- 不冷凍、直接燒烤時
請參考**照燒雞肉****→P.115**的製作方法進行加熱。

酥炸雞塊 燒烤(冷凍)的烹調秘訣

- 份量
1次能夠烘烤的份量為6~12塊。
- 如何處理帶骨的雞肉？
將強弱調整調到**強**。
- 市售的酥炸粉
可代替材料(A)和太白粉，相當方便。關於酥炸粉的用量，請參考食品廠商的標示斟酌使用。
- 擔心弄髒燒烤盤時
應鋪上烘焙紙。請勿使用鋁箔紙。(會引發火花(閃光))
- 追加加熱 關燈後，加熱仍不足時
利用**燒烤**功能，邊觀察情況邊進行燒烤。**→P.75**
- 不冷凍、直接燒烤時
請參考**酥炸雞塊****→P.187**的製作方法進行加熱。

自動 104 鹽烤鮭魚(冷凍)

自動烹調	加熱時間的標準	約22分鐘
燒烤 (冷凍)	熱風烘烤 微波 燒烤	 燒烤架(折起支架、打開上層用握柄)上層 白色底盤 白色底盤 加水槽 空
鹽烤鮭魚(冷凍)		
→P.70		



材料(4片)	鹽烤鮭魚片(1片約80g).....	4片
	28×27cm的夾鍊冷凍保存袋.....	1個

製作方法


【預煮】

剪一張比市售的冷凍保鮮袋稍小的烘焙紙、放入保鮮袋中，將鹹鮭魚的魚皮朝上排列在烘焙紙上、注意避免讓魚肉彼此接觸，然後封住袋口。平整放置在金屬托盤上，然後參考善用冷凍保存(結凍)的秘訣說明加以冷凍。**→P.144**

【燒烤】

- 從保鮮袋中取出鹹鮭魚，將燒烤盤的支架折起，打開上層用的握柄，將魚肉以裝盤時朝上的一面朝上、排列在燒烤盤上。
- 將①放入上層，以**燒烤**▶**燒烤(冷凍)**▶**鹽烤鮭魚(冷凍)**進行加熱。

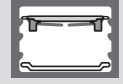
自動 106 香烤對剖竹筴魚(冷凍)

自動烹調	加熱時間的標準	約18分鐘
燒烤 (冷凍)	熱風烘烤 微波 燒烤	 燒烤架(折起支架、打開上層用握柄)上層 白色底盤 白色底盤 加水槽 空
香烤對剖竹筴魚(冷凍)		
→P.70		



材料(2片)	對剖竹筴魚乾(1片100~120g).....	2片
	28×27cm的夾鍊冷凍保存袋.....	1個

自動 105 鹽烤鯖魚(冷凍)

自動烹調	加熱時間的標準	約20分鐘
燒烤 (冷凍)	熱風烘烤 微波 燒烤	 燒烤架(折起支架、打開上層用握柄)上層 白色底盤 白色底盤 加水槽 空
鹽烤鯖魚(冷凍)		
→P.70		



材料(4片)	鹽烤鯖魚切片(一片約100g).....	4片
	28×27cm的夾鍊冷凍保存袋.....	1個

製作方法

【預煮】

剪一張比市售的冷凍保鮮袋稍小的烘焙紙、放入保鮮袋中，將鹹鯖魚的魚皮朝上排列在烘焙紙上、注意避免讓魚肉彼此接觸，然後封住袋口。平整放置在金屬托盤上，然後參考善用冷凍保存(結凍)的秘訣說明加以冷凍。**→P.144**

【燒烤】

- 從保鮮袋中取出鹹鯖魚，將燒烤盤的支架折起，打開上層用的握柄，將魚肉以裝盤時朝上的一面朝上、排列在燒烤盤上。
- 將①放入上層，以**燒烤**▶**燒烤(冷凍)**▶**鹽烤鯖魚(冷凍)**進行加熱。

自動 107 照燒鰻魚 (冷凍)

自動烹調		加熱時間的標準 約21分鐘
燒烤	微波500W	
燒烤 (冷凍)	加熱時間 20~30秒 (預煮)	
照燒鰻魚 (冷凍)	熱風烘烤 微波 燒烤	
→P.70	加水槽 空	



材料 (4片)
 鰻魚切片 (1片約100g)..... 4片
A 醬油・味醂..... 各1大匙
 砂糖..... 1/2小匙
B 醬油..... 2大匙
 味醂..... 2大匙
 28×27cm的夾鍊冷凍保存袋..... 1個

製作方法

【預煮】

① 將材料**A**放入市售的冷凍保鮮袋混合均勻。將鰻魚的水分拭乾、放進保鮮袋裡，封住袋口後上下翻動，讓材料**A**均勻分布。
 ② 剪一張比冷凍保鮮袋稍小的烘焙紙，放入保鮮袋中，將鰻魚排列在烘焙紙上、注意避免讓魚肉彼此接觸，然後封住袋口。平整放置在金屬托盤上，然後參考善用冷凍保存 (結凍) 的秘訣 (→P.144) 說明加以冷凍。

【燒烤】

① 將材料**B**放入較深的容器裡拌勻，將白色底座安裝於加熱室底部後，放入容器，以**微波500W** [20~30秒] 進行加熱。(→P.72、73)
 ② 從保鮮袋中取出鰻魚切片，將燒烤盤的支架折起，打開上層用的握柄，將魚肉以裝盤時朝上的一面朝上、排列在燒烤盤上。
 ③ 將**②**放入**上層**，以**燒烤**▶**燒烤 (冷凍)**▶**照燒鰻魚 (冷凍)**進行加熱。
 ④ 加熱後，將**①**的醬料塗在鰻魚表面。

「微波加熱的使用方法」 (→P.72、73)

自動 108 烤蔬菜 (冷凍)

自動烹調		預熱 約9分鐘 加熱時間的標準 約19分鐘
燒烤	熱風烘烤	
燒烤 (冷凍)	微波 燒烤	
烤蔬菜 (冷凍)		
→P.68、69	加水槽 空	



製作方法

【預煮】

① 將蔬菜切成一口大小或薄片，放進市售的塑膠袋裡，加入鹽・胡椒、橄欖油和水之後，封住袋口並上下翻動，讓材料均勻分布。
 ② 剪一張比冷凍保鮮袋稍小的烘焙紙，放入保鮮袋中，將烘焙紙墊在蔬菜下方、注意避免讓蔬菜彼此交疊，然後封住袋口。將食材攤平、放置在金屬托盤上，然後參考善用冷凍保存 (結凍) 的秘訣 (→P.144) 說明加以冷凍。

【燒烤】

① 設定**燒烤**▶**燒烤 (冷凍)**▶**烤蔬菜 (冷凍)**，按下開始鍵，開始預熱。
 ② 從保鮮袋中取出蔬菜，將燒烤盤的支架折起，打開上層用的握柄，將蔬菜排列在燒烤盤上。
 ③ 預熱結束音響起後，將**②**放入**上層**並進行加熱。

材料 (4人份)
 南瓜・綠花椰菜・紅椒・黃椒・雪蓮果・茄子・蘆筍・杏鮑菇・小番茄・白花椰菜・紫芋等蔬菜..... 500g
 鹽・胡椒..... 各少量
 橄欖油・水..... 各1大匙
 28×27cm的夾鍊冷凍保存袋..... 1個

自動 109 蔬菜肉捲 (冷凍)

自動烹調		預熱 約9分鐘 加熱時間的標準 約19分鐘
燒烤	熱風烘烤	
燒烤 (冷凍)	微波 燒烤	
蔬菜肉捲 (冷凍)		
→P.68、69	加水槽 空	



材料 (4人份)
 豬五花薄片 (涮涮鍋用)..... 300g
 南瓜・紅椒・黃椒・雪蓮果・秋葵・水菜・蘆筍・金針菇・山藥等蔬菜..... 約250g
 鹽・胡椒..... 各少量
 28×27cm的夾鍊冷凍保存袋..... 1個

製作方法

【預煮】

① 將各種蔬菜切成5cm的條狀，肉片則攤開成容易包捲蔬菜的形狀。
 ② 將各種蔬菜放在已攤開的肉片上，從邊緣包捲，再撒上鹽・胡椒。
 ③ 剪一張比市售的冷凍保鮮袋稍小的烘焙紙、放入保鮮袋中，將肉捲排列在烘焙紙上，然後封住袋口。避免讓肉捲彼此接觸，然後平整放置在金屬托盤上，並參考善用冷凍保存 (結凍) 的秘訣說明加以冷凍。(→P.144)

【燒烤】

① 設定**燒烤**▶**燒烤 (冷凍)**▶**蔬菜肉捲 (冷凍)**，按下開始鍵，開始預熱。
 ② 從保鮮袋中取出肉捲，將燒烤盤的支架折起，打開上層用的握柄，將肉捲排列在燒烤盤上。
 ③ 預熱結束音響起後，將**②**放入**上層**並進行加熱。

自動 110 烤飯糰 (冷凍)

自動烹調		加熱時間的標準 約28分鐘
燒烤	微波	
燒烤 (冷凍)	熱風烘烤	
烤飯糰 (冷凍)	燒烤	
→P.70	加水槽 空	



自動烹調		加熱時間的標準 約28分鐘
燒烤	微波	
燒烤 (冷凍)	熱風烘烤	
烤飯糰 (冷凍)	燒烤	
→P.70	加水槽 空	

材料 (8個)
 冷飯..... 640g
A 醬油..... 2小匙
 砂糖..... 1/2小匙
 味醂..... 1/2小匙
 28×27cm的夾鍊冷凍保存袋..... 1個

製作方法

【預煮】

① 將冷飯分為8等份、做成8個厚度約2~3cm的飯糰 (1個約80g)。將拌勻的材料**A**塗在飯糰的兩面。
 ② 將飯糰放入市售的冷凍保鮮袋，避免讓飯糰彼此接觸，然後平整放置在金屬托盤上，並參考善用冷凍保存 (結凍) 的秘訣說明加以冷凍。(→P.144)

【燒烤】

① 從袋中取出飯糰，將燒烤盤的支架折起，打開上層用的握柄，將飯糰排列在燒烤盤上。
 ② 將**①**放入**上層**，以**燒烤**▶**燒烤 (冷凍)**▶**烤飯糰 (冷凍)**進行加熱。

烤飯糰的烹調秘訣

- 份量
一次能夠烘烤的份量為6~8個。
- 飯糰的製作方法
將白飯煮好後放涼，趁著還有餘溫時製作飯糰，比較容易做出飯糰的形狀。同時，為了得到理想的烘烤結果，請將飯糰做成同樣的形狀和厚度。
- 追加加熱
關燈後，加熱仍不足時，請利用**燒烤**功能，邊觀察情況邊進行加熱。(→P.75)
- 不冷凍、直接燒烤時
請參考**醬油烤飯糰**或**味噌烤飯糰**的製作方法進行燒烤。(→P.242)

烤蔬菜 (冷凍)、烤蔬菜肉捲 (冷凍) 的烹調秘訣

- 份量
一次能夠烘烤的份量，為標示份量的0.8~1.3倍。
- 擔心弄髒白色底座時
應鋪上烘焙紙。請勿鋪上鋁箔紙。(否則將引起火花 (閃光))。
- 加熱後取出白色底座時
可能有油脂或醬汁堆積在白色底座上的情況。請以保持平穩的方式取出。
- 追加加熱
關燈後，加熱仍不足時，請利用**燒烤**功能，邊觀察情況邊進行加熱。(→P.75)
- 不冷凍、直接燒烤時
請參考**烤蔬菜** (→P.132) 的製作方法進行燒烤。

燒烤(冷凍)的善用冷凍保存(結凍)的秘訣

[1] 可冷凍的食物

料理集所刊載的食譜(→P.140~143)中，標示為預煮的食物。(市售的冷凍食品不適用本機的「燒烤(冷凍)」功能。請參考食品廠商標示的加熱方式進行加熱。)

[2] 一次能夠烘烤的份量

正確的份量和食譜標示在一起。份量過多或過少，都會造成影響、無法得到理想的烹調結果。

[3] 冷凍食物前的準備工作

- 充份拭除滲出肉類或魚肉表面的水分後再冷凍。同時，需要先醃漬再冷凍食物時，同樣請先將食物表面的水分拭除後再醃漬。
- 請按照製作方法準備大小一致的食物，並遵守醃料和調味料的份量指示。若份量所含水分過多，可能會影響溫度上升，無法得到理想的燒烤結果。
- 將食物放入醃料後，不需等待、應立即進行冷凍。(酥炸雞塊除外)

[4] 冷凍食物的方法

- 剪一張比市售的冷凍保鮮袋稍小的烘焙紙，放入保鮮袋中。將食物放進保鮮袋，並排列在烘焙紙上，擺放時應讓食物彼此保持距離、避免互相重疊，然後進行冷凍。如果冷凍時沒有讓食物彼此保持距離，將無法得到理想的燒烤結果。
- 冷凍時應將食品攤平、厚度保持一致。如果厚度太厚，食物不容易熟透，無法得到理想的燒烤結果。
- 醃漬並冷凍食物時，應將醃料連同食物一起放進冷凍保鮮袋裡進行冷凍。(酥炸雞塊除外)
- 利用金屬托盤等器皿冷凍食物，可使食物底部的形狀變得平整，燒烤時可平貼在燒烤盤或黑色烤盤上，讓食物更容易烤熟。
- 冷凍時，請參考照片所示排列食物。



[5] 保存期限

■保存期限請以2~3個禮拜為準。如果冷凍時間太長，食物的狀態可能會產生變化，無法得到理想的燒烤結果。

[6] 從冷凍室取出後立即烹調

■已經開始解凍的食物，不適用本機的「燒烤(冷凍)」功能。

焗烤、法式鹹派(焗烤)

自動 111 焗烤通心粉



自動烹調 加熱時間的標準(4盤) 約18分鐘

微波700W 加熱時間 約4分30秒 (預煮)

焗烤 焗烤通心粉 →P.70

微波 熱風烘烤 燒烤

燒烤盤(張開支架、折起上層用握柄) 白色底盤 加水槽 空

- 材料(4人份)
- 通心麵..... 80g
 - 雞腿肉(切成1cm小丁)..... 100g
 - 大正蝦(剝殼、去除尾巴與腸泥並切成對半)..... 8隻(約100g)
 - 洋蔥(切成薄片)..... 1/2個(約100g)
 - 蘑菇(罐頭、切成薄片)..... 1小罐(約50g)
 - 奶油..... 25g
 - 鹽、胡椒..... 各少量
 - 白醬..... 3杯
 - 天然起司(切碎或起司粉、適量).. 80g

- 製作方法**
- 1 用篩網撈起水煮過的通心粉，淋上沙拉油(適量)。
 - 2 將(A)放入較深的容器內，以[微波700W]加熱[約4分30秒]，再拌入通心粉。(→P.72、73)
 - 3 將一半白醬加入②。
 - 4 將③分別倒入已塗上奶油(適量)的焗烤盤內，將剩餘的白醬淋在整個奶油通心粉上，再撒上起司。
 - 5 將④擺在已打開支架的燒烤盤上，再放在白色底盤上，以「焗烤·法式鹹派」▶「焗烤」▶「焗烤通心粉」進行加熱。

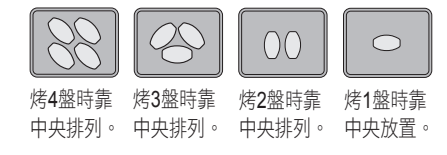
「微波加熱的使用方法」→P.72、73

注意

部分食材可能出現噴濺情況，敬請注意。
選用墨魚時，請整條切刀花；蘑菇則請先切片。

市售冷凍焗烤食品

- 以「自動烹調」方式處理冷凍焗烤食品(1個約240g)。如下圖所示，直接將鋁箔紙盤(1~4盤)排在黑色烤盤上，將白色底盤取出，黑色烤盤放入中層，以「熱風烘烤」[不預熱]1層[210°C] [34~46分]進行加熱。



- ※可將鋁箔紙盤邊緣折起來再進行燒烤，以防止煮熟溢出。
- ※不可將微波用塑膠容器用於燒烤。(否則將導致容器變形。)

※請勿排列在燒烤盤上以「焗烤通心粉」進行燒烤。(否則將引發火花(閃光))。

「熱風烘烤(不預熱)加熱的使用方法」→P.78

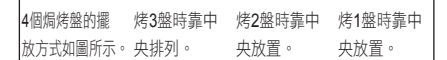
白醬

- 製作方法**
- 1 將麵粉與奶油放入較深的容器內，以[微波600W]加熱後，用起泡器充分攪拌。
 - 2 一邊慢慢加入少量牛奶一邊勻開，邊以[微波600W]，於過程中邊攪拌邊繼續加熱。

「微波加熱的使用方法」→P.72、73

焗烤的烹調秘訣

- 如何調整份量？
可烘烤1~4盤。此外，亦可將多人份食材放入一個大型器皿中燒烤。
- 適用容器為何？
請勿使用金屬容器或琺瑯容器。請使用耐熱陶器、瓷器，或耐熱玻璃製焗烤盤。
- 燒烤時，盤具放置方式為何？
將焗烤盤以如圖所示的方式，排列在燒烤盤上，再放在已裝在加熱室底部的白色底盤上。



4個焗烤盤的擺放方式如圖所示，中央排列。 3個時靠中 中央放置。 2個時靠中 中央放置。 1個時靠中 中央放置。

- 擔心對燒烤盤造成損壞時
應鋪上烘焙紙。請勿鋪上鋁箔紙。(否則可能會產生火花(閃光))。
- 燒烤前已冷卻時
請趁食材或醬汁還溫熱時進行燒烤。若燒烤之前已經冷卻，請先以[微波500W]加熱到體溫左右(約40°C)，再進行燒烤。(→P.72、73)
- 燒烤色澤會因為不同食材而有所差異。
燒烤色澤會因為白醬濃度、起司種類、食品製造商不同而有所差異。
- 追加加熱關燈後，加熱仍不足時，請以「熱風烘烤」[不預熱]1層[210°C]邊觀察情況邊進行加熱。(→P.78)
- 擔心燒烤不均勻的時候
在時間剩下3~5分鐘時，調換焗烤盤前後位置，再繼續燒烤。
- 冷凍焗烤食品不能以「焗烤通心粉」進行燒烤。
請參考市售冷凍焗烤食品的加熱方式，邊觀察情況邊進行加熱。

份量	1杯	2杯	3杯
牛奶	200mL	400mL	600mL
麵粉(低筋麵粉)	20g	30g	40g
奶油	30g	40g	50g
鹽、胡椒	各少量	各少量	各少量
作法① 加熱麵粉及奶油 微波 600W	約1分10秒	約1分40秒	約2分10秒
作法② 加入牛奶後再加熱 微波 600W	2~4分	5~7分	9~11分



應用 111 奶油焗烤茄子豬肉

自動烹調 | 加熱時間的標準 約18分鐘

微波700W
焗烤·法式鹹派 加熱時間
 約4分30秒
 (預煮)
焗烤
焗烤通心粉
 → P.70
 微波
 熱風烘烤
 燒烤

燒烤盤 (打開支架、折起上層用握柄)
 白色底盤
加水槽
 空



- 材料 (4人份)
- 通心粉.....80g
 - 茄子 (切成7~8mm厚、浸泡在鹽水中).....2個 (約140g)
 - 豬五花薄片 (切成一口大小).....100g
 - 味噌.....1大匙
 - 醬油.....1大匙
 - 砂糖.....1大匙
 - 酒.....3大匙
 - 洋蔥 (切成薄片).....50g
 - 蘑菇 (罐頭、切成薄片) 1小罐 (50g)
 - 白醬 (材料、製作方法) → P.145
 - 天然起司 (切碎或起司粉、適量).....3杯

- 製作方法**
- 將通心粉煮好、瀝乾後，淋上適量的沙拉油 (適量)。
 - 將材料 ① 充份攪拌均勻，舀1大匙放入白醬裡，混合均勻後備用。
 - 用平底鍋熱沙拉油 (適量)，將茄子炒熟後，撒上鹽和胡椒。
 - 將材料 ① 和炒過的茄子、豬肉、洋蔥和蘑菇放入較深的耐熱容器裡，以 [微波700W] [約4分30秒] 加熱後，再放入通心粉拌勻。→ P.72、73
 - 將一半的白醬加入 ④ 中並拌勻。
 - 在焗烤盤內塗上適量的奶油，將 ⑤ 平均倒入焗烤盤，並把剩餘的白醬均勻地淋在通心粉上，然後撒上起司。
 - 將燒烤盤的支架打開，將 ⑥ 排列在燒烤盤上，然後放在白色底盤上，並以 **焗烤·法式鹹派** ▶ **焗烤** ▶ **焗烤通心粉** 進行加熱。
- 「微波加熱的使用方法」 → P.72、73
- 份量為標示份量的0.8倍~標示份量之間。
 - 追加加熱 關燈後，加熱仍不足時，請以 **熱風烘烤** 不預熱 1層 210°C 邊觀察情況邊進行加熱。→ P.78

應用 111 蕃茄奶油焗烤鮮蝦花椰菜

自動烹調 | 加熱時間的標準 約18分鐘

微波700W
焗烤·法式鹹派 加熱時間
 約4分30秒
 (預煮)
焗烤
焗烤通心粉
 → P.70
 微波
 熱風烘烤
 燒烤

燒烤盤 (打開支架、折起上層用握柄)
 白色底盤
加水槽
 空



- 材料 (4人份)
- 通心粉.....80g
 - 蝦仁 (去除腸泥).....100g
 - 花椰菜 (切成小束後再對切).....小的½棵 (約80g)
 - 洋蔥 (切成薄片)½個 (約100g)
 - 奶油.....25g
 - 鹽·胡椒.....各少量
 - 去皮蕃茄罐頭.....¼罐 (100g)
 - 白醬 (材料、製作方法) → P.145
 - 天然起司 (切碎或起司粉、適量).....3杯

- 製作方法**
- 將通心粉煮好、瀝乾，淋上適量的沙拉油 (適量)。
 - 將蕃茄壓碎，一半放入白醬中、混合均勻後備用，另一半與材料 ① 一起攪拌均勻。
 - 將材料 A 放入較深的容器中，以 [微波700W] [約4分30秒] 加熱後，再放入通心粉拌勻。→ P.72、73
 - 將一半的白醬加入 ③ 中並拌勻。
 - 在焗烤盤內塗上適量的奶油，將 ④ 平均倒入焗烤盤，並把剩餘的白醬均勻地淋在通心粉上，然後撒上起司。
 - 將燒烤盤的支架張開，將 ⑤ 排列在燒烤盤上，然後放在白色底盤上，並以 **焗烤·法式鹹派** ▶ **焗烤** ▶ **焗烤通心粉** 進行加熱。
- 「微波加熱的使用方法」 → P.72、73
- 份量為標示份量的0.8倍~標示份量之間。
 - 追加加熱 關燈後，加熱仍不足時，請以 **熱風烘烤** 不預熱 1層 210°C 邊觀察情況邊進行加熱。→ P.78

應用 111 焗烤干貝泡菜

自動烹調 | 加熱時間的標準 約18分鐘

微波700W
焗烤·法式鹹派 加熱時間
 約4分30秒
 (預煮)
焗烤
焗烤通心粉
 → P.70
 微波
 熱風烘烤
 燒烤

燒烤盤 (打開支架、折起上層用握柄)
 白色底盤
加水槽
 空



- 材料 (4人份)
- 通心粉.....80g
 - 干貝 (切成一半厚度).....4個 (約120g)
 - 泡菜 (切成一口大小).....80g
 - 洋蔥 (切成薄片).....100g
 - 奶油.....25g
 - 鹽·胡椒.....各少量
 - 白醬 (材料、製作方法) → P.145
 - 天然起司 (切碎或起司粉、適量).....3杯

- 製作方法**
- 將通心粉煮好、瀝乾，淋上適量的沙拉油 (適量)。
 - 將材料 ① 放入較深的容器中，以 [微波700W] [約4分30秒] 加熱後，再放入通心粉拌勻。→ P.72、73
 - 將一半的白醬加入 ② 中並拌勻。
 - 在焗烤盤內塗上適量的奶油，將 ③ 平均倒入焗烤盤，並把剩餘的白醬均勻地淋在通心粉上，然後撒上起司。
 - 將燒烤盤的支架打開，將 ④ 排列在燒烤盤上，然後放在白色底盤上，並以 **焗烤·法式鹹派** ▶ **焗烤** ▶ **焗烤通心粉** 進行加熱。
- 「微波加熱的使用方法」 → P.72、73
- 份量為標示份量的0.8倍~標示份量之間。
 - 追加加熱 關燈後，加熱仍不足時，請以 **熱風烘烤** 不預熱 1層 210°C 邊觀察情況邊進行加熱。→ P.78

應用 111 奶油焗烤咖哩雞肉

自動烹調 | 加熱時間的標準 約18分鐘

微波700W
焗烤·法式鹹派 加熱時間
 約4分30秒
 (預煮)
焗烤
焗烤通心粉
 → P.70
 微波
 熱風烘烤
 燒烤

燒烤盤 (打開支架、折起上層用握柄)
 白色底盤
加水槽
 空



- 材料 (4人份)
- 通心粉.....80g
 - 雞腿肉 (切成一口大小).....200g
 - 水菜 (切成4cm長).....100g
 - 紅甜椒 (切成1cm小丁).....½個
 - 奶油.....25g
 - 咖哩粉.....1小匙
 - 鹽·胡椒.....各少量
 - 白醬 (材料、製作方法) → P.145
 - 天然起司 (切碎或起司粉、適量).....3杯

- 製作方法**
- 將通心粉煮好、瀝乾，淋上適量的沙拉油 (適量)。將白醬與咖哩粉拌勻備用。
 - 將材料 ① 放入較深的容器中，以 [微波700W] [約4分30秒] 加熱後，再放入通心粉拌勻。→ P.72、73
 - 將一半的白醬加入 ② 中並拌勻。
 - 在焗烤盤內塗上適量的奶油，將 ③ 平均倒入焗烤盤，並把剩餘的白醬均勻地淋在通心粉上，然後撒上起司。
 - 將燒烤盤的支架打開，將 ④ 排列在燒烤盤上，然後放在白色底盤上，並以 **焗烤·法式鹹派** ▶ **焗烤** ▶ **焗烤通心粉** 進行加熱。
- 「微波加熱的使用方法」 → P.72、73
- 份量為標示份量的0.8倍~標示份量之間。
 - 追加加熱 關燈後，加熱仍不足時，請以 **熱風烘烤** 不預熱 1層 210°C 邊觀察情況邊進行加熱。→ P.78

焗烤·法式鹹派
(焗烤)

奶油焗烤茄子豬肉／蕃茄奶油焗烤鮮蝦花椰菜

焗烤·法式鹹派
(焗烤)

焗烤干貝泡菜／奶油焗烤咖哩雞肉

焗烤・法式鹹派
焗烤蔬菜／焗烤牡蠣菠菜／焗烤茄子蕃茄

自動 112 焗烤蔬菜

自動烹調 | 加熱時間的標準 約16分鐘

川燙葉菜類與蔬果類	微波600W	燒烤盤 (打開支架、折起上層用握柄)	白色底盤
焗烤・法式鹹派	加熱時間約5分鐘	折起上層用握柄	加水槽
焗烤	(預煮)		空
焗烤蔬菜	微波熱風烘烤		
→P.70	燒烤		



製作方法

- 將南瓜與白花椰菜分別用保鮮膜包起來，南瓜以「川燙葉菜類與蔬果類」進行加熱；白花椰菜以強弱調節「弱」加熱至稍為帶有硬度，再撒上少許鹽・胡椒。→P.66、67
- 將½的白醬鋪放在烤盤底部，再放上①撒上海蔥與培根後，淋上剩下的白醬汁，最後撒上起司。
- 將燒烤盤的支架打開，將②排在燒烤盤中央，然後放在白色底盤上，並以「焗烤・法式鹹派」▶「焗烤」▶「焗烤蔬菜」進行加熱。

材料 (直徑約21cm的耐熱烤盤1碟)

南瓜 (切成一口的大小) ¼個 (約200g)

白花椰菜 (切小束).....小1的顆 (約200g)

鹽・胡椒..... 各少量

洋蔥 (切成薄片)..... ¼個 (約50g)

培根 (切成1cm寬)..... 2片

白醬 (材料、製作方法) → P.145

天然起司 (切碎或起司粉・適量)..... 2杯

70g

自動 113 焗烤牡蠣菠菜

自動烹調 | 加熱時間的標準 約18分鐘

川燙葉菜類與蔬果類	微波600W	燒烤盤 (打開支架、折起上層用握柄)	白色底盤
焗烤・法式鹹派	加熱時間約5分鐘	折起上層用握柄	加水槽
焗烤	(預煮)		空
焗烤牡蠣菠菜	微波熱風烘烤		
→P.70	燒烤		

冷水並將水分擠乾，然後切成5cm的長度。→P.66、67

- 牡蠣以淡鹽水快速清洗並瀝乾水分；蝦子去掉腸泥，以鹽水清洗並瀝乾水分。之後分別撒上鹽・胡椒。將生香菇快速清洗後，去蒂並大致切成4份。
- 在較淺的容器內鋪上②，再撒上白酒、檸檬汁、辛香料後，放上切成小塊的奶油，並加以覆蓋。
- 以「微波600W」加熱「約5分」後，去除辛香料，再將蒸煮湯汁裝到別的容器。→P.72、73
- 在白醬裡加入④的蒸煮湯汁 (約100mL)。
- 在已塗上奶油 (適量) 的烤盤上鋪上菠菜，撒上④，並淋上白醬、撒上起司，放在已打開支架的燒烤盤中央，再放在白色底盤上，以「焗烤・法式鹹派」▶「焗烤」▶「焗烤牡蠣菠菜」進行加熱。



材料 (4人份)

菠菜.....400g

牡蠣 (去殼).....300g

蝦子 (去殼).....150g

生香菇.....中的4朵

白酒.....4大匙

檸檬汁・奶油.....各少量

辛香料 (月桂葉、西洋芹菜葉等).....少量

白醬 (材料、製作方法) → P.145

起司粉.....2杯

鹽・胡椒.....適量

各少量

製作方法

- 先將菠菜洗淨、用保鮮膜包起來，以「川燙葉菜類與蔬果類」加熱後，過

「川燙葉菜類與蔬果類」的使用方法 →P.66、67

- 份量為標示份量的0.8倍~標示份量之間。
- 「追加加熱」關燈後，加熱仍不足時，請以「熱風烘烤」不預熱「1層」[210°C]邊觀察情況邊進行加熱。→P.78

自動 114 焗烤茄子蕃茄

自動烹調 | 加熱時間的標準 約17分鐘

微波700W	燒烤盤 (打開支架、折起上層用握柄)	白色底盤	
焗烤・法式鹹派	加熱時間約1分50秒	折起上層用握柄	加水槽
焗烤	(預煮)		空
焗烤茄子蕃茄	微波熱風烘烤		
→P.70	燒烤		



材料 (直徑約21cm的耐熱烤盤1碟)

茄子 (切成7~8公釐厚，泡鹽水)..... 2個 (約140g)

沙拉油..... 2大匙

蕃茄..... 大的1個 (約200g)

牛絞肉..... 150g

洋蔥 (切成碎末)

① 洋蔥..... ¼個 (約150g)

② 奶油..... 20g

鹽・胡椒・肉豆蔻..... 各少量

天然起司 (切碎)..... 60g

製作方法

- 用平底鍋熱沙拉油，將茄子炒熟後，撒上鹽・胡椒。
- 蕃茄以熱水剝皮，切成7~8公釐的圓片並去籽。
- 將材料①放入烤盤中，以「微波700W」加熱「約1分50秒」後，與絞肉混合並充分揉勻，再加上鹽・胡椒、肉豆蔻攪拌均勻。→P.72、73
- 在烤盤內塗上適量的奶油後，將③填入烤盤，然後將①和②交互疊放，並撒上海蔥。
- 將④放在已打開支架的燒烤盤中央，再放在白色底盤上，以「焗烤・法式鹹派」▶「焗烤」▶「焗烤茄子蕃茄」進行加熱。

「微波加熱的使用方法」 →P.72、73

- 份量為標示份量的0.8倍~標示份量之間。
- 「追加加熱」關燈後，加熱仍不足時，請以「熱風烘烤」不預熱「1層」[210°C]邊觀察情況邊進行加熱。→P.78

自動 115 焗烤高麗菜豬肉

自動烹調 | 加熱時間的標準 約18分鐘

微波700W	燒烤盤 (打開支架、折起上層用握柄)	白色底盤	
焗烤・法式鹹派	加熱時間3分20秒~4分30秒	折起上層用握柄	加水槽
焗烤	(預煮)		空
焗烤高麗菜豬肉	微波熱風烘烤		
→P.70	燒烤		



材料 (2人份，直徑21cm的耐熱烤盤1碟)

高麗菜 (切成一口大小).....250g

水.....½杯

① 高湯塊.....½個

鹽・胡椒.....各少量

牛奶.....4大匙

豬上肩肉 (厚1cm、1塊約200g).....1塊

鹽・胡椒.....各少量

白酒.....1大匙

天然起司 (切碎).....100g

製作方法

- 將高麗菜和材料①放入耐熱玻璃大碗中，輕輕蓋上保鮮膜後，以「微波700W」[3分20秒~4分30秒]加熱後，倒入牛奶並拌勻後放涼。將豬肉切成1cm寬備用。→P.72、73
- 在烤盤內塗上薄薄一層的奶油 (適量) 後，將①的高麗菜與用鹽和胡椒調味過的豬肉交互疊放在烤盤內，然後將①的湯汁全部倒入，並在表面撒上海蔥。
- 將燒烤盤的支架打開，將②排列在燒烤盤上，然後放在白色底盤上，並以「焗烤・法式鹹派」▶「焗烤」▶「焗烤高麗菜豬肉」進行加熱。

「微波加熱的使用方法」 →P.72、73

- 份量為標示份量的0.8倍~標示份量之間。
- 「追加加熱」關燈後，加熱仍不足時，請以「熱風烘烤」不預熱「1層」[210°C]邊觀察情況邊進行加熱。→P.78

焗烤・法式鹹派 (焗飯、千層麵)

自動 116 蝦仁焗飯



自動烹調 | 加熱時間的標準 約16分鐘

微波700W	燒烤盤 (打開支架、折起上層用握柄)	白色底盤	
焗飯・千層麵	加熱時間1分~2分40秒	折起上層用握柄	加水槽
焗飯	(預煮)		空
蝦仁焗飯	微波熱風烘烤		
→P.70	燒烤		

材料 (4人份、直徑約21cm的耐熱烤盤1碟)

剝殼蝦仁 (取出腸泥)..... 150g

洋蔥 (切成碎末)..... ¼個 (約70g)

① 生香菇 (切成薄片)..... 3片

奶油..... 20g

白醬 (材料、製作方法) → P.145

冷飯..... 1杯

300g

奶油..... 10g

天然起司 (切碎或起司粉・適量)..... 60g

製作方法

- 將①放入較深的耐熱容器內並加以混合，以「微波700W」加熱「約2分40秒」後，拌入白醬。
- 在較大的耐熱容器內放入奶油，以「微波200W」加熱「約1分」使奶油融化。
- 將白飯加入②加以攪拌，再撒上少許鹽・胡椒 (適量)，以「微波700W」加熱「約1分」。
- 在烤盤內塗上適量的奶油後，將③放入烤盤，然後將①鋪放上去，並撒上海蔥。
- 將④擺在已打開支架的燒烤盤中央，再放在白色底盤上，以「焗飯・法式鹹派」▶「焗飯・千層麵」▶「蝦仁焗飯」進行加熱。

「微波加熱的使用方法」 →P.72、73

- 份量為標示份量的0.8倍~標示份量之間。
- 「追加加熱」關燈後，加熱仍不足時，請以「熱風烘烤」不預熱「1層」[210°C]邊觀察情況邊進行加熱。→P.78

焗飯的烹調秘訣

- 份量
標示份量的0.8倍~標示份量之間。
- 擔心對燒烤盤造成損壞時
若擔心焗烤容器刮傷燒烤盤，請在燒烤盤上鋪上烘焙紙。請勿鋪上鋁箔紙。(否則可能會產生火花。)
- 容器
請勿使用金屬容器或琺瑯容器。請使用耐熱的陶器、瓷器或耐熱玻璃焗烤盤。
- 燒烤前已冷卻時
請趁食材或醬汁還溫熱時進行燒烤。若燒烤之前已經冷卻，請先以「微波500W」加熱到體溫左右 (約40°C)，再進行燒烤。→P.72、73
- 燒烤色澤會因為不同食材而有所差異
燒烤色澤會因為白醬濃度、起司種類、食品製造商不同而有所差異。
- 不可用蝦仁焗飯功能燒烤冷凍焗飯
應連同鋁箔容器一起排列在黑色烤盤上 (參考市售冷凍焗烤食品 → P.145)，取出白色底盤，將黑色烤盤放入「中層」，以「熱風烘烤」不預熱「1層」[210°C] [34~46分]邊觀察情況邊進行加熱。→P.78
- ※不可將微波用的塑膠容器用於燒烤。(否則可能會造成容器變形。)

焗烤・法式鹹派
焗飯・千層麵
焗烤高麗菜豬肉／蝦仁焗飯

焗烤・法式鹹派
焗飯・千層麵
豆漿奶油焗飯／漢堡排焗飯／菠菜焗飯

應用 116 豆漿奶油焗飯

自動烹調	加熱時間的標準 約16分鐘
焗烤・法式鹹派	微波700W 加熱時間 1分~5分10秒
焗飯・千層麵	微波500W 加熱時間 約50秒 (預煮)
蝦仁焗飯	微波500W 加熱時間 約50秒 (預煮)
→P.70	
微波熱風烘烤 燒烤	加水槽 空



材料 (直徑21cm的耐熱烤盤1碟)

生鮭魚切片 (1片約80g).....2片
白菜.....200g
A 鴻喜菇 (切成小束).....50g
奶油.....20g (豆漿奶油)
豆漿.....1杯
麵粉 (低筋麵粉).....20g
奶油.....30g
鹽・胡椒.....各少量
冷飯.....300g
奶油.....10g
天然起司 (切碎或起司粉、適量).....60g

製作方法

- 製作豆漿奶油時，請參考白醬的製作方法 (→ P.145) (1杯)，將牛奶換成豆漿即可。
- 將生鮭魚去骨，然後切成一口大小。以【**川燙葉菜類與蔬果類**]功能加熱白菜後，切成一口大小。 (→P.66、67)
- 將材料 A 放入較深的耐熱容器內，拌勻後以【微波700W】約5分10秒加熱後，倒入①的白醬並拌勻。 (→P.72、73)
- 準備一個較大的耐熱容器，放入奶油，以【微波500W】約50秒加熱，使奶油融化。
- 將白飯放入④中並攪拌均勻，撒上適量的鹽和胡椒後，以【微波700W】約1分加熱。
- 在烤盤內塗上適量的奶油後，將⑤放入烤盤，然後將③鋪放上去，並撒上起司。
- 將燒烤盤的支架打開，將⑥排列在燒烤盤中央，然後放在白色底盤上，並以【焗烤・法式鹹派】、【焗飯・千層麵】、【蝦仁焗飯】進行加熱。
「微波加熱的使用方法」 (→P.72、73)
- 份量為標示份量的0.8倍~標示份量之間。
- 追加加熱 關燈後，加熱仍不足時，請以【熱風烘烤】不預熱 [1層] [210°C] 邊觀察情況邊進行加熱。 (→P.78)

自動 117 漢堡排焗飯

自動烹調	加熱時間的標準 約18分鐘
焗烤・法式鹹派	微波500W 加熱時間 約50秒
焗飯・千層麵	微波700W 加熱時間 約50秒 (預煮)
漢堡排焗飯	微波700W 加熱時間 約50秒 (預煮)
→P.70	
微波熱風烘烤 燒烤	加水槽 空



材料 (4人份)

漢堡排 (材料、製作方法) (→ P.108).....4個
白醬 (材料、製作方法) (→ P.145).....1杯
市售的罐頭肉醬.....200g
冷飯.....300g
奶油.....10g
天然起司 (切碎或起司粉、適量).....60g

製作方法

- 準備一個較大的耐熱容器，放入奶油，以【微波500W】約50秒加熱，使奶油融化。 (→P.72、73)
- 將白飯放入①中，撒上適量的鹽和胡椒，以及30g的肉醬，拌勻後以【微波700W】約1分加熱。
- 在焗烤盤內塗上適量的奶油，將②倒入焗烤盤，把漢堡排放在焗烤盤中央。
- 將③剩餘的肉醬平均塗抹在表面，並把剩餘的白醬均勻地淋上去，然後撒上起司。
- 將燒烤盤的支架打開，將④排列在燒烤盤上，然後放在白色底盤上，並以【焗烤・法式鹹派】、【焗飯・千層麵】、【漢堡排焗飯】進行加熱。
「微波加熱的使用方法」 (→P.72、73)
- 份量為標示份量的0.8倍~標示份量之間。
- 追加加熱 關燈後，加熱仍不足時，請以【熱風烘烤】不預熱 [1層] [210°C] 邊觀察情況邊進行加熱。 (→P.78)

自動 118 菠菜焗飯

自動烹調	加熱時間的標準 約16分鐘
焗烤・法式鹹派	微波700W 加熱時間 1分~5分10秒
焗飯・千層麵	微波500W 加熱時間 約50秒 (預煮)
菠菜焗飯	微波700W 加熱時間 約50秒 (預煮)
→P.70	
微波熱風烘烤 燒烤	加水槽 空



材料 (直徑21cm的耐熱烤盤1碟)

蝦仁 (去除腸泥).....150g
洋蔥 (切成碎末).....1/2個 (約70g)
A 馬鈴薯 (切成1cm見方).....100g
奶油.....20g
蘑菇 (罐頭、切成薄片)小的1罐 (50g)
白醬 (材料、製作方法) (→ P.145).....1杯
菠菜.....100g
冷飯.....300g
奶油.....10g
大蒜 (切成碎末).....1瓣
天然起司 (切碎或起司粉、適量).....60g

製作方法

- 以【**川燙葉菜類與蔬果類**]加熱菠菜後，過水並瀝除水分，大略切碎後，取5~15g以研磨碗充份磨碎，將白醬分2~3次加入其中，邊攪拌邊研磨，將材料作成菠菜白醬。將馬鈴薯洗淨，以保鮮膜連皮包覆起來，以【**水煮根莖類**]將強弱調整為弱後進行加熱，然後去皮。 (→P.66、67)
- 將菠菜和材料 A 放入較深的耐熱容器內，拌勻後以【微波700W】約5分10秒加熱後，倒入①的菠菜白醬並拌勻。 (→P.72、73)
- 準備一個較大的耐熱容器，放入奶油與大蒜，以【微波500W】約50秒加熱。
- 將白飯放入③中並攪拌均勻，撒上適量的鹽和胡椒後，以【微波700W】約1分進行加熱。
- 在烤盤內塗上適量的奶油後，將④放入烤盤，然後將②鋪放上去，並撒上起司。
- 將燒烤盤的支架張開，將⑤排列在燒烤盤中央，然後放在白色底盤上，並以【焗烤・法式鹹派】、【焗飯・千層麵】、【菠菜焗飯】進行加熱。
「川燙葉菜類與蔬果類」的使用方法 (→P.66、67)
「水煮根莖類」的使用方法 (→P.66、67)
「微波加熱的使用方法」 (→P.72、73)
- 份量為標示份量的0.8倍~標示份量之間。
- 追加加熱 關燈後，加熱仍不足時，請以【熱風烘烤】不預熱 [1層] [210°C] 邊觀察情況邊進行加熱。 (→P.78)

自動 119 咖哩焗飯

自動烹調	加熱時間的標準 約13分鐘
焗烤・法式鹹派	微波500W 加熱時間 約2~5分鐘
焗飯・千層麵	微波200W 加熱時間 約1分
咖哩焗飯	微波700W 加熱時間 約1分 (預煮)
→P.70	
微波熱風烘烤 燒烤	加水槽 空



材料 (2人份，直徑21cm的耐熱烤盤1碟)

混合絞肉.....50g
洋蔥 (切成碎末).....1/4個 (約45g)
A 紅蘿蔔 (切成碎末).....1/4根 (約35g)
青椒 (切成碎末).....1/2個 (約15g)
玉米 (罐頭).....60g
咖哩塊 (切碎).....4片 (約80g)
水.....50~80ml
冷飯.....300g
奶油.....10g
天然起司 (切碎或起司粉、適量).....60g

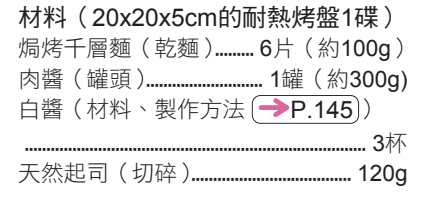
製作方法

- 將材料 A 放入較深的耐熱容器內，拌勻後以【微波500W】約2~3分加熱後，加入咖哩塊和水，並以【微波500W】約3~5分加熱。 (→P.72、73)
- 準備一個較大的耐熱容器，放入奶油，以【微波200W】約1分加熱，使奶油融化。
- 將白飯放入②中並攪拌均勻，撒上適量的鹽和胡椒後，以【微波700W】約1分進行加熱。
- 在烤盤內塗上適量的奶油後，將③放入烤盤，然後將①鋪放上去，並撒上起司。
- 將燒烤盤的支架打開，將④排列在燒烤盤中央，然後放在白色底盤上，並以【焗烤・法式鹹派】、【焗飯・千層麵】、【咖哩焗飯】進行加熱。
「微波加熱的使用方法」 (→P.72、73)
- 份量為標示份量的0.8倍~標示份量之間。
- 追加加熱 關燈後，加熱仍不足時，請以【熱風烘烤】不預熱 [1層] [210°C] 邊觀察情況邊進行加熱。 (→P.78)

焗烤・法式鹹派 (法式鹹派)

自動 120 焗烤千層麵

自動烹調	加熱時間的標準 約20分鐘
焗烤・法式鹹派	微波熱風烘烤 燒烤
焗飯・千層麵	微波熱風烘烤 燒烤
焗烤千層麵	微波熱風烘烤 燒烤
→P.70	
加水槽	空



材料 (20x20x5cm的耐熱烤盤1碟)

焗烤千層麵 (乾麵).....6片 (約100g)
肉醬 (罐頭).....1罐 (約300g)
白醬 (材料、製作方法) (→P.145).....3杯
天然起司 (切碎).....120g

製作方法

- 用較大的鍋子將千層麵煮至帶有些微硬度，過水放涼後再瀝乾水分。

自動 121 蘑菇鹹派

自動烹調	加熱時間的標準 約19分鐘
焗烤・法式鹹派	微波熱風烘烤 燒烤
法式鹹派	微波熱風烘烤 燒烤
蘑菇鹹派	微波熱風烘烤 燒烤
→P.70	
加水槽	空

材料 (直徑21cm的耐熱烤盤1碟)

鴻喜菇 (切小束).....100g
生香菇 (切成薄片).....6朵
大蒜 (切成碎末).....1瓣
奶油.....1大匙 (約12g)
鹽・胡椒.....各少量
蛋 (打散).....2個
牛奶.....130mL
植物性鮮奶油.....70mL
A 西式高湯 (溶解1/4個西式高湯塊).....30mL
鹽・胡椒.....各少量
天然起司 (切碎).....60g

製作方法

- 用平底鍋加熱奶油並將大蒜爆香，之後加上蘑菇繼續拌炒，撒上鹽・胡椒。
- 將已與蛋混合的A放入碗公，充分攪拌後用篩網過濾。
- 在②中放入①與3/4的起司加以混合，倒入已塗有薄薄一層奶油 (適量) 的焗烤盤中，撒上剩餘的起司，將燒烤盤的支架打開，把焗烤盤放在燒烤盤中央，再放在白色底盤上，以【焗烤・法式鹹派】、【法式鹹派】、【蘑菇鹹派】進行燒烤。



- 在已塗上奶油 (適量) 的烤盤上，依白醬、①、肉醬的順序疊放3~4層，然後撒上起司。
- 將燒烤盤的支架打開，將②排列在燒烤盤中央，然後放在白色底盤上，並以【焗烤・法式鹹派】、【焗飯・千層麵】、【焗烤千層麵】進行加熱。
- 份量為標示份量的0.8倍~標示份量之間。
- 追加加熱 關燈後，加熱仍不足時，請以【熱風烘烤】不預熱 [1層] [210°C] 邊觀察情況邊進行加熱。 (→P.78)



- 份量為標示份量的0.8倍~標示份量之間。
- 追加加熱 關燈後，加熱仍不足時，請以【熱風烘烤】不預熱 [1層] [210°C] 邊觀察情況邊進行加熱。 (→P.78)

鹹派的烹調秘訣

- 份量 請遵守標示份量。
- 容器 請勿使用金屬容器或琺瑯容器。請使用耐熱的陶器、瓷器或耐熱玻璃焗烤盤。
- 擔心對燒烤盤造成損壞時 應鋪上烘焙紙。請勿鋪上鋁箔紙。 (否則可能會產生火花。)
- 燒烤色澤會依食材而異 燒烤色澤會依起司的種類或食品廠商的差異而有所不同。
- 追加加熱 關燈後，加熱仍不足時 請以【熱風烘烤】不預熱 [1層] [210°C] 邊觀察情況邊進行加熱 (→P.78)
- 待加熱室冷卻後再烹調 使用【熱風烘烤】、【燒烤】、【除臭】功能後，會使加熱室的溫度偏高，無法得到理想的燒烤結果。

焗飯・千層麵・法式鹹派
咖哩焗飯／焗烤千層麵／蘑菇鹹派

焗烤・法式鹹派
(法式鹹派)
洋蔥培根鹹派／菠菜鹹派／紅蘿蔔鹹派／蕃茄鹹派

自動 122 洋蔥培根鹹派

自動烹調 | 加熱時間的標準 約19分鐘

焗烤・法式鹹派	微波	燒烤盤 (折起支架、折起上層用握柄)	白色底盤
法式鹹派	熱風烘烤		加水槽
洋蔥培根鹹派	燒烤		空

→P.70



- 材料 (直徑21cm的耐熱烤盤1碟)
- 培根 (切成1cm寬的細條)..... 100g
 - 洋蔥 (切成薄片)..... 1/2個 (約100g)
 - 大蒜 (切成碎末)..... 1瓣
 - 奶油..... 1大匙 (約12g)
 - 鹽・胡椒..... 各少量
 - 蛋 (打散)..... 2個
 - 牛奶..... 130mL
 - 植物性鮮奶油..... 70mL
 - 西式高湯 (溶解1/4個西式高湯塊)..... 30mL
 - 鹽・胡椒..... 各少量
 - 天然起司 (切碎)..... 60g

製作方法

- 用平底鍋加熱奶油並將大蒜爆香，之後加上切成細條的培根與切成薄片的洋蔥繼續拌炒，撒上鹽・胡椒。
- 將已與蛋混合的(A)放入碗公，充分攪拌後用篩網過濾。

- 在(2)中放入(1)與%的起司加以混合，倒入已塗有薄薄一層奶油 (適量) 的焗烤盤中，撒剩餘的起司，將焗烤盤的支架打開，把焗烤盤放在燒烤盤中央，再放在白色底盤上，以**焗烤・法式鹹派**▶**法式鹹派**▶**洋蔥培根鹹派**進行燒烤。

- 份量為標示份量的0.8倍~標示份量之間。
- 追加加熱 關燈後，加熱仍不足時，請以**熱風烘烤** [不預熱] [1層] [210°C] 邊觀察情況邊進行加熱。→P.78

自動 123 菠菜鹹派

自動烹調 | 加熱時間的標準 約19分鐘

焗烤・法式鹹派	川燙葉菜類與蔬果類	燒烤盤 (折起支架、折起上層用握柄)	白色底盤
法式鹹派	(預煮)		加水槽
菠菜鹹派	微波		空

→P.70



- 材料 (直徑21cm的耐熱烤盤1碟)
- 菠菜 (切成3cm長)..... 1把
 - 大蒜 (切成碎末)..... 1瓣
 - 奶油..... 1大匙 (約12g)
 - 鹽・胡椒..... 各少量
 - 蛋 (打散)..... 2個
 - 牛奶..... 130mL
 - 植物性鮮奶油..... 70mL
 - 西式高湯 (溶解1/4個西式高湯塊)..... 30mL
 - 鹽・胡椒..... 各少量
 - 天然起司 (切碎)..... 60g

在(3)中放入(2)與%的起司加以混合，倒入已塗有薄薄一層奶油 (適量) 的焗烤盤中，撒剩餘的起司，將焗烤盤的支架張開、把焗烤盤放在燒烤盤中央，再放在白色底盤上，以**焗烤・法式鹹派**▶**法式鹹派**▶**菠菜鹹派**進行燒烤。

「川燙葉菜類與蔬果類」的使用方法 →P.66、67

製作方法

- 先將菠菜洗好，用保鮮膜包起來，以**川燙葉菜類與蔬果類**加熱後，過冷水並用力擠去水分，切成3cm長度。→P.66、67
- 用平底鍋加熱奶油並將大蒜爆香，之後加上(1)繼續炒，加上鹽・胡椒。
- 將已與蛋混合的(A)放入碗公，充分攪拌後用篩網過濾。

應用 123 紅蘿蔔鹹派

將菠菜換成紅蘿蔔 (小的1根、切絲)，參考菠菜鹹派的製作方法(3)、(4)進行加熱。

應用 123 蕃茄鹹派

用番茄替代菠菜，以熱水去皮並去籽後，切成1cm見方的小丁 (大的1個、約200g)，放入乾燥羅勒葉並拌勻後，參閱菠菜鹹派的製作方法(3)、(4)進行燒烤。

蒸烤・熱炒 (蒸烤)

自動 124 煎餃

自動烹調 | 加熱時間的標準 約19分鐘

蒸烤・熱炒	川燙葉菜類與蔬果類 (預煮)	燒烤盤 (折起支架、折起上層用握柄)	白色底盤
蒸烤		燒烤盤上蓋	加水槽
煎餃	蒸氣		加滿水

→P.70



- 材料 (12個)
- 白菜..... 100g
 - 豬絞肉..... 60g
 - 韭菜 (切成碎末)..... 20g
 - 長蔥 (切成碎末)..... 1 1/2大匙 (約15g)
 - 大蒜 (切成碎末)..... 1/2瓣
 - 生薑 (切成碎末)..... 小的1/2段
 - 酒..... 1/2大匙
 - 醬油..... 1小匙
 - 芝麻油..... 1小匙
 - 鹽・胡椒..... 各少量
 - 市售餃子皮..... 12片

製作方法

- 將加水槽加水至滿水線後，再裝入本機。
- 以**川燙葉菜類與蔬果類**加熱白菜後，切成碎末並擠乾水分。→P.66、67
- 將(2)與(A)放入碗公內，加入調味料與材料拌勻。充份攪拌至出現黏性後，分成12等份。
- 將(3)的餡料放在餃子皮的中間，邊包邊做出皺摺。
- 在(4)的底部沾些沙拉油 (適量)，將餃子排在已折起支架的燒烤盤中央。蓋上燒烤盤上蓋，讓上蓋的蒸氣入口對準蒸氣噴出口後，放在白色底盤上，以**蒸烤・熱炒**▶**蒸烤**▶**煎餃**進行加熱。

「川燙葉菜類與蔬果類」的使用方法 →P.66、67

自動 125 冷凍生煎餃

自動烹調 | 加熱時間的標準 約22分鐘

蒸烤・熱炒	蒸氣	燒烤盤 (折起支架、折起上層用握柄)	白色底盤
蒸烤	微波	燒烤盤上蓋	加水槽
冷凍生煎餃			加滿水

→P.70

材料 (12個)

冷凍煎餃 (市售品)..... 12個

製作方法

- 將加水槽加水至滿水線後，再裝入本機。
- 將市售冷凍水餃的底部沾上沙拉油 (適量)，擺在已折起支架的燒烤盤中央。蓋上燒烤盤上蓋，讓上蓋的蒸氣入口對準蒸氣噴出口後，放在白色底盤上，以**蒸烤・熱炒**▶**蒸烤**▶**冷凍生煎餃**進行加熱。

煎餃、冷凍生煎餃的烹調秘訣

- 務必將加水槽的水加滿。如果加水槽是空的、或是未安裝加水槽，將無法得到理想的烹調結果。
- 一次可烹調的份量。餃子採用直徑約9cm的外皮時，可烹調個數約為6~20個。(一次可烹調的份量會因餃子大小而異)
- 追加加熱 關燈後，加熱仍不足時蓋上燒烤盤上蓋，以**微波500W**約5~10分鐘為標準進行加熱。→P.72、73 (燒烤盤有湯汁殘留時，先清除湯汁後再進行加熱。)
- 依餃子皮的厚度與大小而異。請酌量增減餡料份量。
- 燒烤的色澤或蒸烤程度，依餃子皮的厚度與大小而異。餃子皮較薄時，將強弱調節設為**稍弱**或**弱**。
- 煎餃或餃子皮上附著太多麵粉時先將麵粉輕輕拍落，然後再進行加熱。
- 如何烹調自製冷凍煎餃？將強弱調節調到**稍強**或**強**。
- 烹調已呈現燒烤色澤的冷凍煎餃將無法獲得理想的烹調結果。請以**溫熱**進行加熱。

自動 126 蝦仁煎餃

自動烹調 | 加熱時間的標準 約20分鐘

蒸烤・熱炒	蒸氣	燒烤盤 (折起支架、折起上層用握柄)	白色底盤
蒸烤	微波	燒烤盤上蓋	加水槽
蝦仁煎餃			加滿水

→P.70



- 材料 (12個)
- 蝦仁..... 150g
 - 蝦仁 (裝飾用、小蝦仁)..... 12個
 - 生薑汁..... 1小匙
 - 酒..... 1小匙
 - 芝麻油..... 1小匙
 - 太白粉..... 1小匙
 - 韭菜 (切成碎末)..... 10g
 - 長蔥 (切成碎末)..... 1 1/2大匙 (約15g)
 - 乾香菇 (泡水後切成碎末)..... 小的1朵
 - 醬油..... 1小匙
 - 鹽・胡椒..... 各少量
 - 市售餃子皮..... 12片

製作方法

- 將加水槽加水至滿水線後，再裝入本機。
- 將一半份量的蝦仁剁成泥，剩下的大致切碎後，用(A)醃漬以增添風味。
- 將(2)與(B)放入碗公，與調味料及材料混合。充份攪拌至出現黏性後，分成12等份。
- 將(3)的餡料放在餃子皮的中間，邊做出皺摺邊包成圓形。在中央放上裝飾用的小蝦仁。
- 將(4)的底部沾上沙拉油 (適量)，擺在已折起支架的燒烤盤中央。燒烤蓋上燒烤盤上蓋，讓上蓋的蒸氣入口對準蒸氣噴出口後，放在白色底盤上，以**蒸烤・熱炒**▶**蒸烤**▶**蝦仁煎餃**進行加熱。

蒸烤・熱炒
(蒸烤)
煎餃／冷凍生煎餃／蝦仁煎餃

自動 127 菠菜豆腐煎餃

自動烹調	加熱時間的標準	約19分鐘
蒸烤・熱炒	川燙葉菜類 與蔬果類	微波700W 加熱時間 約50秒 (預煮)
蒸烤	菠菜豆腐 煎餃	蒸氣 微波
→P.70	加水槽 加滿水	



材料 (12個)

菠菜..... 150g
木棉豆腐..... ¼塊 (約75g)
長蔥 (切成碎末)..... 1小匙 (約5g)
生薑 (切成碎末)..... 小的½段
乾香菇 (泡水後切成碎末)..... 2朵
研磨白芝麻..... 1大匙
醬油..... 1小匙
芝麻油..... 1小匙
鹽..... 少量
市售餃子皮..... 12片

製作方法

- 將加水槽加水至滿水線後，再裝入本機。
- 將菠菜洗過後用保鮮膜包覆住，再以「川燙葉菜類與蔬果類」進行加熱，接著過冷水後立即拿出，擰乾水分後切細。→P.66、67
- 把木棉豆腐放在燒烤盤上不加蓋子，以「微波」700W [約50秒] 加熱後用餐巾紙擦掉多餘的水分，將水份瀝乾。
- 將②、③與④放入碗公，與調味料及材料混合。充份攪拌至出現黏性後，分成12等份。
- 將④的餡料放在餃子皮的中間，邊做出皺摺邊包起餡料。
- 將⑤底部沾上沙拉油 (適量)，擺在已折起支架的燒烤盤中央。蓋上燒烤盤上蓋，讓蓋子上的蒸氣入口對準蒸氣噴出口，將燒烤盤放在白色底盤上，以「蒸烤・熱炒」▶「蒸烤」▶「菠菜豆腐煎餃」進行蒸烤。

「川燙葉菜類與蔬果類」的使用方法 →P.66、67

「微波加熱的使用方法」 →P.72、73

自動 128 紫蘇梅煎餃

自動烹調	加熱時間的標準	約19分鐘
蒸烤・熱炒	川燙葉菜類 與蔬果類	微波700W 加熱時間 約50秒 (預煮)
蒸烤	紫蘇梅煎餃	蒸氣 微波
→P.70	加水槽 加滿水	



材料 (12個)

白菜..... 100g
綠紫蘇..... 10片
豬絞肉..... 60g
梅干 (去掉種子並拍開)..... 2個
長蔥 (切成碎末)..... 1½大匙 (約15g)
大蒜 (切成碎末)..... ½瓣
生薑 (切成碎末)..... 小的½段
酒..... ½大匙
醬油..... 1小匙
芝麻油..... 1小匙
鹽・胡椒..... 各少量
市售餃子皮..... 12片

製作方法

- 將加水槽加水至滿水線後，再裝入本機。
- 以「川燙葉菜類與蔬果類」加熱白菜後，切碎並擰乾水分。將4片綠紫蘇切碎，另外6片縱向對切。→P.66、67
- 將②的白菜、綠紫蘇碎末以及④放入碗公，與調味料及材料混合。充份攪拌至出現黏性後，分成12等份。
- 將③的餡料放在餃子皮的中間，邊做出皺摺邊包起餡料。
- 將④的底部沾上沙拉油 (適量)，擺在已折起支架的燒烤盤中央。蓋上燒烤盤上蓋，讓蓋子上的蒸氣入口對準蒸氣噴出口，將燒烤盤放在白色底盤上，以「蒸烤・熱炒」▶「蒸烤」▶「紫蘇梅煎餃」進行蒸烤。

「川燙葉菜類與蔬果類」的使用方法 →P.66、67

蝦仁煎餃、菠菜豆腐煎餃、紫蘇梅煎餃的烹調秘訣
→參照煎餃的製作秘訣 →P.153

自動 129 中式蒸白肉魚

自動烹調	加熱時間的標準	約15分鐘
蒸烤・熱炒	蒸氣	微波
蒸烤	中式蒸白肉魚	
→P.70	加水槽 加滿水	



材料(2~3人份)

鱈魚 (1條約400g)..... 1條
長蔥..... 1根
生薑 (切成細絲)..... 1段
蠔油..... 1大匙
醬油..... 1大匙
紹興酒或清酒..... 50mL
太白粉..... 1小匙
鹽・胡椒..... 各少量
雞湯濃縮顆粒..... 1小匙
水..... ¾杯
醬油..... 1大匙
沙拉油..... 2大匙

製作方法

- 將水加到加水槽的滿水線，再裝入本機。
- 刮除魚鱗及取出內臟、魚鰓後，用水沖淨，在魚身劃幾刀後，瀝乾水分。
- 將長蔥白色部分切成4~5cm長。拿掉蔥心後過水，切絲並去除水分，做成蔥白細絲。
- 綠色部分斜切成4~5cm。
- 在燒烤盤上鋪上烘焙紙，接著將④排列上去，再把②的皮朝上，放在④的上面。最後把生薑與③的蔥芯鋪到②上。淋上混合好的⑤後，蓋上燒烤盤上蓋。
- 讓⑤的燒烤盤上蓋蒸氣入口對準蒸氣噴出口，將燒烤盤放在白色底盤上，以「蒸烤・熱炒」▶「蒸烤」▶「中式蒸白肉魚」進行蒸烤。
- 將魚肉裝到餐盤內，放上蔥白細絲，食用前再將⑥放入小鍋內加熱，然後淋在魚肉上。

中式蒸白肉魚的烹調秘訣

- 份量
一次能蒸烤的份量為1條。
- 追加加熱 關燈後，加熱仍不足時
請將魚肉移到另一個盤子內，覆上保鮮膜後，以「微波」500W 邊觀察情況邊進行加熱。→P.72、73

自動 130 蒸烤鯉魚生魚片

自動烹調	加熱時間的標準	約8分鐘
蒸烤・熱炒	蒸氣	微波
蒸烤	蒸烤鯉魚 生魚片	
→P.70	加水槽 加滿水	

材料 (2人份)

鯉魚 (帶皮300g)..... 1節
洋蔥 (切成薄片)..... ½個
大蒜 (切成薄片)..... 適量
生薑 (磨成泥)..... 適量
蘿蔔嬰 (切掉根部)..... 適量
細蔥 (切為小段)..... 適量
醋醬油..... 適量

製作方法

- 將加水槽加水至滿水線後，再裝入本機。
- 鯉魚加熱後用餐巾紙擦乾水分，並讓洋蔥過水備用。
- 把鯉魚的帶皮面朝下，橫向放置在折起支架的燒烤盤上，最後蓋上燒烤盤上蓋。



- 讓上蓋的蒸氣入口對準蒸氣噴出口，將燒烤盤放在白色底盤上，以「蒸烤・熱炒」▶「蒸烤」▶「蒸烤鯉魚生魚片」進行蒸烤。
- 加熱後，為避免讓魚肉內部也被烤熟，請將魚肉浸泡在冰水中。將水分徹底擦乾，並放入冷藏室充分冷卻後，再切為每片1公分厚的魚片。
- 將洋蔥去除水分後，鋪在盤子上，再把鯉魚切片排列在洋蔥上，撒上大蒜、生薑、蘿蔔嬰，最後淋上醬油醋。

〔小叮嚀〕
●鯉魚在溫熱的狀態下比較難切，因此最好先充分冷卻後再切。

自動 131 義式燴海鮮

自動烹調	加熱時間的標準	約12分鐘
蒸烤・熱炒	蒸氣	微波
蒸烤	義式燴海鮮	
→P.70	加水槽 加滿水	

材料 (2人份)

海瓜子 (帶殼)..... 8個
大正蝦 (帶殼)..... 2隻
鱸魚切片 (1片約100g)..... 2片
洋蔥 (切成碎末)..... ½個
大蒜 (切成碎末)..... 5g
半乾燥蕃茄 (材料、製作方法
→P.266) 切成細絲)..... 5g
甜豌豆..... 2根
百里香 (新鮮)..... 1根
黑橄欖 (去籽、切成對半)..... 3個
白酒..... 80mL
鱈魚子..... ½小匙
鰻魚 (市售，切成碎末)..... 2條
橄欖油..... ½大匙



製作方法

- 將加水槽加水至滿水線後，再裝入本機。
- 海瓜子泡在3%的食鹽水 (適量) 內約3小時到半天左右，放在陰涼處使其吐沙。不必將蝦子去殼，直接去除腸泥，然後洗乾淨。
- 在已折起支架的燒烤盤鋪上烘焙紙，再將①以外的材料全部排列在燒烤盤上，並將②淋在魚的四周。
- 蓋上燒烤盤上蓋，讓蓋子上的蒸氣入口對準蒸氣噴出口，將燒烤盤放在白色底盤上，以「蒸烤・熱炒」▶「蒸烤」▶「義式燴海鮮」進行蒸烤。加熱後，請直接再悶5分鐘。

〔小叮嚀〕
●吐沙時的水量，約為蓋過海瓜子一半的高度即可。由於海瓜子呼吸時會噴出水，因此請用鋁箔紙或碗將其覆蓋住。
●外殼可能損壞燒烤盤，因此請先鋪上烘焙紙，再放上食物。

燒烤・熱炒
(蒸烤)

菠菜豆腐煎餃／紫蘇梅煎餃／中式蒸白肉魚

燒烤・熱炒
(蒸烤)

蒸烤鯉魚生魚片／義式燴海鮮



自動 132 酒蒸海瓜子

自動烹調 | 加熱時間的標準 約10分鐘

蒸烤・熱炒	蒸氣
蒸烤	微波
酒蒸海瓜子	
→P.70	



燒烤盤(折起支架、折起上層用握柄)
燒烤盤上蓋
白色底盤

加水槽
加滿水



材料 (2~3人份)
海瓜子 (帶殼)..... 約300g
酒..... ¼杯
奶油..... 1小匙
荷蘭芹 (切成碎末)..... 少量

製作方法

- 將加水槽加水至滿水線後，再裝入本機。
- 將海瓜子泡在3%的食鹽水 (適量) 約3小時~半天左右，放在陰涼處使其吐沙。
- 以殼與殼摩擦的方式充份清洗海瓜子後，在已折起支架的燒烤盤上，排上海瓜子，鋪上烘焙紙，淋上酒、放上奶油，並且蓋上燒烤盤的上蓋。

- 將③燒烤盤上蓋的蒸氣引入口對準蒸氣噴出口，將燒烤盤放在白色底盤上，以**蒸烤・熱炒**▶**蒸烤**▶**酒蒸海瓜子**進行蒸烤。蒸好後撒上荷蘭芹。

〔小叮嚀〕
●吐沙時的水量，約為蓋過海瓜子一半的高度即可。由於海瓜子呼吸時會噴出水，因此請用鋁箔紙或碗將其覆蓋住。

酒蒸海瓜子的烹調秘訣

- 一次能夠烹調的份量
標示份量的0.5倍~標示的份量之間。
- 為避免外殼損傷燒烤盤，請鋪上烘焙紙後再放上食材。
- 追加加熱 關燈後，加熱仍不足時
請移到另一個盤子內，覆上保鮮膜後，以**微波** [500W] 邊觀察情況邊進行加熱。 (→P.72、73)


燒烤・熱炒 (蒸烤)

酒蒸海瓜子 / 白酒蒸貝類 (地中海風)

自動 133 白酒蒸貝類 (地中海風)

自動烹調 | 加熱時間的標準 約13分鐘

蒸烤・熱炒	蒸氣
蒸烤	微波
白酒蒸貝類 (地中海風)	
→P.70	



燒烤盤(折起支架、折起上層用握柄)
燒烤盤上蓋
白色底盤

加水槽
加滿水



材料 (2人份)
海瓜子 (帶殼)..... 200g
孔雀蛤..... 100g
小蕃茄 (對半切開)..... 4個
白酒..... 2大匙
橄欖油..... 1大匙
鹽・粗粒黑胡椒..... 各少量
巴西利葉..... 適量

製作方法

- 將加水槽加水至滿水線後，再裝入本機。
- 將海瓜子浸泡於3%的食鹽水 (適量) 約3小時~半天左右，放在陰涼處使其吐沙。若孔雀蛤有鬚，請先將鬚去除。
- 以殼與殼摩擦的方式充份清洗孔雀蛤，以去除孔雀蛤殼上的髒污。在已折起支架的燒烤盤鋪上烘焙紙。將②排列於燒烤盤上，再撒上小蕃茄、鹽、粗粒黑胡椒，並淋上白酒、橄欖油。

- 蓋上燒烤盤上蓋，讓蓋子上的蒸氣引入口對準蒸氣噴出口，將燒烤盤放在白色底盤上，以**蒸烤・熱炒**▶**蒸烤**▶**白酒蒸貝類 (地中海風)**進行蒸烤。加熱完畢後，撒上巴西利葉。

〔小叮嚀〕
●吐沙時的水量，約為蓋過海瓜子一半的高度即可。由於海瓜子呼吸時會噴出水，因此請用鋁箔紙或碗將其覆蓋住。

白酒蒸貝類 (地中海風) 的烹調秘訣

- 一次能夠烹調的份量為
標示份量的0.5倍~標示的份量之間。
- 為避免外殼損傷燒烤盤，請鋪上烘焙紙後再放上食物。
- 追加加熱 關燈後，加熱仍不足時
請移到另一個盤子內，覆上保鮮膜後，以**微波** [500W] 邊觀察情況邊進行加熱。 (→P.72、73)

自動 134 蒸烤干貝

自動烹調 | 預熱 約 6分鐘
加熱時間的標準 約25分鐘

蒸烤・熱炒	熱風烘烤
蒸烤	過熱水蒸氣
蒸烤干貝 (預熱)	
→P.68、69	



燒烤盤(折起支架、折起上層用握柄)
燒烤盤上蓋
白色底盤

加水槽
加滿水



材料 (2個)
帶殼扇貝 (殼的直徑9~10cm、150~160g)..... 2個
奶油..... 1大匙

製作方法

- 將加水槽加水至滿水線後，再裝入本機。
- 請先將扇貝外殼充份清洗後，再去除水分。
- 把燒烤盤的支架折起，鋪上烘焙紙，再把帶殼的②，放在燒烤盤上，並且蓋上上蓋。

蒸烤干貝的烹調秘訣

- 份量
1次能夠蒸烤的份量為1~2個。
- 請先鋪上烘焙紙
以避免外殼損傷燒烤盤。
- 加熱單個約160g以上的扇貝時
請將強弱調整設定為**稍強**或**強**，再進行加熱。
- 採用外殼直徑超過14cm以上的扇貝時
可能刮傷燒烤盤及燒烤盤上蓋。此外，如果燒烤盤上蓋因殼過於突出而無法蓋緊時，烹調結果會受到影響。
- 追加加熱 關燈後，加熱仍不足時
請移到另一個盤子內，覆上保鮮膜後，以**微波** [500W] 邊觀察情況邊進行加熱。 (→P.72、73)

自動烹調 | 預熱 約 6分鐘
加熱時間的標準 約25分鐘

蒸烤・熱炒	熱風烘烤
蒸烤	過熱水蒸氣
蒸烤干貝 (預熱)	
→P.68、69	




燒烤盤(折起支架、折起上層用握柄)
燒烤盤上蓋
白色底盤

加水槽
加滿水

自動 135 蒸燒白肉魚

自動烹調 | 加熱時間的標準 約13分鐘

蒸烤・熱炒	蒸氣
蒸烤	微波
蒸燒白肉魚	
→P.70	



燒烤盤(折起支架、折起上層用握柄)
燒烤盤上蓋
白色底盤

加水槽
加滿水



材料 (4片)
生鱈魚切片 (1片約80g)..... 4片
鹽・胡椒..... 各少量
培根..... 4片
小番茄 (去蒂)..... 4個
白酒..... 2大匙
A 西式高湯 (溶解½個西式高湯塊)..... ½杯
白醬 (材料・製作方法 (→P.145))..... 1杯

製作方法

- 將加水槽加水至滿水線後，再裝入本機。
- 鱈魚兩面分別撒上少許鹽・胡椒，再用培根包捲

- 將小番茄放在②上，再用牙籤從上方固定。
- 將③擺在已折起支架的燒烤盤上，把上蓋的蒸氣引入口對準蒸氣噴出口，將燒烤盤放在白色底盤上，以**蒸烤・熱炒**▶**蒸烤**▶**蒸燒白肉魚**進行蒸烤。
- 裝入餐盤並淋上白醬。

蒸燒白肉魚的烹調秘訣

- 一次能夠烹調的份量
2~4片。
- 追加加熱 關燈後，加熱仍不足時
請移到另一個盤子內，覆上保鮮膜後，以**微波** [500W] 邊觀察情況邊進行加熱。 (→P.72、73)

「微波加熱的使用方法」 (→P.72、73)

燒烤・熱炒 (蒸烤)

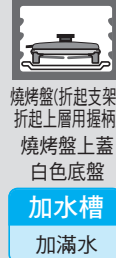
蒸烤干貝 / 蒸燒白肉魚



自動 136 起司蒸鱈魚

自動烹調 | 加熱時間的標準 約12分鐘

蒸烤・熱炒
蒸氣
微波
起司蒸鱈魚
→P.70



材料 (4人份)

生鱈魚切片 (1片約100g)..... 4片
鹽..... 少量
胡椒..... 少量
白酒..... 少量
蕃茄醬汁..... 6大匙
青椒 (切成薄片)..... 1個
天然起司 (切碎)..... 40g

製作方法

- 將加水槽加水至滿水線後，再裝入本機。
- 在已折起支架的燒烤盤鋪上烘焙紙，排上鱈魚，撒上鹽・胡椒，淋上白酒與蕃茄醬汁，放上青椒薄片與天然起司後，蓋上燒烤盤上蓋。

- 將②的燒烤盤上蓋蒸氣引入口對準蒸氣噴出口，放在白色底盤上，以 **蒸烤・熱炒** ▶ **蒸烤** ▶ **起司蒸鱈魚** 的設定進行加熱。

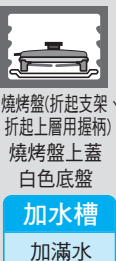
起司蒸鱈魚的烹調秘訣

- 一次能夠烹調的份量
標示份量的0.5倍~顯示的份量之間。
- 追加加熱 關燈後，加熱仍不足時請移到另一個盤子內，覆上保鮮膜後，以 **微波** [500W] 邊觀察情況邊進行加熱。 →P.72、73

自動 137 蒸燒蔬菜豬肉

自動烹調 | 加熱時間的標準 約16分鐘

蒸烤・熱炒
蒸氣
微波
蒸燒蔬菜豬肉
→P.70



材料 (3~4人份)

豬五花肉 (薄片)..... 300g
鹽・胡椒..... 各少量
生薑汁..... 1小匙
A | 酒..... 3大匙
醬油..... 1小匙
白菜 (切成5~6cm寬的條狀)..... 300g
紅蘿蔔 (削成薄片)..... 小的1/2根
生香菇 (去蒂)..... 4朵
B | 醬油..... 1大匙
黑醋..... 1/2大匙
研磨白芝麻..... 少量

製作方法

- 將加水槽加水至滿水線後，再裝入本機。
- 豬五花肉撒上少許鹽・胡椒，再加入A一起揉捏。

- 在已折起支架的燒烤盤上，鋪上烘焙紙後排上蔬菜。
- 將②平鋪在燒烤盤上後再放上③，蓋上燒烤盤上蓋，把上蓋的蒸氣引入口對準蒸氣噴出口，將燒烤盤放在白色底盤上，以 **蒸烤・熱炒** ▶ **蒸烤** ▶ **蒸燒蔬菜豬肉** 進行蒸烤。
- 裝入餐盤內，淋上調好的B醬料。

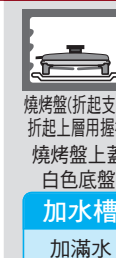
蒸燒蔬菜豬肉的烹調秘訣

- 一次能夠烹調的份量
3~4人份。
- 追加加熱 關燈後，加熱仍不足時請移到另一個盤子內，覆上保鮮膜後，以 **微波** [500W] 邊觀察情況邊進行加熱。 →P.72、73

自動 138 蒸燒榨菜豬肉

自動烹調 | 加熱時間的標準 約8分鐘

蒸烤・熱炒
蒸氣
微波
蒸燒榨菜豬肉
→P.70



材料 (2~4人份)

豬肉薄片..... 200g
榨菜 (塊狀)..... 100g
生薑汁..... 1小匙
A | 鹽..... 少量
酒..... 1/2大匙
太白粉..... 1大匙
蛋白..... 1/2個份
芝麻油..... 1/2小匙

製作方法

- 將加水槽加水至滿水線後，再裝入本機。
- 將榨菜切成一口大小的薄片，泡在水中稍微去除鹽分。
- 豬肉和榨菜一樣切成一口的大小，用調好的A醬料增添風味，並在表面塗上太白粉、蛋白。
- 將已瀝乾水分的榨菜和豬肉，一片一片攤開相互疊放在已折起支架且墊上烘焙紙的燒烤盤上，再淋上芝麻油。

- 將④蓋上燒烤盤上蓋，讓蒸氣引入口對準蒸氣噴出口，再將燒烤盤放在白色底盤上，以 **蒸烤・熱炒** ▶ **蒸烤** ▶ **蒸燒榨菜豬肉** 進行蒸烤。

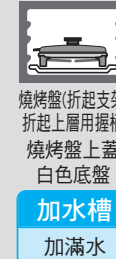
蒸燒榨菜豬肉的烹調秘訣

- 一次能夠烹調的份量
2~4人份。
- 追加加熱 關燈後，加熱仍不足時請移到另一個盤子內，覆上保鮮膜後，以 **微波** [500W] 邊觀察情況邊進行加熱。 →P.72、73

自動 139 蒸燒榨菜雞肉

自動烹調 | 加熱時間的標準 約8分鐘

蒸烤・熱炒
蒸氣
微波
蒸燒榨菜雞肉
→P.70



製作方法

- 將加水槽加水至滿水線後，再裝入本機。
- 將榨菜切成一口大小的薄片，泡在水中稍微去除鹽分。
- 把雞肉和榨菜同樣切成一口大小，再用調好的A醬料來調味，並在表面塗上太白粉、蛋白。
- 將燒烤盤支架折起並墊上烘焙紙，再將已瀝乾水分的榨菜和雞肉，一片一片攤開交錯疊放在燒烤盤上，再淋上芝麻油。
- 將④蓋上燒烤盤上蓋，讓蓋子上的蒸氣引入口對準蒸氣噴出口，將燒烤盤放在白色底盤上，以 **蒸烤・熱炒** ▶ **蒸烤** ▶ **蒸燒榨菜雞肉** 進行蒸烤。

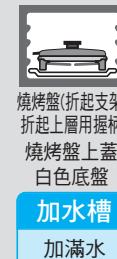
材料 (2~4人份)

雞條 (斜切成一口大小的薄片)..... 200g
榨菜 (塊狀)..... 100g
生薑汁..... 1小匙
A | 鹽..... 少量
酒..... 1/2大匙
太白粉..... 1大匙
蛋白..... 1/2個份
芝麻油..... 1/2小匙

自動 140 蒸燒青菜培根捲

自動烹調 | 加熱時間的標準 約10分鐘

蒸烤・熱炒
蒸氣
微波
蒸燒青菜培根捲
→P.70



材料 (2~4人份)

培根 (2等份)..... 10片 (約150g)
紅椒、黃椒、水菜、蘆筍、金針菇等綜合果菜..... 約200g
鹽・胡椒..... 各少量

製作方法

- 將加水槽加水至滿水線後，再裝入本機。
- 將蔬菜切為一口大小或薄片後，用培根包住青菜，再以牙籤固定。撒上鹽・胡椒、最後排列於已收起支架的燒烤盤中央。
- 將②蓋上燒烤盤上蓋，讓蓋子上的蒸氣引入口對準蒸氣噴出口，將燒烤盤放在白色底盤上，以 **蒸烤・熱炒** ▶ **蒸烤** ▶ **蒸燒青菜培根捲** 進行蒸烤。

燒烤・熱炒
(蒸烤)

起司蒸鱈魚 / 蒸燒蔬菜豬肉

燒烤・熱炒
(蒸烤)

蒸燒榨菜豬肉 / 蒸燒榨菜雞肉 / 蒸燒青菜培根捲

自動 141 蒸燒地瓜

自動烹調 | 加熱時間的標準 約29分鐘

蒸氣 微波

蒸烤·熱炒
蒸烤
蒸燒地瓜
→P.70

燒烤盤(折起支架、折起上層用握柄)
燒烤盤上蓋
白色底盤

加水槽
加滿水



材料 (4根)
地瓜 (1根約250g)..... 4根

製作方法

- 將加水槽加水至滿水線後，再裝入本機。
- 用叉子在地瓜表面上戳洞，或用菜刀切劃幾刀後放在黑色烤盤上，把燒烤盤的支架折起，鋪上烘焙紙，再把地瓜放在燒烤盤上，並蓋上上蓋。
- 將燒烤盤上蓋蒸氣入口對準箱內蒸氣噴出口後，放在白色底盤上。以 **蒸烤·熱炒** ▶ **蒸烤** ▶ **蒸燒地瓜** 的設定進行加熱。
- 加熱完畢後，用竹籤刺刺看，若還是很硬，就蓋上上蓋，放回加熱室再蒸10分鐘。

蒸燒地瓜的烹調秘訣

- 份量
即為標示的份量。
- 食材粗細
建議挑選直徑約4cm的地瓜。如果地瓜直徑大於4cm，請將一根分為2等份或3等份後再加熱。
- 請鋪上烘焙紙
為防止燒烤盤髒污或食材沾到燒烤盤，應鋪上烘焙紙。請勿鋪上鋁箔紙。(否則會產生火花(閃光))。
- 追加加熱關燈後，加熱仍不足時
以 **蒸氣微波(發酵)** | **350W** 的設定，邊觀察情況邊進行加熱。→P.79

自動 142 蒸燒玉米

自動烹調 | 預熱 約5分鐘
加熱時間的標準 約29分鐘

熱風烘烤

蒸烤
蒸燒玉米
(預熱)
→P.68、69

燒烤盤(折起支架、折起上層用握柄)
燒烤盤上蓋
白色底盤

加水槽
加滿水



材料 (2根)
玉米(帶皮，每根約300~350g)..... 2根

製作方法

- 將加水槽加水至滿水線後，再裝入本機。
- 不去除玉米的皮，只需去除露出皮外的鬚。如果莖較長時，也需要將之切除。
- 將燒烤盤支架折起，將玉米放在燒烤盤上後，蓋上上蓋。
- 以 **蒸烤·熱炒** ▶ **蒸烤** ▶ **蒸燒玉米** 的設定來進行預熱。
- 預熱完畢提示音響起後，請注意高溫避免燙傷，並將③的燒烤盤上蓋蒸氣入口對準蒸氣噴出口後，放在白色底盤上加熱。
- 加熱完後，去除外皮及剩下的鬚。

蒸燒玉米的烹調秘訣

- 份量
1次能夠蒸烤的份量為1~2根。
- 進行追加加熱時
將加水槽加水至滿水線後，再裝入本機。
- 追加加熱關燈後，加熱仍不足時
請把皮與鬚去除，以保鮮膜緊密包裹。直接放在白色底盤的中央，以 **微波|500W** 的設定邊觀察情況邊進行加熱。→P.72、73

自動 143 蒸燒南瓜

自動烹調 | 預熱 約5分鐘
加熱時間的標準 約13分鐘

熱風烘烤

蒸烤
蒸燒南瓜
(預熱)
→P.68、69

燒烤盤(折起支架、折起上層用握柄)
燒烤盤上蓋
白色底盤

加水槽
加滿水



材料 (2~3人份)
南瓜(切成5mm寬)..... 300g

製作方法

- 將加水槽加水至滿水線後，再裝入本機。
- 將燒烤盤的支架折起、鋪上烘焙紙，再將南瓜切成一口大小小丁，並以不重疊方式分開排放於燒烤盤上，並蓋上上蓋。
- 以 **蒸烤·熱炒** ▶ **蒸烤** ▶ **蒸燒南瓜** 的設定進行預熱。
- 預熱完畢提示音響起後，請注意高溫避免燙傷，並把②的燒烤盤上蓋蒸氣入口對準蒸氣噴出口，放在白色底盤上加熱。

蒸燒南瓜的烹調秘訣

- 份量
標示的份量即為一次能夠蒸烤的份量。
- 請鋪上烘焙紙
為防止燒烤盤髒污或食材沾到燒烤盤，應鋪上烘焙紙。請勿鋪上鋁箔紙。(否則會產生火花(閃光))
- 追加加熱關燈後，加熱仍不足時
請將食物移到餐盤內，蓋上保鮮膜後，以 **微波|500W** 的設定，邊觀察情況邊進行加熱。→P.72、73

自動 144 蒸燒毛豆

自動烹調 | 預熱 約5分鐘
加熱時間的標準 約21分鐘

熱風烘烤

蒸烤·熱炒
蒸烤
蒸燒毛豆
(預熱)
→P.68、69

燒烤盤(折起支架、折起上層用握柄)
燒烤盤上蓋
白色底盤

加水槽
加滿水



材料 (2人份)
毛豆(需將梗去除)..... 300g
鹽..... 2小匙

製作方法

- 將加水槽加水至滿水線後，再裝入本機。
- 將毛豆洗過後撒上鹽，並用手搓揉。
- 將燒烤盤支架折起，鋪上烘焙紙，最後把毛豆放在燒烤盤上，並蓋上上蓋。
- 以 **蒸烤·熱炒** ▶ **蒸烤** ▶ **蒸燒毛豆** 的設定進行預熱。
- 預熱完畢提示音響起後，請注意高溫避免燙傷，並把③的燒烤盤上蓋蒸氣入口對準蒸氣噴出口，放在白色底盤上加熱。

蒸燒毛豆的烹調秘訣

- 份量
標示的份量即為一次能夠蒸烤的份量。
- 蒸毛豆
用剪刀剪去毛豆的兩端，可使毛豆較容易入味。
- 進行追加加熱時
請將加水槽加水至滿水線後，再裝入本機。
- 追加加熱關燈後，加熱仍不足時
請移到另一個盤子內，覆上保鮮膜後，以 **微波(發酵)|350W** 邊觀察情況邊進行加熱。→P.79

自動 145 蒸燒秋葵

自動烹調 | 預熱 約5分鐘
加熱時間的標準 約7分鐘

熱風烘烤

蒸烤·熱炒
蒸烤
蒸燒秋葵
(預熱)
→P.68、69

燒烤盤(折起支架、折起上層用握柄)
燒烤盤上蓋
白色底盤

加水槽
加滿水



材料 (2人份)
秋葵..... 20根

製作方法

- 將加水槽加水至滿水線後，再裝入本機。
- 把秋葵的水份瀝乾後，把燒烤盤的支架折起，鋪上烘焙紙，最後以不重疊方式將秋葵分開排放於燒烤盤上，並蓋上上蓋。
- 以 **蒸烤·熱炒** ▶ **蒸烤** ▶ **蒸燒秋葵** 的設定進行預熱。
- 預熱完畢提示音響起後，請注意高溫避免燙傷，並把②的燒烤盤上蓋蒸氣入口對準蒸氣噴出口，放在白色底盤上加熱。

蒸燒秋葵的烹調秘訣

- 份量
1次能夠蒸烤的份量為10~20根。
- 蒸烤前不用切
直接把整根秋葵放在箱中蒸烤。若先切再加熱，會產生許多液體，所以較大根的秋葵也請在加熱完裝盤時再切。
- 請鋪上烘焙紙
為防止燒烤盤髒污或食材沾到燒烤盤，應鋪上烘焙紙。請勿鋪上鋁箔紙。(否則會產生火花(閃光))
- 追加加熱關燈後，加熱仍不足時
請將食物移到餐盤內，蓋上保鮮膜後，以 **微波(發酵)|350W** 的設定，邊觀察情況邊進行加熱。→P.79

自動 146 蒸燒杏鮑菇

自動烹調 | 預熱 約5分鐘
加熱時間的標準 約14分鐘

熱風烘烤

蒸烤·熱炒
蒸烤
蒸燒杏鮑菇
(預熱)
→P.68、69

燒烤盤(折起支架、折起上層用握柄)
燒烤盤上蓋
白色底盤

加水槽
加滿水



材料 (2~3人份)
杏鮑菇(去蒂)..... 5~6根
市售松茸口味高湯(粉、塊)..... 2袋
水..... 1杯
豬毛菜..... 適量

製作方法

- 將加水槽加水至滿水線後，再裝入本機。
- 將杏鮑菇以縱向切成5mm厚的薄片。將豬毛菜快速燙過。
- 將燒烤盤支架折起，把杏鮑菇分散排列到燒烤盤上，最後淋上混合好的A醬料，並蓋上燒烤盤上蓋。
- 以 **蒸烤·熱炒** ▶ **蒸烤** ▶ **蒸燒杏鮑菇** 的設定進行預熱。
- 預熱結束音響起後，請注意高溫避免燙傷，並把③的燒烤盤上蓋蒸氣入口對準蒸氣噴出口，放在白色底盤上加熱。
- 加熱完畢後請加上豬毛菜。

蒸燒杏鮑菇的烹調秘訣

- 一次能烹調的份量
為標示份量的0.8~1.3倍。
- 追加加熱關燈後，加熱仍不足時
請移到另一個盤子內，覆上保鮮膜後，以 **微波|500W** 邊觀察情況邊進行加熱。→P.72、73

蒸燒地瓜 / 蒸燒玉米 / 蒸燒南瓜

蒸燒毛豆 / 蒸燒秋葵 / 蒸燒杏鮑菇

蒸烤・熱炒 (蒸烤點心)

自動 147 蒸餃

自動烹調 加熱時間的標準 約20分鐘

蒸烤・熱炒	川燙葉菜類 與蔬果類	燒烤盤(折起支架、 折起上層用握柄)
蒸烤(點心)	(預煮)	燒烤盤上蓋 白色底盤
蒸餃	蒸氣 微波	加水槽 加滿水

材料(12個)

高麗菜	100g
豬絞肉	60g
韭菜(切成碎末)	10g
水煮竹筍(切碎)	20g
大蒜(切成碎末)	½瓣
生薑(切成碎末)	小的¼段
酒	1小匙
醬油	1小匙
芝麻油	1小匙
鹽・胡椒	各少量
市售餃子皮	12片

製作方法

- 將加水槽加水至滿水線後，再裝入本機。

自動 148 蝦仁蒸餃

自動烹調 加熱時間的標準 約20分鐘

蒸烤・熱炒	蒸氣 微波	燒烤盤(折起支架、 折起上層用握柄)
蒸烤(點心)	蒸氣 微波	燒烤盤上蓋 白色底盤
蝦仁蒸餃	蒸氣 微波	加水槽 加滿水

材料(12個)

大正蝦	8隻(約100g)
紅蘿蔔(切成碎末)	½小根(約30g)
水煮竹筍(切成碎末)	25g
長蔥(切成碎末)	1大匙(約10g)
太白粉	¼小匙
辣油	1大匙
芝麻油	1小匙
鹽・胡椒	各少量
市售餃子皮	12片



- 將高麗菜洗淨後用保鮮膜包覆，再放置於白色烤盤中央，以「川燙葉菜類與蔬果類」進行加熱，完成後切碎並瀝乾水份。→P.66、67

- 將②與①放入碗中公，拌勻調味料和材料。充份調勻至出現黏性為止，再分成12等分。
- 將③的餡料放在餃子皮的中間，包起時在封口處打摺。
- 在已展開支架的燒烤盤鋪上烘焙紙，將④排在中央。蓋上燒烤盤上蓋，讓上蓋的蒸氣入口對準蒸氣噴出口後，將燒烤盤放在白色底盤上，以

蒸烤・熱炒 ▶ 蒸烤(點心) ▶ 蒸餃

「川燙葉菜類與蔬果類」的使用方法 → P.66、67

蝦仁蒸餃、蒸餃的烹調秘訣

- 份量約為餃子皮直徑9cm的餃子6~20個。(一次能夠烹調的份量，將因餃子皮大小而異。)
- 請依餃子皮大小增減餡料的份量。
- 追加加熱 關燈後，加熱仍不足時，請將食物移到餐盤內，蓋上保鮮膜後，以「微波500W」的設定 邊觀察情況邊進行加熱。→P.72、73



製作方法

- 將加水槽加水至滿水線後，再裝入本機。
- 去掉蝦子的殼和腸泥，撒上鹽與太白粉(適量)，並充分搓洗。瀝乾後，將其中的一半以菜刀切碎，再將剩下切為一口的大小。
- 將②與①放入碗中公，拌勻調味料和食材。充份調勻至出現黏性為止，再分成12等分。

- 將③的餡料放在餃子皮的中間，包起時在封口處打摺。
- 在已折起支架的燒烤盤鋪上烘焙紙，放上④，蓋上燒烤盤上蓋，讓上蓋的蒸氣入口對準蒸氣噴出口後，放在白色底盤上，以「蒸烤・熱炒」▶「蒸烤(點心)」▶「蝦仁蒸餃」進行加熱。

自動 149 小籠包



自動烹調 預熱 約7分鐘 加熱時間的標準 約16分鐘

蒸烤・熱炒	微波700W	燒烤盤(折起支架、 折起上層用握柄)
蒸烤(點心)	加熱時間 約1分 (預煮)	燒烤盤上蓋 白色底盤
小籠包	過熱水蒸氣 熱風烘烤	加水槽 加滿水

材料(9個)

麵粉(高筋麵粉)	35g
麵粉(低筋麵粉)	35g
鹽	½小匙(約2g)
芝麻油	¼小匙
熱水	約35mL
〈濃縮高湯〉	
水	2小匙
吉利丁粉	¾小匙(約2g)
雞湯濃縮顆粒	½小匙
水	50mL

小籠包的烹調秘訣

●一次蒸烤的份量

自製的小籠包約為6~12個。市售的冷凍生小籠包如果每個重量在30~35g之間，則一次可蒸6~12個。如果小籠包單個超過35g以上，就無法蒸出好的成品。

●裱皮的方法

用麵棒桿出來的外皮，外側厚度需在1mm以下，中央的部份則需比外側稍厚。桿皮時可以一邊旋轉麵皮，一邊朝外側桿平，最後桿成約9cm的圓形。如果將麵糊桿得過薄，則麵皮可能會在加熱過程中破損。

●餡料

需要經過足夠的冷藏(0°C~10°C)後，才能拿來製作小籠包。若餡料冷度不足，將不易被麵皮包裹起來，且可能會在加熱過程中破損。

●冷凍生小籠包

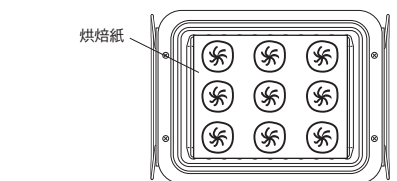
自製冷凍小籠包和市售冷凍生小籠包，在加熱前需先將強弱調整設定為「強」。已經加熱過的市售冷凍小籠包，在加熱前需先將強弱調整設定為「稍強」。

〈餡料〉

豬五花肉(用菜刀將薄片剝成絞肉)	110g
紹興酒或清酒	½小匙
醬油	1小匙
鹽	少量
長蔥(切成碎末)	1大匙
生薑(切成碎末)	1大匙
芝麻油	½小匙
太白粉(手粉)	適量
生薑(切成細絲)	適量
醬油・醋	各1大匙

製作方法

- 將加水槽加水至滿水線後，再裝入本機。
- 把①一起混合倒入碗裡，再慢慢少量加入熱水，用筷子徹底攪拌。當溫度達到手可以觸碰的熱度時，便可加入芝麻油。經過揉捏成為麵糰後，放在工作檯上，撒上手粉(太白粉)，再揉捏10分鐘。揉捏至與耳垂相當的硬度，包上保鮮膜，放置一小時。



- 追加加熱 關燈後，加熱仍不足時請將食物移到餐盤內，蓋上保鮮膜後，以「微波500W」的設定，邊觀察情況邊進行加熱。→P.72、73

- 把②一起倒入碗中，並用水將吉利丁粉沾濕。將②混合後放入耐熱容器中，以「微波700W」[約1分]的設定進行加熱。之後再加入③並充分攪拌，使吉利丁粉溶解，最後放入冷藏室使其凝結。

→P.72、73

- 把④放入碗中並充分攪拌，再將③製成的高湯切碎，放入碗中拌勻，再分成9等份(每份約21g)。接著將每份製成球形，再放入冷藏室。

- 將手粉(太白粉)鋪於工作檯上，再把②置於工作檯，並用手抹上手粉(太白粉、適量)。將麵糰製成棒狀，並分為9等份(1份約12g)，最後覆蓋上保鮮膜或扭乾的濕抹布，防止麵糰乾燥。再用桿麵棒桿成直徑9cm左右的圓形。

- 將④的餡料放在⑤的外皮中央，抓起邊緣往中央包覆，同時一邊做出皺摺，最後再將頂部的皮確實捏緊閉合。當皮與皮無法黏合時，請在邊緣沾上少量的水再繼續包。

- 以「蒸烤・熱炒」▶「蒸烤(點心)」▶「小籠包」的設定進行預熱。將燒烤盤支架折起，鋪上烘焙紙，依照「小籠包的烹調秘訣」的圖示，把⑥排到燒烤盤上，並蓋上上蓋。

- 預熱結束指示音響起後，請注意高溫避免燙傷，並把燒烤盤上蓋以蒸氣入口對準蒸氣噴出口的方式蓋上，並放在白色底盤上加熱。

- 將醬油與醋混合後備用，之後加入生薑與⑧一同上桌。

「微波加熱的使用方法」→P.72、73

應用 149 冷凍生小籠包

自動烹調 預熱 約7分鐘 加熱時間的標準 約20分鐘

蒸烤・熱炒	過熱水蒸氣 熱風烘烤	燒烤盤(折起支架、 折起上層用握柄)
蒸烤(點心)	(預熱)	燒烤盤上蓋 白色底盤
小籠包	蒸氣 微波	加水槽 加滿水

材料(9個)

市售冷凍生小籠包	9個
生薑(切成細絲)	適量
醬油・醋	各1大匙

製作方法

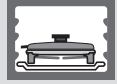
- 將加水槽加水至滿水線後，再裝入本機。
- 將強弱調整設定為「強」，並以「蒸烤・熱炒」▶「蒸烤(點心)」▶「小籠包」的設定進行預熱。把燒烤盤支架折起，鋪上烘焙紙，依照「小籠包的烹調秘訣」的圖示，將市售冷凍生小籠包排到燒烤盤上，並蓋上上蓋。
- 接著參照小籠包的烹調步驟⑧來進行加熱。加熱完畢後，佐料用醬油與醋混合，再加入生薑，與小籠包一起上桌。

蒸餃
蝦仁蒸餃蒸餃
蝦仁蒸餃蒸餃
蝦仁蒸餃蒸餃
蝦仁蒸餃

自動 150 豬肉燒賣

自動烹調 | 加熱時間的標準 約17分鐘

微波500W
加熱時間
約1分鐘
(預煮)
蒸氣
微波



燒烤盤(折起支架、折起上層用握柄)
燒烤盤上蓋
白色底盤

加水槽
加滿水



材料(15個)
豬絞肉..... 120g
乾香菇(泡水後切碎)..... 1朵
太白粉..... 1大匙
醬油・砂糖・酒..... 各1/2大匙
鹽・胡椒・芝麻油・生薑汁・大蒜(磨成泥)..... 各少量
洋蔥(切成碎末)..... 50g
市售燒賣皮(30片裝)..... 1/2袋(15片)
辣椒泥・醬油..... 各適量

製作方法

- 將加水槽加水至滿水線後，再裝入本機。
- 將洋蔥放入容器內，以[微波500W]約1分加熱後放涼。
- 將(A)與②放入碗中，充份拌勻至出現黏性後，分成15等份。
- 以大拇指和食指圍成一個圈，放上燒賣皮，再放入③的餡料，利用手指形成的凹陷處作成圓筒形，再將形狀整理好之後，將燒賣皮的邊緣往內折。
- 在已折起支架的燒烤盤鋪上烘焙紙，把④集中排在燒烤盤中央。蓋上燒烤盤上蓋，讓蓋子上的蒸氣引入口對準蒸氣噴出口後，放在白色底盤上，以[蒸烤・熱炒]▶[蒸烤(點心)]▶[豬肉燒賣]進行蒸烤。

「微波加熱的使用方法」▶P.72、73

- 可製作的份量為成標示份量的0.5~1.5倍。
- 追加加熱 關燈後，加熱仍不足時請移到另一個盤子內，覆上保鮮膜後，以[微波500W]邊觀察情況邊進行加熱。▶P.72、73

自動 151 高麗菜燒賣

自動烹調 | 加熱時間的標準 約17分鐘

川燙葉菜類與蔬果類(預煮)
蒸氣
微波



燒烤盤(折起支架、折起上層用握柄)
燒烤盤上蓋
白色底盤

加水槽
加滿水



材料(15個)
高麗菜..... 約3片(約150g)
豬絞肉..... 130g
生薑汁..... 適量
水..... 1大匙
鹽..... 少量
醬油..... 1小匙
太白粉..... 1大匙
玉米(罐頭)..... 15粒
醬油・醋・辣椒泥..... 各適量

製作方法

- 將加水槽加水至滿水線後，再裝入本機。
- 將高麗菜心與菜葉前端交互重疊，包上保鮮膜，以[川燙葉菜類與蔬果類]進行加熱。除了菜心的部份，將菜葉切成6cm方形，準備15片，並將剩餘的部分切成碎末。▶P.66、67
- 將豬絞肉加入(A)的材料與②切碎的高麗菜，徹底拌勻。
- 將③的餡料放在切成方形的高麗菜葉片上，以製作燒賣的要領包起，再放上玉米粒。
- 在已折起支架的燒烤盤鋪上烘焙紙，將④排在中央。蓋上燒烤盤上蓋，讓上蓋的蒸氣引入口對準蒸氣噴出口後，將燒烤盤放在白色底盤上，以[蒸烤・熱炒]▶[蒸烤(點心)]▶[高麗菜燒賣]進行蒸烤。
- 盛裝到餐盤上，佐以醬油、醋，並依個人喜好添加辣椒泥。

「川燙葉菜類與蔬果類」的使用方法▶P.66、67

- 可製作的份量為成標示份量的0.5~1.5倍。
- 追加加熱 關燈後，加熱仍不足時請移到另一個盤子內，覆上保鮮膜後，以[微波500W]邊觀察情況邊進行加熱。▶P.72、73

自動 152 菊花燒賣

自動烹調 | 加熱時間的標準 約16分鐘

微波500W
加熱時間
約1分鐘
(預煮)
蒸氣
微波



燒烤盤(折起支架、折起上層用握柄)
燒烤盤上蓋
白色底盤

加水槽
加滿水



材料(8個)
洋蔥(切成碎末)..... 25g
豬絞肉..... 40g
水煮竹筍(切碎)..... 25g
乾香菇(泡水後切碎)..... 1朵
鹽・砂糖・芝麻油・酒..... 各少量
大正蝦..... 8隻(約100g)
市售燒賣皮(30片裝，切為5mm寬)..... 1/2袋(15片)

製作方法

- 將加水槽加水至滿水線後，再裝入本機。
- 將洋蔥放入容器內，以[微波500W]約1分加熱後放涼。
- 將②與材料(A)全部放入碗內，加入調味料和食材拌勻。充分攪拌至出現黏性為止，然後分成8等份，分別揉成丸子狀。將蝦子剝殼，僅留下尾部及最後一節，並去除腸泥。
- 將燒賣皮鋪在淺盤上，放上已揉好的丸狀餡料③，再分別將蝦子包入肉餡內，用雙手輕輕捏握整理後，將餡料放上淺盤，然後以燒賣皮包住周圍。
- 在已折起支架的燒烤盤鋪上烘焙紙，將④排在中央。蓋上燒烤盤上蓋，讓上蓋的蒸氣引入口對準蒸氣噴出口後，將燒烤盤放在白色底盤上，以[蒸烤・熱炒]▶[蒸烤(點心)]▶[菊花燒賣]進行蒸烤。

「微波加熱的使用方法」▶P.72、73

- 可製作的份量為成標示份量的0.5~1.5倍。
- 追加加熱 關燈後，加熱仍不足時請移到另一個盤子內，覆上保鮮膜後，以[微波500W]邊觀察情況邊進行加熱。▶P.72、73

自動 153 蟹肉燒賣

自動烹調 | 加熱時間的標準 約17分鐘

蒸氣
微波



燒烤盤(折起支架、折起上層用握柄)
燒烤盤上蓋
白色底盤

加水槽
加滿水

材料(15個)
蟹肉(罐頭)..... 130g
干貝(剝碎)..... 2個(約40g)
洋蔥(切成碎末)..... 小的1/4個(約30g)
乾香菇(泡水後切碎)..... 2朵
太白粉..... 2大匙
酒..... 1/2小匙
鹽・胡椒..... 各少量
市售燒賣皮(30片裝)..... 1/2包(15片)

製作方法

- 將加水槽加水至滿水線後，再裝入本機。
- 先預留一些裝飾用的罐頭蟹肉，然後將水分瀝乾。剩下的蟹肉請切成粗塊。

自動 154 蝦仁燒賣

自動烹調 | 加熱時間的標準 約17分鐘

蒸氣
微波



燒烤盤(折起支架、折起上層用握柄)
燒烤盤上蓋
白色底盤

加水槽
加滿水

材料(15個)
大正蝦..... 150g
蝦仁(裝飾用、小蝦仁)..... 15個
干貝(剝碎)..... 2個(約40g)
水煮竹筍(切成碎末)..... 30g
長蔥(切成碎末)..... 1 1/2大匙(約15g)
蛋白..... 1/2個
生薑(磨成泥)..... 1小匙
太白粉..... 1大匙
酒..... 1/2小匙
芝麻油..... 少量
鹽..... 1/4小匙
市售燒賣皮(30片裝)..... 1/2袋(15片)

製作方法

- 將加水槽加水至滿水線後，再裝入本機。
- 去除大正蝦的水份後，將其中的一半剝碎，另一半則切成粗塊。
- 把(A)與②一起放入碗中，充分攪拌後，再分為15等份。
- 參考燒賣的製作要訣，用皮包覆餡料，頂端再加上一些裝飾用的蝦仁。
- 在折起支架的燒烤盤鋪上烘焙紙，並將④集中排列於中央。蓋上燒烤盤上蓋，讓蓋子上的蒸氣引入口對準蒸氣噴出口後，將燒烤盤放在白色底盤上，以[蒸烤・熱炒]▶[蒸烤(點心)]▶[蝦仁燒賣]進行蒸烤。



蟹肉燒賣的烹調秘訣

- 份量 可製作的份量為成標示份量的0.5~1.5倍。
- 追加加熱 關燈後，加熱仍不足時請移到另一個盤子內，覆上保鮮膜後，以[微波500W]邊觀察情況邊進行加熱。▶P.72、73



蝦仁燒賣的烹調秘訣

- 份量 可烹調的份量為成標示份量的0.5~1.5倍。
- 追加加熱 關燈後，加熱仍不足時請移到另一個盤子內，覆上保鮮膜後，以[微波500W]邊觀察情況邊進行加熱。▶P.72、73

燒烤・熱炒

豬肉燒賣／高麗菜燒賣／菊花燒賣

燒烤・熱炒

蟹肉燒賣／蝦仁燒賣



自動 155 花卷

⑥在每個麵糰正上方放上筷子之類的細棒，然後往下用力壓。塑型時請使側面的螺旋狀朝上，接著將麵糰包上保鮮膜，或是放入塑膠袋中，以避免麵糰乾燥，再靜置15分鐘。

⑦在已折起支架的燒烤盤鋪上烘焙紙，把⑥放在燒烤盤上，蓋上燒烤盤上蓋，讓上蓋的蒸氣引入口對準蒸氣噴出口後，把燒烤盤放在白色底盤上，以「蒸烤·熱炒」▶「蒸烤(點心)」▶「花卷」進行加熱。

「蒸氣微波(發酵)的使用方法」▶P.81

花卷、手工肉包的烹調秘訣

- 份量
一次最多可蒸花卷3~6個，手工饅頭2~4個。
- 可使用的塑膠袋
適合使用25×35cm左右的大小、可用於微波爐的半透明袋子，也可使用透明的塑膠袋。請確認塑膠袋沒有破洞之後再使用。
- 避免讓麵糰乾燥
切割或成型時，請蓋上擰乾的溼布，或是放入塑膠袋，以避免麵糰乾燥。
- 排列方式
麵糰在蒸熟後會膨脹，所以排列時請預留一些空間。
- 發酵時間請視情況增減
會依季節或室溫，白色底盤的冷卻程度而異。
- 花卷的塑型
在捲麵糰時，請勿用力壓麵糰。請使用菜刀小心切開麵糰。切痕如果不夠工整，膨脹就會不平均，成品的外型也會不夠美觀。
- 追加加熱 關燈後，加熱仍不足時
請將食物移到餐盤內，蓋上保鮮膜後，以「微波|200W|」的設定。邊觀察情況邊進行加熱。▶P.72、73

⑥將燒烤盤支架折起，鋪上烘焙紙，最後把⑤放在燒烤盤上，並蓋上上蓋。

⑦以「蒸烤·熱炒」▶「蒸烤(點心)」▶「手工肉包」的設定進行預熱。

⑧預熱結束指示音響起後，請注意高溫避免燙傷，並把⑥的燒烤盤上蓋蒸氣引入口對準蒸氣噴出口後，放在白色底盤上加熱。

「微波加熱的使用方法」▶P.72、73
「蒸氣微波(發酵)的使用方法」▶P.81

自動烹調 加熱時間的標準 約14分鐘

蒸氣微波 發酵30W 加熱時間 8~12分鐘	
蒸烤·熱炒 蒸烤(點心) 花卷 (預煮)	燒烤盤(折起支架、折起上層用握柄) 燒烤盤上蓋 白色底盤
加水槽 加滿水	

- 材料(6個)
- 麵粉(高筋麵粉)..... 75g
 - 麵粉(低筋麵粉)..... 75g
 - 砂糖..... 1大匙(約9g)
 - 鹽..... 1/2小匙(約2g)
 - 乾酵母顆粒(不需先發酵)
..... 1小匙(約2.5g)
 - 水..... 70~80mL
 - 沙拉油..... 1大匙(約12g)
 - 芝麻油..... 適量

自動 156 手工肉包

自動烹調 預熱 約5分鐘
加熱時間的標準 約19分鐘

蒸烤·熱炒 蒸烤(點心) 手工肉包 (預熱)	微波 700W 加熱時間 約30秒 蒸氣微波 發酵30W 加熱時間 8~12分鐘	
加水槽 加滿水	燒烤盤(折起支架、折起上層用握柄) 燒烤盤上蓋 白色底盤	

- 材料(4個)
- ①長蔥(切成碎末)..... 1/4根
 - 芝麻油..... 1小匙
 - 豬絞肉..... 60g
 - 乾香菇(泡水後切碎)
..... 3朵
 - 水煮竹筍(切成粗塊)
..... 30g
 - 生薑(切成碎末)..... 1小匙
 - 太白粉..... 1 1/2大匙
 - 醬油..... 1大匙
 - 砂糖..... 1小匙
 - 鹽·胡椒..... 各少量
 - 雞湯濃縮顆粒..... 1小匙
 - 水..... 30mL
 - ②麵粉(高筋麵粉)..... 100g
 - 麵粉(低筋麵粉)..... 50g
 - 砂糖..... 1大匙
 - 鹽..... 少於 1/2小匙
 - 乾酵母顆粒(不需先發酵)
..... 3g
 - 溫水(約40°C)..... 80~90mL



製作方法

- 將加水槽加水至滿水線後，再裝入本機。
- 將①放入耐熱容器中，以「微波|700W|約30秒」的設定進行加熱，然後放涼。把②放入碗中，充分攪拌後，再分為4等份。▶P.72、73
- 將③與乾酵母菌放入市售塑膠袋內，並加以混合，最後再加入溫水。
- 參閱簡易麵包▶P.231的製作步驟⑤~⑦來製作麵糰。讓麵糰第一次發酵並排氣後，切成4等份(每份約61g)後揉成球形。
- 將麵糰桿成圓形，並將2包入麵糰中，然後確實封口。

自動 157 手工粽子

自動烹調 預熱 約5分鐘
加熱時間的標準 約17分鐘

蒸烤·熱炒 蒸烤(點心) 手工粽子 (預熱)	微波 600W 加熱時間 9~11分鐘 (預煮) 過熱水蒸氣 熱風烘烤	
加水槽 加滿水	燒烤盤(折起支架、折起上層用握柄) 燒烤盤上蓋 白色底盤	

- 材料(8個)
- 糯米..... 1杯(160g)
 - 整塊豬五花肉(切為邊長1公分的小丁)
..... 100g
 - 水煮竹筍(切成小丁)..... 40g
 - 紅蘿蔔(切成小丁)..... 小的1/4根(約25g)
 - 乾香菇(切成小丁)..... 1朵
 - 蝦米(切碎)..... 5g
 - 水..... 50mL
 - 雞湯濃縮顆粒..... 1/2小匙
 - 蝦仁香菇高湯..... 20mL
 - 醬油..... 1小匙
 - 蠔油..... 1小匙
 - 紹興酒或清酒..... 1/2大匙
 - 鹽·砂糖..... 各1/2小匙
 - 芝麻油..... 1/2大匙

自動 158 珍珠丸

自動烹調 預熱 約5分鐘
加熱時間的標準 約25分鐘

蒸烤·熱炒 蒸烤(點心) 珍珠丸 (預熱)	過熱水蒸氣 熱風烘烤	
加水槽 加滿水	燒烤盤(折起支架、折起上層用握柄) 燒烤盤上蓋 白色底盤	

- 材料(16個)
- 糯米..... 120g
 - 豬絞肉..... 300g
 - 洋蔥(切成碎末)..... 100g
 - 生薑(切成碎末)..... 1大匙
 - 蛋(打散)..... 1/2個
 - ①醬油·砂糖·雞湯濃縮顆粒
..... 各1小匙
 - 太白粉..... 2大匙
 - 高苜(撕成一口的大小)
..... 適量

- 將加水槽加水至滿水線後，再裝入本機。
- 洗完糯米後，將糯米倒入較深的容器裡，並加入適量的水，讓糯米吸水約1~2小時。吸水完畢後，再用篩網濾乾水份。
- 將豬絞肉、洋蔥、①全部放入碗中，並加以攪拌，使調味料與食材充分混合。充份攪拌至出現黏性後，分成16等份，並捏成丸子狀。
- 用徹底瀝乾水份的糯米裹上③，並使兩者緊密結合在一起。
- 將燒烤盤支架折起，鋪上烘焙紙，再把④集中排列於燒烤盤中央，並蓋上上蓋。
- 以「蒸烤·熱炒」▶「蒸烤(點心)」▶「珍珠丸」的設定進行預熱。



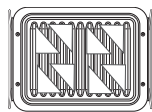
製作方法

- 將加水槽加水至滿水線後，再裝入本機。
- 洗完糯米後，將糯米倒入較深的容器裡(適量)，並加入適量的水，讓糯米吸水約1~2小時。吸水完畢後，再用篩網濾乾水份。
- 準備一個較大較深的容器，放入濾乾的糯米、混合後的①，以及剩下的材料，接著充分攪拌後再蓋上蓋子。
- 以「微波|600W|9~11分」的設定加熱，在剩下3~4分鐘時加以攪拌，之後再次加熱並再次攪拌。放涼後分成8等份。▶P.72、73
- 準備好15cm×35cm的烘焙紙，再以烘焙紙將分為8等份的4分別包成三角形。
- 將燒烤盤支架折起，依照「手工粽子的烹調秘訣」的圖示，把⑤排到燒烤盤上，並蓋上上蓋。
- 以「蒸烤·熱炒」▶「蒸烤(點心)」▶「手工粽子」的設定進行預熱。
- 預熱結束指示音響起後，請注意高溫，以避免燙傷，再把燒烤盤上蓋的蒸氣引入口對準蒸氣噴出口後，將蓋好上蓋的燒烤盤放在白色底盤上加熱。

「微波加熱的使用方法」▶P.72、73

手工粽子的烹調秘訣

- 份量
以4~8個為限。
- 預煮糯米
請使用較大、較深的容器，以避免食材溢出。使用市售的附蓋燉煮容器，可讓烹調過程更為簡便。
- 包餡料的方法
請緊密包住餡料，不要讓餡料外露。
- 排列方式
集中排在燒烤盤中央。



- 追加加熱 關燈後，加熱仍不足時
請將粽子從烘焙紙上取出，移到別的盤子上，蓋上保鮮膜後，以「微波|600W|」的設定，邊觀察情況邊進行加熱。▶P.72、73

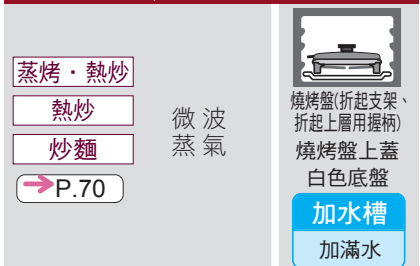
⑦預熱結束指示音響起後，請注意高溫，以避免燙傷，再把燒烤盤上蓋的蒸氣引入口對準蒸氣噴出口，將蓋上上蓋的燒烤盤放在白色底盤上加熱。將高苜葉鋪在盤子上，再將珍珠丸放在高苜葉上。

- 一次可烘烤8~16個。
- 追加加熱 關燈後，加熱仍不足時
請將食物移到餐盤內，蓋上保鮮膜後，以「微波|500W|」的設定，邊觀察情況邊進行加熱。▶P.72、73

蒸烤 · 熱炒 (熱炒)

自動 159 炒麵

自動烹調 | 加熱時間的標準 約11分鐘



材料 (2人份)
炒麵用麵條 (附醬包).....2袋
綜合蔬菜.....約100g
豬肉薄片 (切成一口大小).....50g
鹽·胡椒.....各少量

製作方法

- 將加水槽加水至滿水線後，再裝入本機。
- 將麵條與蔬菜 (水2大匙 (適量)、醬汁) 放入塑膠袋內混合均勻。
- 在肉上撒上鹽·胡椒，再把燒烤盤的支架折起，把肉平鋪在燒烤盤上。最後從塑膠袋取出 ② 鋪到燒烤盤上。
- 蓋上燒烤盤上蓋，讓蓋子上的蒸氣引入口對準蒸氣噴出口後，將燒烤盤放在白色底盤上，以**蒸烤·熱炒**▶**熱炒**▶**炒麵**進行加熱，並加以攪拌。

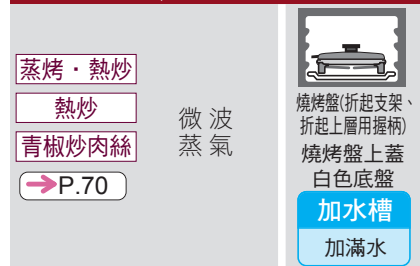
自動 160 炒烏龍麵

標準加熱時間 約為11分鐘

將加水槽加水至滿水線後，再裝入本機。準備好市售塑膠袋，把烏龍麵 (2球，約400g，已燙熟) 與綜合蔬菜 (約100g)、水 (1/2大匙)、醬油 (1大匙)、鹽·胡椒 (各少量) 加到塑膠袋裡，並充分混合。在豬肉薄片 (50g，切成約一口的大小) 上撒上鹽·胡椒 (各少量)，再把燒烤盤支架折起，把肉平均鋪在燒烤盤上。最後把塑膠袋內的食材取出，鋪到肉片上。蓋上燒烤盤上蓋，讓蓋子上的蒸氣引入口對準蒸氣噴出口後，將燒烤盤放在白色底盤上，以**蒸烤·熱炒**▶**熱炒**▶**炒烏龍麵**進行加熱，並加以攪拌。裝入餐盤內，撒上柴魚片 (適量)。

自動 161 青椒炒肉絲

自動烹調 | 加熱時間的標準 約11分鐘



材料 (2~3人份)
牛大腿肉 (切成細條).....150g
青椒 (去籽、縱向切成細條).....4個
水煮竹筍 (切細條).....50g
醬油.....1小匙
蠔油.....1大匙
酒.....1大匙
砂糖.....1小匙
雞湯濃縮顆粒.....1小匙
太白粉.....1小匙

製作方法

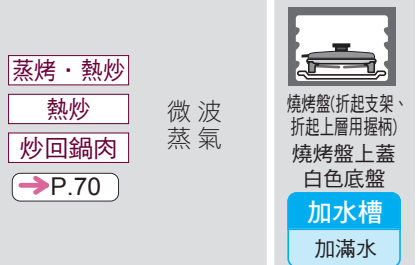
- 將加水槽加水至滿水線後，再裝入本機。
- 牛腿肉撒上少許鹽·胡椒，以及太白粉1小匙 (適量)，並充份抹勻。
- 將②與(A)及調好的(B)放入市售塑膠袋內混合。
- 將③從塑膠袋中取出，鋪在已折起支架的燒烤盤上。
- 把④蓋上上蓋，讓蓋子上的蒸氣引入口對準蒸氣噴出口後，將燒烤盤放在白色底盤上，以**蒸烤·熱炒**▶**熱炒**▶**青椒炒肉絲**進行加熱，並加熱攪拌。

炒麵、青椒炒肉絲、炒回鍋肉的烹調秘訣

- 一次能烹調的份量：炒麵為1~3人份。青椒炒肉絲、回鍋肉為標示份量的0.8~1.5倍。
- 追加加熱 關燈後，加熱仍不足時，請將食物移到餐盤內，蓋上保鮮膜後，以**微波** [500W] 的設定，邊觀察情況邊進行加熱。(→P.72、73)

自動 162 炒回鍋肉

自動烹調 | 加熱時間的標準 約12分鐘



材料 (2~3人份)
豬腰脊肉 (切成一口大小的薄片)100g
高麗菜 (切成一口大小).....100g
紅蘿蔔 (切成薄片).....50g
青椒 (去籽、切成不規則狀).....2個
長蔥 (斜切5mm寬).....50g
味噌.....1大匙
酒.....2大匙
砂糖.....1小匙
豆瓣醬.....1/2小匙
太白粉.....1/2小匙

製作方法

- 將加水槽加水至滿水線後，再裝入本機。
 - 在豬肉上撒上少許鹽·胡椒 (各少量、適量)、太白粉1小匙 (適量)，並充份抹勻。
 - 將②與(A)及調好的(B)放入市售塑膠袋內混合。
 - 將③從塑膠袋中取出，鋪在已折起支架的燒烤盤上。
 - 把④蓋上燒烤盤上蓋，讓蓋子上的蒸氣引入口對準蒸氣噴出口後，將燒烤盤放在白色底盤上，以**蒸烤·熱炒**▶**熱炒**▶**炒回鍋肉**進行加熱，並進行攪拌。
- 【小叮嚀】
- 切好的蔬菜應確實瀝乾水分。

應用 161 青椒炒豬肉絲

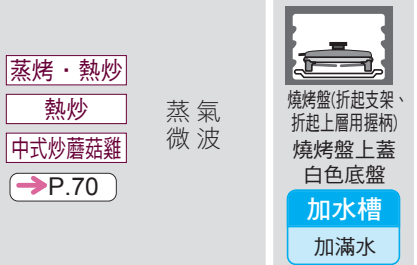
用豬肉 (150g、切成一口大小薄片) 代替牛腿肉，參照**青椒炒肉絲**的製作方法來進行加熱。

應用 162 辣味噌炒雞肉高麗菜

用雞腿肉 (100g、斜切成一口大小薄片) 代替豬肉，參照**炒回鍋肉**的製作方法來進行加熱。

自動 163 中式炒蘑菇雞

自動烹調 | 加熱時間的標準 約10分鐘



材料 (2~3人份)
雞腿肉 (斜切成一口大小的薄片) 80g
胡椒·鹽.....各少量
舞茸 (切成小束).....約100g
鴻喜菇 (切成小束).....約100g
蒜苗 (切成5cm長).....50g
紅蘿蔔 (切成細絲).....30g
醬油.....1/2大匙
酒.....1大匙
砂糖.....1/2小匙
蠔油.....1/2大匙
豆瓣醬.....1/2小匙
太白粉.....1小匙
鹽·胡椒.....各少量

製作方法

- 將加水槽加水至滿水線後，再裝入本機。
- 對雞肉撒上少許鹽·胡椒 (各少量、適量)、太白粉1小匙 (適量)，並充份抹勻。
- 將②與(A)及已調好的(B)放入市售塑膠袋內混合。
- 將③從塑膠袋中取出，鋪在已折起支架的燒烤盤上。
- 把④蓋上燒烤盤上蓋，讓蓋子上的蒸氣引入口對準蒸氣噴出口後，將燒烤盤放在白色底盤上，以**蒸烤·熱炒**▶**熱炒**▶**中式炒蘑菇雞**進行加熱，並充分攪拌。

中式炒蘑菇雞的烹調秘訣

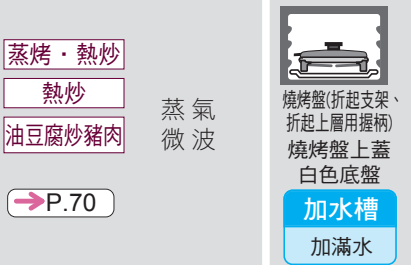
- 一次能夠烹調的份量，為標示份量的0.8~1.3倍。
- 追加加熱 關燈後，加熱不足時，以**燒烤**邊觀察情況邊進行加熱。(→P.75)

應用 163 中式蘑菇炒豬肉

用豬肉 (80g、切成一口大小的薄片) 代替雞腿肉，參閱**中式炒蘑菇雞**的製作方法後進行加熱。

自動 164 油豆腐炒豬肉

自動烹調 | 加熱時間的標準 約10分鐘



材料 (2人份)
油豆腐.....200g
豬腿薄片.....100g
鹽·胡椒.....各少量
太白粉.....2小匙
蘆筍 (切為不規則塊狀).....4根(約100g)
長蔥 (斜切成薄片).....1/4根(約25g)
大蒜 (切成碎末).....1/2瓣
生薑 (切成碎末).....小的1/4段
豆瓣醬·砂糖.....各1/2小匙
醬油.....1大匙
酒.....1小匙
太白粉.....1小匙
自選芝麻油.....少量

製作方法

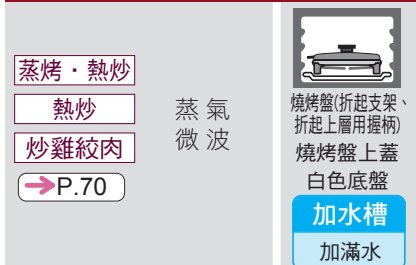
- 將加水槽加水至滿水線後，再裝入本機。
- 將油豆腐過熱水去油後，切成薄片。把豬肉切成一口的大小，加入鹽·胡椒後，用太白粉充分搓揉。
- 將調好的(A)倒入市售塑膠袋內，再放入蘆筍、長蔥、大蒜、生薑，並稍加攪拌。
- 在已折起支架的燒烤盤上鋪上烘焙紙。將③從塑膠袋中取出，鋪在燒烤盤上。
- 把④蓋上燒烤盤上蓋，讓蓋子上的蒸氣引入口對準蒸氣噴出口後，將燒烤盤放在白色底盤上，以**蒸烤·熱炒**▶**熱炒**▶**油豆腐炒豬肉**進行加熱，並加以攪拌。

油豆腐炒豬肉的烹調秘訣

- 一次能夠烹調的份量，為標示份量的0.8倍~標示份量之間。
- 追加加熱 關燈後，加熱仍不足時，請將食物移到餐盤內，蓋上保鮮膜後，以**微波** [500W] 的設定邊觀察情況邊進行加熱。(→P.72、73)

自動 165 炒雞絞肉

自動烹調 | 加熱時間的標準 約10分鐘



材料 (4人份)
雞絞肉.....300g
醬油.....1大匙
砂糖.....1大匙
酒.....1大匙

製作方法

- 將加水槽加水至滿水線後，再裝入本機。
- 把材料放入碗中，稍微攪拌過後，鋪在烘焙紙上，讓材料成為高度1~2cm的平面。
- 將②放在已折起支架的燒烤盤上，並蓋上上蓋。
- 讓上蓋的蒸氣引入口對準蒸氣噴出口後，將燒烤盤放在白色底盤上，以**蒸烤·熱炒**▶**熱炒**▶**炒雞絞肉**進行蒸烤。加熱後，用湯匙充分拌鬆。

- 追加加熱 關燈後，加熱仍不足時，以**微波** [600W] 的設定，邊觀察情況邊進行加熱。(→P.72、73)

炒雞絞肉的烹調秘訣

- 請盡量使材料呈現平坦的狀態。
- 如果材料表面不平坦，將造成加熱不平均。
- 使用烘焙紙模型，就能不弄髒燒烤盤。(→P.199)

可依您的喜好，加入在**蒸烤·熱炒**▶**熱炒**功能會使用的橄欖油、芝麻油、奶油等調味料調味。

(蒸烤·熱炒)

炒麵 / 炒烏龍麵 / 青椒炒肉絲 / 炒回鍋肉 / 辣味噌炒雞肉高麗菜

(蒸烤·熱炒)

中式炒蘑菇雞 / 中式蘑菇炒豬肉 / 油豆腐炒豬肉 / 炒雞絞肉

(蒸烤·熱炒)
燒烤·熱炒

乾燒蝦／乾燒干貝／乾燒魚／韭菜炒豬肝

自動 166 乾燒蝦


自動烹調 | 加熱時間的標準 約10分鐘

蒸烤·熱炒

熱炒 蒸氣

乾燒蝦 微波

→P.70



加水槽 加滿水



- 材料 (2~3人份)**
- 大正蝦(帶殼)..... 約250g
 - 長蔥(切成碎末)..... 2大匙
 - 生薑(切成碎末)..... 1小匙
 - 太白粉..... ½小匙
 - 蕃茄醬..... 2大匙
 - 酒..... 4大匙
 - 砂糖..... 1小匙
 - 豆瓣醬..... ½小匙
 - 鹽·胡椒..... 各少量
 - 自選芝麻油..... ½大匙
 - 青菜(炒過)..... 適量
- ① 酒..... 1大匙
② 生薑汁..... 1大匙
③ 太白粉..... 1大匙

製作方法

- 將加水槽加水至滿水線後，再裝入本機。
- 將蝦子剝殼，僅留下尾部及最後一節，並去除腸泥。把水分瀝乾後撒上鹽·胡椒(適量)。
- 把1小匙太白粉(適量)撒到②上，充分裹粉之後，再放入調好的①，並充分攪拌。
- 將燒烤盤支架折起，並把③分散排列在燒烤盤上，再蓋上燒烤盤上蓋。讓上蓋的蒸氣入口對準蒸氣噴出口後，放在白色底盤上，以**蒸烤·熱炒**▶**熱炒**▶**乾燒蝦**進行加熱。最後再與青菜一起裝盤。

乾燒蝦的烹調秘訣

- 若擔心燒烤盤出現髒污，應鋪上烘焙紙。請勿使用鋁箔紙。(否則將引發火花(閃光)。
- 追加加熱關燈後，加熱仍不足時，請將食物移到餐盤內，蓋上保鮮膜後，以**微波|500W**的設定。邊觀察情況邊進行加熱。→P.72、73

自動 167 乾燒干貝

自動烹調 | 加熱時間的標準 約10分鐘

蒸烤·熱炒

熱炒 蒸氣

乾燒干貝 微波

→P.70



加水槽 加滿水



- 材料 (2人份)**
- 干貝(對半切開)..... 150g
 - 蘆筍..... 2根(約50g)
 - 太白粉..... 1大匙
 - 長蔥(切成碎末)..... 2大匙
 - 生薑(切成碎末)..... 10g
 - 大蒜(切成碎末)..... 10g
 - 豆瓣醬..... ½小匙
 - 蕃茄醬..... 2大匙
 - 酒..... 1大匙
 - 醬油..... 2小匙
 - 砂糖..... 1小匙
 - 雞湯濃縮顆粒..... ½小匙
 - 水..... ¼杯
 - 自選芝麻油..... 1小匙
- ① 酒..... 1大匙
② 生薑汁..... 1大匙
③ 太白粉..... 1大匙

製作方法

- 將加水槽加水至滿水線後，再裝入本機。
- 將干貝的水份瀝乾，並將每根蘆筍切成5等份，再撒上太白粉。
- 把①與②放在已折起支架的燒烤盤上，再充分混合。
- 蓋上燒烤盤上蓋，讓蓋子上的蒸氣入口對準蒸氣噴出口後，將燒烤盤放在白色底盤上，以**蒸烤·熱炒**▶**乾燒干貝**進行加熱。

乾燒干貝的烹調秘訣

- 若擔心燒烤盤出現髒污，應鋪上烘焙紙。請勿使用鋁箔紙。(否則將引發火花(閃光)。
- 追加加熱關燈後，加熱仍不足時，請將食物移到餐盤內，蓋上保鮮膜後，以**微波|500W**的設定。邊觀察情況邊進行加熱。→P.72、73

自動 168 乾燒魚

標準加熱時間 約為10分鐘

將乾燒蝦的蝦子換成市售冷凍綜合魚類海鮮(約250g)，並加以解凍，參照乾燒蝦的製作方法，以**蒸烤·熱炒**▶**熱炒**▶**乾燒魚**進行加熱，並加以攪拌。

自動 169 韭菜炒豬肝


自動烹調 | 加熱時間的標準 約10分鐘

蒸烤·熱炒

熱炒 蒸氣

韭菜炒豬肝 微波

→P.70



加水槽 加滿水



- 材料 (2~3人份)**
- 豬肝(切成一口大小)..... 200g
 - 酒..... 1大匙
 - 生薑汁..... 1大匙
 - 太白粉..... 1大匙
 - 韭菜(切成5cm長)..... 1把(約100g)
 - 洋蔥(切成薄片)..... 小的½個(約50g)
 - 黃椒(切成薄片)..... 50g
 - 豆芽菜..... 100g
 - 生薑(切成碎末)..... 1大匙
 - 大蒜(切成碎末)..... 1大匙
 - 醬油..... 1大匙
 - 蠔油..... 1大匙
 - 酒..... 2小匙
 - 砂糖..... 1小匙
 - 鹽..... ½小匙
 - 自選芝麻油..... 1小匙
- ① 酒..... 1大匙
② 鹽·胡椒..... 各少量
③ 太白粉..... 1大匙

製作方法

- 將加水槽加水至滿水線後，再裝入本機。
- 豬肝泡鹽水去除血水後，再用調好的①醃漬15分鐘以上。
- 將②輕輕瀝乾水份後，與③混合，再放入市售塑膠袋內。把韭菜以外的材料全部放入，再輕輕攪拌。
- 將一半份量的韭菜，平鋪在已折起支架並鋪上烘焙紙的燒烤盤上，再從塑膠袋中取出③，攤開鋪放時讓豬肝墊在下方，最後平鋪上剩下的韭菜。
- 將④蓋上燒烤盤上蓋，讓蓋子上的蒸氣入口對準蒸氣噴出口後，將燒烤盤放在白色底盤上，以**蒸烤·熱炒**▶**熱炒**▶**韭菜炒豬肝**進行加熱，並加以攪拌。

韭菜炒豬肝的烹調秘訣

- 一次能夠烹調的份量為標示份量的0.8倍~標示份量之間。
- 追加加熱關燈後，加熱不足時，移到另一個盤子內並覆上保鮮膜，再以**微波|500W**邊觀察情況邊進行加熱。→P.72、73

自動 170 韭菜炒豬肉

自動烹調 | 加熱時間的標準 約10分鐘

蒸烤·熱炒

熱炒 蒸氣

韭菜炒豬肉 微波

→P.70



加水槽 加滿水



- 材料 (2~3人份)**
- 豬肉薄片(切成一口大小)..... 200g
 - 酒..... 1大匙
 - 鹽·胡椒..... 各少量
 - 太白粉..... 1大匙
 - 韭菜(切成5cm長)..... 1把(約100g)
 - 豆芽菜..... 100g
 - 洋蔥(切成薄片)..... 小的½個(約50g)
 - 紅蘿蔔(切絲)..... 50g
 - 生薑(切絲)..... 少量
 - 自選芝麻油..... 1小匙
 - 豆瓣醬..... ½小匙
 - 味醂..... 2小匙
 - 酒..... 2小匙
 - 醬油..... 1大匙
 - 蠔油..... 1大匙
 - 雞湯濃縮顆粒..... 1小匙
- ① 酒..... 1大匙
② 鹽..... 1大匙

製作方法

- 將加水槽加水至滿水線後，再裝入本機。
- 將①加入肉片一起揉捏，以增添風味。
- 將②與③混合倒入市售塑膠袋內，放入韭菜以外的全部材料後，稍加攪拌。
- 將一半份量的韭菜、平鋪在已折起支架並鋪上烘焙紙的燒烤盤上，放上③。再把剩下的韭菜平均鋪上去。
- 將④蓋上燒烤盤上蓋，讓蓋子上的蒸氣入口對準蒸氣噴出口後，將燒烤盤放在白色底盤上，以**蒸烤·熱炒**▶**熱炒**▶**韭菜炒豬肉**進行加熱，並加以攪拌。

韭菜炒豬肉的烹調秘訣

- 一次能夠烹調的份量為標示份量的0.8倍~標示份量之間。
- 追加加熱關燈後，加熱仍不足時，移到另一個盤子內並覆上保鮮膜，再以**微波|500W**邊觀察情況邊進行加熱。→P.72、73

自動 171 泡菜炒豬肉

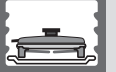
自動烹調 | 加熱時間的標準 約10分鐘

蒸烤·熱炒

熱炒 蒸氣

泡菜炒豬肉 微波

→P.70



加水槽 加滿水



- 材料 (2~3人份)**
- 豬五花薄片(切成一口大小)..... 150g
 - 生薑汁..... 1小匙
 - 酒..... 少量
 - 白菜泡菜(切成一口大小)..... 150g
 - 醬油..... ½大匙
 - 自選橄欖油..... 1大匙
 - 鹽·胡椒..... 各少量
 - 自選芝麻油..... 1小匙
 - 醬油..... ½大匙
 - 味醂..... ½大匙
- ① 酒..... 1小匙
② 醬油..... ½大匙

製作方法

- 將加水槽加水至滿水線後，再裝入本機。
- 將①加入豬五花肉一起揉捏，放在一旁。將泡菜稍微瀝乾水份後，放在一旁。
- 先將②、蔬菜大略拌過調好的③後，平鋪在已折起支架並墊上烘焙紙的燒烤盤上。
- 將③蓋上燒烤盤上蓋，讓蓋子上的蒸氣入口對準蒸氣噴出口後，將燒烤盤放在白色底盤上，以**蒸烤·熱炒**▶**熱炒**▶**泡菜炒豬肉**進行加熱，並加以攪拌。

泡菜炒豬肉的烹調秘訣

- 一次能夠烹調的份量為標示份量的0.8倍~標示份量之間。
- 追加加熱關燈後，移到另一個盤子內並覆上保鮮膜，再以**微波|500W**邊觀察情況邊進行加熱。→P.72、73

自動 172 炒蔬菜

自動烹調 | 加熱時間的標準 約7分鐘

蒸烤·熱炒

熱炒 蒸氣

炒蔬菜 微波

→P.70



加水槽 加滿水



- 材料 (2~3人份)**
- 綜合蔬菜(約270g)..... 1袋
 - 豬肉薄片(切成一口大小)..... 80g
 - 鹽·胡椒..... 各少量
 - 醬油..... ½大匙
 - 自選橄欖油..... 1大匙
 - 鹽·胡椒..... 各少量
- ① 鹽..... ½大匙

製作方法

- 將加水槽加水至滿水線後，再裝入本機。
- 將調好的①裝入塑膠袋，再放入蔬菜加以混合。
- 在豬肉上撒鹽·胡椒後，把豬肉鋪在已折起支架的燒烤盤上。把②從塑膠袋中取出，平鋪於肉片上，再蓋上燒烤盤上蓋，讓蓋子上的蒸氣入口對準蒸氣噴出口，放在白色底盤上，以**蒸烤·熱炒**▶**熱炒**▶**炒蔬菜**進行加熱。

炒蔬菜的烹調秘訣

- 標示份量的0.8~1.3倍。
- 擔心燒烤盤髒污時，應鋪上烘焙紙。請勿使用鋁箔紙。(否則將引發火花(閃光)。
- 追加加熱關燈後，移到另一個盤子內並覆上保鮮膜，再以**微波|500W**邊觀察情況邊進行加熱。→P.72、73

(蒸烤·熱炒)
燒烤·熱炒

韭菜炒豬肉／泡菜炒豬肉／炒蔬菜

自動 173 蒸燒花椰菜

自動烹調 | 加熱時間的標準 約12分鐘

蒸烤・熱炒
熱炒 蒸氣
蒸燒花椰菜 微波
→P.70

燒烤盤(折起支架、折起上層用握柄)
燒烤盤上蓋
白色底盤
加水槽
加滿水



- 材料(2~3人份)
- 花椰菜(切成小束)..... 400g
 - 紅椒(切成1cm寬的細條)..... 40g
 - 黃椒(切成1cm寬的細條)..... 40g
 - 大蒜(切成薄片)..... ½瓣
 - 鹽・胡椒..... 各少量
 - 自選橄欖油..... 1大匙
 - 美乃滋..... 2大匙
 - 優格..... 2大匙
 - 鹽・胡椒..... 各少量

製作方法

- 將加水槽加水至滿水線後，再裝入本機。
- 將調好的A裝入塑膠袋，再加入蔬菜加以混合。
- 將燒烤盤支架折起，鋪上烘焙紙。把B從塑膠袋中取出，鋪在燒烤盤上，再蓋上燒烤盤上蓋，讓蓋子上的蒸氣入口對準蒸氣噴出口後，放在白色底盤上，以「蒸烤・熱炒」▶「熱炒」▶「蒸燒花椰菜」進行加熱。
- 將調好的B淋在菜上。

蒸燒花椰菜的烹調秘訣

- 一次能夠烹調的份量為標示份量的0.5倍~標示份量之間。
- 追加加熱 關燈後，加熱不足時，移到另一個盤子內並覆蓋上保鮮膜，再以「微波」500W 邊觀察情況邊進行加熱。
→P.72、73

自動 174 咖哩蒸燒豆芽菜

自動烹調 | 加熱時間的標準 約10分鐘

蒸烤・熱炒
熱炒 蒸氣
咖哩蒸燒豆芽菜 微波
→P.70

燒烤盤(折起支架、折起上層用握柄)
燒烤盤上蓋
白色底盤
加水槽
加滿水



- 材料(2人份)
- 豆芽菜..... 200g
 - 韭菜(切成5cm長)..... 30g
 - 紅蘿蔔(切絲)..... 30g
 - 豬五花薄片(切成一口大小)..... 50g
 - 咖哩粉..... 1小匙
 - 醬油..... 1小匙
 - 自選橄欖油..... 1大匙
 - 鹽・胡椒..... 各少量

製作方法

- 將加水槽加水至滿水線後，再裝入本機。
- 將調配好的A裝入塑膠袋，再放入蔬菜與肉，並加以混合。
- 將鹽・胡椒撒在B上，放在已折起支架的燒烤盤上。
- 把C蓋上燒烤盤上蓋，讓蓋子上的蒸氣入口對準蒸氣噴出口後，將燒烤盤放在白色底盤上，以「蒸烤・熱炒」▶「熱炒」▶「咖哩蒸燒豆芽菜」進行加熱。

咖哩蒸燒豆芽菜的烹調秘訣

- 若擔心燒烤盤出現髒污，應鋪上烘焙紙。請勿使用鋁箔紙。(否則將引發火花(閃光)。

自動 175 義式辣味炒青菜

自動烹調 | 加熱時間的標準 約10分鐘

蒸烤・熱炒
熱炒 蒸氣
義式辣味炒青菜 微波
→P.70

燒烤盤(折起支架、折起上層用握柄)
燒烤盤上蓋
白色底盤
加水槽
加滿水



- 材料(2人份)
- 紅椒(切成一口大小)..... ½個(約60g)
 - 黃椒(切成一口大小)..... ½個(約60g)
 - 鴻喜菇(切成小束)..... 50g
 - 蘆筍(切成6等份)..... 2根(約50g)
 - 花椰菜(切成小束)..... 50g
 - 小蕃茄(對半切開)..... 4個(約40g)
 - 大蒜(切成碎末)..... 5g
 - 紅辣椒(乾燥，切成小段)..... ½片
 - 白酒..... 1大匙
 - 粗粒黑胡椒..... 少量
 - 鹽..... 少量
 - 自選橄欖油..... 1大匙

製作方法

- 將加水槽加水至滿水線後，再裝入本機。
- 把蔬菜與A混合，再鋪在已折起支架的燒烤盤上。蓋上燒烤盤上蓋，讓上蓋的蒸氣入口對準蒸氣噴出口後，把燒烤盤放在白色底盤上，以「蒸烤・熱炒」▶「熱炒」▶「義式辣味炒青菜」進行加熱。

義式辣味炒青菜的烹調秘訣

- 若擔心燒烤盤出現髒污，應鋪上烘焙紙。請勿使用鋁箔紙。(否則將引發火花(閃光)。

自動 176 香炒綜合菇

自動烹調 | 加熱時間的標準 約10分鐘

蒸烤・熱炒
熱炒 蒸氣
香炒綜合菇 微波
→P.70

燒烤盤(折起支架、折起上層用握柄)
燒烤盤上蓋
白色底盤
加水槽
加滿水



- 材料(4人份)
- 杏鮑菇・鴻喜菇・金針菇等綜合菇類..... 300g
 - 鹽・胡椒..... 各少量
 - 自選奶油..... 1大匙

製作方法

- 將加水槽加水至滿水線後，再裝入本機。
- 去除菇類的蒂，切成一口的大小。
- 將燒烤盤的支架折起，鋪上烘焙紙，接著將B集中排列於燒烤盤中央，再撒上鹽・胡椒，最後再放上奶油。蓋上燒烤盤上蓋。
- 讓上蓋的蒸氣入口對準蒸氣噴出口後，將燒烤盤放在白色底盤上，以「蒸烤・熱炒」▶「熱炒」▶「香炒綜合菇」進行加熱。

自動 177 香炒菠菜

自動烹調 | 加熱時間的標準 約10分鐘

蒸烤・熱炒
熱炒 蒸氣
香炒菠菜 微波
→P.70

川燙葉菜類與蔬果類(預煮)
燒烤盤(折起支架、折起上層用握柄)
燒烤盤上蓋
白色底盤
加水槽
加滿水



- 材料(4人份)
- 菠菜..... 250g
 - 玉米(罐頭)..... 50g
 - 鹽・胡椒..... 各少量
 - 自選奶油..... 1大匙

製作方法

- 將加水槽加水至滿水線後，再裝入本機。
 - 將菠菜洗過後瀝乾，用保鮮膜包住，再以「川燙葉菜類與蔬果類」進行加熱。接著過冷水去除澀味後，切成3cm的寬度。(→P.66、67)
 - 把燒烤盤的支架折起，鋪上烘焙紙，最後把B分散排到燒烤盤上，撒上鹽・胡椒，放上奶油，並蓋上燒烤盤上蓋。
 - 讓蒸氣入口對準蒸氣噴出口後，將燒烤盤放在白色底盤上，以「蒸烤・熱炒」▶「熱炒」▶「香炒菠菜」進行蒸烤。
- 「川燙葉菜類與蔬果類」的使用方法(→P.66、67)

應用 177 芝麻涼拌南瓜

自動烹調 | 加熱時間的標準 約10分鐘

蒸烤・熱炒
熱炒 蒸氣
香炒菠菜 微波
→P.70

燒烤盤(折起支架、折起上層用握柄)
燒烤盤上蓋
白色底盤
加水槽
加滿水



- 材料(4人份)
- 南瓜(切成長寬1.5cm的塊狀)..... 300g
 - 醬油..... ½大匙
 - 砂糖..... 1大匙
 - 清酒..... ½大匙
 - 味醂..... ½大匙
 - 白芝麻..... 適量

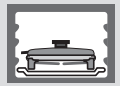
製作方法

- 將加水槽加水至滿水線後，再裝入本機。
- 把南瓜放入碗中，再放入調配好的A，並加以混合。
- 把燒烤盤的支架折起，鋪上烘焙紙，最後把B放在燒烤盤上，並蓋上燒烤盤上蓋。
- 讓蒸氣入口對準蒸氣噴出口後，將燒烤盤放在白色底盤上，以「蒸烤・熱炒」▶「熱炒」▶「香炒菠菜」進行蒸烤。加熱完畢後，撒上白芝麻。

應用 177 芝麻涼拌青椒

自動烹調 | 加熱時間的標準 約10分鐘

蒸烤·熱炒
熱炒
香炒菠菜
→P.70



蒸氣
微波

加水槽
加滿水



材料 (4人份)

青椒 (切成細絲)..... 200g
紅椒 (切成細絲)..... 50g
黃椒 (切成細絲)..... 50g
白芝麻..... 適量
醬油..... 2小匙
鹽·胡椒..... 各少量
自選芝麻油..... 2小匙

製作方法

①將加水槽加水至滿水線後，再裝入本機。

②把青椒、紅椒、黃椒放入碗中，再放入調配好的(A)，並加以混合。
③把燒烤盤的支架折起，鋪上烘焙紙，最後把②的蔬菜平均鋪上，並蓋上燒烤盤上蓋。
④讓蒸氣引入口對準蒸氣噴出口後，將燒烤盤放在白色底盤上，以蒸烤、熱炒、熱炒、香炒菠菜進行蒸烤。加熱完畢後，撒上白芝麻。

自動 178 地瓜佐蜂蜜 (拔絲地瓜風)



自動烹調 | 加熱時間的標準 約8分鐘

蒸烤·熱炒
熱炒
地瓜佐蜂蜜
→P.70



蒸氣
微波

加水槽
加滿水

材料 (4人份)
地瓜 (切成長寬1.5cm的塊狀)..... 250g
蜂蜜..... 2大匙
醬油..... 1/2大匙
砂糖..... 1大匙
鹽..... 少量
黑芝麻..... 適量

製作方法

①將加水槽加水至滿水線後，再裝入本機。
②用保鮮膜包住地瓜，以微波700W 1分40秒的設定進行加熱。加熱完畢後，把調配好的(A)放入到碗中，並加以混合。→P.72、73

③將燒烤盤支架折起，鋪上烘焙紙，最後把②分散放在燒烤盤上，並蓋上燒烤盤上蓋。
④讓蒸氣引入口對準蒸氣噴出口後，將燒烤盤放在白色底盤上，以蒸烤、熱炒、熱炒、地瓜佐蜂蜜進行蒸烤。加熱完畢後，撒上黑芝麻。「微波加熱的使用方法」→P.72、73

蒸煮

自動 179 茶碗蒸

自動烹調 | 加熱時間的標準 約26分鐘

蒸煮
茶碗蒸
→P.70



白色底盤

加水槽
加滿水



材料 (4個)
蛋..... 2個 (約100mL)
高湯..... 350~400mL
醬油·鹽..... 各1/2小匙
味醂..... 1小匙
雞肉 (切成條狀)..... 約40g
酒..... 少量
蝦子 (帶殼)..... 小的4隻 (約40g)
魚板 (切成薄片)..... 8片
乾香菇 (泡水去蒂後切成條狀)..... 2朵 (8片)
水煮銀杏果 (百果)..... 8個
三葉芹..... 適量

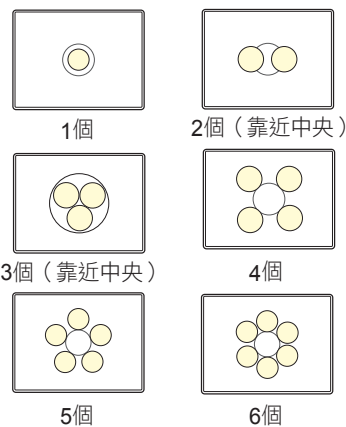
製作方法

①將加水槽加水至滿水線後，再裝入本機。
②把蛋打散，加入(A)拌勻，然後用篩網過濾。
③將雞肉淋上酒。蝦子剝殼，僅留下尾部與最後一節，去除腸泥。
④將③放入較深的容器，包覆保鮮膜或上蓋後，以微波200W 2~3分進行加熱。→P.72、73
⑤將④放入茶碗蒸容器內，再放入鴨兒芹以外的食材。把蛋汁分成4等份倒入後，快速拌勻，然後蓋上蓋子。
⑥參閱右圖，將⑤排在白色底盤上，以蒸煮、茶碗蒸進行加熱，加熱後，從加熱室取出，放上三葉芹，蓋上蓋子蒸煮約5分鐘。

「微波加熱的使用方法」→P.72、73

茶碗蒸、西式茶碗蒸的烹調秘訣

- 可烹調的份量為？
1~6個。
- 使用何種容器？
容器建議選用直徑8cm左右、附有蓋子、連蓋子的重量約為200g左右的茶碗蒸容器。西式茶碗蒸容器以直徑約7.5cm、高約4cm、重約90~100g左右的蛋奶酥模型為宜。
- 加熱前的溫度為？
20~25℃。
溫度過低時，將強弱調整為強；溫度較高時，應調整為弱。
- 將蛋汁裝至容器的七分滿
- 容器的排列方式
使用4個以上時，在白色底盤中央圓心的周圍，以相等間距擺入容器。(俯瞰圖)



- 加熱室冷卻之後
使用熱風烘烤、燒烤、脫臭之後，若加熱室的溫度偏高，會無法發揮良好的烹調效果。
- 取出時要注意
容器的溫度很高，用自有的烤箱專用手套與乾布等，小心地取出食物。
- 追加加熱
關燈後，加熱仍不足時，以微波200W邊觀察情況邊進行加熱。→P.72、73

自動 180 西式茶碗蒸

自動烹調 | 加熱時間的標準 約10分鐘

蒸煮
西式茶碗蒸
→P.70



蒸氣
微波

加水槽
加滿水



材料 (直徑7.5cm、高4cm的蛋奶酥模型4個)

蛋..... 2個
高湯塊..... 1/2個
牛奶..... 120ml
鮮奶油..... 50ml
培根..... 1片
蘆筍..... 1根
小蕃茄..... 2個
鹽·胡椒..... 各少量

製作方法

①將加水槽加水至滿水線後，再裝入本機。
②把打散後，加入材料(A)、鹽和胡椒拌勻，然後用篩網過濾。
③將培根切成5mm寬、蘆筍切成1cm寬。將小蕃茄切成每個4等份。
④將③放入容器後，將②平均倒入容器中，然後稍微攪拌均勻。
⑤將燒烤盤的支架折起，把餐巾紙鋪在燒烤盤上、倒入約30ml (適量)的水，然後將④排列在燒烤盤中央，接著蓋上燒烤盤上蓋。
⑥將燒烤盤上蓋的蒸氣引入口對準加熱室的蒸氣噴出口放置，然後以蒸煮、西式茶碗蒸進行加熱。

自動 181 酒蒸雞肉

自動烹調 | 加熱時間的標準 約14分鐘

蒸煮
酒蒸雞肉
→P.70



蒸氣
微波

加水槽
加滿水



材料 (2塊)

雞胸肉 (1塊約200g、切成約4等分)..... 2塊
鹽·胡椒..... 各少量
酒..... 1大匙
生薑汁..... 少量
綠紫蘇·紅蘿蔔 (切成細絲)..... 少量
苜蓿芽..... 各適量
醬油·辣椒泥..... 各適量

製作方法

①將加水槽加水至滿水線後，再裝入本機。
②用叉子或竹籤在雞肉帶皮部位的表面上戳洞，撒上鹽·胡椒，在雞肉較厚的部分用刀劃開，再淋上酒與薑汁。
③在已折起支架的燒烤盤鋪上烘焙紙，放上②，蓋上燒烤盤上蓋，將燒烤盤上蓋的蒸氣引入口對準加熱室的蒸氣噴出口放置，然後以蒸煮、酒蒸雞肉進行加熱。
④將醬油和辣椒泥拌勻，製成辣椒醬油。將酒蒸雞肉切成生魚片的形狀，裝盤時以綠紫蘇、紅蘿蔔絲和苜蓿芽做為搭配，並附上辣椒醬油。

●追加加熱
關燈後，加熱不足時，將食物移至盤子內，蓋上保鮮膜，以微波500W邊觀察情況邊進行加熱。→P.72、73

自動 182 中式蒸漢堡排

自動烹調 | 加熱時間的標準約 10 分鐘

蒸煮 蒸氣微波
中式蒸漢堡排
→ P.70

燒烤盤 (折起支架、折起上層用握柄)
燒烤盤上蓋
白色底盤
加水槽
加滿水



- 材料 (4 個)
- 木棉豆腐 ½ 塊 (約 150g)
 - 豬絞肉 200g
 - 鹽・胡椒 各少量
 - 紹興酒 2 大匙
 - 醬油 1 小匙
 - 長蔥 (切碎) 2 大匙
 - 生薑 (切成碎末) ½ 段
 - 太白粉 30g
 - 生香菇 (切成薄片) 2 片
 - 鴻喜菇 (去蒂後切成小束) 100g
 - 醬油・酒・芝麻油 各 1 大匙
 - 砂糖 1 小匙
 - 雞湯濃縮顆粒 2 小匙
 - 太白粉 多於 1 大匙
 - 水 1½ 杯
 - 青江菜 (煮熟、從根部切成 4 等份) (約 100g)

製作方法

- 將加水槽加水至滿水線後，再裝入本機。
- 用布將豆腐的水分吸乾，然後切成 1cm 見方的小丁。
- 在豬絞肉中加入 A 充份拌勻，攪拌至出現黏性時，加入長蔥、生薑、太白粉、B 充分拌勻，分成 4 等份。
- 在手上沾一些沙拉油 (適量)，將 C 放在單手上拍打幾次以去除空氣，做成厚約 1.5~2cm 的橢圓形，然後在中央壓出凹洞。

- 折起燒烤盤的支架並鋪上烘焙紙後，將 C 排列在上面，蓋上燒烤盤上蓋，將燒烤盤上蓋的蒸氣引入口對準蒸氣噴出口、放置在白色底盤上，以 **蒸煮** ▶ **中式蒸漢堡排** 進行加熱。
- 將香菇、鴻喜菇和拌勻的材料 C 放入較小的鍋裡煮沸，然後淋在 E 上，並附上青江菜。

- **追加加熱** 關燈後，加熱仍不足時，將食物移到餐盤內，蓋上保鮮膜後，以 **微波 500W** 邊觀察情況邊進行加熱。→ P.72、73

自動 183 雞肉蒸漢堡排

自動烹調 | 加熱時間的標準約 10 分鐘

蒸煮 蒸氣微波
雞肉蒸漢堡排
→ P.70

燒烤盤 (折起支架、折起上層用握柄)
燒烤盤上蓋
白色底盤
加水槽
加滿水



- 材料 (4 個)
- 木棉豆腐 110g
 - 雞絞肉 150g
 - 鹽 1 小匙
 - 醬油 2 小匙
 - 胡椒 少量
 - 蛋 (打散) 1 個
 - 洋蔥 (切成碎末) 75g
 - 生薑 (切成碎末) 1 大匙
 - 太白粉 1½ 大匙
 - 綠紫蘇 4 片
 - 醋醬油・白蘿蔔泥 各適量

製作方法

- 將加水槽加水至滿水線後，再裝入本機。
- 用布將豆腐的水分吸乾，然後切成 1cm 見方的小丁。
- 將材料 A 加入雞絞肉中，充份攪拌，直到出現黏性為止，然後加入長蔥、生薑、太白粉和 B 充分拌勻，並分成 4 等份。
- 手上沾一點沙拉油 (適量)，用單手拍打 4 等份的 C 數次將空氣逼出，然後捏成厚約 1.5~2cm 的橢圓形，並在中央壓出凹洞。

- 折起燒烤盤的支架並鋪上烘焙紙後，將 C 排列在上面，蓋上燒烤盤上蓋，將燒烤盤上蓋的蒸氣引入口對準蒸氣噴出口、放置在白色底盤上，以 **蒸煮** ▶ **雞肉蒸漢堡排** 進行加熱。
- 加熱後，將漢堡排裝盤，然後附上白蘿蔔泥和醋醬油。

- 標示份量可製作 2~4 個。
- **追加加熱** 關燈後，加熱仍不足時，將食物移到餐盤內，蓋上保鮮膜後，以 **微波 500W** 邊觀察情況邊進行加熱。→ P.72、73

自動 184 高麗菜豬肉千層派

自動烹調 | 加熱時間的標準約 8 分鐘

蒸煮 (預煮)
高麗菜豬肉千層派
→ P.70

蒸氣微波

川燙葉菜類與蔬果類
燒烤盤 (折起支架、折起上層用握柄)
燒烤盤上蓋
白色底盤
加水槽
加滿水



- 材料 (1~2 人份)
- 高麗菜 (去梗) 5 片 (約 100g)
 - 豬絞肉 100g
 - 鹽・胡椒 各少量
 - 醋醬油 適量

製作方法

- 將加水槽加水至滿水線後，再裝入本機。
- 參考烘焙紙模型的製作方法 → P.199 製作模型。
- 將高麗菜用保鮮膜包覆起來、放在白色底盤上，然後以 **川燙葉菜類與蔬果類** 功能、將強弱調整為 **弱** 進行加熱。→ P.66、67

- 將豬絞肉、鹽和胡椒放入大碗裡，然後充份拌勻。將 ¼ 的絞肉鋪放在 2 的模型底部，然後將高麗菜和豬絞肉依序一層一層交錯鋪放上去，最上層用高麗菜覆蓋。從上方擠壓、將空氣逼出，然後淺淺劃開十字形，請避免將烘焙紙模型劃破。
- 折起燒烤盤的支架，將 4 排列在上面，蓋上燒烤盤上蓋，將燒烤盤上蓋的蒸氣引入口對準蒸氣噴出口放置，以 **蒸煮** ▶ **高麗菜豬肉千層派** 進行加熱。
- 加熱完成後切塊擺盤，佐以醋醬油食用。

「川燙葉菜類與蔬果類」的使用方法 → P.66、67

手動 泰式西米珍珠丸子

手動烹調

手動
微波 微波 600W
加熱時間 1 分鐘~17 分鐘
→ P.70, 71

白色底盤
加水槽
空



- 材料 (20 個)
- 沙拉油 ½ 大匙
 - 芫荽的根部 (切成碎末) 2 小匙
 - 大蒜 (切成碎末) 1 瓣
 - 黑胡椒 1 小匙
 - 豬絞肉 250g
 - 日式綜合醬菜 (市售的福神漬、切成碎末) 150g
 - 洋蔥 (切成碎末) 中的 1 個
 - 棕櫚糖 300g
 - 泰式魚醬 2 大匙
 - 花生 (炒熟、切成碎末) 100g
 - 西谷米 280g
 - 熱水 1 杯
 - 炸蒜片 (市售品) 適量
 - 萵苣 (撕成一口大小) 適量

製作方法

- 將沙拉油和材料 A 放入較大較深的耐熱玻璃大碗裡，攪拌均勻後，以 **微波 600W** 1 分~1 分 30 秒 進行加熱，加熱後放涼備用。

- 將拌勻的材料 B 加入 C 中，充份攪拌均勻後，以 **微波 600W** 13~17 分 進行加熱，加熱過程中，必須在剩餘 6~7 分鐘時暫停，將材料拌勻後繼續加熱。加熱後，加入棕櫚糖並充份攪拌均勻，然後以 **微波 600W** 1 分 30 秒~3 分 繼續進行加熱。
- 加熱後，放涼並分成 20 等份，然後分別做成丸子。
- 將西谷米洗淨後瀝乾水分，放入熱水中、充份攪拌均勻後，以 **微波 600W** 1 分~1 分 30 秒 進行加熱，然後再攪拌均勻。
- 趁熱將 4 分為 20 等份，然後把西谷米撒在作成丸子的 3 上，並用力捏緊。將 10 個丸子放在平底盤上、輕輕蓋上保鮮膜，然後以 **微波 600W** 2~4 分 進行加熱。以同樣的方式加熱剩餘的食材。
- 加熱後，另外拿一個餐盤並鋪上萵苣，然後把肉丸子放在萵苣上，並撒上炸蒜片。

「微波加熱的使用方法」 → P.72、73

自動 185 玉米肉丸

自動烹調 | 加熱時間的標準約 19 分鐘

蒸煮
玉米肉丸
→ P.70

蒸氣微波

燒烤盤 (折起支架、折起上層用握柄)
燒烤盤上蓋
白色底盤
加水槽
加滿水



- 材料 (2 人份)
- 豬絞肉 200g
 - 醬油・砂糖・酒 各 1 大匙
 - 生薑汁・芝麻油 各 1 小匙
 - 洋蔥 (切成碎末) 50g
 - 太白粉 2 大匙
 - 玉米 (罐頭) 150g
 - 太白粉 2 大匙
 - 辣椒泥・醬油 各適量
 - 油菜花 100g

製作方法

- 將加水槽加水至滿水線後，再裝入本機。
- 將材料 A 加入豬絞肉中，充份攪拌，直到出現黏性為止，接著加入洋蔥和太白粉並充分拌勻，然後分成 16 等份並做成圓球狀。
- 瀝除玉米的水分，撒上太白粉。讓 2 沾上玉米，一邊壓緊、一邊做出形狀，然後排列在鋪有烘焙紙的燒烤盤上。蓋上燒烤盤上蓋，將燒烤盤上蓋的蒸氣引入口對準加熱室的蒸氣噴出口，放置在白色底盤上，然後以 **蒸煮** ▶ **玉米肉丸** 進行加熱。食用時可搭配辣椒醬油等沾醬。
- 將油菜花洗淨、稍微瀝乾水分後，用保鮮膜包覆，以 **川燙葉菜類與蔬果類** 加熱，然後過水以避免變色。瀝除水分、切成適口大小，然後放在餐盤上。→ P.66、67

「川燙葉菜類與蔬果類」的使用方法 → P.66、67

手動 簡易肉包

手動烹調

蒸氣微波
發酵 30W
加熱時間
8~12 分鐘

微波
200W
加熱時間
5~6 分鐘

→ P.72、73

加水槽
空



材料 (6 個)

簡易麵包的麵糰
(材料、製作方法 → P.231)

冷凍燒賣
(待回溫至室溫後切成 3~4 塊) 6 個

製作方法

- 1 參閱簡易麵包 → P.231 製作方法
- 1~8 做好麵糰，經過第一次發酵、排氣的過程後，切成 6 個 (1 個約 45g) 並揉成圓形。
- 2 將麵糰延展成圓形，包入燒賣後確實封口。
- 3 在較深的餐盤內放上 2 個肉包，噴水後蓋上保鮮膜。
- 4 放在白色底盤的中央，以 [微波 200W] [5~6 分] 進行加熱。加熱後立刻取下保鮮膜，其他做好的肉包也採取同樣步驟加熱。

[小叮嚀]

- 肉包的封口處要確實封好。
- 可用冷凍肉丸等材料來代替燒賣。

「微波加熱的使用方法」 → P.72、73

自動 186 雞肉鑲蓮藕

自動烹調 | 加熱時間的標準 約 9 分鐘

蒸氣微波
加熱時間
30~50 秒
(預煮)

→ P.70

燒烤盤 (折起支架、折起上層用握柄)
燒烤盤上蓋
白色底盤

加水槽
加滿水



材料 (2 人份)

蓮藕 (直徑 6~7cm、切成 5mm 厚的半月形) 16 片 (約 60g)

雞絞肉 120g

長蔥 (切成碎末) 1 大匙

蛋黃 1 個份

醬油 1 小匙

鹽 少量

太白粉 1 大匙

醋醬油、白蘿蔔泥 各適量

製作方法

- 1 將加水槽加水至滿水線後，再裝入本機。
- 2 將蓮藕浸泡於加醋的水中備用。將蓮藕的水分瀝乾後平放，以保鮮膜包覆，包覆時避免彼此重疊，然後以 [微波 500W] [30~50 秒] 進行加熱，加熱後放涼備用。 → P.72、73
- 3 將 A 的食材充份拌勻後，分成 8 等份，以 2 的蓮藕鑲入、做成約 1.5~2cm 的厚度。
- 4 將燒烤盤的支架折起，把 3 排列在上面，然後蓋上燒烤盤上蓋。
- 5 將燒烤盤上蓋的蒸氣入口對準加熱室的蒸氣噴出口、放置在白色底盤上，然後以 [蒸氣微波] [雞肉鑲蓮藕] 進行加熱。
- 6 加熱後，將料理裝盤，然後附上醋醬油和白蘿蔔泥。

「微波加熱的使用方法」 → P.72、73

自動 187 腐皮雞肉捲

自動烹調 | 加熱時間的標準 約 10 分鐘

蒸氣微波

→ P.70

燒烤盤 (折起支架、折起上層用握柄)
燒烤盤上蓋
白色底盤

加水槽
加滿水



材料 (2 人份)

油豆腐泡 2 片

雞絞肉 100g

洋蔥 (切成碎末) 1 大匙

生薑 (切成碎末) 1/2 小匙

紅蘿蔔 (切成碎末) 1 大匙

生香菇 (切成碎末) 1 朵

醬油 1/2 大匙

味醂 1 小匙

酒 1/2 大匙

鹽 少量

太白粉 2 小匙

製作方法

- 1 將加水槽加水至滿水線後，再裝入本機。
- 2 將油豆腐以十字形切成 4 等份，將外皮撕開做成袋狀，去除多餘的油脂、並瀝乾水分。
- 3 將雞絞肉、蔬菜和材料 A 放入大碗裡，攪拌均勻後分成 8 等份，然後填入 2 中。
- 4 將燒烤盤的支架折起、並鋪上烘焙紙，把 3 排列在上面，然後蓋上燒烤盤上蓋。
- 5 將燒烤盤上蓋的蒸氣入口對準加熱室的蒸氣噴出口、放置在白色底盤上，然後以 [蒸氣微波] [腐皮雞肉捲] 進行加熱。

自動 188 蒸布袋油豆腐

自動烹調 | 加熱時間的標準 約 23 分鐘

蒸氣微波

→ P.70

燒烤盤 (折起支架、折起上層用握柄)
燒烤盤上蓋
白色底盤

加水槽
加滿水



材料 (4 人份)

油豆腐泡 4 片

高湯 1 杯

醬油 4 大匙

砂糖 4 大匙

味醂 4 大匙

木棉豆腐 200g

豬絞肉 150g

蒟蒻絲 (切成碎末) 100g

紅蘿蔔 (切細絲) 30g

乾香菇 (泡水後切細絲) 2 朵

青豆 (罐頭) 少量

高湯 150mL

砂糖 1/2 大匙

醬油 1 小匙

鹽 少量

咖哩粉 1 小匙

製作方法

- 1 將加水槽加水至滿水線後，再裝入本機。
- 2 油豆腐切成 2 塊後，將內側往外翻，淋上熱水去油，瀝乾水分後，用調味料 A 醃過。
- 3 將豆腐的水分瀝乾。
- 4 將 3 放入容器內壓碎、與絞肉混合，加入蒟蒻絲和蔬菜，充份拌勻後分成 8 等份。
- 5 將 2 稍微瀝掉調味料，填入 4 的材料，並以牙籤封住開口。
- 6 將燒烤盤支架折起，鋪上烘焙紙，再排上 5，將材料 6 拌勻後淋在上面，然後蓋上燒烤盤上蓋，將蒸氣入口對準加熱室的蒸氣噴出口、放置在白色底盤上，然後以 [蒸氣微波] [蒸布袋油豆腐] 進行加熱。

自動 189 蒸牛肉蒜苗

自動烹調 | 加熱時間的標準 約 10 分鐘

蒸氣微波

→ P.70

燒烤盤 (折起支架、折起上層用握柄)
燒烤盤上蓋
白色底盤

加水槽
加滿水



材料 (2 人份)

牛肉薄片 200g

蒜苗 5 根 (約 50g)

酒 1 大匙

味噌 1 大匙

醬油 1 小匙

砂糖 1 小匙

芝麻油 1 小匙

製作方法

- 1 將加水槽加水至滿水線後，再裝入本機。
- 2 將牛肉切成一口大小，淋上酒備用。將蒜苗切成 5cm 長。
- 3 將 2 和拌勻的材料 A 放入塑膠袋裡，徹底混合均勻。
- 4 折起燒烤盤的支架，將 3 從塑膠袋中取出、攤平放在燒烤盤上，然後蓋上燒烤盤上蓋。
- 5 將燒烤盤上蓋的蒸氣入口對準加熱室的蒸氣噴出口、放置在白色底盤上，然後以 [蒸氣微波] [蒸牛肉蒜苗] 進行加熱。

自動 190 蒸春捲

自動烹調 | 加熱時間的標準 約 10 分鐘

蒸氣微波

→ P.70

燒烤盤 (折起支架、折起上層用握柄)
燒烤盤上蓋
白色底盤

加水槽
加滿水



材料 (8 條)

市售春捲皮 4 片

蝦仁 100g

豬肉 (涮涮鍋用) 50g

韭菜 20g

豆芽菜 80g

水 1 大匙

低筋麵粉 1 大匙

醋醬油、甜辣醬 各適量

製作方法

- 1 將加水槽加水至滿水線後，再裝入本機。
- 2 將蝦仁切成 1.5~2cm 見方的小丁，韭菜切成 3cm 長。將春捲皮切成長方形 2 等份備用。
- 3 在春捲皮上放上韭菜，然後在韭菜上依序放上豆芽菜、豬肉和蝦仁，然後從靠近自己的一側開始捲起，並以拌勻的材料 A 將收口處確實黏緊。春捲的兩端不必封住。
- 4 將燒烤盤的支架折起、並鋪上烘焙紙，把 3 以收口處朝下的方式排列在燒烤盤上，然後蓋上燒烤盤上蓋。
- 5 將燒烤盤上蓋的蒸氣入口對準加熱室的蒸氣噴出口放置，然後以 [蒸氣微波] [蒸春捲] 進行加熱。
- 6 視個人喜好搭配醋醬油或甜辣醬食用。

蒸煮

簡易肉包 / 雞肉鑲蓮藕 / 腐皮雞肉捲

蒸煮

蒸布袋油豆腐 / 蒸牛肉蒜苗 / 蒸春捲

自動 191 義式蒸白肉魚

自動烹調 | 加熱時間的標準 約 5 分鐘

蒸煮
義式蒸白肉魚
→ P.70

蒸氣
微波

燒烤盤 (折起支架、折起上層用握柄)
燒烤盤上蓋
白色底盤

加水槽
加滿水



- 材料 (2~3 人份)
- 生魚片用的白肉魚 (鯛魚或鯉魚等) 300g
 - 橄欖油 1大匙
 - 醬油 2小匙
 - 醋 1大匙
 - 黃芥末 1小匙
 - 檸檬汁 1小匙
 - 小蕃茄 (切成4等份) 2個
 - 巴西利葉 適量

- 製作方法**
- 將加水槽加水至滿水線後，再裝入本機。
 - 將白肉魚斜切成 1cm 厚的魚片，並將水分徹底拭除後備用。
 - 將燒烤盤的支架折起、並鋪上烘焙紙，把 ② 排列在上面、避免讓魚肉重疊，然後蓋上燒烤盤上蓋。
 - 將 ③ 的蒸氣引入入口對準加熱室的蒸氣噴出口後，放置在白色底盤上，然後以 **蒸煮** ▶ **義式蒸白肉魚** 進行加熱。
 - 加熱後，將食材裝盤、淋上拌勻的材料 A，然後以小蕃茄和巴西利葉做為盤飾。

[小叮嚀]

- 1 次可烹調的份量為標示的 0.8~1.2 倍。
- 追加加熱 關燈後，加熱仍不足時，請利用 **微波 | 500W** 邊觀察情況邊進行加熱。→ P.72、73

自動 192 白酒蒸蝦子蔬菜

自動烹調 | 加熱時間的標準 約 12 分鐘

蒸煮
白酒蒸蝦子蔬菜
→ P.70

蒸氣
微波

燒烤盤 (折起支架、折起上層用握柄)
燒烤盤上蓋
白色底盤

加水槽
加滿水



- 材料 (2~3 人份)
- 大正蝦 (或草蝦) 10 隻 (約 250g)
 - 馬鈴薯 (切成 1cm 方形) 100g
 - 洋蔥 (切成 1cm 方形) 100g
 - 紅椒 (切成 1cm 方形) 30g
 - 黃椒 (切成 1cm 方形) 30g
 - 蘑菇 (去蒂) 6 個
 - 大蒜 (切成薄片) 1 瓣
 - 白酒 ¼ 杯
 - 橄欖油 1 大匙
 - 鹽・胡椒 各少量
 - 醬油 1 小匙
 - 西式高湯 (溶解 ½ 個高湯塊) ¼ 杯
 - 百里香 (新鮮或乾燥品) 少量

- 製作方法**
- 將加水槽加水至滿水線後，再裝入本機。
 - 將蝦子剝殼，僅留下尾部及最後一節，並去除腸泥。
 - 將燒烤盤的支架折起，把 ② 和其他的材料排列在燒烤盤上，然後淋上拌勻的材料 A。
 - 將 ③ 蓋上燒烤盤上蓋，將燒烤盤上蓋的蒸氣引入入口對準加熱室的蒸氣噴出口後，放置在白色底盤上，然後以 **蒸煮** ▶ **白酒蒸蝦子蔬菜** 進行加熱。
- 追加加熱 關燈後，加熱仍不足時，請利用 **微波 | 500W** 邊觀察情況邊進行加熱。→ P.72、73

自動 193 蒸酪梨蝦子沙拉

自動烹調 | 加熱時間的標準 約 10 分鐘

蒸煮
蒸酪梨蝦子沙拉
→ P.70

蒸氣
微波

燒烤盤 (折起支架、折起上層用握柄)
燒烤盤上蓋
白色底盤

加水槽
加滿水



- 材料 (2 人份)
- 蝦仁 (大) 150g
 - 酒 1 大匙
 - 酪梨 小的 1 個 (約 100g)
 - 山葵 ½ 小匙
 - 美乃滋 1 大匙
 - 檸檬汁 1 小匙
 - 醬油 ½ 小匙

- 製作方法**
- 將加水槽加水至滿水線後，再裝入本機。
 - 將酪梨去皮去籽、然後切成一口大小。蝦仁剔除腸泥後，淋上酒備用。
 - 將燒烤盤的支架折起，把酪梨和瀝乾水分的蝦仁排列在上面，然後蓋上燒烤盤上蓋。
 - 將燒烤盤上蓋的蒸氣引入入口對準加熱室的蒸氣噴出口、放置在白色底盤上，然後以 **蒸煮** ▶ **蒸酪梨蝦子沙拉** 進行加熱。
 - 將料理移到餐盤上，淋上拌勻的材料 A。
- 追加加熱 關燈後，加熱仍不足時，請利用 **微波 | 500W** 邊觀察情況邊進行加熱。→ P.72、73

自動 194 味噌蒸魷魚

自動烹調 | 加熱時間的標準 約 10 分鐘

蒸煮
味噌蒸魷魚
→ P.70

蒸氣
微波

燒烤盤 (折起支架、折起上層用握柄)
燒烤盤上蓋
白色底盤

加水槽
加滿水



- 材料 (2~3 人份)
- 生食用花枝 (帶內臟, 1 杯約 300g) 1 杯
 - 味噌 1 大匙
 - 醬油 1 小匙
 - 砂糖 1 小匙
 - 細香蔥 (切成小段) 適量
 - 七味唐辛子 少量

- 製作方法**
- 將加水槽加水至滿水線後，再裝入本機。
 - 將花枝的內臟完整取出、取出時注意避免弄破，徹底洗淨後瀝乾水分並去皮，然後切成 1cm 寬。將觸手上的吸盤切除，然後切成一口大小。
 - 將內臟中的墨囊完整剔除，剔除時注意避免弄破。然後擠出 20g 的內臟，放入材料 A 中攪拌均勻。
 - 取 130g ② 的花枝，放入 ③ 裡攪拌均勻。
 - 將燒烤盤的支架折起、並鋪上烘焙紙，把 ④ 排列在上面、避免讓花枝重疊，然後蓋上燒烤盤上蓋。
 - 將燒烤盤上蓋的蒸氣引入入口對準加熱室的蒸氣噴出口後，放置在白色底盤上，然後以 **蒸煮** ▶ **味噌蒸魷魚** 進行加熱。
 - 加熱結束後，將食材攪拌均勻後裝盤，並撒上細香蔥，視個人喜好撒上七味唐辛子。
- 追加加熱 關燈後，加熱仍不足時，請利用 **微波 | 500W** 邊觀察情況邊進行加熱。→ P.72、73

自動 195 清蒸小松菜

自動烹調 | 加熱時間的標準 約 10 分鐘

蒸煮
清蒸小松菜
→ P.70

蒸氣
微波

燒烤盤 (折起支架、折起上層用握柄)
燒烤盤上蓋
白色底盤

加水槽
加滿水



- 材料 (3~4 人份)
- 嫩豆腐 300g
 - 小松菜 (每段切成 3cm 長) 120g
 - 高湯 ¾ 杯
 - 醬油 2 小匙
 - 味醂 1 大匙
 - 細蔥 (切成小段) 50g
 - 大蒜 (切成碎末) 1 小匙
 - 研磨白芝麻 1 大匙
 - 醬油 4 大匙
 - 芝麻油 1 大匙
 - 純辣椒粉 適量

- 製作方法**
- 將加水槽加水至滿水線後，再裝入本機。
 - 用布將豆腐的水分吸乾，然後切成 2cm 見方的小丁。
 - 將燒烤盤支架折起，鋪上烘焙紙，再擺上 ② 與小松菜，淋上已調好的 A，然後蓋上燒烤盤上蓋。將燒烤盤上蓋的蒸氣引入入口對準加熱室的蒸氣噴出口、放置在白色底盤上，然後以 **蒸煮** ▶ **清蒸小松菜** 進行加熱。
 - 拌勻的材料 B 淋在 ③ 上。
- 追加加熱 關燈後，加熱仍不足時，請將食物移到餐盤內，蓋上保鮮膜後，利用 **微波 | 500W** 邊觀察情況邊進行加熱。→ P.72、73

自動 196 蒸煮花椰菜

自動烹調 | 加熱時間的標準 約 10 分鐘

蒸煮
蒸煮花椰菜
→ P.70

蒸氣
微波

燒烤盤 (折起支架、折起上層用握柄)
燒烤盤上蓋
白色底盤

加水槽
加滿水



- 材料 (2~3 人份)
- 花椰菜 (切成小束) 300g
 - 鹽 少量
 - 生火腿 10~12 片

- 製作方法**
- 將加水槽加水至滿水線後，再裝入本機。
 - 將燒烤盤的支架折起，把花椰菜排列在上面，撒鹽後蓋上燒烤盤上蓋。
 - 將 ② 的蒸氣引入入口對準加熱室的蒸氣噴出口、放置在白色底盤上，然後以 **蒸煮** ▶ **蒸煮花椰菜** 進行加熱。
 - 加熱後，以生火腿捲起。
- [小叮嚀]
- 1 次可烹調的份量為標示的 0.8~1.2 倍。
 - 除了用生火腿捲起之外，也可改用市售的醬汁、淋在花椰菜上做成沙拉。
- 追加加熱 關燈後，加熱仍不足時，請利用 **微波 | 500W** 邊觀察情況邊進行加熱。→ P.72、73

蒸煮
義式蒸白肉魚 / 白酒蒸蝦子蔬菜 / 蒸酪梨蝦子沙拉

蒸煮
味噌蒸魷魚 / 清蒸小松菜 / 蒸煮花椰菜

自動 197 義式蒸鴻喜菇

自動烹調 | 加熱時間的標準 約 10 分鐘

蒸煮 蒸氣微波
義式蒸鴻喜菇
→ P.70

燒烤盤 (折起支架、折起上層用握柄)
燒烤盤上蓋
白色底盤

加水槽
加滿水



- 材料 (2~3 人份)
- 鴻喜菇 (切成小束) 200g
 - 蕃茄 (切成 3cm 方塊) 1 個 (約 150g)
 - 洋蔥 (切成薄片) 100g
 - 大蒜 (切成碎末) ½ 瓣
 - 白酒 1 大匙
 - 橄欖油 ½ 大匙
 - 鹽 ½ 小匙
 - 胡椒 少量
 - 西式高湯 (溶解 ½ 個西式高湯塊) ½ 杯
 - 羅勒葉 (新鮮或乾燥品) 少量
 - 起司粉 1 小匙
 - 荷蘭芹 (切成碎末) 適量

製作方法

- 將加水槽加水至滿水線後，再裝入本機。
- 將荷蘭芹以外的蔬菜類，排在已折起支架的燒烤盤內，淋上調好的(A)。
- 將②蓋上燒烤盤上蓋，將燒烤盤上蓋的蒸氣入口對準加熱室的蒸氣噴出口後，放在白色底盤上，然後以**蒸煮**▶**義式蒸鴻喜菇**進行加熱。
- 裝入餐盤內，撒上荷蘭芹。

●追加加熱 關燈後，加熱不足時，以**微波**500W 邊觀察情況邊進行加熱。
→ P.72、73

蒸煮 義式蒸鴻喜菇 / 蒸培根高苣

自動 198 蒸培根高苣

自動烹調 | 加熱時間的標準 約 10 分鐘

蒸煮 蒸氣微波
蒸培根高苣
→ P.70

燒烤盤 (折起支架、折起上層用握柄)
燒烤盤上蓋
白色底盤

加水槽
加滿水



- 材料 (2 人份)
- 高苣 6 片 (約 180g)
 - 培根 4 片
 - 鹽、胡椒 各少量

製作方法

- 將加水槽加水至滿水線後，再裝入本機。
- 將培根切成每片 4 等份，折起燒烤盤的支架，然後鋪上烘焙紙。
- 將高苣洗淨後瀝乾水分，撕成一口大小，然後鋪放在②上。
- 在③撒上鹽和胡椒，然後蓋上燒烤盤上蓋。
- 將燒烤盤上蓋的蒸氣入口對準加熱室的蒸氣噴出口、放置在白色底盤上，然後以**蒸煮**▶**蒸培根高苣**進行加熱。

●追加加熱 關燈後，加熱不足時，以**微波**500W 邊觀察情況邊進行加熱。
→ P.72、73

自動 199 清蒸大頭菜

自動烹調 | 加熱時間的標準 約 9 分鐘

蒸煮 蒸氣微波
清蒸大頭菜
→ P.70

白色底盤

加水槽
加滿水



- 材料 (4 人份)
- 燕菁 6 個 (約 480g)
 - 雞肉 (切成條狀) 約 80g
 - 酒、醬油 各 1 小匙
 - 蝦仁 約 80g
 - 青豆 (罐頭) 40g
 - 太白粉 2 大匙
 - 蛋 (打散) 1 個
 - 鹽 少量
- 芡汁
- 高湯 1 杯
 - 醬油 1 大匙
 - 味醂 1 大匙
 - 鹽 少量
 - 太白粉 1 小匙
 - 水 5mL
 - 生薑 (磨成泥) 適量

製作方法

- 將加水槽加水至滿水線後，再裝入本機。
- 雞肉和蝦子先用酒和醬油醃好。
- 將大頭菜去皮磨成泥，過篩稍微瀝乾水分，放入碗公內，加入(A)拌勻。
- 將②分成 4 等份放入較深的耐熱容器中，再放上分成 4 等份的③後，分別將每個容器包上保鮮膜。
- 參閱放置茶碗蒸的圖例(→ P.175)，將④排在白色底盤上，以**蒸煮**▶**清蒸大頭菜**進行加熱。
- 將勾芡用的材料(B)放入小鍋內煮沸，加入(C)(太白粉水)調出稠度。
- 將⑥的芡汁淋在⑤上，再放上薑。

清蒸大頭菜的烹調秘訣

- 份量 可製作 1~4 個。
- 容器 重量約為 200g 左右的耐熱容器較為適合。
- 追加加熱 關燈後，加熱不足時以**微波**200W 邊觀察情況邊進行加熱。
→ P.72、73

蒸煮 清蒸大頭菜 / 蒸帶皮小芋頭

自動 200 蒸帶皮小芋頭

自動烹調 | 加熱時間的標準 約 4 分鐘

蒸煮 微波
蒸帶皮小芋頭
→ P.70

白色底盤

加水槽
空



材料 (4 人份)

- 小芋頭 小的 10 個 (約 300g)
- 芝麻鹽 少量

製作方法

- 用菜刀從帶皮小芋頭上端起 ¼ 的部分輕輕劃幾刀，包上保鮮膜後，以**蒸煮**▶**蒸帶皮小芋頭**進行加熱，之後削去上面 ¼ 的皮，撒上芝麻鹽。

●追加加熱 關燈後，加熱仍不足時，以**微波**600W 邊觀察情況邊進行加熱。
→ P.72、73

自動 201 法式馬鈴薯舒芙蕾

自動烹調 | 加熱時間的標準 約 8 分鐘

微波 700W	加熱時間	燒烤盤 (折起支架、折起上層用握柄)
蒸氣	約 1 分 40 秒 (預煮)	燒烤盤上蓋
微波		白色底盤
加水槽		加滿水



材料 (直徑 7.5cm、高 4cm 的蛋奶酥模型 4 個、1 個容器約 100g)

- 馬鈴薯 70g
- 鮮奶油 70mL
- 蛋白 1 個份
- 鹽・胡椒 各適量
- 西式高湯 (溶解 1/4 個高湯塊) 20mL

製作方法

- 將加水槽加水至滿水線後，再裝入本機。
- 將馬鈴薯洗淨去皮後切塊，以保鮮膜包裹起來，然後以 **微波 700W** 約 1 分 40 秒 進行加熱，加熱完畢後過篩，然後放涼備用。 → P.72、73

③ 將鮮奶油打發 5~7 成；在蛋白裡加入少量的鹽 (適量) 後，打發到蛋白不會滴落為止。

④ 將②、高湯和③的打發鮮奶油倒入大碗裡，然後加以攪拌。再從③的打發的蛋白中取 1/3 加入並攪拌做成糊狀，攪拌均勻後，再加入剩餘的蛋白、以橡膠刮刀快速切拌，切拌時不可用力過度、以免蛋白消泡，拌勻後平均放入蛋奶酥模型中。

⑤ 將燒烤盤的支架折起，把餐巾紙鋪在燒烤盤上、倒入約 30ml 的水 (適量)，然後將④排列在燒烤盤中央，接著蓋上燒烤盤上蓋。

⑥ 將⑤的燒烤盤上蓋的蒸氣入口對準加熱室的蒸氣噴出口後，放在白色底盤上，以 **蒸氣** ▶ **法式馬鈴薯舒芙蕾** 進行加熱。

「微波加熱的使用方法」 → P.72、73

自動 202 豆腐蝦丸

自動烹調 | 加熱時間的標準 約 10 分鐘

蒸氣	熱風烘烤	黑色烤盤下層
微波	蒸氣	白色底盤
加水槽	過熱水蒸氣	加水槽
加滿水		加滿水



- 材料 (6 個)
- 嫩豆腐 100g
 - 蝦仁 100g
 - 魚絞肉蒸餅 100g
 - 毛豆 50g
 - 太白粉 1 大匙
 - 鹽 少量
 - 高湯 100mL
 - 味醂 1/2 小匙
 - 醬油 1 小匙
 - 鹽 少量
 - 太白粉 1 小匙
 - 水 5mL
 - 三葉芹 適量

製作方法

- 將加水槽加水至滿水線後，再裝入本機。
- 將豆腐的水分瀝乾備用。用菜刀將蝦仁拍碎備用。
- 將魚絞肉蒸餅和②撕碎放入研磨碗中，研磨至滑順後，加入毛豆、太白粉和鹽，並充份攪拌均勻。
- 折起燒烤盤的支架並鋪上烘焙紙，將③分成 6 等份，以湯匙做成圓球狀，然後排列在燒烤盤上面，並蓋上燒烤盤上蓋。

⑤ 將燒烤盤上蓋的蒸氣入口對準加熱室的蒸氣噴出口、放置在白色底盤上，然後以 **蒸氣** ▶ **豆腐蝦丸** 進行加熱。

⑥ 將材料(A)放入較小的鍋裡煮沸，然後加入材料(B) (太白粉水) 勾芡、做出濃稠感。

⑦ 將⑤移到容器內，淋上⑥後撒上三葉芹。

豆腐蝦丸的烹調秘訣

- 可利用食物調理機取代研磨碗。

自動 203 蒸歐姆蛋

自動烹調 | 加熱時間的標準 約 10 分鐘

蒸氣	熱風烘烤	黑色烤盤下層
微波	蒸氣	白色底盤
加水槽	過熱水蒸氣	加水槽
加滿水		加滿水



材料 (直徑 7.5cm、高 4cm 的蛋奶酥模型 4 個、1 個容器約 100g)

- 蛋 3 個 (約 150mL)
- 金針菇 30g
- 鹽・胡椒 各少量

製作方法

- 將加水槽加水至滿水線後，再裝入本機。
- 將食材放在一起、充份攪拌均勻後，倒入塗有一層奶油 (適量) 的蛋奶酥容器裡。

③ 折起燒烤盤的支架並鋪上烘焙紙，將食材集中排列在燒烤盤中央，然後蓋上燒烤盤上蓋。

④ 將③的燒烤盤上蓋的蒸氣入口對準加熱室的蒸氣噴出口、放置在白色底盤上，然後以 **蒸氣** ▶ **蒸歐姆蛋** 進行加熱。

⑤ 加熱後，讓蓋子蓋著繼續燜 5~10 分鐘。

● 追加加熱 關燈後，加熱仍不足時，請利用 **微波 500W** 邊觀察情況邊進行加熱。

→ P.72、73

自動 204 雞蛋豆腐



自動烹調 | 加熱時間的標準 約 40 分鐘

蒸氣	熱風烘烤	黑色烤盤下層
蒸氣	蒸氣	白色底盤
加水槽	過熱水蒸氣	加水槽
加滿水		加滿水

材料 (14.5×13.0cm、高 4.5cm 的液體凝固用金屬模型、4 人份)

- 蛋 (打散) 4 個 (約 200mL)
- 高湯 2 杯
- 味醂 2 小匙
- 淡醬油 1 小匙
- 鹽 1/2 小匙
- 高湯 1/2 杯
- 味醂 1/2 大匙
- 淡醬油 1/2 小匙
- 鹽 少量
- 太白粉 1 小匙
- 水 5mL
- 山葵 (磨成泥) 適量

製作方法

- 將加水槽加水至滿水線後，再裝入本機。
- 將蛋打入碗公內，加入調好的(A)料拌勻後用篩網過濾。
- 將②放入以水沾溼的模型內，讓烤盤紙 (蛋糕用型紙) 的邊緣沾水，使其與模型密合並將材料覆蓋住。
- 將 2 張較厚的餐巾紙重疊鋪在黑色烤盤的中央，倒入 1/4 杯水 (約 50mL)，再放上③。放入 **下層**，以 **蒸氣** ▶ **雞蛋豆腐** 進行加熱。加熱後放涼冷卻。
- 將④放入小鍋內煮沸後，加入與(C) (太白粉水) 煮成芡汁，淋在已分切好的④上，然後放上山葵。

雞蛋豆腐的烹調秘訣

- 份量 可製成標示份量的 0.8~1.2 倍。
- 模型 選擇凝固用模型時，請按照本食譜標示的尺寸，並挑選底部可拆卸的金屬製品。即使已選用金屬製品，如果尺寸不正確，過大或過小都可能無法做出理想的成品。不可使用塑膠材質的模型。
- 追加加熱 關燈後，加熱不足時以 **過熱水蒸氣熱風烘烤** **不預熱 140°C**，邊觀察情況邊進行加熱。 → P.80
- 蓋上烤盤紙 食材表面若直接接觸到熱風，就無法做出美麗的雞蛋豆腐。為了避免吹到熱風，請以烤盤紙 (蛋糕模型紙) 包覆後再加熱。
- 蛋汁與高湯的比例為 1:2 如果蛋汁太稀，有時會難以凝固。
- 蛋汁的溫度須保持在 20~25°C 之間 若蛋汁的溫度過低，將強弱設為 **強**；蛋汁溫度太高時，將強弱設為 **弱**。

自動 205 手工豆腐

自動烹調 | 加熱時間的標準 約 22 分鐘

蒸煮	蒸氣	
手工豆腐	微波	
→P.70	熱風烘烤	白色底盤
		加水槽
		加滿水

- 材料 (4 個)
- 豆漿 (成分未經過調整、黃豆成分 10% 以上) 500mL
- 鹽滷汁 30~40mL
- 芡汁
- ① 高湯 ½ 杯
- ① 味醂 ½ 小匙
- ① 醬油 1 小匙
- ① 鹽 少量
- ② 太白粉 1 小匙
- ② 水 5mL
- ② 生薑 (磨成泥) 適量
- ② 細香蔥 (切成小段) 適量

製作方法

- 將加水槽加水至滿水線後，再裝入本機。
- 將豆漿與鹽滷汁放入碗公內拌勻。



- 將②分成 4 等份分別倒入茶碗蒸的容器後，蓋上蓋子。
- 參考放置茶碗蒸的圖例 (→ P.175)，將③排列在白色底盤上，以「蒸煮」進行加熱。
- 將勾芡用的材料 ① 放入小鍋內煮沸，加入 ② (太白粉水) 調出濃稠感。
- 將勾芡用的材料 ① 放入小鍋內煮沸，加入 ② (太白粉水) 調出濃稠感。
- 將④的芡汁淋在⑤上，放上薑泥、細香蔥。

- 〔小叮嚀〕
- 做好的豆腐，硬度會隨著豆漿的溫度與鹽滷汁的種類、份量而改變。
 - 鹽滷汁的份量，請依照食品廠商的標示加以調整。
 - 也可用湯豆腐的醬汁來代替芡汁淋在豆腐上。
 - 追加加熱 關燈後，加熱不足時，以微波 200W 邊觀察情況邊進行加熱。 (→ P.72、73)

自動 206 芝麻豆腐

自動烹調 | 加熱時間的標準 約 25 分鐘

蒸煮	熱風烘烤	
芝麻豆腐	蒸氣	黑色烤盤下層
→P.70	過熱水蒸氣	白色底盤
		加水槽
		加滿水

- 材料 (14×13×4.5cm 的液體凝固用金屬模具 1 個)
- 芝麻醬 (黑) 80g
- ① 葛粉 80g
- ① 水 500mL
- ① 鹽 少量
- ① 山葵、醬油 各適量

製作方法

- 將加水槽加水至滿水線後，再裝入本機。
- 在鍋內倒入芝麻醬，再一點點地加入調好的 ①，同時充份拌勻。開火並轉成小火，加入鹽後拌勻，用木杓在鍋底充份拌勻，直到呈現少量濃稠感為止。
- 將②放入以水沾溼的模型內，對烤盤紙 (蛋糕用型紙) 的邊緣沾水，使其與模型密合並覆蓋材料。



- 將 2 張較厚的餐巾紙重疊鋪在黑色烤盤上，倒入 ¼ 杯的水 (約 50ml) 後，放上 ③，再將烤盤放入下層，以「蒸煮」芝麻豆腐進行加熱。加熱後取下烤盤紙，蓋上保鮮膜並等到放涼，放入冷藏室冷藏後，淋上醬油並放上山葵。

芝麻豆腐的烹調秘訣

- 份量
1 次能夠製作的份量是標示份量的 0.8~1.2 倍。
- 使用小火
將鍋子放在火上攪拌混合時，請以小火慢慢加熱。由於開始出現黏稠感時，是從鍋底開始變濃，因此請充份攪拌以免鍋底燒焦。待整體材料呈現稍微濃稠的狀態時即關火，將材料充分拌勻以避免結塊。
- 追加加熱 關燈後，加熱仍不足時以「過熱水蒸氣」熱風烘烤 不預熱 140°C 邊觀察情況邊進行加熱。 (→ P.80)
- 豆腐完成的硬度
硬度會隨著葛粉、研磨芝麻的種類，以及在鍋中加熱時的硬度而改變。可視個人喜好將黑芝麻醬換成白芝麻醬，將黑芝麻醬換成白芝麻醬或將山葵和醬油換成黑糖蜜。

炸物

自動 207 酥炸雞塊

自動 208 酥炸雞塊 (脫脂)



※從「健康選擇」中選擇

酥炸雞塊 (脫脂) (→ P.42)

自動烹調	標準	加熱時間的標準	約 16 分鐘
	脫脂	預熱	約 3 分鐘
		加熱時間的標準	約 27 分鐘

炸物	標準	
酥炸雞塊	微波	
→P.70	燒烤	燒烤盤 (折起支架、折起上層用握柄)
		白色底盤
炸物	脫脂	
酥炸雞塊 (脫脂)	微波	
(預熱)	熱風烘烤	加水槽
→P.68, 69	過熱水蒸氣	標準 空
	燒烤	脫脂 加滿水

酥炸雞塊 (12 個)

減少的熱量值 約減少 199kcal ※1

烹調後的熱量為 約 855kcal ※2

※1 採用一般烹調設備及以「脫脂」方式烹調時的熱量比較結果。

※2 以「脫脂」方式烹調的食品熱量 (日立調查結果)。

材料 (12 個)

- 雞腿肉 (1 塊帶皮約 250g) 2 塊
- 醬油 2 大匙
- 酒 1½ 大匙
- ① 生薑 (磨成泥) 1½ 小匙
- ① 大蒜 (磨成泥) 1½ 小匙
- ① 胡椒 少量
- 太白粉 1 大匙

製作方法

- 選擇酥炸雞塊 (脫脂) 時，必須將加水槽加滿水後再裝入本機。
- 將兩塊雞肉各分為 6 等份，用 ① 醃漬 15 分鐘以上。
- 輕輕擦去 ② 的多餘醬汁，在塑膠袋 (市售) 內撒入太白粉後，放入雞肉，用按摩方式讓雞肉均勻裹上太白粉。
- 打開燒烤盤的支架，將 ③ 從袋中取出、拍掉多餘的太白粉，以皮朝上的方式集中排列在燒烤盤中央，然後放在白色底盤上，以「炸物」酥炸雞塊進行加熱。

酥炸雞塊的烹調秘訣

- 如何調整份量?
標準份量的 0.8~1.3 倍。
- 太白粉用量為?
由於烹調不用油，因此只使用少量。使用過量時，最後會有餘粉殘留。
- 如何處理帶骨的雞肉?
將強弱調整為「強」。
- 市售的酥炸粉
可用於代替太白粉，相當方便。關於酥炸粉的用量，請參考食品廠商的標示斟酌使用。
- 擔心弄髒燒烤盤時
應鋪上烘焙紙。請勿使用鋁箔紙。(可能引發火花 (閃光))
- 追加加熱 關燈後、油炸仍不足時
利用「燒烤」，邊觀察情況邊進行燒烤。 (→ P.75)

應用 207 炸鱈魚

材料・製作方法

以鱈魚代替雞肉 (每塊約 100g 共 4 塊、切成一口的大小)，參閱酥炸雞塊的烹調方式進行加熱。

應用 207 炸豬肉

材料・製作方法

以 400g 豬五花肉 (切成 1.5cm 厚、一口大小共 12 塊) 代替雞肉，參閱酥炸雞塊的烹調方式進行加熱。

自動 209 炸豬排

自動烹調 | 加熱時間的標準 約18分鐘

炸物
炸豬排
微波 熱風烘烤
→P.70

燒烤盤(打開支架、折起上層用握柄)
白色底盤
加水槽
空



材料(4塊)
豬腰脊肉(1塊約100g)..... 4塊
鹽・胡椒..... 各少量
麵粉(低筋麵粉).....多於 2大匙
蛋(打散)..... 1個
炒麵包粉(以麵包粉60g、略多於一大匙的橄欖油或葵花油製作)..... 適量

製作方法

- 將豬腰脊肉撒上鹽・胡椒。
- 將①依序沾上麵粉、蛋、炒麵包粉。
- 將②擺在已打開支架的燒烤盤中央，放在白色底盤上，以**炸物**▶**炸豬排**進行加熱。

炸豬排的烹調秘訣

- 一次烘烤的份量為2~4塊。
- 追加加熱**關燈後，加熱仍不足時，請以**熱風烘烤** **不預熱** **1層** **190°C** 邊觀察情況邊進行加熱。→P.78

炒麵包粉的製作方法

在平底鍋放入麵包粉、橄欖油或葵花油，用中火炒，過程中必須經常搖動翻炒，以免燒焦。



炸物

炸豬排 / 炒麵包粉的製作方法 / 腰內豬排

自動 210 腰內豬排

自動烹調 | 加熱時間的標準 約23分鐘

炸物
腰內豬排
微波 熱風烘烤
→P.70

燒烤盤(打開支架)
白色底盤
加水槽
空



材料(16個)
豬菲力肉塊..... 400g
鹽・胡椒..... 各少量
麵粉(低筋麵粉).....多於 2大匙
蛋(打散)..... 1個
炒麵包粉(以麵包粉60g以及略多於一大匙的橄欖油或葵花油製作)..... 適量

製作方法

- 將豬里脊肉切成16等份後，撒上鹽・胡椒。
- 將①依序沾上麵粉、蛋、炒麵包粉。
- 將②擺在已打開支架的燒烤盤中央，放在白色底盤上，以**炸物**▶**腰內豬排**進行加熱。

腰內豬排的烹調秘訣

- 一次烘烤的份量為200~400g。
- 追加加熱**關燈後，加熱仍不足時，請以**熱風烘烤** **不預熱** **1層** **190°C** 邊觀察情況邊進行加熱。→P.78

自動 211 炸雞排

自動烹調 | 加熱時間的標準 約10分鐘

炸物
炸雞排
微波 熱風烘烤
→P.70

燒烤盤(打開支架、折起上層用握柄)
白色底盤
加水槽
空



材料(12個)
雞條..... 4條
鹽・胡椒..... 各少量
麵粉(低筋麵粉).....多於 2大匙
蛋(打散)..... 1個
炒麵包粉(以麵包粉60g以及略多於一大匙的橄欖油或葵花油製作)→P.188..... 適量

製作方法

- 將雞條切成3等份，撒上鹽・胡椒。
- 將①依序沾上麵粉、蛋、炒麵包粉。
- 將②擺在已打開支架的燒烤盤中央，放在白色底盤上，以**炸物**▶**炸雞排**進行加熱。

〔小叮嚀〕

- 1次能夠烘烤的份量為標示份量的0.8倍~標示份量之間。
- 追加加熱**關燈後，加熱仍不足時，請以**熱風烘烤** **不預熱** **1層** **190°C** 邊觀察情況邊進行加熱。→P.78

炸物

炸雞排 / 義式炸肉排

自動 212 義式炸肉排

自動烹調 | 加熱時間的標準 約10分鐘

炸物
義式炸肉排
微波 熱風烘烤
→P.70

燒烤盤(打開支架、折起上層用握柄)
白色底盤
加水槽
空



材料(2塊)
豬腰脊肉(1塊約100g)..... 2塊
鹽・胡椒..... 各少量
麵包粉..... 20g
起司粉..... 10g
羅勒葉(乾燥)..... 適量
麵粉(低筋麵粉)..... 2大匙
蛋(打散)..... 1個

義式炸肉排的烹調秘訣

- 一次烘烤的份量為2~4塊。
- 追加加熱**關燈後，加熱仍不足時，請以**熱風烘烤** **不預熱** **1層** **190°C** 邊觀察情況邊進行加熱。→P.78

製作方法

- 將麵包粉放入較細的篩網中過篩，過篩後加入起司粉和羅勒葉。
- 剔除豬腰脊肉的筋膜，撒上鹽和胡椒後，切成3等份備用。
- 將②的水分徹底拭除後，依序沾上低筋麵粉、蛋汁和①，然後打開燒烤盤的支架，將食材排列在燒烤盤中央。
- 將③放在白色底盤上，然後以**炸物**▶**義式炸肉排**進行加熱。

自動 213 炸蝦

自動烹調 | 加熱時間的標準 約16分鐘

炸物	熱風烘烤	燒烤盤(打開支架、折起上層用握柄)	白色底盤
炸蝦	過熱水蒸氣		加水槽
	燒烤		加滿水

→P.70



材料 (12隻)

- 大正蝦 (或草蝦)..... 12隻
- 麵粉 (低筋麵粉)..... 2大匙
- 蛋 (打散)..... 1個
- 鹽・胡椒..... 各少量
- 炒麵包粉 (→P.188) (以麵包粉60g、略多於一大匙的橄欖油或葵花油製作)..... 適量
- 荷蘭芹 (切成碎末)..... 少量

製作方法

- 將加水槽加水至滿水線後，再裝入本機。
- 留下蝦子尾部及一段尾節外，其餘部分剝殼，去掉腸泥。再拌上(A)。
- 蝦子撒上鹽・胡椒後，依序沾上麵粉、蛋、(A)。
- 將(3)擺在已打開支架的燒烤盤中央，放在白色底盤上，以「炸物」▶「炸蝦」進行加熱。

●「追加加熱」關燈後，加熱仍不足時，請以「熱風烘烤」▶「不預熱」▶「1層」▶「190°C」邊觀察情況進行加熱。→P.78

應用 213 白肉魚類的油炸料理

材料・製作方法

將白肉魚切片 (每塊約100g共4塊) 切成3等分，參考炸蝦製作方法的加熱方式烹調。

應用 213 炸牡蠣

材料・製作方法

牡蠣 (去殼、8~12個) 用淡鹽水快速清洗，再瀝乾水分，參閱炸蝦製作方法的加熱方式烹調。

自動 214 炸竹筴魚(起司口味)

自動烹調 | 加熱時間的標準 約15分鐘

炸物	微波	燒烤盤(打開支架、折起上層用握柄)	白色底盤
炸竹筴魚(起司口味)	熱風烘烤		加水槽
			空

→P.70



材料 (4片)

- 竹筴魚 (去骨的魚肉片)..... 中的2條
- 炒麵包粉 (→P.188) (以麵包粉60g及略多於一大匙的橄欖油或葵花油製作)..... 適量
- 起司粉..... 2大匙
- 綠紫蘇 (切成碎末)..... 1大匙
- 麵粉 (低筋麵粉)..... 2大匙
- 蛋 (打散)..... 1個
- 鹽・胡椒..... 各少量

製作方法

- 在竹筴魚的兩面撒上鹽和胡椒。
- 拭除水分後，依序沾上麵粉、蛋汁和拌勻的材料(A)。
- 打開燒烤盤的支架，以皮朝下的方式將(2)排放在燒烤盤中央，然後放在白色底盤上，以「炸物」▶「炸竹筴魚(起司口味)」進行加熱。

炸竹筴魚(起司口味)的烹調秘訣

●份量
1次可烹調的份量為標示的0.5倍~標示份量之間。

●「追加加熱」關燈後，加熱仍不足時請將食材翻面，以「熱風烘烤」▶「不預熱」▶「1層」▶「190°C」邊觀察情況進行加熱。→P.78

天婦羅炸蝦的秘訣

- 一次可烘烤的份量為？標準份量的0.8~1.3倍。
- 「追加加熱」關燈後，加熱仍不足時請將食材翻面，以「熱風烘烤」▶「不預熱」▶「1層」▶「190°C」邊觀察情況進行加熱。→P.78
- 需要溫熱放涼的天婦羅時以「溫熱(應用)」▶「油炸食物溫熱」進行加熱。
- 無油炸製麵衣採用天婦羅麵衣屑。
- 讓食材的體積、厚度一致請採用形體大小接近的食材。將南瓜或地瓜等蔬菜切成5mm左右厚度。

自動 215 天婦羅炸蝦

自動烹調 | 加熱時間的標準 約17分鐘

炸物	熱風烘烤	燒烤盤(打開支架、折起上層用握柄)	白色底盤
天婦羅炸蝦	過熱水蒸氣		加水槽
	燒烤		加滿水

→P.70



材料 (12隻)

- 大正蝦 (或草蝦)..... 12隻
- 麵粉 (低筋麵粉)..... 多於1大匙
- 蛋 (打散)..... ½個
- 天婦羅麵衣屑..... 約60g

製作方法

- 將加水槽加水至滿水線後，再裝入本機。
- 將天婦羅麵衣屑放入塑膠袋，用桿麵棒壓成碎屑。蝦子除蝦子尾部及一段尾節外，其餘部分剝殼，去掉腸泥。
- 將擦去水分後的蝦子依序沾上麵粉、蛋、(2)。
- 擺在已打開支架的燒烤盤中央，放在白色底盤上，以「炸物」▶「天婦羅炸蝦」進行加熱。

應用 215 海鮮天婦羅

材料・製作方法

以鱈魚、墨魚、星鱈代替蝦子。

應用 215 蔬菜天婦羅

材料・製作方法

以南瓜、地瓜、蓮藕代替蝦子。

自動 216 天婦羅炸什錦菜餅

自動烹調 | 加熱時間的標準 約13分鐘

炸物	微波	燒烤盤(打開支架、折起上層用握柄)	白色底盤
天婦羅炸什錦菜餅	燒烤		加水槽
			空

→P.70



材料 (9片)

- 蝦仁 (去除腸泥、切成1cm見方的丁)..... 30g
- 地瓜 (切成5mm見方的丁)..... 30g
- 紅蘿蔔 (切成5mm見方的丁)..... 30g
- 牛蒡 (切絲)..... 30g
- 三葉芹 (切成2cm寬)..... 1把 (15g)
- 沙拉油..... ½大匙
- 麵粉 (低筋麵粉)..... 8g
- 麵粉 (低筋麵粉)..... 2小匙
- 太白粉..... 1小匙
- 泡打粉..... ½小匙
- 水..... 20mL

製作方法

- 將地瓜和牛蒡切好之後，分別過水備用。
- 將材料(A)和沙拉油放入大碗裡拌勻。再加入麵粉 (低筋麵粉) 攪拌，直到材料出現黏性為止。
- 將材料(B)攪拌到質感滑順為止，然後加入(2)中並充份攪拌、避免結塊。
- 打開燒烤盤的支架，將(3)倒在燒烤盤中央，攤平成直徑約4cm的圓形，然後以「炸物」▶「天婦羅炸什錦菜餅」進行加熱。

手動 東南亞風鮮蝦春捲小點

手動烹調

手動	微波600W	燒烤盤(打開支架、折起上層用握柄)	白色底盤
微波	加熱時間 3~10分鐘		加水槽
	→P.72、73	黑色烤盤 中層	空
熱風烘烤	預熱約14分鐘		
(預熱)	230°C		
	加熱時間 7~9分鐘		
	→P.76、77		



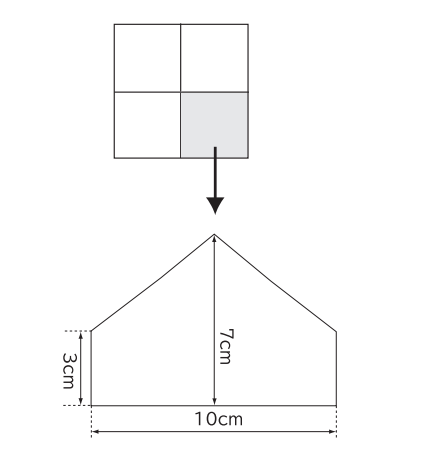
材料 (40個)

- 夏威夷豆 (切成碎末)..... 2個 (10g)
- 薑黃 (粉末)..... 1小匙
- 蝦醬 (市售品)..... ½小匙
- 蝦米..... 60g
- 砂糖..... 2大匙
- 鹽..... 少量
- 濃縮羅望子果汁..... 2大匙
- 紅辣椒 (乾燥)..... 3根
- 沙拉油..... ½杯
- 紫色洋蔥 (切成薄片)..... 50g
- 青辣椒 (去籽後切成細絲)..... 3根 (約30g)
- 大蒜 (切成薄片)..... 6瓣 (約30g)
- 檸檬香茅 (斜切成薄片)..... 2根
- 市售春捲皮..... 10片
- 太白粉..... 1大匙
- 水..... 少於2小匙
- 熱水..... 120~150mL
- 沙拉油..... 適量

製作方法

- 將材料(A)拌勻後，以研磨碗充份磨碎。用適量的熱水將蝦米泡發後切成碎末，然後加入材料(B)中並充份攪拌均勻。
- 以適量的溫水將紅辣椒泡軟後，去籽並切成細絲備用。將沙拉油倒入較深的耐熱玻璃大碗裡 (容器加熱後會變得很燙，取出時請務必注意安全)，以「微波」▶「600W」▶「3~5分」進行加熱。加熱後加入紫色洋蔥、青辣椒和紅辣椒，然後攪拌均勻。

- 以「微波」▶「600W」▶「4~5分」進行加熱，然後將大碗取出備用。
- 將大蒜和檸檬香茅加入(3)中，充份拌勻後，以「微波」▶「600W」▶「8~10分」進行加熱。加熱過程中應隨時注意食材的加熱程度。
- 將(4)從油中取出，瀝乾油份並放涼後切成碎末，然後以研磨碗充份磨碎。
- 將(5)分成40等份 (1個約2.5g)，然後來回滾動、做成長約3cm的條狀。
- 將春捲皮切成4等份，然後將每1等份切成如圖所示的形狀。



- 將材料(C)的太白粉與水調勻，然後一邊倒入熱水、一邊充份攪拌，使其勾芡形成糊狀。將(6)的餡料放在春捲皮的中央靠近自己的位置。將左右兩側配合餡料的形狀折進去，然後從距離自己較近的這端開始將食材緊緊捲起做成圓筒狀，並在頂端塗上薄薄一層勾芡後黏起收口。
- 在(8)上沾滿沙拉油，然後排列在鋪有烘焙紙的黑色烤盤上。
- 取出白色底盤，以「熱風烘烤」▶「預熱」▶「1層」▶「230°C」▶「7~9分」進行預熱。
- 預熱結束音響起後，將(9)放入「中層」並進行加熱。加熱後，讓食材確實放涼，然後放入密封容器中貯存。

「微波加熱的使用方法」 →P.72、73

「熱風烘烤加熱的使用方法」 →P.76、77

〔小叮嚀〕

- 若要以市售的羅望子醬代替濃縮羅望子果汁，請取25g的羅望子醬、以200ml的水稀釋後使用。
- 可用不辣的青辣椒代替一般的青辣椒。
- 檸檬香茅應使用接近根部的白色部份。

炸物
天婦羅炸蝦
白肉魚類的油炸料理
蔬菜天婦羅
炸牡蠣
炸竹筴魚(起司口味)

炸物
天婦羅炸什錦菜餅
東南亞風鮮蝦春捲小點

甜點 (蛋糕)

自動 217 海綿蛋糕 (花式蛋糕)

自動烹調 加熱時間的標準 約44分鐘

微波200W
加熱時間
1~2分鐘
(預煮)

甜點
蛋糕
海綿蛋糕

蒸氣
熱風烘烤

黑色烤盤下層
白色底盤

加水槽
加滿水

→P.70



材料 (直徑18cm的金屬製蛋糕模型1個)

麵粉 (低筋麵粉).....90g
砂糖.....90g
蛋 (將蛋黃與蛋白分開).....3個
香草精.....少量
A 牛奶 (室溫).....2小匙
奶油.....15g
發泡鮮奶油.....適量
水果 (草莓等).....各適量

製作方法

- 將加水槽加水至滿水線後，再裝入本機。
- 在蛋糕模型內塗上奶油 (適量)，將烤盤紙 (蛋糕用模紙) 確實鋪在模型底部與側面。混合 A，以微波200W 1~2分鐘加熱融解。(模型為直徑18cm時。其他相關內容請參考海綿蛋糕的製作秘訣。→P.72、73)
- 將蛋白放入碗公，用手持式攪拌器打到起泡七成左右，再加入砂糖並充分打挺。(別立法)



- 加入蛋黃後繼續打到起泡，再放入香草精拌勻。
- 過篩撒入麵粉，用木匙以不壓揉原料的方式直接攪拌，直到看不見浮粉為止，再加入 A 快速攪拌。
- 將調好的材料一口氣倒入模型，再輕輕敲放模型以排出空氣，將黑色烤盤放入下層，以甜點▶蛋糕▶海綿蛋糕的設定進行加熱。
- 將蛋糕連同模型從10~20cm的高度放落，以防止烘烤後蛋糕收縮，再從模型取出蛋糕，剝除烤盤紙。充份放涼後，用發泡鮮奶油或水果等材料裝飾蛋糕。

「微波加熱的使用方法」 →P.72、73

共立法的製作方法

- 將蛋打入碗公，用手持式攪拌器打到起泡七分。放入砂糖，打到起泡至產生黏稠度為止 (可用麵糊畫出「O」字)，再加入香草精拌勻。製作方法與⑤之後的步驟相同。



海綿蛋糕製作的烹調秘訣

●可做出直徑15~21cm的蛋糕。

尺寸	直徑15cm	直徑18cm	直徑21cm
材料			
麵粉 (低筋麵粉)	50g	90g	120g
砂糖	50g	90g	120g
蛋	2個	3個	4個
奶油	10g	15g	20g
牛奶	½大匙	2小匙	1大匙
製作方法	② 約1分鐘	約1分30秒	約2分鐘
	海綿蛋糕		
	強弱調整		
	稍弱	中	稍強
加熱時間的標準	約42分鐘	約44分鐘	約49分鐘

●蛋糕模型

使用側邊沒有鉤子等平坦構造的金屬製產品。

●若將蛋和碗公加以溫熱會較容易起泡。

●須使蛋白充分起泡

起泡的標準，是用起泡器或手持式攪拌器，打到麵糊可以撐起挺立的狀態。

●完美的烘焙效果

紋理均勻而且蓬鬆。



●追加加熱 關燈後，加熱仍不足時請以熱風烘烤 不預熱 1層 160°C，邊觀察情況邊進行加熱。

→P.78

●表面凹陷時

從模型倒出蛋糕，將底部朝上放涼。

自動 218 瑞士捲 (原味)

自動烹調 預熱 約5分
加熱時間的標準 約16分

微波200W
加熱時間
1~2分鐘
(預煮)

甜點
蛋糕
瑞士捲

熱風烘烤

黑色烤盤下層

加水槽
空

→P.68、69

材料 (1條)

麵粉 (低筋麵粉).....80g
砂糖.....80g
蛋 (打散).....4個
香草精.....少量
A 牛奶.....1½大匙
奶油.....多於1大匙 (約15g)
杏桃果醬 (有顆粒的部分需用篩網過濾).....適量

製作方法

- 在黑色烤盤內薄薄塗上一層奶油 (適量) 後，鋪上烤盤紙 (蛋糕用模紙)。
- 將白色底盤放進加熱室底部後，再放上混合好的 A，以微波200W 1~2分進行溶解加熱。→P.72、73
- 用手持式攪拌器將蛋打到起泡七分後，加入砂糖，打到充分起泡至產生黏稠度，再加入香草精拌勻。
- 過篩撒入麵粉，用木匙直接攪拌直到看不到浮粉，再加入②迅速攪拌。
- 取出白色底盤，以甜點▶蛋糕▶瑞士捲的設定開始預熱。
- 將④的麵糊一口氣倒入①，敲放模型底部，讓表面平坦。
- 預熱完畢提示音響起後，將⑥放入中層進行加熱。
- 烘烤完成後，將黑色烤盤放在布上翻面，剝除烤盤紙，將有燒烤色澤的那面朝上放涼。
- 將蛋糕翻面，用刀子以每隔1~2cm的寬度劃線，將最後捲起來的部分留下2cm左右，抹上杏桃果醬，再往前捲，將尾端朝下擺放並靜置一段時間，讓蛋糕體與果醬充分結合後再切片。

「微波加熱的使用方法」 →P.72、73



應用 218 摩卡瑞士捲

材料・製作方法

在製作方法④中加入咖啡液 (用1小匙熱水溶解少於1大匙的即溶咖啡)。

應用 218 抹茶瑞士捲

材料・製作方法

在製作方法④中，加入抹茶液 (用½大匙的水溶解½大匙的抹茶)。

瑞士捲的烹調秘訣

●一次能夠烘烤的份量

黑色烤盤一盤份。

●麵糊的製作重點

製作麵糊的重點在於使蛋起泡的方法及麵粉的攪拌方式。全蛋的起泡方法參閱請 →P.192 「共立法的製作方法」，將麵糊打到可以畫出「O」字為止。攪拌麵粉時不要壓揉，直接攪拌。

●剝除烤盤紙時

趁熱噴上水霧或是用溼布浸溼，再用雙手慢慢剝除。

●擔心周圍變硬

在蛋糕表面塗上糖漿，或是將蛋糕放涼後蓋上乾布，再用保鮮膜包起來，放置一段時間之後再開始捲。

●塗抹果醬時

若對側的部分保留2cm左右不塗果醬，最後捲起來會比較好看。

●以2層烘烤時用手動烹調

●無法進行自動烹調。

●將麵糊材料份量增加為2倍。於瑞士捲製作方法②的步驟中，將加熱時間設定為約3分；於製作方法⑤的步驟中，取出白色底盤，再以熱風烘烤 預熱 2層 160°C 20~25分的設定預熱，之後再放入中層與下層進行加熱。→P.76、77

擔心上下層烘烤不均時，將黑色烤盤上下對調。對調的時機請訂在加熱時間經過¾~¼之後。

追加加熱 關燈後，加熱仍不足時

請以熱風烘烤 不預熱 1層 160°C →P.78，邊觀察情況邊進行加熱。

自動 219 戚風蛋糕 (原味)

自動烹調 | 加熱時間的標準 約48分鐘

甜點
蛋糕
戚風蛋糕

蒸氣
熱風烘烤

黑色烤盤下層
白色底盤

加水槽
加滿水

→P.70



- 材料 (直徑20cm的金屬製戚風模型1個)
- ① 麵粉 (低筋麵粉).....100g
泡打粉.....½小匙
蛋黃.....4個份
蛋白.....5個份
鹽.....一小撮
砂糖.....100g
水.....70mL
- ② 檸檬汁.....1大匙
檸檬皮 (磨成泥).....1個份
沙拉油.....60mL

製作方法

- 將加水槽加水至滿水線後，再裝入本機。
- 將蛋黃與砂糖的½份放入碗公內，用手持式攪拌器充分攪拌至變白為止，慢慢加入調配好的②，並加以攪拌。一邊慢慢放入少量沙拉油，一邊繼續攪拌，再加入① (已過篩)，用手持式攪拌器低速攪拌至滑順為止。

戚風蛋糕的烹調秘訣

- 可做出直徑17~20cm的蛋糕。

材料	尺寸	
	直徑17cm	直徑20cm
麵粉 (低筋麵粉)	60g	100g
泡打粉	¼小匙	½小匙
蛋黃	3個份	4個份
蛋白	3個份	5個份
鹽	少量	一小撮
砂糖	60g	100g
水	40mL	70mL
檸檬汁	¾大匙	1大匙
檸檬皮	¾個份	1個份
沙拉油	30mL	60ml
加熱時間的標準	強弱調整	
	稍弱	中
	約44分鐘	約48分鐘

●蛋黃麵糰的硬度
不要太鬆軟或太厚重，最好介於鬆餅與甜薄餅之間。

●使用新鮮冷藏的蛋
蛋白在約10°C時最容易起泡，可以做出綿密的蛋白霜。請使用冷藏室冰過的蛋來製作甜點。

●不要在戚風模型上塗奶油
如果在模型上塗上奶油等進行燒烤，蛋糕體會在冷卻過程中脫模並變小。表面經氣或砂加工處理的模型，無法順利做出蛋糕。

●將蛋白麵糊混入蛋黃麵糊時
請勿攪拌過度。若攪拌過度，泡泡會消失，使戚風蛋糕無法膨脹起來。

應用 219 卡布奇諾戚風蛋糕



- 材料 (直徑20cm的金屬製戚風模型1個)
- ① 麵粉 (低筋麵粉).....120g
泡打粉.....½小匙
蛋黃.....5個份
蛋白.....6個份
鹽.....一小撮
砂糖.....120g
- ② 溫水 (約40°C).....100mL
即溶咖啡.....2%大匙
沙拉油.....60mL
肉桂粉.....1小匙

製作方法

- 製作方式與戚風蛋糕 (原味) 的步驟①~③相同，但需要將步驟②中的檸檬水更換成② (以溫水溶解的即溶咖啡)。
- 依照戚風蛋糕 (原味) 的步驟②，將粉類混合後，加入肉桂粉並攪拌均勻。
- 接著以戚風蛋糕 (原味) 的製作方法來製作麵糊，並參照其④~⑦的步驟進行烘烤。

[小叮嚀]

- 請依個人喜好調整肉桂粉的份量。

●關於戚風蛋糕模型
使用鋁製模具。



●排出麵糊中空氣的要訣

把麵糊倒入模型後，若用力拍打模型底部使空氣排出，加熱後可能在麵糊底部產生較大的空洞。請以輕輕敲放模型的方式，讓空氣排出。此外，倒入麵糊後，若將模型內側圓筒往上提起，將使空氣流入。

●請讓模型完全冷卻
之後再取出蛋糕體。若模型尚未放涼就取出，蛋糕體將會塌陷。

●追加加熱 指示燈關燈後，加熱後不足時
請以 **熱風烘烤** **不預熱** 1層 160°C，邊觀察情況邊進行烘烤。 →P.78

應用 219 可可亞戚風蛋糕

自動烹調 | 加熱時間的標準 約48分鐘

甜點
蛋糕
戚風蛋糕

蒸氣
熱風烘烤

黑色烤盤下層
白色底盤

加水槽
加滿水

→P.70



- 材料 (直徑20cm的金屬製戚風模型1個)
- ① 麵粉 (低筋麵粉).....100g
可可粉.....10g
泡打粉.....½小匙
蛋黃.....5個份
蛋白.....6個份
鹽.....一小撮
砂糖.....100g
水.....100mL
沙拉油.....60mL

製作方法

- 依照戚風蛋糕 (原味) 的步驟①~④來製作，並在步驟②中以水代替②，然後將①過篩後混入。
- 接著以戚風蛋糕 (原味) 的製作方法來製作麵糊，並參照其④~⑦的步驟進行烘烤。

[小叮嚀]

- 請依個人喜好調整可可粉的份量。

應用 219 抹茶葡萄乾戚風蛋糕

自動烹調 | 加熱時間的標準 約48分鐘

甜點
蛋糕
戚風蛋糕

蒸氣
熱風烘烤

黑色烤盤下層
白色底盤

加水槽
加滿水

→P.70



- 材料 (直徑20cm的金屬製戚風模型1個)
- ① 麵粉 (低筋麵粉).....120g
抹茶.....10g
泡打粉.....½小匙
蛋黃.....5個份
蛋白.....6個份
鹽.....一小撮
砂糖.....100g
水.....110mL
沙拉油.....60mL
葡萄乾.....80g

製作方法

- 將①過篩後混入。
 - 依照戚風蛋糕 (原味) 的步驟①~③來製作，並在步驟②中以水代替②，然後將①過篩後混入。
 - 依照戚風蛋糕 (原味) 的步驟④來製作麵糊，最後撒上葡萄乾，再用橡皮刮刀混合。 →P.194
 - 以戚風蛋糕 (原味) 的製作方法來製作麵糊，並參照其④~⑦的步驟進行烘烤。 →P.194
- [小叮嚀]
- 拌入葡萄乾時，請小心地加以攪拌，不要壓壞麵糰中的氣泡。

應用 219 抹茶紅豆戚風蛋糕

用蜜豆 (紅豆) 代替葡萄乾。

自動 220 起司蛋糕



自動烹調 | 加熱時間的標準 約48分鐘

甜點
蛋糕
起司蛋糕

微波200W
加熱時間 2~3分鐘

微波100W
加熱時間 約1分鐘 (預煮)

黑色烤盤下層
白色底盤

加水槽
加滿水

→P.70

- 材料 (直徑18cm的金屬製蛋糕模型1個)
- 奶油起司.....200g
奶油.....30g
蛋 (將蛋黃與蛋白分開).....2個
糖粉.....50g
麵粉 (低筋麵粉).....25g
鮮奶油 (室溫).....30mL
檸檬 (去皮、榨汁).....少於1大匙

製作方法

- 將加水槽加水至滿水線後，再裝入本機。
- 在蛋糕模型內塗上奶油 (適量) 後，將烤盤紙 (蛋糕用模紙) 確實鋪在模型底部與側面。
- 在耐熱玻璃碗公內放入奶油起司，以微波 [200W] 加熱 [2~3分]，在過程中攪拌至呈奶霜狀，接著加入蛋黃，用木匙攪拌均勻。
- 將奶油放入容器，以微波 [100W] 加熱 [約1分] 使其軟化，再將奶油揉入③ 放入已過篩的糖粉 (½份量) 與麵粉加以攪拌，不要讓麵糊出現粉塊，接著加入鮮奶油和檸檬。
- 將蛋白放入另一個碗公，打到起泡七分後，加入剩下的糖粉再繼續打挺，分2次加入④，直接攪拌。
- 將⑤放入模型，在桌面上輕輕敲放模型讓表面平坦，擺放在黑色烤盤上，然後將烤盤放在下層，以 **甜點** **蛋糕** **起司蛋糕** 進行烘烤。放涼後，連同模型一起放進冷藏室，冷藏過後再將蛋糕從模型裡倒出。

- 「微波加熱的使用方法」 →P.72·73
- 追加加熱 關燈後，加熱仍不足時，請以 **熱風烘烤** **不預熱** 1層 160°C，邊觀察情況邊進行加熱。 →P.78

手動 蛋奶酥起司蛋糕

手動烹調	
手動	微波200W 加熱時間 2~3分鐘 (預熱)
熱風烘烤 (預熱)	預熱 約6分鐘 150°C 加熱時間 48~54分鐘
→P.76、77	黑色烤盤下層 加水槽 空

材料 (直徑18cm底部封起的金屬製蛋糕模型1個)

① 奶油起司.....	150g
奶油.....	30g
砂糖.....	90g
蛋黃.....	3個份
鮮奶油(室溫).....	100mL
牛奶.....	50mL
檸檬汁.....	1大匙
白蘭地.....	1大匙
玉米澱粉(過篩).....	40g
蛋白.....	5個份

製作方法

- 在模型底部塗上奶油(適量)後,將烤盤紙(蛋糕用模紙)確實鋪在底部。內側連邊緣也充分塗上奶油(適量),不鋪烤盤紙。



- 將①放入耐熱玻璃碗內後,將白色底盤放置於加熱室底部,再將碗放在白色底盤上,以[微波200W] [2~3分]進行加熱,等到變軟後,再以手持式攪拌器攪拌至滑順為止。
→P.72、73
- 將一半份量的砂糖放入②徹底拌勻,再加入蛋黃攪拌至滑順均勻為止。
- 依序將鮮奶油、牛奶、檸檬汁、白蘭地加入③,且每次加入都用手持式攪拌器攪拌,最後加入玉米澱粉,用木匙攪拌均勻,不要讓麵糊出現粉塊。
- 將蛋白放入另一個碗公,打到起泡七分,加入剩下的糖粉繼續打挺。
- 將⑤分3次加入④,以不破壞發泡的方式,直接邊混入麵糊邊加以攪拌。
- 將⑥放入蛋糕模型中,輕輕敲放模型以排出空氣。

- 取出白色底盤,以[熱風烘烤] [預熱] [1層] [150°C] [48~54分]的設定進行預熱。
- 預熱完畢提示音響起後,在黑色烤盤上鋪上2張餐巾紙,再將熱水(2杯、適量)倒入黑色烤盤。接著將⑦放在紙巾上,再把烤盤放入下層進行烘烤。
- 加熱後、烘烤完成後,用刀子深入模型與蛋糕之間並劃出空隙。等蛋糕收縮到與模型幾乎等高,並完全放涼後,慢慢從模型內倒出蛋糕。

〔小叮嚀〕

- 可在蛋奶酥起司蛋糕表面,塗上用篩網濾過的杏桃果醬(1大匙)與白蘭地(1小匙)的融合醬汁。
 - 若趁熱從模型倒出蛋奶酥起司蛋糕,會使蛋糕變形。
- 「微波加熱的使用方法」 →P.72、73
「熱風烘烤(預熱)加熱的使用方法」 →P.76、77

自動 222 磅蛋糕 (原味)



自動烹調	
甜點	預熱 約5分鐘
蛋糕	加熱時間的標準 約45分鐘
磅蛋糕	熱風烘烤
(預熱)	黑色烤盤下層 加水槽 空
→P.68、69	

材料 (19×8.5×6cm的金屬製磅蛋糕模型1個)

① 麵粉(低筋麵粉).....	100g
泡打粉.....	1/2小匙
砂糖.....	80g
奶油(室溫).....	100g
蛋(打散).....	2個
香草精.....	少量
葡萄乾、西洋當歸、櫻桃等果乾(切細、以萊姆酒1大匙醃漬).....	60g

製作方法

- 在模型內塗上奶油後(適量)後,鋪上烤盤紙(蛋糕用模紙)。
- 將奶油放入碗公,用手持式攪拌器攪拌開來,分2次加入砂糖,並充分攪拌,再放入香草精。
- 一邊慢慢加入蛋一邊攪拌,放入果乾後用木匙加以混合。將③混合後過篩撒入,攪拌時不要壓揉。
- 將④放入模型,在桌面上敲放輕輕模型,讓麵糊變紮實,再將麵糊中央壓出凹洞並使表面變平坦,如圖般放在黑色烤盤上。
- 取出白色底盤,以[甜點] [蛋糕] [磅蛋糕]的設定進行預熱。
- 預熱完畢提示音響起後,將④放入下層進行烘烤。

應用 222 巧克力香蕉蛋糕

材料・製作方法
在製作方法③中加入粉類後,放入1/2根已切成小塊的香蕉與碎巧克力(約20g)。

磅蛋糕的烹調秘訣

- 一次可烘烤的份量
19×8.5cm、高6cm的磅蛋糕金屬模型1個份。
 - 充分混合奶油
讓空氣充分混入,壓揉攪拌呈乳霜狀,且充分混合到砂糖粗澀感消失,變得鬆軟為止。
 - 放入模型後,在中央壓出凹洞
因為中央不易烤熟,所以壓出凹洞,並將表面抹平後再烘烤。
 - 在烘烤過程中,若表面的顏色變得較深
可在表面蓋上鋁箔紙再繼續烘烤。
 - 判斷烘烤是否完成
用竹籤戳看蛋糕中央,如果竹籤沒有黏附麵糊,即表示已經烤熟。
 - 烘烤完成後
此時蛋糕還很柔軟,容易變形塌陷,因此直接放置2~3分鐘,再連模紙一起從模型取出,蓋上布並放涼。
 - 追加加熱
關燈後,加熱仍不足時,請以[熱風烘烤] [不預熱] [1層] [160°C] 邊觀察情況邊進行加熱。
→P.78
- 以19×10cm,高8.5cm的磅蛋糕金屬模型烘烤時所需材料為:小麥粉(低筋麵粉)200g、泡打粉1小匙1/2、砂糖120g、奶油120g、蛋3個、香草精少量、以萊姆酒醃漬的乾燥水果100g。以上材料製作麵糊後,以[熱風烘烤] [預熱] [1層] [160°C] [58~65分]的設定進行預熱。預熱後將黑色烤盤放入下層開始烘焙。
→P.76、77

應用 222 蘋果蛋糕

材料・製作方法
在製作方法③中加入粉類後,放入蘋果蜜餞(約60g)。
→P.211

應用 222 焦糖蛋糕

材料・製作方法
在製作方法③中加入粉類後,拌入參考軟嫩布丁(→P.202)製作的焦糖醬。

應用 222 大理石蛋糕

材料・製作方法
在步驟③中加入粉類後,參閱軟嫩布丁(→P.202)的說明製作焦糖醬,然後再將兩者快速混合,以烘烤出大理石紋路。

自動 223 胡蘿蔔蛋糕

自動烹調		加熱時間的標準	約26分
甜點			
蛋糕	熱風烘烤		黑色烤盤中層
胡蘿蔔蛋糕			加水槽 空
→P.70			



材料 (直徑18cm的金屬製環狀模型1個)

麵粉(低筋麵粉).....	100g
泡打粉.....	1/2小匙
肉桂.....	2/3小匙
鹽.....	少量
紅蘿蔔(磨成泥並稍微瀝乾水分).....	80g
蛋.....	1 1/2個
砂糖.....	80g
沙拉油.....	80mL
糖粉.....	適量

製作方法


- 在模型內塗上薄薄一層奶油(適量),稍微撒上一些麵粉(適量)。
- 將②放入碗公,用手持式攪拌器攪拌到滑順後,再加入胡蘿蔔攪拌均勻。將③過篩撒入,用木匙攪拌,避免壓揉材料。
- 將②一口氣倒入①的模型內,再放在黑色烤盤上。
- 取出白色底盤,將③放入中層,以[甜點] [蛋糕] [胡蘿蔔蛋糕]進行烘烤。
- 烘烤完成後,從模型倒出蛋糕,待放涼後再撒上糖粉。

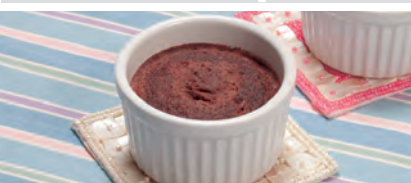
胡蘿蔔蛋糕的烹調秘訣

- 一次可烘烤的份量
以1個直徑18cm的金屬環形模型為限。
- 追加加熱
關燈後,加熱仍不足時,請以[熱風烘烤] [不預熱] [1層] [180°C] 邊觀察情況邊進行加熱。
→P.78

自動 224 蒸巧克力蛋糕

自動烹調 | 加熱時間的標準 約16分鐘

微波 200W	加熱時間 4~5分鐘 (預煮)	
甜點 蛋糕 蒸巧克力蛋糕		燒烤盤 (折起支架、 折起上層用握柄) 燒烤盤上蓋 白色底盤
→P.70	蒸氣 微波	加水槽 加滿水



- 材料 (直徑7.5cm、高4cm的蛋奶酥模型6個)
- ① 麵粉 (低筋麵粉)..... 少於1大匙 (約8g)
 - 可可粉..... 2小匙 (約4g)
 - ② 黑巧克力..... 70g
 - 奶油..... 40g
 - 萊姆酒..... 1小匙
 - 蛋 (將蛋黃與蛋白分開)..... 2個
 - 砂糖..... 50g

製作方法

- 將加水槽加水至滿水線後，再裝入本機。
- 將材料②放入容器，以[微波|200W|4~5分]進行加熱，加熱過程中必須隨時加以攪拌使其融化，待質感覺得滑順後，加入萊姆酒並拌勻。
→P.72、73
- 將蛋黃和一半份量的砂糖放入大碗裡，用手持式攪拌器攪拌到變白後，加入②並用手持式攪拌器以低速輕輕拌勻。將材料①混合、過篩撒入大碗裡，並攪拌到滑順為止。
- 將蛋白與一小撮鹽 (適量) 放入另一個大碗裡，用手持式攪拌器打到稍微起泡後，加入剩下的砂糖並充分打發，直到蛋白不會滴落為止。
- 將一半份量的④加入③裡，用手持式攪拌器以低速拌勻，接著加入剩下的部份並以木匙切拌，然後平均倒入蛋奶酥模型裡。
- 折起燒烤盤的支架，將2張較厚的餐巾紙疊放在燒烤盤上，將½杯的水 (約100ml) 倒在餐巾紙上，然後將⑤放在上面。蓋上燒烤盤上蓋，將燒烤盤上蓋的蒸氣入口對準加熱室的蒸氣噴出口、放置在白色底盤上，然後以[甜點]▶[蛋糕]▶[蒸巧克力蛋糕]進行加熱。

「微波加熱的使用方法」 →P.72、73

蒸巧克力蛋糕的秘訣

- 份量以4~6個為限
- 加熱程度不足時，請以保鮮膜包覆後，放在白色底盤上，以[微波|200W]邊觀察情況邊進行蒸烤。
→P.72、73

自動 225 蒸黑糖蛋糕

自動烹調 | 加熱時間的標準 約16分鐘

微波 500W	2~2分30秒 (預煮)	
甜點 蛋糕 蒸黑糖蛋糕		燒烤盤 (折起支架、 折起上層用握柄) 燒烤盤上蓋 白色底盤
→P.70	蒸氣 微波	加水槽 加滿水



自動烹調 | 加熱時間的標準 約16分鐘

微波 500W	2~2分30秒 (預煮)	
甜點 蛋糕 蒸黑糖蛋糕		燒烤盤 (折起支架、 折起上層用握柄) 燒烤盤上蓋 白色底盤
→P.70	蒸氣 微波	加水槽 加滿水

- 材料 (15×15cm、高5cm的模型 1個)
- 麵粉 (低筋麵粉)..... 100g
 - 黑糖 (粉狀)..... 100g
 - 蛋白..... 2個份
 - 泡打粉..... 2g
 - 水..... 75ml
 - 鹽..... 少量
 - 黑糖蜜..... 適量

製作方法

- 將加水槽加水至滿水線後，再裝入本機。
- 參考烘焙紙模型的製作方法製作模型。
→P.199
- 將麵粉與泡打粉混合在一起，然後過篩備用。
- 將黑糖放入耐熱玻璃容器裡，攪拌均勻後，以[微波|500W|2分~2分30秒]加熱做成糖漿，然後放涼備用。
→P.72、73
- 將蛋白與鹽放入大碗裡，用手持式攪拌器充分打發，直到蛋白不會滴落為止。

- 將④的糖漿一點一點慢慢加入⑤中，加入糖漿的同時繼續打發，接著將③一邊過篩一邊加入大碗裡，然後以橡膠刮刀輕輕切拌，讓麵糊不至於結塊即可。
- 折起燒烤盤的支架，將②的模型放在上面。將⑥倒入模型中，以拿起後輕輕落下的方式，連同燒烤盤一起震動模型2~3次，以便將空氣逼出。
- 蓋上燒烤盤上蓋，將燒烤盤上蓋的蒸氣入口對準加熱室的蒸氣噴出口、放置在白色底盤上，然後以[甜點]▶[蛋糕]▶[蒸黑糖蛋糕]進行加熱。
- 加熱後，將蛋糕從模型中取出，整個以保鮮膜包覆，靜置1個小時後，再佐以黑糖蜜食用。

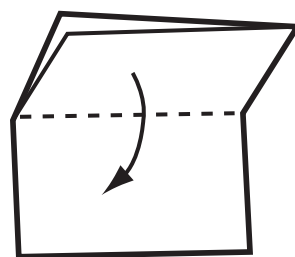
「微波加熱的使用方法」 →P.72、73

蒸黑糖蛋糕的烹調秘訣

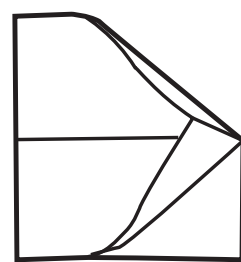
- 份量
一次能夠蒸烤的份量為 15×15cm、高5cm的模型1個份。
- 追加加熱 關燈後，加熱仍不足時移到另一個餐盤中，用保鮮膜包覆後，以[微波|200W]邊觀察情況邊進行加熱。
→P.72、73

烘焙紙模型 (15×15cm、高5cm) 的製作方法

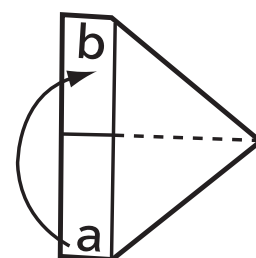
- 將烘焙紙剪成30×45cm，先將45cm長邊對摺，再將30cm寬邊對摺。



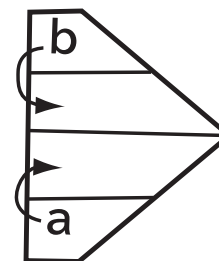
- 將摺起後形成袋狀的部份展開，背面也按照同樣的要領展開。



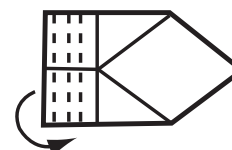
- 按圖所示，將a的部份拿起，對齊b的部份摺平。背面也按照同樣的要領摺平。



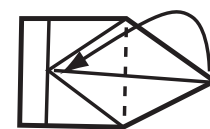
- 將a與b分別對齊中心線摺平。背面也按照同樣的要領摺平。



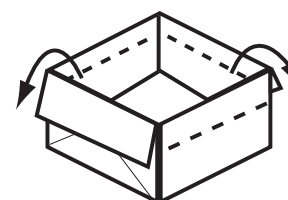
- 將邊緣部份 (虛線範圍) 向外側摺進去，以增加模型的強度。



- 按圖所示壓出摺痕，然後展開成為盒狀。



- 將邊緣部份 (虛線範圍) 向外側翻摺約2cm，以增加模型的強度。



自動 226 簡易杯子蛋糕

自動烹調 | 加熱時間的標準 約35分鐘

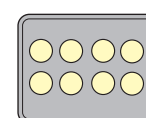
過熱水蒸氣 熱風烘烤	黑色烤盤 中層 白色底盤
甜點 蛋糕 簡易杯子蛋糕	加水槽 加滿水
→P.70	



- 材料 (直徑約8cm的鋁箔容器8個)
- 蛋 (打散)..... 1個
 - 砂糖..... 50g
 - 沙拉油..... 1大匙
 - 牛奶..... 50ml
 - 鬆餅粉..... 100g
 - 葡萄乾 (以1大匙萊姆酒浸漬)..... 20g

製作方法

- 將加水槽加水至滿水線後，再裝入本機。
- 將蛋打入大碗裡，加入砂糖後，以手持式攪拌器攪拌。
- 將沙拉油和牛奶依序加入②中攪拌均勻。將鬆餅粉過篩撒入大碗裡，以木匙切拌、避免麵糊結塊，然後平均分成8等份，倒入鋁箔容器裡，再將葡萄乾放在麵糊上。
- 按圖所示，將③排列在黑色烤盤上，然後放入中層，以[甜點]▶[蛋糕]▶[簡易杯子蛋糕]進行加熱。



〔小叮嚀〕

- 1次能夠烘烤的份量為直徑約8cm的鋁箔容器8個。
- 加熱不足時，請以[熱風烘烤]不預熱[1層|120°C]邊觀察情況邊進行加熱。
- [簡單杯子蛋糕]無法以2層烹調。
→P.78

甜點 (餅乾)

自動 227 模型餅乾

自動烹調 | 加熱時間的標準 約23分鐘

甜點	熱風烘烤	黑色烤盤 中層
餅乾		
模型餅乾		
➔P.70	加水槽	空

材料 (黑色烤盤1片、48個)

麵粉 (低筋麵粉)..... 170g
 奶油 (室溫)..... 85g
 砂糖..... 60g
 蛋 (打散)..... 大的½個
 香草精..... 少量

製作方法

- 1 奶油以手持式攪拌器攪拌到變白為止，加入砂糖，再充分攪勻。
- 2 加入蛋，充份攪拌到呈乳霜狀，放入香草精加以拌勻。
- 3 麵粉邊過篩邊加入，以木匙輕輕攪拌。做成一整個麵糰後，用保鮮膜包起來，放入冰箱放置約1個小時。
- 4 麵糰上下以保鮮膜包覆，用桿麵棍桿成5mm厚。



- 5 取下上面的保鮮膜，以直徑3cm的模型切下麵糰，排在1片已鋪上鋁箔紙的黑色烤盤上。
- 6 取出白色底盤，將黑色烤盤放入中層後，以[甜點]▶[餅乾]▶[模型餅乾]的設定進行加熱。



甜點 (餅乾)

模型餅乾 / 擠花餅乾 / 杏仁餅乾 / 花生餅乾

自動 228 擠花餅乾

自動烹調 | 加熱時間的標準 約25分鐘

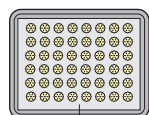
甜點	熱風烘烤	黑色烤盤 中層
餅乾		
擠花餅乾		
➔P.70	加水槽	空

材料 (黑色烤盤1片、48個)

麵粉 (低筋麵粉)..... 130g
 奶油 (室溫)..... 80g
 砂糖..... 40g
 蛋 (打散)..... 小的1個 (約40g)
 香草精..... 少量
 乾燥水果 (切碎)..... 適量

製作方法

- 1 以模型餅乾製作方法①~③的要領製作麵糊，放入菊型花嘴的擠花袋。
- 2 在已鋪上鋁箔紙的黑色烤盤上擠出①，上面用果乾加以裝飾。
- 3 取出白色底盤，將黑色烤盤放入中層後，以[甜點]▶[餅乾]▶[擠花餅乾]的設定進行加熱。



鋁箔

應用 228 杏仁餅乾

材料 (黑色烤盤1片、48個)

① 麵粉 (低筋麵粉)..... 120g
 泡打粉..... ½小匙
 奶油 (室溫)..... 40g
 砂糖..... 40g
 蛋 (打散)..... ½個
 杏仁片..... 60g

製作方法

- 1 以模型餅乾製作方法①~③的要領製作麵糊，加入杏仁薄片代替香草精，將①混合並過篩撒入，加以拌勻。
- 2 將①分成48等份，排在已鋪上鋁箔紙的黑色烤盤上。
- 3 取出白色底盤，將黑色烤盤放入中層後，以[甜點]▶[餅乾]▶[擠花餅乾]的設定進行加熱。

應用 228 花生餅乾

材料 (黑色烤盤1片、48個)

加入切碎的花生 (120g) 代替杏仁片，將黑色烤盤放入中層後，以[甜點]▶[餅乾]▶[擠花餅乾]的設定進行加熱。

自動 229 雪花餅乾

自動烹調 | 加熱時間的標準 約21分鐘

甜點	熱風烘烤	黑色烤盤 中層
餅乾		
雪花餅乾		
➔P.70	加水槽	空

材料 (30個)

胡桃..... 30g
 奶油..... 70g
 起酥油..... 50g
 糖粉..... 30g
 杏仁粉..... 60g
 麵粉 (低筋麵粉)..... 130g
 糖粉..... 適量

製作方法

- 1 將胡桃以平底鍋稍微煎過後，切成小塊備用。
- 2 利用手持式攪拌器稍微攪拌奶油與起酥油。
- 3 加入糖粉，繼續攪拌，接著加入杏仁粉與①的胡桃。
- 4 將麵粉過篩撒入並加以混合，然後用保鮮膜包覆，並放置在冷藏室裡約1小時。
- 5 在黑色烤盤上鋪上烘焙紙，然後將④分為30等分，並揉成圓形排列於烤盤上。
- 6 取出白色底盤，將黑色烤盤放入中層，以[甜點]▶[餅乾]▶[雪花餅乾]進行加熱。
- 7 加熱後待其冷卻，再撒上糖粉。



餅乾的製作秘訣

- 1次能夠烘烤的份量為黑色烤盤1盤份。
- 攪拌麵粉時以類似切東西的手勢攪拌，避免壓揉材料。
- 麵糊沾黏時用保鮮膜包起來，放在冰箱冷卻一陣子後，再繼續製作。若使用過多手粉，會使麵糊變得粉粉的，導致口感不好。
- 麵糊大小厚度應保持一致大小或厚度不同時，會使餅乾烤不均勻。
- 使用市面上販賣的麵糊時烘烤方式因麵糊種類而異，請邊觀察情況邊進行烘烤。
- 保存麵糊冷藏可放1週，冷凍可放1個月。應以保鮮膜包起來保存。
- 加熱後應立即取出若繼續放在加熱室內，會因餘熱而烤焦。
- 追加加熱關燈後，加熱仍不足時，請以[熱風烘烤] [不預熱] [1層] [170°C] 邊觀察情況邊進行加熱。(➔P.78)
- 以2層烘烤時用自動烹調無法進行自動烹調。
- 用2倍材料製作麵糊。以[熱風烘烤] [預熱] [2層] [170°C] [18~25分]的設定進行預熱。預熱結束後，請在黑色烤盤上鋪上鋁箔紙，並將麵糊放置於鋁箔紙上，再將烤盤放入中層與下層進行加熱。(➔P.76、77)
- 擔心上下層烘烤不均時，請將黑色烤盤上下交換。交換的時機請訂在加熱時間超過¾~¾之後。
- 以手動烘焙1層時以[熱風烘烤] [預熱] [1層] [170°C] [13~17分]的設定來進行預熱。預熱結束後放入中層繼續加熱。(➔P.76、77)

自動 230 簡易餅乾

自動烹調 | 加熱時間的標準 約10分鐘

甜點	微波燒烤	燒烤盤 (打開支架、折起上層用握柄) 白色底盤
餅乾		
簡易餅乾		
➔P.70	加水槽	空

材料 (20個)

鬆餅粉..... 90g
 可可粉..... 10g
 牛奶..... 1大匙
 無鹽奶油 (室溫)..... 40g

製作方法

- 1 把所有材料放入市售塑膠袋內，充份拌勻至沒有粉狀物為止。



- 2 將①分為20等份，製成球形後，在手掌上壓扁作出直徑約4cm、厚約3mm的圓形。
- 3 將燒烤盤的支架打開，鋪上烘焙紙，將②排列上去後，再將烤盤放置到白色底盤上。以[甜點]▶[餅乾]▶[簡易餅乾]進行加熱。

「微波加熱的使用方法」➔P.72、73

甜點 (餅乾)

雪花餅乾 / 簡易餅乾

甜點 (布丁)

自動 231 軟嫩布丁

自動烹調 | 加熱時間的標準 約25分鐘

微波500W
加熱時間
4~5分鐘
(預煮)

甜點
布丁
軟嫩布丁
蒸氣
過熱水蒸氣
熱風烘烤

黑色烤盤 中層
白色底座

加水槽
加滿水

→P.70



材料 (直徑7.5cm、高5.5cm的耐熱玻璃容器6個)
(焦糖醬)

① 砂糖..... 40g
水..... 1½大匙

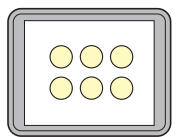
水..... ½大匙

(蛋汁)

牛奶..... 1¼杯
鮮奶油..... 100mL
砂糖..... 50g
蛋黃 (打散)..... 4個份
香草精..... 少量

製作方法

- 將加水槽加水至滿水線後，再裝入本機。
- 將①放入耐熱容器，以【微波500W】4~5分，邊觀察情況邊加熱，等出現焦糖色後再加水。(此時請注意醬料的噴濺)
- 用小匙將②一匙一匙地舀入耐熱玻璃容器中。
- 將②混合後放入容器，以【微波500W】約2分加熱，再攪拌讓砂糖溶解。加入蛋黃攪拌，用篩網過濾後加上香草精，倒入③的容器內。
- 將2張較厚的餐巾紙重疊鋪在黑色烤盤中央，倒入¼杯(約50mL)的水，並以如圖所示的方式放上④，放入中層，並以【甜點】▶【布丁】▶【軟嫩布丁】進行加熱，放涼後再放入冷藏室。



軟嫩布丁的排列方式

「微波加熱的使用方法」→P.72、73
〔小叮嚀〕

- 1次可烘烤的份量，以直徑7.5cm、高5.5cm的6個耐熱玻璃容器為上限。
- 追加加熱關燈後，加熱不足時請以【過熱水蒸氣熱風烘烤】不預熱【120°C】，邊觀察情況邊進行加熱。→P.80

手動 布丁

手動烹調

微波500W
加熱時間
2~6分鐘
(預煮)

手動
過熱水蒸氣
熱風烘烤

黑色烤盤 中層
白色底座

加水槽
加滿水

110°C
32~40分鐘

→P.80



材料 (直徑6cm、高5cm的鋁製布丁模型9個)
(焦糖醬)

① 砂糖..... 60g
水..... 2大匙

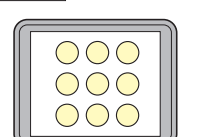
水..... 1大匙

(蛋汁)

牛奶..... 2杯
砂糖..... 80g
蛋 (打散)..... 4個
香草精..... 少量

製作方法

- 將加水槽加水至滿水線後，再裝入本機。
- 將①放入耐熱容器，以【微波500W】5~6分，邊觀察情況邊加熱，等出現焦糖色後再加水。(此時，請注意醬料的噴濺) →P.72、73
- 在模型上塗奶油 (適量)，再用小匙將②一匙一匙舀入模型。
- 將②混合後放入容器，以【微波500W】加熱2~3分，再攪拌讓砂糖溶解。加入蛋黃攪拌，用篩網過濾後加上香草精，灌入③的模型內。
- 將2張較厚的餐巾紙重疊鋪在黑色烤盤中央，倒入¼杯(約50mL)的水，並以如圖所示的方式放上④，放入中層，以【過熱水蒸氣熱風烘烤】不預熱【110°C】32~40分加熱，等冷卻後放入冷藏室。



布丁的排列方式

「微波加熱的使用方法」→P.72、73
「過熱水蒸氣熱風烘烤加熱的使用方法」→P.80

- 〔小叮嚀〕
- 若擔心烘烤不均勻，請待加熱時間經過¾~¼時，交換前後位置。

自動 232 南瓜布丁

自動烹調 | 加熱時間的標準 約35分鐘

川燙葉菜類與蔬果類
微波500W
加熱時間
約1分30秒
(預煮)

甜點
布丁
南瓜布丁
蒸氣
過熱水蒸氣
熱風烘烤

黑色烤盤 中層
白色底座

加水槽
加滿水

→P.70



材料 (7.5×4cm的蛋奶酥模型9個)

南瓜 (瓜肉)..... 300g

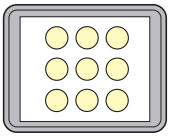
① 牛奶..... 1杯
砂糖..... 70g

② 蛋 (打散)..... 3個
鮮奶油..... 100mL

③ 萊姆酒..... ½大匙
香草精·肉桂..... 各少量
發泡鮮奶油..... 適量

製作方法

- 將加水槽加水至滿水線後，再裝入本機。
- 在蛋奶酥模型上塗上一層薄薄的奶油 (適量)。
- 南瓜在削皮後切成一口的大小，用保鮮膜包起來，以【川燙葉菜類與蔬果類】強弱調整強加熱，再用篩網過濾。
- 將①混合後放入容器，以【微波500W】加熱約1分30秒，再攪拌讓砂糖溶解。→P.72、73
- 將②加入④後攪拌再過篩，之後加入③，再加入③的南瓜，充份攪拌。
- 將⑤平均倒入②的各個蛋奶酥模型容器中，將2張較厚的餐巾紙重疊鋪在黑色烤盤中央，倒入水¼杯(約50mL)，並以如圖所示的方式排上烤盤，放入中層，並以【甜點】▶【布丁】▶【南瓜布丁】進行加熱。
- 等冷卻後放入冷藏室冷藏，再以發泡鮮奶油等您喜愛的食材來點綴。



南瓜布丁的排列方式

「川燙葉菜類與蔬果類」的使用方法 →P.66、67
「微波加熱的使用方法」→P.72、73

- 〔小叮嚀〕
- 1次可烘烤的份量，最多為7.5cm×4cm的蛋奶酥模型9個。
 - 追加加熱關燈後，加熱不足時請以【過熱水蒸氣熱風烘烤】不預熱【120°C】，邊觀察情況邊進行加熱。→P.80

自動 233 奶油起司布丁

自動烹調 | 加熱時間的標準 約25分鐘

蒸氣
過熱水蒸氣
熱風烘烤

甜點
布丁
奶油起司布丁
燒烤盤 (折起支架、折起上層用握柄)
燒烤盤上蓋
白色底座

加水槽
加滿水

→P.70



材料 (直徑7.5cm、高5.5cm的耐熱玻璃容器4個)

奶油起司 (室溫)..... 80g
砂糖..... 40g
蛋 (打散)..... 1個
牛奶..... 100mL
鮮奶油..... 100mL
發泡鮮奶油..... 適量
藍莓..... 4粒

製作方法

- 將加水槽加水至滿水線後，再裝入本機。
- 將奶油起司與砂糖放入碗中，用起泡器攪拌均勻直到滑順為止。
- 將蛋打散後，加到②中，然後再加以攪拌。
- 把牛奶與鮮奶油加到③中，並加以攪拌，接著以篩子過濾，分裝於耐熱玻璃容器中。
- 將2張厚餐巾紙重疊，鋪在已折起支架的燒烤盤上，並將¼杯的水(約50mL)倒在餐巾紙上。接著將④排列於中央，蓋上燒烤盤上蓋，讓蒸氣入口對準蒸氣噴出口，再放在白色底座上，以【甜點】▶【布丁】▶【奶油起司布丁】進行加熱。
- 放入冷藏室冷藏30分鐘以上，再以發泡鮮奶油與藍莓裝飾。

奶油起司布丁的烹調秘訣

- 若布丁烘烤不足，請先從燒烤盤取出已烤熟的布丁，然後蓋回燒烤盤上蓋，繼續進行追加加熱。

自動 234 蒸布丁 (原味)

自動烹調 | 加熱時間的標準 約20分鐘

微波500W
加熱時間
約3~7分鐘
(預煮)

甜點
布丁
蒸布丁 (原味)
蒸氣
過熱水蒸氣
熱風烘烤

燒烤盤 (折起支架、折起上層用握柄)
燒烤盤上蓋
白色底座

加水槽
加滿水

→P.70

材料 (直徑7.5cm、高5.5cm的耐熱玻璃容器6個)
(焦糖醬)

① 砂糖..... 60g
水..... 3大匙

水..... 1大匙

(蛋汁)

牛奶..... 350mL
鮮奶油..... 25mL
砂糖..... 60g
蛋 (打散)..... 4個
香草精..... 少量

製作方法

- 將加水槽加水至滿水線後，再裝入本機。
- 將①放入耐熱容器中，以【微波500W】6~7分的設定，邊觀察情況邊加熱，待呈現焦糖色後再加水。(此時醬料可能會四處飛散，請多注意) →P.72、73
- 用小匙將②1匙1匙地舀入耐熱玻璃容器中。

自動 235 蒸抹茶布丁

自動烹調 | 加熱時間的標準 約22分鐘

微波500W
加熱時間
約4分鐘
(預煮)

甜點
布丁
蒸抹茶布丁
蒸氣
過熱水蒸氣
熱風烘烤

燒烤盤 (折起支架、折起上層用握柄)
燒烤盤上蓋
白色底座

加水槽
加滿水

→P.70

材料 (直徑7.5cm、高5.5cm的耐熱玻璃容器6個)

① 牛奶..... 1¼杯
鮮奶油..... 100mL
砂糖..... 40g
抹茶..... 2大匙
蛋黃 (打散)..... 4個份
黑糖蜜..... 適量

製作方法

- 將加水槽加水至滿水線後，再裝入本機。
- 將①放入耐熱容器，以【微波500W】約4分的設定進行加熱，再攪拌讓砂糖溶解。→P.72、73



- 將②混合後放入容器，以【微波500W】約2~3分的設定進行加熱，再攪拌讓砂糖溶解。加入蛋，用篩網過濾後加上香草精，灌入③的模型內。
- 將2張較厚的餐巾紙重疊鋪在已折起支架的燒烤盤上，再將¼杯的水(約50mL)倒在餐巾紙上，並以製作蒸布丁的秘訣的擺放方式(→P.205)，將④擺放於紙巾之上。將燒烤盤蓋上上蓋，讓蒸氣入口對準蒸氣噴出口，並放置於白色底座上。然後以【甜點】▶【布丁】▶【蒸布丁 (原味)】的設定來烘焙，放涼後再放入冷藏室。

「微波加熱的使用方法」→P.72、73



- 把抹茶放在別的容器裡，再加入少量的②，使其成為糊狀，再倒入②的容器中充分攪拌。加入蛋，用篩網過濾後，倒入耐熱玻璃容器中。
- 將2張較厚的餐巾紙疊在一起，鋪在已折起支架的燒烤盤上，再將¼杯的水(約50mL)倒在餐巾紙上，並以製作蒸布丁的秘訣的擺放方式，將④擺放於紙巾之上。→P.205

「微波加熱的使用方法」→P.72、73

甜點 (布丁)
軟嫩布丁 / 布丁 / 南瓜布丁

甜點 (布丁)
奶油起司布丁 / 蒸布丁 (原味) / 蒸抹茶布丁

自動 236 蒸巧克力布丁

自動烹調	加熱時間的標準	約20分鐘
甜點	微波200W 加熱時間 4~5分鐘	
布丁	微波500W 加熱時間 約4分鐘 (預煮)	燒烤盤(折起支架、 折起上層用握柄) 燒烤盤上蓋 白色底盤
蒸巧克力布丁	蒸氣 過熱水蒸氣 熱風烘烤	加水槽 加滿水
→P.70		



材料(直徑7.5cm、高5.5cm的耐熱玻璃容器6個)

蛋(打散)	4個
牛奶	350mL
鮮奶油	25mL
砂糖	75g
香草精	少量
巧克力	100g

製作方法

- 將加水槽加水至滿水線後，再裝入本機。
- 將巧克力放入容器中，以【微波200W】4~5分的設定進行加熱，再攪拌讓砂糖溶解。
→P.72、73
- 將(A)混合後放入別的容器內，以【微波500W】約4分的設定進行加熱，再攪拌讓砂糖溶解。
- 把③一邊慢慢加到②裡，一邊攪拌，接著與蛋一起過篩，再加入香草精，最後再倒入耐熱玻璃容器內。
- 將2張較厚的餐巾紙疊在一起，鋪在已折起支架的燒烤盤上，再將1/4杯的水(約50mL)倒在餐巾紙上，並以「蒸布丁的秘訣」介紹的擺放方式，將④擺放於紙巾之上。
→P.205
蓋上燒烤盤上蓋後，讓蒸氣引入口對準蒸氣噴出口，放置於白色底盤上。然後以【甜點】▶【布丁】▶【蒸巧克力布丁】的設定進行烘焙，放涼後再放入冷藏室。

「微波加熱的使用方法」 →P.72、73

自動 237 蒸芝麻布丁

自動烹調	加熱時間的標準	約20分鐘
甜點	微波500W 加熱時間 4分鐘 (預煮)	
布丁	蒸氣 過熱水蒸氣 熱風烘烤	燒烤盤(折起支架、 折起上層用握柄) 燒烤盤上蓋 白色底盤
蒸芝麻布丁	加水槽 加滿水	→P.70



材料(直徑7.5cm、高5.5cm的耐熱玻璃容器6個)

牛奶	350mL
鮮奶油	35mL
砂糖	75g
黑芝麻醬	65g
蛋(打散)	4個

製作方法

- 將加水槽加水至滿水線後，再裝入本機。
- 將(A)混合後放入容器，以【微波500W】約4分加熱後，再攪拌讓砂糖溶解。
→P.72、73
- 把黑芝麻醬倒入其他容器，接著一邊充份攪拌，一邊一點一點地加入②。加入蛋攪拌後用篩網過濾，再倒入耐熱玻璃容器中。
- 將2張較厚的餐巾紙疊在一起，鋪在已折起支架的燒烤盤上，再將1/4杯的水(約50mL)倒在餐巾紙上，並以「蒸布丁的秘訣」介紹的擺放方式，將④擺放於紙巾之上。
→P.205
蓋上燒烤盤上蓋後，讓蒸氣引入口對準蒸氣噴出口，放置於白色底盤上。然後以【甜點】▶【布丁】▶【蒸芝麻布丁】的設定進行烘焙，放涼後再放入冷藏室。

「微波加熱的使用方法」 →P.72、73

自動 238 蒸紅茶布丁

自動烹調	加熱時間的標準	約20分鐘
甜點	蒸氣 過熱水蒸氣 熱風烘烤	
布丁	加水槽 加滿水	燒烤盤(折起支架、 折起上層用握柄) 燒烤盤上蓋 白色底盤
蒸紅茶布丁	→P.70	



材料(直徑7.5cm、高5.5cm的耐熱玻璃容器6個)

紅茶(茶包)	1袋
牛奶	350mL
鮮奶油	25mL
砂糖	75g
蛋(打散)	4個

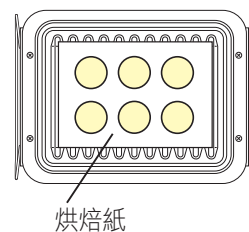
製作方法

- 將加水槽加水至滿水線後，再裝入本機。
- 將紅茶(茶包)與牛奶一起放入鍋中，加熱至煮出紅茶即可，不可煮到沸騰。
- 把(A)加到②的鍋子中，接著充分攪拌，使砂糖溶解。待冷卻後，加入蛋拌勻，再用篩網過濾後倒入耐熱玻璃容器中。
- 將2張較厚的餐巾紙重疊在一起，鋪在已折起支架的燒烤盤上，再將1/4杯的水(約50mL)倒在餐巾紙上，並以「蒸布丁的秘訣」介紹的擺放方式，將④擺放於紙巾之上。
→P.205
蓋上燒烤盤上蓋後，讓蒸氣引入口對準蒸氣噴出口，放置於白色底盤上。然後以【甜點】▶【布丁】▶【蒸紅茶布丁】的設定來進行烘焙，放涼後再放入冷藏室。

蒸布丁的烹調秘訣

- 份量
1次能夠烘烤的份量為6~7個。
- 容器
建議採用直徑7.5cm、高5.5cm的耐熱玻璃容器。
使用形狀或材質不同的模型，可能會影響烹調的成果。
- 蛋汁的溫度
請維持在30°C左右。
- 蛋汁份量
將蛋汁裝至容器約7~8分滿。
- 追加加熱
指示燈關後，烘烤仍不足時請先從燒烤盤取出容器，只對烘烤不足的部分繼續進行追加加熱。為了防滑，請將2張較厚的餐巾紙重疊鋪在黑色烤盤中央，倒入1/4杯(約50mL)的水，然後將不夠熟的布丁置於黑色烤盤中央，再把烤盤放入中層，以【過熱水蒸氣熱風烘烤】不預熱【120°C】的設定，一邊觀察一邊加熱。
→P.80
- 請待加熱室冷卻後再烘烤
使用過【手動熱風烘烤】、【燒烤】、【脫臭】等功能後，如果沒有等待加熱室冷卻再使用，將無法烘烤出好的成品。

蒸布丁的排列方式



自動 240 麵包布丁

自動烹調	加熱時間的標準	約10分鐘
甜點	蒸氣 微波	
布丁	加水槽 加滿水	燒烤盤(折起支架、 折起上層用握柄) 燒烤盤上蓋 白色底盤
麵包布丁	→P.70	

材料(直徑7.5cm、高4cm的蛋奶酥模型4個)

吐司(8片裝)	1片(約50g)
蛋	1個(約50mL)
牛奶	125mL
砂糖	20g
香草精	少量
糖粉、楓糖漿等	適量

自動 239 米布丁



自動烹調	加熱時間的標準	約32分鐘
甜點	微波	
布丁	加水槽 加滿水	白色底盤
米布丁	→P.70	

材料(直徑7.5cm、高5.5cm的耐熱玻璃容器6個)

冷飯	150g
牛奶	500mL
砂糖	30g
奶油	10g
香草精	少量
肉桂	少量

製作方法

- 把(A)放入耐熱的玻璃碗中攪拌後，再以保鮮膜稍微覆蓋。
- 將①放在白色底盤中央，以【甜點】▶【布丁】▶【米布丁】進行加熱。
- 加熱後，請加入香草精和肉桂拌勻，再分為六等份倒入耐熱玻璃容器內，之後放入冷藏室。



製作方法

- 將加水槽加水至滿水線後，再裝入本機。
- 將吐司分為16等份，並將邊緣朝上，填進蛋奶酥模型容器，再將攪拌過的(A)倒入容器中。
- 將2張較厚的餐巾紙重疊在一起，鋪在已折起支架的燒烤盤上，再將1/4杯的水(約50mL)倒在餐巾紙上，最後將②擺放於燒烤盤的中央。蓋上燒烤盤上蓋，讓蓋子上的蒸氣引入口對準蒸氣噴出口後，將燒烤盤放在白色底盤上，以【甜點】▶【布丁】▶【麵包布丁】進行蒸烤。
- 加熱後，可以加上適量的糖粉與楓糖漿等配料。

甜點 (烘焙類點心)

自動 241 泡芙 (奶油泡芙)

自動烹調	預熱 約11分鐘 加熱時間的標準 約29分鐘
微波700W 加熱時間 1分20秒~ 4分40秒 (預煮)	黑色烤盤 中層 白色底盤
甜點 烘焙類點心 泡芙 (預熱)	加水槽 加滿水
蒸氣 熱風烘烤	

材料 (12個)
麵粉 (低筋麵粉、過篩備用) 60g
A 奶油 (切為3~4片) 60g
水 120mL
蛋 (打散) 3~4個
卡士達醬 適量
發泡鮮奶油、糖粉 各適量

製作方法

- 將加水槽加水至滿水線後，再裝入本機。
- 在較深的耐熱容器內放入A，將麵粉1小匙 (適量) 過篩撒入，不加蓋，以微波700W [4分40秒] 的設定進行加熱，使其沸騰。 (→P.72、73)
- 注意材料是否飛濺，將麵粉一次加入後，用木匙攪拌均勻，以微波700W 加熱約1分20秒。



- 加入1/4份量的蛋，充分混合後攪拌成麻糬狀。



- 將剩下的蛋一點一點加入並充分攪拌。用木匙攪拌到將麵糊拉起時，要過2~3秒才會慢慢落下的硬度後，就可以停止加入雞蛋。



- 將麵糊放入直徑1cm花嘴的擠花袋。將黑色烤盤鋪上鋁箔紙，塗上一層薄的奶油 (適量)，擠出12個直徑3~4cm大小的麵糊。

- 以[甜點]▶[烘焙類點心]▶[泡芙]的設定進行預熱。
- 預熱結束提示音響起後，將⑥放入中層進行烘烤。
- 烘烤完成後立刻從鋁箔紙上拿起泡芙，放涼後再切開口，填入卡士達醬與鮮奶油，最後撒上糖粉即完成。

「微波加熱的使用方法」 (→P.72、73)
●追加加熱 關燈後，加熱仍不足時可以[熱風烘烤] [不預熱] [1層] [210°C] 的設定，邊觀察情況邊進行加熱。 (→P.78)

泡芙的烹調秘訣

- 讓奶油與水充分沸騰
若未完全沸騰，會使泡芙燒烤色澤變深，且膨脹不完全。
- 趁麵糊熱的時候加入蛋汁
若將麵糊放在冷卻，蛋汁能摻入的份量會變少，無法得到良好的烘烤效果。
- 加入的蛋汁份量
蛋汁加太少，會使泡芙變小，燒烤的色澤也較深；相反地放太多的話，泡芙無法膨脹，烘烤完成後會呈現扁平狀。麵糊的硬度請參照步驟⑤，最後再次加入幾滴蛋液來調整。(可能有蛋液剩下來。)
- 對麵糊噴霧
在預熱結束之前，先噴上霧水，以避免麵糊表面乾燥。
- 以2層烘烤時需用手動烹調
• 不可使用自動烹調。
• 以2倍份量的材料製作麵糊。
進行泡芙的製作步驟②時，請加熱 [6分50秒~9分10秒]，進步驟③時，請加熱約 [2分40秒]。進行步驟⑦時，請取出白色底盤，以[熱風烘烤] [預熱] [2層] [210°C] [34~44分] 的設定來進行預熱。預熱結束後將黑色烤盤放入中層與下層並開始烘烤 (→P.76、77)。可在時間剩下8~10分鐘時，將黑色烤盤上下交換，再繼續進行烘烤。

手動 卡士達醬

手動	微波700W 加熱時間 5分40秒~8分	白色底盤 加水槽 空
微波	→P.72、73	

材料 (奶油泡芙12個)
牛奶 2杯
麵粉 (低筋麵粉) 2大匙
A 玉米澱粉 2大匙
砂糖 80g
蛋黃 (打散) 3個份
B 奶油 40g
香草精 少量

製作方法

- 將A調好倒入較深的容器中，一邊慢慢加入少量的牛奶，一邊用起泡器攪拌。
 - 將蛋黃一點一點加入①並拌勻，以微波700W [5分40秒~8分] 一邊充分攪拌一邊加熱。迅速加入B攪拌，接著放涼。
- 「微波加熱的使用方法」 (→P.72、73)
●加熱後會變得很軟，一旦放涼就會開始變硬。

應用 241 閃電泡芙

強弱調整 [稍弱] 加熱時間的標準 約28分鐘



製作方法

參閱奶油泡芙製作方法製作麵糊，在黑色烤盤上擠出9個7~8cm的條狀麵糊，以[甜點]▶[烘焙類點心]▶[泡芙] 強弱調整 [稍弱] 進行烘烤。
趁熱從鋁箔紙上拿起泡芙，放涼之後，從上面1/3左右的位置切開，填入卡士達醬，表面塗上融化的巧克力。

⚠注意

將奶油和水加熱時，可能會有噴濺的情況。
請使用較深的耐熱容器，將奶油切成3~4塊，並與水一起放入容器，再將1小匙麵粉過篩撒入，即可防止奶油和水加熱時產生噴濺

- 若直接加熱大塊奶油，就會產生噴濺的情況。

自動 242 蜂蜜蛋糕

自動烹調	預熱 約9分鐘 加熱時間的標準 約86分鐘
微波200W 加熱時間 1分鐘 (預煮)	黑色烤盤 下層 白色底盤
甜點 烘焙類點心 蜂蜜蛋糕 (預熱)	加水槽 加滿水
過熱水蒸氣 熱風烘烤	

材料 (約20×20cm、高8.5cm的模型1個)
蛋 中的7個
砂糖 250g
麵粉 (高筋麵粉) 180g
A 蜂蜜 60g
牛奶 20g
粗砂糖 1大匙

製作方法

- 將加水槽加水至滿水線後，再裝入本機。
- 以報紙製作模型 (請參閱以報紙製作模型的方式一欄)
- 將蛋打入碗公，用手持式攪拌器打到起泡七分。將砂糖分為3~4次加入，攪拌至起泡且變得黏稠為止。(也就是麵糊呈現白色，寫上「○」字也不會馬上消失的狀態。)
- 將A以微波200W [約1分] 的設定加熱，接著一點一點加入到③中，一邊攪拌至起泡。 (→P.72、73)
- 以[甜點]▶[烘焙類點心]▶[蜂蜜蛋糕] 的設定進行預熱。



- 將小麥粉分3次撒入，每次撒入後都需以攪拌器進行攪拌。攪拌2~3分鐘，直到看不見粉狀物體，拿起麵糊會留下痕跡為止。
- 把烘焙紙鋪在模型上，然後將粗砂糖撒在烘焙紙上。把⑥的麵糊倒入模型中，並注意不要沾到模型邊緣。利用橡皮刮刀等工具，以垂直方式如切蛋糕般縱橫來回移動於模型中5~6次，當泡泡從底部浮上來後，就可以將麵糊表面撫平，最後放在黑色烤盤上。
- 預熱結束提示音響起後，將⑦放入下層進行烘烤。
- 加熱完畢後，從模型中取出，並取下錫箔紙放涼。切下一長條的保鮮膜，然後在上面鋪上約20x20cm的烘焙紙。把加熱後的底部朝上，放置於烘焙紙上，再用保鮮膜包覆住全體至少半天以上，使其入味。

「微波加熱的使用方法」 (→P.72、73)

蜂蜜蛋糕的烹調秘訣

- 份量
一次能夠烹調的份量約為直徑20×20cm、高8.5cm的模型1個份。
- 麵糊的製作要點
把蛋與碗公稍微加溫後，會比較容易打出泡泡。全蛋的起泡方法，請參閱「共立法的製作方法」。 (→P.192)
- 用報紙製作的模型
只需每次更換新的錫箔紙，就可重複燒烤蜂蜜蛋糕3~4次。
- 加熱之後
把加熱後的底部朝上放置，這樣可以藉由蜂蜜蛋糕本身的重量把表面壓平，讓外形更為美觀。包覆保鮮膜使其入味後，蛋糕整體會變得比較溼潤而更加美味。
- 追加加熱 關燈後，加熱仍不足時
可用[熱風烘烤] [不預熱] [1層] [160°C] 邊觀察情況邊進行加熱。 (→P.78)

用報紙製作蜂蜜蛋糕模型的方法 (直徑20×20cm、高8.5cm的模型1個)

事前準備 報紙 6~7張
鋁箔紙 (切為30X50cm) 2片

- 打開報紙，將6~7張重疊在一起，將角箭頭的方向折。再沿著黑線裁剪，然後打開折疊的部份，讓整體形狀成為正方形。
- 把報紙疊整齊，然後裁剪距離四邊17公分的部份 (即沿著粗黑線裁剪)。
- 再從17cm的一半處 (粗黑線的部份) 往背面折。
- 讓側面立起成為箱狀，相鄰的兩個側面會有重疊的部份，將較長的A端拿起，再將較短的B端塞進A。塞好後，以訂書機固定重疊的角。
- 將鋁箔紙較長的兩邊分別折起3~4公分，並其中一張折疊的部份當作底部，鋪在模型內。輕輕按壓鋁箔紙貼附側面後，將兩端多出來的部分沿著模型邊緣折疊。把剩下的鋁箔紙與第一張交叉相疊，同樣鋪在模型底部，最後再把20x20cm的烘焙紙鋪在底部。

自動 243 布朗尼

自動烹調	預熱 約8分鐘 加熱時間的標準 約24分鐘	
甜點	微波200W	加熱時間
烘焙類點心	5~6分鐘 (預煮)	黑色烤盤 中層
布朗尼 (預熱)	熱風烘烤	加水槽 空
→P.68、69		

材料 (5~6人份)

(A)	麵粉 (低筋麵粉).....	250g
	可可粉.....	50g
	泡打粉.....	多於1小匙
	砂糖.....	150g
	奶油 (室溫).....	150g
	蛋 (打散).....	3個
	巧克力.....	100g
(B)	葡萄乾 (以溫水泡軟).....	100g
	胡桃 (大致切碎).....	150g
	香草精.....	少量

製作方法

- 將28cm寬的烘焙紙切成正方形，分別對四個角切出1cm切口，將切口折起備用。



- 依烘焙紙的大小，將鋁箔紙做成四方形的模型，放在黑色烤盤中央，將鋁箔紙的前後部分折入黑色烤盤邊緣固定。模型兩側加入2~3層鋁箔紙，以便固定模型。
- 在鋁箔紙的表面塗上少量奶油 (適量)，再覆蓋上①的烘焙紙。
- 把巧克力切碎後放入容器，並把白色底盤放置於加熱室底部後，再將容器放在白色底盤上，以**微波200W** [5~6分]進行加熱，過程中需一邊攪拌使其融化。 (→P.72、73)
- 在碗公內放入奶油，以手動攪拌器攪拌，加入砂糖後充分拌勻。加入蛋攪拌，再放入香草精與④繼續攪拌。
- 加入⑤，並將①一起過篩倒入，攪拌時避免壓揉材料。
- 取出白色底盤，以**甜點**▶**烘焙類點心**▶**布朗尼**的設定進行預熱。
- 將⑥倒入模型，並將表面抹平。
- 預熱結束提示音響起後，將⑧放入**中層**進行烘烤。

「微波加熱的使用方法」 (→P.72、73)

應用 243 花生莓果布朗尼

自動烹調	預熱 約8分鐘 加熱時間的標準 約23分鐘	
甜點	微波500W	加熱時間
烘焙類點心	30秒	黑色烤盤 中層
布朗尼 (預熱)	微波200W 5~6分鐘 (預煮)	加水槽 空
→P.68、69	熱風烘烤	

材料 (直徑18x18cm的方形金屬模型1個)	
	牛奶..... 20mL
	開心果..... 30g
	黑巧克力..... 120g
	無鹽奶油..... 60g
(A)	砂糖..... 80g
	蛋 (打散)..... 2個
	萊姆酒..... 1大匙
(B)	麵粉 (低筋麵粉)..... 70g
	可可粉..... 10g
	泡打粉..... 1小匙
	蔓越莓乾 (市售產品，切成粗塊)..... 50g

製作方法

- 在模型上塗上一層薄薄的奶油 (適量)，鋪上烘焙紙。



- 把牛奶倒入容器，並把白色底盤放置於加熱室底部。將容器放在白色底盤上後，以**微波500W** [約30秒]的設定進行加熱。 (→P.72、73)
- 取出白色底盤，把開心果放在黑色烤盤上，放入**中層**，以**熱風烘烤** [不預熱] [1層] [170°C] [約10分]的設定進行加熱，加熱後把其中的1/2直向對半切開。 (→P.78)
- 將巧克力切碎，放入耐熱容器，並加入奶油，以**微波200W** [5~6分]的設定進行加熱，過程中一邊攪拌使其融解，最後加入②與(A)，並充分攪拌。
- 將(B)混合後，並過篩倒入④之中，並加以攪拌，當粉狀物只剩一點時，請加入蔓越莓與1/2的開心果並攪拌。
- 把⑤倒入模型中，然後放上剩下的蔓越莓與已切對半的開心果，再把模型放在黑色烤盤上。
- 設定為**甜點**▶**烘焙類點心**▶**布朗尼**，並把強弱調整設定為**弱**，然後進行預熱。
- 預熱結束音響起後，將⑥放入**中層**進行烘烤。

「微波加熱的使用方法」 (→P.72、73)

自動 244 可可亞馬卡龍



自動烹調	預熱 約5分鐘 加熱時間的標準 約30分鐘	
甜點		黑色烤盤 中、下層
烘焙類點心	熱風烘烤	加水槽 空
可可亞馬卡龍		
抹茶馬卡龍		
櫻色馬卡龍 (預熱)		
→P.68、69		

材料 (黑色烤盤2片、40個)

(A)	杏仁粉.....	80g
	糖粉.....	120g
	可可粉.....	2小匙
	細砂糖.....	30g
	蛋白.....	2個份
	鹽味焦糖奶油.....	適量

自動 245 抹茶馬卡龍

加熱時間的標準 約25分

材料、製作方法

把可可粉換成抹茶 (1小匙)，並參考可可亞馬卡龍的製作方法來製作麵糊，然後以**甜點**▶**烘焙類點心**▶**抹茶馬卡龍**的設定進行烘烤。

自動 246 櫻色馬卡龍

加熱時間的標準 約25分

材料、製作方法

不放入可可粉，先依可可亞馬卡龍的製作步驟②，將蛋白打至起泡並打挺。以少量的水溶解紅色食用色素，接著把色素慢慢加入並攪拌，直到呈現自己想要的顏色為止。然後再參照可可亞馬卡龍的製作方法來製作麵糊，並以**甜點**▶**烘焙類點心**▶**櫻色馬卡龍**的設定來進行加熱。

製作方法

- 將(A)混合後過篩。
- 將蛋白放入碗公，用手持式攪拌器打到稍微起泡，再加入一半的細砂糖，再打到七分起泡。接著再放入剩下的細砂糖，並充分打挺。
- 將①一邊過篩一邊加到②中，再用橡皮刮刀快速攪拌至完全沒有粉狀物為止，最後再充份攪拌至呈現帶有光澤的黏稠狀。
- 把③放入擠花袋裡，然後裝上直徑約1公分的擠花嘴。在兩個黑色烤盤上各鋪上烘焙紙，並在烤盤上擠出約40個直徑2.5~3cm的圓形，接著輕輕敲黑色烤盤的背面，使麵糊平整。最後在室溫下放置30分鐘，使其表面乾燥。
- 取下白色底盤，以**甜點**▶**烘焙類點心**▶**可可亞馬卡龍**的設定進行預熱。
- 預熱完畢提示音響起後，將④放入**中層**與**下層**進行烘烤。
- 加熱完畢後，在黑色烤盤上放涼，把馬卡龍朝下的那一面塗上鹽味焦糖奶油，接著把兩個一組合在一起，放進冷藏室。

手動 鹽味焦糖奶油

微波500W 加熱時間3~4分鐘
微波200W 加熱時間約30秒

材料 (馬卡龍40個)

(A)	砂糖.....	40g
	水.....	1½大匙
	煉乳.....	2小匙
	鹽.....	30g
	鹽.....	少量
	奶油 (室溫).....	15g

製作方法

- 將(A)放入耐熱容器，以**微波500W** [3~4分]邊觀察情況邊加熱，直到呈現焦糖色後，再加入水。(此時請注意汁液噴濺)
- 在①中加入煉乳和鹽後充份拌勻，以**微波200W** [約30秒]進行加熱。
- 在②中加入奶油，混合直到變得柔滑為止。

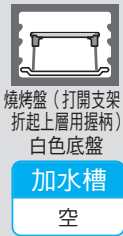
「微波加熱的使用方法」 (→P.72、73)

馬卡龍的烹調秘訣

- 份量
兩個黑色烤盤可烤出40個圓餅，一共可製作出20個馬卡龍。
- 製作麵糊的要訣
把蛋白確實打到起泡後，放入杏仁粉等，接著再充份攪拌至出現光澤。適度擠壓泡泡可讓成品外型更美觀。
- 追加加熱關燈後，加熱仍不足時請以**熱風烘烤** [不預熱] [1層] [130°C]邊觀察情況邊進行加熱。
- 如果擔心燒烤不均勻 (→P.78)
可在時間剩下5~6分鐘時，將黑色烤盤上下交換後，再繼續進行烘烤。如果在麵糊膨脹的過程中打開箱門，將無法烘烤出好的成品。

自動 247 熱熔岩巧克力蛋糕

自動烹調	加熱時間的標準	約6分鐘
甜點	微波500W	
烘培類點心	加熱時間	40秒~2分鐘
熱熔岩巧克力蛋糕	(預煮)	
→P.70	微波	燒烤



材料 (直徑7.5cm、高4cm的蛋奶酥模型4個份, 1個約90~100g)
 黑巧克力..... 1枚(約60g)
 奶油..... 50g
 蛋(恢復至常溫)..... 1個
 砂糖..... 20g
 可可粉..... 10g
 麵粉(低筋麵粉)..... 20g



製作方法

- 1 先將蛋分開蛋黃與蛋白, 再把可可粉與低筋麵粉混合後備用。
- 2 把分為4~5等份的奶油及切碎巧克力放在較深的耐熱容器內, 以[微波500W] [1分30秒~2分]的設定加熱, 並確實充分攪拌至柔滑, 使奶油和巧克力不會互相分離。放涼後, 把①的蛋黃倒入, 並充分攪拌。
→P.72、73
- 3 將蛋白放入另一個碗公, 再將砂糖分為數次加入, 接著持續攪拌打挺, 直到打出綿密的蛋白霜為止。
- 4 再次將可可粉與低筋麵粉過篩加入到②中, 並以橡皮刮刀攪拌到沒有粉狀物為止。把③的蛋白霜的一半

- 加到麵糊裡, 並適度攪拌, 接著把剩下的都加進去後, 再將全體快速攪拌。
- 5 把④均分倒入蛋奶酥模型容器內, 輕輕敲放容器2、3次, 使空氣排出。接著放在箱內中央, 以[微波500W] [40~50秒]的設定進行加熱。
 - 6 將燒烤盤的支架打開, 鋪上烘焙紙, 將⑤排列上去後, 以[甜點]▶[烘培類點心]▶[熱熔岩巧克力蛋糕]進行加熱。

「微波加熱的使用方法」 →P.72、73

〔小叮嚀〕

蛋糕冷掉時, 以微波500W的強度, 一邊觀察一邊加熱, 即可讓巧克力溶解。如果加熱過度, 蛋糕將變為海綿狀。標準加熱時間為20~30秒。

自動 248 奶油小蛋糕

自動烹調	預熱	約7分鐘
	加熱時間的標準	約25分鐘
甜點	微波200W	
烘培類點心	加熱時間	3~4分鐘
奶油小蛋糕	(預煮)	
→P.68、69	熱風烘烤	



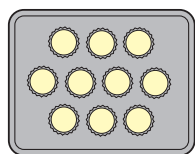
材料 (直徑8cm的金屬製奶油小蛋糕模型10個)
 麵粉(低筋麵粉)..... 100g
 砂糖..... 100g
 奶油..... 100g
 蛋(打散)..... 2½個
 檸檬汁..... ½大匙
 檸檬皮(磨成泥)..... ½個份



製作方法

- 1 在模型內塗上奶油後(適量), 鋪上模紙。
- 2 把奶油放入容器, 並把白色底盤放置於加熱室底部。將容器放在白色底盤上後, 以[微波200W] [3~4分]的設定進行加熱。
→P.72、73
- 3 用手持式攪拌器將蛋打到起泡七分後, 加入砂糖, 再打到充分起泡至產生黏稠度為止。加入A攪拌, 過篩撒入麵粉, 用木匙以不壓揉材料的方式直接攪拌, 再加入②快速攪拌。

- 4 將③分別倒入蛋糕模型, 排在黑色烤盤上。
- 5 取下白色底盤, 以[甜點]▶[烘培類點心]▶[奶油小蛋糕]的設定進行預熱。
- 6 預熱完畢提示音響起後, 將④放入中層進行烘烤。



「微波加熱的使用方法」 →P.72、73

〔小叮嚀〕

- 一次烘烤的份量, 以10個直徑8cm的金屬製奶油小蛋糕模型為限。
- 請使用已融化溫熱的奶油。
- 追加加熱 關燈後, 加熱仍不足時, 請以[熱風烘烤] [不預熱] [1層] [160°C] 邊觀察情況邊進行加熱。
→P.78

自動 249 蘋果派

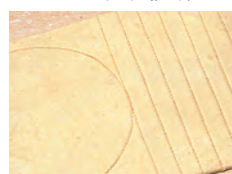
自動烹調	預熱	約8分鐘
	加熱時間的標準	約34分鐘
甜點		
烘培類點心		
蘋果派	熱風烘烤	
(預熱)		
→P.68、69	黑色烤盤 中層	
	加水槽	空



材料 (直徑21cm的金屬製派盤1片)
 麵粉(高筋麵粉)..... 100g
 麵粉(低筋麵粉)..... 100g
 奶油(切成2cm塊狀、冷藏狀態)140g
 冷水..... 90~110mL
 蘋果蜜餞..... 適量
 (產生光澤用的蛋汁)
 蛋(打散)..... ½個
 鹽..... ¼小匙

製作方法

- 1 麵粉過篩後倒入碗公, 加入奶油後用手指加以混合, 加入冷水拌勻, 避免壓揉材料。
- 2 在還留有奶油形狀的狀態下, 捏成一個麵糰, 用保鮮膜包起來, 放入冰箱約1個小時。
- 3 將麵糰放在撒上少量手粉的桌面上, 用桿麵棍桿成長方形。
- 4 將③折成3折, 使黏合處朝下, 用桿麵棍再次桿成長方形, 如此反覆2~3次。
- 5 桿成3mm厚、25×40cm的長方形麵皮後, 將派盤倒扣在麵皮上, 切出比模型大一圈的大小, 剩餘的麵皮切成8條2cm寬的條狀。



- 6 將麵皮確實鋪在派盤內, 並切掉周圍多餘的麵皮。



- 7 派盤底部整體用叉子戳洞。



- 8 塞入蘋果蜜餞後, 混合用來產生光澤的蛋與鹽, 塗在派的周圍, 將切成條狀的麵皮交錯疊放在派的上面, 並黏貼在派的邊緣。



- 9 在派的邊緣也放上條狀的麵皮, 以叉子按壓使其貼合, 整體塗上產生光澤用的蛋汁後, 放在黑色烤盤上。
- 10 取下白色底盤, 以[甜點]▶[烘培類點心]▶[蘋果派]的設定進行預熱。



- 11 預熱完畢提示音響起後, 將⑨放入中層進行烘烤。

蘋果派的秘訣

- 1次能夠烘烤的份量 直徑21cm的金屬製派盤1盤份。
- 使用金屬製的模型 由於熱傳導率較低, 使用耐熱玻璃製的模型, 可能會無法得到理想的烘烤結果。
- 麵糰不易揉捏時 因奶油融化會使麵糰變軟, 因此將麵糰放入冰箱20~30分鐘, 就會變得比較容易揉捏。
- 使用冷凍派皮更為便利 烘烤直徑21cm的派時, 需用到4片市售的派皮(1片、約100g)。把兩張重疊在一起並桿平, 可鋪於模型底部、也可當作條狀的麵皮來使用。
- 如擔心烘烤不均勻 在時間剩下10~15分鐘時, 將派盤前後掉換, 再繼續進行烘烤。
- 追加加熱 關燈後, 加熱仍不足時 可用[熱風烘烤] [不預熱] [1層] [200°C] 邊觀察情況邊進行加熱。
→P.78

手動 蘋果蜜餞

手動	700W	
微波	加熱時間	5分40秒~10分20秒
→P.72、73	白色底盤	
	加水槽	空



材料 (直徑21cm的蘋果派、1個)
 蘋果(紅玉或富士)..... 3個
 砂糖..... 80~120g
 檸檬汁..... 1大匙
 肉桂..... 少量

製作方法

- 1 蘋果縱切成4片, 再切成5mm厚的扇形, 浸泡鹽水後稍微用水洗過, 瀝乾水分。
- 2 將①與A放入較大的耐熱容器攪拌混合, 以[微波700W]加熱 [8分~10分20秒]。
- 3 撈掉浮渣後繼續攪拌, 再次以[微波700W]加熱 [5分40秒~8分]。加入肉桂攪拌, 放涼後倒在篩網上瀝掉汁液。

「微波加熱的使用方法」 →P.72、73

〔小叮嚀〕

- 肉桂可依個人喜好增減。
- 蘋果盛產期時(秋季)的紅玉最適合做蘋果派。可在這段時期內一次大量製作, 分裝成單次份量後再冷凍, 以便烹調使用。

手動 草莓果醬

材料、製作方法
 將草莓(300g)、砂糖(150~200g)、檸檬汁(1大匙)、沙拉油(1~3滴)放入較大的耐熱容器, 參閱蘋果蜜餞進行加熱。

自動 250 迷你派

自動烹調 | 加熱時間的標準 約27分鐘

甜點
烘焙類點心
迷你派

熱風烘烤

黑色烤盤 中層

加水槽
空

→P.70



材料 (5~6人份)
 冷凍派皮 (1個約100g、以10~15分鐘的室溫進行解凍).....2片
 (產生光澤用的蛋汁)
 蛋 (打散)..... ½個
 鹽..... ¼小匙
 自選水果 (薄片)..... 適量
 糖粉..... 適量

製作方法

- 將冷凍派皮桿成5mm厚，各分為6等份，再放上水果薄片。
- 在黑色烤盤鋪上鋁箔紙或烘焙紙後，放上①，並將產生光澤用的蛋與鹽混合，然後塗在表面。
- 取出白色底盤，將②放入中層，以**甜點**▶**烘焙類點心**▶**迷你派**進行烘烤。
- 加熱完畢後再撒上糖粉。

〔小叮嚀〕

- 1次能夠烘烤的份量為黑色烤盤1盤份。
- 罐頭等有汁液的水果，請將汁液瀝乾後使用。
- 追加加熱 關燈後，加熱仍不足時，請以**熱風烘烤** **不預熱** **1層** **180°C** 邊觀察情況邊進行加熱。→P.78

自動 251 司康餅

自動烹調 | 加熱時間的標準 約30分鐘

甜點
烘焙類點心
司康餅

熱風烘烤

黑色烤盤 中層

加水槽
空

→P.70



材料 (16個)

麵粉 (高筋麵粉)..... 160g
 麵粉 (低筋麵粉)..... 160g
 泡打粉..... 1小匙
 砂糖..... 60g
 奶油 (切成5mm小丁)..... 80g
 蛋 (打散)..... 1½個
 牛奶..... 50mL
 (產生光澤用的蛋汁)
 蛋 (打散)..... ½個
 鹽..... ¼小匙

製作方法

- 將A過篩倒入碗公，加入奶油，用手捏碎粉混合，變成乾燥狀態。加入B快速混合，捏成一個麵糰。
- 麵糰上下以保鮮膜包覆，放在桌上以桿麵棍桿成1.5cm厚，用直徑5cm的圓形模型切出形狀。
- 將黑色烤盤鋪上烘焙紙，放上②，再將產生光澤用的蛋汁與鹽混合後，塗在表面上，接著取出白色底盤，把黑色烤盤放入中層，以**甜點**▶**烘焙類點心**▶**司康餅**進行烘烤。

〔小叮嚀〕

- 1次能夠烘烤的份量為16個。
- 麵糰也可加入玉米粒、起司絲、葡萄乾等。
- 追加加熱 關燈後，加熱仍不足時，請以**熱風烘烤** **不預熱** **1層** **170°C** 邊觀察情況邊進行加熱。→P.78

自動 252 馬芬蛋糕

自動烹調 | 預熱 約8分鐘
 加熱時間的標準 約21分鐘

甜點
烘焙類點心
馬芬蛋糕

熱風烘烤

黑色烤盤 中層

加水槽
空

→P.68、69



材料 (直徑6cm的馬芬蛋糕模型9個)

麵粉 (低筋麵粉)..... 250g
 泡打粉..... 3小匙
 砂糖..... 100g
 奶油 (室溫)..... 150g
 蛋 (打散)..... 2個
 牛奶..... 100mL
 香草精..... 少量

製作方法

- 用手持式攪拌器充分攪拌奶油，再加入砂糖拌勻。
- 加入蛋，再充份攪拌至呈奶霜狀，放入香草精加以混合。
- 加入A過篩，用木匙直接攪拌，接著加入牛奶再繼續攪拌。
- 將③分別倒入馬芬蛋糕模型，排在黑色烤盤上。
- 取下白色底盤，以**甜點**▶**烘焙類點心**▶**馬芬蛋糕**的設定進行預熱。
- 預熱完畢提示音響起後，將④放入中層進行烘烤。

- 追加加熱 關燈後，加熱仍不足時，請以**熱風烘烤** **不預熱** **1層** **180°C** 邊觀察情況邊進行加熱。→P.78

應用 252 巧克力碎片馬芬蛋糕

在製作方法③中加入粉類後，放入巧克力脆片 (30g)，再加入牛奶攪拌。

自動 253 甜地瓜

自動烹調 | 預熱 約9分鐘
 加熱時間的標準 約15分鐘

甜點
烘焙類點心
甜地瓜

熱風烘烤

黑色烤盤 中層

加水槽
空

→P.68、69



材料 (12個)

地瓜..... 大的2根 (約600g)

A 奶油..... 30g
 砂糖..... 70g

B 蛋黃..... 1½個
 香草精..... 少量
 牛奶..... 50~70mL
 (增加光澤用的蛋汁)
 蛋黃..... ½個份
 味酥..... ½小匙

製作方法

- 把白色底盤放置在加熱室底部後，再放上整顆用保鮮膜裹好的甜地瓜，設定**水煮根莖類**、強弱調整**稍弱**，接著開始加熱，之後趁熱去皮並過篩磨泥。(→P.66、67)
- 將A和①放入容器內，將整體稍加攪拌，以**微波700W**加熱**約1分50秒**。(→P.72、73)
- 將B和牛奶加入②，再用木匙充分攪拌至滑順為止。
- 將③分為12等份，捏成地瓜的形狀，把產生光澤用的蛋充分攪拌過後，塗在表面上，再放在已鋪上烘焙紙的黑色烤盤上。
- 取下白色底盤，以**甜點**▶**烘焙類點心**▶**甜地瓜**的設定進行預熱。
- 預熱完畢提示音響起後，將④放入中層進行烘烤。

「水煮根莖類」的使用方法 →P.66、67
 「微波加熱的使用方法」 →P.72、73

- 追加加熱 關燈後，加熱仍不足時，請以**熱風烘烤** **不預熱** **1層** **200°C** 邊觀察情況邊進行加熱。→P.78

自動 254 烤蘋果

自動烹調 | 加熱時間的標準 約53分鐘

甜點
烘焙類點心
烤蘋果

熱風烘烤

黑色烤盤 下層

加水槽
空

→P.70



材料 (4個)

蘋果 (紅玉)..... 4個
 砂糖..... 60g
 奶油..... 40g
 肉桂..... 少量
 發泡鮮奶油..... 適量

製作方法

- 將蘋果洗乾淨後，以不穿透果實底部的方式去芯。
- 混合A並充分攪拌，分別在各個蘋果中央的洞內填入相同份量後，擺在較淺的耐熱容器內。
- 把②擺放在黑色烤盤上，然後將烤盤放在下層，以**甜點**▶**烘焙類點心**▶**烤蘋果**來烘烤。
- 放涼後用鮮奶油加以裝飾。

- 追加加熱 關燈後，加熱仍不足時，請以**熱風烘烤** **不預熱** **1層** **170°C** 邊觀察情況邊進行加熱。→P.78

自動 255 水果布丁蛋糕

自動烹調 | 加熱時間的標準 約10分鐘

甜點
烘焙類點心
水果布丁蛋糕

微波
燒烤

燒烤盤 (打開支架、折起上層用握柄)
 白色底盤

加水槽
空

→P.70



材料 (直徑7.5cm、高5cm的蛋奶酥模型4個)

A 麵粉 (低筋麵粉)..... 20g
 泡打粉..... ¼小匙
 糖粉..... 20g
 奶油 (室溫)..... 20g
 蛋..... ½個
 杏仁粉..... 30g
 檸檬汁..... ½小匙
 萊姆酒..... 1小匙
 草莓、奇異果、柑橘等材料..... 50g

製作方法

- 在蛋奶酥模型上塗上一層薄薄的奶油 (適量)。
- 在碗公內放入奶油，以手動攪拌器攪拌直到變成白色，加入糖粉後，再充分拌勻到呈奶霜狀。最後加入蛋、杏仁粉、檸檬汁、萊姆酒，再充分攪拌。
- 把A過篩撒入②中，並用木匙充分攪拌後，分為4等份倒入模型。最後把表面撫平，再放上水果。
- 將燒烤盤的支架打開，將③靠中央排列上去後，以**甜點**▶**烘焙類點心**▶**水果布丁蛋糕**進行加熱。

烘焙類點心
甜點

迷你派 / 司康餅 / 馬芬蛋糕 / 巧克力碎片馬芬蛋糕

烘焙類點心
甜點

甜地瓜 / 烤蘋果 / 水果布丁蛋糕

自動 256 法式烤麵包切片

自動烹調 | 加熱時間的標準 約8分鐘

甜點
烘焙類點心
法式烤麵包切片

微波
燒烤

燒烤盤 (打開支架、折起上層用握柄)
白色底盤

加水槽
空

→P.70



- 材料 (9片)
- 法國麵包..... 90g
 - 奶油 (室溫)..... 40g
 - 細砂糖..... 10g
 - 煉乳..... 1大匙

製作方法

- 將法國麵包切為9等份 (約1cm的厚度)。
- 把(A)充分拌勻後，均勻地塗到①的單面上。將燒烤盤支架打開，並將吐司塗有材料的面朝上，排列於燒烤盤中央，再將燒烤盤放置於白色底盤上。最後以[甜點]▶[烘焙類點心]▶[法式烤麵包切片]進行加熱。
- 加熱後，請放涼約10分鐘。

法式烤麵包切片的烹調秘訣

- 一次能夠烘烤的份量即為食譜所標示的份量。
- 請待加熱室冷卻後再烘烤
- 使用過[熱風烘烤]、[燒烤]、[脫臭]等功能後，如果沒有等待加熱室冷卻再使用，就無法烘烤出好的成品。
- 如果烤出來的成品顏色太深，將強弱調整設為[稍弱]或[弱]。
- [追加加熱] 關燈後，加熱仍不足時，利用[燒烤]功能，邊觀察情況邊進行燒烤。→P.75

自動 257 菠蘿麵包

自動烹調 | 預熱 約7分鐘
加熱時間的標準 約24分鐘

甜點
烘焙類點心
菠蘿麵包

熱風烘烤

黑色烤盤 中層

加水槽
空

→P.68、69



- 材料 (16個)
- 麵粉 (低筋麵粉)..... 220g
 - 奶油 (室溫)..... 60g
 - 砂糖..... 100g
 - 沙拉油..... 5½大匙
 - 蛋白..... 少量
 - 杏仁片..... 適量
 - 糖粉..... 少量
 - 肉桂..... 少量

製作方法

- 在碗公內放入奶油，以手持式攪拌器或起泡器攪拌至變白為止，再分2~3次加入砂糖，並充分拌勻。
- 一點一點加入沙拉油，每次加入一次都需要充分攪拌，接著過篩加入麵粉。用木匙以不壓揉麵糰的方式，攪拌至看不到浮粉為止。
- 將麵糰分為16等份，捏成扁平圓形，並且在中央輕輕壓出凹洞。
- 將③排在已鋪上烘焙紙的黑色烤盤上，刷上蛋白後，對每個麵糰放上2~3片杏仁片。
- 取下白色底盤，以[甜點]▶[烘焙類點心]▶[菠蘿麵包]的設定進行預熱。
- 預熱完畢提示音響起後，將④放入中層進行烘烤。
- 加熱完畢後，趁熱淋上(A)。

- [追加加熱] 關燈後，加熱仍不足時，請以[熱風烘烤] [不預熱] [1層] [170°C] 邊觀察情況邊進行加熱。→P.78

自動 258 甜春捲

自動烹調 | 加熱時間的標準 約10分鐘

甜點
烘焙類點心
甜春捲

微波
燒烤

燒烤盤 (打開支架、折起上層用握柄)
白色底盤

加水槽
空

→P.70



- 材料 (20個)
- 春捲皮 (市售)..... 5片
 - 紅豆餡..... 150g
 - 葡萄乾 (切成碎末)..... 130g
 - 麵粉 (低筋麵粉)..... 1大匙
 - 水..... 1大匙

製作方法

- 在餡餅皮的對角線上劃上刀痕後，折成三角形，共製作20個。
- 把紅豆餡與韭菜充分攪拌後，用小匙舀起1匙的份量，放在①的春捲皮中心偏前方的位置。讓三角形的頂點朝上，並在左右兩端沾上混合後的(A)，然後折成約6cm的長度。然後一邊沾上(A)，一邊把餡料捲起來，以同樣方式製作20個。
- 把②排在已打開支架的燒烤盤上，再放在白色底盤上，以[甜點]▶[烘焙類點心]▶[甜春捲]的設定進行預熱。

[小叮嚀]
一次能夠烹調的份量為標示份量的0.8~1.5倍之間。

甜點 (日式甜點)

自動 259 櫻花麻糬

自動烹調 | 加熱時間的標準 約16分鐘

甜點
日式甜點
櫻花麻糬

微波

燒烤盤 (折起支架、折起上層用握柄)
燒烤盤上蓋
白色底盤

加水槽
加滿水

→P.70



- 材料 (8個)
- 道明寺粉..... 100g
 - 砂糖..... 1½大匙
 - 紅豆沙..... 160g
 - 水..... 160mL
 - 紅色食用色素 (用水溶解備用)..... 微量
 - 櫻花葉 (鹽漬品、用水洗過)..... 8片

製作方法

- 將加水槽加水至滿水線後，再裝入本機。
- 將紅豆沙捏成8等份球狀備用，將(B)的水以[微波] [700W] 加熱約1分10秒後，與食用紅色色素混合。→P.72、73
- 將(A)與(B)放入碗公，稍微混合一下，用保鮮膜或蓋子覆蓋5分鐘備用。
- 在折起支架的燒烤盤鋪上熱風烘烤用紙，放上③，壓成1cm的厚度。
- 將④蓋上燒烤盤上蓋，讓蓋子上的蒸氣入口對準蒸氣噴出口後，將燒烤盤放在白色底盤上，以[甜點]▶[日式甜點]▶[櫻花麻糬]進行蒸烤。
- 將⑤分成8等份，用手沾水包入豆沙餡，再用櫻花葉包起來。

「微波加熱的使用方法」 →P.72、73

- [追加加熱] 關燈後，加熱仍不足時，可將食物移到餐盤內，以[微波] [500W] 的設定，邊觀察情況邊進行加熱。→P.72、73

自動 260 艾草麻糬

自動烹調 | 加熱時間的標準 約25分鐘

甜點
日式甜點
艾草麻糬

蒸氣
過熱水蒸氣
熱風烘烤

燒烤盤 (折起支架、折起上層用握柄)
燒烤盤上蓋
白色底盤

加水槽
加滿水

→P.70



- 材料 (12個)
- 上新粉..... 120g
 - 糯米粉..... 80g
 - 砂糖..... 40g
 - 水..... 120~130mL
 - 艾草粉..... 5g
 - 紅豆沙..... 200g
 - 黃豆粉..... 1大匙

製作方法

- 將加水槽加水至滿水線後，再裝入本機。
- 依照食品製造商的說明將艾草粉還原後，將水分瀝乾。
- 把紅豆餡放入耐熱容器，以[微波] [600W]、[約1分40秒]的設定進行加熱。以保鮮膜或上蓋加以覆蓋，放涼後再分為12等份，並且搓圓為球形。→P.72、73
- 把混合過的(A)與②放在別碗裡，再慢慢加入水混合均勻，然後分為12等份，最後包住③。
- 在已折起支架的燒烤盤鋪上烘焙紙，放上④，蓋上燒烤盤上蓋，讓上蓋的蒸氣入口對準蒸氣噴出口，再放在白色底盤上，以[甜點]▶[日式甜點]▶[艾草麻糬]進行加熱。

「微波加熱的使用方法」 →P.72、73

艾草麻糬的烹調秘訣

- 艾草粉的替代品
將川燙過的艾草或茼蒿的水分完全去後切碎，便可代替艾草粉。
- [追加加熱] 關燈後，加熱仍不足時請將麻糬移到餐盤內，包上保鮮膜，以[微波] [500W] 的設定。邊觀察情況邊進行加熱。→P.72、73

自動 261 蒸栗子羊羹

自動烹調 | 加熱時間的標準 約37分鐘

甜點
日式甜點
蒸栗子羊羹

熱風烘烤
蒸氣
過熱水蒸氣

燒烤盤 (折起支架、折起上層用握柄)
燒烤盤上蓋
白色底盤

加水槽
加滿水

→P.70



- 材料 (2條)
- 紅豆沙..... 200g
 - 麵粉 (低筋麵粉)..... 2大匙
 - 太白粉..... 1大匙
 - 砂糖..... 40g
 - 水..... 40mL
 - 栗子甘露煮..... 100g

製作方法

- 將加水槽加水至滿水線後，再裝入本機。
- 把(A)放在耐熱容器中，慢慢加入少量的水，並用橡皮刮刀充分攪拌。
- 用保鮮膜稍微覆蓋住②，再以[微波] [600W] [3~4分]的設定進行加熱，最後再充分攪拌至出現黏性為止。→P.72、73
- 將切半後的栗子加入③，稍微攪拌後分為2等份，再分別用烘焙紙捲成15cm長的棒狀。接著用力扭轉兩端，再用捲簾整成方形。
- 在已折起支架的燒烤盤鋪上烘焙紙，把④橫向擺放上去，蓋上燒烤盤上蓋，讓上蓋的蒸氣入口對準蒸氣噴出口，放在白色底盤上，以[甜點]▶[日式甜點]▶[蒸栗子羊羹]進行加熱。
- 用捲簾趁熱將羊羹的形狀連同烘焙紙一起整平，等放涼後放入冷藏室內冷藏一晚。

「微波加熱的使用方法」 →P.72、73

蒸栗子羊羹的烹調秘訣

- 份量
一次能夠烹調的份量即為標示的份量。
- [追加加熱] 關燈後，加熱仍不足時可將羊羹移到黑色烤盤上，並放入中層，再以[過熱水蒸氣熱風烘烤] [不預熱] [1層] [170°C] 的設定，邊觀察情況邊進行加熱。→P.80


烘焙類點心
甜點

法式烤麵包切片 / 菠蘿麵包 / 甜春捲

烘焙類點心
甜點

櫻花麻糬 / 艾草麻糬 / 蒸栗子羊羹

自動烹調 | 加熱時間的標準 約16分鐘

甜點	微波500W 加熱時間 約30秒	 燒烤盤 (折起支架、折起上層用握柄) 燒烤盤上蓋 白色底盤
日式甜點	微波200W 加熱時間 約1分鐘 (預煮)	
巧克力饅頭		
→P.70	蒸氣 微波	加水槽 加滿水



自動 262 巧克力饅頭

- 材料 (12個)
- | | |
|----------------|-------|
| ① 蛋 | 1個 |
| ② 砂糖 | 20g |
| ③ 蜂蜜 | 10g |
| ④ 巧克力 | 15g |
| ⑤ 蘇打粉 | 1/2小匙 |
| ⑥ 水 | 1小匙 |
| ⑦ 麵粉 (低筋麵粉) | 100g |
| ⑧ 可可粉 | 8g |
| ⑨ 紅豆餡 (分成12等份) | 300g |
| ⑩ 杏仁 (磨碎) | 適量 |

製作方法

- 將加水槽加水至滿水線後，再裝入本機。
- 將①放入容器，用起泡器混合均勻，以[微波500W]加熱[約30秒]。
→P.72、73
- 在別的容器內放入巧克力，以[微波200W]約[1分鐘]使巧克力融化後，加入②與蜂蜜混合放涼備用。
- 待③放涼後，加入調好的⑤、已過篩的麵粉、可可亞，用木匙拌勻。
- 將麵糰放在已撒上手粉 (低筋麵粉、適量) 的桌上，用手沾粉將麵糰搓成條狀，分成12等份。
- 再用手沾粉將麵糰做成圓形，裡面包入豆沙餡，撒上杏仁碎片裝飾。
- 在已折起支架的燒烤盤鋪上烘焙紙，放上⑥。蓋上燒烤盤上蓋，讓蓋子上的蒸氣入口對準蒸氣噴出口後，將燒烤盤放在白色底盤上，以[甜點]▶[日式甜點]▶[巧克力饅頭]進行蒸烤。

「微波加熱的使用方法」 →P.72、73

應用 262 蜂蜜饅頭

- 材料 (12個)
- | | |
|----------------|---------|
| ① 蛋 | 1個 |
| ② 砂糖 | 1小匙 |
| ③ 黑砂糖粉 | 20g |
| ④ 奶油 | 10g |
| ⑤ 蜂蜜 | 40g |
| ⑥ 鮮奶油 | 1 1/2大匙 |
| ⑦ 蘇打粉 | 1/2小匙 |
| ⑧ 水 | 1小匙 |
| ⑨ 麵粉 (低筋麵粉) | 120g |
| ⑩ 豆沙餡 (分成12等份) | 300g |

製作方法


- 將加水槽加水至滿水線後，再裝入本機。
- 將①放入容器，用起泡器混合均勻，以[微波500W]加熱[約30秒]。
→P.72、73
- 奶油以[微波200W]約[1分]加熱融解。
- 在②中加入③與蜂蜜、鮮奶油，放涼備用。
- 待④冷卻後，加入調好的⑦、已過篩的麵粉，以木匙直接攪拌到看不到浮粉為止。在桌上撒上大量手粉，取出麵糰。
- 用手沾粉 (適量) 後，將麵糰邊搓數次，一邊搓揉至比耳垂稍軟的程度後，分成12等份，並包入餡料。
- 參閱巧克力饅頭的製作方法⑦，進行加熱。

「微波加熱的使用方法」 →P.72、73

- 追加加熱 關燈後，加熱不足時，將食物移到餐盤內，以[蒸氣][微波350W]邊觀察情況邊進行加熱。
→P.79

自動 263 黃金地瓜

自動烹調 | 加熱時間的標準 約28分鐘

甜點	微波200W 加熱時間 約2分鐘 (預煮)	 黑色烤盤 中層
日式甜點		
黃金地瓜		
→P.70	熱風烘烤	加水槽 空

材料 (10個)


- | | |
|--------------------|-------|
| ① 地瓜 (水煮後壓成泥狀) | 300g |
| ② 砂糖 (以3大匙熱水溶解) | 60g |
| ③ 麵粉 (低筋麵粉) | 150g |
| ④ 砂糖 | 80g |
| ⑤ 蛋 (打散) | 多於2大匙 |
| ⑥ 麥芽糖 | 15g |
| ⑦ 蘇打粉 (以少於1小匙的水溶解) | 1/2小匙 |
| ⑧ 肉桂 | 適量 |
| ⑨ 蛋黃 (打散) | 少量 |
| ⑩ 黑芝麻 | 適量 |

製作方法

- 混合①並攪拌均勻，分成5等份後揉成米袋狀。
 - 將②混合後，放在白色底盤上，再把白色底盤放置於加熱室底部，以[微波200W]約[2分]進行加熱，途中需一邊攪拌。加熱完畢後請放涼。倒入已溶解的蘇打水，將麵粉過篩後加入拌勻，分成5等份。
→P.72、73
 - 邊沾手粉 (低筋麵粉適量)，邊將①的豆沙餡包入麵糰，捏成地瓜的形狀，在表面撒上肉桂，對半斜切後，在切口表面塗上蛋、撒上芝麻，底部稍微沾點麵粉 (適量)。
 - 擺放在已鋪好烘焙紙的黑色烤盤上，取出白色底盤，放入中層，以[甜點]▶[日式甜點]▶[黃金地瓜]進行加熱。
- 「微波加熱的使用方法」 →P.72、73
- 追加加熱 關燈後，加熱仍不足時，請以[熱風烘烤]不預熱[1層][180°C]邊觀察情況邊進行加熱。
→P.78

自動 264 輕羊羹

自動烹調 | 加熱時間的標準 約18分鐘

甜點	蒸氣 微波	 燒烤盤 (折起支架、折起上層用握柄) 燒烤盤上蓋 白色底盤
日式甜點		
輕羊羹		
→P.70		加水槽 加滿水

- 材料 (15x15cm高5cm的模型3~4人份)
- | | |
|-----|-----------|
| 上新粉 | 120g |
| 大和薯 | 100g |
| 細砂糖 | 150g |
| 水 | 100~120mL |

製作方法

- 將加水槽加水至滿水線後，再裝入本機。
- 烘焙紙模型的製作方式，請參閱 →P.199。
- 將大和薯削掉較厚的一層皮後，在醋裡充分浸泡，以去除澀味。
- 將③的水份去除後磨成泥，並放入研磨碗裡攪拌研磨至滑順為止。接著把細砂糖分為2~3次加入，再用研磨木棒研磨混合。




- 把水慢慢加入④中，並加以研磨，接著加入上新粉，並用木匙加以混合。
- 將①的模型放在已折起支架的燒烤盤上。把⑤倒入模型中，連同燒烤盤輕輕敲放2、3次，使麵糊的空氣排出。
- 蓋上燒烤盤上蓋，讓蓋子上的蒸氣入口對準蒸氣噴出口後，將燒烤盤放在白色底盤上，以[甜點]▶[日式甜點]▶[輕羊羹]進行蒸烤。

- 追加加熱 關燈後，加熱仍不足時，請將食物移到餐盤內，蓋上保鮮膜後，以[微波200W]的設定，邊觀察情況邊進行加熱。
→P.72、73

自動 265 生八橋

自動烹調 | 加熱時間的標準 約10分鐘

甜點	蒸氣 微波	 燒烤盤 (折起支架、折起上層用握柄) 燒烤盤上蓋 白色底盤
日式甜點		
生八橋		
→P.70		加水槽 加滿水

材料 (16個)

- | | |
|----------------|------|
| 糯米粉 | 50g |
| 上新粉 | 50g |
| ① 砂糖 | 80g |
| ② 肉桂 | 1小匙 |
| ③ 水 | 1/4杯 |
| ④ 黃豆粉 | 適量 |
| ⑤ 肉桂 | 適量 |
| ⑥ 紅豆餡 (分成16等份) | 160g |

製作方法

- 將加水槽加水至滿水線後，再裝入本機。
- 烘焙紙模型的製作方式，請參閱 →P.199。
- 把①放入碗公內拌勻，直到沒有任何塊狀物。



- 將②的模型放在已折起支架的燒烤盤上，再將③倒入模型中，最後蓋上燒烤盤上蓋。
- 讓蓋子上的蒸氣入口對準蒸氣噴出口後，將燒烤盤放在白色底盤上，以[甜點]▶[日式甜點]▶[生八橋]進行蒸烤。

- 加熱完畢後，將④混合並撒在工作檯上。然後將⑤從模型中取出，放置於工作檯，整體裹上⑥後，以桿麵棍桿成約32x32cm (厚約3mm) 的正方形。接著裁切成每個約8cmx8cm的正方形，最後把紅豆餡放在麵糊中央，折成三角形。

自動 266 豆腐丸子

自動烹調 | 加熱時間的標準 約10分鐘

蒸氣 微波

甜點
日式甜點
豆腐丸子

→P.70

燒烤盤(折起支架、折起上層用握柄)
燒烤盤上蓋
白色底盤

加水槽
加滿水



- 材料(20個)
- 嫩豆腐.....200g
 - 糯米粉.....150g
 - 紅豆沙.....適量
- (日式甜鹹醬)
- 醬油.....1大匙
- ① 砂糖.....3大匙
- 水.....1/4杯
- ② 太白粉.....1小匙
- 水.....1小匙

製作方法

- 將加水槽加水至滿水線後，再裝入本機。
- 將糯米粉與豆腐放入碗中，充分攪拌直到沒有塊狀物。
- 在折起支架的燒烤盤鋪上烘焙紙，再將②分為20等份，搓圓後排列在燒烤盤上。蓋上燒烤盤上蓋。
- 讓蓋子上的蒸氣引入口對準蒸氣噴出口後，以[甜點]▶[日式甜點]▶[豆腐丸子]進行蒸烤。
- 將日式甜鹹醬的材料①放入小鍋內煮沸，並加入②(以水溶解的太白粉)以增加黏稠度。
- 把④放在盤子上，淋上⑤的日式甜鹹醬或紅豆沙。

(日式甜點)
甜點

自動 267 椰子糯米球

自動烹調 | 加熱時間的標準 約14分鐘

蒸氣 微波

甜點
日式甜點
椰子糯米球

→P.70

燒烤盤(折起支架、折起上層用握柄)
燒烤盤上蓋
白色底盤

加水槽
加滿水



製作方法

- 材料(12個)
- 糯米粉.....140g
 - 太白粉.....8g
 - 砂糖.....40g
 - 辣油.....2小匙
 - 水.....100~120mL
 - 紅豆粒餡.....120g
 - 黑芝麻醬.....25g
 - 砂糖.....1大匙
 - 沙拉油.....1小匙
 - 椰子(切碎).....適量
 - 枸杞(需先浸泡過熱水).....12個

- 將加水槽加水至滿水線後，再裝入本機。
- 把①放入碗中，慢慢加入少量的水，並用木匙充分攪拌，最後以保鮮膜覆蓋，靜置15分鐘。
- 將②放入別的碗內，充分拌勻後分為12等份，並製成球形。
- 把②分為12等份後桿平，然後以③包住②。
- 在已折起支架的燒烤盤鋪上烘焙紙，放上④，蓋上燒烤盤上蓋，讓上蓋的蒸氣引入口對準蒸氣噴出口，再

椰子糯米球的烹調秘訣

- 排列方式
考慮到烤好的丸子會膨脹，所以排列時請預留一些空間。
- 追加加熱
指示燈關燈後，加熱仍不足時請移到另一個盤子內，覆上保鮮膜後，以[微波|500W]邊觀察情況邊進行加熱。→P.72、73

豆腐丸子／椰子糯米球

自動 268 椰奶紅豆湯

自動烹調 | 加熱時間的標準 約10分

微波

甜點
日式甜點
椰奶紅豆湯

→P.70

白色底盤

加水槽
空



- 材料(2人份)
- 水煮紅豆(罐頭).....100g
 - 椰奶(罐頭).....2杯
 - ① 牛奶.....1/2杯
 - 砂糖.....20g
 - 栗子甘露煮.....100g

製作方法

- 將水煮紅豆放入較大較深的耐熱玻璃碗中，慢慢加入椰奶並一邊攪拌，接著再加入①，再稍微攪拌。
- 把栗子加到①中攪拌後，以保鮮膜稍微覆蓋，再用[甜點]▶[日式甜點]▶[椰奶紅豆湯]的設定進行加熱。

手動 日式方形麻糬、市售袋裝麻糬

手動烹調

手動 微波700W
加熱時間
30~50秒

微波

→P.72、73

白色底盤

加水槽
空

※不會出現燒烤色澤

手動 安倍川麻糬



材料・製作方法

- 將已過水的麻糬1塊(約50g)，撒上加糖的黃豆粉後放在餐盤上，以[微波|700W]加熱[約30秒]。
- [小叮嚀]
- 將保鮮膜鋪在餐盤上，麻糬就不會沾黏盤子，可輕易取下。

「微波加熱的使用方法」→P.72、73

手動 海苔烤麻糬



材料・製作方法

- 將已過水的麻糬1塊(約50g)放在餐盤上，淋上少量以水稀釋的醬油或生醬油，以[微波|700W]加熱[約50秒]後，立刻用海苔捲起。

「微波加熱的使用方法」→P.72、73

手動 水果大福



材料・製作方法

- 將已過水的麻糬1塊(約50g)，放在撒上太白粉的餐盤上。以[微波|700W]加熱[約50秒]後，在膨脹的麻糬上，放上捏成一口大小的圓形內餡與您喜愛的水果(草莓、甘栗等)並包起來。

「微波加熱的使用方法」→P.72、73

椰奶紅豆湯的烹調秘訣

- 份量
一次能夠烹調的份量為標示的0.8~1.5倍的量。
- 裝飾
可在加熱後加入豆腐丸子→P.218。

手動 手工麻糬



手動烹調

手動 微波700W
加熱時間
約3分30秒

微波

→P.72、73

白色底盤

加水槽
空

- 材料(4人份)
- 糯米.....1杯(160g)
 - 水.....80~90mL

製作方法

- 將糯米洗好泡水(適量)約1個小時，倒在篩網上瀝乾水分。
- 將米和水加在一起，以攪拌器攪拌約2分鐘將糯米磨碎。
- 將②放入容器並覆蓋後，以[微波|700W]約3分30秒加熱。
- 趁熱時以木匙攪拌混合。
- 撕成一口大小，配上豆沙餡或納豆等。

[小叮嚀]

- 請使用消費電力180W以上的攪拌器。
- 攪拌器內，一次請不要放超過糯米1杯的份量。

「微波加熱的使用方法」→P.72、73

手動 大豆麻糬

材料・製作方法

用攪拌器攪拌之後，加入水煮大豆並加熱。

(日式甜點)
甜點

水果大福／手工麻糬／大豆麻糬
椰奶紅豆湯／日式方形麻糬、市售袋裝麻糬(海苔烤麻糬／安倍川麻糬)

甜點 (其他)

自動 269 蒸甜甜圈



自動烹調	加熱時間的標準	約17分鐘
蒸氣熱風 發酵40°C 20~60分鐘	微波200W 加熱時間 2~4分鐘	燒烤盤(折起支架、 折起上層用握柄) 燒烤盤上蓋 白色底盤
甜點 其他 蒸甜甜圈	(預煮) 蒸氣 微波	加水槽 加滿水
→P.70		

製作方法

- 將加水槽加水至滿水線後，再裝入本機。
- 以奶油捲 (→P.227) 的製作步驟 ②~③ 來製作麵糰。
- 將麵糰放入已塗上薄薄一層奶油 (適量) 的碗公，放在黑色烤盤上，再放入下層，以蒸氣熱風烘烤 (發酵) 不預熱 1層 發酵40°C 30~60分 的設定，第進行1次發酵。(→P.82)
- 參閱奶油捲 (→P.227) 製作步驟 ⑤~⑥ 的說明，使麵糰排出空氣，再參照步驟 ⑦ 將麵糰切成6等份 (1個約35g)，最後依照步驟 ⑧~⑨ 將麵糰製成圓形，之後靜置15分鐘。
- 在工作檯上撒上少量手粉 (高筋麵粉、適量) 後，放上 ④ 的麵糰。用手輕捏各麵糰，製成圓形，並在正中央用手指開一個洞。把手指放在洞裡，以畫圓的方式旋轉，讓麵糰產生直徑3.5cm以上的洞，做成甜甜圈的形狀。

材料 (6個)	
麵粉 (高筋麵粉)	90g
麵粉 (低筋麵粉)	30g
砂糖	2½大匙
鹽	¼小匙
乾酵母顆粒 (不需先發酵)	1小匙 (約2g)

蛋 (打散)	15g
牛奶 (約30°C)	60mL
奶油 (室溫)	6g
巧克力	50g
彩虹糖粒	適量
<糖霜>	
糖粉	50g
牛奶	1大匙

「蒸氣熱風烘烤 (發酵) 的使用方法」→P.82

「微波加熱的使用方法」→P.72、73

蒸甜甜圈的烹調秘訣

- 份量
1次能夠蒸烤的份量為4~6個。
- 麵糊的製作
甜甜圈的孔洞需為直徑3.5cm以上的圓形。如果孔洞太小，在加熱時，孔洞會因為甜甜圈的膨脹而消失。
- 追加加熱
關燈後，加熱仍不足時
請將食物移到餐盤內，蓋上保鮮膜後，以微波200W的設定，邊觀察情況邊進行加熱。
- 裝飾 (→P.72、73)
可依照您的喜好，在麵糰中加入食用紅色食用色素來改變顏色，或是將甜甜圈橫向對半切開，塗上果醬或鮮奶油。

自動 270 蒸香蕉

自動烹調	加熱時間的標準	約9分鐘
甜點 其他 蒸香蕉	蒸氣 微波	燒烤盤(折起支架、 折起上層用握柄) 燒烤盤上蓋 白色底盤
→P.70		加水槽 加滿水

材料 (2根)

香蕉	2根 (約240g)
奶油	適量
楓糖漿	適量

製作方法

- 將加水槽加水至滿水線後，再裝入本機。
- 用叉子在香蕉皮上戳洞，並把莖切掉少量後，把香蕉放在已折起支架的燒烤盤上，並蓋上燒烤盤上蓋。
- 讓 ② 的燒烤盤上蓋的蒸氣引入口對準蒸氣噴出口，並將燒烤盤放在白色底盤上，以甜點▶其他▶蒸香蕉 進行蒸烤。
- 加熱完畢後，把皮剝掉，塗上奶油，再淋上楓糖漿。



- 〔小叮嚀〕
- 本食譜可製作2~4根蒸香蕉。
 - 可採用市售巧克力醬來代替奶油與楓糖漿。

自動 271 米冰淇淋

自動烹調	加熱時間的標準	約32分鐘
甜點 其他 米冰淇淋	微波	白色底盤
→P.70		加水槽 空

材料 (6人份)

冷飯	100g
牛奶	300mL
鮮奶油	100mL
砂糖	50g
香草精	少量

製作方法

- 把所有材料放入耐熱玻璃碗內，並加以攪拌，再以保鮮膜稍微大致覆蓋。
- 以甜點▶其他▶米冰淇淋 進行加熱。
- 放涼後倒入淺盤中，並放在冷凍室裡冷凍一小時再攪拌，也可冷凍至凝固。



手動 烤蘋果

手動烹調

700W
加熱時間
5分40秒~8分

500W
加熱時間
約1分30秒

微波
→P.72、73

白色底盤

加水槽
空



材料・製作方法

- 將蘋果（紅玉、2個）削皮去芯，並橫切成兩半，泡鹽水後快速清洗。
- 擺到較深的盤子上，撒上砂糖（50g）、檸檬汁（2大匙），覆上保鮮膜後，以微波[700W]加熱[5分40秒~8分]後直接放涼。
- 混合蘋果的煮汁與紅酒（2大匙）後，以微波[500W]約[1分30秒]的設定加熱後，淋在②的蘋果上。
「微波加熱的使用方法」 →P.72、73

手動 咖啡凍

手動烹調

微波700W
加熱時間
約1分30秒

微波
→P.72、73

白色底盤

加水槽
空



- 材料（直徑7.5cm、高5.5cm的玻璃容器4個）
- ① 吉利丁粉..... 1大匙（約10g）
水..... 2大匙
- 即溶咖啡..... 2大匙
水..... 2杯
砂糖..... 60g
鮮奶油..... 少量

製作方法

- 把①一起放在容器中，用水將吉利丁粉沾濕。
- 將①和即溶咖啡、砂糖混合後倒入，一邊加入一半的水，一邊充份攪拌，之後以微波[700W]約[1分30秒]的設定進行加熱。
- 將剩下的水加入後混合均勻，分為四等份倒入用水沾溼的玻璃容器內，再放在冷藏室冷卻凝固。食用前可用鮮奶油做裝飾。
「微波加熱的使用方法」 →P.72、73

手動 檸檬果凍

- 材料（直徑7.5cm、高5.5cm的玻璃容器4個）
- ① 吉利丁粉..... 1大匙（約10g）
水..... 2大匙
- 檸檬汁..... 約70mL
水..... 2杯
砂糖..... 60g

製作方法

- 把①一起放在容器中，用水將吉利丁粉沾濕。
- 把①與檸檬汁、砂糖混合，加入一半的水並充分攪拌，以微波[700W]約[1分30秒~1分50秒]的設定進行加熱。→P.72、73
- 加入剩下的水並拌勻，之後分為4等份，倒入用水沾濕的玻璃容器內，再放在冷藏室冷藏，使其凝固。

手動 柳橙果凍

- 材料（直徑7.5cm、高5.5cm的玻璃容器4個）
- ① 吉利丁粉..... 1大匙（約10g）
水..... 2大匙
- 柳橙汁..... 2杯
砂糖..... 適量

製作方法

- 把①一起放在容器中，用水將吉利丁粉沾濕。
- 把①與柳橙汁、砂糖混合，加入一半的水並充分攪拌，以微波[700W]約[1分30秒~1分50秒]的設定進行加熱。→P.72、73
- 加入剩下的水並拌勻，之後分為4等份，倒入用水沾濕的玻璃容器內，再放在冷藏室冷藏，使其凝固。

手動 葡萄果凍

- 材料（直徑7.5cm、高5.5cm的玻璃容器4個）
- ① 吉利丁粉..... 1大匙（約10g）
水..... 2大匙
- 葡萄汁..... 2杯
砂糖..... 60g

製作方法

- 把①一起放在容器中，用水將吉利丁粉沾濕。
- 把①與葡萄汁、砂糖混合後，加入一半的水並充分攪拌，以微波[700W]約[1分30秒~1分50秒]的設定進行加熱。→P.72、73
- 加入剩下的水並拌勻，之後分為4等份，倒入用水沾濕的玻璃容器內，再放在冷藏室冷藏，使其凝固。

披薩・麵包・吐司（披薩）

自動 272 脆皮披薩（瑪格麗特披薩）

自動烹調

預熱 約20分鐘
加熱時間的標準 約7分鐘

披薩・麵包・吐司
披薩
脆皮披薩（預熱）

蒸氣微波
發酵30W
加熱時間 約10分鐘（預熱）

熱風烘烤

黑色烤盤 上層

加水槽
加滿水

→P.68、69



- 材料（直徑26cm的披薩1片）
- 麵粉（高筋麵粉）..... 50g
麵粉（低筋麵粉）..... 20g
砂糖..... 少於½大匙（約4g）
鹽..... 少於½小匙（約1.5g）
乾酵母顆粒（不需先發酵）..... 少於½小匙（約1g）
溫水（約40°C）..... 35~45mL
橄欖油..... 多於½大匙（約7g）
披薩醬（市售品）..... 適量
- ① 蕃茄（切丁）..... ½個（約50g）
莫札雷拉起司（撕成一口大小）..... 50g
鹽・胡椒..... 各少量
羅勒葉..... 少量

製作方法

- 將加水槽加水至滿水線後，再裝入本機。
- 將①與乾酵母放入市售塑膠袋加以混合。
- 將②加入溫水與橄欖油揉5分鐘。（使用2倍材料時約揉8分鐘）此時，在塑膠袋中留些許空氣再封起袋口，即可輕易地用兩手揉麵糰。（參閱 →P.231 簡易麵包的製作方法⑤。）
- 把白色底盤放置在加熱室底部，再將3放置於白色底盤中央。以微波[蒸氣微波（發酵）] [發酵30W] 約[10分]的設定來進行第一次發酵。（發酵的標準請參閱簡易麵包的製作秘訣） →P.81、231
- 在工作檯上撒上些許手粉（高筋麵粉、適量），從袋中取出麵糰。
- 輕輕按壓麵糰排出空氣並捏成圓形。
- 將圓形麵糰桿成直徑約26cm的圓形，放在烘焙紙上，麵糰整體用叉子戳洞後，塗上披薩醬並放上④，再撒上鹽、胡椒。

注意

因取出或放入黑色烤盤時，會有燒燙傷的危險，須使用厚的乾布或自有的烤箱專用手套。

披薩的烹調秘訣

- 一次能夠烘烤的份量為黑色烤盤1盤份。
- 以2層烘烤時
烘烤冷凍披薩功能無法使用自動選單的[披薩・麵包・吐司]。請準備2倍材料製作麵糰，分成2等份後，放在2片黑色烤盤上，取出白色底盤，設定[熱風烘烤] [預熱] [2層] [200°C] [22~32分] 並開始預熱，待預熱結束響響起後，將披薩放入中層和下層進行燒烤。
擔心上下層烘烤不均時，可將黑色烤盤上下交換。交換時機為超過加熱時間的½~¾後再交換。→P.76、77
- 要切開剛烤好的披薩時
使用廚房專用剪刀將更為便利。
- 追加加熱 關燈後，烘烤不足時以[熱風烘烤] [不預熱] [1層] [200°C]，邊觀察情況邊進行燒烤 →P.78
- 烘烤冷凍披薩功能
無法使用自動選單的[披薩・麵包・吐司]。（參照市售的披薩 →P.224 烹調內容）
- ⑧取出白色底盤，將空的黑色烤盤放入上層，以[披薩・麵包・吐司] ▶ [披薩] ▶ [脆皮披薩] 進行預熱。
- ⑨預熱完畢提示音響起後，要注意避免燒燙傷，以厚的乾布或自有的烤箱專用手套，將黑色烤盤從箱門上面取出。
- ⑩將⑦連同烘焙紙放在黑色烤盤上，放入上層進行烘烤。烘烤完成後，用羅勒葉加以裝飾。
「蒸氣微波（發酵）的使用方法」 →P.81

自動 273 披薩（麵包底）

自動烹調

預熱 約8分鐘
加熱時間的標準 約19分鐘

披薩・麵包・吐司
披薩
披薩（麵包底）（預熱）

蒸氣微波
發酵30W
加熱時間 約10分鐘（預熱）

熱風烘烤

黑色烤盤 中層

加水槽
加滿水

→P.68、69



- 材料（直徑24cm的披薩1片）
- 麵粉（高筋麵粉）..... 100g
① 麵粉（低筋麵粉）..... 50g
砂糖..... 1大匙（約9g）
鹽..... ¼小匙（約2g）
乾酵母顆粒（不需先發酵）..... ¼小匙（約2g）
溫水（約40°C）..... 90~95mL
橄欖油..... 1大匙（約13g）
披薩醬（市售品）..... 適量
- ② 洋蔥（切成薄片）大的¼個（約75g）
培根（切成短條）..... 50g
沙拉米香腸（切成薄片）..... 8片
青椒（環形切片）..... 2個
蘑菇（罐頭、切成薄片）..... 小的1罐（約13g）
填餡橄欖（切成薄片）..... 4個
天然起司（切碎）..... 100g
鹽・胡椒..... 各少量

製作方法

- 請參考脆皮披薩①~⑥的步驟製作麵糰。
- 將圓形麵糰擀成直徑24cm左右的圓形，放在烘焙紙上，將麵糰整體用叉子戳洞，再塗上披薩醬，接著放上②，稍微撒點鹽、胡椒起司後，整體撒上橄欖。
- 取出白色底盤，將空的黑色烤盤放入中層，以[披薩・麵包・吐司] ▶ [披薩] ▶ [披薩（麵包底）] 的設定進行預熱。
- 預熱完畢提示音響起後，要注意避免燒燙傷，以厚的乾布或現有的烤箱專用手套，將黑色烤盤從箱門上面取出。
- 將②連同烘焙紙放在黑色烤盤上，放入中層進行烘烤。

甜點（其他）

烤蘋果／咖啡凍／檸檬果凍／柳橙果凍／葡萄果凍

脆皮披薩（瑪格麗特披薩）／披薩（麵包底）

自動 274 照燒雞肉披薩

自動烹調	預熱 約8分鐘 加熱時間的標準 約19分鐘
披薩·麵包·吐司 披薩 照燒雞肉披薩 (預熱) →P.68、69	微波 500W 蒸氣微波 發酵30W 加熱時間 約10分鐘 (預熱) 預熱 約8分鐘 熱風烘烤
	黑色烤盤 中層 加水槽 加滿水

材料 (直徑26cm的披薩1片)
披薩麵糰
(材料、製作方法請參閱脆皮披薩 →P.223
，材料為1.5倍的份量)..... 1片
串燒醬 (市售品)..... 適量
照燒雞肉 (市售品、切成薄片).....120g
A 鴻喜菇 (去蒂).....50g
玉米 (罐頭).....30g
天然起司 (切碎).....70g
美乃滋.....適量
鹽·胡椒.....各少量
長蔥 (切成細絲).....適量
海苔細絲.....適量



製作方法

- 將烤雞的醬料放入耐熱容器，把白色底盤放置在加熱室底部，再將容器放置於白色底盤中央，以[微波|500W]邊觀察情況邊進行加熱，以增加黏稠度。
- 參閱脆皮披薩 →P.223 製作方法 ①~⑥，來製作麵糰。
- 將圓形麵糰桿成直徑約26cm的圓形，放在烘焙紙上，麵糰整體用叉子戳洞後，塗上①的串燒醬，放上A並稍微撒點鹽·胡椒，整體撒上起司，再淋上美乃滋。
- 取出白色底盤，將空的黑色烤盤放入中層，以[披薩 麵包 吐司]▶[披薩]▶[照燒雞肉披薩]進行預熱。
- 預熱結束音響起後，要注意避免燒燙傷，以厚的乾布或自有的烤箱專用手套，將黑色烤盤從箱門上面取出。
- 將③連同烘焙紙放在黑色烤盤上，放入中層進行燒烤。燒烤完成後，撒上蔥白細絲與海苔細絲。

「微波加熱的使用方法」→P.72、73
「蒸氣微波 (發酵) 的使用方法」→P.81

自動 275 海鮮披薩

自動烹調	預熱 約8分鐘 加熱時間的標準 約20分鐘
披薩·麵包·吐司 披薩 海鮮披薩 (預熱) →P.68、69	蒸氣微波 發酵30W 加熱時間 約10分鐘 (預熱) 熱風烘烤
	黑色烤盤 中層 加水槽 加滿水

材料 (直徑26cm的披薩1片)
披薩麵糰
(材料、製作方法請參閱脆皮披薩 →P.223
材料為1.5倍的份量)..... 1片
披薩醬 (市售品).....適量
綜合海鮮
(解凍後瀝乾備用).....100g
橄欖油.....1大匙
大蒜 (切成碎末).....1瓣
A 洋蔥 (切成5mm寬).....大的1/4個(約50g)
青椒 (切成5mm寬).....1個
蘑菇罐頭 (切片)
.....小的1/2罐 (約25g)
填餡橄欖 (切成薄片).....4個
天然起司 (切碎).....70g
鹽·胡椒.....各少量

製作方法

- 用平底鍋熱過橄欖油與大蒜後，稍微翻炒綜合海鮮，取出來放在一旁備用。
- 參閱脆皮披薩 →P.223 製作方法 ①~⑥ 來製作麵糰。
- 將圓形麵糰擀成直徑26cm左右的圓形，放在烘焙紙上，麵糰整體用叉子戳洞，塗上披薩醬，放上A、①，稍微撒點鹽·胡椒後，整體撒上起司與橄欖。
- 取出白色底盤，將空的黑色烤盤放入中層，以[披薩 麵包 吐司]▶[披薩]▶[海鮮披薩]進行預熱。
- 預熱結束音響起後，要注意避免燒燙傷，以厚的乾布或自有的烤箱專用手套，將黑色烤盤從箱門上面取出。
- 將③連同烘焙紙放在黑色烤盤上，放入中層進行燒烤。



手動 市售披薩

燒烤市售的披薩時，請以手動烹調，邊觀察情況邊進行燒烤。
將市售披薩擺在黑色烤盤上，放入中層，以[熱風烘烤|不預熱|1層|200°C]對冷凍的披薩烘烤[23~30分]；冷藏的披薩則烘烤[15~28分]。
預熱後烘烤時間：冷凍的披薩為[10~18分]，冷藏品的披薩則為[10~15分]。此時須取出白色底盤。

「熱風烘烤 (不預熱) 加熱的使用方法」→P.78
「熱風烘烤 (預熱) 加熱的使用方法」→P.76、77

「蒸氣微波 (發酵) 的使用方法」→P.81

自動 276 4種起司披薩

自動烹調	預熱 約8分鐘 加熱時間的標準 約20分鐘
披薩·麵包·吐司 披薩 4種起司披薩 (預熱) →P.68、69	蒸氣微波 發酵30W 加熱時間 約10分鐘 (預熱) 熱風烘烤
	黑色烤盤 中層 加水槽 加滿水

材料 (直徑26cm的披薩1片)
披薩麵糰
(材料、製作方法請參閱脆皮披薩 →P.223
材料為1.5倍的份量)..... 1片
從莫札雷拉·卡蒙貝爾·高達·切達·帕瑪森·披薩用綜合起司等中選出4種
自選的起司.....共100~200g
橄欖油.....1大匙
迷迭香.....適量
鹽·粗粒黑胡椒.....各少量



製作方法

- 參閱脆皮披薩 →P.223 製作方法 ①~⑥，來製作麵糰。
- 將圓形麵糰桿成直徑約26cm的圓形，放在烘焙紙上，麵糰整體用叉子戳洞後，塗上橄欖油，整體撒上切成適當大小的起司，放上迷迭香葉並稍微撒點鹽·胡椒。
- 取出白色底盤，將空的黑色烤盤放入中層，以[披薩 麵包 吐司]▶[披薩]▶[4種起司披薩]進行預熱。
- 預熱結束音響起後，要注意避免燒燙傷，以厚的乾布或自有的烤箱專用手套，將黑色烤盤從箱門上面取出。
- 將②連同烘焙紙放在黑色烤盤上，放入中層進行燒烤。

「蒸氣微波 (發酵) 的使用方法」→P.81

自動 277 披薩餃 (內包蔬菜的披薩)

自動烹調	預熱 約8分鐘 加熱時間的標準 約18分鐘
披薩·麵包·吐司 披薩 披薩餃 (預熱) →P.68、69	蒸氣微波 發酵30W 加熱時間 約10分鐘 (預熱) 熱風烘烤
	黑色烤盤 中層 加水槽 加滿水

材料 (1個)
披薩麵糰
(材料、製作方法請參閱 →P.223 脆皮披薩)
花椰菜 (切成一口大小)..... 1片
紅椒 (切成薄片).....1/4 棵 (約50g)
A 鴻喜菇 (去蒂).....大的1/4個 (約40g)
洋蔥 (切成薄片).....1/2 棵 (約80g)
培根 (切成短條).....3片 (約50g)
橄欖油.....1大匙
天然起司 (切碎).....100g
鹽·胡椒.....各少量



製作方法

- 用平底鍋熱過橄欖油後，放入A加以快炒，並撒上鹽·胡椒，接著放涼。
- 參閱脆皮披薩 →P.223 製作方法 ①~⑥，來製作麵糰。
- 將麵糰桿成直徑約26cm的圓形，放在烘焙紙上。
- 在麵糰的一邊放上①餡料，撒上起司後折成一半，用手指捏住麵糰邊緣，使接縫確實黏合，接著在麵糰表面塗上橄欖油 (適量)。
- 取出白色底盤，將空的黑色烤盤放入中層，以[披薩 麵包 吐司]▶[披薩]▶[披薩餃]進行預熱。
- 預熱結束音響起後，要注意避免燒燙傷，以厚的乾布或自有的烤箱專用手套，將黑色烤盤從箱門上面取出。
- 將④連同烘焙紙放在黑色烤盤上，放入中層進行燒烤。

「蒸氣微波 (發酵) 的使用方法」→P.81

●[追加加熱]關燈後，加熱仍不足時，以[熱風烘烤|不預熱|1層|200°C]，邊觀察情況邊進行燒烤。
→P.78

披薩·麵包·吐司

照燒雞肉披薩 / 海鮮披薩 / 市售披薩

披薩·麵包·吐司

4種起司披薩 / 披薩餃 (內包蔬菜的披薩)

自動 278 簡易麻糬披薩

自動烹調 | 加熱時間的標準 約14分鐘

披薩、麵包、吐司
微波燒烤

加水槽 空



- 材料 (6片)
- 日式方形麻糬 (切成2片)..... 3個
 - 披薩醬 (市售品)..... 適量
 - 洋蔥 (切成薄片)..... 20g
 - 培根 (切成短條)..... 1片
 - 青椒 (切成薄片)..... ½個
 - 橄欖油漬乾燥蕃茄..... 10g
 - 填餡橄欖 (切成薄片)..... 適量
 - 天然起司 (切成細絲)..... 25g
 - 鹽、胡椒..... 各少量

製作方法

① 將燒烤盤支架折起、打開上層用握柄，並在其中央鋪上烘焙紙。將麻糬平切成2片薄片，緊密排列在燒烤盤上，塗上披薩醬並將材料(A)放在上面，撒上一點鹽和胡椒，然後撒上起司，再將燒烤盤放入上層，以**披薩·麵包·吐司**▶**披薩**▶**簡易麻糬披薩**進行加熱。

② 追加加熱 關燈後，加熱仍不足時，請以**熱風烘烤** [不預熱] [1層] [150°C] 邊觀察情況邊進行烘烤。
→P.78

自動 279 簡易麵麩披薩

自動烹調 | 加熱時間的標準 約16分鐘

披薩、麵包、吐司
過熱水蒸氣 熱風烘烤 燒烤

加水槽 加滿水



- 材料 (4片)
- 板麩..... 4片
 - 披薩醬 (市售品)..... 適量
 - 洋蔥、青椒 (切成薄片)..... 各適量
 - 培根、金針菇..... 各適量
 - 紅椒 (切成薄片)..... 適量
 - 填餡橄欖 (切成薄片)..... 4個
 - 天然起司 (切碎)..... 50g
 - 鹽、胡椒..... 各少量

製作方法

① 將加水槽加水至滿水線後，再裝入本機。

② 將燒烤盤支架折起、打開上層用握柄，並在其中央鋪上烘焙紙。將板麩鋪放在燒烤盤中央，塗上披薩醬並將材料(A)放在上面，撒上一點鹽和胡椒，然後撒上起司與橄欖，再將燒烤盤放入上層，以**披薩·麵包·吐司**▶**披薩**▶**簡易麵麩披薩**進行加熱。

自動 280 簡易一口披薩

自動烹調 | 加熱時間的標準 約9分鐘

披薩、麵包、吐司
微波燒烤

加水槽 空

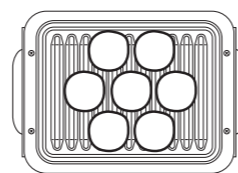


- 材料 (瑪格麗特披薩3片、綜合披薩4片)
- (瑪格麗特披薩)
 - 市售餃子皮 (大片)..... 3片
 - 市售披薩醬..... 適量
 - 莫札雷拉起司 (切成1cm見方)..... 9個 (約20g)
 - 羅勒葉..... 3片
 - (綜合披薩)
 - 市售餃子皮 (大片)..... 4片
 - 蕃茄醬..... 適量
 - 青椒 (環狀切片)..... ½個
 - 小番茄 (環狀切片)..... 1個
 - 德式香腸 (切成5mm厚)..... 2根
 - 天然起司 (切碎)..... 適量

製作方法

① 在瑪格麗特披薩的餃子皮上塗上披薩醬，並在綜合披薩的餃子皮上塗上蕃茄醬。

② 在瑪格麗特披薩的①上放上材料(A)，並在綜合披薩的①上放上材料(B)，然後撒上披薩用起司。



簡易一口披薩的排列方式

③ 將燒烤盤支架折起、打開上層用握柄，並按圖所示將②排列在燒烤盤上，再將燒烤盤放入上層，以**披薩·麵包·吐司**▶**披薩**▶**簡易一口披薩**進行加熱。

披薩、麵包、吐司 (麵包)

自動 281 奶油捲 (小餐包)

自動烹調 | 預熱 約7分鐘 | 加熱時間的標準 約15分鐘

披薩、麵包、吐司
蒸氣熱風 發酵40°C 加熱時間 25~60分鐘 (預熱) 熱風烘烤

黑色烤盤 中層

加水槽 加滿水

- 材料 (12個)
- 麵粉 (高筋麵粉)..... 240g
 - 砂糖..... 2¼大匙 (約25g)
 - 鹽..... ½小匙 (約3g)
 - 乾酵母顆粒 (不需先發酵)..... 1½小匙 (約3.5g)
 - 溫水 (約40°C)..... 30~40mL
 - 蛋 (打散)..... 大的½個
 - 牛奶 (室溫)..... 90~100mL
 - 奶油 (室溫)..... 35g
 - (使麵包產生光澤的蛋汁)
 - 蛋汁..... ½個
 - 鹽..... 少量

製作方法

① 將加水槽加水至滿水線後，再裝入本機。

② 將(A)和乾酵母撒在碗公裡，加入(B)並用手輕輕混合，再分次加入奶油，攪拌均勻後揉成一整塊麵糰。

③ 以輕易從大碗中倒出為止，然後在檯面上摔打麵糰，或是將麵糰壓平對折後再揉捏，持續約15分鐘後，將麵糰揉成圓球狀。

④ 將白色底盤安裝於加熱室底部，將放有麵糰的大碗 (預先塗上一層奶油) 放在黑色烤盤上，再放入加熱室的下層，然後以**蒸氣熱風烘烤 (發酵)** [不預熱] [1層] [發酵40°C] [50~60分] 進行第一次發酵。
→P.82

⑤ 當麵糰發酵到2~2.5倍之後，用手指沾一點麵粉，戳戳看麵糰中央，若留下指洞，即表示已充分發酵。

⑥ 將碗公倒扣取出麵糰，以手輕輕按壓排出裡面的空氣。

⑦ 麵糰以刮刀 (或菜刀) 切成12份 (1個約38g)。用手撕的話會使麵糰損傷，導致膨脹不完全。



⑧ 以手掌或是在工作檯上，將每個麵糰表面揉至光滑，並捏成圓形。

⑨ 將捏成圓形的麵糰包上保鮮膜或放入塑膠袋內，不要讓麵糰溫度下降，放置約20分鐘。(中間發酵)

⑩ 用手掌夾住麵糰，搓成圓錐狀，再用桿麵棍桿成細長的三角形。

⑪ 將三角形的底邊往上捲，使尾端朝下排在已塗上薄薄一層奶油 (適量) 的黑色烤盤上。

⑫ 放入下層，以**蒸氣熱風烘烤 (發酵)** [不預熱] [1層] [發酵40°C] [25~36分] 進行第二次發酵，待麵糰膨脹為2~2.5倍後即可取出。在麵糰表面塗上薄薄一層蛋汁。

⑬ 取出白色底盤，設定**披薩·麵包·吐司**▶**麵包**▶**奶油捲**功能，然後按下開始按鍵開始預熱。

⑭ 預熱結束聲響起時，將⑫放入中層烘烤。

以2層烘烤時用手工烹調

- 無法使用自動烹調。
- 用2倍的材料製作麵糰，以**熱風烘烤** [預熱] [2層] [180°C] [20~25分] 按下開始按鍵進行預熱，預熱完畢後，放入中層及下層進行烘烤。
→P.76、77
- 擔心上下層烘烤不均時，請將黑色烤盤上下交換。交換時機為超過加熱時間的¾~¾後再交換。

[小叮嚀]

- 將製作方法②的材料全部放入麻糬機，攪拌8~10分鐘後，即可輕鬆製成麵糰。此時，應將溫水放涼至20~25°C再使用。

「蒸氣熱風烘烤 (發酵) 的使用方法」

→P.82

追加加熱 關燈後、烘烤不足時，以**熱風烘烤** [不預熱] [1層] [180°C]，邊觀察情況邊進行烘烤。
→P.78



面前 (中層)

自動 282 山形吐司

自動烹調	預熱 約6分鐘 加熱時間的標準 約30分鐘
披薩·麵包·吐司	蒸氣熱風 發酵40°C
麵包	加熱時間
山形吐司	50~80分鐘 (預熱) (預煮)
→P.68、69	熱風烘烤
	黑色烤盤 中層
	加水槽 加滿水

材料 (19×10cm、高8.5cm的金屬製磅蛋糕模型1個)
 麵粉 (高筋麵粉)..... 220g
 砂糖..... 4小匙 (約12g)
 鹽..... 少於½小匙 (約2.5g)
 乾酵母顆粒 (不需先發酵)
2小匙 (約5g)
 溫水 (約40°C)..... 130~150mL
 奶油..... 10g



製作方法

- 以奶油捲製作方法①~⑥的要領，來製作麵糰。→P.227
- 用刮刀將麵糰分成3等份，捏成圓形，包上保鮮膜或放入塑膠袋內，放置約20分鐘。(中間發酵)
- 將切成3等份的②分別桿成長20cm、寬10cm的長方形，將麵糰縱向捲起，讓收口處朝下放置，並以拳頭輕敲兩側、使形狀平整。
- 在模型內塗上適量的奶油，將麵糰排列在模型內，並按圖所示放在黑色烤盤上，放入下層後，以

蒸氣熱風烘烤(發酵) 不預熱
 1層 發酵40°C 50~80分



〔小叮嚀〕
 第二次發酵時的標準：讓麵糰發酵到比模型高出1~2cm左右。

將④取出後，取出白色底盤，設定披薩·麵包·吐司▶麵包▶山形吐司功能，然後按下開始按鍵開始預熱。

「蒸氣熱風烘烤(發酵)的使用方法」→P.82
 「手動加濕的使用方法」→P.83

預熱結束音響起時，將④放入下層進行烘烤。

追加加熱 關燈後、以熱風烘烤 不預熱 1層 200°C，邊觀察情況邊進行烘烤。→P.78

奶油捲、山形吐司的烹調秘訣

- 牛奶回溫至室溫
若使用剛從冰箱拿出來的冷牛奶，會使麵糰膨脹不完全。
- 揉好麵糰的溫度
以25~27°C最合適。夏天室溫高的時候，要使麵糰的溫度降低一點。
- 發酵的程度
依酵母菌的種類、室溫、季節而有些許差異。發酵不足時，請邊觀察狀況邊追加時間。發酵過程中，如果麵糰表面太過乾燥，請利用手動加濕功能補充水分。

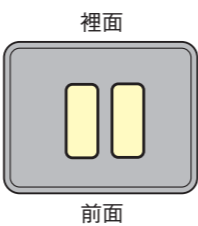
「手動加濕的使用方法」→P.83

將麵糰分別置於中層與下層發酵時，如果發現發酵情況不平均，請視情況將黑色烤盤上下對調。

- 在中間發酵或預熱過程中，請避免麵糰乾燥
麵糰表面變得乾燥時，會導致膨脹不完全。請將麵糰放入大塑膠袋內，或在周圍噴撒水霧給予濕潤。
- 小心處理麵糰
以手掌輕輕拿取麵糰，若麵糰出現裂痕或形狀不好而重做，會使麵糰受損，導致膨脹不完全。
- 使麵包產生光澤用的蛋汁，應充份地塗上薄薄的一層
塗在麵糰表面。塗太多會流到黑色烤盤上，使麵包底部變焦。

●過度發酵的麵包麵糰
無法膨脹得很好。可拿來做披薩或油炸麵包。

●調整發酵溫度
共有四段發酵溫度可供設定。
 (30、35、40、45°C)
 可依據麵糰的初溫、季節、份量等加以區分，基本的發酵溫度為40°C。



- 山形吐司功能一次能夠烘烤的份量為19×10cm、高8.5cm的金屬製磅蛋糕模型1個份。一次烘烤兩條吐司時，請將材料增加為2倍，設定熱風烘烤 預熱 1層 210°C 24~38分功能後，按下開始按鍵進行預熱，預熱完畢後，將材料放入下層進行烘烤。→P.76、77
- 在烘烤過程中，若表面的烘烤色澤較深時
可在表面蓋上鋁箔紙再繼續烘烤。
- 擔心烘烤不均時，
可在剩下5~6分鐘時，將模型前後交換再繼續烘烤。

自動 283 法國麵包

自動烹調	預熱 約6分鐘 加熱時間的標準 約30分鐘
披薩·麵包·吐司	蒸氣熱風 發酵35°C
麵包	加熱時間
法國麵包	10~60分鐘 (預熱) (預煮)
→P.68、69	蒸氣熱風烘烤
	黑色烤盤 中層 白色底盤
	加水槽 加滿水

材料 (長型法國麵包1條、紡錘型法國麵包2條)

- ① 麵粉 (高筋麵粉).....330g
 麵粉 (低筋麵粉).....80g
 砂糖.....5g
 鹽.....8g
 乾酵母顆粒 (不需先發酵)
多於3小匙 (約8g)
 檸檬汁.....多於1小匙 (6mL)
 溫水 (約30°C).....220~260mL

製作方法

- 將加水槽加水至滿水線後，再裝入本機。
- 將①與乾酵母過篩撒入碗公內，再加入②充分混合，捏成一整塊麵糰。
- 充分搓揉麵糰，直到不會沾黏、可以輕易從碗中公倒出的程度。
- 在桌面上摔打麵糰、將麵糰壓平，或是以折成對半按壓的方式，搓揉麵糰約15分鐘後，將麵糰捏成圓形。
- 將麵糰放入塗有薄薄一層奶油 (適量) 的大碗裡。將大碗放在黑色烤盤上，再放入加熱室的下層，然後以蒸氣熱風烘烤(發酵) 不預熱 1層 發酵35°C 25~60分進行第一次發酵。
- 當麵糰發酵到變成2倍左右時，用手指沾一點麵粉，戳戳看麵糰中央，若留下戳痕，表示已充分發酵。
- 將碗公倒扣取出麵糰，用刮刀 (或菜刀) 切成長型 (約390g) 或紡錘型 (約140g、2個)。
- 一邊滾切好的麵糰稍微排出空氣，一邊揉成表面光滑的圓形，再蓋上已擰乾的溼布或保鮮膜，放置約5~20分鐘。(中間發酵)
- 先將長型麵包的麵糰拉成20cm長的棒狀。進行中間發酵時，將麵糰向下的面朝上，用桿麵棒桿成30cm的橢圓形。



⑩在平均縱長1/4的地方將麵糰往內折，接著再用右手手掌按壓，將麵糰以縱向對折，使接縫確實合起來，接著拉成與黑色烤盤對角線相同長度的長條型。



- 將紡錘型麵包的麵糰拉成直徑15cm的圓形。將麵糰向前折，留下對側1/4的長度。將剩下1/2的麵糰向上折回，使接縫合起來。
- 用手掌將麵糰兩端搓成錐狀，並捏成海參般的形狀。
- 將步驟⑨~⑫做好的麵糰收口處朝下、放在塗有薄薄一層奶油 (適量) 的黑色烤盤上，放入加熱室下層，以蒸氣熱風烘烤(發酵) 不預熱 1層 發酵35°C 10~20分進行第二次發酵。
- 將⑬從加熱室中取出，設定披薩·麵包·吐司▶麵包▶法國麵包功能，然後按下開始按鍵開始預熱。
- 在預熱過程中，將麵糰蓋上已擰乾的溼布或保鮮膜，以室溫進行發酵。(約6分鐘) 預熱完成前，用割麵刀或菜刀切出割痕。長型法國麵包切3~4條割痕，紡錘型法國麵包則切1條割痕。※用割麵刀或菜刀的刀刃，以傾斜45度的方式在麵糰上斜切出割痕。



- 預熱結束音響起後，將⑬放入中層進行烘烤。
- 烘烤完成後，在室溫下放涼。
 「蒸氣熱風烘烤(發酵)的使用方法」→P.82
 追加加熱 關燈後、烘烤不足時，以熱風烘烤 不預熱 1層 210°C，邊觀察情況邊繼續進行烘烤。→P.78

法國麵包的烹調秘訣

- 揉好的麵團溫度
以25~27°C最適宜。夏季室溫較高時，請將溫度稍微降低。
- 發酵溫度
法國麵包的發酵溫度為35°C。根據麵糰的初溫、季節、份量等，可分為30、35、40、45°C。
- 發酵的程度
可能會因酵母的種類、室溫或季節影響，而產生些許差異。發酵過程中，如果麵糰表面太過乾燥，請利用手動加濕功能補充水分。
 「手動加濕的使用方法」→P.83 同時，當發酵程度不足時，請邊觀察情況邊追加發酵時間。
- 不要讓中間發酵或預熱中的麵糰乾燥
麵糰表面乾燥時，會膨脹不完全。將麵糰放進大塑膠袋裡，或是在麵糰四周噴水以增加溼度。
- 請小心拿取麵糰
請用掌心輕輕拿取麵糰。若麵糰因揉捏等動作變形，而重新整理形狀時，將會影響膨脹。

應用 283 法國鄉村麵包

自動烹調 預熱 約6分鐘
加熱時間的標準 約30分鐘

披薩·麵包·吐司
麵包
法國麵包
(預熱)
→P.68、69

蒸氣熱風
發酵35°C
加熱時間
10~60分鐘
(預煮)
蒸氣
熱風烘烤

黑色烤盤 中層
白色底盤
加水槽
加滿水



材料 (6個)、製作方法

- 參考法國麵包 (→P.229) 製作方法①~③，製作麵糰，將麵糰分成2等份後揉成圓球狀，然後參考製作方法⑤靜置一段時間。(中間發酵)
- 參閱法國麵包 (→P.229) 製作方法，⑬進行第二次發酵。
- 將②從加熱室中取出，設定披薩·麵包·吐司▶麵包▶法國麵包功能，然後按下開始按鍵開始預熱。
- 預熱時，在麵糰表面上劃出切痕。



- 預熱結束音響起後，將④放入中層並進行加熱。

「蒸氣熱風烘烤(發酵)的使用方法」(→P.82)

應用 283 法國蘑菇麵包

自動烹調 預熱 約6分鐘
加熱時間的標準 約30分鐘

披薩·麵包·吐司
麵包
法國麵包
(預熱)
→P.68、69

蒸氣熱風
發酵35°C
加熱時間
10~60分鐘
(預煮)
蒸氣
熱風烘烤

黑色烤盤 中層
白色底盤
加水槽
加滿水



材料 (9個)、製作方法

- 參考法國麵包 (→P.229) 的材料和製作方法①~④製作麵糰，然後參考製作方法⑤~⑧，將麵糰分成9等份，揉成圓球狀後靜置一段時間。(中間發酵)
- 將1個份的麵糰切成1/6左右，分別捏成圓形。
- 用桿麵棍將小的麵糰桿成直徑4~5cm的圓形，單面撒高筋麵粉(適量)，使大的麵糰有撒粉的那一面朝下，以筷子尖端按壓，將上面的麵糰塞進裡面。



- 參閱歐洲鄉村麵包 (→P.229) 製作方法⑬，進行第二次發酵。
- 將④從加熱室中取出，設定披薩·麵包·吐司▶麵包▶法國麵包功能，然後按下開始按鍵開始預熱。
- 預熱結束音響起後，將④放入中層並進行加熱。

「蒸氣熱風烘烤(發酵)的使用方法」(→P.82)

自動 284 培根麥穗麵包

自動烹調 預熱 約6分鐘
加熱時間的標準 約29分鐘

披薩·麵包·吐司
麵包
培根麥穗麵包
(預熱)
→P.68、69

蒸氣熱風
發酵35°C
加熱時間
10~60分鐘
(預煮)
蒸氣
熱風烘烤

黑色烤盤 中層
白色底盤
加水槽
加滿水



材料 (2條)、製作方法

- 參考法國麵包 (→P.229) 的材料和製作方法①~⑥製作麵糰，然後參考製作方法⑧，將麵糰分成2等份，揉成圓球狀後靜置一段時間。
- 參閱法國麵包 (→P.229) 製作方法⑨，將麵糰桿成35cm的橢圓形，表面放上蒜泥、胡椒(各適量)，以縱向一次放上2片培根，從邊緣開始捲，接著使接縫確實黏合。
- 將2條麵糰收口處朝下、橫向排列在塗有薄薄一層奶油(適量)的黑色烤盤上，然後參考法國麵包的製作方法(→P.229)進行第二次發酵。
- 將③從加熱室中取出，設定披薩·麵包·吐司▶麵包▶培根麥穗麵包功能，然後按下開始按鍵開始預熱。在預熱即將完成時，用廚房剪刀將麵糰剪出缺口，並分別向左右兩側撥開。
- 預熱結束音響起後，將放入中層並進行加熱。



「蒸氣熱風烘烤(發酵)的使用方法」(→P.82)

自動 285 簡易麵包

自動烹調 加熱時間的標準 約26分鐘

披薩·麵包·吐司
麵包
簡易麵包
→P.70

微波500W
加熱時間
約30秒
蒸氣微波發酵30W
加熱時間
8~12分鐘
(預煮)
蒸氣
熱風烘烤

黑色烤盤 中層
白色底盤
加水槽
加滿水



材料 (8個)

- 麵粉(高筋麵粉)..... 150g
- 砂糖..... 1大匙(約9g)
- 鹽..... 1/2小匙(約2g)
- 乾酵母顆粒(不需先發酵)..... 1小匙(約2.5g)
- 水..... 90~100mL
- 奶油..... 1大匙(約12g)

製作方法

- 將加水槽加水至滿水線後，再裝入本機。
- 將(A)與乾酵母放入市售塑膠袋內加以混合。
- 將奶油放入容器內，以微波500W約30秒加熱融解後加水。(→P.72、73)
- 將③放入②中，封起塑膠袋的開口並加以搖晃，使材料充分混合。
- 充分搓揉10分鐘。此時，在塑膠袋留下少量空氣，再封起袋口，即可輕易地用兩手搓揉麵糰。
- 將⑤的麵糰捏成2~3cm的厚度，放在白色底盤中央，以蒸氣微波(發酵)發酵30W 8~12分進行第一次發酵。(→P.81)
- 在工作檯上撒些許手粉(高筋麵粉、適量)，從袋中取出麵糰。
- 輕輕按壓麵糰排出空氣，以刮刀(或菜刀)切成8個份小麵糰(1個約33g)。



⑨用手掌將麵糰捏成圓形，排在已鋪上烘焙紙的白色底盤中央(參閱照片)。安裝於加熱室底部。



⑩以蒸氣微波(發酵)發酵30W 8~12分進行第二次發酵。



⑪發酵完成後，取出白色底盤，用手拉住放有麵糰的烘焙紙兩端、以滑動的方式讓麵糰移到黑色烤盤上，放入中層後，將白色底盤安裝於加熱室底部，然後以披薩·麵包·吐司▶麵包▶簡易麵包進行烘烤。

「微波加熱的使用方法」(→P.72、73)

「蒸氣微波(發酵)的使用方法」(→P.81)

自動 286 簡易葡萄乾麵包

自動烹調 加熱時間的標準 約26分鐘

披薩·麵包·吐司
麵包
簡易葡萄乾麵包
→P.70

微波500W
加熱時間 約30秒
蒸氣微波發酵30W
加熱時間 8~12分鐘
(預煮)
蒸氣
熱風烘烤

黑色烤盤 中層
白色底盤
加水槽
加滿水



材料、製作方法

參閱簡易麵包的材料、製作方法。在⑤揉好的麵糰裡加入葡萄乾(30g)，披薩·麵包·吐司▶麵包▶簡易葡萄乾麵包進行烘烤。

應用 286 簡易芝麻麵包

材料、製作方法
將葡萄乾換成黑芝麻(20g)，以披薩·麵包·吐司▶麵包▶簡易葡萄乾麵包進行烘烤。

簡易麵包的烹調秘訣

●1次的份量
請按照標示的份量。不但方便又簡單，也是可在短時間內製作的最佳份量。

●可使用的塑膠袋
適合使用25×35cm左右的大小、可用於微波爐的半透明袋子，也可使用透明的塑膠袋。請確認塑膠袋沒有破洞之後再使用。

●發酵時間請視情況增減
發酵時間會依季節、室溫或白色底盤冷卻程度而異。第一次發酵的時間為8~12分鐘，以第二次發酵進行調整。

	膨脹太小	膨脹太大
第二次發酵	12~20分鐘	6~8分鐘

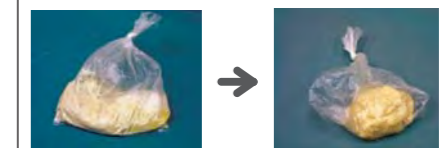
●避免讓麵糰變得乾燥
分割或成形時，蓋上徹底擰乾的溼布，或是放入塑膠袋內備用。

●將麵糰捏成圓形(成型)的方法
使光滑的那一面朝上，將接縫藏在中間並捏成圓形，內側的開口部分，以手指捏住接縫使其確實黏合。

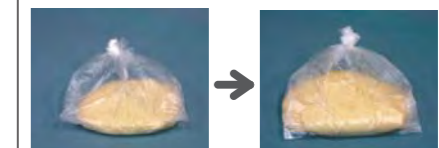
●想要讓麵包表面產生光澤時
烘烤前，在麵糰表面塗上薄薄一層蛋汁(加入少量的鹽)。

●追加加熱
關燈後，加熱仍不足時，以熱風烘烤(不預熱)1層180°C，邊觀察情況邊進行烘烤。(→P.78)

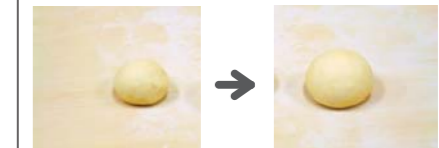
●揉製完成的標準
麵糰沒有粉狀固體，產生黏度、可像口香糖一樣拉長，可從袋中取出完整的一個麵糰。



●發酵完成的標準
會依室溫或酵母菌的種類而有些許差異。第一次發酵的標準：麵糰內部呈孔狀，體積變成原來的1.2~1.5倍。



第二次發酵以麵糰膨脹為約1.5倍為標準。



第二次發酵

自動烹調 | 加熱時間的標準 約26分鐘

微波500W
加熱時間 約30秒
蒸氣微波 發酵30W
加熱時間 8~12分鐘
(預煮)
蒸氣 熱風烘烤

披薩·麵包·吐司
麵包

簡易紅豆麵包
簡易奶油麵包
簡易全麥麵包
非油炸式咖哩麵包

→P.70

黑色烤盤 中層
白色底盤

加水槽
加滿水

自動 287 簡易紅豆麵包



材料(8個)
簡易麵包的麵糰 (材料、製作方法 → P.231)..... 1次
紅豆粒餡 200g
鹽漬櫻花 4個
罌粟籽 適量
(使麵包產生光澤的蛋)
蛋(打散) ½個
鹽 ¼小匙

製作方法

- 1 紅豆粒餡以【微波 500W】1分30秒~2分 一邊攪拌一邊加熱，放涼後分成8等份，捏成圓形備用(→P.72、73)
- 2 將鹽漬櫻花泡水30分鐘~1小時，去除鹽分後瀝乾。
- 3 參閱簡易麵包製作方法(→P.231) ①~⑥進行一次發酵後，使麵糰排出空氣，切成8個(1個約33g)，將麵糰捏成圓形。
- 4 將麵糰桿成圓形，包入①的豆沙餡，確實黏合接縫，排在已鋪上烘焙紙的白色底盤上。安裝於加熱室底部。
【蒸氣微波(發酵) 發酵 30W】
【8~12分】進行二次發酵。
→P.81
- 5 取出白色底盤。將麵糰表面輕輕壓平，在表面塗上薄薄一層蛋汁，以產生光澤。用手指在麵糰一半的中心壓出凹洞，並放上櫻花，剩下的一半撒上罌粟籽。
- 6 用手拉住放有麵糰的烘焙紙兩端、以滑動的方式讓麵糰移到黑色烤盤上，放入中層後，將白色底盤安裝於加熱室底部，然後以【披薩·麵包·吐司】▶【麵包】▶【簡易紅豆麵包】進行烘烤。

「微波加熱的使用方法」 →P.72、73
「蒸氣微波(發酵)的使用方法」 →P.81

應用 287 簡易青豆麵包

材料、製作方法
以豌豆餡代替紅豆餡，省略材料中的鹽漬櫻花和罌粟籽，以【披薩·麵包·吐司】▶【麵包】▶【簡易紅豆麵包】進行烘烤。

「微波加熱的使用方法」 →P.72、73
「蒸氣微波(發酵)的使用方法」 →P.81

自動 289 簡易全麥麵包



材料(1個)
麵粉(高筋麵粉)..... 120g
全麥麵粉(粗磨)..... 30g
砂糖 1大匙(約9g)
鹽 ¼小匙(約1.6g)
乾酵母顆粒(不需先發酵) 1小匙(約2.5g)
水 90~100mL
奶油 1大匙(約12g)

製作方法

- 1 參閱簡易麵包製作方法(→P.231) ①~⑦製作麵糰，經一次發酵後，邊使麵糰排出空氣邊捏成圓形。
- 2 將捏成圓形的麵糰桿成橢圓形，參閱法國麵包的製作方法(→P.229) ⑩，將長邊的½往內折，剩下的½從前面折起，確實黏合接縫。
- 3 將麵糰放在鋪有烘焙紙的白色底盤中央，以【蒸氣微波(發酵) 發酵 30W】
【8~12分】進行二次發酵。(→P.81)
- 4 對③的麵糰噴霧使表面溼潤，撒上全麥麵粉(適量)。
- 5 在麵糰中心以菜刀或餐刀劃1道切痕。
- 6 取出白色底盤，用手拉住放有麵糰的烘焙紙兩端、以滑動的方式讓麵糰移到黑色烤盤上，放入中層後，將白色底盤安裝於加熱室底部，然後以【披薩·麵包·吐司】▶【麵包】▶【簡易全麥麵包】進行烘烤。

「蒸氣微波(發酵)的使用方法」 →P.81

自動 288 簡易奶油麵包

材料、製作方法
參閱簡易紅豆麵包的材料、製作方法。以卡士達醬(200g)代替紅豆餡，
→P.206 省略材料中的鹽漬櫻花和罌粟籽，以【披薩·麵包·吐司】▶【麵包】▶【簡易奶油麵包】進行烘烤。

「蒸氣微波(發酵)的使用方法」 →P.81

自動 290 非油炸式咖哩麵包



材料(8個)
簡易麵包的麵糰 (材料、製作方法 → P.231)..... 1次
真空包咖哩(市售品)..... 1袋(約200g)
A 洋蔥(切成碎末)..... ¼個
麵粉(低筋麵粉)..... 1大匙
炒麵包粉(以麵包粉60g、以多於1大匙的橄欖油或葵花油製作)..... 適量
(製作方法 → P.188)
麵粉(低筋麵粉)..... 2大匙
蛋(打散)..... 1個

製作方法

- 1 將真空袋咖哩移到較深的盤子中，加入A並攪拌均勻，以【微波 200W】
【7~10分】一邊攪拌一邊加熱，放涼後分成8等份備用。(→P.72、73)
- 2 參閱簡易麵包製作方法(→P.231) ①~⑧，進行一次發酵後，使麵糰排出空氣，切成8個(1個約33g)，將麵糰捏成圓形。
- 3 將麵糰桿成橢圓形，包入①的內餡，確實黏合接縫。
- 4 將③依序沾上麵粉、蛋和炒麵包粉後，排列在鋪有烘焙紙的白色底盤上，以【蒸氣微波(發酵) 發酵30W】
【8~12分】進行二次發酵。(→P.81)
- 5 取出白色底盤，用手拉住放有麵糰的烘焙紙兩端、以滑動的方式讓麵糰移到黑色烤盤上，放入中層後，將白色底盤安裝於加熱室底部，然後以【披薩·麵包·吐司】▶【麵包】▶【非油炸式咖哩麵包】進行烘烤。

「微波加熱的使用方法」 →P.72、73
「蒸氣微波(發酵)的使用方法」 →P.81

自動 291 巧克力脆片菠蘿麵包

自動烹調 | 加熱時間的標準 約28分

披薩·麵包·吐司
麵包
巧克力脆片 菠蘿麵包

微波500W
加熱時間 約30秒
蒸氣微波 發酵30W
加熱時間 8~14分鐘
(預煮)
蒸氣 熱風烘烤

黑色烤盤 中層
白色底盤

加水槽
加滿水

→P.70

材料(1個)
簡易麵包的麵糰 (材料、製作方法 → P.231)..... 1次
餅乾麵糰
麵粉(低筋麵粉)..... 110g
奶油(室溫)..... 50g
砂糖 40g
蛋(打散)..... ½個
香草精 少量
巧克力脆片 20g
細砂糖 適量

製作方法

- 1 參閱模型餅乾製作方法①~②，來製作麵糰。(→P.200)
- 2 以模型餅乾製作方法③加入麵粉捏成一整塊麵糰，放入巧克力脆片加以混合，包上保鮮膜，放入冰箱放置一段時間。
- 3 參閱簡易麵包製作方法②~⑥製作麵糰，加水槽內不加水進行第一次發酵。(雖然會顯示「給水」，仍可直接進行發酵。(→P.231)
- 4 麵糰發酵時，將②的餅乾麵糰塞入保鮮膜之間，並將中心部分做得較厚實，桿成直徑約20cm的大小，單面撒上細砂糖，以手按壓使麵糰結實。



5 從袋中取出③的麵包麵糰，邊使麵糰排出空氣邊捏成一整塊麵糰。



6 將④餅乾麵糰(有細砂糖的那一面朝上)蓋在⑤的麵包麵糰上，如下圖般包覆起來。



7 將麵糰放在鋪有烘焙紙的白色底盤中央，以【蒸氣微波(發酵) 發酵30W】
【10~14分】進行第二次發酵。(雖然螢幕會顯示「加水」，仍可直接進行發酵。(→P.81)

8 用卡片或抹刀以按壓麵糰的方式劃出紋路。
9 將加水槽加水至滿水線後，再裝入本機。



10 取出白色底盤，用手拉住放有麵糰的烘焙紙兩端、以滑動的方式讓麵糰移到黑色烤盤上，放入中層後，將白色底盤安裝於加熱室底部，然後以【披薩·麵包·吐司】▶【麵包】▶【巧克力脆片菠蘿麵包】進行烘烤。

〔小叮嚀〕
●沿著菠蘿麵包的紋路，用麵包刀切成小塊，以便於食用。

●不想烤出烘烤色澤時，可在剩下約5分鐘時，蓋上剪成12cm方形的鋁箔紙。

●發酵時，若在蒸氣槽內加水而產生蒸氣，會使麵糰塌陷。

「微波加熱的使用方法」 →P.72、73
「蒸氣微波(發酵)的使用方法」 →P.81

自動 292 洋蔥捲麵包

自動烹調	預熱 約5分鐘 加熱時間的標準 約20分鐘
披薩·麵包·吐司 麵包	蒸氣熱風 發酵40°C 加熱時間 20~60分鐘 黑色烤盤 中層 加水槽 加滿水
洋蔥捲麵包 (預熱)	熱風烘烤
→P.68、69	

- 材料 (9個)
- 麵粉 (高筋麵粉)..... 240g
 - 砂糖..... 約25g
 - 鹽..... 1/2小匙 (約3g)
 - 乾酵母顆粒 (不需先發酵)..... 1 1/2小匙 (約3.5g)
 - 溫水 (約40°C)..... 30~40ml
 - 蛋 (打散)..... 大的1/2個
 - 牛奶 (室溫)..... 90~100ml
 - 奶油 (室溫)..... 35g
 - 洋蔥 (切成薄片)..... 40g
 - 培根 (切成短條)..... 100g
 - 胡椒·肉豆蔻..... 各少量
 - 美乃滋·起司粉..... 各適量

製作方法

- 將加水槽加水至滿水線後，再裝入本機。
- 按照奶油捲的製作方法②~③的要領來製作麵糰。 →P.227
- 將麵糰放入塗有薄薄一層奶油 (適量) 的大碗裡。將白色底盤安裝於加熱室底部，將大碗放在黑色烤盤上，再放入加熱室的下層，然後以 [蒸氣熱風烘烤 (發酵)] [不預熱] [1層] [發酵40°C] [30~60分] 進行一次發酵。 →P.82
- 按照 (A) 奶油捲的製作方法⑤~⑥的要領，將麵糰內的空氣逼出，繼續揉捏麵糰，直到表面光滑為止，然後按照⑨的要領靜置15分鐘。 →P.227
- 將空氣輕輕壓出，以桿麵棍桿開成為25×25cm的大小。參閱甜捲麵包的製作方法⑤的圖片，將洋蔥和培根鋪放在麵糰上，並撒上胡椒和肉豆蔻。 →P.235



- 從底邊開始往上捲，並將捲起的麵糰確實捏緊，然後將1條麵糰切成9等份。將麵糰放在塗有薄薄一層奶油 (適量) 的黑色烤盤上，放入加熱室中層，以 [蒸氣熱風烘烤 (發酵)] [不預熱] [1層] [發酵40°C] [20~40分] 進行二次發酵。
 - 在表面淋上美乃滋，並撒上起司粉。
 - 取出白色底盤，設定 [披薩·麵包·吐司] ▶ [麵包] ▶ [洋蔥捲麵包] 功能，然後按下開始按鍵開始預熱。
 - 預熱結束聲響起時，放入中層 ⑦ 進行烘烤。
- 「蒸氣熱風烘烤 (發酵) 的使用方法」 →P.82

自動 293 南瓜麵包

自動烹調	預熱 約7分鐘 加熱時間的標準 約15分鐘
披薩·麵包·吐司 麵包	川燙葉菜類 與蔬果類 蒸氣熱風 發酵40°C 加熱時間 20~60分鐘 黑色烤盤 中層 加水槽 加滿水
南瓜麵包 (預熱)	熱風烘烤
→P.68、69	

- 材料 (8個)
- 南瓜 (去皮)..... 200g
 - 麵粉 (高筋麵粉)..... 150g
 - 砂糖..... 10g
 - 鹽..... 少於1/2小匙 (約2g)
 - 乾酵母顆粒 (不需先發酵)..... 1小匙 (約2.5g)
 - 溫水 (約30°C)..... 70~80ml
 - 牛奶 (室溫)..... 15g
 - 鮮奶油..... 1小匙
 - 砂糖..... 1大匙
 - 鹽..... 少量
 - 蛋 (打散)..... 1/2個
 - 鹽..... 1/4小匙

- 將南瓜切成3cm見方的塊狀，以保鮮膜包覆，利用 [川燙葉菜類與蔬果類] 功能加熱，然後取出50g做為麵糰材料。將剩餘的南瓜搗碎後拌勻 (B)、做為南瓜餡的材料，然後放涼備用。 →P.66、67
- 將 (A) 的麵糰用的南瓜 (50g) 過篩後備用。
- 將材料 (A) 與乾酵母放入大碗裡，倒入溫水後以手輕輕攪拌，然後一點一點放入 (B) 和奶油，並確實攪拌均勻。
- 充分揉捏麵糰，直到麵糰不會黏手、可以輕易從大碗中倒出為止。在檯面上摔打麵糰、或是將麵糰壓平對折後再揉捏，持續約15分鐘後，將麵糰揉成圓球狀。
- 將麵糰放入塗有薄薄一層奶油 (適量) 的大碗裡。將白色底盤安裝於加熱室底部，將大碗放在黑色烤盤上，再放入加熱室的下層，然後以 [蒸氣熱風烘烤 (發酵)] [不預熱] [1層] [發酵40°C] [30~60分] 進行一次發酵。
- 按照奶油捲的製作方法 →P.82 ⑤~⑥ 的要領，將麵糰內的空氣逼出，以刮刀 (或菜刀) 將麵糰切分為8個 (1個約35g)。用手撕的話，會使麵糰損傷，導致膨脹不完全。按照⑧~⑨的要領，將麵糰揉成圓球狀後，靜置15分鐘。 →P.227



- 將麵糰分別桿成圓形，將 (B) 的餡分分為8等份，以麵皮包起，並使其形狀平整。把麵糰排列在鋪有烘焙紙的黑色烤盤上，以手掌將包餡的麵糰稍微壓扁，用手指沾一點手粉 (適量的高筋麵粉)，在麵糰的正中央戳出一個凹洞。
 - 以 [蒸氣熱風烘烤 (發酵)] [不預熱] [1層] [發酵40°C] [20~40分] 進行二次發酵。 →P.82
 - 待麵糰發酵到2~2.5倍後，在麵糰表面塗上薄薄一層產生光澤用的蛋汁。
 - 取出白色底盤，設定 [披薩·麵包·吐司] ▶ [麵包] ▶ [南瓜麵包] 功能，然後按下開始按鍵開始預熱。
 - 預熱結束聲響起後，將 (B) 放入中層 ⑫ 烘烤。
- 「川燙葉菜類與蔬果類」的使用方法 →P.66、67
- 「蒸氣熱風烘烤 (發酵) 的使用方法」 →P.82
- 追加加熱 關燈後，烘烤程度仍不足時，以 [熱風烘烤] [不預熱] [1層] [200°C]，邊觀察情況邊進行烘烤。 →P.78

自動 294 甜捲麵包

自動烹調	預熱 約5分鐘 加熱時間的標準 約15分鐘
披薩·麵包·吐司 麵包	蒸氣熱風 發酵40°C 加熱時間 20~60分鐘 黑色烤盤 中層 加水槽 加滿水
甜捲麵包 (預熱)	熱風烘烤
→P.68、69	

- 材料 (9個)
- 麵粉 (高筋麵粉)..... 240g
 - 砂糖..... 約25g
 - 鹽..... 1/2小匙 (約3g)
 - 乾酵母顆粒 (不需先發酵)..... 1 1/2小匙 (約3.5g)
 - 溫水 (約40°C)..... 30~40ml
 - 蛋 (打散)..... 大的1/2個
 - 牛奶 (室溫)..... 90~100ml
 - 奶油 (室溫)..... 35g
 - 葡萄乾..... 30g
 - 胡桃 (切碎)..... 30g
 - 肉桂糖..... 適量
 - 粗砂糖..... 少量
 - 蛋 (打散)..... 1/2個
 - 鹽..... 1/4小匙

製作方法

- 將加水槽加水至滿水線後，再裝入本機。
 - 按照奶油捲的製作方法 →P.227 ②~③ 的要領來製作麵糰。
 - 將麵糰放入塗有薄薄一層奶油 (適量) 的大碗裡。將白色底盤安裝於加熱室底部，將大碗放在黑色烤盤上，再放入加熱室的下層，然後以 [蒸氣熱風烘烤 (發酵)] [不預熱] [1層] [發酵40°C] [30~60分] 進行第一次發酵。 →P.82
 - 按照奶油捲的製作方法 →P.227 ⑤~⑥ 的要領，將麵糰內的空氣逼出，繼續揉捏麵糰，直到表面光滑為止，然後按照⑨的要領靜置15分鐘。
 - 將空氣輕輕壓出，以桿麵棍桿開、做成25×25cm的大小。按圖所示將葡萄乾鋪放在麵皮上，然後放上肉桂糖。
- 在對側留下3cm左右不撒配料
- 從底邊開始往上捲，並將捲起的麵糰確實捏緊，然後將1條麵糰切成9等份。將麵糰放在塗有薄薄一層奶油 (適量) 的黑色烤盤上，放入加熱室中層，以 [蒸氣熱風烘烤 (發酵)] [不預熱] [1層] [發酵40°C] [20~40分] 進行第二次發酵。

- 塗上產生光澤用的蛋汁，然後將粗砂糖撒在表面。
- 取出白色底盤，設定 [披薩·麵包·吐司] ▶ [麵包] ▶ [甜捲麵包] 功能，然後按下開始按鍵開始預熱。
- 預熱結束聲響起後，放入中層 ⑦ 進行烘烤。



「蒸氣熱風烘烤 (發酵) 的使用方法」 →P.82

自動 295 義式佛卡夏麵包

自動烹調	預熱 約8分鐘 加熱時間的標準 約20分鐘
披薩·麵包·吐司 麵包	蒸氣熱風 發酵40°C 加熱時間 20~60分鐘 黑色烤盤 中層 加水槽 加滿水
義式佛卡夏麵包 (預熱)	熱風烘烤
→P.68、69	

- 材料 (2個)
- 麵粉 (高筋麵粉)..... 150g
 - 麵粉 (低筋麵粉)..... 100g
 - 鹽..... 1/2小匙 (約3g)
 - 砂糖..... 1小匙 (約3g)
 - 乾酵母顆粒 (不需先發酵)..... 多於1小匙 (約3g)
 - 溫水 (約40°C)..... 140~160ml
 - 橄欖油..... 1大匙

製作方法

- 將加水槽加水至滿水線後，再裝入本機。
- 將材料 (A) 與乾酵母放入大碗裡，倒入溫水後以手輕輕攪拌，然後一點一點放入橄欖油，並確實攪拌均勻。
- 充分揉捏麵糰，直到麵糰不會黏手、可以輕易從大碗中倒出為止。在檯面上摔打麵糰、或是將麵糰壓平對折後再揉捏，持續約15分鐘後，將麵糰揉成圓球狀。
- 將麵糰放入塗有薄薄一層橄欖油的大碗裡。將白色底盤安裝於加熱室底部，將大碗放在黑色烤盤上，再放入加熱室的下層，然後以 [蒸氣熱風烘烤 (發酵)] [不預熱] [1層] [發酵40°C] [30~60分] 進行一次發酵。 →P.82
- 當麵糰發酵到2~2.5倍之後，用手指沾一點麵粉，戳戳看麵糰中央，若留下戳痕，表示麵糰已充分發酵。

- 將大碗倒扣、取出麵糰，以手輕輕按壓、逼出裡面的空氣。
 - 以刮刀 (或菜刀) 將麵糰切成2個。用手撕的話，會使麵糰損傷，導致膨脹不完全。
 - 繼續揉捏麵糰，直到表面光滑為止。將揉成圓形的麵糰以保鮮膜包覆或放入塑膠袋中、避免讓麵糰溫度下降，然後靜置約20分鐘。(中間發酵)
 - 將麵糰分別揉成直徑約16cm左右的圓形，放在鋪有烘焙紙的黑色烤盤上，放入加熱室下層，以 [蒸氣熱風烘烤 (發酵)] [不預熱] [1層] [發酵40°C] [20~40分] 進行二次發酵。
 - 用手指沾一點手粉 (適量的高筋麵粉)，在麵糰戳出數個凹洞。用刷子在麵糰表面塗上適量的橄欖油。
 - 取出白色底盤，設定 [披薩·麵包·吐司] ▶ [麵包] ▶ [義式佛卡夏麵包] 功能，然後按下開始按鍵開始預熱。
 - 預熱結束音響起後，將 (B) 放入中層 ⑫ 烘烤。
- 「蒸氣熱風烘烤 (發酵) 的使用方法」 →P.82
- 追加加熱 關燈後，烘烤程度仍不足時，以 [熱風烘烤] [不預熱] [1層] [200°C] 邊觀察情況邊進行烘烤。 →P.78
 - 另可依照個人喜好，在 (B) 的麵糰中加入黑橄欖或迷迭香等香料。

自動 296 印度鑲餅

自動烹調	預熱 約8分鐘 加熱時間的標準 約15分鐘
披薩·麵包·吐司 麵包 印度鑲餅 (預熱) →P.68、69	蒸氣微波 發酵30W 加熱時間 約10分鐘 (預煮) 熱風烘烤
	黑色烤盤 中層 加水槽 加滿水



材料 (長徑25cm的印度鑲餅2片)

- 麵粉 (高筋麵粉)..... 80g
- 麵粉 (低筋麵粉)..... 80g
- ① 砂糖..... 1小匙 (約3g)
- 鹽..... 少於1小匙 (約4g)
- 乾酵母顆粒 (不需先發酵)
..... 少於½小匙 (約1.5g)
- 蛋 (打散)..... ½個
- ② 溫水 (約40°C)..... 70mL
- 沙拉油..... 少於1大匙 (約10g)

製作方法

①參閱脆皮披薩製作方法①~⑥，加入②代替溫水與橄欖油，來製作麵糰。

②輕輕按壓麵糰排出空氣，分成2等份並捏成圓形，蓋上擰乾的布放置10~20分鐘。

③壓住圓形麵糰邊緣，桿成長徑約25cm的水滴狀後，放在烘焙紙上，麵糰整體用叉子戳洞。

④取出白色底盤，將空的黑色烤盤放入中層，以披薩·麵包·吐司▶麵包▶印度鑲餅進行預熱。

⑤預熱結束音響起後，要注意避免燒燙傷，以厚的乾布或自有的烤箱專用手套，將黑色烤盤從箱門上面取出。

⑥將③連同烘焙紙放在黑色烤盤上，放入中層進行燒烤。

「蒸氣微波 (發酵) 的使用方法」
→P.81

•追加加熱 關燈後、燒烤不足時，以熱風烘烤▶不預熱▶1層▶200°C，邊觀察情況邊進行燒烤。→P.78

自動 297 巴西麻糬起司麵包球

自動烹調	預熱 約13分鐘 加熱時間的標準 約20分鐘
披薩·麵包·吐司 麵包 巴西麻糬起司麵包球 (預熱) →P.68、69	熱風烘烤
	黑色烤盤 中層 加水槽 空

材料 (16個)

- 糯米粉..... 200g
- 牛奶..... 150ml
- 橄欖油..... 30g
- 鹽..... ½小匙
- 蛋 (打散)..... 1個
- 起司粉..... 50g

製作方法

①將糯米粉放入大碗裡，一點一點加入牛奶，並充份揉勻。

②放入其他材料並充份揉勻、避免結塊。

③將②切分成16等份、以手掌揉成圓球形後，放在鋪有烘焙紙的黑色烤盤上。

④取出白色底盤，設定披薩·麵包·吐司▶麵包▶

巴西麻糬起司麵包球功能，然後按下開始按鍵開始預熱。

⑤預熱結束音響起後，將③放入中層烘烤。



自動 298 米麩麵包

自動烹調	預熱 約6分鐘 加熱時間的標準 約26分鐘
披薩·麵包·吐司 麵包 米麩麵包 (預熱) →P.70	蒸氣微波 發酵30W 加熱時間 8~12分鐘 (預煮) 蒸氣 熱風烘烤
	黑色烤盤 中層 白色底盤 加水槽 加滿水



製作方法

①參考簡易麵包的製作方法①~⑩，進行第一次發酵後，將麵糰的空氣逼出，切分成8個 (1個約33g)，將麵糰揉成圓形，然後進行第二次發酵。→P.231

②發酵完成後，用手拉住放有麵糰的烘焙紙兩端、以滑動的方式讓麵糰移到黑色烤盤上，以噴霧器在麵糰表面噴水、並撒上罌粟籽，然後放入中層，以披薩·麵包·吐司▶麵包▶米麩麵包進行烘烤。

「蒸氣微波 (發酵) 的使用方法」
→P.81

自動 299 米麵包

自動烹調	預熱 約6分鐘 加熱時間的標準 約18分鐘
披薩·麵包·吐司 麵包 米麵包 (預熱) →P.68、69	微波600W 加熱時間 約30秒 蒸氣熱風 發酵40°C 加熱時間 20~60分鐘 (預煮) 熱風烘烤
	黑色烤盤 中層 加水槽 加滿水



材料 (9個)

- 冷飯..... 70g
- ① 麵粉 (高筋麵粉)..... 230g
- 砂糖..... 2大匙 (約18g)
- 鹽..... ½小匙 (約3g)
- 乾酵母顆粒 (不需先發酵)
..... 多於½小匙 (約4g)
- 溫水 (約30°C)
..... 150~160ml
- 奶油 (室溫)
..... 2大匙 (約24g)

製作方法

①將加水槽加水至滿水線後，再裝入本機。

②以保鮮膜包覆冷飯，以微波600W約30秒加熱後，利用湯匙等餐具將米飯顆粒壓碎備用。→P.72、73

③將材料①與乾酵母過篩撒入大碗裡，倒入②和溫水後以手輕輕攪拌，然後一點一點放入奶油，並確實攪拌均勻。

④充分揉捏麵糰，直到麵糰不會黏手、可以輕易從大碗中倒出為止，然後在檯面上摔打麵糰、或是將麵糰壓平對折後再揉捏，持續約15分鐘後，將麵糰揉成圓球狀。

⑤將白色底盤安裝於加熱室底部，將放有麵糰的大碗 (薄薄塗上適量奶油) 放在黑色烤盤上，再放入加熱室的下層，然後以蒸氣熱風烘烤 (發酵)▶不預熱▶1層▶發酵40°C▶40~60分進行第一次發酵。→P.82

⑥當麵糰發酵到2倍左右後，用手指沾一點麵粉、戳戳看麵糰中央，若留下指印，表示麵糰已充分發酵。

⑦將大碗倒扣、取出麵糰，用手輕輕按壓、逼出裡面的空氣。

⑧將麵糰以刮刀 (或菜刀) 切分成9個 (1個約53g)。若用手撕，會使麵糰損傷，導致膨脹不完全。

⑨以手掌揉搓、或在工作檯上將各個麵糰的表面分別揉至光滑的圓球狀。

⑩將揉成圓形的麵糰以保鮮膜包覆或放入塑膠袋中、避免讓麵糰溫度下降，然後靜置約15分鐘。(中間發酵)

⑪輕輕按壓⑩的麵糰、擠出裡面的空氣，然後用手掌揉成圓球狀。

⑫將⑪麵糰放在鋪有烘焙紙的黑色烤盤上，放入加熱室下層，以蒸氣熱風烘烤 (發酵)▶不預熱▶1層▶發酵40°C▶20~40分進行第二次發酵。

⑬取出白色底盤，設定披薩·麵包·吐司▶麵包▶米麵包功能，然後按下開始按鍵開始預熱。

⑭預熱結束音響起後，將⑬放入中層烘烤。

「蒸氣熱風烘烤 (發酵) 的使用方法」→P.82

「微波加熱的使用方法」→P.72、73

自動 300 蒸麵包

自動烹調 | 加熱時間的標準 約20分鐘

披薩、麵包、吐司

麵包 蒸氣
蒸麵包 微波
→P.70

燒烤盤 (折起支架、折起上層用握柄)
燒烤盤上蓋
白色底盤
加水槽
加滿水



材料 (直徑7.5cm、高4cm的奶蛋酥模型6個)
蛋 (打散)..... 大的1個
砂糖..... 50g
沙拉油..... 1大匙
牛奶..... ¼杯
鹽..... ½小匙
A 麵粉 (低筋麵粉)..... 100g
泡打粉..... 1小匙

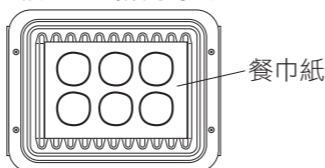
製作方法

- 將加水槽加水至滿水線後，再裝入本機。
- 取6只直徑7.5cm、高3cm的烤盤紙容器 (蛋糕紙襯)，分別放入蛋奶酥的模型容器裡備用。

- 將蛋打入碗公，放入砂糖以手持式攪拌器攪拌。
- 將沙拉油、牛奶和鹽依序加入③中，並攪拌均勻。將材料A過篩撒入，用木匙輕輕切拌以免結塊，然後分裝進②裡。
- 將燒烤盤的支架折起，取2張較厚的餐巾紙重疊鋪在燒烤盤上，將¼杯的水 (約50mL) 倒在餐巾紙上，然後按圖所示將④排列在上面。

蓋上燒烤盤上蓋，將燒烤盤上蓋的蒸氣引入口對準加熱室的蒸氣噴出口、放置在白色底盤上，然後以 **披薩·麵包·吐司** | **麵包** | **蒸麵包** 進行加熱。

蒸麵包的排列方式



自動 301 蒸米麩糕

自動烹調 | 加熱時間的標準 約16分鐘

披薩、麵包、吐司

麵包 蒸氣
蒸米麩糕 微波
→P.70

燒烤盤 (折起支架、折起上層用握柄)
燒烤盤上蓋
白色底盤
加水槽
加滿水



材料 (15×15cm、高5cm的模型1個)
A 蛋糕用米粉..... 130g
泡打粉..... 2小匙
蛋白..... 1個份
砂糖..... 45g
鹽..... 少量
B 沙拉油..... 2小匙
水..... 120ml
葡萄乾..... 20g

製作方法

- 將加水槽加水至滿水線後，再裝入本機。
- 參考烘焙紙模型的製作方法製作模型。 (→P.199)
- 將材料A過篩撒入大碗裡，加入材料B，然後以木匙充份攪拌，直到材料變得滑順為止。
- 將一半的葡萄乾加入③裡並拌勻。

- 將蛋白放入另一個大碗，用手持式攪拌器打發到7成，再加入④並輕輕切拌。
- 將燒烤盤的支架折起，將②放在燒烤盤上，將⑤倒入模型裡，然後把剩餘的葡萄乾撒在上面。
- 蓋上燒烤盤上蓋，將⑥燒烤盤上蓋的蒸氣引入口對準加熱室的蒸氣噴出口、放置在白色底盤上，然後以 **披薩·麵包·吐司** | **麵包** | **蒸米麩糕** 進行加熱。
- 加熱後，將蛋糕從模型中取出，整個以保膜包覆，然後靜置約1小時。

蒸米麩糕的烹調秘訣

- 份量
一次能夠蒸的份量為 15×15cm、高5cm的模型1個份。
- 追加加熱 關燈後，加熱仍不足時，將食物移到餐盤內，蓋上保鮮膜後，以 **微波200W** 邊觀察情況邊進行加熱。 (→P.72、73)

披薩、麵包、吐司 (吐司)

自動 302 手動 吐司

※以本機烤吐司較烤麵包機耗時

自動烹調 | 加熱時間的標準 (2片) 約7分鐘

披薩、麵包、吐司

吐司 微波
1片 2片
→P.70

燒烤盤 (折起支架、打開上層用握柄) 上層
白色底盤
加水槽
空

手動調理

加熱時間
燒烤 4~7分鐘
翻面後 1~2分鐘
→P.75

燒烤盤 (折起支架、打開上層用握柄) 上層
加水槽
空

材料 (1~2片)
吐司 (1.5~3cm厚)..... 1~2片

製作方法

- 將吐司集中排列在燒烤盤中央。
- 將燒烤盤支架折起、打開上層用握柄，然後放入上層，以 **披薩·麵包·吐司** | **吐司** | **吐司** | **1片** 或 **2片** 進行加熱。

材料 (1~4片)
吐司 (1.5~3cm厚)..... 1~4片

製作方法

- 將吐司集中排列在燒烤盤中央。
- 取出白色底盤，將燒烤盤支架折起、打開上層用握柄，然後放入上層，參考圖表、按照吐司的數量以 **燒烤** 功能進行加熱。「燒烤加熱的使用方法」 (→P.75)

片數	排列方式	吐司 加熱時間的標準	手動烹調 加熱時間的標準	
			第一次	連續燒烤時
1片		約5分 (1片)	取出白色底盤，以 燒烤 烘烤 4~7分，翻面後，以 燒烤 烘烤 1~2分。	燒烤 2~3分 翻面後燒烤 1~2分。
2片		約7分 (2片)	取出白色底盤，以 燒烤 烘烤 4~9分，翻面後，以 燒烤 烘烤 1~4分。	燒烤 2~4分 翻面後燒烤 1~3分。
3片		不可使用 吐司 功能燒烤。請利用手動烹調燒烤。		
4片				

吐司的烹調秘訣

- 一次能夠烘烤的份量
厚度1.5cm~3cm的6片裝 **吐司** 1~2片。需要燒烤3~4片時，請參考前述的圖表，或是燒烤4片裝或8片裝吐司時，以 **燒烤** 功能進行加熱。 (→P.75)
- 排列方式
請集中放在燒烤盤中央。如果放在燒烤盤兩側，將不會出現燒烤色澤。
- 想改變燒烤色澤時
請利用可調整5段強弱的強弱調整功能來控制火候。烘烤的程度會依麵包的厚度、種類、大小或保存狀態而異。含糖或油脂較多、或是厚度較厚的麵包，燒烤色澤比較容易變深，請將強弱調整為 **稍弱** 或 **弱**。
- 冷藏或冷凍貯存的吐司，
請參考前述的圖表，利用 **燒烤** 功能加熱。加熱冷凍貯存的吐司時，烘烤的程度會依麵包的厚度、種類、大小或保存狀態而異。請邊觀察烘烤程度邊進行加熱。 (→P.75)
- 追加加熱 關燈後，加熱仍不足時，請將加熱不足的一面朝上放、以 **燒烤** 功能邊觀察情況邊進行加熱。 (→P.75)
- 燒烤色澤太淡時
連續燒烤 **吐司** 時，由於加熱室和燒烤盤的溫度影響，可能會發生燒烤色澤太淡的情況。請將加熱不足的一面朝上放、邊觀察烘烤程度情況邊進行 **追加加熱**。

注意

- 請勿燒烤塗有大量奶油或果醬的吐司。(否則可能會釀成火災)

自動 303 烤三明治

自動烹調 | 加熱時間的標準 約6分鐘

披薩、麵包、吐司

吐司 微波
烤三明治
→P.70

燒烤盤 (折起支架、打開上層用握柄) 上層
白色底盤
加水槽
空



材料 (2個)
吐司 (8片裝)..... 4片
腰脊火腿..... 4片
加熱用起司片..... 2片
高麗菜 (切成細絲)..... 40g
奶油..... 適量

製作方法

- 將吐司單面塗上薄薄一層奶油。
- 將①中的2片吐司以塗有奶油的一面朝上放置，依序按照腰脊火腿、起司片、一半份量的高麗菜、腰脊火腿的順序鋪放上去，然後再把剩下的2片吐司以塗有奶油的一面朝下蓋放在上面。
- 將燒烤盤支架折起、打開上層用握柄，並按圖所示將②橫向排列在燒烤盤上，再將燒烤盤放入上層，以 **披薩·麵包·吐司** | **吐司** | **烤三明治** 進行加熱。

自動 304 披薩吐司

自動烹調 | 加熱時間的標準 約8分鐘

披薩·麵包·吐司
吐司 微波
披薩吐司 燒烤
→P.70

燒烤盤(折起支架、打開上層用握柄)上層
白色底盤
加水槽 空



材料(2片)
吐司(6片裝)..... 2片
洋蔥(切成薄片)..... 30g
青椒(切成薄片)..... ½個
培根(切成1cm寬)..... 1片
披薩醬(市售品)..... 適量
披薩用起司..... 適量

製作方法

①分別在2片吐司的單面塗上披薩醬，放上洋蔥、青椒、培根，撒上起司，之後將燒烤盤支架折起，並且打開上層用握柄，再將吐司放橫向排列於中央。最後把燒烤盤放入上層，以披薩·麵包·吐司▶吐司▶披薩吐司進行加熱。

自動 305 大蒜麵包

自動烹調 | 加熱時間的標準 約7分鐘

披薩·麵包·吐司
吐司 微波
大蒜麵包 燒烤
→P.70

燒烤盤(折起支架、打開上層用握柄)上層
白色底盤
加水槽 空



材料(8片)
法國麵包(切成1.5~2cm的厚度)..... 8片
奶油(室溫)..... 2大匙(約24g)
A 大蒜(磨成泥)..... ½瓣
荷蘭芹(切成碎末)..... 適量

製作方法

①加入A並攪拌，然後塗在法國麵包的其中一面。
②將燒烤盤支架折起，並打開上層用握柄後，將①尚未塗抹任何東西的面朝下，集中放置於燒烤盤的中央。最後把黑色烤盤放入上層，以披薩·麵包·吐司▶吐司▶大蒜麵包進行加熱。

自動 307 法式香蕉麵包



自動烹調 | 加熱時間的標準 約12分鐘

披薩·麵包·吐司
吐司 微波
法式香蕉麵包 燒烤
→P.70

燒烤盤(折起支架、打開上層用握柄)上層
白色底盤
加水槽 空

材料(8片)
香蕉..... 3根
檸檬汁..... 多於2大匙
A 牛奶..... 1杯
砂糖..... 3大匙
蛋(打散)..... 2個
香草精..... 少量
奶油..... 適量
法國麵包(切成1.5~2cm的厚度)..... 8片
粗砂糖..... 2大匙

製作方法

①將香蕉去皮後，切成數片5mm厚的薄片，然後淋上檸檬汁。
②將A加入並拌勻，使砂糖溶解後，接著加入蛋以及香草精，用篩網過濾後，放入平底的容器內。
③分別將每片法國麵包的其中一面塗上奶油，沒塗奶油的另一面朝下浸到②中。
④在已浸泡過②的表面排列上去除水分後的①，並在香蕉上撒上粗砂糖。
⑤將燒烤盤支架折起，並打開上層用握柄，將④集中排列於燒烤盤中央。最後把燒烤盤放入上層，以披薩·麵包·吐司▶吐司▶法式香蕉麵包進行加熱。

自動 308 蘋果吐司

自動烹調 | 加熱時間的標準 約7分鐘

披薩·麵包·吐司
吐司 微波
蘋果吐司 燒烤
→P.70

燒烤盤(折起支架、打開上層用握柄)上層
白色底盤
加水槽 空

材料(2片)
吐司(6片裝)..... 2片
蘋果..... ¼個
鹽..... 少量
乳瑪琳..... 適量
肉桂糖..... 少量

自動烹調 | 加熱時間的標準 約7分鐘

披薩·麵包·吐司
吐司 微波
法式吐司 燒烤
→P.70

燒烤盤(折起支架、打開上層用握柄)上層
白色底盤
加水槽 空

自動烹調 | 加熱時間的標準 約7分鐘

披薩·麵包·吐司
吐司 微波
法式吐司 燒烤
→P.70

燒烤盤(折起支架、打開上層用握柄)上層
白色底盤
加水槽 空



材料(2片)
吐司(6片裝)..... 2片
奶油..... 30g
砂糖..... 20g
A 杏仁粉..... 30g
葡萄乾(切成粗塊)..... 2大匙
杏仁片..... 適量

製作方法
①將充分攪拌後的A，分別塗於2片吐司的單面，再撒上杏仁片。將燒烤盤支架折起，再打開上層用握柄，把麵包橫向排列於燒烤盤中央，最後放在上層，並以披薩·麵包·吐司▶吐司▶法式吐司進行加熱。



製作方法
①蘋果縱向對半切開，將芯拿掉之後，縱向切成薄片，稍微浸泡一下鹽水，然後瀝乾水分。
②分別在兩片吐司的單面塗上乳瑪琳，再把①的蘋果排列上去，撒上肉桂糖。然後將燒烤盤支架折起，並將上層用握柄，再將吐司放橫向排列於中央。最後把燒烤盤放入上層，以披薩·麵包·吐司▶吐司▶蘋果吐司進行加熱。

自動 306 法式吐司

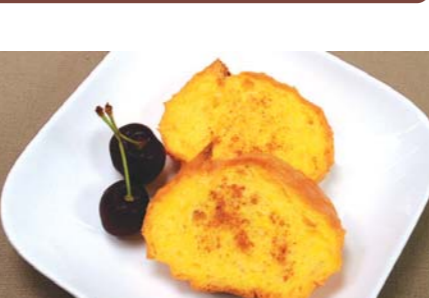
自動烹調 | 加熱時間的標準 約11分鐘

披薩·麵包·吐司
吐司 微波
法式吐司 燒烤
→P.70

燒烤盤(折起支架、打開上層用握柄)上層
白色底盤
加水槽 空

材料(8片)
法國麵包(切成1.5~2cm的厚度)..... 8片
A 牛奶..... 1杯
砂糖..... 1大匙
蛋(打散)..... 2個
香草精..... 少量
奶油..... 適量

製作方法
①將A的材料拌勻，加入砂糖、蛋以及香草精，用篩網過濾後，放入平底的容器。



②將法國麵包的單面分別塗上奶油，沒塗奶油的另一面朝下浸到①中。
③將燒烤盤支架折起，並打開上層用握柄，將塗有奶油的面朝上，並排於燒烤盤中央。最後把燒烤盤放入上層，以披薩·麵包·吐司▶吐司▶法式吐司進行加熱。加熱完畢後，可依您個人喜好加上肉桂糖(適量)。

自動 310 蝦仁吐司



自動烹調 | 加熱時間的標準 約10分鐘

披薩·麵包·吐司
吐司 微波
蝦仁吐司 燒烤
→P.70

燒烤盤(打開支架、折起上層用握柄)
白色底盤
加水槽 空

材料(2人份)
吐司(8片裝或是三明治用吐司)..... 2片
蝦仁(剝碎)..... 100g
長蔥(切成碎末)..... 1大匙
生薑(切成碎末)..... 1小匙
芫荽(粉末狀)..... 少量
A 芝麻油..... 2小匙
泰式魚醬..... 1小匙
鹽·胡椒..... 各少量
太白粉..... 1小匙
甜辣醬..... 適量

製作方法
①將A的各項材料放入碗中公，並充分攪拌。
②將吐司切為4等分，塗上A，再將燒烤盤的支架打開，將吐司未塗有任何配料的面朝下，集中放置於燒烤盤的中央。把燒烤盤放置到白色底盤上，以披薩·麵包·吐司▶吐司▶蝦仁吐司進行加熱。
③加熱完畢後，裝入餐盤內，最後淋上甜辣醬。

披薩·麵包·吐司

披薩吐司／大蒜麵包／法式吐司／法式香蕉麵包

披薩·麵包·吐司

蘋果吐司／法式吐司／蝦仁吐司

米飯・麵

自動 311 醬油烤飯糰

自動烹調 | 加熱時間的標準 約16分鐘

微波 燒烤

燒烤盤 (折起支架、打開上層用握柄) 上層

白色底盤

加水槽 空

→P.70



材料 (8個)

冷飯 640g

醬油 2大匙

① 砂糖 2小匙

味酥 2小匙

製作方法

- 將冷飯分成8等份，捏成8個飯糰。
- 將攪拌均勻的材料①塗在①朝上的一面，將燒烤盤支架折起、打開上層用握柄，將飯糰排列在燒烤盤中央，然後放入上層，以「米飯・麵」▶「醬油烤飯糰」進行加熱。

自動 312 味噌烤飯糰

自動烹調 | 加熱時間的標準 約13分鐘

微波 燒烤

燒烤盤 (折起支架、打開上層用握柄) 上層

白色底盤

加水槽 空

→P.70



材料 (8個)

冷飯 640g

紅味噌 2大匙

① 砂糖 2小匙

味酥 2小匙

製作方法

- 將冷飯分成8等份，捏成8個飯糰。
- 將①朝上的一面塗上調好的①，將燒烤盤支架折起、打開上層用握柄，將飯糰排列在燒烤盤中央，然後放入上層，以「米飯・麵」▶「味噌烤飯糰」進行加熱。

自動 314 簡易印尼炒飯

自動烹調 | 加熱時間的標準 約9分鐘

微波500W 加熱時間 1分~1分20秒 (預煮)

微波 熱風烘烤

燒烤盤 (打開支架)

白色底盤

加水槽 空

→P.70



材料 (2人份)

蝦仁 50g

雞腿肉 50g

冷飯 300g

青椒 1個

油蔥酥 (市售品) 1大匙

甜辣醬 1大匙

① 泰式魚醬 1大匙

砂糖 1小匙

蛋 2個

小黃瓜 (斜切成薄片) 適量

蕃茄 (切成瓣狀) 適量

製作方法

- 將蝦仁和雞腿肉切成1cm見方的小丁，放入耐熱容器裡、撒上適量的鹽和胡椒，然後輕輕蓋上保鮮膜後，以「微波」[500W][1分鐘~1分20秒]進行加熱。將青椒切成5mm見方的小丁備用。
- 將冷飯、①和材料①放入大碗裡，並充份攪拌以避免米飯結塊。
- 將燒烤盤的支架張開，塗上薄薄一層沙拉油 (適量)，將②攤平放在燒烤盤上，然後放在白色底盤上，並以「米飯・麵」▶「簡易印尼炒飯」進行加熱。
- 以中火加熱平底鍋，倒入適量的沙拉油、將荷包蛋煎至半熟，然後將③裝盤、把荷包蛋放在飯上，再附上小黃瓜和蕃茄。

「微波加熱的使用方法」▶P.72、73

自動 315 簡易義式燉飯

自動烹調 | 加熱時間的標準 約10分鐘

微波

白色底盤

加水槽 空

→P.70



材料 (1人份)

冷飯 200g

培根 (切成5mm寬) 1片

橄欖油 1/2小匙

① 天然起司 (切碎) 20g

牛奶 1 1/4杯

高湯塊 1/4個

鹽、粗粒黑胡椒 各少量

製作方法

將材料①放入較大較深的耐熱玻璃大碗裡，充份攪拌均勻後，以「米飯・麵」▶「簡易義式燉飯」加熱後，以鹽和粗粒黑胡椒調味。

自動 316 中式稀飯

自動烹調 | 加熱時間的標準 約20分鐘

微波

白色底盤

加水槽 空

→P.70



材料 (1人份)

冷飯 150g

雞湯濃縮顆粒 1/2大匙

水 2 1/2杯

芝麻油 1/2大匙

鹽 少量

① 薑絲、榨菜 (切成薄片) 各適量

製作方法

將材料①放入較大較深的耐熱玻璃大碗裡，充份攪拌均勻後，以「米飯・麵」▶「中式稀飯」進行加熱。加熱後，再附上薑絲和榨菜。

注意

製作泰式豬肋排稀飯時，取出或放入裝有加熱過的油的容器時，可能會引起燒燙傷，請使用較厚的乾抹布或烤箱專用手套。

注意

製作泰式豬肋排稀飯時，將食物放入加熱過的油、或是加以攪拌時，可能會引起燒燙傷，操作時請注意熱油噴濺的狀況。請確實做好瀝除水分和乾燥等準備工作。

手動 泰式豬肋排稀飯

手動烹調

微波

微波600W 加熱時間 6~15分鐘

微波200W 加熱時間 20~25分鐘

白色底盤

加水槽 空

→P.72、73



材料 (3~4人份)

木棉豆腐 1/4塊

沙拉油 1杯

豬肋排 (長3cm) 200g

西式高湯 (溶解1個西式高湯塊) 5杯

泰國米 100g

蝦米 1/2杯

① 醬油 1 1/2大匙

胡椒 1/2小匙

炸蒜片 (市售品) 2大匙

西洋芹 (切成一口大小) 1/2根

榨菜 (切成碎末) 1大匙

製作方法

- 將豆腐徹底瀝乾水分後，切成長3~4cm、厚約3mm的大小，然後以不重疊的方式攤開放至少半天，使其乾燥。
- 將沙拉油倒入耐熱玻璃碗內，以「微波」[600W]加熱[6~8分]後取出。(此時容器將變得很燙，取出時請小心謹慎。)將①的豆腐放入碗公內，然後充份攪拌。(此時請注意熱油噴濺)油炸完成後，將豆腐移到餐巾紙上。
- 將豬肋排仔細清洗後，放在深度較深的附蓋燉煮容器內。加入西式高湯後蓋上蓋子，以「微波」[600W][13~15分]進行加熱。加熱後，請撈除表面浮渣與浮出的脂肪，再以「微波」[200W][20~25分]進行加熱。
- 將米洗淨後，用篩網瀝乾水分。將米和①加入③，充份攪拌後，以「微波」[600W][10~12分]進行加熱。加熱完畢後放入餐盤內，撒上炸蒜酥、西洋芹、榨菜，以及②的豆腐。

「微波加熱的使用方法」▶P.72、73

自動 317 米披薩

自動烹調 | 加熱時間的標準 約16分鐘

預熱 約8分鐘

微波700W
加熱時間
20~30秒
(預熱)
→P.68、69

熱風烘烤

黑色烤盤 中層

加水槽
空



材料 (直徑20cm的披薩1片)

冷飯	150g
太白粉	1大匙
市售照燒醬	3大匙
太白粉	1小匙
水	1小匙
豬五花肉 (切成一口大小的薄片)	80g
杏鮑菇 (切成一口大小的薄片)	40g
天然起司 (切碎)	60g
細蔥 (切成小段)	適量

製作方法

- 將冷飯以微波700W約30秒加熱後，加入太白粉拌勻，然後鋪放在烘焙紙上，並做成直徑20cm的圓形。
→P.72、73
- 將照燒醬放入耐熱容器中，加入拌勻的材料(A)並攪拌均勻後，以微波700W 20~30秒邊觀察情況邊進行加熱，做出勾芡的濃稠狀。
- 將②塗在①上，將豬肉和杏鮑菇依序鋪放在上面，然後撒上起司和細蔥。
- 取出白色底盤，將空的黑色烤盤放入中層，然後設定「米飯·麵」▶「米披薩」功能，按下開始按鍵進行預熱。
- 預熱結束音響起後，請以厚的乾抹布、或現有的烤箱專用手套，將黑色烤盤取出並放在箱門上，同時請注意安全、避免燒燙傷。
- 將③連同烘焙紙一起放在黑色烤盤上，然後放入中層進行燒烤。

自動 318 米可樂餅

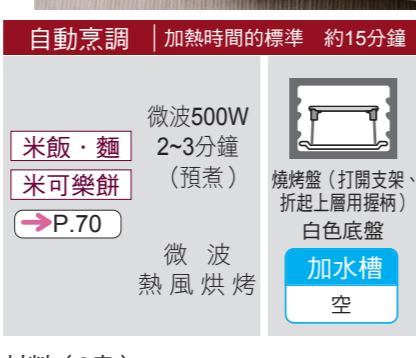
自動烹調 | 加熱時間的標準 約15分鐘

微波500W
2~3分鐘
(預煮)
→P.70

燒烤盤 (打開支架、折起上層用握柄)
白色底盤

熱風烘烤

加水槽
空



材料 (8串)

冷飯	300g
蕃茄醬	2½大匙
鹽、胡椒	各少量
洋蔥 (切成碎末)	30g
紅蘿蔔 (切成碎末)	20g
青椒 (切成碎末)	小的1個
培根 (切成碎末)	2片
加工起司 (切丁)	30g
炒麵包粉	→P.188 (以麵包粉60g及多於一大匙的橄欖油或葵花油製作) 適量
麵粉 (低筋麵粉)	多於2大匙
蛋 (打散)	1個

製作方法

- 將材料(A)放入容器，攪拌均勻後，以微波500W約2分鐘進行加熱。加入材料(B)，攪拌均勻後，以微波500W約3分鐘繼續進行加熱。
→P.72、73
- 將起司加入①中，攪拌均勻後分成24等份、並揉成圓球狀，依序沾上麵粉、蛋汁和炒麵包粉，然後用竹籤串起、每3個串成1串。
- 將燒烤盤的支架張開，把②放在燒烤盤中央，再將燒烤盤放在白色底盤上，以「米飯·麵」▶「米可樂餅」進行加熱。
「微波加熱的使用方法」→P.72、73

米可樂餅的烹調秘訣

- 追加加熱、關燈後，加熱仍不足時，請以「熱風烘烤」不預熱1層190℃邊觀察情況邊進行加熱。
→P.78

自動 319 煮飯 (白飯)

自動烹調 | 加熱時間的標準 約35分鐘

微波

白色底盤

加水槽
空

材料 (4人份)

米	2杯 (320g)
水	440~480mL



製作方法

- 洗完米後，將米倒在篩網上瀝乾水分，放入較深的燉鍋內，加入適量的水並蓋上蓋子，浸泡約1小時讓米吸水。
- 將①放在白色底盤上，以「米飯·麵」▶「煮飯」進行加熱後，將米飯拌勻，蓋上布與蓋子讓米飯燜熟。

自動 320 青豆仁白飯

自動烹調 | 加熱時間的標準 約38分鐘

微波

白色底盤

加水槽
空



材料 (4人份)

米	2杯 (320g)
水	440~480mL
青豆仁 (罐頭)	100g
鹽	½小匙

製作方法

- 洗完米後，將米倒在篩網上瀝乾水分，放入較深的容器內，加入適量的水並蓋上蓋子，浸泡約1小時讓米吸水。
- 將青豆仁與鹽放入①之後拌勻，然後蓋上蓋子、放在白色底盤上，以「米飯·麵」▶「青豆仁白飯」進行加熱後，將米飯拌勻，蓋上布與蓋子讓米飯燜熟。

自動 321 五穀飯



自動烹調 | 加熱時間的標準 約40分鐘

微波

白色底盤

加水槽
空

材料 (4人份)

米	1½杯 (260g)
五穀米 (雜糧米)	½杯 (50g) (麥片、小米、糯玉米、稗米等)
水	450~480mL

製作方法

- 洗完米後，將米倒在篩網上瀝乾水分，放入較深的容器內，加入適量的水並蓋上蓋子，浸泡約1小時讓米吸水。
- 將①放在白色底盤上，以「米飯·麵」▶「五穀飯」進行加熱後，將米飯拌勻，蓋上布與蓋子讓米飯燜熟。

應用 321 麥飯

材料、製作方法

參閱五穀飯的內容，將五穀米改成麥片後加熱。

煮飯 (白飯)、青豆仁白飯、五穀飯、海瓜子飯的烹調秘訣

●讓米吸水

炊煮前，將米浸泡於適量的水中約30分鐘~1小時，讓米充分吸水。

●使用較大較深的容器

避免炊煮時溢出水。使用市售的附蓋燉煮容器 (附蓋) 更便利。

●追加加熱、關燈後、加熱不足時

以微波200W邊看情形邊進行加熱。
→P.72、73

●煮飯 (白飯) 的水量與加熱時間

米量	水量	加熱時間
1杯 (160g)	240~260mL	強弱調整：弱約 22 分鐘
3杯 (480g)	640~700mL	強弱調整：強約 42 分鐘

●青豆仁白飯的水量與加熱時間

米量	水量	加熱時間
1杯 (160g)	240~260mL	強弱調整：弱約 24 分鐘
3杯 (480g)	640~700mL	強弱調整：強約 45 分鐘

●五穀飯的水量與加熱時間

米量	五穀米的量	水量	加熱時間
½杯 (130g)	½杯 (30g)	240~260mL	強弱調整：弱約 24 分鐘
2½杯 (400g)	½杯 (80g)	640~700mL	強弱調整：強約 45 分鐘

自動 322 紅豆飯 (糯米飯)

自動烹調 | 加熱時間的標準 約16分鐘

米飯・麵
 紅豆飯
 P.70

微波蒸氣
熱風烘烤

白色底盤

加水槽
加滿水



材料 (4人份)

糯米.....2杯 (320g)
 水煮紅豆 (乾燥豆約40g).....約80g
 紅豆的煮汁 |280~320mL
 水
 芝麻鹽.....少量

製作方法

- 將加水槽加水至滿水線後，再裝入本機。
- 洗完糯米後，將糯米倒在篩網上瀝乾水分，放入較深的容器內，加入適量的紅豆煮汁並蓋上蓋子，浸泡約1小時讓糯米吸收水分。
- 將紅豆加入②中拌勻，蓋上蓋子，以[米飯・麵]▶[紅豆飯]進行加熱後，將米飯拌勻，蓋上布與蓋子讓米飯燜熟。
- 裝入器皿中，撒上芝麻鹽。

[小叮嚀]

- 紅豆的份量可隨個人喜好增減。
- 紅豆飯顏色的濃淡，可用紅豆煮汁的量來調整。

紅豆飯 (糯米飯)、山菜糯米飯、栗子糯米飯的烹調秘訣

●讓米吸水

炊煮前，將米浸泡於適量的水中約30分鐘~1小時，讓米充分吸水。

●使用較大較深的容器

避免炊煮時溢出水。使用市售的燉煮容器更便利。

●紅豆飯 (糯米飯)、山菜糯米飯、栗子糯米飯的水量與加熱時間

糯米的量	水量	加熱時間
1杯 (160g)	160~180mL	強弱調整：弱約 8 分鐘
3杯 (480g)	460~480mL	強弱調整：強約 16 分鐘

自動 323 山菜糯米飯

自動烹調 | 加熱時間的標準 約16分鐘

米飯・麵
 山菜糯米飯
 P.70

微波蒸氣
熱風烘烤

白色底盤

加水槽
加滿水



自動烹調 | 加熱時間的標準 約16分鐘

米飯・麵
 山菜糯米飯
 P.70

微波蒸氣
熱風烘烤

白色底盤

加水槽
加滿水

材料 (4人份)

糯米.....2杯 (320g)
 山菜 (瓶裝或袋裝).....120g
 水.....280~320mL
 酒.....1大匙
 醬油.....1/2大匙
 鹽.....少量

製作方法

- 將加水槽加水至滿水線後，再裝入本機。
- 洗完糯米後，將糯米倒在篩網上瀝乾水分，放入較深的燉鍋內，加入適量的水並蓋上蓋子，浸泡約1小時讓糯米吸水。
- ②中加入瀝乾水分的山菜與(A)之後拌勻，蓋上蓋子，放在白色底盤上，以[米飯・麵]▶[山菜糯米飯]進行加熱後，將米飯拌勻、蓋上布與蓋子開始蒸煮。

自動 324 栗子糯米飯

自動烹調 | 加熱時間的標準 約16分鐘

米飯・麵
 栗子糯米飯
 P.70

微波蒸氣
熱風烘烤

白色底盤

加水槽
加滿水



材料 (4人份)

糯米.....2杯 (320g)
 生栗子 (去皮).....12~16個
 水.....280~320mL
 砂糖.....1/2小匙
 酒.....1大匙
 醬油.....1大匙
 鹽.....少量

製作方法

- 將加水槽加水至滿水線後，再裝入本機。
- 洗完糯米後，將糯米倒在篩網上瀝乾水分，放入較深的容器內，加入適量的水並蓋上蓋子，浸泡約1小時讓糯米吸水。
- ②中加入(A)之後拌勻，將栗子埋在糯米裡，蓋上蓋子、放在白色底盤上，以[米飯・麵]▶[栗子糯米飯]進行加熱後，將米飯拌勻。

[小叮嚀]

- 沒有生栗子時，也可以使用瓶裝的甘露煮 (甜栗罐頭)。加熱時不需再放砂糖。

自動 325 海瓜子飯

自動烹調 | 加熱時間的標準 約38分鐘

米飯・麵
 海瓜子飯
 P.70

微波

白色底盤

加水槽
空

材料 (4人份)

水煮海瓜子罐頭 (將湯汁瀝乾).....100g
 米.....2杯 (320g)
 海瓜子罐頭湯汁 |440~480mL
 水
 酒・味醂・醬油.....各1小匙
 鹽.....1/2小匙
 薑絲.....1小片
 三葉芹.....適量



製作方法

- 將海瓜子分離湯汁。洗完米後，將米倒在篩網上瀝乾水分，再放入較深的燉煮容器內，加入建議份量的海瓜子湯汁及水後蓋上蓋子，浸泡約1小時讓米吸水。
- 在①中加入海瓜子、薑絲和(A)，然後攪拌均勻。蓋上蓋子，並放在白色底盤上，以[米飯・麵]▶[海瓜子飯]進行加熱後加以攪拌，之後蓋上布與蓋子開始蒸煮。
- 盛盤並放上三葉芹。

海瓜子飯的秘訣 ▶ P.245

自動 326 黑芝麻地瓜飯

自動烹調 | 加熱時間的標準 約38分鐘

米飯・麵
 黑芝麻地瓜飯
 P.70

微波

白色底盤

加水槽
空



材料 (4人份)

米.....2杯 (320g)
 地瓜 (切丁).....200g
 水.....350~380mL
 高湯.....100mL
 研磨黑芝麻.....2大匙
 醬油.....1/2大匙
 鹽.....適量

製作方法

- 洗完米後，將米倒在篩網上瀝乾水分，放入較深的容器內，加入適量的水並蓋上蓋子，浸泡約1小時讓米吸收水分。
- 將地瓜和材料(A)加入①中拌勻，蓋上蓋子後，放在白色底盤上，以[米飯・麵]▶[黑芝麻地瓜飯]進行加熱，加熱後將米飯拌勻，並蓋上布與蓋子讓米飯燜熟。

[小叮嚀]

- 炊煮前，將米浸泡於適量的水中約30分鐘~1小時，讓米充分吸收水分。
- 請使用較大較深的容器，可避免炊煮時溢出水。可使用市售的附蓋燉鍋，以便進行烹調。
- 追加加熱關燈後，加熱仍不足時，請利用[微波200W]功能，邊觀察情況邊進行加熱。▶ P.72、73

燉煮・湯 (燉煮)

自動 327 滷東坡肉

自動烹調 | 加熱時間的標準 58分鐘

燉煮・湯 過熱水蒸氣
燉煮 熱風烘烤(預熱)
滷東坡肉 預熱約6分鐘
→P.70 150°C 加熱時間 20~30分鐘 (預煮)
微波 熱風烘烤

白色底盤

加水槽 加滿水



- 材料(4人份)
- 整塊豬五花肉(切成8塊)..... 500g
 - 生薑(切成薄片)..... 1小段(15g)
 - 長蔥(切成5cm長)..... ½根(50g)
 - 白蘿蔔(切成2cm厚的半圓形)..... ¼根(200g)
 - 水..... 1杯
 - 酒..... ½杯
 - 醬油..... ½杯
 - 砂糖..... 5大匙
 - 味醂..... 1大匙

製作方法

- 將加水槽加水至滿水線後，再裝入本機。
- 將白蘿蔔包上保鮮膜，以「**水煮根莖類**」強弱調整設為「弱」進行加熱。→P.66、67
- 將豬肉排在已鋪上烘焙紙的黑色烤盤作準備。
- 設定「**過熱水蒸氣熱風烘烤**」預熱「150°C」**20~30分**，按下開始按鍵開始預熱。→P.80
- 預熱結束音響起時，將③放入**中層**進行加熱以去除油脂。
- 將⑤的豬肉放入容器，加入②、材料A、長蔥和薑，蓋上壓住材料用的內蓋與蓋子(請參考馬鈴薯燉肉的秘訣)。
- 以「**燉煮・湯**」▶「**燉煮**」▶「**滷東坡肉**」進行加熱。

「**水煮根莖類**」的使用方法 →P.66、67
「**過熱水蒸氣熱風烘烤**」加熱的使用方法 →P.80

- 追加加熱 關燈後、加熱不足時，以「**微波**」**200W**邊觀察情況邊進行加熱。→P.72、73

自動 328 高麗菜捲

自動烹調 | 加熱時間的標準 約58分鐘

燉煮・湯 川燙葉菜類與蔬果類
燉煮 (預煮)
高麗菜捲 微波 熱風烘烤
→P.70

白色底盤

加水槽 空



- 材料(4人份)
- 高麗菜..... 8片(約500g)
 - 混合絞肉..... 200g
 - 洋蔥(切成碎末)..... ¼個(約50g)
 - 牛奶..... 3大匙
 - 麵包粉..... 30g
 - 蛋(打散)..... ¼個
 - 肉豆蔻、鹽、胡椒..... 各少量
 - 西式高湯(溶解2個西式高湯塊)..... 1½杯
 - 蕃茄醬..... ¼杯
 - 醬油..... 2小匙
 - 鹽、胡椒..... 各少量
 - 洋蔥(切成薄片)..... ¼個(約50g)

製作方法

- 將高麗菜心的部分與菜葉前端交互重疊，包上保鮮膜，以「**川燙葉菜類與蔬果類**」加熱，接著將菜心部位削薄，瀝乾水分。→P.66、67
- 在碗公內放入A與切成碎末的菜心，充份攪拌均勻。
- 將②分成8等份，捏成米袋狀，放入攤開的①內捲起。
- 將洋蔥鋪在容器底部，放上③並淋上調好的材料B，蓋上壓住材料用的內蓋與蓋子(請參考馬鈴薯燉肉的秘訣)，以「**燉煮・湯**」▶「**燉煮**」▶「**高麗菜捲**」進行加熱。

「**川燙葉菜類與蔬果類**」的使用方法 →P.66、67

- 追加加熱 關燈後、加熱不足時，以「**微波**」**200W**邊觀察情況邊進行加熱。→P.72、73

自動 329 馬鈴薯燉肉

自動烹調 | 加熱時間的標準 約58分鐘

燉煮・湯 微波 熱風烘烤
燉煮 微波 熱風烘烤
馬鈴薯燉肉 微波 熱風烘烤
→P.70

白色底盤

加水槽 空



- 材料(4人份)
- 豬五花肉薄片(切成一口大小)..... 150g
 - 馬鈴薯(切成不規則塊狀後，稍微過水)..... 中的2個(約300g)
 - 紅蘿蔔(切成不規則塊狀)..... 小的1根(約100g)
 - 洋蔥(切成月牙形)..... 小的1個(約100g)
 - 乾燥香菇(泡水去蒂後，切成對半)..... 6朵
 - 高湯..... 1½杯
 - 醬油..... 4大匙
 - 酒..... ½杯
 - 砂糖..... 4大匙
 - 沙拉油..... 適量

製作方法

- 在平底鍋內倒入沙拉油熱鍋後，將豬肉炒熟。
- 將①和其他的蔬菜放入容器，加入拌勻的材料A，蓋上以烘焙紙剪成的內蓋(請參考馬鈴薯燉肉的秘訣)與蓋子，以「**燉煮・湯**」▶「**燉煮**」▶「**馬鈴薯燉肉**」進行加熱。
- 加熱後，靜置約20分鐘讓食材入味。

馬鈴薯燉肉的烹調秘訣

- 請使用較大較深的容器，可避免炊煮時溢出水。使用市售附蓋的燉煮容器更為便利。
- 材料切成一樣的大小與形狀，才能煮得均勻入味。
- 湯汁的份量要能夠蓋過食材。
- 帶有澀味的蔬菜與不易熟透的材料，要事先川燙。此外，欲使材料呈現出焦黃色，先用平底鍋炒過之後，再開始燉煮。
- 蓋上壓住材料用的內蓋，以便讓湯汁均勻滲入所有的食材。壓住材料用的內蓋，可用烘焙紙剪成比容器尺寸稍小的圓形，並在紙的中央剪出十字形的開口。
- 追加加熱 關燈後、加熱不足時，以「**微波**」**200W**邊觀察情況邊進行加熱。→P.72、73

自動 330 湯燒小芋頭



自動烹調 | 加熱時間的標準 約52分鐘

燉煮・湯 微波 熱風烘烤
燉煮 微波 熱風烘烤
湯燒小芋頭 微波 熱風烘烤
→P.70

白色底盤

加水槽 空

- 材料(4人份)
- 小芋頭(切成一口大小)..... 500g
 - 高湯..... 1杯
 - 醬油..... 1大匙
 - 砂糖..... 1大匙

自動 331 湯燒南瓜



自動烹調 | 加熱時間的標準 約52分鐘

燉煮・湯 微波 熱風烘烤
燉煮 微波 熱風烘烤
湯燒南瓜 微波 熱風烘烤
→P.70

白色底盤

加水槽 空

- 材料(4人份)
- 南瓜(切成一口大小)..... 500g
 - 高湯..... 1杯
 - 醬油..... 1大匙
 - 砂糖..... 1大匙

製作方法

- 將小芋頭和材料A放入容器內，蓋上用烘焙紙做成的內蓋(請參考馬鈴薯燉肉的秘訣→P.248)與蓋子，以「**燉煮・湯**」▶「**燉煮**」▶「**湯燒小芋頭**」進行加熱。
- 追加加熱 關燈後、加熱不足時，以「**微波**」**200W**邊觀察情況邊進行加熱。→P.72、73

製作方法

- 將南瓜和材料A放入容器內，蓋上用烘焙紙做成的內蓋(請參考馬鈴薯燉肉的秘訣→P.248)與蓋子，以「**燉煮・湯**」▶「**燉煮**」▶「**湯燒南瓜**」進行加熱。
- 追加加熱 關燈後、加熱不足時，以「**微波**」**200W**邊觀察情況邊進行加熱。→P.72、73

自動 332 水煮蘿蔔

自動烹調 | 加熱時間的標準 約9分鐘

燉煮・湯 微波700W
燉煮 加熱時間 約1分10秒 (預煮)
水煮蘿蔔 微波
→P.70

白色底盤

加水槽 空



- 材料(2人份)
- 白蘿蔔..... 400g
 - 高湯..... 2杯
 - 味噌..... 3大匙
 - 砂糖..... 2大匙
 - 味醂..... 2大匙
 - 酒..... 1大匙
 - 柚子皮(切絲)..... 少量

製作方法

- 將白蘿蔔切成2cm厚的半月形，再削去較厚的一層皮並且去邊角後，在表面上切出寬3mm的刀口。之後以不重疊的方式攤開平放，再覆上保鮮膜。然後以「**微波**」**700W**約**1分10秒**進行加熱，加熱後連同保鮮膜一起靜置約5分鐘。→P.72、73
- 將高湯倒入較大較深的耐熱玻璃大碗中，掀開①的保鮮膜，將白蘿蔔放入大碗後，蓋上以烘焙紙做成的內蓋(請參考馬鈴薯燉肉的秘訣→P.248)，然後輕輕蓋上保鮮膜，以「**燉煮・湯**」▶「**燉煮**」▶「**水煮蘿蔔**」進行加熱。
- 加熱後，在不掀開保鮮膜的狀態下靜置約15分鐘、讓食材入味，然後分裝至容器內，淋上拌勻的材料A，並撒上柚子皮。

「微波加熱的使用方法」 →P.72、73

燉煮・湯

滷東坡肉 / 高麗菜捲 / 馬鈴薯燉肉

燉煮・湯

湯燒小芋頭 / 湯燒南瓜 / 水煮蘿蔔

自動 333 水煮花枝蘿蔔

自動烹調 | 加熱時間的標準 約38分鐘

燉煮・湯	水煮根莖類	
燉煮	(預煮)	白色底盤
水煮花枝蘿蔔	微波 熱風烘烤	加水槽 空
→P.70		



- 材料(4人分)
- 白蘿蔔.....500g
 - 花枝捲(去皮、切成2cm寬的短條).....300g
 - 高湯.....1杯
 - 醬油.....1½大匙
 - 味醂.....2大匙
 - 砂糖.....2½大匙
 - 鹽.....1小匙

製作方法

- 將白蘿蔔切成2cm厚的圓片，如果白蘿蔔較大，可切成半月形，削除稜角後，在底面以菜刀劃開十字形切口，然後以保鮮膜包覆，設定「**水煮根莖類**」功能、將強弱調整為「弱」進行加熱。
→P.66、67
- 將①和花枝放入容器，加入拌勻的材料A，攪拌均勻後，蓋上以烘焙紙做成的內蓋(請參考**馬鈴薯燉肉** →P.248的秘訣)和蓋子，以「**燉煮・湯**」▶「**燉煮**」▶「**水煮花枝蘿蔔**」進行加熱。

「**川燙葉菜類與蔬果類**」的使用方法」→P.66、67

水煮花枝蘿蔔 和 燉煮白蘿蔔乾 的烹調秘訣

- 請使用較大較深的容器，可避免炊煮時溢出水。
- 使用市售附蓋的燉煮容器更為便利。
- 追加加熱 關燈後、加熱不足時，以「**微波**」[200W]邊觀察情況邊進行加熱。
→P.72、73

自動 334 燉煮白蘿蔔乾

自動烹調 | 加熱時間的標準 約52分鐘

燉煮・湯	微波 熱風烘烤	
燉煮	微波 熱風烘烤	白色底盤
燉煮白蘿蔔乾	加水槽 空	加水槽 空
→P.70		



- 材料(4人分)
- 蘿蔔乾.....40g
 - 油豆腐泡.....2塊
 - 乾燥香菇(泡水去蒂、切成薄片).....2朵
 - 紅蘿蔔(切成3cm長的紅蘿蔔絲).....½根
 - 高湯.....3杯
 - 砂糖.....2小匙
 - 酒.....1大匙
 - 醬油.....2大匙
 - 味醂.....1大匙
 - 芝麻油.....2小匙

製作方法

- 將蘿蔔乾用清水洗淨，泡水約30分鐘，接著瀝乾水分並切成條狀用滾水汆燙油豆腐泡，橫切成兩半後切絲。
- 將①和剩餘的食材及拌勻的材料A放入容器，充份攪拌後，蓋上壓住材料用的內蓋(請參考**馬鈴薯燉肉** →P.248的秘訣)和蓋子，以「**燉煮・湯**」▶「**燉煮**」▶「**燉煮白蘿蔔乾**」進行加熱。

自動 335 日式炒牛蒡

自動烹調 | 加熱時間的標準 約10分鐘

燉煮・湯	微波	
燉煮	微波	白色底盤
日式炒牛蒡	加水槽 空	加水槽 空
→P.70		



- 材料(2~3人份)
- 牛蒡(切細絲後泡在加醋的水中).....100g
 - 青椒(切細絲).....1個
 - 紅蘿蔔(切成細絲).....30g
 - 砂糖.....1½大匙
 - 醬油.....1大匙
 - 鹽.....½小匙
 - 酒.....2大匙
 - 味醂.....¾大匙
 - 芝麻油.....1小匙

製作方法

- 將牛蒡、青椒和紅蘿蔔放入較大較深的耐熱玻璃大碗裡，加入拌勻的材料A並加以攪拌，然後蓋上以烘焙紙做成的內蓋(參考**馬鈴薯燉肉** →P.248的秘訣)。
- 放在白色底盤的中央，以「**燉煮・湯**」▶「**燉煮**」▶「**日式炒牛蒡**」加熱後，移除內蓋並將食材拌勻。

●追加加熱 關燈後、加熱不足時，以「**微波**」[500W]邊觀察情況邊進行加熱。
→P.72、73

自動 336 燉茄子

自動烹調 | 加熱時間的標準 約10分鐘

燉煮・湯	微波	
燉煮	微波	白色底盤
燉茄子	加水槽 空	加水槽 空
→P.70		



- 材料(2人份)
- 茄子(去蒂).....中的4根(約400g)
 - 秋葵(去蒂).....4根(約40g)
 - 高湯.....¾杯
 - 醬油.....2大匙
 - 味醂.....2大匙
 - 酒.....1大匙
 - 砂糖.....½小匙
 - 芝麻油.....1小匙
 - 生薑(磨成泥).....1段
 - 紅辣椒(乾燥、切成小段).....½根
 - 白蘿蔔泥.....適量
 - 細蔥(切成小段).....適量

製作方法

- 將茄子縱切為4等份，用刀細細地斜著片開數刀，然後再對半切開，用清水洗淨。將秋葵放在砧板上，用1小匙鹽摩擦表面，然後以清水洗淨、橫切成2等份。
- 將①倒入較大較深的耐熱玻璃大碗中，加入拌勻的材料A後，蓋上以烘焙紙做成的內蓋(請參考**馬鈴薯燉肉** →P.248的秘訣)，然後輕輕蓋上保鮮膜，以「**燉煮・湯**」▶「**燉煮**」▶「**燉茄子**」進行加熱。
- 加熱後，連同保鮮膜一起靜置約15分鐘，讓食材入味，然後淋上白蘿蔔泥，並撒上細蔥。

●追加加熱 關燈後、加熱不足時，以「**微波**」[500W]邊觀察情況邊進行加熱。
→P.72、73

自動 337 檸檬燉煮地瓜

自動烹調 | 加熱時間的標準 約11分鐘

燉煮・湯	微波	
燉煮	微波	白色底盤
檸檬燉煮地瓜	加水槽 空	加水槽 空
→P.70		



- 材料(4人份)
- 地瓜.....300g
 - 水.....¾杯
 - 砂糖.....80g
 - 檸檬(切成薄片).....½個

製作方法

- 將地瓜去皮後切成1cm的圓片，稍微過水。
 - 將①的水分瀝乾後放入容器，然後加入拌勻的材料A和檸檬。蓋上以烘焙紙做成的內蓋(請參考**馬鈴薯燉肉** →P.248的秘訣)，然後以「**燉煮・湯**」▶「**燉煮**」▶「**檸檬燉煮地瓜**」進行加熱。
 - 加熱後再輕輕拌勻。
- 追加加熱 關燈後、加熱不足時，以「**微波**」[500W]邊觀察情況邊進行加熱。
→P.72、73

自動 338 普羅旺斯燉菜

自動烹調 | 加熱時間的標準 約11分鐘

燉煮・湯	川燙葉菜類 與蔬果類	
燉煮	微波600W 加熱時間 約1分10秒 (預煮)	白色底盤
普羅旺斯燉菜	微波	加水槽 空
→P.70		



- 材料(4人份)
- 茄子.....1個(約70g)
 - 紅椒、黃椒.....各¼個(約80g)
 - 美洲南瓜.....½根(約100g)
 - 南瓜.....100g
 - 大蒜(切成碎末).....1瓣
 - 橄欖油.....1大匙
 - 去皮蕃茄罐頭(大略切塊).....100g
 - 水.....½杯
 - 高湯塊.....1個
 - 白酒.....1大匙
 - 月桂葉.....1片
 - 鹽・胡椒.....各少量

製作方法

- 蔬菜全部切成2cm大小。將南瓜包上保鮮膜，以「**川燙葉菜類與蔬果類**」強弱調整為「弱」進行加熱。
→P.66、67
- 將材料A放入容器，以「**微波**」[600W]約1分10秒進行加熱。
→P.72、73
- 將②與拌勻的①加入B中，蓋上以烘焙紙做成的內蓋(請參考**馬鈴薯燉肉** →P.248的秘訣)，然後以「**燉煮・湯**」▶「**燉煮**」▶「**普羅旺斯燉菜**」進行加熱。
- 加熱後再拌勻。

「**川燙葉菜類與蔬果類**」的使用方法」→P.66、67

「**微波加熱**」的使用方法」→P.72、73

●追加加熱 關燈後、加熱不足時，以「**微波**」[500W]邊觀察情況邊進行加熱。
→P.72、73

自動 339 簡易義式燉菜

自動烹調 | 加熱時間的標準 約8分鐘

燉煮・湯	微波600W	加熱時間	約1分鐘	白色底盤
燉煮	微波700W	加熱時間	約1分10秒	加水槽
簡易義式燉菜	微波	加水槽	空	



材料 (3~4人份)

茄子	100g
美洲南瓜	100g
紅椒	50g
黃椒	50g
西洋芹	50g
大蒜 (切成碎末)	1/2瓣
橄欖油	1大匙
去皮蕃茄罐頭 (切碎)	100g
月桂葉	1片
砂糖	2小匙
水	1/2杯
高湯塊	1個
白醋 (或是米醋)	2大匙
白酒	1大匙
鹽・胡椒	各少量

製作方法

- 將蔬菜全部切成1.5cm見方的塊狀。用保鮮膜包覆西洋芹，以[微波600W] [約1分]加熱後備用。→P.72、73
- 將材料(A)放入較大較深的耐熱玻璃大碗，以[微波700W] [約1分10秒]進行加熱。
- 將①與拌勻的(B)加入②中，蓋上以烘焙紙做成的內蓋 (請參考 馬鈴薯燉肉 → P.248 的秘訣)，然後以[燉煮・湯] ▶ [燉煮] ▶ [簡易義式燉菜] 進行加熱。

「微波加熱的使用方法」 →P.72、73

自動 340 麻婆茄子

自動烹調 | 加熱時間的標準 約10分鐘

燉煮・湯	微波	白色底盤
燉煮	微波	加水槽
麻婆茄子	微波	空



材料 (2~3人份)

茄子	3根 (約300g)
豬絞肉	100g
長蔥 (切成碎末)	2大匙
大蒜 (切成碎末)	1瓣
生薑 (切成碎末)	1/4段
豆瓣醬	1小匙
甜麵醬	2小匙
水	1/4杯
雞湯濃縮顆粒	1小匙
醬油	1大匙
砂糖	1小匙
芝麻油	1/2小匙
鹽	少量
太白粉	1大匙
水	1大匙

製作方法

- 將茄子去蒂、縱切為4等份，然後過水備用。
- 將①的水份瀝乾後，連同豬絞肉和材料(A)一起放入較大較深的耐熱玻璃大碗中，充份攪拌均勻。
- 以烘焙紙做成的內蓋將②蓋上 (請參考 馬鈴薯燉肉 → P.248 的秘訣)，輕輕蓋上保鮮膜後，以[燉煮・湯] ▶ [燉煮] ▶ [麻婆茄子] 進行加熱。加熱後，趁熱加入拌勻的材料(B)，然後充份攪拌均勻，做出勾芡的濃稠狀。

- 追加加熱 關燈後、加熱不足時，以[微波500W] 邊觀察情況邊進行加熱。→P.72、73

自動 341 牛肉豆腐

自動烹調 | 加熱時間的標準 約10分鐘

燉煮・湯	微波	白色底盤
燉煮	微波	加水槽
牛肉豆腐	微波	空



材料 (2~3人份)

牛肋薄片	200g
木棉豆腐	1塊 (約300g)
長蔥	1根 (約70g)
金針菇	100g
蒟蒻絲	100g
砂糖	2大匙
醬油	3大匙
酒	1大匙
高湯	1/2杯

製作方法

- 將豆腐的水分瀝乾，切成9等份。
- 將金針菇去蒂後剝開分散，把長蔥斜切成5mm左右的蔥花。
- 將食材全部排列在較大較深的耐熱玻璃大碗裡，牛肉和蒟蒻絲分開放置，淋上拌勻的材料(A)後，蓋上以烘焙紙做成的內蓋 (請參考 馬鈴薯燉肉 → P.248 的秘訣)，然後輕輕蓋上保鮮膜，以[燉煮・湯] ▶ [燉煮] ▶ [牛肉豆腐] 進行加熱。

- 追加加熱 關燈後，加熱仍不足時，請利用[微波500W] 邊觀察情況邊進行加熱。→P.72、73

自動 342 蘿蔔泥燉雞條

自動烹調 | 加熱時間的標準 約10分鐘

燉煮・湯	微波	白色底盤
燉煮	微波	加水槽
蘿蔔泥燉雞條	微波	空



材料 (2~3人份)

木棉豆腐	1塊 (約300g)
雞條 (剔除筋膜、斜切)	200g
白蘿蔔泥	200g
生薑 (磨成泥)	1小匙
高湯	1/4杯
醬油	1大匙
味醂	1大匙
酒	2小匙
砂糖	1/2大匙
鹽	少量
細香蔥 (切成小段)	適量

製作方法

- 將豆腐的水分瀝乾，切成9等份。
- 將①和雞條放入較大較深的耐熱玻璃大碗中，加入拌勻的材料(A)並加以攪拌後，蓋上以烘焙紙做成的內蓋 (請參考 馬鈴薯燉肉 → P.248 的秘訣)，然後輕輕蓋上保鮮膜，以[燉煮・湯] ▶ [燉煮] ▶ [蘿蔔泥燉雞條] 進行加熱。加熱後，撒上細香蔥。

- 追加加熱 關燈後，加熱仍不足時，請利用[微波500W] 邊觀察情況邊進行加熱。→P.72、73

自動 343 味噌煮鯖魚

自動烹調 | 加熱時間的標準 約9分鐘

燉煮·湯	微波	白色底盤
燉煮		
味噌煮鯖魚		
番茄醬紅燒鯖魚		
鮭魚冷盤		
→P.70	加水槽	空



材料(2人份)
 鯖魚片(1片約100g重).....2片
 長蔥(切成5cm長).....½根
 生薑(切成薄片).....適量
 高湯.....¾杯
 味噌.....50g
 砂糖.....多於1大匙
 酒.....¼杯

製作方法
 ① 在鯖魚表皮上劃幾刀，淋上熱水燙熟後，用紙巾吸乾水分。
 ② 將①放入較大較深的耐熱玻璃碗內，放入調好的(A)充分裹上醬汁後，將魚皮朝上排放，放上蔥段與薑。
 ③ 蓋上以烘焙紙做成的內蓋(請參考馬鈴薯燉肉 → P.248)的秘訣，然後以「燉煮·湯」|「燉煮」|「味噌煮鯖魚」進行加熱。

· 追加加熱 關燈後、加熱不足時，以「微波」|「500W」邊觀察情況邊進行加熱。
 →P.72、73

自動 344 蕃茄醬紅燒鯖魚

加熱時間的標準 約10分鐘
 參考 味噌燉鯖魚 的製作方法，將長蔥、生薑和材料(A)換成蕃茄醬汁(1杯)，加入鹽和胡椒(各少量)調味後，以「燉煮·湯」|「燉煮」|「蕃茄醬紅燒鯖魚」進行加熱。

自動 345 鮭魚冷盤

加熱時間的標準 約10分鐘
 參考 味噌燉鯖魚 的製作方法，將鯖魚換成生鮭魚片(1片100g、2片)，加入鹽和胡椒(各少量)調味，將材料(A)換成高湯(融解½個高湯塊、1杯)，長蔥和生薑換成檸檬(切成薄片、2片)、奶油和月桂葉(各少量)，然後以「燉煮·湯」|「燉煮」|「鮭魚冷盤」進行加熱，加熱完畢後，趁熱從湯汁中取出魚肉、並剔除魚骨和魚皮，確實放涼後裝盤。

自動 346 燉黑豆

自動烹調 | 加熱時間的標準 約179分鐘

燉煮·湯	微波	白色底盤
燉煮		
燉黑豆		
→P.70	加水槽	空



材料(4人份)
 黑豆.....1杯(150g)
 砂糖.....120g
 醬油.....1½大匙
 鹽.....½小匙
 蘇打粉.....少於¼小匙
 水.....4杯

製作方法
 ① 將黑豆清洗後放入容器內，加上調好的(A)放置一晚。
 ② 蓋上以烘焙紙做成的內蓋(請參考馬鈴薯燉肉 → P.248)的秘訣和蓋子，然後以「燉煮·湯」|「燉煮」|「燉黑豆」進行加熱。
 ③ 取出1~2粒，若用手指即輕易捏碎，再蓋上蓋子，繼續放置一天。
 · 追加加熱 關燈後、加熱不足時，以「微波」|「100W」邊觀察情況邊進行加熱。
 →P.72、73

自動 347 燉煮昆布黃豆

自動烹調 | 加熱時間的標準 約179分鐘

燉煮·湯	微波	白色底盤
燉煮		
燉煮昆布黃豆		
→P.70	加水槽	空



材料(4人份)
 黃豆.....1杯(150g)
 砂糖.....100g
 醬油.....¼杯
 水.....4杯
 昆布(切成1cm見方的小丁).....20g

製作方法
 ① 將黃豆洗淨後放入容器，加入拌勻的材料(A)，然後靜置一晚。
 ② 將昆布加入①中，蓋上以烘焙紙做成的內蓋(請參考馬鈴薯燉肉 → P.248)的秘訣和蓋子，然後以「燉煮·湯」|「燉煮」|「燉煮昆布黃豆」進行加熱。
 · 追加加熱 關燈後、加熱不足時，以「微波」|「100W」邊觀察情況邊進行加熱。
 →P.72、73

手動 泰式螃蟹冬粉煲

手動烹調

手動	微波600W	白色底盤
微波	加熱時間	
→P.72、73	3~10分鐘	
	加水槽	空



材料(3~4人份)
 螃蟹(1隻450~500g).....1隻
 鹽.....½小匙
 胡椒.....1小匙
 醬油.....1½小匙
 芝麻油.....1大匙
 紅辣椒(乾燥、分成2等份並去籽).....1根
 生薑(切成薄片).....2段
 芫荽的根部.....5個(5g)
 大蒜.....2瓣
 培根(切成2cm寬).....5片
 冬粉(以熱水泡軟後，切成10cm長).....80g
 西式高湯(溶解1個西式高湯塊).....130ml
 蠔油.....1大匙
 濃醬油(偏甜而濃稠的醬油).....2小匙
 細蔥(切成7.5cm長).....2根
 西洋芹菜(切成2.5cm長).....1根份

製作方法
 ① 將螃蟹洗淨後切成6等份，與材料(A)一起拌勻後，醃漬約15分鐘使其入味。
 ② 將(B)放入容器裡，以「微波」|「600W」|「3~4分」進行加熱。
 ③ 將材料(C)和①的螃蟹放入②中，充份攪拌均勻後，輕輕蓋上保鮮膜，以「微波」|「600W」|「6~10分」進行加熱。加熱後，將食材充份拌勻。
 ④ 「微波加熱的使用方法」
 →P.72、73

[小叮嚀]
 · 關於材料中的濃醬油，建議使用泰式黑醬油(泰國黑抽)。

手動 東南亞香料椰汁雞

手動烹調

手動	燒烤	白色底盤
燒烤	加熱時間	
→P.75	16~23分鐘	
	微波600W	
	加熱時間	
→P.72、73	4~11分鐘	
	加水槽	空



材料(4人份)
 紅辣椒(乾燥).....3根
 檸檬香茅(磨成泥).....1小匙
 夏威夷豆(敲碎).....4顆(20g)
 生薑(磨成泥).....1½小匙
 薑黃(粉末).....¼小匙
 大蒜(磨成泥).....2瓣
 紫色洋蔥(磨成泥).....½個(約150g)
 雞腿肉(帶骨、1塊約200g).....4塊
 鹽.....½小匙
 水.....4小匙
 椰奶(罐頭).....½杯
 椰奶(罐頭).....½杯
 鹽.....½小匙
 乾燥藤黃果(羅望子).....½個
 泰國青檸檬.....2片
 檸檬香茅(拍打後斜切成5mm厚).....1根
 泰國青檸檬.....2片

手動 中東風茄汁燉羊肉丸

手動烹調

手動	微波600W	白色底盤
微波	加熱時間	
(輪替)	5~20分鐘	
→P.72~74	微波200W	
	加熱時間	
	18~20分鐘	
	加水槽	空



材料(4人份)
 羊絞肉.....250g
 洋蔥(切成碎末).....1個
 大蒜(切成碎末).....2瓣
 芫荽(切成碎末).....20g
 甜椒(粉末).....1小匙
 檸檬皮.....1小匙
 檸檬汁.....1小匙
 蕃茄糊.....2小匙
 松子.....2小匙
 蛋(打散).....1個
 麵粉(低筋麵粉).....2大匙
 鹽.....1½小匙
 粗粒黑胡椒.....1小匙
 橄欖油.....2大匙

製作方法
 ① 將材料(A)充份攪拌均勻，分成20等份後，各自揉成圓球狀。
 ② 將橄欖油放入較深的容器中，放入①後，以「微波」|「600W」|「5~7分」進行加熱。
 ③ 加熱後，瀝除多餘的油脂備用。
 ④ 將材料(B)和②拌勻，蓋上蓋子後，以「微波」|「600W」|「18~20分」和「微波」|「200W」|「18~20分」輪替加熱。
 「微波加熱的使用方法」
 →P.72、73
 「微波加熱(輪替)的使用方法」
 →P.74

燉煮·湯
 味噌煮鯖魚 / 蕃茄醬紅燒鯖魚 / 鮭魚冷盤 / 燉黑豆 / 燉煮昆布黃豆

燉煮·湯
 泰式螃蟹冬粉煲 / 東南亞香料椰汁雞 / 中東風茄汁燉羊肉丸

燉煮・湯 (湯品)

自動 348 義式蔬菜濃湯



材料 (2~3人份)

洋蔥 (切成小丁)	中的1/2個 (約100g)
紅蘿蔔 (切成小丁塊)	中的1/2根 (約50g)
西洋芹 (切成小丁)	1/2根
馬鈴薯 (切成小丁)	大的1/2個 (約50g)
高麗菜 (切成1cm的小丁)	40g
水煮黃豆	30g
蕃茄 (剝皮去掉種子、切成小丁)	30g
培根 (切成1cm寬)	1片
通心粉 (非快熟型)	20g
水	1 1/2杯
高湯粉	1個
蕃茄汁	1 1/2杯
鹽・胡椒	各少量

製作方法

① 將材料(A)放入容器，加入拌勻的材料(B)後，蓋上以烘焙紙做成的內蓋 (請參考 義式蔬菜濃湯 的秘訣) 和蓋子，然後以 [燉煮・湯] ▶ [湯品] ▶ [義式蔬菜濃湯] 進行加熱。

義式蔬菜濃湯的烹調秘訣

● 容器

採用直徑25cm (內徑約22.5cm)、深約10cm的廣口耐熱玻璃碗公最適合。



● 材料

儘量切成一樣的大小。

● 不要覆蓋保鮮膜或蓋子

因為需要燉煮，不用蓋上保鮮膜或蓋子。

● 蓋上壓住材料用的內蓋

用烘焙紙裁成比容器小一圈的圓形，在紙的中央裁出十字開口，放在材料上，再開始加熱。

● 蔬菜料理的浮渣

請在加熱後去浮渣。

● 蔬菜料理要多放一些湯汁

湯汁的份量以蓋過材料為準。

● 蔬菜料理中難以煮熟的材料

請放入熱度易於穿透的容器底部。

● 一次能夠烹調的份量

標準份量的0.8~1.3倍。

● 追加加熱 關燈後、加熱不足時請以 [微波] [500W] 邊觀察情況邊進行加熱。 → P.72、73

自動 349 南瓜濃湯

自動烹調 | 加熱時間的標準 約17分鐘



材料 (2~3人份)

南瓜	200g
洋蔥 (切成薄片)	1/2個 (約70g)
水	1 1/2杯
高湯塊	1個
奶油	1大匙
牛奶	1杯

製作方法

- 南瓜削皮後，切成不規則的塊狀。
- 將南瓜放入耐熱玻璃大碗內，然後加入洋蔥、奶油和材料(A)。
- 蓋上以烘焙紙做成的內蓋 (請參考 義式蔬菜濃湯 的秘訣)，以 [燉煮・湯] ▶ [湯品] ▶ [南瓜濃湯] 進行加熱，然後加入牛奶、以果汁機打碎，接著放入耐熱玻璃大碗，以 [微波] [700W] [約1分50秒] 進行溫熱。
- 視個人喜好撒上荷蘭芹碎末與麵包丁。 → P.72、73

「微波加熱的使用方法」 → P.72、73

[小叮嚀]

- 也可省略果汁機步驟直接食用。

應用 349 馬鈴薯湯

將南瓜換成削皮切成薄片的馬鈴薯 (200g)。

應用 349 青豆仁湯

將南瓜換成已川燙的青豆仁 (200g)。

應用 349 紅蘿蔔濃湯

自動烹調 | 加熱時間的標準 約17分鐘



材料 (2~3人份)

紅蘿蔔	200g
洋蔥 (切成薄片)	1/2個 (約70g)
水	1 1/2杯
高湯塊	1個
培根	2片
牛奶	1杯

製作方法

- 胡蘿蔔削皮後，切成薄片。
 - 將紅蘿蔔放入耐熱玻璃大碗內，然後加入洋蔥、切碎的培根和材料(A)。
 - 蓋上以烘焙紙做成的內蓋 (請參考 義式蔬菜濃湯 → P.256 的秘訣)，以 [燉煮・湯] ▶ [湯品] ▶ [南瓜濃湯] 進行加熱，然後加入牛奶、以果汁機打碎，接著放入容器裡，以 [微波] [700W] [約1分50秒] 進行溫熱。 → P.72、73
 - 視個人喜好撒上荷蘭芹碎末與麵包丁。
- 「微波加熱的使用方法」 → P.72、73
- 追加加熱 關燈後、加熱不足時，以 [微波] [500W] 邊觀察情況邊進行加熱。 → P.72、73



自動 350 蛤蜊巧達湯

自動烹調 | 加熱時間的標準 約16分鐘



材料 (4人份)

水煮海瓜子罐頭	1罐
馬鈴薯 (切成1cm見方的小丁)	中的2個
紅蘿蔔 (切成1cm見方的小丁)	1根
培根 (切成1cm寬)	2片
水	1 1/2杯
高湯塊	1個
鹽・胡椒	各少量
牛奶	1 1/2杯
太白粉	1大匙


製作方法

- 將材料(A)放入容器，蓋上以烘焙紙做成的內蓋 (請參考 義式蔬菜濃湯 → P.256 的秘訣)。
 - 以 [燉煮・湯] ▶ [湯品] ▶ [蛤蜊巧達湯] 進行加熱。加熱後放入調好的(B)，以 [微波] [700W] [約2分20秒] 加熱後，將食材稍微拌勻。 → P.72、73
- 「微波加熱的使用方法」 → P.72、73



自動 351 干貝蕪菁巧達湯

自動烹調 | 加熱時間的標準 約17分鐘

燉煮・湯	微波700W 加熱時間	
湯品	2分20秒~	白色底盤
干貝蕪菁巧達湯	3分30秒 (預煮)	
→P.70	微波	加水槽 空



材料(4人份)

- 干貝(切成對半厚度後,再切成4等份) 4個
- 蕪菁(切除葉片時稍微留下莖部,削皮後切成6等份) 2個(約140g)
- 洋蔥(切成薄片) 50g
- 鴻喜菇 100g
- 奶油 1/2大匙
- 水 1 1/2杯
- 高湯塊 1個
- 鹽・胡椒 各少量
- 牛奶 1 1/2杯
- 太白粉 1大匙

製作方法


- 將材料(A)放入容器內,蓋上保鮮膜後,以[微波700W]約3分30秒加熱後,將食材稍微拌勻。→P.72、73
- 將材料(B)放入①中,蓋上以烘焙紙做成的內蓋(請參考香腸高麗菜蕃茄湯的秘訣)
- 以[燉煮・湯]▶[湯品]▶干貝蕪菁巧達湯進行加熱。加熱後,加入調好的(C),以[微波700W]約2分20秒加熱後,再輕輕拌勻。

「微波加熱的使用方法」→P.72、73

●追加加熱 關燈後、加熱不足時,以[微波500W]邊觀察情況邊進行加熱。→P.72、73

自動 352 香腸高麗菜蕃茄湯

自動烹調 | 加熱時間的標準 約17分鐘

燉煮・湯	微波	
湯品		白色底盤
香腸高麗菜蕃茄湯		
→P.70		加水槽 空



材料(2人份)

- 去皮蕃茄罐頭 1 1/2罐(約200g)
- 德式香腸(斜切成3mm厚) 4根
- 高麗菜 2片(約200g)
- 洋蔥(切成薄片) 1/4個(約50g)
- 奶油 1小匙
- 水 1 1/2杯
- 高湯塊 1個
- 鹽・胡椒 各少量

製作方法


- 將高麗菜切成5~6cm寬,然後重疊並切成1cm寬,用叉子將蕃茄壓碎備用。
- 將材料(A)與所有的材料放入容器,蓋上以烘焙紙做成的內蓋(請參考香腸高麗菜蕃茄湯的秘訣),以[燉煮・湯]▶[湯品]▶香腸高麗菜蕃茄湯進行加熱。

香腸高麗菜蕃茄湯 的秘訣

- 容器 直徑25cm(內徑約22.5cm)、深約10cm的廣口耐熱玻璃碗最適合。
- 不要覆蓋保鮮膜或蓋子 因為需要燉煮,不用蓋上保鮮膜或蓋子。
- 蓋上壓住材料用的內蓋 用烘焙紙裁成比容器小一圈的圓形,在紙的中央裁出十字開口,放在材料上加熱,可讓湯汁均勻滲入所有材料。
- 追加加熱 關燈後、加熱仍不足時請利用[微波500W]邊觀察情況邊進行加熱。→P.72、73

自動 353 南瓜玉米濃湯

自動烹調 | 加熱時間的標準 約12分鐘

燉煮・湯	微波700W 加熱時間	
湯品	2分20秒~	白色底盤
南瓜玉米濃湯	3分30秒	
→P.70	微波	加水槽 空



材料(2~3人份)

- 南瓜 150g
- 洋蔥(切成薄片) 1/4個(70g)
- 水 1杯
- 高湯塊 1/2個
- 鹽・胡椒 各少量
- 奶油 1/2大匙
- 牛奶 2 1/2杯
- 玉米(罐頭) 60g
- 鄉村起司 150g

製作方法

- 將南瓜去皮,切成滾刀塊
- 將南瓜放入較大較深的耐熱玻璃大碗內,然後加入洋蔥、奶油和材料(A)。

- 蓋上以烘焙紙做成的內蓋(請參考香腸高麗菜蕃茄湯→P.258的秘訣),以[燉煮・湯]▶[湯品]▶南瓜玉米濃湯進行加熱。
- 將牛奶加入加熱過的③,以果汁機打勻,接著放入耐熱玻璃大碗,加入玉米,以[微波700W]2分20秒~3分30秒進行加熱,然後加入起司並攪拌均勻。→P.72、73

「微波加熱的使用方法」→P.72、73

●追加加熱 關燈後、加熱仍不足時,請利用[微波500W]邊觀察情況邊進行加熱。→P.72、73

自動 354 中式海瓜子湯

自動烹調 | 加熱時間的標準 約17分鐘

燉煮・湯	微波	
湯品		白色底盤
中式海瓜子湯		
→P.70		加水槽 空



自動烹調 | 加熱時間的標準 約17分鐘

燉煮・湯	微波	
湯品		白色底盤
中式海瓜子湯		
→P.70		加水槽 空

材料(4人份)

- 海瓜子(帶殼) 200g
- 高麗菜(切成一口大小) 150g
- 水 3杯
- 大蒜(磨成泥) 1/2瓣
- 雞湯濃縮顆粒(粒狀) 1小匙
- 醬油 1小匙
- 鹽・胡椒 各少量

製作方法

- 將海瓜子泡在3%的食鹽水裡(適量)約3小時~半天左右,放在陰涼處使其吐沙。
- 將海瓜子放入較大較深的耐熱玻璃碗公內,以摩擦殼與殼的方式仔細清洗後,加入高麗菜、(A),蓋上以烘焙紙做成的內蓋(請參考香腸高麗菜蕃茄湯→P.258)的秘訣)。
- 以[燉煮・湯]▶[湯品]▶中式海瓜子湯進行加熱。再輕輕拌勻。

●追加加熱 關燈後、加熱不足時,以[微波500W]邊觀察情況邊進行加熱。→P.72、73

自動 355 豬肉味噌湯

自動烹調 | 加熱時間的標準 約15分鐘

燉煮・湯	微波	
湯品		白色底盤
豬肉味噌湯		
→P.70		加水槽 空



材料(2~3人份)

- 豬肉薄片(切成一口大小) 100g
- 白蘿蔔(切成5mm厚的扇形) 1/4根(約100g)
- 紅蘿蔔(切成5mm厚的半月形) 1/4根(約40g)
- 牛蒡(斜切成3mm的厚片,泡在加醋的水中) 1/4根(約50g)
- 小芋頭(5mm厚的環狀切片,用鹽搓揉以去除黏性) 2個(約100g)
- 乾燥香菇(泡水去蒂切成4等份) 2朵
- 高湯 2杯
- 味噌 2大匙
- 長蔥(斜切成5mm厚的長段) 1/4根(約30g)

製作方法

- 將材料(A)放入容器,加入拌勻的材料(B)後,蓋上以烘焙紙做成的內蓋(請參考豬肉味噌湯、日式雜燴湯、鮭魚酒糟味噌湯→P.260)的秘訣),然後以[燉煮・湯]▶[湯品]▶豬肉味噌湯進行加熱。
- 加熱後,放入長蔥拌勻。

自動 356 日式雜燴湯

自動烹調 | 加熱時間的標準 約15分鐘

嫩煮・湯 微波 白色底盤

湯品 微波 加水槽 空

日式雜燴湯 →P.70



材料 (2~3人份)

- 木棉豆腐 (切成一口大小)..... 1/2塊 (約100g)
- 白蘿蔔 (切成5mm厚的扇形)..... 1/4根 (約100g)
- 紅蘿蔔 (切成5mm厚的半月形)..... 1/4根 (約40g)
- 牛蒡 (斜切成3mm的厚片, 泡在加醋的水中)..... 1/4根 (約50g)
- 小芋頭 (5mm厚的環狀切片, 用鹽揉搓以去除黏性)..... 2個 (約100g)
- 乾香菇 (泡水後去蒂切成4等份)..... 2朵
- 蒟蒻 (去除澀味後, 切成5mm厚、2cm寬的塊狀)..... 50g
- 高湯..... 2杯
- 醬油..... 1大匙
- 鹽..... 1/4小匙
- 酒..... 1大匙
- 味醂..... 1小匙
- 細蔥..... 適量

製作方法

- 將材料(A)放入較大較深的耐熱玻璃大碗, 加入拌勻的材料(B)後, 蓋上以烘焙紙做成的內蓋 (請參考 豬肉味噌湯、日式雜燴湯、鮭魚酒糟味噌湯的秘訣), 然後以**嫩煮・湯**▶**湯品**▶**日式雜燴湯**進行加熱。
 - 視個人喜好加上細蔥。
- 追加加熱 關燈後, 加熱仍不足時, 請利用**微波[500W]**邊觀察情況邊進行加熱。→P.72、73

豬肉味噌湯、日式雜燴湯、鮭魚酒糟味噌湯的烹調秘訣

- 容器 直徑25cm (內徑約22.5cm)、深約10cm的廣口耐熱玻璃碗最適合。
- 多放一些湯汁 湯汁的份量以蓋過材料為準。
- 不要覆蓋保鮮膜或蓋子 因為需要嫩煮, 不用蓋上保鮮膜或蓋子。
- 蓋上壓住材料用的內蓋 用烘焙紙裁成比容器小一圈的圓形, 在紙的中央裁出十字開口, 放在材料上加熱, 可讓湯汁均勻滲入所有材料。
- 浮渣 加熱後再去除浮渣。
- 追加加熱 關燈後, 加熱仍不足時 請利用**微波[500W]**邊觀察情況邊進行加熱。→P.72、73

自動 357 鮭魚酒糟味噌湯

自動烹調 | 加熱時間的標準 約17分鐘

微波600W 加熱時間 約3分30秒 白色底盤

嫩煮・湯 微波 加水槽 空

湯品 微波500W 加熱時間 約40秒 (預煮)

鮭魚酒糟味噌湯 →P.70



材料 (4人份)

- 生鮭魚切片 (切成一口大小)..... 2片
- 白蘿蔔 (切成5mm厚的扇形)..... 50g
- 紅蘿蔔 (切成5mm厚的扇形)..... 50g
- 洋蔥 (切成一口大小)..... 50g
- 馬鈴薯 (切成一口大小)..... 50g
- 油豆腐泡 (川燙後切細絲)..... 1/2片
- 生香菇 (去蒂切成4等份)..... 2朵
- 高湯..... 3杯
- 酒糟..... 40g
- 味噌..... 2~3大匙
- 醬油..... 1大匙

製作方法

- 將(A)放入較大較深的耐熱玻璃碗內, 蓋上保鮮膜, 以**微波[600W]** [約3分30秒] 加熱後, 再輕輕拌勻。→P.72、73
 - 在耐熱容器內加入2大匙酒糟與高湯, 以**微波[500W]** [約40秒] 加熱溶解。在①中加入油豆腐皮、香菇, 以及調好的(B), 蓋上以烘焙紙做成的內蓋 (請參考 豬肉味噌湯、日式雜燴湯、鮭魚酒糟味噌湯的秘訣)。
- 以**嫩煮・湯**▶**湯品**▶**鮭魚酒糟味噌湯**進行加熱後, 將食材稍微拌勻。
- 「微波加熱的使用方法」→P.72、73
- [小叮嚀]
- 待加熱後, 再去除浮渣。
 - 追加加熱 關燈後、加熱不足時, 以**微波[500W]**邊觀察情況邊進行加熱。→P.72、73

手動 泰式酸辣湯

手動烹調

手動 微波600W 加熱時間 2分30秒 ~12分鐘 白色底盤

微波 加水槽 空

→P.72、73



材料 (3~4人份)

- 紅辣椒 (乾燥)..... 10根
- 泰國青檸葉..... 5片
- 檸檬香茅 (切成1mm的小段)..... 2根份
- 泰式魚醬..... 5大匙
- 萊姆汁..... 60ml
- 辣椒醬 (市售品)..... 1大匙
- 西式高湯 (溶解1個西式高湯塊)..... 2 1/2杯
- 椰奶 (罐頭)..... 2 1/2杯
- 大正蝦 (或草蝦)..... 10條
- 芫荽葉..... 適量

製作方法

- 以適量的溫水將紅辣椒泡軟後, 切成2等份、去籽後備用。
 - 將材料(A)放入容器內, 仔細攪拌後, 以**微波[600W]** [9~12分鐘] 進行加熱, 然後加入椰奶並攪拌均勻。
 - 將蝦子排列在平底盤上, 輕輕蓋上保鮮膜後, 以**微波[600W]** [2分30秒~3分鐘] 進行加熱。
 - 加熱後, 將②與③的蝦子加熱後的湯汁混合均勻, 裝入容器中, 然後撒上芫荽葉。
- 「微波加熱的使用方法」→P.72、73
- [小叮嚀]
- 檸檬香茅應使用接近根部的白色部份。
 - 泰國青檸葉可使用乾燥品代替。
 - 芫荽 (胡荽) 的份量可視個人喜好增減。

手動 中東風豆子玉米湯

手動烹調

手動 微波600W 加熱時間 2~11分鐘 白色底盤

微波 加水槽 空

→P.72、73



材料 (3~4人份)

- 洋蔥 (切成碎末)..... 1/4個
- 大蒜 (切成碎末)..... 1瓣
- 葵花油..... 1大匙
- 胡椒..... 1/2小匙
- 鹽..... 1/4小匙
- 孜然籽 (整粒)..... 1/2小匙
- 水煮紅大豆 (罐頭)..... 140g
- 玉米 (罐頭)..... 140g
- 蔬菜高湯..... 1 1/4杯
- 荷蘭芹 (切成碎末)..... 1大匙
- 檸檬汁..... 1大匙
- 酸奶油..... 適量
- 切達起司..... 適量
- 細蔥 (切成碎末)..... 1小匙

製作方法

- 將材料(A)放入較大較深的耐熱玻璃大碗裡, 拌勻後以**微波[600W]** [2分~2分30秒] 加熱, 然後將食材拌勻。
 - 將材料(B)加入①中, 拌勻後以**微波[600W]** [8~11分] 進行加熱。
 - 加熱後, 加入檸檬汁拌勻、將湯汁裝入容器中, 放上切達起司和酸奶油, 然後撒上細蔥。
- 「微波加熱的使用方法」→P.72、73

燉煮・湯（咖哩・燴類）

自動 358 咖哩豬肉

自動烹調 加熱時間的標準 約47分鐘	
微波700W 加熱時間 約4分40秒 (預煮)	白色底盤
微波 (輪替)	加水槽 空
微波 熱風烘烤	



材料(4人份)

豬肉丁	200g
鹽・胡椒	各少量
馬鈴薯(切成不規則塊狀後,稍微過水)	大的1個(約200g)
洋蔥(切成月牙形)	1個(約200g)
紅蘿蔔(切成不規則塊狀)	小的1根(約100g)
咖哩塊	1小盒(約120g)
水	2½~3杯
沙拉油	適量

製作方法

- 將鹽和胡椒撒在豬肉上,將沙拉油倒入平底鍋加熱,放入豬肉、迅速翻炒後取出,然後放入材料(A)並徹底炒熟。
- 將(B)放入容器後,蓋上蓋子。以微波700W約4分40秒加熱後,仔細拌勻,讓咖哩塊融化。→P.72、73

- 將(C)放入①中、仔細攪拌均勻,蓋上蓋子後,以「燉煮・湯」▶「咖哩・燴類」▶「咖哩豬肉」進行加熱後,(加熱過程中,請每15分鐘攪拌一次、讓咖哩塊溶解)。「微波加熱的使用方法」→P.72、73
- 追加加熱 關燈後、加熱不足時,以微波200W邊觀察情況邊進行加熱。→P.72、73

手動 泰式紅咖哩雞翅腿

手動烹調	
微波600W 加熱時間 4~16分鐘	白色底盤
微波 (輪替)	加水槽 空
微波 熱風烘烤	

材料(5~6人份)

沙拉油	1大匙
紅辣椒(乾燥、分成2等份並去籽)	7根
紫色洋蔥(磨成泥)	2大匙
大蒜(磨成泥)	2瓣
檸檬香茅(切成碎末)	2大匙
檸檬皮(磨成泥)	½個份
芫荽的根部(切成碎末)	2小匙
胡椒	½小匙
鹽	½小匙
蝦醬(市售品)	1小匙
椰奶(罐頭)	60ml
雞翅腿	12根(約720g)
椰奶(罐頭)	190ml
泰式魚醬	2大匙
棕櫚糖	1大匙
甜羅勒葉	適量
泰國青檸葉(切絲)	適量
紅辣椒(乾燥、切成小段)	1根



製作方法

- 將材料(A)放入較大較深的容器裡,仔細攪拌均勻後,以微波600W 4分~4分30秒進行加熱。
- 將材料(B)放入①中並仔細攪拌均勻,蓋上蓋子後,以微波600W 14~16分及微波200W 18~20分進行輪替加熱。

- 加熱後,將食材仔細攪拌均勻,然後撒上甜羅勒葉、泰國青檸葉和紅辣椒。

「微波加熱的使用方法」→P.72、73
「微波加熱(輪替)的使用方法」→P.74

手動 東南亞風咖哩燉牛肉

手動烹調	
微波600W 加熱時間 2~15分鐘	白色底盤
微波 (輪替)	加水槽 空
微波 熱風烘烤	

材料(3~4人份)

牛腰脊肉(切成3cm方塊)	350g
鹽	½小匙
砂糖	½小匙
泰式醬油	½小匙
紫色洋蔥(磨成泥)	½個(約60g)
檸檬香茅(磨成泥)	1根
紅辣椒(乾燥)	10~12根
生薑(磨成泥)	2片(約10g)
大蒜(磨成泥)	1瓣
夏威夷豆(敲碎)	2顆(約10g)
蝦醬(市售品)	½小匙
椰奶(罐頭)	60ml



椰蓉(粉末)	3大匙
沙拉油	2大匙
泰國青檸葉	2片
椰奶(罐頭)	2杯
鹽	少量
砂糖	½小匙
濃醬油(偏甜而濃稠的醬油)	½小匙

製作方法

- 將牛肉放入拌勻的材料(A)浸漬約30分鐘備用。
- 將材料(B)仔細拌勻後備用。
- 將椰蓉攤平鋪在平底盤上,以微波600W 2~3分加熱,待椰蓉出現燒烤色澤後,仔細拌勻並放涼備用。
- 將沙拉油和泰國青檸葉放入較深的容器中,拌勻後以微波600W 1分30秒~2分進行加熱。(加熱後的容器會變得很燙,取出時請注意安全)
- 將④取出,加入②並拌勻,以微波600W加熱2~3分。
- 將①的牛肉稍微瀝乾水分後,加入⑤中拌勻,蓋上蓋子後,以微波600W 4~5分及微波200W 19~21分進行輪替加熱。

- 加熱後,加入椰奶、材料(C)和③的椰蓉,仔細攪拌後蓋上蓋子,設定微波600W 8~15分並按下開始按鍵開始加熱,在結束前4~5分鐘時暫停一次,將食材拌勻後再繼續加熱。

「微波加熱的使用方法」→P.72、73
「微波加熱(輪替)的使用方法」→P.74

【小叮嚀】

- 泰國青檸葉可使用乾燥品代替。

自動 359 紅酒燉牛肉

自動烹調 加熱時間的標準 約90分鐘	
微波600W 加熱時間 4~16分鐘	白色底盤
微波 (輪替)	加水槽 空
微波 熱風烘烤	

材料(4人份)

燉湯用牛肉丁	400g
鹽・胡椒	各少量
麵粉(低筋麵粉)	1大匙
馬鈴薯(切成不規則塊狀後,稍微過水)	大的1個(約200g)
紅蘿蔔(切成不規則塊狀)中的	1根(約150g)
洋蔥(切成月牙形)中的	1個(約200g)
奶油	25g
麵粉(低筋麵粉)	40g
西式高湯(溶解2個西式高湯塊)	2~2½杯
蕃茄糊	¼杯
紅酒	3大匙
砂糖	½大匙
鹽	½小匙
胡椒	少量
月桂葉	3片
沙拉油	少量
鮮奶油	適量



製作方法

- 將牛肉撒上鹽・胡椒,裹上薄薄一層麵粉。
- 在平底鍋倒入沙拉油加熱,將①炒至表面焦黃後取出,倒入蔬菜仔細拌炒。
- 將(A)倒入平底鍋,仔細翻炒至呈現茶褐色為止,接著加入調好的(B),用打泡器攪拌到不會結塊為止,並加以煮沸。
- 將②和③放入容器裡、仔細攪拌均勻,蓋上蓋子後,以「燉煮・湯」▶「咖哩・燴類」▶「紅酒燉牛肉」加熱過程中,請每30分鐘攪拌一次。可視個人喜好加入鮮奶油。
- 追加加熱 關燈後、加熱不足時,以微波200W邊觀察情況邊進行加熱。→P.72、73

應用 359 豬肉濃湯

以濃湯、咖哩用的豬肉代替牛肉,參考「燉煮・湯」▶「咖哩・燴類」▶「紅酒燉牛肉」進行加熱。

自製食品 (肉類)

自動 360 手工德式香腸

自動烹調 | 加熱時間的標準 約61分鐘

自製食品
肉
手工德式香腸
蒸氣微波
熱風烘烤
→P.70

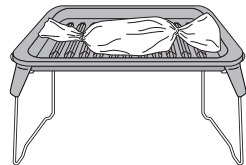
燒烤盤 (打開支架、折起上層用握柄)
白色底盤
加水槽
加滿水



- 材料 (3~4人份)
- 豬腿絞肉..... 400g
 - 洋蔥 (磨成泥)..... 1大匙
 - 大蒜 (磨成泥)..... 1小匙
 - 牛奶..... 3大匙
 - 太白粉..... 2大匙
 - 鹽..... 1½小匙
 - 胡椒·肉荳蔻·甜椒·丁香·百里香等 (粉)..... 各少量
 - 沙拉油..... 少量

製作方法

- 將加水槽加水至滿水線後，再裝入本機。
- 將沙拉油以外的食材全部一起充份攪拌均勻，將手沾沙拉油，把肉餡放在一隻手上，另一隻手則以拍打的方式讓空氣排出，使肉餡變得平滑。
- 將肉餡捏成直徑7cm左右棒狀，用烘焙紙以包壽司的方式捲起來之後，將兩端扭緊。



- 放在已張開支架的燒烤盤上，再放在白色底盤上，以 **自製食品** ▶ **肉** ▶ **手工德式香腸** 進行加熱。

【小叮嚀】

- 因材料中已加入辛香料，放在冷藏庫一星期左右也不會走味。
- 作好的手工香腸可用於前菜、沙拉與炒飯配料等用途上。

自動 361 手工豬肉火腿

自動烹調 | 加熱時間的標準 約61分鐘

自製食品
肉
手工豬肉火腿
蒸氣微波
熱風烘烤
→P.70

燒烤盤 (打開支架、折起上層用握柄)
白色底盤
加水槽
加滿水



- 材料 (3~4人份)
- 豬腰脊肉 (整塊)..... 約500g
 - 鹽..... 2大匙
 - 砂糖..... 2小匙
 - 白酒..... 3大匙
 - 洋蔥·紅蘿蔔 (分別切成薄片)..... 各20g
 - 西洋芹菜..... 少量
 - 大蒜 (切成薄片)..... 1瓣
 - 胡椒·肉荳蔻·甜椒·丁香·百里香·迷迭香等辛香料... 各少量
 - 砂糖·沙拉油..... 各1小匙

製作方法

- 將加水槽加水至滿水線後，再裝入本機。
- 用叉子在豬肉表面戳一戳，將鹽和砂糖塗在整塊肉上，充分揉搓入味，放入塑膠袋裡，加入(A)，擠壓出袋子裡的空氣後，綁緊塑膠袋口。
- 將②放入容器內，用500g左右的重物壓在上方，放在冷藏庫內醃製2~3天。
- 從塑膠袋裡取出整塊肉，放在已裝水的容器內，在冷藏庫放置半天左右，過程中需不時換水，以去除鹽分。
- 用餐巾紙等擦乾水分，塗上砂糖與沙拉油的混合液，放在已張開支架的燒烤盤上，放在白色底盤上，以 **自製食品** ▶ **肉** ▶ **手工豬肉火腿** 進行加熱。
- 待充分放涼之後，用保鮮膜包起來，放在冷藏庫內冷藏。

【小叮嚀】

- 因未使用防腐劑，不能保存太久。請在一星期內食用完畢。
- 當作前菜直接食用時，需將去除鹽分的過程延長到24小時。

自動 362 牛肉乾 (中式口味)

自動烹調 | 加熱時間的標準約61~120分鐘

自製食品
肉
牛肉乾
蒸氣微波
熱風烘烤
→P.70

燒烤盤 (打開支架、折起上層用握柄)
白色底盤
加水槽
加滿水



- 材料 (2~3人份)
- 生牛肉 (切成薄片)..... 150~200g
 - 醬油..... 2大匙
 - 白酒..... 1大匙
 - 蜂蜜..... 1大匙
 - 大蒜 (磨成泥)..... 少量
 - 生薑 (磨成泥)..... 少量
 - 芝麻油..... 1小匙
 - 七味唐辛子·胡椒..... 各少量

製作方法

- 將加水槽加水至滿水線後，再裝入本機。
- 將牛肉放入拌勻的材料(A)、浸漬3小時以上，用餐巾紙吸去醬汁，鋪在已張開支架的燒烤盤上，並避免讓肉片重疊。
- 將②放在白色底盤上，以 **自製食品** ▶ **肉** ▶ **牛肉乾** 進行加熱，加熱過程中請觀察乾燥程度，視情況翻面後再繼續加熱。
- 繼續以 **自製食品** ▶ **肉** ▶ **牛肉乾** 進行加熱，待牛肉乾燥即表示完成。

應用 362 牛肉乾 (原味)

以鹽·胡椒 (適量) 代替牛肉乾的(A)醬汁。

自製食品 (魚類)

自動 363 油封秋刀魚

自動烹調 | 加熱時間的標準 約180分鐘

自製食品
魚
油封秋刀魚
蒸氣微波
熱風烘烤
→P.70

燒烤盤 (打開支架、折起上層用握柄)
白色底盤
加水槽
加滿水



- 材料 (4條)
- 秋刀魚 (1條約150g)..... 4條
 - 鹽..... 適量
 - 橄欖油..... 40g
 - 穀物醋..... 40g
 - 大蒜 (切成薄片)..... 2瓣
 - 月桂葉 (剝半)..... 2片

製作方法

- 將加水槽加水至滿水線後，再裝入本機。
- 將秋刀魚去掉頭部與內臟，擦乾水分並撒上鹽。
- 在剪成30×40cm大的4張烘焙紙上，分別放上一條秋刀魚，將(A)平均淋在魚上，扭緊烘焙紙的兩端封好，再放在已打開支架的燒烤盤上。
- 將③放在白色底盤上，以 **自製食品** ▶ **魚** ▶ **油封秋刀魚** 進行加熱。
- 繼續以 **自製食品** ▶ **魚** ▶ **油封秋刀魚** 進行加熱。



【小叮嚀】

- 因為連骨頭都會變軟，因此整條魚都可以食用。

自動 364 油封若鶯魚

自動烹調 | 加熱時間的標準 約90分鐘

自製食品
魚
油封若鶯魚
蒸氣微波
熱風烘烤
→P.70

燒烤盤 (打開支架、折起上層用握柄)
白色底盤
加水槽
加滿水



- 材料 (2~3人份)
- 若鶯魚..... 200g
 - 鹽..... 適量
 - 橄欖油..... 20g
 - 穀物醋..... 20g
 - 乾燥香草類·辛香料類 (月桂葉·丁香·黑胡椒·辣椒等)..... 適量
 - 紅椒..... 1個
 - 黃椒..... 1個
 - 洋蔥 (切成細絲)..... ½個
 - 白酒醋·米醋..... 各3大匙
 - 水..... ½杯
 - 鹽·砂糖·醬油..... 各1小匙
 - 胡椒..... 適量

製作方法

- 將加水槽加水至滿水線後，再裝入本機。
- 將若鶯魚擦乾水分，並撒上鹽。
- 在剪成30×40cm大的烘焙紙上，放上若鶯魚、橄欖油、穀物醋、乾燥香料香草類、辛香料後，扭緊烘焙紙兩端封好。
(請參考油封秋刀魚的製作方法③。)
- 將食材放在已打開支架的燒烤盤上，再放在白色底盤上，以 **自製食品** ▶ **魚** ▶ **油封若鶯魚** 進行加熱，然後取出。
- 製作乾燥蔬菜。紅甜椒、黃甜椒去籽後對半切開。將洋蔥切成細絲。
- 將切好的蔬菜排列在已打開支架的燒烤盤上，再放在白色底盤上，以 **自製食品** ▶ **乾燥蔬菜·乾燥水果** ▶ **乾燥蔬菜** 進行加熱。
- 將乾燥蔬菜分別切絲，連同若鶯魚一起以材料(A)醃漬。

自動 365 鮭魚肉凍

自動烹調 | 加熱時間的標準 約61分鐘

自製食品
魚
鮭魚肉凍
蒸氣微波
熱風烘烤
→P.70

燒烤盤 (打開支架、折起上層用握柄)
白色底盤
加水槽
加滿水



- 材料 (18×8cm的耐熱玻璃容器1個、5~6人份)
- 生鮭魚切片 (1片約100g)..... 5片
 - 白酒..... 1大匙
 - 蛋白..... 2個份
 - 鮮奶油..... 1杯
 - 鹽..... ½小匙
 - 胡椒..... 少量
 - 甜椒 (粉末)..... 1小匙
 - 黑橄欖 (去籽)..... 12個

製作方法

- 將加水槽加水至滿水線後，再裝入本機。
- 將鮭魚去骨去皮，切成一口大小，放在研磨碗內，研磨到泥狀、出現黏性為止。
- 加入白酒、蛋白、鮮奶油、鹽、胡椒、甜椒粉充份拌勻。
- 將黑橄欖對切。在模型底部鋪上烘焙紙，填入③後，塞入適量的橄欖，並將表面填平。
- 放在已打開支架的燒烤盤中央，再以 **自製食品** ▶ **魚** ▶ **鮭魚肉凍** 進行加熱。

【小叮嚀】

- 表面過於乾燥時，請蓋上比模型小一圈的烘焙紙後再加熱。

手工德式香腸 / 手工豬肉火腿 / 牛肉乾 (中式口味) / 牛肉乾 (原味)

自製食品

油封秋刀魚 / 油封若鶯魚 / 鮭魚肉凍

自製食品

自製食品 (乾燥蔬菜、乾燥水果)

自動 366 乾燥蔬菜



自動烹調 | 加熱時間的標準 約61分鐘

自製食品
乾燥蔬菜、乾燥水果
乾燥蔬菜 蒸氣微波
乾燥蔬菜 熱風烘烤
→ P.70

燒烤盤 (打開支架、折起上層用握柄) 白色底盤
加水槽 加滿水

- 材料 (4~5人份)
- 小黃瓜 (切成小段或不規則塊狀) 2~3條
 - 紅蘿蔔 (切成薄片或不規則塊狀) 1~2根
 - 西洋芹 (切成小段或不規則塊狀) 1~2根
 - 小洋葱 (去皮) 8~20個
 - 生香菇 (整朵) 6~12朵
 - 苦瓜 1根
 - 高麗菜 (縱切) 300~500g
 - 洋葱 (切成薄片或縱切) 1個

醋拌高麗菜

材料 (1~2人份) · 製作方法

將已製成乾燥蔬菜的高麗菜 (約200g) 切成一口大小，加入醬油、醋 (各1½大匙)、砂糖 (½小匙)、芝麻油 (½小匙)、辣油 (少量) 拌勻。

醬油涼拌小黃瓜

材料 (1~2人份) · 製作方法

將已製成乾燥蔬菜的小黃瓜 (2條)，放在煮沸過的調味料 (醬油2大匙、酒1大匙、砂糖½小匙、紅辣椒½條) 裡，醃漬3~4小時。

製作方法

- 將加水槽加水至滿水線後，再裝入本機。
- 選擇要製作的蔬菜，配合料理需求切塊。將苦瓜縱向切成對半，用湯匙等工具挖去種籽與白囊，切成3~5mm厚片。
- 將各材料分散放在已打開支架的燒烤盤上，再放在白色底盤上，以 **自製食品** ▶ **乾燥蔬菜、乾燥水果** ▶ **乾燥蔬菜** 進行加熱。
- 繼續以 **自製食品** ▶ **乾燥蔬菜、乾燥水果** ▶ **乾燥蔬菜** 邊觀察乾燥程度邊進行加熱。

[小叮嚀]

- 加熱時間會依食材種類、形狀、厚度而異，需邊觀察情況邊進行加熱。

綜合泡菜

材料 (3~4人份) · 製作方法

將已製成乾燥蔬菜的小黃瓜 (1條份)、小洋葱 (8個)、紅蘿蔔 (1根份)、西洋芹 (1根份)，泡在醬汁裡醃漬 (醋1杯)、砂糖40g、鹽½小匙、月桂葉1~2片、胡椒粉4~6粒、紅辣椒1條)。

使用乾燥蔬菜的料理

半乾燥蔬菜可直接使用，完全乾燥的材料和香菇等，則以熱水迅速燙過並瀝乾水分後，用於燉煮類和熱炒類料理。

應用 366 使用乾燥蔬菜 炒麵

材料 (1~2人份) · 製作方法

將附醬包的炒麵用麵條 (1袋)、已製成乾燥蔬菜的高麗菜、胡蘿蔔、洋葱、苦瓜、香菇等喜歡的蔬菜 (約250g) 拌勻後，參閱炒麵 (→ P.168) 的做法來製作。

自動 367 半乾燥蕃茄

自動烹調 | 加熱時間的標準 約90~180分鐘

自製食品
乾燥蔬菜、乾燥水果
半乾燥蕃茄 蒸氣微波
半乾燥蕃茄 熱風烘烤
→ P.70

燒烤盤 (打開支架、折起上層用握柄) 白色底盤
加水槽 加滿水



材料 (1包)

- 小蕃茄 1包

製作方法

- 將加水槽加水至滿水線後，再裝入本機。
 - 小蕃茄去蒂橫切成對半，去籽之後，排在已打開支架的燒烤盤上，使切口朝上，再放在白色底盤上，以 **自製食品** ▶ **乾燥蔬菜、乾燥水果** ▶ **半乾燥蕃茄** 進行加熱，加熱過程中必須不時將食材翻面。
 - 繼續以 **自製食品** ▶ **乾燥蔬菜、乾燥水果** ▶ **半乾燥蕃茄** 邊觀察乾燥程度邊進行加熱。
- [小叮嚀]
- 乾燥程度可依個人喜好與用途加以調整。
 - 將完全乾燥的蕃茄放入密封的容器內，在貯藏於冷藏室的狀態下可以保存半年左右。

使用半乾燥蕃茄

乾燥後，色彩將更加鮮豔，也更增添甜味，滋味濃厚，帶來甜中帶酸的豐富口感。

油漬半乾燥蕃茄

材料 (1包) · 製作方法

將半乾燥的蕃茄放入密封的容器內，加入適量的橄欖油、胡椒粉、鹽或是岩鹽。

- 可搭配沙拉或通心粉等料理作為裝飾。

自動 368 乾燥香草



蒔蘿 山蘿蔔 百里香



鼠尾草 薄荷

自動烹調 | 加熱時間的標準 約60分鐘

自製食品
乾燥蔬菜、乾燥水果
乾燥香草 蒸氣微波
乾燥香草 熱風烘烤
→ P.70

燒烤盤 (打開支架、折起上層用握柄) 白色底盤
加水槽 加滿水

材料 (標準材料)

- 蒔蘿、山蘿蔔、百里香、鼠尾草、薄荷 各30g

製作方法

- 將加水槽加水至滿水線後，再裝入本機。
- 挑選要製作的材料，清洗後用餐巾紙等擦乾水分。
- 將材料鋪放在已打開支架的燒烤盤上，再放在白色底盤上，以 **自製食品** ▶ **乾燥蔬菜、乾燥水果** ▶ **乾燥香草** 邊觀察乾燥程度邊進行加熱。(視其乾燥程度，反覆以 **自製食品** ▶ **乾燥蔬菜、乾燥水果** ▶ **乾燥香草** 進行加熱。)
- 乾燥後用手搓開。

自動 369 乾燥辛香料



綠紫蘇 西洋芹 荷蘭芹 細香蔥 柳橙的皮

自動烹調 | 加熱時間的標準 約60分鐘

自製食品
乾燥蔬菜、乾燥水果
乾燥辛香料 蒸氣微波
乾燥辛香料 熱風烘烤
→ P.70

燒烤盤 (打開支架、折起上層用握柄) 白色底盤
加水槽 加滿水

材料 (標準量)

- 綠紫蘇葉 20片
- 西洋芹菜 20~50g
- 荷蘭芹 (切成小束) 20~50g
- 細香蔥 (切成小段) 20~50g
- 柳橙的皮 (去除白筋後切成細絲) 50g

製作方法

- 將加水槽加水至滿水線後，再裝入本機。
- 挑選要製作的材料，清洗後用餐巾紙等擦乾水分。
- 將材料鋪放在已打開支架的燒烤盤上，再放在白色底盤上，以 **自製食品** ▶ **乾燥蔬菜、乾燥水果** ▶ **乾燥辛香料** 邊觀察乾燥程度邊進行加熱。(視其乾燥程度，反覆以 **自製食品** ▶ **乾燥蔬菜、乾燥水果** ▶ **乾燥辛香料** 進行加熱。)
- 細香蔥、柳橙的皮以外的材料，乾燥後用手搓碎。

[小叮嚀]

- 綠紫蘇葉與西洋芹、荷蘭芹的顏色很鮮豔，在以手指夾起就能輕輕捏碎的狀態下，即可取出。

自動 370 水果乾 (7種)

香蕉、蘋果、奇異果、藍莓、葡萄、草莓、鳳梨

自動烹調 | 加熱時間的標準 約91~180分鐘

自製食品
乾燥蔬菜、乾燥水果
水果乾 蒸氣微波
水果乾 熱風烘烤
→ P.70

燒烤盤 (打開支架、折起上層用握柄) 白色底盤
加水槽 加滿水



製作方法

- 將加水槽加水至滿水線後，再裝入本機。
 - 選擇並準備材料。
 - 分別將奇異果 (1~2個)、鳳梨¼個) 削皮，切成3~4mm厚的環形切片或薄片。
 - 將每一粒草莓 (½包) 和葡萄 (½串) 仔細清洗，並瀝乾水分後，切成3~4mm的薄片。
 - 香蕉 (2根約200g) 剝皮後，切成5mm厚的環狀切片，淋上檸檬汁 (多於2大匙) 放置一會後，瀝乾水分。
 - 蘋果 (中的1個) 將皮仔細清洗，縱向切成4等份並去芯，再縱切成薄片，泡過鹽水後，稍微清洗並瀝乾水分。
 - 藍莓 (1包) 仔細清洗後，切成對半。
 - 將準備好的水果鋪放在已打開支架的燒烤盤上，再放在白色底盤上，以 **自製食品** ▶ **乾燥蔬菜、乾燥水果** ▶ **乾燥水果** 進行加熱，加熱過程中必須不時將食材翻面。
 - 繼續以 **自製食品** ▶ **乾燥蔬菜、乾燥水果** ▶ **水果乾** 邊觀察乾燥程度邊進行加熱。
- [小叮嚀]
- 加熱時間會依種類、形狀、厚度而異，需邊觀察情況邊進行加熱。

乾燥蔬菜 / 醋拌高麗菜 / 醬油涼拌小黃瓜 / 綜合泡菜 / 使用乾燥蔬菜的炒麵 / 半乾燥蕃茄 / 油漬半乾燥蕃茄

自製食品

乾燥香草 / 乾燥辛香料 / 水果乾 (7種)

自製食品

自製食品 (果醬)



自動 371 草莓醬 果醬

自動烹調 | 加熱時間的標準 約31分鐘

自製食品	微波	白色底盤
果醬	熱風烘烤	
草莓醬	過熱水蒸氣	
➔P.70	加水槽	加滿水

材料 (標準量)

草莓..... 約150g
 鳳梨 (切成細絲)..... 約100g
 紅椒 (切成細絲)..... 約50g
 (100%果汁 (市售品))
 ① 鳳梨汁..... ½杯
 ② 蘋果汁..... ½杯
 檸檬汁..... 多於2大匙

製作方法

- 將加水槽加水至滿水線後，再裝入本機。
- 將草莓清洗後去蒂，鳳梨、紅甜椒切成2~3cm長的細絲。
- 將②放入較大較深的耐熱容器內，加入①和檸檬汁。
- 不需覆蓋、以 **自製食品** ▶ **果醬** ▶ **草莓醬** 進行加熱。
- 加熱結束後，用乾布取出。
- 待放涼後，蓋上保鮮膜放進冷藏室冷藏，之後再放在可密封的容器內。

自動 372 藍莓醬 果醬

自動烹調 | 加熱時間的標準 約31分鐘

自製食品	微波	白色底盤
果醬	熱風烘烤	
藍莓醬	過熱水蒸氣	
➔P.70	加水槽	加滿水

材料 (標準量)

藍莓..... 約150g
 鳳梨 (切成細絲)..... 約100g
 紅椒 (切成細絲)..... 約50g
 (100%果汁 (市售品))
 ① 鳳梨汁..... ½杯
 ② 葡萄汁..... ½杯
 檸檬汁..... 多於2大匙

製作方法

參閱草莓醬的做法來製作，以 **自製食品** ▶ **果醬** ▶ **藍莓醬** 進行加熱。

自動 373 柳橙醬 果醬

自動烹調 | 加熱時間的標準 約31分鐘

自製食品	微波	白色底盤
果醬	熱風烘烤	
柳橙醬	過熱水蒸氣	
➔P.70	加水槽	加滿水

材料 (標準量)

柳橙 (剝皮、從內皮取出果肉)..... 約200g
 蘋果 (切成細絲)..... 約50g
 黃椒 (切成細絲)..... 約50g
 (100%果汁 (市售品))
 ① 蘋果汁..... ½杯
 ② 鳳梨汁..... ½杯
 檸檬汁..... 多於2大匙
 生薑 (切成碎末)..... 1段

製作方法

將材料 (生薑末除外) 拌勻，參閱草莓醬的做法來製作。以 **自製食品** ▶ **果醬** ▶ **柳橙醬** 加熱後，待放涼之後，再放上生薑末。

自動 374 椰子醬 果醬

自動烹調 | 加熱時間的標準 約31分鐘

自製食品	微波	白色底盤
果醬	熱風烘烤	
椰子醬	過熱水蒸氣	
➔P.70	加水槽	加滿水

材料 (標準量)

桃子或白桃罐頭..... 約150g
 西洋梨或西洋梨罐頭..... 約100g
 椰奶 (罐頭)..... 約50g
 (100%果汁 (市售品))
 ① 蘋果汁..... ½杯
 ② 鳳梨汁..... ½杯
 檸檬汁..... 多於2大匙
 綠胡椒 (罐裝)..... 適量

製作方法

將材料 (綠胡椒除外) 拌勻，參閱草莓醬的做法來製作。以 **自製食品** ▶ **果醬** ▶ **椰子醬** 加熱後，加上綠胡椒。

自動 375 奇異果醬 果醬

自動烹調 | 加熱時間的標準 約31分鐘

自製食品	微波	白色底盤
果醬	熱風烘烤	
奇異果醬	過熱水蒸氣	
➔P.70	加水槽	加滿水

材料 (標準量)

奇異果 (約略搗碎)..... 約200g
 鳳梨 (切成細絲)..... 約70g
 黃椒 (切成細絲)..... 約30g
 (100%果汁 (市售品))
 ① 蔬果汁..... ¾杯
 ② 鳳梨汁..... ½杯
 檸檬汁..... 多於2大匙
 紅胡椒 (罐裝) 等喜愛的辛香料..... 適量

製作方法

將材料 (紅胡椒除外) 拌勻，參閱草莓醬的做法來製作。以 **自製食品** ▶ **果醬** ▶ **奇異果醬** 加熱後，加上紅胡椒等喜愛的辛香料。

應用 375 梨子醬 果醬

材料 (標準量) · 製作方法

用梨子代替奇異果，削皮後切成一口大小 (約200g)，以同樣的方法來製作。以 **自製食品** ▶ **果醬** ▶ **奇異果醬** 進行加熱。

自動 376 蘋果醬 果醬

自動烹調 | 加熱時間的標準 約31分鐘

自製食品	微波	白色底盤
果醬	熱風烘烤	
蘋果醬	過熱水蒸氣	
➔P.70	加水槽	加滿水

材料 (標準量)

蘋果 (削皮後切成一口大小)..... 約200g
 鳳梨 (切成細絲)..... 約70g
 黃椒 (切成細絲)..... 約30g
 (100%果汁 (市售品))
 ① 蘋果汁..... ½杯
 ② 鳳梨汁..... ½杯
 檸檬汁..... 多於2大匙

製作方法

參閱草莓醬的做法來製作，以 **自製食品** ▶ **果醬** ▶ **蘋果醬** 進行加熱。



草莓醬 / 藍莓醬 / 柳橙醬

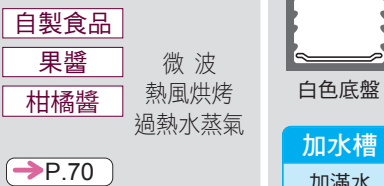
自製食品

椰子醬 / 奇異果醬 / 梨子醬 / 蘋果醬

自製食品

自動 377 柑橘醬

自動烹調 | 加熱時間的標準 約31分鐘



材料 (標準量)

柑橘	約200g
梨子	約50g
鳳梨	約50g
〈100%果汁 (市售品)〉	
蘋果汁	½杯
鳳梨汁	½杯
檸檬汁	多於2大匙
蜂蜜	1大匙



製作方法

- 將加水槽加水至滿水線後，再裝入本機。
- 將柑橘洗淨後剝皮，在從內皮取出果肉。梨子削皮後，放入市售的塑膠袋裡，用手指壓碎。鳳梨則切成2~3cm的長條。
- 將②放入較大較深的耐熱容器內，加入材料(A)、檸檬汁以及蜂蜜。
- 以 **自製食品** ▶ **果醬** ▶ **柑橘醬** 進行加熱。
- 等放涼後，裝入容器內並蓋上蓋子，放在冰箱冷藏室冷卻。

果醬的製作秘訣

●容器

直徑20~23cm、底徑約10cm、深度約6~8cm的廣口耐熱容器最適合。

※使用重量超過800g的容器時，請增加果汁的份量 (20~30mL) 後再加熱。



●使用的果實

可以使用草莓、藍莓、橘子、香蕉、鳳梨等任何適合製作果醬的果實。由於製作時不使用砂糖，因此較適合選用糖度較高的成熟果實。

●容器大小的標準材料

請確認材料放入容器後不會超過一半的高度，再開始製作。

●蔬菜

紅甜椒、黃甜椒、蕃茄、南瓜、胡蘿蔔等色彩鮮豔的蔬菜較為適合。南瓜與胡蘿蔔等建議事先加熱過。

●水果與蔬菜的比例

水果與蔬菜合計約300g。比例則是以水果類200~250g、蔬菜與香草香料等合計100~150g 為標準。

●用100%的果汁代替砂糖

蘋果汁與鳳梨汁等糖度高的果汁較為適合。

●不要覆蓋保鮮膜或蓋子

因為需要熬煮，不需覆蓋保鮮膜或蓋子。

●加熱後取出時

加熱之後，容器與加熱室及其周邊、白色底盤都會很燙。要小心燙傷，用厚的乾布取出。

●想要增加甜度時

在材料中添加蜂蜜 (1~2大匙) 後加熱。此時，請將果汁增加到230mL。想要在加熱後增加甜度時，添加蜂蜜 (1~2大匙)。

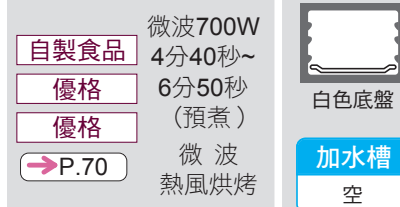
●食用期限

由於未使用砂糖，無法長時間保存。請在1~2週內食用完畢。

自製食品 (優格)

自動 378 優格

自動烹調 | 加熱時間的標準 約180分鐘



材料 (4人份)

牛奶 (脂肪含量3.0%以上)	500mL
優格 (種菌)	
(市售的原味優格)	50~100g



製作方法

- 用熱水將所使用的附蓋耐熱容器殺菌後晾乾。
- 將牛奶倒入容器，蓋上蓋子後，以 **微波** | **700W** | **4分40秒~6分50秒** 進行加熱，加熱到約80°C為止。 (→P.72、73)
- 待牛奶溫度降到與體溫差不多時，加入優格，用湯匙等工具攪拌以免結塊。

- 蓋上蓋子，以 **自製食品** ▶ **優格** ▶ **優格** 進行發酵。
- 加熱結束後，等到放涼，再移到冷藏室裡冷藏。

「微波加熱的使用方法」 (→P.72、73)

〔小叮嚀〕

- 也可以依個人喜好加入果醬或水果、咖哩或印度香燒春雞等。
- 可搭配 **自製食品** [果醬] (→P.268~270) 增添風味。

優格醬

材料 (4人份)

手工優格	2大匙
奶油起司	40g
美乃滋	1大匙
鹽	適量

製作方法

將材料拌勻後，依喜好加上鹽、沙拉等。

優格的製作秘訣

●1次能夠製作的份量

牛奶的份量為500mL。製作500mL以外的份量時，必須調整加熱時間與發酵時間。

●使用附蓋子的耐熱容器

使用前，先以熱水殺菌，待晾乾後再開始使用。湯匙和杯子等，也要使用乾淨的器具。

●使用的牛奶

使用新鮮且脂肪含量3.0%以上的一般牛奶。若使用低脂牛奶，會讓優格變稀。即使採用經高溫殺菌 (標示為120~140°C) 的牛奶，也要再次加熱到80°C左右之後，再開始製作優格。乳酸菌會在60°C以上的環境下死去，因此加入優格時，要注意牛奶的溫度。

● **追加加熱** 關燈後，加熱仍不足時請利用 **蒸氣微波 (發酵)** | **20W** 邊觀察情況邊進行加熱。 (→P.81)

●種菌 (菌原)

- 使用市售的新鮮原味優格 (無脂固體成分9.5%、乳脂肪含量3.0%)。
- 無脂固體成分和乳脂肪含量比例不同、或含有糖份與果肉的優格，無法達到理想效果。
- 種菌份量越多，越容易製作。
- 請勿將手工製作的優格，當作種菌 (菌原) 使用。

●完成的標準

牛奶凝固後即告完成。請趁此時儘快拿出來放涼，並儘早放在冷藏室。若繼續放置於箱內，會繼續發酵而增加酸度。

●保存方法、保存期間

儲存在冷藏室內，並請於2到3天內食用完畢。

套餐 · 同時2道菜 (早餐套餐) (主菜)

自動烹調 | 加熱時間的標準 約15分鐘

套餐 · 同時2道菜
早餐套餐 過熱水蒸氣
吐司套餐 熱風烘烤
 燒烤

→ P.70

黑色烤盤 上層
 白色底盤
加水槽
 加滿水



吐司套餐的操作步驟

- ① 將加水槽加水至滿水線後，再裝入本機。
- ② 選擇1道主菜與2道配菜，以垂直方向放在黑色烤盤中央。



- ③ 安裝白色底盤，將黑色底盤裝入上層，以**套餐 · 同時2道菜** ▶ **早餐套餐** ▶ **吐司套餐** 進行加熱。

自動烹調 | 加熱時間的標準 約15分鐘

套餐 · 同時2道菜
早餐套餐 過熱水蒸氣
 熱風烘烤
 燒烤

黑色烤盤 上層
 白色底盤
加水槽
 加滿水

→ P.70

飯糰套餐、炒麵套餐、炒飯套餐的操作步驟

- ① 將加水槽加水至滿水線後，再裝入本機。
- ② 選擇1道主菜與2道配菜，以縱向方向放在黑色烤盤中央。



- ③ 安裝白色底盤，將黑色底盤裝入上層，分別以下列的套餐功能進行加熱。

套餐 · 同時2道菜 ▶ **早餐套餐** ▶ **飯糰套餐**
 套餐 · 同時2道菜 ▶ **早餐套餐** ▶ **炒麵套餐**
 套餐 · 同時2道菜 ▶ **早餐套餐** ▶ **炒飯套餐**

自動 379 吐司套餐

主菜：5種吐司 (選擇1種)

吐司 (白吐司)

材料 (2片)
 吐司(6片裝)..... 2片



製作方法

以垂直方向放在黑色烤盤的中央。

披薩吐司

材料 (2片)
 吐司(6片裝)..... 2片
 洋蔥 (切成薄片)..... 30g
 青椒 (切成薄片)..... ½個
 培根 (切成1cm寬)..... 1片
 披薩醬 (市售品)..... 適量
 披薩用起司..... 適量



製作方法

將2片吐司的單面分別塗上披薩醬，放上洋蔥、青椒、培根，撒上起司，然後縱向排在黑色烤盤的中央。

花式吐司

材料 (2片)
 吐司(6片裝)..... 2片
 奶油..... 30g
 砂糖..... 20g
 杏仁粉..... 30g
 葡萄乾 (大略切碎)..... 2大匙
 杏仁片..... 適量



製作方法

將2片吐司的單面分別塗上混合好的④，撒上杏仁片，然後縱向排在黑色烤盤的中央。

蘋果麵包

材料 (2片)
 吐司(6片裝)..... 2片
 蘋果..... ¼個
 鹽..... 少量
 乳瑪琳..... 適量
 肉桂糖..... 少量



製作方法

- ① 將蘋果縱向對半切開，將芯拿掉之後，縱向切成薄片，稍微浸泡一下鹽水，然後瀝乾水分。
- ② 將2片吐司的單面分別塗上乳瑪琳，放上①的蘋果，並撒上肉桂糖，然後縱向排在黑色烤盤的中央。

法式土司

材料 (4片)
 法國麵包 (切成1.5~2cm的厚度)..... 4片
 ④ 牛奶..... ½杯
 砂糖..... ½大匙
 蛋 (打散)..... 1個
 香草精..... 少量
 奶油..... 適量



製作方法

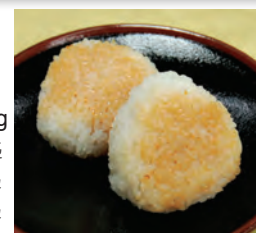
- ① 將④的材料攪拌均勻，加入砂糖、蛋以及香草精，用篩網過濾後，放入平底容器。
- ② 將法國麵包的單面分別塗上奶油，沒塗奶油的另一面朝下浸到①中。
- ③ 在黑色烤盤中央鋪上鋁箔紙或烘焙紙，塗有奶油的一面朝上放置。加熱後，可視個人口味撒上肉桂糖 (適量)。

自動 380 飯糰套餐

主菜：2種飯糰 (選擇1種)

醬油烤飯糰

材料 (2個)
 冷飯..... 160g
 醬油..... ½大匙
 ④ 砂糖..... ½小匙
 味醂..... ½小匙



製作方法

- ① 將冷飯分成一半，捏成2個飯糰。
- ② 將飯糰兩面塗上調好的④，在黑色烤盤的中央鋪上鋁箔紙或烘焙紙，然後放上飯糰。

味噌烤飯糰

材料 (2個)
 冷飯..... 160g
 紅味噌..... ½大匙
 ④ 砂糖..... ½小匙
 味醂..... ½小匙



製作方法

- ① 將冷飯分成一半，捏成2個飯糰。
- ② 將飯糰兩面塗上調好的④，在黑色烤盤的中央鋪上鋁箔紙或烘焙紙，然後放上飯糰。

自動 381 炒麵套餐

簡易炒麵

材料 (1~2人份)
 炒麵用的麵條 (附醬包)..... 1袋
 綜合蔬菜 (約250g)..... 1袋
 豬肉薄片 (切成一口大小)..... 50g
 鹽 · 胡椒..... 各少量



製作方法

- ① 放入麵條、豬肉、綜合蔬菜，加入醬料、鹽和胡椒並混合均勻後，放在鋪上烘焙紙的黑色烤盤中央。
- ② 加熱後再拌勻。

自動 382 炒飯套餐

簡易炒飯

材料 (1~2人份)
 冷飯..... 200g
 炒飯調味料 (市售品)..... 1袋
 芝麻油..... 1大匙

製作方法

- 在冷飯中加入炒飯味素、胡麻油拌勻後，放在鋪上烘焙紙的黑色烤盤中央。
 ※換成市售的乾燥咖哩調味料，即可做出簡易咖哩炒飯，使用大蒜炒飯調味料，則可做出簡易大蒜炒飯。



早餐套餐 (配菜) 選擇2種配菜

煎太陽蛋



材料 (2個)
 蛋..... 2個
 水..... 1小匙
 鹽・胡椒..... 各少量

製作方法

在塗上薄薄一層沙拉油 (適量) 的2個鋁箔紙盒 (奶油小蛋糕用) 中, 打入雞蛋, 撒上水及少量的鹽・胡椒後, 放在黑色烤盤上。

雀巢蛋



材料 (2個)
 蛋..... 2個
 高麗菜 (切成細絲)..... 30g
 水..... 1小匙
 鹽・胡椒..... 各少量

製作方法

將高麗菜鋪在2個鋁箔紙盒 (奶油小蛋糕用) 的邊緣, 雞蛋打在中央, 撒上水 (1小匙) 及少量鹽・胡椒後, 放在黑色烤盤上。
 * 也可以鋪上川燙的菠菜 (60g) 來代替高麗菜。

炒蛋



材料 (2個)
 蛋 (打散)..... 2個
 牛奶..... 1大匙
 砂糖..... 1小匙
 鹽..... 少量

製作方法

① 在雞蛋中加入(A)料拌勻, 分別裝入2個鋁箔紙盒 (奶油小蛋糕用) 內後, 放在黑色烤盤上。
 ② 加熱後立刻拌勻, 做成炒蛋的形狀。



警告

除了早餐套餐之外, 不要單獨加熱未打散的蛋。
 (會有破裂的危險。)
 ※ 加熱蛋類時, 請先打散後再加熱。

起司煎太陽蛋

製作方法

以披薩用起司 (約15g) 代替煎太陽蛋的水, 撒在蛋上後加以烘烤。

培根蛋

製作方法

在2個鋁箔紙盒內分別鋪上2片培根 (將2片培根對半切開), 再分別打入雞蛋 (2個), 撒上水 (1小匙) 及少量鹽・胡椒後, 放在黑色烤盤上。

蔬菜培根捲



材料 (2人份)
 從蘆筍 (2根)・南瓜 (薄片、40g)・杏鮑菇 (2朵)・長葱 (1/4根、切成對半)・紅甜椒 (1/4個、切絲)・黃甜椒 (1/4個、切絲)・金針菇 (1/4株) 中, 選擇2種喜歡的蔬菜
 培根..... 2~4片
 鹽・胡椒..... 各少量

製作方法

在已選擇的蔬菜上撒上一點鹽・胡椒, 用1~1/2片培根捲起並以牙籤固定, 裝入2個鋁箔紙盒中, 放上黑色烤盤。

蕃茄盛鮭魚



材料 (2個)
 蕃茄 (切成1.5cm厚的圓形切片)..... 2片
 鮭魚 (罐頭)..... 小的1/2罐
 洋蔥 (切成薄片)..... 20g
 美乃滋..... 1小匙
 鹽・胡椒..... 各少量
 乾燥荷蘭芹 (參閱 P.267)..... 少量
 披薩用起司..... 適量

製作方法

在2個鋁箔紙盒內分別鋪上蕃茄, 再擺上混合好的(A)材料, 撒上乾燥的荷蘭芹, 鋪上起司後, 放在黑色烤盤上。

香腸培根捲



材料 (4個)
 德式香腸..... 4根
 培根..... 2片

製作方法

用對半切開的培根將德式香腸捲起, 以牙籤固定, 裝入2個鋁箔紙盒內後, 放在黑色烤盤上。

簡易熱炒



材料 (2個)
 高麗菜 (切粗絲)..... 80g
 紅椒 (切成細絲)..... 適量
 培根 (切成1cm寬)..... 1片
 鹽・胡椒..... 各少量
 沙拉油..... 1小匙

製作方法

將所有材料放入小塑膠袋 (市售) 裡, 充分搖晃使其入味, 從袋中取出, 分別放進2個鋁箔紙盒 (奶油小蛋糕用) 裡, 放在黑色烤盤上。

一口大小鹽烤鮭魚



材料 (1片)
 薄鹽烤鮭魚 (1片約100g重)..... 1片

製作方法

將鮭魚切成4片後, 放在鋪上烘焙紙的黑色烤盤。

簡易烤魚乾



材料 (1片)
 對剖的竹筴魚乾・青花魚乾等您愛吃的魚乾 (切成一口大小)..... 各1片

製作方法

將魚乾切成個人喜好的大小, 放在鋪上烘焙紙的黑色烤盤內。

簡易板麩披薩



材料 (2片)
 板麩..... 2片
 披薩醬 (市售品)..... 適量
 洋蔥・青椒..... 各適量
 ① 培根・金針菇..... 各適量
 紅椒..... 適量
 填餡橄欖 (切成薄片)..... 2個
 天然起司 (切碎)..... 25g
 鹽・胡椒..... 各少量

製作方法

將板麩放在已鋪上烘焙紙的黑色烤盤, 塗上披薩醬, 放上(A)材料之後, 加上一點鹽・胡椒, 再撒上起司與橄欖。

南瓜春捲



材料 (4個)
 南瓜 (切成1cm寬的細條)..... 40g
 加工起司 (切成1cm寬的細條)..... 40g
 綠紫蘇葉..... 4片
 春捲皮 (市售春捲皮對半切成4片)..... 2片
 沙拉油..... 1/2大匙
 ① 麵粉 (低筋麵粉)..... 1/2大匙
 水..... 1/2大匙

製作方法

① 用保鮮膜將南瓜包起來後, 以微波[500W]約30秒進行加熱。
 (P.72、73)
 ② 將春捲皮橫向攤開, 放上綠紫蘇葉、①、起司, 一邊塗上混合好的材料(A), 一邊確實捲好。
 ③ 在②的上面淋上沙拉油, 將每條春捲逐一翻面, 均勻地沾上沙拉油之後, 放在鋪上烘焙紙的黑色烤盤內。
 「微波加熱的使用方法」(P.72、73)

早餐套餐的烹調秘訣

- 一次能夠烹調的份量的份量為2人份。即為標示的主菜1道與配菜2道的組合套餐。其他的組合方式較不適合。
- 可以使用的容器為奶油小蛋糕用的較硬鋁箔紙盒以及烘焙紙、鋁箔紙。使用耐熱容器時, 請選擇高度3~4cm的平淺容器。



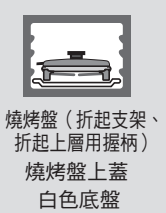
- 在鋁箔紙盒與耐熱容器內, 塗上一層薄薄的沙拉油或奶油後再使用, 可防止食物沾黏。
- 使用牙籤時, 將串在食物上的牙籤打橫放平後再加熱。
- 早餐的吐司因為不翻面, 只有單面(表面)會呈現出焦黃色。想烤兩面時, 請參閱吐司 (P.239)
- 烘烤的程度會依麵包的厚度或種類而異。
- 追加加熱關燈後, 加熱程度仍不足時, 請將已完成的料理取出, 然後利用[燒烤]功能邊觀察情況邊進行加熱。 (P.75)

套餐・同時2道菜 (便當套餐)

自動烹調 | 加熱時間的標準 約10分鐘

套餐・同時2道菜
便當套餐

蒸氣
微波



燒烤盤 (折起支架、折起上層用握柄)
燒烤盤上蓋
白色底盤

加水槽
加滿水

漢堡排便當
鮭魚便當
生薑燒肉便當
雞肉便當
培根卷便當
德式香腸便當

→P.70

製作方法 (約1個便當盒的份量)

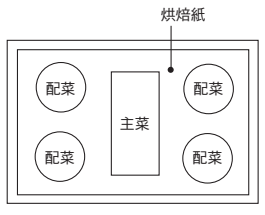
- 將加水槽加水至滿水線後，再裝入本機。
- 選擇1道主菜與4道配菜，參考便當套餐的烹調秘訣將食材排列在已折起支架的燒烤盤上，然後蓋上燒烤盤上蓋。
- 將燒烤盤上蓋的蒸氣引入口對準加熱室的蒸氣噴出口、放置在白色底盤上，然後分別以下列的套餐功能進行加熱。

套餐・同時2道菜	便當套餐	漢堡排便當
套餐・同時2道菜	便當套餐	鮭魚便當
套餐・同時2道菜	便當套餐	生薑燒肉便當
套餐・同時2道菜	便當套餐	雞肉便當
套餐・同時2道菜	便當套餐	培根卷便當
套餐・同時2道菜	便當套餐	德式香腸便當

- 加熱後，讓食材放涼，待確實冷卻後再裝入便當盒。

便當套餐的烹調秘訣

- 配菜的容器**
請勿使用金屬或鉛箔容器做為分裝配菜的容器。
請使用市售的耐熱矽膠模型 (口徑約7cm、底徑約5cm、高約4cm)。
- 份量**
1次能夠烹調的份量為食譜標示的標準份量 (約1個便當盒的份量)。
- 放入便當盒時**
請連同矽膠模型一起直接放入便當盒。
如果矽膠模型無法放入便當盒，請將配菜從模型中取出，然後分別裝入便當盒。



便當套餐的排列方式

主菜 (選擇1種)

自動 383 漢堡排便當

迷你漢堡排

材料 (2個)

混合絞肉..... 100g
洋蔥 (切成碎末)..... 20g
鹽・胡椒・肉豆蔻..... 各少量



製作方法

- 將食材充份拌勻後分成2等份，做成厚約1.5~2cm的橢圓形，然後在中央壓出凹洞。
- 將①放在鋪有烘焙紙的燒烤盤上。

自動 384 鮭魚便當

一口鮭魚

材料 (1片)

生鮭魚切片 (1片約100g)..... 1片
鹽..... 少量



製作方法

- 將鮭魚切成3等份，撒鹽後排列在鋪有烘焙紙的燒烤盤上。

自動 385 生薑燒肉便當

生薑燒肉

材料 (1人份)

豬肉薄片 (切成一口大小)..... 30g
洋蔥 (切成薄片)..... 20g
生薑 (磨成泥)..... ½ 小匙
醬油..... ½ 小匙
酒..... ½ 小匙
砂糖..... 1小匙
鹽・胡椒..... 各少量



製作方法

- 將豬肉、洋蔥和拌勻的材料A放入容器裡攪拌均勻。
- 將烘焙紙剪成15×20cm的大小，把①放在烘焙紙上，將兩端扭緊封住，然後放在燒烤盤上。

自動 386 雞肉便當

芝麻烤雞肉

材料 (1人份)

雞條 (約100g)..... 1條
酒..... 1大匙
白芝麻..... 適量
鹽・胡椒..... 各少量



製作方法

- 將雞條切成3等份，撒上酒備用。
- 將①的水分瀝乾、撒上鹽和胡椒，接著均勻撒上白芝麻，然後排列在鋪有烘焙紙的燒烤盤上。

自動 387 培根卷便當

培根捲

材料 (4個)

培根 (對半切開)..... 2片
蘆筍・黃椒・香菇等材料..... 40g
鹽・胡椒..... 各少量



製作方法

- 將培根對半切開、蔬菜和香菇切成一口大小或薄片，然後以培根將食材捲起、用牙籤固定，並撒上鹽和胡椒調味。
- 將①排列在鋪有烘焙紙的燒烤盤上。

自動 388 德式香腸便當

德式香腸

材料 (4根)

德式香腸..... 4根



製作方法

- 在德式香腸表面斜劃數刀。
- 將①排列在鋪有烘焙紙的燒烤盤上。

配菜 (選擇4種)

芝麻涼拌南瓜



材料 (1杯)

南瓜 (切成1cm見方的小丁)..... 50g
醬油..... ½ 小匙
砂糖匙..... ½ 小匙
酒..... ½ 小匙
味醂..... ½ 小匙
白芝麻..... 少量

製作方法

- 將南瓜放入較深的容器裡、加入材料A後稍微攪拌，然後放入1個矽膠模型裡，再放在燒烤盤上。
- 加熱後加入白芝麻拌勻。

芝麻涼拌青椒



材料 (1杯)

青椒 (切成細絲)..... ½ 個
紅椒 (切成細絲)..... ½ 個
黃椒 (切成細絲)..... ½ 個
白芝麻..... 適量
醬油..... ½ 小匙
鹽・胡椒..... 各少量
芝麻油..... ½ 小匙

製作方法

- 將青椒、紅甜椒和黃甜椒放入較深的容器裡、加入材料A後稍微攪拌，然後放入1個矽膠模型裡，再放在燒烤盤上。
- 加熱後加入白芝麻拌勻。

炒雞絞肉



材料 (1杯)

雞絞肉..... 50g
醬油..... ½ 小匙
砂糖..... ½ 小匙
酒..... ½ 小匙

製作方法

- 將食材放入較深的容器裡，稍微攪拌後，放入1個矽膠模型裡，再放在燒烤盤上。
- 加熱後，以湯匙等餐具將雞絞肉弄散。

香炒綜合菇



材料 (1杯)

杏鮑菇・鴻喜菇・金針菇等菇類..... 合計30g
奶油..... ½ 小匙
鹽・胡椒..... 各少量

製作方法

- 將菇類切成一口大小備用。
- 將①放入較深的容器裡，加入鹽・胡椒及奶油後，放入1個矽膠模型裡，再放在燒烤盤上。

地瓜佐蜂蜜



材料 (1杯)

地瓜 (切成1cm見方的小丁)..... 50g
蜂蜜..... 2小匙
醬油..... ½ 小匙
砂糖..... 1小匙
鹽..... 少量
黑芝麻..... 適量

製作方法

- 地瓜應先過水後備用。
- 將①的水分瀝乾、放入較深的容器裡，加入材料A後稍微攪拌，然後放入1個矽膠模型裡，再放在燒烤盤上。
- 加熱後加入黑芝麻拌勻。

香炒菠菜



材料 (1杯)

菠菜..... 50g
玉米 (罐頭)..... 10g
奶油..... ½ 小匙
鹽・胡椒..... 各少量

製作方法

- 將菠菜洗淨，稍微瀝乾水分後，以保鮮膜包裹，然後以微波700W 30秒加熱，接著過水去除澀味，並切成3cm長。 (→P.72、73)
- 將①放入較深的容器裡，加入鹽・胡椒及奶油後，放入1個矽膠模型裡，再放在燒烤盤上。

蒸煮花椰菜



材料 (1杯)

花椰菜..... 50g
鹽..... 少量

製作方法

- 將花椰菜切成小束。
- 將①放入1個矽膠模型裡，撒鹽後放在燒烤盤上。

漢堡排便當 / 鮭魚便當 / 生薑燒肉便當 / 雞肉便當

同時2道菜
套餐・

培根卷便當 / 德式香腸便當 / 便當套餐 (配菜)

同時2道菜
套餐・

2道菜同時烘烤

自動烹調

2道菜同時烘烤 熱風烘烤

關於自動烹調的種類，請參閱食譜選擇的項目

→ P.70



黑色烤盤
中層 下層
加水槽
空

- 將2道菜餡或點心，放進加熱室內盤支撐架的中層及下層，即可同時烹調。
食譜的組合為「2道菜」、「2道點心」的組合。

一口烤豬肉&烤蔬菜



一口大小烤豬肉 (中層)
烤蔬菜 (下層)

馬芬蛋糕&迷你派



馬芬蛋糕 (中層)
迷你派 (下層)

同時烘烤2道菜的烹調秘訣

- 以2層烘烤的方式，同時烘烤中層及下層的食物。

若將中層與下層食物的位置對調，會無法得到理想的烘烤結果。

「2道菜」、「2道點心」食譜選擇組合一覽以外的食譜、或非指定的組合，可能會無法得到理想的烹調效果。

- 將鋁箔紙鋪在黑色烤盤上，可方便取出黑色烤盤且容易清潔。

- 烹調蔬菜等不易煮熟的食物時請事先進行預煮。

- 份量
黑色烤盤各1盤。太多或太少都無法得到理想的烹調效果。

- 追加加熱關燈後，加熱仍不足時，「2道菜」應以**熱風烘烤** **不預熱** **1層** **230°C** 邊觀察情況邊進行加熱。「2道點心」的中層為馬芬蛋糕或布朗尼時，以**熱風烘烤** **不預熱** **1層** **150°C**，邊觀察情況邊進行烘烤；如為司康餅，則以**熱風烘烤** **不預熱** **1層** **160°C**，邊觀察情況邊進行烘烤。
→ P.78

「2道菜」的食譜

自動 389 一口烤豬肉 & 烤蔬菜
加熱時間的標準 約29分鐘

自動 390 一口烤豬肉 & 蕃茄盅
加熱時間的標準 約27分鐘

自動 391 腰內豬排 & 烤蔬菜
加熱時間的標準 約35分鐘

自動 392 腰內豬排 & 烤馬鈴薯
加熱時間的標準 約32分鐘

中層食譜	一口烤豬肉 → P.111	一口烤豬肉 → P.111	腰內豬排 → P.188	腰內豬排 → P.188
	烤蔬菜 → P.132	起司蕃茄盅 → P.135	烤蔬菜 → P.132	匈牙利式烤馬鈴薯 → P.135
下層食譜				

自動 393 酥炸雞塊 & 蕃茄盅
加熱時間的標準 約31分鐘

自動 394 酥炸雞塊 & 烤蔬菜
加熱時間的標準 約29分鐘

中層食譜	酥炸雞塊 → P.187	酥炸雞塊 → P.187
下層食譜	起司蕃茄盅 → P.135	烤蔬菜 → P.132

自動 395 奶油煎鮭魚 & 蕃茄盅
加熱時間的標準 約27分鐘

自動 396 奶油煎鮭魚 & 烤起司香菇
加熱時間的標準 約27分鐘

中層食譜	奶油煎鮭魚 → P.125	奶油煎鮭魚 → P.125
下層食譜	蕃茄盅 → P.135	烤起司香菇 → P.134

自動 397 香煎鮪魚 & 烤馬鈴薯
加熱時間的標準 約27分鐘

自動 398 香煎鮪魚 & 烤蔬菜
加熱時間的標準 約29分鐘

中層食譜	香煎鮪魚 → P.127	香煎鮪魚 → P.127
下層食譜	匈牙利式烤馬鈴薯 → P.135	烤蔬菜 → P.132

一口烤豬肉 & 烤蔬菜 / 一口烤豬肉 & 蕃茄盅 / 一口烤豬肉 & 腰內豬排 & 烤蔬菜 / 腰內豬排 & 烤馬鈴薯

同時2道菜套餐

酥炸雞塊 & 蕃茄盅 / 酥炸雞塊 & 烤蔬菜 / 奶油煎鮭魚 & 蕃茄盅 / 奶油煎鮭魚 & 烤起司香菇 / 香煎鮪魚 & 烤馬鈴薯 / 香煎鮪魚 & 烤蔬菜

同時2道菜套餐

自動 399 奶油烤雞肉 & 烤馬鈴薯 加熱時間的標準 約29分鐘

中層食譜



奶油烤雞肉
→ P.115

下層食譜

匈牙利式烤馬鈴薯
→ P.135



自動 400 奶油烤雞肉 & 蕃茄盅 加熱時間的標準 約28分鐘

中層食譜



奶油烤雞肉
→ P.115

下層食譜

蕃茄盅
→ P.135



自動 401 味噌烤豬肉 & 烤馬鈴薯 加熱時間的標準 約28分鐘

中層食譜



味噌烤豬肉
→ P.113

下層食譜

匈牙利式烤馬鈴薯
→ P.135



自動 402 味噌烤豬肉 & 蕃茄盅 加熱時間的標準 約27分鐘

中層食譜



味噌烤豬肉
→ P.113

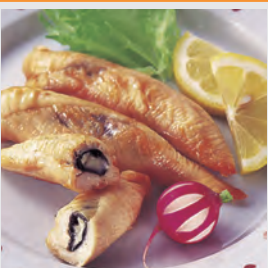
下層食譜

起司蕃茄盅
→ P.135



自動 403 雞條捲 & 烤起司香菇 加熱時間的標準 約27分鐘

中層食譜



雞條捲
→ P.116

下層食譜

烤起司香菇
→ P.134



自動 404 雞條捲 & 烤馬鈴薯 加熱時間的標準 約28分鐘

中層食譜



雞條捲
→ P.116

下層食譜

烤馬鈴薯
→ P.135



「2道點心」的食譜

自動 405 馬芬蛋糕 & 迷你派 加熱時間的標準 約38分鐘

中層食譜



馬芬蛋糕
→ P.212

下層食譜

迷你派
→ P.212



自動 406 馬芬蛋糕 & 菠蘿麵包 加熱時間的標準 約38分鐘

中層食譜



馬芬蛋糕
→ P.212

下層食譜

菠蘿麵包
→ P.214



自動 407 馬芬蛋糕 & 黃金地瓜 加熱時間的標準 約38分鐘

中層食譜



馬芬蛋糕
→ P.212

下層食譜

黃金地瓜
→ P.216



自動 408 杯子蛋糕 & 胡蘿蔔蛋糕 加熱時間的標準 約38分鐘

中層食譜



馬芬蛋糕
→ P.212

下層食譜

胡蘿蔔蛋糕
→ P.197



自動 409 布朗尼 & 迷你派 加熱時間的標準 約38分鐘

中層食譜



布朗尼
→ P.208

下層食譜

迷你派
→ P.212



自動 410 布朗尼 & 胡蘿蔔蛋糕 加熱時間的標準 約38分鐘

中層食譜



布朗尼
→ P.208

下層食譜

胡蘿蔔蛋糕
→ P.197



自動 411 司康餅 & 迷你派 加熱時間的標準 約35分鐘

中層食譜



司康餅
→ P.212

下層食譜

迷你派
→ P.212



自動 412 司康餅 & 黃金地瓜 加熱時間的標準 約35分鐘

中層食譜



司康餅
→ P.212

下層食譜

黃金地瓜
→ P.216



烘烤+微波2層式〔肉類與蔬菜〕

自動烹調

套餐・同時2道菜
微波熱風烘烤
烘烤+微波2層式

香烤雞肉 & 燉湯
香烤雞肉 & 燉茄子
起司烤豬肉 & 燉湯
起司烤豬肉 & 法式燉菜
牛肉捲飯糰 & 燉茄子

→P.70


〔肉類與蔬菜〕2層式烹調的順序

範例：香烤雞肉 & 燉湯的組合

①準備烹調時，請從肉類料理（上層）選擇香烤雞肉（香烤雞肉）、從蔬菜料理（下層）選擇燉湯（蕪菁燉德式香腸）。

②將白色底盤取出，把事先準備好的燉湯容器放在白色底盤中央。將燒烤盤的支架打開，把事先準備好的香烤雞肉食材放在燒烤盤上，然後把燒烤盤放在白色底盤上，再放入加熱室底部。

③以**套餐・同時2道菜**▶**烘烤+微波2層式**▶**香烤雞肉&燉湯**進行加熱。



自動 415 起司烤豬肉 & 燉湯

起司烤豬肉
(烤豬腰內肉起司)

製作方法

①豬里腰脊肉事先以鹽・胡椒調味。
②將培根切成一半寬度，變為細長條狀後，用切好的培根將①捲起來，並以牙籤固定。

③將②排列在已打開支架的燒烤盤中央，在②的表面塗上天然起司，並以荷蘭芹裝飾。

材料（4人份）

豬里腰脊肉（分成12等份）..... 400g
鹽・胡椒.....各少量
培根.....6片
A 美乃滋.....1½大匙（約18g）
醬油.....½小匙
天然起司（切碎）.....40g
荷蘭芹（切碎）.....適量

自動 416 起司烤豬肉 & 法式燉菜

肉類料理（上層）

材料（4人份）

茄子.....1個（約70g）
紅椒・黃椒.....各¼個（約80g）
美洲南瓜.....½根（約100g）
南瓜.....100g
A 大蒜（切成碎末）.....1瓣
橄欖油.....1大匙
去皮蕃茄罐頭（切碎）.....100g
水.....1/2杯
高湯塊.....1個
B 白酒.....1大匙
月桂葉.....1片
鹽・胡椒.....各少量

製作方法

①蔬菜全部切成2cm塊狀。以保鮮膜包覆南瓜，然後以**「川燙葉菜類與蔬果類」**進行加熱。→P.66、67

②將A放入較大較深的耐熱玻璃碗公，以**微波[600W]**加熱**約1分10秒**。→P.72、73

③將已混合B的①加入②後，蓋上壓住材料的內蓋（用烘焙紙製成）（**烘烤+微波2層式的烹調秘訣**→P.285）。

④加熱後再拌勻。

「**「川燙葉菜類與蔬果類」**的使用方法」→P.66、67
「**微波加熱的使用方法**」→P.72、73

燉湯

(蕪菁燉德式香腸)

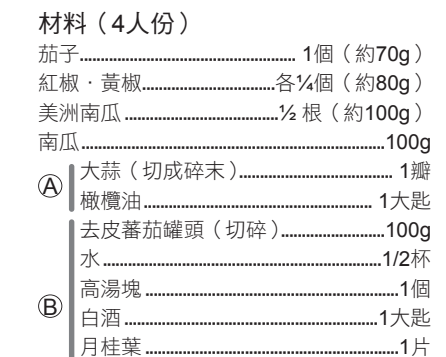
蔬菜料理（下層）



材料、製作方法參閱 → P.282

法式燉菜

蔬菜料理（下層）



材料、製作方法參閱 → P.282

肉類料理（上層）與蔬菜料理（下層）2層式烹調

自動 413 香烤雞肉 & 燉湯

香烤雞肉
(香烤雞肉)

肉類料理（上層）



材料（4人份）

雞腿肉（帶皮、一塊約250g）.....2塊
醬油.....2大匙
酒.....1大匙
芝麻油.....½大匙
砂糖.....1½大匙
生薑（切成碎末）.....1段
豆瓣醬.....1小匙

A

製作方法

①將一塊雞肉切成6等份，用A醃漬30分鐘以上。

②用餐巾紙擦乾的①多餘醬汁後，將雞肉帶皮的一面朝上，排在已打開支架的燒烤盤中央。

自動 414 香烤雞肉 & 燉茄子

燉湯
(蕪菁燉德式香腸)

燉茄子
(薑燉茄子)

蔬菜料理（下層）



材料（4人份）

蕪菁.....3個（約200g）
德式香腸.....1袋（約100g）
A 水.....1杯
高湯塊.....½個
鹽・胡椒.....各少量

材料（4人份）

茄子.....3根
市售的沾麵醬（稀釋燉煮用）
A 生薑（切成細絲）.....1段

製作方法

①將大頭菜留下一小段莖部，切除葉片，削皮切成4份。在德式香腸表面斜劃數刀，並放在一旁。

②將①放入容器，加入拌勻的材料A後，蓋上以烘焙紙做成的內蓋（請參考**烘烤+微波2層式的秘訣**）→P.285

③加熱後再拌勻。

①茄子縱向對切，在表皮上斜劃數刀，接著斜切成2cm塊狀，稍微過水後放在一旁。

②將①的水分瀝乾後放入容器，加入拌勻的材料A後，蓋上以烘焙紙做成的內蓋（請參考**烘烤+微波2層式的秘訣**）→P.285

③加熱後再拌勻。

自動 417 牛肉捲飯糰 & 燉茄子

牛肉捲飯糰

材料（4人份）

牛背薄片（涮涮鍋用）.....12片
醬油.....2大匙
味醂.....1大匙
A 酒.....1大匙
砂糖.....1大匙
蠔油.....2小匙
白飯.....360g
B 白芝麻.....2大匙
綠紫蘇（切成細絲後泡水）.....5片

製作方法

①牛腰脊肉薄片事先以調好的A調味。

②將B加入白飯並攪拌，分成12等份後，捏成米袋狀的飯糰。

③以餐巾紙稍微將①的醬液擦乾後，包起②，之後排在已打開支架的燒烤盤中央。

〔小叮嚀〕
●調味醬汁可用您喜愛的烤肉醬（4大匙）代替。

肉類料理（上層）



燉茄子
(薑燉茄子)

蔬菜料理（下層）



材料、製作方法參閱 → P.282

注意

加熱後取出時，不可立刻徒手接觸。
(否則將造成燒燙傷)

不可對少量食物進行加熱。
若加熱少量食物（少於一次可烹調的份量），可能會使食物燒焦。

香烤雞肉 & 燉湯 / 香烤雞肉 & 燉茄子

同時2道菜套餐

起司烤豬肉 & 燉湯 / 起司烤豬肉 & 法式燉菜 / 牛肉捲飯糰 & 燉茄子

同時2道菜套餐

烘烤+微波2層式〔魚類與蔬菜〕

自動烹調

套餐・同時2道菜
微波 熱風烘烤
烘烤+微波2層式

照燒鰻魚 & 西式燉馬鈴薯
照燒鰻魚 & 燉南瓜
烤鯖魚 & 燉地瓜
烤鯖魚 & 燉南瓜
香煎鱈魚 & 西式燉馬鈴薯

→P.70

加水槽 空

〔魚類與蔬菜〕2層式烹調的順序

範例：烤鯖魚 & 燉地瓜的組合。

- 準備烹調時，請從魚類料理（上層）選擇烤鯖魚（柚香烤鯖魚）、從蔬菜料理（下層）選擇燉地瓜（檸檬燉煮地瓜）。
- 將白色底盤取出，把事先準備好已放入燉地瓜材料的容器放在白色底盤中央。將燒烤盤的支架打開，把事先準備好的烤鯖魚食材放在燒烤盤上，然後把燒烤盤放在白色底盤上，再放入加熱室底部。
- 以**套餐・同時2道菜** ▶ **烘烤+微波2層式** ▶ **烤鯖魚 & 燉地瓜** 進行加熱。



魚類料理（上層）與蔬菜料理（下層）2層式烹調

自動 418 照燒鰻魚 & 西式燉馬鈴薯

加熱時間的標準 約24分鐘

照燒鰻魚 (味噌照燒鰻魚)



- 魚類料理（上層）
- 材料（4人份）
- 鰻魚切片（1片約100g）.....4片
 - 醬油.....2大匙
 - 酒.....1大匙
 - 味醂.....2大匙
 - 砂糖.....1大匙
 - 味噌.....1大匙

製作方法

- 擦乾鰻魚片的水分，將1片分成3等份，以調好的(A)醃漬30分鐘~1小時。
- 以餐巾紙稍微擦乾醬汁，將裝盤時朝上的那一面往上，排在已打開支架的燒烤盤中央。

西式燉馬鈴薯 (西式燉馬鈴薯培根)



- 蔬菜料理（下層）
- 材料（4人份）
- 馬鈴薯（淨重）.....中的2個（300g）
 - 洋蔥（切成薄片）.....小的1/2個（約50g）
 - 培根（切成短條）.....50g
 - 西式高湯（溶解1/2個西式高湯塊）.....3/4杯
 - 醬油.....1/2小匙
 - 奶油.....1小匙

製作方法

- 將馬鈴薯洗乾淨，不去皮，整個用保鮮膜包起來。以**水煮根莖類** 強弱調整[稍弱]加熱，接著趁熱剝皮，並切成一口大小。→P.66、67
- 將①、洋蔥和培根放入容器，加入拌勻的材料(A)和奶油後，蓋上以烘焙紙做成的內蓋（請參考**烘烤+微波2層式的秘訣**）。→P.285
- 加熱後再稍微攪拌。

自動 419 照燒鰻魚 & 燉南瓜

加熱時間的標準 約24分鐘

燉南瓜 (芝麻燉南瓜)



- 蔬菜料理（下層）
- 材料（4人份）
- 南瓜.....300g
 - 高湯.....3/4杯
 - 研磨白芝麻.....1大匙
 - 醬油.....1小匙
 - 砂糖.....1大匙
 - 味醂.....1大匙
 - 鹽.....少量

製作方法

- 將南瓜切成3cm塊狀，局部削皮，削去稜角。
- 將①放入容器，然後加入拌勻的材料(A)。
- 蓋上壓住材料的內蓋（用烘焙紙製成）**烘烤+微波2層式的秘訣** →P.285。
- 加熱後再稍微攪拌。

自動 420 烤鯖魚 & 燉地瓜

加熱時間的標準 約23分鐘

烤鯖魚 (柚香烤鯖魚)

- 材料（4人份）
- 鯖魚片（去骨的魚肉片、1片約200g）.....2片
 - 醬油.....2大匙
 - 酒.....2大匙
 - 味醂.....1大匙
 - 柚子（切成環狀薄片）.....1/2個

製作方法

- 將1片鯖魚分成4等份，在魚皮上劃數刀，以調好的(A)醃漬30分鐘~1小時。

燉地瓜 (檸檬燉煮地瓜)

- 材料（4人份）
- 地瓜.....300g
 - 水.....3/4杯
 - 砂糖.....80g
 - 檸檬（切成薄片）.....1/2個

製作方法

- 將地瓜去皮，切成1cm厚的環狀切片，稍微過水後備用。
- 將①的水分瀝乾後放入容器，然後加入拌勻的材料(A)和檸檬。
- 蓋上壓住材料的內蓋（用烘焙紙製成）。（參閱**熱風烘烤+微波兩層式的烹調秘訣** →P.285）
- 加熱後再稍微攪拌。



魚類料理（上層）

②以餐巾紙稍微擦乾醬汁，將裝盤時朝上的那一面往上，排在已打開支架的燒烤盤中央。



燉南瓜 (芝麻燉南瓜)



材料、製作方法參閱 →P.284

自動 422 香煎鱈魚 & 西式燉馬鈴薯

加熱時間的標準 約24分鐘

香煎鱈魚 (咖哩奶油煎鱈魚)

- 材料（4人份）
- 生鱈魚切片（1片約100g）.....4片
 - 鹽・胡椒.....各少量
 - 咖哩粉.....1小匙
 - 麵粉（低筋麵粉）.....3大匙
 - 奶油（以微波200W約1分30秒加熱融化）.....20g

製作方法

- 將鱈魚片的水分擦乾後，1片分成3等份，整片抹上鹽・胡椒後，撒上(A)。
- 將裝盤時朝上的那一面往上，排在已打開支架的燒烤盤中央，整體淋上融化的奶油。

「微波加熱的使用方法」 →P.72、73



西式燉馬鈴薯 西式燉馬鈴薯



材料、製作方法參閱 →P.284

自動 421 烤鯖魚 & 燉南瓜

加熱時間的標準 約23分鐘

烘烤+微波2層式的烹調秘訣

- 容器**
使用直徑25cm（內徑約22.5cm）、深約10cm的寬口耐熱玻璃碗公。
- 材料**
請盡量切成相同的大小。
- 不要蓋上保鮮膜或蓋子**
因為需要煮熟，不用蓋上保鮮膜或蓋子。
- 蓋上壓住材料的內蓋**
將烘焙紙剪成比容器還要小一圈的圓形，在中央位置劃上十字切口後，蓋在湯上進行加熱。
- 蔬菜料理的浮渣**
加熱後去除。
- 蔬菜料理需要較多的湯量**
湯汁的份量以蓋過材料為準。
- 蔬菜料理中難以煮熟的材料**
請放在容易導熱的容器底層。
- 一次能夠烹調的份量**
〔肉類與蔬菜〕〔魚類與蔬菜〕〔油炸類與蔬菜〕為標準量的0.8~1.3倍量；〔肉類與醬汁〕〔飯類與湯〕的份量為標示份量的0.5倍~標準份量。

追加加熱功能

- 肉類料理加熱不足時，請進行「追加加熱」。加熱後，請先將蔬菜料理取出，然後利用**追加加熱**功能邊觀察情況邊進行加熱。油炸類請先翻面，再進行追加加熱。
- 蔬菜料理需要追加加熱時，請先將肉類料理取出，然後以**微波500W** →P.72、73 邊觀察情況邊進行加熱。
- 追加加熱關燈後，加熱仍不足時**
請先將蔬菜料理取出，若為肉類料理，則以**燒烤** →P.75 功能追加加熱；若為油炸類，請先翻面、再以**熱風烘烤** **不預熱** 1層 200°C →P.78 邊觀察情況邊進行加熱。

烘烤+微波2層式〔油炸類與蔬菜〕

自動烹調

套餐・同時2道菜
微波熱風烘烤
烘烤+微波2層式

炸雞翅中段&燉油豆腐
炸雞翅中段&蔬菜沙拉
炸魚&燉油豆腐
炸魚&燉煮花椰菜
炸肉捲&蔬菜沙拉

→P.70

加水槽
空

〔油炸類與蔬菜〕2層式烹調的順序
範例：炸雞翅中段&燉油豆腐

①準備烹調時，請從炸物（上層）選擇炸雞翅中段（辣味炸雞翅中段）、從蔬菜料理（下層）選擇燉油豆腐（油豆腐燉香菇）。
②將白色底盤取出，把事先準備好已放入燉油豆腐料理的容器放在白色底盤中央。
③以**套餐・同時2道菜**▶**烘烤+微波2層式**▶**炸雞翅中段&燉油豆腐**進行加熱。

將燒烤盤的支架張開，把事先準備好的炸雞翅中段食材放在燒烤盤上，然後把燒烤盤放在白色底盤上，再放入加熱室底部。

肉類料理（上層）與蔬菜料理（下層）2層式烹調

自動 423 炸雞翅中段&燉油豆腐
加熱時間的標準 約25分鐘

自動 424 炸雞翅中段&蔬菜沙拉
加熱時間的標準 約25分鐘

炸雞翅中段
(辣味炸雞翅中段)

材料（4人份）
雞翅中段（1根約25g）.....16根
醬油.....2大匙
酒.....1大匙
芝麻油.....1小匙
豆瓣醬.....1小匙
蜂蜜.....1小匙
生薑（磨成泥）.....1小匙
大蒜（磨成泥）.....1小匙
白芝麻.....1大匙
胡椒.....少量
太白粉.....1大匙

製作方法

①雞翅中段以A醃漬15分鐘以上備用。
②稍微將①的醬汁瀝乾，在塑膠袋（市售）內放入太白粉後，放入雞翅中段並稍微搓揉。
③將②的雞翅中段從袋中取出、拍掉多餘的太白粉。將雞肉帶皮的一面朝上，排在已打開支架的燒烤盤中央。



燉油豆腐
(油豆腐燉香菇)

材料（4人份）
油豆腐.....300g
鴻喜菇・舞茸等個人喜好的菇類（切成小束）.....100g
高湯.....¼杯
醬油.....1½小匙
味醂.....1大匙
鹽.....少量

製作方法

①油豆腐以熱水燙過去油，縱向對切一半後，再切成2cm厚。
②在較大較深的耐熱玻璃碗公內，放入①及菇類，加入調好的A，蓋上壓住材料的內蓋（用烘焙紙製成）（烘烤+微波2層式的秘訣）▶P.285。
③加熱後再稍微攪拌。



蔬菜沙拉
(高麗菜蔬菜沙拉)

材料（4人份）
高麗菜（切成一口大小）.....300g
紅椒・黃椒（切成細絲）.....各25g
玉米（罐頭）.....30g
火腿（切半後切成1cm小丁）.....2片
西式高湯（溶解½個西式高湯塊）.....½杯
醋.....1~1½大匙
橄欖油.....1大匙
鹽・胡椒.....各少量

製作方法

①將材料A放入容器、加入高湯，蓋上壓住材料的內蓋（用烘焙紙製成）（烘烤+微波2層式的秘訣）▶P.285。
②加熱後，淋上B的醬汁並稍微攪拌。



自動 425 炸魚&燉油豆腐
加熱時間的標準 約27分鐘

自動 426 炸魚&燉煮花椰菜
加熱時間的標準 約27分鐘

炸魚
(白肉魚的一口油炸料理)

材料（4人份）
白肉魚切片（1片約100g）.....4片
鹽・胡椒.....各少量
炒麵包粉（▶P.188）以麵包粉60g、及略多於1大匙的橄欖油或葵花油製成）.....適量
麵粉（低筋麵粉）.....2大匙
蛋（打散）.....1個



製作方法

①將白肉魚擦乾水分並去骨後，1片切成3等份，整體撒上鹽・胡椒。
②將①依序沾上麵粉、蛋、炒麵包粉。
③將②排在已打開支架的燒烤盤中央。

燉油豆腐
(油豆腐燉香菇)

蔬菜料理（下層）

材料、製作方法參閱 ▶P.286

燉煮花椰菜
(簡易燉花椰菜)

材料（4人份）
花椰菜.....200g
小蕃茄（去蒂）.....100g
培根（切成1cm寬）.....2片
西式高湯（溶解½個西式高湯塊）.....¼杯
醬油.....½小匙
白酒.....1大匙
鹽・胡椒.....各少量

製作方法

①將花椰菜切成小束，浸泡鹽水以去除澀味。
②將①的水分瀝乾，連同小蕃茄和培根一起放入容器、加入調好的A，蓋上壓住材料的內蓋（用烘焙紙製成）（烘烤+微波2層式的秘訣）▶P.285。
③加熱後再稍微攪拌。



自動 427 炸肉捲&蔬菜沙拉
加熱時間的標準 約31分鐘

炸肉捲
(炸豬肉捲)

材料（4人份）
豬腰脊肉（切成薄片）.....12片
鹽・胡椒.....各少量
紅蘿蔔（切成5cm長的條狀）.....60g
四季豆（切成5cm長）.....60g
炒麵包粉（▶P.188）以麵包粉60g、及略多於1大匙的橄欖油或葵花油製成）.....適量
麵粉（低筋麵粉）.....2大匙
蛋（打散）.....1個



製作方法

①將A一起用保鮮膜包起來，以**川燙葉菜類與蔬果類**功能加熱後，分成12等份備用。（▶P.66・67）
②將豬肉攤開並稍微撒上鹽・胡椒，將①放在豬肉片上並捲起
③將②依序沾上麵粉、蛋、炒麵包粉。

蔬菜沙拉
(高麗菜蔬菜沙拉)

蔬菜料理（下層）

材料、製作方法參閱 ▶P.286

④將③排在已打開支架的燒烤盤中央。
〔小叮嚀〕
●豬腰脊肉可換成牛肉，胡蘿蔔、四季豆則可換成金針菇或蘆筍等您喜愛的蔬菜。
〔川燙葉菜類與蔬果類〕的使用方法 ▶P.66・67

炸雞翅中段 & 燉油豆腐 / 炸雞翅中段 & 蔬菜沙拉

同時2道菜套餐

炸魚 & 燉油豆腐 / 炸魚 & 燉煮花椰菜 / 炸肉捲 & 蔬菜沙拉

同時2道菜套餐

烘烤+微波2層式〔肉類與醬汁〕

自動烹調

套餐・同時2道菜
微波 熱風烘烤
烘烤+微波2層式

漢堡排 & 紅酒醬汁
漢堡排 & 蕃茄醬汁
豆腐漢堡排 & 蘑菇醬汁
香煎豬肉 & 紅酒醬汁
香煎豬肉 & 蘑菇醬汁

→P.70

加水槽
空

〔肉類與醬汁〕2層式烹調的順序
 範例：漢堡排 & 紅酒醬汁的組合

①準備烹調時，請從肉類料理（上層）選擇漢堡排（起司漢堡排）、從醬料（下層）選擇紅酒醬（簡易紅酒醬）。

②將白色底盤取出，把事先準備好已放入紅酒醬汁的容器放在白色底盤中央。

③以**套餐・同時2道菜** ▶ **烘烤+微波2層式** ▶ **漢堡排 & 紅酒醬汁** 進行加熱。

將燒烤盤的支架打開，把事先準備好的漢堡排食材放在燒烤盤上，然後把燒烤盤放在白色底盤上，再放入加熱室底部。

肉類料理（上層）與醬汁（下層）2層式烹調

自動 428 漢堡排&紅酒醬汁

加熱時間的標準 約26分鐘

自動 429 漢堡排&蕃茄醬汁

加熱時間的標準 約26分鐘

漢堡排 (起司漢堡排)

- 材料（4人份）
- 洋蔥（切成碎末）
 - ① 中的1/2個（約100g）
 - 奶油.....15g
 - 混合絞肉.....300g
 - 麵包粉.....1/2杯（約20g）
 - 牛奶.....3大匙
 - ② 蛋.....1個
 - 鹽.....少於1/2小匙
 - 胡椒、肉豆蔻.....各少量
 - 加工起司（切成1cm小丁、分成8等份）.....60g

製作方法

①將①放入耐熱容器，以**微波700W**加熱**約2分10秒**。放涼後加上②並均勻攪拌，分成8等份。→P.72、73

②手抹上沙拉油（適量），以單手捧打①數次，將空氣排出。



蕃茄醬汁 (蔬菜蕃茄醬汁)



- 材料（4人份）
- 洋蔥（切成碎末）
 - 中的1/2個（約100g）
 - ① 大蒜（切成碎末）.....1瓣
 - 培根（切成1cm小丁）.....3片
 - 橄欖油.....2小匙
 - 紅椒（切成1cm小丁）.....1/4個（約40g）
 - 黃椒（切成1cm小丁）.....1/4個（約40g）
 - 蘑菇（罐頭、切成薄片）.....小的1罐（約50g）
 - 去皮蕃茄罐頭.....150g
 - 水.....80mL
 - ② 高湯塊.....1個
 - 月桂葉.....1片
 - 鹽、胡椒.....各少量

製作方法

①將材料①放入容器，以**微波700W**約**2分10秒**進行加熱。→P.72、73

②將其他蔬菜和②加入①，蓋上壓住材料的內蓋（用烘焙紙製成）（**烘烤+微波2層式的烹調秘訣** →P.285）。

③加熱後再拌勻。

紅酒醬汁 (簡易紅酒醬汁)

- 材料（4人份）
- 洋蔥（切成碎末）
 - 中的1/2個（約100g）
 - ① 鴻喜菇（去蒂後切成小束）、杏鮑菇（切成3cm長的薄片）.....各150g
 - 奶油.....1大匙
 - 青豆仁（罐頭）.....20g
 - 牛肉醬罐頭.....150g
 - 水.....1/2杯
 - 高湯塊.....1/2個
 - 紅酒.....2大匙
 - 蕃茄醬.....1大匙
 - 伍斯特辣醬油.....1/2大匙
 - 月桂葉.....1片
 - 鹽、胡椒.....各少量



製作方法

①將材料①放入容器裡，以**微波600W**約**3分30秒**加熱，然後加以攪拌 →P.72、73。

②將青豆仁及②加入①，蓋上壓住材料的內蓋（用烘焙紙製成）（**烘烤+微波2層式的烹調秘訣**） →P.285

③加熱後再拌勻。

「微波加熱的使用方法」→P.72、73

自動 430 豆腐漢堡排&蘑菇醬汁

加熱時間的標準 約26分鐘

豆腐漢堡排 (含豆腐成分漢堡排)

- 材料（4人份）
- 洋蔥（切成碎末）
 - ① 中的1/2個（約100g）
 - 奶油.....15g
 - 混合絞肉.....200g
 - 木棉豆腐.....1/4塊（約100g）
 - 羊栖菜（乾燥）.....10g
 - ② 麵包粉.....1/2杯（約20g）
 - 牛奶.....3大匙
 - 蛋（打散）.....1個
 - 鹽.....少於1/2小匙
 - 胡椒、肉豆蔻.....各少量

製作方法

①將①放入耐熱容器，以**微波700W**加熱**約2分10秒**。將豆腐裝盤，以**微波700W**加熱**約1分**後瀝乾。羊棲菜泡水還原。→P.72、73

②將①放入容器，加入②攪拌均勻，分成4等份。

③手抹上沙拉油（適量），以單手捧打②數次，將空氣排出，做成厚約1.5~2cm的橢圓形，然後在中央壓出凹洞。

④將③排在打開支架的燒烤盤中央。



「微波加熱的使用方法」→P.72、73

香菇醬汁 (和風香菇醬汁)

- 材料（4人份）
- 鴻喜菇.....150g
 - 金針菇.....150g
 - 高湯.....1杯
 - 醬油.....1 1/2大匙
 - ① 味醂.....1 1/2大匙
 - 酒.....1大匙
 - 生薑汁.....1小匙
 - ② 太白粉.....2小匙
 - 水.....10ml

製作方法

①將鴻喜菇去蒂，切成小束。金針菇去除根部，對半切開成2束。

②將①放入較大較深的耐熱玻璃碗公，加入調好的②，蓋上壓住材料的內蓋（用烘焙紙製成）（**烘烤+微波2層式的烹調秘訣** →P.285）

③加熱後，加入③並攪拌均勻，做出勾芡的濃稠狀。



自動 431 香煎豬肉&紅酒醬汁

加熱時間的標準 約26分鐘

香煎豬肉

- 材料（4人份）
- 豬腰脊肉（厚1cm、1塊約100g）.....4塊
 - 鹽、胡椒.....各少量
 - 麵粉（低筋麵粉）.....適量
 - 橄欖油.....1~2大匙

製作方法

①將豬腰脊肉剔去筋膜並加以輕剝後，放在一旁備用。以鹽、胡椒醃漬5分鐘後，稍微沾點麵粉。

②將①的豬肉排在打開支架的燒烤盤上，整體淋上橄欖油。

自動 432 香煎豬肉&蘑菇醬汁

加熱時間的標準 約26分鐘



紅酒醬汁 (簡易紅酒醬汁)



蘑菇醬汁 (和風香菇醬汁)



材料、製作方法參閱 →P.288

材料、製作方法參閱上述內容

漢堡排 & 紅酒醬汁 / 漢堡排 & 蕃茄醬汁

同時2道菜 套餐

豆腐漢堡排 & 蘑菇醬汁 / 香煎豬肉 & 紅酒醬汁 / 香煎豬肉 & 蘑菇醬汁

同時2道菜 套餐

烘烤+微波2層式〔飯類與湯〕

自動烹調

套餐・同時2道菜 微波 熱風烘烤

烘烤+微波2層式

烤飯糰&鮭魚酒糟味噌湯
 烤飯糰&巧達濃湯
 泡菜炒飯&中式湯
 雞肉炒飯&巧達濃湯
 雞肉炒飯&中式湯

→P.70

加水槽 空

〔飯類與湯〕2層式烹調的順序

範例：[烤飯糰 & 鮭魚酒糟味噌湯]的組合

- 準備烹調時，請從米飯（上層）選擇**烤飯糰**、從湯（下層）選擇**鮭魚酒糟味噌湯**。
- 將白色底盤取出，把事先準備好已放入鮭魚酒糟味噌湯食材的容器放在白色底盤中央。

將燒烤盤的支架打開，把事先準備好的**烤飯糰**食材放在燒烤盤上，然後把燒烤盤放在白色底盤上，再放入加熱室底面。

③以**套餐・同時2道菜**▶**烘烤+微波2層式**▶**烤飯糰 & 鮭魚酒糟味噌湯**進行加熱。

米飯（上層）與湯（下層）2層式烹調

自動 433 烤飯糰&鮭魚酒糟味噌湯

加熱時間的標準 約27分鐘

烤飯糰



- 飯類（上層）
- 材料（4人份）
- 冷飯.....600g
- 醬油.....½大匙
- 砂糖.....½小匙
- 味醂.....½小匙

製作方法

- 將冷飯分成8等份，並捏成飯糰。
- 燒烤盤鋪上烘焙紙，將①排在已打開支架的燒烤盤上，表面塗上調好的(A)。

〔小叮嚀〕

- (A)可用味噌1大匙、砂糖½小匙、酒1小匙調好的醬汁代替。

巧達濃湯

(干貝大頭菜巧達濃湯)

- 材料（4人份）
- 干貝（切成一半厚度後，再切成4等份）.....4個
- 蕪菁（留下一小段莖部，切除葉片後削皮切成6份）.....2個（約120g）
- 洋蔥（切成薄片）.....50g
- 鴻喜菇.....100g
- 奶油.....½大匙
- 水.....1½杯
- 高湯塊.....1個
- 鹽・胡椒.....各少量
- 牛奶.....1½杯
- 太白粉.....1大匙

鮭魚酒糟味噌湯



- 湯（下層）
- 材料（4人份）
- 生鮭魚片（1片約80g、切成一口大小）.....2片
- 白蘿蔔（切成5mm厚的扇形）.....50g
- 紅蘿蔔（切成5mm厚的扇形）.....50g
- 洋蔥（切成一口大小）.....50g
- 馬鈴薯（切成一口大小）.....50g
- 油豆腐（以熱水燙過後切成細絲）.....½片
- 生香菇（去蒂切成4塊）.....2朵
- 高湯.....3杯
- 酒糟.....40g
- 味噌.....2~3大匙
- 醬油.....1小匙

製作方法

- 將材料(A)放入容器內，蓋上保鮮膜後，以[微波700W]約3分30秒加熱，再稍微拌勻。(→P.72、73)
- 將①加入(B)，蓋上壓住材料的內蓋（用烘焙紙製成）(烘烤+微波2層式的烹調秘訣(→P.285))。
- 加熱後放入調好的(C)，以[微波700W]加熱約2分40秒，再稍微拌勻。

「微波加熱的使用方法」(→P.72、73)

自動 434 烤飯糰&巧達濃湯

加熱時間的標準 約27分鐘

自動 435 泡菜炒飯&中式湯

加熱時間的標準 約26分鐘

泡菜炒飯

- 材料（4人份）
- 白飯.....600g
- 泡菜（切碎）.....200g
- 豬肉薄片（切成一口大小）
- 鹽・胡椒.....各少量
- 芝麻油.....1大匙
- 細蔥（切碎）.....15g
- 蛋.....2個
- 醬油.....1小匙
- 鹽・胡椒.....各少量

製作方法

- 將蛋打入耐熱杯中，以筷子攪拌均勻，以[微波500W]加熱約1分50秒，中途若產生膨脹時，需取出並快速攪拌，再進行加熱，做成半熟蛋。
- 將(A)放入較深的容器內，包上保鮮膜，以[微波700W]加熱約1分40秒後，加入白飯、泡菜、細香蔥、①、②並攪拌。
- 將②鋪在已打開支架的燒烤盤上，加熱後再拌勻。

「微波加熱的使用方法」(→P.72、73)

中式湯

(中式海瓜子高麗菜湯)

- 材料（4人份）
- 海瓜子（帶殼）.....約200g
- 高麗菜（切成一口大小）.....150g
- 水.....3杯
- 大蒜（磨成泥）.....½瓣
- 雞湯濃縮顆粒（粒狀）.....1小匙
- 醬油.....1小匙

製作方法

- 海瓜子泡在3%的食鹽水（適量）約3小時到半天左右，放在陰涼處使其吐沙。

自動 436 雞肉炒飯&巧達濃湯

加熱時間的標準 約26分鐘

雞肉炒飯

- 材料（4人份）
- 白飯.....約600g
- 雞腿肉（切成1cm見方的小丁）.....100g
- 洋蔥（切成碎末）.....100g
- 青椒（切成1cm見方的小丁）.....10g
- 紅椒（切成1cm見方的小丁）.....10g
- 黃椒（切成1cm見方的小丁）.....10g
- 蘑菇（罐頭、切成薄片）.....小的1罐（約50g）
- 奶油.....1大匙
- 鹽・胡椒.....各少量
- 蕃茄醬.....5大匙
- 高湯塊.....½個

製作方法

- 將(A)放入較深的容器，以[微波700W]加熱約4分後，放入蕃茄醬、高湯塊加以混合。(→P.72、73)
- 在①中加入白飯拌勻。
- 將②鋪在已打開支架的燒烤盤上，加熱後再拌勻。

「微波加熱的使用方法」(→P.72、73)

自動 437 雞肉炒飯&中式湯

加熱時間的標準 約26分鐘

飯類（上層）



巧達濃湯

(干貝大頭菜巧達濃湯)



材料、製作方法參閱(→P.290)

中式湯

(中式海瓜子高麗菜湯)



材料、製作方法參閱上述內容

預煮・溫熱 (應用) (預煮)

自動烹調 | 加熱時間的標準 約2分鐘

微波 | 白色底盤

解凍・川燙
川燙葉菜類
與蔬果類
水煮根莖類

加水槽
空

→P.66、67

應用 020 涼拌菠菜



材料 (4人份)
菠菜 200g
柴魚絲・醬油 各適量

製作方法
①將菠菜清洗後稍微瀝乾水分，在根部較粗的部分上劃十字切口。



②將葉端與根部交疊放好，以保鮮膜緊緊包起來。



③以【川燙葉菜類與蔬果類】進行加熱後，過水除去澀味並防止變色。將菠菜裝入容器，撒上柴魚絲後淋上醬油。

川燙菠菜料理 芝麻涼拌菠菜

將川燙菠菜 (約200g) 以研磨白芝麻 (2大匙)、砂糖與醬油 (各2大匙)、少量的鹽拌勻。

應用 020 韓式涼拌豆芽菜

材料 (4人份)
豆芽菜 200g
青椒 (切成細絲) 1個
紅椒 (切成細絲) 小的1個
A 醬油・醋 各1大匙
砂糖・芝麻油 各1小匙

加熱時間的標準 約3分鐘

製作方法
①用保鮮膜將豆芽菜、青椒和紅椒包在一起，以【川燙葉菜類與蔬果類】進行加熱後，將水分瀝乾。
②將①拌上已調好的A。



應用 020 醋拌高麗菜

材料 (4人份)
高麗菜 (切成一口大小) 200g
醋 2大匙
醬油 1大匙
A 砂糖・芝麻油 各½小匙
辣油・紅辣椒 (切成小段) 各少量

加熱時間的標準 約2分鐘

製作方法
①高麗菜用保鮮膜包起來，以【川燙葉菜類與蔬果類】進行加熱後，瀝乾水分。
②混合A並放入容器，以微波700W加熱20~30秒後放涼，加入①拌勻，再放入冰箱冷藏。
→P.72、73



應用 020 韓式涼拌白菜

將豆芽菜換成白菜 (200g)，拌上韓式涼拌豆芽菜的調味料A。

應用 020 醋拌白菜

將高麗菜換成白菜 (200g)，拌上醋拌高麗菜的調味料A。
「微波加熱的使用方法」→P.72、73

應用 020 應用 021 義式沙拉

加熱時間的標準 約9分鐘

材料 (4人份)
四季豆 200g
馬鈴薯 大的2個 (約400g)
沙拉米香腸 (切成薄片) 12片
加工起司 (切成1cm小丁) 60g
填餡橄欖 (切成薄片) 12個
鯉魚 (切成碎末) 8片
洋蔥 (切成碎末) ¼個 (約50g)
A 荷蘭芹 (切成碎末) 1大匙
檸檬汁 1大匙
胡椒 少量
橄欖油 ½杯
檸檬 (切成月牙形) 適量

製作方法
①四季豆去蒂，將較長的四季豆對半切開成兩段，用保鮮膜包起來，以【川燙葉菜類與蔬果類】進行加熱後，用篩網撈起來備用。
②將馬鈴薯洗淨後連皮用保鮮膜包覆起來，以【水煮根莖類】進行加熱後，趁熱去皮，切成1cm厚的半月形。
③將A放入碗公，邊攪拌邊加入橄欖油，以調製醬汁。
④將全部材料拌上③的醬汁後裝盤，用檸檬裝飾。



應用 021 馬鈴薯沙拉

材料、製作方法
將切塊的馬鈴薯 (中的2個) 與紅蘿蔔 (小的1根) 分別用保鮮膜包起來，以【水煮根莖類】進行加熱後，加上切塊的小黃瓜 (1根)，拌上美乃滋 (適量)、鹽與胡椒 (各少量)。

應用 020 蔬菜沙拉

加熱時間的標準 約6分鐘

材料 (4人份)
白花椰菜 200g
花椰菜 100g
蘆筍 1把 (200g)
青椒・紅椒 各1個
黑橄欖 少量
喜歡的醬汁 適量

製作方法
①將白花椰菜和花椰菜切成小束，泡在鹽水中去除澀味後，用保鮮膜包起來，以【川燙葉菜類與蔬果類】進行加熱後，過水避免變色。
②蘆筍切除較硬的部分，將葉端與根部交疊放好，用保鮮膜包起來，以【川燙葉菜類與蔬果類】進行加熱後，過水避免變色。
③將川燙完畢的蔬菜裝盤，撒上青椒及橄欖，淋上喜歡的醬汁。



應用 021 醋拌牛蒡

加熱時間的標準 約7分鐘

材料 (4人份)
牛蒡 200g
A 研磨白芝麻 3大匙
醋・砂糖 各1½大匙
醬油・味醂 各½大匙
鹽 少量

製作方法
①牛蒡用菜刀刀背去皮，切成5cm長後，用醋水醃漬。淋上醋 (適量) 再包上保鮮膜，以【水煮根莖類】後加熱進行後，撒上少量的鹽 (適量)。
②將牛蒡拌上已調好的A，裝入容器，撒上綠海苔粉 (適量)。



川燙牛蒡料理 牛蒡沙拉

將已川燙的牛蒡 (約200g) 拌上美乃滋 (2大匙)、白芝麻 (適量)、鹽與胡椒 (各少量)。

葉菜類與蔬果類、根莖類的秘訣

- 搭配料理的預煮
葉菜、果菜或花菜類根部較粗的部分，可劃出十字切口，或將整株分成小束。
- 配合材料去除澀味
菠菜等加熱後要立刻過水。茄子、白花椰菜等，在加熱前先用淡鹽水或醋水過水去除澀味。
- 不瀝乾水分，用保鮮膜緊緊包起來，直接放在白色底盤上。不使用加熱盤等。
- 追加加熱
關燈後，加熱仍不足時以微波700W邊觀察情況邊進行加熱。
→P.72、73

將根莖類切成相同大小，或是盡量選擇大小相同的根莖類。

涼拌菠菜 / 芝麻涼拌菠菜 / 芝蔴涼拌菠菜 / 香炒菠菜 / 韓式涼拌豆芽菜 / 醋拌高麗菜 / 韓式涼拌白菜 / 醋拌白菜

義式沙拉 / 蔬菜沙拉 / 馬鈴薯沙拉 / 醋拌牛蒡 / 牛蒡沙拉

溫熱 (應用) 預煮

溫熱 (應用) 預煮

預煮、溫熱 (應用) (預煮)

自動烹調

溫熱 (應用) 微波
熱風烘烤
過熱水蒸氣
燒烤

燒烤盤 (打開支架、折起上層用握柄)
白色底盤

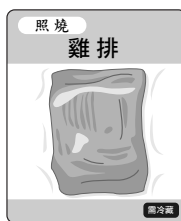
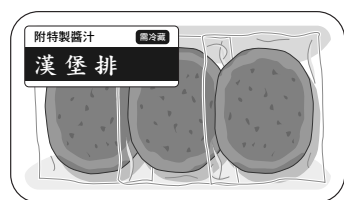
加水槽
加滿水

→ P.58、59

● 本食譜所刊載之食品包裝插圖為示意圖。

應用 011 漢堡排、雞排

加熱時間的標準 (200g) 約12分鐘



材料
市售的熟食漢堡排 (冷藏) 2~6個
或市售的熟食雞排 (冷藏) 2~6個

製作方法
① 將加水槽加水至滿水線後，再裝入本機。
② 取下漢堡或雞排的包裝，集中排在已打開支架的燒烤盤中央，再把燒烤盤放在白色底盤上，以 **溫熱 (應用)** ▶ **溫熱至酥脆口感 (冷藏食品)** 進行加熱。
〔小叮嚀〕
● 附醬汁時，應加熱後再淋上。

應用 011 甜不辣

加熱時間的標準 (200g) 約12分鐘



材料
甜不辣 200~600g

製作方法
① 將加水槽加水至滿水線後，再裝入本機。
② 取下甜不辣的包裝，將甜不辣集中在已打開支架的燒烤盤中央，再把燒烤盤放在白色底盤上，以 **溫熱 (應用)** ▶ **溫熱至酥脆口感 (冷藏食品)** 進行加熱。

應用 011 油豆腐

加熱時間的標準 (200g) 約12分鐘



材料
油豆腐 2~4片 (300~600g)

製作方法
① 將加水槽加水至滿水線後，再裝入本機。
② 取下油豆腐的包裝，將油豆腐集中在已打開支架的燒烤盤中央，再把燒烤盤放在白色底盤上，以 **溫熱 (應用)** ▶ **溫熱至酥脆口感 (冷藏食品)** 進行加熱。

應用 011 烤魚、蒲燒鰻魚

加熱時間的標準 (200g) 約11分鐘



材料
烤魚 (市售品或自製食品) 2~4片
或蒲燒鰻魚 2串

製作方法
① 將加水槽加水至滿水線後，再裝入本機。
② 將烤魚或蒲燒鰻魚從包裝中取出，打開燒烤盤的支架，將食材集中在燒烤盤中央，再把燒烤盤放在白色底盤上，以 **溫熱 (應用)** ▶ **溫熱至酥脆口感 (冷藏食品)** 進行加熱。加熱蒲燒鰻魚時，請將強弱調整為 **弱**。

〔小叮嚀〕
● 加熱蒲燒鰻魚時，醬汁應在裝盤後再淋上去。

溫熱至酥脆口感 (冷藏食品) 與溫熱至酥脆口感 (冷凍食品) 的烹調秘訣

- 一次能夠加熱的份量为 2人份 (約200g) ~ 6人份。 (除了上述份量以外無法使用自動烹調)
- 集中放在燒烤盤中央 加熱2個以上時，請集中在燒烤盤中央。
- 冷凍油炸食物、炸物 (可樂餅、油炸食品) 的溫熱方式請以 **[6油炸食物溫熱]** 的功能進行加熱。
- **[追加加熱]** 關燈後、加熱不足時，請以 **[燒烤]** 邊觀察情況邊進行加熱。 → P.75
- 市售冷凍食品、冷凍菜餚的溫熱方式 → P.52、53

自動烹調

溫熱 (應用) 微波
熱風烘烤
過熱水蒸氣
燒烤

燒烤盤 (打開支架、折起上層用握柄)
白色底盤

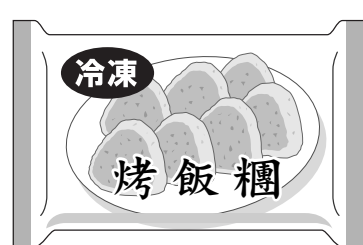
加水槽
加滿水

→ P.58、59

● 本食譜所刊載之食品包裝插圖為示意圖。

應用 012 冷凍烤飯糰

加熱時間的標準 (200g) 約12分鐘



材料
冷凍烤飯糰 4~10個

製作方法
① 將加水槽加水至滿水線後，再裝入本機。
② 將冷凍烤飯糰從包裝中取出，打開燒烤盤的支架，將食材集中在燒烤盤中央，再把燒烤盤放在白色底盤上，以 **溫熱 (應用)** ▶ **溫熱至酥脆口感 (冷凍食品)** 進行加熱。

應用 012 冷凍油炸食品、雞塊

加熱時間的標準 (200g) 約12分鐘

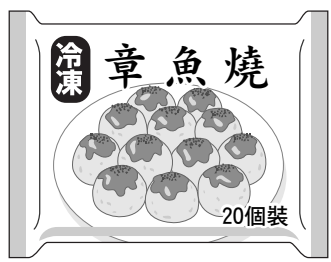


材料
冷凍油炸食品、雞塊 (已油炸烹調完成) 200~400g

製作方法
① 將加水槽加水至滿水線後，再裝入本機。
② 將冷凍油炸食品或雞塊從包裝中取出，打開燒烤盤的支架，將食材集中在燒烤盤中央，再把燒烤盤放在白色底盤上，以 **溫熱 (應用)** ▶ **溫熱至酥脆口感 (冷藏食品)** 進行加熱。

應用 012 冷凍章魚燒

加熱時間的標準 (200g) 約12分鐘



材料
冷凍章魚燒 10~20個

製作方法
① 將加水槽加水至滿水線後，再裝入本機。
② 將冷凍章魚燒從包裝中取出，打開燒烤盤的支架，將食材集中在燒烤盤中央，再把燒烤盤放在白色底盤上，以 **溫熱 (應用)** ▶ **溫熱至酥脆口感 (冷藏食品)** 進行加熱。

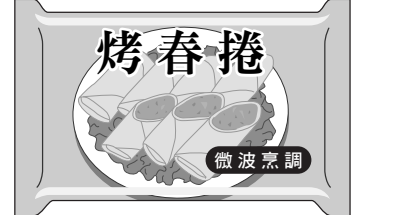


應用 012 冷凍漢堡排

加熱時間的標準 (200g) 約12分鐘

材料
冷凍漢堡排 (小型) 9~18個

製作方法
① 將加水槽加水至滿水線後，再裝入本機。
② 將冷凍漢堡排從包裝中取出，打開燒烤盤的支架，將食材集中在燒烤盤中央，再把燒烤盤放在白色底盤上，以 **溫熱 (應用)** ▶ **溫熱至酥脆口感 (冷藏食品)** 進行加熱。
〔小叮嚀〕
● 如果冷凍食品附有醬料，請於加熱後再淋上去。如果先淋上醬料再加熱，可能會造成醬料噴濺飛散。



應用 012 冷凍春捲

加熱時間的標準 (200g) 約8分鐘
強弱調整 弱

材料
冷凍春捲 (已油炸烹調完成) 8~12個

製作方法
① 將加水槽加水至滿水線後，再裝入本機。
② 將冷凍春捲從包裝中取出，打開燒烤盤的支架，將食材集中在燒烤盤中央，再把燒烤盤放在白色底盤上，利用 **溫熱 (應用)** ▶ **溫熱至酥脆口感 (冷藏食品)** 功能，並將強弱調整為 **弱** 進行加熱。
〔小叮嚀〕
● 加熱未經油炸的冷凍春捲時，請將強弱調整為 **中**。
● 加熱前，可視個人喜好在表面塗一點油。

注意

請勿使用 **溫熱至酥脆口感 (冷藏食品)**、**溫熱至酥脆口感 (冷凍食品)** 功能加熱少量食物 (否則可能會使食物燒焦)。
要加熱單個少於約200g的食物時，請增加個數至超過約200g以上，再進行加熱。

漢堡排、雞排、甜不辣、油豆腐、烤魚、蒲燒鰻魚

溫熱 (應用) 預煮

冷凍烤飯糰、冷凍油炸食品、雞塊、冷凍漢堡排、冷凍章魚燒、冷凍春捲

溫熱 (應用) 預煮

自動烹調 | 加熱時間的標準 約17分鐘

溫熱(應用) 微波
牛奶
→ P.56、57

溫熱(應用) 容器記憶
牛奶
→ P.60~63

白色底盤
加水槽
空

應用 003 應用 016 溫熱牛奶



製作方法
請將牛奶倒入馬克杯或杯子，以溫熱(應用)▶牛奶進行溫熱。

[小叮嚀]
●溫熱牛奶的秘訣 → P.57
●容器記憶溫熱 → P.60~63

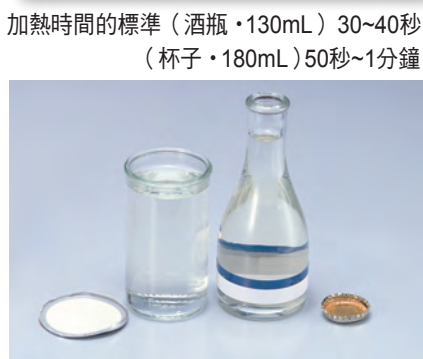
自動烹調 | 加熱時間的標準 約20分鐘

溫熱(應用) 微波
溫酒
→ P.56、57

溫熱(應用) 容器記憶
溫酒
→ P.60~63

白色底盤
加水槽
空

應用 004 應用 017 溫酒



請將酒倒入杯子或酒壺，以溫熱(應用)▶溫酒進行溫熱。

[小叮嚀]
●以酒壺溫熱時，將酒加到細頸部分以下約1cm為止。
●瓶裝酒先將瓶蓋拔掉再進行溫熱。

自動烹調 | 加熱時間的標準 約17分鐘

溫熱(應用) 蒸氣
蒸氣溫熱 微波
→ P.58、59

白色底盤
加水槽
加滿水

應用 006 溫熱白飯



材料(1人份)
冷飯..... 1杯(約150g)

製作方法
①將加水槽加水至滿水線後，再裝入本機。
②不需用保鮮膜等覆蓋，直接以溫熱(應用)▶蒸氣溫熱進行溫熱。

應用 006 溫熱菜餚



材料(1~5人份)
燒賣或炒麵等..... 100~500g

製作方法
①將加水槽加水至滿水線後，再裝入本機。
②不需用保鮮膜等覆蓋，直接以溫熱(應用)▶蒸氣溫熱進行溫熱。

溫酒的加熱秘訣

- 1次能夠溫熱的份量為100ml~ 500ml。
- 請放在白色底盤中央加熱。
- 以溫熱來溫酒會使酒變得過燙。
- 追加加熱關燈後，如果酒只有微溫，請以微波700W邊觀察溫熱程度邊進行加熱。→ P.72、73

自動烹調 | 加熱時間的標準 約17分鐘

溫熱(應用) 熱風烘烤
過熱水蒸氣 燒烤
油炸食物溫熱
→ P.58、59

燒烤盤(打開支架、折起上層用握柄)
白色底盤
加水槽
加滿水

應用 003 油炸食物溫熱



材料(1~4人份)
天婦羅或油炸食物..... 100~500g

製作方法
①將加水槽加水至滿水線後，再裝入本機。
②取下保鮮膜等包裝，已不重疊的方式集中放在已打開支架的燒烤盤中央，放在白色底盤上，以溫熱(應用)▶油炸食物溫熱進行加熱。

溫熱油炸食物的烹調秘訣

- 冷凍的油炸類食物無法溫熱。請利用溫熱至酥脆口感(冷凍食品)功能，並將強弱調整為弱進行加熱。→ P.58
- 無法溫熱100g以下的食物。請將份量調整為100g以上，或將黑色烤盤放入中層，並以過熱水蒸氣熱風烘烤不預熱180°C邊觀察情況邊進行加熱。→ P.80
- 天婦羅等加熱後底部變得黏膩時，請用餐巾紙等將油污擦拭乾淨。

蒸氣溫熱的烹調秘訣

- 秘訣與重點 → P.59
- 冷凍的白飯或已烹調的冷凍菜餚將無法完全溫熱。要溫熱冷凍白飯時，請利用冷凍白飯溫熱功能；溫熱冷凍菜餚時，請利用解凍溫熱功能。

自動烹調 | 加熱時間的標準 約17分鐘

溫熱(應用) 蒸氣
中式肉包溫熱(冷藏食品)
→ P.58、59

燒烤盤(折起支架、折起上層用握柄)
燒烤盤上蓋
白色底盤
加水槽
加滿水

應用 009 中式肉包溫熱(冷藏食品)

應用 010 中式肉包溫熱(冷凍食品)



材料(1個)
中式肉包(1個約100g)..... 1個

製作方法
①將加水槽加水至滿水線後，再裝入本機。
②將中式肉包從包裝中取出，保留底紙，折起燒烤盤的支架，將肉包集中排列在燒烤盤中央，如果是室溫或冷藏貯存的肉包，請以溫熱(應用)▶中式肉包溫熱進行加熱；如果是冷凍貯存的肉包，請以溫熱(應用)▶中式肉包溫熱(冷凍食品)進行加熱。

溫熱中式肉包的烹調秘訣

- 加熱前呈現凍硬狀態，或希望加熱後更為鬆軟時進行加熱前請先過水、或以噴霧器噴灑水霧。
- 一次能夠溫熱的份量市售的室溫或冷藏中式肉包、或是冷凍貯存的中式肉包1個(約100g)~4個(約400g)。1個80~90g的中式肉包可溫熱2~4個；1個110~150g的肉包可溫熱1~2個。
- 使用燒烤盤上蓋不需使用保鮮膜等覆蓋。
- 要溫熱豆沙包時請將強弱調整設定為稍弱或弱。
- 請根據食品廠商指示、食品的保存狀態或形狀，靈活運用強弱調整功能。
- 如果肉包底部附有底紙，可直接加熱將肉包直接放在燒烤盤上加熱，無須將底紙撕除。
- 追加加熱關燈後，加熱仍不足時請將食物移到餐盤內，以蒸氣微波邊觀察情況邊進行加熱。→ P.79

手動 拉麵、麵類等 (保麗龍碗裝或袋裝)

製作方法
①將麵從碗或袋中取出移到較深的陶瓷器或耐熱容器裡。
②加入400~500ml的水、讓水面蓋過麵條，按圖所示、蓋上保鮮膜後，以微波700W 4分~4分30秒進行加熱。
③加熱後，將麵條拌勻，並依照食品廠商的指示加入調味料，然後充份拌勻。

「微波加熱的使用方法」 → P.72、73
為防止破裂，請留下1cm左右的縫隙

應用 001 咖哩、蓋飯的調理包等 (鋁箔包的真空包裝食物)

製作方法
①將配料從包裝或袋中取出，移到較深的陶瓷器或耐熱容器裡，輕輕蓋上保鮮膜，然後以溫熱(應用)▶溫熱進行加熱。
②加熱後再拌勻。

- 稀飯等加熱後放置一段時間會變軟。
- 調理包中含有墨魚、蝦子、整顆洋蘑菇或木耳等食材、或咖哩等黏稠的食物會有飛濺的情形。(先取出整顆洋蘑菇，加熱後再放入。)

應用 001 米飯類 (真空包食物)

製作方法
①將米飯類食物從包裝或袋中取出，移到較深的陶瓷器或耐熱容器裡，將食物充分撥散後，輕輕蓋上保鮮膜，以溫熱(應用)▶溫熱進行加熱。
②加熱後再拌勻。

- 整包直接加熱時，請依照食品製造商的指示將袋子打開一個洞或撕開部分開口後，再放入加熱室的白色底盤中央，以手動烹調(微波加熱)進行加熱。→ P.72、73
- 加熱時間請依照食品製造商的指示時間，邊觀察情況邊進行加熱。
- 溫熱市售的飯糰時。→ P.50

溫熱牛奶/溫酒/溫熱白飯/溫熱菜餚/油炸食物溫熱

預煮(應用)

中式肉包溫熱(冷藏食品)/中式肉包溫熱(冷凍食品)/拉麵、麵類等/咖哩、蓋飯的調理包等/米飯類

預煮(應用)

ㄅ

巴西麻糬起司麵包球.....	236
菠蘿麵包.....	214
菠菜豆腐煎餃.....	154
菠菜焗飯.....	150
菠菜鹹派.....	152
白酒蒸貝類(地中海風).....	156
白酒蒸蝦子蔬菜.....	180
白醬.....	145
白肉魚類的油炸料理.....	190
半乾燥蕃茄.....	266
磅蛋糕(原味).....	197
布丁.....	202
布朗尼.....	208
布朗尼&迷你派.....	281
布朗尼&胡蘿蔔蛋糕.....	281

ㄆ

培根麥穗麵包.....	230
培根蛋.....	138
培根卷便當.....	277
泡芙(奶油泡芙).....	206
泡菜炒飯&中式湯.....	291
泡菜炒豬肉.....	171
披薩(麵包底).....	223
披薩吐司.....	240
披薩餃(內包蔬菜的披薩).....	225
蘋果派.....	211
蘋果蜜餞.....	211
蘋果蛋糕.....	197
蘋果吐司.....	241
蘋果醬.....	269
葡萄果凍.....	222
蒲燒鰻魚(冷凍食品).....	294
普羅旺斯燉菜.....	251

ㄇ

麻婆茄子.....	252
馬芬蛋糕.....	212
馬芬蛋糕&菠蘿麵包.....	281
馬芬蛋糕&迷你派.....	281
馬芬蛋糕&胡蘿蔔蛋糕.....	281
馬芬蛋糕&黃金地瓜.....	281
馬鈴薯燉肉.....	248

馬鈴薯湯.....	256
馬鈴薯沙拉.....	293
馬卡龍(可可亞、抹茶、櫻色).....	209
模型餅乾.....	200
摩卡瑞士捲.....	193
蘑菇鹹派.....	151
抹茶葡萄乾戚風蛋糕.....	195
抹茶馬卡龍.....	209
抹茶紅豆戚風蛋糕.....	195
抹茶瑞士捲.....	193
麥飯.....	245
美乃滋烤鮭魚.....	126
美乃滋蝦.....	128
迷你派.....	212
米冰淇淋.....	221
米布丁.....	205
米披薩.....	244
米麵包.....	237
米飯類(真空包食物).....	297
米麩麵包.....	237
米可樂餅.....	244
麵包布丁.....	205

ㄇ

法國蘑菇麵包.....	230
法國麵包.....	229
法國鄉村麵包.....	230
法式馬鈴薯舒芙蕾.....	184
法式吐司.....	240
法式烤麵包切片.....	214
法式香蕉麵包.....	240
非油炸式咖哩麵包.....	232
蕃茄奶油焗烤鮮蝦花椰菜.....	146
蕃茄醬紅燒鯖魚.....	254
蕃茄鹹派.....	152
蕃茄盅.....	135
蕃茄盛鮪魚.....	136
飯糰套餐.....	273
蜂蜜饅頭.....	216
蜂蜜蛋糕.....	207
腐皮雞肉捲.....	178
大阪燒.....	129

ㄇ

大豆麻糬.....	219
大理石蛋糕.....	197
大蒜麵包.....	240
德式香腸便當.....	277
德式香腸培根捲.....	121
豆瓣醬風味香辣烤豬.....	112
豆腐漢堡排&蘑菇醬汁.....	289
豆腐蝦丸.....	184
豆腐丸子.....	218
豆漿奶油焗飯.....	150
豆渣漢堡排.....	130
蛋奶酥起司蛋糕.....	196
地瓜佐蜂蜜(拔絲地瓜風).....	174
燉黑豆.....	254
燉茄子.....	251
燉煮白蘿蔔乾.....	250
燉煮昆布黃豆.....	254
東南風串烤雞肉.....	119
東南亞風咖哩燉牛肉.....	263
東南亞風鮮蝦春捲小點.....	191
東南亞香料椰汁雞.....	255

ㄇ

天婦羅炸什錦菜餅.....	191
泰式螃蟹冬粉煲.....	255
泰式紅咖哩雞翅腿.....	262
泰式西米珍珠丸子.....	177
泰式豬肋排稀飯.....	243
泰式酸辣湯.....	261
湯燒南瓜.....	249
湯燒小芋頭.....	249
鐵板甜椒.....	133
鐵板豬肉.....	113
鐵板蒜味雞翅.....	118
鐵板鮪魚.....	126
調味豬肉蘆筍捲.....	119
天婦羅炸蝦.....	190
甜不辣.....	294
甜地瓜.....	213
甜捲麵包.....	235
甜春捲.....	214
吐司.....	239
吐司套餐.....	272

ㄇ

奶油烤雞肉.....	115
奶油烤雞肉&蕃茄盅.....	280
奶油烤雞肉&烤馬鈴薯.....	280
奶油煎鮭魚.....	125
奶油煎鮭魚&蕃茄盅.....	279
奶油煎鮭魚&烤起司香菇.....	279
奶油焗烤咖哩雞肉.....	147
奶油焗烤茄子豬肉.....	146
奶油捲(小餐包).....	227
奶油起司布丁.....	203
奶油小蛋糕.....	210
南瓜布丁.....	202
南瓜麵包.....	234
南瓜濃湯.....	256
南瓜玉米奶油濃湯.....	259
牛排.....	109
牛蒡沙拉.....	293
牛肉豆腐.....	253
牛肉乾(中式口味).....	264
牛肉乾(原味).....	264
牛肉漢堡排.....	108
牛肉捲飯糰&燉茄子.....	283
檸檬燉煮地瓜.....	251
檸檬果凍.....	222

ㄇ

拉麵、麵類等	
(保麗龍碗裝或袋裝).....	297
辣味噌炒雞肉高麗菜.....	168
藍莓醬.....	268
藍莓醬烤豬肋排.....	112
冷凍烤飯糰.....	295
冷凍漢堡排.....	295
冷凍油炸食品、雞塊.....	295
冷凍章魚燒.....	295
冷凍春捲.....	295
冷凍生煎餃.....	153
冷凍生小籠包.....	163
梨子醬果醬.....	269
栗子糯米飯.....	246
柳橙果凍.....	222
柳橙醬.....	268
涼拌菠菜.....	292

滷東坡肉.....	248
蘿蔔泥燉雞條.....	253
蛤蜊巧達湯.....	257
高麗菜捲.....	248
乾燒干貝.....	170
豆瓣魚.....	170
乾燒蝦.....	170
高麗菜豬肉千層派.....	177
高麗菜燒賣.....	164
干貝蕪菁巧達湯.....	258
柑橘醬.....	270
乾燥辛香料.....	267
乾燥香草.....	267
乾燥蔬菜.....	266
鮭魚便當.....	276
鮭魚排.....	126
鮭魚冷盤.....	254
鮭魚酒糟味噌湯.....	260
鮭魚肉凍.....	265

ㄇ

咖啡凍.....	222
咖哩、蓋飯的調理包等	
(鋁箔包的真空包裝食物).....	297
咖哩焗飯.....	151
咖哩蒸燒豆芽菜.....	172
咖哩豬肉.....	262
卡布奇諾戚風蛋糕.....	194
卡士達醬.....	206
可可亞馬卡龍.....	209
可可亞戚風蛋糕.....	195
烤蘋果.....	213
烤飯糰&鮭魚酒糟味噌湯.....	290
烤飯糰&巧達濃湯.....	290
烤飯糰(冷凍).....	143
烤牛肉.....	110
烤牛肉民族風沙拉.....	110
烤肝涼拌沙拉.....	121
烤起司香菇.....	134
烤茄子.....	133
烤蔬菜(冷凍).....	142
烤鯖魚&燉地瓜.....	285

烤鯖魚&燉南瓜.....	285
烤全雞.....	114
烤香菇.....	133
烤紙包南瓜.....	131
烤紙包干貝蘑菇.....	131
烤豬肋排.....	111
烤豬肉.....	111
烤豬肉(脫脂).....	111
烤春捲.....	136
烤蔬菜.....	132
烤三明治.....	239
烤歐姆蛋.....	137
烤魚(冷凍食品).....	294

ㄇ

海綿蛋糕(花式蛋糕).....	192
海苔烤麻糬.....	219
海瓜子飯.....	247
海鮮披薩.....	224
海鮮天婦羅.....	190
黑芝麻地瓜飯.....	247
韓式涼拌白菜.....	292
韓式涼拌豆芽菜.....	292
韓式海鮮餅.....	129
韓式韭菜餅.....	129
漢堡排.....	108
漢堡排&蕃茄醬汁.....	288
漢堡排&紅酒醬汁.....	288
漢堡排(脫脂).....	108
冷凍漢堡排.....	295
漢堡排便當.....	276
漢堡排焗飯.....	150
胡蘿蔔蛋糕.....	197
花卷.....	166
花式吐司.....	241
花生餅乾.....	200
花生莓果布朗尼.....	208
黃金地瓜.....	216
烘焙紙模型的製作方法.....	199
紅豆飯(糯米飯).....	246
紅蘿蔔濃湯.....	257
紅蘿蔔鹹派.....	152
紅酒燉牛肉.....	263
紅酒醬汁.....	113

索引 (按注音依序排列)

紅燒獅子頭	120
ㄌ	
雞蛋豆腐	185
雞條捲	116
雞條捲&烤馬鈴薯	280
雞條捲&烤起司香菇	280
雞肉便當	276
雞肉鑲蓮藕	178
雞肉蒸漢堡排	176
雞肉炒飯&巧達濃湯	291
雞肉炒飯&中式湯	291
擠花餅乾	200
芥末烤雞	116
芥末烤沙丁魚	127
焦糖蛋糕	197
韭菜炒豬肝	170
韭菜炒豬肉	171
酒蒸海瓜子	156
酒蒸雞肉	175
煎太陽蛋	138
煎餃	153
簡單麵包	231
簡易杯子蛋糕	199
簡易餅乾	201
簡易葡萄乾麵包	231
簡易麻糬披薩	226
簡易麵麩披薩	226
簡易奶油麵包	232
簡易紅豆麵包	232
簡易起司蛋糕	196
簡易青豆麵包	232
簡易全麥麵包	232
簡易芝麻麵包	231
簡易炒青菜	139
簡易肉包	178
簡易一口披薩	226
簡易義式燉飯	243
簡易義式燉菜	252
簡易印尼炒飯	242
醬烤雞翅	117
醬油涼拌小黃瓜	266
醬油烤飯糰	242
焗馬鈴薯	131
焗烤牡蠣菠菜	148

焗烤通心粉	145
焗烤高麗菜豬肉	149
焗烤干貝泡菜	147
焗烤茄子蕃茄	148
焗烤千層麵	151
焗烤蔬菜	148
菊花燒賣	164

ㄎ	
戚風蛋糕(原味)	194
奇異果醬	269
起司蛋糕	195
起司烤豬肉&普羅旺斯燉菜	283
起司烤豬肉&燉湯	283
起司烤竹輪	139
起司烤沙丁魚菠菜	128
起司蒸鱈魚	158
巧克力饅頭	216
巧克力香蕉蛋糕	197
巧克力脆片菠蘿麵包	233
巧克力碎片馬芬蛋糕	212
青豆仁白飯	245
青豆仁湯	256
青椒豬肉絲	168
青椒鑲肉	109
青椒炒肉絲(炒青椒牛肉絲)	168
清蒸大頭菜	183
清蒸小松菜	181
輕羊羹	217
雀巢蛋	138

ㄊ	
西式蝦仁炒飯	242
西式茶碗蒸	175
蝦仁吐司	241
蝦仁煎餃	153
蝦仁焗飯	149
蝦仁蒸餃	162
蝦仁燒賣	165
蟹肉燒賣	165
小籠包	163
香烤地瓜	131
香烤對剖花魚	124
香烤對剖秋刀魚	123
香烤對剖竹筴魚	123

香烤對剖竹筴魚(冷凍)	141
香烤柳鱈魚乾	123
香烤紅魚乾	123
香烤雞肉&燉湯	282
香烤雞肉&燉茄子	282
香烤雞肉串	115
香烤豬肉	112
香煎鱈魚&西式燉馬鈴薯	285
香煎豬肉&蘑菇醬汁	289
香煎豬肉&紅酒醬汁	289
香煎鮪魚	127
香煎鮪魚&烤馬鈴薯	279
香煎鮪魚&烤蔬菜	279
香炒菠菜	292
香炒綜合菇	173
香腸高麗菜蕃茄湯	258
香草烤雞	114
香草烤雞(脫脂)	114
香草烤梭魚	122
杏仁餅乾	200
雪花餅乾	201
匈牙利式烤馬鈴薯	135

ㄓ	
芝麻豆腐	186
芝麻涼拌菠菜	292
芝麻涼拌南瓜	173
芝麻涼拌青椒	174
芝麻香烤鯖魚	123
炸麵包粉的製作方法	188
炸雞排	189
炸雞翅中段&燉油豆腐	286
炸雞翅中段&蔬菜沙拉	286
炸蝦	190
炸鱈魚	187
炸豬排	188
炸豬肉	187
炸竹筴魚(起司口味)	190
炸肉捲&蔬菜沙拉	287
炸魚&燉煮花椰菜	287
炸魚&燉油豆腐	287
照燒雞肉	115
照燒雞肉(脫脂)	115
照燒雞肉(冷凍)	140
照燒雞肉披薩	224

照燒鰹魚	123
照燒鯖魚	123
照燒鯖魚	123
照燒鰹魚	123
照燒鰹魚&燉南瓜	284
照燒鰹魚&西式燉馬鈴薯	284
照燒鰹魚(冷凍)	142
照燒鮪魚	123
珍珠丸	167
蒸布袋豆腐	179
蒸布丁(原味)	203
蒸培根苜蓿	182
蒸抹茶布丁	203
蒸米麩糕	238
蒸麵包	238
蒸帶皮小芋頭	183
蒸甜甜圈	220
蒸牛肉蒜苗	179
蒸栗子羊羹	215
蒸酪梨蝦子沙拉	180
蒸烤干貝	157
蒸烤鰹魚生魚片	155
蒸黑糖蛋糕	198
蒸紅茶布丁	204
蒸餃	162
蒸巧克力布丁	204
蒸巧克力蛋糕	198
蒸香蕉	221
蒸芝麻布丁	204
蒸春捲	179
蒸燒白肉魚	157
蒸燒毛豆	161
蒸燒地瓜	160
蒸燒南瓜	160
蒸燒花椰菜	172
蒸燒秋葵	161
蒸燒青菜培根捲	159
蒸燒杏鮑菇	161
蒸燒榨菜雞肉	159
蒸燒榨菜豬肉	159
蒸燒蔬菜豬肉	158
蒸燒玉米	160
蒸歐姆蛋	185
豬肉泡菜春捲	137

豬肉濃湯	263
豬肉燒賣	164
豬肉味噌湯	259
煮飯(白飯)	244
中東風豆子玉米湯	261
中東風咖哩香料烤雞翅	118
中東風茄汁燉羊肉丸	255
中式海瓜子湯	259
中式稀飯	243
中式香菇炒豬肉	169
中式蒸白肉魚	154
中式蒸漢堡排	176
中式炒蘑菇雞	169
中式肉包溫熱(冷凍食品)	297
中式肉包溫熱(冷藏食品)	297

ㄗ	
茶碗蒸	174
炒麵	168
炒麵套餐	273
炒飯套餐	273
炒蛋	138
炒回鍋肉(辣味噌炒豬肉高麗菜)	168
炒雞絞肉	169
炒蔬菜	171
炒烏龍麵	168
串烤雞腿肉	120
串烤豬五花肉	120

ㄘ	
使用乾燥蔬菜的炒麵	266
蔬菜肉捲	134
市售披薩	224
市售冷凍焗烤食品	145
沙丁魚乾	124
沙丁魚漢堡排	127
燒餅	130
手工麻糬	219
手工德式香腸	264
手工豆腐	186
手工粽子	167
手工豬肉火腿	264
手工肉包	166
山形吐司	228

山菜糯米飯	246
山藥開胃小點	136
閃電泡芙	206
生八橋	217
生薑燒肉便當	276
蔬菜白醬	109
蔬菜天婦羅	190
蔬菜沙拉	293
蔬菜肉捲(冷凍)	143
水果布丁蛋糕	213
水果大福	219
水果乾(7種)	267
水煮蘿蔔	249
水煮花枝蘿蔔	250

ㄑ	
日式炒牛蒡	250
日式雜燴湯	260
熱熔岩巧克力蛋糕	210
肉汁醬汁	114
瑞士捲(原味)	193
軟嫩布丁	202

ㄒ	
紫蘇梅煎餃	154
綜合泡菜	266

ㄙ	
草莓果醬	211
草莓醬	268
醋拌白菜	292
醋拌牛蒡	293
醋拌高麗菜	292
醋拌蔬菜	132
脆皮披薩(瑪格麗特披薩)	223

ㄊ	
4種起司披薩	225
司康餅	212
司康餅&迷你派	281
司康餅&黃金地瓜	281
三層肉	113
酥炸雞塊	187
酥炸雞塊&蕃茄盅	279
酥炸雞塊&烤蔬菜	279

索引 (按注音依序排列)

酥炸雞塊 (脫脂).....187
 酥炸雞塊 (冷凍).....140

ㄉ
 艾草麻薯215

ㄇ
 安倍川麻糬219

ㄇ
 一口烤豬肉278
 一口烤豬肉 & 蕃茄盅278
 一口烤豬肉 & 烤蔬菜278
 義式佛卡夏麵包235
 義式辣味炒青菜172
 義式燴海鮮155
 義式炸肉排189
 義式蒸白肉魚180
 義式蒸鴻喜菇182
 義式沙拉293
 義式蔬菜濃湯256
 椰奶紅豆湯219
 椰子糯米球218
 椰子醬269
 腰內豬排188
 腰內豬排 & 烤馬鈴薯278
 腰內豬排 & 烤蔬菜278
 優格271
 優格醬271
 油封秋刀魚265
 油封若鶯魚265
 油炸食物溫熱296
 油漬半乾燥蕃茄266
 鹽烤鯛魚122
 鹽烤鮭魚122
 鹽烤鮭魚 (低鹽).....122
 鹽烤鮭魚 (冷凍).....141
 鹽烤雞肉串115
 鹽烤秋刀魚122
 鹽烤鯖魚123
 鹽烤鯖魚 (冷凍).....141
 鹽烤生鮭122
 鹽燒鯛魚125
 鹽燒牛肉110
 鹽味焦糖奶油209

印度香燒春雞116
 印度饅餅236
 洋蔥培根鹹派152
 洋蔥捲麵包234
 櫻花麻糬215
 櫻色馬卡龍209

ㄨ
 五穀飯245
 五彩烤蔬菜沙拉132
 味醂風味鯖魚124
 味醂風味竹筴魚124
 味噌烤豬肉113
 味噌烤豬肉 & 蕃茄盅280
 味噌烤豬肉 & 烤馬鈴薯280
 味噌烤飯糰242
 味噌烤鮭魚125
 味噌烤鱼板139
 味噌蒸魷魚181
 味噌煮鯖魚254
 溫酒296
 溫熱白飯296
 溫熱菜餚296
 溫熱牛奶296

ㄩ
 玉米肉丸177

規格

電	源	交流110V• 60Hz
微波爐	消耗功率	1,450W
	微波輸出	1,000W、700W、600W、500W、200W相當、100W相當
	振盪頻率	2,450MHz
燒熱	烤	消耗功率1,350W(加熱器1,300W)
	風烘烤	消耗功率1,420W(加熱器1,360W)
溫度調節範圍		發酵、100~250°C、300°C (300°C的設定只限預熱。) 300°C的運轉時間約為5分鐘。之後自動切換為250°C
外形尺寸		高408X寬500X深449mm
加熱室有效尺寸		高240X寬400X深322mm
質量 (重量)		約21.0kg