

簡易蒸煮

將常用的食材放在調理網上，只需按下「簡易蒸煮」鍵，即可輕鬆製作各種蒸煮料理。

加熱方法

- 1 在水箱內加入飲用軟水。 **水箱**
- 2 在烤盤內放入高網，然後將食材排放在上面，放入上層。

● 簡易蒸煮・燒烤 按1次 (顯示屏上「簡易蒸煮」會亮燈) → 啟動

※關於食材和份量、組合，請參考下面的「食材例與標準份量」和「烹飪例」。

※組合時的份量，以在高網上不疊放為宜。

標準加熱時間

▽ 弱	不按下「溫度高低」鍵	△ 強
約10分	約14分	約20分

選擇手動操作方式時：26 蒸煮 (強) 以上時間為標準進行加熱。



使用要點

- 如果食物量放在一起，會導致難以加熱。另外，因食材的種類、形狀等不同，製作效果也會不同。請一邊觀察食材的情況，一邊加熱，加熱不充分時，請按 **△ 強**，繼續加熱。
- 食材切得比較細時，使用市面販售的金屬製篩盤或方盤會更方便。

食材例及標準份量



去骨雞腿	250g (切薄片)
雞胸肉	4片 (1片50g)
豬肉	200g
魚塊	2片 (1片100g)
蝦子	160~200g



中式肉包(常溫・冷藏)	2個(每1個最多120g)
燒賣(冷藏・冷凍)	5~12個(160g)
蛋(冷藏)	2~4個

注意 煮雞蛋絕對不可以使用微波爐加熱。



馬鈴薯、地瓜	切為5mm厚
紅蘿蔔、南瓜、蓮藕	切為5mm厚
茄子	切為1cm厚
高麗菜	剝成大塊/切成3cm大小
鴻喜菇、綠花椰菜、白花菜	分成小束
秋葵、豆芽、青菜	不要切
青江菜	切成兩半
綠蘆筍、香菇	不要切/切成兩半
甜椒	雙切為2~3cm寬

烹飪例

燒賣12個

蔬菜200g

燒賣/拌青菜

雞胸肉200g

蔬菜250g

蒸雞肉沙拉

蔬菜250g

使用金屬製篩盤會更方便。

冷藏・中式肉包2個 (150g)

包子/豆芽沙拉

綠花椰菜200g

蛋

蝦子8尾

鮮蝦・花椰菜拌塔塔醬

可以用自己喜歡的調味料醃漬調味後加熱，或者加熱後澆上醬汁或沙拉醬等。

料理篇的料理製作之前

附屬品

表示主要的加熱附屬品與盤架的位置。

※依加熱方法的不同，附屬品也會有所不同。使用本食譜記載以外的附屬品時，恐導致本產品故障，請特別注意。

由菜單，將調理網分為表面和背面。



加熱時間的標準

自動加熱

(此情形之 **9 照燒雞腿**) 時從加熱啟動到完成，都會顯示出標準時間。
※需要預熱項目所顯示的時間，不包含預熱時間。

關於料理照片

- 擺盤範例照片。
- 依食材的種類或狀態，照片與完成的實品可能會有些許差異。

減少卡路里 選項

減 鹽 選項

保存維生素 選項

的顯示。

卡路里・鹽分

對於健康管理相當有益。

- 這裡所記載的是一般調理器一人份的卡路里。※1
- 「鹽」相當於食鹽量。※2

可自動的份量範圍

材料表的份量與*標誌的份量可以自動。

此時，全部食材都減半。

● 依選項按選 **▽** (弱) 或 **△** (強)。

食品的取出

完成預熱後或加熱後，食品或附屬品、爐內仍會保持相當的溫度，所以請使用市售的隔熱手套取放食材。

材料

份量
自動加熱時，請以食品所記載的份量進行調理。

計量

1杯=200mL、
1大匙=15mL、
1小匙=5mL
※1mL=1cc。

操作步驟之用語

選擇手動設定時
指手動加熱時的標準。

※自動加熱會有微小的火力增減，因此自動加熱的內容與手動加熱的內容會有差異。

手動加熱

以設定值為目標。可以一面觀察情況一面加熱。



減少卡路里

照燒雞腿

材料 (4人份)	258卡☆ 鹽1.4g
去骨雞腿	2隻 (500g)
醬汁	
醬油	2大匙
味霖	1大匙
酒	2小匙
砂糖	1小匙

* 2人份也可自動完成。
處理2人份請在加熱開始後，約30秒內按下 **▽** (弱) 溫度、高低鍵。

- 1 在水箱內加入飲用軟水。 **水箱**
- 2 將雞皮用叉子戳洞，將雞身肥厚處切開。
- 3 將醬汁與雞肉放入塑膠保鮮袋中，把袋口封住，上下翻動後放入冷藏室靜置約30分鐘。
- 4 將雞皮朝上放在烤盤的低網上。
- 5 將4放入下層。

9 照燒雞腿 → 啟動
選擇手動操作方式時：
30 水蒸燒烤 (預熱 減燈) 約25分 (2人份約23分)

有無水箱

使用水的選項。

※1 帶有☆號標誌的卡路里，是根據到一般調理情形中，材料表沒有吸油分等。

※2 甜點與麵包使用的奶油是以無鹽奶油來計算。



* 6頁「韓式炒粉絲」「溫豆腐佐蘑菇醬」和7頁的食譜是通用的。

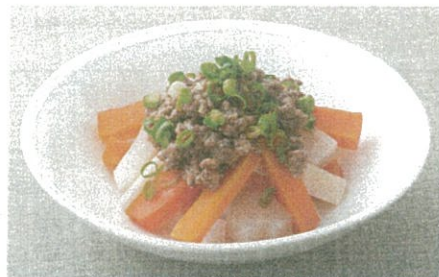
操作方法

- 1 在水箱內加入飲用軟水。 **水箱**
 - 2 在烤盤內放入高網，然後將食材排放在上面，放入上層。
- 簡易 按1次 (顯示屏上「蒸煮・燒烤」會亮燈) → 啟動
- * 有些食譜需按下「溫度高低」鍵。

開始加熱後，約30秒內按下溫度高低 **▲ (強)**

標準時間

約20分



肉醬蔬菜

材料 (2人份) 162卡 鹽1.3g

- 1 白蘿蔔、紅蘿蔔各100g，切成長4~5cm的長條狀，擺放在高網上。
- 2 金屬製方盤裡放入牛豬混合絞肉100g、味噌2小匙、醬油、砂糖、太白粉各1小匙拌勻，放在1的旁邊。
- 3 加熱。開始加熱後，在30秒內按下「溫度高低」的 **▲ (強)**。



蔬菜蒸肉

材料 (2人份) 268卡 鹽1.4g

- 1 南瓜200g，切成7~8mm厚的一口大小，擺放在高網上。
- 2 五花肉薄片100g切成2cm寬，青蔥2根切小段放入金屬製方盤，加入醬油、味露各1大匙拌勻鋪開，放在1的旁邊。
- 3 加熱。開始加熱後，在30秒內按下「溫度高低」的 **▲ (強)**。



開始加熱後，約30秒內按下溫度高低 **▼ (弱)**

標準時間

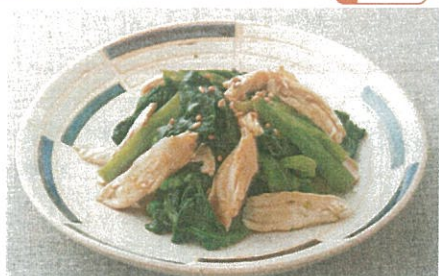
約10分



鳥巢蛋

材料 (2人份) 約86卡 鹽0.5g

- 1 捲心菜30g切絲，分2等份放入2個鋁箔紙杯中，使中間稍微下陷，調入鹽、胡椒各少許，放在高網上。分別打入2個雞蛋。
- 2 加熱。開始加熱後，在30秒內按下「溫度高低」的 **▼ (弱)**。



芥末拌菠菜雞胸肉

材料 (2人份) 48卡 鹽0.8g

- 1 雞胸肉1條 (60g) 去肉筋，豎切兩半。用鋁箔紙做成容器，放在高網上。倒入雞胸肉，加入酒1/2大匙，撒上少許鹽。
- 2 菠菜1/2束 (100g) 洗好放在1的旁邊。
- 3 加熱。開始加熱後，在30秒內按下「溫度高低」的 **▼ (弱)**。
- 4 加熱後，將菠菜放入冷水防止變色，擠乾水分後切成4~5cm長。雞胸肉撕為細條。
- 5 加入醬油1小匙、高湯 (或者飲用水) 1/2大匙、鹽、芥末醬、芝麻各少許，與4拌勻。



用「簡易蒸煮」的功能還可以烹飪出這些菜色



標準時間

約14分

韓式炒粉絲

材料 (2人份) 312卡 鹽2.7g mL=cc

- 1 牛肉薄片、紅蘿蔔、生香菇各取50g切條，油菜80g，切成4~5cm長，一瓣大蒜切成碎末。
- 2 在盤內放入1的肉、醬油、砂糖、芝麻各2大匙，再倒入100mL水，加入少許薑末拌勻。
- 3 在金屬製方盤裡放入沒有泡水的綠豆粉絲40g，倒入2，再用肉蓋在上面，以防止粉絲從湯汁中溢出，最後將剩餘的1放在其上面。
- 4 將3放在高網上加熱。
- 5 加熱後，加入1大匙芝麻油拌勻。



標準時間

約14分

溫豆腐佐蘑菇醬

材料 (2人份) 132卡 鹽1.3g

- 1 將1塊豆腐切成8等份，放入金屬製盤裡，然後放到高網上。
- 2 在金屬製方盤裡放入自己喜歡的蘑菇 (金針菇或鴻喜菇等，切成適當大小) 100g，加入醬油、味露各1大匙、太白粉2小匙、水3大匙後拌勻，放在1的旁邊。
- 3 加熱。
- 4 加熱後，裝盤，撒上青蔥等。



以下是可以直接將容器放到餐桌的簡單食譜。(不使用高網，直接放在烤盤上。)

上層
蒸煮
烤盤

標準時間

約14分



雞肉蒸白菜

材料 (2人份) 240卡 鹽0.7g

- 1 雞腿肉200g切成一口大小，撒鹽、胡椒各少許。薑10g切絲。
- 2 白菜150g剝成大塊，紅蘿蔔20g切絲，鋪在平底耐熱容器裡。
- 3 盤內放入1、雞精 (顆粒) 2/3小匙、澱粉、酒各1大匙、鹽、胡椒各少許，拌勻之後放在2上。
- 4 在烤盤裡放上3，放入上層，加熱。
- 5 加熱後，按個人喜好適量撒上蘿蔔芽。



起司豆芽

材料 (2人份) 193卡 鹽1.0g

- 1 在平底耐熱容器裡，平鋪入豆芽1袋，加入鹽、胡椒各少許。
- 2 在1上撒上切細絲的培根40g、披薩用起司40g，再撒上適量黑胡椒。
- 3 在烤盤裡放上2，放入上層，加熱。



用「簡易燒烤」的功能還可以烹飪出這些菜色



約19分

操作

- 1 在水箱內加入飲用軟水。
- 2 在烤盤內放入低網，然後將食材排放在上面，放入下層。

● 簡易燒烤 按2次 (顯示屏上「簡易燒烤」會亮燈)



* 可以將「9」~「10」頁食譜中的2種組合起來同時加熱，或者將1種食譜增量為4人份後加熱。此時，開始加熱後，不需按「溫度高低」鍵。



鮮蝦春捲

材料 (2人份) 185卡 鹽0.5g

- 1 青紫蘇8片洗淨，擦乾水分。
- 2 鮮蝦8尾，留尾去殼，去除腸泥。為了使蝦子不捲曲，在蝦腹一側稍微切口並拉直，仔細擦乾水分。
- 3 將2片春捲皮分別切成4份，放上青紫蘇、鮮蝦，然後在上面擠上適量美乃滋，卷緊。
- 4 將封口朝下擺在低網上，加熱。開始加熱後，在30秒內按下「溫度高低」的「V」(弱)。



柚子胡椒豬肉蓮藕捲

材料 (2人份) 258卡 鹽0.1g

- 1 蓮藕100g，切成6個半月片，放在醋水中去掉澀味後，擦乾水分，撒少許鹽。
- 2 五花肉薄片120g，切成6等份攤開，塗上適量柚子胡椒，捲起1。在豬肉兩面上撒少許鹽。
- 3 將封口朝下擺在低網上，加熱。開始加熱後，在30秒內按下「溫度高低」的「V」(弱)。



拌飯料烤雞

材料 (2人份) 268卡 鹽0.6g

- 1 雞腿肉1片(250g)切成8等份，整體撒上拌飯料20g。
- 2 1的皮朝上，擺在低網上，加熱。開始加熱後，在30秒內按下「溫度高低」的「V」(弱)。



味噌烤油豆腐

材料 (2人份) 150卡 鹽1.1g

- 1 油豆腐2個(160g)，橫切成兩半，各撒少許鹽、胡椒粉。
- 2 青蔥2根切小段，加入味噌1大匙、味霖1/2大匙拌勻，塗在1的切面。
- 3 將2擺放在低網的中央，加熱。開始加熱後，在30秒內按下「溫度高低」的「V」(弱)。

* 直接單獨烤油豆腐塊，配上白蘿蔔泥和橙醋亦同樣美味。

簡易燒烤

將常用的食材放在調理網上，只需按下「簡易燒烤」鍵，即可輕鬆製作各種蒸煮料理。

加熱方法

- 1 在水箱內加入飲用軟水。
- 2 在烤盤內放入低網，然後將食材排放在上面，放入下層。

● 簡易燒烤 按2次 (顯示屏上「簡易燒烤」會亮燈) → 啟動

* 關於食材和份量、組合，請參考下面的「食材例與標準份量」和「烹飪例」。

* 組合時的份量，以在低網上不疊放為宜。

標準加熱時間

弱	不按下「溫度高低」鍵	強
約19分	約25分	約28分

選擇手動操作方式時：30 水波燒烤 (預熱/減速) 以上述時間為標準進行加熱。



使用要點

- 因食材的種類、形狀等不同，製作效果也會不同。請一邊觀察食材的情況一邊加熱，加熱不充分時，請按「強」，繼續加熱。
- 每塊食材比較小或者比較薄時易於加熱，而比較大或比較厚時則難以加熱。另外，食品的量少時易於加熱，而量多時則難以加熱。
- 蘸漬調味時，使用醬油和味霖等調味料會比鹽更容易燒焦。

食材例及標準份量

肉・魚	蔬菜	其他
去骨雞腿 250g 雞胸肉 4片(1片50g) 豬肉(炸豬排用) 2塊(1塊130g) 肉薄片 200g(肉卷和疊疊燒等) 魚塊 2片(1片80~100g) 用醬汁和香草等醃漬後銷售的雞肉 300g(切成一口大小的雞肉) 炸雞塊 6~10個 油豆腐、炸魚餅 200~300g	馬鈴薯、地瓜 切成1cm厚 紅蘿蔔、南瓜、蓮藕 切成1cm厚 茄子 切成厚2cm的圓片/切成兩半，再切成4等分條狀 水烹玉米 切成厚3cm的圓片 甜椒 鑿切為2~3cm寬 杏鮑菇 切成1cm厚 鴻喜菇 分成小束 秋葵、青椒、香菇、綠蘆筍 不要切/切成兩半 ※ 菜類、秋葵、青椒、蘆筍易燒焦，請用鋁箔紙包裹後加熱。	

烹飪例

雞肉250g	市面銷售的醬汁醃雞300g	蔬菜200g	鹽鮭魚2片
蔬菜250g 加熱時把鋁箔紙合起來	炸雞塊10個	油豆腐300g	份量少時，按下「溫度高低」鍵的「V」(弱)
烤雞配蔬菜	醬汁烤雞 & 炸雞塊	蘿蔔泥橙醋漬油豆腐	鹽鮭魚

可以用自己喜歡的調味料蘸漬調味後加熱，或者加熱後澆上醬汁或沙拉醬等。

「燒烤・炸物」的秘訣和要點

使用要點

依照不同功能區分為加水或不加。(水指使用水加熱。)

《區分標準》※自動加熱功能，將依不同料理適當加熱。

減少出油功能

(例如) 煎燒雞、排骨

- 不經預熱，使用水波燒烤加熱或水波烤箱，發酵加熱。
- 藉由高溫的過熱水蒸氣，快速排出食物內過多的油脂。

快速煮熟生食材功能

(例如) 烤地瓜

- 不經預熱，使用水波燒烤加熱或水波烤箱，發酵加熱。
- 藉由高熱量的過熱水蒸氣，迅速煮熟食物內部。

重視燒烤色澤功能

(例如) 燻烤

- 不經預熱使用燒烤加熱(不加水)。

炸雞

(例如) 炸雞塊(雞腿肉、酥炸翅小雞)

- 使用溶出肉類油脂效果高的水波燒烤。

炸物

(例如) 馬鈴薯可樂餅

- 為防止因食物出水所造成的麵衣濕掉狀態，使用不加水的燒烤加熱。
- 使用「烤箱用麵包粉」(下述)。
- 注意 ●直接使用白色麵包粉將無法油炸。(若在白色麵包粉上塗上一層沙拉油，油炸後將可呈現薄茶色，但色澤不均)。
- 切勿使用「天婦羅」粉油炸。

炸春捲

(例如) 春捲、炸魷魚春捲

- 使用高熱量專用的水波燒烤加熱。
- 麵皮先抹上沙拉油後再加熱。

其他要點

→做好前置作業的冷凍食材可以**無需解凍**直接燒烤。

炸雞塊(雞腿肉) (12頁)

前置作業做到裹完炸雞粉的程序為止，將雞肉不重疊點間隔的平放入冷凍用保鮮袋，送入冷凍。加熱操作和未冷凍食材相同，在加熱後選擇 **延時** 追加約3分鐘。

煎燒雞腿 (13頁)

前置作業做到用醬汁約醃漬30分鐘的程序為止，將雞腿肉不重疊點間隔的平放入冷凍用保鮮袋，送入冷凍。加熱操作和未冷凍食材相同，在加熱後選擇 **延時** 追加約5分鐘。

馬鈴薯可樂餅 (20頁)

前置作業做到裹完烤箱用麵包粉的程序為止，將雞肉不重疊點間隔的平放入冷凍用保鮮袋，送入冷凍。加熱操作和未冷凍食材相同，在加熱後選擇 **延時** 追加約8分鐘。

→烤盤內鋪鋁箔紙、烘培紙的話，料理後清潔一下搞定。

鋪時請勿超出烤盤邊緣。

鋪上鋁箔紙燒烤後的食物色澤和烤度都較輕微。請依喜好延長燒烤時間。



→善用自動加熱功能，可依自己喜好燒烤。

若不需減少出油，而想讓食物呈現較深的燒烤色澤，請使用燒烤加熱(不加水)。預先加熱效果更佳。

→炸雞塊、日式炸物的要點

請將食材均勻裹上炸粉後，將多餘的粉去除。沾好粉之後，請在不弄濕粉的情況下進行加熱。

烤箱用麵包粉

材料

麵包粉.....60g
沙拉油.....3大匙



以平底鍋製作時

將烤箱用麵包粉的材料放入平底鍋，充分混合後開火再炒至全部呈現黃褐色為止。

以微波爐加熱製作時

1 在耐熱容器(直徑15cm左右的耐熱玻璃製品或陶瓷製品)放入烤箱用麵包粉的材料充分攪拌混合後，不加蓋直接放在爐內中央位置(不放烤盤)。

手動加熱 → 25 微波
→ 手動加熱 → 600W → 手動加熱
→ 約2分 → 啟動

要點

- 一開始染上顏色後可能會急速變黑，所以應隨時爐旁一邊觀察變色情形，請勿離開。
- 這時顏色會呈現燒烤完成金黃色的樣子。

用「簡易燒烤」的功能還可以烹飪出這些菜色



約19分

操作
方法

- 1 在水箱內加入飲用軟水。
- 2 在烤盤內放入低網，然後將食材排放在上面，放入下層。

簡易
蒸煮・燒烤
(顯示屏上
「簡易燒烤」
會亮燈)

按2次

啟動

溫度高低

溫度高低

溫度高低

溫度高低

溫度高低

※可以將9~10頁食譜中的2種組合起來同時加熱，或者將1種食譜增量为4人份後加熱。此時，開始加熱後，不需按「溫度高低」鍵。



蕃茄醬炒雞肉

材料(2人份) 186卡 鹽1.6g

- 1 將150g雞胸肉切成一口大小，50g洋蔥切薄片，放入塑膠保鮮袋內，加入低筋麵粉1小匙、鹽和胡椒各少許，搖勻後，在雞肉上塗抹麵粉。加蕃茄醬2大匙、黑醋1大匙醃漬調味。
- 2 用鋁箔紙做容器，放在低網上，倒入1。
- 3 加熱。開始加熱後，在30秒內按下「溫度高低」的 **溫度高低** (弱)。



法式吐司

材料(2人份) 172卡 鹽0.5g

mL=cc

- 1 雞蛋1個、牛奶50mL、砂糖2大匙拌勻，做成蛋液。
- 2 麵包(6片裝)1片切成16等份，放入1中，上下翻轉浸泡2~3分鐘，使麵包沾滿蛋液。
- 3 在低網裡鋪上烹調紙，擺上2，加熱。開始加熱後，在30秒內按下「溫度高低」的 **溫度高低** (弱)。



肉捲薯條

材料(2人份) 335卡 鹽1.1g

- 1 盤內放入五花肉薄片100g、蕃茄醬、炸豬排醬各4小匙拌勻，醃漬調味。
- 2 將1切成6等份攤開，分別捲起2根冷凍炸薯條。
- 3 將封口朝下擺在低網上，加熱。開始加熱後，在30秒內按下「溫度高低」的 **溫度高低** (弱)。



牛肉飯糰

材料(2人份) 566卡 鹽2.7g

- 1 在塑膠保鮮袋內放入牛肉薄片150g、醬油2大匙、砂糖、味霖各1大匙拌勻，醃漬調味。
- 2 在白飯300g裡加入芝麻1小匙拌勻，製作6個長形飯團。
- 3 用1包裹2。剩下的醬汁留著備用。
- 4 將3的封口朝下擺在低網上，加熱。開始加熱後，在30秒內按下「溫度高低」的 **溫度高低** (弱)。
- 5 將醃漬醬汁煮至濃稠，淋在牛肉飯糰上。

奶油焗通心粉

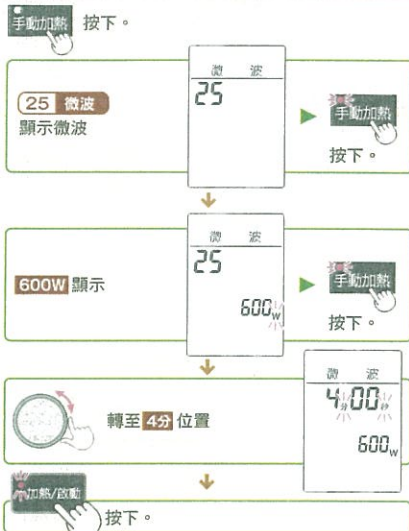
材料 (4 人份) 402卡 鹽 1.3g

白醬	2 杯份
通心粉(已煮熟加入適量奶油)	80g
蝦子(去殼、去尾、取背腸泥)	200g
洋蔥(切薄片)	1/2 個(100g)
蒜蓉(罐裝、切片)	50g
白酒	2 大匙
奶油	20g
鹽、胡椒粉	各少許
披薩用起司	80g
巴西利(切細)	適量

* 2 人份也可自動完成。
處理 2 人份請在加熱開始後，約 30 秒內按下 **▼** (弱) 溫度、高低鈕。

1 將 A 放入耐熱容器中覆上保鮮膜，放入爐內中央位置。(不放烤盤)

進行下列操作



2 加熱後，將煮出的湯汁與白醬充分混合，調整其濃稠度。

3 將 2 加入煮好的通心粉，再加上鹽、胡椒粉及一半的白醬調味，分成 4 等份放入已塗上薄薄一層奶油的焗烤盤，再將剩下的醬汁分成 4 等份鋪在通心粉上面，最後再灑上披薩用起司粉。

白醬

材料 (2 杯份)

低筋麵粉、奶油	各 30g
牛奶	2 杯
鹽、胡椒粉	各少許

1 將低筋麵粉與奶油放入大型耐熱容器，不蓋上蓋子直接置於爐內中央位置。(不放烤盤)

手動加熱 → 25 微波 → 手動加熱 → 600W
→ 手動加熱 → 約 1 分 20 秒 → 啟動

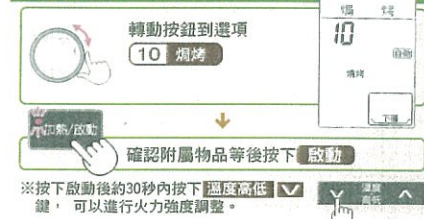


燒烤完成
下層
標準時間
約 27 分

4 將 3 的焗烤盤放在烤盤的中央位置，放入下層。

※焗烤時不需使用水箱。(不管水箱內有無水分，水箱置於主機內部不會影響主機的運作)

進行下列操作



選擇手動操作方式時：
28 燒烤 (預熱 減速) 約 27 分 (2 人份約 22 分)

5 加熱後灑上切碎的巴西利葉。

燒烤要點

- 焗烤的器皿請置於靠烤盤中央位置。
- 將 2 人份以上食材放入一個器皿焗烤時，請在按下加熱啟動後，約 30 秒內按 **溫度高低** (▲) (強)。
- 欲將醬汁及材料從冷凍開始焗烤時，請將焗烤盤放於爐內中央位置 (不放烤盤)，選擇選項 **25 微波**，以約 **600W** 的熱度加熱至與肌膚相當之溫度後，再開始焗烤。
※起可請在開始焗烤前灑在食材上。
- 市售的冷凍焗烤，參考包裝上記載的加熱內容，以手動進行加熱。
※由於廠牌、焗烤食材、保存狀態、製造日期等，烤好狀況會有所差異，請視情況增減加熱。
※在自動加熱會導入熱風對流加熱，因此聚內種器皿會造成溶化、烤焦，請勿使用。

2 加熱後以打泡器充分攪拌至表面綿密的程度。

3 在 2 中加入少許牛奶溶解 (不放烤盤)。

手動加熱 → 25 微波 → 手動加熱 → 600W
→ 手動加熱 → 約 6 分 30 秒 → 啟動

請在剩餘時間約 4 分鐘與約 2 分鐘時取出混合。

※在加熱過程中取出攪拌時請勿按下 **取消**，直接打開爐門機器即會暫停運作，此時即可將食品取出。

4 加熱後請加入少許鹽及胡椒粉進行調味。

<要點> 以打泡器攪拌至看似綿密的程度最為適當。但如果立即使用的話，表面會產生氣泡孔洞變大，導致無法膨脹。

以非油炸的方式處理，可輕鬆降低卡路里，還能省下處理回鍋油的麻煩。

炸帶骨的翅小腿或不使用市售的炸雞粉時，請參閱 20 頁。

減少卡路里

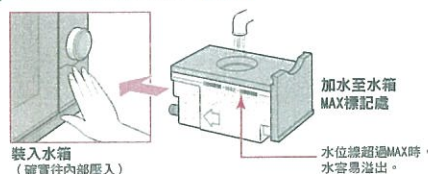
炸雞塊 (雞腿肉)

材料 (4 人份) 282卡☆ 鹽 0.8g

去骨雞腿	2 塊(500g)
炸雞粉(市售)	適量

* 2 人份也可自動完成。
處理 2 人份請在加熱開始後，約 30 秒內按下 **▼** (弱) 溫度、高低鈕。

1 在水箱內加入飲用軟水。



2 將每塊雞腿切成 3 等份。

<要點>

如果切的過小，加熱過久就會變得較硬。

炸薯條風味點心

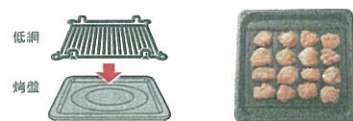
與炸雞塊同樣的操作方式，但請將 1/2 個馬鈴薯切成 7 mm 的大小，在低網下的烤盤上鋪上鋁箔紙，在其上抹上少量沙拉油，再將切好的小薯塊平鋪在上面，就可以完成小薯餅點心了。可以灑上鹽巴或胡椒粉調味。



燒烤完成
低網
標準時間
約 26 分

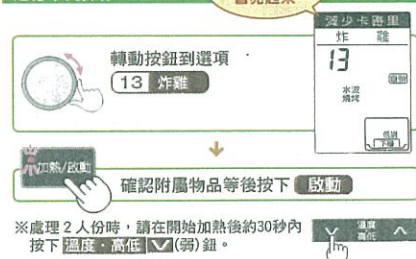
3 將雞塊放入塑膠保鮮袋中，再加入乾炸粉搖晃，直到炸粉均勻沾抹於雞塊上後，再將多餘的炸粉拭淨。

4 在不弄濕炸粉的情況下，低網下塗上油後，以低網在烤盤上，將雞肉帶皮部位朝上，排列在網架上。



5 將 4 放入下層。

進行下列操作



選擇手動操作方式時：
30 水波燒烤 (預熱 減速) 約 26 分 (2 人份約 23 分)

燒烤完成
低溫
烤盤下層
標準時間
約30分



燒烤完成
低溫
烤盤下層
標準時間
約30分



燒烤完成
低溫
烤盤下層
標準時間
約25分



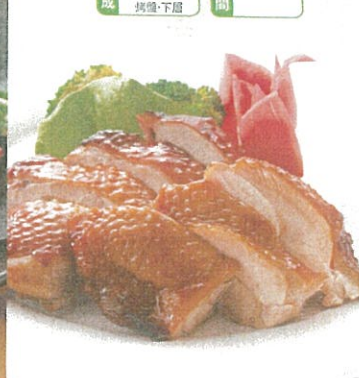
燒烤完成
低溫
烤盤下層
標準時間
約25分



燒烤完成
低溫
烤盤下層
標準時間
約25分



燒烤完成
低溫
烤盤下層
標準時間
約25分



減少卡路里

黑醋風味烤豬肋排

材料(4人份) 328卡☆ 鹽2.9g

帶骨豬肋排(10cm長).....600g
醬汁
醬油.....4大匙
黑醋、酒.....各2大匙
蜂蜜.....1大匙
大蒜(切絲).....1片
鹽、胡椒.....各少許

* 2人份也可自動完成。
處理2人份請在加熱開始後，約30秒內
按下[](弱)溫度、高低鈕。

減少卡路里

帶骨排骨

材料(4人份) 329卡☆ 鹽1.6g

帶骨豬肋排(10cm長).....600g
醬汁
醬油.....2大匙
酒.....1 1/2大匙
蕃茄醬.....1大匙
砂糖、沙拉油.....各1/2大匙
洋蔥(切碎).....1/4個(50g)
大蒜(切絲).....1/2片
薑(切絲).....10g

* 2人份也可自動完成。
處理2人份請在加熱開始後，約30秒內
按下[](弱)溫度、高低鈕。

減少卡路里

烤雞肉串

材料(4人份·8串) 293卡☆ 鹽2.7g

去骨雞腿.....2隻(400g)
蔥.....2根
醬汁
醬油.....4大匙
味霖.....3大匙
酒.....1 1/2大匙
砂糖.....2大匙
沙拉油.....1大匙
竹籤.....

* 2人份也可自動完成。
處理2人份請在加熱開始後，約30秒內
按下[](弱)溫度、高低鈕。

減少卡路里

味噌雞肉燒

材料(4人份) 355卡☆ 鹽2.5g

去骨雞腿.....2隻(500g)
味噌.....4大匙
胡麻油.....2大匙
砂糖.....1小匙
A 蔥(切絲).....2大匙
大蒜(切碎).....1小匙
七味辣椒粉.....少許
薑汁.....少許
馬鈴薯.....1個(150g)
鹽、胡椒.....各適量

* 2人份也可自動完成。
處理2人份請在加熱開始後，約30秒內
按下[](弱)溫度、高低鈕。

減少卡路里

香辣雞塊

材料(4人份) 266卡☆ 鹽2.7g

去骨雞腿.....2隻(500g)
蔥.....6cm
紅辣椒(去籽).....2根
醬油.....4大匙
A 酒.....4大匙
七味辣椒粉.....適量

* 2人份也可自動完成。
處理2人份請在加熱開始後，約30秒內
按下[](弱)溫度、高低鈕。

減少卡路里

照燒雞腿

材料(4人份) 258卡☆ 鹽1.4g

去骨雞腿.....2隻(500g)
醬汁
醬油.....2大匙
味霖.....1大匙
酒.....2小匙
砂糖.....1小匙

* 2人份也可自動完成。
處理2人份請在加熱開始後，約30秒內
按下[](弱)溫度、高低鈕。

- 1 在水箱內加入飲用軟水。 [水箱]
- 2 將豬排與醬汁放入塑膠保鮮袋內，將袋口封起放入冷藏室靜置30分鐘。
- 3 在烤盤上放置低網，將2過多的汁液擦拭後，排在調理網架上。
- 4 將3放入下層。

[11] 排骨 → 啟動

選擇手動操作方式時：
30 水波燒烤 [預熱 減燈] 約30分
(2人份約28分)

* 對於較厚實的部位可以竹籤刺穿裡面的肉汁流出，再使用 [] 或 [] 加熱的方式追加加熱。

<小建議>

醃完肉的醬汁也可以將其熬煮至濃稠後，再淋在擺盤好的肉上。

- 1 在水箱內加入飲用軟水。 [水箱]
- 2 將豬排與醬汁放入塑膠保鮮袋內，將袋口封起放入冷藏室靜置30分鐘。
- 3 在烤盤上放置低網，將2過多的汁液擦拭後，排在調理網架上。
- 4 將3放入下層。

[11] 排骨 → 啟動

選擇手動操作方式時：
30 水波燒烤 [預熱 減燈] 約30分
(2人份約28分)

* 對於較厚實的部位可以竹籤刺穿裡面的肉汁流出，再使用 [] 或 [] 加熱的方式追加加熱。

- 1 在水箱內加入飲用軟水。 [水箱]
- 2 將每塊雞肉切成12等份，將蔥切成3cm長，用8根竹籤串起。
- 3 將2與醬汁放入塑膠保鮮袋中，將袋口封起後上下翻動揉搓，再放入冷藏室靜置約1小時。
- 4 在烤盤上放置低網，將3於網架上排放。
- 5 將4放入下層。

[9] 照燒雞 → 啟動

選擇手動操作方式時：
30 水波燒烤 [預熱 減燈] 約25分
(2人份約23分)

- 1 在水箱內加入飲用軟水。 [水箱]
- 2 將雞皮用叉子戳洞，將雞身肥厚處剪開。
- 3 將A放入塑膠保鮮袋中，再將雞肉放入後把袋口封住，上下翻動後放入冷藏室靜置約1小時。將馬鈴薯削皮後切成12等份薄片，再抹上胡椒及鹽巴等調味料。
- 4 將3的雞肉抹上味噌，放在烤盤上的低網上，將雞皮朝上，將馬鈴薯排在雞肉前後。
- 5 將4放入下層。

[9] 照燒雞 → 啟動

選擇手動操作方式時：
30 水波燒烤 [預熱 減燈] 約25分
(2人份約23分)

- 1 在水箱內加入飲用軟水。 [水箱]
- 2 蔥和紅辣椒切細末放入塑膠保鮮袋內，將A也加入，製作醃醬。
- 3 將雞皮用叉子戳洞，將雞身肥厚處剪開。
- 4 將醬汁與雞肉放入塑膠保鮮袋中，把袋口封住，上下翻動後放入冷藏室靜置約30分鐘。
- 5 將雞皮朝上放在烤盤上的低網上。
- 6 將5放入下層。

[9] 照燒雞 → 啟動

選擇手動操作方式時：
30 水波燒烤 [預熱 減燈] 約25分
(2人份約23分)

- 7 加熱後灑點七味辣椒粉。

- 1 在水箱內加入飲用軟水。 [水箱]
- 2 將雞皮用叉子戳洞，將雞身肥厚處切開。
- 3 將醬汁與雞肉放入塑膠保鮮袋中，把袋口封住，上下翻動後放入冷藏室靜置約30分鐘。
- 4 將雞皮朝上放在烤盤的低網上。
- 5 將4放入下層。

[9] 照燒雞 → 啟動

選擇手動操作方式時：
30 水波燒烤 [預熱 減燈] 約25分
(2人份約23分)



漢堡排&添加青菜&水煮蛋

材料(4人份) 474卡 鹽1.7g

洋蔥(切碎)	小1個(150g)
奶油	15g
麵包粉	30g
牛奶	3大匙
絞肉	400g
鹽	2/3小匙
打散的蛋	1/2個份
胡椒、肉荳蔻	各少許

馬鈴薯	2個(300g)
紅蘿蔔	80g
奶油(切成小塊)	20g
鹽、胡椒	各少許
蛋(冷藏)	4個
喜歡的醬汁	適量
鋁箔紙	

注意

煮雞蛋絕對不可以使用微波爐加熱。

- 在水箱內加入飲用軟水。
- 將洋蔥與奶油放入耐熱容器，再覆上保鮮膜，放入爐內中央位置。(不放烤盤)
- 加熱後將水氣去除後冷卻。
- 用牛奶將麵包粉溶解。
- 在碗內放入絞肉與鹽巴後用力搓揉，再將3、4及A充分攪拌混合。
- 手沾沙拉油後，將絞肉分成4等份，用力拍打絞肉讓裡面空氣擠壓出來，再將絞肉捏成直徑約9cm大小的扁圓形狀。在烤盤鋪上鋁箔紙，塗上薄薄的沙拉油後，把拍打好的漢堡肉放在烤盤的中央位置，並將漢堡肉中央弄成凹陷狀。

手動加熱 → 25 微波
→ 手動加熱 → 600W → 手動加熱
→ 約2分40秒 → 啟動

- 馬鈴薯去皮，分別切成6等份。紅蘿蔔切成長4~5cm的8等份並剖開。每個雞蛋分別用鋁箔紙包好。

- 在6的烤盤右側用鋁箔紙做容器，放入7的蔬菜，撒上奶油、胡椒。將雞蛋放在空著的地方。



- 將8放入下層。
- 加熱後，一定要將雞蛋放在流動的水中充分冷卻後再去殼。漢堡排滾上自己喜歡的調味醬汁。

*漢堡排也可單獨加熱

與漢堡排&添加青菜&水煮蛋的~6、9、10的做法相同，然後加熱，但注意，要將漢堡排放在烤盤中央加熱，時間是26~28分鐘。

和風蘿蔔泥五花肉

材料(4人份) 452卡 鹽1.3g

五花肉塊	600g
鹽、黑胡椒	各少許
蘿蔔	300g
鹽	4小匙
砂糖	4小匙
芝麻油	2小匙
鹽	2/3小匙
青蔥(切蔥花狀)	4大匙
薑(切絲)	1小匙

- 在水箱內加入飲用軟水。
- 將肉切成5cm塊狀。
- 放了低網的烤盤，油脂部位朝上(雞腿則皮朝上)放置下層。

手動加熱 →
29 水波烤箱(預熱/減燈)
→ 手動加熱 → 溫度 190℃
→ 30~35分 → 啟動

注意
從爐內取出時，可能有油脂噴出的情形要特別注意。此外，為了避免油烤盤溢出，一定要慢慢取出。

- 加熱後，先在水波爐中加熱，可以去除五花肉的多余油分。
- 加熱後，用熱水清洗肉，剪切成兩半，撒上鹽、黑胡椒。
- 在烤盤裡放上低網，擺上4的肉，放入下層。

手動加熱 →
30 水波烤箱(預熱/減燈)
→ 手動加熱 → 15~16分
→ 啟動

烤豬肉

材料(6人份) 186卡 鹽1.5g

豬腿肉(塊)	500g
醬汁	
醬油	1/2杯
砂糖、酒	各3大匙
蔥(切絲)	少許
鹽、大蒜(切絲)	各少許

棉線

- 在水箱內加入飲用軟水。
- 將豬肉用棉線綁成固定的形狀。
- 將醬汁與2一同放入塑膠保鮮袋中並將空氣排乾，將袋口緊閉後放入冷藏室靜置約2~3小時。
- 將低網放在烤盤上，將肉多餘的醬汁拭去後，再置於其上(先留下一些醬汁)。
- 將4放入下層。

手動加熱 →
29 水波烤箱(預熱/減燈)
→ 手動加熱 → 170℃
→ 1小時~1小時5分 → 啟動

- 加熱後，請在爐內燻煮約10分鐘。
- 將肉的中心部位以竹籤穿刺，讓裡面的肉汁流出，待冷卻後取下固定肉片的棉線，將豬肉切片。
- 將預先保留的醬汁淋在置於耐熱容器的4，在不加蓋的情況放入爐內中央(不放烤盤)。

手動加熱 → 25 微波
→ 手動加熱 → 600W → 手動加熱
→ 約2分30秒 → 啟動

- 加熱後再淋上7上。

野菜肉捲 (蘿蔔與紅蘿蔔)

材料(4人份) 183卡 鹽0.5g

豬腿肉(切薄片)	400g
蘿蔔、紅蘿蔔	各80g
鹽、胡椒	各少許
黑醋醬油	4大匙
青蔥(切蔥花狀)	2小匙
茗荷(切細條狀)	1個
薑(切絲)	少許

A

- 在水箱內加入飲用軟水。
- 野菜肉捲(蘿蔔與紅蘿蔔)(右記)的3相同要領，將肉分成8等份，蘿蔔及紅蘿蔔的長度配合肉的寬度，再切成火柴棒粗細，最後用肉包裹起來。
- 在烤盤上放置低網，將捲好的肉捲並排。
- 將3放入下層。

手動加熱 →
30 水波烤箱(預熱/減燈)
→ 手動加熱 → 約26分
→ 啟動

- 將A攪拌均勻，淋在切成大小適中的肉捲上。

野菜肉捲 (蘆筍與紅蘿蔔)

材料(4人份) 221卡 鹽1.6g

豬腿肉(切薄片)	400g
蘆筍	8根
紅蘿蔔	80g
鹽、胡椒	各少許
黑醋醬油	4大匙
青蔥(切蔥花狀)	2小匙
茗荷(切細條狀)	1個
薑(切絲)	少許

A

- 在水箱內加入飲用軟水。
- 將蘆筍切成長度，再將紅蘿蔔配合蘆筍的長度切成約火柴棒粗細。
- 將豬肉分成8等份，將每份豬肉些許重疊後攤開，加上鹽及胡椒調味。將2的蘆筍2根與切成8等份的紅蘿蔔一同捲入攤開的肉片中。在肉的表面抹上鹽巴及胡椒。
- 在烤盤上放置低網，將捲好的肉捲並排。
- 將4放入下層。

手動加熱 →
30 水波烤箱(預熱/減燈)
→ 手動加熱 → 約26分
→ 啟動

- 將A放入耐熱容器中充分混合，不蓋上蓋子置於爐內中央位置。(不需放置烤盤)。

手動加熱 → 25 微波
→ 手動加熱 → 600W → 手動加熱
→ 約1分10秒 → 啟動

- 將醬汁淋在切成大小適中的肉捲上。

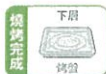


烤洋蔥

材料 (4 人份) 48 卡 鹽 1.5g

洋蔥	2 個 (1 個 200g)
梅干	2 個
醬油	1 大匙
味露	1/2 大匙
鰹魚高湯	1 包 (3g)
海苔絲	適量

- 在水箱內加入飲用軟水。 **水箱**
- 將洋蔥去皮後對切，放在烤盤上。
- 將2放入下層。
手動加熱 →
30 水波燒烤 (預熱/減燈)
→ 手動加熱 → 30~35分
→ 啟動
- 取下梅干籽，用菜刀拍打，再加入醬油及味露混合調味。再將鰹魚高湯粉及海苔片灑在3上。



烤南瓜沙拉

材料 (4 人份) 107 卡 鹽 0.2g

南瓜 (切成 1 cm 的細丁狀)	300g
原味優格	80g
A 美乃滋	1 大匙
鹽、胡椒	各少許
喜歡的蔬菜	適量
烹調紙	

- 在水箱內加入飲用軟水。 **水箱**
- 烤盤鋪上烹調紙，將南瓜平放入烤盤。
- 將2放入下層。
手動加熱 →
30 水波燒烤 (預熱/減燈)
→ 手動加熱 → 約 18 分
→ 啟動
- 加入喜好的蔬菜，淋上混合均勻的 A 醬拌均。

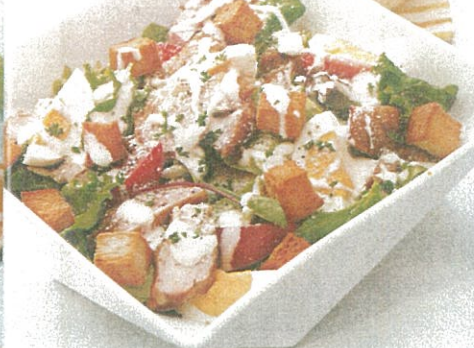


烤時蔬沙拉

材料 (4 人份) 101 卡 鹽 0.3g

甜椒 (赤、黃 (切成 2~3 cm 的細丁狀))	100g
南瓜 (切成厚 5 mm 薄片)	80g
杏鮑菇 (切半後再切成厚 1 cm 片狀)	80g
梅干 (切成了 7~8 mm 厚的小口塊狀)	80g
沙拉醬	
美乃滋	2 大匙
砂糖	1 大匙
醋	1 大匙
鮮奶油	1 大匙
白酒 (或以水替代)	1 大匙
鹽、黑胡椒	各少許
烹調紙	

- 在水箱內加入飲用軟水。 **水箱**
- 烤盤鋪上烹調紙，將蔬菜平放入烤盤。
- 將2放入下層。
手動加熱 →
30 水波燒烤 (預熱/減燈)
→ 手動加熱 → 約 21 分
→ 啟動
- 加熱後淋上混勻的沙拉醬。



凱薩沙拉

材料 (4 人份) 603 卡 ☆ 鹽 3.0g

雞腿	2 塊 (500g)
鹽	適量
胡椒	適量
A 喜歡的香料 (如羅勒、百里香等)	適量
檸檬汁	1 大匙
蒜泥	1 大匙
蛋	4 個
土司 (5、6 片切塊)	1 片
高直 (切成一口大小)	200g
起司粉	4 大匙
法式沙拉醬 (市售)	適量
鋁箔紙	

- 注意**
煮雞蛋絕對不可以使用微波爐加熱。
- 在水箱內加入飲用軟水。 **水箱**
 - 將雞皮用叉子戳洞，將雞身肥厚處切開灑上鹽及胡椒。
 - 將 A 與 2 的雞肉放入塑膠保鮮袋中充分搓揉。
 - 在烤盤上放置低網，將 3 的雞皮朝上攤開，在旁邊用鋁箔紙將每個蛋包起來，再在旁邊的空間的低網上鋪上鋁箔紙，再放入切成 1.5 cm 的土司後放入下層。
手動加熱 →
30 水波燒烤 (預熱/減燈)
→ 手動加熱 → 25~26 分
→ 啟動
 - 加熱後，蛋必須放在水流下充分冷卻後去殼。將肉切丁，與高直充分攪拌混合後將土司切成適量大小後與蛋一起擺盤，再灑上起司粉或法式沙拉醬即可。
 ※也可以加上蕃茄切片或是切碎的巴西利葉點綴。



烤地瓜

材料 (4 人份) 297 卡 鹽 0g

地瓜 (直徑 5 cm 以下) 4 條 (1 條 250g)

* 1~4 條都可自動烘烤完成。

- 在水箱內加入飲用軟水。 **水箱**
- 將地瓜洗淨拭去水分，再以叉子在地瓜上面戳幾個小洞。
<要點>
 · 地瓜上面戳幾個小洞之後加熱，可防止爆裂。
 · 加熱時，地瓜可能會出浮沫。如果在烤盤裡鋪上鋁箔紙，烹調後的清理會變得非常輕鬆。
- 將2放入下層。



16 烤地瓜 → **啟動**

選擇手動操作方式時：29 水波燒烤 (預熱/減燈) 250°C 約 45 分

烤馬鈴薯

材料 (4 人份) 103 卡 鹽 0g

馬鈴薯 4 個 (1 個 150g)

* 1~4 個都可自動烘烤完成。

與上述烤地瓜的加熱方法相同。
 ※在加熱完成後，將馬鈴薯中央切成十字型分成 4 等份，在中間放上奶油、灑上鹽巴即可。





燒烤完成
下層
標準時間
約24分



燒烤完成
下層
標準時間
約24分



燒烤完成
下層
標準時間
約15分



燒烤完成
下層
標準時間
約20分



燒烤完成
下層
標準時間
約18分



燒烤完成
下層
標準時間
約29分

減少卡路里

炸鮪魚春捲

材料 (4 人份) 511卡☆ 鹽1.0g

鮪魚(罐裝)	200g
A 披薩用起司	60g
巴西利(切絲)	少許
咖哩粉	4 小匙
美乃滋	4 大匙
麵粉、水	各適量
春捲皮	8 塊
沙拉油	適量

* 2 人份也可自動完成。
處理 2 人份請在加熱開始後，約30秒內按下 **▽** (弱)溫度，高低鈕。

- 1 在水箱內加入飲用軟水。 **水箱**
- 2 將去掉水分的鮪魚罐頭和A攪拌均勻。
- 3 低筋麵粉用同比例水溶化。
- 4 春捲皮在對角線切半。切半部分放在面前，中心前半段放入餡料，兩端折起鬆鬆包捲，封口處用3沾黏定形。
※捲太緊的話可能在加熱時會導致皮裂開、餡料跑出來。
- 5 在4的皮上用刷子均勻塗抹沙拉油。將春捲擺在烤盤上。
- 6 將5放入下層。

15 炸春捲 → 啟動

選擇手動操作方式時：
30 水波燒烤 (預熱 減燈) 約24分
(2 人份約22分)

減少卡路里

炸春捲

材料 (4 人份) 397卡☆ 鹽0.8g

洋蔥	100g
韭菜	2/3 束
喜歡的堅果	30g
豬絞肉	160g
醬油	1 大匙
A 胡麻油	2/3 小匙
太白粉	2 大匙
鹽、胡椒	各少許
麵粉、水	各適量
春捲皮	8 塊
沙拉油	適量

* 2 人份也可自動完成。
處理 2 人份請在加熱開始後，約30秒內按下 **▽** (弱)溫度，高低鈕。

- 1 在水箱內加入飲用軟水。 **水箱**
- 2 洋蔥切末，韭菜切成1cm長。將喜好的堅果類切成粗粒，炒過備用。
- 3 低筋麵粉用同比例水溶化。
- 4 2和A拌勻，分成8等份用春捲皮包捲，封口處用3沾黏定形。
- 5 在4的皮上用刷子均勻塗抹沙拉油。將春捲擺在烤盤上。
- 6 將5放入下層。

15 炸春捲 → 啟動

選擇手動操作方式時：
30 水波燒烤 (預熱 減燈) 約24分
(2 人份約22分)

減少卡路里

炸沙丁魚

材料 (4 人份) 316卡☆ 鹽0.5g

烤箱用麵包粉	
麵包粉	60g
沙拉油	3 大匙
雞胸肉	8 片(400g)
明太子	100g
鹽、胡椒、咖哩粉	各少許
麵粉、打散的蛋	各適量

- 1 「烤箱用麵包粉」請參考11頁的步驟。
- 2 沙丁魚去頭，切開腹部清除內臟。用手指剝開魚身取出魚骨頭，切掉背鰭。
<小常識！>
將魚骨頭用菜刀切成碎末後塗在沙丁魚上，不但可以有效利用食材，更可以充分補充鈣質。
- 3 沙丁魚撒鹽、胡椒粉及咖哩粉後靜置一會。
- 4 將3按低筋麵粉、蛋液、褐色麵包粉的順序裹粉。將魚擺在烤盤上。
- 5 將4放入下層。

14 炸物 → 啟動

→ **▽** (弱)溫度 (強) ※30秒以內按下

選擇手動操作方式時：
28 燒烤 (預熱 減燈) 約15分

減少卡路里

煎魚卵

材料 (4 人份) 355卡☆ 鹽1.8g

烤箱用麵包粉	
麵包粉	60g
沙拉油	3 大匙
雞胸肉	8 片(400g)
明太子	100g
鹽、胡椒	各少許
麵粉、打散的蛋	各適量

- 1 「烤箱用麵包粉」請參考11頁的步驟。
- 2 將雞胸肉去筋，夾在兩層保鮮膜中間，再以裱麵棍桿開，塗上鹽及胡椒。再將雞胸肉攤平，加入魚卵後再捲曲包起。
- 3 將2按低筋麵粉、蛋液、褐色麵包粉的順序裹粉，擺在烤盤上。
- 4 將3放入下層。

14 炸物 → 啟動

→ **▽** (弱)溫度 (強) ※30秒以內按下

選擇手動操作方式時：
28 燒烤 (預熱 減燈) 約20分

減少卡路里

馬鈴薯可樂餅

材料 (4 人份) 360卡☆ 鹽0.5g

烤箱用麵包粉	
麵包粉	60g
沙拉油	3 大匙
馬鈴薯(切成4等份)	3 個(450g)
A 洋蔥(切絲)	小1 個(150g)
牛絞肉(散放)	100g
奶油	適量
鹽、胡椒、肉荳蔻	各少許
美乃滋	1 大匙
低筋麵粉、打散的蛋	各適量

- 1 「烤箱用麵包粉」請參考11頁的步驟。
- 2 在水箱內加入飲用軟水。 **水箱**
- 3 在烤盤裡放上高網，擺上馬鈴薯。
- 4 將3放入上層。

手動加熱 →

26 蒸氣(強) → 手動加熱

→ 約22分 → 啟動

※時間較不充裕時，可將馬鈴薯置於盤上蓋上保鮮膜後放入爐內中央位置(不放烤盤)，選擇**25 微波**以600W的熱度加熱約8分鐘。

- 5 加熱後趁熱將馬鈴薯去皮。
- 6 將A放入耐熱容器中，覆上保鮮膜將容器置於爐內中央(不放烤盤)。

手動加熱 → **25 微波**

→ 手動加熱 → 600W → 手動加熱

→ 3分30秒~4分 → 啟動

- 7 加熱後加入5，再以鹽油、胡椒、醋與美乃滋進行調味，稍微散熱後再放入冷藏室內冷卻。
- 8 將7切成8等份，做成橢圓形後，按低筋麵粉、蛋液、褐色麵包粉的順序裹粉，擺在烤盤上。
- 9 將8放入下層。

14 炸物 → 啟動

選擇手動操作方式時：
28 燒烤 (預熱 減燈) 約18分

減少卡路里

酥炸翅小腿

材料 (4 人份) 254卡☆ 鹽0.8g

雞翅	1 2 根(1 根60g)
炸雞粉(市售)	適量

* 2 人份也可自動完成。
處理 2 人份時在加熱開始後，請勿按下溫度，高低鈕。

- 1 在水箱內加入飲用軟水。 **水箱**
- 2 用叉子在雞翅皮上戳孔，放入塑料保鮮袋內，加入炸雞粉後搖晃袋子，均勻拍上炸雞粉，除掉多餘的粉末。
- 3 在不弄濕炸粉的情況下，網架上塗上油後，以低網架在烤盤上，將雞肉帶皮部位朝上，排列在網架上。
- 4 將3放入下層。

13 炸雞 → 啟動

→ **▽** (弱)溫度 (強) ※30秒以內按下

選擇手動操作方式時：
30 水波燒烤 (預熱 減燈) 約29分
(2 人份約26分)



鹽燒鯖魚

材料 (4 人份) 192卡 鹽 1.9g

鯖魚.....4片(1片100g)
美味糖鹽.....適量
※美味糖鹽請參考下面【鹽燒要點】。

- 1 在水箱內加入飲用軟水。 **水箱**
- 2 在魚皮表面劃刀，兩面撒鹽靜置約30分鐘後，將出水拭淨。
- 3 預熱烤箱。(不放入附屬品、食材)
[手動加熱] →
[30] 水波燒烤 [預熱] → 啟動
- 4 低網抹油後架在烤盤上，將魚表面部位朝上，排列在網架上。
- 5 預熱完成後，將4放入下層。顯示約15分，按下 **啟動** 鍵。

鹽燒要點

- 「美味糖鹽」
美味糖鹽的調製，砂糖取鹽巴2成的比例加入鹽巴內混合使用。撒美味糖鹽醃漬可增加食材美味，並且也可以漂亮上色。
- 撒鹽後擱出的水分含很重的魚腥味，請用廚房紙巾拭淨後再烤。



照燒鰻魚

材料 (4 人份) 226卡 鹽 1.3g

鰻魚.....4片(1片80g)
醬汁.....2大匙
味露.....1大匙
酒.....2小匙

- 1 將鰻魚片及醃料放入塑膠保鮮袋內，排出空氣緊閉袋口。中途約2~3次上下翻轉袋子，放置於冷藏室醃漬約30分鐘入味。
- 2 低網抹油後架在烤盤上，讓鰻魚片充分沾滿醬汁，表面朝上排列在網架上。
- 3 將2放入下層。

[手動加熱] →
[28] 燒烤 [預熱 減燈] →
[手動加熱] → 18~20分 → 啟動

海鮮燒

材料 (4 人份) 187卡 鹽 0.9g

白肉魚(鹽、胡椒).....4片(每片約80g)
干貝(切成適當大小、抹上鹽、胡椒).....4個(100g)
蝦子(去殼去背砂線).....4大尾(80g)
豌豆夾(去頭尾拔絲).....20g
香菇.....4朵(80g)
檸檬(切薄片).....4塊
酒.....4大匙
黑醋醬油.....適量
鋁箔紙(25cm正方形).....4張



減 鹽

烤香魚

材料 (2 人份) 109卡 鹽 1.1g

烤香魚.....2塊(1塊100g)

- 1 在水箱內加入飲用軟水。 **水箱**
- 2 低網抹油後架在烤盤上，將魚排列在網架上，為防止魚尾烤好時翹起來，將魚尾卡進調理網網縫中。
- 3 將2放入下層。

[12] 鹽烤鯖魚、鯖魚 → 啟動

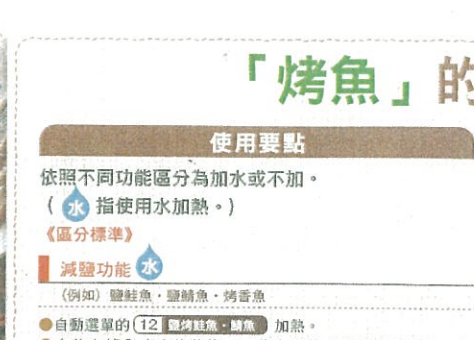
選擇手動操作方式時：
30 水波燒烤 [預熱 減燈] 27~29分

烤秋刀魚

2塊(1塊120g)
與上述烤香魚的加熱方法相同。



舉一反三篇



「烤魚」的秘訣和要點

使用要點

依照不同功能區分為加水或不加。
(**水** 指使用水加熱。)

【區分標準】

減鹽功能 **水**

(例如) 鹽烤魚、鹽烤魚、烤香魚

- 自動選單的 [12] 鹽烤鯖魚、鯖魚 加熱。
- 食物在爐內冰冷的狀態下，藉由過熱水蒸氣於食物表面上霧，幫助鹽份流失。
- 材料本身含較高鹽分時，烤過後可能會感覺較鹹。

照燒料理

(例如) 照燒鰻魚

- 照燒時(包括味噌醃漬)如果使用水波燒烤加熱，水蒸氣會稀釋醬汁，因此使用燒烤加熱。(不用水)

使用水波燒烤加熱的烤魚，比使用燒烤加熱的烤魚，色澤和口感都較軟較佳。

其他要點

→善用自動加熱功能，可依自己喜好燒烤。
若不需減鹽，而想讓切片魚的燒烤色澤更深時，請先預熱後使用燒烤加熱(不加水)。

→依魚的部位和油脂程度，燒烤後的色澤將有所不同視色澤情況，調整加熱時間，欲加深色澤時請延長加熱時間約4~5分。

→冷凍魚也可以無需解凍直接調理。

鹽烤魚乾和魚塊，與烤生魚的要領、操作方法一樣，冷凍魚可以直接烤。
鹽烤醃漬方法按照 [23] 頁鹽燒的重點，灑上「美味糖鹽」，放置約10分鐘，輕輕沖洗掉鹽巴擦乾後，均勻的再灑鹽醃漬，靜置20~30分以後送入冷凍。

→烤盤內鋪鋁箔紙、烹調紙的話，料理後清潔一下搞定。

鋪時請勿超出烤盤邊緣。
利用調理網的腳架壓住紙。
鋪上鋁箔紙燒烤後的食物色澤和烤度都較輕微。請依喜好延長燒烤時間。



→料理未記載於食譜上的其他魚類

參考「使用要點」，根據烹調目的，視情況調整加熱。

※製作鹽烤魚塊時，如果研究一下撒鹽的方法，即可烘烤出美味魚塊。(請參考 [23] 頁的「鹽烤鯖魚」)



減 鹽

鹽烤鯖魚

材料 (4 人份) 291卡 鹽 1.8g

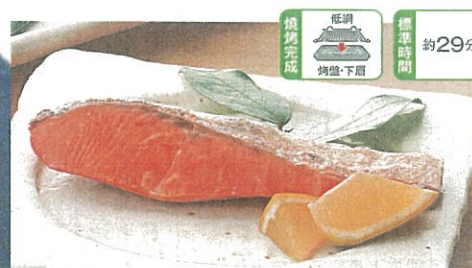
鹽烤鯖魚.....4片(1片100g)

* 2 人份也可自動完成。
處理 2 人份時在加熱開始後，請勿按下溫度、高低鈕。

- 1 在水箱內加入飲用軟水。 **水箱**
- 2 低網抹油後架在烤盤上，將魚表面部位朝上，排列在網架上。
- 3 將2放入下層。

[12] 鹽烤鯖魚、鯖魚 → 啟動

選擇手動操作方式時：
30 水波燒烤 [預熱 減燈] 30~35分 (2 人份27~29分)



減 鹽

鹽烤鯖魚

材料 (4 人份) 143卡 鹽 1.3g

鹽烤鯖魚.....4片(1片80g)

* 2 人份也可自動完成。
處理 2 人份時在加熱開始後，約30秒內按下 [強] 溫度、高低鈕。

- 1 在水箱內加入飲用軟水。 **水箱**
- 2 低網抹油後架在烤盤上，將魚表面部位朝上，排列在網架上。
- 3 將2放入下層。

[12] 鹽烤鯖魚、鯖魚 → 啟動

選擇手動操作方式時：
30 水波燒烤 [預熱 減燈] 26~29分 (2 人份23~26分)

茶碗蒸

材料(4人份) 112卡 鹽1.7g

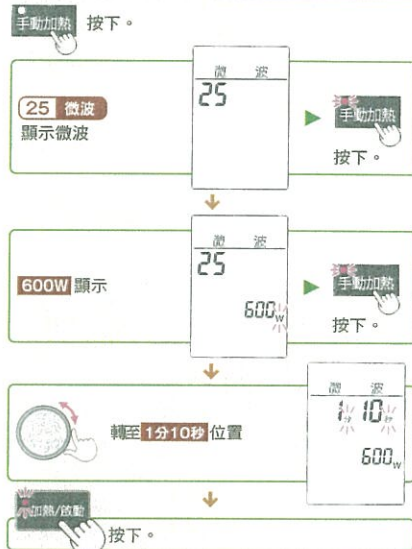
乾香菇(泡水)	2朵
濕泡乾香菇的汁	2大匙
A 醬油	1大匙
砂糖	1大匙
雞胸肉	100g
酒、薄鹽醬油	各少許
蝦子	4尾
魚板	4片
銀杏(罐裝)	3粒
蛋汁	
蛋	2個
高湯	2杯
鹽	少許
薄鹽醬油	1小匙
味霖	2小匙
山芹菜	適量

*可自動完成1~4人份。



- 將乾燥香菇切半後，與A食材一併放入大耐熱容器，不加蓋直接放入爐內中央位置。(不放烤盤)

進行下列操作



- 在水箱內加入飲用軟水。【水箱】
※請參考26頁的綠花椰菜及蘆筍沙拉調理方式。
- 挑出雞胸肉上的筋，將雞胸肉淋上酒及薄鹽醬油，再將蝦子留尾去殼及去除蝦腹的腸泥。
- 將蛋液加入高湯中，再加入鹽、薄鹽醬油、味霖等調味料充分混合。

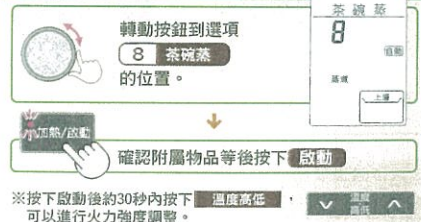
- 將材料倒入茶碗中，注入蛋液至八分滿位置後蓋上杯蓋。

- 將5置於烤盤上。



- 將6放上層。

進行下列操作



※按下啟動後約30秒內按下「溫度高低」，可進行火力強度調整。

選擇手動操作方式時：26 蒸煮(強)約25分。加熱後，請在爐內蒸煮約10分鐘。

- 加熱後再灑上山芹菜增添鮮味。

茶碗蒸要點

- 蛋液如果攪拌不均勻，容易使茶碗蒸鬆軟不易凝結。請用筷子從碗底部開始攪拌，但不要攪拌至起泡。
- 蛋液與高湯的比例以1:4為佳。
- 蛋液的溫度以15~25度最適當。溫度過高會使得食材變得過軟。
- 將食材與蛋液同量放入茶碗中。食材約以茶碗的1/3(50g)以下為宜。蛋液量從茶碗口起約1.5cm以下為適當。



「燉煮・蒸物・煮物」的秘訣和要點

燉煮・蒸物的使用要點

- 川燙和清蒸料理是藉由水蒸氣(約至100°C)加熱。不需用到蒸籠，也能享受清蒸料理的美味。
- 爐內的大量水蒸氣可降低氧濃度，抑制食物氧化。加熱同時並可完整保留蔬菜內所含的營養素。
- 微波爐所無法料理的食材或無法使用的容器，水波爐都可以使用。
可直接加熱帶殼蛋類或冷凍調理包。金屬製的藍架可使用於川燙切絲後的蔬菜。
- 注意 切勿使用微波加熱功能，直接加熱蛋類或冷凍調理包或金屬容器。
- 對於加熱所需時間相同的不同食材(蔬菜、蛋類、義大利麵、醬汁等)，也可同時進行加熱，省時省事。

例 青菜沙拉(27頁)、義大利麵加醬汁(39頁)

- 請儘量避免於加熱中開啟玻璃門。可能導致蒸氣外洩，食物加熱不完全。

煮物的使用要點

- 燉煮料理藉由過熱水蒸氣加熱。請使用【水波烤箱】加熱所使用的耐熱容器和上蓋(鋁箔紙等)。(請參照操作說明書18~19頁)
- ※如右側的照片，使用金屬製調味碗等也很方便。
- ※使用鋁箔紙當上蓋時，請確實包覆容器。
- ※將加熱後的蛋(如鋁箔)取出時，請注意不要燙傷自己。
- 使用小鍋蓋(註)時請使用導熱性佳的烹調紙。若無法取得，也可以鋁箔紙及耐熱盤代替。但因導熱性較不如烹調紙，於加熱結束後可視情況延長時間。
- 註：小鍋蓋(落蓋)是可以放進鍋子裏直接壓在食材上面，為日本燉煮料理中常用的道具，藉由放置小鍋蓋可以令食材充分入味，並且減少食材滾動讓食材不易煮到爛爛。



- 加熱湯汁多的食物時，避免潑灑請使用2.5L以上深的耐熱容器。

白煮蛋

材料(4人份) 83卡 鹽0.2g

蛋(冷藏).....4個



煮雞蛋要點

- 請使用冷藏保鮮的生雞蛋。
- 如為2~8個請依照右邊記載的時間加熱。
- 依蛋的保存狀況、形狀、大小等會導致完成時有些微的差異。
- 1~2袋咖哩也可使用與雞蛋相同的加熱方式。

- 注意 煮雞蛋絕對不可以使用微波爐加熱。

- 在水箱內加入飲用軟水。

【水箱】

- 在烤盤上置放高網，將蛋置於其上。

放入上層。

手動加熱 →

26 蒸煮(強) → 手動加熱

→ 14~15分 → 啟動

- 加熱後，一定要使用流動的冷水使雞蛋充分冷卻後去殼。

※如未使雞蛋充分冷卻完成，可能會使雞蛋破裂。



水煮雞蛋 & 冷凍白飯 & 即食咖哩可同時加熱。

與白煮蛋一樣，在烤盤上置放高網，將冷凍白飯的保鮮膜撕開，將撕下的保鮮膜放在網上，再放上白飯。蛋、咖哩也一併放在網上。加熱時間為16-17分鐘。

※打開鋁箔包時，有可能裡面變得很燙，所以要小心別燙傷了。



冷凍白飯(150~200g)
將1人份的冷凍白飯保鮮膜撕開，將撕開的保鮮膜放在高網上，再在其上放置白飯。



馬鈴薯沙拉

材料 (4 人份) 250 卡 鹽 0.4g

雞胸肉(去皮)	150g
鹽、胡椒	各少許
白酒	2 大匙
馬鈴薯(削皮切成厚 1cm 的扇形切片)	2 個(300g)
紅蘿蔔(削皮切成厚 5mm 的扇形切片)	2 個(80g)
蛋(冷藏)	2 個
黃乃滋	5 大匙
日本芥末	少許
鹽、胡椒	各少許
喜歡的蔬菜	適量

* 2 人份也可自動完成。
處理 2 人份請在加熱開始後，約 30 秒內按下 **▽** (弱) 溫度、高低鈕。

注意

煮雞蛋絕對不可以使用微波爐加熱。

- 1 在水箱內加入飲用軟水。 **水箱**
- 2 雞胸肉對半切，瀝鹽、胡椒粉、白酒，靜置 2~3 分鐘。
- 3 A 放入不鏽鋼篩網。
- 4 高網架在烤盤上，將 2 及 3 排放在網上。



5 將 4 放入上層。

7 通心粉沙拉 → 啟動

選擇手動操作方式時：
26 蒸煮 (強) 約 20 分 (2 人份約 16 分)

- 6 加熱後務必用流水沖涼後再剝殼，依喜好切大小塊。
- 7 雞胸肉切成適當大小塊，加入蔬菜及 6，拌入 B 料。
- 8 搭配喜愛的蔬菜一起擺盤。



通心粉沙拉

材料 (4 人份) 214 卡 鹽 0.3g mL=cc

通心粉(以烹煮 8 分鐘可熟的類型尤佳)~70g	A
水	300mL
鹽	少許
雞胸肉(去肉筋)	2 本
鹽、胡椒	各少許
洋蔥(切薄片)	1/2 個(100g)
紅蘿蔔(切成半月形)	50g
蛋(冷藏)	2 個
黃乃滋	3 大匙
鹽、胡椒	各少許
喜歡的蔬菜(黃瓜、小蘿蔔等)	適量

* 2 人份也可自動完成。
處理 2 人份請在加熱開始後，約 30 秒內按下 **▽** (弱) 溫度、高低鈕。

注意

煮雞蛋絕對不可以使用微波爐加熱。

- 1 在水箱內加入飲用軟水。 **水箱**
- 2 A 放入不鏽鋼方盤。
- 3 雞胸肉瀝鹽、胡椒粉，和 B 一起放入不鏽鋼篩網。
- 4 高網架在烤盤上，將 2 及 3 排放在網上。



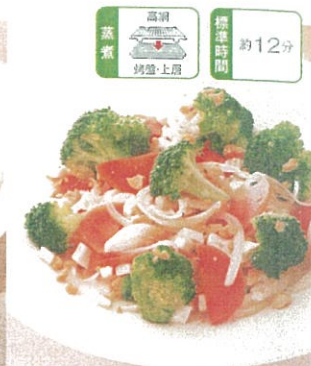
5 將 4 放入上層。

7 通心粉沙拉 → 啟動

選擇手動操作方式時：
26 蒸煮 (強) 約 20 分 (2 人份約 16 分)

※請注意取出烤盤時，不鏽鋼方盤容易滑動。

- 6 加熱後務必用流水沖涼後再剝殼，依喜好切大小塊。雞胸肉切成適當大小。
- 7 倒入不鏽鋼篩網去掉通心粉水分，加入煮熟的蔬菜和雞胸肉，拌入 C 料。
- 8 加上喜愛的蔬菜、水煮蛋一起擺盤。



保存維生素

青菜沙拉

材料 (4 人份) 57 卡 鹽 0.1g

綠花椰菜(分成小束)	150g
洋蔥(切薄片)	50g
紅蘿蔔(切成厚 3mm 半月形)	50g
蛋(冷藏)	2 個

* 2 人份也可自動完成。

注意

煮雞蛋絕對不可以使用微波爐加熱。

- 1 在水箱內加入飲用軟水。 **水箱**
- 2 將蔬菜放入不鏽鋼篩網(紅蘿蔔切薄片時也能同時加熱)，放在架好高網的烤盤上，旁邊放雞蛋。



3 將 2 放入上層。

5 蒸蔬菜 → 啟動

選擇手動操作方式時：
26 蒸煮 (強) 約 12 分

- 4 加熱後，只將放了蔬菜的篩網取出。
- 5 按 **延長** 3~5 分加熱雞蛋。加熱後務必用流水沖涼後再剝殼，將蛋白蛋黃分開切成細塊。

※此料理選擇 **5 蒸蔬菜** 加熱，加熱後立刻取出放了蔬菜的篩網，蛋還是放在爐內，再選擇 **延長** 加熱，如此一來蛋就會煮熟。

保存維生素

綠花椰菜 & 蘆筍沙拉

材料 (4 人份) 137 卡 鹽 0.7g

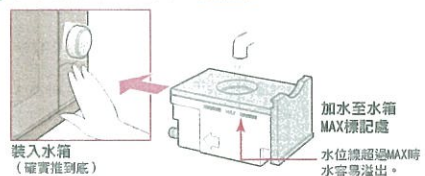
綠花椰菜	1 顆(250g)
蘆筍	1 2 根(1 根約 20g)
大香腸	4 條
鴨蛋	4 個
佐料	
洋蔥(切絲)	50g
黑醋醬油	4 大匙
橄欖油	1 大匙
鹽、胡椒	各少許

* 2 人份也可自動完成。

注意

煮雞蛋絕對不可以使用微波爐加熱。

- 1 在水箱內加入飲用軟水。 **水箱**



- 2 將綠花椰菜分成小朵，將蘆筍硬澀的部位去除，在烤盤架上高網再將食材擺放其上。



保存維生素

醋風燉蔬菜

材料 (4 人份) 116 卡 鹽 1.3g

蘿蔔(切成厚 3mm 薄片)	120g
蓮藕(切成厚 3mm 半月形)	120g
南瓜(切成厚 5mm 薄片)	120g
紅蘿蔔(切成厚 3mm 薄片)	60g
油豆腐(切絲)	1 塊
醋	4 大匙
砂糖	2 大匙
鹽	1/2 小匙
醬油	1 小匙
黃乃滋	2 小匙

* 2 人份也可自動完成。

- 1 在水箱內加入飲用軟水。 **水箱**

- 2 將蔬菜及油豆腐放入不鏽鋼篩網裡(參照 27 頁的青菜沙拉)。

- 3 高網架在烤盤上，將 2 排放在網上，放入爐內上層。

5 蒸蔬菜 → 啟動

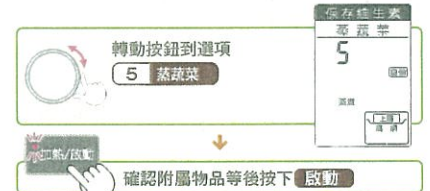
選擇手動操作方式時：
26 蒸煮 (強) 約 17 分

※30 秒以內按下 **▽** (弱) 溫度、高低鈕。



- 3 將 2 放入上層。

進行下列操作

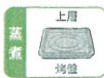
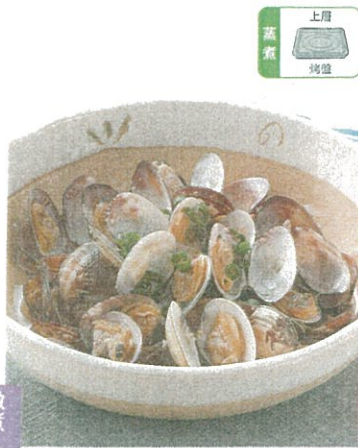


選擇手動操作方式時：26 蒸煮 (強) 約 12 分

- 4 加熱後將鴨蛋放入流動的冷水中待冷去殼，擺放於盤上後淋上佐料。



- 4 加熱後，和混合好的 A 料拌勻。



蛤蜊蒸酒

材料 (4 人份) 26卡 鹽0.9g mL=cc

蛤蜊.....400g
酒.....50mL
(酒也可以白酒代替。)

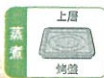
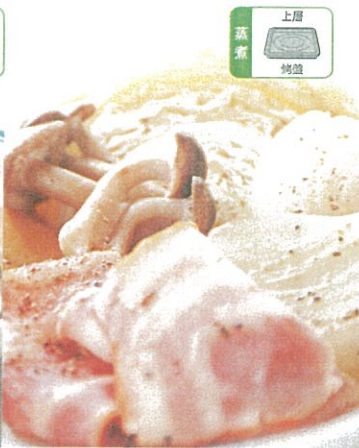
- 1 在水箱內加入飲用軟水。 **水箱**
- 2 將蛤蜊以鹽水浸泡吐沙。
- 3 將蛤蜊不重疊地放入平底的耐熱容器中，淋酒。
- 4 將3的容器放在烤盤上，放入上層。

手動加熱 →

26 蒸煮(強)

→ 手動加熱 → 約12分

→ 啟動



蒸煮各式時蔬

材料 (4 人份) 99卡 鹽1.0g

洋蔥.....1/2個(100g)
高麗菜.....1/4個(300g)
南瓜.....100g
鴻喜菇.....1包(100g)
培根.....2塊
大蒜.....1片
A 清燉肉湯塊(顆粒).....2小匙
白酒.....2大匙
鹽、黑胡椒.....各少許

- 1 在水箱內加入飲用軟水。 **水箱**
- 2 將洋蔥、高麗菜切成4等份，將南瓜切成5mm厚，鴻喜菇分成一小朵一小朵，培根對半切，大蒜則拍碎。
- 3 將2的青菜放入平底且較深的耐熱容器內，再將A全部灑入。
- 4 將3置於烤盤上，放入上層。

手動加熱 →

26 蒸煮(強)

→ 手動加熱 → 約22分

→ 啟動



蒸雞肉沙拉

材料 (4 人份) 198卡 鹽1.6g

雞胸肉.....300g
鹽、胡椒.....各適量
酒.....2大匙
喜歡的蔬菜.....適量
喜歡的醬料.....適量

- 1 在水箱內加入飲用軟水。 **水箱**
- 2 將雞身厚的部位對半切開後抹上鹽巴及胡椒，再將雞肉擺放在淺平且耐熱的容器內，淋上酒後靜置2~3分鐘。
- 3 將2置於烤盤上，放入上層。



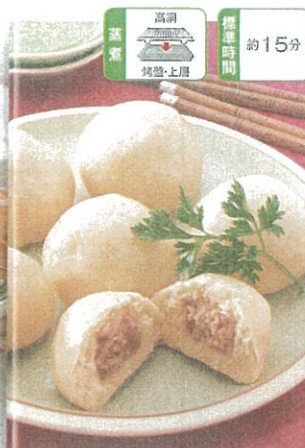
手動加熱 →

26 蒸煮(強)

→ 手動加熱 → 約18分

→ 啟動

- 4 加熱後將雞肉刨薄放在容器上，再鋪上青菜，淋上喜歡的醬汁。



標準時間 約15分

簡易肉包

材料 (8 個份) 151卡 (1個) 鹽0.8g mL=cc

A 綜合蒸糕粉.....200g
水.....50mL
沙拉油.....1 1/2大匙
冷藏燒賣(市售品).....8個
烹調紙

* 4~8個也可以使用自動模式蒸煮完成。

- 1 在水箱內加入飲用軟水。 **水箱**
- 2 A放入圓盆中揉成麵糰。
- 3 將2切割成8等份，揉成直徑8~10cm的圓形，一片麵皮包入一個燒賣。
- 4 高網架在烤盤上，鋪上烹調紙將3封口處朝上放在網上。
- 5 將4放入上層。

6 飲茶點心 → 啟動

選擇手動操作方式時：
26 蒸煮(強) 約15分

※也可以使用鬆餅粉製作，只是水分減為70mL。

※冷藏燒賣之外，可以用切成20~25g小塊的芋羹代替，做出紅豆包子口味。



標準時間 約12分

蘆筍蒸餃

材料 (4 人份・16個) 202卡 鹽0.2g

蘆筍.....8根
水餃皮.....16塊
A 豬絞肉.....200g
酒.....3大匙
鹽(切絲).....2小匙
鹽、胡椒.....各適量
烹調紙

* 2人份也可自動完成。

- 1 在水箱內加入飲用軟水。 **水箱**
- 2 蘆筍切掉根部硬的部分後對半切。
- 3 將A攪拌均勻，取適量放置在餃子皮上後，再放進上一根蘆筍後捲起來。高網架在烤盤上，鋪上烹調紙將封口處朝下放在網上。
- 4 將3放入上層。

6 飲茶點心 → 啟動

選擇手動操作方式時：
26 蒸煮(強) 約12分

※照片是在加熱後加上紅椒細末作裝飾。



標準時間 約15分

自製燒賣

材料 (4 人份・20個) 210卡 鹽1.4g

食料
豬絞肉.....300g
洋蔥(切末).....1/2個(100g)
鹽.....1/3小匙
太白粉.....2大匙
醬油、酒、砂糖.....各1大匙
鹽(切末).....1小匙
水.....2大匙
太白粉(用太白粉1：水2，溶解).....1大匙
燒賣皮.....20枚
烹調紙

* 2人份也可自動完成。

- 1 在水箱內加入飲用軟水。 **水箱**
- 2 肉餡的全部材料充分混和攪拌均勻。
- 3 將燒賣皮放在大拇指和食指圍成的圓上面，燒賣皮中央壓入手指圍成的洞裏，作成小盒子狀。用湯匙或餐刀取適量燒賣肉餡填入燒賣皮內，將燒賣邊緣皮沾附在肉餡上，捏成燒賣狀。燒賣上部輕輕沾太白粉水。高網架在烤盤上，鋪上烹調紙將燒賣放在網上。

6 飲茶點心 → 啟動

選擇手動操作方式時：
26 蒸煮(強) 約15分

※照片是在加熱後加上紅椒細末作裝飾。

<要點>
燒賣上部輕輕沾太白粉水，可讓燒賣濕潤光澤蒸煮完成。

- 4 將3放入上層。

6 飲茶點心 → 啟動

選擇手動操作方式時：
26 蒸煮(強) 約15分

※照片是在加熱後加上紅椒細末作裝飾。

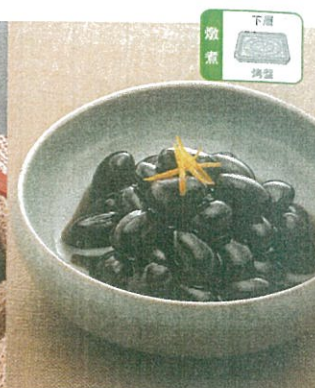




加熱
請放入
耐熱品



蒸
燉煮・上層



燉煮
下層
燉煮



燉煮
下層
燉煮



燉煮
下層
燉煮



蒸
上層
燉煮

白飯

材料 151卡 (1/4量)
鹽 0g mL=cc 1杯=200mL

米量	水量	微波爐600W 200W
1杯 (170g)	260mL~ 280mL	約4分30秒 ↓ 約17分
2杯 (340g)	520mL~ 560mL	約8分 ↓ 約27分

- 將洗好的米放入深層耐熱容器內，加入份量的水後靜置約1小時。
- 將1蓋上保鮮膜後，邊邊回折一點，留下約1cm空隙。(參考圖)，放在爐內中央位置。(不放烤盤)



手動加熱 → 25 微波
→ 手動加熱 → 600W → 手動加熱
→ 設置時間(參照上邊) → 啟動

- 加入後按下取消鈕後，立刻執行以下操作。

手動加熱 → 25 微波
→ 手動加熱 → 200W → 手動加熱
→ 設置時間(參照上邊) → 啟動

- 加熱後將所有的飯充分攪拌，再蓋上乾毛巾後燜約10分鐘。

* 粥

和白飯的做法相同，米1杯(170g)，加水7杯，不蓋蓋子，使用手動25微波500W加熱約30分鐘後，用延長加熱約5分鐘，在爐內繼續燜約10分鐘。

白飯的要點

- 請用1杯200mL的容器來計量糯米和米。
- 白飯、白粥使用微波加熱功能。
- 請使用可微波加熱的耐熱容器，並以保鮮膜蓋上。(請參考使用說明書編18~19頁)
- ※為避免溢出，所用耐熱容器的深度須為米加水的2倍以上。

紅豆飯

材料 (2杯米) 345卡 (1/4量)
鹽 0g mL=cc 1杯=200mL

糯米 2杯(340g)
紅豆 90g
煮紅豆對下的湯汁(不足時請加水代替) 300mL

- 在水箱內加入飲用軟水。水罐
- 將紅豆放入鍋中燉煮(燉煮湯汁勿丟棄)，將洗好的糯米與煮過紅豆的湯汁(不足時請加水代替)放入不鏽鋼方盤(底25.5×19×高3.5cm)內浸泡約1小時，再放入已經燉煮過的紅豆。

※因金屬製方盤的底部是淺平的，蒸氣可以完全充滿。

- 在烤盤鋪上高網，將2置於其上。



- 將3放入上層。
- 手動加熱 →
26 蒸氣(強) → 手動加熱
→ 21~23分 → 啟動

※請注意取出烤盤時，不鏽鋼方盤容易滑動。

- 加熱後，輕輕攪拌，再蓋上乾淨的毛巾後燜約10分鐘。

黑豆

材料 (4人份) 471卡 鹽2.8g

黑豆 2杯(280g)
水 5 1/2杯
砂糖 90g
A 醬油 2大匙
鹽 1小匙
小蘇打 1/2小匙
砂糖 90g
烹調紙

- 在深的耐熱容器內放入黑豆與A後加蓋靜置一晚。
- 請使用不容易翻倒的深的耐熱容器(2.5L以上)。

- 在水箱內加入飲用軟水。水罐
- ※加熱時間過久時，可能導致過程中水份不足，所以請在步驟6時將水份追加至少到前項處。

- 將烹調紙裁成容器大小，作成比鍋口小的鍋蓋，作為1具有耐熱效果的蓋子(鋁箔紙等)。

- 將3排放於烤盤上，放入下層。
- 手動加熱 →
29 水波烤箱(預熱 減燈)
→ 手動加熱 → 溫度 220℃
→ 約1小時 → 啟動

- 加熱後，按下取消鈕，再進行下列操作。

手動加熱 →
29 水波烤箱(預熱 減燈)
→ 手動加熱 → 溫度 140℃
→ 約1小時 → 啟動

- 加熱後，取出混入砂糖，再將比鍋口小的鍋蓋及蓋子取下。在水箱內加入飲用軟水。水罐

- 馬上重複一次5的操作。

- 此時7的表面可能有煮熟的豆子冒出來，就這樣連著滲出的醬汁靜置一晚，可以讓豆子更加入味。

燉南瓜

材料 (4人份) 184卡 鹽1.2g

南瓜 600g
高湯 1 1/2杯
砂糖 2大匙
味露、酒 各2大匙
醬油 1大匙
鹽 1/3小匙
烹調紙

- 在水箱內加入飲用軟水。水罐
- 南瓜切成3~4cm的方塊，部分去皮。
- 將2及A放入深底耐熱容器內。取烹調紙按容器大小裁一張圓紙當小鍋蓋，直接放在食材上面，再蓋上耐熱性鍋蓋(鋁箔紙等)。
- 將3排放於烤盤上，放入下層。

手動加熱 →
29 水波烤箱(預熱 減燈)
→ 手動加熱 → 溫度 220℃
→ 40~45分 → 啟動

甜燒羊栖菜

材料 (4人份) 123卡 鹽2.3g

羊栖菜 30g(乾燥)
油豆腐 2塊
紅蘿蔔 40g
高湯 1/2杯
A 醬油、味露 各3大匙
砂糖 1大匙
烹調紙

- 在水箱內加入飲用軟水。水罐
- 羊栖菜浸水約15分鐘泡軟。泡軟後換2~3次水沖洗後瀝乾水分。油豆腐用熱水川燙去油，對半縱切後，切細條狀。紅蘿蔔也切細條狀。
- 將2及A放入深底耐熱容器內。取烹調紙按容器大小裁一張圓紙當小鍋蓋，直接放在食材上面，再蓋上耐熱性鍋蓋(鋁箔紙等)。
- 將3排放於烤盤上，放入下層。

手動加熱 →
29 水波烤箱(預熱 減燈)
→ 手動加熱 → 溫度 220℃
→ 40~45分 → 啟動

鱈魚豆腐蒸

材料 (4人份) 120卡 鹽1.4g

新鮮鱈魚 4片(1片80g)
豆腐(切成16等份) 1丁(300g)
香菇(去蒂) 4塊
蝦子(去殼、取背腸泥) 4尾
高湯 1 1/2杯
A 鹽 1/2小匙
薄鹽醬油 1小匙

- 在水箱內加入飲用軟水。水罐
- 新鮮鱈魚、生香菇、蝦子輕撒鹽醃漬。將食材分成4等份，注意視覺效果美美的擺進4杯耐熱器皿裏，再將調勻的A湯汁平均倒入器皿裏。

- 將2排放於烤盤上，放入上層。

手動加熱 →
26 蒸氣(強)
→ 手動加熱 → 約18分
→ 啟動

※淋上柚子汁或橘醋醬油亦清爽可口。



便當組合

21種組合任君搭配
可按照自己喜好製作美味營養的手工便當。



- 操作方式
1 在水箱內加入飲用軟水。水箱
2 將食材置放烤盤上，放入下層。
18 便當組合 → 啟動

燒烤完成 下層 烤盤 標準時間 約16分
※33~35頁的食譜採用共通加熱方法。

便當組合要點



- 不管是什麼樣的組合，請先放上烤盤後，再將烤盤置於下層。
- 只要放上烤盤，不管是什麼樣的組合都可以加熱。
- 耐熱容器請參考右圖照片，選用淺平的容器。
- 可使用鋁箔紙杯，讓之後的清潔更方便。
- 手動時，請以29 水波燒烤(預熱滅燈) 250℃加熱約16分鐘。

雞肉鬆

材料(1人份)
121卡 鹽1.4g

- A 雞絞肉.....50g
砂糖.....2小匙
酒.....1 1/2小匙
醬油.....1 1/2小匙

- 1 將食材放入耐熱容器中混合攪拌。
- 2 加熱後再攪拌至呈現肉鬆狀態。
- 3 可以加在裝好飯的便當上。

將同時作好的飯放上去
可以作成「雙色飯」。

煎蛋

材料(1人份)
153卡 鹽1.9g

- A 蛋.....2個
牛奶.....1大匙
砂糖.....1小匙
鹽.....1/4小匙

- 1 將蛋去殼放入耐熱容器中，再加上A的調味料後混合，蓋上鋁箔紙。
- 2 加熱後就會呈現蛋花狀再行攪拌。
- 3 可以加在裝好飯的便當上。

雞胸肉捲

蘆筍
材料(1人份) 53卡 鹽0.2g

- 雞胸肉.....1片 鹽、胡椒.....各少許
蘆筍.....1根

起司

材料(1人份) 118卡 鹽0.8g

- 雞胸肉.....1片 加工起司.....20g
鹽、胡椒.....各少許 調味海苔.....2片

梅子木松魚

材料(1人份) 77卡 鹽1.9g

- 雞胸肉.....1片 梅肉.....20g
鹽、胡椒.....各少許 (梅干1~2個)
A 鰹魚高湯.....1包
味露.....1小匙

- 1 將雞胸肉去筋，肥厚的部位切開成5mm大小，灑上鹽、胡椒。

蘆筍
將蘆筍粗硬的部分切除，將1攤開後把蘆筍包在裡面。

起司
將調味海苔、加工起司攤開，用1固定捲起。

梅子木松魚
將1塗上混合的A捲起。



早餐組合



吐司 & 鳥巢蛋

材料(2人份) 331卡 鹽2.1g

- 吐司(常溫，切成4~6塊).....2片
培根.....2塊
蛋.....2個
高麗菜.....80g
鹽、胡椒.....各少許
烹調紙

- 1 在水箱內加入飲用軟水。水箱
- 2 培根切成兩半，高麗菜切絲。
- 3 將麵包放在烤盤上。鋪上烹調紙，各擺上2片培根，高麗菜分為2等份並擺成甜甜圈型，將雞蛋打入中央的凹陷處，撒上鹽和胡椒。
- 4 將3放入下層。

17 早餐組合 → 啟動

選擇手動操作方式時：
30 水波燒烤(預熱滅燈)約14分



吐司 & 培根捲 & 煎荷包蛋

材料(2人份) 359卡 鹽1.9g

- 吐司(常溫，切成4~6塊).....2片
蘆筍.....4根
培根(對半切).....2塊
蛋.....2個
火腿.....2塊
鋁箔盒.....6枚

- 1 在水箱內加入飲用軟水。水箱
- 2 將蘆筍粗硬的部位去除，切成3等份，再用培根捲起來，以牙籤固定住後，再放入鋁箔盒內。
- 3 將2擺在烤盤上，鋁箔盒兩個重疊作兩組，再從中間放入一條切過的火腿，在將蛋去殼放入。吐司也一起排放，置入下層。

17 早餐組合 → 啟動

選擇手動操作方式時：
30 水波燒烤(預熱滅燈)約14分



燒烤完成 下層 烤盤 標準時間 約14分

吐司

材料
吐司(常溫或冷凍，切成6塊).....1~4片

- ※依麵包種類、大小、厚度不同，烘烤方法有所不同，因為請視情況調整烘烤。
- ※冷凍保存的吐司會因保存狀態，烤上色程度會有所差異。
- ※背面的上色程度會比表面還淡。

- 1 在水箱內加入飲用軟水。水箱
- 2 將吐司置放於烤盤上，放入下層。

17 早餐組合 → 啟動

※烤常溫麵包1~2片時，在加熱開始後，30秒內按下「溫度高低」鍵的(弱)。

選擇手動操作方式時：
30 水波燒烤(預熱滅燈)1~2片(常溫)約12分、1~2片(冷凍)3~4片約14分



燒烤完成
下層
烤盤
標準時間
約16分
※33~35頁的食譜
採用共通加熱方法。

1 在水箱內加入飲用軟水。 水箱
2 將食材置放烤盤上，放入下層。
18 便當組合 → 啟動

香炒舞茸

材料 (1人份)
101卡 鹽1.7g

舞茸.....1/2包
鴻喜菇.....1/2包
油豆腐.....1/4塊
醬油.....2小匙
砂糖.....1小匙
A 胡麻油.....1小匙
七味辣粉.....少許

- 1 將舞茸切細，將蘑菇分成各個小朵，再將油豆腐切成5mm寬大小。
- 2 將1放入耐熱容器中，加上A之後混合攪拌。

馬鈴薯
鱈魚沙拉

材料 (1人份)
145卡 鹽0.9g

馬鈴薯.....1/2個
鱈魚子.....1/4個
A 美乃滋.....1大匙
鹽、胡椒.....各少許

- 1 將馬鈴薯切成細絲，放入耐熱容器中加熱。
- 2 將鱈魚子去皮切小塊，再加入美乃滋、鹽、胡椒混合，加熱後與1拌在一起。

煎芝麻
雞塊

材料 (1人份)
138卡 鹽0.2g

去骨雞腿.....60g
鹽、胡椒.....各少許
白芝麻、黑芝麻.....各適量

- 1 雞肉於肉厚部位劃入切痕，切成4等份，加鹽、胡椒粉使其充份入味。雞肉分別沾滿黑芝麻及白芝麻。
- 2 雞肉帶皮部位朝上放入耐熱容器內(或鋁箔紙杯)。

杏鮑菇
培根捲

材料 (1人份)
88卡 鹽0.5g

杏鮑菇.....1/2根
培根.....1~2片
鹽、胡椒.....各少許

- 1 將杏鮑菇縱切、培根對半切，在杏鮑菇上灑上胡椒及鹽巴。
- 2 用培根將杏鮑菇捲起，在尾端用牙籤固定住。

辣醬油
炒牛肉
柳松菇

材料 (1人份)
150卡 鹽1.4g

牛肉切薄片肉.....60g
鴻喜菇.....1/2包
A 椰林辣醬油.....1小匙
醬油.....1小匙
酒.....1小匙

- 1 牛肉切成容易入口大小，柳松菇撕成小朵。
- 2 將1放入耐熱容器中，加上A之後混合攪拌。

炒咖哩
洋芋條

材料 (1人份)
124卡 鹽1.3g

馬鈴薯.....1/2個
紅蘿蔔.....1/3根
A 醬油.....1大匙
砂糖.....2小匙
沙拉油.....1小匙
咖哩粉.....1/2小匙

- 1 馬鈴薯、紅蘿蔔切成火柴棒大小條狀。
- 2 將1放入耐熱容器中，加上A之後混合攪拌。

簡單
青椒肉絲

材料 (1人份)
371卡 鹽2.0g

烤肉用牛肉.....3~4片(65g)
青椒.....1個
鹽、胡椒.....各少許
砂糖.....1大匙
A 醬油.....2小匙
胡麻油.....1/2小匙
白芝麻.....適量

- 1 牛肉切細絲，加鹽、胡椒調味。青椒去籽及蒂頭後切細絲。
- 2 將1放入耐熱容器中，加上A之後混合攪拌。

奶油炒
培根洋芋

材料 (1人份)
171卡 鹽0.9g

馬鈴薯.....1/2片
培根.....1塊
奶油.....5g
A 鹽、黑胡椒.....各少許
醬油.....適量

- 1 馬鈴薯削皮切成厚2~3mm扇形切片。培根切成寬5mm片狀。
- 2 將1放入耐熱容器中，加上A預先調味，上面放上奶油。

起司
豆皮卷

材料 (1人份)
132卡 鹽0.9g

油豆腐.....1/2塊
加工乳酪.....20g
青紫蘇.....2片
味噌.....適量
鋁箔紙

- 1 將豆皮兩邊切掉，攤成長方形。
- 2 青紫蘇葉單面抹味噌，放在1攤開的長條上。
- 3 起士放在2上面，從邊緣開始捲起，捲完後以牙籤固定，放在鋁箔紙上面。

橙醬
炒肉片

材料 (1人份)
226卡 鹽2.0g

豬肩里肌肉(切薄片).....70g
鹽、胡椒.....各少許
帶皮橘子果醬.....1大匙
醬油.....2小匙

- 1 豬肉切成容易入口大小放入耐熱容器中，放鹽、胡椒調味，加入柳橙果醬、醬油拌勻。

花椰菜
肉捲及
蕃茄肉捲

材料 (1人份)
223卡 鹽0.3g

豬肩里肌肉(切薄片).....4片
鹽、胡椒.....各少許
花椰菜.....2小朵
蕃茄(1個切成8等份的
月牙形塊狀).....2片

- 1 豬肉加鹽、胡椒調味。綠色花椰菜撒鹽。
- 2 綠花椰菜、蕃茄分別用豬肉捲成肉捲。

南瓜沙拉

材料 (1人份)
130卡 鹽0.4g

南瓜.....50g
鱈魚.....1大匙
美乃滋.....1/2大匙
A 鮮奶油.....1個份
鹽、胡椒.....各少許

- 1 將南瓜去皮，切成1cm左右大小，放入耐熱容器中加熱。
- 2 加熱後，與A混合攪拌。

冷凍春卷

材料 (1人份)
146卡 鹽0.6g

市售的便當用冷凍春卷.....2個(1個25~30g)
鋁箔盒

- 1 將包裝撕開(塑膠容器等)。

冷凍漢堡

材料 (1人份)
112卡 鹽0.6g

市售便當用冷凍漢堡.....2個(1個25~30g)
鋁箔盒

- 1 將包裝撕開(塑膠容器等)。
※附上的醬汁請勿加熱。

香炒南瓜

材料 (1人份)
100卡 鹽1.3g

南瓜.....50g
A 醬油.....1/2大匙
砂糖、胡麻油.....各1小匙
七味辣粉.....少許

- 1 南瓜削皮切成2~3mm厚的扇形片狀。
- 2 將1放入耐熱容器中，加上1之後混合攪拌。

雞肉奶汁
烤菜

材料 (1人份)
220卡 鹽0.5g

去骨雞腿.....60g
鹽、胡椒.....各少許
花椰菜.....2朵
起司粉.....適量
A 美乃滋.....1大匙
咖哩粉.....1/2小匙
鋁箔盒.....2個

- 1 將雞肉肥厚部位切開，再切成四等份，以鹽及胡椒調味。將花椰菜用水洗淨，再輕撒鹽。
- 2 將2個鋁箔盒各放置2塊雞肉，再各放入一朵花椰菜，上面加上混合後的A，並撒上適量的起司粉。

健康
拔絲地瓜

材料 (1人份)
112卡 鹽0.4g

地瓜.....50g
黑芝麻.....適量
A 蜂蜜.....1/2大匙
砂糖.....1大匙
醬油.....1/2小匙
醋.....數滴
鋁箔紙

- 1 地瓜削皮切成厚2~3mm薄片。
- 2 將1儘量不重疊的排列在鋁箔紙上面。將A倒入耐熱容器內調勻，和地瓜一起加熱。
- 3 加熱後淋A在地瓜上，使地瓜充分沾附糖漿後，撒上黑芝麻。

香甜
高麗菜
肉絲飯

材料 (1人份)
369卡 鹽2.8g

豬腿肉(切薄片).....50g
鹽、胡椒.....各少許
鹹高麗菜.....30g
A 醬油.....1小匙
砂糖.....1/4小匙
白飯.....適量

- 1 將豬肉切絲，以鹽及胡椒調味。將醃過的高麗菜用水輕輕洗過，再將水分瀝乾。
- 2 將1放入耐熱容器，加入A後充分混合。
- 3 加熱後再將白飯加入混合。

炒麵組合

2種炒麵和4種菜餚自由組合

依個人喜好的組合，可一次製作好4人份的炒麵和菜餚。

燒烤完成 烤盤上層 標準時間 約18分

- 1 在水箱內加入飲用軟水。
- 2 將放好炒麵的烤盤放入上層，用鋁箔紙包好的菜餚靠爐內兩側放置。
- 3 加熱後，將炒麵拌勻。

炒麵

材料 (4人份)
487卡 鹽3.9g



炒麵用蒸麵(附粉末醬汁)
..... 4個(1個150g)
五花肉薄片(切成一口大小)..... 150g
高麗菜(切成3cm大小)..... 200g
青椒(切絲)..... 2個
豆芽..... 1/2袋(100g)
紅蘿蔔(切絲)..... 50g
鋁箔紙

- 1 在烤盤上鋪上鋁箔紙。
- 2 將麵弄散，平均散放在1的烤盤上，麵上面鋪放蔬菜，再平均地灑上粉末狀日式炒麵醬後鋪放肉片。

海鮮鹽燒炒麵

材料 (4人份)
415卡 鹽4.0g



蝦子..... 150g
烏賊..... 100g
青江菜..... 1束
紅蘿蔔..... 50g
A 干貝..... 100g
胡麻油..... 1大匙
鹽燒炒麵用蒸麵(附粉末醬汁)
..... 4個(1個150g)
鋁箔紙

* 也可以利用冷凍綜合海鮮輕鬆料理。
解凍好的冷凍綜合海鮮400g，用餐巾紙吸掉水分後，撒入太白粉1小匙、香油1大匙後使用。

炒麵組合的要點

- 如果是炒麵和一種菜餚，所有組合都可以加熱。
- 菜餚一定要分成兩份，用鋁箔紙包好，靠爐內兩側(豎面)放置。如果放入容器，或放在爐中央，則可能會無法充分加熱。
- 加熱後，有時蔬菜等流出的水分會積在炒麵的烤盤上。加熱後，請將全部菜餚拌勻即可。
- 選擇手動操作方式時，請使用30水波燒烤(預熱)減燈功能，以18分鐘為標準加熱。
- 也可自動完成炒麵單獨加熱。

用鋁箔紙包好的菜餚，靠爐內兩側放置。

拌紅甜椒

材料 (4人份)
35卡 鹽0.3g



甜椒(切成一口大小)
..... 1個(160g)
黃瓜(滾刀切塊)..... 1塊
A 醬油、砂糖、芝麻油..... 1/2各大匙
鋁箔紙

- 1 紅甜椒分2等份，分別用鋁箔紙包好。
- 2 將1放在爐內兩側。
- 3 加熱後，與A拌勻。

蘑菇蕃茄沙拉

材料 (4人份)
40卡 鹽0.1g



鴻喜菇..... 2包(200g)
金針菇..... 2包(200g)
A 蕃茄(切成1cm塊狀)..... 1個
青茶蘇(切成1cm塊狀)..... 8塊
法式沙拉醬(市售)..... 適量
鋁箔紙

- 1 鴻喜菇分成小份，金針菇撕開。
- 2 將1分成2等份，分別放入鋁箔紙包好。
- 3 將2放在爐內兩側。
- 4 加熱後，放入A拌勻。

醃漬蘑菇

材料 (4人份)
30卡 鹽0.6g



香菇..... 6塊
杏鮑菇..... 4塊(200g)
鴻喜菇..... 2包(200g)
清燉肉湯塊(顆粒)..... 2小匙
A 檸檬(切薄片)..... 4片
檸檬汁..... 2大匙
鋁箔紙

- 1 香菇、杏鮑菇切十字成4等份，鴻喜菇撕開。
- 2 將1分成2等份，分別放入鋁箔紙，各撒入高湯1小匙，包好。
- 3 將2放在爐內兩側。
- 4 加熱後，放入A拌勻。

蜂蜜甜薯片

材料 (4人份)
96卡 鹽0g



地瓜..... 1塊(250g)
白酒..... 2大匙
檸檬汁..... 1/2大匙
A 蜂蜜..... 1大匙
鋁箔紙

- 1 地瓜切成厚5mm的圓片(如果是大的地瓜，將其切成半月形)
- 2 將1分成2等份，分別平擺在鋁箔紙上，倒上等量的白酒後包好。
- 3 將2放在爐內兩側。
- 4 加熱後，放入A拌勻。

義大利麵加醬汁

上層 標準時間 約26分



茄汁義大利麵

材料 (2人份) 768卡 鹽4.1g mL=cc

義大利麵(直徑約1.6mm粗細的麵條煮7分熟)..... 200g
水..... 300mL
沙拉油..... 2小匙
鹽..... 1/2小匙
洋蔥(切薄片)..... 1/2個(100g)
A 青蔥(切絲)..... 3個
培根(切絲)..... 4塊
沙拉油..... 1 1/2大匙
番茄醬..... 120mL
鹽..... 適量
胡椒..... 少許

- 1 在水箱內加入飲用軟水。
- 2 將義大利麵放入微波爐專用煮麵食容器(9×27×高6cm)，再放入上述份量的水、沙拉油及鹽。
- 3 將A放入耐熱容器內拌勻，不加蓋放置烤盤上，旁邊放上煮義大利麵容器。
- 4 將3放入上層。

19 義大利麵加醬汁 → 啟動

選擇手動操作方式時：26 蒸煮(弱) 約26分

- 5 加熱後，義大利麵充分攪散，加入A拌勻。

上層 標準時間 約24分



義大利麵加醬汁

材料 (2人份) mL=cc

義大利麵(直徑約1.6mm粗細的麵條煮7分熟)..... 200g
水..... 300mL
沙拉油..... 2小匙
鹽..... 1/2小匙
義大利麵醬(1~2人份)
(罐裝或袋裝)..... 1 (290g)

* 沙拉油可以使義大利麵不容易結團，因此會加點油進去煮麵。

注意

罐裝或袋裝絕對不可以使用微波爐加熱。

- 1 在水箱內加入飲用軟水。
- 2 將義大利麵放入微波爐專用煮麵食容器(9×27×高6cm)，再放入上述份量的水、沙拉油及鹽。
- 3 將2的容器與義大利麵醬放在烤盤上，放入上層。

19 義大利麵加醬汁 → 啟動

選擇手動操作方式時：26 蒸煮(弱) 約24分

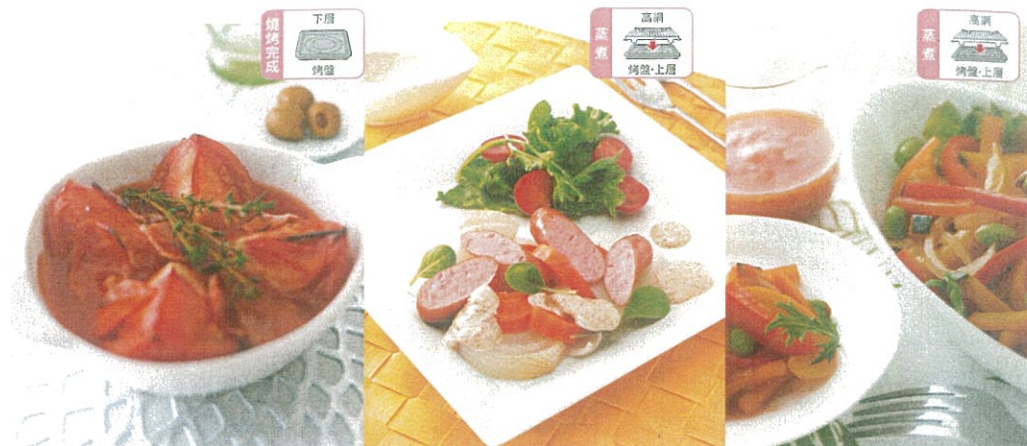


※義大利麵可能會因為廠牌不同導致完成的口感不一，如果咬起來覺得過硬，請延長加熱時間。

- 4 加熱後，將義大利麵上面附著的水分瀝乾，再淋上搭配的醬汁。

※開調理包或罐頭蓋時，醬汁很熱，為避免燙傷，請小心開啟。
※和用煮麵鍋煮出來的相比，口感可能有差異。

● 美肌效果 ●



吃下一整個蕃茄。
深受女生歡迎的簡單美膚菜譜

烤蕃茄

材料 (4 人份) 120卡 鹽1.3g

- ◆蕃茄.....4個(1個150g)
- 培根.....4枚
- 大蒜(切末).....1罐(190g)
- A 清燉肉湯塊(顆粒).....適量
- 鹽.....少許

- 1 在水箱內加入飲用軟水。 **水箱**
- 2 培根切成2cm寬，蕃茄切成4等份，去蒂。
- 3 在4個耐熱容器(直徑約12cm的湯杯等)中分別各放入1個蕃茄，撒上培根。
- 4 倒入等量的A，放到烤盤上。
- 5 將4放入下層。
手動加熱 →
30 水波燒烤(預熱) 滅燈
→ **手動加熱** → **約25分**
→ **啟動**

這是一款能充分帶出蔬菜甜味的簡單沙拉。
芝麻的香味也非常濃郁

紅蘿蔔香腸沙拉

材料 (4 人份) 224卡 鹽0.9g

- ◆紅蘿蔔(厚1cm的圓切片).....1根(200g)
- 洋蔥(切成厚1cm半月形).....1個(200g)
- 大香腸.....8根
- 美乃滋.....2大匙
- 牛奶.....2大匙
- 白芝麻.....2大匙
- 鹽.....少許

- 1 在水箱內加入飲用軟水。 **水箱**
- 2 高網架在烤盤上，將蔬菜及大香腸排放在網上，放入爐內上層。
手動加熱 →
26 蒸煮(強) → **手動加熱**
→ **約17分** → **啟動**
- 3 加熱後，大香腸對半斜切，淋上混合好的A料。

清新多彩的蔬菜，令身心恢復活力

維生素沙拉

材料 (4 人份) 134卡 鹽0.8g

- ◆南瓜(切絲厚).....200g
- ◆紅蘿蔔(切成4cm長、5mm方塊).....100g
- 洋蔥(切薄片).....100g
- ◆紅甜椒(切細絲).....100g
- ◆黃甜椒(切細絲).....100g
- 冷凍毛豆.....100g
- ◆小蕃茄(去蒂).....12個
- 橄欖油.....1大匙
- 檸檬汁.....1大匙
- 砂糖.....2小匙
- A 鹽.....1/2小匙
- 胡椒.....適量

- 1 在水箱內加入飲用軟水。 **水箱**
- 2 將南瓜、紅蘿蔔、洋蔥、紅甜椒分開放入2個金屬製飾盤。
- 3 在烤盤裡放入冷凍毛豆，蓋上高網。放上2和蕃茄，放入上層。
手動加熱 →
26 蒸煮(強) → **手動加熱**
→ **約17分** → **啟動**
- 4 加熱後，在盤內放入去皮的小蕃茄和A，輕輕搗碎拌勻，製成調味料。將毛豆從豆莢中取出，和其他蔬菜拌勻，裝入容器，澆上調味料。

從身體內部開始締造美麗

美容菜單

要保持健康美麗的肌膚，飲食均衡很重要。即使每天堅持細嫩護膚，如果飲食紊亂，那麼一切努力都會白費。肌膚鬆弛，失去彈性，粉刺四處冒，...等飲食情況會如實反映在您的肌膚上。

美膚基本所需的是蛋白質和維生素及其他有利於保持肌膚健康的營養素，本書將把富含上述營養素的食譜分為「美肌效果」「保持年輕」「腸道清潔輔助」3個主題進行介紹。

請務必將這些食譜及食材積極應用於每天的飲食之中，從內部開始締造美麗。

● 美肌效果 ●

膠原蛋白

肌膚水潤潤

膠原蛋白是蛋白質的一種，主要承擔著細胞與細胞之間的重要連接作用。如果體內膠原蛋白不足，那麼肌膚的膠原蛋白量也會減少。結果將會使細胞間的結合鬆弛，最終導致肌膚產生鬆弛和皺紋，並失去潤澤。
→雞翅、牛筋等富含膠原蛋白。



維生素A

潤澤肌膚

維生素A有保持肌膚光澤水潤、維持黏膜正常的功效。如果缺乏維生素A，肌膚會乾燥，導致肌膚變粗糙、角質增厚，還會長出暗瘡和粉刺。
→南瓜、紅蘿蔔、紅甜椒等富含維生素A。



茄紅素

抗氧化作用 美白效果

蕃茄的紅色色素中含有色素「茄紅素」。茄紅素的抗氧化作用能夠抑制並還原肌膚大敵——色斑根源「黑色素的生成」。
蕃茄裡也含有對美白效果及膠原蛋白的生成具有輔助功效的維生素C。



維生素C

美白效果 膠原蛋白的生成

維生素C所具有的抗氧化作用可以防止活性氧帶來的傷害，另外，也有助於預防色斑、皺紋、肌膚老化等。維生素C還能輔助膠原蛋白的生成。
→紅甜椒、花椰菜等水果和蔬菜富含維生素C。



● 保持年輕 ●

維生素B群

緩解疲勞 促進新陳代謝

維生素B群是美膚所不可或缺的，特別是維生素B2與細胞再生和生長密切相關，也被稱為「美容維生素」。如果缺乏維生素B1就會容易疲勞。為了保持每天的活力，維生素B群是非常重要的營養素。
→豬肉、雞蛋、大豆製品等富含維生素B1。



維生素E

抗衰老(防止老化)

據說導致老化現象出現的原因是活性氧引起的細胞氧化。維生素E是能夠除去活性氧、具有強抗氧化作用的營養素代表。
→南瓜、青椒等蔬菜或酪梨、鮮蝦等各種魚類均富含維生素E。



多酚

抗氧化作用 抗衰老(防止老化)

抗氧化作用強的營養素中，除了維生素之外，還有很多植物中都含有的多酚。多酚具有使活性氧變得無害的作用，多攝取富含這些營養素的食品，能有效抗衰老。
→蘋果、地瓜、牛蒡等富含多酚。



● 促進腸道清潔 ●

膳食纖維

腸道清潔 排泄體內廢物

膳食纖維的效果之一是排出腸內的糞便、有害物質和膽固醇。無論如何從外部對肌膚進行護理，如果腸內堆積著體內廢物，肌膚也不會美麗。所以，保持腸道清潔可以說是美膚的捷徑。

→豆、菇類、蔬菜、芋類等各種海藻類均富含食物纖維。



在美肌效果(39~40頁)、保持年輕(41~42頁)、促進腸道清潔(43~44頁)介紹的料理中，按照上述的每個主題，將包括營養素的食材加上分別顏色的◇標記。

● 保持年輕 ●



豬肉的維生素B能幫助保持每天的活力。帶出微辣咖哩風味。

咖哩烤豬里肌肉

材料 (4 人份) 127卡 鹽0.7g

◆ 豬里肌肉(大塊)	400g
酒	4 小匙
醬油、咖哩粉	各 2 小匙
砂糖	一小撮
鹽、胡椒	各少許

- 1 在水箱內加入飲用軟水。 **水箱**
- 2 豬里肌肉切一半長，拍打成1.5cm厚，放入保鮮袋，加入A醃製約10分鐘。
- 3 在烤盤裡放上低網，擺上2的豬肉，放入下層。
手動加熱 →
30 水波燒烤(預熱 減燈)
→ 手動加熱 → 約27分
→ 啟動

※照片是製作為下酒菜風味菜餚的效果，將加熱後的豬肉切成一口大小後，用醬子將烤好的小洋蔥、煮毛豆等一起捲起來。

油豆腐雖然是常用食材，但卻有助於美容。淋上勾兌過的蔬菜，滋味更醇厚。

時蔬佐油豆腐

材料 (4 人份) 166卡 鹽1.3g

◆ 油豆腐	240g
青椒	2 個(60g)
◆ 紅甜椒	1 個(160g)
鴻喜菇	100g
雞胸肉	2 片(100g)
水	1 杯
A 砂糖、醬油	各 2 大匙
太白粉	4 小匙

- 1 在水箱內加入飲用軟水。 **水箱**
- 2 油豆腐切成一口大小。青椒和紅甜椒切滾刀塊，柳松菇分成小份。雞胸肉切成一口大小，撒鹽、胡椒。
- 3 在平底耐熱容器裡放入A，混合拌勻後加入2再次拌勻。
- 4 在烤盤裡放上3，放入下層。
手動加熱 →
30 水波燒烤(預熱 減燈)
→ 手動加熱 → 25~27分
→ 啟動
- 5 加熱後，拌勻。
 ※裝盤後，可以放上切細絲的白蔥。



同時攝取維生素和大量異黃酮，有點小奢侈的健康奶汁烤菜。

豆乳焗菜

材料 (4 人份) 159卡 鹽1.2g

◆ 南瓜	160g
蓮藕	160g
杏鮑菇	100g
蘆筍	6 本
胡椒	少許
豆乳	2 杯
A 蛋	2 個
鹽	2/3 小匙
麵包粉	2 大匙

- 1 在水箱內加入飲用軟水。 **水箱**
- 2 南瓜、蓮藕、杏鮑菇切成5mm厚，蘆筍斜切成1cm寬。
- 3 在4個焗烤盤裡擺好2，將撒上胡椒拌勻的A等量澆上。在上面撒上麵包粉，放在烤盤上，放入下層。
手動加熱 →
30 水波燒烤(預熱 減燈)
→ 手動加熱 → 約28分
→ 啟動

● 美肌效果 ●

使用製作膠原蛋白湯後的雞翅



甜辣烤雞翅

材料 (4 人份)

雞翅(右側製作膠原蛋白湯後的雞翅)	12塊
A 砂糖	2 大匙
醬油	2 大匙
酒	2 大匙
烹調紙	

- 1 在塑膠保鮮袋內放入雞翅(右側製作膠原蛋白湯後的雞翅)和A，將雞翅和醬汁攪拌勻後，封緊袋口醃製約10分鐘。
- 2 在烤盤裡鋪上烹調紙，將表面朝上擺放。醃製後的醬汁留下備用。
- 3 將2放入下層。
手動加熱 →
28 燒烤(預熱 減燈)
→ 手動加熱 → 20~22分
→ 啟動
- 4 將醃製後的醬汁煮開，澆到加熱後的雞翅上。
 ※也可以依喜好撒上七味粉、芝麻和海苔粉。



在濃濃的膠原蛋白裡加入自己喜歡的蔬菜

雞翅膠原蛋白湯

材料 (4 人份) 212卡 鹽0.2g

◆ 雞翅	12塊(1塊60g)
A 薑(切成2~3mm薄片)	一瓣
白蔥(切成10cm長)	1/2根
水	6 杯

※照片裡色彩繽紛的湯，是由多彩蔬菜、撕開的熬湯後雞翅，加上鹽、胡椒調味而成。

雞翅去油膩

- 1 在水箱內加入飲用軟水。 **水箱**
- 2 在烤盤裡放上低網，表面朝上放入雞翅。
- 3 將2放入下層。
手動加熱 →
29 水波燒烤(預熱 減燈)
→ 手動加熱 → 溫度 190℃
→ 約30分 → 啟動

注意

從爐內取出時，可能會有油脂噴出的情形要特別注意。此外，為了避免油從烤盤溢出，一定要慢慢取出。

- 4 加熱後，用熱水清洗雞翅。

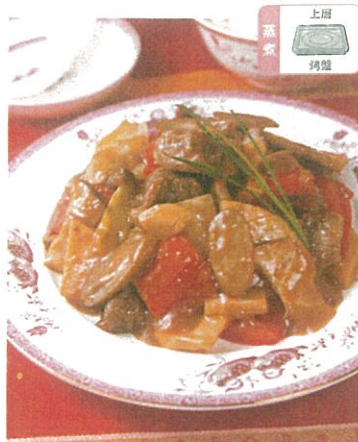
膠原蛋白湯

- 5 在水箱內加入飲用軟水。 **水箱**
- 6 將4放入深的耐熱容器。加入A後，做一個耐熱的蓋子(鋁箔紙等)蓋上。
- 7 在烤盤裡放上6，放入下層。
手動加熱 →
29 水波燒烤(預熱 減燈)
→ 手動加熱 → 溫度 220℃
→ 約1小時15分 → 啟動

● ● ● 小建議 ● ● ●

- 通過事先熱水燙過的步驟，可以去除多餘的油脂和浮沫。
- 熬湯後的雞翅可以用來製作左側的「甜辣烤雞翅」，或者把肉撕開做沙拉等。
- 湯可以用來製作火鍋料理、中式湯、味噌湯等。保存時放入密封容器，在冷藏室保存，並請在1~2天內用完。

● 促進腸道清潔 ●



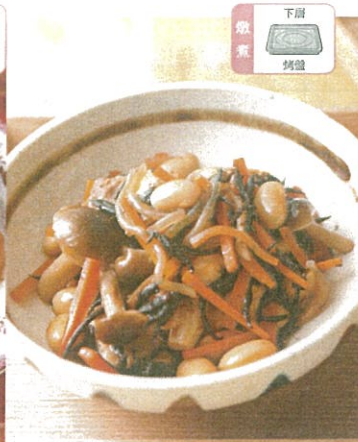
菇類的膳食纖維和肉、蔬菜均衡組合的中式配菜

中式蔬菜煮肉

材料 (4 人份) 214卡 鹽1.8g

牛腿肉薄片	200g
鹽、胡椒	各少許
太白粉	2 大匙
◆ 杏鮑菇(一口大小的薄片)	240g
水蜜竹筍(一口大小的薄片)	200g
紅甜椒(切成一口大小)	160g
白蔥(斜切薄片)	120g
◆ 牛蒡(斜切薄片)	100g
醬油	2 小匙
蠔油	2 小匙
胡麻油	1 小匙
A 雞骨高湯粉(顆粒)	1 大匙
大蒜(切末)	1/2 小匙
黑胡椒	少許
鋁箔紙	

- 1 在水箱內加入飲用軟水。 **水箱**
- 2 在烤盤裡鋪上鋁箔紙。
- 3 牛肉切成一口大小，調入鹽、胡椒，整體拍上太白粉。
- 4 在2的烤盤裡將3和蔬菜攤開放好，澆上拌勻的A。
- 5 將4放入上層。
手動加熱 → **26 蒸氣(強)** → **手動加熱** → **約23分** → **啟動**
- 6 加熱後，整體拌勻。



大豆和羊栖菜富含膳食纖維等女性所必須的營養素。

羊栖菜煮大豆

材料 (4 人份) 203卡 鹽1.8g

◆ 羊栖菜(乾燥)	100g
◆ 大豆(水煮)	160g
去骨雞腿(切成1~2cm的小方塊)	200g
紅蘿蔔(切細絲)	100g
◆ 鴻喜菇(切成兩半)	100g
◆ 蒟蒻絲(切成3cm長)	60g
高湯	1/4杯
醬油	2 大匙
味噌	2 大匙
砂糖	1/2 小匙
鹽	少許
烹調紙	

- 1 在水箱內加入飲用軟水。 **水箱**
- 2 羊栖菜浸水約15分鐘泡軟。泡軟後換2~3次水沖洗後瀝乾水分。
- 3 將2及A放入深底耐熱容器內。取烹調紙按容器大小裁一張圓紙當小鍋蓋，直接放在食材上面，再蓋上耐熱性鍋蓋(鋁箔紙等)。
- 4 將3放置於烤盤上，放入下層。
手動加熱 → **29 水波烤箱(預熱 減燈)** → **手動加熱** → **溫度 220℃** → **40~45分** → **啟動**



混合大豆和蕃茄茄紅素、豬肉維生素B1的一這營養菜色

豬肉煮大豆

材料 (4 人份) 213卡 鹽2.3g

◆ 大豆(水煮)	220g
五花肉(切成2cm寬)	200g
洋蔥(切碎)	1 個(200g)
◆ 蕃茄罐頭	1 缶(400g)
A 清燉肉湯塊(顆粒)	1 1/2 大匙
鹽、胡椒	各適量
巴西利(切細)	少許
烹調紙	

- 1 在水箱內加入飲用軟水。 **水箱**
- 2 在較深的耐熱容器裡放入A，將蕃茄搗碎成易入口大小。
- 3 在2裡加入大豆、五花肉和洋蔥。
- 4 取烹調紙按容器大小裁一張圓紙當小鍋蓋，將3直接放在食材上面，再蓋上耐熱性鍋蓋(鋁箔紙等)。
- 5 將4放置於烤盤上，放入下層。
手動加熱 → **29 水波烤箱(預熱 減燈)** → **手動加熱** → **溫度 220℃** → **1小時~1小時5分** → **啟動**
- 6 加熱後灑上切碎的巴西利葉。



醇酸甜甜，令人懷念的味道。連皮吃下，發揮多酚的效果

烤蘋果

材料 (4 個分) 273卡 (1個) 鹽0g

◆ 蘋果	4 個(1個300g)
A 砂糖	60g
奶油	40g
肉桂粉	1 小匙

- 1 在水箱內加入飲用軟水。 **水箱**
- 2 蘋果用叉子等在表面戳約20個洞，用蘋果去核器或留下底部去掉蘋果核。混合好的A料同等份地倒入去核器挖開的洞裏。
- 3 蘋果排放在高3cm左右的平底耐熱容器內，放在烤盤上。(加熱後會出現汁液，所以必須使用有深度的器皿。)將蘋果放置於烤盤中央上，烤盤放入下層。
手動加熱 → **29 水波烤箱(預熱 減燈)** → **手動加熱** → **溫度 200℃** → **約45分** → **啟動**

● 保持年輕 ●



蔬菜不要去皮，將多酚也一起充分吸收進體內。

南瓜地瓜沙拉

材料 (4 人份) 194卡 鹽0.7g

◆ 南瓜	200g
◆ 地瓜	200g
A 美乃滋	3 大匙
葡萄乾	40g
鹽、胡椒	各少許

- 1 在水箱內加入飲用軟水。 **水箱**
- 2 南瓜和地瓜連皮切成2cm的方塊。
- 3 在烤盤裡放上高網，擺上2，放入上層。
手動加熱 → **26 蒸氣(強)** → **手動加熱** → **約17分** → **啟動**
- 4 加熱後，已混合的A拌勻。

● ● ● ● 小建議 ● ● ● ●
用優酪乳代替美乃滋，也可以做出美味沙拉。



加入鮮蝦的維生素E和美容代表食材酪梨的時尚沙拉

鮮蝦酪梨沙拉

材料 (4 人份) 260卡 鹽0.7g

◆ 蝦子	12尾(240g)
白酒	1 大匙
◆ 酪梨	2 個(1個230g)
檸檬汁	適量
小蕃茄	8 個
法式沙拉醬	4 大匙
黑胡椒	適量

- 1 在水箱內加入飲用軟水。 **水箱**
- 2 鮮蝦不去殼，去腸泥，放入平底耐熱容器，撒上白酒。
- 3 在烤盤裡放上2，放入上層。
手動加熱 → **26 蒸氣(強)** → **手動加熱** → **約12分** → **啟動**
- 4 酪梨去殼，切成適當大小，取出果肉。切成小塊，撒上海鹽。
- 5 3去殼，切成適當大小，將4和切成兩半的小蕃茄、法式沙拉醬輕輕攪拌。
- 6 在酪梨的皮裡將5擺盤，撒上黑胡椒。

「甜點」的製作秘訣和要點

●確實準備材料

首先確實計算好材料份量、和準備工具。
粉類如果以量杯為單位計算的話，會產生誤差，對烘焙成功率會大打折扣。
因此請確實使用磅秤測量。



●鉢盆和打泡器切勿沾到水分或油分
·將影響蛋液的起泡狀態。

打蛋器相當費力，建議使用自動攪拌器

●可依喜好選用有鹽或無鹽奶油

●區分使用高筋和低筋麵粉，並請確實篩粉
·篩粉是為了去除塊狀物，且經由空氣進入，可讓烤後的成品更蓬鬆細緻。



●隔離排放生料

·經過加熱後會膨脹，請保留空間隔離排放。



●生料大小和份量應均一

·餅乾或泡芙等的原料大小或厚度若不平均，完成品的狀況將無法相同。



●根據容器模型材質的不同，產品完成度也會有所差異
本食譜中主要是使用金屬製模型。
也可以使用紙製模、矽膠模，但事前請先確認耐熱溫度並視情況調整烘焙。
另外，耐高溫的玻璃容器會比金屬製品導熱性較慢，對完成度會有所差異。

瑞士蛋糕捲

材料 (1 個份) 264卡 (1/8個)

鹽0.1g mL=cc

海綿蛋糕材料

低筋麵粉	90g
蛋	5 個
砂糖	100g
香草精	少許
牛奶	2 大匙
發泡奶油	
鮮奶油	200mL
砂糖	2 大匙
香草精、白蘭地	各少許
水果糖或奇異果等喜歡的水果	適量
烹調紙	

1 在烤盤的內側塗上薄薄一層份量外的奶油，再鋪上烹調紙。

2 進行海綿蛋糕(46頁)3~4相同的步驟，將蛋打至起泡為止。

3 進行預熱。(不放入附屬品、食材)

【手動加熱】→ 27 烤箱【預熱】

→ 手動加熱 → 170℃

→ 啟動

4 進行海綿蛋糕(46頁)5~6相同的步驟。牛奶不加熱直接加入低筋麵粉內。另再使其與麵粉混合時，請以畫大圈圖方式攪動刮勺，讓粉末完全溶解，一直到麵粉呈現膏狀，且從刮勺滴落下來時，麵糊很快就會完全融合在一起時即可。

※所謂蛋糕捲，是與海綿蛋糕相比，低筋麵粉的比率會比雞蛋來的低，所以如果麵粉混合的不夠均勻，會形成紋理較為粗糙的蛋糕。但是如果攪拌時間太過，可能會使蛋糕變得過於黏口，所以要特別注意。



5 將蛋糕材料倒入1的烤盤，表面抹平將整個空氣去除。

6 預熱好後，5的烤盤下面再重疊放一片烤盤，放入下層。轉動旋轉鈕到

22~24分按 啟動 鍵。

7 加熱後，取出烤盤，將整個含烹調紙取出散熱一下。

8 發泡奶油的作法與(46頁)步驟13)相同，再混入切好的水果切片。

9 將蛋糕反過來，把烤箱用廚房紙裱掉，再放在烤箱用廚房紙上，在表面塗上鮮奶油後捲起。

※如果在蛋糕外圍較硬時，可以將較硬的部分用浸濕的毛巾稍微覆蓋一下，就會變得比較容易捲起。

※捲完後將蛋糕尾端斜切，使左右兩側呈現約1cm左右的距離，就可以使蛋糕固定捲起。

10 捲完蛋糕後，再以烹調紙包起來，再包上保鮮膜，然後放入冷藏室約30分鐘就可以取出。

※也可以撒上糖粉。

*一次打泡法

將全蛋加砂糖一次打發的作法。這樣會比只有打蛋白要來得難打成泡，可以裝在容器內放進熱水裡一邊打泡，如果容器內的溫度變成與人體溫度差不多時就可以拿開熱水。約打至以打蛋器撈起，落下的泡泡可以呈現文字的狀態為止即可。一起打泡的情形時，常常會因為打泡不足使得烤蛋糕失敗，所以一定要特別注意。(使用一次打泡法，完成品顏色較深色)

●促進腸道清潔●

富含食物纖維的菜餚

4種菜餚自由組合

●從本頁介紹的4款菜單中，選擇任意兩款菜單組合加熱。

●不管是什麼樣的組合，請先放上烤盤後，將烤盤置於下層。

1 在水箱內加入飲用軟水。【水箱】
2 將食材置放烤盤上，放入下層。
【手動加熱】→
30 水波爐烤【預熱 減燈】
→ 手動加熱 → 23~25分
→ 啟動

加熱時把鋁箔紙合起來

(組合例)



香炒牛蒡絲 & 箔燒蘑菇

攪拌完成



芝麻醬烤芋頭 & 明太子拌茼蒿絲

香炒牛蒡絲

材料 (4 人份)

107卡 鹽1.0g

◆牛蒡	100g	醬油	1 1/2大匙
紅蘿蔔(切細絲)	1/2根(100g)	砂糖	1 大匙
扁豆角(切細絲)	40g	芝麻油	1/2大匙
		白芝麻	1 大匙
		烹調紙	

1 牛蒡用削皮器削成細薄片後，泡在水中，去除澀味。

2 將A倒入金屬製調味碗裡拌勻，然後按照1、紅蘿蔔、扁豆角的順序將食材倒入碗內。將烹調紙剪成容器的大小，做成上蓋。

3 將其他菜單與2組合加熱。

4 加熱後，加入芝麻粉，全部材料拌勻。

芝麻醬烤芋頭

材料 (4 人份)

111卡 鹽0.6g

◆小芋頭	8 個(1 個30g)	白芝麻	3 大匙
		味噌	1 大匙
		砂糖	2 小匙
		水	4 大匙
		烹調紙	

1 芋頭去皮，切成7~8mm厚的圓片。

2 在烤盤裡鋪上烹調紙，將1擺在上面。將已裝入耐熱容器的A放在碟子的空位上。

3 將其他菜單與2組合加熱。

4 加熱後，用A拌勻芋頭。

箔燒蘑菇

材料 (4 人份)

92卡 鹽0.3g

◆杏鮑菇	100g	奶油	40g
◆鴻喜菇	100g	鹽、胡椒	各少許
◆金針菇	100g	紅辣椒	1/2本
◆舞茸	100g	鋁箔紙	

1 杏鮑菇薄切。鴻喜菇、金針菇、舞茸切掉根部，撕開。

2 取4張鋁箔紙攤開，在上面放入等量的1和切成圓片的紅辣椒、黃油，加入鹽和胡椒後包好。

3 將其他菜單與2組合加熱。

明太子拌茼蒿絲

材料 (4 人份)

29卡 鹽0.8g

明太子	1/2個	醬油	2 小匙
		味噌	2 1/2小匙
◆茼蒿絲(切成一口大小)	100g		
◆金針菇(切掉根部，切成兩半)	200g		
◆紅蘿蔔(切細絲)	80g		
		烹調紙	

1 將明太子倒入金屬製調味碗裡，用A調味，然後按茼蒿絲、金針菇、紅蘿蔔的順序將食材倒入碗內。將烹調紙剪成容器的大小，做成上蓋。

2 將其他菜單與1組合加熱。

3 加熱後，拌勻。



預熱 不放入 烘箱完成 下層 標準時間 約50分

海綿蛋糕

材料(直徑18cm的圓型金屬蛋糕模型1個)
256卡(1/10個) 鹽0.1g mL=cc

海綿蛋糕
低筋麵粉.....90g
蛋.....3個
砂糖.....90g
香草精.....少許
奶油.....15g
牛奶.....1大匙
發泡奶油.....200mL
鮮奶油.....2大匙
砂糖.....各少許
香草精、白蘭地.....各少許
裝飾用水果(草莓、奇異果等罐裝水果).....適量
烹調紙

- 1 在水箱內加入飲用軟水。**水箱**
※選擇自動選單(21)海綿蛋糕時，為在最適當時機注入過熱水蒸氣，所以須在水箱內加入可飲用軟水。選擇手動操作烤箱設定時，則不須使用水。
- 2 在蛋糕模型內側塗上一層薄薄份量外的奶油，再鋪上烹調紙。將雞蛋的蛋白與蛋黃分開。
- 3 將蛋白放入大盆內打到起泡為止，再將準備好的砂糖的1/2慢慢加入碗內並繼續打至起泡為止。
<要點>
蛋白、蛋黃發泡程度就是蛋糕成功的關鍵。所以一定要打到充分起泡為止。



- 4 在蛋黃內加入剩餘的砂糖，並將整盆放入熱水盆內邊攪打，直到呈現與人體溫相同的溫度後，從熱水盆中取出，繼續打泡，直到呈現美乃滋狀的情形為止。



- 直徑15cm、18cm、21cm的模型自動燒烤。
- 直徑15cm、21cm一定要使用溫度高低鈕。
- 選擇(21)海綿蛋糕時，選單，開始加熱後，約30秒內按下。
- 份量請參照下表。

材料	直徑 15cm	18cm	21cm
低筋麵粉	60g	90g	120g
蛋	2個	3個	4個
砂糖	60g	90g	120g
奶油	10g	15g	20g
牛奶	2小匙	1大匙	4小匙
選擇手動時 27 烤箱(預熱) 150℃	約35分	約40分	約45分

預熱 不放入 烘箱完成 下層 標準時間 約40分



- 5 將蛋白與蛋黃混合在一起，加入香草精後再以打蛋器充分混合攪拌。
- 6 在5加入篩過的低筋麵粉，不破壞氣泡地快速攪拌至不會出現粉末狀為止的狀態。
<要點>
麵粉如果混合的不夠均勻，會形成紋理較為粗糙的蛋糕。
- 7 將奶油切成一小塊一小塊，並與牛奶一起加入耐熱容器中，鋪上保鮮膜置於爐內中央位置。(不放烤盤)
手動加熱 → 25 微波
手動加熱 → 200W
手動加熱 → 約1分 → 啟動
- 8 加熱後加入6，並快速混合攪拌。
<要點>
融化的奶油溫度比人類肌膚溫度稍高，約50℃~60℃，請儘快與材料混合在一起。
- 9 進行預熱。(不放入附屬品、食材)
(21)海綿蛋糕 → 啟動
- 10 將8從高的位置倒入2的模型內，慢慢整形並輕輕敲一敲將裡面的空氣去除。
<要點>
從高處慢慢倒入模型內，可使裡面的氣泡大小較為均一。

- 11 完成預熱後，將10放在烤盤中央，放入下層。按**啟動**。
選擇手動操作方式時：
27 烤箱(預熱) 150℃約40分
- 12 完成後，為了防止蛋糕表面塌陷，請將模型自20~30cm高處落下一次，將底部朝上，置於網架上冷卻。(從中央敲打出會拿的比較漂亮)
- 13 製作發泡奶油。在盆內放入冷的鮮奶油與砂糖，在盆外放置冰水一面冷卻一面打泡，再加入香草精與白蘭地後繼續打泡至硬峰狀態。
繼續攪拌到有紋路出現時為七分發。



- 14 將用來裝飾的水果切成薄片。將海綿蛋糕橫切，在一面塗滿發泡奶油與水果切片，再抹上奶油後，將另一片蛋糕覆蓋上，剩餘的奶油與水果就裝飾於表面。

檢查!!

狀態	斷面	原因
膨脹良好，紋理細緻，形狀漂亮。		
太硬、紋理粗糙表示膨脹情形不良。		加熱麵粉後打泡時間過久。加入溶解的奶油冷卻。
膨脹過度。		加入麵粉及融化的奶油後發泡過久。還有製作完麵糊後立刻進行燒烤。蛋發泡程度不夠。
紋理粗糙，不夠細膩。		粉攪拌不均勻。忘了進行篩粉的動作。

戚風蛋糕

材料(直徑20cm的鋁製戚風蛋糕模型一個)
207卡(1/10個) 鹽0.1g mL=cc

蛋白.....6個
砂糖.....120g
蛋黃.....5個
牛奶.....100mL
沙拉油.....80mL
低筋麵粉.....120g

*如使用鐵氟龍加工的模型，麵糊不容易黏附模型膨脹，烤出的蛋糕有可能會膨脹不足。另外，倒扣放涼時，蛋糕容易滑落下來。因此，請使用鋁製模型。

- 1 將蛋白打到發泡，將準備好一半的砂糖慢慢加入蛋白內，再繼續打泡。
- 2 在蛋黃內加入剩餘的砂糖，然後打至泛白發泡為止。
- 3 在2加入牛奶混合，再以打蛋器一面攪拌混合，一面慢慢加入沙拉油。
- 4 在3加入篩過的低筋麵粉，再以刮刀將麵粉與3充分混合攪拌至不見粉粒狀。



- 5 進行預熱。(不放入附屬品、食材)
(22)戚風蛋糕 → 啟動
- 6 在4加入1的1/3的量後以刮刀混合攪拌，再將剩餘的1加入後，不破壞氣泡地以刮刀攪拌混合。
- 7 將6倒入沒有塗上任何東西的模型裡，再輕敲擊模型20~30下讓裡面的空氣排出。
- 8 如完成預熱後，將7置於烤盤中央，放入下層。按下**啟動**。
選擇手動操作方式時：
27 烤箱(預熱) 150℃約50分
- 9 加熱後，馬上將模型倒過來冷卻，如果完全冷卻之後，再以刀子將模型與蛋糕分離。

<小建議>
視個人喜好，在表面裝飾發泡奶油。

舉一反三篇

*燒烤方式與「戚風蛋糕」要領相同。

大理石蛋糕

將2大匙即溶咖啡溶入1小匙的熱水中，在加入上計6完成的蛋糕材料中，輕輕混合後倒入模型中。

紅茶

將4袋的紅茶包剪破，將茶葉和牛奶一起加入蛋糕材料中。

可可亞

將120g的低筋麵粉與20g的可可亞混合後加入。

抹茶

將120g的低筋麵粉與10g的抹茶混合後加入。

泡芙

材料(10個份)
183卡(1個) 鹽0.1g mL=cc

卡士達奶油

2杯份(請參考下邊方法)

泡芙材料

水.....100mL
奶油.....50g
低筋麵粉.....50g
蛋.....2~3個

1 作泡芙外皮。在大型(直徑22cm以上)的耐熱容器中加入水與切成小塊的奶油，再放入1/2小匙的低筋麵粉，不加蓋直接放入爐內中央位置。(不放烤盤)

手動加熱 → 25 微波

→ 手動加熱 → 600W → 手動加熱

→ 4分~4分30秒 → 啟動

<要點>

在水與奶油充分沸騰時加入低筋麵粉。不夠沸騰時，請延長加熱時間。

2 加熱後，請加入剩餘的低筋麵粉，再以刮刀迅速攪拌。然後不加蓋直接放入爐內中央位置。(不放烤盤)

手動加熱 → 25 微波

→ 手動加熱 → 500W → 手動加熱

→ 40~50秒 → 啟動

3 首先加入一個蛋份量的蛋液，攪拌均勻，可以一面觀察麵糊的狀況，一面將剩餘的蛋慢慢加入。

4 用刮刀持續攪拌，一直攪拌至膏狀會慢慢滴下的狀況為止。

<要點>

將一半的麵糊傾斜放在刮刀上拿起來，約要等到數五聲才會掉落麵糊的濃稠度為止。

如果蛋還沒加完，就已經造成這種濃稠狀時，就要停止再加蛋。

※麵糊過於稀薄也會使膨脹效果不好。

5 在水箱內加入飲用軟水。 水箱

※選擇自動選單之項目編號(23 泡芙)時，為在最適當時機注入過熱水蒸氣，所以須在水箱內加入可飲用軟水。選擇手動操作燒烤設定時，則不須使用水。

6 進行預熱。(不放入附屬品、食材)

23 泡芙 → 啟動

7 在烤盤上鋪上鋁箔紙。將麵糊放入直徑1cm的擠花器中再擠壓出來成為10個大小相當的泡芙。

預熱 不放入附屬品 (加熱後時間約10分) 烘乾完成 下層 烤盤 標準時間 約40分

8 預熱好時，將7各別放入上下層(進行手動燒烤時，麵糊表面請噴水)。按 啟動 (啟動)鍵。

選擇手動操作方式時：
27 烤箱 (預熱) 190℃約40分

<要點>

烘烤完成前如有冷空氣跑進去，泡芙會萎縮掉，因此烘烤過程中請勿開啟爐門。

9 泡芙皮請趁熱從鋁箔紙上剝除待其冷卻。將泡芙皮的上方以刀子切開，在中央灌入卡士達奶油。



卡士達奶油

材料(2杯份)
614卡(1杯) 鹽0.2g

低筋麵粉、玉米澱粉.....各2大匙
砂糖.....80g
牛奶.....2杯
蛋黃.....3個
奶油.....30g
白蘭地.....2小匙
香草精.....少許

加熱 請勿放入附屬品

1 先將低筋麵粉、玉米澱粉、砂糖放入大型耐熱容器，再加入少許牛奶。然後將蛋黃及剩餘的牛奶充分混合攪拌，不加蓋直接置於爐內中央位置。(不放烤盤)

手動加熱 → 25 微波

→ 手動加熱 → 600W

→ 手動加熱 → 約6分30秒

→ 啟動

在加熱過程剩餘約4分30秒、約2分30秒時取出充分混合均勻。

※在加熱過程中取出時請按下 取消，直接打開爐門機器就會暫時停止運作，此時即可將食品取出。

<要點>

加熱完成後成品會相當柔軟，但待冷卻後就會變得有一點點硬度。

2 加入奶油充分混合攪拌，待冷卻後再加入白蘭地及香草精增添香味。

<要點>

白蘭地和香草精務必在放涼後再加入。溫熱時加的話，香味會跑掉。加熱後，請將表面以保鮮膜密封起來避免空氣跑進去，這樣表面就不會產生膜了。

手動加熱 → 25 微波

→ 手動加熱 → 600W

→ 手動加熱 → 12~13分

→ 啟動

途中可以取出攪拌1~2次，然後再按下 啟動 繼續加熱。

※加熱中途取出時，記得不要按下 取消，只要打開爐門機器就會暫時停止加熱，這時就可將爐內的食品取出。

2 加熱後，直接取出冷卻，待全體凝固就會形成果醬狀。



加熱 請勿放入附屬品

草莓果醬

材料(完成量 約280g份)
489卡(全部) 鹽0g

草莓.....1包(300g)
檸檬汁.....1/2個
砂糖.....100g

1 將去蒂的草莓放入大型耐熱容器內，加入檸檬汁、砂糖，不加蓋直接置於爐內中央位置。(不放烤盤)

布丁

材料(不鏽鋼製布丁模型10個)
105卡(1個) 鹽0.1g mL=cc

蔗糖醬.....5大匙
砂糖.....30mL
水、熱水.....各1大匙
布丁汁.....500mL
牛奶.....70g
砂糖.....4個
蛋.....少許
香草精.....少許
鋁箔紙

※陶器製的布丁模型不易凝固，故請勿使用。

1 在水箱內加入飲用軟水。 水箱

2 在小鍋內放入砂糖與水並開中火熬煮。到鍋內顏色呈現無糖色時將鍋子從火上移除，加入熱水。(加入熱水時，因為容易產生爆裂，要特別注意別燙傷。)

3 將蔗糖醬平均倒入布丁模型中。

4 將牛奶與砂糖倒入耐熱容器中，不加蓋直接放入爐內中央位置。(不放烤盤)

手動加熱 → 25 微波 → 手動加熱 → 600W

→ 手動加熱 → 約3分30秒 → 啟動

5 加熱後，充份攪拌使砂糖溶解。加入香草精及充分打散的蛋液，然後充分混合，但記得不要打到發泡的程度。

<要點>

蛋汁一定要充分攪拌均勻。如果攪拌不均勻可能會出現蛋白殘留，會造成無法順利凝固的情形。

6 將布丁汁倒入每個布丁模型，再將每個模型以鋁箔紙當蓋子放入烤盤上。

7 將6置於上層。

手動加熱 → 26 蒸氣(弱)

→ 手動加熱 → 20~25分 → 啟動

8 加熱後，在爐內約燜5分鐘後再取出散熱，再放入冷藏室冷卻後即可從模型倒出。

布丁的要點

●依照布丁的形狀或加熱前的布丁汁的溫度等，會使得完成的布丁都有一些許的差異。如以竹籤刺發現還有未烤熟時，請使用 加熱 加熱追加加熱。

磅蛋糕

材料(底部16×7cm、高度6cm的金屬製磅蛋糕模型一個)
260卡(1/8個) 鹽0.1g mL=cc

蘭姆酒漬水果.....90g
乾燥水果.....30mL
蘭姆酒.....各1大匙
麵糊.....100g
牛奶(已回溫、柔軟的).....80g
砂糖.....2個
蛋.....少許
低筋麵粉.....100g
泡打粉.....2/3小匙
核桃(切成粗粒狀).....20g
檸檬汁.....1/2個分
檸檬皮(切絲).....1/2個分
香草精.....少許
杏仁片.....適量
烹調紙

1 將喜好的乾燥水果切成粗粒狀，放入耐熱容器內，加蘭姆酒封上保鮮膜，放進爐內中央位置。(不放烤盤)

手動加熱 → 25 微波 → 手動加熱 → 600W

→ 手動加熱 → 約1分20秒 → 啟動

2 磅蛋糕模型內側塗上薄薄一層奶油(不包含在材料重量內)，鋪上烹調紙。雞蛋將蛋黃、蛋白分開。

注意

烹調紙如果接觸到爐內壁面有可能會焦掉，請小心注意不要碰到壁面。

3 軟化的奶油和材料中2/3的砂糖放入圓盆中，攪拌到微白，加入蛋黃再拌勻。

4 蛋白放入大圓盆，打發到攪拌器拿起時呈倒勾狀為止，剩下的砂糖再慢慢加入打發。

5 將4的一半放入3，A混合好一起篩入，輕輕拌勻，剩下的4加入混合。

6 B和蘭姆酒漬水果加入5，再拌勻。麵糊倒入烤模內後，在中間挖出凹槽，撒上杏仁片。

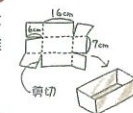
7 進行預熱。(不放入附屬品、食材)

手動加熱 →

27 烤箱(預熱) → 手動加熱

→ 溫度 150℃ → 啟動

8 預熱好後，將6橫著放置於烤盤上，烤盤放入下層，轉動旋轉鈕到約55分按 啟動 鍵。



「麵包」的製作秘訣和要點

●材料

- 請確實計量材料。
粉類如果以量杯為單位計算的話，會產生誤差，對烘焙成功率會大打折扣。因此請確實使用磅秤測量。
- 請使用不需預先發酵的乾酵母。一經開封的酵母菌，請將空氣完全排出，使用夾子或膠帶等將開口確實密封後，存放至冷藏庫保存。開封後請盡早使用。保存不良或開封過久將影響麵包的膨脹程度。

●表面刷蛋液時，請用柔軟材質的刷子

●適當調整發酵程度

- 室溫、原料溫度、酵母菌活性等，將影響發酵時間。



●隔離排放

- 經2次發酵後的原料將膨脹2~2.5倍。



●注意勿讓原料乾燥

- 等待發酵時請蓋上保鮮膜防止原料乾燥。2次發酵時請於中間給予少量水霧。

●如何增加美味

- 烘烤完成後先短暫散熱降溫至人體體溫後，放入袋內防止乾燥。



螺旋麵包

材料 (9個份)
143卡 (1個) 鹽0.4g mL=cc

麵包材料

高筋麵粉	210g
砂糖	2大匙
鹽	1/2小匙
乾酵母	1小匙 (3g)
牛奶(室溫)	110mL
蛋	1/2個
奶油	40g
蛋黃液	
打散的蛋	1/4個份
鹽	少許

- 在水箱內加入飲用軟水。【水箱】
- 在大盆內放入高筋麵粉、砂糖、鹽之後，再加入乾酵母混合。然後依序將牛奶、打散的雞蛋放入輕輕攪拌之後，再混入奶油。
- 將所有材料混合好，取出放在已灑上高筋麵粉的工作檯上，使勁揉搓，並且用力排打麵團，直至呈現像耳垂般柔軟的程度為止。

<要點>

揉搓程度不足時，將導致麵團無法出筋，發酵不完全。

- 將麵團延展開來，至可見手指的半透明狀態即可。



- 將麵團捏成一個圓形，然後將麵團放入已塗上一層薄薄奶油的盆內，蓋上乾布後放在烤盤上。

- 將5置於下層。

【手動加熱】→ 29 發酵

→ 【手動加熱】→ 40℃

→ 40~50分 → 啟動



<要點>

1次發酵後的麵團約會膨脹成2至2.5倍的大小。用手指沾麵粉往麵團中央壓下去，如果麵團出現戳洞殘留就表示已經發酵的差不多了。而如果麵團上的戳洞立刻自動回填，就表示發酵不足。可以一面觀察發酵的情況，調整發酵時間。

- 輕壓麵團讓裡面的空氣完全擠出，將麵團兩端捲起，再從四邊折回來。(排除氣體)

- 將麵團用刮板或菜刀切成9等份，蓋上保鮮膜靜置約20分。(醒麵時間)

- 將揉成圓球的麵團，用桿麵棍桿開，並且調整為淚滴形狀，從粗的方向向細的方向捲起，然後排放在已塗上薄薄一層奶油的烤盤上，且各保留一些空隙。

- 將9放入下層。

【手動加熱】→ 29 發酵

→ 【手動加熱】→ 40℃

→ 35~40分 → 啟動

<要點>

二次發酵後的麵團約會膨脹成原來的2到2.5倍大。如有發酵不足的情形，可以一面觀察發酵情況，邊調整發酵時間。

- 進行預熱。(不放入附屬品、食材)

【手動加熱】→

27 烤箱【預熱】

→ 【手動加熱】→ 溫度 180℃

→ 啟動

- 完成預熱後，請在麵包的表面塗上一層蛋液，放入下層。轉動旋轉鈕至22~24分位置後按下 啟動。



蔬果汁蒸糕

材料(不鏽鋼製布丁模型10個)
110卡 (1個) 鹽0.3g mL=cc

蛋	2個
蛋糕粉	200g
A 砂糖	50g
蔬果汁	80mL
紙盒	10塊

- 在水箱內加入飲用軟水。【水箱】
- 蛋放入圓盆打散，加入A攪拌到麵糊細緻濃稠。
- 在布丁模型內放入紙盒，將材料分成10等份倒入模型內後，放在烤盤上。
- 將3置於上層。

【手動加熱】→

26 蒸氣【強】→ 【手動加熱】

→ 約15分 → 啟動

- 加熱後，放在網上待其冷卻。

※蔬果汁因種類不同，會使加熱前及加熱後的顏色有所差異。



巧克力碎片餅乾

材料 (約25個份)
360卡 (5個) 鹽0.4g

餅乾	
奶油(已回溫，柔軟的)	80g
砂糖	60g
蛋	1個
薄力粉	150g
可可粉	2大匙
泡打粉	1/2小匙
巧克力片	50g

- 與造型餅乾(右記)1~3項的做法相同。可可粉、發粉和低筋麵粉混合一起過篩，加入巧克力片後粗略拌勻。
- 在塗有較多奶油(另備)的烤盤裡，用2根湯匙挖出圓形的面團，用湯匙背面按壓成1cm厚。
- 進行預熱。(不放入附屬品、食材)
- 預熱完後將2放入下層，轉動旋轉鈕設定到18~20分按 啟動 鍵。加熱後，趁熱從烤盤取出待其冷卻。

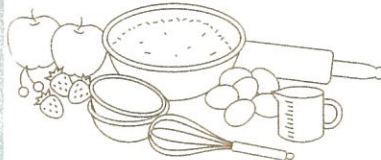


造型餅乾

材料 (約36個份)
161卡 (5個) 鹽0g

餅乾	
奶油(已回溫，柔軟的)	60g
砂糖	50g
蛋	1/2個
香草精	少許
低筋麵粉	120g

- 將已回溫柔軟的奶油與砂糖混合攪拌直至呈現純白顏色為止。
- 再將蛋汁慢慢加入，再加入香草精打散。
- 再將低筋麵粉過篩後慢慢加入其中混合攪拌在一起，攪拌至沒有粉粒。
- 包上保鮮膜壓型成四方形，放入冷藏室靜置30分鐘以上。
- 在烤盤上塗上一層薄薄的奶油。
- 在保鮮膜與保鮮膜中間夾放4的麵團，再用桿麵棍延展成厚度5mm左右。
<要點>可在桿麵棍兩端放置約5mm高的東西(如免洗筷)作基準，就可以很漂亮的延展成相同厚度的麵團。
- 用模型壓出喜歡的形狀。
※取模後的麵團，重新揉搓得平後，可以重複再用模型壓出成形。
<要點>模型沾上麵粉較易取出麵團。
- 在烤盤上隔著間距排放。
- 進行預熱。(不放入附屬品、食材)
- 預熱完後將8放入下層，轉動旋轉鈕設定到18~18分按 啟動 鍵。加熱後，趁熱從烤盤取出待其冷卻。
<小建議>將糖霜(糖粉20g、檸檬汁1/2小匙弱混合)塗在在冷卻後的餅乾上或寫上喜歡的文字裝飾。





※請閱讀「披薩的注意事項」(52頁)。

義式香腸披薩

披薩麵團	
高筋麵粉	100g
低筋麵粉	50g
砂糖	1小匙
鹽	1/2小匙
乾酵母	2 1/2小匙(2g)
水	90mL
沙拉油	2小匙

材料(直徑28cm的披薩1塊)
163卡(1/8塊) 鹽0.8g mL=cc

醬汁	
披薩醬(市售)	適量
義式香腸(切薄片)	20枚
洋蔥(切薄片)	1/3個(70g)
青椒(切薄片)	2個
蘑菇(切薄片·罐裝)	50g
披薩用起司	120g
烹調紙	

- 在水箱內加入飲用軟水。 **水箱**
- 將材料表的材料進行與螺旋麵包2~5 (51頁)相同的步驟。

※與脆皮披薩同樣的操作方式。

生火腿

材料(直徑28cm的披薩1塊)

醬汁	
蕃茄醬或披薩醬(市售)	適量
披薩用起司	90g
生火腿	5~6塊
九層塔葉(沒有生鮮葉片,則可以乾燥香粒粉代替)	5~6塊

加熱後鋪上生火腿與九層塔葉。

※與義式香腸披薩同樣的操作方式。

鮭魚蕃茄

材料(直徑28cm的披薩1塊)

醬汁	
披薩醬(市售)	適量
鮭魚(罐裝)	80g
蕃茄	1個(100g)
洋蔥	1/4個(50g)
披薩用起司	100g

將鮭魚弄碎,蕃茄去籽後切薄片,洋蔥切細絲。

鯉魚蔬菜披薩

材料(直徑28cm的披薩1塊)

醬汁	
蕃茄醬或披薩醬(市售)	適量
鯉魚(罐裝)	5片
甜椒(紅、黃)	適量
蘆筍	1 1/2根
橄欖	適量
披薩用起司	90g
切碎未巴西利	少許

將甜椒切細,將蘆筍對半切,加熱後,撒上巴西利。

鱈魚子

材料(直徑28cm的披薩1塊)

醬汁	
披薩醬(市售)	適量
鱈魚子	50g
披薩用起司	100g
切絲海苔	適量

將鱈魚子去皮,均勻塗抹於麵皮上。再撒上披薩用起司及切絲的海苔。

- 進行與螺旋麵包6~8相同的步驟,完成第一次發酵。接著將排出氣體的麵團靜置。(醒麵時間約10分鐘)
- 麵團擀成直徑28cm的圓形,各放在烹調紙上。
- 將烤盤放在下層進行預熱。(請勿放入食品)

24 脆皮披薩 → **啟動**

→ **溫度** **高低** **↑(強)** 30秒以內按下

- 4別塗上披薩醬,平均的放上食材,撒上起司。
- ※因為香腸乾容易烤焦,所以將起司鋪在上面也是不錯的選擇。
- 7完成預熱之後,使用隔熱手套等將烤盤取出,並關上爐門。在烤盤上鋪上烹調紙,再放置6後置於下層,按下**啟動**。

選擇自動操作方式時:
27 烤箱(預熱) 250°C 14~16分

泡菜

材料(直徑28cm的披薩1塊)

醬汁	
泡菜	80g
水素蛋	1個
美乃滋	適量

*即便不塗上披薩醬汁亦可。

將泡菜切成一口一口的大小,將水素蛋切片,將美乃滋均勻塗抹在麵皮上。



脆皮披薩 (薄脆披薩)

材料(直徑28cm的披薩1塊)
75卡(1/8塊) 鹽0.2g

披薩餅皮材料	
高筋麵粉、低筋麵粉	各45g
鹽	少許
乾酵母	1小匙(3g)
水	1 2/3大匙
牛奶	4小匙
橄欖油	1大匙

醬汁	
蕃茄醬或披薩醬(市售)	適量
莫札瑞拉起司(切2cm小塊)	120g
九層塔葉(可用乾迷迭香葉)	8塊

烹調紙

*起司會依種類不同,融化所需的時間也有所不同。

- 在水箱內加入飲用軟水。 **水箱**

- 2將材料表的材料進行與螺旋麵包2~5 (51頁)相同的步驟。
- 但是,麵團不會像螺旋麵包的照片那樣呈半透明狀。

- 3進行與螺旋麵包6~8相同的步驟,完成一次發酵。接著將擠出空氣的麵團靜置。(醒麵時間約10分鐘)

- 4將材料延展成直徑28cm的圓形,並放在烤箱內烹調紙上。

- 5將烤盤放在下層進行預熱。(請勿放入食品)

24 脆皮披薩 → **啟動**

披薩的注意事項

- 選擇自動選單之項目編號(24 脆皮披薩)時,為在最適當時機注入過熱水蒸氣,所以須在水箱內加入可飲用軟水。發酵時,在水箱內加入飲用水。
- 烹調紙請勿超出烤盤的範圍,因為如接觸到爐內壁面,經長時間加熱可能有燒焦的情形出現。
- 完成預熱後,烤盤會變得很熱,所以請戴隔熱手套等取出烤盤。(小心避免燙傷)

市售冷凍披薩

材料(1塊)

市售冷凍披薩(直徑15cm).....1塊



- 1在水箱內加入飲用軟水。 **水箱**
- 2將冷凍披薩放在烤盤上,放入下層。

自動加熱 →

30 水波烘烤(預熱·減燈)

→ **自動加熱** → **14~15分**

→ **啟動**

※上述時間為15cm直徑的冷凍披薩的普通加熱時間。會因披薩尺寸使得加熱時間有所增減。

※依食品製造商的不同,完成的成品也不盡相同。