

SHARP

HEALSIO

ヘルシオ

AX-XP10T

食譜集

# RECIPE BOOK

只是切一切烤一烤，  
居然這麼好吃？





水的力量，讓食物更美味、烹調更簡單！

每天的餐點，交給HEALSIO水波爐！

切塊烤蔬菜 ▶第23頁、第75頁



只要把馬鈴薯或洋蔥等剩下的蔬菜切滾刀塊放上去就好！  
再加上雞肉或香腸，就能完成如下方照片的一道豪邁餐點！

炸雞 ▶第84頁



切好的雞肉，再裹上市售的炸雞粉就可以了！  
訣竅是排列雞肉時雞皮朝上。  
買回來的現成酥炸熟食只要使用「酥脆加熱」功能，就會像剛炸好一樣美味。  
非常推薦喔！

HEALSIO是用水來烹飪的「水波爐」！

水波爐有什麼厲害之處呢？做出來的東西會好吃嗎？等疑慮有這些疑問的人，推薦給您「HEALSIO新手食譜」。  
肯定會能夠實際感受到HEALSIO料理的輕鬆與美味。

炙燒豬排 ▶第67頁  
炙燒牛排 ▶第68頁



或許您會很驚訝居然做得出「牛排、豬排」！  
正因為HEALSIO有「炙燒」功能才能做得出這道菜。最近也能買到一些平價肉品了，可以試做看看喔。

水煮蛋 ▶第30頁  
茶碗蒸 ▶第92頁



HEALSIO加熱蒸煮也很有一套。  
只要把雞蛋放在網子上就好！  
加熱之後，說不定會被爐內的水氣嚇到，這就是以蒸汽充分加熱的證明。  
用布巾擦拭乾淨還可以順便保養。

平時常用的加熱方法，請參考**加熱時間表**。 ▶第168~175頁



# 目錄

• 在嘗試食譜集內的料理之前，請先閱讀第11頁。

## 智慧烹調

自動食譜：42  
刊載食譜：44

智慧烹調..... 12

### 網烤、油炸

- 豬排 & 烤蔬菜..... 16
- 掌握訣竅的製作要點..... 17
- 雞腿排 & \*烤蔬菜..... 18
- 薄鹽鮭魚 & 涼拌馬鈴薯..... 18
- 炸雞 & \*烤蔬菜..... 19
- 油豆腐佐蘿蔔泥桔醋醬..... 19
- \*豬排..... 19

### 燒烤

- 漢堡肉 & 烤蔬菜 & \*水煮蛋..... 20
- 掌握訣竅的製作要點..... 21
- 焗烤..... 22
- 鋁箔紙燒烤(白身魚 & 彩蔬)..... 22
- 法式魚排 & \*烤蔬菜..... 23
- 切塊烤蔬菜..... 23
- \*漢堡肉..... 23

### 熱炒

- 日式炒麵..... 24
- 掌握訣竅的製作要點..... 25
- 炒飯..... 26
- 腰果雞丁..... 26
- 德式炒馬鈴薯..... 27
- 乾燒蝦仁..... 27
- 炒麵飯..... 27

### 蒸煮、水煮

- 蒸雞肉高麗菜..... 28
- 掌握訣竅的製作要點..... 29
- 水煮蛋..... 30
- \*咖哩調理包 & \*白飯..... 30
- 蒸彩蔬沙拉..... 31
- 酒蒸蛤蜊..... 31
- 蔬菜芡汁燴鱈魚..... 31

智慧烹調輕鬆上手方法1..... 32

### 智慧烹調+熟食加熱

- \*日式炒麵 & \*炸魚加熱..... 33
- \*蒸雞肉高麗菜 & \*燒賣加熱..... 33

### 智慧烹調+大量溫蔬菜

- 蒜香雞腿排 & 溫蔬菜..... 34
- \*焗烤 & \*溫蔬菜..... 34
- 彩色溫蔬菜..... 35
- 培根高湯燉菜..... 35
- 奶油香菇..... 35
- 豆芽菜培根..... 35
- 檸檬燉地瓜..... 35
- 金平風味炒紅白蘿蔔..... 35

智慧烹調輕鬆上手方法2..... 36

### 醃漬冷凍後再用智慧烹調更方便

- 印度烤雞..... 37
- 烤醃漬鮭魚..... 38
- 蒜炒蝦仁..... 38
- 麻婆茄子..... 39
- 蒸鹽麩白身魚..... 39

智慧烹調輕鬆上手方法3..... 40

### 噢，這些全都是用HEALSIO做出來的嗎？ 一週「智慧烹調」菜單

- 青椒鑲肉 & 起司烤蔬菜..... 41
- 鋁箔紙蒸鮭魚鮮菇 & 辣醬白蘿蔔..... 42
- \*日式炒麵 & \*炸魚加熱..... 42
- \*豬排 & \*烤蔬菜..... 43
- 鹽烤青甘魚 & 燉煮小松菜..... 43



●○是自動食譜。  
○是與●相同操作方式的菜單。  
有關\*、◎，請參閱第10頁。

## 8~10分鐘 100道食譜

自動食譜：100  
刊載食譜：100

8~10分鐘100道食譜..... 44

### 主菜

- 酪梨肉捲..... 45
- 嫩煎里肌肉..... 45
- 蔥燒美乃滋豬肉..... 45
- 番茄黃豆肉醬咖喱..... 45
- 鮮菇肉捲..... 45
- 番茄紫蘇肉捲..... 45
- 蓮藕豬肉捲..... 46
- 紫蘇豬肉捲..... 46
- 味噌肉醬..... 46
- 韓式辣醬風味蔬菜肉捲..... 46
- 南蠻醋豬肉..... 46
- 簡易青椒肉絲..... 46
- 漢堡肉(組合肉)..... 47
- 雞肉香鬆燒..... 47
- 黃芥末醬拌雞肉..... 47
- 一口油淋雞..... 47
- 蠔油茄子雞肉..... 47
- 炒番茄醬雞肉..... 47
- 羊栖菜海苔烤雞肉..... 48
- 紫蘇梅子沙丁魚..... 48
- 烤甜醬魚..... 48
- 香草鮭魚..... 48
- 鮭魚番茄羅勒醬..... 48
- 酥烤咖哩鯖魚..... 48
- 海苔烤鱈魚..... 49
- 蝦捲..... 49
- 錫箔紙烤干貝豆芽..... 49
- 一口燒賣..... 49
- 梅子蒸肉..... 49
- 醋溜味噌醬蒸豬肉高麗菜..... 49
- 秋葵肉捲..... 50
- 白菜蒸雞肉..... 50
- 蒸紙包鮭魚蔬菜..... 50
- 蓮藕蒸白身魚..... 50
- 1人份牛肉蓋飯..... 50
- 油豆腐牛肉捲..... 50
- 義式檸檬竹筴魚..... 51
- 蘆筍豬肉捲..... 51

- 雞胸肉芝麻燒..... 51
- 鳥巢高麗菜絲..... 51
- 蘆筍水餃..... 51
- 打拋肉飯..... 51

### 配菜

- 烤起司馬鈴薯..... 52
- 浸烤茄子小甜椒..... 52
- 青椒鑲魚肉..... 52
- 烤起司南瓜..... 52
- 甜辣醬牛蒡大豆..... 52
- 蟹肉棒煎蛋..... 52
- 番茄蒸蛤蜊..... 53
- 蒸花枝青江菜..... 53
- 蒸鮮蚶..... 53
- 清蒸蘆筍蝦..... 53
- 小松菜拌櫻花蝦..... 53
- 蕪菁燴肉..... 53
- 燴鮮菇..... 54
- 蒸麵麩蛋..... 54
- 起司豆芽菜..... 54
- 冬粉沙拉..... 54
- 番茄蛋包湯..... 54
- 紅蘿蔔 & 德式香腸沙拉..... 54
- 奶油蒜香炒花枝芹菜..... 55
- 菠菜拌豆腐..... 55
- 蒸培根卷..... 55
- 韓式拌菜組合..... 55
- 簡易蒸蛋豆腐..... 55
- 鮮菇韭菜佐美乃滋味醬..... 55



開胃菜

- 番茄肉醬烤雞塊 ..... 56
- 馬鈴薯豬肉捲 ..... 56
- 茄子鑲肉 ..... 56
- 脆皮馬鈴薯沙拉 ..... 56
- 燒賣佐糖醋醬 ..... 56
- 蘿蔔美乃滋柚子醬燒 ..... 56
- 蓮藕片烤鮭魚 ..... 57
- 烤梅子油豆腐 ..... 57
- 蒸烤洋風鮮蝦干貝 ..... 57
- 辣醬白蘿蔔 ..... 57
- 蒸培根蔬菜串 ..... 57
- 蒸蔬菜起司火鍋 ..... 57
- 辣德式香腸 ..... 58
- 雞胸肉明太子燒 ..... 58
- 雞胗錫箔燒 ..... 58
- 乾燒海鮮 ..... 58
- 乾燒蝦 ..... 58
- 花枝美乃滋味增燒 ..... 58

- 培根鮮蝦捲 ..... 59
- 馬鈴薯煎餅 ..... 59
- 美乃滋醬烤日式魚板 ..... 59
- 鮭魚蔥段串燒 ..... 59
- 香菇泡菜起司燒 ..... 59
- 一口德式香腸吐司捲 ..... 59

小吃

- 熱烤三明治 ..... 60
- 美乃滋鮭魚飯糰 ..... 60
- 柚子味噌醬烤飯糰 ..... 60
- 烤蘋果冰淇淋 ..... 60
- 簡易肉醬千層麵 ..... 60
- 法式烤吐司 ..... 60
- 牛肉薄片飯糰 ..... 61
- 拔絲紅薯 ..... 61
- 納豆豆包 ..... 61
- 簡易漢堡 ..... 61

- 烤茄子 ..... 79
- 烤地瓜 ..... 79
- 烤馬鈴薯 ..... 80
- \*薄鹽鮭魚 ..... 80
- 薄鹽鯖魚 ..... 80
- 對剖竹莢魚 ..... 81
- 對剖秋刀魚 ..... 81
- 鹽烤鯛魚 ..... 81
- 鹽烤秋刀魚 ..... 82
- 照燒青甘魚 ..... 82
- 烤味噌魚 ..... 83
- 味噌醃漬鯛魚 ..... 83
- 薄鹽鯖魚 ..... 83

無油酥炸

- \*炸雞（雞腿肉） ..... 84
- 炸物（豬肉） ..... 84
- 南蠻雞 ..... 84
- 「油炸」相關的常見問題 ..... 85
- 炸雞（雞翅） ..... 85
- 炸薯條 ..... 85
- 炸豬排 ..... 86
- 金黃麵包粉 ..... 86
- 春捲（豬絞肉） ..... 87
- 春捲（鮭魚） ..... 87
- 糖醋肉 ..... 87

炙燒、燒烤、無油酥炸

自動食譜：54  
刊載食譜：62

炙燒豐潤燒烤（炙燒+低溫烹調）

- 漢堡肉（網烤漢堡肉） ..... 63
- 美式肉捲 ..... 63
- 慢火烤牛肉 ..... 64
- 慢火烤豬肉 ..... 64
- 炙燒嫩雞胸肉 ..... 65
- 炙燒雞肉捲 ..... 65
- 炙燒低溫嫩豬五花 ..... 66
- 炙燒豬肉火腿 ..... 66

炙燒

- 炙燒豬排 ..... 67
- 炙燒豬肋排 ..... 67
- 炙燒牛排 ..... 68
- 炙燒厚切牛排 ..... 68
- 炙燒柴魚 ..... 69
- 炙燒鮭魚 ..... 69
- 炙燒花枝 ..... 70
- 炙燒干貝 ..... 70
- 炙燒佃煮 ..... 71
- 味噌田樂 ..... 71
- 烤油豆腐 ..... 71

燒烤

- 照燒雞 ..... 72
- 勁辣烤雞 ..... 72
- \*雞腿排 ..... 72
- 香烤帶骨雞腿排 ..... 73
- 香烤帶骨雞腿排（香蒜檸檬） ..... 73
- 香烤帶骨雞腿排（柳橙醬汁） ..... 73
- 烤肋排 ..... 73
- \* 豬排 & \* 烤蔬菜 ..... 74
- 烤豬肉 ..... 74
- 烤全雞 ..... 74
- \* 焗烤 ..... 75
- \* 漢堡肉 ..... 75
- \* 切塊烤蔬菜 ..... 75
- \* 日式炒麵 ..... 76
- \* 乾燒蝦仁 ..... 76
- \* 腰果雞丁 ..... 76
- 鹽味燒肉日式炒麵 ..... 77
- \* 炒麵飯 ..... 77
- 海南雞飯 ..... 77
- 烤蔬菜 ..... 78
- 烤南瓜沙拉 ..... 78

蒸煮、低溫烹調

自動食譜：21  
刊載食譜：21

低溫烹調

- 雞肉沙拉 ..... 89
- 自製豬里肌火腿 ..... 89
- 關於「低溫烹調」 ..... 89
- 油煎雞胗 ..... 90
- 油煎鮮蚶 ..... 90
- 涼拌花枝小黃瓜 ..... 91
- 雞肉蔬菜蒸 ..... 91
- 茶碗蒸 ..... 92
- 洋風茶碗蒸 ..... 92
- 茶碗蒸（起司風味） ..... 92
- 蒸菠菜鮮菇 ..... 93
- 蝦蘆筍沙拉 ..... 93

蒸煮

- 蒸地瓜 ..... 94
- 花椰菜蘆筍沙拉 ..... 94
- 銀荊花沙拉 ..... 94

- \* 蒸雞肉高麗菜 ..... 95
- 蒸籠蒸豬肉彩蔬（豐富蔬菜的蒸籠涮豬肉） ..... 95
- 蒸籠蒸豬肉彩蔬（海鮮） ..... 95
- 現做燒賣 ..... 96
- 小籠包 ..... 96
- 珍珠丸子 ..... 97
- 香菇燒賣 ..... 97
- 清蒸鯛魚 ..... 97



煮物、煮飯

自動食譜：10  
刊載食譜：12

煮物、煮飯

- 煮秋刀魚 ..... 98
- 煮秋刀魚（蕃茄風味） ..... 98
- 煮沙丁魚 ..... 98
- 嫩煮雞翅 ..... 98
- 蜜黑豆 ..... 99
- 昆布豆 ..... 99
- 紅豆飯 ..... 100
- 山菜糯米飯 ..... 100
- 小芋頭糯米飯 ..... 100
- 土鍋炊飯 ..... 101
- 白飯 ..... 101
- 稀飯 ..... 101



## 健康料理、套餐食譜

自動食譜：71  
刊載食譜：71

### 健康料理食譜（低卡食譜）

- 烤味噌燒雞肉&烤蔬菜 102
- 烤豆瓣醬竹筴魚&錫箔紙烤鮮菇 102
- 烤番茄醬豬腰內肉&烤檸檬汁鮮菇 103
- 板豆腐鑲肉&煮昆布絲 103

### 健康料理食譜（低卡菜單）

- 烤鮭魚&烤起司茄子 104
- 烤鯖魚拌辣醬&拌蘋果沙拉 104
- 焗烤豆乳蔬菜&鮪魚馬鈴薯 105
- 烤雞肉拌芝麻&甜醬牛蒡 105

### 健康料理食譜（豐富蔬菜菜單）

- 烤雞肉鮮菇&根莖類蔬菜和風醬 106
- 蔬菜漢堡肉&蔬菜起司 106
- 薑汁豬肉蔬菜&干貝絲青江菜 107
- 蔬菜味噌豬絞肉&柴魚蓮藕片 107

### 早餐組合

- 烤吐司 108
- ◎ 早餐組合（可任意組合） 108
- 肉類三明治 109
- 煎蛋吐司 109
- 披薩吐司 109
- 火腿起司吐司 109
- 小魚乾吐司 109
- 鮪魚美乃滋吐司 109
- 披薩吐司（市售品） 109
- 蘋果吐司 109
- 蘆筍培根 110
- 煎蛋 110
- 烤蔬菜 110
- 烤起司南瓜 110
- 紅蘿蔔絲 110
- 咖哩美乃滋風味鮪魚高麗菜 110
- 日式蛋捲 110
- 市售的加工食品 110

### 便當菜餚

- ◎ 便當菜餚（自由組合） 111
- 雞柳捲 111
- 3種烤魚 111
- 炸豆皮起司捲 111
- 青花菜&蕃茄肉捲 111
- 冷凍漢堡肉 112
- 冷凍春捲 112

- 美乃滋烤德國香腸 112
- 豬肉芥菜拌飯（食材） 112
- 魚卵沙拉 112
- 焗烤雞肉美乃滋 112
- 小魚乾拌青江菜 112
- 甜辣炒豬肉 112
- 南瓜沙拉 112
- 火腿蛋 113
- 辣炒舞菇 113
- 辣炒紅蘿蔔 113
- 青椒肉絲 113
- 芝麻雞 113
- 杏鮑菇培根捲 113
- 炒雞絞肉 113
- 炒蛋 113

### 上烤下蒸同步烹調 114

- \*快速菜單（燒烤&蒸煮） 114
- \*酥脆加熱&\*大量蒸氣加熱 115
- \*炸雞&\*蒸蔬菜 116
- 鮮蝦沙拉 117
- 蘑菇鮭魚沙拉 117
- \*烤魚&\*茶碗蒸 118
- 鹽烤鯖魚 119
- 奶油香煎鮭魚 119
- \*鹽烤鯛魚&\*茶碗蒸&\*紅豆飯 119
- 醬煮白菜鮪魚 119
- \*春捲&\*現做燒賣 120
- ◎ 早餐組合&\*湯品 122
- 中式湯 122
- \*紙盒裝高湯（市售品） 122
- \*烤蔬菜&\*咖哩調理包 123
- 咖哩豬排 123
- \*日式炒麵&\*蒸蔬菜 124
- \*蒸蔬菜 125
- ◎ 簡易甜點（烤&蒸） 126
- 蘋果蛋糕&\*滑嫩布丁 126
- 布朗尼 127
- 紅蘿蔔蛋糕 127
- 芋泥饅頭 127

## 簡易一品料理

自動食譜：20  
刊載食譜：20

### 簡易！蔬食

- 黃芥末醬拌彩蔬 129
- 小松菜拌柴魚片 129
- 白蘿蔔金針菇沙拉 129
- 辣醬茄子 129

### 簡易！煮物

- 煮南瓜 131
- 煮甜地瓜 131
- 煮培根白蘿蔔 131
- 煮茄子小甜椒 131

### 簡易！中式

- 青椒肉絲 133
- 回鍋肉 133

- 麻婆豆腐 133
- 麻婆冬粉 133

### 簡易！咖哩

- 絞肉咖哩 135
- 鮮菇咖哩 135
- 海鮮咖哩 135
- 蔬菜咖哩 135

### 簡易！義大利麵

- 蛤蜊義大利麵 137
- 鮮蝦蘆筍義大利麵 137
- 拿坡里義大利麵 137
- 肉醬筆管麵 137

## 手做甜點、乾果食品

自動食譜：30  
刊載食譜：37

製作手做甜點的技巧和要點 138

### 蛋糕

- 海綿蛋糕 139
- 巧克力蛋糕 140
- 磅蛋糕 140
- 瑞士蛋糕捲 141
- 瑞士蛋糕捲（巧克力） 141
- 瑞士蛋糕捲（抹茶） 141
- 戚風蛋糕 142
- 戚風蛋糕（大理石） 142
- 戚風蛋糕（紅茶） 142
- 戚風蛋糕（巧克力） 142
- 戚風蛋糕（抹茶） 142
- 起司蛋糕 143
- 馬芬 143
- 巧克力香蕉蛋糕 144
- 瑪德蓮 144

### 餅乾、泡芙

- 餅乾（餅乾模） 145
- 雪球餅乾 145
- 奶油泡芙 146
- 閃電泡芙 146

### 布丁·其他手做甜點

- 布丁 147

- 布丁（滑嫩布丁） 147
- 豆漿布丁（滑嫩布丁） 147
- 歐姆蛋 148
- 果菜汁蒸麵包 148
- 拔絲地瓜 149
- 奶油酥條 149
- 烤蘋果 150
- 牡丹餅 150
- 櫻餅 150
- 甜薯 151
- 蘋果派 151

### 乾果食品

- 乾果食品（厚切） 152
- 乾果食品（薄切） 152
- 乾果食品（海鮮肉類） 152
- 白醬 153
- 卡士達醬 153
- 草莓果醬 153





## 麵包、披薩

自動食譜：13  
刊載食譜：14

製作麵包的訣竅與重點..... 154	●法國麵包（長棍）..... 160
●花捲麵包..... 155	●法國球形麵包..... 161
○豆沙麵包..... 155	●橄欖形法國麵包..... 161
●香腸吐司捲..... 156	●披薩（脆皮）..... 162
動物麵包..... 156	變化菜單..... 162
●咖哩麵包..... 157	*生火腿和芝麻菜 / *鯉魚及蔬菜 / *鮭魚蕃茄 /
●吐司..... 158	*鱈魚子 / *韓式泡菜
●一般麵包..... 159	●披薩（一般）..... 163
●佛卡夏麵包..... 159	●披薩（冷藏、冷凍）..... 163

## 當季食材、加熱標準時間表

常用加熱或燒烤等的加熱方法一覽表。

### 季節食材

春..... 164
夏..... 165
秋..... 166
冬..... 167

### 加熱時間表

加熱..... 168-173
燒烤..... 172-173
事先備料..... 174-175
解凍生食..... 174-175

## 關於目錄等所記載的自動食譜數量及食譜集內刊載的餐點數量

### ■ 自動食譜數量的381道，是下列的合計數量。

● 各種加熱（牛奶、酒、自訂溫度、酥脆加熱等）的10道；事先備料（燙葉菜類蔬菜(微波)、豆腐去水、蒸葉菜類蔬菜等）8道；解凍（全解凍、半解凍）2道等共計20道食譜。

● 第4~10頁目錄的食譜名稱上有●或○的共計361道食譜。

※○雖是自動食譜，因為是組合料理的總稱所以不包含在自動食譜數量中。

### ■ 食譜集內刊載的餐點數量371道是指手套餐食譜的個別數量，有\*記號的為重複餐點或組合餐點的總稱，此數字也不包含簡單的搭配菜單在內。

## 關於食譜集內使用的附屬品外容器

● 刊載使用市售金屬製篩網、盆、托盤就能夠方便加熱的食譜。請參考右表的尺寸範例，使用家庭內現有的容器。

● 也可以使用陶瓷製的盆或托盤。

請注意：使用微波加熱功能可能會產生火花傷害產品，請絕對不要使用。將金屬製的篩網或托盤放在網子上加熱，取出時容易滑脫，請務必小心。

種類	尺寸範例及使用食譜範例
篩網	約25cm×20cm 高3cm 蒸雞肉高麗菜 第29頁
碗	直徑約24cm 高9cm 蜜黑豆 第99頁
盤子	約19cm×13cm 高3cm (照片：小) 燴鮮菇 第54頁
	約24.5cm×20cm 高3.5cm (照片：中) 煮秋刀魚 第98頁
	約27cm×21cm 高3.5cm (照片：大) 紅豆飯 第100頁

## 製作食譜集的料理之前

● 智慧烹調（第16~43頁）的食譜，為了讓大家做菜時能選擇自己喜愛的材料或份量，因此部分餐點沒有記載詳細食譜。

### 熱量、鹽份

請用於搭配健康管理。

- 數值為一般調理器的一人份量。
- \*記號的熱量是根據一般烹調方式，考量到材料表裡所沒有的吸油量等。
- 「鹽份」是指相當於食鹽的量。用於手做甜點、麵包裡的奶油，都以無鹽奶油來計算。

### 材料

- 份量  
自動加熱時，食品請以記載的份量來烹調。
- 計量  
1杯=200mL  
1大匙=15mL  
1小匙=5mL  
為使用的份量依據。  
※1mL=1cc

### 可用自動加熱的份量範圍

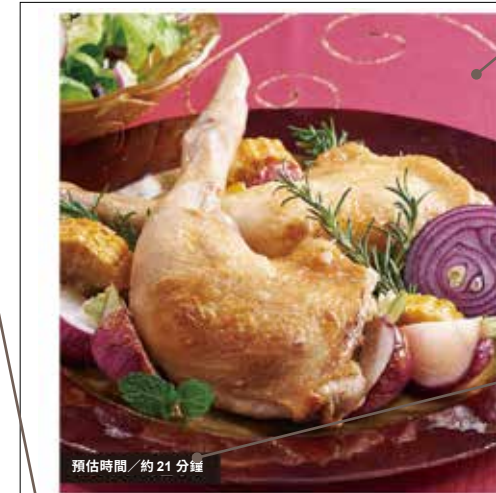
材料表的份量與有\*記號的份量都可用自動加熱。  
此時所有材料都要減半。

### 作法的說明

- 手動加熱時  
手動加熱時的份量。

※自動加熱是以微電腦微妙的火候控制，因此自動加熱的內容與「手動加熱時」的內容會有差異。  
※無法用手動加熱完成的食譜，不會記載在「手動加熱」項目內。

- 手動加熱  
設定為參考標準。請一邊觀察狀態一邊加熱。
- 自動食譜等，當加熱不足時，請參考「延長」或「手動加熱」進行追加加熱。



## 香烤帶骨雞腿排

材料 (4人份) 約282kcal\* 鹽分2.1g  
帶骨雞腿肉.....4支 (1支 200g)  
鹽.....1又1/3小匙  
胡椒.....1小匙

\*2人份量也能自動完成。

- 1 裝水進水箱中。(水位1以上)
- 2 雞肉用叉子在皮上扎洞，刀從背面貼著骨頭切開肉，灑鹽和胡椒。
- 3 將網子放在烤盤中央，將雞皮朝上擺放，放入上層。



手動加熱時：放入下層，使用水波燒烤、無需預熱，加熱27~31分鐘 (2人份為25~29分鐘)  
※自動加熱時的層架位置不同。

### 附屬品

- 請注意，以食譜集內未記載的方式使用附屬品，可能會導致產品故障。
- 加熱前照片中的附屬品，可能與產品內所附的不相同。此外，有些照片裡的烤盤上雖然沒有鋪鋁箔紙，但建議鋪上鋁箔紙再加熱會更容易清理。

### 食品的取出放入

預熱結束或加熱之後，食品、附屬品及爐內都處於高溫狀態，請使用隔熱手套拿取。

### 關於料理照片

- 盛盤範例。依據食材的種類及狀態不同，完成後的料理也可能與照片所示不同。
- 顯示於本體畫面上的食譜照片，也可能與食譜集內的照片不相同。

### 加熱標準時間表

表示自動加熱（此處為香烤帶骨雞腿排）從加熱開始至結束的參考時間。  
※要先預熱後再烤的餐點，不包含預熱時間。  
※預熱的建議時間在自動加熱與手動加熱上是不同的。  
※依據食材的溫度、份量、容器等不同，建議時間也可能有所不同。

### 水箱的水位

使用水的餐點的需求水位標準。

### 自動加熱的操作順序

記載內容為下述自初始畫面開始操作的情況。



標示可能與產品上所記載之內容有所差異。並且可能為了改良產品，而在未經公告的情況下進行變更。



## HEALSIO水波爐獨家自動烹調機能

# 讓智慧烹調

### 幫您把每天的下廚做菜變得更輕鬆！

每天都要下廚做菜真的很辛苦

這種時候請交給HEALSIO水波爐

只要把常用的食材，加入常用的調味之後排列在烤盤上就好

要用到平底鍋或烤魚烤爐製作的料理，甚至蒸煮料理全都做得到

每天下廚的工作，今後就交給HEALSIO水波爐！

將喜歡的材料

排列在烤盤上

從四種烹調方法中選擇

就能完成美味的  
餐點了！



## 智慧烹調就是這麼方便！

優點

### 01

#### 無論什麼餐點都只要選擇烹調方法就好

不習慣用烤箱做料理的話，會不知道該如何設定溫度或時間吧？使用智慧烹調功能，所有麻煩的設定就交給水波爐！把食材放上烤盤後，就只需要從四種烹飪方法中選擇其一。



優點

### 02

#### 份量不同也沒問題※

無論是一人份或四人份，都不需要特別的設定。火候及加熱時間控制得宜，就算份量改變也能做出相同成果。



優點

### 03

#### 無論是單一食材，或是多樣食材都沒問題

主菜的肉、魚等單一食材也OK。不過既然要做菜，有空位置的話，就再做一道。不只可以放進蔬菜當配菜用，還可以用包在鋁箔紙裡，或是用金屬篩網、容器等跟主菜一起做出簡單配菜，不用太花功夫就能完成美味菜色。



優點

### 04

#### 冷凍食材一起烹調也OK

食材種類與保存溫度不同也能智慧調控。HEALSIO水波爐能藉由的加熱特性及感應來靈活地控制火候、加熱時間，即使把冷凍食材及蔬菜放在一起也能完美烹調。



優點

### 05

#### 炸、烤、炒、蒸都能自動

能夠以智慧烹調來完成的烹調方法為「網烤、油炸」、「燒烤」、「熱炒」、「蒸煮、水煮」共四種。即使每天都使用「智慧烹調」做菜，也能擺出多樣化豐富的餐桌美食。



※食材的種類、形狀不同，完成的料理也會不同。食材的總重量請以1kg為參考標準。詳細內容，請務必閱讀各加熱食譜範例及「掌握訣竅的製作要點」。



只要把材料放上烤盤，按下按鍵就好！

# 四種的食譜按鍵



## 網烤、油炸



### 網烤、油炸的製作要點

- 放在網子上燒烤。
- 可以鹽烤肉或魚、醃漬燒烤等。
- 可以做炸雞等無油酥炸烹調。
- 連同喜歡的蔬菜一起放上去，就能同時搞定配菜，短時間內烹飪完畢。

### 從 [食譜範例] 裡選擇餐點

炸雞&烤蔬菜



雞腿排&烤蔬菜



薄鹽鮭魚&涼拌馬鈴薯



豬排&烤蔬菜



## 燒烤



### 燒烤的製作要點

- 放在烤盤上燒烤。
- 漢堡肉或焗烤等，常見燒烤菜色都能做到。
- 連同喜歡的蔬菜一起放上去，就能同時完成配菜，營養更為均衡。

### 從 [食譜範例] 裡選擇餐點

漢堡肉&烤蔬菜&水煮蛋



焗烤通心麵



法式魚排&烤蔬菜



鋁箔紙燒烤



## 熱炒



### 熱炒的製作要點

- 平鋪在烤盤上加熱。
- 類似用平底鍋的感覺，還可以製作日式炒麵。
- 也可以使用市售的綜合調味料。

### 從 [食譜範例] 裡選擇餐點

炒飯



腰果雞丁



德式炒馬鈴薯



乾燒蝦仁



## 蒸煮、水煮



### 蒸煮、水煮的製作要點

- 放在網子上蒸。
- 可做蒸雞肉、蒸蔬菜、水煮蛋等。
- 可以使用金屬篩網，切成小塊的蔬菜也能輕鬆蒸好。

### 從 [食譜範例] 裡選擇餐點

蒸雞肉高麗菜



水煮蛋



咖哩調理包&白飯



酒蒸蛤蜊





燒烤肉或魚，無油酥炸的炸雞等，  
都能夠自動烹調。

操作

網烤、油炸

» 啟動

網子  
上層：烤盤

水箱 水位1以上

建議時間 15~25分鐘

## 豬排&烤蔬菜

→食譜在第74頁



## 「網烤、油炸」 掌握訣竅的製作要點

放在網子上燒烤



魚或肉等靠近中央部位還是結凍狀態  
的肉部也一樣這麼烤

也能同時烤搭配的副菜，排列在  
主菜周圍，不要重疊在一起。

加熱的時候，  
要包好鋁箔紙

### 預估份量

- 1~4人份 (最多約1kg)

### 食材與準備

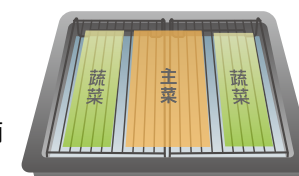
- 冷凍、冷藏、常溫的食材都能使用。
- 有厚度的肉，請切成1.5cm以下的厚度。
- 根莖類蔬菜、地瓜、南瓜的厚度切至1cm以下，其他蔬菜則切成容易食用的大小。
- 也可以使用市售切好的蔬菜。
- 切片、切絲的蔬菜、綠色蔬菜（蘆筍、小甜椒等）、菇類、豆芽菜等，先用鋁箔紙包好之後再放上。
- 家庭冷凍的訣竅，請參考第36頁。

### 調味

- 烹調肉、海鮮時，用鹽、胡椒等調味料預先調味再烤。
- 使用市售的綜合調味料就可以輕鬆烹調。

### 放置、排列食材的方法

- 燒烤單品主菜（肉或魚等）時，要靠中央放置。多樣食材同時燒烤時，請將主菜放在中央，蔬菜排在兩端。
- 烤盤上先鋪好鋁箔紙或烘焙紙，收拾清理會更輕鬆。



### 出爐溫控

- 依據食材大小等因素，請按下出爐溫控。請在啟動後30秒內按下。
- 【弱】一片或一尾小的（烤雞串或柳葉魚等）
- 【強】雞翅等有厚度的食材
- 加熱後當「延長」標示消失後，想再延長加熱時，將烤盤放在上層，使用手動加熱的「水波燒烤、無需預熱」功能加熱。





## 雞腿排&烤蔬菜

冷凍雞肉也OK。調味時加點鹽、胡椒以及乾燥香料就很不錯。



### | 重點 |

- 雞肉要皮朝上放置再烤。
- 肉較厚的部分要切開。



## 炸雞&烤蔬菜

只要灑上炸雞粉放在網子上就好。炸雞也可以一鍵搞定！



## 油豆腐佐蘿蔔泥 桔醋醬

請搭配蘿蔔泥桔醋醬享用。  
搭配生薑醬油也很美味呢。

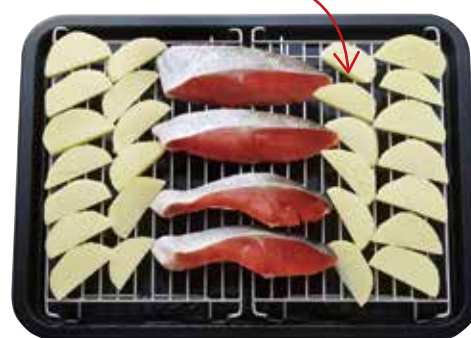
小甜椒用鋁箔紙包住



## 薄鹽鮭魚 &涼拌馬鈴薯

除了切片魚之外，剖開攤平的魚也可以。  
馬鈴薯在加熱後以奶油及醬油調味。

馬鈴薯切成  
7~8mm厚



### | 重點 |

- 蔬菜及地瓜也可以同時烤。
- 冷凍的魚切片也可以這樣烤。



## 豬排

豬肉不要只加鹽、胡椒，再抹上一些橄欖油可以讓口感更濕潤。

先把筋切斷





操作

燒烤

» 啟動



上層：烤盤

水箱

水位1以上

建議時間 15~25分鐘

## 漢堡肉 & 烤蔬菜 & 水煮蛋



## 「燒烤」 掌握訣竅的製作要點

放在烤盤上燒烤。

### 請注意

加熱水煮蛋時，請絕對不要用微波加熱功能。

請用鋁箔包裹雞蛋避免雞蛋破裂  
※加熱後請務必沖水充分冷卻後再剝蛋殼。

主菜放中央，冷凍食材也能以同樣方式烤。

不希望味道混在一起時，可以用鋁箔紙區隔開來。



漢堡肉塑形時  
中央的厚度請  
做成約1.5cm!

### 預估份量

- 1~4人份 (最多約1kg)

### 食材與準備

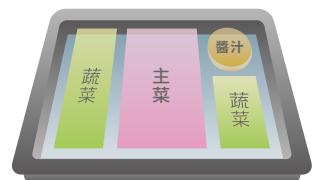
- 冷凍、冷藏、常溫的食材都能使用。
- 有厚度的肉，請切成1.5cm以下的厚度。
- 根莖類蔬菜、地瓜、南瓜的厚度切至1cm以下，其他蔬菜則切成容易食用的大小。
- 也可以使用市售切好的蔬菜。
- 切片、切絲的蔬菜、綠色蔬菜（蘆筍、小甜椒等）、菇類、豆芽菜、雞蛋等，先用鋁箔紙包好之後再放上。
- 家庭冷凍的訣竅，請參考第36頁。

### 調味

- 烹調肉、海鮮時，用鹽、胡椒等調味料預先調味再烤。
- 使用市售的綜合調味料就可以輕鬆烹調。

### 放置、排列食材的方法

- 燒烤單品主菜（肉或魚等）時，要靠中央放置。多樣食材同時燒烤時，請將主菜放在中央，蔬菜排在兩端。
- 可以把醬汁倒進耐熱容器內一起加熱。
- 先鋪好鋁箔紙或烘焙紙，收拾清理會更輕鬆。



### 出爐溫控

- 加熱後當「延長」標示消失後，想再延長加熱時，將烤盤放在上層，使用手動加熱的「水波燒烤、無需預熱」功能加熱。





## 焗烤通心麵

4人份的焗烤一起放在大盤子上也OK!  
使用罐頭白醬的話準備工作就變得很簡單了!  
→食譜在第75頁



切片蔬菜的話，  
不需先汆燙就能烤



## 鋁箔紙燒烤 (鋁箔紙燒烤白身魚&彩蔬)

吃的時候建議沾點檸檬醬油或桔醋醬享用。

蔬菜切絲後鋪在  
喜歡的白身魚上



加熱的時候，  
要包好鋁箔紙

| 重點 |

● 也可以用豬里肌或雞肉取代魚肉。



## 法式魚排&烤蔬菜

將魚裹好低筋麵粉後，放上奶油。  
根莖類蔬菜可以開著鋁箔紙直接加熱。

香菇用鋁箔紙包住

馬鈴薯要敞開  
鋁箔紙加熱



## 切塊烤蔬菜

將蔬菜稍微切大塊一點，塗上橄欖油與鹽、  
胡椒後放上去就好。  
或是像封面一樣，放進容器裡也OK!

→食譜在第75頁

加入肉、香腸、培  
根等也OK



啟動後按下[強]。  
這道食譜總量最多到1.5kg也OK。

## 漢堡肉

跟便當大小的餐點一起烤也沒問題!  
→食譜在第75頁

用容器裝好醬汁放上去，  
就可以一起加熱了

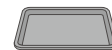




操作

熱炒

▶▶ 啟動



上層：烤盤

水箱

水位1以上

建議時間 15~20分鐘

## 日式炒麵

→食譜在第76頁

「熱炒」  
掌握訣竅的製作要點

平鋪在烤盤上加熱

鋪上烘焙紙

冷凍麵條無須解凍，  
可以直接烹調

## 預估份量

- 1~4人份（最多約1kg）

## 食材與準備

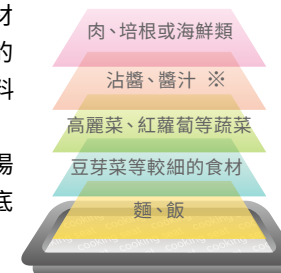
- 冷凍、冷藏、常溫的食材都能使用。
- 建議使用薄片或絞肉來做！  
雞肉等有厚度的肉，請切成1cm左右的厚度。
- 根莖類蔬菜、地瓜、南瓜的厚度切至1cm以下，其他蔬菜則切成容易食用的大小。
- 也可以使用市售切好的蔬菜。
- 家庭冷凍的訣竅，請參考第36頁。

## 調味

- 肉類及海鮮類可以裹上太白粉，或是事先醃過。
- 使用市售的綜合調味料就可以輕鬆烹調。有標示要加水的餐點，請將食材、市售綜合調味料、提示份量的水及勾芡粉全部放進平底耐熱容器內加熱。

## 放置、排列食材的方法

- 日式炒麵、炒飯，要先將食材攤平後堆疊起來，除此之外的炒料餐點，要將食材與調味料混合之後再鋪平。
- 在烤盤上鋪上烘焙紙。烹飪湯汁較多的餐點時，請使用平底的容器或盤子。



※用白飯的餐點，請先將調味料拌入飯裡再放上烤盤。

## 出爐溫控

- 依據食材大小等因素，請按下出爐溫控。請在啟動後30秒內按下。
- 【強】·若已經有約1cm厚的肉類或根莖類蔬菜時，放入耐熱容器或盤子中加熱時
- 加熱後當「延長」標示消失後，想再延長加熱時，將烤盤放在上層，使用手動加熱的「水波燒烤、無需預熱」功能加熱。





## 炒飯

請依喜好調味。請把飯加熱到接近體表溫度後再使用。



②將拌好沙拉油及調味料的白飯攤平 ③灑上切成丁的配料的白飯攤平

### 材料範例 (4人份)

白飯600g 醬油2小匙 沙拉油1小匙拌勻。  
配料 [蔥白2根、紅蘿蔔100g、青椒2個、調味雞粉4小匙、鹽胡椒各少許、培根4片]



**重點**  
這兩道餐點也可以同時製作!



## 德式炒馬鈴薯

馬鈴薯只要切成1cm以下的话，不用先汆燙也能煮得鬆軟可口。

蔬菜、香腸、調味料全部拌勻，攤平。



啟動後按下強。



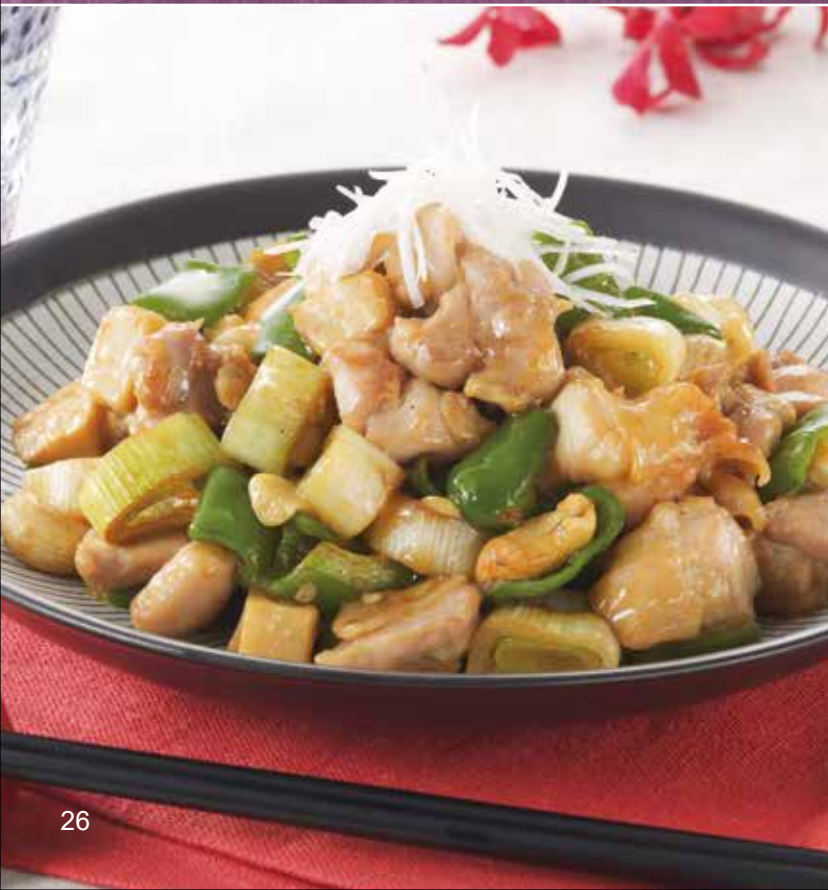
## 乾燒蝦仁

用市售綜合調味料也能輕鬆製作!  
→食譜在第76頁

全部拌勻後加熱



啟動後按下強。



## 腰果雞丁

上頭再灑上腰果，就完成香氣四溢的美食了!  
→食譜在第76頁



將雞肉、蔬菜、調味料拌勻，攤平



## 炒麵飯

把據說發源自神戶的「炒麵飯」改造成HEALSIO版本。  
→食譜在第77頁

①把麵切一切，拌入白飯及調味料後攤平



②依序放上蔬菜→肉



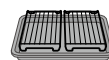
# 蒸煮、水煮

蒸煮食物或燙青菜等  
也能用自動烹飪。

操作

蒸煮、水煮 &gt;&gt;

啟動



網子  
上層：烤盤

水箱

水位2

建議時間 10~20分鐘

## 蒸雞肉高麗菜

→食譜在第95頁



## 「蒸煮、水煮」 掌握訣竅的製作要點

放在網子上蒸

有厚度的肉，請切開成1.5cm  
以下的厚度

一片200g以上的肉請  
按【強】

用金屬篩網來裝切成小塊的  
蔬菜很方便



### 預估份量

- 1~4人份（最多約1kg）

### 食材與準備

- 冷凍、冷藏、常溫的食材都能使用。
- 有厚度的肉，請切成1.5cm以下的厚度。
- 根莖類蔬菜、地瓜、南瓜的厚度切至1cm以下，其他蔬菜則切成容易食用的大小。
- 也可以使用市售切好的蔬菜。
- 也可以蒸市售燒賣（冷藏、冷凍）或包子（冷藏、1個80g）。
- 家庭冷凍的訣竅，請參考第36頁。

### 調味

- 可使用家庭常用的調味料或是市售綜合調味料。
- 加熱後再依喜好調味吧。

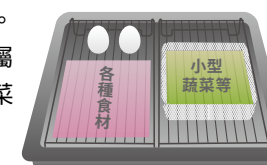
### 放置、排列食材的方法

- 可使用金屬篩網或金屬托盤。切成小塊的蔬菜可以使用金屬篩網，製作肉味噌或芥汁蔬菜時用金屬托盤會很方便。

※加熱後要取出烤盤時，篩網或托盤容易滑動，請小心拿取。

- 水煮蛋也能製作。

※加熱雞蛋時，請切勿使用微波加熱功能。



### 出爐溫控

- 依據食材大小等因素，請按下出爐溫控。請在啟動後30秒內按下。

【強】· 有厚度的切片魚（約2~3cm）  
· 大塊的肉（1片200g以上）

- 加熱後當「延長」標示消失後，想再延長加熱時，請將烤盤放在上層，使用手動加熱的「蒸煮、一般蒸煮」功能加熱。

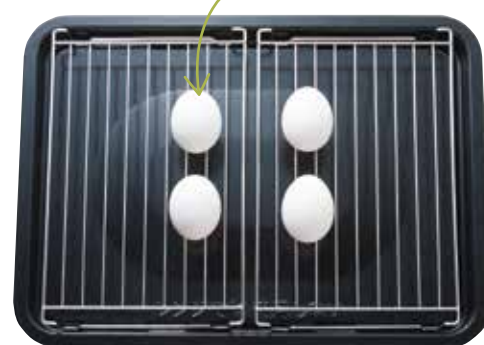




## 水煮蛋

放上雞蛋就能簡單完成水煮蛋。

把雞蛋靠中央排列



※加熱雞蛋時，請切勿使用微波加熱功能。

### 重點

- 使用冷藏保存的雞蛋。
- 根據雞蛋加熱前的溫度、大小，烹調結果也會有所不同。
- 加熱後，請務必浸水充分冷卻後再剝蛋殼。



## 咖哩調理包&白飯

咖哩調理包、白飯、雞蛋一次加熱。  
加熱與水煮蛋可以同時完成。



咖哩調理包保持密封狀態也OK  
※加熱雞蛋時，請切勿使用微波加熱功能。  
水煮蛋的「重點」也請仔細閱讀

### 重點

- 白飯無論是常溫或冷凍狀態都可以加熱。  
使用壓成2~3cm厚的冷凍白飯。
- 打開調理包的時候，內容物很燙，請注意不要被燙傷。



## 蒸彩蔬沙拉

用金屬篩網裝切小塊的蔬菜很方便。



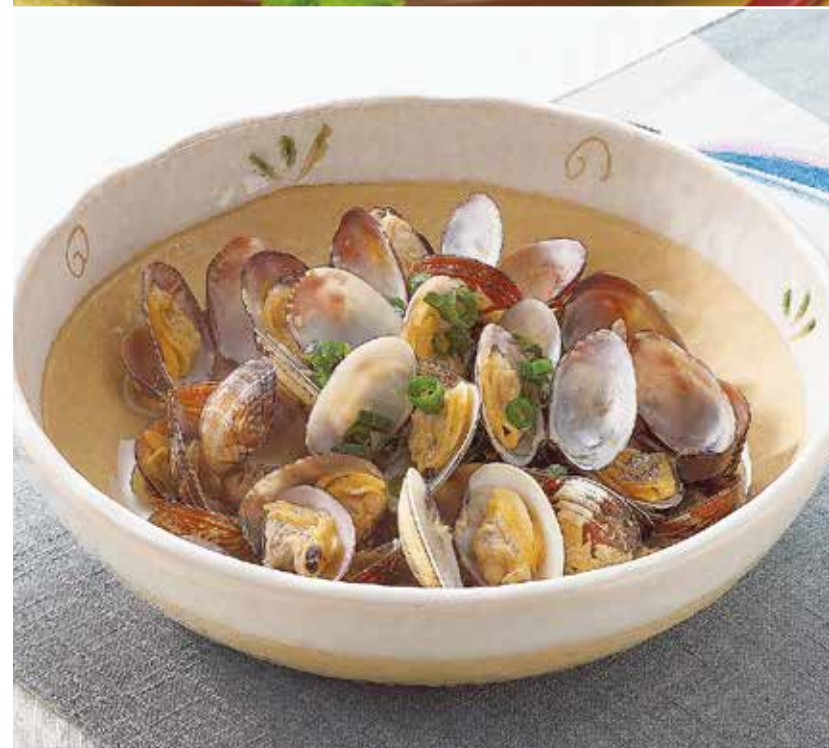
※加熱雞蛋時，請切勿使用微波加熱功能。  
水煮蛋的「重點」也請仔細閱讀

## 酒蒸蛤蜊

酒蒸等需要加調味料的食譜，請放入平底耐熱容器內。



※不使用網子。



## 蔬菜芡汁燴鱈魚

芡汁也可以同時完成。



在鱈魚上抹鹽  
將蔬菜芡汁的材料放入金屬托盤

※加熱後要取出烤盤時，托盤容易滑動，請小心拿取。



充分活用上下兩層！

# 想要調理大份量時，也交給智慧烹調！

在上層製作「智慧烹調」的主菜，  
下層就可以用來加熱市售的熟食，或是再做另一道菜。  
家裡的孩子食量大，或是招待客人來家裡聚餐時，  
萬一個烤盤的份量不夠，非常推薦上下層一起使用。

在上層

智慧烹調  
網烤、油炸 燒烤 熱炒 蒸煮、水煮

+

在下層

熟食加熱

智慧烹調

網烤、油炸 燒烤

+

大量溫蔬菜

智慧烹調+大量溫蔬菜



## 智慧烹調+熟食加熱

操作



	水箱	建議時間
網烤、油炸	水位1以上	15~25分鐘
燒烤		20~30分鐘
熱炒	水位2	20~25分鐘
蒸煮、水煮		15~20分鐘

### +熟食加熱的製作要點

- 可以在下層加熱市售的常溫或冷藏炸熟食、蒸熟食等。
- 1人份的份量大約100g，加熱時請搭配上層的配菜的份量。
- 也可以加熱冷凍的熟食。加熱後，取出上層的配菜，用「延長」的[網烤、油炸][燒烤][熱炒]3~5分鐘；[蒸煮、水煮]建議為5~8分鐘，觀察實際情況再加熱。
- 未經油炸的豬排或炸物等，麵包粉還是白色狀態的食材無法烹調。

### 網烤、油炸 燒烤 熱炒 +熟食加熱(炸物)

可以在下層迅速加熱炸雞、可樂餅、天婦羅等炸熟食。



日式炒麵&炸魚加熱

### 蒸煮、水煮 +熟食加熱(蒸煮)

可以在下層有水分地加熱燒賣、餃子、包子等蒸的熟食。



蒸雞肉高麗菜&燒賣加熱



# 智慧烹調+大量溫蔬菜

操作 **網烤、油炸** **燒烤** >> **下層同時烹調** >> **+大量溫蔬菜** >> **啟動** 水箱 水位1以上 建議時間 20~30分鐘

## +大量溫蔬菜的製作要點

- 下層可以加熱約800g的蔬菜。
- 根莖類蔬菜、地瓜、南瓜的厚度切至1cm以下，其他蔬菜則切成容易食用的大小。厚切的蔬菜，排列時盡量不要重疊。
- 切片、切絲的蔬菜、綠色蔬菜（蘆筍、小甜椒等）、菇類、豆芽菜、雞蛋等，先用鋁箔紙包好之後再放上。
- 要加入調味料後再加熱時，先將鋁箔紙或烘焙紙的邊緣立起來後再放。
- 加入培根或熟狗、雞蛋也可以。（下層無法烹調生肉或魚）

## 網烤、油炸 +大量溫蔬菜

上層  
蒜香雞腿排



下層  
馬鈴薯沙拉



蒜香雞腿排&溫蔬菜

在上層烹調雞腿排，同時可以在下層做馬鈴薯沙拉。將馬鈴薯及紅蘿蔔切成約1cm厚、鋁箔紙包住生雞蛋之後，一起加熱。加熱後要搗成泥時，一邊加入鹽、胡椒、美乃滋攪拌均勻，馬鈴薯沙拉就完成了！

## 燒烤 +大量溫蔬菜

上層  
焗烤



下層  
細切蔬菜涼拌



加熱的時候要包好鋁箔紙



焗烤&溫蔬菜

在上層烹調焗烤，下層可以製作溫蔬菜的涼拌。將彩椒及櫛瓜切成粗段，還有杏鮑菇、蘆筍、豆芽菜等分別用鋁箔紙包起來加熱。加熱後再依喜好拌入沙拉醬就完成了。

# 大量溫蔬菜搭配範例

組合搭配也OK!



用冰箱裡現有的食材輕鬆製作，就是「大量溫蔬菜」的魅力。簡單加鹽、胡椒就可以做成溫蔬菜，也可以依喜好加入調味料製作常備菜。這裡所介紹的食譜都可自由組合搭配，每次可以不只做一道，做兩道也沒問題。※以下食譜加熱前照片的份量約為300~400g。

## 彩色溫蔬菜



將喜歡的蔬菜切成1cm厚之後加熱即可。加熱後可直接食用，加鹽、胡椒簡單調味後風味更佳。

## 培根高湯燉菜



鋁箔製模子

把培根放在切成月牙形的高麗菜上。調味時，放入少許顆粒狀高湯塊、鹽、胡椒及白酒。依喜好灑上蒜末。

## 奶油香菇



用鋁箔包住

奶油放在香菇上加熱。沾醬油或桔醋醬油來享用。帶點焦香的奶油風味能引人食指大動。

## 豆芽菜培根



用鋁箔包住

沖洗乾淨的豆芽菜加上切絲培根、再與鹽、胡椒攪拌均勻。作法簡單，又能讓培根鮮味倍增的一道餐點。想更增強風味則可以加點高湯顆粒。

## 檸檬燉地瓜



把烘焙紙四個角扭轉一下讓邊緣立起來

地瓜切片後排列在烘焙紙做的模子裡，以砂糖、檸檬調味。地瓜的甜味與檸檬的酸味融合在一起讓人回味無窮。

## 金平風味炒紅白蘿蔔



鋁箔製模子

白蘿蔔與紅蘿蔔切薄片，加入酒、砂糖、醬油等做日式金平風味拌炒。可以加少許麻油增添風味。暖呼呼的口味，很適合當便當裡的配菜呢。



# 醃漬冷凍後 再用智慧烹調更方便

「智慧烹調」是連冷凍食材免解凍也能直接烹調，而與醃漬冷凍材料的確是最佳搭配。

肉或海鮮等先調味醃漬再冷凍，之後只要與切好的蔬菜一起排列烹飪就好！

可以大幅縮短準備時間。

●登載的醃漬醬汁是容易保存且易製作的份量（2人份）。●不冷凍，也可以醃漬後直接烤。

### 家庭冷凍的訣竅



新鮮食材冷凍後，請盡早使用完畢。



殘留多餘的水分会讓風味變差。請用廚房紙巾等確實擦乾。



有厚度的肉，請切開成1.5cm以下的厚度。



把食材及醃漬醬汁放入袋子裡「充分浸泡」，這是醃入味的訣竅，之後稍微靜置一會兒再冷凍，就會更加入味。



擠出袋裡的空氣，盡可能壓平壓薄之後再冷凍。



## 印度烤雞

醃漬雞肉除了雞翅之外，雞腿肉也OK。此外，口感比較柴的雞胸肉用過熱水蒸氣來烹調就能有濕潤口感，想吃得清爽一些時最推薦使用雞胸肉。



醬汁（雞翅6隻份）：咖哩粉1小匙、優格醬2大匙、蕃茄醬2大匙、蒜泥2小匙、鹽1/3小匙、胡椒少許  
※若是雞腿肉或雞胸肉一片，份量可以減半

若不事先醃漬冷凍時，可以放在冰箱內醃漬2~3小時後再加熱即可。醃漬一夜會更入味好吃。

**其他餐點也可以這樣調味！** 材料全都是2人份（例：雞肉一片、豬里肌肉2片、切片魚2片）

#### 烤肉醬

燒肉醬汁2大匙、蕃茄醬1大匙、太白粉1/3小匙、鹽、胡椒各少許

#### 柚子胡椒醬汁

酒1大匙、醬油1大匙、柚子胡椒1小匙

#### 美乃滋生薑醬汁

美乃滋2大匙、醬油1大匙、薑泥1個、太白粉1/3小匙

#### 韓式辣醬汁

醬油1大匙、酒1大匙、砂糖1大匙、韓式辣醬1大匙





## 烤醃漬鮭魚

在超市等方便的商店購買現成切片鮭魚，醃漬醬汁後冷凍。推薦搭配菇類或洋葱切片一起烹飪。

醃漬冷凍

燒烤 來烹調



醬汁 (生鮭魚2份量) :

**[柚子胡椒醬汁]**

酒1大匙、醬油1大匙、柚子胡椒1小匙

**[美乃滋生薑醬汁]**

美乃滋2大匙、醬油1大匙、薑泥1個、太白粉1/3小匙

若不事先醃漬冷凍時，可以放在冰箱內醃漬30分鐘以上後再加熱即可。



## 麻婆茄子

蔬菜切好與絞肉一起調味後再冷凍。用平底鍋烹飪時頗為麻煩的麻婆茄子，用這種方法就能輕鬆做好了。

醃漬冷凍

熱炒 來烹調



材料 (2人份) : 茄子 (滾刀塊) 200g、紅蘿蔔 (切片) 50g、青椒 (滾刀塊) 30g、長葱 (切蔥花) 1/4根、薑 (切末) 1/2小塊、大蒜 (切末) 1/2小塊

A [甜麵醬1大匙、豆瓣醬1/2小匙、太白粉2小匙、調味雞粉1/2小匙、酒1又1/2大匙、麻油1大匙、醬油1/2小匙、蠔油1/2小匙、鹽少許]、絞肉100g

將A放入袋子裡充分混合，再放入絞肉拌勻。最後加入蔬菜，與醬汁均勻混合。

冷凍時每兩入份各自攤平壓扁。



## 蒜炒蝦仁

建議使用體型稍大的草蝦。  
可以先在表層沾油，烹調後口感就不會太柴。

醃漬冷凍

熱炒 來烹調

啟動後按下 **[弱]**。



醬汁 (10尾蝦的份量) :

白酒1小匙、大蒜 (切末) 1/2個、醬油1/2大匙、橄欖油1/2大匙、奶油10g

去除蝦殼及腸泥，加入鹽、胡椒、白酒拌勻，擦乾水氣之後用醬汁醃漬。

冷凍時，盡可能地將食材分散開來。加熱時再灑上切碎的奶油。



## 蒸鹽麴白身魚

給人清淡印象的白身魚，用鹽麴醃漬也能提出有層次的鮮美風味。此外，用豐沛的水蒸氣來烹調後，做好的肉質也會非常飽滿。

醃漬冷凍

蒸煮、水煮 來烹調



※魚的厚度2~3cm時請按下 **[強]**。



鹽麴的參考份量約為白身魚重量的10%左右。

若不事先醃漬冷凍時，可以放在冰箱內醃漬30分鐘以上後再加熱即可。

醃漬一夜會更入味好吃。



咦，這些全都是用HEALSIO做出來的嗎？

## 一週「智慧烹調」菜單

烤箱料理基本上就是放著便會自動完成，是忙碌時最想利用的方便烹飪方法。不會太花時間，利用智慧烹飪，隨意放些食材就能輕鬆搞定菜單。介紹利用智慧烹調做出來的一週菜單範例，以及搭配方法。請務必試做看看！！



每天要準備的菜會變得更輕鬆喔！

### 智慧烹調 一週菜單的思維

週末

一次購足所有食材，保存期限短的就使用冷凍等預先處理。

週一

好！這星期要加油喔！用週末一次買足的食材，努力一下做點菜吧

感覺上要花點功夫，實際上很簡單！



稍微花點功夫做一道！

週二

昨天吃肉，考慮飲食均衡，今天決定做魚料理了！



週二

日式炒麵加上買回來的熟食配菜。

週三

一週過了一半，就吃麵食加上市售的熟食！即使疲累也還能繼續努力，多虧有了智慧烹調

冷凍肉維持在冷凍狀態也OK！



週三

週四

一週進入後半段，要把冷凍食材當主角了！再來只要切蔬菜烤一烤就好



週四

週五

今天用冷凍魚就能搞定晚餐了！加上一些快煮配菜，就是一頓很棒的晚餐了！



週五

有冷凍食材，就會比較游刃有餘了。

週一

### 燒烤 青椒鑲肉&起司烤蔬菜

週末可以多做點準備，就做些稍微不簡單的料理吧。青椒鑲肉是用來當便當菜也很方便的一道餐點。今天把蔬菜切小塊些，再放上起司。



主菜

搭配這樣的食譜很OK

配菜

搭配這樣的食譜很OK



豆腐漢堡肉



麵包粉烤雞



奶油烤蔬菜



烤起司馬鈴薯

配菜從「快速10分鐘食譜」裡選擇也OK！



週二

蒸煮、水煮 鋁箔紙蒸鮭魚鮮菇&辣醬白蘿蔔

週二的主菜是魚。配菜的辣醬白蘿蔔裡頭有肉的，大食量家族也能滿足的完美晚餐。配菜可使用金屬托盤，收拾時會更為方便。



主菜 搭配



義式水煮魚風味紙包蒸魚



香蔥蒸魚



配菜 搭配



起司豆芽菜



冬粉沙拉

週四

網烤、油炸 豬排&烤蔬菜

一週進入後半段，要來使用冷凍好的食材了。直接用調味並冷凍存放的豬肉快速搞定。再來就是把當天冰箱剩下的蔬菜隨意切一切排上去就好！



主菜 搭配



照燒雞



柚子胡椒烤雞



配菜 搭配



涼拌彩椒



醋醃鮮菇

週三

熱炒 + 熟食 加熱 日式炒麵&炸魚加熱

一週過了一半，就做一道立即可搞定的日式炒麵吧。把所有材料放進烤盤，一次就能烹調4人份。將買來的熟食放在下層加熱，毫不費力就完成份量十足的一桌餐點。而且，這些熟食就像剛炸好一樣酥脆。



搭配



海鮮鹽味日式炒麵



炒飯

週五

網烤、油炸 鹽烤青甘魚&燉煮小松菜

冷凍狀態的魚也OK。配菜就用鋁箔紙包，搭配醬油高湯。燒烤（而且還是冷凍的！）可以和水煮食物一起烹調，也是智慧烹調的便利之處。



主菜 搭配



薄鹽鮭魚



烤味噌魚



配菜 搭配



烤梅子油豆腐



蘿蔔美乃滋柚子醬燒



# 8~10分鐘100道食譜

使用身邊的材料，烹調主菜、副菜、開胃菜、小吃等，  
利用「快速8分鐘」、「快速10分鐘」就能搞定。

快速10分鐘製作  
番茄蒸蛤蜊



快速10分鐘製作  
梅子蒸肉



快速8分鐘製作  
雞胸肉明太子燒



快速10分鐘製作  
香草鮭魚



快速8分鐘製作  
奶油蒜香炒花枝芹菜



**食材與準備**

- 沒有特別標記的，都是2人份的食譜。
- 食材可放在一片網子上。
- 菜名上有★記號的，要放入平底的耐熱容器內。

**水箱**

「燒烤」食譜：水位1以上  
「蒸煮」食譜：水位2

**附屬品及烤盤的位置**

上層、網子1片

※「蒸煮」有★記號的食譜，標示部分雖然有標示網子，但不使用網子，直接放在烤盤上。

上層、網子2片

「快速8分鐘 燒烤」食譜中，要將2片網子相疊使用。

**操作**

選擇食譜 >> 水波爐推薦食譜 >> 8~10分鐘100道食譜 >> 快速8分鐘 或 快速10分鐘 >> 燒烤 或 蒸煮 >> 啟動

※ 選擇食譜 >> 食譜檢索 >> 用種類檢索 >> 8~10分鐘100道食譜 裡選擇菜色名稱也可以加熱。  
※ 依食譜內容，啟動後30秒以內按下出爐溫控。

## ■手動加熱時

「燒烤」食譜的時候...「快速8分鐘」無法使用手動。「快速10分鐘燒烤」請在烤盤上放一片網子後放入下層，選擇水波燒烤、無需預熱功能大約加熱13~15分鐘。※自動加熱時的層架位置不同。

「蒸煮」食譜的時候...選擇蒸煮、一般蒸煮功能大約加熱8~10分鐘。

## 主菜 · 附屬品操作請參照第44頁



快速 10 分鐘 燒烤

### 酪梨肉捲

- 1 取一顆酪梨削皮去籽，切成八等分。
- 2 豬腿肉切薄片150g，灑上少許鹽、胡椒後鋪成八等分，包捲酪梨。  
※加熱之後，按喜好沾甜辣醬或芥末醬油享用。



快速 10 分鐘 燒烤

### 嫩煎里肌肉

- 1 豬里肌肉（整塊）200g切成厚1cm，灑上鹽、胡椒各少許。
- 2 將2小匙低筋麵粉，蛋液1顆份量、起司粉2大匙後均勻混合，再取豬肉兩面沾勻，放在鋪了烘焙紙的網子上。



快速 10 分鐘 燒烤

### 蔥燒美乃滋豬肉

- 1 豬里肌肉（整塊）200g切成厚1cm，灑上鹽、胡椒各少許。
- 2 取三根青蔥（切蔥花）放在1上，擠上適量美乃滋。



快速 10 分鐘 燒烤

### 番茄黃豆肉醬咖喱

- 1 金屬托盤內放入水煮番茄（罐頭）200g、大豆（水煮）60g、牛豬混合絞肉80g、薑、大蒜（切末）各一段、高湯粉（顆粒狀）2小匙、咖哩粉、低筋麵粉、奶油各1大匙、蕃茄醬1又1/2大匙、鹽、胡椒各少許，充分拌勻。
- 2 加熱後攪拌。  
※加熱後要取出烤盤時，托盤容易滑動，請小心拿取。



快速 10 分鐘 燒烤

### 鮮菇肉捲

- 1 100g的金針菇切掉根部，分成6等分。
- 2 豬里肌薄片150g分成6等分攤平，包入1捲起。  
適量裹上燒肉醬汁。
- 3 捲好之後排列在下層。



快速 10 分鐘 燒烤

### 番茄紫蘇肉捲

- 1 將2片起司片各分成3等分，大顆番茄1/2個（100g）切成6等分，用6片青紫蘇葉包捲。
- 2 豬里肌薄片150g分成6等分攤平，灑上少許鹽、胡椒，包入1捲起。
- 3 淋上1大匙橄欖油，灑上少許黑胡椒。





快速 10 分鐘 燒烤

## 蓮藕豬肉捲

- 1 蓮藕100g切成6個半月形，灑上少許鹽、胡椒。
- 2 將五花肉薄片120g分成6等分攤平，加上適量柚子胡椒，包入1捲起。兩面稍微灑一點鹽。
- 3 捲好之後排列在下層。



快速 10 分鐘 燒烤

## 紫蘇豬肉捲

- 1 豬絞肉150g、洋蔥30g（切末）、低筋麵粉1大匙、薑泥1/2小匙、蛋液1/2個份、鹽1/3小匙混合，捏成10個圓桶狀。
- 2 用10片青紫蘇捲起。青紫蘇葉若太大，切半後再捲。



快速 10 分鐘 燒烤

## 味噌肉醬

- 1 金屬托盤內放入牛豬混合絞肉100g、味噌2小匙、味醂2大匙、水1大匙、醬油、太白粉各1小匙後混合。
- 2 加熱後，全部充分拌勻。  
※加熱後要取出烤盤時，托盤容易滑動，請小心拿取。



快速 10 分鐘 燒烤

## 漢堡肉 (組合肉)

- 1 絞肉100g加入鹽、胡椒各少許充分揉捏，再加入洋蔥末、甜玉米（玉米粒罐頭）各30g、太白粉1小匙後混合。
- 2 將兩片火腿放在網子上，將1分成兩等分放在火腿上，再灑上適量披薩用起司。



快速 10 分鐘 燒烤

## 雞肉香鬆燒

- 1 將雞腿肉1塊（200g）分為8等分，均勻灑上20g的香鬆。
- 2 雞皮朝上燒烤。



快速 10 分鐘 燒烤

## 黃芥末醬拌雞肉

- 1 雞腿肉1塊（200g）分為10等分，以2大匙芥末末、1/2大匙醬油醃漬調味。
- 2 雞皮朝上燒烤。



快速 10 分鐘 燒烤

## 韓式辣醬風味蔬菜肉捲

- 1 2片青紫蘇對半切。山藥60g切成1cm長條，用青紫蘇捲起。將10根青蔥切成5cm長段。
- 2 五花肉薄片100g的長度切半，攤平為8等分，將1各分為4等分後捲起。
- 3 在小耐熱容器中放入美乃滋1大匙、韓式辣醬、醬油、砂糖各1/2大匙後拌勻，置於烤盤上。



快速 10 分鐘 燒烤


## 南蠻醋豬肉

- 1 豬里肌肉2片（200g）加入鹽、胡椒各少許，切成約1cm寬之後放入塑膠袋內。袋內加入太白粉1/2大匙，搖晃揉捏混合均勻。
- 2 紅椒、黃椒各40g切成1cm寬。
- 3 加熱後，將醬油、醋、砂糖各1大匙、麻油1小匙、鹽少許、辣椒（切圈）適量混合後加入。



快速 10 分鐘 燒烤

## 簡易青椒肉絲

- 1 牛肉薄片150g切絲，3顆青椒去籽後切絲。
- 2 將1放入碗內，加入3大匙燒肉醬汁、2小匙太白粉後拌勻。
- 3 將鋁箔紙摺成與網子相同大小，鋪上2。



快速 10 分鐘 燒烤

## 一口油淋雞

- 1 雞腿肉1塊（200g）分為10等分，加入醬油、酒各1小匙醃漬調味。
- 2 放入塑膠袋內，加入1又1/2大匙太白粉，取廚房紙巾擦乾水氣，在放入1之後搖晃袋子讓太白粉裹勻。
- 3 雞皮朝上開始烤。加熱完畢後，與喜歡的蔬菜一起盛盤，淋上醬汁。（醬汁）  
蔥白10cm、大蒜、薑各適量切末、醬油、醋、砂糖各1大匙、麻油1小匙混合均勻。



快速 10 分鐘 燒烤


## 蠔油茄子雞肉

- 1 雞胸肉150g切成一口大小，加入鹽、胡椒各少許，茄子100g切成7~8mm厚的半圓片。
- 2 碗內加入蠔油、醬油各1/2大匙，酒1大匙、砂糖、太白粉各1小匙後拌勻，再加入1充分拌勻。
- 3 將鋁箔紙摺成容器狀，鋪上2。



快速 10 分鐘 燒烤

## 炒番茄醬雞肉

- 1 150g雞胸肉切成一口大小，50g洋蔥切片。
- 2 碗內加入蕃茄醬2大匙、蠔油1大匙，低筋麵粉1小匙、鹽、胡椒各少許，再加入1充分拌勻。
- 3 將鋁箔紙摺成容器狀，鋪上2。



# 主菜

· 附屬品操作請參照第44頁

· 有★記號的食譜，標示部分雖然有標示網子，但不使用網子，直接放在烤盤上。



快速 10 分鐘 燒烤

## 羊栖菜海苔烤雞肉

- 1 水煮羊棲菜（瀝乾水分）、雞絞肉各100g混合，平均鋪在1/2片（約19x10cm）烤海苔上。  
※可依喜好在表面灑上芝麻或青海苔粉。



快速 10 分鐘 燒烤

## 紫蘇梅子沙丁魚

- 1 沙丁魚4尾（1尾60g）剖開去骨，放入塑膠袋內，加進醬油、味醂各1/2大匙醃漬。
- 2 擦乾1的水分，在魚身上各蓋一張青紫蘇，再抹上適量紫蘇梅後折半。



快速 10 分鐘 燒烤

## 烤甜醬魚

- 1 鯖魚2片（1片80g）分別切半，抹上少許鹽後靜置。
- 2 味噌、味醂、芝麻粉各2小匙混合。
- 3 擦乾1的水分，皮朝下放在網子上，將2塗在表面上再灑上適量芝麻。



快速 10 分鐘 燒烤

## 海苔烤鱈魚

- 1 鱈魚2片（每片80g）除去小骨，每片切成3等分。以適量的鹽、酒醃漬調味。
- 2 將1/2片烤海苔切成6等分，塗上1/2大匙低筋麵粉水後，皮朝下放置。
- 3 低筋麵粉、水各1大匙、青海苔粉1/2小匙，抹在2的表面。



快速 10 分鐘 燒烤

## 蝦捲

- 1 8尾鮮蝦去殼留尾，去除腸泥，在側腹劃幾刀拉直蝦子，仔細擦乾水分。
- 2 將兩片春捲皮各切成4片，放上共8片青紫蘇、蝦子之後擠適量美乃滋，連同春捲皮捲好。
- 3 捲好之後排列在下層。



快速 10 分鐘 燒烤

## 錫箔紙烤干貝豆芽

- 1 一顆青椒切絲，100g的帆立貝柱各切成一半厚度。  
※加熱的時候要包好鋁箔紙。
- 2 準備2張鋁箔紙，將1/2袋豆芽菜、1依序平分鋪上，稍稍灑上鹽、胡椒後，包起來。
- 3 加熱後，適量沾上桔醋醬油。



快速 10 分鐘 燒烤

## 香草鮭魚

- 1 麵包粉、橄欖油各1大匙，起司粉、乾燥羅勒各1小匙，鹽、粗粒胡椒各少許混合。
- 2 生鮭魚2片（每片80g），將1放在魚片上。



快速 10 分鐘 燒烤

## 鮭魚番茄羅勒醬

- 1 100g國王鮭切1cm厚斜片，1顆番茄（150g）縱向切半後切成1cm寬，50g莫札瑞拉起司切成5mm寬。
- 2 用鋁箔紙折2個容器，鮭魚與番茄分成幾個同樣份量交叉排列，再把起司放上，灑入鹽、胡椒各少許，淋上2大匙羅勒醬。



快速 10 分鐘 燒烤

## 酥烤咖哩鯖魚

- 1 鯖魚2片（1片100g）去骨後斜刀切3等分，抹上2小匙醬油後靜置。
- 2 1大匙太白粉與1小匙咖哩粉混合，灑在拭乾水分的1上，拍掉多餘的粉。



快速 10 分鐘 蒸煮

## 一口燒賣

- 1 150g豬絞肉及1/3小匙鹽充分揉捏混合。放入洋蔥1/2個（切末）、醬油、麻油、太白粉、砂糖各1小匙，胡椒、薑泥各少許，充分揉勻。
- 2 將1分成10等分搓圓，沾上適量太白粉，將切絲的燒賣皮適量地包裹周圍。放在鋪上烘焙紙的網子上。



快速 10 分鐘 蒸煮

## 梅子蒸肉★

- 1 在平底耐熱容器上鋪好1/2個洋蔥（切薄片）。
- 2 豬里肌肉片150g（切成3~4cm寬）、梅乾3個（去籽剝碎）、味噌1/2大匙、芝麻1小匙充分混合，拌到沒有結塊後再鋪於1上。
- 3 加熱後加入適量小豆苗菜混合。



快速 10 分鐘 蒸煮

## 醋溜味噌醬蒸豬肉高麗菜★

- 1 豬肉片150g、高麗菜100g都切成1口大小。
- 2 碗內放入味噌、芝麻粉各1大匙、醋2小匙、砂糖1/2小匙後充分混合，再加入1混合。
- 3 將2抹在肉上鋪平在平底耐熱容器內。  
※加熱後，也可以撒上白芝麻。

18510分鐘  
100道食譜  
主菜



# 主菜

• 附屬品操作請參照第44頁

• 有★記號的食譜，標示部分雖然有標示網子，但不使用網子，直接放在烤盤上。



快速 10 分鐘 蒸煮

## 秋葵肉捲

- 1 明太子1/2塊去除外層薄膜，拌入1小匙美乃滋。
- 2 豬里肌薄片200g分成8等分攤平，各放在共8片的青紫蘇葉上。抹上1之後將8根秋葵各自放上後捲起，灑上少許鹽、胡椒。
- 3 捲好之後排列在下層。



快速 10 分鐘 蒸煮

## 白菜蒸雞肉★

- 1 碗內放入雞腿肉100g（切成2cm塊狀），加少許鹽、胡椒，薑絲10g，調味雞粉2/3小匙，太白粉、酒各1大匙後拌勻。
- 2 白菜150g（斜切片）、紅蘿蔔20g（切絲）鋪平在直徑25cm的平底耐熱容器上，加入少許鹽、胡椒。
- 3 放入1的肉，不要與2重疊。
- 4 加熱後拌勻，灑上適量小豆苗菜。



快速 10 分鐘 蒸煮

## 蒸紙包鮭魚蔬菜

- 1 將烘焙紙的邊用釘書機釘起來做成2個高約5cm的船形容器。
- 2 高麗菜（任意切片）、紅蘿蔔（切絲）、鴻喜菇各40g平分放入1，輕輕將表面壓平，再將2片生鮭魚（每片80g，去骨）斜刀切4等分，灑少許鹽後放上。
- 3 味噌、味醂各1大匙混合後，淋在2上。  
※加熱後，灑上蔥花。



快速 8 分鐘 燒烤

## 義式檸檬竹筴魚

- 1 竹筴魚4片（三片切法，160g），每片切半，灑上少許鹽。  
※擔心有小魚刺的話，可以事先剔除。
- 2 與嫩煎里肌肉（第45頁）的2相同方法烹調。不過除了蛋液與起司粉之外，再加1小匙咖哩粉。  
※若竹筴魚的厚度超過1cm，請選「快速10分鐘」來燒烤。



快速 8 分鐘 燒烤

## 蘆筍豬肉捲

- 1 五花肉薄片150g分成6等分攤平，6根蘆筍各放1根在肉片上後捲起，灑上少許鹽、胡椒。
- 2 捲好之後排列在下層。



快速 8 分鐘 燒烤

## 雞胸肉芝麻燒

- 1 4條雞柳去筋後將較厚部分切開，灑上少許鹽、胡椒。
- 2 將1放入塑膠袋內，加醬油、酒各1小匙、薑泥1/2小匙後靜置醃漬。
- 3 以廚房紙巾將2的水分擦乾，雙面抹上1/2大匙美乃滋，裹上2大匙黑芝麻。



快速 10 分鐘 蒸煮

## 蓮藕蒸白身魚★

- 1 白身魚2片（1片80g）各斜刀切3等分，抹上少許鹽、1小匙酒後靜置。
- 2 將100g蓮藕磨成泥，加入1/2個蛋白、鹽少許、味醂1/4大匙後拌勻。
- 3 將白身魚各3片在容器內排開不要重疊，2片分別擺放在上頭。
- 4 加熱後，以高湯75ml、鹽、胡椒少許、太白粉1小匙煮成芡汁後淋上。



快速 10 分鐘 蒸煮

## 1人份牛肉蓋飯★

(本食譜為1人份)

- 1 70g牛肉薄片切成一口大小，50g洋蔥切片。
- 2 將1鋪在耐熱容器內，加入醬油、砂糖各2小匙充分拌勻。
- 3 大碗內盛200g白飯，與2一起放在烤盤上。
- 4 加熱後，將配料拌勻後倒在白飯上，適量灑上斜刀蔥絲。



快速 8 分鐘 燒烤 強

## 油豆腐牛肉捲

- 1 油豆腐1個（200g），先將表面水分擦乾，厚度切半，再各自縱切4等分。將5cm蔥白切絲後分成8等分。
- 2 將四片牛肉薄片（200g）長度對半切，以醬油1又1/2大匙、味醂1大匙混合後醃漬調味。
- 3 攤開2，把1捲起，捲好之後排列在下層。
- 4 啟動後30秒內，按下強。



快速 8 分鐘 蒸煮

## 鳥巢高麗菜絲

- 1 將烘焙紙邊緣立起來鋪在網子上，30g高麗菜（切絲）分成2等分，鋪放的時候挖空中央呈甜甜圈狀。將兩顆蛋各自打在兩個凹洞中。
- 2 加熱後，灑上少許鹽、胡椒。



快速 8 分鐘 蒸煮

## 蘆筍水餃

- 1 將4根蘆筍切半。
- 2 豬絞肉100g，酒1又1/2大匙、薑泥1小匙、鹽、胡椒各少許混合後，平均放在8張餃子皮上，再放上蘆筍後捲起。
- 3 烘焙紙鋪在網子上，捲好2之後排列在下層。



快速 8 分鐘 蒸煮 弱

## 打拋肉飯

(本食譜為1人份)

- 1 雞絞肉120g，切粗丁的彩椒、青椒各10g、紅辣椒適量、魚露1/2大匙、醬油、蠔油各1/4大匙，砂糖2小匙均勻混合。
- 2 將鋁箔紙做的容器放在網子上，將1鋪在容器內。剩餘空間上放置2個重疊著紙杯，打蛋進去。  
※請使用耐熱超過100°C的紙杯。
- 3 啟動後30秒內，按下弱。
- 4 加熱後，盛在白飯上。





# 配菜

· 附屬品操作請參照第44頁

· 有★記號的食譜，標示部分雖然有標示網子，但不使用網子，直接放在烤盤上。



快速 10 分鐘 燒烤

## 烤起司馬鈴薯

- 1 馬鈴薯 1 大個 (200g) 切成厚 1~2mm 的半月形薄片。2 片火腿切成 1/4 圓形。
- 2 烘焙紙鋪在網子上，將 1 分成 2 等分攤開並列，灑上少許鹽・胡椒，各放上披薩用起司 15g。可依喜好灑上荷蘭芹。



快速 10 分鐘 燒烤

## 烤起司南瓜

- 1 烘焙紙鋪在網子上，將厚 5mm 的薄片南瓜 150g 取一半量，邊緣重疊地排上去。
- 2 在 1 上灑少許鹽・胡椒，再加上披薩用起司 50g。



快速 10 分鐘 燒烤

## 浸烤茄子小甜椒

- 1 茄子 2 條 (200g) 劃斜刀後切成 4 等分，小甜椒 8 條縱切 1 刀，放入塑膠袋內。加入沙拉油 1 大匙後充分抹勻。
- 2 加熱後，加入醬油、味醂各 1 大匙醃漬。



快速 10 分鐘 燒烤

## 甜辣醬牛蒡大豆

- 1 將 50g 牛蒡清洗乾淨，帶皮切成 1cm 厚片，泡水。
- 2 1、黃豆 (水煮) 50g 拭乾水分，將 1/2 大匙太白粉均勻抹上後塗上 1/2 大匙沙拉油。
- 3 烘焙紙鋪在網子上，鋪上 2 不重疊。
- 4 加熱後，加入 2 小匙醬油、1/2 大匙砂糖、1/4 大匙醋拌勻。



快速 10 分鐘 燒烤

## 青椒鑲鮭魚肉

- 1 3 顆青椒縱刀切半，去籽。
- 2 瀝乾水分的鮭魚 (罐頭) 60g、麵包粉 3 大匙、蛋液 1 顆份、鹽・胡椒各少許混合後，填入 1。



快速 10 分鐘 燒烤

## 蟹肉棒煎蛋

- 1 將兩片 22×17cm 烘焙紙相疊，4 邊用釘書機固定，做一個 14×9cm，高 4cm 的容器。(烘焙紙不用裁剪直接折，以釘書機固定)
- 2 4 條蟹肉棒 (都切成一半長度)、3 顆蛋的蛋液、青蔥 1 根 (切蔥花)、鹽・胡椒各少許混合。
- 3 將 1 放在網子上，倒入 2 後燒烤，加熱後，在爐內蒸 2~3 分鐘。



快速 10 分鐘 蒸煮

## 番茄蒸蛤蜊★

- 1 吐沙後的蛤蜊 200g 放入耐熱平底容器內，加入番茄一顆 (切粗丁)、白酒 1/2 大匙、橄欖油 1 小匙、大蒜 (切末)、鹽・胡椒各少許混合。
- 2 加熱後，灑上適量荷蘭芹 (切末)。  
※若加熱後有蛤蜊還沒開殼，就放入另一個小容器蓋上保鮮膜，邊觀察情況邊以 500W 微波加熱。



快速 10 分鐘 蒸煮

## 清蒸蘆筍蝦

- 1 10 尾鮮蝦去殼留尾，在蝦背劃刀去除腸泥。清洗後拭乾，放入平底耐熱容器內。
- 2 在 1 內放入酒、太白粉各 1/2 大匙、鹽・胡椒少許後拌勻。
- 3 加入 4 根蘆筍 (斜切)、蒜末與薑末各少許，檸檬汁 2 小匙、鹽・胡椒各少許後混合。
- 4 加熱後，全部充分拌勻。



快速 10 分鐘 蒸煮

## 蒸花枝青江菜★

- 1 花枝 1 碗 (250g) 去除內臟後洗淨。花枝腳每隔 2 條切開，身體切成 1cm 寬的花枝圈。
- 2 醬油 1 大匙、調味雞粉 2 小匙、麻油 1 小匙、紅辣椒適量 (切圈) 放入 1 後拌勻。
- 3 將青江菜 200g (切段、芯切半) 放入平底耐熱容器內，放上 2 後攤平。



快速 10 分鐘 蒸煮

## 小松菜拌櫻花蝦★

- 1 小松菜 150g 清洗後切成 3cm 長，1/2 片的炸豆皮切半後切絲。
- 2 將 1、櫻花蝦 10g 放入平底耐熱容器，加入酒 1/2 大匙、醬油、砂糖各 1 小匙、和風高湯粉少許。
- 3 加熱後攪拌。



快速 10 分鐘 蒸煮

## 蒸鮮蚵★

- 1 鮮蚵 150g 泡鹽水清洗。
- 2 在 2 個耐熱容器內，分別鋪上昆布高湯 (5cm 塊) 各 1 片、鮮蚵、切成 8 等分的豆腐 1/2 個 (150g)、酒 2 小匙平分。
- 3 加熱後，灑上適量山芹菜，加入桔醋醬。



快速 10 分鐘 蒸煮

## 蕪菁燴肉★

- 1 帶葉的蕪菁 2 顆 (400g) 去皮切成厚 5~7mm 的一口大小，葉子切段，放入金屬篩網內。
- 2 平底耐熱容器內放入雞絞肉 50g、高湯 50ml、醬油 1 大匙、酒、味醂各 1/2 大匙、太白粉 1 小匙、薑泥 1/2 小匙之後充分拌勻。
- 3 加熱後，在 2 內拌入蕪菁葉。



18510分鐘  
100道食譜  
配菜



# 配菜

· 附屬品操作請參照第44頁

· 有★記號的食譜，標示部分雖然有標示網子，但不使用網子，直接放在烤盤上。



快速 10 分鐘 蒸煮

## 燴鮮菇

- 1 在金屬托盤內放入喜好的菇類（金針菇、鴻喜菇等）100g（切成適當大小）、醬油、味醂各1大匙、太白粉2小匙、水3大匙混合。
- 2 加熱後，全部充分拌勻。  
※加熱後要取出烤盤時，托盤容易滑動，請小心拿取。



快速 10 分鐘 蒸煮

## 蒸麵麩蛋★

- 1 將切片的洋蔥50g、麩（面筋）10g 平均攤在平底耐熱容器內，倒入以3~4倍水稀釋的柴魚醬油露（2倍濃縮）150ml。
- 2 2個稍微攪拌的蛋液均勻倒上去。
- 3 加熱後，依喜好灑上山芹菜。



快速 10 分鐘 蒸煮

## 起司豆芽菜★

- 1 平底耐熱容器內鋪上1袋豆芽菜，加入鹽、胡椒各少許。
- 2 在1上放入培根40g（切絲）、均勻灑上披薩用起司40g、適量黑胡椒。



快速 8 分鐘 燒烤

## 奶油蒜香炒花枝芹菜

- 1 花枝1/2碗，將身體切成1cm寬的花枝圈，腳切成適當長度，斜刀薄片芹菜80g、鹽和胡椒各少許、醬油1小匙、蒜泥少許，全部充分混合。
- 2 將鋁箔紙摺成與網子相同大小，鋪上1。將奶油10g切碎灑上。



快速 8 分鐘 蒸煮

## 菠菜拌油豆腐

- 1 菠菜100g、油豆腐2個（1個60g）放在網子上。
- 2 加熱後，將菠菜放入水中去除澀味，擠乾水分後切段。油豆腐切成一口大小。
- 3 味醂1大匙、醬油1/2大匙、鹽少許混合後，拌入2。  
※也可以撒上芝麻。



快速 8 分鐘 蒸煮

## 蒸培根卷★

- 1 培根6片各切半，菇類（金針菇、鴻喜菇等）100g平均分配捲起後用牙籤固定。
- 2 將1排在平底耐熱容器內，灑上少許鹽、胡椒。



快速 10 分鐘 蒸煮

## 冬粉沙拉★

- 1 平底耐熱容器裡放入醋1大匙、砂糖、醬油各1/2大匙、麻油1/2小匙、唐辛子粉適量、水35ml。
- 2 在1上，放入切半的綠豆粉絲（乾燥）10g、杏鮑菇（切條）50g、紅蘿蔔（切絲）40g、青椒（切絲）30g、蟹味棒（剝絲）2條（25g）、花生30g。
- 3 加熱後，將全部拌勻。  
※稍微保留一點冬粉口感的沙拉。



快速 10 分鐘 蒸煮

## 番茄蛋包湯★

- 1 番茄1/2個（100g）切塊、培根20g切成5mm寬。
- 2 2個耐熱容器內，分別放入1、均分的湯頭100ml、鹽、胡椒各少許、起司粉2小匙，再各打入1顆蛋。
- 3 加熱後，可依喜好灑上荷蘭芹。



快速 10 分鐘 蒸煮

## 紅蘿蔔&德式香腸沙拉

- 1 紅蘿蔔、洋蔥各100g切成5mm厚。
- 2 將1、4根德國香腸放入金屬篩網內。
- 3 加熱後，將德國香腸切半，淋上美乃滋、牛奶、芝麻粉各1大匙、少許鹽的混合調料。



快速 8 分鐘 蒸煮

## 韓式拌菜組合

- 1 生香菇3片切薄片、豆芽菜50g切半、白蘿蔔、紅蘿蔔各50g切絲。放入金屬篩網內。
- 2 將1、菠菜50g放在網子上。
- 3 加加熱後，將菠菜放入水中去除澀味，切成4~5cm長。蔬菜分別拌勻。



菠菜&香菇 麻油1/2大匙、芝麻粉1小匙、蒜泥、醬油、鹽各少許  
豆芽菜、白蘿蔔、紅蘿蔔 麻油1/2大匙、芝麻粉1小匙、蒜泥、鹽各少許



快速 8 分鐘 蒸煮

## 簡易蒸蛋豆腐

- 1 中型雞蛋3個、市售高湯粉1人份、水100ml充分混合。
- 2 在鋪了烘焙紙的金屬托盤上放入1。



快速 8 分鐘 蒸煮

## 鮮菇韭菜佐美乃滋味噌醬

- 1 金屬篩網內放入杏鮑菇（切條）100g、韭菜（切段）50g、火腿（切條）2片。
- 2 加熱後，加入1大匙美乃滋、1/4大匙味噌、1/2小匙砂糖拌勻。





# 開胃菜

- 附屬品操作請參照第44頁
- 有★記號的食譜，標示部分雖然有標示網子，但不使用網子，直接放在烤盤上。



快速 10 分鐘 燒烤  
**番茄肉醬烤雞塊**

- 1 雞胸肉（去皮）200g斜刀切成10等分，加入鹽、胡椒各少許。
- 2 抹上番茄肉醬20g，灑上披薩用起司20g。



快速 10 分鐘 燒烤  
**馬鈴薯豬肉捲**

- 1 牛、豬混合絞肉150g內加入美乃滋1大匙、麵包粉2大匙、鹽、胡椒、肉豆蔻各適量均勻混合，分成10等分。
- 2 如照片，將冷凍炸薯條各1根用1包好。



快速 10 分鐘 燒烤  
**茄子鑲肉**

- 1 茄子2條（200g）切成1.5cm圓片，切面用刀劃上格紋。
- 2 雞絞肉50g、韓式辣醬15g、酒1/2小匙、蒜泥少許、白芝麻適量混合，抹在1上。



快速 10 分鐘 燒烤  
**蓮藕片烤鮭魚**

- 1 120g蓮藕切成5mm厚。
- 2 將鮭魚罐頭60g瀝乾，美乃滋2大匙、醬油1/2小匙、適量的洋蔥切丁，混合後放在蓮藕上。



快速 10 分鐘 燒烤  
**烤梅子油豆腐**

- 1 油豆腐2片，切成一半厚度。
- 2 其中一個切面上塗上梅干4個（去籽切碎），青蔥一枝切成蔥花灑上之後，擠上適量美乃滋。



快速 10 分鐘 蒸煮  
**蒸烤洋風鮮蝦干貝★**

- 1 準備一個淺的平底耐熱容器，將8尾鮮蝦去殼去腸泥、4個帆立貝、1/2個櫛瓜切片，不要重疊排在容器內。
- 2 加入白酒1小匙、橄欖油1大匙、鹽、胡椒及蒜末各少許。  
※蒸出的湯汁沾麵包也很美味



快速 10 分鐘 燒烤  
**脆皮馬鈴薯沙拉**

- 1 馬鈴薯沙拉150g依喜好加入咖哩粉。
- 2 將1分成10等分放在10片餃子皮上，皮的周圍沾水，將皮捏起成三角形，餡料押到邊緣調整好形狀。
- 3 刷子沾沙拉油塗在2上。



快速 10 分鐘 燒烤  
**燒賣佐糖醋醬**

- 1 將冷凍燒賣12個及沙拉油2小匙放入塑膠袋內，讓油充分抹勻。
- 2 將洋蔥50g切成2cm塊、青椒1個、彩椒30g排列在鋁箔紙上，與1一起放在網子上。
- 3 耐熱容器內加入蕃茄醬、醬油、砂糖各1大匙，水3大匙、醋1小匙、太白粉2小匙後混合，放在烤盤上。
- 4 加熱後，加入3拌勻。



快速 10 分鐘 燒烤  
**蘿蔔美乃滋柚子醬燒**

- 1 白蘿蔔（300g）切成厚1cm圓片，表面抹上薄薄一層低筋麵粉。
- 2 雞絞肉120g內加入鹽少許後拌勻，均分放在白蘿蔔上。
- 3 美乃滋4大匙與柚子胡椒適量拌勻後塗在表面。



快速 10 分鐘 蒸煮  
**辣醬白蘿蔔**

- 1 準備一個平底的耐熱容器，將150g白蘿蔔切絲，1/4把韭菜切成適當長度放入，將100g薄切牛肉片（切成一口大小）分散放上去。
- 2 將調味料（醬油1又1/3大匙、麻油、太白粉各1/2大匙、一味辣椒粉適量）混合，均勻淋在步驟1上。
- 3 加熱後，全部充分拌勻。



快速 10 分鐘 蒸煮  
**蒸培根蔬菜串**

- 1 彩椒50g切成6片。
- 2 將喜好的蔬菜（白蘿蔔、紅蘿蔔、金針菇、菜豆之類，約150g）切成適當大小、根莖類切絲、培根6片切半，將蔬菜捲起來，與步驟1的彩椒一起用竹串串起來。
- 3 在網子上將步驟2與鵝鶉蛋6個排列一起。
- 4 加熱後，務必要將鵝鶉蛋浸在水中沖水去殼，用竹串串起來。全部灑上適量的鹽及粗粒胡椒。



快速 10 分鐘 蒸煮  
**蒸蔬菜起司火鍋**

- 1 取一個起司，將上方白色黴菌部分薄切去除，把鋁箔紙做成容器狀，放上起司。
- 2 切好喜歡的蔬菜 200g（參照下述）。（紅蘿蔔切成1公分的角棒狀、蓮藕、彩椒...切滾刀塊、白花椰菜...分成小朵、蘆筍...切成4等分）
- 3 將1、2食材與2根粗絞肉德國香腸放入金屬篩網內。
- 4 加熱後，將蔬菜沾上卡門貝爾起司來享用。  
※加熱後，在卡門貝爾起司上灑上粗粒胡椒也很美味。







快速 10 分鐘 蒸煮

## 辣德式香腸

- 1 豬絞肉 150g、鹽、黑胡椒各 1/3 小匙，砂糖 1/4 小匙、洋蔥 20g 切末，牛奶、白酒各 1 大匙，荷蘭芹 1 小匙切末，充分攪拌均勻。
- 2 將 1 分成 6 等分，用保鮮膜包成細長狀，兩端扭起。



快速 8 分鐘 燒烤

## 乾燒海鮮

- 1 冷凍綜合海鮮 250g 解凍，以廚房用紙巾擦去水氣。將 50g 鴻喜菇根部切掉分小束。
- 2 在碗內加入 1、番茄醬 2 大匙、甜辣醬 1 大匙、調味雞粉 1/2 小匙、太白粉 1 小匙混合。
- 3 將鋁箔紙摺成與網子相同大小，鋪上 2。



快速 8 分鐘 燒烤

## 雞胸肉明太子燒

- 1 4 條雞柳去筋後將較厚部分切開，灑上少許鹽、胡椒。
- 2 明太子 20g 刮取出魚子，與美乃滋 1 大匙混合，塗在 1 上。



快速 8 分鐘 燒烤

## 乾燒蝦

- 1 鮮蝦 8 尾（1 尾 20g），剪開背部蝦殼，蝦肉部分淺淺切開，排在網子上。  
※利用料理剪刀的話更方便。
- 2 橄欖油 1 大匙、醬油 1 小匙、蒜泥、黑胡椒、一味辣椒粉各適量混合，均勻淋在 1 上。



快速 8 分鐘 燒烤

## 雞胸錫箔燒

- 1 雞胸 200g 去筋畫刀。沙拉油 2 小匙、加入鹽、胡椒各少許混合。
- 2 將鋁箔紙摺成容器狀，鋪上 1。
- 3 加熱後，加入切斜片的青蔥混合，依喜好淋上檸檬汁。



快速 8 分鐘 燒烤

## 花枝美乃滋味增燒

- 1 烏賊 1 條（250g）去內臟洗淨，身體部分切成 8mm 大小。腳切成方便吃的大小。
- 2 碗內放入 1，加入長蔥 10cm 切粗末、味噌 1/2 大匙，美乃滋 1 大匙、豆瓣醬少許混合。
- 3 用鋁箔紙做成容器，將 2 分散不要重疊排進容器裡。



快速 8 分鐘 燒烤

## 培根鮮蝦捲

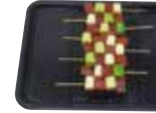
- 1 8 尾鮮蝦去殼留尾，去除腸泥。加入鹽、胡椒各少許，白酒 1 小匙、蒜頭 1/2 瓣切成末，混合一起。
- 2 培根 4 片切半，將鮮蝦分別捲起以牙籤固定，並排在網子中央。
- 3 加熱後淋上適量檸檬汁。



快速 8 分鐘 燒烤

## 鮭魚蔥段串燒

- 1 鮭魚（5cm 寬魚片）150g 縱向對半切，再切成厚條狀。
- 2 蔥 1 根（100g）切成配合鮭魚的長度。
- 3 用 8 根竹籤各自交互串起 1 的鮭魚與 2 的蔥，以酒、醬油各 1 大匙、味醂 1 大匙的混合醃料醃漬一段時間。
- 4 啟動後 30 秒內，按下弱。
- 5 將 3 剩下的醬汁煮滾，加熱後塗在烤串上。



快速 8 分鐘 燒烤

## 馬鈴薯煎餅

- 1 馬鈴薯 1 個（150g）與培根 1 片切絲。韓式泡菜 30g 切絲。
- 2 將 1 與青蔥 3 根（切蔥花）混合，在鋪上烘焙紙的網子上分成 6 等分，輕按成圓餅狀攤開。從上方灑上適量披薩用起司。
- 3 啟動後 30 秒內，按下弱。



快速 8 分鐘 燒烤

## 香菇泡菜起司燒

- 1 生香菇切除根部，韓式泡菜 80g（切粗末）分成 8 等分放在葷傘內側。
- 2 火腿、起司片（會溶化的類型）各 2 片，各自切成 4 片，依序放在 1 上。



快速 8 分鐘 燒烤

## 美乃滋醬烤日式魚板

- 1 在碗內放入青蔥 1 根（切蔥花）、美乃滋 2 大匙、醬油 1/3 小匙充分混合。
- 2 日式魚板 1 片（110g）在表面劃 10 字刀，放在網子上後抹上 1。
- 3 啟動後 30 秒內，按下弱。



快速 8 分鐘 燒烤

## 一口德式香腸吐司捲

- 1 吐司（三明治用）2 片塗上番茄醬 1 大匙，各放上 1 根絞肉香腸後捲起。各自取 4 根牙籤等間隔插好固定，切成 4 等分。  
※以噴霧器等稍微噴濕麵包後，較容易捲起。
- 2 鋪了烘焙紙的網子上，將 1 的切面朝上放置，15g 披薩用起司等分後灑上。
- 3 啟動後 30 秒內，按下弱。







快速 10 分鐘 燒烤 弱

## 熱烤三明治

- 1 吐司（8~10片切片）2片夾起司片2片、火腿1片，如照片用筷子等將邊緣壓平按緊。以相同方法再做1個。  
※一定要將邊緣確實壓緊，避免加熱時會綻開。
- 2 啟動後30秒內，按下弱。



快速 10 分鐘 燒烤

## 烤蘋果冰淇淋

- 1 蘋果1/2個帶皮切成5mm厚。
- 2 用鋁箔紙作成模具，將1的蘋果少量地均勻鋪開。均勻灑上切小塊的奶油10g，灑上適量砂糖。
- 3 開心果片10g鋪在烘焙紙上。
- 4 加熱後，將蘋果與冰淇淋適量疊在一起，灑上開心果片與適量砂糖。



快速 10 分鐘 燒烤 弱

## 美乃滋鮭魚飯糰

- 1 將白飯300g分成4等分，捏成飯糰。塗抹適量醬油。
- 2 將鮭魚（罐頭）80g瀝乾，美乃滋2大匙、醬油1小匙、青蔥1根（切蔥花）混合，平均分配放在1上，灑上適量芝麻。
- 3 啟動後30秒內，按下弱。



快速 10 分鐘 燒烤 弱

## 柚子味噌醬烤飯糰

- 1 將白飯300g分成4等分，捏成飯糰。
- 2 味噌、砂糖、芝麻各2小匙、柚子胡椒適量混合，如果太硬可以加點水調整。塗在1的表面。
- 3 啟動後30秒內，按下弱。



快速 10 分鐘 燒烤

## 牛肉薄片飯糰

- 1 塑膠袋內放入醬油2大匙、砂糖、味醂各1大匙、牛肉薄片150g混合醃漬調味。
- 2 白飯300g內加入1小匙芝麻，混合後製作6個圓桶狀飯糰。
- 3 用1將2捲起不要太緊實。保留剩餘醬汁。
- 4 加熱後，將浸泡用醬汁煮滾後淋在牛肉飯糰上。



快速 10 分鐘 燒烤

## 拔絲紅薯

- 1 地瓜150g切成條狀，放入塑膠袋內。加入沙拉油1小匙後充分抹勻。
- 2 加熱後，灑上適量蜂蜜、黑芝麻。



快速 8 分鐘 燒烤 弱

## 納豆豆包

- 1 炸豆皮2片各切半變成袋狀。
- 2 白飯150g、納豆50g、納豆附的醬汁、青蔥1根（切蔥花）、醬油1小匙充分混合，分成4等分塞進炸豆皮內，用牙籤封口。
- 3 啟動後30秒內，按下弱。



快速 10 分鐘 燒烤

## 簡易肉醬千層麵

- 1 網子上鋪烘焙紙，將10片餃子皮與番茄肉醬100g交互相疊，製作兩份。
- 2 披薩用起司20g等分放在1上。  
※使用市售番茄肉醬就會很方便。



快速 10 分鐘 燒烤 弱

## 法式烤吐司

- 1 雞蛋1顆、牛奶50mL、砂糖2大匙混合製成蛋液。
- 2 吐司（6片裝）1片切成16等分之後放入1，上下翻面2~3分鐘，讓吐司充分浸泡蛋液。
- 3 將2排在鋪了烘焙紙的網子上。
- 4 啟動後30秒內，按下弱。



快速 10 分鐘 蒸煮

## 簡易漢堡

- 1 鬆餅粉100g、水3大匙、沙拉油1大匙充分混合，分成2等分。放在裁成網子大小的烘焙紙上，在中央稍加一道壓痕，放在網子上。
- 2 用鋁箔紙做2個容器。一個內放入切片洋蔥50g，放在烤盤上。另一個，將牛肉片100g分為2等分鋪上，淋上醬油1大匙、麻油1/2大匙，再放上適量青蔥（切蔥花）、芝麻，放在烤盤上。
- 3 加熱後、把麵糰對折，抹上適量芥末醬後夾洋蔥、肉。





## 炙燒豐潤燒烤炙燒 (炙燒+低溫烹調)

用炙燒將表面烤硬，之後以低溫慢慢加熱。  
表面焦脆，口感卻多汁美味！



漢堡肉 (網烤漢堡肉)



美式肉捲

## 漢堡肉 (網烤漢堡肉)

建議時間 / 約20分鐘

材料 (4人份)	約308kcal	鹽份1.3g
洋蔥 (切末)	絞肉	400g
.....小的1個 (150g)	鹽	2/3小匙
奶油	A [ 蛋液	中型1/2個量
.....15g	胡椒、肉豆蔻	.....各少許
麵包粉	.....3大匙	
牛奶	.....3大匙	

\*2人份量也能自動完成。

1 將洋蔥與奶油放進耐熱容器中，包上保鮮膜，放在爐內中央。(不要放入烤盤)

微波 >> 600W | 2分鐘~2分30秒 >> 啟動

2 加熱後，去除水份後冷卻。

3 裝水進水箱中。(水位1以上)

4 用牛奶潤濕麵包粉。

5 將牛豬混合絞肉和鹽放入碗中，充份攪拌至呈現黏性後，加入2、4與A拌勻。

6 手先沾上沙拉油後將肉糰分成4等分。拍打肉糰去除空氣，捏成直徑9cm的扁圓型。

※拍打肉糰去除空氣是為了防止烤的時候肉糰破裂。

7 將網子放在烤盤中央，排放6的麵糰，放入上層。



選擇食譜 >> 水波爐 推薦食譜 >>

火力調整 >> 炙燒豐潤燒烤 (炙燒+低溫烹調)

>> 漢堡肉 (網烤漢堡肉) >> 加熱

>> 份量選擇 >> 啟動

## 美式肉捲

建議時間 / 約1小時5分鐘

材料 (4人份)	約413kcal	鹽份2.1g
洋蔥 (切末)	絞肉	500g
.....1個 (200g)	鹽	1小匙
奶油20g	A [ 蛋液	中型1個量
吐司 (切成6片)	蕃茄醬	.....1大匙
牛奶	胡椒、肉豆蔻	.....各少許
.....4大匙	蘆筍	.....4根

1 將洋蔥與奶油放進耐熱容器中，包上保鮮膜，放在爐內中央。(不要放入烤盤)

微波 >> 600W | 2分30秒~3分鐘 >> 啟動

2 加熱後，去除水份後冷卻。

3 裝水進水箱中。(水位1以上)

4 吐司撕成條狀以牛奶泡濕。

5 將牛豬混合絞肉和鹽放入碗中，充份攪拌至呈現黏性後，加入2、4與A拌勻。

6 將肉糰放在保鮮膜上拉成長方形，排上蘆筍後捲起。擠壓保鮮膜兩端排出空氣，捏成直徑5cm的棒狀。

7 將鋁箔紙邊緣稍微立起來鋪在烤盤上，將6取下保鮮膜後置於中央，放入上層。



選擇食譜 >> 水波爐 推薦食譜 >>

火力調整 >> 炙燒豐潤燒烤 (炙燒+低溫烹調) >>

美式肉捲 >> 加熱 >> 啟動

### 漢堡肉、美式肉捲肉糰的製作要點

●將絞肉和鹽充份攪拌至呈現黏性後，再加入其他材料。  
若一開始的攪拌不夠充分，烤的時候容易裂開。

●請快速、確實攪拌均勻  
時間太久的話手的溫度會讓肉糰溫度升高，容易溶出脂肪。攪拌肉之前可先放進冰箱靜置，或是用湯匙代替手來攪拌也可。



※ 選擇食譜 >> 食譜檢索 >> 用種類檢索 >> 炙燒 燒烤、無油酥炸 也可從中選擇。





建議時間 / 約50分鐘

## 慢火烤牛肉

材料 (6人份) 約140kcal 鹽份1.1g  
 牛瘦肉 (塊狀、厚6cm以下) ..... 600g  
 鹽 ..... 6g (重量約為肉的1%)  
 黑胡椒 ..... 適量  
 棉線

\*350~800g之間可自動烹調。  
 必須依據肉的厚度及寬度，做出烹飪的調整。

- 1 裝水進水箱中。(水位1以上)
- 2 用棉線綁住牛肉，將形狀控制在厚度在6cm以下、寬9cm以下。表面抹上鹽、黑胡椒，靜置約10分鐘。  
 ※必須依據成形後的尺寸調整烹調情況 (參考下述製作要點)
- 3 將網子放在烤盤中央，將肉擺放於中央處，放入上層。  
 (如果肉太長，請使用2張網子。)
- 4 加熱後請在室溫下靜置1小時左右，取下棉線，依照喜好切成想要的厚度。



選擇食譜 >> 水波爐推薦食譜 >> 火力調整 >> 炙燒豐潤燒烤 (炙燒+低溫烹調)  
 >> 慢火烤牛肉 >> 加熱 >> 啟動

### 慢火烤牛肉推薦醬汁！

- 洋葱醬汁**  
 洋葱 (磨泥) 1/4個 (50g)、桔醋醬和味醂各3大匙放入小鍋裡，燉煮一下。
- 蜂蜜芥末醬**  
 美乃滋3大匙、芥末粒1大匙、蜂蜜1小匙、鹽和胡椒各適量混合。  
 ※也可以放入醋醃碎龍蒿。
- 巴薩米克醋醬汁**  
 巴薩米克醋3大匙、醬油、紅酒、味醂、砂糖各1大匙、大蒜 (磨末) 一瓣放入小鍋煮開。
- 芥末醬油醬汁**  
 醬油、酒各1大匙、味醂2大匙、山葵醬適量放入小鍋煮滾，加入適量水溶性太白粉後煮一下。可依喜好加入少許檸檬汁。



建議時間 / 約1小時45分鐘

## 慢火烤豬肉

材料 (6人份) 約254kcal 鹽份1.1g  
 豬肩胛肉 (整塊、厚6cm以下) ..... 600g  
 鹽 ..... 6g (重量約為肉的1%)  
 胡椒 ..... 1/2小匙  
 棉線

\*350~600g之間可自動烹調。  
 450g以下，啟動後30秒內，按下弱。  
 (建議時間約1小時35分鐘)

- 1 裝水進水箱中。(水位2)
- 2 用棉線綁住豬肉，並且調整形狀，厚度在6mm以下。將胡椒及鹽塗抹豬肉表面，靜置約10分鐘。
- 3 將網子放在烤盤中央，將肉擺放於中央處，放入上層。  
 (如果肉太長，請使用2張網子。)
- 4 加熱後請在室溫下靜置到微溫，取下棉線，切成喜愛的厚度。  
 ※照片內淋上的是鳳梨醬汁。

選擇食譜 >> 水波爐推薦食譜 >> 火力調整 >> 炙燒豐潤燒烤 (炙燒+低溫烹調)  
 >> 慢火烤豬肉 >> 加熱 >> 啟動

### 慢火烤牛肉、烤豬肉慢火製作要點

- 請使用在烹調前放在冰箱內的肉。
  - 用棉線綁肉塑形，完成品會較為穩定。
- <慢火烤牛肉>**  
 ●關於成形後肉的切面大小及完成時的調節
- 寬：6cm 以下  
 厚：4cm 以下  
 細長的肉等成形後厚度在4cm以下且寬度在6cm以下者，啟動後請按下弱。
- 加熱後若立刻切，肉汁會流失太多，請在室溫下靜置1小時左右再切。
- <慢火烤豬肉>**  
 ●表面炙燒過後，調降溫度，以低溫加熱因此完成後切面會呈粉紅色。



建議時間 / 約1小時10分鐘

## 炙燒嫩雞胸肉

材料 (4人份) 約161kcal 鹽份1.6g  
 雞胸肉 ..... 1片 (300g)  
 A 白酒 ..... 1/2大匙  
 蜂蜜 ..... 1大匙  
 鹽 ..... 1小匙  
 胡椒 ..... 少許

\*2片雞胸肉也能自動完成。

- 1 裝水進水箱中。(水位1以上)
- 2 將A放入塑膠袋內拌勻後，再加入雞肉連同A揉搓，再放入冰箱冷藏醃漬3~4小時或隔夜。
- 3 將網子放在烤盤中央，雞皮朝上靠中央擺放，放入上層。
- 4 加熱後請在室溫下靜置到微溫，再切成喜愛的厚度。

選擇食譜 >> 水波爐推薦食譜 >> 火力調整 >> 炙燒豐潤燒烤 (炙燒+低溫烹調)  
 >> 炙燒嫩雞胸肉 >> 加熱 >> 份量選擇 >> 啟動

### 《香料風味》

將材料表的A代換下列。  
 鹽 ..... 1/2小匙 橄欖油 ..... 1大匙  
 綜合香料 ..... 1~2小匙  
 \*若使用市售香草鹽取代鹽與綜合香料時，鹽份應為肉重量的0.9%左右。



建議時間 / 約1小時10分鐘

## 炙燒雞肉捲

材料 (8人份) 約148kcal 鹽份0.8g  
 雞胸肉 ..... 2片 (600g)  
 鹽 ..... 1小匙  
 胡椒 ..... 少許  
 酒 ..... 2大匙

- 1 裝水進水箱中。(水位1以上)
- 2 雞胸肉從皮的另一側切開，讓厚度均等，取下一片的皮。雙面均勻抹上鹽、胡椒。
- 3 將2的兩片皮朝外排列成螺旋狀並調整形狀，以棉線綁起。塑膠袋裡放入酒和雞肉後搓揉，再放入冰箱內醃漬10分鐘以上。
- 4 將網子放在烤盤中央，雞皮朝上靠中央擺放，放入上層。
- 5 加熱後請在室溫下靜置到微溫，再切成喜愛的厚度。

選擇食譜 >> 水波爐推薦食譜 >> 火力調整 >> 炙燒豐潤燒烤 (炙燒+低溫烹調)  
 >> 炙燒雞肉捲 >> 加熱 >> 啟動

炙燒、燒烤、  
無油酥炸、  
炙燒豐潤燒烤

※第64~65頁的食譜，選擇食譜 >> 食譜檢索 >> 用種類檢索 >> 炙燒燒烤、無油酥炸 也可從中選擇。





建議時間／約1小時30分鐘

## 炙燒低溫嫩豬五花

材料 (4人份) 約338kcal 鹽份1.1g  
 豬五花肉 (整塊) ..... 350g  
 鹽 ..... 4g (重量約為肉的1.2%)  
 粗粒黑胡椒 ..... 1/4小匙  
 \*350~500g之間可自動烹調。

- 1 裝水進水箱中。(水位1以上)
- 2 豬肉表面抹上鹽、粗粒黑胡椒，靜置約10分鐘。
- 3 將網子放在烤盤中央，肥肉朝上靠中央擺放，放入上層。(如果肉太長，請使用2張網子。)

選擇食譜 >> 水波爐推薦食譜 >> 火力調整 >> 炙燒豐潤燒烤 (炙燒+低溫烹調)  
 >> 炙燒低溫嫩豬五花 >> 加熱 >> 啟動



建議時間／約1小時10分鐘

## 炙燒豬肉火腿

材料 (4人份) 約147kcal 鹽份1.1g  
 豬里肌肉 (整塊) ..... 400g  
 鹽 ..... 4g (重量約為肉的1%)  
 胡椒 ..... 1/4小匙  
 橄欖油 ..... 多於1大匙

- 1 裝水進水箱中。(水位1以上)
- 2 豬肉抹上鹽、胡椒。塑膠袋內放入橄欖油與豬肉後搓揉，綁緊袋口，靜置在冰箱內30分鐘以上。

### <製作要點>

放在冰箱內一晚，完成後口感會更多汁。

- 3 將網子放在烤盤中央，將肉擺放於中央處調整形狀，放入上層。(如果肉太長，請使用2張網子。)

選擇食譜 >> 水波爐推薦食譜 >> 火力調整 >> 炙燒豐潤燒烤 (炙燒+低溫烹調)  
 >> 炙燒豬肉火腿 >> 加熱 >> 啟動

### 炙燒低溫嫩豬五花、炙燒豬肉火腿製作要點

- 請使用在烹調前放在冰箱內的肉。

## 炙燒

上方會供應較強火力，能將表面烤到金黃焦香！  
 從魚類炙燒到肉類料理、味噌田樂等炙燒食譜都讓人充滿期待。



建議時間／約12分鐘

## 炙燒豬排

材料 (2人份) 約395kcal 鹽份1.6g  
 豬里肌肉 (厚1.5cm) ..... 2片 (1片150g)  
 鹽 ..... 1/3小匙  
 胡椒、低筋麵粉 ..... 各適量  
 肉的厚度1cm時請按下弱。

- 1 裝水進水箱中。(水位1以上)
- 2 在豬肉的肥肉和瘦肉交處切幾刀，並且切斷肉筋。兩面灑鹽、胡椒、並抹上低筋麵粉。
- 3 將兩片網子疊成2層後放在烤盤中央。網子上抹油，將豬肉置於中央，放入上層。

選擇食譜 >> 水波爐推薦食譜 >> 火力調整 >> 炙燒  
 >> 炙燒豬排 >> 加熱 >> 啟動



建議時間／約18分鐘

## 炙燒豬肋排

材料 (2人份) 約380kcal 鹽份1.6g  
 豬排骨 (10cm長) ..... 300g  
 鹽 ..... 1/2小匙  
 胡椒 ..... 1小匙

- 1 裝水進水箱中。(水位1以上)
- 2 豬排骨抹上鹽、胡椒。
- 3 將網子放在烤盤中央，肋排靠中央擺放，放入上層。

選擇食譜 >> 水波爐推薦食譜 >> 火力調整 >> 炙燒  
 >> 炙燒豬肋排 >> 加熱 >> 啟動

### 炙燒食譜的製作要點

- 魚類炙燒、牛排等，炙燒表面後，加熱但不要將食品的中心烤熟。請使用可供生食的新鮮食材。
- 將2片網子疊成2層，食材靠中央擺放(參考右邊照片黃色線)，緊靠排列。依食譜內容不同，也有僅需網子1個來烹調的食譜。
- 無法將食材夾在相疊的網子之間，疊成2層加熱。
- 烤盤上先鋪好鋁箔紙或烘焙紙，收拾清理會更輕鬆。
- 因食材的厚度、形狀、加熱前溫度不同，烤出來的色澤及狀態也會不同。加熱結束後，請立刻取出。此外，背面烤出來的顏色會比正面淺。可按照喜好翻面觀察情況並延長加熱時間。



※ 選擇食譜 >> 食譜檢索 >> 用種類檢索 >> 炙燒 燒烤、無油酥炸 也可從中選擇。

※ 選擇食譜 >> 食譜檢索 >> 用種類檢索 >> 炙燒 燒烤、無油酥炸 也可從中選擇。



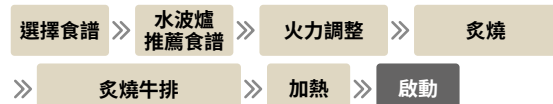


建議時間／約8分鐘

## 炙燒牛排

材料 (2人份) 約417kcal 鹽份0.1g  
 牛排用 (里脊、肩胛肉等厚度1~1.5cm)  
 .....2片 (120~140g /片)  
 鹽、粗粒黑胡椒 ..... 各適量

- 1 裝水進水箱中。(水位1以上)
- 2 以廚房紙巾吸乾牛肉表面的水分，確實抹上鹽、粗粒黑胡椒。
- 3 將兩片網子疊成2層後放在烤盤中央。將牛肉放在中央，放入上層。



[手動加熱時: 選擇炙燒、上色區域標準約7~8分鐘]

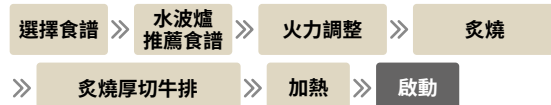


建議時間／約11分鐘

## 炙燒厚切牛排

材料 (2人份) 約309kcal 鹽份0.1g  
 牛排用 (臀肉、腿肉、肩胛肉等厚1.5~2cm)  
 .....2片 (100~120g /片)  
 鹽、粗粒黑胡椒 ..... 各適量

- 1 裝水進水箱中。(水位1以上)
- 2 以廚房紙巾吸乾牛肉表面的水分，確實抹上鹽、粗粒黑胡椒。
- 3 將兩片網子疊成2層後放在烤盤中央。將牛肉放在中央，放入上層。



[手動加熱時: 選擇炙燒、上色區域標準約10~11分鐘]

### 炙燒牛排、炙燒厚切牛排的製作要點

- 請使用在烹調前放在冰箱內的肉。不需要預先取出放在室溫下。
- 肉厚度、形狀、加熱前溫度不同，烤出來的狀態也會不同。此外，背面烤出來的顏色會比正面淺。想要追加背面的烤色時，請在加熱之後立刻翻面，再視情形按延長加熱。(延長之後，可能中間會過熱，請注意。)



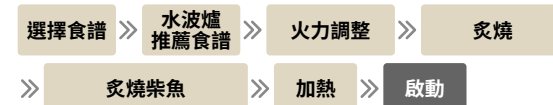
建議時間／約6分鐘

## 炙燒柴魚

材料 (2人份) 約171kcal 鹽份0.2g  
 鯉魚 (生魚片用、厚4cm以上) ※ .....1片 (250~300g)  
 鹽 ..... 適量  
 酒 ..... 適量  
 佐料  
 大蒜、薑、青蔥等 ..... 各適量

※尺寸較小的魚片 (厚約3cm) 也可以做。烤法請參考下述內容。  
 ※除了鯉魚之外，黑鮪幼魚也可以做。

- 1 裝水進水箱中。(水位1以上)
- 2 鯉魚表面抹鹽，放在冰箱裡冰30分鐘左右。
- 3 以廚房紙巾吸乾2的表面。
- 4 將兩片網子疊成2層後放在烤盤中央。網子抹油，將鯉魚放在中央後表面噴上料理酒，放入上層。  
 ※放置方法請參考下述製作要點。

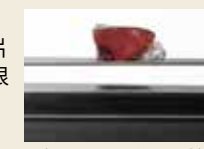


[手動加熱時: 選擇炙燒、上色區域集中約6分鐘]

- 5 加熱後切成喜愛的厚度，加入佐料。  
**<切厚約3cm的魚片時>**  
 將2張烤盤疊在一起使用 (網子也2層疊在一起)。將疊起的烤盤放在上層，啟動後30秒內，按下弱。(建議時間約5分鐘)  
 魚的放置方法請參考下述製作要點。

### 炙燒柴魚、炙燒鮭魚的製作要點

- 放置方法  
 把鋁箔揉成一團橫放固定魚片，讓魚片表面能呈等高水平狀，表面就能烤得很漂亮。  
 把鋁箔紙插入網子內就會很穩定。  
 ●魚直到烹調前都請放在冰箱內。
- 鯉魚腹側較薄的部分會全熟。此外，加熱前請徹底去除魚內臟，就不會產生腥臭味。
- 魚的形狀、厚度、加熱前溫度不同，烤出來的色澤及狀態也會不同。烤出來色澤太淡時，可按照喜好觀察情況並延長加熱時間。(延長之後，可能中間會過熱，請注意。)



(從側面看的照片)



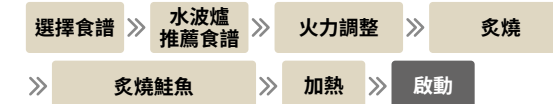
建議時間／約6分鐘

## 炙燒鮭魚

材料 (2人份) 約288kcal 鹽份1.6g  
 鮭魚 (生魚片用、背部、厚約2cm以上) ※ .....1片 (160~200g)  
 酒 ..... 適量  
 蔥白 (切末) ..... 30g  
 醋 ..... 2大匙  
 麻油 ..... 1大匙  
 砂糖 ..... 2小匙  
 鹽 ..... 1/2小匙

※厚度較薄的魚肚側，沒辦法烤得太好。

- 1 裝水進水箱中。(水位1以上)
- 2 以廚房紙巾吸乾鮭魚表面的水分。
- 3 將兩片網子疊成2層後放在烤盤中央。網子抹油，將鮭魚放在中央後表面噴上料理酒，放入上層。  
 ※放置方法請參考下述製作要點。



[手動加熱時: 選擇炙燒、上色區域集中約6分鐘]

- 4 加熱後以保鮮膜覆蓋，放進冰箱冷藏室充分冷卻。
- 5 切成喜好的厚度，淋上混合好的A。  
 ※炙燒的表面魚肉容易散開，請包著保鮮膜直接切。

※ 選擇食譜 >> 食譜檢索 >> 用種類檢索 >> 炙燒、燒烤、無油酥炸 也可從中選擇。

※ 選擇食譜 >> 食譜檢索 >> 用種類檢索 >> 炙燒、燒烤、無油酥炸 也可從中選擇。





建議時間／約8分鐘

## 炙燒花枝

材料 (2人份) 約83kcal 鹽份0.8g  
 花枝.....1條 (250g)  
 鹽.....適量

- 1 裝水進水箱中。(水位1以上)
- 2 花枝去除內臟後洗淨。將花枝腳每2~3條切下。身體表面劃刀。
- 3 以廚房紙巾吸乾花枝表面水氣。
- 4 將兩片網子疊成2層後放在烤盤中央。將花枝及花枝腳放在中央，灑鹽，放入上層。



選擇食譜 >> 水波爐推薦食譜 >> 火力調整 >> 炙燒  
 >> 炙燒花枝 >> 加熱 >> 啟動

[手動加熱時：選擇炙燒、上色區域分散約8分鐘]

### <製作要點>

以醬油或味醂等調味料醃漬的食材容易烤焦，請在加熱後再淋上醬汁。



建議時間／約12分鐘

## 炙燒干貝

材料 (2人份) 約54kcal 鹽份0.6g  
 扇貝(帶殼).....2個 (150g /個)  
 奶油、醬油.....各適量

- 1 裝水進水箱中。(水位1以上)
- 2 使用西餐刀從貝殼縫隙伸進去(平殼面朝上)，貼著上層的貝殼一邊撬開一邊將貝肉剝離貝殼。再將半邊帶肉的扇貝，同樣使用西餐刀從底部將貝柱與貝殼切斷。
- 3 以廚房紙巾吸乾扇貝表面水氣，放在有弧殼面的貝殼上，灑上切碎的奶油。
- 4 將兩片網子疊成2層後放在烤盤中央。將扇貝放在中央，放入上層。



選擇食譜 >> 水波爐推薦食譜 >> 火力調整 >> 炙燒  
 >> 炙燒干貝 >> 加熱 >> 啟動

[手動加熱時：選擇炙燒、上色區域分散約12分鐘]

### <製作要點>

加熱後貝殼裡會有湯汁，因此貝殼如果是傾斜的話，將鋁箔紙揉成團墊在貝殼下，讓貝殼水平穩定。

- 5 加熱後可依喜好淋上醬油。



建議時間／約5分鐘

## 炙燒佃煮

材料 (4人份) 約161kcal 鹽份1.6g  
 佃煮魚乾(柳葉魚、青花魚等)  
 .....4~6片 (1片約10g)

- 1 裝水進水箱中。(水位1以上)
- 2 將兩片網子疊成2層後放在烤盤中央。將佃煮魚乾放在中央，放入上層。



選擇食譜 >> 水波爐推薦食譜 >> 火力調整 >> 炙燒  
 >> 炙燒佃煮 >> 加熱 >> 啟動

[手動加熱時：選擇炙燒、上色區域分散約5分鐘]

<如果是竹筴魚或秋刀魚等大片的佃煮魚乾(1片約40g)>  
 啟動後30秒內，按下強。(建議時間／約7分鐘)



建議時間／約5分鐘

## 味噌田樂

材料 (2人份) 約5kcal 鹽份0.3g  
 蒟蒻.....1片 (200g)  
 鹽.....適量  
 市售的田樂味噌、芝麻.....各適量

- 1 裝水進水箱中。(水位1以上)
- 2 蒟蒻切成2cm寬，灑鹽搓揉後用熱水汆燙。
- 3 以廚房紙巾仔細吸乾2表面水氣，塗抹田樂味噌，灑上芝麻。
- 4 將兩片網子疊成2層後放在烤盤中央。將蒟蒻放在中央，放入上層。



選擇食譜 >> 水波爐推薦食譜 >> 火力調整 >> 炙燒 >> 味噌田樂  
 >> 加熱 >> 啟動

[手動加熱時：選擇炙燒、上色區域集中約5分鐘]

※按田樂味噌種類不同，有些加熱時味噌會流下來。



建議時間／約12分鐘

## 烤油豆腐

材料 (2人份) 約150kcal 鹽份0.0g  
 油豆腐.....2片 (100g /片)  
 佐料  
 青蔥(切蔥花)、白蘿蔔(泥)等  
 .....各適量

- 1 裝水進水箱中。(水位1以上)
- 2 油豆腐先汆燙，再以廚房紙巾仔細吸乾表面水氣。
- 3 將兩片網子疊成2層後放在烤盤中央。將油豆腐放在中央，放入上層。



選擇食譜 >> 水波爐推薦食譜 >> 火力調整 >> 炙燒 >> 烤油豆腐  
 >> 加熱 >> 啟動

[手動加熱時：選擇炙燒、上色區域分散約12分鐘]

- 4 加熱後，添加佐料。

炙燒、燒烤、無油酥炸、炙燒

※ 選擇食譜 >> 食譜檢索 >> 用種類檢索 >> 炙燒、燒烤、無油酥炸 也可從中選擇。

※ 選擇食譜 >> 食譜檢索 >> 用種類檢索 >> 炙燒、燒烤、無油酥炸 也可從中選擇。



# 燒烤



建議時間/約12分鐘

## 照燒雞

材料(4人份) 約258kcal\* 鹽份1.4g

雞腿肉	2片 (500g)
醬汁	
醬油	2大匙
味醂	1大匙
酒	2小匙
砂糖	1小匙

\*一次可烹調1~2人份。

- 1 裝水進水箱中。(水位1以上)
- 2 雞肉用叉子在皮上扎洞，較厚的部份切開，各自對半切。
- 3 在塑膠袋裏放入醬汁和雞肉，綁緊袋口，上下搖動後醃漬約30分鐘。
- 4 將網子放在烤盤中央，將雞皮朝上靠中央擺放，放入上層。

選擇食譜 >> 食譜檢索 >> 用種類檢索 >> 炙燒 燒烤、無油酥炸 >> 照燒雞 >> 加熱 >> 份量選擇 >> 啟動

手動加熱時：放入下層，選擇水波燒烤、無需預熱，加熱16~20分鐘(2人份為14~18分鐘)  
※與自動加熱時的層架位置不同。

經過預先處理的冷凍照燒雞，不需解凍可以直接加熱

以醬汁醃製30分鐘後，稍微間隔開來平放進保鮮袋裏放入冷凍。  
烹調加熱方式與沒有冷凍過的食材相同，放入上層，選擇智慧烹調的網烤、油炸功能加熱。

### 與照燒雞相同的烹調方式



勁辣烤雞

材料(4人份)	約266kcal* 鹽份2.7g
雞腿肉	2片 (500g)
醬汁	
蔥白(切末)	6cm
紅辣椒(去籽切末)	2根
醬油、酒	各4大匙
七味粉	適量

和照燒雞相同要領加熱。  
加熱後，灑上七味粉。



建議時間/約15分鐘

## 雞腿排

材料(4人份) 約315kcal\* 鹽份1.8g

雞腿肉	2片 (500g)
紅椒	1個
黃椒	1個
鹽、黑胡椒	各少許
大蒜(切薄片)	一片
喜歡的香草	1大匙
橄欖油	2大匙
鹽	1小匙
黑胡椒	少許

\*一次可烹調1~2人份。

- 1 裝水進水箱中。(水位1以上)
- 2 雞肉用叉子在皮上扎洞，較厚的部份切開，分別切半。
- 3 在塑膠袋裏放入A和雞肉，綁緊袋口，上下搖動後醃漬約30分鐘。彩椒去籽切成8等分
- 4 將網子放在烤盤中央，將3的肉皮朝上靠網子中央擺放，灑上鹽、黑胡椒。將彩椒放在肉的兩端，放入上層。

選擇食譜 >> 食譜檢索 >> 用種類檢索 >> 炙燒 燒烤、無油酥炸 >> 雞腿排 >> 加熱 >> 份量選擇 >> 啟動

手動加熱時：放入下層，選擇水波燒烤、無需預熱，加熱19~23分鐘(2人份為17~21分鐘)  
※與自動加熱時的層架位置不同。



建議時間/約21分鐘

## 香烤帶骨雞腿排

材料(4人份) 約282kcal\* 鹽份2.1g

帶骨雞腿肉	4支 (1支200g)
鹽	1又1/3小匙
胡椒	1小匙

\*一次可烹調1~2人份。

- 1 裝水進水箱中。(水位1以上)
- 2 雞肉用叉子在皮上扎洞，刀從背面貼著骨頭切開肉，灑鹽和胡椒。
- 3 將網子放在烤盤中央，將雞皮朝上擺放，放入上層。



選擇食譜 >> 食譜檢索 >> 用種類檢索 >> 炙燒 燒烤、無油酥炸 >>

香烤帶骨雞腿排 >> 加熱 >> 份量選擇 >> 啟動

手動加熱時：放入下層，選擇水波燒烤、無需預熱，加熱27~31分鐘(2人份為25~29分鐘)  
※與自動加熱時的層架位置不同。

### 與香烤帶骨雞腿排相同的烹調方式



香烤帶骨雞腿排 (香蒜檸檬)

材料(4人份)	約270kcal* 鹽份0.3g
帶骨雞腿肉	4支 (1支200g)
鹽、胡椒	各適量
A 檸檬汁	1又1/3大匙
大蒜(磨泥)	適量

和香烤帶骨雞腿排的1~3相同要領加熱。  
加熱前，請用A揉搓讓雞肉入味。



香烤帶骨雞腿排 (柳橙醬汁)

材料(4人份)	約349kcal* 鹽份0.8g
帶骨雞腿肉	4支 (1支200g)
鹽、胡椒	各適量
柳橙醬汁	
柑橘醬	140g
水	1大匙
玉米澱粉	1小匙
鹽	1/3小匙
奶油	10g
胡椒、迷迭香	各適量

和香烤帶骨雞腿排的1~3相同要領加熱。  
加熱柳橙醬汁的材料，淋在肉上。

## 烤肋排

材料(4人份) 約329kcal\* 鹽份1.6g

豬肋排(10cm長)	600g
醬汁	
醬油	2大匙
酒	1又1/2大匙
蕃茄醬	1大匙
砂糖、沙拉油	各1/2大匙
洋蔥(磨泥)	1/4個 (50g)
大蒜(磨泥)	1/2瓣
薑(磨泥)	10g

\*一次可烹調1~2人份。

- 1 裝水進水箱中。(水位1以上)
- 2 塑膠袋內放入肋排與醬汁，綁住袋口醃漬約30分鐘。
- 3 將網子放在烤盤中央，2瀝乾水分靠中央擺放，放入上層。

選擇食譜 >> 食譜檢索 >> 用種類檢索 >> 炙燒 燒烤、無油酥炸 >> 烤肋排 >> 加熱 >> 份量選擇 >> 啟動

手動加熱時：放入下層，選擇水波烤箱、無需預熱、一段、用190°C加熱24~26分鐘(2人份為19~23分鐘)  
※與自動加熱時的層架位置不同。

※肉較厚的部位用竹籤刺，若流出濃稠肉汁，請再按下延長或手動加熱來追加加熱時間。

炙燒、燒烤、無油酥炸、燒烤





建議時間/約17分鐘

## 豬排&烤蔬菜

材料 (4人份) 約434kcal\* 鹽份1.6g  
 豬里肌肉 (厚1.5cm) .....4片 (1片150g)  
 A [ 鹽 ..... 1小匙  
 綜合香料 ..... 2小匙  
 橄欖油 ..... 1大匙  
 南瓜 ..... 50g  
 紅蘿蔔 ..... 50g  
 鴻喜菇 ..... 50g  
 鋁箔

肉的厚度1cm時請按下弱。

- 1 裝水進水箱中。(水位1以上)
- 2 劃幾刀斷開豬肉與脂肪之間的筋。
- 3 塑膠袋內放入A混合，加入2揉捏抹勻。
- 4 南瓜切成1cm厚，紅蘿蔔切成7~8mm。鴻喜菇剝成小朵後用鋁箔紙包住。
- 5 將網子放在烤盤上，3的肉靠中央放置，餘下的空間以蔬菜及鋁箔包排列填滿，放入上層。



智慧烹調 網烤、油炸 >> 啟動

手動加熱時：放入下層，選擇水波燒烤、無需預熱，加熱21~25分鐘  
※與自動加熱時的層架位置不同。



建議時間/約1小時5分鐘(包括蒸10分鐘)

## 烤豬肉

材料 (6人份) 約292kcal 鹽份2.9g  
 豬里肌肉 (整塊) ..... 600g  
 醬汁  
 [ 醬油 ..... 1/2杯  
 砂糖、酒 ..... 各3大匙  
 蔥 (切末) ..... 少許  
 薑、大蒜 (磨泥) ..... 各少許  
 棉線

- 1 裝水進水箱中。(水位1以上)
- 2 用棉線綁住豬肉，並且調整形狀，厚度在6mm以下。
- 3 在塑膠袋中加入2及醬汁，擠掉空氣，封閉袋口，放在冰箱內醃漬2~3小時。
- 4 將網子放在烤盤中央，擦去豬肉多餘的水份後擺放上去，然後放入下層。(保留醬汁)

選擇食譜 >> 食譜檢索 >> 用種類檢索

>> 炙燒 燒烤、無油酥炸 >> 烤豬肉 >> 加熱 >> 啟動

手動加熱時：選擇水波烤箱、無需預熱、一段、用170°C加熱約55分鐘。加熱後，在爐內燜蒸約10分鐘。

- 5 加熱後，以竹籤刺穿肉的中心部位，若是流出清澈的肉汁就表示已經烤好了。熱度減退後，將棉線移除，切成薄片。
- 6 把剩下的湯汁煮沸後淋在肉上。



建議時間/約40分鐘

## 烤全雞

材料 (6人份) 約312kcal 鹽份1.1g  
 雞 ..... 1隻 (1.5kg)  
 鹽、胡椒 ..... 各適量  
 棉線、竹籤

- 1 裝水進水箱中。(水位1以上)
- 2 處理之後的雞，在肚子內加入胡椒及鹽、以棉線和竹籤調整形狀。將胡椒及鹽塗抹雞全身，放置30分鐘。
- 3 將網子放在烤盤中央，放上雞肉，然後放入下層。

選擇食譜 >> 食譜檢索 >> 用種類檢索

>> 炙燒 燒烤、無油酥炸 >> 烤全雞 >> 加熱 >> 啟動

手動加手動加熱時：選擇水波烤箱、無需預熱、一段、用220°C加熱約40分鐘

- 4 加熱後，以竹籤刺穿雞腿肉較厚的部位，若是流出清澈的肉汁就表示已經烤好了。



建議時間/約20分鐘

## 焗烤通心麵

材料 (4人份) 約402kcal 鹽份1.3g  
 白醬 ..... 2杯份 (參閱第153頁)  
 通心粉 (水煮後，拌入適量奶油) ... 80g  
 蝦子 (去除蝦殼、蝦尾與腸泥) . 200g  
 A [ 洋蔥 (切成薄片) ... 1/2個 (100g)  
 蘑菇 (罐裝、切片) ..... 50g  
 白酒 ..... 2大匙  
 奶油20g  
 鹽、胡椒 ..... 各少許  
 披薩用起司 ..... 80g  
 荷蘭芹 (切細) ..... 適量

- 1 將A放進耐熱容器中，包上保鮮膜，放在爐內中央。(不要放入烤盤)

微波 >> 600W 3~4分鐘 >>

啟動

- 2 加熱後煮出的湯汁加入白醬混合，以調節其硬度。
- 3 裝水進水箱中。(水位1以上)
- 4 在2中加入煮好的通心粉，加入鹽、胡椒，加入一半份量的白醬，分成4等分放入塗了奶油 (不計入份量) 的焗烤盤中。剩下的白醬均勻分成4等分加上去，再撒上披薩用起司。
- 5 將4擺放在烤盤上，放入上層。

智慧烹調 燒烤 >> 啟動

手動加熱時：放入下層，選擇水波燒烤、無需預熱，加熱20分鐘。  
※與自動加熱時的層架位置不同。

- 6 加熱完成後，撒上荷蘭芹末。



建議時間/約19分鐘

## 漢堡肉

材料 (4人份) 約308kcal 鹽份1.3g  
 A [ 洋蔥 (切末) ..... 小的1個 (150g)  
 奶油 ..... 15g  
 麵包粉 ..... 30g  
 牛奶 ..... 3大匙  
 絞肉 ..... 400g  
 鹽 ..... 2/3小匙  
 B [ 蛋液 ..... 中型1/2個量  
 胡椒、肉豆蔻 ..... 各少許

- 1 將A放進耐熱容器中，包上保鮮膜，放在爐內中央。(不要放入烤盤)

微波 >> 600W 2分鐘~2分30秒

>> 啟動

- 2 加熱後，去除水份後冷卻。
- 3 裝水進水箱中。(水位1以上)
- 4 用牛奶濕潤麵包粉。
- 5 碗中放入絞肉及鹽，充分揉捏攪拌，加入2、4、B混合。
- 6 手先沾上沙拉油後將5分成4等分。拍打麵糰去除空氣，調整成直徑9公分的扁圓型。
- 7 烤盤鋪上鋁箔紙，塗上一層薄油。把6排列在靠近中央，使中心凹陷，放入上層。

智慧烹調 燒烤 >> 啟動

手動加熱時：放入下層，選擇水波燒烤、無需預熱，加熱20分鐘。  
※與自動加熱時的層架位置不同。



建議時間/約23分鐘

## 切塊烤蔬菜

材料 (4人份) (全部份量) 約1974kcal 鹽份11.2g  
 喜好的蔬菜 (馬鈴薯、南瓜、紅蘿蔔、洋蔥、彩椒、杏鮑菇、櫛瓜等) ..... 800g (淨重)  
 喜歡的肉類 (雞腿肉、豬里肌肉等) ..... 200g  
 鹽、胡椒 ..... 各適量  
 培根 (塊狀)、香腸等 ..... 200g

A [ 橄欖油 ..... 3大匙  
 鹽 ..... 1小匙多一些 (7g)  
 粗粒黑胡椒 ..... 1/3小匙  
 芫荽 (粉末) ..... 1/3小匙

\*此菜單可加熱到食材的總重量1.5公斤  
\*鹽的份量建議抓食材總重量的0.6%。

- 1 裝水進水箱中。(水位1以上)
- 2 蔬菜切成一口大小。肉與培根切成一口大小。豬肉用鹽和胡椒調味。
- 3 A與食材一起放入碗內或塑膠袋內充分混合，蔬菜上灑油
- 4 將鋁箔紙鋪在烤盤上，然後將3鋪滿在整個盤子內放入上層。



智慧烹調 燒烤 >> 啟動

>> 強 ※按下30秒以內

手動加熱時：放入下層，選擇水波燒烤、無需預熱，加熱23~28分鐘。

※也可以像封面一樣放入耐熱容器中燒烤。也可以使用能在烤箱內加熱的容器，例如煎鍋或珐瑯鑄鐵鍋，但請控制食材總重量在4kg以內。

炙燒、燒烤、無油酥炸、燒烤





建議時間 / 約19分鐘

## 日式炒麵

材料 (4人份) 約487kcal 鹽份3.9g  
 日式炒麵用蒸煮麵 (附粉末醬)  
 ..... 4球 (1球150g)  
 豆芽菜 ..... 1/2袋 (100g)  
 高麗菜 (切成3cm塊狀) ..... 200g  
 青椒 (切成細條狀) ..... 2個  
 紅蘿蔔 (切成矩形薄片) ..... 50g  
 豬五花肉薄片 (切成一口大小) ..... 150g  
 烘焙紙

- 1 裝水進水箱中。(水位1以上)
- 2 在烤盤上鋪上烘焙紙
- 3 2個烤盤上面鋪上麵條，再將蔬菜依照材料表鋪在上面，均勻地灑上粉末醬，然後再鋪上肉。  
 ※蔬菜與肉請平鋪在麵條上。  
 ※放置到烤盤上順序錯誤的話，可能會導致食材燒焦，或是成色不佳。
- 4 將3放入上層。

智慧烹調 熱炒 >> 啟動

手動加熱時：放入下層，選擇水波燒烤、無需預熱，加熱19分鐘。  
 ※與自動加熱時的層架位置不同。

- 5 加熱後攪拌。



建議時間 / 約20分鐘

## 乾燒蝦仁

材料 (4人份) 約125kcal 鹽份1.7g  
 蝦子 (去殼、去腸泥) ..... 16尾 (320g)  
 A [ 酒 ..... 2小匙  
 太白粉 ..... 1又1/3大匙  
 鴻喜菇 (分成小束) ..... 1包  
 蔥白 (切末) ..... 1根  
 蕃茄醬 ..... 3大匙  
 酒、醬油 ..... 各1又1/2大匙  
 砂糖、太白粉 ..... 各2小匙  
 麻油 ..... 1小匙  
 B [ 豆瓣醬 ..... 1/2小匙  
 調味雞粉 ..... 1/2小匙  
 水 ..... 3大匙

- 1 裝水進水箱中。(水位1以上)
- 2 蝦子裹上A備用。
- 3 將香菇、蔥白和B混合，放入平底的耐熱容器中，放上2，然後放入上層。

智慧烹調 熱炒 >> 啟動 >>

強  
 ※ 按下30秒以內

手動加熱時：放入下層，選擇水波燒烤、無需預熱，加熱20分鐘。  
 ※與自動加熱時的層架位置不同。

- 4 加熱後攪拌。



建議時間 / 約16分鐘

## 腰果雞丁

材料 (4人份) 約313kcal 鹽份1.0g  
 雞腿肉 (切成2cm塊狀) ..... 400g  
 鹽、胡椒 ..... 各少許  
 青椒 (切成2cm塊狀) ..... 4個  
 蔥白 (切成1cm長) ..... 1根  
 竹筍 (切成1cm塊狀) ..... 50g  
 A [ 蠔油 ..... 1大匙  
 醬油 ..... 1/2小匙  
 薑 (磨泥) ..... 1/2瓣  
 調味雞粉 ..... 1/2小匙  
 水 ..... 4小匙  
 太白粉 ..... 1大匙  
 腰果 ..... 60g  
 烘焙紙

- 1 裝水進水箱中。(水位1以上)
- 2 雞肉灑上鹽和胡椒粉。
- 3 將2、蔬菜和A充分拌勻，放在鋪有烘焙紙的烤盤上，不要重疊，灑上腰果，然後放入上層。

智慧烹調 熱炒 >> 啟動

手動加熱時：放入下層，選擇水波燒烤、無需預熱，加熱16分鐘。  
 ※與自動加熱時的層架位置不同。

- 4 加熱後攪拌。



建議時間 / 約19分鐘

## 鹽味燒肉日式炒麵

材料 (4人份) 約451kcal 鹽份3.6g  
 日式炒麵用蒸煮麵 (附粉末醬)  
 ..... 4球 (1球150g)  
 豆芽菜 ..... 1/2袋 (100g)  
 韭菜 (切段) ..... 1/2把 (50g)  
 高麗菜 (切成3cm塊狀) ..... 200g  
 紅蘿蔔 (切成矩形薄片) ..... 50g  
 牛五花 (烤肉用) ..... 150g  
 烘焙紙

- 1 裝水進水箱中。(水位1以上)
- 2 在烤盤上鋪上烘焙紙
- 3 2個烤盤上面鋪上麵條，再將蔬菜依照材料表鋪在上面，均勻地灑上粉末醬，然後再鋪上肉。  
 ※放置到烤盤上順序錯誤的話，可能會導致食材燒焦，或是成色不佳。
- 4 將3放入上層。

智慧烹調 熱炒 >> 啟動

手動加熱時：放入下層，選擇水波燒烤、無需預熱，加熱19分鐘。  
 ※與自動加熱時的層架位置不同。

- 5 加熱後攪拌。



建議時間 / 約20分鐘

## 炒麵飯

材料 (4人份) 約619kcal 鹽份2.2g  
 日式炒麵用蒸煮麵 (附粉末醬)  
 ..... 2球 (1球150g)  
 白飯 (溫熱) ..... 400g  
 高麗菜 ..... 1/6個  
 青蔥 ..... 1/2束  
 豬五花肉 ..... 200g  
 櫻花蝦 ..... 2大匙  
 紅薑絲 ..... 適量  
 沙拉油 ..... 1/2大匙  
 鹽、胡椒 ..... 各少許  
 蠔油 ..... 1小匙  
 烘焙紙

- 1 裝水進水箱中。(水位1以上)
- 2 高麗菜切成一口大小，青蔥切成蔥花。豬五花肉切成2cm，用鹽和胡椒粉調味。
- 3 將烘焙紙鋪在烤盤上，然後鋪上炒麵 (切碎的) 和白飯。上面再依序鋪上白菜、青蔥、櫻花蝦，均勻地灑上粉末醬，然後再鋪上肉。
- 4 將3放入上層。

智慧烹調 熱炒 >> 啟動

- 5 加熱後，加入蠔油充分攪拌均勻。
- 6 最後，加入青蔥和紅薑絲。



建議時間 / 約20分鐘

## 海南雞飯

材料 (4人份) 約566kcal 鹽份5.1g  
 雞腿肉 ..... 2片 (500g)  
 鹽、胡椒 ..... 各適量  
 蔥白 ..... 1/2根 (50g)  
 白飯 (溫熱) ..... 600g  
 調味雞粉 ..... 2小匙  
 魚露 ..... 1大匙  
 蒜泥 ..... 1小匙  
 沙拉油 ..... 2小匙  
 魚露 ..... 2大匙  
 砂糖 ..... 2大匙  
 蠔油 ..... 2大匙  
 醬油 ..... 1大匙  
 麻油 ..... 1大匙  
 花生 (視個人喜好) ..... 適量  
 蔥白 (視個人喜好) ..... 適量  
 烘焙紙

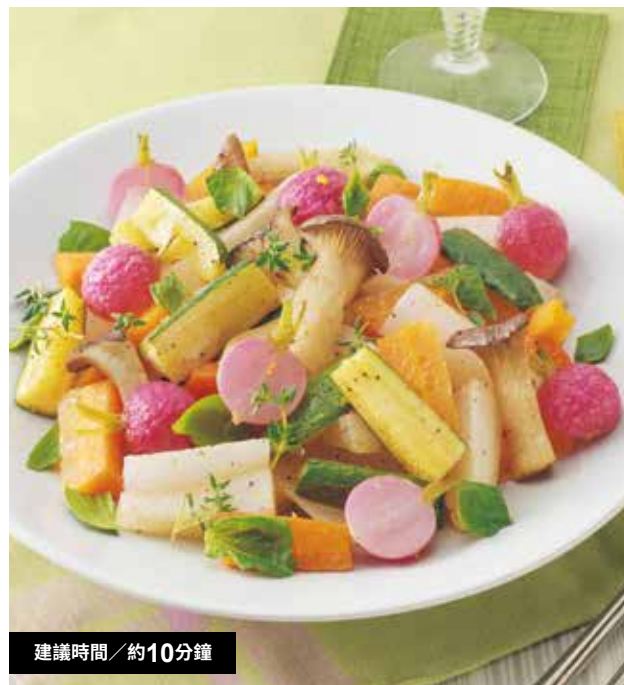
- 1 裝水進水箱中。(水位1以上)
- 2 雞肉加入鹽和胡椒粉，將每一塊分成12等分。蔥白切成圓片。白飯和A混合。
- 3 將白飯放在鋪有烘焙紙的烤盤上。上方再放上蔥白，然後將雞肉的皮朝上擺放。
- 4 將3放入上層。

智慧烹調 熱炒 >> 啟動

- 5 加熱後，盛在盤子上，淋上充分攪拌後的B。

或燒、燒烤、  
無油酥炸、  
燒烤





建議時間／約10分鐘

## 烤蔬菜沙拉

材料 (4人份) 約100kcal 鹽份0.8g

胡蘿蔔.....1條 (200g)	A	芫荽 (粉末)
櫛瓜.....1條 (150g)		.....1/3小匙
白蘿蔔.....300g		黑胡椒 (粗粒)
杏鮑菇.....1包 (100g)		.....1/3小匙
櫻桃蘿蔔.....8個		橄欖油.....2大匙
大蒜.....一片		鹽.....1/2小匙
		月桂葉.....1片

\*一次可烹調1~2人份。

- 1 裝水進水箱中。(水位1以上)
- 2 將紅蘿蔔、櫛瓜和白蘿蔔切成4~5cm的長度，再切成8等分。將杏鮑菇和山藥切成兩半，然後再直切成4等分。將櫻桃蘿蔔對半切開，留下幾片葉子，將大蒜切成薄片。
- 3 將2和A放入碗中，攪拌均勻，蔬菜淋上油。
- 4 預熱 (不要放入附屬品和食物)。  
預熱建議時間 約10分鐘

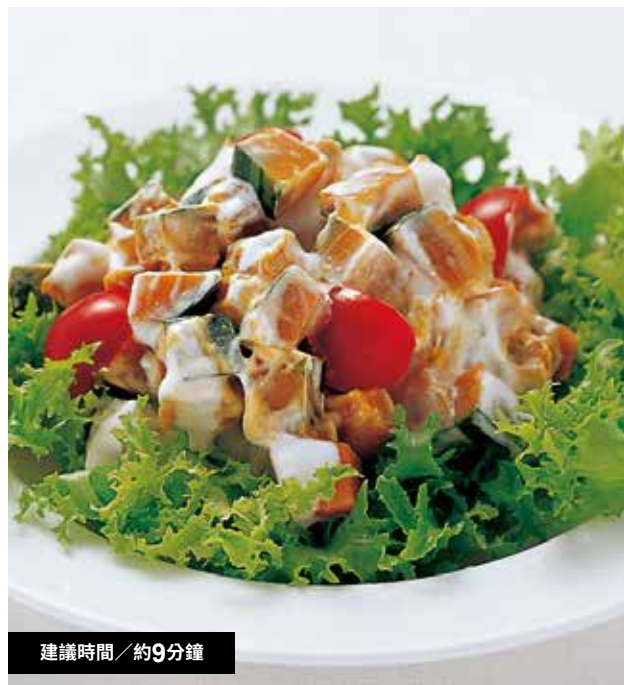
選擇食譜 >> 食譜檢索 >> 用種類檢索 >> 炙燒 燒烤、無油酥炸 >> 烤蔬菜沙拉 >> 加熱 >> 份量選擇 >> 啟動

- 5 將鋁箔紙鋪在烤盤上，然後將3鋪滿在整個盤子內。
- 6 預熱完成後，將5放在下層，然後按**啟動**。

手動加熱時：選擇水波烤箱、需預熱、一段、用250°C加熱約10分鐘 (2人份約8分鐘)

### <建議>

盛盤後，灑上磨碎的檸檬皮，增添風味和色彩。



建議時間／約9分鐘

## 烤南瓜沙拉

材料 (4人份) 約107kcal 鹽份0.2g

南瓜 (切成1cm塊狀).....300g	A	原味優格.....80g
.....		美乃滋.....1大匙
.....		鹽、胡椒.....各少許
喜歡的蔬菜		
烘焙紙		

\*一次可烹調1~2人份。

- 1 裝水進水箱中。(水位1以上)
- 2 將烘焙紙鋪在烤盤上，然後將南瓜鋪平。  
※烘焙紙請勿接觸到爐內壁面。
- 3 預熱。(不要放入附屬品和食物)。  
預熱建議時間 約10分鐘

選擇食譜 >> 食譜檢索 >> 用種類檢索 >> 炙燒 燒烤、無油酥炸 >> 烤南瓜沙拉 >> 加熱 >> 份量選擇 >> 啟動

- 4 預熱完成後，將2放在下層，然後按**啟動**。

手動加熱時：選擇水波烤箱、需預熱、一段、用250°C加熱約9分鐘 (2人份約5分鐘)

- 5 加入拌勻後的A，搭配喜歡的蔬菜。



建議時間／約30分鐘

## 烤茄子

材料 (4人份) 約23kcal 鹽份0.7g

茄子.....4條 (1條100g)	適量
薑泥.....	
醬油.....	

- 1 裝水進水箱中。(水位1以上)
- 2 洗淨茄子，擦乾水份，用竹籤扎幾個洞。
- 3 將2擺放在烤盤上，放入下層。

選擇食譜 >> 食譜檢索 >> 用種類檢索 >> 炙燒 燒烤、無油酥炸 >> 烤茄子 >> 加熱 >> 啟動

手動加熱時：選擇水波烤箱、無需預熱、一段、用250°C加熱約30分鐘

- 4 加熱後，瀝去水份、去皮，佐薑泥和醬油。



建議時間／約33分鐘 (厚度5cm以內)  
約43分鐘 (厚度5~7cm)

## 烤地瓜

材料 (4人份) 約297kcal 鹽份0.0g

地瓜.....4條 (1個250~300g)
------------------------

\*1~4條可自動烹調。

- 1 裝水進水箱中。(水位1以上)
- 2 洗淨地瓜，擦乾水份，用竹籤扎幾個洞。  
※在皮上扎洞，可以防止皮因為加熱而裂開。
- 3 將2擺放在烤盤上，放入下層。

選擇食譜 >> 食譜檢索 >> 用種類檢索 >> 炙燒 燒烤、無油酥炸 >> 烤地瓜 >> 加熱 >> 選尺寸 >> 啟動

手動加熱時：  
厚度5cm以內時：選擇水波烤箱、無需預熱、一段、用250°C加熱約33分鐘  
厚度5~7cm以內時：選擇水波烤箱、無需預熱、一段、用250°C加熱約50分鐘

※地瓜在加熱過程中可能會冒出蜜汁。將鋁箔紙鋪在烤盤上，烹飪之後會更容易清潔。

炙燒、燒烤、  
無油酥炸、  
燒烤





建議時間/約40分鐘

## 烤馬鈴薯

材料 (4人份) 約103kcal 鹽份0.0g

馬鈴薯.....4個 (1個150g)

\*1~4個以內可採自動烹調。

- 1 裝水進水箱中。(水位1以上)
- 2 將馬鈴薯洗淨並擦乾。
- 3 將2擺放在烤盤上，放入下層。

選擇食譜 >> 食譜檢索 >> 用種類檢索 >> 炙燒 燒烤、無油酥炸 >> 烤馬鈴薯 >> 加熱 >> 啟動

手動加熱時：選擇水波烤箱、無需預熱、一段、用250°C加熱約40分鐘

※依照個人喜好加熱之後，可以切十字刻痕，按住四邊露出切口，放上奶油灑上鹽。



薄鹽鮭魚

薄鹽鯖魚

## 薄鹽鮭魚、薄鹽鯖魚

材料 (4人份) 薄鹽鮭魚 約143kcal 鹽份1.3g

薄鹽鯖魚 約291kcal 鹽份1.8g

薄鹽鮭魚.....4片 (1片80g)

(或是) 薄鹽鯖魚.....4片 (1片100g)

\*一次可烹調1~2人份。

- 1 裝水進水箱中。(水位1以上)  
※選擇無須減鹽時，就不要加水。(烘烤建議時間約為11分鐘)
- 2 將塗了油的網子放在烤盤中央，將魚的正面朝上擺放，然後放入上層。

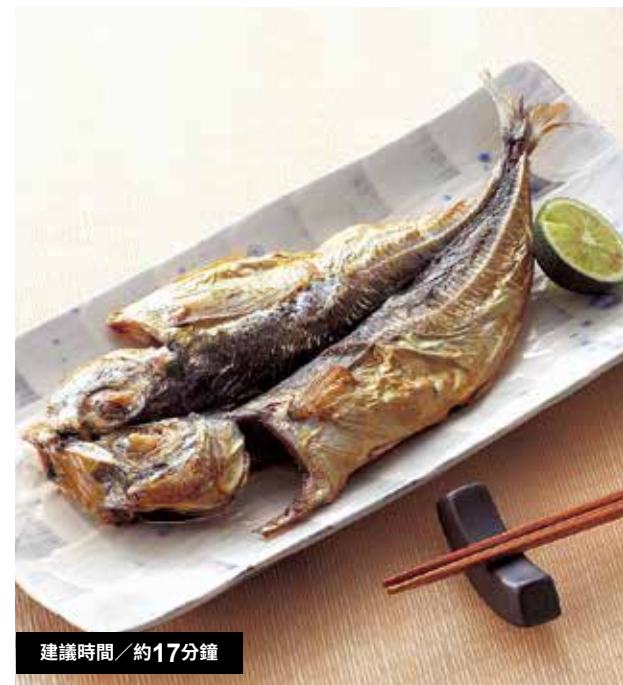
選擇食譜 >> 食譜檢索 >> 用種類檢索 >> 炙燒 燒烤、無油酥炸 >> 薄鹽鮭魚、薄鹽鯖魚 >> 加熱 >> 減鹽選擇 | 份量選擇

>> 啟動

手動加熱時：放入下層，選擇減鹽時，選擇水波烤箱、無需預熱、一段、用250°C加熱18~22分鐘 (2人份為17~21分鐘)

選擇不減鹽時，選擇烤箱、無需預熱、一段、用250°C加熱約14分鐘 (2人份約13分鐘)

※與自動加熱時的層架位置不同。



建議時間/約17分鐘

## 竹莢魚一夜干

材料 (4人份) 約109kcal 鹽份1.1g

對剖竹莢魚.....4片 (1片100g)

\*一次可烹調1~2人份。

- 1 裝水進水箱中。(水位1以上)  
※選擇無須減鹽時，就不要加水。(烘烤建議時間約為10分鐘)
- 2 將塗了油的網子放在烤盤上，魚皮朝上，頭部朝中央排列，尾部穿過網子下方以防止翹起。放入上層。



選擇食譜 >> 食譜檢索 >> 用種類檢索 >> 炙燒 燒烤、無油酥炸 >> 竹莢魚一夜干 >> 加熱 >> 減鹽選擇 | 份量選擇 >> 啟動

手動加熱時：放入下層，選擇減鹽時，選擇水波烤箱、無需預熱、一段、用250°C加熱20~24分鐘 (2人份為17~21分鐘)

選擇無須減鹽時，選擇烤箱、無需預熱、一段、用250°C加熱約13分鐘 (2人份約12分鐘)

※與自動加熱時的層架位置不同。

與竹莢魚一夜干相同的烹調方式



秋刀魚一夜干

材料 (4人份) 約219kcal\* 鹽份1.1g

秋刀魚一夜干.....4片 (1片120g)



建議時間/約18分鐘

## 鹽烤鯛魚

材料 (4人份) 約109kcal 鹽份0.9g

鯛魚.....1尾 (500g)

鹽.....適量

- 1 裝水進水箱中。(水位1以上)
- 2 鯛魚去除鱗片、內臟和魚鰓後，用水沖洗乾淨，並擦去水份。用竹籤在表面多扎幾個洞。灑上鹽，靜置約10分鐘後，洗淨並擦乾水份。  
※用竹籤扎洞是為了防止新鮮的魚在烹調時脫皮或魚肉爆裂。

- 3 把塗了油的網子放在烤盤上，然後把魚的正面朝上放入。



魚肉灑上鹽，魚鰭部份要灑較多的鹽，將魚鰭展開成漂亮的形狀，在背鰭和胸鰭周圍包上鋁箔紙，然後放入上層。

※包裹鋁箔紙，可以防止魚鰭烤焦。  
※照片中為了成品美觀，而在頭部和尾部下方，鋪了以鋁箔紙包裹的切塊蔬菜。

選擇食譜 >> 食譜檢索 >> 用種類檢索 >> 炙燒 燒烤、無油酥炸 >> 鹽烤鯛魚 >> 加熱 >> 啟動

手動加熱時：選擇水波烤箱、需預熱 (不放入附屬品和食物)，預熱完成後放入下層，加熱18~20分鐘。  
※與自動烹調時的層架位置不同，需進行預熱。

### 烤魚的製作要點

- 魚的上色程度，因部位和脂肪量而異。
- 欲追加上色時，請以4~5分鐘作為標準，一邊觀察情況，進行延長加熱。
- 烤出來的魚皮可能因為魚的鮮度而有剝落的情形。





建議時間/約23分鐘

## 鹽烤秋刀魚

材料 (4人份) 約326kcal 鹽份2.0g

秋刀魚.....4尾 (1尾150g)  
鹽.....適量

\*一次可烹調1~2人份。

- 1 裝水進水箱中。(水位1以上)
- 2 在秋刀魚的兩面灑上鹽，靜置30分鐘左右，將滲出的水份吸乾。

### <製作要點>

- 滲出的水份帶有魚腥味，請用廚房紙巾吸乾。
- **【灑鹽時的工夫】** 相對於鹽的份量，加入2成的糖，可以增加食材的鮮味，烤出來時也會呈現美麗的金黃色。

- 3 將塗了油的網子放在烤盤上方，將魚的正面朝上擺放，然後放入上層。



選擇食譜 >> 食譜檢索 >> 用種類檢索

>> 炙燒 燒烤、無油酥炸 >> 鹽烤秋刀魚 >> 加熱

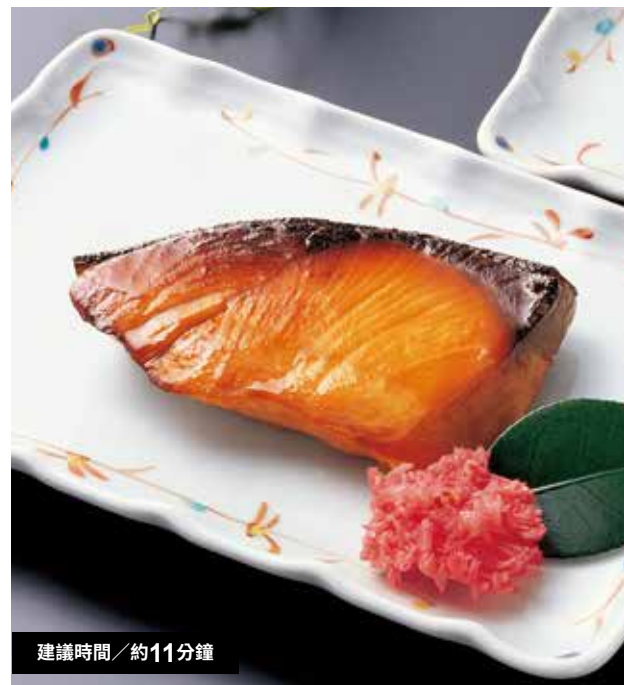
>> 份量選擇 >> 啟動

※將鋁箔紙鋪在烤盤上，烹飪之後會更容易清潔。

手動加熱時：選擇水波烤箱、需預熱(不放入附屬品和食物)，預熱後放入下層，加熱23~25分鐘(2人份為18~20分鐘)  
※與自動烹調時的層架位置不同，且需進行預熱。

### 冷凍秋刀魚不需解凍即可燒烤

- 冷凍的方法 (鹽烤時)  
灑上鹽，靜置約10分鐘後，洗淨並擦乾水份。放置20~30分鐘，讓表面吸收的鹽份，均勻滲入魚肉各處，然後平放入冷凍保鮮袋，避免重疊，於入冷凍。
- 以加熱未冷凍食材時相同的操作方式加熱。如果烤出來的顏色較淺，請用延長功能加熱。



建議時間/約11分鐘

## 照燒青甘魚

材料 (4人份) 約226kcal 鹽份1.3g

青甘魚.....4片 (1片80g)  
醬汁.....

醬油.....2大匙  
味琳.....1大匙  
酒.....2小匙

\*一次可烹調1~2人份。

- 1 醬汁和青甘魚放入塑膠袋內，排出空氣後，將袋口綁緊。醃漬約30分鐘，醃製中翻面2~3次。

### <製作要點>

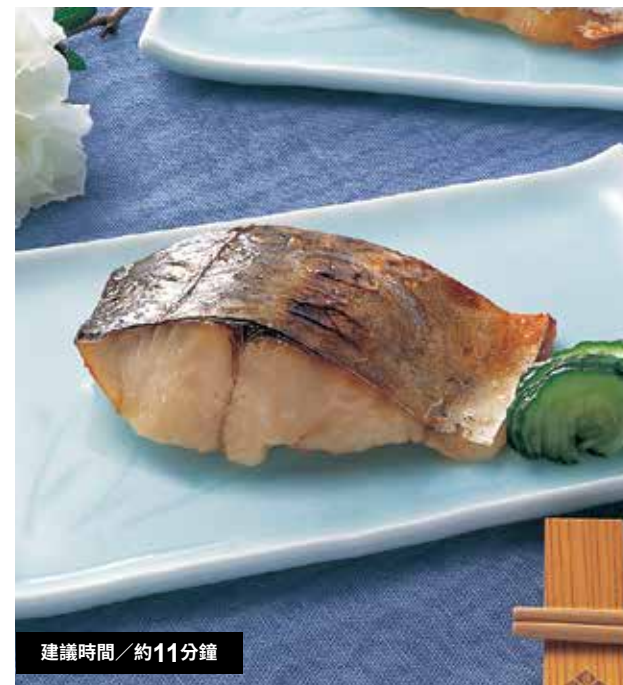
醃漬食材時採用這種醃製處理方式，可以讓醬汁均勻地裹住食材，烹調後更容易清理乾淨。

- 2 將塗了油的網子放在烤盤中央，將充分裹上醬汁的青甘魚正面朝上擺放，然後放入上層。

選擇食譜 >> 食譜檢索 >> 用種類檢索 >> 炙燒 燒烤、無油酥炸

>> 照燒青甘魚 >> 加熱 >> 份量選擇 >> 啟動

手動加熱時：放入下層，選擇烤箱、無需預熱、一段、用250°C加熱15~17分鐘(2人份為14~16分鐘)  
※與自動加熱時的層架位置不同。



建議時間/約11分鐘

## 烤味噌魚

材料 (4人份) 約155kcal 鹽份0.9g

烤味噌魚.....4片 (1片80g)

\*一次可烹調1~2人份。

- 1 將塗了油的網子放在烤盤中央，將去除多餘味噌的鯖魚正面朝上擺放，然後放入上層。

選擇食譜 >> 食譜檢索 >> 用種類檢索 >> 炙燒 燒烤、無油酥炸

>> 烤味噌魚 >> 加熱 >> 份量選擇 >> 啟動

手動加熱時：放入下層，選擇烤箱、無需預熱、一段、用250°C加熱15~17分鐘(2人份為14~16分鐘)  
※與自動加熱時的層架位置不同。

### 與烤味噌魚相同的烹調方式



味噌醃漬鯛魚

材料 (4人份) 約122kcal 鹽份0.8g  
味噌醃漬鯛魚.....4片 (1片80g)



建議時間/約13分鐘

## 鹽烤鯖魚

材料 (4人份) 約192kcal 鹽份1.9g

鯖魚.....4片 (1片100g)  
鹽.....適量

\*一次可烹調1~2人份。

- 1 裝水進水箱中。(水位1以上)
- 2 在魚皮上劃刀，兩面灑上鹽，靜置30分鐘左右，然後將流出來的水份擦乾。
- 3 將塗了油的網子放在烤盤中央，將魚的正面朝上擺放，然後放入上層。

選擇食譜 >> 食譜檢索 >> 用種類檢索 >> 炙燒 燒烤、無油酥炸

>> 鹽烤鯖魚 >> 加熱 >> 份量選擇 >> 啟動

手動加熱時：放入下層，選擇水波烤箱、無需預熱、一段、用250°C加熱18~22分鐘(2人份為17~21分鐘)  
※與自動加熱時的層架位置不同。

炙燒、燒烤、  
無油酥炸、  
燒烤



# 無油酥炸



建議時間/約14分鐘

## 炸雞(雞腿肉)

材料(4人份) 約282kcal\* 鹽份0.8g  
 雞腿肉.....2片(500g)  
 炸雞粉(市售品).....適量

\*一次可烹調1~2人份。

- 1 裝水進水箱中。(水位1以上)
- 2 將每塊雞肉切成8等分。  
 ※如果切得太小塊，容易烤焦。  
 將雞肉和炸雞粉放入塑膠袋內。  
 讓空氣進入，封住袋口，搖晃袋子以裹上粉末。
- 3 將塗了油的網子放在烤盤上方，將2的雞肉皮朝上，擺放在中央，然後放入上層。  
 ※去除雞肉上多餘的粉末。裹上粉末之後，請在粉末變濕之前加熱。  
 ※將鋁箔紙鋪在烤盤上，烹飪之後會更容易清潔。



選擇食譜 >> 食譜檢索 >> 用種類檢索 >> 炙燒 燒烤、無油酥炸 >> 炸雞(雞腿肉) >> 加熱 >> 份量選擇 >> 啟動

手動加熱時：放入下層，選擇水波燒烤、無需預熱，加熱18~22分鐘(2人份為15~18分鐘)  
 ※與自動加熱時的層架位置不同。

### 與炸雞(雞腿肉)相同的烹調方式

材料(4人份) 約611kcal\* 鹽份2.1g  
 豬五花肉(切成3cm塊狀).....500g  
 炸雞粉(市售品).....適量  
 A 白蘿蔔泥.....適量  
 和風沙拉醬(市售品).....適量  
 芝麻油、七味粉.....各適量  
 青紫蘇.....適量

- #### 炸物(豬肉)
- 1 將豬肉和炸雞粉放入塑膠袋內。讓空氣進入，封住袋口，搖晃袋子以裹上粉末。
  - 2 油花朝上，擺放在網子中央處。
  - 3 加熱後，淋上混合好的A。

材料(4人份) 約512kcal\* 鹽份1.4g  
 雞腿肉.....2片(500g)  
 雞蛋.....2個  
 洋蔥.....80g  
 A 雞蛋.....1個  
 低筋麵粉.....30g  
 美乃滋.....80g  
 B 醬油、醋、砂糖.....各1大匙  
 鹽、胡椒.....各少許

- #### 南蠻雞
- 1 提前將雞蛋置於室溫下，並用鋁箔紙包裹。雞肉加入鹽和胡椒粉，將每一塊分成8等分。
  - 2 把A放入塑膠袋內，充分揉搓，再放入雞肉，再次充分揉搓。
  - 3 雞皮朝上，擺放在中央處，並在空位處放置2個雞蛋。
  - 4 加熱後，將雞蛋沖水冷卻，然後去殼切碎。洋蔥切碎拌美乃滋製成塔塔醬。
  - 5 雞肉撒上混合均勻的B，並且淋上4的塔塔醬。

### 不使用市售的炸雞粉製作時

材料(4人份)  
 雞腿肉(1片切成8等分).....2片(500g)  
 (或是雞翅12支(1支60g))  
 醬油、酒.....各2大匙  
 A 大蒜(磨泥).....適量  
 鹽、胡椒.....各少許  
 太白粉.....適量

- 1 將雞肉放入裝有A的塑膠袋內，充分揉搓。
- 2 用廚房紙巾擦去1的雞汁後，放入另一個塑膠袋內，加入太白粉，搖晃袋子，以裹上粉。  
 ※也可以用玉米粉代替太白粉。

### <口味差異>變換A的話，就能享受各種口味！

檸檬香草 ●檸檬汁.....40mL ●綜合香料.....2小匙 ●鹽.....1小匙  
 柚子胡椒風味 ●醬油、酒.....各2大匙 ●柚子胡椒.....2小匙  
 咖哩風味 ●醬油、酒.....各2大匙 ●薑泥、蒜泥、芝麻油、咖哩粉.....各2小匙



建議時間/約17分鐘

## 炸雞(雞翅)

材料(4人份) 約254kcal\* 鹽份0.8g  
 雞翅.....12支(1支60g)  
 炸雞粉(市售品).....適量

\*一次可烹調1~2人份。

- 1 裝水進水箱中。(水位1以上)
- 2 用叉子在雞翅上扎洞後，放入塑膠袋內，放入炸雞粉。讓空氣進入，封住袋口，搖晃袋子以裹上粉末。
- 3 將網子放在烤盤中央，將肉擺放於中央處，然後放入上層。

選擇食譜 >> 食譜檢索 >> 用種類檢索 >> 炙燒 燒烤、無油酥炸 >> 炸雞(雞翅) >> 加熱 >> 份量選擇 >> 啟動

手動加熱時：放入下層，選擇水波燒烤、無需預熱，加熱20~24分鐘(2人份為16~20分鐘)  
 ※與自動加熱時的層架位置不同。



建議時間/約25分鐘

## 炸薯條

材料(4人份) 約85kcal\* 鹽份0.8g  
 馬鈴薯.....2個(300g) 鹽.....適量  
 沙拉油.....2小匙

\*一次可烹調1~2人份。

- 1 裝水進水箱中。(水位1以上)
- 2 將馬鈴薯的皮徹底清洗乾淨，每個切成8等分的月牙形，放入塑膠袋內，加入沙拉油，搖晃袋子，讓表面裹上油。
- 3 將2放在鋪有鋁箔紙的烤盤上，避免重疊，然後放入下層。

選擇食譜 >> 食譜檢索 >> 用種類檢索 >> 炙燒 燒烤、無油酥炸 >> 炸薯條 >> 加熱 >> 份量選擇 >> 啟動

手動加熱時：選擇水波烤箱、無需預熱、一段、用250°C加熱約25分鐘(2人份約23分鐘)

- 4 加熱後，立刻灑上鹽。  
 ※依個人喜好，也可以在加熱後加入奶油。

### 「油炸」相關的常見問題

Q1.『無油酥炸』可以做出哪些菜單？  
 A. ● 炸雞不需油，炸可樂餅和炸薯條、春捲等只需少量的油即可烹調，能夠減少熱量。不使用油炸，比較容易清理。  
 ● 糖醋肉所使用的豬肉，也不需用油即可加熱，相當方便。(參閱第87頁)  
 ● 「炸天婦羅」無法進行氣炸。

Q2.有裹上白色麵包粉的食物，也可以氣炸嗎？  
 A. 已裹上白色麵包粉的食材，無法氣炸。請使用金黃麵包粉(參閱第86頁)。(白色麵包粉均勻沾上沙拉油之後，可以呈現少許的金黃色，但無法上色均勻。)

Q3.冷凍食品也可以氣炸嗎？  
 A. ● 在家中自己進行前置處理的食材，炸豬排請參閱第86頁，炸雞請選擇智慧烹調的網烤、油炸模式加熱。  
 ● 市售的冷凍熟食當用作物(已預炸過)等，可以選擇各種加熱、事先備料、解凍→酥脆加熱(參閱使用說明書)較為方便。







建議時間／約13分鐘

## 炸豬排

材料 (4人份) 約613kcal\* 鹽份0.6g

金黃麵包粉	
麵包粉.....	60g
沙拉油.....	3大匙
豬里肌肉.....	4片 (1片130g)
鹽、胡椒.....	各少許
低筋麵粉、蛋液.....	各適量

\*一次可烹調1~2人份。

- 1 參閱金黃麵包粉 (右述) 製作金黃麵包粉。
- 2 在豬肉的肥肉和瘦肉交處切幾刀，並且切斷肉筋。  
**<製作要點>**  
如果不切斷肉筋，一旦加熱，肉筋就會收縮和彎曲。
- 3 用肉錘敲打整塊肉，使其軟化，兩面灑上鹽和胡椒粉。  
**<製作要點>**  
沒有肉錘時，可以用空瓶或杵等敲打。
- 4 將3的肉依序裹上低筋麵粉、蛋液和金黃麵包粉。將網子放在烤盤上方，將肉擺放在中央，然後放入上層。

選擇食譜 >> 食譜檢索 >> 用種類檢索 >> 炙燒 燒烤、無油酥炸

>> 炸豬排 >> 加熱 >> 份量選擇 >> 啟動

手動加熱時：放入下層，選擇燒烤、無需預熱，加熱16~18分鐘 (2人份為13~15分鐘)  
※與自動加熱時的層架位置不同。

### 金黃麵包粉

材料


60g麵包粉使用3大匙的沙拉油

\*金黃麵包粉可以冷凍。使用時不需解凍，可以直接使用。將金黃麵包粉的料放入平底鍋內，攪拌均勻，開火加熱，攪拌至整體呈現金黃色。此時的顏色，呈現烤好時的成色。  
**也可以用微波加熱的方式製作。**

- 1 將金黃麵包粉的材料放入耐熱容器 (直徑約15cm的耐熱玻璃製品或陶器製品) 內攪拌均勻，不需蓋上保鮮膜，放入爐內中央處。(不需要放入烤盤)
- 2 加熱後稍微攪拌，按下**延長鍵**約30秒，再按**啟動**。重複以上動作約5~6次直到整體呈現金黃色為止。  
**<製作要點>**  
如果加熱過度會突然變黑，所以請在旁邊觀察狀況。

微波 >> 600W | 約 1 分鐘 >> 啟動

※20~30g的麵包粉，大約需要加熱40秒。



經過備料處理的冷凍豬排，不需解凍可以直接加熱

完成裹上金黃麵包粉的備料處理步驟之後，稍微間隔開來平鋪在保鮮袋中放入冷凍。加熱方式和未冷凍的食材相同，然後再用**延長鍵**多加熱6~7分鐘。



建議時間／約14分鐘

## 春捲 (豬絞肉)

材料 (4人份) 約397kcal\* 鹽份0.8g

洋蔥.....	100g
韭菜.....	2/3束
喜好的堅果.....	30g
豬絞肉.....	160g
醬油.....	1大匙
麻油.....	2/3小匙
太白粉.....	2大匙
鹽、胡椒.....	各少許
春捲皮.....	8片
低筋麵粉、水.....	各適量
沙拉油.....	適量

\*一次可烹調1~2人份。

- 1 裝水進水箱中。(水位1以上)
- 2 洋蔥切碎，韭菜切成1cm長。喜好的堅果稍為切碎並且炒過。
- 3 低筋麵粉以同等水量溶解。
- 4 將2和A混合均勻，分成8等分，用春捲皮包裹住，用3將春捲的末端固定。
- 5 用刷子將沙拉油均勻塗抹在4的皮上。將網子放在烤盤中央，將春捲擺放於中央處，然後放入上層。

選擇食譜 >> 食譜檢索 >> 用種類檢索 >> 炙燒 燒烤、無油酥炸

>> 春捲(豬絞肉) >> 加熱 >> 份量選擇 >> 啟動

手動加熱時：放入下層，選擇水波燒烤、無需預熱，加熱16~20分鐘 (2人份為12~16分鐘)  
※與自動加熱時的層架位置不同。

與春捲 (豬絞肉) 相同的烹調方式

材料 (4人份) 約453kcal* 鹽份0.7g	
鮭魚 (罐裝、瀝除水份).....	200g
荷蘭芹.....	少許
咖哩粉.....	4小匙
美乃滋.....	4大匙
春捲皮.....	8片

### 春捲 (鮭魚)

- 1 將春捲皮斜切成兩半，然後用相同的方法包裹取代內餡的材料。



建議時間／約22分鐘

## 糖醋肉

材料 (4人份) 約386kcal\* 鹽份2.8g

豬腿肉 (整塊).....	300g	乾燥香菇的泡發水 (不夠時再加水).....	30mL
醬油、味醂.....	各2小匙	砂糖.....	5大匙
太白粉.....	2大匙	醬油、番茄醬.....	各3大匙
洋蔥.....	1個 (200g)	酒、醋.....	各2大匙
A 水煮竹筍.....	60g	太白粉.....	1大匙
彩椒.....	1/3個 (60g)	調味雞粉.....	2小匙
青椒.....	2個		
鳳梨 (罐裝、切片).....	2片		
乾燥香菇 (用水泡發).....	2片		

\*一次可烹調1~2人份。

乾燥香菇可以使用各種加熱/事先備料/解凍→事先備料→乾香菇泡軟 (參照使用說明書) 較為方便。

- 1 裝水進水箱中。(水位1以上)
- 2 豬肉切成16等分。
- 3 將2、醬油和味醂放入塑膠袋內，充分揉搓。完成後將滌除汁液的豬肉放入另一個塑膠袋內，加入太白粉，搖晃袋子以裹上粉末，並且去除多餘的粉末。
- 4 將塗了油的網子放在烤盤的中央，將3的肉擺放上去。
- 5 將洋蔥縱切成12等分，將A全部切成一口大小。
- 6 將B放入平底的耐熱容器中，充分均勻。  
※如果有太白粉殘留，就會結塊。
- 7 將5中切好的A加入6中，放在另一個烤盤的右側。將鋁箔紙鋪在左側，擺放洋蔥。
- 8 將4放入上層，將7放入下層。

選擇食譜 >> 食譜檢索 >> 用種類檢索 >> 炙燒 燒烤、無油酥炸

>> 糖醋肉 >> 加熱 >> 份量選擇 >> 啟動

手動加熱時：選擇水波烤箱、無需預熱、2層用250°C加熱約22分鐘 (2人份約18分鐘)

- 9 加熱後，將耐熱容器裏的蔬菜攪拌使其裹上醬汁，再加入肉和洋蔥。  
※太白粉可能會殘留在加熱後的豬肉上，但與調味料混合後，就不那麼明顯了。



## 低溫烹調

用大量水蒸氣充滿爐內，並以適合食材的溫度（70~90°C）進行加熱。雞肉沙拉和火腿的質地濕潤，蔬菜保留了爽脆的口感！

雞肉沙拉

自製豬里肌火腿

## 雞肉沙拉

建議時間/約1小時10分鐘

材料（4人份） 約119kcal 鹽份0.8g

雞胸肉	1片（300g）
鹽	1/2小匙
綜合香料	1~2小匙
橄欖油	1大匙

\*2片雞胸肉也能自動完成。

- 1 裝水進水箱中。（水位2）
- 2 將A放入塑膠袋內，拌勻後，加入雞肉揉搓，再放入冰箱冷藏放置3~4小時到一個晚上。
- 3 將網子放在烤盤中央，將雞肉皮朝上擺放，然後放入上層。

## 自製豬里肌火腿

建議時間/約2小時20分鐘

材料（6人份） 約159kcal 鹽份3.2g

豬里肌肉（整塊）	600g
鹽	18g（大約是肉重量的3%）
砂糖	3g

- 1 裝水進水箱中。（水位2）
- 2 用棉線綁住豬肉，並且調整形狀。使用A手抓均勻入味，再用保鮮膜包裹住，放在冰箱裡冷藏放置一個晚上。
- 3 將網子放在烤盤中央，擦去2的表面水份後擺放上去，然後放入上層。

### 關於「低溫烹調」

低溫烹調是使用低溫蒸煮（低溫蒸氣）的烹調方式。

- 以維持適合食材的溫度（70~90°C）進行加熱，能夠防止食材過度加熱，達到軟嫩的口感。如果您更改本食譜集中記載的份量或切法等條件時，可能會影響烹調的完成度，請務必按照食譜說明進行烹調。另外，請使用新鮮的食材。
- 如果加熱不足，需要**延長**或以手動操作時，請一邊觀察情況的同時一邊加熱。

- 由於低溫烹調的食譜，是在微妙的溫度範圍內進行蒸煮加熱的，因此，有些食譜如果在爐內高溫的狀態下啟動時，將會顯示「錯誤編號U-04」。請等到爐內充分冷卻後，再啟動加熱。
- 雞肉沙拉和自製豬里肌火腿，與一般火腿的加熱方式不同。由於並未使用防腐劑，因此無法長期儲存。請儲存在冰箱的冷藏室裏，並且在1~2天以內食用完畢。

※ 選擇食譜 >> 食譜檢索 >> 用種類檢索 >> 蒸物、低溫烹調 也可從中選擇。

選擇食譜 >> 水波爐推薦食譜 >> 低溫烹調 低溫蒸蔬菜 >> 雞肉沙拉 >> 加熱 >> 份量選擇 >> 啟動

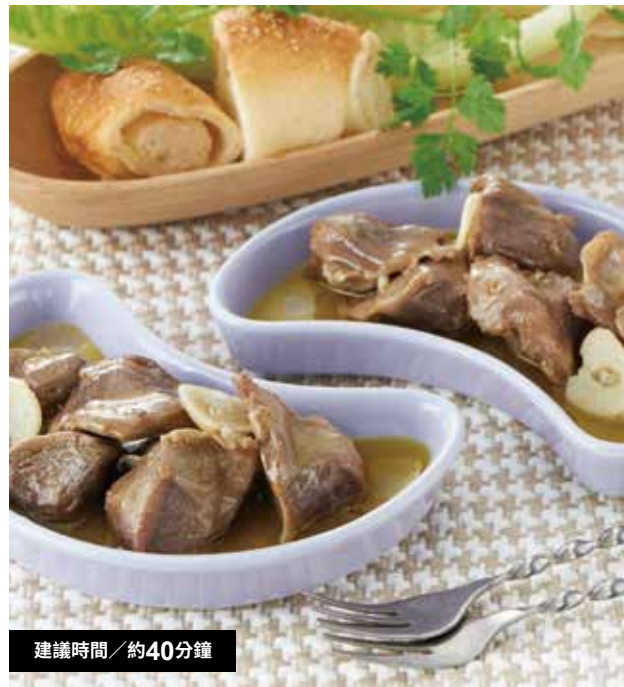
手動操作時：選擇低溫蒸煮70°C大約1小時10分鐘（2片約1小時15分鐘）

選擇食譜 >> 水波爐推薦食譜 >> 低溫烹調 低溫蒸蔬菜 >> 自製豬里肌火腿 >> 加熱 >> 啟動

手動操作時：選擇低溫蒸煮70°C大約2小時20分鐘

※ 加熱後，爐內可能會累積大量水份。需要延長加熱時，請將集水盤裡的水倒掉，並且往水箱裡加水。





建議時間/約40分鐘

## 油煎雞胗

材料 約1095kcal (全部份量) 鹽份5g

雞胗.....300g	A	月桂葉.....1片
鹽.....前置處理後重量的2%		橄欖油.....100mL
		大蒜(切成薄片).....1瓣
		胡椒.....3/4小匙

- 1 裝水進水箱中。(水位2)
- 2 先進行雞胗的前置處理作業。雞胗切成一半，將兩側青白色的部分削掉，然後灑上鹽揉搓。
- 3 使用保鮮夾鏈袋，先放入A，再放入2的雞胗，排除空氣後確實封緊。
- 4 將網子放在烤盤中央，直接放入3的保鮮夾鏈袋，然後放入上層。  
※將袋口朝上放置。



選擇食譜 >> 水波爐推薦食譜 >> 低溫烹調低溫蒸蔬菜 >> 油煎雞胗 >> 加熱 >> 啟動

【手動操作時：選擇低溫蒸煮90°C大約40分鐘】

### 關於保鮮夾鏈袋

- 請使用聚乙烯材質、耐熱溫度100°C、厚度0.06mm以上的保鮮夾鏈袋。
- 加熱時，不要接觸到爐內頂部。



建議時間/約23分鐘

## 油煎鮮蚵

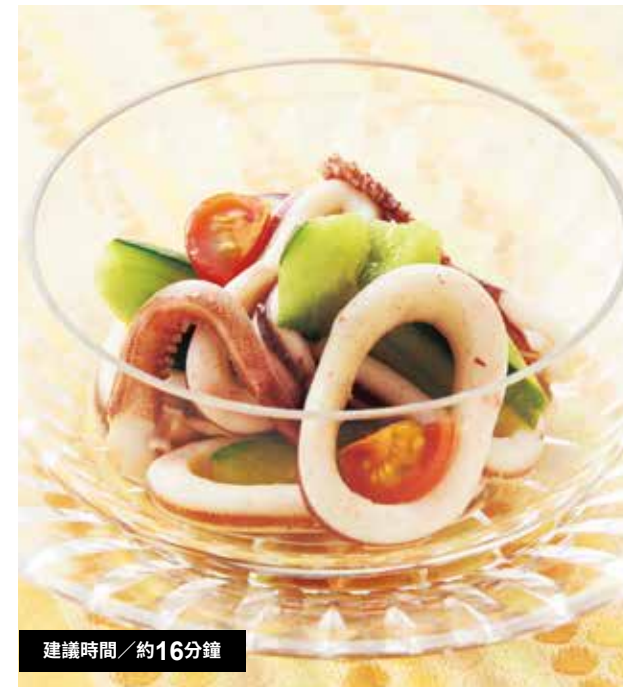
材料 約576kcal (全部份量) 鹽份4.9g

牡蠣.....8個(120~150g)	A	蠔油.....1又1/2大匙
麻油.....4大匙		月桂葉.....1片
月桂葉.....1片		紅辣椒.....1根
紅辣椒.....1根		

- 1 裝水進水箱中。(水位2)
- 2 牡蠣用太白粉清洗後，確實擦乾水份。
- 3 使用保鮮夾鏈袋，先放入A，再放入2的牡蠣，排除空氣後確實封緊。
- 4 將網子放在烤盤中央，直接放入3的保鮮夾鏈袋，然後放入上層。  
※將袋口朝上放置。

選擇食譜 >> 水波爐推薦食譜 >> 低溫烹調低溫蒸蔬菜 >> 油煎鮮蚵 >> 加熱 >> 啟動

【手動操作時：選擇低溫蒸煮85°C大約23分鐘】



建議時間/約16分鐘

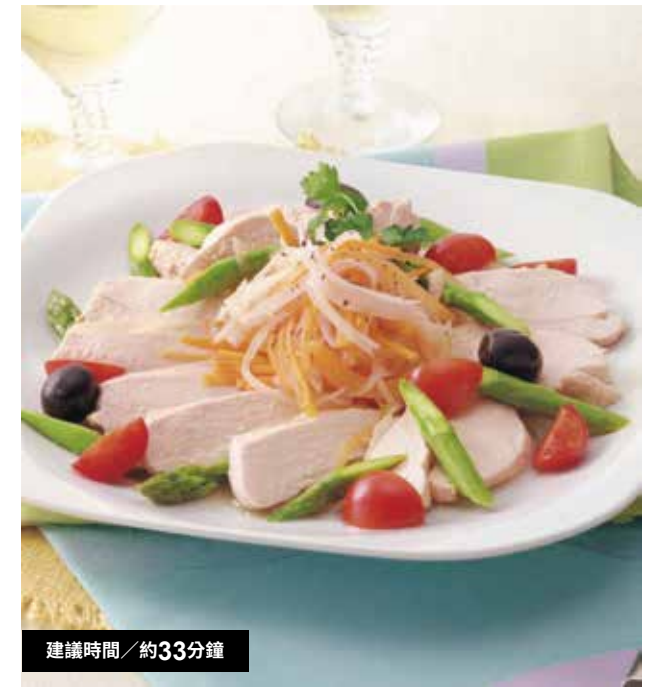
## 涼拌花枝小黃瓜

材料 (4人份) 約67kcal 鹽份0.9g

花枝.....1條(250g)	A	醋、麻油、砂糖.....各2小匙
鹽.....1/3小匙		小黃瓜.....1根
小黃瓜.....1根		

\*一次可烹調1~2人份。

- 1 裝水進水箱中。(水位2)
- 2 花枝去除內臟後洗淨。將花枝腳一根一根地切開，身體切成7~8mm的圈片，攤開放入平底淺口的耐熱容器中。
- 3 將2放在烤盤上，放入上層。  
選擇食譜 >> 水波爐推薦食譜 >> 低溫烹調低溫蒸蔬菜 >> 涼拌花枝小黃瓜 >> 加熱 >> 份量選擇 >> 啟動  
【手動操作時：選擇低溫蒸煮75°C大約16分鐘(2人份約15分鐘)】
- 4 加熱後，去除水份加入A拌勻。
- 5 小黃瓜抓鹽(食譜標示份量外)在砧板上滾動，用刀背拍打使其更容易入味，切3cm長度，再加入4，放入冰箱冷藏。  
※也可以加入小蕃茄。



建議時間/約33分鐘

## 雞肉蔬菜蒸

材料 (4人份) 約164kcal 鹽份1.1g

雞胸肉.....1片(300g)	A	鹽.....1/2小匙
鹽.....1/2小匙		胡椒.....少許
胡椒.....少許		洋蔥(切成薄片).....50g
洋蔥(切成薄片).....50g		紅蘿蔔(切成細條狀).....60g
紅蘿蔔(切成細條狀).....60g		蘆筍(切成5cm的斜段).....4根
蘆筍(切成5cm的斜段).....4根		白酒.....2大匙
白酒.....2大匙		月桂葉.....1片
月桂葉.....1片	喜好的乾燥香草.....1/2小匙	
喜好的乾燥香草.....1/2小匙	高湯(顆粒).....1小匙	
高湯(顆粒).....1小匙		

\*一次可烹調1~2人份。

- 1 裝水進水箱中。(水位2)
- 2 雞肉切成一半，剖開較厚的部份，灑上鹽和胡椒粉，放置10分鐘。
- 3 在平底的淺口耐熱容器裏鋪上蔬菜，再放上雞肉，雞肉盡量不要疊放，再淋上A。
- 4 將3放在烤盤上，放入上層。  
選擇食譜 >> 水波爐推薦食譜 >> 低溫烹調低溫蒸蔬菜 >> 雞肉蔬菜蒸 >> 加熱 >> 份量選擇 >> 啟動  
【手動操作時：選擇低溫蒸煮85°C大約33分鐘(2人份約30分鐘)】
- 5 加熱後，將雞肉斜切成薄片，連同蔬菜一起盛入盤內，淋上蒸汁。  
※可以根據個人喜好，在蒸汁裏加入醬油、美乃滋等。

### 美味健康的雞胸肉！

使用低溫烹調方式，雞胸肉會呈現濕潤而柔軟的口感。另外，還能完整保留有助於消除疲勞的「含組氨酸的二肽」成份。

※ 選擇食譜 >> 食譜檢索 >> 用種類檢索 >> 蒸煮、低溫烹調 也可從中選擇。

※ 選擇食譜 >> 食譜檢索 >> 用種類檢索 >> 蒸物、低溫烹調 也可從中選擇。





建議時間／約35分鐘(包括蒸10分鐘)

## 茶碗蒸

材料 (4人份) 約112kcal 鹽份1.7g

乾燥香菇 (用水泡發) ..... 2片	魚板 ..... 4片
乾燥香菇的泡發水	銀杏 (罐裝) ..... 8顆
A [ 醬油 ..... 2大匙	蛋液 雞蛋 ..... 中型2個
醬油 ..... 1大匙	高湯 ..... 2杯
砂糖 ..... 1大匙	鹽 ..... 少許
雞里肌 ..... 100g	薄鹽醬油 ..... 1小匙
酒、薄鹽醬油 ..... 各少許	味醂 ..... 2小匙
蝦子 ..... 4尾	山芹菜 ..... 適量

\*1~8個以內可採自動烹調。

乾燥香菇可以使用各種加熱／事先備料／解凍→事先備料→乾香菇泡軟 (參照使用說明書) 較為方便。

- 1 裝水進水箱中。(水位2)
- 2 乾燥香菇切成一半，和A一起放入稍大的耐熱容器中，不覆蓋保鮮膜，放在爐內中央。(不要放入烤盤)

微波 >> 600W 約1分10秒 >> 啟動

- 3 雞里肌去筋，斜切成薄片，淋上少量的酒和醬油。蝦子剝殼並且保留尾巴，去除腸泥。
- 4 將雞蛋充分打散後，倒入高湯中稀釋，加入鹽、薄鹽醬油、味醂混合均勻，然後過濾。
- 5 在茶碗蒸的碗內放入配料，將蛋液倒入至8分滿，蓋上碗蓋。

- 6 將5擺放在烤盤上，放入上層。  
※如果沒有茶碗蒸的碗蓋時，可以用鋁箔紙取代。

選擇食譜 >> 水波爐推薦食譜 >> 低溫烹調 低溫蒸蔬菜 >> 茶碗蒸

>> 加熱 >> 啟動

手動操作時：選擇低溫蒸煮90°C大約25分鐘。加熱後，在爐內燜蒸約10分鐘。

- 7 加熱後，灑上山芹菜。

### 茶碗蒸的製作要點

- 雞蛋未均勻打散時，有時候無法確實凝固。用筷子攪拌時，不要離開碗底，就不會形成泡沫。
- 雞蛋和高湯的比例大約是1:4。
- 蛋液的溫度是15~25°C。溫度太高的話會出現孔洞。
- 配料和蛋液各放入相同的份量。配料不要超過茶碗的1/3 (約50g)，蛋液為8分滿。



建議時間／約35分鐘(包括蒸10分鐘)

## 洋風茶碗蒸

材料 (4人份) 約142kcal 鹽份1.4g

雞腿肉 (切成8等分，灑上鹽和胡椒粉) ..... 80g	蘑菇 (罐裝、切片) ..... 30g	培根 (切成1cm寬) ..... 2片 (40g)	蛋液 雞蛋 ..... 中型2個
A [ 清湯 (將1個清湯塊用少量的熱水溶解後，再加水稀釋) ..... 300mL	牛奶 ..... 100mL	白酒 ..... 1大匙	鹽、胡椒 ..... 各適量
香芹 ..... 適量			

\*1~8個以內可採自動烹調。

- 1 裝水進水箱中。(水位2)
- 2 將雞蛋充分打散，加入A混合後過濾。
- 3 將雞肉、蘑菇、培根，按照均等分量，放入4個耐熱容器 (直徑約10cm的湯杯) 內。將蛋液按照均等分量倒入，用鋁箔蓋上。  
※使用茶碗烹調時，請用附屬的碗蓋。如果用鋁箔紙取代碗蓋，有時可能會不易凝固。
- 4 將3擺放在烤盤上，放入上層。

選擇食譜 >> 水波爐推薦食譜 >> 低溫烹調 低溫蒸蔬菜 >> 洋風茶碗蒸

>> 加熱 >> 啟動

手動操作時：選擇低溫蒸煮90°C大約25分鐘。加熱後，在爐內燜蒸約10分鐘。

- 5 加熱後，放上細葉作為點綴。

### 與洋風茶碗蒸相同的烹調方式



茶碗蒸 (起司風味)

材料 (4人份) 約203kcal 鹽份1.2g

雞蛋 ..... 中型2個	火腿 ..... 2片
高湯粉 (顆粒狀) ..... 1/2小匙	鴻喜菇 ..... 1/2包 (50g)
牛奶 ..... 360mL	青花菜 ..... 50g
紅椒 ..... 1/2個 (80g)	起司片 ..... 4片 (1片20g)

\*1~8個以內可採自動烹調。  
\*也可以使用披薩用的起司。



建議時間／約12分鐘

## 蒸菠菜鮮菇

材料 (4人份) 約112kcal 鹽份1.7g

菠菜 (接近根部較粗部位切十字刻痕) ..... 200g	A [ 鹽麩 ..... 適量
鴻喜菇 (分成小束) ..... 1包 (100g)	味醂 ..... 1大匙

\*一次可烹調1~2人份。

- 1 裝水進水箱中。(水位2)
- 2 網子放在烤盤上，將菠菜和鴻喜菇放在網子上，然後放入上層。



選擇食譜 >> 水波爐推薦食譜 >> 低溫烹調 低溫蒸蔬菜 >> 蒸菠菜鮮菇

>> 加熱 >> 啟動

手動操作時：選擇低溫蒸煮80°C大約12分鐘

- 3 加熱後，立即將菠菜放入水中去除澀味，擠乾水分後，3~4cm切段。
- 4 3中拌入A。

### 蒸菠菜鮮菇的製作要點

- 也可以使用金屬製的篩網代替網子。



建議時間／約15分鐘

## 蝦蘆筍沙拉

材料 (4人份) 約28kcal 鹽份0.0g

蝦子 ..... 8尾 (約120g)	蘆筍 (切成4等分的長度) ..... 8根
---------------------	------------------------

- 1 裝水進水箱中。(水位2)
- 2 網子放在烤盤上，將蝦仁和放在金屬製篩網內的蘆筍擺放在網子上，再放入上層。

選擇食譜 >> 水波爐推薦食譜 >> 低溫烹調 低溫蒸蔬菜 >> 蝦蘆筍沙拉

>> 加熱 >> 啟動

手動操作時：選擇低溫蒸煮80°C大約15分鐘



# 蒸煮



建議時間/約30分鐘 (厚度5cm以內)  
約40分鐘 (厚度5~7cm)

## 蒸地瓜

材料 (4人份) 約297kcal 鹽份0.0g

地瓜 ..... 4條 (1個250~300g)

\*1~4條可自動烹調。

- 1 裝水進水箱中。(水位2)
- 2 將網子放在烤盤中央，擺放清洗好的地瓜，然後放入上層。

選擇食譜 >> 食譜檢索 >> 用種類檢索 >> 蒸物、低溫烹調 >>

蒸地瓜 >> 加熱 >> 選尺寸 >> 啟動

手動加熱時：厚度5cm以內的食物，選擇蒸煮、一般蒸煮約30分鐘；厚度5~7cm的食物，選擇蒸煮、慢蒸煮約45分鐘

※成品狀態根據地瓜的厚度和形狀而有所不同。如果加熱不足，可在水箱中加水 (水位2)，**延長**加熱時間。



建議時間/約8分鐘

## 花椰菜蘆筍沙拉

材料 (4人份) 約137kcal 鹽份0.7g

青花菜..... 1個	沙拉醬
蘆筍..... 12根	洋蔥 (磨泥)
粗絞肉德國香腸..... 4根	..... 1/4個 (50g)
鵝鴨蛋..... 4個	桔醋醬..... 4大匙
	橄欖油..... 1大匙
	鹽、胡椒..... 各少許

\*一次可烹調1~2人份。

- 1 裝水進水箱中。(水位2)
- 2 將青花菜分成小朵，蘆筍摘去較硬的部份。網子放在烤盤上，將食材擺放上去，然後放入上層。

選擇食譜 >> 食譜檢索 >> 用種類檢索 >> 蒸物、低溫烹調 >>

花椰菜蘆筍沙拉 >> 加熱 >> 啟動

手動操作時：選擇蒸煮、一般蒸煮模式約8分鐘。

- 3 加熱後，務必要將鵝鴨蛋浸在水中沖水去殼，盛盤之後，淋上沙拉醬。

**請注意**

**加熱水煮蛋時，請絕對不要用微波加熱功能。**

與花椰菜蘆筍沙拉相同的烹調方式



### 銀荊花沙拉

- 1 將蔬菜放入金屬製的篩網中 (可以將胡蘿蔔切成薄片同時進行加熱)，然後放在網子上，並且放入雞蛋。
- 2 加熱後，只取出裝有蔬菜的金屬製篩網，按下**延長**鍵，繼續加熱雞蛋3~5分鐘。
- 3 加熱後，務必要把雞蛋浸在水中沖水，待充分冷卻後再剝殼，然後將蛋白和蛋黃分別切碎。



網子1個  
可以使用金屬製的篩網，用來加熱小型蔬菜相當方便。

材料 (4人份) 約57kcal 鹽份0.1g

青花菜 (分成小朵)..... 150g
洋蔥 (切成薄片)..... 50g
紅蘿蔔 (切條約3mm厚)..... 50g
雞蛋 (冷藏蛋)..... 中型2個



建議時間/約13分鐘

## 蒸雞肉高麗菜

材料 (4人份) 約325kcal 鹽份3.0g

雞腿肉..... 2片 (1片200g)	
高麗菜..... 200g	
鴻喜菇..... 1包 (100g)	
醬汁	
魚露、砂糖、醋..... 各2大匙	
醬油、蠔油、芝麻油..... 各1大匙	
蔥白 (切末)..... 適量	
喜好的堅果 (切成粗粒)..... 適量	

\*一次可烹調1~4人份。

- 1 裝水進水箱中。(水位2)
- 2 將雞肉較厚的部分用刀劃開，使整塊肉厚度1.5cm以下，灑上鹽和胡椒粉。
- 3 高麗菜切絲，鴻喜菇分成小束，放入金屬製的篩網中。
- 4 網子放在烤盤上，將2與3擺放上去，然後放入上層。

智慧烹調 蒸煮、水煮 >> 啟動



※如果一片雞腿肉超過200g，在啟動之後的30秒以內，按下**強**。

手動操作時：選擇蒸煮、一般蒸煮模式約13分鐘。

- 5 加熱後，將雞肉切好裝盤，淋上調好的醬汁。

與蒸籠蒸豬肉彩蔬 (豐富蔬菜的蒸籠涮豬肉) 相同的烹調方式



### 蒸籠蒸豬肉彩蔬 (海鮮)

材料 (2人份) 約195kcal 鹽份0.7g

蝦子..... 8尾 (160g)	蘆筍 (切半)..... 4根
高麗菜 (切成3~4cm的塊狀) 200g	彩椒 (切成6等分)..... 1/2個
生鮭魚 (切成一口大小)..... 100g	鴻喜菇 (分成小束)..... 1包
扇貝 (帶殼)..... 2個	竹籤..... 4根

\*一次可烹調1~4人份。

- 1 蝦子去殼、去腸泥後，每根竹籤串2尾蝦。
  - 2 將高麗菜舖在蒸籠 (直徑24公分、高8公分) 的底部，上面再擺上其他食材。
- ※加熱時，不要使用蒸籠蓋。  
※請沾桔醋醬或喜歡的醬汁享用。  
\*若是四人份，唯獨高麗菜份量無需加倍 (維持200公克)，啟動後30秒內，按下**強**。



建議時間/約13分鐘

## 蒸籠蒸豬肉彩蔬

(豐富蔬菜的蒸籠涮豬肉)

材料 (2人份) 約423kcal 鹽份1.6g

五花肉薄片 (切半)..... 160g	紅蘿蔔 (切成厚度3mm的薄片)..... 30g
豆芽菜..... 1/2袋 (100g)	青花菜 (分成小朵)..... 1/2個 (125g)
金針菇 (切掉髒汗的部份)..... 1包 (100g)	蔥白 (切末)..... 30g
生香菇 (去蒂)..... 2片	醋..... 2大匙
	麻油..... 1大匙
	砂糖..... 2小匙
	鹽..... 1/2小匙

\*一次可烹調1~4人份。

\*A中的醋，一半可以改成檸檬汁。

- 1 裝水進水箱中。(水位2)
- 2 豆芽舖滿蒸籠 (直徑24cm，高8cm) 的一半，將肉擺放在上面，其他蔬菜擺放在另一半的區域，避免重疊。  
※加熱時，不要使用蒸籠蓋。
- 3 網子放在烤盤上，將2放上去，然後放入下層。

選擇食譜 >> 食譜檢索 >> 用種類檢索 >> 蒸物、低溫烹調 >>

蒸籠蒸豬肉彩蔬 >> 加熱 >> 份量選擇 >> 啟動

手動操作時：選擇蒸煮、一般蒸煮模式約13分鐘 (4人份約15分鐘)

- 4 加熱後，附上混合好的A。  
※可以視個人偏好加入桔醋或芝麻醬。

茶碗蒸的製作要點

- 適合的蒸籠尺寸，2人份為直徑24cm、高度8cm；4人份為直徑27cm、高度8cm。
- 加熱時，不要使用蒸籠蓋。





建議時間 / 約13分鐘

## 現做燒賣

材料 (4人份 / 20個) 約253kcal 鹽份1.2g

豬絞肉	300g
鹽	1/3小匙
<b>A</b> 洋蔥 (切末)	1/2個 (100g)
太白粉	2大匙
砂糖、酒、醬油	各1大匙
薑 (磨泥)	1小匙
水	4大匙
燒賣皮	20片
太白粉 (用一倍份量的水溶解)	1大匙
烘焙紙	

- 1 裝水進水箱中。(水位2)
- 2 豬絞肉和鹽放入碗中，充份拌勻後，加入**A**再次拌勻。
- 3 先把燒賣皮放在拇指和食指的虎口上，再推入手指洞內並壓出形狀。將燒賣的頂部輕輕沾上太白粉水。
- 4 網子放在烤盤上，鋪上烘焙紙，將**3**擺放上去，然後放入上層。

選擇食譜 >> 食譜檢索 >> 用種類檢索 >> 蒸物、低溫烹調

>> 現做燒賣 >> 加熱 >> 啟動

【手動操作時：選擇蒸煮、一般蒸煮模式約13分鐘。】

※圖片中是在加熱後，以切末的紅椒作為點綴。

### 現做燒賣的製作要點

- 在燒賣的頂部沾上太白粉水，蒸出來的成品濕潤而有光澤。
- 製作好的燒賣請用保鮮膜覆蓋防止變乾，直到放入加熱前才取出。

與現做燒賣相同的烹調方式



## 小籠包

材料 (4人份 / 16個) 約257kcal 鹽份0.7g

<b>A</b> 水	75mL
調味雞粉	1/4小匙
明膠粉	5g
<b>B</b> 低筋麵粉	140g
溫開水 (約40°C)	60~70mL
沙拉油	1/2大匙
豬絞肉	150g
鹽	少許
<b>C</b> 乾燥香菇 (用水泡發後切末)	3片
青蔥 (切末)	2根
薑 (切末)	一片
醬油	1又1/2小匙
酒、麻油	各2小匙
烘焙紙	

\*除了手工製作的麵皮以外，也可以用16個較大的餃子皮（市售品）來製作。

- 1 將**A**放入耐熱容器中，然後放在爐內中央處，不要覆蓋保鮮膜。（不要放入烤盤）
- 2 加熱後，加入明膠，攪拌均勻使其溶解，然後放入冰箱內，冷卻至凝固。
- 3 將**B**放入碗中攪拌，揉成麵糰後，加入沙拉油，揉約5分鐘後，直到如同耳垂般柔軟。揉好後，用保鮮膜包起來防止變乾，然後放置30分鐘。
- 4 豬絞肉和鹽放入碗中，充份拌勻後，加入**C**再次拌勻。
- 5 用叉子等工具，將冷藏變硬的**2**切末，然後與**4**拌勻。※注意不要讓**2**融化。
- 6 用刮刀或菜刀，將**3**在灑上一層薄粉的桌面上，分成16等分，用擀麵棍攤開成直徑約9cm的圓形麵皮。此時，將皮擀得外圍較薄中央稍厚，會比較好包。
- 7 麵皮放在手掌上，將內餡放在麵皮正中央。用拇指和食指捏住麵皮，拇指不動，用手心轉動麵皮，食指拉伸旁邊的麵皮，形成褶皺包起來。最後，將頂部封緊，擺放時收口朝上。

微波 >> 600W | 約1分30秒 >> 啟動

與現做燒賣相同的烹調方式



## 珍珠丸子

材料 (4人份 / 20個) 約253kcal 鹽份0.9g

豬絞肉	200g
鹽	1/4小匙
<b>A</b> 青蔥 (切蔥花)	2根
薑 (切末)	一片
醬油	2小匙
酒、水	各2大匙
麻油	1大匙
太白粉	2大匙
調味雞粉	少許
糯米 (洗淨後泡水一夜，然後放入在篩網中)	150g
烘焙紙	

- 1 豬絞肉和鹽放入碗中，充份拌勻後，加入**A**再次拌勻。（一開始是柔軟的，充分攪拌均勻放置一段時間後，肉會吸收水份，變得適度的緊實。）
- 2 將瀝乾的糯米鋪在盤上，舀一湯匙的**1**，放在糯米上，用糯米包裹表面後排列。  
※糯米泡水時，加入少量的食用色素，染成粉紅色也很美麗。



## 香菇燒賣

材料 (4人份 / 16個) 約141kcal 鹽份1.5g

生香菇	16片
鹽	少許
<b>配料</b> 冷凍綜合海鮮	200g
雞絞肉	100g
水煮竹筍 (切末)	80g
鹽	2/3小匙
砂糖	1又1/2大匙
太白粉、麻油	各1大匙
胡椒	少許

- 1 生香菇去蒂後，在傘面內側灑上少許鹽。冷凍綜合海鮮解凍後（切末）。
- 2 將**1**的綜合海鮮和所有食材放入碗中，攪拌均勻，鑲在香菇上。



建議時間 / 約25分鐘

## 清蒸鯛魚

材料 (4人份) 約72kcal 鹽份0.9g

赤鯨	1尾 (500g)
<b>A</b> 鹽	1/2小匙
酒	3大匙
薑 (切絲)	10g
<b>B</b> 紅蘿蔔 (切成細絲)	15g
生香菇 (斜切成薄片)	1片
荷蘭豆 (去絲)	3片
鹽	適量
太白粉 (用等量的水溶解)	1小匙
青蔥 (切斜段)	1根

- 1 裝水進水箱中。(水位2)
- 2 鯛魚去除鱗片、魚鰓和內臟，清洗乾淨並瀝乾水份。在背鰭和腹鰭的兩側劃刀，在較厚的魚身和兩側劃刀。
- 3 將魚放入平底淺口耐熱容器中，淋上**A**，鋪上**B**。荷蘭豆備用。
- 4 將**3**排在烤盤上，放入上層。

選擇食譜 >> 食譜檢索 >> 用種類檢索 >> 蒸物、低溫烹調

>> 清蒸鯛魚 >> 加熱 >> 啟動

烹調中出現提示音時，先取出後鋪上荷蘭豆，再次放入上層，按下**啟動**鍵。  
※如果在烹調過程中需要取出時，請直接打開爐門取出，不要按下**取消**鍵。

【手動操作時：選擇蒸煮、一般蒸煮模式約20分鐘。  
加入荷蘭豆後按下**延長**鍵約5分鐘】

- 5 加熱後，將蒸汁移入鍋內。加鹽調味後煮沸，加入太白粉水和青蔥勾芡，然後淋在**4**的魚上。



# 煮物、煮飯



建議時間 / 約2小時30分鐘

## 煮秋刀魚

材料 (4人份) 約381kcal 鹽份1.3g

秋刀魚	4尾 (1尾150g)
水	200mL
砂糖	2大匙
酒	2大匙
<b>A</b> 味醂	2大匙
醬油	1又1/2大匙
醋	2大匙
薑 (切薄片)	20g
烘焙紙	

- 1 裝水進水箱中。(水位2)
- 2 秋刀魚去頭、尾和內臟後，切成約4cm長的圓筒狀。
- 3 將**A**放入不鏽鋼盤中混合後，放入2。
- 4 把烘焙紙剪成盤子大小，做成3的內蓋。
- 5 將4排在烤盤上，放入下層。



選擇食譜 >> 食譜檢索 >>

用種類檢索 >> 煮物・煮飯 >>

煮秋刀魚 >> 加熱 >>

啟動

※也可以用切成細條狀的薑作為點綴。

### 煮秋刀魚的製作要點

- 為了避免煮得不均勻，要使用不鏽鋼盤等容器。
- 金屬盤的尺寸，採用調味料剛好淹過魚身的大小。(上述3圖中的盤子，約為24.5×20×高度3.5cm)

與煮秋刀魚相同的烹調方式



## 煮秋刀魚 (蕃茄風味)

材料 (4人份) 約401kcal 鹽份1.1g

秋刀魚	4尾 (1尾150g)
洋蔥 (切成薄片)	1/2個 (100g)
紅蘿蔔 (切成4cm長後，再縱切成6等分)	1/2根 (100g)
大蒜 (切成薄片)	1/2瓣
<b>A</b> 蕃茄汁	1罐 (190g)
水	100mL
白酒	50mL
砂糖、橄欖油	各1大匙
清湯塊 (弄碎)	1個
鹽、胡椒	各少許
烘焙紙	

- 1 秋刀魚去頭、尾和內臟後，均切4塊 (約4cm)。
- 2 將**A**放入不鏽鋼料理盤中拌勻後，放入1。
- 3 為了不讓配料浮在調味料表面，把烘焙紙剪成盤子大小，做成內蓋。



## 煮沙丁魚

材料 (4人份) 約185kcal 鹽份1.2g

沙丁魚	12尾 (1尾40g)
水	200mL
砂糖	2大匙
酒	2大匙
<b>A</b> 味醂	2大匙
醬油	1又1/2大匙
醋	2大匙
薑 (切薄片)	20g
烘焙紙	

- 1 沙丁魚去除頭和內臟。
- 2 將**A**放入不鏽鋼料理中拌勻後，放入1。把烘焙紙剪成盤子大小，做成內蓋。

## 嫩煮雞翅

材料 (4人份) 約243kcal 鹽份6.7g

雞翅	8根
酒	100mL
砂糖、醬油	各2~3大匙
<b>A</b> 水	150mL
薑 (切成細條狀)	適量
烘焙紙	

- 1 雞翅放入不鏽鋼盤內並加入**A**，把烘焙紙剪成盤子大小，做成內蓋。  
※可以把切成2cm厚的白蘿蔔和牛蒡一起加熱。  
※也可以使用雞翅中段。



建議時間 / 約3小時

## 蜜黑豆

材料 (4人份) 約471kcal 鹽份2.8g 1杯=200mL

蜜黑豆	2杯 (280g)
水	4又1/2杯
砂糖	90g
<b>A</b> 醬油	2大匙
鹽	1小匙
小蘇打粉	1/3小匙
砂糖	90g
烘焙紙	

- 1 將黑豆和**A**放入較深的耐熱容器中，蓋上蓋子，放置一夜。
- 2 裝水進水箱中。(水位2)
- 3 把烘焙紙剪成容器大小，做成1的內蓋，然後再蓋上具有耐熱性的蓋子 (鋁箔紙等)。  
※以鋁箔紙做蓋子時，需確實蓋住。
- 4 將3放在烤盤上，放入下層。

選擇食譜 >> 食譜檢索 >> 用種類檢索 >> 煮物・煮飯 >>

蜜黑豆 >> 加熱 >> 啟動

- 途中，出現提示音時 (剩下1小時的時候)，先取出來，加入砂糖混合，再蓋上內蓋與外蓋，按下**啟動**鍵。  
※取出容器時，請打開爐門取出，不要按下**取消**鍵。  
※將加熱後的蓋子 (鋁箔紙等) 取下時，請小心避免燙傷。  
※加熱過程中因停電等原因中斷時，請選擇手動加熱的**水波烤箱**、**無需預熱**，一段**140°C**一邊觀察情況的同時一邊加熱。
- 5 如果有豆子浮出4的表面，將其浸入湯汁中，放置一天一夜，使其入味。

與蜜黑豆相同的烹調方式



## 昆布豆

材料 (4人份) 約388kcal 鹽份2.9g 1杯=200mL

大豆	2杯 (280g)
水	4又1/2杯
砂糖	70g
<b>A</b> 醬油	3又1/2大匙
味醂	1又1/2大匙
鹽	少許
昆布高湯	10cm
烘焙紙	

- 1 將大豆和**A**放入較深的耐熱容器中，蓋上蓋子，放置一夜。
- 2 把烘焙紙剪成容器大小，做成1的內蓋，然後再蓋上具有耐熱性的蓋子 (鋁箔紙等)。  
途中，出現提示音時 (剩下1小時的時候)，先取出來，加入切成適當大小的昆布混合，再放上內蓋與外蓋，按下**啟動**鍵。  
※取出容器時，請打開爐門取出，不要按下**取消**鍵。





建議時間 / 約23分鐘

## 紅豆飯

材料 (米2杯) 約345kcal (1/4量) 鹽份0.0g  
1杯=200mL

糯米 ..... 2杯 (340g)  
紅豆 ..... 50g  
煮紅豆的水 (不夠時再加水) ..... 300mL

\*糯米1~3杯以內可以使用自動模式。

- 1 裝水進水箱中。(水位2)
- 2 紅豆放進鍋裏煮(煮紅豆的水要留著)。洗好的糯米和煮紅豆的水(不夠時再加水)放在不鏽鋼盤(約27×21×高度3.5cm)內,放置約1小時後,加入煮好的紅豆。
- 3 網子放在烤盤上,將2放上去,然後放入上層。



選擇食譜 >> 食譜檢索 >> 用種類檢索 >> 煮物、煮飯 >>

紅豆飯 >> 加熱 >> 份量選擇 >> 啟動

手動操作時:選擇蒸煮、一般蒸煮模式約23分鐘(1杯約17分鐘、3杯約28分鐘)

※請注意,取出烤盤時,不鏽鋼盤容易滑動。

- 4 加熱後,輕輕拌勻,蓋上乾布,悶蒸約10分鐘。

### 紅豆飯、糯米飯的製作要點

- 紅豆飯或糯米飯的糯米,請用1杯200mL的容器來量米。
- 使用不鏽鋼製的平底淺盤,讓蒸氣能平均分散。

### 與紅豆飯相同的烹調方式



## 山菜糯米飯

材料 (米2杯) 約307kcal (1/4量) 鹽份0.5g  
1杯=200mL

糯米 ..... 2杯 (340g)  
水 ..... 280mL  
水煮山菜 ..... (淨重) 60g  
A 薄鹽醬油 ..... 1/2大匙  
鹽 ..... 少許

- 1 將洗好的糯米和水放入不鏽鋼盤(參照紅豆飯)內,浸泡約1小時後,加入A混合,再放入已瀝乾水份的水煮山菜。



## 小芋頭糯米飯

材料 (米2杯) 約387kcal (1/4量) 鹽份1.5g  
1杯=200mL

糯米 ..... 2杯 (340g)  
高湯 ..... 280mL  
芋頭 ..... 150g  
A 培根 (切成寬約1cm) ..... 3片  
薑 (切末) ..... 一片  
醬油 ..... 1大匙  
鹽 ..... 少許

- 1 將洗過的糯米和高湯放進不鏽鋼淺盤(參照紅豆飯),約浸泡1小時。
- 2 芋頭剝皮切成1公分寬的扇形片狀,加鹽揉搓去除黏液後洗淨。將A加入1中混合,放上芋頭。



建議時間 / 約40~50分鐘(包括蒸10分鐘)

## 土鍋炊飯

約151kcal (1杯的1/4份量)  
鹽份0.0g 1杯=200mL

米的份量	砂鍋的尺寸與水量		
	6號	7號	8號
1杯 (170g)	約250mL	約230mL	約210mL
2杯 (340g)	約460mL		

- 1 米洗淨後用篩網撈起,瀝乾水份,放入砂鍋內,加入對應份量的水,浸泡30分鐘~1小時。
- 2 裝水進水箱中。(水位1以上)
- 3 將1蓋上蓋子,放在烤盤上,然後放入下層。



選擇食譜 >> 食譜檢索 >> 用種類檢索

煮物、煮飯 >> 土鍋炊飯

加熱 >> 份量選擇 >> 啟動

手動加熱時:選擇燉煮模式,1杯加熱30~35分鐘、2杯加熱40~45分鐘。加熱後,在爐內燜蒸約15分鐘

- 4 加熱後,將全部拌勻。  
※加熱後,砂鍋很燙,揭開蓋子時,請使用隔熱手套等工具,小心避免燙傷。

### 土鍋炊飯的製作要點

- 可以使用6~8號尺寸的砂鍋

	砂鍋尺寸的標準		
	6號	7號	8號
口徑	約15cm	約18cm	約22cm
容量	約0.9L	約1.6L	約2.0L

※煮好時,根據6號砂鍋的形狀,有時鍋蓋會和飯黏在一起。

- 請使用連同蓋子的總重量在2.7kg以內的砂鍋。

### 白飯、稀飯的製作要點

- 請用1杯200mL的容器來量米。
- 微波加熱的飯、稀飯,請使用可以微波加熱材質的耐熱容器,並且蓋上保鮮膜。(參照使用說明書中「關於器具和遮蓋物」) ※為了防止溢出,深度必須為標示份量的米和加入水之後的2倍以上。



## 白飯

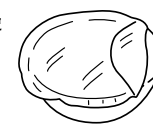
約151kcal (1杯的1/4份量) 鹽份0.0g

### 微波加熱時

1杯=200mL

米的份量	水量	微波600W之後用200W
1杯 (170g)	270mL~290mL	約4分30秒→約17分鐘
2杯 (340g)	520mL~540mL	約8分鐘→約27分鐘

- 1 米洗淨後用篩網撈起,瀝乾水份,放入砂鍋內,加入對應份量的水,浸泡大約1小時。
- 2 將1包上保鮮膜,邊緣稍微反折形成空隙,然後放在(參考右圖)爐內中央。(不要放入烤盤)



微波 >> 600W 設定時間(參考上述)

>> 啟動

- 3 加熱後,按下取消鍵,立刻

微波 >> 200W 設定時間(參考上述)

>> 啟動

- 4 加熱後,整體混合,蓋上保鮮膜,蒸約10分鐘。



## 稀飯

材料 (4人份) 約151kcal 鹽份0.0g  
1杯=200mL

米 ..... 1杯 (170g)  
水 ..... 7杯

### 以燉煮模式加熱時

1杯=200mL

米的份量	水量	設定時間
1杯 (170g)	約220mL	約30分鐘
2杯 (340g)	約450mL	約35分鐘

- 1 米洗淨後用篩網撈起,瀝乾水份,放入金屬鉢內,加入對應份量的水,浸泡30分鐘~1小時。



- 2 裝水進水箱中。(水位1以上)

- 3 將1確實蓋上鋁箔紙蓋,放在烤盤內,然後放入下層。

手動加熱 >> 燉煮

>> 設定時間(參考上述) >> 啟動

- 4 加熱後,將全部拌勻。  
※部分金屬鉢材質可能會形成鍋巴。

- 1 將洗好的米放入較深的耐熱容器中,加入適量的水,浸泡約30分鐘。
- 2 1不要包覆保鮮膜,放入爐內中央。(不要放入烤盤)

微波 >> 500W 約30分鐘 >> 啟動

- 3 加熱後,按下延長鍵,繼續加熱約5分鐘。加熱後,在爐內燜蒸約10分鐘。





建議時間 / 約14分鐘

### 烤味噌蔥燒雞肉&烤蔬菜

材料 (2人份) 約383kcal 鹽份2.3g

雞腿肉.....1片 (250g)	馬鈴薯.....1/2 個 (75g)
味噌.....2大匙	彩椒 (紅).....1/2 個
麻油.....1大匙	鹽、胡椒.....各適量
砂糖.....1/2小匙	
蔥白 (切末)	
A.....1大匙	
大蒜 (切末)	
.....1/2小匙	
七味粉.....少許	
薑汁.....少許	

\*一次可烹調1~4人份。

- 1 裝水進水箱中。(水位1以上)
- 2 雞肉用叉子在皮上扎洞，較厚的部份切開，然後對半切。
- 3 在塑膠袋裏放入A和雞肉，綁緊袋口，上下翻動後，放進冷藏室醃漬約1小時。馬鈴薯去皮後，切成6等分的月牙形，灑上鹽和胡椒粉調味。彩椒切成8等分
- 4 網子放在烤盤上，把3的雞肉味噌醬稍微擠去水份，皮朝上放在中央。馬鈴薯和彩椒放在雞肉的兩端，然後放上上層。



選擇食譜 >> 水波爐推薦食譜 >> 健康料理食譜 >> 低卡食譜 >> 烤味噌蔥燒雞肉 & 烤蔬菜 >> 加熱 >> 份量選擇 >> 啟動

手動加熱時：選擇水波爐燒烤、無需預熱，加熱約14分鐘 (4人份約16分鐘)



建議時間 / 約15分鐘

### 烤豆瓣醬竹筴魚 & 錫箔紙烤鮮菇

材料 (2人份) 約119kcal 鹽份0.9g

竹筴魚 (切成3片).....4片 (1片50g)	鴻喜菇.....1包 (100g)
金針菇.....1包 (100g)	
蔥白.....適量	昆布高湯.....5cm方形×2片
A 醬油.....2小匙	酒.....1大匙
酒.....1小匙	白蘿蔔 (磨成泥).....200g
豆瓣醬.....少許	青蔥 (切蔥花).....2根
	桔醋醬.....適量
	烘焙紙

\*一次可烹調1~4人份。

- 在上層的烤盤鋪上烘焙紙，擺放竹筴魚，在下層的烤盤放上用錫箔紙包好的蘑菇。
- 1 裝水進水箱中。(水位1以上)
  - 2 竹筴魚1片切成2等分。蔥白切成4cm長的細條狀後，浸泡在水中。
  - 3 在塑膠袋裏放入A和竹筴魚，綁緊袋口，上下翻動後，放進冷藏室醃漬約30分鐘。
  - 4 鴻喜菇、金針菇去蒂後撕開。
  - 5 打開兩張鋁箔紙，鋪上高湯海帶，放上分成2等分的4，再淋上1/2大匙的酒之後包裹起來。
  - 6 在烤盤的左側鋪上烘焙紙，放上瀝乾水份的3的竹筴魚。將5擺放在右側，放入上層。

選擇食譜 >> 水波爐推薦食譜 >> 健康料理食譜 >> 低卡食譜 >> 烤豆瓣醬竹筴魚 & 錫箔紙烤鮮菇 >> 加熱 >> 份量選擇 >> 啟動

手動加熱時：選擇水波爐燒烤、無需預熱，加熱約15分鐘 (製作4人份時，選擇水波烤箱、無需預熱、兩段、用250°C加熱約18分鐘)

- 7 加熱後，裝在盤中，在竹筴魚上放上去除水份的2的蔥白、蘑菇放上白蘿蔔泥和青蔥，淋上桔醋醬。



建議時間 / 約18分鐘

### 烤番茄醬豬腰內肉 & 烤檸汁鮮菇

材料 (2人份) 約161kcal 鹽份1.6g

豬里肌肉 (整塊).....160g	生香菇.....3片
洋葱.....1/4個 (50g)	杏鮑菇.....2根 (100g)
蘆筍.....2根	鴻喜菇.....1包 (100g)
A 蕃茄醬.....3大匙	高湯 (顆粒).....1小匙
伍斯特醬.....1/2大匙	檸檬 (切片).....3片
芥末粒.....1小匙	檸檬汁.....1大匙
鹽、胡椒.....各少許	

\*一次可烹調1~4人份。

- 1 裝水進水箱中。(水位1以上)
- 2 豬里肌肉切成2等分，拍打後，切成2cm厚，灑上鹽和胡椒粉。洋葱切成薄片，蘆筍去掉較硬的部份後斜切。蘑菇去蒂，香菇、杏鮑菇切成十字形的4等分，鴻喜菇撕開。
- 3 在平底的耐熱容器 (照片是使用珐瑯盤) 中，放入2的豬肉和洋葱、蘆筍和A混合，然後放在烤盤的左側。
- 4 在另一個耐熱容器中，放入2的蘑菇，從上方灑上高湯粉，然後蓋上鋁箔紙。放在烤盤的右側後，放入上層。



\*加熱的時候要包好鋁箔紙。

選擇食譜 >> 水波爐推薦食譜 >> 健康料理食譜 >> 低卡食譜 >> 烤番茄醬豬腰內肉 & 烤檸汁鮮菇 >> 加熱 >> 份量選擇 >> 啟動

手動加熱時：選擇水波爐燒烤、無需預熱，加熱約18分鐘 (4人份約22分鐘)

- 5 加熱後，在蘑菇裏加入檸檬汁和檸檬片混合，放涼。



建議時間 / 約18分鐘

### 板豆腐鑲肉 & 煮昆布絲

材料 (2人份) 約224kcal 鹽份1.2g

木綿豆腐.....1/2塊 (150g)	酒、水.....各2小匙
雞絞肉.....80g	山藥.....200g
青蔥 (切蔥花).....2根	鴻喜菇.....1/2包 (50g)
醬油.....2/3小匙	昆布絲.....5g
薑 (磨泥).....一片	味醂.....1大匙
A.....1片	醬油.....2小匙
胡椒.....少許	B 水.....50mL

\*一次可烹調1~4人份。

- 1 裝水進水箱中。(水位1以上)
- 2 豆腐切成一半厚度，用廚房紙巾包住，吸去水份。  
\*事先備料使用豆腐去水會很方便。
- 3 山藥切條約1cm厚，鴻喜菇分成小朵。
- 4 將3和B放入耐熱容器 (照片是使用珐瑯盤) 中，全部混合均勻，用烘焙紙作為內蓋，放在烤盤的右側。
- 5 將A放入碗中，攪拌至黏稠後，加入酒和水再次拌勻。
- 6 在烤盤的左側鋪上鋁箔紙，擺放2的豆腐，將5分成2等分放置，把表面弄平後，放入上層。



選擇食譜 >> 水波爐推薦食譜 >> 健康料理食譜 >> 低卡食譜 >> 板豆腐鑲肉 & 煮昆布絲 >> 加熱 >> 份量選擇 >> 啟動

手動加熱時：選擇水波爐燒烤、無需預熱，加熱約18分鐘 (4人份約22分鐘)

- 7 加熱後，將山藥和昆布絲整體拌勻。





建議時間 / 約14分鐘

## 烤鮭魚&烤起司茄子

材料 (2人份)	約286kcal	鹽份1.6g
薄鹽鮭魚..... 2片 (1片80g)	茄子..... 1根 (100g)	
洋蔥..... 1/4個 (50g)	蕃茄..... 1/2個 (100g)	
A [ 紅蘿蔔 (切成細條狀)..... 30g	柴魚片..... 1/2包 (1.5g)	
青椒 (切成細條狀) 1個	醬油..... 1小匙	
醋..... 3大匙	披薩用起司..... 15g	
橄欖油、砂糖... 各1大匙		
大蒜 (磨泥)..... 少許		
胡椒..... 少許		

\*一次可烹調1~4人份。

- 1 裝水進水箱中。(水位1以上)
- 2 薄鹽鮭魚去骨。洋蔥切成薄片放在水裏浸泡。
- 3 將A放入碗中，加入瀝乾水份的2的洋蔥混合。
- 4 蕃茄切成8等分。茄子切成8等分的圓片，切面朝上，塗上混合了柴魚片的醬油，然後放上蕃茄，灑上披薩用的起司。
- 5 網架放在烤盤上，塗油。將2的鮭魚放在中央，把4的茄子放在兩端，放入上層。



選擇食譜 >> 水波爐推薦食譜 >> 健康料理食譜 >> 低鹽食譜 >> 烤鮭魚&烤起司茄子 >> 加熱 >> 份量選擇 >> 啟動

6 加熱後，將鮭魚淋上3。



建議時間 / 約16分鐘

## 烤鯖魚拌辣醬&拌蘋果沙拉

材料 (2人份)	約486kcal	鹽份2.3g
薄鹽鯖魚..... 2片 (1片80g)	地瓜..... 150g	
蒜苗..... 80g	蘋果..... 1/4個	
紅蘿蔔..... 40g	葡萄乾..... 2大匙	
洋蔥..... 1/4個 (50g)	B [ 美乃滋..... 1大匙	
白芝麻..... 適量	醋..... 1小匙	
A [ 醬油、醋..... 各1/2大匙	黃芥末醬..... 1/2小匙	
砂糖、芝麻油、薑 (磨成泥)..... 各1小匙		
豆瓣醬..... 適量		

\*一次可烹調1~4人份。上層的網子放入鯖魚，下層的烤盤鋪上鋁箔紙，放入紅蘿蔔、洋蔥、地瓜，以及用鋁箔紙包好的蒜苗。

- 1 裝水進水箱中。(水位1以上)
- 2 薄鹽鯖魚斜切成4等分。
- 3 大蒜切成4cm長，用鋁箔紙包住。紅蘿蔔切條4cm的薄片，洋蔥切成薄片，然後盛放於鋁箔紙上。
- 4 地瓜切圓片厚1cm，蘋果先切對半4等份再切塊厚1cm。葡萄乾先用溫開水浸泡。
- 5 網架放在烤盤上，塗油。將2的鯖魚放在中央，把3和4的地瓜放在兩端，放入上層。

選擇食譜 >> 水波爐推薦食譜 >> 健康料理食譜 >> 低鹽食譜 >> 烤鯖魚拌辣醬&拌蘋果沙拉 >> 加熱 >> 份量選擇 >> 啟動

6 加熱完成後，鯖魚要趁熱盡速拌入A、蔬菜(大蒜、紅蘿蔔、洋蔥)，再撒上白芝麻。地瓜則切成容易食用的大小，拌入B、蘋果、瀝乾水份的葡萄乾。



建議時間 / 約16分鐘

## 焗烤豆乳蔬菜&鮭魚馬鈴薯

材料 (2人份)	約305kcal	鹽份1.2g
雞里肌..... 100g	馬鈴薯..... 1個(150g)	
南瓜..... 80g	洋蔥..... 1/4個 (50g)	
蘆筍..... 3根	B [ 鮭魚 (罐裝、瀝除油汁後搗鬆)..... 40g	
鴻喜菇..... 1/2包 (50g)	醬油..... 1小匙	
A [ 豆漿..... 100mL	青紫蘇 (切成細條狀) 2片	
雞蛋..... 中型1個	烘焙紙	
高湯粉 (顆粒狀) 1/2小匙		
披薩用起司..... 20g		
麵包粉..... 2大匙		

\*一次可烹調1~4人份。將焗烤菜放在上層的烤盤上，下層的烤盤鋪上烘焙紙，再放上馬鈴薯和洋蔥。

- 1 裝水進水箱中。(水位1以上)
- 2 雞里肌斜切成薄片，南瓜切成厚度5mm的薄片，蘆筍去除堅硬的部份後，斜切成1cm長。鴻喜菇分成小束。
- 3 將2分成同等分量放入焗烤盤中，灑上混合好的同等分量A，再灑上披薩用起司和麵包粉，放在烤盤的左邊。
- 4 馬鈴薯切條約5mm厚，洋蔥切成薄片。
- 5 在烤盤的右側鋪上烘焙紙，放上4的馬鈴薯，以及用鋁箔紙包裹的洋蔥，放入上層。

選擇食譜 >> 水波爐推薦食譜 >> 健康料理食譜 >> 低鹽食譜 >> 焗烤豆乳蔬菜&鮭魚馬鈴薯 >> 加熱 >> 份量選擇 >> 啟動

手動加熱時:選擇水波燒烤、無需預熱,加熱約16分鐘 (製作4人份時,選擇水波烤箱、無需預熱、兩段、用250°C加熱約28分鐘)

6 加熱後，將馬鈴薯和洋蔥放入碗中，將馬鈴薯輕輕壓碎，和B一起拌勻。



建議時間 / 約18分鐘

## 烤雞肉拌芝麻&甜醬牛蒡

材料 (2人份)	約373cal	鹽份1.4g
雞胸肉..... 1片 (250g)	黑醋..... 2大匙	
A [ 酒..... 1大匙	醬油..... 1大匙	
大蒜 (磨泥)..... 1/2大匙	麻油..... 1/2大匙	
白芝麻、黑芝麻..... 各1/2大匙	砂糖..... 1小匙	
蔥白..... 1/2根	薑 (磨泥)..... 1/2小匙	
山芹菜..... 適量	牛蒡..... 100g	
	C [ 高湯..... 2大匙	
	醬油、味醂..... 各1小匙	
	柴魚片..... 2包 (6g)	
	七味粉..... 適量	

\*一次可烹調1~4人份。

- 1 裝水進水箱中。(水位1以上)
- 2 雞肉用叉子在皮上扎洞，較厚的部份用刀劃開。
- 3 在塑膠袋裏放入A和雞肉，綁緊袋口，上下翻動後，放進冷藏室醃漬約30分鐘。
- 4 將牛蒡切成5mm寬的斜片。
- 5 將4放入耐熱容器(照片是使用珐瑯盤)中，避免重疊，加入C，用烘焙紙作為內蓋，放在烤盤的右側。
- 6 烤盤左側鋪上鋁箔紙，將瀝乾水份的3的雞肉擺放上去，在上面灑上混合好的黑白芝麻，然後放入上層。



選擇食譜 >> 水波爐推薦食譜 >> 健康料理食譜 >> 低鹽食譜 >> 烤雞肉拌芝麻&甜醬牛蒡 >> 加熱 >> 份量選擇 >> 啟動

手動加熱時:選擇水波烤箱、無需預熱、一段、用250°C加熱約18分鐘 (製作4人份時,選擇水波烤箱、無需預熱、兩段、用250°C加熱約19分鐘)

7 加熱後，雞肉切成方便食用的大小後裝盤，淋上拌勻好的B，灑上切成斜薄片蔥白和切成3cm長的山芹菜。將牛蒡、柴魚片和七味粉混合。





建議時間 / 約19分鐘

## 烤雞肉鮮菇 & 根莖類蔬菜和風醬

材料 (2人份)	約384kcal	鹽份1.6g
雞腿肉..... 1片 (250g)	白蘿蔔..... 100g	
鹽、胡椒..... 各少許	南瓜..... 75g	
鮮菇 (鴻喜菇、生香菇)..... 總共100g	牛蒡..... 50g	
	<b>A</b> 碗豆或冷凍毛豆去殼..... 15g	<b>B</b> 沙拉油..... 1/2大匙
	太白粉..... 1大匙	鹽、胡椒..... 各少許
	醬油..... 1/2大匙	<b>C</b> 醋..... 25mL
	胡椒..... 少許	水..... 1大匙
蓮藕..... 75g	砂糖..... 1/4大匙	薄鹽醬油..... 3/4小匙
芋頭..... 100g	鹽..... 1/6小匙	小豆苗菜..... 適量

\*一次可烹調1~4人份。上層的烤盤放入雞肉，下層的烤盤放入蔬菜。

- 1 裝水進水箱中。(水位1以上)
- 2 將雞肉較厚的部分切開，灑上鹽和胡椒粉，1片切成6等分。
- 3 鮮菇切成7~8mm的方塊，加入A拌勻。
- 4 蔬菜切成一口大小的不規則塊狀，裹上B。
- 5 將鋁箔紙鋪在烤盤上，將2以皮朝下放在左邊，上方再平鋪3。將4擺放在右側，放入上層。



選擇食譜 >> 水波爐推薦食譜 >> 健康料理食譜 >> 大量蔬菜食譜 >> 烤雞肉鮮菇&根莖類蔬菜和風醬 >> 加熱 >> 份量選擇 >> 啟動

手動加熱時：選擇水波烤箱、無需預熱、一段、用250°C加熱約19分鐘(製作4人份時，選擇水波烤箱、無需預熱、兩段、用250°C加熱約24分鐘)

- 6 加熱後，將蔬菜浸泡在調好的C中。佐上小豆苗菜。



建議時間 / 約18分鐘

## 蔬菜漢堡肉 & 蔬菜起司

材料 (2人份)	約434kcal	鹽份2.2g
洋蔥 (切末)..... 1/2個 (100g)	蕃茄 (切成1.5cm塊狀、去籽)..... 1/2個(100g)	
低筋麵粉..... 1又1/2大匙	白蘿蔔..... 125g	
麵包粉..... 15g	南瓜..... 100g	
牛奶..... 1又1/2大匙	青椒..... 50g	
絞肉..... 150g	橄欖油..... 2大匙	
鹽..... 1/4小匙	起司粉..... 1大匙	
<b>A</b> 甜玉米 (罐裝或整支)..... 40g	鹽..... 1/2小匙	
蛋液..... 1/2個	胡椒..... 少許	
胡椒..... 少許	大蒜 (磨泥)..... 適量	
	烘焙紙	

\*一次可烹調1~4人份。上層的烤盤放入蔬菜漢堡肉，下層的烤盤放入蔬菜。

- 1 裝水進水箱中。(水位1以上)
- 2 將洋蔥放入耐熱容器中，然後包上保鮮膜，放在爐內中央。(不要放入烤盤)

微波 >> 600W 約2分鐘 >> 啟動

- 3 加熱後，加入低筋麵粉拌勻，稍微放涼。麵包粉加入牛奶拌勻。
- 4 將白蘿蔔、南瓜和青椒切成一口大小的滾刀塊。
- 5 在塑膠袋裏放入B和4，綁緊袋口，上下翻動後，醃漬15分鐘以上。
- 6 將牛肉混合絞肉和鹽放入碗中，充分拌勻至呈現黏性後，加入3與A繼續拌勻。
- 7 將烘焙紙鋪在烤盤的左側，將6攤開成12×15×高度2cm的平面形狀。再放上蕃茄，壓住整面。
- 8 將鋁箔紙鋪在烤盤的右側，保留邊緣的隙縫，擺放5，然後放入上層。



選擇食譜 >> 水波爐推薦食譜 >> 健康料理食譜 >> 大量蔬菜食譜 >> 蔬菜漢堡肉&蔬菜起司 >> 加熱 >> 份量選擇 >> 啟動

手動加熱時：選擇水波燒烤、無需預熱、加熱約18分鐘(製作4人份時，使用水波烤箱、無需預熱、兩段、用250°C加熱約24分鐘)

- 9 加熱後，將蔬菜漢堡肉切成適當的大小。  
※也可以用羅勒葉作為點綴。



建議時間 / 約15分鐘

## 薑汁豬肉蔬菜 & 干貝絲青江菜

材料 (2人份)	約300kcal	鹽份1.9g
高麗菜..... 150g	青蔥..... 適量	
杏鮑菇..... 1根 (50g)	青江菜..... 150g	
洋蔥..... 1/4個 (50g)	干貝 (罐裝、干貝絲、帶湯) 35g	
彩椒 (紅)..... 1/4個(40g)	醬油、芝麻油、醋..... 各1/2大匙	
大蒜 (切片)..... 一片	砂糖..... 1/2小匙	
太白粉..... 1/2大匙	胡椒..... 少許	
豬里肌肉 (薑燒用)..... 150g	薑 (磨泥)..... 10g	
	醬油、味醂..... 各3/4大匙	

\*一次可烹調1~4人份。

- 1 裝水進水箱中。(水位2)
- 2 高麗菜切成1.5cm寬的條狀，杏鮑菇縱切成4~6等分。洋蔥和彩椒切成5mm寬的薄片。豬肉切成3~4cm寬。
- 3 將2的蔬菜和大蒜放入耐熱容器中，灑上太白粉。把豬肉放在上面，灑上混合好的A，拌勻後，放在烤盤的左邊。
- 4 青江菜切成一口大小，用鋁箔紙包好，放在烤盤的右側後，放入上層。



選擇食譜 >> 水波爐推薦食譜 >> 健康料理食譜 >> 大量蔬菜食譜 >> 薑汁豬肉蔬菜&干貝絲青江菜 >> 加熱 >> 份量選擇 >> 啟動

手動操作時：選擇蒸煮、一般蒸煮模式約15分鐘(4人份約20分鐘)

- 5 加熱後，將蔥綠灑在豬肉和蔬菜上。青江菜浸水後瀝乾水份，用干貝和B拌勻。



建議時間 / 約15分鐘

## 蔬菜味噌豬絞肉 & 柴魚蓮藕片

材料 (2人份)	約319kcal	鹽份1.9g
白蘿蔔..... 150g	蓮藕..... 150g	
紅蘿蔔..... 50g	柴魚片..... 1/2包 (1.5g)	
鴻喜菇..... 1/2包 (50g)	麵沾醬 (市售品、非濃縮)..... 25mL	
絞肉..... 100g	紅辣椒 (切圓片)..... 1/2根	
味噌..... 40g	麻油..... 1/2大匙	
味醂..... 25mL		
洋蔥 (切薄片)..... 1/4個 (50g)		
太白粉..... 1/2大匙		

\*一次可烹調1~4人份。將蔬菜放在上層網子上，將豬肉味噌放在下層烤盤上的不鏽鋼盤內。

- 1 裝水進水箱中。(水位2)
- 2 紅白蘿蔔切成1cm寬，5cm長的片狀。蓮藕縱向切半開，裝入塑膠袋中，用杵敲打出裂痕後，切成6~7cm長的段，用醋水浸泡以去除澀味。鴻喜菇分成小束。
- 3 將A放入不鏽鋼盤(約19×13×高度3cm)中混合。
- 4 網子放在烤盤上，將2、3放上去，然後放入上層。

選擇食譜 >> 水波爐推薦食譜 >> 健康料理食譜 >> 大量蔬菜食譜 >> 蔬菜味噌豬絞肉&柴魚蓮藕片 >> 加熱 >> 份量選擇 >> 啟動

手動操作時：選擇蒸煮、一般蒸煮模式約15分鐘(4人份約19分鐘)

※請注意，取出烤盤時，不鏽鋼盤容易滑動。

- 5 加熱後，在白蘿蔔和紅蘿蔔淋上豬肉味噌。在蓮藕上灑上柴魚片，再淋上B拌勻。



# 早餐組合 (多樣組合)

烤吐司和配菜可以同時加熱，在忙碌的早晨，也能輕鬆完成早餐



烤吐司 & 煎蛋 & 蘆筍培根



火腿起司 & 烤吐司 & 日式蛋捲 & 紅蘿蔔絲



馬芬 & 煎蛋 & 咖哩美乃滋風味鮭魚高麗菜



蘋果吐司 & 香腸 & 烤起司南瓜

## 【操作】 建議時間 / 10~11分鐘

- 1 裝水進水箱中。(水位1以上)
- 2 準備喜好的麵包和配菜，放入上層。

### 【2人份的排列方法】



網子放在烤盤中，將麵包放在後面，配菜放在前面。

### 【4人份的排列方法】



把配菜放在烤盤內，然後放上網子。將麵包放在中央

選擇食譜 >> 水波爐推薦食譜 >> 套餐食譜 >> 早餐組合便當菜餚 >> 早餐組合(多樣組合) >> 加熱 >> 份量選擇 >> 啟動

手動加熱時：放入下層，選擇水波燒烤、無需預熱，加熱12~14分鐘 ※與自動加熱時的層架位置不同。

※ 選擇食譜 >> 食譜檢索 >> 用種類檢索 >> 健康料理食譜 >> 早餐組合便當菜餚 也可從中選擇。

### 早餐組合的製作要點

- 可以從麵包菜單 (109頁) 和配菜 (110頁) 中，分別選擇喜好的菜單，同時進行加熱。
- 請使用常溫的麵包，除了麵包之外，還可以搭配馬芬和貝果等。
  - 將馬芬和貝果切成對半，切面朝上擺放。
  - 烤花捲麵包時，需覆蓋鋁箔紙。

## 烤吐司 建議時間 / 7~8分鐘

※只烤吐司時，請選擇**烤吐司**功能。

### 材料

吐司 (常溫或冷凍，切成4~6片) ..... 1~4片

- 1 裝水進水箱中。(水位1以上)
- 2 網子放在烤盤上，將吐司擺放上去，然後放入上層。

※加熱1~2片吐司時，將網子放在中央。

選擇食譜 >> 水波爐推薦食譜 >> 套餐食譜 >> 早餐組合便當菜餚 >> 烤吐司 >> 加熱 >> 份量選擇 >> 啟動

手動加熱時(常溫的情況)：放入下層，選擇水波燒烤、無需預熱，2片加熱9~11分鐘，4片加熱10~12分鐘  
※與自動加熱時的層架位置不同。

※ 選擇食譜 >> 食譜檢索 >> 用種類檢索 >> 炙燒燒烤、無油酥炸 也可從中選擇。

### 烤吐司的製作要點

- 烘烤方法根據麵包的種類、大小、厚度、保存狀態而異，請一邊觀察情況的同時一邊烘烤。
- 背面烤出來的顏色會比正面淺。想要欲追加背面的烤色時，請在加熱之後立刻翻面，再按**延長鍵**烤2~3分鐘。

## 麵包菜單

- 各項食譜皆為2人份。
- 一次可烹調1~4人份。

### 肉類三明治

約380kcal 鹽份2.3g

A [牛絞肉80g、青椒(切丁)2個、低筋麵粉1大匙、蕃茄醬3大匙、伍斯特醬1小匙、鹽、胡椒各少許]

吐司(切成8~10片) 4片

- 1 用鋁箔紙折成容器形狀，將混合好的A均勻鋪開。
- 2 將1片和各2片重疊的吐司放在網子上。
- 3 加熱後，視個人喜好在烤吐司塗上奶油，然後夾入肉。



### 披薩吐司

約329kcal 鹽份1.6g

吐司(切成4~6片) 2片、披薩醬30g、洋蔥30g、培根1片、披薩用起司60g、青椒1/2個

- 1 將披薩醬塗在吐司上，依序鋪上同等分量的洋蔥(薄片)、培根(切成5mm寬)、披薩用起司、青椒(切圓片)。



### 小魚乾吐司

約335kcal 鹽份1.5g

吐司(切成4~6片) 2片  
美乃滋1大匙  
吻仔魚20g  
調味海苔適量、披薩用起司60g

- 1 把美乃滋塗在吐司上，依序鋪上同等分量的吻仔魚、調味海苔(用手撕成小片)、披薩用起司。



### 披薩吐司 (市售品)

披薩吐司(冷藏或市售品) 2片



※照片為加熱之前的狀態。

### 煎蛋吐司

約365kcal 鹽份1.8g

吐司(切成4~6片) 2片、蕃茄醬30g、美乃滋30g、雞蛋中型2個

- 1 將吐司擺放在網子上，沿著吐司邊緣擠上蕃茄醬和美乃滋，中間壓出凹洞，打上雞蛋。  
※成品根據雞蛋的大小和溫度而變化。如果加熱不足，請視情況延長加熱。



### 火腿起司吐司

約345kcal 鹽份2.2g

吐司(切成8~10片) 4片  
A [起司片2片、火腿2片]

- 1 每2片吐司之間夾入1片A。



### 鮭魚美乃滋吐司

約335kcal 鹽份1.5g

吐司(切成4~6片) 2片  
鮭魚罐頭、美乃滋各適量

- 1 將鮭魚和美乃滋混合後塗在吐司上。



也可使用市售的吐司用抹醬。

### 蘋果吐司

約230kcal 鹽份0.9g

蘋果(帶皮切成5mm厚的薄片) 1/2個(150g)、奶油10g  
砂糖(或蜂蜜)適量  
吐司(切成4~6片) 2片  
奶油適量、肉桂適量

- 1 用鋁箔紙折成容器形狀，將蘋果少量地均勻鋪開。把奶油剝開，均勻地鋪在上面，灑上糖(或蜂蜜)。
- 2 把1和吐司放在網子上。
- 3 加熱後，在吐司上塗抹奶油，放上烤蘋果，灑上肉桂粉。







### 芦筍培根

約90kcal 鹽份0.4g  
芦筍4根、培根(切半)2片、鋁箔紙盤2片

- 1 摘除芦筍較老的部分，切成3等分的長度。
- 2 將1用培根捲起，用牙籤固定，放在鋁箔紙盤上。



### 烤蔬菜

約29kcal 鹽份0.0g  
芦筍、紅蘿蔔、南瓜、洋蔥、彩椒合計160g

- 1 把芦筍較硬的部分去除，用鋁箔紙包住。
- 2 將紅蘿蔔切成7~8mm厚的棒狀，南瓜和洋蔥切成7~8mm厚，彩椒切成1cm寬。  
※製作4人份時，將鋁箔紙鋪在烤盤上擺放。



### 紅蘿蔔絲

約34kcal 鹽份0.2g  
紅蘿蔔60g、葡萄乾15g  
鹽、胡椒各少許  
A [橄欖油適量、檸檬汁適量]

- 1 紅蘿蔔先用切片機切成薄片，再切成細絲。
- 2 將1和葡萄乾鋪在鋁箔紙上，撒上鹽和胡椒後摺疊包好。
- 3 加熱後，加入A攪拌，份量依個人喜好而定。



### 日式蛋捲

約127kcal 鹽份0.6g  
雞蛋中型1個、培根(切半)2片、冷凍三色蔬菜10g、鹽、胡椒各少許、鋁箔紙盤2片

- 1 將培根交叉鋪在鋁箔紙盤上。放入同等分量的冷凍三色蔬菜
- 2 蛋打散，加入鹽和胡椒。
- 3 將同等分量的2加入1中。



### 荷包蛋

約83kcal 鹽份0.2g  
雞蛋中型2個、鋁箔紙盤4片

- 1 將2個鋁箔紙盤放在網子上，打入雞蛋。  
※成品根據雞蛋的大小和溫度而變化。如果加熱不足，請視情況延長加熱。



### 烤起司南瓜

約51kcal 鹽份0.2g  
南瓜60g、披薩用起司20g、烘焙紙

- 1 將南瓜切成薄片。
- 2 將南瓜少量地均勻鋪在烘焙紙上，上面灑上披薩用的起司。



### 咖哩美乃滋風味鮭魚高麗菜

約142kcal 鹽份0.4g  
高麗菜(切成3cm塊狀)40g  
A [鮭魚(罐裝)70g、美乃滋1大匙、咖哩粉1/2小匙]

- 1 用鋁箔紙折成容器形狀，鋪上高麗菜，從上面灑上混合好的A。  
※製作4人份時，擺放在烤盤上時，請不要接觸到上層的網子。  
※加熱後，也可以夾入麵包內。



### 市售的加工食品

香腸、雞塊、便當用冷凍漢堡肉等適量

※香腸也可以放在鋁箔紙盤。

# 便當菜餚

(多樣組合)

可以自由組合，做出色彩和營養均衡的手工製作午餐。

[操作] 建議時間/約14分鐘

- 1 裝水進水箱中。(水位1以上)
- 2 將食材放在烤盤上，放入下層。

選擇食譜 >> 水波爐推薦食譜 >> 套餐食譜 >> 早餐組合便當菜餚

>> 便當菜餚(多樣組合) >> 加熱 >> 啟動

[手動加熱時: 選擇水波燒烤、無需預熱, 加熱約14分鐘]

※ 選擇食譜 >> 食譜檢索 >> 用種類檢索 >> 健康料理食譜

>> 早餐組合便當菜餚 也可從中選擇。



### 雞柳捲

起司  
材料(1人份) 約118kcal 鹽份0.8g  
雞柳1根 鹽、胡椒各少許  
加工起司20g 調味海苔2片

芦筍  
材料(1人份) 約53kcal 鹽份0.2g  
雞柳1根 芦筍1根  
鹽、胡椒各少許

柴魚梅乾  
材料(1人份) 約77kcal 鹽份1.9g  
雞柳1根 鹽、胡椒各少許  
A [梅肉20g(梅干1~2個的份量)  
柴魚片1包(3g) 味醂1小匙]

- 1 雞柳去筋，將較厚的部分劃開，切成5mm的厚度，灑上鹽和胡椒，以橫向擺放。

起司 1 放上調味海苔、加工起司，從邊緣開始捲起包緊。

芦筍 摘除芦筍較老的部分，放在1上，從邊緣開始捲起包緊。

柴魚梅乾 在1塗上混合好的A，從邊緣開始捲起包緊。



### 3種烤魚

薄鹽鯖魚  
材料(1人份) 約143kcal 鹽份1.3g  
薄鹽鯖魚(切半)1片(80g)

烤味噌魚  
材料(1人份) 約155kcal 鹽份0.9g  
烤味噌魚(切半)1片(80g)

- 1 鋪上鋁箔紙，正面朝上擺放。

美乃滋烤鯖魚  
材料(1人份) 約232kcal 鹽份1.1g  
薄鹽鯖魚(切半)1/2片(50g)  
A [美乃滋1大匙 青蔥1根]

- 1 將同等分量的A塗在魚肉上。鋪上鋁箔紙，擺放上去。



### 炸豆皮起司捲

材料(1人份) 約132kcal 鹽份0.9g  
炸豆皮1/2片 加工起司20g  
青紫蘇2片 味噌適量

- 1 炸豆皮切去兩端後，剖開成1片長方形。
- 2 青紫蘇單面塗上薄薄的味噌，然後鋪開放在1上。
- 3 放上起司，從邊緣開始捲起，收尾處以牙籤固定。



### 青花菜&蕃茄肉捲

材料(1人份) 約223kcal 鹽份0.3g  
豬肩胛肉(切薄片)4片 鹽、胡椒各少許  
青花菜2朵 蕃茄(一顆切成8等分的月牙狀)2片

- 1 豬肉用鹽和胡椒調味。青花菜用水沖洗後，灑上鹽。
- 2 用豬肉包捲青花菜和蕃茄。



#### 便當菜餚的製作要點

- 放入烤盤內，無論幾道菜或什麼樣的組合，都能進行加熱。
- 請使用右圖般平底淺口的耐熱容器。
- 為了方便清理，不妨使用鋁箔紙盤。





# 便當菜餚 (多樣組合)



## 冷凍漢堡肉

材料 (1人份) 約112kcal 鹽份0.6g  
市售的便常用冷凍漢堡肉2個 (1個25~30g)

- 1 去除包裝 (塑膠容器等)。  
※附帶的醬汁等不能加熱。



## 冷凍春捲

材料 (1人份) 約146kcal 鹽份0.6g  
市售的便常用冷凍春捲2個 (1個25~30g)

- 1 去除包裝 (塑膠容器等)。



## 美乃滋烤德國香腸

材料 (1人份) 約128kcal 鹽份0.6g  
德國香腸 (對半斜切) 2根  
洋蔥 (切條約5mm厚) 10g  
美乃滋適量 鋁箔紙盤1片

- 1 將德國香腸和洋蔥放入鋁箔紙盤中，擠上美乃滋。



## 火腿蛋

材料 (1人份) 約123kcal 鹽份0.7g  
雞蛋1個 火腿1片 喜好的蔬菜 (切末) 適量 鋁箔紙盤2片

- 1 將火腿從中心切開，放入重疊2層的鋁箔紙盤中，將切口弄出圓弧形空間，然後將雞蛋打入其中。然後再鋪上喜好的蔬菜。



## 辣炒舞菇

材料 (1人份) 約101kcal 鹽份1.7g  
舞菇1/2包 鴻喜菇1/2包 炸豆皮1/4片  
A [醬油2小匙 砂糖1小匙 麻油1小匙 七味粉少許]

- 1 舞菇逐一撕開，鴻喜菇分成小束。炸豆皮切成5mm寬。
- 2 將1放入耐熱容器內，加入A拌勻。



## 辣炒紅蘿蔔

材料 (1人份) 約46kcal 鹽份0.9g  
紅蘿蔔50g A [醬油1小匙 味醂1小匙 麻油1/4小匙 芝麻適量]

- 1 用削皮器將紅蘿蔔切成薄片，無需削皮。
- 2 將1放入耐熱容器中，加入A，攪拌均勻，蓋上鋁箔紙。



## 豬肉芥菜拌飯 (食材)

材料 (1人份) 約369kcal 鹽份2.8g  
豬腿肉 (切薄片) 50g 白飯適量  
鹽、胡椒各少許 醃漬芥菜30g  
A [酒1/2大匙 醬油1小匙 砂糖1/4小匙]

- 1 豬肉切成細條狀後，用鹽和胡椒調味。將醃漬芥菜用水稍微沖後，擠乾水分，切成碎末。
- 2 將1放入耐熱容器內，加入A拌勻。
- 3 加熱後，加入白飯中拌勻。



## 魚卵沙拉

材料 (1人份) 約145kcal 鹽份0.9g  
馬鈴薯1/2個 A [鱈魚子1/4個  
美乃滋1大匙 鹽、胡椒各少許]

- 1 馬鈴薯切成薄片，放入耐熱容器中加熱。
- 2 鱈魚子在薄皮上劃一刀，擠出魚子，加入美乃滋、鹽和胡椒拌勻，和加熱後的1拌勻。



## 焗烤雞肉美乃滋

材料 (1人份) 約220kcal 鹽份0.5g  
雞腿肉60g 鹽、胡椒各少許  
青花菜2朵 起司粉適量  
A [美乃滋1大匙 咖哩粉1/2小匙]  
鋁箔紙盤2片

- 1 將雞內較厚的部分剖開，切成4等分，灑上鹽和胡椒充分調味。青花菜用水稍微清洗後，灑上少許鹽。
- 2 將2片雞肉和1朵青花菜，分別放入2個鋁箔紙盤中，從上面灑上混合好的A，再灑上適量的起司粉。



## 青椒肉絲

材料 (1人份) 約371kcal 鹽份2.0g  
烤肉用牛肉3~4片 (65g)  
青椒1個 鹽、胡椒各少許  
A [砂糖1大匙 醬油2小匙 芝麻油1/2小匙 白芝麻適量]

- 1 牛肉切成細條狀後，用鹽和胡椒調味。青椒去籽和蒂後切成細條狀。
- 2 將1放入耐熱容器內，加入A拌勻。



## 芝麻雞

材料 (1人份) 約138kcal 鹽份0.2g  
雞腿肉60g 鹽、胡椒各少許  
白芝麻、黑芝麻各適量

- 1 將雞內較厚的部分剖開，切成4等分，灑上鹽和胡椒充分調味。雞肉灑上白芝麻和黑芝麻。
- 2 將雞肉的皮朝上，放入耐熱容器 (或鋁箔紙盤) 內。



## 杏鮑菇培根捲

材料 (1人份) 約88kcal 鹽份0.5g  
杏鮑菇1/2根 培根1~2片  
鹽、胡椒各少許

- 1 杏鮑菇縱向對半切。將培根切成兩半，杏鮑菇灑上鹽和胡椒粉。
- 2 將培根包裹在杏鮑菇身上，並用牙籤固定收尾處。



## 小魚乾拌青江菜

材料 (1人份) 約16kcal 鹽份0.8g  
青江菜 (切成大塊) 50g  
小魚乾5g 醬油適量

- 1 將青江菜、小魚乾和醬油放入鋁箔紙內包好。
- 2 加熱後攪拌。



## 甜辣炒豬肉

材料 (1人份) 約226kcal 鹽份2.0g  
豬肩胛肉 (切薄片) 70g  
鹽、胡椒各少許 柑橘醬1大匙  
醬油2小匙

- 1 將豬肉切成容易食用的大小，放入耐熱容器中，用鹽和胡椒調味，加入柑橘醬和醬油後拌勻。



## 南瓜沙拉

材料 (1人份) 約130kcal 鹽份0.4g  
南瓜50g  
A [鮭魚1大匙 美乃滋1/2大匙  
奶精1個 鹽、胡椒各少許]

- 1 南瓜去皮，切成1cm的方塊，放入耐熱容器中，加熱。
- 2 加熱後，附上混合好的A。



## 炒雞絞肉

材料 (1人份) 約121kcal 鹽份1.4g  
雞絞肉50g A [酒1又1/2小匙  
砂糖2小匙 醬油1又1/2小匙]

- 1 將材料放入耐熱容器內拌勻。
- 2 加熱後，攪拌至呈現鬆散肉末狀。
- 3 鋪在裝好飯的便當內。

可以同時製作「炒雞絞肉」和「炒蛋」，放在飯上，變成「雙色飯」。



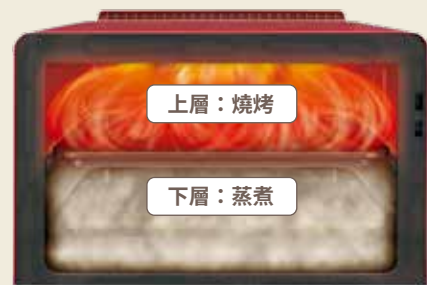
## 炒蛋

材料 (1人份) 約153kcal 鹽份1.9g  
雞蛋2個  
A [牛奶1大匙 砂糖1小匙 鹽少許]

- 1 將蛋打在耐熱容器內，加入A拌勻。
- 2 加熱後，攪拌至呈現鬆散碎蛋狀。
- 3 鋪在裝好飯的便當內。



# 上烤下蒸 同步烹調



可以同時製作燒烤和蒸煮料理，完成快速且營養均衡的菜單。亦可同時加熱油炸熟食和蒸製熟食。

## 基本的製作要點

- 控制過熱水蒸氣，讓燒烤料理(上層)呈現金黃色。蒸煮料理(下層)口感濕潤。
- 上烤下蒸同步烹調只能使用自動加熱。不可手動加熱。
- 單獨加熱燒烤菜單、蒸煮菜單時，請參閱各菜單中的「製作要點」。
- ※ 附屬品和層架位置等，可能與「上烤下蒸同步烹調」中使用的方法不同。
- 想要延長加熱時
  - 將燒烤料理加熱後，取出蒸好的菜(下層)，按下**延長**鍵追加加熱。
  - 將蒸煮料理加熱後，取出烤好的菜(上層)，將蒸煮料理放在上層，一邊觀察情況，以手動蒸煮功能追加加熱。

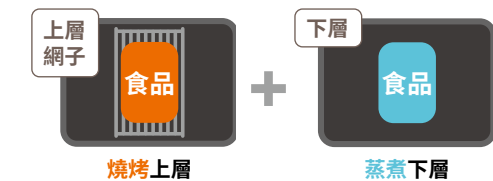


## 快速菜單 (烤&蒸)

將「8~10分鐘100道食譜」中的 **快速 10 分鐘 燒烤** 和 **快速 10 分鐘 蒸煮** 的菜單自由組合，可以同時製作燒烤與蒸煮料理。

### [ 操作 ] 建議時間/約15分鐘

- 1 裝水進水箱中。(水位2)
- 2 **燒烤** 料理放在上層，**蒸煮** 料理不需使用網子，直接將食物放在烤盤內，或是先鋪上烘焙紙，再放入下層。



### 快速菜單 (烤&蒸) 的製作要點

- 請參照第44~61頁的菜單進行準備。
- 食材的部分，「燒烤」料理放在網子上，「蒸煮」料理不需使用網子，請在烤盤內鋪上烘焙紙，再放入食材。

### [ 組合範例 ]



※ 選擇食譜 >> 食譜檢索 >> 用種類檢索 >> 健康料理食譜 >> 上烤下蒸同步烹調 也可從中選擇。

## 酥脆加熱 & 大量蒸氣加熱

可以同時加熱製作酥脆食品(已預先油炸過的食物)和大量蒸氣加熱食品。

### [ 操作 ] 建議時間/約14分鐘

- 1 裝水進水箱中。(水位2)
- 2 將燒烤料理的烤盤放入上層，蒸煮料理的烤盤放入下層。



### 酥脆加熱 & 大量蒸氣加熱的製作要點

- 單獨加熱時
  - ※ 酥脆加熱 & 大量蒸氣加熱的份量，和重點提示有所不同。參照使用說明書中的酥脆加熱和大量蒸氣加熱頁面

※ 選擇食譜 >> 食譜檢索 >> 用種類檢索 >> 健康料理食譜

>> 上烤下蒸同步烹調 也可從中選擇。

### [ 組合範例 ]



### ■ 酥脆加熱 擺放在網子上 (3~4人份時，放在網子的中央。)

食譜名稱	加熱前的狀態	份量		重點
		1~2人份	3~4人份	
已調理完成的便當用炸物	冷凍	80~150g未滿 (1個20~30g)	150~300g (1個20~30g)	春捲這類皮薄的食物容易破裂，因此無法製作。
炸豬排、可樂餅	常溫、冷藏	100~400g未滿	400~600g	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 未經油炸的豬排或炸物等麵粉還是白色的狀態，不得使用。</li> <li>• 加熱後，立刻從網子上取出。</li> </ul>
炸雞				
炸天婦羅				
咖哩麵包	常溫	1~2個 (1個100g)	3~4個 (1個100g)	啟動後30秒內，按下弱。

### ■ 大量蒸氣加熱 擺放在烤盤上，放入下層。

食譜名稱	加熱前的狀態	份量		重點
		1~2人份	3~4人份	
包子	常溫、冷藏	1~2個 (1個70~80g)	3~4個 (1個70~80g)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 加熱前，稍微浸一下水。</li> <li>• 直接放在烤盤內。</li> </ul>
燒賣	常溫、冷藏、冷凍	5~12個 (160g以內)	13~24個 (320g以內)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 加熱前，稍微浸一下水。</li> <li>• 在烤盤上鋪上烘焙紙。</li> </ul>
糯米飯、白飯	常溫	1~2杯 (1杯150g)	3~4杯 (1杯150g)	放入茶碗或淺口的耐熱容器內。





建議時間 / 約18分鐘

## 炸雞 & 蒸蔬菜

材料 (2人份) 約460kcal\* 鹽份0.8g

雞腿肉.....1片 (250g)  
炸雞粉 (市售品).....適量

A 彩椒 (切成一口大小) .....100g  
青花菜 (分成小朵) .....80g  
蘆筍 (切半) 4根 .....4根  
粗絞肉德國香腸.....4根  
雞蛋 .....中型1個  
喜好的醬汁.....適量

\*一次可烹調1~4人份。

### 請注意

加熱水煮蛋時，請絕對不要用微波加熱功能。

1 裝水進水箱中。(水位2)

### 炸雞的準備作業

2 雞肉切成8等分。

※如果切得太小塊，容易烤焦。

將雞肉和炸雞粉放入塑膠袋內。讓空氣進入，封住袋口，搖晃袋子以裹上粉末。

3 將塗了油的網架放在烤盤上。去除2的多餘粉末，在麵粉變濕之前，將皮朝上擺放，然後放入上層。

※將鋁箔紙鋪在烤盤上，烹飪之後會更容易清潔。

### 蒸蔬菜的準備作業

4 將A放入金屬製的篩網中，放在另一個烤盤上，在空白處放上雞蛋，然後放入下層。

※也可以放在烘焙紙上，取代金屬製的篩網。



上層



下層

選擇食譜 >> 水波爐推薦食譜 >> 套餐食譜 >> 上烤下蒸同步烹調 >> 炸雞 & 蒸蔬菜 >> 加熱 >> 份量選擇 >> 啟動

5 加熱後，務必要把雞蛋用流水浸泡充分冷卻，然後去殼，與蔬菜混合做成沙拉，淋上醬汁。

※照片是將雞蛋的一半做成塔塔醬，淋在炸雞上。

### 塔塔醬變化版

將下層的蒸蛋 (加熱後，務必要把雞蛋用流水浸泡充分冷卻。) 剝殼後切碎，灑上鹽和胡椒，加入適量的美乃滋拌勻。可以淋在炸雞或蒸蔬菜上！

### 請添加各種食材，享受變化的樂趣吧！

- 加入切碎的洋蔥、小黃瓜、醃黃瓜、薑頭等。
- 如果擔心洋蔥的辣味，可以把放入小型耐熱容器內，放在下層的烤盤上一起加熱，以減輕辣味。

### 炸雞 & 蒸蔬菜的製作要點

- 製作4人份時，把炸雞放在2個網子的中間處。加熱參考時間約20分鐘。
- 單獨加熱時
  - ・燒烤菜單：炸雞 (雞腿肉) 請參照第84頁
  - ・蒸煮料理：沙拉請參照第28頁智慧烹調的蒸煮、水煮

※ 選擇食譜 >> 食譜檢索 >> 用種類檢索 >> 健康料理食譜 >> 上烤下蒸同步烹調 也可從中選擇。

也可以像這樣自由組合其他菜單！

### 上層 炸雞變化版



### 炸物 (豬肉)

參照第84頁



### 炸雞 (不同口味)

參照第84頁

### 下層 蒸蔬菜變化版



### 鮮蝦沙拉

蝦子 (去除腸泥) .....6尾  
青花菜 (分成小朵) .....150g  
雞蛋 .....2個

替換蒸蔬菜的材料。  
※蝦子也可以放在耐熱容器內。



### 蘑菇鮭魚沙拉

生鮭魚 (無骨切成2等分) .....80g  
蘑菇 (分成小束) .....100g  
雞蛋 .....2個

替換蒸蔬菜的材料。  
※生鮭魚也可以放在耐熱容器內。



### 茶碗蒸

將蒸蔬菜替換成茶碗蒸。啟動後30秒內，按下強。  
參照第92頁





建議時間/約23分鐘

## 上層 下層 烤魚&茶碗蒸

材料 (2人份) 約304kcal 鹽份3.6g

薄鹽鯖魚時	酒、薄鹽醬油.....各少許
鯖魚.....2片(1片100g)	蝦子.....2尾
鹽.....適量	魚板.....2片
	銀杏(罐裝).....4顆
乾燥香菇(用水泡發)....1片	蛋液
乾燥香菇的泡發水	雞蛋.....中型1個
A 醬油.....1大匙	高湯.....1杯
砂糖.....1/2大匙	鹽.....少許
雞柳.....50g	薄鹽醬油.....1/2小匙
	味醂.....1小匙

\*一次可烹調1~4人份。

乾燥香菇可以使用各種加熱/事先備料/解凍→事先備料→乾香菇泡軟(參照使用說明書)較為方便。

### ■加熱香菇

1 乾燥香菇切成一半，和A一起放入稍大的耐熱容器中，不覆蓋保鮮膜，放在爐內中央。(不要放入烤盤)

微波 >> 600W | 約50秒 >> 啟動

2 裝水進水箱中。(水位2)

### ■烤魚的準備作業

3 在魚皮上劃刀，兩面灑上鹽，靜置30分鐘左右，然後將流出來的水份擦乾。

4 將塗了油的網子放在烤盤中央，將魚的正面朝上擺放，然後放入上層。



上層

### ■茶碗蒸的準備作業

5 雞柳去筋，斜切成薄片，灑上少量的酒和醬油。蝦子剝殼並且保留尾巴，去除腸泥。

6 將雞蛋充分打散後，倒入高湯中稀釋，加入鹽、薄鹽醬油、味醂混合均勻，然後過濾。

7 在茶碗蒸的碗內放入配料，將蛋液倒入至8分滿，蓋上鋁箔紙作為蓋子。

8 將7放在另一個烤盤的中央，然後放下層。



下層

選擇食譜 >> 水波爐推薦食譜 >> 套餐食譜 >> 上烤下蒸同步烹調

>> 烤魚&茶碗蒸 >> 加熱 >> 份量選擇 >> 啟動

### 烤魚&茶碗蒸的製作要點

- 4人份的加熱建議時間約25分鐘。
- 秋刀魚和鯛魚等較大的魚，使用2個網子。
- 薄鹽鮭魚、薄鹽鯖魚、對剖竹筴魚有減鹽的效果。
- 也請參照第92頁「茶碗蒸的製作要點」。
- 茶碗蒸可以用鋁箔紙作為蓋子，相當方便。(也可使用茶碗蒸的碗蓋。碗蓋會碰到上層的烤盤時，不要放在烤盤上，而是放在爐內的中央)
- 單獨加熱時
  - 燒烤料理：薄鹽鯖魚參照第83頁
  - 蒸煮料理：茶碗蒸參照第92頁
    - 把醬煮白菜鮭魚放入上層，一邊觀察，一邊用手動加熱的蒸煮模式，加熱7~8分鐘。

※ 選擇食譜 >> 食譜檢索 >> 用種類檢索 >> 健康料理食譜 >> 上烤下蒸同步烹調 也可從中選擇。

也可以像這樣自由組合其他菜單！

## 上層 烤魚變化版



### 鹽烤鯖魚

用鯖魚取代鯖魚。



### 竹筴魚一夜干

參照第81頁  
只有1~2人份。



### 奶油香煎鮭魚

2片生鮭魚(1片80g)灑上鹽和胡椒後，灑上1/2大匙低筋麵粉，擺放在網子上，然後分別放上1小匙奶油。



### 薄鹽鮭魚、薄鹽鯖魚

參照第80頁



### 鹽烤秋刀魚

參照第82頁  
參照「灑鹽時的巧思」，執行至步驟2為止，在燒烤之前，也要再次灑鹽。  
啟動後30秒內，按下強。



### 鹽烤鯛魚

參照第81頁  
※在份量選擇畫面中，選擇3~4人份。  
\*如照片所示，也可以是下層茶碗蒸2人份和紅豆飯2人份的組合。

也可以製作喜慶套餐

## 下層 茶碗蒸變化版



### 洋風茶碗蒸

參照第92頁



### 茶碗蒸(起司風味)

參照第92頁

也可將茶碗蒸替換成糯米飯、蒸蔬菜等。



### 糯米飯

紅豆飯參照(第100頁)  
糯米1~2人份用1杯、3~4人份用2杯，不要放上網子，放在烤盤內，然後放入下層。



### 蒸蔬菜

參照第116頁  
啟動後30秒內，按下弱。  
上層加熱「鹽烤秋刀魚」時，無法使用。



### 醬煮白菜鮭魚

將白菜(切成一口大小:180g)、瀝乾水份的鮭魚(罐頭)80g、1大匙醬油放入耐熱容器中，然後放在烤盤上。





建議時間/約18分鐘

上層 下層  
**春捲&現做燒賣**

材料 (2人份) 約500kcal\* 鹽份1.8g

雞柳.....2條 (100g)	洋蔥 (切末).....50g
酒、醬油.....各1/4小匙	太白粉.....1大匙
青紫蘇.....2片	砂糖、酒、醬油.....各1/2大匙
紫蘇梅 (軟管裝).....適量	薑 (磨泥).....1/2小匙
春捲皮.....4片	水.....2大匙
低筋麵粉、水.....各適量	燒賣皮.....10片
沙拉油.....適量	太白粉 (用一倍份量的水溶解).....1/2大匙
豬絞肉.....150g	烘焙紙
鹽.....1/6小匙	

\*一次可烹調1~4人份。

1 裝水進水箱中。(水位2)

■春捲皮的準備作業

2 雞柳去筋，縱向切成細長的條狀，淋上酒和醬油，靜置片刻。青紫蘇對半切。

3 低筋麵粉以同等水量溶解。

4 春捲皮上放2個青紫蘇和雞柳，擠出紫蘇梅後包好，用3固定春捲尾端。製作4根。

5 網子放在烤盤上用刷子將沙拉油均勻塗抹在4的皮上，往中央排列後，放入上層。



上層

■燒賣皮的準備作業

6 豬絞肉和鹽放入碗中，充份拌勻後，加入A徹底混合。

7 拇指和食指形成圓洞，將燒賣皮放在上面，然後將其推入洞內，形成可以放入內餡的凹洞。

用勺子或刀將內餡推入燒賣皮的凹洞中，並且將燒賣皮的邊緣黏貼住內餡以塑形。

8 將燒賣的頂部輕輕沾上太白粉水。將烘焙紙鋪在另一個烤盤上，擺放食材後，放入下層。



下層

選擇食譜 >> 水波爐推薦食譜 >> 套餐食譜 >> 上烤下蒸同步烹調 >> 春捲&燒賣 >> 加熱 >> 份量選擇 >> 啟動

※圖片中是在加熱後，以毛豆點綴。

春捲&現做燒賣的製作要點

- 製作4人份時，把春捲放在2個網子的中間處。加熱建議時間約20分鐘。
- 在燒賣的頂部沾上太白粉水，蒸出來的成品濕潤而有光澤。
- 燒賣和小籠包類，最好在加熱之前，用保鮮膜覆蓋住，以防止包好的麵皮變得乾燥。
- 單獨加熱時
  - ・燒烤料理：春捲請參照第87頁
  - ・蒸煮料理：現做燒賣請參照第96頁
- 燒賣沒有立刻食用時，請包上保鮮膜，以免乾燥。

也可以像這樣自由組合其他菜單！

上層 春捲變化版



春捲 (豬絞肉)

參照第87頁



春捲 (鮭魚)

參照第87頁

下層 燒賣變化版



一口燒賣

參照第49頁



小籠包

參照第96頁



香菇燒賣

參照第97頁



珍珠丸子

參照第97頁

※ 選擇食譜 >> 食譜檢索 >> 用種類檢索 >> 健康料理食譜 >> 上烤下蒸同步烹調 也可從中選擇。

健康料理、套餐食譜

上烤下蒸同步烹調





建議時間 / 約14分鐘

## 早餐組合 & 湯品

材料 (2人份)

馬芬	2個
肉三明治的材料A (參照第109頁)	
咖哩美乃滋風味鮭魚高麗菜的材料 (參照第110頁)	
紅蘿蔔沙拉的材料 (參照第110頁)	
蘆筍	2根
洋蔥 (切成薄片)	30g
高湯 (顆粒)	2小匙
水	300mL
鹽、胡椒	各適量

1 裝水進水箱中。(水位2)

### ■ 早餐組合的準備作業

- 馬芬橫切。
- 參考早餐組合，準備配菜和食材 (第108~110頁)。
- 網子放在烤盤上，擺放2、3和蘆筍。



上層

### ■ 湯品的準備作業

- 將洋蔥放入鋁箔模具內，擺放在4個空區域中，然後放入上層。
- 將高湯粉和同等分量的水，放入2個耐熱容器中，放在烤盤的內側，然後放入下層。



下層

- 選擇食譜 >> 水波爐推薦食譜
- >> 套餐食譜 >> 上烤下蒸同步烹調
- >> 早餐組合&湯品 >> 加熱 >> 啟動

7 加熱後，將配料放在馬芬上。將紅蘿蔔進行調味。將洋蔥放入湯中。

※裝湯的容器很燙，小心不要被燙傷。

### 早餐組合 & 湯品的製作要點

- 請將湯放在烤盤的後方。
- 單獨加熱時
  - 早餐組合：早餐組合請參照第108~110頁
  - 湯品：放入上層，一邊觀察情況，一邊用手動加熱的蒸煮模式，加熱約10分鐘。

## 也可以像這樣自由組合其他菜單！

### 上層 早餐組合變化版

- 參考早餐組合 (第108~110頁)，準備配菜和食材。



### 下層 湯品變化版

- 中式湯  
將中式高湯粉2小匙、薑 (切絲) 適量、蔥 (切小段) 適量、水300mL，以同等分量裝入2個耐熱容器內。
- 紙盒裝高湯 (市售品)  
分別倒入150mL至2個耐熱容器內。

也可以用蒸蔬菜代替湯。  
將鋁箔鋪在烤盤內，放上蔬菜 (青花菜、蘆筍等約150g)。



建議時間 / 約18分鐘

## 烤蔬菜 & 咖哩調理包

材料 (2人份)

彩椒、茄子、南瓜、櫛瓜	合計200g
市售的咖哩即時包	2袋 (1袋100g)
白飯或市售的盒裝飯 (常溫)	300~400g
雞蛋	中型2個

\*一次可烹調1人份。啟動後30秒內，按下弱。

### 請注意

加熱水煮蛋或調理包食品時，請絕對不要用微波功能加熱。

1 裝水進水箱中。(水位2)

### ■ 烤蔬菜的準備作業

2 將網子放在烤盤中央，擺放切成薄片的蔬菜，然後放入上層。

### ■ 咖哩調理包和白飯的準備作業

- 將白飯放入耐熱容器內。
- 將3和咖哩調理包、雞蛋放在另一個烤盤上，然後放入下層。



上層



下層



下層 (使用市售的盒裝飯時)

- 選擇食譜 >> 水波爐推薦食譜
- >> 套餐食譜 >> 上烤下蒸同步烹調
- >> 烤蔬菜 & 咖哩調理包 >> 加熱 >> 啟動

5 雞蛋加熱後請務必沖水充分冷卻後再剝蛋殼。

※打開調理包的時候，內容物很燙，請注意不要被燙傷。

### 烤蔬菜 & 咖哩調理包的製作要點

- 即使沒有雞蛋，也可以用同樣的方法加熱。
- 單獨加熱時
  - 燒烤料理：烤蔬菜請參照第78頁
  - 蒸煮料理：咖哩調理包 & 白飯請參照第30頁

## 也可以像這樣自由組合其他菜單！

### 上層 烤蔬菜變化版

請用各種蔬菜替換。

- 蘿蔔、蓮藕、紅蘿蔔等 (切成1cm厚的薄片，合計200g。)

### 咖哩豬排

製作2片炸豬排 (每片100~150g) 和50~150g蔬菜。



上層





建議時間 / 約16分鐘

上層 下層  
**日式炒麵&蒸蔬菜**

材料 (2人份) 約589kcal 鹽份4.1g

日式炒麵用蒸煮麵 (附粉末醬) ..... 2球 (1球150g)  
 豆芽菜 ..... 1/4袋 (50g)  
 高麗菜 (切成3cm塊狀) 100g  
 青椒 (切成細條狀) ..... 1個  
 紅蘿蔔 (切成矩形薄片) 25g  
 薄切豬五花肉 (切成一口大小) ..... 75g

A [ 醋 ..... 1/2小匙  
 水 ..... 120mL  
 雞蛋 ..... 中型2個  
 蘆筍、青花菜、高麗菜 (切成一口大小) ..... 合計200g

\*一次可烹調 1~4人份。

1 裝水進水箱中。(水位2)

■日式炒麵的準備作業

2 將鋁箔紙鋪在烤盤內。

3 鬆開麵條，然後鋪在2的烤盤內。將蔬菜按照材料表的順序鋪在上面，均勻地灑上粉醬。如圖所示，把肉鋪在後面，放入上層。



上層

※放置到烤盤上順序錯誤的話，可能會導致食材燒焦，或是成色不佳。

■雞蛋和蒸蔬菜的準備作業

4 將2個烤杯放在另一個烤盤的前側，將A分成同等的份量放入，打入雞蛋，將蔬菜放在金屬製的篩網中，然後放入下層。



下層

※也可以放在烘焙紙上，取代篩網。

選擇食譜 >> 水波爐推薦食譜 >> 套餐食譜 >> 上烤下蒸同步烹調 >> 日式炒麵&蒸蔬菜 >> 加熱 >> 份量選擇 >> 啟動

5 加熱後，倒掉烤杯中的湯汁。將日式炒麵整個拌勻，讓麵條吸收粉醬之後，將雞蛋放在上面。  
 ※烤杯中的湯汁會變熱，所以請用隔熱手套取出烤杯，注意不要被燙到。

日式炒麵&蒸蔬菜的製作要點

- 4人份的加熱建議時間約19分鐘。
- 即使沒有雞蛋，也可以用同樣的方法加熱。
- 放在下層加熱時，也可以只加以蒸蔬菜。
- 單獨加熱時
  - ・燒烤料理：智慧烹調 熱炒類請參照第24~27頁
  - ・蒸煮料理：智慧烹調 蒸煮、水煮請參照第28~31頁

也可以像這樣自由組合其他菜單！

上層 烤魚變化版



鹽味燒肉日式炒麵

參照第77頁  
 ※但是，肉的放置方法是像日式炒麵 (左述) 一樣放在後方鋪開。



海南雞飯

參照第77頁  
 ※但是，肉的放置方法是像右圖一樣放在後方鋪開。



炒麵飯

參照第77頁  
 ※但是，肉的放置方法是像日式炒麵 (左述) 一樣放在後方鋪開。

下層 蒸蔬菜變化版



蒸蔬菜

地瓜 (切成厚1cm的圓片) ..... 80g  
 蕪菁 (切成4等分的半月形) ..... 1個  
 青江菜 (對半切) ..... 1棵

青江菜用鋁箔紙包裹進行加熱。



彩色蒸蔬菜

參照第116頁

※ 選擇食譜 >> 食譜檢索 >> 用種類檢索 >> 健康料理食譜 >> 上烤下蒸同步烹調 也可從中選擇。





建議時間 / 約24分鐘

上層 下層

## 簡易甜點 (烤 & 蒸) (蘋果蛋糕 & 滑嫩布丁)

材料 約412kcal (1/8片1個) 鹽份0.4g  
約20×26×高度4cm的金屬盤1個份量  
底部直徑8cm、高度4cm的4個烤杯份量

A	牛奶	150mL	奶油	100g
	砂糖	35g	砂糖	80g
B	生奶油	70mL	雞蛋	中型2個
	蛋黃	中型2個	低筋麵粉	120g
	香草精	少許	泡打粉	2/3小匙
	蘋果	1個 (300g)	牛奶	2大匙
	檸檬汁	少許	烘焙紙	

### ■滑嫩布丁的準備作業

- 1 裝水進水箱中。(水位2)
- 2 將A放入耐熱容器中，然後放在爐內中央處，不要覆蓋保鮮膜。(不要放入烤盤)

微波 >> 600W | 約1分鐘 >> 啟動

- 3 2中加入B，充分混合後過濾。
- 4 將等量的3倒入模具中，每一個都用鋁箔紙包好，排列在烤盤上。放入下層。

### ■蘋果蛋糕的準備作業

- 5 將蘋果切成4塊，去核切成薄片，淋上檸檬汁。
- 6 金屬盤塗上薄薄一層奶油，然後鋪上烘焙紙。
- 7 將軟化的奶油和糖放入碗中，攪拌至發白，分次加入打散的蛋液，攪拌均勻。

- 8 把C和7混合過篩，輕輕拌勻，避免結塊。加入牛奶，快速拌勻。

- 9 將8放入6中，表面抹平，放上5的蘋果。

- 10 將9放入上層。

選擇食譜 >> 水波爐 推薦食譜

>> 套餐食譜 >> 上烤下蒸 同步烹調

>> 簡易甜點 (烤&蒸) >> 加熱 >> 啟動



上層

- 11 加熱後，將滑嫩布丁稍微放涼後，放入冰箱中冷卻。

### 簡易甜點 (烤 & 蒸) 的製作要點

- 準備好蒸的甜點之後，再準備烤的甜點。
- 根據烘焙甜點的食譜，在啟動後 30秒內按下弱。(預計加熱時間約21分鐘)
- 烤過的甜點口感濕潤。
- 「芋泥饅頭」以外的蒸製甜點，排放在烤盤的稍微前側列。
- 單獨加熱時
  - 烤製甜點：蘋果蛋糕、紅蘿蔔蛋糕、布朗尼：放入下層，使用手動加熱的烤箱、需預熱，單層用160°C 30~40分鐘
  - 蒸製甜點：果菜汁蒸麵包請參照第148頁 (和饅頭相同的加熱方式)

※ 選擇食譜 >> 食譜檢索 >> 用種類檢索 >> 健康料理食譜 >> 上烤下蒸 同步烹調 也可從中選擇。

也可以像這樣自由組合其他菜單！

上層 烤甜點變化版



### 布朗尼

材料 (烤盤1個的份量) 約478kcal (1/8片) 鹽份0.7g

奶油	200g	泡打粉	
砂糖	180g		1小匙
雞蛋	中型4個	牛奶	1大匙
低筋麵粉	140g	核桃 (切成粗粒)	100g
可可亞	40g		

用蘋果蛋糕7~8的相同製作方法代替材料。可可亞連同低筋麵粉一起加入。核桃連同牛奶一起加入。不使用金屬盤，在烤盤內側塗上薄薄一層奶油，然後鋪上烘焙紙。將麵糊攤開在整個烤盤內，並且抹平表面。啟動後30秒內，按下弱。



### 巧克力香蕉蛋糕

參照第144頁。烤盤鋪上烘焙紙，攤開成20cm寬的方形，然後放上配料。啟動後30秒內，按下弱。

下層 蒸甜點變化版



### 歐姆蛋

參照第148頁。(以標示份量的一半份量製作。)



### 果菜汁蒸麵包

參照第148頁。



### 紅蘿蔔蛋糕

材料 (約20×26×高度4cm的金屬盤1個份量)  
1/8片 約230kcal 鹽份0.2g

雞蛋	中型2個	
砂糖	80g	
沙拉油	3大匙	
A	低筋麵粉	135g
	泡打粉	1又1/3小匙
	肉桂粉	2/3小匙
紅蘿蔔 (磨泥)	120g	
葡萄乾	20g	
核桃 (切成粗粒)	50g	

- 1 金屬盤塗上薄薄一層奶油，然後鋪上烘焙紙。
- 2 將雞蛋和砂糖放入碗中，攪拌至沒有砂糖的顆粒感，然後加入沙拉油拌勻。
- 3 把2和A混合過篩，輕輕拌勻，避免結塊。
- 4 3中加入紅蘿蔔和葡萄乾混合均勻。
- 5 1中加入4，並且抹平表面。撒上核桃。



### 芋泥饅頭

材料 (12個份量) 約122kcal (1個) 鹽份0.0g

地瓜 (切成1cm塊狀)	1條 (250g)	A	低筋麵粉	60g
			砂糖	50g
葡萄乾、黑芝麻等	適量	水	1大匙	

- 1 將地瓜泡水。將A放入碗入拌勻。
- 2 將確實擦乾水份的地瓜，放入裝有1的碗中，撒上A後混合均勻。
- 3 整面灑水後，攪拌均勻。  
※也可視個人喜好，加入葡萄乾或黑芝麻混合。
- 4 烘焙紙鋪在烤盤上，將3分成12等分排列。



感應器偵測可  
自動處理  
1~4人份!

## 簡易一品料理 簡易！蔬食

以微波加熱方式，可以製作含有大量蔬菜的涼拌菜和沙拉等料理。

### 步驟

- 1 將材料放入碗中。
- 2 輕輕蓋上保鮮膜，放入爐內中央。（不要放入烤盤）



### 製作要點

- 碗請使用「可以微波加熱」的耐熱性容器。只要能放入材料，大小不拘。
- 標示的材料為2人份。可減半或加倍，自動烹調1~4人份。

選擇食譜 >> 簡易一品料理 >> 簡易！蔬食 >> 啟動



黃芥末醬拌彩蔬



小松菜拌柴魚片



白蘿蔔金針菇沙拉



辣醬茄子

## 黃芥末醬拌彩蔬

建議時間 / 約3分鐘 (4人份約7分鐘)

材料 (2人份)	約212kcal	鹽份1.3g
青花菜 (分成小朵)	150g	
彩椒 (黃、切成3cm塊狀)	1/2個 (80g)	
培根 (切成1cm寬)	2片	
鹽、黑胡椒	各少許	
小蕃茄 (切成月牙狀)	4個	
A 美乃滋	2大匙	
芥末粒	1大匙	
醬油	1/2小匙	

- 1 將A和小蕃茄以外的材料放入耐熱容器中加熱。
- 2 加熱後，瀝乾水份，加入小蕃茄，淋上混合好的A。

【手動操作時：使用微波功能600W加熱約3分鐘 (4人份約7分鐘)】

## 白蘿蔔金針菇沙拉

建議時間 / 約3分鐘 (4人份約6分鐘)

材料 (2人份)	約116kcal	鹽份0.9g
白蘿蔔 (切成5mm的條狀)	150g	酒 1/4大匙
金針菇 (切半)	50g	A 蟹肉棒 (拆鬆) 50g
鹽	少許	豆苗菜 (切半) 1/2包
胡椒	少許	美乃滋 1又1/2大匙
		烤芝麻 1/2小匙

- 1 將A以外的材料放入耐熱容器中加熱。
- 2 加熱後，稍微放涼，瀝乾水份，加入A拌勻。

【手動操作時：使用微波功能600W加熱約3分鐘 (4人份約6分鐘)】

## 小松菜拌柴魚片

建議時間 / 約3分30秒 (4人份約7分鐘)

材料 (2人份)	約53kcal	鹽份1.2g
小松菜 (切成4cm長)	150g	
鴻喜菇 (分成小束)	50g	
竹輪 (切成細條狀)	2根	
A 醬油	1/2大匙	
醋	1/4大匙	
柴魚片	1/2袋 (2.5g)	

- 1 將A以外的材料放入耐熱容器中加熱。
- 2 加熱後，瀝乾水份，加入A拌勻。

【手動操作時：使用微波功能600W約3分30秒 (4人份約7分鐘)】

## 辣醬茄子

建議時間 / 約4分30秒 (4人份約8分鐘)

材料 (2人份)	約82kcal	鹽份3.5g
茄子	2根 (200g)	A 醬油 2大匙
杏鮑菇	50g	砂糖 1大匙
彩椒 (紅)	1/2個 (80g)	醋 1大匙
		豆瓣醬 1/2大匙
		味醂 1/2大匙

- 1 茄子長度切成對半，再縱向切成12等分。杏鮑菇切成對半，再縱向切成4~6等分。彩椒切成5mm寬的細條狀。
- 2 將1和彩椒放入耐熱容器中加熱。
- 3 加熱後，瀝乾水份，淋上混合好的A拌勻。

【手動操作時：使用微波功能600W約4分30秒 (4人份約8分鐘)】

※ 選擇食譜 >> 簡易一品料理 >> 簡易！蔬食 >> 食譜範例 也可以從選擇菜單開始。

### 也可以替換成喜好的配料來製作

除了上面的菜單，也可以用家裡現有的食材來製作。

#### 材料的標準 (2人份)

- 喜好的蔬菜 (參照下述)
- 水 1大匙
- 鹽 少許

#### 製作要點

- 蔬菜可以使用葉菜類 (小松菜、青花菜、茄子等)、根莖類蔬菜 (白蘿蔔、紅蘿蔔等)、蘑菇、豆芽等。
- 您也可以將大約1/4份量的蔬菜，替換成培根和竹輪等容易熟的食材。
- 切法：葉菜類和果實類切成長4~5cm或一口大小，根莖類切成細條狀或薄片。
- 調味：加熱後，稍微擰乾蔬菜中的水份，然後使用喜好的調味料和醬汁涼拌。



感應器偵測可  
自動處理  
1~4人份!

## 簡易一品料理 簡易！煮物

可以用微波爐加熱，來製作水煮蔬菜。

### 步驟

- 1 將材料放入碗中。
- 2 輕輕蓋上保鮮膜，放入爐內中央。（不要放入烤盤）



### 製作要點

- 碗請使用「可以微波加熱」的耐熱性容器。只要能放入材料，大小不拘。
- 標示的材料為2人份。可減半或加倍，自動烹調1~4人份。
- 請將蔬菜切成相同大小，與調味料混合均勻，然後加熱。
- 加熱後，將全部拌勻，與煮汁混合，以吸收味道。

選擇食譜 >> 簡易一品料理 >> 簡易！煮物 >> 啟動



煮南瓜



煮甜地瓜



煮培根白蘿蔔



煮茄子小甜椒

## 煮南瓜

建議時間 / 約7分鐘 (4人份約12分鐘)

材料 (2人份)	約173kcal	鹽份0.7g
南瓜	.....	300g
A [ 砂糖、味醂、酒	.....	各1大匙
醬油	.....	1/2大匙
水	.....	2大匙

※製作2人份時，配合人數準備材料，但使用2湯匙的水。

- 1 將南瓜切成3~4cm的塊狀，並且判掉一部份的皮。
- 2 將1和A放入耐熱容器中，混合均勻，用保鮮膜輕輕包覆，放在爐內中央。（不要放入烤盤）
- 3 啟動後30秒內，按下弱。

※當您從菜單範例中選擇啟動時，不要按下弱。

手動操作時：使用微波功能500W加熱約7分鐘 (4人份約12分鐘)

## 煮培根白蘿蔔

建議時間 / 約9分鐘 (4人份約19分鐘)

材料 (2人份)	約119kcal	鹽份1.4g
白蘿蔔 (切成1cm厚的扇形片狀)	.....	300g
培根 (切成2cm寬)	.....	2片
水	.....	1大匙
麵味露 (市售品、已稀釋可直接使用)	.....	60mL

- 1 將材料放入耐熱容器中，混合均勻，用保鮮膜輕輕包覆，放在爐內中央。（不要放入烤盤）

手動操作時：使用微波功能500W加熱約9分鐘 (4人份約19分鐘)

## 煮甜地瓜

建議時間 / 約8分鐘 (4人份約11分鐘)

材料 (2人份)	約144kcal	鹽份0.9g
地瓜 (切成厚1.5cm的圓片)	.....	1小條 (200g)
水	.....	50mL
砂糖	.....	2小匙
醬油、味醂	.....	各1/2大匙
鹽	.....	少許

- 1 將材料放入耐熱容器中，混合均勻，用保鮮膜輕輕包覆，放在爐內中央。（不要放入烤盤）

手動操作時：使用微波功能500W加熱約8分鐘 (4人份約11分鐘)

## 煮茄子小甜椒

建議時間 / 約8分鐘 (4人份約12分鐘)

材料 (2人份)	約79kcal	鹽份1.3g
茄子	.....	2根 (200g)
小甜椒	.....	8根
A [ 醬油、味醂	.....	各1大匙
沙拉油	.....	1/2大匙
柴魚片	.....	適量

- 1 將茄子對半切開，縱向切成8等分，浸泡在水中去除澀味。小甜椒縱向劃開。
- 2 將1放入耐熱容器中，加入A混合均勻，用保鮮膜輕輕包覆，放在爐內中央。（不要放入烤盤）
- 3 加熱後，加入柴魚片拌勻。

手動操作時：使用微波功能500W加熱約8分鐘 (4人份約12分鐘)

※ 選擇食譜 >> 簡易一品料理 >> 簡易！煮物 >> 食譜範例 也可以從選擇菜單開始。

### 也可以替換成喜好的配料來製作

除了上面的菜單，也可以用家裡現有的食材來製作。

材料的標準 (2人份)

- 喜好的蔬菜 (參照下述) 200g
- 麵味露 (已稀釋可直接使用) 3大匙
- 水 1/2大匙

製作要點

- 蔬菜可以使用南瓜、茄子、根莖類蔬菜和薯類 (白蘿蔔、地瓜等)。
- 切法：切成相同大小。  
南瓜切成3~4cm的塊狀，其他蔬菜切成不規則的小塊，或是厚度1cm以下。
- 如果要添加麵味露以外的調味料時，請按照每200g蔬菜，使用水或高湯等液體量50mL以上的標準來調配。



感應器偵測可  
自動處理  
1~4人份!

## 簡易一品料理 簡易！中式

使用微波爐加熱功能，可以製作青椒肉絲和麻婆豆腐等中式料理。

### 步驟

- 1 將材料放入碗中。
- 2 輕輕蓋上保鮮膜，放入爐內中央。（不要放入烤盤）



### 製作要點

- 碗請使用「可以微波加熱」的耐熱性容器。只要能放入材料，大小不拘。
- 標示的材料為2人份。可減半或加倍，自動烹調1~4人份。
- 請按照步驟放入標示的食材。

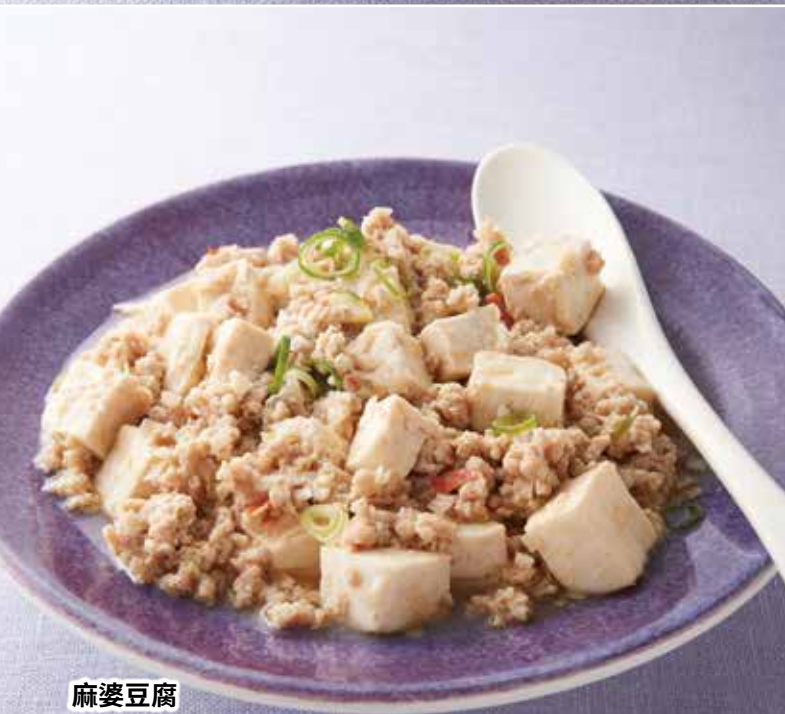
選擇食譜 >> 簡易一品料理 >> 簡易！中式 >> 啟動



青椒肉絲



回鍋肉



麻婆豆腐



麻婆冬粉

## 青椒肉絲

建議時間 / 約8分鐘 (4人份約13分鐘)

材料 (2人份) 約218kcal 鹽份1.6g

牛肉.....150g	薑.....1/2瓣
醬油.....1/2小匙	醬油.....1大匙
酒.....1/2小匙	砂糖.....1小匙
太白粉.....1小匙	麻油.....1小匙
青椒.....4個 (120g)	胡椒.....適量
水煮竹筍.....100g	

- 1 牛肉切成細條狀，加入A拌勻。
- 2 青椒和竹筍切成細條狀，薑切成細絲。
- 3 將竹筍、1的牛肉、B、青椒和薑依序放入耐熱容器中。
- 4 輕輕蓋上保鮮膜，放入爐內中央。（不要放入烤盤）
- 5 加熱後，將全部拌勻。

## 麻婆豆腐

建議時間 / 約9分鐘 (4人份約16分鐘)

材料 (2人份) 約298kcal 鹽份1.9g

豆腐.....300g	味噌.....1大匙
豬絞肉.....100g	酒.....1大匙
太白粉.....1/2大匙	砂糖.....1/2大匙
蔥白.....1/4根 (25g)	麻油.....1/2大匙
	調味雞粉.....1小匙
	豆瓣醬.....1小匙
	蒜泥.....1小匙
	薑泥.....1小匙

- 1 豆腐切成2cm的塊狀，蔥白切末。豬絞肉撒上太白粉。
- 2 將豆腐的1/3份量放入耐熱容器中，再放入1的豬肉。將混合好的A淋在上面，然後加入剩餘的豆腐和蔥白。
- 3 輕輕蓋上保鮮膜，放入爐內中央。（不要放入烤盤）
- 4 加熱後，將全部拌勻。

## 回鍋肉

建議時間 / 約8分鐘 (4人份約13分鐘)

材料 (2人份) 約279kcal 鹽份1.6g

五花肉薄片.....100g	紅味噌.....2小匙
太白粉.....1大匙	砂糖.....2小匙
高麗菜.....200g	醬油.....1小匙
青椒.....2個 (60g)	豆瓣醬.....1/2小匙
大蒜.....1瓣	麻油.....1/2小匙
	酒.....1大匙

- 1 將豬肉切成2~3cm寬，撒上太白粉。
- 2 高麗菜切成大塊，青椒切成不規則的塊狀，大蒜切成薄片。
- 3 將2的1/3份量放入耐熱容器中，將1的豬肉撥開後放入。將混合好的A淋在上面，然後加入剩餘的2。
- 4 輕輕蓋上保鮮膜，放入爐內中央。（不要放入烤盤）
- 5 加熱後，將全部拌勻。

## 麻婆冬粉

建議時間 / 約12分鐘 (4人份約19分鐘)

材料 (2人份) 約235kcal 鹽份1.6g

綠豆粉絲.....50g	醬油.....1/2大匙
剝碎的豬肉.....100g	蠔油.....1/2大匙
水煮竹筍.....50g	酒.....1/2大匙
胡蘿蔔.....1/4根 (50g)	調味雞粉.....1/2大匙
白蘿蔔.....50g	豆瓣醬.....1/2小匙
木耳 (用水泡發).....2片	水.....250mL
	麻油.....適量

- 1 豬肉、竹筍、紅蘿蔔、白蘿蔔、木耳切成細條狀。
- 2 將A放入耐熱容器中，將切成對半的粉絲、1/3份量的蔬菜、豬肉、其餘蔬菜依序放入。
- 3 輕輕蓋上保鮮膜，放入爐內中央。（不要放入烤盤）
- 4 啟動後30秒內，按下強。
- ※當您從菜單範例中選擇啟動時，不要按下強。
- 5 加熱後，倒入芝麻油，將全部拌勻。

※ 選擇食譜 >> 簡易一品料理 >> 簡易！中式 >> 食譜範例 也可以從選擇菜單開始。

### 也可以使用市售的調味料製作

可以按照市售調味料的包裝標示份量製作。

#### 製作要點

- 可以使用的市售調味料，包括青椒肉絲、回鍋肉、麻婆豆腐和麻婆冬粉等。
- 以為1盒（袋）的份量為標準，但如果1盒包含3人份x2次的份量時，最多可以製作6人份。
- 依序放入碗內。（食材依菜單而異）  
水、蔬菜和豆腐的1/3份量→肉（攤開放入）→混合調味→剩下的蔬菜和豆腐  
※麻婆冬粉首先放入標示份量的水和粉絲。
- 加熱後，將全部拌勻，裹上調味料，以吸收味道。
- 附有勾芡粉的麻婆豆腐，請在加熱後，加入指定份量的勾芡水，以手動微波500W模式加熱2分鐘左右。



感應器偵測可  
自動處理  
1~4人份!

## 簡易一品料理 簡易！咖哩

微波爐加熱的方式，可以製作各種咖哩。

### 步驟

- 1 將材料放入碗中。
- 2 輕輕蓋上保鮮膜，放入爐內中央。（不要放入烤盤）



選擇食譜 >> 簡易一品料理 >> 簡易！咖哩 >> 啟動

### 製作要點

- 碗請使用「可以微波加熱」的耐熱性容器。只要能放入材料，大小不拘。
- 標示的材料為2人份。可減半或加倍，自動烹調1~4人份。
- 濃稠度根據麵糊的種類和蔬菜的含水量而改變。



絞肉咖哩



鮮菇咖哩



海鮮咖哩



蔬菜咖哩

## 絞肉咖哩

建議時間/約12分鐘(4人份約20分鐘)

材料 (2人份)	約319kcal	鹽份2.5g	
洋蔥	1/2個 (100g)	水	100mL
茄子	1/2根 (50g)	蒜泥	1/2小匙
彩椒	1/2個 (80g)	薑泥	1小匙
絞肉	150g	市售的咖哩塊	2~3盤

- 1 將洋蔥切碎，茄子和彩椒切成1.5cm~2cm的塊狀。
- 2 將1/3的蔬菜放入耐熱容器中→將肉撥散後放入→剩下的蔬菜→剩餘的材料依序放入。咖哩塊避開中央處放置。
- 3 輕輕蓋上保鮮膜，放入爐內中央。（不要放入烤盤）
- 4 加熱後，一邊融化麵糊，一邊將整體拌勻。

## 海鮮咖哩

建議時間/約13分鐘(4人份約23分鐘)

材料 (2人份)	約208kcal	鹽份2.9g	
洋蔥	1/2個 (100g)	水	150mL
茄子	1/2根 (50g)	白酒	1/2大匙
蘑菇	50g	蒜泥	1/2小匙
冷凍綜合海鮮	1/2袋(150g)	薑泥	1小匙
		市售的咖哩塊	2~3盤

- 1 綜合海鮮解凍，撥散開來後，瀝乾水份。蘑菇切成4等分，洋蔥切末，茄子切1cm寬。
- 2 將1/3的蔬菜放入耐熱容器中→綜合海鮮→剩下的蔬菜→剩餘的材料依序放入。咖哩塊避開中央處放置。
- 3 輕輕蓋上保鮮膜，放入爐內中央。（不要放入烤盤）
- 4 加熱後，一邊融化麵糊，一邊將整體拌勻。

## 鮮菇咖哩

建議時間/約14分鐘(4人份約23分鐘)

材料 (2人份)	約344kcal	鹽份2.8g	
喜好的菇類 (鴻喜菇、杏鮑菇、舞菇等)	250g	水	200mL
洋蔥	1/4個 (50g)	蒜泥	1/2小匙
五花肉薄片	100g	薑泥	1小匙
		市售的咖哩塊	2~3盤

- 1 豬肉切成3cm寬，杏鮑菇切成對半，再縱向切成8等分。鴻喜菇、舞菇分成小朵，洋蔥切成薄片。
- 2 將1/3的蔬菜放入耐熱容器中→將肉撥散後放入→剩下的蔬菜→剩餘的材料依序放入。咖哩塊避開中央處放置。
- 3 輕輕蓋上保鮮膜，放入爐內中央。（不要放入烤盤）
- 4 加熱後，一邊融化麵糊，一邊將整體拌勻。

## 蔬菜咖哩

建議時間/約14分鐘(4人份約22分鐘)

材料 (2人份)	約307kcal	鹽份2.5g	
馬鈴薯	1個(150g)	水	200mL
洋蔥	1/2個 (100g)	蒜泥	1/2小匙
胡蘿蔔	1/4根 (50g)	薑泥	1小匙
絞肉	100g	市售的咖哩塊	2~3盤

- 1 馬鈴薯和紅蘿蔔切成半月形的薄片，洋蔥切成薄片。
- 2 將1/3的蔬菜放入耐熱容器中→將肉撥散後放入→剩下的蔬菜→剩餘的材料依序放入。咖哩塊避開中央處放置。
- 3 輕輕蓋上保鮮膜，放入爐內中央。（不要放入烤盤）
- 4 加熱後，一邊融化麵糊，一邊將整體拌勻。

※ 選擇食譜 >> 簡易一品料理 >> 簡易！咖哩 >> 食譜範例 也可以從選擇菜單開始。

### 也可以替換成喜好的配料來製作

除了上面的菜單，也可以用家裡現有的食材來製作。

材料的標準	2人份	4人份
喜好的蔬菜(參照製作要點)	300~400g	600~800g
肉片或絞肉	100g	200g
磨碎的薑和大蒜	適量	適量
A 咖哩塊	2~3盤	4~5盤
水	200mL	350~400mL

#### 製作要點

- 蔬菜可以使用馬鈴薯、根莖類蔬菜(洋蔥、紅蘿蔔等)、葉菜和果實類蔬菜(高麗菜、蕃茄、茄子等)和蘑菇類。
- 切法：將馬鈴薯和根莖類蔬菜切成薄片，其他的切成大塊或不規則的小塊。
- 建議使用豬五花肉或牛豬混合絞肉。
- 依序放入碗內。
- 蔬菜的1/3份量→肉(攤開放入)→剩下的蔬菜→A
- 加熱後，一邊融化麵糊，一邊將整體拌勻。

簡易一品料理

簡易！咖哩



感應器偵測可  
自動處理  
1~4人份!

# 簡易一品料理 簡易！義大利麵

微波爐加熱的方式，可以製作各種義大利麵。

## 步驟

- 1 將材料放入碗中。
- 2 輕輕蓋上保鮮膜，放入爐內中央。（不要放入烤盤）



## 製作要點

- 碗請使用「可以微波加熱」的耐熱性容器。只要能放入材料，大小不拘。
- 標示的材料為2人份。可減半或加倍，自動烹調1~4人份。
- 請按照步驟放入標示的食材。

選擇食譜 >> 簡易一品料理 >> 簡易！義大利麵 >> 啟動



蛤蜊義大利麵



鮮蝦蘆筍義大利麵



拿坡里義大利麵



肉醬筆管麵

## 蛤蜊義大利麵

建議時間/約15分鐘(4人份約20分鐘)

材料(2人份) 約447kcal 鹽份2.5g

義大利直麵(水煮7分鐘即熟款式、粗度1.6mm).....160g	A	水.....300mL
蛤蜊(泡鹽水吐沙).....200g		橄欖油.....2大匙
	B	鹽.....1/4小匙
		大蒜(磨泥).....1瓣
		青蔥(切蔥花).....適量
		白酒(視個人喜好).....適量

- 1 將A放入耐熱容器內拌勻。將對折的義大利麵，朝同一個方向放入，加入蛤蜊，輕輕蓋上保鮮膜，放在爐內中央。（不要放入烤盤）
- 2 啟動後30秒內，按下弱。  
※當您從菜單範例中選擇啟動時，不要按下弱。
- 3 加熱後，立刻用叉子從底部拌勻鬆開。加入B，再次混合均勻。  
※也可以視個人喜好，放上鱈魚子。

## 拿坡里義大利麵

建議時間/約18分鐘(4人份約24分鐘)

材料(2人份) 約591kcal 鹽份2.7g

義大利直麵(水煮7分鐘即熟款式、粗度1.6mm).....160g	A	水.....300mL
彩椒(切滾刀塊).....1/2個(80g)		橄欖油.....2大匙
番茄醬.....100g	B	鹽、胡椒.....各少許
厚切培根(切成粗條).....50g		大蒜(切末)、高湯粉(顆粒狀).....各1/2小匙
喜好的菇類(鴻喜菇、杏鮑菇等，分成小朵).....50g		

- 1 將A放入耐熱容器內拌勻。將對折的義大利麵，朝同一個方向放入，加入剩餘的食材，輕輕蓋上保鮮膜，放在爐內中央。（不要放入烤盤）
- 2 加熱後，立刻用叉子從底部拌勻鬆開。

※ 選擇食譜 >> 簡易一品料理 >> 簡易！義大利麵 >> 食譜範例 也可以從選擇菜單開始。

## 也可以使用市售的義大利麵調味料製作

請參照製作要點，以家中現有的食材烹調。

### 材料的標準(2人份)

- 義大利直麵(水煮7分鐘、粗度1.6mm) 160g
- 喜好的蔬菜(洋蔥、香菇等) 150g以內
- A [水300mL 橄欖油1大匙 鹽少許]
- 市售的義大利麵醬 2人份

### 製作要點

- 請使用可以隔水加熱或放入微波爐中加熱的義大利麵醬。
- 將對折的義大利麵，朝同一個方向放入。
- 依序放入碗內。放入A拌勻→義大利麵→蔬菜→義大利麵醬
- 加熱後，立刻用叉子從底部拌勻鬆開。
- 製作1人份時，也可以直接用義大利麵盤(直徑20cm左右的深盤)製作。
- 不放入蔬菜也可以烹調。

(義大利麵的放入方法)



## 鮮蝦蘆筍義大利麵

建議時間/約17分鐘(4人份約21分鐘)

材料(2人份) 約637kcal 鹽份1.5g

義大利直麵(水煮7分鐘即熟款式、粗度1.6mm).....160g	A	水.....300mL
蝦子(去除蝦殼與腸泥).....150g		橄欖油.....2大匙
鹽、胡椒.....各少許	B	生奶油.....75mL
蘆筍(切斜段).....4根		起司粉.....15g
		黑胡椒.....少許

- 1 將A放入耐熱容器內拌勻。將對折的義大利麵，朝同一個方向放入，撒上鹽和胡椒粉，加入蘆筍，輕輕蓋上保鮮膜，放在爐內中央。（不要放入烤盤）
- 2 啟動後30秒內，按下弱。  
※當您從菜單範例中選擇啟動時，不要按下弱。
- 3 加熱後，立刻用叉子從底部拌勻鬆開。加入B，再次混合均勻。

## 肉醬筆管麵

建議時間/約21分鐘(4人份約26分鐘)

材料(2人份) 約463kcal 鹽份0.8g

筆管麵(水煮12分鐘即熟款式).....150g	A	水.....150mL
橄欖油.....2大匙		鹽.....1/4小匙
鹽.....1/4小匙	B	水(罐頭、切成大塊後連同湯汁一起加入).....1罐(400g)
砂糖.....1小匙		紅辣椒(切圓片).....適量
大蒜(磨泥).....1瓣		黑胡椒(視個人喜好).....適量
		起司粉(視個人喜好).....適量

- 1 將A放入耐熱容器內拌勻。放入筆管麵，加入B混合均勻，用保鮮膜輕輕覆蓋，放在爐內中央。（不要放入烤盤）
- 2 啟動後30秒內，按下強。  
※當您從菜單範例中選擇啟動時，不要按下強。
- 3 加熱後，立刻從底部拌勻鬆開。視個人喜好，撒上黑胡椒和起司粉。

簡易一品料理

簡易！義大利麵





# 海綿蛋糕

建議時間/約36分鐘

材料 (直徑18cm的金屬製圓型模具1個份量)  
約256kcal (1/8片) 鹽份0.1g

- 海綿蛋糕
- 低筋麵粉.....90g
  - 雞蛋.....中型3個
  - 砂糖.....90g
  - 香草精.....少許
  - 奶油.....15g
  - 牛奶.....1大匙

- 打發的鮮奶油
- 生奶油.....200mL
  - 砂糖.....2大匙
  - 香草精、白蘭地.....各少許
  - 裝飾用水果(草莓).....適量
  - 烘焙紙

\*15cm、21cm也可以自動烘烤。材料請參閱下列各種尺寸的材料表。

- 1 裝水進水箱中。(水位1以上)
- 2 在圓形模具的內側，塗上一層薄薄的奶油(標示份量外)，然後鋪上烘焙紙。將蛋黃和蛋白分開。
- 3 將蛋白放入大碗中，攪拌至發泡有尖角，分次加入各一半的砂糖，繼續打發。

### <製作要點>

打發蛋清和蛋黃的要點。請確實地打發。



- 4 將剩餘的砂糖倒入蛋黃中，隔水加熱至摸起來溫熱時取出，再用打蛋器打至發白，可形成彎鉤狀(類似美乃滋)。



- 5 將蛋黃和蛋白混合，加入香草精，用打蛋器攪拌至光滑柔順。

- 6 過篩加入低筋麵粉至5中，輕柔地從底部將麵糊撈起拌勻，避免消泡，直到看不見麵粉顆粒為止。

### <製作要點>

如果混合得不夠，質地會變得粗糙，如果混合過度，膨脹效果會變差。

- 7 將切成小塊的奶油和牛奶放入耐熱容器中，然後包上保鮮膜，放在爐內中央。(不要放入烤盤)

微波 >> 200W 約1分鐘 >> 啟動

- 8 加熱後，用抹刀加入6，迅速拌勻。

### <製作要點>

融化的奶油以略高於人體皮膚溫度的50~60°C，迅速與麵糊混合。

- 9 預熱。(不要放入附屬品和食物)。建議預熱時間約4分鐘

選擇食譜 >> 食譜檢索 >> 用種類檢索 >>

手做甜點、乾果食品 >> 蛋糕 >> 海綿蛋糕

>> 加熱 >> 選尺寸 >> 啟動

- 10 從高處將8倒入2的模具中，搖晃器具使表面平滑，然後輕敲以排出空氣。

### <製作要點>

從高處倒入，泡沫會變得均勻。



- 11 預熱完成後，將10放在烤盤的中央後，放入下層，然後按啟動。

【手動操作時：烤箱、需預熱、一段、用160°C加熱約40分鐘(15cm約36分鐘，21cm約44分鐘)】

用竹籤往中央處扎看看，如果麵糊沒有沾黏，就表示已烤熟了。

- 12 加熱後，為了避免烤後回縮，立即將整個模具從20~30cm的高度往下敲一次。(中央不會凹陷，成品更加美觀。)底朝上，從模具中倒出，放在網子上冷卻。

- 13 製作打發的鮮奶油。將事先冷藏的鮮奶油和砂糖放入碗中，一邊用冰水冷卻碗，一邊攪拌，待濃稠後，加入香草精和白蘭地，繼續打發。

### ●想呈現蓬鬆感時

將打蛋器提高，打發至可以流動的五分發的程度。



### ●塗抹在海綿蛋糕上時

再繼續打發，直到形成彎鉤、七分發的程度。



### ●倒入擠花袋後擠出使用時

再進一步打發至可立起尖角的九分發。



### <製作要點>

過度打發而出現不均勻的顆粒狀時，加入一點剩餘的鮮奶油，用打蛋器慢慢攪拌，使其變得光滑。

- 14 將水果保留裝飾用的部份之後，切成薄片。將海綿蛋糕橫切成兩半，夾入打發的鮮奶油和水果。用剩餘的打發鮮奶油和水果裝飾表面。

## 製作手做甜點的技巧和要點

### 確實準備

- 首先，請正確地秤量材料，並且準備好工具。
- 用量杯量粉類，可能產生誤差，無法做出良好的成品。請使用秤來稱重。



### 使用無水無油的碗和打蛋器

- 打蛋時，發泡效果不佳。

打蛋的作業需要用量。

如果有手持式攪拌機會很方便。



- 蛋打發後，泡沫會隨著時間經過而消失，無法烤出良好的成品，所以請盡快完成作業。

**請注意** 採用在全蛋中一次加糖打發的「全蛋打發」，會比單獨打蛋白更不容易，所以，經常會因為打發不足，而烘焙失敗，請注意。

請視個人喜好，使用有鹽或無鹽奶油

### 使用低筋麵粉或高筋麵粉時

務必篩去結塊，並且讓麵粉吸收足夠的空氣，讓烘烤出來的成品會更加柔軟。



### 麵糰請間隔放置

加熱時會膨脹，因此排列時請保留充分的間隔。

### 關於烤色

- 如果餅乾和奶油泡芙等麵糰的大小和厚度不均，可能會導致烘烤不均勻。請確保麵糰的大小和份量一致。

- 如果擔心烘烤不均勻，請在加熱過程中，更換烤盤的前後方向，或上下層更換放置。



### 烤色視烘焙模具的材質而異

本食譜集主要使用的是金屬模具。雖然也可以使用紙製品和矽膠容器，但請先確認耐熱溫度之後，一邊觀察情況一邊烘烤。(請參閱使用說明書「關於器具和遮蓋物」) 另外，耐熱玻璃器具比金屬容器的導熱慢，因此，所呈現的烤色也會有所不同。

### 製作本食譜集以外的料理時

使用市售的書籍等食譜製作時，請參考本食譜集內的類似菜單加熱。但是，加熱時間和溫度視烤箱的大小和結構等有所不同，因此，在與市售書籍等相同的條件下，仍然有可能無法烤出漂亮的成品。

各種尺寸的材料表  
(巧克力蛋糕則是將低筋麵粉的大約2成，改成可可粉)

材料	直徑	15cm	21cm
低筋麵粉		60g	120g
雞蛋		中型2個	中型4個
砂糖		60g	120g
奶油		10g	20g
牛奶		2小匙	4小匙

### 檢查成品狀態!!

狀態	剖面	原因
膨脹得很漂亮，紋理細膩，形狀良好。		
偏硬，紋理堵塞，膨脹不良。		放入粉類之後，過度攪拌。融化奶油已經冷卻。
膨脹不良。		放入粉類或融化奶油之後，過度攪拌。做好麵糊之後，沒有馬上烘烤。雞蛋的打發不足。
紋理粗糙，不光滑。		粉類未充分拌勻。忘記將粉類過篩。

■使用自動菜單烘烤時，過熱水蒸氣會適時進入，因此請在水箱中加水。手動烘烤時，不會使用到水。





建議時間 / 約36分鐘

## 巧克力蛋糕

材料 (直徑18cm的金屬製圓型模具1個份量)  
約247kcal (1/8片) 鹽份0.1g

海綿蛋糕	打發的鮮奶油
低筋麵粉.....70g	生奶油.....200mL
可可亞.....20g	砂糖.....2大匙
雞蛋.....中型3個	可可亞.....3大匙
砂糖.....90g	香草精、白蘭地.....各適量
香草精.....少許	裝飾用巧克力、樹莓等
奶油.....15g	.....適量
牛奶.....1大匙	烘焙紙

\*15cm、21cm也可以自動烘烤。材料請參閱第139頁之各種尺寸的材料表。

1 按照和海綿蛋糕 (第139頁) 之1~12的相同要領, 以操作方法

選擇食譜 >> 食譜檢索 >> 用種類檢索 >> 手做甜點、乾果食品 >>

蛋糕 >> 巧克力蛋糕 >> 加熱 >> 選尺寸 >> 啟動

烘烤。但是, 在低筋麵粉中要加入可可粉, 並且一起過篩後使用。

手動操作時: 烤箱、需預熱、一段、用160°C加熱約40分鐘 (15cm約36分鐘, 21cm約44分鐘)

2 按照打發鮮奶油的製作方法 (第139頁) 之13, 製作打發的鮮奶油。但是, 加入在等量熱水中融化的可可粉, 並且打發到豎起的程度。把蛋糕切成兩半, 塗上一層薄薄的奶油作為夾心, 要塗滿整個蛋糕, 然後用剩下的奶油和巧克力等進行裝飾。



建議時間 / 約50分鐘

## 磅蛋糕

材料 (約16×7×高度6cm的金屬製磅蛋糕模具1條份量)  
約260kcal (1/8片) 鹽份0.1g

蘭姆酒漬水果	果乾.....90g
	蘭姆酒.....30mL
麵糊	奶油 (已軟化).....100g
	砂糖.....80g
	雞蛋.....中型2個
A	低筋麵粉.....100g
	泡打粉.....2/3小匙
B	核桃 (切粗丁).....20g
	檸檬汁.....1/2個
	檸檬皮 (磨末).....1/2個分
	香草精.....少許
杏仁片	.....適量
烘焙紙	

1 裝水進水箱中。(水位1以上)  
2 將喜好的果乾切成粗粒。將蘭姆酒放入耐熱容器中, 然後包上保鮮膜, 放在爐內中央。(不要放入烤盤)

微波 >> 500W | 1~1分30秒 >> 啟動

3 在磅蛋糕模具的內側, 塗上一層薄薄的奶油 (標示份量外), 然後鋪上烘焙紙。將蛋黃和蛋白分開。

請注意

請注意, 烘焙紙接觸到爐內壁面會燒焦。

4 將軟化的奶油和大約2/3份量的砂糖放入碗中, 攪拌至發白, 然後再分次加入蛋黃, 攪拌均勻。  
5 將蛋白放入大碗中, 攪拌至發泡豎起, 分次加入剩餘的砂糖, 繼續打發。  
6 在4中加入5的一半份量, 連同A一起過篩, 輕輕拌勻, 和剩下的5混合。  
7 6中加入B和蘭姆酒漬水果拌勻。倒入模具中, 在中央作成如溝狀的凹陷, 撒上杏仁片。

8 預熱。(不要放入附屬品和食物) 建議預熱時間約4分鐘

選擇食譜 >> 食譜檢索 >> 用種類檢索 >> 手做甜點、乾果食品 >>

蛋糕 >> 磅蛋糕 >> 加熱 >> 啟動

9 預熱完成後, 將7橫向放在烤盤的中央後, 放入下層, 然後按啟動。

手動操作時: 烤箱、需預熱、一段、用160°C加熱約50分鐘



建議時間 / 約19分鐘

## 瑞士蛋糕捲

材料 (1條的份量) 約264kcal (1/8片)  
鹽份0.2g

海綿蛋糕的麵糊	低筋麵粉.....90g
	雞蛋.....中型5個
	砂糖.....100g
	香草精.....少許
	牛奶.....2大匙
打發的鮮奶油	生奶油.....200mL
	砂糖.....2大匙
	香草精、白蘭地.....各少許
	喜好的水果.....適量
烘焙紙	

1 裝水進水箱中。(水位1以上)  
2 在烤盤的內側, 塗上一層薄薄的奶油 (標示份量外), 然後鋪上烘焙紙, 使其比烤盤邊緣高2cm。  
※烘焙紙請勿接觸到爐內壁面。

3 將蛋白放入大碗中, 攪拌至發泡有尖角, 分次加入各一半的砂糖, 繼續打發。

<製作要點>

打發蛋清和蛋黃的要點。請確實地打發。

4 將剩餘的砂糖倒入蛋黃中, 隔水加熱至摸起來溫熱時取出, 再用打蛋器打至發白, 可形成彎鉤狀 (類似美乃滋)。

5 預熱。(不要放入附屬品和食物) 建議預熱時間約4分鐘

選擇食譜 >> 食譜檢索 >> 用種類檢索 >>

手做甜點、乾果食品 >> 蛋糕 >>

瑞士蛋糕捲 >> 加熱 >> 啟動

6 將蛋黃和蛋白混合, 用打蛋器攪拌至光滑柔順。

7 過篩加入低筋麵粉至6中, 輕柔地從底部將麵糊攪起拌勻, 以避免消泡, 直到看不見麵粉顆粒為止。此時, 將抹刀大幅度地轉動, 輕輕地攪拌, 直到看不見麵粉顆粒, 用抹刀舀起麵糊時, 呈現絲帶般飄揚地滴落重疊, 痕跡很快就消失的程度。

※瑞士蛋糕捲與海綿蛋糕相比, 由於麵粉相對於雞蛋的比例較小, 如果麵粉混合得不夠充分, 蛋糕的質地就會變得粗糙。但是, 請注意, 如果加以揉搓, 就會變得黏稠。

加入香草精和牛奶, 快速混合。

8 將麵糊倒入2的烤盤中, 使表面光滑並且排出空氣。

9 預熱完成後, 在8的下方再放入一層烤盤, 放入上層, 然後按啟動。

<製作要點>

重疊使用2個烤盤, 底部不易燒焦, 捲起來之後顯得更白淨漂亮。另外, 烤出來的質地也較為柔軟。

手動操作時: 烤箱、需預熱、一段、用180°C加熱約19分鐘

10 加熱後, 從烤盤中取出, 在鋪著烘焙紙的狀態下稍微放涼。

11 按照打發鮮奶油的製作方法 (第139頁) 之13, 製作打發的鮮奶油, 並且加入切成小塊的水果。

12 把蛋糕翻面, 剝去烘焙紙, 再次翻面, 放在烘焙紙上, 在表面塗上鮮奶油並且捲起來。

※如果擔心蛋糕外圍的硬度, 可以在較硬的部分墊一塊濕布, 會比較容易捲起來。

※在捲合的收尾處, 將蛋糕邊緣斜切掉約1cm, 就能消除厚度的落差, 可以俐落地收合。

13 捲好後, 用烘焙紙包起來, 再用保鮮膜包裹住, 捲合的末端朝下, 放在冰箱裡, 放置約30分鐘, 使其固定。

※同時烤2條時, 請使用手動加熱的烤箱、需預熱, 2層同步烹調模式, 以180°C預熱後, 將烤盤放入上層和下層, 以25~27分鐘為目標, 一邊觀察情況進行烘烤。如果擔心烘烤不均勻, 可在剩餘時間8~10分鐘時, 途中更換烤盤在層架上的位置和方向。

與瑞士蛋糕捲相同的烹調方式



瑞士蛋糕捲 (巧克力)

材料 (1條的份量)  
約266kcal (1/8片)  
鹽份0.2g

將7的低筋麵粉, 替換成低筋麵粉80g與可可粉20g, 一起過篩。



瑞士蛋糕捲 (抹茶)

材料 (1條的份量)  
約255kcal (1/8片)  
鹽份0.2g

將7的低筋麵粉, 替換成低筋麵粉80g與一大杓抹茶粉一起過篩。

手做甜點、乾果食品、蛋糕





建議時間 / 約50分鐘

## 戚風蛋糕

材料 (1個直徑20cm的鋁製戚風蛋糕模具份量)  
約207kcal (1/10片) 鹽份0.1g

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

※模具請使用鋁製品。如果使用鐵氟龍塗層的模具，麵糊不容易黏在模具上，可能無法烤出漂亮的成品。

1 將蛋白攪拌至發泡有尖角，分次加入各一半的砂糖，繼續打發。



2 將剩餘的砂糖加入蛋黃中，攪拌至發白程度。



3 將牛奶一次倒入2中，稍微攪拌一下，一邊用打蛋器打發，同時逐次少量地加入沙拉油。

4 將低筋麵粉篩入3中，用打蛋器攪拌至看不見麵粉顆粒為止。

5 預熱。(不要放入附屬品和食物)  
建議預熱時間約4分鐘

選擇食譜 >> 食譜檢索 >> 用種類檢索

>> 手做甜點、乾果食品 >> 蛋糕

>> 戚風蛋糕 >> 加熱 >> 啟動

6 在4中加入1的1/3，用打蛋器充分攪拌後，加入剩餘的1，用抹刀以切拌手法混合，不要讓麵糊消泡。

7 將6倒入沒有塗任何東西的模具內，用大拇指按著中央圓筒的部分，雙手提起模具，在桌面上輕敲以排出空氣。

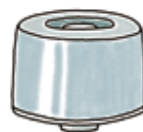
8 預熱完成後，將7放在烤盤的中央後，放入下層，然後按**啟動**。

〔手動操作時：烤箱、需預熱、一段、用160°C加熱約50分鐘〕

9 加熱完成後，立刻將模具倒扣放涼。待完全冷卻後，用刀切入模具和蛋糕之間的縫隙，將蛋糕脫模。

<建議>

如果沒有倒扣放置，蛋糕體就會回縮。



建議時間 / 約50分鐘

## 起司蛋糕

材料 (直徑18cm的金屬製圓型模具1個份量)  
約341kcal (1/8片) 鹽份0.5g

全麥消化餅 ..... 70g  
奶油 ..... 35g  
奶油乳酪 ..... 200g  
砂糖 ..... 90g  
低筋麵粉 ..... 3大匙  
雞蛋 ..... 2個  
生奶油 ..... 200mL  
烘焙紙

\*如果買不到全麥消化餅，也可以用小麥胚芽消化餅或餅乾代替。

1 在圓形模具的內側，塗上一層薄薄的奶油 (標示份量外)，然後鋪上烘焙紙。

2 將全麥消化餅裝進雙層塑膠袋中壓碎。

3 將小塊奶油裝進耐熱容器中，包上保鮮膜，放在爐內中央。(不要放入烤盤)

微波 >> 200W 約1分鐘 >> 啟動

4 加熱完成後，將2倒入混合，再將其鋪滿在1的模具底部。

5 將奶油乳酪和砂糖倒入碗中，用攪拌器攪至質地滑順，接著依序慢慢加入低筋麵粉、雞蛋、鮮奶油，同時不停攪拌，以免結塊。

6 預熱。(不要放入附屬品和食物) 建議預熱時間約4分鐘

選擇食譜 >> 食譜檢索 >> 用種類檢索 >> 手做甜點、乾果食品 >>

蛋糕 >> 起司蛋糕 >> 加熱 >> 啟動

7 將5倒入4中。

8 預熱完成後，將7放在烤盤上，再放入下層，然後按**啟動**。

〔手動操作時：烤箱、需預熱、一段、用170°C加熱約50分鐘〕

9 加熱完成後，不從模具中取出，先放涼後，再放進冰箱冷藏。



建議時間 / 約35分鐘

## 馬芬

材料 (市售的直徑6cm馬芬模具6個份)  
約271kcal (1個) 鹽份0.4g

奶油 (已軟化) ..... 100g  
砂糖 ..... 120g  
雞蛋 ..... 中型2個  
A 低筋麵粉 ..... 200g  
泡打粉 ..... 1 1/2小匙 (6g)  
牛奶 ..... 100mL

1 裝水進水箱中。(水位1以上)

2 雞蛋先拿到室溫中，將A混合過篩。

3 將軟化的奶油、砂糖放入碗中，攪拌至發白。分2~3次加入蛋液，再攪拌至滑順的程度。

4 將A的1/3篩入3中，以切拌手法混合後，再倒入一半的牛奶拌勻。

5 重覆一次4的步驟後，拌入最後剩下的A。

6 預熱。(不要放入附屬品和食物) 建議預熱時間約4分鐘

選擇食譜 >> 食譜檢索 >> 用種類檢索 >> 手做甜點、乾果食品 >>

蛋糕 >> 馬芬 >> 加熱 >> 啟動

7 將5等量倒入馬芬模具，再將模具放在烤盤上。

8 預熱完成後，將7放在下層，然後按**啟動**。

〔手動操作時：烤箱、需預熱、一段、用160°C加熱約35分鐘〕

■使用自動菜單烘烤時，過熱水蒸氣會適時進入，因此請在水箱中加水。手動烘烤時，不會使用到水。

與戚風蛋糕相同的烹調方式



戚風蛋糕 (大理石)

用1小匙的熱水溶解2大匙的即溶咖啡粉，將它隨意倒入步驟6完成的麵糊中，輕輕攪拌再倒入模具。



戚風蛋糕 (紅茶)

撕開4袋茶包的袋子，將茶葉加進3的牛奶中。



戚風蛋糕 (巧克力)

將可可粉20g與4的低筋麵粉120g混合過篩。



戚風蛋糕 (抹茶)

將抹茶粉10g與4的低筋麵粉120g混合過篩。





建議時間/約12分鐘

## 巧克力香蕉蛋糕

材料 (20cm方形1份)  
約162kcal (1/8片) 鹽份0.3g

鬆餅粉	150g
香蕉 ②	1條 (淨重90g)
雞蛋	中型2個
香蕉 ⑥ (配料用、切圓片)	1條 (淨重90g)
巧克力碎片	15g
塑膠袋	
烘焙紙	

- 1 裝水進水箱中。(水位1以上)
- 2 將切成適度大小的香蕉②裝入塑膠袋中捏成香蕉泥。
- 3 將鬆餅粉和雞蛋加入2中，再次揉捏至所有食材完全融合。
- 4 將網子放在烤盤上，鋪上烘焙紙。
- 5 用剪刀將3的塑膠袋尖角剪出小洞，擠在4上面，鋪成20cm的方形。半邊擺上香蕉⑥，半邊撒上巧克力碎片，然後放入上層。

選擇食譜 >> 食譜檢索 >> 用種類檢索 >> 手做甜點、乾果食品 >>  
蛋糕 >> 巧克力香蕉蛋糕 >> 加熱 >> 啟動

手動加熱時：放入下層，使用水波燒烤、無需預熱，加熱13~15分鐘。  
※與自動加熱時的層架位置不同。

- 6 加熱完成後，切成自己喜歡的大小。  
※也可以撒上細砂糖。



## 瑪德蓮

材料 (直徑9cm的圓形瑪德蓮模具9個、1層份)  
約187kcal (1個) 鹽份0.1g

雞蛋	中型2個	A	低筋麵粉	100g
砂糖	100g		泡打粉	2/3小匙
檸檬汁	1小匙		奶油 (切小塊)	100g
			墊紙	

\*請使用高度2cm以上的墊紙。高度太低，麵糊在加熱期間可能會溢出。

- 1 將墊紙鋪在瑪德蓮模具下方。
- 2 將雞蛋打入碗中，用打蛋器充分攪散後，加入砂糖使其完全融合至整體呈現白色的黏稠狀態。
- 3 將檸檬汁加入2中，稍微拌勻，再將A混合篩入其中，並迅速攪拌混合。
- 4 將奶油放進耐熱容器中，包上保鮮膜，放在爐內中央。(不要放入烤盤)

微波 >> 200W | 約4分30秒 >> 啟動

加熱融化到沒有結塊的程度。

- 5 將3以繞圈方式加入4，將麵糊從底部舀起，使其充分混合。
- 6 預熱。(不要放入附屬品和食物) 建議預熱時間約4分鐘

手動加熱 >> 烤箱 >> 需預熱 1層 >> 決定

>> 170°C >> 啟動

- 7 將麵糊倒入1的模具中，輕敲幾下排出空氣，擺在烤盤靠近前面的位置。
- 8 預熱完成後，將7的烤盤放入上層。

25~28分鐘 >> 啟動

- 9 加熱完成後，立刻從模具中拿出，讓它冷卻。



建議時間/約22分鐘

## 餅乾 (餅乾模)

材料 (約108個、2層份) 約161kcal (5個) 鹽份0.0g

餅乾麵糰	
奶油 (已軟化)	180g
砂糖	160g
雞蛋	大型1個
香草精	少許
低筋麵粉	380g

\*54個 (1層份) 也能自動完成。預熱完畢後，放入上層。

- 1 將軟化的奶油及砂糖拌勻至顏色轉白。
- 2 一點一點加入蛋液並充分混合，再加入香草精。
- 3 篩入低筋麵粉，以切拌手法混合。麵粉完全融合後，就會形成一個麵糰。
- 4 包上保鮮膜，放在冷藏室靜置30分鐘以上。
- 5 在2塊烤盤上塗上薄薄的奶油 (非份量內)。
- 6 將4的麵糰夾在保鮮膜之間，用麵棒擀成5mm的厚度。

### <製作要點>

在擀麵棒兩側擺放厚度5mm的物品 (如免洗筷等)，就能擀得很漂亮。

- 7 用喜歡的模具壓模。  
※將壓模一次後所剩的麵糰結合起來再擀、壓模，重覆此動作。

### <製作要點>

把粉沾在模具上，會更容易壓模。

- 8 在烤盤上平均間隔擺放。
- 9 預熱。(不要放入附屬品和食物) 建議預熱時間約4分鐘

選擇食譜 >> 食譜檢索 >> 用種類檢索 >> 手做甜點、乾果食品 >>

餅乾 >> 餅乾 (餅乾模) >> 加熱 >> 份量選擇 >>

啟動

- 10 預熱完成後，將8放在上層及下層，然後按下啟動。

手動操作時：烤箱、需預熱，雙層用180°C約22分鐘 (若是只烤單層，需預熱，單層180°C烤17分鐘)

- 11 加熱完成後，要趁熱從烤盤上拿出放涼。



建議時間/約22分鐘

## 雪球餅乾

材料 (約80個、2層份) 約167kcal (5個) 鹽份0.0g

餅乾麵糰	
奶油	180g
砂糖	80g
低筋麵粉	280g
糖粉	適量

\*40個 (1層份) 也能自動完成。預熱完畢後，放入上層。

- 1 製作溶化的奶油。在大型耐熱容器中裝入切成1cm塊狀的奶油，包上保鮮膜放在爐內中央。(不要放入烤盤)

微波 >> 200W | 約3~4分鐘 >> 啟動

- 2 加熱完成後，在1中加入砂糖充分混合，並篩入低筋麵粉，以切拌手法混合。(加入麵粉後，如果攪拌過度，完成品會偏硬。)
- 3 將2分成80等分，揉成圓形，放在塗上薄薄一層奶油 (非份量內)的2塊烤盤上。
- 4 預熱。(不要放入附屬品和食物) 建議預熱時間約4分鐘

選擇食譜 >> 食譜檢索 >> 用種類檢索 >> 手做甜點、乾果食品 >>

餅乾、泡芙 >> 雪球餅乾 >> 加熱 >> 份量選擇 >>

啟動

- 5 預熱完成後，將3放在上層及下層，然後按下啟動。

手動操作時：烤箱、需預熱，雙層用180°C約22分鐘 (若是只烤單層，需預熱，單層180°C烤17分鐘)

- 6 加熱完成後，充分冷卻並撒上糖粉。

### <製作要點>

將餅乾放進裝了糖粉的塑膠袋中搖晃，就能讓餅乾均勻沾滿糖粉。

### 備忘錄memo

★可以將1大匙的可可粉或抹茶與低筋麵粉一起混合進去。





建議時間 / 約30分鐘

## 奶油泡芙

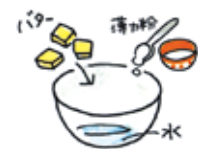
材料 (12個、1層份)  
約161kcal (1個) 鹽份0.1g

卡士達醬 ..... 2杯分  
(請參照第153頁製作)

泡芙麵糰  
水 ..... 100mL  
奶油 ..... 50g  
低筋麵粉 ..... 50g  
雞蛋 ..... 中型2~3個

\*24個 (2層份) 也能自動完成。預熱完畢後，放入上層及下層。

- 1 製作泡芙酥皮。將水和小塊奶油放入大型 (直徑22cm以上) 耐熱容器中，加入備料份量的低筋麵粉的1/2小匙，不包上保鮮膜，直接放在爐內中央。(不要放入烤盤)



微波 >> 600W | 約3分30秒 >> 啟動

### <製作要點>

當水和奶油完全沸騰時，加入低筋麵粉。未完全沸騰時，請延長加熱時間。

- 2 加熱完成後，請加入剩餘的低筋麵粉，再用抹刀迅速攪拌。不包保鮮膜，直接放入爐內中央。(不要放入烤盤)

微波 >> 500W | 40~50秒 >> 啟動

- 3 先加入一顆蛋液。拌勻後，視麵糊狀況一點一點加入剩餘的蛋液。

- 4 用抹刀舀起，確認已調節到麵糊會緩慢落下的凝固程度。

### <製作要點>

用抹刀舀起一半的麵糊，將抹刀傾斜，數到五會慢慢掉落的凝固程度。

若蛋液還沒全加就呈現這個狀態，請不要再加入蛋液。



- 5 裝水進水箱中。(水位1以上)

- 6 預熱。(不要放入附屬品和食物) 建議預熱時間約8分鐘

選擇食譜 >> 食譜檢索 >> 用種類檢索

>> 手做甜點、乾果食品 >> 餅乾 >>

奶油泡芙 >> 加熱 >> 份量選擇

>> 啟動

- 7 將鋁箔紙鋪在烤盤內。將麵糊裝進直徑1cm、裝有圓孔花嘴的擠花袋中，擠出12個。

- 8 預熱完成後，將7放入上層。(若是手動燒烤的情況，要對麵糊噴水。) 按下啟動。

手動加熱時：烤箱、需預熱、單層 200°C 加熱30~35分鐘 (若是雙層，需預熱，雙層200°C約45分鐘)

### <製作要點>

在尚未烤好前，如有冷空氣跑入，麵糊就會塌陷，因此在烘烤過程中，請不要將爐門打開。

- 9 泡芙皮要趁熱儘速從鋁箔紙上拿起來放涼。用刀切開泡芙皮上半部，裡面填滿卡士達醬。



### 備忘錄memo

★奶油泡芙的膨度會因麵糰的作法而不同。如果做得太柔軟，有時會出現膨不起來的狀況。

### 與奶油泡芙相同的烹調方式



閃電泡芙

材料 (12個、1層份)  
約192kcal (1個)  
鹽份0.1g

做法與奶油泡芙相同，只是泡芙麵糰改做成10cm長的棒狀，加熱之後，切開泡芙皮的上半部，裹上融化的巧克力75g，使其凝固。裡面填滿卡士達醬，再把上部蓋下來。



建議時間 / 約22分鐘 (包括蒸5分鐘)

## 布丁

材料 (不鏽鋼製布丁模具10杯份)  
約105kcal (1個) 鹽份0.1g

焦糖醬 [ 砂糖 ..... 5大匙  
水、熱水 ..... 各1大匙  
布丁液 [ 牛奶 ..... 500mL  
砂糖 ..... 70g  
雞蛋 ..... 中型4個  
香草精 ..... 少許

※陶製布丁模具不易定型，請不要使用。

- 1 裝水進水箱中。(水位2)
- 2 將砂糖和水加入小鍋裡，開中火。煮至焦糖色，離火加入熱水。(加熱水時會炸鍋，請小心燙傷。)
- 3 將焦糖醬等量加入各布丁模具中。
- 4 將牛奶及砂糖加入耐熱容器中，不包上保鮮膜，直接放在爐內中央。(不要放入烤盤)

微波 >> 600W | 約3分30秒 >> 啟動

- 5 加熱完成後，攪拌讓砂糖融化。加入充分打散的雞蛋及香草精，攪拌混合但不要打至發泡，並加以過篩。

### <製作要點>

雞蛋請充分打散。雞蛋未充分打散時，有時候無法確實凝固。

- 6 將布丁液等量倒入模具中，各模具蓋上鋁箔紙，擺放在烤盤的中間位置，再放入上層。

選擇食譜 >> 食譜檢索 >> 用種類檢索 >> 手做甜點、乾果食品

>> 布丁、其他甜點 >> 布丁 >> 加熱 >> 啟動

手動操作時：使用低溫蒸煮90°C大約17分鐘。加熱後，在爐內燜蒸約5分鐘。

- 7 加熱完成後，先放涼，再放入冰箱中冷藏，然後再從模具中取出。

### 布丁的製作要點

●成品會因模具形狀或加熱前布丁液的溫度等因素而異。如果用竹籤刺一刺，感覺還是有點生，請延長加熱時間。



建議時間 / 約35分鐘 (包括蒸5分鐘)

## 布丁 (滑嫩布丁)

材料 (底部直徑8cm、高4cm的布丁烤杯8杯份)  
約185kcal (1個) 鹽份0.1g

A [ 牛奶 ..... 300mL 蛋黃 ..... 中型5個  
砂糖 ..... 70g 香草精 ..... 少許  
生奶油 ..... 150mL

- 1 裝水進水箱中。(水位2)
- 2 將A放入耐熱容器中，然後放在爐內中央處，不要覆蓋保鮮膜。(不要放入烤盤)

微波 >> 600W | 約2分50秒 >> 啟動

- 3 將剩餘材料加入2中，充分攪拌後過濾。

- 4 將3等量倒入容器中，各自用鋁箔紙包好，放在烤盤上，再放入上層。

選擇食譜 >> 食譜檢索 >> 用種類檢索 >> 手做甜點、乾果食品

>> 布丁、其他甜點 >> 布丁 (滑嫩布丁) >> 加熱 >> 啟動

手動操作時：使用低溫蒸煮90°C大約30分鐘。加熱後，在爐內燜蒸約5分鐘。

- 5 加熱完成後，先放涼再放入冰箱冷藏。

### <建議>

也可以依個人喜好擠上鮮奶油裝飾或倒上焦糖醬。

### 與布丁 (滑嫩布丁) 相同的烹調方式



豆漿布丁 (滑嫩布丁)

材料 (底部直徑8cm、高4cm的布丁烤杯8杯份)  
約177kcal (1個) 鹽份0.0g

將牛奶的份量換成豆漿 (調整豆漿或無調整豆漿皆可)。





## 歐姆蛋

材料 (8個、2層份) 約238kcal (1個) 鹽份0.3g

A	鬆餅粉.....	200g
	牛奶.....	130~150mL
	雞蛋.....	中型1個
	砂糖.....	20g
鮮奶油、喜歡的水果.....		各適量
烘焙紙		

- 1 裝水進水箱中。(水位2)
  - 2 將A的材料全部攪勻，使其變得柔順。
  - 3 在二塊烤盤上鋪上烘焙紙，將麵糊延展成橢圓形，每次延展四片。
  - 4 將3放入上層及下層。
- [手動加熱](#) >> [蒸煮](#) >> [一般蒸煮](#) >> [約 10 分鐘](#) >> [啟動](#)
- 5 加熱完成後，從烘焙紙上拿起，移到比麵糊大一圈的保鮮膜上，夾入鮮奶油及水果對折。  
※單層蒸烤時放入上層，加熱時間設定約8分鐘。

### <製作要點>

放在保鮮膜上對折，麵糊較不易分裂，更容易成形。

## 果菜汁蒸麵包

材料 (不鏽鋼製布丁模具10杯份) 約110kcal (1個) 鹽份0.3g

雞蛋.....	中型2個	
A	鬆餅粉.....	200g
	砂糖.....	50g
	果菜汁.....	80mL
紙盒.....	10片	

- 1 裝水進水箱中。(水位2)
  - 2 打蛋在碗裡，加入A，然後攪拌到完全融合。
  - 3 紙盒放在布丁模具中，將布丁液等量加入紙盒內，再把模具盛放在烤盤上，放入上層。
- [選擇食譜](#) >> [食譜檢索](#) >> [用種類檢索](#) >> [手做甜點、乾果食品](#)  
 >> [布丁、其他甜點](#) >> [果菜汁蒸麵包](#) >> [加熱](#) >> [啟動](#)
- [手動加熱時:蒸煮、一般蒸煮約17分鐘]
- 4 加熱完成後，從模具中拿出，放在網子上冷卻。  
※加熱前後的顏色會依果菜汁的種類而異。

### 蒸麵包的製作要點

- 也可以使用硬質的鋁箔紙托或直徑5~6cm的紙製馬芬模具。若是使用紙製模具，為了抑制濕氣，請將網子放在烤盤上，再放置紙製模具。

## 拔絲地瓜

材料 (4人份) 約270kcal☆ 鹽份0.1g

地瓜.....	2條 (500g)
沙拉油.....	2小匙
糖水	
A	
砂糖.....	8大匙
水.....	1大匙
醬油.....	2/3小匙
烘焙紙	

\*一次可烹調1~2人份。

- 1 裝水進水箱中。(水位1以上)
- 2 將地瓜皮清洗乾淨，隨意切成6cm長，裝進袋子裡，沾滿沙拉油。
- 3 將烘焙紙鋪於烤盤上，擺上2的地瓜，將三種材料裝進小型耐熱容器中，放在烤盤的空位，放入下層。



[選擇食譜](#) >> [食譜檢索](#) >> [用種類檢索](#) >> [手做甜點、乾果食品](#)

>> [布丁、其他甜點](#) >> [拔絲地瓜](#) >> [加熱](#) >> [份量選擇](#)

>> [啟動](#)

[手動加熱時:水波烤箱、無需預熱、一段、用250°C加熱約28分鐘 (2人份約21分鐘)]

- 4 加熱完成後，立刻用隔熱手套等等以防燙傷，將耐熱容器的糖水淋在地瓜上。  
※加熱完成後的地瓜如果淋太多糖水，顏色可能會變白濁。

### 請注意

糖水的容器會呈現高溫狀態，因此請務必使用隔熱手套等等。

## 奶油酥條

材料 (20條份) 約430kcal (5條) ☆ 鹽份0.6g

吐司 (切成6片).....	2片
奶油.....	50g
白糖.....	適量

- 1 裝水進水箱中。(水位1以上)
- 2 將吐司切邊，切成寬1cm。將剩餘的吐司切成六等分。
- 3 將奶油放進耐熱容器中，包上保鮮膜，放在爐內中央。(不要放入烤盤)

[微波](#) >> [200W](#) >> [約 2 分鐘](#) >> [啟動](#)

- 4 將吐司 (包含吐司邊) 淋上3，完全裹上。
- 5 將4放在網子上，放入上層。

[選擇食譜](#) >> [食譜檢索](#) >> [用種類檢索](#) >> [手做甜點、乾果食品](#)

>> [布丁、其他甜點](#) >> [奶油酥條](#) >> [加熱](#) >> [啟動](#)

[手動加熱時:放入下層，使用水波燒烤、無需預熱，加熱約12~14分鐘  
※與自動加熱時的層架位置不同。]

- 6 加熱完成後，將吐司放進塑膠袋中，使其裹上白糖。  
※照片是白糖混合肉桂。

### 麵包丁

吐司邊切成1cm塊狀，不疊放鋪平於烤盤四周，和奶油酥條一起加熱後，麵包丁就完成了。可以當作湯品或沙拉的點綴。(加熱時間不夠時，請視情況以手動的水波燒烤再次加熱。)





建議時間 / 約30分鐘

## 烤蘋果

材料 (4人份) 約273kcal (1個) 鹽份0.0g

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

- 1 裝水進水箱中。(水位1以上)
- 2 用叉子等器具在蘋果皮上刺20幾個洞，再用去芯器等留下底部去除果芯。將混合好的A，等量加入去芯後的洞裡。
- 3 在深約3cm，底部平整的耐熱容器(加熱後會留湯汁，所以容器不能太淺。)裡擺入蘋果，再盛放於烤盤上。
- 4 預熱。(不要放入附屬品和食物) 建議預熱時間約6分鐘
- 5 預熱完成後，將3放在下層，然後按**啟動**。

手動加熱時:水波烤箱、需預熱、一段、用190°C加熱約30分鐘



建議時間 / 約20分鐘

## 牡丹餅

材料 (15個份量) 約186kcal (1個) 鹽份0.0g 1杯=200mL

紅豆餡	600g	砂糖	4大匙
糯米	2杯 (340g)	芝麻	5大匙
水	300mL	青大豆粉	適量

- 1 裝水進水箱中。(水位2)
- 2 紅豆餡分成15等分，揉成圓形。
- 3 將洗過的糯米和水放進金屬底盤(約27x21x高3.5cm)，約浸泡1小時。
- 4 將3放在網子上，放入上層。
- 5 加熱完成後，移到碗裡，加入砂糖，用沾過水的搗棒搗至五分精米程度，分成15等分。
- 6 5的其中10個包入2的餡料，表面撒上芝麻、青大豆粉。剩餘的5，用2的餡料包裹。

選擇食譜 >> 食譜檢索 >> 用種類檢索 >> 手做甜點、乾果食品 >> 布丁、其他甜點 >> 牡丹餅 >> 加熱 >> 啟動

手動加熱時:蒸煮、一般蒸煮約20分鐘

※請注意，取出烤盤時，金屬盤容易滑動。

### 與牡丹餅相同的烹調方式



櫻餅

材料 (20個份量)	約98kcal (1個)
鹽份	0.0g (不包含櫻葉)
道明寺粉	300g
紅色食用色素	少許
熱水	360mL
砂糖	60g
櫻花葉 (鹽漬)	20片
豆沙	400g

- 1 熱水裝在碗中，放入砂糖及紅色食用色素使其溶解，並加入道明寺粉混合，約放置30分鐘。櫻花葉放入淡鹽水中浸泡，先去鹽。紅豆餡分成20等分，揉成圓形。
- 2 將泡水後的道明寺粉平鋪放入金屬平盤(參照牡丹餅)內。
- 3 加熱完成後，用木勺輕輕攪拌。
- 4 用水沾濕雙手，將麻糬分成20等分，拉平後，包入紅豆餡，再用擦乾水份的櫻花葉包裹。



## 甜薯

材料 (12個份量) 約122kcal (1個) 鹽份0.0g

地瓜 (直徑約5cm)	2條 (500g)	蛋黃 <sup>ⓑ</sup>	中型1個
		牛奶、蜂蜜	各適量
A		烘焙紙	
砂糖	40g		
蛋黃 <sup>ⓑ</sup>	中型1個		
奶油 (切小塊)	70g		
香草精	少許		

- 1 裝水進水箱中(水位2)。
- 2 地瓜連皮切成4等分。
- 3 將2放在網子上，放入上層。
- 4 加熱完成後，去皮用篩網過濾。
- 5 在4中加入A混合，如果很硬，可加牛奶調整，再分成12等分塑形。
- 6 在烤盤上鋪上烘焙紙，擺上5，表面塗上蛋黃<sup>ⓑ</sup>，放入下層。
- 7 加熱完成後，趁熱在表面塗上蜂蜜。

各種加熱 事先備料、解凍 >> 事先備料 >> 蒸馬鈴薯、南瓜 >> 啟動

手動加熱時:蒸煮、一般蒸煮約22分鐘

※以蒸馬鈴薯、南瓜加熱，可增加甜度。趕時間時，請放在耐熱皿上，包上保鮮膜，放在爐內中央(不放入烤盤)，以燙根莖類蔬菜(微波)加熱。

手動加熱 >> 燒烤 >> 無需預熱 16~18分鐘 >> 啟動



## 蘋果派

材料 (直徑23公分的金屬製派皮烤皿1個份) 約321kcal (1/8片) 鹽份0.7g

糖煮蘋果	冷凍派皮 (市售)	
蘋果 (紅玉等帶有酸味的品種) 4顆 (淨重600g)	4張 (1張100g)	
砂糖	120g	
檸檬汁	1/2個	
玉米澱粉	2小匙	
肉桂 (請依個人喜好添加)	少許	
	蛋液	
	蛋黃	中型1個
	水	1小匙

- 1 蘋果切成8片，去皮、去芯。大小一致切成銀杏狀的厚片後，立刻過鹽水。
- 2 清洗1之後，擦乾水份，放進耐熱容器中，撒上砂糖和檸檬汁。出水後，包上保鮮膜，放在爐內中央。(不要放入烤盤)
- 3 將冷凍派皮二張二張黏在一起，在撲過粉的檯面上，用擀麵棒將派皮擀成3至4mm的厚度，做成比派皮烤皿大一圈的圓形。
- 4 在派皮烤皿上鋪上一張派皮，用叉子在底下刺大量的洞。
- 5 放入已濾掉湯汁的糖煮蘋果，在派皮邊緣塗上蛋液，再覆蓋另一張派皮。
- 6 切掉多餘的邊緣，表面塗上蛋液。將多餘的派皮結合起來重新再擀一次，可當作邊緣裝飾，或是用模具壓模裝飾表面。放冷藏靜置約30分鐘。
- 7 預熱。(不要放入附屬品和食物) 建議預熱時間約6分鐘
- 8 在6的表面塗抹蛋液，劃3~4刀。
- 9 預熱完成後，將8放在烤盤中央，放入上層。

微波 >> 600W 10~12分鐘 >> 啟動

手動加熱 >> 烤箱 >> 需預熱 1層 >> 決定 >> 210°C >> 啟動

35~40分鐘 >> 啟動

<建議>

加熱完成後，也可以塗上用蘭姆酒醃製的杏桃果醬。

手做甜點、乾果食品

其他甜點





## 乾果食品(厚切)

- **食材範例**  
鳳梨、蘋果、橘子、奇異果、葡萄、小蕃茄等
- **預估份量**  
鋪平於烤盤上，不要重疊，份量適量。
- **切法**  
切成1cm左右的切片。  
蘋果泡鹽水防止氧化變色。  
葡萄和小蕃茄皆對半切，切口朝上放在烤盤上。

\*單層份量也能自動完成。放入下層。

- 1 裝水進水箱中。(水位1以上)
- 2 烤盤鋪上烘焙紙，食材用餐巾紙擦乾水份後，鋪平不重疊，放入上層及下層。



選擇食譜 >> 食譜檢索 >> 用種類檢索

>> 手做甜點、乾果食品 >> 乾果食品

>> 乾果食品(厚切) >> 加熱

>> 份量選擇 >> 啟動

※加熱葡萄和小蕃茄時，啟動以後，請在30秒內按強。(建議時間約2小時45分)

- 3 加熱完成後，從烤盤中拿出放涼。

### 乾果食品的製作要點

- 完成品依不同的食材種類與季節，可能會與照片不同。
- 因為不能長期保存，所以請放冷藏並儘早吃完。
- 上方的烤盤照片為呈現切食材的大小標準，因此同時盛放多樣食材。最後調整不得同時加熱不同種類的食材。



## 乾果食品(薄切)

- **食材範例**  
馬鈴薯、地瓜、南瓜、蓮藕、牛蒡、蘋果等。
- **預估份量**  
鋪平於烤盤上，不要重疊，份量適量。
- **切法**  
用切片機等切成1至2mm的薄片，南瓜以外的食材皆過水。牛蒡和蓮藕要過醋水，蘋果則是過鹽水防止變色。南瓜要去皮後切片。  
蘋果切片厚度要2mm才有口感。

\*單層份量也能自動完成。放入下層。

- 1 裝水進水箱中。(水位1以上)
- 2 烤盤鋪上烘焙紙，食材用餐巾紙擦乾水份後，鋪平不重疊，放入上層及下層。



選擇食譜 >> 食譜檢索 >>

用種類檢索 >> 手做甜點、乾果食品

>> 乾果食品 >> 乾果食品(薄切)

>> 加熱 >> 份量選擇 >> 啟動

※2mm厚度的切片，在啟動後的30秒內，請按強。(建議時間約1小時30分)

- 3 加熱完成後，從烤盤中拿出放涼。



## 乾果食品(海鮮肉類)

- **食材範例**  
薄切牛肉(瘦肉)、雞柳、鮭魚、烏賊等
- **預估份量**  
鋪平於烤盤上，不要重疊，份量適量。
- **切法**  
切成5mm以下的薄片，依個人喜好事先調味(參照下述)。

\*單層份量也能自動完成。放入下層。

- 1 裝水進水箱中。(水位1以上)
- 2 烤盤鋪上烘焙紙，食材用餐巾紙擦乾水份後，鋪平不重疊，放入上層及下層。



選擇食譜 >> 食譜檢索 >>

用種類檢索 >> 手做甜點、乾果食品

>> 乾果食品 >> 乾果食品(海鮮肉類)

>> 加熱 >> 份量選擇 >> 啟動

※加熱鮭魚和雞柳時，在啟動後的30秒內請按強。(建議時間約3小時)

- 3 加熱完成後，從烤盤中拿出放涼。  
※牛肉、雞柳、鮭魚也可以用調味汁醃漬之後再加熱。

<牛肉、雞柳的調味汁>

牛肉或雞柳	100g
粗粒胡椒	少許
A 紅酒	40mL
醬油	20mL
味醂	20mL

<鮭魚的調味汁>

鮭魚	200g
B 醬油	80mL
味醂	40mL
酒	40mL



## 白醬

材料(2杯量)  
約308kcal(1杯) 鹽份0.6g  
低筋麵粉、奶油.....各30g  
牛奶.....2杯  
鹽、胡椒.....各少許

- 1 將低筋麵粉和奶油放入大型耐熱容器中，不包上保鮮膜，直接放在爐內中央。(不要放入烤盤)

微波 >> 600W | 約1分20秒

>> 啟動

- 2 加熱完成後，用打蛋器充分攪拌至滑順的程度，再一點一點加入牛奶使其溶化，並再次加熱。(不要放入烤盤)

微波 >> 600W | 約2分30秒

>> 啟動

加熱完成後，混合均勻，再按下延長鍵，設定2分鐘左右，再按啟動。再重覆一次這個操作。(總共加熱約6分30秒。)

- 3 加熱完成後，稍微攪拌，再用鹽巴和胡椒調味。

<製作要點>

白醬是打蛋器攪拌時會留下痕跡的濃稠度較為適當。未立即使用白醬時，只要在表面覆蓋保鮮膜，就不會形成薄膜。

<變化>

可以用豆漿取代牛奶。



## 卡士達醬

材料(2杯量)  
約574kcal(1杯) 鹽份0.2g  
低筋麵粉、玉米澱粉.....各2大匙  
砂糖.....80g  
牛奶.....2杯  
蛋黃.....中型3個  
奶油.....30g  
白蘭地.....2小匙  
香草精.....少許

- 1 將低筋麵粉、玉米澱粉、砂糖放入大型耐熱容器中。加入少許牛奶，再加入蛋黃和剩餘的牛奶充分攪拌，然後直接放入爐內中央，不包保鮮膜。(不要放入烤盤。)

微波 >> 600W | 約3分鐘 >> 啟動

加熱完成後，混合均勻，再按下延長鍵，設定2分鐘左右，再按啟動。再重覆一次這個操作。(總共加熱約7分鐘。)

<製作要點>

剛加熱完，質地會偏軟，但放涼之後，硬度就會剛剛好。

- 2 加入奶油充分攪拌，放涼之後，再加入白蘭地和香草精增添香氣。



<製作要點>

白蘭地和香草精務必待冷卻之後再添加。如果在高溫時加入，香氣會揮發。加熱完成後，用保鮮膜緊貼表面包覆，不要讓空氣接觸，就不會形成薄膜。



## 草莓果醬

材料(完成份量 約280g)  
約489kcal(全量) 鹽份0.0g  
草莓.....1包(300g)  
檸檬汁.....1/2個  
砂糖.....100g

- 1 將去蒂的草莓、檸檬、砂糖放進大型耐熱容器中，直接放入爐內中央，不包上保鮮膜。(不要放入烤盤)

微波 >> 600W | 12~13分鐘

>> 啟動

加熱期間取出1至2次，撈出浮沫並攪拌，然後按下啟動繼續加熱。  
※在加熱過程中取出時，請打開爐門讓它暫停運作，不要按下取消鍵。

- 2 加熱完畢就直接放涼冷卻，整體就會凝固變成果醬狀態。

<製作要點>

如果想製作沒有顆粒的果醬，請趁熱用濾網過篩。





## 花捲麵包

建議時間 / 約28分鐘

材料 (24個、2層份) 約127kcal (1個) 鹽份0.3g

麵糰		蛋液	
高筋麵粉	.....500g	蛋液	..... 1/2個
砂糖	.....5大匙	鹽	.....少許
鹽	.....1小匙		
乾酵母	.....2又2/3小匙 (8g)		
牛奶 (室溫)	.....280mL		
雞蛋	.....大型1個		
奶油	.....90g		

\*12個 (1層份) 也能自動完成。放入上層。

- 1 裝水進水箱中。(水位1以上)  
(足夠發酵與烘烤的水量)
- 2 將高筋麵粉、砂糖、鹽混合篩入大碗中。拌入乾酵母並依序加入牛奶、蛋液，輕輕攪拌後，再拌入軟化奶油。
- 3 將麵糰揉成一團，放在撒了高筋麵粉工作檯上用力敲打約10分鐘，揉到整個麵糰都像耳垂一樣柔軟為止。  
**<製作要點>**  
如果揉捏不夠，包覆空氣的麩質 (麵粉中所含的蛋白質) 的薄膜就會不完整，空氣容易跑進去而無法膨脹。
- 4 麵糰延展到可以透視手指的程度才是最剛好的狀態。
- 5 重新把麵糰揉得更圓、更好看，然後放入塗了奶油的碗裡，蓋上乾布。放在烤盤上。
- 6 將5放入下層。



手動加熱 >> 發酵 >> 有蒸氣 >> 決定

>> 40°C | 35~40分鐘 >> 啟動

**<製作要點>**

一次發酵後的麵糰會膨脹到2到2.5倍大。用手指沾粉按壓中央，如果凹洞一直存在，表示發酵得恰到好處。如果凹洞彈回，表示發酵不足。請視情況追加約10分鐘的發酵時間。

- 7 輕壓麵糰，把氣排掉，抓著麵糰邊角，從四周往內折。(排出空氣)
- 8 用刮板或菜刀將麵糰分成24等分，揉成小小的圓麵糰，蓋上保鮮膜讓它靜置約20分鐘。(鬆弛時間)
- 9 將圓球狀的麵糰用擀麵棒延展成水滴狀，從比較粗的那邊開始捲。將麵包捲的尾端朝下，各自保留間隔擺放在塗了薄薄一層奶油 (非份量內) 的二塊烤盤上。
- 10 將9放入上層及下層。

手動加熱 >> 發酵 >> 有蒸氣 >> 決定

>> 40°C | 35~40分鐘 >> 啟動

發酵結束後，取出烤盤。

**<製作要點>**

二次發酵後的麵糰會膨脹到2到2.5倍大。若發酵不足，請視情況追加約10分鐘的發酵時間。

- 11 預熱。(不要放入附屬品和食物)。

建議預熱時間約4分鐘

選擇食譜 >> 食譜檢索 >> 用種類檢索 >> 麵包、披薩

>> 花捲麵包 >> 加熱 >> 份量選擇 >> 啟動

- 12 預熱完成後，請在麵包表面塗上蛋液，放入上層及下層，按下啟動。

手動加熱時: 使用烤箱、需預熱，雙層烹調180°C加熱25~28分鐘 (單層的話，需預熱，單層烹調180°C加熱20~23分鐘)

與花捲麵包相同的烹調方式



豆沙麵包

材料 (24個、二層份) 約188kcal (1個) 鹽份0.3g

- 1 步驟與花捲麵包的1~8相同。
- 2 塑形時將麵糰捏成圓形，將豆沙餡 (600g) 分成24等分包入，請確實把縫隙包好，以免餡料溢出。  
※放入烘烤前，可以放上罌粟籽、芝麻、鹽漬櫻花等等。

### 製作麵包的訣竅與重點

#### ●材料

- 材料記得要確實測量。
- 粉末類用量杯測量時，有時會有誤差，沒辦法確實測量。請使用秤來稱重。
- 酵母請使用無需預備發酵的乾酵母。開封後，請排出裡面的空氣，彎折袋子切口，用膠帶等密封後放冷藏庫保存，請盡速用完。保存不良或存放過久，麵包的膨脹度會變差。



#### 以「30°C發酵」一小時以上時

使用天然酵母等，以30°C的一次發酵需要1小時以上時，請用保鮮膜蓋住裝有麵糰的容器。

#### ●蛋液請用軟刷輕輕刷上

- 發酵請視情況斟酌的時間
- 發酵時間會依室溫、麵糰溫度、酵母活力等而不同。



#### ●麵間隔放置

- 二次發酵後的麵糰會膨脹到2到2.5倍大。

#### ●小心留意防止麵糰乾燥

- 鬆弛時間時，請在麵糰上蓋上保鮮膜，以免乾燥。二次發酵時，若擔心麵糰變乾燥，請噴幾次水。



#### ●關於烤色

- 如果花捲麵包等麵糰的大小和厚度不均，可能會導致烘烤不均勻。請確保麵糰的大小和份量一致。
- 如果擔心烘烤不均勻，請在加熱過程中，更換烤盤的前後方向，或上下層更換放置。

#### ●為了讓成品美味

- 烤好後放涼至人體肌膚溫度後，放入塑膠袋防止乾燥。



■使用自動菜單烘烤時，過熱水蒸氣會適時進入，因此請在水箱中加水。手動烘烤時，不會使用到水。





建議時間 / 約28分鐘

## 香腸吐司捲

材料 (24個、2層份) 約163kcal (1個) 鹽份0.5g

麵糰	蛋液
高筋麵粉.....500g	蛋液..... 1/2個
砂糖.....5大匙	鹽.....少許
鹽.....1小匙	
乾酵母	德國香腸 (切圓片) .....120g
.....2又2/3小匙 (8g)	三色豆.....80g
牛奶 (室溫) .....280mL	披薩用起司.....120g
雞蛋.....大型1個	
奶油.....90g	

\*12個 (1層份) 也能自動完成。放入上層。

- 1 操作與花捲麵包 (第155頁) 1~11相同的程序。
- 2 預熱期間，在麵包表面塗上蛋液，中間用刮刀切出長約3~4公分的裂紋，塞入德國香腸和三色豆，然後在上頭撒上披薩用起司。
- 3 預熱完成後，將2放在上層及下層，然後按下啟動。

手動加熱時：使用烤箱、需預熱，雙層烹調180°C加熱25~28分鐘 (單層的話，需預熱，單層烹調180°C加熱20~23分鐘)



## 動物麵包

材料 (8個、2層份) 約328kcal (1個) 鹽份0.9g

麵糰	葡萄乾、櫻桃蜜餞
高筋麵粉.....340g	.....各適量
低筋麵粉.....80g	
砂糖.....70g	蛋液
鹽.....1小匙	蛋液..... 中型1/2個量
乾酵母.....2小匙 (6g)	鹽.....少許
牛奶 (室溫) .....200mL	
雞蛋..... 中型1個	
奶油.....70g	

- 1 裝水進水箱中。(水位1以上) (足夠發酵的水量)
- 2 使用材料表的材料操作與花捲麵包 (第155頁) 2~8相同的程序，然後將排出氣體的麵糰分成8等分，再給它鬆弛的時間。請參照動物麵包的塑形方法 (下圖) 塑形，在塗了薄薄一層奶油 (非備料份量內) 的二塊烤盤上放上麵糰並各自間隔開來。
- 3 和花捲麵包的步驟10一樣，進行二次發酵。
- 4 預熱。(不要放入附屬品和食物) 預約建議時間約4分鐘

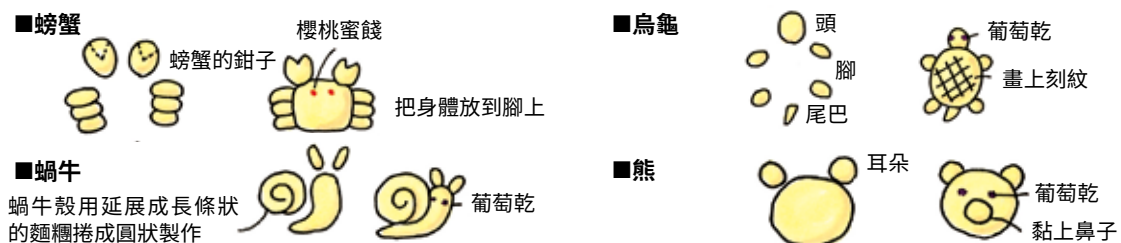
手動加熱 >> 烤箱 >> 需預熱 二段 >> 決定 >> 170°C >> 啟動

- 5 預熱結束後，在麵糰表面塗上蛋液，放入上層及下層。

24~26分鐘 >> 啟動

※以單層烘烤時，放入上層，加熱時間設定為20~22分鐘。

### 動物麵包的塑形方法



建議時間 / 約30分鐘

## 咖哩麵包

材料 (16個、2層份) 約353kcal (1個) \* 鹽份0.7g

A	麵糰
咖哩即食包.....400g	高筋麵粉.....420g
豬絞肉.....100g	砂糖.....4大匙
	鹽.....1小匙
	乾酵母.....2小匙 (6g)
	牛奶 (室溫) .....220mL
	雞蛋..... 中型1個
	奶油.....80g
	蛋液..... 中型1個量
	金黃麵包粉 (請參照第86頁事先製作) .....120g

※8個 (1層份) 也能自動完成。放入上層。

- 1 將A放入耐熱容器中充分攪拌後，包上保鮮膜，放在爐內中央。(不要放入烤盤)

微波 >> 600W 約11分鐘 >> 啟動

- 2 加熱到剩7分鐘、3分鐘時，請取出攪拌再重新加熱。  
※在加熱過程中取出時，請打開爐門讓它暫停運作，不要按下取消鍵。
- 3 加熱完成後，先放涼再放入冰箱冷藏。
- 4 操作與花捲麵包 (第155頁) 的2~8的相同程序，然後將排出氣體的麵糰分成16等分，再給它鬆弛時間。

- 5 把麵糰揉成圓形，將2的咖哩分成16等分包入，請確實將縫隙包好，以免咖哩外漏。
- 6 依序裹上蛋液、金黃麵包粉。
- 7 在二塊烤盤上薄擦奶油 (非份量內)，將6間隔開來，接縫朝下擺放。
- 8 將7放入上層及下層。

手動加熱 >> 發酵 >> 有蒸氣 >> 決定

>> 40°C 35~40分鐘 >> 啟動

發酵結束後，取出烤盤。

- 9 預熱。(不要放入附屬品和食物) 預約建議時間約6分鐘

選擇食譜 >> 食譜檢索 >> 用種類檢索 >> 麵包、披薩

>> 咖哩麵包 >> 加熱 >> 份量選擇 >> 啟動

- 10 預熱完成後，將8放在上層及下層，然後按下啟動。

手動加熱時：烤箱、需預熱、雙層烹調200°C約30分鐘 (單層的話，需預熱、單層烹調200°C約25分鐘)

■使用自動菜單烘烤時，過熱水蒸氣會適時進入，因此請在水箱中加水。手動烘烤時，不會使用到水。





建議時間/約35分鐘

## 吐司

材料 (20x8x高8.5m的1斤用吐司模具一條份)  
約126kcal (1/12片) 鹽份0.6g

麵糰	蛋液
高筋麵粉.....300g	蛋液..... 中型1/2個量
砂糖.....2大匙	鹽.....少許
鹽.....1小匙	烘焙紙
乾酵母	
.....1又1/3小匙 (4g)	
牛奶(室溫).....210mL	
奶油.....20g	

- 1 裝水進水箱中。(水位1以上)  
(足夠發酵與烘烤的水量)
- 2 使用材料表的材料操作與花捲麵包(第155頁)2~8相同的程序,然後將排出氣體的麵糰分成2等分,再給它鬆弛的時間。
- 3 用擀麵棒將各自的麵糰擀平,折成三折。再用擀麵棒擀成長方形,從邊緣捲起。塗上薄薄一層奶油(非份量內),吐司收口朝下放入舖有烘焙紙的吐司模具中。將吐司模具放在烤盤上。



※烘焙紙請勿接觸到爐內壁面。

- 4 將3放入下層。

手動加熱 >> 發酵 >> 有蒸氣 >> 決定

>> 40°C | 40~50分鐘 >> 啟動

發酵結束後,取出烤盤。

- 5 預熱。(不要放入附屬品和食物)。

預約建議時間約4分鐘

選擇食譜 >> 食譜檢索 >> 用種類檢索 >> 麵包、披薩 >>

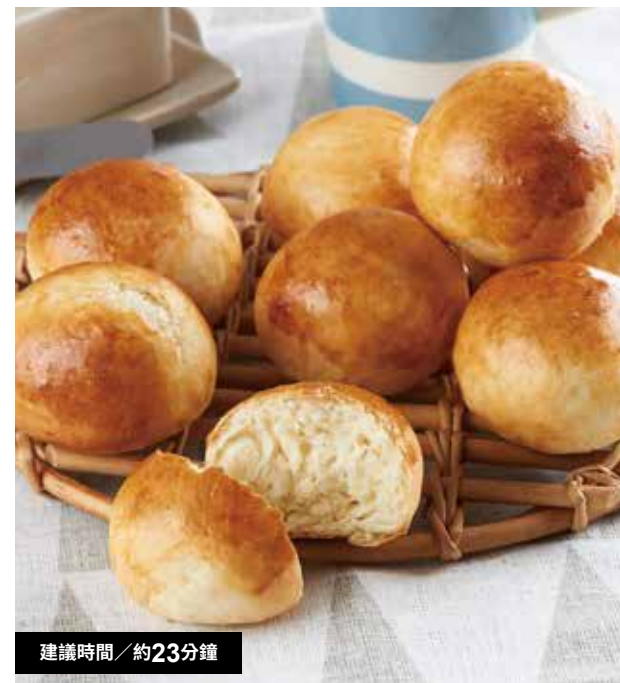
吐司 >> 加熱 >> 啟動

- 6 預熱完成後,吐司麵糰表面塗上蛋液,橫向放入烤盤中央後,放入下層,然後按**啟動**。

手動操作時:烤箱、需預熱、一段、用180°C加熱約35分鐘



- 7 加熱完成後,從模具中取出,拿掉烘焙紙。



建議時間/約23分鐘

## 一般麵包

材料 (9個) 約125kcal (1個) 鹽份0.4g

麵糰	蛋液
高筋麵粉.....170g	蛋液..... 1/4個
低筋麵粉.....50g	鹽.....少許
砂糖.....20g	烘焙紙
鹽.....1/2小匙	
乾酵母..... 1小匙 (3g)	
水.....130mL	
奶油.....15g	

- 1 裝水進水箱中。(水位1以上)  
(足夠發酵與烘烤的水量)
- 2 將水以外的麵糰材料放入大碗中攪拌均勻,加水揉成一塊後,在碗裡揉捏約10分鐘。
- 3 操作與花捲麵包(第155頁)的5~8的相同程序,然後將排出氣體的麵糰分成9等分,再給它鬆弛時間。
- 4 將各個麵團重新揉成球狀,在舖有烘焙紙的烤盤上,間隔開來,將收口朝下擺放。
- 5 預熱。(不要放入附屬品和食物) 建議預熱時間約4分鐘  
選擇食譜 >> 食譜檢索 >> 用種類檢索 >> 麵包、披薩 >>  
一般麵包 >> 加熱 >> 啟動
- 6 預熱完成後,在4的表面塗上蛋液,放入上層,然後按**啟動**。  
手動操作時:烤箱、需預熱、一段、用180°C加熱約23分鐘



建議時間/約27分鐘

## 佛卡夏麵包

材料 (4個、2層份) 約132kcal (1/4片) 鹽份0.8g

麵糰	橄欖油
高筋麵粉.....360g	橄欖油..... 適量
低筋麵粉.....140g	鹽..... 適量
砂糖.....4小匙	
橄欖油.....2大匙	
乾酵母..... 2小匙 (6g)	
水.....320mL	
鹽.....2小匙	

※2個(1層份)也能自動完成。放入上層。

- 1 裝水進水箱中。(水位1以上)  
(足夠發酵與烘烤的水量)
- 2 操作與花捲麵包(第155頁)的2~8的相同程序,然後將排出氣體的麵糰分成4等分,再給它鬆弛時間。
- 3 將各個麵糰塑形成直徑14公分的圓形,在塗了薄薄一層奶油(非份量內)的二塊烤盤上,間隔開來擺放。
- 4 與花捲麵包(第155頁)的10一樣,進行二次發酵。
- 5 預熱。(不要放入附屬品和食物) 建議預熱時間約8分鐘  
選擇食譜 >> 食譜檢索 >> 用種類檢索 >> 麵包、披薩 >>  
佛卡夏麵包 >> 加熱 >> 份量選擇 >> 啟動
- 6 預熱結束後,在麵包表面塗上橄欖油、撒鹽,用手指按出多處凹洞,放入上層和下層,然後按下**啟動**。  
手動加熱時:烤箱、需預熱、雙層烹調220°C約27分鐘(單層的話,需預熱、單層烹調220°C約20分鐘)
- 7 加熱完成後,在麵包表面塗上橄欖油。  
※也可以依個人喜好放一些迷迭香。

■使用自動菜單烘烤時,過熱水蒸氣會適時進入,因此請在水箱中加水。手動烘烤時,不會使用到水。



# 法國麵包 (長棍)

建議時間 / 約30分鐘

\*長棍麵包一般指長度約65公分的細長棒狀麵包，不過這裡是依照烤盤大小塑形。

材料 (2條份) 約93kcal (1/6條) 鹽份0.3g

麵糰	
法國麵包專用粉	300g
砂糖	1/2小匙
鹽	2/3小匙
乾酵母	1小匙 (3g)
檸檬汁	1小匙
水 (冷藏)	185mL

## 帆布

(帆布墊在麵糰底下可以避免麵糰與烤盤接觸，或是蓋在麵糰上避免乾燥。這是一種織法緊密的厚質棉布料，在百貨公司等處的製菓、烘焙用具的賣場皆有販售。)

## 刮刀

## 移動麵糰的板子

(將瓦楞紙板裁切成長約35公分、寬約15公分的橢圓形，為了讓它表面光滑，所以套上絲襪。雖然專業人士也是使用類似的用具，但也可以用漂白布網住板狀物的方式取代。)



- 1 裝水進水箱中。(水位1以上)  
(足夠發酵與烘烤的水量)
- 2 使用材料表的材料操作與花捲麵包  
(第155頁) 2~5相同的程序。
- 3 將2放入下層。

手動加熱 >> 發酵 >> 有蒸氣

>> 決定 >> 30°C 約2小時30分鐘

>> 啟動

※若是室溫25°C以上，請在加熱1小時30分左右時檢視情況，如果麵糰已膨脹成二倍大，便將它取出。若是室溫28°C以上，請將2放在室溫中，讓麵糰發酵直至膨脹成二倍大。

- 4 把麵糰拿出放在撒了少許麵粉的檯面上，用雙手輕壓排出空氣。用刮板或菜刀將麵糰分成2等分，輕輕將兩份麵糰相疊，蓋上保鮮膜靜置約20分鐘。(鬆弛時間)
- 5 用手心輕拍麵糰，延展四角捏平。將對側往內折1/3，用指腹將它黏合。再從對側往內折，用手心按壓，確實捏好收口黏緊，用雙手滾動麵糰，讓它變成30公分的長度。



將對側內折1/3



用指腹封口



捏住麵糰黏緊

## 法國麵包的製作要點

- 材料
  - 如果沒有法國麵包專用粉，可以用八成的高筋麵粉和二成的低筋麵粉取代法國麵包專用粉的份量。
  - 為了避免揉捏好的麵糰溫度升高，請用冰箱裡的冷藏水。夏季使用的材料請全數使用冰箱裡冷藏的材料。
- 發酵與發酵標準
  - 以微低溫慢慢讓麵糰發酵。室溫以20至30度最為理想。
  - 一次發酵的麵糰膨脹到2到2.5倍大。用手指沾粉按壓中央，如果凹洞一直存在，表示發酵得恰到好處。凹洞彈回表示發酵不足。請視情況追加約10分鐘的發酵時間。
- 麵糰的處理方式
  - 由於法國麵包特別脆弱，處理麵糰時請盡量小心。如果碰觸過多，容易造成麵糰受傷或烘烤不均的情況。
  - 一次發酵、鬆弛時間或預熱期間，請確實覆蓋，避免麵糰乾燥。
- 烘烤
  - 要做出法國麵包獨特的酥脆感和光澤，重點在於烤箱中的熱蒸氣。

- 6 在烤盤上鋪烤盤布，將二條麵糰間隔開來擺放。烤盤布拉鬆讓它變成溝槽狀。
- 7 將6放入上層。



手動加熱 >> 發酵 >> 有蒸氣

>> 決定 >> 30°C 約40分鐘 >> 啟動

發酵結束後，取出烤盤。

## 手動烤製法國麵包時

二次發酵後，連同烤盤布一起將麵糰從烤盤上取出。預熱時，將二塊烤盤放入上層和下層(不可放入食品)。趁預熱期間準備100mL熱水，預熱結束後，將麵糰以上述9的要領移動至上層烤盤中，再用10的要領刻出痕跡，噴些水氣後放回上層。用隔熱手套稍微拉出下層的烤盤，倒入100mL的熱水。

※將熱水倒入烤盤時，蒸氣會噴發，所以請使用隔熱手套，小心操作。

手動操作時：烤箱、需預熱、一段、用230°C加熱約30分鐘

預熱。另一塊烤盤放入上層。(不能放入有食品的烤盤) 建議預熱時間約10分鐘

※因為放入附屬品預熱，所以會比較久。

選擇食譜 >> 食譜檢索 >> 用種類檢索

>> 麵包、披薩 >> 法國麵包

>> 加熱 >> 啟動

趁著預熱期間，先將烤盤布蓋在麵糰上。麵糰感覺變乾時，噴點水。事先準備移動麵糰的板子、刮刀。

- 9 預熱結束後，將放在上層的烤盤取出，關上爐門。稍微提起麵糰底下的烤盤布，移動到板子上，再將二條麵糰換放在已預熱的烤盤上。



正上方視角

## 請注意

預熱結束後，烤盤會呈現高溫狀態，因此請使用隔熱手套拿取，放在耐熱的檯面上。(小心燙傷)

- 10 用刮刀各切出三條的裂紋，放入上層，按下啟動。



長棍

橄欖形法國麵包

法國球形麵包

## 法國球形麵包

- 1 將一次發酵後的麵糰分成4等分，慢慢捏成圓球狀，捏著收口確實黏合。劃出井字刻紋。

## 橄欖形法國麵包

- 1 將一次發酵後的麵糰分成4等分，延展成方形後，從對側往內折1/3，用指腹黏合，將對側的左右角往中央反折按壓。再次從對側往內反折，捏著收口處確實黏緊。輕輕滾動調整形狀。劃出一字形刻紋。



## 備忘錄memo

★像法國麵包一樣低糖低油脂的樸素麵包稱為『LEAN類麵包』。相對於LEAN類，花捲麵包等使用大量砂糖和奶油的麵包則稱為『RICH類麵包』。法國麵包是麵包之中屬於難度偏高的類型，適合熟練烘焙的人。因為很容易受到計量、室溫等各種因素影響，所以請不斷挑戰，掌握訣竅。

麵包、披薩



## 變化菜單

烘烤要領比照披薩(脆皮)。

### 生火腿和芝麻菜

材料(直徑25cm的披薩1片份)

配料	番茄醬或披薩醬(市售品)	適量
	披薩用起司	90g
	生火腿	5~6片
	芝麻菜(如果沒有可加適量的乾燥羅勒)	5~6片

加熱完成後，放上生火腿和芝麻菜。

### 鯷魚及蔬菜

材料(直徑25cm的披薩1片份)

配料	番茄醬或披薩醬(市售品)	適量
	鯷魚(罐裝)	5片
	彩椒(紅、黃)	適量
	蘆筍	1又1/2條
	橄欖	適量
	披薩用起司	90g
	荷蘭芹末	少許

彩椒切成細條狀，蘆筍對半切。加熱完成後，撒上荷蘭芹末。

烘烤要領比照披薩(一般)。

### 鮪魚蕃茄

材料(直徑25cm的披薩1片份)

配料	披薩醬(市售品)	適量
	鮪魚(罐裝)	80g
	蕃茄	小的1個(100g)
	洋蔥	1/4個(50g)
	披薩用起司	100g

鮪魚要撥鬆，蕃茄去籽切成薄圓片，洋蔥切成薄片。

### 鱈魚子

材料(直徑25cm的披薩1片份)

配料	披薩醬(市售品)	適量
	鱈魚子	50g
	披薩用起司	100g
	海苔絲	適量

鱈魚子去除膜，塗抹在整個麵糰上。撒上披薩用起司、海苔絲。

### 韓式泡菜

材料(直徑25cm的披薩1片份)

配料	韓式泡菜	80g
	水煮蛋	1個
	美乃滋	適量

\*即使不塗披薩醬也很美味。

韓式泡菜切成一口大小，水煮蛋切成圓片狀。美乃滋擠在整個麵糰上。



建議時間/約12分鐘

## 披薩(脆皮)

材料(直徑25cm的披薩2片、2層份) 約57kcal(1/8片) 鹽份0.2g

披薩麵糰	配料
高筋麵粉、低筋麵粉	各70g
鹽	少許
乾酵母	1又1/3小匙(4g)
水	2又2/3大匙
牛奶	2大匙
橄欖油	4小匙
番茄醬或披薩醬(市售品)	適量
莫札瑞拉起司(切成2cm塊狀)	180g
羅勒葉(如果沒有可加入適量的乾燥羅勒)	16片
烘焙紙	

\*1片(1層份)也能自動完成。放入上層。

\*莫札瑞拉起司的溶化方式依種類而異。

- 1 裝水進水箱中。(水位1以上)(足夠發酵與烘烤的水量)
- 2 使用材料表的材料操作與花捲麵包(第155頁)2~5相同的程序。只不過，披薩麵糰不像花捲麵包麵糰的圖片那麼透明。
- 3 操作與花捲麵包6~8相同的程序，再進行一次發酵，已排除空氣的麵糰分成兩個，然後給它鬆弛時間。(鬆弛時間約10分鐘)
- 4 將麵糰延展成直徑25cm的圓形，各自放在烘焙紙上。
- 5 將二塊烤盤放入上層及下層預熱。(不要放入食物)建議預熱時間約20分鐘  
※因為放入附屬品預熱，所以會比較久。

- 6 將蕃茄醬等量塗於4上面並撒上起司。
- 7 預熱結束後，使用隔熱手套取出烤盤，將爐門關上。將6連同烘焙紙一起放在烤盤上，放入上層和下層，按下啟動。  
[手動加熱時:使用烤箱、需預熱，雙層烹調250°C加熱12~15分鐘(單層的話，需預熱，單層烹調250°C加熱8~10分鐘)]
- 8 加熱後，放上羅勒葉。

選擇食譜 >> 食譜檢索 >> 用種類檢索

>> 麵包、披薩 >> 披薩(脆皮)

>> 加熱 >> 份量選擇 >> 啟動



建議時間/約20分鐘

## 披薩(一般)

材料(直徑25cm的披薩2片、2層份) 約135kcal(1/8片) 鹽份0.7g

披薩麵糰	配料
高筋麵粉	160g
低筋麵粉	80g
砂糖	1又1/3小匙
鹽	2/3小匙
乾酵母	1小匙(3g)
水	140mL
沙拉油	1大匙
披薩醬(市售品)	適量
薩拉米臘腸(切薄片)	30片
洋蔥(切成薄片)	1/2個(100g)
青椒(切成薄片)	2個
蘑菇(罐裝、切片)	80g
披薩用起司	200g
烘焙紙	

\*1片(1層份)也能自動完成。放入上層。

- 1 裝水進水箱中。(水位1以上)(足夠發酵與烘烤的水量)
- 2 使用材料表的材料操作與花捲麵包(第155頁)2~5相同的程序。
- 3 操作與花捲麵包6~8相同的程序，再進行一次發酵，已排除空氣的麵糰分成兩個，然後給它鬆弛時間。(鬆弛時間約10分鐘)
- 4 將麵糰延展成直徑25cm的圓形，各自放在烘焙紙上。
- 5 將二塊烤盤放入上層及下層預熱。(不要放入食品)  
建議預熱時間約16分鐘  
※因為放入附屬品預熱，所以會比較久。
- 6 在4上面塗上披薩醬，等量放上配料，撒上披薩用起司。  
※薩拉米臘腸很容易焦掉，所以建議放在起司上方。
- 7 預熱結束後，使用隔熱手套取出烤盤，將爐門關上。將6連同烘焙紙一起放在烤盤上，放入上層和下層，按下啟動。  
[手動加熱時:使用烤箱、需預熱，雙層烹調250°C加熱20~25分鐘(單層的話，需預熱，單層烹調250°C加熱13~15分鐘)]

選擇食譜 >> 食譜檢索 >> 用種類檢索 >>

麵包、披薩 >> 披薩(一般) >>

加熱 >> 份量選擇 >> 啟動

### 披薩的注意事項

- 烘焙紙請修剪大小，不要超出烤盤。如果碰到爐內壁面或長時間加熱可能會烤焦。
- 預熱結束後，烤盤會呈現高溫狀態，因此請使用隔熱手套拿取，放在耐熱的檯面上。(小心燙傷)



建議時間/約9分鐘

## 披薩(冷藏、冷凍)

材料(1片)

市售的冷藏披薩(直徑約22公分) ...1片  
或冷凍披薩(直徑約15公分) ...1片

- 1 裝水進水箱中。(水位1以上)
- 2 將披薩放在網子上，放入上層。  
※如果是冷凍披薩，請將一片網子放置於中央。

選擇食譜 >> 食譜檢索 >>

用種類檢索 >> 麵包、披薩 >>

披薩(冷藏、冷凍) >> 加熱 >>

保存狀態選擇 >> 啟動

[手動加熱時:放入下層，使用水波燒烤、無需預熱，冷藏披薩加熱12~14分鐘;冷凍披薩加熱13~15分鐘  
※與自動加熱時的層架位置不同。]

※成品會依食品廠商或大小而異。請視情況加熱。



## 春



### 豌豆

份量 200g (淨重100g)

\*淨重在100~400g之間可自動烹調。

- 裝水進水箱中。(水位2)

- 1 從豆莢中取出，放入金屬製的瀝水籃中。撒上少許的鹽。
- 2 將1片調理網放在烤盤上，將1盛放在上面，放入上層。

各種加熱、事先備料、解凍 >> 事先備料 >> 蒸葉菜類蔬菜 >>

啟動 >> 強

啟動後30秒內，按下強。

〔手動加熱時：蒸煮、一般蒸煮約10分鐘〕

趕時間時，用微波加熱。(不要放入烤盤)

- 從豆莢裡取出，放入耐熱容器中，加入剛好淹過的水量(約100mL)和少許的鹽，拉鬆保鮮膜，讓保鮮膜接觸豆子。用**600W**加熱約**5分鐘**。



### 蠶豆

份量 500g (淨重150g)

\*淨重在100~400g之間可自動烹調。如果是400g，請按下強。

- 裝水進水箱中。(水位2)

- 1 從豆莢中取出，放入金屬製的瀝水籃中。  
※如果是當開胃菜的話，可多撒些鹽再加熱。
- 2 將1片調理網放在烤盤上，將1盛放在上面，放入上層。

各種加熱、事先備料、解凍 >> 事先備料 >> 蒸葉菜類蔬菜 >>

啟動

〔手動加熱時：蒸煮、一般蒸煮約8分鐘〕

趕時間時，用微波加熱。(不要放入烤盤)

- 從豆莢中取出，放在盤子上，包上保鮮膜。用**600W**加熱約**5分鐘**。



### 油菜花

份量 150g

\*100~400g之間可自動烹調。

- 裝水進水箱中。(水位2)

- 1 將1面網子放在烤盤中央，擺上油菜花，放入上層。  
※網子也可以使用2面。

各種加熱、事先備料、解凍 >> 事先備料 >> 蒸葉菜類蔬菜 >>

啟動 >> 弱

啟動後30秒內，按下弱。

〔手動加熱時：蒸煮、一般蒸煮約6分鐘〕

- 2 加熱完成後，過水濾乾，以維持色澤。

趕時間時，用微波加熱。(不要放入烤盤)

- 將花尖和花莖輪流包上保鮮膜，放在烤盤上。用**600W**加熱約**1分30秒**。



### 海瓜子、蛤蜊

份量4人份 (400g)

- 裝水進水箱中。(水位2)

- 1 泡鹽水吐沙。
- 2 放入平底的淺型耐熱容器中，避免重疊，倒入適量的酒，盛放在烤盤上。

智慧烹調 >> 蒸煮、水煮 >> 食譜範例 >>

酒蒸蛤蜊 >> 加熱 >> 啟動

〔手動加熱時：蒸煮、一般蒸煮 11 ~ 13 分鐘〕

## 夏



### 玉米

份量 2條 (1條300g)

蒸法

- 裝水進水箱中。(水位2)

- 1 剥皮。
- 2 將1面網子烤在烤盤中央，擺上1後，放入上層。

手動加熱 >> 蒸煮 >> 一般蒸煮 >> 約14分鐘 >> 啟動

※記載的時間是大致的建議時間。請一邊觀察狀態一邊加熱。

趕時間時，用微波加熱。(不要放入烤盤)

- 剥皮後放在盤子上，包上保鮮膜。用**600W**加熱約**5分30秒~6分鐘**。加熱完成後，不拆下保鮮膜，再蒸**2~3分鐘**。

烤法

- 裝水進水箱中。(水位1以上)

- 1 剥皮後放進塑膠袋，加入醬油和味醂各1大匙，醃漬約30分鐘。
- 2 將鋁箔紙鋪在烤盤上，將1放上後，放入下層。

手動加熱 >> 水波燒烤 >> 無需預熱 約23分鐘 >> 啟動

※記載的時間是大致的建議時間。請一邊觀察狀態一邊加熱。



### 海螺

份量 4顆 (1顆100g) 含殼

- 裝水進水箱中。(水位1以上)

- 1 將1面網子放在烤盤中央，擺上海螺，放入下層。
- 2 醬油和酒各1小匙調合，等量注入口中。

手動加熱 >> 水波燒烤 >> 無需預熱 約15分鐘 >> 啟動

※記載的時間是大致的建議時間。請一邊觀察狀態一邊加熱。



### 毛豆

份量 1袋 (200g)

- 裝水進水箱中。(水位2)

- 1 鋪平於烤盤上，不要重疊，然後放入上層。  
※如果是當開胃菜的話，可多撒些鹽再加熱。

手動加熱 >> 蒸煮 >> 一般蒸煮 >> 約18分鐘 >> 啟動

※記載的時間是大致的建議時間。請一邊觀察狀態一邊加熱。

趕時間時，用微波加熱。(不要放入烤盤)

- 放進耐熱容器中，加入足以浸泡蔬菜的水 (200mL)，拉鬆保鮮膜，不留空隙地覆蓋於毛豆上。用**600W**加熱約**5分30秒**。



### 蒲燒鰻 (加熱)

份量 200g (1片 (100g))

\*1~2片可以自動烹調。

- 裝水進水箱中。(水位1以上)

- 1 將1面網子放在烤盤中央，將蒲燒皮朝上擺放，然後放入上層。

各種加熱、事先備料、解凍 >> 酥脆加熱 >> 啟動 >>

弱

啟動後30秒內，按下弱。

〔手動加熱時：放入下層，使用水波烤箱、無需預熱，單層用200°C約8~10分鐘  
※自動加熱時的層架位置不同。〕

趕時間時，按加熱、啟動加熱。(不要放入烤盤)

- 皮朝下放在耐熱性的盤子上。不包保鮮膜直接加熱。

〔手動加熱時：使用微波 600W 加熱約 50 秒〕





### 地瓜

份量 厚度5cm以下 4條 (1條250g)

\*1~4條可自動烹調。厚度5~7cm可自動烹調。

#### 蒸地瓜 (整條加熱時)

• 裝水進水箱中。(水位2)

1 將1面網子放在烤盤中央，擺上地瓜，然後放入上層。

選擇食譜 >> 食譜檢索 >> 用種類檢索 >> 蒸煮、低溫烹調 >>

蒸地瓜 >> 加熱 >> 選尺寸 >> 啟動

手動加熱時：蒸煮、一般蒸煮約30分鐘

趕時間時，用微波加熱。(不要放入烤盤)

● 放在盤子上，包上保鮮膜，以**600W**加熱約**5分30秒** (1條250g的情況)。整條加熱時，加熱完畢後，不拆下保鮮膜再蒸4~5分鐘。

#### 烤地瓜

• 裝水進水箱中。(水位1以上)

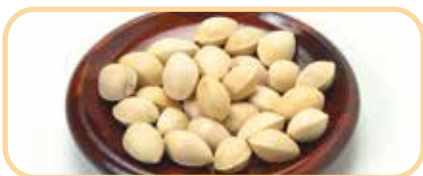
1 地瓜清洗後擦拭水份，用叉子刺皮，插出很多洞後，放上烤盤，放入下層。

選擇食譜 >> 食譜檢索 >> 用種類檢索 >>

炭燒、燒烤、無油酥炸 >> 烤地瓜 >> 加熱 >> 選尺寸 >>

啟動

手動加熱時：使用水波燒烤、無需預熱，加熱約33分鐘



### 銀杏

份量 100g (帶殼)

• 裝水進水箱中。(水位1以上)

1 殼上敲出裂痕以防止破裂，浸泡濃度較高的鹽水約30分鐘後，擦乾水份。

2 將1鋪平於烤盤上，放入下層。

手動加熱 >> 水波燒烤 >> 無需預熱 | 約12分鐘 >> 啟動

※記載的時間是大致的建議時間。請一邊觀察狀態一邊加熱。



### 栗子

份量 300g

#### 蒸法

• 裝水進水箱中。(水位2)

1 將1面網子放在烤盤上，擺上栗子，放入上層。

※網子也可以使用2面。

各種加熱、事先備料、解凍 >> 事先備料 >> 蒸馬鈴薯、南瓜 >> 啟動

※加熱後切半，用湯匙挖來吃。

手動加熱時：蒸煮、一般蒸煮約22分鐘

#### 烤法

• 裝水進水箱中。(水位1以上)

1 栗子在皮上切出深深的割痕以防止破裂。放在烤盤上，放入下層。

手動加熱 >> 水波烤箱 >> 無需預熱 | 一段 >> 決定

>> 160°C | 約20分鐘 >> 啟動

2 加熱後，在爐內燜蒸約10分鐘。

※記載的時間是大致的建議時間。請一邊觀察狀態一邊加熱。



### 松茸

份量 3~4朵 (1朵40g)

• 裝水進水箱中。(水位1以上)

1 削掉蒂頭髒汙部分，在下方切十字刻痕，包上鋁箔紙防止香氣流失，放在烤盤上，放入下層。

手動加熱 >> 水波燒烤 >> 無需預熱 | 約16分鐘 >> 啟動

2 加熱完成後，用手撕開。

※記載的時間是大致的建議時間。請一邊觀察狀態一邊加熱。



### 白蘿蔔、大頭菜

份量 400g

\*100~400g之間可自動烹調。

• 裝水進水箱中。(水位2)

#### 白蘿蔔

1 切成大小一致。

2 將1面網子烤在烤盤中央，擺上1後，放入上層。

各種加熱、事先備料、解凍 >> 事先備料 >> 蒸根莖類、蔬菜 >> 啟動

※網子也可以使用2面。

手動加熱時：蒸煮、一般蒸煮約16分鐘

趕時間時，用微波加熱。(不要放入烤盤)

● 放入平底的耐熱容器，包上保鮮膜。用**600W**加熱約**7分30秒**。

#### 大頭菜

1 切成大小一致。

2 將1面網子烤在烤盤中央，擺上1後，放入上層。

各種加熱、事先備料、解凍 >> 事先備料 >> 蒸根莖類、蔬菜 >> 啟動

>> 弱

啟動後30秒內，按下弱。

※網子也可以使用2面。

手動加熱時：蒸煮、一般蒸煮約12分鐘

趕時間時，用微波加熱。(不要放入烤盤)

● 放入平底的耐熱容器，包上保鮮膜。用**600W**加熱約**5分鐘**。



### 麻糬

份量 4個 (1個50g)

1 將1面網子烤在烤盤中央，擺上麻糬後，放入上層。

手動加熱 >> 炭燒 >> 上色區域 [標準] | 7~8分鐘 >> 啟動

※若是冷凍的情況，加熱11~12分鐘。

※記載的時間是大致的建議時間。請一邊觀察狀態一邊加熱。



### 螃蟹

份量 1杯 (1kg)

• 裝水進水箱中。(水位2)

1 將網子放在烤盤上，螃蟹腹部朝上盛放以防止湯汁溢出，然後放入上層。

手動加熱 >> 蒸煮 >> 一般蒸煮 >> 約20分鐘 >> 啟動

※記載的時間是大致的建議時間。請依照螃蟹大小，視情況加熱。



### 牡蠣

#### 蒸鮮蚵

份量 牡蠣 (去殼) 4人份 (300g)

• 裝水進水箱中。(水位2)

1 牡蠣放進鹽水中搓洗後，放入耐熱容器中盛放於烤盤上，然後放入上層。

手動加熱 >> 蒸煮 >> 一般蒸煮 >> 約10分鐘 >> 啟動

※記載的時間是大致的建議時間。請一邊觀察狀態一邊加熱。

#### 炸鮮蚵

份量 牡蠣 (去殼) 4人份 (400g)

1 牡蠣放進鹽水中搓洗後，沾取低筋麵粉、蛋、金黃麵包粉 (參照第86頁)。

2 將網子放在烤盤上，擺上1後，放入下層。

手動加熱 >> 燒烤 >> 無需預熱 | 12~14分鐘 >> 啟動

※記載的時間是大致的建議時間。請一邊觀察狀態一邊加熱。



# 加熱時間表

- 加熱時間依食品種類、加熱前的溫度、食材新鮮度、容器形狀及材質而異，因此請視情況加熱。
- 操作方法請查閱使用說明書目錄中符合各食品加熱方式的頁面。
- 根據食譜，有時可能記載一種以上的加熱方式。請依個人喜好使用。

※①層架位置依自動加熱及手動加熱而異。  
若為自動加熱，烤盤+網子放在上層；若為手動加熱，則放在下層。

※②是否使用保鮮膜，請依食品包裝指示。

※③商品包裝上記載「請盛放於餐盤上加熱」的食品，請放在具有耐熱性的盤子上。

## 加熱

除了「加熱/啟動」以外，都是在「各種加熱、事先備料、解凍→加熱」的操作後記載選擇食譜。

食譜名稱	加熱前的狀態	加熱方法				配件、層架位置	有無使用保鮮膜、水位	要點建議等		
		自動加熱		手動加熱 (按下[手動加熱]，選擇加熱種類。)						
		份量	加熱方法	份量	加熱方法	建議時間				
飲料	牛奶	1~4杯 (牛奶1杯200mL)	加熱牛奶或酒	1杯200mL	微波→600W	約1分30秒	—	● 加熱前後務必攪拌。		
	咖啡	※ 咖啡請按強	→牛奶加熱	1杯150mL						
	酒	1~4瓶 (1瓶180mL)	加熱牛奶或酒	1瓶 (180mL)					約1分	
白飯、便當、麵包類	白飯 糯米飯	常溫、冷藏	100~600g ※ 300g以下請按弱	大量蒸氣加熱	1杯 (150g)	蒸煮→一般蒸煮	約8分	將烤盤放在上層	水位2	● 放入茶碗或淺型耐熱容器中，並盛放於烤盤上。 ● 以單點蒸氣加熱少量食品時，請盛放於烤盤的左後側。 ※ 雖然畫面上有顯示網子，但本食譜無需使用。
			1人份 (100~150g)	單點蒸氣加熱→強	自動加熱					
			1~4杯 (1杯150g)	加熱/啟動	1杯 (150g)	微波→600W	約1分	—	—	● 如果變硬時，請灑水。
	冷凍	手動加熱		150g	蒸煮→一般蒸煮	約18分	烤盤+網子放在上層	水位2	● 拆掉原本包裝的保鮮膜 (裝在容器內的話，請取出)，放在網子上蓋上保鮮膜。	
		1~2個 (1個100~150g)	加熱/啟動		微波→600W	約2分30秒	—	使用保鮮膜	● 使用厚度2~3cm，攤平的冷凍產品。務必放在盤子上。	
	市售的盒裝白飯	常溫	手動加熱	1個 (200g)	蒸煮→一般蒸煮	約11分	烤盤+網子放在上層	水位2	● 拆掉包裝蓋。 ● 稍微拆掉包裝蓋，放在爐內中央。	
	香料飯、炒飯	常溫、冷藏	100~400g	加熱/啟動	1人份 (250g)	微波→600W	約1分50秒	—	—	● 加熱後攪拌。
		冷凍	200~450g	冷凍食品加熱		4~5分	—	使用保鮮膜	※③ ● 預先將飯鬆開。	
	蛋包飯	冷凍	1人份 (200~300g)	冷凍食品加熱→強	1人份 (250g)	微波→600W	4~5分	—	※②	※③
	超商便當	常溫、冷藏	手動加熱	1人份 (400g)	微波→600W	約1分40秒	—	—	● 取出包裝的保鮮膜、蓋子、調味料容器、水煮蛋 (含鳥蛋)、鋁箔紙盤。	
	冷凍便當 (附白飯或純菜餚)	冷凍	1人份 (200~300g)	冷凍食品加熱→強	1人份 (250g)	微波→600W	4~5分	—	※②	※③ ● 完成的溫度會依容器形狀、菜餚種類、盛裝方式、保存狀態而不同。請視情況加熱。
蒸、煮	花捲麵包、披薩	常溫、冷藏	花捲麵包：30~240g (1~8個) ※ 1~3個時，請按弱	加熱麵包、吐司、披薩	花捲麵包	水波烤箱 →無需預熱、1段→150°C	7~8分	※①	水位1以上	● 法國麵包請切成厚約4cm以下，切口朝上放置。 ● 以自動加熱的方式加熱含有香腸、玉米、起司等配料的麵包時，請配合麵包質地選擇設定鍵・食譜編號。參閱使用說明書「麵包再加熱、烤吐司」 ● 以手動加熱含有配料的麵包時，加熱時間依配料種類而異，請視情況加熱。 ● 緊急時，請以微波600W 10秒~20秒，視情況加熱。因為放久會變硬，所以食用前再加熱。
		冷凍	披薩：100~400g (1~4片) ※ 3~4片時，請按強	→麵包再加熱 (花捲麵包、蔥花麵包)	2個		8~9分			
	常溫、冷藏	30~240g (1~8片)	加熱麵包、吐司、披薩	法國麵包	2片		8~9分			
	冷凍	※ 1~3片時，請按弱	→麵包再加熱 (法國麵包)	(60g)	9~10分					
	常溫、冷藏	40~240g (1~6個)	加熱麵包、吐司、披薩	可頌麵包	2片		8~9分			
	冷凍	※ 1~2個時，請按弱	→麵包再加熱 (可頌麵包、派塔)	(80g)	9~10分					
	可頌麵包、派塔	常溫、冷藏	40~240g (1~6個)	加熱麵包、吐司、披薩	可頌麵包	10~11分				
		冷凍	※ 1~2個時，請按弱	→麵包再加熱 (可頌麵包、派塔)	(80g)					
	咖哩麵包	常溫、冷藏	100~200g (1~2個)	加熱麵包、吐司、披薩	1個 (100g)	水波烤箱 →無需預熱、1段→200°C	17~18分	烤盤+網子放在下層		
		冷凍	手動加熱							
蒸、煮	包子	常溫、冷藏	1~4個 (1個70~120g) ※ 1個120g時，請按強	大量蒸氣加熱	1個 (70~80g)	蒸煮→一般蒸煮	約11分	烤盤+網子放在上層	水位2	● 以單點蒸氣加熱少量食品時，請將網子放在左側，食品放在後側。
			1個 (70~80g)	單點蒸氣加熱→強	自動加熱					
		手動加熱			微波→600W	40~50秒	—	使用保鮮膜	● 取下底紙，稍微沖一下水，用保鮮膜寬鬆地包住。 ※ 豆沙包因為內餡會先升溫，若加熱過度恐會冒煙或冒火，因此加熱時間請視情況調整。	
	冷凍	1~4個 (1個70~120g) ※ 1個120g時，請按強	大量蒸氣加熱	1個 (70~80g)	蒸煮→一般蒸煮	約18分	烤盤+網子放在上層	水位2		
		手動加熱		微波→600W	1分10秒~1分20秒	—	使用保鮮膜	※請參閱上述「常溫、冷藏的微波」的「要點建議等」。		
燒賣	燒賣	常溫、冷藏	5~12個 (最多160g)	單點蒸氣加熱→強	12個 (160g)	蒸煮→一般蒸煮	約8分	烤盤+網子放在上層	水位2	● 以單點蒸氣加熱少量食品時，請將網子放在左側，食品放在後側。
			6個 (80g)	單點蒸氣加熱	自動加熱					
		手動加熱			微波→600W	約2分	—	使用保鮮膜	● 兩面都要噴點水。	
	冷凍	5~12個 (最多160g)	大量蒸氣加熱→弱	12個 (160g)	蒸煮→一般蒸煮	約9分	烤盤+網子放在上層	水位2		
		手動加熱		微波→600W	約3分30秒	—	使用保鮮膜	● 兩面都要噴點水。		



# 加熱時間表

- 加熱時間依食品種類、加熱前的溫度、食材新鮮度、容器形狀及材質而異，因此請視情況加熱。
- 操作方法請查閱使用說明書目錄中符合各食品加熱方式的頁面。
- 根據食譜，有時可能記載一種以上的加熱方式。請依個人喜好使用。

※①層架位置依自動加熱及手動加熱而異。  
若為自動加熱，烤盤+網子放在上層；若為手動加熱，則放在下層。

※②是否使用保鮮膜，請依食品包裝指示。

※③商品包裝上記載「請盛放於餐盤上加熱」的食品，請放在具有耐熱性的盤子上。

## 加熱

除了「加熱/啟動」以外，都是在「各種加熱、事先備料、解凍→加熱」的操作後記載選擇食譜。

食譜名稱	加熱前的狀態	加熱方法				配件、層架位置	有無使用保鮮膜、水位	要點建議等	
		自動加熱		手動加熱 (按下「手動加熱」，選擇加熱種類。)					
		份量	加熱方法	份量	加熱方法	建議時間			
饅頭	常溫、冷藏	1個 (50~100g)	單點蒸氣加熱→弱	自動加熱			烤盤+網子放在上層	水位2	●網子放在左側，食品放在後側。 ※麻糬類的和菓子(如大福等)，不能加熱。
				1個 (50~100g)	微波→600W	10~20秒	—	—	●餡料容易升溫，請斟酌加熱。
蒸、煮 茶碗蒸	常溫、冷藏	1~4個 (1個150g)	大量蒸氣加熱→強	1個 (150g)	蒸煮→一般蒸煮	約18分	將烤盤放在上層	加蓋或 使用保鮮膜 水位2	●手作茶碗蒸請加蓋或包上保鮮膜。 ●市售的茶碗蒸請直接加熱，不用撕下膜蓋。 ※雖然標示處有顯示網子，但本食譜毋需使用。
					微波→200W	3~4分	—	使用保鮮膜	●加熱時間依食材種類而異，請視情況加熱。
煮物	常溫、冷藏	100~400g	加熱/啟動	1人份 (200g)	微波→600W	約1分20秒	—	—	●加熱前後都要攪拌。 ●水煮魚肉等食材本身可能會爆裂的食品，需包上保鮮膜。
炸物、天婦羅 (油炸過的食品)	常溫、冷藏	100~600g ※400g以上請按強	酥脆加熱	200g	水波烤箱 →無需預熱、1段→200°C	約13分	※①	水位1以上	
		100~400g	加熱/啟動		微波→600W	約1分20秒	—	—	●將廚房紙巾和炸天婦羅墊紙平鋪於盤子上，避免疊放。 ※因烏賊會爆裂，所以請用手動加熱的微波200W稍微加熱。
	冷凍		手動加熱		水波烤箱 →無需預熱、1段→200°C	約14分	烤盤+網子放在下層	水位1以上	
		100~200g	加熱/啟動	150g	微波→600W	約1分50秒	—	—	※請參閱上述「常溫、冷藏的微波」之「要點建議等」。
炸什錦	常溫、冷藏		手動加熱	2個 (140g)	水波烤箱 →無需預熱、1段→200°C	9~10分	烤盤+網子放在下層	水位1以上	●因容易燒焦，請斟酌加熱。
炸雞	常溫、冷藏	100~600g	酥脆加熱→弱	200g	水波烤箱 →無需預熱、1段→200°C	約11分	※①	水位1以上	
		100~200g	加熱/啟動		微波→600W	約1分20秒	—	—	●將廚房紙巾和炸天婦羅墊紙平鋪於盤子上，避免疊放。
炸豬排、炸可樂餅	常溫、冷藏	100~600g	酥脆加熱→弱	200g	水波烤箱 →無需預熱、1段→200°C	約11分	※①	水位1以上	※未經油炸的豬排或炸物等麵包粉還是白色的狀態，不得使用。
		100~400g	加熱/啟動		微波→600W	約50秒	—	—	
已調理完成的 便當用炸物	冷凍	80~300g (1個20~35g)	酥脆加熱→弱	120g (1個20~35g)	水波烤箱 →無需預熱、1段→220°C	約14分	※①	水位1以上	
			手動加熱		微波→600W	約1分40秒	—	—	
炸薯條	常溫、冷藏	100~200g	酥脆加熱→弱	100g	水波烤箱 →無需預熱、1段→200°C	約9分	※①	水位1以上	
			手動加熱			微波→600W	約50秒	—	—
帶骨炸雞	常溫、冷藏	100~400g	酥脆加熱	2個 (200g)	水波烤箱 →無需預熱、1段→200°C	約13分	※①	水位1以上	
			手動加熱			微波→600W	約1分40秒	—	—
烤魚	常溫、冷藏	1~3片 (1片100g)	酥脆加熱	2片 (200g)	水波烤箱 →無需預熱、1段→200°C	約11分	※①	水位1以上	
		1~2片 (1片100g)	加熱/啟動			微波→600W	約50秒	—	—
蒲燒鰻 (加熱)		※請參閱165頁							
燒烤、義大利麵類	常溫、冷藏	100~300g	酥脆加熱	6根 (150g)	水波烤箱 →無需預熱、1段→200°C	約11分	※①	水位1以上	
		2~6根 (最多150g)	加熱/啟動			微波→600W	約50秒	—	—
漢堡肉 (已煎好的食材)	常溫、冷藏	1~4個 (1個90g)	酥脆加熱	2個 (180g)	水波烤箱 →無需預熱、1段→200°C	約11分	※①	水位1以上	
			加熱/啟動→強			微波→600W	約1分20秒	—	使用保鮮膜
	冷凍		酥脆加熱		水波烤箱 →無需預熱、1段→220°C	約14分	※①	水位1以上	
			加熱/啟動		微波→600W	約3分20秒	—	使用保鮮膜	●加熱後包上保鮮膜蒸2~3分鐘。
義大利麵、日式炒麵	常溫、冷藏	100~200g	加熱/啟動	1人份 (200g)	微波→600W	約1分20秒	—	—	●有點凝固時，請加點沙拉油或奶油攪拌。加熱後攪拌。
	冷凍	義大利麵1人份 (180~360g) 日式炒麵1人份 (200~300g)	冷凍食品加熱	1人份 (300g)		4~5分	—	※②	※③ ●加熱後立刻攪拌。



# 加熱時間表

- 加熱時間依食品種類、加熱前的溫度、食材新鮮度、容器形狀及材質而異，因此請視情況加熱。
- 操作方法請查閱使用說明書目錄中符合各食品加熱方式的頁面。
- 根據食譜，有時可能記載一種以上的加熱方式。請依個人喜好使用。

※①層架位置依自動加熱及手動加熱而異。  
若為自動加熱，烤盤+網子放在上層；若為手動加熱，則放在下層。

※②是否使用保鮮膜，請依食品包裝指示。

※③商品包裝上記載「請盛放於餐盤上加熱」的食品，請放在具有耐熱性的盤子上。

## 加熱

除了「**加熱/啟動**」以外，都是在「各種加熱、事先備料、解凍→加熱」的操作後記載選擇食譜。

食譜名稱	加熱前的狀態	加熱方法				配件、層架位置	有無使用保鮮膜、水位	要點建議等
		自動加熱		手動加熱 (按下「手動加熱」，選擇加熱種類。)				
		份量	加熱方法	份量	加熱方法	建議時間		
湯品、咖哩、濃湯	常溫、冷藏	1~2杯 (1杯150mL)	加熱/啟動→強	1杯 (150mL)	微波→600W	約1分10秒	—	●加熱前後都要攪拌。
	常溫、冷藏	200~400g	加熱/啟動→強			約1分50秒		●加熱前後都要攪拌。
咖哩、濃湯	冷凍		手動加熱	1人份 (200g)	微波→600W	約5分	—	●請放在底部平坦的淺容器中。
咖哩調理包	常溫	1~2袋 (1袋200g)	大量蒸氣加熱	1袋 (200g)	蒸煮→一般蒸煮	約12分	烤盤+網子放在上層	●包裝袋請千萬不要用微波加熱。
		200~400g			微波→600W	約1分50秒	—	●請打開倒進耐熱容器中。
蓋飯即食包	冷凍	1人份 (100~200g)	冷凍食品加熱	1人份 (200g)	微波→600W	約4分	—	●加熱前後都要攪拌。
章魚燒	常溫、冷藏	80~300g	酥脆加熱	8個 (160g)	水波烤箱 →無需預熱、1段→200°C	11~12分	※①	水位1以上
			手動加熱		微波→600W	約1分20秒	—	—
	冷凍	80~300g	酥脆加熱		水波烤箱 →無需預熱、1段→220°C	14~15分	※①	水位1以上
			手動加熱		微波→600W	約3分20秒	—	—
調理完成的加工食品	常溫、冷藏	1~4個 (1個80g)	酥脆加熱	2個 (160g)	水波烤箱 →無需預熱、1段→200°C	11~12分	※①	水位1以上
			手動加熱		微波→600W	30~40秒	—	—
	冷凍	1~4個 (1個80g) ※4個請按強	酥脆加熱		水波烤箱 →無需預熱、1段→220°C	14~15分	※①	水位1以上
			手動加熱		微波→600W	50秒~1分	—	—
什錦燒	常溫、冷藏	1片 (200g)	酥脆加熱→強	1片 (200g)	水波烤箱 →無需預熱、1段→200°C	13~15分	※①	水位1以上
					微波→600W	約2分	—	—
	冷凍		酥脆加熱→強		水波烤箱 →無需預熱、1段→220°C	18~20分	※①	水位1以上
			手動加熱		微波→600W	約5分30秒	—	—
烤飯糰	冷凍	80~300g	酥脆加熱→弱	2個 (100g)	水波烤箱 →無需預熱、1段→220°C	14~16分	※①	水位1以上
			手動加熱		微波→600W	約2分20秒	—	—
熟食罐頭 (浦燒秋刀魚、烤雞串等)	常溫	1~2罐 (1罐80~100g)	智慧烹調→蒸煮、水煮	1罐 (100g)	蒸煮→一般蒸煮	約8分	烤盤+網子放在上層	●請打開罐頭蓋。
		1罐 (80~100g)	單點蒸氣加熱	自動加熱				●以單點蒸氣加熱少量食品時，請將網子放在左側，食品放在後側。
芋頭、南瓜	冷凍	100~400g	冷凍食品加熱	400g	微波→600W	約8分	—	●罐頭請千萬不要用微波爐加熱。
冷凍蔬菜	冷凍	100~300g	冷凍食品加熱	100g	微波→600W	約2分40秒	—	●請務必放到盤子上。

## 燒烤

★表示在「各種加熱、事先備料、解凍→加熱」的操作後，以選擇食譜的方式記載。

食譜名稱	加熱前的狀態	加熱方法				配件、層架位置	有無使用保鮮膜、水位	要點建議等	
		自動加熱		手動加熱 (按下「手動加熱」，選擇加熱種類。)					
		份量	加熱方法	份量	加熱方法	建議時間			
烤吐司 (烤白吐司)	常溫	1~4片	★加熱麵包、吐司、披薩→吐司→選擇份量	2片	水波燒烤→無需預熱	9~11分	※①	水位1以上	●烤1片時，請放在網子中央。
	冷凍	(切成4~6片)							
年糕		※請參閱167頁							
披薩 (市售品、未經烘烤的產品)	冷藏	1片 (直徑約22cm)	★加熱麵包、吐司、披薩→披薩 (冷藏、冷凍)	1片 (直徑約22cm)	水波燒烤→無需預熱	12~14分	※①	水位1以上	—
	冷凍	1片 (直徑約15cm)		1片 (直徑約15cm)		13~15分			
市售餃子	冷藏	10~20個 (最多360g)	智慧烹調→燒烤	10個 (180g)	水波燒烤→無需預熱	19~21分	使用自動加熱將烤盤放在上層 使用手動加熱將烤盤放在下層	水位1以上	●將浸過水的餃子擺放在墊有烘焙紙的烤盤上，蓋上鋁箔紙。
	冷凍			12個 (250g)		23~25分			
烤飯糰	常溫	手動加熱		4個 (1個100g)	燒烤→無需預熱	16~17分	烤盤+網子放在下層	—	●飯糰表面均勻塗上醬油加熱。
海螺、烤玉米		※請參閱165頁							



# 加熱時間表

- 加熱時間依食品種類、加熱前的溫度、食材新鮮度、容器形狀及材質而異，因此請視情況加熱。
- 操作方法請查閱使用說明書目錄中符合各食品加熱方式的頁面。
- 根據食譜，有時可能記載一種以上的加熱方式。請依個人喜好使用。

## 事先備料

以下的操作之後，以選擇食譜的方式記載。  
加熱、預熱、解凍→預熱

食譜名稱	加熱方法					配件、層架位置	有無使用保鮮膜、水位	要點建議等
	自動加熱		手動加熱 (按下「手動加熱」, 選擇加熱種類。)					
	份量	加熱方法	份量	加熱方法	建議時間			
菠菜	100~400g	蒸葉菜類蔬菜	200g	蒸煮→一般蒸煮	約8分	烤盤+網子放在上層	水位2	● 粗梗請用刀劃十字刻紋。 ● 用微波加熱時, 請將葉菜跟莖交叉疊放並用保鮮膜包裹後放在盤子上。
	100~300g	低溫蒸蔬菜		低溫蒸煮80°C	約12分			
		燙葉菜類蔬菜 (微波)		微波→600W	約2分30秒			
花椰菜	100~400g	蒸葉菜類蔬菜	200g	蒸煮→一般蒸煮	約8分	烤盤+網子放在上層	水位2	● 分成小束。 ● 用微波加熱時, 請包上保鮮膜並放在盤子上。
		燙葉菜類蔬菜 (微波)		微波→600W	約2分30秒			
蘆筍	100~400g	蒸葉菜類蔬菜	200g	蒸煮→一般蒸煮	約8分	烤盤+網子放在上層	水位2	● 剝掉根旁邊的硬皮。 ● 用微波加熱時, 請將頭部跟根部交叉疊放並用保鮮膜包裹後放在盤子上。
	100~300g	低溫蒸蔬菜		低溫蒸煮80°C	約12分			
	100~400g	燙葉菜類蔬菜 (微波)		微波→600W	約1分50秒			
白蘿蔔、蕪菁	※ 請參閱167頁							
紅蘿蔔 牛蒡	100~400g	蒸根莖類蔬菜	200g	蒸煮→一般蒸煮	約16分	烤盤+網子放在上層	水位2	● 切成厚約1cm。 ● 加入足以浸泡蔬菜的水 (200g約加100mL), 稍微用保鮮膜覆蓋蔬菜。
		燙根莖類蔬菜 (微波)		微波→600W	約5分30秒			
馬鈴薯	150g~1kg	蒸馬鈴薯、南瓜	1個 (150g)	蒸煮→一般蒸煮	約22分	烤盤+網子放在上層	水位2	● 將1個切成4等份。(因為完整狀態很難加熱, 所以一定要切) ● 放在盤子上。若要整個加熱, 加熱後不拿下保鮮膜, 蒸約4~5分鐘。
	100g~1kg	燙根莖類蔬菜 (微波)		微波→600W	約4分			
地瓜	150g~1kg	蒸馬鈴薯、南瓜	1根 (250g)	蒸煮→一般蒸煮	約22分	烤盤+網子放在上層	水位2	● 1根切成4等份。 ● 完整狀態下加熱時, 請參閱蒸馬鈴薯 (94頁)。 ● 放在盤子上。若要整個加熱, 加熱後不拿下保鮮膜, 蒸約4~5分鐘。
	100g~1kg	燙根莖類蔬菜 (微波)		微波→600W	約5分30秒			
南瓜	150~400g	蒸馬鈴薯、南瓜→弱	400g	蒸煮→一般蒸煮	約16分	烤盤+網子放在上層	水位2	● 切成3~4cm的塊狀。 ● 切成同樣大小, 放在盤子上。
	100g~1kg	燙葉菜類蔬菜 (微波)		微波→600W	約4分30秒			
毛豆、玉米	※ 請參閱165頁							
豆腐去水	1/2~2塊	豆腐去水	1塊	微波→600W	約2分30秒	—	—	● 將1盒豆腐對半切, 盛放在盤子上。加熱後, 用廚房紙巾包住, 靜放片刻。
乾香菇泡軟	1~4片	乾香菇泡軟	手動加熱	自動加熱的建議時間3~4條/約8分鐘		—	—	● 和浸泡的水一起放進耐熱容器中, 將盤子放在上面, 形成重物。

## 生食解凍

食譜名稱	加熱前的狀態	加熱方法					配件、層架位置	要點建議等
		自動加熱		手動加熱 (按下「手動加熱」, 選擇加熱種類。)				
		份量	加熱方法	份量	加熱方法	建議時間		
肉類 (肉塊、薄肉片、雞肉、絞肉)	冷凍	100~500g	各種加熱、事先備料、解凍 →解凍→全解凍或半解凍 ※肉塊→強 要將鮭魚(紅肉)、烏賊、蝦子、魚 全解凍時→弱	約200g	微波→200W	—	—	● 鋪上保鮮膜, 將食品放置在爐內中央。 ● 較小的部位(魚尾巴等)用鋁箔紙包起來。 ● 冷凍的方法請參閱操作說明書解凍頁。
海鮮類 (鮭魚紅肉、花枝、蝦子、魚)								