SHARP®

食譜 料 理 篇

水波爐 家庭用

型號 AX-XP5T

HEALSIO
水波爐

COOK BOOK

44 糖醋肉 42 頁次

TCADCB312WRRZ-TW91
Printed in Thailand

附冊食譜
請一併善用。

隨意烹調

快速100食譜

point 3

請參照加熱標準時間表 138～145頁
當季食材 134～137頁

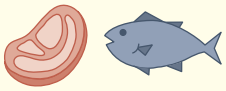
透過檢視平時常用的
加熱和燒烤物等
加熱方法。

加熱標準時間表

加熱
超商便當、冷凍白飯
炸天麩羅、市售品等

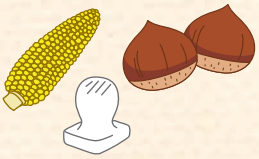
燒烤
吐司、
市售餃子　等

生鮮食品解凍
肉類、海鮮類



蒸煮、水煮
蔬菜、薯類、雞蛋等

當季食材
毛豆、栗子、年糕等



關於料理篇所用附屬品以外的容器

・登載可用市售金屬製濾鍋、容器或方盤，方便加熱的食譜。
請以下列尺寸例為參考，使用家中的現有容器。

注意 ・微波加熱會出火花而傷害產品，因此請嚴禁使用。
・將金屬製濾鍋或方盤放在烹調網上加熱時，取出時請注意易滑。

種　類		尺寸例和使用食譜例	
金屬製濾鍋		約 18 cm × 18 cm 高度 4.5 cm（圖片右）	含羞草沙拉 49 頁
		直徑約 22.5 cm 高度 9 cm（圖片左）	蒸豆芽菜與豬肉 11 頁
		直徑約 15 cm 高度 5 cm	維他命沙拉 51 頁
金屬製容器		直徑約 24 cm 高度 9 cm（圖片）	黑豆 66 頁
		直徑約 21 cm 高度 9 cm	白飯＆菜餚 101 頁
金屬方盤		約 27 cm × 21 cm 高度 3.5 cm（圖片大）	紅豆飯 52 頁
		約 24.5 cm × 20 cm 高度 3.5 cm（圖片中）	燉煮軟嫩秋刀魚 61 頁
		約 19 cm × 13 cm 高度 3 cm（圖片小）	通心粉沙拉 50 頁

料理篇 製作重點

point 1

入門食譜

9 ～ 12 頁

透過液晶畫面
輕鬆掌握基本食譜
再作菜。

point 2

可同時燒烤、蒸煮的食譜	烤物
炸物	蒸煮、燉煮
套餐	西點、麵包

13 ～ 133 頁

享受各種作菜樂趣。

關於型錄內記載的自動食譜數目及食譜刊載的食譜個數目

■ 429 種自動食譜數目是指以下合計的數目。

- 各種加熱 的牛乳加熱、溫酒、自訂加熱溫度、酥脆加熱等 7 種食譜以及
  解凍（酥脆解凍、全解凍）、冷凍食品（市售品）3 種食譜共計 10 種食譜
- 料理篇 4 ～ 7 頁之目錄的食譜名稱標示 ● 或是 ○ 的食譜合計共 255 種
- 附冊食譜之目錄的食譜名稱標示 ● 的食譜合計共 164 種

※ ◎ 雖然是自動食譜，由於是組合料理總稱，因此，不列入自動食譜的數目。

■ 食譜中的 487 種食譜是指料理篇刊載的 314 種食譜及附冊食譜刊載的 173 種食譜合計的數目。手工製作的套餐各自計算，不含重複的食譜或是套餐料理的總稱（115 種便當套餐（可任意搭配 21 種菜色）等等）、簡易的混合食譜（＊符號）。

料理篇目錄

入門食譜

食譜編號	頁數
41 ●炸雞（雞腿肉）	9
68 茶碗蒸	10
59 蒸豆芽菜與豬肉	11
110 早餐套餐 吐司&荷包蛋&培根捲	12
40 吐司	12

可同時燒烤、蒸煮的食譜

介紹「可同時燒烤、蒸煮的食譜」 13

自動食譜：18種食譜
刊載食譜：12種食譜

食譜編號	頁數
9 ●＊炸雞&＊蒸蔬菜&＊水煮蛋	15
○鮮蝦沙拉	14
○鮭魚佐蘑菇沙拉	14
〔塔塔醬各種料理的變化〕	
10 ○鹽烤馬鮫魚	16
○奶油煎鮭魚	16
○＊鹽烤鯛魚&＊茶碗蒸&＊紅豆飯	16
○＊簡易燉煮（醬油煮白菜鮪魚）	16
11 ●＊自製炸春捲&＊燒賣	19
12 ●炒麵&＊蒸蔬菜	20
○鹽烤肋骨炒麵	20
13 ●烤蔬菜&＊咖哩調理包&＊水煮蛋	21
○咖哩豬排	21
14 ◎＊簡易甜點（烹烤&蒸煮）	23
○蘋果蛋糕&＊滑順布丁	23
15 ●＊酥脆加熱&＊保濕加熱	24
○布朗尼	22
○胡蘿蔔蛋糕	22
○地瓜包	22

烤物

「烤物」的訣竅與重點 25

自動食譜：35種食譜
刊載食譜：37種食譜

食譜編號	頁數
16 ●照燒雞	26
○烤雞腿排	26
○辣味雞	26
17 ●豬排	27
18 ●烤雞腿（橘子醬汁）	27
○烤雞腿（檸檬大蒜）	27
19 ●烤雞肉串	28
20 ●無錫排骨	28
○黑醋風味的無錫排骨	28
21 ●薑燒豬肉片	29
22 ●肉類減油	29
23 ●和風蘿蔔泥五花肉	29
24 ●迷迭香烤里肌肉	30
25 ●烤豬肉	30
烤牛肉	31
烤雞肉	31

「烤魚」的訣竅與重點 32

26 ●鹽烤鮭魚、●鹽烤鯖魚	33
27 ●竹莢魚一夜干	33
○秋刀魚一夜干	33
28 ●鹽烤鯖魚	34
29 ●鹽燒秋刀魚	34
30 ●照燒、味噌燒鰤魚（照燒鰤魚）	34
●照燒、味噌燒鰤魚（味噌醃漬馬鮫魚）	35
○味噌醃漬鯛魚	35
31 ●鹽烤鯛魚	35
32 ●燒烤柳葉魚	35
33 ●烤豆腐淋勾芡	36

炸物

「炸物」的訣竅與重點 39

「炸物」相關「常見問題」請參考 39 頁

「炸物」常見問題 39

自動食譜：16種食譜
刊載食譜：17種食譜

食譜編號	頁數
41 ●炸雞（雞腿肉）	9
○炸物（豬肉）	40
42 ●酥炸翅小腿	40
〔料理時不使用市售炸粉〕	
43 ●炸薯條	41
○炸薯條（咖哩口味）	41
○炸地瓜	41
44 ●糖醋肉	42
45 ●嫩煎比目魚佐蔬菜	42
46 ●炸豬排	43
酥脆麵包粉	43
47 ●馬鈴薯可樂餅	44
48 ●豆渣可樂餅	44
49 ●炸蝦	45
○炸沙丁魚	45
○炸牡蠣	45
50 ●炸春捲（豬絞肉）	46
○炸春捲（鮪魚）	46

食譜編號	頁數
34 ●烤時蔬沙拉	36
○烤蔬菜	37
○西班牙小串食	37
35 ●烤南瓜沙拉	37
36 ●烤蕃茄	37
37 ●烤茄子	38
38 ●烤地瓜	38
39 ●烤馬鈴薯	38
40 ●吐司	12

蒸煮、燉煮

「蒸煮、燉煮」的訣竅與重點 47

蒸煮

自動食譜：37種食譜
刊載食譜：39種食譜

食譜編號 頁數

51 ●蒸葉菜類蔬菜 ○菠菜拌培根 48
52 ●蒸根莖類蔬菜 ○根莖類蔬菜沙拉 48
53 ●蒸根莖薯類 ○香料拌馬鈴薯 48
54 ●蒸地瓜 49
55 ●綠花椰菜&蘆筍沙拉 ○含羞草沙拉 49
56 ●高麗菜雞蛋沙拉 50
57 ●馬鈴薯沙拉 ○通心粉沙拉 50
58 ●維他命沙拉 51
59 ●蒸豆芽菜與豬肉 11
60 ●綜合青菜涮豬肉 ○綜合青菜蒸海鮮 51
61 ●紅豆飯 ○山菜糯米飯 ○芋頭糯米飯 52
62 ●燒賣（自製） ○小籠包 53
○肉丸糯米蒸 ○香菇燒賣 54
63 ●肉包（自製） 54
64 ●酒蒸蛤蜊 55
65 ●清蒸鯛魚 55
66 ●鱈魚豆腐蒸 55
67 ●水煮蛋 56
鰻魚盤清蒸 56
68 ●茶碗蒸 10
69 ●洋風茶碗蒸 ○茶碗蒸（起司口味） 57
70 ●軟嫩雞肉冷盤 58
71 ●雞肉蔬菜蒸 58
72 ●薑汁雞肉蒸 59
手工豆腐 59
73 ●海鮮沙拉 ○鹽麴蒸花枝 ○涼拌花枝小黃瓜 60

燉煮

自動食譜：17種食譜
刊載食譜：21種食譜

食譜編號 頁數

74 ●燉煮軟嫩秋刀魚 ○燉煮軟嫩沙丁魚 ○燉煮軟嫩秋刀魚（蕃茄風味） 〔燉煮軟嫩秋刀魚的同時，也可以煮豆，非常方便〕 61
75 ●馬鈴薯燉肉 ○燉芋頭 ○燉南瓜 62
○清燉 ○水煮 〔2種不同調味的燉煮食材可同時加熱〕 63
76 ●羊栖菜煮大豆 ○燉羊栖菜 ○燉蘿蔔絲乾 ○味噌煮鯖魚 64
77 ●雞翅膠原蛋白湯 ○煮肉 65
辣烤雞翅 65
78 ●豬肉煮大豆 66
79 ●黑豆 ○昆布豆 66
白飯 67
稀飯 67
西班牙海鮮飯 67

套餐

健康飲食套餐

自動食譜：30種食譜
刊載食譜：60種食譜

食譜編號 頁數

80 ●奶油煎竹莢魚佐蘑菇醬&羊栖菜茶碗蒸 69
81 ●健康串燒&蒸高麗菜 70
82 ●鯖魚煮與燉煮蘿蔔絲 71
83 ●肉捲&烤時蔬&高麗菜沙拉 72
84 ●鮮蝦雙色燒賣&拌蔬菜 73
85 ●香蒸鮭魚&涼拌什錦菇 74
86 ●柚子胡椒風味烤鯖魚&蒸蓮藕 75
87 ●綜合蔬菜塔可飯&烤蔬菜佐醬 75
88 ●嫩煎沙丁魚綜合蔬菜佐蕃茄醬 76
89 ●炸芝麻包雞肉&烤蔬菜 77
90 ●白酒蒸鱈魚&花椰菜沙拉 78
91 ●柑橘醬蒸雞&珍珠菇茶碗蒸 79
92 ●咖哩炸雞佐塔塔醬&馬鈴薯沙拉 80
93 ●鯛魚檸檬蒸&辣拌昆布 81
94 ●燒肉沙拉&日式風味涼拌菜 81
95 ●炸雞淋酸橘醋&南瓜沙拉 82
96 ●味噌醬烤鱈魚&南瓜碎丁煮 82
97 ●醬燒雞肉丸子&沙拉 83
98 ●豆渣炸春捲&青江菜豆腐燒賣 84
99 ●咖哩豆&烤山藥 85
100 ●豆腐烤肉餅&芝麻拌蘆筍 85
101 ●蓮藕鑲肉餅&紅蘿蔔拌乳酪 86
102 ●焗烤南瓜&炒油菜 86
103 ●比目魚淋勾芡&涼拌豆芽菜 87
104 ●烤蔬菜&鮭魚味噌奶油蒸 88
105 ●糖醋豬肉&烤白菜 89
106 ●焗烤茄子肉醬&牛奶燉煮南瓜 89

料理篇目錄

早餐套餐
自動食譜：5種食譜
刊載食譜：9種食譜

食譜編號	頁數
107	90
●鮭魚香米可樂餅&炒蘑菇	
108	91
●牛肉炒粉絲&雙色韓式拌菜	
109	91
●咖哩風味馬鈴薯燉肉&甜煮黃豆	
110	12
●＊吐司&荷包蛋&培根捲	
111	92
●蘋果吐司&馬鈴薯沙拉杯	
112	93
●荷包蛋吐司&香蒜鯷魚風味熱沾醬	
113	93
●小魚吐司&菠菜荷包蛋	
114	93
●雞蛋香腸捲	

便當套餐
自動食譜：21種食譜
刊載食譜：21種食譜

食譜編號	頁數
115	94
◎＊便當套餐（可搭配21種菜餚）	
○雞胸捲	
○肉捲花椰菜&蕃茄	
○炸奶酪捲	
○烤魚3種	
○炒蛋	95
○雞肉絲	
○明太子沙拉	
○香炒胡蘿蔔絲	
○香炒蘑菇絲	
○火腿蛋	
○杏鮑菇培根捲	
○芝麻雞	
○簡易青椒肉絲	
○冷凍炸春捲	96
○冷凍漢堡排	
○焗烤雞肉美乃滋	
○維也納香腸烤美乃滋	
○豬肉與芥菜拌飯（食材）	
○南瓜沙拉	
○甜辣炒豬肉	
○青江菜拌小魚	

酥脆炸物天麩羅套餐
自動食譜：14種食譜
刊載食譜：14種食譜

食譜編號	頁數
116	97
◎＊酥脆炸物天麩羅套餐	
○鋁箔烤蘑菇	
○麵包拼盤	
○五彩蔬菜烤起司	
○醬油煮白菜鮪魚	98
○漬烤蔬菜	
○山藥法式開胃菜小點心	
○烤蘿蔔絲	
○烤蔬菜沙拉	
○炸薯條	
○涼拌甜椒	99
○漬烤秋葵	
○小魚青椒	
○香炒南瓜絲	
○蘿蔔培根沙拉	

義大利麵&加醬汁
自動食譜：2種食譜
刊載食譜：2種食譜

食譜編號	頁數
117	100
●義大利麵佐市售醬汁	
118	100
●罐頭沙丁魚義大利麵	

白飯&菜餚
自動食譜：4種食譜
刊載食譜：5種食譜

食譜編號	頁數
119	101
●白飯&＊馬鈴薯燉肉	
蓋飯	102
120	102
●＊白飯&＊烤茄子&＊味噌煮鯖魚	
121	103
●咖哩飯	
○乾式咖哩&咖哩炒飯	

派對套餐
自動食譜：4種食譜
刊載食譜：17種食譜

食譜編號	頁數
122	104
●豪華西式派對套餐	
・蘋果豬肉捲	
・開放式甜椒煎蛋	
・螺旋麵包法式鹹派・南瓜沙拉	
123	105
●炸雞西式派對套餐	
・炸雞鬱金香	
・馬鈴薯法式開胃菜小點心・烤蔬菜	
・春捲條	
124	106
●牛肉飯捲日式派對套餐	
・芝麻味噌烤鮭魚・柚子胡椒烤豬肉	
・牛肉飯捲・山藥法式開胃菜小點心	
・茄子拌蕃茄	
125	107
●紫蘇豬肉捲日式派對套餐	
・雞肉佐蘿蔔泥・紫蘇豬肉捲	
・日式烤蔬菜・水煮芋頭	

製作點心的訣竅與重點

	頁數
製作點心的訣竅與重點	108
製作麵包的訣竅與重點	108

蛋糕
自動食譜：18種食譜
刊載食譜：18種食譜

食譜編號	頁數
128	109
●雙層蛋糕	
126	110
●海綿蛋糕	
127	111
●巧克力蛋糕	
129	112
●球型杯模蛋糕	

西點、麵包

130 ●磅蛋糕 113
○磅蛋糕（栗子） 112
○磅蛋糕（紅蘿蔔） 112

131 ●瑞士蛋糕捲 114
○瑞士蛋糕捲（抹茶） 114
○瑞士蛋糕捲（可可） 114

132 ●瑞士米蛋糕捲 115
○瑞士米蛋糕捲（黑芝麻） 115
○瑞士米蛋糕捲（黃豆粉） 115

133 ●戚風蛋糕 116
○戚風蛋糕（紅茶） 116
○戚風蛋糕（大理石紋） 116
○戚風蛋糕（抹茶） 116
○戚風蛋糕（可可） 116

餅乾、奶油泡芙
自動食譜：6種食譜
刊載食譜：6種食譜

食譜編號 頁數

134 ●餅乾（切模餅乾） 117
○牛油曲奇餅 117
○巧克力片餅乾 117

135 ●奶油泡芙 118
○Eclair 法式閃電泡芙 118
○PIE CHOU 泡芙 119

奶油、果醬
刊載食譜：2種食譜

食譜編號 頁數

卡士達醬 119
草莓醬 119

布丁等
自動食譜：4種食譜
刊載食譜：6種食譜

食譜編號 頁數

136 ●布丁 120

137 ●奶酪布丁 120
○豆漿布丁 120

蒸麵包
自動食譜：7種食譜
刊載食譜：7種食譜

食譜編號 頁數

138 ●杯子布丁 121
蛋包捲 121
瑪德蓮蛋糕 121

139 ●蒸麵包 122
○蒸蔬菜汁麵包 122
○地瓜麵包蒸 122
○抹茶&蒸黑糖麵包 122

140 ●蒸米麵包 123

141 ●簡易肉包（綜合蒸糕粉） 123

其他西點
自動食譜：6種食譜
刊載食譜：9種食譜

食譜編號 頁數

142 ●拔絲地瓜 123

143 ●奶油酥條 124

144 ●巧克力香蕉蛋糕 124

145 ●烤蘋果 124

地瓜 125

146 ●牡丹餅 125
○櫻花年糕 125

可可乳酪蛋糕 126
蘋果派 126

麵包、披薩
自動食譜：11種食譜
刊載食譜：12種食譜

食譜編號 頁數

147 ●螺旋麵包 127
○紅豆麵包 127
○香腸捲 127

148 ●咖哩麵包 128

動物麵包 129

149 ●土司 129

當季食材

春 ● 135
夏 ● 134
秋 ● 137
冬 ● 136

150 ●法國麵包（棍麵包） 131
○小型法國麵包 130
○奶油（beurre） 130

151 ●披薩（脆皮） 132
＊生火腿芝麻菜／＊鯷魚蔬菜 133

152 ●披薩（正統） 132
＊鮪魚蕃茄／＊明太子／＊韓國泡菜 133

153 ●披薩（市售） 133

加熱標準時間表
這是常用於加熱或燒烤等加熱方法的一覽表。

加熱 139
燒烤 143
生鮮食品解凍 145
蒸煮、水煮 145

製作料理篇的料理之前

食譜編號

在自動食譜選擇食譜編號，遵照主機畫面的引導，即可輕鬆的料理！

顯示概略之加熱時間

顯示自動加熱（屆時合 16 照燒雞）開始加熱至結束的概略時間。

※ 從預熱到燒烤的食譜不含預熱時間。

※ 預熱的概略時間因自動加熱或是手動加熱而各有不同。

附屬品

顯示主要之加熱的附屬品及層架位置。

※ 使用的附屬品因加熱而各有不同。請注意，使用本手冊記載以外的其他附屬品時，可能導致產品故障。
此外，請務必使用附屬品的烤盤、網子。

卡路里 & 鹽份

有助於管理健康。

● **這是一般調理器具 1 人份概略的數值。**

- 根據文部科學省的「日本食品標準成份表」，由大阪府立大學監製。
- 註明☆符號的卡路里係基於一般調理上、材料表中未標示之吸油含量等的考量。
- 「鹽份」是指相當於食鹽的含量。西點或麵包用的奶油是以無鹽奶油計算。

可自動的份量範圍

材料表的份量與 * 符號的份量均屬自動。

屆時，所有材料用量都是一半。

食品的出入

完成預熱後或加熱後，因食品或附屬品、爐內變熱，請使用附屬的手套。

16 減少卡路里

照燒雞

燒烤 | 網子 1 片 上層、烤盤 | 概略時間 約 12 分鐘 | 水箱的水位 1 以上

減少約 8 卡 約 250 卡

材料（4 人份） 約 258 卡☆ 鹽份 1.4g

- 雞腿肉 …… 2 片 (500g)
- 沾醬
  - 醬油 …… 2 大匙
  - 味醂 …… 1 大匙
  - 酒 …… 2 小匙
  - 砂糖 …… 1 小匙

* 也可以自動完成 2 人份。

1 把可飲用軟水注入水箱。

2 使用叉子在雞皮上開孔，切開較厚的肉身，每片各自切成 1 等份。

3 醬汁與雞肉放入塑膠袋，袋口打結後上下來回的搖勻，浸漬約 30 分鐘。

4 雞皮朝上靠攏平放於網子上。

選擇食譜 » 搜尋 » 食譜編號 » 16 » 決定 » 決定 » 選擇份量 » 啟動

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

烹調方法內文中的用語

- **採用手動時**
  採用手動加熱時概略的標準。

※ 自動加熱是由微電腦控制微妙的火侯調整，因此，自動加熱的內容與「採用手動時」的內容不同。

※ 無法採用手動加熱的食譜不會記載「採用手動時」。

- **手動加熱**
  設定只是概略的標準。請觀察烹調程度、同時加熱。

關於料理的照片

- 擺盤範例。
- 照片呈現的效果可能因為食材種類或狀態而各有不同。

減少卡路里
保存維他命
減鹽
的劃分。

水箱的水位

使用水的食譜。
使用水的食譜時，必要之概略的水位。

顯示減少卡路里

這是與一般料理器具相較時的卡路里差異以及 HEALSIO 一人份的卡路里。（請參考使用說明篇第 8 頁）

材　料

- 份量
  自動加熱時，請按照記載的份量調理食品。
- 計量

1 杯 = 200mL
1 大匙 = 15mL
1 小匙 = 5mL
請使用以上的計量標準。
※1mL ＝ 1cc。

自動加熱的操作步驟

會在以下的初始畫面時記載。

入門食譜

依據 HEALSIO 烹調
美味又健康的料理時，
可透過液晶畫面的引導輕鬆做好
每一道菜餚！

41 減少卡路里
炸雞（雞腿肉）

燒烤 3～4人份 | 網子 2 片 上層、烤盤 | 概略時間 約 14 分鐘 | 水箱的水位 1以上 | 減少約39卡 約243卡

材料（4 人份）　約 282 卡☆
鹽份 0.8g

雞腿肉 …… 2 片 (500g)
炸粉（市售品）…… 適量
※ 不使用炸粉時，請參考 40 頁。

* 也可以自動完成 2 人份。

燒烤 1～2人份 | 網子 1 片 上層、烤盤

※ 本食譜可從 選擇食譜 » 搜尋 » 食譜編號 » 41 選擇。

*「咖哩風味炸雞」等等口味不同的搭配請參考附冊食譜第 34 頁的介紹。
*「酥炸翅小腿」請參考 40 頁。

1 把可飲用軟水注入水箱。

2 一片雞肉切成 8 等份。
※ 切太小，可能會烤焦。
把雞肉與炸粉裝入塑膠袋。
注入空氣、封住袋口，搖動袋子、讓炸粉均勻附著。

3 2 擦去多餘的炸粉，在炸粉受潮之前，皮朝上的放在已塗油的網子，並且朝中間靠攏。
※ 烤盤鋪上鋁箔紙後可使清潔保養更輕鬆。

4 3 放入上層，按下 加熱，在份量選擇畫面選擇 3～4 人份。確認附屬品等，按下 啟動。

採用手動時：放入下層，選擇水波烤箱、無需預熱，18 ～ 22 分鐘（2 人份 15 ～ 18 分鐘）
※ 與自動加熱的層架位置不同。

※ 完成前置處理後，冷凍的食材請選擇隨意烹調－網烤、油炸（請參考附冊食譜），無需解凍即可燒烤。

隨意烹調 » 網烤 油炸 » 啟動

68 茶碗蒸

蒸煮 | 上層 烤盤 | 概略時間 約 30 分鐘（含蒸煮 5 分鐘） | 水箱的水位 調整至 2

材料（4 人份） 約 112 卡 鹽份 1.7g

- 乾香菇（泡水恢復原狀）……2 朵
- A
  - 泡乾香菇的水……2 大匙
  - 醬油……1 大匙
  - 砂糖……1 大匙
- 雞胸肉……100g
- 酒、薄鹽醬油……各自少量
- 蝦子……4 隻
- 魚板……切成 4 段
- 銀杏（罐裝）……8 粒
- 蛋汁
  - 雞蛋……M 2 個
  - 高湯……2 杯
  - 鹽……少量
  - 薄鹽醬油……1 小匙
  - 味醂……2 小匙
- 鴨兒芹……適量

* 可自動的數量：1～8 個。

※ 本食譜可從 選擇食譜 » 搜尋 » 食譜編號 » 68 選擇。

洋風茶碗蒸、茶碗蒸（起司風味）請參考 57 頁。

1 把可飲用軟水注入水箱。

2 乾香菇切成對半，連同 **A** 放入耐熱容器，不需要保鮮膜，置於爐內中間。（不需要放入烤盤）

微波 » 600W | 約 1 分 10 秒 » 啟動

3 雞胸肉去筋後切成小丁，浸漬酒與薄鹽醬油。蝦子去殼、保留尾巴，除去腸泥。

4 均勻打蛋之後放入高湯，分別添加鹽、薄鹽醬油與味醂，均勻混合。

5 把食材放入蒸碗，蛋汁倒入至 8 分滿，蓋上碗蓋。

6 把 **5** 排列在烤盤上。

※ 沒有碗蓋時，可使用鋁箔紙取代。

7 放入上層，按下 加熱，確認附屬品等，按下 啟動。

8 加熱後，撒上鴨兒芹。

採用手動時：微蒸煮 90°C 約 25 分鐘。加熱後，爐內蒸煮約 5 分鐘。

茶碗蒸的重點

- 如未均勻的打蛋，可能無法順利的成形。筷子不要抽離碗底，過度拌勻無法起泡。
- 雞蛋與高湯的比例大約是 1:4。
- 蛋汁溫度保持在 15～25°C。溫度太高會出現空洞。
- 放入份量相同的食材與蛋汁。食材約為茶碗蒸的 ⅓ 以下（約 50g），蛋汁約 8 分滿。

59
蒸豆芽菜與豬肉

材料（4 人份）　約 265 卡　鹽份 0.1g

- 五花肉薄片……240g
- 鹽、胡椒……各自少量
- A［酒……2 大匙
- A［薑（切成絲）……少量
- 豆芽菜……2 袋 (400g)
- 韭菜（切碎）……1 束 (100g)
- 個人喜好的醬汁……適量

* 也可以自動完成 2 人份。

※ 本食譜可從 **選擇食譜** » **搜尋** » **食譜編號** » **59** 選擇。

1 把可飲用軟水注入水箱。

2 把豆芽菜放入金屬製濾鍋清洗，放入韭菜，灑上鹽、胡椒。

3 豬肉切成一半的長度，灑上鹽、胡椒，輕輕的搓揉 **A**。把蔬菜略微按壓後均勻鋪在肉的上面。

4 把 **3** 放在烤盤上。

5 放入上層，按下**加熱**，在份量選擇畫面選擇 **3～4 人份**。確認附屬品等，按下**啟動**。

採用手動時：蒸物約 11 分鐘（2 人份約 9 分鐘）

6 加熱後，擺盤，灑上個人喜好的醬汁。

注意事項

水等會積留在烤盤。取出時，請注意不要溢出。

早餐套餐

110 吐司& 荷包蛋&培根捲

燒烤	1～2人份	網子 2 片 上層、烤盤	概略時間 約 10 分鐘	水箱的水位 1 以上

材料（2 人份） 約 317 卡 鹽份 1.4g

- 土司（常溫、切成 4 ～ 6 片）……2 片
- 蘆筍……4 支
- 培根（切成對半）……2 條
- 雞蛋……2 個
- 鋁盒……6 個

* 也可以自動完成 4 人份。

92、93 頁也有介紹各種變化的食譜。

燒烤	3～4人份	上層、烤盤、網子 2 片 下層、烤盤	概略時間 約 14 分鐘

※ 本食譜可從 選擇食譜 » 搜尋 » 食譜編號 » 110 選擇。

1 把可飲用軟水注入水箱。

2 把蘆筍較硬的部份切除，然後切成3等份的長度。把培根捲起來，使用牙籤固定，放入鋁盒。

3 2 個重疊的鋁盒放入 2 組網子，打入雞蛋。

4 放入 **2** 的土司。

5 把 **4** 放入上層，按下 加熱，在份量選擇畫面確認附屬品等，按下 啟動。

- 採用手動時：請參考早餐 92 組合說明頁的重點

【4人份的放置方式】

吐司的重點

- 烘焙方法因麵包的種類、大小、厚度或是保存狀態而各有不同，燒烤時請觀察烘焙的程度。
- 燒烤時，裡面烤好的顏色須比表面淡。加強裡面的燒烤顏色時，加熱後立即翻面，請 延長 燒烤2～3分鐘。

只使用土司時

40 吐司

材料

土司（常溫或冷凍、切成 4 ～ 6 片）……1～4 片

燒烤	1～2人份	網子 1 片 上層、烤盤	概略時間 約 7 分鐘
燒烤	3～4人份	網子 2 片 上層、烤盤	概略時間 約 8 分鐘

1 把可飲用軟水注入水箱。

2 把土司放在網子上。
※ 1片土司時，放在網子的中間。

水箱的水位 1 以上

選擇食譜 » 搜尋 » 食譜編號 » 40 » 決定 » 決定 » 選擇份量 » 啟動

採用手動時（常溫狀態）：放入下層，水波烤箱、無需預熱，2 片 9～11 分鐘、4 片 10～12 分鐘 ※與自動加熱的層架位置不同。

可同時燒烤、蒸煮的食譜

可同時完成燒烤料理和蒸煮料理
迅速完成營養均衡的菜單。

鹽烤鯖魚連同茶碗蒸一起完成
呈現充滿日式風格的餐桌!!

上層、烤盤　　下層、烤盤

鹽烤鯛魚、茶碗蒸和紅豆飯一起完成!!

烤蔬菜和咖哩加熱等一起完成咖哩午餐!!

上層、烤盤　　下層、烤盤

炸物、蒸煮物、糯米紅豆飯等酥脆、保濕加熱!!

上層、烤盤　　下層、烤盤

●健康飲食組合的食譜編號**80**、**86**、**92**、**98**、**104**也屬於可同時燒烤、蒸煮的食譜。
●可搭配快速 100 食譜的「**快速燒烤**」和「**快速蒸煮**」同時加熱。詳細則參照「附冊食譜」41 頁

可同時燒烤、蒸煮的食譜重點

●控制過熱水蒸氣後，燒烤料理（上層）可烤出焦黃色；蒸煮料理（下層）可完成保濕加熱。
●還可搭配各頁次的變化食譜進行改變。
●可同時燒烤、蒸煮的食譜僅限自動加熱。不可進行手動加熱。
●單獨為燒烤料理和蒸煮料理加熱時，請參照各頁「**重點**」。
※附屬品和層架位置，不同於「**可同時燒烤、蒸煮的食譜**」的方法。
●欲追加加熱時
・燒烤料理則在結束加熱後，取出蒸煮料理（下層），再以**延長**進行追加加熱。
・蒸煮料理則在結束加熱後，取出燒烤料理（上層），將蒸煮料理放在上層，再以依手動蒸煮物邊檢視情況邊追加加熱。

除此之外，還有這種自由搭配的食譜！

炸物各種料理的變化　上層

● 炸物（豬肉）

請參照 40 頁

● 炸雞（不同口味）

請參考附冊食譜第 34 頁

蒸蔬菜&水煮蛋各種料理的變化　下層

鮮蝦沙拉

蝦子（去除腸泥）……6 隻
花椰菜（切成小朵）……150g
雞蛋……2 個

取代蒸蔬菜的材料。
※ 蝦子應可放在耐熱性的盤子。

鮭魚佐蘑菇沙拉

生鮭魚（去骨後分成 2 等份）……80g
蘑菇（切成小朵）……100g
雞蛋……2 個

取代蒸蔬菜的材料。
※ 生鮭魚應可放在耐熱性的盤子。

也可以烹調茶碗蒸

茶碗蒸　請參考 10、57 頁

蒸蔬菜與水煮蛋可改為茶碗蒸。啟動後 30 秒以內，按下 強 。

塔塔醬各種料理的變化

在下層已蒸好的蛋（加熱後務必先沖冷水，並充分冷卻剝殼後，添加適量的鹽胡椒、美奶滋拌勻。可淋在炸物或蒸蔬菜，按喜好任意搭配！

各種料理的變化組合，讓烹飪更有趣！
●也可以切一些洋蔥、小黃瓜、醬菜、辣韭等添加拌勻。

- 若覺得洋蔥過於嗆鼻，可先裝入小型的耐熱容器，放入下層烤盤一起加熱，可減輕嗆鼻味。

9 減少卡路里

炸雞 & 蒸蔬菜 & 水煮蛋

燒烤、蒸煮 1～2人份 | 上層、烤盤、網子1片 | 下層、烤盤 | 概略時間 約18分鐘 | 水箱的水位 調整至2

減少約39卡 約421卡

材料（2人份） 約460卡☆ 鹽份0.8g

- 雞胸肉……1片 (250g)
- 炸粉（市售產品）……適量

A
- 甜椒（切成一口的大小）……100g
- 花椰菜（切成小朵）……80g
- 蘆筍（切成對半）……4支
- 粗磨維也納香腸……4條

- 雞蛋……M1個
- 個人喜好的醬汁……適量

* 也可以自動完成4人份。

注意事項

水煮蛋絕對不要使用微波加熱。

燒烤、蒸煮 3～4人份 | 上層、烤盤、網子2片 | 下層、烤盤

1 把可飲用軟水注入水箱。

● 炸雞的準備

2 雞肉切成8等份。
※ 切太小，可能會烤焦。
把炸粉與雞肉裝入塑膠袋。注入空氣、封住袋口，搖動袋子、讓炸粉均勻附著。

3 2擦去多餘的炸粉，在炸粉受潮之前，皮朝上的放在已塗油的網子，並且放入上層。
※ 烤盤鋪上鋁箔紙後可使清潔保養更輕鬆。

■蒸蔬菜＆水煮蛋的準備

4 A放入金屬製濾鍋，放上另一片烤盤，空出的地方放蛋，最後放入下層。
※ 亦可使用烹飪紙取代金屬製濾鍋。

上層　下層

可同時燒烤蒸煮的食譜 » 9 » 決定 » 選擇份量 » 啟動

5 加熱後，雞蛋務必先沖冷水，待充分冷卻後剝殼，搭配蔬菜調製成沙拉，最後淋上沙拉醬。
※ 照片中的雞蛋有一半是淋上塔塔醬，再進行油炸。

9 炸雞＆蒸蔬菜＆水煮蛋的重點

- 4人份時，炸雞靠攏放在2片網子的中間。概略的加熱時間約20分鐘。
- 單獨加熱時（如有參照的內頁，請參照該頁的說明）
  - 燒烤料理：41 炸雞（雞腿肉）請參照 9 頁。
  - 蒸煮料理：隨意烹調 蒸煮、水煮（請參照附冊食譜 第24頁）

除此之外，還有這種自由搭配的食譜！

烤魚各種料理的變化　上層

鹽烤馬鮫魚

可使用馬鮫魚的魚片取代鯖魚。

竹莢魚一夜干

請參照 33 頁
僅 1～2 人份。

奶油煎鮭魚

生鮭魚切成 2 片（每片 80g），撒些鹽與胡椒，鋪上 ½ 大匙的低筋麵粉後，並排至網子上，均勻淋上 1 小匙奶油。

鹽烤鮭魚、鹽烤鯖魚

請參照 33 頁

鹽烤秋刀魚

請參照 34 頁
請參照〔撒鹽的技巧〕，執行至步驟 2，燒烤前也要撒鹽。
啟動後 30 秒以內，按下 強 。

鹽烤鯛魚

也可以烹調祝賀的食譜

請參照 35 頁
※ 在份量選擇畫面選擇 **3～4** 人份。
如照片所示，可在**下層**組合 2 人份茶碗蒸與 2 人份紅豆飯。

茶碗蒸各種料理的變化　下層

洋風茶碗蒸

請參照 57 頁

茶碗蒸（起司風味）

請參照 57 頁

也可以採用糯米紅豆飯、簡易燉煮、蒸蔬菜取代茶碗蒸。

糯米紅豆飯（紅豆飯、山菜糯米飯、芋頭糯米飯）

請參照 52 頁
1～2 人份時使用 1 杯的糯米，**3～4** 人份時使用 2 杯的糯米，無需放入網子，放在烤盤上置於**下層**。

簡易燉煮（醬油煮白菜鮪魚）

白菜（切成一口大小：180g）與瀝乾湯汁的鮪魚（1 小罐 80g）、醬油 1 大匙放入耐熱容器，置於烤盤上。

蒸蔬菜＆水煮蛋

可烹調 14 ～ 15 頁的蒸蔬菜。
啟動後 30 秒以內按下 弱 。
不可在**上層**進行「鹽烤秋刀魚」的加熱。

10
烤魚 & 茶碗蒸

燒烤、蒸煮 | 上層、烤盤、網子1片 / 下層、烤盤 | 概略時間 約 23 分鐘 | 水箱的水位 調整至2

材料（2 人份） 約 304 卡 鹽份 3.6g

鹽烤鯖魚時
- 鯖魚 …切成2片（每片100g）
- 鹽 …… 適量
- 乾香菇（泡水恢復原狀） …… 1 朵
- A
  - 泡乾香菇的水…… 1 大匙
  - 醬油 …… 1/2 大匙
  - 砂糖 …… 1/2 大匙
- 雞胸肉 ……50g
- 酒、薄鹽醬油…… 各自少量
- 蝦子 …… 2 隻
- 魚板 …… 切成 2 段
- 銀杏（罐裝） …… 4 粒
- 蛋汁
  - 雞蛋 …… M1 個
  - 高湯 …… 1 杯
  - 鹽 …… 少量
  - 薄鹽醬油…… 1/2 小匙
  - 味醂 …… 1 小匙

* 也可以自動完成 4 人份。

■香菇加熱

1 乾香菇切成對半，連同 **A** 放入耐熱容器，不需要保鮮膜，置於**爐內中間**。（不需要放入烤盤）

微波 » 600W | 約 50 秒 » 啟動

2 把可飲用軟水注入水箱。

■烤魚的準備

3 在魚身上切幾個刀口，兩面撒鹽，靜置約 30 分鐘，把滲出的水氣擦拭乾淨。

4 魚的正面朝上，平放於已經抹油的網子上，然後放入**上層**。

上層

■茶碗蒸的準備

5 雞胸肉去筋後切成小丁，浸漬酒與薄鹽醬油。蝦子去殼、保留尾巴，除去腸泥。

6 均勻打蛋之後放入高湯，分別添加鹽、薄鹽醬油與味醂，均勻混合。

7 把食材放入蒸碗，蛋汁倒入至 8 分滿，鋪上鋁箔紙作為碗蓋。

8 把 **7** 往中間靠攏平放於另一個烤盤上，放入**下層**。

下層

可同時燒烤蒸煮的食譜 » 10 » 決定 » 選擇份量 » 啟動

10 烤魚＆茶碗蒸的重點

- 4 人份概略的加熱時間約 25 分鐘。
- 液晶畫面雖顯示 1 片網子，秋刀魚或是鯛魚這一類大型的魚類可使用 2 片網子。
- 鹽烤鮭魚、鹽烤鯖魚、竹莢魚一夜干具有減鹽效果。
- 也請參考「茶碗蒸的重點」10 頁的說明。
- 茶碗蒸鋪上鋁箔紙作為碗蓋相當方便。（也可以作為茶碗蒸的碗蓋使用。如果碗蓋碰到上層的烤盤時，不要放入烤盤，可放置於**爐內中間**）
- 單獨加熱時（如有參照的內頁，請參照該頁的說明）
  - 燒烤料理：請參考 **28 鹽烤鯖魚** 34 頁的說明
  - 蒸煮料理：
    - 請參考 **68 茶碗蒸** 10 頁的說明
    - 簡易燉煮（醬油煮白菜鮪魚）放入上層，選擇手動加熱的蒸煮，以 7～8 分鐘為概略標準，加熱時觀察蒸煮的程度。

除此之外，還有這種自由搭配的食譜！

炸春捲各種料理的變化　上層

炸春捲（豬絞肉）

請參照 46 頁

炸春捲（鮪魚）

請參照 46 頁

燒賣各種料理的變化　下層

無皮燒賣

請參考附冊食譜第 63 頁

小籠包

請參照 53 頁

香菇燒賣

請參照 54 頁

肉丸糯米蒸

請參照 54 頁

燒賣（自製）的重點

- 把加水溶解的馬鈴薯粉淋在燒賣上方，蒸煮後又有光澤、又多汁。
- 為避免燒賣或小籠包在包完之後麵皮變乾，加熱前使用保鮮膜包覆。

11 減少卡路里
自製炸春捲 & 燒賣

燒烤、蒸煮 1～2人份 | 上層、烤盤、網子1片 | 下層、烤盤 | 概略時間 約 18 分鐘 | 水箱的水位 調整至2

減少約 45 卡 約 455 卡

材料（2 人份） 約 500 卡☆ 鹽份 1.8g

- 雞胸肉 …… 2 片 (100g)
- 酒、醬油 …… 各 1/4 小匙
- 青紫蘇 …… 2 片
- 紫蘇梅（軟瓶裝） …… 適量
- 炸春捲的皮 …… 4 張
- 低筋麵包、水 …… 各適量
- 沙拉油 …… 適量

- 豬絞肉 …… 150g
- 鹽 …… 1/6 小匙

A
- 洋蔥（切碎） …… 50g
- 馬鈴薯粉 …… 1 大匙
- 砂糖、酒、醬油 …… 各 1/2 大匙
- 薑（切成絲） …… 1/2 小匙
- 水 …… 2 大匙

燒賣皮 …… 10 張
- 馬鈴薯粉（以倍量的水溶解） …… 1/2 大匙

烹飪紙

* 也可以自動完成 4 人份。

燒烤、蒸煮 3～4人份 | 上層、烤盤、網子2片 | 下層、烤盤

1 把可飲用軟水注入水箱。

■自製炸春捲的準備

2 去除雞胸肉的筋，橫切成細長形，淋上酒與醬油靜置。青紫蘇切成對半。

3 使用與低筋麵包相同用量的水溶解。

4 把 **2** 的青紫蘇與雞胸肉放在炸春捲皮上，再包住紫蘇梅，包好後使用 **3** 固定。製作 4 個。

5 使用刷子把沙拉油均勻塗抹在 **4** 的麵皮上，往網子的中間靠攏平放，放入上層。

上層

■燒賣的準備

6 豬絞肉與鹽放入碗裡拌勻，添加 **A** 確實混合均勻。

7 利用姆指與食指形成圓圈，把燒賣的皮放在圓圈裡往下壓，再放入食材，捏出凹槽。
利用湯匙或刀子把食材往凹槽壓入，讓食材緊貼著皮的邊緣做出形狀。

8 把溶解於水的馬鈴薯粉輕輕的淋在燒賣上。烹飪紙平放在另一個烤盤上，放入下層。

下層

可同時燒烤蒸煮的食譜 » 11 » 決定 » 選擇份量 » 啟動

※ 照片是在加熱後放上毛豆作為裝飾。

11 自製炸春捲 & 燒賣的重點

- 4 人份時，炸春捲靠攏放在 2 片網子的中間。概略的加熱時間約 20 分鐘。
- 燒賣如果不是馬上吃時，請使用保鮮膜包覆以免變乾。
- 單獨加熱時（如有參照的內頁，請參照該頁的說明）
  - 燒烤料理：請參考 **50 炸春捲** 46 的說明頁
  - 蒸煮料理：請參考 **62 燒賣（自製）** 53 的說明頁

12
炒麵 & 蒸蔬菜

材料（2 人份）　約 506 卡　鹽份 3.9g

- 炒麵用熟麵（附醬料粉）……2 撮（每撮 150g）
- 豆芽菜……1/4 袋 (50g)
- 高麗菜（切成 3cm 方形）……100g
- 青椒（切細絲）……1 個
- 胡蘿蔔（切成短片狀）……25g
- 薄片五花肉（切成一口大小）……75g
- 蘆筍、花椰菜、高麗菜（切成一口大小）……合計共 200g

* 也可以自動完成 4 人份。

1 把可飲用軟水注入水箱。

■炒麵的準備

2 鋁箔紙鋪在烤盤上。

3 把麵條鬆開，平放於 **2** 的烤盤。按照材料表的順序平放蔬菜於上方，均勻的淋上醬料粉。如照片所示，把肉往後面平放，放入**上層**。

※ **放入烤盤的順序如果錯誤，可能導致材料烤焦或影響美味。**

■蒸蔬菜的準備

4 也放入裝在金屬製濾鍋的蔬菜，然後放入**下層**。

※ **亦可使用烹飪紙取代濾鍋。**

可同時燒烤蒸煮的食譜 » 12 » 決定 » 選擇份量 » 啟動

5 加熱後，確實的拌勻整體的麵條與醬料粉。

12 炒麵＆蒸蔬菜的重點

- 4 人份概略的加熱時間約 19 分鐘。
- 單獨加熱時
  - 燒烤料理：• **隨意烹調 熱炒** 請參考（附冊食譜第 18 頁）
  - 蒸煮料理：• **51 蒸葉菜類蔬菜** 亦可參考 30～31 頁使用說明篇

除此之外，還有這種自由搭配的食譜！

炒麵各種料理的變化　上層

鹽烤肋骨炒麵

鹽烤炒麵用熟麵……4 撮（每撮 150g）
豆芽菜……1/2 袋 (100g)
韭菜（切碎）……1/2 把 (50g)
高麗菜（切成 3cm 方形）……200g
胡蘿蔔（切成短片狀）…50g
牛肋骨（烤肉用）……150g

取代炒麵的材料，同樣的平放後，放入**上層**。

蒸蔬菜各種料理的變化　下層

請利用各種蔬菜來取代。

條瓜、甜椒等（切成一口大小）
南瓜等（切薄片）

13
烤蔬菜 & 咖哩調理包 & 水煮蛋

燒烤、蒸煮	上層、烤盤、網子1片 下層、烤盤	概略時間 約 18 分鐘	水箱的水位 調整至2

材料（2 人份）

- 甜椒、茄子、南瓜、條瓜……合計共 200g
- 市售的咖哩調理包……2 袋（每袋 100g）
- 白飯或是市售的冷凍白飯（常溫食品）……300～400g
- 雞蛋……M 2 個

* 也可以自動完成 1 人份。啟動後 30 秒以內，按下 弱 。

注意事項

水煮蛋或調理包絕對不要使用微波加熱。

1 把可飲用軟水注入水箱。

■烤蔬菜的準備

2 切成薄片的蔬菜置於網子，放入上層。

上層

■咖哩調理包＆水煮蛋與白飯的準備

3 白飯放入耐熱容器。

4 3 與咖哩調理包、雞蛋放入另一個烤盤，然後放入下層。

可同時燒烤蒸煮的食譜 » 13 » 決定 » 啟動

下層

5 加熱後，雞蛋務必以水沖洗，待充分冷卻後再剝殼。

※打開咖哩調理包時，內容物處於高溫，請注意避免燙傷。

下層（若是市售的冷凍白飯）

13 烤蔬菜＆咖哩調理包＆水煮蛋的重點

- 即使沒有雞蛋，同樣可以加熱。
- 單獨加熱時
  - 燒烤料理：請參考 **34 烤蔬菜** 36 的說明頁
  - 蒸煮料理：請參考 **67 水煮蛋** 56 的說明頁（水煮蛋與咖哩調理包與白飯可同時進行）

除此之外，還有這種自由搭配的食譜！

烤蔬菜 各式各樣 各種料理的變化 上層

請利用各種蔬菜來取代。

- 白蘿蔔、蓮藕、胡蘿蔔等（切成 1cm 厚度的薄片，合計 200g。）

咖哩豬排

上層

2 片炸豬排（每片 100～150g）與 50～150g 的蔬菜。

燒烤甜點各種料理的變化　上層

布朗尼

材料（1 片烤盤）　約 478 卡（⅛ 切片）　鹽份 0.7g

奶油 …… 200g
砂糖 …… 180g
雞蛋 …… M4 個
低筋麵粉 …… 140g
可可 …… 40g
發酵粉 …… 1 小匙
牛乳 …… 1 大匙
核桃（切成大塊）…… 100g

做法與蘋果蛋糕的 **7**～**8** 相同，可變更材料。一併添加可可與低筋麵粉。連同核桃一併添加牛乳。無需使用金屬製烤模，塗抹少許的奶油至烤盤的內側，鋪上烹飪紙。麵糰平放於整個烤盤上，表面整平。啟動後 30 秒以內按下 弱 。

巧克力香蕉蛋糕　請參考 124 頁

烹飪紙鋪在烤盤上，展開至 20cm 方形的大小，放蛋糕裝飾。啟動後 30 秒以內按下 弱 。

胡蘿蔔蛋糕

材料（份量大約是 1 個 20×26× 高度 4cm 的金屬製烤模）
⅛ 切片　約 230 卡　鹽份 0.2g

雞蛋 …… M2 個
砂糖 …… 80g
沙拉油 …… 3 大匙
A
- 低筋麵粉 …… 135g
- 發酵粉 …… 1 又 1/3 小匙
- 肉桂粉 …… 2/3 小匙

胡蘿蔔（切成絲）…… 120g
葡萄乾 …… 20g
核桃（切成大塊）…… 50g

1 塗抹少許的奶油至烤盤的內側，鋪上烹飪紙。
2 雞蛋與砂糖放入杯模，確實拌勻直到砂糖完全溶入雞蛋，添加沙拉油後繼續拌勻。
3 連同 **2** 與 **A** 一起過篩，確實的拌勻以免殘留塊狀物。
4 胡蘿蔔與葡萄乾放入 **3**，均勻混合。
5 **4** 放入 **1**，表面整平。撒上核桃。

蒸煮甜點各種料理的變化　下層

蛋包捲

請參考 121 頁（以記載份量的一半製作即可。）

蒸麵包　請參考 122 頁

可進行蒸麵包、蒸蔬菜汁麵包、地瓜麵包蒸、抹茶＆蒸黑糖麵包、蒸米麵包（123 頁）。

地瓜包

材料（12 個份）　約 122 卡（1 個）　鹽份 0.0g

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

1 地瓜略微過水後確實擦乾，放入杯模。添加 **A** 均勻混合。
2 添加葡萄乾或黑芝麻至 **A**，均勻混合。
3 烹飪紙鋪在烤盤上，**2** 分成 12 等份後平放。

14
簡易甜點（烹烤 & 蒸煮）
（蘋果蛋糕 & 滑順布丁）

材料　約 412 卡（切成 ⅛ 與 1 個）　鹽份 0.4g
份量大約是 1 個 20×26× 高度 4cm 的金屬製烤模
約為 4 個底部直徑是 8cm、高度 4cm 的砂鍋烤模

- A
  - 牛乳……150mL
  - 砂糖……35g
- B
  - 生奶油……70mL
  - 蛋黃……M2 個
  - 香草粉……少量
- 蘋果……1 個 (300g)
- 檸檬汁……少量
- 奶油……100g
- 砂糖……80g
- 雞蛋……M2 個
- C
  - 低筋麵粉……120g
  - 發酵粉……2/3 小匙
- 牛乳……2 大匙
- 烹飪紙

■滑順布丁的準備

1 A 放入耐熱容器，無需保鮮膜，置於爐內中央即可。（不需要放入烤盤）
微波 » 600W | 約 1 分鐘 » 啟動

2 1 添加 B，務必確實均勻的混合、過篩。

3 2 以相同份量注入烤模，每個均使用鋁箔紙蓋住，平放於烤盤。放入下層。

4 把可飲用軟水注入水箱。

■蘋果蛋糕的準備

5 蘋果切成 4 等份，去芯後切成薄片，淋上檸檬汁。

6 塗抹少許的奶油至烤盤的內側，鋪上烹飪紙。

7 把變軟的奶油與砂糖放入杯模，確實拌勻直到呈現白色狀態，已經打好的蛋逐一少量的添加，並且拌勻。

8 連同 7 與 C 一起過篩，迅速的拌勻以免殘留塊狀物。添加牛乳，迅速的拌勻。

9 8 放入 6，表面整平後，平放 5 的蘋果。

10 9 放入上層。
可同時燒烤蒸煮的食譜 » 14 » 決定 » 啟動

上層

11 加熱後，滑順布丁恢復至室溫後置於冷藏室冷卻。

14 簡易甜點（烹烤＆蒸煮）的重點

- 蒸煮甜點備妥後，準備燒烤甜點。
- 依據甜點的食譜，啟動後 30 秒以內按下 弱。（概略的加熱時間　約 21 分鐘）
- 完成燒烤的甜點質地軟潤不乾硬。
- 「地瓜包」以外的蒸煮甜點平放於比烤盤略微前面。
- 單獨加熱時（如有參照的內頁，請參照該頁的說明）
  - 燒烤甜點：蘋果蛋糕、胡蘿蔔蛋糕、布朗尼：放入下層，選擇手動加熱的烤箱預熱 1 段，約為 160°C，30～40 分鐘。
    ※ 與自動加熱的層架位置不同。
  - 蒸煮甜點：139 蒸麵包請參考 122 頁（加熱方式與地瓜包相同）

15 酥脆加熱 & 保濕加熱

操作方法

1 把可飲用軟水注入水箱。

2 酥脆加熱的食品平放於網子之後，放入上層。
保濕加熱的食品平放在另一個烤盤上，放入下層。

可同時燒烤蒸煮的食譜 » 15 » 決定 » 選擇份量 » 啟動

上層

下層

15 酥脆加熱＆保濕加熱的重點

- 4 人份時，食品靠攏放在 2 片網子的中間。概略的加熱時間約 17 分鐘。
- **想要酥脆加熱**的食品（已用油炸過的食品）以及**想要保濕加熱**的食品均可同時加熱。
- 單獨加熱時
  ※ **15 酥脆加熱＆保濕加熱**各有不同的份量或重點提示。
  - 酥脆加熱：請參考使用說明篇第 24～25 頁
  - 保濕加熱：請參考使用說明篇第 26 頁

酥脆加熱 平放於網子放入上層

食譜名稱	加熱前的狀態	份量		重點提示
		1～2 人份	3～4 人份	
已調理便當用炸物	冷凍	低於 80～150g（1 個 20～30g）	150～300g（1 個 20～30g）	因容易破裂，不適於炸春捲等外皮較薄的食品。 **5 請以酥脆加熱** 的 **弱**（請參考使用說明篇第 24 頁）進行加熱。
炸豬排、可樂餅 炸物 天麩羅	常溫、冷藏	低於 100～400g	400～600g	• 尚未油炸的豬排或炸物等，麵包粉不會變白。 • 加熱後，立即從網子取出。 啟動後 30 秒以內，按下 **弱**。
咖哩麵包	常溫	1～2 個（每個 100g）	3～4 個（每個 100g）	

保濕加熱 平放於烤盤，放入下層

食譜名稱	加熱前的狀態	份量		重點提示
		1～2 人份	3～4 人份	
中華肉包	常溫、冷藏	1～2 個（每個 70g～80g）	3～4 個（每個 70g～80g）	• 加熱前先迅速的過水。 • 直接放置於烤盤。
燒賣	常溫、冷藏、冷凍	5～12 個（160g 以下）	13～24 個（320g 以下）	• 加熱前先迅速的過水。 • 烹飪紙鋪在烤盤上。
糯米紅豆飯、白飯	常溫	1～2 個（每個 150g）	3～4 個（每個 150g）	放入飯碗或較淺的耐熱容器。

敬請嘗試各種料理組合

以中式午餐為例，
炸物與**燒賣**均可同時加熱

以輕食為例，
可依家人的喜好，搭配**咖哩麵包**與**中華肉包**

便當搭配
便當用炸物與**燒賣**均可加熱

烤物

「烤物」的訣竅與重點

實用性的重點

依據食譜的目的而劃分為「需預熱」、「無需預熱」或是「使用水」、「不使用水」。
（水 是使用水的加熱）《概略的類別》 ※ 自動加熱則是適於各料理的加熱。

希望減油的食譜 水

（例）照燒雞、無錫排骨

- 無需預熱之下，使用水波烤箱加熱或是水波烤箱加熱。
- 大量的高溫過熱水蒸氣可迅速去除食品內部多餘的油脂。

適於保存更多維他命 C 等的食譜 水

（例）烤時蔬沙拉

- 需預熱，使用水波烤箱加熱。
- 預熱可使爐內的含氧量易於下降，甚至在維持更低氧狀態下完成燒烤。

適於快速煮熟生食的食譜 水

（例）烤地瓜

- 無需預熱之下，使用水波烤箱加熱或是水波烤箱加熱。
- 大量的高溫過熱水蒸氣可快速的讓食品內部煮熟。

應掌握的訣竅與重點

亦可配合個人喜好燒烤。

- 除了減油等等的目的之外，想要烤出烘烤般的金黃色澤時，請使用燒烤加熱。（不使用水）
  食譜記載各食譜採用的手動加熱時間可再縮短10～20% 的燒烤時間。

完成前置處理的漢堡等等
以隨意烹調 燒烤（請參考 附冊食譜）
無需解凍，即可燒烤

隨意烹調 » 燒烤 » 啟動

※16 冷凍的照燒雞請參考 26 頁。

烤盤鋪上鋁箔紙等等，可使烹調後的清潔保養更輕鬆。

※ 鋪紙時避免超出烤盤的邊緣。
使用網子時，用腳按住鋁箔紙（烹飪紙）。

與 16 照燒雞 操作步驟相同的食譜

烤雞腿排

減少約24卡 約291卡

材料（4 人份）　約 315 卡☆　鹽份 1.8g

雞腿肉……2 片 (500g)
紅色甜椒……1 個
黃色甜椒……1 個
鹽、黑胡椒……各自少量

A
- 蒜頭（切薄片）……撒少許
- 個人喜好的香草……1 大匙
- 橄欖油……2 大匙
- 鹽……1 小匙
- 黑胡椒……少量

1 使用叉子在雞皮上開孔，切開較厚的肉身，各自切成 2 等份。
2 把 **A** 與雞肉放入塑膠袋，袋口打結後上下來回的搖勻，浸漬約 30 分鐘。甜椒去子後切成 8 等份。
3 把 **2** 的肉往 2 片網子的中間靠攏平放，撒些鹽、黑胡椒。甜椒置於肉的兩側。（2 人份時，使用 1 片網子即可，甜椒放在肉的後面與前面。）
※ 液晶畫面雖顯示 **1 片網子，本食譜的 3～4 人份則是 2 片。**
4 啟動後 30 秒以內，按下 強 。（完成燒烤的概略時間約 15 分鐘）

辣味雞

減少約8卡 約258卡

材料（4 人份）　約 266 卡☆　鹽份 2.7g

雞腿肉……2 片 (500g)
白蔥……6cm
紅辣椒（去籽）……2 根

A
- 醬油……4 大匙
- 酒……4 大匙

七味辣椒粉……適量

1 白蔥與紅辣椒切碎，放入塑膠袋，亦可加入 **A** 製作醬汁。
2 使用叉子在雞皮上開孔，切開較厚的肉身，每片各自切成 1 等份。
3 雞肉放入 **1** 的塑膠袋，袋口打結後上下來回的搖勻，浸漬約 30 分鐘。
4 雞皮朝上靠攏平放於網子上。
5 加熱後，撒上七味辣椒粉。

16 照燒雞

減少卡路里

燒烤 | 網子 1 片：上層、烤盤 | 概略時間：約 12 分鐘 | 水箱的水位：1 以上

減少約8卡 約250卡

材料（4 人份）　約 258 卡☆　鹽份 1.4g

雞腿肉……2 片 (500g)
沾醬
- 醬油……2 大匙
- 味醂……1 大匙
- 酒……2 小匙
- 砂糖……1 小匙

* 也可以自動完成 2 人份。

1 把可飲用軟水注入水箱。
2 使用叉子在雞皮上開孔，切開較厚的肉身，每片各自切成 1 等份。
3 醬汁與雞肉放入塑膠袋，袋口打結後上下來回的搖勻，浸漬約 30 分鐘。
4 雞皮朝上靠攏平放於網子上。

選擇食譜 » 搜尋 » 食譜編號 » 16 » 決定 » 決定 » 選擇份量 » 啟動

採用手動時：放入**下層**，選擇水波烤箱、無需預熱，16～20 分鐘（2 人份 14～18 分鐘）
※ 與自動加熱的層架位置不同。

完成前置處理的冷凍照燒雞 無需解凍，即可燒烤

醬汁浸漬約 30 分鐘的步驟完成後，在一定間隔下，平放於冷凍保存袋維持冷凍狀態。未完全結凍的食材比照加熱時相同的準備步驟，放入**下層**，選擇手動加熱的水波烤箱、無需預熱，4 人份加熱約 24 分鐘、2 人份加熱約 20 分鐘。

18 烤雞腿（橘子醬汁）

減少卡路里

燒烤 | 網子1片 上層、烤盤 | 概略時間 約21分鐘 | 水箱的水位 1以上

減少約58卡 約291卡

材料（4 人份） 約 349 卡☆ 鹽份 0.8g

帶骨雞胸肉
……4 支（每支 200g）
鹽、胡椒…… 各自適量

橘子醬汁
- 桔醬……140g
- 水……1 大匙
- 玉米澱粉……1 小匙
- 奶油……10g
- 鹽……1/3 小匙
- 胡椒、迷迭香…… 各自適量

* 也可以自動完成 2 人份。

1 把可飲用軟水注入水箱。

2 使用叉子在雞皮上開孔，從裡面切開穿過骨頭的肉，撒些鹽、胡椒。

3 雞皮朝上平放於網子上。

選擇食譜 » 搜尋 » 食譜編號 » 18 » 決定 » 決定 » 選擇份量 » 啟動

採用手動時：放入下層，選擇水波烤箱、無需預熱，27～31 分鐘（2 人份 25～29 分鐘）
※ 與自動加熱的層架位置不同。

4 橘子醬汁的材料加熱後，淋在肉上。

與 18 烤雞腿 操作步驟相同的食譜

烤雞腿（檸檬大蒜）

減少約58卡 約212卡

材料（4 人份） 約 270 卡☆ 鹽份 0.3g

帶骨雞腿肉
……4 支（每支 200g）
鹽、胡椒…… 各自適量

A
- 檸檬汁…… 1 又 1/3 大匙
- 蒜頭（磨成泥）…… 適量

加熱要領與烤雞腿（橘子醬汁）的 1～3 相同。加熱前，確實把 A 塗抹至雞肉。

17 豬排

燒烤 | 網子2片 上層、烤盤 | 概略時間 約13分鐘 | 水箱的水位 1以上

材料（4 人份） 約 362 卡 鹽份 0.9g

豬里肌肉…… 4 片（每片 130g）
鹽、胡椒……各自少量
南瓜、胡蘿蔔、蘑菇……合計 150g

* 也可以自動完成 2 人份。

1 把可飲用軟水注入水箱。

2 在豬肉的脂肪與泛紅的邊界部份切開幾個刀口，去筋。
＜重點＞
如未去筋，當煮熟時，筋會收縮而捲翹。

3 使用肉鎚敲打整塊肉，切成厚度約 1cm 的大小，兩面撒些鹽、胡椒。
＜重點＞
如果沒有肉鎚，也可以改用空瓶或麵桿。

4 南瓜、胡蘿蔔切成厚度約 2~3 ㎜的薄片，使用鋁箔紙包住蘑菇。

5 把 3 的肉往網子中間靠攏平放，蔬菜平放於肉的邊緣，前面放鋁箔包。

選擇食譜 » 搜尋 » 食譜編號 » 17 » 決定 » 決定 » 選擇份量 » 啟動

採用手動時：放入下層，選擇水波烤箱、無需預熱，17～20 分鐘（2 人份 14～17 分鐘）
※ 與自動加熱的層架位置不同。

與 20 無錫排骨 操作步驟相同的食譜

黑醋風味的無錫排骨

減少約55卡 約 273 卡

材料（4 人份） 約 328 卡☆ 鹽份 2.9g

豬肉排骨（長度約 10cm）……600g

取代醬汁的材料

- 醬油……4 大匙
- 黑醋、酒……各 2 大匙
- 蜂蜜……1 大匙
- 蒜頭（磨成泥）……撒少許
- 鹽、醬油……各自少量

＜建議＞

醃漬肉的醬汁在燉煮後可淋在已裝盤的肉上。

20 減少卡路里

無錫排骨

燒烤 | 網子1片 上層、烤盤 | 概略時間 約17分鐘

水箱的水位 1以上

減少約55卡 約 274 卡

材料（4 人份） 約 329 卡☆ 鹽份 1.6g

豬肉排骨（長度約 10cm）……600g

沾醬

- 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（磨成泥）……1/4 個 (50g)
- 蒜頭（磨成泥）……淋上 1/2 顆
- 薑（磨成泥）……10g

* 也可以自動完成 2 人份。

1 把可飲用軟水注入水箱。

2 排骨與醬汁放入塑膠袋，袋口打結後浸漬約 30 分鐘。

3 醬汁已經收乾的 **2** 靠攏平放於網子的中間。

選擇食譜 » 搜尋 » 食譜編號 » 20 » 決定 » 決定 » 選擇份量 » 啟動

採用手動時：放入**下層**，選擇水波烤箱、無需預熱，1 段的 190℃，24 ～ 26 分鐘（2 人份 19 ～ 23 分鐘）
※與自動加熱的層架位置不同。

※竹串插入較厚的肉身部份，如出現濃稠的肉汁時，請延長或使用手動加熱繼續加熱。

19 減少卡路里

烤雞肉串

燒烤 3～4人份 | 網子2片 上層、烤盤 | 概略時間 約15分鐘

水箱的水位 1以上

減少約10卡 約 283 卡

材料（8 支、4 人份） 約 293 卡☆ 鹽份 2.7g

雞腿肉……2 片 (400g)

白蔥……2 支

沾醬

- 醬油……4 大匙
- 味醂……3 大匙
- 酒……1 又 1/2 大匙
- 砂糖……2 大匙
- 沙拉油……1 大匙

竹串

* 也可以自動完成 2 人份。

燒烤 1～2人份 | 網子1片 上層、烤盤

1 把可飲用軟水注入水箱。

2 一片雞肉切成 12 等份，白蔥切成 3cm 長度，使用 8 支竹串串起。

3 醬汁與 **2** 放入塑膠袋，袋口打結後上下來回的搖勻，浸漬約 1 小時。

4 把 **3** 靠攏平放於網子的中間。

選擇食譜 » 搜尋 » 食譜編號 » 19 » 決定 » 決定 » 選擇份量 » 啟動

採用手動時：放入**下層**，選擇水波烤箱、無需預熱，18 ～ 22 分鐘（2 人份 16 ～ 20 分鐘）
※與自動加熱的層架位置不同。

23 減少卡路里
和風蘿蔔泥五花肉

燒烤 | 網子1片 上層、烤盤 | 概略時間 約8分鐘

水箱的水位 1以上

減少約30卡 約422卡

材料（4 人份） 約 452 卡☆ 鹽份 1.3g

- 五花肉（塊狀）……600g（減油前）
- 蘿蔔……300g
- A
  - 醋……90mL
  - 砂糖……4 小匙
  - 芝麻油……2 小匙
  - 鹽……2/3 小匙
- 青蔥（切成小段）……4 大匙
- 薑（切碎）……1 小匙
- 鹽、黑胡椒……各自少量

* 也可以自動完成 2 人份。

1 比照（右列）肉類減油的 1 ～ 4，減去豬油的油。
2 把可飲用軟水注入水箱。
3 研磨蘿蔔泥，輕輕擰乾水份。與 A 混合後，連同薑、青蔥拌勻做成蘿蔔泥醬汁。
4 減油的肉縱向對切，撒鹽、黑胡椒。
5 肉平放於網子。

選擇食譜 » 搜尋 » 食譜編號 » 23 » 決定 » 決定 » 選擇份量 » 啟動

採用手動時：放入下層，選擇水波烤箱、無需預熱，10 ～ 13 分鐘（2 人份 8 ～ 11 分鐘）
※與自動加熱的層架位置不同。

※燒烤方式因油脂含量多寡而各有不同，請視個人喜好延長。

6 加熱後，淋上 3 的蘿蔔泥醬汁。

22 減少卡路里
肉類減油

燒烤 | 網子1片 上層、烤盤 | 概略時間 約23分鐘

水箱的水位 1以上

減少約208卡 約479卡

五花肉（1 人份 200g）
約 687 卡☆ 鹽份 0.2g

- 五花肉（塊狀）…… 200 ～ 800g

* 低於 400g 時，啟動後 30 秒以內按下 弱 。

1 把可飲用軟水注入水箱。
2 肉切成 5cm 方形。
3 肥肉部份朝上平放於網子上。
※ 亦可使用 2 片網子。

選擇食譜 » 搜尋 » 食譜編號 » 22 » 決定 » 決定 » 啟動

注意事項
請注意，從爐內取出時會噴油。此外，從烤盤取出時，請放慢動作以免油滴落。

4 加熱後，以熱水川燙肉。

採用手動時：放入下層，選擇水波烤箱、無需預熱，1 段的 190℃，28 ～ 32 分鐘
※與自動加熱的層架位置不同。

＜建議＞
亦可改用 1～3 片的雞腿肉（每片 250g）。雞腿肉不需要切，平放於網子上，啟動後 30 秒以內按下 弱 。（完成燒烤的概略時間約 19 分鐘）

21 減少卡路里
薑燒豬肉片

燒烤 | 3～4人份 | 上層、烤盤、網子2片 下層、烤盤 | 概略時間 約16分鐘

水箱的水位 1以上

減少約65卡 約330卡

材料（4 人份） 約 395 卡☆ 鹽份 2.1g

- 薑燒豬肉片用……400g
- 洋蔥（約 3mm 切對半）…小顆 2 個 (300g)
- A
  - 醬油、味醂、酒……各 3 大匙
  - 砂糖……1 大匙
  - 馬鈴薯粉（使用同量的水溶解）……2 小匙
  - 薑（磨成泥）……20g

* 也可以自動完成 2 人份。

燒烤 | 1～2人份 | 上層、烤盤、網子1片 下層、烤盤

1 把可飲用軟水注入水箱。
2 豬肉平放於網子上（略微變重）。
3 把 A 倒入底部平坦的耐熱容器，確實混合後，放入另一個烤盤的右側。左側鋪上鋁箔紙，擺上洋蔥。
4 把 2 放入上層，3 放入下層。

選擇食譜 » 搜尋 » 食譜編號 » 21 » 決定 » 決定 » 選擇份量 » 啟動

採用手動時：選擇水波烤箱、無需預熱、2 段的 250℃，約 16 分鐘（2 人份約 14 分鐘）

5 加熱後，肉與洋蔥放入耐熱容器添加調味料拌勻。

25
烤豬肉

烤箱 | 網子1片 下層、烤盤 | 概略時間 約55分鐘（含蒸煮10分鐘） | 水箱的水位 1以上

材料（6 人份）　約 259 卡　鹽份 2.9g

- 肉塊（腰肉 & 肩肉）……500g
- 沾醬
  - 醬油……1/2 杯
  - 砂糖、酒……各 3 大匙
  - 蔥（切碎）……少量
  - 薑、蒜頭（磨成泥）……各少量
- 綿繩

1 把可飲用軟水注入水箱。

2 使用綿繩纏繞豬肉，做出形狀。

3 醬汁與 **2** 放入塑膠袋，擠出空氣、袋口打結後放入冷藏，浸漬 2～3 小時。

4 多餘的醬汁擦拭乾淨後，把肉平放於網子。

選擇食譜 » 搜尋 » 食譜編號 » 25 » 決定 » 決定 » 啟動

採用手動時：選擇水波烤箱、無需預熱，1 段的 170℃，約 45 分鐘。加熱後，爐內蒸煮約 10 分鐘。

5 加熱後，竹串插入肉的中間部份，擠出清透的肉汁表示已完成燒烤。冷卻後，取出綿繩，切薄片。

＜建議＞

醃漬肉的醬汁在燉煮後可淋在肉上。

24 減少卡路里
迷迭香烤里肌肉

烤箱 | 網子1片 下層、烤盤 | 概略時間 約60分鐘（含蒸煮10分鐘） | 水箱的水位 1以上

減少約9卡 約251卡

材料（6 人份）　約 260 卡☆　鹽份 1.6g

- 豬里肌肉（塊狀）……600g
- 鹽……1/2 大匙
- 胡椒……1 小匙
- 醃漬用醬汁
  - 橄欖油……50mL
  - 乾燥香草類（羅勒、牛至、香菜種子、百里香等等）……1 又 1/2 大匙
  - 蒜頭（切碎）……1 大匙
  - 迷迭香（切碎）……2 大匙
- 綿繩

1 把可飲用軟水注入水箱。

2 使用綿繩纏繞豬肉，形狀固定後塗上鹽與胡椒。

3 醃漬用醬汁與 **2** 放入塑膠袋，擠出空氣、袋口打結後放入冷藏，浸漬 2～3 小時。

4 肥肉部份朝上平放於網子上。（保留醃漬用醬汁）

選擇食譜 » 搜尋 » 食譜編號 » 24 » 決定 » 決定 » 啟動

採用手動時：選擇水波烤箱、無需預熱，1 段的 170℃，約 50 分鐘。加熱後，爐內蒸煮約 10 分鐘。

5 加熱後，竹串插入肉的中間部份，擠出清透的肉汁表示已完成燒烤。取出肉的綿繩，切薄片擺盤。

6 把 **4** 剩餘的醃漬用醬汁燉煮後，淋在 **5** 的上面。

＜建議＞

- **特別在意醃漬用醬汁的熱量者，可使用市售的無油沾拌淋醬，亦不失美味。**
- **豬肉與酸中帶甜的水果為最佳拍檔。也可以改用家人偏好的果醬。**

烤雞肉

燒烤 網子2片 下層、烤盤

水箱的水位 1以上

材料（6 人份）　約 312 卡　鹽份 1.1g

- 1 隻……雞 (1.5kg)
- 鹽、胡椒……各自適量
- 綿繩、竹串

1 把可飲用軟水注入水箱。

2 把鹽與胡椒倒入完成前置處理的雞肉，使用綿繩與竹串做出形狀。整體塗上鹽與胡椒，靜置約 30 分鐘。

3 雞肉平放於網子上。

手動加熱 » 水波烤箱 » 無需預熱 | 1 段 » 決定 » 220ºC | 約 40 分鐘 » 啟動

4 竹串插入腿肉較厚的部份，擠出清透的肉汁表示已完成燒烤。

烤牛肉

燒烤 網子1片 下層、烤盤

水箱的水位 1以上

材料（6 人份）　約 589 卡　鹽份 0.9g

- 牛里肌肉（塊狀）……800g
- 鹽、胡椒……各自少量
- 滷汁
  - 高湯塊（1 個高湯塊使用少量的熱水溶解後，再加水稀釋）……1/2 杯
  - 白蘭地……1/2 大匙
  - A
    - 山葵（磨成泥）……2 又 1/2 大匙
    - ※ 如果沒有，請依個人喜好的用量使用芥末塊。
    - 生奶油……2 大匙
    - 醋……1 大匙
    - 塩……少量
- 綿繩

1 把可飲用軟水注入水箱。

2 使用綿繩纏繞牛肉，形狀固定後塗上鹽與胡椒。

3 肥肉部份朝上平放於網子上。

手動加熱 » 水波烤箱 » 無需預熱 | 1 段 » 決定 » 220ºC | 約 30 分鐘 » 啟動

4 加熱後，爐內蒸煮約 10 分鐘。

＜重點＞

烤肉針插入中間，10 秒鐘後拔出，放在手腕上略感溫熱即可。烤好的牛肉呈現 5 分熟的狀態。

5 取出牛肉，使用高湯沖洗烤盤上殘留的油脂與肉汁後移至鍋子。添加白蘭地燉煮後靜置，清除上面殘留的油脂，添加 **A**，均勻混合。切薄的肉片擺盤。

「烤魚」的訣竅與重點

實用性的重點

依據食譜的目的而劃分為「使用水」或「不使用水」。
（水 是使用水的食譜）《概略的類別》 ※ 自動加熱則是適於各料理的加熱。

適於減鹽的食譜 水

（例）鹽烤鮭魚、鹽烤鯖魚、竹莢魚一夜干

●依據自動食譜 **26 鹽烤鮭魚、鹽烤鯖魚**、**27 竹莢魚一夜干**、**32 燒烤柳葉魚** 選擇 減鹽。（水波烤箱加熱）。

●對食品施加過熱水蒸氣，讓食品表面附著霧氣，有助於鹽份的流失。

※ 食材本身若含有大量的鹽份時，燒烤後仍會感到鹹味。

●依據自動食譜 **26 鹽烤鮭魚、鹽烤鯖魚**、**27 竹莢魚一夜干**、**32 燒烤柳葉魚**，選擇 無須減鹽，仍可在無須減鹽之下進行燒烤。（不使用水）

適於減油的食譜 水

（例）鹽烤鯖魚、鹽烤秋刀魚

●無需預熱，使用水波烤箱加熱。

※ 鹽烤秋刀魚採用手動加熱時，使用需預熱。

照燒、味噌醃漬食譜

（例）照燒鰤魚、味噌醃漬馬鮫魚

●無需預熱，使用烤箱加熱。

●使用水波烤箱加熱時，水蒸氣會使得醬汁或味噌變淡，因而使用烤箱加熱。（不使用水）

利用水波烤箱的魚比起烤箱加熱的烤魚，燒烤的顏色更為柔和、口感更佳。

應掌握的訣竅與重點

亦可配合個人喜好燒烤。

●並非基於減鹽或減油等等的目的，**想要烤出烘烤般的色澤時**，請使用燒烤加熱。（不使用水）

烤出的顏色因魚的部位或油脂的分佈而各有不同。有意加重燒烤的顏色時，觀察燒烤狀態的同時，大約以4～5分鐘延長加熱。

※ 因魚的新鮮程度，燒烤時魚皮可能會掉落。

烤盤鋪上鋁箔紙或烹飪紙等等，可使烹調後的清潔保養更輕鬆。

※ 鋪紙時避免超出烤盤的邊緣。使用網子時，用腳按住鋁箔紙（烹飪紙）。

如燒烤的魚類未記載於食譜時

請參考「實用性的重點」，並且配合目的參考類似食譜的加熱。油脂含量少的魚類可使用燒烤加熱。

瞭解差異之處！

重點提示

美味料理的技巧

●魚在撒鹽之後會出現水珠，因內含魚腥味，請使用廚房紙巾擦拭乾淨。

冷凍的魚片或對切的魚等等，
隨意烹調 網烤、油炸（請參考 附冊食譜），
無需解凍，即可燒烤

隨意烹調 » 網烤 油炸 » 啟動

※ 冷凍的鹽烤秋刀魚請參考 34 頁。

27 減鹽

竹莢魚一夜干

燒烤 3～4人份 | 網子2片 上層、烤盤 | 概略時間 約17分鐘 | 水箱的水位 1以上

材料（4 人份）　約 109 卡　鹽份 1.1g

竹莢魚一夜干……4 片（每片 100g）

* 也可以自動完成 2 人份。

燒烤 1～2人份 | 網子1片 上層、烤盤

1 把可飲用軟水注入水箱。
※若是 無須減鹽，**無需注入水。（完成燒烤的概略時間約 10 分鐘）**

2 魚皮朝上，頭朝向中間平放於抹油的網子上，請從網子底下穿過，以免魚尾捲翹。

選擇食譜 » 搜尋 » 食譜編號 » 27 » 決定 » 決定 » 選擇減鹽 | 選擇份量 » 啟動

採用手動時：若是 減鹽，放入下層，選擇水波烤箱、無需預熱，20～24 分鐘（2 人份 17～21 分鐘）
若是 無須減鹽，烤箱、無需預熱，約 13 分鐘（2 人份約 12 分鐘）
※ 與自動加熱的層架位置不同。

與 27 竹莢魚一夜干 操作步驟相同的食譜

秋刀魚一夜干

材料（4 人份）　約 219 卡
鹽份 1.1g

秋刀魚一夜干
……4 片（每片 120g）

26 減鹽

鹽烤鮭魚、鹽烤鯖魚

燒烤 | 網子1片 上層、烤盤 | 概略時間 約15分鐘 | 水箱的水位 1以上

材料（4 人份）　鹽烤鮭魚 約 143 卡　鹽份 1.3g
鹽烤鯖魚 約 291 卡　鹽份 1.8g

鹽烤鮭魚……4 片（每片 80g）
（或是）鹽烤鯖魚……4 片（每片 100g）

* 也可以自動完成 2 人份。

1 把可飲用軟水注入水箱。
※若是 無須減鹽，**無需注入水。（完成燒烤的概略時間約 11 分鐘）**

2 魚的正面朝上，平放於抹油的網子上。

選擇食譜 » 搜尋 » 食譜編號 » 26 » 決定 » 決定 » 選擇減鹽 | 選擇份量 » 啟動

採用手動時：若是 減鹽，放入下層，選擇水波烤箱、無需預熱，18～22 分鐘（2 人份 17～21 分鐘）
若是 無須減鹽，烤箱、無需預熱，約 14 分鐘（2 人份約 13 分鐘）
※ 與自動加熱的層架位置不同。

30
照燒、味噌燒鰤魚
（照燒鰤魚）

燒烤 網子1片 上層、烤盤 概略時間 約11分鐘

材料（4人份） 約226卡 鹽份1.3g

鰤魚……4片（每片80g）
沾醬
- 醬油……2大匙
- 味醂……1大匙
- 酒……2小匙

* 也可以自動完成2人份。

1 醬汁與鰤魚放入塑膠袋，抽出空氣、袋口打結。途中，上下來回的搖勻2～3次，浸漬約30分鐘。

＜重點＞
浸漬食材時採取以下的動作，可使醬汁均勻附著，事後的整理更加輕鬆。

2 醬汁已均勻附著的鰤魚的正面朝上，平放於抹油的網子上。

選擇食譜 ≫ 搜尋 ≫ 食譜編號 ≫ 30 ≫ 決定 ≫ 決定 ≫ 選擇份量 ≫ 啟動

採用手動時：放入**下層**，選擇烤箱、無需預熱，15～17分鐘（2人份14～16分鐘）
※與自動加熱的層架位置不同。

＜重點＞
擺盤時，魚腹在前面。

29
鹽烤秋刀魚

燒烤 網子2片 上層、烤盤 概略時間 約23分鐘 水箱的水位 1以上

材料（4人份） 約326卡 鹽份2.0g

秋刀魚……4條（每條150g）
鹽……適量

* 也可以自動完成2人份。

1 把可飲用軟水注入水箱。

2 秋刀魚兩面撒鹽後靜置30分鐘，把滲出的水珠擦拭乾淨。

＜重點＞
滲出的水珠因內含魚腥味，請使用廚房紙巾擦拭乾淨。

3 魚的正面朝上，平放於抹油的網子上。

選擇食譜 ≫ 搜尋 ≫ 食譜編號 ≫ 29 ≫ 決定 ≫ 決定 ≫ 選擇份量 ≫ 啟動

※ 鋪上鋁箔紙後可使清潔保養更輕鬆。

採用手動時：選擇水波烤箱、需預熱（勿放入附屬品、食品），預熱後，放入**下層**，23～25分鐘（2人份18～20分鐘）
※自動加熱的層架位置不一樣，應進行預熱。
※〔**撒鹽的技巧**〕按照鹽的份量添加20%的砂糖，可提高食材的甘甜，燒烤出美味的金黃色。

28
鹽烤鯖魚

燒烤 網子1片 上層、烤盤 概略時間 約13分鐘 水箱的水位 1以上

材料（4人份） 約192卡 鹽份1.9g

鯖魚……4片（每片100g）
鹽……適量

* 也可以自動完成2人份。

1 把可飲用軟水注入水箱。

2 在魚身上切幾個刀口，兩面撒鹽，靜置約30分鐘，把滲出的水珠擦拭乾淨。
魚的正面朝上，平放於抹油的網子上。

選擇食譜 ≫ 搜尋 ≫ 食譜編號 ≫ 28 ≫ 決定 ≫ 決定 ≫ 選擇份量 ≫ 啟動

採用手動時：放入**下層**，選擇水波烤箱、無需預熱，18～22分鐘（2人份17～21分鐘）
※與自動加熱的層架位置不同。

冷凍的秋刀魚，無需解凍，即可燒烤

- 冷凍的方法（鹽燒時）
  撒鹽後靜置10分鐘，先沖洗一次後擦乾。靜置20～30分鐘，讓表面吸收的鹽均勻的滲透至魚身，不要堆疊、平放至冷凍保存袋進行冷凍。
- 加熱的操作與未結凍的食材加熱時相同。
  燒烤的顏色太淡時，請 延長 加熱。

32 減鹽
燒烤柳葉魚

燒烤 | 網子1片 上層、烤盤 | 概略時間 約13分鐘 | 水箱的水位 1以上

材料（4 人份）　約 72 卡　鹽份 0.5g

柳葉魚……12 條（每條 16g）

* 也可以自動完成 2 人份。

1 把可飲用軟水注入水箱。
※ 若是 無須減鹽，無需注入水。
（完成燒烤的概略時間約 8 分鐘）

2 柳葉魚平放於抹油的網子上。

選擇食譜 » 搜尋 » 食譜編號 » 32 » 決定 » 決定 » 選擇減鹽 | 選擇份量 » 啟動

採用手動時：若是 減鹽，放入下層，選擇水波烤箱、無需預熱，15～17 分鐘（2 人份 14～16 分鐘）
若是 無須減鹽，烤箱、無需預熱，10～11 分鐘（2 人份 9～10 分鐘）
※與自動加熱的層架位置不同。

＜建議＞
大小與柳葉魚相同的乾魚皆可採取相同的操作。

31
鹽烤鯛魚

燒烤 | 網子2片 上層、烤盤 | 概略時間 約18分鐘 | 水箱的水位 1以上

材料（4 人份）　約 109 卡　鹽份 0.9g

鯛魚……1 條 (500g)
鹽……適量

1 把可飲用軟水注入水箱。

2 取出鯛魚的鱗片後，連同鰭與內臟一起清理乾淨，以水沖洗後擦乾水珠。利用竹串在表面戳出無數個孔。撒鹽後靜置 10 分鐘，沖洗後擦乾。
※ **如果是新鮮的魚，在魚身上開孔可避免魚皮剝落或是魚肉爆裂。**

魚的正面朝上，平放於抹油的網子上。

在魚肉上撒鹽，魚鰭的部份多撒一些鹽，把魚鰭展平，背部與前胸的魚鰭使用鋁箔紙包覆（包覆鋁箔紙，可避免魚鰭烤焦）

※ 蔬菜的切口使用鋁箔紙包覆，鋪在頭尾的底下，有助於美化形狀。

選擇食譜 » 搜尋 » 食譜編號 » 31 » 決定 » 決定 » 啟動

採用手動時：選擇水波烤箱、需預熱（勿放入附屬品、食品），預熱後、放入下層，18～20 分鐘
※ 自動加熱的層架位置不一樣，應進行預熱。

30
照燒、味噌燒鰤魚
（味噌醃漬馬鮫魚）

燒烤 | 網子1片 上層、烤盤 | 概略時間 約11分鐘

材料（4 人份）　約 155 卡　鹽份 0.9g

味噌醃漬馬鮫魚……4 片（每片 80g）

* 也可以自動完成 2 人份。

1 把多餘的味噌擦拭乾淨，馬鮫魚的正面朝上，平放於抹油的網子上。

選擇食譜 » 搜尋 » 食譜編號 » 30 » 決定 » 決定 » 選擇份量 » 啟動

採用手動時：放入下層，選擇烤箱、無需預熱，15～17 分鐘（2 人份 14～16 分鐘）
※與自動加熱的層架位置不同。

與 30 照燒、味噌燒鰤魚（味噌醃漬馬鮫魚）操作步驟相同的食譜

味噌醃漬鯛魚

材料（4 人份）　約 122 卡　鹽份 0.8g

味噌醃漬鯛魚……4 片（每片 80g）

34 保存維他命

烤時蔬沙拉

預熱 | 不放入附屬品 | 概略的預熱時間 約 10 分鐘 | 水箱的水位 1 以上

燒烤 | 下層 烤盤 | 概略時間 約 10 分鐘

材料（4 人份）　約 100 卡　鹽份 0.8g

- 胡蘿蔔……1 條 (200g)
- 條瓜……1 支 (150g)
- 蘿蔔……300g
- 杏鮑菇……1 袋 (100g)
- 小蘿蔔……8 個
- 蒜頭……撒少許
- A
  - 香菜（粉末）……1/3 小匙
  - 粗磨黑胡椒……1/3 小匙
  - 橄欖油……2 大匙
  - 鹽……1/2 小匙
  - 月桂葉……1 片

* 也可以自動完成 2 人份。

1 把可飲用軟水注入水箱。

2 胡蘿蔔、條瓜、蘿蔔切成 4～5 ㎝長度，直切成 8 等份。較長的杏鮑菇切成對半，再直切成 4 等份。小蘿蔔的葉子保留少許，蒜頭切薄片。

3 把 **2**、**A** 裝入碗裡，整體均勻混合，撒些油在蔬菜上。

4 預熱（勿放入附屬品、食品）

選擇食譜 » 搜尋 » 食譜編號 » 34 » 決定 » 決定 » 選擇份量 » 啟動

5 鋁箔紙鋪在烤盤上，把所有的 **3** 擴大範圍的放入烤盤。

6 完成預熱後，放入 **5**。按下啟動。

採用手動時：選擇水波烤箱、需預熱，約 10 分鐘。（2 人份約 8 分鐘）

＜建議＞

擺盤後，撒上一些檸檬皮泥，可增加色香味。

33

烤豆腐淋勾芡

燒烤 | 下層 烤盤 | 概略時間 約 22 分鐘 | 水箱的水位 1 以上

材料（4 人份）　約 216 卡　鹽份 1.5g

- 高野豆腐……4 塊（每塊 16g）
- A
  - 醬油……2 大匙
  - 味醂……1 大匙
  - 芝麻油……1 小匙
  - 蒜頭（磨成泥）……1/2 小匙
  - 水……70mL
- 馬鈴薯粉……2 大匙
- 黑木耳（乾燥）……12g
- 胡蘿蔔……30g
- 冷凍毛豆（解凍後去殼）……120g
- 雞絞肉……100g
- B
  - 醬油……1 又 1/3 大匙
  - 味醂……1 又 1/3 大匙
  - 水……140mL
  - 馬鈴薯粉……2 小匙
- 烹飪紙

* 也可以自動完成 2 人份。

1 把可飲用軟水注入水箱。

2 泡水恢復原狀的高野豆腐擰乾後瀝水，每塊豆腐切成 3 等份。把 **A** 放入金屬製烤模或盤子均勻混合，放入高野豆腐後不時的上下搖動，靜置 10 分鐘。

3 馬鈴薯粉放入 **2**，均勻且全面的覆蓋。

4 黑木耳泡水恢復原狀後，切成 1.5 ㎝方形，胡蘿蔔約以 3 ㎝長度切絲。

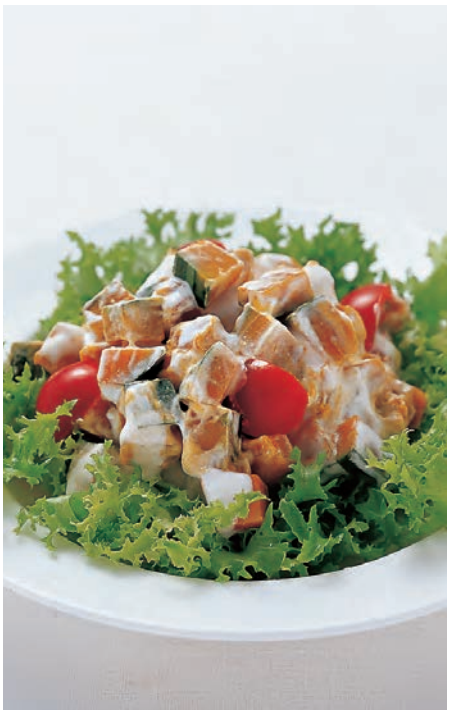
5 使用平底且較淺的耐熱容器，分別放入 **4** 與毛豆、雞絞肉、**B** 均勻混合。

6 把 **5** 放入烤盤，有空間的地方鋪上烹飪紙，**3** 逐一平放。

選擇食譜 » 搜尋 » 食譜編號 » 33 » 決定 » 決定 » 選擇份量 » 啟動

採用手動時：選擇水波烤箱、無需預熱，約 22 分鐘（2 人份約 18 分鐘）

7 加熱後，高野豆腐擺盤，耐熱容器裡的餡確實混合拌勻。



36 烤蕃茄

燒烤 | 下層 烤盤 | 概略時間 約20分鐘 | 水箱的水位 1以上

材料（4 人份）　約 120 卡　鹽份 1.3g

- 蕃茄……4 個（每個 150g）
- 培根……4 片
- A
  - 蕃茄汁……1 罐 (190g)
  - 蒜頭（磨成泥）……適量
  - 法式清湯塊（顆粒）……2 小匙
  - 鹽……少量

* 也可以自動完成 2 人份。

1 把可飲用軟水注入水箱。
2 培根切成 2 ㎝寬，蕃茄去蒂後切成 4 等份。
3 按等份把培根放入 4 個耐熱容器（直徑約 12 ㎝的湯杯等），各放入 1 個蕃茄。
4 拌勻後的 **A** 按照等份注入後，放在烤盤上。

選擇食譜 » 搜尋 » 食譜編號 » 36 » 決定 » 決定 » 選擇份量 » 啟動

採用手動時：選擇水波烤箱、無需預熱，約 20 分鐘（2 人份約 18 分鐘）

35 烤南瓜沙拉 保存維他命

預熱 | 不放入附屬品 | 概略的預熱時間 約10分鐘 | 水箱的水位 1以上

燒烤 | 下層 烤盤 | 概略時間 約9分鐘

材料（4 人份）　約 107 卡　鹽份 0.2g

- 南瓜（切成 1cm 方形）……300g
- A
  - 無糖優酪乳……80g
  - 美奶滋……1 大匙
  - 鹽、胡椒……各自少量
- 個人喜好的蔬菜
- 烹飪紙

* 也可以自動完成 2 人份。

1 把可飲用軟水注入水箱。
2 烹飪紙鋪在烤盤上，南瓜平放。
※ 請避免烹飪紙接觸到爐內壁面。
3 預熱。（勿放入附屬品、食品）

選擇食譜 » 搜尋 » 食譜編號 » 35 » 決定 » 決定 » 選擇份量 » 啟動

4 完成預熱後，放入 **2**。
按下**啟動**。

採用手動時：選擇水波烤箱、需預熱，約 9 分鐘（2 人份約 5 分鐘）

5 使用已經均勻混合的 **A** 進行涼拌，佐以個人喜好的蔬菜。

與 34 烤時蔬沙拉 操作步驟相同的食譜

烤蔬菜

材料（4 人份）　約 101 卡　鹽份 0.3g

- 甜椒（紅、黃）（切成 2 ～ 3cm 的方形）……100g
- 南瓜（切成 mm 厚度的薄片）……80g
- 杏鮑菇（一半的長度切成 1 ㎝厚度）…80g
- 條瓜（切成 7 ～ 8 ㎜厚度的圓片）……80g
- 個人喜好的醬汁
- 烹飪紙

1 烹飪紙鋪在烤盤上，蔬菜平放。
※ 請避免烹飪紙接觸到爐內壁面。
2 加熱後，淋上沾拌淋醬。

西班牙小串食

材料（4 人份）　約 148 卡　鹽份 0.7g

- 甜椒（切小片）
- 茄子、南瓜，小洋蔥（切成 5mm 厚度的薄片）
- 蘑菇

（合計約 300g）

- 鹽、胡椒……各自少量
- 橄欖油……適量
- 橄欖、法國麵包（切片）……各自適量
- 烹飪紙

●小串食是西班牙的小點心。

1 烹飪紙鋪在烤盤上，擺平放入。
※ 請避免烹飪紙接觸到爐內壁面。
2 加熱後，撒些鹽與胡椒，暫時靜漬於橄欖油，連同法國麵包、橄欖等一起使用竹籤串起。

39
烤馬鈴薯

燒烤 | 下層 烤盤 | 概略時間 約40分鐘 | 水箱的水位 1以上

材料（4 人份）　約 103 卡　鹽份 0.0g

馬鈴薯……4 個（每個 150g）

* 可自動的數量：1 ～ 4 個。

1 把可飲用軟水注入水箱。
2 把馬鈴薯洗乾淨、擦乾。
3 把 2 排列在烤盤上。

選擇食譜 » 搜尋 » 食譜編號 » 39 » 決定 » 決定 » 啟動

採用手動時：選擇水波烤箱、無需預熱，約 40 分鐘。

※按個人喜好加熱後，切成十字刀口，按住四個角落打開切口，放入奶油、撒鹽即可。

38
烤地瓜

燒烤 | 下層 烤盤 | 概略時間 約33分鐘 | 水箱的水位 1以上

材料（4 人份）　約 297 卡　鹽份 0.0g

地瓜（直徑 5cm 以下）

……4 個（每個 250g）

* 可自動的數量：1 ～ 4 個。

1 把可飲用軟水注入水箱。
2 把地瓜洗乾淨、擦乾，使用叉子戳出幾個孔。
※地瓜皮開孔後可避免因為加熱而爆裂。
3 把 2 排列在烤盤上。

選擇食譜 » 搜尋 » 食譜編號 » 38 » 決定 » 決定 » 啟動

※加熱中，地瓜會滲出灰汁。烤盤鋪上鋁箔紙後可使烹調後的清潔保養更輕鬆。

採用手動時：選擇水波烤箱、無需預熱，約 33 分鐘。

37
烤茄子

燒烤 | 下層 烤盤 | 概略時間 約30分鐘 | 水箱的水位 1以上

材料（4 人份）　約 23 卡　鹽份 0.7g

茄子……4 條（每條 100g）
薑泥……適量
醬油……適量

1 把可飲用軟水注入水箱。
2 把茄子洗乾淨、擦乾，使用竹串戳出幾個孔。
3 把 2 排列在烤盤上。

選擇食譜 » 搜尋 » 食譜編號 » 37 » 決定 » 決定 » 啟動

採用手動時：選擇水波烤箱、無需預熱，約 30 分鐘。

4 加熱後，擦乾、去皮，添加薑泥與醬油。

40 吐司 …… 12 頁 ▶

炸物

「炸物」的訣竅與重點

實用性的重點

依據食譜的目的而劃分為「需預熱」、「無需預熱」或是「使用水」、「不使用水」。
（水 是使用水的加熱） 《概略的類別》 ※ 自動加熱則是適於各料理的加熱。

炸物 水

（例）炸雞（雞腿肉）

●使用具有高度溶出肉類脂肪效果的水波烤箱加熱。

炸春捲 水

（例）炸春捲

●使用高度發熱量的水波烤箱加熱。

●使用沙拉油均勻塗抹春捲皮後加熱。

炸物

（例）炸豬排、炸蝦

●使用燒烤加熱可避免因生的食材滲出的水份等使得麵衣變得黏稠。（不使用水）

注意事項 ・無法油炸『天麩羅』。

應掌握的訣竅與重點

炸物的重點

●如果把材料大小切的比指定的還要小，可能會烤焦。

●把調味料的湯汁瀝乾。（使用廚房紙巾確實擦乾。）

●整體均勻的撒粉，多餘的炸粉擦拭乾淨。撒粉之後，敬請在炸粉受潮之前加熱。

完成前置處理的冷凍炸物等等
隨意烹調 網烤、油炸
（請參考 附冊食譜）
無需解凍，即可燒烤

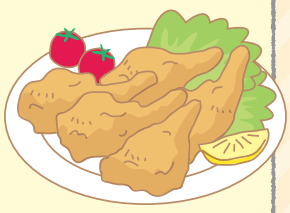
隨意烹調 » 網烤 油炸 » 啟動

※ 冷凍的炸豬排請參考 43 頁。

烤盤鋪上鋁箔紙或烹飪紙等等，可使烹調後的清潔保養更輕鬆。

※ 鋪紙時避免超出烤盤的邊緣。使用網子時，用腳按住鋁箔紙（烹飪紙）。

「炸物」相關Q&A



Q1.『非油炸烹調』可作什麼？

A.・炸物在不使用油的情況下，只要少量的油便可烹調可樂餅、炸薯條和炸春捲等還可減少卡路里。不使用炸油，可輕鬆清理。

・用於糖醋肉的豬肉也是無需用油便可加熱，因此相當方便（參照 40 頁）。

・不可油炸「炸物天麩羅」。

Q2. 可油炸裹上白麵包粉的炸物嗎？

A. 無法以白麵包粉的狀態進行油炸。使用酥脆麵包粉（ 43 頁）。

（白麵包粉炸物若均勻裹上沙拉油，雖可稍微烤出一些顏色，但無法呈現均勻焦黃色。）

Q3. 可油炸冷凍食品嗎？

A.・在家事先處理的炸豬排則參照 43 頁，炸物請以 隨意烹調 網烤、油炸 進行燒烤。

・市售冷凍已烹調便當用油炸物（已經過油炸）等，可採用 5 酥脆加熱（使用說明篇24～25頁）較為便利。

42 酥炸翅小腿

減少卡路里

燒烤 3～4人份	網子2片 上層、烤盤	概略時間 約17分鐘	水箱的水位 1以上

減少約42卡 約212卡

材料（4人份） 約254卡☆ 鹽份0.8g

翅小腿……12支（每支60g）
炸粉（市售產品）……適量

* 也可以自動完成2人份。

燒烤 1～2人份	網子1片 上層、烤盤

1 把可飲用軟水注入水箱。
2 分別把已使用叉子在表皮開孔的翅小腿與炸粉放入塑膠袋。注入空氣、封住袋口，搖動袋子、讓炸粉均勻附著。
3 肉靠攏平放於網子的中間。

選擇食譜 » 搜尋 » 食譜編號 » 42 » 決定 » 決定 » 選擇份量 » 啟動

採用手動時：放入下層，選擇水波烤箱、無需預熱，20～24分鐘（2人份16～20分鐘）
※ 與自動加熱的層架位置不同。

料理時不使用市售炸粉

材料（4人份）

翅小腿……12支（每支60g）（雞腿肉2片(500g)）
A 醬油、酒……各2大匙
A 蒜頭（磨成泥）……適量
A 鹽、胡椒……各自少量
馬鈴薯粉……適量

1 雞肉（若是雞腿肉，各自切成8等份）放入的塑膠袋，連同A一起確實的搓揉。
2 使用廚房紙巾擦拭1的雞肉滲出的雞汁，放入其他的塑膠袋，添加馬鈴薯粉，確實搖勻，讓馬鈴薯粉均勻附著。
※ 也可以使用玉米粉取代馬鈴薯粉。

減少卡路里

41 炸雞（雞腿肉）

請參考 9 頁。

與41炸雞（雞腿肉）操作步驟相同的食譜

炸物（豬肉）

燒烤 3～4人份	網子2片 上層、烤盤	概略時間 約14分鐘	水箱的水位 1以上

減少約130卡 約481卡

材料（4人份） 約611卡☆ 鹽份2.1g

五花肉（切成3cm塊狀）……500g
炸粉（市售產品）……適量
A 蘿蔔泥……適量
A 醬油沾拌淋醬（市售產品）……適量
A 芝麻油、七味辣粉……各自適量
A 青紫蘇……適量

* 也可以自動完成2人份。

燒烤 1～2人份	網子1片 上層、烤盤

1 把可飲用軟水注入水箱。
2 把豬肉與炸粉裝入塑膠袋。注入空氣、封住袋口，搖動袋子、讓炸粉均勻附著。
3 油脂部份朝上，並靠攏平放於網子的中間。

選擇食譜 » 搜尋 » 食譜編號 » 41 » 決定 » 決定 » 選擇份量 » 啟動

採用手動時：放入下層，選擇水波烤箱、無需預熱，18～22分鐘（2人份15～18分鐘）
※ 與自動加熱的層架位置不同。

4 淋上已經拌勻的A。

糖醋肉所用的豬肉按照 41 加熱，更輕鬆省事。
參考44糖醋肉（42頁）調製肉的醬汁，撒上粉之後，按照上述3相同的要領加熱即可。

與 43 炸薯條 操作步驟相同的食譜

炸薯條（咖哩口味）

減少約 9 卡 約 84 卡

材料（4 人份）　約 93 卡☆　鹽份 0.8g

- 馬鈴薯……2 顆 (300g)
- A
  - 沙拉油……2 小匙
  - 咖哩粉……適量
- 鹽……少量

1 馬鈴薯皮確實清洗乾淨之後，每顆各自切成 8 等份的梳形狀，放入塑膠袋，添加 **A**，確實搖勻，讓 **A** 附著於表面。

炸地瓜

減少約 7 卡 約 193 卡

材料（4 人份）　約 200 卡☆　鹽份 1.6g

- 地瓜……2 條 (500g)
- 沙拉油……2 ～ 4 小匙
- 鹽……少量
- 烹飪紙

1 把地瓜皮確實清洗乾淨後，各自切成 6cm 長度，如照片所示，切成梳形狀。放入塑膠袋，添加沙拉油，搖動袋子，讓油均勻附著表面。

2 可使用烹飪紙取代鋁箔紙鋪在烤盤上。

43 炸薯條

減少卡路里

燒烤　下層　烤盤　概略時間 約 25 分鐘　水箱的水位 1 以上

減少約 10 卡 約 75 卡

材料（4 人份）　約 85 卡☆　鹽份 0.8g

- 馬鈴薯……2 顆 (300g)
- 沙拉油……2 小匙
- 鹽……適量

* 也可以自動完成 2 人份。

1 把可飲用軟水注入水箱。

2 馬鈴薯皮確實清洗乾淨之後，每顆各自切成 8 等份的梳形狀，放入塑膠袋，添加沙拉油，確實搖勻，讓沙拉油附著於表面。

3 把 **2** 平放於已鋪上鋁箔紙鋪的烤盤上，切勿堆疊。

選擇食譜 » 搜尋 » 食譜編號 » 43 » 決定 » 決定 » 選擇份量 » 啟動

採用手動時：選擇水波烤箱、無需預熱，約 25 分鐘。（2 人份約 23 分鐘）

4 加熱後，立即撒鹽。

※ 加熱後，可依個人喜好添加奶油附著表面。

45 減少卡路里

嫩煎比目魚佐蔬菜

烤箱 | 下層 烤盤 | 概略時間 約18分鐘 | 水箱的水位 1以上 | 減少約70卡 約155卡

材料（4 人份）　約 225 卡☆　鹽份 1.3g

- 比目魚……4 片（每片 100g）
- 鹽、胡椒…… 各自少量
- A
  - 醬油……2 大匙
  - 橄欖油……2 小匙
- 低筋麵粉ⓐ……2 大匙
- B
  - 小蕃茄（切成對半）……8 顆
  - 甜椒（切成小丁）……1/2 個
  - 鴻喜菇（撕開）……1 袋 (100g)
  - 白葡萄酒……1 大匙
  - 檸檬汁……2 小匙
  - 蒜頭（切碎）…… 撒上 1/2 顆
  - 砂糖……1 小匙
  - 鹽……1/3 小匙
  - 胡椒…… 少量
- 低筋麵粉ⓑ……2 小匙
- 烹飪紙

* 也可以自動完成 2 人份。

1 把可飲用軟水注入水箱。

2 比目魚表面切開幾個刀口，撒些鹽與胡椒。

3 把 **A** 放入金屬製烤模或烤盤，添加 **2** 的比目魚，不斷的上下搖動，靜置約 10 分鐘使其入味。使用紙巾輕輕擦拭湯汁，撒上另一個烤盤的低筋麵粉ⓐ，清除多餘的麵粉。

4 烹飪紙鋪在烤盤上，魚的表面朝上平放。
※因比目魚容易碎裂，不需要使用網子，平放於烤盤即可。

5 把 **B** 放入深口的耐熱容器，撒上低筋麵粉ⓑ，均勻混合後，放在 **4** 的旁邊。

選擇食譜 » 搜尋 » 食譜編號 » 45 » 決定 » 決定 » 選擇份量 » 啟動

採用手動時：選擇水波烤箱、無需預熱，約 18 分鐘（2 人份約 16 分鐘）

6 加熱後，蔬菜確實拌勻後撒在已經擺盤的比目魚。
※殘留在烹飪紙的汁液也與蔬菜一起拌勻，徹底攝取膠原蛋白、完全不浪費。

44 減少卡路里

糖醋肉

烤箱 | 上層、烤盤、網子1片 下層、烤盤 | 概略時間 約22分鐘 | 水箱的水位 1以上 | 減少約78卡 約308卡

材料（4 人份）　約 386 卡☆　鹽份 2.8g

- 豬腿肉（塊狀）……300g
- 醬油、味醂…… 各 2 小匙
- 馬鈴薯粉……2 大匙
- 洋蔥……1 個 (200g)
- A
  - 水煮竹筍……60g
  - 甜椒……1/3 個 (60g)
  - 青椒……2 個
  - 鳳梨（罐裝、切片）……2 片
  - 乾香菇（泡水恢復原狀）……2 朵
- B
  - 泡乾香菇的水（不夠時加水）……30mL
  - 砂糖……5 大匙
  - 醬油、蕃茄醬……各 3 大匙
  - 酒、醋…… 各 2 大匙
  - 馬鈴薯粉……1 大匙
  - 雞湯塊……2 小匙

* 也可以自動完成 2 人份。

1 把可飲用軟水注入水箱。

2 豬肉切成 16 等份。

3 把 **2** 與醬油、 味醂放入塑膠袋，確實的搓揉。醬汁收乾的豬肉放入另一個塑膠袋，添加馬鈴薯粉，搖勻袋子，讓馬鈴薯粉均勻附著，多餘的馬鈴薯粉倒掉。

4 把 **3** 的肉平放於抹油的網子上。

5 洋蔥切成 12 等份的梳形狀，**A** 全部切成一口大小。

6 把 **B** 放入平底的耐熱容器，確實拌勻。
※ 如殘留馬鈴薯粉，會結塊。

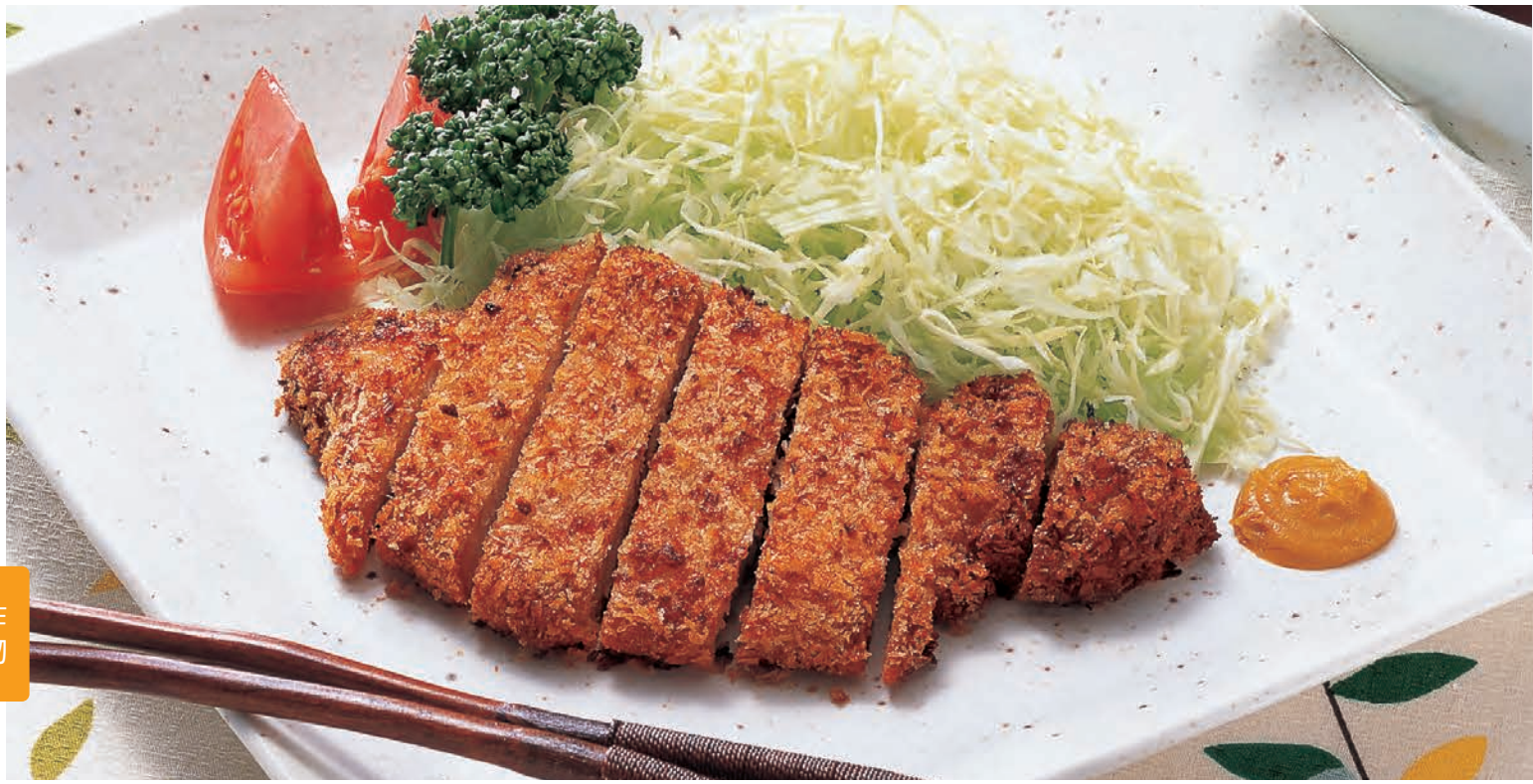
7 按照 **5** 切好的 **A** 添加至 **6**，放入另一個烤盤的右側。左側鋪上鋁箔紙，擺上洋蔥。

8 把 **4** 放入上層，**7** 放入下層。

選擇食譜 » 搜尋 » 食譜編號 » 44 » 決定 » 決定 » 選擇份量 » 啟動

採用手動時：選擇水波烤箱、無需預熱、2 段的 250℃，約 22 分鐘（2 人份約 18 分鐘）

9 加熱後，耐熱容器的蔬菜確實拌勻後形成黏稠狀，添加肉與洋蔥涼拌。
※加熱後的豬肉可能殘留馬鈴薯粉，與調味料均勻混合後較不醒目。



酥脆麵包粉

材料

60g 的麵包粉使用 3 大匙沙拉油。

酥脆麵包粉可冷凍。使用時，無需解凍即可使用。

酥脆麵包粉的材料放入油鍋，確實混合後使用強火，拌勻的同時油炸至金黃色。
油炸至金黃色時，大致表示已是炸熟的顏色。

亦可採用微波加熱烹調。

1 酥脆麵包粉的材料放入耐熱容器（直徑 15cm 左右的耐熱玻璃製或陶製），確實混合後，無需使用保鮮膜，直接放入**爐內中間**。（不需要放入烤盤）

微波 » 600W | 約 1 分鐘 » 啟動

※20～30g 的麵包粉約 40 秒。

2 加熱後，先拌勻再按下 延長，大約在 **30** 秒後，按下 啟動。在整體油炸至金黃色之前按下 延長，加熱約 30 秒，反覆的拌勻 5～6 次。

＜重點＞
過度的加熱會突然變成焦黑，觀察加熱程度，切勿離開現場。

46 減少卡路里 炸豬排

燒烤 3～4人份 | 網子2片 上層、烤盤 | 概略時間 約13分鐘

減少約123卡 約490卡

材料（4 人份） 約 613 卡☆ 鹽份 0.6g

酥脆麵包粉
- 麵包粉……60g
- 沙拉油……3 大匙

豬里肌肉……4 塊（每塊 130g）
鹽、胡椒……各自少量
低筋麵粉、蛋汁……各自適量

* 也可以自動完成 2 人份。

燒烤 1～2人份 | 網子1片 上層、烤盤

1 請參考（左列）製作酥脆麵包粉。

2 在豬肉的脂肪與泛紅的邊界部份切開幾個刀口，去筋。

＜重點＞
如未去筋，當煮熟時，筋會收縮而捲翹。

3 使用肉鎚敲打整塊肉，使其變軟後，兩面撒些鹽、胡椒。

＜重點＞
如果沒有肉鎚，也可以改用空瓶或麵桿。

4 把 **3** 的豬肉依序添加低筋麵粉、蛋汁、酥脆麵包粉，製作麵衣。肉靠攏平放於網子的中間。

選擇食譜 » 搜尋 » 食譜編號 » 46 » 決定 » 決定 » 選擇份量 » 啟動

採用手動時：放入下層，燒烤、無需預熱，16～18 分鐘
（2 人份 13～15 分鐘）
※與自動加熱的層架位置不同。

前置處理的冷凍豬排，無需解凍，即可燒烤

沾取酥脆麵包粉的步驟完成後，在一定間隔下，平放於冷凍保存袋維持冷凍狀態。
加熱的操作與未結凍的食材加熱時相同，以 延長 追加6～7分鐘。

48 減少卡路里

減少約117卡 約284卡

豆渣可樂餅

烤箱 3～4人份 | 網子2片 上層、烤盤 | 概略時間 約13分鐘

材料（4人份） 約401卡☆ 鹽份1.7g

酥脆麵包粉
- 麵包粉……60g
- 沙拉油……3大匙

豆渣的煮物（市售食品）……600g
低筋麵粉、蛋汁……各自適量

* 也可以自動完成2人份。烤箱 1～2人份 | 網子1片 上層、烤盤

1 請參考（43頁）製作酥脆麵包粉。
2 豆渣分成8等份，捏成橢圓形，依序添加低筋麵粉、蛋汁、1的酥脆麵包粉，做成麵衣。可樂餅平放於網子。

選擇食譜 » 搜尋 » 食譜編號 » 48 » 決定 » 決定 » 選擇份量 » 啟動

採用手動時：放入下層，選擇烤、無需預熱，16～18分鐘（2人份13～15分鐘）
※與自動加熱的層架位置不同。

47 減少卡路里

馬鈴薯可樂餅

烤箱 3～4人份 | 網子2片 上層、烤盤 | 概略時間 約13分鐘 | 水箱的水位 調整至2

減少約101卡 約259卡

材料（4人份） 約360卡☆ 鹽份0.3g

酥脆麵包粉
- 麵包粉……60g
- 沙拉油……3大匙

馬鈴薯（切成4塊）……3顆(450g)

A
- 洋蔥（切碎）……小洋蔥1顆(150g)
- 牛絞肉（攤開）……100g
- 奶油……適量

鹽、胡椒、肉荳蔻……各自少量
美奶滋……1大匙
低筋麵粉、蛋汁……各自適量

* 也可以自動完成2人份。烤箱 1～2人份 | 網子1片 上層、烤盤

1 請參考（43頁）製作酥脆麵包粉。
2 把可飲用軟水注入水箱。
3 馬鈴薯平放於1片網子上，放入上層。

選擇食譜 » 搜尋 » 食譜編號 » 53 蒸根莖薯類 » 決定 » 決定 » 啟動 | 概略時間 約22分鐘

採用手動時：蒸煮約22分鐘

※以 53 蒸根莖薯類 進行加熱，可增加甘甜度。時間匆忙時，請先放入耐熱性的盤子，使用保鮮膜包住，放置於爐內中間（不放入烤盤），再以微波 600W 加熱約 8 分鐘。

4 加熱後，趁熱剝皮後搗碎。
5 把A放入耐熱容器，使用保鮮膜包住，置於爐內中間即可。（不需要放入烤盤）

微波 » 600W | 3～3分30秒 » 啟動

6 加熱後，添加至4，再以鹽、胡椒、肉荳蔻及美奶滋調味後，除去熱氣後置於冷藏室冷卻。
7 把6分成8等份，捏成橢圓形，依序添加低筋麵粉、蛋汁、1的酥脆麵包粉，做成麵衣後把可樂餅平放於網子。

選擇食譜 » 搜尋 » 食譜編號 » 47 » 決定 » 決定 » 選擇份量 » 啟動

採用手動時：放入下層，選擇烤、無需預熱，16～18分鐘（2人份13～15分鐘）
※與自動加熱的層架位置不同。

與 49 炸蝦 操作步驟相同的食譜

※ 液晶畫面雖顯示1片網子，
本食譜的3～4人份則是2片。

炸沙丁魚

減少約94卡 約222卡

材料（4 人份）　約 316 卡☆　鹽份 0.5g

酥脆麵包粉
- 麵包粉……60g
- 沙拉油……3 大匙

沙丁魚…… 8 條（每 60g）
鹽、胡椒、咖哩粉…… 各自少量
低筋麵粉、蛋汁 …… 各自適量

1 請參考（43 頁）製作酥脆麵包粉。
2 切除沙丁魚魚頭、切開魚腹清除內臟。魚身打開攤平後取出中骨、切除背鰭。

＜建議＞
使用菜刀仔細把中骨搗碎後，塗抹至魚身上，也可以攝取豐富的鈣質。

3 把鹽、胡椒、咖哩粉撒在沙丁魚的魚身上後靜置。
4 依序添加低筋麵粉、蛋汁、酥脆麵包粉至 3，製作麵衣。2 片網子放在在烤盤上，魚靠攏平放於中間。

炸牡蠣

減少約247卡 約252卡

材料（4 人份）　約 499 卡☆　鹽份 1.5g

酥脆麵包粉
- 麵包粉……60g
- 沙拉油……3 大匙

牡蠣 ……400g
鹽、胡椒、酒…… 各自少量
低筋麵粉、蛋汁 …… 各自適量

1 請參考（43 頁）製作酥脆麵包粉。
2 使用鹽水篩洗牡蠣，擦乾後撒些鹽與胡椒，浸酒。
3 依序添加低筋麵粉、蛋汁、酥脆麵包粉至 2，製作麵衣。2 片網子放在在烤盤上，牡蠣靠攏平放於中間。
※ 油炸的程度依牡蠣的大小而各有不同，請務必觀察加熱的情形。

49 減少卡路里 炸蝦

燒烤 | 網子1片 上層、烤盤 | 概略時間 約9分鐘

減少約44卡 約98卡

材料（4 人份）　約 142 卡☆　鹽份 0.5g

酥脆麵包粉
- 麵包粉……60g
- 沙拉油……3 大匙

蝦子 ……大蝦 8 隻（每隻 30g）
鹽、胡椒、酒…… 各自少量
低筋麵粉、蛋汁 …… 各自適量

* 也可以自動完成 2 人份。

1 請參考（43 頁）製作酥脆麵包粉。
2 剝除蝦殼、去腸泥，撒些鹽與胡椒，浸酒。
3 依序添加低筋麵粉、蛋汁、酥脆麵包粉至 2，製作麵衣。蝦子平放於網子。

選擇食譜 » 搜尋 » 食譜編號 » 49 » 決定 » 決定 » 選擇份量 » 啟動

採用手動時：放入下層，選擇燒烤、無需預熱，12～14 分鐘（2 人份 11～13 分鐘）
※ 與自動加熱的層架位置不同。

與 50 炸春捲操作步驟相同的食譜

炸春捲（鮪魚）

減少約11卡 約442卡

材料（4 人份）　約 453 卡☆　鹽份 0.7g

- 鮪魚（罐裝）……200g
- A
  - 香菜……少量
  - 咖哩粉……4 小匙
  - 美奶滋……4 大匙
- 炸春捲的皮……8 張
- 低筋麵粉、水……各自適量
- 沙拉油……適量

1 湯汁收乾的鮪魚與 **A** 均勻混合。

2 使用與低筋麵包相同用量的水溶解。

3 依對角線把炸春捲皮切成對半。切開皮的部份置於前面，從中間略往前放置餡，兩端對折，捲起時不要太緊，捲好後使用 **2** 固定。
※ 捲的太緊時，加熱中皮會破裂，餡會露出來。

4 使用刷子把沙拉油均勻塗抹在 **3** 的麵皮上，往網子的中間靠攏平放。

紫蘇梅口味

湯汁收乾的鮪魚 200g 與梅子、山葵泥各 2 大匙，加上白芝麻 4 小匙均勻混合。青紫蘇 16 片，每片逐一放至春捲皮，捲的方法相同。

50 減少卡路里

炸春捲（豬絞肉）

燒烤 3～4人份　網子 2 片　上層、烤盤　概略時間 約14分鐘　水箱的水位 1以上

減少約86卡 約311卡

材料（4 人份）　約 397 卡☆　鹽份 0.8g

- 洋蔥……100g
- 韭菜……2/3 把
- 個人喜好的堅果……30g
- A
  - 豬絞肉……160g
  - 醬油……1 大匙
  - 芝麻油……2/3 小匙
  - 馬鈴薯粉……2 大匙
  - 鹽、胡椒……各自少量
- 炸春捲的皮……8 張
- 低筋麵粉、水……各自適量
- 沙拉油……適量

* 也可以自動完成 2 人份。

燒烤 1～2人份　網子 1 片　上層、烤盤

1 把可飲用軟水注入水箱。

2 洋蔥切碎、韭菜切成 1cm 小段。個人喜好的堅果大致切丁後快炒。

3 使用與低筋麵包相同用量的水溶解。

4 把 **2** 與 **A** 確實的混合，分成 8 等份後使用炸春捲皮包裹，捲好後以 **3** 固定。

5 使用刷子把沙拉油均勻塗抹在 **4** 的麵皮上，往網子的中間靠攏平放。

選擇食譜 » 搜尋 » 食譜編號 » 50 » 決定 » 決定 » 選擇份量 » 啟動

採用手動時：放入**下層**，選擇水波烤箱、無需預熱，16～20 分鐘（2 人份 12～16 分鐘）
※ 與自動加熱的層架位置不同。

蒸煮、燉煮

「蒸煮」的訣竅與重點

實用性的重點

水蒸氣（至 100℃）的加熱。不需要特別準備蒸盤，即可輕鬆享受真正蒸煮食譜的樂趣！

當爐內充滿水蒸氣，含氧量隨之下降，既抑制食物的氧化，同時，蔬菜最重要的養分不會因為加熱而流失。

使用方法極為方便。

- 可用於微波爐無法加熱的食材或是無法使用的容器。無論是雞蛋或調理包食品，均可在不剝殼或袋裝狀態下加熱。金屬製濾鍋可用於川燙較細的蔬菜，非常方便。

  注意事項 水煮蛋或調理包、金屬容器絕對不要用於微波加熱。

- 只要加熱時間相同，不同的食品（蔬菜與雞蛋、義大利麵與醬料等）均勻同時加熱。

（例）含羞草沙拉（49 頁）、通心粉沙拉（50 頁）、義大利麵佐市售醬汁（100 頁）

含羞草沙拉

通心粉沙拉

義大利麵佐市售醬汁

※ 照片中的容器尺寸如下：
金屬製濾鍋（約 18×18×高度 4.5cm）、
金屬製烤模（約 19×13×高度 3cm）、
義大利麵煮麵鍋（約 27×9×高度 6cm）

應掌握的訣竅與重點

加熱途中，請盡可能不要開啟爐門。以免蒸氣流失而無法確實的加熱。

肉類、海鮮的微蒸煮

70 軟嫩雞肉冷盤（58 頁）
71 雞肉蔬菜蒸（58 頁）
72 薑汁雞肉蒸（59 頁）

- 維持 70 ～ 90℃最適於食材的加熱溫度，並且以微蒸煮的方式避免食材過度的加熱。若改變食譜記載的份量或切法等等，可能無法順利的完成加熱，請務必按照記載的內容進行調理。請使用新鮮的食材。
- 加熱不足時，請 延長 或是採用手動時請參考，觀察加熱程度再適當追加加熱。
- 微蒸煮的食譜是在微妙的溫度區進行蒸煮加熱，有些食譜可能在爐內高溫狀態下按下啟動時顯示「錯誤編號 U-04」。請在爐內充分冷卻之後再啟動加熱。

「燉煮」的訣竅與重點

實用性的重點

燉煮可利用過熱水蒸氣進行加熱

①過熱水蒸氣（約 100℃以上）的加熱。請使用耐熱容器與蓋子（鋁箔紙等等）。（請參考使用說明篇 35 頁「燉煮」）

※ 如右側的照片所示，使用金屬製烤碗，料理更輕鬆。
※ 使用鋁箔紙作成蓋子時，請確實覆蓋住烤碗的邊緣。

注意事項
加熱後的蓋子（鋁箔紙等）請取出，以免燙傷。

②小鍋蓋適於使用容易鎖住熱溫的烹飪紙。沒有烹飪紙時，可改用耐熱性較高的盤子，鎖住熱溫的效果不如烹飪紙，因此，結束加熱後，加熱不足時請視情形延長加熱。

使用烹飪紙作為小鍋蓋

湯汁較多時，請使用較深的耐熱容器，以免溢出。

保存維他命

53 蒸根莖薯類

請參考使用說明篇
30~31 頁。

蒸煮 | 網子1片：上層、烤盤 | 概略時間：約22分鐘 | 水箱的水位：調整至2

保存維他命

52 蒸根莖類蔬菜

請參考使用說明篇
30~31 頁。

蒸煮 | 網子1片：上層、烤盤 | 概略時間：約16分鐘 | 水箱的水位：調整至2

保存維他命

51 蒸葉菜類蔬菜

請參考使用說明篇
30~31 頁。

蒸煮 | 網子1片：上層、烤盤 | 概略時間：約8分鐘 | 水箱的水位：調整至2

與 53 蒸根莖薯類 操作步驟相同的食譜

香料拌馬鈴薯

材料（4 人份）　約 69 卡　鹽份 0.7g

- 馬鈴薯……2 顆 (300g)
- A［醬油、味醂……各 1 大匙
  水……1 小匙］
- B［白蔥（切碎）……3 大匙
  柴魚片……1 袋 (3g)］
- 青蔥（切小段）……適量

* 也可以自動完成 2 人份。

1 把可飲用軟水注入水箱。
2 馬鈴薯去皮後，各自切成 4 等份。
3 把 2 平放於網子。

選擇食譜 » 搜尋 » 食譜編號 » 53 » 決定 » 決定 » 啟動

［採用手動時：蒸煮約 22 分鐘］

4 加熱後，放入碗裡、輕輕搗碎。來回淋上已混合的 A，添加 B 均勻混合，撒上青蔥。

與 52 蒸根莖類蔬菜 操作步驟相同的食譜

※ 本食譜使用網子 2 片。

根莖類蔬菜沙拉

材料（4 人份）　約 122 卡　鹽份 0.5g

- 南瓜（5mm 薄片）……120g
- 胡蘿蔔（對切一半後再斜切成 5mm 寬度的切絲）……100g
- 白蘿蔔（切成 5mm 寬度的半月形）……100g
- 牛蒡（斜切成 5mm 寬度的切絲）……80g
- 蓮藕（對切一半後再斜切成 5mm 寬度的切絲）……80g
- 小蘿蔔……4 個
- 個人喜好的沾拌淋醬……適量

* 也可以自動完成 2 人份。

1 把可飲用軟水注入水箱。
2 材料表的蔬菜平放於網子。
※可能從網子掉落的蔬菜，放入金屬製濾鍋後再放至網子。

選擇食譜 » 搜尋 » 食譜編號 » 52 » 決定 » 決定 » 啟動

［採用手動時：蒸煮約 16 分鐘］

3 加熱後，淋上個人喜好的沾拌淋醬。

與 51 蒸葉菜類蔬菜 操作步驟相同的食譜

※ 本食譜使用網子 2 片。

菠菜拌培根

材料（4 人份）　約 70 卡　鹽份 0.8g

- 菠菜（在粗根處切出十字刀口）……200g
- 培根……3 片
- 鹽、胡椒……各自少量

* 也可以自動完成 2 人份。

1 把可飲用軟水注入水箱。
2 菠菜平放於網子，培根放在菠菜上面。

選擇食譜 » 搜尋 » 食譜編號 » 51 » 決定 » 決定 » 啟動

［採用手動時：蒸煮約 8 分鐘］

3 加熱後，菠菜立即瀝乾、洗淨灰水，擰乾後切成小段。培根切細。
4 撒些鹽與胡椒至 3，拌勻。

55 保存維他命
綠花椰菜＆蘆筍沙拉

蒸煮 | 網子2片 上層、烤盤 | 概略時間 約8分鐘 | 水箱的水位 調整至2

材料（4 人份）　約 137 卡　鹽份 0.7g

- 綠花椰菜 …… 1 朵
- 蘆筍 …… 12 支
- 粗磨維也納香腸 …… 4 條
- 鵪鶉蛋 …… 4 顆
- 沾拌淋醬
  - 洋蔥（磨成泥）……¼ 顆 (50g)
  - 香柚醋醬油 ……4 大匙
  - 橄欖油……1 大匙
  - 鹽、胡椒…… 各自少量

* 也可以自動完成 2 人份。

注意事項 水煮蛋絕對不要使用微波加熱。

1 把可飲用軟水注入水箱。
2 花椰菜切成小朵，把蘆筍較硬的部份切除。材料平放於網子。

選擇食譜 » 搜尋 » 食譜編號 » 55 » 決定 » 決定 » 啟動

採用手動時：蒸煮約 8 分鐘

4 加熱後，鵪鶉蛋務必置於自來水底下剝殼，擺盤後淋上沾拌淋醬。

54 保存維他命
蒸地瓜

蒸煮 | 網子1片 上層、烤盤 | 概略時間 約30分鐘 | 水箱的水位 調整至2

材料（4 人份）　約 297 卡　鹽份 0.0g

- 地瓜（直徑 5cm 以下）……4 顆（每顆 250g）

* 可自動的數量：1 ～ 4 顆。

1 把可飲用軟水注入水箱。
2 把洗好的地瓜平放於網子。

選擇食譜 » 搜尋 » 食譜編號 » 54 » 決定 » 決定 » 啟動

採用手動時：蒸煮約 30 分鐘

與 55 綠花椰菜＆蘆筍沙拉 操作步驟相同的食譜

含羞草沙拉

材料（4 人份）　約 57 卡　鹽份 0.1g

- 花椰菜（切成小朵）……150g
- 洋蔥（切成薄片）……50g
- 胡蘿蔔（切成3mm厚度的半月形）……50g
- 雞蛋（冷藏雞蛋）…… M2 個

注意事項 水煮蛋絕對不要使用微波加熱。

1 蔬菜放入金屬製濾鍋（胡蘿蔔如已切成薄片，亦可同時加熱）金屬製濾鍋放至網子上，旁邊放雞蛋。
2 加熱後，僅取出放入蔬菜的金屬製濾鍋，按下 延長，3 ～ 5 分鐘，雞蛋持續加熱。
3 加熱後，雞蛋務必置於自來水底下充分冷卻後剝殼，蛋白與蛋黃分開切碎。

因使用金屬製濾鍋，小型蔬菜的加熱最方便。

與 **57 馬鈴薯沙拉** 操作步驟相同的食譜

通心粉沙拉

材料（4 人份）　約 214 卡　鹽份 0.3g

- A
  - 通心粉（水煮 8 分鐘的種類）……70g
  - 水……300mL
  - 鹽……少量
- 雞胸肉（去筋）……2 支
- 鹽、胡椒……各自少量
- B
  - 洋蔥（切薄片）……1/2 顆 (100g)
  - 胡蘿蔔（切成半月狀）……50g
- 雞蛋（冷藏雞蛋）……M2 個
- C
  - 美奶滋……3 大匙
  - 鹽、胡椒……各自少量
- 個人喜好的蔬菜（小黃瓜、小蘿蔔等等）……適量

1. 把 **A** 放入金屬製烤模。
   ※ **請注意，取出烤盤時，金屬製烤模比較容易滑動。**
2. 在雞胸肉上撒些鹽與胡椒。雞胸肉與 **B** 放入金屬製濾鍋。

3. 把 **1**、**2** 與雞蛋平放於網子。
4. 加熱後，雞蛋務必置於自來水底下充分冷卻後剝殼，依個人喜好切大小。取出金屬製濾鍋的材料，以適當的大小撕開雞胸肉。
5. 利用濾鍋瀝乾通心粉的水，添加蔬菜與雞胸肉以 **C** 進行涼拌。

57 馬鈴薯沙拉

保存維他命

蒸煮｜網子 2 片｜上層、烤盤｜概略時間｜約 **20** 分鐘｜水箱的水位｜調整至 **2**

材料（4 人份）　約 250 卡　鹽份 0.4g

- 雞胸肉（去皮）……150g
- 鹽、胡椒……各自少量
- 白葡萄酒……2 小匙
- A
  - 馬鈴薯（切成 1cm 厚度的小丁）……2 個 (300g)
  - 胡蘿蔔（切成 5mm 厚度的小丁）……80g
- 雞蛋（冷藏雞蛋）……M2 個
- B
  - 美奶滋……5 大匙
  - 山葵……少量
  - 鹽、胡椒……各自少量
- 個人喜好的蔬菜（小蕃茄等等）……適量

* 也可以自動完成 2 人份。

1. 把可飲用軟水注入水箱。
2. 雞胸肉切對半，撒些鹽與胡椒，浸漬白葡萄酒，靜置 2~3 分鐘。
3. 把 **A** 放入金屬製烤模。
4. 把 **3** 放入網子，空出的地方放置雞肉與雞蛋。

選擇食譜 » 搜尋 » 食譜編號 » 57 » 決定 » 決定 » 選擇份量 » 啟動

採用手動時：蒸煮約 20 分鐘（2 人份約 16 分鐘）

5. 雞蛋務必置於自來水底下充分冷卻後剝殼，依個人喜好切大小。從金屬製濾鍋取出 **A**。
6. 雞肉切成適當的大小。添加至 **5**，再以 **B** 涼拌。
   ※ **馬鈴薯可以大塊的搗碎。**
7. 連同個人喜好的蔬菜一起擺盤。

56 高麗菜雞蛋沙拉

保存維他命

蒸煮｜網子 2 片｜上層、烤盤｜概略時間｜約 **10** 分鐘｜水箱的水位｜調整至 **2**

材料（4 人份）　約 184 卡　鹽份 0.6g

- A
  - 蘆筍……4 支
  - 高麗菜……4 片 (200g)
  - 雞蛋（冷藏雞蛋）……M4 個
  - 培根……4 片
- 黑胡椒、起司粉……各自適量

* 也可以自動完成 2 人份。

1. 把可飲用軟水注入水箱。
2. 雞蛋放入網子，平放 **A** 同時避免高麗菜覆蓋。
   ※ **雞蛋以外的材料可以疊放。**

選擇食譜 » 搜尋 » 食譜編號 » 56 » 決定 » 決定 » 啟動

※ **若是 2 人份時，啟動後 30 秒以內按下 弱 。**

採用手動時：蒸煮約10分鐘（2人份約9分鐘）

3. 加熱後，雞蛋以外的食材取出，按下延長，雞蛋持續加熱 3~5 分鐘。
   ※ **當延長的顯示消失時，手動加熱的蒸煮加熱 3~5 分鐘。**
4. 加熱後，雞蛋務必置於自來水底下充分冷卻後剝殼，培根、蔬菜切成易於入口的大小，撒些黑胡椒、起司粉。
   ※ **加熱的情形因加熱前的溫度或大小等而各有不同。**

注意事項 水煮蛋絕對不要使用微波加熱。

與 60 綜合青菜涮豬肉
操作步驟相同的食譜

綜合青菜蒸海鮮

材料（2 人份）　約 195 卡　鹽份 0.7g

- 蝦子……8 支 (160g)
- 高麗菜（切成 3 ～ 4cm 的方片）……200g
- 生鮭魚（切成一口的大小）……100g
- 帆立貝（帶殼）……2 個
- 蘆筍（切成對半）……4 支
- 甜椒（切成 6 等份）……1/2 個
- 花椰菜（切成小朵）……1 袋
- 竹串……4 支

* 也可以自動完成 4 人份。
製作 4 人份時，僅高麗菜的份量不需要倍量（維持 200g），啟動後 30 秒以內按下 強 。

1 蝦子去殼、清腸泥，使用竹串各插 2 隻。

2 蒸籠（直徑 24cm 高度 8cm）底部鋪上高麗菜，上面平放其他材料。
※ 加熱時不使用蓋子。
※ 享用時可搭配香柚醋或個人喜好的醬汁。

60 綜合青菜涮豬肉

蒸煮 | 網子 2 片 下層、烤盤 | 概略時間 約 13 分鐘 | 水箱的水位 調整至 2

材料（2 人份）　約 423 卡　鹽份 1.6g

- 薄片五花肉（切成對半）……160g
- 豆芽菜……1/2 袋 (100g)
- 花椰菜（切成小朵）……1/2 個 (125g)
- 金針菇（髒污的部份切除）……1 袋 (100g)
- 生香菇（根部黏著的小石頭清除）……2 朵
- 胡蘿蔔（切成 3 ㎜厚度的薄片）……30g
- A
  - 白蔥（切碎）……30g
  - 醋……2 大匙
  - 芝麻油……1 大匙
  - 砂糖……2 小匙
  - 鹽……1/2 小匙

* 也可以自動完成 4 人份。
*A 的醋可一半改用檸檬汁。

1 把可飲用軟水注入水箱。

2 豆芽菜鋪滿一半的蒸籠（直徑 24cm 高度 8cm），肉平放於上面，其他蔬菜平放於另一半的蒸籠，應避免疊放。
※ 加熱時不使用蓋子。

3 把 2 平放於網子。

選擇食譜 » 搜尋 » 食譜編號 » 60 » 決定 » 決定 » 選擇份量 » 啟動

採用手動時：蒸煮約 13 分鐘（4 人份約 15 分鐘）

4 加熱後，加上已經拌勻的 A。
※ 亦可依個人喜好添加香柚醋或芝麻醬。

蒸籠蒸煮的重點

- 適用的蒸籠尺寸分別是 2 人份直徑 24cm 高度 8cm、4 人份直徑 27cm 高度 8cm。
- 加熱時不使用蓋子。

59 蒸豆芽菜與豬肉 …… 11 頁

58 維他命沙拉

保存維他命

蒸煮 | 網子 2 片 上層、烤盤 | 概略時間 約 16 分鐘 | 水箱的水位 調整至 2

材料（4 人份）　約 134 卡　鹽份 0.8g

- 南瓜（切成 5 ㎜的方條塊）……200g
- 胡蘿蔔（切成 5 ㎜的方條塊）……1/2 塊 (100g)
- 洋蔥（切薄片）……1/2 個 (100g)
- 紅甜椒（切細絲）……100g
- 黃甜椒（切細絲）……100g
- 冷凍毛豆……100g
- 小蕃茄（去蒂）……12 顆
- A
  - 橄欖油……1 大匙
  - 檸檬汁……1 大匙
  - 砂糖……2 小匙
  - 鹽……1/2 小匙
  - 胡椒……適量

* 也可以自動完成 2 人份。

1 把可飲用軟水注入水箱。

2 南瓜、胡蘿蔔、洋蔥、甜椒分開放入 2 個金屬製濾鍋。

3 冷凍毛豆平放於烤盤，再放入網子。放入 2 與小蕃茄。

照片中的金屬製濾鍋大小
左：直徑 15 ㎝高度 5 ㎝
右：約 18×18 ㎝高度 4.5 ㎝

選擇食譜 » 搜尋 » 食譜編號 » 58 » 決定 » 決定 » 啟動

採用手動時：蒸煮約 16 分鐘

4 加熱後，已剝皮的小蕃茄與 A 放入碗裡，輕輕搗碎、拌勻，製作沾拌淋醬。毛豆去殼後與其他蔬菜混合，擺盤，製作沾拌淋醬。

與 61 紅豆飯操作步驟相同的食譜

山菜糯米飯

材料（2 杯米）　約 307 卡（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 …… 少量

1 洗好的糯米與水放入金屬製烤模（參考紅豆飯），大約 1 小時後添加 **A** 拌勻，放入已經瀝乾的水煮山菜。

芋頭糯米飯

材料（2 杯米）　約 387 卡（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 1 ㎝寬）……3 片
- 薑（切碎）……撒少許
- 醬油 ……1 大匙
- 鹽 …… 少量

1 洗好的糯米與高湯放入金屬製烤模（參考紅豆飯），靜置約 1 小時。

2 芋頭去皮後切成 1cm 寬的小丁，使用鹽（備用以外的適量）搓揉，除去黏膜後以水清洗。添加 **1** 至 **A**，均勻混合後放入芋頭。

61
紅豆飯

蒸煮　網子 2 片　上層、烤盤　概略時間　約 23 分鐘　水箱的水位　調整至 2

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

糯米 ……2 杯 (340g)
紅豆 ……50g
紅豆的煮汁（不足時加水）……300mL

* 可自己的範圍：糯米 1 ～ 3 杯。

1 把可飲用軟水注入水箱。

2 使用鍋子水煮紅豆（湯汁保留）洗好的糯米與紅豆的湯汁（不足時加水）放入金屬製烤模（約 27×21×高度 3.5cm），大約 1 小時後添加水煮後的紅豆。

3 把 **2** 平放於網子。

選擇食譜 » 搜尋 » 食譜編號 » 61 » 決定 » 決定 » 選擇份量 » 啟動

採用手動時：蒸煮約 23 分鐘
（1 杯約 17 分鐘、3 杯約 28 分鐘）

※ **請注意，取出烤盤時，金屬製烤模比較容易滑動。**

4 加熱後，整體輕輕拌勻，蓋上乾毛巾蒸約 10 分鐘。

紅豆飯、糯米飯的重點

- 請使用每杯為 200mL 的量杯量取紅豆飯或糯米。
- 金屬製烤模的底部又平又淺，蒸氣可均勻的擴散。

與 62 燒賣（自製）
操作步驟相同的食譜

小籠包

材料（4 人份、16 個）　約 257 卡　鹽份 0.7g

- A
  - 水……75mL
  - 雞湯塊……1/4 小匙
- 吉利丁粉……5g
- B
  - 低筋麵粉……140g
  - 溫水（約 40℃）……60 ～ 70mL
- 沙拉油……1/2 大匙
- 豬絞肉……150g
- 鹽……少量
- C
  - 乾香菇（泡水恢復原狀、切碎）……3 朵
  - 青蔥（切碎）……2 支
  - 薑（切碎）……撒少許
  - 醬油……1 又 1/2 小匙
  - 酒、芝麻油……各 2 小匙
- 烹飪紙

* 亦可準備較大的餃子皮（市售食品）16 張，代替手工製作餃子皮。

1 把 **A** 放入耐熱容器，無需使用保鮮膜，置於**爐內中間**即可。（不需要放入烤盤）

微波 » 600W | 約 1 分 30 秒 » 啟動

2 加熱後，添加吉利丁粉確實拌勻溶解，置於冷藏室冷卻固化。

3 把 **B** 放入碗裡拌勻，麵糰桿好之後，加沙拉油靜置約 5 分鐘，揉捏至類似耳垂一樣柔軟即可。麵糰達到一定的筋度後，在蓬鬆狀態下以保鮮膜包住，靜置 30 分鐘。

4 絞肉與鹽放入碗裡，確實拌勻至出現黏性狀態，添加 **C** 混合均勻。

5 冷卻、固化的 **2** 使用叉子搗碎，與 **4** 混合。
※ 請注意，避免 2 溶化。

6 在料理台上撒些麵粉，使用刻度刮刀或菜刀把 **3** 切成 16 等份，再以桿麵棍桿成直徑約 9cm 的圓形。屆時，外緣較薄，中間略厚，容易包住餡。

7 把麵皮放在掌心，餡放入麵皮正中間。利用姆指與食指抓起麵皮，姆指不動並讓麵皮在手中轉動，以食指沿著邊緣輕輕地上下拉一拉，捏出折子。最後把上面的部份確實收緊，收緊處朝上平放。

62 燒賣（自製）

蒸煮 | 網子 2 片 上層、烤盤 | 概略時間 約 13 分鐘 | 水箱的水位 調整至 2

材料（4 人份、20 個）　約 253 卡　鹽份 1.2g

- 豬絞肉……300g
- 鹽……1/3 小匙
- A
  - 洋蔥（切碎）……1/2 個 (100g)
  - 馬鈴薯粉……2 大匙
  - 砂糖、酒、醬油……各 1 大匙
  - 薑（磨成泥）……1 小匙
  - 水……4 大匙
- 燒賣的皮……20 張
- 馬鈴薯粉（使用倍量的水溶解）……1 大匙
- 烹飪紙

1 把可飲用軟水注入水箱。

2 豬絞肉與鹽放入碗裡拌勻，添加 **A** 確實混合均勻。

3 利用姆指與食指形成圓圈，把燒賣的皮放在圓圈裡往下壓，再放入食材，捏出凹槽。利用湯匙或刀子把餡往麵皮的凹槽壓入，讓食材緊貼著皮的邊緣做出形狀。把溶解於水的馬鈴薯粉輕輕的淋在燒賣上。
烹飪紙鋪在網子上，平放於紙的上面。

選擇食譜 » 搜尋 » 食譜編號 » 62 » 決定 » 決定 » 啟動

採用手動時：蒸煮約 13 分鐘

※ 照片是在加熱後放上切好的甜椒作為裝飾。

燒賣（自製）的重點

- 把加水溶解的馬鈴薯粉淋在燒賣上方，蒸煮後又有光澤、又多汁。
- 為避免燒賣或小籠包在包完之後麵皮變乾，加熱前使用保鮮膜包覆。

63
肉包 （自製）

蒸煮 | 網子2片 上層、烤盤 | 概略時間 約18分鐘 | 水箱的水位 調整至2

材料（8 個份） 約 204 卡（1 個） 鹽份 1.0g

麵糰

- 低筋麵粉……150g
- 高筋麵粉……100g
- 發酵粉……1 又 1/3 小匙
- 砂糖……30g
- 鹽……1/4 小匙
- 乾燥酵母……1 又 1/3 小匙 (4g)
- 牛乳……1 大匙
- 溫水（約 40℃）……120mL
- 豬油……1 小匙

餡

- 豬絞肉……150g
- 洋蔥（切成 5mm 片狀）…1/2 顆 (100g)
- 水煮竹筍（切成 5mm 片狀）……60g
- 乾香菇（泡水恢復原狀、切成 5mm 片狀）……2 朵
- 酒……2 大匙
- 醬油、蠔油、砂糖、芝麻油、馬鈴薯粉……各 1/2 大匙
- 薑（磨成泥）……1 小匙
- 鹽……1/2 小匙

泡乾香菇的水……50mL

烹飪紙

1 把可飲用軟水注入水箱。

2 使用較大的碗連同高筋麵粉、低筋麵粉、發酵粉，砂糖、鹽一起過篩。添加乾燥酵母混合，依序加入牛乳、溫水，輕輕拌勻，再加入豬油混合。

3 麵糰達到一定的筋度後，把高筋麵粉撒在料理台上，用力拍打約 10 分鐘，待整體柔軟度達到像耳垂一樣即可。

4 揉成圓形後塗抹少許豬油，把麵糰放入耐熱的碗裡，蓋上乾布。放入烤盤。

5 把 **4** 放入下層。

手動加熱 » 發酵 » 40℃ | 40～50 分鐘 » 啟動

6 餡的所有材料確實拌勻後分成 8 等份。

7 輕壓發酵後的麵糰，排出空氣後抓住麵糰的邊緣，從 4 個角往內折。

8 刻度刮刀或菜刀把麵糰切成 8 等份，揉成圓形後，使用保鮮膜包覆，靜置 20 分鐘。（料理台時間）

9 利用桿麵棍把麵糰桿成 12cm 左右的圓形。屈時，外緣較薄，中間略厚，容易包住餡。

10 把麵皮放在掌心，餡放入麵皮正中間。把麵皮放在半握的手掌裡，接著把餡輕輕放入麵皮的凹處，讓麵皮在手中轉動似的依序從邊緣抓折，最後收緊。
2 片烹飪紙疊鋪在網子上，收緊處朝上平放。
＜重點＞
沿著麵皮邊緣輕輕地上下拉一拉，可捏出整齊好看的折子。最後必須收緊，以免加熱時折子爆開。

11 追加水至水箱。（水位調整至 2）

選擇食譜 » 搜尋 » 食譜編號 » 63 » 決定 » 決定 » 啟動

採用手動時：蒸煮約 18 分鐘

＜建議＞
另有利用蒸麵包調和粉輕鬆製作的「141 簡易肉包（綜合蒸糕粉）」（123 頁）。

與 62 燒賣 （自製） 操作步驟相同的食譜

肉丸糯米蒸

材料（4 人份、20 個） 約 253 卡 鹽份 0.9g

- 豬絞肉……200g
- 鹽……1/4 小匙
- A
  - 青蔥（切小段）……2 支
  - 薑（切碎）……撒少許
  - 醬油……2 小匙
  - 酒、水……各 2 大匙
  - 芝麻油……1 大匙
  - 馬鈴薯粉……2 大匙
  - 雞湯塊……少量
- 糯米（洗好後靜置一晚、再以篩子瀝乾）……150g
- 烹飪紙

1 絞肉與鹽放入碗裡，確實拌勻至出現黏性狀態，添加 **A** 混合均勻。（剛開始較為柔軟，確實拌勻至一定之狀態，肉吸收水之後形成適度的固化）

2 已經瀝乾的糯米鋪在烤模裡，使用湯匙舀起 **1**，淋在糯米上，均勻附著後平放。

※ **糯米浸水時添加少量的紅色食用色素，呈現美麗的粉紅色。**

香菇燒賣

材料（4 人份、16 個） 約 141 卡 鹽份 1.5g

- 生香菇……16 朵
- 鹽……少量
- 餡
  - 冷凍綜合海鮮……200g
  - 雞絞肉……100g
  - 水煮竹筍（切碎）……80g
  - 鹽……2/3 小匙
  - 砂糖……1 又 1/2 大匙
  - 馬鈴薯粉、芝麻油……各 1 大匙
  - 胡椒……少量

1 生香菇根部黏著的小石頭清除，撒少許鹽至蕈傘內側。冷凍綜合海鮮解凍後切碎。

2 把 **1** 的綜合海鮮與餡的所有材料放入碗裡，確實混合後，滿滿的放入 **1** 的香菇。

66
鱈魚豆腐蒸

材料（4 人份）　約 120 卡　鹽份 1.4g

- 生鱈魚……4 片（每片 80g）
- 豆腐（切成 16 等份）……1 塊 (300g)
- 生香菇（根部黏著的小石頭清除）……4 朵
- 蝦子（去殼、除腸泥）……4 隻
- A
  - 高湯……1 又 1/2 杯
  - 鹽……1/2 小匙
  - 薄鹽醬油……1 小匙

* 也可以自動完成 2 人份。

1 把可飲用軟水注入水箱。

2 撒少許鹽至鯛魚、生香菇、蝦子。把材料分成 4 等份整齊的放入 4 個耐熱性的器皿，依比例注入混合後的 **A**。

3 把 **2** 放在烤盤上。

選擇食譜 » 搜尋 » 食譜編號 » 66 » 決定 » 決定 » 選擇份量 » 啟動

採用手動時：蒸煮約 20 分鐘（2 人份約 18 分鐘）

※ 亦可淋上鮮榨柚子汁或香柚醋。

65
清蒸鯛魚

材料（4 人份）　約 72 卡　鹽份 0.9g

- 蓮子鯛魚……1 條 (500g)
- A
  - 鹽……1/2 小匙
  - 酒……3 大匙
- B
  - 薑（切碎）……10g
  - 胡蘿蔔（切碎）……15g
  - 生香菇（斜切薄片）……1 朵
- 扁豆（去筋）……3 片
- 鹽……適量
- 馬鈴薯粉（使用同量的水溶解）……1 小匙
- 青蔥（斜切）……1 支

1 把可飲用軟水注入水箱。

2 鯛魚去鱗片、取出魚鰓與內臟後清洗乾淨。背鰭，腹鰭的兩側切出幾個刀口，魚身較厚的部份兩面皆切出幾個刀口。

3 把魚平放於平底又較淺的耐熱容器，撒上 **A**，放入 **B**。準備扁豆。

4 把 **3** 放在烤盤上。

選擇食譜 » 搜尋 » 食譜編號 » 65 » 決定 » 決定 » 啟動

途中響起音樂聲或通知語音時，請放入扁豆，再次放入**上層**，按下 啟動。

※ 加熱途中取出時，無需按下 取消，請打開爐門取出即可。

採用手動時：蒸煮約 20 分鐘。添加扁豆，延長 約 5 分鐘

5 加熱後，蒸煮的湯汁移至鍋子。撒鹽提味，繼續熬煮，添加已加水溶解的馬鈴薯粉製成芶芡，淋在 **4** 的鯛魚上。

64
酒蒸蛤蜊

材料（4 人份）　約 26 卡　鹽份 0.9g

- 蛤蜊……400g
- 酒……50mL
  （亦可使用白葡萄酒取代酒）

* 也可以自動完成 2 人份。

1 把可飲用軟水注入水箱。

2 蛤蜊置於鹽水、吐砂。

3 蛤蜊逐顆平放於平底又較淺的耐熱容器，倒入酒。

4 把 **3** 放在烤盤上。

選擇食譜 » 搜尋 » 食譜編號 » 64 » 決定 » 決定 » 選擇份量 » 啟動

採用手動時：蒸煮約 9 分鐘（2 人份約 8 分鐘）

68 茶碗蒸

參考 10 頁。

蒸煮 | 上層 烤盤 | 概略時間 約30分鐘（含蒸煮5分鐘） | 水箱的水位 調整至2

鰻魚盤清蒸

蒸煮 | 上層 烤盤 | 水箱的水位 調整至2

材料（4 人份） 約 175 卡 鹽份 1.6g

蛋汁
- 雞蛋……M4 個
- A
  - 高湯……1 杯
  - 酒……1 大匙
  - 薄鹽醬油……1 小匙
  - 鹽……1/2 小匙
- 蒲燒鰻……100g
- 百合根（逐片撕開）……1 個
- 鴨兒芹……適量

1 把可飲用軟水注入水箱。

2 把雞蛋充分的打勻，添加 A 均勻混合。蒲燒鰻保留少許裝飾用，剩餘的以清水沖洗湯汁，切成一口大小。

3 蒲燒鰻與百合根放入 4 人份的耐熱性平底大盤，倒入蛋汁。

4 把 3 放在烤盤上。

手動加熱 » 微蒸煮 » 90°C | 約 35 分鐘 » 啟動

5 加熱後，爐內蒸煮約 5 分鐘。放入裝飾用蒲燒鰻，撒上鴨兒芹。

67 水煮蛋

蒸煮 | 網子 1 片 上層、烤盤 | 概略時間 約12分鐘 | 水箱的水位 調整至2

材料 約 83 卡（1 個） 鹽份 0.2g

雞蛋（冷藏雞蛋）……M4 個

* 可自動的數量：2 ～ 8 個。

注意事項 水煮蛋或調理包絕對不要使用微波加熱。

1 把可飲用軟水注入水箱。

2 雞蛋平放於網子。

選擇食譜 » 搜尋 » 食譜編號 » 67 » 決定 » 決定 » 啟動

採用手動時：蒸煮約 12 分鐘

3 加熱後，務必置於自來水底下充分冷卻後剝殼。
※ 如果雞蛋內部沒有充分的冷卻時，雞蛋可能會破裂。

水煮蛋＆冷凍白飯＆咖哩調理包可同時進行加熱

蒸煮 | 網子 2 片 上層、烤盤 | 概略時間 約16分鐘

選擇食譜 » 搜尋 » 食譜編號 » 7 罐頭、調理包 進行加熱。

啟動後 30 秒以內，按下 強。

※ 若是常溫白飯，不需要按下 強。（蒸煮的概略時間為 12 分鐘）

加熱後，雞蛋務必置於自來水底下充分冷卻後剝殼。

採用手動時：蒸煮約 16 分鐘

冷凍白飯（150~200g）
把 1 人份平放，撕開冷凍保鮮膜，撕開的保鮮膜平放於網子上，上面放冷凍白飯。

※ 液晶螢幕雖顯示 1 片的網子，本食譜則是使用 2 片。

水煮蛋的重點

- 使用冷藏保存的雞蛋。
- 完成的狀態因雞蛋的保存狀態或是大小而各有不同。請依個人喜好，啟動後 30 秒以內調節完成的狀態。

與 **69 洋風茶碗蒸** 操作步驟相同的食譜

茶碗蒸 （起司口味）

材料（4 人份） 約 203 卡 鹽份 1.2g

- 雞蛋……M2 個
- 法式清湯塊（顆粒）……1/2 小匙
- 牛乳……360mL
- 紅色甜椒……1/2 個 (80g)
- 火腿……2 片
- 鴻喜菇……1/2 袋 (50g)
- 花椰菜……50g
- 起司切片……4 片（每片 20g）

* 可自動的數量：1 ～ 4 人份。
* 可使用披薩用乳酪絲。

1 把可飲用軟水注入水箱。

2 添加法式清湯塊至雞蛋，確實拌勻後添加牛乳混合，過篩。
※ **如未均勻的打蛋，可能無法順利的成形。混合時筷子不要抽離碗底，過度拌勻無法起泡。**

3 紅色甜椒、火腿切成 1cm 薄片、鴻喜菇切成 1cm 寬度。花椰菜切成小朵。

4 按比例放入 **3** 及以手剝開適當大小的起司切片至 4 個耐熱容器（直徑約 10cm 的湯杯），按比例注入 **2**，使用鋁箔紙做出蓋子。
※ **使用茶碗蒸時，請使用共蓋作為蓋子。使用鋁箔紙做出的蓋子時，不容易變硬。**

5 把 **4** 排列在烤盤上。

選擇食譜 » 搜尋 » 食譜編號 » 69 » 決定 » 決定 » 啟動

採用手動時：微蒸煮 90℃約 25 分鐘。
加熱後，爐內蒸煮約 5 分鐘。

69 洋風茶碗蒸

蒸煮 | 上層 烤盤 | 概略時間 約 30 分鐘（含蒸煮 5 分鐘） | 水箱的水位 調整至 2

材料（4 人份） 約 142 卡 鹽份 1.4g

- 雞腿肉（切成 8 等份，撒些鹽與胡椒）……80g
- 蘑菇（罐裝，切片）……30g
- 培根（切成 1 ㎝寬）……2 片 (40g)
- 蛋汁
  - A
    - 雞蛋……M2 個
    - 高湯塊（1 個高湯塊使用少量的熱水溶解後，再加水稀釋）……300mL
    - 牛乳……100mL
    - 白葡萄酒……1 大匙
    - 鹽、胡椒……各自適量
- 細葉芹……適量

1 把可飲用軟水注入水箱。

2 把雞蛋充分的打勻，添加 **A** 混合後過篩。

3 按比例把雞肉、蘑菇、培根放入耐熱容器（直徑約 10 ㎝的湯杯）。按比例注入蛋汁，使用鋁箔紙做出蓋子。
※ **使用茶碗蒸時，請使用共蓋作為蓋子。使用鋁箔紙做出的蓋子時，不容易變硬。**

4 把 **3** 排列在烤盤上。

選擇食譜 » 搜尋 » 食譜編號 » 69 » 決定 » 決定 » 啟動

採用手動時：微蒸煮 90℃ 約 25 分鐘。
加熱後，爐內蒸煮約 5 分鐘。

5 加熱後，撒細葉芹作為裝飾。

71
雞肉蔬菜蒸

蒸煮 | 上層 烤盤 | 概略時間 約33分鐘 | 水箱的水位 調整至2

材料（4 人份）　約 164 卡　鹽份 1.1g

雞胸肉……1 片 (300g)
鹽……1/2 小匙
胡椒 …… 少量
洋蔥（切成薄片）……50g
胡蘿蔔（切細）……60g
蘆筍（5 ㎝的斜切片）……4 支

A
- 白葡萄酒……2 大匙
- 月桂葉……1 片
- 個人喜好的乾燥香草 ……1/2 小匙
- 法式清湯塊（顆粒） ……1 小匙

* 也可以自動完成 2 人份。

1 把可飲用軟水注入水箱。
2 雞肉切對半，切開較厚的肉身，撒些鹽與胡椒，靜置 10 分鐘。
3 蔬菜平放於平底又較淺的耐熱容器，上面放雞肉，切勿堆疊，淋上 **A**。
4 把 **3** 放在烤盤上。

選擇食譜 » 搜尋 » 食譜編號 » 71 » 決定 » 決定 » 選擇份量 » 啟動

採用手動時：微蒸煮 85℃約 33 分鐘（2 人份約 30 分鐘）

5 加熱後，斜切雞肉，連同蔬菜擺盤後淋上蒸煮的湯汁。
※ 亦可依個人喜好在湯汁裡混合醬油、美奶滋等等。

讓雞胸肉更好吃、更養身！

微蒸煮的同時，包括 **70 軟嫩雞肉冷盤**（右列）在內，完成調理的雞胸肉軟嫩彈牙。此外，還能夠吸收到有助於恢復疲勞的「咪唑二肽」。

70
軟嫩雞肉冷盤

蒸煮 | 網子1片 上層、烤盤 | 概略時間 約33分鐘 | 水箱的水位 調整至2

材料（4 人份）　約 90 卡　鹽份 1.6g

雞胸肉……1 片 (300g)

A
- 白葡萄酒……1/2 大匙
- 蜂蜜……1/2 大匙
- 鹽……1 小匙
- 胡椒 …… 少量

* 可自動的數量：1～2 片雞胸肉。
2 片加熱時，請在啟動後 30 秒以內按下 強 。

1 把可飲用軟水注入水箱。
2 雞肉去皮，連同 **A** 放入塑膠袋，確實揉勻調味料，袋口打結後置於冷藏室浸漬一晚。
※ 匆忙時，A 以 2 小匙的鹽浸漬約 1 小時，進行相同的加熱。
3 雞肉平放於網子上。

選擇食譜 » 搜尋 » 食譜編號 » 70 » 決定 » 決定 » 啟動

採用手動時：微蒸煮 80℃ 約 33 分鐘。

4 加熱後，去除熱氣，置於冷藏室冷卻。
5 雞肉切成薄片，依個人喜好淋上沾拌淋醬。

軟嫩雞肉冷盤的重點

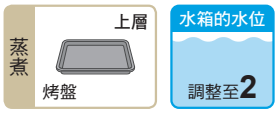
- 沙拉、三明治或是拉麵的食材等等可做出各種變化。
- 一般的火腿各有不同的材料或是加熱方法。因低鹽份、且未使用防腐劑，無法長期的保存。保存時，請放入冷藏室保存，並於 1～2 日以內盡快食用。

推薦手工製作的沾拌淋醬！

胡蘿蔔沾拌淋醬

- 胡蘿蔔（磨成泥）… 1/4 支 (50g)
- 洋蔥（磨成泥）…1 ～ 2 大匙
- 橄欖油 … 5 大匙
- 檸檬汁 … 1 大匙
- 鹽 … 1/3 小匙
- 胡椒、砂糖 …各自適量

手工豆腐



材料（4 人份）　約 58 卡　鹽份 0.0g（計算上不含鹵水）

豆乳（請參考未調整成份的「製作豆腐」的記載）…… 500mL
鹵水（不同的鹵水種類，對豆乳的用量各有不同）鹵水包裝上標示對豆乳的用量，請使用與 500mL 豆乳相對應的份量。

1 把可飲用軟水注入水箱。
2 添加鹵水至豆乳（冷藏豆乳）後均勻混合。
3 分別以同量把 **2** 添加至 4 個耐熱容器，以鋁箔紙做成蓋子。
4 把 **3** 排列在烤盤上。

手動加熱 » 蒸煮 » 約 25 分鐘 » 啟動

5 加熱後，爐內蒸煮約 5 分鐘。

手工豆腐的重點

- 完成烹調的豆腐軟硬度因豆乳的種類而各有不同。
- 容器可使用耐熱性的蒸碗、馬克杯、湯碗等陶器類或是耐熱性玻璃容器。
- 切勿以大型容器一次烹調 4 人份的料理。
- 請正確計量鹵水的用量，太多不容易固化，太少容易分離。
- 完成烹調的狀態因容器的大小或形狀而各有不同。加熱不足時，可運用延長或是選擇**手動加熱**的**蒸煮**，觀察加熱程度再追加加熱。

72
薑汁雞肉蒸

材料（4 人份）　約 269 卡　鹽份 1.4g

雞腿肉…… 2 片 (500g)
白蔥的綠色部份 …… 2 支 (10cm)
薑…… 撒少許
A［醬油 …… 2 大匙
　砂糖 …… 1 大匙
　酒 …… 2 小匙］

* 也可以自動完成 2 人份。

1 把可飲用軟水注入水箱。
2 使用叉子在雞皮上開孔，切開較厚的肉身，每片各自切成對半。
3 雞肉的皮朝上放入平底的耐熱容器，放入白蔥及已經拍打的薑，整體淋上已經拌勻的 **A**。
4 把 **3** 放在烤盤上。

選擇食譜 » 搜尋 » 食譜編號 » 72 » 決定 » 決定 » 選擇份量 » 啟動

［採用手動時：微蒸煮 85℃約 28 分鐘
（2 人份約 25 分鐘）］

5 加熱後，讓蒸煮的湯汁附著於雞肉，靜置至熱氣散去，讓味道滲入。
※ 如照片所示，已冷凍的湯汁先加熱一次，淋上已加水溶解的馬鈴薯粉，呈現黏性的狀態。

73
海鮮沙拉

蒸煮 | 上層 烤盤 | 概略時間 約12分鐘 | 水箱的水位 調整至2

材料（4 人份）　約 110 卡　鹽份 1.3g

- 烏賊 …… 1 盤（250g）
- 川燙章魚 …… 100g
- 酒 …… 1 大匙
- A
  - 蕃茄（切成梳形狀）…… 1 大顆（200g）
  - 小黃瓜（切成不規則的形狀）…… 1 支
  - 洋蔥（切薄片）…… 1/4 個（50g）
  - 橄欖 …… 12 粒
  - 白葡萄酒、醋 …… 各 2 大匙
  - 芥末粒 …… 1 小匙
  - 檸檬汁 …… 1/2 小匙
  - 鹽 …… 1/3 小匙
  - 胡椒 …… 少量
  - 紅辣椒（去籽、切成圓形）…… 1 根
  - 蒜頭（切薄片）…… 撒少許
  - 蔬菜幼苗、檸檬（切成薄片）…… 各自適量

* 也可以自動完成 2 人份。

1 把可飲用軟水注入水箱。

2 取出烏賊內臟後沖洗乾淨。烏賊腳逐一切開，身體切成 7～8 ㎜寬度的圓形。章魚切成一口大小。

3 把 **2** 放入平底且較淺的耐熱容器，倒入酒。

4 把 **3** 放在烤盤上。

選擇食譜 » 搜尋 » 食譜編號 » 73 » 決定 » 決定 » 選擇份量 » 啟動

採用手動時：微蒸煮 75℃約 12 分鐘（2 人份約 11 分鐘）

5 加熱後，湯汁收乾，添加 **A** 拌勻。

與 73 海鮮沙拉操作步驟相同的食譜

涼拌花枝小黃瓜

材料（4 人份）　約 67 卡　鹽份 0.9g

- 烏賊 …… 1 盤（250g）
- A
  - 醋、芝麻油、砂糖 …… 各 2 小匙
  - 鹽 …… 1/3 小匙
- 小黃瓜 …… 1 條

* 也可以自動完成 2 人份。

1 取出烏賊內臟後沖洗乾淨。烏賊腳逐一切開，身體切成 7～8 ㎜寬度的圓形，平放至平底且較淺的耐熱容器。

2 加熱後，湯汁收乾後以 **A** 涼拌。

3 小黃瓜撒鹽（備用以外的適量）後任意置於砧板上，以刀背拍打易於入味，切成 3 ㎝長度，添加 **2** 涼拌，放入冷藏室冷卻。

※ 亦可搭配小蕃茄。

鹽麴蒸花枝

材料（4 人份）　約 52 卡　鹽份 0.4g

- 烏賊 …… 1 盤（250g）
- 鹽麴 …… 1~2 大匙
- 鴻喜菇 …… 1 袋（100g）
- 青蔥（切小段）…… 適量

* 也可以自動完成 2 人份。

* 鹽麴的種類各有不同，請依個人喜好調整用量。

1 取出烏賊內臟後沖洗乾淨。烏賊腳逐一切開，身體切成 7～8 ㎜寬度的圓形，連同鹽麴平放至平底且較淺的耐熱容器。

2 加熱後取出。

3 切成小朵的鴻喜菇放入其他耐熱容器，使用保鮮膜包覆，放置於**爐內中間**。（不需要放入烤盤）

微波 » 600W | 約 1 分 30 秒 » 啟動

加熱後，添加 **2** 均勻混合，撒些青蔥。

與 74 嫩煮秋刀魚骨 操作步驟相同的食譜

燉煮軟嫩秋刀魚（蕃茄口味）

材料（4 人份）　約 401 卡　鹽份 1.1g

- 秋刀魚……4 條（每條 150g）
- A
  - 洋蔥（切薄片）……1/2 顆（100g）
  - 胡蘿蔔（切成 4 ㎝長度，再直切成 6 等份）……1/2 支（100g）
  - 蒜頭（切薄片）……1/2 瓣
  - 蕃茄汁……1 罐（190g）
  - 水……100mL
  - 白葡萄酒……50mL
  - 砂糖、橄欖油……各 1 大匙
  - 高湯塊（搗碎）……1 個
  - 鹽、胡椒……各自少量
- 烹飪紙

1 把秋刀魚的頭、尾、內臟清除後，魚身切成 4 ㎝大小的筒狀。
2 把 A 放入金屬製烤模混合後放入 1。
3 在避免餡從調味料表面溢出的同時，配合烤模的大小裁切烹飪紙作為小鍋蓋。

燉煮軟嫩沙丁魚

材料（4 人份）　約 185 卡　鹽份 1.2g

- 沙丁魚……12 條（每 40g）
- A
  - 水……200mL
  - 砂糖……2 大匙
  - 酒……2 大匙
  - 味醂……2 大匙
  - 醬油……1 又 1/2 大匙
  - 醋……2 大匙
  - 薑（切細）……20g
- 烹飪紙

1 清除沙丁魚的頭與內臟。
2 把 A 放入金屬製烤模混合後放入 1。配合烤模的大小裁切烹飪紙作為小鍋蓋。

燉煮軟嫩秋刀魚的重點

- 容器使用金屬製烤模（不銹鋼製）等等，以免烹煮不均。
- 金屬製烤模以能夠讓魚浸漬於調味料的深淺度最佳。（右列 3 照片中的烤模約 24.5×20× 高度 3.5 ㎝）

燉煮軟嫩秋刀魚的同時，也可以煮豆，非常方便！

燉煮軟嫩秋刀魚的烤盤放入上層，比照昆布豆（66 頁）的 1～2 準備（剛開始即加入昆布高湯）的容器放置於爐內中間（水平底盤）。加熱要領與 74 燉煮軟嫩秋刀魚相同。

※ 完成的狀態因豆子的種類而各有不同。豆子太硬時，水箱注入水（水位 1 以上），選擇手動加熱的水波烤箱，無需預熱，以 1 段的 140℃觀察加熱狀態。

74 燉煮軟嫩秋刀魚

材料（4 人份）　約 381 卡　鹽份 1.3g

- 秋刀魚……4 條（每條 150g）
- A
  - 水……200mL
  - 砂糖……2 大匙
  - 酒……2 大匙
  - 味醂……2 大匙
  - 醬油……1 又 1/2 大匙
  - 醋……2 大匙
  - 薑（切薄片）……20g
- 烹飪紙

1 把可飲用軟水注入水箱。
2 把秋刀魚的頭、尾、內臟清除後，魚身切成 4 ㎝大小的筒狀。
3 把 A 放入金屬製烤模（不銹鋼製）混合後放入 2。
4 配合烤模的大小裁切烹飪紙作為小鍋蓋。
5 把 4 放在烤盤上。

選擇食譜 » 搜尋 » 食譜編號 » 74 » 決定 » 決定 » 啟動

※ 可使用薑絲作為裝飾。

與 75 馬鈴薯燉肉操作步驟相同的食譜

※ 啟動後 30 秒以內按下 弱 。（概略的燉煮時間為 45 分鐘）

燉芋頭

材料（4 人份）　約 164 卡　鹽份 2.3g

- 芋頭 …… 800g
- A
  - 高湯 …… 1 又 1/2 杯
  - 薄鹽醬油 …… 2 大匙
  - 砂糖、味醂 …… 各 3 大匙
  - 鹽 …… 1/2 小匙
- 烹飪紙

1 芋頭去皮後使用鹽（備用以外的適量）除去黏性，以水清洗後裝入深口的耐熱容器。添加 **A**，配合容器的大小裁切烹飪紙做成小鍋蓋，也以此作為耐熱性蓋子（鋁箔紙等等）。

燉南瓜

材料（4 人份）　約 184 卡　鹽份 1.2g

- 南瓜 …… 600g
- A
  - 高湯 …… 1 杯
  - 砂糖 …… 3 大匙
  - 味醂、酒 …… 各 2 大匙
  - 醬油 …… 1 大匙
  - 鹽 …… 1/3 小匙
- 烹飪紙

1 南瓜切成 3~4cm 片狀，把所有外皮刨乾淨。

2 把 **1** 與 **A** 放入深口的耐熱容器。配合容器的大小裁切烹飪紙做成小鍋蓋，也以此作為耐熱性蓋子（鋁箔紙等等）。

75
馬鈴薯燉肉

燉煮 | 下層 烤盤 | 概略時間 約 55 分鐘 | 水箱的水位 1 以上

材料（4 人份）　約 314 卡　鹽份 3.3g

- 馬鈴薯（切成 4～8 塊） …… 4 顆（600g）
- 洋蔥（切成梳形狀） …… 2 個（400g）
- 牛肉薄片（切成 3～4 ㎝寬度） …… 200g
- 水 …… 1 杯
- 醬油 …… 5 大匙
- 砂糖 …… 3 大匙
- 酒、味醂 …… 各 2 大匙
- 烹飪紙

1 把可飲用軟水注入水箱。

2 把牛肉攤開放入深口的耐熱容器，依序放入馬鈴薯、洋蔥及其他剩餘的食材。

3 配合容器的大小裁切烹飪紙做成 **2** 的小鍋蓋，也以此作為耐熱性蓋子（鋁箔紙等等）。

4 把 **3** 放在烤盤上。

選擇食譜 » 搜尋 » 食譜編號 » 75 » 決定 » 決定 » 啟動

採用手動時：燉煮約 55 分鐘

5 加熱後，從煮汁浮出的餡往煮汁裡壓入使其入味。

與 75 馬鈴薯燉肉操作步驟相同的食譜

※ 啟動後 30 秒以內按下 弱 。（概略的燉煮時間為 45 分鐘）

水煮

材料（4 人份）　約 204 卡　鹽份 2.9g

- 蓮藕 …… 200g
- 芋頭 …… 8 顆（360g）
- 板栗 …… 8 個（220g）
- 柴魚片 …… 1 袋（5g）
- A
  - 高湯 …… 300mL
  - 味醂 …… 100mL
  - 薄鹽醬油 …… 2 小匙
  - 鹽 …… 1 又 1/2 小匙
- 烹飪紙

1. 蓮藕切成花形，靜漬於醋水。
2. 芋頭剝成蘑菇的形狀。
3. 板栗仔細剝成六角，同時避免把芽壓壞。柴魚片放入市售的湯包袋或使用烹飪紙包住。
4. 瀝乾的 1、2、3、A 裝入深口的耐熱容器，配合容器的大小裁切烹飪紙做成小鍋蓋，也以此作為耐熱性蓋子（鋁箔紙等等）。

清燉

材料（4 人份）　約 118 卡　鹽份 2.4g

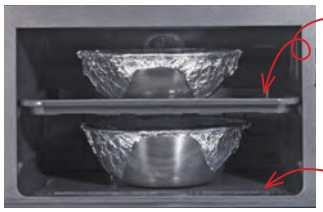
- 蒟蒻 …… 1 片（250g）
- 牛蒡 …… 1 小段（130g）
- 胡蘿蔔 …… 1 小條（150g）
- 柴魚片 …… 1 袋（5g）
- A
  - 高湯 …… 200mL
  - 味醂 …… 100mL
  - 薄鹽醬油 …… 50mL
- 烹飪紙

1. 蒟蒻切成 8mm 厚度的短片狀，撒鹽搓揉後清洗、輕輕擰乾。切條劃出 3 個刀口，蒟蒻從中間穿過成波浪狀。（可使形狀固定）使用刷子把牛蒡洗乾淨，切成 3~4cm 長度，以醋水浸泡、去灰水。
2. 胡蘿蔔滾切成五邊形梅花。柴魚片放入市售的湯包袋或使用烹飪紙包住。
3. 瀝乾的 1、2、A 裝入深口的耐熱容器，配合容器的大小裁切烹飪紙做成小鍋蓋，也以此作為耐熱性蓋子（鋁箔紙等等）。

2 種不同調味的燉煮食材可同時加熱！

HEALSIO 尤其適於費時的燉煮！
2 種食材可同時加熱。
「清燉」與「水煮」備妥後，
一邊放入烤盤，置於**上層**，
另一邊放入**爐內中間**（水平底盤）。
加熱方式與 **75 馬鈴薯燉肉**相同
啟動後 30 秒以內按下 強 。

採用手動時：燉煮約 1 小時



※ 照片中採用的耐熱容器是金屬製烤碗。使用家庭既有的烹調器具，相當方便。

＜建議＞
加熱時間相似的燉煮食譜可觀察加熱的狀態，亦可比照「水煮」與「清燉」同時加熱，相當方便。食材的軟硬度或燉煮程度的調節亦可使用延長功能。

與 76 羊栖菜燉黃豆 操作步驟相同的食譜

燉蘿蔔絲乾

材料（4 人份）　約 150 卡　鹽份 2.4g

- 乾蘿蔔絲……70g
- 油豆腐……2 片
- A
  - 高湯……1 又 1/2 杯
  - 砂糖、薄鹽醬油……各 3 大匙
  - 酒……2 大匙
- 烹飪紙

1 乾蘿蔔絲浸於水中約 20 分鐘即恢復原狀。恢復原狀後沖洗、擰乾。使用熱水除去油豆腐的油，直切對半後切細。

2 油豆腐放入深口的耐熱容器，上面放入乾蘿蔔絲後添加 A。配合容器的大小裁切烹飪紙做成小鍋蓋，也以此作為耐熱性蓋子（鋁箔紙等等）。

燉羊栖菜

材料（4 人份）　約 109 卡　鹽份 1.6g

- 羊栖菜（乾燥）……30g
- 油豆腐……2 片
- 胡蘿蔔……40g
- A
  - 高湯……80mL
  - 醬油、味醂……各 2 大匙
  - 砂糖……1 大匙
- 烹飪紙

1 羊栖菜於水中約 15 分鐘即恢復原狀。恢復原狀後，以乾淨的水沖洗 2~3 次後擰乾。使用熱水除去油豆腐的油，直切對半後切細。胡蘿蔔也切成細絲。

2 把 1 與 A 放入深口的耐熱容器。配合容器的大小裁切烹飪紙做成小鍋蓋，也以此作為耐熱性蓋子（鋁箔紙等等）。

味噌煮鯖魚

材料（4 人份）　約 309 卡　鹽份 3.1g

- 鯖魚……4 片（每片 100g）
- 八丁味噌……100g
- 熱水……100mL
- A
  - 砂糖……2 又 1/2 大匙
  - 味醂……3 大匙
  - 酒……2 大匙
  - 薑（切絲）……適量
- 烹飪紙

1 避免疊放的方式把鯖魚平放於耐熱容器，加入以熱水溶解的八丁味噌、已經拌勻的 A。配合容器的大小裁切烹飪紙做成小鍋蓋，也以此作為耐熱性蓋子（鋁箔紙等等）。

76 羊栖菜煮大豆

燉煮 | 下層 烤盤 | 概略時間 約 40 分鐘 | 水箱的水位 1 以上

材料（4 人份）　約 203 卡　鹽份 1.8g

- 羊栖菜（乾燥）……10g
- 大豆（水煮）……160g
- 雞腿肉（切成 1～2 ㎝小丁）……200g
- 胡蘿蔔（切細）……1/2 支（100g）
- 鴻喜菇（切成對半）……1 袋（100g）
- 蒟蒻麵條（切成 3 ㎝長度）……60g
- 高湯……1/4 杯
- 醬油、味醂……各 2 大匙
- 砂糖……1/2 小匙
- 鹽……少量
- 烹飪紙

1 把可飲用軟水注入水箱。

2 羊栖菜於水中約 15 分鐘即恢復原狀。恢復原狀後，以乾淨的水沖洗 2~3 次後擰乾。

3 把 2 及剩餘的所有材料放入深口的耐熱容器。配合容器的大小裁切烹飪紙做成小鍋蓋，也以此作為耐熱性蓋子（鋁箔紙等等）。

4 把 3 放在烤盤上。

選擇食譜 » 搜尋 » 食譜編號 » 76 » 決定 » 決定 » 啟動

採用手動時：燉煮約 40 分鐘

5 加熱後混合。

77
雞翅
膠原蛋白湯

材料（4 人份）　約 212 卡　鹽份 0.2g

雞翅 …… 12 支（每支 60g）
A
- 薑（切成 2～3 ㎜的薄片）…… 撒少許
- 白蔥（切成約 10 ㎝的長度）……1/2 支
- 水 …… 6 杯

雞翅減油

1 把可飲用軟水注入水箱。

2 正面朝上的雞翅平放於 2 片網子上，放入**上層**。

選擇食譜 » 搜尋 » 食譜編號 » 22 肉類減油 » 決定 » 決定 » 啟動 » 弱

啟動後 30 秒以內，按下 弱 。

※ 本食譜使用網子 2 片。

採用手動時：放入**下層**，選擇水波烤箱，無需預熱，1 段的 190℃，23～27 分鐘
※ 與自動加熱的層架位置不同。

注意事項

請注意，從爐內取出時會噴油。此外，從烤盤取出時，請放慢動作以免油滴落。

3 加熱後，以熱水沖洗雞翅。

製作膠原蛋白湯

燉煮｜下層 烤盤｜概略時間 約 1 小時 15 分｜水箱的水位 調整至 2

4 追加水至水箱。（水位調整至 2）

5 把 **3** 與 **A** 放入深口的耐熱容器，做成耐熱性蓋子（鋁箔紙等等）。

6 把 **5** 放在烤盤上。

選擇食譜 » 搜尋 » 食譜編號 » 77 » 決定 » 決定 » 啟動

採用手動時：燉煮約 1 小時 15 分鐘

※如照片所示，倒出色彩繽紛的蔬菜與湯汁後把雞翅鬆開，撒些鹽與胡椒提味，完成色香味俱全的湯品。

＜建議＞

- 藉由減油，可除去雞翅多餘的油脂與灰水。
- 倒出湯汁後的雞翅可用於以下的「辣烤雞翅」或取出肉用於沙拉等等。
- 湯汁可用於製作鍋物或中式湯品、味噌湯等等。保存時，放入密閉容器、置於冷藏室保存，並於 1～2 日以內食用。

與 77 雞翅膠原蛋白湯 操作步驟相同的食譜

煮肉

材料（4 人份）　約 835 卡　鹽份 3.5g

五花肉（塊狀）……800g（減油前）
A
- 酒 ……1/2 杯
- 砂糖、醬油 …… 各 5 大匙
- 蒜頭、薑（切薄片）…… 各自撒少許
- 八角 …… 1 個
- 水 …… 1 又 1/2 杯

烹飪紙

1 比照肉類減油（29 頁）的 **1**～**4**，減去豬油的油。

2 減油的肉放入深口的耐熱容器。添加 **A**，配合容器的大小裁切烹飪紙做成小鍋蓋，也以此作為耐熱性蓋子（鋁箔紙等等）。

＜重點＞
加熱後，如果對於煮汁上浮起的油很在意，可使用烹飪紙輕觸煮汁表面，藉此吸油。

使用取出膠原蛋白湯後的雞翅！

燒烤｜下層 烤盤

辣烤雞翅

材料（4 人份）

雞翅（取出上述膠原蛋白湯的雞翅）
…… 12 支（每支 60g）
A
- 砂糖 …… 2 大匙
- 醬油 …… 2 大匙
- 酒 …… 2 大匙

烹飪紙

1 雞翅（取出上述膠原蛋白湯的雞翅）與 **A** 放入塑膠袋，待醬汁附著於雞翅後，袋口打結，浸漬約 10 分鐘。

2 烹飪紙鋪在烤盤上，正面朝上的平放。浸漬後的醬汁保留。

手動加熱 » 燒烤 » 無需預熱 | 20～22 分鐘 » 啟動

4 浸漬後的醬汁繼續熬煮後，淋在加熱後的雞翅
※亦可依個人喜好撒上七味辣粉、芝麻或海苔。

與 **79 黑豆** 操作步驟相同的食譜

昆布豆

材料（4 人份）　約 388 卡　鹽份 2.9g
1 杯＝ 200 mL

- 大豆……2 杯（280g）
- A
  - 水……4 又 1/2 杯
  - 砂糖……70g
  - 醬油……3 又 1/2 大匙
  - 味醂……1 又 1/2 大匙
  - 鹽……少量
- 昆布高湯……10 ㎝片狀
- 烹飪紙

1 大豆與 **A** 放入深口的耐熱容器，蓋上蓋子靜置一晚。
＜重點＞
容器請使用不易溢出的深口耐熱容器（2.5L 以上）。

2 配合容器的大小裁切烹飪紙做成 **1** 的小鍋蓋，也以此作為耐熱性蓋子（鋁箔紙等等）。

加熱途中，響起音樂聲或通知語音時（剩餘時間僅 1 小時），取出切成適當的大小，添加昆布拌勻，蓋上小鍋蓋或蓋子後按下啟動。

※加熱途中取出容器時，無需按下 取消，請打開爐門取出即可。

79 黑豆

燉煮 | 下層 烤盤 | 概略時間 約 3 小時 | 水箱的水位 調整至 2

材料（4 人份）　約 471 卡　鹽份 2.8g
1 杯＝ 200 mL

- 黑豆……2 杯（280g）
- A
  - 水……4 又 1/2 杯
  - 砂糖……90g
  - 醬油……2 大匙
  - 鹽……1 小匙
  - 小蘇打……1/3 小匙
- 砂糖……90g
- 烹飪紙

1 黑豆與 **A** 放入深口的耐熱容器，蓋上蓋子靜置一晚。
＜重點＞
容器請使用不易溢出的深口耐熱容器（2.5L 以上）。

2 把可飲用軟水注入水箱。

3 配合容器的大小裁切烹飪紙做成 **1** 的小鍋蓋，也以此作為耐熱性蓋子（鋁箔紙等等）。

4 把 **3** 放在烤盤上。

選擇食譜 » 搜尋 » 食譜編號 » 79 » 決定 » 決定 » 啟動

加熱途中，響起音樂聲或通知語音時（剩餘時間僅 1 小時），取出切成適當的大小，添加砂糖拌勻，蓋上小鍋蓋或蓋子後按下啟動。

※加熱途中取出容器時，無需按下 取消，請打開爐門取出即可。

※加熱中因停電等而中斷時，請選擇手動加熱的水波烤箱、無需預熱、1 段的 140℃，觀察加熱的狀態。

5 如有豆子浮出 **4** 的表面，讓豆子沉入煮汁裡，維持靜置一整天，使其入味。

78 豬肉煮大豆

燉煮 | 下層 烤盤 | 概略時間 約 60 分鐘 | 水箱的水位 1 以上

材料（4 人份）　約 213 卡　鹽份 2.3g

- 大豆（水煮）……220g
- 五花肉（切成 2 ㎝塊狀）……200g
- 洋蔥（切碎）……1 個（200g）
- 水煮蕃茄（罐裝、實際已大致切塊）……1 罐（400g）
- 法式清湯塊（顆粒）……1 又 1/2 大匙
- 鹽、胡椒……各自少量
- 香菜……少許
- 烹飪紙

1 把可飲用軟水注入水箱。

2 香菜以外的所有材料放入深口的耐熱容器混合。

3 配合容器的大小裁切烹飪紙做成 **2** 的小鍋蓋，也以此作為耐熱性蓋子（鋁箔紙等等）。

4 把 **3** 放在烤盤上。

選擇食譜 » 搜尋 » 食譜編號 » 78 » 決定 » 決定 » 啟動

採用手動時：燉煮約 1 小時

5 加熱後，撒上切碎的香菜。

煮飯 不放入附屬品

稀飯

材料（4 人份） 約 151 卡 鹽份 0.0g 1 杯 =200mL

米……1 杯（170g） 水……7 杯

1 洗好的米放入深口的耐熱容器，添加份量的水，靜置約 30 分鐘。

2 1 不需要使用保鮮膜包覆，放置於**爐內中間**。（不需要放入烤盤）

微波 » 500W | 約 30 分鐘 » 啟動

3 加熱後，持續 延長 約 5 分鐘進行加熱。加熱後，爐內蒸煮約 10 分鐘。

白飯、稀飯的重點

- 白飯、稀飯使用**微波**進行加熱。
- **可微波加熱之材質的耐熱容器與蓋子請使用保鮮膜包覆。**（請參考使用說明篇 15 頁）
- **因使用微波加熱**，無需烤盤，放置於**爐內中間**。
- 請使用每杯為 200mL 的量杯量米。

煮飯 不放入附屬品

白飯

材料 約 151 卡（1 杯的 1/4 量） 鹽份 0.0g 1 杯 =200mL

米的用量	水的用量	微波 600W 之後 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 洗好的米放入深口的耐熱容器，添加份量的水，靜置約 1 小時。

※ 為避免米飯溢出，深度必須是份量的米與水 2 倍以上。

2 1 使用保鮮膜包住後，邊緣略微往內折，做出縫隙，（參考圖）放置於**爐內中間**。（不需要放入烤盤）

微波 » 600W | 設定時間 （參考上表） » 啟動

3 加熱後，按下 取消，立即

微波 » 200W | 設定時間 （參考上表） » 啟動

4 加熱後，整體均勻混合，使用保鮮膜包住，蒸約 10 分鐘。

西班牙海鮮飯

燒烤 下層 烤盤

水箱的水位 1以上

材料（4 人份） 約 511 卡 鹽份 2.3g 1 杯 =200mL

- 米……1 又 1/2 杯（260g）
- 番紅花……1/2 小匙
- 烏賊……100g
- 蝦子……120g
- 培根（切成 1 ㎝寬）……3 片
- 洋蔥（切碎）……1/2 個（100g）
- 蒜頭（切碎）……撒少許
- 青椒（切小塊）……100g
- 橄欖油……2 大匙
- 雞腿肉（切成一口大小）……200g
- 蛤蜊（泡鹽水吐砂）……200g
- 水……約 1 杯
- 白葡萄酒……50mL
- 鹽……1 小匙
- 烹飪紙

1 把可飲用軟水注入水箱。

2 米洗後放入適量的水，靜置約 10 分鐘。番紅花加 1 大匙的水浸泡。

3 烏賊切成圓片，蝦子不剝殼、背部切入幾個刀口，取出腸泥。

4 把 1 大匙的橄欖油倒入已經加熱的炸鍋，依序加入蝦子、烏賊、蛤蜊、青椒，蓋上蓋子，熱炒至蛤蜊開口。從炒鍋取出，把餡與煮汁分開。

5 把 1 大匙的橄欖油倒入已經加熱的炸鍋，依序加入蒜頭、雞肉、培根，熱炒至雞肉變色。添加洋蔥、已瀝乾的米，繼續熱炒至洋蔥與米完全熟透。

6 把 **5** 加上 **4** 的煮汁與水達到 1 杯後，添加白葡萄酒、番紅花（液狀）、鹽，以小火熱炒至完全收乾。

7 烹飪紙鋪在烤盤，放入 **6**，從烤盤的邊緣空出 1 ㎝，讓鋁箔紙可以全面的覆蓋住整體。

※ 如有空氣的通道，會變成很乾燥，因此，須確實的包覆。

※4 的餡在加熱後添加。

手動加熱 » 水波烤箱 » 無需預熱 | 1 段 » 250℃ | 約 25 分鐘 » 啟動

8 加熱後，添加已經加熱的 **4** 的餡，整體均勻混合。

適合糖尿病、血脂異常、高血壓、痛風、代謝症候群、腎臟病者

營養師設計的

健康飲食套餐

為您介紹由營養師設計，適合文明病患者使用的食譜。HEALSIO能同時調理多種食材，迅速簡單即可完成。沒有疾病的人也能運用它，度過美味又健康的生活。

營養師　岡所志穗

營養師設計的健康食譜 × 可以同時調理多種食材的HEALSIO

例如，適合 糖尿病者　肉捲＆烤蔬菜＆高麗菜沙拉

可以將主菜與小菜同時調理！

鋪設鋁箔紙進行烹飪即可輕鬆清潔保養！

可以使用鋁箔紙以及金屬製濾鍋！

注意事項：「微波加熱」時，請勿使用烤盤、調理網、金屬製濾鍋、鋁箔紙。

去除多餘的油脂減少卡路里！

本食譜可在14分鐘內完成!

日常飲食的重點

糖尿病、血脂異常、高血壓、痛風、代謝症候群※1患者

◎1日3餐均衡飲食
用心做到大量使用蔬菜與海草類，營養均衡的飲食。

◎攝取適當的卡路里
攝取適合自己的卡路里、碳水化合物、蛋白質、脂質的最低攝取量。
請用心做到均衡攝取維他命與礦物質、食物纖維的飲食。

◎細嚼慢嚥
避免吃太快，細嚼慢嚥地用餐，就能以較少的份量獲得飽腹感。

◎保持清淡的口味
攝取過多的鹽分，會導致血壓上昇與吃太多。
用心地靈活運用檸檬、醋與香味蔬菜，達到減鹽效果。

腎臟病・糖尿病性腎症※2患者

◎減少蛋白質與鹽分
攝取過多會對腎臟造成負擔。

◎充分攝取適當的熱量
減少攝取的蛋白質，以增加碳水化合物和脂質的方式補足，確保適當的熱量來源。

請接受負責醫師、營養師的指導，用心準備適合自己的餐點。

※1 適合糖尿病、血脂異常、高血壓、痛風者的食譜，也推薦給擔心文明病的人使用。

※2 適合腎臟病者的食譜，也推薦給糖尿病性腎症者使用。

＊料理圖片為裝盤的範例。材料表以外的食品，未計算於營養價值表內。

＊食譜編號80、86、92、98、104是**可同時燒烤蒸煮的食譜**。
單獨加熱時，請將燒烤料理放入手動加熱的水波烤箱內，放入**下層**，一邊觀察情況進行加熱。
※與自動加熱的層架位置不同。
蒸煮料理則放入手動加熱的蒸盤內，放入**上層**，一邊觀察情況進行加熱。

80 適合 糖尿病者

奶油煎竹莢魚佐蘑菇醬＆羊栖菜茶碗蒸

燒烤、蒸煮 | 上層、烤盤、網子1片 下層、烤盤 | 概略時間 約23分鐘 | 水箱的水位 調整至2

營養成分（1人份）

熱量	213卡
蛋白質	21.2g
脂質	8.8g
碳水化合物	12.4g
鈉	755mg
鉀	713mg
鈣	84mg
磷	306mg
食物纖維	3.7g
相當於氯化鈉的含量	1.9g

材料（2人份）

- 竹莢魚（一隻切成三片）……2片(140g)
- 鹽……少量(0.5g)
- 胡椒……少量(0.2g)
- 低筋麵粉……2小匙
- 羊栖菜（乾燥）……1小匙
- 醬油……1小匙
- A
  - 洋蔥（切薄片）……1/4顆(50g)
  - 舞茸（切成一口大小）……50g
  - 金針菇（切成3cm長度）……25g
  - 小蕃茄（切成1/4等份的梳形狀）……3個（30g)
  - 酒……1大匙
  - 醬油……1小匙
  - 奶油……2小匙
  - 胡椒……少量(0.2g)
- 雞蛋……M1個(50g)
- B
  - 水……100mL
  - 法式清湯塊（以1大匙熱水溶解）……1/2小匙
  - 胡椒……少量(0.2g)
- C
  - 生蘑菇（切薄片）……3個(30g)
  - 甜玉米（罐裝、粒狀）……1又1/2大匙
- 小豆苗（切成對半）……20g
- 烹飪紙

*也可以自動完成4人份。

建議重點

- 蘑菇含有大量的食物纖維有助於舒緩血糖值的上升。
- 羊栖菜含有大量的鐵或鈣、食物纖維等。
- 羊栖菜茶碗蒸的食材可放入綜合蔬菜、花椰菜或小蕃茄等等。

1 把可飲用軟水注入水箱。

2 竹莢魚撒些鹽與胡椒，塗滿低筋麵粉。羊栖菜浸水15分鐘左右恢復原狀，瀝水後擰乾，倒入醬油靜置。

3 烹飪紙鋪在網子上，平放竹莢魚，放入上層。

4 把A放入耐熱容器。

5 把雞蛋充分的打勻，添加B均勻混合。

6 把2的羊栖菜與C按等份放入2個蒸碗，把5的蛋汁注入至8分滿，以鋁箔紙做成蓋子。

7 把4、6放在另一個烤盤，放入下層。

選擇食譜 » 搜尋 » 食譜編號 » 80 » 決定 » 決定 » 選擇份量 » 啟動

※也可以從 可同時燒烤蒸煮的食譜 中選擇。

8 加熱後，竹莢魚擺盤，淋上混合後的4，上面擺放小豆苗。

81 健康串燒&蒸高麗菜

適合 糖尿病者

烤箱 1～2人份 | 網子2片 上層、烤盤 | 概略時間 約13分鐘 | 水箱的水位 1以上

營養成分（1人份）

熱量	207卡
蛋白質	21.3g
脂質	6.1g
碳水化合物	16.3g
鈉	604mg
鉀	545mg
鈣	156mg
磷	308mg
食物纖維	2.5g
相當於氯化鈉的含量	1.6g

材料（2人份）

- 雞胸肉（去皮，切成12等份）……120g
- A［鹽麴……5g／砂糖……1小匙］
- 高野豆腐……1片(15g)
- B［醬油……1小匙／味醂……2小匙］
- 馬鈴薯粉……1小匙
- 青紫蘇ⓐ（直切成對半）……2枚
- 茄子（切成3等份的圓圈）……30g
- 條瓜（切成3等份的圓圈）……30g
- 奶酪切片（切成2等份）……1塊(20g)
- C［白蔥（切成4等份）……40g／黃色甜椒（切成4等份）……40g／紅色甜椒（切成4等份）……40g］
- 高麗菜（切成一口大小）……100g
- 青紫蘇ⓑ（切絲）……2枚
- 薑（切絲）……適量(1g)
- D［甘露醬油（2倍濃縮）……1/2大匙／水……1大匙］
- 竹串……10支

也可以自動完成4人份。
上層的網子放串燒，下層的烤盤放高麗菜。

烤箱 3～4人份 | 上層、烤盤、網子2片 下層、烤盤

1 把可飲用軟水注入水箱。

2 雞胸肉浸漬至A1小時以上。

3 高野豆腐泡清水或溫水恢復原狀。確實的瀝乾，直切成2等份，較厚的部份再對切。

4 將3浸入B，上下來回的搖勻有助於入味。表面鋪滿馬鈴薯粉。

5 青紫蘇ⓐ放入4，直立捲成滾筒狀，使用竹串串起2個。

6 茄子、條瓜的圓切片交替的使用竹串串起3個，上面放奶酪。

7 將2的雞胸肉2個、C的蔬菜各2個，交替的使用竹串串起，白蔥、黃色甜椒、紅色甜椒各串起2支。

8 把5、6、7平放於網子。

※ 加熱時，蓋上鋁箔紙。

9 使用鋁箔紙包住高麗菜，放在8空出的地方。

選擇食譜 » 搜尋 » 食譜編號 » 81 » 決定 » 決定 » 選擇份量 » 啟動

採用手動時：放入下層，選擇水波烤箱、無需預熱，17～20分鐘※與自動加熱的層架位置不同。（4人份：水波烤箱、無需預熱，2段的250℃，約21分鐘）

10 加熱後，添加已瀝乾的高麗菜、青紫蘇ⓑ、薑涼拌，淋上已經混合的D。

建議重點

- 雞胸肉部位的卡路里含量低於雞腿肉。使用時去皮，更加的降低卡路里。浸漬於鹽麴，可使雞胸肉更為的軟嫩。此外，含高品質蛋白質的高野豆腐，香氣四溢，不同於一般的口感。
- 想要抑制卡路里時，亦可使用雞肉片。
- 雞胸肉與蔬菜亦可同時燒烤出美味。因可使用鋁箔紙，高麗菜也可以同時加熱，輕鬆實現攝取均衡營養的料理。

82 適合 糖尿病者

鯖魚煮 & 燉煮蘿蔔絲

燒烤 | 下層 烤盤 | 概略時間 約18分鐘 | 水箱的水位 1以上

無需油炸，即可調理減少卡路里*

材料（2人份）

- 鯖魚（切成4等份）……140g
- A
  - 酒……2小匙
  - 薑（磨成泥）……5g
- 馬鈴薯粉……適量(8g)
- B
  - 青椒（切薄片）……30g
  - 黃色甜椒（切薄片）……30g
  - 胡蘿蔔（切小段）……30g
- 乾蘿蔔絲……15g
- C
  - 胡蘿蔔（切絲）……15g
  - 油豆腐（切絲）……10g
  - 乾香菇（恢復原狀後切薄片）…小型2朵(3g)
  - 醬油……2小匙
  - 味醂……1大匙
  - 泡乾香菇的水……45mL
- 洋蔥（切成薄片泡水）……40g
- D
  - 醬油……1小匙
  - 醋……2大匙
  - 砂糖……1又1/2大匙
- 烹飪紙

也可以自動完成4人份。

營養成分（1人份）

熱量	283卡
蛋白質	17.3g
脂質	10.3g
碳水化合物	28.9g
鈉	646mg
鉀	700mg
鈣	78mg
磷	234mg
食物纖維	3.8g
相當於氯化鈉的含量	1.7g

1 把可飲用軟水注入水箱。

2 鯖魚、**A**放入塑膠袋，浸漬10～20分鐘。乾蘿蔔絲泡水15分鐘左右，恢復原狀後瀝乾。

3 把鯖魚的湯汁擦乾，表面撒馬鈴薯粉。烹飪紙鋪在烤盤上，平放鯖魚。

4 使用鋁箔紙依序把青椒甜椒、胡蘿蔔放入**B**後包住。

5 乾蘿蔔絲、**C**放入金屬製烤碗混合，利用烹飪紙做成內鍋蓋住。

※ 加熱時，蓋上鋁箔紙。

6 把**4**、**5**放入**3**的烤盤。

選擇食譜 » 搜尋 » 食譜編號 » 82 » 決定 » 決定 » 選擇份量 » 啟動

採用手動時：選擇水波烤箱、無需預熱，約18分鐘（4人份約20分鐘）

7 加熱後，鯖魚放入平底容器，再放入**B**，最後放入已收乾水氣的洋蔥。

8 淋上與**7**混合的**D**，浸漬至完全入味。

9 把**5**確實的拌勻。

建議重點

- 唯有HEALSIO才能夠在不以油炸之下，仍可抑制鯖魚的卡路里。此外，也可以一次進行多種蔬菜的加熱。抑制蔬菜的量之餘，仍可大量的攝取。
- 鰹魚或是秋刀魚、青魚皆可應用。蔬菜可使用韭菜更增添色彩。

營養師　逸見純子

*相較於一般烹調的（天麩羅鍋）315卡，HEALSIO的食譜僅283卡，減少卡路里約32卡

83 肉捲＆烤時蔬＆高麗菜沙拉

適合 糖尿病者

烤箱 1～2人份 | 網子2片 上層、烤盤 | 概略時間 約14分鐘 | 水箱的水位 1以上

材料（2人份）

- 豬里肌肉片……140g
- 杏鮑菇……30g
- 山藥……60g
- A
  - 地瓜……30g
  - 蓮藕……30g
  - 南瓜……30g
  - 茄子……20g
- 紅色甜椒（直切成4對半）……40g
- 高麗菜（切絲）……80g
- 豆芽菜……50g
- B
  - 蒜頭（磨成泥）……3g
  - 醬油、味醂……各1小匙
  - 酒……2小匙
- 芝麻……適量(1g)
- 櫻花蝦……4g
- 鹽……少量(0.4g)
- 芝麻油……適量(1g)

*也可以自動完成4人份。
肉捲靠攏平放於上層網子的中間，蓮藕、茄子、紅色甜椒放置於肉的兩端，下層的烤盤鋪上鋁箔紙，放入剩餘的蔬菜。

烤箱 3～4人份 | 上層、烤盤、網子2片 下層、烤盤

1 把可飲用軟水注入水箱。

2 杏鮑菇與山藥切成5cm長度的木棍狀，使用6等份的豬肉包住。

3 A的所有蔬菜切成1cm厚度。高麗菜、豆芽菜依序放入鋁箔紙包住。

4 把2和3、紅色甜椒平放於網子。

※加熱時，蓋上鋁箔紙。

鋪上鋁箔紙後可使清潔保養更輕鬆。

選擇食譜 » 搜尋 » 食譜編號 » 83 » 決定 » 決定 » 選擇份量 » 啟動

採用手動時：放入下層，選擇水波烤箱、無需預熱，18～22分鐘※與自動加熱的層架位置不同。（4人份：水波烤箱、無需預熱，2段的250℃，約23分鐘）

5 把B放入較大的耐熱容器，無需使用保鮮膜，置於爐內中間即可。(不需要放入烤盤)

微波 » 200W | 約2分鐘 » 啟動

6 加熱後，肉捲浸漬於5，確實附著後撒些芝麻。

7 添加櫻花蝦、鹽、芝麻油至高麗菜、豆芽菜涼拌。

※部份蔬菜可能會烤焦，與調味料拌勻後不再明顯。

營養成分（1人份）

熱量	224卡
蛋白質	21.4g
脂質	4.8g
碳水化合物	22.3g
鈉	315mg
鉀	900mg
鈣	92mg
磷	262mg
食物纖維	3.9g
相當於氯化鈉的含量	0.8g

建議重點

- 杏鮑菇與山藥可使肉捲的內餡更加豐富，增加飽足感。此外，蔬菜含有豐富的食物纖維，食物纖維有助於舒緩餐後的血糖值升高。享用時，建議先從蔬菜開始。
- 肉捲的杏鮑菇可改換成香菇、金針菇。

84 鮮蝦雙色燒賣＆拌蔬菜

適合 糖尿病者

蒸煮 1～2人份 | 網子1片 上層、烤盤 | 概略時間 約12分鐘 | 水箱的水位 調整至2

材料（2人份）

A
- 去殼的蝦子（切成5㎜片狀）……60g
- 雞絞肉……80g
- 洋蔥（切碎）……1/4顆(50g)
- 水煮竹筍（切短）……30g
- 生香菇（切粒）……1朵(15g)
- 薑（磨成泥）……10g
- 鹽……少量(0.2g)
- 醬油……1小匙
- 芝麻油……1小匙
- 馬鈴薯粉……1小匙

魚漿片……1/2片(50g)
餃子皮（切成2㎜寬）……3張(18g)
甜玉米（罐裝、粒狀）……20g
馬鈴薯粉……2小匙

B
- 金針菇（切對半後撕開）……30g
- 香菇（切成2㎜寬）……2個(30g)

青江菜（斜切成5㎝寬）……100g

C
- 醬油……1大匙
- 芥末麵糊……適量(0.5g)

烹飪紙

*也可以自動完成4人份。
上層的網子放燒賣，下層的烤盤放青江菜。

蒸煮 3～4人份 | 上層、烤盤、網子2片 下層、烤盤

營養成分（1人份）

熱量	251卡
蛋白質	28.9g
脂質	6.2g
碳水化合物	20.6g
鈉	731mg
鉀	741mg
鈣	93mg
磷	347mg
食物纖維	3.3g
相當於氯化鈉的含量	1.9g

建議重點

- 使用的是魚漿片，抑制熱量與脂質之餘，不失飽足感。蔬菜的涼拌物之一芥末可使口感更具層次，少量的醬油帶來鹹香味。
- 滿滿的蒸氣可使燒賣更加的多汁、飽滿。
- 使用烏賊取代帶殼蝦子，把蓮切細取代水煮竹筍，分別享受不同的口感。

1 把可飲用軟水注入水箱。

2 以廚房餐巾紙把甜玉米擦乾。

3 以手把魚漿片撕成碎片，放入碗裡。添加**A**，確實混合至出現黏度為止。

4 把**3**分成8等份，堆成圓形。其中的4個確實與餃子皮密合。剩餘的4個，在表面上撒些馬鈴薯粉，以擠壓**2**的方式確實的密合。

5 烤盤的左側放入1片網子，鋪上烹飪紙，把**4**平放。

6 把**B**放入金屬製濾鍋。使用鋁箔紙做出模子，放入青江菜。放入**5**的烤盤的右側。

選擇食譜 » 搜尋 » 食譜編號 » 84 » 決定 » 決定 » 選擇份量 » 啟動

採用手動時：蒸煮約12分鐘（4人份約15分鐘）

7 加熱後， **B**以及瀝乾的青江菜一起與**C**拌勻。

85 適合 糖尿病者
香蒸鮭魚 ＆涼拌什錦菇

蒸煮 1〜2人份 | 上層 烤盤 | 概略時間 約15分鐘 | 水箱的水位 調整至2

營養成分（1人份）

熱量	242卡
蛋白質	28.4g
脂質	7.8g
碳水化合物	15.7g
鈉	718mg
鉀	1,164mg
鈣	86mg
磷	410mg
食物纖維	6.9g
相當於氯化鈉的含量	1.7g

材料（2人份）

- 生鮭魚……2片切片(200g)
- A
  - 酒……1大匙
  - 醬油……1小匙
  - 鹽……少量(0.1g)
  - 紅辣椒（切圓片）……少量(0.5g)
- 白蔥……1支(100g)
- 牛蒡……40g
- B
  - 紅色甜椒（切薄片）……30g
  - 金針菇（切成對半後撕開）……40g
  - 芝麻油……1小匙
  - 醬油……1/2小匙
  - 鹽……少量(0.1g)
- C
  - 珍珠菇（以水略微沖洗）……100g
  - 杏鮑菇（切薄片）……20g
  - 生香菇（切成薄片）……10g
- 菠菜（切成5cm長度）……1/2把(100g)
- D
  - 醬油……2小匙
  - 芝麻研磨粉……適量(3g)
- 薑（切絲）……5g
- 小豆苗（切成對半）……5g
- 柴魚片……適量(3g)

*也可以自動完成4人份。
上層的烤盤放入裝有鮭魚的耐熱容器以及裝有牛蒡的金屬製烤碗，下層的烤盤放入蘑菇和菠菜。

蒸煮 3〜4人份 | 上層、烤盤 | 下層、烤盤

1 把可飲用軟水注入水箱。

2 把白蔥的綠色與白色部份分開。把綠色部份且已經切成適當大小的蔥及鮭魚依序放入平底的耐熱容器底，淋上A。

3 白色部份的蔥切絲。牛蒡去皮後以水沖洗，並確實擦乾。

4 把3與B放入金屬製烤碗拌勻。

5 使用鋁箔紙做出模子，放入C。使用鋁箔紙包住菠菜。

※ 加熱時，蓋上菠菜的鋁箔紙。

建議重點

- 食物纖維可抑制血糖值突然的升高。本食譜可攝取1天目標量約1/3的食物纖維。享用時，建議先從蘑菇和菠菜開始。
- 可應用平時容易購得的魚類。亦可使用一般家庭常見的鱈魚等等。

營養師　逸見純子

6 把2與4、5放入烤盤。

選擇食譜 » 搜尋 » 食譜編號 » 85 » 決定 » 決定 » 選擇份量 » 啟動

採用手動時：蒸煮約15分鐘（4人份約20分鐘）

7 在6加熱之後，鮭魚擺於盤中，放入4，上面撒些胡椒、小豆苗。菠菜迅速過水後瀝乾，與C、D涼拌後擺盤，撒些柴魚片。

87 適合 血脂異常患者

綜合蔬菜塔可飯＆烤蔬菜佐醬

營養成分 （1人份）

熱量	523 卡
蛋白質	21.6g
脂質	11.2g
碳水化合物	83.4g
鈉	758mg
鉀	1,094mg
鈣	206mg
磷	365mg
食物纖維	8.0g
相當於氯化鈉的含量	2.0g

烤箱：燒烤 1～2人份 ／ 下層 烤盤 ／ 概略時間 約18分鐘 ／ 水箱的水位 1以上

材料（2人份）

油菜（切成1cm長度） …… 40g

A
- 黃豆（水煮）（切粒） …… 60g
- 豬絞肉 …… 70g
- 洋蔥（切碎） …… 60g
- 胡蘿蔔（切碎） …… 30g
- 南瓜（切碎） …… 30g
- 茄子（切碎） …… 30g
- 蕃茄醬 …… 1又1/2大匙
- 辣醬油 …… 1大匙
- 咖哩粉 …… 適量(1g)
- 黑胡椒 …… 少量(0.5g)

B
- 條瓜(切成1.5cm厚度的圓片) …… 1/2條(100g)
- 紅色甜椒（直切成4等份） …… 1/2顆(80g)

蘆筍(粗硬的部份切除) …… 4條(100g)

熱飯 …… 300g

披薩用奶酪 …… 20g

蕃茄（切成1cm片狀） …… 100g

生菜（切絲） …… 50g

C
- 優格 …… 20g
- 香柚醋醬油 …… 1小匙
- 砂糖 …… 1/2小匙

烹飪紙

*也可以自動完成4人份。
上層的烤盤放入**2**的金屬製烤碗與條瓜，下層的烤盤放入紅色甜椒與蘆筍。

烤箱：燒烤 3～4人份 ／ 上層、烤盤 ／ 下層、烤盤

1 把可飲用軟水注入水箱。

2 油菜放入金屬製烤碗（直徑21cm），上面添加已經拌勻的**A**。利用烹飪紙做成內鍋蓋住。

3 把**2**放入烤盤，使用鋁箔紙包住的蘆筍放置於前面。空出的地方鋪上鋁箔紙，平放**B**。

※ 加熱時，蓋上蘆筍的鋁箔紙。

選擇食譜 » 搜尋 » 食譜編號 » 87 » 決定 » 決定 » 選擇份量 » 啟動

採用手動時：選擇水波烤箱、無需預熱、約18分鐘
（4人份：選擇水波烤箱、無需預熱，2段的250℃，約22分鐘）

4 加熱後，把白飯按比例裝入2個碗，拌勻的**2**按比例擺放，披薩用奶酪、蕃茄、生菜擺盤。

5 蘆筍切成適當的大小，連同**B**一起擺盤，淋上已經拌勻的**C**。

建議重點

- 把黃豆搗碎與絞肉混合，可抑制脂類。
- 亦可使用豆渣來取代黃豆。也可以把冰箱剩餘的蔬菜切碎後一起料理。

86 適合 血脂異常患者

柚子胡椒風味烤鯖魚＆蒸蓮藕

營養成分 （1人份）

熱量	266 卡
蛋白質	23.3g
脂質	9.6g
碳水化合物	21g
鈉	677mg
鉀	899mg
鈣	81mg
磷	335mg
食物纖維	3.8g
相當於氯化鈉的含量	1.8g

烤箱：燒烤、蒸煮 ／ 上層、烤盤、網子1片 ／ 下層、烤盤 ／ 概略時間 約23分鐘 ／ 水箱的水位 調整至2

材料（2人份）

鯖魚 …… 2個切片(140g)

A
- 柚子胡椒 …… 2/3小匙
- 酒 …… 2/3小匙

蓮藕 …… 140g

鹽 …… 少量(0.2g)

去殼冷凍蝦 …… 30g

冷凍毛豆（已去莢） …… 20g

B
- 水菜（切成5cm長度） … 80g
- 生香菇（切成薄片） …… 30g

C
- 高湯 …… 80mL
- 味醂 …… 2小匙
- 醬油 …… 1/2大匙
- 馬鈴薯粉 …… 1/2大匙

柴魚片 …… 適量(1.5g)

香柚醋醬油 …… 2小匙

*也可以自動完成4人份。
但，上層的網子旁邊放入使用鋁箔紙包住的**B**。

1 把可飲用軟水注入水箱。

2 在鯖魚上切出幾個刀口，擦乾後，把已經混合的**A**塗抹至兩面。

3 鯖魚的正面朝上，平放於已經抹油的網子上，然後放入上層。

4 蓮藕去皮後磨成泥，加鹽拌勻。

5 已解凍並且擦乾的蝦子與毛豆放入**4**，輕輕的混合均勻。

6 把**5**分成2等份，做成直徑8cm的平面圓形，放入2個耐熱容器，使用鋁箔紙做出蓋子。

7 使用鋁箔紙包住**B**。把**C**放入耐熱容器攪拌。

8 把**6**、**7**放在另一個烤盤，放入下層。

選擇食譜 » 搜尋 » 食譜編號 » 86 » 決定 » 決定 » 選擇份量 » 啟動

※也可以從可同時燒烤蒸煮的食譜中選擇。

9 **C**的勾芡淋在**6**，撒些柴魚片。使用香柚醋醬油涼拌**B**，連同鯖魚一起擺盤。

建議重點

- 鯖魚含有豐富的EPA，可有效降低血中破壞份子的膽固醇。對鯖魚的腥味特別敏感的人，柚子胡椒的香氣與辣味不但達到抑制作用，更增添清爽口感。蓮藕含有大量的食物纖維，可有效吸收腸內的中性脂肪或膽固醇。
- 蓮藕磨成泥時流出的水份含有結成塊狀性質的澱粉質，不需要使用增加黏性的食材。重點在於無需特別瀝乾，確實拌勻。改用其他食材或高湯，即可輕鬆轉換成西式或中式的料理。

88 適合 血脂異常患者

嫩煎沙丁魚綜合蔬菜佐蕃茄醬

材料（2人份）

沙丁魚（切開取出中骨）……140g
鹽、胡椒……各自少量(1g)
低筋麵粉……2小匙

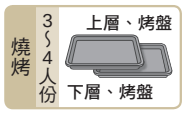
A
- 蕃茄（切成1cm片狀）……60g
- 黃色甜椒（切成1cm片狀）…1/4個(40g)
- 蕃茄汁（無鹽）……50mL
- 橄欖油……1小匙
- 法式清湯塊……少量(0.4g)

毛豆（冷凍毛豆亦可）……8顆(20g)

B
- 胡蘿蔔（切成1cm片狀）……20g
- 茄子（切成2cm片狀）……40g

烹飪紙

*也可以自動完成4人份。
上層的烤盤放入沙丁魚與蕃茄醬，下層的烤盤放入蔬菜。



1 把可飲用軟水注入水箱。

2 把A放入金屬製烤模。

3 沙丁魚的兩面撒些鹽與胡椒，鋪滿低筋麵粉，烹飪紙鋪在烤盤上，皮朝下平面。

4 把3的烤盤放入2與使用鋁箔紙包住的毛豆。毛豆旁邊鋪上切成小張的烹飪紙，把B平放。

※ 加熱時，蓋上鋁箔紙。

選擇食譜 » 搜尋 » 食譜編號 » 88 » 決定 » 決定 » 選擇份量 » 啟動

採用手動時：選擇水波烤箱、無需預熱、約19分鐘（4人份：選擇水波烤箱、無需預熱，2段的250℃，約20分鐘）

5 加熱後，胡蘿蔔、茄子加入蕃茄醬一起拌勻，連同沙丁魚、從豆莢取出的毛豆一起擺盤。

營養成分（1人份）

熱量	220卡
蛋白質	16.3g
脂質	12.6g
碳水化合物	9.6g
鈉	376mg
鉀	526mg
鈣	71mg
磷	207mg
食物纖維	2.3g
相當於氯化鈉的含量	1.0g

建議重點

- 沙丁魚含有大量的EPA，可減輕血中的中性脂肪，讓血液更加的清爽、流暢。
- 青魚含有大量的EPA。亦可使用秋刀魚、鯖魚、鰤魚等取代沙丁魚。

89 適合 血脂異常患者
炸芝麻包雞肉 & 烤蔬菜

無需油炸，即可調理減少卡路里*

烤箱 1～2人份 | 網子2片 上層、烤盤 | 概略時間 約13分鐘 | 水箱的水位 1以上

營養成分（1人份）

熱量	278卡
蛋白質	16.2g
脂質	16.2g
碳水化合物	15.3g
鈉	221mg
鉀	537mg
鈣	123mg
磷	211mg
食物纖維	3.2g
相當於氯化鈉的含量	0.5g

材料（2人份）

- 雞腿肉（帶皮）……160g
- A
  - 酒……2小匙
  - 醬油……1小匙
  - 薑（磨成泥）……1g
  - 蒜頭（磨成泥）……1g
- B
  - 馬鈴薯粉……1/2大匙
  - 山椒（粉狀）……少量(0.1g)
  - 黑芝麻、白芝麻……各1大匙
- 南瓜（切成8㎜厚度的薄片）……80g
- 紅色甜椒（直切成4等份）……1/2個(80g)
- 青紫蘇（切絲）……2片(1g)

*也可以自動完成4人份。
把肉靠攏平放於**上層**的網子中間，甜椒放在肉的兩端，鋁箔紙鋪在**下層**的烤盤上，放入南瓜。

烤箱 3～4人份 | 上層、烤盤、網子2片 下層、烤盤

1 把可飲用軟水注入水箱。
2 雞肉切成8等份，浸漬至**A**約10分鐘。
3 待**2**的湯汁收乾，撒上已經拌勻的**B**。
4 把**3**的皮朝上，靠攏平放於已經抹油的網子中間。南瓜、紅色甜椒放在肉的兩端。

選擇食譜 » 搜尋 » 食譜編號 » 89 » 決定 » 決定 » 選擇份量 » 啟動

採用手動時：放入**下層**，選擇水波烤箱、無需預熱，17～20分鐘※與自動加熱的層架位置不同。（4人份：水波烤箱、無需預熱，2段的250℃，約22分鐘）

5 加熱後，擺盤，雞肉放入青紫蘇。

建議重點

- 芝麻內含的多酚具有抗氧化作用，更能夠發揮降低體內膽固醇的作用。此外，同時攝取維他命E更具效果，建議使用含有豐富維他命E的南瓜或是青紫蘇。
- 炸物並非使用油炸，既抑制卡路里，也不需要處理炸油。

營養師　逸見純子

*相較於一般烹調的（天麩羅鍋）308卡，HEALSIO的食譜僅278卡，減少卡路里約30卡

90 白酒蒸鱈魚＆花椰菜沙拉

適合 血脂異常患者

蒸煮 | 上層 烤盤 | 概略時間 約15分鐘 | 水箱的水位 調整至2

營養成分（1人份）

熱量	180 卡
蛋白質	18.0g
脂質	6.6g
碳水化合物	12.9g
鈉	683mg
鉀	829mg
鈣	57mg
磷	574mg
食物纖維	3.9g
相當於氯化鈉的含量	1.7g

材料（2人份）

- 鱈魚……2片切片(160g)
- A
  - 鴻喜菇（切成小朵）……20g
  - 紅色甜椒（直切成4等份）……30g
  - 黃色甜椒（直切成4等份）……30g
  - 條瓜（切成4等份的圓圈）……20g
  - 白酒……2小匙
  - 橄欖油……1/2大匙
  - 鹽……適量(2g)
  - 胡椒……適量(0.1g)
- 蘆筍（切成4等份）……2本(50g)
- 檸檬汁……適量(2g)
- 綠花椰菜（切成小朵）……50g
- 白花椰菜（切成小朵）……50g
- 小蕃茄（去蒂）……10顆(100g)
- B
  - 橄欖油……1/2大匙
  - 檸檬汁……1/2大匙
  - 砂糖……1又1/2小匙
  - 鹽……適量(1g)
  - 胡椒……少量(0.1g)

*也可以自動完成4人份。

建議重點

- 橄欖油含有豐富的油酸，可有效降低血中膽固醇。蒸煮的料理方式可帶出蔬菜原有的甘甜，鱈魚亦可加熱至鬆軟、有彈性。白葡萄酒與橄欖油增加風味，同時達到減鹽的效果。
- 亦可使用比目魚或鯛魚等等的白肉魚或是雞肉片，同樣的美味。
- 各種不同的食材可同時蒸煮，方便極了。鬆軟的口感，營養又美味！

1 把可飲用軟水注入水箱。

2 鱈魚放入平底的耐熱容器，上面放置A。

3 使用鋁箔紙包住蘆筍。

4 使用鋁箔紙包住白花椰菜與綠花椰菜。小蕃茄放入金屬製濾鍋。

5 把2、3、4放入烤盤。

※ 加熱時，蓋上鋁箔紙。

選擇食譜 » 搜尋 » 食譜編號 » 90 » 決定 » 決定 » 選擇份量 » 啟動

採用手動時：蒸煮約15分鐘（4人份約18分鐘）

6 加熱後，蘆筍放入2，淋上檸檬汁。

7 已剝皮的小蕃茄與B放入碗裡，輕輕搗碎、拌勻，製作沾拌淋醬。均勻混合白花椰菜與綠花椰菜。

91 柑橘醬蒸雞&珍珠菇茶碗蒸

適合 血脂異常患者

蒸煮 1～2人份 上層 烤盤 概略時間 約30分鐘 水箱的水位 調整至2

營養成分（1人份）

熱量	239卡
蛋白質	25.0g
脂質	4.5g
碳水化合物	23.7g
鈉	715mg
鉀	893mg
鈣	49mg
磷	295mg
食物纖維	3.9g
相當於氯化鈉的含量	1.8g

建議重點

- 芋頭或是南瓜所含的水溶性食物纖維能夠吸附膽固醇、促進排放。
- 利用微蒸煮調理後，雞肉不但更加的軟嫩，更能夠帶出美味的成份，口感香甜。此外，微蒸煮還能夠保留雞肉當中含量豐富、帶來活力十足的營養成分「咪唑二肽」。

材料（2人份）

- 雞胸肉（去皮）……160g
- A
  - 桔醬……4小匙
  - 甘露醬油（2倍濃縮）……1大匙
- 珍珠菇（確實以水沖洗）……40g
- 雞蛋……M1個(50g)
- B
  - 高湯……200mL
  - 醬油、味醂……各2/3小匙
  - 鹽……少量(0.1g)
- C
  - 豆芽菜……80g
  - 胡蘿蔔（切細）……20g
  - 南瓜（切成3㎜厚度的薄片）……60g
  - 芋頭（切成3㎜厚度的薄片）……60g
- D
  - 蘿蔔泥（瀝乾）……30g
  - 甘露醬油（2倍濃縮）……1大匙
- 鴨兒芹（切細）……適量(1g)

*也可以自動完成4人份。
上層的烤盤放入芋頭與茶碗蒸，下層的烤盤放入雞肉、豆芽菜與南瓜。

蒸煮 3～4人份 上層、烤盤 下層、烤盤

1 把可飲用軟水注入水箱。

2 切開雞肉較厚的部份，連同A一起放入塑膠袋，浸漬10～15分鐘後，醃漬汁放入耐熱容器。

3 按比例把珍珠菇放入2個蒸碗。將雞蛋打散，放入B拌勻，按比例注入容器，使用保鮮膜做成蓋子。

4 把2、3放入烤盤，有空間的地方鋪上鋁箔紙，C逐一平放。芋頭不要疊放。

選擇食譜 » 搜尋 » 食譜編號 » 91 » 決定 » 決定 » 選擇份量 » 啟動

採用手動時：微蒸煮85℃約30分鐘（4人份約38分鐘）

5 加熱後C擺盤，淋上D。雞肉切成薄片，淋上煮汁。鴨兒芹撒在茶碗蒸上。

92 適合 高血壓者

咖哩炸雞佐塔塔醬&馬鈴薯沙拉

烧烤、蒸煮 1～2人份 | 上層、烤盤、網子1片 下層、烤盤 | 概略時間 約18分鐘 | 水箱的水位 調整至2

營養成分（1人份）

熱量	303卡
蛋白質	24.5g
脂質	9.3g
碳水化合物	29.5g
鈉	534mg
鉀	882mg
鈣	64mg
磷	328mg
食物纖維	3.3g
相當於氯化鈉的含量	1.4g

無需油炸即可調理 減少卡路里*

材料（2人份）

雞腿肉（去皮，切成6等份）……140g

A
- 蒜頭（磨成泥）……適量(1g)
- 薑（磨成泥）……適量(1g)

馬鈴薯粉……2小匙

咖哩粉……2小匙

B
- 馬鈴薯（切成1cm片狀）……135g
- 去殼冷凍蝦……40g
- 綜合蔬菜（冷凍）……2大匙(35g)

雞蛋……M1個(50g)

嫩豆腐……60g

C
- 蕗蕎（甜醋醃漬、切碎）……50g
- 美奶滋……1小匙
- 鹽……適量(0.3g)
- 胡椒……適量(0.1g)

D
- 生菜（撕成一口大小）……1片(20g)
- 蕃茄（切成一半）……1/4個(35g)

E
- 羅勒葉（切碎，如果沒有可改用乾燥羅勒葉1g）……5片(2g)
- 蕃茄醬……1大匙
- 橄欖油……1小匙
- 檸檬汁……1小匙
- 蒜頭（磨成泥）……適量(1g)
- 黑胡椒……適量(0.1g)

*也可以自動完成4人份。

烧烤、蒸煮 3～4人份 | 上層、烤盤、網子2片 下層、烤盤

建議重點

- 咖哩粉或是羅勒葉這一類的香辛料，在豐富的香味與辣味雙重效果下，味道偏淡的料理同樣美味。
- 塔塔醬可降低美奶滋的用量，以豆腐取代，可更加的抑制吸收熱量或脂類含量。
- 炸雞時，推荐使用大蒜粉或青海苔來取代咖哩粉，美味不受影響。

*相較於一般烹調的（天麩羅鍋）357卡，HEALSIO的食譜僅303卡，減少卡路里約54卡

1 把可飲用軟水注入水箱。

2 雞腿肉放入塑膠袋，添加A確實揉勻。

3 添加馬鈴薯粉至2，確實搖勻袋子，待整體均勻附著後，添加咖哩粉，再次搖勻袋子，讓整體均勻附著。

4 把3平放於已經抹油的網子上，放入上層。

5 馬鈴薯放入金屬製濾鍋。去殼蝦子與綜合蔬菜放入另一個金屬製濾鍋。放入另一個烤盤後也放入雞蛋，放入下層。

選擇食譜 » 搜尋 » 食譜編號 » 92 » 決定 » 決定 » 選擇份量 » 啟動

※也可以從 可同時烧烤蒸煮的食譜 中選擇。

6 加熱後，雞蛋務必置於自來水底下充分冷卻後剝殼。一半切碎，一半切粒。

7 嫩豆腐放入碗裡，使用打蛋器把豆腐打散至完全的滑順。添加C與6切碎的雞蛋後拌勻。

8 雞肉擺盤後上面淋7，添加D。

9 B添加E後確實拌勻，放入6已經切粒的蛋。

94 適合 高血壓者

燒肉沙拉 & 日式風味涼拌菜

營養成分（1人份）	
熱量	350 卡
蛋白質	17.5g
脂質	13.9g
碳水化合物	39.8g
鈉	431mg
鉀	963mg
鈣	171mg
磷	244mg
食物纖維	5.3g
相當於氯化鈉的含量	1.0g

燒烤 1～2人份 | 下層 烤盤 | 概略時間 約15分鐘 | 水箱的水位 1以上

材料（2人份）

A
- 牛腿肉片（切成3~4cm寬度）…… 120g
- 烤肉醬…… 2大匙
- 酒…… 2小匙
- 紅色甜椒（切成薄片）… 60g
- 鴻喜菇（切成小朵）… 70g

地瓜 …… 120g

羅蔓萵苣（撕成一口大小）…… 5片(100g)

B
- 醋…… 1大匙
- 黑胡椒……少量(0.2g)
- 橄欖油…… 1小匙

C
- 黑芝麻…… 1大匙
- 蜂蜜 …… 1大匙

*也可以自動完成4人份。
把肉放入**上層**的烤盤，**下層**的烤盤放入地瓜。

燒烤 3～4人份 | 上層、烤盤 | 下層、烤盤

1 把可飲用軟水注入水箱。

2 使用鋁箔紙做出模子、放入烤盤，把已經拌勻的**A**鋪滿。

3 地瓜切細，以水沖洗後擰乾。在**2**的烤盤空出的地方鋪上鋁箔紙，鋪滿地瓜。

選擇食譜 » 搜尋 » 食譜編號 » 94 » 決定 » 決定 » 選擇份量 » 啟動

採用手動時：選擇水波烤箱、無需預熱、約15分鐘
（4人份：選擇水波烤箱、無需預熱，2段的250℃，約18分鐘）

4 加熱後，羅蔓萵苣鋪在盤子上，使用**2**擺盤。淋上已經拌勻的**B**。

5 在地瓜尚未變冷之前添加**C**拌勻。

建議重點

- 巧妙的運用醋或胡椒，即使牛肉味道清淡，仍不失爽口與美味。
- 燒肉沙拉可添加個人喜好的蔬菜，例如條瓜或洋蔥等。

93 適合 高血壓者

鯛魚檸檬蒸 & 辣拌昆布

營養成分（1人份）	
熱量	270 卡
蛋白質	19.2g
脂質	9.7g
碳水化合物	29.7g
鈉	542mg
鉀	789mg
鈣	370mg
磷	325mg
食物纖維	4.2g
相當於氯化鈉的含量	1.3g

蒸煮 1～2人份 | 上層 烤盤 | 概略時間 約16分鐘 | 水箱的水位 調整至2

材料（2人份）

鯛魚（無魚骨）…… 2片切片(140g)
鹽 …… 1/10 小匙
洋蔥（切成薄片）…… 100g
胡蘿蔔（切小段）…… 70g
檸檬（去皮，切成2mm厚度的圓片）…… 1個(60g)

A
- 酒…… 2大匙
- 鹽……1/6 小匙
- 胡椒 ……少量(0.1g)

B
- 昆布絲（乾燥，泡水恢復原狀）…… 20g
- 金針菇（切成3cm長度）…… 30g
- 苦椒醬……1小匙
- 白芝麻……2小匙
- 酒……1大匙

小豆苗（切成3等份）…… 10g

*也可以自動完成4人份。
把鯛魚放入**上層**的烤盤，**下層**的烤盤放入昆布絲。

蒸煮 3～4人份 | 上層、烤盤 | 下層、烤盤

1 把可飲用軟水注入水箱。

2 洋蔥、胡蘿蔔、撒鹽的鯛魚、檸檬依序疊放放入平底的耐熱容器，淋上**A**。

3 鋁箔紙做成蓋子直立鋪在烤盤上，鋪滿均勻混合的**B**。

4 **3**放入**2**。

選擇食譜 » 搜尋 » 食譜編號 » 93 » 決定 » 決定 » 選擇份量 » 啟動

採用手動時：蒸煮約16分鐘（4人份約20分鐘）

5 加熱後，將**2**擺盤，放入小豆苗。

建議重點

- 檸檬的香氣與酸味帶來不同層次的口感，同時發揮減鹽效果。此外，檸檬含有豐富的維他命C，可有效預防壓力或感冒。
- 魚類可採用其他白色魚肉還取代鯛魚。

96 適合 高血壓者

味噌醬烤鱈魚 & 南瓜碎丁煮

烤箱 1～2人份 | 下層 烤盤 | 概略時間 約15分鐘 | 水箱的水位 1以上

營養成分 （1人份）

熱量	205卡
蛋白質	20.7g
脂質	3.9g
碳水化合物	19.3g
鈉	483mg
鉀	674mg
鈣	47mg
磷	253mg
食物纖維	3.0g
相當於氯化鈉的含量	1.1g

材料（2人份）

鱈魚 …… 2片切片(160g)

A
- 酒 …… 1小匙
- 鹽 …… 少量(0.2g)

B
- 白蔥（切碎） …… 10g
- 紅色甜椒（切碎） …… 15g
- 美奶滋 …… 1小匙
- 味噌 …… 1小匙

南瓜（切成1㎝厚度的一口大小） …… 120g

C
- 冷凍綠豌豆 …… 20g
- 雞絞肉 …… 40g
- 醬油 …… 1小匙
- 酒 …… 2小匙
- 味醂 …… 1小匙
- 水 …… 60mL
- 馬鈴薯粉 …… 1小匙

烹飪紙

*也可以自動完成4人份。
把鯛魚與C放入上層的烤盤，下層的烤盤放入南瓜。

烤箱 3～4人份 | 上層、烤盤 | 下層、烤盤

1 把可飲用軟水注入水箱。
2 把A撒在鯛魚上。
3 烹飪紙鋪在烤盤上，平放2。按比例放入已經拌勻的B。
4 烹飪紙鋪在空出的地方，平放南瓜。
5 已經拌勻的C放入金屬製烤碗，接著放入4。

選擇食譜 » 搜尋 » 食譜編號 » 96 » 決定 » 決定 » 選擇份量 » 啟動

採用手動時：選擇水波烤箱、無需預熱、約15分鐘
（4人份：選擇水波烤箱、無需預熱，2段的250℃，約19分鐘）

6 加熱後，添加南瓜至5，確實拌勻。

建議重點

- 味噌的含鹽量相當高，與其他調味料巧妙組合，仍可達到減鹽的效果。相較於味噌，美奶滋的含鹽量較低，混合使用可增添風味。
- 亦可使用南瓜取代芋頭。

95 適合 高血壓者

炸雞淋酸橘醋 & 南瓜沙拉

烤箱 網子2片 上層、烤盤 | 概略時間 約12分鐘 | 水箱的水位 1以上

營養成分 （1人份）

熱量	270卡
蛋白質	17.5g
脂質	6.6g
碳水化合物	34.5g
鈉	481mg
鉀	819mg
鈣	44mg
磷	219mg
食物纖維	3.7g
相當於氯化鈉的含量	1.2g

材料（2人份）

雞腿肉（去皮，切成6等份） …… 160g

A
- 醬油 …… 1小匙
- 味醂 …… 1/2小匙
- 酒 …… 2小匙
- 薑（磨成泥） …… 適量(2g)

馬鈴薯粉 …… 1大匙

B
- 南瓜（切成1.5㎝片狀） …… 100g
- 地瓜（切成1.5㎝片狀） …… 50g

C
- 蘋果（切成片狀） …… 1/4個(60g)
- 葡萄乾 …… 10g
- 美奶滋 …… 2小匙
- 無糖優酪乳 …… 10g
- 鹽 …… 少量(0.1g)
- 胡椒 …… 少量(0.1g)

D
- 蘿蔔(磨成泥後瀝乾) …… 80g
- 香柚醋醬油 …… 2小匙

青紫蘇（切絲） …… 4片

烹飪紙

*也可以自動完成4人份。

1 把可飲用軟水注入水箱。
2 把A放入塑膠袋，添加雞腿肉，浸漬15分鐘左右。
3 使用2廚房餐巾紙擦拭多餘的湯汁，改用其他的塑膠袋，添加馬鈴薯粉，確實搖勻，讓馬鈴薯粉均附著。
4 左側的網子塗抹油，把3平放。
5 在4的右側的網子鋪上烹飪紙，把B平放。

選擇食譜 » 搜尋 » 食譜編號 » 95 » 決定 » 決定 » 選擇份量 » 啟動

採用手動時：放入下層，選擇水波烤箱、無需預熱，15～18分鐘
（4人份18～22分鐘）※與自動加熱的層架位置不同。

6 加熱後，把5的蔬菜與C放入碗裡，確實拌勻。
7 放入混合油炸的D，撒青紫蘇。

建議重點

- 帶些嗆鼻味的蘿蔔泥搭配香氣清爽的青紫蘇，即使調味料有限，仍不失美味、同時達到減鹽的效果。HEALSIO的加熱方式可阻斷炸油的卡路里。

*相較於一般烹調的（天麩羅鍋）327卡，HEALSIO的食譜僅270卡，減少卡路里約57卡

97 適合 高血壓者

醬燒雞肉丸子 & 沙拉

蒸煮 1～2人份 烤盤 上層 概略時間 約15分鐘 水箱的水位 調整至2

營養成分（1人份）

熱量	286卡
蛋白質	22.5g
脂質	12.9g
碳水化合物	17.8g
鈉	395mg
鉀	681mg
鈣	99mg
磷	200mg
食物纖維	2.8g
相當於氯化鈉的含量	0.9g

材料（2人份）

A
- 雞絞肉……140g
- 木棉豆腐……60g
- 薑（切碎）……10g
- 青蔥（切蔥花）……20g
- 鹽、胡椒……各自少量(0.2g)

B
- 白菜（切成小段）……60g
- 白蔥（斜切薄片）……20g
- 胡蘿蔔（切小段）……20g
- 乾香菇（恢復原狀後切薄片）…小型2朵(3g)
- 乾香菇的浸泡汁……2大匙
- 醬油、醋、馬鈴薯粉……各1小匙
- 酒……2小匙
- 中式清湯塊……少量(0.4g)

馬鈴薯……2/3顆(100g)
雞蛋……M1個(50g)

C
- 美奶滋……2小匙
- 蟹肉條（撕成細絲）……1個(10g)
- 小豆苗（切成3cm長度）……10g

烹飪紙

*也可以自動完成4人份。
把B與馬鈴薯放入上層的烤盤，烹飪紙鋪在另一個下層烤盤，把雞肉丸平放。

蒸煮 3～4人份 上層、烤盤 下層、烤盤

建議重點

- 醋具有提味的效果，可使料理整體口感提升，減鹽料理更能夠輕鬆品嘗到食材的原味。
- 可使用乾貝柱取代乾香菇，同樣可以煮出美味的高湯。使用干貝柱時，因干貝含有鹽份，可減少中式高湯的用量。

營養師　逸見純子

1 把可飲用軟水注入水箱。
2 把A倒入碗裡，確實混合至出現黏度為止。
3 2分成10等份做出圓形，放入已鋪上烹飪紙的烤盤。
4 把B放入金屬製烤碗，拌勻。
5 馬鈴薯去皮，切成1cm厚度的小丁，放入金屬製濾鍋。

6 把4與5還有雞蛋放入3的烤盤。

選擇食譜 » 搜尋 » 食譜編號 » 97 » 決定 » 決定 » 選擇份量 » 啟動

採用手動時：蒸煮約15分鐘（4人份約17分鐘）

7 加熱後，肉丸子擺入盤中，淋上已拌勻的勾芡。雞蛋務必置於自來水底下充分冷卻後剝殼，切碎後與馬鈴薯、C一起涼拌。

98 適合 痛風者

豆渣炸春捲 ＆青江菜豆腐燒賣

燒烤、蒸煮 | 1～2人份 | 上層、烤盤、網子1片 | 下層、烤盤 | 概略時間 約18分鐘 | 水箱的水位 調整至2

營養成分（1人份）

熱量	344卡
蛋白質	17.6g
脂質	15.3g
碳水化合物	36.1g
鈉	738mg
鉀	774mg
鈣	179mg
磷	226mg
食物纖維	9.5g
相當於氯化鈉的含量	1.8g

無需油炸即可調理 減少卡路里*

材料（2人份）

青江菜（逐片撕開）……8片(65g)
四季豆……50g
牛蒡……50g

A
- 木棉豆腐（瀝乾）……120g
- 雞絞肉……60g
- 胡蘿蔔（切碎）……50g
- 洋蔥（切碎）……60g
- 乾香菇（泡水恢復原狀後切碎）…8g
- 鹽……少量(0.4g)
- 胡椒……適量(0.1g)
- 中式清湯塊……1小匙
- 醬油……1小匙
- 馬鈴薯粉……2小匙

B
- 豆渣……50g
- 生香菇……30g
- 美奶滋……2大匙
- 醬油……1/2小匙
- 胡椒……少量(0.1g)

春捲皮……4張(48g)
青紫蘇……4片(4g)
紅色甜椒（切成圓片）……0.2g
水（※不列入營養價值）……1小匙
低筋麵粉（※不列入營養價值）……1小匙
烹飪紙

*也可以自動完成4人份。

燒烤、蒸煮 | 3～4人份 | 上層、烤盤、網子2片 | 下層、烤盤

建議重點

- 基於抑制攝取與尿酸升高息息相關的嘌呤，燒賣可添加豆腐，藉以減少肉類的用量。痛風者的尿往往傾向於酸性，也是導致尿道結石等的原因。豆渣的原料是黃豆，黃豆則是一種鹼性食品，把尿的酸性轉為鹼性，可有效改善症狀。此外，豆渣會在肚子裡膨脹，帶來飽足感，這也是豆渣的優點之一。HEALSIO不需要使用油，即可讓炸春捲達到酥脆。
- 紅辣椒的嗆鼻味剛好彌補減鹽的不足之處。炸春捲也可以沾芥末醬。

*相較於一般烹調的（天麩羅鍋）516卡，HEALSIO的食譜僅344卡，減少卡路里約172卡

1 把可飲用軟水注入水箱。

2 青江菜、四季豆、牛蒡平放於網子上，放入上層。

選擇食譜 » 搜尋 » 食譜編號 » 51 蒸葉菜類蔬菜 » 決定 » 決定 » 啟動

採用手動時：蒸煮約8分鐘

※ 51 蒸葉菜類蔬菜進行加熱，可增加甘甜度。匆忙時，各自使用保鮮膜包住，放入耐熱性的盤子，放置於爐內中間（不放入烤盤），請選擇手動加熱的微波，以600W進行約1分鐘的加熱。

3 把A倒入碗裡，確實混合至出現黏度為止，分成8等份，堆成圓形。逐片捲起2的青江菜，放入已鋪上烹飪紙的烤盤，放置於下層。

4 把2的四季豆、牛蒡切細，與B確實拌勻。青紫蘇與餡放入春捲皮，捲至適當的形狀後包住。使用溶於水的低筋麵粉黏合接合處即可完成。

5 把4平放於網子，放入上層。

選擇食譜 » 搜尋 » 食譜編號 » 98 » 決定 » 決定 » 選擇份量 » 啟動

※也可以從可同時燒烤蒸煮的食譜 中選擇。

6 加熱後，紅辣椒置於燒賣上。

100 適合 痛風者
豆腐烤肉餅 & 芝麻拌蘆筍

營養成分（1人份）

熱量	211卡
蛋白質	18.0g
脂質	8.8g
碳水化合物	17.1g
鈉	572mg
鉀	659mg
鈣	188mg
磷	220mg
食物纖維	5.0g
相當於氯化鈉的含量	1.5g

烤箱：燒烤 1～2人份 ／ 下層 烤盤 ／ 概略時間 約17分鐘 ／ 水箱的水位 1以上

材料（2人份）

A
- 雞絞肉 60g
- 木棉豆腐（瀝乾）100g
- 羊栖菜（乾燥）（泡水恢復原狀）7g
- 白蔥（切碎）30g
- 胡蘿蔔（切碎）30g
- 冷凍毛豆（從豆莢取出）24顆（15g）
- 雞蛋 M 1/2個
- 麵包粉 5g
- 鹽 少量(0.2g)

豆芽菜 100g

蘆筍（切成3cm長度）100g

B
- 水 70mL
- 醬油 1/2大匙
- 味醂 1小匙
- 馬鈴薯粉 1小匙

竹輪（長度切成對半，再直條切成6等份）1條(30g)

C
- 芝麻粉 2小匙
- 甘露醬油（2倍濃縮）1/2小匙

烹飪紙

*也可以自動完成4人份。
把肉丸放入**上層**的烤盤，**下層**的烤盤放入蔬菜與**B**。

烤箱：燒烤 3～4人份 ／ 上層、烤盤 ／ 下層、烤盤

1 把可飲用軟水注入水箱。

2 把**A**倒入碗裡，確實混合至出現黏度為止。

3 把**2**分成8等份，平整成圓形。烹飪紙鋪在烤盤上，平放肉丸。

4 各自使用鋁箔紙包住蘆筍與豆芽菜，放入**3**。也放入已放進耐熱容器的**B**。

※加熱時，蓋上鋁箔紙。

選擇食譜 » 搜尋 » 食譜編號 » 100 » 決定 » 決定 » 選擇份量 » 啟動

採用手動時：選擇水波烤箱、無需預熱、約17分鐘（4人份：選擇水波烤箱、無需預熱，2段的250℃，約20分鐘）

5 加熱後，使用**C**涼拌蘆筍與竹輪。

6 把肉丸放在豆芽菜上面，淋上已拌勻的**B**。

建議重點

- 讓尿液性質變成鹼性的食材之一羊栖菜，可與肉丸混合。此外，豆腐與竹輪皆屬於嘌呤含量少的食材，嘌呤也是讓尿酸升高的主因之一。
- 使用冷凍綠豌豆或是綜合蔬菜來取代冷凍毛豆，兼具美味與視覺的雙重享受。

99 適合 痛風者
咖哩豆 & 烤山藥

營養成分（1人份）

熱量	255卡
蛋白質	14.2g
脂質	7.1g
碳水化合物	34.3g
鈉	301mg
鉀	883mg
鈣	120mg
磷	202mg
食物纖維	10.7g
相當於氯化鈉的含量	0.8g

烤箱：燒烤 1～2人份 ／ 下層 烤盤 ／ 概略時間 約23分鐘 ／ 水箱的水位 1以上

材料（2人份）

A
- 綜合豆 120g
- 綜合肉類 50g
- 洋蔥（切碎）30g
- 胡蘿蔔（切成1cm片狀）50g
- 秋葵（切成1cm厚度的圓片）4個(30g)
- 甜玉米（罐裝、整支）30g
- 水 60mL
- 清湯塊 1/2小匙
- 咖哩粉 1小匙
- 鹽 少量(0.1g)
- 胡椒 少量(0.1g)

山藥（切成1cm厚度的圓片）100g

條瓜(切成1cm厚度的圓片) 100g

青蔥（切蔥花）5g

B
- 味噌 1小匙
- 研磨芝麻 1小匙
- 砂糖 1/2小匙
- 水 1小匙

烹飪紙

*也可以自動完成4人份。
把**2**的金屬製烤碗放入**上層**的烤盤、烹飪紙鋪在**下層**的烤盤上，放入山藥與條瓜。

烤箱：燒烤 3～4人份 ／ 上層、烤盤 ／ 下層、烤盤

1 把可飲用軟水注入水箱。

2 把**A**放入金屬製烤碗，輕輕攪拌，利用烹飪紙做成內鍋蓋住。

3 烤盤的一半鋪上烹飪紙，平放山藥與條瓜。空出的地方放入**2**。

選擇食譜 » 搜尋 » 食譜編號 » 99 » 決定 » 決定 » 選擇份量 » 啟動

採用手動時：選擇水波烤箱、無需預熱、約23分鐘（4人份：選擇水波烤箱、無需預熱，2段的250℃，約30分鐘）

4 山藥與條瓜擺盤，撒些蔥，淋上已經拌勻的**B**。

建議重點

- 尿酸偏高者，多數都帶有代謝症候群等等。降低肉類攝取量，加上以綜合豆類為主，既減輕熱量或脂質的含量，同時還能夠攝取到食物纖維或維他命、礦物質。
- HEALSIO的燒烤山藥外皮酥脆、裡面熱呼呼又鬆軟，無論是口感或美味的程度不亞於生的山藥。
- 如果沒有綜合豆類，也可以搭配水煮黃豆。

102 適合 痛風者

焗烤南瓜 & 炒油菜

營養成分（1人份）	
熱量	264 卡
蛋白質	22.7g
脂質	11.6g
碳水化合物	18.1g
鈉	427mg
鉀	999mg
鈣	271mg
磷	367mg
食物纖維	4.5g
相當於氯化鈉的含量	1.1g

燒烤 1～2人份 下層 烤盤 概略時間 約18分鐘 水箱的水位 1以上

材料（2人份）

- 雞胸肉（去皮）……100g
- 鹽、胡椒……各自少量(0.2g)
- 乾燥麥麩（小町麥麩）……小型20個(8g)
- 奶油……1小匙
- 洋蔥、南瓜（切成2mm厚度的薄片）……各60g
- A
  - 牛乳……100mL
  - 雞蛋……M1個(50g)
  - 清湯塊……1/2 小匙
- 披薩用乳酪絲……20g
- 油菜（切成5cm長度）……140g
- 鴻喜菇（切成小朵）……80g
- B
  - 奶油……1小匙
  - 鹽、胡椒．各自少量(0.2g)
- 香菜……適量(1g)

*也可以自動完成4人份。
把奶汁放入上層的烤盤，鋁箔紙鋪滿下層的烤盤，放入蔬菜，蓋上另外的鋁箔紙、邊緣需密合。

燒烤 3～4人份 上層、烤盤 下層、烤盤

1 把可飲用軟水注入水箱。

2 雞肉切成一口大小，撒些鹽與胡椒。乾燥麥麩泡水恢復原狀後，確實擰乾。

3 把奶油塗在2個耐熱容器的 側，按比例放入2、洋蔥、南瓜。

4 把A確實拌勻，按比例注入3，上面撒披薩用乳酪絲。

5 使用鋁箔紙包住油菜、鴻喜菇與B。

※加熱時，蓋上鋁箔紙。

6 把4、5放在烤盤上。

選擇食譜 » 搜尋 » 食譜編號 » 102 » 決定 » 決定 » 選擇份量 » 啟動

[採用手動時：選擇水波烤箱、無需預熱、約18分鐘（4人份：選擇水波烤箱、無需預熱，2段的250℃，約22分鐘）]

7 加熱後，奶汁撒上切碎的香菜。

建議重點

- 牛乳或奶酪這一類乳製品幾乎不含嘌呤，專為痛風者設計的的健康食譜。此外，痛風者多數都有肥胖的傾向，須注意飲食過量的問題。因此，使用麥麩增加飽足感，即使是少量的肉仍可達到飽腹之欲。
- 利用大量過熱水蒸氣，也可以在生的雞肉或是蔬菜狀態下加入奶汁一起加熱。
- 蕃茄的圓片或是甜椒、茄子等均可加入焗烤用奶汁。

101 適合 痛風者

蓮藕鑲肉餅 & 紅蘿蔔拌乳酪

營養成分（1人份）	
熱量	273 卡
蛋白質	12.4g
脂質	10.3g
碳水化合物	32.0g
鈉	565mg
鉀	888mg
鈣	111mg
磷	210mg
食物纖維	5.0g
相當於氯化鈉的含量	1.4g

燒烤 1～2人份 下層 烤盤 概略時間 約17分鐘 水箱的水位 1以上

材料（2人份）

- 蓮藕（切成8mm寬度）……200g
- A
  - 豬絞肉……80g
  - 青蔥（切蔥花）……30g
  - 鹽……少量(0.2g)
  - 酒……2小匙
- B
  - 胡蘿蔔（切小段薄片）……60g
  - 南瓜（切成1cm厚度的一口大小）……60g
- C
  - 薑（磨成泥）……5g
  - 砂糖……2小匙
  - 味醂……1小匙
  - 酒……1小匙
  - 醬油……2小匙
- D
  - 奶油乳酪（變軟後靜置）……10g
  - 研磨芝麻……1大匙
  - 醬油……2/3小匙
  - 水……1/2大匙

*也可以自動完成4人份。
把蓮藕放入上層的烤盤，下層的烤盤放入胡蘿蔔與南瓜。

燒烤 3～4人份 上層、烤盤 下層、烤盤

1 把可飲用軟水注入水箱。

2 把A倒入碗裡，確實混合至出現黏度為止。

3 蓮藕浸泡醋水15~20分鐘。

4 2按照蓮藕的圓片數量平分。鋁箔紙鋪在烤盤上，平放蓮藕，從上面放入2之後輕輕按壓。

※加熱時，蓋上胡蘿蔔與南瓜的蓋上鋁箔紙。

5 使用鋁箔紙包住B，放入4。

選擇食譜 » 搜尋 » 食譜編號 » 101 » 決定 » 決定 » 選擇份量 » 啟動

[採用手動時：選擇水波烤箱、無需預熱、約17分鐘（4人份：選擇水波烤箱、無需預熱，2段的250℃，約20分鐘）]

6 加熱後，把C放入耐熱容器，無需使用保鮮膜，置於爐內中間即可。(不需要放入烤盤)

微波 » 200W 約 2 分鐘 » 啟動

7 4擺盤，塗上6。以拌勻後的D涼拌5。

建議重點

- 診斷為痛風且肥胖者，首先最重要的就是減輕體重。因蓮藕切成較厚的圓片，咀嚼的次數越多，越容易能夠得到飽足感。
- 亦可使用蘆筍取代胡蘿蔔或南瓜，兼具美味與視覺的雙重享受。

103 適合 痛風者
比目魚淋勾芡＆涼拌豆芽菜

烤箱 | 上層、烤盤 / 下層、烤盤 | 概略時間 約17分鐘 | 水箱的水位 1以上

營養成分（1人份）

熱量	241卡
蛋白質	23.9g
脂質	8.4g
碳水化合物	17.2g
鈉	576mg
鉀	948mg
鈣	88mg
磷	296mg
食物纖維	4.4g
相當於氯化鈉的含量	1.3g

材料（2人份）

- 比目魚……2個切片(200g)
- 酒……1小匙
- 鹽……少量(0.1g)
- 馬鈴薯粉……1大匙
- 昆布（乾燥）……1g
- 水（泡昆布用）……80mL
- A
  - 菠菜（切成5cm長度）……1/4把(50g)
  - 生香菇（切成薄片）……20g
  - 鴻喜菇（切成小朵）……20g
  - 紅色/黃色甜椒（切細）……各10g
  - 酒、醬油……各1小匙
  - 鹽……少量(0.5g)
  - 馬鈴薯粉……2小匙
- 胡蘿蔔（切丁）……20g
- 豆芽菜……100g
- 舞茸（切成小朵）……30g
- B
  - 橄欖油……1大匙
  - 檸檬汁、砂糖……各1小匙
  - 蜂蜜……1/2小匙
  - 鹽……少量(0.5g)
  - 黑胡椒……少量(0.1g)
- 薑（切絲）……5g
- 昆布絲……3g
- 烹飪紙

*也可以自動完成4人份。

建議重點

●痛風者首先必須抑制熱量的攝取，最重要的是攝取鹼性的食材。海藻類或蔬菜當中，最具代表例的鹼性食材就是菠菜。本食譜著重於抑制整體吸收的熱量，同時積極的攝取鹼性食材。（對菠菜的灰水特別在意者，亦可改用油菜。）

1 把可飲用軟水注入水箱。
2 昆布浸泡至一定份量的水15分鐘後恢復原狀。泡水恢復原狀的昆布切細。泡昆布的水保留，不要倒掉。
3 比目魚淋上酒與鹽，兩面都塗上馬鈴薯粉。
4 烹飪紙鋪在烤盤上，平放3。
5 把A與2的泡昆布水倒入金屬製烤碗，拌勻。利用烹飪紙做成內鍋蓋住。使用鋁箔紙包住胡蘿蔔。
6 把5放入4的烤盤，放入上層。
7 使用鋁箔紙包住豆芽菜與舞茸，放入另一個烤盤後放入下層。

上層　下層

※ 加熱時，蓋上鋁箔紙。

選擇食譜 » 搜尋 » 食譜編號 » 103 » 決定 » 決定 » 選擇份量 » 啟動

採用手動時：選擇水波烤箱、無需預熱、2段的250℃，約17分鐘（4人份約20分鐘）

8 加熱後，瀝乾豆芽菜與舞茸，以B涼拌。比目魚擺盤後，分別放入蔬菜勾芡、薑、昆布絲。

※調整蛋白質含量的食譜。

104 適合 腎臟病者
烤蔬菜＆鮭魚味噌奶油蒸

燒烤、蒸煮 | 上層、烤盤 / 下層、烤盤 | 概略時間 約16分鐘 | 水箱的水位 調整至2

營養成分（1人份）

熱量	338卡
蛋白質	12.4g
脂質	20.6g
碳水化合物	24.3g
鈉	682mg
鉀	712mg
鈣	55.7mg
磷	183mg
食物纖維	4.6g
相當於氯化鈉的含量	1.7g

材料（2人份）

A
- 高麗菜（切成小段）……80g
- 胡蘿蔔（切成短片狀）……30g
- 洋蔥（切成薄片）……50g
- 金針菇（切成4cm長度）……25g
- 甜玉米（罐裝、整支）……20g

生鮭魚（切成對半）……小片1個切片(70g)

胡椒……適量(0.2g)

B
- 酒……1又1/2大匙
- 味噌……1大匙

奶油……15g

馬鈴薯（切成2～3mm厚度的半月形）……80g

茄子（切成5mm厚度的圓片）……60g

小蕃茄……60g

C
- 蒜頭（切碎）……4g
- 麵包粉……2大匙
- 橄欖油……2大匙
- 鹽……1/6匙
- 胡椒……適量(0.2g)
- 香菜……少量(0.2g)

*也可以自動完成4人份。

建議重點

- 添加奶油可使較為清淡的料理變得較為濃郁，可讓蒸煮料理偏低的熱量略微增加。
- 基於減鹽，蒜頭或香菜可使麵包粉的燒烤增添香氣。
- 請遵照蛋白質的限制值調整鮭魚的大小。
- 麵包粉烤馬鈴薯亦可改用南瓜，攝取的蛋白質或是鉀含量皆相等。

營養師　逸見純子

1 把可飲用軟水注入水箱。

2 高麗菜、胡蘿蔔、茄子、洋蔥、小蕃茄各自浸水15～20分鐘後瀝乾。
※ 腎臟病者在料理前最好能夠先以水沖洗，藉此降低鉀含量。

3 2個耐熱容器依序按比例放入**A**、已撒上胡椒的生鮭魚、拌勻的**B**、奶油。放入烤盤後放入下層。

4 2個耐熱容器依序按比例平放馬鈴薯與茄子，接著放入已拌勻的**C**、切成對半的小蕃茄。放入烤盤後放入上層。

選擇食譜 » 搜尋 » 食譜編號 » 104 » 決定 » 決定 » 選擇份量 » 啟動

※也可以從 可同時燒烤蒸煮的食譜 中選擇。

※調整蛋白質含量的食譜。

106 適合 腎臟病者

焗烤茄子肉醬 & 牛奶燉煮南瓜

燒烤 1～2人份 下層 烤盤 概略時間 約20分鐘 水箱的水位 1以上

營養成分（1人份）

熱量	302 卡
蛋白質	12.8g
脂質	16.5g
碳水化合物	28g
鈉	618mg
鉀	869mg
鈣	121mg
磷	250mg
食物纖維	5.8g
相當於氯化鈉的含量	1.5g

材料（2人份）

茄子（直條切成對半）……2條（180g）

A
- 綜合肉類……60g
- 洋蔥（切碎）……30g
- 蒜頭（切碎）……3g
- 蘑菇（罐裝、切片）……20g
- 馬鈴薯粉……2小匙
- 辣醬油……1小匙
- 蕃茄醬……2大匙
- 鹽……少量(0.2g)
- 胡椒……適量(0.2g)

披薩用奶酪……20g

B
- 南瓜（切成2cm片狀）……160g
- 杏仁片……10g
- 椰奶……80g
- 砂糖……2小匙
- 鹽……0.6g

烹飪紙

*也可以自動完成4人份。
把茄子放入上層的烤盤，把5的金屬製烤碗放入下層的烤盤。

燒烤 3～4人份 上層、烤盤 下層、烤盤

1 把可飲用軟水注入水箱。
2 茄子、洋蔥、南瓜各自浸水15～20分鐘後瀝乾。
※ 腎臟病者在料理前最好能夠先以水沖洗，藉此降低鉀含量。
3 利用湯匙把茄子刨出，做成碗形。刨出的茄子肉切細，與A確實拌勻，分成4等份裝入茄子，撒些披薩用乳酪絲。

4 鋁箔紙鋪在烤盤上，平放3。
5 把B放入金屬製烤碗，利用烹飪紙做成內鍋蓋住，放入4。

選擇食譜 » 搜尋 » 食譜編號 » 106 » 決定 » 決定 » 選擇份量 » 啟動

採用手動時：選擇水波烤箱、無需預熱、約20分鐘（4人份：選擇水波烤箱、無需預熱，2段的250℃，約25分鐘）

建議重點

- 即使是少量的肉，適當的搭配蔬菜等也能夠增加份量感。
- 牛奶煮的料理不一定要用牛乳，改用椰奶既能夠降低蛋白質含量，同時讓熱量達到約2倍。
- 如果沒有撒披薩用乳酪絲，可更加的降低蛋白質（約2.3g）與鹽份（約0.3g）。

※調整蛋白質含量的食譜。

105 適合 腎臟病者

糖醋豬肉 & 烤白菜

燒烤 上層、烤盤、網子2片 下層、烤盤 概略時間 約20分鐘 水箱的水位 1以上

營養成分（1人份）

熱量	334 卡
蛋白質	11.6g
脂質	19.6g
碳水化合物	29.7g
鈉	558mg
鉀	609mg
鈣	58mg
磷	185mg
食物纖維	3.7g
相當於氯化鈉的含量	1.4g

材料（2人份）

豬腿肉薄片（切成一口大小）……80g
馬鈴薯粉……1大匙
洋蔥（切成一口大小）……1/2 個(100g)

A
- 甜椒（切成一口大小）……1/3 顆(60g)
- 青椒（切成一口大小）……2條(60g)

白菜（切成3cm寬度）……1顆半(150g)

鴻喜菇（切成小朵）……40g
胡椒……適量(0.2g)
美奶滋……3大匙(42g)

B
- 黑醋……1大匙
- 醬油……2小匙
- 砂糖……2大匙
- 馬鈴薯粉……1大匙
- 水……90mL

烹飪紙

*也可以自動完成4人份。

1 把可飲用軟水注入水箱。
2 把豬腿肉放入塑膠袋，鋪滿馬鈴薯粉，平放於網子。
3 洋蔥、A、白菜各自浸水15～20分鐘。
※ 腎臟病者在料理前最好能夠先以水沖洗，藉此降低鉀含量。
4 把3瀝乾。使用鋁箔紙做出2個模子，按比例放入白菜與鴻喜菇，上面按比例淋上胡椒與美奶滋。放入2的網子之後，放入上層。

5 A與B放入平底的耐熱容器，確實拌勻。
※ 如殘留馬鈴薯粉，會結塊。
6 把5放入另一個烤盤，空出的地方鋪上烹飪紙，平放洋蔥。
7 6放入下層。

選擇食譜 » 搜尋 » 食譜編號 » 105 » 決定 » 決定 » 選擇份量 » 啟動

採用手動時：選擇水波烤箱、無需預熱、2段的250℃，約20分鐘（4人份約23分鐘）

8 加熱後，添加2與洋蔥至5涼拌。

建議重點

- 減少攝取肉類，適當的搭配蔬菜，仍可調整蛋白質含量。溫和又濃郁的涼拌黑醋，滿足口腹之欲、且增加熱量。美奶滋不但可增加濃郁感、更增加熱量，非常適合作為腎臟病者的調味料。
- 美奶滋烤白菜的美奶滋可添加山葵或咖哩粉等等的香辛料，享受料理充滿變化的樂趣。

※調整蛋白質含量的食譜。

107 適合 腎臟病者

鮭魚香米可樂餅＆炒蘑菇

燒烤 1～2人份 | 網子1片 上層、烤盤 | 概略時間 約12分鐘

營養成分（1人份）

熱量	332卡
蛋白質	10.7g
脂質	17.0g
碳水化合物	34.2g
鈉	280mg
鉀	331mg
鈣	45mg
磷	189mg
食物纖維	2.6g
相當於氯化鈉的含量	0.6g

建議重點

- 白飯的主要成分是碳水化合物。做成香米可樂餅可作為主菜的主要食材使用，不但有飽足感，也可以輕鬆的降低蛋白質。HEALSIO可輕鬆的做好每一道料理，不需要費時準備炸油。
- 亦可使用曬乾的吻仔魚與青紫蘇葉的切絲來取代鮭魚片，成為日式的香米可樂餅。
- 不需要油炸即可完成，輕鬆做出不易調理的可樂餅。
- 連同可樂餅與蔬菜一起放入烤盤，輕鬆做出搭配性的菜餚。

材料（2人份）

A
- 鮭魚片……30g
- 奶油……2小匙
- 胡椒……少量(0.1g)
- 香菜（乾燥）……少量(0.1g)

熱飯……120g

奶油乳酪（切成4等份）……9g

B
- 麵包粉……20g
- 沙拉油……10g

低筋麵粉……適量(8g)

蛋汁……適量(20g)

C
- 鴻喜菇（切成小朵）……60g
- 舞茸（切成小朵）……60g
- 培根（切成1㎝寬度）……10g
- 醬油……1/2小匙
- 奶油……1小匙
- 胡椒……少量(0.1g)

*也可以自動完成4人份。
網子的右側放入可樂餅、左側放入蘑菇。

燒烤 3～4人份 | 網子2片 上層、烤盤

1 B放入油鍋，確實混合後使用強火，拌勻的同時油炸至金黃色。
油炸至金黃色時，大致表示已是炸熟的顏色。
採用微波加熱的烹調方式時，請參考 43 頁的麵包粉20～30g的加熱時間，並且觀察加熱程度。

2 把A與白飯放入碗裡，確實拌勻。

3 把2分成4等份，奶油乳酪放入正中間堆成圓形。

4 將3依序沾上低筋麵粉、蛋汁及1做成的麵衣，平放至網子。

5 使用鋁箔紙包住C，放入4。

※加熱時，蓋上鋁箔紙。

選擇食譜 » 搜尋 » 食譜編號 » 107 » 決定 » 決定 » 選擇份量 » 啟動

採用手動時：放入下層，選擇燒烤、無需預熱，15～18分鐘（4人份17～20分鐘）※與自動加熱的層架位置不同。

※調整蛋白質含量的食譜。

109 適合 腎臟病者
咖哩風味馬鈴薯燉肉&甜煮黃豆

燉煮 | 下層 烤盤 | 概略時間 約40分鐘 | 水箱的水位 1以上

營養成分 （1人份）
熱量 339卡
蛋白質 10.3g
脂質 19.5g
碳水化合物 28.6g
鈉 537mg
鉀 516mg
鈣 68mg
磷 138mg
食物纖維 4.5g
相當於氯化鈉的含量 1.1g

材料（2人份（甜煮黃豆為4人份））

- 洋蔥（切成梳形狀）1/4顆(50g)
- 五花肉薄片 80g
- A
  - 馬鈴薯（切成不規則形狀）1/2顆(80g)
  - 大頭菜（切成不規則形狀）40g
  - 胡蘿蔔（切成不規則形狀）1/4條(50g)
  - 咖哩粉、奶油 各1小匙
  - 清湯塊 1/2小匙
- 羊栖菜（乾燥） 2.4g
- B
  - 黃豆（水煮） 50g
  - 胡蘿蔔（切細） 10g
  - 砂糖 2大匙
  - 味醂 2小匙
  - 醬油 1小匙
- 烹飪紙

*甜煮黃豆為4人份的份量。請分為2次食用。剩餘的請放置於冷藏室保存，並儘早食用。
*也可以自動完成4人份。

1 把可飲用軟水注入水箱。

2 豬肉切成4cm長度。羊栖菜泡水約20分鐘後恢復原狀，瀝乾。洋蔥與**A**的蔬菜泡水15~20分鐘後恢復原狀，瀝乾。
※ 腎臟病者在料理前最好能夠先以水沖洗，藉此降低鉀含量。

3 洋蔥、豬肉依序放入金屬製烤碗（直徑18cm），從上面添加已拌勻的**A**，利用烹飪紙做成內鍋蓋住，再以鋁箔紙做成外蓋。

4 羊栖菜與**B**放入另一個金屬製烤碗（直徑15cm），利用烹飪紙做成內鍋蓋住，再以鋁箔紙做成外蓋。

5 把**3**、**4**放在烤盤上。

※ 加熱時，蓋上鋁箔紙。

選擇食譜 » 搜尋 » 食譜編號 » 109 » 決定 » 決定 » 選擇份量 » 啟動

採用手動時：燉煮約40分鐘（4人份約45分鐘）

6 加熱後各自拌勻。甜煮黃豆的一半分開放置於冷藏室保存。

建議重點

- 即使是減鹽的餐點，咖哩粉的辛辣味可促進食欲。五花肉含大量的脂質，卻是蛋白質較少的肉類，因此，可追加另一道黃豆類的菜餚。馬鈴薯與胡蘿蔔含有大量的鉀，烹煮前先切好再水洗。

※調整蛋白質含量的食譜。

108 適合 腎臟病者
牛肉炒粉絲&雙色韓式拌菜

蒸煮 1~2人份 | 上層 烤盤 | 概略時間 約14分鐘 | 水箱的水位 調整至2

營養成分 （1人份）
熱量 356卡
蛋白質 9.0g
脂質 18.2g
碳水化合物 41.5g
鈉 683mg
鉀 830mg
鈣 72mg
磷 167mg
食物纖維 6.3g
相當於氯化鈉的含量 1.7g

材料（2人份）

- 冬粉（切成對半） 50g
- A
  - 水 100mL
  - 醬油 1大匙
  - 砂糖 2大匙
  - 鹽 少量(0.2g)
  - 芝麻油 1/2大匙
  - 薑（磨成泥） 4g
  - 蒜頭（磨成泥） 4g
- B
  - 牛肉（切成一口大小） 50g
  - 鴻喜菇（切成小朵） 40g
  - 金針菇（切成小朵） 40g
  - 香菇（切薄片） 40g
- C
  - 洋蔥（切成薄片） 30g
  - 韭菜（切成5cm長度） 40g
  - 胡蘿蔔（切小段） 40g
- 黃豆芽 60g
- 菠菜（切成小段） 80g
- 白芝麻 適量(1g)
- D
  - 醬油 適量(1g)
  - 芝麻油 1小匙
  - 苦椒醬 適量(1g)
- E
  - 醬油 適量(1g)
  - 芝麻油 1小匙
  - 研磨芝麻 1/2小匙
  - 蒜頭（磨成泥） 2g

*也可以自動完成4人份。
把冬粉放入**上層**的烤盤，**下層**的烤盤放入豆芽菜和菠菜。

蒸煮 3~4人份 | 上層、烤盤 | 下層、烤盤

1 把可飲用軟水注入水箱。

2 **C**、黃豆芽、菠菜各自泡水15~20分鐘。
※ 腎臟病者在料理前最好能夠先以水沖洗，藉此降低鉀含量。

3 把**A**與冬粉放入金屬製烤碗（直徑21cm）後，放入**B**與瀝乾的**C**，同時避免冬粉溢出。

4 豆芽菜、菠菜各自瀝乾後，使用鋁箔紙包住。

※ 加熱時，蓋上鋁箔紙。

5 把**3**與**4**放在烤盤上。

選擇食譜 » 搜尋 » 食譜編號 » 108 » 決定 » 決定 » 選擇份量 » 啟動

採用手動時：蒸煮約14分鐘（4人份約17分鐘）

6 加熱後，添加白芝麻至**3**，確實拌勻。
黃豆芽添加**D**涼拌，菠菜添加**E**涼拌。

建議重點

- 雜菜是一種韓式拌冬粉的料理。以冬粉作為主要食材，牛肉用量雖少，卻能夠享有飽足感，同時抑制蛋白質攝取量。
- 韓式拌菜的蔬菜可採用紫萁或水煮竹筍，不需要水洗即可使用。

早餐套餐

讓豐富又多變化的早餐套餐陪您開始每一天！

110
吐司＆荷包蛋＆培根捲

12 頁

燒烤 1～2人份 網子2片 上層、烤盤

燒烤 3～4人份 上層、烤盤、網子2片 下層、烤盤

水箱的水位 1以上

※ 也可以從 選擇食譜 » 套餐 » 早餐套餐 選擇。

92～93 頁的食譜通用。
但，**112** 荷包蛋吐司＆香蒜鯷魚熱沾醬風的1～2人份，醬料應放置於爐內中間。

早餐套餐的重點

- 採用手動時，1～2人份（1段）放入**下層**，**選擇水波烤箱**、**無需預熱**，**12～14分鐘**（自動加熱的層架位置不同），3～4人份（2段）**選擇水波烤箱**、**無需預熱**，**2**段的**250℃**，**14～17分鐘**，請以上述的概略時間進行加熱。
- 只有吐司時，請參考 12 頁。

111
蘋果吐司 ＆ 馬鈴薯沙拉杯

燒烤 概略時間 約10分鐘

材料（2人份）　約380卡　鹽份1.4g

蘋果吐司

- 蘋果（不去皮，切成5㎜厚度的薄片）……1/2顆（150g）
- 奶油……10g
- 砂糖（或蜂蜜）……適量
- 肉桂……適量
- 土司（常溫、切成4～6片）……2片
- 奶油……適量

馬鈴薯沙拉杯

- 馬鈴薯沙拉……適量
- 披薩用乳酪絲……適量
- 香菜……少許

- 鋁盒……2個

*也可以自動完成4人份。
4片土司放入**上層**網子的中間，
兩端各放2個**3**，**2**放入**下層**的烤盤。

燒烤 3～4人份 上層、烤盤、網子2片 下層、烤盤

選擇食譜 » 搜尋 » 食譜編號 » 111 » 決定 » 決定 » 選擇份量 » 啟動

1 把可飲用軟水注入水箱。

2 使用鋁箔紙做出模子，蘋果略微隔開的平行放入。上面盡可能的均勻鋪滿奶油，撒上砂糖（或是蜂蜜）。

3 馬鈴薯沙拉按比例放入2個鋁盒，上面放乳酪。

4 蘋果放在網子的前面，土司平放至後面，馬鈴薯沙拉杯放在吐司的兩端。

5 加熱後，把奶油塗在吐司上，放入烤蘋果，撒些肉桂粉。撒些香菜在馬鈴薯沙拉杯。

114
雞蛋香腸捲

燒烤 概略時間 約10分鐘

材料（2人份） 約322卡 鹽份1.6g

A
- 雞蛋……M1個
- 披薩用乳酪絲……1大匙
- 牛乳……1大匙
- 冷凍綜合蔬菜……1大匙
- 鹽、胡椒……各自少量

維也納香腸（輕輕的切入幾個刀口）……2個
螺旋麵包……4個
美奶滋……適量
蕃茄醬、芥末……各適量
鋁盒……1個

* 也可以自動完成4人份。
把A放入上層網子上的2個砂鍋，平放於最後面，前面放置維也納香腸，螺旋麵包放入下層的烤盤。

1 把可飲用軟水注入水箱。
2 把A放入砂鍋、拌勻。維也納香腸平放入鋁盒。螺旋麵包切直條刀口。
3 維也納香腸與砂鍋靠攏平放於網子的中間，螺旋麵包平放於兩端。

選擇食譜 » 搜尋 » 食譜編號 » 114 » 決定 » 決定 » 選擇份量 » 啟動

※ 請注意，取出烤盤時，砂鍋容易滑動。

4 加熱後，美奶滋添加至雞蛋後拌勻。螺旋麵包夾住雞蛋與維也納香腸，再把蕃茄醬與芥末淋在維也納香腸那一邊。

113
小魚吐司&菠菜荷包蛋

燒烤 概略時間 約11分鐘

材料（2人份） 約534卡 鹽份3.0g

小魚吐司
土司（常溫、切成4～6片）……2片
美奶滋……2大匙
小魚乾……20g
調味海苔……適量
披薩用乳酪絲……80g

菠菜荷包蛋
菠菜……70g
培根（切成1cm寬）……1片
雞蛋……M2個
鹽、胡椒……各自少量

* 也可以自動完成4人份。
把3平放至上層網子的中間， 4容器放入下層的烤盤。

1 把可飲用軟水注入水箱。
2 菠菜切成3cm長度，撒少許鹽，輕揉至溢出水珠。
3 土司抹上美奶滋，依序按比例放入小魚乾、調味海苔（以手撕成小片）、披薩用乳酪絲。
4 將擰乾的菠菜與培根分成均分放入2個砂鍋中，打入1個雞蛋，撒些鹽與胡椒。

5 把3平放至網子的前面， 4放在最後面。

選擇食譜 » 搜尋 » 食譜編號 » 113 » 決定 » 決定 » 選擇份量 » 啟動

※請注意，取出烤盤時，砂鍋容易滑動。

112
荷包蛋吐司&香蒜鯷魚風味熱沾醬

燒烤 概略時間 約13分鐘

材料（2人份） 約460卡 鹽份2.0g

荷包蛋吐司
土司（常溫、切成4～6片）……2片
蕃茄醬……30g
美奶滋……30g
雞蛋……M2個

香蒜鯷魚風味熱沾醬
蘆筍……2支
胡蘿蔔（切成1cm的條狀）……40g
甜椒（切成6等份）……1/2個(80g)

A
- 蒜頭（磨成泥）……1又1/3小匙
- 鯷魚脊肉（切細）……3g

牛乳、橄欖油……各1大匙

* 也可以自動完成4人份。
胡蘿蔔與蘆筍放置於上層網子的中間，兩端平放土司，下層的烤盤鋪上鋁箔紙後平放甜椒，放入3的容器。

1 把可飲用軟水注入水箱。
2 把蘆筍較硬的部份切除後，使用鋁箔紙包住。
3 把A放入小型耐熱容器後均勻混合，逐一少量的添加牛乳，攪拌至完全融合，接著添加橄欖油拌勻，放置於爐內中間。
4 土司平放至網子的後面， 2與胡蘿蔔、甜椒放在空出的地方。蕃茄醬與美奶滋沿著土司的邊緣擠出，輕輕的把雞蛋打在中間。

※加熱時，蓋上鋁箔紙。

5 把4放入上層。

選擇食譜 » 搜尋 » 食譜編號 » 112 » 決定 » 決定 » 選擇份量 » 啟動

便當套餐

可搭配 21 種菜餚

可依個人喜好搭配，
手工製作兼具營養與配色的午餐。

115 便當套餐 （可搭配 21 種菜餚）

燒烤	下層	概略時間	水箱的水位
	烤盤	約14分鐘	1以上

把可飲用軟水注入水箱。

選擇食譜 » 搜尋 » 食譜編號 » 115 » 決定 » 決定 » 啟動

※ 採用手動時，請參考右列的重點。
※ 94～96 頁的食譜通用。

※ 也可以從 選擇食譜 » 套餐 » 便當套餐 選擇。

便當套餐的重點

- 只要放在烤盤上，無論幾種菜餚，皆可組合加熱。
- 請參考右側的照片，使用平底較淺的耐熱容器。
- 使用鋁盒可使清潔保養更輕鬆。
- 採用手動時，請選擇**水波烤箱**、**無需預熱**，加熱**約14分鐘**。

雞胸捲

乳酪
材料（1人份） 約118卡 鹽份0.8g
- 雞胸肉…1片•鹽、胡椒…各自少量
- 加工乳酪…20g•調味海苔…2片

蘆筍
材料（1人份） 約53卡 鹽份0.2g
- 雞胸肉…1片•蘆筍…1支
- 鹽、胡椒…各自少量

梅子泥
材料（1人份） 約77卡 鹽份1.9g
- 雞胸肉…1片•鹽、胡椒…各自少量
- A〔•梅肉…20g（乾梅1～2顆）
- 柴魚片…1袋（3g）•味醂…1小匙〕

1 雞胸肉去筋後，把肉身較厚的部份切開，切成5㎜厚度，撒些鹽與胡椒，往水平方向放置。

乳酪 把**1**放入調味海苔，撒上人工乳酪，從邊緣開始捲，並確實包緊。

蘆筍 把蘆筍較硬的部份切除，放入**1**，從邊緣開始捲，並確實包緊。

梅子泥 塗上與**1**混合的**A**，從邊緣開始捲，並確實包緊。

烤魚 3 種

鹽烤鮭魚
材料（1人份） 約143卡 鹽份1.3g
- 鹽烤鮭魚（切成對半）…1個切片（80g）

1 鋪上鋁箔紙後，正面朝上平放。

味噌醃漬馬鮫魚
材料（1人份） 約155卡 鹽份0.9g
- 味噌醃漬馬鮫魚（切成對半）…1個切片（80g）

1 擦去多餘的味噌。鋪上鋁箔紙後，正面朝上平放。

鯖魚烤美奶滋
材料（1人份） 約232卡 鹽份1.1g
- 鹽烤鯖魚（切成對半）…1/2個切片（50g）
- A〔•美奶滋…1大匙•青蔥…1支〕

1 按比例把**A**塗在魚肉上。鋪上鋁箔紙、平放。

炸奶酪捲

材料（1人份） 約132卡 鹽份0.9g
- 油豆腐…1/2片•加工乳酪…20g
- 青紫蘇…2片•味噌…適量

1 把油豆腐兩邊切除，打開成一片長方形。

2 青紫蘇單面塗上味噌，鋪滿**1**。

3 放入乳酪，從邊緣往內捲，捲好後使用牙籤固定。

肉捲花椰菜&蕃茄

材料（1人份） 約223卡 鹽份0.3g
- 豬肩里脊肉（切薄片）…4片•鹽、胡椒…各自少量•花椰菜…2朵•蕃茄（1個切成8等份的梳形狀）…2片切片

1 撒些鹽與胡椒在豬肉上提味。花椰菜以水沖洗後撒鹽。

2 以豬肉包住花椰菜、蕃茄。

明太子沙拉

材料（1人份）　約145卡　鹽份0.9g

- 馬鈴薯…1/2顆
- **A**〔明太子…1/4份
- 美奶滋…1大匙
- 鹽、胡椒…各自少量〕

1. 馬鈴薯切細，放入耐熱容器加熱。
2. 在明太子的薄皮上切出刀口，擠壓出明太子，與美奶滋、鹽與胡椒混合，再與加熱後的**1**涼拌。

「雞肉絲」與「炒蛋」可同時製作，放到白飯上可製作出「雙色飯」。

雞肉絲

材料（1人份）　約121卡　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〕

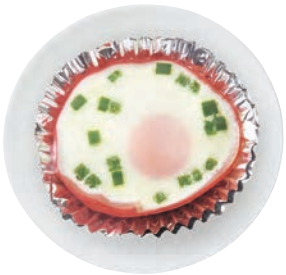
1. 把材料放入耐熱容器攪拌。
2. 加熱後，拌勻至碎丁狀。
3. 放至已裝入便當的白飯上。

炒蛋

材料（1人份）　約153卡　鹽份1.9g

- 雞蛋…2個
- **A**〔牛乳…1大匙
- 砂糖…1小匙
- 鹽…小匙少量〕

1. 把雞蛋打在耐熱容器裡，加入**A**拌勻。
2. 加熱後，拌勻至炒蛋狀態。
3. 放至已裝入便當的白飯上。



火腿蛋

材料（1人份）　約123卡　鹽份0.7g

- 雞蛋…1顆
- 火腿…1片
- 個人喜好的蔬菜（切碎）…適量
- 鋁盒…2個

1. 從火腿的中心切開1個刀口，在2個疊放的鋁盒當中，讓刀口重疊、拱出圓形後把蛋打在該處。上面鋪上個人喜好的蔬菜。

香炒蘑菇絲

材料（1人份）　約101卡　鹽份1.7g

- 蘑菇…1/2袋
- 鴻喜菇…1/2袋
- 油豆腐…1/4片
- **A**〔醬油…2小匙
- 砂糖…1小匙
- 芝麻油…1小匙
- 七味辣粉…少量〕

1. 蘑菇切細，鴻喜菇切成小朵。油豆腐切成5㎜寬度。
2. 把**1**放入耐熱容器，添加**A**拌勻。

香炒胡蘿蔔絲

材料（1人份）　約46卡　鹽份0.9g

- 胡蘿蔔…50g
- **A**〔醬油…1小匙
- 味醂…1小匙
- 芝麻油…1/4小匙
- 芝麻…適量〕

1. 胡蘿蔔不去皮，使用刨刀刨成薄片。
2. 把**1**放入耐熱容器，添加**A**，拌勻後，利用鋁箔紙做成蓋子。

簡易青椒肉絲

材料（1人份）　約371卡　鹽份2.0g

- 燒烤用牛肉…3～4片（65g）
- 青椒…1個
- 鹽、胡椒…各自少量
- **A**〔砂糖…1大匙
- 醬油…2小匙
- 芝麻油…1/2小匙
- 白芝麻…適量〕

1. 牛肉切細，撒些鹽與胡椒提味。除去青椒的種子與蒂頭後切細。
2. 把**1**放入耐熱容器，添加**A**拌勻。

芝麻雞

材料（1人份）　約138卡　鹽份0.2g

- 雞腿肉…60g
- 鹽、胡椒…各自少量
- 白芝麻、黑芝麻…各適量

1. 把肉身較厚的部份切開，切成4等份，撒些鹽與胡椒提味。白芝麻、黑芝麻各自撒些在雞肉上。
2. 雞肉的皮朝上的放入耐熱容器（或是鋁盒）。

杏鮑菇培根捲

材料（1人份）　約88卡　鹽份0.5g

- 杏鮑菇…1/2朵
- 培根…1～2片
- 鹽、胡椒…各自少量

1. 杏鮑菇直切對半。培根按長度切成對半，杏鮑菇撒些鹽與胡椒。
2. 把培根捲入杏鮑菇的軸，捲好後使用牙籤固定。

115 便當套餐
(可搭配 21 種菜餚)

燒烤 | 下層 烤盤 | 概略時間 約14分鐘 | 水箱的水位 1以上

把可飲用軟水注入水箱。

選擇食譜 » 搜尋 » 食譜編號 » 115 » 決定 » 決定 » 啟動

※ 採用手動時，請參考 94 頁的重點。

※ 96 頁的食譜通用。

冷凍漢堡排

材料（1人份）　約112卡　鹽份0.6g

- 市售的便當用冷凍漢堡排…2個（1個25～30g）

1 撕開包裝（塑膠容器等）。
※ 附屬的醬料等不可加熱。

冷凍炸春捲

材料（1人份）　約146卡　鹽份0.6g

- 市售的便當用冷凍炸春捲…2個（1個25～30g）

1 撕開包裝（塑膠容器等）。

豬肉與芥菜拌飯（食材）

材料（1人份）　約369卡　鹽份2.8g

- 豬腿肉（切薄片）…50g
- 白飯…適量
- 鹽、胡椒…各自少量
- 醃漬大葉芥菜…30g
- **A**〔酒…1/2大匙
- 醬油…1小匙
- 砂糖…1/4小匙〕

1 豬肉切細，撒些鹽與胡椒提味。醃漬大葉芥菜以水輕輕沖洗，瀝乾後切細。
2 把**1**放入耐熱容器，添加**A**拌勻。
3 加熱後，與白飯一起拌勻。

維也納香腸烤美奶滋

材料（1人份）　約128卡　鹽份0.6g

- 維也納香腸（斜切對半）…2條
- 洋蔥（切成5㎜厚度的半月形）…10g
- 美奶滋…適量
- 鋁盒…1盒

1 維也納香腸與洋蔥放入鋁盒，擠入美奶滋。

焗烤雞肉美乃滋

材料（1人份）　約220卡　鹽份0.5g

- 雞腿肉…60g
- 鹽、胡椒…各自少量
- 花椰菜…2朵
- 乳酪粉…適量
- **A**〔美乃滋…1大匙
- 咖哩粉…1/2小匙〕
- 鋁盒…2盒

1 把肉身較厚的部份切開，切成4等份，撒些鹽與胡椒提味。花椰菜以水沖洗，撒些鹽。
2 雞肉各2片切片與1朵花椰菜放入2個鋁盒，從上面淋拌勻的**A**，適量撒些乳酪粉。

青江菜拌小魚

材料（1人份）　約16卡　鹽份0.8g

- 青江菜（切成小段）…50g
- 小魚乾…5g
- 醬油…適量

1 青江菜、小魚乾、醬油放入鋁箔紙包住。
2 加熱後混合。

甜辣炒豬肉

材料（1人份）　約226卡　鹽份2.0g

- 豬肩里脊肉（切薄片）…70g
- 鹽、胡椒…各自少量
- 桔醬…1大匙
- 醬油…2小匙

1 豬肉切成易於食用的一口大小，放入耐熱容器，撒些鹽、胡椒提味，添加桔醬、醬油後拌勻。

南瓜沙拉

材料（1人份）　約130卡　鹽份0.4g

- 南瓜…50g
- **A**〔鮪魚…1大匙
- 美奶滋…1/2大匙
- 新鮮奶油球…1個
- 鹽、胡椒…各自少量〕

1 南瓜去皮，切成1㎝片狀，放入耐熱容器加熱。
2 加熱後，加上已經拌勻的**A**。

116 酥脆炸物天麩羅套餐

市售天麩羅或炸物 ＋ 小菜

（烹調例）

為市售炸物天麩羅或炸物等進行酥脆加熱的同時，還可同時製作簡易小菜。

〈操作方法〉

1 把可飲用軟水注入水箱。

2 炸物與個人喜好的小菜放在網子上。

選擇食譜 » 搜尋 » 食譜編號 » 116 » 決定 » 決定 » 選擇份量 » 啟動

※ 也可以從 選擇食譜 » 套餐 » 酥脆炸物天麩羅套餐 選擇。

燒烤	1～2人份	網子2片	概略時間	水箱的水位
		上層、烤盤	約13分鐘	1以上

製作重點

- 4人份也可自動加熱。
- 欲追加加熱4人份的小菜時，在油炸料理（上層）結束加熱後，取出料理，再以 延長 5分鐘的概略時間進行追加加熱。

燒烤	3～4人份	上層、烤盤、網子2片
		下層、烤盤

- **5 酥脆加熱** 請用於只加熱天麩羅或炸物時。（參照使用說明篇24頁）
- 手動時，2人份則放入下層，請以**水波烤箱、1段無需預熱200℃、14～16分鐘**（層架位置不同於自動加熱）；4人份則以**水波烤箱、無需預熱2段的250℃、約19分鐘**為標準進行加熱。

可加熱這種炸物

從包裝袋取出後放上去。2人份約以300g為標準。

〈食品例〉

炸物、炸雞塊

炸豬排

天麩羅

※什錦炸物容易燒焦，因此無法一起加熱。只加熱什錦炸物時，請參照 145 頁。

2人份時

上層

（98～99 頁）

4人份時

上層

2片網子放入烤盤，平放炸物，放入上層。

下層

小菜放入下層。小菜直接放入烤盤時，鋪上鋁箔紙。（1種菜餚時也放入下層）

（98～99 頁）

簡易小菜

選出1樣後放上即可。

※加熱時，
用鋁箔紙包起來。

在烤盤上鋪上鋁箔紙後，有助於輕鬆清理。

五彩蔬菜烤起司

材料（2人份）
約136卡　鹽份0.7g

●〔西葫蘆、茄子、甜椒、洋蔥〕…合計150g ●小蕃茄…2個 ●維也納香腸…2條 ●鹽、胡椒…各少許 ●橄欖油…1/2小匙 ●披薩起司…30g ●烹飪紙

1 將蔬菜切成1.5cm方形。摘除小蕃茄果蒂後切成一半，將維也納香腸各分為4等份。
2 將**1**均等放在已切成12cm方形的2張烹飪紙上，周圍灑上鹽和胡椒橄欖油後，灑上披薩起司。

麵包拼盤

材料（2人份）
約430卡　鹽份3.0g

●法國麵包(切成1cm寬)…切6片 ●奶油…適量 ●裝飾配料〔小蕃茄（切成4等份）…6個、起司片（粗切碎）…3片〕 ●**A**〔大蒜（蒜泥）…少許，白葡萄酒、橄欖油…各1大匙、鹽…適量〕

1 在法國麵包上塗抹奶油。
2 在裝置配料中加入**A**混勻後放在**1**上。
※如圖所示，也可搭配鮮香菇或西葫蘆。

鋁箔烤蘑菇

材料（2人份）
約92卡　鹽份0.3g

●蘑菇（玉蕈、杏鮑菇、鮮香菇等）…200g ●奶油…20g ●鹽、胡椒…各少許

1 將蘑菇切成容易入口的大小。
2 攤開2片鋁箔紙，均等放入**1**和奶油後灑上鹽和胡椒包起來。

山藥法式開胃菜小點心

材料（2人份）
約110卡　鹽份0.7g

●山藥…200g ●A〔味噌…1又1/3大匙、味醂、砂糖…各2小匙、蔥（蔥末）…適量〕

1 將山藥削皮，切成1cm厚圓片再排列。
2 混勻**A**，放在**1**上。
※如圖所示，也可將A替換為明太子1/2腹、美乃滋1/2大匙。

漬烤蔬菜

材料（2人份）
約91卡　鹽份1.0g

●〔茄子、蔥白〕…合計200g ●沙拉油…1大匙 ●甘露醬油（市售品、無稀釋）…適量

1 茄子切成4～5cm長度，再縱切成4等份。將蔥白切成4cm長。在塑膠袋中放入沙拉油，加入茄子和蔥白後進行裹油。
2 加熱後立即浸漬甘露醬油。

醬油煮白菜鮪魚

材料（2人份）
約31卡　鹽份0.4g

●白菜…130g ●罐頭鮪魚…60g ●醬油…2/3小匙

1 用鋁箔紙製作12cm正方的深模型，放上已切成一口大小的白菜後，周圍淋上醬油，再攤開放置已瀝乾湯汁的海底雞。
2 加熱後整體混勻。

炸薯條

材料（2人份）
約198卡　鹽份0.3g

●冷凍炸薯條…150g
●依各人喜好的香草鹽…適量
●沙拉油…適量

1 將所有材料放入塑膠袋後晃勻，以均勻裹住表面。

烤蔬菜沙拉

材料（2人份）
約88卡　鹽份1.7g

●〔甜椒、蓮藕、地瓜、西葫蘆、南瓜〕…合計200g
●依各人喜好的沙拉醬…適量

1 將甜椒切成一口大小，其他蔬菜切成7～8㎜寬。
2 加熱後淋上依各人喜好的沙拉醬。

烤蘿蔔絲

材料（2人份）
約58卡　鹽份0.5g

●紅蘿蔔（切絲）…50g
●蘿蔔（切絲）…150g
●A〔醋…2大匙、砂糖…2大匙、鹽…少許〕

1 攤開鋁箔紙，依序放入紅蘿蔔、白蘿蔔後包起來。
2 加熱後用A拌勻。
※4人份無需使用鋁箔紙包起來。

漬烤秋葵

材料（2人份）
約19卡　鹽份1.2g

●秋葵…10條
●A〔香柚醋醬油、柴魚片…適量〕

1 將秋葵縱切，以不重疊的方式用鋁箔紙包起來。
2 加熱後淋上A。

涼拌甜椒

材料（2人份）
約70卡　鹽份0.7g

●甜椒…1顆（160g）
●A〔小黃瓜（滾刀）…1條、醋…1大匙、醬油、砂糖、香油…各1/2大匙〕

1 將甜椒切成一口大小。
2 加熱後用A拌勻。

簡易小菜2樣自由搭配

選出2樣後放上即可。

在烤盤上鋪上鋁箔紙後，有助於輕鬆清理。

蘿蔔培根沙拉

材料（2人份）
約93卡　鹽份0.5g

●培根（切條）…2片 ●蘿蔔…150g
●鹽、胡椒…少許

1 用鋁箔紙製作模型，依序放入培根、切成銀杏葉形的2～3㎜厚蘿蔔、再灑上鹽和胡椒。
2 加熱後攪拌均勻。
※也可拌美乃滋。

香炒南瓜絲

材料（2人份）
約73卡　鹽份0.4g

●南瓜…150g ●A〔醬油、味醂…各1小匙、砂糖…1/4小匙〕

1 用鋁箔紙製作模型，放上切成5㎜寬的南瓜後，周圍均勻淋上A。
2 加熱後攪拌均勻。

小魚青椒

材料（2人份）
約36卡　鹽份0.9g

●小乾白魚…15g ●青椒（切絲）…4個
●A〔醬油…1小匙、砂糖…1/2小匙、香油…1/4小匙〕

1 攤開鋁箔紙放入小乾白魚和青椒，周圍淋上已調味的A後包起來。
2 加熱後攪拌均勻。
※4人份無需使用鋁箔紙包起來。

義大利麵&加醬汁

可同時煮義大利麵與醬料的加熱。

※ 也可以從 選擇食譜 » 套餐 » 義大利麵＆加醬汁 選擇。

118
罐頭沙丁魚義大利麵

蒸煮 | 上層 烤盤 | 概略時間 約23分鐘 | 水箱的水位 調整至2

材料（2人份） 約616卡 鹽份2.2g

義大利麵（水煮7分鐘的麵條種類、粗細約1.6㎜）……200g
水……300mL
沙拉油…… 2小匙
鹽……1/3 匙
油浸沙丁魚……1罐(105g)
蒜頭（切碎）…… 適量

A
檸檬汁…… 1又1/2 大匙
醬油 …… 1小匙
鹽…… 適量
黑胡椒…… 適量
小蕃茄（切成4等份的梳形狀）
……4個

※放入沙拉油可使義大利麵容易散開、不易結團。

1 把可飲用軟水注入水箱。
2 義大利麵放入微波爐用煮麵容器（約27×9×高度6cm），按份量倒入水、沙拉油、鹽。
3 打開油浸沙丁魚罐頭的蓋子，放入蒜頭。
4 把2、3放在烤盤上。

選擇食譜 » 搜尋 » 食譜編號 » 118 » 決定 » 決定 » 啟動

採用手動時：蒸煮約23分鐘

※ 完成煮麵的狀態因義大利麵製造商或煮麵容器的大小而各有不同，麵條太硬時，請觀察狀態，延長加熱。

5 加熱後，把義大利麵確實的散開，煮好後瀝乾，裝入碗裡。油浸沙丁魚（湯汁）與A一起拌勻。
※ 相較於使用鍋子水煮，比較沒有彈牙口感。

117
義大利麵佐市售醬汁

蒸煮 | 上層 烤盤 | 概略時間 約23分鐘 | 水箱的水位 調整至2

材料（2人份）

義大利麵
義大利麵（水煮7分鐘的麵條種類、粗細約1.6㎜）……200g
水……300mL
沙拉油……2小匙
鹽……1/3 小匙

市售醬料
義大利麵醬料（1～2人份用）（罐裝或調理包）
……1罐或1袋（290g）

※放入沙拉油可使義大利麵容易散開、不易結團。

1 把可飲用軟水注入水箱。
2 義大利麵放入微波爐用煮麵容器（約27×9×高度6cm），按份量倒入水、沙拉油、鹽。
3 把2的容器與義大利麵醬料放在烤盤上。

選擇食譜 » 搜尋 » 食譜編號 » 117 » 決定 » 決定 » 啟動

採用手動時：蒸煮約23分鐘

※ 完成煮麵的狀態因義大利麵製造商或煮麵容器的大小而各有不同，麵條太硬時，請觀察狀態，延長加熱。

4 加熱後，把義大利麵確實的散開，煮好後瀝乾，淋上醬料。
※ 打開調理包或罐頭的蓋子時，因內容物變高溫，請注意避免燙傷。
※ 相較於使用鍋子水煮，比較沒有彈牙口感。

注意事項 罐頭食品或調理包絕對不要使用微波加熱。

白飯&菜餚

可同時製作白飯與菜餚。加熱中，可同時做其他家事，非常方便。

白飯＆菜餚的重點

1～2人份（1段調理）	3～4人份（2段調理）
•放入烤盤後放入**下層**。 利用鋁箔紙做成蓋子。 先以烹飪紙做成內鍋蓋住，再利用鋁箔紙做成外蓋。 ※照片中的容器是金屬製烤碗（直徑18㎝）。	•菜餚放置於**爐內中間**（水平底盤）。 •白飯放入烤盤**上層**。 先以烹飪紙做成內鍋蓋住，再利用鋁箔紙做成外蓋。 再利用鋁箔紙做成外蓋。 ※ 照片中的容器分別是菜餚直徑24㎝、白飯直徑21㎝、高度9㎝以下的金屬製烤碗。

- 搭配主食與菜餚，可一次完成足以享用的晚餐份量。
- 採用手動時，若是3～4人份，**請以燉煮50～55分鐘（2人份則是35～40分鐘）**進行加熱。

注意事項

加熱後的鋁箔紙請取出，以免燙傷。

※ 也可以從 選擇食譜 » 套餐 » 白飯＆菜餚 選擇。

119
白飯 ＆ 馬鈴薯燉肉

材料（4人份）　約608卡　鹽份3.3g　　1杯 =200mL

馬鈴薯燉肉

- 馬鈴薯……4顆(600g)
- 洋蔥……2個(400g)
- 牛肉切薄片……200g
- A
  - 水……1杯
  - 砂糖……3大匙
  - 酒、味醂……各2大匙
  - 醬油……5大匙

白飯

- B
  - 米……2杯(340g)
  - 水……470～490mL（若是無洗米，水增加10%即可）

烹飪紙

* 也可以自動完成2人份。
馬鈴薯燉肉的材料與的份量一半即可，調味料用量與4人份相同。

1 把可飲用軟水注入水箱。

2 馬鈴薯切成8片，洋蔥切成12等份的梳形狀。牛肉切成3～4cm寬度。

3 把牛肉攤開放入耐熱容器，依序放入馬鈴薯、洋蔥後添加A。配合容器的大小裁切烹飪紙做成內鍋蓋住，再以鋁箔紙作為外蓋。

4 把3放置於**爐內中間**。B參考（102頁）準備白飯，放入烤盤後放入**上層**。

選擇食譜 » 搜尋 » 食譜編號 » 119 » 決定 » 決定 » 選擇份量 » 啟動

5 加熱後，取出白飯，在蓋住耐熱性蓋子（鋁箔紙等等）之下，蒸煮約10分鐘後拌勻。

白飯的準備

材料　1杯 =200mL

份量	米的用量	水的用量	容器的大小
4人份	2杯（340g）	470～490mL	直徑21cm 高度9㎝以下
2人份	1杯（170g）	220～260mL	直徑18cm 高度8㎝以下

※ 若是無洗米，水增加10%

（準備的方法）

已洗好的米與一定份量的水倒入耐熱容器，蓋上耐熱性蓋子（鋁箔紙等等）。(米不需要浸水)

※ 使用鋁箔紙做成蓋子時，需密合的蓋住，不可有縫隙。

- 放上已經剪好的鋁箔紙，蒸煮約10分鐘後拌勻。
- 已經煮好的飯底部或四周會出現鍋巴。
- 只煮1～2杯的白飯時，請參考 67 頁。

2人份的白飯也可以做出蓋飯。

蓋飯

材料（2人份，2個小蓋飯的份量）　1杯＝200mL

米……1杯（170g）

水……240～280mL（若是無洗米，水增加10%即可）

1 按比例倒入米與一定份量的水至2個蓋飯用的碗,使用鋁箔紙做成蓋子，需密合的蓋緊。(米不需要浸水)

2 連同搭配用的菜餚與**1**放入烤盤後放入下層。

鋁箔紙蓋子的製作方法

先把鋁箔紙蓋在容器上，用力往下按後直接取出，從距離折合線的5㎝處使用剪刀剪除。

也可以使用市售鍋飯的醬汁，煮出鍋飯。

按照上述的要領，倒入米與水至蓋飯用的碗,1人份鍋飯的醬汁添加約20g 拌勻，按照相同的要領進行加熱。

120
白飯 & 烤茄子 & 味噌煮鯖魚

燉煮　3～4人份　上層、烤盤　菜餚在爐內中間　概略時間　約50分鐘　水箱的水位　1以上

材料（4人份）　約683卡　鹽份4.1g　　1杯 =200mL

味噌煮鯖魚

鯖魚 …… 4個切片（每片100g）

八丁味噌 ……120g

熱水 ……160mL

薑（切絲）…… 適量

A
- 味醂 …… 5大匙
- 砂糖 …… 4大匙
- 酒 …… 3大匙

烤茄子

茄子 ……4個（每個100g）

白飯

B
- 米……2杯(340g)
- 水…… 470～490mL (若是無洗米，水增加10%)

烹飪紙

*也可以自動完成2人份。

燉煮　1～2人份　下層　烤盤

1 把可飲用軟水注入水箱。

2 鯖魚平放至耐熱容器、不要疊放。使用熱水溶解的八丁味噌，從上面淋在已經拌勻的**A**，加些醬油，配合容器的大小裁切烹飪紙做成內鍋蓋住，再以鋁箔紙作為外蓋。

3 茄子清洗乾淨後瀝乾，使用竹串戳出幾個氣孔後使用鋁箔紙包住。

4 把**2**放置於**爐內中間**。參考**B**（上述）準備白飯，放入烤盤後，**3**也放置於旁邊，再放入上層。

選擇食譜 » 搜尋 » 食譜編號 » 120 » 決定 » 決定 » 選擇份量 » 啟動

5 加熱後，取出白飯，在蓋住耐熱性蓋子（鋁箔紙等等）之下，蒸煮約10分鐘後拌勻。茄子浸水去皮。

*** 照片中，添加蕃茄與青紫蘇後再沾拌淋醬拌勻。**

與 121 咖哩飯 操作步驟相同的食譜

乾式咖哩 & 咖哩炒飯

材料（4人份） 約654卡 鹽份4.0g 1杯 =200mL

乾式咖哩

A
- 洋蔥（切碎）……2個(400g)
- 胡蘿蔔（切碎）……1個(200g)
- 青椒（切碎）…2個
- 蒜頭（切碎）管裝產品亦可）少量

沙拉油…… 1大匙

B
- 綜合肉類……300g
- 低筋麵粉…… 2大匙
- 咖哩粉…… 3小匙
- 蕃茄醬…… 3大匙
- 伍斯特醬…… 1又1/3大匙
- 高湯塊（2個高湯塊使用少量的熱水溶解後，再加水稀釋）……1杯
- 鹽……1/2小匙
- 胡椒…… 少量

乾式咖哩

C
- 米……2杯(340g)
- 高湯塊（1個高湯塊使用少量的熱水溶解後，再加水稀釋）…… 480～500mL
- 咖哩粉…… 2小匙
- 奶油（切小丁）……20g
- 鹽、胡椒…… 各自少量

烹飪紙

*也可以自動完成2人份。

1 熱鍋後注入沙拉油，添加**A**，洋蔥炒至半透明後倒入耐熱容器。

2 將**1**添加**B**拌勻，配合容器的大小裁切烹飪紙做成內鍋蓋住，再以鋁箔紙作為外蓋。**C**參考（102頁）準備白飯，放入烤盤。

3 加熱後，取出乾式咖哩，在蓋住耐熱性蓋子（鋁箔紙等等）之下，蒸煮約10分鐘後拌勻。

121 咖哩飯

燉煮 3～4人份 | 上層、烤盤 | 菜餚在爐內中間 | 概略時間 約55分鐘 | 水箱的水位 1以上

材料（4人份） 約738卡 鹽份3.6g 1杯 =200mL

- 市售的咖哩……120g
- 熱湯 ……3杯
- 薑、蒜頭（各自切碎管裝產品亦可）……各適量
- 奶油 ……20g
- 牛肉切成薄片（切成3~4㎝寬度，撒些鹽、胡椒提味）……300g
- 洋蔥 …… 小顆2顆(300g)
- 胡蘿蔔……1/2條(100g)
- 馬鈴薯……2顆(300g)

A
- 米……2杯(340g)
- 水…… 480～500mL

(若是無洗米，水增加10%)

烹飪紙

*也可以自動完成2人份。

燉煮 1～2人份 | 下層 烤盤

1 把可飲用軟水注入水箱。

2 咖哩醬放入耐熱容器，以熱水確實溶解。

3 洋蔥切薄片，胡蘿蔔與馬鈴薯切成1㎝片狀。

4 熱鍋後放入奶油溶解，分別加入薑、蒜頭一起熱炒牛肉，裝入**2**的容器。接著把蔬菜放入油鍋，洋蔥炒軟、馬鈴薯炒至半透明，快炒約5分鐘後，放入**2**的容器，配合容器的大小裁切烹飪紙做成內鍋蓋住，再以鋁箔紙作為外蓋。

5 **4**放置於**爐內中間**。**A**參考（102頁）準備白飯，放入烤盤，再放入**上層**。

選擇食譜 » 搜尋 » 食譜編號 » 121 » 決定 » 決定 » 選擇份量 » 啟動

採用手動時：請參考101頁的重點

6 加熱後，取出白飯，在蓋住耐熱性蓋子（鋁箔紙等等）之下，蒸煮約10分鐘後拌勻。

派對套餐

可一次完成５～６人份的派對套餐， 可一起享用剛出爐的美味菜餚。

※ 也可以從 選擇食譜 » 套餐 » 派對套餐 選擇。

122 豪華西式派對套餐

- 蘋果豬肉捲
- 開放式甜椒煎蛋
- 螺旋麵包法式鹹派
- 南瓜沙拉

燒烤 | 上層、烤盤、網子2片 / 下層、烤盤 | 概略時間 約27分鐘 | 水箱的水位 1以上

材料（５～６人份） 約527卡 鹽份1.8g

蘋果豬肉捲

- 蘋果……1又1/2個(450g)
- 檸檬汁……1大匙
- 鹽、胡椒……各自少量
- 豬腿肉（切成薄片）……500g
- 甜辣醬……適量

開放式甜椒煎蛋

- 甜椒……2個(320g)
- 雞蛋ⓐ……M2個
- A
  - 粗磨維也納香腸（切成3㎜厚度的圓片）……4條
  - 小蕃茄（切成4塊）……6顆
  - 牛乳……1大匙
  - 鹽、胡椒……各自少量

螺旋麵包法式鹹派

- 螺旋麵包……6個
- B
  - 洋蔥（切碎）……1/2個(100g)
  - 花椰菜（切成小朵）……50g
  - 培根（切碎）……2片
- 披薩用乳酪絲……50g
- 雞蛋ⓑ……M2個

南瓜沙拉

- 南瓜（切成1㎝片狀）……400g
- C
  - 無糖優格……40g
  - 美奶滋……1/2大匙
  - 鹽、胡椒……各自少量
- 個人喜好的蔬菜（生菜、已泡水的洋蔥等等）、烤過的杏仁片……各適量

烹飪紙

1 把可飲用軟水注入水箱。

2 蘋果去皮後切成12等份，淋上檸檬汁，撒些鹽、胡椒。

3 豬肉切成12等份，平放後撒些鹽、胡椒，把**2**放入後往內捲。

4 甜椒各自直切對半，去籽。把雞蛋ⓐ打在碗裡，添加**A**拌勻。

5 把**B**放入耐熱容器，使用保鮮膜包住，置於**爐內中間**即可。(不需要放入烤盤)

微波 » 800W | 約２分鐘 » 啟動

6 加熱後，添加披薩用乳酪絲、雞蛋ⓑ拌勻。

7 螺旋麵包的上方略為切除，垂直方向略微切開刀口，把麵包的白色部份緊緊壓在皮上形成形狀，按比例注入**6**。

8 把**3**的肉全部捲好之後朝下平放至網子，放入**4**的甜椒，按比例注入蛋汁。

＜重點＞

在甜椒底下放入做成圓形的鋁箔紙加以固定，避免甜椒傾斜。

9 烹飪紙鋪在烤盤上，把**7**平放，空出的地方放入南瓜。

10 把**8**放入上層，把**9**放入下層。

選擇食譜 » 搜尋 » 食譜編號 » 122 » 決定 » 決定 » 啟動

採用手動時 ： 選擇水波烤箱，無需預熱，2段的250℃，約27分鐘

11 加熱後，南瓜放入碗裡，添加**C**拌勻，佐以個人喜好的蔬菜後擺盤，撒上杏仁片。

123 炸雞 西式派對套餐

- 炸雞鬱金香
- 馬鈴薯法式開胃菜小點心
- 烤蔬菜
- 春捲條

材料（5～6人份）　約405卡　鹽份2.5g

炸雞鬱金香
- 雞翅（鬱金香雞翅）……12支(600g)
- A［醬油、酒……各2大匙
- 馬鈴薯粉……6大匙

馬鈴薯法式開胃菜小點心
- 馬鈴薯……2顆(300g)
- 橄欖油……適量
- 鹽、胡椒……各自少量
- 蕃茄……1顆(150g)
- 甜椒（黃色）……適量
- 青紫蘇……3片
- B［橄欖油……2大匙
- B［醬油……1大匙

烤蔬菜
- 條瓜……1條
- 蘆筍……6支
- 烤蔬菜用沾醬
  - 美奶滋……3大匙
  - 牛乳……2小匙
  - 洋蔥（切碎）……20g
  - 黑胡椒、紅辣椒（壓碎）、香菜（切碎）……各適量

春捲條
- 春捲的皮……3張
- 切片奶酪……3片
- 火腿……6片
- 低筋麵粉、沙拉油……各適量

1 把可飲用軟水注入水箱。

2 A與鬱金香雞翅放入塑膠袋，袋口打結後上下來回的搖勻，浸漬約1小時。

3 馬鈴薯去皮後切成1cm寬度的圓片，以水沖洗後瀝乾。條瓜切成1.5cm厚度的圓片

4 春捲皮與火腿切成對半，每片奶酪切片細切成4等份。

5 每張春捲皮各放入2片4的火腿與乳酪。（皮的兩端各空出1cm邊緣塗上已加水稀釋的低筋麵粉後從前面開始捲，完成後兩端緊壓密合。表面塗上沙拉油。

6 蘆筍較硬的部份切除後使用鋁箔紙包住。

7 使用廚房餐巾紙擦拭2的雞肉滲出的調味料，放入其他的塑膠袋，添加馬鈴薯粉，確實搖勻，鋪滿一半。
※ 如有玉米澱粉，也可以混合一半的份量。若偏好咖哩口味，可改為1大匙的咖哩粉混合3大匙的馬鈴薯粉來取代馬鈴薯。

8 把5與7平放於網子。

9 鋁箔紙鋪在另一個烤盤上，平放3，表面塗上橄欖油，撒些鹽、胡椒。使用6的鋁箔紙包住的蔬菜也一併放入。

※ 加熱時，使用鋁箔紙包住。

10 把8放入上層，把9放入下層。

選擇食譜 » 搜尋 » 食譜編號 » 123 » 決定 » 決定 » 啟動

採用手動時：選擇水波烤箱，無需預熱，2段的250℃，約27分鐘

11 蕃茄與甜椒切成1cm片狀，紫蘇切細，添加B拌勻，放入已經烤好的馬鈴薯。烤蔬菜佐沾醬。

124
牛肉飯捲
日式派對套餐

- 芝麻味噌烤鮭魚
- 柚子胡椒烤豬肉
- 牛肉飯捲
- 山藥法式開胃菜小點心
- 茄子拌蕃茄

燒烤 | 上層、烤盤、網子2片 / 下層、烤盤 | 概略時間 約24分鐘 | 水箱的水位 1以上

材料（5~6人份）　約605卡　鹽份2.8g

芝麻味噌烤鮭魚
- 生鮭魚……3片（每片120g）
- 鹽……少量
- A
  - 研磨芝麻……3大匙
  - 味噌、味醂……各1又1/2大匙
  - 醬油……1又1/2小匙

柚子胡椒烤豬肉
- 豬里肌肉（炸豬排用）……3片（每片120g）
- B
  - 酒……1又1/2大匙
  - 醬油……1小匙
  - 柚子胡椒……10g

牛肉飯捲
- 牛肉切薄片……250g
- C
  - 醬油、味醂、砂糖……各1大匙
- 熱飯……350g
- D
  - 水煮竹筍（切小丁）……80g
  - 白芝麻……2大匙
  - 去莢毛豆（水煮）或是綠豌豆……30g
  - 鹽……1/2小匙
- 山椒粉……少量

山藥法式開胃菜小點心
- 山藥（偏細）……12㎝(160g)
- 鹽……少量
- E
  - 鮪魚（瀝乾後攤開）……1罐(80g)
  - 青蔥（切小段）……1支
  - 蛋汁……1/2顆
  - 馬鈴薯粉……1小匙
  - 醬油……1/2小匙
  - 七味辣椒粉（依個人喜好）……適量

茄子拌蕃茄
- 茄子……2條(200g)
- F
  - 蕃茄（切成2㎝片狀）……2個(300g)
  - 青紫蘇（切絲）……10片
  - 香柚醋醬油……適量

烹飪紙

1 把可飲用軟水注入水箱。
2 撒些鹽在鮭魚，每片切成4等份。
3 把**2**放入塑膠袋，添加**A**，浸漬15分鐘左右。
4 把牛肉放入塑膠袋，添加**C**浸漬15分鐘左右。
5 豬肉去筋後，浸漬至**B**一段時間。
6 把熱飯倒入碗裡，添加**D**拌勻。
7 把**4**的牛肉的一半份量垂直的疊放至保鮮膜上，撒些山椒粉，放入**6**的一半份量，按照捲壽司的要領進行。剩餘的一半份量比照相同的步驟。
8 山藥切成1.5㎝寬度的圓片，表面切出較淺的刀口，兩面撒鹽。已經拌勻的**E**放在山藥上。
9 把茄子洗乾淨、擦乾，使用竹串戳出幾個孔。
10 把**5**的豬肉平放於網子的中間，剩餘的醬汁用柚子胡椒塗在表面上。烹飪紙鋪在左側，平放**3**的鮭魚。右側放入取出保鮮膜的**7**。
11 另一個烤盤鋪上烹飪紙，平放**8**與**9**。
12 把**10**放入上層，把**11**放入下層。

選擇食譜 » 搜尋 » 食譜編號 » 124 » 決定 » 決定 » 啟動

採用手動時：選擇水波烤箱，無需預熱，2段的250℃，約24分鐘

13 加熱後，茄子以水洗淨後去皮，切成1.5㎝片狀，與**F**拌勻。

125
紫蘇豬肉捲 日式派對套餐

- 雞肉佐蘿蔔泥
- 紫蘇豬肉捲
- 日式烤蔬菜
- 水煮芋頭

材料（5～6人份）　約426卡　鹽份5.2g

雞肉佐蘿蔔泥

雞腿肉……2片（500g）

A
- 醬油……2大匙
- 味醂……1大匙

蔥醬
- 青蔥（切小段）……2支
- 蘿蔔（磨成泥）……200g
- 醋、醬油、水……各1又1/2大匙
- 味醂……2小匙

紫蘇豬肉捲

豬腿肉（切成薄片）……500g

乾梅（去籽切碎）……6～7個（約60g）

青紫蘇……20片

B
- 味噌、砂糖……各2大匙
- 醬油……1大匙

日式烤蔬菜

茄子……1條（100g）

蓮藕……100g

青辣椒……8個

鹽、胡椒……各自少量

沙拉油……1大匙

水煮芋頭

芋頭……8顆（每顆30g）

鹽……1/2小匙

1 把可飲用軟水注入水箱。

2 使用叉子在雞皮上開孔，切開較厚的肉身，浸至**A**約15分鐘。

3 把豬肉分成10等份，攤開後塗上梅子泥、放上紫蘇後往內捲。

4 放入**B**使用攪拌棍等拌勻，添加**3**讓表面沾滿醬汁。

5 把茄子直切成對半，表面切出格子狀的刀口，橫切成3~4等份。蓮藕去皮後切成1㎝厚度的圓片。青辣椒切幾個刀口後取出籽。

6 把**5**放入碗裡，撒些鹽、胡椒，加些油讓表面完全覆蓋。

7 清洗芋頭的外皮，較為大顆的芋頭在帶皮狀態下切成對半，其中的一邊略微切除，以利於穩固芋頭，放入碗裡撒些鹽。

8 把**2**的雞肉的皮朝上、平放於網子的中間，**4**的豬肉全部捲好之後，平放於雞肉的兩端，放入上層。

上層

9 另一個烤盤鋪上鋁箔紙，放入**6**與**7**，放入下層。

下層

選擇食譜 » 搜尋 » 食譜編號 » 125 » 決定 » 決定 » 啟動

採用手動時：選擇水波烤箱，無需預熱，2段的250℃，約24分鐘。

10 加熱後，雞肉切成適當的大小，淋上蔥泥。

※ 亦可依個人喜好以蔬菜佐雞肉，最後淋上蔥泥。

製作點心的訣竅與重點

● 確實做好準備

- 先確實測量材料，道具也齊全。
- 若用量杯測量粉類會產生誤差，有時會無法順利完成。請用秤進行測量。

● 未附著水分或油分的容器或打蛋器

- 將雞蛋打發時，會造成無法順利打發。

打發雞蛋屬於耗費體力的工作。此時可善用手動攪拌機。

- 將雞蛋打發後，會隨著時間經過而消泡無法烘烤，因此請盡快作業。

注意事項 請注意，倘若一口氣便將砂糖加入全蛋中打發相較於只打發蛋白的部分，難以將雞蛋打發，若在打發不足的情況下烘烤容易招來失敗。

● 依各人喜好選擇有鹽或無鹽奶油

● 務必依照使用區分灑上低筋麵粉或高筋麵粉

- 去除固化物後，可藉由讓麵糊充滿空氣，烘烤出輕盈口感。

● 隔開間隔排列麵糊

- 一經加熱就會膨脹，因此請充分隔開間隔後再排列

● 關於烘烤

- 餅乾或奶油泡芙等麵糊大小或厚度不同時，會造成烘烤不均。請讓麵糊大小或份量一致。
- 在意烘烤不均時，請在加熱途中將烤盤前後或上下層對調。

● 完成情況會依烘烤模型材質而異

- 本食譜主要使用金屬製模型。雖可使用紙製、矽膠製模型，但請確認耐熱溫度後，邊觀察情況邊烘烤。（參照使用說明篇15頁）此外，耐熱玻璃容器的傳熱速度比金屬製慢，因此完成情況也不同。

● 依照本食譜以外的其他食譜製作時

- 利用市售食譜製作時，請參考類似於本食譜的其他食譜邊檢視邊加熱。但加熱時間和溫度，會依烤箱尺寸和構造的不同而異，因此有可能無法按照同於市售食譜的條件順利烘烤。

製作麵包的訣竅與重點

● 材料

- 請確實測量材料。
- 用量杯測量粉類時會發生誤差，有時會無法順利完成。請用秤進行測量。
- 使用的酵母，請使用無需預發酵的乾酵母。開封後擠出裡面的空氣，將袋口彎折，用膠帶密封後放入冰箱保存，並盡早使用完畢。保存情況不良或不新鮮時，麵包的膨脹情況會變差。

將「30℃發酵」設定為1小時以上時

請在放有天然酵母等以30℃溫度，1次發酵1小時以上的麵糊容器上裹上保鮮膜

● 塗蛋汁時，請用軟刷毛進行塗抹

● 依情況調整發酵

- 發酵時間會依室溫、麵糊溫度和酵母活力而異。

● 隔開間隔排列

- 2次發酵後，麵糊會膨脹到2～2.5倍。

● 請注意勿讓麵糊乾燥

- 醒麵時，在麵糊上裹上保鮮膜以防乾燥。2次發酵時仍在意乾燥時，請在中途中數度噴霧。

● 關於烘烤

- 螺旋麵包等麵糊大小不同時，會造成烘烤不均。請讓麵糊大小一致。
- 在意烘烤不均時，請在加熱途中將烤盤前後或上下層對調

● 為了美味口感

- 烘烤過後先放涼除熱，溫度降到人體肌膚溫度後，放入塑膠袋內以防乾燥。

128
雙層蛋糕

預熱：附屬品 勿放入　概略的預熱時間 約4分鐘　水箱的水位 1以上

烘烤：上層、烤盤　下層、烤盤　概略時間 約50分鐘

※按尺寸別材料表 的份量，在「15㎝和21㎝（雙層蛋糕的均衡組合）」、「18㎝和18㎝（烘烤2個一般18㎝時）」的組合下自動烘烤。
※ 精整加工則同於海綿蛋糕的要領。

約256卡（1/16片切）　鹽份0.1g

1 如同海綿蛋糕（110頁）的1～8，一次製作15㎝和21㎝金屬製圓模型的2份海綿蛋糕麵糊（材料則參照按尺寸別材料表）。

2 預熱。（勿放入附屬品、食品）
選擇食譜 » 搜尋 » 食譜編號 » 128 » 決定 » 決定 » 尺寸選擇 » 啟動

3 從高處位置將注入麵糊模型，震平模型整平表面後，「咚咚咚」的拍打以排出空氣。

4 完成預熱後，將模型放入2片烤盤中央上層和下層。（15㎝模型放入下層。）按下啟動。
採用手動時：烤箱、需預熱2段的150℃、約50分鐘

※ 用自動食譜的128雙層蛋糕進行烘烤時，是在適當時機放入過熱水蒸氣，因此在水箱內注水。手動烘烤時不使用水。

按尺寸別材料表
（巧克力蛋糕的可可量約為低筋麵粉量的2成）

材料＼直徑	15㎝	21㎝
低筋麵粉	60g	120g
雞蛋	M2顆	M4顆
砂糖	60g	120g
奶油	10g	20g
牛乳	2小匙	4小匙

完成前的檢查！！

狀態	斷面	原因
膨脹情況良好、紋路細緻、形狀也佳。		
發硬、紋路不順、膨脹情況也不良。		將粉放入後攪拌過度。溶解的奶油變冷了。
膨脹情況不佳。		放入粉或溶解的奶油後攪拌過度。未立即烘烤做好的麵糊。雞蛋打發程度不足。
紋路不細緻，失去綿密滑順。		粉類混拌不足。忘記將粉過篩。

126
海綿蛋糕

預熱：附屬品 勿放入　概略的預熱時間 約4分鐘　水箱的水位 1以上

烘烤：下層 烤盤　概略時間 約36分鐘

材料（1個直徑18㎝的金屬製圓模型）
約256卡（1/8片切）　鹽份0.1g

海綿蛋糕
- 低筋麵粉……90g
- 雞蛋……M3顆
- 砂糖……90g
- 香草精……少許
- 奶油……15g
- 牛乳……1大匙

動物性鮮奶油
- 鮮奶油……200mL
- 砂糖……2大匙
- 香草精、白蘭地酒……各少許

裝飾用水果（草莓）……適量
烹飪紙（或硫酸紙）

15㎝、21㎝皆可自動烘烤。材料請參照 111頁的 按尺寸別材料表 。

1 將可飲用軟水注入水箱。
■用自動食譜的**126海綿蛋糕**進行烘烤時，是在適當時機放入過熱水蒸氣，因此在水箱內注水。手動烘烤時不使用水。

2 在圓形模型內側塗抹薄薄一層奶油（依份量作調節）後，鋪上烹飪紙。將雞蛋的蛋黃和蛋白分開。

3 將蛋白放入大容器中，打發到呈尖尖的倒三角形後，逐量加入一半量的砂糖後繼續打發混合拌均。
＜重點＞
重點在於將蛋白和蛋黃打發。請確實打發。

4 將剩餘砂糖放入蛋黃中，隔水加熱到呈現人體肌膚溫度後取出，再打發到變白、產生紋路（美乃滋狀）為止。

5 將蛋黃和蛋白混合在一起，加入香草精後，用打蛋器混合拌均到質感綿密滑順為止。

6 在**5**中灑入低筋麵粉，再以不消泡的方式，以由底部抄底拌勻麵糊的方式確實混合拌均。

＜重點＞
若未充分混拌會造成紋路不細緻，混拌過度會造成膨脹情況不佳。

7 在耐熱容器中放入已切成小塊的奶油和牛乳，裹上保鮮膜後放在**爐內正中央**。（不需要放入烤盤）
微波 » 200W | 約1分鐘 » 啟動

8 加熱後，利用抹刀刮落在**6**，再迅速混合拌均。
＜重點＞
將略高於人體肌膚溫度的50～60℃溶解奶油後，盡早混合於麵糊中。

9 預熱。（勿放入附屬品、食品）
選擇食譜 » 搜尋 » 食譜編號 » 126 » 決定 » 決定 » 尺寸選擇 » 啟動

10 從高處位置將**8**注入於**2**的模型中，震平模型讓表面平整後，「咚咚咚」的拍打，以排出空氣。
＜重點＞
若從高處位置注入，可讓泡泡均勻。

11 完成預熱後，將**10**放在烤盤中央，再按下啟動。
採用手動時：烤箱、需預熱、1段的160℃、約36分鐘
（15㎝約為32分鐘、21㎝約為40分鐘）

嘗試用竹串插入中心，只要未附著麵糊即可完成烘烤。

12 為避免加熱後收縮，立即從各模型的20～30㎝高度1次落下。（中央不凹陷、可完美完成。將底部朝上，從模型中取出後，放在網子上冷卻。

13 製作動物性鮮奶油。在容器中放入已事先冷卻的鮮奶油和砂糖，再用冰水冷卻容器的同時均勻打發，打出稠度後，加入香草精和白蘭地酒繼續打發混合拌均。

● **欲呈現滴答狀時**
舉起打蛋器提起蛋白霜時，尖端還會下垂即稱為「濕性發泡」。

● **塗抹於海綿蛋糕時**
再稍微打發後，提起蛋白霜時出現紋路即稱為「乾濕性發泡」。

● **放入擠花袋擠出時**
再繼續打發後，提起蛋白霜時尖端挺立不下垂即稱為「乾性發泡」。

＜重點＞
打發過度蛋白會呈塊狀，只要稍微加入剩餘的鮮奶油，再用打蛋器慢慢地混合拌均，即可變成綿密滑順。

14 將剩餘的裝飾水果切成薄片。將海綿蛋糕橫切一半，夾入動物性鮮奶油和水果。用剩餘的動物性鮮奶油和水果裝飾表面。

127
巧克力蛋糕

預熱	附屬品 勿放入	概略的預熱時間 約4分鐘
烘烤	下層 烤盤	概略時間 約36分鐘
水箱的水位	1以上	

材料（1個直徑18㎝的金屬製圓模型）
約247卡（1/8片切）　鹽份0.1g

海綿蛋糕
- 低筋麵粉……70g
- 可可……20g
- 雞蛋……M3顆
- 砂糖……90g
- 香草精……少許
- 奶油……15g
- 牛乳……1大匙

動物性鮮奶油
- 鮮奶油……200mL
- 砂糖……2大匙
- 可可……3大匙
- 香草精、白蘭地酒……各適量

精整加工用巧克力、覆盆子等……適量
烹飪紙（或硫酸紙）

*15cm、21cm皆可自動烘烤。材料請參照**按尺寸別材料表**。

1 以同於海綿蛋糕（110頁）的**1**～**12**的操作要領

選擇食譜 » 搜尋 » 食譜編號 » 127 » 決定 » 決定 » 尺寸選擇 » 啟動

進行烘烤。但在低筋麵粉中加入可可，一同過篩後再使用。

採用手動時：烤箱、需預熱、1段的160℃、約36分鐘
（15㎝約為32分鐘、21㎝約為40分鐘）

※ 用自動食譜的127巧克力蛋糕進行烘烤時，是在適當時機放入過熱水蒸氣，因此在水箱內注水。手動烘烤時不使用水。

2 同於動物性鮮奶油的作法（110頁）的**13**製作動物性鮮奶油。但放入已用相同量的熱水溶解的可可，再將蛋白打發到呈尖尖的倒三角形。將蛋糕橫切一半，塗上一層薄薄的奶油，層疊後全面塗抹，再用剩餘的奶油和巧克力作裝飾。

按尺寸別材料表
（巧克力蛋糕的可可量約為低筋麵粉量的2成）

材料＼直徑	15㎝	21㎝
低筋麵粉	60g	120g
雞蛋	M2顆	M4顆
砂糖	60g	120g
奶油	10g	20g
牛乳	2小匙	4小匙

完成前的檢查！！

狀態	斷面	原因
膨脹情況良好、紋路細緻、形狀也佳。		
發硬、紋路不順、膨脹情況也不良。		將粉放入後攪拌過度。溶解的奶油變冷了。
膨脹情況不佳。		放入粉或溶解的奶油後攪拌過度。未立即烘烤做好的麵糊。雞蛋打發程度不足。
紋路不細緻，失去綿密滑順。		粉類混拌不足。忘記將粉過篩。

與 130 磅蛋糕 操作步驟相同的食譜

磅蛋糕 （栗子）

材料（約16×7× 高度6㎝的金屬製磅蛋糕模型1條）
約221卡（1/8片切） 鹽份0.1g

麵糊
- 奶油……100g
- 砂糖……60g
- 雞蛋……M2顆

A
- 低筋麵粉……100g
- 發酵粉……1小匙

B
- 糖漬栗子（瀝乾水分，粗略地剁碎）……100g

烹飪紙（或硫酸紙）

1 勿放入蘭姆酒漬水果和杏仁片。

磅蛋糕 （紅蘿蔔）

材料（約16×7× 高度6㎝的金屬製磅蛋糕模型1條）
約215卡（1/8片切） 鹽份0.2g

麵糊
- 奶油……80g
- 砂糖……70g
- 雞蛋……M2顆

A
- 低筋麵粉……100g
- 發酵粉……1小匙
- 杏仁粉……20g
- 依各人喜好肉桂粉……1/2小匙

B
- 紅蘿蔔（削成條狀）……80g
- 葡萄乾（泡在溫水中泡發後瀝乾水分）……50g

烹飪紙（或硫酸紙）

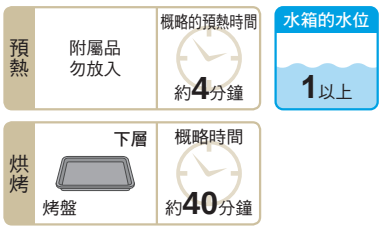
1 勿放入蘭姆酒漬水果和杏仁片。

＜建議＞
- 混入水果乾或栗子前，均勻灑上薄薄的一層低筋麵粉時，就不易沈降。
- 烘烤2條分時，請以同於烘烤1條時的要領，加熱後取出烤盤再旋轉180°，改變方向後再度放入下層，並以延長5～10分鐘為標準，邊觀察情況邊追加加熱。

熊　耳為可可餅乾、眼睛為片狀棉花糖和巧克力、鼻子為餅乾和巧克力。

熊貓　塗抹未添加可可的動物性鮮奶油。耳朵和眼睛為可可餅乾。眼球是巧克力。嘴巴和鼻子為巧克力醬。

129
球型杯模蛋糕



材料（1個直徑21㎝的金屬製容器）
約292卡（1/8片切） 鹽份0.1g

海綿蛋糕
- 低筋麵粉……120g
- 雞蛋……M4顆
- 砂糖……120g
- 香草精……少許
- 奶油……20g
- 牛乳……4小匙

動物性鮮奶油
- 鮮奶油……200mL
- 砂糖……2大匙
- 香草精……適量

烘烤裝飾……適量
（依各人喜好選用市售可可餅乾或其他餅乾等）

※在玻璃製容器中無法順利烘烤。

1 將可飲用軟水注入水箱。
※ **用自動食譜的129球型杯模蛋糕進行烘烤時，是在適當時機放入過熱水蒸氣，因此在水箱內注水。手動烘烤時不使用水。**

2 同於海綿蛋糕（110頁）的**2**～**8**。但在替代圓形模型的金屬製容器內側塗抹一層薄薄的奶油（依份量作調節）後，輕輕灑上低筋麵粉（依份量作調節），抖落多餘粉末後，放入冰箱內冰鎮後再使用。

3 預熱。（勿放入附屬品、食品）

選擇食譜 » 搜尋 » 食譜編號 » 129 » 決定 » 決定 » 啟動

4 依海綿蛋糕的**10**～**12**的要領進行烘烤。

採用手動時：烤箱、需預熱、1段的160℃、約40分鐘

5 製作動物性鮮奶油。在容器中放入事先冷卻的鮮奶油和砂糖，（若為熊時，則放入以同量熱水溶解的3大匙可可）再用冰水冷卻容器的同時均勻打發，打出稠度加入香草精後，繼續打發混合拌均。（提起蛋白霜時有紋路的「乾濕性發泡」為標準）

6 將方盤鋪在網子下，再以流動 **5** 奶油的方式進行塗抹後，放入冰箱冷卻增硬。放入各人喜好的填寫即可完成。
※ 將蛋糕橫切成一半，還可夾入動物性鮮奶油和水果。

130 磅蛋糕

預熱	附屬品 勿放入	概略的預熱時間 約4分鐘

烘烤	下層 烤盤	概略時間 約50分鐘	水箱的水位 1以上

材料（約16×7× 高度6㎝的金屬製磅蛋糕模型1條）
約260卡（1/8片切）　鹽份0.1g

- 蘭姆酒漬水果
  - 水果乾……90g
  - 蘭姆酒……30mL
- 麵糊
  - 奶油（已軟化）……100g
  - 砂糖……80g
  - 雞蛋……M2顆
  - A
    - 低筋麵粉……100g
    - 發酵粉……2/3小匙
  - B
    - 核桃（粗切碎）……20g
    - 檸檬汁……1/2顆份
    - 檸檬皮（削成條狀）……1/2顆份
    - 香草精……少許
- 杏仁片……適量
- 烹飪紙（或硫酸紙）

1 將可飲用軟水注入水箱。
■用自動食譜的**130 磅蛋糕**進行烘烤時，是在適當時機放入過熱水蒸氣，因此在水箱內注水。手動烘烤時不使用水。

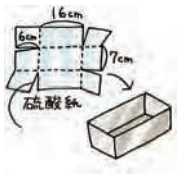
2 將各人喜好的水果乾切丁。放入耐熱容器中，加入蘭姆酒，裹上保鮮膜後放在**爐內中間**。（不需要放入烤盤）

微波 » 500W | 1～1分30秒 » 啟動

3 在磅蛋糕模型內側塗抹薄薄的奶油（依份量作調節）後，鋪上烹飪紙。將雞蛋的蛋黃和蛋白分開。

注意事項

請注意，烹飪紙接觸爐內壁面時有可能會燒焦。



4 在容器中放入已軟化的奶油和份量規定的砂糖約2/3混合拌均到變白後，再加入蛋黃混合拌均。

5 將蛋白放入大容器中，打發到呈尖尖的倒三角形後，逐量添加剩餘的砂糖後繼續打發混合拌均。

6 在**4**中加入**5**的一半量，混勻**A**後過篩混拌均勻，再混均剩下的**5**。

7 在**6**中**再加入B**和蘭姆酒漬水果混合拌均。放入模型讓中央製作溝槽以形成塌陷，再灑上杏仁片。

8 預熱。（勿放入附屬品、食品）

選擇食譜 » 搜尋 » 食譜編號 » 130 » 決定 » 決定 » 啟動

9 若完成預熱，讓**7**在烤盤中央中朝橫向方式放入。按下**啟動**。

採用手動時：烤箱、需預熱、1段的160℃、約50分鐘

131
瑞士蛋糕捲

預熱：附屬品 勿放入　概略的預熱時間 約4分鐘　水箱的水位 1以上

烘烤：上層 重疊2片烤盤　概略時間 約19分鐘

材料（1條份）　約264卡（1/8片切）　鹽份0.2g

海綿蛋糕麵糊
- 低筋麵粉……90g
- 雞蛋……M5顆
- 砂糖……100g
- 香草精……少許
- 牛乳……2大匙

動物性鮮奶油
- 鮮奶油……200mL
- 砂糖……2大匙
- 香草精、白蘭地酒……各少許

各人喜好的水果……適量
烹飪紙

1 將可飲用軟水注入水箱。
■用自動食譜的**131 蛋糕捲**進行烘烤時，是在適當時機放入過熱水蒸氣，因此在水箱內注水。手動烘烤時不使用水。

2 在烤盤內側塗抹一層薄薄的奶油（依份量作調節）後，讓烹飪紙高於烤盤邊緣2cm的方式鋪上。
※ 請勿讓烹飪紙接觸爐內壁面。

3 將蛋白放入大容器中，打發到呈尖尖的倒三角形後，逐量加入一半量的砂糖後繼續打發混合拌均。
＜重點＞
重點在於將蛋白和蛋黃打發。請確實打發。

4 將剩餘砂糖放入蛋黃中，隔水加熱到呈現人體肌膚溫度後取出，再打發到變白、產生紋路（美乃滋狀）為止。

5 預熱。（勿放入附屬品、食品）
選擇食譜 » 搜尋 » 食譜編號 » 131 » 決定 » 決定 » 啟動

6 混合蛋黃與蛋白，用將打蛋器混合拌均到質感綿密滑順為止。

7 在**6**中過篩的同時加入低筋麵粉，再以不消泡的方式，從底部抄底混合麵糊以確實混合拌均。此時，大動作攪動抹刀混合拌均到不再出現粉味後，則以用抹刀撈起麵糊時，呈輕飄飄的緞帶狀，翻動後有一段時間會留下痕跡才消失為標準。

※ 相較於海綿蛋糕，對雞蛋而言蛋糕捲所用的低筋麵粉比例較少，因此粉類混拌不足時，會變成紋路粗糙的蛋糕。但請注意，但大動作的攪拌會出現黏性。

加入香草精、牛乳後，盡快混合拌勻

8 在**2**的烤盤注入麵糊，震平表面以排出空氣。

9 若完成預熱，則在**8**的下方再重疊1片烤盤後，放入**上層**。按下啟動。
＜重點＞
可藉由重疊2片烤盤，而不易在底部附著焦色，可捲出雪白完美的成果。此外，可完成棉柔的烘烤成果。

採用手動時：烤箱、需預熱、1段的180℃、約19分鐘

10 加熱後從烤盤取出，在未去除烹飪紙的狀態下放涼除熱。

11 以同於動物性鮮奶油的作法（110頁）的**13**要領製作動物性鮮奶油，再混合拌均水果丁。

12 將蛋糕翻面，撕下烹飪紙，再度翻面放在烹飪紙上，表面塗抹奶油後再捲起來。
※ 在意蛋糕外圍硬度時，在硬部位貼上濕布，便可輕易捲起來。
※ 朝1cm左右斜切捲口的麵糊邊端後，可讓捲口在無高低差的情況下完成。

13 捲好後，用烹飪紙包起來，再用保鮮膜包裹後，讓捲口朝下放入冰箱約30分鐘予以融合。
※ 烘烤2條份量時，請以手動加熱的**烤箱、需預熱2段的180℃條件**預熱後，將烤盤放入**上層**和**下層**，以**25～27分鐘**為概略標準，加熱時觀察烘烤的程度。在意烘烤不均時，途中剩下8～10分鐘時，請改變烤盤的層架位置或方向。

與 131 瑞士蛋糕捲 操作步驟相同的食譜

瑞士蛋糕捲 （可可）

材料（1條份）　約266卡（1/8片切）　鹽份0.2g

1 將低筋麵粉80g和可可20g混合後一併過篩。

瑞士蛋糕捲 （抹茶）

材料（1條份）約255卡（1/8片切）　鹽份0.2g

1 將低筋麵粉80g和抹茶1大匙混合後一併過篩。

與 132 瑞士米蛋糕捲 操作步驟相同的食譜

瑞士米蛋糕捲（黑芝麻）

材料（1條份）　約298卡（1/8片切）　鹽份0.3g

海綿蛋糕麵糊
- 米粉（製菓用）……90g
- 發酵粉……1小匙
- 雞蛋……M5顆
- 砂糖……100g
- 牛乳……2大匙
- 芝麻粉（黑）……30g

動物性鮮奶油
- 鮮奶油……200mL
- 砂糖……2大匙
- 糖漬栗子……適量

烹飪紙

1 混合拌均米粉和發酵粉的調合粉時，放入芝麻粉（黑）一起混合拌均。

瑞士米蛋糕捲（黃豆粉）

材料（1條份）約283卡（1/8片切）　鹽份0.3g

海綿蛋糕麵糊
- 米粉（製菓用）……60g
- 發酵粉……1小匙
- 黃豆粉……30g
- 雞蛋……M5顆
- 砂糖……100g
- 牛乳……2大匙

動物性鮮奶油
- 鮮奶油……200mL
- 砂糖……2大匙
- 甘納豆……適量

烹飪紙

1 米粉和發酵粉、黃豆粉混合後一併過篩。

132 瑞士米蛋糕捲

預熱：附屬品 勿放入　概略的預熱時間 約4分鐘　水箱的水位 1以上

烘烤：上層 重疊2片烤盤　概略時間 約19分鐘

材料（1條份）　約283卡（1/8片切）　鹽份0.4g

海綿蛋糕麵糊
- 米粉（製菓用）……90g
- 發酵粉……1小匙
- 雞蛋……M5顆
- 砂糖……100g
- 香草精……少許
- 牛乳……2大匙

動物性鮮奶油
- 鮮奶油……200mL
- 砂糖……2大匙
- 抹茶（用同量溫水溶解）……1又1/2大匙

黑豆（可使用方便的市售豆）……適量

烹飪紙

1 同於瑞士蛋糕捲（114頁）1～4的要領。

2 預熱。（勿放入附屬品、食品）

選擇食譜 » 搜尋 » 食譜編號 » 132 » 決定 » 決定 » 啟動

3 同於瑞士蛋糕捲6～9的要領，烘烤麵糊。但米粉和發酵粉一併過篩。

採用手動時：烤箱、需預熱、1段的180℃、約19分鐘

4 加熱後從烤盤取出，在未去除烹飪紙的狀態下放涼除熱。

5 以同於動物性鮮奶油的作法（110頁）13的要領，製作動物性鮮奶油，混合拌均已溶解的抹茶與黑豆。

6 同於瑞士蛋糕捲12～13的要領進行烘烤。
※ 米粉作成的完成品會依製造商和保存狀態而異。

133
戚風蛋糕

預熱：附屬品 勿放入　概略的預熱時間 約4分鐘

烘烤：下層 烤盤　概略時間 約50分鐘

材料（直徑20㎝鋁製戚風蛋糕模型1個）
約207卡（1/10片切）鹽份0.1g

蛋白……M6顆份
砂糖……120g
蛋黃……M5顆
牛乳……100mL
沙拉油……80mL
低筋麵粉……120g

請使用鋁製模型。氟加工模型不易使麵糊附著在模型上，而有可能無法順利烘烤。

1 將蛋白打發到呈尖尖的倒三角形後，逐量加入一半量的砂糖後，繼續打發混拌均勻。

2 將剩餘的砂糖加入蛋黃中，再打發到變白為止。

3 將牛乳加入**2**之後迅速用打蛋器混勻的同時，逐量加入沙拉油。

4 將低筋麵粉過篩到**3**，再用抹刀混合拌勻到無粉味為止。

5 預熱。（勿放入附屬品、食品）

選擇食譜 » 搜尋 » 食譜編號 » 133 » 決定 » 決定 » 啟動

6 在**4**中加入**1**的1/3量，用抹刀混合拌勻，加入剩下的**1**再以不消泡的狀態用抹刀確實混拌均勻。

7 將**6**注入沒有塗抹任何東西的模型中，用大拇指壓按中央筒柱部位，雙手握住模型，在台上「咚咚咚」震平以排出空氣。

8 若完成預熱，將**7**放在烤盤中央後，按下啟動。

採用手動時：烤箱、需預熱、1段的160℃、約50分鐘

9 加熱後，**立即倒扣模型予以冷卻**。完全冷卻後，將刀子插入模型和蛋糕之間以卸除蛋糕。

＜建議＞
若未倒扣放置，麵糊會扁縮。

與 133 戚風蛋糕操作步驟相同的食譜

戚風蛋糕（大理石紋）

約211卡（1/10片切）　鹽份0.1g

1 用1小匙熱水溶解2大匙即溶咖啡，灑在**6**所完成的麵糊後，輕輕混勻再流入模型內。

戚風蛋糕（紅茶）

約207卡（1/10片切）　鹽份0.1g

1 4包茶包的袋口剪破，將茶葉同時混入牛乳中。

戚風蛋糕（可可）

約213卡（1/10片切）　鹽份0.1g

1 將可可20g一併過篩到低筋麵粉120g中。

戚風蛋糕（抹茶）

約211卡（1/10片切）　鹽份0.1g

1 將抹茶10g一併過篩到低筋麵粉120g。

可用同於 134 餅乾 操作的食譜

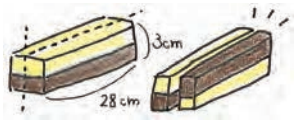
牛油曲奇餅

材料（約92個、2段份）　約152卡（5個）　鹽份0.0g

餅乾麵糰
- 奶油（已軟化）……160g
- 砂糖……100g
- 雞蛋……L1顆
- 香草精……少許
- 低筋麵粉ⓐ……150g
- 低筋麵粉ⓑ……130g
- 可可……30g

1 以同於餅乾（右記）1～2的要領分為兩半，一半加入低筋麵粉ⓐ，另一半則將低筋麵粉ⓑ和可可混合過篩。

2 作成各人喜歡的形狀，調整3cm方形（或直徑3cm左右）28cm長度的條狀，包裹保鮮膜後放入冷凍庫冷藏1小時以上。卸下保鮮膜，切成約6㎜厚，塗抹略多的奶油（依份量作調節），再排列於烤盤上。



巧克力片餅乾

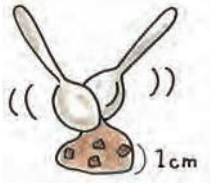
材料（約50個、2段份）　約358卡（5個）　鹽份0.1g

餅乾麵糰
- 奶油（已軟化）……160g
- 砂糖……120g
- 雞蛋……M2顆
- 低筋麵粉……300g
- 可可……25g
- 發酵粉……1小匙

巧克力片……100g

1 同於餅乾（右記）1～3的要領。可可和發酵粉連同低筋麵粉一起過篩，再加入巧克力片確實混拌均勻。

2 用2支湯匙挖到已塗抹略多奶油的烤盤上，再用湯匙背壓成1cm厚。



小叮嚀 memo

★也可利用糖霜（糖粉20g、檸檬汁1小匙調和物）在冷卻的餅乾上畫圖樣。

134 餅乾（切模餅乾）

預熱：附屬品勿放入　概略的預熱時間 約4分鐘
烘烤：2段　上層、烤盤　下層、烤盤　概略時間 約22分鐘

材料（約108個、2段份）　約161卡（5個）　鹽份0.0g

餅乾麵糰
- 奶油（已軟化）……180g
- 砂糖……160g
- 雞蛋……L1顆
- 香草精……少許
- 低筋麵粉……380g

＊54個（1段份）也可自動烘烤。

烘烤：1段　上層　烤盤

1 將已軟化的奶油和砂糖混拌均勻到變白為止。

2 逐量加入已打散的蛋汁，混勻後加入香草精。

3 將低筋麵粉過篩後確實混拌均勻。混勻到不再出現粉味為止。

4 包裹保鮮膜，放入冰箱醒麵30分鐘以上。

5 在2片烤盤上塗抹薄薄一層奶油（依份量作調節）。

6 將4的麵糊夾在保鮮膜和保鮮膜之間，再用桿麵棍桿成約5㎜厚。
＜重點＞
在桿麵棍的兩側放置5㎜厚物品（免洗筷等）時，可均整桿平。

7 用各人喜歡的模型進行模切。
※ 搓整已用模型模切的麵糰後桿平，再重複進行模切。
＜重點＞
在模切模型上裹粉有助於進行模切。

8 均等隔開間隔後，排列於烤盤上。

9 預熱。（勿放入附屬品、食品）
選擇食譜 » 搜尋 » 食譜編號 » 134 » 決定 » 決定 » 選擇份量 » 啟動

10 若完成預熱，將8放入上層和下層後，按下啟動。
採用手動時：烤箱、需預熱、2段的180℃、約22分鐘
（1段：需預熱、1段的180℃、約17分鐘）

11 加熱後，趁熱從烤盤卸下來冷卻。

135
奶油泡芙

預熱 附屬品 勿放入 概略的預熱時間 約6分鐘

水箱的水位 1以上

烘烤 1段 上層 烤盤 概略時間 約30分鐘

材料（12個、1段份） 約161卡（1個）
鹽份0.1g

卡士達醬……2杯份
（參照 119 頁進行製作）

泡芙麵糊
- 水……100mL
- 奶油……50g
- 低筋麵粉……50g
- 雞蛋……M2～3顆

＊24個（2段份）
也可自動烘烤。

烘烤 2段 上層、烤盤 下層、烤盤

1 製作泡芙麵糊。在大口（直徑22㎝以上）耐熱容器中放入水、和切成小塊的奶油，規定份量的低筋麵粉1/2小匙，無需裹上保鮮膜的情況下放在**爐內中間**。(不需要放入烤盤)

微波 » 600W | 約 3 分 30 秒 » 啟動

＜重點＞
在水和奶油已充分沸騰時加入低筋麵粉。沸騰不足時，請延長加熱時間。

2 加熱後加入剩餘的低筋麵粉，再用抹刀盡快確實混勻。無需裹上保鮮膜的情況下，放在**爐內中間**。(不需要放入烤盤)

微波 » 500W | 40～50 秒 » 啟動

3 先加入1顆已打散的蛋汁。混合拌勻後，邊觀察麵糊狀態邊逐量加入剩餘的雞蛋後拌勻。

4 用抹刀撈起麵糊觀察情況後，將硬度調整到可慢慢滴落的程度。
＜重點＞
用抹刀撈起一半的麵糊量後將抹刀傾斜，數5秒時會滴落就是所需的硬度。

還沒加入所有雞蛋就已經具備這種狀態時，就無需再加雞蛋。

5 將可飲用軟水注入水箱。
■用自動食譜的**135 奶油泡芙**進行烘烤時，是在適當時機放入過熱水蒸氣，因此在水箱內注水。手動烘烤時不使用水。

6 預熱。（勿放入附屬品、食品）

選擇食譜 » 搜尋 » 食譜編號 » 135 » 決定 » 決定 » 選擇份量 » 啟動

7 在烤盤上鋪上鋁箔紙。將麵糊放入已安裝直徑1㎝圓模型擠花嘴的擠花袋後，擠出12個花。

8 若完成預熱就放入**7**。（手動烘烤時，對麵糊噴霧。按下啟動）。

採用手動時：烤箱、需預熱、1段的200℃、30～35分鐘（2段：需預熱2段的200℃、約45分鐘）

＜重點＞
在尚未完成烘烤前一旦接觸冷空氣就會扁縮，因此烘烤途中請勿開爐門。

9 趁熱盡快從鋁箔紙卸除泡芙皮予以冷卻。用刀子切開泡芙皮的上方再灌入卡士達醬。

小叮嚀 memo

★奶油泡芙會因麵糊的作法而改變膨脹情況。太軟時有可能無法順利膨脹。

Éclair 法式閃電泡芙

約192卡（1個） 鹽份0.1g

1 雖同於奶油泡芙的要領，但將泡芙麵糊桿成10㎝長的條狀，加熱後切開泡芙皮的上方，再注入75g已溶化的巧克力予以硬化。填充卡士達醬後覆蓋上方。

PIE CHOU 泡芙

材料（10個、1段份）
約259卡（1個）　鹽份0.2g

卡士達醬
- 低筋麵粉、玉米粉……各2大匙
- 砂糖ⓐ……60g
- 牛乳……1又1/2杯
- 蛋黃……M3顆
- 奶油……30g
- 白蘭地……2小匙
- 香草精……少許
- 鮮奶油……100mL
- 砂糖ⓑ……20g

泡芙麵糊
- 水……70mL
- 奶油……35g
- 低筋麵粉……35g
- 雞蛋……M1～2顆

凍派皮（市售品）……125g
烹飪紙

※烘烤形狀與顏色，會依冷凍派皮的製造商而異。

1 同於卡士達醬（以下）要領，製作卡士達醬。但加熱時間約過2分鐘後，則以延長1次約以1分鐘延長加熱2次。（合計加熱4分鐘）

2 在冷鮮奶油中加入砂糖ⓑ後打發乾性發泡(提起蛋白霜時，尖端挺立不下垂)，加入1後再混拌均勻到綿密滑順為止。

3 從冷凍庫取出冷凍派皮後分成10等份。

4 同於奶油泡芙（118頁）1～5的要領。但1的加熱時間為2～2分30秒；2的加熱時間為30～40秒。

5 準備2張剪成15㎝方形的烹飪紙，在1張中灑些粉後放入3的派皮，並在派皮上也灑些粉後，覆蓋另1張烹飪紙。用桿麵棍桿成約10㎝方形。

6 拆除5上面的烹飪紙，將4麵糊量的1/10量，放在派皮的正中央。

7 抓住派皮的四個邊角，確實包住泡芙麵糊。以相同要領處理剩餘的派皮和麵糊。

8 將已完成的麵糊放在方盤上，裹上保鮮膜放入冰箱醒麵約30分鐘後，將鋁箔紙鋪在烤盤上，再分成10個間隔以排列麵糊。

9 將加熱後的卡士達醬放入擠花袋，刺入泡芙皮內進行填充。

草莓醬

加熱　附屬品 勿放入

材料（完成量　約280g分）　約489卡（全量）　鹽份0.0g
- 草莓……1盒（300g）
- 檸檬汁……1/2顆份
- 砂糖……100g

1 在大口耐熱容器中放入已剔除果蒂的草莓、檸檬汁、砂糖，無需裹上保鮮膜的情況下，放在爐內中間。(不需要放入烤盤)

微波 » 600W | 12～13分鐘 » 啟動

途中取出1～2次撈除澀渣後混拌均勻，按下啟動繼續加熱。

※ 加熱途中取出時請勿按取消，打開爐門暫停加熱，再取出食品。

2 加熱後直接冷卻整體就會變硬，而呈果醬狀。
＜重點＞
想作成無果粒的果醬時趁熱磨成泥。

卡士達醬

加熱　附屬品 勿放入

材料（2杯分）　約574卡（1杯）　鹽份0.2g
- 低筋麵粉、玉米粉……各2大匙
- 砂糖……80g
- 牛乳……2杯
- 蛋黃……M3顆
- 奶油……30g
- 白蘭地……2小匙
- 香草精……少許

1 在大口耐熱容器中放入低筋麵粉、玉米粉和砂糖。加入些許牛乳後混勻，再加入蛋黃及剩餘的牛乳後確實混拌均勻，無需裹上保鮮膜的情況下，放在爐內中間。（不放入烤盤。）

微波 » 600W | 約3分鐘 » 啟動

加熱並混勻後，按下 延長 設定為約2分鐘後按下啟動。完成此操作後，再重複進行1次。（合計約加熱7分鐘。）
＜重點＞
剛加熱後質感柔軟，但放冷後會變成剛剛好的硬度。

2 加入奶油確實混拌均勻，放冷後加入白蘭地再以香草精提香。
＜重點＞
務必放冷後再加入白蘭地和香草精。若在還有溫度的情況下加入，就會喪失香味。加熱後在表面裹上保鮮膜以防接觸空氣後，就不會形成薄膜。

137
奶酪布丁

蒸煮 | 上層 烤盤 | 概略時間 約35分鐘 蒸煮（包含5分鐘） | 水箱的水位 調整至2

材料（底部直徑8㎝、高度4㎝砂鍋模型8個份）
約185卡（1個）　鹽份0.1g

A
- 牛乳……300mL
- 砂糖……70g
- 蛋黃……M5顆
- 香草精……少許

鮮奶油……150mL

1 將可飲用軟水注入水箱。

2 在耐熱容器中放入**A**，無需裹上保鮮膜的情況下，放在**爐內中間**。
（不需要放入烤盤）

微波 » 600W | 約 2 分 50 秒 » 啟動

3 在**2**中加入剩餘材料後確實混勻。

4 將**3**同量注入模型中，逐一蓋上鋁箔蓋後，再排列於烤盤上

選擇食譜 » 搜尋 » 食譜編號 » 137 » 決定 » 決定 » 啟動

採用手動時 ： 微蒸煮90℃、約30分鐘。加熱後在爐內蒸燜約5分鐘。

5 加熱後，先放涼除熱，再放入冰箱冷卻。
＜建議＞
也可依各人喜好用動物性鮮奶油作裝飾、或淋上焦糖漿。

與 137 奶酪布丁 操作步驟相同的食譜

豆漿布丁

材料（底部直徑8㎝、高度4㎝砂鍋模型8個份）
約177卡（1個）　鹽份0.0g

1 將牛乳份量換成豆漿（有無加糖皆可）。

136
布丁

蒸煮 | 上層 烤盤 | 概略時間 約22分鐘 蒸煮（包含5分鐘） | 水箱的水位 調整至2

材料（不銹鋼製布丁模型10個份）約105卡（1個）　鹽份0.1g

焦糖漿
- 砂糖……5大匙
- 水、熱水……各1大匙

布丁液
- 牛乳……500mL
- 砂糖……70g
- 雞蛋……M4顆
- 香草精……少許

※請勿使用不易凝固的陶製布丁模型。

1 將可飲用軟水注入水箱。

2 將砂糖和水放入小鍋後開中火。煮出淺棕色之後，離開火源再加入熱水。（加入熱水時，請注意勿因噴濺而燙傷。）

3 各將同量焦糖漿注入布丁模型。

4 在耐熱容器中放入牛乳和砂糖，無需裹上保鮮膜的情況下，放在**爐內中間**。（不需要放入烤盤）

微波 » 600W | 約 3 分 30 秒 » 啟動

5 加熱後將砂糖拌勻到溶解為止。加入已確實打散的蛋汁和香草精，以不打發的方式混勻。
＜重點＞
請確實將雞蛋打散。若未確實打散，磨成泥時會剩下蛋白，而無法順利凝固。

6 各以同量的布丁液注入模型，逐一蓋上鋁箔蓋後，排列於烤盤的正中央。

選擇食譜 » 搜尋 » 食譜編號 » 136 » 決定 » 決定 » 啟動

採用手動時 ： 微蒸煮90℃、約17分鐘。加熱後在爐內蒸燜約5分鐘。

7 加熱後先放涼除熱，放入冰箱冷卻後再從模型中倒出。

布丁的重點

●完成情況會依模型的形狀、和加熱前的布丁液溫度而異。倘若刺入竹串後會附著未熟液時，請用延長追加加熱。

瑪德蓮蛋糕

預熱：附屬品 勿放入　概略的預熱時間 約4分鐘

烘烤：上層 烤盤

材料（直徑9㎝圓形瑪德蓮蛋糕模型9個、1段份）　約187卡（1個）　鹽份0.1g

- 雞蛋……M2顆
- 砂糖……100g
- 檸檬汁……1小匙
- A
  - 低筋麵粉……100g
  - 發酵粉……2/3小匙
- 奶油（切小塊）……100g
- 底紙

*請使用高度可達2㎝以上的底紙。高度太低時，麵糊可能會在加熱中溢出。

1 在瑪德蓮蛋糕模型上鋪上底紙。

2 將雞蛋打在容器中，用將打蛋器混勻後加入砂糖，再混合拌勻到整體變白為止。

3 在2中加入檸檬汁後迅速混拌均勻，混入A後過篩，再盡快混合拌勻。

4 在耐熱容器中放入奶油，裹上保鮮膜後放在爐內中間。（不需要放入烤盤）

微波 » 200W | 約4分30秒 » 啟動

溶解到不再凝固為止。

5 將4在3中繞一圈，以從底部撈起麵糊的方式混拌均勻。

6 預熱。（勿放入附屬品、食品）

手動加熱 » 烤箱 » 需預熱 | 1段 » 決定 » 170℃ » 啟動

蛋包捲

蒸煮：上層、烤盤 / 下層、烤盤　水箱的水位 調整至2

材料（8個、2段份）　約238卡（1個）　鹽份0.3g

- A
  - 厚煎鬆餅粉……200g
  - 牛乳……130～150mL
  - 雞蛋……M1顆
  - 砂糖……20g
- 鮮奶油、依各人喜好的水果……各適量
- 烹飪紙

1 將可飲用軟水注入水箱。

2 將A的所有材料混拌均勻成綿密滑順。

3 在2片烤盤上鋪上烹飪紙，再將麵糊各桿成4片橢圓形。

4 將3放置上層和下層。

手動加熱 » 蒸煮 » 約10分鐘 » 啟動

5 加熱後拆除烹飪紙，裹上面積大於麵糊的保鮮膜，夾入動物性鮮奶油或水果再翻折。

※ 用1段蒸煮時，放入上層後，將加熱時間設定為約8分鐘。

＜重點＞

將麵糊放在保鮮膜上翻折後，麵糊不易龜裂，且容易成形。

7 將麵糊放入1模型中，「咚咚咚」的拍打以排出空氣後，朝向身前排列於烤盤上。

8 若完成預熱就放入7的烤盤。

25～28分鐘 » 啟動

9 加熱後立即從模型取出冷卻。

138 杯子布丁

蒸煮：網子2片 / 上層、烤盤　概略時間 約17分鐘（蒸煮 包含5分鐘）　水箱的水位 調整至2

材料（直徑5～6㎝的紙或180℃耐熱塑膠瑪芬模型10個份）　約47卡（1個）　鹽份0.1g

- 牛乳……250mL
- 砂糖……40g
- 雞蛋……M2顆
- 香草精……少許
- 瑪芬模型杯……10個
- 鋁盒（9號）……10片

1 將可飲用軟水注入水箱。

2 在耐熱容器中放入牛乳和砂糖，無需裹上保鮮膜的情況下，放在爐內中間。（不需要放入烤盤）

微波 » 600W | 約1分50秒 » 啟動

3 加熱後將砂糖拌勻到溶解為止。加入已確實打散的蛋汁和香草精，以不打發的方式混勻。

4 將鋁盒確實壓入模型，將布丁液同量注入鋁盒，再逐一蓋上鋁箔蓋。

※ 將鋁盒放入模型，是為了避免布丁液從瑪芬模型接縫中漏出。

5 將4放在網子上排列，再放入上層。

選擇食譜 » 搜尋 » 食譜編號 » 138 » 決定 » 決定 » 啟動

採用手動時：蒸煮約12分鐘。加熱後在爐內蒸燜約5分鐘。

6 先放涼除熱，再放入冰箱冷卻。

※ 也可用水果或鮮奶油作裝飾。

與 139 蒸麵包操作步驟相同的食譜

蒸蔬菜汁麵包

材料（不銹鋼製布丁模型10個份）
約110卡（1個）　鹽份0.3g

- 雞蛋 …… M2顆
- A
  - 厚煎鬆餅粉 …… 200g
  - 砂糖 …… 50g
  - 蔬菜汁 …… 80mL
- 紙盒 …… 10片

1 將雞蛋打在容器中，加入**A**後整體混合拌勻。

2 將紙盒放入布丁模型，再均等放入麵糊後放在烤盤上。

※加熱前和加熱後的顏色，有可能依蔬菜汁種類而異。

地瓜麵包蒸

材料（不銹鋼製布丁模型10個份）
約123卡（1個）　鹽份0.3g

- 雞蛋 …… M2顆
- A
  - 厚煎鬆餅粉 …… 200g
  - 砂糖 …… 30g
  - 牛乳 …… 100mL
- 地瓜（切成1cm方形） …… 1/2條
- 紙盒 …… 10片

1 雖同於蒸蔬菜汁麵包（上述）的要領，但在**2**之後均勻灑上地瓜。

抹茶＆蒸黑糖麵包

抹茶麵包蒸

材料（不銹鋼製布丁模型10個份）
約127卡（1個）　鹽份0.3g

- A
  - 蒸麵包調和粉 …… 300g
  - 抹茶 …… 1大匙
- 水 …… 1杯
- 甘納豆 …… 50g
- 紙盒 …… 10片

1 在容器中放入**A**後混拌均勻，加水再整體混合拌勻。

2 將紙盒放入布丁模型再均等放入麵糊，表面灑上甘納豆，再放在烤盤上。

蒸黑糖麵包　材料（不銹鋼製布丁模型10個份）約139卡（1個）　鹽份0.4g

1 在180mL水中，加入黑砂糖80g與醬油1小匙，靜置一段時間以溶解黑砂糖。黑砂糖溶解後，加入蒸麵包調和粉300g混合拌勻。

2 同於抹茶蒸麵包的**2**～**3**要領，但灑上適量黑芝麻以替代甘納豆。

139
蒸麵包

材料（不銹鋼製布丁模型10個份）
約177卡（1個）　鹽份0.2g

- 雞蛋 …… M2顆
- 砂糖 …… 100g
- 沙拉油 …… 2大匙
- 牛乳 …… 150mL
- A
  - 低筋麵粉 …… 200g
  - 發酵粉 …… 1/2大匙
- 甘納豆 …… 60g
- 紙盒 …… 10片

1 將可飲用軟水注入水箱。

2 將雞蛋打在容器中，加入砂糖再用打蛋器確實混拌均勻。

3 在**2**中加入沙拉油混拌均勻後，一併加入牛乳再迅速混合拌勻。混入**A**後過篩，盡快用抹刀混勻以防結塊，再混入甘納豆。

4 將紙盒放入布丁模型，再均等放入麵糊後放在烤盤上。

選擇食譜 » 搜尋 » 食譜編號 » 139 » 決定 » 決定 » 啟動

採用手動時：蒸煮約17分鐘

5 加熱後從模型中取出，再放在網子上冷卻。

蒸麵包的重點

●也可使用硬質鋁盒或杯子布丁（121頁）般的紙模型。使用紙模型時，為避免底部潮濕，請在烤盤上放置網子後再放入紙模型。

142 拔絲地瓜

減少卡路里

烘烤 | 下層 烤盤 | 概略時間 約28分鐘 | 水箱的水位 1以上

減少約17卡 約253卡

材料（4人份） 約270卡☆ 鹽份0.1g

- 地瓜……2條（500g）
- 沙拉油……2小匙
- 蜜汁
  - A
    - 砂糖……8大匙
    - 水……1大匙
    - 醬油……2/3小匙
- 烹飪紙

*2人份也可自動加熱。

1 將可飲用軟水注入水箱。

2 地瓜削皮洗淨後切成6cm滾刀長度放入袋內，均勻裹上沙拉油。

3 在烤盤上鋪上烹飪紙，排列2的地瓜，將蜜汁材料放入小口耐熱容器中，再放置於烤盤上的空位。

選擇食譜 » 搜尋 » 食譜編號 » 142 » 決定 » 決定 » 選擇份量 » 啟動

採用手動時：水波烤箱約28分鐘（2人份約21分鐘）

4 加熱後立即戴上戴上不燙傷的耐熱手套，將耐熱容器的蜜汁淋在地瓜上。

※ 加熱後的蜜汁和地瓜過度混入會形成白濁情況。

注意事項

蜜汁容器呈高溫，請務必戴上耐熱手套。

141 簡易肉包（綜合蒸糕粉）

蒸煮 | 網子1片 上層、烤盤 | 概略時間 約13分鐘 | 水箱的水位 調整至2

材料（8個份）約151卡（1個） 鹽份0.5g

- A
  - 蒸麵包調和粉……200g
  - 水……50mL
  - 沙拉油……1又1/2大匙
- 冷藏燒賣（市售品）……8個
- 烹飪紙

1 將可飲用軟水注入水箱。

2 在容器中放入A後混拌均勻揉成糰。

3 將2分成8等份，桿成直徑8～10cm圓形，再逐一將燒賣包起來。

4 在網子上鋪烹飪紙，封口朝下排列3。

選擇食譜 » 搜尋 » 食譜編號 » 141 » 決定 » 決定 » 啟動

採用手動時：蒸煮約13分鐘

※ 厚煎鬆餅粉也可採用相同要領。但水為70mL。

包裹切丁羊羹（平均1個20～25g）以替代冷藏燒賣後，即可成為豆沙包風。

140 蒸米麵包

蒸煮 | 上層 烤盤 | 概略時間 約17分鐘 | 水箱的水位 調整至2

材料（不銹鋼製布丁模型10個份） 約121卡（1個） 鹽份0.2g

- A
  - 米粉（製菓用）……200g
  - 發酵粉……1大匙
- B
  - 砂糖……70g
  - 鹽……少許
  - 水……180mL
  - 沙拉油……1大匙
- 葡萄乾……30g
- 紙盒……10片

1 將可飲用軟水注入水箱。

2 將A過篩到容器中，加入B完全混合均勻後，混入葡萄乾2/3量。

3 將紙盒放入布丁模型再均等放入麵糊，用手指將依等份灑上剩餘的葡萄乾壓按到到沈入麵糊，再放在烤盤上。

選擇食譜 » 搜尋 » 食譜編號 » 140 » 決定 » 決定 » 啟動

採用手動時：蒸煮約17分鐘

4 加熱後從模型中取出，再放在網子上冷卻。

※ 米粉作成的完成品會依製造商和保存狀態而異。

145
烤蘋果

預熱 | 附屬品 勿放入 | 概略的預熱時間 約6分鐘

水箱的水位 1以上

烘烤 | 下層 烤盤 | 概略時間 約30分鐘

材料（4人份）
約273卡（1個） 鹽份0.0g

- 蘋果……4顆（1顆300g）
- A
  - 砂糖……60g
  - 奶油……40g
  - 肉桂粉……1小匙

1 將可飲用軟水注入水箱。

2 用叉子將蘋果皮戳出20個洞，再用去核器，在留下蘋果底的情況下去蘋果核。將已混勻的**A**，均等放入已去蘋果核的孔內。

3 蘋果排列在深度3cm左右的平底耐熱容器（加熱後會出湯汁，因此需要深度。排列蘋果後放在烤盤上。

4 預熱。（勿放入附屬品、食品）

選擇食譜 » 搜尋 » 食譜編號 » 145 » 決定 » 決定 » 啟動

5 完成預熱後，放入**3**按下啟動。

採用手動時：水波烤箱、需預熱、1段的190℃、約30分鐘

144
巧克力香蕉蛋糕

烘烤 | 網子2片 上層、烤盤 | 概略時間 約12分鐘

水箱的水位 1以上

材料（20cm方形1片份）
約162卡（1/8片切） 鹽份0.3g

- 厚煎鬆餅粉……150g
- 香蕉ⓐ……1根（淨重90g）
- 雞蛋……M2顆
- 香蕉ⓑ（裝飾用、切成圓片）……1根（淨重90g）
- 巧克力片……15g
- 塑膠袋
- 烹飪紙

1 將可飲用軟水注入水箱。

2 將剝成適當大小的香蕉ⓐ放入塑膠袋，以壓碎的方式搓揉香蕉。

3 在**2**中放入厚煎鬆餅粉和雞蛋，再以整體混勻的方式均勻搓揉。

4 在網子上，鋪上烹飪紙。

5 用剪刀剪下**3**的塑膠袋邊角，擠到**4**上，以桿成20cm方形。將香蕉ⓑ排列成一半，另一半則灑上巧克力片。

選擇食譜 » 搜尋 » 食譜編號 » 144 » 決定 » 決定 » 啟動

採用手動時：放入**下層**，以水波烤箱、無需預熱、加熱13～15分鐘
※與自動加熱的層架位置不同。

6 加熱後切成各人喜好的大小。
※也可灑上糖粉。

143 減少卡路里
奶油酥條

烘烤 | 網子2片 上層、烤盤 | 概略時間 約11分鐘

水箱的水位 1以上

減少約181卡 約249卡

材料（20根份）約430卡（5根）☆ 鹽份0.6g

- 土司（切成6片）……2片
- 奶油……50g
- 白砂糖……適量

1 將可飲用軟水注入水箱。

2 將土司邊切成1cm寬。將剩餘麵包切成6等份。

3 在耐熱容器中放入奶油，裹上保鮮膜後放在**爐內中間**。（不需要放入烤盤）

微波 » 200W | 約2分鐘 » 啟動

4 對麵包（連同土司邊）上淋上**3**，以均勻裹住。

5 在網子上，排列**4**。

選擇食譜 » 搜尋 » 食譜編號 » 143 » 決定 » 決定 » 啟動

採用手動時：**放入下層**，水波烤箱、無需預熱，約12～14分鐘
※與自動加熱的層架位置不同。

6 加熱後將麵包放入塑膠袋裹住白砂糖。
※圖片是在白砂糖中混入肉桂粉。

麵包丁

將土司邊切成1cm方形丁，以不重疊的方式放在烤盤外圍，再連同油炸麵包一起加熱後，便可作成麵包丁。可用於凸顯湯和沙拉。（加熱不足時，請邊觀察情況邊以手動水波烤箱追加加熱。）

146
牡丹餅

蒸煮 | 網子2片 上層、烤盤 | 概略時間 約20分鐘 | 水箱的水位 調整至2

材料（15個份） 約186卡（1個） 鹽份0.0g 1杯=200mL

豆沙	600g	砂糖	4大匙
糯米	2杯(340g)	芝麻	5大匙
水	300mL	青黃豆粉	適量

1 將可飲用軟水注入水箱。
2 將豆沙搓成15等份圓顆粒狀。
3 將洗好的糯米和水放入金屬容器（約27×21×高度3.5cm），約浸泡1小時。
4 將3放在網子上。

選擇食譜 » 搜尋 » 食譜編號 » 146 » 決定 » 決定 » 啟動

採用手動時：蒸煮約20分鐘

※ 加熱後取出烤盤時，請注意易滑的金屬容器。

5 加熱後移入容器內，加入砂糖再以用水沾濕的研杵搗約五分鐘後，分成15等份。
6 在5當中的10個中包入2的餡料，表面裹上芝麻和青黃豆粉。接著將2的餡料包入剩下的5中。

地瓜

燒烤 | 下層 烤盤 | 水箱的水位 調整至2

材料（12個份） 約122卡（1個） 鹽份0.0g

地瓜（直徑5cm左右）	2條(500g)	蛋黃ⓑ	M1顆
		牛乳、蜂蜜	各適量
A 砂糖	40g	烹飪紙	
A 蛋黃ⓐ	M1顆		
A 奶油（切小塊）	70g		
A 香草精	少許		

1 將可飲用軟水注入水箱。
2 將帶皮地瓜切成4等份。將地瓜排列於1片網子上。
3 將2放在上層。

選擇食譜 » 搜尋 » 食譜編號 » 53 蒸根莖薯類 » 決定 » 決定 » 啟動 概略時間 約22分鐘

採用手動時：蒸煮約22分鐘

※ 53 蒸根莖薯類 進行加熱，可增加甜味。急用時，請放在耐熱盤上，裹上保鮮膜再放置於**爐內中間**（不放入烤盤）、再以**微波600W**加熱**7～8分鐘**。

4 加熱後剝皮磨成泥。
5 在4中加入A混拌均勻，如果質感太硬則加入牛乳以進行調節，分成12等份後再調整形狀。
6 在烤盤上鋪上烹飪紙，排列5，表面則塗抹蛋黃ⓑ。

手動加熱 » 燒烤 » 無需預熱 | 16～18分鐘 » 啟動

7 加熱後趁熱在表面塗抹蜂蜜。

與 146 牡丹餅 操作步驟相同的食譜

櫻花年糕

材料（20個份）
約98卡（1個） 鹽份0.0g （未計算櫻花葉）

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
豆沙餡	400g

1 在容器中放入熱水、砂糖、紅色食用色素後溶解，加入道明寺粉混拌均勻後，約放置30分鐘。將櫻花葉泡在淡鹽水中去鹽。將豆沙分成20等份後搓圓。
2 將已泡漲的道明寺粉平放於金屬容器（參照牡丹餅）。
3 加熱後用木杓子輕輕混拌均勻。
4 雙手沾水，將年糕分為20等份後桿平，包裹豆沙餡後用已瀝乾水分的櫻花葉包起來。

蘋果派

預熱 附屬品 勿放入 概略的預熱時間 約6分鐘

烘烤 上層 烤盤

材料（直徑23㎝金屬製派盤1個份）約321卡（1/8片切）
鹽份0.7g

糖漬蘋果
- 蘋果（紅玉等帶有酸味的品種）……4顆（淨重600g）
- 砂糖……120g
- 檸檬汁……1/2顆份
- 玉米粉……2小匙
- 肉桂粉（請依各人喜好加入）……少許

冷凍派皮（市售品）……4片（1片100g）

塗蛋汁
- 蛋黃……M1顆
- 水……1小匙

1 將蘋果切成8片後削皮去核。切成相同大小的厚銀杏葉形，再立即泡在鹽水中。

2 清洗1，瀝乾水分，放入耐熱容器中再灑上砂糖和檸檬汁。如有出水，裹上保鮮膜放在**爐內中間**。（不需要放入烤盤）

微波 » 600W | 10～12分鐘 » 啟動

途中剩下時間**約為2分鐘**時取出。瀝乾湯汁，將玉米粉（用同量的水溶解）混拌均勻，無需裹上保鮮膜，再度放入**爐內中間**，按下啟動。加熱後依各人喜好加入肉桂粉後冷卻。

3 將2片冷凍派皮緊黏在一起，用桿麵棍在已灑些粉的工作台上，將各派皮桿成3～4㎜，再製作直徑略大於派盤的圓形。

4 用叉子為底部戳孔。

5 瀝乾湯汁後放入糖漬蘋果，並在派皮邊端塗蛋汁後，覆蓋另1片派皮。

6 切除多餘的邊端，將蛋汁塗抹於表面。匯集多餘派皮後重新桿平，以作成邊端裝飾或用模型模切後裝飾於表面。放入冰箱約醒麵30分鐘。

7 預熱。（勿放入附屬品、食品）

手動加熱 » 烤箱 » 需預熱 | 1段 » 決定 » 210℃ » 啟動

8 在6的表面塗蛋汁，並在3～4處劃切痕。

9 完成預熱後，將8放在烤盤中央。

35～40分鐘 » 啟動

＜建議＞
加熱後，也可塗抹已用蘭姆酒混合的杏子醬。

可可乳酪蛋糕

預熱 附屬品 勿放入 概略的預熱時間 約4分鐘

烘烤 下層 烤盤

材料（1個直徑18㎝的金屬製圓模型）約289卡（1/8片切）
鹽份0.5g

- 全麥麵包……70g
- 奶油……35g
- A
  - 奶油乳酪……200g
  - 鮮奶油……100mL
  - 砂糖……90g
  - 雞蛋……2顆
  - 低筋麵粉……3大匙
- 可可……1大匙
- 烹飪紙（或硫酸紙）

*無法取得全麥麵包時，也可使用含小麥胚芽薄餅或餅乾。

1 在圓形模型內側塗抹薄薄一層奶油（依份量作調節）後，鋪上烹飪紙。

2 將全麥餅乾疊成2重後放入塑膠袋內擣碎。

3 在耐熱容器中放入已切成小塊的奶油，裹上保鮮膜後放在**爐內中間**。（不需要放入烤盤）

微波 » 200W | 約1分鐘 » 啟動

4 加熱後放入2混勻後，鋪在1的模型。

5 將A放入食品加工機，再混拌均勻到綿密滑順為止。（沒有食品加工機時，則在容器中放入奶油乳酪和砂糖，再用打蛋器混拌均勻到綿密滑順為止，其後加入低筋麵粉混拌均勻，再依序逐量加入雞蛋、鮮奶油混拌到不結塊為止。）

6 預熱。（勿放入附屬品、食品）

手動加熱 » 烤箱 » 需預熱 | 1段 » 決定 » 170℃ » 啟動

7 將5的麵糊1/4量放入容器中，加入已用同量的熱水溶解的可可，用抹刀混拌均勻，製作可可糊。

8 將剩餘的5倒入4，接著慢慢地倒入7，以作成2層麵糊。
※ 將可可糊倒入1處後，有可能無法形成完美的2層。

9 完成預熱後，將8放在烤盤上。

約45分鐘 » 啟動

10 加熱後在放入模型的狀態下，待放涼後，再放入冰箱內冷卻。

147
螺旋麵包

預熱：附屬品 勿放入／概略的預熱時間 約4分鐘

烘烤：2段 上層、烤盤 下層、烤盤／概略時間 約28分鐘

水箱的水位：1以上

材料（24個、2段份） 約127卡（1個） 鹽份0.3g

麵包麵糊
- 高筋麵粉……500g
- 砂糖……5大匙
- 鹽……1小匙
- 乾酵母……2又2/3小匙（8g）
- 牛乳（室溫）……280mL
- 雞蛋……L1顆
- 奶油……90g

塗蛋汁
- 蛋汁……M1/2顆份
- 鹽……少許

＊12個（1段份）也可自動烘烤。

烘烤：1段 上層 烤盤

1 將可飲用軟水注入水箱。
（可同時進行發酵和烘烤的水量）
■用自動食譜的**147 螺旋麵包**進行烘烤時，是在適當時機放入過熱水蒸氣，因此在水箱內注水。手動烘烤時不使用水。

2 將高筋麵粉、砂糖、鹽混合過篩到大容器中。加入乾酵母混拌均勻，再依序加入牛乳、蛋汁輕輕混勻後，再加入拌勻已軟化的奶油。

3 揉成一顆麵糰後，用力倒在灑有高筋麵粉的工作台上約10分鐘，直到整體軟度已均勻達成耳垂的軟度為止。
＜重點＞
搓揉不足時，就無法充分形成包裹空氣的麵筋（小麥粉所含蛋白質）膜，容易流失空氣而不膨脹。

4 桿成麵糰的最佳厚度為，可以透視手指的狀態。

5 重新搓勻，再已塗抹薄薄一層奶油的容器中放入麵糊，再蓋上乾布。放在烤盤上。

6 將5放在下層。

手動加熱 » 發酵 » 40℃ | 40～50分鐘 » 啟動

＜重點＞
1次發酵後的麵糰會膨脹到2～2.5倍。手指沾粉後按中央部位，如有留下凹孔，就表示有適當發酵。凹孔若復原，就表示發酵不足。請邊觀察情況邊增加10分鐘左右的發酵時間。

7 輕壓麵糰排氣，抓住麵糰的邊端，從四個邊端折入。（排氣）

8 用刮板或菜刀，將麵糊分成24等份後搓圓，裹上保鮮膜約醒麵20分鐘。（醒麵）

9 將渾圓的麵糰整成細圈形，用桿麵棍桿平後從較粗的一端捲起來。在已塗上薄薄一層奶油（依份量作調節）的2片烤盤上隔開間隔後，將捲口朝下排列。

10 將9放入上層和下層。（1段時放在上層。）
手動加熱 » 發酵 » 40℃ | 35～40分鐘 » 啟動

＜重點＞
2次發酵後的麵糰會膨脹到2～2.5倍。發酵不足時，請邊觀察情況邊增加10分鐘左右的發酵時間。

11 預熱。（勿放入附屬品、食品）
選擇食譜 » 搜尋 » 食譜編號 » 147 » 決定 » 決定 » 選擇份量 » 啟動

12 若完成預熱，則將蛋汁塗抹於麵包表面。按下啟動。

採用手動時：烤箱、需預熱2段的180℃、25～28分鐘（1段：需預熱、1段的180℃、20～23分鐘）

與147 螺旋麵包操作步驟相同的食譜

香腸捲
（24個、2段份）

約163卡（1個） 鹽份0.5g

1 同於螺旋麵包1～10的要領。

2 塗抹蛋汁後，用剃刀在中央部位劃3～4cm長的切痕後，確實塞入維也納香腸圓片120g和混合蔬菜85g，最後再灑上披薩用乳酪絲120g。

紅豆麵包
（24個、2段份）

約188卡（1個） 鹽份0.3g

1 同於螺旋麵包1～8的要領。

2 將麵糊桿成圓形後，以不露出餡料的方式，確實包裝已分成24等份的豆沙（600g）後固定成形。
※也可在烘烤前，先放入罌粟籽、芝麻、鹽漬櫻花等。

148 減少卡路里
咖哩麵包

預熱：附屬品勿放入　概略的預熱時間 約6分鐘　水箱的水位 1以上

烘烤：2段　上層、烤盤　下層、烤盤　概略時間 約30分鐘

減少約88卡　約265卡

材料（16個、2段份）　約353卡（1個）☆　鹽份0.7g

A
- 咖哩調理包……400g
- 豬絞肉……100g

麵包麵糊
- 高筋麵粉……420g
- 砂糖……4大匙
- 鹽……1小匙
- 乾酵母……2小匙(6g)
- 牛乳（室溫）……220mL
- 雞蛋……M1顆
- 奶油……80g

蛋汁……M1顆份

酥脆麵包粉（參照43頁的製作方式）……120g

※8個（1段份）也可自動烘烤。

烘烤：1段　上層　烤盤

1 在耐熱容器中放入**A**，確實混勻並裹上保鮮膜後放在**爐內中間**。（不需要放入烤盤）

微波 » 600W | 約 11 分鐘 » 啟動

途中剩下時間為7分鐘和3分鐘時，取出混拌均勻後再度加熱。

※ 加熱途中取出時 請勿按取消，打開爐門暫停加熱，再取出食品。

2 加熱後，先放涼除熱，再放入冰箱冷卻。

3 將可飲用軟水注入水箱。
（可同時進行發酵和烘烤的水量）

■用自動食譜的**148 咖哩麵包**進行烘烤時，是在適當時機放入過熱水蒸氣，因此在水箱內注水。手動烘烤時不使用水。

4 以同於螺旋麵包（127頁）**2**～**7**的要領製作麵糊，再進行1次發酵和排氣。

5 用刮板或菜刀，將麵糊分成16等份後搓成小圓，裹上保鮮膜約醒麵20分鐘。

6 麵糊桿成圓形，將**2**的咖哩分為16等份後包起來，再以不露出咖哩的方式確實固定封口。

7 依序裹上蛋汁、酥脆麵包粉的麵衣。

8 在2片烤盤上塗上薄薄一層奶油（依份量作調節），將**7**隔開間隔，接縫處朝下排列。

9 將**8**放置**上層**和**下層**。（1段時放在**上層**。）

手動加熱 » 發酵 » 40℃ | 35～40 分鐘 » 啟動

10 預熱。（勿放入附屬品、食品）

選擇食譜 » 搜尋 » 食譜編號 » 148 » 決定 » 決定 » 選擇份量 » 啟動

11 完成預熱後，放入**9**，再按下啟動。

採用手動時：烤箱、需預熱2段的200℃、約30分鐘（1段：需預熱、1段的200℃、約25分鐘）

■田螺

■烏龜

■熊

149 土司

預熱：附屬品 勿放入　概略的預熱時間 約4分鐘　水箱的水位 1以上

烘烤：下層 烤盤　概略時間 約35分鐘

材料（約20×8× 高度8.5㎝、1斤用麵包模型1條份）約126卡（1/12片切）
鹽份0.6g

麵包麵糊
- 高筋麵粉……300g
- 砂糖……2大匙
- 鹽……1小匙
- 乾酵母……1又1/3小匙(4g)
- 牛乳（室溫）……210mL
- 奶油……20g

塗蛋汁
- 蛋汁……M 1/2顆份
- 鹽……少許

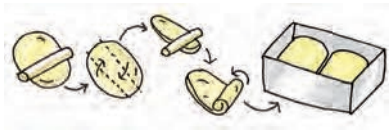
烹飪紙

1 將可飲用軟水注入水箱。
（可同時進行發酵和烘烤的水量）
■用自動食譜的**149** 土司進行烘烤時，是在適當時機放入過熱水蒸氣，因此在水箱內注水。手動烘烤時不使用水。

2 使用材料表的材料，同於螺旋麵包（127 頁）**2**～**5**的要領。

3 同於螺旋麵包**6**～**8**的要領進行1次發酵，再將已排氣的麵糊分為2等份後放著醒麵。

4 用桿麵棍將各麵糰桿平後折成3折。用桿麵棍桿成長方形，再從邊端捲起來。塗抹薄薄一層奶油（依份量作調節），捲口朝下放在鋪有烹飪紙的麵包模型中。將麵包模型放在烤盤上。



※ 請勿讓烹飪紙接觸爐內壁面。

5 將**4**放在下層。
手動加熱 » 發酵 » 40℃ | 40～50分鐘 » 啟動

6 預熱。（勿放入附屬品、食品）
選擇食譜 » 搜尋 » 食譜編號 » 149 » 決定 » 決定 » 啟動

7 完成預熱後，在麵包麵糊表面塗蛋汁，再以橫向方式放入烤盤中央。按下啟動。
採用手動時：烤箱、需預熱、1段的180℃、約35分鐘

8 加熱後從模型取出，再撕除烹飪紙。

動物麵包

預熱：附屬品 勿放入　概略的預熱時間 約4分鐘

烘烤：上層、烤盤 下層、烤盤　水箱的水位 1以上

材料（8個、2段份）　約328卡（1個）　鹽份0.9g

麵包麵糊
- 高筋麵粉……340g
- 低筋麵粉……80g
- 砂糖……70g
- 鹽……1小匙
- 乾酵母……2小匙(6g)
- 牛乳……200mL
- 雞蛋……M 1顆
- 奶油……70g

葡萄乾、糖漬櫻桃……各適量

塗蛋汁
- 蛋汁……M 1/2顆份
- 鹽……少許

1 將可飲用軟水注入水箱。

2 使用材料表的材料，同於螺旋麵包（127 頁）**2**～**5**的要領。

3 同於螺旋麵包**6**～**8**的要領進行1次發酵，再將已排氣的麵糊分為8等份後放著醒麵。參照次圖的動物麵包成形方式成形後，在已塗上薄薄一層奶油（依份量作調節）的2片烤盤上，放入隔開間隔的麵糰。

4 同於螺旋麵包（127 頁）**10**的要領進行2次發酵。

5 預熱。（勿放入附屬品、食品）
手動加熱 » 烤箱 » 需預熱 | 2段 » 決定 » 170℃ » 啟動

6 若完成預熱，則將蛋汁塗抹於麵包麵糊表面。
24～26分鐘 » 啟動
※1段進行烘烤時，放入上層後，將加熱時間設定為20～22分鐘。

動物麵包的成形方式

■螃蟹

將身體放在腳上

奶油 (beurre)

1 將1次發酵後的麵糰分成4等份後作成圓形，再確實捏合折口。劃成＃字切痕。

小型法國麵包

1 將1次發酵後的麵糰分成4等份，桿成四方形後，將另一端$^1/_3$折向身前，用指腹閉合後，將另一端的左右角反折到中央後壓住。再次從另一端反折到身前，確實捏合折口。溫柔滾動以調整形狀。劃成－字切痕。

小叮嚀 memo

★如同法國麵包，低糖低油脂的樸實麵包即稱為『LEAN 類麵包』。反之，螺旋麵包等大量使用砂糖和奶油的麵包即稱為『RICH 類麵包』。

在製作麵包當中，法國麵包的難易度高，適合高階者。因容易受到計量、室溫等各種因素所影響，因此請在數度挑戰之下掌握訣竅。

150
法國麵包（棍麵包）

*棍麵包雖指長度約65cm的細條狀麵包，但在此是配合烤盤尺寸予以成形。

預熱：上層 烤盤／概略的預熱時間 約10分鐘※
烘烤：上層 烤盤／概略時間 約30分鐘
水箱的水位：1以上

※因放入附屬品再預熱，因而延長預熱時間。

材料（2條分） 約93卡（1/6條） 鹽份0.3g

麵包麵糊
- 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
（帆布用於避免麵包麵糰沾到烤盤，而鋪在麵糰下或為了預防乾燥而覆蓋麵糰。網眼細緻的厚木綿質地，百貨公司等製菓、製麵包道具賣場均有售。

剃刀

麵糰移動板
（將紙板剪成長度約35cm、寬約15cm橢圓，再蓋上絲襪以防滑動。雖然也可使用專業工具，但也可使用可捲起來的板狀物。

1 將可飲用軟水注入水箱。
（可同時進行發酵和烘烤的水量）

2 使用材料表的材料，同於螺旋麵包（127頁）**2**～**5**的要領。

3 將**2**放在下層。

手動加熱 » 發酵 » 30℃ | 約2小時30分 » 啟動

4 將取出的麵糰放在有灑粉的工作台上，再用雙手輕壓排氣。用刮板或菜刀將麵糰分為2等份後，折成對折裹上保鮮膜醒麵約20分鐘，以便獲得綿密口感。（醒麵）

5 用手腹輕壓麵糰成四角型後壓平。將另一邊1/3折向身前，再用指腹閉合。從另一端折向身前，用指腹壓住，確實抓好折口，再用雙手滾成約30cm長度。

側另一端折成1/3

用指腹閉合

確實抓好麵糰

6 將帆布鋪在烤盤上，隔開間隔後排列2條麵糰。將帆布鬆鬆的折成溝狀。

7 將**6**放在上層。

手動加熱 » 發酵 » 30℃ | 約40分鐘 » 啟動

8 預熱。將另1片烤盤放入上層。（不放入放有食品的烤盤）

選擇食譜 » 搜尋 » 食譜編號 » 150 » 決定 » 決定 » 啟動

預熱時，將帆布蓋在麵糰上。麵糰會乾燥時則噴霧。準備麵糰移動板和剃刀。

9 完成預熱後，取出放在爐內上層的烤盤後關閉爐門。稍微抬高麵糰下的帆布，移往板子後放在已預熱的烤盤上，隔開間隔改為放入2條。

由上俯瞰

注意事項 預熱完成後，烤盤因處於高溫狀態，因此請用耐熱手套取出後放在耐熱工作台上。（注意燙傷）

10 用剃刀各劃3條切痕。
按下啟動。

法國麵包的重點

● 材料
- 沒有法國麵包專用粉時，請在法國麵包專用粉的份量內，以高筋麵粉8：低筋麵粉2的比例進行對調。
- 使用冰水，以防揉好的麵糰溫度升高。夏季皆使用已用冰箱冰鎮的材料。

發酵和發酵標準
- 以略低溫慢慢發酵。以20～30℃室溫最為理想。
- 1次發酵後的麵糰會膨脹到2～2.5倍。手指沾粉後按中央部位，如有留下凹孔，就表示有適當發酵。凹孔若復原，就表示發酵不足。請邊觀察情況邊增加10分鐘左右的發酵時間。

● 麵糰的處理
- 法國麵包特別敏感，盡可能勿碰觸麵糰。一旦碰觸會造成麵糰受傷、烘烤不均。
- 請在1次發酵、醒麵時或預熱中確實覆蓋麵糰，以防乾燥。

● 烘烤
- 法國麵包獨特的酥脆感和光澤的重點在於，讓烤箱內充滿熱蒸氣。

手動烘烤法國麵包時

2次發酵後，從烤盤中連同帆布取出麵糰。預熱時，將烤盤2片放在上層和下層（勿放入食品）。
在預熱期間準備100mL熱水，預熱完成後，麵糰則以上述**9**的要領，移到上層烤盤，再以**10**的要領劃切痕、噴霧後放回上層。用耐熱手套稍微拉出下層烤盤，再放入100mL熱水。

※ 為烤盤注入熱水時會揚起蒸氣，因此請配戴耐熱手套並充分注意。

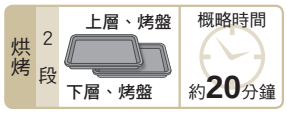
採用手動時：烤箱、需預熱、1段的230℃、約30分鐘

披薩之注意事項

- 請以不露出烤盤的方式剪裁烹飪紙。接觸爐內壁面、或長時間加熱後會燒焦。
- 預熱完成後，烤盤因處於高溫狀態，因此請用耐熱手套取出後放在耐熱工作台上。（注意燙傷）

152
披薩（正統）

※因放入附屬品再預熱，因而延長預熱時間。



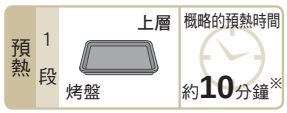
材料（直徑25㎝披薩2片、2段份）約135卡（1/8片切）
鹽份0.7g

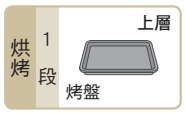
披薩皮
- 高筋麵粉……160g
- 低筋麵粉……80g
- 砂糖……1又1/3小匙
- 鹽……2/3小匙
- 乾酵母……1小匙（3g）
- 水……140mL
- 沙拉油……1大匙

裝飾物
- 披薩醬（市售品）……適量
- 義大利臘腸（切成薄片）……30片
- 洋蔥（切成薄片）……1/2顆（100g）
- 青椒（切成薄片）……2個
- 蘑菇（罐頭裝•片狀）……80g
- 披薩用乳酪絲……200g

烹飪紙

*1個（1段份）也可自動烘烤。





1 將可飲用軟水注入水箱。
（可同時進行發酵和烘烤的水量）
■用自動食譜的**152 披薩（正統）**進行烘烤時，是在適當時機放入過熱水蒸氣，因此在水箱內注水。手動烘烤時不使用水。

2 使用材料表的材料，同於螺旋麵包（127頁）**2**～**5**的要領。

3 同於螺旋麵包**6**～**8**的要領進行1次發酵，再將已排氣的麵糊分為2等份後放著醒麵。（醒麵約10分鐘）

4 將麵糰桿成直徑25㎝圓形後，各放在烹飪紙上。

5 放入烤盤預熱。（不需要放入食品）
選擇食譜 » 搜尋 » 食譜編號 » 152 » 決定 » 決定 » 選擇份量 » 啟動

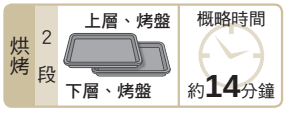
6 在**4**上塗抹披薩醬後均等放入配料，再灑上披薩用乳酪絲。
※ 義大利臘腸容易燒焦，因此可將乳酪放在上面。

7 完成預熱後，使用耐熱手套取出烤盤關閉爐門。在烤盤上連同烹飪紙放入**6**。
按下**啟動**。

採用手動時：烤箱、需預熱、2段的250℃、20～25分鐘
（1段：需預熱、1段的250℃、13～15分鐘）

151
披薩（脆皮）

※因放入附屬品再預熱，因而延長預熱時間。



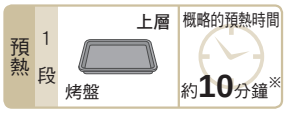
材料（直徑25㎝披薩2片、2段份）約57卡（1/8片切）
鹽份0.2g

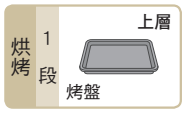
披薩皮
- 高筋麵粉、低筋麵粉…各70g
- 鹽……少許
- 乾酵母……1又1/3小匙（4g）
- 水……2又2/3大匙
- 牛乳……2大匙
- 橄欖油……4小匙

裝飾物
- 蕃茄醬或披薩醬（市售品）……適量
- 莫札瑞拉乳酪（切成2㎝方形）……180g

羅勒葉（沒有的話乾羅勒適量）……16片
烹飪紙

*1個（1段份）也可自動烘烤。
*莫札瑞拉乳酪溶解方式會依種類而異。





1 將可飲用軟水注入水箱。
（可同時進行發酵和烘烤的水量）
■用自動食譜的**151 披薩（脆皮）**進行烘烤時，是在適當時機放入過熱水蒸氣，因此在水箱內注水。手動烘烤時不使用水。

2 使用材料表的材料，同於螺旋麵包（127頁）**2**～**5**的要領。但螺旋麵包的麵糰不像圖片般的透明。

3 同於螺旋麵包**6**～**8**的要領進行1次發酵，再將已排氣的麵糊分為2等份後放著醒麵。（醒麵約10分鐘）

4 將麵糰桿成直徑25㎝圓形後，各放在烹飪紙上。

5 放入烤盤預熱。（不需要放入食品）
選擇食譜 » 搜尋 » 食譜編號 » 151 » 決定 » 決定 » 選擇份量 » 啟動

6 在**4**中依等份塗抹蕃茄醬，再灑上乳酪。

7 完成預熱後，使用耐熱手套取出烤盤關閉爐門。在烤盤上連同烹飪紙放入**6**。
按下**啟動**。

採用手動時：烤箱、需預熱2段的250℃、14～17分鐘
（1段：需預熱、1段的250℃、10～12分鐘）

8 加熱後放上羅勒葉。

153
披薩 （市售）

烘烤 | 網子2片 上層、烤盤 | 概略時間 約9分鐘 | 水箱的水位 1以上

材料（1片）

市售冷藏（直徑約22cm）或冷凍披薩（直徑約15cm）……1片

1 將可飲用軟水注入水箱。

2 將披薩放在網子上，再放入上層。

※ 若屬冷凍披薩，則將網子1片放在中央位置。

選擇食譜 » 搜尋 » 食譜編號 » 153 » 決定 » 決定 » 啟動

採用手動時：放入下層，水波烤箱、無需預熱、冷藏則加熱12～14分鐘、冷凍加熱13～15分鐘

※ 與自動加熱的層架位置不同。

※ 完成情況會依食品製造商合尺寸而異。請邊檢視情況邊進行加熱。

混合食譜

烘烤則依同於**151 披薩（脆皮）**的要領。

生火腿芝麻菜

材料（直徑25cm披薩1片分）

搭配
- 蕃茄醬料或披薩醬料（市售品）……適量
- 披薩用乳酪絲……90g
- 生火腿……5～6片
- 芝麻菜（沒有的話，乾羅勒適量）……5～6片

加熱後放上生火腿芝麻菜。

鯷魚蔬菜

材料（直徑25cm披薩1片分）

搭配
- 蕃茄醬料或披薩醬料（市售品）……適量
- 鯷魚（罐頭裝）……5片切
- 甜椒（紅、黃）……適量
- 蘆筍……1又1/2條
- 橄欖……適量
- 披薩用乳酪絲……90g
- 歐芹末……少許

將甜椒切細、蘆筍切成半。加熱後，灑上歐芹末。

烘烤則依同於**152 披薩（正統）**的要領。

鮪魚蕃茄

材料（直徑25cm披薩1片分）

搭配
- 披薩醬（市售品）……適量
- 鮪魚罐頭……80g
- 蕃茄……1小顆(100g)
- 洋蔥……1/4顆(50g)
- 披薩用乳酪絲……100g

將罐頭中的鮪魚弄散，蕃茄去籽切成薄圓片及將洋蔥切成薄片。

明太子

材料（直徑25cm披薩1片分）

搭配
- 披薩醬（市售品）……適量
- 明太子……50g
- 披薩用乳酪絲……100g
- 海苔絲……適量

塗抹於整個去薄皮的明太子。灑上披薩用乳酪絲和海苔絲。

韓國泡菜

材料（直徑25cm披薩1片分）

搭配
- 韓國泡菜……80g
- 水煮蛋……1顆
- 美乃滋……適量

＊無需塗抹披薩醬也很好吃。

韓國泡菜切成一口大小，水煮蛋切成圓片。整個淋上美乃滋。

●會依食品種類、加熱前的溫度、素材鮮度、容器的形狀和材質等而異，因此請邊觀察情況邊加熱。

夏

〈操作方法〉
選擇食譜 » 搜尋 » 當季食材 » 夏
選擇食材。
前往加熱畫面　按下後便可加熱。

蒸煮：網子1片 上層、烤盤
燒烤：下層 烤盤

玉米

份量　2條（1條300g）

蒸煮方式

水箱的水位：調整至2

將可飲用軟水注入水箱。

1 剝皮。

2 把1放在網子上排列。

※以啟動畫面所顯示的「**蒸煮、 14分鐘**」為標準。請邊檢視情況邊進行加熱。

急用時，用微波加熱（不放入烤盤。）
● 剝皮後放在盤子上，再裹上保鮮膜。**用600W 加熱5分30秒～6分鐘**。加熱後，在裹上保鮮膜的狀態下燜2～3分鐘。

燒烤方式

水箱的水位：1以上

將可飲用軟水注入水箱。

1 剝皮後放入塑膠袋，加入醬油、味醂各1大匙，大約醃漬30分鐘。

2 將鋁箔紙鋪在烤盤上，再放入1。

※以啟動畫面所顯示的「**水波烤箱、無需預熱、 23分鐘**」為標準。請邊檢視情況邊進行加熱。

燒烤：網子1片 下層、烤盤

水箱的水位：1以上

蠑螺

份量　4個（1個100g）帶殼

將可飲用軟水注入水箱。

1 將蠑螺放在網子上排列。

2 將醬油、酒各1小匙均等注入殼口。

※以啟動畫面所顯示的「**水波烤箱、無需預熱、 15分鐘**」為標準。請邊檢視情況邊進行加熱。

蒸煮：上層 烤盤

水箱的水位：調整至2

毛豆

份量　1袋（200g）

將可飲用軟水注入水箱。

1 切勿以疊放於烤盤上的方式攤開。

※若為下酒菜，可稍微多灑點鹽，稍待一段時間後再加熱。

※以啟動畫面所顯示的「**蒸煮、 18分鐘**」為標準。請邊檢視情況邊進行加熱。

急用時，用微波加熱（不放入烤盤。）
● 從豆莢內取出後放入耐熱容器中，加入可以淹過食材面的水（約200mL），再以接觸毛豆的程度輕輕裹上保鮮膜。**用600W 約加熱5分30秒**。

燒烤：網子1片 上層、烤盤
概略時間：約11分鐘

水箱的水位：1以上

蒲燒鰻（加熱）

份量　200g （1片切（100g））

*1～2片切以內可自動加熱。

將可飲用軟水注入水箱。

1 將蒲燒皮朝上，放在網子上排列。

採用手動時 ： 放入**下層**，再以水波烤箱、無需預熱1段的200℃加熱8～10分鐘
※ 與自動加熱的層架位置不同。

急用時，用**加熱啟動**進行加熱（不放入烤盤。）
● 皮朝下放入耐熱盤中。不裹上保鮮膜的方式進行加熱。

採用手動時：微波600W 約50秒

當季食材

春

〈操作方法〉
選擇食譜 » 搜尋 » 當季食材 » 春
選擇食材。
前往加熱畫面　按下後便可加熱。

蒸煮　網子1片　上層、烤盤　概略時間　約10分鐘
水箱的水位　調整至2

豌豆

份量　200g （淨重100g）

* 淨重100～400g以內可自動加熱。

將可飲用軟水注入水箱。

1 從豆莢中取出並放入金屬製濾鍋。
灑入些許鹽。

2 把1放在網子。
（選擇 強 。 ）

採用手動時：蒸煮約10分鐘

急用時，用微波加熱（不放入烤盤。）
● 從豆莢中取出後放入耐熱容器中，加入可以淹過食材面的水（約100mL）和少量的鹽，再以接觸豆子的程度輕輕裹上保鮮膜。 **600W 約加熱5分鐘**。

蒸煮　網子1片　上層、烤盤　概略時間　約8分鐘
水箱的水位　調整至2

蠶豆

份量　500g （淨重150g）

* 淨重100～400g以內可自動加熱。若為400g時，按下「強」。

將可飲用軟水注入水箱。

1 從豆莢中取出並放入金屬製濾鍋。

※若為下酒菜，可稍微多灑點鹽，稍待一段時間後再加熱。

2 把1放在網子。

採用手動時：蒸煮約8分鐘

急用時，用微波加熱（不放入烤盤。）
● 從豆莢中取出後放在盤子上再裹上保鮮膜。 **600W 約加熱5分鐘**。

蒸煮　網子1片　上層、烤盤　概略時間　約6分鐘
水箱的水位　調整至2

油菜

份量　150g

*100～400g以內可自動加熱。

將可飲用軟水注入水箱。

1 將油菜放在網子上排列。

※ 也可使用2片網子。

2 加熱後，為維持菜葉翠綠，請瀝乾水份。
（選擇 增硬 。）

採用手動時：蒸煮約6分鐘

急用時，用微波加熱（不放入烤盤。）
● 交互將花蕊和根莖包裹於保鮮膜內，再放入盤子中。 **用600W 約1分30秒**。

蒸煮　上層　烤盤　概略時間　約9分鐘
水箱的水位　調整至2

蛤蜊
文蛤

份量　4人份（400g）

*2人份也可自動加熱。

將可飲用軟水注入水箱。

1 放入鹽水中吐砂一段時間。

2 以不重疊的方式，放入淺平底耐熱容器，灑上適量的酒後放在烤盤上。

採用手動時：蒸煮約9分鐘（2人份為約8分鐘）

參照「**64 酒蒸蛤蜊**」（55 頁）

●會依食品種類、加熱前的溫度、素材鮮度、容器的形狀和材質等而異，因此請邊觀察情況邊加熱。

冬

〈操作方法〉
選擇食譜 » 搜尋 » 當季食材 » 冬
選擇食材。
前往加熱畫面　按下後便可加熱。

蘿蔔、蕪菁

蒸煮　網子1片　上層、烤盤
水箱的水位　調整至2

份量　400g

*100 ～ 400g 以內可自動加熱。

將可飲用軟水注入水箱。

蘿蔔

概略時間　約16分鐘

1 切成相同大小。
2 把1放在網子上排列。

※也可使用2片網子。

採用手動時：蒸煮約16分鐘

在「52 蒸根莖類蔬菜」（使用說明篇31頁）中也可加熱。

急用時，用微波加熱（不放入烤盤。）
● 放入平底耐熱容器中，再裹上保鮮膜。用600W 約加熱7分30秒。

蕪菁

概略時間　約12分鐘

1 切成相同大小。
2 把1放在網子上排列。

※也可使用2片網子。

（選擇 弱 。）

採用手動時：蒸煮約12分鐘

急用時，用微波加熱（不放入烤盤。）
● 放入平底耐熱容器中，再裹上保鮮膜。 600W 約加熱5分鐘。

燒烤　下層　烤盤

年糕

份量　4個（1個50g）

1 排列於烤盤上。

※以啟動畫面所顯示的「烤箱、無需預熱、9分鐘」為標準。請邊檢視情況邊進行加熱。

※冷凍時，將加熱時間延長2 ～ 3分鐘。

※膨脹後即可完成。烤至呈現使用烤麵包機烘烤般的色澤。

蒸煮　網子2片　上層、烤盤
水箱的水位　調整至2

螃蟹

份量　1隻（1kg）

將可飲用軟水注入水箱。

1 以不讓螃蟹肉汁溢出的方式，將腹部朝上放在網子。

※ 以啟動畫面所顯示的「蒸煮、20分鐘」為標準。請依螃蟹大小，邊觀察情況邊加熱。

●蒸牡蠣
蒸煮　上層　烤盤
水箱的水位　調整至2

●炸牡蠣
燒烤　網子2片　上層、烤盤
概略時間　約9分鐘

※本食譜使用網子2片。

牡蠣

蒸牡蠣

份量　牡蠣（已剝殼）　4人份（300g）

將可飲用軟水注入水箱。

● 將牡蠣放入鹽水清洗後，放入耐熱容器中，再放在烤盤上。

※ 以啟動畫面所顯示的「蒸煮、10分鐘」為標準。請邊檢視情況邊進行加熱。

「蒸牡蠣」參照（附冊食譜65頁）

炸牡蠣

份量　牡蠣（已剝殼）　4人份（400g）

*2人份也可自動加熱。

1 將牡蠣放入鹽水清洗後，再裹上麵粉、雞蛋、酥脆麵包粉。

2 把1放在網子上排列。

參照「炸牡蠣」（ 45 頁）

採用手動時：放入下層，以燒烤、無需預熱12 ～ 14分鐘（2人份為11 ～ 13分鐘）
※ 與自動加熱的層架位置不同。

當季食材

秋

〈操作方法〉
選擇食譜 » 搜尋 » 當季食材 » 秋
選擇食材。
前往加熱畫面　按下後便可加熱。

●蒸地瓜
蒸煮｜網子1片｜上層、烤盤｜概略時間 約30分鐘

●烤地瓜
燒烤｜下層｜烤盤｜概略時間 約33分鐘

蕃薯

份量　直徑5cm 以下　4條（1條250g）

*1 ～ 4條內可自動加熱。

蒸地瓜（整塊加熱時）

水箱的水位：調整至2

將可飲用軟水注入水箱。

1 將地瓜放在網子上排列。

採用手動時：蒸煮約30分鐘

參照「**54 蒸地瓜**」（49 頁）

※切好之後，加熱時將1條切成4等份。參照「**53 蒸根莖薯類**」（使用說明篇31頁）

採用手動時：蒸煮約22分鐘

急用時，用微波加熱（不放入烤盤。）

● 放在盤子上，裹上保鮮膜**再以600W 約5分30秒**（1條250g 時）。整塊加熱時，加熱後裹上保鮮膜的狀態下蒸燜4 ～ 5分鐘。

烤地瓜

水箱的水位：1以上

將可飲用軟水注入水箱。

1 將地瓜洗淨後擦乾水分，用叉子戳出數個孔，再排列於烤盤上。

採用手動時：水波烤箱、無需預熱，約33分鐘

參照「**38 烤地瓜**」（38 頁）

燒烤｜下層｜烤盤

水箱的水位：1以上

銀杏

份量　100g （帶殼）

將可飲用軟水注入水箱。

1 為預防破裂，在殼上切出割痕，浸泡於濃鹽水中約30分鐘之後瀝乾水分。

2 把1攤開於烤盤上。

※以啟動畫面所顯示的「**水波烤箱、無需預熱、12分鐘**」為標準。請邊檢視情況邊進行加熱。

蒸煮｜網子1片｜上層、烤盤｜概略時間 約22分鐘

燒烤｜下層｜烤盤

栗子

份量　300g

蒸煮方式

水箱的水位：調整至2

將可飲用軟水注入水箱。

1 將栗子放在網子上排列。

※ 也可使用2片網子。

※ 加熱後，對切後用湯匙挖起來食用。

採用手動時：蒸煮約22分鐘

燒烤方式

水箱的水位：1以上

將可飲用軟水注入水箱。

1 為預防栗子破裂，朝皮內用力切入。排列於烤盤上。

2 加熱後在爐內蒸燜約10分鐘。

※以啟動畫面所顯示的「**水波烤箱、無需預熱、1段的160℃、20分鐘**」為標準。請邊檢視情況邊進行加熱。

燒烤｜下層｜烤盤

水箱的水位：1以上

松茸

份量　3 ～ 4條（1條40g）

將可飲用軟水注入水箱。

1 切除蒂頭的髒汙部位，在下方切開十字，放在鋁箔紙上包裹起來以防香味逸失，並放在烤盤上。

2 加熱後用手撕開。

※以啟動畫面所顯示的「**水波烤箱、無需預熱、16分鐘**」為標準。請邊檢視情況邊進行加熱。

※① ● 層架位置會依自動加熱和手動加熱而異。
若屬自動加熱，則將烤盤 +1 片網子放在上層，手動加熱則放在下層。
● 也可使用 2 片網子。

※② 將水注入至水箱刻度「2」為止。
參照使用說明篇 第 16 頁

※③ 有無裹上保鮮膜請如食品包裝記載所示。

※④ 食品包裝上有「放在盤上後進行加熱。」的記載食品，可放在耐熱平盤上。

手動加熱（按下 手動加熱，選擇加熱種類）			附屬品、層架位置	有無裹上保鮮膜或水位	小訣竅等
加熱方法	份量	概略時間			
微波→600W	牛奶 1 杯 200mL 咖啡 1 杯 150mL	約 1 分 30 秒	—	—	● 加熱前後務必攪拌均勻。
	1 杯 (180mL)	約 1 分鐘			
蒸煮	1 人份 (150g)	約 8 分鐘	將烤盤放入上層	到水位 2 為止 ※②	● 放入碗內或淺口耐熱容器，再放在烤盤上。（畫面上有顯示網子，但無法使用此選單）
微波→600W	1 杯 (150g)	約 1 分鐘	—	—	● 口感硬時灑水。
蒸煮	150g	約 18 分鐘	烤盤+1 片網子放入上層	到水位 2 為止 ※②	● 卸除包裝膜（若放入容器內則先取出），再放入金屬製濾鍋。
微波→600W		約 2 分 30 秒	—	有裹上保鮮膜	● 使用 2～3cm 厚度，平坦冷凍物。務必放在盤子上。
蒸煮	1 個 (200g)	約 11 分鐘	烤盤+1 片網子放入上層	到水位 2 為止※②	● 撕除包裝蓋膜。
微波→600W		約 1 分鐘	—	—	● 稍微撕除包裝蓋膜，放入爐內中央。
微波→600W	1 人份 (250g)	約 1 分 50 秒	—	—	● 加熱後攪拌均勻。
		4～5 分鐘	—	有裹上保鮮膜	※④ ● 加熱後攪拌均勻。
微波→600W	1 人份 (250g)	4～5 分鐘	—	※③	※④
微波→600W	1 人份 (400g)	約 1 分 40 秒	—	—	● 卸除包裝膜或護蓋、調味料容器、水煮蛋（含鵪鶉蛋在內）、鋁盒。
微波→600W	1 人份 (250g)	4～5 分鐘	—	※③	※④ ● 完成溫度會依容器形狀、菜餚種類、裝填方式和保存狀態而異。請邊檢視情況邊進行加熱。
水波烤箱 →無需預熱、1 段→120°C	2 個、2 片切 (60g)	5～6 分鐘	※①	水位 1 以上	
微波→600W		10～20 秒	—	—	● 法國麵包則將切口朝上放置。 ● 特別是微波加熱時，會隨著時間經過而變硬，因此請於食用前加熱。
水波烤箱 →無需預熱、1 段→120°C		7～8 分鐘	※①	水位 1 以上	
微波→600W		20～30 秒	—	—	
水波烤箱 →無需預熱、1 段→120°C	1 個 (100g)	7～8 分鐘	※①	水位 1 以上	● 加熱時間會因配料種類而異，因此請依情況加熱。
微波→600W		20～30 秒	—	—	● 隨著時間而變硬，因此請於食用前加熱。
微波→600W	1 杯 (150mL)	約 1 分 10 秒	—	—	● 加熱前、加熱後攪拌均勻。
微波→600W	1 人份 (200g)	約 1 分 50 秒	—	有裹上保鮮膜	● 加熱前、加熱後攪拌均勻。
		約 5 分鐘			● 放入非平底的淺口容器。 ● 加熱後攪拌均勻。
蒸煮	1 袋 (200g)	約 12 分鐘	烤盤 +1 片網子放入上層	到水位 2 為止 ※②	※嚴禁將調理包，放入微波爐內加熱。
微波→600W		約 1 分 50 秒	—	有裹上保鮮膜	● 加熱前、加熱後攪拌均勻。
微波→600W	1 人份 (200g)	約 4 分鐘	—	※③	※④ ● 加熱後立即攪拌均勻。
蒸煮	1 個 (70～80g)	約 11 分鐘	烤盤 +1 片網子放入上層	到水位 2 為止 ※②	———
微波→600W		40～50 秒	—	有裹上保鮮膜	● 取出底紙，立即放入水中，再用保鮮膜包住。 ※如果是豆沙包，豆餡會先熱，若過度加熱有可能會冒煙、起火，因此請減少加熱時間。
蒸煮		約 18 分鐘	烤盤 +1 片網子放入上層	到水位 2 為止 ※②	———
微波→600W		1 分 10 秒～1 分 20 秒	—	有裹上保鮮膜	※請參照上述「常溫、冷藏 / 時間不充裕時」的「小訣竅等」。
蒸煮	12 個 (160g)	約 8 分鐘	烤盤 +1 片網子放入上層	到水位 2 為止 ※②	———
微波→600W		約 2 分鐘	—	有裹上保鮮膜	● 對兩面同時灑水。
蒸煮		約 9 分鐘	烤盤 +1 片網子放入上層	到水位 2 為止 ※②	———
微波→600W		約 3 分 30 秒	—	有裹上保鮮膜	● 對兩面同時灑水。

加熱標準時間表

- 會依食品種類、加熱前的溫度、食材鮮度、容器形狀與材質等而異，因此請觀察情況再進行加熱。
- 關於操作方法，請確認 使用說明篇第 2 頁 和參照符合加熱方法頁次。

加熱

除了 加熱啟動 之外，以從初始畫面的選擇方法進行記載。

食譜名稱		加熱前狀態	加熱強度調解等	加熱方法	
				自動加熱	
				加熱方法	份量
飲料	牛乳	冷藏	—	各種加熱→2 牛乳加熱	1～4 杯（牛奶 1 杯 200mL）（咖啡 1 杯 150mL）※咖啡則設定為強
	咖啡	常溫			
	酒	常溫		各種加熱→3 溫酒	1～4 杯（1 杯 180mL）
白飯、便當、麵包類	白飯 糯米飯	常溫、冷藏	希望食物可保濕時	各種加熱→水波加熱→6 保濕加熱	100～600g ※300g 以下弱
			時間不充裕時	加熱啟動	1～4 杯（1 杯 150g）※4 杯時強
		冷凍	希望食物可保濕時	手動加熱。	
			時間不充裕時	加熱啟動→弱	1～2 個（1 個 100～150g）
	市售之包裝飯品	常溫	希望食物可保濕時 時間不充裕時	手動加熱。	
	燴飯、炒飯	常溫、冷藏	—	加熱啟動	100～400g
		冷凍	—	冷凍食品（市售品）	200～450g
	蛋包飯	冷凍	—	冷凍食品（市售品）→強	1 人份 (200～300g)
	便利超商便當	常溫、冷藏	—	加熱啟動	1 人份 (300～500g)
	冷凍便當（附白飯或只有菜餚）	冷凍	—	冷凍食品（市售品）→強	1 人份 (200～300g)
	法國麵包 螺旋麵包	常溫、冷藏	注重香脆可口時	各種加熱→水波加熱→8 麵包	法國麵包 2 ～ 8 片切（1 片切 30g） 螺旋麵包 2 ～ 8 個（1 個 30g）
			時間不充裕時	手動加熱。	
		冷凍	注重香脆可口時	各種加熱→水波加熱→8 麵包	法國麵包 2 ～ 8 片切（1 片切 30g） 螺旋麵包 2 ～ 8 個（1 個 30g）
			時間不充裕時	手動加熱。	
	漢堡 綜合麵包 （咖哩麵包、熱狗麵包等）	常溫、冷藏	注重香脆可口時	各種加熱→水波加熱→8 麵包→確實	1～4 個（1 個 100～120g）
			時間不充裕時	各種加熱→4 自訂加熱溫度→50 ～ 60°C	
湯類、咖哩燉菜、丼	味噌湯	常溫、冷藏	—	加熱啟動→強	1～2 杯（1 杯 150mL）
	咖哩、濃湯	常溫、冷藏 冷凍	—	加熱啟動→強	200～400g
	即食咖哩	常溫	維持包裝狀態	各種加熱→水波加熱→7 罐頭、調理包	1～2 袋（1 袋 200g）
			移至容器內	加熱啟動→強	200～400g
	丼的澆料	冷凍	—	冷凍食品（市售品）	1 人份 (100～200g)
蒸煮、燉煮	中華肉包	常溫、冷藏	希望食物可保濕時	各種加熱→水波加熱→6 保濕加熱	1～4 個（1 個 70～120g）※1 個為 120g 時則強
			時間不充裕時	手動加熱。	
		冷凍	希望食物可保濕時	各種加熱→水波加熱→6 保濕加熱	1～4 個（1 個 70～120g）※1 個為 120g 時則強
			時間不充裕時	手動加熱。	
	燒賣	常溫、冷藏	希望食物可保濕時	各種加熱→水波加熱→6 保濕加熱→弱	5～12 個（160g 為止）
			時間不充裕時	加熱啟動→弱	
		冷凍	希望食物可保濕時	各種加熱→水波加熱→6 保濕加熱→弱	
			時間不充裕時	冷凍食品（市售品）	

※① ● 層架位置會依自動加熱和手動加熱而異。
若屬自動加熱，則將烤盤 +1 片網子放在上層，手動加熱則放在下層。
● 也可使用 2 片網子。

※② 將水注入至水箱刻度「2」為止。
參照使用說明篇 第 16 頁

※③ 有無裹上保鮮膜請如食品包裝記載所示。

※④ 食品包裝上有「放在盤上後進行加熱。」的記載食品，可放在耐熱平盤上。

	手動加熱（按下 手動加熱，選擇加熱種類）			附屬品、層架位置	有無裹上保鮮膜或水位	小訣竅等
	加熱方法	份量	概略時間			
	蒸煮	1 個 (50～100g)	約 6 分鐘	烤盤 +1 片網子放入上層	到水位 2 為止 ※②	※含有麻糬內餡的日式點心（例：大福等）不可加熱。
	微波→**600W**	1 個 (50～100g)	10～20 秒	—	—	● 由於餡料會變熱，因此請降低溫度加熱。
	蒸煮	1 個 (150g)	約 18 分鐘	將烤盤放入上層	到水位 2 為止 ※② 皆有蓋上護蓋或有裹上保鮮膜	● 手製茶碗蒸皆有蓋上護蓋或有裹上保鮮膜。 ● 市售茶碗蒸，無需撕下膠膜蓋直接加熱。 ※顯示部位有顯示網子，但不可使用本選單。
	微波→**200W**		3～4 分鐘	—	有裹上保鮮膜	● 熱時間會因配料種類而異，因此請依情況加熱。
	微波→**600W**	1 人份 (200g)	約 1 分 20 秒	—	—	● 加熱前與加熱後攪拌均勻。 ● 燉魚等加熱時會爆開的肉類食物需裹上保鮮膜。
	水波烤箱 →無需預熱、**1** 段→**200°C**	200g	約 13 分鐘	※①	水位 1 以上	———
	微波→**600W**		約 1 分 20 秒	—	—	● 在盤子上鋪上廚房紙巾或天麩羅底紙，再以不重疊的方式進行排列。 ※花枝會裂開，因此用手動加熱方式，以 200W 微波溫度低溫加熱。
	水波烤箱 →無需預熱、**1** 段→**200°C**		約 14 分鐘	烤盤 +1 片網子放入下層	水位 1 以上	———
	微波→**600W**	150g	約 1 分 50 秒	—	—	※請參照上述「常溫、冷藏/時間不充裕時」的「小訣竅等」。
	水波烤箱 →無需預熱、**1** 段→**200°C**	2 個 (140g)	9～10 分鐘	烤盤 +1 片網子放入下層	水位 1 以上	● 為避免燒焦，因此低溫加熱。
	水波烤箱 →無需預熱、**1** 段→**200°C**	200g	約 11 分鐘	※①	水位 1 以上	———
	微波→**600W**		約 1 分 20 秒	—	—	● 在盤子上鋪上廚房紙巾或天麩羅底紙，再以不重疊的方式進行排列。
	水波烤箱 →無需預熱、**1** 段→**200°C**	200g	約 11 分鐘	※①	水位 1 以上	※不可使用未油炸的炸豬排或油炸物等，未經處理的白色狀態麵包粉。
	微波→**600W**		約 50 秒	—	—	———
	水波烤箱 →無需預熱、**1** 段→**220°C**	120g (1 個 20～35g)	約 14 分鐘	※①	水位 1 以上	———
	微波→**600W**		約 1 分 40 秒	—	—	———
	水波烤箱 →無需預熱、**1** 段→**200°C**	100g	約 9 分鐘	※①	水位 1 以上	———
	微波→**600W**		約 50 秒	—	—	● 攤開放在耐熱盤上。
	水波烤箱 →無需預熱、**1** 段→**200°C**	2 個 (200g)	約 13 分鐘	※①	水位 1 以上	———
	微波→**600W**		約 1 分 40 秒	—	—	———
	水波烤箱 →無需預熱、**1** 段→**200°C**	2 片切 (200g)	約 11 分鐘	※①	水位 1 以上	———
	微波→**600W**		約 50 秒	—	—	———
	水波烤箱 →無需預熱、**1** 段→**200°C**	6 杯 (150g)	約 11 分鐘	※①	水位 1 以上	———
	微波→**600W**		約 50 秒	—	—	———
	水波烤箱 →無需預熱、**1** 段→**200°C**	2 個 (180g)	約 11 分鐘	※①	水位 1 以上	———
	微波→**600W**		約 1 分 20 秒	—	—	———
	水波烤箱 →無需預熱、**1** 段→**220°C**		約 14 分鐘	※①	水位 1 以上	———
	微波→**600W**		約 3 分 20 秒	—	有裹上保鮮膜	● 加熱後，在裹上保鮮膜的狀態下燜 2～3 分鐘。
	微波→**600W**	1 人份 (200g)	約 1 分 20 秒	—	—	● 太乾時，可混入些許沙拉油或奶油。加熱後攪拌均勻。
		1 人份 (300g)	4～5 分鐘	—	※③	※④ ● 加熱後立即攪拌均勻。

加熱標準時間表

- 會依食品種類、加熱前的溫度、食材鮮度、容器形狀與材質等而異，因此請觀察情況再進行加熱。
- 關於操作方法，請確認 使用說明篇第 2 頁 和參照符合加熱方法頁次。

加熱

除了 加熱啟動 之外，以從初始畫面的選擇方法進行記載。

食譜名稱		加熱前狀態	加熱強度調解等	加熱方法	
				自動加熱	
				加熱方法	份量
蒸煮、煮物	饅頭	常溫、冷藏	希望食物可保濕時	手動加熱。	
			時間不充裕時		
	茶碗蒸	常溫、冷藏	希望食物可保濕時	各種加熱→水波加熱→6 保濕加熱→強	1～4 個 (1 個 150g)
			時間不充裕時	手動加熱。	
	煮物	常溫、冷藏	—	加熱啟動	100～400g
油炸物、炸物天麩羅（已油炸過）	天麩羅	常溫、冷藏	希望食物保持酥脆時	各種加熱→水波加熱→5 酥脆加熱	100～600g ※400g 以上則設定強
			時間不充裕時	加熱啟動	100～400g
		冷凍	希望食物保持酥脆時	手動加熱。	
			時間不充裕時	加熱啟動	100～200g
	炸什錦	常溫、冷藏	希望食物保持酥脆時	手動加熱。	
	炸物	常溫、冷藏	希望食物保持酥脆時	各種加熱→水波加熱→5 酥脆加熱→弱	100～600g
			時間不充裕時	加熱啟動	100～200g
	炸豬排、可樂餅	常溫、冷藏	希望食物保持酥脆時	各種加熱→水波加熱→5 酥脆加熱→弱	100～600g
			時間不充裕時	加熱啟動	100～400g
	市售已調理便當用油炸物品	冷凍	希望食物保持酥脆時	各種加熱→水波加熱→5 酥脆加熱→弱	80～300g（1 個 20～35g）
			時間不充裕時	手動加熱。	
	市售炸薯條	常溫、冷藏	希望食物保持酥脆時	各種加熱→水波加熱→5 酥脆加熱→弱	100～200g
			時間不充裕時	手動加熱。	
	市售帶骨炸雞	常溫、冷藏	希望食物保持酥脆時	各種加熱→水波加熱→5 酥脆加熱→弱	100～400g
			時間不充裕時	手動加熱。	
燒烤烹調・義大利麵	烤魚	常溫、冷藏	注重香脆可口時	各種加熱→水波加熱→5 酥脆加熱	1 ～ 3 片切（1 片切 100g）
			時間不充裕時	加熱啟動	1 ～ 2 片切（1 片切 100g）
	蒲燒鰻（加熱）	※請參照第 134 頁。			
	烤雞肉串	常溫、冷藏	注重香脆可口時	各種加熱→水波加熱→5 酥脆加熱	100～300g
			時間不充裕時	加熱啟動	2～6 條（150g 為止）
	漢堡排（已經煎熟的漢堡排）	常溫、冷藏	注重香脆可口時	各種加熱→水波加熱→5 酥脆加熱	1～4 個（1 個 90g）
			時間不充裕時	加熱啟動 →強	
		冷凍	注重香脆可口時	各種加熱→水波加熱→5 酥脆加熱	
			時間不充裕時	加熱啟動	
	義大利麵、炒麵	常溫、冷藏	—	加熱啟動	100～200g
		冷凍	—	冷凍食品（市售品）	義大利麵 1 人份 (180 ～ 360g) 炒麵 1 人份 (200 ～ 300g)

※① ● 層架位置會依自動加熱和手動加熱而異。若屬自動加熱，則將烤盤 +1 片網子放在上層，手動加熱則放在下層。
● 也可使用 2 片網子。

※② 將水注入至水箱刻度「2」為止。
參照使用說明篇第 16 頁

手動加熱（按下 手動加熱，選擇加熱種類）			附屬品、層架位置	有無裹上保鮮膜或水位	小訣竅等
加熱方法	份量	概略時間			
水波烤箱→無需預熱、1 段→200°C	8 個 (160g)	11～12 分鐘	※①	水位 1 以上	———
微波→600W		約 1 分 20 秒	—	—	———
水波烤箱→無需預熱、1 段→220°C		14～15 分鐘	※①	水位 1 以上	———
微波→600W		約 3 分 20 秒	—	—	———
水波烤箱→無需預熱、1 段→200°C	2 個 (160g)	11～12 分鐘	※①	水位 1 以上	———
微波→600W		30～40 秒	—	—	● 由於餡料會變熱，因此請降低溫度加熱。
水波烤箱→無需預熱、1 段→220°C		14～15 分鐘	※①	水位 1 以上	———
微波→600W		50 秒～1 分鐘	—	—	● 由於餡料會變熱，因此請降低溫度加熱。
水波烤箱→無需預熱、1 段→200°C	1 片 (200g)	13～15 分鐘	※①	水位 1 以上	———
微波→600W		約 2 分鐘	—	—	———
水波烤箱→無需預熱、1 段→220°C		18～20 分鐘	※①	水位 1 以上	———
微波→600W		約 5 分 30 秒	—	—	———
水波烤箱→無需預熱、1 段→220°C	2 個 (100g)	14～16 分鐘	※①	水位 1 以上	———
微波→600W		約 2 分 20 秒	—	—	———
蒸煮	1 罐 (100g)	約 8 分鐘	烤盤 +1 片網子放入上層	到水位 2 為止 ※②	● 打開罐頭蓋。 ※請嚴禁對罐頭微波加熱。
微波→600W	400g	約 8 分鐘	—	有裹上保鮮膜	● 務必放在盤子上。
微波→600W	100g	約 2 分 40 秒	—	有裹上保鮮膜	● 務必放在盤子上。 ※含有花椰菜或菜花食材時因容易燒焦，因此邊檢視情況進行手動加熱。 ※加熱的食材量太少時，有可能冒煙、起火、發出火花。

手動加熱（按下 手動加熱，選擇加熱種類）			附屬品、層架位置	有無裹上保鮮膜或水位	小訣竅等
加熱方法	份量	概略時間			
水波燒烤→無需預熱	2 片	9～11 分鐘 10～12 分鐘	※①	水位 1 以上	● 烤 1 片時，則放在網子的中央。
水波燒烤→無需預熱	1 片（直徑約 22cm）	12～14 分鐘	※①	水位 1 以上	———
	1 片（直徑約 15cm）	13～15 分鐘			
水波烤箱→無需預熱	10 個 (180g)	19～21 分鐘	自動加熱時，將烤盤放在上層 手動加熱時放在下層	水位 1 以上	● 在鋪有烹飪紙的烤盤上注水後，並排放入餃子，蓋上鋁箔紙。 ※煎過之後的皺褶部位口感會略硬。
	12 個 (250g)	23～25 分鐘			
烤箱→無需預熱	4 個（1 個 100g）	16～17 分鐘	烤盤 +1 片網子放入下層	—	● 在飯糰表面均勻抹上醬油後加熱。

加熱標準時間表

- 會依食品種類、加熱前的溫度、食材鮮度、容器形狀與材質等而異，因此請觀察情況再進行加熱。
- 關於操作方法，請確認 使用說明篇第 2 頁 和參照符合加熱方法頁次。

加熱

除了 加熱啟動 之外，以從初始畫面的選擇方法進行記載。

食譜名稱	加熱前狀態	加熱強度調解等	加熱方法 自動加熱 加熱方法	加熱方法 自動加熱 份量
調理完成之加工食品 市售章魚燒	常溫、冷藏	注重香脆可口時	各種加熱→水波加熱 →5 酥脆加熱	80～300g
		時間不充裕時	手動加熱。	
	冷凍	注重香脆可口時	各種加熱→水波加熱 →5 酥脆加熱	80～300g
		時間不充裕時	手動加熱。	
市售鯛魚燒、紅豆餅	常溫、冷藏	注重香脆可口時	各種加熱→水波加熱 →5 酥脆加熱	1～4 個（1 個 80g）
		時間不充裕時	手動加熱。	
	冷凍	注重香脆可口時	各種加熱→水波加熱 →5 酥脆加熱	1～4 個（1 個 80g） ※4 個則設定為強
		時間不充裕時	手動加熱。	
市售大阪燒	常溫、冷藏	注重香脆可口時	各種加熱→水波加熱 →5 酥脆加熱→強	1 片 (200g)
		時間不充裕時	加熱啟動 →強	
	冷凍	注重香脆可口時	各種加熱→水波加熱 →5 酥脆加熱→強	
		時間不充裕時	手動加熱。	
市售烤飯糰	冷凍	注重香脆可口時	各種加熱→水波加熱 →5 酥脆加熱→弱	80～300g
		時間不充裕時	手動加熱。	
配菜罐頭（蒲燒秋刀魚、照燒雞肉等）	常溫	—	各種加熱→水波加熱 →7 罐頭、調理包→弱	1 ～ 2 罐（1 罐 80～100g）
冷凍食品 烤地瓜・南瓜	冷凍	—	冷凍食品（市售品）	100～400g
綜合蔬菜	冷凍	—	冷凍食品（市售品）	100～300g

燒烤

食譜名稱	加熱前狀態	加熱方法 自動加熱 加熱方法	加熱方法 自動加熱 份量
吐司（烤土司）	常溫	選擇食譜→搜尋→食譜編號 →40 吐司→選擇份量	1～4 片 （4～6 片切）
	冷凍		
年糕	※請參照第 136 頁。		
披薩（市售品、尚未烤熟）	冷藏	選擇食譜→搜尋→食譜編號 →153 披薩（市售）	1 片（直徑約 22cm）
	冷凍		1 片（直徑約 15cm）
市售餃子	冷藏	隨意烹調→燒烤	10 ～ 20 個（360g 為止）
	冷凍		
烤握壽司（白飯作成的飯糰）	常溫	手動加熱。	
烤玉米	※請參照第 134 頁。		
蠑螺			

※② 將水注入至水箱刻度「2」為止。
參照使用說明篇第 16 頁

	手動加熱（按下 手動加熱，選擇加熱種類）			附屬品、層架位置	小訣竅等
	加熱方法	份量	概略時間		
	微波→**200W**	約 200g	2 分 30 秒 ～ 3 分鐘（肉片）	—	● 將食品覆上保鮮膜，並放在爐內正中央。 ● 較細小的部分（魚尾等），則纏上鋁箔紙。 ● 關於冷凍方法，則參照使用說明篇第 28 頁。
			約 2 分鐘（鮪魚肉）		

• 也可使用 2 片網子。

	手動加熱（按下 手動加熱，選擇加熱種類）			附屬品、層架位置	有無裹上保鮮膜或水位	小訣竅等
	加熱方法	份量	概略時間			
	蒸煮	200g	約 8 分鐘	烤盤 +1 片網子 放入上層	到水位 2 為止 ※②	● 粗根則切十字花紋。
	微波→**600W**		約 2 分 30 秒	—	有裹上保鮮膜	● 葉和莖交叉後，用保鮮膜包裹後，放在盤子上。
	蒸煮	200g	約 8 分鐘	烤盤 +1 片網子 放入上層	到水位 2 為止 ※②	● 分成一小朵。
	微波→**600W**		約 2 分 30 秒	—	有裹上保鮮膜	● 分成一小朵，用保鮮膜包起來後，放在盤子上。
	蒸煮	200g	約 8 分鐘	烤盤 +1 片網子 放入上層	到水位 2 為止 ※②	● 剔除根部硬皮。
	微波→**600W**		約 1 分 50 秒	—	有裹上保鮮膜	● 讓穗芒與根部交叉再用保鮮膜包裹後，放在盤子上。
	蒸煮	200g	約 16 分鐘	烤盤 +1 片網子 放入上層	到水位 2 為止 ※②	● 切成 1cm 厚的片狀或斜切。
	微波→**600W**		約 5 分 30 秒	—	有裹上保鮮膜	● 可淹過蔬菜的水量 (200g:100mL)，再以鬆鬆的裹上保鮮膜的方式包裹蔬菜。
	蒸煮	1 個 (150g)	約 22 分鐘	烤盤 +1 片網子 放入上層	到水位 2 為止 ※②	● 將 1 個切成 4 等。（由於不易完全加熱因此不可整個加熱）
	微波→**600W**		約 4 分鐘	—	有裹上保鮮膜	● 放在盤子上。 ● 整個直接加熱時，則在加熱後裹上保鮮膜的狀態下燜 4～5 分鐘。
	蒸煮	1 根 (250g)	約 22 分鐘	烤盤 +1 片網子 放入上層	到水位 2 為止 ※②	● 將 1 條切成 4 等。 ● 整個直接加熱時，則參照 54 蒸地瓜（49 頁）。
	微波→**600W**		約 5 分 30 秒	—	有裹上保鮮膜	● 放在盤子上。整個直接加熱時，則在加熱後裹上保鮮膜的狀態下燜 4～5 分鐘。
	蒸煮	400g	約 16 分鐘	烤盤 +1 片網子 放入上層	到水位 2 為止 ※②	● 切成 3 ～ 4cm 塊狀。
	微波→**600W**		約 4 分 30 秒	—	有裹上保鮮膜	● 切成相同大小，放在盤子上。
	蒸煮	4 個	約 12 分鐘	烤盤 +1 片網子 放入上層	到水位 2 為止 ※②	● 使用冷藏保存雞蛋。

加熱標準時間表

- 會依食品種類、加熱前的溫度、食材鮮度、容器形狀與材質等而異，因此請觀察情況再進行加熱。
- 關於操作方法，請確認 使用說明篇第 2 頁 和參照符合加熱方法頁次。

生鮮食品解凍

食譜名稱	加熱前狀態	加熱方法	
		自動加熱	
		加熱方法	份量
肉類（整塊肉排、薄切肉片、雞肉、絞肉）	冷凍	※請參照使用說明篇第 28 頁。	100～500g
海鮮類（鮪魚、花枝、蝦子、魚）			

蒸煮、水煮

除了 加熱啟動 之外，以從初始畫面的選擇方法進行記載。

食譜名稱	加熱前狀態	加熱方法	
		自動加熱	
		加熱方法	份量
菠菜	常溫	選擇食譜→蒸煮、燉煮→**51** 蒸葉菜類蔬菜	100～400g
		急用時，用手動微波加熱。	
花椰菜	常溫	選擇食譜→蒸煮、燉煮→**51** 蒸葉菜類蔬菜	100～400g
		急用時，用手動微波加熱。	
蘆筍	常溫	選擇食譜→蒸煮、燉煮→**51** 蒸葉菜類蔬菜	100～400g
		急用時，用手動微波加熱。	
蘿蔔、蕪菁	※請參照第 **136** 頁。		
紅蘿蔔 牛蒡	常溫	選擇食譜→蒸煮、燉煮→**52** 蒸根莖類蔬菜	100～400g
		急用時，用手動微波加熱。	
馬鈴薯	常溫	選擇食譜→蒸煮、燉煮→**53** 蒸根莖薯類	150g～1kg
		急用時，用手動微波加熱。	
地瓜	常溫	選擇食譜→蒸煮、燉煮→**53** 蒸根莖薯類	150g～1kg
		急用時，用手動微波加熱。	
南瓜	常溫	選擇食譜→蒸煮、燉煮→**53** 蒸根莖薯類→弱	150～400g
		急用時，用手動微波加熱。	
毛豆	※請參照第 **134** 頁。		
玉米	※請參照第 **134** 頁。		
蛋	冷藏	選擇食譜→蒸煮、燉煮→**67** 水煮蛋	2～8 個
螃蟹（生）	※請參照第 **136** 頁。		