

# SHARP®

# HEALSIO

水波爐

AX-XS5T

# COOK BOOK

食譜

美味、  
製作健康每一天的  
料理

用水烹調，去油、維持營養素



# 隨著水波爐烹飪，增加拿手菜！

想要這種方便！

## 隨意烹調

只需把材料擺在方盤上並按下鍵即可！

→ 8~29頁

沒有和食譜一樣的材料...



無需食譜

喜歡的材料也！  
OK!

沒有和食譜一樣的分量...



不必測量

改變分量也  
OK!

忘記解凍了...



無需解凍

冷凍的狀態下也  
OK!

## 肉類、魚類、蔬菜也可同時自動料理

即使食材的種類、保存溫度、分量等有所變化也能用《傳感器》控制火候和加熱時間。  
用《過熱水蒸氣》完成的健康美味。

## 可以每天使用的經典菜單

非油炸



炸雞 → 39頁

烤物



漢堡排 → 33頁

烤物



焗烤通心粉 → 34頁

蒸煮



綠花椰菜 & 蘆筍沙拉 → 46頁

## 平時經常使用的加熱等的加熱方法

### 加熱標準時間表

請參照 (84~91頁)

加熱

冷凍白飯、  
超商便當、炸天麩羅、  
調理完成之加工食品 等  
→ 84~89頁



燒烤

吐司、  
年糕 等

→ 88~89頁



蒸煮、水煮

蔬菜、薯類、  
雞蛋 等

→ 90~91頁



## 食譜編號一覽

### 自動食譜

- 1 酥脆加熱
  - 2 保濕加熱
  - 3 麵包加熱
- 1麵包·披薩 -2法國麵包  
-3羊角麵包·餡餅

- 4 冷凍食品(市售品)
- 5 自訂加熱溫度
- 6 照燒雞
- 7 炸雞

- 8 鹽烤鮭魚、鯖魚
- 9 蒸蔬菜
- 10 烤地瓜
- 11 吐司

- 12 早餐套餐
- 13 海綿蛋糕
- 14 奶油泡芙
- 15 乾燥食品

### 手動食譜

- 16 燒烤
- 17 蒸煮
- 18 微蒸煮
- 19 蒸氣發酵
- 20 發酵

### 清潔保養食譜

- 21 除菌
- 22 本体排水
- 23 清潔爐內
- 24 檸檬酸清洗
- 25 空燒

食譜編號1~5&9、手動設定、清潔保養選單16~25的詳細操作方法請參考使用說明書。

# COOK BOOK 目錄

首先，請閱讀第7頁的「製作食譜的料理之前」。

## 隨意烹調

●【自動菜單】39種食譜 【刊載食譜】44種食譜

有過這樣的經驗嗎？	8	●麵包粉裹雞肉燒 & 烤蔬菜* & 蕃茄醬	
何謂隨意烹調	10	●奶油煎 & 拌蔬菜*	20
<b>網烤、油炸</b>		●白身魚和多彩蔬菜的鋁箔烤	
●炸雞	12	<b>「燒烤」製作重點</b>	21
●炸雞* & 烤蔬菜		<b>熱炒</b>	22
●照燒雞翅 & 拌蔬菜		●炒麵	
●混合燒烤	13	●炒飯	
●印度烤雞 & 炸薯條		●青椒肉絲	23
●鹽漬鮭魚涼拌薯類		●雞肉炒腰果	
●烤魚 & 烤蘿蔔絲 & 蕃薯拌菜	14	●馬鈴薯炒香腸	
●芝麻烤鯖魚 & 烤魚膾*		●炒雞肉和蝦和魷魚	24
●蘿蔔泥香柚醋淋油豆腐		●乾燒蝦仁醬	
●肉捲、培根捲、蕃薯條		<b>「熱炒」製作重點</b>	25
●雞塊* & 炸薯條*	15	<b>蒸煮、水煮</b>	26
(市售冷藏、冷凍食品)		●蒸雞	
●炸燒賣(市售燒賣)		●棒棒腿	
●烤雞肉串*(市售已加工的烤雞肉串)		●清蒸五花肉	27
<b>「網烤、油炸」製作重點</b>	16	●鱈魚蔬菜淋芎芎	
<b>燒烤</b>	17	●蘆筍蝦塔塔醬	
●漢堡排		●彩色蒸蔬菜沙拉	
●漢堡排* & 拌蔬菜* & 水煮蛋		●南瓜維也納香腸沙拉	
●烤鮭魚配烤蔬菜	18	●清蒸紙包義式水煮魚	28
●青椒鑲肉 & 烤蔬菜*		●飲茶套餐*(市售調理包食品)	
焗烤*、焗烤飯*		<b>「蒸煮、水煮」製作重點</b>	29
●焗烤通心粉			
●豆漿醬焗烤	19		
●雞肉和綠黃色蔬菜的帕馬森乾酪烤			

◆關於型錄內記載的87種自動食譜數目，意指自動加熱的全解凍、半解凍、牛乳、酒、酥脆加熱、保溼加熱、麵包加熱(麵包、披薩/法國麵包/可頌、派)、冷凍食品(市售品)、自訂加熱溫度、蒸蔬菜12種食譜以及食譜名稱標示●的食譜合計共75種。  
◆食譜中的174種食譜是指手工製作的套餐各自計算，不含重複的食譜及簡易的混合食譜(\*符號)。

# 目錄

## 烤物、非油炸

\*「炸物」相關Q&A請參考、  
30頁

●【自動菜單】13種食譜 【刊載食譜】30種食譜

「烤物、非油炸」的訣竅與重點	30	焗烤通心粉*	38
「炸物」相關Q&A		●義式焗烤飯	
●照燒雞	31	炸雞(雞腿肉)*	39
●雞的蔥醬烤		●酥炸小翅腿	
●烤雞肉串		馬鈴薯可樂餅	
●辣味雞	32	炸豬排	40
●印度烤雞*		酥脆麵包粉	
烤雞腿(橘子醬汁)		油炸鱈魚子	
烤雞腿(檸檬大蒜)	33	炸沙丁魚	41
烤雞腿排		炸薯條*	
烤雞肉		炸春捲	42
無錫排骨		糖醋肉	
烤豬肉	34	「烤魚」的訣竅與重點	
漢堡排*		●鹽烤鮭魚*	43
烤時蔬沙拉		●鹽烤鯖魚*	
烤南瓜沙拉	35	●竹筴魚一夜干	
烤茄子		●秋刀魚一夜干	44
●烤地瓜		照燒鰻魚	
●烤馬鈴薯	36	味噌醃漬馬鮫魚	
炒飯*		鹽烤鯖魚	45
炒麵*		鹽燒秋刀魚	
雞肉炒腰果*	37		
乾燒蝦仁醬*			

## 蒸煮、燉煮、白飯

●【自動菜單】6種食譜 【刊載食譜】24種食譜

「蒸煮、燉煮」的訣竅與重點	46	軟嫩雞肉冷盤	51
●綠花椰菜 & 蘆筍沙拉		雞肉蔬菜蒸	
●含羞草沙拉		酒蒸蛤蜊	52
●根莖類蔬菜沙拉	47	清蒸鯛魚	
●菠菜拌培根		燉南瓜	
蒸地瓜	48	燉羊栖菜	53
馬鈴薯沙拉		燉蘿蔔絲乾	
蒸豆芽菜與豬肉		燉芋頭	
●水煮蛋*	49	黑豆	54
●水煮蛋* & 冷凍白飯* & 咖哩調理包*		昆布豆	
茶碗蒸	50	紅豆飯	55
燒賣(自製)		山菜糯米飯	
海鮮沙拉	51	稀飯	56

## 蒸煮、燉煮、白飯

白飯	56
----	----

## 套餐

●【自動菜單】10種食譜 【刊載食譜】46種食譜

### ■麵條套餐

義大利麵佐市售醬汁*	57
豆皮烏龍麵	

### ■早餐套餐(自由組合)

●吐司	58
-----	----

#### 麵包食譜

●披薩吐司	
●火腿起司吐司	
●吻仔魚吐司	
●蘋果吐司	

#### 配菜

●蘆筍培根	59
●荷包蛋	
●咖哩美乃滋風味的鮪魚高麗菜	
●紅蘿蔔絲	
●起司烤南瓜	

### ■便當套餐(自由組合)

雞肉絲	
炒蛋	60
烤魚3種	
(鹽烤鮭魚*/味噌醃漬馬鮫魚*/鯖魚烤美奶滋*)	
芝麻雞	

青江菜拌小魚	
南瓜沙拉	
杏鮑菇培根捲	
甜辣炒豬肉	
香炒胡蘿蔔絲	
維也納香腸烤美乃滋	61
焗烤雞肉美乃滋	
香炒蘑菇絲	
冷凍漢堡排	
冷凍炸春捲	

### ■健康飲食套餐

肉捲&烤時蔬&高麗菜沙拉	63
香蒸鮭魚&涼拌什錦菇	
炸芝麻包雞肉&烤蔬菜	64
醬燒雞肉丸子&沙拉	
咖哩豆&烤山藥	65
牛肉炒粉絲&雙色韓式拌菜	

### ■和食套餐

芝麻醬燒雞&烤蔬菜*	66
照燒日本鰹魚&絞肉南瓜	
味噌肉燥拌蔬菜&燉豆腐	67
青菜豆腐蒸鱈魚&清蒸時蔬	

## 西點、麵包

●【自動菜單】7種食譜 【刊載食譜】30種食譜

### 製作點心的訣竅與重點

●海綿蛋糕	69
●雙層蛋糕	70
切模餅乾	
蛋糕卷	71
(可可/抹茶)	
戚風蛋糕	72
磅蛋糕	
●奶油泡芙	73
●Éclair 法式閃電泡芙	

布丁	74
----	----

奶酪布丁	
------	--

可可乳酪蛋糕	75
--------	----

蘋果派	
-----	--

蒸麵包	
-----	--

卡士達醬	76
------	----

白醬	
----	--

●乾燥食品(半乾燥)	
------------	--

●乾燥食品(脆片)	77
-----------	----

●乾燥食品(小菜)	
-----------	--

# 目錄

## 西點、麵包

製作麵包的訣竅與重點	78	披薩(正統)	
土司		(鮭魚蕃茄 <sup>*</sup> ／明太子 <sup>*</sup> ／韓國泡菜 <sup>*</sup> )	82
螺旋麵包	79	(生火腿芝麻菜 <sup>*</sup> ／鯉魚蔬菜 <sup>*</sup> )	
[香腸捲／紅豆麵包]		披薩(脆皮)	83
法國麵包(棍麵包)	81	披薩(市售)	
[奶油(beuire)／小型法國麵包]	80		

## 加熱標準時間表

經常使用的加熱與燒烤等加熱方法的一覽表。

加熱	84	新鮮食品解凍	90
燒烤	88	蒸煮、水煮	90

### 過熱水蒸氣量的調節說明 (操作方法請參考使用說明書18頁。)

手動的「水波烤箱」「水波燒烤」加熱，可以配合食譜與個人喜好選擇過熱水蒸氣量。另外，在加熱途中也能變更過熱水蒸氣量。

過熱水蒸氣量		加熱說明
使用說明書・COOK BOOK的標示	顯示	
<ul style="list-style-type: none"> <li>水波烤箱 ③</li> <li>水波燒烤 ③</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>處理冷凍食品或凍結的肉類等，希望盡速提高內部溫度時使用。</li> <li>烤法國麵包時，在一開始加熱的時候使用大量蒸氣，烤出酥脆的成果。</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>水波烤箱 ②</li> <li>水波燒烤 ②</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>均勻燒烤食品的表面與內部。</li> <li>基本的過熱水蒸氣量。</li> <li>COOK BOOK刊登的食譜主要是使用②說明。</li> <li>製作麵包與泡芙時，在一開始加熱的時候使用蒸氣，烤出鬆軟的成果。</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>水波烤箱 ①</li> <li>水波燒烤 ①</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>防止乾燥的同時，針對表面燒烤。</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>烤箱</li> <li>燒烤</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>在「水波烤箱」「水波燒烤」的加熱途中，停止過熱水蒸氣時使用。(等於不使用水的「烤箱」「燒烤」加熱)</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>烤箱</li> <li>燒烤</li> </ul>	暗燈(不顯示)	<ul style="list-style-type: none"> <li>不使用水的「烤箱」「燒烤」加熱</li> <li>在加熱途中無法變更為「水波烤箱」「水波燒烤」。</li> </ul>

### 關於COOK BOOK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。

(尺寸例和使用食譜例)

金屬製濾鍋		約18cm×18cm 高度4.5cm (圖片左) 直徑約20cm 高度9cm (圖片右)	含羞草沙拉 47 頁 蒸豆芽菜與豬肉 49 頁
金屬製容器		直徑約24cm 高度9cm (圖片)	黑豆 54 頁
金屬方盤		約27cm×21cm 高度3.5cm (圖片大) 約24.5cm×20cm 高度3.5cm (圖片中) 約19cm×13cm 高度3cm (圖片小)	紅豆飯 55 頁

# 製作食譜的料理之前

## 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。

## 顯示概略之加熱時間

顯示自動加熱（屆時合  
**6 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。

## 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。

## 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。

減少卡路里 食譜

保存維他命 食譜

的劃分。

## 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。  
※附屬品（方盤，網子）的插圖是用黑線繪製以便於查看。與實際的顏色不同。

## 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。

## 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。  
●沒有選擇人數畫面的菜單是沒有選擇的必要。  
●根據食譜的不同，可設定出爐溫控的弱◀、▶強。



減少卡路里

### 照燒雞

網子 概略時間 水箱的水位

燒烤 上層、烤盤 約23分鐘 1以上

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 用叉子在雞肉的皮上開洞，切開肉厚的地方，將每片雞肉切半。
- 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 把雞皮向上放在烹調網上。

**6 照燒雞(配合分量)**  
變成「6.4人份」

→ 啟動

採用手動時：16燒烤 無預熱的水波燒烤②約23分鐘（2人份約20分鐘）

## 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候調整，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。

## 食品的出入

完成預熱後或加熱後，因食品或附屬品使爐內變熱，請使用手套。

# 每天的美味料理製作

## 隨意烹調

≡ 有過這樣的經驗嗎？ ≡

CASE  
1

啊，沒有和  
食譜一樣的材料！



CASE  
2

總是用  
平底鍋做料理，  
但很難調節火候...



CASE  
3

忘了預先解凍認  
為會用的肉！！



CASE  
4

油炸食品緊挨著鍋，  
夏天很熱啊~



從現在開始.....





# 就交給“水波爐”了♪

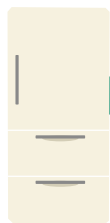
## 無需食譜



用\*在家裡的  
冰箱裡喜歡的材料

切!並排!只需放入水波爐中

肉或魚都OK!  
將蔬菜 and 家裡的東西搭配在一起。



# 用任意烹調解決!

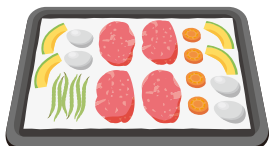


## 不必測量

喜歡的量\*或者想做的  
量就可以了

無論是1人份還是4人份

量少或量多都OK!  
不用一一測量也沒關係!



## 無需解凍



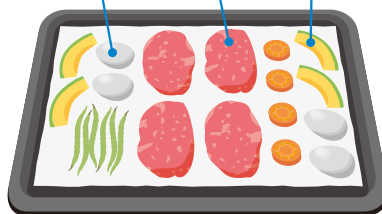
冷凍/冷藏/室溫  
全部一起也OK!

從解凍的工夫和時間中解放

它很方便，因為不需要麻煩的  
解凍的步驟和工夫!

\*冷凍食品也一起加熱時，請選擇〔有冷凍〕。

冷藏 冷凍 常溫



※根據食材的種類和形狀的不同，做工也會發生變化。食材的總重量約1公斤（蒸煮、水煮約800g）為標準。  
欲了解更多詳細信息，請務必閱讀各加熱的示例菜單和「使用自如的要點」。

# 何謂 隨意烹調

肉、魚、  
蔬菜皆可  
**同時**

**自動烹調**

即便改變食材種類、  
保存溫度與份量等  
**也全部交給  
水波爐!!**

透過《感測器》控  
制火候與加熱時間。  
透過《過熱水蒸氣》  
完成美味  
健康料理。

根據喜好，

# 將材料放在烤

用家裡擁有的  
喜歡的食材



即便是不同  
種類的食材  
也只要一  
起放上去



冷凍、冷藏、  
常溫一起也  
OK !!

按鍵選擇  
加熱並開始 !!

隨意烹調

冷凍食品也  
一起加熱時，  
請按壓按  
鍵2下選擇  
(有冷凍)。

嗶!

網烤  
油炸

燒烤

熱炒

蒸煮  
水煮

※按壓按鍵、轉動旋鈕來選擇  
烤、炒、蒸、燙。

豪華的  
一道佳餚  
完成!



麵包粉裹雞肉燒&烤蔬菜&蕃茄醬

將材料放在方盤上！！

# 盤上，按下按鈕即可！



網烤  
油炸

放在網子上燒烤。

- 可做出鹽燒和醃烤肉、魚料理。
- 還可做出非油炸炸雞。
- 只要一同放入喜歡的蔬菜，便可在短時間內完成烹調。



燒烤

直接放在烤盤上燒烤。

- 漢堡和焗烤等大眾化燒烤美食。
- 只要一同放入喜歡的蔬菜，便可同時做出營養滿分的美食。



熱炒

攤開於烤盤後加熱。

- 以平底鍋的感覺，做炒麵等。
- 還可搭配使用市售醬料包等。



蒸煮  
水煮

可蒸煮蔬菜、肉、  
魚、蛋、市售品等。

- 可以做蒸雞，蒸蔬菜等。
- 可透過沙拉醬和各種醬汁的巧思拓展出各種變化。



為了巧妙運用【隨意烹調】...

- 請務必閱讀各加熱的「製作重點」。
- 完成情況會依食材種類、形狀與調味而略有差異。延長加熱方法，也請參照「製作重點」。



## 隨意烹調+熟食加熱

無冷凍「網烤·炸」「烤」「炒」選單可以在上層利用隨意烹調製作料理，同時在下層加熱市售的炸物熟食。



主要配菜

熟食加熱

### 【食材準備】

- **上層的配菜：**請參考各別的加熱食譜範例、製作重點做準備。  
※使用冷凍食材，選擇「有冷凍」時，下層無法加熱熟食。
- **下層的熟食：**將市售的常溫、冷藏炸物熟食（天麩羅、炸雞、可樂餅等）放在烹調網上加熱。  
※可將熟食改放在市售的網子或壓皺的鋁箔上，取代附屬品的烹調網加熱。
- 未炸過可樂餅或炸豬排等麵包粉呈白色狀態的食品無法使用。
- 1人份的熟食標準重量為100g，加熱時請配合上層的配菜份量。  
例) 上層的配菜：4人份 下層的熟食：400g左右

燒烤	網子	概略時間		水箱的水位
	上層、烤盤	無冷凍 20 ~ 25 分鐘	有冷凍 25 ~ 30 分鐘	1 以上

## 炸雞

食譜為 39 頁

### ● 需要準備的東西

兩隻雞大腿

油炸麵粉 (市售) 適量



1 將一塊雞肉切成8等份。  
※切成小塊的話，會烤過頭。

2 塗上油炸麵粉。

3 清除多餘的粉末，然後在沾了油的烹調網上，將皮放在上面排列。

4 把它放在上層。



先做下處理，  
冷凍的東西也可以不用解凍通過  
★隨意烹調  
直接烘烤。

### ● 小訣竅 ●

- 可使用市售油炸粉。
- 塗上油炸麵粉後冷凍的肉也可以烘烤。  
家庭冷凍的訣竅 (29頁)
- 將切好的甜椒蔬菜並排在肉的兩端便可一起燒烤。(請參照13頁)

即使是少量也可以。!



〔操作〕

隨意烹調



無冷凍  
【隨意烹調】

網烤  
油炸



啟動

※按壓隨意烹調2下，選擇有冷凍時，會顯示「有冷凍」。

隨意烹調

## 炸雞 & 烤蔬菜

雞肉塗上油炸麵粉  
用鋁箔包裹蘑菇

將1個菜椒  
分成10等分

在兩端空著的空間  
裡放上喜愛的蔬菜

南瓜被切成易  
於食用的大小



## 照燒雞翅 & 拌蔬菜

茄子  
胡蘿蔔  
的鋁箔  
保持打開

用鋁箔  
包裹蘑菇  
烤蔬菜  
和蘑菇的時候用  
味噌拌。



照燒汁醃醃製的雞中翅  
雞肉是把皮朝上烤。  
雞大腿、雞翅等也可以做。

## 混合燒烤

將蝦塗上橄欖油，  
放在鋁箔模具上

加入  
奶油醬做成  
焗烤風

在兩端空著的空間  
裡放上喜愛的蔬菜

豬肉醃在烤肉醬裡，  
可以去除多餘的  
醬料後放在上面



奶油醬（扇貝1個分）  
●奶油，芝士粉……各1大匙  
●洋蔥（切碎）……10g  
●香芹（切碎）……適量



## 印度烤雞 & 炸薯條

食譜為 **32**  
頁

▶ **強**  
啟動後  
30秒內設定

馬鈴薯塗上  
油並排列

放進塑料袋裡，  
全都塗上(粉末等)的  
話善後處理會輕鬆！



燒烤	網子 上層、烤盤	概略時間		水箱的水位 1以上
		無冷凍 20 ~ 25分鐘	有冷凍 25 ~ 30分鐘	

## 鹽漬鮭魚涼拌薯類

切片魚，味噌醬醃，開片魚(花鯽魚和竹莢魚)也只需放在網子上！

除了切片魚，  
開片魚等也OK



馬鈴薯切成7-8毫米，  
加熱後加入奶油和醬油調味！

### 小訣竅

- 一起燒烤蔬菜或芋頭類。
- 即便是冷凍切片魚，也同樣能燒烤。  
家庭冷凍的訣竅（29頁）



## 烤魚 & 烤蘿蔔絲 & 蕃薯拌菜



在加熱前，蕃薯應略微塗上油。  
加熱後，也可以加入蜂蜜和芝麻。

蔬菜的話，如蘿蔔，胡蘿蔔，  
蓮藕等根據自己的喜好。



加熱後，趁熱醃製甜醋  
(醋、砂糖等量加入少許鹽)。

## 芝麻烤鯖魚 & 烤魚膾

用清酒醬油調味魚，  
撒上芝麻。



在空餘的空間裡  
再放一道菜也OK



〔操作〕

隨意烹調



無冷凍  
【隨意烹調】

網烤  
油炸



啟動

※按壓隨意烹調2下，選擇有冷凍時，會顯示「有冷凍」。



## 蘿蔔泥香柚醋淋油豆腐

請搭配蘿蔔泥香柚醋。生薑醬油也很對味。

將油炸豆腐和蔬菜切成易於食用的大小



加熱時，關閉鋁箔

加熱前塗一點油也可以

在空餘的空間  
裡放簡單的一道菜



## 肉捲、培根捲、蕃薯條

- 將做成芯的食材捲起來，使其不會從培根或切片肉中露出來。加熱後，請用橙醋或喜歡的醬汁。
- ＜建議食材＞  
蘆筍、蘑菇、長蔥、四季豆紅蘿蔔、秋葵等
- 在地瓜塗油再燒烤，別有一番風味。

## 雞塊 & 炸薯條

(市售冷藏、冷凍食品)



一次就可做出市售雞塊和炸薯條，就算客人突然造訪也不擔心。先在馬鈴薯上塗上油比較好！



使用市售的產品  
輕鬆的交給我吧！



在市售燒賣上淋上油，加熱後便可完成「炸燒賣」！無論是冷凍或冷藏皆可。

## 炸燒賣 (市售燒賣)

## 烤雞肉串 (市售已加工的烤雞肉串)



市售已加工的烤雞肉串也是依個人喜歡的醬汁、胡椒鹽、山椒粉等進行調味。

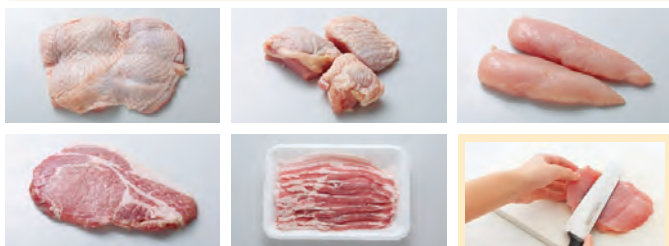
# 製作重點



## 食材和準備

- 可放入的食材總量以最多1kg為標準。此外，關於形狀請參考以下圖片和料理圖片（12~15頁）。
- 可使用冷凍、冷藏、常溫食材。

### 肉類



- 雞腿肉（無骨、切片）、雞胸肉、豬里肌肉、肉片等
- 雞翅膀→參照以下 **出爐溫控**

※ 將具有相當厚度的肉類，切成1.5cm以下。

### 蔬菜類



切成容易食用的大小。  
（也可使用市售免洗免切蔬菜包）

※細長的東西（蘑菇、豆芽等）和綠色的蔬菜（花椰菜、蘆筍、綠辣椒等），切成小塊，切成薄片容易烤焦，所以用鋁箔包起來。

### 海鮮類



- 魚片、一夜干
- 喜相逢

※參照食譜 45頁，為秋刀魚等一尾魚進行加熱。

### 市售品

- 加工食品  
（雞塊、炸薯條、燒賣、市售大阪燒）

## 調味

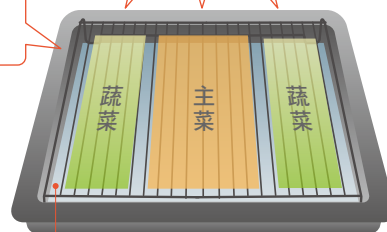
- 可使用家用調味料或市售醬料包。

## 放置方式、排列方式

- 將主菜（肉、魚等）放在中央，將蔬菜（容易熟透）排列在兩端。
- 烤照燒，醬醃菜的時候，請在方盤裡鋪上鋁箔。

顏色容易變差的綠色蔬菜及容易燒焦的食材，先用鋁箔紙包起來。

以不重疊的方式排列整齊。



鋪上鋁箔紙後可使清潔保養更輕鬆。

## 出爐溫控

- 依食材使用 **出爐溫控**。
- 啟動後30秒內設定成出爐溫控的 **▶強**。
- 雞翅膀等有厚度的食材

## 建議

- 完成情況會依食材種類、形狀、市售品製造商而異。
- 如有欲追加加熱的食品，則取出完成的食品後按 **延長** 進行追加。
- 採用手動時，則放入上層，再以「水波烤箱②的1層・無預熱的250°C」邊觀察情況邊加熱。
- 將市售的披薩放在方盤上並手動加熱。（食譜83頁）



# 隨意烹調 燒烤

〔操作〕

隨意烹調



無冷凍  
【隨意烹調】

燒烤



啟動

※按壓隨意烹調2下，選擇有冷凍時，會顯示「有冷凍」。

21  
頁

製作重點

※概略時間會依食材種類和保存溫度而異。

燒烤 烤盤	上層	概略時間	水箱的水位
	無冷凍 20 30分鐘	有冷凍 25 30分鐘	1以上

隨意烹調

## 漢堡排

食譜為 34  
頁

### ● 需要準備的東西

● 洋蔥  
● 奶油

● 雞蛋液  
● 肉荳蔻  
● 胡椒

● 絞肉  
● 鹽

● 牛奶  
● 麵包屑  
事先用牛奶  
把麵包屑弄濕

即使是少量也可以。



鋪上鋁箔和烹調紙

1 事先洋蔥切成碎末，  
加入奶油在微波爐中加熱，  
冷卻。



2 把絞肉和鹽攪拌  
到變粘為止，  
再加入剩餘的材料並  
進一步攪拌。

3 在方盤上  
鋪上鋁箔，  
放上成形的漢堡肉餅，  
並使中央牢固的凹陷。

4 把它放在  
上層。



肉餅中央的厚度，  
建議約1.5cm!

### ● 小訣竅 ●

- 冷凍漢堡排和冷凍蔬菜皆能燒烤。
- 把蔬菜放在兩端排列後一起烤。



燒烤	上層 烤盤	概略時間		水箱的水位 1 以上
		無冷凍 20 ~ 30 分鐘	有冷凍 25 ~ 30 分鐘	

## 漢堡排&拌蔬菜 & 水煮蛋



### 注意

為水煮蛋加熱時，嚴禁用微波加熱。

為避免雞蛋破裂用鋁箔紙包起來。  
※加熱後，請務必浸泡流動冷水後再剝殼。



如果將醬料放進耐熱容器裡可以同時加熱。  
請搭配蕃茄醬和伍斯特辣醬油。

## 烤鮭魚配烤蔬菜



把蕃茄和西葫蘆並排放好，撒上鹽、胡椒，澆上橄欖油。  
放上大蒜、喜歡的香草。



## 青椒鑲肉 & 烤蔬菜

弱 ◀

啟動後  
30秒內設定

將漢堡排肉團塞入青椒內。

蓮藕和胡蘿蔔塗上油之後再烤比較好！



〔操作〕

隨意烹調



無冷凍  
【隨意烹調】

燒烤



啟動

※按壓隨意烹調2下，選擇有冷凍時，會顯示「有冷凍」。

## 焗烤、焗烤飯



### ● 小訣竅 ●

- 無論是一人份的餐盤，或4人份的大餐盤皆適合。
- 蔬菜和馬鈴薯不需要下水煮。



### 焗烤通心粉

食譜為 **38**  
→ 頁

經典焗烤。  
如果使用罐裝白醬的話，準備也簡單。

### 豆漿醬焗烤

把白醬的牛奶換成豆漿。把南瓜切薄一點的話，不用下水煮，直接烤就可以了。

## 雞肉和綠黃色蔬菜的帕馬森乾酪烤

將南瓜，花椰菜和雞肉放入容器中，  
加入橄欖油，鹽胡椒和帕馬森乾酪



# 隨意烹調 燒烤

〔操作〕

隨意烹調



無冷凍  
【隨意烹調】

燒烤



啟動

※按壓隨意烹調2下，選擇有冷凍時，會顯示「有冷凍」。

※概略時間會依食材種類和保存溫度而異。

燒烤	上層	概略時間		水箱的水位
	烤盤	無冷凍 20 30分鐘	有冷凍 25 30分鐘	
				1以上

## 麵包粉裹雞肉燒 & 烤蔬菜 & 蕃茄醬

### 蕃茄醬

- 水煮蕃茄 ……60 g
- 橄欖油 ……1小匙
- 鹽、胡椒、辛香料 ……適量

- 麵包粉 ……4大匙
- 起司粉 ……2大匙

蕃茄醬一併  
同時加熱！

將麵包屑和芝士粉混合後，  
放在加了鹽、胡椒的肉上

個人喜好的蔬菜

茄子，  
塗上油烤就行了！



## 奶油煎 & 拌蔬菜

將麵粉灑在魚片上，放上奶油後進行燒烤。  
用鮭魚和白身魚等喜歡的魚。



配菜用的蘑菇用鋁箔包起來，  
但是馬鈴薯等的鋁箔是開著加熱。

## 白身魚和多彩蔬菜的鋁箔烤

稍微放點酒和湯汁後包起來味道變豐富。  
吃的時候，請加入檸檬，醬油或橙汁醬油。

把切絲蔬菜放在  
喜歡的白身魚上。

加熱時，關閉鋁箔。



# 製作重點



## 食材和準備

- 可放入的食材總量以最多1kg 為標準。另外，形狀請參閱以下照片和菜單示例（17~20頁）。
- 可使用冷凍、冷藏、常溫食材。

### 漢堡排、焗烤



- 漢堡排肉團  
（餅的厚度的標準為中央凹陷1.5cm以下）



- 焗烤  
※手工製作的冷凍焗烤的完成情況，有可能依份量和容器而異。請邊檢視情況邊進行燒烤。
- ※市售品則參照以下❗

### 海鮮類



- 魚片  
（奶油煎、奶油燒等）

### 蔬菜類



- 切成容易食用的大小  
（也可使用市售免洗免切蔬菜包）
- ※細長的東西（蘑菇，豆芽等）和綠色的蔬菜（花椰菜、蘆筍、綠辣椒等），切成小塊，切成薄片容易烤焦，所以用鋁箔包起來。

### 市售品



- 餃子  
餃子放入水中後，蓋上鋁箔。有助於完好無缺的剝離。
- ※若要煎出「鍋巴」煎餃或使用另行添加的「鍋巴素」，便無法完成完美的燒烤。
- ※不可使用手工製作餃子。

## 調味

- 可使用家用調味料或市售醬料包。

## 放置方式、排列方式

- 將主菜（肉、魚等）放在中央，將蔬菜（容易熟透）排列在兩端。

還可製作水煮蛋。  
先用鋁箔紙包起來以防破裂。  
（參照18頁）



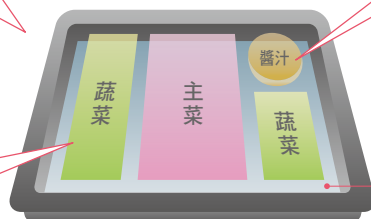
以不重疊的方式排列整齊。



創意！

將漢堡排醬料放在耐熱容器中，接著放置於烤盤再同時加熱後，可方便將醬料加熱。

顏色容易變差的綠色蔬菜及容易燒焦的食材，先用鋁箔紙包起來。



鋪上鋁箔紙後就能輕鬆清潔保養。

## 建議

- 完成情況會依食材種類、形狀、市售品製造商而異。
- 如有欲追加加熱的食品，則取出完成的食品後按 **延長** 進行追加。
- 採用手動時，則放入上層，再以「水波烤箱②的1層・無預熱的250°C」邊觀察情況邊加熱。
- 將市售的披薩放在方盤上並手動加熱。（參見第83頁）



- 放入聚丙烯容器的焗烤，在「隨意烹調」中因放入加熱器加熱，因此不可加熱。請參考包裝上所記載的加熱內容後，實施手動加熱。

熱炒 烤盤	上層	概略時間		水箱的水位
	無冷凍 ~	15 20分鐘	有冷凍 ~	20 25分鐘
				1以上

**炒麵**

食譜為 **36** 頁

● 需要準備的東西



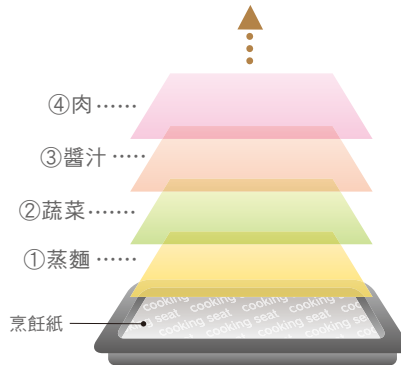
● 小訣竅 ●

- 也可使用冷凍蒸麵和冷凍肉、市售免洗免切蔬菜包。
- 在方盤裡鋪上烹調紙。鋁箔也可以,不過容易積存水分。

1 按蒸麵→蔬菜→醬汁→肉的順序攤開。

2 把它放在上層。

3 加熱後,攪拌均勻,即可完成



在平底鍋內不易混勻  
4人份(4顆)也OK!

即使是少量也可以。!



〔操作〕

隨意烹調



無冷凍  
【隨意烹調】

※按壓隨意烹調2下，選擇有冷凍時，會顯示「有冷凍」。

熱炒



啟動

隨意烹調

## 炒飯

食譜為 **36**  
頁

用蒸麵替代白飯，再依個人喜好調味即可。



鋪上烹飪紙。

①攤開已混入沙拉油和調味料的白飯。

請使用加熱的飯。

②放入切碎配料。



## 青椒肉絲

美味的爽脆青椒。



在青椒等蔬菜上  
淋上市售醬料包後，  
再攤開放入肉片。



鋪上烹飪紙。

## 雞肉炒腰果

食譜為 **37**  
頁

將雞肉，蔬菜和調味料混合，  
攤開在鋪有烹調紙的方盤上。

將腰果灑在最上面，看起來  
色香味俱全。



# 隨意烹調 熱炒

〔操作〕

隨意烹調



無冷凍  
【隨意烹調】

熱炒



啟動

※按壓隨意烹調2下，選擇有冷凍時，會顯示「有冷凍」。

※概略時間會依食材種類和保存溫度而異。

熱炒 烤盤	上層	概略時間		水箱的水位 1 以上
	無冷凍 ~20分鐘	有冷凍 ~25分鐘		

## 馬鈴薯炒香腸

無需事先水煮馬鈴薯，也能做出鬆軟口感。



①將馬鈴薯切成7-8mm厚，和洋蔥、蒜片一起攤開在方盤上。

②放上香腸，撒上橄欖油、鹽、胡椒。



## 炒雞肉和蝦和魷魚



鋪上烹飪紙。

鋪上切成適當大小的捲心菜和菜椒等



將雞肉、魷魚、蝦等揉入調味後（雞精、酒、馬鈴薯澱粉等）攤開在蔬菜上。

## 乾燒蝦仁醬

食譜為 **37** 頁

湯汁多的東西放入底平的耐熱容器加熱。  
用市售的配合調味料簡單地做(製作)！

把全體混合後加熱。



▶ 強

啟動後  
30秒內設定

用盤子加熱







熱炒



# 製作重點



## 食材和準備

- 承載的食材的總量以1公斤或者4人份相當為目標。另外，形狀請參閱以下照片和菜單示例（22~24頁）。
- 可使用冷凍、冷藏、常溫食材。

### 肉類



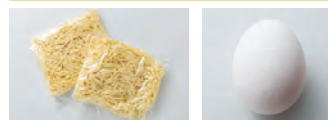
- 切成薄片、培根、香腸、雞腿肉（切成小塊）、烤肉用的薄片肉、肝臟、冷凍五花肉凍結肉等，切成容易食用的大小。
- 絞肉（事先和調味料混合的話很容易鬆散）

### 野菜類



- 切成容易食用的大小（也可使用市售免洗免切蔬菜包）
- 韭菜或青蔥等加熱前灑上少量的油和調味料，可防止乾燥。

### 其他



- 蒸麵加熱後鬆開。
- 雞蛋（打散）加熱後翻轉，追加 延長 1~2分鐘的加熱。若屬炒飯，也可加入已事先加熱的炒蛋。

### 魚介類



- 將鮮蝦、花枝、各式海鮮食品等切成容易食用的大小。

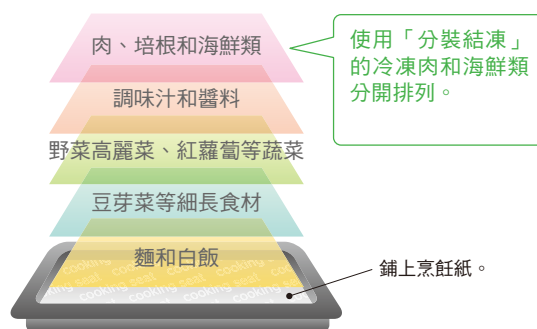
## 調味

- 可以使用市售的混合調味料。記載的要加水的東西，在底平的耐熱容器裡(上)放入食材和市售的混合調味料，將記載的水和粘稠粉全部放入並加熱。
- 如果使用家庭的調味料，推薦鹽，胡椒，雞精等粉類，蠔油，稍濃的醬。酌量加入醬油、酒等液態調味料。
- 也可在肉類和海鮮類上灑上地瓜粉或預先調味。灑上地瓜粉再加熱，有助於融合醬汁。



## 放置方式、排列方式

- 有水分的東西使用底平的耐熱容器和盤子。  
(蝦的辣椒醬等→參照第24頁)  
參照以下 **出爐溫控**



## 出爐溫控

- 依食材使用使用 **出爐溫控**。  
啟動後30秒內設定成出爐溫控的 **▶強**。  
● 有水分放到容器或盤子裡（蝦的辣椒醬等）

## 建議

- 完成情況會依食材種類、形狀、市售品製造商而異。
- 欲追加加熱時，則以 延長 進行追加。
- 有可能因食材或調味料，而出現湯汁。
- 加熱後攪拌均勻。
- 採用手動時，則放入上層，再以「水波烤箱②的1層・無預熱的200°C」邊觀察情況邊加熱。

蒸煮	網子 上層、烤盤	概略時間		水箱的水位 調整至2
		無冷凍 15 ~ 20 分鐘	有冷凍 20 ~ 25 分鐘	

## 蒸雞

### ● 需要準備的東西

雞胸脯肉



### ● 小訣竅 ●

- 切開厚肉部位。
- 也可使用冷凍肉。(冷凍前先切開。)  
家庭冷凍的訣竅(29頁)

1 雞胸脯肉切開厚度放在上面。

厚度在1.5cm以下!



2 放在上層。

可以做兩片。!



喜歡的蔬菜搭配  
蒸雞沙拉



〔操作〕

隨意烹調



無冷凍  
【隨意烹調】

※按壓隨意烹調2下，選擇有冷凍時，會顯示「有冷凍」。

蒸煮  
水煮



啟動

隨意烹調

## 棒棒腿

將花椰菜拆成一小朵。

除了芝麻醬之外，也可選擇其他沾醬享受多種不同的風味。

- 用香柚醋
- 替代醬汁即成為日式風味
- 搭配蒜辣醬可蛻變為亞洲風味
- 搭配義大利香醋可蛻變出義大利風味



切開厚實的雞胸肉。

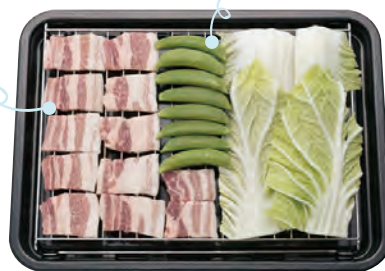


## 清蒸五花肉

可搭配蔥醬、泡菜等個人喜歡的醬汁。

喜歡的蔬菜，白菜，豌豆等。

把豬肉切成1cm厚的易於食用的大小。



## 鱈魚蔬菜淋芎芡

將鹽灑在鱈魚上。



將蔬菜材料放入金屬盤內一起蒸煮。在加熱前後，將芎芡配料混合均勻。

蔬菜芎芡配料 (4 人份)  
 紅蘿蔔, 蔥白, 香菇, 薑等 (切絲) ..... 共計100~150g  
 醬油、味醂 ..... 各1/2大匙  
 片栗粉 ..... 1 1/2小匙  
 水 ..... 3大匙

※加熱後取出烤盤時，請注意易滑的金屬容器。



## 蘆筍蝦塔塔醬

把加熱的雞蛋用切碎的洋蔥和蛋黃醬，鹽和胡椒調製成塔塔醬。



小食材可使用金屬製濾鍋較為方便！

### 小訣竅

- 塔塔醬還可添加小黃瓜、醬醃小黃瓜、蕪菁等能提升風味的各種食材。

# 隨意烹調 〔操作〕 蒸煮、水煮

隨意烹調



無冷凍  
【隨意烹調】

※按壓隨意烹調2下，選擇有冷凍時，會顯示「有冷凍」。

蒸煮  
水煮



啟動

※概略時間會依食材種類和保存溫度而異。

蒸煮 上層、烤盤	網子	概略時間	水箱的水位
	無冷凍 15 20 分鐘	有冷凍 20 25 分鐘	調整至2

## 彩色蒸蔬菜沙拉

冷凍毛豆、混合蔬菜

喜歡的蔬菜  
或雞蛋，香腸



## 南瓜維也納香腸沙拉

加熱後，請澆上喜歡的調味汁

將混合蔬菜放進  
金屬製濾鍋裡

將南瓜  
切成1cm厚。



## 清蒸紙包義式水煮魚

用訂書針訂住烹  
飪紙的邊端，  
以作成船的形狀。

將魚片切成一口大小，  
再以不重疊的方式  
放入蛤蜊、小蕃茄等，  
再灑上橄欖油、白葡萄酒、  
香草鹽。



## 飲茶套餐 (市售調理包食品)

排列市售燒賣、小籠包、冷藏肉包後，便可一次輕鬆蒸煮。  
輕鬆的飲茶派對。

還可用青江菜鋪底。



### 小訣竅

- 連同青江菜或白菜一起蒸煮，還能提高視覺享受與營養價值！將根莖部位短切後，拌櫻花蝦和醋味醬油即可成為一道菜餚。

# 蒸煮、水煮



## 製作重點



### 食材和準備

- 承載的食材的總量以800g為目標。另外，形狀請參閱以下照片和菜單示例（26~28頁）。
- 可使用冷凍、冷藏、常溫食材。

#### 肉類



- 雞胸脯肉、雞大腿肉（無骨）、雞胸肉、薄片肉等



※ 將具有相當厚度的肉類，切成1.5cm以下。

#### 蔬菜類



切成容易食用的大小。  
（也可使用市售免洗免切蔬菜包）

※ 將根莖類蔬菜、芋頭、南瓜類有厚度的部分切成1cm以下。

#### 海鮮類



- 魚片、鮮蝦、花枝、各式海鮮食品等

#### 市售品



- 燒賣、肉包  
（1個最多80g為止）  
※ 不可加熱冷凍肉包。

#### 其他



- 雞蛋

※ 加熱後，請務必浸泡流動冷水後再剝殼。

**注意** 為水煮蛋加熱時，嚴禁用微波加熱。

### 調味

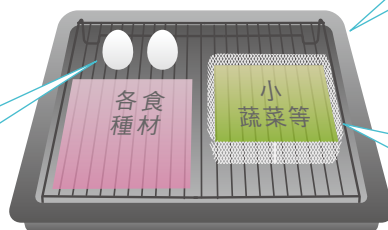
- 可使用家用調味料或市售醬料包。
- 加熱後請依個人喜好調味。

### 放置方式、排列方式



還可製作水煮蛋。

以不重疊的方式排列整齊。



使用金屬製方盤製作蔬菜芡料或肉味噌。芡料和調味液最多可到260g。

使用一個金屬製濾鍋或方盤時，則放在右側。  
※ 加熱後取出烤盤時，請注意金屬製濾鍋或方盤易滑。

### 建議

- 完成情況會依食材種類、形狀、市售品製造商而異。
- 如有欲追加加熱的食品，取出完成的食品後按 **延長** 以追加加熱。
- 進行手動時，則放入上層，再以「17蒸煮」邊觀察情況邊加熱。

### 家庭冷凍的訣竅

- 請冷凍有鮮度的食材後，趁早使用完畢。
- 將厚度整平後，以不重疊的方式進行冷凍。  
如有彎曲或凸凹，會產生加熱不均的情況。  
※ 雞胸肉等有厚度的食材，先切開後再冷凍。

#### 調味

- 醬汁燒或醃漬燒等食材，冷凍前先進行調味。冷凍前先浸泡於醬汁內，有助於入味。請注意口味重的濃口調味容易燒焦。
- 鹽烤或炸雞塊在冷凍前要先調味，然後再塗上油炸麵粉。



# 「烤物、非油炸」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

- 無需預熱之下，使用水波燒烤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。

### 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。

### 適於快速煮熟生食的食譜 水

(例) 烤地瓜

- 無需預熱之下，使用水波燒烤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。

### 炸物

(例) 可樂餅，油炸沙丁魚

- 使用烤箱加熱可避免因生的食材滲出的水分等使得麵衣變得黏稠 (不使用水)。

**注意事項** ● 無法油炸『天麩羅』。

### 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。

## 應掌握的訣竅與重點

→ 可以根據自己的喜好通過手動加熱來烘烤。

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。

→ 想更改人數來製作時，請參閱使用說明書的第64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)。



## 「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。
- 不可油炸「炸物天麩羅」。

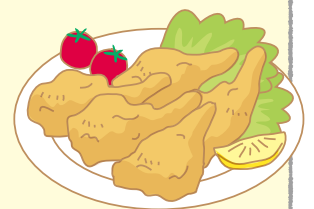
Q2. 可油炸裹上白麵包粉的炸物嗎？

- A. 無法以白麵包粉的狀態進行油炸。使用酥脆麵包粉(40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. ● 家庭預先處理過的菜請參照炸雞塊(雞腿肉)(第39頁)。
- 市售冷凍已烹調便當用油炸物(已經過油炸)等，可採用 **1 酥脆加熱**(使用說明書34頁)較為便利。

取説参照ページ未確認





烤物、非油炸

減少卡路里

### 照燒雞

燒烤	網子	概略時間	水箱的水位
	上層、烤盤	約23分鐘	1以上

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 用叉子在雞肉的皮上開洞，切開肉厚的地方，將每片雞肉切半。
- 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 把雞皮向上放在烹調網上。

6 照燒雞(配合分量)  
變成「6-4人份」

→ 啟動

採用手動時：16燒烤 無預熱的水波燒烤②約23分鐘(2人份約20分鐘)

#### 冷凍的東西不用解凍直接烤

● 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。

隨意烹調 有冷凍 網烤、油炸 加熱。

減少卡路里

### 雞的蔥醬烤

燒烤	網子	概略時間	水箱的水位
	上層、烤盤	約23分鐘	1以上

材料(4人份) 約355卡☆ 鹽份2.5g

雞腿肉	2片(500g)
味噌	4大匙
芝麻油	2大匙
砂糖	1小匙
A 白蔥(切碎)	2大匙
大蒜(切碎)	1小匙
七味辣椒粉	少々
生薑汁	少々
馬鈴薯	1個(150g)
鹽、胡椒	各適量

\*也可以自動完成2人份。

- 1 把可飲用軟水注入水箱。
- 2 用叉子在雞肉的皮上開洞，切開肉厚的地方。
- 3 將A放入塑膠袋中混合均勻，放入雞肉後系上袋口，上下翻轉，醃製約1小時。事先馬鈴薯去皮後切成12等分的薄片，加入鹽、胡椒調味。
- 4 把3中的雞肉的醬輕輕地摺取。把雞肉的皮向上，放在烹調網上，把馬鈴薯放在肉的兩端。

6 照燒雞(配合分量)  
變成「6-4人份」

→ 啟動

採用手動時：16燒烤 無預熱的水波燒烤②約23分鐘(2人份約20分鐘)

\* 隨意烹調 的話，配菜也可以同時烤！

6 照燒雞 的菜單是將肉排列在烹調網的空位上，按喜歡的蔬菜(切成1cm厚度的南瓜、菜椒等)排列，加熱。



減少卡路里

## 烤雞肉串

燒烤	網子	概略時間	水箱的水位
	上層、烤盤	約23分鐘	1以上

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。

- 1 把可飲用軟水注入水箱。
- 2 將雞肉切成12等分，白蔥切成3cm長，穿在八根竹籤上。
- 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擺在烹飪網上。

6 照燒雞(配合分量)  
 變成「6-4人份」

→ 啟動

採用手動時：16燒烤 無預熱的水波燒烤  
 ②約23分鐘(2人份約20分鐘)

減少卡路里

## 辣味雞

燒烤	網子	概略時間	水箱的水位
	上層、烤盤	約23分鐘	1以上

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  
 醬油.....4大匙  
 A 酒.....4大匙  
 七味辣椒粉.....適量

\*也可以自動完成2人份。

- 1 把可飲用軟水注入水箱。
- 2 白蔥與紅辣椒切碎，放入塑膠袋，亦可加入A製作醬汁。
- 3 用叉子在雞肉的皮上開洞，切開肉厚的地方。
- 4 雞肉放入2的塑膠袋，袋口打結後上下來回的搖勻，浸漬約30分鐘。
- 5 把雞皮朝上放在烹調網上。

6 照燒雞(配合分量)  
 變成「6-4人份」

→ 啟動

採用手動時：16燒烤 無預熱的水波燒烤  
 ②約23分鐘(2人份約20分鐘)

- 6 加熱後，撒上七味辣椒粉。

## 印度烤雞

燒烤	網子	概略時間	水箱的水位
	上層、烤盤	約30分鐘	1以上

材料(4人份) 約233卡☆ 鹽份3.2g

雞翅膀.....12根(1本60g)  
 鹽.....1小匙  
 A 檸檬汁.....1/2顆份  
 原味優格.....150g  
 大蒜、生薑(泥).....各1/2大匙  
 B 咖哩粉、薑黃.....各1 1/2小匙  
 鹽.....1小匙  
 辣椒粉.....1/2小匙

- 1 把可飲用軟水注入水箱。
- 2 將研磨的A加入雞翅膀上。將B和吸乾湯汁的肉放入塑膠袋內，將袋口束口後，放入冷藏室醃漬2~3小時。  
 <建議>  
 醃漬一晚的肉片更入味好吃。
- 3 將瀝乾湯汁的肉並排在網子上。

隨意烹調 無冷凍 網烤、油炸

→ 啟動

→ 30秒內設定成出爐溫控的 ▶ 強

採用手動時：水波烤箱②的1層 無預熱的  
 250°C約30分鐘





## 烤雞腿 (橘子醬汁)



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

- 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。  
 ① 手動烤箱 →  
 ② 水波烤箱 決定  
 → 1層・無預熱 決定  
 → 250°C 決定 → 約35分鐘  
 → 啟動
- 4 橘子醬汁的材料加熱後，淋在肉上。

### 變化

## 烤雞腿 (檸檬大蒜)

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
檸檬汁	1又1/3大匙
A 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。

## 烤雞腿排



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

- 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，各自切成2等份。
- 3 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。
- 4 把3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。  
 ① 16 燒烤・無預熱 決定  
 → 水波燒烤② 決定  
 → 約27分鐘 → 啟動

## 烤雞肉



材料 (6人份) 約312卡I 鹽份1.1g

雞	1隻 (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 在烤盤鋪上鋁箔後放於烹調網上，再將雞肉平放在上面。  
 ① 手動烤箱 →  
 ② 水波烤箱② 決定  
 → 1層・無預熱 決定  
 → 220°C 決定 → 50~55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。



## 無錫排骨



材料 (4人份) 約329卡☆ 鹽份1.6g

無錫排骨 (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)	50g
蒜頭 (磨成泥)	淋上1/2顆
薑 (磨成泥)	10g

- 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 在烤盤鋪上鋁箔後放於烹調網上，再把去掉水分的2排放在上面。

手動烤箱 →  
 水波烤箱② 決定  
 → 1層·無預熱 決定  
 → 190°C 決定 → 30~35分鐘  
 → 啟動

※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。



## 烤豬肉



材料 (6人份) 約292卡☆ 鹽份2.9g

豬肩部裡脊肉 (塊狀)	600g
沾醬	
醬油	1/2杯
酒	各3大匙
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 在豬肉上纏上風箏線，把厚度定為6~7cm，並塑造形狀。
- 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 在方盤上鋪上鋁箔，放上烹調網。多餘的醬汁擦拭乾淨後，把肉平放於網子。

手動烤箱 →  
 水波烤箱② 決定  
 → 1層·無預熱 決定  
 → 170°C 決定  
 → 1小時~1小時5分鐘 → 啟動

- 5 加熱後，在爐內蒸約10分鐘，竹串插入肉的中間部分，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。



## 漢堡排



材料 (4人份) 約308卡☆ 鹽份1.3g

洋蔥 (切碎)	2/3小匙
.....1小顆 (150g)	
奶油	15g
麵包粉	30g
牛乳	3大匙
絞肉	400g
鹽	2/3小匙
A 蛋汁	M1/2顆份
胡椒、肉荳蔻	各少許

- 1 將洋蔥和奶油放入耐熱容器中，用保鮮膜放置在**庫內中央**。（不放在方盤）  
 手動微波 → 微波 600W 決定  
 → 2~2分30秒 → 啟動
- 2 加熱後，去掉水分並讓其冷卻。
- 3 把可飲用軟水注入水箱。
- 4 事先將牛奶把麵包屑弄濕。
- 5 將絞肉(牛肉和豬肉)和鹽放入碗中糅合，加入2和4、A混合均勻。
- 6 手上沾上色拉油將麵團分成四等份。拍打麵團並除去空氣，將其整理成直徑9厘米的扁平圓形。將鋁箔鋪在方盤上，薄薄地塗抹色拉油，在方盤的中央放上漢堡肉餅，並使中央凹陷。

<建議>  
拍打麵團放出空氣是為了防止烘烤時的裂縫。使中央凹陷，是因為烘烤時中心會膨脹。  
肉餅中央的厚度，建議約1.5cm！

隨意烹調 無冷凍 燒烤  
 → 啟動

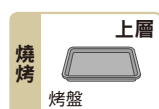
採用手動時：水波烤箱②的1層 無預熱的 250°C約24分鐘



烤物、非油炸

## 烤時蔬沙拉

預熱	不放入 附屬品	水箱的水位
	概略的 預熱時間 約 <b>16</b> 分鐘	<b>1</b> 以上



材料 (4人份) 約100卡 鹽份0.8g

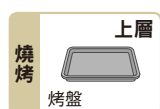
胡蘿蔔	1條 (200g)
條瓜	1支 (150g)
蘿蔔	300g
杏鮑菇	1袋 (100g)
小蘿蔔	8個
蒜頭	撒少許
A	香菜 (粉末) ..... 1/3小匙
	粗磨黑胡椒 ..... 1/3小匙
	橄欖油 ..... 2大匙
	鹽 ..... 1/2小匙
	月桂葉 ..... 1片

- 把可飲用軟水注入水箱。
- 胡蘿蔔、條瓜、蘿蔔切成4~5cm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。
- 把2、A裝入碗裡，整體均勻混合，撒些油在蔬菜上。
- 預熱 (勿放入附屬品、食品)
  - 手動烤箱 →
  - 水波烤箱② 決定
  - 1層・有預熱 決定
  - 250°C → 啟動
- 鋁箔紙鋪在烤盤上，把所有的3擴大範圍的放入烤盤。
- 完成預熱後，放入5。用旋鈕設定為 14~16分鐘 後按下 啟動。
 

<建議>  
擺盤後，撒上一些檸檬皮泥，可增加色香味。

## 烤南瓜沙拉

預熱	不放入 附屬品	水箱的水位
	概略的 預熱時間 約 <b>16</b> 分鐘	<b>1</b> 以上



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 ..... 各少許
	個人喜好的蔬菜菜
	烹飪紙

- 把可飲用軟水注入水箱。
- 預熱。(勿放入附屬品、食品)
  - 手動烤箱 →
  - 水波烤箱② 決定
  - 1層・有預熱 決定
  - 250°C → 啟動
- 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。
- 預熱完成後，放3。用旋鈕設定成 11~13分鐘 後按下 啟動。
- 使用已經均勻混合的A進行涼拌，佐以個人喜好的蔬菜。

## 烤茄子

燒烤	上層 烤盤	水箱的水位
		<b>1</b> 以上

材料 (4人份) 約23卡 鹽分0.7g

茄子	4條 (每條100g)
薑泥	適量
醬油	適量

- 把可飲用軟水注入水箱。
- 把茄子洗乾淨、擦乾，使用竹串戳出幾個孔。
- 把2排列在烤盤上。
  - 手動烤箱 →
  - 水波烤箱② 決定
  - 1層・無預熱 決定
  - 250°C 決定 → 28~30分鐘
  - 啟動
- 加熱後，擦乾、去皮，添加薑泥與醬油。



## 烤地瓜

燒烤	上層	概略時間	水箱的水位
	烤盤	約40分鐘	1以上

材料（4人份） 約297卡 鹽分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。

**10 烤地瓜** → 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：水波烤箱②的1層 無預熱的250°C約40分鐘〕

### 變化

## 烤馬鈴薯

材料（4人份）  
約103卡 鹽分0.0g

馬鈴薯……………4個（每個150g）

\* 可自動的數量：1～4個。



上述的烤番薯也以相同的方式加熱。  
啟動後在30秒內設定成出爐溫控的▶強（標準時間50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。



## 炒飯

燒烤	上層	概略時間	水箱的水位
	烤盤	約19分鐘	1以上

材料（4人份） 約365卡 鹽分1.0g

冷飯……………600g	B	白蔥（切碎）……………2根
A 醬油……………2小匙		胡蘿蔔（切碎）……………100g
沙拉油……………1小匙		青椒（切碎）……………2個
		雞粉……………4小匙
		鹽和胡椒……………4小匙
		培根（切碎）……………4片

烹飪紙

- 1 將冷飯放入耐熱容器、放置在庫內中央。（不放在方盤）

手動微波 → 微波 600W 決定  
→ 1~2分鐘 → 啟動

- 2 加熱後，加入A並混合。
- 3 把可飲用軟水注入水箱。
- 4 將一張烹飪紙鋪在方盤上，撒上2攤開。在此基礎上，將B按材料表的順序展開。

隨意烹調 無冷凍 熱炒  
→ 啟動

〔採用手動時：水波烤箱②的1層·無預熱的200°C約19分鐘〕

- 5 加熱後攪拌均勻。  
※加熱後，也可加入事先做好的炒蛋。

\*材料A和B替代如下時，它變成咖哩炒飯。

材料（4人份）

A	咖哩粉……………2小匙	B	洋蔥（切碎）……………200g
	鹽……………1小匙		冷凍綜合蔬菜……………140g
	沙拉油……………1小匙		鹽和胡椒……………各少許
			維也納香腸（切成圓片）……………4個



## 炒麵

燒烤	上層	概略時間	水箱的水位
	烤盤	約19分鐘	1以上

材料(4人份) 約487卡 鹽分3.9g

炒麵用蒸麵(附醬料粉) 4撮(每撮150g)  
 豆芽菜.....1/2袋(100g)  
 高麗菜(切成3cm方形).....200g  
 青椒(切細絲).....2個  
 胡蘿蔔(切成短片狀).....50g  
 薄片五花肉(切成一口大小).....150g  
 烹飪紙

- 1 把可飲用軟水注入水箱。
- 2 烹飪紙鋪在烤盤上。
- 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，放入下層。  
 ※放入烤盤的順序如果錯誤，可能導致材料烤焦或影響美味。

隨意烹調 無冷凍 熱炒

→ 啟動

採用手動時：水波烤箱②的1層·無預熱的200°C約19分鐘

- 4 加熱後混合。

## 雞肉炒腰果

燒烤	上層	概略時間	水箱的水位
	烤盤	約18分鐘	1以上

材料(4人份) 約313卡 鹽分1.0g

雞腿肉(切成2cm丁).....400g  
 鹽、胡椒.....各少許  
 青椒(切成2cm丁).....4個  
 蔥白(切成1cm段).....1根  
 水煮竹筍(切成1cm丁).....50g  
 A 蠔油.....1大匙  
 醬油.....1/2小匙  
 淋上生薑(泥).....1/2匙  
 雞粉.....1/2小匙  
 水.....4小匙  
 地瓜粉.....1大匙  
 腰果.....60g  
 烹飪紙

- 1 把可飲用軟水注入水箱。
- 2 在雞肉上撒鹽、胡椒。
- 3 將2、蔬菜和A充分混合，使其與鋪有烹調紙的方盤以不重疊的方式展開，並灑上腰果。

隨意烹調 無冷凍 熱炒

→ 啟動

採用手動時：水波烤箱②的1層 無預熱的200°C約18分鐘

- 4 加熱後攪拌均勻。

## 乾燒蝦仁醬

燒烤	上層	概略時間	水箱的水位
	烤盤	約23分鐘	1以上

材料(4人份) 約125卡 鹽分1.7g

鮮蝦(去殼、除腸泥).....16尾(320g)  
 A 酒.....2小匙  
 地瓜粉.....1 1/3大匙  
 玉蕈(分成一小朵).....1包(100g)  
 白蔥(切碎).....1根  
 B 蕃茄醬.....3大匙  
 酒、醬油.....各1 1/2大匙  
 砂糖、地瓜粉.....各2小匙  
 香油.....1小匙  
 豆瓣醬.....1/2小匙  
 雞粉.....1/2小匙  
 水.....3大匙

- 1 把可飲用軟水注入水箱。
- 2 將鮮蝦和A拌勻。
- 3 平底耐熱容器中加入白蔥和B、2整體混合，併放在方盤上。

隨意烹調 無冷凍 熱炒

→ 啟動

→ 30秒內設定成出爐溫控的▶強

採用手動時：水波烤箱②的1層 無預熱的200°C約23分鐘

- 4 加熱後攪拌均勻。



## 焗烤通心粉



材料 (4人份) 約402卡 鹽分1.3g

白醬	2杯份 (請參考76頁內容)
通心粉 (水煮後, 加入適量奶油)	80g
鮮蝦 (去殼、去尾、除腸泥)	200g
A 洋蔥 (切片)	1/2個 (100g)
A 蘑菇 (罐頭、切片)	50g
白葡萄酒	2大匙
奶油	20g
鹽和胡椒	各少許
披薩起司	80g
香芹 (切碎)	適量

1 將A放入耐熱容器中, 用保鮮膜放置在庫內中央。(不放在方盤)

手動微波 → 微波 600W 決定  
→ 3~4分鐘 → 啟動

- 加熱後, 煮出的湯汁和白醬混合, 調節硬度。
- 把可飲用軟水注入水箱。
- 將煮熟的通心粉加入2, 撒上鹽, 胡椒, 加入半量的白醬, 在塗了薄薄地奶油(依份量作調節)的焗烤碟子裡等分放入。將剩餘的醬汁等分澆上, 撒上披薩用的奶酪。
- 在方盤上擺4。

隨意烹調 無冷凍 燒烤 → 啟動

[ 採用手動時: 水波烤箱②的1層 無預熱的250°C約27分鐘 ]

6 加熱後, 撒上香芹。

## 義式焗烤飯



材料 (4人份) 約493卡 鹽分1.4g

白醬	1杯份 (請參考76頁內容)
A 雞腿肉 (切成一口大小)	200g
A 洋蔥 (切片)	1/2個 (100g)
A 蘑菇 (罐頭、切片)	50g
白葡萄酒	1大匙
鮮奶油	1/2杯
白飯	250g
B 蕃茄醬	3大匙
B 鹽和胡椒	各少許
披薩起司	80g

1 將A放入耐熱容器中, 用保鮮膜放置在庫內中央。(不放在方盤)

手動微波 → 微波 600W 決定  
→ 3分30秒~4分30秒 → 啟動

- 加熱後, 煮出的湯汁和鮮奶油一起混合成白醬, 調節硬度。
- 把可飲用軟水注入水箱。
- 將1中的配料、米飯、B攪拌均勻, 放入塗了薄薄地奶油(依份量作調節)的焗烤盤中, 澆上2中的醬汁, 撒上披薩用的奶酪。
- 在方盤上擺4。

隨意烹調 無冷凍 燒烤 → 啟動

[ 採用手動時: 水波烤箱②的1層 無預熱的250°C約27分鐘 ]

### 焗烤的要點

- 將焗烤盤放在靠近方盤中心的位置。
- 如果你將醬汁或配料冷卻後焗烤時, 請將焗烤盤放在庫內中央, (不放入方盤) 微波 600W 請加熱到人體肌膚左右的溫度再焗烤。  
※ 焗烤前散開奶酪。
- 市售的冷凍焗烤, 請參考包裝記載的加熱內容來加熱。  
※ 因為根據製造商和裡面的材料, 保存狀態, 製造日期等, 完成情況可能會有所不同。請一邊觀察情況一邊加熱。  
※ 水箱, 烤箱, 水燒烤, 燒烤加熱, 因為有加熱器加熱會導致聚丙烯容器溶化, 或燒焦。



烤物、非油炸

減少卡路里

### 炸雞（雞腿肉）

燒烤 上層·烤盤	概略時間	水箱的水位
	約22分鐘	1以上

材料（4人份） 約282卡☆ 鹽分0.8g  
 雞腿肉..... 2片（500g）  
 炸粉（市售產品）..... 適量

\*也可以自動完成2人份。

- 1 把可飲用軟水注入水箱。
- 2 將1片雞肉各切成8等份。  
 ※若切的太小會燒烤過度。  
 將雞肉和油炸粉放入塑膠袋內。  
 在充滿空氣的狀態下將袋口密封後晃動塑膠袋，便可均勻裹粉。
- 3 去除2多餘的粉末，在粉末還沒有濕之前把皮放在沾了油的烹調網上。  
 ※將鋁箔鋪在方盤上會使其易於清潔。

**7 炸雞（配合分量）**  
 變成「7-4人份」  
 → 啟動

採用手動時：水波烤箱②的1層 無預熱的250°C約22分鐘（2人份約20分鐘）。

**冷凍的東西不用解凍直接烤**

炸雞（雞腿肉）  
 ●從油炸粉到塗抹步驟為止，打開冷凍保存袋間隔平整放入後冷凍。  
**隨意烹調 有冷凍 網烤、油炸** 加熱。

減少卡路里

### 酥炸小翅腿

燒烤 上層·烤盤	網子	概略時間	水箱的水位
		約27分鐘	1以上

材料（4人份） 約254卡☆ 鹽分0.8g  
 小翅腿..... 12支（每支60g）  
 炸粉（市售產品）..... 適量

\*也可以自動完成2人份。

- 1 把可飲用軟水注入水箱。
- 2 將小翅腿和油炸粉放入塑膠袋內。在充滿空氣的狀態下將袋口密封後晃動塑膠袋，便可均勻裹粉。
- 3 肉平放於抹油的網子上。

**7 炸雞（配合分量）**  
 變成「7-4人份」  
 → 啟動  
 → 30秒內設定成出爐溫控的▶強

採用手動時：水波烤箱②的1層 無預熱的250°C約27分鐘（2人份約23分鐘）

**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。
- 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。

**\* 隨意烹調 的話，配菜也可以同時烤！**

**7 炸雞** 可做的菜譜是將所需的空蔬菜（南瓜切成1厘米厚，菜椒等）排列在肉的烹飪網的空白處並加熱。



## 馬鈴薯可樂餅



材料 (4人份) 約360卡☆ 鹽分0.3g

酥脆麵包粉		A
麵包粉	60g	
沙拉油	3大匙	
馬鈴薯 (切成4塊)		
	3顆 (450g)	
		洋蔥 (切碎)
		小洋蔥1顆 (150g)
		牛絞肉 (攪開)
		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

- 請參考 (參照右方文字) 製作酥脆麵包粉。
- 把可飲用軟水注入水箱。
- 將馬鈴薯放在烹飪網中，然後將它們放在上層。

**17 蒸煮 決定**  
→ 約22分鐘 → 啟動

※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)，**微波 600W 加熱約8分鐘**。

- 加熱後，趁熱剝皮後搗碎。
- 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)

**手動微波 → 微波 600W 決定**  
→ 3分~3分30秒 → 啟動

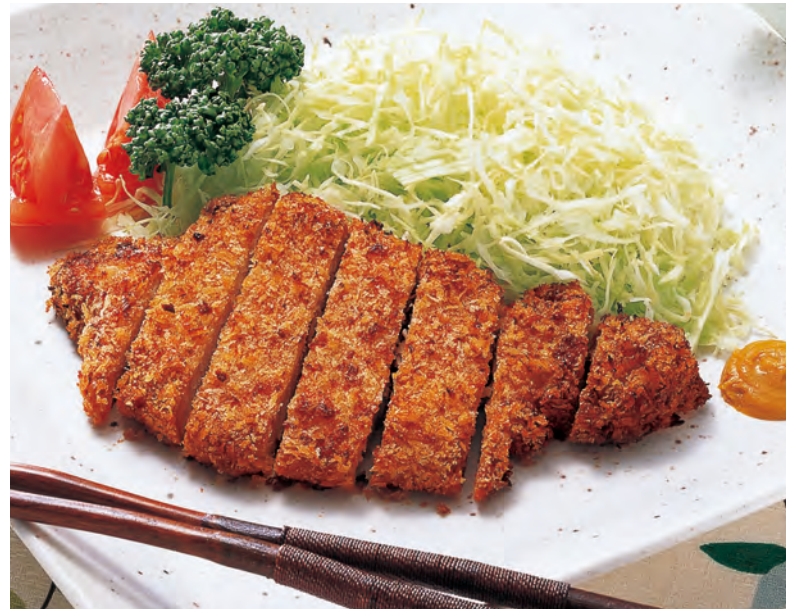
- 加熱後，添加至4，再以鹽、胡椒、肉荳蔻及美奶滋調味後，除去熱氣後置於冷藏室冷卻。
- 把6分為8等分，按橢圓形配上低筋麵粉、蛋液、1的酥脆麵包粉的順序裹上麵衣，並將其並排放置在烹調網上。

**手動烤箱 → 烤箱 決定 → 1層·無預熱 決定**  
→ 250°C 決定 → 18~20分鐘 → 啟動

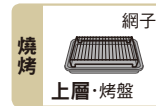
### 冷凍的東西不用解凍直接烤

#### 馬鈴薯可樂餅

- 完成酥脆麵包粉的步驟後，打開冷凍保存袋間隔平整放入後冷凍。未冷凍的食材用同樣的操作加熱後，**延長** 追加5~7分鐘。



## 炸豬排



材料 (4人份) 約613卡☆ 鹽分0.6g

酥脆麵包粉	.....	(請參考以下內容)
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

- 在豬肉的脂肪與泛紅的邊界部份切開幾個刀口，去筋。  
<建議>  
如未去筋，當煮熟時，筋會收縮而捲縮。
- 使用肉鎚敲打整塊肉，使其變軟後，兩面撒些鹽、胡椒。  
<建議>  
如果沒有肉鎚，也可以改用空瓶或麵桿。
- 把2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。

**手動烤箱 → 烤箱 決定 → 1層·無預熱 決定**  
→ 250°C 決定 → 18~20分鐘 → 啟動

### \*酥脆麵包粉的做法

● 酥脆麵包粉可冷凍。使用時，無需解凍即可使用。

#### 材料

60g的麵包粉使用  
3大匙沙拉油。

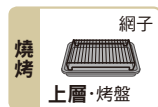


酥脆麵包粉的材料放入油鍋，確實混合後使用強火，拌勻的同時油炸至金黃色。  
油炸至金黃色時，大致表示已是炸熟的顏色。





## 油炸鱈魚子



材料 (4人份) 約355卡☆ 鹽分1.8g

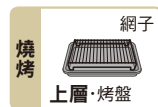
酥脆麵包粉…………… (請參照第40頁製作)  
雞胸肉…………… 8支 (400g)  
明太子…………… 100g  
鹽、胡椒…………… 各少許  
低筋麵粉、蛋汁…………… 各適量

- 1 雞胸肉去筋，在保鮮膜和保鮮膜之間夾住，用麵棒等拍平後撒上鹽、胡椒。將雞胸肉縱向放置，放上鱈魚子捲起。
- 2 將1按低筋麵粉、蛋液、酥脆麵包粉的順序裹上麵衣，然後並排放置在烹調網上。

→  
   
 →    
 →   →   
 →



## 炸沙丁魚



材料 (4人份) 約316卡☆ 鹽分0.5g

酥脆麵包粉…………… (請參照第40頁製作)  
沙丁魚…………… 8條 (每60g)  
鹽、胡椒、咖哩粉…………… 各少許  
低筋麵粉、蛋汁…………… 各適量

- 1 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。
- 2 把鹽、胡椒、咖哩粉撒在沙丁魚的魚身上後靜置。
- 3 將2按低筋麵粉、蛋液、酥脆麵包粉的順序裹上麵衣，然後並放置在烹調網上。

→  
   
 →    
 →   →   
 →



## 炸薯條



材料 (4人份) 約85卡☆ 鹽分0.8g

馬鈴薯…………… 2顆 (300g)  
沙拉油…………… 2小匙  
鹽…………… 適量

- 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。  
 →  
   
 →    
 →   →   
 →
- 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。



## 炸春捲



材料 (4人份) 約397卡☆ 鹽分0.8g

洋蔥.....100g	炸春捲的皮.....8張
韭菜.....2/3把	低筋麵粉、水.....各適量
個人喜好的堅果.....30g	沙拉油.....適量
<b>A</b>	
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.....各少許	

- 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 將沙拉油用刷子均勻地塗到4的皮上，然後將其並排放置在烹調網上。

→ 手動烤箱 →  
 水波烤箱② 決定  
 → 1層·無預熱 決定  
 → 250°C 決定 → 22~25分鐘  
 → 啟動



## 糖醋肉



材料 (4人份) 約386卡☆ 鹽分2.8g

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

- 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。

→ 手動烤箱 →  
 水波烤箱② 決定  
 → 2層·無預熱 決定  
 → 250°C 決定 → 25~27分鐘  
 → 啟動



- 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。

# 「烤魚」的訣竅與重點

## 實用性的重點

根據菜單的不同，預熱的「有」，「沒有」和水的「使用」，「不使用」的區別。(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。

### 照燒、味噌醃漬食譜

(例) 照燒鱒魚、味噌醃漬馬鮫魚

- 無需預熱，使用燒烤加熱。
- 使用水波燒烤加熱時，水蒸氣會使得醬汁或味噌變淡，因而使用燒烤加熱。(不使用水)

利用水波燒烤的魚比起燒烤加熱的烤魚，燒烤的顏色更為柔和、口感更佳。

### 鹽燒食譜

- 選擇有預熱，使用水波燒烤加熱。

## 應掌握的訣竅與重點

→ 手動加熱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。  
預熱的話使其更好燒烤。  
(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。

→ 冷凍的魚不用解凍直接烤

鹽烤魚塊\*或鹽烤1條150克以下的魚\*，打開後可以直接烤冷凍的魚。生烤時相同的要領，操作加熱後，如果烘烤的顏色很薄，請**延長**加熱。

冷凍的魚也可以使用(隨意烹調 有冷凍 網烤·炸)：烹飪。

\*請參考第45頁上的「冷凍方法(鹽烤的情況)」進行冷凍。

→ 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。



## 鹽烤鮭魚

燒烤	網子	概略時間	水箱的水位
上層·烤盤		約26分鐘	1以上

材料(4人份) 約143卡 鹽分1.3g

鹽烤鮭魚.....4片(每片80g)

\*也可以自動完成2人份。

- 1 把可飲用軟水注入水箱。
- 2 魚的正面朝上，平放於抹油的網子上。

8 鹽烤鮭魚、鯖魚(配合分量)  
變成「8-4人分」

→ 啟動

採用手動時：16燒烤 無預熱的水波燒烤②約24~28分鐘(2人份)  
約22~26分鐘)

## 鹽烤鯖魚

燒烤	網子	概略時間	水箱的水位
上層·烤盤		約26分鐘	1以上

材料(4人份) 約291卡 鹽分1.8g

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。
- 2 魚的正面朝上，平放於抹油的網子上。

8 鹽烤鮭魚、鯖魚(配合分量)  
變成「8-4人分」

→ 啟動

採用手動時：16燒烤 無預熱的水波燒烤②約24~28分鐘(2人份)  
約22~26分鐘)



## 竹莢魚一夜干

燒烤	網子	概略時間	水箱的水位
	上層・烤盤	約26分鐘	1以上

材料(4人份) 約109卡 鹽分1.1g

竹莢魚一夜干.....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。
- 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。

**8 鹽烤鮭魚、鯖魚(配合分量)**  
變成「8.4人分」

→ 啟動

採用手動時：16燒烤・無預熱的水波燒烤②約24~28分鐘(2人份約22~26分鐘)

變化

### 秋刀魚一夜干

可以以相同的方式加熱四片(1片120g)。



## 照燒鰻魚

燒烤	網子
	上層・烤盤

材料(4人份) 約226卡 鹽分1.3g

鰻魚.....4片(每片80g)  
沾醬

醬油.....2大匙  
味醂.....1大匙  
酒.....2小匙

- 1 醬汁與鰻魚放入塑膠袋，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 醬汁已均勻附著的鰻魚的正面朝上，平放於抹油的網子上。

16 燒烤・無預熱 決定

→ 燒烤 決定 → 18~20分鐘

→ 啟動

變化

### 味噌醃漬馬鮫魚

4片(1片80g)也可以相同的方式加熱。在加熱前擦掉多餘的味噌。





## 鹽烤鯖魚

預熱	不放入 附屬品	概略的 預熱時間	燒烤	水箱的水位
		約 <b>13</b> 分鐘		
			網子 上層・烤盤	1 以上

材料（4人份） 約192kcal 鹽分 1.9g

鯖魚.....4片（每片100g）  
鹽或砂糖鹽（參照以下「鹽烤的重點」）..... 適量

- 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。
- 3 預熱（不放入附屬品、食品）。
  - 16** 燒烤・有預熱 **決定**
  - 水波燒烤②
  - 啟動
- 4 魚的正面朝上，平放於抹油的網子上。
- 5 預熱完畢後，放入**4**，以旋鈕設定成 **12~15分鐘** 按壓 **啟動**。

## 鹽烤秋刀魚

預熱	不放入 附屬品	概略的 預熱時間	燒烤	水箱的水位
		約 <b>13</b> 分鐘		
			網子 上層・烤盤	1 以上

材料（4人份） 約326卡 鹽分2.0g

秋刀魚.....4條（每條150g）  
鹽或砂糖鹽（參照左方文字「鹽烤的重點」）..... 適量

- 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 預熱。（不放入附屬品、食品）
  - 16** 燒烤・有預熱 **決定**
  - 水波燒烤②
  - 啟動
- 4 在方盤上鋪上鋁箔，放在沾了油的烹調網上。魚的正面朝上，平放於抹油的網子上。
- 5 預熱完畢後，放入**4**，以旋鈕設定成 **20~22分鐘** 按壓 **啟動**。

### 鹽烤的要點

- 烤的顏色會根據根據油脂的塗敷而改變。脂肪少的情況下，將砂糖鹽撒到表面並烘烤。
- 砂糖鹽：相對鹽的分量，加入2成的砂糖。使用這種鹽可以增加食材的美味，同時還能使烤色更加鮮豔。
- 撒鹽之後出來的水氣，因為含有魚的味道，所以用廚房紙擦掉吧。

### 冷凍的魚不用解凍直接烤

- 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。

# 「蒸煮、燉煮」的訣竅與重點

## 蒸煮實用性的重點

→ 水蒸氣（至100°C）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。

→ 微波爐加熱可以加熱不能加熱的食材的加熱，使用不能使用的容器。

雞蛋和蒸煮袋食品的加熱，保持殼狀，或保持蒸煮包裝。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，節省你的時間和精力。

例）含蘆草沙拉（47頁）  
義大利麵佐市售醬汁（57頁）

→ 煮、蒸的東西在加熱途中，請盡可能不要開啟爐門。以免蒸氣流失而無法確實的加熱。

## 燉煮實用性的重點

→ 煮菜，用過熱水蒸氣加熱。水波爐加熱時請使用耐熱容器與蓋子（鋁箔紙等等）。  
（請參考使用說明書20頁）

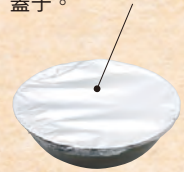
取説参照ページ未確認

※ 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。

※ 加熱後的蓋子（鋁箔紙等）請取出，以免燙傷。

使用烹飪紙作為小鍋蓋、使用鋁箔紙作成蓋子。



→ 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。

→ 湯汁較多時，請使用較深的耐熱容器，以免溢出。

### 保存維他命

## 綠花椰菜 & 蘆筍沙拉

蒸煮	網子	概略時間	水箱的水位
	上層、烤盤	約 13分鐘	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
- 鵝鶉蛋..... 4顆
- 沾拌淋醬
  - 洋蔥（磨成泥）..... 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。



9 蒸蔬菜 → 啟動

採用手動時：17蒸煮約13分鐘

- 3 加熱後、鵝鶉蛋務必置於自來水底下剝殼、擺盤後淋上沾拌淋醬。



保存維他命

## 含羞草沙拉

蒸煮	網子	概略時間	水箱的水位
	上層、烤盤	約13分鐘	調整至2

材料(4人份) 約57卡 鹽份0.1g

綠花椰菜(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

\* 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 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。



因使用金屬製濾鍋、小型蔬菜的加熱最方便。

9 蒸蔬菜 → 啟動

[採用手動時: 17蒸煮約13分鐘]

- 3 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。
- 4 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。

※這道菜在**9 蒸蔬菜**中加熱後、取出蔬菜和金屬製濾鍋、剩下雞蛋、按下**延長**持續加熱、做成水煮蛋。

保存維他命

## 根莖類蔬菜沙拉

蒸煮	網子	概略時間	水箱的水位
	上層、烤盤	約18分鐘	調整至2

材料(4人份) 約122卡 鹽份0.5g

南瓜.....120g  
 胡蘿蔔.....100g  
 A 白蘿蔔.....100g  
 牛蒡.....80g  
 蓮藕.....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 把A的蔬菜切成5毫米寬的薄片。
- 3 2、將小蘿蔔放在烹飪網上。  
 ※可能從網子掉落的蔬菜、放入金屬製濾鍋後再放至網子。

9 蒸蔬菜 → 啟動  
 → 30秒內設定成出爐溫控的**強**

[採用手動時: 17蒸煮約18分鐘]

- 4 加熱後、淋上個人喜好的沾拌淋醬。

保存維他命

## 菠菜拌培根

蒸煮	網子	概略時間	水箱的水位
	上層、烤盤	約10分鐘	調整至2

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。

9 蒸蔬菜 → 啟動

→ 30秒內設定成出爐溫控的**弱** ←

[採用手動時: 17蒸煮約10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。

蒸煮、燉煮、白飯



## 蒸地瓜



材料 約297卡 鹽份0.0g

地瓜（直徑5cm 以下） .....1~2顆（1每顆250g）

- 1 把可飲用軟水注入水箱。
- 2 把洗好的地瓜平放於網子。

**17 蒸煮 決定**  
 → 約30分鐘 → 啟動

※根據番薯的粗細和形狀、完成的也不同。加熱不足時、請在水箱裡加水（將水位調節至2）、按下**延長**以約10分鐘為基準，按壓延長加熱。



## 馬鈴薯沙拉



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

### 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 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。

**17 蒸煮 決定**  
 → 約22分鐘 → 啟動



- 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。





## 蒸豆芽菜與豬肉



材料 (4人份) 約265卡 鹽份0.1g

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

- 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。  
 <建議>  
 把蔬菜和洗蔬菜的金屬製濾鍋一起蒸著很方便。
- 3 豬肉切成一半的長度、灑上鹽、胡椒、輕輕的搓A。把2的蔬菜略微按壓後均勻鋪在肉的上面。
- 4 把3放在烤盤上。



17 蒸煮 決定  
 → 約17分鐘 → 啟動

- 5 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。



## 水煮蛋



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: 1~8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。

隨意烹調 無冷凍 蒸煮、水煮 → 啟動

[採用手動時: 17蒸煮約14~16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

將冷凍白飯、雞蛋、咖哩調理包放在烹調網上。  
 以[隨意烹調 有冷凍 蒸煮、水煮]啟動後, 在30秒內設定成出爐溫控的▶強 (標準時間約20分鐘)。  
 ※打開蒸煮包時, 裡面很燙, 請小心不要燙傷自己。  
 ※若使用常溫白飯, 則以[隨意烹調 無冷凍 蒸煮、水煮]加熱。

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。

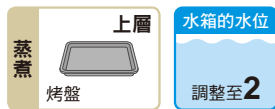


### 水煮蛋的重點

- 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。



## 茶碗蒸



材料 (4人份) 約112卡 鹽份1.7g

乾香菇 (泡水恢復原狀) ..... 2朵	銀杏 (罐裝) ..... 8粒
泡乾香菇的水 ..... 2大匙	蛋汁
<b>A</b> 醬油 ..... 1大匙	雞蛋 ..... M2個
砂糖 ..... 1大匙	高湯 ..... 2杯
雞胸肉 ..... 100g	鹽 ..... 少量
酒、薄鹽醬油 ..... 各自少量	薄鹽醬油 ..... 1小匙
蝦子 ..... 4隻	味醂 ..... 2小匙
魚板 ..... 切成4段	鴨兒芹 ..... 適量

- 把可飲用軟水注入水箱。
- 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)
 

**手動微波** → **微波 600W** **決定**

→ **約1分10秒** → **啟動**
- 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。
- 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。
- 把食材放入蒸碗、蛋汁倒入至8分滿、蓋上碗蓋。
- 把**5**排列在烤盤上。  
※沒有碗蓋時、可使用鋁箔紙取代。

**18 微蒸煮** **決定**

→ **90°C** **決定** → **約25分鐘** → **啟動**

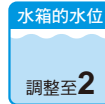
加熱後，在爐內蒸約10分鐘，最後撒上鴨兒芹。

### 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1/3以下(約50g)，蛋汁約8分滿。



## 燒賣 (自製)



材料 (4人份、20個) 約253卡 鹽份1.2g

豬絞肉 ..... 300g	鹽 ..... 少量
洋蔥 (切碎) ..... 1/2個 (100g)	馬鈴薯粉 ..... 2大匙
<b>A</b> 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

- 把可飲用軟水注入水箱。
- 豬絞肉與鹽放入碗裡拌勻、添加**A**確實混合均勻。
- 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。

**17 蒸煮** **決定**

→ **約18分鐘** → **啟動**

※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。
- 為避免在包完之後麵皮變乾，加熱前使用保鮮膜包覆。



## 海鮮沙拉



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 (切成薄片)	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

- 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7~8mm寬度的圓形。章魚切成一口大小。
- 3 把2放入金屬制烤模中展開，倒入酒。
- 4 把3放在烹調網上。

**18 微蒸煮 決定**  
 → 75°C 決定 → 約16分鐘  
 → 啟動

※取出方盤的時候，金屬制的盤子很容易滑倒，請注意。

- 5 加熱後、湯汁收乾、添加A拌勻。



## 軟嫩雞肉冷盤



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

- 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。  
**18 微蒸煮 決定**  
 → 80°C 決定 → 35~40分鐘 → 啟動
- 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)	5大匙
橄欖油	5大匙
檸檬汁	1大匙
洋蔥 (磨成泥)	1/3小匙
鹽	1/3小匙
胡椒、砂糖	各自適量
胡椒、砂糖	各自適量



## 雞肉蔬菜蒸



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 (5cm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

- 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。

18 微蒸煮 決定  
 → 85°C 決定 → 35~40分鐘  
 → 啟動

- 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、包括軟嫩雞肉冷盤 (51頁) 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」。



## 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)

- 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。

17 蒸煮 決定  
 → 15~16分鐘 → 啟動



## 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  
 薑 (切碎)..... 10g  
 B { 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、取出魚鰭與內臟後清洗乾淨。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。

17 蒸煮 決定  
 → 23分鐘 → 啟動

- 5 加熱後、加入絲綢延長加熱約5分鐘。
- 6 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和青蔥做成芡芡、淋在5的鯛魚上。



## 燉南瓜

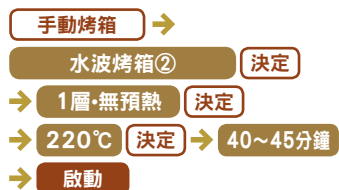


材料 (4人份) 約184卡 鹽份1.2g

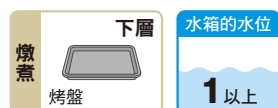
南瓜	600g
高湯	1又1/2杯
砂糖	3大匙
A 味醂、酒	各2大匙
醬油	1大匙
鹽	1/3小匙

烹飪紙

- 1 把可飲用軟水注入水箱。
- 2 南瓜切成3-4cm片狀、把所有外皮刨乾淨。
- 3 把2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)。
- 4 把3放在烤盤上。



## 燉羊栖菜



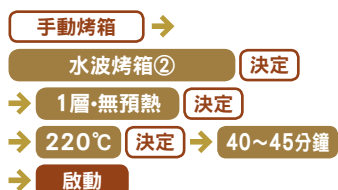
材料 (4人份) 約123卡 鹽份2.3g

羊栖菜 (乾燥)	30g
油豆腐	2片
胡蘿蔔	40g
高湯	1/2杯
A 醬油、味醂	各3大匙
砂糖	1大匙

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。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。
- 3 把2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)。

- 4 把3放在烤盤上。



- 5 加熱後混合。



## 燉蘿蔔絲乾



材料 (4人份) 約161卡 鹽份3.1g

乾蘿蔔絲	70g
油豆腐	2片
高湯	2杯
A 砂糖、薄鹽醬油	各4大匙
酒	2大匙

烹飪紙

- 1 把可飲用軟水注入水箱。
- 2 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。
- 3 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)。

- 4 把3放在烤盤上。



- 5 加熱後混合。



## 燉芋頭



材料 (4人份) 約164卡 鹽份2.3g

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

烹飪紙

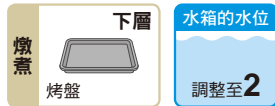
- 1 把可飲用軟水注入水箱。
- 2 芋頭去皮後使用鹽 (備用以外的適量) 除去黏性、以水清洗。
- 3 把2與A放入深口的耐熱容器。配合容器的大小裁切烹飪紙做成小鍋蓋、也以此作為耐熱性蓋子 (鋁箔紙等等)。

- 4 把3放在烤盤上。





## 黑豆



材料 (4人份)	約471卡	鹽份2.8g	1杯=200mL
黑豆			2杯 (280g)
水			5又1/2杯
砂糖			90g
A 醬油			2大匙
鹽			1小匙
小蘇打			1/3小匙
砂糖			90g
烹飪紙			

- 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)。
- 把可飲用軟水注入水箱。
- 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)。
- 把3放在烤盤上。



- 加熱後，按 **取消** 馬上進行下一個操作。



- 加熱後取出，加入砂糖並混合。  
馬上用小鍋蓋蓋或蓋子放在方盤上。再做一次與5相同的操作。



- 如有豆子浮出6的表面、讓豆子沉入煮汁裡、維持靜置一整天、使其入味。



## 昆布豆



材料 (4人份)	約388卡	鹽份2.9g	1杯=200mL
大豆			2杯 (280g)
水			4又1/2杯
砂糖			70g
A 醬油			3又1/2大匙
味醂			1又1/2大匙
鹽			少量
昆布高湯 (切成適當大小)			10cm片狀
烹飪紙			

- 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)。
- 把可飲用軟水注入水箱。
- 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)。
- 把3放在烤盤上。



- 加熱後，按 **取消** 馬上進行下一個操作。



- 加熱後取出，加入砂糖並混合。  
馬上用小鍋蓋蓋或蓋子放在方盤上。再做一次與5相同的操作。



- 如有豆子浮出6的表面、讓豆子沉入煮汁裡、維持靜置一整天、使其入味。



## 紅豆飯



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

- 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。

**17** 蒸煮 **決定**

→ 約24分鐘 → **啟動**



※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。



## 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 把可飲用軟水注入水箱。
- 2 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。

- 3 把2平放於網子。

**17** 蒸煮 **決定**

→ 約24分鐘 → **啟動**

※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。



## 稀飯

煮飯 不放入  
附屬品

材料 (2人份) 約151卡 鹽份0.0g  
1杯=200mL

米.....1/2杯 (85g)  
水.....3又1/2杯

- 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。
- 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)  
 手動微波 →  
 微波 500W 決定  
 → 約18分鐘 → 啟動
- 加熱後、按下 取消、立即  
 手動微波 →  
 微波 200W 決定  
 → 約5分鐘 → 啟動
- 加熱後、爐內蒸煮約10分鐘。



## 白飯

材料 約151卡 (1杯的1/4量) 鹽份0.0g

### ■用微波加熱時

煮飯 不放入  
附屬品

1杯=200mL

米的用量	水的用量	微波600W之後200W
1杯 (170g)	260mL~ 280mL	約4分30秒→ 約17分鐘
2杯 (340g)	520mL~ 560mL	約8分鐘→ 約27分鐘

- 沖洗米飯，用金屬製濾鍋充分瀝淨後放入深度耐熱容器，再加入分量的水，浸泡約1小時。
- 1 使用保鮮膜包住後，邊緣略微往內折，做出縫隙，(參考右圖)放置於爐內中間。(不需要放入烤盤)  
 打開1cm  
 手動微波 →  
 微波 600W 決定  
 → 設定時間 (參考上表) → 啟動
- 加熱後、按下 取消、立即  
 手動微波 →  
 微波 200W 決定  
 → 設定時間 (參考上表) → 啟動
- 加熱後，整體均勻混合，使用保鮮膜包住，蒸約10分鐘。

### ■用水波爐加熱時



1杯=200mL

米的用量	水的用量	設定時間
1杯 (170g)	240mL~ 260mL	約35分鐘
2杯 (340g)	500mL~ 520mL	約40分鐘

- 沖洗米飯，用金屬製濾鍋充分瀝淨後放入金屬製碗中(直徑21cm、高8cm以下)，再加入份量的水，浸泡30分鐘至1小時。
- 將水放入水箱。
- 1 使用鋁箔好好的蓋住後，將其放在方盤上。  
 手動烤箱 →  
 水波烤箱② 決定  
 → 1層·無預熱 決定  
 → 220°C 決定  
 → 設定時間 (參考上表) → 啟動
- 加熱後，整體均勻混合。

### 白飯、稀飯的重點

- 請使用每杯為200mL的量杯量米。
- 微波爐加熱的米飯、粥，請使用可微波加熱之材質的耐熱容器，蓋子請使用保鮮膜。(參考使用說明書第13頁)  
※為避免米飯溢出、深度必須是份量的米與水2倍以上。



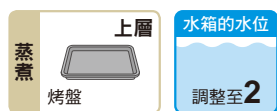
# Noodles set

## 麵條套餐

可以同時加熱麵湯、  
意大利麵和調味汁等



### 義大利麵佐市售醬汁




#### 材料 (2人份)

義大利麵 (水煮7分鐘的麵條 種類、粗細約1.6mm) .....200g	鹽..... 1/3小匙
水.....300mL	義大利麵醬料 (1~2人份用) (罐裝或調理包)
沙拉油.....2小匙	.....1罐或1袋 (290g)

#### 注意事項

罐頭食品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 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。  


**17 蒸煮 決定**  
→ 約27分鐘 → 啟動
- 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。

#### 義大利麵和醬汁的重點

- 義大利麵是使用市售的煮意大利面容器 (約27×9×高6cm)。
- 煮意大利麵時，放入沙拉油可使義大利麵容易散開、不易結團。
- 與用鍋煮的情況相比，做完後會有稍許的彈性感。同時，因義大利麵製造商或煮麵容器的大小而完成煮麵的狀態各有不同。麵條太硬時，請觀察狀態，延長加熱。

### 豆皮烏龍麵



#### 材料 (2人份)

煮麵 (烏龍麵) .....	2球
高湯.....	600mL
市售的豆皮 (帶包裝的) .....	1~2張
青蔥，魚糕.....	適量

- 1 把可飲用軟水注入水箱。
- 2 麵條放入金屬製濾鍋中。在2個加深的耐熱容器裡放入等高湯。
- 3 在方盤裡放上2和調味汁。  


**17 蒸煮 決定**  
→ 約22分鐘 → 啟動
- 4 加熱後，把麵條和豆皮放進湯汁裡，加入青蔥和魚糕。

#### \*麵條的種類和材料也可以更換。

把蔬菜 (切成細絲的白菜、分成小塊的蜆貝等) 和麵條一起放入金屬製濾鍋中加熱。  
煮麵，蕎麥麵也能做。  
使用冷凍麵的時候，加熱時間約為25分鐘。

蒸煮、燉煮、白飯

套餐

麵條套餐

可以同時完成麵包食譜與配菜，匆忙的早晨也能輕鬆製作早餐套餐♪



早餐的經典菜色**吐司**、**荷包蛋**與**蘆筍培根**一次完成！！

1 ~ 2 人份  
燒烤  
上層  
烤盤  
概略時間  
約 14 分鐘

3 ~ 4 人份  
燒烤  
上層·烤盤  
下層·烤盤  
概略時間  
約 17 分鐘

水箱的水位  
1 以上

### 早餐套餐的重點

- 可以從麵包食譜&配菜 (59頁) 分別選擇個人喜好的菜色，同時加熱。
- 麵包菜單和配菜可以任意組合加熱。
- 使用常溫的麵包，除了吐司之外還能搭配馬芬與貝果等。  
將馬芬與貝果切半，將剖開的那面朝上排放。  
烤麵包捲時，蓋上鋁箔。
- 可以自動烹調4人份 (放置方法參照以下內容)



蘋果吐司 & 香腸  
& 起司烤南瓜



馬芬 & 荷包蛋 & 咖哩美乃滋風味的鮭魚高麗菜

操作方法

- 1 把可飲用軟水注入水箱。
- 2 備妥個人喜好的麵包和配菜並放上烤盤。  
在後側並排放置麵包，前側並排放置配菜。

麵包食譜



配菜

12 早餐套餐(配合份量)  
變成「12-2人份」

→ 啟動

採用手動時：水波烤箱②的1層·無預熱的250°C約14分鐘  
(4人份為2層·無預熱約17分鐘)

## 吐司



1 ~ 2 人份  
燒烤  
上層  
烤盤  
概略時間  
約 14 分鐘

水箱的水位  
1 以上

3 ~ 4 人份  
燒烤  
上層  
烤盤  
概略時間  
約 15 分鐘

### 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。

材料

麵包 (常溫或冷凍 4~6片切) ..... 1~4片

- 1 把可飲用軟水注入水箱。
- 2 將吐司放在烤盤上。  
※只有1片吐司時放在烤盤中央上。

11 吐司(配合份量)  
變成「11-2枚」

→ 啟動



採用手動時 (常溫)：水波烤箱②的1層·無預熱的250°C，  
2片14~15分鐘，4片15~16分鐘

## 麵包食譜 (各個食譜皆為2人份)



### 披薩吐司

約329卡 鹽分1.6g

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

- 1 將披薩醬抹在土司上，按洋蔥(切片)、培根(切成5mm寬)、青椒(切成圓圈狀)、披薩用起司順序，等分擺上。



### 火腿起司吐司

約345卡 鹽分2.2g

●吐司(8~10切片)…4片  
●A(起司片…2片、火腿…2片)

- 1 在兩片吐司間夾入A各1片後並排放置。



### 吻仔魚吐司

約335卡 鹽分1.5g

●吐司(4~6切片)…2片 ●美乃滋…1大匙  
●吻仔魚乾…20g ●調味海苔…適量 ●披薩用起司…60g

- 1 土司抹上美乃滋，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。



### 蘋果吐司

約230卡 鹽分0.9g

●蘋果(不削皮，切成5mm厚的薄片)…1/2個(150g) ●奶油…10g  
●砂糖…適量 ●吐司(4~6切片)…2片 ●奶油、肉桂…各適量

- 1 用鋁箔做出模型，將蘋果稍微錯開排放，在上面放滿奶油後灑上砂糖。
- 2 並排放置1與吐司。
- 3 加熱後在土司上塗抹奶油，放上烤蘋果，撒上肉桂。

也可以將市售的吐司抹醬塗抹在麵包上烤。



## 配菜 (各個食譜皆為2人份)



### 蘆筍培根

約90卡 鹽分0.4g

●蘆筍…4根 ●培根(切半)…2片 ●鋁盒…2個

- 1 切除蘆筍堅硬的部分，然後切成3等分的長度。
- 2 用培根捲住1，以牙籤固定後，放入鋁盒中。



### 荷包蛋

約83卡 鹽分0.2g

●雞蛋…中型2個 ●火腿…2片 ●鋁盒…4個

- 1 從火腿中心劃上1刀，將2個鋁盒重疊，將火腿切口相疊做出圓弧後放入，再將雞蛋打進去。
- ※完成狀態會因雞蛋的大小與溫度而變化，若加熱時間不足，請觀察情況延長。



### 咖哩美乃滋風味的鮭魚高麗菜

約142卡 鹽份0.4g

●高麗菜(切成3cm方形)…40g ●A(鮭魚(罐頭)…70g、美乃滋…1大匙、咖哩粉…1/2小匙)

- 1 用鋁箔製作模型，攤開高麗菜擺入，上面放上拌勻的A。
- ※加熱後可以夾進麵包裡。



### 紅蘿蔔絲

約34卡 鹽分0.2g

●紅蘿蔔…60g ●葡萄乾…15g  
●鹽、胡椒…各少許 ●A(橄欖油…適量、檸檬汁…適量)

- 1 用切片器將紅蘿蔔削薄片後切絲。
- 2 在鋁箔上放入1，撒上葡萄乾、鹽、胡椒後包住。
- 3 加熱後，依個人喜好的份量拌入A。



### 起司烤南瓜

約51卡 鹽分0.2g

●南瓜…60g ●披薩用起司…20g  
●烹調紙

- 1 將南瓜切片。
- 2 將南瓜少量逐次並排放置在烹調紙上後撒上披薩用起司。

也能烤市售的加工完成食品(香腸、雞塊、便當用漢堡排)。



# Lunch Box Set 便當套餐

## 自由組合

可依個人喜好搭配，  
手工製作兼具營養與配色的午餐。



操作方法

- 1 把可飲用軟水注入水箱。
- 2 在烤盤上放入個人喜歡的食譜。

**手動烤箱** →  
**水波烤箱②** **決定**  
 → **1層·無預熱** **決定**  
 → **250℃** **決定** → **約16分鐘**  
 → **啟動**



※60~61頁的食譜通用。

「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 砂糖.....2小匙  
   酒.....1又1/2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.....M2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。

## 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。

## 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



### 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。

## 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)。

## 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。



## 南瓜沙拉

材料 (1人份)  
約130卡 鹽份0.4g

南瓜 ..... 50g  
A 鮭魚 ..... 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1cm片狀，放入耐熱容器加熱。
- 2 加熱後，加上已經拌勻的A。



## 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 杏鮑菇豎著切成一半，撒上鹽和胡椒。培根切成一半的長度。
- 2 把培根捲入杏鮑菇的軸，捲好後使用牙籤固定。



## 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。



## 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。



## 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5mm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 美奶滋 ..... 1大匙  
咖哩粉 ..... 1/2小匙  
鋁箱 ..... 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。花椰菜輕輕地撒鹽。
- 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。



## 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5mm寬度。
- 2 把1放入耐熱容器，添加A拌勻。



## 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)  
鋁箱

- 1 取下包裝 (塑料容器等)，放入鋁箱。  
※ 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)  
鋁箱

- 1 取下包裝 (塑料容器等)，放入鋁箱。



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20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<sup>※1</sup>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<sup>※2</sup>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。

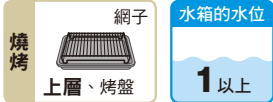


營養成分(1人份)

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

適合 糖尿病者

### 肉捲 & 烤時蔬 & 高麗菜沙拉



材料(2人份)

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

- 把可飲用軟水注入水箱。
  - 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。  
※加熱時，蓋上鋁箔紙。
  - 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。
  - 把2和3、紅色甜椒平放於網子。  
鋪上鋁箔紙後可使清潔保養更輕鬆。
- 手動烤箱** → **水波烤箱②** **決定**  
 → **1層·無預熱** **決定**  
 → **250°C** **決定** → **約20分鐘** → **啟動**
- 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)  
**手動微波** → **微波 200W** **決定**  
→ **約2分鐘** → **啟動**
  - 加熱後，肉捲浸漬於5，確實附著後撒些芝麻。
  - 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。

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。



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

適合 糖尿病者

### 香蒸鮭魚 & 涼拌什錦菇



材料(2人份)

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

- 把可飲用軟水注入水箱。
- 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。
- 白色部份的蔥切絲。牛蒡去皮後以水沖洗，並確實擦乾。
- 把3與B放入金屬製烤碗拌勻。
- 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。
- 把2與4、5放入烤盤。  
**17 蒸煮** **決定**  
→ **約20分鐘** → **啟動**
- 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。

建議重點

- 食物纖維可抑制血糖突然的升高。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。



無需油炸，即可調理減少卡路里\*

適合 血脂異常患者

## 炸芝麻包雞肉 & 烤蔬菜



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)	160 g
酒	2小匙
醬油	1小匙
薑 (磨成泥)	1g
蒜頭 (磨成泥)	1g
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8mm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)

- 1 把可飲用軟水注入水箱。
- 2 雞肉切成8等份，A約10分鐘。
- 3 待2的湯汁收乾，撒上已經拌勻的B。
- 4 把3的皮向上放在沾了油的烹調網上。南瓜，紅菜椒也排列著。



- 5 加熱後，擺盤，雞肉放入青紫蘇。

### 建議重點

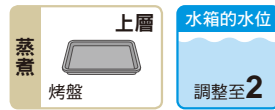
- 芝麻內含的多酚具有抗氧化作用，更能夠發揮降低體內膽固醇的作用。此外，同時攝取維他命E更具效果，建議使用含有豐富維他命E的南瓜或是青紫蘇。
- 炸物並非使用油炸，既抑制卡路里，也不需要處理炸油。

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



適合 高血壓者

## 醬燒雞肉丸子 & 沙拉



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)

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)
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)	2大匙
乾香菇的浸泡汁	2大匙
醬油、酢、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)
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	

- 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。



- 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。

### 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嚐到食材的原味。
- 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。





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

材料 (2人份)

綜合豆	120g	山藥 (切成1cm厚度的圓片)	
綜合肉類	50g	條瓜 (切成1cm厚度的圓片)	100g
洋蔥 (切碎)	30g	青蔥 (切蔥花)	5g
胡蘿蔔 (切成1cm片狀)	50g	A 味噌	1小匙
秋葵 (切成1cm厚度的圓片)	4個 (30g)	B 研磨芝麻	1小匙
A 甜玉米 (罐裝、整支)	30g	砂糖	1/2小匙
水	60mL	水	1小匙
清湯塊	1/2小匙	烹飪紙	
咖哩粉	1小匙		
鹽	少量 (0.1g)		
胡椒	少量 (0.1g)		

- 把可飲用軟水注入水箱。
- 把A放入金屬製烤碗，輕輕攪拌，利用烹飪紙做成內鍋蓋住。
- 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。
- 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。
- 水波爐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。



適合 腎臟病者

※調整蛋白質含量的食譜。

## 牛肉炒粉絲 & 雙色韓式拌菜



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	洋蔥 (切薄片)	30g
水	100mL	C 韭菜 (切成5cm長度)	40g
醬油	1大匙	胡蘿蔔 (切小段)	40g
砂糖	2大匙	黃豆芽	60g
A 鹽	少量 (0.2g)	菠菜 (切成小段)	80g
芝麻油	1/2大匙	白芝麻	適量 (1g)
薑 (磨成泥)	4g	D 醬油	適量 (1g)
蒜頭 (磨成泥)	4g	芝麻油	1小匙
B 牛肉 (切成一口大小)	50g	苦椒醬	適量 (1g)
鴻喜菇 (切成小朵)	40g	E 醬油	適量 (1g)
金針菇 (切成小朵)	40g	芝麻油	1小匙
香菇 (切薄片)	40g	研磨芝麻	1/2小匙
		蒜頭 (磨成泥)	2g

- 把可飲用軟水注入水箱。
- 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。
- 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。
- 豆芽菜、菠菜各自瀝乾後，使用鋁箔紙包住。
- 角把3與4放在烤盤上。
- 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。

# 和食套餐



## 芝麻醬燒雞 & 烤蔬菜



材料 (2人份)

芝麻醬燒雞	烤蔬菜
雞腿肉……………1片 (250g)	蓮藕……………80g
芝麻醬 (白)……………2大匙	小芋頭……………80g
A 醬油……………1大匙	水煮竹筍……………80g
味醂、砂糖……………各1小匙	秋葵……………4根
	B 醬油、酒……………各1大匙
	味醂、炒芝麻 (白)……………各1小匙
	沙拉油……………1/2小匙

- 把可飲用軟水注入水箱。
- 芝麻醬燒雞的準備**
- 用叉子在雞肉的皮上開洞，切開肉厚的地方。
- 將A放入塑膠袋內混勻，放入雞肉將袋口綁住上下搖晃後，放入冰箱冷藏約30分鐘醃漬入味。
- 烤蔬菜的準備**
- 將蓮藕與小芋頭削皮後切成1cm厚的圓片，將竹筍切成6等分。
- 將B放入另一個塑膠袋內混勻，放入4後將袋口綁住上下搖晃後，放入冰箱冷藏約30分鐘醃漬入味。
- 將烹調網放入烤盤裡，讓雞皮朝上將3的雞肉放在中央，在周圍排列5的蔬菜與用鋁箔包住的秋葵（留下醃漬蔬菜的醬汁）。
 

手動烤箱 → 水波烤箱② 決定  
 → 1層·無預熱 決定 → 250°C 決定 → 22~25分鐘  
 → 啟動
- 加熱後將雞肉斜切成片，與蔬菜一起盛放到盤子裡。  
※可以用鍋子熬煮6預留的醬汁，淋在蔬菜上。



## 照燒日本鯖魚 & 絞肉南瓜



材料 (2人份)

照燒日本鯖魚	絞肉南瓜
日本鯖魚…2切片 (1切片100g)	南瓜……………300g
A 醬油、味醂、酒……………各2小匙	B 雞絞肉……………50g
	高湯……………50mL
	味醂……………1大匙
	醬油……………1/2大匙
	太白粉……………1小匙

- 把可飲用軟水注入水箱。
- 照燒日本鯖魚的準備**
- 將A與日本鯖魚放入塑膠袋，擠出空氣後綁住袋口。醃漬入味30分鐘~1小時，並在期間上下搖晃2~3次。
- 絞肉南瓜的準備**
- 將南瓜切成1cm厚的一口大小，在金屬製碗（直徑15cm、高6cm）放入B。
- 將烹調網放入烤盤，並排放置2的魚和3的南瓜，將金屬製碗放在空著的地方。  
※加熱前請再次攪拌碗裡的食材。
- 加熱後，將南瓜放入B的金屬製碗裡並攪拌。  
※也可以熬煮醃漬日本鯖魚的醬汁後淋上。



### \*芝麻醬燒雞 & 烤蔬菜、照燒日本鯖魚 & 絞肉南瓜也可以製作4人份



**芝麻醬燒雞 & 烤蔬菜**  
將雞肉並排放置在上層的烹調網，將鋁箔鋪在下層的烤盤，並排放置蔬菜與用鋁箔包住的秋葵。

**照燒日本鯖魚 & 絞肉南瓜**  
將日本鯖魚並排放置在上層的烹調網，將鋁箔鋪在下層的烤盤，將金屬製碗放在烤盤的後側，把南瓜並排放置在空的地方。





## 味噌肉燥拌蔬菜 & 燉豆腐



材料 (2人份)

### 味噌肉燥拌蔬菜

白蘿蔔 (切成4~5cm長的條狀)	100 g
紅蘿蔔 (切成4~5cm長的條狀)	100 g
豬牛混合絞肉	100 g
A 味噌	2小匙
味醂	1大匙
水	1大匙
醬油	1小匙
太白粉	1小匙

### 燉豆腐

木棉豆腐 (切成4等分)	1/2塊 (150g)
鴻喜菇 (分成小瓣)	1/2包 (50g)
B 生香菇 (切成薄片)	1朵
酒、薄口醬油	各1/2大匙
雞蛋	M2個
鴨兒芹	適量

1 把可飲用軟水注入水箱。

#### ■味噌肉燥拌燙青菜的準備

- 2 將鋁箔鋪在烤盤，並平行放置白蘿蔔、紅蘿蔔。
- 3 將豬牛混合絞肉、A放入金屬製碗後拌勻。

#### ■燉豆腐的準備

- 4 在2個耐熱容器裡分別放入等分的豆腐與B，淋上充分打散的蛋液。
- 5 在烤盤空著的地方放上3、4。

17 蒸煮 決定

→ 約22分鐘 → 啟動

- 6 加熱後，充分攪拌3的味噌肉燥再淋到蔬菜上。將鴨兒芹撒在燉豆腐上。

## 青菜豆腐蒸鱈魚 & 清蒸時蔬



材料 (2人份)

mL=cc

### 青菜豆腐蒸鱈魚

生鱈魚	2片 (1片80g)
豆腐 (切成8等分)	1/2塊 (150g)
生香菇 (切除香菇柄)	2朵
蝦子 (去殼、去泥腸)	2隻
鹽	少許
A 高湯	50mL
薄口醬油	1/2小匙
鹽	少許

### 清蒸時蔬

B 白蘿蔔、蓮藕、南瓜	各60g
紅蘿蔔	40g
油炸豆皮 (切條)	1/2片
C 醋	2大匙
砂糖	1大匙
醬油	1/2小匙
美乃滋	1小匙
鹽	少許

1 把可飲用軟水注入水箱。

#### ■青菜豆腐蒸鱈魚的準備

- 2 將少許鹽撒在切半的生鱈魚、生香菇、蝦子上。
- 3 將2等分的2、豆腐擺盤到2個耐熱容器裡，等量倒入拌勻的A。

#### ■清蒸時蔬的準備

- 4 將鋁箔鋪在烤盤裡，放入切成5mm薄片的B、油炸豆皮，在空著的地方擺放3

17 蒸煮 決定

→ 約22分鐘 → 啟動

- 5 加熱後，將B放入拌好的C裡。  
※青菜豆腐蒸鱈魚也可以淋上柚子汁與醋橘醬油。

# 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。



## ●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。（參照使用說明書13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。

取説参照ページ未確認

## ●依照本食譜以外的其他食譜製作時

- 用市售的書等食譜製作時，請參考食譜裡類似的菜單，根據情況加熱。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。

- 直徑為15cm和21cm的圓形可以自動烤。
- 直徑為15cm、21cm一定要用出爐溫控調節。配合**13 海綿蛋糕**，加熱開始後30秒內調節。

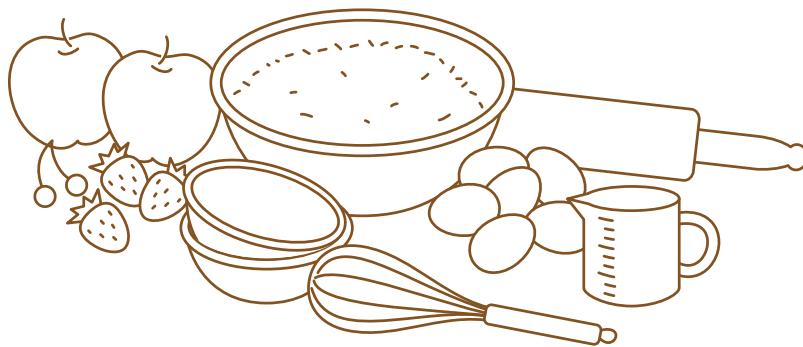
直徑21cm...▶強  
直徑15cm...◀弱

### ■按尺寸別材料表

材料	直徑	15cm	21cm
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

## 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。





## 海綿蛋糕

預熱	不放入 附屬品	概略的預熱時間 約7分鐘	烘烤 烤盤	下層	目安時間 約40分鐘	水箱的水位 1以上
----	------------	-----------------	----------	----	---------------	--------------

材料（1個直徑18cm的金屬製圓模） 約256卡（1/8片切） 鹽份0.1g

### 海綿蛋糕

低筋麵粉	90g
雞蛋	M 3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）	

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。將雞蛋的蛋黃和蛋白分開。

2 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。



3 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。



4 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。

5 在4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。

6 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）

→ 手動微波 →

微波 200W 決定

→ 約1分鐘 → 啟動

7 加熱後，利用抹刀刮落在5，再迅速混合拌均。

#### <重點>

將略高於人體肌膚溫度的50~60°C溶解奶油後，盡早混合於麵糊中。

8 將可飲用軟水注入水箱。

■用自動食譜的【13 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。

9 預熱。（勿放入附屬品、食品）

13 海綿蛋糕（配合份量）  
變成「13-1層」

→ 啟動

10 從高處位置將7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：烤箱的1層・有預熱的160°C約40分鐘  
（15cm約35分鐘，21cm約45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20~30cm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。筋是七分立的醃熟。



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。



## 雙層蛋糕

預熱	不放入 附屬品	概略的預熱時間 約 <b>7</b> 分鐘	水箱的水位 <b>1</b> 以上
	烘烤	上層、烤盤 下層、烤盤	概略時間 約 <b>45</b> 分鐘

※68ページの按尺寸別材料表の份量，在「15cm和21cm（雙層蛋糕の均衡組合）」、「18cm和18cm（烘烤2個一般18cm時）」の組合下自動烘烤。  
※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

- 如同海綿蛋糕（69頁）的1~8，一次製作15cm和21cm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 68頁）。
- 預熱。（勿放入附屬品、食品）

**13** 海綿蛋糕（配合份量）

變成「13-2層」

→ 啟動

- 從高處位置將注入麵糊模型，震平模型整平表面後，「咚咚」的拍打以排出空氣。
- 完成預熱後，將模型放入2片烤盤中央上層和下層。（15cm模型放入下層。）按下 **啟動**。

採用手動時：烤箱的2層・有預熱的160°C約45分鐘



## 切模餅乾

預熱	不放入 附屬品	概略的預熱時間 約 <b>8</b> 分鐘	烘烤	上層、烤盤 下層、烤盤
----	------------	--------------------------	----	----------------

材料（約108個分、2段分） 約161kcal（5個） 鹽分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

- 將已軟化的奶油和砂糖混拌均勻到變白為止。
- 逐量加入已打散的蛋汁，混勻後加入香草精。
- 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。
- 包裹保鮮膜，放入冰箱醒麵30分鐘以上。
- 在2個烤盤裡薄薄地塗上奶油（依份量做調整）。
- 將4的麵糊夾在保鮮膜和保鮮膜之間，再用桿麵棍桿成約5mm厚。  
<重點>  
在桿麵棍的兩側放置5mm厚物品（免洗筷等）時，可均整桿平。
- 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。
- 在方盤上留出間隔擺放。
- 預熱。（勿放入附屬品、食品）

手動烤箱 → 烤箱 決定  
→ 2層・有預熱 決定 → 180°C → 啟動

- 預熱完成後，將8放入上層與下層，然後用旋鈕設定成14~15分鐘後按下 **啟動**。

※使用1層烘烤時，請放入下層並將加熱時間設定成12~13分鐘。

- 加熱後，趁熱從烤盤卸下來冷卻。

### 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。

# 蛋糕卷

**預熱** 不放入附屬品 概略的預熱時間 約8分鐘

**烘烤** 下層 重疊2片烤盤

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



- 在方盤內側薄薄地塗上奶油(依份量作調節)，把烹調紙鋪在方盤邊緣稍高一點。  
※請勿讓烹飪紙接觸爐內壁面。
- 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。
- 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。
- 預熱。(勿放入附屬品、食品)

手動烤箱 → 烤箱 決定  
→ 1層+有預熱 決定 → 170°C  
→ 啟動

- 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。
- 在5中過篩的同時加入低筋麵粉，再在不消泡的方式，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。
- 在1的烤盤注入麵糊，震平表面以排出空氣。
- 預熱完成後，放入7，然後用旋鈕設定成18~20分鐘後按下**啟動**。
- 加熱後從烤盤取出，在未去除烹飪紙的狀態下放涼除熱。
- 以同於動物性鮮奶油的作法(69頁)的13要領製作動物性鮮奶油，再混合拌均水果丁。
- 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。
- 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170°C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。

## 變化

●烘焙出爐的是和「蛋糕卷」同樣的要領。

### 蛋糕卷(可可)

材料(1條份)  
約266卡(1/8片切) 鹽份0.2g

- 將低筋麵粉80g和可可20g混合後一併過篩。

### 蛋糕卷(抹茶)

材料(1條份)  
約255卡(1/8片切) 鹽份0.2g

- 將低筋麵粉80g和抹茶1大匙混合後一併過篩。



## 戚風蛋糕

預熱	不放入 附屬品	概略的預熱時間	下層
		約8分鐘	
烘烤	不放入 附屬品	概略的預熱時間	下層
		約8分鐘	

材料 (直徑20cm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。氣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。

- 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。
- 將剩餘的砂糖加入蛋黃中，再打發到變白為止。
- 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。
- 將低筋麵粉過篩到3，再用抹刀混合拌勻到無粉味為止。
- 預熱。(勿放入附屬品、食品)



→    
 →   →   
 →

- 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。
- 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。
- 預熱完成後，將7放在烤盤中央，用旋鈕設定成約40分鐘後按下 。
- 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。



## 磅蛋糕

預熱	不放入 附屬品	概略的預熱時間	下層
		約8分鐘	
烘烤	不放入 附屬品	概略的預熱時間	下層
		約8分鐘	

材料 (約16×7×高度6cm的金屬製磅蛋糕模型1條)  
約260卡 (1/8片切) 鹽份0.1g

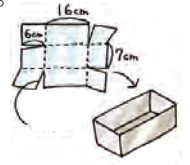
蘭姆酒漬水果			
水果乾	90g	A	
蘭姆酒	30mL		
麵糊		B	
奶油 (已軟化)	100g		
砂糖	80g		
雞蛋	M2顆		
		低筋麵粉	100g
		發酵粉	2/3小匙
		核桃 (粗切碎)	20g
		檸檬汁	1/2顆份
		檸檬皮 (削成條狀)	1/2顆份
		香草精	少許
		杏仁片	適量
		烹飪紙 (或硫酸紙)	

- 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)

→    
 →  →

- 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。



- 在容器中加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。
  - 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。
  - 在3中加入4的一半量，混勻A後過篩混拌均勻，再混均剩下的4。
  - 在5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。
  - 預熱。(勿放入附屬品、食品)
- →   →  →
- 預熱完成後，將6放在烤盤中央，用旋鈕設定成約45分鐘後按下 。  
<建議>  
混合乾果等之前，將麵粉薄薄地均勻地覆蓋住的話會變得比較難下沉。



# 奶油泡芙

**預熱** 不放入附屬品 水箱的水位 1 以上 概略的預熱時間 約 9 分鐘

**烘烤** 1 層 下層 概略時間 約 27 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  
(參照第76頁)

泡芙麵糊  
水.....100mL  
奶油.....50g  
低筋麵粉.....50g  
雞蛋.....M2~3顆

\*2段份也可自動烘烤。

**烘烤** 2 層 上層 烤盤 下層 烤盤



**1** 製作泡芙麵糊。在大口 (直徑22cm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)



手動微波 → 微波 600W 決定 → 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)

手動微波 → 微波 500W 決定 → 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。

**6** 預熱。(勿放入附屬品、食品)。

14 奶油泡芙 (配合份量) 變成「14-1層」 → 啟動

**7** 在烤盤上鋪上鋁箔紙。將麵糊放入已安裝直徑1cm圓模型擠花嘴的擠花袋後, 擠出12個花。

**8** 預熱完成後放入7。按下 **啟動**。

採用手動時: 在麵團上噴霧。水波烤箱②的1層·有預熱的190°C約25~27分鐘 (若使用2層, 則是2層·有預熱的190°C約40分鐘)  
啟動後3分鐘內按下 **手動烤箱**, 用旋鈕設定成 **烤箱** 再按 **決定**。

<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。

## 變化



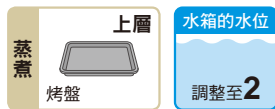
## Éclair 法式閃電泡芙

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10cm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。



## 布丁



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。

- 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。）
- 各將同量焦糖漿注入布丁模型。
- 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）  
手動微波 → 微波 600W 決定  
 → 約3分30秒 → 啟動
- 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。
- 將可飲用軟水注入水箱。
- 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。  
18 微蒸煮 決定 → 90°C 決定  
 → 20~22分鐘 → 啟動
- 熱後，在庫房內蒸5分鐘後去掉低溫，放入冰箱冷卻後出模。

### 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。

## 奶酪布丁



材料（底部直徑8cm、高度4cm砂鍋模型8個份）  
約185卡（1個） 鹽份0.1g

A 牛乳……………300mL 砂糖……………70g 鮮奶油……………150mL 蛋黃……………M5顆 香草精……………少許
---

- 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）  
手動微波 → 微波 600W 決定  
 → 約2分50秒 → 啟動
- 在1中加入剩餘材料後確實混勻。
- 將可飲用軟水注入水箱。
- 將2同量注入模型中，逐一蓋上鋁箔蓋後，再排列於烤盤上。  
18 微蒸煮 決定 → 90°C 決定  
 → 25~27分鐘 → 啟動
- 加熱後，在爐內蒸約5分鐘後，稍微放涼再放入冰箱冷藏室冷卻。  
 <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。



## 可可乳酪蛋糕

<b>預熱</b>	不放入 附屬品	概略的預熱時間 約 <b>8</b> 分鐘	<b>下層</b> 烘烤	
-----------	------------	--------------------------	-----------------	--

材料（1個直徑18cm的金屬製圓模型）  
約289卡（1/8片切） 鹽份0.5g

全麥麵包	70 g	可可	1大匙
奶油	35 g	烹飪紙（或硫酸紙）	
A 奶油乳酪	200 g		
鮮奶油	100mL		
砂糖	90 g		
雞蛋	2顆		
低筋麵粉	3大匙		

\*無法取得全麥麵包時，也可使用含小麥胚芽薄餅或餅乾。

- 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。
- 將全麥餅乾疊成2重後放入塑膠袋內搗碎。
- 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）  
 手動微波 → 微波 200W 決定  
 → 約2分鐘 → 啟動
- 加熱後放入2混勻後，鋪在1的模型。
- 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。）
- 預熱。（勿放入附屬品、食品）  
 手動烤箱 → 烤箱 決定  
 → 1層+有預熱 決定 → 170°C → 啟動
- 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。
- 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。
- 完成預熱後，將8放在烤盤上，用旋鈕設定成約45分鐘後按下啟動。
- 加熱後在放入模型的狀態下，待放涼後，再放入冰箱內冷卻。



## 蘋果派

<b>預熱</b>	不放入 附屬品	概略的預熱時間 約 <b>11</b> 分鐘	<b>下層</b> 烘烤	
-----------	------------	---------------------------	-----------------	--

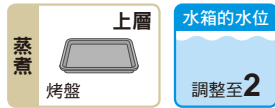
材料（直徑23cm金屬製派盤1個份）  
約321卡（1/8片切） 鹽份0.7g

糖漬蘋果	冷凍派皮（市售品）
蘋果（紅玉等帶有酸味的品種）	4片（1片100g）
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
塗蛋汁	蛋黃 M1 顆
水	1小匙

- 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。
- 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）  
 手動微波 → 微波 600W 決定  
 → 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。
- 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3~4mm，再製作直徑略大於派盤的圓形。
- 用叉子為底部戳孔。
- 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。
- 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。
- 預熱。（勿放入附屬品、食品）  
 手動烤箱 → 烤箱 決定  
 → 1層+有預熱 決定 → 210°C → 啟動
- 在6的表面塗蛋汁，並在3~4處劃切痕。
- 預熱完成後，將8放在烤盤中央，用旋鈕設定成25~28分鐘後按下啟動。  
 <建議>  
 加熱後，也可塗抹已用蘭姆酒混合的杏子醬。



## 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枚

- 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搅拌均匀。
- 3 在2中加入沙拉油搅拌均匀後，一併加入牛乳再迅速搅拌均匀。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。  
17 蒸煮 決定  
 → 約23分鐘 → 啟動
- 5 加熱後從模型中取出，再放在網子上冷卻。




## 卡士達醬



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	M 3顆
奶油	30g
白蘭地酒	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搅拌均匀，無需裹上保鮮膜的情況下，放在爐內中間。（不放入烤盤。）  
手動微波  
 → 微波 600W 決定  
 → 約2分鐘 → 啟動  
 加熱並混勻後，按下 **延長** 設定成約2分鐘後按下 **啟動**。加熱後，再次混勻並按下 **延長** 設定成約2分30秒後按下 **啟動**。  
 <重點>  
 剛加熱後質感柔軟，但放冷後會變成剛剛好的硬度。
- 2 加入奶油確實搅拌均匀，放冷後加入白蘭地再以香草精提香。  
手動微波  
 → 微波 600W 決定  
 → 約1分鐘 → 啟動  
 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。  




## 白醬



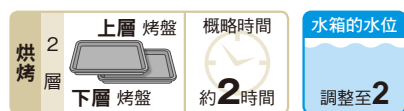
材料（2杯份）  
約308卡 鹽分0.6g

麵粉、奶油	各30g
牛乳	2杯
鹽和胡椒	各少許

- 1 在較大的耐熱容器中放入麵粉和奶油，放在庫內中央不用保鮮膜包。（不放入方盤）  
手動微波  
 → 微波 600W 決定  
 → 約1分鐘 → 啟動
- 2 加熱後，用發泡機徹底攪拌直至變得光滑。
- 3 一點點加入牛奶2中溶解。（不放入方盤）  
手動微波  
 → 微波 600W 決定  
 → 約1分鐘 → 啟動  
 加熱並混勻後，按下 **延長** 設定成約1分鐘後按下 **啟動**。加熱後，再次混勻並按下 **延長** 設定成約3分鐘後按下 **啟動**。
- 4 加熱後，輕輕混合，加入鹽和胡椒調味。  
 <建議>  
 固話硬度調整為可留下發泡器的紋理為止。不立即使用時，表面上密合保鮮膜後，就無法形成膜。



## 乾燥食品 (半乾燥)



### ● 食材例子

菠蘿，蘋果，橘子，獼猴桃，葡萄，小番茄，芒果等。

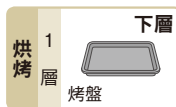
### ● 分量的標準

為了不重疊在方盤上，展開的分量適量。

### ● 切法

菠蘿，芒果切成1cm左右，蘋果，橘子切成7~8mm左右。  
將葡萄，小蕃茄切成兩半，然後斷面朝上排列。  
蘋果在鹽水裡可以防止變色。

\* 1層也會自動完成。  
※顯示部會顯示2個烤盤，將1個烤盤放入下層。



1 將可飲用軟水注入水箱。

2 在方盤裡鋪上烹飪紙，用廚房用紙等把充分擦掉水分的食材不重疊地排列。



**15-1** 乾燥食品(半乾燥)

→ 啟動

3 加熱後，取下方盤冷卻。

## 乾燥食品 (脆片)



### ● 食材例子

馬鈴薯，番薯，南瓜，蓮藕，牛蒡，蘋果等

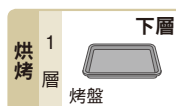
### ● 分量的標準

為了不重疊在方盤上，展開的分量適量。

### ● 切法

用切片機等將薄片切成1~2mm左右，除了南瓜外，將其暴露在水中。牛蒡和蓮藕用醋水浸泡，蘋果在鹽水裡可以防止變色。南瓜去皮後切片。蘋果厚度為2mm，味道更好。

\* 1層也會自動完成。  
※顯示部會顯示2個烤盤，將1個烤盤放入下層。



1 將可飲用軟水注入水箱。

2 在方盤裡鋪上烹飪紙，用廚房用紙等把充分擦掉水分的食材不重疊地排列。



**15-2** 乾燥食品(脆片)

→ 啟動

3 加熱後，取下方盤冷卻。  
※切成2mm厚的食材在啟動後30秒內設定成出爐溫控的▶強 (標準時間為1小時15分鐘)。

3 加熱後，取下方盤冷卻。

## 乾燥食品 (小菜)



### ● 食材例子

魷魚，切片牛肉 (瘦肉)，雞胸肉等

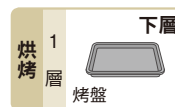
### ● 分量的標準

為了不重疊在方盤上，展開的分量適量。

### ● 切法

切成薄至約5mm或更小，並根據喜好的味道添加調味 (參照下述)。

\* 1層也會自動完成。  
※顯示部會顯示2個烤盤，將1個烤盤放入下層。



1 將可飲用軟水注入水箱。

2 在方盤裡鋪上烹飪紙，用廚房用紙等把充分擦掉水分的食材不重疊地排列。



**15-3** 乾燥食品(小菜)

→ 啟動

3 加熱後，取下方盤冷卻。  
※將一根一根魷魚絲攤開排放，或有牛肉薄片時，在啟動後30秒內設定成出爐溫控的弱弱◀ (標準時間為1小時30分鐘)。

3 加熱後，取下方盤冷卻。

※牛肉和雞胸肉用調味液浸泡後加熱也可以。

### 乾燥食品的重點

- 根據食材的種類和季節，照片的完成也不同。
- 不能長期保存，請盡快食用。
- 上述方盤的照片是為了表示切好的食材的大小，把多種食材放在一起。不同調整的食品不能同時加熱。

### <牛肉、雞胸肉的調味液>

牛肉或雞胸肉	100g
粗胡椒	少許
紅葡萄酒	40mL
醬油	20mL
料酒	20mL

# 「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。



## ●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。
- 發酵功能有保持一定溼度的**19 蒸氣發酵**與不噴蒸氣的**20 發酵**，蒸氣發酵可選擇 35°C、40°C、45°C，發酵可選擇 30°C、35°C、40°C、45°C。

## ●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。

## ●隔開間隔排列

- 2次發酵後，麵糊會膨脹到2~2.5倍。

## ●塗蛋汁時，請用軟刷毛進行塗抹



## ●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。

## ●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。



## 土司

預熱	不放入 附屬品	概略的預熱時間 約 <b>8</b> 分鐘	水箱的水位 <b>1</b> 以上
	下層 烘烤	烤盤	

材料（約20×8× 高度8.5cm、1斤用麵包模型1條份）  
約126卡（1/12切れ） 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.....M1/2顆份
- 鹽.....少許

### 烹飪紙

- 將可飲用軟水注入水箱。  
（可同時進行發酵和烘烤的水量）
- 使用材料表的材料，同於螺旋麵包（79頁）2~5的要領。
- 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。
- 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。

**19 蒸氣發酵** **決定**  
→ **40°C** **決定** → **40~50分鐘**  
→ **啟動**

## 6 預熱。（勿放入附屬品、食品）

**手動烤箱** →  
**水波烤箱②** **決定**  
→ **1層·有預熱** **決定**  
→ **180°C** → **啟動**

- 預熱完成後，將蛋黃液塗在麵包麵糰表面，橫向放在烤盤中央，用旋鈕設定成**約30分鐘**後按下**啟動**。



5分鐘後進行下一個操作。

**手動烤箱** →  
**烤箱** **決定**

- 加熱後從模型取出，再撕除烹飪紙。

麵包 披薩的過熱水蒸氣量調節請一併參閱6頁與使用說明書18頁。

取説参照ページ未確認

# 螺旋麵包

預熱	不放入 附屬品	概略的預熱時間	烘烤	上層 烤盤	水箱的水位
		約8分鐘		下層 烤盤	

材料 (24個、2段份) 約127卡 (1個) 鹽份0.3g

麵包麵糊	塗蛋汁
高筋麵粉.....500g	蛋汁.....M1/2顆份
砂糖.....5大匙	鹽.....少許
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	



- 將可飲用軟水注入水箱。  
(可同時進行發酵和烘烤的水量)
- 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。
- 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>**

揉搓不足時，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。

- 桿成麵糰的最佳厚度為，可以透視手指的狀態。



- 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。

- 將5放在下層。

**19 蒸氣發酵 決定**

→ 40°C 決定 → 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。

- 輕壓麵糰排氣，抓住麵糰的邊端，從四個邊端折入。(排氣)
- 用刮板或菜刀，將麵糊分成12等份後搓圓，裹上保鮮膜約醒麵20分鐘。(醒麵)
- 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。在薄薄地塗了奶油(依份量作調節)的方盤上隔開間隔卷結束時為照以下排列。
- 把9放入上層與下層。

**19 蒸氣發酵 決定**

→ 40°C 決定 → 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。

- 預熱。(勿放入附屬品、食品)

→ 手動烤箱 → 水波烤箱② 決定

→ 2層+預熱 決定 → 180°C → 啟動

- 預熱完成後，將蛋黃液塗在麵包的表面，用旋鈕設定成14~15分鐘後按下 啟動。

5分鐘後進行下一個操作。

→ 手動烤箱 → 烤箱 決定

※1層時，放入下層將加熱時間設定成12~13分鐘。

變化

## 香腸捲

(24個、2段份)



約163卡 (1個) 鹽份0.5g

- 同於螺旋麵包1~10的要領。
- 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

- 同於螺旋麵包1~8的要領。
- 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。





### バリエーション

#### 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。劃成一字切痕。



#### 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。



# 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	概略的預熱時間	烘培	上層	水箱的水位
	烤盤			約13分鐘*	

\*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 使用材料表的材料，以同於螺旋麵包（79頁）2~5的要領，用保鮮膜包住放入麵糰的碗。

2 將1放在下層。

20 發酵 決定  
 → 30°C 決定 → 約2時間30分  
 → 啟動

3 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）

4 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

5 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。



6 將5放在上層。

20 發酵 決定  
 → 30°C 決定 → 約40分鐘  
 → 啟動

7 2次發酵後，從烤盤上將麵糰連同發

酵帆布整個取出。

8 把可飲用軟水注入水箱。

9 預熱。將另一片烤盤放入上層。（不放入含有食品的烤盤）

手動烤箱 →  
 水波烤箱③ 決定  
 → 1層·有預熱 決定  
 → 220°C → 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。

10 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

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）

11 用剃刀各劃3條切痕，放回上層，用旋鈕設定成 28~30分鐘 後按下

啟動  
 5分鐘後進行下一個操作。  
 手動烤箱 →  
 烤箱 決定

待剩餘時間變為10分鐘時，轉換烤盤的前後。

## 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°C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

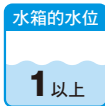
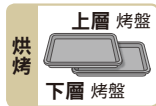
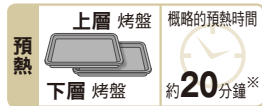
- 法國麵包特別敏感，盡可能勿碰觸麵糰。一旦碰觸會造成麵糰受傷、烘烤不均。
- 請在1次發酵、醒麵時或預熱中確實覆蓋麵糰，以防乾燥。

### ●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。



## 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25cm披薩2片份・2層分) 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 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

### 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)

- 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 (79頁) 2~5的要領。
- 3 與卷麵包的6~8相同進行第一次發酵，去除氣體的質地不分割讓其休息。(工作時間約10分鐘)
- 4 放入烤盤預熱。(不需要放入食品)
 

手動烤箱 →

水波烤箱② 決定

→ 2層・有預熱 決定

→ 250°C → 啟動
- 5 將麵團延伸成直徑為25cm的圓形，並將其放在烹調紙上。

- 6 在6上塗上披薩醬放上配料，撒上披薩用的奶酪。  
※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，用旋鈕設定成 11~13分鐘 後按下 啟動。  
5分鐘後進行下一個操作。

手動烤箱 →

烤箱

決定

※1層時放入下層，將加熱時間設定為9~11分鐘。

## 變化

■烘烤則依同於披薩 (正統) 的要領。

### 鮭魚蕃茄

材料 (直徑25cm披薩2片分)

#### 搭配

披薩醬 (市售品)	適量
鮭魚罐頭	160g
蕃茄	2小顆 (200g)
洋蔥	1/2顆 (100g)
披薩用乳酪絲	200g

將罐頭中的鮭魚弄散，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2片分)

#### 搭配

披薩醬 (市售品)	適量
明太子	100g
披薩用乳酪絲	200g
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2片分)

#### 搭配

韓國泡菜	160g
水煮蛋	2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。

■烘烤則依同於披薩 (脆皮) 的要領。

### 生火腿芝麻菜

材料 (直徑25cm披薩2片分)

#### 搭配

蕃茄醬料或披薩醬料 (市售品)	適量
披薩用乳酪絲	180g
生火腿	10~12片
芝麻菜 (沒有的話，乾羅勒適量)	10~12片

加熱後放上生火腿芝麻菜。

### 鯷魚蔬菜

材料 (直徑25cm披薩2片分)

#### 搭配

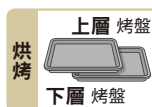
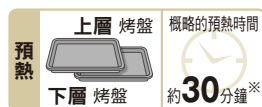
蕃茄醬料或披薩醬料 (市售品)	適量
鯷魚 (罐頭裝)	10片切
甜椒 (紅、黃)	適量
蘆筍	3條
橄欖	適量
披薩用乳酪絲	180g
歐芹末	少許

將甜椒切細、蘆筍切成半。加熱後，灑上歐芹末。



\* 請參閱“披薩注意事項”（第82頁）

## 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25cm披薩2片份・2層分） 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2cm方形）	180g
羅勒葉（沒有的話乾羅勒適量）	16枚
烹飪紙	

\* 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）
- 2 使用材料表的材料，同於螺旋麵包（79頁）2~5的要領。但螺旋麵包的麵糰不像圖片般的透明。
- 3 與卷麵包的6~8相同進行第一次發酵，去除氣體的質地不分割讓其休息。（工作時間約10分鐘）
- 4 放入烤盤預熱。（不需要放入食品）



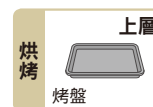
- 5 將麵團延伸成直徑為25cm的圓形，並將其放在烹調紙上。
- 6 在5上塗上蕃茄醬，撒上披薩用的奶酪。
- 7 完成預熱後，使用耐熱手套取出烤盤關閉爐門。在烤盤上連同烹飪紙放入6，用旋鈕設定成10~12分鐘後按下啟動。



※1層時放入下層，將加熱時間設定為8~10分鐘。

- 8 加熱後放上羅勒葉。

## 披薩（市售）



材料（1片）

市售的冷藏披薩（直徑約23cm）…………… 1張  
或  
市售的冷凍披薩（直徑約23cm）…………… 1張

- 1 將可飲用軟水注入水箱。
- 2 把披薩放在方盤上。

### ■ 冷藏披薩



### ■ 冷凍披薩



5分鐘後進行下一個操作。




※完成狀態依製造商和尺寸而異。請邊檢視情況邊進行加熱。

# 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 **使用說明書** 和參照符合加熱方法頁次。

## 加熱

食譜名稱	加熱前狀態	加熱強度調解等	加熱方法	
			自動加熱	
			設置鍵・菜單號	份量
飲料 牛乳 咖啡 酒	冷藏	—	牛奶・溫酒	1~4 杯 (牛奶 1 杯 200mL) (咖啡 1 杯 150mL)
	常溫			
	常溫			
白飯 糯米飯 	常溫、冷藏	希望食物可保濕時	2 保濕加熱	100~600g ※150g以下時弱◀(弱)
		時間不充裕時	<input type="button" value="加熱"/>	1~4 杯 (1 杯 150g) ※1杯時 弱◀
	冷凍	希望食物可保濕時	手動加熱。	
		時間不充裕時	<input type="button" value="加熱"/> → 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。	
白飯、便當、麵包類 燴飯、炒飯	常溫、冷藏	—	<input type="button" value="加熱"/>	100~400g
	冷凍	—	4 冷凍食品 (市售品)	200~450g
	冷凍	—	4 冷凍食品 (市售品) → ▶強	1 人份 (200~300g)
	常溫、冷藏	—	<input type="button" value="加熱"/> → ▶強	1 人份 (300~500g)
	冷凍便當 (附白飯或只有菜餚)	冷凍	—	4 冷凍食品 (市售品) → ▶強
螺旋麵包・披薩	常溫、冷藏	—	3-1 麵包加熱	螺旋麵包：30 ~ 240g (1~8 個) ※1~3 個時 弱◀ 披薩：100 ~ 400g(1~4 片切) ※3~4 片切時 ▶強
	冷凍		3-1 麵包加熱 [冷凍]	
咖哩麵包	常溫、冷藏	—	3-1 麵包加熱 → ▶強	100 ~ 200g(1 ~ 2 個)
法國麵包	常溫、冷藏	—	3-2 麵包加熱	30 ~ 240g(1 ~ 8 片切) ※1 ~ 3 片切時 弱◀
	冷凍		3-2 麵包加熱 [冷凍]	
羊角麵包・餡餅	常溫、冷藏	—	3-3 麵包加熱	40 ~ 240g(1 ~ 6 個) ※1 ~ 2 個時 弱◀
	冷凍		3-3 麵包加熱 [冷凍]	
咖哩燉菜、湯類、丼 味噌湯	常溫、冷藏	—	<input type="button" value="加熱"/> → ▶強	1~2 杯 (1 杯 150mL)
	常溫、冷藏	—	<input type="button" value="加熱"/> → 弱◀	
	冷凍		<input type="button" value="加熱"/>	
即食咖哩	常溫	維持包裝狀態 移至容器內	手動加熱。 <input type="button" value="加熱"/> → 弱◀	200~400g
丼的澆料	冷凍	—	4 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	2 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	2 保濕加熱[冷凍]	1~4 個 (1 個 70~120g) ※1 個為 120g 時則 ▶強
		時間不充裕時	手動加熱。	

※① 將水注入至水箱水位「2」為止。

參照使用說明書第15頁

※② 有無裹上保鮮膜請如食品包裝記載所示。

※③ 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。

取説参照ページ未確認

手動加熱				附屬品、層架位置	有無裹上保鮮膜或水位	小訣竅等
份量	食譜編號(輸出/溫度)	概略時間				
牛奶 1杯200mL 咖啡 1杯150mL 1杯(180mL)	微波 600W	約1分30秒 約1分鐘	—	—	—	● 加熱前後務必攪拌均勻。
1杯(150g)	17 蒸煮	約11分鐘	將烤盤放入上層	到水位2為止 ※①	—	● 放入碗內或淺口耐熱容器，再放在烤盤上。 ※烹調網顯示在顯示部上，但是這個菜單不能使用。
	微波 600W	約1分鐘	—	—		● 口感硬時灑水。
150g	17 蒸煮	約18分鐘	烤盤+網子放入上層	到水位2為止 ※①	—	● 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40秒	—	有裹上保鮮膜		● 2~3cm的厚度，使用保鮮膜包裹平坦地冷凍的東西。
1個(200g)	17 蒸煮	約13分鐘	烤盤+網子放入上層	到水位2為止※①	—	● 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。
1人份(250g)	微波 600W	約1分50秒	—	—	—	● 加熱後攪拌均勻。
		4~5分鐘	—	有裹上保鮮膜		※③ ● 加熱後攪拌均勻。
1人份(250g)	微波 600W	4~5分鐘	—	※②	—	※③
1人份(400g)	微波 600W	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。
1人份(250g)	微波 600W	4~5分鐘	—	※②	—	※③ ● 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。
螺旋麵包 2個 (60g)	水波烤箱②→ 1層・無預熱→150℃	7~8分鐘	烤盤+網子放入上層	水位1以上	—	● 法式麵包切成不到4cm厚，並將切口朝上放置。 ● 自動加熱包含香腸、玉米、奶酪等食材的麵包時，根據麵團選擇設置鍵・菜單號。 請參閱使用說明書第39頁。
	水波烤箱③→ 1層・無預熱→150℃	8~9分鐘				
1個(100g)	水波烤箱②→ 1層・無預熱→150℃	10~11分鐘	烤盤+網子放入上層	水位1以上	—	● 包含食材的麵包在手動加熱時，根據食材種類的不同，加熱時間也不同，要根據情況加熱。 ● 趕緊時，用微波爐600W加熱10~20秒，一邊觀察情況一邊加熱。因為隨著時間的流逝會變硬，所以吃之前要加熱。
法國麵包 2片切 (60g)	水波烤箱②→ 1層・無預熱→150℃	7~8分鐘	烤盤+網子放入上層	水位1以上	—	● 趕緊時，用微波爐600W加熱10~20秒，一邊觀察情況一邊加熱。因為隨著時間的流逝會變硬，所以吃之前要加熱。
	水波烤箱③→ 1層・無預熱→150℃	8~9分鐘				
可頌 2個 (80g)	水波烤箱②→ 1層・無預熱→150℃	7~8分鐘	烤盤+網子放入上層	水位1以上	—	● 趕緊時，用微波爐600W加熱10~20秒，一邊觀察情況一邊加熱。因為隨著時間的流逝會變硬，所以吃之前要加熱。
	水波烤箱③→ 1層・無預熱→150℃	8~9分鐘				
1杯(150mL)	微波 600W	約1分20秒	—	—	—	● 加熱前、加熱後攪拌均勻。
1人份(200g)	微波 600W	約1分50秒	—	有裹上保鮮膜	—	● 加熱前、加熱後攪拌均勻。
		約4分50秒				● 放入非平底的淺口容器。 ● 加熱前、加熱後攪拌均勻。
1袋(200g)	17 蒸煮	14~15分鐘	烤盤+網子放入上層	到水位2為止※①	—	※ 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。
1人份(200g)	微波 600W	約4分鐘	—	※②	—	※③ ● 加熱後立即攪拌均勻。
1個 (70~80g)	17 蒸煮	約13分鐘	烤盤+網子放入上層	到水位2為止※①	—	● 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。
	微波 600W	40~50秒	—	有裹上保鮮膜		
	17 蒸煮	約20分鐘	烤盤+網子放入上層	到水位2為止※①		
	微波 600W	1分10秒~ 1分20秒	—	有裹上保鮮膜		

取説参照ページ未確認

# 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 **使用說明書** 和參照符合加熱方法頁次。

## 加熱

食譜名稱	加熱前狀態	加熱強度調解等	加熱方法	
			自動加熱	
			設置鍵・菜單號	份量
燒賣	常溫、冷藏	希望食物可保濕時	2 保濕加熱→弱◀	5~12 個 (160g 為止)
		時間不充裕時	<input type="button" value="加熱"/> →弱◀	
	冷凍	希望食物可保濕時	2 保濕加熱[冷凍]→弱◀	
		時間不充裕時	4 冷凍食品 (市售品)	
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	2 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	—	<input type="button" value="加熱"/>	100~400g
天麩羅	常溫、冷藏	希望食物保持酥脆時	1 酥脆加熱	100~600g ※400g以上則設定▶強
		時間不充裕時	<input type="button" value="加熱"/>	100~400g
	冷凍	希望食物保持酥脆時	手動加熱。	
		時間不充裕時	<input type="button" value="加熱"/>	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	1 酥脆加熱→弱◀	100~600g
		時間不充裕時	<input type="button" value="加熱"/>	100~200g
炸豬排、可樂餅	常溫、冷藏	希望食物保持酥脆時	1 酥脆加熱→弱◀	100~600g
		時間不充裕時	<input type="button" value="加熱"/>	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	1 酥脆加熱[冷凍]	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	1 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	1 酥脆加熱→弱◀	100~400g
		時間不充裕時	手動加熱。	
烤魚 蒲燒鰻 (加熱)	常溫、冷藏	注重香脆可口時	1 酥脆加熱→弱◀	1~3 片切 (1 片切 100g)
		時間不充裕時	<input type="button" value="加熱"/>	
烤雞肉串	常溫、冷藏	注重香脆可口時	1 酥脆加熱→弱◀	100~300g
		時間不充裕時	<input type="button" value="加熱"/>	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	1 酥脆加熱→弱◀	1~4 個 (1 個 90g)
		時間不充裕時	<input type="button" value="加熱"/> →▶強	
	冷凍	注重香脆可口時	1 酥脆加熱[冷凍]	
		時間不充裕時	<input type="button" value="加熱"/>	

※① 將水注入至水箱  
水位「2」為止。

參照使用說明書  
第 15 頁

※② 有無裹上保鮮  
膜請如食品包  
裝記載所示。

※③ 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			附屬品、 層架位置	有無裹上 保鮮膜或水位	小訣竅等
	份量	食譜編號(輸出/溫度)	概略時間			
12 個 (160g)	17 蒸煮	約 11 分鐘	烤盤+網子放入上層	到水位2為止※①	——	
	微波 600W	約 2 分 10 秒	—	有裹上保鮮膜	● 撒上水。	
	17 蒸煮	約 12 分鐘	烤盤+網子放入上層	到水位2為止※①	——	
	微波 600W	約 3 分 50 秒	—	有裹上保鮮膜	● 撒上水。	
1 個 (50~100g)	17 蒸煮	約 8 分鐘	烤盤+網子放入上層	到水位2為止※①	※ 含有麻糬內餡的日式點心 (例:大福等)不可加熱。	
1 個 (50~100g)	微波 600W	10~20 秒	—	—	● 由於餡料會變熱，因此請降低溫度加熱。	
1 個 (150g)	17 蒸煮	約 20 分鐘	將烤盤放入上層	到水位2為止※① 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。	
1 人份 (200g)	微波 600W	約 1 分 30 秒	—	—	● 燉魚等加熱時會爆開的肉類食物需 裹上保鮮膜。 ● 加熱前與加熱後攪拌均勻。	
200g	水波烤箱②→ 1層·無預熱→200°C	約 15 分鐘	烤盤+網子放入上層	水位 1 以上	● 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。	
	微波 600W	約 1 分 20 秒	—	—		
150g	水波烤箱③→ 1層·無預熱→250°C	約 16 分鐘	烤盤+網子放入上層	水位 1 以上	※ 請參照上述「常溫、冷藏/時間不充 裕時」的「小訣竅等」。	
150g	微波 600W	約 1 分 50 秒	—	—		
2 個 (140g)	水波烤箱②→ 1層·無預熱→180°C	14~16 分鐘	烤盤+網子放入上層	水位 1 以上	● 為避免燒焦，因此低溫加熱。	
200g	水波烤箱②→ 1層·無預熱→250°C	約 13 分鐘	烤盤+網子放入上層	水位 1 以上	● 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。	
	微波 600W	約 1 分 20 秒	—	—		
200g	水波烤箱②→ 1層·無預熱→200°C	約 13 分鐘	烤盤+網子放入上層	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	—	—		
120g (1 個 20~35g)	水波烤箱③→ 1層·無預熱→200°C	約 17 分鐘	烤盤+網子放入上層	水位 1 以上	——	
	微波 600W	約 1 分 40 秒	—	—	——	
100g	水波烤箱②→ 1層·無預熱→200°C	約 13 分鐘	烤盤+網子放入上層	水位 1 以上	——	
	微波 600W	約 50 秒	—	—	● 攤開放在耐熱盤上。	
2 個 (200g)	水波烤箱②→ 1層·無預熱→200°C	約 13 分鐘	烤盤+網子放入上層	水位 1 以上	——	
	微波 600W	約 1 分 40 秒	—	—	——	
2 片切 (200g)	水波烤箱②→ 1層·無預熱→200°C	約 13 分鐘	烤盤+網子放入上層	水位 1 以上	● 把皮向放在烹調網上。 ● 烤鰻魚片時把皮向下放到耐熱性盤 子裡。	
	微波 600W	約 50 秒	—	—		
6 杯 (150g)	水波烤箱②→ 1層·無預熱→200°C	約 13 分鐘	烤盤+網子放入上層	水位 1 以上	——	
	微波 600W	約 50 秒	—	—	——	
2 個 (180g)	水波烤箱②→ 1層·無預熱→200°C	約 13 分鐘	烤盤+網子放入上層	水位 1 以上	——	
	微波 600W	約 1 分 20 秒	—	—	——	
	水波烤箱③→ 1層·無預熱→200°C	約 17 分鐘	烤盤+網子放入上層	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。	

# 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 **使用說明書** 和參照符合加熱方法頁次。

## 加熱

食譜名稱	加熱前狀態	加熱強度調解等	加熱方法	
			自動加熱	
			設置鍵・菜單號	份量
義大利麵、炒麵	常溫、冷藏	—	<input type="checkbox"/> 加熱	100~200g
	冷凍	—	4 冷凍食品（市售品）	義大利麵 1 人份 (180 ~ 360g) 炒麵 1 人份 (200 ~ 300g)
市售章魚燒	常溫、冷藏	注重香脆可口時	1 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	1 酥脆加熱[冷凍]	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	1 酥脆加熱→弱◀	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	1 酥脆加熱[冷凍]	1~4 個（1 個 80g）
		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	1 酥脆加熱→▶強	1 片 (200g)
		時間不充裕時	<input type="checkbox"/> 加熱 →▶強	
	冷凍	注重香脆可口時	1 酥脆加熱[冷凍]→▶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	1 酥脆加熱[冷凍]	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	—	2 保濕加熱→弱◀	1 ~ 2 罐 (1 罐 80~100g)
烤地瓜・南瓜	冷凍	—	4 冷凍食品（市售品）	100~400g
綜合蔬菜	冷凍	—	4 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	
		設置鍵・菜單號	份量
吐司（烤土司）	常溫 冷凍	1 1 吐司	1~4 片（4~6 片切）
年糕	常溫	手動加熱。	
	冷凍	手動加熱。	
披薩 (市售品、尚未烤熟)	冷藏	手動加熱。	
	冷凍	手動加熱。	
市售餃子	冷藏	手動加熱。	
	冷凍	手動加熱。	
烤握壽司 (白飯作成的飯糰)	常溫	手動加熱。	
烤茄子	常溫	手動加熱。	
烤玉米	常溫	手動加熱。	
蠔螺	冷藏	手動加熱。	



※① 將水注入至水箱  
水位「2」為止。

參照使用說明書  
第 15 頁

※② 有無裹上保鮮  
膜請如食品包  
裝記載所示。

※③ 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				附屬品、 層架位置	有無裹上 保鮮膜或水位	小訣竅等
份量	食譜編號(輸出/溫度)	概略時間				
1 人份 (200g)	微波 600W	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)	微波 600W	4~5 分鐘	—	※②	● 加熱後攪拌均勻。	● 加熱後立即攪拌均勻。
8 個 (160g)	水波烤箱②→ 1 層・無預熱→200°C	約 15 分鐘	烤盤+網子放入上層	水位 1 以上	—	—
	微波 600W	約 1 分 20 秒	—	—	—	—
	水波烤箱③→ 1 層・無預熱→200°C	約 17 分鐘	烤盤+網子放入上層	水位 1 以上	—	—
	微波 600W	約 3 分 20 秒	—	—	—	—
2 個 (160g)	水波烤箱②→ 1 層・無預熱→200°C	約 13 分鐘	烤盤+網子放入上層	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③→ 1 層・無預熱→200°C	約 17 分鐘	烤盤+網子放入上層	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。	—
1 枚 (200g)	水波烤箱②→ 1 層・無預熱→200°C	約 17 分鐘	烤盤+網子放入上層	水位 1 以上	—	—
	微波 600W	約 2 分鐘	—	—	—	—
	水波烤箱③→ 1 層・無預熱→200°C	約 22 分鐘	烤盤+網子放入上層	水位 1 以上	—	—
	微波 600W	約 5 分 30 秒	—	—	—	—
2 個 (100g)	水波烤箱③→ 1 層・無預熱→200°C	約 17 分鐘	烤盤+網子放入上層	水位 1 以上	—	—
	微波 600W	約 2 分 20 秒	—	—	—	—
1 罐 (80~100g)	17 蒸煮	約 11 分鐘	烤盤+網子放入上層	到水位 2 為止 ※①	● 打開罐頭蓋。 ※請嚴禁對罐頭微波加熱。	—
400g	微波 600W	約 8 分鐘	—	有裹上保鮮膜	● 務必放在盤子上。	—
100g	微波 600W	約 2 分 30 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				附屬品、 層架位置	有無裹上 保鮮膜或水位	小訣竅等
份量	食譜編號(輸出/溫度)	概略時間				
2 片	水波烤箱②→ 1 層・無預熱→250°C	約 14 分鐘	將烤盤放入上層	水位 1 以上	● 擺在方盤的中央。	—
4 個 (1 個 50g)	16 燒烤 無預熱→燒烤	14~15 分鐘	將烤盤放入上層	—	● 在鋪有烹調紙的方盤上擺上年糕。 ※膨脹就做好了。 不會像烤麵包機一樣的烘烤顏色。	—
		15~16 分鐘				
1 片 (直徑約 23cm) 1 片 (直徑約 15cm)	水波烤箱②→ 1 層・無預熱→250°C	17 分鐘	烤盤+網子放入上層	水位 1 以上	—	—
10 個 (180g) 12 個 (250g)	水波烤箱②→ 1 層・無預熱→250°C	20~22 分鐘	將烤盤放入上層	水位 1 以上	● 在鋪了烹調紙的方盤中放上餃子， 蓋上鋁箔。 ※褶子的部分稍微烤得硬一些。	—
		23~25 分鐘				
4 個 (1 個 100g)	16 燒烤 無預熱→燒烤	16~18 分鐘	將烤盤放入上層	—	● 在鋪了烹調紙的方盤上，將醬油在手 握飯糰的表面上均勻地塗抹。	—
4 條 (1 條 100g)	水波烤箱②→ 1 層・無預熱→250°C	28~30 分鐘	將烤盤放入上層	水位 1 以上	● 請參閱烤茄子(第 35 頁)。	—
2 條 (600g)	水波烤箱②→ 1 層・無預熱→250°C	23~25 分鐘	將烤盤放入上層	水位 1 以上	● 去皮後放入塑料袋，加入醬油、料酒 各 1 大匙，醃製約 30 分鐘，在鋪有鋁 箔的方盤上排成一行。	—
4 個 (400g) 帶殼	16 燒烤 無預熱→水波烤箱②	約 15 分鐘	烤盤+網子放入上層	水位 1 以上	● 將醬油、酒各 1 茶匙的材料等分倒入 口中。	—

# 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 [使用說明書](#) 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	
		設置鍵・菜單號	份量
肉類 (整塊肉排、薄切肉片、雞肉、絞肉)	冷凍	請參照使用說明書 第 28 頁。 <a href="#">取説参照ページ未確認</a>	100~500g
海鮮類 (鮪魚、花枝、蝦子、魚)			

## 蒸煮、水煮

食譜名稱	加熱前狀態	加熱方法	
		自動加熱	
		設置鍵・菜單號	份量
菠菜	常溫	9 蒸蔬菜 → 弱 ◀	100~400g
		急用時，用手動微波加熱。	
花椰菜	常溫	9 蒸蔬菜	100~400g
		急用時，用手動微波加熱。	
蘆筍	常溫	9 蒸蔬菜 → 弱 ◀	100~400g
		急用時，用手動微波加熱。	
南瓜	常溫	9 蒸蔬菜 → ▶ 強	100~400g
		急用時，用手動微波加熱。	
紅蘿蔔 牛蒡	常溫	9 蒸蔬菜 → ▶ 強	100~400g
		急用時，用手動微波加熱。	
蘿蔔	常溫	9 蒸蔬菜 → ▶ 強	100~400g
		急用時，用手動微波加熱。	
馬鈴薯	常溫	手動加熱。	
		急用時，用手動微波加熱。	
地瓜 (蒸地瓜(整個直接加熱時))	常溫	手動加熱。	
		急用時，用手動微波加熱。	
毛豆	常溫	手動加熱。	
		急用時，用手動微波加熱。	
玉米	常溫	手動加熱。	
		急用時，用手動微波加熱。	
蛋	冷藏	隨意烹調   無冷凍   蒸煮、水煮	1~8 個
螃蟹(生)	冷藏	手動加熱。	

手動加熱			附屬品、層架位置	水位	小訣竅等
份量	食譜編號 (輸出 / 溫度)	概略時間			
約 200g	微波 200W	2分~2分30秒 (肉片)	—	自動加熱： 請參閱使用說明書的第28頁。 手動加熱： 不使用水。	<ul style="list-style-type: none"> <li>將食品覆上保鮮膜，並放在爐內正中央。</li> <li>較細小的部分 (魚尾等)，則纏上鋁箔紙。</li> <li>關於冷凍方法，則參照使用說明書第 28 頁。</li> </ul>
		約 2 分鐘 (鮭魚肉)			

取扱参照ページ未確認

※① 將水注入至水箱刻度「2」為止。

參照使用說明書第 15 頁

手動加熱			附屬品、層架位置	有無裹上保鮮膜或水位	小訣竅等
份量	食譜編號 (輸出 / 溫度)	概略時間			
200g	17 蒸煮	約10分鐘	烤盤+網子放入上層	到水位 2 為止※①	<ul style="list-style-type: none"> <li>粗根則切十字花紋。</li> </ul>
	微波 600W	約2分30秒	—	有裹上保鮮膜	<ul style="list-style-type: none"> <li>葉和莖交叉後，用保鮮膜包裹後，放在盤子上。</li> </ul>
200g	17 蒸煮	約13分鐘	烤盤+網子放入上層	到水位 2 為止※①	<ul style="list-style-type: none"> <li>分成一小朵。</li> </ul>
	微波 600W	約2分30秒	—	有裹上保鮮膜	<ul style="list-style-type: none"> <li>分成一小朵，用保鮮膜包起來後，放在盤子上。</li> </ul>
200g	17 蒸煮	約10分鐘	烤盤+網子放入上層	到水位 2 為止※①	<ul style="list-style-type: none"> <li>剔除根部硬皮。</li> </ul>
	微波 600W	約1分50秒	—	有裹上保鮮膜	<ul style="list-style-type: none"> <li>讓穗芒與根部交叉再用保鮮膜包裹後，放在盤子上。</li> </ul>
400g	17 蒸煮	約18分鐘	烤盤+網子放入上層	到水位 2 為止※①	<ul style="list-style-type: none"> <li>切成 3 ~ 4cm 塊狀。</li> </ul>
	微波 600W	約4分30秒	—	有裹上保鮮膜	<ul style="list-style-type: none"> <li>切成相同大小，放在盤子上。</li> </ul>
200g	17 蒸煮	約18分鐘	烤盤+網子放入上層	到水位 2 為止※①	<ul style="list-style-type: none"> <li>切成 1cm 厚度。</li> </ul>
	微波 600W	約5分30秒	—	有裹上保鮮膜	<ul style="list-style-type: none"> <li>可澆過蔬菜的水量 (200g:100mL)，再以鬆鬆的裹上保鮮膜的方式包裹蔬菜。</li> </ul>
400g	17 蒸煮	約18分鐘	烤盤+網子放入上層	到水位 2 為止※①	<ul style="list-style-type: none"> <li>切成 1cm 厚的半圓形厚片。</li> </ul>
	微波 600W	約7分30秒	—	有裹上保鮮膜	<ul style="list-style-type: none"> <li>裝入底部平坦的耐熱容器。</li> </ul>
1 個 (150g)	17 蒸煮	約22分鐘	烤盤+網子放入上層	到水位 2 為止※①	<ul style="list-style-type: none"> <li>將 1 個切成 4 等。(由於不易完全加熱因此不可整個加熱)</li> </ul>
	微波 600W	約4分鐘	—	有裹上保鮮膜	<ul style="list-style-type: none"> <li>放在盤子上。</li> <li>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。</li> </ul>
1 本 (250g)	17 蒸煮	約30分鐘	烤盤+網子放入上層	到水位 2 為止※①	<ul style="list-style-type: none"> <li>請參閱蒸地瓜 (第 48 頁)。</li> <li>切開加熱時，加熱時間約為 22 分鐘。</li> </ul>
	微波 600W	約5分30秒	—	有裹上保鮮膜	<ul style="list-style-type: none"> <li>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。</li> </ul>
1 袋 (200g)	17 蒸煮	約18分鐘	將烤盤放入上層	到水位 2 為止※①	<ul style="list-style-type: none"> <li>若為下酒菜，可稍微多灑點鹽，稍待一段時間後再加熱。</li> <li>切勿以疊放於烤盤上的方式攤開。</li> </ul>
	微波 600W	約5分30秒	—	有裹上保鮮膜	<ul style="list-style-type: none"> <li>加入可以澆過毛豆面的水 (約 200mL)，再以接觸毛豆的程度輕輕裹上保鮮膜。</li> </ul>
2 條 (600g)	17 蒸煮	約17分鐘	烤盤+網子放入上層	到水位 2 為止※①	<ul style="list-style-type: none"> <li>剝皮。</li> </ul>
	微波 600W	5分30秒~6分鐘	—	有裹上保鮮膜	<ul style="list-style-type: none"> <li>剝皮後放在盤子上。加熱後，在裹上保鮮膜的狀態下燜 2~3 分鐘。</li> </ul>
4 個	17 蒸煮	約16分鐘	烤盤+網子放入上層	到水位 2 為止※①	<ul style="list-style-type: none"> <li>使用冷藏保存雞蛋。</li> </ul>
1 個 (400g)	17 蒸煮	約16分鐘	烤盤+網子放入上層	到水位 2 為止※①	<ul style="list-style-type: none"> <li>為了不讓湯溢出來，把腹部向上加熱。</li> <li>※請根據大小調整加熱時間。</li> </ul>

