



SHARP®

食譜
KN-H16TA

Healslo
0水鍋

0水烹調的營養健康食譜

Healslo HEALSLIO 標識與、HEALSLIO 0水鍋皆為夏普株式會社的商標。

SHARP
SHARP CORPORATION

製造廠商: SHARP CORPORATION
(日本生產) MADE IN JAPAN

Printed in Japan
TCADCA017KRRZ-T61



CONTENTS

燉煮 - 0水烹調 -

• 馬鈴薯燉肉	3
◦ 烹前煮	3
◦ 白蘿蔔燉雞	4
◦ 章魚煮	4
◦ 馬鈴薯燉雞	4
• 和風燉南瓜	5
• 甜燒羊栖菜	5
◦ 燉煮小芋頭	5
• 冬瓜勾芡蝦	6
• 五花肉燉白菜	6
• 燉牛筋	7
◦ 紅燒牛肉	7
◦ 滷豬腳	7
• 紅燒雞翅燉蛋	8
• 和風紅燒比目魚	8
• 魷魚蘿蔔	9
◦ 醬燒嫩雞	9
• 燉煮秋刀魚	9
• 蔬菜雞肉咖哩	10
• 紅酒燉牛肉	10
• 普羅旺斯燉菜	11
• 義式番茄海鮮湯	11
• 薑汁牛肉燒	12
• 肉味噌	12
• 義大利肉醬	12
• 白蘿蔔滷五花肉	13
◦ 奶油湯白菜	14
◦ 腰果雞丁	14
◦ 八寶菜	14
◦ 醬爆蝦	15
◦ 清炒花椰菜	15
◦ 紅蘿蔔炒肉絲	15

燉煮

• 關東煮	16
◦ 蘿蔔佐味噌	16
◦ 法式蔬菜湯	16
◦ 香菇雞湯	17
◦ 蓮藕玉米排骨湯	17
◦ 山藥排骨湯	17
• 奶油燉菜	18
◦ 咖哩牛肉	18
◦ 東坡肉	19
◦ 紅棗枸杞白木耳甜湯	19
◦ 蘿蔔乾炒豆干	19

蒸物

• 燒賣 (加熱)	23
• 蒸香腸	23
• 茶碗蒸	24
◦ 絞肉蒸蛋	23

燙青菜

• 菠菜/小松菜	26
• 花椰菜	26
• 蘆筍	26
• 雞肉/豬肉	27
• 蝦	27

煮麵

• 義大利麵	29
• 日式素麵	29
• 泡麵 (速食麵)	29
• 烹麵 (冷凍/冷藏)	30

• 水煮蛋	20
◦ 昆布豆	20
◦ 五目豆	20
• 稀飯	21
白飯	21
墨魚飯卷	21
高麗菜卷	22
義式蔬菜湯	22
玉米濃湯	22
番茄蘑菇燉飯	22

• 水煮蛋	24
• 手工豆腐	25
海鮮燒	25
肉類減油	25

• 墨魚	27
• 番薯/南瓜	28
根莖類沙拉	28
馬鈴薯蛋沙拉	28

• 義大利湯麵	30
◦ 白醬海鮮義大利麵	31

烹煮自動烹調料理中沒有的麵食時* ... 31

發酵

• 鹽麴	32
◦ 醬油麴	32
• 日本甘酒	33
◦ 紅蘿蔔蘋果甘酒	33
◦ 地瓜甘酒	33
◦ 紅豆甘酒	33
◦ 雜糧甘酒	33
• 手工味噌	33
◦ 優格	34
◦ 奶油起司	34
◦ 發酵麵糰	34

■ 目錄等所記載的食譜集所刊登的100道料理中，在食譜名單旁畫有●○印記的為自動行程料理為85道，沒有的為手動設定料理15道(※的沒有包含在內)

西點・麵包・其他

• 海綿蛋糕	35
• 布朗尼	36
• 蔬果汁蒸果子蛋糕	36
• 糖漬蘋果	37
• 果醬 (草莓)	37
• 果醬 (奇異果)	37
• 果醬 (柳橙)	37
• 卡士達奶油	38
◦ 白醬	38
◦ 紅豆餡	38
• 全麥麵包	39
◦ 米粉麵包	40
◦ 蘋果蛋糕	40

自動烹調料理一覽表

做食譜料理前

料理號碼
操作時選擇的料理號碼

攪拌器
使用攪拌器的料理

蒸架
使用蒸架的料理

熱量
請運用在健康管理方面上。
*根據文部科學省「日本食品標準成份表」所計算出來的熱量參考值。
(沒有特別標示的為1個人的份量)

材料
• 份量
請依照指示的份量作烹調。
* 最大的烹調容量
• 水和調味料為不超過內鍋的「水位MAX」之線位。食材為不會與攪拌器作碰觸之份量。

計量
以1大匙=15mL
1小匙=5mL為基準值
* 1mL=1cc

能夠自動烹調的份量範圍
* 印的份量範圍能夠自動烹調。請配合烹調的份量準備食材。

烹調或設定時的時間參考值
●自動烹調：標示為以加熱開始至完成的參考時間。
* 實際的烹調時間會依照食材的份量及溫度而改變。
●手動烹調：標示為設定加熱的參考時間。
* 1燉煮~4煮麵因為會自動加熱至沸騰(至沸騰5分~25分)，請設定沸騰後的時間。

0水
不添加水或高湯烹調的料理。

可預約
可以設定預約的料理。

料理的照片
●料理的參考圖例。也會出現沒有標示在材料表中的高麗等食材。
●根據食材的種類和狀態，可能會與參考圖例有所差異。

拿取料理時的注意事項
加熱後料理和內鍋等都會熱燙，拿取時請小心注意。

關於操作
首先請選擇自動或手動。
●自動烹調：請選擇料理號碼，啟動加熱。
●手動烹調：請選擇料理號碼並設定時間啟動加熱。
因料理不同，有些必須另外設定溫度。
設定時間皆為參考值。請觀察食材狀態進行加熱。

關於基本的使用方法與注意事項，請務必閱讀「使用說明書」後，正確使用。

燉煮

只要將材料準備好，到2~4人的份量即使不同，會自動看準時機進行攪拌或調節火侯完成料理。
*根據料理，也有不使用攪拌器的。請參考各料理做法說明。
●0水料理(3~15頁)為不添加水及高湯的料理食譜。

馬鈴薯燉肉

自燉煮動1-1攪拌器烹調時間約35分鐘0水

材料(4人份) 約302kcal
馬鈴薯(4~6個切塊).....3個(450g)
洋蔥(切斜條狀).....2個(400g)
紅蘿蔔(切不規則狀).....1/2根(100g)
牛五花薄片(切3~4cm寬).....200g
酒.....4大匙
A 醬油.....4大匙
砂糖.....3大匙
味醂.....2大匙

*能自動烹調2~4人份

1 請裝上攪拌器。

2 請將蔬菜一半量放入內鍋中，再將牛肉一半量分散放好。再將剩下的蔬菜及牛肉放入，最後倒入A。

3 將2設置於機身中。

選擇自動設定 選擇類別後按決定
按2次 自動 → < > • 燉煮1 → < > 燉煮1-1 → 啟動



自燉煮動1-1 與馬鈴薯燉肉相同操作程序



筑前煮

材料(4人份) 約244kcal

A 雞腿肉.....1片(250g)
蓮藕.....100g
牛蒡.....小1/2根(65g)
乾香菇(泡水過).....4朵
紅蘿蔔.....1根(200g)
水煮竹筍.....200g
蒟蒻.....1/2塊(125g)
B 酒.....3大匙
醬油.....3大匙
砂糖.....2又1/2大匙
麻油.....2小匙
鹽.....適量
高湯包(參考第4頁).....1個

*能自動烹調2~4人份

自燉煮動1-1 與馬鈴薯燉肉(第3頁)相同操作程序



白蘿蔔燉雞

材料(4人份) 約188kcal

雞腿肉(切一口大小).....1片(250g)
白蘿蔔(切3cm厚扇形狀).....500g
A 醬油.....3大匙
A 味醂.....3大匙
高湯包(參考下圖).....1個

*能自動烹調2~4人份



章魚煮

材料(4人份) 約185kcal

熟章魚.....300g
小芋頭.....500g
A 砂糖.....3大匙
A 味醂.....3大匙
B 醬油.....1又1/2大匙
高湯包(參考下圖).....1個

*能自動烹調2~4人份

馬鈴薯燉雞

材料(4人份)

雞肉(切適當大小).....半隻(600g)
馬鈴薯(切成4~6個切塊).....3顆(450g)
青蔥(切碎).....2根
蒜頭(切碎).....2瓣
薑末(切碎).....1塊
酒.....2又2/3大匙
薄口醬油.....2大匙
砂糖.....2大匙
濃口醬油.....2/3大匙
沙拉油.....2/3大匙
胡椒.....少許(依個人喜好)

*能自動烹調2~4人份

1 請裝上攪拌器。

2 將高湯包及A放入內鍋後再放入雞肉、白蘿蔔，最後設置於機身中。

3 將高湯包及B放入內鍋後再放入2，最後設置於機身中。

高湯包

將柴魚片1.5g和剪成1x2cm塊狀的昆布放進茶袋(將外端折進內側中)裡即完成。
也可使用市售的高湯包。



*也可使用顆粒狀的高湯塊顆粒代替高湯包。

和風燉南瓜

不須攪拌，直接燉煮食材。

自燉煮動 1-2 烹調時間 約20分鐘 0水 可預約

材料(4人份) 約162kcal
 南瓜 500g
 酒 3大匙
 味醂 3大匙
 A 砂糖 1又1/2大匙
 醬油 1/2大匙
 鹽 少許

* 能自動烹調2~4人份
 4人份的酒量與2~3人份的相同

1 將南瓜切成3~4cm塊狀，部分外皮隨意切除。

2 將1的皮部位朝下盡量不堆疊並排於內鍋中。加入A後設置於機身中。

選擇自動設定 按2次 自動 → < > • 選擇類別後按決定 選擇料理號碼
 • 按2次 自動 → < > • 燃煮 1 → < > 燃煮 1-2 → 啟動



甜燒羊栖菜

味道入味後，最後將湯汁剛好收乾完成。

自燉煮動 1-3 攪拌器 烹調時間 約35分鐘 0水

材料(4人份) 約119kcal
 羊栖菜(乾燥) 30g
 紅蘿蔔 40g
 乾香菇(泡水過) 3朵
 豆皮(用熱水川燙去油) 2片
 酒 2大匙
 味醂 2大匙
 醬油 2大匙
 A 砂糖 1大匙

1 請裝上攪拌器。

2 請將羊栖菜泡水20分鐘至回軟。回軟後請換水清洗2、3次後擰乾。

3 將紅蘿蔔、乾香菇、豆皮切絲。

4 依照3、2、A順序放入內鍋，設置於機身中。

選擇自動設定 按2次 自動 → < > • 選擇類別後按決定 選擇料理號碼
 • 按2次 自動 → < > • 燃煮 1 → < > 燃煮 1-3 → 啟動

5 加熱後，請攪拌讓味道均勻入味其中。



自燉煮動 1-3 與甜燒羊栖菜相同操作程序



燉煮小芋頭

材料(4人份) 約155kcal

小芋頭 700g
 A 砂糖 2大匙
 酒 2大匙
 味醂 2大匙
 醬油 2大匙

1 請裝上攪拌器。

2 剝除小芋頭的外皮後用鹽巴去除粘液清洗乾淨。小芋頭若太大時請切成一半。

3 將2及A放入內鍋，設置於機身中。

冬瓜勾芡蝦

能輕柔攪拌使整體入味，並完成軟嫩的口感。

自燉煮動 1-5 攪拌器 烹調時間 約40分鐘 0水

材料(4人份) 約64kcal

冬瓜 600g
 蝦子 4尾
 太白粉 1小匙
 冷凍毛豆 10豆莢
 高湯包(參考第4頁) 1個
 酒 50mL
 A 味醂 1大匙
 薄口醬油 1/2小匙
 鹽 少許
 B 水 100mL
 薑汁 1/2小匙

1 請裝上攪拌器。

2 切除掉冬瓜的蒂頭後，外皮稍微削厚去除，之後切3~4cm丁狀

3 將高湯包及A放入內鍋後，再放入2，設置於機身中。

選擇自動設定 按2次 自動 → < > • 選擇類別後按決定 選擇料理號碼
 • 按2次 自動 → < > • 燃煮 1 → < > 燃煮 1-5 → 啓動

4 加熱後，取出冬瓜和高湯包。保留湯汁。

5 製作內餡。剝蝦殼去腸泥，並切成1cm寬沾太白粉。將毛豆從豆莢取出。之後將蝦子、毛豆、B放入4之內鍋，設置於中。

選擇自動設定 按2次 自動 → < > • 選擇類別後按決定 選擇料理號碼
 • 按2次 自動 → < > • 燃煮 1 → < > 燃煮 1-21 → 啓動
 (烹調時間約15分鐘)

6 加熱後，淋在冬瓜上頭。



五花肉燉白菜

滷燉出白菜的甜味和豬肉的美味。

自燉煮動 1-6 烹調時間 約30分鐘 0水

材料(4人份) 約308kcal

白菜 500g
 豬五花薄片 300g
 鹽、胡椒 各少許
 高湯塊(顆粒) 1小匙

1 將白菜一葉一葉分開

2 在白菜上攤放上豬肉片，撒上鹽、胡椒。重複此步驟，重疊白菜及豬肉片。

3 將2切5cm寬放入內鍋，撒上高湯顆粒。

4 將3設置於機身中。

選擇自動設定 按2次 自動 → < > • 選擇類別後按決定 選擇料理號碼
 • 按2次 自動 → < > • 燃煮 1 → < > 燃煮 1-6 → 啓動



燉牛筋

徹底燉煮後肉質細軟，入口即化

自燉煮動 1-7 **攪拌器** **烹調時間 約1小時30分鐘** **0水** **可預約**

*不包含肉類減油的烹調時間

材料(4人份) 約227kcal

牛筋	500g
A [薑片(薄片)、白蔥的青綠部分	各適量
水	800mL
蒟蒻	1塊
酒	4大匙
B [味醂	4大匙
砂糖	3大匙
醬油	2大匙

1 請裝上攪拌器。

2 將牛筋、A放入內鍋，設置於機身中。
與肉類減油(請參考第25頁)相同程序，配合設定時間約10分鐘去油脂。加熱後，將牛筋切成容易入口的大小。
*預約烹調時，去油脂的設定時間約5分鐘為理想時間。

3 蒹蒻撕成一口大小，撒上些許鹽巴輕揉揉搓後，燙過熱水。

4 將**2**內鍋稍微清洗後，放入牛筋、**3**和B，並設置於機身中。

選擇自動設定 選擇類別後按決定 選擇料理號碼
 按2次 **自動** → < > **燉煮 1** → < > **燉煮 1-7** → **啟動**

*牛筋用鹽趨(40g)浸泡一晚後再烹調，會更加地軟嫩。



自燉煮動 1-7 與燉牛筋相同程序的作法

紅燒牛肉

材料(4人份)

牛五花肉(肉塊)	500g	薄口醬油	1大匙
A [薑片(薄片)	適量	豆瓣醬	1/2大匙
白蔥的青綠部分	適量			
水	800mL			
白蔥(切1cm寬)	20cm			
肉桂	1根(3g)			
蒜頭(薄片)	5瓣			
薑片(薄片)	2塊			
辣椒乾	2根(依個人喜好)			
八角	1個			
酒	100mL			
砂糖	3大匙			
濃口醬油	1大匙			

1 請裝上攪拌器。

2 將3cm切丁的牛五花肉和A放入內鍋，設置於機身中。

3 與肉類減油(請參考第25頁)相同程序，配合設定時間約5~10分鐘去油脂。

4 將**3**內鍋稍微清洗後，放入牛肉和剩餘材料，設置於機身中。

滷豬腳

材料(4人份)

豬腳(各切成8等份)	2塊(600g)
A [薑片(薄片)	適量
白蔥的青綠部分	適量
水	800mL
八角	1個
薑片(薄片)	1塊
酒	50mL
薄口醬油	1又1/2大匙
沙拉油	1大匙
濃口醬油	2/3大匙
冰糖	30g

1 請裝上攪拌器。

2 將豬腳及A放入內鍋，設置於機身中。

3 與肉類減油(請參考第25頁)相同程序，配合設定時間約5~10分鐘去油脂。

4 將**3**內鍋稍微清洗後，放入豬腳和剩餘材料，設置於機身中。



紅燒雞翅燉蛋

將雞翅燉煮軟化後，將濁汁收乾呈現油亮狀態

自燉煮動 1-8 **攪拌器** **烹調時間 約40分鐘** **0水**

材料(2人份) 約320kcal

中型雞翅	6隻
水煮蛋	2顆
A [酒	1大匙
味醂	1又1/2大匙
醬油	1又1/2大匙
砂糖	2小匙
薑片(薄片)	1/2塊

*能自動烹調2~4人份

1 請裝上攪拌器。

2 照雞翅、水煮蛋、A的順序放入內鍋，設置於機身中。

選擇自動設定 選擇類別後按決定 選擇料理號碼
 按2次 **自動** → < > **燉煮 1** → < > **燉煮 1-8** → **啟動**

*製作3~4人份時，加熱後請小心取出水煮蛋**避免燙傷**，然後持續延長雞肉的加熱15~30分鐘。
(延長顯示消失時，請用手動烹調的**燉煮 1-2**(不攪拌)配合設定時間15~30分鐘，加熱雞肉)



和風紅燒比目魚

用適合料理魚的火侯，完成綿密口感的狀態。

自燉煮動 1-9 **烹調時間 約20分鐘** **0水**

材料(2人份) 約175kcal

比目魚	2片(1片100g)
A [酒	3大匙
醬油、味醂	各2大匙
砂糖	1/2大匙

1 在比目魚身上割畫數刀。

2 將**1**及A放入內鍋，設置於機身中。

選擇自動設定 選擇類別後按決定 選擇料理號碼
 按2次 **自動** → < > **燉煮 1**
→ < > **燉煮 1-9** → **啟動**



鮪魚蘿蔔

徹底燉煮讓味道確實入味

自燉煮動 1-10 烹調時間約 40 分鐘 0 水

材料(4人份) 約 283kcal
 白蘿蔔(切 2cm 厚圓片狀或半月形) 1/2 根(400g)
 鮪魚的魚骨或魚肉片 200g
 薑絲(切細絲) 1/2 塊
 味醂 200mL
 A 砂糖 2 大匙
 醬油 2 大匙
 酒 2 大匙



1 用熱水稍微燙過鮪魚表面呈現白色狀態。

2 照白蘿蔔、1、A 的順序放入內鍋，設置於機身中。

選擇自動設定 選擇類別後按決定 選擇料理號碼
 按 2 次 自動 → < > • 燉煮 1 → < > 燉煮 1-10 → 啟動

自燉煮動 1-10 與鮪魚蘿蔔相同程序的作法



醬燒嫩雞

材料(4人份) 約 306kcal

雞腿肉 2 片(500g)
 沙拉油 1 小匙
 酒 2 大匙
 醬油 2 大匙
 味醂 2 大匙
 砂糖 1 大匙
 番茄醬 1 小匙

1 將沙拉油倒入平底鍋中熱油後，將雞皮面朝下放入鍋中，直至煎出金黃色澤後起鍋。
 用吸油紙將多餘的油份吸掉。(雞肉內層沒有熟沒有關係)

2 將 1 放入熱水中後，馬上取出，然後倒掉熱水。

3 將 2 的雞肉雞皮朝下放入內鍋，加入 A 後設置於機身中。

4 加熱後取出雞肉，剩下的醬汁淋在雞肉上。

燉煮秋刀魚

慢慢用小火燉煮到連魚骨都軟化入口

自燉煮動 1-11 烹調時間約 2 小時 30 分鐘 0 水 可預約

材料(4人份) 約 409kcal

秋刀魚 4 尾(1 尾 150g)
 酒 100mL
 A 味醂 3 大匙
 砂糖 2 大匙
 醋 2 大匙
 醬油 1 大匙
 薑片(薄片) 20g



1 將秋刀魚去頭尾及內臟後，切成 4cm 長的圓筒狀。

2 將 1 不重疊地排放入內鍋中，加入 A。

3 將 2 設置於機身中。

選擇自動設定 選擇類別後按決定
 按 2 次 自動 → < > • 燉煮 1 → < > 燉煮 1-11 → 啟動

* 機身因為顯示框設定規格的關係，會顯示出「剩下 3 小時」，而實際上的烹調時間是 2 小時 30 分鐘

蔬菜雞肉咖哩

讓蔬菜的水份融合入內，
 拌勻讓味道入味

自燉煮動 1-14 搅拌器 烹調時間約 1 小時 5 分鐘 0 水 可預約

材料(4人份) 約 327kcal

番茄(切塊狀) 3 顆(450g)
 洋蔥(切碎) 2 顆(400g)
 芹菜(切碎) 1 根(100g)
 雞翅上半部 8 隻(1 隻 60g)
 蒜頭、薑泥(磨成泥狀) 各適量
 市售咖哩塊 4~5 盤份

* 能自動烹調 2~4 人份

1 請裝上攪拌器。

2 依照材料表的順序將全部材料放入內鍋，設置於機身中。

選擇自動設定 選擇類別後按決定
 按 2 次 自動 → < > • 燉煮 1 → < > 燉煮 1-14 → 啓動



加熱前

加熱後



紅酒燉牛肉

溫和攪拌徹底燉煮，讓肉塊軟嫩入口

自燉煮動 1-16 搅拌器 烹調時間約 1 小時 25 分鐘 0 水 可預約

材料(4人份) 約 444kcal

切塊牛肉 400g
 鹽 少許
 胡椒 少許
 低筋麵粉 2 大匙
 沙拉油 1 大匙
 紅酒 3 大匙
 A 馬鈴薯(亂切) 2 顆(300g)
 紅蘿蔔(亂切) 1 根(200g)
 洋蔥(切細條狀) 1 顆(200g)
 蘑菇 8 朵
 多明格拉斯醬(罐裝) 1 罐(290g)
 番茄醬 2 大匙
 B 高湯塊(顆粒) 2 小匙
 蒜頭(切碎) 1 小瓣
 紅酒 100mL

* 能自動烹調 2~4 人份

1 請裝上攪拌器。

2 將牛肉全體均勻撒上鹽、胡椒、低筋麵粉。之後將沙拉油倒入平底鍋中，再將牛肉倒入，炒至有燒烤色，再倒入紅酒至沸騰。
 取出牛肉，放入內鍋。再將 A 倒入平底鍋中稍微炒過後放入內鍋。

3 將 B 覆蓋於 2 的表面上，再設置於機身中。

選擇自動設定 選擇類別後按決定
 按 2 次 自動 → < > • 燉煮 1 → < > 燉煮 1-16 → 啓動



普羅旺斯燉菜

輕柔攪拌，讓蔬菜本身的水分融入形成絕佳的味道。

自燉煮動 1-17 **攪拌器** **烹調時間 約40分鐘** **0水** **可預約**

材料(4人份) 約204kcal
 洋蔥(切2cm丁狀) 1顆(200g)
 芹菜(切薄片) 1根(100g)
 茄子(切2cm厚半月形) 2條(200g)
 夏南瓜(切2cm厚半月形) 1條(100g)
 甜椒(紅·黃)(切2cm丁狀) 各1粒
 青椒(切2cm丁狀) 2粒
 厚切培根(切5mm丁狀的棒切) 80g
 水煮番茄(罐頭·番茄略切塊狀) 1罐(400g)
 蒜頭(蒜末狀) 1瓣
 高湯塊(顆粒) 2大匙
 橄欖油 1大匙
 月桂葉 1片
 白酒 1大匙
 鹽 適量



*能自動烹調2~4人份

- 請裝上攪拌器。
- 將全材料放入內鍋，設置於機身中。

選擇自動設定 選擇類別後按決定
 按2次 **自動** → < > • 選擇料理號碼
燉煮 1 → < > **燉煮 1-17** → **啟動**

義式番茄海鮮湯

用恰到好處的火侯讓海鮮鮮肥美味。

自燉煮動 1-18 **烹調時間 約1小時** **0水**

材料(4人份) 約294kcal
 A 洋蔥(切薄片) 2顆(400g)
 芹菜(切細碎) 1根(100g)
 紅蘿蔔(切碎) 1塊
 番茄(切不規則形狀) 2顆(300g)
 墨魚 1尾(250g)
 孔雀貝(清洗乾淨) 4粒
 蘑菇 8朵
 甜椒(紅·黃各切成4等分) 各1/4塊
 白魚(切一半) 2片
 帶頭蝦子 4尾
 鹽 少許
 高湯塊(顆粒) 2小匙
 白酒 100mL
 番紅花(先用該份量的白酒浸泡過) 5~10朵
 奶油 10g
 月桂葉 1片



*能自動烹調2~4人份

- 將墨魚去除內臟清洗乾淨後，身軀切圓片狀。而帶頭蝦子則去除掉腸泥。
- 將A放入內鍋後，再將 1 及剩下的材料放入，設置於機身中。

選擇自動設定 選擇類別後按決定
 按2次 **自動** → < > • 選擇料理號碼
燉煮 1 → < > **燉煮 1-18** → **啟動**

薑汁牛肉燒

將食材鬆散開來加熱，燉煮至味道入味進去。

自燉煮動 1-12 **攪拌器** **烹調時間 約35分鐘** **0水**

材料(4人份) 約438kcal

牛五花肉薄片	300g
薑	30g
A 酒	4大匙
味醂	1大匙
醬油	2小匙
醬油膏	2小匙
砂糖	1又1/3小匙
麥芽糖	2小匙



- 請裝上攪拌器。
- 將牛肉切2.5cm寬，鬆散開後放入圓盆，浸過熱水去油脂。用濾網濾水過後，放入冷水中稍微清洗降溫，之後用手擰乾水份。

3 將薑切成粗條狀，放入濾網用流水清洗去除澀味。之後瀝乾所有水氣。

4 將 2、3、A 放入內鍋，設置於機身中。

選擇自動設定 選擇類別後按決定
 按2次 **自動** → < > • 選擇料理號碼
燉煮 1 → < > **燉煮 1-12** → **啟動**

5 加熱後，混合攪拌讓味道入味。

肉味噌

徹底混合攪拌後燉煮後，完成最棒的濃稠狀態

自燉煮動 1-21 **攪拌器** **烹調時間 約15分鐘** **0水**

材料(4人份) 約130kcal

雞絞肉	100g
紅味噌	4大匙
味醂	4大匙
砂糖	4小匙



- 請裝上攪拌器。

2 將全材料放入內鍋，設置於機身中。

選擇自動設定 選擇類別後按決定
 按2次 **自動** → < > • 選擇料理號碼
燉煮 1 → < > **燉煮 1-21** → **啟動**

義大利肉醬

將肉適當地鬆散開來，完成只有手做出來的食材美味感

自燉煮動 1-19 **攪拌器** **烹調時間 約30分鐘** **0水** **可預約**

材料(6人份) 約138kcal

洋蔥(切細碎)	1/2顆(100g)
紅蘿蔔(切細碎)	1/2根(100g)
蒜頭(切細碎)	1瓣
牛豬混合絞肉	250g
水煮番茄(罐頭·番茄略切塊狀)	1罐(400g)
低筋麵粉	1又1/2大匙
番茄醬	3大匙
高湯塊(顆粒)	2小匙
鹽	少許
胡椒	少許
月桂葉	1片



- 請裝上攪拌器。

2 將全材料依材料表順序放入內鍋，設置於機身中。

選擇自動設定 選擇類別後按決定
 按2次 **自動** → < > • 選擇料理號碼
< > **燉煮 1-19** → **啟動**

能快速完成主要配菜♪

用大火盡快讓食材熟透，15分鐘即能快速完成2人份



白蘿蔔滷五花肉

自燉煮
動1-20



烹調時間
約15分鐘



材料(2人份) 約290kcal

白蘿蔔(切1cm厚扇形狀)	300g
豬五花薄片(切2cm寬)	100g
麻油	1/2小匙
酒	2大匙
醬油	2大匙
砂糖	2大匙

*能自動烹調2~4人份

1 請裝上攪拌器。

2 將全材料放入內鍋，設置於機身中。

選擇自動設定 選擇料理類別後按決定
• 按2次 自動 → < > •

選擇料理號碼
燉煮 1 → < > 燉煮 1-20 → 啟動

自燉煮
動1-20

與白蘿蔔滷五花肉(第13頁)相同程序的作法



奶油湯白菜

材料(2人份) 約195kcal

白菜	250g
厚切培根(切1cm丁狀)	50g
鴻禧菇(分成小朵狀)	1盒
蒜末	少許
牛油	5g
低筋麵粉	1/2大匙
牛奶	100mL
高湯塊(顆粒)	1小匙

*能自動烹調2~4人份

1 請裝上攪拌器。

2 白菜切成大口的一口份大小。

3 將培根與鴻禧菇放入塑膠袋中，加入低筋麵粉用力搖動，讓全體均勻沾上粉末。

4 將 2、3、剩下的材料放入內鍋，設置於機身中。



腰果雞丁

材料(2人份) 約330kcal

雞腿肉(切一口大小)	200g
太白粉	1/2大匙
青椒(切2cm丁狀)	2粒
白蔥(切1cm寬)	1/2根
水煮竹筍(切1cm丁狀)	25g
鹽·胡椒	各少許
腰果	30g
A 蠔油	1/2大匙
醬油	1/2小匙
薑(磨成薑泥)	1/2塊
雞粉(顆粒)	1/2小匙
酒	2大匙

*能自動烹調2~4人份



八寶菜

材料(2人份) 約157kcal

肉·海鮮類	
豬、蝦子、墨魚等等	150g
太白粉	1大匙
綠黃色蔬菜	
青椒、甜椒、紅蘿蔔等等	200g
白菜	200g
A 薄口醬油	1/3大匙
酒	2大匙
雞粉(顆粒)	1小匙
鹽·胡椒	各少許

*能自動烹調2~4人份

1 請裝上攪拌器。

2 將蝦子去殼、尾、腸泥。將肉及海鮮類塗抹上太白粉。紅蘿蔔切成短條狀，其他食材切成一口份。

3 將 2 放入內鍋，再倒入混合攪勻的 A 後，設置於機身中。

*照片中的擺飾是加熱後加上了鵝鴨蛋。

自燉煮
動1-20

與白蘿蔔滷五花肉(第13頁)相同程序的作法



醬爆蝦

材料(2人份)

蝦子	200g
蔥綠(切3cm長)	2根
蒜頭(切薄片)	1小瓣
薑(切薄片)	1/2塊
辣椒乾	1根
砂糖	2小匙
酒	1/2大匙
薄口醬油	1/2大匙
沙拉油	1小匙
黑醋	1/2小匙

* 能自動烹調2~4人份



清炒花椰菜

材料(2人份)

綠花椰菜(分成小朵)	1顆
紅蘿蔔(切3mm厚薄片)	1/4根(50g)
蒜頭(切薄片)	1小瓣
沙拉油	1/2大匙
鹽	少許

* 能自動烹調2~4人份

紅蘿蔔炒肉絲

材料(2人份)

豬薄肉片(切3~4cm寬)	75g
太白粉	1小匙
紅蘿蔔(切3mm厚薄片)	1根(200g)
青椒(切3cm丁狀)	1/2粒
酒	1大匙
A 沙拉油	1/2大匙
鹽	1/4小匙
雞精	1/4小匙

* 能自動烹調2~4人份

關東煮

最後燉煮到味道都深入食材中。

自燉煮
動1-4

烹調時間
約1小時
5分鐘

可預約

材料(4人份) 約316kcal

白蘿蔔(切2~3cm厚圓片)	10cm
可食用昆布	4片
馬鈴薯(切半)	2顆
蒟蒻(切4等分)	1/2塊
竹輪(切半)	2條
水煮蛋	4顆
甜不辣(切半)	2片
醬油	50mL
酒	2大匙
味醂	2大匙
高湯	參考量500mL



● 燉
煮

1 將高湯以外的材料都放入內鍋。

* 想要讓根莖類或昆布更入味放最下層。

2 在 1 加入不超過「水位MAX」的高湯，設置於機身中。

選擇自動設定

按2次 自動 → < > •

選擇類別後按決定

• 燉煮 1 → < >

選擇料理號碼

燉煮 1-4 → 啟動

自燉煮
動1-4

與關東煮相同程序的作法



蘿蔔佐味噌

材料(4人份) 約27kcal

白蘿蔔(切2~3cm厚圓片)	4塊
高湯	500mL
昆布	10cm塊狀

- 1 將白蘿蔔削掉厚層外皮，切成圓片去除菱角。在另一面表層用刀劃上約1cm深的十字痕。
2 將全材料放入內鍋，設置於機身中。



法式蔬菜湯

材料(4人份) 約207kcal

馬鈴薯(切4~6等分)	2顆(300g)
洋蔥(切圓弧狀)	1顆(200g)
紅蘿蔔(亂切)	1根(200g)
高麗菜(切圓弧狀)	300g
小香腸	8根
高湯塊(顆粒)	2大匙
鹽	少許
胡椒	少許
水	500mL

自
動
燉
煮
1-4

與關東煮(第16頁)相同程序的作法



香菇雞湯

材料(4人份)

雞肉(切適當大小)	半隻(600g)
A 薑(切薄片)	適量
白蔥的蔥綠部分	適量
水	800mL
乾香菇(泡水回軟後切4等分)	6片
A 薑(切薄片)	2塊
酒	1大匙
鹽	1小匙
砂糖	1/2小匙
水④	參考量1000mL

- 1 將雞肉和A放入內鍋，設置於機身中。
- 2 肉類減油(請參考第25頁)相同程序，設定時間5分鐘進行去油。
- 3 稍微清洗②內鍋，將雞肉及香菇，B放入
- 4 在③加水④不超過「水位MAX」，設置於機身中。



蓮藕玉米排骨湯

材料(4人份)

排骨(切適當大小)	300g
A 薑(切薄片)	適量
白蔥的蔥綠部分	適量
水	800mL
蓮藕(切一口大小)	300g
玉米(切3cm寬大小)	1根
鹽	1小匙
水④	參考量1000mL

- 1 將排骨和A放入內鍋，設置於機身中。
- 2 肉類減油(請參考第25頁)相同程序，設定時間5~10分鐘進行去油。
- 3 稍微清洗②內鍋，將排骨及水④以外的剩下材料放入
- 4 在③加入水④不超過「水位MAX」，設置於機身中。

山藥排骨湯

材料(4人份)

排骨(切適當大小)	350g
A 薑(切薄片)	適量
白蔥的蔥綠部分	適量
水	800mL
山藥(切一口大小)	250g
枸杞	1大匙
薑(切薄片)	1/2塊
鹽	1小匙
水④	參考量900mL

- 1 將排骨和A放入內鍋，設置於機身中。
- 2 肉類減油(請參考第25頁)相同程序，設定時間5~10分鐘進行去油。
- 3 稍微清洗②內鍋，將排骨及水④以外的剩下材料放入
- 4 在③加入水④不超過「水位MAX」，設置於機身中。

奶油燉菜

使用馬鈴薯、紅蘿蔔完成古早作法的咖哩或燉濃湯，不使食材軟爛不成形。

自
動
燉
煮
1-15

攪拌器

烹調時間
約45分鐘

可預約

材料(4人份)約372kcal

雞腿肉(切一口大小)	1片(250g)
A 洋蔥(切圓弧狀)	1顆(200g)
馬鈴薯(切4等分)	3顆(450g)
紅蘿蔔(亂切)	1根(200g)
鹽	適量
胡椒	適量
低筋麵粉	4大匙
B 牛油(切小塊)	30g
白酒	2大匙
高湯(顆粒)	1大匙
月桂葉	1片
水	200mL
牛奶	200mL

*能自動烹調2~4人份



1 請裝上攪拌器。

2 將A放入大塑膠袋，加入鹽、胡椒入味後再加入低筋麵粉搖晃全體，讓全體均勻沾粉。
(1個塑膠袋放不下的話，也可分成數個塑膠袋)

*讓材料全體均勻沾上低筋麵粉，就能完成滑順的口感。
低筋麵粉沉積在內鍋底部的話，是造成加熱結塊的原因。



3 將②和B放入內鍋，設置於機身中。

選擇自動設定 → < > • 煙煮 1 → < > 煙煮 1-15 → 啟動

4 加熱後，注意小心燙傷將牛奶加入內鍋延長加熱時間3分鐘。

*請勿按壓取消鍵
(延長表示消失時或需要預約烹調時，請用手動設定燉煮1-2(不攪拌)設定時間3分鐘進行加熱。加熱後攪拌混合)

自
動
燉
煮
1-15

與奶油燉菜相同程序的作法



咖哩牛肉

材料(4人份)約332kcal

牛肉(切一口大小)	250g
洋蔥(切圓弧狀)	2顆(400g)
紅蘿蔔(亂切)	1/2根(100g)
馬鈴薯(切4~6等分)	2顆(300g)
市售的咖哩塊	4~5盤份
水	依照咖哩塊外包装的標示減少約150mL的水量

*會根據咖哩塊的種類及材料本身的出水量而濃稠度不同，請調整水量。

*預約烹調時，因為材料有時比預計更出水，減少250mL的分量。

*能自動烹調2~4人份

● 燉
煮

東坡肉

**手動
燉煮1-2**

設定時間
約80分鐘

※不包含肉類減油的時間

材料(4人份) 約850kcal

豬五花肉(肉塊)	800g
薑(切薄片)	1塊
A 白蔥的蔥綠部分	5cm
水	800mL
酒	100mL
B 砂糖	4大匙
醬油	4大匙
蒜頭(切薄片)	1小瓣
薑(切薄片)	1塊
水	200mL



1 將切5cm丁狀的豬五花肉和A放入內鍋，設置於機身中。
肉類減油(請參考第25頁)

2 稍微清洗 1 之內鍋後，將去掉油脂的肉和B放入，設置於機身中。

選擇手動設定 → 手動 → 燉煮1 → 設定時間 80分鐘 → 啟動
選擇料理號碼 燉煮1-2 → 80分鐘 → 啟動

**手動
燉煮1-2**

手動燉煮1-2能夠烹調的料理

※設定時間會因料理不同而相異。

紅棗枸杞白木耳甜湯

材料(4人份)

白木耳乾(泡水回軟)	10g
紅棗	30g
枸杞	適量
冰糖	80g
水	參考量1300mL

設定時間
約80分鐘

- 1 將水以外的材料放入內鍋。
- 2 在 1 加入超過「水位MAX」的水，設置於機身中。
與東坡肉 2 的作法相同程序加熱。

蘿蔔乾炒豆干

材料(4人份) 約150kcal

蘿蔔乾	70g
豆皮	2張
高湯	300mL
A 砂糖、薄口醬油	各3大匙
酒	2大匙

設定時間
約10~15分鐘

- 1 蘿蔔乾泡水20分鐘回軟。濾掉水份。豆皮用熱水燙過去除油脂。縱向切一半之後全部切細絲。
- 2 照豆皮、蘿蔔乾、A的順序放入，設置於機身中。與東坡肉 2 相同程序，設定時間10~15分鐘進行加熱。
- 3 加熱後攪拌混合。



甜黑豆

用小火烹煮小心不溢出，讓味道溫和入味

**自燉煮
動1-13**

烹調時間
約3小時

材料(4人份) 約471kcal

黑豆(乾燥)	280g
水	1000mL
A 砂糖	90g
醬油	2大匙
鹽	1小匙
小蘇打粉	1/3小匙
砂糖	90g

1 將大豆泡A整晚。

2 將 1 放入內鍋，設置於機身中。

選擇自動設定 按2次 自動 → < > • 燉煮1 →

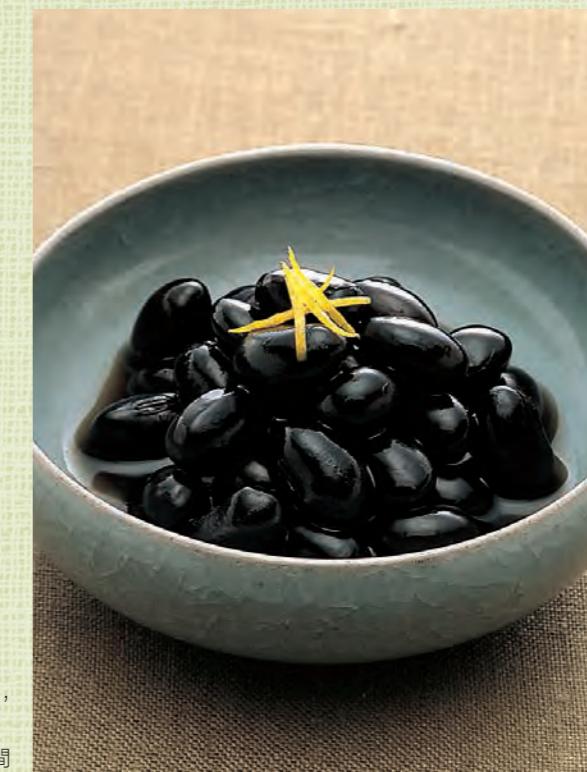
選擇料理號碼 < > 燉煮1-13 → 啓動

3 中途響起提示音(剩下時間60分鐘時，會顯示「加食材」)，打開蓋子注意**小心不要燙傷**，加入砂糖混合攪拌。

* 響起提示音的時間都是約略。因為用電腦控制完成的時間多少會有前後差異。再者打開蓋子時，請勿按壓取消鍵。

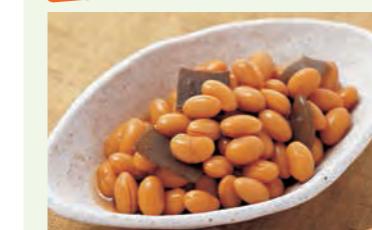
啟動

4 加熱後，放置一整天，讓味道深入其中。



● 燉煮

**自燉煮
動1-13** 與甜黑豆相同程序的作法



昆布豆

材料(4人份) 約388kcal

大豆(乾燥)	280g
水	1000mL
A 砂糖	70g
醬油	3又1/2大匙
味醂	1又1/2大匙
鹽	少許
煮高湯的昆布	10cm塊狀

1 將大豆泡A整晚。

2 與甜黑豆相同程序加熱，途中提示音響起時，將切適當大小的煮高湯的昆布放入混合攪拌，按啟動鍵繼續加熱。

3 加熱後放涼，讓味道深入其中。

五目豆

材料(4人份) 約219kcal

大豆(乾燥)	140g
高湯	600mL
A 酒	2大匙
砂糖	2大匙
醬油	2大匙
B 雞腿肉(切1.5cm丁狀)	50g
紅蘿蔔(切1.5cm丁狀)	50g
蓮藕(切1.5cm丁狀)	50g
蒟蒻(切1.5cm丁狀)	50g
乾香菇(泡水回軟)(切1.5cm丁狀)	2朵

1 將大豆泡A整晚。

2 與甜黑豆相同程序加熱，途中提示音響起時，加入B混合攪拌，按啟動鍵繼續加熱。

3 加熱後放涼，讓味道深入其中。

稀飯

自燉煮動1-22 烹調時間約1小時10分鐘

材料 約134kcal (米1/4杯)

米量	水量
全粥	半粥
0.5杯(75g)	440mL
1杯(150g)	890mL
	610mL
	1200mL

*米量及水量請務必秤量準確

1 洗好米後, 請放置於濾網上濾掉水分
 2 將**1** 及該份量之水量放置於內鍋後, 設置於機身中。
 選擇自動設定 選擇類別後按決定
 • 按2次 **自動** → < > • **燉煮1** →
 選擇料理號碼
 < > **燉煮1-22** → **啟動**
 3 加熱後, 輕微攪拌



白飯

手動燉煮1-2

材料 約252kcal (白飯150g) *米量及水量請務必秤量準確

米量	水量	設定時間	預估烹飪時間 (包含燙熟的時間)
白米	免洗米		
1杯(150g)	210mL	230mL	約15分 約40分
2杯(300g)	410mL	430mL	約18分 約45分
3杯(450g)	610mL	630mL	約21分 約50分

1 洗好米後, 勿必放置於濾網上過濾掉水分
 *免洗米不用清洗
 2 將**1** 及該份量之水量放置於內鍋, 靜置30分鐘。再設置於機身中。
 選擇手動設定 選擇類別後按決定
 • < > • **手動** → < > • **燉煮1** →
 選擇料理號碼 < > • **燉煮1-2** → < > **請參考上表設定時間** → **啟動**
 3 加熱後, 不掀鍋蓋使其燙熟15分鐘
 4 煙熟後, 請均勻攪拌米飯
 *依據份量, 加熱中蒸氣孔有可能會噴散出黏糊氣體出來。 *請勿按保溫鍵



手動燉煮1-2能夠烹調的料理 *設定時間會因料理不同而相異。

墨魚飯卷

材料 (4人份) 約227kcal 設定時間約45分鐘

糯米	50g
A 酒	1/3 小匙
醬油	1/3 小匙
墨魚	2尾(500g)
B 酒	4大匙
味醂	3大匙
醬油	1大匙
砂糖	1大匙
高湯	300mL

1 洗好糯米後, 請靜置1個小時
 2 墨魚清除內臟後請清洗乾淨。並將墨魚腳2隻一組分開
 3 將**1** 擦乾水份後倒入A攪拌均勻, 再塞入**2** 的墨魚體內約1/3滿, 末端用牙籤封住開口處
 *因為塞太滿會造成糯米無法充分膨脹, 因此請勿塞超過1/3
 4 將**3, 2** 的墨魚腳和B加入內鍋, 設置於機身中。與烹調白飯相同程序, 加熱的設定時間約45分鐘。




高麗菜卷

材料 (4人份) 約168kcal

高麗菜	8葉(400g)	A 蛋花	1/2 顆
麵包粉	15g	胡椒	少許
牛奶	2大匙	高湯(顆粒)	2小匙
混合絞肉	200g	水	500mL
鹽	1/3小匙		
洋蔥(切碎)	1/2 顆(100g)		

*~4人份能夠以同樣的設定時間加熱

1 切割高麗菜芯取下一片葉子, 用鍋子煮至柔軟, 濾水過後靜置散熱。為了容易包捲將硬芯部分去除。

2 麵包粉先用牛奶浸溼。

3 將豬絞肉、鹽放入圓盆中確實揉搓混合, 再放入**2** 洋蔥A攪拌混合。

4 將手沾些許沙拉油, 並將**3**之餡料分成8等份, 揉搓成橢圓形。

5 將**1**高麗菜葉攤平, 於中心位置偏前方放置餡料**4**, 將高麗菜葉蓋住餡料**4**, 右側菜葉向裏邊折入慢慢捲起, 最後將左側菜葉折入內側。同樣做法作8個, 完成後封口朝下排放至內鍋。

6 將B放入**5**, 設置於機身中。
 與烹調白飯相同程序, 設定時間約15分鐘進行加熱。

義式蔬菜湯

手動燉煮1-1

攪拌器

設定時間
約20分鐘

*~4人份能夠以同樣的
設定時間加熱



材料 (4人份) 約84kcal

番茄(切大塊)	1大粒(200g)	培根(切1cm寬)	2片
芹菜(切1cm丁狀)	1/3根(30g)	高湯(顆粒)	2小匙
洋蔥(切1cm丁狀)	1/2顆(100g)	月桂葉	1片
馬鈴薯(切1cm丁狀)	1/2顆(75g)	鹽	少許
紅蘿蔔(切1cm丁狀)	1/2顆(100g)	胡椒	少許
		水	400mL

1 請裝上攪拌器。

2 將全材料放入內鍋, 設置於機身中。

選擇手動設定
 • < > • **手動** → < > • **燉煮1** → < > • **燉煮1-1** →
 設定時間
 < > **20分鐘** → **啟動**

手動燉煮1-1

手動燉煮1-1能夠烹調的料理 *設定時間會因料理不同而相異。

玉米濃湯

攪拌器

設定時間
約6分鐘

*~4人份能夠以同樣的
設定時間加熱

材料 (4人份) 約178kcal

甜玉米粒(罐頭·奶油)	190g	高湯(顆粒)	2小匙
洋蔥(切碎)	1/2顆(100g)	鹽	少許
牛奶	400mL	胡椒	少許
牛油	30g		



*~4人份能夠以同樣的
設定時間加熱

番茄蘑菇燉飯

攪拌器

設定時間
約4~6分鐘

材料 (4人份) 約304kcal

白米	1杯(150g)
水煮番茄(罐頭·番茄切大塊)	1/2罐(200g)
洋蔥(切碎)	1/4顆(50g)
鴻喜菇(分小朵)	1盒(100g)
厚切培根(切1cm丁狀)	120g
高湯(顆粒)	1小匙
牛油	15g
蒜頭(切碎)	1小瓣
鹽	少許
胡椒	少許
水	300mL

1 請裝上攪拌器。

2 洗好米後瀝乾水, 放入內鍋。

3 將剩下的材料混合攪拌後放**2**; 設置於機身中。與義式蔬菜湯相同程序, 設定時間約4~6分鐘進行加熱。

4 加熱後, 撒上依個人喜好的起司粉。

蒸物

使用蒸架，輕鬆快樂完成健康料理。

燒賣(加熱)

自蒸物動 2-1 蒸架 烹調時間 約15分鐘

材料

市售冷凍或冷藏的燒賣.....12個(160g)

- 1 將200mL的水放入內鍋，再放入蒸架將燒賣放置其上。
- 2 將 1 設置於機身中。

選擇自動設定 選擇類別後按決定
按2次 自動 → < > ● 蒸物 2 → < > 蒸物 2-1 → 啟動



蒸香腸

自蒸物動 2-2 蒸架 烹調時間 約35分鐘

材料(3人份) 約235kcal(1條份)

雞絞肉400g
洋蔥(磨泥)1/4顆(50g)
蒜頭(磨泥)1小瓣
蛋白1個份
鹽1小匙
胡椒少許
肉荳蔻少許



- 1 將全材料放入圓盆中，確實徹底拌勻後分成3部分。
- 2 將 1 放在攤平的保鮮膜上，捲成(直徑約5cm長度約12cm)圓筒狀。將保鮮膜兩端扭轉封口。相同之物做3根。
- 3 將200mL的水放入內鍋，再放入蒸架將 2 放置其上。
- 4 將 3 設置於機身中。

選擇自動設定 選擇類別後按決定
按2次 自動 → < > ● 蒸物 2 → < > 蒸物 2-2 → 啟動

- 5 加熱後，維持原狀靜置冷卻。

自蒸物動 2-3

與茶碗蒸(第24頁)相同程序的作法



絞肉蒸蛋

材料(2人份)

豬絞肉200g
鹽1/3小匙
A 酒3大匙
五香粉少許
蛋2顆

- 1 將鹽放入豬絞肉裏確實揉搓，加入A後，徹底攪拌均勻。
- 2 將 1 排放在耐熱容器裡(直徑約15cm)，中間使之塌陷放上切片水煮蛋。
- 3 將200mL的水放入內鍋，再放入蒸架將 2 放置其上。
- 4 將 3 設置於機身中。

茶碗蒸

自蒸物動 2-3 蒸架 烹調時間 約25分鐘

材料(2人份) 約118kcal

香菇(已用醬油、糖入味過的)1朵
雞胸肉50g
酒少許
薄口醬油少許
蝦子2尾
魚板2片
銀杏(罐頭)4粒
蛋液	
蛋1顆
高湯200mL
鹽少許
薄口醬油1/2小匙
味醂1小匙
香菜適量



* 蛋液的溶解程度不夠會造成無法凝結。用筷子深刺底部不脫離，持續攪拌不會起泡。

* 蛋與高湯的比例為1:4為適當。

* 蛋液的溫度約在15度~25度為適當溫度。溫度若高會形成空氣孔。

* 餡料和蛋液放同量進去。餡料為茶碗蒸的1/3以下(約50g)，蛋液放置8分滿。

- 1 香菇切半、雞胸肉去筋削切，撒上酒及薄口醬油。蝦子留尾去殼去腸泥。
- 2 將蛋確實溶解後加入高湯稀釋，再加入鹽、薄口醬油、味醂攪拌均勻。
- 3 將餡料放入茶碗蒸模具中，蛋液放至8分滿，用鋁箔紙封口。
- 4 將200mL的水放入內鍋，再放入蒸架將 3 放置其上。
- 5 將 4 設置於機身中。

選擇自動設定 選擇類別後按決定
按2次 自動 → < > ● 蒸物 2 → < > 蒸物 2-3 → 啓動

- 6 加熱後，撒上香菜

水煮蛋

自蒸物動 2-4

烹調時間 約20分鐘

材料 約83kcal(1個)

蛋(冷藏)4顆
※可作1~8顆	



- 1 將蛋放入內鍋，加入可覆蓋住蛋的水量。

- 2 將 1 設置於機身中。

選擇自動設定 選擇類別後按決定
按2次 自動 → < > ● 蒸物 2 → < >
選擇料理號碼 蒸物 2-4 → 啓動

- 3 加熱後務必要放置於流水下充分冷卻後再剝殼。

* 沒有充分散熱再剝殼，有可能造成破裂。

* 根據蛋的保存狀態和大小，可能會造成完成狀態相異。延長加熱時間時，請使用延長時間功能。
(請參考使用說明書第13頁)

手工豆腐

自蒸物
動 2-5 烹調時間
約50分鐘

材料(4人份) 約58kcal (不包含鹽滷水)
豆漿 500mL

(有記載成份無調整「可做成豆腐」的豆漿)

鹽滷水

(根據鹽滷水種類的不同，對豆漿的使用量也不同。
請依照鹽滷水所記載對豆漿的使用量，測量出對豆漿
約500mL的使用量出來)

1 將豆漿(冷藏物)和鹽滷水放入內鍋混合攪拌。

2 將 1 設置於機身中。

選擇自動設定
按2次 自動 → < > ● 蒸物 2 →
選擇料理號碼
< > 蒸物 2-5 → 啟動

3 加熱後，盛放至容器裡，依喜好加入醬油或蔥蒜。



※ 鹽滷水過多過少會造成無法凝固或造成分離，所以請務必
測量正確使用量。

※ 依照豆漿的種類，所形成的豆腐硬度也會有所不同。

海鮮燒

手動
蒸物2 蒸架 設定時間
20~22分鐘

材料(2人份) 約187kcal

A	白魚(灑鹽、胡椒).....	2片(1片80g)
	干貝(適當切，灑鹽、胡椒).....	2粒(50g)
	蝦子(去殼、去腸泥).....	大2尾(40g)
	豌豆莢(去頭尾).....	10g
	鮮香菇.....	2朵(40g)
	檸檬(切薄片).....	2片
	酒.....	2大匙
	酸橘醋.....	適量
	鋁箔紙(長寬25cm).....	2張



1 將鋁箔紙攤平並將A分成2等份，各自排放好位置並放上檸檬片，再各淋上1大匙的酒包好。

2 將200mL的水放入內鍋，再放入蒸架將 1 放置其上。

3 將 2 設置於機身中。

選擇手動設定
● < > ● 手動 → < > ● 蒸物 2 → < > 20~22分鐘 → 啓動
(設定時間)

4 加熱後，配上酸橘醋即完成。

手動
蒸物2

手動蒸物2能夠烹調的料理 ※設定時間會因料理不同而相異。



肉類減油

材料 設定時間
約15分鐘

豬五花肉(肉塊)等.....	800g
水.....	800mL
薑(切薄片).....	適量
白蔥的蔥綠部分.....	適量

1 將切5cm丁狀的豬五花肉和剩下的材料放入內鍋，設置於機身中。與清蒸海鮮燒
相同程序，設定時間約15分鐘進行加熱。

2 加熱後，注意小心燙傷取出肉塊，用溫水清洗。

燙青菜

運用食材本身的水份，保有營養同時完成烹煮。
※也有需要加少量水份之料理(綠花椰菜(少量)
・地瓜・南瓜)。

菠菜 / 小松菜

自燙青菜
動 3-1 搅拌器 烹調時間
約10分鐘 0水

材料

菠菜或是小松菜
(粗莖部份畫十字切痕) 100~200g

1 請裝上攪拌器。

2 清洗蔬菜(請參考下面要點)如照片般排放入內鍋，設置於機身中。

選擇自動設定 選擇類別後按決定

按2次 自動 → < > ● 燙青菜 3 →

選擇料理號碼

< > 燙青菜 3-1 → 啓動

※ 小松菜加熱後，維持原樣悶

蒸1分鐘。



清洗過後不濾水，直接放入內鍋中

花椰菜

自燙青菜
動 3-2 搅拌器 烹調時間
約15分鐘 0水

材料

綠花椰菜(分小朵) 100~300g

1 請裝上攪拌器。

2 清洗蔬菜(請參考下面要點)如照片般排放入內鍋，設置於機身中。

※ 份量為100g時，請再加入1大匙的水。

選擇自動設定 選擇類別後按決定

按2次 自動 → < > ● 燙青菜 3 →

選擇料理號碼

< > 燙青菜 3-2 → 啓動



清洗過後不濾水，直接放入內鍋中

蘆筍

自燙青菜
動 3-3 搅拌器 烹調時間
約15分鐘 0水

材料

蘆筍(靠近根部之粗莖去皮，切4等份) 100~300g

1 請裝上攪拌器。

2 清洗蔬菜(請參考下面要點)如照片般排放入內鍋，設置於機身中。

選擇自動設定 選擇類別後按決定

按2次 自動 → < > ● 燙青菜 3 →

選擇料理號碼

< > 燙青菜 3-3 → 啓動



清洗蔬菜的重點說明 (燙青菜 自動3-1~3-3)

將水放滿圓盆中，將蔬菜浸入水中仔細清洗。不用濾水直接放入內鍋中。

● 蒸物

● 燙青菜

雞肉 / 豬肉

自燙青菜動 3-5 烹調時間 約20分鐘 0水

材料
雞胸肉或豬五花肉(肉塊) 250g
薑(切薄片) 1塊
白蔥的蔥綠部分 1根
酒 2大匙

- 1 將雞胸肉切2.5cm厚，太厚要剖開。
豬五花肉也切2.5cm厚

- 2 將1及剩下的材料放入內鍋，設置於機身中。

選擇自動設定 選擇類別後按決定
按2次 自動 → < > • 燙青菜 3 → < > 燙青菜 3-5 → 啟動



蝦

自燙青菜動 3-6 搅拌器 烹調時間 約10分鐘 0水

材料
蝦子(虎紋蝦等) 100~300g

- 1 請裝上攪拌器。
- 2 將去除腸泥的蝦子放入內鍋，設置於機身中。

選擇自動設定 選擇類別後按決定
按2次 自動 → < > • 燙青菜 3 →
選擇料理號碼
< > 燙青菜 3-6 → 啟動



*烹煮帶頭大蝦等時，請選用手動設定的燙青菜3，設定時間3~4分鐘進行加熱。

墨魚

自燙青菜動 3-7 烹調時間 約10分鐘 0水

材料
墨魚 1~2隻

- 1 去除墨魚內臟清洗乾淨，同時也去除掉眼睛及嘴巴。
- 2 將墨魚身軀及腳放入內鍋，設置於機身中。

選擇自動設定 選擇類別後按決定
按2次 自動 → < > • 燙青菜 3 →
選擇料理號碼
< > 燙青菜 3-7 → 啓動



番薯 / 南瓜

自燙青菜動 3-4 搅拌器 烹調時間 約25分鐘

材料
馬鈴薯(切8等份) 1~4顆
或是地瓜(切3cm厚圓片) 1~2根
或是南瓜(切3~4cm丁狀) 150~600g
水 3大匙

- 1 請裝上攪拌器。

- 2 將材料放入內鍋，設置於機身中。

選擇自動設定 選擇類別後按決定
按2次 自動 → < > • 燙青菜 3 →
選擇料理號碼
< > 燙青菜 3-4 → 啓動



根莖類沙拉

手動 燙青菜3 設定時間 約15分鐘

材料(4人份) 約122kcal

南瓜(切7mm厚薄片) 120g
紅蘿蔔(切5mm厚薄片) 100g
白蘿蔔(切5mm厚薄片) 100g
牛蒡(切5mm厚薄片) 80g
蓮藕(切5mm厚薄片) 80g
個人喜愛口味的沙拉醬 適量



- 1 將牛蒡、蓮藕過水清除澀味。
- 2 將1及剩下的蔬菜放入內鍋，設置於機身中。

選擇自動設定 選擇類別後按決定
• < > • 手動 → < > • 燙青菜 3 → < > 15分鐘 → 啓動
(設定時間)

- 3 加熱後，淋上個人喜好的沙拉醬。

手動 燙青菜3

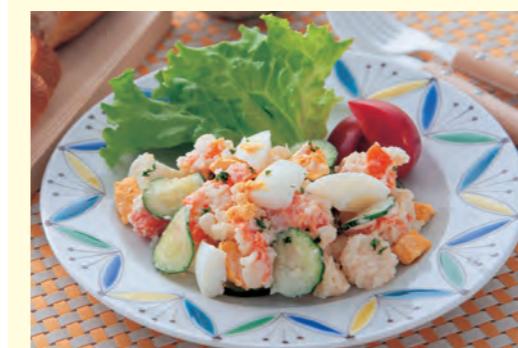
手動燙青菜3能夠烹調的料理 *設定時間會因料理不同而相異。

馬鈴薯蛋沙拉

設定時間
約15分鐘

材料(4人份) 約185kcal

馬鈴薯(切4~6等份) 300g
紅蘿蔔(亂切) 80g
蛋(用鋁箔紙包著) 2顆
水 3大匙
A 美乃滋 4大匙
B 鹽、胡椒 各少許



- 1 將A以外的材料照材料表順序放入內鍋，設置於機身中。與根莖葉類沙拉相同程序作法，設定時間15分鐘進行加熱。

- 2 加熱後，將水煮蛋放置流水下充分冷卻後再剝殼。

- 3 將A與馬鈴薯、紅蘿蔔、切好的水煮蛋攪拌入味。

煮麵

自動算好時間點攪拌即可完成

義大利麵

自煮麵動 4-1攪拌器烹調時間約25分鐘

材料
義大利細麵
(煮7分鐘、粗1.6mm的類型) 1~2人份 (100~200g)
水 1L
鹽 1小匙

- 請裝上攪拌器。
- 將水和鹽放入內鍋，設置於機身中。
選擇自動設定 選擇類別後按決定
按2次 自動 → < > • 煮麵 4 →
選擇料理號碼 < > 煮麵 4-1 → 啟動



- 中途提示音響起時，請打開上蓋，注意小心燙傷，將麵條以傘狀放入內鍋。輕微攪拌讓麵線浸泡到水裡，蓋上蓋子繼續加熱。
※注意不要按壓到取消鍵
啟動

日式素麵

自煮麵動 4-2攪拌器烹調時間約20分鐘

材料
日式素麵 1~2人份 (100~200g)
水 1L

- 請裝上攪拌器。
- 將水放入內鍋，設置於機身中。
選擇自動設定 選擇類別後按決定
按2次 自動 → < > • 煮麵 4 →
選擇料理號碼 < > 煮麵 4-2 → 啟動



- 中途提示音響起時，請打開上蓋，注意小心燙傷，將日式素麵成傘狀放入內鍋。輕微攪拌讓日式素麵浸泡到水裡，蓋上蓋子繼續加熱。
※注意不要按壓到取消鍵
啟動
- 加熱後，盡快將日式素麵放置於流水下沖洗

泡麵(速食麵)

自煮麵動 4-4攪拌器烹調時間約15分鐘

材料
市售的袋裝泡麵(速食麵)
(外包裝記載泡煮3分鐘的產品) 1~2袋 (麵約90g/1袋)
水 外包裝記載的水量
附帶的湯汁

- 請裝上攪拌器。
- 將水放入內鍋，設置於機身中。
選擇自動設定 選擇類別後按決定
按2次 自動 → < > • 煮麵 4 →
選擇料理號碼 < > 煮麵 4-4 → 啟動



- 中途提示音響起時，請打開上蓋，注意小心燙傷，將泡麵放入內鍋。蓋上蓋子繼續加熱。
※注意不要按壓到取消鍵
啟動
- 加熱後，請用附帶的湯作調味

煮麵(冷凍/冷藏)

自煮麵動 4-3攪拌器烹調時間約15分鐘

材料

冷凍或冷藏的水煮烏龍麵或蕎麥麵 1~2食
水 1L

- 請裝上攪拌器。
- 將水放入內鍋，設置於機身中。
選擇自動設定 選擇類別後按決定
按2次 自動 → < > • 煮麵 4 → < > 煮麵 4-3 → 啓動
- 中途提示音響起時，請打開上蓋，注意小心燙傷，將烏龍麵或蕎麥麵放入內鍋。蓋上蓋子繼續加熱。
※注意不要按壓到取消鍵
啟動

也能做有湯頭露的

材料

冷凍或冷藏的水煮烏龍麵或蕎麥麵 1~2食
湯頭露 1食 250mL
2食 500mL



義大利湯麵

自煮麵動 4-5攪拌器烹調時間約20分鐘

材料(2人份)約441kcal

義大利細麵 (煮7分鐘、粗1.6mm的類型) 120g	水 600mL
橄欖油 1大匙	高麗菜(切3~4cm塊狀) 100g
紅蘿蔔(切3~4cm細絲) 40g	鮑魚(罐頭·去掉水份) 小1罐(80g)
甜玉米粒(罐頭·圓罐) 30g	高湯(顆粒) 1小匙
醬油 1又1/2大匙	鹽 少許
胡椒 少許	



*能自動完成1~2人份

- 請裝上攪拌器。
- 將義大利麵折半放入內鍋，加入水、橄欖油。
- 將剩下的材料放入 2，設置於機身中。
選擇自動設定 選擇類別後按決定
按2次 自動 → < > • 煮麵 4 → < > 煮麵 4-5 → 啓動

烹煮自動烹調料理中沒有的麵食時

手動
煮麵4

使用手動煮麵4，設定喜好的時間能夠烹煮市售的麵條。



烏龍麵、蕎麥麵



義大利麵

例舉食材

烏龍麵、蕎麥麵

乾麵、半生麵、扁條麵

義大利麵

1.4mm類型、1.8mm類型、義大利寬板麵、手工義大利麵、通心粉

加熱的重點

- 請務必放入1L左右的水再加熱。
- 請以外包裝所記載的水煮時間為參考，設定水煮的時間。
- 直至沸騰的時間為13分鐘，但會因為水溫而有差異。
請以放入麵後再沸騰之後的加熱時間為其設定時間。



攪拌器
外包裝所記載的
水煮時間

1 請裝上攪拌器。

2 將1L的水放入內鍋，設置於機身中。

選擇手動設定
 < > 手動 →
選擇類別後按決定
< > 煮麵4 →
時間的設定
< > [設定時間] → 啟動

3 中途提示音響起，請打開上蓋，**注意小心燙傷**，將麵條放入內鍋。以傘狀將麵條放入鍋中，輕柔攪拌麵條至軟化浸入水中。生麵的話，請先稍微鬆散開來再放入內鍋。蓋上上蓋持續加熱。

*請勿按壓取消鍵

啟動

自煮麵動4-5 與義大利湯麵(第30頁)相同程序的作法

白醬海鮮義大利麵

材料(2人份) 約475kcal

冷凍綜合海鮮	150g
洋蔥(切薄片)	50g
蘆筍(切5cm長)	2根
低筋麵粉	1大匙
義大利細麵(煮7分鐘、粗1.6mm的類型)	120g
A 高湯(顆粒)	1大匙
橄欖油	1大匙
鹽、胡椒	各少許
水	500mL
B 鮮奶油	50mL
起司粉	1大匙

1 請裝上攪拌器。

2 將冷凍混合海鮮解凍去除水氣。將蔬菜放入塑膠袋裏，加入低筋麵粉搖晃至全體沾粉均勻。

3 將義大利麵折半，放入內鍋，加入**2**和A。

4 將**3**設置於機身中。

5 加熱後，加入B攪拌均勻

發酵

能夠快樂製作鹽麴或優格等發酵料理。

● 烹 麵

● 發 酵

鹽麴

自
動
5-1



攪拌器

烹調時間
約6小時

材料(完成品份量約560g) 約572kcal(全量)

米麴(乾燥、1顆顆可分散開來) 200g
水 300mL
鹽 60g

1 請裝上攪拌器。

2 將內鍋、內鍋保存蓋、攪拌器、攪拌器具等用酒精消毒或煮沸消毒後(請參考下面重點)，靜置散熱。

3 將全材料放入內鍋，攪拌均勻設置於機身中。

選擇自動設定 按2次 自動 → < > • 發酵 5 → < > 發酵 5-1 → 啓動
選擇類別後按決定
選擇料理號碼



活用鹽麴的料理食譜，也在此特集中介紹說明

燉牛筋

第7頁

自
動
5-1

與鹽麴相同程序的作法



醬油麴

材料(完成品份量約500g) 約714kcal(全量)

米麴(乾燥、1顆顆可分散開來) 200g
水 100mL
醬油 200mL

1 請裝上攪拌器。

2 與鹽麴**2**、**3**相同程序進行加熱。

發酵的重點

●煮沸消毒：內鍋、內鍋保存蓋、攪拌器、攪拌器具等煮沸消毒後使用。

1 內鍋保存蓋、攪拌器裝於機身上。將約200mL的水和湯匙器具等放入內鍋，裝置於機身上。

選擇手動設定
 < > 手動 → < > • 設定時間
蒸物 2 → < > 20分鐘 → 啓動
(設定時間)

2 加熱後，將內鍋從機身取出，倒掉熱水，蓋上保存用專用蓋待冷卻。

●溫度設定：自動設定的5發酵，加熱開始1分鐘以內，能夠變更溫度(到±3度)。

用 < > 調整想要的溫度，按 • 決定設定。

●保存：完成的料理，可放冷藏室保存並請盡快食用完畢。

日本甘酒

自發動 5-2 搪拌器 烹調時間 約6小時

材料(完成品份量約450g)約538kcal(全量)

白飯(冷飯請稍微加熱過).....150g
水200mL
米麴(乾燥、1顆顆可分散開來).....100g

*米麴100~200g 得份量能自動完成。

- 1 請裝上攪拌器。
- 2 將內鍋、內鍋保存蓋、攪拌器、攪拌器具等用酒精消毒或煮沸消毒後(請參考第32頁)，靜置散熱。
- 3 將全材料放入內鍋，設置於機身中。

選擇自動設定 選擇類別後按決定
按2次 自動 → < > • 發酵 5 → < > 發酵 5-2 → 啟動



烹煮日式甘酒的作法。將白米飯用其他材料替代，與日式甘酒相同程序的作法。



紅蘿蔔蘋果甘酒

材料(完成品份量約520g)約391kcal(全量)

紅蘿蔔(磨泥).....1/2根
蘋果(磨泥).....1/2粒

*也可使用水煮過的紅蘿蔔

地瓜甘酒

材料(完成品份量約450g)約476kcal(全量)

地瓜(水煮過去皮搗碎).....150g

雜糧甘酒

材料(完成品份量約450g)約526kcal(全量)

五穀飯.....150g

紅豆甘酒

材料(完成品份量約480g)約543kcal(全量)

紅豆(乾燥).....60g
水(紅豆加熱用).....280mL

- 1 清洗紅豆，加水與紅豆餡(請參考第38頁)相同作法程序，要先蒸煮過。若是中途提示音響起，請按取消鍵，取出內鍋散熱。

*日式甘酒可加熱水稀釋，或加薑汁進去皆可。也可加入優格代替砂糖。

手工味噌

手動
發酵5

設定時間
約8小時

材料(完成品份量約450g)約989kcal(全量)

大豆(乾燥).....100g
煮大豆的湯汁(不夠時請加水).....300mL
米麴(乾燥、1顆顆可分散開來).....200g
鹽.....50g

- 1 將大豆泡漬一整晚
- 2 濾掉1之水份放入內鍋，加入可淹過大豆的水，與甜黑豆相同程序烹煮。中途若響起提示音，開閉蓋子按啟動繼續加熱。
- 3 加熱後，取出2的湯汁約300mL。大豆趁熱搗成泥狀。
- 4 將內鍋、內鍋保存蓋、攪拌器、攪拌器具等用酒精消毒或煮沸消毒後(請參考第32頁)，靜置散熱。
- 5 將3、米麴、鹽放入內鍋攪拌均勻，設置於機身中。

選擇手動設定 選擇類別後按決定
• < > • 手動 → < > • 發酵 5 → < > • 5-62°C →
設定時間
< > 8小時 → 啓動
(設定時間)



*請放置冷藏室保存，期限為1個月左右請食用完畢。

優格

自發動 5-3 搪拌器 烹調時間 約6小時

材料(完成品份量約570g)約383kcal(全量)

牛奶.....500mL
市售優格(原味不加糖).....50g

- 1 請裝上攪拌器。
- 2 將內鍋、內鍋保存蓋、攪拌器、攪拌器具等用酒精消毒或煮沸消毒後(請參考第32頁)，靜置散熱。
- 3 將全材料放入內鍋，設置於機身中。
選擇自動設定 選擇類別後按決定
按2次 自動 → < > • 發酵 5 →
選擇料理號碼
< > 發酵 5-3 → 啓動



奶油起司

自發動 5-4 搪拌器 烹調時間 約35分鐘

材料(完成品份量約640g)約591kcal(全量)

A 牛奶.....500mL
鮮奶油.....50mL
市售優格(原味不加糖).....3大匙
檸檬汁.....30mL

- 1 請裝上攪拌器。
- 2 將內鍋、內鍋保存蓋、攪拌器、攪拌器具等用酒精消毒或煮沸消毒後(請參考第32頁)，靜置散熱。
- 3 將A放入內鍋，設置於機身中。
選擇自動設定 選擇類別後按決定
按2次 自動 → < > • 發酵 5 → < > 發酵 5-4 → 啓動
- 4 中途響起提示音(剩下時間25分鐘時，會顯示「加食材」)，打開蓋子注意小心不要燙傷，加入檸檬汁入內鍋。
*響起提示音的時間都是約略。因為用電腦控制完成的時間多少會有前後差異。再者打開蓋子時，請勿按壓取消鍵。
啟動
- 5 加熱後，在容器上放上篩網，過篩倒入舖有紗布或廚房餐紙的上面，散熱過後，將紗布四角抓起用橡皮筋綁住，將重物壓放其上，放置冷藏室中約5小時。



發酵麵糰

自發動 5-5 烹調時間 約35分鐘

詳細流程作法請參考西點・麵包・其他的全麥麵包(第39頁)。

西點· 麵包·其他

海綿蛋糕

調整火侯，完成連裏層也蓬鬆軟口

自動 **西點**
6-1 **烹調時間**
約45分鐘

材料(1個份) 約260kcal(1/8塊)

海綿蛋糕	
低筋麵粉	90g
蛋	3顆
砂糖	90g
香草精	少許
牛油	15g
牛奶	1大匙
鮮奶油霜	
鮮奶油	200mL
砂糖	2大匙
香草精	少許
白蘭地酒	少許
裝飾用水果 (草莓、藍莓等依個人喜好)	適量



1 在內鍋內側塗上多層牛油(份量外)(請參考第36頁蛋糕、麵包的重點)。蛋白與蛋黃要分開。

2 將蛋白放入大圓盆內打到起泡為止，再將準備好的砂糖的1/2慢慢加入盆內並繼續打至起泡為止。

*蛋白、蛋黃發泡程度就是成功的關鍵。

*打至起泡相當費力，若使用攪拌機就相當方便。

3 在蛋黃內加入剩餘的砂糖，並將整盆放入熱水盆內邊攪打，一直到呈現與人體溫相同的溫度後，從熱水盆中取出，繼續打泡，直到呈現美乃滋狀的情形為止。

4 將蛋白與蛋黃混合在一起，加入香草精後再以打蛋器充分混合攪拌。

重點 發泡後，經過時間越長泡沫就會消失，並無法烘烤成功。因此此作業請動作迅速完成。

5 在4迅速加入篩過的低筋麵粉，不破壞泡沫並將麵糰由下往上充份攪拌至粉末消失為止。

*麵粉如果混合的不夠均勻，會形成紋理較為粗糙的蛋糕，混合太過時，會造成膨脹過度。

6 於耐熱容器內放入切小塊的牛油及牛奶，隔水加熱使其融化。

7 加熱後，使用刮刀將其放入5並迅速攪拌均勻。
*融化的牛油，是比人的體溫稍高的50~60度，盡快放入麵糰裏。

8 將7從較高位置倒入1的內鍋中，搖晃內鍋使內容物平整。之後用手拍打內鍋底部去除空氣，設置於機身中。
*從高處流入能讓泡沫均一。

選擇自動設定 選擇類別後按決定
• 按2次 **自動** → < > • 西點6 →
選擇料理號碼 < > 西點6-1 → 啟動

9 加熱後，將蛋糕從內鍋取出放置於網架上散熱。
*在網架上鋪上料理紙，就不會讓蛋糕體附著在網架上，維持整體美觀。

10 製作鮮奶油霜。在盆內放入事先冷卻的鮮奶油與砂糖，在盆外放置冰水一面冷卻一面打泡出現濃稠狀後，再加入香草精與白蘭地繼續打泡至喜好的硬度。

11 將鮮奶油霜及水果裝飾在蛋糕體上。

布朗尼

自動 **西點**
6-2 **烹調時間**
約40分鐘

材料(1個份) 約201kcal(1/6塊)

杏仁片	10g
巧克力	40g
牛油	40g
蛋	1顆
砂糖	40g
蘭姆酒	1小匙
A [可可粉	10g
低筋麵粉	40g
核桃(切粗碎狀)	30g

1 在內鍋內側塗上多層牛油(份量外)(請參考下面蛋糕、麵包的重點)。

2 杏仁片，放入平底鍋中用小火輕微攪拌煎烤至有金黃色出現。

3 將巧克力用60度熱水隔水加熱使其融化。溶化後放入牛油攪拌至溶解其中。

4 將蛋打入圓盆中打散，加入砂糖、蘭姆酒攪拌至有滑順感，再加入3攪拌均勻。

5 將A混合後過篩放入4，並將麵糰由下往上充份攪拌至粉末消失為止。再加入核桃均勻攪拌後，設置於機身中。

6 將5放入1中，再將2的杏仁片撒在上面，設置於機身中。

選擇自動設定 選擇類別後按決定
• 按2次 **自動** → < > • 西點6 → < > 西點6-2 → 啟動

7 加熱後從內鍋取出放置網架上散熱冷卻。



蔬果汁蒸果子蛋糕

自動 **西點**
6-3 **烹調時間**
約1小時

材料(1個份) 約132kcal(1/6塊)

蛋	2顆
A [砂糖	2大匙
蔬菜汁	150mL
綜合鬆餅粉	150g

1 在內鍋內側塗上多層牛油(份量外)
(請參考下面蛋糕、麵包的訣竅)。

2 將A放入圓盆中攪拌混合後，再加入綜合鬆餅粉攪拌混合均勻。

3 將2放入1設置於機身中。

選擇自動設定 選擇類別後按決定
• 按2次 **自動** → < > • 西點6 → < > 西點6-3 → 啟動

4 加熱後，取出內鍋靜放散熱。之後再將蛋糕取出。



西點·麵包的製作訣竅

•於內鍋塗抹上牛油時，要塗抹至放入麵糰的高度(從底部算至1/3高的程度左右)並多量塗抹。

•加熱後倘若蛋糕或麵包不易從內鍋中取出，將刮刀放入內鍋與蛋糕或麵包中間，慢慢地割劃邊緣後取出。

糖漬蘋果

用小火慢慢烹煮至軟化

自動 **西點 6-4** 搅拌器 烹調時間 約45分鐘

材料(4人份) 約122kcal
 蘋果 2顆(600g)
 砂糖 50g
 白酒 2大匙

- 請裝上**攪拌器**。
- 將蘋果切8等份去皮及果芯。
- 將全材料放入內鍋，設置於機身中。
 選擇自動設定 選擇類別後按決定
 按2次 **自動** → < > • 西點 **6** →
- 選擇料理號碼
 < > **西點 6-4** → **啟動**
- 加熱後，靜置散熱後再放入冷藏室冰存。



果醬(草莓)

小心調節火候不致使溢出，邊攪拌邊烹煮

自動 **西點 6-5** 搅拌器 烹調時間 約40分鐘

材料(完成品份量約500g) 約636kcal(全量)
 草莓 400g
 砂糖 130g
 檸檬汁 1大匙

- 請裝上**攪拌器**。
- 將草莓去蒂，體積大的切成小塊。
- 將全材料放入內鍋稍微攪拌，設置於機身中。
 選擇自動設定 選擇類別後按決定
 按2次 **自動** → < > • 西點 **6** → 選擇料理號碼 < > 西點 **6-5** → **啟動**



烹煮各式果醬的作法。

將草莓用其他水果替代，與草莓果醬相同程序的作法。

果醬(奇異果)

材料(完成品份量約430g) 約645kcal(全量)

- 將奇異果4顆(400g)去皮後，切成1cm厚的扇狀。

果醬(柳橙)

材料(完成品份量約500g) 約892kcal(全量)

- 將柳橙或是夏柑2粒(400g)去皮切細絲，用鍋子煮10分鐘去苦味。將果肉從薄膜中取出，不使用薄膜。

卡士達奶油

確實攪拌，呈現出不結塊滑順的口感

自動 **西點 6-6** 搅拌器 烹調時間 約10分鐘 *能完成牛奶400~800mL的份量

材料(完成品份量約600g) 約1118kcal(全量)

玉米粉	4大匙
砂糖	80g
牛奶	400mL
蛋黃	3粒
牛油	30g
白蘭地酒	2小匙
香草精	少許

- 請裝上**攪拌器**。
- 先將玉米粉、砂糖放入內鍋，再加入少許牛奶攪拌融化粉末。融化後加入蛋黃充分混合攪拌。
- 將**2**設置於機身中。
 選擇自動設定 選擇類別後按決定
 按2次 **自動** → < > • 西點 **6** →
- 選擇料理號碼
 < > **西點 6-6** → **啟動**



- 加熱後，加入牛油充分混合攪拌，待冷卻後再加入白蘭地及香草精增添香味。

*白蘭地和香草精務必在冷卻後再加進去。溫熱時加的話，香味會跑掉。加熱後，請將表面以保鮮膜密貼起來避免空氣跑進去，這樣表面就不會產生另一層膜了。

*加熱完成後成品會相當柔軟，但待冷卻後就會軟硬適中。

自動 6-6 與卡士達奶油相同程序的作法



白醬

材料(完成品份量約480g) 約615kcal(全量)

低筋麵粉	30g
牛奶	400mL
A 牛油	30g
A 鹽	少許
胡椒	少許

*能完成牛奶400~800mL的份量

- 請裝上**攪拌器**。

2 將低筋麵粉放入內鍋中，再慢慢一點點加入牛奶使其溶解。

- 3 將**2**設置於機身中

4 加熱後，再加入A攪拌均勻。

*沒有立即使用時，請在液體表面緊密貼上保鮮膜就不會形成薄膜。

紅豆餡

紅豆蒸熟柔軟後請攪拌至餡泥狀

自動 **西點 6-7** 搅拌器 烹調時間 約2小時30分鐘

材料(完成品份量約620g) 約1600kcal(全量)

紅豆	200g
水	600mL
砂糖	240g
鹽	適量



- 請裝上**攪拌器**。

2 將洗好的紅豆及水放入內鍋，設置於機身中。

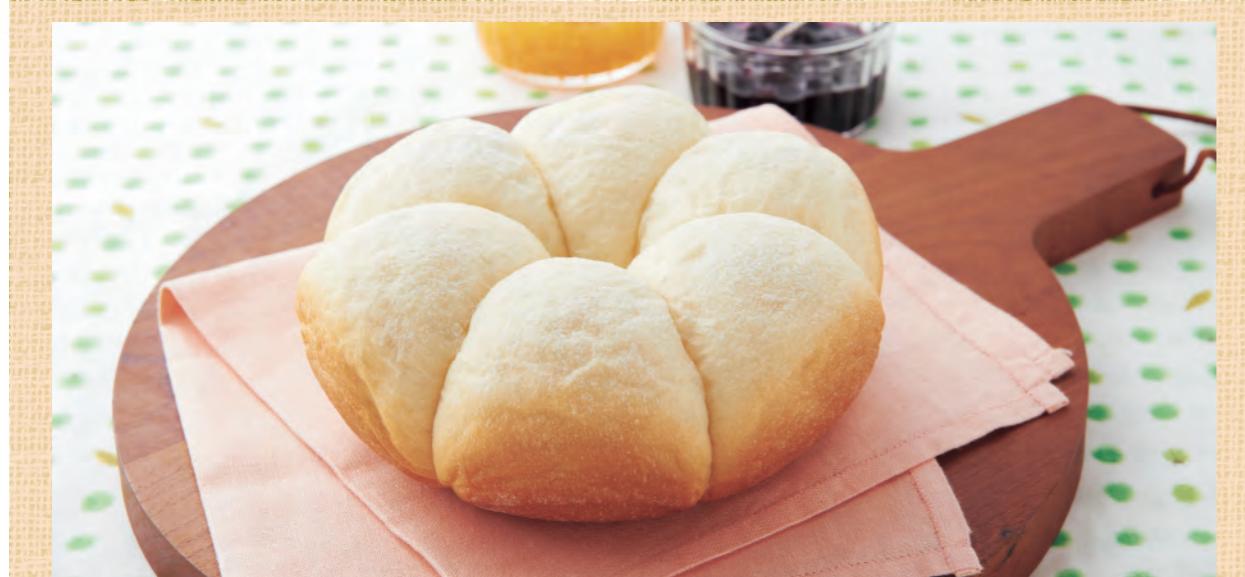
選擇自動設定 選擇類別後按決定
 按2次 **自動** → < > • 西點 **6** → < > **西點 6-7** → **啟動**
 *機身因為顯示框設定規格的關係，會顯示出「剩下3小時」，而實際上的烹調時間是2小時30分鐘

3 中途若響起提示音(剩下時間30分鐘時，會顯示「加食材」)，打開蓋子注意小心不要燙傷，加入砂糖。

*響起提示音的時間都是約略。因為用電腦控制完成的時間多少會有前後差異。再者打開蓋子時，請勿按壓取消鍵。

啟動

4 加熱後，再加入鹽巴攪拌均勻。*加熱完成後成品會相當柔軟，但待冷卻後就會軟硬適中。



全麥麵包

邊調整火力，使底層有金黃烤焦感，上層有膨鬆感。

(發酵)	(烘烤)
自動發酵 5-5	自動西點 6-8
烹調時間 約35分鐘	1次發酵 約35分鐘 2次發酵 約35分鐘 烘烤 約55分鐘

材料(1個份) 約166kcal(1/6塊)	
高筋麵粉	200g
砂糖	1又1/3大匙
鹽	2/3小匙
乾酵母粉	1小匙(3g)
牛奶(常溫用)	140mL
牛油	15g

- 將高筋麵粉、砂糖、鹽、乾酵母粉一起混合攪拌後過篩。再放入牛奶輕微攪拌後，放入軟化的牛油混合攪拌，若麵糰太硬加入約1小匙的牛奶後再進行攪拌。在內鍋內側塗抹上多層的牛油(份量外)(請參考第36頁蛋糕・麵包的做法訣竅)。
- 將麵糰放在已灑上高筋麵粉的工作檯上，使勁搓揉並且用力摔打麵團約10分鐘，直至呈現像耳垂般柔軟的程度為止。將麵糰延展開來，至可看見手指的半透明狀態即可。
- 將麵糰捏成一個圓形，收口朝下放置於內鍋中，蓋上蓋子進行第一次發酵。

*稍微將麵糰壓扁比較容易發酵。

選擇自動設定 選擇類別後按決定
按2次 自動 → < > • 發酵 5 → < > 發酵 5-5 → 啟動

*第一次發酵後的麵糰約會膨脹成2至2.5倍的大小。用手指沾麵粉往麵團中央壓下去，如果麵團出現截洞而不會彈起就表示已經發酵的差不多了。而如果麵團上的截洞立刻自動回填，就表示發酵不足。可以一面觀察發酵的情況，一面延長發酵時間10分鐘。

- 輕壓麵糰讓裡面的氣體完全排出，將麵糰兩端捲起，再從四邊折回來。(排出氣體)

- 將麵糰切成6等份各自搓圓後，蓋上保鮮膜靜置約20分。(靜置時間)

- 輕壓麵糰讓裡面的氣體完全排出，再搓成圓形，將收口收好。將收口朝下，如照片排放至內鍋中，蓋上蓋子進行第二次發酵。

選擇自動設定 選擇類別後按決定
按2次 自動 → < > • 發酵 5 →
選擇料理號碼
< > 發酵 5-5 → 啟動

*第二次發酵後的麵糰約會膨脹成2至2.5倍的大小。若是發酵不足，可以一面觀察情況，一面延長發酵時間10分鐘。



- 在上面灑上過篩的高筋麵粉(份量外)，蓋上蓋子，進行烘烤。

選擇自動設定 選擇類別後按決定 選擇料理號碼
按2次 自動 → < > • 西點 6 → < > 西點 6-8 → 啟動

- 加熱後請用隔熱墊從內鍋將麵包取出。

*表層想要有烘烤色澤時，須將麵糰正反翻轉延長烘烤時間15分鐘。

將麵糰正反翻轉時請用隔熱墊，並注意小心不要燙傷。

*若有延長時間時，請在加熱後3分鐘內執行。(請參考使用說明書第13頁)

自動西點 6-8 與全麥麵包(第39頁)相同程序的作法

米粉麵包

材料(1個份) 約166kcal(1/6塊)

高筋麵粉	160g
米粉(製西點・料理用)	40g
砂糖	1又2/3大匙
鹽	2/3小匙
乾酵母粉	1小匙(3g)
牛奶(常溫用)	140mL
牛油	15g

- 使用材料表所記載的材料，與全麥麵包(第39頁)的操作程序相同。

*米粉麵包不施行5步驟的靜置時間。



蘋果蛋糕

手動 西點6 設定時間 約50分鐘

材料(1個份) 約219kcal(1/6塊)

A 牛油(切5mm丁狀)	20g
A 砂糖	20g
蘋果(切5mm厚扇形)	1/4顆(75g)
B 牛油(已軟化)	70g
B 砂糖	50g
蛋	1顆
C 低筋麵粉	70g
C 發酵粉	1/4小匙
料理紙	

- 在內鍋內側塗上多層牛油(份量外)(請參考第36頁蛋糕・麵包的訣竅)，鋪上料理紙。



- 將A放入1，在其上排放蘋果。



- 將B放入圓盆中打發至起泡，再加入蛋均勻攪拌。

- 將篩過的C放入3，不破壞泡沫並將麵糰由下往上充份攪拌至粉末消失為止。

- 將4放入2，設置於機身中。

選擇手動設定
按2次 自動 → < > • 手動 →

選擇類別後按決定
< > • 西點 6 →

設定時間
< > 50分鐘 → 啓動
(設定時間)

- 加熱後，從機身取出內鍋，靜置散熱後，再取出蛋糕。

自動烹調料理一覧表

此頁為說明使用自動烹調時各料理號碼的料理名稱。
關於基本的使用方法及注意事項，請務必閱讀「使用說明書」後，正確地進行操作使用。

一覽表的使用說明

- 料理類別 各料理食譜中的類別號碼・名稱
- 料理號碼 於顯示框中顯示出的號碼(請參考下表)
- 料理號碼的顯示例舉
(例如甜黑豆)
(顯示框) 
- 料理名稱 各料理號碼所能夠烹調的料理
- 搅拌器 搅拌器 使用攪拌器的料理。
- 蒸架 蒸架 使用蒸架的料理。
- 0水 0水 不添加水或高湯烹調的料理。
- 可預約 可預約 可以設定預約的料理。

料理類別	料理號碼	料理名稱		攪拌器	蒸架	0水	可預約
1 燉煮	1-1	馬鈴薯燉肉	白蘿蔔燉雞	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
		筑前煮	章魚煮				
		馬鈴薯燉雞					
	1-2	和風燉南瓜		<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
	1-3	甜燒羊栖菜	燉煮小芋頭	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
	1-4	關東煮	香菇雞湯	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
		蘿蔔佐味噌	蓮藕玉米排骨湯				
		法式蔬菜湯	山藥排骨湯				
	1-5	冬瓜勾芡蝦		<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
	1-6	五花肉燉白菜		<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
	1-7	燉牛筋	滷豬腳	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
		紅燒牛肉					
	1-8	紅燒雞翅燉蛋		<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
	1-9	和風紅燒比目魚		<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
	1-10	鮪魚蘿蔔	醬燒嫩雞	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
	1-11	燉煮秋刀魚		<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
	1-12	薑汁牛肉燒		<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
	1-13	甜黑豆	五目豆	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
		昆布豆					
	1-14	蔬菜雞肉咖哩		<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
	1-15	奶油燉菜	咖哩牛肉	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
	1-16	紅酒燉牛肉		<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
	1-17	普羅旺斯燉菜		<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
	1-18	義式番茄海鮮湯		<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
	1-19	義大利肉醬		<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

料理類別	料理號碼	料理名稱		攪拌器	蒸架	0水	可預約
1 燉煮	1-20	白蘿蔔滷五花肉	醬爆蝦	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
		奶油湯白菜	清炒花椰菜				
		腰果雞丁	紅蘿蔔炒肉絲				
		八寶菜					
1-21	肉味噌			<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
	稀飯			<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
2 蒸物	2-1	燒賣(加熱)		<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
	2-2	蒸香腸		<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
	2-3	茶碗蒸	絞肉蒸蛋	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
	2-4	水煮蛋		<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
	2-5	手工豆腐		<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
3 烹青菜	3-1	菠菜 / 小松菜		<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
	3-2	花椰菜		<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
	3-3	蘆筍		<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
	3-4	番薯 / 南瓜		<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
	3-5	雞肉 / 豬肉		<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
	3-6	蝦		<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
	3-7	墨魚		<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
4 烹麵	4-1	義大利麵		<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
	4-2	日式素麵		<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
	4-3	煮麵(冷凍 / 冷藏)		<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
	4-4	泡麵(速食麵)		<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
	4-5	義大利湯麵	白醬海鮮義大利麵	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
5 發酵	5-1	鹽麴	醬油麴	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
	5-2	日本甘酒	雜糧甘酒	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
		地瓜甘酒	紅蘿蔔蘋果甘酒				
		紅豆甘酒					
	5-3	優格		<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
	5-4	奶油起司		<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
6 西點	5-5	發酵麵糰		<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
	6-1	海綿蛋糕		<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
	6-2	布朗尼		<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
	6-3	蔬果汁蒸果子蛋糕		<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
	6-4	糖漬蘋果		<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
	6-5	果醬(草莓)	果醬(柳橙)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
		果醬(奇異果)					
	6-6	卡士達奶油	白醬	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
	6-7	紅豆餡		<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
	6-8	全麥麵包(烘烤)	米粉麵包(烘烤)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

*各料理類別也能設定手動烹調。關於基本的使用方法及注意事項，請務必閱讀「使用說明書」後，正確地進行操作使用。