

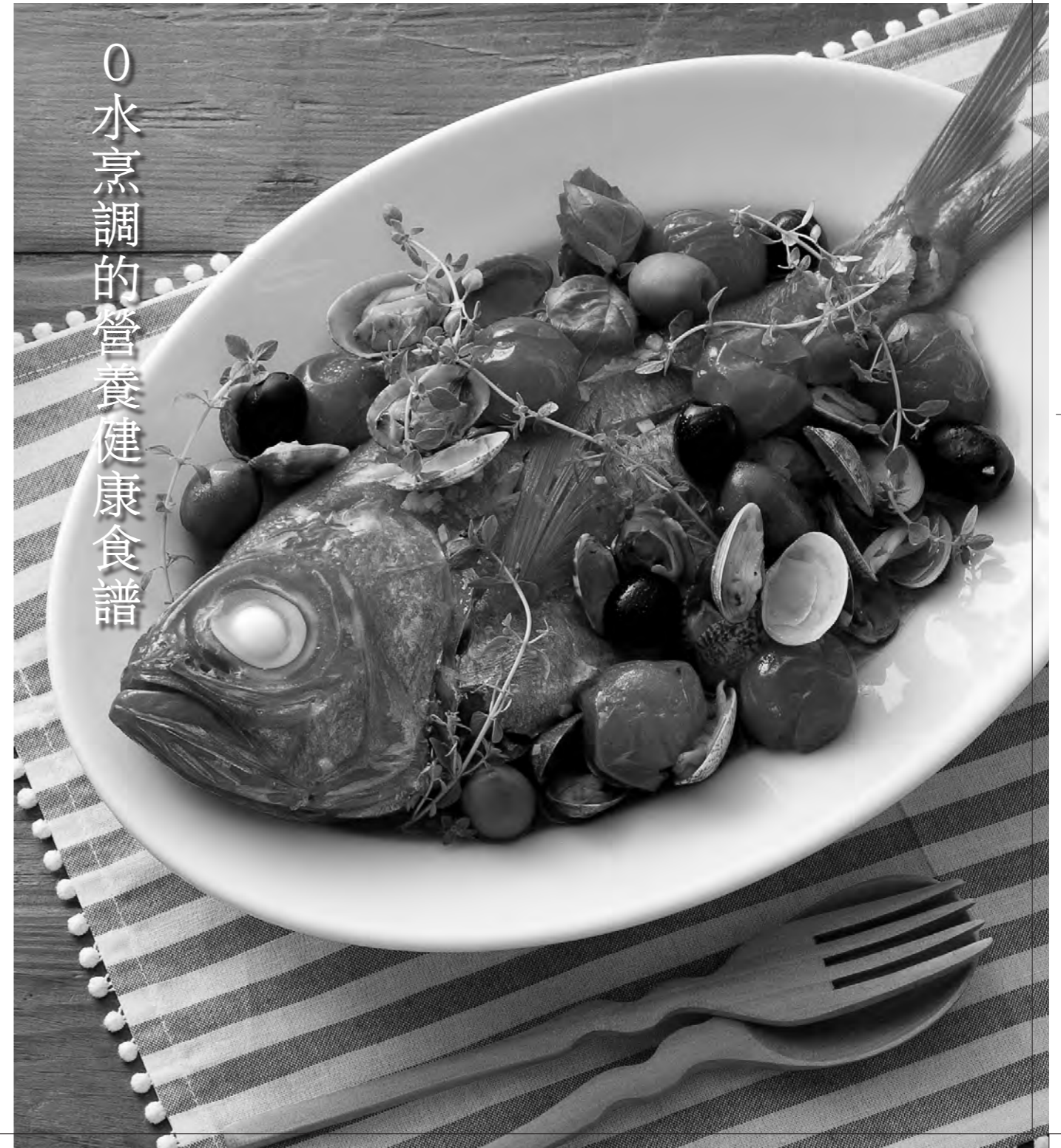
SHARP®

食譜

KN-H24TB

HEALSIO
0 水鍋

0 水烹調的營養健康食譜



HEALSIO HEALSIO 標識與、HEALSIO 0 水鍋皆為 SHARP Corporation 的商標。

SHARP
SHARP CORPORATION

製造廠商: SHARP CORPORATION
(中国生產) MADE IN CHINA



Printed in CHINA
TCADCA023KRRZ-TW71

CONTENTS

料理號碼	頁	料理號碼	頁	料理號碼	頁
咖哩/湯					
1-1 蔬菜雞肉咖哩	2	1-7 蛤蜊濃湯	3	1-10 義式番茄海鮮湯	4
1-2 咖哩牛肉	2	1-8 蔘雞湯	3	手動1-1(攪拌)市售湯品加熱	5
1-3 絞肉咖哩	2	香菇雞湯	4	番茄蛋花湯	5
1-4 紅酒燉牛肉	2	1-9 蓮藕玉米排骨湯	4	手動1-2(不攪拌)紅棗枸杞白木耳甜湯	5
1-5 義式蔬菜湯	3	山藥排骨湯	4	肉類減油	5
1-6 馬鈴薯濃湯	3				
燉煮					
2-1 馬鈴薯燉肉	6	2-10 義大利風味燉海鮮	8	2-17 薑汁牛肉燒	11
2-2 筑前煮	6	2-11 鯽魚蘿蔔	9	2-18 普羅旺斯燉菜	11
2-3 和風燉南瓜	6	2-12 關東煮	9	2-19 肉味噌	12
2-4 五花肉燉白菜	7	八寶菜	9	2-20 燉煮秋刀魚	12
2-5 章魚煮	7	2-13 腰果雞丁	9	2-21 昆布豆	12
2-6 紅燒牛肉	7	清炒花椰菜	10	2-22 稀飯	12
2-6 滷豬腳	7	紅蘿蔔炒肉絲	10	手動2-1(攪拌)嫩高麗菜、馬鈴薯和蛤蜊	13
2-7 東坡肉	8	2-14 白蘿蔔滷五花肉	10	(攪拌)紅燒蝦	13
2-8 印度唐多里風味燉帶骨雞腿肉	8	2-15 燉小松菜和鮭魚	10	多蜜醬風味醬汁	13
2-9 義大利肉醬	8	2-16 燉煮小芋頭	11	手動2-2(不攪拌)燉漢堡排	13
		馬鈴薯燉雞	11		
汆燙					
3-1 菠菜/小松菜	14	3-5 整根番薯	14	3-8 墨魚	14
3-2 花椰菜	14	3-6 雞肉(雞胸肉)/豬肉(五花肉塊)	14	3-9 雞蛋(水煮蛋)	14
3-3 蘆筍	14	3-7 蝦(草蝦等)	14	手動3 玉米(整個放入水煮)	14
3-4 番薯/南瓜	14				
蒸物					
4-1 燒賣(加熱)	15	4-4 絞肉蒸蛋	15	4-5 蒸籠蒸煮	16
4-2 中式包子(加熱)	15	茶碗蒸	15	手動4 海鮮燒	16
4-3 蒸香腸	15				
煮麵					
5-1 義大利湯麵	16	5-4 咖哩烏龍麵	17	5-7 泡麵(速食麵)	18
5-2 拿坡里風味義大利麵	16	5-5 麵線	17	手動5 義大利麵	18
5-3 煮烏龍麵	17	5-6 長崎什錦湯麵	17		
發酵 (低溫烹調)					
6-1 鹽麩	18	6-4 奶油起司	19	6-7 溫泉蛋	20
6-2 日本甘酒	18	6-5 手工味噌	19	6-8 手工豆腐	20
6-3 優格	19	6-6 高湯	19	手動6 發酵麵糰	20
西點·麵包·其他					
7-1 海綿蛋糕	20	7-4 果醬(草莓)	21	7-7 全麥麵包	22
7-2 布朗尼	21	7-5 卡士達奶油	21	7-8 麵包布丁	22
7-3 糖漬蘋果	21	7-6 紅豆餡	21	手動7 蘋果蛋糕	22

菜譜說明

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。

烹調時間(自動烹調)、設定時間(手動烹調)的參考值

- 自動烹調：標示為根據材料表指示的分量烹調時，自加熱開始至完成的參考加熱時間。
- ※實際的烹調時間會隨食材分量與溫度變化。
- 手動烹調：標示為設定的加熱時間的參考值。
- ※1咖哩/湯~5煮麵會自動加熱至沸騰，6發酵、7西點則至適當溫度為止，其後設定烹調時間。

分量的範圍

- 自動烹調
 - *記號的分量範圍能夠自動烹調。
- 手動烹調
 - *記號的分量範圍如未特別指示，則可以相同的設定時間加熱。
 - 材料如未特別指示，請配合烹調的分量準備。
 - 例)指示的材料為4人份時：2人份為4人份之半量，6人份則為1.5倍之分量。

材料

- 分量 食品請依指示的分量作烹調
- ※最大的烹調容量
 - 烹調食譜外的料理時，水和調味料為不超過內鍋的「水位MAX」的量。
 - 烹調食譜料理超過「水位MAX」時，則為內鍋上部起算4cm以下為止的量
 - 食材為不觸碰到攪拌器的量
- 計量 [以1大匙=15mL 1小匙=5mL 為基準值。*1mL=1cc。]



咖哩/湯

自動適時攪拌，調節火候完成。
*根據料理，也有不使用攪拌器的。請參考各料理做法說明。

蔬菜雞肉咖哩

攪拌器 0水 可預約

自動 咖哩/湯1-1 烹調時間 約1小時5分鐘

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盤分

*能自動烹調2~6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。
選擇自動設定後按決定 ⇒ 選擇類別[咖哩/湯1]後按決定 ⇒ 選擇料理號碼[1-1] ⇒ 啟動

絞肉咖哩

攪拌器 0水 可預約

自動 咖哩/湯1-3 烹調時間 約20分鐘

材料(4人份)約267kcal
 番茄(1.5~2cm切塊狀).....大1顆(200g)
 洋蔥(切碎).....1顆(200g)
 茄子(1.5~2cm切塊狀).....1根(100g)
 甜椒(1.5~2cm切塊狀).....1顆
 牛豬混合絞肉(稍微弄散).....300g
 市售的咖哩塊.....2盤分

*能自動烹調4~6人份。

- 1 請裝上攪拌器。
- 2 依照材料表的順序將全材料放入內鍋並將表面推平後，設置於機身中。
選擇自動設定後按決定 ⇒ 選擇類別[咖哩/湯1]後按決定 ⇒ 選擇料理號碼[1-3] ⇒ 啟動
- 3 加熱後，全體加以攪拌。

咖哩牛肉

攪拌器 可預約

自動 咖哩/湯1-2 烹調時間 約45分鐘

材料(4人份)約332kcal
 牛肉(切塊).....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盤分
 水.....依照咖哩塊外包裝的標示減少約250mL的水量

*能自動烹調2~6人份。

- 1 請裝上攪拌器。
- 2 將牛肉、蔬菜、水放入內鍋，在上面放入市售的咖哩塊。
- 3 將2設置於機身中。
選擇自動設定後按決定 ⇒ 選擇類別[咖哩/湯1]後按決定 ⇒ 選擇料理號碼[1-2] ⇒ 啟動

※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。

紅酒燉牛肉

攪拌器 0水 可預約

自動 咖哩/湯1-4 烹調時間 約1小時25分鐘

材料(4人份)約444kcal
 切塊牛肉.....400g
 鹽、胡椒.....各少許
 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
 B [多明格拉斯醬(罐裝).....1罐(290g)
 番茄醬.....2大匙
 高湯塊(顆粒).....2小匙
 蒜頭(切碎).....1小瓣
 紅酒.....100mL

*能自動烹調2~6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。
- 3 依照A、2、B的順序將全部材料放入內鍋攤平後，設置於機身中。
選擇自動設定後按決定 ⇒ 選擇類別[咖哩/湯1]後按決定 ⇒ 選擇料理號碼[1-4] ⇒ 啟動

義式蔬菜湯

攪拌器 可預約

自動 咖哩/湯 1-5 烹調時間 約25分鐘

材料(4人份)約84kcal

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

*能自動烹調4~8人份。

- 1 請裝上攪拌器。
- 2 將全材料放入內鍋，設置於機身中。
選擇自動設定後按決定 ⇒ 選擇類別[咖哩/湯1]後按決定 ⇒ 選擇料理號碼[1-5] ⇒ 啟動

馬鈴薯濃湯

攪拌器 可預約

自動 咖哩/湯 1-6 烹調時間 約40分鐘

材料(4人份)約98kcal

馬鈴薯(2~3cm切塊)	2顆(300g)
洋蔥(橫切薄片,請參考下圖)	1/2顆(100g)
高湯(顆粒)	2小匙
水	200mL
牛奶	200mL
鹽	適量

*能自動烹調4~8人份。

*將洋蔥橫切薄片能斷開纖維，能更容易加熱。



- 1 請裝上攪拌器。
- 2 將A放入內鍋，設置於機身中。
選擇自動設定後按決定 ⇒ 選擇類別[咖哩/湯1]後按決定 ⇒ 選擇料理號碼[1-6] ⇒ 啟動
- 3 中途響起提示音(剩餘時間約6分鐘時，會顯示「加食材」)，請打開蓋子，**注意小心燙傷**，將牛奶加進內鍋。啟動
※預約烹調時，預約設定時間會，會顯示「加食材」。
※打開蓋子時，請勿按取消鍵。
- 4 加熱後，以鹽調味。
※會留有少許顆粒。

蛤蜊濃湯

攪拌器

自動 咖哩/湯 1-7 烹調時間 約20分鐘

材料(4人份)約211kcal

水煮蛤蜊(罐頭、去殼)	1罐(60g)
培根(切1cm寬)	2片
洋蔥(1cm切塊狀)	1/2顆(100g)
馬鈴薯(1cm切塊狀)	1/2顆(75g)
紅蘿蔔(1cm切塊狀)	1/2根(100g)
低筋麵粉	3大匙
奶油	20g
高湯	2小匙
水煮蛤蜊罐頭的湯汁(加水)	200mL
牛奶	400mL
鹽、胡椒	各少許

*能自動烹調4~8人份。

- 1 請裝上攪拌器。
- 2 將A放入大塑膠袋內，再加入低筋麵粉晃動袋子，讓全體均勻沾粉。
- 3 將2、剩餘材料放入內鍋，設置於機身中。
選擇自動設定後按決定 ⇒ 選擇類別[咖哩/湯1]後按決定 ⇒ 選擇料理號碼[1-7] ⇒ 啟動

蔘雞湯

可預約

自動 咖哩/湯 1-8 烹調時間 約1小時50分鐘

材料(1隻雞)約2137kcal(全量)

雞(預先處理好)	1隻(1.4kg)
糯米	1/2杯(75g)
蒜頭	2瓣
薑(薄片)	1塊
紅棗	4顆
枸杞	適量
白蔥(切碎段)	1/3根
松子	15g
鹽、胡椒	各適量

- 1 糯米洗好後泡約30分鐘，撈起後去乾水。
- 2 雞內部洗乾淨後擦乾。
- 3 將糯米、蒜頭、A之一半分量放入雞內部，以竹籤或牙籤封起。
- 4 將左右雞腳向中央併攏後靠在雞身上，以棉線綁緊。
- 5 將4之雞與剩下的A、白蔥和松子放入內鍋，加水至淹過雞後設置於機身中。
※但因雞的大小水位超過「水位MAX」線時，請將水位調整至內鍋頂端下方4cm以下。
選擇自動設定後按決定 ⇒ 選擇類別[咖哩/湯1]後按決定 ⇒ 選擇料理號碼[1-8] ⇒ 啟動
- 6 加熱後，視個人喜好以鹽、胡椒調味。

香菇雞湯

可預約

自動 咖哩/湯 1-9 烹調時間 約1小時

材料(4人份)

雞肉(切適當大小)	半隻(600g)
薑(切薄片)	適量
A 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
薑(切薄片)	2塊
B 酒	1大匙
鹽	1小匙
砂糖	1/2小匙
水②	參考量1000mL

*能自動烹調2~6人份。

- 1 將雞肉和A放入內鍋，設置於機身中。
- 2 以**手動烹調 咖哩/湯1-2(不攪拌)**，設定時間調整至約5分鐘後**肉類減油(參考第5頁)**。
- 3 稍微清洗2內鍋，將雞肉及香菇，B放入。
- 4 在3加水②不超過「水位MAX」，設置於機身中。
選擇自動設定後按決定 ⇒ 選擇類別[咖哩/湯1]後按決定 ⇒ 選擇料理號碼[1-9] ⇒ 啟動

蓮藕玉米排骨湯

可預約

自動 咖哩/湯 1-9 烹調時間 約1小時

材料(4人份)

排骨(切適當大小)	300g
薑(切薄片)	適量
A 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②	參考量1000mL

*能自動烹調2~6人份。

- 1 將排骨和A放入內鍋，設置於機身中。
- 2 以**手動烹調 咖哩/湯1-2(不攪拌)**，設定時間調整至5~10分鐘後**肉類減油(參考第5頁)**。
- 3 稍微清洗2內鍋，將排骨及水②以外的剩下材料放入。
- 4 在3加水②不超過「水位MAX」，設置於機身中。
選擇自動設定後按決定 ⇒ 選擇類別[咖哩/湯1]後按決定 ⇒ 選擇料理號碼[1-9] ⇒ 啟動

山藥排骨湯

可預約

自動 咖哩/湯 1-9 烹調時間 約1小時

材料(4人份)

排骨(切適當大小)	350g
薑(切薄片)	適量
A 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②	參考量900mL

*能自動烹調2~6人份。

- 1 將排骨和A放入內鍋，設置於機身中。
- 2 以**手動烹調 咖哩/湯1-2(不攪拌)**，設定時間調整至5~10分鐘後**肉類減油(參考第5頁)**。
- 3 稍微清洗2內鍋，將排骨及水②以外的剩下材料放入。
- 4 在3加水②不超過「水位MAX」，設置於機身中。
選擇自動設定後按決定 ⇒ 選擇類別[咖哩/湯1]後按決定 ⇒ 選擇料理號碼[1-9] ⇒ 啟動

義式番茄海鮮湯

0水

自動 咖哩/湯 1-10 烹調時間 約1小時

材料(4人份)約294kcal

洋蔥(切薄片)	2顆(400g)
A 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	1小匙
胡椒	少許
高湯塊(顆粒)	2小匙
白酒	100mL
番紅花(先用該分量的白酒浸泡過)	5~10朵
奶油	10g
月桂葉	1片

*能自動烹調2~6人份。

- 1 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。
- 2 將A放入內鍋後，再將1及剩下的材料放入，設置於機身中。
選擇自動設定後按決定 ⇒ 選擇類別[咖哩/湯1]後按決定 ⇒ 選擇料理號碼[1-10] ⇒ 啟動

市售湯品加熱

手動 咖哩/湯1-1能邊攪拌邊均衡加熱。

手動 咖哩/湯1-1 設定時間 約1分鐘

材料
湯品(罐頭或袋裝市售商品)..... 400mL
※使用濃縮、粉狀商品時，
加入包裝上記載分量之水或牛奶

* 400~2400mL能以相同設定時間加熱。

- 1 請裝上攪拌器。
- 2 將湯品放入內鍋，設置於機身中。
選擇手動設定後按決定 ⇒ 選擇類別[咖哩/湯1]後按決定
⇒ 選擇料理號碼[咖哩/湯1-1]後按決定
⇒ 設定時間[約1分鐘] ⇒ 啟動

攪拌器

紅棗枸杞白木耳甜湯

手動 咖哩/湯1-2是以大火加熱到煮滾後，減弱火力完成。

手動 咖哩/湯1-2 設定時間 約80分鐘

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

* 2~6人份能夠以同樣的設定時間加熱。

- 1 將水以外的材料放入內鍋。
- 2 在1加入不超過「水位MAX」的水，設置於機身中。
選擇手動設定後按決定 ⇒ 選擇類別[咖哩/湯1]後按決定
⇒ 選擇料理號碼[咖哩/湯1-2]後按決定
⇒ 設定時間[約80分鐘] ⇒ 啟動

番茄蛋花湯

手動 咖哩/湯1-2 設定時間 約2分鐘

材料(4人份)約186kcal
培根(切4等分)..... 4片
番茄(切大塊)..... 1顆(200g)
高湯(顆粒)..... 2小匙
水..... 200mL
起司粉..... 4小匙
鹽、胡椒..... 各少許
雞蛋..... 4顆

* 2~6人份能以相同設定時間加熱。

- 1 將培根鋪進內鍋後，放入雞蛋以外的剩餘材料，最後打進雞蛋。
- 2 將1設置於機身中。
選擇手動設定後按決定 ⇒ 選擇類別[咖哩/湯1]後按決定
⇒ 選擇料理號碼[咖哩/湯1-2]後按決定
⇒ 設定時間[約2分鐘] ⇒ 啟動
※完成狀態隨保存狀態、雞蛋大小而異。如果蛋花太稀，建議以大約1分鐘的時間延長加熱時間。

肉類減油

手動 咖哩/湯1-2 設定時間 約30分鐘 ※豬五花肉時

材料
豬五花肉(肉塊, 5cm大小)等..... 800g
水..... 1L
薑(切薄片)、白蔥的蔥綠部分..... 各適量

* 肉量800g~1.2kg時可以相同的設定時間加熱。

- 1 將全材料放入內鍋，設置於機身中。
選擇手動設定後按決定 ⇒ 選擇類別[咖哩/湯1]後按決定
⇒ 選擇料理號碼[咖哩/湯1-2]後按決定
⇒ 設定時間[約30分鐘] ⇒ 啟動
- 2 加熱後，注意小心燙傷取出肉塊，用溫水清洗。

燉煮

將準備好的材料放入鍋中設置於機身後，即使分量不同也會自動適時攪拌，調節火候。
*根據料理，也有不使用攪拌器的。請參考各料理做法說明。

馬鈴薯燉肉

自動 燉煮2-1 烹調時間 約35分鐘

攪拌器 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
A 醬油..... 4大匙
酒..... 3大匙
砂糖..... 3大匙
味醂..... 2大匙

*能自動烹調2~6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。
選擇自動設定後按決定 ⇒ 選擇類別[燉煮2]後按決定
⇒ 選擇料理號碼[2-1] ⇒ 啟動

筑前煮

自動 燉煮2-2 烹調時間 約35分鐘

攪拌器 0水 可預約

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(參考右邊)..... 1個

*能自動烹調2~6人份。

- 1 請裝上攪拌器。
- 2 A食材請全部切一口分大小。蓮藕、牛蒡請泡水過。
- 3 蒟蒻請撕成一口分大小，撒些鹽巴(分量外)輕柔揉搓後用熱水燙過。
- 4 將高湯包及B放入內鍋後再放入2、3，最後設置於機身中。
選擇自動設定後按決定 ⇒ 選擇類別[燉煮2]後按決定
⇒ 選擇料理號碼[2-2] ⇒ 啟動

和風燉南瓜

自動 燉煮2-3 烹調時間 約20分鐘

0水 可預約

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

*能自動烹調2~6人份。
2~3人份時，僅酒加入與4人份相同的分量，其他材料減至半量。
5~6人份時，全部材料都加到4人份時的1.5倍量。

- 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。
畫圓般澆上混合後的A後，設置於機身中。
選擇自動設定後按決定 ⇒ 選擇類別[燉煮2]後按決定
⇒ 選擇料理號碼[2-3] ⇒ 啟動



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。

五花肉燉白菜

0水

自動 燉煮2-4 烹調時間 約30分鐘

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

*能自動烹調4~6人份。

- 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。
選擇自動設定後按決定 ⇒ 選擇類別[燉煮2]後按決定
⇒ 選擇料理號碼[2-4] ⇒ 啟動

章魚煮

攪拌器

0水

自動 燉煮2-5 烹調時間 約45分鐘

材料(4人份)約198kcal

熟章魚	300g
小芋頭	500g
A 砂糖	3大匙
酒	3大匙
味醂	3大匙
醬油	1大匙
高湯包(參考第6頁)	1個

*能自動烹調2~6人份。

- 1 請裝上攪拌器。
- 2 請將章魚切一口分大小。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 將高湯包及A放入內鍋後再放入2，最後設置於機身中。
選擇自動設定後按決定 ⇒ 選擇類別[燉煮2]後按決定
⇒ 選擇料理號碼[2-5] ⇒ 啟動

※如再繼續燉煮時，可邊觀察狀況邊延長加熱時間。

紅燒牛肉

攪拌器

0水

可預約

自動 燉煮2-6 烹調時間 約1小時30分鐘

材料(4人份)

牛五花肉(肉塊)	500g
薑片(薄片)	適量
A 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
薄口醬油	1大匙
豆瓣醬	1/2大匙

*能自動烹調4~6人份。

- 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 以手動烹調 咖哩/湯1-2(不攪拌)，設定時間調整至5~10分鐘後肉類減油(參考第5頁)。
- 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。
選擇自動設定後按決定 ⇒ 選擇類別[燉煮2]後按決定
⇒ 選擇料理號碼[2-6] ⇒ 啟動

滷豬腳

攪拌器

0水

可預約

自動 燉煮2-6 烹調時間 約1小時30分鐘

材料(4人份)

豬腳(各切成8等分)	2塊(600g)
薑片(薄片)	適量
A 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

*能自動烹調4~6人份。

- 1 請裝上攪拌器。
- 2 將豬腳及A放入內鍋，設置於機身中。
- 3 以手動烹調 咖哩/湯1-2(不攪拌)，設定時間調整至5~10分鐘後肉類減油(參考第5頁)。
- 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。
選擇自動設定後按決定 ⇒ 選擇類別[燉煮2]後按決定
⇒ 選擇料理號碼[2-6] ⇒ 啟動

東坡肉

可預約

自動 燉煮2-7 烹調時間 約1小時30分鐘

※不包含肉類減油的時間

材料(4人份)約860kcal

豬五花肉(肉塊)	800g
A 薑(切薄片)	1塊
白蔥的蔥綠部分	5cm
水	1L
酒	100mL
砂糖	5大匙
醬油	5大匙
B 蒜頭(切薄片)	1小瓣
薑(切薄片)	1塊
水	400mL

*能自動烹調2~6人份。
2~6人份時，豬肉以外的材料分量皆與4人份時相同。

- 1 將切5cm丁狀的豬五花肉和A放入內鍋，設置於機身中。
以手動烹調 咖哩/湯1-2(不攪拌)，設定時間調整至約30分鐘後肉類減油(參考第5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。
選擇自動設定後按決定 ⇒ 選擇類別[燉煮2]後按決定
⇒ 選擇料理號碼[2-7] ⇒ 啟動

※煮汁可煮後澆上。

印度唐多里風味燉帶骨雞腿肉

0水

自動 燉煮2-8 烹調時間 約1小時10分鐘

材料(4人份)約374kcal

帶骨雞腿肉	4隻(1隻250~300g)
鹽	1小匙
A 原味優格	75g
番茄醬、咖哩粉	各2小匙
鹽、檸檬汁、蜂蜜	各1小匙
蒜頭(磨成泥狀)、薑(磨成泥狀)	各1小匙

*能自動烹調2~4人份。
2~3人份，與材料表中之A分量相同。

- 1 以叉子在雞皮上開洞，再拿鹽搓揉雞腿肉表面。
- 2 將A放入塑膠袋中揉勻，放入1之雞腿肉後充分搓揉，然後將袋口綁起，放入冷藏室醃漬2~3小時。(醃漬一晚后雞肉更入味更美味。)
- 3 將2的雞腿肉雞皮朝上放入內鍋，不要有空隙，醃漬用料汁也全部倒入。
※若皮觸碰到鍋底，有可能會焦糊。
- 4 將3設置於機身中。
選擇自動設定後按決定 ⇒ 選擇類別[燉煮2]後按決定
⇒ 選擇料理號碼[2-8] ⇒ 啟動

義大利肉醬

攪拌器

0水

可預約

自動 燉煮2-9 烹調時間 約30分鐘

材料(完成後分量約770g)約828kcal(全量)

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、胡椒	各少許
月桂葉	1片

*至2倍分量為止可自動烹調。

- 1 請裝上攪拌器。
- 2 將全部材料放入內鍋中攪拌均勻後，設置於機身中。
選擇自動設定後按決定 ⇒ 選擇類別[燉煮2]後按決定
⇒ 選擇料理號碼[2-9] ⇒ 啟動
- 3 加熱後，全體攪拌。

義大利風味燉海鮮

0水

自動 燉煮2-10 烹調時間 約25分鐘

材料(1條魚分量)約572kcal(全量)

赤鯨	1條(400~500g)
鹽、胡椒	各適量
蛤蜊	200g
小番茄	1盒(200g)
蒜頭(切碎)	1瓣
白酒	100mL
橄欖油	2大匙
黑橄欖	適量
料理紙	

- 1 赤鯨去魚鱗後拿掉魚鰓與內臟，洗乾淨後擦乾。兩面撒上鹽、胡椒。
- 2 將料理紙剪成赤鯨的長度後鋪在內鍋中，放上1之赤鯨。
- 3 將剩餘的全材料放入2裡，設置於機身中。
選擇自動設定後按決定 ⇒ 選擇類別[燉煮2]後按決定
⇒ 選擇料理號碼[2-10] ⇒ 啟動
- 4 加熱後，注意小心燙傷，拉起料理紙兩端從內鍋中取出。

鱈魚蘿蔔

可預約

自動 燉煮2-11 烹調時間 約40分鐘

材料(4人份)約283kcal

白蘿蔔(切2cm厚圓片狀或半月形).....	1/2根(400g)
鱈魚的魚骨或魚肉片.....	300g
A 薑絲(切細絲).....	1/2塊
醬油.....	4大匙
砂糖.....	4大匙
味醂.....	3大匙
酒.....	3大匙
水.....	300mL

*能自動烹調4~6人份。

- 1 用熱水稍微燙過鱈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。
選擇自動設定後按決定 ⇒ 選擇類別[燉煮2]後按決定
⇒ 選擇料理號碼[2-11] ⇒ 啟動

關東煮

可預約

自動 燉煮2-12 烹調時間 約1小時5分鐘

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800mL

*能自動烹調2~6人份。

- 1 依照材料表的順序，將高湯以外的材料放入內鍋中。
- 2 在1中加入高湯直至高度蓋過材料後，設置於機身中。
※但因材料大小等超過「水位MAX」時，高湯的量請不要超過由內鍋上部以下4cm位置。
選擇自動設定後按決定 ⇒ 選擇類別[燉煮2]後按決定
⇒ 選擇料理號碼[2-12] ⇒ 啟動

※魚漿製品(鱈實等)等容易在烹調過程中膨脹的食材，可能導致湯汁溢出，請不要加熱。材料表中寫著的魚漿製品(竹輪、甜不辣)，加熱時請不要超過所規定的分量。

八寶菜

攪拌器 0水

自動 燉煮2-13 烹調時間 約20分鐘

材料(4人份)約119kcal

肉·海鮮類	
豬、蝦子、墨魚等等.....	250g
太白粉.....	2大匙
綠黃色蔬菜	
青椒、甜椒、紅蘿蔔等等.....	300g
白菜.....	300g
A 酒.....	4大匙
薄口醬油.....	2小匙
雞粉(顆粒).....	2小匙
鹽、胡椒.....	各少許

*能自動烹調4~6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，其他食材切成一口分。
- 3 依照蔬菜、肉、魚貝類順序放入內鍋，加入攪拌均勻的A後，設置於機身中。
選擇自動設定後按決定 ⇒ 選擇類別[燉煮2]後按決定
⇒ 選擇料理號碼[2-13] ⇒ 啟動
- 4 加熱後，全體攪拌。

腰果雞丁

攪拌器 0水

自動 燉煮2-13 烹調時間 約20分鐘

材料(4人份)約330kcal

雞腿肉(切一口大小).....	400g
太白粉.....	1大匙
A 青椒(切2cm丁狀).....	4粒
白蔥(切1cm寬).....	1根
水煮竹筍(切1cm丁狀).....	50g
鹽、胡椒.....	各少許
腰果.....	60g
B 酒.....	4大匙
蠔油.....	1大匙
醬油.....	1小匙
雞粉(顆粒).....	1小匙
薑(磨成薑泥).....	1塊

*能自動烹調4~6人份。

- 1 請裝上攪拌器。
- 2 將雞腿肉塗抹上太白粉。
- 3 依照A、2的順序放入內鍋，攪拌均勻後如畫圓般澆上B。
- 4 將3設置於機身中。
選擇自動設定後按決定 ⇒ 選擇類別[燉煮2]後按決定
⇒ 選擇料理號碼[2-13] ⇒ 啟動
- 5 加熱後，全體攪拌。

清炒花椰菜

攪拌器 0水

自動 燉煮2-13 烹調時間 約20分鐘

材料(4人份)

綠花椰菜(分成小朵).....	2顆
紅蘿蔔(切3mm厚薄片).....	1/2根(100g)
蒜頭(切薄片).....	2小瓣
沙拉油.....	1大匙
鹽.....	少許

*能自動烹調4~6人份。

- 1 請裝上攪拌器。
- 2 清洗綠花椰菜，不必去除水氣直接放入內鍋(請參考第14頁清洗蔬菜方法的要點)
- 3 將剩下的材料放入2，設置於機身中。
選擇自動設定後按決定 ⇒ 選擇類別[燉煮2]後按決定
⇒ 選擇料理號碼[2-13] ⇒ 啟動

紅蘿蔔炒肉絲

攪拌器 0水

自動 燉煮2-13 烹調時間 約20分鐘

材料(4人份)

豬薄片(切3~4cm寬).....	150g
太白粉.....	1小匙
紅蘿蔔(切3mm厚薄片).....	2根(400g)
青椒(切3cm丁狀).....	1粒
A 酒.....	2大匙
沙拉油.....	1大匙
鹽.....	1/2小匙
雞精.....	1/2小匙

*能自動烹調4~6人份。

- 1 請裝上攪拌器。
- 2 將豬肉片抹上太白粉。
- 3 依照紅蘿蔔、青椒、2的順序放入內鍋，加入A設置於機身中。
選擇自動設定後按決定 ⇒ 選擇類別[燉煮2]後按決定
⇒ 選擇料理號碼[2-13] ⇒ 啟動

白蘿蔔滷五花肉

攪拌器 0水

自動 燉煮2-14 烹調時間 約20分鐘

材料(4人份)約290kcal

白蘿蔔(切1cm厚扇形狀).....	600g
豬五花薄片(切2cm寬).....	200g
麻油.....	1小匙
酒.....	4大匙
醬油.....	4大匙
砂糖.....	4大匙

*能自動烹調2~6人份。

- 1 請裝上攪拌器。
- 2 將全材料放入內鍋，設置於機身中。
選擇自動設定後按決定 ⇒ 選擇類別[燉煮2]後按決定
⇒ 選擇料理號碼[2-14] ⇒ 啟動

燉小松菜和鮪魚

攪拌器 0水

自動 燉煮2-15 烹調時間 約15分鐘

材料(完成後分量約230g)約53kcal(全量)

小松菜(切2cm寬).....	200g
鮪魚(罐頭).....	1/2罐(35g)
醬油.....	1小匙

*至2倍分量為止可自動烹調。

- 1 請裝上攪拌器。
- 2 將全材料放入內鍋，設置於機身中。
選擇自動設定後按決定 ⇒ 選擇類別[燉煮2]後按決定
⇒ 選擇料理號碼[2-15] ⇒ 啟動
- 3 加熱後，拌勻讓味道入味。

燉煮小芋頭

攪拌器 0水

自動 燉煮2-16 烹調時間 約35分鐘

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

*能自動烹調4~6人份。

- 1 請裝上攪拌器。
- 2 芋頭去皮後用鹽(分量外)去除黏性後,用清水洗淨。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。選擇自動設定後按決定 ⇒ 選擇類別[燉煮2]後按決定 ⇒ 選擇料理號碼[2-16] ⇒ 啟動

※如想再繼續燉煮時,可邊觀察狀況邊延長加熱時間。

馬鈴薯燉雞

攪拌器 0水

自動 燉煮2-16 烹調時間 約35分鐘

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4~6人份。

- 1 請裝上攪拌器。
- 2 將全材料放入內鍋,設置於機身中。選擇自動設定後按決定 ⇒ 選擇類別[燉煮2]後按決定 ⇒ 選擇料理號碼[2-16] ⇒ 啟動

薑汁牛肉燒

攪拌器 0水

自動 燉煮2-17 烹調時間 約30分鐘

材料(完成後分量約380g)約1312kcal(全量)

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

*至2倍分量為止可自動烹調。

- 1 請裝上攪拌器。
- 2 將牛肉切2.5cm寬,鬆散開後放入圓盆,燙過熱水去油脂。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。選擇自動設定後按決定 ⇒ 選擇類別[燉煮2]後按決定 ⇒ 選擇料理號碼[2-17] ⇒ 啟動
- 5 加熱後,混合攪拌讓味道入味。

※如想再繼續燉煮時,可邊觀察狀況邊延長加熱時間。

普羅旺斯燉菜

攪拌器 0水 可預約

自動 燉煮2-18 烹調時間 約40分鐘

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2~6人份。

- 1 請裝上攪拌器。
- 2 將月桂葉放入內鍋後,放入剩下的全部材料,設置於機身中。選擇自動設定後按決定 ⇒ 選擇類別[燉煮2]後按決定 ⇒ 選擇料理號碼[2-18] ⇒ 啟動

肉味噌

攪拌器 0水

自動 燉煮2-19 烹調時間 約15分鐘

材料(完成後分量約450g)約1039kcal(全量)

雞絞肉	200g
紅味噌	8大匙
味醂	8大匙
砂糖	8小匙

*至2倍分量為止可自動烹調。

- 1 請裝上攪拌器。
- 2 將全部材料攪拌後放入內鍋,設置於機身中。選擇自動設定後按決定 ⇒ 選擇類別[燉煮2]後按決定 ⇒ 選擇料理號碼[2-19] ⇒ 啟動

燉煮秋刀魚

0水 可預約

自動 燉煮2-20 烹調時間 約2小時30分鐘

材料(4人份)約409kcal

秋刀魚	4尾(1尾150g)
A 酒	100mL
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。選擇自動設定後按決定 ⇒ 選擇類別[燉煮2]後按決定 ⇒ 選擇料理號碼[2-20] ⇒ 啟動

※機身因為顯示框設定規格的关系,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。

昆布豆

自動 燉煮2-21 烹調時間 約3小時

材料(4人份)約388kcal

大豆(乾燥)	280g
A 水	1L
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

*能自動烹調4~6人份。

- 1 大豆放入A中浸泡一晚。
- 2 將1放入內鍋,設置於機身中。選擇自動設定後按決定 ⇒ 選擇類別[燉煮2]後按決定 ⇒ 選擇料理號碼[2-21] ⇒ 啟動
- 3 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。
- 4 加熱後放涼,讓味道深入其中。

稀飯

自動 燉煮2-22 烹調時間 約1小時20分鐘

材料 約134kcal(米1/4杯)

米量	水量	
	全粥	半粥
1杯(150g)	890mL	1200mL
1.5杯(225g)	1400mL	1850mL

※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及該分量之水量放置於內鍋後,設置於機身中。選擇自動設定後按決定 ⇒ 選擇類別[燉煮2]後按決定 ⇒ 選擇料理號碼[2-22] ⇒ 啟動
- 3 加熱後,輕微攪拌。

燉高麗菜、馬鈴薯和蛤蜊

攪拌器

手動 燉煮2-1會一口氣加熱到煮滾後調節成小火，邊慢慢攪拌邊燉煮。

手動 燉煮2-1 設定時間 約8分鐘

材料(4人份)約156kcal

高麗菜(撕成容易入口的大小).....300g
馬鈴薯(切5mm厚扇形或半月形).....2顆(300g)
蛤蜊(吐沙完畢).....400g
辣椒(對半折斷取出種子).....2根
白酒、橄欖油.....各2大匙
鹽、胡椒.....各少許

*能自動烹調2~6人份。2人份約6分鐘，6人份約10分鐘，請調整設定時間進行加熱。

- 1 請裝上攪拌器。
- 2 依照材料表的順序將全材料放入內鍋，設置於機身中。
選擇手動設定後按決定 → 選擇類別[燉煮2]後按決定
→ 選擇料理號碼[燉煮2-1]後按決定
→ 設定時間[約8分鐘] → 啟動

紅燒蝦

攪拌器

手動 燉煮2-1 設定時間 約1~2分鐘

材料(4人份)

蝦子.....400g
A [蒜頭(切薄片).....2小瓣
薑(切薄片).....1塊
辣椒乾.....2根
蔥綠(切3cm長).....4根
砂糖.....4小匙
酒.....1大匙
薄口醬油.....1大匙
沙拉油.....2小匙
黑醋.....1小匙

- 1 請裝上攪拌器。
- 2 請去除蝦子的長鬚及腸泥。
- 3 將A放入內鍋，加入2及剩下的材料後，設置於機身中。
選擇手動設定後按決定 → 選擇類別[燉煮2]後按決定
→ 選擇料理號碼[燉煮2-1]後按決定
→ 設定時間[約1~2分鐘] → 啟動

多蜜醬風味醬汁

攪拌器

手動 燉煮2-1 設定時間 約5分鐘

材料(4人份)約136kcal

洋蔥(切薄片).....1顆(200g)
鴻禧菇(去掉蒂頭後切成容易入口的大小).....1盒(100g)
低筋麵粉.....4大匙
番茄醬.....6大匙
伍斯特醬.....6大匙
砂糖.....1大匙
奶油.....20g
水.....400mL

- 1 請裝上攪拌器。
- 2 將洋蔥、鴻禧菇放入塑膠袋中，再倒進麵粉讓全材料都均勻沾上。
- 3 將全材料放入內鍋，設置於機身中。
選擇手動設定後按決定 → 選擇類別[燉煮2]後按決定
→ 選擇料理號碼[燉煮2-1]後按決定
→ 設定時間[約5分鐘] → 啟動

*完成後將表面已煎過上色的漢堡排放入鍋裡，以**手動烹調燉煮2-2**加熱，就能烹調**燉漢堡排**(參考下圖)。

燉漢堡排

以**手動** 燉煮2-2烹調，不攪拌並以小火加熱。

手動 燉煮2-2 設定時間 約20分鐘

材料(4人份)

多蜜醬風味醬汁(參考上述).....4人份
漢堡排(表面已煎過上色).....4個

- 1 多蜜醬風味醬汁加熱後，**注意小心燙傷**，將漢堡排放入內鍋。
選擇手動設定後按決定 → 選擇類別[燉煮2]後按決定
→ 選擇料理號碼[燉煮2-2]後按決定
→ 設定時間[約20分鐘] → 啟動
*也可以使用市售的漢堡排(已預先加熱)。

汆燙

運用食材本身的水份，保有營養同時完成烹煮。

*也有加水烹調法(花椰菜和、蘆筍少量時、番薯和南瓜、雞蛋)。

自動

- 1 請裝上攪拌器。*僅限建議使用攪拌器的料理。
- 2 將材料放入內鍋。
選擇自動設定後按決定 → 選擇類別[汆燙3]後按決定 → 選擇料理號碼[參考下表] → 啟動
- 3 加熱後，餘熱可能會讓食材過度加熱，請立刻取出內鍋。

自動菜單編號	食材	分量	要點	烹調時間	
3-1	菠菜 小松菜	100~300g	• 根部較粗時可切十字。 • 蔬菜清洗法請參考下列「清洗蔬菜的重點說明」。 • 小松菜加熱後請勿打開蓋子，蒸煮約1分鐘。	5~10分鐘	攪拌器 0水
3-2	花椰菜	1~2顆 (淨重250~500g)	• 可以整朵或分成小朵後川燙。 • 蔬菜清洗法請參考下列「清洗蔬菜的重點說明」。 *1顆(250g)請加水1大匙。	10~15分鐘	攪拌器 0水
3-3	蘆筍	100~400g	• 去掉根部硬皮，切成4等分。 • 蔬菜清洗法請參考下列「清洗蔬菜的重點說明」。 *100g請加水1大匙。	約10分鐘	攪拌器 0水
3-4	番薯 南瓜	1~6顆(馬鈴薯) 1~4根(番薯) 150~900g(南瓜)	• 馬鈴薯切成8塊，番薯切成3cm厚圈狀，南瓜切成3~4cm塊狀。 • 加水3大匙。	20~25分鐘	攪拌器
3-5	整根番薯	1~6顆(馬鈴薯) 1~4根(番薯)	• 洗乾淨後連皮放入內鍋。 • 加水100mL。	40~45分鐘	-
3-6	雞肉(雞胸肉) 豬肉(五花肉塊)	250~500g	• 較厚的雞肉片切開至厚度約2.5cm，豬肉切成2.5cm厚度。不要重疊放入內鍋。 • 加入薑(切薄片)1瓣、白蔥的青綠部分1根、酒2大匙。	20~30分鐘	0水
3-7	蝦(草蝦等)	100~500g	• 除去泥腸。 • 加入酒1~2大匙。 *川燙較大的帶頭蝦子等時，請以 手動烹調汆燙3 設定時間3~4分鐘進行加熱。	約10分鐘	攪拌器 0水
3-8	墨魚	1~4隻 (1隻200~250g)	• 去內臟後水洗，去掉眼睛、嘴部。	10~15分鐘	0水
3-9	雞蛋	M1~10顆	• 使用冷藏保存雞蛋。 • 加水100mL。 • 加熱後請以流水充分冷卻後剝殼。 *如果未連內部都充分冷卻，雞蛋可能破裂。 • 水煮蛋完成狀態可能隨雞蛋保存狀態、大小而異。 • 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12頁)	12~16分鐘	-

玉米

手動 玉米1~4根
水100mL

剝去皮後，以**手動烹調 汆燙3**設定時間約10分鐘進行加熱。

- 川燙好後請馬上享用。

清洗蔬菜的重點說明 (汆燙 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

使用蒸架，輕鬆快樂完成健康料理。

燒賣(加熱)

蒸架

自動 蒸物4-1 烹調時間 約15分鐘

材料

市售冷凍或冷藏的燒賣……………12個(160g)

*能自動烹調5~12個。

- 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。
選擇自動設定後按決定 ⇒ 選擇類別[蒸物4]後按決定
⇒ 選擇料理號碼[4-1] ⇒ 啟動

中式包子(加熱)

蒸架

自動 蒸物4-2 烹調時間 約25分鐘

材料

市售冷凍或冷藏包子……………4顆(1顆70~120g)

*能自動烹調1~4顆。

- 1 在內鍋中加入水200mL後，放入蒸架並放上包子。
- 2 將**1**設置於機身中。
選擇自動設定後按決定 ⇒ 選擇類別[蒸物4]後按決定
⇒ 選擇料理號碼[4-2] ⇒ 啟動

※加熱1顆100g以上的冷凍中式包子時，以**手動烹調 蒸物4**設定時間約25分鐘進行加熱。

蒸香腸

蒸架

自動 蒸物4-3 烹調時間 約30分鐘

材料(3人份)約235kcal(1條分)

雞絞肉……………400g
 洋蔥(磨泥)……………1/4顆(50g)
 蒜頭(磨泥)……………1小瓣
 蛋白……………1個分
 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。
選擇自動設定後按決定 ⇒ 選擇類別[蒸物4]後按決定
⇒ 選擇料理號碼[4-3] ⇒ 啟動
- 5 加熱後，維持原狀靜置冷卻。

絞肉蒸蛋

蒸架

自動 蒸物4-4 烹調時間 約25分鐘

材料

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。
選擇自動設定後按決定 ⇒ 選擇類別[蒸物4]後按決定
⇒ 選擇料理號碼[4-4] ⇒ 啟動

茶碗蒸

蒸架

自動 蒸物4-4 烹調時間 約25分鐘

材料(4人份)約118kcal

餡料	蛋液
香菇(已用醬油、糖入味過的)……………2朵	蛋……………2顆
雞胸肉……………100g	高湯……………400mL
酒……………少許	鹽……………少許
薄口醬油……………少許	薄口醬油……………1小匙
蝦子……………4尾	味醂……………2小匙
魚板……………4片	香菜……………適量
銀杏(罐頭)……………8粒	

*能自動烹調1~4人份。

- 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 將內鍋設置於機身，於內鍋內加入水200mL，放入蒸架後盛上**3**。
選擇自動設定後按決定 ⇒ 選擇類別[蒸物4]後按決定
⇒ 選擇料理號碼[4-4] ⇒ 啟動
- 5 加熱後，撒上香菜。

※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。

蒸籠蒸煮

自動 蒸物4-5 烹調時間 約25分鐘 ※以蒸籠取代蒸架。

材料(2層)

個人喜愛的肉類、海鮮
 (雞肉、蝦子、扇貝、魚肉片等)
 個人喜愛的蔬菜
 (白蘿蔔、紅蘿蔔、蓮藕、南瓜、甜椒等)
 ……………共800g~1kg

*能自動烹調蒸籠1~2層。

- 1 蝦子除去泥腸。蔬菜或較厚的肉類切成1cm厚度。
- 2 將材料排列在2層蒸籠(直徑18cm、高7cm以下)裡。
- 3 在內鍋中加入水200mL後，將**2**之蒸籠疊起並放入內鍋。
※不使用蒸籠蓋。
- 4 將**3**設置於機身中。
選擇自動設定後按決定 ⇒ 選擇類別[蒸物4]後按決定
⇒ 選擇料理號碼[4-5] ⇒ 啟動

煮麵

自動算好時間點攪拌即可完成。

義大利湯麵

攪拌器

自動 煮麵5-1 烹調時間 約25分鐘

材料(4人份)約441kcal

義大利細麵
 (煮7分鐘、粗1.6mm的類型)……………240g
 橄欖油……………2大匙
 水……………1.2L
 高麗菜(切3~4cm塊狀)……………200g
 紅蘿蔔(切3~4cm細絲)……………80g
 鮭魚(罐頭·去掉水份)……………小2罐(160g)
 甜玉米粒(罐頭·圓罐)……………60g
 高湯(顆粒)……………2小匙
 醬油……………3大匙
 鹽、胡椒……………各少許

*能自動完成2~4人份。

- 1 請裝上攪拌器。
- 2 將義大利麵折半後放入內鍋，加入橄欖油後攪拌。
- 3 將剩下的材料放入**2**，設置於機身中。
選擇自動設定後按決定 ⇒ 選擇類別[煮麵5]後按決定
⇒ 選擇料理號碼[5-1] ⇒ 啟動

海鮮燒

蒸架

手動 蒸物4 設定時間 20~22分鐘

材料(4人份)約187kcal

A 白魚(灑鹽、胡椒)……………4片(1片80g)
 干貝(適當切，灑鹽、胡椒)……………4粒(100g)
 蝦子(去殼、去腸泥)……………大4尾(80g)
 豌豆莢(去頭尾)……………20g
 鮮香菇……………4朵(80g)
 檸檬(切薄片)……………4片
 酒……………4大匙
 酸橘醋……………適量
 鋁箔紙(長寬25cm)……………4張

- 1 將鋁箔紙攤平並將A分成4等分，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。
選擇手動設定後按決定 ⇒ 選擇類別[蒸物4]後按決定
⇒ 設定時間[約20~22分鐘] ⇒ 啟動
- 4 加熱後，配上酸橘醋即完成。

拿坡里風味義大利麵

攪拌器

自動 煮麵5-2 烹調時間 約25分鐘

材料(4人份)約393kcal

洋蔥(切薄片)……………1顆(200g)
 義大利麵(川燙7分鐘、1.6mm粗、對折)……………240g
 水……………水600mL
 鴻禧菇(分成小朵)……………2包
 青椒(切細絲)……………2顆
 臘腸(斜切5mm薄片)……………6根
 番茄醬……………220g
 鹽……………適量

*能自動烹調2~4人份。

- 1 請裝上攪拌器。
- 2 將洋蔥放入內鍋，再放上義大利麵。
- 3 將剩餘的材料依照材料表的順序放入**2**，設置於機身中。
選擇自動設定後按決定 ⇒ 選擇類別[煮麵5]後按決定
⇒ 選擇料理號碼[5-2] ⇒ 啟動

煮烏龍麵

攪拌器

自動 煮麵5-3 烹調時間 約30分鐘

材料(4人份)約288kcal

個人喜愛的蔬菜(白菜、紅蘿蔔、香菇等).....共400g
雞肉(切成一口大小).....200g
水煮烏龍麵(燉煮用、弄散).....4食水
烏龍麵湯(粉末).....4包

*能自動烹調2~4人份。
*2人份時也能使用冷凍烏龍麵。

- 1 請裝上攪拌器。
- 2 依照材料表的順序將全材料放入內鍋，設置於機身中。
選擇自動設定後按決定 ⇒ 選擇類別[煮麵5]後按決定 ⇒ 選擇料理號碼[5-3] ⇒ 啟動

咖哩烏龍麵

攪拌器

自動 煮麵5-4 烹調時間 約30分鐘

材料(4人份)約516kcal

洋蔥(切薄片).....1顆(200g)
香菇(切薄片).....100g
紅蘿蔔(切長方形薄片).....100g
A 太白粉.....2大匙
咖哩粉.....6大匙
豬肉(切成一口大小).....200g
豆皮(切細絲).....2片
水煮烏龍麵(燉煮用、弄散).....4球
沾麵醬汁(3倍濃縮).....150mL
水.....850mL
麻油.....2大匙
薑(切細絲).....適量

*能自動烹調2~4人份。
*2人份時也能使用冷凍烏龍麵。

- 1 請裝上攪拌器。
- 2 讓A均勻沾在豬肉上。
- 3 依照材料表的順序將全材料放入內鍋，設置於機身中。
選擇自動設定後按決定 ⇒ 選擇類別[煮麵5]後按決定 ⇒ 選擇料理號碼[5-4] ⇒ 啟動

麵線

攪拌器

自動 煮麵5-5 烹調時間 約25分鐘

材料(4人份)約329kcal

A 雞肉(切成一口大小).....200g
豆皮(切細絲).....2片
個人喜愛的蔬菜(紅蘿蔔、香菇等).....適量
水.....2L
高湯(顆粒).....4g
麵線.....200g

*能自動烹調2~4人份。

- 1 請裝上攪拌器。
- 2 將A放入內鍋，設置於機身中。
選擇自動設定後按決定 ⇒ 選擇類別[煮麵5]後按決定 ⇒ 選擇料理號碼[5-5] ⇒ 啟動
- 3 中途響起提示音(剩下時間約3分鐘時，會顯示「加食材」)，請打開蓋子，**注意小心燙傷**，將麵線展開放入內鍋。稍加攪拌讓麵線泡進湯汁裡後蓋上蓋子。啟動
※打開蓋子時，請勿按取消鍵。
※加熱後，可視個人喜好加柚子胡椒醬或一味辣椒粉。

長崎什錦湯麵

攪拌器

自動 煮麵5-6 烹調時間 約25分鐘

材料(4人份)約381kcal

豬肉(切成一口大小).....200g
太白粉.....2大匙
A 高麗菜(切大塊).....200g
紅蘿蔔(切長方形薄片).....100g
洋蔥(斜長條狀).....100g
香菇.....2朵
魚板.....適量
薑(切細絲).....5g
B 雞肉高湯粉.....2大匙
醬油.....2大匙
酒.....2大匙
水.....1L
水煮油麵(稍微弄散).....4食

*能自動烹調2~4人份。

- 1 請裝上攪拌器。
- 2 將豬肉沾上太白粉。
- 3 依照A、2之豬肉、B的順序放入內鍋，設置於機身中。
選擇自動設定後按決定 ⇒ 選擇類別[煮麵5]後按決定 ⇒ 選擇料理號碼[5-6] ⇒ 啟動
- 4 中途響起提示音(剩下時間約3分鐘時，會顯示「加食材」)，請打開蓋子，**注意小心燙傷**，將油麵加入內鍋。啟動
※打開蓋子時，請勿按取消鍵。

泡麵(速食麵)

攪拌器

自動 煮麵5-7 烹調時間 15~25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).....1~4袋(麵約90g/1袋)
水.....外包裝記載的水量
附帶的湯汁

- 1 請裝上攪拌器。
- 2 將水放入內鍋，設置於機身中。
選擇自動設定後按決定 ⇒ 選擇類別[煮麵5]後按決定 ⇒ 選擇料理號碼[5-7] ⇒ 啟動
- 3 中途提示音響起時(剩下時間約3分鐘時，會出現「加食材」)，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。啟動
※打開蓋子時，請勿按壓取消鍵。
- 4 加熱後，請用附帶的湯作調味。

義大利麵

攪拌器

手動 煮麵5 設定時間 約7分鐘

材料

義大利細麵
(煮7分鐘、粗1.6mm的類型).....1~4人份(100~400g)
水.....2L
鹽.....2小匙

*1~4人份可以相同設定時間加熱。
1~2人份時，可以水1L、鹽1小匙水煮。

- 1 請裝上攪拌器。
- 2 將水和鹽放入內鍋，設置於機身中。
選擇手動設定後按決定 ⇒ 選擇類別[煮麵5]後按決定 ⇒ 設定時間[約7分鐘] ⇒ 啟動
- 3 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。啟動
※打開蓋子時，請勿按壓取消鍵。

發酵(低溫烹調)

能製作鹽麩、優格等發酵物或溫泉蛋等低溫烹調的料理。

鹽麩

攪拌器

自動 發酵6-1 烹調時間 約6小時

材料(完成品分量約560g)約572kcal(全量)

米麩(乾燥、1顆類可分散開來).....200g
水.....300mL
鹽.....60g

*至2倍分量為止可自動烹調。

- 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。
選擇自動設定後按決定 ⇒ 選擇類別[發酵6]後按決定 ⇒ 選擇料理號碼[6-1] ⇒ 啟動

日本甘酒

攪拌器

自動 發酵6-2 烹調時間 約6小時

材料(完成品分量約450g)約538kcal(全量)

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

*至2倍分量為止可自動烹調。

- 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，設置於機身中。
選擇自動設定後按決定 ⇒ 選擇類別[發酵6]後按決定 ⇒ 選擇料理號碼[6-2] ⇒ 啟動

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。
選擇手動設定後按決定 ⇒ 選擇類別[蒸物4]後按決定 ⇒ 設定時間[約20分鐘] ⇒ 啟動
 - 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**6發酵**，加熱開始後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。

價格

攪拌器

自動 發酵6-3 烹調時間 約6小時

材料(完成品分量約570g)約383kcal(全量)
牛奶 500mL
市售價格(原味不加糖) 50g

*至2倍分量為止可自動烹調。

- 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18頁),靜置散熱。
- 3 將全材料放入內鍋,設置於機身中。
選擇自動設定後按決定 → 選擇類別[發酵6]後按決定
→ 選擇料理號碼[6-3] → 啟動

*若是酸味太酸或是顏色過黃,啟動後將溫度調低。
(請參考第18頁發酵重點中的溫度設定)
*代替市售價格(原味不加糖)不可用加勒比海價格或克菲爾價格等。

奶油起司

攪拌器

自動 發酵6-4 烹調時間 約35分鐘

材料(完成品分量約160g)約591kcal(全量)
A 牛奶 500mL
鮮奶油 50mL
市售價格(原味不加糖) 3大匙
檸檬汁 30mL

*至2倍分量為止可自動烹調。

- 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18頁),靜置散熱。
- 3 將A放入內鍋,設置於機身。
選擇自動設定後按決定 → 選擇類別[發酵6]後按決定
→ 選擇料理號碼[6-4] → 啟動
- 4 中途響起提示音(剩下時間20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。啟動
*打開蓋子時,請勿按壓取消鍵。
- 5 加熱後,在容器上放上篩網,過篩倒入鋪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。

手工味噌

自動 發酵6-5 烹調時間 約8小時

材料(完成品分量約500g)約703kcal(全量)
大豆(乾燥) 100g
煮大豆的湯汁(不夠時請加水) 150mL
米麴(乾燥、1顆類可分散開來) 100g
鹽 25g

*至2倍分量為止可自動烹調。

- 1 將大豆泡漬一整晚。
- 2 去除**1**的水分後放入內鍋,加入水(分量外)至蓋過大豆,以與**自動 燉煮2-21的昆布豆(參考第12頁)**相同方式燉煮。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**的煮汁150mL,稍微放涼。大豆除去水分後趁熱磨成泥狀。
*取出煮汁的容器、湯匙、磨大豆的工具全經過酒精消毒後使用。
*磨大豆時,可使用食物攪切機更為方便。
- 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18頁),靜置散熱。
- 5 將**3**取好的煮汁與磨好的大豆、米麴、鹽放入內鍋攪拌均勻後,設置於機身中。
選擇自動設定後按決定 → 選擇類別[發酵6]後按決定
→ 選擇料理號碼[6-5] → 啟動
*請放置冷藏室保存,期限為1個月左右請食用完畢。
*剛烹調好時顏色較淡,會隨保存顏色加深。

高湯

攪拌器

自動 發酵6-6 烹調時間 約1小時10分鐘

材料(1L分量)
高湯用昆布 10g
水 1L
柴魚片 20g

*能自動烹調1~2.4L。

- 1 請裝上攪拌器。
- 2 將高湯用昆布、水放入內鍋,設置於機身中。
選擇自動設定後按決定 → 選擇類別[發酵6]後按決定
→ 選擇料理號碼[6-6] → 啟動
- 3 中途響起提示音(剩下時間約10分鐘時),請打開蓋子,**注意小心燙傷**,取出高湯用昆布。啟動
*顯示為「加食材」,但還不要放入柴魚片。
*打開蓋子時,請勿按取消鍵。
- 4 加熱後,放入柴魚片,稍微靜置等柴魚片沉進湯汁裡。將濾網架在容器上,濾網裡鋪入棉布或料理紙後,倒入湯汁過濾。

溫泉蛋

自動 發酵6-7 烹調時間 約40分鐘

材料 約83kcal(1顆)
雞蛋(冷藏) M4顆

*能自動烹調1~10顆。

- 1 將雞蛋放入內鍋,倒入水至能蓋過雞蛋為止。
- 2 將**1**設置於機身中。
選擇自動設定後按決定 → 選擇類別[發酵6]後按決定
→ 選擇料理號碼[6-7] → 啟動
- 3 加熱後,務必以流水充分冷卻後剝殼。
*照片中倒有高湯,使用市售沾麵醬汁調製高湯比較方便。

*完成狀態可能隨雞蛋保存狀態、大小而異。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12頁)

發酵麵糰

手動 發酵6

手動 發酵6可維持設定的喜好溫度(35~90℃)。

詳細流程作法請參考西點·麵包·其他的全麥麵包(第22頁)。

西點·麵包·其他

能輕鬆並快樂地完成蛋糕或果醬、麵包等多項食譜料理。

海綿蛋糕

自動 西點7-1 烹調時間 約45分鐘

材料(1個分)約260kcal(蛋3個時的1/8等分)

海綿蛋糕 材料表

材料	3個蛋分量	4個蛋分量
蛋	M3個	M4個
低筋麵粉	90g	120g
砂糖	90g	120g
香草精	少許	少許
奶油	15g	20g
牛奶	1大匙	4小匙

裝飾用的鮮奶油

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

*烤好的蛋糕高度,3個蛋分量約5cm,4個蛋分量約6cm。

手工豆腐

自動 發酵6-8 烹調時間 約50分鐘

材料(4人份)約58kcal(不包含鹽滷水)
豆漿 500mL
(成份無調整的寫有「可製作豆腐」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)

*能自動烹調4~6人份。

- 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。
選擇自動設定後按決定 → 選擇類別[發酵6]後按決定
→ 選擇料理號碼[6-8] → 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。

布朗尼

自動 西點7-2 烹調時間 約1小時

材料(1個分)約402kcal(1/6塊)

杏仁片	20g
巧克力	80g
牛油	80g
蛋	2顆
砂糖	80g
蘭姆酒	2小匙
A 可可粉	20g
低筋麵粉	80g
核桃(切粗碎狀)	60g

- 1 在內鍋內側塗上多層牛油(分量外)(請參考第22頁蛋糕、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 在**4**中混入A後瀝入後稍微攪拌,再加入胡桃粒後攪拌。
- 6 將**5**放入**1**中,再將**2**的杏仁片撒在上面,設置於機身中。選擇自動設定後按決定 → 選擇類別[西點7]後按決定 → 選擇料理號碼[7-2] → 啟動
- 7 加熱後從內鍋取出放置網架上散熱冷卻。

糖漬蘋果

自動 西點7-3 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

*能自動烹調4~6人份。

- 1 請裝上攪拌器。
- 2 將蘋果切8等分去皮及果芯。
- 3 將全材料放入內鍋,設置於機身中。選擇自動設定後按決定 → 選擇類別[西點7]後按決定 → 選擇料理號碼[7-3] → 啟動
- 4 加熱後,靜置散熱後再放入冷藏室冰存。

果醬(草莓)

自動 西點7-4 烹調時間 約45分鐘

材料(完成品分量約480g)約636kcal(全量)

草莓	400g
砂糖	130g
檸檬汁	1大匙

*至2倍分量為止可自動烹調。

- 1 請裝上攪拌器。
- 2 將草莓去蒂,體積大的切成小塊。
- 3 將全材料放入內鍋稍微攪拌,設置於機身中。選擇自動設定後按決定 → 選擇類別[西點7]後按決定 → 選擇料理號碼[7-4] → 啟動
*若想做無顆粒的果醬時,趁熱時過篩即可。

卡士達奶油

自動 西點7-5 烹調時間 約10分鐘

材料(完成品分量約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

*至3倍分量為止可自動烹調。

- 1 請裝上攪拌器。
- 2 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。
- 3 將**2**設置於機身中。選擇自動設定後按決定 → 選擇類別[西點7]後按決定 → 選擇料理號碼[7-5] → 啟動
- 4 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。
*白蘭地和草香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。

紅豆餡

自動 西點7-6 烹調時間 約2小時30分鐘

材料(完成品分量約760g)約1600kcal(全量)

紅豆	200g
水	600mL
砂糖	240g
鹽	適量

*至2倍分量為止可自動烹調。

- 1 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。選擇自動設定後按決定 → 選擇類別[西點7]後按決定 → 選擇料理號碼[7-6] → 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。啟動
*打開蓋子時,請勿按壓取消鍵。
- 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

(發酵)

自動 西點7-7 烹調時間 約1小時10分鐘

(烘焙)

自動 西點7-7 烹調時間 約1小時10分鐘

材料(1個分)約240kcal(1/6塊)

高筋麵粉	300g
砂糖	2大匙
鹽	2/3小匙
乾酵母粉	1又1/2小匙
牛奶(常溫用)	210mL
牛油	25g

- 1 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。在內鍋內側塗抹奶油(分量外)。
- 2 將麵糰放在已灑上高筋麵粉的工作檯上,使勁揉搓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。
- 3 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。
選擇自動設定後按決定 → 選擇類別[西點7]後按決定 → 設定溫度[6-35°C] → 設定時間[約35分鐘] → 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,如果麵團出現戳洞而不會彈起就表示已經發酵的差不多了。而如果麵團上的戳洞立刻自動回填,就表示發酵不足。可以一面觀察發酵的情況,一面延長發酵時間10分鐘。
- 4 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)
- 5 將麵糰切成6等分各自搓圓後,蓋上保鮮膜靜置約20分。(靜置時間)
- 6 輕壓麵糰讓裡面的氣體完全排出,再搓成圓形,將收口收好。在內鍋內側塗上多層牛油(分量外)(請參考下面蛋糕、麵包的重點)。
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。
選擇自動設定後按決定 → 選擇類別[西點7]後按決定 → 設定溫度[6-35°C] → 設定時間[約35分鐘] → 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。
- 7 在上面灑上過篩的高筋麵粉(分量外),蓋上蓋子,進行烘烤。選擇自動設定後按決定 → 選擇類別[西點7]後按決定 → 選擇料理號碼[7-7] → 啟動
- 8 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。
*若延長加熱時間時,請參照加熱結束時間再開始(請參考使用說明書第12頁)。

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。

麵包布丁

自動 西點7-8 烹調時間 約50分鐘

材料(1個分量)約341kcal(1/6個)

雞蛋	M4顆
砂糖	60g
牛奶	200mL
鮮奶油	200mL
吐司(6片裝)	2片
幼糖	10g
鳳梨(罐頭、切片)	6片

- 1 將大量奶油(分量外)塗在內鍋內側(請參考下面蛋糕、麵包的重點),再撒上幼糖並排上鳳梨片。
- 2 將雞蛋打進金屬盆裡,加進砂糖、牛奶、鮮奶油後攪拌均勻。
- 3 將切成骰子狀的吐司放入**2**裡浸泡,使其吸收蛋液。
- 4 將**3**倒入**1**之內鍋裡後,設置於機身中。選擇自動設定後按決定 → 選擇類別[西點7]後按決定 → 選擇料理號碼[7-8] → 啟動
*加熱後,取出麵包布丁時,先以橡膠刮刀等插入側面切開,再用保鮮膜包起的蒸架抵在布丁頂端翻轉後小心取出。

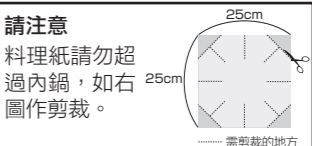
蘋果蛋糕

自動 西點7會以適當溫度烘培蛋糕與麵包等。

自動 西點7 設定時間 約50分鐘

材料(1個分)約314kcal(1/6塊)

A 牛油(切5mm丁狀)	20g
砂糖	20g
蘋果(切5mm厚扇形)	1/2顆(150g)
B 牛油(已軟化)	100g
砂糖	80g
蛋	2顆
C 低筋麵粉	100g
發酵粉	1/2小匙

- 1 在內鍋內側塗上多層牛油(分量外)(請參考下面蛋糕、麵包的訣竅),鋪上料理紙。

- 2 將A放入**1**,在其上排放蘋果。
- 3 將B放入圓盆中打發至起泡,再加入蛋均勻攪拌。
- 4 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。
- 5 將**4**放入**2**,設置於機身中。選擇自動設定後按決定 → 選擇類別[西點7]後按決定 → 設定時間[約50分鐘] → 啟動
- 6 加熱後,從機身取出內鍋,靜置散熱後,再取出蛋糕。