

只要放入食材和調味料
熱騰騰料理即上桌



HEALSIO



HEALSIO

HEALSIO 為夏普股份有限公司的商標。



* T C A D C A 0 5 6 K R R Z *

TCADCA056KRRZ-TW41

目錄

無水 不需加水或高湯就能烹調的料理

🕒 可設定預約烹調時間的料理

製作食譜集的料理之前 4-5

煮物

■ 馬鈴薯燉肉	無水	6
■ 嫩煮雞丁	無水	7
■ 腰果雞丁	無水	7
■ 清炒蠔油雞丁	無水	7
■ 印度唐多里嫩煮雞腿肉	無水	8
■ 東坡肉		8
■ 白蘿蔔滷五花肉	無水	8
■ 回鍋肉	無水	9
■ 嫩煮番茄豬里肌	無水	9
■ 嫩煮豬肋排	無水	9
■ 嫩煮牛筋	無水	10
■ 味噌鯖魚	無水	10
■ 嫩煮鱈魚	無水	10
■ 醬燒鯛魚頭		11
■ 鰻魚蘿蔔		11
■ 醋溜鰻魚	無水	11
■ 章魚煮	無水	11
■ 義大利風味嫩海鮮	無水	12
■ 嫩煮魚	無水	12
■ 嫩煮秋刀魚	無水	13
■ 嫩煮秋刀魚(番茄風味)	無水	13
■ 嫩煮沙丁魚	無水	13
■ 嫩煮梅子沙丁魚	無水	13
■ 筑前煮	無水	14
■ 和風嫩南瓜	無水	14
■ 嫩煮小芋頭	無水	15
■ 嫩煮白蘿蔔		15
■ 辣炒牛蒡絲	無水	15
■ 普羅旺斯嫩菜	無水	16
■ 高麗菜捲		16
■ 五花肉嫩白菜	無水	16
■ 奶油白菜	無水	17
■ 八寶菜	無水	17
■ 麻婆茄子	無水	17
■ 嫩小松菜和鮭魚	無水	18
■ 青椒炒小魚乾	無水	18
■ 醋溜甜椒	無水	18
■ 糖漬小番茄	無水	18
■ 嫩羊栖菜	無水	19
■ 日式蒟蒻甘辛煮	無水	19
■ 關東煮		19

■ 蜜黑豆		20
■ 昆布豆		20
■ 五目豆		20
■ 豬肉茄汁焗豆	無水	21
■ 辣豆醬	無水	21
■ 佃煮菇	無水	21
■ 薑汁牛肉燒	無水	22
■ 甜醬薑煮	無水	22
■ 肉味噌	無水	22
■ 義大利肉醬	無水	23
■ 多蜜醬風味醬汁		23
■ 白醬		23
■ 香蒜鯉魚熱沾醬	無水	23

咖哩・濃湯

■ 雞肉蔬菜咖哩(無水咖哩)	無水	24
■ 咖哩牛肉		25
■ 絞肉咖哩	無水	25
■ 綠咖哩雞	無水	25
■ 咖哩肉末醬	無水	26
■ 紅酒嫩牛肉	無水	26
■ 羅宋湯	無水	26
■ 奶油白醬嫩雞肉		27
■ 洋蔥蘑菇嫩牛肉	無水	27

湯品

■ 馬鈴薯濃湯		28
■ 南瓜濃湯		28
■ 地瓜濃湯		28
■ 義式蔬菜湯		29
■ 玉米濃湯		29
■ 蛤蜊濃湯		29
■ 冬蔭功湯		30
■ 蔬菜雜煮味噌湯		30
■ 蒟蒻雜煮味噌湯		30
■ 蔬菜冬粉湯		31
■ 嫩菜湯		31
■ 酸辣湯		31
■ 人蔘雞湯		32
■ 洋蔥湯(整顆)		32
■ 高麗菜湯(整顆)		32

汆燙

■ 菠菜/小松菜	無水	33
■ 花椰菜	無水	33
■ 蘆筍	無水	33
■ 紅蘿蔔		33
■ 番薯/南瓜		33
■ 水煮蛋		33
■ 馬鈴薯沙拉(汆燙~泥狀)		34
■ 馬鈴薯可樂餅內餡	無水	34
■ 南瓜可樂餅內餡	無水	34

蒸物

■ 蒸蔬菜		35
■ 蒸豆子		35
■ 海鮮鋁箔蒸		35
■ 蒸籠蒸煮		35

煮麵

■ 義大利麵湯麵		36
■ 白醬海鮮義大利麵		36
■ 拿坡里風味義大利麵		36
■ 煮烏龍麵		37
■ 咖哩烏龍麵		37
■ 長崎什錦湯麵		37

米飯類

■ 白飯		38
■ 稀飯		38
■ 番茄燉飯		38

2層同步烹調

■ 義式白身魚煮套餐	無水	39
■ 港式飲茶小點套餐		40
■ 下酒小菜套餐		40
■ 牛丼(冷凍白飯)		41
■ 白飯(2杯)&配菜		41

發酵・低溫烹調

■ 慢火烤牛肉		42
■ 慢火烤豬肉		43
■ 雞肉沙拉		43
■ 油封鮭魚		44
■ 鹽麩		44
■ 甜酒		45
■ 優格		45
■ 甜酒(地瓜)		46
■ 甜酒(雜糧)		46

■ 甜酒(紅蘿蔔・蘋果)	46
■ 甜酒(紅豆)	46
■ 高湯	47
■ 溫泉蛋	47
■ 手工豆腐	47

甜點・其他

■ 海綿蛋糕	48
■ 蔬菜汁蛋糕	49
■ 布朗尼	50
■ 糖漬蘋果	51
■ 卡士達醬	51
■ 紅豆餡	51
■ 全麥麵包	52
■ 肉桂捲	53
■ 果醬(草莓)	53
■ 果醬(奇異果)	53
■ 果醬(橘子)	53
■ 烤蔬菜蛋捲	54
■ 烤蔬菜蛋捲(自動攪拌)	54
■ 馬鈴薯煎餅	54

手動加熱

手動烹調重點	55
煮物(攪拌)	56
● 嫩高麗菜・馬鈴薯和蛤蜊	56
煮物(不攪拌)	56
● 卯之花(豆渣)	56
湯品(不攪拌)	56
● 番茄培根蛋花湯	56
蒸煮	57
● 燒賣(手作)	57
熱炒	57
● 馬鈴薯炒肉絲	57
煮麵	57
● 水煮義大利麵	57
無水汆燙	58
● 蒸南瓜(備料・整顆)	58
● 蒸高麗菜(備料・整顆)	58
● 蒸玉米	58
● 南瓜起司盅	58
發酵・低溫烹調	59
● 油煎雞胥	59
烤餅乾	59
● 蘋果蛋糕	59
嫩煮收汁	59
按喜好設定加熱	59

■ 記載於目錄等的食譜集總共有145道料理，其中包括有■符號的自動食譜133道，及有●符號的手動食譜12道。

製作食譜集的料理之前

關於基本操作與注意事項，請務必詳閱「使用說明書」並正確使用。

① 記號

攪拌器 ...使用攪拌器的食譜
※沒有這個記號的食譜，請拆下該攪拌器。

無水 ...不加水或高湯就能烹調的食譜

蒸盤 ...使用蒸盤的食譜

可預約 ...可設定預約烹調的食譜

食譜編號0056 ...為了於「選擇食譜→食譜編號搜尋」快速選擇食譜而設定的食譜編號

② 時間

此為根據材料表中所列份量來烹調時，
從自動烹調開始到完成所需的加熱時間參考。
※請注意，實際的加熱時間會依照食材的份量和溫度而有所不同。

① 攪拌器 無水 可預約 食譜編號0056

嫩煮雞丁

材料(4人份) 約188kcal

雞腿肉(切成一口大小)	1片(250g)	A 醬油	3大匙
白蘿蔔(切成3cm厚的扇形片狀)	500g	味醂	3大匙
		高湯包(參閱第14頁)	1個

*可自動加熱2~6人份。

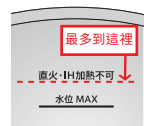
- 1.請安裝攪拌器。
- 2.將高湯包和A、雞肉、白蘿蔔放入內鍋，再放入調理鍋內。

④ 選擇食譜→烹調方式搜尋→煮物→肉類→嫩煮雞丁→啟動



③ 材料

- **關於份量**
請依照記載的份量進行烹調。
有*記號的食譜可在記載的範圍內更改份量。
如果沒有特別註明，就請依照所要烹調的份量來準備材料。
2人份就用4人份的一半份量，6人份則用1.5倍的份量。
- **關於計算份量**
使用的單位為1大茶匙=15mL，1小茶匙=5mL。
※1mL=1cc
- **關於最大烹調份量**
食材和水量請以下列份量為參考標準。
食材：從內鍋的上部到4cm以下的份量。
水量：如果食譜集刊載的料理超過「水位MAX」線的話，則水量應該在內鍋上部到4cm以下的範圍。不在食譜集裡的料理，應該將所有食材放入內鍋，不要超過內鍋的「水位MAX」線。
- **關於熱量**
這是根據日本文部科學省的「日本食品標準成分表」所計算的卡路里參考值。(沒有特別標記的皆為1人份。)



④ 操作

此為用「選擇食譜」→「烹調方式搜尋」來進行設定的說明。
※要手動加熱的話，請從「手動加熱」來進行設定。(參閱第55~59頁)

關於預約烹調

啟動後將立即開始烹調(除了「白飯」之外)，並在設定時間到時，烹調成可食用的狀態。

- 最長可預約的時間為15小時。
(「白飯」最長可預約的時間為12小時)
- 有些食譜需要不同於一般烹調方式的水量和事先處理。
詳情請參閱各食譜。
- 預約烹調後，將自動切換至保溫。
※惟以下食譜除外。
「奶油白醬嫩雞肉」、「馬鈴薯濃湯」、「南瓜濃湯」、「地瓜濃湯」、「白飯」

<與一般烹調的成品相比>

- 整體更加入味，色澤更協調。
- 肉類變得更加嫩軟。
- 由於蔬菜容易釋出水分，依料理而異成品的水分亦可能會增加，蔬菜也因此變得更加柔軟。

- 料理圖片為擺盤後的範例。可能會有不在材料表中的裝飾物或附加配料。
- 成品可能因食材類型、切的方式及放進去的方式等因素而有所不同。如果烹調後仍然不夠熟透，請使用延長功能繼續烹調。
- 烹調之後，食材及內鍋處於高溫狀態，請小心拿取。

連接無線網路更便利

連接無線網路，使用自動攪拌智慧調理鍋將更方便。
關於無線網路的連接方式，請參閱使用說明書。



食譜建議

除了內建的食譜之外，還可以透過「SHARP COCORO KITCHEN」的雲端服務增加更多食譜。隨著食譜越來越多，就能不斷地享受烹調各種料理的樂趣。

說明材料與作法!

螢幕會顯示材料和製作方式，準備起來相當輕鬆。
在「開始烹調」的畫面顯示時按下閃爍的「SHARP COCORO KITCHEN鍵」，將顯示相關內容。

從APP搜尋食譜

下載SHARP COCORO HOME APP並註冊設備之後，即可尋找想做的食譜，也能使用傳送到自動攪拌智慧調理鍋的SHARP COCORO KITCHEN服務。



◀掃描下載APP
<https://tw.sharp/aiot/download/cocoro-home/index.html>



■「關於條碼」：請用智慧型手機或平板電腦的條碼掃描器讀取。跳轉的網站與專用APP為免費瀏覽使用，電信費用需由客戶自行負擔。

未收錄於食譜集的料理製作訣竅

1. 從自動食譜中，選擇類似的食譜來使用吧!

建議選擇食材、加熱時間和攪拌方式相似的食譜，再以自動烹調的方式進行。



2. 找不到類似食譜時，就用手動烹調!

找不到類似食譜時，請使用手動烹調(參閱第55頁)。製作煮物或湯品時，只需根據食材是否容易搗碎來判斷「攪拌」或是「不攪拌」即可!



3. 建議使用較為清淡的高湯或調味料。

自動攪拌智慧調理鍋的特點是充分利用食材中的「水分」進行烹調。相較於一般鍋具烹調時的水量，大約可減少1/3的水量。



4. 過程中也可以打開鍋蓋確認味道。

在烹調的過程中按下「確定」鍵，將暫時停止烹調，確認顯示剩餘時間後，則可打開鍋蓋確認裡頭的情況。將鍋蓋關上後再次按下「啟動」鍵，則可繼續完成烹調。





約35分鐘 (4人份)
約40分鐘 (6人份)

攪拌器 無水 食譜編號0001

馬鈴薯燉肉

材料(4人份)	約298kcal	4人份	6人份
馬鈴薯(切4~6塊)		3顆(450g)	4.5顆(675g)
洋蔥(切8等份)		2顆(400g)	3顆(600g)
紅蘿蔔(滾刀塊)		1/2根(100g)	3/4根(150g)
牛五花肉切薄片(切成3~4cm寬)		200g	300g
A 醬油		4大匙	6大匙
酒		3大匙	4又1/2大匙
砂糖		3大匙	4又1/2大匙
味醂		2大匙	3大匙

*可自動加熱2~6人份。

- 1.請安裝攪拌器。
- 2.將一半蔬菜放入內鍋後，再將一半的牛肉撥散後放入。接著在上方放入剩下的蔬菜，再將剩下的牛肉撥散放入後，接著放入A。
- 3.將2放入調理鍋內。



選擇食譜→烹調方式搜尋→煮物→肉類→**馬鈴薯燉肉**→啟動

即便是冷凍狀態的肉類和魚也可以進行烹調

用來進行煮物或做咖哩的肉類和魚片，可以在冷凍狀態下直接使用

- 肉類切成食譜上記載的大小，冷凍時不要重疊。
- 絞肉壓成扁平狀，在表面壓線分區後再冷凍，以便日後取用
- 烹調時請撥散再放入，避免一整塊直接放入。

攪拌器 無水 可預約 食譜編號0056

嫩煮雞丁

材料(4人份) 約188kcal

雞腿肉(切成一口大小)	1片(250g)	A 醬油	3大匙
白蘿蔔(切成3cm厚的扇形片狀)	500g	味醂	3大匙
		高湯包(參閱第14頁)	1個

*可自動加熱2~6人份。

- 1.請安裝攪拌器。
- 2.將高湯包和A、雞肉、白蘿蔔放入內鍋，再放入調理鍋內。
選擇食譜→烹調方式搜尋→煮物→肉類→嫩煮雞丁→啟動



約35分鐘

攪拌器 無水 食譜編號0055

腰果雞丁

材料(4人份) 約330kcal

雞腿肉(切成一口大小)	400g	酒	4大匙
太白粉	1大匙	蠔油	1大匙
A 青椒(切成2cm塊狀)	4個	B 醬油	1小匙
青蔥(切成1cm寬)	1根	調味雞粉(顆粒狀)	1小匙
水煮竹筍(切成1cm塊狀)	50g	薑泥	1/2小匙
鹽、胡椒	各少許		
腰果	60g		

*可自動加熱4~6人份。

- 1.請安裝攪拌器。
- 2.雞腿肉灑上太白粉。
- 3.依序將A、2放入內鍋，淋上充分攪拌的B。
- 4.將3放入調理鍋內。
選擇食譜→烹調方式搜尋→煮物→肉類→腰果雞丁→啟動
- 5.加熱完成後，請充分攪拌食材。



約20分鐘

攪拌器 無水 食譜編號0057

清炒蠔油雞丁

材料(4人份) 約196kcal

鴻喜菇(分成小束)	1包(100g)	花椰菜(分成小朵)	1顆(250g)
彩椒(紅、黃)(切成1cm寬)	各1個	大蒜(切薄片)	2瓣
雞腿肉(切成2~3cm塊狀)	300g	蠔油	2大匙

*可自動加熱4~6人份。

- 1.請安裝攪拌器。
- 2.先將食材依照材料表順序放入內鍋，再放入調理鍋內。
選擇食譜→烹調方式搜尋→煮物→肉類→清炒蠔油雞丁→啟動
- 3.加熱完成後，請充分攪拌食材。



約20分鐘

無水 食譜編號 0075

印度唐多里燉煮雞腿肉

材料(4人份) 約374kcal

帶骨雞腿肉	原味優格	75g
4隻(1隻250~300g)	番茄醬、咖哩粉	
鹽	各2小匙	
	檸檬汁、蜂蜜	各1小匙
	蒜泥、薑泥	各1小匙

*可自動加熱2~4人份。
2~3人份，食材表的A與4人份相同份量。

- 雞腿肉用叉子在皮上戳洞，表面灑鹽揉搓。
- 將A放入塑膠袋內混合，加入1的雞肉仔細揉搓，再綁緊塑膠袋口，放入冰箱冷藏2~3小時醃漬。(醃漬一夜，肉質將會更入味好吃。)
- 2的雞肉雞皮朝下平鋪在內鍋中，盡量不要留空隙，再把所有醃漬醬汁倒進去。
- 將3放入調理鍋內。

選擇食譜→烹調方式搜尋→煮物→肉類→印度唐多里燉煮雞腿肉→啟動



約1小時10分鐘



可預約 食譜編號 0068

東坡肉

材料(4人份)	約860kcal	4人份	6人份
豬五花肉(整塊)		800g	1200g
A 薑(切薄片)、青蔥的蔥葉	各適量	各適量	各適量
水	1L	1L	1L
B 酒	100mL	100mL	100mL
砂糖	5大匙	5大匙	5大匙
醬油	5大匙	5大匙	5大匙
大蒜(切薄片)	1瓣	1瓣	1瓣
薑(切薄片)	1瓣	1瓣	1瓣
水	400mL	400mL	400mL

*可自動加熱2~6人份。
2~6人份，除了豬肉以外的食材都與4人份相同的份量。

- 將切成5cm塊狀的豬肉和A放入內鍋，再放入調理鍋內。
手動加熱→湯品→不攪拌→約30分鐘→啟動
烹調後，清洗豬肉去除渣質。
- 稍微清洗過1的內鍋後，將汆燙去油的豬肉和B放入內鍋，再放入調理鍋內。

選擇食譜→烹調方式搜尋→煮物→肉類→東坡肉→啟動

※煮出的湯汁也可以收乾煮濃一點淋上。使用**手動加熱→燉煮收汁**(參閱第59頁)

約1小時30分鐘

※不包含汆燙去血水的加熱時間。

攪拌器 無水 可預約 食譜編號 0005

白蘿蔔滷五花肉

材料(4人份)	約290kcal	
白蘿蔔(切成1cm厚的扇形片狀)	麻油	1小匙
600g	酒	4大匙
豬五花肉切薄片(切成2cm寬)	醬油	4大匙
200g	砂糖	4大匙

*可自動加熱2~6人份。
※預約烹調時，請加水50~100mL。此外，薄切肉片容易煮爛，建議使用整塊豬五花肉(切成2cm塊狀)。

- 請安裝攪拌器。
- 先將所有食材放入內鍋，再放入調理鍋內。

選擇食譜→烹調方式搜尋→煮物→肉類→白蘿蔔滷五花肉→啟動



約20分鐘

攪拌器 無水 食譜編號 0073

回鍋肉

材料(4人份) 約366kcal

豬五花肉切薄片(切成2~3cm寬)	300g	紅味噌	1又1/3大匙
太白粉	2大匙	砂糖	1又1/3大匙
A 高麗菜(切大片)	400g	醬油	2小匙
青椒(滾刀塊)	4個	豆瓣醬	1小匙
大蒜(切薄片)	2瓣	麻油	1小匙

*可自動加熱4~6人份。

- 請安裝攪拌器。
- 豬肉灑上太白粉。將B攪拌均勻備用。
- 將一半A放入內鍋後，再將一半的豬肉撥散平鋪在表面，再加入B。接著再於其上放入剩下的A，然後將剩下的豬肉撥散平鋪攤平在表面，再放入調理鍋內。
※製作6人份時，在放入A之後，可輕壓食材減少體積，以免接觸到攪拌器。

選擇食譜→烹調方式搜尋→煮物→肉類→回鍋肉→啟動

- 加熱完成後，請充分攪拌食材。



約20分鐘

攪拌器 無水 可預約 食譜編號 0067

燉煮番茄豬里肌

材料(4人份)	約356kcal		
洋蔥(切薄片)	1顆(200g)	番茄醬	1大匙
豬里肌肉(切成2~3cm寬)	4片(400g)	高湯粉(顆粒狀)	2小匙
水煮番茄(罐裝、大致切塊)	1罐(400g)	大蒜(切末)	1瓣
		橄欖油	2大匙
		鹽、胡椒	各少許

*可自動加熱2~6人份。

- 請安裝攪拌器。
- 先將食材依照材料表順序放入內鍋，再放入調理鍋內。

選擇食譜→烹調方式搜尋→煮物→肉類→

燉煮番茄豬里肌→啟動

※烹調完成後，可依各人喜好撒上起司粉。



約1小時5分鐘

備忘錄

豬肉也可以改成雞肉或牛肉。剩下的醬汁可以當作番茄醬來使用，淋在義大利麵上或是沾麵包。

攪拌器 無水 可預約 食譜編號 0046

燉煮豬肋排

材料(4人份)	約566kcal		
豬肋排	800g	蜂蜜	1又1/2大匙
洋蔥(切薄片)	1顆(200g)	番茄醬	1又1/2大匙
巴薩米克醋	3大匙	蒜泥、薑泥	各適量
醬油	2大匙		

*可自動加熱4~6人份。

- 請安裝攪拌器。
- 先將所有食材放入內鍋，再放入調理鍋內。
選擇食譜→烹調方式搜尋→煮物→肉類→燉煮豬肋排→啟動



約1小時30分鐘

攪拌器 無水 可預約 食譜編號 0029

燉煮牛筋

材料(4人份)	約227kcal		
牛筋	500g	酒	4大匙
薑(切薄片),青蔥的蔥葉		味醂	4大匙
A 水	各適量	砂糖	3大匙
	800mL	醬油	2大匙
蒟蒻	1片		

*可自動加熱4~6人份。

- 1.請安裝攪拌器。
- 2.將牛筋、A放入內鍋,再放入調理鍋內。
手動加熱→湯品→不攪拌→約10分鐘→啟動
加熱完成後,清洗牛筋去除渣質。切成方便食用的大小。
※預約烹調時,建議將汆燙去腥的時間設定為約5分鐘。
- 3.蒟蒻撕成一口大小,撒上鹽(份量外)並稍微抓一下,用熱水燙過。
- 4.稍微清洗過2的內鍋後,將牛筋、3和B放入內鍋,再放入調理鍋內。
選擇食譜→烹調方式搜尋→煮物→肉類→燉煮牛筋→啟動
※烹調前,先將牛筋用鹽麴(40g)醃一個晚上再料理的話,口感會更加軟嫩。

無水 食譜編號 0042

味噌鯖魚

材料(4人份)	約320kcal		
鯖魚	4片(1片100g)	味醂	4大匙
A 酒	100mL	砂糖	4大匙
紅味噌	4大匙	薑(切絲)	適量

*可自動加熱2~4人份。

- 1.將鯖魚平鋪於內鍋中,不要重疊,將混和好的A均勻淋上。
- 2.將1放入調理鍋內。
選擇食譜→烹調方式搜尋→煮物→魚肉→味噌鯖魚→啟動

無水 食譜編號 0026

燉煮鰈魚

材料(4人份)	約172kcal		
鰈魚	4片(1片100g)	醬油	3大匙
A 酒	6大匙	砂糖	1大匙
味醂	4大匙		

*可自動加熱2~4人份。

- 1.在鰈魚的魚皮上淺劃幾刀。
- 2.將鰈魚片平鋪於內鍋中,不要重疊,將混和好的A均勻淋上,再放入調理鍋內。
選擇食譜→烹調方式搜尋→煮物→魚肉→燉煮鰈魚→啟動



約1小時30分鐘

※不包含汆燙去血水的加熱時間。



約25分鐘



約25分鐘



約40分鐘

可預約 食譜編號 0047

醬燒鯛魚頭

材料(4人份)	約227kcal		
鯛魚頭	450g	味醂	3大匙
牛蒡	100g	酒	3大匙
A 醬油	4大匙	水	200mL
砂糖	4大匙		

*可自動加熱4~6人份。

- 1.將鯛魚頭放入裝有熱水(約80°C左右)的料理盆,然後沖水洗去鱗片和鱗汗。
- 2.牛蒡去皮,切成約6cm長。如果太粗的話,可以再直切成4等份。
- 3.將1面朝下放入內鍋,再加入2和A。
- 4.將3放入調理鍋內。
選擇食譜→烹調方式搜尋→煮物→魚肉→醬燒鯛魚頭→啟動



約25分鐘

無水 食譜編號 0071

醋溜鰈魚

材料(4人份)	約245kcal		
青甘魚4片	(1片80g)	薄鹽醬油	1大匙
A 酒	2大匙	味醂	1大匙
鹽	少許	砂糖	2小匙
B 醋	4大匙	鹽	少許
酒	2大匙		

*可自動加熱2~6人份。

- 1.每片青甘魚切對半,淋上A之後靜置一會兒。
- 2.將已瀝乾水分的1平鋪於內鍋中,不要重疊,加入B,再放入調理鍋內。
選擇食譜→烹調方式搜尋→煮物→魚肉→醋溜鰈魚→啟動



約40分鐘

可預約 食譜編號 0070

鰻魚蘿蔔

材料(4人份)	約314kcal		
白蘿蔔(切成2cm厚半月型薄片)	1/2根(400g)	砂糖	4大匙
青甘魚4片	(1片80g)	味醂	3大匙
A 薑(切絲)	半片	酒	3大匙
醬油	4大匙	水	300mL

*可自動加熱4~6人份。

- 1.青甘魚用熱水燙過,瀝乾水分。
- 2.依序將白蘿蔔、1、A放入內鍋,再放入調理鍋內。
選擇食譜→烹調方式搜尋→煮物→魚肉→鰻魚蘿蔔→啟動
※如果想把湯汁收乾一點,可以使用手動加熱→燉煮收汁(參閱第59頁)



約45分鐘

攪拌器 無水 食譜編號 0048

章魚煮

材料(4人份)	約198kcal		
水煮章魚	300g	高湯包(參閱第14頁)	1個
芋頭	500g		
A 砂糖、酒、味醂	各3大匙		
醬油	1大匙		

*可自動加熱2~6人份。

- 1.請安裝攪拌器。
- 2.章魚切成一口大小,將芋頭去皮後抹上鹽再以清水沖洗。如果芋頭比較大顆,可以切對半。
- 3.將高湯包和A放入內鍋,接著放入2,再放入調理鍋內。
選擇食譜→烹調方式搜尋→煮物→魚肉→章魚煮→啟動
※如果想把湯汁收乾一點,可以使用手動加熱→燉煮收汁(參閱第59頁)



約25分鐘

無水 食譜編號0019

義大利風味燉海鮮

材料(1尾份) 約572kcal(全部份量)

赤鯨	1尾(400~500g)	大蒜(切末)	1瓣
鹽、胡椒	各適量	白酒	100mL
蛤蜊	200g	橄欖油	2大匙
小番茄	1包(200g)	黑橄欖油	適量
		烘焙紙	

1. 鯛魚去除鱗片、魚鰓和內臟，清洗乾淨並瀝乾水份。兩面灑上鹽、胡椒。
2. 烘焙紙按照鯛魚的寬度剪裁，並鋪於內鍋之中，再放上1鯛魚。



無水 食譜編號0021

燉煮魚

材料(1尾份)

自選魚類(大小約20cm長)	1尾	酒	3大匙
		味醂	2大匙
		醬油	1又1/2大匙
		砂糖	1/2大匙

*可自動加熱1~2尾。

1. 將魚去除鱗片、魚鰓和內臟，清洗乾淨並瀝乾水份。在魚皮上淺劃幾刀。
2. 將1放入內鍋，將A均勻淋上，再放入調理鍋內。
選擇食譜→烹調方式搜尋→煮物→魚肉→燉煮魚→啟動

3. 將剩下的所有食材加到2，再放入調理鍋內。

選擇食譜→烹調方式搜尋→

煮物→魚肉→義大利風味燉海鮮→啟動



4. 烹調後，手拿烘焙紙的兩端自內鍋中取出，請小心高溫燙傷。



約25分鐘



約2小時30分鐘

無水 可預約 食譜編號0016

燉煮秋刀魚

材料(4人份) 約409kcal

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

1. 秋刀魚去頭、尾，魚身切塊，每塊約4cm寬，清除內臟。
2. 將1平鋪於內鍋中，不要重疊，再加入A。
3. 將2放入調理鍋內。

選擇食譜→烹調方式搜尋→煮物→魚肉→燉煮秋刀魚→啟動



約2小時30分鐘

無水 可預約 食譜編號0023

燉煮沙丁魚

材料(4人份) 約246kcal

沙丁魚(去除頭和內臟)	600g(6~15尾)	砂糖	2大匙
酒	100mL	醋	2大匙
A 味醂	3大匙	醬油	1大匙
		薑(切薄片)	20g

1. 將沙丁魚平鋪於內鍋中，不要重疊，加入調味料A，再放入調理鍋內。

選擇食譜→烹調方式搜尋→煮物→魚肉→燉煮沙丁魚→啟動



約2小時30分鐘

無水 可預約 食譜編號0044

燉煮秋刀魚(番茄風味)

材料(4人份) 約401kcal

秋刀魚	4尾(1尾150g)	番茄汁	1罐(190g)
洋蔥(切薄片)	1/2顆(100g)	白酒	50mL
A 紅蘿蔔(切成4cm長後，再縱切成6等份)	1/2根(100g)	砂糖、橄欖油	1大匙
大蒜(切薄片)	1/2瓣	清湯塊(弄碎)	1個
		鹽、胡椒	各少許

1. 與燉煮秋刀魚相同方式準備，再放入調理鍋內。
選擇食譜→烹調方式搜尋→煮物→魚肉→燉煮秋刀魚(番茄風味)→啟動



約25分鐘

無水 食譜編號0022

燉煮梅子沙丁魚

材料(4人份) 約197kcal

沙丁魚	400g(4~10尾)	酒	3大匙
鹽	適量	A 味醂、醋	各2大匙
梅干	4個	醬油、砂糖	各1大匙
薑(切絲)	1片		

*可自動加熱4~6人份。

1. 沙丁魚去頭、內臟，抹上鹽靜置約20分鐘，再擦去多餘水分。梅干去籽，撕成2~3片。
2. 將沙丁魚平鋪於內鍋中，不要重疊，再加入梅干、薑、攪拌好的A。
3. 將2放入調理鍋內。
選擇食譜→烹調方式搜尋→煮物→魚肉→燉煮梅子沙丁魚→啟動

攪拌器 無水 可預約 食譜編號0002

筑前煮

材料(4人份) 約244kcal

雞腿肉	1片(250g)	酒	3大匙
蓮藕	100g	醬油	3大匙
牛蒡	小的1/2根(65g)	砂糖	2又1/2大匙
乾燥香菇(用水泡發)	4朵	麻油	2小匙
紅蘿蔔	1根(200g)	鹽	適量
水煮竹筍	200g	高湯包(請參閱下方說明)	1包
蒟蒻	1/2片(125g)		

*可自動加熱2~6人份。

- 1.請安裝攪拌器。
- 2.將A全部切成一口大小。將蓮藕、牛蒡浸泡在水中。
- 3.蒟蒻撕成一口大小，撒上鹽(份量外)並稍微抓一下，用熱水燙過。
- 4.將高湯包和B放入內鍋，接著放入2、3，再放入調理鍋內。
選擇食譜→烹調方式搜尋→煮物→蔬菜→筑前煮→啟動



約35分鐘

無水 可預約 食譜編號0003

和風燉南瓜

材料(4人份)	約162kcal	4人份	6人份
南瓜		500g	750g
酒		3大匙	4又1/2大匙
味醂		3大匙	4又1/2大匙
砂糖		1又1/2大匙	2又1/4大匙
醬油		1/2大匙	3/4大匙
鹽		少許	少許

*可自動加熱2~6人份。

2~3人份，只有酒要加入與4人份相同的份量，其餘食材減半。
如果是5~6人份，則所有食材的份量是4人份的1.5倍。

- 1.南瓜切成3~4cm的塊狀，並且削除部分果皮。
- 2.將1以果皮朝下平鋪於內鍋中，不要重疊。
將攪拌好的A均勻淋上，再放入調理鍋內。
選擇食譜→烹調方式搜尋→煮物→蔬菜→和風燉南瓜→啟動



約20分鐘

高湯包

將1.5g的柴魚片和1片1x2cm大小的方形昆布放入茶包中(請將邊角摺入內側)，
或者使用市售高湯包。

*也可以用顆粒狀高湯粉取代高湯包。



攪拌器 無水 食譜編號0004

燉煮小芋頭

材料(4人份) 約155kcal

芋頭	700g	味醂	2大匙
砂糖	2大匙	醬油	2大匙
酒	2大匙		

*可自動加熱4~6人份。

- 1.請安裝攪拌器。
- 2.芋頭去皮後抹鹽(份量外)去除黏滑物質，再以清水沖洗。如果芋頭比較大顆，可以切對半。
- 3.將2、A放入內鍋，再放入調理鍋內。
選擇食譜→烹調方式搜尋→煮物→蔬菜→燉煮小芋頭→啟動
※如果想把湯汁收乾一點，可以使用**手動加熱**→**燉煮收汁**(參閱第59頁)



約35分鐘

可預約 食譜編號0072

燉煮白蘿蔔

材料(4人份) 約27kcal

白蘿蔔(切成2~3cm厚的圓塊狀)	4塊	高湯	500mL
		昆布	10cm方形

*可自動加熱2~6人份。

- 1.白蘿蔔去皮(皮削厚一點)，切圓塊、削邊，表面劃深約1cm的十字。
- 2.先將所有食材放入內鍋，再放入調理鍋內。
選擇食譜→烹調方式搜尋→煮物→蔬菜→燉煮白蘿蔔→啟動
※照片中的成品有淋上第22頁的肉味噌。



約1小時5分鐘

攪拌器 無水 食譜編號0015

辣炒牛蒡絲

材料(4人份) 約115kcal

牛蒡	1根(200g)	酒、味醂、醬油	各2大匙
紅蘿蔔(切絲)	1/2根(100g)	砂糖、麻油	各1大匙

*可自動加熱4~6人份。

- 1.請安裝攪拌器。
- 2.牛蒡去皮，切成絲後泡水，以去除雜質澀味。
- 3.將2、紅蘿蔔、A放入內鍋，再放入調理鍋內。
選擇食譜→烹調方式搜尋→煮物→蔬菜→辣炒牛蒡絲→啟動
- 4.加熱完成後，請充分攪拌讓食材入味。
※如果想把湯汁收乾一點，可以使用**手動加熱**→**燉煮收汁**(參閱第59頁)



約35分鐘

攪拌器 無水 可預約 食譜編號0082

普羅旺斯燉菜

材料(4人份) 約204kcal

洋蔥(切成2cm塊狀)	1顆(200g)	厚切培根(切成1cm方形粗條)	80g
西洋芹(切薄片)	1根(100g)	水煮番茄(罐裝、大致切塊)	1罐(400g)
茄子(切成2cm厚半月型薄片)	2根(200g)	大蒜(切末)	1瓣
櫛瓜(切成2cm厚半月型薄片)	1根(100g)	高湯粉(顆粒狀)	2大匙
彩椒(紅、黃)(切成2cm塊狀)	各1個	橄欖油	1大匙
青椒(切成2cm塊狀)	2個	月桂葉	1片
		白酒	1大匙
		鹽	適量

*可自動加熱2~6人份。

- 1.請安裝攪拌器。
- 2.將月桂葉、其他所有食材放入內鍋，再放入調理鍋內。
選擇食譜→烹調方式搜尋→煮物→蔬菜→普羅旺斯燉菜→啟動



約40分鐘

可預約 食譜編號0083

高麗菜捲

材料(4人份) 約168kcal

高麗菜(水煮過的，並去除硬的菜心部分)	8片(400g)	洋蔥(切末)	1/2顆(100g)
麵包粉	15g	蛋液	中型1/2個
牛奶	2大匙	胡椒	少許
絞肉	200g	高湯粉(顆粒狀)	2小匙
鹽	1/3小匙	水	500mL

*可自動加熱2~6人份。

- 1.將牛奶倒入麵包粉中。
- 2.料理盆中放入絞肉、鹽，充分揉捏攪拌，再加入1、A並拌勻。
- 3.將2分成8等份，每份都捏成圓柱狀。將高麗菜的菜心朝著自己的方向攤開放上絞肉餡，接著捲起高麗菜葉，菜葉收邊的部分面朝下放入內鍋中。
- 4.最後加入B，再放入調理鍋內。
選擇食譜→烹調方式搜尋→煮物→蔬菜→高麗菜捲→啟動



約1小時5分鐘

備忘錄

也可以用市售高麗菜捲。
將高麗菜捲和B放入內鍋中烹調。

無水 食譜編號0060

五花肉燉白菜

材料(4人份) 約308kcal

白菜	500g	鹽、胡椒	各少許
豬五花肉切薄片	300g	高湯粉(顆粒狀)	1小匙

*可自動加熱4~6人份。

- 1.將白菜分成一片一片。
- 2.豬肉片攤開鋪在白菜上，灑上鹽、胡椒。
重複相同的動作，層層疊起。
- 3.將2切成5cm寬，放入內鍋中，再灑上高湯粒。
- 4.將3放入調理鍋內。
選擇食譜→烹調方式搜尋→煮物→蔬菜→五花肉燉白菜→啟動



約30分鐘

攪拌器 無水 食譜編號0061

奶油白菜

材料(4人份) 約191kcal

白菜(切成偏大的一口大小)	500g	低筋麵粉	1大匙
厚切培根(切成1cm方形粗條)	100g	大蒜(切末)	少許
鴻喜菇(分成小束)	2包	奶油	10g
		牛奶	200mL
		高湯粉(顆粒狀)	2小匙

*可自動加熱2~6人份。

- 1.請安裝攪拌器。
- 2.將培根和鴻喜菇放入塑膠袋中，加入低筋麵粉後稍微甩動塑膠袋，讓食材均勻沾上麵粉。
- 3.將白菜、2、其他剩餘的食材放入內鍋，再放入調理鍋內。*製作6人份時，可輕壓食材減少體積，以避免接觸到攪拌器。
選擇食譜→烹調方式搜尋→煮物→蔬菜→奶油白菜→啟動



約25分鐘

攪拌器 無水 食譜編號0006

八寶菜

材料(4人份) 約119kcal

肉跟海鮮(豬肉、蝦子、花枝)	250g	酒	4大匙
太白粉	2大匙	薄鹽醬油	2小匙
黃綠色蔬菜(青椒、彩椒、紅蘿蔔等)	300g	調味雞粉(顆粒狀)	2小匙
白菜	300g	鹽、胡椒	各少許

*可自動加熱4~6人份。

- 1.請安裝攪拌器。
- 2.蝦子去蝦殼、蝦尾與腸泥。肉跟海鮮灑上太白粉。紅蘿蔔切成小片。其他食材切成一口大小。
- 3.將蔬菜、肉跟海鮮依此順序放入內鍋，將充分攪拌好的A均勻淋上，再放入調理鍋內。
選擇食譜→烹調方式搜尋→煮物→蔬菜→八寶菜→啟動
- 4.加熱完成後，請充分攪拌食材。



約20分鐘

攪拌器 無水 食譜編號0078

麻婆茄子

材料(4人份) 約183kcal

豬絞肉	200g	茄子(縱切成5cm長的6~8等份)	4條(400g)
甜麵醬	2大匙	青椒(滾刀塊)	2個
豆瓣醬	1小匙	紅蘿蔔(切成矩形薄片)	1/4根(50g)
太白粉	1又1/2大匙	青蔥(切末)	1/2根
調味雞粉(顆粒狀)	1小匙	薑(切末)	1片
酒	1小匙	大蒜(切末)	1瓣
醬油	1小匙		
蠔油	1小匙		

*可自動加熱4~6人份。

- 1.請安裝攪拌器。
- 2.將B放入內鍋，將攪拌好的A均勻淋上。
- 3.將2放入調理鍋內。
選擇食譜→烹調方式搜尋→煮物→蔬菜→麻婆茄子→啟動
- 4.加熱完成後，請充分攪拌食材。



約20分鐘

可迅速完成的蔬菜類常備菜



*各項料理最多可自動加熱到2倍量為止。

攪拌器 無水 食譜編號0037

嫩小松菜和鮭魚

材料	約53kcal(全部份量)	約15分鐘
小松菜(切成2cm寬)	200g	醬油 1小匙
鮭魚(罐裝)	1/2罐(35g)	

- 1.請安裝攪拌器。
- 2.先將所有食材放入內鍋，再放入調理鍋內。
選擇食譜→烹調方式搜尋→煮物→蔬菜→嫩小松菜和鮭魚→啟動
- 3.加熱完成後，請充分攪拌讓食材入味。

攪拌器 無水 食譜編號0062

醋溜甜椒

材料	約220kcal(全部份量)	約15分鐘
彩椒(紅、黃)(切塊狀)	各1個	醋、砂糖、醬油 各1大匙
櫛瓜(滾刀快)	1根	麻油 1小匙

- 1.請安裝攪拌器。
- 2.先將所有食材放入內鍋，再放入調理鍋內。
選擇食譜→烹調方式搜尋→煮物→蔬菜→醋溜甜椒→啟動
- 3.加熱完成後，請充分攪拌讓食材入味。

攪拌器 無水 食譜編號0065

青椒炒小魚乾

材料	約238kcal(全部份量)	約15分鐘
青椒(切絲)	10個(300g)	小魚乾 40g
		麵沾醬(3倍濃縮) 50mL

- 1.請安裝攪拌器。
- 2.先將所有食材放入內鍋，再放入調理鍋內。
選擇食譜→烹調方式搜尋→煮物→蔬菜→青椒炒小魚乾→啟動
- 3.加熱完成後，請充分攪拌讓食材入味。

攪拌器 無水 食譜編號0069

糖漬小番茄

材料	約141kcal(全部份量)	約10分鐘
小番茄(去蒂)	300g	高湯粉(顆粒狀) 1小匙
白酒、醋、砂糖	各1大匙	

- 1.請安裝攪拌器。
- 2.先將所有食材放入內鍋，再放入調理鍋內。
選擇食譜→烹調方式搜尋→煮物→蔬菜→糖漬小番茄→啟動
- 3.加熱完成後，請充分攪拌讓食材入味。
※放涼食用也很美味。

攪拌器 食譜編號0014

燉羊栖菜

材料(4人份)	約119kcal
羊栖菜(乾貨)	30g
紅蘿蔔	40g
乾燥香菇(用水泡發)	3朵
炸豆皮(先用熱水燙過去油)	2片
乾燥香菇的泡發水	6大匙
酒	2大匙
味醂	2大匙
醬油	2大匙
砂糖	1大匙

*可自動加熱4~6人份。

- 1.請安裝攪拌器。
- 2.羊栖菜先泡水約20分鐘。變柔軟之後，再沖水清洗2~3次，並擰乾水分。
- 3.紅蘿蔔、乾燥香菇、炸豆皮都切絲。
- 4.將3、2、A放入內鍋，再放入調理鍋內。
選擇食譜→烹調方式搜尋→煮物→乾貨・蒟蒻→燉羊栖菜→啟動
- 5.加熱完成後，請充分攪拌讓食材入味。
※如果想把湯汁收乾一點，可以使用手動加熱→燉煮收汁(參閱第59頁)



約35分鐘

攪拌器 無水 食譜編號0039

日式蒟蒻甘辛煮

材料(4人份)	約61kcal
蒟蒻	1片
味醂	3大匙
酒	2大匙
醬油	1大匙
糖	1/2大匙
麻油	1小匙

*可自動加熱4~6人份。

- 1.請安裝攪拌器。
- 2.蒟蒻切成約5mm厚的大小，撒上鹽(適量)並稍微抓一下，用熱水燙過。中間劃開，將蒟蒻兩端塞入縫中拉開，做成蒟蒻花捲。
- 3.將2、A放入內鍋，再放入調理鍋內。
選擇食譜→烹調方式搜尋→煮物→乾貨・蒟蒻→日式蒟蒻甘辛煮→啟動
※如果想把湯汁收乾一點，可以使用手動加熱→燉煮收汁(參閱第59頁)



約35分鐘

可預約 食譜編號0012

關東煮

材料(4人份)	約316kcal
白蘿蔔(切成2~3cm厚的圓塊狀)	10cm
海帶結	4片
馬鈴薯(切半)	2顆
蒟蒻(切4等份)	1/2片
竹輪(切半)	2根
水煮蛋	4個
魚漿甜不辣(切半)	2片
醬油	50mL
酒	2大匙
味醂	2大匙
高湯	參考量800mL

*可自動加熱2~6人份。

- 1.按照材料表順序，將高湯以外的食材放入內鍋中。
- 2.在1中加入高湯，淹過食材即可，再放入調理鍋內。
※如果食材太大超過「水位MAX」線的話，高湯的量請加到距離內鍋上緣往下4cm為止即可。
選擇食譜→烹調方式搜尋→煮物→關東煮→關東煮→啟動
※烹調食材表中所列的魚漿製品(如竹輪、甜不辣)時，請勿超過建議份量。沒有列在食材表中的魚漿製品(日式魚板等)，則請不要加入烹調。因為可能會在加熱過程中膨脹、溢出。



約1小時5分鐘

食譜編號0018

蜜黑豆

材料(4人份) 約471kcal

蜜黑豆(乾貨)	280g	鹽	1小匙
水	800mL	小蘇打粉	1/3小匙
砂糖	90g	砂糖	90g
醬油	2大匙		

*可自動加熱4~6人份。

1.將黑豆、A浸泡一晚。

2.將1放入內鍋，再放入調理鍋內。

選擇食譜→烹調方式搜尋→煮物→豆類→蜜黑豆→啟動

3.加熱中當提示音響起時，請打開鍋蓋，將砂糖加到內鍋中並攪拌，請小心高溫燙傷。

※當剩餘約1小時，提示音會提示「請加入食材」。打開鍋蓋時，請勿按「取消」鍵。

關上鍋蓋，按「啟動」鍵。

4.烹調後靜置1天，使其入味。



約3小時

食譜編號0040

昆布豆

材料(4人份) 約388kcal

大豆(乾貨)	280g	味醂	2大匙
水	800mL	鹽	少許
砂糖	70g	昆布高湯	10cm方形
醬油	3大匙		

*可自動加熱4~6人份。

1.將大豆、A浸泡一晚。

2.將1放入內鍋，再放入調理鍋內。

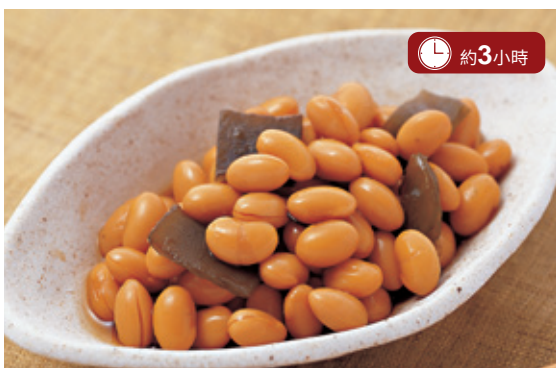
選擇食譜→烹調方式搜尋→煮物→豆類→昆布豆→啟動

3.加熱中當提示音響起時，請打開鍋蓋，並將切成適當大小的昆布高湯塊放入內鍋中，請小心高溫燙傷。

※當剩餘約1小時，提示音會提示「請加入食材」。打開鍋蓋時，請勿按「取消」鍵。

關上鍋蓋，按「啟動」鍵。

4.烹調後放涼，使其入味。



約3小時

食譜編號0038

五目豆

材料(4人份) 約201kcal

大豆(乾貨)	140g	牛蒡(切成1.5cm塊狀)	50g
高湯	600mL	紅蘿蔔(切成1.5cm塊狀)	50g
酒	2大匙	蓮藕(切成1.5cm塊狀)	50g
砂糖	2大匙	蒟蒻(切成1.5cm塊狀)	50g
醬油	2大匙	乾燥香菇(用水泡發，切成1.5cm塊狀)	2朵

*可自動加熱4~6人份。

1.將大豆浸泡在A中一整晚。

2.將1放入內鍋，再放入調理鍋內。

選擇食譜→烹調方式搜尋→煮物→豆類→五目豆→啟動

3.加熱中當提示音響起時，請打開鍋蓋，將B加到內鍋中並攪拌均勻，請小心高溫燙傷。

※當剩餘約1小時，提示音會提示「請加入食材」。打開鍋蓋時，請勿按「取消」鍵。

關上鍋蓋，按「啟動」鍵。

4.烹調後放涼，使其入味。



約3小時

攪拌器 無水 可預約 食譜編號0074

豬肉茄汁焗豆

材料(4人份) 約339kcal

洋蔥(切末)	1顆(200g)	水煮番茄(罐裝、大致切塊)	1罐(400g)
豬五花肉切薄片(切成2cm寬)	200g	高湯粉(顆粒狀)	1又1/2大匙
大豆(水煮)	220g	鹽、胡椒	各少許

*可自動加熱4~6人份。

1.請安裝攪拌器。

2.照材料表順序將所有食材放入內鍋(豬肉片撥散平鋪)，再放入調理鍋內。

選擇食譜→烹調方式搜尋→煮物→豆類→

豬肉茄汁焗豆→啟動

3.加熱完成後，請充分攪拌食材。



約30分鐘

攪拌器 無水 可預約 食譜編號0050

辣豆醬

材料(4人份) 約266kcal

洋蔥(切末)	1顆(200g)	高湯粉(顆粒狀)	1小匙
大蒜(切末)	1瓣	辣椒粉	2大匙
青椒(切成1cm塊狀)	4個	孜然粉	1大匙
牛絞肉(弄鬆)	200g	鹽、胡椒	各少許
紅腰豆(水煮、罐裝)	1罐(僅量本身240g)	紅酒	50mL
水煮番茄(罐裝、大致切塊)	1罐(400g)	月桂葉	1片

*可自動加熱4~6人份。

1.請安裝攪拌器。

2.瀝乾紅腰豆水分。

3.先將食材依照材料表順序放入內鍋，再放入調理鍋內。

選擇食譜→烹調方式搜尋→煮物→豆類→辣豆醬→啟動



約30分鐘

攪拌器 無水 食譜編號0027

佃煮菇

材料 約287kcal(全部份量)

金針菇	醬油、味醂	各3大匙
生香菇	砂糖	1又1/2大匙

鴻喜菇(分成小束)

舞菇(弄鬆)

以上菇類份量合計約400g

*可自動加熱到2倍量為止。

1.請安裝攪拌器。

2.金針菇切掉髒汙的部份後，長度再切半。

生香菇去菇蒂，再切成薄片。

3.先將所有食材放入內鍋，再放入調理鍋內。

選擇食譜→烹調方式搜尋→煮物→佃煮·醬汁→

佃煮菇→啟動

4.加熱完成後，請充分攪拌讓食材入味。

※如果想把湯汁收乾一點，可以使用**手動加熱→嫩煮收汁**(參閱第59頁)



約30分鐘

攪拌器 無水 食譜編號0030

薑汁牛肉燒

材料 約1312kcal(全部份量)

牛五花肉切薄片	300g	醬油	2小匙
薑	30g	壺底油	2小匙
酒	4大匙	砂糖	1又1/3小匙
味醂	1大匙	水麥芽	2小匙

*可自動加熱到2倍量為止。

- 1.請安裝攪拌器。
- 2.將牛肉片切成2.5cm寬，撥散後放入料理盆，淋上熱水去油。將肉片放到過濾網篩上，沖水冷卻並清洗，接著用手擠乾水分。
- 3.將切粗丁的薑末，放到過濾網篩上，用水沖洗以去除辛辣味。將水分充分瀝乾。
- 4.將2、3、A放入內鍋，再放入調理鍋內。
選擇食譜→烹調方式搜尋→煮物→佃煮・醬汁→薑汁牛肉燒→啟動
- 5.加熱完成後，請充分攪拌讓食材入味。
※如果能把湯汁收乾一點，可以使用**手動加熱→燉煮收汁**(參閱第59頁)



約30分鐘

無水 可預約 食譜編號0045

甜醬薑煮

材料 約299kcal(全部份量)

薑(切絲)	200g	醬油	3大匙
生香菇(切薄片)	6片	砂糖	2大匙
酒	3大匙	味醂	2大匙

*可自動加熱到2倍量為止。

- 1.用鹽將薑絲抓一抓，靜置30分鐘後，以熱水沖洗並瀝乾水分。
※如果想減少辛辣味，也可以洗2~3次。
- 2.先將所有食材放入內鍋，再放入調理鍋內。
選擇食譜→烹調方式搜尋→煮物→佃煮・醬汁→甜醬薑煮→啟動



約20分鐘

攪拌器 無水 食譜編號0017

肉味噌

材料(完成後的份量約450g) 約1039kcal(全部份量)

雞絞肉	200g	味醂	8大匙
紅味噌	8大匙	砂糖	8小匙

*可自動加熱到2倍量為止。

- 1.請安裝攪拌器。
- 2.將所有食材充分攪拌後放入內鍋，再放入調理鍋內。
選擇食譜→烹調方式搜尋→煮物→佃煮・醬汁→肉味噌→啟動
※烹調完成後，請盛裝到其他容器，並將內鍋清洗乾淨。



約15分鐘

攪拌器 無水 可預約 食譜編號0079

義大利肉醬

材料(完成後的份量約770g) 約828kcal(全部份量) 約30分鐘

洋蔥(切末)	1/2顆(100g)	水煮番茄(罐裝、大致切塊)	1罐(400g)
紅蘿蔔(切末)	1/2根(100g)	低筋麵粉	1又1/2大匙
大蒜(切末)	1瓣	番茄醬	3大匙
絞肉	250g	高湯粉(顆粒狀)	2小匙
		鹽、胡椒	各少許
		月桂葉	1片

*可自動加熱到2倍量為止。

- 1.請安裝攪拌器。
- 2.將所有食材放入內鍋並充分攪拌，再放入調理鍋內。
選擇食譜→烹調方式搜尋→煮物→佃煮・醬汁→義大利肉醬→啟動
- 3.加熱完成後，請充分攪拌食材。

攪拌器 食譜編號0077

白醬

材料(完成後的份量約480g) 約615kcal(全部份量) 約10分鐘

低筋麵粉	30g	奶油	30g
牛奶	400mL	鹽	少許
		胡椒	少許

*可自動加熱到3倍量為止。

- 1.請安裝攪拌器。
- 2.將低筋麵粉放進內鍋，慢慢加入牛奶化開麵粉並調和。
- 3.將2放入調理鍋內。
選擇食譜→烹調方式搜尋→煮物→佃煮・醬汁→白醬→啟動
- 4.烹調後，加入A並充分攪拌。
※如果沒有要馬上使用，只要在表面覆蓋保鮮膜就不會形成薄膜。

義大利肉醬

白醬

多蜜醬風味醬汁

香蒜鯷魚熱沾醬

攪拌器 可預約 食譜編號0051

多蜜醬風味醬汁

材料(完成後的份量約900g) 約544kcal(全部份量) 約30分鐘

洋蔥(切薄片)	1顆(200g)	蠔油、番茄醬	各6大匙
任一種鮮菇(去除蒂頭，切成方便食用的大小)	1包(100g)	砂糖	1大匙
低筋麵粉	4大匙	奶油	20g
		水	400mL

- 1.請安裝攪拌器。
- 2.將A放入塑膠袋中，加入低筋麵粉並搖晃到食材均勻沾滿麵粉。
- 3.先將所有食材放入內鍋，再放入調理鍋內。
選擇食譜→烹調方式搜尋→煮物→佃煮・醬汁→多蜜醬風味醬汁→啟動

備忘錄

可作為漢堡排、蛋包飯等多種料理的淋醬使用，也可淋在義大利麵或白飯上。
在製作完醬汁之後，放入事先已將表面煎至帶有焦色的漢堡排，選擇「**手動加熱→煮物→不攪拌**」的行程烹調，就能做出燉煮漢堡排。

攪拌器 無水 食譜編號0059

香蒜鯷魚熱沾醬

材料(完成後的份量約300g) 約349kcal(全部份量) 約15分鐘

生奶油或牛奶	150mL	鯷魚(切末)	30g
橄欖油	4大匙	蒜泥	4小匙

*可自動加熱到2倍量為止。

- 1.請安裝攪拌器。
- 2.先將所有食材放入內鍋，再放入調理鍋內。
選擇食譜→烹調方式搜尋→煮物→佃煮・醬汁→香蒜鯷魚熱沾醬→啟動
- 3.烹調完成後，取出放涼。
※剛烹調完成時會比較水狀，但靜置一會兒後，就會變稠。



約1小時5分鐘(4人份)
約1小時10分鐘(6人份)

攪拌器 無水 可預約 食譜編號0007

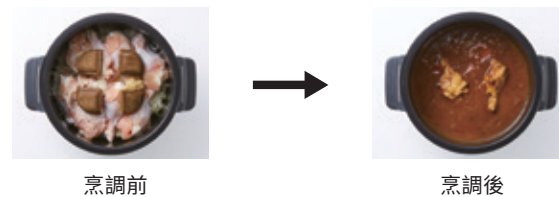
雞肉蔬菜咖哩(無水咖哩)

材料(4人份)	約327kcal	4人份	6人份
番茄(切塊)		3個(450g)	4.5個(675g)
洋蔥(切末)		2顆(400g)	3顆(600g)
西洋芹(切末)		1根(100g)	1又1/2根(150g)
雞翅		8支(1支60g)	12支(1支60g)
蒜泥、薑泥		各適量	各適量
市售咖哩塊		4~5盤份	6~8盤份

*可自動加熱2~6人份。

- 1.請安裝攪拌器。
- 2.先將食材依照材料表順序放入內鍋,再放入調理鍋內。

選擇食譜→烹調方式搜尋→咖哩·濃湯→
雞肉蔬菜咖哩(無水咖哩)→啟動



備忘錄
也可以用豬肉塊或牛肉塊來代替雞翅。

攪拌器 可預約 食譜編號0063

咖哩牛肉

材料(4人份)	約332kcal		
牛肉塊	250g	市售咖哩塊	4~5盤份
洋蔥(切8等份)	2顆(400g)	水	水量請比咖哩塊包裝上 標示少約250mL*
紅蘿蔔(滾刀塊)	1/2根(100g)		
馬鈴薯(切4~6塊)	2顆(300g)		

*可自動加熱2~6人份。

- 1.請安裝攪拌器。
- 2.將牛肉、蔬菜、水加入內鍋之後,再放入市售咖哩塊。
- 3.將2放入調理鍋內。

選擇食譜→烹調方式搜尋→咖哩·濃湯→咖哩牛肉→啟動

※不同種類的咖哩塊,因水量減少後可能會有不足的情況,4人份就加200mL、2人份就加100mL的水量來調整。

此外,稠度會因咖哩塊種類、食材出水量而不同,所以請調整水量。

※預約烹調時,請按包裝上標示的水量減少約150mL。



約45分鐘

攪拌器 無水 可預約 食譜編號0008

絞肉咖哩

材料(4人份)	約267kcal		
番茄(切成1.5~2cm塊狀)	大的1個(200g)	茄子(切成1.5~2cm塊狀)	1條(100g)
洋蔥(切末)	1顆(200g)	彩椒(切成1.5~2cm塊狀)	1個
絞肉(弄鬆)	300g	市售咖哩塊	2盤份

*可自動加熱4~6人份。

- 1.請安裝攪拌器。
- 2.照材料表順序將食材放入內鍋,稍微壓平食材之後,再放入調理鍋內。

選擇食譜→烹調方式搜尋→咖哩·濃湯→
絞肉咖哩→啟動

- 3.加熱完成後,請充分攪拌食材。



約20分鐘

攪拌器 無水 可預約 食譜編號0034

綠咖哩雞

材料(4人份)	約302kcal		
雞腿肉	200g	椰奶	400mL
茄子	2根(200g)	魚露	1又1/2大匙
水煮竹筍	100g	砂糖	1又1/2大匙
彩椒(紅)	1個		
綠咖哩雞醬(市售品)*	50g		

*可自動加熱4~6人份。

※綠咖哩醬請參考產品包裝上的標示,稀釋到相當於400mL水量的份量。

- 1.請安裝攪拌器。
- 2.雞肉切成一口大小。茄子先從中橫切對半再縱切成6等份,竹筍切成薄片,彩椒則切成1.5cm寬。
- 3.先將所有食材放入內鍋,再放入調理鍋內。

選擇食譜→烹調方式搜尋→咖哩·濃湯→綠咖哩雞→啟動



約20分鐘

攪拌器 無水 可預約 食譜編號0054

咖哩肉末醬

材料(4人份)	約311kcal		
洋蔥(切末)	2顆(400g)	咖哩粉	3大匙
紅蘿蔔(切末)	1根(200g)	番茄醬	3大匙
青椒(切末)	2個	蠔油	1又1/2大匙
大蒜(切末)	少許	高湯粉(顆粒狀)	1大匙
沙拉油	1大匙	鹽	1/2小匙
絞肉	300g	胡椒	少許
低筋麵粉	2大匙		

*可自動加熱4~6人份。

- 1.請安裝攪拌器。
- 2.將所有食材放入內鍋，充分攪拌並稍微壓平食材後，再放入調理鍋內。
選擇食譜→烹調方式搜尋→咖哩・濃湯→咖哩肉末醬→啟動
- 3.加熱完成後，請充分攪拌食材。*照片為搭配番紅花飯的擺盤。



攪拌器 無水 可預約 食譜編號0010

紅酒燉牛肉

材料(4人份)	約444kcal		
牛肉塊	400g	多蜜醬風味醬汁(罐裝)	1罐(290g)
鹽、胡椒	各少許	番茄醬	2大匙
低筋麵粉	2大匙	高湯粉(顆粒狀)	2小匙
沙拉油	1大匙	大蒜(切末)	1瓣
紅酒	3大匙	紅酒	100mL
馬鈴薯(滾刀塊)	2顆(300g)		
紅蘿蔔(滾刀塊)	1根(200g)		
洋蔥(切8等份)	1顆(200g)		
蘑菇	8朵		

*可自動加熱2~6人份。

- 1.請安裝攪拌器。
- 2.牛肉灑上鹽、胡椒，並均勻沾上低筋麵粉。平底鍋預熱後加入沙拉油，用強火煎至牛肉表面呈焦色，接著淋上紅酒並煮滾。
- 3.將A、2、B放入內鍋，稍微壓平食材之後，再放入調理鍋內。
選擇食譜→烹調方式搜尋→咖哩・濃湯→紅酒燉牛肉→啟動



攪拌器 無水 可預約 食譜編號0076

羅宋湯

材料(4人份)	約358kcal		
牛肉塊	300g	水煮番茄(罐裝)	1/2罐(200g)
馬鈴薯	1顆(150g)	奶油	20g
紅蘿蔔	1根(200g)	月桂葉	1片
高麗菜	100g	高湯粉(顆粒狀)	2大匙
洋蔥	1顆(200g)	鹽、胡椒	各少許
大蒜	1瓣		
甜菜根(罐裝，整罐含湯汁)	1罐(400g)		

*可自動加熱2~6人份。

- 1.請安裝攪拌器。
- 2.將A切成方便食用的大小。大蒜壓碎。水煮番茄切塊。
- 3.先將所有食材放入內鍋，再放入調理鍋內。
選擇食譜→烹調方式搜尋→咖哩・濃湯→羅宋湯→啟動
*圖片中的成品，為烹調完成後再添加酸奶油。



攪拌器 可預約 食譜編號0009

奶油白醬燉雞肉

材料(4人份)	約372kcal		
雞腿肉(切成一口大小)	1片(250g)	奶油(切小塊)	30g
馬鈴薯(切成4塊)	3顆(450g)	白酒	2大匙
紅蘿蔔(滾刀塊)	1根(200g)	高湯粉(顆粒狀)	1大匙
鹽、胡椒	各適量	月桂葉	1片
低筋麵粉	4大匙	水	200mL
洋蔥(切8等份)	1顆(200g)	牛奶	200mL

*可自動加熱2~6人份。
*預約烹調時，2~6人份水量全都要增加200mL。

- 1.請安裝攪拌器。
- 2.將A放入大一點的塑膠袋中，加入鹽和胡椒調味後，加入低筋麵粉，搖晃袋子均勻裹上調味料，再靜置約5分鐘，使其入味。(如果無法全部裝入一個袋子中，可以分成多個袋子進行)
*食材均勻沾裹低筋麵粉，可以讓成品口感更滑順。如果低筋麵粉積在內鍋底部，烹調的時候就會出現麵粉結塊的情形。
- 3.將洋蔥、2、B放入內鍋，再放入調理鍋內。
選擇食譜→烹調方式搜尋→咖哩・濃湯→奶油白醬燉雞肉→啟動
- 4.加熱中當提示音響起時，請打開鍋蓋，將牛奶加入到內鍋中，請小心高溫燙傷。
*當剩餘時間約3分鐘時，提示音會提示「請放入食材」。
*預約烹調時，會在所設定的預約時間顯示「請放入食材」的提醒。
*打開鍋蓋時，請勿按「取消」鍵。
關上鍋蓋，按「啟動」鍵。



攪拌器 無水 可預約 食譜編號0064

洋蔥蘑菇燉牛肉

材料(4人份)	約298kcal		
牛肉(烤肉用肉片)	400g	番茄泥	100g
鹽、胡椒	各少許	高湯粉(顆粒狀)	2小匙
低筋麵粉	3大匙	酸奶油	20g
洋蔥(切薄片)	2顆(400g)		
蘑菇(切薄片)	1包(100g)		

*可自動加熱2~6人份。

- 1.請安裝攪拌器。
- 2.將牛肉切成1cm幅細條狀，均勻撒上鹽、胡椒、低筋麵粉。
- 3.將洋蔥、蘑菇、2、番茄泥、高湯粉，依此順序放入內鍋，再放入調理鍋內。
選擇食譜→烹調方式搜尋→咖哩・濃湯→洋蔥蘑菇燉牛肉→啟動
- 4.烹調後，加入酸奶油並輕輕攪拌。
*圖片成品為搭配奶油飯盛裝，並添加酸奶油。





馬鈴薯濃湯 約40分鐘



南瓜濃湯 約40分鐘



義式蔬菜湯 約25分鐘



蛤蜊濃湯 約20分鐘



地瓜濃湯 約40分鐘



玉米濃湯 約20分鐘

攪拌器 可預約 食譜編號0011

馬鈴薯濃湯

材料(4人份) 約98kcal

A	馬鈴薯(切成2~3cm塊狀)	2顆(300g)	A	高湯粉(顆粒狀)	2小匙
	洋蔥(橫切薄片,參閱左圖)	1/2顆(100g)		水	200mL
			牛奶	200mL	
			鹽	適量	

*可自動加熱4~8人份。
※洋蔥橫向切成薄片，
可以切斷纖維，更易於烹調。



- 請安裝攪拌器。
- 將A放入內鍋，再放入調理鍋內。
選擇食譜→烹調方式搜尋→湯品→馬鈴薯濃湯→啟動
- 加熱中當提示音響起時，請打開鍋蓋，將牛奶加到內鍋中，請小心高溫燙傷。
※當剩餘時間約6分鐘時，提示音會提示「請加入食材」。
※預約烹調時，會在所設定的預約時間顯示「加入食材」的提醒。
※打開鍋蓋時，請勿按「取消」鍵。關上鍋蓋，按「啟動」鍵。
- 烹調完成後，再加鹽調味。
※成品會保留一點顆粒口感。



攪拌器 可預約 食譜編號0025

南瓜濃湯

材料(4人份) 約129kcal

A	南瓜(去皮,切成2~3cm塊狀)	400g	A	高湯粉(顆粒狀)	2小匙
	洋蔥(橫切薄片,參閱左圖)	1/2顆(100g)		水	200mL
			牛奶	200mL	
			鹽	適量	

*可自動加熱4~8人份。

- 與馬鈴薯濃湯相同方式準備，再放入調理鍋內。
選擇食譜→烹調方式搜尋→湯品→南瓜濃湯→啟動
- 烹調過程中如聽到通知聲響起，請依照馬鈴薯濃湯的3、4步驟進行。

攪拌器 可預約 食譜編號0041

地瓜濃湯

材料(4人份) 約121kcal

A	地瓜(去皮,切成2~3cm塊狀)	250g	A	高湯粉(顆粒狀)	2小匙
	洋蔥(橫切薄片,參閱左圖)	1/2個(100g)		水	300mL
			牛奶	200mL	
			鹽	適量	

*可自動加熱4~8人份。

- 與馬鈴薯濃湯相同方式準備，再放入調理鍋內。
選擇食譜→烹調方式搜尋→湯品→地瓜濃湯→啟動
- 烹調過程中如聽到通知聲響起，請依照馬鈴薯濃湯的3、4步驟進行。

攪拌器 可預約 食譜編號0080

義式蔬菜湯

材料(4人份) 約84kcal

番茄(切塊)	大尺寸的1個(200g)	培根(切成1cm寬)	2片
西洋芹(切成1cm塊狀)	1/3根(30g)	高湯粉(顆粒狀)	2小匙
洋蔥(切成1cm塊狀)	1/2顆(100g)	月桂葉	1片
馬鈴薯(切成1cm塊狀)	1/2顆(75g)	鹽、胡椒	各少許
紅蘿蔔(切成1cm塊狀)	1/2根(100g)	水	400mL

*可自動加熱4~8人份。

- 請安裝攪拌器。
- 先將所有食材放入內鍋，再放入調理鍋內。
選擇食譜→烹調方式搜尋→湯品→義式蔬菜湯→啟動

攪拌器 食譜編號0036

玉米濃湯

材料(4人份) 約178kcal

甜玉米(罐裝、奶油)	190g	奶油	30g
洋蔥(切末)	1/2顆(100g)	高湯粉(顆粒狀)	2小匙
牛奶	400mL	鹽、胡椒	各少許

*可自動加熱4~8人份。

- 請安裝攪拌器。
- 先將所有食材放入內鍋，再放入調理鍋內。
選擇食譜→烹調方式搜尋→湯品→玉米濃湯→啟動

攪拌器 食譜編號0033

蛤蜊濃湯

材料(4人份) 約211kcal

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

*可自動加熱4~8人份。

- 請安裝攪拌器。
- 將A放入大一點的塑膠袋中，加入低筋麵粉後晃動塑膠袋，使食材均勻沾上麵粉。
- 將2、剩餘的食材放入內鍋，再放入調理鍋內。
選擇食譜→烹調方式搜尋→湯品→蛤蜊濃湯→啟動



冬蔭功湯 約30分鐘



蔬菜雜煮味噌湯 約25分鐘



蔬菜冬粉湯 約25分鐘



茼蒿雜煮味噌湯 約25分鐘



燉菜湯 約1小時



酸辣湯 約30分鐘

攪拌器 食譜編號0053

冬蔭功湯

材料(4人份)	約85kcal
杏鮑菇(長度切對半,再切成薄片)	100g
A 泰式海鮮酸辣湯醬(市售品)	3大匙
水	600mL
蝦子(去蝦尾與腸泥)	12尾(1尾20g)

*可自動加熱4~8人份。
※泰式海鮮酸辣湯的話,請參考包裝上所標明的指示,調整至符合個人口味喜好的份量。

- 請安裝攪拌器。
- 將A放入內鍋,再放入調理鍋內。
選擇食譜→烹調方式搜尋→湯品→冬蔭功湯→啟動
- 加熱中當提示音響起時,請打開鍋蓋,將蝦子放入內鍋,請小心高溫燙傷。
※當剩餘時間約2分鐘時,提示音會提示「請加入食材」。
※打開鍋蓋時,請勿按「取消」鍵。關上鍋蓋,按「啟動」鍵。
※如使用的蝦子比較大尾,請視情況延長烹調時間。

攪拌器 可預約 食譜編號0032

蔬菜雜煮味噌湯

材料(4人份)		
自選配料(蔬菜、豆腐、肉類等等)	味噌	40g
400g	高湯	600mL

- *可自動加熱4~8人份。
- 請安裝攪拌器。
 - 蔬菜的部分,白蘿蔔、紅蘿蔔等根莖類蔬菜切成薄片,牛蒡則斜切成細長片。其他蔬菜、豆腐、肉類等配料可依各人喜好切成所需大小。
 - 先將所有食材放入內鍋,再放入調理鍋內。
選擇食譜→烹調方式搜尋→湯品→蔬菜雜煮味噌湯→啟動
※如果想要保留味噌的香氣,或是不喜歡豆腐因過度加熱出現孔洞,或是想要保留海帶和蔬菜口感等情況時,請在烹調完成後,再延長2~3分鐘,關上鍋蓋時請小心高溫燙傷。(若延長顯示消失或設定了預約烹調,請選擇手動加熱→湯品→攪拌之行程,將烹調時間調整至3分鐘。)

攪拌器 可預約 食譜編號0035

茼蒿雜煮味噌湯

材料(4人份)		
自選配料(蔬菜、茼蒿等)	麻油	1/2大匙
400g	醬油	1小匙
豆腐	鹽	1/2小匙
150g	高湯	600mL
酒		

- *可自動加熱4~8人份。
- 請安裝攪拌器。
 - 蔬菜的部分,白蘿蔔、紅蘿蔔等根莖類蔬菜切成薄片,牛蒡則斜切成細長片。豆腐大致壓碎即可。
 - 先將所有食材放入內鍋,再放入調理鍋內。
選擇食譜→烹調方式搜尋→湯品→茼蒿雜煮味噌湯→啟動

攪拌器 食譜編號0081

蔬菜冬粉湯

材料(4人份)	約185kcal
雞腿肉(切成一口大小)	200g
白蘿蔔(切成1cm厚的扇形片狀)	4cm(150g)
A 鴻喜菇(分成小束)	1包(100g)
生香菇(切薄片)	4朵
小松菜(切大段)	100g
薑(切絲)	2片
調味雞粉(顆粒狀)	2大匙
水	800mL
鹽、胡椒	各少許
綠豆冬粉(乾貨)	40g

- *可自動加熱2~6人份。
- 請安裝攪拌器。
 - 先將食材依照材料表順序放入內鍋,再放入調理鍋內。
選擇食譜→烹調方式搜尋→湯品→蔬菜冬粉湯→啟動
 - 烹調完成後,再加鹽、胡椒調味。

可預約 食譜編號0013

燉菜湯

材料(4人份)	約207kcal
馬鈴薯(切4~6塊)	2顆(300g)
洋蔥(切8等份)	1顆(200g)
紅蘿蔔(滾刀塊)	1根(200g)
高麗菜(切扇形)	300g
德國香腸	8根
高湯粉(顆粒狀)	2大匙
鹽、胡椒	各少許
水	500mL

- *可自動加熱2~6人份。
※預約烹調時,請加水至淹過食材。然而,如因食材太大超過「水位MAX」線的話,水量請加到距離內鍋上緣往下4cm為止即可。
- 先將食材依照材料表順序放入內鍋,再放入調理鍋內。
選擇食譜→烹調方式搜尋→湯品→燉菜湯→啟動

攪拌器 食譜編號0058

酸辣湯

材料(4人份)	約114kcal	
水煮竹筍	水	800mL
紅蘿蔔	調味雞粉(顆粒狀)	1大匙
生香菇	醬油	1大匙
豬里肌肉	鹽	1/2小匙
100g	胡椒	少許
太白粉	雞蛋	1個
2大匙	豆腐(切成細條狀)	200g
	醋	3大匙

- *可自動加熱2~6人份。
- 請安裝攪拌器。
 - 竹筍、香菇、紅蘿蔔、生香菇、豬肉全部切成細條狀,並取太白粉灑在豬肉上。
 - 將2-A放入內鍋,再放入調理鍋內。
選擇食譜→烹調方式搜尋→湯品→酸辣湯→啟動
 - 加熱中當提示音響起時,請打開鍋蓋,將蛋液、豆腐、醋依序加到內鍋中,請小心高溫燙傷。
※當剩餘時間約3分鐘時,提示音會提示「請放入食材」。
※打開鍋蓋時,請勿按「取消」鍵。關上鍋蓋,按「啟動」鍵。

可預約 食譜編號0043

人蔘雞湯

材料(1隻份) 約2137kcal(全部份量)

雞(已完成前置處理)	1隻(1.4kg)	A 紅棗	4個
糯米	1/2杯(75g)	枸杞	適量
大蒜	2瓣	青蔥(切小段)	1/3根
A 薑(切薄片)	1小塊	松子	15g
		鹽、胡椒	各適量

- 糯米洗過後泡水30分鐘，去除雜質後瀝乾水分。
- 雞肚確實清洗乾淨，並仔細擦乾水分。
- 將糯米、大蒜、一半的A塞入雞肚中，再用竹籤或是牙籤將開口封住。
- 雞腳用棉線綁起。
- 將4的雞放入內鍋，接著放入剩下一半的A、青蔥、松子，加水到淹過雞肉，再放入調理鍋內。
※不過，如果食材太大超過「水位MAX」線的話，水量請加到距離內鍋上緣往下4cm為止即可。

選擇食譜→烹調方式搜尋→湯品→人蔘雞湯→啟動

- 烹調完成後，依各人喜好添加鹽、胡椒。

可預約 食譜編號0049

洋蔥湯(整顆)

材料(4顆份) 約86kcal(1顆份)

洋蔥	4顆(800g)	高湯粉(顆粒狀)	2大匙
鴻喜菇(分成小束)	1包(100g)	水	400mL
		鹽、胡椒	各適量

*可自動加熱2~4顆份。
※預約烹調時，請加水至淹過食材。

- 洋蔥底部劃出約2cm深的十字型切口。
- 除了鹽、胡椒之外，將其他所有食材全放入內鍋，再放入調理鍋內。

選擇食譜→烹調方式搜尋→湯品→洋蔥湯(整顆)→啟動

- 烹調完成後，再加鹽、胡椒調味。

可預約 食譜編號0028

高麗菜湯(整顆)

材料(1顆份) 約1320kcal(全部份量)

高麗菜	1顆(1.2kg)	水煮番茄(罐裝、切塊)	1罐(400g)
高湯粉(顆粒狀)	2大匙	水	200mL
培根(切成寬約2~3cm)	12片	鹽、胡椒	各適量

※預約烹調時，請加水至淹過食材。
不過，如果食材太大超過「水位MAX」線的話，水量請加到距離內鍋上緣往下4cm為止即可。
※將適量(參考量150g)的培根塊切成5mm厚替代也可以。

- 依序將高湯粉、切成6等分的高麗菜放入內鍋。
- 除了鹽、胡椒之外，將其他所有食材放入1，再放入調理鍋內。

選擇食譜→烹調方式搜尋→湯品→高麗菜湯(整顆)→啟動

- 烹調完成後，再加鹽、胡椒調味。



約1小時50分鐘



約1小時



約1小時

汆燙



- 請安裝攪拌器。*僅限於使用攪拌器的食材／食譜。
- 將所有食材放入內鍋，再放入調理鍋內。
選擇食譜→烹調方式搜尋→汆燙→食材／食譜 | (參閱以下說明)→啟動
- 烹調後要馬上取出，因為餘溫會持續加熱食材。

攪拌器 無水 食譜編號0103

菠菜／小松菜

份量 100~300g

約5~10分鐘

- 粗梗請用刀劃出十字切口。
- 小松菜在烹調完成後，請不要馬上開上蓋，再讓它悶約1分鐘。

攪拌器 無水 食譜編號0102

花椰菜

份量 1~2顆(250~500g)

約10~15分鐘

- 無論是整顆(1~2顆)或分成數小朵都可以。
- ※1顆(250g)的話，加入1大匙的水。

攪拌器 無水 食譜編號0084

蘆筍

份量 100~400g

約10分鐘

- 蘆筍根部去皮，然後切成4等份。
- ※如100g的話，加水1大匙。

攪拌器 食譜編號0289

紅蘿蔔

份量 100~300g

約20分鐘

- 紅蘿蔔切成1cm厚的圓片狀。
- 加入3大匙的水。

攪拌器 食譜編號0086

番薯／南瓜

份量 馬鈴薯 1~6顆(1顆150g)
地瓜 1~4條(1條250g)
南瓜 150~900g

約20~25分鐘

- 馬鈴薯切8塊，地瓜切成3cm厚的半月型片狀，南瓜切成3~4cm塊狀。
- 加入3大匙的水。

食譜編號0095

水煮蛋

份量 中型1~10個

約12~16分鐘

- 使用冷藏保存的雞蛋。加入100mL的水。
- 雞蛋煮熟後，請務必沖水充分冷卻後再剝蛋殼。
※如果雞蛋內部沒有充分冷卻的話，可能會導致雞蛋破裂。
- 水煮蛋加熱完成後的熟度，可能會受到雞蛋保存狀態或尺寸大小而有所不同。

注意

菠菜／小松菜、花椰菜和蘆筍的洗法

在料理盆等容器中加水，浸泡蔬菜並充分清洗。
洗好的蔬菜就放入內鍋，無須瀝乾水分。



攪拌器 食譜編號0387

馬鈴薯沙拉(汆燙~泥狀)

材料(4人份) 約197kcal

馬鈴薯(切成2cm塊狀)	2顆(300g)	A	小黃瓜(切薄片)	1/2根
洋蔥(切薄片)	1/4顆(50g)		火腿(切短條)	4片(60g)
紅蘿蔔(切成5mm厚的半月形薄片或是扇形)	1/4根(50g)		美乃滋	5大匙
水	4大匙		鹽、胡椒	各少許

*可自動加熱4~6人份。

- 1.請安裝攪拌器。
- 2.將所有A以外的食材放入內鍋，再放入調理鍋內。

選擇食譜→烹調方式搜尋→汆燙→

馬鈴薯沙拉(汆燙~泥狀)→啟動

- 3.烹調後，依各人喜好加入A。

※根據馬鈴薯大小和質地，烹調後成品有可能是粗泥狀態或是含水量較多。

如果想去除水分，可以使用**手動加熱→燉煮收汁**，並一邊視情況一邊調整(參閱第59頁)



約25分鐘

攪拌器 無水 食譜編號0388

馬鈴薯可樂餅內餡

材料(4人份) 約174kcal

洋蔥(切末)	小的1顆(150g)	奶油	15g
馬鈴薯(切成8塊)	3顆(450g)	牛奶	2大匙
絞肉	100g	鹽、胡椒	各少許
		肉豆蔻	少許

*可自動加熱4~6人份。

- 1.請安裝攪拌器。
- 2.將所有食材依照材料表順序放入內鍋，再放入調理鍋內。

選擇食譜→烹調方式搜尋→汆燙→

馬鈴薯可樂餅內餡→啟動

※根據馬鈴薯大小和質地，烹調後成品有可能是粗泥狀

態或是含水量較多。如果想去除水分，可以使用**手動加熱→燉煮收汁**，並一邊視情況一邊調整(參閱第59頁)



約35分鐘

攪拌器 無水 食譜編號0389

南瓜可樂餅內餡

材料(4人份) 約186kcal

洋蔥(切末)	1/2顆(100g)	絞肉	100g
南瓜(去皮，切成2cm塊狀)	450g	奶油	15g
		醬油	1小匙
		鹽、胡椒	各少許

*可自動加熱4~6人份。

- 1.請安裝攪拌器。
- 2.將所有食材依照材料表順序放入內鍋，再放入調理鍋內。

選擇食譜→烹調方式搜尋→汆燙→

南瓜可樂餅內餡→啟動

※根據南瓜大小和質地，烹調後成品有可能是粗泥狀態或含水量較多。

如果想去除水分，可以使用**手動加熱→燉煮收汁**，並一邊視情況一邊調整(參閱第59頁)



約35分鐘

蒸物



約20分鐘

蒸盤 食譜編號0241

蒸蔬菜

材料

自選蔬菜(蓮藕、紅蘿蔔、南瓜、杏鮑菇、毛豆等) 100~300g

*根莖類蔬菜或番薯/南瓜等都切成1cm厚。

- 1.將200mL的水放入內鍋，再放入調理鍋內。
- 2.把蔬菜放到蒸盤上，確認未安裝攪拌器，

再將1放入調理鍋內。

選擇食譜→

烹調方式搜尋→蒸物→

蒸蔬菜→啟動



約20分鐘

蒸盤 食譜編號0153

海鮮鋁箔蒸

材料(4人份) 約187kcal

白身魚(抹上鹽、胡椒)	4片(1片80g)	A	生香菇	4朵(80g)
干貝(切成適當大小，並灑上鹽、胡椒)	4粒(100g)		檸檬(切薄片)	4片
蝦子(去蝦尾與腸泥)	大隻的4尾(80g)		酒	4大匙
荷蘭豆(去絲)	20g		桔醋醬	適量
			鋁箔紙(25cm見方)	4片

- 1.展開鋁箔紙，將A分成4等份並排列整齊，上頭擺檸檬片，每個加入1大匙酒後包起。
- 2.將200mL的水放入內鍋，再放入調理鍋內。

- 3.把1放到蒸盤上，確認未安裝攪拌器，再將2放入調理鍋內。

選擇食譜→烹調方式搜尋→蒸物→海鮮鋁箔蒸→啟動

- 4.烹調完成後，可添加一些桔醋醬。



約1小時

蒸盤 食譜編號0253

蒸豆子

材料

大豆(乾貨) 100~300g

- 1.將大豆浸泡在大量水中一整晚。
- 2.將200mL的水放入內鍋，再放入調理鍋內。

- 3.把1的大豆水分瀝乾後放到蒸盤上，

確認未安裝攪拌器，再將2放入調理鍋內。

選擇食譜→烹調方式搜尋→蒸物→蒸豆子→啟動



約25分鐘

食譜編號0092 ※用蒸籠代替蒸盤。

蒸籠蒸煮

材料(2層份)

自選肉類、海鮮類(雞肉、蝦子、帆立、魚片等)

自選蔬菜(白蘿蔔、紅蘿蔔、蓮藕、南瓜、彩椒等)

總共 800g~1kg

*可自動加熱1~2層的蒸籠。

- 1.蝦子去蝦尾與腸泥。蔬菜及有厚度的肉類切成1cm厚。

- 2.將食材擺入2個蒸籠(直徑18cm，高7cm以下)。

※蒸肉類、海鮮類的蒸籠內也可以鋪上烘焙紙。

- 3.內鍋加200mL的水，再放2的2個蒸籠。

※不要使用蒸籠蓋。※如果要在蒸籠上鋪烘焙紙，

請注意不要超出內鍋。

- 4.確認未安裝攪拌器，再將3放入調理鍋內。

選擇食譜→烹調方式搜尋→蒸物→蒸籠蒸煮→啟動

煮麵

攪拌器 食譜編號0091

義大利麵湯麵

材料(4人份) 約441kcal

義大利直麵(水煮7分鐘、1.6mm粗細的麵)	240g	鮭魚(罐裝、瀝除湯汁)	小的2罐(160g)
橄欖油	2大匙	甜玉米(罐裝、整根)	60g
水	1.2L	高湯粉(顆粒狀)	2小匙
高麗菜(切3~4cm的大片)	200g	醬油	3大匙
紅蘿蔔(切3~4cm的薄短條)	80g	鹽、胡椒	各少許

*可自動加熱2~4人份。

- 1.請安裝攪拌器。
- 2.將義大利直麵折半放入內鍋中，加入橄欖油後拌勻。
- 3.將剩餘的食材加到2，再放入調理鍋內。
選擇食譜→烹調方式搜尋→煮麵→義大利麵湯麵→啟動



攪拌器 食譜編號0089

白醬海鮮義大利麵

材料(4人份) 約561kcal

蝦子(去蝦尾與腸泥)	8尾(1尾20g)	橄欖油	2大匙
花枝(切成圈狀)	100g	高湯粉(顆粒狀)	2大匙
洋蔥(切薄片)	1/2顆(100g)	A 鹽、胡椒	各少許
蘆筍(切成5cm長)	4根	水	1L
低筋麵粉	2大匙	B 生奶油	100mL
義大利直麵(水煮7分鐘、1.6mm粗細的麵)	240g	起司粉	2大匙

*可自動加熱2~4人份。

- 1.請安裝攪拌器。
 - 2.將洋蔥和蘆筍放入塑膠袋中，再加入低筋麵粉後晃動塑膠袋，使食材均勻沾上麵粉。
 - 3.將義大利直麵折半放入內鍋，加入橄欖油後拌勻，接著放入2、蝦子、花枝、A。
 - 4.將3再放入調理鍋內。
 - 5.烹調完成後，加入B攪拌。
- 選擇食譜→烹調方式搜尋→煮麵→白醬海鮮義大利麵→啟動



攪拌器 食譜編號0100

拿坡里風味義大利麵

材料(4人份) 約393kcal

洋蔥(切薄片)1顆	(200g)	青椒(切絲)	2個
義大利直麵(水煮7分鐘、1.6mm粗細的麵)	240g	德國香腸(切斜段5mm厚)	6根
水	600mL	番茄醬	220g
鴻喜菇(分成小束)	2包(200g)	鹽	適量

*可自動加熱2~4人份。

- 1.請安裝攪拌器。
- 2.將洋蔥放入內鍋，再放入折半的義大利直麵
- 3.將剩餘的食材依照材料表順序放入2，再放入調理鍋內。
選擇食譜→烹調方式搜尋→煮麵→拿坡里風味義大利麵→啟動



攪拌器 食譜編號0105

煮烏龍麵

材料(4人份) 約288kcal

自選蔬菜(白菜、紅蘿蔔、香菇等)	燙過的烏龍麵(鍋燒用、撥散)	4球	
總計	水	1.2L	
雞肉(切成一口大小)	200g	烏龍麵湯粉(粉末)	4袋

*可自動加熱2~4人份。
*煮2人份的話，也可以使用冷凍烏龍麵。

- 1.請安裝攪拌器。
- 2.先將食材依照材料表順序放入內鍋，再放入調理鍋內。
選擇食譜→烹調方式搜尋→煮麵→煮烏龍麵→啟動



攪拌器 食譜編號0088

咖哩烏龍麵

材料(4人份) 約516kcal

洋蔥(切薄片)	1顆(200g)	炸豆皮(切絲)	2片
生香菇(切薄片)	100g	燙過的烏龍麵(鍋燒用、撥散)	4球
紅蘿蔔(切薄片)	100g	麵沾醬(3倍濃縮)	150mL
A 太白粉	2大匙	水	850mL
咖哩粉	6大匙	麻油	2大匙
豬肉(切成一口大小)	200g	薑(切絲)	適量

*可自動加熱2~4人份。
*煮2人份的話，也可以使用冷凍烏龍麵。

- 1.請安裝攪拌器。
- 2.豬肉灑上A。
- 3.先將食材依照材料表順序放入內鍋，再放入調理鍋內。
選擇食譜→烹調方式搜尋→煮麵→咖哩烏龍麵→啟動



攪拌器 食譜編號0097

長崎什錦湯麵

材料(4人份) 約381kcal

豬肉(切成一口大小)	200g	薑(切絲)	5g
太白粉	2大匙	調味雞粉(顆粒狀)	2大匙
高麗菜(切大片)	200g	B 醬油	2大匙
紅蘿蔔(切薄片)	100g	酒	2大匙
A 洋蔥(切8等份)	100g	水	1L
香菇	2朵	燙過的油麵(撥散)	4球
魚板	適量		

*可自動加熱2~4人份。

- 1.請安裝攪拌器。
- 2.豬肉灑上太白粉。
- 3.將A、2的豬肉、B，依此順序放入內鍋，再放入調理鍋內。
選擇食譜→烹調方式搜尋→煮麵→長崎什錦湯麵→啟動
- 4.加熱中當提示音響起時，請打開鍋蓋，將油麵放進內鍋中，請小心高溫燙傷。
※當剩餘時間約3分鐘時，提示音會提示「請加入食材」。※打開鍋蓋時，請勿按「取消」鍵。關上鍋蓋，按「啟動」鍵。



備忘錄

水煮義大利麵食譜裡的義大利直麵，也可以用其他通心麵來取代。如果用的是煮熟時間需要比較長的麵條，請依照喜好延長烹煮時間。

米飯

可預約 食譜編號0139

白飯

材料 約252kcal (白飯150g)

米 1~5杯(1杯150g)

※米量請正確量測。

- 將洗好的米放入內鍋，依照米量將水加到水位線。
- 將1再放入調理鍋內。
選擇食譜→烹調方式搜尋→米飯→白飯→設定份量→啟動
- 烹調完成後，請將白飯撥鬆。
※烹調過程中可能會因為份量的關係，使得蒸氣孔冒出米汁。
※請勿使用保溫鍵。(因為自動攪拌智慧調理鍋的保溫溫度設定，比電鍋的保溫溫度還要高)
※預約烹調時，也不會自動切換至保溫。



食譜編號0024

稀飯

材料 約134kcal(米1/4杯)

米的份量	水量	
	全粥(米:水比為1:5)	五分粥(米:水比為1:10)
1杯(150g)	890mL	1200mL
1.5杯(225g)	1400mL	1850mL

※米量及水量請正確量測。

- 米洗過並去除雜質後，瀝乾水分。
- 將1及相對份量的水放入內鍋，再放入調理鍋內。
選擇食譜→烹調方式搜尋→米飯→稀飯→啟動
- 烹調完成後，輕輕攪拌。



攪拌器 食譜編號0052

番茄燉飯

材料(4人份) 約304kcal

米	1杯(150g)	高湯粉(顆粒狀)	1小匙
水煮番茄(罐裝、大致細切)	1/2罐(200g)	奶油	15g
洋蔥(切末)	1/4顆(50g)	大蒜(切末)	1瓣
鴻喜菇(分成小束)	1包(100g)	鹽、胡椒	各少許
厚切培根(切成1cm塊狀)	120g	水	300mL
		起司粉	適量

※可自動加熱4~6人份。

- 請安裝攪拌器。
- 米洗好並瀝乾水分，放入內鍋。
- 將起司粉以外剩餘的食材，依照材料表順序放入2，再放入調理鍋內。
選擇食譜→烹調方式搜尋→米飯→番茄燉飯→啟動
- 烹調完成後，依各人喜好撒上起司粉。



2層同步烹調

自動

米飯 / 2層同步烹調



無水 蒸盤 食譜編號0263

義式白身魚煮套餐

材料(2人份) 約431kcal

蒸盤:馬鈴薯沙拉	內鍋:義大利風味燉海鮮
馬鈴薯(切成5mm厚扇形)	白身魚(鯛魚、鱈魚等)
200g	2片(200g)
紅蘿蔔(切成5mm厚薄片)	鹽、胡椒
40g	各適量
雞蛋(放在鋁箔紙盤中)	橄欖油
2個	1大匙
A[鹽、胡椒	蛤蜊(已吐沙)
各少許	100g
美乃滋	小番茄(去蒂)
2大匙	10個
	大蒜(切末)
	1瓣
	白酒
	4大匙



(蒸盤)

(內鍋)

- 將抹了鹽、胡椒的白身魚放進內鍋，並將剩下的義大利風味燉海鮮的材料放進去，再放入調理鍋內。
- 將馬鈴薯沙拉的食材放到蒸盤上，請確認未安裝攪拌器，再放進1。
- 選擇食譜→烹調方式搜尋→2層同步烹調→義式白身魚煮套餐→啟動
- 烹調完成後，雞蛋請務必沖水，充分冷卻後再剝掉蛋殼並搗碎。用A涼拌馬鈴薯、紅蘿蔔、雞蛋。

關於2層同步烹調

- 請確認未安裝攪拌器，再蓋上鍋蓋。
- 烹調完成後，要以乾布等取出蒸盤，請小心高溫燙傷。此外，請保持水平地往上拿起，避免蒸盤上的水分滴落內鍋。



準備材料

將內鍋放入調理鍋內

裝上蒸盤

蒸盤 食譜編號0262

港式飲茶小點套餐

材料(2人份) 約271kcal

蒸盤:待蒸材料		內鍋:湯品	
肉包	2個(140g)	乾海帶	2小匙(3g)
燒賣	6個	雞胸肉(切成一口大小)	50g
		洋蔥(切薄片)	30g
		調味雞粉(顆粒狀)	2小匙
		醬油	2小匙
		水	500mL
		A 麻油	適量
		L 芝麻	適量



- 1.將湯品的A以外食材放入內鍋,再放入調理鍋內。
 - 2.將待蒸食材放到蒸盤上,請確認未安裝攪拌器,再放進1。
- 選擇食譜→烹調方式搜尋→2層同步烹調→港式飲茶小點套餐→啟動
- 3.烹調後,將A加入湯中。



蒸盤 食譜編號0265

下酒小菜套餐

材料(2人份) 約852kcal

蒸盤:毛豆		內鍋:牛肉、豆腐	
毛豆	200g	牛肉切薄片(太長的可以切對半)	200g
鹽	適量	煎豆腐(切成8塊)	300g
		醬油、味醂、砂糖	各2大匙
		水	4大匙



- 1.毛豆先用鹽抓過後,靜置一會兒再沖水清洗。
 - 2.將豆腐放入內鍋,周圍放牛肉(參閱上圖),再放入調理鍋內。
 - 3.將瀝乾水分的1毛豆放到蒸盤上,請確認未安裝攪拌器,再放進2。
- 選擇食譜→烹調方式搜尋→2層同步烹調→下酒小菜套餐→啟動
- 4.烹調完成後,把牛肉、豆腐裝碗,毛豆灑鹽。



蒸盤 食譜編號0266

牛丼(冷凍白飯)

材料(2人份) 約696kcal

蒸盤:冷凍白飯		內鍋:蓋飯的配料	
冷凍白飯(冷凍時壓平2cm厚)	300g	洋蔥(切薄片)	200g
		牛肉切薄片(切成一口大小)	140g
		砂糖	2大匙
		醬油	2大匙
		水	6大匙



- 1.將蓋飯的配料依照材料表順序放入內鍋,再放入調理鍋內。
 - 2.把冷凍白飯放到蒸盤上,請確認未安裝攪拌器,再放進1。
- ※如果是用保鮮膜保存冷凍白飯,請先撕掉保鮮膜。
- 選擇食譜→烹調方式搜尋→2層同步烹調→牛丼(冷凍白飯)→啟動
- 3.烹調後,將蓋飯所有的配料全部拌勻。盛入白飯再鋪上配料。
- ※也可以依各人喜好,放上青蔥(斜切薄片)或紅薑絲。



蒸盤 食譜編號0290

白飯(2杯)&配菜

材料 約1360kcal(全部份量)

蒸盤:嫩南瓜		內鍋:白飯	
南瓜	300g	米	2杯(300g)
酒	3大匙		
味醂	4小匙		
A 砂糖	2小匙		
醬油	2/3小匙		
鹽	少許		



- 1.南瓜切成3~4cm的塊狀,並且削除部分果皮。
 - 2.將洗好的米放入內鍋,水加到「水位2」,再放入調理鍋內。
 - 3.將2片鋁箔紙疊在一起,把邊緣折起再鋪進去,要像圖片那樣可以稍微看到蒸盤的孔洞。接著,南瓜皮朝下排好,不要重疊,再均勻淋上攪拌好的A。
- ※也可以用烘焙紙取代鋁箔紙。(不用拿2片重疊)
- ※鋪鋁箔紙或烘焙紙時,請注意不要超出蒸盤。此外,鋪的時候,如果把蒸盤上的孔洞全部蓋住,煮出來的南瓜有時候會過硬。
- 4.請確認未安裝攪拌器,再將3放進2。
- 選擇食譜→烹調方式搜尋→2層同步烹調→白飯(2杯)&配菜→啟動
- ※此食譜只能做2杯米飯的份量。





約3小時15分鐘

食譜編號0278

慢火烤牛肉

材料 約1206kcal(全部份量)

牛瘦肉(整塊)(6cm厚以下)	600g
鹽	6g
黑胡椒(粗粒)	適量
食物夾鏈袋	

*如果每袋裝350g~600g的內容物,則可自動加熱1~2袋。
*建議使用的牛肉部位是腿肉、肩肉等瘦肉或臀肉的部分。
*鹽的份量建議為肉類總重量的1%。

- 1.牛肉灑上鹽、黑胡椒。平底鍋預熱,以強火煎牛肉至表面上色。
- 2.將1放入食物夾鏈袋內,排除空氣後確實封緊夾鏈袋。
- 3.把2放入內鍋,將水加至「水位MAX」線後,再放上蒸盤。



- 4.請確認未安裝攪拌器,再將3放入調理鍋內。
選擇食譜→烹調方式搜尋→發酵·低溫烹調→慢火烤牛肉→啟動
- 5.烹調後,請在室溫下靜置1小時,再從袋中取出,切成所需厚度。
*有時候烹調完成的成品表面,顏色會比烹調前淡。也可依各人喜好再次用平底鍋煎至表面上色。

慢火烤牛肉推薦醬汁!

洋蔥醬汁
洋蔥(磨泥)1/4顆、桔醋醬和味醂各3大匙放入小鍋熬煮一會兒。
巴薩米克醋醬汁
巴薩米克醋3大匙,醬油、紅酒、味醂、砂糖各1大匙,以及蒜泥放入小鍋熬煮收汁。

食譜編號0279

慢火烤豬肉

材料 約942kcal(全部份量)

豬里肌肉(整塊)(6cm厚以下)	600g
鹽	6g
胡椒	1/2小匙
食物夾鏈袋	

*如果每袋裝350g~600g的內容物,則可自動加熱1~2袋。
*鹽的份量建議為肉類總重量的1%。

- 1.豬肉灑上鹽和胡椒粉。平底鍋預熱,以強火煎肉至表面上色。
- 2.將1放入食物夾鏈袋內,排除空氣後確實封緊夾鏈袋。
- 3.把2放入內鍋,將水加至「水位MAX」線後,再放上蒸盤。
- 4.請確認未安裝攪拌器,再將3放入調理鍋內。
選擇食譜→烹調方式搜尋→發酵·低溫烹調→慢火烤豬肉→啟動
- 5.烹調完成後,請從袋中取出,切成所需厚度。



約2小時

慢火烤豬肉推薦醬汁!

鳳梨醬汁
鳳梨(罐裝、切片)4片,罐裝內的糖液、白酒、水各2大匙,鹽1/4小匙,放入果汁機打勻後,倒入較深的耐熱器皿,以600W加熱4~5分鐘。

食譜編號0280

雞肉沙拉

材料 約843kcal(全部份量)

雞胸肉	1片(300g)
鹽	1/2小匙(3g)
A 綜合香料	1/2小匙
橄欖油	1大匙
食物夾鏈袋	

*可自動加熱到2倍量(2袋)為止。
*鹽的份量建議為肉類總重量的1%。

- 1.雞肉去皮,用叉子於表面戳出幾個洞。
- 2.將A放入食物夾鏈袋內混合,再放入1,充分沾裹A,排除空氣後確實封緊夾鏈袋。
- 3.把2放入內鍋,將水加至「水位MAX」線後,再放上蒸盤。
- 4.請確認未安裝攪拌器,再將3放入調理鍋內。
選擇食譜→烹調方式搜尋→發酵·低溫烹調→雞肉沙拉→啟動
- 5.烹調完成後,請在室溫下靜置1小時,再從袋中取出,切成所需厚度。



約1小時10分鐘

關於發酵 · 低溫烹調

※烹調前,請務必先閱讀。

- 溫度設定:在自動烹調的發酵、低溫烹調模式下,在烹調啟動後的1分鐘內,可以改變溫度(最多±3°C)。此外,根據食材和烹調環境的不同,加熱溫度和設定溫度之間可能會出現差異。
- 保存:烹煮完成後請立即取出食物,不要一直放在內鍋中。除了鹽麵和自製味噌等發酵食品外,其他請存放在冰箱的冷藏,建議在1~2天內食用完畢。
- 食材:使用新鮮食材或是處理生鮮食材時請注意衛生,建議戴上手套以避免直接接觸食材。
- 如果使用食物夾鏈袋,請仔細閱讀以下內容正確使用,並注意食品滲漏或遇熱融化、燒焦等問題。
 - 請使用耐熱溫度達100°C,厚度為0.06mm以上的聚乙烯(PE)製食物夾鏈袋。
 - 放入食材後請徹底排出空氣,袋口朝上放入內鍋中。
 - 請在內鍋中加入水到「水位MAX」線,接著放入蒸盤,再開始加熱。
 - 請務必按照說明烹調食物,如更改每份食譜中所記載的份量或使用方式的話,烹調結果可能會有所差異。
 - 請注意,如果未按照使用方式烹調,有可能會因蒸氣或食物噴出而燙傷。



食譜編號0281

油封鮭魚

材料(完成後的份量約507kcal(全部份量))

鮭魚	150g
鹽	1/2小匙(3g)
橄欖油	3大匙
蒜泥	適量
黑胡椒	適量
月桂葉	1片
食物夾鏈袋	

*可自動加熱到2倍量(2袋)為止。
 ※鹽的份量建議為鮭魚總重量的2%。

- 鮭魚先用鹽抓一抓，靜置15~20分鐘，再用廚房紙巾仔細擦乾水分。
- 將A放入食物夾鏈袋內混合，再放入1，排除空氣後確實封緊夾鏈袋。
- 把2放入內鍋，將水加至「水位MAX」線後，放上蒸盤。
- 請確認未安裝攪拌器，再將3放入調理鍋內。
選擇食譜→烹調方式搜尋→發酵・低溫烹調→油封鮭魚→啟動

攪拌器 食譜編號0114

鹽麩

材料(完成後的份量約560g)	約572kcal(全部份量)
米麩(乾貨、先搓開米粒)	200g
鹽	60g
水	300mL
烘焙紙	

*可自動加熱到2倍量為止。

- 內鍋、蒸氣循環蓋、攪拌器、攪拌食材的湯匙等，都要先用酒精消毒，或是煮沸消毒(參閱第45頁)後放涼。

- 請安裝攪拌器。

- 在內鍋中鋪上烘焙紙，並將所有材料放進去後充分拌勻，再放入調理鍋內。

※請使用30cm×30cm大小的烘焙紙，

鋪平的時候，請注意不要讓食材滴漏或溢出。

選擇食譜→烹調方式搜尋→發酵・低溫烹調→鹽麩→啟動

※烹調完成後，請盛裝到其他容器，並將內鍋清洗乾淨。



■ 活用鹽麩食譜
 燉煮牛筋(第10頁)

攪拌器 食譜編號0107

甜酒

材料(完成後的份量約450g)	約538kcal(全部份量)
白飯(如為冷飯請先稍微加熱)	150g
米麩(乾貨、先搓開米粒)	100g
水	200mL

*可自動加熱到2倍量為止。

- 內鍋、蒸氣循環蓋、攪拌器、攪拌食材的湯匙等，都要先用酒精消毒，或是煮沸消毒(請參閱下述說明)後放涼。
- 請安裝攪拌器。
- 將所有食材放入內鍋並充分攪拌，再放入調理鍋內。
選擇食譜→烹調方式搜尋→發酵・低溫烹調→甜酒→啟動



攪拌器 食譜編號0129

優格

材料(完成後的份量約570g)	約383kcal(全部份量)
牛奶	500mL
市售優格(原味)	50g

*可自動加熱到2倍量為止。

- 將內鍋等用品，以酒精消毒或是煮沸消毒(請參閱下述說明)後，要先放涼。
- 請安裝攪拌器。
- 先將所有食材放入內鍋，再放入調理鍋內。
選擇食譜→烹調方式搜尋→發酵・低溫烹調→優格→啟動
 ※如果太酸或是呈現黃色，可以在啟動後，調降溫度即可。
 (請參閱第43頁，關於發酵・低溫烹調的溫度設定)
 ※不能用裏海優格或克菲爾鹹優格替代市售優格(原味)。



關於煮沸消毒

- 直接將食材放入內鍋進行發酵・低溫烹調食譜的製作時，請在烹調前把內鍋、蒸氣循環蓋、攪拌器、烹調前攪拌食材的湯匙等都先煮沸消毒過後再使用。

- 把蒸氣循環蓋、攪拌器安裝至調理鍋。將200mL的水和湯匙等放入內鍋，再放入調理鍋內。
使用手動加熱→湯品→不攪拌→約20分鐘→啟動
- 加熱完成後，取出內鍋，倒掉熱水，再覆蓋保鮮膜待其冷卻。

各式甜酒

也可以使用其他食材替代米飯做出各種口味的甜酒。

甜酒 (紅蘿蔔·蘋果)

甜酒 (紅豆)

甜酒 (地瓜)

甜酒 (雜糧)

約6小時

*各項料理最多可自動加熱到2倍量為止。

攪拌器 食譜編號0113

甜酒 (地瓜)

材料 約476kcal(全部份量)	
地瓜(水煮後去皮、磨成泥)	米麴(乾貨、先搓開米粒)
150g	100g
水	200mL

- 1.與甜酒相同備料方式，準備完成後將內鍋放入調理鍋內。
選擇食譜→烹調方式搜尋→發酵・低溫烹調→甜酒(地瓜)→啟動

攪拌器 食譜編號0125

甜酒 (紅蘿蔔·蘋果)

材料 約391kcal(全部份量)		
紅蘿蔔(磨泥)	1/2根	米麴(乾貨、先搓開米粒)
蘋果(磨泥)	1/2個	100g
水	200mL	

※還可以使用煮熟的紅蘿蔔來製作。

- 1.與甜酒相同備料方式，準備完成後將內鍋放入調理鍋內。
選擇食譜→烹調方式搜尋→發酵・低溫烹調→甜酒(紅蘿蔔·蘋果)→啟動

備忘錄

甜酒不僅可以加熱水稀釋，或擠些薑汁來飲用，此外，還可以加入優格等食物當中，也可以代替砂糖來使用。

攪拌器 食譜編號0112

甜酒 (雜糧)

材料 約526kcal(全部份量)	
雜糧白飯(如為冷飯請先稍微加熱)	米麴(乾貨、先搓開米粒)
150g	100g
水	200mL

- 1.與甜酒相同備料方式，準備完成後將內鍋放入調理鍋內。
選擇食譜→烹調方式搜尋→發酵・低溫烹調→甜酒(雜糧)→啟動

攪拌器 食譜編號0106

甜酒 (紅豆)

材料 約543kcal(全部份量)		
紅豆(乾貨)	60g	米麴(乾貨、先搓開米粒)
200mL	100g	
水		

- 1.把紅豆蒸軟之後放涼。
- 2.與甜酒相同備料方式，準備完成後將內鍋放入調理鍋內。
選擇食譜→烹調方式搜尋→發酵・低溫烹調→甜酒(紅豆)→啟動

攪拌器 食譜編號0121

高湯

材料		
昆布高湯	10g	柴魚片
水	1L	20g

*可自動加熱到2.4L為止。

- 1.請安裝攪拌器。
- 2.將昆布高湯、水放入內鍋，再放入調理鍋內。
選擇食譜→烹調方式搜尋→發酵・低溫烹調→高湯→啟動
- 3.烹加熱中當提示音響起時，請打開鍋蓋取出昆布，請小心高溫燙傷。
※當剩餘時間約10分鐘時，提示音會提示「請取出食材」。
※打開鍋蓋時，請勿按「取消」鍵。
關上鍋蓋，按「啟動」鍵。
- 4.烹調完成後，添加柴魚片，靜置一會兒待柴魚片沉入鍋底。把網篩放在器皿上，並在上面鋪紗布或廚房紙巾，接著倒入並過濾。

食譜編號0108

溫泉蛋

材料 約83kcal(1個)	
雞蛋(生食級冷藏蛋)	中型1~10個

- 1.將雞蛋放入內鍋，加入水到蓋過雞蛋。
- 2.將1放入調理鍋內。
選擇食譜→烹調方式搜尋→發酵・低溫烹調→溫泉蛋→啟動
- 3.烹調完成後，請務必沖水充分冷卻再敲開蛋殼。
※煮好的溫泉蛋，有可能會因雞蛋保存狀態或尺寸大小而有所不同。
※圖片為有添加高湯的成品。使用市售麵沾醬也很方便。

食譜編號0123

手工豆腐

材料(4人份) 約58kcal(未包含鹵水的卡路里)	
豆漿(成分無調整冷藏)	500mL
鹵水	
(鹵水的使用量會因豆漿種類而異。請按照標示在鹵水上的對應豆漿用量，使用相當於500mL豆漿的份量)	

*可自動加熱4~6人份。

- 1.將所有食材放入內鍋攪拌。
- 2.將1放入調理鍋內。
選擇食譜→烹調方式搜尋→發酵・低溫烹調→手工豆腐→啟動
- 3.烹調後，可依各人喜好淋上醬油、調味料。
※添加的鹵水太多或太少，有可能造成無法成形或是發生分離的情況，所以請正確測量份量。
※豆腐的成形成狀有可能會依使用的豆漿種類而不同。



約1小時10分鐘



約40分鐘



約50分鐘



約45分鐘

蛋糕、麵包的製作要點

- 在內鍋中塗抹奶油時，要塗抹夠多的奶油，至少要超過麵糊放進去的高度(大約是內鍋底面往上1/3處)。
- 烹調完成後，如果蛋糕或麵包難以從內鍋中取出，可以在內鍋和蛋糕、麵包之間的周圍部分，使用刮刀刮出一些空隙，然後輕輕從內部抬起會更容易取出。

食譜編號0120

海綿蛋糕

材料(1個份) 約260kcal(雞蛋3個份的1/8片)

海綿蛋糕 材料表	雞蛋 3個份	雞蛋 4個份
雞蛋	中型3個	中型4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

生奶油	200mL	裝飾用水果(草莓、藍莓等依各人喜好)	適量
砂糖	2大匙		
香草精	少許		
白蘭地	少許		

※關於蛋糕完成後的高度，如果是使用3個雞蛋約為5cm，使用4個雞蛋則約為6cm。

- 內鍋中抹多一點奶油(份量外)(請參閱第48頁的蛋糕、麵包製作要點)。將蛋黃和蛋白分開。
- 將蛋白放入大的料理盆中，攪拌至發泡有尖角，逐次加入一半的砂糖份量，繼續打發。
※打發的動作相當重要，請確實地打發。
※將雞蛋打發需要花較多的力氣，可使用手持式攪拌棒。
- 將剩餘的砂糖倒入蛋黃中，隔水加熱至摸起來溫熱時取出，再用打蛋器打至發白，可形成彎鉤狀(類似美乃滋)。
- 將蛋黃和蛋白混合，加入香草精，用打蛋器攪拌至滑順。



製作要點

雞蛋打發後，泡沫會隨著時間經過消失，而無法烤出良好的成品，請迅速完成打發動作。

食譜編號0128

蔬菜汁蛋糕

材料(1個份) 約121kcal(約1/6片)

雞蛋	中型1個	鬆餅粉	150g
砂糖	2大匙		
果菜汁	100mL		

*可自動加熱到2倍量為止。

- 內鍋中抹多一點奶油(請參閱第48頁的蛋糕、麵包製作要點)
- 將A放入料理盆中攪拌後，再加入鬆餅粉攪拌。
- 將2放入1，再放入調理鍋內。
選擇食譜→烹調方式搜尋→甜點·其他→蔬菜汁蛋糕→啟動
- 烹調完成後，從內鍋中取出，底部朝上，放在網子上冷卻。
※網子上可以先鋪烘焙紙，這樣麵糊就不容易黏在網子上了。

- 將4中加入過篩的低筋麵粉，輕輕地從底部將麵糊撈起拌勻，以免消泡，直到看不見麵粉顆粒為止。
※如果攪拌得不夠徹底，質地會變得粗糙，如果過度攪拌，則膨脹效果會變差。
 - 將切成小塊的奶油和牛奶放入耐熱容器中，然後加入熱水，形成融化的奶油。
 - 用刮刀沾取6加入5當中，並迅速拌勻。
※融化的奶油要以略高於人體皮膚溫度的50~60°C，迅速與麵糊混合。
 - 從高處將7倒入1內鍋中，搖晃內鍋使表面平滑之後，再用手輕敲鍋底以排出空氣，再放入調理鍋內。
※從高處倒入，泡沫會變得均勻。
- 選擇食譜→烹調方式搜尋→甜點·其他→海綿蛋糕→啟動
- 烹調完成後，從內鍋中取出，底部朝上放在網子上冷卻。
※網子上可以先鋪烘焙紙，這樣麵糊就不容易黏在網子上了。
 - 製作打發的鮮奶油。將事先冷藏的生奶油和砂糖放入料理盆中，一邊用冰水為料理碗降溫，一邊攪拌，待濃稠之後，加入香草精和白蘭地，繼續打發到所需的狀態。
 - 用剩餘的打發鮮奶油和水果做裝飾。



約45分鐘



約1小時

食譜編號0127

布朗尼

材料(1個份) 約402kcal(約1/6片)

杏仁片	20g	A 可可亞	20g
巧克力	80g	低筋麵粉	80g
奶油	80g	核桃(切粗丁)	60g
雞蛋	中型2個		
砂糖	80g		
蘭姆酒	2小匙		

1. 內鍋中抹多一點奶油(份量外)(請參閱第48頁的蛋糕、麵包製作要點)。
2. 將杏仁片放進平底鍋,以弱火不時翻動直到稍微上色。
3. 用約60°C的熱水,以隔水加熱的方式融化巧克力。巧克力融化之後就放入奶油,一邊融化一邊攪拌混和。
4. 調理盆中打入雞蛋並打勻,加入砂糖、蘭姆酒,攪拌到柔滑為止,接著再加入3拌勻。
5. 將A過篩入4並輕輕攪拌,然後加入核桃並混合均勻。
6. 將5放入1,將表面整平後,灑入2的杏仁片,再放入調理鍋內。
7. 烹調完成後,從內鍋中取出,放到網子上冷卻。

選擇食譜→烹調方式搜尋→甜點·其他→布朗尼→啟動

攪拌器 食譜編號0130

糖漬蘋果

材料(2個份) 約244kcal(1個)

蘋果	2個(600g)	白酒	2大匙
砂糖	50g		

*可自動加熱2~3個份。

1. 請安裝攪拌器。
2. 蘋果切成8等份,去皮、去芯。
3. 先將所有食材放入內鍋,再放入調理鍋內。
選擇食譜→烹調方式搜尋→甜點·其他→糖漬蘋果→啟動
4. 烹調完成後,先放涼,再放入冰箱冷藏。
*因蘋果的種類,有時可能會煮過爛而無法成型。



約45分鐘

攪拌器 食譜編號0109

卡士達醬

材料(完成後的份量約600g) 約1118kcal(全部份量)

玉米澱粉	4大匙	奶油	30g
砂糖	80g	白蘭地	2小匙
牛奶	400mL	香草精	少許
蛋黃	中型3個		

*可自動加熱到3倍量為止。

1. 請安裝攪拌器。
2. 將玉米澱粉、砂糖放進內鍋,慢慢加入牛奶,化開麵粉並調和,接著加入蛋黃液並拌勻。
3. 將2放入調理鍋內。
選擇食譜→烹調方式搜尋→甜點·其他→卡士達醬→啟動
4. 烹調完成後,加入奶油充分攪拌,放涼之後,再加入白蘭地和香草精增添香氣。
*白蘭地和香草精務必等冷卻之後再添加。如果在高溫時加入,香氣會揮發。
烹調完成後,用保鮮膜緊緊包覆表面,不要接觸到空氣就不會形成薄膜。
*剛完成時質地會偏軟,但放涼之後,硬度就會剛剛好。



約10分鐘

攪拌器 食譜編號0122

紅豆餡

材料(完成後的份量約760g) 約1600kcal(全部份量)

紅豆	200g	砂糖	240g
水	600mL	鹽	適量

*可自動加熱到2倍量為止。

1. 請安裝攪拌器。
2. 將洗過的紅豆以及水加入內鍋,再放入調理鍋內。
選擇食譜→烹調方式搜尋→甜點·其他→紅豆餡→啟動
3. 加熱中當提示音響起時,請打開鍋蓋,將砂糖加到內鍋中,請小心高溫燙傷。
*當剩餘時間約30分鐘時,提示音會提示「請放入食材」。
*打開鍋蓋時,請勿按「取消」鍵。
關上鍋蓋,按「啟動」鍵。
4. 烹調完成後,加入少許鹽攪拌。
*剛完成時質地會偏軟,但放涼之後,硬度就會剛剛好。



約2小時30分鐘

備忘錄

也可以試試年糕紅豆湯!
將紅豆餡用相同份量的熱水化開就完成了。



(發酵)1次發酵／2次發酵 (烘烤)
 時間:約35分鐘／約35分鐘
 設定溫度:35°C／35°C
 約1小時10分鐘

食譜編號0111

全麥麵包

材料(1個份)	約240kcal(約1/6片)
高筋麵粉	300g
砂糖	2大匙
鹽	2/3小匙
乾酵母	1又1/2小匙
牛奶(室溫)	210mL
奶油	25g

- 將高筋麵粉、砂糖、鹽、乾酵母混合篩入料理盆中。加入牛奶輕輕攪拌後，再拌入軟化的奶油。待麵糰變硬的時候，加入1小匙牛奶。
內鍋中塗抹適量的奶油(份量外)。
- 將麵糰滾圓，放在灑了高筋麵粉的工作檯上，用力敲打約10分鐘，再揉到整個麵糰都像耳垂一樣柔軟為止。麵糰延展到可以透視手指的程度才是最剛好的狀態。
- 重新滾圓，確保底部有收緊。自底部朝下放入內鍋，關上鍋蓋，進行1次發酵。
※從上面往下稍微壓平麵糰，會更有助於發酵。
手動加熱→發酵·低溫烹調→35°C→約35分鐘→啟動
※1次發酵的麵糰會膨脹到2~2.5倍大。用手指沾粉按壓中央，如果凹洞一直存在，表示發酵得恰到好處。如果凹洞彈回，表示發酵不足。請視情況延長約10分鐘的發酵時間。
- 輕壓麵糰，把氣排掉，再抓起麵糰四個邊角往內折。(排出空氣)
- 用刮板或菜刀將麵糰分成6等份再滾圓，蓋上保鮮膜靜置約20分鐘。(靜置時間)內鍋中抹多一點奶油(份量外)(請參閱第48頁的蛋糕、麵包製作要點)。

- 從上方輕輕按壓麵糰排氣，然後重新滾圓，確底部有收緊。底部朝下，如圖示般排在內鍋中，要避開中間的部分。將內鍋放入調理鍋內，關上鍋蓋，進行2次發酵。



- 手動加熱→發酵·低溫烹調→35°C→約35分鐘→啟動**
※2次發酵的麵糰會膨脹到2~2.5倍大。若發酵不足，請視情況延長約10分鐘的發酵時間。
- 過篩的高筋麵粉(份量外)灑在麵團表面，再關上鍋蓋，進行烘烤。
選擇食譜→烹調方式搜尋→甜點·其他→全麥麵包→啟動
- 烹調完成後，從內鍋中取出。
※如果也想讓表面呈現焦色，可將麵包翻面，再烤15分鐘即可。翻麵包的時候請帶上隔熱手套等，請小心高溫燙傷。
※延長顯示消失時，請選擇「手動加熱→烤餅乾」之行程，將烹調時間調整至15分鐘。

食譜編號0115

肉桂捲

材料(1個份)	約306kcal		
高筋麵粉	300g	雞蛋	中型1個
砂糖	30g	奶油	40g
鹽	1/2小匙	肉桂粉	適量
乾酵母	1又1/2小匙(4.5g)	白糖	適量
牛奶(室溫)	130mL	葡萄乾	適量

- 與全麥麵包(第52頁)1~5相同的作法。
- 以擀麵棍將麵糰擀至24cm方形，然後均勻灑上A。從靠自己的這邊開始捲起來，最後接縫處收緊。
- 將2分切成6等份，斷面朝上，如圖示般排在內鍋中，要避開中間的部分。將內鍋放入調理鍋內，關上鍋蓋，進行2次發酵。
手動加熱→發酵·低溫烹調→35°C→約35分鐘→啟動
※2次發酵的麵糰會膨脹到2~2.5倍大。若發酵不足，請視情況延長約10分鐘的發酵時間。
- 過篩的肉桂粉(份量外)灑在麵糰表面，再關上鍋蓋，進行烘烤。
選擇食譜→烹調方式搜尋→甜點·其他→肉桂捲→啟動
- 烹調完成後，從內鍋中取出。※可依各人喜好塗上糖霜。



攪拌器

食譜編號0116

果醬(草莓)

材料(完成後的份量約360g)	約477kcal(全部份量)
草莓	300g
檸檬汁	2小匙
砂糖	100g

- 請安裝攪拌器。
- 將草莓去蒂，如果太大顆可以切成小塊。
- 將所有食材放入內鍋並稍微攪拌，再放入調理鍋內。
選擇食譜→烹調方式搜尋→甜點·其他→果醬(草莓)→啟動
※放涼之後就會稍微凝固一點，如果想再收乾一點，可以使用**手動加熱→燉煮收汁**(參閱第59頁)
※如果想製作沒有顆粒的果醬，請趁熱用濾網過篩。
※如果想做2倍的份量，請參考下列說明進行烹調。
手動加熱→煮物→不攪拌→約10分鐘→啟動 烹調完成後馬上按「取消」鍵，設定燉煮收汁。
手動加熱→燉煮收汁→約20分鐘→啟動 烹調開始後，打開鍋蓋，用刮刀將果粒搗碎至喜好的大小，然後繼續燉煮到所需的濃稠度。

攪拌器

食譜編號0118

果醬(奇異果)

材料(完成後的份量約380g)	約645kcal(全部份量)
奇異果(去皮，切成1cm厚的扇形)	4個
砂糖	130g
檸檬汁	1大匙

*可自動加熱到2倍量為止。

- 與果醬(草莓)相同方式準備，再放入調理鍋內。
選擇食譜→烹調方式搜尋→甜點·其他→果醬(奇異果)→啟動



(發酵)1次發酵／2次發酵
 時間:約35分鐘／約35分鐘
 設定溫度:35°C／35°C

(烘烤)
 約1小時10分鐘



攪拌器

食譜編號0117

果醬(橘子)

材料(完成後的份量約480g)	約892kcal(全部份量)
橘子或夏季蜜柑(果皮與果肉分開)	2個(400g)
砂糖	130g
檸檬汁	1大匙

*可自動加熱到2倍量為止。

- 果皮切成細條，然後水煮約10分以去除苦澀味。橘瓣去除白皮取出果肉。
- 與果醬(草莓)相同方式準備，再放入調理鍋內。
選擇食譜→烹調方式搜尋→甜點·其他→果醬(橘子)→啟動



手動加熱

自動

甜點·其他

手動

如果想要自行調整烹調方法、時間、溫度等，請從「手動加熱」中選擇想要的類別。

類別	內容	時間設定範圍
煮物	水滾後，可以調弱火力燉煮。也可以選擇【攪拌】或【不攪拌】。【攪拌】適用於在烹調前水分(湯汁)較少的食材。 【不攪拌】適用於比較軟的食材，或是烹調前水分(湯汁)較多的食材。	最長到2小時
湯品	水滾後，可以調弱火力烹煮。也可以選擇【攪拌】或【不攪拌】。 【不攪拌】適用於大塊食材或使用易碎食材製作的湯品。	最長到2小時
蒸煮	請確認調理鍋內未安裝攪拌器後，再關上鍋蓋。 在內鍋中加入水(200mL)，就可以蒸煮放置於蒸盤上的食材。	最長到1小時
熱炒	以強火充分攪拌並烹調。	最長到1小時
煮麵	當水滾之後就發出通知，然後就可以把麵條加進去，接著一邊撥開麵條並一邊煮熟麵條。 可以按照自己需要的時間煮市售麵條。	最多到30分鐘
無水汆燙	由於烹煮過程中蒸氣不會逸散，所以可以利用食材的水分或少量的水來煮食材。	最長到1小時
發酵·低溫烹調	可以在35~90°C的溫度範圍內，設定並保持所需的溫度，進行發酵或低溫烹調。	最長到16小時
烤餅乾	以適合烘焙蛋糕或麵包的溫度進行烹調。 將麵糰放進內鍋直接進行烘焙。	最長到1小時
燉煮收汁	以強火烹調。這可用於想在烹調後進一步減少水分，或者當想收乾湯汁時使用。 啟動後開上蓋，一邊視收乾的情況一邊加熱。	最長到2小時
按喜好設定加熱	可以選擇想要的火力和攪拌方式來進行烹調。 火力有分3階段，攪拌也有3種方式可選擇。	最長到1小時

- 設定時間是指在水滾了或達到適當溫度後，持續進行加熱的時間。因此，實際所需的加熱時間可能比設定的時間更長。(如果是使用燉煮收汁、按喜好設定加熱烹調，則設定的時間和加熱時間是相同的。)
- 烹調完成後，如果覺得不夠熟，請設定延長加熱時間。最長可設定的時間為1小時。
- ※可接受延長設定的時間點，是在打開鍋蓋之後的10分鐘內。
- ※如果不需要延長加熱的話，只需按「取消」鍵就可以回到初始畫面了。(即便沒有按取消鍵，也會在約10分鐘後回到初始畫面)



食譜編號0283

烤蔬菜蛋捲

材料(4人份) 約46kcal

約55分鐘

洋蔥	1/2顆(100g)	橄欖油	1大匙
彩椒	1/2個(80g)	鹽	少許
青椒	1個	胡椒	少許
加工起司	50g	雞蛋	中型4個
粗絞肉德國香腸	2根		

- 將A全部切成1cm塊狀。德國香腸切成1cm寬圓片狀。
- 將雞蛋以外的所有食材放入內鍋，並充分攪拌。
- 將雞蛋打成蛋液，並加入2，充分攪拌後再放入調理鍋內。
選擇食譜→烹調方式搜尋→甜點·其他→烤蔬菜蛋捲→啟動
- 烹調完成後，從內鍋中取出。

攪拌器

食譜編號0392

烤蔬菜蛋捲 (自動攪拌)

材料與烤蔬菜蛋捲(見左列說明)相同

約55分鐘

- 請安裝攪拌器。
- 將A全部切成1cm塊狀。德國香腸切成1cm寬圓片狀。
- 先將所有食材放入內鍋，再放入調理鍋內。
選擇食譜→烹調方式搜尋→甜點·其他→烤蔬菜蛋捲(自動攪拌)→啟動
- 烹調完成後，從內鍋中取出。
※此份食譜從食材攪拌到烹調都可以自動烹調完成。



食譜編號0284

馬鈴薯煎餅

材料(4人份) 約67kcal

約25分鐘

馬鈴薯	大型2顆(400g)	橄欖油	1大匙
培根	4片	低筋麵粉	1小匙
披薩用起司	100g	鹽、胡椒	各適量

- 馬鈴薯與培根切絲。馬鈴薯不要用水沖泡。
- 將所有食材放入內鍋並充分攪拌，再放入調理鍋內。
選擇食譜→烹調方式搜尋→甜點·其他→馬鈴薯煎餅→啟動
- 烹調完成後，從內鍋中取出。



備忘錄

取出方法：使用刮刀等工具沿著側邊刮開，然後在可放進內鍋大小的盤子上鋪上保鮮膜，將盤子倒扣到內鍋上再翻過來，就可取出。
※取出的時候，請小心高溫燙傷。



煮物
(攪拌)

燉高麗菜、馬鈴薯和蛤蜊

材料(4人份)	約156kcal	攪拌器
高麗菜(撕成方便食用的大小)	300g	辣椒(折半,取出辣椒籽) 2根
馬鈴薯(切成5mm厚扇形或是半月形)	2顆(300g)	白酒、橄欖油 各2大匙
蛤蜊(已吐沙)	400g	鹽、胡椒 各少許

*可使用同樣設定時間加熱2~6人份。

- 1.請安裝攪拌器。
- 2.先將食材依照材料順序放入內鍋,再放入調理鍋內。
※製作6人份時,在放入高麗菜後,可輕壓高麗菜以免接觸到攪拌器。

手動加熱→煮物→攪拌→約10分鐘→啟動



煮物
(不攪拌)

卯之花(豆渣)

材料(4人份)	約129kcal	攪拌器
豆渣	200g	砂糖 3大匙
紅蘿蔔	1/2條(100g)	醬油 2大匙
乾燥香菇(用水泡發)	4朵	味醂 1大匙
炸豆皮	1/2片	用來泡發乾燥香菇的水(不夠時再加水)
蒟蒻	50g	200mL

*可使用同樣設定時間加熱2~6人份。

- 1.將豆渣以外的食材全都切絲。
- 2.將所有食材放入內鍋充分攪拌。
- 3.將2放入調理鍋內。

手動加熱→煮物→不攪拌→約20分鐘→啟動



湯品
(不攪拌)

番茄培根蛋花湯

材料(4人份)	約186kcal	攪拌器
培根(切成4等份)	4片	起司粉 4小匙
番茄(切塊)	1個(200g)	鹽、胡椒 各少許
高湯粉(顆粒狀)	2小匙	雞蛋 4個
水	200mL	

*可使用同樣設定時間加熱2~6人份。

- 1.將培根平鋪在內鍋中,並將雞蛋以外的食材放進去,最後打入雞蛋。
- 2.將1放入調理鍋內。

手動加熱→湯品→不攪拌→約2分鐘→啟動

※雞蛋的熟度有可能會因保存狀態或尺寸大小而有所差異。如果雞蛋還沒有很熟,建議延長烹調時間1分鐘。



蒸煮

燒賣(手作)

材料(15個份)	約22kcal(5個份)	蒸盤
豬絞肉	250g	燒賣皮 15張
鹽	1/3小匙	太白粉(用等量的水溶解)
洋蔥(切末)	小的1顆(150g)	適量
醬油、麻油、太白粉、砂糖	各1又1/2小匙	
胡椒、薑泥	各少許	

- 1.豬絞肉和鹽放入調理盆中充份拌勻後,加入A徹底混合。拇指和食指形成圓洞,將燒賣皮放在上面,然後將其推入洞內,形成可以放入內餡的凹洞。用勺子或刀將內餡推入燒賣皮的凹洞中,並且將燒賣皮的邊緣黏貼住內餡以塑形。將燒賣的頂部輕輕沾上太白粉水。
- 2.將200mL的水放入內鍋,再放入調理鍋內。
- 3.把1放到蒸盤上,請確認未安裝攪拌器,再將2放入調理鍋內。

手動加熱→蒸煮→約10分鐘→啟動

※可以先把青菜等菜葉或是蒸籠紙鋪在蒸盤上後,再放上燒賣。



熱炒

馬鈴薯炒肉絲

材料(4人份)	約160kcal	攪拌器
馬鈴薯(切絲)	2顆(300g)	牛腰邊肉(切絲) 100g
洋蔥(切薄片)	1/2顆(100g)	醬油 2大匙
青椒(切絲)	1個	酒 1大匙
紅蘿蔔(切絲)	1/2根(100g)	味醂 1大匙
香菇(切絲)	2朵	砂糖 2小匙
薑(切絲)	1片	鹽、胡椒 各少許

*可使用同樣設定時間加熱4~6人份。

- 1.請安裝攪拌器。
- 2.將牛肉和A以外的所有食材放入內鍋,再將牛肉撥鬆後放入。將攪拌好的A均勻淋上,再放入調理鍋內。

手動加熱→熱炒→約3分鐘→啟動



煮麵

水煮義大利麵

材料	攪拌器
義大利直麵(水煮7分鐘、1.6mm粗細的麵)	水 2L
	鹽 2小匙

*如份量為100~200g時,可以水1L、鹽1小匙來煮熟。

- 1.請安裝攪拌器。
- 2.將鹽、水放入內鍋,再放入調理鍋內。
手動加熱→煮麵→約7分鐘→啟動
- 3.烹調過程中會聽到通知聲響起(顯示「請放入食材」),這時請打開鍋蓋,將義大利麵放進內鍋中,請小心高溫燙傷。輕輕攪拌一下,待義大利麵泡入熱水中後,關上鍋蓋,按「啟動」鍵。
※打開鍋蓋時,請勿按「取消」鍵。

※煮其他類型的麵條時,請採用與水煮義大利麵相同方式,並按照包裝上所標示的煮沸時間進行設定。包括麵線、烏龍麵、蕎麥乾麵、半生麵、1.4mm/1.8mm寬的義大利直麵、寬麵、義大利生麵、通心粉等等。生麵條請先稍微撥散後再放入內鍋。
※到水滾所需的時間(直到中途通知音響起的時間)2L的水約25分鐘、1L的水約15分鐘。依水量、水溫而異。時間的設定,是指從下入麵條到再次煮沸的加熱時間。



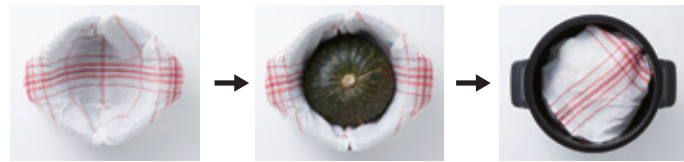
無水汙燙

大型蔬菜也可以整顆煮熟

1. 將蔬菜和適量的水加入內鍋中。

例：南瓜

※像是南瓜等比較大的食材，為了方便在烹調完成後容易取出，可以在內鍋鋪濕布後再放南瓜。



2. 將1放入調理鍋內。

手動加熱→無水汙燙→(設定時間參閱下列說明)→啟動

蒸南瓜(備料·整顆)



設定時間
約20分鐘

材料	
南瓜	1顆(1.8kg)
水	100mL

注意

把有蒂頭的面朝下放入內鍋中。

- 使用整顆南瓜的南瓜起司盅(參閱下列說明)
- 切成適當大小，搭配喜愛的食材做成沙拉

※加熱時間依食材大小而定。請視情況加熱。
※如果要讓中心部分更加熟透的話，請視情況延長加熱。

蒸高麗菜(備料·整顆)



設定時間
約10分鐘

材料	
高麗菜	1顆(1.2kg)
水	3大匙

注意

高麗菜去芯，去芯的面朝下放入內鍋中。

- 大片葉子可做高麗菜捲
- 切適口大小，搭配喜愛的食材做成配菜或沙拉。

蒸玉米



設定時間
約10分鐘

材料	
蒸玉米(去皮)	1~4根
水	100mL

注意

• 蒸完就能直接食用。

無水汙燙

南瓜起司盅

材料(1個份)		約2647kcal(全部份量)	
南瓜(汙燙，參閱上述說明)	水		100mL
	1顆(1.8kg)		
A 起司絲	200~300g		
B 白酒	3大匙		

- 汙燙過的南瓜，蒂頭朝上切開，取出南瓜籽和南瓜瓢。
- 內鍋加水，鋪上濕布後將1放入，再將A放入南瓜中。
※切下的南瓜不要當作蓋子蓋回去。
- 將2再放入調理鍋內。

手動加熱→無水汙燙→約20分鐘→啟動

※可用卡門貝爾起司替代焗烤用可融起司。
卡門貝爾起司的話，要削去白色霉菌部分。
※如果放入過多的起司，可能會流到南瓜周圍。



發酵·低溫烹調

油煎雞肫

材料		約1095kcal(全部份量)	
雞肫	300g	A 大蒜(切薄片)	1瓣
鹽	前置處理後重量的2%	胡椒	3/4小匙
A 月桂葉	1片	食物夾鏈袋	
B 橄欖油	100mL		

- 雞肫切對半，將兩側筋膜削掉，然後灑上鹽揉搓。
- 將A放入食物夾鏈袋內，放入1雞肫，排除空氣後確實封緊夾鏈袋。
- 把2放入內鍋，將水加至「水位MAX」線後，放上蒸盤。
- 請確認未安裝攪拌器，再將3放入調理鍋內。

手動加熱→發酵·低溫烹調→90°C→約40分鐘→啟動

※關於食物夾鏈袋：
請仔細閱讀「關於發酵·低溫烹調」(第43頁)，
注意食品滲漏或遇熱融化、燒焦等問題，並以正確的方式使用。



烤餅乾

蘋果蛋糕

材料(1個份)		約314kcal(約1/6片)	
A 奶油(切成5mm塊狀)	20g	雞蛋	中型2個
B 砂糖	20g	C 低筋麵粉	100g
蘋果(切成5mm厚扇形)	1/2個(150g)	泡打粉	1/2小匙
		烘焙紙	
B 奶油(已軟化)	100g		
C 砂糖	80g		

- 內鍋鋪上烘焙紙。
- 將A放在1的中央，上頭擺蘋果片。
- 將B放入料理盆中，攪拌至變白之後，再加入雞蛋混合。
- 將C輕輕加入3中，拌勻。
- 將4倒入2，再放入調理鍋內。



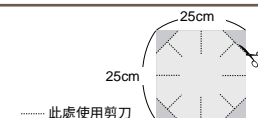
手動加熱→烤餅乾→約50分鐘→啟動

6. 烹調完成後，取出內鍋就這樣直接放涼。放涼後，再從內鍋中取出。



請注意

烘焙紙請修剪大小，
不要超出內鍋。



燉煮收汁

- 食材放入內鍋，再放入調理鍋內。
手動加熱→燉煮收汁→設定時間→啟動
- 啟動後直接開鍋蓋加熱，視收乾狀況持續加熱。
※當湯汁呈現濃稠狀時，需要不停的攪拌收汁。如果加熱過長可能會焦掉。

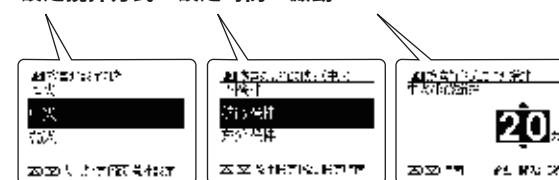


建議於以下狀況使用

- 與湯汁一起收乾：
鱈魚蘿蔔(11頁)、辣炒牛蒡絲(15頁)等
- 烹調完成後，取出食材，僅收乾湯汁的做法：
在滷豬肉(8頁)「東坡肉」中，烹調完成後取出肉，請小心高溫燙傷，再將內鍋殘留的湯汁收乾。

按喜好設定加熱

手動加熱→按喜好設定加熱→設定火力→
設定攪拌方式→設定時間→啟動



建議於以下狀況使用

- 想要自行決定火力及攪拌方式進行烹調
- 當「延長」顯示消失後，想要再稍微追加一點加熱時間