

食譜篇

蒸烘烤微波爐

Model No. **NN-BS807**
家庭用



Cook Book



製造廠商：上海松下微波爐有限公司
商品原產地：中國
進口商：台灣松下銷售股份有限公司
公司地址：新北市中和區建六路57號
連絡電話：0800-098800

F0016CJ70WT
F0920-0

蒸烘烤微波爐

NN-BS807

Panasonic

使用說明書

蒸烘烤微波爐

Model No. **NN-BS807**
家庭用

更簡單，更美味

蒸烘烤微波爐 活用技巧



非常感謝您購買Panasonic產品。

■此產品僅供家庭使用，為了正確使用電器並確保您的安全，請在使用前仔細閱讀本說明書。

■使用前請務必仔細閱讀「安全注意事項」（第8～13頁）。

■請將此使用說明書小心收藏以備使用。

■使用本機器時，如發現異常，請立即停止使用並拔除電源插頭，同時聯絡您的產品經銷商，或Panasonic直屬服務站。

■售後服務請參閱第71頁。

烹調前準備、烹調...

常用使用方法

40

利用自動食譜烹調

38

川燙蔬菜

- 「8 川燙葉菜・果菜」
- 「9 川燙根菜」

36

解凍肉或魚類

- 「7 蒸氣解凍」



轉調選擇按下

- 轉調食譜
- 利用蒸氣保持濕潤
 - 28 ●「1 蒸氣加熱」
 - 10 ~ 90℃ 的喜好溫度
 - 30 ●「6 喜好溫度」
 - 牛奶或咖啡、酒等
 - 34 ●「2 飲料」
 - 「3 熱酒」
 - 讓肉包膨鬆柔軟
 - 34 ●「4 肉包加熱」
 - 讓油炸品或天婦羅酥脆
 - 36 ●「5 油炸食品加熱」



按

加熱白飯與小菜

- 28 ● 快速
- 32 ● 加熱時注意事項與訣竅



28

加熱

區分加熱方式來使用

自動

●自動烹調食譜一覽表↓27頁

54

手動加熱時的參考時間

自己調整時間等...

52

以蒸氣加熱

52

加入蒸氣

以手動的「烘烤」烹調，若要让食材均勻熟透或蛋糕等要膨鬆柔軟時

- 只烤上面
- 50 ●「上面」
- 只烤下面
- 50 ●「下面」
- 兩面都要烤
- 48 ●「雙面上層」
- 「雙面中層」

48

燒烤烹調

- 46 ● 有預熱
- 44 ● 無預熱
- 發酵

44

烘烤烹調

42

微波加熱

- 42 ●「7 0 0 ~ 1 5 0 W」
- 「3 0 0 W 蒸氣」
- 搭配不同的微波火力
- 42 ●「連動烹調」

手動



- 本書中的照片和圖示可能和實物不同。照片為裝盤參考。
- 烹調時，請遵守書中記載的份量及食品放置方法。不同份量或放置方法可能會影響烹調成果。

顯示窗顯示「演示模式」時：
因為是用於店頭展示所以無法烹調。→ P.18

【解除方法】①向左轉旋鈕，調整「微波」。
②按「自動加熱 / 開始」鍵 4 次。
③按「取消」鍵 4 次。

目錄

■食譜篇請參閱封底記載。

準備與確認

	頁
使用微波爐烹調應注意之事項	4
裝置	6
重要安全說明	7
安全注意事項	8
使用注意事項 / 附件	14
各部位名稱	16
基本使用方法	19
關於設定變更	20
●變更提示音、電費顯示等	
關於鎖定	21
活用本機的重點	22
●給水槽加水、再加熱等	
可使用的容器、不可使用的容器	24
加熱原理	26

常用使用方法

	自動加熱	自動烹調食譜一覽表	自動
●區域加熱			
加熱			28
解凍			36
川燙蔬菜			38
利用自動食譜烹調			40
手動加熱			
微波加熱			42
烘烤烹調			44
燒烤烹調			48
加入蒸氣 / 以蒸氣加熱			52
手動加熱時的參考時間			54

保養等

保養	57
自動保養	59
●爐內冷卻	

要求修理服務之前

無法順利烹調	63
常見問題	68
是否故障？	69
售後服務據點一覽表	71
規格與尺寸	72

活用蒸烘烤微波爐

人氣食譜 & 使用訣竅	163
創意料理等	120

使用微波爐烹調應注意之事項

仔細閱讀並妥善保存

I 檢查有否損壞

使用本產品前應先做下列各項檢查：

- 1. 爐門是否正常，可關閉如常。
- 2. 門栓是否正常。
- 3. 爐門上鑲著金屬絕緣孔網的金屬板不可弄曲或變形。
- 4. 爐門上的絕緣孔網不可沾上食物或積聚油污。

II 預防事項

預防微波外洩，請注意以下事項：

- 1. 切勿損壞爐門的安全鎖。
- 2. 當產品動作時，請勿置入任何物品，特別是金屬物體。
- 3. 切勿放置任何金屬物體於爐內，包括金屬容器，碟或任何裝飾品等。
- 4. 不可讓其它金屬物體如速食食品之鋁箔紙包裝，碰觸爐壁。
- 5. 經常清潔爐內，使用溫和洗潔液清理爐門及絕緣孔網。不可使用具有腐蝕性的清潔劑，以免損壞爐門。
- 6. 使用本產品烹調時必須應用 Panasonic 建議的煮食器皿。
- 7. 除本說明書特別許可的情況下，使用本產品進行烹調時，爐內應放有可吸收能量的物質。(例如：食物、水)。
- 8. 爐門開啟時，請勿在爐門上放置重物。
- 9. 切勿使用密封的容器於本產品內，包括嬰兒的奶瓶。
- 10. 本產品不適合供下列人士（包括小孩）使用：身體官能或心智能力退化者，或是經驗與使用知識缺乏者，除非有負責他們安全的人員在旁監督、或指示產品的使用方法。請看管好兒童以免讓他們將產品當作玩具。
- 11. 未將本產品保持在潔淨的條件下可能會引起其表面劣化，可能嚴重影響器具的壽命，並可能導致危險情況。
- 12. 使用多年之電器，應主動聯繫相關業者進行檢修及保養，以提高商品使用的安全性。
- 13. 為避免因溫度斷路器的誤複歸而發生危險，此電器不得經由外部開關裝置供電，例：計時器，或連接到定期切換“開”、“關”功能的電路。
- 14. 在所使用電器高熱期間，請小心避免接觸爐內加熱元件。
- 15. 警告 - 可觸及零件在使用中可能變為高熱。小孩應該保持遠離。
- 16. 警告 - 不可使用粗糙清潔器具或有銳利金屬的刮除用具來清潔爐門的玻璃，因為會刮傷其表面，可能會造成玻璃的破碎。
- 17. 警告 - 確定在更換爐燈之前已關閉產品電源開關以避免觸電。

III 使用要點說明

注意：預防微波外洩或其它意外產生，使用本產品時，必須注意下列基本安全要點：

- 1. 在使用本產品前，請先參閱使用說明書。
- 2. 生雞蛋及密封盒之類的東西，例如：密封的玻璃瓶或嬰兒用奶瓶容易引起爆裂，請勿放入爐內加熱烹煮。
- 3. 本產品只適用於說明書所指示之用途。
- 4. 小孩使用本產品時必須注意看管。
- 5. 當產品操作不正常、損壞或跌撞時，應停止繼續使用。
- 6. 不可用於室外。
- 7. 不可將電線或插頭浸入水中。
- 8. 不可將電線接近高溫處。
- 9. 不可將電線掛在桌子或櫃臺邊。
- 10. 為避免起火：
 - (a) 不可過度烹煮食物。注意放入爐內的材料如：紙、塑膠或其它易燃物品等。
 - (b) 放包裝食物入爐內時，請移除包裝上的金屬帶。
 - (c) 萬一爐內的東西著火，請保持爐門緊閉，然後拔去電源插頭，或關掉屋內電源總開關。
 - (d) 請保持爐腔的內部清潔，如爐內十分骯髒，使用中容易產生發煙發火現象。
- 11. 切勿拆開爐身。
- 12. 微波加熱飲料會導致延遲噴濺沸騰，因此處理容器時應特別注意。
- 13. 奶瓶和嬰兒食品罐內的食物，食用之前應攪動和搖動與檢查溫度以免燙傷。
- 14. 當機體運作時，門或外部表面溫度可能很高。

 **警告！高溫表面**
- 15. 本產品應定期清潔並清除食物殘渣。
- 16. 首次使用任何一種燒烤功能時，如有白煙冒出，並非是故障現象。
- 17. 由於烹調時以及烹調完畢後爐身表面溫度較高，為了避免燙傷，請不要用手觸摸其表面。
- 18. 使用任何一種燒烤功能過程中，爐身、排氣口及爐門亦會受熱，請小心開關爐門及取放食物和器皿。
- 19. 清潔爐腔必須待爐腔完全冷卻之後方可進行。在清潔時，請務必小心用軟布擦拭，以免爐腔破損傷害到手指。
- 20. 請勿使用蒸氣清潔器清潔本產品。

⬇ 接地說明

本產品必須接地線。萬一漏電，接地線可以提供電流迴路以避免觸電。本設備配有接地線，接地線必須正確的接地。注意一錯誤地使用接地插頭會有觸電的危險。

※ 接地線應鎖付固定在本體後面下方有接地圖示“⬇”之位置。

蒸氣功能使用注意事項

- 1. 水槽出現裂紋或缺口時，請勿繼續使用，以免引起因漏水而導致的漏電或觸電。
- 2. 在蒸氣烹調過程中，如需打開爐門進行翻面或攪拌等操作，請注意保持距離，以免蒸氣燙傷臉部或手。

裝置

檢查您的產品

打開產品，移除所有包裝物。然後檢查產品是否有損毀，例如裂痕，門插鎖的破損或門上的裂痕。如有損毀則請立刻聯繫 Panasonic 直屬服務站。如產品有破損則不可安裝使用。

產品的放置

1. 本產品必須放置在離地面 85 cm 以上的平面。正常地使用，爐的周圍必需保持空氣流通。爐的頂端需留 10 cm，左右兩壁需留 5 cm 空隙，後壁需留 10 cm。不可取去爐腳。
 - (a) 不可堵塞通氣口。如在使用過程中被堵塞，造成產品過熱，則安全裝置會自動關閉，並待產品冷卻後才可使用。
 - (b) 本產品不可放置於高溫潮濕的地方，例如瓦斯爐，帶電區或水槽等。
 - (c) 如室內溫度過高則不能使用本產品。
2. 操作時，機體表面會變得很熱，故切勿讓電線觸及機體表面，避免發生意外。
3. 本產品只適用於家庭。
4. 本產品不得放置於櫥櫃內使用，除其已接受在櫥櫃內的測試。

電源

1. 本產品須從其它電器中分出專用供電系統，而所用之電壓應與本產品所標明之相同。如不適用於這系統，可能會熔斷電路保險絲，並可能延長烹調時間。不可用高容量之保險絲於電路。
2. 請使用 15 A 以上之插座以避免危險，且同一插座請避免再插別的電器製品，以確保安全。
3. 本產品禁止使用延長線，避免功率超過延長線的負荷，造成意外發生。

電動風扇的操作

在使用某些功能菜單後，電動風扇會繼續運作。
這是正常情況，此時也可隨意取出食物。

一般使用

1. 用微波爐烹調時，請用適用於微波爐的器具。
2. 切勿讓產品在使用微波功能時空燒運轉，因為當沒有食物或水分在爐內吸收能量時，微波能量會不停地在爐內反射。
3. 如發現產品起煙，請緊閉爐門，並按「取消」鍵，以熄滅爐內之火焰。然後中斷電源或關閉電源總開關或保險絲處的開關。
4. 請勿在爐內烘乾布類，報紙或其它東西，否則可能會引起著火。
5. 不可使用再造紙類製品（除特別註明適用於微波爐外），因其可能含有容易引起火花和著火的雜質。
6. 不可將報紙或紙盒用於本產品。
7. 不可敲打控制面板以免導致控制面板破損。
8. 取出已煮完的食物時必須使用鍋夾或耐熱手套，因為熱量會從高溫的食物傳至烹調容器，再由烹調容器傳至平板玻璃。從爐內取出烹調容器後，平板玻璃仍然很燙。
9. 不可將易燃物品放在爐內、爐側或爐頂以免導致起火。
10. 如非食譜所指定，不可直接在平板玻璃上烹煮食物。（食物必須放入適合的烹調器皿中。）
11. 不可使用本產品加熱化學劑或其它非食物製品。不可用含有腐蝕性化學劑的製品清洗本產品。在爐內加熱腐蝕性化學劑可能會引起微波外洩。
12. 當僅使用微波功能烹調時，請不要使用方盤和雙面烤盤。
13. 當使用所購食品包覆的塑膠套、紙、或其他易燃材料的容器加熱或烹調時，請時常留意加熱情況，以免容器過熱而燃燒。
14. 本產品應定期清潔並清除食物殘渣。
15. 未將本產品保持在潔淨的條件下可能會引起其表面劣化，可能嚴重影響器具的壽命，並可能導致危險情況。
16. 本產品經長久使用一段時間後，建議主動聯繫 Panasonic 直屬服務站的人員檢修及保養，以提高產品使用的安全性。

食物

1. 不可用微波功能加熱密封罐裝食物或瓶子，當氣壓增加，瓶子可能會爆炸，而且微波爐不能使食物維持在適當的溫度，可能會引致罐裝食物變質。
2. 不可使用微波功能煮帶殼生雞蛋和帶膜雞蛋。如果煮帶殼的生雞蛋或者不弄破蛋黃膜就加熱，由於壓力使雞蛋爆裂，容易引起產品受損、人員燙傷、受傷等事件發生，也不可加熱熟的白煮蛋。
3. 使用微波功能烹調馬鈴薯、蘋果、蛋黃、栗子、香腸等帶皮的食物時必須用叉或刀穿孔以防止燒焦。
4. 當加熱湯、汁或飲品等液體食物時，若加熱過度便會有滾沸外溢的現象出現。為了避免這種情況發生，請留意以下各點：
 - (a) 避免使用“直身窄口”或壁厚細長的容器。
 - (b) 不要加熱過度。
 - (c) 加熱前以及加熱中途略加攪拌。
 - (d) 加熱後先讓食物於爐內放置片刻，略加攪拌才將之取出。
5. 本產品可使用測肉溫度計檢查牛肉或雞肉的烹調結果。如果烹煮不足則再放入爐內用適當的火力及時間多煮數分鐘。
6. 一般烹飪食譜提供了烹調的大約時間。影響烹調時間的因素有：所喜歡的生熟程度，開始溫度，海拔高度，食物的份量，大小，形狀和盛載器皿。如果您已熟悉產品的操作，則可以適當的參照以上這些因素加以修正烹調時間。
7. 烹調食物時最好是寧可烹煮不足也不要烹煮過度。如果食物烹煮不足則可重新再加以烹調，但如果烹調過度則無法補救。請先行選用最短烹調時間。
8. 爆米花必須用微波爐專用的爆米花器皿盛載。另外一些紙袋包裝的微波爐爆米花亦適用於本產品用微波功能進行烹調。請依照食品製造商的說明指示及用法。烹調爆米花時，請加倍注意，切勿離開。
9. 當加熱奶瓶或嬰兒食品時，必須除去瓶蓋和奶嘴。奶瓶及嬰兒食品瓶內的食物需攪拌或搖勻。為避免燙傷，進食前應先檢查食物溫度。
10. 再加熱麵包或點心，請勿長時間加熱，避免因內部過熱而造成食物燃燒。
11. 微波爐預期用於加熱食物及飲料。乾燥食物或衣物及加熱暖墊、拖鞋、海綿、濕布及類似物品，可能會導致傷害、起火或火災的風險。

重要安全說明

重要安全說明，請仔細研讀及保存以供日後參考

警告

- (a) 門縫範圍應以濕布清潔。需檢查本產品的門縫，若有損壞，請立即停止使用，並聯繫Panasonic讓直屬服務站服務人員修理。
- (b) 如果爐門或爐門密封條損壞時，請聯繫Panasonic讓直屬服務站服務人員修理。
- (c) 必須由指定Panasonic的直屬服務站服務人員做調整或修理服務，讓非專業人員進行維修，可能發生危險。
- (d) 除了專業人員以外的任何人對本產品進行任何的保養與維修作業，包括移除抗微波能量曝露之外蓋，是具有危險性的。
- (e) 產品的電源線若有損壞，必須更換由Panasonic提供的專屬電源線。
- (f) 若電源線損壞時，必須由Panasonic直屬服務站人員更換以避免危險。
- (g) 使用前，必須檢查清楚所用器具是否適用於該功能。
- (h) 請勿在使用微波功能時加熱密封包裝食品，可能引起爆炸。
- (i) 液體或其他食物，不得置於封閉容器內加熱，可能引起爆炸。
- (j) 只有當孩子受到充分指導，能安全使用，並知道不當使用會造成的危害時，方可讓孩子獨自使用。

安全注意事項

請務必遵守

請務必詳讀並遵守以下事項，以預防危害生命安全或造成財產損失。

■以下根據錯誤使用時可能造成的危害及損害程度，加以分類說明。

■用下述的圖形記號來說明應該遵守的內容。
(下述為圖形記號的例子)

 危險 極有可能造成死亡或重傷。
 警告 可能造成死亡或重傷。
 注意 可能造成輕傷或財產損失。

 此記號代表禁止事項。
  此記號代表須執行之事項。
  此記號代表須留意之事項。

危險

 請勿自行修理、拆解、改造本機 否則可能觸電或起火， 發生異常運作造成人員受傷 發生故障時， 請洽詢購買時的經銷商或服務站。	 吸氣口、排氣口、產品的縫隙內 請勿插入鐵絲等金屬或異物， 甚至是手指 排氣口 高壓部位可能造成 人員觸電或受傷 吸氣口(底面) 異物入侵本體時 請先拔下電源插頭， 並洽詢購買時的經銷商或服務站。
---	--

警告

設置時

 請勿堵塞吸氣口、排氣口 否則可能造成火災 請經常保養，避免垃圾、 灰塵等堵塞吸氣口、 排氣口。 排氣口 吸氣口(底面)	 請勿在易燃物或火源附近使用 (榻榻米、地毯、桌巾上、窗簾等) 加熱器使用時會呈現高溫， 可能引起火苗造成火災
 請勿在噴霧罐等附近使用 使用加熱器時散發的熱， 可能引起火苗甚至爆炸	 請勿在會碰到水的場所使用 以免觸電或漏電
 必須安裝接地線 → 請務必閱讀 P.14。 發生故障或漏電時，可能會導致觸電 接地線 ●連接接地端子。此外，搬家等時也請勿忘記安裝。安裝方法→ P.14 ●請絕對不要連接瓦斯管或水管、電話或避雷針的接地等。(法令禁止事項) ●無接地端子時，在濕氣重或潮濕的地方，需要進行接地工程。	

警告

微波加熱時

 請勿過度加熱食品 以免因過熱造成起火或冒煙、燙傷 ●以下情形請勿自動加熱 ●少量或非指定份量※1的食品 ●未滿 100 g 的食品 (設定 45 ℃以上加熱時) ●使用蓋子及附蓋容器加熱※2 ➡用手動「微波」邊觀察情況邊加熱。 ※1 指定份量依食譜而異。 請參考各頁記載。 ※2 「16 日式茶碗蒸」等也有需要蓋子的自動食譜。 請參考各頁記載。	 用手動「微波」加熱時， 請縮短設定時間， 邊觀察情況邊加熱 相對於食品的份量，加熱時間過長， 可能會因過熱而導致起火、冒煙或燙傷 特別是水分過少的食品、切得太薄太小的蔬菜、 高油脂食品、液體，進行少量加熱時容易燒焦，繼 續加熱則可能會冒煙、起火。 請務必縮短加熱時間，邊觀察情況邊加熱。
--	--

加熱飲料等時，應避免燙傷(小心突然沸騰)

 請勿過度加熱飲料 加熱後取出時可能 突然沸騰飛濺開來， 造成燙傷 ●自動加熱牛奶、咖啡、 茶、果汁、水等時， 請務必以「2 飲料」加熱。 ➡ P.34 ●自動加熱酒類時， 請務必以「3 熱酒」加熱。 ➡ P.34 	 加熱高油脂食品、 液體※1 或有顆粒的湯※2 時， 請使用以下方法加熱 加熱後取出時可能突然沸騰飛濺開來， 造成燙傷 請包上保鮮膜，用手動「微波」500 W 邊觀察情況邊加熱。 ※1 奶油、鮮奶油、橄欖油等 ※2 含有玉米顆粒或蛤蜊等湯
 用手動「微波」加熱時， 請縮短設定時間 過度加熱，加熱後取出時可能突然沸騰 飛濺開來，造成燙傷	 容器請放在爐內中央， 用廣口且較淺的容器， 只放八分滿 放在爐內邊緣、 少量加熱可能因突然沸騰飛濺開來
 加熱前、加熱後請務必用湯匙攪拌 加熱後取出時可能突然沸騰飛濺開來， 造成燙傷 	

安全注意事項

請務必遵守

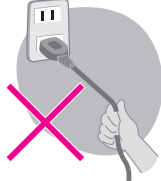


警告

微波加熱時應避免破裂

 請勿加熱水煮蛋（帶殼、無殼） 破裂時的飛濺物或衝擊力可能讓爐內底面破裂等，造成受傷或燙傷	 蛋請務必打散 破裂時的飛濺物或衝擊力可能讓爐內底面破裂等，造成受傷或燙傷 
 帶殼的蛋、自動食譜「17 日式溫泉蛋」和「18 煮雞蛋」，請勿用「蒸氣」以外的模式加熱，還有栗子殼無切口的栗子也請勿用「蒸氣」以外的模式加熱 破裂時的飛濺物或衝擊力可能讓爐內底面破裂等，造成受傷或燙傷	 銀杏等有殼或薄膜的食品請把殼或膜割開 破裂時的飛濺物或衝擊力可能讓爐內底面破裂等，造成受傷或燙傷
	 請打開瓶子、容器的蓋子或螺旋式塞子 破裂時的飛濺物或衝擊力可能讓爐內底面破裂等，造成受傷或燙傷 ●請勿使容器成為密閉狀態。 ●蓋微波用的蓋子或保鮮膜時，要留縫隙。

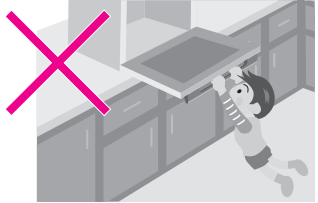
電源插頭、電源線注意事項

 請勿讓電源線和電源插頭受損 （加工、靠近排氣口等高溫部位、勉強彎折、扭曲、拉扯、用重物壓住、捆束、夾住等） 請勿使用受損的電源線或電源插頭、鬆脫的插座 以免破損造成觸電、短路而引起火災等 修理請洽詢購買時的經銷商或服務站。	 電源（包含延長線在內），請務必單獨使用額定 15 A 以上、交流 110 V 的插座 否則可能因異常發熱而引起火災  〈請勿和其他電器共用一個插座〉
 請勿用濕手插拔電源插頭 以免觸電	 電源插頭請確實插入插座，不要留有空隙 否則可能觸電或發熱而引起火災 請勿使用鬆脫的插座。
 拔電源插頭時，請勿直接硬扯電源線 否則可能觸電或短路而引起火災 	 電源插頭附著的灰塵，請用乾布定期擦乾淨 附著灰塵或濕氣可能造成絕緣不良而引起火災
	 長期不使用時請拔下電源插頭 否則可能因絕緣劣化而引起火災



警告

同時也請注意以下事項

 請勿由兒童單獨操作，或放在幼兒隨手可及之處 以免燙傷、觸電、受傷	 請拔下電源插頭，待爐內變涼後再保養本體 以免燙傷、觸電、受傷
 請勿騎上爐門或吊掛在爐門上 微波爐可能傾倒、掉落，造成人員受傷 	 加熱嬰兒食品或看護食品時，應於加熱後攪拌後再確認溫度 以免燙傷

發生異常、故障時

 請立刻停止使用，拔下電源插頭 以免起火或冒煙、觸電 異常、故障例子： ●電源插頭或電源線異常發熱。 ●運轉中有異常聲音或發出燒焦味等。 ●爐門明顯不密合或有變形。 ●觸碰時感覺觸電。 請立刻洽詢購買時的經銷商或 Panasonic 直屬服務站委託維修。
--



注意

關於設置

 請勿讓本機傾倒、掉落 以免人員受傷、觸電、漏電 ●請勿放在不穩定的地方。 ●請勿讓本機突出於置物台。 ●請勿硬扯爐門。 萬一傾倒、掉落時 即使外觀沒有傷痕，也請勿繼續使用，務必洽詢購買時的經銷商或 Panasonic 直屬服務站。

安全注意事項（請務必遵守）

安全注意事項

請務必遵守



注意

關於設置 (續前頁)

請確保本體上方和牆壁之間的距離超過下表記載的距離

以免因過熱造成牆壁出現焦黑痕跡、變形、起火等

- 本體上請勿放置物品。
- 請勿放在不耐熱的物品或窗簾旁邊。
- 排氣口 (→ P.8) 附近有不耐熱的牆壁建材、家具等，擔心髒污或變色時，微波爐距牆壁或家具的距離請大於右表記載的距離。

地點	上方	左方	右方	前方	後方	下方
隔離距離 (cm)	10	5	5	(開放)	10	0

為了防止起火或冒煙等，請在使用前進行確認

請勿用於烹調以外的目的

以免因過熱造成起火或冒煙、燙傷

請勿在爐內附著油脂或食品殘渣的狀態下加熱

以免起火或冒煙

請務必待冷卻爐內後擦拭乾淨。

使用微波加熱時

請將食品等放入爐內後再使用

以免因火花冒出，造成爐內底面赤熱，產生異常高溫導致燙傷

也請勿只放入容器或附件後就啟動微波爐。

異常高溫時
安全功能啟動時，可能會自動停止運作。

請取出爐內的包裝材料

以免燒焦或變形、起火

請取出保鮮劑 (脫氧劑) 等

以免起火或冒煙

金屬容器、附件的方盤

微波加熱時請勿使用金屬容器、真空食品包、罐頭、附件的方盤等

以免冒出火花，因起火、冒煙、食品破裂、玻璃門破裂、爐內底部赤熱導致破裂而受傷或燙傷

- 無法使用的金屬容器例子
金屬製的蛋糕模型、鋁箔紙、便當用鋁製底襯等。
- 真空食品包，請依包裝上的指示加熱。



注意

烹調時、烹調後

萬一爐內食品燃燒起來時，請勿打開門

一開門氧氣竄入，火勢會更大

- 請採取以下措施，待火勢熄滅。
①按「取消」鍵。
②拔下電源插頭。
③移開本體附近的易燃物品。

萬一無法熄火時

請用水或滅火器滅火，務必洽詢購買時的經銷商或服務站。

用手動「燒烤」上面烤吐司時等，請縮短設定時間，邊觀察情況邊加熱

加熱時間過長，可能會起火或冒煙，導致燙傷

下列情形請小心容器過熱或蒸氣、飛沫

以免燙傷

- 爐門打開時
- 取出食品時
- 打開蓋子或保鮮膜時
- 急速冷卻加熱器加熱後附件的方盤或雙面烤盤時

請勿將手或物品靠近排氣口 (→ P.8)

以免因蒸氣或熱風燙傷或變形

請勿對爐內底面澆水，或施加衝擊

以免破損而造成人員受傷

萬一破損時

請勿繼續使用，務必洽詢至購買時的經銷商或 Panasonic 直屬服務站。

在附件的方盤內使用熱水烹調時，以下情形請小心使用方盤

以免燙傷

- 倒熱水至方盤時
- 將方盤放入爐內時
- 取出方盤時 (尚殘留熱水)

加熱器與蒸氣烹調時、烹調後，請勿空手觸摸高溫部位 (本體、爐門、爐內等)

以免燙傷

特別是本體與附件的方盤、雙面烤盤會呈現高溫狀態。

爐門

請勿夾著東西使用

以免微波洩漏

烹調時或烹調後請勿澆水

以免玻璃破裂造成人員受傷

開關爐門時小心不要夾到手指

以免受傷

加熱便當時

請勿按「自動加熱」鍵或「6 喜好溫度」加熱

否則容器可能變形或溶化

用手動「微波」600 W 邊觀察情況邊加熱。→ P.54

拿下蓋子或保鮮膜，同時取出水煮蛋或鋁盒、調味料類

以免冒出火花或因破裂造成人員受傷、燙傷

使用注意事項 / 附件

關於本體的設置

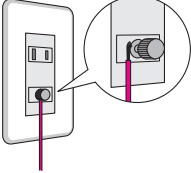
- 本體請距離電視、收音機 4 m 以上。以免影像、聲音不穩定，或通訊錯誤。
- 在本體附近，會導致無線機器（無線 LAN 等）的通訊功能下降。請詳細閱讀無線機器的操作說明書後再使用。
- 有些牆壁的材質會留下和本體接觸後的痕跡。在意時微波爐請勿緊貼著牆面放置。

關於接地線

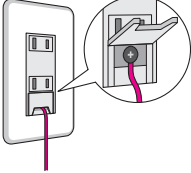
■接地線的安裝方法



請削開接地線前端的皮，拆開前端。
請小心不要讓芯線受損。



●旋鈕型
鬆開旋鈕，扭緊螺絲前端拴住的旋鈕。



●附蓋型
打開蓋子，用螺絲起子鬆開螺絲，拴住螺絲前端。用螺絲起子扭緊螺絲，關閉蓋子。

●接地線不夠長時，因為需要購買市售的接地線來替換，請洽詢購買時的經銷商或 Panasonic 直屬服務站。

- 需要進行接地工程時
本體價格並不包含工程費用。

當電源插座沒有接地端子時，則需要進行接地端子安裝工程，所以請洽詢購買時的經銷商或 Panasonic 直屬服務站。

- 法令規定下述情形，須由有電氣工程師資格的人，施行「接地工程」。
- 濕氣重的場所：餐飲店的廚房、酒或醬油的儲藏倉庫、水泥地等
 - 潮濕的場所（也有安裝漏電遮斷器）：生鮮食品店的作業場所等水會飛濺處、泥地房間、地下室等容易結露的地方等

請務必詳讀。➡ P.8「警告 / 必須安裝接地線」

為了可長期使用

- 爐內附著的油脂、食品殘渣、水滴等請勿放置不管，烹調後待冷卻爐內後請務必擦拭乾淨。（否則可能會生鏽）
本產品為了有效使用蒸氣，密閉性高，即使沒有使用蒸氣時，烹調後爐內側面、底面也會附著水滴。
請待冷卻爐內後以抹布等擦拭乾淨。
此外，請保持爐門略開的狀態，讓蒸氣與熱氣散出，以維持爐內乾燥。➡ P.17
使用「44 爐內冷卻」，就可盡快讓冷卻爐內。➡ P.62

烹調時

- 請遵守記載的份量及食品放置方法。不同份量或放置方法可能影響烹調成果。
- 火力及手動加熱時間，應視食品狀態（大小、厚度、鮮度、蔬菜季節、肉或魚油脂的多寡、保存狀態等）而調整。
特別是冰箱內部分冷凍或零度冷藏的食品，加熱後成品的內部溫度可能較低。

使用時請務必安裝收集盤

- 安裝收集盤後再使用。➡ P.16
- 若拆卸收集盤後進行烹調，水可能會溢出。
- 進行「42 清洗・排水」、「43 檸檬酸清洗」保養時，清洗管路的水會排入收集盤。➡ P.60、61

微波烹調時

- 罐頭（金屬容器）或真空食品包（包裝有部分使用鋁）請打開包裝、將食物移至別的容器後再加熱。

蒸氣烹調結束後

- 立即拆卸收集盤，水可能會溢出。請放置一會兒再拆下。➡ P.16
- 爐內底面可能有熱水殘留。請待冷卻爐內後以抹布等擦拭乾淨。
- 收集盤也會殘留水分。請每次使用後將水分倒光。
- 請將本體四周（上面）的水滴擦拭乾淨。本體上方如有棚架時，可能會附著水滴。

加熱器烹調後

- 由於高溫的緣故，取出方盤或雙面烤盤時請務必雙手戴上隔熱手套，用雙手放入或取出，以免掉落。



注意

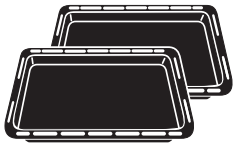


微波加熱時請勿只放入容器或附件
以免因火花冒出，造成爐內底部赤熱，產生異常高溫導致燙傷
安全功能啟動時，可能會自動停止運作。



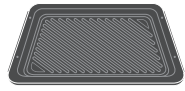
附件

方盤 2 個
●為避免受熱變形，底部並不平坦。



在使用微波加熱烹調中，會冒出火花，所以請勿使用。

雙面烤盤 1 個



請勿放入烘烤使用。
設定 260 ℃ 以上的溫度時，側面的握把可能因高溫而變形。

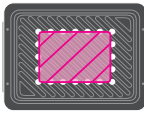
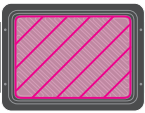
關於附件

- 有些加熱方法不能使用附件的雙面烤盤與方盤。
 - 方盤在使用微波加熱烹調中，會冒出火花，所以請勿使用。（安全注意事項➡ P.12）
 - 雙面烤盤不能使用在純微波加熱時烹調中。

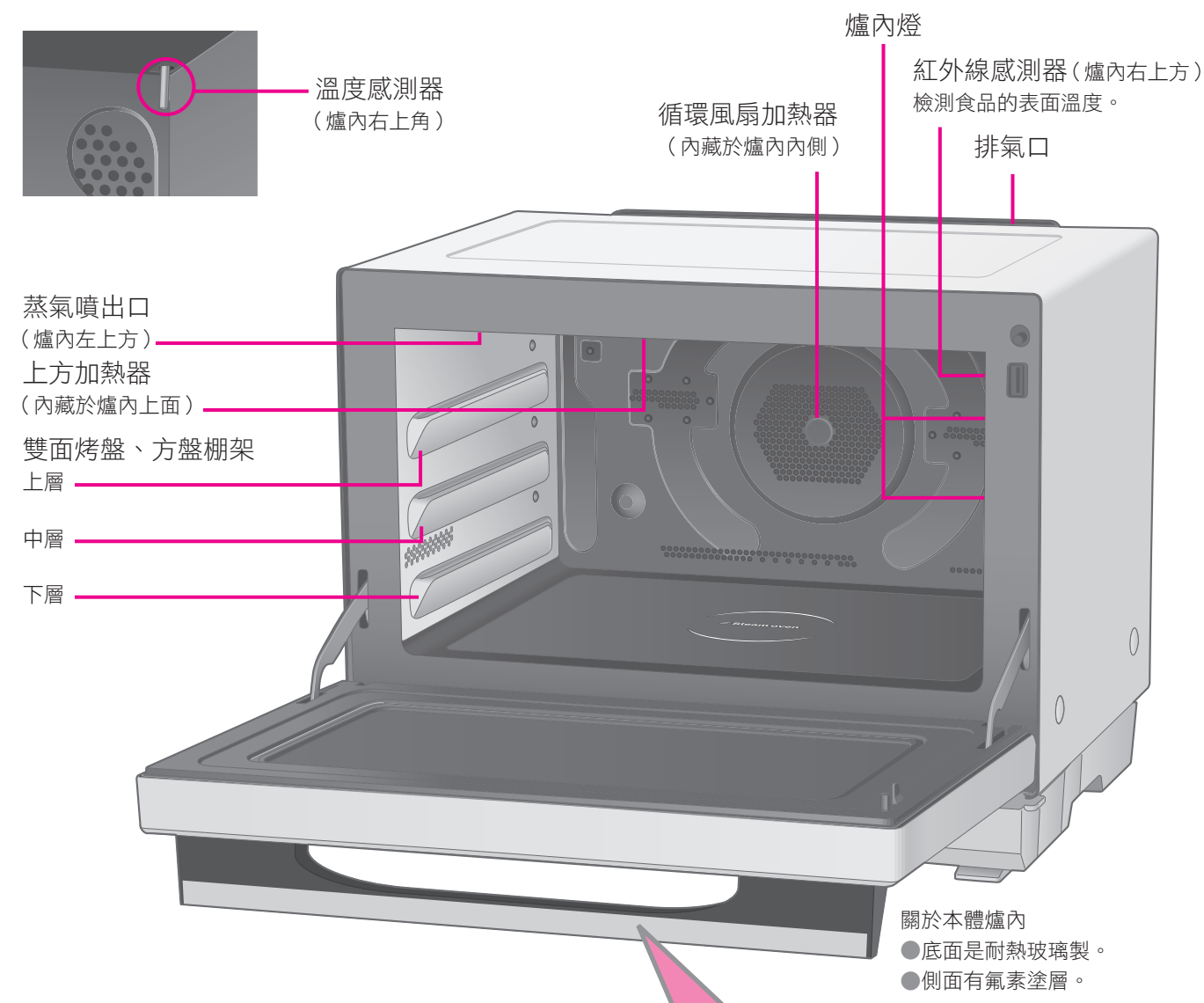
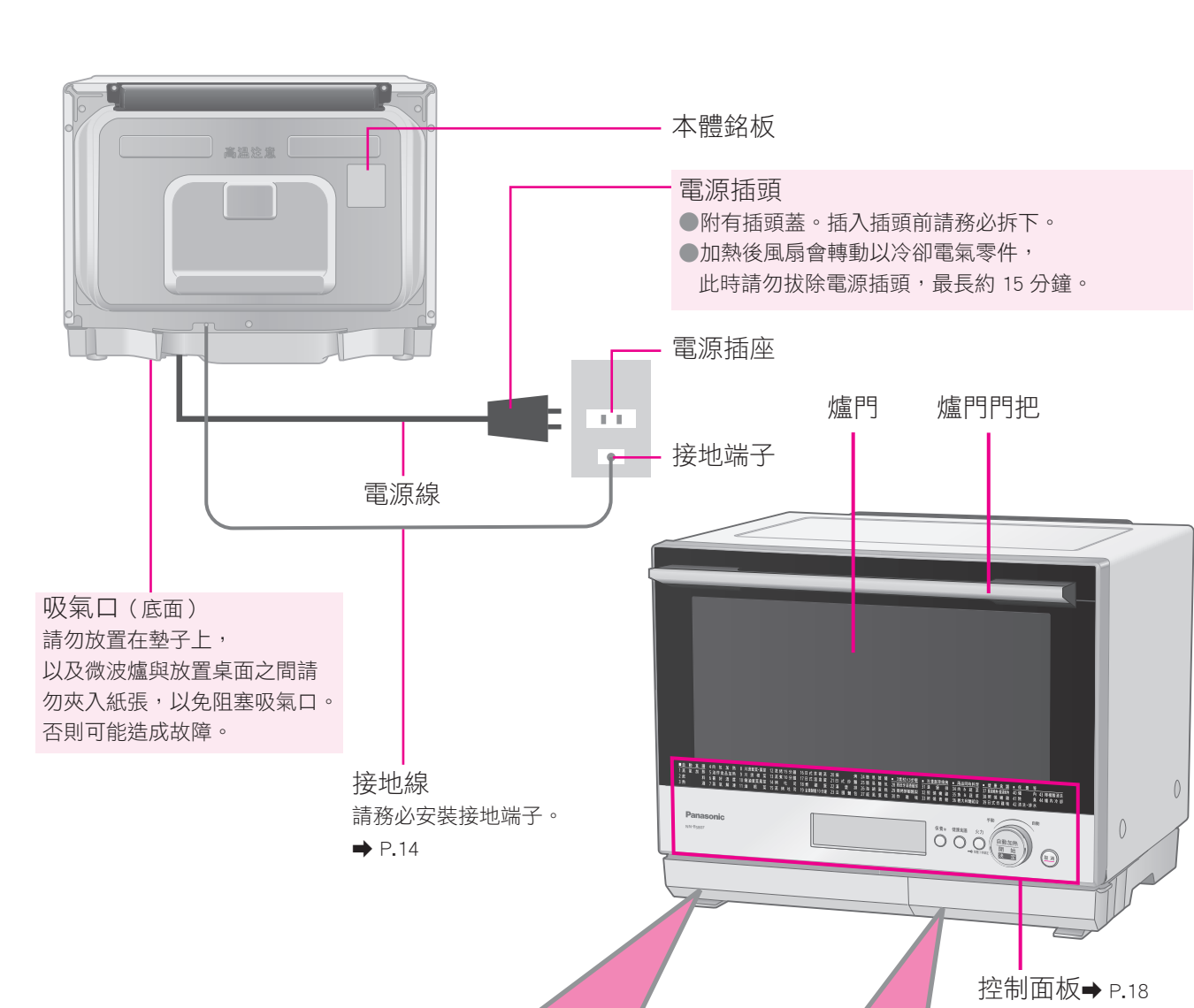
加熱方法	純微波加熱時	蒸氣	燒烤（雙面、下面）	燒烤（上面）	烘烤（發酵）
雙面烤盤	×	○	○	○	×
方盤	×	×	×	○	○

雙面烤盤：食品放置方法

- 全面加熱時
雙面烤盤烹調時，食品請儘量放在不要碰到四周溝槽的地方。
- 中央加熱時（區域加熱）
請將食品儘量放在中央（框線內的紅色部分）。
部分食譜食材的放置可能會越過線，這並不會影響加熱。
請參考各食譜頁的圖示來放置食品。
- 燒烤容易黏住的食物例如「照燒青魷」或「香烤棒棒腿」等時，燒烤前請塗抹沙拉油在雙面烤盤上，就可減少黏住的情形。



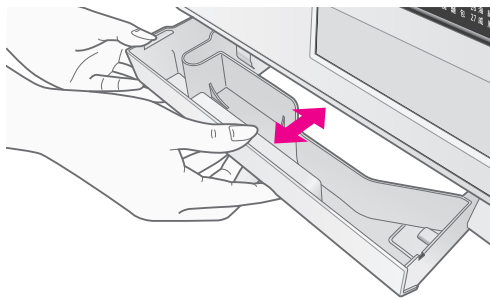
各部位名稱



收集盤

接收食品殘渣、水滴及蒸氣的水等盤子。

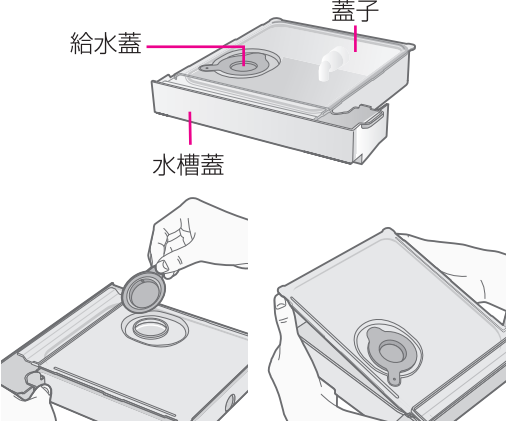
■ 安裝 / 拆卸方法



- 使用時請務必在安裝收集盤的狀態下使用。
- 安裝時請確實地壓入到底。
- 蒸氣烹調後，立即拆卸收集盤，水可能會溢出。請放置一會兒再拆下。
- 收集盤內可能會積水，所以請小心拆卸。

給水槽

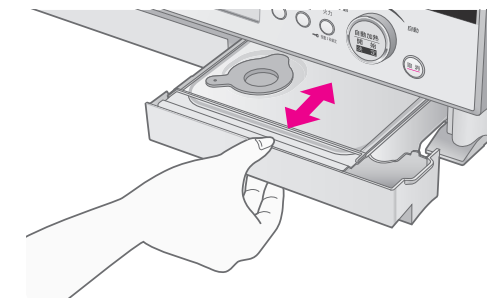
使用蒸氣進行食譜烹調時，請打開給水蓋，加水到滿水為止後蓋回給水蓋。→ P.22



- 拆下蓋子。
- 請從刻著「ここから開ける」的方向打開。

給水槽可向 Panasonic 直營服務據點購買

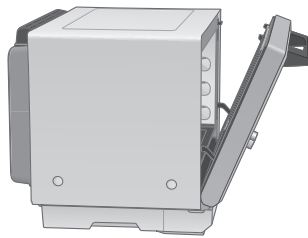
■ 安裝 / 拆卸方法



- 請確認蓋子和給水蓋確實關閉。
- 水平手持水槽，插入到底。
- 蒸氣烹調後，水槽蓋內可能會積水，所以請小心拆卸。

爐門（門把）

- 自動關閉電源時只要打開爐門，爐內燈就會亮起，同時開啟電源。
- 可固定在爐門略開的狀態。加熱結束後，便於讓爐內蒸氣或熱氣排出，或保持爐內乾燥。（請勿將臉部靠近）



注意

爐門打開時請小心蒸氣
以免燙傷

各部位名稱

控制面板

顯示窗（起始畫面）

顯示自動食譜或手動食譜，所使用的附件和棚架位置，微波火力及火力調節、溫度及時間等。

旋鈕 / 自動加熱・開始（決定）鍵

- 在起始畫面的狀態按下，就開始「自動加熱」。
- 選好食譜，調好溫度、確定時間後按下本鍵，就會開始加熱。
- 能夠按下時就會亮燈或閃爍。（加熱中會熄燈）
- 轉旋鈕切換自動食譜和手動食譜時，會發出「嗶嗶」聲音。

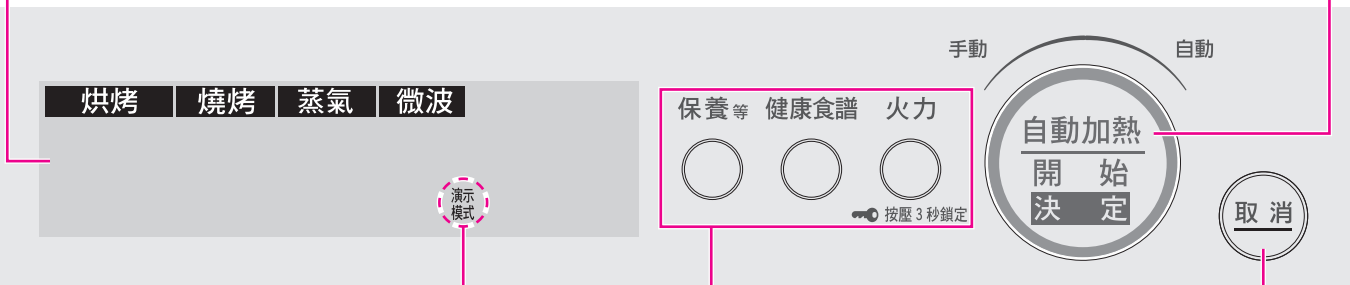
手動食譜（手動加熱）

指設定微波火力、烘烤溫度、發酵溫度、加熱時間等的加熱方式。

自動食譜（自動加熱）

指不用設定微波火力或烘烤溫度、加熱時間的加熱方式。

- 自動烹調食譜一覽表 ➡ P.27



顯示「演示模式」時

因為是用於店頭展示所以無法烹調。

【解除方法】

- ①向左轉旋鈕，調整至「微波」。
- ②按「自動加熱 / 開始」鍵 4 次。
- ③按「取消」鍵 4 次。

取消鍵

- 取消操作（返回起始畫面）停止烹調時

烹調時想看成果時，不用按本鍵，只要開門即可確認。
關上爐門再按下「自動加熱 / 開始」鍵，即可繼續烹調。

- 可關掉提示音。
關於設定變更 1: 提示音 ➡ P.20

保養等按鍵

- 選擇保養的功能時 ➡ P.59
- 選擇「44 爐內冷卻」時 ➡ P.62

健康食譜鍵

用自動食譜 37 ~ 39
能夠選擇健康食譜 ➡ P.40

火力鍵

- 要變更自動食譜的火力時
- 設定加入蒸氣時 ➡ P.52
- 設定、解除鎖定時 ➡ P.21

自動關閉電源功能

1 分鐘不操作，顯示窗會變暗。
此外，加熱後過一段時間就會自動關閉電源。
電源關閉時間依烹調食譜等而異。（約 2 ~ 15 分鐘）

開啟電源

一般只要插上電源插頭即可開啟電源。
自動電源關閉時，打開爐門爐內燈亮燈就開啟電源，顯示窗會顯示起始畫面。

請注意

加熱後風扇會轉動以冷卻電氣零件，此時請勿拔除電源插頭，最長約 15 分鐘。

只要打開爐門，
爐內燈就會亮起，
同時開啟電源



基本使用方法



- 左右轉旋鈕選擇（調整）
- 按下按鍵開始（決定）

按下即可（自動加熱）

- 加熱白飯與小菜時

- 1 按「自動加熱」（加熱開始）



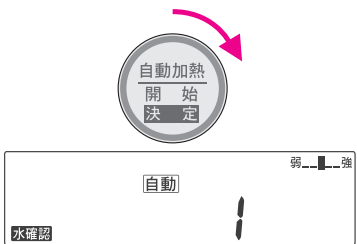
- 顯示窗變暗時，請打開爐門後進行操作。 ➡ P.18

向右轉按下（自動加熱）

- 選擇自動食譜時

- 1 向右轉旋鈕，選擇自動食譜號碼（右轉箭頭請向右轉）

- 2 按「開始」



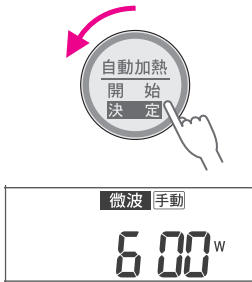
- 每轉一次旋鈕顯示窗的食譜號碼會變動，也可根據食譜設定份量等。 ➡ P.40

向左轉按下（手動加熱）

- 選擇手動食譜時

- 1 向左轉旋鈕，按下「決定」（左轉箭頭請向左轉）

- 2 轉旋鈕調整時間（或溫度），按下「開始」

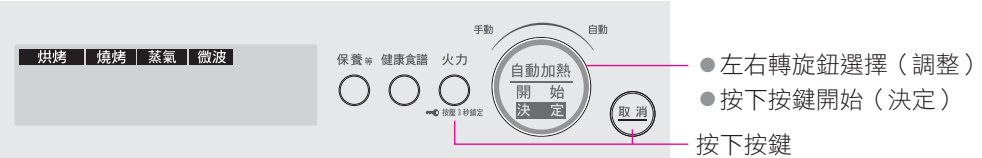


下述內容也轉旋鈕來選擇，
按下「決定」
微波：微波火力
蒸氣：溫度
燒烤：有雙面上層、中層、上面、下面
四種模式
烘烤：有預熱 / 無預熱、層數



- 「烘烤 無預熱」時，調整溫度後，再調整時間使其開始加熱。

關於設定變更



共通的操作

- 加熱中無法進行設定或變更。

1 起始畫面的狀態下按「取消」鍵 2 秒，連續重複 3 次，就為可變更設定的畫面。(顯示設定 1)

按 2 秒
(重複 3 次)

1：提示音

- 想改變提示音的設定時
可以關閉、開啟操作音與結束音。

2 按「決定」

3 選擇方式，按「決定」

- 顯示設定後的內容。
3 秒後回到起始畫面。

- 提示音的設定方法
出廠預設為「方式 1」。
- 方式 1：全響
- 方式 2：僅關閉操作音
- 方式 3：關閉操作音與結束音等
(結束音等包含預防忘記取出的提示音、預熱完成的提示音等)

將提示音設定為「方式 3」時，
預熱完成提示音也不會響。
預熱時間請參考各食譜，
確認預熱完成的顯示狀態。

但是，在檸檬酸清洗的操作過程中會響起提示音。
(➡ P.61 步驟 2)

2：顯示電費

- 加熱後不想顯示電費時
- 出廠時顯示設定為「On」。

2 選擇「設定 2」，按「決定」

3 選擇「OFF」，按「決定」

- 顯示設定後的內容。
3 秒後回到起始畫面。

3：設定電費的單價

- 要變更電費單價設定時
- 顯示的電費是根據本體中記錄的耗電量和電費單價計算得出。
出廠時電費單價設定為 3.5 元 / kWh，使用者可自行變更成 0.1 ~ 9.9 元間之任一單價。
- 電費單價會因使用者和電力公司之間的契約而異。
請確認電力公司所發行的「電費使用通知」等。

2 選擇「設定 3」，按「決定」

3 設定每 1 kWh 的電費單價，按「決定」

- 顯示設定後的電費單價。
3 秒後回到起始畫面。

關於電費顯示

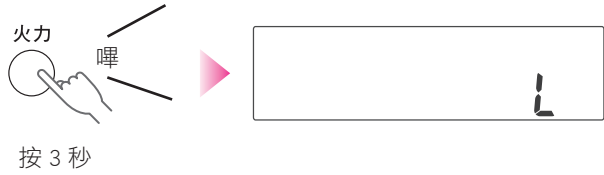
- 加熱後會顯示大約消耗的電費。
- 加熱後打開爐門，電費顯示就會消失。
- 電費顯示方法，0 ~ 99.9 元為止以 0.1 元為單位 (未滿 0.01 元則四捨五入)、100 ~ 999 元為止則以 1 元為單位。
- 使用時間太短或耗電量太少時可能顯示為約 0.0 元。
(關於電費的單價設定➡參考上述)

其他須知

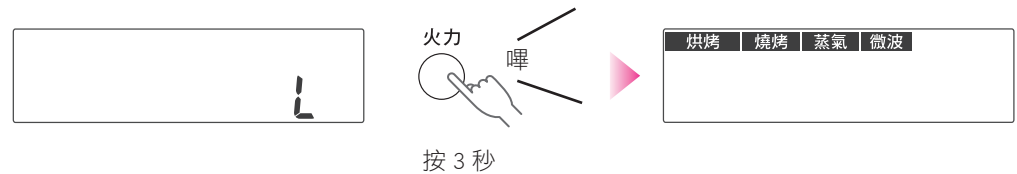
顯示的電費因為和電費計算方法規定的計算方法不同，所以不能用於實際交易。
電費僅供參考，會因為您使用的功能、加熱時間、周圍環境、開始時的爐內溫度等而有所差異。

關於鎖定

- 無法接受所有的操作。
此外，即使起動自動電源關閉功能、或拔掉電源插頭也會繼續鎖定。
- 想鎖定畫面時
在起始畫面的狀態 (➡ P.18) 按「火力」鍵 3 秒響 1 次提示音，畫面上會顯示「L」。

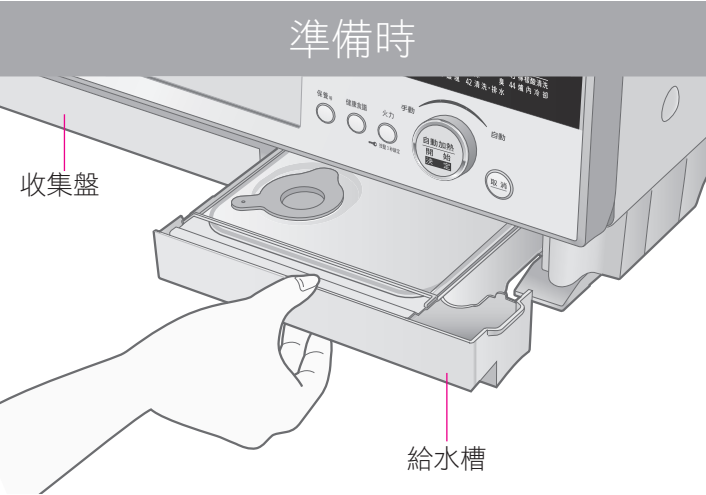


- 想解除鎖定時
在顯示「L」畫面的狀態，按「火力」鍵 3 秒響 1 次提示音，就可解除鎖定。



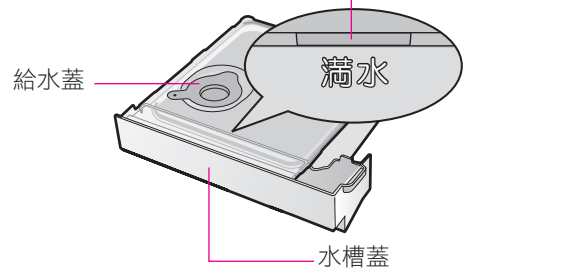
活用本機的重點

第一次使用不需要空燒。請直接使用。



■使用蒸氣時
給水槽加水到滿水，
安裝收集盤

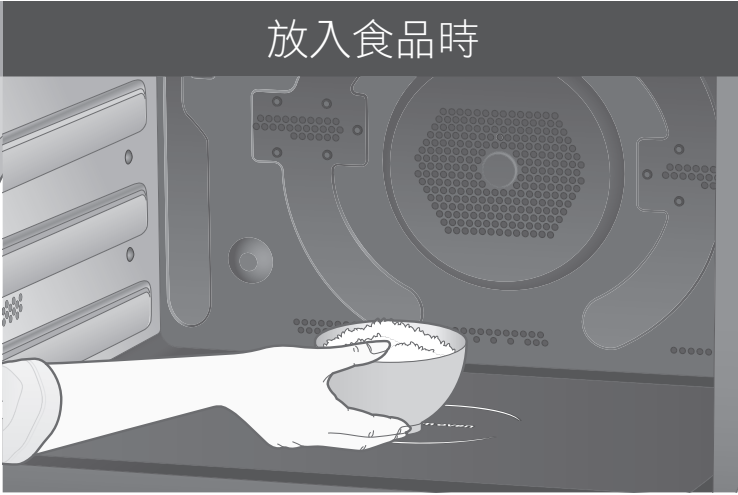
- ①取出給水槽。
- ②打開給水蓋，加水（約 650 ml）到滿水線為止。
（水加太多可能積在水槽蓋的縫隙中，滿溢出來）



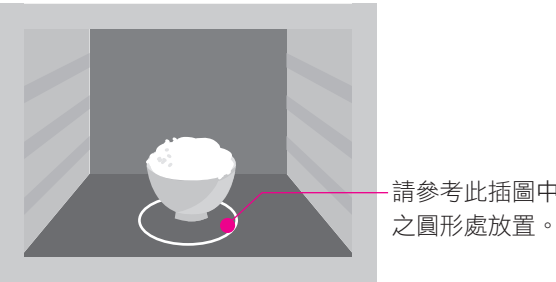
- ③確實蓋好給水蓋，水平手持水槽，插入到底。
（斜著拿水槽可能會漏水）

④加熱時，請務必將收集盤按壓安裝到底。➡ P.16

- 水請每次更換。
- 建議使用加氯消毒的自來水。
由於容易長黴菌或雜菌，每次加水前請清洗給水槽。
 - 淨水器的水
 - 礮泉水
 - 鹼性離子水
 - 井水等
- 每次烹調後請丟棄收集盤、水槽蓋內的水。
- 為了避免忘記加水到水槽，只要選擇使用蒸氣的食譜，顯示窗就會閃爍「水確認」。
即使水槽中已加好水也會顯示。
一開始加熱，顯示就會消失。



■備妥食品
食品應放進容器內
並放在爐內中央位置



有時會因加熱方法，
而需要使用附件之雙面烤盤或方盤。➡ P.15

■用解凍等
爐內溫度過高時，
請冷卻後再使用或用手動加熱

加熱器加熱後，爐內還很熱時，因為紅外線感測器
無法完全發揮作用，有時會顯示「U50」。
關於「U50」➡ P.70

- 使用「44 爐內冷卻」或「U50」閃爍中
按「火力」鍵 2 秒來設定，盡早冷卻爐內，
可用自動食譜加熱。
關於「44 爐內冷卻」➡ P.62
- 爐內即使還很熱，按「取消」鍵後也可以用「微波」加熱。
「加熱參考時間」➡ P.54

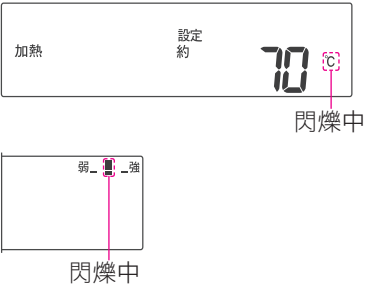
這不是異常！

- 使用蒸氣時…
- 蒸氣可能自爐門周圍稍微溢出。
 - 結束後爐內底面和側面可能會附著熱水或水滴。
請待冷卻爐內後以抹布擦拭乾淨。



■加熱或自動食譜開始後也可以
改變溫度或火力

如下圖般畫面顯示的「°C」或火力閃爍著
（開始後約 14 秒），可用旋鈕或「火力」鍵變更。



開始前也可以在食譜選擇中改變溫度或火力。

■手動食譜的時間設定
可調整的時間單位

微波		烘烤（發酵）	
設定時間	單位	設定時間	單位
～ 5 分鐘	10 秒 ※	～ 10 分鐘	30 秒
5 ～ 10 分鐘	30 秒	10 ～ 30 分鐘	1 分鐘
10 ～ 30 分鐘	1 分鐘	30 ～ 120 分鐘	5 分鐘
30 ～ 120 分鐘	5 分鐘	120 ～ 480 分鐘	10 分鐘
120 ～ 300 分鐘	10 分鐘		

※ 僅設定 150 W 時為 30 秒單位。

蒸氣		燒烤	
設定時間	單位	設定時間	單位
～ 10 分鐘	30 秒	～ 10 分鐘	10 秒
10 ～ 30 分鐘	1 分鐘	10 ～ 30 分鐘	1 分鐘

- 最長設定時間，依加熱方法、微波火力、
設定溫度等而異。請參閱各使用方法說明頁。

加熱後

■取出時
很燙，請小心

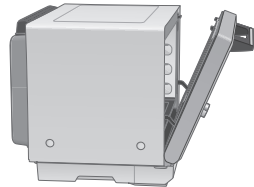
- 取出方盤或雙面烤盤時，雙手請務必戴上隔熱手套，
用雙手取出，以免掉落。
- 加熱後變熱的容器請使用抹布等取出。
- 爐內有東西忘記取出時，每 2 分鐘會響起提示音「嗶—嗶—」。
（6 分鐘內）

■加熱不夠時
請再加熱

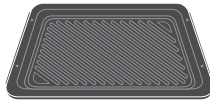
- 加熱結束後，開關爐門電費顯示會消失，
顯示能夠設定再加熱的畫面。
顯示窗的「秒」閃爍（6 分鐘內）
調整再加熱時間按「自動加熱／開始」鍵。
- 想取消再加熱時，請按「取消」鍵。
- 可再加熱時間
 - 自動食譜：最長 10 分鐘
 - 手動食譜：請參考各使用方法說明頁記載的最長設定時間。
- 顯示窗「秒」的閃爍消失時，請參考各使用方法說明頁，
再次設定後加熱。

■為了可長期使用
保養

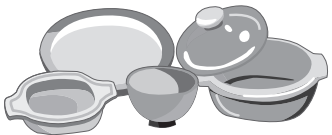
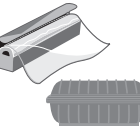
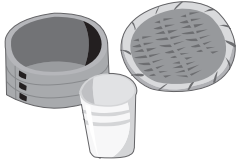
- 加熱完成後，請保持爐門略開的狀態，讓蒸氣與熱氣散出，
以維持爐內乾燥。（請勿將臉部靠近）➡ P.17
使用「44 爐內冷卻」，就能盡早冷卻爐內。➡ P.62



- 爐內氣味惱人時，建議您使用「41 除臭」的自動保養。
除臭時請確實換氣。➡ P.59
- 為了讓雙面烤盤的氟素塗層可長久使用，
請立刻用熱水清洗，或在熱水浸泡後再清洗。➡ P.57



可使用的容器、不可使用的容器

微波			微波加熱 (300 W 蒸氣為微波 + 蒸氣加熱)
⚠ 警告 ⊘ 用「自動加熱」鍵或「6 喜好溫度」加熱時，及用「8 川燙葉菜・果菜」、「9 川燙根菜」時，請勿使用蓋子或附蓋容器容器加蓋子加熱時，紅外線感測器無法發揮作用，可能造成食品冒煙或起火			
○ 可使用	陶器、瓷器、耐熱玻璃		●但不可使用下列容器。 ●鑲有金銀的容器（會冒出火花） ●有彩繪的容器（會剝落） ●高溫的料理請使用耐急熱、急冷的耐熱玻璃容器。
	耐熱 140 °C 以上的保鮮膜、塑膠製品、矽膠容器 (要小心未達上述耐熱溫度的「蓋子」)		●但不可使用下列物品。 ●高油多糖的食品（溫度會昇高） ●密閉的蓋子或密封袋 ●未標示「微波可用」的容器
✗ 不能使用	金屬容器、鋁箔紙、鐵叉		●也不能使用附件的方盤，金屬網、金屬製波浪盤等。 ➡ 安全注意事項 P.12
	耐熱溫度未滿 140 °C 的塑膠製品		●高溫會導致溶化、變形。
	聚乙烯、美耐皿、酚樹脂、尿素樹脂		●會受微波影響而變質。
	漆器		●塗層可能剝落、裂開、燃燒。
	不耐熱的玻璃		●雕花玻璃或強化玻璃也會溶化、破裂。
	紙製品、木製容器		●使用市售之含有發熱體的容器等，可能會因為異常高溫，啟動安全功能而自動停止運作。 ●使用鐵絲的物品容易燃燒。 ●耐熱加工的烘培紙等則可依照本書食譜使用。
蒸氣			蒸氣加熱
○ 可使用	陶器、瓷器、耐熱玻璃、金屬容器、鋁箔紙、鐵叉、耐熱加工的紙製品或木製容器		●高溫的料理請使用耐急熱、急冷的耐熱玻璃容器。 ●可以加熱罐頭和真空食品包。 ➡ P.56
	耐熱 140 °C 以上的保鮮膜、塑膠製品、矽膠容器 (要小心未達上述耐熱溫度的「蓋子」)		●但不可使用下列物品。 ●高油多糖的食品（溫度會昇高） ●密閉的蓋子或密封袋
✗ 不能使用	耐熱溫度未滿 140 °C 的塑膠製品		●高溫會導致溶化、變形。
	漆器		●塗層可能剝落或裂開。
	不耐熱的玻璃		●雕花玻璃或強化玻璃也可能會裂開。

●關於加熱種類的詳細介紹，請參照「加熱原理」。➡ P.26

燒烤雙面 (雙面燒烤)			微波 + 加熱器加熱
燒烤下面 (單面燒烤)			微波加熱
○ 可使用	陶器、瓷器、耐熱玻璃		●但不可使用下列容器。 ●鑲有金銀的容器（會冒出火花） ●有彩繪的容器（會剝落） ●高溫的料理請使用耐急熱、急冷的耐熱玻璃容器。
	非烘烤與燒烤用的塑膠製品、保鮮膜 金屬容器、鋁箔紙、鐵叉、矽膠容器		●高溫時會溶化。 ●也不能使用附件的方盤，金屬網、金屬製波浪盤等。 ➡ 安全注意事項 P.12
✗ 不能使用	漆器		●塗層可能剝落、裂開、燃燒。
	不耐熱的玻璃		●雕花玻璃或強化玻璃也會溶化、破裂。
	紙製品、木製容器		●使用鐵絲的物品容易燃燒。 ●竹籤、耐熱加工的烘培紙等則可依照本書食譜使用。
燒烤上面 (單面燒烤)			加熱器加熱
烘烤			
○ 可使用	陶器、瓷器、耐熱玻璃		●高溫的料理請使用耐急熱、急冷的耐熱玻璃容器。
	金屬容器、鋁箔紙、鐵叉、矽膠容器 ※		●握把如果是樹脂，會溶化，所以不能使用。 ※ 矽膠容器只能在烘烤時使用。 請在容器標示的耐熱溫度以下使用。 不能使用在單面燒烤（上面）。
✗ 不能使用	非烘烤與燒烤用的塑膠製品、保鮮膜		●高溫時會溶化。
	漆器		●塗層可能剝落、裂開、燃燒。
	不耐熱的玻璃		●雕花玻璃或強化玻璃也會溶化、破裂。
	紙製品、木製容器		●下述材料則可依照本書食譜使用。 ●竹籤、烤盤紙 ●耐熱加工的烘培紙或烘烤紙 (烘烤則可依照包裝標示的耐熱溫度使用)。
發酵 (烘烤)			加熱器加熱 (有蒸氣為加熱器 + 蒸氣加熱)
○ 可使用	陶器、瓷器、耐熱玻璃、金屬容器、鋁箔紙、耐熱 110 °C 以上的保鮮膜、塑膠製品、矽膠容器 ※		●密閉的蓋子或密封袋無法使用。 ※ 矽膠容器，因為清潔不易所以不能使用於優格等。
	耐熱溫度未滿 110 °C 的塑膠製品、保鮮膜		—
✗ 不能使用	漆器		●塗層可能剝落或裂開。
	不耐熱的玻璃		—
	紙製品、木製容器		●耐熱加工的烘培紙、烘烤紙、烤盤紙等則可依照本書食譜使用。

可使用的容器、不可使用的容器

加熱原理

微波



700 ~ 150 W
微波加熱

微波作用讓食品的水分子間互相激烈碰撞而產生摩擦熱。因此可以裡外同時快速加熱食品。

■微波的性質



可被食品或水分吸收。



可穿過陶瓷器、玻璃等。



可被金屬反射。



300 W 蒸氣
微波+蒸氣加熱

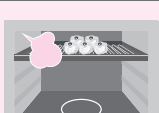
利用微波與蒸氣加熱食品，保留濕潤鬆軟的口感。

●蒸氣大約在開始 1 分鐘後產生。

●烹調時會有蒸氣產生，所以加熱時不用加蓋子（保鮮膜）。

食譜例：肉包加熱等

蒸氣



蒸氣
蒸氣加熱

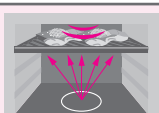
利用蒸氣加熱食品，蒸煮完成。

食譜例：●蒸布丁、燒賣等
●可以加熱罐頭和真空食品包（罐頭要打開蓋子）

●蒸氣大約在開始 1 分鐘後產生。

●烹調時會有蒸氣產生，所以加熱時不用加蓋子（保鮮膜）。但日式茶碗蒸必須加蓋。

燒烤



燒烤（雙面）
微波+加熱器加熱

利用微波與上方加熱器加熱食品。不用翻面即可燒烤。

食譜例：漢堡排、鹽漬鯖魚、鹽漬鮭魚等

●雙面燒烤的加熱時間，請參考食譜篇的加熱時間。設定時間太長，底面可能烤焦。



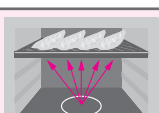
燒烤（上面）
加熱器加熱

只用上方加熱器加熱食品。上面可以再加熱，僅讓食品表面有烤色。

食譜例：鹽漬鯖魚、鹽漬鮭魚等燒烤上面時

●烤出來的顏色太淡時，請邊看情況邊再加熱。

●脂肪較少的肉類及魚類，不容易有烤色。



燒烤（下面）
微波加熱

只用微波加熱食品。下面可再加熱，僅讓食品底面有烤色。

食譜例：煎餃的再加熱等

●雙面燒烤、下面燒烤，未接觸到雙面烤盤的部分，不會有烤色。

烘烤（發酵）



烘烤（1層）
加熱器加熱

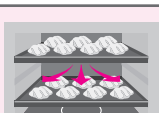
利用上方加熱器與循環風扇加熱器加熱。

食譜例：烤全雞、海綿蛋糕等

●加熱中為保持爐內溫度，請減少開關爐門的次數。

●加熱後為避免烤焦，請儘快取出。

●有燒烤不均的現象時，在加熱途中可以對調食品的前後位置等。



烘烤（2層）
加熱器加熱

利用循環風扇加熱器加熱。

食譜例：泡芙、餅乾、奶油麵包等

●烘烤加熱時熱風會造成燒烤不均，所以中層不能使用。

●「發酵」的 30 ~ 45 °C 會自動產生蒸氣。50 ~ 65 °C 無法產生蒸氣。麵包等烘焙料理也可使用 2 層發酵。

自動烹調食譜一覽表

■自動食譜	4肉包加熱	8川燙葉菜・果菜	12蒸烤15分鐘	16日式茶碗蒸	20焗烤	24簡易披薩	■3素材×3步驟	■冷凍直接燒烤	■兩品同時料理	■健康食譜
1蒸氣加熱	5油炸食品加熱	9川燙根菜	13蒸煮10分鐘	17日式溫泉蛋	21日式炒麵	25簡易麵包	28西班牙蒜香蝦球	31漢堡排	34肉&蔬菜	37鹽漬鯖魚・鹽漬鮭魚
2飲料	6喜好溫度	10燉油菜果菜	14烤吐司	18煮雞蛋	22漢堡排	26海綿蛋糕	29焗烤鮮蝦酪梨	32照燒嫩雞	35魚&蔬菜	38照燒嫩雞
3熱酒	7蒸氣解凍	11燉根菜	15蒸烤吐司	19金黃酥脆10分鐘	23法國麵包	27戚風蛋糕	30炸雞塊	33照燒青鮎	36義大利麵組合	39日式炸雞塊

自動控制適合食譜的加熱方法和烹調時間。
從加熱到完成美味烹調一貫作業。
「自動食譜 37 ~ 39」可選擇「標準食譜」或減少脂肪或鹽分來烹調的「健康食譜」。
不按「健康食譜」鍵時，就用「標準食譜」來烹調。
能夠設定人數份量或個數的食譜於食譜頁中有記載記號。
💧：使用蒸氣的食譜。給水槽內請加水到滿水。➡ P.22

號碼	自動食譜名稱	參照頁		號碼	自動食譜名稱	參照頁	
1	蒸氣加熱	P.28	💧	23	法國麵包	P.110	💧
2	飲料	P.34		24	簡易披薩	P.115	
3	熱酒	P.34		25	簡易麵包	P.114	
4	肉包加熱	P.34	💧	26	海綿蛋糕	P.102	💧
5	油炸食品加熱	P.36	💧	27	戚風蛋糕	P.95	💧
6	喜好溫度	P.30		3 素材 × 3 步驟			
7	蒸氣解凍	P.36	💧	28	西班牙蒜香蝦球	P.160	
8	川燙葉菜・果菜	P.38、136		29	焗烤鮮蝦酪梨	P.160	
9	川燙根菜	P.38		30	炸雞塊	P.161	
10	燉油菜果菜	P.138、139		冷凍直接燒烤			
11	燉根菜	P.140、141		31	漢堡排	P.157	💧
12	蒸烤 15 分鐘	P.121 ~ 125、129	💧	32	照燒嫩雞	P.156	💧
13	蒸煮 10 分鐘	P.126 ~ 129	💧	33	照燒青鮎	P.156	💧
14	烤吐司	P.116		兩品同時料理			
15	蒸烤吐司	P.117	💧	34	肉 & 蔬菜	P.86 ~ 88	
16	日式茶碗蒸	P.131	💧	35	魚 & 蔬菜	P.84、85、88	
17	日式溫泉蛋	P.130	💧	36	義大利麵組合	P.82、83、88	
18	煮雞蛋	P.130	💧	健康食譜 ※1			
19	金黃酥脆 10 分鐘	P.152 ~ 155		37	鹽漬鯖魚・鹽漬鮭魚	P.144、145	💧※2
20	焗烤	P.142		38	照燒嫩雞	P.151	💧
21	日式炒麵	P.118	💧	39	日式炸雞塊	P.147	💧※2
22	漢堡排	P.151	💧				

紅字的食譜為區域加熱可對應的食譜。
※1：僅「標準食譜」對應區域加熱。
※2：「標準食譜」無法使用蒸氣。
何謂「區域加熱」
「區域加熱」是指加熱上述 ※1 食譜的 1 人份、2 人份料理時，集中加熱烤盤中央以避免熱源浪費的加熱方法。
食譜篇內適用的食譜上有標註「區域加熱」的記號。
「雙面烤盤的食品放置方法」➡ P.15
●烹調時，請遵守書中記載的份量及食品放置方法。不同份量或放置方法可能會影響烹調成果。
●火力應視食品狀態（大小、厚度、鮮度、蔬菜季節、肉或魚油脂的多寡、保存狀態等）調整。

加熱原理 / 自動烹調食譜一覽表

26

27

加熱

加熱 / 蒸氣加熱



- 左右轉旋鈕選擇（調整）
- 按下按鍵開始

■無法使用附件的方盤

快速

煮好的菜或白飯可以自動快速加熱。

微波加熱

給水槽內加水到滿水
水 → P.22

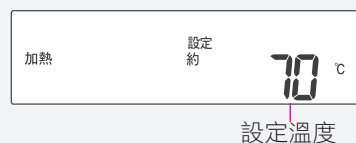
利用蒸氣 保持濕潤

自動食譜
「1 蒸氣加熱」

利用蒸氣加熱
預防食品乾燥，
維持濕潤鬆軟。

微波+蒸氣加熱

1 按「自動加熱」(加熱開始)



- 介於 100 ~ 500 g。(冷凍白飯最多 300 g)
- 有些食品要包上保鮮膜。→ P.33
- 保鮮膜要留些許縫隙。(完全密閉可能會破裂)
- 湯類或味噌湯請勿使用馬克杯。(可能會沸騰)
- 請使用符合食品份量的耐熱容器。
- 冷凍白飯請放在耐熱平盤等上面加熱。
- 市售冷凍食品（微波用）或加工食品等，請依包裝指示操作。（使用「自動加熱」鍵無法順利加熱）
- 目前溫度
 - 約 50 秒後顯示。
 - （短時間加熱完成時，可能不顯示）
 - 未滿 0 °C 則無法顯示。



按「自動加熱」鍵或「6 喜好溫度」加熱時

- 未滿 100 g 的食品請勿用 45 °C 以上加熱
紅外線感測器無法發揮作用，可能造成食品冒煙或起火
請用手動「微波」鍵邊觀察情況邊加熱。
- 請勿加熱含顆粒的湯 ※
湯內的料可能會飛濺，造成人員燙傷
請包上保鮮膜，用手動「微波」500 W 邊觀察情況邊加熱。→ P.54
※ 含有玉米顆粒或蛤蜊等湯
- 請勿使用蓋子及附蓋容器
容器加蓋子加熱時，紅外線感測器無法發揮作用，可能造成食品冒煙或起火



警告

要成功加熱請務必詳讀
P.32 之「加熱時注意事項與訣竅」



■ 要變更加熱溫度時（溫度基準→ P.30）

- 開始後，顯示窗「°C」閃爍中（約 14 秒）可用「火力」鍵或旋鈕變更。
- 介於 45 ~ 90 °C。
出廠時設定為 70 °C。
- 記憶功能
設定成 55 ~ 75 °C 時，本機會記憶溫度，下次加熱時將顯示此溫度。

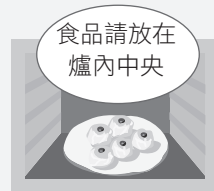
■ 加熱不夠時再加熱

取出攪拌、重新放置等後，用「微波」600 W 邊觀察情況邊加熱。

■ 若顯示「U50」

- 請按「取消」鍵後按「微波」600 W 加熱。→ P.70
- 顯示「U50」的狀態下按「火力」鍵 2 秒，
使用「爐內冷卻（顯示 COOL）」來冷卻爐內，
就可用「自動加熱」鍵加熱。
→ P.62、70

1 選擇自動食譜「1」，按下「開始」(加熱開始)



- 介於 100 ~ 500 g。(冷凍白飯最多 300 g)
- 不包保鮮膜。(但冷凍白飯可以包著保鮮膜直接加熱)
- 不能同時加熱不同的食品。
- 市售冷凍食品（微波用）或加工食品等，請依包裝指示操作。（使用「1 蒸氣加熱」無法順利加熱）

■ 要變更火力時（5 段）



- 開始後也能在火力顯示閃爍期間（約 14 秒）
可用「火力」鍵或旋鈕變更。
- 小塊魚肉或小魚等可能因油脂分布狀況或形狀裂開，
請用火力「弱」加熱。
- 加熱途中會顯示剩餘時間。
（短時間加熱完成時，可能不顯示）
- 時間會比「自動加熱」鍵略長。

■ 加熱不夠時再加熱

加熱結束後開關爐門，顯示窗的「秒」閃爍（6 分鐘內），
調整時間（最長 10 分鐘）按開始。
關於再加熱→ P.23

顯示窗的「秒」閃爍（6 分鐘內）已消失時，請取出攪拌後，
重新排列，用「微波」300 W 蒸氣加熱。→ P.42

■ 加熱完成後要進行其他操作時

請按「取消」鍵後重新操作。

■ 若顯示「U50」

- 請按「取消」鍵後，用「微波」300 W 蒸氣加熱。
→ P.42、70
- 顯示「U50」的狀態下按「火力」鍵 2 秒，
使用「爐內冷卻（顯示 COOL）」來冷卻爐內，
就可用自動食譜加熱。
→ P.62、70

加熱

喜好溫度



- 左右轉旋鈕選擇（調整）
- 按下按鍵開始（決定）

要順利加熱到喜好溫度請務必詳讀 P.32 之「加熱時注意事項與訣竅」



無法使用附件的方盤

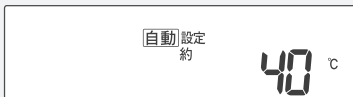
- 10 ~ 90 °C 的
喜好溫度

自動食譜
「6 喜好溫度」

可加熱嬰兒食品
到體溫左右，
或讓凍得堅硬的
冰淇淋等食品容易入口。

微波加熱

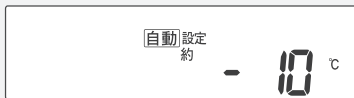
1 選擇自動食譜「6」，按下「決定」



（出廠時設定為：40 °C）

- 有些食品要包上保鮮膜。➡ P.33
- 請使用符合食品份量的耐熱容器。

2 調整溫度

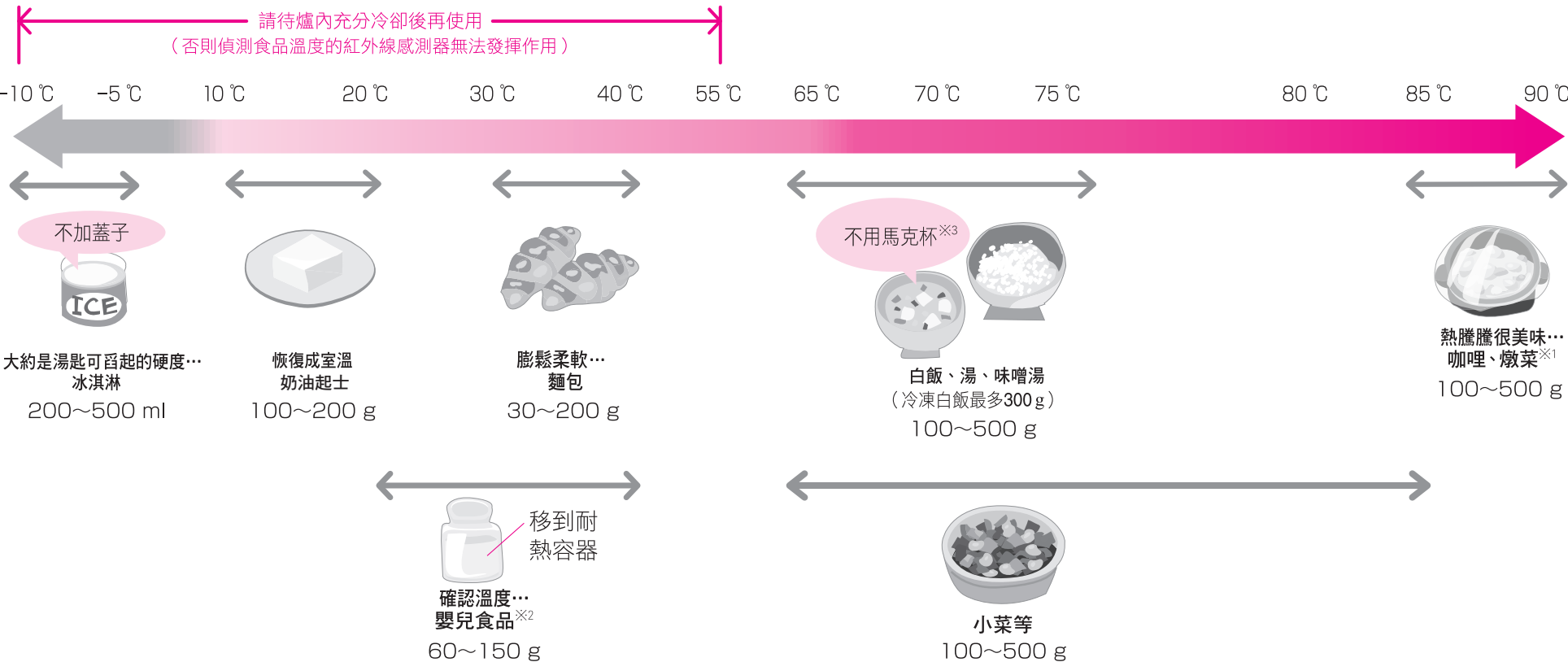


- 介於 - 10 ~ 90 °C。
- 按下「火力」鍵或旋鈕變更。

3 按下「開始」（加熱開始）

- 開始後就無法變更溫度。
- 目前溫度
 - 約 50 秒後顯示。
 - （短時間加熱完成時，可能不顯示）
 - 未滿 0 °C 則無法顯示。
- 顯示目前溫度時，按下「自動加熱 / 開始」鍵，就可確認設定溫度。
- 記憶功能
設定成 -10 ~ 75 °C 時，本機會記憶溫度，下次加熱時將顯示此溫度。

食品與喜好溫度的基準（一次可調整 5 °C）



警告

- ⊘ 用「6 喜好溫度」加熱時
 - 未滿 100 g 的食品請勿用 45 °C 以上加熱
紅外線感測器無法發揮作用，可能造成食品冒煙或起火
請用手動「微波」鍵邊觀察情況邊加熱。
 - 請勿加熱含顆粒的湯※
湯內的料可能會飛濺，造成人員燙傷
請包上保鮮膜，用手動「微波」500 W 邊觀察情況邊加熱。➡ P.54
※ 含有玉米顆粒或蛤蜊等湯
 - 請勿使用蓋子及附蓋容器
容器加蓋子加熱時，紅外線感測器無法發揮作用，
可能造成食品冒煙或起火

※1 冷凍咖哩與燉菜請包上保鮮膜，用「微波」600 W 加熱後攪拌。➡ P.54
※2 冷凍嬰兒食品無法加熱。
※3 馬克杯瓶身過細，容易使食品溢出，故不推薦。

加熱（喜好溫度）

加熱時注意事項與訣竅

■加熱下述食品時，為了安全起見，按「自動加熱」鍵，請勿設定為 45℃ 以上的「6 喜好溫度」。
（安全注意事項➡ P.9 ～ 13）

食 品	加熱方法或注意事項
●少量或非指定份量的食品 ●未滿 100 g 的食品（設定 45℃ 以上時） ●加有蓋子或放在附蓋容器內的食品 ➡ 紅外線感測器無法發揮作用， 可能加熱過度造成食品冒煙或起火	●少量或非指定份量的食品，用「微波」600 W 邊觀察情況邊加熱。 ●使用蓋子及附蓋容器加熱，用「微波」邊觀察情況邊加熱。 ●多油脂液體、含顆粒的湯 ※ 請包上保鮮膜， 用「微波」500 W 邊觀察情況邊加熱➡ P.54 ●奶油請加蓋，用「微波」500 W 邊觀察情況邊加熱
●多油脂液體（奶油、鮮奶油、橄欖油等） ●含顆粒的湯 ※ ➡ 可能突然沸騰飛濺開來 ※ 含有玉米顆粒或蛤蜊等湯	
●牛奶、咖啡、茶、果汁、水等 ●酒類 ➡ 可能突然沸騰飛濺開來	用「2 飲料」「3 熱酒」加熱➡ P.34
●未攪散的蛋液、水煮蛋（帶殼、無殼） ●銀杏等有殼或膜的食品 ●加有蓋子、塞子等密閉容器、瓶子、 密閉狀態的食品 ➡ 可能破裂造成受傷	●蛋請打散 ●請割開銀杏等的殼或薄膜 ●拿下蓋子、塞子（微波用蓋子或保鮮膜請留縫隙） 用「微波」600 W 邊觀察情況邊加熱
便當 ➡ 容器可能會變形或溶化	拿下蓋子或保鮮膜，取出水煮蛋或對切成一半，取出鋁盒、 調味料類 用「微波」600 W 邊觀察情況邊加熱➡ P.54

■直接按「自動加熱」鍵，選擇 45℃ 以上的「6 喜好溫度」無法成功加熱的食品

食 品	加熱方法或注意事項
肉包 ➡ 皮會變硬，餡會太熱	用「4 肉包加熱」加熱➡ P.34
油炸、炸蝦 ➡ 無法加熱酥脆	用「5 油炸食品加熱」加熱➡ P.36
奶油起士、冰淇淋 ➡ 會溶化	●用「6 喜好溫度」調整溫度加熱➡ P.30 ●麵包也可用「微波」600 W 加熱➡ P.54
嬰兒食品、看護食品 ➡ 可能會過燙	
麵包 ➡ 會變硬	
超過 500 g 的食品、冷凍咖哩、 市售冷凍食品、加工食品 ➡ 無法成功加熱（加熱不均）	市售食品請依包裝指示操作 用「微波」600 W 邊觀察情況邊加熱➡ P.54
乾貨、爆米花、冷凍川燙蔬菜➡會過度加熱	用「微波」600 W 邊觀察情況邊加熱➡ P.54
花枝等容易漲破的食品	用「微波」300 W 邊觀察情況邊加熱➡ P.54

■加熱時需要訣竅的食品

食 品	加熱方法或訣竅
咖哩、燉菜	食材會漲破裂開，請務必包上保鮮膜， 放在較深的耐熱容器內，設定為 85 ～ 90℃ 此外加熱後請務必攪拌
有澆調味汁的食品	調味汁可能飛濺開來，請務必包上保鮮膜
小菜、湯汁類	為了讓紅外線感測器偵測成功， 請使用廣口較淺的耐熱容器
份量和容器不合的食品	請使用符合食品份量的耐熱容器加熱

■包保鮮膜 / 不包保鮮膜的訣竅

● 蒸煮食品
● 冷凍食品 等

● 不想讓水分蒸發以維持濕潤的食品，與容易漲破裂開的食品等。

● 燒賣等蒸煮食品
● 咖哩、燉菜
● 滷魚
● 有澆調味汁的食品
● 冷凍白飯（放在耐熱平盤上）
● 冷凍食品

● 咖哩、燉菜在「蒸氣加熱」時也請包上保鮮膜。

● 燒烤
● 熱炒 等

● 想讓水分蒸發以創造酥脆口感的食品，與水分充足的食品等。

● 白飯
● 味噌湯・湯類 ※
● 炒蔬菜
● 日式炒麵
● 漢堡排
● 烤魚
● 油炸食品・炸蝦
● 馬鈴薯燉肉

※ 含有玉米顆粒或蛤蜊等湯請包保鮮膜。

保鮮膜請寬鬆地包上
不留空隙呈密閉狀態，可能會破裂。
（安全注意事項➡ P.10）

保鮮膜交疊的部分請在下面
交疊部分在上面則無法順利加熱。



⚠ 注意

-
- 請勿以微波加熱真空食品包等
以免冒出火花，因起火、冒煙、食品破裂、玻璃門破裂、爐內底部赤熱導致破裂而受傷或燙傷

●真空食品包，請依包裝上的指示加熱。

加熱

飲料 / 肉包加熱



- 左右轉旋鈕選擇（調整）
- 按下按鍵開始（決定）
- 按下按鍵

無法使用附件的方盤

牛奶或咖啡、酒等

自動食譜
「2 飲料」「3 熱酒」

- 「2 飲料」：牛奶、咖啡、茶、果汁、水等
- 「3 熱酒」：酒

微波加熱

1 選擇自動食譜「2」或「3」，按下「決定」
也可選擇杯數或瓶數



自動 2-1 杯

- 份量介於 1 ~ 4 杯。（2 杯以上時每杯的份量應一致）
- 請使用廣口且較淺的容器。
 - 熱酒請使用矮胖的容器。
 - 用杯子熱酒也要使用廣口杯。
- 容器內放 8 分滿。
- 加熱前後務必攪拌。
- 火力會因飲料種類、容器大小、形狀、材質、厚度不同，請調節火力溫度。



不同個數有不同的放置方法（靠近中央放置）



- 容器請勿放在邊緣。有沸騰的危險。

警告

請勿過度加熱飲料（小心突然沸騰）
加熱後取出時，可能突然沸騰飛濺開來，造成燙傷
自動加熱時請務必根據本頁記載，以「2 飲料」或「3 熱酒」加熱。



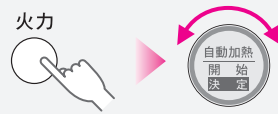
請注意
食品的量
和
放置方法



2 按下「開始」（加熱開始）

- 加熱不夠時再加熱
用「微波」600 W 邊觀察情況邊加熱。
→ P.54
- 若顯示「U50」
 - 請按「取消」鍵後按「微波」600 W 加熱。
→ P.42、70
 - 顯示「U50」的狀態下按「火力」鍵 2 秒，使用「爐內冷卻（顯示 COOL）」來冷卻爐內，就可用自動食譜加熱。→ P.62、70

要變更加熱溫度時



自動設定約 60 °C	飲料：35 ~ 70 °C （出廠時設定為：60 °C）
自動設定約 50 °C	熱酒：40 ~ 60 °C （出廠時設定為：50 °C）

- 開始後，顯示窗「°C」閃爍中（約 14 秒）
可用「火力」鍵或旋鈕變更。
- 記憶功能
會記憶變更後的溫度，下次加熱時顯示。
- 飲料的 50 °C 和熱酒的 50 °C，加熱溫度可能不同。
請參考正確的食譜使用。

給水槽內加水到滿水
水 → P.22

讓肉包膨鬆柔軟

自動食譜
「4 肉包加熱」

加熱市售肉包
恢復膨鬆柔軟。

微波+蒸氣加熱

（加熱參考時間 冷藏 4 個：約 9 分鐘、冷凍 4 個：約 12 分鐘）

1 選擇自動食譜「4」，按下「決定」
也可選擇「1 ~ 4 個」



自動 4-1 個

- 加熱放在冰箱或冷凍庫的肉包。
- 份量一次介於 1 ~ 4 個。（1 個的重量介於 70 ~ 120 g）
- 不加蓋子，不包保鮮膜。
- 放在耐熱平盤上。
- 手工食品無法成功加熱。
用「微波」300 W 蒸氣或「蒸氣」100 °C，邊觀察情況邊加熱。
→ P.55、56

不同個數有不同的放置方法



2 用「火力」鍵配合種類、
大小或重量選擇火力（5 段）



- 開始後也能在火力顯示閃爍期間（約 14 秒）
可用「火力」鍵或旋鈕變更。

	弱	略弱	標準	略強	強
肉包 參考重量	—	—	小	中	大
豆沙包 參考重量	小	中	大	—	—
	70 ~ 120 g				

- 室溫的肉包、豆沙包如依上表設定可能會過熱，請設定比上表低 1 ~ 2 段的火力。
- 未滿 70 g 或超過 120 g 的肉包、豆沙包可能無法成功加熱。
用「微波」300 W 蒸氣邊觀察情況邊加熱。→ P.42
- 連續加熱時等可能會不夠熱。
請務必邊觀察情況邊再加熱。

3 按下「開始」（加熱開始）

- 加熱不夠時再加熱
加熱結束後，開關爐門，
顯示窗的「秒」閃爍（6 分鐘內）
調整再加熱時間，按下「自動加熱 / 開始」鍵。
關於再加熱 → P.23
顯示窗的「秒」閃爍（6 分鐘內）已消失時，
請按「微波」300 W 蒸氣邊觀察情況邊加熱。
- 手動加熱時
用「微波」300 W 蒸氣或「蒸氣」
100 °C 調整加熱時間。→ P.55、56
- 加熱完成後要進行其他操作時
請按「取消」鍵後重新操作。
- 若顯示「U50」
 - 請按「取消」鍵後，用「微波」
300 W 蒸氣加熱。→ P.42、70
 - 使用「爐內冷卻（顯示 COOL）」時
→ 參照上述說明

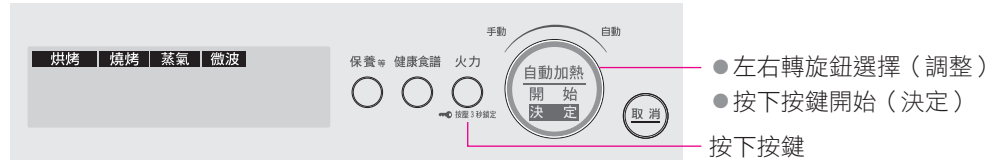
加熱（飲料 / 肉包加熱）

加熱

油炸

/ 解凍

蒸氣解凍



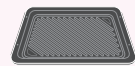
■無法使用附件的方盤

給水槽內加水到滿水
水 → P.22

讓油炸品或天婦羅酥脆

自動食譜 「5 油炸食品加熱」

可加熱烹調完成的油炸品或炸蝦等，有如剛炸好一樣。



雙面烤盤

微波 + 加熱器 + 蒸氣加熱

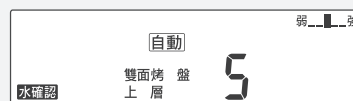
(加熱參考時間 可樂餅 4 個 (標準): 約 8 分鐘)

1 選擇自動食譜「5」



食品排在雙面烤盤上

(上層)



- 份量介於 100 ~ 700 g。
- 不包保鮮膜。
- 同時加熱不同種類之食品時，厚度與重量應一致。
- 食品直接放在雙面烤盤上。(也可使用烘烤紙)
- 鋁箔紙會冒出火花，不能使用。
可使用的容器、不可使用的容器 → P.24 ~ 25
- 冷凍油炸食品無法加熱。

2 用「火力」鍵配合食品的溫度或重量選擇火力 (5 段)



- 開始後也能在火力顯示閃爍期間 (約 14 秒) 可用「火力」鍵或旋鈕變更。

	弱	略弱	標準	略強~強
室溫保存時	100 ~ 200 g	200 ~ 350 g	350 ~ 700 g	
用冰箱保存時	—	100 ~ 200 g	200 ~ 550 g	

- 海鮮蔬菜天婦羅容易烤焦，請務必邊觀察情況邊加熱。
- 未滿 100 g 或超過 700 g 可能無法成功加熱。
- 用冰箱保存時，加熱後可能只會微熱。
請務必邊觀察情況邊再加熱。

3 按下「開始」 (開始加熱)

- 炸蝦等底面濕黏時，請用廚房紙巾等把油吸乾。
- 加熱不夠時再加熱
加熱結束後，開關爐門，顯示窗的「秒」閃爍 (6 分鐘內) 調整再加熱時間，按下「自動加熱 / 開始」鍵。
關於再加熱 → P.23
顯示窗的「秒」閃爍 (6 分鐘內) 已消失時，請按「燒烤」上面加熱。
- 加熱完成後要進行其他操作時
請按「取消」鍵後重新操作。
- 若顯示「U50」
使用「爐內冷卻 (顯示 COOL)」時
→ 參照下述說明

給水槽內加水到滿水
水 → P.22

使用蒸氣 解凍肉或魚類

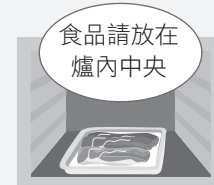
自動食譜 「7 蒸氣解凍」

快速解凍放在冷凍庫的魚、肉類。

微波 + 蒸氣加熱

從冷凍庫拿出來請立刻解凍。

1 選擇自動食譜「7」



食品請放在爐內中央



- 連同保麗龍盤一起放進去，不包保鮮膜。
- 如果沒有保麗龍盤，就用耐熱平盤。
- 份量介於 100 ~ 500 g。
- 請清除表面附著的霜。(以免煮熟)
- 給水槽不放水也可以解凍，但解凍後食材會比較硬。
- 上面有油脂的塊狀肉或雞皮等請翻面解凍。
- 火力依
形狀、肉質、冷凍狀態、起始溫度，可能有部分煮熟、部分變硬。

■ 首先要順利冷凍

- 選擇新鮮的食材。
- 請用保鮮膜確實密封食材。
- 薄肉片請儘量避免極厚或極薄的部分，讓厚度一致。
- 絞肉請整形為 2 ~ 3 cm 厚，不要壓太緊，讓食材維持膨鬆狀。
- 生魚片的厚度一致，海鮮類請盡量不要重疊。
- 雞肉請勿彎折，鋪平攤開。

■ 要變更火力時 (5 段)



- 開始後也能在火力顯示閃爍期間 (約 14 秒) 可用「火力」鍵或旋鈕變更。

● 100 g、400 ~ 500 g、生魚片請改變火力。

	火力
100 g	略弱
400 ~ 500 g	略強
生魚片	弱

- 將肉切細或花枝切花等，請用「弱」解凍至可用菜刀切下的硬度。

■ 以下食品無法順利解凍。

- 由冷凍室拿出後長時間放置的食品。
- 由冷凍室移到冷藏室的食品。
- 份量未滿 100 g 的食品。
- 川燙冷凍的蔬菜，用「微波」600 W 調整時間解凍。 → P.54

用「微波」150 W 邊觀察情況邊解凍。
→ P.55

2 按下「開始」 (開始解凍)

- 加熱不夠時再加熱
→ 參照上述說明
顯示窗的「秒」閃爍 (6 分鐘內) 已消失時，請用「微波」150 W 邊觀察情況邊加熱。
- 手動解凍時
用「微波」150 W 調整加熱時間。 → P.55
- 加熱完成後要進行其他操作時
→ 參照上述說明
- 若顯示「U50」
● 請按「取消」鍵後按「微波」150 W 解凍。
→ P.42、70
● 顯示「U50」的狀態下按「火力」鍵 2 秒，使用「爐內冷卻 (顯示 COOL)」來冷卻爐內，就可用自動食譜加熱。
→ P.62、70

【請注意】

為了讓紅外線感測器充分發揮作用，請讓爐內充分冷卻，附著水滴等時請擦拭乾淨。

川燙蔬菜

川燙葉菜・果菜 / 川燙根菜



- 左右轉旋鈕選擇（調整）
- 按下按鍵開始

■無法使用附件的方盤

將葉菜 果菜和根菜

自動食譜

「8 川燙葉菜・果菜」
「9 川燙根菜」

川燙菠菜、青花菜等
葉菜果菜或馬鈴薯、
白蘿蔔等根菜。

微波加熱

1 選擇自動食譜「8」或「9」



- 關於準備與訣竅➡ P.39
- 洗菜時菜不用瀝得太乾。
- 排放於耐熱平盤，寬鬆地包上保鮮膜。
- 加熱時容器上不要放水。
- 保鮮膜不要包好幾層。
- 食材切得太大、太厚時，用「微波」600 W 邊觀察情況邊加熱。

■要變更火力時（3 段）



- 開始後也能在火力顯示閃爍期間（約 14 秒）可用「火力」鍵或旋鈕變更。
- 成品會因季節或蔬菜的狀態而異。
- 加熱根菜後請悶約 5 分鐘。（避免加熱不均）

■葉菜果菜依種類及份量來調整火力

	標準	強
菠菜	100 ~ 300 g	—
小松菜	—	100 ~ 300 g
茄子、青花菜	100 ~ 300 g	300 ~ 500 g
南瓜	100 ~ 400 g	400 ~ 500 g
其他	100 ~ 500 g	—

2 按下「開始」（加熱開始）

■加熱不夠時再加熱

加熱結束後，開關爐門，顯示窗的「秒」閃爍（6 分鐘內）調整再加熱時間，按下「自動加熱 / 開始」鍵。

關於再加熱➡ P.23

顯示窗的「秒」閃爍（6 分鐘內）已消失時，請用「微波」600 W 邊觀察情況邊加熱。

■加熱完成後要進行其他操作時

請按「取消」鍵後重新操作。

■若顯示「U50」

●請按「取消」鍵後按「微波」600 W 加熱。➡ P.42、70

●顯示「U50」的狀態下按「火力」鍵 2 秒，

使用「爐內冷卻（顯示 COOL）」來冷卻爐內，就可用自動食譜加熱。➡ P.62、70

請注意

- 取出時盤子很燙，請用抹布等取出。
- 澀味重的蔬菜在加熱前或加熱後，請用水去除澀味。
- 要讓蔬菜色彩鮮豔時，加熱後請用流水沖以便定色。

警告



- 請勿使用蓋子及附蓋容器
容器加蓋子加熱時，紅外線感測器無法發揮作用，可能造成食品冒煙或起火
- 以下情形請勿自動加熱
 - 未滿 100 g 的蔬菜
可能起火或冒煙
 - 切得太薄或太小的食材（紅蘿蔔或綜合蔬菜等）
可能冒出火花燒焦
- ➡ 請用手動「微波」邊觀察情況邊加熱。

川燙的訣竅

成品會因季節或蔬菜的狀態而異。

（葉菜果菜）份量介於 100 ~ 500 g（菠菜或小松菜等最多 300 g）

●菠菜、小松菜

- 葉和梗交錯重疊
- 粗梗要切十字切口



➡ 加熱後用流水沖，以去澀味。

●高麗菜

- 去芯
- 切成相同大小



●綠蘆筍

- 頭和尾交錯重疊



➡ 加熱後用流水沖。

●茄子

- 切成相同大小，泡鹽水



●南瓜

- 切成偏厚的相同大小



●青花菜、白花椰菜

- 分成小朵，泡鹽水



（根菜）份量介於 100 g ~ 1 kg（紅蘿蔔、白蘿蔔最多 500 g）➡ 加熱後請悶約 5 分鐘，以避免加熱不均。

●紅蘿蔔、白蘿蔔

- 切成四等分
- 切成厚 2 ~ 3 cm 的圓片（放在盤子上，不要重疊）

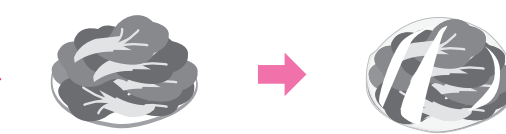


●馬鈴薯、地瓜、里芋（芋頭）

- 直接清洗後使用
- 切開使用時，先削皮後切成相同大小（放在盤子上，不要重疊）



食材不要超出盤子，
用保鮮膜寬鬆地覆蓋
（留少許空隙）

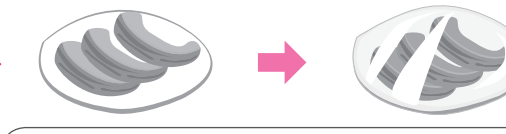


高麗菜鮮菇沙拉



切成一口大小的高麗菜 30 g 和分成小株的鴻喜菇 50 g 一起用「8 川燙葉菜・果菜」加熱。拌入喜好的沙拉醬。

寬鬆地包上保鮮膜
（留少許空隙）

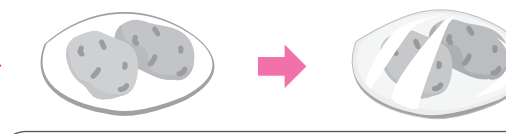


美乃滋拌南瓜



切成 2 cm 小丁的南瓜 100 g，用「8 川燙葉菜・果菜」加熱。灑上鹽、胡椒加入切薄片的洋蔥，以及切成粗末的水煮蛋，用 1 大匙的美乃滋拌勻。

寬鬆地包上保鮮膜
（留少許空隙）



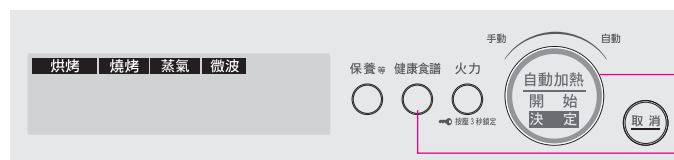
洋芋時蔬沙拉



馬鈴薯 1 個（150 g）用「9 川燙根菜」加熱。削皮後用叉子等攪碎。灑上鹽、胡椒，隨個人喜好加入火腿或切薄片的洋蔥，用 1 大匙的美乃滋拌勻。

利用自動食譜烹調

自動食譜



- 左右轉旋鈕選擇（調整）
- 按下按鈕開始（決定）
- 按下按鈕

■自動烹調食譜一覽表➡ P.27

無預熱食譜

部分無預熱的食譜為區域加熱。

區域加熱

「區域加熱」是指加熱 1 人份、2 人份料理時，集中加熱烤盤中央以避免熱源浪費的加熱方法。

（適用食譜➡ P.27）

- 也能選擇食譜編號 37 ~ 39 的健康食譜。
- ➡ 參照下方說明

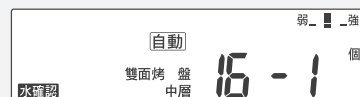
（例如 自動食譜：「8 川燙葉菜・果菜」時）

1 選擇自動食譜「8」，按下「開始」



（例如 自動食譜：「16 日式茶碗蒸」時）

1 選擇自動食譜「16」，按下「決定」



- 雙面烤盤的食品放置方法請參照各食譜的放置方法。

■可選擇份量的食譜時

選擇食譜號碼，按下「決定」後，選擇份量按下「開始」（加熱開始）

（例如 自動食譜：「16 日式茶碗蒸」2 個時）



- 也有無法選擇份量的食譜。

■要變更火力時（3 段或 5 段）

開始後也能在火力顯示閃爍期間（約 14 秒）可用「火力」鍵或旋鈕變更。開始前也可按「火力」鍵來變更。

■加熱不夠時再加熱

加熱結束後，開關爐門，顯示窗的「秒」閃爍（6 分鐘內）調整再加熱時間，按下「自動加熱／開始」鍵。

關於再加熱➡ P.23

■加熱完成後要進行其他操作時

請按「取消」鍵後重新操作。

有預熱食譜

（例如 自動食譜：「26 海綿蛋糕」時）

1 選擇自動食譜「26」



2 按下「決定」（預熱開始）

（不放入方盤、食品，加熱爐內）

- 「23 法國麵包」要將方盤放入爐內上下層預熱。



- 預熱開始後約 50 分鐘保持預熱。

將提示音設定為方式 3 時，預熱完成提示音也不會響。

請參考各食譜的預熱時間確認預熱完成的顯示狀態。

提示音的設定方法➡ P.20

3 預熱結束放入食品按下「開始」（加熱開始）

（嗶嗶響 5 次預熱完成）

顯示「預熱完」



- 要變更火力時
- 加熱不夠時再加熱
- 加熱完成後要進行其他操作時

➡ 參照上述說明

少油少鹽的「健康食譜」

「健康食譜」有 2 種選擇方式。

1 選擇自動食譜「37 ~ 39」，按下「健康食譜」鍵，按下「決定」

1 按下「健康食譜」鍵，選擇「37 ~ 39」，按下「決定」

- 按下「健康食譜」鍵之後，也可用旋鈕選擇。



2 調整份數，按下「開始」（加熱開始）

- 所有的食譜都可設定 1 ~ 4 人份。食譜中附有 1 ~ 4 人份記號。

■要變更火力時

■加熱不夠時再加熱

■加熱完成後要進行其他操作時

➡ 參照上述說明

微波加熱

微波



無法使用附件的方盤

微波
「700 ~ 150 W」

自己設定加熱等的微波火力與時間進行加熱。

微波加熱

給水槽內加水到滿水
水 → P.22

「300 W 蒸氣」

利用微波加熱加上蒸氣，維持濕潤，如酒蒸等。

微波 + 蒸氣加熱

搭配不同的微波火力

「連動烹調」

用於先用強火煮滾後，再用弱火繼續熬煮的料理，如五目豆等。

微波加熱

1 選擇手動的「微波」，按下「決定」

食品請放在爐內中央

微波 手動 6:00 W

●有些食品需要加上蓋子或包保鮮膜。→ P.33、54

●「300 W 蒸氣」不包上保鮮膜。
●蒸氣大約在開始 1 分鐘後產生。

150 W 弱火 300 W 蒸氣 中火 300 W 中火 500 W 強火 600 W 強火 700 W 強火

解凍 燉煮 加蓬鬆 濕潤 蒸煮 烹調蛋類料理 食品 漲破的 加熱容易 加熱冷凍食品 烹調 加熱食品 川燙蔬菜 (烹調前準備) 烹調 加熱食品

2 調整微波火力，按下「決定」

微波 手動 0 秒

3 調整時間，按下「開始」(加熱開始)

微波 手動 1:30 秒

微波 手動 1:29 秒 剩餘時間

■每種微波火力最長設定時間

700 W	6 分鐘
600 ~ 300 W	30 分鐘
150 W	300 分鐘
300 W 蒸氣	15 分鐘

●連動烹調時最長設定時間並不會因此改變。
●可調整的時間單位→ P.23
●加熱參考時間→ P.54
●加熱中按下「自動加熱 / 開始」鍵，就會顯示所設定的微波火力。

■加熱不夠時再加熱
加熱完成後，取出攪拌、重新排列，顯示窗的「秒」閃爍(6 分鐘內)調整再加熱時間，按「自動加熱 / 開始」鍵。
關於再加熱→ P.23
顯示窗的「秒」閃爍(6 分鐘內)已消失時，用「微波」加熱。

■加熱完成後要進行其他操作時
請按「取消」鍵後重新操作。

(例：600 W 加熱 10 分鐘 → 150 W 加熱 35 分鐘)

1 選擇手動的「微波」，按下「決定」

食品請放在爐內中央

微波 手動 6:00 W

●有些食品必須加蓋或內蓋、包保鮮膜。→ P.120

4 按「火力」鍵 2 秒，調整時間

微波 手動 1:50 W

微波 手動 35:00 秒

●僅 150 W 可設定。

2 調整微波火力，按下「決定」

微波 手動 0 秒

●可設定介於 700 ~ 150 W。
●「300 W 蒸氣」無法設定。

3 調整時間 前往步驟 4

微波 手動 10:00 秒

●連動烹調和最長設定時間與上述相同。

5 按下「開始」(加熱開始)

微波 手動 10:00 秒 剩餘時間

微波 手動 35:00 秒 剩餘時間

(自動切換成 150 W)

■加熱不夠時再加熱 → 參照上述說明
■加熱完成後要進行其他操作時 → 參照上述說明

警告

請勿過度加熱食品、飲料
以免起火或冒煙、燙傷
加熱後取出飲料時，可能突然沸騰飛濺開來，造成燙傷
請縮短設定時間，邊觀察情況邊加熱。



微波加熱(微波)

#

烘烤烹調

烘烤



- 左右轉旋鈕選擇（調整）
- 按下按鍵開始（決定）

烘烤時，
可使用「加入蒸氣」。
→ P.52（不可發酵）



無預熱

烘烤

「無預熱 1 層」
「無預熱 2 層」

一開始就放入食品，
無預熱直接燒烤。



方盤

加熱器加熱

- 1 選擇手動的 **烘烤**，按下「決定」
選擇「無預熱 1 層」或「無預熱 2 層」，按下「決定」

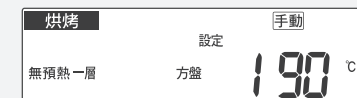


- 中層不能使用。受熱風影響會造成燒烤不均。

請注意

鋪鋁箔紙或烘培紙時，請勿堵塞方盤周圍的小孔。否則可能造成燒烤不均。

- 2 調整溫度，按下「決定」



- 介於 70 ~ 300 °C。
爐內非常熱時（連續使用烘烤或爐內達 130 °C 以上時），為保護電氣零件，無法設定到 240 °C 以上。
- 設定 240 °C 以上時，設定溫度的保持時間為約 5 分鐘。
之後將自動切換成 230 °C。
- 加熱中也可用旋鈕改變溫度。
但是，設定 70 ~ 110 °C 持續加熱 120 分鐘以上時，無法變更溫度 120 °C 以上。

- 3 調整時間，按下「開始」（加熱開始）



- 最長設定時間 70 ~ 110 °C：240 分鐘
120 ~ 300 °C：120 分鐘
- 可調整的時間單位 → P.23
- 加熱中按下「自動加熱 / 開始」鍵，就會顯示所設定的溫度。
- 加熱不夠時再加熱
加熱結束後，開關爐門，顯示窗的「秒」閃爍（6 分鐘內）調整再加熱時間，按下「自動加熱 / 開始」鍵。
關於再加熱 → P.23
顯示窗的「秒」閃爍（6 分鐘內）已消失時，用「烘烤」無預熱加熱。
- 加熱完成後要進行其他操作時
請按「取消」鍵後重新操作。

請注意

加熱後風扇會轉動以冷卻電氣零件，此時請勿拔除電源插頭，最長約 15 分鐘。

溫度設定介於
30 ~ 45 °C 時，
給水槽內加水到滿水
→ P.22

發酵

「烘烤 30 ~ 65 °C」

溫度設定介於 30 ~ 45 °C，
蒸氣會自動產生。



方盤

加熱器 + 蒸氣加熱

- 1 選擇手動的 **烘烤**，按下「決定」
選擇「無預熱 1 層」或「無預熱 2 層」，按下「決定」



（上層、下層 / 上下層）



麵包發酵的注意事項

- 溫度管理困難的法國麵包等，建議在室溫下發酵。→ P.110
- 冬季等室溫低時，請設定較長時間，邊測量麵團溫度邊發酵。
- 爐內溫度會因食品與室溫等而改變，請邊觀察情況邊調節發酵的溫度與時間，或用噴霧器噴點水。
- 溫度設定介於 30 ~ 45 °C 時，即使給水槽內不放入水也可發酵，但是麵團會乾燥。
請包上保鮮膜，邊觀察情況邊用噴霧器噴點水。

- 2 調整溫度，按下「決定」



- 30 ~ 45 °C：有蒸氣（不噴水也可發酵）
50 ~ 65 °C：無蒸氣
- 發酵中不能改變溫度。
- 設定溫度為 30 ~ 65 °C，
就可進行各式各樣發酵烹調。（以每 5 °C 調整溫度）
分開使用，請參考食譜篇的食譜。
＜食譜例＞
 - 優格 40 °C（有蒸氣） → P.74
 - 甜酒 60 °C（無蒸氣） → P.77

- 3 調整時間，按下「開始」（加熱開始）



- 最長設定時間 480 分鐘
- 可調整的時間單位 → P.23
- 加熱中按下「自動加熱 / 開始」鍵，就會顯示所設定的溫度。
- 發酵不夠時再發酵
加熱結束後，開關爐門，顯示窗的「秒」閃爍（6 分鐘內）調整再加熱時間，按下「自動加熱 / 開始」鍵。
關於再加熱 → P.23
- 加熱完成後要進行其他操作時
請按「取消」鍵後重新操作。
- 若顯示「U50」
顯示「U50」的狀態下按「火力」鍵 2 秒，
使用「爐內冷卻（顯示 COOL）」冷卻爐內就可加熱。
→ P.62、70

烘烤烹調（烘烤）

燒烤烹調

燒烤



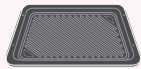
- 左右轉旋鈕選擇（調整）
- 按下按鍵開始（決定）

■無法使用附件的方盤

兩面都要烤

燒烤
「雙面上層」
「雙面中層」

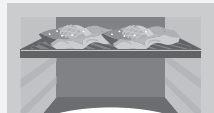
不用翻面即可
烤得金黃酥脆，
如烤肉或魚類等。



雙面烤盤

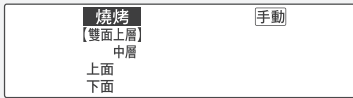
微波+加熱器加熱

1 選擇手動的「燒烤」，按下「決定」

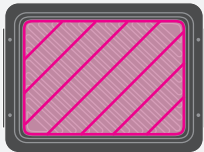


食品排在
雙面烤盤上

（上層、中層）



- 無區域加熱功能。
- 食品請放在圖示中斜線範圍內。
 - 食品的放置方法請參考各食譜頁的示意圖。



- 未接觸到雙面烤盤的部分，不會有烤色。
- 請勿使用附件的方盤或鋁箔紙、鐵叉等金屬物品，因為會冒出火花所以不可使用。
可使用的容器、不可使用的容器→ P.25
- 油脂較少時比較不容易有烤色。
- 秋刀魚以外的一整條魚無法成功燒烤。

2 選擇「雙面上層」或「雙面中層」，按下「決定」



- 食材過厚的食譜，可在中層燒烤。
根據食譜烤色可能會不深。
加熱不夠時再加熱。→參照右側說明

3 調整時間，按下「開始」（加熱開始）



- 最長設定時間 30 分鐘
請參考食譜篇的燒烤食譜進行調整。
（設定時間太長，底面可能烤焦）
- 可調整的時間單位→ P.23
- 加熱不夠時再加熱
加熱結束後，開關爐門，顯示窗的「秒」閃爍（6 分鐘內）調整再加熱時間，按下「自動加熱 / 開始」鍵。
關於再加熱→ P.23

顯示窗的「秒」閃爍（6 分鐘內）已消失時，
請按「燒烤」上面加熱。
- 加熱完成後要進行其他操作時
請按「取消」鍵後重新操作。

請注意

加熱後風扇會轉動以冷卻電氣零件，此時請勿拔除電源插頭，最長約 15 分鐘。

可以使用
「加入蒸氣」。
→ P.52



燒烤烹調

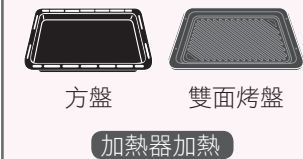
燒烤



只烤上面

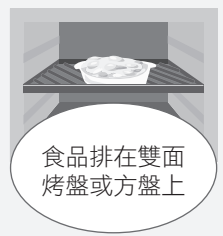
燒烤
「上面」

便於只想增加上面的烤色時。



■無法使用附件的方盤

1 選擇手動的 燒烤，按下「決定」



(上層、中層、下層)

2 選擇「上面」，按下「決定」



3 調整時間，按下「開始」(加熱開始)



- 最長設定時間 30 分鐘
- 可調整的時間單位→ P.23
- 加熱不夠時再加熱
加熱結束後，開關爐門，顯示窗的「秒」閃爍（6 分鐘內）調整再加熱時間，按下「自動加熱 / 開始」鍵。
關於再加熱→ P.23
顯示窗的「秒」閃爍（6 分鐘內）已消失時，請按「燒烤」上面加熱。
- 加熱完成後要進行其他操作時
請按「取消」鍵後重新操作。

請注意
加熱後風扇會轉動以冷卻電氣零件，此時請勿拔除電源插頭，最長約 15 分鐘。

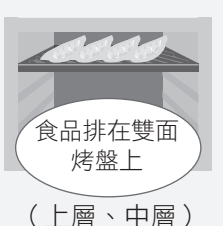
只烤下面

燒烤
「下面」

便於只想增加下面的烤色時。

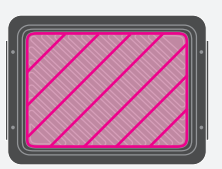


1 選擇手動的 燒烤，按下「決定」



(上層、中層)

- 下層不能使用。
- 食品請放在圖示中斜線範圍內。
- 食品的放置方法請參考各食譜頁的示意圖。



- 未接觸到雙面烤盤的部分不會有烤色。
- 請勿使用附件的方盤或鋁箔紙、鐵叉等金屬物品，因為會冒出火花所以不可使用。
可使用的容器、不可使用的容器→ P.25

2 選擇「下面」，按下「決定」



3 調整時間，按下「開始」(加熱開始)

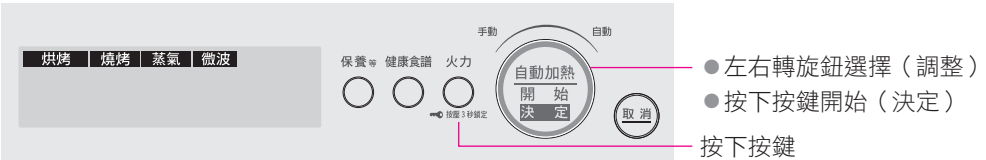


- 最長設定時間 10 分鐘
- 可調整的時間單位→ P.23
- 加熱不夠時再加熱
加熱結束後，開關爐門，顯示窗的「秒」閃爍（6 分鐘內）調整再加熱時間，按下「自動加熱 / 開始」鍵。
關於再加熱→ P.23
顯示窗的「秒」閃爍（6 分鐘內）已消失時，請按「燒烤」下面。
- 加熱完成後要進行其他操作時
請按「取消」鍵後重新操作。

請注意
加熱後風扇會轉動以冷卻電氣零件，此時請勿拔除電源插頭，最長約 15 分鐘。

燒烤烹調（燒烤）

加入蒸氣 烘烤 / 燒烤 / 以蒸氣加熱 蒸氣



水 給水槽內加水到滿水
→ P.22

手動烘烤、燒烤時加入蒸氣

考慮受熱、蛋糕等要維持膨鬆柔軟時

1 烹調時，按「火力」鍵 2 秒
(在 5 秒內調整時間)

顯示窗顯示「水確認」。(例如：燒烤雙面上層)

加入蒸氣的時間點
(烘烤)
●海綿蛋糕
開始出現淡淡的烤色時，建議設定約 5 ~ 10 分鐘。
●戚風蛋糕
開始出現烤色時，建議設定約 5 分鐘。
●泡芙
開始加熱時，建議設定為約 10 ~ 15 分鐘。
(燒烤)
烹調時間大約過了 2/3，開始出現烤色時，建議設定約 1 分鐘。

2 1 的操作後 5 秒以內調整時間

「烘烤」時 (最長設定時間 30分鐘)

「燒烤」時 (最長設定時間 3分鐘)

- 不能設定比剩餘時間還長的時間。
- 加入蒸氣中不能變更烘烤溫度。

3 蒸氣 3 秒後產生

- 顯示的剩餘時間包含加入蒸氣的時間。
- 中途想停止蒸氣時
按「火力」鍵 2 秒。
(若按「取消」鍵，會停止所有的加熱動作)
- 想變更時間時
按「火力」鍵 2 秒，從步驟**1**重新設定。
- 無法設定多於剩餘時間的時間。

■無法使用附件的方盤

水 給水槽內加水到滿水
→ P.22

蒸煮

蒸氣

用蒸氣蒸煮，保留濕潤鬆軟，如蔬菜或海鮮類等。

雙面烤盤
蒸氣加熱

1 選擇手動的 蒸氣，按下「決定」

食品排在雙面烤盤上
(上層、中層、下層)

●不包保鮮膜。
●食品排在雙面烤盤上。
●可以使用耐熱容器或金屬容器。→ P.24
區分方式請參考食譜篇的食譜。
■溫度設定為 60 ~ 100 °C，就可進行各種蒸氣烹調。
(以每 5 °C 調整溫度)

食譜例	65 °C	70 °C	75 °C	80 °C	85 °C	95 °C	100 °C
簡易味噌煮鯖魚				○			
醃泡蝦子和蔬菜			○				
醃小黃瓜	○						
雞肉火腿				○			
日式溫泉蛋		○					
日式茶碗蒸、蒸烤布丁						○	
手工燒賣等							○
蒸煮蔬菜							○

蒸煮蔬菜 → P.56 其他食譜，請參考食譜篇。

2 調整溫度，按下「決定」
60 ~ 100 °C

3 調整時間，按下「開始」(加熱開始)

- 蒸氣大約在開始 1 分鐘後產生。
- 最長設定時間 30 分鐘
- 可調整的時間單位 → P.23
- 加熱不夠時再加熱
加熱結束後，開關爐門，顯示窗的「秒」閃爍 (6 分鐘內) 調整再加熱時間，按下「自動加熱 / 開始」鍵。關於再加熱 → P.23
顯示窗的「秒」閃爍 (6 分鐘內) 已消失時，請用「蒸氣」加熱。
- 加熱完成後要進行其他操作時
請按「取消」鍵後重新操作。
- 若顯示「U50」
顯示「U50」的狀態下按「火力」鍵 2 秒，使用「爐內冷卻 (顯示 COOL)」冷卻爐內就可加熱。
→ P.62、70

加入蒸氣 (烘烤 / 燒烤) / 以蒸氣加熱 (蒸氣)

手動加熱時的參考時間

自己調整時間等加熱時的參考設定溫度、時間。

微波 600 W（加熱）

種類	食譜名稱	份量	設定時間 微波 600 W	保鮮膜 蓋子
室溫、冷藏	冷飯	1 碗（150 g）	約 50 秒～1 分鐘	—
	炒飯	1 人份（250 g）	約 2 分鐘 30 秒	—
	蓋飯類	1 人份（350 g）	約 2 分鐘 30 秒～3 分鐘 30 秒	有
	味噌湯	1 碗（150 ml）	約 1 分鐘～1 分鐘 30 秒	—
	咖哩、燉菜	1 人份（300 g）	約 2 分鐘 30 秒	有
	濃湯	1 碗（180 ml）	約 1 分鐘 30 秒～2 分鐘	—
	含顆粒的湯※	1 碗（180 ml）	約 1 分鐘～1 分鐘 30 秒	有
	滷魚	1 塊（100 g）	約 1 分鐘	有
	燉滷蔬菜	1 人份（150 g）	約 1 分鐘 30 秒～2 分鐘	—
	烤魚	1 塊（80 g）	約 50 秒	—
	漢堡排	1 個（90 g）	約 1 分鐘～1 分鐘 20 秒	—
	炒青蔬	1 人份（200 g）	約 2 分鐘～2 分鐘 30 秒	—
	義大利麵、日式炒麵	1 人份（250 g）	約 3 分鐘～4 分鐘	—
	漢堡排	1 個（100 g）	約 30 秒～40 秒	—
	奶油麵包等	1 個（30 g）	約 10 秒	—
	牛奶	1 杯（200 ml）	約 1 分鐘～1 分鐘 20 秒	—
	咖啡	1 杯（150 ml）	約 1 分鐘～1 分鐘 30 秒	—
	酒	1 瓶（180 ml）	約 1 分鐘	—
	味醂醬油漬魚乾	1 片（35 g）	約 30～40 秒	—
	便當	400 g	約 1 分鐘 30 秒～2 分鐘	—
	可樂餅	1 個（100 g）	約 20 秒～30 秒	—

※ 含有玉米粒或蛤蜊等食材的湯因為配料容易飛濺出，請用「微波」500 W 邊觀察情況邊加熱。

- 擔心加熱不夠或加熱不均時，請取出混合或重新排列後再加熱。
- 食品份量 2 倍時，加熱時間請調整為不到 2 倍。
- 花枝、蝦子等請用「微波」300 W 邊觀察情況邊加熱。
- 麵包加熱後放置越久會越硬，請在要吃之前再加熱。
- 咖啡的設定時間是指加熱前溫度為室溫（約 20～25℃）時的時間。
- 加熱冷凍咖哩、燉菜時，中途請攪拌，以免黏在容器上烤焦。
- 爆米花請依包裝標示的方法加熱。
- 市售冷凍食品（微波用）或加工食品請依包裝標示的方法加熱。
- 冷凍食品由冷凍室拿出來如果已經經過一段時間（溫度已上升的食品），請縮短設定時間。

種類	食譜名稱	份量	設定時間 微波 600 W	保鮮膜 蓋子
冷凍	白飯（冷凍）	1 碗（150 g）	約 2 分鐘～3 分鐘	有
	手抓飯 （粒粒分明）	1 人份（250 g）	約 4 分鐘～5 分鐘	有
	咖哩、燉菜	1 人份（300 g）	約 6 分鐘～8 分鐘	有
	濃湯	1 人份（300 g）	約 5 分鐘～6 分鐘	有
	漢堡排	1 個（90 g）	約 2 分鐘～2 分鐘 30 秒	有
	燒賣	12 個（170 g）	約 3 分鐘～4 分鐘	有
	大阪燒	1 袋（300 g）	約 6 分鐘～8 分鐘	—
	油炸物 （油炸後冷凍的食品）	3 個（80 g）	約 1 分鐘～1 分鐘 30 秒	—
	鬆餅	1 片（60 g）	約 30 秒～1 分鐘	—
	奶油麵包等	1 個（30 g）	約 20 秒～30 秒	—
	綜合蔬菜	100 g	約 2 分鐘～2 分鐘 30 秒	有
	四季豆	100 g	約 2 分鐘 30 秒～3 分鐘	有
	里芋（芋頭）	100 g	約 3 分鐘～3 分鐘 30 秒	有

微波 600 W（川燙）

材料名稱	份量	設定時間 微波 600 W	去除 澀味※1	定色※1
菠菜	200 g	約 2 分鐘～2 分鐘 30 秒	—	要
高麗菜	100 g	約 1 分鐘 30 秒	—	—
小松菜	200 g	約 3 分鐘～3 分鐘 30 秒	—	要
青江菜	200 g	約 1 分鐘～2 分鐘	—	要
豆芽	100 g	約 1 分鐘～1 分鐘 30 秒	—	—
綠蘆筍	100 g	約 1 分鐘 30 秒～2 分鐘	—	要
茄子	100 g	約 1 分鐘～2 分鐘	要	要
青花菜	100 g	約 1 分鐘～2 分鐘	要	要
四季豆	100 g	約 1 分鐘 30 秒	—	要
南瓜	200 g	約 2 分鐘～3 分鐘	—	—
馬鈴薯	1 個（150 g）	約 3 分鐘～4 分鐘	—	—
地瓜	1 根（200 g）	約 4 分鐘～5 分鐘	—	—
里芋（芋頭）	5 個（200 g）	約 4 分鐘～5 分鐘	—	—
紅蘿蔔	100 g	約 1 分鐘～2 分鐘	—	—
玉米※2	1 根（250 g～300 g）	約 4 分鐘～6 分鐘	—	—

※1 澀味重的蔬菜要先去除澀味並定色。

- 去除澀味…加熱前先泡水。
- 定色…加熱後用流水沖。

※2 關於玉米的水煮方法和重點➡ P.162

微波 300 W 蒸氣（自動加熱）

使用「微波」300 W。

推薦在想補充水分、維持濕潤鬆軟時或加熱容易變硬的菜色時使用。（不包保鮮膜）

食譜名稱	份量	設定時間 300 W 蒸氣
冷飯	1 碗（150 g）	約 2 分鐘～2 分鐘 30 秒
燒賣	8 個（150 g）	約 3 分鐘～3 分鐘 30 秒
饅頭	1 個（60 g）	約 50 秒～1 分鐘 20 秒
烤魚	1 塊（80 g）	約 2 分鐘～2 分鐘 30 秒
滷魚	1 塊（100 g）	約 2 分鐘～2 分鐘 30 秒
漢堡排	1 個（90 g）	約 2 分鐘 30 秒～3 分鐘
烤雞肉串	4 根（100 g）	約 2 分鐘～2 分鐘 30 秒
烤鰻魚片	½ 條	約 2 分鐘～2 分鐘 30 秒
炸豬排	1 片（150 g）	約 2 分鐘 30 秒～3 分鐘
滷羊栖菜	100 g	約 2 分鐘～2 分鐘 30 秒
時蔬麵包	1 個（130 g）	約 1 分鐘～2 分鐘
奶油麵包等	1 個（30 g）	約 50 秒
	3 個（90 g）	約 50 秒～1 分鐘 20 秒

微波 150 W（解凍）

材料名稱	份量	設定時間 微波 150 W	保鮮膜 蓋子
絞肉	300 g	約 7 分鐘～9 分鐘	—
豬肉薄片	300 g	約 7 分鐘～9 分鐘	—
豬肉厚片	300 g	約 7 分鐘～10 分鐘	—
雞腿肉（去骨）	200 g	約 7 分鐘～10 分鐘	—
雞腿肉（帶骨）	200 g	約 8 分鐘～11 分鐘	—

・由冷凍室拿出來如果已經經過一段時間（溫度已上升的食品），請縮短設定時間。

材料名稱	份量	設定時間 微波 600 W	保鮮膜 蓋子
冷凍綜合蔬菜	100 g	約 1 分鐘 40 秒	—
冷凍四季豆	100 g	約 2 分鐘	—

- 請解凍到冰溶化的程度，以便進行後續烹調。
- 大小不一時請縮短設定時間，先拿出解凍好的食品。



警告



請勿過度加熱食品、飲料

以免起火或冒煙、燙傷

加熱後取出飲料時，可能突然沸騰飛濺開來，造成燙傷

請縮短設定時間，邊觀察情況邊加熱。



注意



加熱便當時，應拿下蓋子或保鮮膜，同時取出水煮蛋或鋁盒、調味料類

以免冒出火花或因破裂造成人員受傷、燙傷



手動加熱時的參考時間（續前頁）

蒸氣 100 °C（蒸煮）

手動蒸氣可以加熱罐頭、直接加熱真空食品包。
此外，也可蒸蔬菜。

食譜名稱	份量	附件與棚架位置	設定時間	蒸氣	附註
真空食品包的咖喱	200 g	雙面烤盤上層	約 13 ~ 15 分鐘	可直接加熱	
盒裝白飯（市售品）	200 g		約 10 ~ 12 分鐘	取下包裝的蓋子	
熟食的罐頭	100 g		約 9 ~ 11 分鐘	打開罐頭蓋	
冷藏肉包	1 ~ 4 個		約 12 ~ 16 分鐘		
冷凍肉包	1 ~ 4 個	雙面烤盤中層	約 18 ~ 22 分鐘	直接放在雙面烤盤上	
加熱日式茶碗蒸	4 個		約 20 ~ 25 分鐘		
青花菜	100 ~ 200 g （分小朵）	雙面烤盤上層	約 10 ~ 12 分鐘	蔬菜放在雙面烤盤上 ●將金屬網（帶腳）放在蔬菜下方，就會順利蒸熟。	
南瓜	100 ~ 400 g （切成 3 ~ 4 cm 小丁）		約 15 ~ 18 分鐘		
小松菜	100 ~ 200 g （在莖上劃開切口）		約 8 ~ 10 分鐘		
馬鈴薯 紅蘿蔔	100 ~ 500 g （切成一口大小或 1 cm 厚）		約 21 ~ 23 分鐘		
玉米	1 ~ 2 根 （1 根約 250 ~ 300 g 、去皮和毛鬚，用水洗）		約 15 ~ 20 分鐘	●青花菜和小松菜加熱後， 用流水沖。	

注意

請勿以微波加熱真空食品包等
以免冒出火花，因起火、冒煙、食品破裂、玻璃門破裂、爐內底部赤熱導致破裂而受傷或燙傷

燒烤雙面上層（燒烤）

食譜名稱	份量	附件與棚架位置	設定時間	燒烤雙面上層	附註
土魷魚味噌燒	100 g×4 塊	雙面烤盤上層	約 11 ~ 14 分鐘	雙面烤盤上塗油	
照燒花枝	2 隻		約 9 ~ 13 分鐘	—	

●有些食譜並未記載材料或作法。請參考自己的食譜和上表製作。

保養



警告

- 保養時請拔下電源插頭
以免觸電
- 請待爐內變涼後再進行保養
以免燙傷

注意

- 將爐內附著的油或食品殘渣擦拭乾淨
直接加熱可能起火或冒煙
請務必待冷卻爐內後再擦拭。

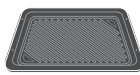
- 請勿使用下列物品。
（可能讓爐體受損或褪色）
- ✗ 稀釋劑、揮發油
住宅、家具用合成
清潔劑（鹼性）
- ✗ 玻璃清潔劑
噴霧式清潔劑
- ✗ 清潔劑

●請勿將清潔劑或食品殘渣放入縫隙或衝壓孔中、紅外線感測器安裝部位（爐內右上方）。（可能會造成故障）

雙面烤盤、方盤 用海綿擦拭乾淨

使用後請用中性廚房用清潔劑清洗。

雙面烤盤



- 請立刻用熱水清洗，
或在熱水浸泡後再清洗。
沾上調味料並放置一段時間後，
可能損傷氟素塗層。

方盤

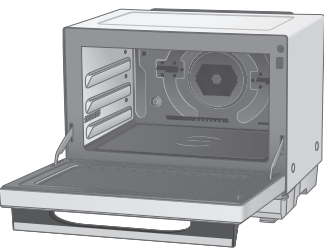


- 只有在嚴重髒污時，用科技泡棉※
（不用清潔劑的白色海綿）擦拭。

- ✗ 鬃刷
- ✗ 海綿尼龍面
- ✗ 鋼刷

- 左圖鬃刷等刷具會刮傷雙面烤盤與方盤，請勿使用。
建議使用海綿的柔軟面保養。
- 特別是如果用力刷洗雙面烤盤，氟素塗層可能剝落，
或裡面的發熱體可能受損，會影響效果。

爐內（爐門內側）

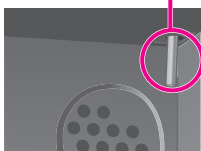


用擰乾的毛巾濕擦

為了能夠長久使用，如有油或食品、水分附著，請隨手擦拭乾淨。
否則可能生鏽。

- 本產品為了有效使用蒸氣，密閉性高，即使沒有使用蒸氣時，
烹調後爐內（側面、底部）也會附著水滴。
每次使用後請待冷卻爐內後以抹布等擦拭乾淨。
嚴重髒污時，請使用中性廚房用清潔劑，用布沾濕後擦拭乾淨。
此外，請保持爐門略開的狀態，讓蒸氣與熱氣散出，以維持爐內乾燥。➡ P.17
- 底面的頑垢請用清潔乳擦拭後，再用濕布擦拭乾淨。
- 爐底請勿澆水或撞擊。
（因為是耐熱玻璃，所以可能會破裂）
- 請勿碰觸爐內右上方的溫度感測器。➡ P.17
（感測器如果歪斜就無法正確偵測溫度）
- 請勿用力摩擦爐內或四周的矽膠部位。
（爐內的氟素塗層可能剝落，造成矽膠部位脫落）
- 覺得有異味時，請執行保養的「41 除臭」。➡ P.59

溫度感測器



※ 科技泡棉（不用清潔劑的白色海綿）僅能用於擦拭方盤。
請勿用於其他的保養。

■表面



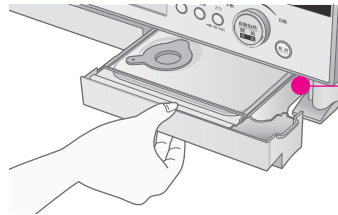
用軟布濕擦

- 如果有油或食品附著，請立即擦拭乾淨。
嚴重髒污時，請使用中性廚房用清潔劑，用布沾濕後擦拭乾淨。
- 爐門的外側把手處
用濕布擦拭後，請用乾的軟布再擦一次。

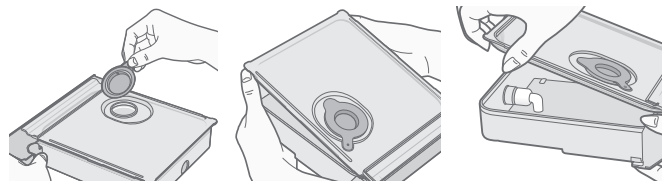
■給水槽

用海綿水洗

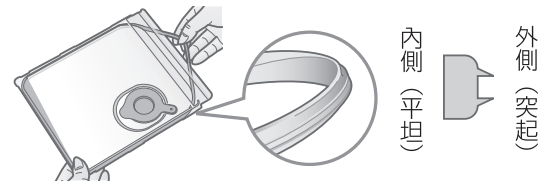
- 用清潔劑清洗，可能形成異味。
- 請勿使用烘碗機或附烘乾功能的洗碗機。（可能會變形或受損）
- 蓋子沒蓋好或安裝錯誤時，會導致漏水。



給水槽安裝口請用軟布濕擦，
髒污嚴重時請用稀釋過的清潔劑（中性）擦拭。



給水蓋
每個蓋子打開後請確實蓋好。

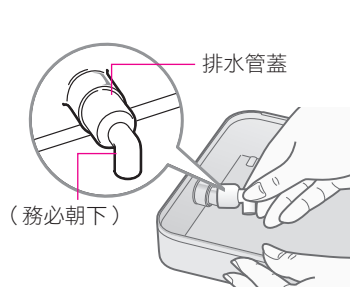


襯墊橡膠
安裝時請注意內外側要正確安裝。

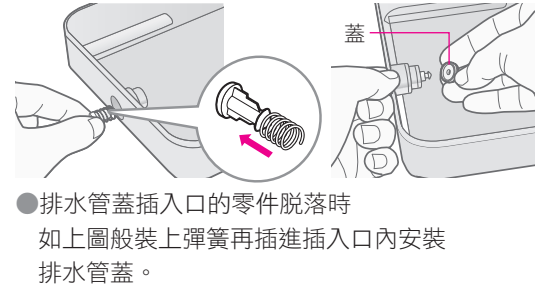
內側（平坦）
外側（突起）

排水管蓋

- 難以取下時
請左右輕輕搖動後取下。
- 安裝時
請依右圖圖示，朝下安裝。
（方向不正確則無法吸水
吸到底）



（務必朝下）

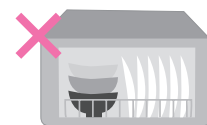
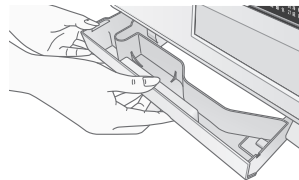


- 排水管蓋插入口的零件脫落時
如上圖般裝上彈簧再插進插入口內安裝
排水管蓋。

■收集盤

用海棉水洗

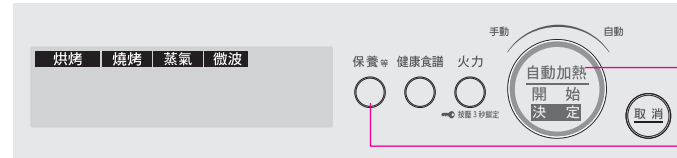
- 請勿使用烘碗機或附烘乾功能的洗碗機。
（可能會造成變形）



P.57 ~ 58 的圖示可能和實物不同。

自動保養

保養等



按下按鍵開始

按下按鍵

覺得髒污或
有異味時請使用
「保養」功能



髒污時「40 爐內」

蒸氣加熱

以蒸氣軟化爐內髒污，比較容易清潔。
保養前先取出方盤、雙面烤盤。

水 給水槽內加水到滿水。→ P.22

1 按下「保養等」鍵，選擇「40」，按下「開始」

- 旋鈕也可設定。



（參考時間 約 20 分鐘）

結束後請擦拭爐內底部、
側面等浮出的污垢。

- 在爐門未打開的情況下，若忘記擦拭爐內時，
每 2 分鐘會響起「嗶—嗶—」提示音。（6 分鐘內）

爐內氣味惱人時「41 除臭」

加熱器加熱

以高溫分解爐內異味的來源（髒污等）以除臭。除臭時請確實換氣。
保養前先取出方盤、雙面烤盤，擦拭爐內側面、底部髒污。

1 按下「保養等」鍵，選擇「41」，按下「開始」

- 旋鈕也可設定。



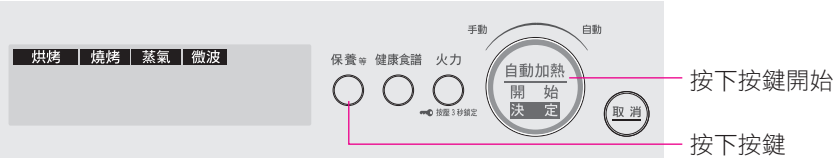
（參考時間 約 20 分鐘）

因為會使用加熱器，
完成後本體與爐內溫度變得很高。
請務必小心。

請注意

加熱後風扇會轉動以冷卻電氣零件，
此時請勿拔除電源插頭，最長約 15 分鐘。

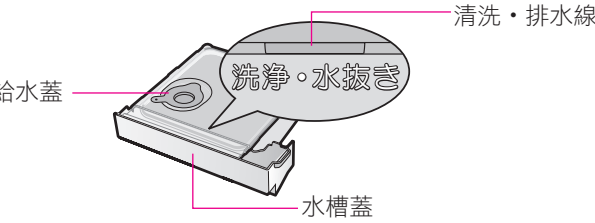
自動保養（續前頁）



每週 1 次「42 清洗・排水」

- 清洗給水管路後，可以一邊清洗管路一邊排水。
管路的水會排到收集盤。
- 使用蒸氣烹調後，一段時間（2 周至 1 個月）沒有烹調時，爐內或收集盤可能會排出白色粉末 ※ 或水（白色或無色）。
烹調前請進行「42 清洗・排水」。
※ 白色的粉末或水是自來水內含有的鈣、鎂等礦物成分，是無害的。
給水管路黏住，會無法排出收集盤，而排出爐內。
此時請進行「43 檸檬酸清洗」。➡ P.61

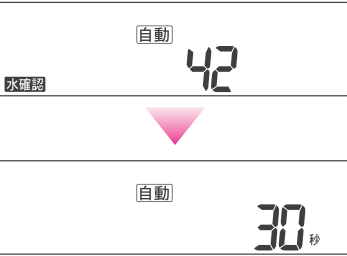
請確認收集盤沒有餘水，加 100 ml 水到給水槽，
不要超過清洗排水線，然後裝好給水槽。



- 「42 清洗・排水」時的水量，
請勿超過清洗排水線。
水量太多或太少都無法順利排水。

1 按下「保養等」鍵，選擇「42」，按下「開始」

- 旋鈕也可設定。



（參考時間 約 30 秒）

- 清洗中請勿拿出收集盤。

2 結束後請務必把收集盤內的水倒光

（拿出收集盤時請小心，不要讓水溢出）

- 將水倒光後，請用水清洗收集盤。
- 倒不出水時，請反覆數次「42 清洗・排水」使用，就有可能排出水。
此外，給水管路因為有可能阻塞，所以請進行「43 檸檬酸清洗」。➡ P.61
- 使用蒸氣烹調後馬上進行「42 清洗・排水」時，可能會有熱水排放至收集盤。
拿出收集盤時請小心。

此種情況「43 檸檬酸清洗」

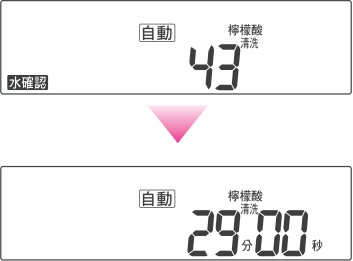
蒸氣加熱

- 需要保養時，在使用蒸氣的食譜加熱結束時會顯示「檸檬酸清洗」。
（顯示會一直保留到進行保養為止）
若長期不進行保養，給水管路會堵塞，蒸氣會越來越出不來。
- 即使還不到保養時間，如有白色粉末或水（白色或無色）※¹ 從蒸氣噴出口流出時，
就請務必進行保養。
※¹ 白色的粉末或水是自來水內含有的鈣、鎂等礦物成分，是無害的。
- 將市售的清洗用檸檬酸 ※² 溶於水，製成檸檬酸水，放入給水槽以清洗給水管路。
用檸檬酸水清洗後，再用清水沖洗乾淨。
清洗、沖洗用的水會排放到收集盤。
※² 請使用無添加或純度 99.5 % 以上的檸檬酸。

確認收集盤沒有餘水，將 4 小匙（約 16 g）檸檬酸 ※² 溶於 200 ml 水中，
放入給水槽並安裝好。

1 按下「保養等」鍵，選擇「43」，按下「開始」（開始檸檬酸清洗）

- 旋鈕也可設定。



（參考時間 約 29 分鐘）

- 請勿拿出收集盤。
清洗、沖洗用的水會排出。

2 檸檬酸清洗結束（嗶—嗶—響 5 次）



- 請務必把收集盤內的水倒光。
（拿出收集盤時請小心，不要讓水溢出）
倒掉後，請務必裝好收集盤。
- 倒掉給水槽的檸檬酸水。

3 給水槽加水到滿水線加水裝好，按下「開始」（清水沖洗開始）

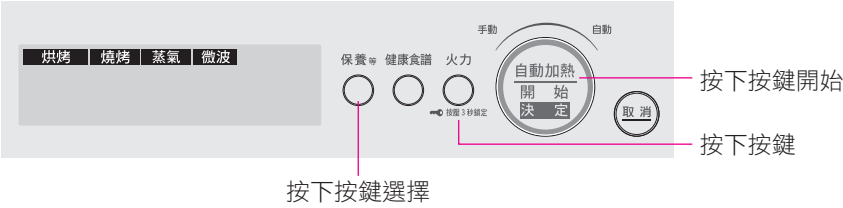
（參考時間 約 1 分鐘）

4 清水清洗結束後請務必把收集盤內的水倒光

（拿出收集盤時請小心，不要讓水溢出）

- 倒掉水（溫水）後，請用水清洗收集盤。

自動保養（續前頁）

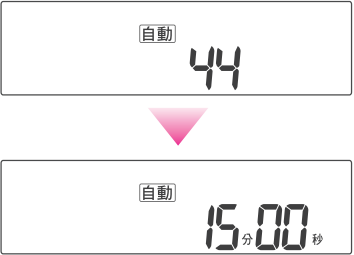


爐內高溫時「44 爐內冷卻」

爐內高溫時，轉動風扇就可自動冷卻。
烹調後，想立即使用於其他食譜烹調時的便利功能。

1 按下「保養等」鍵，選擇「44」，按下「開始」

●旋鈕也可設定。



■想設定時間時
按下「開始」前，按「火力」鍵調整時間，按下「開始」。
（設定範圍：30 秒～30 分鐘）



●打開爐門的狀態下也可以開始。
中途打開爐門，風扇也不會停止。
●中途想結束時，請按「取消」鍵。

2 結束冷卻爐內（嗶嗶響 5 次）



■想更加冷卻爐內時
完成後顯示窗的「秒」閃爍（6 分鐘內）調整時間，
按下「自動加熱 / 開始」鍵。

■完成後要進行其他操作時
請按「取消」鍵後重新操作。

■設定自動食譜時，爐內高溫顯示「U50」時
直到設定中的自動食譜達到可開始的溫度為止，可轉動風扇盡早讓冷卻爐內。

1 確認爐內沒有放任何東西，按「火力」鍵 2 秒



2 「爐內冷卻（顯示 COOL）」 冷卻爐內後，響「嗶嗶」5 次提示音，返回設定中的畫面。



打開爐門，
爐內會更快冷卻



無法順利烹調

■按下「自動加熱」鍵加熱時

加熱

不熱

- 食品是否包在金屬容器、鋁箔紙等內？
- 是否用了陶器、玻璃、塑膠蓋子？
- 想再加熱一點時，請用「微波」600 W 調整時間再加熱。➡ P.42
- 冷凍咖哩無法自動順利加熱。
請包上保鮮膜，用「微波」600 W 調整時間加熱。➡ P.54

調味料飛濺

- 請放入較深的耐熱容器，包上保鮮膜加熱。
- 調味料請於加熱後再淋上。

太熱

- 加熱份量是否太少？請設定為 100 g 以上。
- 請儘量使用廣口較淺而非窄口較深的容器。
這是為了讓紅外線感測器發揮作用。

冷凍白飯不熱
無法成功加熱

- 加熱份量是否太多？請放入 300 g 以下。
- 保鮮膜交疊處是否位於上方？請務必在下方交疊。

■ 1 蒸氣加熱

時間很長

- 由於需要產生蒸氣加熱，所以會比只用微波加熱的時間還長。

白飯、小菜太熱

- 請調整火力為「弱」或「略弱」。
- 未滿 100 g 時請用「微波」300 W 蒸氣來調整時間加熱。

■ 2 飲料、3 熱酒

過熱
上下溫度不同

- 杯數的設定、放置方法是否正確？
 - 是否使用「2 飲料」或「3 熱酒」。
 - 加熱份量太少會沸騰。容器內放八分滿。
 - 使用較厚的杯子時，可能會太燙。
請將溫度調低，或使用較薄的杯子。
 - 設定溫度是否太高？
變更的溫度會被記憶下來，下次加熱時將顯示此溫度。
 - 加熱後請仔細攪拌。
- 「2 飲料」「3 熱酒」➡ P.34

■ 4 肉包加熱

無法順利成功

- 請依肉包種類或重量等選擇火力。
 - 自動模式可以加熱介於 70 ~ 120 g。
其他較小、較大的食品請用「微波」300 W 蒸氣或「蒸氣」100 ℃，
邊觀察情況邊加熱。
 - 請用來加熱放在冰箱或冷凍庫的肉包。
用來加熱室溫的肉包會太熱。
請用「火力」鍵將火力調低 1 ~ 2 段。
 - 個數設定是否正確？
 - 容器的放置方法是否正確？
- 「4 肉包加熱」➡ P.34

自動食譜

無法順利烹調 (續前頁)

自動食譜

■ 7 蒸氣解凍

食品煮熟

- 食品厚薄不均時，較薄的部分容易煮熟。
- 冷凍時請讓食品厚薄一致在 3 cm 以下。
- 擔心煮熟時請用火力「弱」解凍。
- 請取下保鮮膜等包裝。
- 受形狀、開始溫度影響，食品有時會煮熟。
- 100 g 請調整火力為「略弱」，400 ~ 500 g 請調整火力為「略強」，生魚片則請調整火力為「弱」。

「7 蒸氣解凍」➡ P.36

無法順利解凍冷凍白飯

- 冷凍食品無法用「7 蒸氣解凍」加熱。
- 請用「自動加熱」鍵加熱。

■ 8 川燙葉菜・果菜、9 川燙根菜

無法順利成功

- 蔬菜是否直接放在爐內加熱，或是否用了陶器、玻璃、塑膠製的蓋子？
- 蔬菜放在耐熱平盤上，寬鬆地包上保鮮膜後加熱。
- 未滿 100 g 的蔬菜請用「微波」600 W 邊觀察情況邊加熱。
- 葉菜果菜依種類及份量，將火力調整為「強」。

➡ P.38

川燙不均

- 菠菜等葉菜類，葉片和梗請交錯重疊放置。
- 南瓜等蔬菜，請切成一樣的大小。
- 馬鈴薯等蔬菜，加熱後請悶約 5 分鐘。另外，川燙 2 個以上時，請選擇大小略為相同的馬鈴薯。
- 馬鈴薯等蔬菜加熱後仍部分偏硬時，使用較大的耐熱盤，加長加熱時間，可以改善偏硬的狀況。
- 菠菜等蔬菜加熱過度時，請由上方下壓、降低葉片高度，再蓋上保鮮膜。

■ 10 燉滷葉菜果菜、11 滷根菜

無法順利成功

- 湯汁是否太多？湯汁太多時無法成功感測所以成品變差。
- 寬鬆地包上保鮮膜了嗎？
- 保鮮膜破掉就無法加熱。
- 加熱後，不夠入味時，請簡單地拌勻整體，浸泡在湯汁一段時間。

■ 12 蒸烤 15 分鐘、13 蒸煮 10 分鐘

無法順利成功

- 是否依照食譜的份量、容器、放置方法烹調？
- 給水槽有沒有裝水？
- 是否使用雙面烤盤？
- 雙面烤盤是否放在上層？

■ 14 烤吐司

烤出來的顏色不足、太深

- 火力調成「強」、「略強」可以使顏色烤深一點，「弱」、「略弱」可以使顏色烤淺一點。顏色也會因為麵包種類等不同。
- 連續燒烤時等，烤色會依爐內、雙面烤盤的溫度而改變。
- 請邊觀察情況邊再加熱。

■ 16 日式茶碗蒸

無法順利成功

- 給水槽有沒有裝水？
- 容器的放置方法是否正確？
- 個數設定是否正確？

「16 日式茶碗蒸」➡ P.131

■ 19 金黃酥脆 10 分鐘

無法順利成功

- 是否依照食譜的份量烹調？
- 增加份量加熱時，用「燒烤」雙面上層邊觀察情況邊加熱。
- （「金黃酥脆 10 分鐘」用「燒烤」雙面上層燒烤時，請調整為約 10 ~ 15 分鐘。）

■ 20 焗烤

烤出來的顏色太深、太淺
烤出來的溫度不足

- 火力調成「強」可以烤深色一點，「弱」可以烤淺色一點。
- 烤色也會因為起士種類或容器尺寸等不同。
- 配料冷凍後燒烤，內部會不夠熱。
- 用「微波」600 W 加熱到肌膚溫度之後再燒烤。

■ 23 法國麵包

無法順利燒烤
無法順利膨脹

- 麵團有成功發酵嗎？發酵時麵團溫度太高，就無法成功膨脹，也烤不成功。
- 「做麵包的訣竅」➡ P.108

烤色不均

- 方盤是放在上層嗎？如果不是就不易烤好。

■ 24 簡易披薩

麵糰口感非常堅硬

- 麵團太厚嗎？
- 將麵團桿開使其變薄且厚度平均。
- 將配料或醬分散擺放至周圍。
- 此外，也可增加披薩醬的量。
- 麵團揉太久了嗎？揉太久麵團會變硬。

■ 26 海綿蛋糕

烤不成功
無法順利膨脹

- 蛋是否確實打發了？
- 要打到拿起打蛋器時，可以用打蛋器前端滴落的泡沫寫字的程度。

蛋無法順利打發

- 碗內是否有油分或水分？
- 打發時，碗內請勿附著油分或水分。

有些部分會殘留粉

- 麵粉是否確實過篩？過篩可以去除雜質和結塊麵粉，也可以讓麵粉充分和空氣混合。

烤出來顏色很淺

- 烤出來的顏色會因為材料或作法、蛋糕模型種類而不同。
- （例如使用白砂糖烤出來的顏色較淺）

■ 27 戚風蛋糕

有空洞

- 打蛋白時如果沒有打到蛋白霜呈現出直立尖角的狀態時，就會產生空洞。
- 此外，攪拌麵糊時請攪拌到蛋白發硬的感覺消失為止。
- 戚風蛋糕模型的底部縫隙大時，底面可能產生較大的空洞。

自動食譜

無法順利烹調

無法順利烹調

無法順利烹調 (續前頁)

自動食譜

冷凍直接燒烤

自動烹調整體

■ 整體

烤不成功

- 食材的厚薄是否一致、鋪平後才冷凍？
「冷凍直接燒烤」的訣竅 ➡ P.159
- 放置方法是否正確？請參考各頁記載。
- 冷凍保存期間為 2 ~ 3 週。長期保存的食材會因過度乾燥（凍傷），無法順利燒烤，例如烤色變得過深等。
- 不能直接燒烤市售的冷凍食品。請依包裝上的指示，邊觀察情況邊加熱。

■ 31 漢堡排

不能烤
烤出來的顏色很淺

- 是否依照本書食譜的份量冷凍？
漢堡排的水分太多，溫度難以上升，就會烤不好。

「31 漢堡排」 ➡ P.157

■ 32 照燒嫩雞

半生不熟

- 肉較厚的部分是否先劃開，並儘量鋪平後冷凍？
較厚的部分溫度可能難以上升。

「32 照燒嫩雞」 ➡ P.156

■ 33 照燒青魷

色澤不足或
口味太淡

- 希望色澤能再深一點時，可以再準備調味汁的材料並熬煮，刷在烤好的魚上。

「33 照燒青魷」 ➡ P.156

■ 37 ~ 39 健康食譜共通

烤出來顏色很淺

- 烹調的份量是否多於食譜篇所記載的份量呢？
份量過多，烤色可能會變淡。

請隨個人喜好進行再加熱。 ➡ P.23

烤出來的顏色太深

- 烹調的份量是否少於食譜篇所記載的份量呢？
- 照燒嫩雞等醃漬時間是否過長呢？
- 因照燒嫩雞等須去除脂肪而設定較長的燒烤時間，烤出來的顏色可能略深。

無法順利成功

- 火力應視食品狀態（大小、厚度、鮮度、蔬菜季節、肉或魚油脂的多寡、保存狀態等）而調整。特別是冰箱內部分冷凍或零度冷藏的食品，成品的內部溫度可能較低。
- 請遵守食譜記載的份量（重量）、切法等。重量不足，成品就會較硬。請調節火力為「弱」。
- 棚架位置（上層、下層）是否正確？
- 烤盤等的食品放置方法是否依照食譜？
→ 食譜已指定最合適的棚架位置、食品的放置方法。
- 加熱不足時，請邊觀察情況邊再加熱。

烘烤

蒸氣

燒烤

不能烤肉
半生不熟

- 直接燒烤在冰箱內冷凍成硬塊的肉，內部可能烤不熟。
肉請待回溫到室溫後再烤。

烤色不均
烤不成功

- 是否使用中層？1 層烹調時請使用上層或下層。
（最佳棚架位置依食譜而異）
- 餅乾、瑪德蓮蛋糕、奶油麵包等，如果麵團大小不一致，就容易烤不均勻。
請注意麵團的大小應一致。
- 擔心奶油麵包、餅乾、瑪德蓮蛋糕、蛋糕捲等烤不均勻時，訣竅就是在燒烤中途前後對調方盤，或對調上下段的棚架，即可成功燒烤。
- 此外，爐門打開太大，爐內溫度會下降，所以請不要頻繁打開爐門。
- 在某些模型或條件下，用食譜指定的溫度無法烤好。
請試著將溫度設定為高或低 10 ~ 20 °C 看看。

使用紙模型
無法順利成功

- 烤海綿蛋糕或戚風蛋糕時，可能會比用金屬模型烘烤還要花時間。
請邊觀察情況邊加熱。
- 請使用符合份量大小的紙模型。

麵包無法順利燒烤
無法順利膨脹

- 麵團有成功發酵嗎？「做麵包的訣竅」 ➡ P.108
- 麵團是否整形成一樣大小？麵糊大小不均，烤出來就會有差異。

■ 泡芙

烤色不均
大小不均

- 麵糊是否擠成一樣大小？麵糊大小不均，烤出來就會有差異。

無法順利膨脹

- 充分沸騰後才加入麵粉嗎？
「揉麵團的訣竅」 ➡ P.100

無法順利成功

- 是否沒水了？水量太少或忘記加水時，無法順利使用。
（參照 P.70 的「烹調時將顯示 **水確認**」）

魚、肉等烤出來的顏色太淡
半生不熟

- 內部是否凍結了？請務必完全解凍後再燒烤。
- 特別是冰箱內部分冷凍或零度冷藏的食品，成品的內部溫度可能較低。

■ 鹽烤秋刀魚

烤出來的顏色太深、太淺

- 烤出來的顏色會因季節、鮮度、油脂多寡而異。
烤出來的顏色太淺時，用「燒烤」上面邊觀察情況邊烤。

破皮

- 油脂太少時可能會沾黏在雙面烤盤上。油脂太少時請塗上沙拉油。
另外，將筷子插入雙面烤盤的溝槽中輕輕前後移動，比較容易將魚拿起。

常見問題

Q 問題	A 回答														
準備 需要接地線？	●請確實安裝接地線。➡ P.8、14 電源插座若沒有接地端子，則需要進行接地施工。 特別是在溼氣重的地點、臨水的地點須依法令規定進行接地施工。➡ P.14 沒有接地端子或接地線不足時， 請洽詢購買時的經銷商或 Panasonic 直屬服務站。														
設置時未留縫隙 (例) 上方無法打開	●請確保本體上方和牆壁之間的距離超過下表記載的距離，以保持安全。 <table> <tr> <th>地 點</th><th>上方</th><th>左方</th><th>右方</th><th>前方</th><th>後方</th><th>下方</th></tr> <tr> <td>隔離距離 (cm)</td><td>10</td><td>5</td><td>5</td><td>(開放)</td><td>10</td><td>0</td></tr> </table>	地 點	上方	左方	右方	前方	後方	下方	隔離距離 (cm)	10	5	5	(開放)	10	0
地 點	上方	左方	右方	前方	後方	下方									
隔離距離 (cm)	10	5	5	(開放)	10	0									
必須預熱嗎？	●第一次使用不需要預熱。請直接使用。 出現異味或冒煙時，請充分換氣後，執行「41 除臭」。➡ P.59														
給水槽破裂	●給水槽可至「Panasonic 直屬服務站」購買。														
烹調 什麼是「加入蒸氣」？	●用於烘烤烹調或燒烤烹調中加入蒸氣，讓受熱均勻或維持膨鬆柔軟。➡ P.52														
可以烤年糕或烤吐司嗎？	●烤年糕 可用「燒烤」上面燒烤。➡ P.120 ●烤吐司 可用「14 烤吐司」或「燒烤」烤吐司。 ➡ P.116														
表面想再烤焦一點	●可使用「燒烤」上面燒烤。➡ P.50														
想倒光給水管路的水	●加 100 ml 水到給水槽，不要超過清洗、排水線後， 再執行保養的「42 清洗・排水」。 管路的水會排到收集盤。保養方式➡ P.60														
用手動「烘烤」 無法順利設定時間	●設定 70 ～ 110 ℃持續加熱 120 分鐘以上時，無法變更溫度 120 ℃以上。														
使用方法 設定中顯示 水確認	●為了避免忘記加水到給水槽，只要選擇使用蒸氣的食譜， 顯示窗就會閃爍顯示 水確認。 即使水槽中已加好水也會顯示。 一開始加熱，顯示就會消失。														
想關閉爐內燈	●沒有消除爐內燈的功能，但使用了 LED 燈， 亮燈 1 小時的耗電量約為 0.001 kWh。														
想確認電費	●最後可確認加熱的電費。														
「44 爐內冷卻」的 耗電量是多少？	●約 15 分鐘，加熱的耗電量約 0.006 kWh。														

是否故障？

是否故障？當您懷疑微波爐是否故障時，請依以下項目進行檢查。

症 狀	原 因
微波爐沒有任何動作	●是否停電了？ ●配電盤的斷路器是否觸發動作，或者電源插頭是否插好？ ●顯示窗是否顯示起始畫面？電源自動關閉功能運作時，請打開爐門， 待起始畫面顯示後再操作。
食品無法加熱	●顯示窗是否顯示「演示模式」？ 這是專為電器店陳列而設的演示模式狀態。 解除方法是將旋鈕左轉，調整「微波」後，按「自動加熱 / 開始」鍵 4 次。 接著再按「取消」鍵 4 次。
啟動電源時或 加熱中會發出聲音	●啟動電源時，紅外線感測器等零件因確認動作而啟動，可能會發出聲音。 ●加熱中會發出切換微波火力或加熱器的開關聲音、蒸氣產生的聲音、冷卻零件的風扇 聲音等。此外，烘烤或雙面烤盤加熱中、加熱後，可能會有爐內壁的膨脹、收縮的聲音。 (發酵時風扇會斷斷續續地轉動)
烹調中出現火花	●微波食譜不能使用金屬容器等。 ●是否用了含金粉、銀粉的容器或附件配件的方盤？ ●爐內壁是否接觸到金屬 (鋁箔紙、鐵叉等)？ ●爐內是否生鏽了？生鏽可能會導致冒出火花。➡ P.14
冒煙或有異味	●首次使用時，防鏽油被加熱，可能會冒煙或有異味。 如果在味道，請確實換氣進行除臭。➡ P.59 ●爐內、爐門內側是否有食品殘渣、油等附著？ 加熱器烹調中可能會由排氣口等冒出蒸氣或煙，這是正常現象。
蒸氣外洩	●蒸氣烹調中可能會由爐門四周冒出少量蒸氣，這是正常現象。
爐內或爐門有水滴附著	●本機密閉性高，爐內或爐門可能會附著水滴。 請待冷卻爐內後以抹布等擦拭乾淨。
蒸氣出不來	●是否確實安裝好給水槽？有沒有裝水？➡ P.22
爐內有水殘留	●蒸氣加熱結束後，有些食譜會讓爐內底部積水。 請待冷卻爐內後以抹布等擦拭乾淨。 此外，每次烹調後請把收集盤內的水倒光。➡ P.22
使用蒸氣時有聲音	●這是給水槽吸水時夾雜空氣造成的聲音，是正常現象。
提示音不會響	●提示音是否設定成方式 3 呢？ 將提示音設定為方式 3 時，提示音不會響。➡ P.20
微波加熱中返回起始畫面	●爐內是否沒有食品，或只加熱了少量或非指定份量的食品？ 請將食品放入爐內，或增加份量再加熱。 ●是否使用市售使用發熱體的容器等加熱？ (可使用的容器、不可使用的容器➡ P.24) →異常高溫讓安全功能啟動時，可能會自動停止動作。

是否故障？（續前頁）

症狀

會有白色粉末或水（白色或無色）從蒸氣噴出口噴出，或被排出到爐內或收集盤

原因

- 白色粉末或者水是自來水中含有的鈣、鎂等礦物成分，是無害的。如擔心可使用自動保養的「42 清洗・排水」或者「43 檸檬酸清洗」對供水通道進行清洗。➡ P.60、61
- 附著在噴出口或者爐內的粉末和水，請使用擰乾的毛巾擦拭。
- 蒸氣烹調或保養後，請倒光收集盤中的水，用海綿水洗乾淨。➡ P.58

當顯示窗顯示以下內容時，請確認內容後重新操作。
按「取消」鍵後顯示會消失。

烹調時將顯示
水確認

烹調中給水槽沒有水或給水槽未插到位時會顯示。
有些食品份量或食譜不會出現 **水確認** 的顯示。

- 烹調中顯示 **水確認**，就會暫停烹調的食譜有很多。
→停止時請加水到水槽（➡ P.22），確實插入到底，按「自動加熱 / 開始」鍵，重新啟動烹調。
- 烹調中顯示 **水確認**，仍持續烹調的食譜：「加入蒸氣」
→下次請在開始前確認水槽的水量。➡ P.22

U 14

顯示在蒸氣烹調時，給水槽內沒有水的狀態下仍持續烹調時。

- 因為不加入水，料理無法達到理想效果，所以料理中途停止。
- 烹調時，顯示 **水確認**，請務必加水。
- 烹調中給水槽沒有水時將顯示 **水確認**（➡ 參照上述內容），料理會暫時停止。不給給水槽加水，直接按「自動加熱 / 開始」鍵也可進行操作，但在烹調中重複這樣的操作三次後，間隔一會會出現「U14」的標示。

U 41

表示電氣零件溫度過高。

- 是否沒放食品即加熱？
- 是否加熱少量或非指定份量的食品？請增加份量再加熱。
- 使用微波的食譜加熱時是否放入附件的方盤？
附件的方盤只能用在烘烤（發酵）、單面燒烤（上面）。
- 燒烤雙面，是否未放入雙面烤盤即加熱？請放入雙面烤盤後加熱。
- 墊布或紙等是否被吸到本體底面，因而堵塞吸氣口（➡ P.16）？請移除。否則可能造成故障。

U 50

表示爐內溫度過高。

- 使用「44 爐內冷卻」，風扇會轉動盡快冷卻爐內。➡ P.62
- 請打開爐門等待顯示消失，或按「取消」鍵
用手動（微波、燒烤、烘烤、蒸氣）加熱。

■依照以上內容檢查後依舊出現異常時，請提供顯示內容並洽詢購買時的經銷商或 Panasonic 直屬服務站。

1. 故障狀況
2. 產品名稱（蒸烘烤微波爐）
3. 產品型號（NN-BS807）
4. 購買日期（年月日）

■出現以下顯示代表故障。請送修。

→請拔掉電源插頭，提供畫面上顯示之內容並委請購買時的經銷商或 Panasonic 直屬服務站修理。
按「取消」鍵後顯示會消失。

H 後的□□為 2 位數的數字。



☆售後服務據點一覽表☆

直屬服務站		VS31513	
站別	地址	站別	地址
基隆	基隆市安樂路一段272號	清水	台中市清水區五權東路55號
台北市	北區 服務地區 台北市北投區承德路七段162號 大同、士林、北投、淡水、三芝	彰化	彰化市建國北路208號
	東區 服務地區 台北市松山區塔悠路233號 中山、松山、信義、內湖、南港、汐止	草屯	南投縣草屯鎮太平路一段300號
	西區 服務地區 台北市萬華區貴陽街二段51號 中正、大安、萬華、文山、深坑、石碇 新店、坪林、烏來	虎尾	雲林縣虎尾鎮中正路214號
三重	新北市三重區中正北路2-1號 服務地區 三重、新莊、泰山、林口、蘆洲、五股、八里	嘉義	嘉義市四維路70號
中和	新北市中和區建六路57號 服務地區 板橋、永和、中和、土城、三峽、樹林	新營	台南市新營區長榮路一段339號 服務地區 義竹、布袋、官田、佳里、將軍、學甲、北門、新營 後壁、白河、東山、六甲、下營、柳營、鹽水
桃園	桃園市桃園區國際路二段629號 服務地區 桃園、龜山、八德、大溪、復興 大園、蘆竹、鶯歌	台南	台南市南區福吉路6號 服務地區 中西區、東區、南區、北區、安平、安南、永康 歸仁、新化、左鎮、玉井、楠西、南化、仁德 關廟、龍崎、麻豆、西港、七股、善化、大內 山上、新市、安定、湖內、茄萣
中壢	桃園市平鎮區復興里文化街1號 服務地區 中壢、平鎮、龍潭、楊梅、新屋、觀音	岡山	高雄市岡山區中山南路75號 服務地區 岡山、路竹、阿蓮、田寮、燕巢 橋頭、梓官、彌陀、永安
新竹	新竹市北區中華路三段70號	高雄北區	高雄市鼓山區馬卡道路322號 服務地區 新興、前金、鹽埕、鼓山、旗津、三民 楠梓、左營、仁武、大社、鳥松、大樹
苗栗	苗栗市中正路46號	高雄南區	高雄市苓雅區正言路73號 服務地區 苓雅、前鎮、小港、鳳山、大寮、林園
豐原	台中市豐原區圓環東路487號 服務地區 卓蘭、豐原、后里、石岡、東勢、和平 新社、潭子、神岡	澎湖	澎湖縣馬公市西文里92之45號
台中	台中市南屯區大墩路280號 服務地區 中區、東區、南區、西區、北區、北屯、西屯 南屯、太平、大里、霧峰、烏日、大雅	屏東	屏東市建國路223號
		台東	台東市傳廣路184號
		花蓮	花蓮市國聯二路153號
		宜蘭	宜蘭市東港路二段248號
		金門	金門縣金城鎮伯玉路一段80巷9號

★注意事項★
服務站因遷移而變更地址或電話號碼時，恕不另行通知。請於每次要求服務時，先確認是否為敝公司直屬服務站。若有收取費用時，請索取敝公司服務站發票。

顧客商談服務專線
(市話)0800-098800/(手機)02-412-8222

Panasonic Taiwan (家電)

粉絲團按讚 掌握最新商品訊息及優惠！

Panasonic 顧客服務首頁
365天24小時"快速"與"安心"的受理服務

CLUB Panasonic 會員俱樂部
免費加入會員 享專屬好康及免費體驗課程

規格與尺寸

電壓頻率		AC 110 V / 60 Hz
消耗電功率		1150 W（微波）；1330 W（燒烤）；1380 W（烘烤）；1020 W（蒸氣）
微波輸出		1000 W (IEC)
振盪頻率		2450 MHz
淨重		20.3 kg
尺寸	外型	494 mm（寬）x 445 mm（深）x 370 mm（高）（含把手的深為 479 mm）
	內部	394 mm（寬）x 309 mm（深）x 235 mm（高）

緊急處理方法

- 發生異常時（燒焦味等）須停止使用，並拔掉電源插頭。若在異常狀態下繼續使用，會因發熱引起火災，或觸電情況產生。
- 請勿自行進行修理工作，因為修理不善是引起火災及觸電發生的原因。
- 有任何異常或疑慮時，請洽詢購買時的經銷商或Panasonic直屬服務站。

溫馨提醒 如長期使用時，請務必定期檢修您所使用的蒸烘烤微波爐

有無這樣的情況	· 電源插頭、電源線異常發熱。 · 電源線有劃破、觸碰時會間斷通電。 · 本體變形，異常發熱。 · 運轉中有異常聲音或發出氣味。 · 發生其它異常或故障。	發生以上這些情況時，請停止使用，為防止故障或事故，請將電源插頭從插座上拔下，務必和經銷商或 Panasonic 直屬服務站聯繫委託檢修。

設備名稱：蒸烘烤微波爐，型號：NN-BS807

單元	限用物質及其化學符號					
	鉛 (Pb)	汞 (Hg)	鎘 (Cd)	六價鉻 (Cr ⁺⁶)	多溴聯苯 (PBB)	多溴二苯醚 (PBDE)
塑膠部件	○	○	○	○	○	○
金屬部件	○	○	○	○	○	○
電路板部件	—	○	○	○	○	○
電源線/配線	○	○	○	○	○	○
配件	○	○	○	○	○	○

備考1. “○” 係指該項限用物質之百分比含量未超出百分比含量基準值。
備考2. “—” 係指該項限用物質為排除項目。

Cook Book



蒸烘烤微波爐

食譜篇

- 食譜請參考封底記載。（食譜的目錄為 165 ～ 167 頁）
- 本書中的照片和圖示可能和實物不同。照片為擺盤參考。
- 配菜、裝飾等僅供參考，食譜中未詳細記載。

烘烤

優格

材料（成品重量）	（100 g）	
	卡路里	約 67 kcal
	鹽分	約 0.1 g

	（約 570 g）	（約 1150 g）
牛奶 （成分無調整）	500 ml	1000 ml
原味優格 （仔細攪拌整盒，準備需要的份量）	50 g✳	100 g✳

●請務必閱讀使用「發酵」的食譜事前準備和製作的訣竅。→ P.77

作法

1. 請用熱水消毒使用容器、攪拌材料的道具、保存容器等。
2. 把牛奶放入較深的耐熱容器中，包保鮮膜放在爐內中央位置。

<約570 g>



<約1150 g>



方盤<下層>
加熱器+蒸氣加熱

3. 給水槽內加水到滿水。
2 中放入事先攪拌好的優格，仔細拌勻。包保鮮膜放置於方盤，放入下層。
4. 加熱後稍微放涼，請勿攪拌或晃動，靜置於加熱容器中，直接放進冰箱，冷藏半天以上。

重點

- 加熱後慢慢地搖晃容器，若整個變硬就表示完成了。（請勿過度搖晃，以免影響凝固狀態）
- 凝固狀態不佳時，請再加熱約 1～2 小時。

製作優格的訣竅

●關於材料

- ・請使用未開封、新鮮的牛奶、優格。
- ・低溫殺菌牛奶、乳品飲料、加工乳並不適合製作優格，請勿使用。
- ・長時間發酵優格等市售的優格裡，有些並不能用來製作優格。請在包裝或廠商的網頁等確認優格的特徵等。
- ・若使用手工優格作為菌種重複使用，會很難凝固。

✳ 仔細攪拌整盒優格之後，準備需要的份量。仔細攪拌，菌種會平均分布，較容易和牛奶混合。若不仔細攪拌就使用的話，優格就不容易凝固。

●製作時

- ・優格中的菌會因為高溫而被殺死，所以請勿將菌種的優格放入 45 ℃以上的牛奶中。牛奶和優格混合的最佳溫度是約 40 ℃。
- ・請仔細攪拌優格和牛奶。若不仔細攪拌，則成品會凝固不均。
- ・請勿在加熱途中取出攪拌或加以晃動。
- ・請依喜好的口感、季節、環境、優格或牛奶種類，調整發酵時間。發酵時間短就不酸，發酵時間長就酸，且表面的水分（乳清）會變多。

●加熱後保存時

- ・在冰箱冷卻，為了更加穩定地凝固，請勿在加熱後立即攪拌或加以晃動，在冰箱冷卻半天之後保存於附有熱水消毒過的蓋子的容器內。
- ・表面會出現孔洞，但攪拌就會變滑順，所以不必介意。
- ・優格在冰箱內會持續發酵，所以保存期間會變得越來越酸，口味及風味會有所變化。

烘烤

鹽麴

材料（成品重量 約 560 g）

	（1 大匙）	
	卡路里	約 20 kcal
	鹽分	約 2.3 g

乾米麴	200 g
鹽	65 g
溫水（約 40 ℃）	300 g

●請務必閱讀使用「發酵」的食譜事前準備和製作的訣竅。→ P.77

作法

1. 請用熱水消毒使用容器、攪拌材料的道具、保存容器等。
將米麴放入塑膠袋中，從袋子外面一顆顆地撥開。
將撥開的米麴和鹽放入較深的耐熱容器中，拌勻備用。
2. 1 中加入溫水仔細混合後，表面鋪平。
包保鮮膜放置於方盤上，放入下層。



3. 加熱後仔細攪拌。
放涼後保存於冰箱。

重點

- 成品會依季節或環境而有所不同。請依喜好的風味、軟硬口感，調整發酵的時間及溫度。
- 完成的鹽麴在冰箱內會持續發酵，所以保存期間中，口味及風味會有所變化。

烘烤

白味噌

材料（成品重量 約 660 g）

	（1 大匙）	
	卡路里	約 24 kcal
	鹽分	約 1.0 g

水煮大豆	230 g
乾米麴	200 g
鹽	35 g
溫水（約 40 ℃）	200 ml

●請務必閱讀使用「發酵」的食譜事前準備和製作的訣竅。→ P.77

作法

1. 請用熱水消毒使用容器、攪拌材料的道具、保存容器等。
將米麴放入塑膠袋中，從袋子外面一顆顆地撥開。
將撥開的米麴和鹽放入較深的耐熱容器中，拌勻備用。
2. 把水煮大豆放入別的較深的耐熱容器中，包保鮮膜放在爐內中央位置。



加熱後，趁熱將大豆和溫水，用果汁機打成泥。

3. 1 中加入 2，仔細混合後，表面鋪平。
包保鮮膜放置於方盤上，放入下層。



4. 加熱後仔細攪拌。
放涼後保存於冰箱。

重點

- 成品會依季節或環境而有所不同。請依喜好的風味、軟硬口感，調整發酵的時間及溫度。
- 完成的白味噌在冰箱內會持續發酵，所以保存期間中，口味及風味會有所變化。

使用甜酒的進階食譜

烤甜酒漬鮭魚



材料（4 人份）

新鮮鮭魚片 4 塊（1 塊 80 g）

鹽 1 小匙

調味汁

甜酒※（→ P.77）. 4～6 大匙

白味噌 70 g

（事先攪拌）

●也可烹調 2 人份。

食品放置方法



雙面烤盤＜上層＞

微波＋加熱器加熱

作法

- 灑鹽於鮭魚靜置 10 分鐘左右，用水清洗後擦乾水分。
- 將調味汁和鮭魚放入塑膠袋中調味，放冰箱浸漬半天以上。
- 將調味汁擦拭乾淨，如圖所示排放於雙面烤盤中，放入上層。

將  轉按  燒烤 雙面上層 約 10～13 分鐘

2 人份時：約 8～10 分鐘

烤甜酒漬土魷魚



材料（4 人份）

土魷魚魚肉 4 塊（1 塊 80 g）

鹽 1 小匙

調味汁

甜酒※（→ P.77）. 4～6 大匙

白味噌 70 g

（事先攪拌）

●也可烹調 2 人份。

食品放置方法



雙面烤盤＜上層＞

微波＋加熱器加熱

作法

- 土魷魚魚皮劃開切口。灑鹽於土魷魚靜置 10 分鐘左右，用水清洗後擦乾水分。
- 將調味汁和土魷魚放入塑膠袋中調味，放冰箱浸漬半天以上。
- 將調味汁擦拭乾淨，如圖所示排放於雙面烤盤中，放入上層。

將  轉按  燒烤 雙面上層 約 9～12 分鐘

2 人份時：約 7～10 分鐘

甜酒法式吐司



材料（2 片）

吐司（6 片裝）. 2 片

A { 蛋液 . . . M 尺寸 1 個（去殼 50 g）

牛奶 80 ml

甜酒※（→ P.77）. 3 大匙

奶油 10～20 g

蜂蜜 隨意

雙面烤盤＜上層＞

微波＋加熱器加熱

作法

- 在大的平盤中混合 A，浸泡吐司。
- 將 1 排放於雙面烤盤中央，奶油切碎灑在麵包上面，放入上層。

將  轉按  燒烤 雙面上層 約 10 分鐘

3. 盛盤依喜好淋上蜂蜜。

甜酒蒸糕



材料（直徑 7 cm 的陶器製或耐熱玻璃製的小烤盅 8 個）

蛋液 M 尺寸 2 個（去殼 100 g）

細砂糖 3 大匙

甜酒※（→ P.77）. 100 g

A { 低筋麵粉 150 g

泡打粉 1 1/2 小匙

水 2 大匙

橄欖油（沙拉油也可）. 1 大匙

甜納豆（頂部裝飾用）. 隨意

紙模 8 個

雙面烤盤＜中層＞

蒸氣加熱

作法

- 混合蛋液、細砂糖和甜酒，A 過篩後混入，僅混合不要揉。
- 1 中加入水，和麵糊完全混合，加入油後再混合。
- 紙模鋪在模型中，倒入麵糊，依喜好進行頂部裝飾。
- 給水槽內加水到滿水。將模型排放於雙面烤盤上，放入中層。

將  轉按  蒸氣 100℃ 約 20～24 分鐘

烘烤

甜酒

材料（成品重量 約 600 g）

（100 g）	
卡路里	約 107 kcal
鹽分	0 g
飯（室溫）	200 g
乾米麴	100 g
熱水	300 ml

●請務必閱讀使用「發酵」的食譜事前準備和製作的訣竅。→參考下方說明

重點

- 使用冷飯的話，請回溫至室溫後再使用。
- 飯放太久可能會變酸。請使用剛煮好的飯。
- 成品會依季節或環境而有所不同。請依喜好的風味、軟硬口感，調整發酵的時間及溫度。
- 完成的甜酒在冰箱內會持續發酵，所以保存期間中，口味及風味會有所變化。想停止發酵請放入鍋中煮一下。

作法

- 請用熱水消毒使用容器、攪拌材料的道具、保存容器等。將米麴放入塑膠袋中，從袋子外面一顆顆地撥開。
- 將飯放入較深的耐熱容器，加熱水混入鬆開飯粒。



方盤＜下層＞

加熱器加熱

3. 2 中加入撥開的米麴，仔細混合後，表面鋪平。包保鮮膜放置於方盤上，放入下層。

將  轉按  烘烤 無預熱 1 層 約 360 分鐘

4. 加熱後仔細攪拌。放涼後保存於冰箱。

使用「發酵」的食譜事前準備和製作的訣竅

●開始前的準備

- ・請用廚房用清潔劑仔細清洗使用容器、攪拌材料的道具、保存容器等，之後用熱水消毒自然風乾。因為可能有細菌繁殖，所以請勿用抹布擦拭消毒後的器具。消毒時請小心熱水以免燙傷。
- ・請清潔爐內和手之後，開始作業。
- ・請勿直接用手觸摸容器內側及食品。
- ・顏色及味道等會依所使用的材料種類而有所不同。

●關於加熱後保存

- ・加熱後請勿放置在爐內，放涼後請立即放入冰箱冷卻。
- ・保存時請改放到有熱水消毒過、附蓋子的容器內，在冰箱冷藏，盡快品嚐享用。當感到味道不對或有酸味、變色時，可能已有細菌繁殖。請勿食用。

●關於使用米麴的食譜（甜酒、鹽麴、白味噌）

- ・請從袋子上面撥開，不要直接用手觸摸。
- ・請使用賞味期限內的材料。
- ・米麴內所包含的酵素，會因為高溫而無法發揮作用，所以請勿直接混入熱水或熱飯。
- ・請仔細攪拌米麴。若不整個攪拌，成品可能會參差不齊。

※「使用甜酒的進階食譜」中的甜酒材料，是使用本機器製作而成的甜酒（→ P.77）。使用市售的甜酒等，可能無法順利完成。

鬆軟不爛。
僅拌入味噌非常簡單。

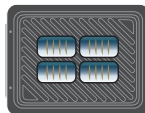
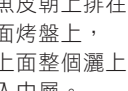
簡易味噌煮鯖魚



材料 (4 人份)	（1 人份）
卡路里	約 260 kcal
鹽分	約 1.6 g

新鮮鯖魚片	4 塊 (1 塊 100 g)
鹽	少許
調味汁	
味噌	65 g
砂糖	24 g
酒	2 大匙
醬油	1 小匙
味醂	2 大匙
薑 (切絲)	適量

作法	雙面烤盤<中層> 蒸氣加熱
----	------------------

- 用水沖洗鯖魚的血等，擦乾水分。
魚皮朝上間隔 1 cm 劃開淺淺的切口。
- 給水槽內加水到滿水。
如圖所示，
將魚皮朝上排在
雙面烤盤上，
從上面整個灑上鹽。
放入中層。

將  轉按  轉按 
蒸氣 80 °C 約 20 ~ 25 分鐘
- 調味汁放入平底鍋中混合，加熱備用。
- 加熱後，小心取出鯖魚，放入 3，
邊煮邊淋上調味汁避免魚片分離。

蝦子 Q 彈不會縮起來，
蔬菜清脆爽口。

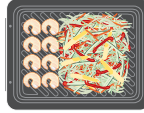
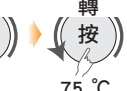
醃漬蝦子和蔬菜



材料 (4 人份)	（1 人份）
卡路里	約 72 kcal
鹽分	約 1.2 g

蝦子	120 g (8 隻)
洋蔥 (切薄片)、高麗菜、紅蘿蔔 (切絲)、 櫛瓜 (切成長 7 cm、5 mm 見方的條狀)、 甜椒 (切薄片)	各 50 g
小玉米 (水煮 / 瀝乾水分)	4 根
鹽 (揉搓用)	適量
A { 砂糖、醋 (蘋果醋等)	各 2 大匙
鹽	1 小匙
胡椒	少許
橄欖油	2 小匙
黑胡椒	隨意
(在較大的碗中調好備用)	

作法	雙面烤盤<中層> 蒸氣加熱
----	------------------

- 蝦子去殼，挑除腸泥後以水洗淨並擦乾。
洋蔥搓鹽，水洗瀝乾。
小玉米直切成兩半。
- 給水槽內加水到滿水。
如圖所示，
將蔬菜和蝦子散置於
雙面烤盤上，
放入中層。

將  轉按  轉按 
蒸氣 75 °C 約 15 ~ 20 分鐘
- 加熱後趁熱瀝乾水分，放入 A 的碗中，
仔細混合後放入冰箱冷藏。

快速浸漬食品。為了減少鹽分，
所以不必加鹽去水。

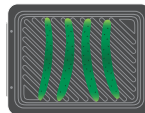
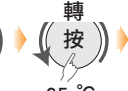
醃小黃瓜



材料 (4 人份)	（1 人份）
卡路里	約 59 kcal
鹽分	約 1.7 g

小黃瓜	4 條
A { 醬油、芝麻油、 日式高湯粒	各 4 小匙
紅辣椒 (切成圓片)	隨意
(調好備用)	

作法	雙面烤盤<中層> 蒸氣加熱
----	------------------

- 清洗小黃瓜，擦乾水分。
- 給水槽內加水到滿水。
如圖所示，
排放於雙面烤盤上，
放入中層。
(過長則也可斜放)

將  轉按  轉按 
蒸氣 65 °C 約 10 ~ 15 分鐘
加熱後，仔細擦拭小黃瓜表面的水分，
切成個人喜好的大小。
將小黃瓜和 A 放入塑膠袋中，
仔細搓揉放入冰箱靜置 1 小時以上。
依喜好在完成時灑上炒香的芝麻也可。

重點

- 想要更快入味，
可將小黃瓜切得較薄或較小些。
- 放入塑膠袋中，仔細搓揉小黃瓜出水，
醃泡調味液就較易入味。
- 可依喜好改變調味液，變化口味。
混合鹽 2 小匙、砂糖 4 大匙、
醋 4 小匙、芥末 1 小匙，
就成為芥末拌黃瓜。



雞胸肉多汁不乾澀。
口咸濕潤、柔嫩味美。

雞肉火腿



材料 (4 人份)	（1 人份）
卡路里	約 76 kcal
鹽分	約 1.5 g

雞胸肉 (去皮)	1 塊 (250 g)
鹽	1 小匙
砂糖	1 大匙
香草、黑胡椒	隨意
保鮮膜 (30×45 cm)	2 張

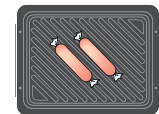
作法	雙面烤盤<中層> 蒸氣加熱
----	------------------

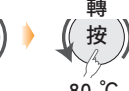
- 去除多餘的脂肪和血管，
攤開雞胸肉切成厚度均一。
(較易入味、捲起) 直切成 2 等分。

- 雙面按序整面灑上砂糖、鹽塗抹，放入塑膠袋中排除氣體，
封口放入冰箱靜置 1 小時以上。
- 從袋中取出雞肉放入碗中，用水沖洗去除鹽分。

- 橫向拉開保鮮膜，將擦乾水分的雞肉放在
靠近自己的這一側。
(依喜好在保鮮膜上灑上香草或黑胡椒)

盡量拉長保鮮膜

- 給水槽內加水到滿水。
如圖所示，排放於雙面烤盤上，放入中層。


將  轉按  轉按 
蒸氣 80 °C 約 25 ~ 30 分鐘
用竹籤刺入，若流出透明的肉汁，即代表烹調完成。
待稍微冷卻後，直接將肉捲連同保鮮膜一起放入冰箱。

重點
如果想要雞肉更加柔嫩，就在步驟 2 中放置冰箱一晚。

烘烤

油封雞肉



材料（4 人份）
（1 人份）
卡路里 · · · 約 262 kcal
鹽分 · · · · 約 1.4 g

去骨雞腿肉 · · · · · 2 塊（1 塊約 250 g）
月桂葉（大略撕碎） · · · 1～2 片
百里香 · · · · · 適量
鹽 · · · · · 略少於 1 小匙
迷迭香 · · · · · 1～2 根
胡椒 · · · · · 適量
橄欖油 · · · · · 400 g

作法
方盤<下層>
加熱器加熱

- 重點→ P.81
1. 去除多餘的脂肪和血管，用叉子或竹籤隨意戳幾個洞。
將鹽、胡椒整面灑上塗抹，和百里香、月桂葉、迷迭香放入塑膠袋中排除氣體，封口放入冰箱靜置一晚。
 2. 去除靜置一晚的肉上的香草，水洗後擦乾水分。
雞皮朝上放置於直徑 25 cm 的耐熱玻璃碗中，放入橄欖油蓋過肉。



3. 放在方盤上，放入下層。
- 將  轉按 轉按 轉按 轉按
烘烤 無預熱 1 層 90℃ 約 120～150 分鐘

香煎油封雞肉



- 作法
1. 從容器取出肉，用廚房紙巾輕輕擦拭油後，雞皮朝上放在雙面烤盤上。
 2. 放入上層，在「燒烤」上層燒烤約 5～8 分鐘。

烘烤

油封秋刀魚

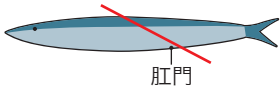


材料（4 人份）
（1 人份）
卡路里 · · · 約 270 kcal
鹽分 · · · · 約 2.5 g

秋刀魚 · · · 4 條（1 條約 120 g）
月桂葉（大略撕碎） · · · 2～3 片
（若不喜歡吃內臟請去除乾淨）
蒜頭 · · · · · 1 片
鹽 · · · · · 1½ 小匙
橄欖油 · · · · · 650 g

作法
方盤<下層>
加熱器加熱

- 重點→ P.81
1. 秋刀魚稍微用水清洗，瀝乾水分。
整條魚灑上鹽，包保鮮膜放入冰箱靜置約 1 小時之後，用水沖洗，充分擦乾水分。
 2. 秋刀魚切半以便可放入容器中。
（腹部從肛門切開到尾側）



和月桂葉、蒜頭同時放入直徑 25 cm 的耐熱玻璃碗中。
將魚浸泡在橄欖油中。
→ 請參照左側「油封雞肉」步驟 2 的照片

3. 放在方盤上，放入下層。
- 將  轉按 轉按 轉按 轉按
烘烤 無預熱 1 層 80℃ 約 180～240 分鐘

油封秋刀魚蔬菜義大利麵



- 作法
1. 煮義大利麵。
 2. 切甜椒等喜好的蔬菜，用平底鍋和油封秋刀魚一起炒。
 3. 混入煮好的義大利麵，加入鹽、胡椒調味。



烘烤

油封豬肉

材料（6 人份）
（1 人份）
卡路里 · · · 約 227 kcal
鹽分 · · · · 約 0.9 g

豬腰肉（塊狀） · · · · · 500 g
鹽 · · · · · 略少於 1 小匙
胡椒 · · · · · 適量
月桂葉（大略撕碎） · · · 1～2 片
百里香 · · · · · 適量
迷迭香 · · · · · 1～2 根
橄欖油 · · · · · 750 g

- 重點
- 鹽的份量僅供參考。請依喜好調整。
 - 用蓋過食品的油量。如果油少於食品則會導致乾燥。
 - 食品盡可能攤平進行加熱。
重疊的話可能會無法熟透。
 - 加熱時間會依食品的形狀或油量等而有所不同。
肉過厚時，或因容器形狀等油量過多時，請稍微拉長加熱時間。
 - 加熱後，請用廚房紙巾等擦拭食品上所附著的油。
 - 稍微放涼後，連油一同移至密閉容器內保存。
在冰箱可保存約 1 個禮拜。
（保存時也請保持油蓋過食品）
 - 烹調後的橄欖油，可再利用於炒菜或義大利麵等。

作法
方盤<下層>
加熱器加熱

1. 將鹽、胡椒整面灑上塗抹肉，和百里香、月桂葉、迷迭香放入塑膠袋中排除氣體，封口放入冰箱靜置一晚。
2. 去除靜置一晚的肉上的香草，水洗後擦乾水分。
放置於直徑 25 cm 的耐熱玻璃碗中，放入橄欖油蓋過肉。
→ 請參照 P.80「油封雞肉」步驟 2 的照片
3. 放在方盤上，放入下層。

將  轉按 轉按 轉按 轉按
烘烤 無預熱 1 層 90℃ 約 150～180 分鐘

油封豬肉三明治



- 作法
1. 切蕃茄和生菜等喜好的蔬菜。
 2. 市售的麵包夾 1 和油封豬肉，用塔塔醬等喜好的醬汁調味。

肉或魚的「油封」是將食品浸泡於油脂內，用低溫慢慢加熱的料理。浸泡於油可使食品柔軟不堅硬，也可在保存期間內防止乾燥或氧化。可加熱後直接品嚐，或淋上醬汁，或變化為其他料理，更加美味地享用。

36 義大利麵組合

2人份
4人份

美乃滋烤雞肉
&
蛤蜊義大利麵

使用的容器

直徑約 25 cm 的耐熱玻璃碗



- 太淺的容器煮滾時會溢出來。
- 2 人份使用直徑 20 cm 以上。



材料（4 人份）

[美乃滋烤雞肉]

(1 人份)
卡路里 . . . 約 227 kcal
鹽分 . . . 約 1.6 g

雞胸肉（去皮）. 2 塊（500 g）
A { 鹽 ½ 小匙
胡椒 少許
乾奧勒岡 適量

美乃滋醬

B { 紅椒（切碎）. 10 g
青椒（切碎）. 10 g
培根片（切碎）. 2 片
美乃滋 2 大匙
黃芥末粒 2 大匙
鹽 少許

●2 人份時所有材料減半

[蛤蜊義大利麵]

(1 人份)
卡路里 . . . 約 269 kcal
鹽分 . . . 約 1.7 g

義大利麵 200 g
（水煮時間 7 分鐘）
鴻喜菇 100 g
蛤蜊（已吐沙）. 300 g
C { 西式高湯（室溫）. 350 ml
橄欖油 2 大匙
白酒 1 大匙
蒜頭（切碎）. 2 小匙
黑胡椒 少許

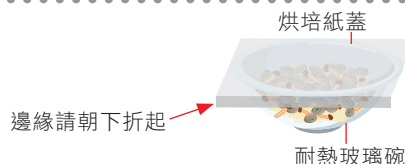
烘培紙

●讓蛤蜊吐沙的訣竅→ P.128

●2 人份時高湯用 200 ml，其餘材料減半

義大利麵組合的重點

- 義大利麵雖然沒有泡在湯中，但加熱後就會吸附湯汁。
- 加熱後趁熱從碗底部混合攪拌，撥鬆義大利麵使其不會黏住。
- 用烘培紙蓋住深耐熱玻璃碗，為了避免蓋子移位，請如右圖所示，將邊緣折起蓋在碗上。（可以預防滑落）



作法

- 「兩品同時料理」的重點→ P.88
- 義大利麵組合的重點→ 參考下方說明

<雞肉烹調前準備>

1. 肉斜切薄 1 片後切成 4 等分，用肉槌敲過讓厚度平均。（約 1.5 cm）較厚的部分在背面劃開呈格子狀，用 A 塗在肉上靜置約 30 分鐘。

<美乃滋醬>

2. 混合 B 的材料。

<義大利麵烹調前準備>

3. 將 C 放入直徑 25 cm 的耐熱玻璃碗中，義大利麵對折成一半長，分次少量散開放入碗中，以免麵條沾黏。再加入鴻喜菇，上面鋪上蛤蜊。

<加熱>

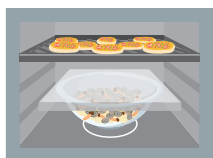
4. 用烘培紙蓋在放了蛤蜊和義大利麵的碗中，放在爐內中央位置。將肉排在雙面烤盤上，然後塗上 B，放入上層。



加熱後取出上層的雙面烤盤，把碗拿出來。
（取出時請小心避免燙傷）
均勻攪拌義大利麵。
依喜好加鹽調味。

- 兩品同時料理在手動時，無法同時加熱二道菜。請一次加熱一道菜。
美乃滋烤雞肉：用「燒烤」雙面燒烤上層烤約 14 ～ 17 分鐘。
蛤蜊義大利麵：用「微波」600 W 約 14 ～ 16 分鐘。
義大利麵請務必如下圖所示的加蓋。

- 再加熱的顯示（顯示窗閃爍「秒」）消失時請參考手動加熱方法，邊觀察情況邊加熱。



36 義大利麵組合

2人份
4人份

起士烤蔬菜
&
通心麵

使用的容器

直徑約 25 cm 的耐熱玻璃碗



- 太淺的容器煮滾時會溢出來。
- 2 人份使用直徑 20 cm 以上。



材料（4 人份）

[起士烤蔬菜]

(1 人份)
卡路里 . . . 約 199 kcal
鹽分 . . . 約 0.8 g

綠蘆筍 60 g
新鮮香菇 4 朵
南瓜（8 mm 順紋切）. 60 g
洋蔥（1 cm 順紋切）. 中顆 ⅓ 個（60 g）
馬鈴薯（切成 5 mm 的圓片狀）. 大顆 ½ 個（100 g）
小香腸（劃開切口）. 4 根
鹽、胡椒 少許
天然起士（披薩用）. 100 g

●2 人份時所有材料減半

[通心麵]

(1 人份)
卡路里 . . . 約 323 kcal
鹽分 . . . 約 1.8 g

通心麵 200 g
（水煮時間 9 分鐘者）
A { 水煮蕃茄 60 g
蒜頭（切碎）. 1 小匙
西式高湯（室溫）. 350 ml
橄欖油 1 大匙
胡椒 少許
乾羅勒 適量
培根片（切成 1 cm 寬）. 4 片
小蕃茄（切對半）. 200 g
鹽 少許

烘培紙

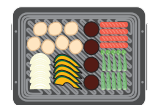
●2 人份時高湯用 200 ml，其餘材料減半

作法

- 「兩品同時料理」的重點→ P.88
- 義大利麵組合的重點→ P.82

<起士烤烹調前準備>

1. 綠蘆筍切成適當大小。
將起士烤蔬菜的材料如圖放在雙面烤盤上，灑上鹽、胡椒，再放上起士。



<通心麵烹調前準備>

2. 將 A 和通心麵放入直徑 25 cm 的耐熱玻璃碗拌勻，依序放入培根、小蕃茄。

<加熱>

3. 用烘培紙蓋在放了通心麵的碗中，放在爐內中央位置。將 1 放入上層。



加熱後取出上層的雙面烤盤，把碗拿出來。
（取出時請小心避免燙傷）
仔細混合，用鹽調味。



- 兩品同時料理在手動時，無法同時加熱二道菜。請一次加熱一道菜。
起士烤蔬菜：用「燒烤」雙面燒烤上層烤約 11 ～ 14 分鐘。
通心麵：用「微波」600 W 約 14 ～ 16 分鐘。
通心麵請務必如 P.82（義大利麵組合的重點）的圖所示加蓋。

- 再加熱的顯示（顯示窗閃爍「秒」）消失時請參考手動加熱方法，邊觀察情況邊加熱。

烤鮭魚和油豆腐
&
燴青蔬

使用的容器

直徑約 25 cm 的耐熱玻璃碗



- 太淺的容器煮滾時會溢出來。
- 2 人份使用直徑 20 cm 以上。

雙面烤盤＜上層＞
微波＋加熱器加熱

材料（4 人份）

[烤鮭魚和油豆腐]

（1 人份）
卡路里 ．．． 約 296 kcal
鹽分 ．．． 約 1.1 g

新鮮鮭魚片 ．．．．． 4 塊（1 塊 80 g）
A { 酒 ．．．．． 1½ 大匙
醬油 ．．．．． 1½ 大匙
味醃 ．．．．． ½ 大匙
油豆腐（嫩豆腐）．．．．． 250 g
芝麻油 ．．．．． 適量

●2 人份時所有材料減半

[燴青蔬]

（1 人份）
卡路里 ．．． 約 42 kcal
鹽分 ．．． 約 1.2 g

金針菇（切成 3 cm）．．．．． ½ 包（50 g）
新鮮香菇（切薄片）．．．．． 2 個（40 g）
鴻喜菇（分小朵切成 3 cm）．．．．． ⅓ 包（30 g）
紅蘿蔔（切成 3 cm 的絲）．．．．． 30 g
蔥白（斜切薄片）．．．．． ½ 根（50 g）
高湯 ．．．．． 250 ml
B { 醬油 ．．．．． 1⅓ 大匙
酒 ．．．．． 1½ 大匙
味醃 ．．．．． ½ 大匙
太白粉（溶於等量水中）．．．．． 1½ 大匙
烘培紙

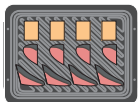
●2 人份時高湯用 150 ml，其餘材料減半

作法

- 「兩品同時料理」的重點→ P.88

＜烤鮭魚和油豆腐的烹調前準備＞

1. 將鮭魚切成一半，浸泡在 A 約 10 分鐘，中途上下翻面。
1 塊油豆腐切成 4 等分，表面用刷子塗上芝麻油，
如圖所示排在雙面烤盤上。



＜餡料烹調前準備＞

2. 將切好的材料放入直徑 25 cm 的耐熱玻璃碗中，加入高湯與 B 混合。

＜加熱＞

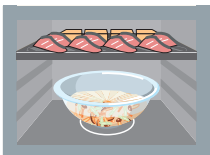
3. 用烘培紙做裝蔬菜碗的內蓋，不包保鮮膜直接放在爐內中央位置。
●關於內蓋→ P.88

將放著鮭魚和油豆腐的雙面烤盤放入上層。

將  轉  按  ●參考時間
自動 35 4 人份 約 20 分鐘

加熱後取出上層的雙面烤盤，把碗拿出來。

（取出時請小心避免燙傷）



＜完成＞

4. 燴青蔬料趁熱時加入太白粉水※仔細攪拌勾芡。
※太白粉水請邊觀察熬煮的情形邊調整加入量。
將鮭魚、油豆腐放入容器中，淋上燴青蔬。

- 兩品同時料理在手動時，無法同時加熱二道菜。

請一次加熱一道菜。
烤鮭魚和油豆腐：用「燒烤」雙面燒烤上層烤約 14 ～ 17 分鐘。
燴青蔬：用烘培紙作內蓋，「微波」600 W 加熱約 8 ～ 12 分鐘。

- 再加熱的顯示（顯示窗閃爍「秒」）消失時

請參考手動加熱方法，邊觀察情況邊加熱。

鹽漬鯖魚
&
五色牛蒡絲

使用的容器

直徑約 25 cm 的耐熱玻璃碗



- 太淺的容器煮滾時會溢出來。
- 2 人份使用直徑 20 cm 以上。

雙面烤盤＜上層＞
微波＋加熱器加熱

材料（4 人份）

[鹽漬鯖魚]

（1 人份）
卡路里 ．．． 約 291 kcal
鹽分 ．．． 約 1.8 g

鹽漬鯖魚肉 ．．．．． 4 塊（1 塊 100 g）

●2 人份時所有材料減半

[五色牛蒡絲]

（1 人份）
卡路里 ．．． 約 83 kcal
鹽分 ．．． 約 1.3 g

牛蒡 ．．．．． 70 g
蓮藕 ．．．．． 100 g
紅蘿蔔 ．．．．． ¼ 根（50 g）
茼蒿 ．．．．． 60 g
四季豆（去筋）．．．．． 50 g

A { 水 ．．．．． 2 大匙
醬油 ．．．．． 2 大匙
酒、砂糖、味醃 ．．．．． 各 1 大匙
太白粉、芝麻油 ．．．．． 各 1 小匙

一味唐辛子 ．．．．． 適量
炒香的芝麻（白）．．．．． 1 小匙

烘培紙

- 2 人份時調味料依下述 A，其餘材料減半

A { 水 ．．．．． 2½ 大匙
醬油 ．．．．． 略多於 2 小匙
酒、砂糖、味醃 ．．．．． 各 1/2 大匙
芝麻油 ．．．．． ½ 小匙
太白粉 ．．．．． ⅓ 小匙

作法

- 「兩品同時料理」的重點→ P.88

＜五色牛蒡絲的烹調前準備＞

1. 牛蒡削薄片泡醋水，去除澀味，稍微瀝乾水分。
較粗的蓮藕直切 4 等分，較細的直切對半，再切成 2 mm 厚片。
泡醋水，去除澀味，稍微瀝乾水分。
紅蘿蔔、茼蒿切成 4 cm 細長形，四季豆直切對半，切成 4 cm 長。
將蔬菜和茼蒿放入直徑 25 cm 的耐熱玻璃碗中和 A 混合。

＜加熱＞

2. 用烘培紙做裝牛蒡碗的內蓋，不包保鮮膜直接放在爐內中央位置。

●關於內蓋→ P.88

鯖魚魚皮劃開切口。魚皮朝上排放在雙面烤盤上，放入上層。

將  轉  按  ●參考時間
自動 35 4 人份 約 20 分鐘

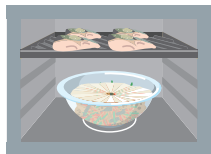
加熱後取出上層的雙面烤盤，把碗拿出來。

（取出時請小心避免燙傷）

●在冰箱長時間保存，冷時則用火力〈強〉烤。

●較厚的魚肉請用火力〈強〉烤。

●關於火力調節→ P.41



＜完成＞

3. 五色牛蒡絲加入一味唐辛子和炒香的芝麻拌勻。

- 兩品同時料理在手動時，無法同時加熱二道菜。

請一次加熱一道菜。

鹽漬鯖魚：參照 P.145

五色牛蒡絲：包保鮮膜用「微波」600 W 加熱約 8 ～ 11 分鐘。

- 再加熱的顯示（顯示窗閃爍「秒」）消失時

請參考手動加熱方法，邊觀察情況邊加熱。

肉丸子 & 蔬菜湯

使用的容器

直徑約 25 cm 的耐熱玻璃碗



- 太淺的容器煮滾時會溢出來。
- 2 人份使用直徑 20 cm 以上。



材料（4 人份）

[肉丸子]	
(1 人份)	
卡路里	約 144 kcal
鹽分	約 1.8 g
雞絞肉	400 g
酒	1 大匙
薑汁	2 小匙
A	蛋液 M 尺寸 ½ 個 (去殼 25 g)
	太白粉 4 大匙
	味噌 2 大匙
	砂糖 4 小匙
	麵包粉 1 大匙
	醬油 2 小匙

●2 人份時所有材料減半

[蔬菜湯]	
(1 人份)	
卡路里	約 51 kcal
鹽分	約 1.6 g
青江菜 (切成 5 cm 的小條)	1 束
新鮮香菇 (切薄片)	1 ~ 2 片 (30 g)
蔥白 (切 5 cm 細絲)	1 根 (100 g)
薑 (切碎)	1 小匙
冬粉 (切成 10 cm 長)	20 g
B	中式高湯 (室溫) 600 ml
	酒 2 大匙
	醬油 1 小匙
	芝麻油 1 小匙
	鹽 ½ 小匙

烘培紙

●2 人分時高湯使用 400 ml，其餘材料減半

重點

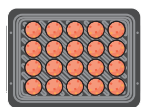
- 肉丸子太軟難以整形時，請增加麵包粉調整硬度。
手沾水較容易搓成丸子。
- 若擔心烤色不均，可於燒烤時間剩 2 分鐘左右時，將放於中央及邊緣的肉丸子交換位置即可。

作法

- 「兩品同時料理」的重點→ P.88

＜丸子烹調前準備＞

1. 將肉、酒、薑汁放入碗內攪拌，靜置一段時間。
將 A 加入肉內混合，仔細攪拌揉搓。
分成 20 等分後各搓成丸子，如圖所示放在雙面烤盤上。



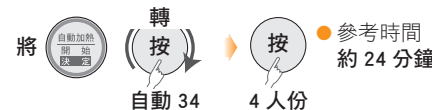
＜湯烹調前準備＞

2. 將切好的蔬菜和冬粉、B 放入直徑 25 cm 的耐熱玻璃碗中拌勻。

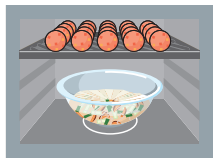
＜加熱＞

3. 用烘培紙做裝蔬菜碗的內蓋，不包保鮮膜直接放在爐內中央位置。
●關於內蓋→ P.88

將雙面烤盤放入上層。



加熱後取出上層的雙面烤盤，把碗拿出來。
(取出時請小心避免燙傷)



- 兩品同時料理在手動時，無法同時加熱二道菜。
請一次加熱一道菜。
肉丸子：用「燒烤」雙面燒烤上層烤約 10 ~ 14 分鐘。
蔬菜湯：用烘培紙作內蓋，以「微波」600 W 加熱約 10 ~ 15 分鐘。

- 再加熱的顯示 (顯示窗閃爍「秒」) 消失時
請參考手動加熱方法，邊觀察情況邊加熱。

照燒嫩雞 & 洋芋時蔬沙拉

使用的容器

直徑約 25 cm 的耐熱玻璃碗



- 太淺的容器煮滾時會溢出來。
- 2 人份使用直徑 20 cm 以上。



材料（4 人份）

[照燒嫩雞]	
(1 人份)	
卡路里	約 256 kcal
鹽分	約 0.8 g
去骨雞腿肉	2 塊 (1 塊 250 g)
調味汁	
醬油	2 大匙
水	2 大匙
砂糖	2 小匙
日式高湯粒 (隨意)	¼ 小匙

●2 人份時所有材料減半

[洋芋時蔬沙拉]	
(1 人份)	
卡路里	約 89 kcal
鹽分	約 0.6 g
馬鈴薯	中顆 2 個 (300 g)
(切成厚約 7 mm 的一口大小後泡水)	
紅蘿蔔 (切薄片，對切再對切成四分之一)	¼ 根 (50 g)
青花菜 (分小朵)	小顆 ⅓ 個 (50 g)
溫熱西式高湯	85 ~ 100 ml
砂糖	1 小匙
奶油	10 g
鹽	少許

烘培紙

●2 人份時高湯用 60 ~ 75 ml，其餘材料減半

重點

為使雞肉能受熱均勻，建議肉片的厚度盡量一致。

作法

- 「兩品同時料理」的重點→ P.88

＜照燒嫩雞烹調前準備＞

1. 肉對半切之後分成 4 塊，用菜刀攤開肉切成厚度均一。雞皮朝上，
用叉子等隨意戳洞。
(如此可以預防皮裂開、縮小，而且更容易入味)
肉和調味汁拌勻。中途要上下翻面浸泡約 30 分鐘。
(請注意若浸泡時間過長，燒烤時會容易烤焦)

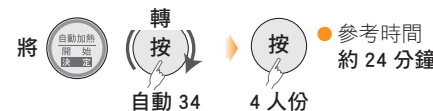
＜沙拉烹調前準備＞

2. 將切好的蔬菜、溫熱西式高湯、
砂糖放入直徑 25 cm 的耐熱玻璃碗中仔細拌勻。

＜加熱＞

3. 用烘培紙做裝沙拉碗的內蓋，不包保鮮膜直接放在爐內中央位置。
●關於內蓋→ P.88

將浸泡後的肉，雞皮朝上，排在雙面烤盤上，放入上層。



加熱後取出上層的雙面烤盤，把碗拿出來。
(取出時請小心避免燙傷)



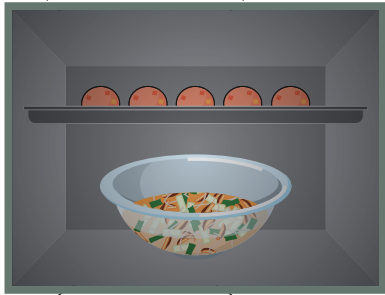
＜完成＞

4. 沙拉滷汁不用倒掉，加入奶油與鹽仔細拌勻調味。

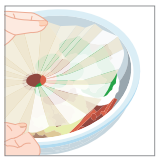
- 兩品同時料理在手動時，無法同時加熱二道菜。
請一次加熱一道菜。
照燒嫩雞：參照 P.151
洋芋時蔬沙拉：包上保鮮膜用「微波」600 W 加熱約 12 ~ 15 分鐘。

- 再加熱的顯示 (顯示窗閃爍「秒」) 消失時
請參考手動加熱方法，邊觀察情況邊加熱。

上層
燒烤



下層
燉滷・川燙
湯品・清炒

- 基本重點**
- 肉和魚等儘量大小一致。
 - 肉或魚等儘量不要碰到周圍的溝槽地排放在雙面烤盤上。
 - 烹調前準備後，不要直接燒烤長時間冷藏的材料。
（燒烤的溫度有時會變低）
-
- 直徑約 25 cm 的耐熱玻璃碗。
2 人份請使用直徑約 20 cm 以上的耐熱玻璃碗。
（太淺的容器煮滾時會溢出來）
 - 烹調時使用微波與加熱器，因此不用保鮮膜或鋁箔紙作內蓋。
 - 可以用有洞的烘培紙當成內蓋。
- 
-
- 材料切法請依食譜指示。
（大小不同就不容易烹調成功）
 - 底部較容易受熱，因此不容易煮熟的材料要先放在底部。

自行變化時

- 相同地用自動食譜加熱的食譜，可改變上下組合來加熱。
自動食譜：「34 肉 & 蔬菜」的組合變化例
（例：P.87「照燒嫩雞」P.86「蔬菜湯」）
- 只要材料總份量和大小相同，就可以用不同的蔬菜、肉或魚等，取代食譜中指定的同類食材。

烹調 2 人份時

- 2 人份請使用直徑約 20 cm 以上的耐熱玻璃碗。（太淺的容器煮滾時會溢出來）
- 並非所有材料都是 4 人份減半。
- 請參考各食譜的「2 人份作法」，確認份量與加熱時間。
- 上層的燒烤食品，請勿放入雙面烤盤的中央位置。

一次加熱一道菜時

- 兩品同時料理（同時烹調 2 道菜）只能用自動模式。
一次加熱一道菜的方法請參閱各說明頁。

再加熱時

上層的雙面烤盤和下方的碗請分別再加熱。

上層（燒烤）再加熱時

- 加熱結束後取出下方的碗，關閉爐門，於顯示窗的「秒」閃爍（6 分鐘內）設定再加熱時間，然後開始。
（此方法之再加熱，是以上方加熱器加熱）
- 顯示窗的「秒」閃爍（6 分鐘內）消失時，請按「燒烤」上面，設定較短時間，邊觀察情況邊加熱。

（例）想在「肉丸子 & 蔬菜湯」僅再加熱「肉丸子」時

- ①取出蔬菜湯。（取出時請小心避免燙傷）
- ②設定「燒烤」上面，邊觀察情況邊加熱。

下層（燉滷・湯品等）再加熱時

- 取出雙面烤盤，用「微波」600 W 設定較短時間，邊觀察情況邊加熱。

（例）想在「肉丸子 & 蔬菜湯」僅再加熱「蔬菜湯」時

- ①取出上層的雙面烤盤。（取出時請小心避免燙傷）
- ②設定「微波」600 W，邊觀察情況邊加熱。

燒烤 × 燉滷等
同時料理

兩品同時料理

烘烤

乾燥香料



材料（方盤兩個）

歐芹	60 g
烘培紙	2 張

作法

方盤＜上下層＞
加熱器加熱

1. 清洗歐芹撕碎，充分擦拭水分。
 2. 兩個方盤鋪上烘培紙，不重疊地排列 1。
方盤放入上下層。
- 將  轉按 烘烤 無預熱 2 層 80 °C 約 240 分鐘

■烹調其他材料時，用「烘烤」無預熱 2 層 80 °C

材料	重量	預先準備	參考時間
青紫蘇	40 g	1 片片分開	約 30 分鐘
西洋芹葉			約 60 分鐘
奧勒岡			約 30 分鐘
百里香	60 g	1 根根切開	約 120 分鐘
迷迭香			約 180 分鐘

烘烤

水果乾



材料（方盤兩個）

蘋果	400 g
烘培紙	2 張

作法

方盤＜上下層＞
加熱器加熱

1. 帶皮蘋果切成 4 等分後，直切成 5 mm 的切片，
泡在 2% 的鹽水（未寫在材料中）約 10 分鐘。
浸泡後充分擦乾水分。
 2. 兩個方盤鋪上烘培紙，不重疊地排列 1。
方盤放入上下層。
- 將  轉按 烘烤 無預熱 2 層 100 °C 約 60 ~ 75 分鐘
- 馬上取出方盤，將蘋果翻面，方盤放入上下層後再度加熱。
（取出時請小心避免燙傷）
- 將  轉按 烘烤 無預熱 2 層 100 °C 約 60 ~ 75 分鐘

■烹調其他材料時，用「烘烤」無預熱 2 層 100 °C

材料	重量	預先準備	參考時間
奇異果	400 g	削皮切成約 5 mm 的圓片	約 120 ~ 150 分鐘
香蕉	280 g	去皮切成約 5 mm 的圓片， 沾上 5% 的糖水後， 充分擦拭水分	約 90 分鐘
鳳梨	600 g	削皮去芯， 切成約 5 mm 的圓片	約 150 ~ 180 分鐘
小蕃茄	24 個 (260 g)	去蒂對半切，切口向上排列	

重點

- 所記載的時間僅供參考。時間會依季節或食材的狀態、切法等而有所變化。請務必邊觀察情況邊加熱。
- 「水果乾」為了平均地使食品乾燥，所以必須在加熱途中將食品翻面。此外擔心乾燥不均勻，請重新排序食品或將方盤上下層交換。
- 能用相同時間加熱的食品，若調整份量就能夠一起加熱。

微波

草莓果醬



材料（成品重量 約 350 g）
（2 大匙）
卡路里 · · · 約 83 kcal
鹽分 · · · · · 0 g

草莓（去蒂） · · · · · 300 g
A { 細砂糖 · · · · · 150 g
檸檬汁 · · · · · 2 小匙
沙拉油 · · · · · 1 ~ 2 滴

●加檸檬汁是為了容易凝固，
加沙拉油則是為了不易溢出。

作法 微波加熱

- 草莓放入深 10 cm 以上的耐熱玻璃碗，
均勻灑上 A。
- 不包保鮮膜放在爐內中央位置。



重點
●果醬剛加熱完成時看起來不濃稠，
冷卻後就會出現濃稠感。
請避免過度加熱。
●輕輕和發泡鮮奶油混合後，
很適合作為蛋糕捲的裝飾奶油。

微波

糖煮蘋果

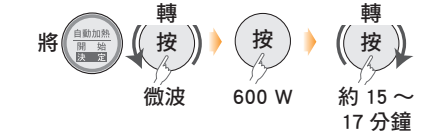


材料（成品重量 約 530 g）
（1/8 量）
卡路里 · · · 約 113 kcal
鹽分 · · · · · 0 g

蘋果（硬果肉） · · · · · 600 g
細砂糖 · · · · · 100 g
無鹽奶油 · · · · · 20 g
檸檬汁 · · · · · 1/2 個
肉桂粉 · · · · · 1/2 小匙
玉米澱粉 · · · · · 2 小匙
（溶於等量水中）
蘭姆酒（或白蘭地） · · · · · 1/2 大匙
烘培紙

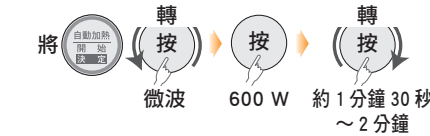
作法 微波加熱

- 蘋果去皮去芯，對半切成四分之一
略厚的切片。
泡鹽水，擦乾水分後放入較深的耐熱
玻璃碗中，加入細砂糖、奶油、檸檬汁。
用烘培紙作內蓋，
不包保鮮膜直接放在爐內中央。
●關於內蓋→ P.120



●中間攪拌 1 次。

- 倒掉湯汁，拌入肉桂粉、
溶於水的玉米澱粉，
不包保鮮膜直接放在爐內中央。



待放涼後加入蘭姆酒拌勻。

微波

卡士達奶油醬

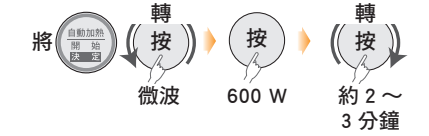


材料（泡芙 12 個）
（1 個）
卡路里 · · · 約 67 kcal
鹽分 · · · · · 0 g

牛奶 · · · · · 300 ml
A { 細砂糖 · · · · · 40 ~ 60 g
低筋麵粉 · · · · · 1 1/2 大匙
玉米澱粉 · · · · · 1 大匙
（混合後過篩）
蛋黃 · · · · · M 尺寸 3 個
B { 無鹽奶油 · · · · · 15 g
香草精 · · · · · 少許
蘭姆酒 · · · · · 3/4 小匙

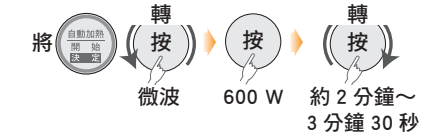
作法 微波加熱

- 把牛奶放入較深的耐熱玻璃碗，
不包保鮮膜放在爐內中央位置。



將 A 放入別的耐熱容器，用打蛋器攪拌，
分次少量加入牛奶。
分次少量拌入蛋黃。

- 攪拌好的材料不包保鮮膜放在爐內
中央位置。



●中間攪拌 2 ~ 3 次。
待攪拌起來有點濃稠牽絲，
即可停止加熱。

- 儘快拌入 B，待稍涼後加入蘭姆酒，
放冰箱冷藏。

蒸氣

蒸烤布丁



材料（直徑 7 cm 的耐熱玻璃製或
陶器製布丁模型〔小烤盅〕6 個）
（1 個）
卡路里 · · · 約 155 kcal
鹽分 · · · · · 約 0.2 g

牛奶 · · · · · 400 ml
細砂糖 · · · · · 70 g
蛋 · · · · · M 尺寸 3 個（去殼 150 g）
香草精 · · · · · 少許
焦糖醬（→ P.92）

- 請不要使用大模型去蒸。
- 使用金屬容器時請用手動「烘烤」。→ P.92

作法 雙面烤盤<中層> 蒸氣加熱

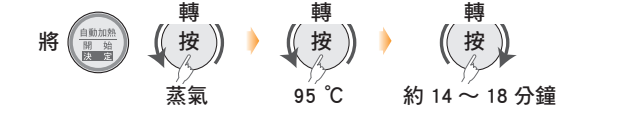
- 在布丁模型內放入焦糖醬（→ P.92），每次放 1/2 小匙，
讓模型底部均勻沾上。
- 在較深的耐熱容器中加入牛奶和細砂糖，
不加蓋放在爐內中央位置。



加熱後攪拌混合讓細砂糖溶解。
（完成時的牛奶溫度：約 70 ℃）
碗內放入蛋液，分次少量加入溫熱的牛奶，再仔細拌勻過篩。
加入香草精攪拌。
將蛋液由焦糖醬上方慢慢倒入 1。
（完成時的蛋液溫度：約 50 ℃）



- 給水槽內加水到滿水。
將布丁模型排放於雙面烤盤上，放入中層。



重點
●蛋液溫度太低就無法順利凝固。
請注意蛋液的溫度。
●雙面烤盤上事先鋪上濕的廚房紙巾，模型就不會滑動。

蒸氣

蒸地瓜

材料
（1 根）
卡路里 · · · 約 297 kcal
鹽分 · · · · · 0 g

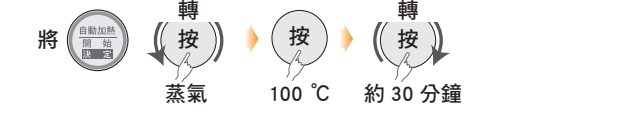
地瓜 · · · · · 2 ~ 4 條
（1 條 200 ~ 250 g、
粗 3 ~ 4 cm）

- 成品好壞會因大小而異。

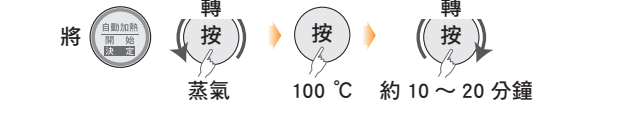


作法 雙面烤盤<上層> 蒸氣加熱

- 給水槽內加水到滿水。
（請確認收集盤上是否有殘留積水）
洗地瓜。
連皮不切放在雙面烤盤上，放入上層。



加熱後再蒸熱。
再次將給水槽內加水到滿水。
開關爐門，
顯示窗的「秒」閃爍（6 分鐘內）調整再加熱時間按開始。



烘烤

烤地瓜

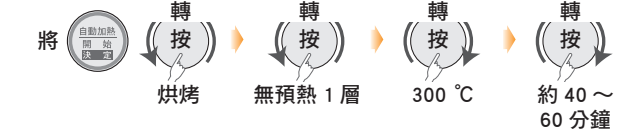
材料
（1 根）
卡路里 · · · 約 297 kcal
鹽分 · · · · · 0 g

地瓜 · · · · · 4 條
（1 條約 250 g、粗 3 ~ 4 cm）



作法 方盤<下層> 加熱器加熱

- 洗地瓜。
拭去水分，用叉子隨意在地瓜上戳幾個洞，排在方盤上，
放入下層。



重點
鋪鋁箔紙可以避免弄髒方盤。



烘烤

卡士達布丁

材料（90 ml 金屬布丁模型 9 個）

（1 個）	
卡路里	約 128 kcal
鹽分	約 0.1 g

牛奶	500 ml
細砂糖	85 g
蛋	M 尺寸 4 個（去殼 200 g）
香草精	少許
無鹽奶油	少許
焦糖醬（→ 參考下方說明）	

廚房紙巾

重點

- 使用大模型烤時，加熱時間會比較長。請邊觀察情況邊加熱。怕太乾時可以用鋁箔紙做成蓋子蓋上。
- 布丁在溫熱的狀態下很軟，容易變形，請先放在冰箱充分冷藏後，再由模型中取出。
- 可在上面裝飾發泡鮮奶油或水果。

！請注意



烹調時、烹調後、請小心拿取附件的方盤 小心燙傷

拿取方盤時請務必戴上家中的隔熱手套等，用雙手放入或取出。
預熱完成後在方盤內倒入熱水、把方盤放入爐內時，請小心手不要碰到爐門或爐內，同時烹調後方盤上會殘留熱水，取出時請小心。

焦糖醬

1. 在較小的鍋內加入細砂糖 40 g 和水 1 大匙，放在火上加熱。
2. 開始變成咖啡色的糖漿後，在快要溢出時離火。
3. 加入一大匙熱水。

（高溫的焦糖可能會飛濺，請務必小心）

- 一次多做一點保存，烤蛋糕也可以用，比較方便。

作法

1. 在布丁模型內塗上一層薄薄的奶油，分次放入 ½ 小匙的焦糖醬，並讓模型底部均勻沾上。

2. 在較深的耐熱容器中加入牛奶和細砂糖，不加蓋放在爐內中央位置。

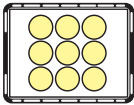


加熱後攪拌混合讓細砂糖溶解。
碗內放入蛋液，分次少量加入溫熱的牛奶，再仔細拌勻過篩。
加入香草精攪拌。

3. 將蛋液由焦糖醬上方慢慢倒入 1。
4. 預熱（爐內不需放任何東西）
預熱時間：約 3 分鐘



5. 在整個方盤上鋪滿二層厚廚房紙巾，不留下任何空隙。（藉此可避免模型滑動或熱水濺出，同時讓模型均勻受熱）
如圖所示將模型放在中央，預熱完成後把方盤放在打開的爐門上，倒入約 50 °C 的熱水 400 ml。放入下層。



（此時爐門很燙，請小心避免燙傷）



方盤內會殘留熱水，取出時請小心避免燙傷。

- 用竹籤刺刺看，抽出來時沒有未熟的蛋液即算完成。
6. 加熱後，待稍微放涼，放入冰箱冷藏。

烘烤

餅乾



材料（約 48 個：方盤 2 盤）

（5 個）	
卡路里	約 247 kcal
鹽分	0 g

無鹽奶油（回溫至室溫）	120 g
細砂糖（過篩）	120 g
蛋	M 尺寸 1½ 個（去殼 75 g）
香草精（或香草油）	少許
低筋麵粉	240 g

鋁箔紙

- 也可 1 層烹調。（上層：方盤）

方盤<上下層>
加熱器加熱

作法

1. 將奶油攪拌到變白，分 2 ~ 3 次加入細砂糖，仔細攪拌。再加入蛋液混合，放入香草精。低筋麵粉過篩後加入，用木鏟以切拌的方式拌到不殘留粉粒。包上保鮮膜放在冰箱內醃 10 ~ 20 分鐘。



2. 預熱（爐內不需放任何東西）
預熱時間：約 5 分鐘



3. 在 2 個方盤上鋪上鋁箔紙，小心不要堵塞方盤四周的孔，將麵團切成 48 等分、5 mm 厚，等間隔排放。（麵團大小厚度相同的話，烤色就會很均勻）
預熱完成後把方盤放入上下層。（1 層時放入上層）



重點

- 擔心烤色不均時，請在剩下約 7 分鐘時對調方盤的上下位置。（請小心避免燙傷）
- 麵團會黏的話，就用保鮮膜包起放入冰箱。
- 使用市售麵團時，請邊觀察情況邊烤。
- 可以用杏仁、核桃、糖漬白芷等當成裝飾，放在麵團上烤。
- 粉內加入 2 小匙可可粉等，可以享受到不同的口味。

烘烤

瑪德蓮蛋糕



材料（直徑 9 cm 模型 9 個：方盤 1 盤）

（1 個）	
卡路里	約 244 kcal
鹽分	約 0.1 g

蛋	M 尺寸 3 個（去殼 150 g）
細砂糖（過篩）	130 g
低筋麵粉（過篩）	130 g
無鹽奶油（切成 2 ~ 3 cm 小丁）	130 g
（放入耐熱容器，加蓋用「微波」500 W 加熱約 1 分鐘 ~ 1 分鐘 20 秒）	
檸檬香精	少許
（或香草精）	
紙模	9 個

- 只用紙模型烤時，請邊觀察情況邊烤。

- 也可 2 層烹調。（上下層）

方盤<下層>
加熱器加熱

作法

1. 加入蛋和細砂糖混合，隔水加熱。等到蛋液溫度和體溫差不多時，就取出來把蛋液打發。等到蛋液膨脹，蛋液滴下可寫字時，就加入檸檬香精。

2. 預熱（爐內不需放任何東西）
預熱時間：約 5 分鐘



3. 再加入低筋麵粉，再度隔水加熱，直到溫度稍微高出體溫。在還有殘留麵粉的狀態下，加入溶化的奶油，快速攪拌以免產生筋度。

4. 在瑪德蓮蛋糕模上鋪上紙模，倒入麵糊，排放在方盤上。預熱完成後，放入下層。（2 層時方盤放入上下層）



- 2 層時：約 12 ~ 18 分鐘

加熱後脫模，底部朝上放涼。

烘烤

水果蛋糕



材料（20×8 cm 的金屬磅蛋糕模 1 個）

（ 1/10 個）	
卡路里	約 211 kcal
鹽分	約 0.1 g

無鹽奶油（回溫至室溫）	100 g	洋酒漬水果	130 g
細砂糖（過篩）	100 g	（稍瀝乾水分）	
蛋	M 尺寸 2 個（去殼 100 g）	烤盤紙（或玻璃紙等）	
A	低筋麵粉	130 g	●蛋糕模內側塗上薄薄一層 奶油（未寫在材料中）， 鋪上烤盤紙（或玻璃紙等）。 ●2 個也可烹調。（下層）
	泡打粉	1/2 小匙	
	（混合後過篩）		

作法	方盤<下層> 加熱器加熱
----	-----------------

1. 預熱（爐內不需放任何東西）
預熱時間：約 5 分鐘



2. 奶油放入碗內，用打蛋器攪拌到呈平滑奶油狀。細砂糖分 3 次加入，仔細攪拌。分次少量加入蛋液混合。一次加入 A 混合，混合得差不多時再加入瀝乾的洋酒漬水果拌勻。將麵糊倒入模型中，表面鋪平。用橡皮刀插入底部，讓中央凹陷。
3. 如圖所示將模型放在方盤上，預熱完成後將方盤放入下層。



●2 個烤的時間也可以和 1 個一樣。

重點

- 擔心烤色不均時
請在剩下約 10 分鐘時對調模型的前後位置。
（請小心避免燙傷）
- 幾天前先將水果乾浸泡在蘭姆酒等，就可以烤出美味的成品。
- 稍微放涼後整個用保鮮膜包起，放幾天後就會變得濕潤美味。

烘烤

蛋糕捲



材料（1 條：方盤 1 盤）

（ 1/10 條）	
卡路里	約 225 kcal
鹽分	約 0.1 g

蛋	M 尺寸 4 個（去殼 200 g）	香草精	少許
細砂糖（過篩）	80 g	（或香草油）	
低筋麵粉（過篩）	80 g	發泡鮮奶油（→ P.102 的一半）	
無鹽奶油（切碎）	25 g	個人喜歡的水果	適量
（放入耐熱容器，加蓋 用「微波」500 W 加熱約 20 ~ 30 秒）		烤盤紙（或玻璃紙等）	

- 四角切開、鋪在雙面烤盤上。
- 也可 2 層烹調。（上下層：方盤）

作法	方盤<下層> 加熱器加熱
----	-----------------

1. 預熱（爐內不需放任何東西）
預熱時間：約 6 分鐘



2. 用和「草莓蛋糕」相同的要領，把蛋和細砂糖打發。→ P.102 加入香草精拌勻。將過篩後的低筋麵粉徐徐灑入，由下往上拌勻至看不到粉顆粒為止。將事先已溶化好、還有餘溫的奶油均勻灑在打發的蛋液上，儘快拌勻。
3. 將麵糊倒入鋪著烤盤紙（或玻璃紙等）的方盤內並鋪平，輕敲方盤排除麵糊內較大的氣泡。預熱完成後，放入下層。（2 層時方盤放入上下層）



- 2 層時：約 10 ~ 15 分鐘
- 4. 稍微放涼後取下紙。（紙的撕法→ 參考下述重點）由手邊開始塗上發泡鮮奶油並放上水果，只留下末端約 2 cm 的部分，由手邊開始捲起。（也可把有烤色的那一面朝上捲）捲完後把捲的尾部朝下靜置。

重點

- 擔心烤色不均時
2 層時請在剩下 4 分鐘時對調方盤的上下位置。
（請小心避免燙傷）
- 想要漂亮地撕開紙
就把有烤色的那一面朝下，鋪上擰乾的濕毛巾，把紙弄濕後慢慢取下就好。



27 戚風蛋糕

戚風蛋糕

材料（直徑 20 cm 鋁製蛋糕模 1 個）

（ 1/8 個）	
卡路里	約 263 kcal
鹽分	約 0.2 g

蛋黃	M 尺寸 5 個
細砂糖（過篩）	130 g
沙拉油	80 ml
水	100 ml
香草精	少許
（或香草油）	
蛋白	M 尺寸 7 個
低筋麵粉（過篩）	150 g

- 使用鐵氟龍模型，麵糊易滑動，可能無法做出滿意的成品。

重點

- 用直徑 17 cm 模型燒烤時
請手動調整材料為 M 尺寸蛋黃 3 個、細砂糖 65 g、油 40 ml、水 50 ml、香草精少許、M 尺寸蛋白 4 個、低筋麵粉 75 g。
- 擔心上面的烤色過深時
請在燒烤時間剩下約 5 ~ 10 分鐘時，蓋上鋁箔紙再繼續烤。

27 戚風蛋糕的進階食譜

抹茶戚風蛋糕



材料	
（ 1/8 個）	
卡路里	約 267 kcal
鹽分	約 0.2 g

「戚風蛋糕」的材料（→ 參考上方說明）
抹茶 10 g
（和低筋麵粉混合過篩）

可可戚風蛋糕



材料	
（ 1/8 個）	
卡路里	約 268 kcal
鹽分	約 0.2 g

「戚風蛋糕」的材料（→ 參考上方說明）
可可粉 15 g
（和低筋麵粉混合過篩）

作法

1. 碗內放入蛋黃與一半的細砂糖，用打蛋器打到蛋黃泛白。分次少量加入沙拉油，再繼續攪拌至呈黏滑狀。再分次少量加入水，充分混合。加入香草精拌勻。倒入所有低筋麵粉，用打蛋器攪拌到不留麵粉顆粒。

2. 預熱（爐內不需放任何東西）
預熱時間：約 8 分鐘
給水槽內加水到滿水。



3. 在另一個碗中放入蛋白和剩下的細砂糖，把蛋白打發到直立站起為止，製成蛋白霜。（蛋白打發至碗斜放也不會流動）加了麵粉的蛋黃中放入 1/3 的蛋白霜，用打蛋器快速攪拌不要揉，直到蛋白霜看不見，再加入剩下的一半蛋白霜攪拌。混合好的材料加入剩下的蛋白霜，用橡皮刀將麵糊由底部翻拌上來，直到蛋白發硬的感覺消失，麵糊均勻為止。由距離蛋糕模型較高的位置將麵糊倒入模型中，輕敲模型排除較大的氣泡。
4. 預熱完成後放在方盤上，放入下層。



烤好後立刻將模型倒扣放涼。
用抹刀沿著模型邊緣將蛋糕和模型刮分離，倒扣模型後脫模。

- 手動時、用紙模燒烤時
→用「烘烤」預熱 1 層，參考下表邊觀察情況邊烤。（紙模型則燒烤較久）

模型（直徑）	溫度	預熱	時間
17 cm	160 °C	有	約 35 ~ 45 分鐘
20 cm			約 45 ~ 55 分鐘

烘烤

長崎蛋糕



材料（20×20 cm、高 10 cm 的模型 1 個）

（ $\frac{1}{20}$ 個）	
卡路里	約 97 kcal
鹽分	約 0.1 g

蛋	M 尺寸 6 個（去殼 300 g）
細砂糖	220 g
A { 麥芽糖	15 g
蜂蜜	15 g
水	$1\frac{1}{2}$ 大匙
高筋麵粉（過篩）	150 g

〈報紙的長崎蛋糕模型〉→ P.97

報紙	6～7 張
厚紙板	（底部用）20 cm 見方 1 張
	（側面用）8×20 cm 4 張
烘焙紙（或烤盤紙、玻璃紙）	
	（底部用）25 cm 見方 1 張
	（側面用）8×43 cm 2 張

重點

- 擔心烤色不均時
請在剩下約 15 分鐘時對調長崎蛋糕模型的前後位置。
（請小心避免燙傷）
- 烤好第二天再品嚐，會比當天品嚐口感更濕潤美味。

作法

1. 用厚紙板補強報紙模型底部與側面，再鋪上烘焙紙（或烤盤紙、玻璃紙）。（報紙的長崎蛋糕模型作法→ P.97）
2. 將蛋打入碗裡並打散後，加入細砂糖。混合同時隔水加熱。用手持電動攪拌器以高速打發約 8 分鐘，直到蛋液變白呈黏滑狀。把 A 放入較深的耐熱容器中，不加蓋直接放在爐內中央位置。



加入加熱後的 A 混合，再以高速打 1～2 分鐘。

3. 預熱（爐內不需放任何東西）
預熱時間：約 6 分鐘



4. 分 2～3 次將高筋麵粉加入蛋液中，再用手持電動攪拌器以中速攪拌。攪拌 2～3 分鐘，直到看不到粉粒且麵糊平滑。將麵糊倒入準備好的模型。垂直豎立橡皮刀，水平、垂直來回劃過麵糊，如有泡泡浮起，輕輕在表面把泡沫壓破。

5. 預熱完成後，放在方盤上，放入下層。



加熱後再燒烤。



加熱後脫模，取下側面的烘焙紙（或烤盤紙、玻璃紙）。待稍微涼後，趁熱倒放在保鮮膜上，底部朝上，取下底部的紙，用保鮮膜整條包好。

長崎蛋糕的進階食譜

抹茶長崎蛋糕



材料（20×20 cm、高 10 cm 的模型 1 個）

（ $\frac{1}{20}$ 個）	
卡路里	約 99 kcal
鹽分	約 0.1 g

「長崎蛋糕」的麵團（→ P.96）

抹茶	15 g
（和高筋麵粉混合後過篩）	

作法

1. 依「長崎蛋糕」的要領製作麵團，然後烘烤。

柚香長崎蛋糕



材料（20×20 cm、高 10 cm 的模型 1 個）

（ $\frac{1}{20}$ 個）	
卡路里	約 99 kcal
鹽分	約 0.1 g

「長崎蛋糕」的麵團（→ P.96）

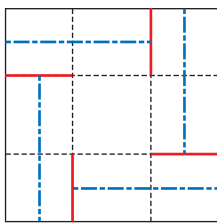
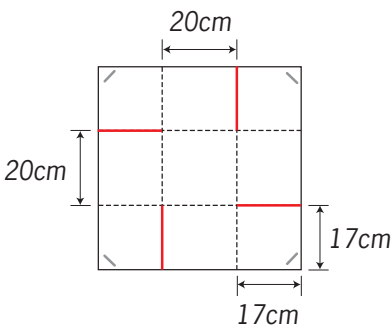
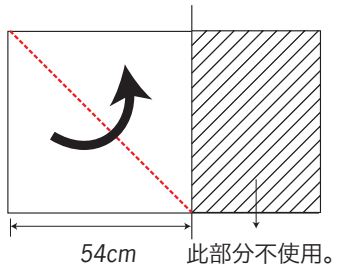
柚子（磨皮）	約 2 個
柚子果汁（擠柚子）	1 大匙

作法

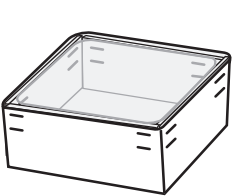
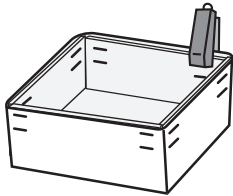
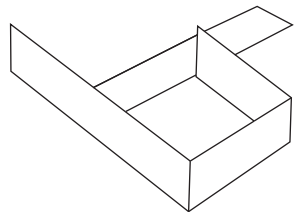
1. 依「長崎蛋糕」的要領製作麵團，然後烘烤。
（步驟 2 加入 A 後再加入柚子皮和果汁混合）

報紙的長崎蛋糕模型（20×20 cm）作法

1. 展開報紙，疊上 6～7 張。紅色虛線為凹折痕，折好後剪成正方形。
2. 四角用訂書針固定，每邊在距離邊緣 17 cm 處（紅線部分）用剪刀剪開。
3. 在 17 cm 的一半處（藍色虛線部分為凸折痕）折起。



4. 折入各邊把盒子組合好。
5. 在組合好的盒子底部和側面鋪上厚紙板，用訂書針固定。
6. 鋪上烘焙紙（或烤盤紙、玻璃紙）。



先捲起側面的紙。稍微剪開底部用紙的四個角落，鋪在內側，四邊向上沿著側面立起。



烘烤 tsuji

蘋果派

材料（內徑 18 ～ 19 cm 的派盤：1 個）

（1 1/8 個）
卡路里 約 379 kcal
鹽分 約 0.5 g

派皮麵團	蛋白 M 尺寸 1 個
A { 高筋麵粉 100 g	杏仁片 10 g
低筋麵粉 100 g	（在平底鍋炒到變成淺咖啡色）
（混合後過篩）	糖煮蘋果（→ P.90）
鹽 1/3 小匙	蛋液
無鹽奶油 150 g	蛋黃 M 尺寸 1 個
（冷藏後切成 7 mm 的小丁）	
B { 蛋黃 M 尺寸 1 個	
冷水 70 ～ 80 ml	
（混合）	
灑粉（高筋麵粉）. 適量	

建議

調粉時

不全使用低筋麵粉，高筋麵粉和低筋麵粉各用一半，口感會較為紮實。鹽和粉的比例為 2% 左右，麵團就會更緊緻，容易使用。

揉麵團的訣竅

最重要的是麵皮厚度要一致。厚度不一致，受熱就會不均，無法烤得漂亮。另外像蘋果派這種餡料水分多的糕點，外皮要烤得香酥就要薄一點，也可以在蘋果底下墊海綿蛋糕，用海綿蛋糕體吸收餡料的水分。除了墊海綿蛋糕體外，也可以將吐司切碎，和肉桂等混合，加入糖煮蘋果中。



西式甜點 大庭浩男先生

作法

- 將鹽、奶油加入 A 後輕輕拌勻，再加入 B 後用手翻拌，將底下的麵團翻上來讓整體水分均勻，不要產生筋度。

在奶油還結塊的狀態下整形成約 15 cm 見方，包上塑膠紙或保鮮膜，放冰箱醒麵 1 小時以上。

一邊在桿麵台上灑上麵粉，讓麵團不沾黏，一邊將麵團桿成長 45 cm 後折成 3 折。

轉 90 度後再桿成長 60 cm，折 4 折後放入冰箱醒麵 30 分鐘以上。

取出後再重覆桿麵團折成 3 折、4 折，然後放冰箱醒麵 30 分鐘以上。

方盤＜下層＞
加熱器加熱



- 桿成寬 15 cm、長 35 cm、厚 5 mm，切下 2 cm 的長條共 2 條，剩餘的麵團切成 1/2，各桿成 22 cm 見方的正方形。



將麵團放在塗了奶油（未寫在材料中）的派盤上，讓麵團貼在派盤上。（特別是角落的部分要儘量貼合派盤）



用叉子在底部均勻戳洞通氣。



放上糖煮蘋果（→ P.90）和杏仁片，並在派邊塗上蛋白。



蓋上另 1 片麵團隔絕空氣，切掉四周多餘的麵團，放冰箱醒麵 15 ～ 20 分鐘。表面塗上蛋液，如成品照片所示，用刀由中心向外放射狀切花，切的深度約為麵團厚度的一半，再用之前切下的長條包覆邊緣。在包覆上的長條上塗上蛋液，在中心向外的 16 個方向上各切一個切口，做為裝飾。沿著放射狀的切花，用叉子隨意戳幾個洞通氣。

- 預熱（爐內不需放入任何東西）
預熱時間：約 10 分鐘



- 預熱完成後放在方盤上，放入下層。



重點

- 將材料和器具放入冰箱冷藏備用，以免奶油溶化。
- 混合麵團和冷水時，動作要快時間要短，以免奶油受體溫影響而溶化。最好是留下些許乾燥的感覺。
- 麵團要多次放入冰箱醒麵。如果奶油溶化和粉結合，就無法做出酥脆的層次感。
- 市售麵團為 400 g，是直徑 18 cm 的派盤 1 個的份量。烤出來的成品會因麵團種類而不同，請邊觀察情況邊烤。

烘烤

甜地瓜



（1 個）
卡路里 約 106 kcal
鹽分 0 g

地瓜	2 條 (500 g)
A { 細砂糖	70 g
無鹽奶油	30 g
B { 蛋黃	M 尺寸 1 1/2 個
香草精	少許
（或香草油）	
牛奶	適量

蛋液

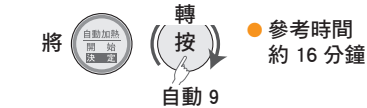
蛋黃	M 尺寸 1/2 個
味酥	1/2 小匙
（事先攪拌）	

烘烤用紙模（市售品） 約 12 張
（也可以用鋁模）

方盤＜上層＞
加熱器加熱

作法

- 把地瓜放在耐熱平盤上，包上保鮮膜放在爐內中央位置。



●手動時→用「微波」600 W 加熱約 12 ～ 16 分鐘。

- 將地瓜直切成二塊，用湯匙把肉挖出來。趁熱過篩，和 A 一起放入較深的耐熱容器中。不加蓋放在爐內中央。

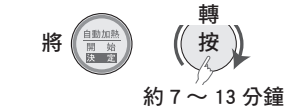


用木鏟混合加入 B。（用牛奶調節硬度）

- 預熱（爐內不需放入任何東西）
預熱時間：約 10 分鐘



- 把麵糊放入擠花袋中，擠到烘烤用紙模中。放在方盤上，用刷子塗上蛋液，預熱完成後放入上層。





烘烤 tsuji

泡芙

材料 (12 個：方盤 1 盤)

(1 個)	卡路里	約 142 kcal
鹽分	約 0.1 g	

泡芙皮

無鹽奶油	60 g
(切成 1 cm 小丁，回溫至室溫)	
水	100 ml
鹽	一小撮

低筋麵粉 (過篩) 60 g
蛋 M 尺寸 3 個 (去殼 150 g)
(回溫至室溫)

●請用蛋的使用量來調整麵糊本身的硬度。

餡

卡士達奶油醬 (→ P.90)

鋁箔紙

●也可 2 層烹調。(上下層)

重點

2 層一起烤時，材料請加倍。

建議

揉麵團的訣竅

加入低筋麵粉時如果溫度低，麵糊比較難膨脹。
訣竅就是不要慢慢加熱，而是奶油溶化沸騰後加入麵粉，一口氣讓麵粉受熱與吸收水分。
此外，在麵糊未冷卻時儘快作業，較容易擠出麵糊，烘烤時也比較容易傳熱，較容易膨脹。



西式甜點
大庭浩男先生

作法

- 將 A 放入鍋內後開火，待奶油完全溶化且煮滾後關火，一次加入低筋麵粉，仔細攪拌成為滑順的一塊麵團。

儘快拌勻後，再開中火加熱。
待麵糊在鍋底形成薄膜後離火。



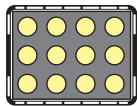
先加入一半攪散的蛋液，仔細拌勻到滑順。
剩下的蛋液再分成二次加入，每次加入時都要仔細攪拌，用木鏟舀起麵糊，麵糊會呈帶狀滑下時，就是剛好的硬度。
(蛋可能會用不完)



- 預熱 (爐內不需放任何東西)
預熱時間：約 9 分鐘

將 (自動加熱開始) 轉按 烘烤 預熱 1 層 210 °C

- 在方盤上鋪上鋁箔紙，小心不要堵塞方盤四周的孔，塗上薄薄一層奶油 (未寫在材料中)。把麵糊倒入擠花袋中，擠出如圖所示直徑 5 cm 的大小。



- 預熱完後，噴水於麵團表面，盡快地把方盤放入下層。
(2 層時方盤放入上下層)

將 (自動加熱開始) 轉按 約 20 ~ 30 分鐘

●2 層時：約 20 ~ 30 分鐘

按下 [開始] 後 將 (自動加熱開始) 轉按 調整溫度。 190 °C

- 加熱後立刻拆下鋁箔紙，放在網子上待涼。
由上方切入 1/3，填入卡士達奶油醬。

建議

烘烤時不要打開爐門

麵糊在烘烤內會像汽球一樣膨脹起來。這是因為受熱膨脹的蒸氣由內將泡芙皮推開所造成的。
此時泡芙皮還很柔軟，若打開爐門，爐內溫度會下降，泡芙皮遇冷可能會縮回。請勿打開爐門，要烤到連泡芙皮的裂縫都著色為止。



西式甜點
大庭浩男先生

微波爐做泡芙

用微波爐即可簡單做出。(12 個：方盤 1 盤)

- 把 A (無鹽奶油、水、鹽) 放入較深的耐熱玻璃碗，包上保鮮膜放在爐內中央位置。
用「微波」600 W 加熱約 2 分鐘 30 秒 ~ 3 分鐘 30 秒，充分沸騰。加熱後仔細攪拌，加入低筋麵粉 60 g 後再充分拌勻。
- 不包保鮮膜用「微波」600 W 加熱約 30 秒 ~ 1 分鐘，仔細拌勻。
加入一半的蛋液，仔細攪拌直到碗的周圍沒有麵糊。分次少量加入剩下的蛋液攪拌。
(建議加入 M 尺寸 3 個 (去殼 150 g) 蛋液)
- 烘烤時，先在麵團表面噴水，用「烘烤」預熱 1 層 210 °C，燒烤 190 °C 在下層烤約 18 ~ 28 分鐘。
(預熱時間：約 9 分鐘)

重點

- 不要放過多的蛋
麵糊要比用鍋子做時稍微硬一點。硬度大約是用木鏟舀起後麵糊會呈塊狀慢慢滑下，前端會呈倒三角形斷裂。
- 使用大碗
要攪拌沸騰的奶油和水，或混入蛋液時，較容易作業。
- 奶油回溫至室溫切細
太冰或太大塊，微波加熱時可能會在爐內四處飛濺。

泡芙的進階食譜

閃電泡芙



材料 (約 12 個：方盤 1 盤)

(1 個)	卡路里	約 171 kcal
鹽分	約 0.2 g	

泡芙麵團 (→ P.100)

餡

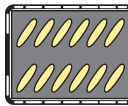
卡士達奶油醬 (→ P.90)

巧克力醬

板狀巧克力 60 g
牛奶 1 大匙

作法

- 依「泡芙」的要領製作麵團，如圖般擠出 12 個細長條形。



依「泡芙」的要領烘烤。
烤好後在上方切小開口，填入卡士達奶油醬，然後在上面塗上巧克力醬。

重點

- 麵團比泡芙麵團稍微硬一點，就可以做得很漂亮。
- 擠花袋略為斜放，擠出成條狀。擠完後要朝反方向提起收回。

巧克力醬作法

將敲碎的板狀巧克力和牛奶放入耐熱容器，不加蓋直接放在爐內中央位置。

將 (自動加熱開始) 轉按 微波 600 W 約 50 秒 ~ 1 分鐘 10 秒

●請用牛奶的量來調節硬度。



26 海綿蛋糕

草莓蛋糕

材料（直徑 18 cm 的金屬圓模 1 個）

（1/8 個）	
卡路里	約 396 kcal
鹽分	約 0.1 g

海綿蛋糕胚子

- 蛋 M 尺寸 3 個（去殼 150 g）
- 細砂糖（過篩）90 g
- 低筋麵粉（過篩）90 g
- A { 牛奶 2 小匙
- 無鹽奶油（切細）15 g
- 香草精 少許（或香草油）

發泡鮮奶油

- 鮮奶油 400 ml
- B { 細砂糖 4 ~ 6 大匙
- 香草精 少許

糖漿

- C { 細砂糖 2 大匙
- 水 4 大匙
- （調勻放入耐熱容器加蓋
- 用「微波」600 W 加熱約 30 ~ 40 秒）
- 白蘭地（和 C 混合）2 大匙
- 草莓（縱切對半）適量

烤盤紙（或玻璃紙等）

- 蛋糕模內側塗上薄薄一層奶油（未寫在材料中），
- 烤盤紙（或玻璃紙等）。
- 15 cm、21 cm 也可用手動烹調。

麵團材料	大小	直徑 15 cm	直徑 21 cm
蛋		M 尺寸 2 個 （去殼 100 g）	M 尺寸 4 個 （去殼 200 g）
細砂糖		50 g	120 g
低筋麵粉		50 g	120 g
牛奶		1/2 大匙	1 大匙
無鹽奶油		10 g	20 g

作法

- 把 A 放入較深的耐熱容器中，加蓋放在爐內中央位置。



將蛋打入碗裡並打散後，加入細砂糖混合，同時隔水加熱。用手指摸一下，覺得溫溫的（約 35 ~ 40 °C），就停止隔水加熱。



- 預熱（爐內不需放任何東西）
預熱時間：約 7 分鐘
給水槽內加水到滿水。



- 隔水加熱後的蛋液加入香草精，趁熱用手持電動攪拌器以高速打發。



等到蛋液變白膨脹，蛋液滴下可寫字時，就改用低速攪拌打發，同時降溫。

重點

使用打蛋器時，邊隔水加熱邊打至膨脹，然後停止加熱繼續打發同時降溫。

等到蛋液膨脹到泡沫極細緻且光滑時，將低筋麵粉徐徐均勻灑入，改持橡膠刮刀，以刮刀由下往上拌勻至看不到粉顆粒為止。



將事先已溶化好、還有餘溫的 A 均勻灑在打發的蛋液上，儘快拌勻。

- 由距離模型較高的位置將麵糊緩緩倒入模型中。（可讓泡沫均勻）輕敲模型排除麵糊內較大的氣泡。把模型放在方盤上，預熱完成后，放入下層。



將 (自動加熱 隔水加熱) 按 參考時間 約 32 分鐘

烤到表面漂亮著色，用手指觸碰蛋糕中央，感覺到彈性即完成。（或用竹籤刺刺看，抽出來時麵糊不會黏在竹籤上即可）



- 將模型由約 20 cm 高的地方往下敲，震出熱空氣以避免蛋糕縮小。脫模後倒扣在網架上放涼。（放涼後放入塑膠袋中）鮮奶油加入 B，邊降溫邊打發，直到發泡鮮奶油的尖端立起。



由底部將海綿蛋糕橫切成 2 片，每片厚 2 cm。

在第 1 片的海綿蛋糕上塗上一半的 C 糖漿，並塗上發泡鮮奶油。排上縱切對半的草莓，蓋上第 2 片海綿蛋糕，塗上剩下的糖漿。表面全部塗上發泡鮮奶油。用剩下的鮮奶油和草莓裝飾蛋糕。

- 手動時、用紙模燒烤時
→ 用「烘烤」預熱 1 層，參考下表邊觀察情況邊烤。

模型（直徑）	溫度	預熱	時間
15 cm	150 °C	有	約 25 ~ 35 分鐘
18 ~ 19 cm			約 28 ~ 40 分鐘
21 cm			約 29 ~ 40 分鐘

- 可以使用加入蒸氣→ P.52

建議

蛋打發的訣竅

隔水加熱的話，蛋液會更容易打發。但是在溫熱狀態下打出來的泡沫會大小不一。所以重點是當溫度上升到接近人體體溫後，就要停止隔水加熱，繼續打發到成為緊密細緻的泡沫，同時降溫。不用手持電動攪拌器而用手打發時，很難打到膨脹，可邊隔水加熱邊打發。等到膨脹後就停止加熱，繼續打發到成為緊密細緻的泡沫，且降溫為止。

關於細砂糖

用細砂糖製作的海綿蛋糕烤出來顏色漂亮，成品有如濕潤的長崎蛋糕。也可以使用甜菜糖，或減少細砂糖用量，以蜂蜜、楓糖等取代，又可產生另一番風味。



西式甜點
大庭浩男先生

26 海綿蛋糕的進階食譜

巧克力蛋糕



材料（直徑 18 cm 的金屬圓型 1 個）

（1/8 個）	
卡路里	約 278 kcal
鹽分	約 0.1 g

海綿蛋糕胚子

- 蛋 M 尺寸 3 個（去殼 150 g）
- 細砂糖（過篩）90 g
- 低筋麵粉 70 g
- 可可粉 20 g
- （混合後過篩）
- A { 牛奶 2 小匙
- 無鹽奶油（切細）15 g
- 香草精（或香草油）少許

發泡鮮奶油

- 鮮奶油 200 ml
- B { 細砂糖 2 ~ 3 大匙
- 香草精 少許

糖漿

- C { 細砂糖 2 大匙
- 水 4 大匙
- （調勻放入耐熱容器加蓋
- 用「微波」600 W 加熱約 30 ~ 40 秒）
- 白蘭地（和 C 混合）2 大匙
- 板狀巧克力（削薄）適量

烤盤紙（或玻璃紙等）

- 蛋糕模內側塗上薄薄一層奶油（未寫在材料中），鋪上烤盤紙（或玻璃紙等）。

作法

- 依「草莓蛋糕」的要領（→ P.102）烘烤巧克力蛋糕，製作發泡鮮奶油。
→ 參考上方說明
- 蛋糕體放涼後底部朝上，橫切成 2 半，切口和整體外觀都塗上糖漿。
- 除了底部以外，都塗上發泡鮮奶油，再全面灑上巧克力。

烘烤



山形吐司



材料（22×11 cm 的吐司模型 1 個・1.5 斤份量）

（9 片切每 1 片）
卡路里 . . . 約 199 kcal
鹽分 . . . 約 0.9 g

高筋麵粉（過篩）. . . 400 g
乾酵母 . . . 6 g（2 小匙）
（不用事先發酵）
細砂糖 . . . 20 g（2 1/3 大匙）
奶粉 . . . 12 g（2 大匙）
鹽 . . . 8 g（1 1/3 小匙）
水 . . . 290～300 ml
無鹽奶油（回溫至室溫）. . . 25 g

準備的材料
布

●做麵包的訣竅→ P.108

重點

如果擔心烤不均勻

●請在剩餘約 14 分鐘時對調吐司模型的前後位置。
（請小心避免燙傷）

作法

- 碗內放入高筋麵粉、乾酵母、細砂糖、奶粉、鹽後混合。
加水揉成一團。
- 和「奶油麵包」相同的要領揉麵團。→ P.106
把麵團揉成圓形放入塗過油（未寫在材料中）的碗中。
- < 1 次發酵 >
給水槽內加水到滿水。
裝著麵團的碗不用包上保鮮膜，直接放在方盤上，放入下層。

將 轉按 轉按 轉按 轉按
烘烤 無預熱 1 層 30 °C 約 60 分鐘

取出麵團輕壓，排除內部空氣。
上下、左右各折 3 折，
重新整形放回碗中，
放在方盤上，
再放入下層。



將 轉按 轉按 轉按 轉按
烘烤 無預熱 1 層 30 °C 約 30 分鐘

取出麵團，用切板分成 3 等分。（1 個約 240 g）
將麵團整理成圓形，表面平滑看起來有彈性的狀態，
將折縫朝下放入鋪著布的方盤，再放入下層。

將 轉按 轉按 轉按 轉按
烘烤 無預熱 1 層 30 °C 約 20～25 分鐘

方盤<下層>
發酵：加熱器＋蒸氣加熱
燒烤：加熱器加熱

- 將麵團用桿麵棍桿成橢圓形（長約 20 cm、寬約 15 cm）。
將折縫朝上，
左右各朝中央內折重疊。
由末端朝自己手邊捲起成圓柱形。
將收尾部分朝下放入塗過油（未寫在材料中）的吐司模型中。



- < 2 次發酵 >
把模型放在方盤上，放入下層。

將 轉按 轉按 轉按 轉按
烘烤 無預熱 1 層 40 °C 約 50～60 分鐘

●發酵到表面稍微突出模型即可。

發酵完成後取出方盤。
預熱時蓋上保鮮膜，
以免麵團乾燥。



- 預熱（爐內不需放任何東西）
預熱時間：約 7 分鐘

將 轉按 轉按 轉按
烘烤 預熱 1 層 200 °C

- 預熱完成後，如圖所示將模型放在方盤上，放入下層。

將 轉按 轉按
約 30～40 分鐘
按下 [開始] 後 將 轉 調整溫度。
180 °C

●將模型直放，側面會烤得很漂亮。

建議

烤山形吐司的訣竅

吐司麵團含水量高，剛開始揉麵時很黏手，
要耐心揉麵。
要揉到麵團有延展性，可以展成薄膜狀
為止。此外，發酵中途要排氣。
成形時用桿麵棍壓實排氣，做出表面平滑有彈性的圓柱形。
耐心確實地執行每個步驟，就可以做出細緻且發酵充分的麵包。
可以做出很美味的麵包，直接吃很柔軟，烤過後酥脆。



麵包製作
淺田和宏先生

山形吐司的進階食譜

紅茶吐司



材料（22×11 cm 的吐司模型 1 個・1.5 斤份量）

（9 片裝每 1 片）
卡路里 . . . 約 201 kcal
鹽分 . . . 約 0.9 g

「山形吐司」的麵團※（→ P.104）

紅茶 . . . 290～300 ml（約 2 個茶包）

※ 將水用紅茶取代，紅茶泡得濃一點，冷卻後使用。
取出茶包內的茶葉。

作法

- 將材料中的水用紅茶取代，茶葉也一併加入，
依「山形吐司」的要領製作麵團，然後烤成麵包。

蔓越莓吐司



材料（22×11 cm 的吐司模型 1 個・1.5 斤份量）

（9 片裝每 1 片）
卡路里 . . . 約 240 kcal
鹽分 . . . 約 0.9 g

「山形吐司」的麵團（→ P.104）

蔓越莓乾※ . . . 120 g

※ 請先用溫水泡軟瀝乾。
切碎（不用很細）後分成 3 等分。

作法

- 依「山形吐司」的要領製作麵團，然後烤成麵包。
（蔓越莓在步驟 3 時分成 3 等分後，
要重複分批慢慢加入麵團並揉勻的動作）



烘烤 

奶油麵包

材料（12 個：方盤 1 盤）	（1 個）	
	卡路里	約 132 kcal
	鹽分	約 0.4 g

高筋麵粉 280 g
乾酵母 4.5 g（½ 大匙）
（不用事先發酵）

A	細砂糖	36 g
	蛋	L 尺寸 ½ 個（去殼 30 g）
	鹽	4 g（略少於 1 小匙）
	牛奶	80 ml
	水	80 ~ 90 ml

無鹽奶油（回溫至室溫） 35 g

蛋液

蛋 L 尺寸略少於 ½ 個（去殼 25 g）

鹽 少許

●也可 2 層烹調。（上下層）

重點
●材料與麵團的份量要正確。
●整形前將麵團均分，是烤出美味成品的訣竅。
（做麵包的訣竅→ P.108）

作法

- 碗內放入高筋麵粉與乾酵母，再放入 A 後仔細混合。
- 將材料整團放在工作台上。用手揉壓，用力混合揉搓到成為一團。（到不會黏手為止）

反覆拍打、揉搓，直到麵團成形。麵團成形後，分 2 ~ 3 次加入奶油，再繼續揉搓混合。

邊改變拍打麵團的方向邊重覆拍打充分揉搓混合。（約 10 分鐘）

●桿麵團時可以桿得很薄，薄到幾乎可透過麵團看到手指，這樣就算完成了。
把麵團揉成圓形放入塗過油（未寫在材料中）的碗中。

方盤＜下層＞
發酵：加熱器＋蒸氣加熱
燒烤：加熱器加熱



- ＜1 次發酵＞
給水槽內加水到滿水。
裝著麵團的碗不用包上保鮮膜，直接放在方盤上，放入下層。



麵團發酵變成 2 ~ 2.5 倍大後，用沾粉的手指按壓麵團中央，壓痕不會消失就算完成。
（發酵完成時的麵團參考溫度為 30 ~ 35 °C）
●關於發酵程度→ P.108

- ＜醒麵（靜置）＞
用菜刀或切板將麵團切成 12 等分（1 個約 43 g）。
●不要用手拉斷。
●麵團要蓋上保鮮膜，以免乾燥。
每塊麵團揉成小圓球，包上保鮮膜靜置 15 ~ 20 分鐘。
如照片所示，把麵團揉成水滴形，包上保鮮膜再靜置 15 ~ 20 分鐘。
- 用桿麵棍將麵團桿成細長三角形。拉住三角形尖端朝自己的方向邊拉邊捲，排放在塗上薄薄一層油（未寫在材料中）的方盤上。



- ＜2 次發酵＞
方盤放入下層。
（2 層時方盤放入上下層）



發酵完成後取出方盤，在麵團上塗上蛋液。

- 預熱（爐內不需放任何東西）
預熱時間：約 7 分鐘



- 預熱完成後盡快把方盤放入下層。
（2 層時方盤放入上下層）



●2 層時：約 12 ~ 18 分鐘



建議

仔細記錄更容易上手

要做好麵包可能需要多次練習，每次練習時留下記錄，有助於下次製作。記錄包含當天的室溫、使用的水溫、麵團溫度、發酵溫度、時間等。做出來的成品好吃，下次就照記錄再做，不好吃就修正，多次練習後就可以做出心目中的好麵包。



麵包製作
淺田和宏先生

揉搓麵團可以中途休息

一直不停地揉搓麵團會很累。特別是到後半，麵團的彈力會增加，必須用更大的力氣。累了就休息沒有關係。只要小心別讓麵團乾掉，休息 3 ~ 5 分鐘也沒有關係。靜置片刻，麵團彈力也會降低，比較好揉搓。

重點

如果擔心烤不均勻

剩下 5 ~ 7 分鐘時

- 1 層時，對調方盤的前後位置。
- 2 層時，對調方盤的上下位置。

（請小心避免燙傷）

奶油麵包的進階食譜

咖哩起士麵包



材料（12 個：方盤 1 盤）	（1 個）	
	卡路里	約 188 kcal
	鹽分	約 1.0 g

「奶油麵包」的麵團（→ P.106）

咖哩粉 1 小匙

火腿薄片（切對半） 6 片

（或小香腸 12 根也可）

加工起士 12 條（1 條 10 g）

黃芥末粒 適量

作法

- 在「奶油麵包」的材料 A 中加入咖哩粉，和步驟 1 ~ 4 相同的要領製作麵團醒麵。
- 用桿麵棍將麵團桿成細長三角形。在桿好的麵團上放上火腿（或小香腸）、起士、黃芥末粒，邊捲邊將材料包起，排放在塗上薄薄一層油（未寫在材料中）的方盤上。
- 依「奶油麵包」步驟 6 ~ 8 的要領發酵、燒烤。



做麵包的訣竅



■材料與麵團的份量要正確測量

整形前將麵團均分，是烤出美味成品的訣竅。

■揉麵的溫度很重要

為了讓揉好的麵團維持在最佳溫度，請根據室溫或粉的溫度調節水溫。

- 麵團揉好的最佳溫度參考
奶油麵包、吐司：27～28℃
法國麵包：24℃

- 溫度過高
請將兩個碗重疊，
下面的碗盛水，
來降低麵團溫度。



- 溫度過低
請把麵團隔溫水加熱回溫。



■發酵時必須注意溫度與時間

使用發酵功能。→ P.46

- 發酵設定溫度參考

30℃	法國麵包、吐司 1 次發酵等
35℃	奶油麵包 1 次發酵等
40℃	奶油麵包、吐司 2 次發酵、披薩皮發酵等
45℃	溫度難以上升時

- 關於時間
低揉麵溫度時要花較長時間，高揉麵溫度時則花較短時間。
請參考食譜的時間，配合發酵程度自行斟酌。

■請確認發酵程度(手指測試)

1 次發酵後，用沾粉的手指按壓麵團中央，以確認發酵程度。

- 發酵良好
(完成)
麵團會膨脹成 2～2.5 倍大，
手指壓痕不會消失。



- 發酵不夠
(堅硬、過重的麵包)
麵團不太有膨脹，
手指壓痕一下就消失了。
→增加 1 次發酵的時間



- 發酵過度
(乾燥的麵包)
手指壓痕四周出現紋路，
麵團會被壓扁。



- 室溫或揉麵溫度高，可能造成過度發酵。
請縮短發酵時間。
- 發酵失敗的麵團可以用來做披薩皮或炸麵包。

■可用「火力」鍵調節燒烤的顏色

想烤深色一點時請調成〈強〉，請烤淺色一點時請調成〈弱〉。

23 法國麵包的進階食譜



核桃麵包

芝麻法國麵包

乳酪麵包

芝麻法國麵包

材料 (約 30 cm 長棍形 2 條)	(1/2 條)	
	卡路里	約 273 kcal
	鹽分	約 1.5 g

「法國麵包」的麵團 (→ P.110)

炒香的芝麻 (黑) 1 大匙

核桃麵包

材料 (約 15 cm 球形 2 個)	(1/2 個)	
	卡路里	約 327 kcal
	鹽分	約 1.5 g

「法國麵包」的麵團 (→ P.110)

核桃 40 g

重點

核桃炒太久會變苦，稍微炒香就好。

乳酪麵包

材料 (約 12 cm 小麵包 4 個)	(1 個)	
	卡路里	約 327 kcal
	鹽分	約 1.5 g

「法國麵包」的麵團 (→ P.110)

奶油起士 120 g
(切成 1 cm 的小丁冷藏)

作法

1. 將炒香的芝麻和法國麵包專用粉混合拌勻，依「法國麵包」(長棍形)的要領製作麵團，然後烤成麵包。→ P.110

方盤<上下層>
發酵：加熱器+蒸氣加熱
燒烤：加熱器+蒸氣加熱

作法

1. 將核桃敲碎成適當大小，用平底鍋稍微炒香後，放冷備用。
2. 依「法國麵包」(球形)的要領製作麵團，烤成麵包。→ P.110
(在步驟 2 揉麵時加入核桃混合)

方盤<上下層>
發酵：加熱器+蒸氣加熱
燒烤：加熱器+蒸氣加熱

作法

1. 依「法國麵包」步驟 1～6 的要領製作麵團。→ P.110
2. 將麵團放在灑上麵粉的桿麵台上，分成 4 等分，再用桿麵棍桿成圓形(直徑約 13 cm)。麵團中央各放上 30 g 的奶油起士後包起，麵團封口處朝下整形成圓形。
3. 依「法國麵包」的步驟 8～11 要領發酵麵團，烤成麵包。→ P.111
(用刀片劃上十字形的切口)

方盤<上下層>
發酵：加熱器+蒸氣加熱
燒烤：加熱器+蒸氣加熱

法國麵包



材料 (約 30 cm 長棍形 × 2 條) (½ 條)
卡路里 · · · · · 約 259 kcal
鹽分 · · · · · 約 1.5 g

法國麵包專用粉 · · · · · 280 g
麥芽粉 · · · · · 1 g (¼ 小匙)
乾酵母 · · · · · 2 g (略少於 1 小匙)
(不用事先發酵)
鹽 · · · · · 6 g (1 小匙)
水 · · · · · 175 ~ 195 ml
灑粉 (高筋麵粉) · · · · · 適量

※ 長棍形一般是指長 68 cm 的麵包，這裡配合方盤大小，介紹約 30 cm 的麵包製作方法。

準備的材料

棒形溫度計、布巾
烘焙紙 (裁成方盤大小)
刀片、切板
塑膠袋
可完整地將麵團由方盤上取出的板子
(也可以用包上紙、寬 30 cm 的瓦楞紙取代)



● 上層只放方盤，下層放入方盤加麵團後燒烤。

發酵的訣竅

冬天請使用發酵功能
給水槽內加水到滿水。

將麵團放在方盤上，不包保鮮膜放入下層。



● 做法國麵包，麵團溫度控制很重要。
長時間使用發酵功能，爐內溫度會達到 30 °C 以上。
請偶爾用棒形溫度計測量麵團溫度，如果高於 30 °C，就按「取消」鍵靜置於爐內。

方盤<上下層>
發酵：加熱器＋蒸氣加熱
燒烤：加熱器＋蒸氣加熱

作法

- 碗內放入法國麵包專用粉、麥芽粉、乾酵母後拌勻。
在另一只碗內放入鹽、水後攪勻。
待鹽完全溶解後，將鹽水倒入裝粉的碗中，用手揉合成一團。
● 使用機械揉麵時要減少水量。
- 揉成一團後，將麵團放在灑上麵粉的桿麵台上。
以全身體重的力量，用手心以畫圓方式揉麵，不時地拿起麵團（不要拿太高）摔向桿麵台，約揉 8 ~ 10 分鐘。
● 等到麵團出現彈性，可以用手指展成薄片後，就算揉好了。
(最合適的麵團溫度約 24 °C)



- < 1 次發酵 (第 1 次) >
將麵團放入塗了油 (未寫在材料中) 的碗內，包上保鮮膜，放在 25 ~ 27 °C 的場所約 2 小時。
(測量麵團溫度，如果未達 27 °C 就再放久一點)
等到麵團溫度達 27 °C，大小脹成約 2 倍後，用沾粉的手指按壓看看。
壓痕不會消失就算發酵完成。
● 關於發酵程度 → P.108

- 重新把麵團揉成圓形，用手壓以排除裡頭的空氣。(不用排氣太久)

- < 1 次發酵 (第 2 次) >
依第 1 次相同的要領，靜置約 1 小時，直到麵團溫度達 27 °C，大小脹成 2 倍為止。

- < 醒麵 (靜置) >
用切板將麵團分成 2 塊，將切口包在中間，整形成短棒狀。
放入較深的容器，加蓋在室溫下靜置 30 ~ 40 分鐘。
(球形麵包：將麵團分成 2 塊)
(小麵包：將麵團分成 4 塊)



- 將麵團放在灑上麵粉的桿麵台上，用手心壓平，在 1/3 的位置折起，再用手心壓封口處。
另一邊也同樣用同樣的方式折起，用手心壓封口處。
然後在封口處對折，一邊用拇指將麵團塞入，另一手用手腕將新的封口處壓住。
再對折 1 次。
(不要太用力壓，要讓麵團維持膨鬆柔軟)
封口處朝下放在桿麵台上，用手滾動成 30 cm 的長條。
(球形麵包、小麵包：用手輕壓，封口處朝下整形成圓形)

- < 2 次發酵 >
給水槽內加水到滿水。
如右圖照片所示，在方盤上鋪布巾，將麵團封口朝下排放，放入下層。

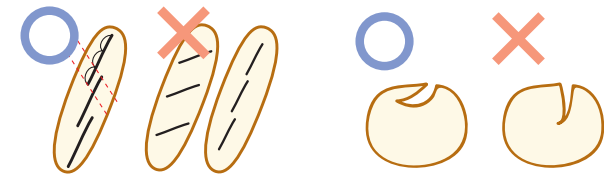


發酵結束後，用板子等將麵團連同布巾一起放在桿麵台上，蓋上塑膠布以免麵團乾燥，靜置在 25 ~ 30 °C 的場所。

- 方盤放入上下層預熱。
不放入麵團，只將方盤放入上下層。
預熱時間：約 15 分鐘



- 用準備的板子，將麵團封口處朝下，移至烘培紙上。
用沾水的刀片劃上切口，如圖所示。
● 長棍形：如下圖所示，切口有 1/3 左右重疊。
(切口要淺)

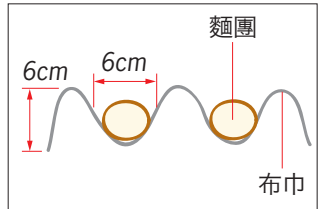


- 小麵包：用刀片劃上一字形，再用剪刀由中中央剪開成十字形。
- 球形：劃上井字。

- 預熱完成後，打開爐門上層的方盤放著不動，戴上隔熱手套，取出下層方盤。(請小心避免燙傷)
用板子將麵團連同烘培紙一起快速移到方盤上，再把方盤放回下層。



- 加熱後，再加熱的顯示 (顯示窗閃爍「秒」) 消失時 → 用「烘烤」無預熱 1 層 190 °C，邊觀察情況邊再加熱。



重點

- 請參考「做麵包的訣竅」→ P.108
 - 材料與麵團的份量要正確。
 - 整形前將麵團均分，是烤出美味成品的訣竅。
- 少量的麥芽粉有助於酵母粉發酵。請小心別放太多。
法國麵包專用粉、麥芽粉請至烘培材料專賣店購買。
- 請控制材料溫度和室溫，讓揉好的溫度達 24 °C。
- 夏天可以先將粉放入冰箱冷藏。

烘烤

薄脆披薩



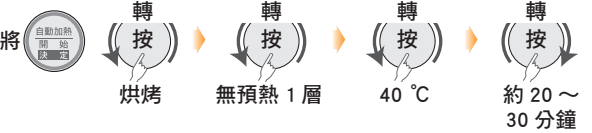
材料（直徑 25 cm2 片）

（ $\frac{1}{8}$ 片）	
卡路里	約 75 kcal
鹽分	約 0.3 g

披薩皮	餡料
高筋麵粉	60 g
低筋麵粉	60 g
乾酵母	1 小匙
（不用事先發酵）	
鹽	$\frac{1}{2}$ 小匙
細砂糖	一小撮
橄欖油	1½ 大匙
牛奶	60 ml
蕃茄醬（→ P.113）	4 大匙
馬茲瑞拉起士	200 g
（切成 1 cm 小丁）	
羅勒葉	適量
鋁箔紙	1 張
（切成方盤大小）	
●分 2 次烤。	
只烤 1 片時材料減半。	

作法

- 將所有的材料放入碗中，仔細拌勻。
等到麵團差不多可以變成一團，就放在桿麵台上，仔細揉麵直到質地均勻，整形成圓形。
- 給水槽內加水到滿水。
將麵團放入塗了油（未寫在材料中）的碗中，不用包保鮮膜直接放在方盤上，放入下層。



（發酵後的麵團大小不會有太大的變化）
取出麵團，用手壓排氣後，分成 2 等分，各搓成圓形，蓋上保鮮膜等，醒麵約 15 分鐘。

- 放入方盤預熱。
不放入麵團，只將方盤放入下層。預熱時間：約 26 分鐘



- 將麵團移到鋁箔紙上，用桿麵棍桿成直徑 25 cm 的圓餅形。用叉子戳幾個洞，留下一點邊，其餘部分塗上蕃茄醬，再放上莫札瑞拉起士。

- 預熱完成後打開爐門，儘快將披薩連同鋁箔紙放在方盤上，放入下層。
（請小心避免燙傷）



烘烤

手工披薩（厚）

材料（直徑 25 cm 圓型 1 片）

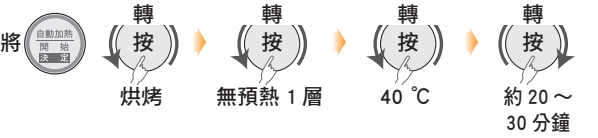
（ $\frac{1}{8}$ 片）	
卡路里	約 146 kcal
鹽分	約 0.9 g

披薩皮	餡料
低筋麵粉	130 g
細砂糖	$\frac{2}{3}$ 大匙
乾酵母	$\frac{2}{3}$ 小匙（不用事先發酵）
鹽	$\frac{1}{2}$ 小匙
奶粉	1½ 小匙
無鹽奶油（回溫至室溫）	10 g
溫水（約 40 ℃）	75 ml
洋蔥	中顆 $\frac{1}{4}$ 個（50 g）
（切薄片）	
蘑菇（罐頭 / 切薄片）	30 g
義大利臘腸（切薄片）	10 枚
青椒（切圈狀）	小顆 1 個（30 g）
天然起士（披薩用）	100 g
蕃茄醬	3 大匙
（或市售蕃茄醬）	
（→ 參考下方說明）	

●也可 2 層烹調。（上下層）

作法

- 在碗中放入 A、奶油、溫水，將奶油和粉壓碎混合，最後用手快速揉合。
把黏在碗和手指的麵團取下揉成圓形，儘量讓麵團的表面光滑。
- 給水槽內加水到滿水。
把麵團放入塗過油（未寫在材料中）的碗中。不包保鮮膜，直接置於方盤上，方盤放入下層。



發酵完成後連同方盤取出麵團。
（發酵後的麵團大小不會有太大的變化）

- 預熱（爐內不需放任何東西）
預熱時間：約 10 分鐘



微波

蕃茄醬

材料

（3 大匙）	
卡路里	約 16 kcal
鹽分	約 0.5 g

水煮蕃茄（蕃茄塊罐頭）	1 罐（400 g）
洋蔥（磨成泥）	中顆 $\frac{1}{4}$ 個（50 g）
蒜頭（磨成泥）	1 片
乾奧勒岡	適量
鹽、胡椒	少許
月桂葉（隨意）	1 片

作法

- 把 A 和月桂葉放入較深的耐熱容器中。
- 不加蓋放在爐內中央。



●中間攪拌 2 ～ 3 次。

- 以奧勒岡、鹽、胡椒調味。



方盤＜下層＞
發酵：加熱器＋蒸氣加熱
燒烤：加熱器加熱

- 把麵團放在灑了粉的工作台上，用手壓麵團排除裡頭的空氣。
用桿麵棍桿成直徑 25 cm 的披薩皮。
把披薩皮放入塗上薄薄一層油（未寫在材料中）的方盤上，略微修整成圓形。
（如果披薩皮鋪滿整個方盤，會烤得不漂亮）
披薩皮周圍留一點厚邊，塗上蕃茄醬，排放好材料再放上起士。
- 預熱完後把方盤放入下層。
（2 層時方盤放入上下層）



重點
●擔心烤色不均時
請在剩下約 4 分鐘時對調方盤的前後位置。
（請小心避免燙傷）
●鋪烘焙紙再烤，麵團就不會黏在方盤上。
鋪烘焙紙就不需塗油在方盤上。



洋芋麵包



材料 (2 個)

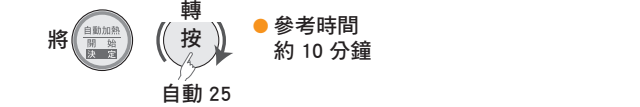
(1 個)	
卡路里	約 414 kcal
鹽分	約 2.0 g

- 馬鈴薯 (削皮切成 1 cm 見方)
- A { 低筋麵粉 150 g
泡打粉 1 小匙
細砂糖 1 大匙
鹽 1/2 小匙
- B { 水 100 ml
橄欖油 1 大匙
- 橄欖油 2 ~ 3 小匙
- C { 岩鹽、粗磨黑胡椒、乾燥香草 各適量

作法

雙面烤盤<上層>
微波+加熱器加熱

1. 將馬鈴薯放入耐熱容器，加蓋放在爐內中央位置。
2. 將 A 放入碗中稍微攪拌，加入 B 以橡皮刀攪拌至看不到粉顆粒為止。加入 1 的馬鈴薯，均勻地混入麵團至看不到塊狀馬鈴薯。
3. 在雙面烤盤上塗上 1/2 的橄欖油，如圖所示將 2 的麵團各 1/2 靠近中央放上，成為直徑 12 cm 的圓形。
4. 在 3 塗上剩下的橄欖油，灑上 C，將雙面烤盤放入上層。



重點

麵團光滑沒有粉殘留就完成。請小心過度揉合會不容易膨脹。

簡易佛卡夏



材料 (2 個)

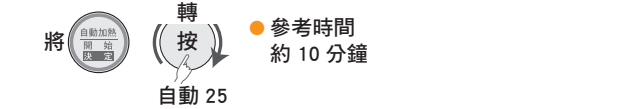
(1 個)	
卡路里	約 389 kcal
鹽分	約 1.8 g

- A { 低筋麵粉 150 g
泡打粉 1 ~ 1 1/2 小匙
細砂糖 1 大匙
鹽 1/2 小匙
- B { 水 100 ml
橄欖油 1 大匙
依個人喜好的乾香草 適量
- 橄欖油 2 ~ 3 小匙
- 迷迭香 適量

作法

雙面烤盤<上層>
微波+加熱器加熱

1. 將 A 放入碗中稍微攪拌，加入 B 以橡皮刀攪拌至看不到粉顆粒為止。
2. 雙面烤盤上塗上 1/2 的橄欖油，如圖所示將的麵團各 1/2 靠近中央放上，成為直徑 12 cm 的圓形。
3. 在 2 塗上剩下的橄欖油，用手指到處戳洞，放入迷迭香葉。將雙面烤盤放入上層。



速成蘋果肉桂披薩



材料 (直徑 20 cm 3 片)

(1/3 片)	
卡路里	約 56 kcal
鹽分	約 0 g

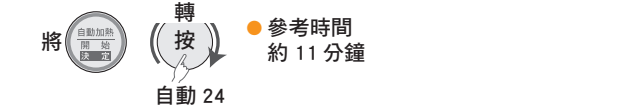
- A { 低筋麵粉 200 g
泡打粉、細砂糖 各 1/2 小匙
沙拉油 1 1/2 大匙
- 溫水 (約 40 °C) 100 ml
- B { 細砂糖 3 大匙
肉桂粉 1 大匙
(事先攪拌)
- 蘋果 (大顆 1 個 (300 g) (切成 4 ~ 5 mm 的薄片))
無鹽奶油 (切細) 30 g
肉桂粉、糖粉 各適量
- 烘培紙

- 分 3 次烤。
- 只烤 1 片時材料為 1/3。

作法

雙面烤盤<上層>
微波+加熱器加熱

1. 將 A 放入碗中，稍微攪拌，加熱水再攪拌。
2. 麵團光滑沒有粉殘留之後再搓揉約 2 分鐘。麵團分成 3 等分。
3. 在烘培紙上桿成直徑 20 cm。剩下的麵團用保鮮膜包起以防止乾燥。
4. 連同烘培紙翻面取下麵團，如圖所示擺放在雙面烤盤的中央。
5. 將 B (1/3) 整個均勻地灑下、放射狀排列蘋果 (1/3)。散放奶油 (1/3) 灑肉桂粉，放入上層。



重點

- 為了烤得酥脆，請將麵團平均延展開。
- 披薩醬聚集在一起就會容易烤焦，所以請將四周的披薩醬薄薄地塗上。
- 連續燒烤時請用步驟 3 ~ 5 的要領製作。
- (雙面烤爐很燙，請小心避免燙傷)
- 步驟 3 剩下的麵團也可冷凍。冷凍的話，燒烤時請解凍至室溫。

速成披薩



材料 (直徑 20 cm 3 片)

(1/3 片)	
卡路里	約 68 kcal
鹽分	約 0.3 g

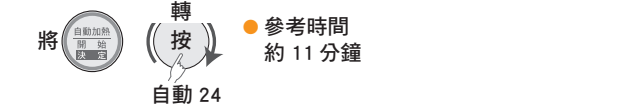
- 披薩皮
- A { 低筋麵粉 200 g
泡打粉 1/2 小匙
細砂糖 1/2 小匙
沙拉油 1 1/2 大匙
- 溫水 (約 40 °C) 100 ml
- 餡料
- 披薩醬 (市售品) 適量
天然起士 (披薩用) 90 g
青椒 (切圈狀) 小顆 1 個 (30 g)
洋蔥 中顆 1/2 個 (100 g) (切薄片)
培根片 3 片 (切成 1 cm 寬)
烘培紙

- 分 3 次烤。
- 只烤 1 片時材料為 1/3。

作法

雙面烤盤<上層>
微波+加熱器加熱

1. 將 A 放入碗中，稍微攪拌，加熱水再攪拌。
2. 麵團光滑沒有粉殘留之後再搓揉約 2 分鐘。麵團分成 3 等分。
3. 在烘培紙上桿成直徑 20 cm。剩下的麵團用保鮮膜包起以防止乾燥。
4. 連同烘培紙翻面取下麵團，如圖所示擺放在雙面烤盤的中央。
5. 留下一些邊塗上適量的披薩醬，分次將 1/3 的青椒、培根、洋蔥、起士放上，放入上層。



烤吐司



材料

(1片)
卡路里 · · · · · 約 158 kcal
鹽分 · · · · · 約 0.8 g

吐司 (6片裝) · · · · · 1~4片

重點

●依吐司種類、大小、厚薄不同，烤出來的顏色也會不同。
糖分或油脂較多的麵包、較厚的麵包烤出來顏色較深。

●未接觸到雙面烤盤的吐司不會有烤色。

其他須知

●連續烤時受到爐內、雙面烤盤溫度影響，
烤出來的顏色有時會不足。
請邊觀察情況邊再加熱。

●無法自動燒烤冷凍吐司。

■要變更火力時→ P.41
有 5 段調整功能。
請依麵包種類、大小、厚薄、喜好選擇火力。

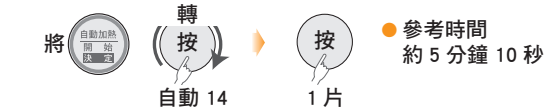
●記憶功能
用「火力」鍵設定 1 次就會自動記憶。
要調整火力時請重新設定。

■再加熱時
只能加熱上面。
把要烤的麵包朝上，邊觀察情況邊烤。

雙面烤盤<上層>
微波+加熱器加熱

作法

1. 如下圖所示將麵包排放於雙面烤盤，放入上層。
- 1片時



燒烤方法與加熱時間參考

片數	1 片	2 片	3 片	4 片
自動 「14 烤吐司」	約 5 分鐘 10 秒	約 5 分鐘 20 秒	約 6 分鐘 35 秒	約 7 分鐘
手動 「燒烤」雙面燒烤上層 設定時間	約 5 分鐘 10 秒~ 5 分鐘 30 秒	約 5 分鐘 40 秒~6 分鐘	約 6 分鐘 40 秒~7 分鐘	約 7 分鐘~7 分鐘 20 秒
放置方法				
	排放在雙面烤盤中央		儘量不要碰到溝槽地排放在雙面烤盤上 (邊緣無法烤出烤色)	

冷凍吐司的加熱時間(排放方式請參考上圖)

片數	1 片	2 片	3 片	4 片
手動 「燒烤」下面 設定時間	約 2 分鐘 50 秒~ 3 分鐘 10 秒	約 3 分鐘 40 秒~ 4 分鐘	約 4 分鐘 40 秒~ 5 分鐘	約 5 分鐘 30 秒~ 5 分鐘 50 秒
手動 「燒烤」上面 設定時間	約 2 分鐘 30 秒~ 2 分鐘 50 秒	約 2 分鐘 50 秒~ 3 分鐘 10 秒	約 2 分鐘 50 秒~ 3 分鐘 10 秒	約 3 分鐘 10 秒~ 3 分鐘 30 秒

●冷凍吐司依種類、大小、厚薄、冷凍狀態不同，烤出來的顏色也不同，有時中間部分不容易烤熟。

蒸烤吐司

材料

(1片)
卡路里 · · · · · 約 158 kcal
鹽分 · · · · · 約 0.8 g

吐司 (6片裝) · · · · · 1~4片

- 1~4片可以自動燒烤。
- 自動 1~2片為區域加熱。→ 參考下表

其他須知

●成品的底部很柔軟。

●無法料理冷凍吐司。

加熱時間參考

片數	1 片	2 片	3 片	4 片
自動 「15 蒸烤吐司」	區域加熱		約 8 分鐘 10 秒	約 8 分鐘 30 秒
	約 6 分鐘 20 秒	約 6 分鐘 45 秒		

作法

1. 給水槽內加水到滿水。
用「烤吐司」的要領排放於雙面烤盤，放入上層。
變更火力時或食品放置方法→ P.116



烘烤

冷藏披薩

材料 [直徑約 23 cm 圓型 1 片 (約 250 g)]

冷藏披薩 (市售品) · · · · · 1片

作法

方盤<下層>
加熱器加熱

1. 預熱 (爐內不需放任何東西)
預熱時間：約 10 分鐘



2. 預熱完成後把披薩放在方盤中央，放入下層。



重點

鋪烘焙紙再烤，麵團就不會黏在方盤上。

日式炒麵



(1 人份)
卡路里 約 373kcal
鹽分 約 2.9 g

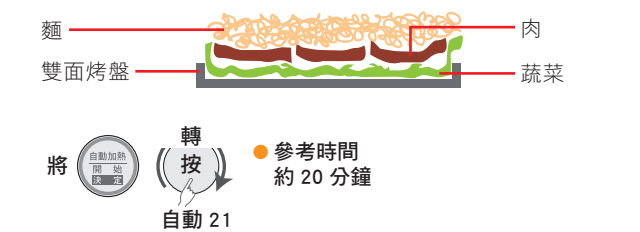
材料 (4 人份)

日式炒麵 (附調味粉) 3 團 (450 g)
高麗菜 150 g
紅蘿蔔 ¼ 根 (50 g)
豆芽菜、韭菜 合計 100 g
豬五花肉薄片 150 g

作法

1. 高麗菜切成一口大小，紅蘿蔔切絲，韭菜切成 3 cm 長。肉切成 2 ~ 3 cm 寬。

2. 給水槽內加水到滿水。
如圖將蔬菜、肉、麵依序鋪平放在雙面烤盤上，放入中層。



3. 加熱後，將附帶的粉末調味汁充分混合、裝盤。

重點

- 麵很難攪鬆時，請用「微波」600 W 加熱約 1 分鐘後再攪鬆。
- 想吃清爽的炒麵時請變更肉的種類，就能去除油脂變得較清爽。
例) 五花肉→里肌肉 等
- 使用個人喜好的食材來變化菜色也可。
(蔬菜的份量大約是 200 ~ 300 g)

雞肉飯



(1 人份)
卡路里 約 442kcal
鹽分 約 2.4 g

材料 (4 人份)

冷飯 600 g
A { 蕃茄醬 180 g
橄欖油 1 大匙
牛奶 4 小匙
奶油 (回溫至室溫) 10 g
去骨雞腿肉 250 g
(切成 1.5 cm 小丁、鹽 ½ 小匙、胡椒少許)

洋蔥 中顆 ½ 個 (100 g)
(切成 1 cm 小丁)
青椒 小顆 2 個 (60 g)
(切成 1 cm 小丁)
新鮮蘑菇 (切成 ¼) 5 個
切碎的歐芹 適量

作法

1. 將 A 放入碗內仔細拌勻，再加入飯拌勻。

2. 雙面烤盤整面塗上柔軟的奶油，再將處理好的肉和蔬菜平均放在雙面烤盤上，如圖所示，不要碰到四周的溝槽。



等到表面酥脆，內部因蔬菜的水分變得濕潤即完成。
加熱後立刻移入碗內，仔細拌勻。
灑上切碎的歐芹。

重點

冷飯很硬時，可以用「微波」600 W 加熱約 1 ~ 2 分鐘後再拌勻。

建議

蔬菜放在最下面，再用飯鋪上蓋住，如此蔬菜就會均勻受熱。



西洋料理 小池浩司先生

中華什錦飯



(1 人份)
卡路里 約 325kcal
鹽分 約 1.6 g

材料 (4 人份)

糯米 0.36 L
水 200 ml
A { 泡乾香菇的水 100 ml
醬油 1½ 大匙
酒 1 大匙
B { 烤豬肉 (切成 5 mm 小丁) 100 g
水煮竹筍 50 g
(對切再對切成四分之一)
乾香菇 (泡開後切絲) 2 朵

●泡開乾香菇的方法→ P.120

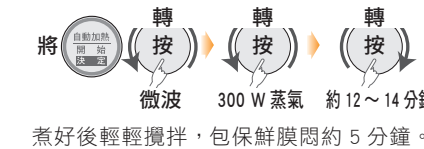
作法

1. 糯米洗好後放入直徑 25 cm 的耐熱玻璃碗中，泡水約 1 小時。

2. 給水槽內加水到滿水。
將 A 與 B 加入泡水的糯米中拌勻。不包保鮮膜放在爐內中央位置。



加熱後拌勻，鋪平表面，再次放在爐內中央位置。



煮好後輕輕攪拌，包保鮮膜悶約 5 分鐘。

紅豆糯米飯



(1 人份)
卡路里 約 305kcal
鹽分 0 g

材料 (4 人份)

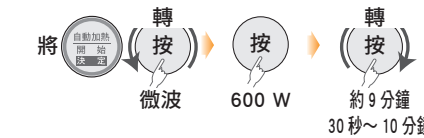
糯米 0.36 L
紅豆 40 g
(使用市售煮糯米飯專用水煮紅豆時為 80 g)
煮紅豆的水 300 ml

作法

1. 用充足的水 (未寫在材料中) 煮紅豆。煮滾後倒掉水，重新加入 1000 ml 水 (未寫在材料中) 再煮。煮滾後轉小火續煮，小心不要把紅豆皮煮破。煮好後用濾網把紅豆和水分開。

2. 水洗糯米。
放入直徑 25 cm 的耐熱玻璃碗中，加入煮紅豆的水 (使用市售煮糯米飯專用水煮紅豆時，可以用罐頭內的紅豆水和水代替) 300 ml，浸泡約 1 小時。

3. 給水槽內加水到滿水。
浸泡在煮紅豆水的糯米中加入紅豆混合後，不包保鮮膜直接放在爐內中央位置。



加熱後拌勻，鋪平表面，再次放在爐內中央位置。



紅豆飯煮好後輕輕攪拌，包保鮮膜悶約 5 分鐘，可隨個人喜好灑上芝麻鹽。

白飯



(1 人份)
卡路里 約 267kcal
鹽分 0 g

材料 (4 人份)

米 0.36 L
水 380 ml

●成品會因季節或米的種類而異。
●水量僅供參考，請隨個人喜好調整。

作法

1. 米洗好後放入直徑 25 cm 的耐熱玻璃碗中，泡水約 1 小時。

2. 裝米的碗請寬鬆地包上保鮮膜，放在爐內中央位置。



煮好後輕輕攪拌，包保鮮膜悶約 5 分鐘。



■烤鰻魚片加熱

1. 擦拭市售的烤鰻魚片 1 條（約 150 g）的皮上沾著的調味汁。
2. 魚皮朝上排放在雙面烤盤自己這一側，放入上層。用「燒烤」上面約烤 5 ～ 8 分鐘。



●成品狀態依鰻魚的種類而改變。請務必邊觀察情況邊加熱。

■去除豆腐水分

油炸・清炒

1. 放在耐熱盤上，不包保鮮膜直接放在爐內中央位置。
2. 1 塊（約 400 g）用「微波」600 W 加熱約 2 ～ 3 分鐘。（ $\frac{1}{2}$ 塊時約 1 分鐘～1 分鐘 30 秒）
3. 用廚房紙巾包起放在盤子上，上面再壓一個重物（一個盤子），靜置約 5 分鐘。

■去除蒜臭味

去除惱人蒜臭味方便烹調

1. 連薄皮用保鮮膜包起，放在爐內中央。
2. 1 片用「微波」500 W 加熱約 20 秒。（請依材料大小自行斟酌）

■讓冰淇淋更好吃

至可放入湯匙的硬度

1. 打開冰淇淋（200 ～ 500 ml）的蓋子，放在爐內中央。
2. 選擇「6 喜好溫度」，設定「- 10 ℃」或「- 5 ℃」加熱。



■泡發乾貨

比用水泡更快更飽滿，加熱後浸泡一段時間。

泡開乾香菇

1. 將 2 ～ 3 朵香菇放入耐熱容器中，加入剛好蓋過香菇的水，不加蓋放在爐內中央位置。
2. 用「微波」600 W 邊觀察情況邊加熱約 20 ～ 30 秒。

泡發羊栖菜

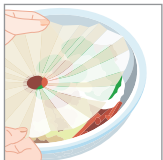
1. 將水 400 ml、羊栖菜 25 g 放入耐熱容器中，不加蓋直接放在爐內中央位置。
2. 用「微波」600 W 邊觀察情況邊加熱約 2 ～ 3 分鐘。

泡發蘿蔔乾

1. 將水 200 ml、蘿蔔乾 30 g 放入耐熱容器中，不加蓋直接放在爐內中央位置。
2. 用「微波」600 W 邊觀察情況邊加熱約 2 ～ 3 分鐘。

關於內蓋

- 請根據容器大小裁剪烘培紙，並在中央開孔當成內蓋。請勿使用金屬製的內蓋。



非常好用！微波訣竅

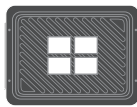
■麵味露

1. 耐熱容器內放入水 50 ml、柴魚片 3 g、味醂 3 大匙、砂糖 1 小匙、醬油 3 大匙，加蓋放在爐內中央位置。
2. 用「微波」500 W 加熱約 2 分鐘。
3. 取出後放涼，再用茶濾網過濾。



■烤年糕

1. 如圖所示將市售的方形年糕 4 個（約 200 g）排放在雙面烤盤的中央，放入上層。
2. 用「燒烤」上面，邊觀察情形邊烤約 6 ～ 9 分鐘。

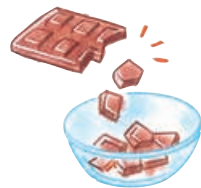


建議

- 底面不會有燒烤色。
- 加熱時間依年糕的份量、種類、狀態而改變。膨脹太大會容易烤焦，請務必邊觀察情形邊加熱。

■溶化巧克力

1. 把 50 g 巧克力片敲碎放入耐熱容器，加入牛奶 1 大匙，不加蓋放在爐內中央。
2. 用「微波」500 W 加熱約 50 秒～1 分鐘 10 秒。



- 可用牛奶的量來調節硬度。

■風乾點心（煎餅）

酥脆乾燥

1. 將適量煎餅排在耐熱盤上，不要重疊，不包保鮮膜直接放在爐內中央位置。
2. 用「微波」500 W 邊觀察情況邊加熱。

- 請小心不要加熱太久，以免烤焦。

12 蒸烤 15 分鐘

冷藏煎餃



材料（10 ～ 12 個）

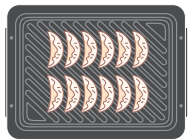
冷藏煎餃（市售品）．．．．．約 150 ～ 200 g

- 將一般使用平底鍋加熱的冷藏煎餃先以蒸氣加熱，再用雙面烤盤從底部加熱，烤出酥脆的鍋巴。

作法

雙面烤盤＜上層＞
微波＋蒸氣加熱

1. 餃子皺摺部分沾上水，並如圖所示，將餃子皺摺朝上排放在雙面烤盤上。



2. 給水槽內加水到滿水。將烤盤放入上層。



重點

- 已加熱過且表面呈現烤色的餃子無法使用以上方式烹調。
- 烹調時不需加油，健康不油膩。
- 燒烤後呈現的顏色會因餃子的種類或份量而不同。
- 有附製作冰花煎餃用液體的餃子，由於液體會順流到雙面烤盤的溝槽處，無法做出底部帶有一片麵粉鍋巴的效果。烹調時請不要使用液體，直接烹調即可。
- 中央部分是燒烤火力最強的範圍。請依圖示，將餃子盡量擺放在中央。

12 蒸烤 15 分鐘

手工煎餃



（1 人份）
卡路里．．．．．約 341 kcal
鹽分．．．．．約 0.8 g

材料（2 人份：14 個）

餃子皮（市售品）．．．	14 張	A {	蒜泥．．．．．	$\frac{2}{3}$ 小匙
餡料			酒、醬油．．．	各 1 $\frac{1}{3}$ 小匙
豬絞肉．．．．．	100 g		砂糖．．．．．	1 $\frac{1}{2}$ 小匙
高麗菜（切碎）．．．	30 g		芝麻油．．．．．	1 大匙
蔥白（切碎）．．．．	5 g		胡椒．．．．．	少許
韭菜（切碎）．．．．	5 g		中華高湯粒．．．	$\frac{1}{3}$ 小匙
薑（切碎）．．．．．	$\frac{2}{3}$ 小匙		太白粉．．．．．	1 $\frac{1}{2}$ 小匙
			沙拉油．．．．．	1 $\frac{1}{2}$ 大匙

作法

雙面烤盤＜上層＞
微波＋蒸氣加熱

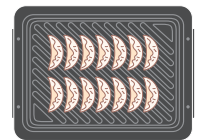
1. 將餡料及 A 放入碗中，均勻攪拌至出現黏性。

2. 在 1 中加入太白粉，繼續攪拌均勻。

3. 將 2 分成 14 等分，放在餃子皮上，在餃子皮的半邊抹上水，對折並折出皺摺。



4. 給水槽內加水到滿水。在容器內倒入沙拉油，抓住餃子上方皺摺部分，讓餃子底部沾上沙拉油，將餃子依圖所示，皺摺朝上排放在雙面烤盤上，放入上層。



重點

- 貼合雙面烤盤放置的話，就會烤得很漂亮。
- 如先將麵皮封口處以水沾濕，完成時口感會更為柔軟。

■加熱不夠時再加熱→ P.51「燒烤」下面

12 蒸烤 15 分鐘 

蒸蘑菇起士



材料 (2 人份)

(1 人份)	
卡路里	約 243 kcal
鹽分	約 1.1 g

菇類 合計 160 g
(鴻喜菇、舞菇、新鮮香菇、新鮮蘑菇等)
培根片 2 片
番茄 中顆 1/2 個 (90 g)
A { 奶油 20 g
鹽、胡椒 少許
香芹、乾奧勒岡 各適量
起士片 (可溶型) 2 片

雙面烤盤<上層>
微波+蒸氣加熱

作法

1. 菇類切成一口大小、培根片切成 1 cm 寬。
蕃茄去籽切成 5 mm 小丁。



2. 給水槽內加水到滿水。
將 1 和 A 分成 2 等分放入焗烤盤，擺上起士片。



如圖所示排放在雙面烤盤的中央，
放入上層。



12 蒸烤 15 分鐘 

蒸烤石鍋拌飯



材料 (2 人份)

(1 人份)	
卡路里	約 519 kcal
鹽分	約 2.7 g

飯 (室溫) 400 g
A { 砂糖 1 大匙
醬油 1 大匙
芝麻油 1/2 小匙
碎牛肉片 50 g
B { 砂糖、醬油 各 1/2 大匙
芝麻油 1/2 小匙
C { 芝麻油、
白芝麻 各 1/2 大匙
砂糖 1/2 小匙
鹽 少許

雙面烤盤<上層>
微波+蒸氣加熱

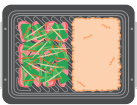
作法

1. 飯放入碗中，加入 A 仔細混合，
如圖所示在雙面烤盤的右半側，
攤開成 15×20 cm 大小。

2. 肉中加 B 搓揉。

3. 菠菜切成 5 cm 寬，紅蘿蔔切絲。
和豆芽菜一併用 C 拌勻。

4. 給水槽內加水到滿水。
雙面烤盤的左半側，依序擺上 2、3，
放入上層。



5. 加熱後立刻移入碗內，整個仔細拌勻後裝盤。
依個人喜好添加韓式辣醬。

12 蒸烤 15 分鐘<弱> 

快速・烤牛排



材料 (2 人份)

(1 人份)	
卡路里	約 264 kcal
鹽分	約 1.4 g

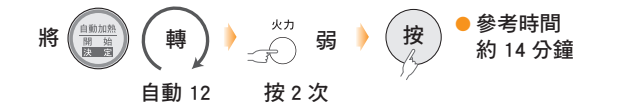
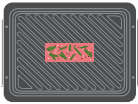
牛腿肉塊※ (回溫至室溫) 200 g
※ 使用直徑約 4 cm、長 12 cm
A { 蒜泥 少許
橄欖油、醬油、
粗磨胡椒 各 1/2 大匙
鹽 1/4 小匙
迷迭香 1~2 根

雙面烤盤<上層>
微波+蒸氣加熱

作法

1. 肉中加 A 搓揉。
(靜置 20 分鐘左右會更入味)

2. 給水槽內加水到滿水。
如圖所示，將 1 的肉放置於雙面烤盤上，
放入上層。



3. 加熱後立即用鋁箔紙包起在爐外悶蒸 10 分鐘。
放涼後切開分裝。

●肉過大時，加熱後稍微放在爐內之後，
再用鋁箔紙包起悶蒸較好。

12 蒸烤 15 分鐘 

香草帶骨雞排



材料 (2 人份)

(1 人份)	
卡路里	約 253 kcal
鹽分	約 0.9 g

帶骨雞排 200~220 g
A { 洋蔥 (磨成泥) 中顆 1/6 個 (30 g)
百里香 2 根
白酒、橄欖油 各 2 小匙
鹽 1/2 小匙
蒜泥 少許
粗磨胡椒 少許
(事先攪拌)
起士粉 2 大匙

雙面烤盤<上層>
微波+蒸氣加熱

作法

1. 肉中加 A 搓揉。
(靜置 10 分鐘左右會更入味)

2. 給水槽內加水到滿水。
肉整體均勻灑上起士粉，雞皮朝下排放在雙面烤盤中央，
放入上層。



12 蒸烤 15 分鐘〈強〉



紙包鮭魚奶油蒸蔬菜



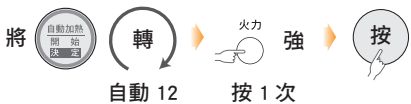
材料 (2 人份)

(1 人份)	
卡路里	約 249 kcal
鹽分	約 2.0 g

新鮮鮭魚片 (無骨 1 塊約 80 g)	2 塊	調味汁 味噌 2 大匙 酒 2 小匙 砂糖 2 小匙 味醂 1 小匙 沙拉油 1/2 小匙 日式高湯粒 少許 (事先攪拌) 奶油 20 g 烘培紙 2 張 (30×30 cm)
高麗菜	40 g	
金針菇	30 g	
韭菜	10 g	

作法

- 1 塊鮭魚切成 4～5 等分。
拌入 1 大匙調味汁。
- 高麗菜切成 1 cm 寬細絲，金針菇切半。韭菜切成 4 cm 長。
蔬菜拌入 1 大匙調味汁。
- 將鮭魚魚皮朝上分別放置於 2 張烘培紙上，
周圍放置分成 2 等分的 2。
淋上剩下的調味汁，擺上分成 2 等分的奶油包起。
- 給水槽內加水到滿水。
如圖所示排在雙面烤盤上，
放入上層。



12 蒸烤 15 分鐘〈弱〉



奶油蒸南瓜海鮮



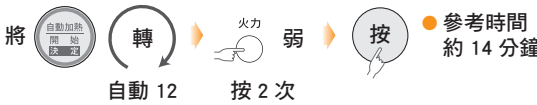
材料 (2 人份)

(1 人份)	
卡路里	約 262 kcal
鹽分	約 2.0 g

蝦子	120 g (6 隻)	牛奶 2 大匙 西式高湯粒 1/2 小匙 鹽 少許 天然起士 (披薩用) 40 g 奶油 10 g 橄欖油、胡椒 各適量 烘培紙 2 張 (30×35 cm)
干貝	100 g (6 個)	
南瓜	80 g	
細綠蘆筍	2 根	
蒜頭 (切薄片)	4 片	
羅勒葉 (撕碎)	2 片	
鹽	少許	

作法

- 蝦子去腸泥，和干貝一起灑上 A 備用。
南瓜切成 5 mm 厚，削幾處部分的皮。
綠蘆筍斜切。
※ 粗的綠蘆筍，則將 1 根直切對半。
- 給水槽內加水到滿水。
南瓜朝下放置於 2 張烘培紙上，
擺上一半的餡料，淋上調好的 B。
擺上起士和奶油包起，
如圖所示放置在雙面烤盤上，放入上層。
- 加熱後繞圈淋上橄欖油，灑上胡椒。



12 蒸烤 15 分鐘〈強〉



異國風蒸烤日式炒麵



材料 (2 人份)

(1 人份)	
卡路里	約 557 kcal
鹽分	約 5.1 g

日式炒麵的麵條	2 團 (300 g)	魚醬 1 1/2 大匙 蠔油 1 大匙 芝麻油、黑醋 (醋也可) 各 1 小匙 香草 (香菜)、萊姆、 粗磨黑胡椒 各適量
酒、魚醬	各 1 小匙	
蒜頭 (切碎)	1/2 小匙	
豬五花肉薄片	100 g	
蔥白	1/2 根 (60 g)	
韭菜	20 g	
豆芽菜	60 g	

作法

- 肉切成 5～6 cm 寬，加入 A 搓揉。蔥白切成長 6 cm，
直切 4 等分。韭菜切成 5～6 cm 長。
- 給水槽內加水到滿水。
將肉攤開放在雙面烤盤的中央，擺上麵、韭菜、豆芽菜。
四周放蔥白，放入上層。
- 加熱後整個拌勻，加入調好的 B 後再仔細混合。
裝盤添加香草、萊姆，灑上粗磨胡椒。

重點
●麵很難攪鬆時
請用「微波」600 W 加熱約 1 分鐘後再攪鬆。
●想吃清爽的炒麵時
請變更肉的種類，就能去除油脂變得較清爽。
例) 五花肉→里肌肉 等

12 蒸烤 15 分鐘



鬆軟大阪燒



材料 (2 人份)

(1 人份)	
卡路里	約 269 kcal
鹽分	約 1.0 g

豬五花肉薄片	40 g
高麗菜	140 g
低筋麵粉	70 g
蛋液	M 尺寸 1 個 (去殼 50 g)
高湯	2 大匙
紅薑 (切碎)	20 g
麵酥	2 大匙
山藥 (磨成泥)	20 g
柴魚片、青海苔粉	各適量
大阪燒醬、美乃滋	各適量
青蔥 (切小段)	適量

作法

- 肉切成 6 cm 長，高麗菜切 1 cm 小丁。
碗內加入高麗菜和低筋麵粉攪拌均勻。
加入 A 後攪拌，接著加入 B 仔細攪拌。
- 給水槽內加水到滿水。
將肉分成 2 等分排在雙面烤盤上，
如圖所示將 1 攤成 2 個直徑 13 cm 的圓形。
- 灑上柴魚片、青海苔粉，將雙面烤盤放入上層。





彩色燒賣



材料（2 人份：16 個）

（1 人份）	
卡路里	約 271 kcal
鹽分	約 1.0 g

- | | |
|------------------|--------------|
| 燒賣皮（市售品） | 16 張 |
| 豬絞肉 | 140 g |
| 鹽、胡椒 | 少許 |
| 洋蔥（切碎） | 中顆 ¼ 個（50 g） |
| 太白粉 | 1 大匙 |
| 乾香菇（泡開，切碎） | 2 朵 |
| ●泡開乾香菇的方法→ P.120 | |
| A { 酒、醬油 | 各 ½ 大匙 |
| A { 芝麻油、薑汁、蒜泥 | 各 ½ 小匙 |
| A { 砂糖 | 少許 |
| 甜椒（紅、黃）、毛豆 | 各少許 |
| 烘培紙（30×21 cm） | 1 張 |

作法

雙面烤盤＜上層＞
微波＋蒸氣加熱

1. 將洋蔥放入耐熱容器中，不加蓋直接放在爐內中央。

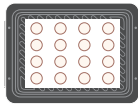


加熱後，待稍微放涼後灑上太白粉。

2. 碗內放入肉、鹽、胡椒，攪拌到有黏性為止。
1 和香菇（留下少許香菇當作裝飾）加入 A，再攪拌分成 16 等分。用燒賣皮包起，將底部整形成平的。上面用甜椒、香菇、毛豆裝飾。

●燒賣的包法→ 參照右方說明

3. 給水槽內加水到滿水。
如圖所示，把烘培紙鋪在雙面烤盤上，排列 2 放入上層。



10 分鐘燒賣



材料（2 人份：16 個）

（1 人份）	
卡路里	約 271 kcal
鹽分	約 1.0 g

- | | |
|------------------|--------------|
| 燒賣皮（市售品） | 16 張 |
| 豬絞肉 | 140 g |
| 鹽、胡椒 | 少許 |
| 洋蔥（切碎） | 中顆 ¼ 個（50 g） |
| 太白粉 | 1 大匙 |
| 乾香菇（泡開，切碎） | 2 朵 |
| ●泡開乾香菇的方法→ P.120 | |
| A { 酒、醬油 | 各 ½ 大匙 |
| A { 砂糖 | ½ 大匙 |
| A { 芝麻油、薑汁、蒜泥 | 各 ½ 小匙 |
| 烘培紙（30×21 cm） | 1 張 |

作法

雙面烤盤＜上層＞
微波＋蒸氣加熱

1. 將洋蔥放入耐熱容器中，不加蓋直接放在爐內中央。



加熱後，待稍微放涼後灑上太白粉。

2. 碗內放入肉、鹽、胡椒，攪拌到有黏性為止。
加入 A 後繼續攪拌。
加入 1 的洋蔥、香菇，攪拌均勻後分成 16 等分。

3. 用大拇指和食指做出圓圈，放上燒賣皮，把 2 塞入皮內包起來。
用水把燒賣皮邊緣沾濕，整形讓皮貼住肉餡。把底部整平。



4. 給水槽內加水到滿水。
如圖所示，把烘培紙鋪在雙面烤盤上，排列 3 放入上層。



蒸白肉魚和蘑菇



材料（2 人份）

（1 人份）	
卡路里	約 128 kcal
鹽分	約 0.6 g

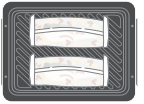
- | | |
|---------------|------------------|
| 白肉魚片 | 2 塊（無骨 1 塊 80 g） |
| 鴻喜菇、金針菇 | 合計 60 g |
| 鹽、胡椒 | 少許 |
| 酒 | 1 大匙 |
| 烘培紙（30×30 cm） | 2 張 |

作法

雙面烤盤＜上層＞
微波＋蒸氣加熱

1. 魚用鹽、胡椒調味。
鴻喜菇、金針菇剝小朵。
2. 2 張烘培紙上分別將魚皮朝上擺放。
周圍擺上分成 2 等分的鴻喜菇、金針菇，灑上酒包起。

3. 給水槽內加水到滿水。
如圖所示排在雙面烤盤上，放入上層。



4. 加熱後依個人喜好淋上柚子醋醬油。



手工香腸



材料（4 根）

（1 根）	
卡路里	約 133 kcal
鹽分	約 0.8 g

- | | |
|---------------|-------|
| 豬絞肉 | 200 g |
| A { 洋蔥（磨成泥） | 10 g |
| A { 蒜泥 | ½ 小匙 |
| A { 牛奶 | 1½ 大匙 |
| A { 太白粉 | 1 大匙 |
| A { 鹽 | ½ 小匙 |
| A { 鼠尾草粉、粗磨胡椒 | 各少許 |
| A { 橄欖油 | 1 小匙 |
| 烘培紙（30×10 cm） | 4 張 |

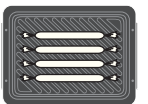
作法

雙面烤盤＜上層＞
微波＋蒸氣加熱

1. 碗中放入肉和 A，均勻攪拌至出現黏性，分成 4 等分。
2. 手上塗油（未寫在材料中），將 1 一根根擺在保鮮膜上，整形成 20 cm 的棒狀。
拿掉保鮮膜用烘培紙包起，兩端扭轉打結。



3. 給水槽內加水到滿水。
如圖所示將 2 排放在雙面烤盤的中央，放入上層。



4. 加熱後去掉烘培紙。

13 蒸煮 10 分鐘



蒸鯛魚和小松菜



材料 (2 人份)

(1 人份)	
卡路里	約 167 kcal
鹽分	約 1.4 g

- 鯛魚片 2 塊 (1 塊 80 g)
- 小松菜 60 g
- A { 酒 1 小匙
鹽 少許
- B { 日式梅干 * (去籽拍扁) 1/2 大匙
蔥白 (切碎) 20 g
芝麻油 1/2 大匙
味醂 1 小匙
芝麻 (白) 1/2 小匙

※ 梅醬 1/2 大匙也可。

作法

- 鯛魚切成一口大小，淋上調好的 A。
- 將鯛魚魚皮朝上排放在耐熱盤上，周圍排放小松菜。
- 給水槽內加水到滿水。



- 加熱後淋上調好的 B。

13 蒸煮 10 分鐘 (弱)



蒸海鮮沙拉



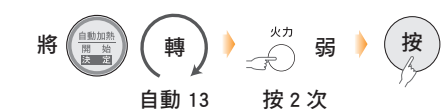
材料 (2 人份)

(1 人份)	
卡路里	約 196 kcal
鹽分	約 1.8 g

- 蛤蜊 (已吐沙) 150 g
- 蝦子、花枝 合計 140 g
- 青花菜 中顆 1/4 顆 (60 g)
- 高麗菜 50 g
- 紅蘿蔔 20 g
- 白酒 1 大匙
- 百里香 2 ~ 3 根
- 讓蛤蜊吐沙的訣竅 → 參照下方說明
- A { 美乃滋、原味優格 各 1 1/2 大匙
紫洋蔥 (切碎) 20 g
橄欖油 1/2 大匙
蒜泥 少許
鹽、粗磨胡椒 各少許

作法

- 蝦子帶殼的狀態下，從蝦背剖開，挑除腸泥後以水洗淨並擦乾。花枝切成一口大小。青花菜分小朵、高麗菜切成一口大小。用削皮器將紅蘿蔔削成長條狀。
- 給水槽內加水到滿水。



加熱後裝盤，添加調好的 A。

● 加熱後，蛤蜊沒有完全開口時，請邊觀察情況邊再加熱。

讓蛤蜊吐沙的訣竅

在附濾網的碗 (濾網內放蛤蜊) 中放入可蓋過蛤蜊的鹽水。(鹽水比例約為水 1 L，鹽 2 大匙)

將報紙蓋在碗上面，使碗內變暗，有助於蛤蜊吐沙。

13 蒸煮 10 分鐘



香草蒸鮭魚



材料 (2 人份)

(1 人份)	
卡路里	約 205 kcal
鹽分	約 1.9 g

- 新鮮鮭魚片 2 塊 (無骨 1 塊約 80 g)
- 百里香、義大利香芹 各 1 根
- A { 白酒 1 大匙
橄欖油 1 小匙
鹽 1/2 小匙
胡椒、蒜泥 各少許
- 甜椒 (紅、黃) 各 20 g
- 小玉米 3 根
- 鹽 少許

作法

- 將百里香、義大利香芹撕碎和 A 一起灑在鮭魚上備用。
- 甜椒切薄片，小玉米直切對半，加鹽調味備用。
- 給水槽內加水到滿水。



鮭魚魚皮朝上排放於直徑 23 cm 的耐熱盤上，不重疊地放入 2。

將耐熱盤放在雙面烤盤的中央，放入上層。

12 蒸烤 15 分鐘



蝦仁蒸蔬菜佐莎莎醬



材料 (2 人份)

(1 人份)	
卡路里	約 389 kcal
鹽分	約 2.3 g

- 蝦子 75 g (4 隻)
- 蓮藕 80 g
- 蕪菁 1 個 (70 g)
- 甜椒 (紅、黃) 各小顆 1/4 個 (40 g)
- 酪梨 1/2 個 (約 70 g)
- A { 橄欖油 2 大匙
白酒 1 大匙
鹽、粗磨胡椒 各少許
- B { 蕃茄 中顆 1 個 (200 g)
青椒 小顆 1/2 個 (15 g)
紫洋蔥 小顆 1/6 個 (30 g)
香草 (香菜) 少許
橄欖油 2 大匙
萊姆汁 1/4 個
鹽 3/4 小匙
蒜頭 (切碎) 1/2 小匙
砂糖、粗磨胡椒 各少許

作法

- 蝦子帶殼的狀態下，從蝦背剖開，挑除腸泥後以水洗淨並擦乾。蓮藕切成厚 5 mm 的半圓形，泡醋水去除澀味。蕪菁切成 6 等分的瓣狀。甜椒滾刀塊。酪梨切成 1 cm 厚。混合 A、蝦子、蔬菜，整體均勻混合滲透。
- 給水槽內加水到滿水。



- 蕃茄去籽切成 5 mm 小丁，青椒、洋蔥切碎。洋蔥大略用水搓揉清洗瀝乾。香草切成粗末。放入碗中與剩下的 B 調和製作醬汁。
- 加熱後將 2 裝盤，添加醬汁。

18 煮雞蛋

煮雞蛋



材料 (1個)
卡路里 . . . 約 76 kcal
鹽分 . . . 約 0.2 g

蛋 (冷藏) . . . M 尺寸 1 ~ 4 個 (1 個約 60 g)

作法

- 給水槽內加水到滿水。
- 將雙面烤盤放入上層，蛋的排放位置如圖所示。
(按圖示排列擺放，可讓蛋的熟度適中)

1個 2個 3個 4個
將  轉按  參考時間 約 15 分鐘
自動 18
●沒有設定個數，可以加熱 1 ~ 4 個。
●最多可加熱至 10 個。5 個以上時，請用火力〈略強〉或〈強〉來加熱。
- 加熱後，請務必將蛋浸泡於冷水中，待充分冷卻後剝殼。
(請小心避免燙傷)
●手動時→ 用「蒸氣」100℃加熱約 14 ~ 18 分鐘。
(1 ~ 10 個 排列在中央位置)

- 重點**
- 請使用冷藏保存的雞蛋。
 - 蛋的保存狀況或大小會影響溫泉蛋的熟度。
 - 日式溫泉蛋可用「火力」來調整變硬或變軟。→ P.41

17 日式溫泉蛋

日式溫泉蛋



材料 (1個)
卡路里 . . . 約 76 kcal
鹽分 . . . 約 0.2 g

蛋 (冷藏) . . . M 尺寸 1 ~ 4 個 (1 個約 60 g)

作法

- 給水槽內加水到滿水。
- 將雙面烤盤放入下層，蛋的排放位置如圖所示。
(按圖示排列擺放，可讓蛋的熟度適中)

1個 2個 3個 4個
將  轉按  參考時間 約 20 分鐘
自動 17
●沒有設定個數，可以加熱 1 ~ 4 個。
- 加熱後馬上用冷水充分冷卻。
●不馬上泡冷水，就會因餘熱持續加熱導致變硬。
(請小心避免燙傷)
●手動時→ 用「蒸氣」70℃加熱約 18 ~ 24 分鐘。
(1 ~ 10 個 排列在中央位置)



警告



帶殼的蛋請勿用自動食譜「17 日式溫泉蛋」和「18 煮雞蛋」蒸氣加熱以外的加熱方法
破裂時的飛濺物或衝擊力可能讓爐內底面破裂等，造成受傷或燙傷

■加熱不夠時再加熱→ P.53「蒸氣」



16 日式茶碗蒸

1~6 個

日式茶碗蒸

材料 (4 個) (1個)
卡路里 . . . 約 108 kcal
鹽分 . . . 約 2.1 g

- 餡料**
- 雞柳 40 g
 - 鹽 少許
 - 酒 1/2 大匙
 - 蝦子 80 g (4 隻)
 - 乾香菇 2 朵
(泡開切對半調味)
 - 泡開乾香菇的方法→ P.120
 - 魚板 4 片
 - 銀杏 (罐頭) 12 個

- 蛋液**
- 蛋 M 尺寸 3 個 (去殼 150 g)
 - 高湯 500 ml
(日式高湯粒時使用 3/4 小匙)※
 - 淡色醬油 3/4 小匙
 - 鹽 3/4 小匙
 - 味醂 1 小匙
 - (蛋：高湯 = 1：3 ~ 4 如蛋液太稀會不易凝固)

茶碗蒸容器 (附蓋)

※ 使用日式高湯粒時，請控制鹽的用量。
鹽量多寡會影響蒸蛋的凝固狀況。

●4 人份以外所有的材料皆依人數調整。

- 若蛋液溫度非室溫 (約 25℃) 時，請調整「火力」。
→ P.41
 - ・蛋液溫度過低時 (約 10℃)：〈強〉
 - ・蛋液溫度過高時 (約 40℃)：〈弱〉

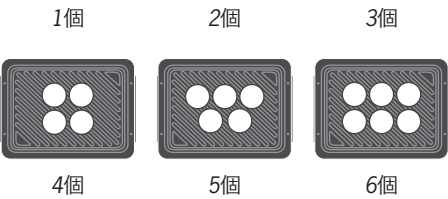
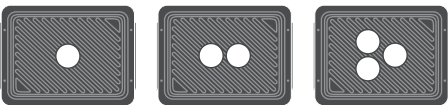
乾香菇的調味方法

將砂糖、醬油 (未寫在材料中) 加入泡開的香菇與香菇水中，以小火燉煮。

作法

- 雞柳去筋切成 4 等分，灑上鹽、酒。
蝦去腸泥剝殼，只留蝦尾。
蛋液的材料混合後過篩。
- 給水槽內加水到滿水。
在茶碗蒸容器中放入材料與蛋液到八分滿，務必加蓋。
●請勿使用鋁箔紙、保鮮膜加蓋。

如圖將容器排在雙面烤盤，放入中層。



將  轉按  參考時間 約 22 分鐘
自動 16 4 個

加熱後，將容器從爐內取出，悶約 5 分鐘。

- 手動時→ 用「蒸氣」95℃加熱約 23 ~ 26 分鐘 (1 ~ 4 個)
加熱約 25 ~ 29 分鐘 (5 ~ 6 個)
再加熱時，給水槽內加水到滿水後再加熱。

蒸氣

蒸絞肉



材料 (4 人份) 約 127 kcal 約 0.8 g

- 豬絞肉 300 g
- 乾香菇 (泡開，切成粗末) 中顆 3 朵
- 泡開乾香菇的方法→ P.120
- 蔥白 (切碎) 1/2 根 (60 g)
- 薑 (切碎) 1 1/2 小匙
- A { 鹽 略少於 1 小匙 蠔油 2/3 小匙 黑胡椒 少許
- B { 太白粉 1 1/2 大匙 蛋液 3 小匙

微波

酒蒸蛤蜊



材料 約 196 kcal 約 6.8 g

- 蛤蜊 (已吐沙) 300 g
- A { 奶油 10 g 白酒 2 大匙 蒜頭 少許 牙蔥 少許
- 讓蛤蜊吐沙的訣竅→ P.128

微波

酒蒸雞肉



材料 (2 人份) 約 260 kcal 約 1.6 g

- 去骨雞腿肉 1 塊 (250 g)
- 酒、鹽 各少許
- A { 薑 (切薄片) 適量 蔥白 (切薄片) 適量

蒸氣

手工燒賣



材料 (4 人份：20 個) 約 237 kcal 約 1.2 g

- 燒賣皮 (市售品 / 約 8 cm 見方) 20 張
- 豬絞肉 200 g
- 蝦子 170 g (9 隻)
- 乾香菇 (泡開，切碎) 小顆 2 朵
- 泡開乾香菇的方法→ P.120
- 洋蔥 (切碎) 中顆 1/4 個 (50 g)
- 太白粉 1 1/2 大匙
- A { 鹽 1/2 小匙 酒 2 小匙 醬油 1 1/2 小匙 砂糖 1/2 小匙 胡椒 少許 蛋液 2 大匙 蔥油 1/2 大匙 芝麻油 略少於 1 小匙
- 烘培紙 (30×21 cm) 1 張

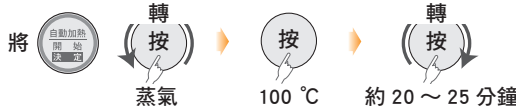
作法

- 1. 將洋蔥放入耐熱容器中，不加蓋直接放在爐內中央。



加熱後，待稍微放涼後灑上太白粉。

- 2. 蝦子去殼，將蝦從蝦背剖開，挑除腸泥後以水洗淨並擦乾。切粗末。
- 3. 將肉和 2 放入碗中，攪拌至出現黏性，接著依序將 A 從鹽開始加入攪拌。加入 1 的洋蔥、香菇，攪拌均勻後分成 20 等分。
- 4. 用大拇指和食指做出圓圈，放上燒賣皮，把 3 塞入皮內包起來。用水把燒賣皮邊緣沾濕，整形讓皮貼住肉餡。把底部整平。
- 5. 給水槽內加水到滿水。如圖所示，把烘培紙鋪在雙面烤盤上，排列 4 放入上層。

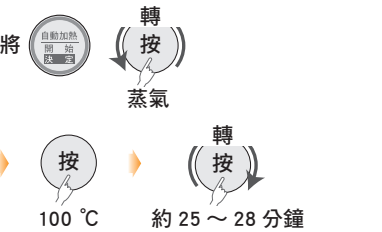


蒸煮・蒸烤

作法

- 1. 絞肉及香菇放入碗中混合攪拌。加入 A，均勻攪拌至出現黏性。
- 2. 將蔥白、薑、B 加入 1 中，繼續攪拌。置於直徑約 20 cm 的耐熱平盤上，將絞肉壓成厚度一致的扁平狀。(厚約 1 cm)

- 3. 給水槽內加水到滿水。如圖所示，連盤一起放在雙面烤盤中央，放入上層。



作法

- 1. 給水槽內加水到滿水。
- 2. 把蛤蜊和 A 放入直徑 25 cm 的耐熱玻璃碗中。

- 3. 不包保鮮膜放在爐內中央位置。

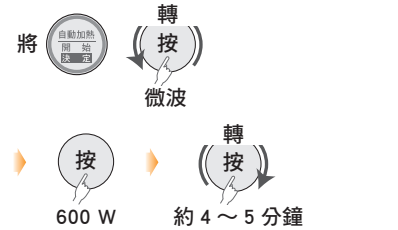


作法

- 1. 雞皮用叉子等隨意戳幾個洞。稍微抹上鹽後放入耐熱平盤上，淋上酒，靜置 10 分鐘左右。



- 2. 將 A 放在肉上，包上保鮮膜放在爐內中央位置。



用竹籤刺入，若流出透明的肉汁，即代表烹調完成。包保鮮膜悶約 10 分鐘。

手工燒賣 進階食譜

豆腐燒賣

材料 (4 人份：20 個)

- 燒賣皮 (市售品 / 約 8 cm 見方) 20 張
- 雞絞肉 (腿) 80 g
- A { 鹽 少許 薑汁 1/2 小匙 砂糖 1/2 小匙 醬油 2 小匙 酒 2 小匙 蛋液 略多於 1 大匙 麵包粉 30 g

作法

- 1. 去除木棉豆腐的水分。●去除豆腐水分→ P.120
- 2. 將肉及 A 從鹽開始依序放入碗中，均勻攪拌至出現黏性。
- 3. 加入豆腐、蔥白、干貝攪拌。

- 4. 將 3 分成 20 等分，用燒賣皮包起來，可依喜好在中央擺上銀杏或紅蘿蔔等食材。
- 5. 按與「手工燒賣」相同要領地排入雙面烤盤，放入上層。→ 參考上方說明



雙面烤盤<上層> 蒸氣加熱



蒸氣

肉包（手工）

材料（8 個）

皮	
高筋麵粉	90 g
低筋麵粉	160 g
泡打粉	1⅓ 小匙
砂糖	2 大匙
鹽	¼ 小匙
乾酵母	1⅓ 小匙
溫水（約 40 ℃）	120 ～ 130 ml
沙拉油	2½ 小匙

餡料	
豬絞肉	150 g
洋蔥（切成粗末）	大顆 ⅓ 個（80 g）
水煮竹筍（切成粗末）	50 g
乾香菇（泡開，切成粗末）	2 朵
●泡開乾香菇的方法→ P.120	

作法

1. 將洋蔥放入耐熱容器中，不加蓋直接放在爐內中央。



加熱後，稍微放涼。

2. 將高筋麵粉、低筋麵粉、泡打粉、砂糖、鹽混合後過篩，倒入碗中。

3. 將乾酵母放入 2 中，稍微混合攪拌。加入溫水攪拌，待成形後倒入沙拉油，繼續攪拌。攪拌至摸起來像耳垂般柔軟即可。

4. 給水槽內加水到滿水。將麵團倒入碗中。不包保鮮膜，直接置於方盤上，方盤放入下層。



(1 個)	
卡路里	約 208 kcal
鹽分	約 0.8 g

A	芝麻油	1 大匙
	酒	1 大匙
	醬油	½ 大匙
	砂糖	½ 大匙
	蠔油	½ 大匙
	太白粉	½ 大匙
	薑汁	1 小匙
	鹽	⅓ 小匙
	胡椒	少許

烘培紙（7 cm 見方） 8 張

●可依喜好加入蒜泥醬。

雙面烤盤＜上層＞
蒸氣加熱

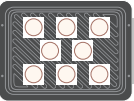
5. 把肉、1 的洋蔥、竹筍、香菇混合攪拌。加入預先調好的 A，再度攪拌後分成 8 等分。

6. 把發酵好的麵糰取出，放在工作台上，用手輕壓麵糰，排出內部空氣。把麵糰拉成棒狀，捏成 8 等分。用桿麵棍將麵糰桿成直徑約 11 cm，邊緣較薄，中央較厚的圓形麵皮。



7. 把麵皮放在手上，餡料放在麵皮中央。用手捏住麵皮邊緣，向中心捏攏讓麵皮稍微包住餡料，重複數次後將頂端收口捏緊。

8. 給水槽內加水到滿水。如圖所示，雙面烤盤鋪好烘培紙，將包子以封口朝上排列，放入上層。



蒸氣

小籠包

材料（4 人份：16 個）

高湯凍	
A { 中華高湯粒	½ 小匙
水	75 ml
吉利丁粉	5 g（1⅓ 小匙）

皮	
B { 高筋麵粉	70 g
低筋麵粉	70 g
砂糖	1 小匙
鹽	⅓ 小匙
溫水（約 40 ℃）	60 ～ 70 ml
沙拉油	½ 大匙
灑粉（高筋麵粉）	適量

作法

1. 將 A 放入耐熱容器，不加蓋放在爐內中央。



2. 加熱後加入吉利丁粉，攪拌均勻使粉末溶化後，放入冰箱冷藏。

3. 和 B 混合後過篩，放入碗內，慢慢倒入溫水並攪拌，最後再加入沙拉油。充分攪拌至麵糰成形，將麵糰放至工作台上，抹上灑粉（高筋麵粉）後搓揉約 10 分鐘。揉至麵糰摸起來像耳垂般柔軟後，用保鮮膜包住以防止麵糰乾燥變硬，靜置 1 小時以上。

4. 將絞肉和鹽放入碗內，攪拌至絞肉出現黏性，接著加入 C 再充分攪拌。

5. 將冷藏後凝結的 2※ 切碎，以利混合均勻，再與 4 混合攪拌。（※ 請注意不要讓 2 溶化）移至盤子上並切成 16 等分，包上保鮮膜後放入冰箱冷藏。

(1 人份)	
卡路里	約 260 kcal
鹽分	約 0.9 g

餡料	
豬絞肉	150 g
鹽	少許
C { 乾香菇（泡開，切碎）	小顆 3 朵
●泡開乾香菇的方法→ P.120	
青蔥（切碎）	10 g
薑（切碎）	10 g
紹興酒（酒也可）	2 小匙
蔥油	2 小匙

烘培紙（30×21 cm） 1 張

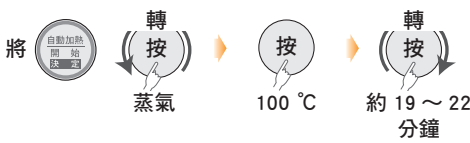
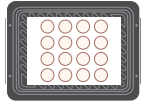
雙面烤盤＜上層＞
蒸氣加熱

6. 在工作台上灑上灑粉，並放上 3，用刮削刀或菜刀切成 16 等分，用桿麵棍將麵糰桿成約 10 cm 的圓形麵皮。

7. 在桿好的麵皮中心擺上步驟 5 完成的餡料。用大拇指和食指托著麵皮，推擠麵皮時大拇指維持不動，用食指捏出皺褶將餡料包起來，最後將頂端收口捏緊。



8. 給水槽內加水到滿水。如圖所示，把烘培紙鋪在雙面烤盤上，將 7 以封口朝上排列，放入上層。



胡麻味噌涼拌四季豆



材料 (4 人份) (1 人份)
卡路里 約 55 kcal
鹽分 約 0.8 g

四季豆 (去筋) 150 g
鹽 少許
洋蔥 中顆 ¼ 個 (50 g) (切薄片泡水)
胡麻味噌
白味噌 2 大匙
磨碎的芝麻 (白)、酒 各 1 大匙
砂糖 ½ 大匙

涼拌小松菜



材料 (4 人份) (1 人份)
卡路里 約 31 kcal
鹽分 約 0.5 g

小松菜 200 g
A { 芝麻油、酒、醬油 各 2 小匙
砂糖 ½ 小匙

辣味涼拌茄子



材料 (4 人份) (1 人份)
卡路里 約 61 kcal
鹽分 約 0.8 g

茄子 4 條 (1 條 100 g)
沙拉油 1 大匙
A { 醋、醬油 各 1 大匙
砂糖 1 小匙
蒜泥、薑泥 各 ½ 小匙
豆瓣醬 適量 (事先攪拌)

毛豆



材料 (2 人份) (1 人份)
卡路里 約 37 kcal
鹽分 約 0.7 g

毛豆 200 g
鹽 (揉搓用) 略少於 1 小匙

五目豆



材料 (1/10 量)
卡路里 約 49 kcal
鹽分 約 0.7 g

水煮大豆 170 g
昆布 10 g
乾香菇 (泡開) 2 朵
●泡開乾香菇的方法→ P.120
紅蘿蔔 ¼ 根 (50 g)
牛蒡 50 g
茼蒿 60 g
A { 水 200 ml (含浸泡昆布、乾香菇的水)
砂糖 40 g
醬油 1½ 大匙
鹽 ¼ 小匙

作法 微波加熱

1. 四季豆上灑些鹽，放在耐熱平盤上，連盤包上保鮮膜後，放在爐內中央位置。
將 自動加熱 開始 轉按 自動 8 ●參考時間 約 2 ~ 3 分鐘
加熱後過冷水，瀝乾後切成適當長度。
2. 研磨胡麻味噌的材料，加入瀝乾水分的洋蔥和四季豆拌勻。
●怕洋蔥辛辣味的人，可以用「微波」600 W 加熱約 1 分鐘。
●手動時→用「微波」600 W 加熱約 2 ~ 3 分鐘。

作法 微波加熱

1. 小松菜葉和梗交錯重疊，放在耐熱平盤上，包上保鮮膜，放在爐內中央位置。
將 自動加熱 開始 轉 自動 8 火力 強 按 1 次
●參考時間 約 3 ~ 4 分鐘
2. 加熱後過冷水，瀝乾後輕輕擠出水分。切成 3 ~ 4 cm，用 A 拌勻。
●手動時→用「微波」600 W 加熱約 3 ~ 4 分鐘。

作法 微波加熱

1. 茄子切成 10 cm 長，再直切成 6 塊，泡鹽水去除澀味備用。
2. 將瀝乾水分的茄子放在耐熱平盤上，淋上沙拉油拌勻。寬鬆地包上保鮮膜並放在爐內中央位置。
將 自動加熱 開始 轉 自動 8 火力 強 按 1 次
●參考時間 約 5 ~ 7 分鐘
3. 瀝乾茄子的水分與 A 混合。
●手動時→用「微波」600 W 加熱約 5 ~ 7 分鐘。

作法 微波加熱

1. 毛豆洗乾淨用鹽揉搓，靜置約 5 ~ 10 分鐘。
2. 平鋪在耐熱平盤上，包上保鮮膜放在爐內中央位置。
將 自動加熱 開始 轉按 微波 600 W 約 5 ~ 6 分鐘
加熱後用扇子搨涼。(為了定色)
●請務必放在平盤上。
●成品會因季節或蔬菜的保存狀態而異。

作法 微波加熱

1. 昆布切成 1 cm 小丁，用水泡開。泡開的香菇切成 1 cm 小丁。紅蘿蔔、牛蒡切成大豆般大小，牛蒡要泡醋水去除澀味。茼蒿切成 1 cm 小丁。
2. 將大豆和 1 放入直徑 25 cm 的耐熱玻璃碗，再加入 A。包上保鮮膜放在爐內中央位置。
將 自動加熱 開始 轉按 微波 600 W 約 8 分鐘
火力 強 按 2 秒 轉按 約 22 分鐘
請使用直徑 25 cm 的耐熱玻璃碗。若容器太小則湯汁可能會溢出。



10 燉滷葉菜果菜〈弱〉

2人份
4人份

日式紅燒南瓜



(1 人份)	
卡路里	約 113 kcal
鹽分	約 0.6 g

南瓜 (切成 3×4 cm 小丁)	400 g	
A	砂糖	1 大匙
	醬油	1 大匙
	酒	1 大匙
	味醂	1 大匙
	水	100 ml

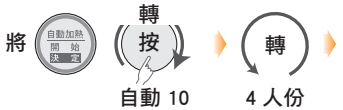
●2 人份時所有材料減半

作法

微波加熱

- 將南瓜皮朝下放入直徑 25 cm 的耐熱玻璃碗中，加入混合後的 A，寬鬆地包上保鮮膜。

- 放在爐內中央位置。



火力弱
按 2 次

●手動時→用「微波」600 W 加熱約 8～10 分鐘。

10 燉滷葉菜果菜

2人份
4人份

奶油時蔬



(1 人份)	
卡路里	約 186 kcal
鹽分	約 1.1 g

高麗菜 (切成一口大小) · · · · ·	250 g	
紅蘿蔔 (對半切成 1.5 mm 厚的薄片)	70 g	
綠蘆筍 (斜切) · · · · ·	60 g	
培根片 (切成 1.5 cm 寬) · · · · ·	3 片	
小香腸 (斜切) · · · · ·	4 根	
橄欖油 · · · · ·	2 小匙	
奶油 (切細) · · · · ·	15 g	
A {	水 · · · · ·	2 小匙
	醬油 · · · · ·	1 小匙
	鹽、胡椒 · · · · ·	少許
	太白粉 · · · · ·	1 小匙
	(事先攪拌)	

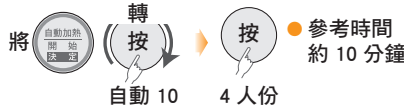
●2 人份時所有材料減半

作法

微波加熱

- 依序將紅蘿蔔、綠蘆筍、小香腸、培根、高麗菜放入直徑 25 cm 的耐熱玻璃碗中。從上面淋上橄欖油，灑上奶油，寬鬆地包上保鮮膜。

- 放在爐內中央位置。



- 加熱後加入 A，仔細攪拌。依個人喜好搭配芥末粒。

●手動時→用「微波」600 W 加熱約 9～11 分鐘。

10 燉滷葉菜果菜

2人份
4人份

法式蕃茄時蔬



(1 人份)	
卡路里	約 92 kcal
鹽分	約 0.3 g

茄子	2 條 (140 g)	
甜椒	小顆 1 個 (160 g)	
櫛瓜	1 條 (150 g)	
蒜頭	1 片	
A	水煮蕃茄 (蕃茄塊罐頭)	100 g
	橄欖油	2 大匙
鹽、胡椒	少許	

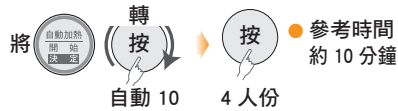
●2 人份時所有材料減半

作法

微波加熱

- 茄子、甜椒、櫛瓜切成 2 cm 的小丁。蒜頭切成薄片。

- 將 1 和 A 放入直徑 25 cm 的耐熱玻璃碗調勻。寬鬆地包上保鮮膜，放置在爐內中央位置。



- 加熱後，稍微攪拌使整體混合，加入鹽、胡椒調味。

●手動時→用「微波」600 W 加熱約 9～11 分鐘。

10 燉滷葉菜果菜

2人份
4人份

起士煮時蔬鹹牛肉



(1 人份)	
卡路里	約 196 kcal
鹽分	約 1.5 g

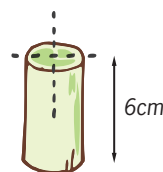
青花菜、白花菜	合計 400 g
蔥白	1 根 (100 g)
鹹牛肉	100 g
加工起士	100 g
A	水 100 ml
	西式高湯粒 1 小匙
	鹽、胡椒 少許
磨碎的芝麻 (白)	2 大匙

●2 人份時所有材料減半

作法

微波加熱

- 青花菜、白花菜分小朵。蔥白切成長 6 cm，直切 4 等分。



- 把 A 放入直徑 25 cm 的耐熱玻璃碗中，再加入 1 整體拌勻。將鹹牛肉、加工起士撕成小小的擺上。寬鬆地包上保鮮膜，放置在爐內中央位置。



- 加熱後，稍微攪拌使整體混合，裝盤灑上磨碎的芝麻。

●手動時→用「微波」600 W 加熱約 10～12 分鐘。

10 燉滷葉菜果菜

2人份
4人份

豬肉滷水菜



(1 人份)	
卡路里	約 182 kcal
鹽分	約 0.4 g

豬五花肉薄片	150 g	
水菜	300 g	
豆皮	40 g	
A	高湯	100 ml
	味醃	2 大匙
	淡色醬油	2 大匙

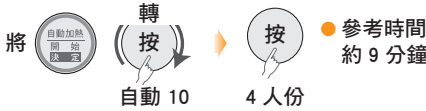
●2 人份時所有材料減半

作法

微波加熱

- 肉切成適當大小。水菜切成長 4 cm，豆皮切成長 4 cm 的條狀。

- 依序將 1 的肉、豆皮、水菜放入直徑 25 cm 的耐熱玻璃碗，再加入 A。寬鬆地包上保鮮膜，放置在爐內中央位置。



- 加熱後，稍微攪拌使整體混合，裝盤依個人喜好灑上一味辣椒也可。

●手動時→用「微波」600 W 加熱約 9～11 分鐘。



11 滷根菜

2人份
4人份

培根滷馬鈴薯



材料 (4 人份) (1 人份)
卡路里 . . . 約 184 kcal
鹽分 . . . 約 1.1 g

馬鈴薯 大顆 2 個 (400 g)
培根片 (切成 1 cm 寬) 4 片
A { 砂糖、醬油、酒、
味醃、水 各 1 大匙

●2 人份時所有材料減半

作法 微波加熱

1. 將切成一口大小的馬鈴薯和培根放入直徑 25 cm 的耐熱玻璃碗中。與 A 混合後，寬鬆地包上保鮮膜。

2. 放在爐內中央位置。



將 自動加熱 開始 轉 (按) 自動 11 參考時間 約 13 分鐘 按 4 人份

3. 加熱後，稍微攪拌使整體混合。

●手動時→用「微波」600 W 加熱約 11 ~ 13 分鐘。

11 滷根菜

2人份
4人份

馬鈴薯燉肉



材料 (4 人份) (1 人份)
卡路里 . . . 約 290 kcal
鹽分 . . . 約 2.0 g

馬鈴薯 (切成一口大小) 中顆 2 個 (300 g)
紅蘿蔔 80 g (切成 5 mm 厚薄片，對切成四分之一)
洋蔥 (順紋切) 中顆 1/2 個 (100 g)
豬五花肉薄片 (切成一口大小) 200 g
麵味露 (2 倍濃縮類) 8 大匙
碗豆莢 16 個 (32 g) (水煮後切半)

●2 人份時所有材料減半

作法 微波加熱

1. 從下依序在直徑 25 cm 的耐熱玻璃碗中放入肉、紅蘿蔔、馬鈴薯，最上面擺上洋蔥後加入麵味露，寬鬆地包上保鮮膜。

2. 放在爐內中央位置。

將 自動加熱 開始 轉 (按) 自動 11 參考時間 約 14 分鐘 按 4 人份

3. 加熱後，稍微攪拌使整體混合。完成後擺上碗豆莢。

●手動時→用「微波」600 W 加熱約 12 ~ 14 分鐘。

11 滷根菜

2人份
4人份

鮪魚燉白蘿蔔



材料 (4 人份) (1 人份)
卡路里 . . . 約 98 kcal
鹽分 . . . 約 0.8 g

白蘿蔔 (切成 1 cm 厚的 4 等分) 400 g
鮪魚 (罐頭) 80 g
A { 砂糖 1 大匙
醬油 1 大匙
酒 1 大匙
味醃 1 大匙
水 1 大匙

●2 人份時所有材料減半

作法 微波加熱

1. 將白蘿蔔和鮪魚放入直徑 25 cm 的耐熱玻璃碗中，混合 A 後加入，寬鬆地包上保鮮膜。

2. 放在爐內中央位置。

將 自動加熱 開始 轉 (按) 自動 11 參考時間 約 12 分鐘 按 4 人份

3. 加熱後，稍微攪拌使整體混合。

●手動時→用「微波」600 W 加熱約 11 ~ 13 分鐘。

11 滷根菜

2人份
4人份

馬鈴薯牛肉佐檸檬奶油



材料 (4 人份) (1 人份)
卡路里 . . . 約 303 kcal
鹽分 . . . 約 1.4 g

牛肉 (烤肉用) 160 g
鹽、胡椒 少許
馬鈴薯 中顆 2 個 (300 g)
甜椒 (黃) 中顆 3/4 個 (120 g)
四季豆 (去筋) 12 根
A { 檸檬 (切薄片) 4 片
迷迭香 1 根
蒜頭 1 小匙 (切碎)
鹽 2/3 小匙
胡椒 少許
水 100 ml
奶油 (切細) 20 g

●2 人份時所有材料減半

作法 微波加熱

1. 肉用鹽、胡椒調味。馬鈴薯、甜椒切成一口大小。四季豆斜切 3 等分。

2. 把 A 放入直徑 25 cm 的耐熱玻璃碗中調勻。加入 1 整體拌勻，整個散開擺上奶油。寬鬆地包上保鮮膜，放置在爐內中央位置。

將 自動加熱 開始 轉 (按) 自動 11 參考時間 約 14 分鐘 按 4 人份

3. 加熱後，稍微攪拌使整體混合。

●手動時→用「微波」600 W 加熱約 12 ~ 14 分鐘。

11 滷根菜 (強)

2人份
4人份

燉滷綜合根菜雞肉



材料 (4 人份) (1 人份)
卡路里 . . . 約 211 kcal
鹽分 . . . 約 1.8 g

去骨雞腿肉 160 g
A { 酒、醬油、味醃 各 2 小匙
里芋 140 g
紅蘿蔔 40 g
牛蒡 40 g
蓮藕 40 g
B { 茼蒿 100 g
四季豆 (去筋) 4 根
高湯 ※ 2 大匙
醬油、砂糖、味霖 各 2 大匙
酒 2 小匙
芝麻油 1 小匙

※ 使用日式高湯粒時，請控制鹽的用量。

●2 人份時所有材料減半

作法 微波加熱

1. 肉切成約 3 cm 的小丁。與 A 混合搓揉靜置約 5 分鐘。里芋削皮滾刀塊，用鹽搓揉水洗，去除黏性物質。紅蘿蔔、牛蒡、蓮藕滾刀塊切小塊，牛蒡、蓮藕泡醋水去除澀味。

2. 香菇切成 4 等分。茼蒿撕成小塊。四季豆切成 3 等分。

3. 把 B 放入直徑 25 cm 的耐熱玻璃碗調勻，加入四季豆以外的蔬菜拌勻。將肉連同浸泡的調味汁散放，擺上四季豆，寬鬆地包上保鮮膜，放置在爐內中央位置。

將 自動加熱 開始 轉 (按) 自動 11 參考時間 約 15 分鐘 按 4 人份 火力 強 按 1 次

●參考時間 約 15 分鐘

4. 加熱後，稍微攪拌使整體混合。

●手動時→用「微波」600 W 加熱約 13 ~ 15 分鐘。

微波

白醬



材料（600 ml：焗烤 4 盤）

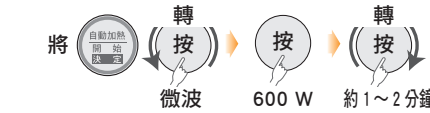
（200 ml）	
卡路里	約 326 kcal
鹽分	約 0.7 g

低筋麵粉	50 g
奶油	50 g
牛奶	600 ml
鹽、胡椒	少許

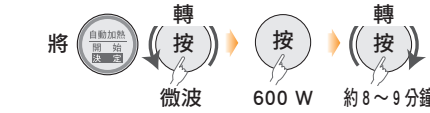
材料	份量	200 ml	400 ml
低筋麵粉		15 g	30 g
奶油		15 g	30 g
牛奶（ml）		200	400
鹽、胡椒		少許	少許
溶化奶油		約 40 秒	約 1 分
加入牛奶		約 4～5 分鐘	約 7 分鐘

作法 微波加熱

1. 在較深的耐熱容器放入低筋麵粉和奶油，不加蓋放在爐內中央位置。

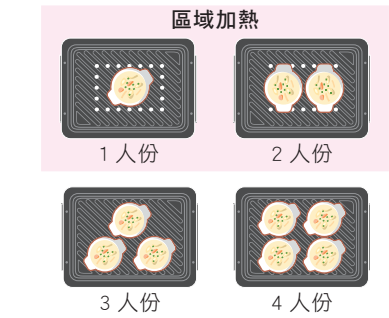


2. 用打蛋器仔細將溶化的奶油和低筋麵粉混合，分次少量加入牛奶，不加蓋放在爐內中央位置。



- 中間攪拌 2～3 次。
加入鹽、胡椒調味。

■焗烤放置方法



20 焗烤

區域加熱 1~4 人份

焗烤通心麵



（1 人份）	
卡路里	約 536 kcal
鹽分	約 1.4 g

通心麵	80 g
去骨雞腿肉（切成 1 cm 小丁）	100 g
蘑菇（罐頭 / 切薄片）	40 g
洋蔥（切薄片）	中顆 ½ 個（100 g）
白酒	2 大匙
奶油	15 g
鹽、胡椒	少許
沙拉油、鹽、胡椒	各少許
白醬（→參考左方說明）	600 ml
蝦（去尾及腸泥後切半）	100 g（8 隻）
天然起士（披薩用）	80 g

- 1～3 人份的所有材料皆依人數調整

作法 雙面烤盤＜中層＞ 微波＋加熱器加熱

1. 把 A 放入較深的耐熱玻璃碗，包上保鮮膜放在爐內中央位置。



- 燙過的通心麵瀝乾水分，灑上油、鹽、胡椒。
2. 拌好的材料和通心麵，和一半的白醬混合。分成 4 等分放入焗烤盤中，鋪上蝦子，再倒入剩餘的白醬與起士。
●材料如果冷掉了，可以按「微波」600 W 加熱至肌膚溫度。

3. 如圖所示，把焗烤盤放在雙面烤盤上，放入中層。

- 食品放置方法→ 參考左圖



- 也可以用大盤裝 4 人份材料去烤。

- 手動時
→ 用「燒烤」雙面燒烤中層烤約 20～24 分鐘。

20 焗烤

區域加熱 1~4 人份

焗烤洋芋



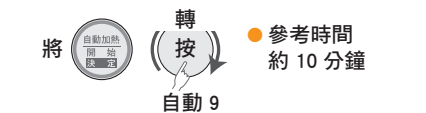
（1 人份）	
卡路里	約 532 kcal
鹽分	約 1.6 g

馬鈴薯	大顆 2 個（400 g）
奶油	15 g
鹽、胡椒	少許
洋蔥（切薄片）	中顆 ½ 個（100 g）
奶油	10 g
培根片（切成 1 cm 寬）	3 片
白醬（→參考左方說明）	600 ml
天然起士（披薩用）	100 g

- 1～3 人份的所有材料皆依人數調整

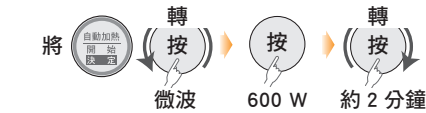
作法 雙面烤盤＜中層＞ 微波＋加熱器加熱

1. 把馬鈴薯放在耐熱盤上，包保鮮膜直接放在爐內中央位置。



- 手動時
→ 用「微波」600 W 加熱約 7～8 分鐘。

2. 削皮的馬鈴薯切片後對切再對切成四分之一，加入 A 混合。洋蔥放入較深的耐熱容器中，放上奶油，不加蓋放在爐內中央位置。



3. 把馬鈴薯、洋蔥、培根用 ⅓ 的白醬拌勻。拌好的材料分成 4 等分放入焗烤盤中，再倒入剩餘的白醬與起士。
●材料如果冷掉了，可以按「微波」600 W 加熱至肌膚溫度。

4. 按照「焗烤通心麵」的要領排在雙面烤盤上燒烤。
●食品放置方法→ 參考左圖

烘烤

烤鮮蔬



（1 人份）	
卡路里	約 144 kcal
鹽分	約 0.4 g

甜椒（紅）	小顆 ½ 個（50 g）
甜椒（黃）	小顆 ½ 個（50 g）
新鮮香菇	4 朵（60 g）
地瓜	小顆 ½ 個（100 g）
南瓜	100 g
馬鈴薯	中顆 1 個（150 g）
洋蔥	中顆 ½ 個（100 g）

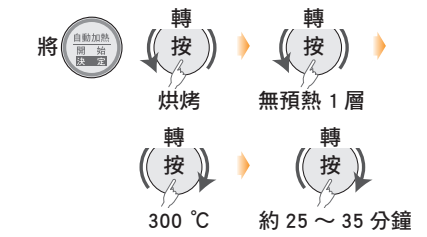
A	橄欖油	1½ 大匙
	水	1½ 大匙
	鹽	¼ 小匙
	胡椒	適量

作法 方盤＜上層＞ 加熱器加熱

1. 甜椒去籽直切成 4 等分。
2. 地瓜不去皮，切成約 1 cm 厚，用竹籤打孔。泡水去澀味。南瓜也不去皮，切成約 1 cm 厚。馬鈴薯削皮，切成約 1 cm 厚。洋蔥切成約 1 cm 厚。
3. 仔細混合的 A 中加入蔬菜，整體充分滲透後靜置 30 分鐘以上。

- 建議 蔬菜請務必切成食譜指示的厚度、大小。如果不按食譜指示的大小切，烤出來的效果可能會不理想。

4. 蔬菜排放在方盤上，放入上層。甜椒皮朝下。



燒烤

鹽烤秋刀魚



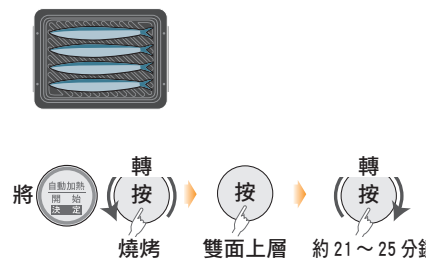
（1 人份）	
卡路里	約 260 kcal
鹽分	約 2.2 g

秋刀魚	4 條（1 條約 120～150 g）
鹽	少許

- 重點
●依脂肪多寡烤出來的成品會有不同。
●若是魚的脂肪較少時，魚皮可能會沾黏在雙面烤盤上，此時只需用筷子伸入雙面烤盤溝槽處，前後輕微翻動，即可輕鬆將烤好的魚取出。

作法 雙面烤盤＜上層＞ 微波＋加熱器加熱

1. 將秋刀魚均勻抹上鹽後，靜置 15～20 分鐘。
2. 雙面烤盤塗上沙拉油（未寫在材料中）。如圖所示，將秋刀魚放入雙面烤盤中，雙面烤盤放入上層。



燒烤

竹莢魚干

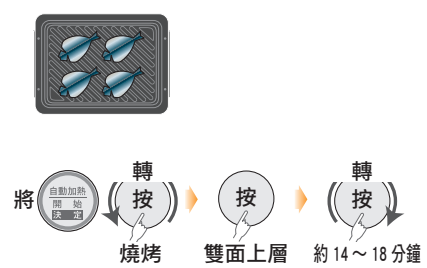


（1 人份）	
卡路里	約 87 kcal
鹽分	約 0.9 g

竹莢魚干	4 片（1 片 80 g）
------	---------------

作法 雙面烤盤＜上層＞ 微波＋加熱器加熱

1. 如圖所示，將魚皮朝上排在雙面烤盤上，放入上層。



烘烤

白肉魚鋁箔燒烤



材料（4人份）
（1人份）
卡路里 約 251 kcal
鹽分 約 0.6 g

- 白肉魚片 4塊（1塊 80 g）
A { 白酒 2大匙
鹽、檸檬汁 各少許
蝦子 80 g（4隻）
洋蔥（切薄片）中顆 ½ 個（100 g）
新鮮香菇 4朵（80 g）
（切成適當大小）
奶油 40 g
鋁箔紙（25 cm 見方）4張

作法
方盤<上層>
加熱器加熱

1. 蝦去腸泥剝殼，只留蝦尾。魚淋上A。
鋁箔紙上放上洋蔥，再依序放上魚、蝦、香菇、奶油後包起來。
2. 排放在方盤上，方盤放入上層。



37 鹽漬鯖魚・鹽漬鮭魚〈弱〉

區域
加熱

1~4
人份

照燒青鮎



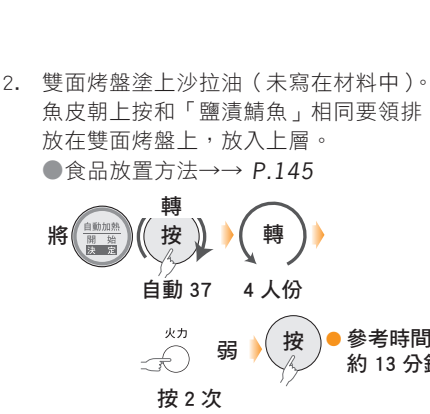
材料（4人份）
（1人份）
卡路里 約 268 kcal
鹽分 約 0.8 g

- 青鮎魚肉 4塊（1塊 100 g、厚約 2 cm）
調味汁
醬油 1大匙
味醂 ½ 大匙
酒 1小匙
砂糖 ½ 小匙

●1 ~ 3 人份的所有材料皆依人數調整

作法
雙面烤盤<上層>
微波+加熱器加熱

1. 用竹籤在青鮎魚皮和魚肉之間的厚脂肪戳幾個洞。
（魚皮比較不易裂開）
調味汁和青鮎混合，浸泡約 30 分鐘，中途要上下翻面。
2. 雙面烤盤塗上沙拉油（未寫在材料中）。魚皮朝上按和「鹽漬鯖魚」相同要領排放在雙面烤盤上，放入上層。



- 在冰箱浸泡，冷時用火力〈標準〉烤。
●手動時→ 用「燒烤」雙面燒烤上層烤約 12 ~ 15 分鐘。

重點
烤青鮎的成品會因大小與厚度而有所不同。
烤出來的顏色太淺時，請邊觀察情況邊再加熱。

37 鹽漬鯖魚・鹽漬鮭魚〈弱〉

區域
加熱

1~4
人份

烤醃漬土魷魚



材料（4人份）
（1人份）
卡路里 約 148 kcal
鹽分 約 0.6 g

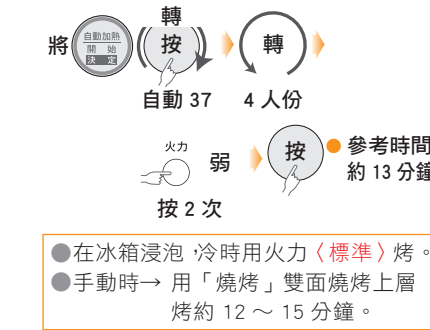
- 土魷魚魚肉 4塊（1塊 80 g）
鹽 少許

- 調味汁
酒、醬油、味醂 各 1 小匙

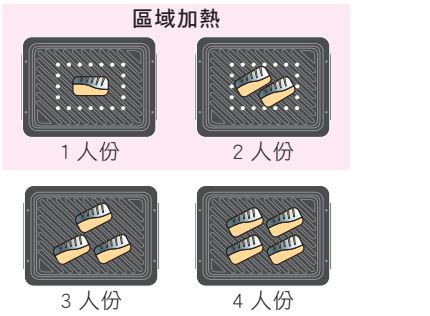
●1 ~ 3 人份的所有材料皆依人數調整

作法
雙面烤盤<上層>
微波+加熱器加熱

1. 土魷魚魚皮劃開切口，正反兩面都稍微灑上鹽。
2. 土魷魚和調味汁混合，浸泡約 30 分鐘。
3. 雙面烤盤塗上沙拉油（未寫在材料中）。如圖所示，將魚皮朝上排在雙面烤盤上，放入上層。



■食品放置方法



關於區域加熱→ P.15



37 鹽漬鯖魚・鹽漬鮭魚

健康
行程

區域
加熱

1~4
人份

鹽漬鯖魚

材料（4人份）

- 鹽漬鯖魚魚肉 4塊（1塊 100 g）

●1 ~ 3 人份的所有材料皆依人數調整

重點

烤鯖魚的成果會因大小與厚度而不同。
烤出來的顏色太淺時，請邊觀察情況邊再加熱。

作法

1. 鯖魚魚皮劃開切口。
（可使魚肉受熱均勻，魚皮較不會裂開）



2. 僅健康食譜須在給水槽內加水到滿水。
如圖所示，將魚皮朝上排在雙面烤盤上，放入上層。



- 在冰箱長時間保存，冷時則用火力〈強〉烤。
●較厚的魚肉請用火力〈強〉烤。
●手動時→ 用「燒烤」雙面燒烤上層烤約 14 ~ 18 分鐘。
（用「燒烤」雙面燒烤上層無法達到減鹽效果）

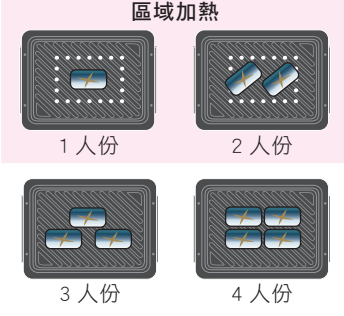
（1人份）
卡路里 約 291 kcal
鹽分 約 1.8 g

- 選擇「健康食譜」，燒烤時會去除比標準食譜較多鹽分。
→ P.40
●部分食材以「減鹽」烹調時，表面會殘留釋出的鹽分，食用時會帶有鹹味。
健康食譜的「火力調節」分為〈強〉去除較多鹽分，〈弱〉去除較少鹽分。
燒烤後呈現的顏色不會受減鹽強度影響。

雙面烤盤<上層>
標準食譜：微波+加熱器加熱
健康食譜：微波+加熱器+蒸氣加熱

■食品放置方法

●健康食譜時的放置方法相同。



關於區域加熱→ P.15

※ 健康食譜的 1 人份、2 人份不會啟動區域加熱。

鹽漬鮭魚

1~4
人份

鹽漬鮭魚 4 塊（1 塊 80 g）
也按照「鹽漬鯖魚」相同要領燒烤。

烘烤

帶骨肋排

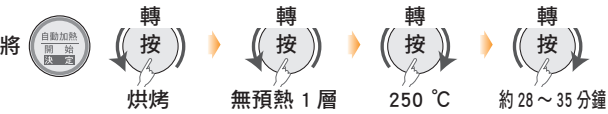


材料 (4 人份)
(1 人份)
卡路里 約 469 kcal
鹽分 約 1.2 g

豬肋排 (8 cm 長) 700 g
調味汁
蒜頭 (磨成泥) 1 片
蕃茄醬、沙拉油 各 1½ 大匙
醬油、紅酒、伍斯塔醬 各 3 大匙
黃芥末醬 適量
胡椒 少許
肉豆蔻 適量
(事先攪拌)
鋁箔紙
●也可使用市售肋排醬代替。

作法

- 為了受熱均勻，請如照片般切肉。
與調味汁拌勻，
在冰箱浸泡約 2 小時，
浸泡時要上下翻面。
- 方盤鋪上鋁箔紙，避免堵塞周圍的孔，將瀝乾醬汁的肉排好，
放入上層。



帶骨肋排 進階食譜

羅勒風味帶骨肋排

材料 (4 人份)
(1 人份)
卡路里 約 458 kcal
鹽分 約 0.3 g

豬肋排 (8 cm 長) 700 g
羅勒青醬 (市售品) 3 大匙
鹽、胡椒 少許
橄欖油 適量

●在肋排上劃開切口，抹上鹽、胡椒。
將「帶骨肋排」使用的調味汁換成羅勒青醬，
塗滿靜置約 30 分鐘。
依「帶骨肋排」的要領燒烤。
(醬過於濃稠，可於塗抹時加入橄欖油)

燒烤

一口炸豬排



材料 (4 人份)
(1 人份)
卡路里 約 227 kcal
鹽分 約 0.4 g

豬腰內肉 . . . 12 塊 (400 g) 麵衣
(一口豬排用) 麵包粉 50 g
鹽、胡椒 少許 沙拉油 1 大匙
低筋麵粉 適量
蛋液 適量
廚房紙巾

作法

- 在平底鍋中放入麵包粉和油，開火炒。
加熱時偶爾翻拌，顏色開始變時就仔細炒以免燒焦，
直到整個變成金黃色。

重點
麵包粉顏色的參考
請務必邊觀察情況邊加熱。



- 搥打肉成 2 cm 厚，加入鹽、胡椒調味。
依序沾上低筋麵粉、蛋液、麵包粉，
如圖所示，排在雙面烤盤上，
放入上層。



重點
裹麵衣時
均勻灑上一層薄薄的低筋麵粉。(拍掉多餘的粉)
然後沾上薄薄一層蛋液，最後沾上麵包粉，不留空隙，
這便是成功烹調的訣竅。
裹兩層麵衣，做出來會更酥脆。

- 加熱後立刻放到鋪著廚房紙巾的濾油網上，把油瀝乾。



39 日式炸雞塊

健康 行程 區域 加熱 1~4 人份 tsuji

日式炸雞塊

材料 (4 人份)
(1 人份)
卡路里 約 317 kcal
鹽分 約 1.8 g

去骨雞腿肉 500 g
A { 蛋液 M 尺寸 ½ 個 (去殼 25 g)
酒、醬油 各 1 大匙
鹽 ⅔ 小匙
蒜頭 (切碎) ½ 小匙
胡椒 少許
(事先攪拌)
太白粉 60 g

●1 ~ 3 人份的所有材料皆依人數調整

作法

- 肉切成相同厚度，
再切成 4 cm 見方 (1 個約 30 g)。
- 把 A 和肉一起放入塑膠袋中。
加入太白粉，仔細揉搓，
直到出現黏性。
- 僅健康食譜須在給水槽內加水到滿水。
如圖所示，將皮朝上，保持間隔一個一個排在雙面烤盤上，
放入上層。



參考時間
標準食譜：約 18 分鐘
健康食譜：約 22 分鐘

●選擇「健康食譜」，燒烤時會去除比標準食譜較多油脂。
→ P.40

使用市售炸雞粉時

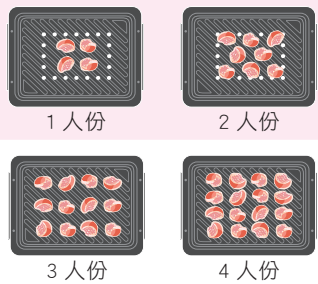
用炸雞粉代替 A 和太白粉，將按照包裝記載的炸雞粉
(未含讓肉柔嫩的酵素粉) 份量和肉放入塑膠袋中混合均勻，
直到肉全部沾上粉，再連袋輕輕揉搓。
用火力〈弱〉烤。

雙面烤盤<上層>
標準食譜：微波+加熱器加熱
健康食譜：微波+加熱器+蒸氣加熱

■食品放置方法

●健康食譜時的放置方法相同。

區域加熱



關於區域加熱→ P.15

※ 健康食譜的 1 人份、
2 人份不會啟動區域
加熱。

建議

切去骨雞腿肉前先逆紋切，
可以減少肉收縮變形，成品也會比較柔嫩。
沾粉前先調味，就可以炸出膨鬆多汁的炸雞。



中華料理
石川智之先生

燒烤

烤茄子



材料	(1 根)	
	卡路里	約 20 kcal
	鹽分	0 g

茄子 4 條 (1 條 100 g)

燒烤

蔬菜肉捲

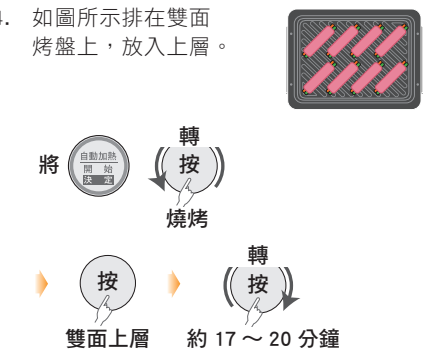


材料 (4 人份)	(1 人份)	
	卡路里	約 399 kcal
	鹽分	約 1.1 g

豬五花肉薄片 400 g
細綠蘆筍 8 根
(約 120 ~ 160 g)
粗綠蘆筍的話，請將 4 根縱切對半。
紅蘿蔔 ¼ 根 (50 g)
鹽、胡椒 少許

作法	雙面烤盤<上層>
	加熱器加熱

- 綠蘆筍切成一半長。
紅蘿蔔切成火柴棒粗，
配合綠蘆筍的長度，分成 8 等分。
- 把肉分成 8 等分，稍微錯開，
配合綠蘆筍的長度鋪平，灑上鹽、
胡椒。
- 放上綠蘆筍、紅蘿蔔後，
由邊緣開始捲起。
用同樣方法完成 8 條肉捲。



燒烤

烤雞肉串

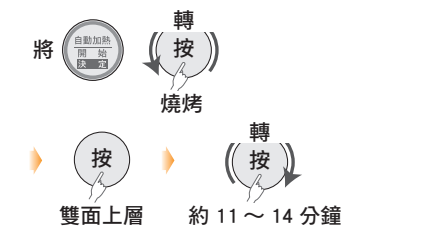


材料 (4 人份)	(1 人份)	
	卡路里	約 193 kcal
	鹽分	約 0.6 g

去骨雞腿肉 (切成 24 個) 300 g
蔥白 (切成 3 cm 長) 24 個
醬汁
醬油 100 ml
味醂 50 ml
沙拉油 50 ml
砂糖 2 大匙
(事先攪拌)
竹籤 12 根

作法	雙面烤盤<上層>
	微波+加熱器加熱

- 用竹籤按蔥白、肉、蔥白、
肉的順序串起。(12 支)
- 將 1 放入醬汁浸泡約 30 分鐘~
1 小時，浸泡時要偶爾翻面。
- 如圖所示將 12 支
排在雙面烤盤上，
放入上層。



烘烤 tsuji

香烤豬肉



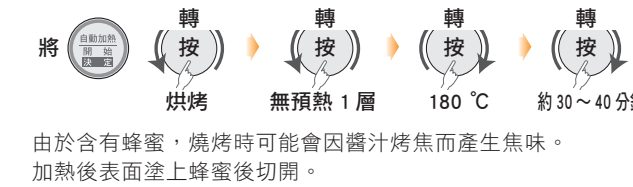
材料 (8 人份)	(1 人份)	
	卡路里	約 263 kcal
	鹽分	約 0.8 g

豬肩里肌肉 (塊) 700 g
鹽 4 g
蜂蜜 (於完成後淋上) 4 大匙

調味汁
洋蔥 (切碎) 中顆 ¼ 個 (50 g)
醬油 8 大匙
蜂蜜 4 大匙
芝麻油、磨碎的芝麻 (白) 各 2 大匙
蒜片 (市售品 / 搗碎) 2 大匙
太白粉 1 大匙
鹽 ½ 小匙
胡椒 少許
(事先攪拌)

鋁箔紙	方盤<上層>
作法	加熱器加熱

- 肉分成 4 等分，用叉子等戳洞。
抹上 4 g 的鹽，靜置約 1 小時。
- 拭去肉表面的水分，
在事先混合好的醬汁中反復翻面，
浸漬約 1 小時入味。
- 方盤鋪上鋁箔紙，避免堵塞周圍的孔，
將瀝乾醬汁的肉如圖所示排好，
放入上層。



建議

烹調重點為將肉切成等厚大小。
在浸泡調味前，先用叉子等將豬肉戳洞，
會更容易入味，口感也會較為柔嫩。

中華料理
石川智之先生

烘烤

烤牛肉



材料 (8 人份)	(1 人份)	
	卡路里	約 360 kcal
	鹽分	約 0.7 g

牛腰肉或牛腱 (塊) 800 g
鹽、胡椒 少許
蒜頭 (磨成泥) 1 片
沙拉油 1 大匙
紅酒、水 各 100 ml
醬油 1 大匙
(或伍斯塔醬)
奶油 15 g
芹菜 1 根 (100 g)
(葉跟莖也使用，切成 5 cm 長)
黃芥末醬 1 小匙
紅蘿蔔 ½ 根 (100 g)
鹽、胡椒 少許
鋁箔紙
洋蔥 中顆 ½ 個 (100 g)
(切成 8 等分)

作法	方盤<下層>
	加熱器加熱

- 將鹽、胡椒、蒜泥、沙拉油抹在肉上。
將方盤塗上薄薄一層油 (未寫在材料中)，放上肉，
並將 A 排在肉周圍。
●如使用牛腱烹調，請在牛腱上鋪一層薄薄的肥肉
(未寫在材料中)。
- 預熱 (爐內不需放入任何東西)
預熱時間：約 14 分鐘
將 將 轉 轉 轉 轉
將 自動加熱 開始 250℃ 預熱 1 層 250℃
將 自動加熱 開始 250℃ 約 25 ~ 35 分鐘
●將鐵叉插入肉中央約 10 秒後拔出，靠在手腕處試溫度，
若有餘溫便代表已烤熟。
(不夠熱時請加長加熱時間)
加熱後，用鋁箔紙包住牛肉，蒸 15 ~ 20 分鐘。
- 預熱完後，把肉連同方盤放入下層。
- 將 B 與方盤內的肉汁混合，用木鏟去除方盤上烤焦的部分。
將所有蔬菜放入鍋內，加入奶油後開火加熱。
加熱至沸騰時轉成小火，再加熱約 5 分鐘後，
用網勺將蔬菜撈起。
使用黃芥末醬、鹽、胡椒調味。

燒烤

鹽烤嫩雞



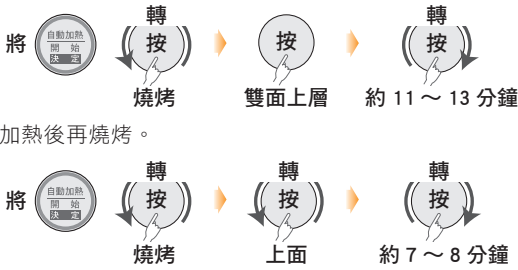
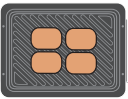
(1 人份)
卡路里 約 250 kcal
鹽分 約 1.6 g

材料 (4 人份)
去骨雞腿肉 2 塊 (1 塊 250 g)
鹽 1 小匙

作法

- 肉對半切之後分成 4 塊，用菜刀攤開肉切成厚度均一。
- 將皮朝上擺放，用叉子等隨意戳洞，鹽抹入到肉內，在室溫下靜置約 30 分鐘。（立刻烤也 OK）
- 如圖所示，將雞皮朝上排在雙面烤盤上，雙面烤盤放入上層。

雙面烤盤<上層>
微波+加熱器加熱



重點
●為使雞肉能受熱均勻，建議肉片的厚度盡量一致。
●建議可將蔬菜放在雞肉周圍一起燒烤。即可一併享用鮮烤時蔬。
可隨喜好放入洋蔥、紅蘿蔔、馬鈴薯、甜椒、地瓜等蔬菜。切成 1 cm 左右的厚度。（切成瓣狀或一口大小）
和雞肉一起燒烤的蔬菜份量為 4 人份 200 ~ 250 g。

燒烤

香烤棒棒腿



(1 人份)
卡路里 約 247 kcal
鹽分 約 1.0 g

材料 (4 人份)
棒棒腿 12 隻 (800 g)

調味汁
醬油 3 大匙
砂糖 2 大匙
青蔥、薑（切碎）. 各 1 大匙
芝麻油 2 小匙
豆瓣醬 1½ 小匙

作法

- 雞皮朝下，如照片所示將棒棒腿剖開鋪平。（用廚房剪刀更方便）
用叉子或竹籤等隨意在皮上戳洞。（如此可以預防皮裂開、縮小，而且更容易入味）
- 肉和調味汁混合，浸泡。
- 雙面烤盤塗上沙拉油（未寫在材料中）。雞皮朝上排放在雙面烤盤上，放入上層。



香烤棒棒腿 進階食譜

烤咖哩棒棒腿



(1 人份)
卡路里 約 277 kcal
鹽分 約 0.5 g

材料 (4 人份)
棒棒腿 12 隻 (800 g)

調味汁
咖哩粉、蕃茄醬、橄欖油 各 1 大匙
辣椒粉 1 小匙
蒜頭（磨成泥）. 1 片
鹽 少許
（事先攪拌）
●將「香烤棒棒腿」的調味汁改用上述材料調配，並依照原食譜烹調即可。

22 漢堡排

區域加熱 1~4 人份

漢堡排



(1 人份)
卡路里 約 246 kcal
鹽分 約 1.1 g

材料 (4 人份)
牛豬混合絞肉 320 g
鹽 略多於 ½ 小匙
胡椒 少許
洋蔥 中顆 1 個 (200 g)
奶油 12 g
麵包粉 30 g
牛奶 3 大匙
肉豆蔻 少許

- 可依喜好加入黑胡椒。
- 1 ~ 3 人份的所有材料皆依人數調整

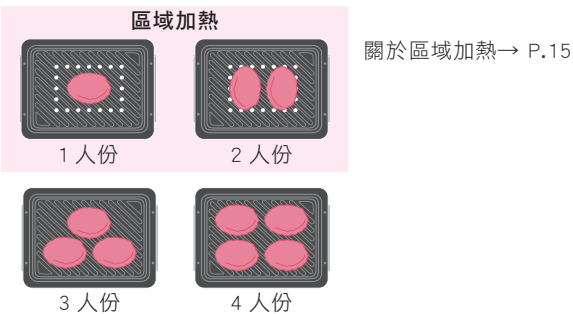
作法

- 洋蔥切碎。耐熱容器放入洋蔥和奶油，不加蓋放在爐內中央位置。
將 [自動加熱開始] 轉按 [微波] 600 W 約 5 分鐘
- 麵包粉用牛奶泡軟備用。洋蔥放涼備用。
- 碗中放入材料，充分攪拌。
- 將漢堡排分成 4 等分，去除肉團中的空氣，整形成厚約 2 cm 的扁平圓餅。
- 給水槽內加水到滿水。雙面烤盤塗上沙拉油（未寫在材料中）。如圖所示，將肉捲排放在雙面烤盤上，放入上層。



- 手動時→用「燒烤」雙面燒烤上層烤約 17 ~ 20 分鐘。剩下約 10 分鐘時，按加入蒸氣，時間設定 3 分鐘。

■食品放置方法



38 照燒嫩雞

健康行程 區域加熱 1~4 人份

照燒嫩雞



(1 人份)
卡路里 約 256 kcal
鹽分 約 0.8 g

材料 (4 人份)
去骨雞腿肉 2 塊 (1 塊 250 g)

調味汁
醬油 2 大匙
水 2 大匙
砂糖 2 小匙
日式高湯粒（隨意）. ¼ 小匙

- 1 ~ 3 人份的所有材料皆依人數調整
- 選擇「健康食譜」，燒烤時會去除比標準食譜較多油脂。→ P.40

作法

- 按照「照燒嫩雞」的步驟 1 ~ 2 相同要領進行烹調前準備。

重點
為使雞肉能受熱均勻，建議肉片的厚度盡量一致。

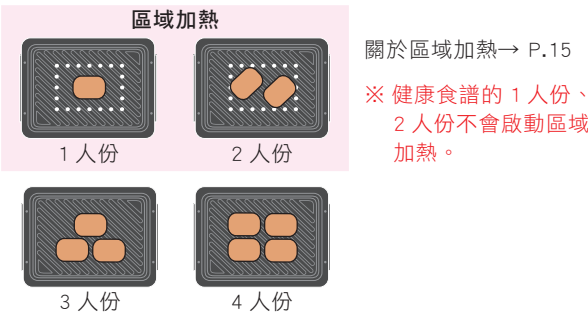
- 肉和調味汁混合。中途要上下翻面浸泡約 30 分鐘。（請注意若浸泡時間過長，燒烤時會容易烤焦）
- 給水槽內加水到滿水。如圖所示，將皮朝上排放在雙面烤盤上，放入上層。



- 手動時→用「燒烤」雙面燒烤上層烤約 14 ~ 19 分鐘。（在「燒烤」雙面燒烤上層，去掉油脂的量較少）
- 用烘烤來烤雞腿→ P.163

■食品放置方法

- 健康食譜時的放置方法相同。



19 金黃酥脆 10 分鐘

區域加熱 tsuji

牛肉蘑菇派



		(1 人份)	
材料 (3 人份)	卡路里	約 238 kcal	
	鹽分	約 0.9 g	
A	冷凍派皮	1 片 (100 g)	
	起士粉	1/2 大匙	
	橄欖油	少許	
	碎牛肉片	100 g	
B	蕃茄醬	1 小匙	
	蒜泥	少許	
	茴香粉	1/4 小匙	
	(咖哩粉也可)		
	鹽	一小撮	
	低筋麵粉	1 小匙	
	杏鮑菇 (斜切薄片)	30 g	
	洋蔥 (切薄片)	小顆 1/6 個 (20 g)	
	乾燥蕃茄 (泡溫水、切細)	5 g	
	月桂葉	2 ~ 3 片	

作法	雙面烤盤<上層>
	微波+加熱器加熱

- 將冷凍派皮推展成約 12×23 cm 大小，如圖所示放在雙面烤盤的中央。用叉子四處戳洞，如圖所示將派皮的四周稍微折進立起。(為了不讓肉汁溢出) 灑上 A。
 - 碗中放入肉和調好的 B 揉搓，沾低筋麵粉。接著與杏鮑菇、洋蔥、乾燥蕃茄拌勻備用。
 - 將 2 散放在 1 的派皮上，擺上月桂葉，放入上層。
- 將

自動加熱開始

轉按

自動 19

19 金黃酥脆 10 分鐘

區域加熱 tsuji

胡麻炸雞塊



		(1 人份)	
材料 (2 人份)	卡路里	約 380 kcal	
	鹽分	約 1.6 g	
A	去骨雞腿肉	1 塊 (250 g)	
	酒、醬油	各 1/2 大匙	
	蛋液	2 小匙	
	鹽	1/3 小匙	
B	胡椒	少許	
	太白粉	4 大匙	
	炒香的芝麻 (白)	2 大匙	

作法	雙面烤盤<上層>
	微波+加熱器加熱

- 肉切成相同厚度，再切成 4 cm 小塊 (1 個約 30 g)。把 A 和肉一起放入塑膠袋中，仔細混合。(靜置 10 分鐘左右會更入味) 碗中放入太白粉和肉，攪拌均勻，直到濕潤、肉表面不留粉粒。
 - 1 灑上炒香的芝麻。如圖所示，將雞皮朝上排在雙面烤盤的中央，放入上層。
- 將

自動加熱開始

轉按

自動 19

19 金黃酥脆 10 分鐘<弱>

區域加熱 tsuji

美乃滋蝦球



		(1 人份)	
材料 (2 ~ 3 人份)	卡路里	約 229 kcal	
	鹽分	約 0.7 g	
A	蝦子	150 g (12 隻)	
	紹興酒 (酒也可)	1 小匙	
	鹽、胡椒	少許	
	太白粉	1 大匙	
B	沙拉油	1 大匙	
	美乃滋	3 1/2 大匙	
C	蕃茄醬	1/2 大匙	
	砂糖	2 小匙	
	腰果	適量	

作法	雙面烤盤<上層>
	微波+加熱器加熱

- 蝦子去殼，將蝦從蝦背剖開，挑除腸泥後以水洗淨並擦乾。依序加入 A、太白粉、沙拉油調味。
 - 如圖所示將 1 排放在雙面烤盤的中央，放入上層。
- 將

自動加熱開始

轉

自動 19

按 2 次

火力弱

按

參考時間約 8 分鐘
- 碗中放入 B 混合，加入 2 拌勻。最後灑上切成粗末的腰果。

19 金黃酥脆 10 分鐘<弱>

區域加熱 tsuji

漁夫海鮮湯



		(1 人份)	
材料 (2 人份)	卡路里	約 253 kcal	
	鹽分	約 1.0 g	
A	白肉魚片 (去骨 1 塊 80 g)	2 塊	
	蝦子	30 g (2 隻)	
	蒜頭	1 片	
	菇類	合計 60 g	
B	(鴻喜菇、舞菇、金針菇等)		
	鹽、胡椒	少許	
	橄欖油	1 大匙	
	西式高湯粒	1/2 小匙	
	蛤蜊 (已吐沙)	100 g	
	檸檬 (切成半月形薄片)	1 ~ 2 片	
	番茄	小顆 1/2 個 (50 g)	
	乾歐芹	1 小匙	
	●讓蛤蜊吐沙的訣竅→ P.128		

作法	雙面烤盤<上層>
	微波+加熱器加熱

- 1 塊魚切成 4 等分。蝦背剖開，去腸泥剝殼，只留蝦尾。蒜頭切薄片、菇類撕成適當大小。碗中放入 A，灑上鹽、胡椒。淋上橄欖油混合。(靜置 10 分鐘左右會更入味)
 - 將 1 排放在雙面烤盤的中央，放入上層。●食品放置方法→ P.154
- 將

自動加熱開始

轉

自動 19

按 2 次

火力弱

按

參考時間約 8 分鐘
- 鍋中煮沸 400 ml 熱水，製作高湯。放入蛤蜊和檸檬，加熱至蛤蜊開口，加鹽和胡椒調味。
 - 將 2 裝盤，灑上切成 1 cm 小丁的蕃茄和歐芹。上面擺上 3 的蛤蜊、檸檬，淋上高湯。

19 金黃酥脆 10 分鐘

區域加熱 tsuji

香檸蘋果烤豬排



		(1 人份)	
材料 (2 人份)	卡路里	約 451 kcal	
	鹽分	約 0.8 g	
A	豬腰肉 (炸豬排用 1 片 100 g)	2 片	
	培根片	3 片	
	蘋果	小顆 1/2 個 (100 g)	
	鹽、黑胡椒	各少許	
B	檸檬汁	2 大匙	
	蜂蜜	1 大匙	
	黑胡椒	1/2 小匙	

作法	雙面烤盤<上層>
	微波+加熱器加熱

- 肉切對半，加鹽、黑胡椒。培根片切成 7 mm 寬。將 1/2 個蘋果切成 4 等分，漬泡於混合好的 A 中。
 - 如圖所示將肉排放在雙面烤盤中央，擺上培根。周圍排放蘋果，放入上層。(保留漬泡蘋果的醬汁)
- 將

自動加熱開始

轉按

自動 19
- 將 2 裝盤，淋上漬泡蘋果的醬汁。

19 金黃酥脆 10 分鐘

區域加熱 tsuji

起士豬排



		(1 人份)	
材料 (2 人份)	卡路里	約 365 kcal	
	鹽分	約 0.7 g	
A	豬腰肉 (炸豬排用 1 片 100 g)	2 片	
	鹽、胡椒	少許	
	奶油	10 g	
	麵包粉	2 ~ 3 大匙	
B	起士粉	2 ~ 3 大匙	
	義大利沙拉醬	適量	
	(添加切丁的蕃茄、羅勒葉等)		

作法	雙面烤盤<上層>
	微波+加熱器加熱

- 將奶油放入耐熱容器中，加蓋放置於爐內中央位置。
- 將

自動加熱開始

轉按

微波

500 W

約 20 ~ 30 秒
- 混合溶化的奶油和 A 備用。
- 輕捶肉仔細切斷肉筋推展開來。加鹽、胡椒，如圖所示排在雙面烤盤的中央。將 1 所有的麵包粉放在肉上，用手輕壓，放入上層。
- 將

自動加熱開始

轉按

自動 19
- 加熱後裝盤。淋上義大利沙拉醬。

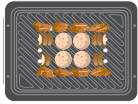
19 金黃酥脆 10 分鐘 區域加熱 tsuji

豆腐煲燴蘑菇



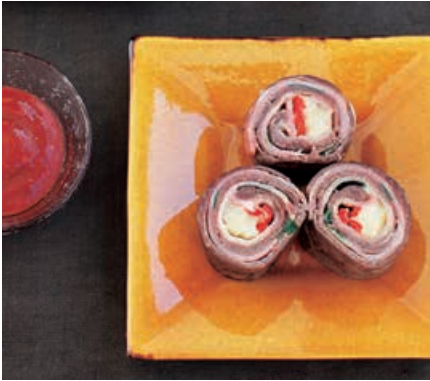
		(1 人份)	
		卡路里	約 220 kcal
		鹽分	約 1.9 g
材料 (2 人份)			
A	雞絞肉		100 g
	木棉豆腐 (板豆腐亦可, 稍微瀝乾)		75 g
	麵包粉		3 大匙
	蛋液	M 尺寸 1/2 個 (去殼)	25 g
	薑泥		1/2 小匙
	醬油		1/2 小匙
菇類			合計 80 g
(鴻喜菇、新鮮香菇等)			
B	高湯		100 ml
	味醂		2 大匙
	醬油		1 大匙
太白粉 (溶於等量水中)			2 小匙

作法	雙面烤盤<上層>
	微波+加熱器加熱

1. 碗中放入 A, 均勻攪拌至出現黏性。將肉團分成 4 等分, 去除肉團中的空氣, 將肉捏成直徑約 6 cm、厚 1 cm 左右。
2. 如圖所示排放在雙面烤盤的中央, 周圍散放切成適當大小的菇類, 放入上層。
3. 將 B 放入較小的鍋中, 煮沸後加入太白粉水勾芡, 再添加 2 的菇類。
4. 將 2 的豆腐排裝盤, 淋上 3 的勾芡醬汁。

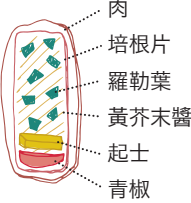
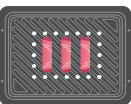
19 金黃酥脆 10 分鐘 區域加熱 tsuji

燒烤牛肉捲



(2 個)		
卡路里	約 332 kcal	
鹽分	約 1.8 g	
材料 (6 個)		
牛肉薄片	200 g	
鹽、胡椒	少許	
黃芥末醬	1/2 大匙	
培根片	3 片	
羅勒葉 (青紫蘇也可)	3 片	
青椒	小顆 1/2 個 (15 g)	
加工起士	40 g	
A	蕃茄醬	略少於 3 大匙
	伍斯塔醬	1 小匙
	山葵醬	1 小匙
	檸檬汁	1/2 小匙
	薑泥	1/4 小匙

作法	雙面烤盤<上層>
	微波+加熱器加熱

1. 將肉分成 3 等分攤開, 灑上鹽、胡椒後塗上黃芥末醬。上面排放培根, 灑上撕碎的羅勒葉。將切成 1 cm 寬的青椒和 1 cm 見方棒狀的起士, 排在靠近自己這一側的肉上。將肉邊緣折進捲起, 作同樣的 3 個肉捲。
2. 如圖所示將 1 排放於雙面烤盤的中央, 放入上層。
3. 加熱後切對半裝盤。淋上混合 A 的醬汁。

19 金黃酥脆 10 分鐘 區域加熱 tsuji

雞肉西京燒



(1 人份)	
卡路里	約 336 kcal
鹽分	約 0.4 g
材料 (2 人份)	
去骨雞腿肉 · · · · · 300 g	
A {	白味噌 · · · · · 50 g
	酒、味醂 · · · · · 各 1/2 大匙
	薑汁 · · · · · 1/2 小匙
磨碎的芝麻 (白) · · · · · 1 大匙	

作法	雙面烤盤<上層>
	微波+加熱器加熱

1. 肉切成相同厚度, 再切成 10 等分 (1 個約 30 g)。碗中放入 A 和肉, 均勻搓揉。(靜置 10 分鐘左右會更入味)
2. 去除 1 多餘的味噌, 如圖所示排放於雙面烤盤的中央, 灑上磨碎的芝麻, 放入上層。

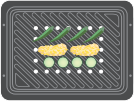
19 金黃酥脆 10 分鐘 區域加熱 tsuji

嫩煎白肉魚佐青蔬



(1 人份)	
卡路里	約 286 kcal
鹽分	約 0.5 g
材料 (2 人份)	
白肉魚片※ (去骨 1 塊 80 g)	2 塊
櫛瓜、秋葵等	合計 100 g
橄欖油	適量
鹽、胡椒	少許
塔塔醬 (市售品)	2 大匙
麵包粉	1 大匙
※ 厚度為 2 cm 以上的魚片則斜切成對半。	

作法	雙面烤盤<上層>
	微波+加熱器加熱

1. 將橄欖油淋在切成一口大小的蔬菜上。
2. 魚片灑上鹽、胡椒, 如圖所示將魚皮朝上排放於雙面烤盤的中央。用塔塔醬包覆魚片, 沾上麵包粉輕壓。周圍排放蔬菜, 灑上鹽、胡椒, 放入上層。

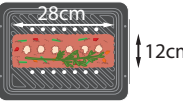
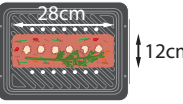
19 金黃酥脆 10 分鐘 區域加熱 tsuji

香酥烤肉餅



	(1 人份)	
	卡路里	約 227 kcal
材料 (2~3 人份)	鹽分	約 0.7 g
.....		
牛豬混合絞肉		200 g
鹽		1/4 小匙
胡椒、肉桂粉		各少許
紅蘿蔔		1/4 根 (50 g)
甜椒	中顆	1/6 個 (30 g)
四季豆 (去筋)		4 根
洋蔥 (切成粗末)	中顆	1/8 個 (25 g)
A {	蛋液	M 尺寸 1/2 個 (去殼 25 g)
	麵包粉	10 g
鵝鶉蛋 (煮好備用)		6 個
迷迭香		1~2 根
紅酒		50 ml
蒜泥		1/2 小匙

作法	雙面烤盤<上層>
	微波+加熱器加熱

1. 紅蘿蔔、甜椒切成 8 mm 小丁、四季豆切成 2 cm 長。
2. 耐熱容器中放入洋蔥、紅蘿蔔、四季豆, 加蓋放在爐內中央位置。
3. 碗中放入肉、鹽、胡椒、肉豆蔻混合。接著加入 A、2、甜椒混合。如圖所示將一半散放於雙面烤盤中央、28×12 cm 範圍內, 排放煮好的鵝鶉蛋。擺上剩下的肉, 整形成 1 cm 厚的肉餅※。放上迷迭香, 放入上層。※ 鵝鶉蛋稍微凸出肉的表面。
4. 小鍋中放入紅酒、蒜頭煮滾 1 分鐘左右, 放入 B 轉小火煮一會兒。分切 3 裝盤, 淋上醬汁。

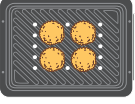
19 金黃酥脆 10 分鐘 (弱) 區域加熱 tsuji

酥炸鮭魚米丸子



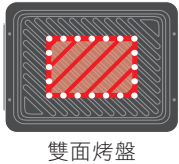
(1 人份)		
卡路里	約 716 kcal	
鹽分	約 3.4 g	
材料 (2 人份)		
溫熱白飯		140 g
煙燻鮭魚		100 g
A	卡特基起士	2 大匙
	義大利香芹 (切碎)	1 ~ 2 根
	奶油	5 g
	鹽、粗磨黑胡椒	各少許
酪梨 (切成 2 cm 小丁)		1/4 個 (約 40 g)
B	低筋麵粉	3 大匙
	水	2 大匙
	美乃滋	1 大匙
玉米片 (原味)		50 g
原味優格、美乃滋		各 2 大匙
橄欖油		1 大匙

作法	雙面烤盤<上層>
	微波+加熱器加熱

1. 在碗中放入飯和 A, 均勻混合。將飯分成 4 等分, 中間放入酪梨捏成圓形。整個放上鮭魚捲起, 由上往下壓成如圖所示的扁平圓形, 用保鮮膜包起靜置 1~2 分鐘混勻。
2. 玉米片放入塑膠袋中搗碎。打開 1 的保鮮膜, 塗上調好的 B, 沾上玉米片。(整形成高 3 cm※的扁平圓形) 如圖所示排放於雙面烤盤的中央, 放入上層。※ 高度若為 3 cm, 則表面就可以燒烤得很漂亮。
3. 加熱後裝盤, 淋上攪拌好的 C 醬汁。

「19 金黃酥脆 10 分鐘」(區域加熱) 烹調時食品的放置方法

- 請將食品儘量放在中央。(框線內的紅色部分)
- 排放材料時可能會稍微越過中線, 這並不會影響加熱。



■加熱不夠時再加熱→ P.51「燒烤」上面

33 照燒青鮎

冷凍 區域加熱 1~4 人份

照燒青鮎



材料 (4 人份)
青鮎魚肉 4 塊 (1 塊 100 g、約 2 cm 厚)
調味汁
醬油 1 大匙
味醃 1/2 大匙
酒 1 小匙
砂糖 1/2 小匙

●1~3 人份的所有材料皆依人數調整

雙面烤盤<上層>
微波+加熱器+蒸氣加熱

＜烹調前準備＞
1. 用竹籤在青鮎魚皮和魚肉之間的厚脂肪戳幾個洞。
(魚皮較不會裂開)

＜冷凍＞
●「冷凍直接燒烤」的訣竅→ P.159
2. 將調味汁放入大的冷凍保存夾鏈袋 (28×27 cm) 拌勻。

3. 將青鮎放入有調味汁的袋後密封，連袋上下翻動讓內容物均勻。
4. 青鮎在袋中不要重疊，魚皮朝上，平放在金屬盤中冷凍。



可冷凍保存 2~3 星期

＜烤＞
5. 給水槽內加水到滿水。
雙面烤盤塗上沙拉油 (未寫在材料中)。
魚皮朝上按和 P.145「鹽漬鯖魚」相同要領排在雙面烤盤上，放入上層。
●食品放置方法→ P.145

將 自動加熱 轉按 微波 600 W 約 19 分鐘 自動 33 4 人份

重點
烤青鮎的成品會因大小與厚度而有所不同。
烤出來的顏色太淺時，請邊觀察情況邊再加熱。

●不冷凍直接燒烤時→ P.144

32 照燒嫩雞

冷凍 區域加熱 1~4 人份

照燒嫩雞



材料 (4 人份)
去骨雞腿肉 2 塊 (1 塊 250 g)
調味汁
醬油 2 大匙
水 2 大匙
砂糖 2 小匙
日式高湯粒 (隨意) 1/4 小匙

●1~3 人份的所有材料皆依人數調整

雙面烤盤<上層>
微波+加熱器+蒸氣加熱

＜烹調前準備＞
1. 肉對半切之後分成 4 塊，用菜刀攤開肉切成厚度均一。
2. 雞皮朝上，用叉子等隨意戳洞。
(如此可以預防皮裂開、縮小，而且更容易入味)



重點
為使雞肉能受熱均勻，建議冷凍前讓厚度盡量一致。

＜冷凍＞
●「冷凍直接燒烤」的訣竅→ P.159
3. 將調味汁放入大的冷凍保存夾鏈袋 (28×27 cm) 拌勻。
4. 將肉放入有調味汁的袋後密封，連袋上下翻動讓內容物均勻。
5. 肉在袋中不要重疊，雞皮朝上，平放在金屬盤中冷凍。



可冷凍保存 2~3 星期

＜烤＞
6. 給水槽內加水到滿水。
雞皮朝上按和 P.151「照燒嫩雞」相同要領排在雙面烤盤上，放入上層。
●食品放置方法→ P.151

將 自動加熱 轉按 微波 600 W 約 24 分鐘 自動 32 4 人份

●不冷凍直接燒烤時→ P.151

31 漢堡排

冷凍 區域加熱 1~4 人份

漢堡排



材料 (4 人份)

牛豬混合絞肉 320 g
鹽 略多於 1/2 小匙
胡椒 少許
洋蔥 中顆 1 個 (200 g)
奶油 12 g

作法

＜烹調前準備＞
1. 洋蔥切碎。
耐熱容器中放入洋蔥和奶油，不加蓋放在爐內中央位置。

將 自動加熱 轉按 微波 600 W 約 5 分鐘

2. 麵包粉用牛奶泡軟備用。
洋蔥放涼備用。

3. 碗中放入材料，充分攪拌。



4. 將肉團分成 4 等分，去除肉團中的空氣，整形成厚約 2 cm 的扁平圓餅。



＜冷凍＞
●「冷凍直接燒烤」的訣竅→ P.159
5. 將漢堡排保持間隔放入大的冷凍保存夾鏈袋 (28×27 cm) 中，再平放在金屬盤中冷凍。



可冷凍保存 2~3 星期

(1 人份)
卡路里 約 246 kcal
鹽分 約 1.1 g

麵包粉 30 g
牛奶 3 大匙
肉豆蔻 少許

●可依喜好加入黑胡椒
●1~3 人份的所有材料皆依人數調整

雙面烤盤<上層>
微波+加熱器+蒸氣加熱

建議
用略大於漢堡排的烘焙紙夾起，就不容易變形，而且較容易放入冷凍夾鏈袋中。
冷凍時也比較不容易結霜。

＜烤＞
6. 給水槽內加水到滿水。
雙面烤盤塗上沙拉油 (未寫在材料中)。
平坦面朝下，如圖排放在雙面烤盤上，雙面烤盤放入上層。

將 自動加熱 轉按 微波 600 W 約 26 分鐘 自動 31 4 人份

●不冷凍直接燒烤時→ P.151

■食品放置方法

區域加熱
1 人份 2 人份 3 人份 4 人份
關於區域加熱→ P.15

* 冷凍直接燒烤 *

“ 冷凍的訣竅 ”

1 冷凍直接燒烤

* 本書記載的食譜，都是使用已經事前處理過的食物。請依食譜指示準備。

(不能直接燒烤市售的冷凍食品)

* 火力應視食品狀態(大小、厚度、鮮度、蔬菜季節、肉或魚油脂的多寡、保存狀態等)調整。



2 食材烹調前準備

* 肉、魚要擦乾表面的水分。

* 遵守本書中食譜的份量(調味料、調味汁)。(食材份量過多會受熱不均，過少則可能會烤焦。此外，調味汁等的水分也會影響燒烤的成果)

* 調味重的蔬菜要先去除澀味。

例如：泡水…地瓜

泡醋水…山藥、里芋等

* 浸泡調味料或調味汁後立刻冷凍。

3 冷凍前確認事項

* 夾鏈袋要寫上食譜名稱、冷凍日期。

* 冷凍2人份時，也請用和冷凍4人份一樣大小的袋子冷凍，以免使用小袋子會裝不下材料。

* 冷凍時袋中食品不要重疊，還要留下間隔。(食材沾黏在一起冷凍的話，會無法分開。而且沾黏在一起會烤不好)

* 食品厚度要均一。

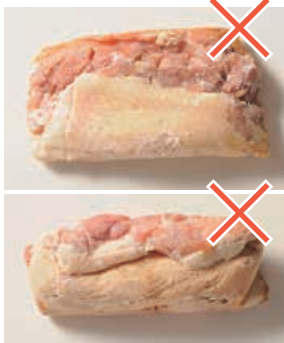
(太厚的食品受熱不均，會烤不好)

* 用手輕壓排除夾鏈袋內的空氣再密封。(排除空氣可以避免氧化或乾燥)

* 請勿折疊起來冷凍。

(容易受熱不均，烤成半生不熟)

* 浸泡調味汁的食譜，調味汁和食材要一起放入保存袋內冷凍。



4 冷凍方法

* 請參考各種烹調冷凍狀態的照片。

* 不包保鮮膜。

(可能混入食材中，或取不下來)

* 使用附蓋的塑膠容器冷凍，表面容易結霜，請避免使用。

(表面過度結霜，無法順利燒烤)



5 請務必使用金屬盤等，平鋪後冷凍

* 為了避免凹凸，請務必使用平盤，平鋪後冷凍。

(完全凍結前請勿直立冷凍。

(冷凍食材底面出現凹凸時，就無法服貼在雙面烤盤上，難以傳熱，會烤不好)

* 完全凍結前請勿直立冷凍。

(冷凍食材底面出現凹凸時，就無法服貼在雙面烤盤上，難以傳熱，會烤不好)



6 冷凍保存期間

* 2~3星期。

(保存太久的食材會因過度乾燥(凍傷)，無法順利燒烤，例如烤色變得太深等)

7 烤前請勿放在室溫下

* 從冷凍庫拿出來請立刻燒烤。

(放在室溫下再烤，可能會烤太焦)

冷凍時的活用道具

冷凍保存夾鏈袋 大

尺寸：28×27 cm、原料樹脂：聚乙烯

冷凍保存夾鏈袋可以減少乾燥或凍傷的機會。也容易平放，又可用夾鏈密封，容易排除空氣。



烘焙紙

使用烘焙紙的話，比較容易放入保存袋，且不容易變形。冷凍時也比較不容易結霜。

・移到雙面烤盤上燒烤時，請務必取下夾鏈袋與烘焙紙，再放到雙面烤盤上。

冷凍直接燒烤

28 西班牙蒜香蝦球

西班牙蒜香蝦球



3 素材
3 步驟

3 素材
×
3 步驟

材料(2人份)

(1人份)
卡路里 約 170 kcal
鹽分 約 0.7 g

- 蝦子 140 g (8 ~ 10 隻左右)
- 新鮮蘑菇 10 個 (180 g)
- 甜椒 1/2 個 (60 g)

- 橄欖油 200 ml
- 蒜泥 1 大匙
- A 黃芥末粒 2 大匙
- 紅辣椒 (切圈狀) 少許
- 鹽 1 小匙

作法

微波加熱

1 蝦子去殼，將蝦從蝦背剖開，挑除腸泥後以水洗淨並擦乾。大的蘑菇對半切。甜椒切成一口大小。

2 把 A 放入直徑 25 cm 的耐熱玻璃碗中調勻。

3 將1放入2混合，寬鬆地包上保鮮膜，放置在爐內中央位置。

將  轉按  參考時間 約 10 分鐘
自動 28
加熱後趁熱混合。

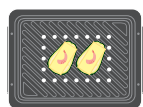
29 焗烤鮮蝦酪梨

焗烤鮮蝦酪梨



■ 食品放置方法

關於區域加熱→ P.15



材料(2人份)

(1人份)
卡路里 約 227 kcal
鹽分 約 0.9 g

- 酪梨 1 個 (約 160 g)
- 去殼蝦子 40 g (8 隻)
- 起士片 (可溶型) 2 片

- 酒 1 小匙
- A { 美乃滋 1 大匙
- 鹽、胡椒 適量

●4 人份請將所有的材料準備雙倍，放置在中央，用「燒烤」雙面燒烤上層加熱約 10 分鐘

作法

雙面烤盤<上層>
微波+加熱器加熱

1 留下 2 隻當裝飾，其餘的蝦子切成 3 等分，用酒先調味備用。

2 酪梨直切成兩半用湯匙挖出果肉，切成 1 cm 小丁。(為了讓酪梨的皮較好放置，可將底部突出部分切掉)起士 1 片切成 1 cm 小丁。

3 瀝乾水分，混合1和2、A，裝填於酪梨皮內。剩下的起士切成對半，和裝飾用的蝦子一起擺上。如圖所示放置於雙面烤盤的中央，放入上層。

將  轉按  參考時間 約 10 分鐘
自動 29



30 炸雞塊

炸雞塊

作法

雙面烤盤<上層>
微波+加熱器加熱

1 進行材料的烹調前準備。
碗中加入肉、蛋、A，均勻攪拌至出現黏性。



2 分成 16 等分，手沾水捏成厚約 1.5 cm 厚的小圓餅形。



3 在別碗中放入炸雞粉，用水溶解製作麵衣，2 薄薄地沾上。如圖所示，放入雙面烤盤中，放入上層。

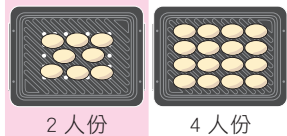
將  轉按  按  參考時間 約 16 分鐘
自動 30 4 人份

使用蒸烘烤微波爐
僅三個步驟
就能輕鬆地完成美味餐點。
來挑戰各式各樣的料理吧！

■ 食品放置方法

關於區域加熱→ P.15

區域加熱



材料(4人份)

(1人份)
卡路里 約 239 kcal
鹽分 約 1.3 g

- 雞絞肉 400 g
- 蛋 M 尺寸 1 個 (去殼 50 g)

- A { 低筋麵粉 4 大匙
- 鹽 1/2 小匙
- 胡椒 少許
- 肉豆蔻 少許

炸雞粉 (市售的水溶型) 25-50 g
水 遵從包裝記載

●2 人份時所有材料減半



炸薯條

材料（2人份）

馬鈴薯…………… 中顆 2 個（300 g）
A 橄欖油…………… 2 小匙
鹽…………… 1/2 小匙
胡椒…………… 少許

〈1人份〉
約 151 kcal
鹽分：約 1.2 g



也可用冷凍薯條（帶皮）300 g 來烹調。
用「燒烤」雙面燒烤上層烤約 19～22 分鐘。
已炸過的食材容易烤焦，所以請縮短設定時間，
邊觀察情況邊加熱。

作法

雙面烤盤（上層）
微波+加熱器加熱

- 馬鈴薯帶皮切成 1.5～2 cm 厚的薄片泡水。
泡水後，充分擦乾水分。
- 在碗中混合 A，加入馬鈴薯再度拌勻。
- 將 2 不重疊地排列在雙面烤盤上，放入上層。
用「燒烤」雙面燒烤上層烤約 17～19 分鐘。

材料

玉米…………… 1 根（250～300 g）
• 成品好壞會因大小、粗細而有所不同。

〈1根〉
約 230 kcal
鹽分：0 g



煮玉米

作法

微波加熱

- 去皮和毛鬚，用水清洗。
用保鮮膜包起，放在耐熱平盤上。
- 用「微波」600 W 加熱約 4～6 分鐘。
加熱途中要翻面。
加熱後包著保鮮膜蒸 5 分鐘。

重點

日期過久的食材，可能會因水分變少，
而無法順利加熱。

材料

栗子（帶殼）…約 500 g（1 個 15～30 g）
• 成品好壞會因大小而有所不同。

〈所有份量〉
約 577 kcal
鹽分：0 g



蒸栗子

作法

雙面烤盤（上層）
蒸氣加熱

- 給水槽內加水到滿水。
（請確認收集盤上是否有殘留積水）
清洗栗子，帶殼排在雙面烤盤上，放入上層。
- 用「蒸氣」100℃ 加熱約 30 分鐘。
- 加熱後再蒸熱。
再次將給水槽內加水到滿水。
開關爐門，顯示窗的「秒」閃爍（6 分鐘內）
用按鈕調整再加熱時間為約 20～30 分鐘後
按開始。

●顯示窗所閃爍的「秒」消失時，用「蒸氣」
100℃ 加熱約 20～30 分鐘。



警告



殼沒有切口的栗子，請勿用手動「蒸氣」以外的加熱
方法

破裂時的飛濺物或衝擊力可能讓爐內底面破裂等，造成受
傷或燙傷

烤全雞

材料（6人份）

嫩雞（回溫至室溫）※ …… 1 隻（約 1.8 kg）
鹽…………… 2 小匙
胡椒…………… 少許
奶油…………… 25 g

〈1人份〉
約 377 kcal
鹽分：約 2.3 g



（放入耐熱容器，加蓋
用「微波」500 W 加熱約 30 秒熱）
棉線
烤全雞時放置於周圍的蔬菜：
紅蘿蔔、洋蔥、芹菜…………… 各 100 g
（滾刀塊切成大塊）

- 蔬菜用來避免油飛濺出。
無法食用。
- 放入的蔬菜份量會影響烤雞的燒烤狀況。
請依照食譜中的份量烹調。

作法

方盤（下層）
加熱器加熱

- 預熱（爐內不需放入任何東西）
預熱時間：約 14 分鐘
將 轉按 烘烤 預熱 1 層 250℃ 轉按
- 將雞頭從脖子根部切下去，把全雞以水洗淨、擦乾。
將 1 小匙鹽及胡椒均勻塗抹在全雞表面，內部也均勻抹上 1 小匙鹽，靜置一段時間。
可用竹籤固定，或用棉線細綁來修飾全雞外觀，使雞胸朝上，並將雞翅往背部彎曲，
兩腿靠攏雞身。
- 將全雞以雞胸朝上放於方盤上，在表面塗上溶化的奶油。
將蔬菜置於全雞周圍。預熱完後把方盤放入下層。

將 轉按 按下[開始]後 將 轉 調整溫度。
約 55～75 分鐘 230℃

用竹籤戳洞，若流出透明的肉汁，即代表烘烤完成。

※ 請先將雞肉置於室溫下退冰。若未退冰直接烘烤，雞肉可能無法完全熟透。

材料（4隻）

雞全腿（帶骨）…………… 4 根（1 根 200 g）

〈1隻〉
約 331 kcal
鹽分：約 1.8 g



調味汁

醬油…………… 3 大匙
水…………… 3 大匙
砂糖…………… 1 大匙
日式高湯粒（隨意）…………… 3/4 小匙

- 皮薄的部分容易燒焦，請將皮往下折進。

作法

方盤（上層）
加熱器加熱

- 取下關節以下的腿骨，沿著骨頭把肉切開到根部。用菜刀切掉厚的部分，
使厚度一致，弄平。
- 雞皮朝上，用叉子等隨意戳洞。
（如此可以預防皮裂開、縮小，而且更容易入味）
- 肉和調味汁混合，中途要上下翻面浸泡約 30 分鐘。
（請注意若浸泡時間過長，燒烤時會容易烤焦）
- 在方盤上鋪上鋁箔紙，雞皮朝上，放入上層。

將 轉按 烘烤 無預熱 1 層 250℃ 轉按 約 23～28 分鐘

烤雞腿



親自烹調，全家享用。 好好享受每日的「美味」時間吧。

使用蒸烘烤微波爐挑戰新的料理，讓全家人一同享用、一邊歡談。
為了讓您更加享受生活中的「美味」時光，誕生了這本「辻烹調食譜集」。

為了實現家庭生活中的「美味」，Panasonic不斷提供「健康、快樂、豐富」的食生活提案。
在「食」的重要性再次被人們所重視的現今，我們與以料理就是文化為
理念的辻烹飪集團合作，希望能讓更多人從日常飲食中感受到喜悅，
及全家人共享料理的快樂。

為了由餐桌延伸而出的笑容，
我們會繼續為大家提供每日的「美味」時光。



西洋料理 小池浩司先生
日本料理 岡本健二先生
中国料理 石川智之先生

tsuji 辻烹飪集團學校 [大阪・東京・法國]

辻烹飪集團學校自1960年創立以來，一直秉持著料理就是文化的
理念，持續將這個理念發揚光大。包括大阪阿倍野辻廚師專門
學校等的集團式學校，跨時代提供優秀人材到各個料理界。
另外也經由特別課程遠距教學講座或料理節目、料理書籍、
網頁等各式各樣的媒體，提供在家中也可以享受
「食」的快樂與喜悅的建議。

辻烹調集團：〒545-0053 大阪市阿倍野區松崎町3
www.tsujicho.com

應用篇（兩品同時料理）

	頁
兩品同時料理	88
照燒嫩雞 & 洋芋時蔬沙拉	87
肉丸子 & 蔬菜湯	86
鹽漬鯖魚 & 五色牛蒡絲	85
烤鮭魚和油豆腐 & 燴青蔬	84
起士烤蔬菜 & 通心麵	83
美乃滋烤雞肉 & 蛤蜊義大利麵	82

應用篇（低溫烘烤 / 低溫蒸氣）

	頁
水果乾	89
乾燥香料	89
油封豬肉	81
* 油封豬肉三明治	81
油封秋刀魚	80
* 油封秋刀魚蔬菜義大利麵	80
油封雞肉	80
* 香煎油封雞肉	80
雞肉火腿	79
醃小黃瓜	78
醃漬蝦子和蔬菜	78
簡易味噌煮鯖魚	78

應用篇（發酵）

	頁
甜酒	77
烤甜酒漬鮭魚	76
烤甜酒漬土魷魚	76
甜酒法式吐司	76
甜酒蒸糕	76
白味噌	75
鹽麴	75
優格	74

其他

	頁
高麗菜鮮菇沙拉	39
美乃滋拌南瓜	39
洋芋時蔬沙拉	39

●可用「自動食譜」烹調。

●可選擇「健康食譜」。

・紅字食譜為辻烹飪集團學校老師們的創意食譜。
此外，也介紹老師們的秘方，與更上一層樓的建議。
（各頁的食譜名稱中記載著  ）

・烹調時，請遵守書中記載的份量及食品放置方法。
不同份量或放置方法可能影響烹調成果。

・本書中記載的卡路里和鹽分數值，不含照片中的配菜和裝飾。

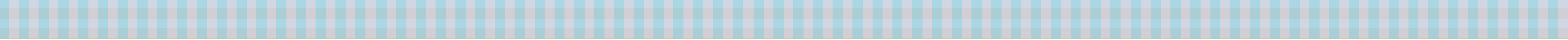
・配菜、裝飾等僅供參考，食譜未詳細記載。

食譜目錄



點心・麵包・果醬

	頁
蒸烤吐司	117
冷藏披薩	117
烤吐司	116
冷凍吐司	116
速成披薩	115
速成蘋果肉桂披薩	115
簡易佛卡夏	114
洋芋麵包	114
手工披薩（厚）	113
蕃茄醬	113
薄脆披薩	112
芥末披薩	112
法國麵包（球形 / 小麵包）	110
芝麻法國麵包	109
核桃麵包	109
乳酪麵包	109
做麵包的訣竅	108
咖哩起士麵包	107
奶油麵包	106
紅茶吐司	105
蔓越莓吐司	105
山形吐司	104
巧克力蛋糕	103
草莓蛋糕	102
閃電泡芙	101
* 微波爐做泡芙	101
泡芙	100
甜地瓜	99
蘋果派	98
柚香長崎蛋糕	97
抹茶長崎蛋糕	97
長崎蛋糕	96
威風蛋糕	95
抹茶威風蛋糕	95
可可威風蛋糕	95
蛋糕捲	94
水果蛋糕	94
瑪德蓮蛋糕	93
餅乾	93
卡士達布丁	92
* 焦糖醬	92
蒸地瓜	91
烤地瓜	91
蒸烤布丁	91
卡士達奶油醬	90
糖煮蘋果	90
草莓果醬	90



創意料理	頁
烤鰻魚片加熱	120
麵味露	120
去除豆腐水分	120
烤年糕	120
去除蒜臭味	120
溶化巧克力	120
讓冰淇淋更好吃	120
風乾點心（煎餅）	120
泡開乾香菇	120
泡發羊栖菜	120
泡發蘿蔔乾	120

白飯・麵	頁
白飯	119
紅豆糯米飯	119
中華什錦飯	119
雞肉飯	118
日式炒麵	118

蒸煮・蒸烤	頁
小籠包	135
肉包（手工）	134
手工燒賣	133
豆腐燒賣	133
酒蒸雞肉	132
酒蒸蛤蜊	132
蒸絞肉	132
日式茶碗蒸	131
日式溫泉蛋	130
煮雞蛋	130
蝦仁蒸蔬菜佐莎莎醬	129
香草蒸鮭魚	129
蒸海鮮沙拉	128
蒸鯛魚和小松菜	128
手工香腸	127
蒸白肉魚和蘑菇	127
10 分鐘燒賣	126
彩色燒賣	126
鬆軟大阪燒	125
異國風蒸烤日式炒麵	125
奶油蒸南瓜海鮮	124
紙包鮭魚奶油蒸蔬菜	124
香草帶骨雞排	123
快速・烤牛排	123
蒸烤石鍋拌飯	122
蒸蘑菇起士	122
手工煎餃	121
冷藏煎餃	121

燒烤・油炸	頁
照燒嫩雞	151
漢堡排	151
香烤棒棒腿	150
烤咖哩棒棒腿	150
鹽烤嫩雞	150
烤牛肉	149
香烤豬肉	149
烤雞肉串	148
蔬菜肉捲	148
烤茄子	148
日式炸雞塊	147
一口炸豬排	146
帶骨肋排	146
羅勒風味帶骨肋排	146
鹽漬鯖魚	145
鹽漬鮭魚	145
烤醃漬土魷魚	144
照燒青鮎	144
白肉魚鋁箔燒烤	144
竹筴魚干	143
鹽烤秋刀魚	143
烤鮮蔬	143
焗烤洋芋	142
焗烤通心麵	142
白醬	142

川燙・燉滷	頁
燉滷綜合根菜雞肉	141
馬鈴薯牛肉佐檸檬奶油	141
鮪魚燉白蘿蔔	140
馬鈴薯燉肉	140
培根滷馬鈴薯	140
豬肉滷水菜	139
起士煮時蔬鹹牛肉	139
法式蕃茄時蔬	138
奶油時蔬	138
日式紅燒南瓜	138
五目豆	137
毛豆	137
辣味涼拌茄子	136
涼拌小松菜	136
胡麻味噌涼拌四季豆	136

食譜目錄	頁
人氣食譜 & 使用訣竅	
烤全雞	163
烤雞腿	163
炸薯條	162
煮玉米	162
蒸栗子	162



3 素材 × 3 步驟	頁
炸雞塊	161
西班牙蒜香蝦球	160
焗烤鮮蝦酪梨	160

冷凍直接燒烤	頁
冷凍的訣竅	159
漢堡排	157
照燒嫩雞	156
照燒青鮎	156

金黃酥脆 10 分鐘	頁
酥炸鮭魚米丸子	155
香酥烤肉餅	155
嫩煎白肉魚佐青蔬	155
雞肉西京燒	154
燒烤牛肉捲	154
豆腐煲燴蘑菇	154
起士豬排	153
香檸蘋果烤豬排	153
漁夫海鮮湯	153
美乃滋蝦球	152
胡麻炸雞塊	152
牛肉蘑菇派	152



●可用「自動食譜」烹調。

●可選擇「健康食譜」。

・紅字食譜為辻烹飪集團學校老師們的創意食譜。
此外，也介紹為老師們的秘方，與更上一層樓的建議。
（各頁的食譜名稱中記載著  ）

・配菜、裝飾等僅供參考，食譜未詳細記載。