

# Panasonic®

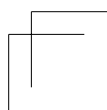
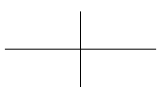
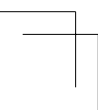
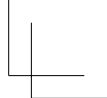
## 使用說明書 蒸氣烘烤爐

型號：NU-SC280W

家庭用



- 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此說明書。  
尤其是第4頁[使用本產品烹調應注意之事項]。
- 請將此使用說明書妥善保管以備日後閱讀。



# 目錄

使用本產品烹調應注意之事項.....	4
裝置 .....	5
加熱原理 .....	6
烹調技巧 .....	7
食物的特性.....	7
功能指示 .....	8-9
烹調用具的選擇 .....	10
控制面板 .....	11
蒸氣設定 .....	12
健康炸設定.....	13
發酵設定 .....	14
燉模式設定.....	15
烘烤設定 .....	16-17
蒸氣烘烤設定 .....	18-19
一按蒸氣設定 .....	20
兒童安全鎖設定 / 取消 .....	21
電腦烹調設定及食譜 .....	22-67
加熱食譜建議烹調時間.....	68
常用食譜建議烹調時間.....	69
餐具清潔設定 .....	70
爐腔清潔設定 .....	71-74
爐腔除味.....	71
爐腔清潔.....	72
蒸氣系統清潔 .....	73
檸檬酸清潔 .....	74
清潔保養 .....	75
要求修理服務之前 .....	76-77
規格 .....	78
售後服務據點一覽表 .....	79

# 使用本產品烹調應注意之事項

## 仔細閱讀並妥善保存

### 檢查有否損壞：

使用本產品前應先按下列各項檢查：

1. 產品的門及本體是否有損傷、開裂。若有變形、損傷或開裂，切勿使用。
2. 產品必須接地使用。萬一漏電，接地可以提供電流回路以避免觸電。電源插頭必須插在單相兩極帶接地的插座上。
3. 使用前，請仔細閱讀說明書，產品只適用於本說明書所註明的用途。

### 預防事項：

#### 禁止事項

1. 如果門或門密封圈已損壞，不得再使用，請聯絡Panasonic直屬服務站處理檢修事宜。
2. 切勿損壞門的安全鎖，包括門鉸鏈等安全部件。
3. 本產品不能由身體虛弱等（包括未成年人）或缺乏經驗和相關知識的人來操作，除非在監護人的監督指導下安全使用。
4. 要看管好兒童以免兒童把本產品當成玩具玩耍。
5. 除有資格的維修人員外，其他人來執行檢修操作都是非常危險的。請勿擅自對產品進行拆卸、修理或改造。
6. 當發現產品運轉不正常時，切勿繼續使用，請聯絡Panasonic直屬服務站處理檢修事宜。
7. 水箱出現裂紋或缺口時，請勿繼續使用，以免引起因漏水而導致的漏電或觸電。
8. 插座孔變鬆時或電源線、電源插頭有損壞時，切勿使用。請聯繫 Panasonic 直屬服務站處理檢修事宜。
9. 切勿用濕手觸摸或插拔電源插頭，可能會引起觸電。
10. 不可敲擊控制面板、機殼、爐腔、爐門等部件，以免產品故障。
11. 不可放置產品及電線於高溫潮濕的地方。例如煤氣爐、帶電區或水槽旁邊。
12. 本產品僅適用於家庭烹調，不能用於實驗室試驗或其他商業用途，且不能放置在櫥櫃中使用。
13. 不要使用粗糙的擦洗工具或鋒利的金屬刮刀清潔爐門玻璃。這樣會導致玻璃破裂。
14. 產品不能在外接定時器或獨立的遙控控制系統的方式下運行。
15. 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。
16. 禁止使用延長線，以免功率超過延長線的負荷，造成危險。

### 危險事項

1. 切勿將易燃物品放在產品周圍或爐腔內，以免導致起火。
2. 如發現有煙霧，應關掉產品開關或拔掉電源插頭，並保持爐門關閉，以抑制火焰蔓延。按【停止 / 取消】鍵，然後拔去電源插頭或關掉屋內電源總開關。
3. 切勿用於產品說明書所告知的用途之外，例如用於烘乾物品等，這樣可能會引起火災。
4. 不清潔產品會致使產品表面劣化，這會影響產品的壽命，可能會導致危險的情況。
5. 避免可能對電源線和電源插頭造成損傷的動作或行為，如將電源線或插頭浸入水中，將電源線靠近高溫處，或者強行彎折、扭曲、拉伸、重壓、捆紮電源線等。因為破損後使用，可能會引起短路、觸電、起火等危險事故。產品不得浸入水中。

### 注意安全事項

1. 產品使用時及使用後，表面可能會變得很燙。機殼表面、排風口、爐門以及腔體溫度較高，為了避免燙傷，請不要用手觸摸。
2. 產品在使用期間會發熱，請小心避免碰觸爐內之加熱元件。
3. 首次使用烘烤功能時，如有白煙冒出，並非是故障現象。這是由於部件的保護油受熱揮發所致。
4. 烹調途中進行攪拌、食物翻轉或烹調結束後拿取食物時，器皿及食物的溫度很高，請使用隔熱手套或鍋夾，以免燙傷。
5. 在使用蒸氣過程中，如需打開爐門對食物進行攪拌、翻轉或重新排放等操作時，請注意保持距離，以免蒸氣燙傷臉部或手。
6. 爐門開啟時，切勿在爐門上拖拉容器，且爐門負重不能超過 6 公斤。

### 指示事項

1. 使用各種不同材質器皿前，應先確認是否耐高溫。當使用塑料或紙包裝進行烹調時，應注意觀察，以免著火。
2. 食物必須放置在合適的器皿中，不能直接在爐腔中烹調食物。
3. 烹調結束後，產品表面及內部溫度很高。切勿立即清潔，務必在其冷卻後再進行清洗，以避免發生燙傷。
4. 清潔前請拔出電源插頭，不可使用具有腐蝕性的清潔劑，以免損壞或腐蝕產品。
5. 請定期清除電源插頭上的灰塵。長期不使用時，請拔出電源插頭。拔除電源插頭時不要拉扯電線，請手握插頭拔除。
6. 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。
7. 本電器不預期提供生理、感知、心智能力、經驗或知識不足之使用者（包含孩童）使用，除非在對其負有安全責任的人員之監護或指導下安全使用。

### 電源

本產品必須單獨使用供電系統。請確認電源為 AC 110 V, 60 Hz。如不用於這系統，可能會熔斷電器保險絲，建議使用 20 A 以上的保險絲。在電路中不可使用大容量保險絲。

### 接地說明

本產品必須接地使用。萬一漏電，接地可以提供電流回路以避免觸電。本產品提供的接地插頭必須插在單相兩極帶接地的插座上。  
注意——錯誤地使用接地插頭會有觸電的危險。

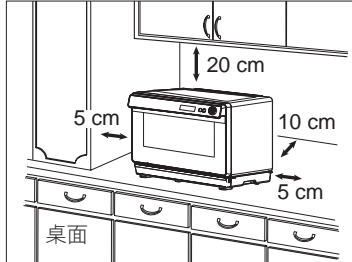
### 電動風扇

烹調結束後，電動風扇會繼續運轉一段時間，這是因為冷卻腔體和電子元件，屬於正常現象。

# 裝置

## 產品的放置

1. 本產品必須放置在離地面 85 cm 以上的地方。正常使用時，產品的周圍必須保持空氣流通。產品的上方需留 20 cm，右壁需留 5 cm，左壁需留 5 cm，後壁需留 10 cm 空隙。不可堵塞排風口。保持使用環境清潔，防止蟑螂等爬蟲進入產品。



- (a) 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。
  - (b) 不可將產品放置於高溫潮濕地方。例如煤氣爐，帶電區或水槽旁邊等。
  - (c) 產品必須平放。
  - (d) 不可移除爐腳。並安放於穩固的位置。
  - (e) 切勿讓產品的門及頂部承受過大壓力。
  - (f) 如室內濕度過高則不能使用本產品。
2. 本產品只適用於家庭。產品不能放置在櫥櫃中使用。
  3. 請勿使用本產品儲存任何物品。
  4. 為了避免翻覆，電器不得安裝於裝飾門之後方，除非說明書聲明與此相反。

## 食物

1. 加熱湯類、汁類或飲品等液體食物時，取出時必須小心。在烹調時，請留意以下各點：
  - (a) 不要過度加熱。否則在取出食物時，會由於突然沸騰導致液體飛濺而燙傷操作者。
  - (b) 液體食物加熱時，液體不要少於容器的八成滿。因為加熱少量液體食物會由於沸騰而導致液體突然飛濺。
  - (c) 加熱前或加熱途中請攪拌。
  - (d) 加熱後 先讓食物在爐內放置片刻 略加攪拌後取出。
  - (e) 使用奶瓶或加熱嬰兒食物後，應經過攪拌或搖動，餵食前應檢查溫度，避免燙傷。
2. 不可使用一般的溫度計，必須使用測肉溫度計檢查烹調結果。如果烹調不足則再放入爐內繼續烹調。
3. 烹調食譜僅提供烹調的參考時間。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、份量、大小、食物形狀和容器的種類等。如果您熟悉產品的操作，則可以適當參照以上因素，調整烹調時間。
4. 使用烘烤功能時，必須控制烹調時間，時刻注意所需加熱食物，切勿遠離。過度加熱食物可能引起冒煙、著火。

**警告！ 表面高溫**



## 重要安全說明，請仔細研讀及保存以供日後參考

### 警告

- (a) 如果門或門密封圈已損壞，不得再使用，請聯絡 Panasonic 直屬服務站處理檢修事宜。切勿損壞門的安全鎖，包括門鉸鏈等安全部件。如需維修，請撥打 Panasonic 顧客諮詢服務中心或聯繫 Panasonic 直屬服務站進行修理。
- (b) 除有資格的維修人員外，其他人來執行檢修操作都是非常危險的。請勿擅自對產品進行拆卸、修理或改造。
- (c) 請勿讓兒童等不熟悉產品操作的人員使用。
- (d) 不要使用粗糙的擦洗工具或鋒利的金屬刮刀清潔爐門玻璃，這樣會導致玻璃破裂。
- (e) 使用時可觸及的部件可能會發熱，孩童宜保持距離。
- (f) 若電源線損壞時，請聯絡 Panasonic 直屬服務站處理檢修事宜。

# 加熱原理

以下表格顯示各烹調模式下所使用的附件放置位置，效果會因食品種類和容器條件而異。

烹調模式	工作原理及適用類型	注意事項	放置位置
<p>烘烤、發酵、健康炸</p> 	<p>利用循環風扇加熱器加熱。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>快速烘烤糕點如：泡芙，瑞士捲，Pizza 等。</li> <li>烘烤肉類、禽類等。</li> <li>發酵麵糰、優格。</li> <li>高溫煎炸薄塊食物，如蝦、帶魚、雞塊等。</li> </ul> <p>建議預熱（發酵除外）</p>	<p>加熱後請立即取出，以免殘留熱量使烤色變深。加熱中為維持爐內溫度，請儘量避免開關爐門或縮短開門時間。</p> <p>如果擔心烤色不均勻，請在加熱途中重新調整食物位置或反轉附件。</p>	<p>單層烹調：下層 雙層烹調：上層、下層</p>
<p>原味蒸、低溫蒸</p> 	<p>以純蒸氣加熱、蒸煮完成。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>蒸各類海鮮、河鮮、禽類、肉類、葉類蔬菜、米麵類及中式點心。</li> </ul>	<p>烹調時會產生蒸氣，因此請勿加蓋（保鮮膜）。個別需覆蓋保鮮膜或加蓋的菜，說明書中會特別注明。</p>	<p>單層烹調：中層 雙層烹調：上層、中層</p>
<p>燉、快速蒸</p>  <p>蒸氣烘烤</p> 	<p>蒸氣和循環風扇加熱器組合工作，進行烹調。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>燉湯、肉。</li> <li>烤濕潤的蛋糕，如舒芙蕾等。</li> <li>蒸焗濕潤的肉類，如照燒雞等。</li> <li>蒸米飯、罐頭等。</li> </ul> <p>蒸氣烘烤建議預熱</p>	<p>烹調時既能維持較高溫度，也能鎖住食物水分。使用燉功能，容器建議使用 1 公升以下的耐熱燉鍋或小盅，需要加蓋。</p>	<p>燉、快速蒸：中層 蒸氣烘烤：單層烹調：下層 雙層烹調：上層、下層</p>

# 烹調技巧

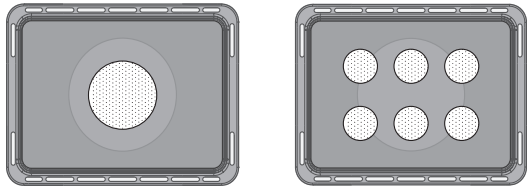
## 時間

每份食譜都備有烹調參考時間。但是由於食物具體的形狀，加熱前的溫度和所放的位置不同，必須相應調整加熱時間。通常按照食譜參考時間設定最短加熱時間，看看食物的熟透程度後再加時間烹調，若一開始就用長時間烹調的話，食物可能會變焦或過熟。

## 空間距離

烹製小份食物時，儘量將食物排列在中間，這樣受熱程度會比較均勻。

同樣的，將食物順著附件的外形排列，而不是凌亂、無規則地排列，並且不要將食物疊放在一起。



## 食物上色

假如要縮短烹調食物的時間而又要到良好的上色效果，必須在入爐之前，塗上深色醬油或辣醬油。做快速麵包或鬆餅時，用二砂糖代替白糖，或在入爐前撒些深色的香料於食物表面。

## 穿刺

在烹調期間，有些食物的表皮或膜會阻止蒸氣外流。在沒有烹調之前，將這些食物的皮剝掉、表面戳洞或劃刀，以便讓蒸氣蒸發。在烘烤的時候，也可使食物烤的更好。

馬鈴薯—用叉子戳洞。

香腸和臘腸—將燻過的香腸和臘腸劃刀。用叉刺穿腸衣。

## 轉動和重新放置

當不可能攪動食物重新分散熱力時，為了達致均勻的烹調，可重新放置或移動食物。如在烹調中途翻轉食物，將大塊的食物如肉或雞翻轉，或在烘烤中途調整附件方向。

# 食物的特性

烹調方法和食物特性是密切相關的。

## 體積與數量

一般份量少的食物比份量多的熟得快。

## 形狀

體積大小差不多的食物加熱情況比較平均。為了彌補大小不均而造成的加熱偏差，可在烹調途中調整食物位置。



## 開始的溫度

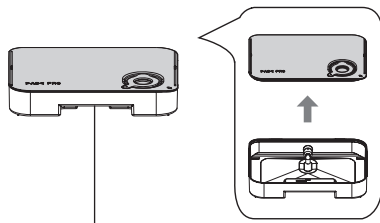
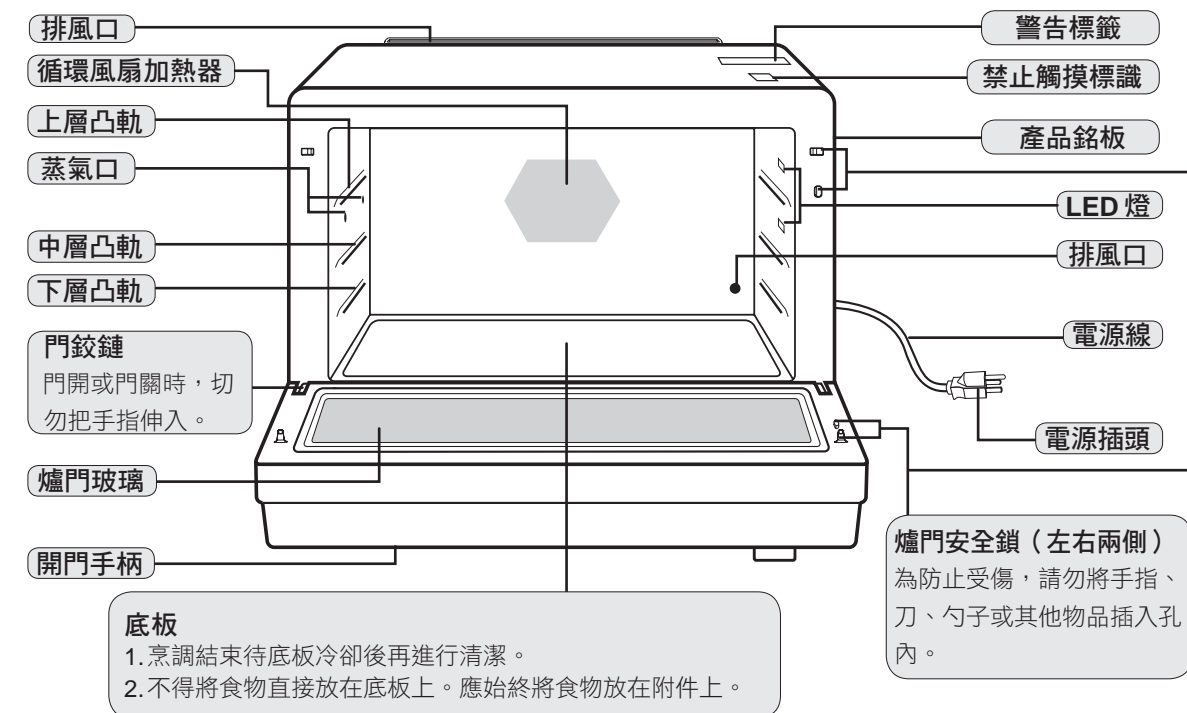
常溫食物比冷凍食物的加熱時間短，因此上述兩種狀態的食物加熱特性並不一致。

## 密度

加熱鬆軟食物的時間比加熱硬實食物的時間短。

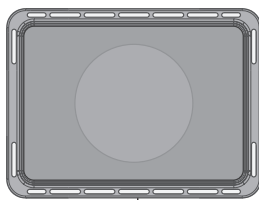


# 功能指示

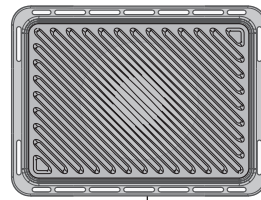


## 水箱

1. 水箱的最大滿水位為 1000 毫升。加水至 1000 刻度處。
2. 在水箱內加入低硬度水，例如蒸餾水。（切勿使用高硬度水，例如礦泉水）。
3. 請確認水箱是否安裝到位，以避免漏水現象。
4. 請經常清洗水箱。
5. 水箱加滿水後，將水箱蓋蓋上，裝入本產品下方位置（參見下頁）。



平盤



波形盤

1. 所有食物烹調務必使用附件，食物不能直接放在底板上。
2. 附件請務必插入凸軌中使用。
3. 使用蒸氣功能進行單層烹調時，如將食物直接放置在附件上烹調時，建議使用波形盤，並放在中層進行烹調。（例如蒸蔬菜、蒸包子等）。如將食物放置在耐熱容器上烹調時，建議使用平盤，並放在中層進行烹調。（例如蒸魚、蒸雞等）
4. 使用烘烤功能進行單層烹調時，請放在下層進行烹調，建議使用平盤，並配合使用合適的耐高溫容器或鋁箔，烘焙紙等。
5. 使用蒸氣功能烹調雙層料理時，請將平盤放入上層，波形盤放入中層。使用烘烤功能烹調雙層料理時，請將波形盤放入上層，平盤放入下層。
6. 烹調結束後，以隔熱手套取出，切勿用手接觸，以免燙傷。
7. 取放時勿在門玻璃上拖動，以免損壞門玻璃。
8. 波形盤和平盤上的最大放置重量為 5 公斤。（包括食物和餐具）

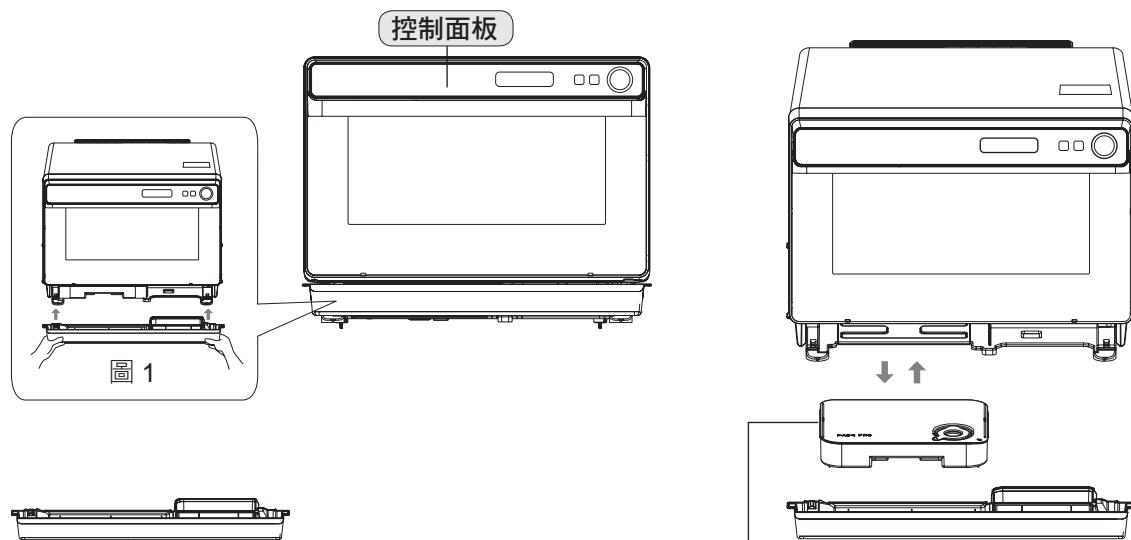
## 附註：

1. 圖示僅供參考，請以實物為準。
2. 本產品附件為平盤 1 個、波形盤 1 個，說明書中涉及的其他烹調用具需自行購買。



# 功能指示

( 繼續 )



## 裝飾板 ( 積水盤 )

1. 從包裝箱中取出積水盤並根據圖1所示將卡口卡在爐腳上。
2. 使用前請務必安裝積水盤，積水盤是用來收集本產品在烹調過程中滴出的多餘的水滴。
3. 每次使用完後請及時清除積水盤內的積水並清洗乾淨。
4. 拆除積水盤時，雙手握住積水盤，輕輕的拉出。放在溫熱的肥皂水中清洗。清洗完後，重新安裝回爐腳處。
5. 請不要使用自動洗碗機來清洗積水盤。

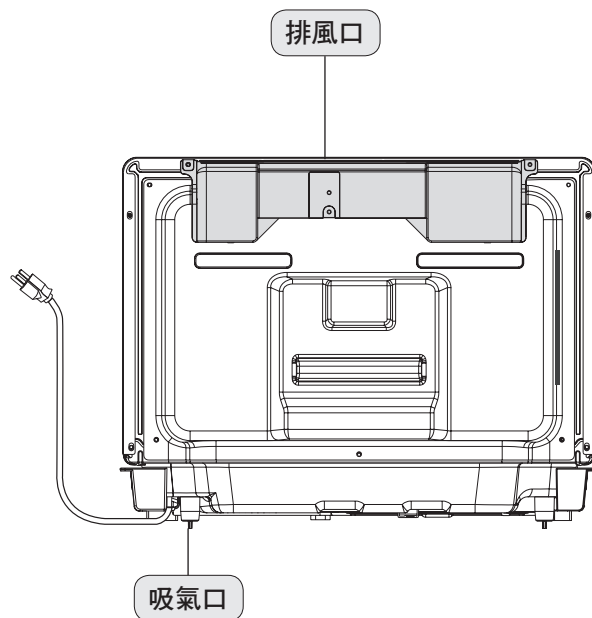
## 水箱安裝 / 拆卸：

### 安裝：

水平握住水箱，對準卡口，輕輕的推入到底。

### 拆卸：



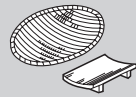


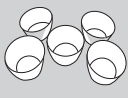
拆除積水盤後，雙手握住卡口，輕輕的拉出。



附註：圖示僅供參考，請以實物為準。

# 烹調用具的選擇

容器的種類	烘烤、健康炸、蒸氣烘烤、燉、發酵	快速蒸、原味蒸、低溫蒸
平盤 	✓	✓
波形盤 	✓	✓
耐熱性玻璃容器 	✓	✓
不耐熱性玻璃容器 	✗ 註：發酵可使用。	✗
耐熱性塑料容器 	✗ 註：發酵可使用。	✓
不耐熱性塑料容器 	✗ 註：發酵可使用。	✗
陶瓷·瓷器 	✓ 註：內側有彩圖的容器，可能會引起顏色剝落現象，請不要使用。	✓

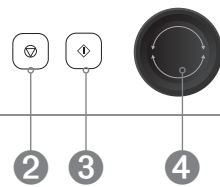
容器的種類	烘烤、健康炸、蒸氣烘烤、燉、發酵	快速蒸、原味蒸、低溫蒸
漆器 	✗	✗
鋁等的金屬容器 	✓ 註：金屬容器的把手是樹脂材料的，不能使用。	✓ 註：易生銹金屬容器不能使用。
木·竹·紙製容器 	✗ 註：經耐熱加工處理且明確標注耐熱溫度高於設定溫度的紙製容器可使用。	✗ 註：木·竹製容器及經過耐熱加工處理的紙製品可使用。
微波爐專用保鮮膜 	✗ 註：① 保鮮膜遇到高溫會熔化。 ② 發酵可使用。	✓ 註：無特別說明時無需使用。
鋁箔 	✓	✓
耐高溫矽膠容器 	✓	✓

## 附註：

1. 所有食物烹調務必使用附件。
2. 烹調結束後務必使用隔熱手套，避免燙傷。
3. 在各種烹調模式下的附件放置位置，參考加熱原理。
4. 預熱階段爐腔內不放置附件或其他容器。

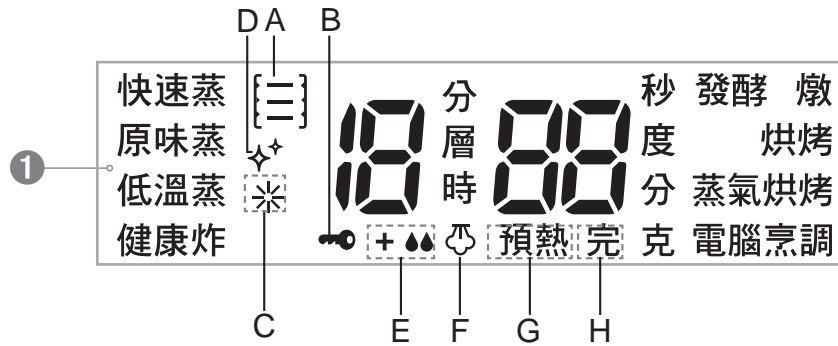
# 控制面板

Panasonic  
NU-SC280W



## ① 顯示窗：

- A: 附件放置位置
- B: 兒童安全鎖
- C: 運作指示
- D: 蒸氣系統清潔功能、檸檬酸清洗功能指示
- E: 加滿水指示
- F: 一按蒸氣功能指示
- G: 預熱指示
- H: 預熱完成指示



## 功能如下：

### 三種蒸氣方式：

- 快速蒸..... (參見第 12 頁)
- 原味蒸..... (參見第 12 頁)
- 低溫蒸..... (參見第 12 頁)
- 健康炸..... (參見第 13 頁)
- 發酵..... (參見第 14 頁)
- 燉..... (參見第 15 頁)
- 烘烤..... (參見第 16-17 頁)

- 蒸氣烘烤..... (參見第 18-19 頁)
- 電腦烹調..... (參見第 22-67 頁)

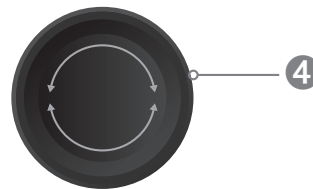
- ② 停止 / 取消鍵
- ③ 開始 / 確定鍵
- ④ 旋鈕

## 蜂鳴器聲訊號：

蜂鳴次數	結果
無聲音	設定未被接收或不能接收
一次	接收設定
二次	在烹調過程中提示需對食物翻轉、攪拌、重新擺放位置或錯誤提示
三次	手動食譜預熱完成後
持續一段時間的長蜂鳴聲	電腦烹調預熱完成後
五次	整個烹調行程完成後

## 附註：

1. 圖示僅供參考，請以實物為準。
2. 如果您設定完烹調行程後，沒有進行任何操作，包括打開或關閉爐門，6 分鐘之後，電腦行程將自動取消本次設定，恢復到“0”的狀態或進入待機模式。在不拔電源的情況下，再次使用本產品，行程預設顯示最近一次使用的功能。
3. [三]：表示電腦烹調中附件的擺放位置。



- **功能設定**  
用於選擇不同的功能。
- **食譜設定**  
用於在電腦烹調中選擇您所需的食譜。
- **時間設定**  
用於設定各功能烹調所需的時間。
- **重量 / 份量 / 層數設定**  
用於設定電腦烹調所需的重量 / 份量 / 層數。
- **溫度設定**  
用於設定發酵 / 烘烤 / 蒸氣烘烤的溫度。  
註：為確保產品各部件的可靠性，本產品在冷卻狀態下使用 230 °C 以上進行烹調時，達到設定溫度後保持約 10 分鐘，烘烤溫度會逐漸下降至 230 °C；連續使用 230 °C 以上進行烹調，上述時間會進一步縮短。但這並不會影響所烹調食物的效果。

# 蒸氣設定

蒸氣設定有三種方式，分別為快速蒸、原味蒸、低溫蒸。用蒸氣蒸煮，保留濕潤鬆軟，如蔬菜或海鮮類等。此外也可以加熱罐頭或真空食品包。

1



將食物放在附件上，放入相應凸軌。旋轉旋鈕選擇低溫蒸模式。

註：每次使用前，請在水箱裡加滿水。

例如：選擇低溫蒸

快速蒸	發酵 燉
原味蒸	烘烤
低溫蒸	蒸氣烘烤
健康炸	電腦烹調

2



按【確定】鍵，確定所選的低溫蒸模式。

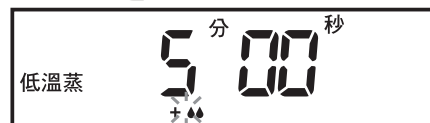


3



旋轉旋鈕設定您所需烹調的時間。

例如：選擇5分鐘



4



按【開始】鍵，開始烹調。顯示窗開始倒數計時。



火力階段	適用類型
快速蒸	快速烹調根莖類蔬菜（如馬鈴薯塊）和加熱便當等。
原味蒸	饅頭包子類、肉類、海鮮等
低溫蒸	蝦仁、雞胸

附註：

1. 每次使用前，應在水箱裡加滿水。
2. 快速蒸、低溫蒸的最大設定時間為 30 分鐘。
3. 原味蒸的最大設定時間為 1 小時。
4. 使用快速蒸進行烹調時，請確保烹調容器的耐熱溫度高於 130 °C。
5. 顯示窗示意圖中“\*”表示該指示為閃爍狀態。

# 健康炸設定

此模式可使烹調的食物在少油或無油的情況下產生煎炸的效果，比傳統的油炸烹調更健康。適用於煎魚塊、日式炸蝦、炸雞塊等。


- 

**1** 旋轉旋鈕選擇健康炸模式。  
健康炸功能預設為有預熱  
並在顯示窗顯示該指示。

快速蒸	發酵	燉
原味蒸		烘烤
低溫蒸		蒸氣烘烤
健康炸	預熱	電腦烹調
- 

**2** 按【開始】鍵，開始預熱。


- 3** 預熱結束後會發出三次蜂鳴聲，顯示窗顯示“預熱完”。打開爐門快速將附件連同食物放入相應凸軌上。


- 

**4** 旋轉旋鈕設定您所需烹調的時間。  
(最大設定時間為1小時30分鐘)

例如：選擇5分鐘


- 

**5** 按【開始】鍵，顯示窗開始倒數計時。

(烹調過程中可以根據需要改變烹調時間。旋轉旋鈕可增加或減少烹調時間。可以以1分鐘為單位來逐漸增加或減少。最長10分鐘。逆時針旋轉到0會結束烹調。)



# 發酵設定

發酵有兩種模式30 °C和40 °C。30 °C適用於發酵歐式麵包以及含油量高的麵糰，如法國麵包、丹麥麵包麵糰。40 °C適用於普通麵糰發酵，如中式麵點、Pizza 餅底等麵糰。

1



將需要發酵的食物放在容器內，或直接將食物放在附件上，放入相應的凸軌。旋轉旋鈕選擇發酵模式。

快速蒸  
原味蒸  
低溫蒸  
健康炸

發酵 燉  
烘烤  
蒸氣烘烤  
電腦烹調

2



按【確定】鍵，確定您所選的發酵模式。



3



旋轉旋鈕設定您所需發酵的溫度。

(可設定的溫度範圍為30 °C、40 °C。預設溫度為30 °C。)

例如：選擇40 °C



4



按【確定】鍵，確定所選的溫度。



5



旋轉旋鈕設定您所需烹調的時間。

(發酵最大設定時間為12小時)

例如：選擇15分鐘



6



按【開始】鍵，顯示窗開始倒數計時。

(烹調過程中可以根據需要改變烹調時間。旋轉旋鈕可增加或減少烹調時間。可以以1分鐘為單位來逐漸增加或減少。最長10分鐘。逆時針旋轉到0會結束烹調。)



附註：

1. 本產品內的溫度會因食品與室溫的不同而改變，請根據發酵狀態調整發酵的時間。
2. 當爐腔溫度或室溫大於設定的發酵溫度時，食物的發酵效果可能會受影響，顯示窗會自動顯示“U50”。請待爐腔溫度或室溫降低，“U50”消失後再進行發酵操作，或將食物置於室溫進行發酵。
3. 使用發酵功能時如需要蒸氣，可以選用一按蒸氣功能，參考第20頁。

# 燉模式設定

此模式是蒸氣和循環風扇加熱器相結合的一種加熱方式，此功能適合燉湯、燉菜等需長時間燉煮的食物。您只需設定時間即可。

1



將食物放在附件上，放入相應凸軌上。旋轉旋鈕選擇燉模式。

註：每次使用前，請在水箱裡加滿水。



2



按【確定】鍵，確定所選的燉模式。



3



旋轉旋鈕設定您所需烹調的時間。

(設定時間為1小時30分鐘至3小時，30分鐘為一單位檔。)

例如：選擇1小時30分鐘



4



按【開始】鍵，開始烹調。顯示窗開始倒數計時。



附註：

1. 每次使用前，應在水箱裡加滿水。
2. 此模式適用小盅燉煮。如選用大容量容器燉煮，建議適當延長燉煮時間。

# 烘烤設定

此模式可以設定不同溫度，從 50 °C 至 250 °C。它適用於烘烤肉類、魚類以及烘焙蛋糕、Pizza 等等的西點。把食物放在附件上，選擇合適的溫度和時間後即可開始烹調。如果擔心烤色不均勻，請在加熱途中重新調整食物位置或旋轉附件。

## 需要預熱時：

1



旋轉旋鈕選擇烘烤模式（需要預熱）。

快速蒸	發酵 / 嫩
原味蒸	烘烤
低溫蒸	蒸氣烘烤
健康炸	預熱 電腦烹調

2



按【確定】鍵，確定您所選的烘烤模式（需要預熱）。

1 80 度 烘烤  
預熱

3



旋轉旋鈕設定您所需烹調的溫度。

（可設定的溫度範圍為 70 °C - 250 °C。預設溫度為 180 °C）

例如：選擇 230 °C

2 30 度 烘烤  
預熱

4



按【開始】鍵，開始預熱。  
（預熱過程中，您可通過旋轉旋鈕來改變您所選的預熱溫度。）

\* 2 30 度 烘烤  
預熱

5

預熱結束後會發出三次蜂鳴聲，顯示窗顯示“預熱完”。打開爐門快速將附件連同食物放入相應凸軌上。

\* 2 30 度 烘烤  
預熱 完

\* 秒 烘烤

6



旋轉旋鈕設定您所需烹調的時間。

（最大設定時間為 3 小時）

例如：選擇 5 分鐘

5 分 00 秒 烘烤

7



按【開始】鍵，顯示窗開始倒數計時。

（烹調過程中可以根據需要改變烹調時間。旋轉旋鈕可增加或減少烹調時間。可以以 1 分鐘為單位來逐漸增加或減少。最長 10 分鐘。逆時針旋轉到 0 會結束烹調。）

\* 4 分 59 秒 烘烤



# 烘烤設定

(繼續)

無需預熱時：

1



將食物放在附件上，放入相應凸軌上。旋轉旋鈕選擇烘烤模式（無需預熱）。

快速蒸	發酵	嫩
原味蒸	烘烤	
低溫蒸	蒸氣烘烤	
健康炸	電腦烹調	

2



按【確定】鍵，確定您所選的烘烤模式（無需預熱）。

1 80 度 烘烤

3



旋轉旋鈕設定您所需烹調的溫度。

（可設定的溫度範圍為50-250 °C。預設溫度為180 °C。）

例如：選擇 230 °C

2 30 度 烘烤

4



按【確定】鍵，確定所選的溫度。



烘烤

5



旋轉旋鈕設定您所需烹調的時間。

（烘烤最大設定時間為3小時）

例如：選擇 5 分鐘

5 分 00 秒 烘烤

6



按【開始】鍵，顯示窗開始倒數計時。

（烹調過程中可以根據需要改變烹調時間。旋轉旋鈕可增加或減少烹調時間。可以以1分鐘為單位來逐漸增加或減少。最長10分鐘。逆時針旋轉到0會結束烹調。）

4 分 59 秒 烘烤

# 蒸氣烘烤設定

此模式是蒸氣和烘烤相結合的一種加熱方式，即在烘烤的同時噴射蒸氣，使蛋糕等更加蓬鬆、肉質更加多汁。如果擔心烤色不均勻，請在加熱途中重新調整食物位置或旋轉附件。

需要預熱時：

1



旋轉旋鈕選擇蒸氣烘烤模式（需要預熱）。

註：每次使用前，請在水箱裡加滿水。

快速蒸	發酵 燉
原味蒸	烘烤
低溫蒸	蒸氣烘烤
健康炸	預熱 電腦烹調

2



按【確定】鍵，確定所選的蒸氣烘烤模式（需要預熱）。



3



旋轉旋鈕設定您所需烹調的溫度。

（可設定的溫度範圍為 140 °C，190 °C - 250 °C。  
預設溫度為 190 °C）

例如：選擇 230 °C



4



按【開始】鍵，開始預熱。  
（預熱過程中，您可通過旋轉旋鈕來改變您所選的溫度。）



5

預熱結束後會發出三次蜂鳴聲，顯示窗顯示“預熱完”。打開爐門快速將附件連同食物放入相應凸軌上。



6



旋轉旋鈕設定您所需烹調的時間。

（最大設定時間為 1 小時）

例如：選擇 5 分鐘



7



按【開始】鍵，顯示窗開始倒數計時。

（烹調過程中可以根據需要改變烹調時間。旋轉旋鈕可增加或減少烹調時間。可以以 1 分鐘為單位來逐漸增加或減少。最長 10 分鐘。逆時針旋轉到 0 會結束烹調。）



# 蒸氣烘烤設定

(繼續)

無需預熱時：

1



將食物放在附件上，放入相應凸軌上。旋轉旋鈕選擇蒸氣烘烤模式（無需預熱）。

註：每次使用前，請在水箱裡加滿水。

快速蒸	發酵	燉
原味蒸		烘烤
低溫蒸		蒸氣烘烤
健康炸		電腦烹調

2



按【確定】鍵，確定所選的蒸氣烘烤模式（無需預熱）。



3



旋轉旋鈕設定您所需烹調的溫度。

（可設定的溫度範圍為 140 °C，190 °C - 250 °C，預設溫度為 190 °C。）

例如：選擇 230 °C



4



按【確定】鍵，確定您所選的溫度。



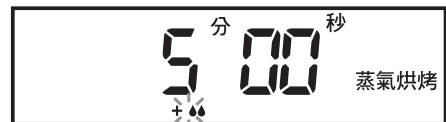
5



旋轉旋鈕，設定您所需烹調的時間。

（最大設定時間為 1 小時）

例如：選擇 5 分鐘



6



按【開始】鍵，顯示窗開始倒數計時。

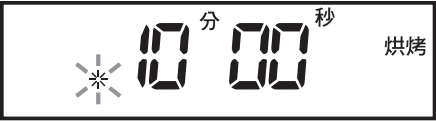



（烹調過程中可以根據需要改變烹調時間。旋轉旋鈕可增加或減少烹調時間。可以以 1 分鐘為單位來逐漸增加或減少。最長 10 分鐘。逆時針旋轉到 0 會結束烹調。）



# 一按蒸氣設定

此模式可以在烘烤、發酵的手動料理過程中追加蒸氣（最多可以追加 3 分鐘）。烹調過程中加入蒸氣能提高腔體濕度，從而使甜點類食物表面更鬆軟、肉類食物表面保持濕潤。發酵初期使用蒸氣可以提高腔體濕度，更有利於麵糰發酵。

例如：在烘烤途中追加 1 分鐘蒸氣。

<b>1</b>	烘烤進行中。	
<b>2</b>	 按住此鍵 2 秒鐘，顯示窗顯示追加蒸氣 1 分鐘。	
<b>3</b>	如果您想追加 3 分鐘蒸氣，請在第二步驟出現後的 3 秒鐘內再按 2 次鍵，顯示窗顯示加蒸氣 3 分鐘。 (按三次鍵，時間將會變成 0。若想要重新設定時間請重複以上步驟。)	

在料理中使用“一按蒸氣”的竅門：

**烘烤：**

做泡芙、麵包等料理時，在預熱之後，加熱開始時立即噴入蒸氣；做蛋糕時，在預熱之後，加熱時間過半時噴入蒸氣。

**發酵：**

做中式麵點、法式麵包等料理時，在發酵初期噴入蒸氣。

**附註：**

1. 每次使用前，應在水箱裡加滿水。
2. 在烘烤的預熱階段，不能使用此功能。
3. 使用“一按蒸氣”功能，原來設定的烘烤 / 發酵的手動料理時間仍在倒數計時。

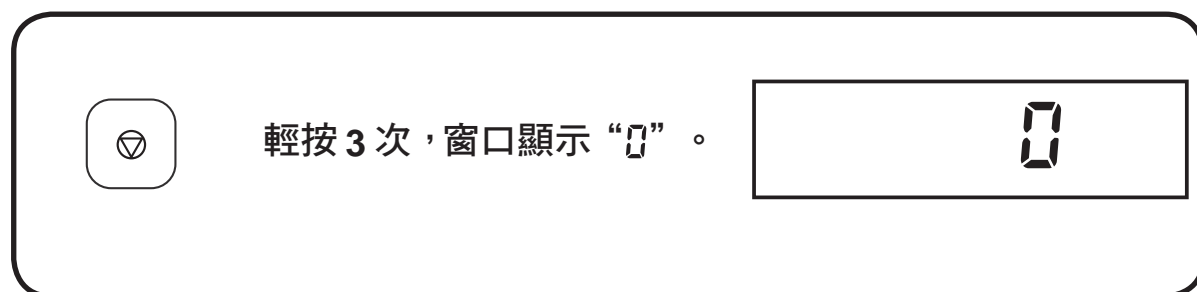
# 兒童安全鎖設定 / 取消

此模式可防止兒童誤觸啟動產品，以免發生意外。設定後僅對操作鍵鎖定，與門的開閉無關。請在顯示窗呈現“0”狀態時進行設定。

設定兒童安全鎖：



取消兒童安全鎖：














附註：

要設定或取消兒童安全鎖，開始 / 確定鍵或停止 / 取消鍵必須在 10 秒內按 3 次有效。

# 電腦烹調設定及食譜

此模式為您設定了多個常用食譜不同份量的行程，只需對重量、份數、層數進行設定。該設備自動設定火力和烹飪時間。選擇食譜種類，然後輸入重量 / 份數 / 層數。請不要將添加水的重量或容器重量計算在內。為了達到最好的效果，一些食譜在烹調前是需要預熱的。













無需預熱食譜（食譜編號 1~17, 19~25, 27, 30~31, 33, 38~40, 43~48, 57, 70~74）

<b>1</b>		旋轉旋鈕選擇電腦烹調模式。	快速蒸 原味蒸 低溫蒸 健康炸	發酵 燉 烘烤 蒸氣烘烤 電腦烹調
<b>2</b>		按【確定】鍵，確定所選的電腦烹調模式。		
<b>3</b>		旋轉旋鈕選擇您所需烹調的食譜編號。	例如：電腦烹調“3” 	
<b>4</b>		按【確定】鍵，確定您所需烹調的食譜編號。  註：如果選擇的是第 1、3、4 個食譜，則需要第 4、第 5 步。		
<b>5</b>		旋轉旋鈕，設置您所需烹調的重量 / 份數 / 層數。  註：如果選擇的是第 1 個食譜，請根據所需烹調的數量選擇重量。	例如：2 層 	
<b>6</b>		按【開始】鍵，顯示窗開始倒數計時。		

# 電腦烹調設定及食譜

(繼續)

需要預熱食譜 ( 食譜編號 18, 26, 28~29, 32, 34~37, 41~42, 49~56, 58~69, 75~77 )

<b>1</b>		旋轉旋鈕選擇電腦烹調模式。	<table border="1"><tr><td>快速蒸</td><td>發酵</td><td>燉</td></tr><tr><td>原味蒸</td><td></td><td>烘烤</td></tr><tr><td>低溫蒸</td><td></td><td>蒸氣烘烤</td></tr><tr><td>健康炸</td><td></td><td>電腦烹調</td></tr></table>	快速蒸	發酵	燉	原味蒸		烘烤	低溫蒸		蒸氣烘烤	健康炸		電腦烹調
快速蒸	發酵	燉													
原味蒸		烘烤													
低溫蒸		蒸氣烘烤													
健康炸		電腦烹調													
<b>2</b>		按【確定】鍵，確定所選的電腦烹調模式。													
<b>3</b>		旋轉旋鈕選擇您所需烹調的食譜編號。	例如：電腦烹調 “35” 												
<b>4</b>		按【開始】鍵，開始預熱。													
<b>5</b>		預熱結束後會發出持續一段時間的長蜂鳴聲，顯示窗顯示“預熱完”。快速將附件連同食物放入相應凸軌上。	 												
<b>6</b>		按【開始】鍵，顯示窗開始倒數計時。													

附註：

1. 可通過逆向旋轉旋鈕，快速選擇您所需的編號。
2. 為確保產品各部件的可靠性，本產品在冷卻狀態下使用 230 °C 以上進行烹調時，達到設定溫度後保持約 10 分鐘，烘烤溫度會逐步下降至 230 °C；連續使用此功能進行烹調，上述時間會進一步縮短，但這並不會影響所烹調食物的效果。

# 電腦烹調設定及食譜

(繼續)

編號	食譜	重量 / 份數 / 層數				附件 / 位置
		200 克	300 克	400 克	500 克	
1	蒸魚 *	200 克	300 克	400 克	500 克	平盤 / 中層
2	蒸蛋 *	3 人份	—	—	—	平盤 / 中層
3	蒸生包子 *	1 層 (12 個)				波形盤 / 中層
		2 層 (24 個)				平盤 / 上層、 波形盤 / 中層
4	蒸冷凍食品 *	1 層 (12 個)				波形盤 / 中層
		2 層 (24 個)				平盤 / 上層、 波形盤 / 中層
5	蒸罐頭食品 *	1 罐	—	—	—	平盤 / 中層
6	蒸冷凍蝦餃 *	1 層 (12 個)	—	—	—	波形盤 / 中層
7	蒸米飯 *	200 克	—	—	—	平盤 / 中層
8	蒸根莖類蔬菜 *	800 克	—	—	—	波形盤 / 中層
9	蒸時蔬 *	500 克	—	—	—	波形盤 / 中層
10	上湯娃娃菜 *	3 人份	—	—	—	平盤 / 中層
11	白玉絲瓜 *	3 人份	—	—	—	平盤 / 中層
12	干貝金針菇 *	3 人份	—	—	—	平盤 / 中層
13	香菇肉末蒸蛋 *	12 個	—	—	—	平盤 / 中層
14	翡翠蝦球 *	10 個	—	—	—	平盤 / 中層
15	泰式檸檬蝦 *	500 克	—	—	—	平盤 / 中層
16	清蒸大閘蟹 *	6 隻	—	—	—	波形盤 / 中層
17	酒蒸蛤蜊 *	500 克	—	—	—	平盤 / 中層
18	蒜蓉粉絲蒸扇貝 *	8 個	—	—	—	波形盤 / 下層
19	蒸竹蛤 *	500 克	—	—	—	平盤 / 中層
20	剁椒魚頭 *	800 克	—	—	—	平盤 / 中層
21	香油蒸雞 *	500 克	—	—	—	平盤 / 中層
22	白斬雞 *	1000 克	—	—	—	平盤 / 中層
23	清蒸獅子頭 *	6 個	—	—	—	平盤 / 中層
24	粉蒸肉 *	500 克	—	—	—	平盤 / 中層
25	糯米蒸排骨 *	3 人份	—	—	—	平盤 / 中層
26	海鮮焗飯 *	3 人份	—	—	—	平盤 / 下層
27	鮭魚蔬菜沙拉	3 人份	—	—	—	平盤 / 下層
28	烤秋刀魚	4 條	—	—	—	平盤 / 下層
29	照燒雞翅 *	12 個	—	—	—	平盤 / 下層
30	川味口水雞	3 人份	—	—	—	平盤 / 下層



# 電腦烹調設定及食譜

(繼續)

編號	食譜	重量 / 份數 / 層數				附件 / 位置
31	蜜汁烤雞腿	3 個	—	—	—	平盤 / 下層
32	鹽焗鵪鶉蛋 *	24 個	—	—	—	平盤 / 下層
33	油封鴨腿	2 個	—	—	—	平盤 / 下層
34	烤全雞	1000 克	—	—	—	平盤 / 下層
35	蜜汁叉燒	600 克	—	—	—	平盤 / 下層
36	韓式烤五花肉	400 克	—	—	—	平盤 / 下層
37	蒜香排骨	600 克	—	—	—	平盤 / 下層
38	嫩烤五花肉	1000 克	—	—	—	平盤 / 下層
39	香烤豬肋排	800 克	—	—	—	平盤 / 下層
40	嫩烤牛肉	800 克	—	—	—	平盤 / 下層
41	烤羊肉	800 克	—	—	—	平盤 / 下層
42	嫩烤孜然羊排	6 塊	—	—	—	平盤 / 下層
43	香糟牛腱 *	500 克	—	—	—	平盤 / 中層
44	煲排骨湯 *	6 人份	—	—	—	平盤 / 中層
45	藥膳牛腩湯 *	6 人份	—	—	—	平盤 / 中層
46	竹笙鴨湯 *	6 人份	—	—	—	平盤 / 中層
47	冰糖燉雪梨 *	6 人份	—	—	—	平盤 / 中層
48	蓮子枸杞銀耳 *	6 人份	—	—	—	平盤 / 中層
49	煎白帶魚	1 層 (16 塊)	—	—	—	平盤 / 下層
50	香煎蝦餅	1 層 (20 個)	—	—	—	平盤 / 下層
51	炸蝦	1 層 (20 個)	—	—	—	平盤 / 下層
52	冷凍春捲	1 層 (12 個)	—	—	—	平盤 / 下層
53	冷凍煎餃 *	10 個	—	—	—	平盤 / 下層
54	冷凍炸雞翅	10 個	—	—	—	平盤 / 下層
55	叉燒酥	12 個	—	—	—	平盤 / 下層
56	烤腰果	500 克	—	—	—	平盤 / 下層
57	草莓大福 *	8 個	—	—	—	平盤 / 中層
58	手工 Pizza	1 個	—	—	—	平盤 / 下層
59	戚風蛋糕	8 吋	—	—	—	平盤 / 下層
60	水蒸乳酪蛋糕 *	8 吋	—	—	—	平盤 / 下層
61	奶油麵包	9 個	—	—	—	平盤 / 下層
62	牛奶吐司	2 個	—	—	—	平盤 / 下層
63	海鮮吐司	4 片	—	—	—	平盤 / 下層
64	奶油泡芙 *	12 個	—	—	—	平盤 / 下層
65	葡式蛋塔	12 個	—	—	—	平盤 / 下層

# 電腦烹調設定及食譜

(繼續)

編號	食譜	重量 / 份數 / 層數				附件 / 位置
66	巧克力餅乾	1 層 (24 塊)	—	—	—	平盤 / 下層
67	杏仁瓦片	2 層 (24 塊)	—	—	—	波形盤 / 上層、平盤 / 下層
68	無糖鹹味起司條	1 層	—	—	—	平盤 / 下層
69	焦糖布丁	6 人份	—	—	—	平盤 / 下層
70	自製優格	12 杯	—	—	—	平盤 / 下層
71	冷凍生可頌發酵	9 個	—	—	—	平盤 / 下層
72	饅頭麵糰發酵	1 個	—	—	—	平盤 / 下層
73	Pizza 麵糰發酵	1 個	—	—	—	平盤 / 下層
74	寶寶番薯丁 *	150 克	—	—	—	平盤 / 中層
75	鮭魚鬆	300 克	—	—	—	平盤 / 下層
76	寶寶優格餅	1 層	—	—	—	平盤 / 下層
77	寶寶香菇粉	100 克	—	—	—	平盤 / 下層
78	餐具清潔 1 (快速)	餐具清潔功能				平盤 / 中層
79	餐具清潔 2 (標準)					
80	餐具清潔 3 (高溫)					
81	爐腔除味	爐腔清潔功能				-
82	爐腔清潔					
83	蒸氣系統清潔					
84	檸檬酸清潔					

註：

- 帶 “\*” 為使用蒸氣的食譜，務必在烹調前給水箱加滿水。檸檬酸清洗功能請在運轉前加入預先調好的清潔劑。
- 附件擺放位置見下表。

顯示窗顯示	附件擺放位置
{-}	中層
{=}	上、中層
{二}	上、下層
{_}	下層

# 電腦烹調設定及食譜

(繼續)

## 蒸魚 (200 / 300 / 400 / 500 克) 1



### 材料

魚 ..... 1 條 (淨重 300 克)

### 調味料

鹽 ..... 適量  
米酒 ..... 5 克  
蒸魚醬油或一般醬油 ..... 15 克  
薑絲 ..... 5 克  
蔥段 ..... 3 克

### 容器 / 附件

耐熱淺盤、平盤 (中層)、  
水箱



### 操作方法

1. 魚洗淨，在魚身兩邊各切 2-3 個刀口。
2. 用鹽和米酒均勻地抹在魚身上，靜置 10 分鐘。
3. 將魚放在耐熱淺盤上，鋪上薑絲和蔥段。
4. 耐熱淺盤放在平盤上，放入中層凸軌。
5. 水箱中加滿水。
6. 選擇電腦烹調 1 和重量，開始烹調。
7. 烹調結束後取出，淋上蒸魚醬油或者一般醬油即可。

註：

1. 對於肉厚的魚，建議根據實際情況手動追加“原味蒸”的烹調時間。
2. 根據魚的不同重量，酌量增減調味料。

## 蒸蛋 (3 人份) 2



### 材料

雞蛋 ..... 3 個 (去殼約 50 克一個)  
溫水 ..... 300 克 (40 °C 左右)

### 調味料

醬油 ..... 2 克  
米酒 ..... 2 克  
鹽 ..... 適量  
香油 ..... 適量

### 容器 / 附件

直徑約 20 公分左右的耐熱淺盤  
平盤 (中層)、水箱



### 操作方法

1. 雞蛋打勻，加入醬油，米酒，鹽，攪拌均勻，再邊攪拌邊倒入溫水，過濾後，倒入耐熱淺盤，去掉浮沫。
2. 耐熱淺盤放在平盤上，蓋上保鮮膜，放入中層凸軌。
3. 水箱中加滿水。
4. 選擇電腦烹調 2，開始烹調。
5. 烹調結束後，取出，滴上幾滴香油即可。

# 電腦烹調設定及食譜

(繼續)

## 蒸生包子 (1層 / 2層)

3



**材料** (1層 / 12個)

**麵皮：**

電腦烹調 No.72《饅頭麵糰發酵》發酵後的麵糰

**餡料：**

豬絞肉.....	300 克
蔥薑水	
薑絲和蔥段各 25 克，加 100 克水浸泡 30 分鐘	
乾香菇.....	12 克
醬油.....	20 克
細砂糖.....	10 克
香油.....	5 克
鹽.....	4 克
白胡椒粉.....	適量

**容器 / 附件**

波形盤 (中層)、水箱



**操作方法**

1. **餡料製作：**乾香菇用水泡發，切成細粒，豬絞肉加入除蔥薑水之外的其他餡料食材，攪拌均勻，再分次加入蔥薑水朝一個方向攪拌至肉餡有黏性。
2. 將發酵後的麵糰從耐熱容器內取出，均勻分成 12 份，擀成中間厚四周薄的圓形片狀，包入 35 克左右的肉餡。
3. 將烘焙紙剪成合適的大小墊在包子下面，以 3×4 的方式均勻放在波形盤上，放入中層凸軌。
4. 水箱中加滿水。
5. 選擇電腦烹調 3 和層數，開始烹調。
6. 烹調結束後，取出。

**註：**

1. 本食譜所列材料為 12 個肉包的配比，製作不同個數時請按比例換算食材。烹調 2 層 (24 個) 時，每層可放置 12 個，平盤和波形盤上鋪上雙層烘焙紙，分別放入上、中兩層凸軌，選擇“2 層”。
2. 爐腔溫度過高時，顯示窗會顯示“U50”，請待爐腔溫度降低，“U50”消失後再進行操作。也可在室溫下進行發酵，並使用原味蒸功能手動設定烹調時間。

# 電腦烹調設定及食譜

(繼續)

## 蒸冷凍食品 (1層/2層)

4

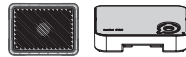


### 材料 (1層/12個)

冷凍食品 ..... 12個 (30-40克/個)

### 容器/附件

波形盤 (中層)、水箱



### 操作方法

1. 將烘焙紙剪成合適的大小墊在冷凍食品下面，以3×4的方式均勻放置在波形盤上，放入中層凸軌。
2. 水箱中加滿水。
3. 選擇電腦烹調4和層數，開始烹調。

註：

1. 適合烹調各類熟製冷凍食品，如奶黃包、鮮肉包、叉燒包等。
2. 無需解凍，直接烹調。
3. 體積較大的冷凍食品請手動追加“原味蒸”的烹調時間。
4. 烹調兩層時，每層可放置12個，將平盤放入上層凸軌，波形盤放入中層凸軌，選擇“2層”。

## 蒸罐頭食品 (1罐)

5



### 材料

各類市售罐頭食品 (常溫) ..... 1罐 (約200-350克)

### 容器/附件

平盤 (中層)、水箱



### 操作方法

1. 市售罐頭食品開蓋，包上保鮮膜，放在平盤上，放入中層凸軌。
2. 水箱中加滿水。
3. 選擇電腦烹調5，開始烹調。

# 電腦烹調設定及食譜

(繼續)

## 蒸冷凍蝦餃 (1 層)

6



### 材料

市售冷凍蝦餃..... 12 個 (約 240 克)

### 容器 / 附件

波形盤 (中層)、水箱



### 操作方法

1. 將烘焙紙剪成合適的大小墊在冷凍蝦餃下面，以 3×4 的方式均勻放置在波形盤上，放入中層凸軌。
2. 水箱中加滿水
3. 選擇電腦烹調 6，開始烹調。

註：

無需解凍，直接烹調。

## 蒸米飯 (200 克)

7

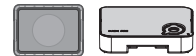


### 材料

白米..... 200 克  
水..... 200 克

### 容器 / 附件

耐熱淺盤、平盤 (中層)、  
水箱



### 操作方法

1. 將白米洗淨、瀝乾，放入耐熱淺盤中，加入水，放到平盤上，放入中層凸軌。
2. 水箱中加滿水。
3. 選擇電腦烹調 7，開始烹調。

# 電腦烹調設定及食譜

(繼續)

## 蒸根莖類蔬菜 (800 克)

8



### 材料

各類根莖類蔬菜 ..... 800 克

### 容器 / 附件

波形盤 (中層)、水箱



### 操作方法

1. 適合烹調如番薯、玉米、芋頭、山藥等根莖類蔬菜。
2. 根莖類蔬菜洗淨，平鋪在波形盤上，放入中層凸軌。
3. 水箱中加滿水。
4. 選擇電腦烹調 8，開始烹調。

註：

體積較大的根莖類蔬菜，請切大塊後烹調。

## 蒸時蔬 (500 克)

9

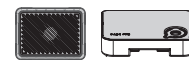


### 材料

蔬菜 (青菜、芥藍等) ..... 500 克

### 容器 / 附件

波形盤 (中層)、水箱



### 操作方法

1. 蔬菜洗淨，切成合適大小。
2. 將蔬菜均勻鋪在波形盤上，放入中層凸軌。
3. 水箱中加滿水。
4. 選擇電腦烹調 9，開始烹調。

註：

此行程適合烹調葉類時蔬，不適合蒸根莖類蔬菜。蔬菜放置時儘量平鋪，避免疊放。

# 電腦烹調設定及食譜

(繼續)

## 上湯娃娃菜 (3人份)

10



### 材料

娃娃菜.....	250 克
培根.....	50 克
皮蛋.....	1 個
鮮香菇.....	30 克

### 調味料

食用油.....	20 克
鹽.....	2 克
水.....	150 克
高湯塊.....	1 塊
生薑.....	2 片
蔥花.....	適量

### 容器 / 附件

耐熱淺盤、平盤 (中層)、  
水箱



### 操作方法

1. 娃娃菜洗淨，豎著均勻切成六等分，擺放在耐熱淺盤中。
2. 將培根和皮蛋切丁，鮮香菇洗淨切丁。
3. 鍋內倒入食用油，燒熱後加入薑片翻炒出香味，加入培根丁、皮蛋丁和香菇丁繼續翻炒，加入鹽、水和一個高湯塊，將湯汁煮開。
4. 煮好的湯汁淋在娃娃菜上。
5. 將耐熱淺盤放在平盤上，放入中層凸軌。
6. 水箱中加滿水。
7. 選擇電腦烹調 10，開始烹調。
8. 行程結束後取出，撒上蔥花，即可享用。

## 白玉絲瓜 (3人份)

11



### 材料

絲瓜.....	2 條 (約 500 克)
豆腐.....	90 克
乾燥干貝.....	20 克
蝦仁.....	40 克
紅蘿蔔丁.....	適量 (表面裝飾)

### 調味料

米酒.....	4 克
太白粉.....	2 克
白胡椒粉.....	適量
香油.....	適量
鹽.....	適量

### 容器 / 附件

耐熱淺盤、平盤 (中層)、  
水箱



### 操作方法

1. 乾燥干貝洗淨後，加溫水 (份量外) 泡軟後搥散成細絲，蝦仁剁碎後和干貝絲混合，加入調味料攪拌均勻。
2. 將豆腐壓成泥，與 1 充分攪拌均勻，即成白玉餡料。
3. 絲瓜洗淨後去皮，切段，每段約 4 公分，中心挖空，直徑約 2.5 公分。
4. 將餡料塞入絲瓜中，頂端撒上紅蘿蔔丁裝飾，擺放在耐熱淺盤上，放在平盤中，放入中層凸軌。
5. 水箱中加滿水。
6. 選擇電腦烹調 11，開始烹調。



# 電腦烹調設定及食譜

(繼續)

## 干貝金針菇 (3 人份)

12



### 材料

乾燥干貝 ..... 20 克  
金針菇 ..... 250 克

### 調味料

醬油 ..... 15 克  
細砂糖 ..... 5 克  
食用油 ..... 5 克  
太白粉水 ..... 5 克  
蔥花 ..... 適量  
薑絲 ..... 2 克

### 容器 / 附件

耐熱淺盤、平盤 (中層)、  
水箱



### 操作方法

1. 將干貝洗淨後，放入薑絲，加 30 克溫水 (份量外)，泡軟後搓散備用。
2. 金針菇洗淨，切掉根部擺入耐熱淺盤中，表面鋪上干貝絲。將耐熱淺盤放在平盤上，放入中層凸軌。
3. 水箱中加滿水。
4. 選擇電腦烹調 12，開始烹調。(蒸出的湯汁瀘出留用)
5. 炒鍋內倒入食用油，中火加熱至五成熱，倒入醬油、細砂糖和蒸金針菇的湯汁煮開，調入太白粉水勾芡，淋在金針菇上，最後撒上蔥花即可。

## 香菇肉末蒸蛋 (12 個)

13



### 材料

鮮香菇 ..... 12 朵 (250 克)  
豬絞肉 ..... 150 克  
鵪鶉蛋 ..... 12 個

### 調味料

鹽 ..... 適量  
米酒 ..... 3 克  
食用油 ..... 7 克  
白胡椒粉 ..... 適量  
香油 ..... 6 克  
蔥末 ..... 3 克  
薑末 ..... 3 克  
醬油 ..... 8 克  
醬油膏 ..... 5 克

### 容器 / 附件

耐熱淺盤、平盤 (中層)、  
水箱



### 操作方法

1. 香菇洗淨去蒂。豬絞肉放調味料攪拌均勻。
2. 香菇底面向上放入耐熱淺盤中，每個香菇鋪上肉餡，肉餡呈中心低、四周高的環狀，在中心位置打入鵪鶉蛋。
3. 耐熱淺盤放在平盤上，放入中層凸軌。
4. 水箱中加滿水。
5. 選擇電腦烹調 13，開始烹調。

# 電腦烹調設定及食譜

(繼續)

## 翡翠蝦球 (10 個)

14



### 材料

蝦仁 .....	300 克
肥豬絞肉 .....	25 克
蛋白 .....	30 克
太白粉 .....	10 克
紅蘿蔔薄片 .....	10 片
娃娃菜葉 .....	適量
紅蘿蔔丁 .....	適量 (表面裝飾)

### 調味料

鹽 .....	2 克
細砂糖 .....	2 克
米酒 .....	5 克
香油 .....	5 克

### 容器 / 附件

耐熱淺盤、平盤 (中層)、  
水箱



### 操作方法

1. 蝦仁挑去腸泥，洗淨，用廚房紙吸乾水分，逐一用刀壓爛，然後用刀背輕輕剁細成蝦蓉。
2. 將蝦蓉放入碗中，加入米酒、鹽、細砂糖、太白粉，攪拌均勻，加入蛋白，用筷子朝一個方向攪打至黏稠。
3. 再加入肥豬絞肉和香油，拌勻。
4. 耐熱淺盤上鋪滿娃娃菜葉，取 35 克左右的蝦肉醬，整形成圓球放在紅蘿蔔片上，頂端撒上紅蘿蔔細丁裝飾，均勻放在娃娃菜葉上。
5. 水箱中加滿水。
6. 將做好的蝦球連同耐熱淺盤一起放在平盤上，放入中層凸軌。
7. 選擇電腦烹調 14，開始烹調。

## 泰式檸檬蝦 (500 克)

15



### 材料

蝦 .....	500 克
辣椒末 .....	10 克
蒜末 .....	10 克

### 調味料

檸檬汁 .....	45 克
鹽 .....	2 克
細砂糖 .....	15 克

### 容器 / 附件

耐熱淺盤、平盤 (中層)、  
水箱



### 操作方法

1. 蝦去腸泥，剪去長鬚後洗淨瀝乾，平鋪在耐熱淺盤上。
2. 將辣椒末、蒜末及所有調味料拌勻成醬汁，淋在蝦上。
3. 將耐熱淺盤放在平盤上，放入中層凸軌。
4. 水箱中加滿水。
5. 選擇電腦烹調 15，開始烹調。

# 電腦烹調設定及食譜

(繼續)

## 清蒸大閘蟹 (6隻)

16



### 材料

大閘蟹 ..... 6隻(約 140 克-200 克 / 隻)  
薑片 ..... 6 片

### 蘸料

薑末 ..... 20 克  
細砂糖 ..... 5 克  
醬油 ..... 10 克  
水 ..... 10 克  
烏醋 ..... 30 克

### 容器 / 附件

波形盤 (中層)、水箱



### 操作方法

1. 把大閘蟹先在淨水中浸泡，使它排淨腹中污物。
2. 在流水下用刷子把大閘蟹刷乾淨。
3. 大閘蟹腹部朝上，鋪上薑片，以 2×3 擺放在波形盤上，放入中層凸軌。
4. 水箱中加滿水。
5. 選擇電腦烹調 16，開始烹調。
6. 蘸料製作：所有材料混合後加熱即可。

## 酒蒸蛤蜊 (500 克)

17



### 材料

蛤蜊 ..... 500 克

### 調味料

薑末 ..... 3 克  
蔥末 ..... 3 克  
白葡萄酒 ..... 25 克  
無鹽奶油 ..... 10 克

### 容器 / 附件

耐熱淺盤、平盤 (中層)、  
水箱



### 操作方法

1. 蛤蜊洗淨後，平鋪在耐熱淺盤中，不要重疊，撒上切成小塊的無鹽奶油、薑末和蔥末，淋上白葡萄酒。
2. 將耐熱淺盤放在平盤上，放入中層凸軌。
3. 水箱中加滿水。
4. 選擇電腦烹調 17，開始烹調。

# 電腦烹調設定及食譜

(繼續)

## 蒜蓉粉絲蒸扇貝 (8 個)

18



### 材料

扇貝 ..... 8 個 (120 克左右 / 個)  
粉絲 ..... 50 克  
蒜蓉 ..... 50 克

### 調味料

食用油 ..... 50 克  
米酒 ..... 25 克  
醬油 ..... 35 克  
蔥花 ..... 6 克  
小紅椒 (切絲) ..... 4 克

### 容器 / 附件

波形盤 (下層)、水箱



### 操作方法

1. 扇貝肉去泥沙，洗淨，放入碗內加米酒醃製，去腥味。再將貝殼裡外刷洗乾淨。粉絲用開水泡軟。
2. 食用油燒熱，加入蒜蓉和紅椒絲，炒至蒜蓉變淡黃色後盛入碗中，加入蔥花，調入醬油拌勻備用。
3. 將貝殼均勻的擺放在波形盤上，用筷子捲粉絲鋪在扇貝殼上，擺上貝肉，再淋上調好的蒜蓉油。
4. 水箱中加滿水。
5. 選擇電腦烹調 18，開始預熱。
6. 預熱結束後，將波形盤放入下層凸軌，開始烹調。

註：  
肉厚的貝肉需劃幾個刀口，更好入味。

## 蒸竹蛤 (500 克)

19



### 材料

竹蛤 ..... 500 克

### 調味料

薑絲 ..... 3 克  
蔥段 ..... 3 克  
雪菜汁 ..... 15 克

### 容器 / 附件

耐熱深碗、平盤 (中層)、  
水箱



### 操作方法

1. 竹蛤去泥沙、洗淨，豎著整齊擺入耐熱深碗內。
2. 插入蔥段、薑絲，倒入雪菜汁。將耐熱深碗放在平盤內，放入中層凸軌。
3. 水箱中加滿水。
4. 選擇電腦烹調 19，開始烹調。

註：

1. 如果沒有雪菜汁可以調醬汁替代，將適量醬油、細砂糖混合，倒在竹蛤上即可。
2. 因海鮮本身就有鹹味，追求原味的可直接放蔥薑和米酒，無需添加任何調味料。

# 電腦烹調設定及食譜

(繼續)

## 剁椒魚頭 (800 克)

20



### 材料

魚頭 ..... 1 個 (800 克)  
剁椒醬 ..... 120 克

### 調味料

米酒 ..... 15 克  
鹽 ..... 適量  
薑絲 ..... 5 克  
蔥段 ..... 5 克

### 容器 / 附件

耐熱淺盤、平盤 (中層)、  
水箱



### 操作方法

1. 魚頭洗淨，從中間切開，但不要切斷。用米酒、鹽、薑絲和蔥段醃製 1 小時。
2. 魚頭平鋪在耐熱淺盤內，鋪上剁椒醬。
3. 將耐熱淺盤放在平盤上，放入中層凸軌。
4. 水箱中加滿水。
5. 選擇電腦烹調 20，開始烹調。

## 香油蒸雞 (500 克)

21



### 材料

雞腿肉 ..... 500 克  
鮮香菇 ..... 150 克

### 調味料

食用油 ..... 10 克  
蠔油 ..... 30 克  
米酒 ..... 25 克  
香油 ..... 25 克  
醬油 ..... 10 克  
薑絲 ..... 適量  
白胡椒粉 ..... 適量  
鹽 ..... 適量

### 容器 / 附件

耐熱淺盤、平盤 (中層)、  
水箱



### 操作方法

1. 雞腿肉切成小塊，香菇切大塊。
2. 雞肉加入所有調味料醃製 30 分鐘。
3. 取一耐熱淺盤，先鋪上香菇，再鋪上雞腿肉和醃料。
4. 將耐熱淺盤放在平盤上，放入中層凸軌。
5. 水箱中加滿水。
6. 選擇電腦烹調 21，開始烹調。

# 電腦烹調設定及食譜

(繼續)

## 白斬雞 (1000 克)

22



### 材料

全雞 ..... 1000 克

### 調味料

鹽 ..... 5 克  
薑 ..... 50 克  
蔥花 ..... 5 克  
食用油 ..... 5 克

### 容器 / 附件

耐熱淺盤、平盤 (中層)、  
水箱



### 操作方法

1. 全雞洗淨去頭去腳，薑磨成薑蓉，榨出約 1 湯匙的薑汁，榨過汁的薑蓉留用。
2. 先用鹽擦勻全雞的表面和腹內，再用薑汁塗勻，醃製兩小時以上，期間把雞翻動一至兩次。
3. 雞胸朝上放在耐熱淺盤內，將耐熱淺盤放在平盤上，放入中層凸軌。
4. 水箱中加滿水。
5. 選擇電腦烹調 22，開始烹調。
6. 榨過汁的薑蓉和蔥花放入小碗，調入雞汁（蒸製後耐熱淺盤內的汁水），倒入燒熱的食用油，做成蔥薑油。
7. 待雞冷卻後，剝塊上盤，吃時沾蔥薑油。

## 清蒸獅子頭 (6 個)

23



### 材料

豬絞肉 ..... 500 克  
馬蹄 ..... 70 克  
娃娃菜葉 ..... 適量

### 調味料

米酒 ..... 20 克  
醬油 ..... 15 克  
蛋白 ..... 1 個 (約 30 克)  
鹽 ..... 5 克  
白胡椒粉 ..... 適量  
蔥薑水  
(薑絲和蔥段各 25 克，加 100 克水浸泡 30 分鐘)  
太白粉 ..... 20 克

### 容器 / 附件

耐熱淺盤、平盤 (中層)、  
水箱



### 操作方法

1. 豬絞肉加入除蔥薑水外的其他調味料，攪拌均勻，分次加入蔥薑水朝一個方向攪拌至肉餡黏稠 (水的量可根據實際情況進行調整)。
2. 馬蹄去皮，切成小丁，加入攪拌好的肉餡中，繼續攪拌均勻。靜置 5 分鐘。
3. 將娃娃菜葉鋪滿耐熱淺盤。
4. 取 115 克左右的肉餡，雙手交替摔打整形成大丸子，放在娃娃菜葉上，肉丸之間稍微留間隙。
5. 將耐熱淺盤放在平盤中，放入中層凸軌。
6. 水箱中加滿水。
7. 選擇電腦烹調 23，開始烹調。

註：

1. 做肉丸的時候，如果覺得肉餡黏手，可以放入冰箱冷凍 10 分鐘左右再操作。
2. 如果追求口感的，可在肉餡出筋後，再用力摔打數次。

# 電腦烹調設定及食譜

(繼續)

## 粉蒸肉 (500 克)

24



### 材料

五花肉..... 500 克  
市售蒸肉粉..... 80 克

### 調味料

米酒..... 6 克  
細砂糖..... 5 克  
醬油..... 15 克  
鹽..... 適量  
白胡椒粉..... 適量

### 容器 / 附件

耐熱淺盤、平盤 (中層)、  
水箱



### 操作方法

1. 將五花肉切成 0.5 公分左右的肉片，加入調味料醃製 30 分鐘。
2. 醃製好的肉片兩面均勻的裹上蒸肉粉，均勻擺放在耐熱淺盤內，盤子放在平盤上，放入中層凸軌。
3. 水箱中加滿水。
4. 選擇電腦烹調 24，開始烹調。

## 糯米蒸排骨 (3 人份)

25



### 材料

排骨..... 500 克  
糯米..... 200 克  
乾荷葉..... 1 張

### 調味料

甜酒釀..... 10 克  
薑..... 3 片  
醬油..... 20 克  
醬油膏..... 10 克  
鹽..... 適量

### 容器 / 附件

耐熱淺碟、平盤 (中層)、  
水箱



### 操作方法

1. 糯米洗淨，浸泡 10 小時。
2. 排骨洗淨血水、瀝乾，加入調味料拌勻，醃製 2 小時 (中間最好翻面一到兩次)。乾荷葉用水浸泡 1 小時後洗淨。
3. 排骨、糯米分別瀝乾，混合拌勻。
4. 取耐熱淺碟，鋪上荷葉，將沾滿糯米的排骨整齊擺放在荷葉上 (不要重疊)，多餘的糯米鋪在表面，將荷葉蓋回到糯米排骨上 (不要包緊)。
5. 將耐熱淺碟放在平盤上，放入中層凸軌。
6. 水箱中加滿水。
7. 選擇電腦烹調 25，開始烹調。

### 註：

1. 醃製排骨的調味料可以根據自己的口味調整，沒有甜酒釀可以省略或用米酒代替。
2. 排骨內拌入糯米時倒掉多餘的醃汁，以免影響口感。
3. 荷葉也可用粽葉代替。

# 電腦烹調設定及食譜

(繼續)

## 海鮮焗飯 (3 人份)

26



### 材料

米飯 .....	300 克
蝦仁 (切丁) .....	70 克
墨魚 (切丁) .....	70 克
蔬菜 (川燙) .....	70 克
洋蔥 (切末) .....	50 克
蘑菇 (切片) .....	60 克 (約 5 個)
青椒 (切丁) .....	50 克

### 調味料

橄欖油 .....	25 克
鹽 .....	5 克
黑胡椒粉 .....	適量
米酒 .....	10 克
莫札瑞拉起司 .....	100 克

### 白醬

無鹽奶油 .....	25 克
麵粉 .....	10 克
牛奶 .....	100 克

### 容器 / 附件

耐熱焗烤盤、平盤 (下層)、  
水箱



### 操作方法

1. 海鮮 (蝦仁、墨魚) 用米酒醃製 10 分鐘左右。
2. 鍋中燒開水，將醃製後的海鮮下鍋汆燙 30 秒，然後迅速撈出瀝乾水分。
3. 鍋洗淨擦乾，小火溶化無鹽奶油，加入麵粉、牛奶不斷攪拌至濃稠即成白醬。
4. 另起一鍋，燒熱橄欖油，加入洋蔥後炒香，倒入海鮮，再加入第三步的白醬，以及蘑菇、青椒和蔬菜翻炒均勻，加鹽和黑胡椒粉調味。
5. 米飯放入耐熱焗烤盤中，在米飯上均勻鋪一層薄薄的莫札瑞拉起司，然後將炒好的海鮮蔬菜均勻鋪上，最後撒上剩餘的莫札瑞拉起司。
6. 水箱中加滿水。
7. 選擇電腦烹調 26，開始預熱。
8. 預熱完成後，焗烤盤放在平盤上，放入下層凸軌，開始烹調。

註：

如直接使用市售白醬，可省略第三步。