

顧客備註欄

為防日後所需，請詳細填寫此欄。
送修時將使用到本資料。

購買店名

電話 () -

購買日期

年

月

日

愛心維護



使用時是否曾遇到這樣的情況？

- 電源線或電源插頭異常發熱。
- 箱門出現明顯的鬆動或變形。
- 按下起動鍵後，並未開始加熱食品。
- 有時無法自動停止運轉。
- 出現燒焦味，或是在運轉過程中出現異常的聲音或火花（閃光）。
- 接觸到過熱水蒸氣烘烤微波爐時，有輕微的觸電感。
- 出現其他異常或故障情形。

停止使用

為了防止機器故障或發生事故，請將電源插頭從插座上拔下，並連絡維修服務中心。關於檢查維修的詳細費用，請洽維修服務中心。

本日立過熱水蒸氣烘烤微波爐的製造時間，標示於主機的右側面。

日立過熱水蒸氣烘烤微波爐

家用型

HITACHI



珍珠白 (W)

Healthy Chef

日立過熱水蒸氣烘烤微波爐

型號 MRO-W1000YT

使用說明書

料理集



奶油培根義大利麵

非常感謝您購買日立過熱水蒸氣烘烤微波爐。

請先詳閱本使用說明書，以正確方式使用本機器。

閱讀完畢後，請將保證書一併妥善保管。

請詳閱「安全注意事項」(→P.7 ~ 12) 後，正確使用本機。

目錄

確認與準備作業

使用前請務必閱讀

使用前要做的事／附屬品	4
各部位的名稱	5
操作面板	6
安全注意事項	7
使用時的確認與準備	14
● 確認安裝狀態	14
● 開啟電源	14
● 進行空燒（脫臭）	15
● 善用方法	16
加熱前檢查事項	16
選擇食譜進行烹調	17
結束烹調後的秘訣	18
保養秘訣	18
調整歸零點	18
可使用的容器、不可使用的容器	19

使用方法

附屬品的使用方法	20
● 附屬品圖例的參考方法	20
● 手動烹調時使用的附屬品	20
● 底盤的使用方法	21
● 黑色烤盤、烤架的使用方法	21
● 加水槽的使用方法/ 盛水盤蓋的使用方法	22
溫熱的小訣竅	24

自動烹調

自動烹調的選擇方法	25
● 轉動撥盤選擇「食譜編號」	25
● 從「溫熱食譜」的各分類中選擇「食譜編號」	25
● 從「料理食譜」的各烹調分類中選擇「食譜編號」	26
溫熱	27
● 溫熱菜餚	27
001 溫熱菜餚	
● 加熱室內溫度過高時	28
● 溫熱白飯、飲料	30
002 溫熱白飯	
003 溫熱飲料・牛奶	
004 溫熱酒類	
● 同時溫熱2道不同食物（白飯、菜餚等）	32
001 溫熱菜餚	
● 同時溫熱以冷凍或冷藏保存的2道不同食物 （冷凍白飯、菜餚等）	33
010 冷凍(左)和冷藏(右)溫熱	
● 使用蒸氣溫熱	34
005 蒸氣溫熱	
006 中式肉包溫熱	
007 油炸食物溫熱	
008 溫熱麵包	
009 溫熱包餡麵包	
● 設定溫熱溫度	36
011 溫熱(溫度設定)	
預煮	37
● 肉類或魚類解凍	37
014 薄片肉片解凍	
}	
023 整條魚・魚乾解凍	
● 川燙預煮蔬菜	40
012 川燙預煮葉菜・蔬果類	
013 川燙預煮根莖類	

烹調	42
● 微波加熱的食譜	42
● 不預熱的食譜	43
● 有預熱的食譜	44

手動烹調

微波加熱	46
● 微波快捷鍵（800W、700W）	46
溫熱便利店便當等	
● 800W ~ 100W的微波加熱	47
決定加熱時間的方法	48
避免爆開或噴濺飛散的加熱方法	49
● 輪替加熱（加熱中由強火轉成弱火的加熱方法）	50
燒烤加熱	51
烘烤加熱	52
● 預熱有	52
● 預熱無	54
與水蒸氣組合烹調	56
與過熱水蒸氣組合烹調	58
發酵	60
● 蒸氣烘烤發酵	60
● 蒸氣微波發酵	61
烹調途中加入蒸氣（手動加濕）	62
追加加熱（自動烹調、手動烹調）	63
手動烹調可設定的單位時間	64
手動烹調加熱時間的標準	65
● 微波烹調	65
● 蒸氣微波烹調	66
● 烘烤、燒烤烹調	67

保養、設定

保養本機（去除水滴或汙垢）	68
● 本機	68
● 清潔（清理加熱室的汙垢）	69
● 水管排水（排出本機殘留的水）	69
● 脫臭（去除加熱室內的異味）	69
保養附屬品	70
各種設定	71
● 結束提示音設定	71
● 開箱門時的箱內燈設定	72
● 使用時的確認與準備	73
● 本機初始化	74

無法順利料理時、疑似故障時

無法順利料理時	75
疑似故障時	80
出現通知顯示時	83
保固與售後服務	206
客服窗口	207

料理集

單品選單目錄	84
料理集目錄	86
料理集的參考方法	92
單品選單的小訣竅	93
加熱的原理	94
索引（50音）	201

※本書刊載之照片、圖例僅供參考。
請以實物為準。

選擇不同食物的溫熱食譜

菜餚



溫熱菜餚
→ 001 溫熱菜餚 (→P.27~29)
溫熱以常溫或冷藏保存的菜餚，
使其變得濕潤鬆軟
→ 005 蒸氣溫熱 (→P.34、35)

白飯



溫熱白飯
→ 002 溫熱白飯 (→P.30、31)
溫熱以常溫或冷藏保存的白飯，
使其變得濕潤鬆軟
→ 005 蒸氣溫熱 (→P.34、35)

份量少於100g時，溫熱市售的飯糰或

飲料



溫熱牛奶、茶、咖啡和水
→ 003 溫熱飲料・牛奶 (→P.30、31)
溫熱酒類
→ 004 溫熱酒類 (→P.30、31)

解凍



肉類或魚類解凍
014 薄片肉片解凍 (→P.37~39)
→
023 整條魚・魚乾解凍 (→P.37~39)

已烹調好的食品、日式饅頭、麵包、冷凍蔬菜等食品，請務必以手動烹調（微波加熱）進行烹調。

中式肉包



溫熱中式肉包
→ 006 中式肉包溫熱 (→P.34、35)

天婦羅、油炸食物



溫熱天婦羅、油炸食物，使麵衣變得酥脆
→ 007 油炸食物溫熱 (→P.34、35)

麵包



溫熱烤吐司等無內餡的麵包
→ 008 溫熱麵包 (→P.34、35)
溫熱包餡麵包
→ 009 溫熱包餡麵包 (→P.34、35)

2道

（白飯或菜餚）



同時溫熱以常溫或冷藏保存的2道食物
→ 001 溫熱菜餚 (→P.32)
同時溫熱以冷凍保存的2道食物
→ 001 溫熱菜餚 (→P.32)
同時溫熱以冷凍和冷藏保存的2道食物
→ 010 冷凍(左)和冷藏(右)溫熱 (→P.33)

川燙預煮



川燙預煮蔬菜
→ 012 川燙預煮葉菜・蔬果類 (→P.40、41)
→ 013 川燙預煮根莖類 (→P.40、41)

使用前要做的事/附屬品

1 確認附屬品

請參考下列事項， 確認附屬品無遺漏。

附屬品

附屬品的使用方法 (→P.20~23)

● 底盤

放在加熱室底部使用。
請勿放置在盤支撐架上。 部分手動烹調時需取出。(陶瓷製品)



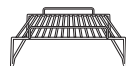
● 黑色烤盤 (2盤)

安裝在盤支撐架上使用。
表面有經過珐瑯加工。
為了防止因熱而變形， 中央呈現鼓起的形狀。
(金屬製品)



● 烤架

視烹調食譜而定， 安裝在底盤
或黑色烤盤上使用。
(金屬製品)



● 加水槽

使用蒸氣等功能時， 先裝水後再
裝入本機。
工廠出貨時設定在本機上。



● 盛水盤蓋

盛裝使用蒸氣時的湯汁或食物殘
渣。 可取出進行保養。
工廠出貨時設定在本機上。



2 閱讀「安全注意事項」 (→P.7~12)

為了您的安全起見， 以及延長產品使用壽命， 請務必詳閱。

3 確認安裝和電源接通方法 (→ P.13、14)

記載了確認安裝狀態、 安裝接地線、 電源接通方法的詳細內容。

4 進行空燒 (脫臭) (→ P.15)

初次開啟電源時， 液晶螢幕會顯示「使用時的確認與準備」指南。 顯示封面記載的料理集條碼及操作說明等， 若按「取消」， 則變為「進行空燒 (脫臭)」畫面。
此為去除附著在加熱室壁面油脂的必要作業， 請依照提示的步驟進行空燒 (脫臭)。
也可在稍後進行空燒 (脫臭)。(→P.15)

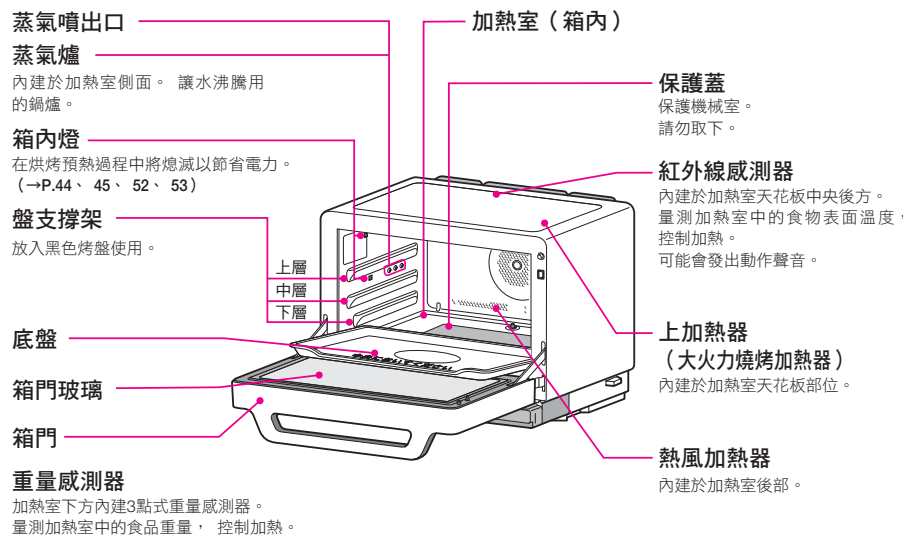
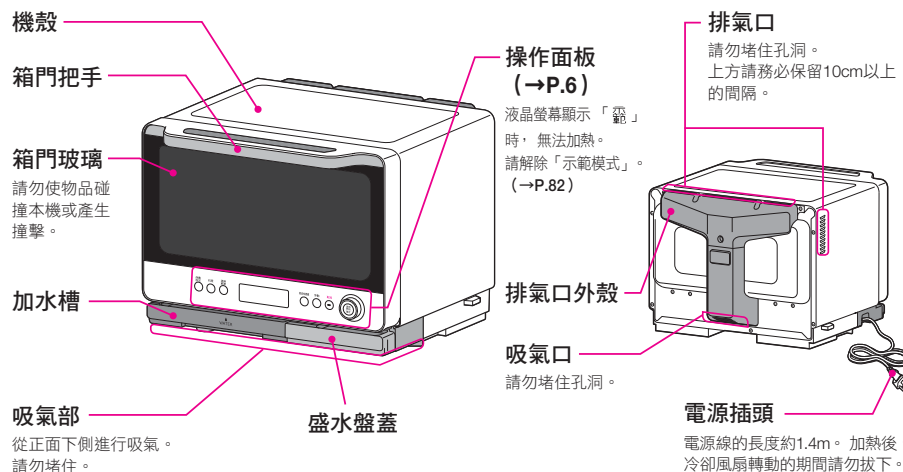
5 確認「可使用的容器、 不可使用的容器」 (→ P.19)

各加熱方法中可使用與不可使用的容器不同。
加熱前， 請先確認是否能使用。

6 實際用用看 (→ P.27)

準備完成後， 來用用看吧。
利用自動烹調的「001 溫熱菜餚」溫熱菜餚。

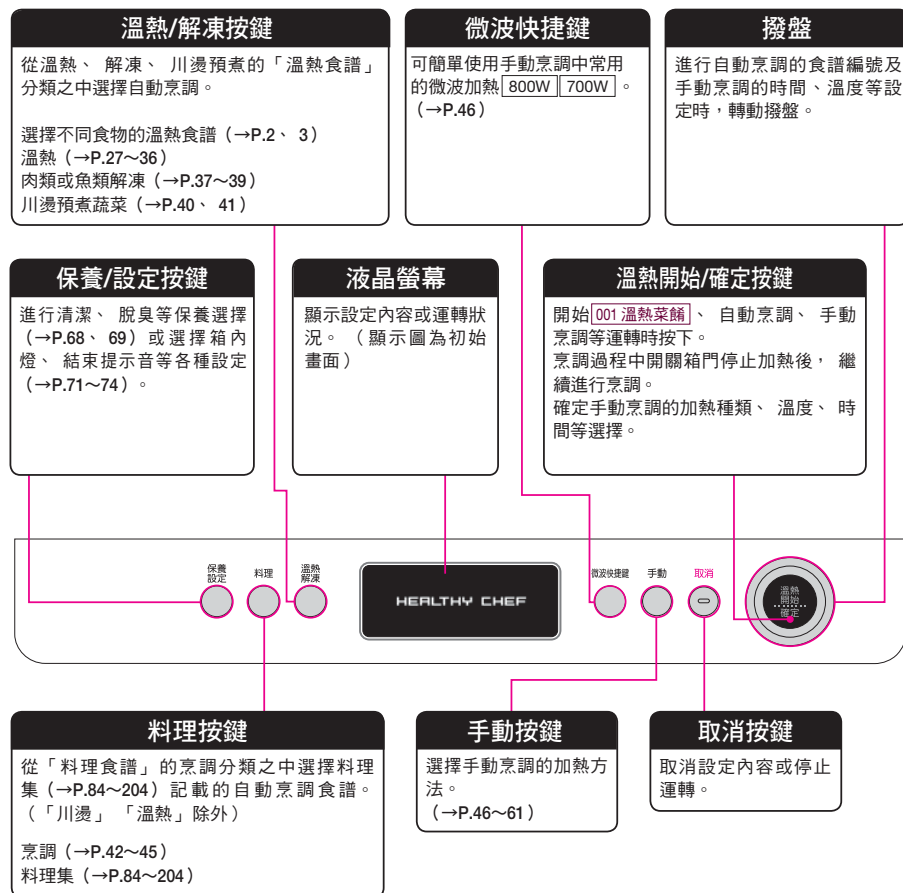
各部位的名稱



W掃描

本產品採用「W掃描」感測裝置，透過量測食物重量與表面溫度，來自動控制加熱的輸出功率及時間。溫熱、解凍、川燙預煮、料理集中記載之部分自動烹調可進行「W掃描」。

操作面板



安全注意事項

本產品為一般家用電器。請勿使用於商業用途。

為了預防本產品造成使用者生命財產的損失，以下將分別說明應遵守的各類注意事項。請詳閱本文中的注意事項後，正確使用本產品。

●本篇內容將根據不當使用時造成的危害與損害程度，採用下列分類進行說明。

●以圖示記號區分並說明應遵守事項的內容。

- 危險** 「極可能造成死亡或重傷」的內容。
- 警告** 「可能造成死亡或重傷」的內容。
- 注意** 「可能造成人員受傷或財物損失」的內容。

- 提醒警告或注意** 的內容。
- 禁止** 不得從事的「禁止」內容。
- 指示** 務必執行的「指示」內容。

產品內部存在流通高壓電的部位

恐造成火災、觸電或人員受傷

本機故障或異物掉入本機內部時，請先拔出電源插頭，再向原購買經銷商洽詢

危險

- 不可進行改造
- 非維修人員不得進行修理與分解

- 禁止分解**
- 禁止** 切勿將手指或物品伸入吸氣口、排氣口、加水槽收納部位等產品的孔洞或縫隙
請特別注意小孩子好奇調皮等情況

異常、故障時

警告

- 指示** 立即按下 **取消** 鍵，並停止使用
否則將引起火災、觸電或人員受傷
請立刻從插座拔下電源插頭，並委託原購買經銷商進行檢測或維修

- 禁止** 本電器不預期供生理、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
孩童應受監護，以確保孩童不嬉玩電器
電源線損壞時，須由製造廠商或其服務處或具有相關資格的人員加以更換以避免危險。

安全注意事項（續）

防止電源插頭、電源線、電源插座部分起火或漏電

恐造成觸電、人員受傷、冒煙、起火、火災



警告

插座



禁止

- 請使用交流電壓110V、額定15A以上的電源，且不可同時連接其他產品
- 請勿使用已受損或已鬆脫的插座
- 勿併用多孔插座



電源插頭、
電源線



禁止

- 不可用潮濕的手拔電源插頭
- 請勿使電源插頭、電源線浸水或遭水潑灑
- 電源插頭沾染水分時請勿使用
- 不可使電源插頭、電源線受到損傷
 - 不加工、不勉強彎曲、不拉扯、不扭轉、不纏綁
 - 不加重、不壓上重物、不插入縫隙



指示

- 應將電源插頭確實完全插入插座
- 將電源插頭的灰塵確實擦拭乾淨（尤其是刀片之間的安裝面）



拔下電源插頭

長期不使用時，應將電源插頭從插座上拔下



注意

電源插頭、
電源線



禁止

- 拔下電源插頭時，不可用拉扯電源線的方式拔除
- 不得使電源線靠近排氣口等高温部位

防止安裝造成的事故、觸電、火災

恐造成觸電、人員受傷、牆壁變色、電子零件損傷、本機摔落



警告



禁止

不可設置在下列地點

- 幼兒可觸及之處
- 窗簾或噴霧罐等易燃物附近
- 榻榻米、地毯、桌巾等不耐熱的物品上



指示

請拆除本機與附屬品的所有包裝材料，並將塑膠袋丟棄或保管於幼童無法拿取的地點



注意



禁止

- 請勿在會淋濕的流理台附近，或瓦斯爐等热源或熱氣的附近使用
- 請勿將本機安裝於不耐熱的牆面材質或家具旁，或者會使插座靠近排氣口附近的位置

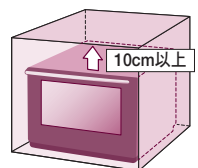


指示

- 應安裝於平坦穩固的地點
- 本機與牆壁間應保持下表以上的距離

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

· 若後方為玻璃，可能會因溫差造成玻璃破裂，因此請與玻璃保持20cm以上的距離



防止使用時產生事故、觸電、火災

恐造成燙傷、觸電、火災、人員受傷、電波外洩、電子零件損傷、本機摔落



警告



禁止

- 請勿讓孩童單獨使用，或讓幼兒碰觸
- 請勿吊掛在箱門或箱門把手上



禁止

- 請勿於烹飪以外的目的使用
- 本機上方不可放置物品
 - 否則使用烘烤或燒烤等加熱功能時，噴霧罐等物品將因本機高溫而過熱，造成事故、燒燙傷、變形
 - 也請勿放置附屬品（黑色烤盤等），會因過熱而變形、燒焦



指示

請依照本書記載的食材份量、容器、使用的附屬品等內容進行烹調



注意



禁止

- 不可堵塞吸氣口與排氣口
- 不可在加熱室壁面或底盤等部位沾附食物殘渣、油汗的情況下直接烹調
- 不可在箱門夾到物品的狀態下進行烹調
- 不以物品撞觸箱門玻璃或施加衝擊、造成損傷
 - 可能會因細小裂痕造成玻璃破裂。此外，即使產生損傷沒有立即破裂，也可能於之後使用中或使用後（放置時）因熱脹冷縮而破裂
- 不可對箱門過度施力、撞擊，或坐在本機上
- 不可用其他容器大力碰撞底盤
 - 已有破裂或龜裂情況時，不可繼續使用，請向原購買經銷商洽詢



禁止

- 本機不可淋到水
 - 不慎潑到水時，請向原購買經銷商洽詢
- 當本機發生翻覆或掉落的情況時，不可繼續使用
- 如有受到雷擊的危險時，應將電源插頭從插座上拔下
- 空燒（脫臭）應在下列狀態下進行（→P.15）
 - 否則烹調中可能會產生油煙味或煙霧
 - 加熱室淨空
 - 請事先將對煙霧與臭味等情況較敏感的小鳥等小動物，移至其他房間
 - 已打開窗戶或啟動通風扇



指示

防止烹調中或烹調後產生事故、觸電、火災

恐造成燙傷、觸電、火災、人員受傷、電波外洩、電子零件損傷、本機摔落



警告



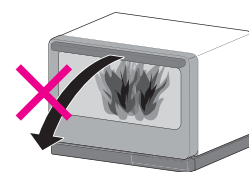
禁止

- 加熱室內的食物起火燃燒時，不可打開箱門
 - 否則可能會引發助燃的現象
 - 1. 立即按下^{取消}按鍵停止運轉，再拔下電源插頭
 - 2. 讓易燃物遠離本機，待火勢熄滅為止，若火勢未見減弱，應使用清水或滅火器滅火
 - 火勢熄滅後不可繼續使用，請向原購買經銷商洽詢



指示

- 要中斷烹調或保養時，請勿拔下電源插頭，請按下^{取消}鍵



安全注意事項 (續)

防止烹調中或烹調後產生事故、觸電、火災 (續)

恐造成燙傷、觸電、火災、人員受傷、電波外洩、電子零件損傷、本機摔落

注意



禁止

- 加熱裝有食品的容器時，切勿蓋上蓋子
否則紅外線感測器無法正常運作
- 機殼、排氣口、箱門、加熱室、底盤、黑色烤盤、烤架等部位的溫度會變得極高，因此不可用手直接觸碰相關部位
- 打開箱門時，不可探頭往內望
- 不可對高溫狀態下的箱門玻璃與底盤等部位潑水
- 冷卻風扇動作時，請勿拔下電源插頭
- 切勿讓小鳥等小動物接近本機



指示



注意避免夾傷手指

取出及放入食物、容器、附屬品等物品時，應使用厚的乾布或現有的烤箱專用手套

開關箱門時，須注意避免夾傷手指

加水槽



禁止

- 僅限加入清水
- 一旦出現破損時，不可繼續使用
- 不可放入洗碗機或烘碗機等用具內清洗或烘乾
- 不可放置於瓦斯爐旁或本機上方等高溫處
- 不可浸泡在熱水中，或進行熱水消毒等動作



指示

- 重新換水
- 應勤於清洗以保持清潔
否則將引發衛生方面的問題

防止保養時產生事故、觸電、火災

恐造成燙傷、觸電、人員受傷、電子零件損傷、受損

警告



拔下電源插頭

請先拔出電源插頭，再進行保養



指示

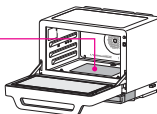
待本機各部位及附屬品等物品冷卻後，再進行保養



禁止

- 切勿以鐵刷或銳利物品刷洗本機或附屬品等部位
- 請勿取下加熱室底部的保護蓋
保護蓋是保護機械室內部運轉機械部的蓋子

保護蓋
(請勿取下)



防止自動烹調的溫熱與手動烹調的微波加熱時產生事故、觸電、火災

恐造成燙傷、人員受傷、火災、冒煙、起火、箱門玻璃破損

警告



禁止

- 不可加熱食物以外的物品

請勿用來加熱市售的微波加熱型熱水袋、奶瓶(消毒袋)、玩具等物品



熱水袋

- 加熱少量食物(少於100g)或以手動烹調功能追加加熱時，請勿離開本機

- 請勿過度加熱食物

- 加熱少量的食物(少於100g)時，請將手動烹調設定為[微波500W]以下，加熱時間設定在20~50秒，一邊觀察情況一邊進行加熱
- 使用自動烹調功能時，請依照本書記載的食物份量與容器等內容進行加熱，加熱時使用的容器重量，需與食物的份量大致相同
- 使用手動烹調(微波加熱)功能時，應妥善斟酌設定時間，並且在加熱時隨時注意食物的加熱情況



禁止

下列狀態時不可進行加熱

- 未取出保鮮劑(脫氧劑等)的狀態
- 包裝或食物上貼著標籤或膠帶的狀態
- 瓶罐或容器上仍有蓋子或瓶栓等物品的狀態
- 請勿以廚房紙巾等紙類包裹加熱
- 罐頭尚未開罐的狀態
- 市售烹調包食物未開封的狀態

請取出保鮮劑，撕下標籤與膠帶並取下蓋子或瓶栓後，再進行加熱，罐頭等食物則先移至其他容器後，再進行加熱

- 不可加熱生蛋、水煮蛋(不論是否去殼)以及荷包蛋



生蛋



水煮蛋



蛋黃或荷包蛋



指示

蛋類請先打散後再加熱



指示

帶殼或連皮(膜)的食物，必須先敲出裂痕或劃出割痕後，再進行加熱

例：魷魚、栗子、銀杏果等



注意



禁止

- 沒有放置食物時請勿加熱

- 不可使用下列金屬製物品

· 附屬品中的黑色烤盤、烤架(部分自動烹調除外)



鐵籤或金屬製的烹調用具

· 鋁箔紙

· 金屬或琺瑯材質的鍋具、上蓋

· 表面經鋁等材質加工處理的塑膠容器



指示

- 溫熱嬰幼兒牛奶、嬰兒食品或照護食品時，在[011 溫熱(溫度設定)]或手動烹調(微波加熱)功能加熱後應先攪拌，再確認溫度

- 市售的嬰兒食品必須先移至其他容器後，再進行加熱

- 加熱後取下保鮮膜等包覆物時，必須緩慢撕開

安全注意事項（續）

為了防止溫熱飲料等時，突然沸騰（突沸）的情形

恐造成燙傷、人員受傷、底盤破損

警告



禁止

- 請勿過度加熱飲料等食物
 - ・ 飲料（水、牛奶、酒、咖啡、豆漿等）
 - ・ 濃稠的食物（咖哩、燴類等）
 - ・ 油脂較多的食物（鮮奶油、奶油等）
 若過度加熱，請花1～2分鐘左右在加熱室內冷卻後再取出
- 不可使用 **[001 溫熱菜餚]** 加熱飲料或湯品等液體食物
 - ・ 牛奶、茶、咖啡、水以 **[003 溫熱飲料・牛奶]** 加熱
 - ・ 酒類以 **[004 溫熱酒類]** 加熱
 - ・ 味噌湯與湯品等，請以手動烹調（微波加熱）功能加熱
 加熱後要進行追加加熱時，手動烹調請設定為 **[微波[500W]]** 以下，一邊觀察情況一邊進行加熱



禁止

- 食物剛加熱完成時，請勿直視食物上方
- 份量少於容器一半時，不可使用自動烹調加熱
- 剛完成加熱時，請勿立即加入即溶咖啡等粉末，或牛奶等液體



指示

- 要溫熱飲料時，請選擇使用高度較淺的廣口容器
- 加熱前請先充分攪拌均勻
- 從加熱室取出時請慢慢拿取



加熱前

警告



禁止

電器在使用期間將發熱，請小心避免碰觸爐內之加熱元件。

警告：使用時可觸及的部件可能會發熱，孩童宜保持距離。

不可使用粗糙具研磨作用的清潔劑或鋒利的金屬刮刀清潔烤箱門之玻璃／爐架鉸鏈蓋之玻璃，因其可能刮傷表面，造成玻璃碎裂。



指示

不可使用蒸汽清潔器。

警告



指示

重要安全說明書，仔細閱讀並妥善保存以備日後參考

警告：若爐門或爐門密封條(seal)損壞時，應待專業人員完成修復後始能繼續操作。

警告：除了專業人員對微波爐能進行保養與維修作業（包括對能確保隔絕微波能量暴露之可移除式爐門之保養與維修）外，任何人進行上述作業將具危險性。

警告：液體或其他食物不得置於封閉容器內加熱，因為可能爆開。

適用於微波爐之容器始得以在微波爐內使用。

食物或飲料之金屬容器不允許於微波烹調使用。

當加熱塑膠或紙製容器內的食物時，隨時注意微波爐以防著火可能。

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、海棉、濕布及類似物品，可能會導致傷害、起火或火災的風險。

若察覺到冒煙時，應切斷電源或取下電器插頭並保持爐門關閉以抑止任何火源。

微波加熱飲料會導致延遲性噴濺沸騰(delayed eruptive boiling)，因此取出容器時應特別小心。

奶瓶和嬰兒食品罐內食物，在食用之前應攪拌或搖動並注意檢查溫度以避免燙傷。

在微波爐內加熱帶殼及全熟的蛋可能有爆開的危險，不宜使用微波爐加熱。

微波爐應定期清潔並清除食物殘渣。

未將微波爐保持在潔淨的狀態下可能導至其表面劣化，可能嚴重影響電器的使用壽命並可能導致危險情況的發生。

此電器不得放置於櫥櫃中。

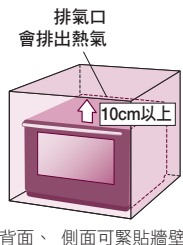
使用時的確認與準備

初次使用時請依照以下步驟（→P.13~18），確實進行確認與準備工作。

確認安裝狀態

請詳閱安全注意事項（→P.8）後再進行安裝

- 請安裝於平坦穩固的地點
- 烹調中或烹調後，本機上面、周遭可能呈現高溫，因此下圖所示的距離以內請勿放置物品
- 安裝時請依據右圖指示並請確認以下事項
 - 背面、側面可緊貼牆壁
 - 牆壁材質可能會留下接觸痕跡或結露
請在壁面和本機間保留些許間隔，壁面側貼上鋁箔紙加以保護
 - 在後方為玻璃的情況下，可能會因溫差造成玻璃破裂，因此請與玻璃保持20cm以上的距離
- 請勿安裝於不耐熱的物品或窗簾旁
- 本機下方請勿置放電飯鍋、電熱水瓶等散發蒸氣的物品
- 安裝時請勿堵塞吸氣口、排氣口
- 本機與收音機、電視機以及天線等物品之間，請保持3m以上的距離
否則會造成聲音及影像受到干擾等。
- 無線通訊機器的通訊狀態在本產品附近可能會受到影響
請詳閱使用中的無線通訊機器（無線LAN路由器等）的使用說明書後再使用。



防止傾倒金屬零件組（另售）

防止傾倒金屬零件組為另售商品。如欲購買，請洽原購買經銷商。
2020年9月時點

背面與牆壁的距離	零件編號
緊貼牆壁安裝	MRO-JV300 012
15 ~ 22cm	MRO-N80 016

提醒

使用醫療用心律調節器者，使用本產品前必須先充分徵詢醫師意見。

開啟電源

1 將電源插頭插入插座

為了節省閒置時消耗的電力，單純將電源插頭插入插座時，不會啟動本機電源。

2 開關箱門

電源進入「啟動」狀態，液晶螢幕將顯示初始畫面（「HEALTHY CHEF」）且背光亮燈。

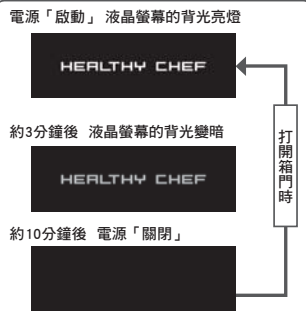
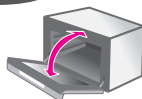
- 按下 $\odot$ ，或約3分鐘未執行任何操作，液晶螢幕的背光將變暗。
- 打開箱門時，電源將「啟動」。

液晶螢幕顯示「 $\odot$ 」時（→P.82）

待機省電功能

- 箱門關閉後，當液晶螢幕顯示初始畫面並閒置超過約10分鐘後，會自動關閉電源。
- 當電源因待機省電功能而關閉時，可藉由開啟箱門後再關上的方式「啟動」電源。

開關箱門 → 電源「啟動」



下一頁為「善用方法」

進行空燒（脫臭）

脫臭

請按照下列步驟進行空燒（脫臭），以去除附著在加熱室壁面的油脂。

空燒（脫臭）中會產生臭氣或冒煙，但並非故障。

準備

- 取出底盤，將加熱室清空，然後關上箱門
- 加水槽不加水並裝入本機



1

按下 $\odot$ 3次，選擇「脫臭」，按下 $\odot$ 確定

選擇脫臭

清潔水管排水
脫臭
調整歸零點

脫臭顯示

脫臭
讓箱內高溫，減輕臭味

20分
加熱時間

2

按下 $\odot$ 後，開始加熱

空燒（脫臭）需使用加熱器（燒烤、烘烤加熱）進行。加熱時間約為20分鐘。

聽到結束聲響起，即告完成。

本機會變得很燙，敬請注意。

空燒（脫臭）結束後，冷卻風扇最長將繼續運轉約10分鐘，降溫完成後將自動停止運轉。

注意



空燒（脫臭）加熱中或結束後，暫時不可碰觸本機（箱門、機殼、加熱室以及其周圍部分）
否則將造成燒燙傷、受傷、火災意外



進行空燒（脫臭）時，可能會產生油煙味或煙霧，請打開窗戶或啟動通風扇進行換氣



進行空燒（脫臭）時，加熱室內不可放置任何物品



請事先將對煙霧與臭味等情況較敏感的小鳥等小動物，移至其他房間

使用時的確認與準備（續）

善用方法

加熱前檢查事項

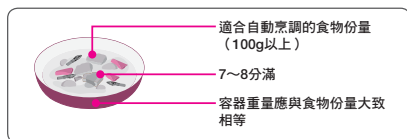
溫熱食譜的食物與容器重量應相等

■ 食物份量

- 食物份量應在100g以上。 每1次可加熱的份量將隨不同的自動烹調食譜而異。
- 請確認「使用方法」記載之各自動烹調食譜的秘訣，或是料理集中記載的份量。

■ 容器的重量與大小

使用重量與食物份量約略相等、盛裝食物時容量約為7～8分滿的容器。



■ 同時溫熱2道以上的食物時

食物的份量與容器的大小、重量應相等。

食物靠中央擺放

若放在底盤、黑色烤盤、烤架的邊緣或角落，則紅外線感測器無法正確測量食物表面溫度，以致無法發揮良好烹調效果。



微波加熱時



烘烤／燒烤加熱時



菜餚集中在中央，
並稍微取出距離



溫熱飲料時需集中在中央

取下蓋子（包含內蓋）

若加熱時容器蓋上蓋子，則紅外線感測器無法正確測量食物表面溫度，以致無法發揮良好烹調效果。

- 可能爆開或噴濺飛散的食物，請包覆保鮮膜。（→P.29、49）
- 使用帶蓋容器等，蓋上蓋子加熱時，請使用手動烹調功能一邊觀察情況一邊進行加熱。

解凍時不必裝入盤子等容器

為了讓冷凍白飯解凍溫熱、肉類或魚類解凍效果更好，會測量食品的重量。

若放在容器內加熱，則重量感測器無法正確測量食品份量，會使食物過度加熱。

- 進行冷凍白飯解凍溫熱時，請直接放在底盤中央。
- 解凍肉類或魚類時，可以放在保麗龍製托盤上，或是鋪上烘焙紙或廚房紙巾後置於其上。

將保鮮膜重疊的部分朝下

若保鮮膜重疊的部分在食物上部，則紅外線感測器無法正確測量食物表面溫度，會導致過度加熱。

提醒

溫熱少於100g的食物時，請使用手動烹調「微波」500W（→P.46～49）並將加熱時間設為20～50秒，一邊觀察情況一邊進行加熱。

市售冷凍食物以手動烹調進行溫熱。

加熱時間以冷凍食物製造商標示的「微波」600W或「微波」500W的時間為標準，稍微追加一點，進行加熱。
「溫熱的小訣竅」（→P.24）

選擇食譜進行烹調

依照食物種類分別使用自動或手動烹調功能

	自動/手動	使用方法
溫熱	自動 ● 溫熱 ● 解凍	按單鍵（「001 溫熱菜餚」）就能溫熱菜餚（→P.27、32）
	● 溫熱	溫熱「選擇不同食物的溫熱食譜」（→P.2、3）中記載的食物（→P.27～41）
	● 溫熱 ● 解凍	溫熱、解凍、川燙預煮「選擇不同食物的溫熱食譜」（→P.2、3）中記載的食物（→P.27～36） 肉類或魚類解凍（→P.37～39） 川燙預煮蔬菜（→P.40、41）
	手動 微波快捷鍵 ● 手動	選擇微波輸出功率及加熱時間進行溫熱（→P.46～50）
烹調	自動 ● 料理 ● 溫熱 ● 解凍	烹調料理集（→P.84～204）中記載的料理（「溫熱/解凍」僅適用於川燙預煮）（→P.42～45）
	手動 微波快捷鍵 ● 手動	烹調市售食譜中的料理（→P.46～61）

使用適合食譜的附屬品

需使用的附屬品，請至各食譜記載的圖例中確認。

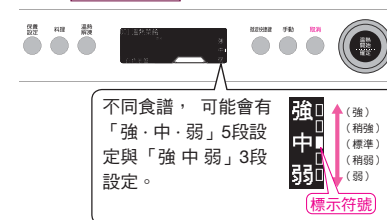


「附屬品圖例的參考方法」（→P.20）
「手動烹調時使用的附屬品」（→P.20）
「附屬品的使用方法」（→P.20～23）

讓自動烹調火候更接近您的喜好（強弱設定）

- 當烹調火候感覺加熱不足或加熱過度，就可進行調節。
- 開始進行自動烹調之前，請先做好強弱設定。

例：「001 溫熱菜餚」（→P.27、32）時



1 顯示強弱設定調整畫面時，轉動，將標示符號調整至所需的位置

- 強弱將自動設定為「中」（標準）。
- 強弱設定調整中按住3秒以上，將發出「嗶」聲，記憶強弱調整。
- 不同的食譜可分別記憶，下一次將自動設定成上次記憶的強弱設定。

- 以單鍵開始「001 溫熱菜餚」（→P.27、32）時，則在按下後進行強弱設定調整。

烹調過程中開關箱門應盡量迅速

- 立刻按下繼續進行加熱。

開啟箱門時會停止加熱。
停止加熱的時間越長，加熱室溫度下降就越多，無法獲得良好的烹調結果。

使用時的確認與準備（續）

善用方法（續）

結束烹調後的秘訣

食物應儘早取出

- 否則餘熱可能會使烹調完成狀態（燒烤色澤）出現變化。
- 取出食物時，特別是取出飲料與湯品時，應注意避免潑灑出來。
- 烘烤或燒烤加熱後，本機或附屬品會變得很燙。

應使用厚的乾布或現有的烤箱專用手套，以雙手取出附屬品，過程中請注意避免燙傷。



- 如果忘記取出食物，將響起提示音進行通知。

為了防止發生忘記取出食物的情況，烹調結束後未開啟箱門時，將在3分鐘內以每隔1分鐘1次的頻率，發出三次「嗶嗶嗶」提示訊息音。

加熱不足時以追加加熱或手動烹調功能追加加熱

經過自動烹調或手動烹調後

如果還想多加熱、多烤一下時，請以追加加熱或手動烹調功能一邊觀察情況一邊進行追加加熱。

「追加加熱」（→P.63）

「手動烹調」的使用方法（→P.46~61）

勿拔下電源插頭

- 為冷卻本機，冷卻風扇可能轉動。
 - 冷卻風扇的運轉時間，最長約為10分鐘。
- 要拔下電源插頭時，請確認「冷卻中」顯示消失、冷卻風扇停止運轉。



保養秘訣

重點在於不繼續烹調其他食物時，請經常保養本機。請待加熱室冷卻後再行保養。

清理加熱室的汙垢

產生蒸氣，讓加熱室內的汙垢容易擦拭後，擦拭加熱室內部。

「清潔（清理加熱室的汙垢）」（→P.69）

排出本機中的水

使用蒸氣或過熱水蒸氣後，將殘留在本機內的水排出，倒掉加水槽中的水。

「水管排水（排出本機殘留的水）」（→P.69）

「保養附屬品（加水槽）」（→P.70）

去除加熱室內的異味

如果感覺加熱室內有異味時，請以空燒進行脫臭。

「進行空燒（脫臭）」（→P.15）

調整歸零點

料理加熱不足或過度加熱時，要調整歸零點。

準備 僅放入底盤後，關上箱門

1 按下 4次，選擇「調整歸零點」，按下 確定

保養設定
清潔水管排水脫臭
調整歸零點

調整歸零點
調整重量感測器的歸零點

白色底盤

2 按下 開始

按下開始後，發出「嗶」的聲響，箱內燈與計量中的顯示亮燈

歸零點調整中 計量中的顯示

歸零點調整結束

可使用的容器、不可使用的容器

使用注意事項

- 請勿將微波加熱與烘烤、燒烤加熱功能弄錯。如弄錯加熱功能的種類時，可能會造成食物或容器冒煙或起火。加熱前請先確認加熱種類與容器種類。
- 塑膠類請參閱家庭用品品質標示法規定的耐熱溫度標記。請勿使用未標示材質或耐熱溫度的產品。

	微波	烘烤／燒烤
塑膠容器、矽膠容器	○ 可使用 有標示「可使用於微波爐」且耐熱溫度高於140℃的容器	○ 可使用 有標示「可用於烘烤、燒烤」及耐熱溫度的容器 ※僅限使用於低於耐熱溫度的情況。
	✗ 不可使用 - 未標示「可使用於微波爐」的容器 - 未標示耐熱溫度的容器 - 耐熱溫度低於140℃的容器	✗ 不可使用 - 未標示「可用於烘烤、燒烤」的容器 - 未標示耐熱溫度的容器
陶器、瓷器	○ 可使用 陶瓷布丁碗、焗烤盤等 ✗ 不可使用 - 彩繪、裂痕花紋、描金或描銀圖樣的容器 - 無釉的陶器、陶鍋 - 吸水性較高的容器	○ 可使用 具耐熱性的容器 ✗ 不可使用 不具耐熱性的容器
玻璃容器	○ 可使用 具耐熱性的容器 ✗ 不可使用 不具耐熱性的容器 水晶玻璃、刻花玻璃、強化玻璃等 ※即使使用具耐熱性的容器，但是加熱後急速冷卻時，可能有破裂的情況。	○ 可使用 具耐熱性的容器 ✗ 不可使用 不具耐熱性的容器 水晶玻璃、刻花玻璃、強化玻璃等
其他	○ 可使用 耐熱溫度高於140℃的產品 ✗ 不可使用 耐熱溫度低於140℃的產品	✗ 不可使用 但僅限使用於45℃以下的發酵。
	金屬、金屬製蛋糕模型、金屬容器、鐵籤、鋁箔紙等 ✗ 不可使用 但鋁箔紙僅限使用於解凍時覆蓋食物過度加熱的部分。為防止產生火花（閃光），請注意避免讓鋁箔紙碰到加熱室壁面或箱門玻璃。	○ 可使用 但不可使用把手為塑膠製的容器，可能導致產品融化。
	竹製、木製、藤製、紙製（報紙、信封、紙袋等）、亮光漆面、漆面容器等 ✗ 不可使用 但竹籤、牙籤、紙製品僅限使用於料理集記載的使用方法。	○ 可使用 烘焙紙、硫酸紙等 ※僅限使用於低於耐熱溫度的情況。 ✗ 不可使用 上述以外的產品

附屬品的使用方法

附屬品圖例的參考方法

需使用的附屬品因食譜而異。
請依照操作步驟或料理集的圖例，正確地設置附屬品。

附屬品的使用範例

使用底盤和黑色烤盤，並使用加水槽時

附屬品的設置位置

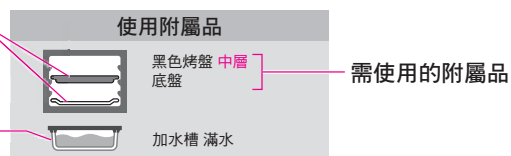
將底盤設置於加熱室底部，黑色烤盤設置於盤支撐架中層。

加水槽的狀態

加水至滿水線，再裝入本機。

請將加水槽的水加到滿水線，並裝入本機。

請將加水槽清空後裝入本機。（沒有加水槽圖示時）
即使殘留水分，亦不會影響烹調結果。



手動烹調時使用的附屬品

與自動烹調的使用方法可能不盡相同。

手動烹調的 加熱方法	附屬品的種類（○：可使用 ✕：不可使用）			
	底盤	黑色烤盤	烤架	加水槽
微波	○	✕ ※1	✕ ※1	空 ※3
蒸氣微波	○	✕ ※1	✕ ※1	滿水
蒸氣微波發酵	○	✕ ※1	✕ ※1	滿水
烘烤	✕ ※2	○	○ 安裝在黑色烤盤上	空 ※3
蒸氣烘烤	○	○	○ 安裝在底盤或黑色烤盤上	滿水
過熱水蒸氣烘烤	○	○	○ 安裝在底盤或黑色烤盤上	滿水
蒸氣烘烤發酵	○	○	○ 安裝在底盤或黑色烤盤上	滿水
燒烤	✕ ※2	○	○ 安裝在黑色烤盤上	空 ※3
蒸氣燒烤	○	○	○ 安裝在底盤或黑色烤盤上	滿水
過熱水蒸氣燒烤	○	○	○ 安裝在底盤或黑色烤盤上	滿水

※1 由於黑色烤盤、烤架為金屬製品在「微波」、「蒸氣微波」、「蒸氣微波發酵」時無法使用。否則將引發火花（閃光），造成故障或引發起火。

※2 使用「烘烤」、「燒烤」時若放置底盤，則加熱室內的溫度會上升較慢。

※3 不使用蒸氣、過熱水蒸氣的食譜，即使在加水槽加水，也不影響烹調結果。

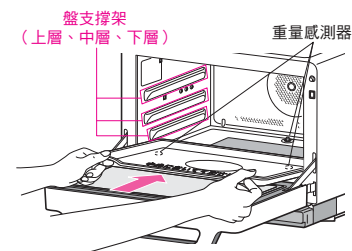
底盤的使用方法

- 自動烹調時使用。
- 手動烹調的微波加熱時使用。
- 手動烹調中使用蒸氣或過熱水蒸氣烹調時使用。

擺放方法

將邊緣較低的那側靠自己，放在打開的箱門上。用雙手慢慢推進，放在加熱室底部的重量感測器上。

此時，請確認在底盤上方可見盤支撐架的上層、中層、下層，且底盤已被推進最深處。



黑色烤盤、烤架的使用方法

- 自動烹調時使用。
- 手動烹調的烘烤加熱、燒烤加熱時使用。

擺放方法

黑色烤盤	烤架+黑色烤盤	烤架+底盤
●安裝在盤支撐架上。 ●根據不同食譜，分別使用上層、中層、下層。	●將烤架放在黑色烤盤上。 ●將黑色烤盤安裝在盤支撐架上。 ●根據不同食譜，分別使用中層、下層。	●將烤架放在底盤上。 ●將底盤放置到加熱室底部。

取出方法

烤架、黑色烤盤或底盤應水平取出。

⚠ 注意



禁止

黑色烤盤、烤架不能在使用微波加熱的自動烹調（「001 溫熱菜餚」等）或手動烹調（微波加熱）中使用。否則將引發火花（閃光），造成故障、起火。



指示

取出及放入變熱的底盤、黑色烤盤、烤架時，應使用厚的乾布或現有的烤箱專用手套，恐造成燙傷。

附屬品的使用方法（續）

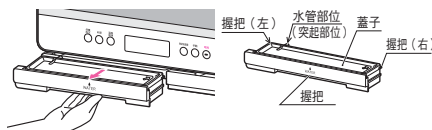
加水槽的使用方法/盛水盤蓋的使用方法

將加水槽裝滿水後裝入本機

使用蒸氣或過熱水蒸氣烹調時使用。

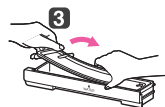
從本機取出

用手握住加水槽，直接水平拉出



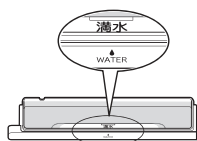
取下蓋子

- 1 輕輕拿起加水槽
請勿握住水管部位。
- 2 用手指拉起蓋子的右側握把，將蓋子從右側面全部掀開
- 3 用手指拉起蓋子的左側握把，將蓋子從左側面全部掀開後，取下蓋子



加水並蓋上蓋子

- 1 將加水槽平放後，加水至滿水線
●使用純水、蒸餾水。
●如傾斜可能會讓水漏出。
- 2 將加水槽的蓋子蓋上，並沿著邊緣一圈壓緊
●檢查是否已確實蓋上。
●若按壓蓋子中央部位，可能會造成水管漏水。



提醒

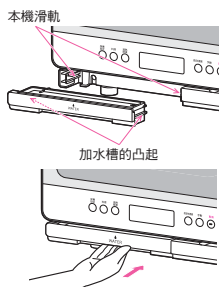
- 若在5°C以下的環境中使用加水槽，水可能會結冰，使蒸氣、過熱水蒸氣功能無法正常發揮效果。
- 加水槽所加的水，請使用以氯消毒後的純水、蒸餾水。
- 另外，使用下列種類的水容易產生黴菌或雜菌，每次使用後請確實清洗加水槽。
 - 過濾水
 - 井水等
 - 鹼離子水
 - 礦泉水



裝入本機

將加水槽端平，沿箱門下邊緣插入
將加水槽的左右凸起插入本機滑軌中，確實推到底

如未確實安裝，會造成漏水或蒸氣不足。



將加水槽清空後裝入本機

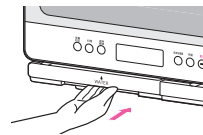
為防止黴菌或雜菌繁殖，使用後請確實清空加水槽中的水。
請將加水槽清空之後裝入本機，以免汙染本機內部。

將水清空並進行保養

- 從本機取出加水槽，取下蓋子倒掉裡面的水
- 排出本機殘留的水，進行保養
「水管排水（排出本機殘留的水）」（→P.69）
「保養本機（去除水滴或汙垢）」（→P.69）
「保養附屬品（加水槽）」（→P.70）

裝入本機

將加水槽水平裝入本機後，確實推到底



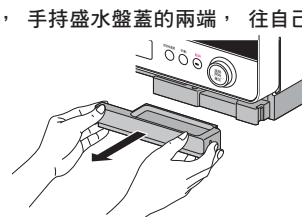
盛水盤蓋的使用方法

從本機取出盛水盤蓋，進行保養。

從本機取出

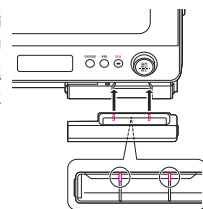
從本機取出加水槽後，手持盛水盤蓋的兩端，往自己的方向拔出

「保養附屬品（盛水盤蓋）」（→P.70）



裝入本機

手持盛水盤蓋兩端推入，使內側的突出部（以紅框標示處）卡入本機機殼的溝槽



訊息

使用蒸氣或過熱水蒸氣的食譜，當加水槽無水或未確實裝好時，開始加熱後不久，「加水」指示會閃爍。請將加水槽的水加到滿水線，確實裝入本機。

加水後稍等片刻，「加水」指示會熄滅。

若在「加水」指示閃爍的情況下進行烹調，可能會無法得到理想的烹調效果，但不會引發故障。

不使用蒸氣、過熱水蒸氣的食譜，即使在加水槽加水，也不會影響烹調結果。且不會引發故障。



加水槽中無水時的顯示

⚠ 注意



併用蒸氣、過熱水蒸氣與烘烤或燒烤功能時，加水槽內殘留的水會變燙，請小心注意
否則將造成燒燙傷

指示

溫熱的小訣竅

使用自動烹調，有時會造成過度加熱、食物表面或包裝袋爆開並噴濺飛散。

以手動烹調 微波 500W (→P.46~49) 一邊確認食物狀況一邊進行溫熱

●份量少於100g的食物 ●冷凍蔬菜 ●日式饅頭

請以手動烹調中下列的烹調方式溫熱市售的冷凍食物、便當、冷藏食物等。

溫熱市售冷凍食物、冷藏食物的方法

- 請放到食物廠商指示的托盤或容器中。
請確認是否有可以微波爐加熱或烹調等標示
- 以手動烹調的微波快捷鍵 (800W、700W) (→P.46) 中的微波加熱 (800W、700W) 進行加熱。



- 加熱時，將食物放在底盤中央，按下 溫熱開始/確定 進行溫熱。

有些冷凍食物包裝上標明的放置方法，是用於轉盤式烘烤微波爐，但是本產品為平臺式烘烤微波爐。若把食物放在底盤邊緣，無法發揮良好的烹調效果。



將食物放在底盤中央

	1個時	2個時	4個時
本產品的食物放置方法 (放在接近中央的部分)			
食品包裝指示的放置方法 (與本產品不同)			

●微波加熱的輸出或加熱時間，請以冷凍食物廠商標示的 微波 800W 或 微波 700W 時間為標準，再稍加一些時間進行加熱。

溫熱市售便當

- 請以食物包裝上指示的輸出 (W)、加熱時間為標準，以微波快捷鍵 (→P.46) 進行設定。

微波加熱標準
700W 3分00秒

- 將食物放在底盤中央，按下 溫熱開始/確定 進行溫熱。
如蓋上蓋子加熱，請一邊觀察情況一邊進行加熱。



將食物放在底盤中央

包裝上未標示加熱方法的市售即食食品

- 取下包裝袋或塑膠容器，移至其他耐熱容器。
- 以手動烹調中的 微波 500W 一邊觀察情況一邊進行加熱。

自動烹調的選擇方法

轉動撥盤選擇「食譜編號」

透過食譜編號選擇溫熱、解凍、川燙預煮 (→P.27~41) 或料理集 (→P.84~204) 記載的自動烹調食譜。



- 轉動 溫熱開始/確定 選擇「食譜編號」，按下 溫熱開始/確定 確定。
要調整強弱設定時 (→P.17)

按下 溫熱開始/確定 後，開始加熱。

從「溫熱食譜」的各類中選擇「食譜編號」

透過食譜編號按各類選擇溫熱、解凍、川燙預煮 (→P.27~41) 的自動烹調食譜。



- 按下 溫熱開始/確定 選擇「溫熱食譜」。
- 轉動 溫熱開始/確定 選擇「分類」，按下 溫熱開始/確定 確定。
轉動撥盤，就會以下列順序顯示。
溫熱◀解凍◀川燙預煮◀溫熱...
溫熱・解凍
溫熱 解凍 川燙預煮
也可按下 溫熱開始/確定 進行選擇。
- 轉動 溫熱開始/確定 選擇「食譜編號」，按下 溫熱開始/確定 確定。
要調整強弱設定時 (→P.17)，也可按下 溫熱開始/確定 進行選擇。

按下 溫熱開始/確定 後，開始加熱。

自動烹調的選擇方法（續）

從「料理食譜」的各烹調分類中選擇「食譜編號」

透過食譜編號按各烹調分類選擇料理集（→P.84~204）記載的自動烹調食譜。

- 「川燙」不顯示。以撥盤或溫熱/解凍按鍵選擇「川燙預煮」（→P.40、41）的自動烹調食譜。
- 「溫熱」不顯示。以撥盤或溫熱/解凍按鍵選擇「溫熱」（→P.27~36）的自動烹調食譜。



1 按下「料理」選擇「料理食譜」

2 轉動「溫熱/解凍」選擇「烹調分類」，按下「溫熱/解凍」確定

轉動撥盤，就會以下列順序顯示。

單品選單 ◀ 燒烤 ▶ 熱炒 ▶ 蒸煮 ▶ 油炸類（無油炸物） ▶ 燉煮、湯類 ▶ 甜點 ▶ 麵包、披薩 ▶ 米飯、麵 ▶ 套餐選單、2道同時 ▶ 單品選單...



也可按下「料理」進行選擇。

3 轉動「溫熱/解凍」選擇「食譜編號」，按下「溫熱/解凍」確定

要調整強弱設定時（→P.17），也可按下「料理」進行選擇。

按下「溫熱開始」後，開始加熱。

溫熱（自動烹調）

溫熱菜餚

001 溫熱菜餚

對常溫、冷藏、冷凍保存（以家用冰箱的冷凍室冷凍）的食物進行溫熱。

- 溫熱白飯請用「002 溫熱白飯」（→P.30、31）
- 市售冷凍食物請以手動烹調（微波加熱）進行溫熱。（→P.24）



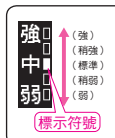
準備 將食物放在底盤的中央後，關上箱門

1 按下「溫熱開始」後，開始加熱

顯示食譜編號「001」（「001 溫熱菜餚」），開始自動加熱。

要調整強弱設定時，請在顯示加熱時間前進行設定

- 顯示強弱設定調整畫面時，轉動「強/中/弱」，將標示符號調整至所需的位置。強弱將自動設定為「中」（標準）。
- 顯示「常溫/冷藏/冷凍」時，轉動「強/中/弱」選擇食物保存狀態，然後按下「溫熱開始」。



提醒

- 若要在液晶螢幕顯示初始畫面時按下「溫熱開始」以「001 溫熱菜餚」進行加熱，請在關閉箱門後約10分鐘以內按下「溫熱開始」。
- 未進行任何操作約10分鐘後，本機將啟動「待機省電」功能，並切斷電源。請開關箱門以啟動電源，並按下「溫熱開始」。（→P.14）

使用附屬品

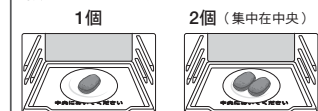


注意

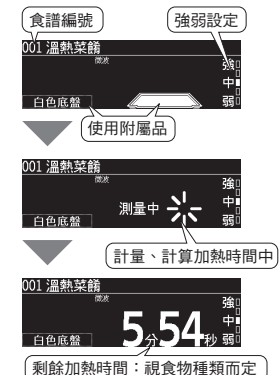
禁止 加熱時切勿蓋上蓋子
若加熱時蓋上蓋子，則紅外線感測器無法正確測量食物表面溫度，導致過度加熱，恐造成冒煙、起火

禁止 食物份量少於100g時，不可加熱
紅外線感測器無法正確測量食物表面溫度，恐造成冒煙、起火

食物放置方法 放到底盤中央



若將食物放在邊緣或加熱少量食物，則無法正確測量食物溫度，導致過度加熱，恐造成冒煙、起火。



剩餘加熱時間：視食物種類而定
視室溫或食物狀態而定，為達良好烹調效果，可能會在加熱途中改變剩餘加熱時間。

溫熱（自動烹調）

溫熱菜餚（續）

也可依照以下步驟選擇 **001 溫熱菜餚**

1 轉動 選擇食譜編號「001」，按下 確定

也可按下 進行選擇。（→P.25）

要調整強弱設定時（→P.17）

2 按下 後，開始加熱

顯示「常溫/冷藏/冷凍」時，轉動 選擇食物保存狀態，然後按下 開始。（→P.28）

食譜編號

- 001 溫熱菜餚
- 002 溫熱白飯
- 003 溫熱飲料・牛奶
- 004 溫熱酒類

強弱設定

使用附屬品

001 溫熱菜餚

測量中

計量、計算加熱時間中

5:54

剩餘加熱時間：視食物種類而定

加熱室內溫度過高時

加熱室內溫度過高時，按下 後，不會顯示加熱時間，而是顯示選擇食物保存狀態的畫面。

常溫、冷藏保存的食物選擇「常溫/冷藏」，冷凍保存的食物選擇「冷凍」，然後開始。

訊息 加熱室內溫度過高時，開始後會顯示選擇食物「保存狀態」的畫面。

1 轉動 ，選擇「保存狀態」，按下 確定

●轉動撥盤進行切換。

常溫/冷藏 ◀▶ 冷凍

●要調整強弱設定時，請在開始前進行設定（→P.17）

2 按下 後，開始加熱

001 溫熱菜餚

請選擇食物的保存狀態

常溫/冷藏 冷凍

選擇保存狀態

●常溫、冷藏時

001 溫熱菜餚 [常溫/冷藏]

白色底盤

●冷凍時

001 溫熱菜餚 [冷凍]

白色底盤

溫熱保存的食物（有容器）

有無覆蓋欄位中的「—」，代表不需要保鮮膜等覆蓋物

食譜名稱與烹調秘訣		有無覆蓋	食譜名稱與烹調秘訣		有無覆蓋
麵類	義大利麵、炒麵 放入餐盤。加熱後再拌勻。 冷凍保存的食物應覆上保鮮膜。	—	燉煮	燉蔬菜、關東煮（先取出雞蛋） 裝入容器內，淋上醬汁。	—
	烤魚 為避免噴濺飛散，應覆上保鮮膜。			煮魚 裝入容器內，淋上醬汁。為避免 蒸魚肉噴濺飛散，應使用較深的 餐盤並覆上保鮮膜。	
燒烤	漢堡排 加熱後，翻面並放置1~2分鐘。 加熱後再淋上醬汁，以免醬汁噴 濺。 冷凍保存的食物應覆上保鮮膜。	—	蒸煮	燒賣 以保留些許間隔的方式排在餐盤 上，加過一些水後再加熱。太乾 時，可稍微過水。 冷凍保存的食物應覆上保鮮膜，加 熱後應立即取下保鮮膜。	—
	香烤雞肉串、烤肉 排在餐盤上。塗上醬汁後再進行加 熱。	—		咖哩、燴類 為避免冷凍保存的蝦子或花枝噴散 出來，需覆上保鮮膜。（先將整 顆蘑菇取出，待加熱後再放入） 加熱後再拌勻。（冷凍保存的食物 要將結塊的部分打散） 強弱設定調整為「稍強」或「強」。 味噌湯、湯品等食物，請使用手 動烹調（微波加熱）（→P.46~ 49），一邊觀察情況一邊進行溫 熱。	
油炸類	天婦羅、油炸食物、可樂餅 排在餐盤上。強弱設定調整為 「稍弱」或「弱」。 擔心太油時，可在加熱後用廚房紙 巾吸油。 但為避免蝦子或花枝噴散出來，需 覆上保鮮膜。	—	較濃稠的食物		
熱炒	炒青菜、咕咾肉、八寶菜、肉 丸 裝入容器內。當炒青菜變乾時， 可加入奶油或沙拉油。加熱後再拌 勻。	—			

溫熱菜餚的善用方法

■1次能夠溫熱的份量為
100~900g。

■容器的重量（→P.16）
建議為與食物份量大致相等。

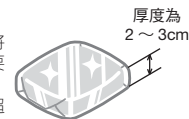
■不可蓋上蓋子或使用帶蓋容器（→P.16）

若加熱時容器蓋上蓋子，則紅外線感測器無法正確
測量食物表面溫度，以致無法發揮良好烹調效果。
若要蓋上蓋子加熱，請利用手動烹調（微波加熱）
（→P.46~49）功能，一邊觀察情況一邊進行溫
熱。

冷凍保存（結凍）的善用秘訣

■使用新鮮的材料

■冷凍的份量與形狀
分成單次用量（200~300g），並將
材料整理平鋪成約2~3cm厚、且不要
太薄的形狀。
若將材料整理成圓形、或單次份量超
過建議份量時，將難以加熱至中心部
分。



■咖哩等

將咖哩等分成100~300g後，攤平壓薄
（2~3cm厚），再加以冷凍。（整朵蘑菇
等容易散落的食物，請先對半切開。）

■蔬菜類

先川燙並瀝乾水分，用保鮮膜分別包成1次
烹調的份量（100~200g）後冷凍。

■使用保鮮膜等產品加以緊緊密封

溫熱（自動烹調）

溫熱白飯、飲料

002 溫熱白飯 003 溫熱飲料・牛奶
004 溫熱酒類

- 溫熱常溫、冷藏、冷凍保存（以家用冰箱的冷凍室冷凍）的白飯，請用「002 溫熱白飯」。
- 溫熱牛奶、豆漿請用「003 溫熱飲料・牛奶」，溫熱酒類請用「004 溫熱酒類」。
- 溫熱茶、咖啡、水時，將「003 溫熱飲料・牛奶」的強弱設定調整為「強」。



也可按下「來選擇」食譜編號的選擇步驟1。
「自動烹調的選擇方法」（→P.25）

準備 將食物放在底盤的中央後，關上箱門

食物放置方法 （放到底盤中央）

1個／1杯 2個／2杯 3個／3杯 4個／4杯
（集中在中央）（集中在中央）（集中在中央）



1 轉動「食譜編號」選擇「食譜編號」，按下「溫熱開始確定」確定要調整強弱設定時（→P.17）

2 按下「溫熱開始確定」後，開始加熱
顯示「常溫/冷藏/冷凍」時，轉動「溫熱開始確定」選擇食物保存狀態，然後按下「溫熱開始確定」開始。（→P.28）

酒類的溫度設定

可調整強弱設定選擇需要的溫度（標準）。



強 約55℃
中 約50℃ 熱酒
中 約40℃ 溫酒
弱 約35℃ 微溫酒
弱 約30℃
標示符號

使用附屬品

底盤



警告

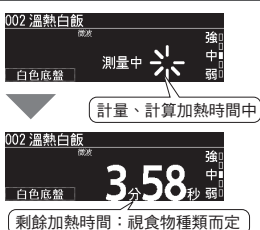
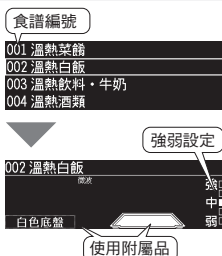


禁止

飲料份量少於容器一半時，不可使用自動烹調加熱

否則會因過度加熱，在加熱過程中或加熱完成後出現突然沸騰（突沸）的現象，導致液體噴散濺出，造成人員燒燙傷、受傷
請利用手動烹調（微波加熱）（→P.46~49）功能，一邊觀察情況一邊進行加熱

例：002 溫熱白飯的情況



溫熱白飯的善用方法

002 溫熱白飯

■1次能夠溫熱的份量

常溫、冷藏為100~900g，冷凍白飯為100~600g。

■常溫、冷藏白飯適用的容器（→P.16）

建議使用重量與食物份量大致相等的容器。

■冷凍白飯不適用的容器（→P.16）

若使用容器，則重量感測器無法正確測量食物份量，會使食物過度加熱。
將用保鮮膜包好的冷凍白飯直接放在底盤中央。

■不可蓋上蓋子或使用帶蓋容器

若加熱時容器蓋上蓋子，則紅外線感測器無法正確測量食物表面溫度，以致無法發揮良好烹調效果。若要蓋上蓋子加熱，請利用手動烹調（微波加熱）（→P.46~49）功能，一邊觀察情況一邊進行溫熱。

■冷凍白飯應將保鮮膜重疊的部分朝下

若保鮮膜重疊的部分在食物上部，則紅外線感測器無法正確測量食物表面溫度，以致無法發揮良好烹調效果。
請將保鮮膜重疊的部分朝下，直接放在底盤中央。

■超過2杯/2個以上時

將份量調整為大致相同，並集中靠在底盤中央放置。（→P.16）

■加熱室溫度過高時（→P.28）

先將白飯打散後再溫熱

■炒飯、肉飯加熱後再拌勻

冷凍保存（結凍）的善用秘訣

■冷凍的份量與形狀

將白飯分成1碗份（150g），並將材料整理平鋪成約2~3cm厚、且不要太薄的形狀。
若將材料整理成圓形、或單次份量超過建議份量時，將難以加熱至中心部分。



■使用保鮮膜加以緊緊密封

請使用符合食物份量大小的保鮮膜，將白飯緊緊包裹，使白飯與保鮮膜之間沒有縫隙。加熱時朝上那面的保鮮膜不要重疊。

溫熱飲料的善用方法

003 溫熱飲料・牛奶 004 溫熱酒類

■可溫熱的飲料種類

冷藏保存的牛奶、常溫或冷藏保存的茶、咖啡、水、酒類等。
溫熱茶、咖啡、水時，將強弱設定調整為「強」，溫熱酒類時，可依個人喜好的飲用溫度來調整強弱設定。

■加熱前請先充分攪拌均勻

■1次能夠溫熱的份量（1~4杯）

牛奶、茶、咖啡、水為150~800mL，酒類為130~720mL。

■容器種類與盛裝飲料的方法

- 容器使用馬克杯或杯子（低背、廣口），將飲料裝入至容器的7~8分滿。
- 牛奶瓶不可加熱。
- 清酒可倒入酒壺中溫熱。以酒壺溫熱時，請將酒倒入酒壺細頸部分以下約1cm為止。若份量較少，會導致過度加熱。
- 瓶裝酒請先將瓶蓋拔掉再進行溫熱。



■湯類與較濃稠的食物

使用「微波」600W（→P.46~49）或「微波」500W時一邊觀察情況一邊進行加熱。

■將要溫熱的份量調整至與容器的重量相近

飲料比容器輕時，請將強弱設定調整為「稍弱」或「弱」。

■請放在底盤中央加熱

若放在底盤的邊緣或角落，則紅外線感測器無法正確測量食物表面溫度，以致無法發揮良好烹調效果。

■同時溫熱2道以上時

請集中靠在底盤中央放置。

■以「001 溫熱菜餚」加熱會造成溫度過高

請以符合食物的自動烹調食譜進行溫熱。

■加熱完成後只有微溫時

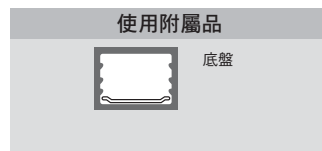
「003 溫熱飲料・牛奶」以「微波」500W（→P.46~49），「004 溫熱酒類」以「微波」600W一邊觀察情況一邊進行加熱。

溫熱（自動烹調）

同時溫熱2道不同食物（白飯、菜餚等） 001 溫熱菜餚

同時溫熱2道不同食物。

- 同時溫熱以冷凍和冷藏保存的食物 010 冷凍(左)和冷藏(右)溫熱
- 無法同時溫熱以冷凍和常溫保存的食物。



準備 將2道食物分別放置在底盤中央兩側後，關上箱門

1 按下 **溫熱** 後，開始加熱

要調整強弱設定時，請在顯示加熱時間前進行設定（→P.27）

- 顯示食譜編號 001 溫熱菜餚，開始自動加熱。
- 也可轉動 **強弱** 或按下 **溫熱** 選擇 001 溫熱菜餚。（→P.28）
- 顯示「常溫/冷藏 冷凍」時，轉動 **強弱** 選擇食物保存狀態，然後按下 **溫熱** 開始。（→P.28）

以 001 溫熱菜餚 溫熱2道不同食物的秘訣

■食物份量

- 1道食物的份量為100～300g。
- 將2道食物的份量調整為大致相同。
- 份量的標準為，一道份量是另一道的0.7～1.3倍左右。
（例：白飯約150g，菜餚100～200g）
- 自動烹調無法烹調此份量外的食物。請利用手動烹調（微波加熱）（→P.46～49）功能，一邊觀察情況一邊進行加熱。

■容器大小

- 請使用符合食物份量大小與重量的容器。
- 2道食物請使用相同大小與重量的容器。

■追求更良好的烹調效果（→P.16、29）

- 根據食物性質，為了防止噴濺或進行適當加熱，有時需要覆蓋保鮮膜等覆蓋物。
- 淋有醬汁、湯汁的食物
- 咖哩、燴類等濃稠食物
- 表面稍嫌乾燥時，為了讓食物濕潤柔軟，可噴灑水霧或酒。
- 加熱咖哩、燴類或炒蔬菜等食物後，請充分攪拌。

下列情形時無法發揮良好烹調效果

- 無法加熱冷凍與常溫、冷凍與冷藏的食物組合
冷凍和冷藏請以 010 冷凍(左)和冷藏(右)溫熱 進行溫熱。

- 飲料請以 003 溫熱飲料・牛奶、004 溫熱酒類（→P.30、31）進行溫熱

- 無法將下列的2道食物同時溫熱
- 鹽分多的食物和糖分多的食物
- 湯汁多的食物和湯汁少的食物
- 溫熱的小訣竅（→P.24）
- 請利用手動烹調（微波加熱）（→P.46～49）功能，一邊觀察情況一邊進行溫熱。

同時溫熱以冷凍或冷藏保存的2道不同食物（冷凍白飯、菜餚等） 010 冷凍(左)和冷藏(右)溫熱

同時溫熱以冷凍和冷藏保存的食物。

- 無法同時溫熱以冷凍和常溫保存的食物。

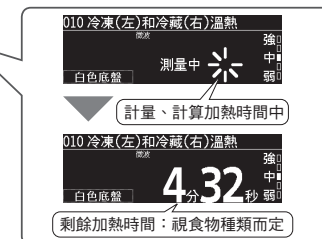
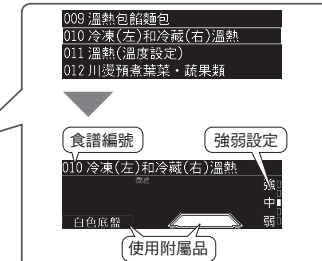


也可按下 **溫熱** 來選擇「食譜編號」的選擇步驟 1。
「自動烹調的選擇方法」（→P.25）

準備 將冷凍的食物放在左側，冷藏的食物放在右側，底盤中央不放置食物，關上箱門

1 轉動 **強弱** 選擇食譜編號「010」，按下 **溫熱** 確定
要調整強弱設定時（→P.17）

2 按下 **溫熱** 後，開始加熱



以 010 冷凍(左)和冷藏(右)溫熱 溫熱2道不同食物的秘訣

■放置食物的位置（有固定的放置位置）

- 左側：以冷凍保存的食物 右側：以冷藏保存的食物



■可溫熱的食物類型

- 冷藏食物、已烹調好的冷凍食品如漢堡排、烤飯糰等燒烤食物、油炸類等。

■食物份量

- 參閱「以 001 溫熱菜餚 溫熱2道不同食物的秘訣」（→P.32）。

■容器大小

- 參閱「以 001 溫熱菜餚 溫熱2道不同食物的秘訣」（→P.32）。

■追求更良好的烹調效果（→P.16、29）

- 溫熱的小訣竅（→P.24）也無法同時溫熱2道
請利用手動烹調（微波加熱）（→P.46～49）功能，一邊觀察情況一邊進行加熱。

溫熱（自動烹調）

使用蒸氣溫熱

005 蒸氣溫熱	006 中式肉包溫熱
007 油炸食物溫熱	008 溫熱麵包
009 溫熱包餡麵包	

- [005 蒸氣溫熱] [006 中式肉包溫熱] 是使用蒸氣包圍溫熱，讓食物保有濕潤口感。
- [007 油炸食物溫熱] 以過熱水蒸氣將常溫或冷藏保存的已烹調油炸食物麵衣溫熱至酥脆口感。
- [008 溫熱麵包] [009 溫熱包餡麵包] 以蒸氣將常溫或冷藏保存的已烹調麵包、烤吐司等溫熱至鬆軟口感。

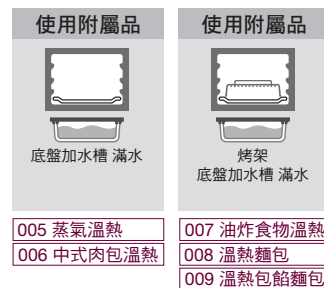


也可按下 **溫熱** 來選擇「食譜編號」的選擇步驟 **1**。
「自動烹調的選擇方法」 (→P.25)

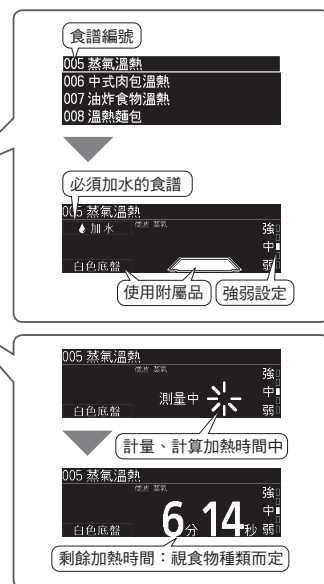
- 準備**
- 依食譜放入附屬品與食物後，關上箱門
 - 將加水槽加水至滿水線後，再裝入本機

1 轉動 **溫熱** 選擇「食譜編號」，按下 **確定** 要調整強弱設定時 (→P.17)

2 按下 **開始** 後，開始加熱
顯示「常溫/冷藏/冷凍」時，轉動 **溫熱** 選擇食物保存狀態，然後按下 **開始** 開始。 (→P.28)



例：[005 蒸氣溫熱] 的情況



蒸氣溫熱功能的善用方法

005 蒸氣溫熱

- 可溫熱的食物類型
以常溫或冷藏保存的白飯或燒賣、炒麵等。
- 無法順利溫熱冷凍菜餚
請使用 [001 溫熱菜餚] (→P.27~29)。
- 不要用保鮮膜等覆蓋
蒸氣可避免食物變乾燥，溫熱時還能为食物帶來濕潤鬆軟的效果。
- 無法順利溫熱冷凍白飯
請使用 [002 溫熱白飯] (→P.30、31)。
- 1次能夠溫熱的食物份量
白飯 1~4碗份 (150~600g)
燒賣、炒麵 100~500g
- 溫熱的小訣竅 (→P.24) 也無法以 [005 蒸氣溫熱] 進行溫熱
請利用手動烹調 (微波加熱) (→P.46~49) 功能，一邊觀察情況一邊進行加熱。
- 容器的種類
請使用陶瓷器或耐熱容器。 (→P.19)
- 加熱時間較 [001 溫熱菜餚] 功能長

中式肉包溫熱功能的善用方法

006 中式肉包溫熱

- 可溫熱的食物類型
溫熱市售冷藏、冷凍保存的中式肉包。
- 請依據食品製造商指示或食品保存狀態的形狀，靈活運用強弱設定調整功能。
- 1次能夠溫熱的份量
最多1個 (約100g) ~4個 (約400g)。
可加熱2~4個80~90g的食物、1~2個110~150g的食物。
- 溫熱豆沙包時
請將強弱設定調整為 [弱]。
- 不可使用餐盤等容器
否則會導致過度加熱。
將保鮮膜或烘培紙鋪在底盤後，再放上食物。
- 附有底紙的肉包可直接在附有底紙的狀態下加熱。
- 不要用保鮮膜等覆蓋
蒸氣可避免食物變乾燥，溫熱時還能为食物帶來濕潤鬆軟的效果。

油炸食物溫熱功能的善用方法

007 油炸食物溫熱

- 可溫熱的食物類型
以常溫或冷藏保存的油炸食物。
- 1次能夠溫熱的油炸食物份量
最多100~500g。
- 無法溫熱少於100g的食物
請將份量調整為100g以上，或是排在黑色烤盤上並放入 [中層]，以 [過熱水蒸氣烘烤] [預熱無] [180°C] (→P.58、59) 一邊觀察情況一邊進行加熱。
- 加熱後的天婦羅等油炸食物底部變得黏膩
請利用廚房紙巾將油汙擦拭乾淨。

麵包溫熱功能的善用方法

008 溫熱麵包 009 溫熱包餡麵包

- 可溫熱的麵包類型
以常溫或冷藏保存的市售麵包。
- 冷凍的麵包無法以溫熱功能溫熱
冷凍麵包使其自然解凍後再溫熱。
- 1次能夠溫熱的份量
● 溫熱麵包
奶油捲 (每1個約30g) 4~8個
可頌 (每1個約40g) 4~6個
法國麵包 (厚4cm左右/每1個約30g) 4~8片
● 溫熱包餡麵包
咖哩麵包 (每1個約110g) 1~2個
香腸麵包 (每1個約100g) 1~2個
披薩麵包 (每1個約120g) 1~2個
- 取下包裝或容器
請務必先取下麵包的包裝或容器後再溫熱。
- 不可使用餐盤等容器
否則會導致過度加熱。
- 溫熱披薩麵包時
請將強弱設定調整為 [強]。
- 強弱設定因麵包的種類或配料、份量而異
強弱設定因要溫熱的麵包種類或配料、份量而異。請依個人喜好用3階段強弱設定調整功能進行調整。若加熱不足，請進行追加加熱 (→P.63)。

溫熱（自動烹調）

設定溫熱溫度

011 溫熱(溫度設定)

溫熱至所設定的溫度。



也可按下 **溫熱開始** 來選擇「食譜編號」的選擇步驟 **1**。
「自動烹調的選擇方法」 (→P.25)

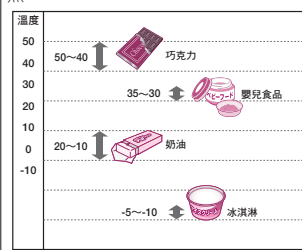


例：將冰淇淋設定為 **-10°C** 進行溫熱時

食譜編號
009 溫熱包餡麵包
010 冷凍(左)和冷藏(右)溫熱
011 溫熱(溫度設定)
012 川燙蔬菜、蔬菜類

011 溫熱(溫度設定)
白色底盤
-10°C
使用附屬品 溫度設定

食物與設定溫熱溫度的標準
請以下表中的設定溫度為基準進行加熱。



準備 將食物放在底盤的中央後，關上箱門

1 轉動 **溫熱開始** 選擇食譜編號「011」，按下 **溫熱開始** 確定

2 轉動 **溫熱開始** 選擇「溫度」
●溫度：-10 ~ 50°C（每5°C為單位）
●將記憶上一次所選擇的溫度。

3 按下 **溫熱開始** 後，開始加熱

溫熱（溫度設定）功能的善用方法

011 溫熱(溫度設定)

■待加熱室充分冷卻後

否則紅外線感測器無法正確測量食物表面溫度，無法發揮良好烹調效果。（→P.83）

■取下蓋子（包含內蓋）後溫熱

否則紅外線感測器無法正確測量食物表面溫度，無法發揮良好烹調效果。

■融化巧克力時（→P.198）

取下包裝，移至耐熱容器，裝入至容器的4~5分滿，放平後溫熱。

■溫熱嬰兒食品時（→P.198）

- 移至耐熱容器後溫熱。
- 加熱後請攪拌均勻，確認是否可以即刻食用。
- 不可對冷凍的嬰兒食品進行溫熱。

■軟化奶油時（→P.198）

取下包裝，移至耐熱容器進行溫熱。

■軟化冰淇淋時

- 取下容器蓋子（包含內蓋）後進行溫熱。
- 直接將容器放在底盤上溫熱。

■1次能夠溫熱的份量

巧克力	50 ~ 200g	奶油	100 ~ 200g
嬰兒食品	50 ~ 150g	冰淇淋	200 ~ 500mL

■請放在底盤中央加熱

若放在底盤的邊緣或角落，則紅外線感測器無法正確測量食物表面溫度，以致無法發揮良好烹調效果。

■同時溫熱2個以上時

請集中靠在底盤中央放置。

預煮（自動烹調）

肉類或魚類解凍

014 薄片肉片解凍

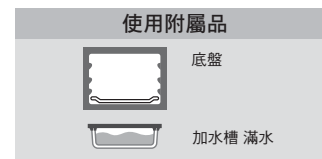
023 整條魚・魚乾解凍

配合肉類或魚類的形狀、種類等條件進行解凍。

- 從冷凍室取出後，應立即進行加熱。
- 解凍的秘訣（→P.38、39）



也可按下 **預煮開始** 來選擇「食譜編號」的選擇步驟 **1**。
「自動烹調的選擇方法」 (→P.25)



冷凍肉類或魚類的放置方法
放到底盤中央



例：019 絞肉解凍的情況

食譜編號
017 厚片牛肉・豬肉解凍
018 火鍋用肉片解凍
019 絞肉解凍
020 小塊雞肉解凍

必須加水的食譜

019 絞肉解凍
加水 設定 強
白色底盤
使用附屬品 強弱設定

- 準備**
- 取下冷凍保存食物的包裝（保鮮膜等），裝在保麗龍製的托盤上
包裝不含托盤時，請先取下保鮮膜等包裝，接著在底盤鋪上烘焙紙或廚房紙巾，再放上冷凍保存的食物
 - 將放有食物的托盤放在底盤的中央，關上箱門
 - 將加水槽加水至滿水線後，再裝入本機

1 轉動 **預煮開始** 選擇「食譜編號」，按下 **預煮開始** 確定
要調整強弱設定時（→P.17）

2 按下 **預煮開始** 後，開始加熱

019 絞肉解凍
設定 強
白色底盤
測量中

計量、計算加熱時間中
019 絞肉解凍
設定 強
白色底盤
2分22秒
剩餘加熱時間：視食物種類而定

預煮（自動烹調）

肉類或魚類解凍（續）

對以冷凍保存的食品進行解凍			
食譜名稱與烹調秘訣			
牛肉、豬肉		熱炒、燒烤用肉類解凍 014 薄片肉片解凍 ●解凍厚約2mm以上的肉片。 ●1次可解凍的份量為100～1000g。	雞肉
		咖哩、燴類用肉類解凍 015 小塊牛肉・豬肉解凍 ●解凍切成一口大小的肉。 將未切的大肉塊以 016 大塊牛肉・豬肉解凍 解凍。 ●1次可解凍的份量為100～1000g。	
		大肉塊解凍 016 大塊牛肉・豬肉解凍 ●解凍按部位切分的整塊肉。當肉塊有瘦肉與肥肉部位時，把瘦肉部位置於上方。 ●1次可解凍的份量為100～1000g。	
		帶骨肉、肋排解凍 016 大塊牛肉・豬肉解凍 ●解凍切成小塊的帶骨肉。未將骨頭切成小塊的整塊肉，將強弱設定調整為強進行解凍。 ●1次可解凍的份量為100～1000g。	
		炸豬排、牛排用肉類的解凍 017 厚片牛肉・豬肉解凍 ●解凍厚約1.5～2cm的肉片。 同時解凍2片以上的肉類時，請分開放置，不要疊放在一起。 ●1次可解凍的份量為100～1000g。	
		火鍋、壽喜燒用肉片的解凍 018 火鍋用肉片解凍 ●解凍厚約1～2mm的肉片。解凍後，若仍有尚未解凍的部分，將食物放置3～5分鐘後就會自然解凍。 ●1次可解凍的份量為100～500g。	
絞肉		絞肉解凍 019 絞肉解凍 ●解凍絞肉或切碎的肉。 ●1次可解凍的份量為100～1000g。	魚
		魚乾解凍 023 整條魚・魚乾解凍 ●解凍魚乾。同時解凍2片以上的魚乾時，請分開放置，不要疊放在一起。 ●1次可解凍的份量為100～1000g。	
		炸雞用肉類解凍 020 小塊雞肉解凍 ●解凍切成一口大小的雞肉。將未切的整塊肉以 021 大塊雞肉解凍 解凍。 ●1次可解凍的份量為100～1000g。	雞肉
		雞腿肉、雞胸肉、雞柳的解凍 021 大塊雞肉解凍 ●解凍按部位切分的整塊肉。 ●1次可解凍的份量為100～1000g。	
		帶骨雞腿肉、小棒棒腿、雞膀、雞翅的解凍 021 大塊雞肉解凍 ●解凍按部位切分的帶骨肉。 ●1次可解凍的份量為100～1000g。	
		生魚片的解凍 022 生魚片・魚切片解凍 ●解凍生魚片用的整塊生魚肉。 ●解凍後，中心部分稍微結凍，是用刀子容易切的硬度。 ●1次可解凍的份量為100～1000g。	
		魚切片解凍 022 生魚片・魚切片解凍 ●解凍已切成片的魚肉。同時解凍2片以上的魚肉時，請分開放置，不要疊放在一起。 ●1次可解凍的份量為100～1000g。	

解凍功能的善用方法

■火鍋、壽喜燒肉片1次可解凍的份量為100～500g，其他則為100～1000g
過量時將無法順利解凍。請減少份量。

■保麗龍托盤盛裝的食物，請先取下保鮮膜等包裝，之後連托盤一起放在底盤中央
●包裝不含托盤時，請先取下保鮮膜等包裝，接著在底盤鋪上烘焙紙或廚房紙巾，再放上食物
●請勿使用陶瓷器或耐熱餐盤等容器。以免因為過度解凍而無法順利解凍。
●為順利利用蒸氣進行解凍，請先取下保鮮膜等外包裝。

■從冷凍室取出後，應立即進行加熱

■請待加熱室或底盤充分冷卻之後，再進行解凍
在加熱室或底盤處於高溫狀態下解凍時，會使托盤溶解或造成食物過度解凍。

■形狀或厚度不均時，請使用鋁箔紙進行解凍
請避免讓鋁箔紙碰到加熱室壁面或箱門玻璃。否則恐產生火花（閃光），造成底盤或箱門玻璃破損。

形狀、粗細、厚度、種類	用鋁箔紙包住的部分
粗細或厚度不均	細的部分、薄的部分
比較大塊時	側面
魚	頭和尾



出現下列情形時，請使用手動烹調（微波加熱）（→P.46～49），一邊觀察情況一邊解凍

已烹調好的冷凍食物
或冷凍蔬菜

微波 200W 進行加熱。

解凍標準為200g，
4～5分鐘。

●份量少於100g時

●分散結凍的食物

●解凍不足時

●-20℃以下的冷凍食物

微波 100W 進行加熱。

100g
未滿



正在退冰的食物

以 微波 100W 或
微波 200W 進行加熱。

冷凍保存（結凍）的善用秘訣

■新鮮的材料

分成單次份量（200～300g），火鍋用肉片平鋪成約1cm厚，其他的肉類或魚肉則平鋪成約2～3cm厚，並要避免鋪得過薄。



■使用保鮮膜等產品加以緊密封

用保鮮膜包覆時，避免讓保鮮膜夾進食物之間，以便輕鬆快速地拆開。

■取出葉蘭等鋪盤裝飾物

■魚的預煮

刮除魚鱗魚鰓並取出內臟，用鹽水清洗並擦乾後，分成單條冷凍保存。

■大肉塊等厚度不均的肉類

折起肉塊邊緣整理成厚度平均的狀態，再加以冷凍。

■較薄且細長形狀的肉類

可能會煮爛，因此也要折起肉塊整理成2～3cm厚度平均的狀態，再加以冷凍。

預煮（自動烹調）

川燙預煮蔬菜

012 川燙預煮葉菜・蔬果類

013 川燙預煮根莖類

可配合蔬菜種類進行川燙預煮。



也可按下^{溫熱}來選擇「食譜編號」的選擇步驟**1**。
「自動烹調的選擇方法」（→P.25）

準備

- 蔬菜以保鮮膜緊緊包起來
- 直接放在底盤的中央後，關上箱門

1

轉動^{溫熱}選擇「食譜編號」，按下^{溫熱}確定。
要調整強弱設定時（→P.17）

2

按下^{溫熱}後，開始加熱

使用附屬品



注意



食物份量少於100g時，
不可使用自動烹調加熱。
否則會造成火災以
微波 500W（→P.46~49）
一邊觀察情況一邊進行加熱



請勿以廚房紙巾等紙類
包覆加熱。
否則會造成火災

例：013 川燙預煮根莖類的情況

食譜編號

013 川燙預煮根莖類
014 薄片肉片解凍
015 小塊牛肉・豬肉解凍
016 大塊牛肉・豬肉解凍

強弱設定

013 川燙預煮根莖類
白色底盤

使用附屬品

013 川燙預煮根莖類
白色底盤
測量中

計量、計算加熱時間中

013 川燙預煮根莖類
白色底盤
5分54秒

剩餘加熱時間：視食物種類而定

蔬菜加熱功能的善用方法

012 川燙預煮葉菜・蔬果類

013 川燙預煮根莖類

■不需濕乾水分，用保鮮膜確實包好後，直接放在底盤的中央加熱。
若放在餐盤上加熱，會使食物過度加熱。

■關於可加熱的份量，012 川燙預煮葉菜・蔬果類 為100～500g，013 川燙預煮根莖類 為100～1000g

葉菜



菠菜、小松菜等
菜葉可食用的蔬菜

蔬果



茄子、南瓜等果實
或種子可食用的蔬菜

花菜



白花椰菜、綠花椰菜等
花瓣或花蕾可食用的蔬菜

根莖類



馬鈴薯、地瓜等根莖
或根部可食用的蔬菜

■搭配料理進行預煮

對葉菜類、蔬果類或花菜類根部較粗的蔬菜，劃出十字切口，再將其他成株部位切成小束。
將根莖類切成相同大小，或是盡可能選擇外型大小相同的根莖類。

■配合材料去除澀味

菠菜類等蔬菜加熱後請立即過水。加熱茄子或白花椰菜等蔬果前，先以薄鹽水或加醋的水沖洗，以除去澀味。

■保鮮膜的包覆方式

- 菠菜等葉菜類
先將菜莖與菜葉相互交疊，再用保鮮膜確實包覆。
- 綠花椰菜等蔬果類或花菜類
請先分成小束，再以不重疊、不留間隔的方式密集排列在保鮮膜上，最後用保鮮膜緊緊包覆。
- 包覆馬鈴薯等根莖類蔬菜時
請將中間切開，再用保鮮膜緊緊包覆。
加熱後，請直接翻面放置約3～5分鐘。
- 蘆筍
先去除葉鞘後，使前端的芒與根部交疊再包覆。

■強弱設定調整

- 已切成小塊或薄片的食物時
請將強弱設定調整為^弱。
- 蘿蔔、地瓜
請將強弱設定調整為^弱。較粗時，請將強弱設定調整為^中。
- 南瓜
請將強弱設定調整為^強。
- 蘆筍
請將強弱設定調整為^{稍強}。

烹調（自動烹調）

微波加熱的食譜

料理集（→P.84~204）中記載微波加熱食譜的使用方法。



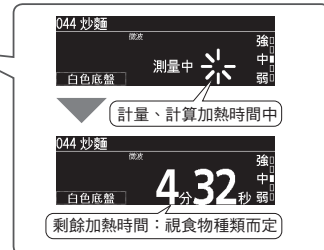
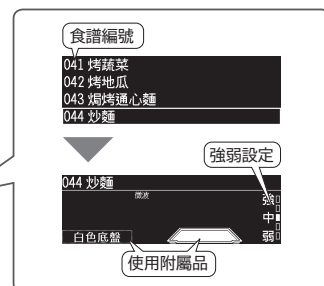
也可按下 來選擇「食譜編號」的選擇步驟 **1**。
「自動烹調的選擇方法」（→P.26）

- 準備**
- 將食物放在底盤中央後，關上箱門
 - 選擇會使用蒸氣的食譜時，需將加水槽加水至滿水線後，再裝入本機

1 轉動 選擇「食譜編號」，按下 確定
要調整強弱設定時（→P.17）

2 按下 後，開始加熱

例：044炒麵的情況



不預熱的食譜

料理集（→P.84~204）中記載不預熱食譜的使用方法。



也可按下 來選擇「食譜編號」的選擇步驟 **1**。
「自動烹調的選擇方法」（→P.26）

- 準備**
- 依食譜放入附屬品與食物後，關上箱門
 - 選擇會使用蒸氣、過熱水蒸氣的食譜時，需將加水槽加水至滿水線後，再裝入本機

1 轉動 選擇「食譜編號」，按下 確定
要調整強弱設定時（→P.17）

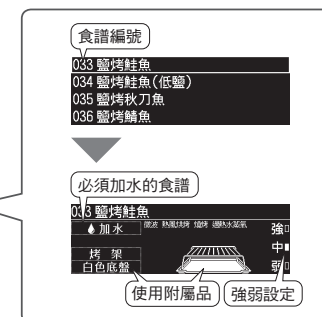
「120 烤吐司」的情況選擇「片數」

- 轉動 選擇「1片」或「2片」。
- 按下 確定。

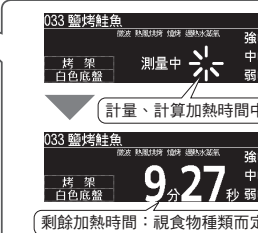
2 按下 後，開始加熱

顯示「常溫/冷藏/冷凍」時，轉動 選擇食物保存狀態，然後按下 開始。（→P.28）

例：033 鹽烤鮭魚的情況



「120 烤吐司」的情況



烹調（自動烹調）

有預熱的食譜

料理集（→P.84～204）中記載有預熱食譜的使用方法。
放入附屬品的方法因料理集而異。



也可按下  來選擇「食譜編號」的選擇步驟 **1**。
「自動烹調的選擇方法」（→P.26）

準備

- 確認將底盤放置到加熱室底部後，關上箱門
 - 選擇會使用蒸氣、過熱水蒸氣的食譜時，需將加水槽加水至滿水線後，再裝入本機
 - 依食譜將食物放在附屬品上
- 步驟 **2** 預熱完畢後，放入加熱室中。

 **注意**

 指示

因取出或放入附屬品時，會有燒燙傷的危險，須使用厚的乾布或現有的烤箱專用手套

- 取出底盤、黑色烤盤、烤架後，請勿放置於不耐熱的場所應放置於打開的箱門上方
- 請特別注意避免讓兒童或幼兒接觸
- 請勿使用破損的烤箱專用手套或沾水的濕布

例： **116 泡芙** 的情況

1 轉動  選擇「食譜編號」，按下  確定
要調整強弱設定時（→P.17）

2 按下  後，開始加熱
為節省電力，預熱時箱內燈將熄滅。
預熱中要觀看加熱室情況時，按下  隨即亮燈。如要關燈，請再次按下 。

3 當預熱結束聲響起後，打開箱門

食譜編號

- 113 模型餅乾
- 114 烤甜甜圈
- 115 烤番薯
- 116 泡芙

必須加水的食譜

116 泡芙

加水

白色底盤

使用附屬品 強弱設定

116 泡芙

白色底盤

預熱中

計量、計算加熱時間中

4 放入裝有食物的附屬品後，關上箱門

5 按下  後，開始加熱



剩餘加熱時間：視食物種類而定

微波加熱（手動烹調）

微波快捷鍵（800W、700W）

常用之「微波」的「800W」「700W」可輕鬆使用。

●「800W」「700W」以外的輸出（「600W」「500W」「200W」「100W」）請參閱「800W～100W的微波加熱」。

●可針對便利店便當或冷藏食物等包裝上指示以800W、700W加熱的食物進行加熱。



準備 將食物放在底盤中央後，關上箱門

1 按下「微波快捷鍵」，選擇「輸出（W）」

●按下「微波快捷鍵」即切換。

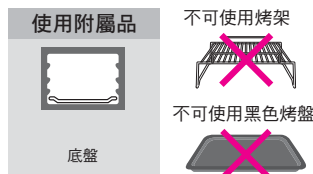
微波800W↔微波700W

●將記憶上一次「微波快捷鍵」所選擇的輸出（W）。

2 轉動「加熱時間」選擇「加熱時間」

加熱時間：10秒～20分鐘 可設定的單位時間（→P.64）

3 按下「開始加熱」後，開始加熱



警告



不可加熱生蛋、水煮蛋（不論是否去殼）以及荷包蛋
否則恐造成雞蛋破裂，導致底盤或箱門玻璃受損

加熱蛋類時，請先打散後再加熱



生蛋 水煮蛋 蛋黃或荷包蛋

例：使用微波700W加熱1分鐘30秒時

加熱方法、輸出（W）
微波 700w 0秒

微波 700w 1分30秒
加熱時間

微波 700w 1分29秒
剩餘加熱時間

800W～100W的微波加熱

從「微波」的「800W」「700W」「600W」「500W」「200W」「100W」之中選擇。

●「微波」「1000W」無法在手動烹調中進行設定。

僅在部分自動烹調中有效。

●以「蒸氣微波」加熱時，請參閱「與水蒸氣組合烹調」（→P.56、57）。

●以「蒸氣微波發酵」加熱時，請參閱「蒸氣微波發酵」（→P.61）。



準備 將食物放在底盤中央後，關上箱門

1 按下「手動」選擇「手動」

2 轉動「微波」選擇「微波」，按下「確定」

轉動撥盤，就會以下列順序顯示。

微波↔烘烤↔燒烤↔蒸氣↔過熱水蒸氣↔發酵↔微波...

也可按下「手動」進行選擇

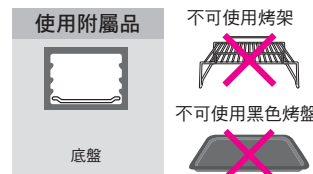
3 轉動「輸出（W）」選擇「輸出（W）」，按下「確定」

轉動撥盤，就會以下列順序顯示。

800W↔700W↔600W↔500W↔200W↔100W↔輪替↔800W...

4 轉動「加熱時間」選擇「加熱時間」

5 按下「開始加熱」後，開始加熱



警告



不可加熱生蛋、水煮蛋（不論是否去殼）以及荷包蛋
否則恐造成雞蛋破裂，導致底盤或箱門玻璃受損

加熱蛋類時，請先打散後再加熱



生蛋 水煮蛋 蛋黃或荷包蛋

例：使用微波600W加熱1分鐘20秒時

加熱方法 輸出（W）
微波 600w

加熱時間

輸出	加熱時間
800W	10秒～6分鐘
700W	10秒～10分鐘
600W	10秒～20分鐘
500W	10秒～20分鐘
200W	10秒～90分鐘
100W	10秒～90分鐘

可設定的單位時間（→P.64）

微波 600w 1分20秒
白色底盤 加熱時間
微波 600w 1分19秒
白色底盤 剩餘加熱時間

微波加熱（手動烹調）

決定加熱時間的方法

- 常溫（約20℃）下的食物使用 **微波 600W** 的加熱時間標準（每100g）

在份量相同的情況下，加熱時間仍會依食物種類而不同。

食物種類		生鮮食物的烹調	溫熱	食物種類	生鮮食物的烹調	溫熱
蔬菜類	葉菜類與蔬果類	1分鐘～1分20秒	——	麵類	——	50秒～1分10秒
	根莖類	1分40秒～2分10秒	——	油炸類（炸物、可樂餅等）	——	40秒～1分10秒
魚貝類		——	約1分10秒	湯類（味噌湯、湯品等）	——	40秒～1分10秒
肉類		——	1分鐘～1分50秒	飲料（酒類、牛奶等）	——	40秒～1分鐘
飯類		——	30～50秒	麵包、日式饅頭	——	20～40秒

- 加熱時間與食物份量呈正比。
份量若為2倍，時間也要設定成2倍。
- 會因使用的容器而不同。
加熱時間會因容器的材質或大小、形狀而有些許差異。
- 會因加熱前的食物溫度而不同。
即使加熱相同的食物，從冷藏室或冷凍室取出的食物將比較費時。
與常溫（約20℃）下的加熱時間相比，冷藏約為1.3倍的時間，冷凍則約為2.3倍。
此外，夏季與冬季的加熱時間也會有些許差異。
- 以 **微波 500W** 加熱時，請將加熱時間延長為約1.2倍。
（食品溫度為常溫（約20℃）時）

加熱少量食物（少於100g）時

設定 **微波 500W**，加熱時間為20～50秒，一邊觀察情況一邊進行加熱。特別是加熱紅蘿蔔丁或少量蔬菜（少於100g）時，可能會變得太乾，或因出現火花（閃光）而烤焦。多灑一些水後用保鮮膜包起來加熱，或平鋪於盤子上再放入足夠浸泡食物的水量，以保鮮膜覆蓋後加熱。

避免爆開或噴濺飛散的加熱方法

下列食物可能爆開或噴濺飛散，烹調時應注意。

食物種類與烹調秘訣		
帶殼或連皮（膜）的食物	花枝、章魚、蝦子等	● 在表面上切出割痕。 ● 以 微波 200W 稍微加熱。
	栗子、銀杏果	● 在外殼上切出割痕。 ● 以保鮮膜等包覆。
蘑菇		對切。
羊栖菜		● 以保鮮膜等包覆。 ● 以 微波 200W 稍微加熱。
少於100g的切丁蔬菜（約1cm塊狀）		● 多灑一些水 ● 以保鮮膜等包覆。 ● 以 微波 500W 一邊觀察情況一邊進行加熱。
較濃稠的食物（濃湯、咖哩等）		● 加熱前請先充分攪拌均勻。 ● 以保鮮膜等包覆。

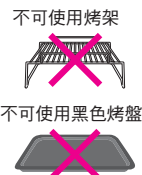


微波加熱（手動烹調）

輪替加熱（加熱中由強火轉成弱火的加熱方法）

微波的800W、700W、600W、500W中途自動切換為200W、100W的加熱方式。

●用於燉煮或煮飯等的加熱方法。



準備 將食物放在底盤的中央後，關上箱門

1 按下 **手動** 選擇「手動」

2 轉動 **微波** 選擇「微波」，按下 **溫熱開始確定** 確定
液晶螢幕顯示順序（→P.47）的步驟**2**

例：使用微波600W加熱10分鐘後，以微波200W加熱30分鐘的情況

3 轉動 **輪替** 選擇「輪替」，按下 **溫熱開始確定** 確定

800W↔700W↔600W↔500W↔200W↔100W
↔**輪替**↔800W...

微波
輪替

4 轉動 **輸出** 選擇要使用的「輸出」，按下 **溫熱開始確定** 確定

800W→200W↔800W→100W↔700W→200W↔700W→100W↔**600W→200W**↔600W→100W↔500W→200W↔500W→100W↔800W→200W...

微波（輪替）
600W→200W
輸出（W）

5 轉動 **加熱時間** 選擇「輪替①」的「加熱時間」，按下 **溫熱開始確定** 確定

加熱時間：10秒~90分鐘 可設定的單位時間（→P.64）

微波（輪替）
第1次輪替
[1]600W
白色底盤
10.00分
輪替①的加熱時間

6 轉動 **加熱時間** 選擇「輪替②」的「加熱時間」

加熱時間：10秒~90分鐘 可設定的單位時間（→P.64）

微波（輪替）
第2次輪替
[1]600W 10分00秒 [2]200W
白色底盤
0分
選擇輪替②的加熱時間

7 按下 **溫熱開始確定** 後，開始加熱

微波（輪替）
[1]600W [2]200W 30分
白色底盤
9.59分
剩餘加熱時間

燒烤加熱（手動烹調）

在食物表面上烤出烘烤色澤。



準備

- 取出底盤
- 將已放入食物的附屬品放在盤支撐架上，再關上箱門
請配合食物內容，靈活運用盤支撐架

1 按下 **手動** 選擇「手動」

2 轉動 **燒烤** 選擇「燒烤」，按下 **溫熱開始確定** 確定
液晶螢幕顯示順序（→P.47）的步驟**2**
也可按下 **手動** 進行選擇

3 轉動 **加熱時間** 選擇「加熱時間」
加熱時間：10秒~40分鐘 可設定的單位時間（→P.64）

4 按下 **溫熱開始確定** 後，開始加熱

不使用底盤



注意

- 因取出或放入附屬品時，會有燒燙傷的危險，須使用厚的乾布或現有的烤箱專用手套
- 取出黑色烤盤、烤架後，請勿放置於不耐熱的場所，應放置於打開的箱門上方
- 請特別注意避免讓兒童或幼兒接觸
- 請勿使用破損的烤箱專用手套或沾水的濕布

例：使用燒烤功能加熱15分鐘的情況

加熱方法
燒烤
不可使用白色底盤
15.00分
加熱時間

燒烤功能的善用方法

可燒烤的食物	切片魚肉、烤吐司等 ●烤麻糬或未去除內臟的整條魚，將無法獲得理想的燒烤效果。 ●使用本機烤吐司，會比烤吐司機來得費時。
排列方法／燒烤方法	中途翻面 ●燒烤切片魚肉等食材時，先烤裝盤時朝下的那一面，途中翻面後再繼續烤。 ●擔心黑色烤盤上有髒汙或肉屑附著時，請鋪上鋁箔紙或烘培紙。 ●烤吐司經過燒烤時間後，翻面再繼續烤。（→P.176）



■使用手動的「燒烤」，食物底面不會呈現燒烤色澤。希望食物雙面都呈現燒烤色澤時，請於烹調過程中翻面。

■加熱中可以增減加熱時間。

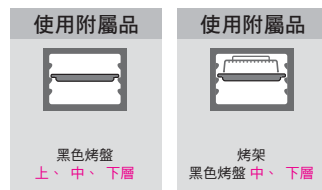
轉動 **微波**，可以1分鐘為單位增減。

- 將加熱時間設成40分鐘、且按下開始後，將無法增加加熱時間。
- 當剩餘時間不到1分鐘時，將無法增減加熱時間。

烘烤加熱（手動烹調）

預熱有

先對加熱室進行預熱，再採用「烘烤」進行烹調。



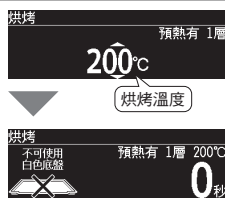
不使用底盤



注意

- 因取出或放入附屬品時，會有燒燙傷的危險，須使用厚的乾布或現有的烤箱專用手套
- 取出黑色烤盤、烤架後，請勿放置於不耐熱的場所，應放置於打開的箱門上方
- 請特別注意避免讓兒童或幼兒接觸
- 請勿使用破損的烤箱專用手套或沾水的濕布

例：以烘烤「預熱有1層」200℃的條件，加熱30分鐘的情況



- 取出底盤，關上箱門
 - 準備要放入食物的附屬品
- 步驟6預熱完畢後，放入加熱室中

- 按下「手動」選擇「手動」
- 轉動選擇「烘烤」，按下確定。液晶螢幕顯示順序（→P.47）的步驟2也可按下進行選擇

- 轉動選擇「預熱有」與「層數」，按下確定。轉動撥盤，就會以下列順序顯示。
預熱有2層▶預熱有1層▶預熱無2層▶預熱無1層...

- 轉動選擇「溫度」，按下確定。溫度：100～250℃（每10℃為單位）、300℃
●240～300℃的運轉時間最長為5分鐘。之後將自動切換成230℃。
●在加熱室處於高溫狀態時，設定溫度最高為230℃。

- 轉動選擇「加熱時間」，按下確定。加熱時間：1～90分鐘 可設定的單位時間（→P.64）

- 按下開始預熱。為節省電力，預熱時箱內燈將熄滅。預熱中要觀看加熱室情況時，按下隨即亮燈。如要關燈，請再次按下。

- 當預熱結束聲響起後，打開箱門

- 將已放入食物的附屬品放在盤支撐架上，再關上箱門。請配合食物內容，靈活運用盤支撐架。

- 按下後，開始加熱



- 到達設定溫度後，即完成預熱。
- 預熱時間上限為45分鐘。
- 預熱結束後，未做任何處理時，會在繼續預熱約10分鐘後，在箱內燈熄滅狀態下，以設定的時間進行加熱。



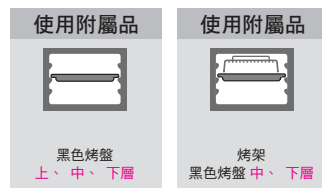
烘烤功能的善用方法

- 可在預熱過程中調整溫度。
若要變更溫度，按下後轉動，可以10℃為單位增減。
- 可在加熱過程中調整溫度及增減加熱時間。
●若要變更溫度，按下後轉動，可以10℃為單位增減。
●若要變更加熱時間，轉動，可以1分鐘為單位增減。
將加熱時間設成90分鐘並按下開始後，將無法增加加熱時間。當剩餘時間不到1分鐘時，將無法增減加熱時間。
- 2層加熱時的黑色烤盤使用方法，請依照料理集記載的方法。
採用市售食譜進行烘烤烹調或使用市售食物時，請參閱料理集中類似食譜的黑色烤盤使用方法。

烘烤加熱（手動烹調）

預熱無

不對加熱室預熱，採用[烘烤]進行烹調。



不使用底盤



注意



因取出或放入附屬品時，會有燒燙傷的危險，須使用厚的乾布或現有的烤箱專用手套

指示

- 取出黑色烤盤、烤架後，請勿放置於不耐熱的場所，應放置於打開的箱門上方
- 請特別注意避免讓兒童或幼兒接觸
- 請勿使用破損的烤箱專用手套或沾水的濕布

例：以烘烤「預熱無1層」200℃的條件，加熱30分鐘的情況



加熱方法



預熱有無、黑色烤盤使用層數



5 轉動選擇「加熱時間」

加熱時間：1～90分鐘 可設定的單位時間（→P.64）

6 按下後，開始加熱



烘烤功能的善用方法

可在加熱過程中變更溫度與加熱時間，來調整食物的燒烤色澤。（→P.53）

與水蒸氣組合烹調（手動烹調）

將微波、烘烤、燒烤加熱與水蒸氣組合。

準備

●將加水槽加水至滿水線後，再裝入本機

不預熱食譜的情況

●放入符合食物與加熱方法的附屬品後，關上箱門

有預熱食譜的情況

（僅蒸氣烘烤預熱有）

●確認將底盤放置到加熱室底部後，關上箱門

不要放入除底盤以外的附屬品與食物。

步驟6預熱完畢後，放入加熱室中。

●「蒸氣」+「微波」

使用附屬品



不可使用烤架



不可使用黑色烤盤



●「蒸氣」+「烘烤/燒烤」

使用附屬品



使用附屬品



使用附屬品



1

按下「手動」選擇「手動」

2

轉動選擇「蒸氣」，按下確定

液晶螢幕顯示順序（→P.47）的步驟2

也可按下進行選擇

3

轉動選擇要組合烹調的「加熱方法」，

按下確定

蒸氣微波◀▶蒸氣烘烤◀▶蒸氣燒烤◀▶蒸氣微波...

4

轉動選擇「加熱內容」，按下確定

加熱內容

蒸氣微波（350W）

無加熱內容可選。

蒸氣烘烤

選擇步驟（→P.52、54）3 4

●預熱/層數：

預熱有2層◀▶預熱有1層◀▶

預熱無2層◀▶預熱無1層

●溫度：100～250℃（每10℃為單位）

300℃

蒸氣燒烤

無加熱內容可選。

訊息

●300℃僅限預熱有可以設定。

●240～300℃的運轉時間最長約為5分鐘。之後將自動變成230℃。

●在加熱室處於高溫狀態時，設定溫度最高為230℃。

5

轉動選擇「加熱時間」

●加熱時間 可設定的單位時間（→P.64）

加熱方法	加熱時間
蒸氣微波	10秒～20分鐘
蒸氣烘烤	1～90分鐘
蒸氣燒烤	10秒～40分鐘

●有無預熱因步驟6而異。

●不預熱食譜的情況

6

按下後，開始加熱

●有預熱食譜的情況

（僅蒸氣烘烤預熱有）

6

按下開始預熱

為節省電力，預熱時箱內燈將熄滅。

預熱中要觀看加熱室情況時，按下隨即亮燈。如要關燈，請再次按下。

7

當預熱結束聲響起後，打開箱門

8

將已放入食物的附屬品放在盤支撐架上，再關上箱門

請配合食物內容，靈活運用盤支撐架。

9

按下後，開始加熱

烘烤、燒烤功能的善用方法

■烘烤

●可在預熱過程中進行溫度變更。（→P.53）

●可在加熱過程中，增減溫度與加熱時間。（→P.53）

■燒烤

可在加熱過程中，變更加熱時間。（→P.51）

訊息

●到達設定溫度後，即完成預熱。

●預熱時間上限為45分鐘。

●預熱結束後，未做任何處理時，會在繼續預熱10分鐘後，在箱內燈熄滅狀態下，以設定的時間進行加熱。

與過熱水蒸氣組合烹調（手動烹調）

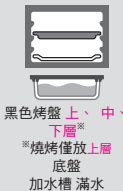
將烘烤加熱、燒烤加熱與過熱水蒸氣組合。

準備

- 將加水槽加水至滿水線後，再裝入本機
- 放入符合食物與加熱方法的附屬品後，關上箱門
- 有預熱食譜的情況（僅過熱水蒸氣烘烤預熱有）
- 確認將底盤放置到加熱室底部後，關上箱門
- 不要放入除底盤以外的附屬品與食物。
- 步驟6預熱完畢後，放入加熱室中。

過熱水蒸氣 + 烘烤/燒烤

使用附屬品



使用附屬品



使用附屬品



1 按下 選擇「手動」

2 轉動 選擇「過熱水蒸氣」，按下 確定
液晶螢幕顯示順序（→P.47）的步驟2
也可按下 進行選擇

3 轉動 選擇要組合烹調的「加熱方法」，按下 確定
過熱水蒸氣烘烤 ◀▶ 過熱水蒸氣燒烤 ◀▶ 過熱水蒸氣烘烤...

4 轉動 選擇「加熱內容」，按下 確定

5 轉動 選擇「加熱時間」

- 加熱時間 可設定的單位時間（→P.64）

加熱方法	加熱時間
過熱水蒸氣烘烤	1 ~ 40分鐘
過熱水蒸氣燒烤	10秒 ~ 40分鐘

- 有無預熱因步驟6而異。

加熱內容
過熱水蒸氣烘烤
選擇步驟（→P.52、54）3 4
●預熱/層數：
預熱有1層 ◀▶ 預熱無1層
●溫度：100 ~ 250°C（每10°C為單位）
300°C
過熱水蒸氣燒烤
無加熱內容可選。

訊息

- 300°C僅限預熱有可以設定。
- 240 ~ 300°C的運轉時間最長約為5分鐘。之後將自動變成230°C。
- 在加熱室處於高溫狀態時，設定溫度最高為230°C。

●不預熱食譜的情況

6 按下 後，開始加熱

●有預熱食譜的情況（僅過熱水蒸氣烘烤預熱有）

6 按下 開始預熱

為節省電力，預熱時箱內燈將熄滅。
預熱中要觀看加熱室情況時，按下 隨即亮燈。如要關燈，請再次按下 。

7 當預熱結束聲響起後，打開箱門

8 將已放入食物的附屬品放在盤支撐架上，再關上箱門

9 按下 後，開始加熱

烘烤、燒烤功能的善用方法

■ 烘烤

- 可在預熱過程中進行溫度變更。（→P.53）
- 可在加熱過程中，增減溫度與加熱時間。（→P.53）

■ 燒烤

可在加熱過程中，變更加熱時間。（→P.51）

■ 過熱水蒸氣烘烤/過熱水蒸氣燒烤

加熱20分鐘以上時，在開始加熱約20分鐘後，將加水槽加水至滿水線後，再裝入本機。

訊息

- 到達設定溫度後，即完成預熱。
- 預熱時間上限為45分鐘。
- 預熱結束後，未做任何處理時，會在繼續預熱10分鐘後，在箱內燈熄滅狀態下，以設定的時間進行加熱。

發酵（手動烹調）

蒸氣烘烤發酵

可利用本功能進行麵糰的發酵。

- 準備**
- 將底盤設置於加熱室底部，將已放入食物的黑色烤盤放在盤支撐架上，再關上箱門
 - 將加水槽加水至滿水線後，再裝入本機

1 按下  選擇「手動」

2 轉動  選擇「發酵」，按下  確定

轉動撥盤，就會以下列順序顯示。

微波 ◀▶ 烘烤 ◀▶ 燒烤 ◀▶ 蒸氣 ◀▶ 過熱水蒸氣 ◀▶ 發酵 ◀▶ 微波...

也可按下  進行選擇

3 轉動  選擇「蒸氣烘烤發酵」，按下  確定

轉動撥盤，就會以下列順序顯示。

蒸氣烘烤發酵 ◀▶ 蒸氣微波發酵 ◀▶ 蒸氣烘烤發酵...

4 轉動  選擇「層數」，按下  確定

轉動撥盤，就會以下列順序顯示。

2層 ◀▶ 1層 ◀▶ 2層...

5 轉動  選擇「溫度」，按下  確定

溫度：30～45℃（每5℃為單位）

6 轉動  選擇「加熱時間」

加熱時間：1～90分鐘 可設定的單位時間（→P.64）

7 按下  後，開始加熱

使用附屬品

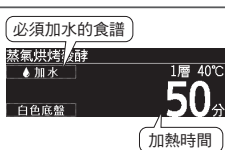
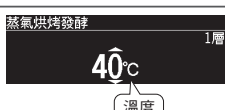


黑色烤盤 下層
底盤
加水槽 滿水

發酵的秘訣

待加熱室冷卻後
使用「烘烤」「燒烤」「脫臭」過後，由於加熱室溫度偏高，無法發揮良好烹調效果。

例：以蒸氣烘烤發酵「1層」40℃的條件，加熱50分鐘的情況



蒸氣微波發酵

可快速完成300g左右麵團的1次發酵。

- 準備**
- 將食物放在底盤的中央後，關上箱門
 - 將加水槽加水至滿水線後，再裝入本機

1 按下  選擇「手動」

2 轉動  選擇「發酵」，按下  確定

轉動撥盤，就會以下列順序顯示。

微波 ◀▶ 烘烤 ◀▶ 燒烤 ◀▶ 蒸氣 ◀▶ 過熱水蒸氣 ◀▶ 發酵 ◀▶ 微波...

也可按下  進行選擇

3 轉動  選擇「蒸氣微波發酵」，按下  確定

轉動撥盤，就會以下列順序顯示。

蒸氣烘烤發酵 ◀▶ 蒸氣微波發酵 ◀▶ 蒸氣烘烤發酵...

4 轉動  選擇「輸出」，按下  確定

輸出：10～50W（每10W為單位）

5 轉動  選擇「加熱時間」

加熱時間：1～90分鐘 可設定的單位時間（→P.64）

6 按下  後，開始加熱

使用附屬品



不可使用烤架



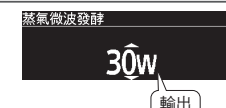
不可使用黑色烤盤



注意

- 禁止 加熱室的溫度較低時，將可能由上加熱器進行加熱，此時切勿觸碰箱門、機殼或加熱室以及其他周邊部分，否則將造成燒燙傷。
- 禁止 不可使用黑色烤盤、烤架、金屬製容器，否則將引發火花（閃光），造成故障或引發起火，使用黑色烤盤進行2次發酵時，請使用「蒸氣烘烤發酵」加熱。

例：使用蒸氣微波發酵30W加熱10分鐘的情況



發酵溫度的標準

簡易麵包（→P.183）發酵前溫度約25℃的麵糰，以「蒸氣微波發酵」30W 10分鐘進行加熱後，加熱過的麵糰溫度約為30℃。

烹調途中加入蒸氣（手動加濕）（手動烹調）

在「烘烤」、「燒烤」、「蒸氣烘烤」、「蒸氣燒烤」、「蒸氣烘烤發酵」的加熱過程中，可自訂時間點追加蒸氣。



1

準備 將加水槽加水至滿水線，再裝入本機

1 在加熱過程中希望供應蒸氣的時間點按下「保養/設定」，選擇蒸氣時間

- 按下「保養/設定」，「手動加濕 3分00秒」亮燈。
- 按下「保養/設定」會切換蒸氣時間。
3分00秒 ▶ 2分00秒 ▶ 1分00秒 ▶ 0秒
- 要取消手動加濕時，請選擇「0秒」。
- 要藉由再次按下按鈕的方式改變選擇內容時，必須在前次按下按鈕起算約5秒內進行操作。

手動加濕的加入方法秘訣

- 「蒸氣烘烤發酵」的發酵過程中，會依麵糰狀態吹送蒸氣。
- 以「烘烤」烘烤海綿蛋糕或泡芙的過程中，吹送蒸氣可讓口感更加鬆軟。在燒烤時間經過 $\frac{1}{2}$ 之前加入，效果更佳。
- 以「燒烤」烤魚過程中吹送蒸氣時，在燒烤時間經過 $\frac{1}{2}$ 的時候加入，效果更佳。

訊息

- 加熱過程中可多次追加。
- 剩餘加熱時間少於5分鐘時無法使用。
- 「烘烤」預熱過程中手動加濕無法使用。
- 使用「微波」、「蒸氣微波」、「蒸氣微波發酵」、「過熱水蒸氣烘烤」、「過熱水蒸氣燒烤」時手動加濕無法設定。
- 手動加濕運作過程中不可增減時間或變更溫度。
- 使用手動加濕時加熱器會停止，可能會影響強弱設定。

追加加熱（自動烹調、手動烹調）

以自動或手動烹調進行加熱後，若還想多加熱、多烤一下，可依需求追加加熱。

- 顯示「追加加熱」過程中可進行操作。
- 「追加加熱」的顯示會在完成烹調的3分鐘後熄滅。
- 可連續進行3次「追加加熱」。

烹調結束

- 結束聲響起後，取出食物
- 如想依需求追加加熱，請先取出已充分加熱的食物，將附屬品和剩下的食物放回加熱室，關上箱門
- 選擇會使用蒸氣、過熱水蒸氣的食譜時，需將加水槽加水至滿水線後，再裝入本機

例：以「024 漢堡排」進行追加加熱時

1 按下「追加加熱」，選擇「追加加熱」

024 漢堡排
烹調完成
追加加熱時按下【決定】

2 轉動「加熱時間」選擇「加熱時間」

加熱時間

自動烹調會因食譜而有所不同

加熱方法	加熱時間
微波	10秒~5分鐘（以10秒為單位）
烘烤	10秒~5分鐘（以10秒為單位）
燒烤	5~10分鐘（以30秒為單位）

3 按下「開始加熱」後，開始加熱

請一邊觀察情況一邊進行「追加加熱」
充分加熱後，按下「取消」結束加熱。

- 充分加熱後，按下「取消」並結束「追加加熱」。
- 第3次的「追加加熱」結束後，「追加加熱」不會顯示。

手動烹調可設定的單位時間

微波

輸出	設定時間	單位時間
800W	10秒~5分鐘	10秒
	5~6分鐘	30秒
700W	10秒~5分鐘	10秒
	5~10分鐘	30秒
600W	10秒~5分鐘	10秒
	5~20分鐘	30秒
200W 100W	10秒~5分鐘	10秒
	5~20分鐘	30秒
	20~30分鐘	1分鐘
	30~60分鐘	2分鐘
	60~90分鐘	5分鐘

蒸氣微波

設定時間	單位時間
10秒~5分鐘	10秒
5~20分鐘	30秒

蒸氣微波發酵

設定時間	單位時間
1~30分鐘	1分鐘
30~60分鐘	2分鐘
60~90分鐘	5分鐘

烘烤/蒸氣烘烤

設定時間	單位時間
1~30分鐘	1分鐘
30~60分鐘	2分鐘
60~90分鐘	5分鐘

過熱水蒸氣烘烤

設定時間	單位時間
1~30分鐘	1分鐘
30~40分鐘	2分鐘

蒸氣烘烤發酵

設定時間	單位時間
1~30分鐘	1分鐘
30~60分鐘	2分鐘
60~90分鐘	5分鐘

燒烤/蒸氣燒烤/過熱水蒸氣燒烤

設定時間	單位時間
10秒~5分鐘	10秒
5~20分鐘	30秒
20~30分鐘	1分鐘
30~40分鐘	2分鐘

手動烹調加熱時間的標準

有無覆蓋欄位中的「—」，代表不需要保鮮膜等覆蓋物

微波烹調

下一頁：「溫熱白飯、菜餚」「解凍溫熱冷凍食物」

蔬菜川燙預煮

利用自動烹調功能烹調時，葉菜類與蔬果、花菜類以[012 川燙預煮葉菜·蔬果類]（→P.40、41）加熱；根莖類以[013 川燙預煮根莖類]加熱。

食譜選擇名稱		烹調秘訣	手動烹調的標準（微波600W）		有無覆蓋	
			份 量	加熱時間		
葉菜	菠菜	先對較粗的菜莖劃上幾刀後，使菜葉前端與根部交疊。	200g	2分10秒～2分50秒	有	
	小松菜、茼蒿菜	加熱後，過水除去澀味，同時避免蔬菜褪色。				
	白菜、豆芽菜	使大白菜的菜葉前端與根部交疊。				
	高麗菜	加熱後，放在篩網上瀝乾。				
蔬果、 花菜類	白花椰菜	切成小束。	200g	1分40秒～2分30秒	有	
	綠花椰菜					
	茄子	配合用途切塊後，泡鹽水以去除澀味。加熱後，過水以避免蔬菜褪色。				
	蘆筍	先去除莖鞘後，使前端的芒與根部交疊。自動烹調時，以〔稍強〕加熱。				
	四季豆	摘除豆筋。	200g	2分20秒～2分50秒		
	豌豆莢	加熱後，迅速過水以避免蔬菜褪色。				
	玉米	以皮代替保鮮膜時，需先將鬚清除乾淨。	1根 (300g)	4分40秒～6分30秒		
	南瓜	切成相同大小。自動烹調時，以〔強〕加熱。	200g	2分50秒～3分30秒		
根莖類	紅蘿蔔	自動烹調時，以〔弱〕加熱。	200g	4分～4分40秒	有	
	地瓜	較粗的地瓜以〔中〕加熱。				
	芋頭	將已去皮的芋頭加鹽揉搓後，再用水清洗，可去除黏性。				
	牛蒡	將牛蒡、蓮藕浸泡在醋水中，待去除澀味後，再灑上醋進行加熱。				
	馬鈴薯	要加熱整顆馬鈴薯時，可在加熱後上下翻面，繼續放置3～5分鐘。以自動烹調加熱已切成小塊或薄片的食物時，請以〔弱〕加熱。				
	白蘿蔔					150g
			300g	6分20秒～7分20秒		

生鮮食物解凍

- 冷凍的肉類或魚類，請裝在保麗龍製的托盤上加熱。
- 加熱後放置3~5分鐘，使其自然解凍。

食譜選擇名稱	份量	加熱時間	有無覆蓋
		[微波100W]	
鮪魚（塊）	200g	4~6分鐘	—
花枝（捲）	100g	2~3分鐘	—
蝦子	10隻（約200g）	3~5分鐘	—
切片魚肉	1片（約100g）	2~3分鐘	—
絞肉	200g	5~7分鐘	—
薄片肉片	200g	4~6分鐘	—
雞腿肉（去骨）	250g	6~7分鐘	—
雞腿肉（帶骨）	250g	7~8分鐘	—

已川燙之冷凍蔬菜的解凍

將綜合蔬菜、毛豆、四季豆稍微過水後，散開鋪在盤子上加熱，加熱後請充分攪拌。

食譜選擇名稱	份量	加熱時間	有無覆蓋
		[微波600W]	
綜合蔬菜	200g	1分20秒~1分40秒	—
四季豆	200g	約1分40秒	—

訊息

用保鮮膜包住少量（少於100g）綜合蔬菜或毛豆加熱時，可能會產生火花（閃光），導致食物烤焦或變乾。多灑一些水後用保鮮膜包起來加熱，或平鋪於盤子上再放入足夠浸泡食物的水量，以保鮮膜覆蓋後加熱。

參閱「加熱少量食物（少於100g）時」（→P.48）

手動烹調加熱時間的標準（續）

有無覆蓋欄位中的「—」，代表不需要保鮮膜等覆蓋物

微波烹調（續）

溫熱烤魚、燉煮魚類、咖哩或牛肉濃湯等食物時，為避免湯汁噴濺，需以保鮮膜覆蓋。

溫熱白飯、菜餚

食譜選擇名稱	份量	加熱時間 [微波600W]	有無 覆蓋
白飯類			
白飯	1碗（150g）	50秒～1分10秒	—
飯糰	1個（150g）	約1分10秒	—
炒飯、肉飯	1人份（各250g）	約1分50秒	—
義大利麵、炒麵	1人份（各250g）	2分20秒～2分50秒	—
燒烤類			
烤魚	1人份（100g）	約1分10秒	有
漢堡排	1個（100g）	1分～1分50秒	—
油炸食物	2～4個（100g）	40～50秒	—
可樂餅	2個（150g）	50秒～1分10秒	—
熱炒類			
炒青菜	1人份（200g）	1分40秒～2分30秒	—
八寶菜	1人份（300g）	約2分50秒	—
燉煮蔬菜	1人份（200g）	1分40秒～2分30秒	—
煮魚	1片（100g）	約50秒	有
燒賣	1人份（200g）	約1分50秒	—
湯類			
味噌湯、法式清湯	1人份（150g）	1分～1分50秒	—
咖哩、燴類	1人份（各200g）	約1分50秒	有
西式濃湯	1人份（150g）	1分40秒～2分30秒	—
飲料類			
牛奶	1杯（200mL）	1分20秒～2分鐘	—
咖啡	1杯（180mL）	約2分10秒	—
茶	1杯（150mL）	約1分20秒	—
酒類	1瓶（180mL）	50秒～1分10秒	—
麵包類			
漢堡	1個（100g）	20～40秒	—
熱狗	1根（80g）	20～40秒	—
奶油捲	2個（80g）	約30秒	—
日式饅頭			
豆沙包、肉包	各1個（80g）	20～40秒	有
日式饅頭	2個（100g）	20～40秒	—
其他			
便利店便當	1個（500g）	1分40秒～2分30秒	—

食譜選擇名稱	份量	加熱時間 [微波200W]	有無 覆蓋
巧克力（融化）	100g	3～4分鐘	—
嬰兒食品（溫熱）	60g	50秒～1分20秒	—
奶油（軟化）	100g	50秒～1分20秒	—
冰淇淋（軟化）	170g	40秒～1分10秒	—

訊息

- 溫熱豆沙包、肉包時，取下底紙，略微過水後，用保鮮膜輕輕包住，放到盤子上加熱。
- 溫熱麵包或日式饅頭的時間太長會變硬，請於食用前再加熱。
- 對市售的冷凍食物（油炸食物或可樂餅等）進行加熱時，請先放入食物製造商指定的托盤或容器後，再放到底盤中央。加熱時間以食物製造商標示的[微波600W]（→P.46～49）或[微波500W]的時間為標準，稍微追加一點，進行加熱。（→P.24）

冷凍食物解凍溫熱

食譜選擇名稱	份量	加熱時間 [微波600W]	有無 覆蓋
冷凍白飯（厚度2～3cm的塊狀）	1碗份（150g）	2分10秒～2分50秒	有
冷凍飯糰（塊狀）	1個（150g）	2分10秒～2分50秒	有
冷凍肉飯（分裝）	1人份（250g）	4分～4分40秒	有
冷凍義大利麵	1人份（250g）	4分～4分40秒	有
冷凍漢堡排	1個（100g）	2分50秒～3分30秒	有
冷凍油炸食物	2～4個（100g）	1分30秒～2分鐘	—
冷凍燒賣	12個（170g）	3分20秒～4分10秒	有
冷凍肉丸（糖醋勾芡）	1袋（200g）	2分10秒～3分20秒	有
冷凍咖哩、燴類	1人份（200g）	4分10秒～4分40秒	有
冷凍綜合蔬菜	200g	2分10秒～2分50秒	有
冷凍四季豆	200g	2分50秒～3分30秒	有
冷凍毛豆、南瓜	200g	2分10秒～3分20秒	有
冷凍甜玉米	1根（約400g）	6分～7分20秒	有
冷凍豆沙包、肉包	各1個（80g）	50秒～1分20秒	有

蒸氣微波烹調

溫熱希望保有濕潤口感的食物、或容易變硬的菜餚。（不要包覆保鮮膜。）

溫熱白飯、菜餚，解凍溫熱冷凍食物

食譜選擇名稱	份量	加熱時間 [蒸氣微波]
白飯	1碗（150g）	2分～2分30秒
燒賣	12個（170g）	2分30秒～3分鐘
肉包	1個（100g）	1分30秒～1分50秒
炒麵	1人份（250g）	3～4分鐘
日式饅頭	1個（80g）	50秒～1分20秒
漢堡排	1個（100g）	2分～2分30秒
鰻魚蒲燒	1串（120g）	2分～2分30秒
烤魚	1人份（100g）	2分～2分30秒
煮魚	1片（100g）	2分～2分30秒
漢堡	1個（100g）	1分30秒～1分50秒
熱狗	1根（80g）	1分～1分30秒
冷凍燒賣	15個（240g）	7分～8分30秒
冷凍肉包	1個（100g）	2～3分鐘
冷凍烤飯糰	2個（100g）	3～4分鐘
冷凍肉丸	1袋（100g）	3～4分鐘

烘烤、燒烤烹調

- 僅記載代表性食譜。
- 以手動烹調進行料理時，請參閱類似的食譜。
- 除使用蒸氣、過熱水蒸氣的食譜以外，請取出底盤。
- 所使用的附屬品可能會與自動烹調不同。（→P.20）

食譜選擇名稱		份量	附屬品/盤支撐架	加熱的種類	溫度	加熱時間		說明頁數
						預熱有	預熱無	
〔肉類〕 燒烤	漢堡排	4個	黑色烤盤・中層	烘烤	250℃	20～28分鐘	18～26分鐘	125
	烤牛肉	約800g	黑色烤盤・下層		220℃	30～45分鐘	45～56分鐘	126
〔海鮮類〕 燒烤	鹽烤鮭魚	4片	黑色烤盤・上層	燒烤	—	—	14～22分鐘	130
	鹽烤鯖魚	4片					12～20分鐘	131
	烤對剖竹筴魚	2塊					12～20分鐘	132
法式鹹派 焗烤	焗烤通心麵	4盤	黑色烤盤・中層	烘烤	210℃	24～34分鐘	—	134
甜點	海綿蛋糕	直徑15cm	黑色烤盤・下層	烘烤	170℃	30～36分鐘	36～42分鐘	158
		直徑18cm				38～44分鐘	42～48分鐘	
		直徑21cm				40～52分鐘	46～52分鐘	
	戚風蛋糕	直徑17cm	黑色烤盤・下層		170℃	40～48分鐘	—	164
		直徑20cm				42～50分鐘		
	磅蛋糕	19×8.5×6cm	黑色烤盤・下層		180℃	40～50分鐘	—	165
		19×10×8.5cm				58～64分鐘		
	模型餅乾	48個	黑色烤盤・中層		170℃	16～24分鐘	—	170
		96個	黑色烤盤・上下層			20～30分鐘		
	蕃薯	12個	黑色烤盤・中層		200℃	15～22分鐘	—	171
		10個	黑色烤盤・下層			210℃	30～36分鐘	
	泡芙	20個	黑色烤盤・上下層		38～48分鐘			
軟嫩布丁	6個	黑色烤盤・下層 底盤	過熱水蒸氣 烘烤	120℃	—	28～32分鐘	174	
麵包	奶油捲	12個	黑色烤盤・下層	烘烤	180℃	13～20分鐘	—	178
		24個	黑色烤盤・上下層			20～30分鐘	—	
	法國麵包 （巴塔麵包・橄欖 形法國麵包）	巴塔麵包1個 ・橄欖形法國麵包2個	黑色烤盤・下層		230℃	29～36分鐘	—	180

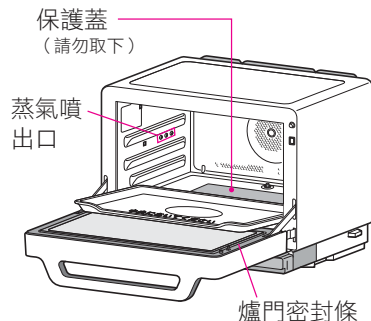
訊息

- 製作方法請參閱對應頁面的內容。
- 過熱水蒸氣烘烤、過熱水蒸氣燒烤加熱20分鐘以上時，在開始加熱約20分鐘後，將加水槽裝滿水。
- 擔心燒烤不均勻時，請在加熱過程中將食物的前後方向對調，擔心上下燒烤不均勻時，請調換黑色烤盤的上下位置。調換的時間點為加熱時間經過 $\frac{1}{2}$ ～ $\frac{3}{4}$ 之後。
- 採用市售食譜進行烘烤烹調或使用市售食物時，請參閱料理集中類似食譜的溫度與時間，再利用手動烹調功能，一邊觀察狀態一邊進行加熱。
- 烤魚類時，先烤裝盤時朝下的那一面，待加熱時間經過 $\frac{1}{2}$ 之後，翻面再繼續加熱。
- 擔心黑色烤盤上有髒汙時，請鋪上鋁箔紙或烘培紙。

保養本機（去除水滴或汙垢）

本機

保養的重點在於立即進行、勤於保養。



外側、箱門表面

以柔軟乾布擦拭

- 汙垢嚴重時，用沾上廚房中性清潔劑的布擦拭，之後再以用力擰乾的濕布，將清潔劑擦拭乾淨。
- 請勿使用海綿刷材質較硬的部分刷洗。

加熱室內壁、箱門內側、保護蓋

以用力擰乾的濕布擦拭

- 以用力擰乾的濕布，擦拭加熱室內附著的水滴。
- 汙垢嚴重時，用沾上廚房中性清潔劑的布擦拭，之後再以用力擰乾的濕布，將清潔劑擦拭乾淨。
- 箱門內側接合部位有縫隙，請注意避免飲料或湯水等溢出。
- 請勿用力按壓或摩擦保護蓋。否則可能造成破裂或毀損。
- 內壁雖有髒汙，但性能上並沒有問題。
- 加熱室若在殘留食物殘渣或湯汁的狀態下持續使用，將造成壁面髒汙黏住，無法去除。請經常進行保養。

蒸氣噴出口

以用力擰乾的濕布擦拭

- 使用蒸氣之後，可能會殘留白色痕跡。請以用力擰乾的濕布仔細擦拭乾淨。
- 使用酸性或鹼性清潔劑，可能導致生鏽。

警告



請勿取下保護蓋
否則將造成人員受傷或機器故障
保護蓋是保護機械室內部運轉機械部的蓋子

注意



請避免食物殘渣、油、醬汁等沾附在加熱室內壁和箱門玻璃
否則將引發火花（閃光），或造成生鏽、惡臭、損壞、煙霧，甚至引發火災
加熱室壁面經塗層處理
內部表面非常脆弱，請勿使用刷子等材質較硬的用具刷洗



避免讓機殼、箱門、操作面板或加熱室淋到水
否則將造成觸電、故障

提醒（加熱室內壁、箱門內側）

下列用具可能造成塗裝剝落或損傷，讓髒汙難以清除，請勿使用。

- 稀釋劑、揮發劑、酒精
- 烤箱清潔劑、去污劑、漂白劑
- 住宅及家具萬用清潔劑、強酸或強鹼清潔劑
- 含可燃氣體（LPG等）的噴霧清潔劑
- 海綿刷材質較硬的部分、沾有研磨劑的尼龍刷

清潔

（清理加熱室的汙垢）

清潔

產生蒸氣，讓加熱室內的汙垢容易擦拭。

準備

放置底盤，關上箱門

1

將加水槽加水至滿水線，再裝入本機
「加水槽的使用方法」（→P.22、23）

2

按下 後選擇「清潔」，按下 確定

3

按下 後，開始加熱

- 等待結束聲響起，加熱室內冷卻後再開始擦拭汙垢。
- 完成加熱室的清潔作業後，請進行「水管排水」。

注意



清潔|水管排水|加熱中或結束後，請勿將臉部等處靠近，且不要打開箱門
否則將造成燒燙傷或受傷意外
加熱結束後，仍然有部分蒸氣或熱水可能冒出或噴出



清潔|水管排水|中斷或結束後，切勿碰觸加熱室側面的蒸氣噴出口
蒸氣噴出口的附近會變熱，有導致燒燙傷的危險性
即使加熱室未變熱，蒸氣噴出口或螺絲部位的溫度也可能會變高

脫臭（去除加熱室內的異味）| 脫臭

燒除造成加熱室臭味的原因，進行脫臭。

- 請開窗或開啟通風扇。當您擔心加熱室有異味時，請進行此動作。「進行空燒（脫臭）」（→P.15）

水管排水

（排出本機殘留的水）

水管排水

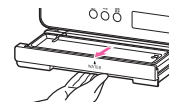
以蒸氣或過熱水蒸氣烹調後，請進行水管排水。

準備

放置底盤，關上箱門

1

將加水槽從本機拉出



2

按下 2次選擇「水管排水」，按下 確定

3

按下 後，開始加熱

- 等待結束聲響起，加熱室內冷卻後再開始擦拭水滴。
- 將加水槽倒空後裝入本機。

保養附屬品

請勿將附屬品放入洗碗機、餐具烘乾機或洗碗機等機器清洗
否則將導致變形、破損

底盤

●可拆下清洗

請使用沾上廚房中性清潔劑的海綿，將汙垢擦拭乾淨並以清水沖洗後，確實擦乾。
對於難以清除的汙垢，請沾上少量市售含研磨劑的去污劑揉搓，再以清水沖洗。



底盤

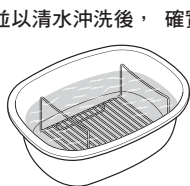
●受到撞擊可能造成破裂

已有破裂或龜裂情況時，不可繼續使用，請向原購買經銷商洽詢。
繼續使用可能造成故障。

黑色烤盤、烤架

請使用沾上廚房中性清潔劑的海綿，將汙垢擦拭乾淨並以清水沖洗後，確實擦乾

若汙垢難以清除，請浸泡在溫水中30分鐘左右，然後再清洗。
使用醋或碳酸鈉等鹼性溶液浸泡黑色烤盤，可能會使其表面變白。



黑色烤盤

烤架

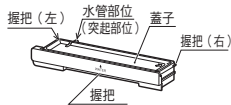
加水槽

●進行保養時請先取下蓋子，用沾上廚房中性清潔劑的海綿清洗

●蓋子的拆卸方法

「盛水盤蓋的使用方法」(→P.22)

●保養後要擦乾水分



加水槽

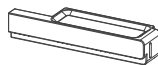
盛水盤蓋

●進行保養時請先從本機上取下，用沾上廚房中性清潔劑的海綿清洗

●盛水盤蓋的拆卸方法

「盛水盤蓋的使用方法」(→P.23)

●保養後要擦乾水分



盛水盤蓋

注意



切勿以鐵刷或銳利物品刷洗黑色烤盤、烤架
否則將造成生鏽



切勿以鐵刷或銳利物品刷洗底盤
否則將造成損傷、破損



切勿讓底盤受到撞擊
否則將造成損傷、破損



請避免食物殘渣、油、醬汁等沾附在底盤上
否則將引發火花(閃光)，或造成生鏽、惡臭、損壞、煙霧，甚至引發火災

各種設定

結束提示音設定

可將開始、結束等提示音由音樂更改為電子音或消音(無聲)。
初始設定為「音樂」。

1

按下  選擇「保養/設定」

2

轉動  選擇「結束提示音設定」，按下

 確定

也可按下  進行選擇。

結束提示音設定
開箱時的箱內隱設定
使用時的確認與準備
本機初始化

3

轉動  選擇要變更的聲音，按下  確定

提示音有下列3種。

- 音樂(播放音樂)
- 電子音(「嗶嗶嗶嗶」重複3次)
- 無聲(「嗶」一聲)

設定為「無聲」時，防止忘記取出提示音、操作音也會變為「無聲」。

結束提示音設定
音樂 電子音 無聲

各種設定（續）

開箱門時的箱內燈設定

設定箱門打開時的箱內燈亮燈時間。
初始設定為「3分鐘後熄燈」。

- 1 按下  選擇「保養/設定」
- 2 轉動  選擇「開箱門時的箱內燈設定」，
按下  確定
也可按下  進行選擇。
- 3 轉動 ，從「3分鐘後熄燈」「1分鐘後熄燈」「30秒後熄燈」「不亮燈」中選擇設定內容，按下  確定

結束提示音設定
開箱門時的箱內燈設定
使用時的確認與準備
本機初始化

開箱門時的箱內燈設定
3分鐘後熄燈 1分鐘後熄燈 30秒後熄燈 不亮燈

使用時的確認與準備

初次開啟電源時，液晶畫面會顯示「使用時的確認與準備」指南。

各種設定（續）

本機初始化

可將各種設定中變更後的設定內容恢復為初始設定。

1

按下  選擇「保養/設定」

2

轉動  選擇「本機初始化」，按下  確定
 也可按下  進行選擇。

3

轉動  選擇「進行初始化」「不進行初始化」，按下  確定

可初始化的資料

- 結束提示音設定
- 開箱門時的箱內燈設定
- 使用時的確認與準備之已執行資訊
- 自動烹調強弱設定調整

結束提示音設定
 開箱門時的箱內燈設定
 使用時的確認與準備
 本機初始化

本機初始化

進行初始化
 不進行初始化

保養、設定

無法順利料理時

遇到這樣的情況時	檢查確認／修復方法
1 無法順利烹調 自動烹調時，料理加熱不足或過度加熱烹調效果欠佳時 採用市售食譜的烘烤烹調步驟或食材時，可能無法順利烹調 蒸氣食譜的食物烹調效果欠佳	●可能是重量感測器的歸零點未正確歸零。（→P.18） ●請確認強弱設定的設定無誤。（→P.17） ●烹調的步驟、保鮮膜的包覆方式、食物份量、附屬品與容器的使用方法等是否正確？請依照本書再次進行確認。 請參閱本料理集中類似食譜的溫度與時間，再利用手動烹調功能，一邊觀察情況一邊進行加熱。（→P.66、67） 是否忘記加水至加水槽，液晶螢幕「加水」顯示是否亮燈？加水至加水槽，並將加水槽確實安裝到本機。約1～2分鐘後，「加水」顯示將熄燈。在使用自動烹調功能的情況下，若已過了蒸氣產生的期間，有時即使已補充水，「加水」顯示也不會熄燈。
2 溫熱白飯 002 溫熱白飯 白飯無法溫熱 可以看出加熱不均勻 使用 002 溫熱白飯 溫熱常溫、冷藏白飯時，導致白飯過度加熱 使用 002 溫熱白飯 溫熱冷凍白飯，導致白飯過度加熱 無法順利以 005 蒸氣溫熱 溫熱白飯	●可能是重量感測器的歸零點未正確歸零。（→P.18） ●是否蓋上蓋子？由於紅外線感測器未能正確量測食物表面溫度，以致無法順利烹調，所以請取下蓋子。 ●請裝入大小、重量符合白飯份量（重量）的容器（飯碗等）進行加熱。若容器過大或過小，紅外線感測器可能無法正常運作。連續使用時，請換成已放涼的容器。（→P.16） ●要同時溫熱2～4碗時，請將白飯裝入份量、大小相同的容器，並將容器集中靠在底盤中央放置後，再進行加熱。 ●白飯是否結成一團？結成團的白飯，中心部分不易溫熱。請在加熱之前稍微拌開白飯。 ●對白飯的份量（重量）而言，使用的容器是否過重？請使用重量符合白飯份量（重量）的容器。（→P.16） ●請確認強弱設定調整設定的刻度。 ●白飯是否結成一團？結成團的白飯，中心部分不易溫熱。請在加熱之前稍微拌開白飯。 ●是否蓋上蓋子？由於紅外線感測器未能正確量測食物表面溫度，以致無法順利烹調，所以請取下蓋子。（→P.16） ●是否已退冰？從冷凍室取出後，應立即進行加熱。 ●是否放入陶器、瓷器（如飯碗、平盤）等容器內進行加熱？請以保鮮膜包覆，直接放在底盤上加熱。 ●長期保存後，食物乾燥或是凍乾，無法順利烹調。 ●是否蓋上蓋子？由於紅外線感測器未能正確量測食物表面溫度，以致無法順利烹調，所以請取下蓋子。（→P.16） ●將加水槽加水至滿水線後再加熱。 ●將白飯裝入容器（飯碗等），以不使用保鮮膜等覆蓋的方式進行加熱。

無法順利料理時、疑似故障時

無法順利料理時（續）

遇到這樣的情況時		檢查確認／修復方法
2 溫熱白飯（續）	白飯太乾	●長期保存後，食物乾燥或是凍乾，無法順利烹調。 ●使用[005蒸氣溫熱]，或以[002溫熱白飯]進行加熱時，加熱前先噴灑水霧再進行加熱，即可讓溫熱後的白飯呈現濕潤感。
	無法順利以[002溫熱白飯]溫熱冷凍白飯 可以看出加熱不均勻	●保鮮膜重疊的部分是否朝上？由於紅外線感測器未能正確量測食物表面溫度，以致無法發揮良好烹調效果。請將保鮮膜重疊的部分朝下，直接放在底盤中央加熱。（→P.16） ●冷凍白飯時，請以保鮮膜等產品緊緊密封。將白飯分成1碗份、1人份（大致約150g），做成2～3cm厚的四角形。（→P.31） ●要同時溫熱2～4個時，請將份量、大小相同的食物集中靠在底盤中央放置後，再進行加熱。
3 溫熱牛奶	牛奶過度加熱	●牛奶的份量（重量）是否太少？若份量低於容器大小、重量的一半時，請以[微波 500W]一邊觀察溫熱情況一邊進行加熱。 ●是否以自動烹調對仍有餘溫的牛奶進行溫熱？請以[微波 500W]一邊觀察溫熱情況一邊進行加熱。 ●是否選擇了錯誤的食譜功能？若以[001溫熱菜餚]加熱，會導致加熱過度。請以[003溫熱飲料・牛奶]進行加熱。 ●確認已設定的強弱調整刻度線。
	牛奶不夠熱	●是否蓋上蓋子？由於紅外線感測器未能正確量測食物表面溫度，以致無法順利烹調，所以請取下蓋子。 ●相對於牛奶份量（重量），是否使用較輕的容器？ ●是否以市售的牛奶盒直接加熱？請倒入馬克杯或杯子加熱。 ●確認已設定的強弱調整刻度線。 ●請放在底盤中央加熱。一次加熱2～4杯時，應將份量（重量）調整為大致相同，並將容器集中靠在底盤中央放置後，再進行加熱。
4 溫熱菜餚	溫熱後食物依然未變熱	●是否蓋上蓋子？由於紅外線感測器未能正確量測食物表面溫度，以致無法順利烹調，所以請取下蓋子。 ●是否放在塑膠製容器內加熱？請確認設定的強弱設定調整刻度，並調整為強刻度，或放入陶器、瓷器（飯碗等）內後，將強弱設定調整為[中]，進行加熱。請裝入大小、重量符合食物份量（重量）的容器進行加熱。 ●請放在底盤中央加熱。
	溫熱市售的冷凍食物時，出現加熱不均的情況	●加熱時間請以冷凍食物製造商標示的[微波 600W]或[微波 500W]的時間為標準，稍微追加一點，進行加熱。 ●置於底盤中央溫熱，一面觀察情況一面加熱，出現加熱不均時，於加熱過程中將食物的前後方向對調再加熱。 ●加熱不均時，請以[微波 600W]或[微波 500W]一邊觀察情況，一邊進行追加加熱。

遇到這樣的情況時		檢查確認／修復方法
4 溫熱菜餚（續）	溫熱後食物變得太熱	●對食物的份量（重量）而言，使用的容器是否過重？請使用重量符合食物份量（重量）的容器。 ●是否蓋上蓋子？由於紅外線感測器未能正確量測食物表面溫度，以致無法順利烹調，所以請取下蓋子。 ●溫熱的食物份量是否太少？紅外線感測器或重量感測器無法正常運作。請確保在100g以上。 ●無法使用自動烹調進行追加加熱。食物會過度加熱。請以[微波 600W]或[微波 500W]一邊觀察情況，一邊進行追加加熱。 ●是否以自動烹調功能對仍有餘溫的食物進行溫熱？請以[微波 600W]或[微波 500W]一邊觀察情況一邊進行加熱。
	無法順利溫熱咖哩或燴類食物	●濃稠的食物請用保鮮膜等覆蓋後，將強弱設定調整為[稍強]或[強]進行加熱。 ●加熱前後請先攪拌均勻。
	無法順利溫熱冷凍保存的食物	●以[001溫熱菜餚]（→P.27～29）進行加熱。 ●是否放在塑膠製容器內加熱？請確認設定的強弱設定調整刻度，並調整為強刻度，或裝入大小、重量符合食物份量（重量）的容器進行加熱。（→P.16） ●請放在底盤中央加熱。（→P.16）
	溫熱市售的冷凍食物時，出現加熱不均的情況	●加熱時間請以冷凍食物製造商標示的[微波 600W]或[微波 500W]的時間為標準，稍微追加一點，進行加熱。 ●置於底盤中央溫熱，一面觀察情況一面加熱，出現加熱不均時，於加熱過程中將食物的前後方向對調再加熱。 ●加熱不均時，請以[微波 600W]或[微波 500W]一邊觀察情況，一邊進行追加加熱。

無法順利料理時（續）

遇到這樣的情況時		檢查確認／修復方法
5 解凍	因解凍不足而太硬	●解凍加熱後食物將處於半解凍（解凍7～8成）的狀態。加熱後放置3～5分鐘使其自然解凍，即可徹底解凍。 ●肥肉是否置於上方？當肉塊有瘦肉與肥肉部位時，把瘦肉部位置於上方。 ●請依食物（肉和生魚片等）或使用用途（解凍後立即烹調或生食）選擇自動烹調調理。 ●請放在底盤中央加熱。
	食物煮爛了	●是否將水加入加水槽後再解凍？在沒有蒸氣的狀態下解凍時，部分食材可能會過度解凍。 ●是否裝在餐盤等用具上解凍？可以放在保麗龍製托盤上，或是鋪上烘焙紙或廚房紙巾後解凍。 ●食物厚度和形狀不均時，細的部分或薄的部分容易煮爛。魚類等用鋁箔紙包住尾部。 ●冷凍時，請將食物厚度維持在2～3cm以下。 ●進行解凍時，請拆下保鮮膜等包裝。 ●同時解凍2道以上食物時，請以種類、大小相同的食物一起解凍。
6 蔬菜	蔬菜無法順利川燙	●以保鮮膜包住蔬菜的狀態，直接放在底盤中央加熱。 ●將保鮮膜重疊的部分朝上加熱，無法順利川燙。請將保鮮膜重疊的部分朝下加熱。 ●菠菜等葉菜類可加熱的份量為100～500g，馬鈴薯等根莖類則是100～1000g。份量太多或太少都無法得到理想的烹調效果。 ●是否選擇了錯誤的食譜功能？以[001溫熱菜餚]加熱時無法獲得良好效果。葉菜、蔬果類請以[012川燙預煮葉菜・蔬果類]加熱，根莖類請以[013川燙預煮根莖類]進行加熱。
	菠菜等葉菜類太乾燥或加熱不均勻	●菠菜等的葉菜類在清洗後未完全瀝乾的狀態下以保鮮膜包覆。 ●以保鮮膜包覆時，先將葉和莖相互交疊，再用保鮮膜確實包覆。保鮮膜未確實包裹食物或鬆開時，都無法順利加熱。
	包覆綠花椰菜等蔬果類時	綠花椰菜等蔬果類先切成小束，再以上下不重疊、不留間隔的方式密集排列，最後用保鮮膜緊緊包覆。
	馬鈴薯或胡蘿蔔等根莖類過度加熱	●保鮮膜重疊的部分朝下，放在底盤中央加熱。 ●少於100g的食物無法使用自動烹調功能加熱。請以[微波 500W]一邊觀察情況一邊進行加熱。
	馬鈴薯加熱不足	加熱後不撕下保鮮膜，立即上下翻面後放置3～5分鐘，繼續燜熟。

遇到這樣的情況時		檢查確認／修復方法
7 麵包	奶油捲	不夠鬆軟 麵糰是否充分發酵？發酵過程中，麵糰表面太乾時，請以手動加濕功能補充水分。 「烹調途中加入蒸氣（手動加濕）」（→P.62） 烘烤色澤不均勻 ●成形時是否正確處理麵糰？請小心處理麵糰。 ●若麵糰的大小不同，烘烤時會出現不均勻。
	海綿蛋糕	蛋糕不夠鬆軟 ●雞蛋是否有確實起泡？ 攪拌雞蛋發泡應確實，至少要達到能以手持式攪拌器或起泡器前端掉落的泡沫畫出「○」字的程度。（→P.158） ●加入粉或奶油後，是否過度攪拌？請輕輕攪拌，以免蛋糊消泡。 無論花多少時間打發，打發的程度依然不夠 ●起泡時的大碗或起泡器若沾到水分或油，則不容易起泡。 ●請使用新鮮的雞蛋。 泡沫不夠細緻，或是粉結成硬塊 ●麵粉是否確實篩過後再放入？ ●加入麵粉後，請確實攪拌直到融合為止。 蛋糕無法順利烘烤 ●手動烹調烘烤時的溫度與時間，請參閱「手動烹調加熱時間的標準」（→P.67）。 ●請使用符合份量的蛋糕模型進行烘烤。
8 甜點	餅乾	烘烤色澤不均勻 麵糰的大小及厚度請保持一致。
	泡芙	不夠鬆軟 ●份量是否測量正確？ ●請參閱泡芙的製作方法（→P.172），在製作方法②加熱奶油與水時，使其充分沸騰。 ●請將水加入加水槽後再進行加熱。 大小不均勻 是否將麵糰捏成相同大小？若份量不同，烘烤時會出現不均勻。
	9 其他	本機能烤麻糬嗎？ 烤麻糬離加熱器太遠，無法烤得漂亮。 本機能烤吐司嗎？ 可燒烤。（→P.176、177）但是會比烤吐司機費時。 本機能烤整條魚嗎？ 未掏除內臟的整條魚無法完全烤熟。

疑似故障時

現象	原因
1 未能正常運作	無法開啟電源 即使按下按鍵也沒有動作
	●電源插頭是否脫落？ ●配電盤的保險絲或斷路器是否已切斷？ ●液晶螢幕是否顯示初始畫面（「HEALTHY CHEF」）？未顯示時，請開啟關閉箱門。（待機省電功能已發揮作用。）（→P.14） ●箱門是否確實關閉？ ●即使重新開啟關閉箱門，也無法恢復正常？ ●即使重設專用斷路器再開啟關閉箱門，也無法恢復正常？
	加熱中液晶螢幕顯示消失，本機運轉停止，電源中斷
	加熱時，排氣口或吸氣口是否被堵住？ 本機異常高溫，將自動切斷電源。 請於本機冷卻後，確認安裝狀態（→P.13），清理堵住排氣口和吸氣口的物品，並打開電源。
	食物完全無法溫熱
2 異常聲音（續）	按下 ^{取消} 時，液晶螢幕是否只出現「罷」和初始畫面（「HEALTHY CHEF」）？ 這是店面展示用的「示範模式」，無法加熱。請解除該模式。（→P.82）
	即使按下 ^{開始/暫停} 也沒有開始加熱
	「常溫/冷藏 冷凍」顯示是否閃爍？若加熱室內的溫度過高，轉動 ^{轉動} 選擇食物保存狀態，然後按下 ^{開始/暫停} 開始。（→P.28）
3 火花、冒煙、附著物	沒有蒸氣
	●加水槽中有沒有水？ ●室溫是否過低？蒸氣在5℃以下環境可能不容易發生。 ●經上述步驟確認仍無法恢復正常時，請委託原購買經銷商進行維修。（→P.207）
	插入電源插頭後，會發出細微的「噠」的聲音
4 水滴、箱內燈、加熱器	加熱中發出「喀嚓、喀嚓」、「唧—唧—」的聲音
	這是微電腦切換微波或加熱器等裝置時的開關聲音，以及變頻器的動作聲音。此為正常現象，並非異常。
	加熱中發出「吱吱」的聲音
	這是馬達運轉的聲音。此為正常現象，並非異常。
	微波加熱時發出「啾啾」的聲音
	附著在箱門與加熱室接觸面的水滴彈開來的聲音。此為正常現象，並非異常。
	烘烤、燒烤加熱時，發出「碰叩」的聲音
5 熱風加熱器時而紅熱、時而不熱	因高溫的關係，加熱室會發出膨脹的聲音，並非故障。
	使用蒸氣時發出聲音
	●從加水槽吸水時幫浦發出的運轉聲音，並非異常。 ●開始產生水蒸氣時會發出聲音，並非異常。
6 烹調結束，過一段時間後發出「喀噠」的聲音	這是烹調結束後，從關門起經過10分鐘時，本機切斷運作中待機電力的聲音。此為正常現象，並非異常。

無法順利料理時、疑似故障時

現象	原因
2 異常聲音（續）	開啟電源時或加熱結束時出現輕微聲音
	這是紅外線感測器的定位運轉聲音。此為正常現象，並非異常。
	結束聲音或操作聲音的音色改變，或轉為無聲
	按下 ^{保體設定} ，可從「結束提示音設定」中變更聲音設定。（→P.71）
3 火花、冒煙、附著物	插入電源插頭時，出現「喀嚓」的聲音或是冒出火花（閃光）
	這是由於電源線路充電，並非故障。
	結束烹調後仍聽到風扇的轉動聲
4 水滴、箱內燈、加熱器	液晶螢幕是否顯示「冷卻中」？（→P.83）
	不斷重複進行烹調後（合計烹調時間超過8分鐘時）、或按下 ^{取消} 時，本機可能會為了冷卻電子零件，讓風扇最長轉動約10分鐘，但並非故障。冷卻風扇會在完成冷卻後自動停止。合計烹調時間重置之前，每次進行烹調都會啟動冷卻風扇。以待機省電功能（→P.14）關閉電源，將會重置合計烹調時間。
	微波時冒出火花（閃光）
5 熱風加熱器時而紅熱、時而不熱	●使用黑色烤盤的方法是否錯誤？ ●是否使用鋁箔紙進行加熱？ ●金屬製的烹調用具或鋁箔紙，是否觸碰到加熱室壁面、箱門玻璃等處？ ●加熱室壁面或底盤等部位是否附著食物碎屑或油份？
	第一次使用烘烤功能時冒煙
	加熱室壁面上附著油污。第一次使用時，請進行空燒（ ^{脫臭} ）去油。（→P.15）
6 烹調結束，過一段時間後發出「喀噠」的聲音	進行烘烤加熱時，加熱室冒煙
	加熱室內部壁面是否附著髒污、食物碎屑或油份？請以用力擰乾的濕布擦拭乾淨。
	蒸氣噴出口有白色附著物殘留
7 無法順利料理時、疑似故障時	白色附著物的成分為自來水中的礦物質（鈣質、鎂）蒸發後的殘留物。礦物質成分並非有害物質。請以用力擰乾的濕布擦拭乾淨。
	加熱過程中，液晶螢幕或箱門出現霧氣或滴下水珠
	部分食譜會讓食物所含水分形成水蒸氣，導致液晶螢幕或箱門內側起霧，並非發生故障。當箱門內側等部位附著的水珠滴到箱底時，請用布擦拭乾淨。
8 無法順利料理時、疑似故障時	加熱室內附著或累積水滴
	因蒸氣烹調或食譜而從食物產生的水蒸氣會形成水滴，附著在加熱室壁面，而堆積在加熱室底部。請取出底盤，仔細將水滴擦拭乾淨。（→P.68）
	箱內燈在烘烤預熱中呈熄滅狀態
9 無法順利料理時、疑似故障時	^{烘烤} 為節省電力，預熱時箱內燈將熄滅。要查看加熱室（箱內）的情況時，請按下 ^{開始/暫停} 。 要關閉箱內燈時，請再按一次 ^{開始/暫停} 。
	熱風加熱器時而紅熱、時而不熱
	為使加熱室維持均衡溫度，熱風加熱器的通電為間歇性。

無法順利料理時、疑似故障時

疑似故障時（續）

現象		原因
5 設定、顯示	液晶螢幕顯示 罷（變成「示範模式」）	〈如何解除〉 重複3次「按下 ^{取消} 3次、按下 ^{加熱} 1次」操作後，液晶螢幕上的「罷」顯示將消失，即可進行加熱。
	已設定的溫度會中途改變	[烘烤]（預熱有）時，240～300℃的運轉時間約為5分鐘。之後將自動切換成230℃。
	預熱過程中，加熱室溫度顯示會在10～20℃之間浮動並會斷斷續續發出聲響	在加熱室溫度穩定之前，溫度顯示會變動。並非故障。此外，由於熱風加熱器在預熱過程中會進行間歇運轉，因此會發出斷斷續續的聲音，並非故障。
	預熱設定溫度尚未顯示，預熱卻已結束	受到電壓或室溫等影響，可能會在顯示設定溫度之前結束預熱。此外，會在預熱經過45分鐘之後結束預熱。預熱結束後，未做任何處理時，會在繼續預熱10分鐘後，在箱內燈熄滅狀態下，以設定的時間進行加熱。
	剩餘時間在中途改變	自動烹調時，為使食物順利溫熱，或達到良好烹調效果，有時會在加熱途中改變剩餘的加熱時間。
	開啟箱門後加熱被取消	自動烹調時，若在未顯示剩餘加熱時間時開啟箱門，就會取消加熱。
6 其他	不確定是否有過熱水蒸氣	由於以[烘烤]、[燒烤]一起進行加熱，加熱室內將處於高溫狀態，過熱水蒸氣的粒子非常細小，因此看不見。
	箱門附著食物的汙垢或調味料	請立即將髒汙擦拭乾淨。 若放置不理，可能引起變色或變質等問題。
	蒸氣從箱門漏出	箱門處可能散溢出少量蒸氣，並非異常。
	加水槽的水量未減少	加水槽水量的減少程度，會因食譜而有所不同。
	加熱室內壁有髒汙附著	加熱室內請經常保養。（→P.68、69） 加熱室內即使有髒汙附著，也不會影響性能。
	加熱室內壁的塗層剝落	請勿使用海綿刷材質較硬的部分進行加熱室內保養。（→P.68、69） 正常使用中，加熱室內塗層也可能剝落，但不影響性能。

出現通知顯示時

顯示「C※※」時，請對照下表確認。如果重複出現，請委託原購買經銷商或聯絡維修服務中心進行維修。

顯示範例	原因、通知內容	修復方法
	未安裝底盤 或是底盤上放有物品	加熱室底部僅放置底盤，並進行調整歸零點。（→P.18） 若仍顯示「C00」，請在顯示「C00」的狀態下，按照①～⑤的步驟調整歸零點。 ① 取出底盤，將加熱室清空，然後關上箱門。 ② 按住 ^{歸零} 3秒以上。 ③ 打開箱門，將底盤放置到加熱室底部後，關上箱門。 ④ 按下 ^{歸零} 。 ⑤ 若顯示「歸零點調整結束」，代表完成。
	未安裝底盤。	在加熱室底部放置底盤，關上箱門後，按下 ^{歸零} 。若不斷重複顯示，請以「C00」部份記載的步驟進行。
	由於加熱室內的溫度過高，紅外線感測器無法正確量測食物表面溫度，因此無法加熱。	請在「冷卻中」顯示自動消失前，打開箱門，使其充分冷卻。或者按下 ^{取消} ，利用手動烹調（微波加熱）（→P.46～49）功能，一邊觀察情況一邊進行溫熱。
	因為機械室內部的溫度過高而觸發保護裝置，因而停止運轉。	請在停止運轉的狀態下稍候片刻，等本機冷卻後再繼續烹調。
	加水槽沒有水。	請對加水槽補充水。（→P.22）
	為了讓機械室內部冷卻，冷卻風扇正在運轉。 顯示期間請勿拔下電源插頭。 顯示期間仍可繼續進行烹調。	加熱室內高溫、不斷重複進行烹調後（合計烹調時間超過8分鐘時）、加熱過程中按下 ^{取消} 或開啟箱門等時候，本機可能會為了冷卻電子零件，讓風扇最長轉動10分鐘，但並非故障。
	●因受到外界雜訊等影響，暫時出現錯誤動作，或是機械室內偵測出異常時，將停止運轉。 ●代表零件出現故障問題	按下 ^{取消} 。或請先拔下電源插頭並重新插入後，立即開啟關閉箱門，再次開啟電源。（「H※※」的顯示消失。） 如果「H※※」顯示重複出現，請委託原購買經銷商或聯絡維修服務中心進行維修。

料理集 — 單品選單 —

日立已將食品製造商的食譜設定成自動烹調功能



Aj
AJINOMOTO.

合作：味之素株式會社

138	高麗菜雞肉丸子湯.....	94
139	蘿蔔燉雞翅.....	94
140	醬漬鮭魚.....	95

141	竹筍土佐煮.....	95
142	什錦鮮菇湯.....	95

料理集 目錄

料理集的參考方法請參閱 (→P.91)

000 代表「自動烹調」的食譜編號

000 代表「自動烹調」的應用料理

再製 代表「自動烹調」的再製食譜。

圖示的種類

10 表示加熱時間在 10 分鐘以內的快速烹調

單品選單的小訣竅.....	92	從冷凍狀態開始烹調.....	98
加熱的原理.....	93		
使用看看自動烹調吧！		使用看看手動烹調吧！	
084 咖喱（豬肉・牛肉）.....	96	手動 香烤雞肉串.....	97
手動 再製 番茄咖喱焗飯.....	96		
咖喱（豬肉・牛肉）的再製料理			

燒烤

肉

024 漢堡排.....	99	029 牛肉乾.....	101
025 漢堡排（脫脂）.....	99	030 香草烤雞.....	102
026 烤牛肉.....	100	031 香草烤雞（脫脂）.....	102
027 薑汁烤豬肉.....	100	032 照燒雞肉.....	102
028 烤豬肉.....	101	手動 烤全雞.....	103
手動 烤豬肋排.....	101	手動 奶油烤雞肉.....	103

魚貝

033 鹽烤鮭魚.....	104	037 照燒鱈魚.....	105
034 鹽烤鮭魚（低鹽）.....	104	038 烤對剖竹筴魚.....	106
035 鹽烤秋刀魚.....	104	039 香蔬烤鮭魚.....	106
036 鹽烤鯖魚.....	105	040 紙包烤鮭魚.....	106
手動 奶油煎鮭魚.....	105		

蔬菜

041 烤蔬菜.....	107	手動 起司焗番茄.....	107
042 烤地瓜.....	107		

其他

043 焗烤通心麵.....	108	市售冷凍焗烤食品.....	108
白醬.....	108	手動 菠菜鹹派.....	109

單品選單

燒烤

熱炒

蒸煮

（無油炸物）
油炸類

燉煮・湯類

川燙

甜點

麵包・披薩

米飯・麵

套餐選單・
2道同時

溫熱



000 代表「自動烹調」的食譜編號。
000 代表「自動烹調」的應用料理。
00 記號表示加熱時間在 10 分鐘以內的快速烹調。

熱炒

044	炒麵 ⁰⁰	109	050	沖繩風苦瓜炒豆腐 ⁰⁰	111
045	炒烏龍麵 ⁰⁰	109	051	炒回鍋肉 ⁰⁰	111
046	青椒炒肉絲 ⁰⁰	110	052	乾燒鮮蝦.....	112
047	韓式烤牛肉 ⁰⁰	110	053	味噌炒茄子 ⁰⁰	112
048	青椒炒味噌豬絞肉 ⁰⁰	110	054	香蒜辣椒清炒蔬菜 ⁰⁰	112
049	韭菜炒豬肝 ⁰⁰	111			

蒸煮

055	茶碗蒸.....	113	061	酒蒸雞肉.....	115
手動	手工豆腐.....	113		香味醬汁.....	115
056	鮮肉燒賣 ⁰⁰	114		醃梅子醬汁.....	115
057	蝦仁燒賣 ⁰⁰	114	062	酒蒸海瓜子 ⁰⁰	116
058	蒸煮薑汁豬肉 ⁰⁰	114	063	蒸燒蔬菜培根捲 ⁰⁰	116
059	雞肉沙拉 ⁰⁰	115	064	毛豆 ⁰⁰	116
060	簡易蒸雞肉 ⁰⁰	115			

油炸類（無油炸物）

065	酥炸雞塊.....	117	075	炸醃梅子雞柳.....	120
066	酥炸雞塊（脫脂）.....	117	076	炸竹筴魚.....	120
067	酥炸醬油雞塊.....	117	077	炸蝦.....	120
068	炸雞翅.....	118	078	馬鈴薯可樂餅.....	121
069	炸豬肉.....	118	079	天婦羅炸蝦.....	121
070	炸豬排.....	118	080	海鮮天婦羅.....	121
	炸物用的裹麵包粉製作方法.....	118	081	蔬菜天婦羅.....	121
071	腰內豬排.....	119	手動	天婦羅炸什錦菜餅.....	122
072	炸雞排.....	119	082	天婦羅炸櫻花蝦什錦菜餅.....	122
073	炸豬排串.....	119	083	南蠻雞.....	122
074	千層炸豬排.....	119	手動	炸春捲.....	123

燉煮・湯類

085	紅酒燉牛肉.....	123	095	湯燒南瓜.....	127
086	簡易馬鈴薯燉肉.....	124	096	湯燒芋頭.....	127
087	牛肉豆腐 ⁰⁰	124	097	麻婆茄子 ⁰⁰	127
088	馬鈴薯燉肉.....	124	098	水煮蘿蔔 ⁰⁰	127
089	蜂蜜燉豬肉.....	125	099	蘿蔔乾絲.....	128
090	筑前煮.....	125	100	日式炒牛蒡 ⁰⁰	128
手動	關東煮.....	125	101	燉煮羊栖菜.....	128
091	鯽魚燉蘿蔔.....	126	手動	蜜煮黑豆.....	128
092	清蒸比目魚.....	126	092	泰式酸辣湯 ⁰⁰	129
093	清蒸金目鯛.....	126	103	豬肉味噌湯.....	129
094	味噌煮鯖魚.....	126	104	鯉魚昆布高湯.....	129

川燙

012	涼拌菠菜 ⁰⁰	130	013	酸牛蒡 ⁰⁰	131
012	蔬菜沙拉 ⁰⁰	130	013	馬鈴薯沙拉 ⁰⁰	131
012	涼拌豆芽菜 ⁰⁰	130	013	義式沙拉 ⁰⁰	131
012	酸爽高麗菜 ⁰⁰	130			

甜點

105	海綿蛋糕（裝飾蛋糕）.....	132	107	戚風蛋糕（原味）.....	138
手動	起司蛋糕.....	134	108	磅蛋糕（原味）.....	139
手動	蛋奶酥起司蛋糕.....	134	109	紙杯蛋糕.....	140
106	巧克力蛋糕.....	135	110	戚風紙杯蛋糕.....	140
手動	瑞士捲（原味）.....	136	111	巧克力紙杯蛋糕.....	141
手動	抹茶瑞士捲.....	136	112	法式紙杯蛋糕.....	141
手動	蘋果派.....	137	手動	布朗尼.....	142
手動	蘋果蜜餞.....	137	手動	瑪德蓮法式小蛋糕.....	143

單品選單

燒烤

熱炒

蒸煮

（無油炸物）
油炸類

燉煮・湯類

川燙

甜點

麵包・披薩

米飯・麵

套餐選單
2道同時

溫熱



000 代表「自動烹調」的食譜編號。
000 代表「自動烹調」的應用料理。
10 記號表示加熱時間在 10 分鐘以內的快速烹調。

甜點

手動	馬芬蛋糕.....	143	鹽味焦糖醬.....	147	
手動	迷你派.....	143	手動	草莓果醬.....	147
113	模型餅乾.....	144	117	軟嫩布丁.....	148
114	烤甜甜圈.....	145	手動	布丁.....	148
115	烤番薯.....	145	118	咖啡果凍.....	149
116	泡芙.....	146	手動	海苔麻糬捲.....	149
	卡士達醬.....	146	手動	水果大福.....	149
手動	可可亞馬卡龍.....	147	119	年糕紅豆湯.....	149

麵包・披薩

麵包

120	烤吐司（要翻面）	150	122	法國麵包（巴塔麵包・橄欖形法國麵包）	154
手動	蒸氣烤吐司（要翻面）	151	手動	菠蘿包	155
手動	簡易肉包	151	手動	德式聖誕水果麵包	156
121	奶油捲（小餐包）	152	手動	意式香草麵包	156
手動	山形吐司	153	123	簡易麵包	157

披薩

124	脆皮披薩	158	手動	披薩（麵包底）	159
	市售披薩	158	手動	海鮮披薩	159

米飯・麵

米飯

手動	煮飯（白飯）	160	手動	紅豆飯（糯米飯）	161
手動	雜糧飯	160	手動	山菜糯米飯	161

麵

125	南瓜鱈魷麵 10	162	128	什錦菇湯麵 10	163
126	奶油培根義大利麵 10	162	129	番茄湯麵 10	163
127	香蒜辣椒義大利麵 10	163			

套餐選單・2 道同時

菜餚套餐

130	照燒雞肉套餐	164	134	照燒鮭魚套餐	165
131	鹽烤鯖魚套餐	164	135	酥炸雞塊套餐	165
132	炸竹筴魚套餐	164	136	炸豬排套餐	165
133	青椒雞肉套餐	165		菜餚套餐的配菜	166

早餐套餐

137	烤吐司套餐	168	137	蘋果吐司	168
137	烤吐司（白吐司）	168	137	披薩吐司	168
137	法式吐司	168		早餐套餐的配菜	169

2 道菜同時烘烤

手動	酥炸雞塊・起司焗番茄	170	手動	馬芬蛋糕・迷你派	170
手動	奶油煎鮭魚・烤蔬菜	170	手動	布朗尼・迷你派	170

溫熱

001	溫熱菜餚		007	油炸食物溫熱	172
	咖哩・蓋飯		008	溫熱麵包	172
	（鋁箔袋裝烹調包食品）	171	009	溫熱包餡麵包	
002	溫熱白飯	171		（溫熱咖哩麵包、溫熱香腸麵包、	
003	溫熱飲料・牛奶			溫熱披薩麵包）	172
	（牛奶、茶、咖啡）	171	011	溫熱（溫度設定）	
006	中式肉包溫熱	171		（巧克力、嬰兒食品、奶油）	172
004	溫熱酒類	171			
005	蒸氣溫熱				
	（溫熱白飯（蒸氣））				
	（溫熱菜餚（蒸氣））	171			

單品選單

燒烤

熱炒

蒸煮

（無油炸類）

燉煮・湯類

川燙

甜點

麵包・披薩

米飯・麵

套餐選單・2 道同時

溫熱

料理集的參考方法

料理分類

燒烤〔肉類〕

食譜編號

自動
024 漢堡排

用於自動烹調或手動烹調主要加熱過程的附屬品
(→P.20)

加熱時間的標準
(有預熱的食譜會標示預熱時間)

1次可製作的份量

請依人數及個數確認材料內容及製作方法

材料

※1 蛋若未標示大小，則均為M號蛋。



擺盤為參考範例

加熱時間的標準	
約 25 分鐘	
1次可製作的份量	
1 ~ 6 人份	
材料	
4人份 (4個)	
① 洋蔥 (切碎)	100g
奶油	15g
混合絞肉	300g
麵包粉	¾ 杯 (約 30g)
② 牛奶	3 大匙
蛋 (打散)	※ 1
鹽	略少於 ½ 小匙
胡椒、肉豆蔻	各少量
蕃茄醬	
伍斯特辣醬油	各適量

製作方法

- 將①放入耐熱容器，以隱匿600W約2分30秒(→P.47~49)進行加熱。
- 放涼後，加入②仔細攪拌，並分成4等份。
- 在手上抹上沙拉油(食譜份量外)，用單手排打②數次使空氣排出，然後捏成厚約1.5~2cm的橢圓形，並在中央壓出凹洞。
- 將③排列在已鋪上鋁箔紙或烘培紙的黑色烤盤上，放入中層，以024漢堡排(→P.43)進行加熱。
- 加熱完畢後，將蕃茄醬和伍斯特辣醬油充分拌勻後淋上。

製作方法中會使用到的料理食譜使用方法

自動烹調食譜名稱
選擇自動烹調後，按下開始加熱。

自動烹調應用料理食譜編號 (藍色)
(例) 012「涼拌菠菜」為
012「川燙預煮葉菜・蔬果類」
的應用料理

應用
012 涼拌菠菜

若為手動料理
(例) 布丁

手動	
過熱水蒸氣 烘培	
140℃	
21~32分鐘	
使用附屬品	
黑色烤盤 中層 底盤	
加水槽 滿水	

手動烹調的主要加熱方法

顯示減少的熱量值
(僅脫脂食譜會顯示)
(例) 025「漢堡排(脫脂)」

漢堡排 (4人份)			
減少的熱量值	約減少102Kcal	※ 1	
烹調後的熱量為	約836Kcal	※ 2	
※ 1 以自動烹調漢堡排及「脫脂」烹調時的熱量比較			
※ 2 以「脫脂」烹調的食物熱量(日立調查結果)			

單品選單的小訣竅

耐熱大碗

料理集中提及的耐熱大碗建議使用以下尺寸的耐熱玻璃大碗(約1.0kg)，但單品選單亦可使用耐熱塑膠大碗(約200g)。

使用耐熱塑膠大碗前，請先仔細確認耐熱溫度及「可使用的容器、不可使用的容器」(→P.19)。

耐熱大碗的尺寸

直徑：約 25cm (內徑：約 22.5cm)
深度：約 10cm
重量：耐熱玻璃大碗 約 1.0kg
耐熱塑膠大碗 約 200g



參考：耐熱塑膠大碗

製作方法的秘訣

- 使用保鮮膜做為內蓋
盡可能使保鮮膜緊密貼合食材。
- 保鮮膜
請使用耐熱溫度達 140℃ 以上的產品。
- 熱炒的容器
請使用稍深的陶瓷器或耐熱盤。



本書使用的量杯、量匙質量(重量)如表所示。

- 加熱時間
約 5 分鐘：以 5 分鐘為基準進行加熱。
5~10 分鐘：以 5~10 分鐘為基準進行加熱。
- 料理集所使用的單位如下。
容量：1mL(毫升) = 1cc(c.c.)
- 加熱時間是以食物溫度(常溫)為基準。
- 照片為烹調後裝盤的料理示意圖。

料理集中附有[]的文字代表自動烹調，
附有[]的文字代表手動烹調。

標準量杯、量匙的質量表(單位 g)

(1mL = 1cc)

食物名稱	計量	小匙 (5mL)	大匙 (15mL)	杯 (200mL)	食物名稱	計量	小匙 (5mL)	大匙 (15mL)	杯 (200mL)
水、醋、酒		5	15	200	伍斯特辣醬油		6	18	240
醬油、味噌、味噌		6	18	230	美乃滋		4	12	190
食鹽		6	18	240	起司粉		2	6	90
砂糖(白砂糖)、太白粉		3	9	130	鮮奶油		5	15	200
麵粉(低筋麵粉、高筋麵粉)		3	9	110	油、奶油		4	12	180
麵包粉		1	3	40	豬油		4	12	170
吉利丁粉		3	9	130	可可粉		2	6	90
蕃茄醬		5	15	230	白米		—	—	160
蕃茄糊		5	15	210	剛煮好的白飯		—	—	120

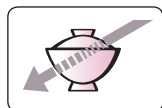
加熱的原理

微波

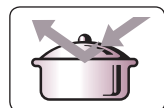
用電波（高頻）加熱食物。
電波（高頻）有3種性質。



會被富含水分的食物「吸收」。



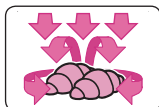
會「穿透」玻璃、陶瓷器等容器。



碰到金屬會「反射」。

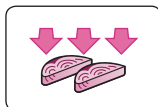
烘烤

熱風加熱器與上加熱器可使加熱室維持均衡溫度，如包覆食物整體般讓食物均勻受熱。



燒烤

利用上加熱器加熱食物，可將食物烤得外酥內軟。



蒸氣

+ 微波、烘烤、燒烤

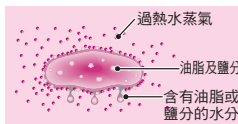
讓加熱室充滿蒸氣（100℃左右的水蒸氣），並結合微波、烘烤或燒烤功能，共同加熱食物。為食物增添水分，讓食物多汁柔軟。



過熱水蒸氣

+ 烘烤、燒烤

讓加熱室充滿過熱水蒸氣，同時結合烘烤或燒烤功能來加熱食物。能使肉類等食物多餘的油脂及魚類等食物的鹽分排出，讓菜餚更有益健康。（過熱水蒸氣粒子非常細，無法透過肉眼看見。）



合作：味之素株式會社

日立已將味之素株式會社的嚴選食譜設定成自動烹調功能。
使用微波爐即可烹調，不必使用鍋子或平底鍋。

耐熱大碗

可使用規定尺寸的耐熱玻璃大碗和耐熱塑膠大碗。（→P.92）

自動 138 高麗菜雞肉丸子湯



可使用塑膠製大碗

加熱時間的標準	使用附屬品
約 15 分鐘	底盤
1 次可製作的份量	
1 ~ 4 人份	

材料	4 人份
雞絞肉	150g
鹽	少量
胡椒	少量
高麗菜（切成 3cm 塊狀）	300g
紅蘿蔔（切成短條）	60g
鴻喜菇（切成小束）	100g
木棉豆腐（切成 2cm 塊狀）	150g
水	3 杯
④ 烹大師	2 小匙
味噌	2 又 1/2 大匙

製作方法

- 將雞絞肉撒上鹽、胡椒並拌勻。為每份都有 2 個雞肉丸子，平分絞肉後揉成圓球狀。
- 將紅蘿蔔、1/2 份量的高麗菜依序放入較大較深的耐熱大碗，再放上①的雞肉。輕輕蓋上保鮮膜，以微波[600W]約 3 分鐘（→P.47~49）進行加熱。
- 依序將剩餘的高麗菜、鴻喜菇、豆腐放在②上，加入調好的④，輕輕蓋上保鮮膜，放在底盤中央，以[178 高麗菜雞肉丸子湯]（→P.42）進行加熱。
- 加熱完畢後，將味噌融進湯裡。

高麗菜雞肉丸子湯的製作秘訣

■ 份量和製作方法②加熱時間

份量	加熱時間[微波600W]
1 人份	約 50 秒
2 人份	約 1 分 30 秒
3 人份	約 2 分鐘

自動 139 蘿蔔燉雞翅



可使用塑膠製大碗

加熱時間的標準	使用附屬品
約 30 分鐘	底盤
1 次可製作的份量	
2 ~ 4 人份	

材料	4 人份
白蘿蔔	400g
雞翅（1 根約 60g）	8 根
烹大師	1 又 1/2 小匙
水	3 杯
④ 酒	4 又 1/2 大匙
醬油	4 又 1/2 大匙
砂糖	4 大匙
薑（切細絲）	少量

製作方法

- 將白蘿蔔切成 1.5cm 寬的圖片後去皮，用保鮮膜包好，以[013 川燙預煮根莖類]（→P.40、41）進行加熱。
- 依序將①、雞肉放入較大較深的耐熱玻璃大碗，加入調好的④。
- 輕輕蓋上保鮮膜，放在底盤中央，以[179 蘿蔔燉雞翅]（→P.42）進行加熱。
- 加熱完畢後，稍微攪拌一下，再靜置約 10 分鐘讓食材入味，然後裝盤，放上薑。

自動 140 醬漬鮭魚



加熱時間的標準	使用附屬品
約 15 分鐘	烤架 底盤
1 次可製作的份量	加水槽 滿水
2 ~ 4 人份	

材料	4 人份
生鮭魚切片 (1 片約 100g)	3 片
洋蔥 (切成薄片)	150g
紅蘿蔔 (切成 4cm 長的細絲)	30g
紅辣椒 (乾燥, 切成小段)	1 根
醋	1 杯
水	½ 杯
烹大師	¼ 小匙
砂糖	3 大匙
醬油	2 大匙
鹽	1 小匙
鹽	少量
麵粉	適量

製作方法

- 將加水槽加水至滿水線後, 再裝入本機。
- 將②放入調理盆中拌勻, 加入洋蔥、紅蘿蔔、紅辣椒。
- 將生鮭魚去骨, 切成 3 ~ 4cm 厚的斜片後, 撒鹽並裹上麵粉。
- 將③以帶皮部位朝上的方式, 集中排列在烤架中央, 再放在底盤上, 以 [140 醬漬鮭魚] (→ P.43) 進行加熱。
- 加熱完畢後, 趁熱放入②醃漬, 放涼後, 依個人喜好放進冷藏室冷藏。

自動 141 竹筍土佐煮



加熱時間的標準	使用附屬品
約 15 分鐘	底盤
1 次可製作的份量	
1 ~ 4 人份	

材料	4 人份
水煮竹筍	500g
水	1 又 ½ 杯
烹大師	¾ 小匙
味醂	3 大匙
醬油	2 大匙
鰹魚片	10g

製作方法

- 將竹筍的尖端縱切成 6 ~ 8 塊。其餘部分切成 1cm 厚的圓片, 再切成 4 等份。
- 將①和調好的②放入較大較深的耐熱大碗內, 輕輕蓋上保鮮膜, 放在底盤中央, 以 [141 竹筍土佐煮] (→ P.42) 進行加熱。
- 加熱完畢後取出, 稍微攪拌一下, 然後靜置約 10 分鐘, 最後裹上鰹魚片。

自動 142 什錦鮮菇湯



加熱時間的標準	使用附屬品
約 20 分鐘	底盤
1 次可製作的份量	
1 ~ 4 人份	

材料	4 人份
鴻喜菇	160g
舞茸	160g
香菇	4 個 (約 30g)
水煮銀杏果 (百果)	12 個
水	4 杯
烹大師	1 又 ½ 小匙
酒	2 又 ½ 大匙
鹽	1 小匙

製作方法

- 將鴻喜菇去掉約 1cm 的根部後, 用手撥散成每束 3 ~ 5 株的小束。
- 將舞茸去蒂, 用手大致撥散。
- 將香菇去蒂, 對切。
- 將①、②、③放入較大較深的耐熱大碗內, 加入調好的④, 再輕輕蓋上保鮮膜, 放在底盤中央, 以 [142 什錦鮮菇湯] (→ P.42) 進行加熱。
- 加熱完畢後, 加入銀杏果拌勻。

使用看看自動烹調吧！

自動 084 咖哩 (豬肉・牛肉)



燉煮・湯類

加熱時間的標準	使用附屬品
約 30 分鐘	底盤
1 次可製作的份量	
1 ~ 4 人份	

材料	4 人份
燉豬肉、燉牛肉或咖哩用的肉 (1.5 ~ 2cm 厚, 切成 2cm 塊狀)	200g
鹽、胡椒	各少量
奶油	1 大匙
馬鈴薯 (切成不規則狀後泡水備用)	200g
洋蔥 (切成月牙形)	200g
紅蘿蔔 (切成不規則狀)	小 ½ 根 (約 100g)
咖哩塊	1 小盒 (約 120g)
水	3 杯
即溶咖啡	依個人喜好 ½ 小匙
蜂蜜	依個人喜好 ½ 小匙

製作方法

準備

將④的食材事先切好。



- 把灑有鹽巴和胡椒的肉與④、奶油放入較大較深的耐熱容器, 輕輕蓋上保鮮膜, 以 [微波 600W] 約 5 分鐘 (→ P.47 ~ 49) 進行加熱, 充分攪拌均勻, 讓咖哩塊融化。



- 將①加入②後充分攪拌均勻, 再蓋上以烘焙紙做成的內蓋 (參閱燉煮的秘訣 (→ P.123)), 放在底盤中央, 以 [084 咖哩 (豬肉・牛肉)] (→ P.43) 進行加熱。加熱完畢後拌勻。



咖哩 (豬肉・牛肉) 的製作秘訣

- 蔬菜類
在①的步驟中, 用平底鍋翻炒後更能讓蔬菜散發鮮甜美味。
- 依個人喜好
加入即溶咖啡或蜂蜜味道會更有層次。

將煮太多的咖哩再製成
另一道美味料理咖哩 (豬肉・牛肉)
的再製料理

手動 番茄咖哩焗飯

材料	2 人份
咖哩 (豬肉・牛肉)	180g
白飯 (溫熱)	180g
番茄 (切成 1cm 小丁)	50g
蛋	1 個

手動 燒烤
7 ~ 10 分鐘使用附屬品
黑色烤盤 上層

製作方法

- 在耐熱焗烤盤中將白飯裝入並鋪平, 淋上咖哩後將中央壓出凹洞, 再鋪上番茄並打蛋, 將烤盤放在黑色烤盤上。
- 取出底盤, 把①放入上層, 以 [燒烤] [7 ~ 10 分鐘] (→ P.51) 進行加熱。

使用看看手動烹調吧！

燒烤

手動 香烤雞肉串



手動	使用附屬品
過熱水蒸氣燒烤 17 ~ 25 分鐘	烤架 黑色烤盤 中層 底盤 加水槽 滿水
材料	4 人份 (12 串)
雞腿肉 (帶皮, 1 塊約 250g, 切成一口大小)	2 塊
長蔥 (切成 3 ~ 4cm 長)	2 根
青辣椒 (去蒂和籽)	12 根
醬油	½ 杯
④ 味醂	¼ 杯
砂糖	2 大匙
沙拉油	1 大匙

製作方法

- ① 將加水槽加水至滿水線後，再裝入本機。



- ② 將雞肉及蔬菜浸泡在拌勻的④中醃漬 20 分鐘左右，過程中不時翻面，



然後再以竹籤交互串起雞肉及蔬菜。



- ③ 將②排列在烤架上再放在黑色烤盤上，放入 中層，以 [過熱水蒸氣燒烤] [17 ~ 25 分鐘] (→P.58、59) 進行加熱。



【小叮嚀】

- 亦可依個人喜好使用市售的醬汁取代④。
- 髒汙較明顯時，請在黑色烤盤鋪上烘培紙。

從冷凍狀態開始烹調

刊登於料理集中的 [024 漢堡排] (→P.99)、[033 鹽烤鮭魚] (→P.104)、[036 鹽烤鯖魚] (→P.105)、[065 酥炸雞塊] (→P.117)

預煮好的食材可由冷凍狀態開始加熱。

無法以自動烹調功能燒烤市售的冷凍食品。請參考食品製造商標示的加熱方法，進行加熱。

自動 024	漢堡排 → P.99		自動 033	鹽烤鮭魚 → P.104	
自動 036	鹽烤鯖魚 → P.105		自動 065	酥炸雞塊 → P.117	

預煮

- ①參閱各項自動烹調製作秘訣的「■需冷凍保存，日後再燒烤時」準備食材。
- ②參閱「冷凍保存（結凍）的善用秘訣」冷凍食材。

燒烤

參閱各項自動烹調製作秘訣的「■需冷凍保存，日後再燒烤時」燒烤食材。

冷凍保存（結凍）的善用秘訣

【1】一次可燒烤的份量

每道食譜均有標示份量。太多或太少都可能無法得到理想的烹調效果。

【2】冷凍食材前

- 請將食材表面滲出來的水分擦乾後，再放進冰箱冷凍。
- 請依照製作方法準備大小一致的食材，並遵守調味料的份量。若食品中的水分過多，將不易使溫度上升，可能會無法得到理想的烹調效果。

【3】食材的冷凍

- 將烘培紙裁成略小於冷凍保鮮袋（市售）的大小後，放進保鮮袋。將食材放到保鮮袋中的烘培紙上，再加以冷凍，食材與食材之間應保持間隔，避免讓食材堆疊。冷凍時如果食材堆疊，可能會無法得到理想的烹調效果。
- 冷凍前請將食材鋪平，使厚度一致。若食材太厚，會使熱度傳導變差，導致無法得到理想的烹調效果。
- 請參閱以下照片所示的方式排列食材。



【4】保存期間

請以 2 ~ 3 週為基準。若冷凍保存期間過長，將使食材狀態產生變化，導致無法得到理想的烹調效果。

【5】要加熱時再從冷凍庫取出食材

從冷凍庫取出食材之後，應立刻將保鮮袋裡的食材放在食譜記載的附屬品上進行加熱。

【6】常溫下已退冰的食材

無法以自動烹調功能燒烤已開始退冰的食材。須在黑色烤盤鋪上鋁箔紙，排列食材並放入 中層，以 [烘烤] [預熱無] [1 層] [230℃] (→P.54、55) 一邊觀察情況一邊加熱。

燒烤〔肉類〕

自動 024 漢堡排



加熱時間的標準	使用附屬品
約 25 分鐘	黑色烤盤 中層 底盤
1 次可製作的份量	
1 ~ 6 人份	

材料	4 人份 (4 個)
① 洋蔥 (切碎)	100g
奶油	15g
混合絞肉	300g
麵包粉	¾ 杯 (約 30g)
② 牛奶	3 大匙
蛋 (打散)	1 個
鹽	略少於 ½ 小匙
胡椒、肉豆蔻	各少量
蕃茄醬、 伍斯特辣醬油	各適量

- 製作方法**
- 將①放入耐熱容器，以微波600W約2分30秒(→P.47~49)進行加熱。
 - 放涼後，加入②仔細攪拌，並分成 4 等份。
 - 在手上抹上沙拉油(食譜份量外)，用單手排打②數次使空氣排出，然後捏成厚約 1.5 ~ 2cm 的橢圓形，並在中央壓出凹洞。
 - 將③排列在已鋪上鋁箔紙或烘焙紙的黑色烤盤上，放入中層，以[024 漢堡排](→P.43)進行加熱。
 - 加熱完畢後盛盤，將蕃茄醬和伍斯特辣醬油充分拌勻後淋上。

漢堡排的製作秘訣

- 肉餡的製作方法
攪拌時以不壓揉食物的方式充分拌勻，將空氣逼出後再塑型，可讓烤熟的漢堡排鬆軟可口。
- 1 ~ 2 人份時
請將強弱設定調整為弱進行加熱。
- 捏製形狀時
在肉餡中央壓出凹洞，能提高熱能傳導效率，同時防止漢堡排烤好後出現中央鼓起的狀況。厚度為 1.5 ~ 2cm 之間。
- 使用食物處理器製作肉餡時
應參閱個別的使用說明書。
- 需冷凍保存，日後再燒烤時
按照製作方法①~③調理好材料，再參閱冷凍保存(結凍)的善用秘訣(→P.98)冷凍食材。燒烤時請參閱製作方法④。



注意

因取出或放入底盤、黑色烤盤時，會有燒燙傷的危險，須使用厚的乾布或現有的烤箱專用手套

自動 025 漢堡排 (脫脂)

加熱時間的標準	使用附屬品
預熱 約 3 分鐘 約 25 分鐘	黑色烤盤 中層 底盤
1 次可製作的份量	
4 人份	加水槽 滿水

漢堡排（4 人份）		
減少的熱量值	約減少 102kcal	※ 1
烹調後的熱量為	約 836kcal	※ 2

- ※ 1 以自動烹調漢堡排及「脫脂」烹調時的熱量比較
※ 2 以「脫脂」烹調的食物熱量(日立調查結果)

材料 (4 人份)

參閱漢堡排的材料。

製作方法

- 將加水槽加水至滿水線後，再裝入本機。
- 參閱漢堡排的製作方法①~③進行準備工作，然後排列在已鋪上鋁箔紙或烘焙紙的黑色烤盤上。
- 先不放入食材，以[025 漢堡排(脫脂)](→P.44、45)進行預熱。
- 預熱完成聲響起後，將②放入中層進行加熱，過程中請注意避免燙傷。
- 加熱完畢後盛盤，將蕃茄醬和伍斯特辣醬油充分拌勻後淋上。

自動 026 烤牛肉



加熱時間的標準	使用附屬品
約 50 分鐘	烤架 底盤
1 次可製作的份量	
1 ~ 4 人份	加水槽 滿水

材料	4 人份
牛腿肉 (整塊)	800g
鹽、胡椒	各少量
大蒜 (磨成泥)	1 瓣
沙拉油	1 小匙

製作方法

- 將加水槽加水至滿水線後，再裝入本機。
- 牛肉灑上鹽、胡椒後，以大蒜抓醃，再整個塗上沙拉油。
- 將②放在烤架中央。
- 將③放在底盤上，以[026 烤牛肉](→P.43)進行加熱。
- 加熱完畢後放進冷藏室，待其充分冷卻，再切成薄片裝盤。

烤牛肉的製作秘訣

- 要加熱時再從冷藏室取出肉
將肉從冷藏室拿出來後馬上使用。
- 肉的直徑
應為 4 ~ 4.5cm (1 人份)、4.5 ~ 5cm (2 人份)、5 ~ 7cm (3 人份以上) 左右。
- 直徑較小時
若肉的直徑比上述各人數份量要小時，請將強弱設定調整為弱來進行加熱。
- 鹽、胡椒的份量
鹽大約是肉重量的 0.8 ~ 1%，胡椒則大約是肉重量的 0.3 ~ 0.4%。
- 材料形狀不工整時
用棉線捆綁並調整形狀，或是用網子包住，即可得到工整的形狀。
- 加熱結束後，擔心烘烤不均勻時
可將烤架前後調換，以[烘烤][預熱無][1 層][210℃](→P.54、55)一邊觀察情況一邊加熱。

自動 027 薑汁烤豬肉



加熱時間的標準	使用附屬品
約 23 分鐘	烤架 底盤
1 次可製作的份量	
1 ~ 4 人份	

材料	4 人份
豬里肌薄片肉片 (2 ~ 3mm 厚)	400g
酒	3 大匙
醬油	2 大匙
薑 (磨成泥)	1 大匙
砂糖	2 小匙

製作方法

- 將烘焙紙裁成略大於烤架的大小，將四個角扭緊後，鋪在烤架上。
- 將豬肉放入拌勻的④中醃漬 15 分鐘左右。
- 將②平鋪在①上，再放在底盤上，以[027 薑汁烤豬肉](→P.43)進行加熱。

自動
028 烤豬肉

加熱時間的標準	使用附屬品
約 32 分鐘	烤架 底盤
1 次可製作的份量	加水槽 滿水
2 ~ 6 人份	
材料	4 人份
豬肩胛肉（厚約 2cm，1 塊約 150g）	2 塊
砂糖	3 大匙
鹽	1 小匙
醬油	2 小匙
蠔油	1 大匙
蛋（打散）	1 個
麵粉（低筋麵粉）	4 大匙
五香粉	少量
研磨白芝麻	½ 小匙
蜂蜜	1 大匙

製作方法

- 將加水槽加水至滿水線後，再裝入本機。
- 將豬肉和調好的④一同放入塑膠袋（市售）裡，靜置 15 分鐘左右。
- 將稍微擦乾水分的②集中排列在烤架中央，再放在底盤上，以[028 烤豬肉]（→P.43）進行加熱。加熱完畢後，靜置 3 分鐘左右再分切。

烤豬肉的製作秘訣

檢查烹調程度
以竹籤穿刺肉品，如果流出透明的肉汁，表示肉品已經烤熟。如果肉汁還是紅色的，請將肉品移到盤子內，以[微波500W]（→P.47~49）一邊觀察情況一邊加熱。

提醒

- 若不希望烹調後加熱室出現油汙或臭味，料理後請以[脫臭]（→P.15）進行加熱
- 擔心有異味時，請啟動通風扇
- 運轉時，箱門四周可能會冒出蒸氣或煙霧，此並非故障

手動
烤豬肋排

加熱時間的標準	使用附屬品
手動 烘烤 210℃ 40 ~ 46 分鐘	黑色烤盤 中層
材料	4 人份 (6~8 根)
烤豬肋排	800g
鹽、胡椒	各少量
蕃茄醬	2 小匙
伍斯特辣醬油	1 大匙
紅酒	3 大匙
醬油	1 大匙
豆瓣醬	¼ 小匙
大蒜（磨成泥）	½ 瓣
鹽	¼ 小匙
胡椒、肉豆蔻	各少量

製作方法

- 將豬肋排沿骨頭切開 ¾ 左右的切口，撒上鹽、胡椒並與調好的④一同放入塑膠袋（市售）裡，放進冷藏室靜置 1 ~ 3 小時左右。
- 取出底盤，將①的骨頭朝上排列在黑色烤盤，放入中層，以[烘烤][預熱無][1 層][210℃][40 ~ 46 分鐘]（→P.54、55）進行加熱。

烤豬肋排的製作秘訣

醃漬時間
醃漬半天到一天能更入味。

自動
029 牛肉乾

加熱時間的標準	使用附屬品
約 50 分鐘	烤架 底盤
1 次可製作的份量	加水槽 滿水
2 ~ 4 人份	
材料	4 人份
牛瘦肉（切成薄片）	200g
醬油	2 大匙
白酒	1 大匙
蜂蜜	1 大匙
大蒜（磨成泥）	少量
薑（磨成泥）	少量
芝麻油	1 小匙
七味唐辛子、胡椒	各少量

製作方法

- 將加水槽加水至滿水線後，再裝入本機。
- 先將牛肉醃漬於醃料 1 小時以上，再以餐巾紙擦乾水分，將肉片平鋪在烤架上，並避免重疊。
- 將②放在底盤上，以[029 牛肉乾]（→P.43）進行加熱。

牛肉乾的製作秘訣

- 若不使用④的醃料亦可只以鹽、胡椒製作。
- 將牛肉更換成豬里肌肉（切成薄片）即可製作豬肉乾。
- 加熱完畢後，擔心油脂時請以餐巾紙拭去油脂。
- 本食譜無法長期保存
本食譜未使用防腐劑，因此請放進冷藏室，並在 1 週內食用完畢。

自動
030 香草烤雞

加熱時間的標準	使用附屬品
約 25 分鐘	烤架 底盤
1 次可製作的份量	加水槽 滿水
1 ~ 6 人份	
材料	4 人份
雞腿肉（帶皮，1 塊約 250g）	2 塊
鹽、胡椒	各少量
百里香、墨角蘭、迷迭香等香料（新鮮或乾燥）	各少量

製作方法

- 用叉子在雞肉帶皮的部位戳洞，於較厚的部位劃上數刀，然後再撒上④。
- 將①帶皮部位朝上，集中排列在烤架中央，再放在底盤上，以[030 香草烤雞]（→P.43）進行加熱。

香草烤雞的製作秘訣

帶骨肉
請將強弱設定調整為[強]進行加熱。

自動
031 香草烤雞（脫脂）

加熱時間的標準	使用附屬品
預熱 約 3 分鐘 約 24 分鐘	黑色烤盤 中層 底盤
1 次可製作的份量	加水槽 滿水
4 人份	

香草烤雞（4 人份）

減少的熱量值	約減少 87kcal	※ 1
烹調後的熱量為	約 847kcal	※ 2

- ※ 1 以自動烹調香草烤雞及「脫脂」烹調時的熱量比較
- ※ 2 以「脫脂」烹調的食物熱量（日立調查結果）

材料（4 人份）

參閱香草烤雞的材料。

製作方法

- 將加水槽加水至滿水線後，再裝入本機。
- 參閱香草烤雞的製作方法①進行準備工作，將雞皮朝上，集中排列在黑色烤盤的中央。
- 先不放入食材，以[031 香草烤雞（脫脂）]（→P.44、45）進行預熱。
- 預熱完成聲音響起後，將②放入中層，進行加熱，過程中請注意避免燙傷。

自動
032 照燒雞肉

加熱時間的標準	使用附屬品
約 20 分鐘	烤架 底盤
1 次可製作的份量	加水槽 滿水
1 ~ 6 人份	
材料	4 人份
雞腿肉（帶皮，1 塊約 250g）	2 塊
醬油	2 大匙
味醂	1 大匙
砂糖	1 小匙
薑汁	少量

製作方法

- 用叉子在雞肉帶皮的部位戳洞，較厚的部位用刀劃開，然後將雞肉放進拌勻的④裡醃漬 15 分鐘左右使其入味，然後用廚房紙巾稍微擦乾水分。
- 將①帶皮部位朝上，集中排列在烤架中央，再放在底盤上，以[032 照燒雞肉]（→P.43）進行加熱。

照燒雞肉的製作秘訣

- 市售的醬汁亦可依個人喜好以市售的醬汁取代④。可能因各品牌造成燒烤色澤不同。
- 底盤的醬汁較明顯時請鋪上烘焙紙。請勿鋪上鋁箔紙。（否則將引發火花（閃光））

手動 烤全雞



手動	使用附屬品
烘烤 預熱 約 6 分鐘 210℃ 70 ~ 80 分鐘	黑色烤盤 下層

材料	1 隻
嫩雞 (清除內臟, 約 1.2kg)	1 隻
鹽	2 小匙
胡椒	少量
紅蘿蔔 (切成 1cm 寬的圓片)	100g
洋蔥 (切成 1cm 寬的圓片)	100g
芹菜 (去除葉片, 切成 4 ~ 5cm 長)	100g
沙拉油	適量

製作方法

- 將雞肉充分洗淨後將水分擦乾, 然後抹上鹽和胡椒加以搓揉。
- 將雞翅交叉在雞背, 使雞胸朝上, 再以棉線捆綁雞腳並調整形狀。
- 黑色烤盤鋪上烘焙紙, 將蔬菜集中鋪放在中央, 然後將②以雞胸朝上的方式放在蔬菜上, 均勻刷上沙拉油。
- 取出底盤, 先不放入食物, 以**烘烤**預熱有**1 層**210℃**70 ~ 80 分鐘**(→P.52、53)進行預熱。
- 預熱完成聲響起後, 將③放入**下層**, 進行加熱, 過程中請注意避免燙傷。

烤全雞的製作秘訣

- 若嫩雞留有脖子
請從根部切去, 保留上面的皮。
- 擔心有腥味時
可用 ½ 個檸檬 (食份量外) 的切口搓揉整隻雞。

手動 奶油烤雞肉



手動	使用附屬品
烘烤 210℃ 23 ~ 30 分鐘	黑色烤盤 中層

材料	4 人份
雞腿肉 (帶皮1 塊約 250g)	2 塊
鹽、胡椒	各少量
麵粉 (低筋麵粉)	適量

製作方法

- 用叉子在雞肉帶皮的部位上戳洞, 於較厚的部位劃上數刀, 灑上鹽、胡椒靜置 5 ~ 10 分鐘, 再灑上少許麵粉。
- 取出底盤, 將①帶皮部位朝上排列在黑色烤盤, 放入**中層**, 以**烘烤**預熱無**1 層**210℃**23 ~ 30 分鐘**(→P.54、55) 進行加熱。

燒烤〔魚貝〕

自動 033 鹽烤鮭魚



加熱時間的標準	使用附屬品
預熱 約 3 分鐘 約 25 分鐘 1 次可製作的份量 4 人份	黑色烤盤 上層 加水槽 滿水

材料	4 人份 (4 片)
鹽醃鮭魚片 (1 片約 80g)	4 片

製作方法

- 將加水槽加水至滿水線後, 再裝入本機。
- 參閱鹽烤鮭魚的製作秘訣, 將鹽醃鮭魚片以裝盤時向上的那面朝上, 排列在烤架上。
- 將②放在底盤上, 以**033 鹽烤鮭魚**(→P.43) 進行加熱。

自動 034 鹽烤鮭魚 (低鹽)

加熱時間的標準	使用附屬品
預熱 約 3 分鐘 約 25 分鐘 1 次可製作的份量 4 人份	黑色烤盤 上層 加水槽 滿水

材料	4 人份 (4 片)
鹽醃鮭魚片 (1 片約 80g)	4 片

製作方法

- 將加水槽加水至滿水線後, 再裝入本機。
- 先將鋁箔紙鋪在黑色烤盤上, 再參閱鹽烤鮭魚的製作秘訣, 將鹽醃鮭魚片以裝盤時向上的那面朝上, 排列在黑色烤盤上。
- 先不放入食材, 以**034 鹽烤鮭魚 (低鹽)**(→P.44、45) 進行預熱。
- 預熱完成聲響起後, 將②放入**上層**, 進行加熱, 過程中請注意避免燙傷。

自動 035 鹽烤秋刀魚



加熱時間的標準	使用附屬品
約 21 分鐘 1 次可製作的份量 2 ~ 4 人份	烤架 黑色烤盤 中層 加水槽 滿水

材料	4 人份 (4 條)
秋刀魚 (1 條約 150g)	4 條
鹽	1 又 ¼ 小匙

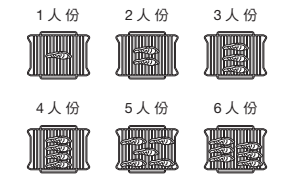
製作方法

- 將加水槽加水至滿水線後, 再裝入本機。
- 將秋刀魚去內臟並用水洗淨, 瀝乾水分後均勻地灑上鹽, 靜置約 20 分鐘, 再擦乾水分。
- 參閱鹽烤秋刀魚的製作秘訣, 將②以裝盤時向上的那面朝上擺放在烤架上, 再放進黑色烤盤。
- 將③放入**中層**, 以**035 鹽烤秋刀魚**(→P.43) 進行加熱。

鹽烤鮭魚的製作秘訣

- 加熱後立即打開箱門時
請慢慢打開箱門, 留意油脂濺出等情形。
- 燒烤色澤
會因魚肉所含的油脂量而變化。
請善用 3 階段的強弱設定調整功能, 調整燒烤程度。
- 需冷凍保存, 日後再燒烤時
參閱冷凍保存 (結凍) 的善用秘訣 (→P.98) 冷凍食材。

■ 排列方式



提醒

- 若不希望烹調後加熱室出現油汙或臭味, 料理後請以**脫臭**(→P.15) 進行加熱
- 擔心有異味時, 請啟動通風扇
- 運轉時, 箱門四周可能會冒出蒸氣或煙霧, 此並非故障

鹽烤秋刀魚的製作秘訣

- 燒烤色澤
去內臟並瀝鹽靜置約 20 分鐘後, 燒烤時會更容易烤出色澤。燒烤色澤會因魚肉所含的油脂量而變化, 請善用 3 階段的強弱設定調整功能, 調整燒烤程度。
- 加熱後立即打開箱門時
請慢慢打開箱門, 留意油脂濺出等情形。
- 2 人份時
請將強弱設定調整為**弱**進行加熱。
- 排列方式



自動 036 鹽烤鯖魚



可從冷凍狀態開始烹調

加熱時間的標準	使用附屬品
約 15 分鐘	烤架 底盤
1 次可製作的份量	加水槽 滿水
1 ~ 6 人份	

材料	4 人份 (4 片)
鹽醃鯖魚 (1 片約 100g)	4 片

製作方法

- 將加水槽加水至滿水線後，再裝入本機。
- 將鯖魚的水分擦乾，將皮朝上，放在烤架上，參閱鹽烤鯖魚的製作秘訣排列。
- 將②放在底盤上，以 **[036 鹽烤鯖魚]** (→P.43) 進行加熱。

手動 奶油煎鮭魚



加熱時間的標準	使用附屬品
約 23 ~ 30 分鐘	黑色烤盤 中層
1 次可製作的份量	加水槽 滿水
1 ~ 6 人份	

材料	4 人份 (4 片)
生鮭魚切片 (1 片約 100g)	4 片
鹽、胡椒	各少量
麵粉 (低筋麵粉)	3 大匙
奶油	20g

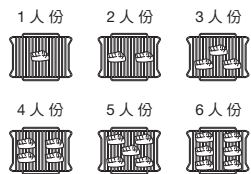
製作方法

- 將奶油放入耐熱容器，以 **[微波]** [200W] [約 1 分 30 秒] (→P.47~49) 進行加熱使其融化。
- 在鮭魚片上整體均勻撒上鹽和胡椒，然後撒上麵粉，將多餘的麵粉拍掉。
- 將②排列在已鋪上鋁箔紙或烘焙紙的黑色烤盤上，均勻淋上①。
- 取出底盤，把③放入 **中層**，以 **[烘烤]** [預熱無] [1 層] [230℃] [23 ~ 30 分鐘] (→P.54、55) 進行加熱。

鹽烤鯖魚的製作秘訣

- 加熱後立即打開箱門時
請慢慢打開箱門，留意油脂濺出等情形。
- 燒烤色澤
燒烤色澤會因魚肉所含的油脂量而變化，請善用 3 階段的強弱設定調整功能，調整燒烤程度。
- 需冷凍保存，日後再燒烤時
參閱冷凍保存 (結凍) 的善用秘訣 (→P.98) 冷凍食材。

■ 排列方式



提醒

- 若不希望烹調後加熱室出現油汙或臭味，料理後請以 **[脫臭]** (→P.15) 進行加熱。
- 擔心有異味時，請啟動通風扇。
- 運轉時，箱門四周可能會冒出蒸氣或煙霧，此並非故障。

自動 037 照燒鰻魚



加熱時間的標準	使用附屬品
約 16 分鐘	烤架 底盤
1 次可製作的份量	加水槽 滿水
1 ~ 6 人份	

材料	4 人份 (4 片)
鰻魚切片 (1 片約 100g)	4 片
醬油	¼ 杯
④ 味醂	¼ 杯

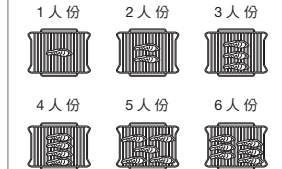
製作方法

- 將加水槽加水至滿水線後，再裝入本機。
- 將鰻魚的水分擦乾，放進拌勻的④醃漬 20 分鐘左右，使其入味，然後將水分稍微瀝乾。
- 參閱照燒鰻魚的製作秘訣，將②裝盤時向上的那面朝上，排列在烤架上。
- 將③放在底盤上，以 **[037 照燒鰻魚]** (→P.43) 進行加熱。

照燒鰻魚的製作秘訣

- 市售的醬汁
亦可依個人喜好以市售的醬汁取代④。可能因各品牌造成燒烤色澤不同。
- 加熱後立即打開箱門時
請慢慢打開箱門，留意油脂濺出等情形。
- 燒烤色澤
燒烤色澤會因魚肉所含的油脂量而變化，請善用 3 階段的強弱設定調整功能，調整燒烤程度。

■ 排列方式



自動 038 烤對剖竹筴魚



加熱時間的標準	使用附屬品
約 16 分鐘	烤架 底盤
1 次可製作的份量	加水槽 滿水
1 ~ 2 人份	

材料	2 人份 (2 片)
對剖竹筴魚 (1 片 100 ~ 120g)	2 片

製作方法

- 將加水槽加水至滿水線後，再裝入本機。
- 參閱烤對剖竹筴魚的製作秘訣，將竹筴魚裝盤時向上的那面朝上，排列在烤架上。
- 將②放在底盤上，以 **[038 烤對剖竹筴魚]** (→P.43) 進行加熱。

烤對剖竹筴魚的製作秘訣

- 魚乾 (乾燥魚) (1 片) 少於 70g 時 **[燒烤]** 以 (→P.51) 一邊觀察情況一邊加熱。
- 排列方式



- 加熱後立即打開箱門時
請慢慢打開箱門，留意油脂濺出等情形。
- 以手動烹調 **[蒸氣燒烤]** (→P.56、57) 進行加熱時
將加水槽加水至滿水線後，以 **[蒸氣燒烤]** 一邊觀察情況一邊加熱。
- 燒烤色澤
會因魚肉所含的油脂量以及鹽的份量而變化。請善用 3 階段的強弱設定調整功能，調整燒烤程度。

自動 039 香蔬烤鮭魚



加熱時間的標準	使用附屬品
約 24 分鐘	烤架 底盤
1 次可製作的份量	加水槽 滿水
2 ~ 4 人份	

材料	4 人份
生鮭魚切片 (1 片約 100g)	4 片
酒	適量
鹽、胡椒	各少量
綜合蔬菜 (約 250g)	1 袋
沙拉油	½ 大匙
大蒜 (磨成泥)	少量
④ 味噌	2 大匙
酒	1 小匙
砂糖	1 大匙
奶油 (分成 4 等份)	40g

製作方法

- 將加水槽加水至滿水線後，再裝入本機。
- 鮭魚事先以酒、鹽和胡椒進行調味。
- 將蔬菜和沙拉油倒入塑膠袋 (市售) 充分混合，由塑膠袋內取出 ½ 量的蔬菜，平鋪在已鋪上烘焙紙的烤架上，接著放上② (魚皮朝下)，最後放上奶油與剩餘的蔬菜。
- 將③放在底盤上，以 **[039 香蔬烤鮭魚]** (→P.43) 進行加熱。
- 加熱完畢後，淋上調好的④。

香蔬烤鮭魚的製作秘訣

- 燒烤色澤
燒烤色澤會因魚肉所含的油脂量而變化，請善用 3 階段的強弱設定調整功能，調整燒烤程度。

自動 040 紙包烤鮭魚



加熱時間的標準	使用附屬品
約 20 分鐘	黑色烤盤 中層
1 次可製作的份量	加水槽 滿水
1 ~ 4 人份	

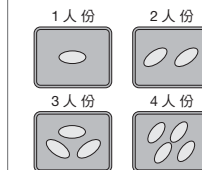
材料	4 人份 (4 個)
生鮭魚切片 (1 片約 80g)	4 片
帶殼蝦 (剝殼時僅留下尾部及最後一節，並剔除腸泥)	4 隻 (約 80g)
生香菇 (去蒂)	4 朵
洋蔥 (切成薄片)	200g
檸檬 (切成薄片)	4 片
奶油	40g
鹽、胡椒、檸檬汁	各少量

製作方法

- 在鮭魚上撒上少許的鹽和胡椒，並淋上檸檬汁，然後靜置片刻。
- 準備 4 張裁成 25×25cm 大小的鋁箔紙，塗上薄薄一層奶油 (食譜份量外)。
- 將洋蔥分成 4 等份放在②上，接著分別放上①、蝦子及香菇，撒上鹽和胡椒後，淋上檸檬汁，並放上檸檬及奶油。
- 將③的鋁箔紙開口封緊後，參閱紙包烤的秘訣的排列方式排在黑色烤盤上。
- 將④放入 **中層**，以 **[040 紙包烤鮭魚]** (→P.43) 進行加熱。

紙包烤的秘訣

■ 排列方式



- 1 ~ 2 人份時
請將強弱設定調整為 **[弱]** 進行加熱。

燒烤〔蔬菜〕

自動 041 烤蔬菜



加熱時間的標準	使用附屬品
預熱 約 18 分鐘 約 14 分鐘	黑色烤盤 中層 底盤
1 次可製作的份量	
1 ~ 3 人份	

材料	2 人份
綠花椰菜、白花椰菜、高麗菜、紫高麗菜、小捲心菜、紅椒、黃椒、南瓜、小蕃茄、豌豆莢等綜合蔬菜	270g
鯉魚 (切碎)	½ 小匙
填飽橄欖 (切碎)	2 個
橄欖油	½ 大匙
白酒醋	1 又 ½ 小匙
檸檬汁	½ 小匙
鹽、胡椒	各少量

製作方法

- 高麗菜和紫高麗菜不去芯、直接切成月牙形，其他蔬菜切成一口大小或薄片。
- 將①平鋪在黑色烤盤上。
- 先不放食材，以 **[041 烤蔬菜]** (→P.44、45) 進行預熱。
- 預熱完成聲響起後，將②放入**中層**，進行加熱，過程中請注意避免燙傷。
- 加熱完畢後，盛盤並淋上調好的④。

自動 042 烤地瓜



加熱時間的標準	使用附屬品
約 61 分鐘	黑色烤盤 中層 底盤
1 次可製作的份量	
1 ~ 4 人份	

材料	4 人份 (4 根)
地瓜 (1 根約 250g)	4 根

製作方法

- 將地瓜排列在黑色烤盤上，放入**中層**，以 **[042 烤地瓜]** (→P.43) 進行加熱。
- 用竹籤戳戳看，若能穿透即表示燒烤完成。

烤地瓜的製作秘訣

地瓜的尺寸
建議使用直徑 4 ~ 5cm 的地瓜。

手動 起司焗番茄



加熱時間的標準	使用附屬品
手動 烘烤 230℃ 20 ~ 25 分鐘	黑色烤盤 中層 底盤
1 次可製作的份量	
1 ~ 4 人份	

材料	4 人份 (4 個)
番茄 (1 個約 150g)	4 個
鮭魚 (油漬鮭魚罐頭，將油稍微瀝乾)	60g
麵包粉	10g
大蒜 (切碎)	½ 瓣
羅勒葉 (乾燥)	½ 小匙
鹽	少量
胡椒	少量
奶油	25g
披薩起司絲或起司粉	20g
荷蘭芹 (切碎)	少量

製作方法

- 將番茄頂端切除，並挖掉果肉跟籽，倒過來放置瀝乾水分。
- 將②放入大碗攪拌均勻。
- 將③放入耐熱容器，以 **[微波200W]** (約 2 分鐘) (→P.47~49) 進行加熱使其融化。
- ①中填入②，灑上③與起司後，排列在已鋪上鋁箔紙或烘培紙的黑色烤盤上。
- 取出底盤，把④放入**中層**，以 **[烘烤]** (預熱無|1層|230℃|20 ~ 25 分鐘) (→P.54、55) 進行加熱。
- 加熱完畢後，裝盤並撒上荷蘭芹。

燒烤〔其他〕

自動 043 焗烤通心麵



加熱時間的標準	使用附屬品
約 18 分鐘	烤架 底盤
1 次可製作的份量	
1 ~ 4 人份	

材料	4 人份
通心麵	80g
雞腿肉 (切成 1cm 小丁)	100g
帶殼蝦 (去尾去殼並剔除腸泥，然後切成對半)	8 隻 (約 160g)
洋蔥 (切成薄片)	100g
蘑菇 (罐頭，切成薄片)	小的 1 罐 (約 50g)
奶油	25g
鹽、胡椒	各少量
白醬	3 杯
披薩起司絲或起司粉	80g

製作方法

- 將通心麵煮好並用篩網瀝乾，再淋上沙拉油 (食譜份量外)。
- 將②放入較深的耐熱容器，以 **[微波600W]** (約 5 分 30 秒) (→P.47~49) 加熱，然後與通心麵拌勻。
- 在②中加入 ½ 份量的白醬並拌勻。
- 在塗上奶油 (食譜份量外) 的焗烤盤內倒入③，均勻地淋上剩餘的白醬，然後再撒上起司。
- 將④排列在烤架上再放進底盤，以 **[043 焗烤通心麵]** (→P.43) 進行加熱。

白醬

製作方法

- 將麵粉及奶油放入較深的耐熱容器裡，以 **[微波600W]** (→P.47~49) 加熱完畢後，用打蛋器仔細攪拌均勻。
- 一邊少量逐次加入牛奶一邊拌勻後，以 **[微波600W]** 加熱，並在加熱過程中不時加以攪拌。
- 加熱完畢後，在②中加入鹽、胡椒拌勻。

份量	1 杯	2 杯	3 杯
牛奶	200mL	400mL	600mL
麵粉 (低筋麵粉)	20g	30g	40g
奶油	30g	40g	50g
鹽	少量	少量	少量
胡椒	少量	少量	少量
製作方法			
① 將麵粉、奶油加熱 [微波600W]	約 1 分 10 秒	約 1 分 40 秒	約 2 分 10 秒
② 加入牛奶後再加熱 [微波600W]	2 ~ 4 分鐘	5 ~ 7 分鐘	9 ~ 11 分鐘

焗烤的製作秘訣

- 容器**
請勿使用金屬製或琺瑯材質的容器。請使用耐熱的陶器、瓷器，或是耐熱玻璃製的焗烤盤。
- 白醬**
亦可使用市售的白醬。
- 焗烤時容器的放置方式**
請如下圖集中排列在中央。



- 燒烤前已放涼時**
請趁食材或醬汁還溫熱時進行燒烤。若燒烤前已冷卻，請先以 **[微波500W]** (→P.47~49) 溫熱到與人體溫度大致相同的溫度 (約 40℃)，再進行燒烤。
- 燒烤的色澤會依食材狀態而異**
燒烤的色澤會依白醬濃度、起司種類、食品製造商而異。
- 擔心烘烤不均勻時**
在時間剩下 3 ~ 5 分鐘時，調換焗烤盤前後位置，繼續進行加熱。
- 冷凍焗烤食品不能以自動烹調加熱**
請參閱市售冷凍焗烤食品，一邊觀察情況一邊加熱。

⚠ 注意

部分食材可能出現噴濺的情況，需多加注意
使用花枝時，請將整條花枝表面切刀花，蘑菇則先切片

市售冷凍焗烤食品

加熱市售冷凍焗烤食品 (1 份，約 240g) 時，請以手動烹調功能進行燒烤。
如下圖所示，直接將鋁箔紙盤 (1 ~ 4 人份) 集中排列在黑色烤盤中央，然後放入**中層**，以 **[烘烤]** (預熱無|1層|210℃|34 ~ 46 分鐘) (→P.54、55) 進行加熱。



〔小叮嚀〕

- 將鋁箔紙盤的邊緣折起來再進行燒烤，可防止食材因沸騰而溢出。
- 不可將微波用的塑膠容器用於燒烤。(否則將導致容器變形。)
- 請勿排在烤架上並以 **[043 焗烤通心麵]** 進行加熱。(否則將引發火花 (閃光))

手動 菠菜鹹派



手動
烘烤
210℃
30～40分鐘

使用附屬品



材料（直徑21cm的焗烤盤1盤份）

菠菜	1把 (約200g)
大蒜（切碎）	1瓣
奶油	1大匙 (約12g)
鹽、胡椒	各少量
蛋（打散）	2個
牛奶	130mL
植物性鮮奶油	70mL
高湯（溶解½小匙高湯粉）	30mL
鹽、胡椒	各少量
披薩起司絲或起司粉	60g

製作方法

- 將菠菜洗淨，用保鮮膜包起來，以[P.40、41]湯預煮葉菜、蔬果類(→P.40、41)加熱後以冰水冰鎮，先瀝乾水分，再用力擠乾水分，然後切成3cm長。
- 用平底鍋加熱奶油，放入大蒜爆香後，加入①繼續拌炒，並撒上鹽和胡椒。
- 將蛋與拌勻的④放入大碗，充分攪拌均勻後用篩網過篩。
- 將②與¾份量的起司加入③中攪拌均勻，倒入已塗上奶油（食譜份量外）的焗烤盤內，再撒上剩餘的起司。
- 取出底盤，把④放在黑色烤盤中央，以[P.42]預熱無[1層]210℃[30～40分鐘]（→P.54、55）進行加熱。

熱炒（無油熱炒料理）

自動 044 炒麵



加熱時間的標準
約7分鐘

1次可製作的份量
1～2人份

使用附屬品
底盤

材料	2人份
炒麵用麵條（附醬包，1袋150g）	2袋
豬薄片肉片（切成一口大小）	50g
綜合蔬菜	250g
鹽、胡椒	各少量

製作方法

- 在較深的平盤依序放入½份量的綜合蔬菜、麵條、豬肉，撒上醬汁、鹽、胡椒，再放入剩餘的蔬菜，稍微蓋上保鮮膜。
- 將①放在底盤中央，以[P.42]進行加熱。加熱完畢後拌勻。

熱炒的秘訣

容器
請使用稍深的陶瓷器或耐熱盤。

自動 045 炒烏龍麵



加熱時間的標準
約8分鐘

1次可製作的份量
1～2人份

使用附屬品
底盤

材料	2人份
烏龍麵（燙熟，1袋約200g）	2球
綜合蔬菜	250g
水	½大匙
醬油	1大匙
鹽、胡椒	各少量
豬薄片肉片（切成一口大小）	50g
鹽、胡椒	各少量

製作方法

- 將調好的②和烏龍麵放入塑膠袋（市售）裡，然後均勻混合。
- 將肉撒上鹽和胡椒。
- 依序在較深的平盤鋪上½份量的綜合蔬菜以及由塑膠袋中取出的①，再放上②和剩餘的蔬菜，輕輕蓋上保鮮膜。
- 將③放在底盤中央，以[P.42]進行加熱。加熱完畢後拌勻。

自動 046 青椒炒肉絲



加熱時間的標準
約7分鐘

1次可製作的份量
1～2人份

使用附屬品
底盤

材料	2人份
牛腿肉（切絲）	150g
鹽、胡椒	各少量
太白粉	1小匙
青椒（去籽，縱切成絲）	4個 (約120g)
水素竹筍（切絲）	50g
醬油	1小匙
蠔油	1大匙
酒	1大匙
砂糖	1小匙
雞湯濃縮顆粒（粒狀）	1小匙
太白粉	1小匙

製作方法

- 將牛肉撒上一點鹽和胡椒，然後均勻裹上太白粉備用。
- 將①和④、調好的⑥放入塑膠袋（市售）裡，然後混合均勻。
- 從塑膠袋中取出②，平鋪在較深的平盤，輕輕蓋上保鮮膜。
- 將③放在底盤中央，以[P.42]進行加熱。加熱完畢後拌勻。

自動 047 韓式烤牛肉



加熱時間的標準
約6分鐘

1次可製作的份量
1～2人份

使用附屬品
底盤

材料	2人份
牛腿薄片肉片（切成一口大小）	100g
水煮海瓜子（罐頭，將湯汁瀝掉）	30g
蘋果（連皮一起磨成泥）	¼個
大蒜（切碎）	¼瓣
煮海瓜子的湯汁	2大匙
一味唐辛子	少量
味醂	½大匙
研磨白芝麻	1大匙
芝麻油	1小匙
韓式辣椒醬	2小匙
醬油	½大匙
鹽	少量
洋蔥（切成薄片）	100g
紅蘿蔔（切細絲）	30g
青椒（切細絲）	1個 (約30g)
鹽	少量
芝麻油	1小匙

製作方法

- 將牛肉、海瓜子及調好的⑥放入塑膠袋（市售），靜置15分鐘左右。
- 將洋蔥、紅蘿蔔、青椒和⑥放入塑膠袋（市售），稍加混合。
- 從塑膠袋中取出②，平鋪在較深的平盤，再從塑膠袋中取出①，連帶醬汁平鋪於②上，輕輕蓋上保鮮膜。
- 將③放在底盤中央，以[P.42]進行加熱。加熱完畢後拌勻。

自動 048 青椒炒味噌豬絞肉



加熱時間的標準
約5分鐘

1次可製作的份量
1～2人份

使用附屬品
底盤

材料	2人份
豬絞肉	100g
青椒（去籽，切成5mm寬）	3個 (約90g)
酒	1大匙
味噌	1大匙
砂糖	1小匙
味醂	½大匙
和風高湯粉	1小匙
白芝麻	適量

製作方法

- 將豬肉、青椒和調好的⑥放入塑膠袋（市售）裡，稍加混合。
- 由塑膠袋中取出①後鋪在較深的平盤上，厚度約1～2cm，輕輕蓋上保鮮膜。
- 將②放在底盤中央，以[P.42]進行加熱。加熱完畢後拌勻，撒上白芝麻。

美味小秘訣

這道菜含有肉類、貝類和蔬菜，營養均衡。用萵苣或紫蘇葉捲起，再加上白飯，還可以增加份量！一定會讓家人露出幸福微笑。

自動 049 韭菜炒豬肝



加熱時間的標準	使用附屬品
約 7 分鐘	底盤
1 次可製作的份量	
1 ~ 2 人份	

材料	2 人份
豬肝 (切成一口大小)	140g
韭菜 (切成 5cm 長)	60g
酒	2 小匙
薑汁	2 小匙
太白粉	2 小匙
薑	2 小匙
大蒜	2 小匙
醬油	2 小匙
蠔油	2 小匙
酒	1 小匙
砂糖	½ 小匙
鹽	少量
芝麻油	½ 小匙
洋蔥 (切成薄片)	30g
黃椒 (切成薄片)	30g
豆芽菜	60g

製作方法

- 將豬肝浸泡在鹽水中去除血水。然後放進調好的④醃漬 15 分鐘左右。
- 將稍微瀝乾水分的①和調好的⑤，以及韭菜以外的其他材料放入塑膠袋（市售）裡，稍加混合。
- 將 ½ 份量的韭菜平鋪在較深的平盤中，鋪上由塑膠袋中取出的②，再鋪上剩餘的韭菜，輕輕蓋上保鮮膜。
- 將 ③ 放在底盤中央，以 [049 韭菜炒豬肝](#) (→ P.42) 進行加熱。加熱完畢後拌勻。

自動 050 沖繩風苦瓜炒豆腐



加熱時間的標準	使用附屬品
約 6 分鐘	底盤
1 次可製作的份量	
1 ~ 4 人份	

材料	4 人份
苦瓜	1 根 (約 200g)
木棉豆腐	150g
蛋 (打散)	1 個
豬五花薄片肉片 (切成一口大小)	50g
紅椒 (去籽，縱切成絲)	50g
醬油	1 小匙
鹽	½ 小匙
酒	1 大匙
砂糖、雞湯濃縮顆粒 (粒狀)	各 1 小匙
太白粉	½ 小匙

製作方法

- 將豆腐的水分瀝乾。
- 將苦瓜縱向切成對半，挖去種籽與白囊並切成 3mm 寬度的薄片，接著撒上些許鹽（食譜份量外）並加以搓揉後，靜置約 10 分鐘讓食材充分吸收鹽分，接著用水清洗，然後輕輕擠壓以去除水分。
- 將蛋打入耐熱杯中，以 [微波\[500W\] 約 1 分鐘](#) (→ P.47~49) 進行加熱，然後仔細拌勻。
- 在較深的平盤放入②和以手撕碎的①、豬肉、紅椒、調好的④後拌勻，輕輕蓋上保鮮膜。
- 將 ④ 放在底盤中央，以 [050 沖繩風苦瓜炒豆腐](#) (→ P.42) 進行加熱。
- 加熱完畢後，加入③並攪拌均勻。

自動 051 炒回鍋肉



加熱時間的標準	使用附屬品
約 8 分鐘	底盤
1 次可製作的份量	
1 ~ 2 人份	

材料	2 人份
豬里肌薄片肉片 (切成一口大小)	100g
鹽、胡椒	各少量
太白粉	1 小匙
高麗菜 (切成一口大小)	100g
紅蘿蔔 (切成薄片)	50g
青椒 (去籽，切成不規則狀)	2 個 (約 60g)
長蔥 (斜切成 5mm 寬)	50g
味噌	1 大匙
酒	2 大匙
砂糖	1 小匙
豆瓣醬	½ 小匙
太白粉	½ 小匙

製作方法

- 將豬肉撒上一點鹽和胡椒，然後均勻裹上太白粉備用。
- 將①和④、調好的⑤放入塑膠袋（市售）裡，然後混合均勻。
- 由塑膠袋中取出②，平鋪在較深的平盤，輕輕蓋上保鮮膜。
- 將③放在底盤中央，以 [051 炒回鍋肉](#) (→ P.42) 進行加熱。加熱完畢後拌勻。

自動 052 乾燒鮮蝦



加熱時間的標準	使用附屬品
約 6 分鐘	底盤
1 次可製作的份量	
1 ~ 2 人份	

材料	2 人份
帶殼蝦子	250g
長蔥 (切碎)	2 大匙
薑 (切碎)	½ 小匙
蕃茄醬	3 大匙
酒	½ 大匙
砂糖	1 小匙
豆瓣醬	1 小匙
醬油	½ 小匙
水	1 大匙
鹽、胡椒	各少量
依個人喜好添加芝麻油	½ 大匙
太白粉	1 又 ½ 小匙
水	1 又 ½ 小匙

製作方法

- 將蝦子剥殼，僅留下尾部及最後一節，並剔除腸泥，瀝乾水分，再排列在較深的平盤中，撒些許鹽和胡椒（食譜份量外）。
- 在①灑上太白粉 1 小匙（食譜份量外），均勻沾裹後，再倒入調好的④並迅速拌勻，輕輕蓋上保鮮膜。
- 將②放在底盤中央，以 [052 乾燒鮮蝦](#) (→ P.42) 進行加熱。
- 加熱完畢後拌勻，並趁熱加入調好的③仔細拌勻，調出濃稠感。

自動 053 味噌炒茄子



加熱時間的標準	使用附屬品
約 7 分鐘	底盤
1 次可製作的份量	
1 ~ 2 人份	

材料	2 人份
茄子	3 條 (約 300g)
青椒	1 個 (約 30g)
味噌	2 大匙
砂糖	1 大匙
酒	1 大匙

製作方法

- 將茄子去蒂、縱切為 4 等份，然後泡水備用。
- 青椒去籽後切成不規則塊狀。
- 將①和②、調好的④放入塑膠袋（市售）裡，然後混合均勻。
- 從塑膠袋中取出③，平鋪在較深的平盤，輕輕蓋上保鮮膜。
- 將 ④ 放在底盤中央，以 [053 味噌炒茄子](#) (→ P.42) 進行加熱。加熱完畢後拌勻。

自動 054 香蒜辣椒清炒蔬菜



加熱時間的標準	使用附屬品
約 6 分鐘	底盤
1 次可製作的份量	
1 ~ 2 人份	

材料	2 人份
紅椒 (一口大小)	½ 個 (約 60g)
黃椒 (一口大小)	½ 個 (約 60g)
鴻喜菇 (切成小束)	50g
蘆筍 (切成 6 等份)	2 根 (約 50g)
綠花椰菜 (切成小束)	50g
小番茄 (對切)	4 個 (約 40g)
大蒜 (切碎)	1 瓣
紅辣椒 (乾燥，切成小段)	½ 根
白酒	1 大匙
粗粒黑胡椒	少量
鹽	少量
橄欖油	1 大匙

製作方法

- 將蔬菜與④混合。
- 將①平鋪在較深的平盤，輕輕蓋上保鮮膜。
- 將 ② 放在底盤中央，以 [054 香蒜辣椒清炒蔬菜](#) (→ P.42) 進行加熱。

蒸煮

自動 055 茶碗蒸



加熱時間的標準	使用附屬品
約 22 分鐘	底盤
1 次可製作的份量	加水槽 滿水
1 ~ 6 人份	

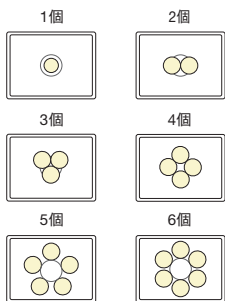
材料	4 人份
蛋	2 個 (約 100g)
高湯	350 ~ 400mL
④ 醬油、鹽	各 ½ 小匙
味醂	1 小匙
雞腿肉 (切斜片)	40g
酒	少量
帶殼蝦子	小的 4 隻 (約 40g)
魚板 (切成薄片)	8 片
乾香菇 (泡水去蒂, 切斜片)	2 朵 (8 片)
水煮銀杏果 (百果)	8 個
三葉芹 (鴨兒芹)	適量

製作方法

- 將加水槽加水至滿水線後，再裝入本機。
- 將蛋打入大碗中仔細打散，加入④拌勻，然後用篩網過篩。
- 將酒淋在雞肉上備用。將蝦子剝殼，僅留下尾部及最後一節，並剔除腸泥。
- 將③放入較深的耐熱容器，用保鮮膜或蓋子覆蓋，以[微波200W]2 ~ 3分鐘(→P.47~49)進行加熱。
- 將④放入茶碗蒸容器，接著將鴨兒芹以外的材料裝入，把②分成4等份倒入後，輕輕攪拌均勻後，蓋上蓋子。
- 參考茶碗蒸的製作秘訣，將⑤排列在底盤上，以[055 茶碗蒸](→P.43)進行加熱。加熱完畢後，由加熱室內取出並放上鴨兒芹，蓋上蓋子，蒸煮約5分鐘。

茶碗蒸的製作秘訣

- 容器
建議使用直徑8cm左右、附有蓋子、連蓋子的重量約為200g左右的容器。
- 請使用溫度為20 ~ 25℃的蛋汁
蛋汁溫度較低時，將強弱設定調整為[強]；蛋汁溫度較高時，將強弱設定調整為[弱]。
- 將蛋汁裝至容器的7分滿
- 茶碗蒸容器的放置方式
根據一次製作的數量，參考下圖進行排列。製作5個以上時，放置在底盤中央圓形周圍，以等距離排列。(俯視圖)



待加熱室冷卻後

使用過[烘烤]、[燒烤]、[脫臭]等功能後，由於加熱室溫度偏高，無法發揮良好的烹調效果。

取出時的注意事項

此時容器會變得很燙。請使用較厚的乾布或現有的烤箱用手套，小心取出容器。

手動 手工豆腐



手動	使用附屬品
過熱水蒸氣 烘烤 150℃ 30 ~ 40 分鐘	黑色烤盤 下層 底盤 加水槽 滿水

材料	4 人份
豆漿 (無調整成分, 黃豆含量 10% 以上)	500mL
鹽滷汁	30 ~ 40mL

〈芡汁〉

高湯	½ 杯
① 味醂	½ 小匙
② 醬油	1 小匙
鹽	少量
③ 太白粉	1 小匙
水	1 小匙

製作方法

- 將加水槽加水至滿水線後，再裝入本機。
- 將豆漿與鹽滷汁放入大碗內拌勻。
- 將②分成4等份倒入茶碗蒸容器，並且蓋上蓋子。
- 將2張較厚的廚房紙巾重疊鋪在黑色烤盤中央，倒入¼杯的水(食譜份量外)，並參閱茶碗蒸的製作秘訣排列③，再放入下層，以[過熱水蒸氣烘烤][預熱無][150℃][30 ~ 40 分鐘](→P.58、59)進行加熱。
- 在開始加熱約20分鐘後，將加水槽加水至滿水線，並裝入本機。
- 將④放入小鍋內煮沸，加入調好的⑥，調出濃稠感。
- 將⑥的芡汁淋在④上。

〔小叮嚀〕

- 製作完成的豆腐硬度，會隨豆漿的溫度與鹽滷的種類、份量而有所不同。
- 鹽滷的份量請依照食品製造商的指示加以調整。
- 亦可用湯豆腐用的醬汁取代勾芡。

自動 056 鮮肉燒賣



加熱時間的標準	使用附屬品
約 5 分鐘	底盤
1 次可製作的份量	
1 ~ 2 人份	

材料	2 人份 (10 個)
豬絞肉	70g
乾香菇 (泡水切碎)	½ 朵
① 太白粉	½ 大匙
醬油、砂糖、酒	各略少於 1 小匙
鹽、胡椒、芝麻油、薑汁、大蒜 (磨成泥)	各少量
洋蔥 (切碎)	25g
燒賣皮 (市售品)	10 片

製作方法

- 將洋蔥放入容器，以[微波500W][約40秒](→P.47~49)進行加熱，靜置冷卻。
- 將①和④放入大碗，充分拌勻攪拌出黏性，分成10等份。
- 以大拇指和食指圍出一個圈，把皮放上去後再放②，用手指的圓圈將皮做成圓筒狀，調整形狀後將燒賣皮的邊緣往內折。
- 在盤子鋪上烘焙紙，將過冷水後的③排列在盤子上，並讓中央留有空隙，輕輕蓋上保鮮膜。
- 將④放在底盤中央，以[056 鮮肉燒賣](→P.42)進行加熱。

自動 057 蝦仁燒賣



加熱時間的標準	使用附屬品
約 5 分鐘	底盤
1 次可製作的份量	
1 ~ 2 人份	

材料	2 人份 (10 個)
蝦仁	18 隻 (約 180g)
扇貝柱 (處理成魚漿狀)	1 個 (約 20g)
水煮竹筍 (切碎)	15g
長蔥 (切碎)	1 大匙 (約 10g)
① 蛋白	¼ 個份
薑 (磨成泥)	½ 小匙
太白粉	½ 大匙
酒	¼ 小匙
芝麻油	少量
鹽	少量
燒賣皮 (市售品)	10 片

製作方法

- 將蝦仁的水分擦乾後，保留10隻作為裝飾，剩下的分成二等份，一份仔細剁成泥，另一份大略切碎備用。
- 將①和④放入大碗，充分拌勻後，分成10等份。
- 以大拇指和食指圍出一個圈，把皮放上去後再放②，用手指的圓圈將皮做成圓筒狀，調整形狀後將燒賣皮的邊緣往內折。然後在上面放上裝飾用的蝦仁。
- 在盤子鋪上烘焙紙，將過冷水後的③排列在盤子上，並讓中央留有空隙，輕輕蓋上保鮮膜。
- 將④放在底盤中央，以[057 蝦仁燒賣](→P.42)進行加熱。

自動 058 蒸煮薑汁豬肉



加熱時間的標準	使用附屬品
約 7 分鐘	底盤
1 次可製作的份量	
1 ~ 2 人份	

材料	2 人份
豬肩胛薄片肉片	150g
洋蔥 (切成5mm寬)	130g
麵粉 (低筋麵粉)	1 大匙
鹽麴	2 大匙
薑 (磨成泥)	1 小段 (約 15g)
① 味醂	½ 大匙
醬油	½ 小匙
橄欖油	1 小匙
胡椒	少量

製作方法

- 將豬肉和鹽麴放入塑膠袋(市售)裡混合均勻，靜置約10分鐘。
- 將調好的②、胡椒、①和洋蔥放入塑膠袋(市售)裡，稍加混合。
- 將豬肉從塑膠袋中取出，攤平後裹上薄薄一層麵粉。
- 由塑膠袋中取出剩餘的材料，平鋪在較深的平盤，再平鋪上③，輕輕蓋上保鮮膜。
- 將④放在底盤中央，以[058 蒸煮薑汁豬肉](→P.42)進行加熱。

蒸煮薑汁豬肉的製作秘訣

想讓肉變軟時
在製作方法①時，靜置1小時左右。

自動 059 雞肉沙拉



加熱時間的標準	使用附屬品
約 8 分鐘	底盤
1 次可製作的份量	
1 ~ 2 人份	

材料	2 人份
雞胸肉（去皮，1 片 200g）	1 片
砂糖	1 小匙
鹽	少量
雞湯濃縮顆粒（粒狀）	1 小匙
醋	1 小匙
水	1 又 1/4 大匙

製作方法

- 用叉子在整片雞肉上戳洞，於較厚的部位劃上數刀，然後再用㉔搓揉。
- 將①放入較深的平盤內，接著灑上水。輕輕蓋上保鮮膜，放在底盤中央，以 [059 雞肉沙拉]（→P.42）進行加熱。
- 加熱完畢後，讓雞肉繼續泡在肉汁中放涼，之後再分切。

雞肉沙拉的製作秘訣

- 關於雞肉的切口
選擇厚度超過 1cm 的部位，以 1/4 以上的間隔等距劃開。
- 盤子
使用深度 3 ~ 4cm 的耐熱平底盤。
- 製作方法③裡灑在雞肉上的水量
即便製作份量非 2 人份時，仍灑上與 2 人份相同份量的水（1 又 1/4 大匙）。
- 加熱結束後
讓雞肉繼續泡在肉汁中並放入冷藏室，待完全冷卻後再享用，口感會變得更滑嫩濕潤。

自動 060 簡易蒸雞肉



加熱時間的標準	使用附屬品
約 7 分鐘	底盤
1 次可製作的份量	
1 ~ 2 人份	

材料	2 人份
雞胸肉（去皮，1 片約 200g）	1 片
酒	1 大匙
鹽	少量
薑汁	1 小匙
白菜（切成一口大小）	100g

製作方法

- 在雞肉較厚的部位上劃幾刀，撒鹽並淋上酒和薑汁。
- 將①放在較深的平盤上，周圍鋪上白菜，輕輕蓋上保鮮膜。
- 將②放在底盤中央，以 [060 簡易蒸雞肉]（→P.42）進行加熱。
- 加熱完畢後，放涼並切開，然後淋上薑汁。

簡易蒸雞肉的製作秘訣

- 關於雞肉的切口
選擇厚度超過 1cm 的部位，以 1/4 以上的間隔等距劃開。
- 盤子
使用深度 3 ~ 4cm 的耐熱平底盤。
- 加熱結束後
放入冷藏室，待完全冷卻後再享用，口感會變得更滑嫩濕潤。

香味醬汁

材料	
長蔥（大略切碎）	1/2 根
薑（切碎）	1 小段
醬油	3 大匙
醋	3 大匙
芝麻油	1/2 大匙
辣油	1/2 大匙

製作方法

- 將所有材料放入容器內仔細拌勻。

自動 061 酒蒸雞肉



加熱時間的標準	使用附屬品
約 11 分鐘	底盤
1 次可製作的份量	
1 ~ 2 人份	

材料	2 人份
雞胸肉（1 片約 200g，切成 4 等份）	1 片
鹽、胡椒	各少量
酒	1/2 大匙
薑汁	少量

製作方法

- 用叉子在雞皮上戳洞，用菜刀在雞肉較厚的部分上劃幾刀，灑上鹽、胡椒、酒與薑汁。
- 將①放在較深的平盤上，輕輕蓋上保鮮膜。
- 將②放在底盤中央，以 [061 酒蒸雞肉]（→P.42）進行加熱。

醃梅子醬汁

材料	
梅干	5 個
高湯	1 大匙
味醂	1/2 大匙
細蔥	適量

製作方法

- 將梅干去籽之後，以菜刀剝成梅子醬，然後連同剩餘的材料一起仔細攪拌均勻。

自動 062 酒蒸海瓜子



加熱時間的標準	使用附屬品
約 5 分鐘	底盤
1 次可製作的份量	
1 ~ 2 人份	

材料	2 人份
海瓜子（帶殼，已吐沙）	300g
酒	1/4 杯
奶油	1 小匙

製作方法

- 清洗時將海瓜子的殼互相摩擦以徹底清潔，排列在較深的盤子上，淋上酒，放上奶油，輕輕蓋上保鮮膜。
- 將①放在底盤中央，以 [062 酒蒸海瓜子]（→P.42）進行加熱。

【小叮嚀】

以 3% 的食鹽水（食譜份量外）浸泡海瓜子，並放在陰涼場所 3 小時至半天，讓海瓜子吐沙。食鹽水的量約為淹過海瓜子一半的高度。海瓜子呼吸時會噴出水，因此請蓋上鋁箔紙或碗公。

自動 063 蒸燒蔬菜培根捲



加熱時間的標準	使用附屬品
約 5 分鐘	底盤
1 次可製作的份量	
1 ~ 3 人份	

材料	2 人份（8 個）
培根	8 片
紅椒、黃椒、水菜、蘆筍、金針菇等綜合蔬菜	130g
鹽、胡椒	各少量

製作方法

- 將蔬菜切成一口大小或薄片，分別以 1 片培根捲起後用牙籤固定，撒鹽和胡椒，然後集中排列在較深的平盤上，輕輕蓋上保鮮膜。
- 將①放在底盤中央，以 [063 蒸燒蔬菜培根捲]（→P.42）進行加熱。

自動 064 毛豆



加熱時間的標準	使用附屬品
約 4 分鐘	底盤
1 次可製作的份量	
1 ~ 3 人份	

材料	2 人份
毛豆（去梗）	200g
鹽	1 又 1/4 小匙

製作方法

- 清洗毛豆後，撒鹽搓揉。
- 將①平鋪在較深的平盤，輕輕蓋上保鮮膜。
- 將②放在底盤中央，以 [064 毛豆]（→P.42）進行加熱。加熱完畢後拌勻。

毛豆的製作秘訣

- 鹹味
先用剪刀去掉毛豆兩端，就能讓鹹味更加入味。
- 將市售冷凍水煮毛豆
從袋中取出後平鋪在較深的平盤，輕輕蓋上保鮮膜，將強度設定調整為「弱」或「弱」進行加熱。加熱完畢後拌勻。

油炸類（無油炸物）

自動 065 酥炸雞塊



可從冷凍狀態開始烹調

加熱時間的標準	使用附屬品
約 19 分鐘	烤架 底盤
1 次可製作的份量	
1 ~ 4 人份	
材料	4 人份 (12 個)
雞腿肉 (帶皮, 1 塊約 250g)	2 塊
酥炸粉 (市售品)	4 大匙 (約 40g)

製作方法

- 將每塊雞肉切成 6 等份，裹上酥炸粉後仔細搓揉，靜置 5 分鐘左右待其濕潤，再拍掉多餘的粉。
- 將①帶皮部位朝上，集中排列在烤架中央，再放在底盤上，以 **[065 酥炸雞塊]** (→P.43) 進行加熱。

自動 066 酥炸雞塊（脫脂）

加熱時間的標準	使用附屬品
預熱 約 3 分鐘 約 22 分鐘	黑色烤盤 中層 底盤
1 次可製作的份量	
4 人份	加水槽 滿水

酥炸雞塊 (4 人份)	
減少的热量值	約減少 52kcal ※ 1
烹調後的热量為	約 916kcal ※ 2

- ※ 1 以自動烹調酥炸雞塊及「脫脂」烹調時的热量比較
 ※ 2 以「脫脂」烹調的食物热量（日立調查結果）

材料	4 人份 (12 個)
雞腿肉 (帶皮, 1 塊約 250g)	2 塊
酥炸粉 (市售品)	4 大匙 (約 40g)

酥炸雞塊的製作秘訣

- 酥炸粉（市售品）
應使用裹粉型的酥炸粉。若使用需以水調開的麵衣型酥炸粉，將無法獲得良好的烹調結果。
- 市售的酥炸粉使用份量
如果用量超過標示份量，烹調完成後會有多餘的酥炸粉殘留。
- 帶骨的雞肉
請將強弱設定調整為「強」進行加熱。
- 需冷凍保存，日後再燒烤時
按照製作方法①調理好材料，再參閱冷凍保存（結凍）的善用秘訣（→P.98）冷凍食材。燒烤時請參閱製作方法②。

自動 067 酥炸醬油雞塊



加熱時間的標準	使用附屬品
約 19 分鐘	烤架 底盤
1 次可製作的份量	
1 ~ 4 人份	

材料	4 人份 (12 個)
雞腿肉 (帶皮, 1 塊約 250g)	2 塊
醬油	2 大匙
酒	1 又 1/2 大匙
④ 薑（磨成泥）	1 又 1/2 小匙
大蒜（磨成泥）	1 又 1/2 小匙
胡椒	少量
太白粉	1 大匙

製作方法

- 將每塊雞肉切成 6 等份，放入④醃漬 15 分鐘左右。
- 將①的水分瀝乾，將太白粉放進塑膠袋（市售）裡，放入雞肉並用手揉捏，讓雞肉均勻裹上太白粉。
- 將②從塑膠袋中取出，以帶皮部位朝上的方式集中排列在烤架中央，再放在底盤上，以 **[067 酥炸醬油雞塊]** (→P.43) 進行加熱。

自動 068 炸雞翅



加熱時間的標準	使用附屬品
約 19 分鐘	烤架 底盤
1 次可製作的份量	
1 ~ 4 人份	

材料	4 人份
雞翅 (1 根約 60g)	8 根
太白粉	2 大匙
砂糖	1 大匙
鹽	1/2 小匙
醬油	1 大匙
④ 酒	1 大匙
味醂	2 大匙
大蒜（磨成泥）	1 瓣
長蔥（切碎）	10g
七味唐辛子	少量

製作方法

- 用菜刀將雞肉較厚的部分劃開，放入④醃漬 15 分鐘左右，然後用廚房紙巾稍微擦乾水分。
- 將①集中排列在烤架中央，再放在底盤上，以 **[068 炸雞翅]** (→P.43) 進行加熱。

無油炸物的製作秘訣

撒麵粉時
請各處都要均勻撒到。撒的量約為 3 ~ 4 大匙。

自動 069 炸豬肉



加熱時間的標準	使用附屬品
約 19 分鐘	烤架 底盤
1 次可製作的份量	
1 ~ 4 人份	

材料	4 人份 (12 個)
豬五花肉	400g
酥炸粉（市售品）	4 大匙 (約 40g)

製作方法

- 將豬肉切成 1.5 ~ 2cm 厚的 12 等份，裹上酥炸粉後，靜置 5 分鐘左右，拍掉多餘的粉。
- 將①集中排列在烤架中央，再放在底盤上，以 **[069 炸豬肉]** (→P.43) 進行加熱。

自動 070 炸豬排



加熱時間的標準	使用附屬品
約 20 分鐘	烤架 底盤
1 次可製作的份量	
1 ~ 4 人份	

材料	4 人份
豬里肌肉 (厚約 1cm, 1 片約 100g)	4 片
鹽、胡椒	各少量
麵粉（低筋麵粉）	適量
蛋（打散）	1 個
炸物用的裹麵包粉	60g

製作方法

- 將豬肉撒上鹽和胡椒。
- 將①依麵粉、蛋、炸物用的裹麵包粉的順序裹粉。
- 將②集中排列在烤架中央，再放在底盤上，以 **[070 炸豬排]** (→P.43) 進行加熱。

炸物用的裹麵包粉 製作方法



材料、製作方法

將麵包粉倒入平底鍋，炒至整面呈褐色。此褐色大致就等於加熱後的色調，因此要平均上色，避免焦黑，在途中仔細地翻炒，然後放涼。

自動 071 腰內豬排



加熱時間的標準	使用附屬品
約 23 分鐘	烤架 底盤
1 次可製作的份量	
1 ~ 4 人份	

材料	4 人份 (16 個)
豬腰脊肉 (整塊)	400g
鹽、胡椒	各少量
麵粉 (低筋麵粉)	適量
蛋 (打散)	1 個
炸物用的裹麵包粉	60g

製作方法

- 將豬肉切成 1cm 厚的 16 等份，撒上鹽和胡椒。
- 將①依麵粉、蛋、炸物用的裹麵包粉的順序裹粉。
- 將②集中排列在烤架中央，再放在底盤上，以 [071 腰內豬排] (→P.43) 進行加熱。

自動 072 炸雞排



加熱時間的標準	使用附屬品
約 22 分鐘	烤架 底盤
1 次可製作的份量	
1 ~ 4 人份	

材料	4 人份 (12 個)
雞柳條	6 條
鹽、胡椒	各少量
麵粉 (低筋麵粉)	適量
蛋 (打散)	1 個
炸物用的裹麵包粉	60g

製作方法

- 將每條雞肉切成 2 等份，撒上鹽和胡椒。
- 將①依麵粉、蛋、炸物用的裹麵包粉的順序裹粉。
- 將②集中排列在烤架中央，再放在底盤上，以 [072 炸雞排] (→P.43) 進行加熱。

自動 073 炸豬排串



加熱時間的標準	使用附屬品
約 18 分鐘	烤架 底盤
1 次可製作的份量	
1 ~ 3 人份	

材料	2 人份 (4 串)
豬里肌肉 (厚約 1cm, 1 片約 100g)	2 片
長蔥 (切成 3 ~ 4cm 長)	½ 根
鹽、胡椒	各少量
麵粉 (低筋麵粉)	適量
蛋 (打散)	½ 個
炸物用的裹麵包粉	30g

製作方法

- 將每片豬肉切成 6 等份，撒上鹽和胡椒。
- 將①依麵粉、蛋、炸物用的裹麵包粉的順序裹粉。
- 將②與長蔥交互插在竹籤上，排列在烤架中央，再放在底盤上，以 [073 炸豬排串] (→P.43) 進行加熱。

自動 075 炸醃梅子雞柳



加熱時間的標準	使用附屬品
約 18 分鐘	烤架 底盤
1 次可製作的份量	
1 ~ 3 人份	

材料	2 人份 (6 個)
雞柳條 (1 條約 40g)	6 條
鹽、胡椒	各少量
④ 醃梅醬 (市售品)	½ 大匙
綠紫蘇 (切細絲)	4 片
麵粉 (低筋麵粉)	適量
蛋 (打散)	1 個
炸物用的裹麵包粉 (→P.118)	60g

製作方法

- 將雞肉去筋，從中央剖開並攤平後，撒上鹽和胡椒。
- 將④放在①剖開的那一面，以塗有④的一面為內側摺成三等份。
- 將②依麵粉、蛋、炸物用的裹麵包粉的順序裹粉。
- 將③集中排列在烤架中央，再放在底盤上，以 [075 炸醃梅子雞柳] (→P.43) 進行加熱。

自動 076 炸竹筴魚



加熱時間的標準	使用附屬品
約 15 分鐘	烤架 底盤
1 次可製作的份量	
1 ~ 3 人份	加水槽 滿水

材料	2 人份 (4 片)
竹筴魚 (單條切成 3 片)	2 條份量 (4 片)
鹽、胡椒	各少量
麵粉 (低筋麵粉)	適量
蛋 (打散)	½ 個
炸物用的裹麵包粉 (→P.118)	30g

製作方法

- 將加水槽加水至滿水線後，再裝入本機。
- 將竹筴魚撒上鹽和胡椒，然後依麵粉、蛋、炸物用的裹麵包粉的順序裹粉。
- 將②排列在烤架上再放進底盤，以 [076 炸竹筴魚] (→P.43) 進行加熱。

自動 077 炸蝦



加熱時間的標準	使用附屬品
約 16 分鐘	烤架 底盤
1 次可製作的份量	
1 ~ 4 人份	加水槽 滿水

材料	4 人份 (16 隻)
帶殼蝦子	16 隻
鹽、胡椒	各少量
麵粉 (低筋麵粉)	適量
蛋 (打散)	1 個
炸物用的裹麵包粉 (→P.118)	60g

製作方法

- 將加水槽加水至滿水線後，再裝入本機。
- 將蝦子剥殼，僅留下尾部及最後一節，並剔除腸泥。
- 將②撒上鹽和胡椒，然後依麵粉、蛋、炸物用的裹麵包粉的順序裹粉。
- 將③集中排列在烤架中央，再放在底盤上，以 [077 炸蝦] (→P.43) 進行加熱。

自動 074 千層炸豬排



加熱時間的標準	使用附屬品
約 17 分鐘	烤架 底盤
1 次可製作的份量	
1 ~ 3 人份	

材料	2 人份 (4 片)
豬五花薄片肉片	24 片
鹽、胡椒	各少量
蛋 (打散)	½ 個
麵粉 (低筋麵粉)	適量
炸物用的裹麵包粉	30g

製作方法

- 將 3 片豬肉疊放，撒上鹽和胡椒，然後再疊放 3 片豬肉，調整形狀。以相同的方式總共製作 4 片。
- 將①的兩面撒些許鹽和胡椒，然後依麵粉、蛋、炸物用的裹麵包粉的順序裹粉。
- 將②集中排列在烤架中央，再放在底盤上，以 [074 千層炸豬排] (→P.43) 進行加熱。

自動 078 馬鈴薯可樂餅



加熱時間的標準	使用附屬品
約 20 分鐘	黑色烤盤 中層底盤
1 次可製作的份量	
1 ~ 4 人份	

材料	4 人份 (8 個)
馬鈴薯	300g
豬絞肉	150g
洋蔥 (切碎)	100g
鹽、胡椒	各少量
蛋 (打散)	1 個
麵粉 (低筋麵粉)	適量
炸物用的裹麵包粉 (→P.118)	適量

製作方法

- 馬鈴薯洗乾淨削皮後，切成 1cm 的小丁，包上保鮮膜，以 **[013 川燙預煮根莖類]** 強弱設定調為 **[弱]** (→P.40、41) 進行加熱後，放入碗內趁熱搗碎。
- 將豬肉和洋蔥放入耐熱容器，以 **[微波]** [600W] 約 5 分鐘 (→P.47~49) 進行加熱後攪散。
- 將①放入②中，撒上鹽和胡椒，仔細拌勻後分成 8 等份並捏成 1cm 厚的橢圓形，然後依麵粉、蛋、炸物用的裹麵包粉的順序裹粉。
- 將③排列在已鋪上烘焙紙的黑色烤盤上，放入 **中層**，以 **[078 馬鈴薯可樂餅]** (→P.43) 進行加熱。

馬鈴薯可樂餅的製作秘訣

- 1 ~ 2 人份時
請將強弱設定調整為 **[弱]** 進行加熱。
- 撒麵粉時
請各處都要均勻撒到。
撒的量約為 3 ~ 4 大匙。

自動 079 天婦羅炸蝦



加熱時間的標準	使用附屬品
約 17 分鐘	烤架底盤
1 次可製作的份量	
1 ~ 4 人份	加水槽 滿水

材料	4 人份 (16 隻)
帶殼蝦子	16 隻
麵粉 (低筋麵粉)	適量
蛋 (打散)	1 個
天婦羅麵衣屑	60g

自動 080 海鮮天婦羅

加熱時間的標準	使用附屬品
約 17 分鐘	烤架底盤
1 次可製作的份量	
1 ~ 4 人份	加水槽 滿水

材料	4 人份
從右述之中選擇 1 種	
〈沙梭天婦羅〉 沙梭 (事先剖好，1 片約 20g)	12 片
〈花枝天婦羅〉 花枝 (生食用，切成 1.5cm 寬的環狀)	12 個
〈星鱈天婦羅〉 1 星鱈 (熟星鱈，1 片約 20g)	12 片
麵粉 (低筋麵粉)	適量
蛋 (打散)	1 個
天婦羅麵衣屑	60g

製作方法

- 將加水槽加水至滿水線後，再裝入本機。
- 將天婦羅麵衣屑放進塑膠袋 (市售) 裡，然後以桿麵棍壓碎。
- 將瀝乾水分的沙梭、花枝或星鱈，依麵粉、蛋、②的順序裹粉。
- 將③集中排列在烤架中央，再放在底盤上，以 **[080 海鮮天婦羅]** (→P.43) 進行加熱。

製作方法

- 將加水槽加水至滿水線後，再裝入本機。
- 將天婦羅麵衣屑放進塑膠袋 (市售) 裡，然後以桿麵棍壓碎。
- 將蝦子剝殼，僅留下尾部及最後一節，並剔除腸泥。
- 將瀝乾水分的③，依麵粉、蛋、②的順序裹粉。
- 將④集中排列在烤架中央，再放在底盤上，以 **[079 天婦羅炸蝦]** (→P.43) 進行加熱。

天婦羅的製作秘訣

- 不用油
麵衣使用天婦羅麵衣屑。
- 使食材的大小厚度一致
使用大小大致相等的食材。將南瓜或地瓜等蔬菜切成 7mm 左右的厚度。
- 溫熱已冷掉的天婦羅
以 **[007 油炸食物溫熱]** (→P.34、35) 進行加熱。

自動 081 蔬菜天婦羅

加熱時間的標準	使用附屬品
約 17 分鐘	烤架底盤
1 次可製作的份量	
1 ~ 4 人份	加水槽 滿水

材料	4 人份
從右述之中選擇 1 種	
〈南瓜天婦羅〉 南瓜 (切成 7mm 厚的薄片)	16 片
〈地瓜天婦羅〉 地瓜 (切成 7mm 厚的圓片)	16 片
〈蓮藕天婦羅〉 蓮藕 (切成 7mm 厚的圓片)	16 片
麵粉 (低筋麵粉)	適量
蛋 (打散)	1 個
天婦羅麵衣屑	60g

製作方法

- 將加水槽加水至滿水線後，再裝入本機。
- 將天婦羅麵衣屑放進塑膠袋 (市售) 裡，然後以桿麵棍壓碎。
- 將瀝乾水分的南瓜、地瓜或蓮藕，依麵粉、蛋、②的順序裹粉。
- 將③集中排列在烤架中央，再放在底盤上，以 **[081 蔬菜天婦羅]** (→P.43) 進行加熱。

自動 082 天婦羅炸什錦菜餅



加熱時間的標準	使用附屬品
約 17 分鐘	烤架底盤
1 次可製作的份量	
1 ~ 3 人份	加水槽 滿水

材料	2 人份 (4 片)
蝦仁 (去除腸泥，切成 1cm)	40g
地瓜 (切成 1cm 小丁)	30g
紅蘿蔔 (切成 5mm 小丁)	30g
牛蒡 (切絲)	30g
三葉芹 (鴨兒芹) (切成 2cm 寬)	20g
麵粉 (低筋麵粉)	3/4 大匙
太白粉	1 又 1/4 小匙
泡打粉	1/2 小匙
水	15mL

製作方法

- 將加水槽加水至滿水線後，再裝入本機。
- 地瓜和牛蒡切好後，分別泡水瀝乾備用。
- 將④放入大碗裡攪拌均勻。然後再放入麵粉繼續攪拌均勻。
- 將⑤混合均勻至麵糊變得滑順為止，加入③內，仔細攪拌均勻。
- 將④攤平成圓形的 4 等份，排列在已鋪上烘焙紙的黑色烤盤中央。
- 將⑤放入 **中層**，以 **[過熱水蒸氣燒烤]** [13 ~ 23 分鐘] (→P.58、59) 進行加熱。

自動 082 天婦羅炸櫻花蝦什錦菜餅



加熱時間的標準	使用附屬品
約 17 分鐘	黑色烤盤 中層底盤
1 次可製作的份量	
1 ~ 3 人份	加水槽 滿水

材料	2 人份 (4 片)
櫻花蝦 (已水煮)	60g
細蔥 (切成小段)	10g
麵粉 (低筋麵粉)	3/4 大匙
太白粉	1 又 1/4 小匙
泡打粉	1/2 小匙
水	略少於 1 大匙

製作方法

- 將加水槽加水至滿水線後，再裝入本機。
- 將④放入大碗裡攪拌均勻。然後再放入麵粉繼續攪拌均勻。
- 將⑤混合均勻至麵糊變得滑順為止，加入②內，仔細攪拌均勻。
- 將③攤平成圓形的 4 等份，排列在已鋪上烘焙紙的黑色烤盤中央，放入 **中層**，以 **[082 天婦羅炸櫻花蝦什錦菜餅]** (→P.43) 進行加熱。

天婦羅炸櫻花蝦什錦菜餅的製作秘訣

- 1 ~ 2 人份時
請將強弱設定調整為 **[弱]** 進行加熱。

自動 083 南蠻雞



加熱時間的標準	使用附屬品
約 19 分鐘	烤架底盤
1 次可製作的份量	
1 ~ 4 人份	

材料	4 人份 (12 個)
雞腿肉 (帶皮，1 塊約 250g)	2 塊
醬油	1 大匙
酒	1 大匙
薑 (磨成泥)	1 又 1/2 小匙 (約 10g)
鹽、胡椒	各少量
太白粉	3 大匙

〈糖醋醬〉	
醬油	2 大匙
醋	2 大匙
砂糖	1 又 1/2 大匙
紅辣椒 (乾燥，切成小段)	1/2 根

〈塔塔醬〉	
蛋 (打散)	1 個
黃瓜 (切碎)	2 個 (約 40g)
美乃滋	4 大匙
鹽、胡椒	各少量

製作方法

- 將每塊雞肉切成 6 等份，用菜刀將肉較厚的部分劃開，放入 **④** 醃漬 15 分鐘左右。
- 將 **⑤** 放入耐熱容器，以 **[微波]** [600W] 約 2 分鐘 (→P.47~49) 進行加熱後拌勻，製成糖醋醬。
- 將蛋打入耐熱容器，以 **[微波]** [500W] 約 1 分鐘進行加熱，再加入 **⑥**，以叉子將蛋戳碎並攪拌均勻，製成塔塔醬。
- 於塑膠袋 (市售) 內放入太白粉，再將 **①** 的水分稍微瀝乾後放入，用手揉捏，使其均勻裹粉。
- 將 **④** 從塑膠袋中取出並拍掉多餘的太白粉，以帶皮部位朝上的方式集中排列在烤架中央，再放在底盤上，以 **[083 南蠻雞]** (→P.43) 進行加熱。
- 加熱完畢後，立刻在雞肉上淋上 **②** 的糖醋醬，盛盤，並附上 **③** 的塔塔醬。

南蠻雞的製作秘訣

- 帶骨的雞肉
請將強弱設定調整為 **[強]** 進行加熱。
- 底盤的滷汁較明顯時
請鋪上烘焙紙。請勿使用鋁箔紙。
(否則將引發火花 (閃光))

炸春捲



手動	使用附屬品
烘烤 預熱 約 17 分鐘 300℃ 9 ~ 13 分鐘	黑色烤盤 中層

材料	4 人份 (8 條)
豬腿薄片肉片	100g
醬油、酒、芝麻油	各 1 大匙
砂糖、雞湯濃縮顆粒 (粒狀)	各 1 小匙
太白粉	1 大匙
胡椒	少量
水煮竹筍 (切細絲)	100g
長蔥 (切細絲)	1 根
青椒 (切細絲)	2 個
生香菇 (切細絲)	2 朵
紅蘿蔔 (切細絲)	30g
冬粉 (在乾燥狀態切成 1 ~ 2cm 長)	10g
春捲皮 (市售品)	8 片
麵粉 (低筋麵粉)	2 大匙
水	2 大匙

製作方法

- 將豬肉逆紋切成 5cm 長的肉絲，放入較深的耐熱容器，然後倒入④攪拌均勻備用。
- 在①加入⑤後拌勻，以微波[600W] [約 6 分鐘] (→P.47~49) 進行加熱。
- 將冬粉加入②攪拌均勻，分成 8 等份。
- 將春捲皮攤開，放上③，接著一邊塗上調好的⑤，一邊確實捲好，再排列在已鋪上烘焙紙的黑色烤盤上。
- 取出底盤，先不放食物，以[烘烤] [預熱有 1 層] [300℃] [9 ~ 13 分鐘] (→P.52、53) 進行預熱。
- 預熱完成聲音響起後，將④放入中層，進行加熱，過程中請注意避免燙傷。

燉煮・湯類

紅酒燉牛肉



加熱時間的標準	使用附屬品
約 55 分鐘	底盤
1 次可製作的份量	
1 ~ 4 人份	

材料	4 人份
燉牛肉用牛肉 (1.5 ~ 2cm 厚，切成 3cm 塊狀)	400g
鹽、胡椒	各少量
馬鈴薯 (切成不規則狀後泡水備用)	200g
紅蘿蔔 (切成不規則狀)	中的 1 根 (約 150g)
洋蔥 (切成月牙形)	200g
奶油	1 大匙
多蜜醬 (罐頭)	290g
水	1 又 1/4 杯
蕃茄糊	2 大匙
紅酒	3 大匙
鹽	1/4 小匙
胡椒	少量
月桂葉	2 片
鮮奶油	適量

製作方法

- 把瀝有鹽巴和胡椒的肉與④放入較大較深的耐熱容器，輕輕蓋上保鮮膜，以微波[600W] [約 6 分 30 秒] (→P.47~49) 進行加熱後，攪拌均勻。
- 將①和④放入較大較深的耐熱玻璃大碗並攪拌，再蓋上以烘焙紙做成的內蓋 (參閱燉煮的秘訣)，放在底盤中央，以[085 紅酒燉牛肉] (→P.43) 進行加熱。
- 加熱完畢後拌勻，淋上鮮奶油。

燉煮的秘訣

- 請使用較大較深的容器
請使用直徑約 25cm (內徑約 22.5cm)、深約 10cm 的寬口耐熱玻璃大碗 (約 1.0kg)。請勿使用塑膠製容器。
- 將材料切成相同大小
將材料切成相同的大小與形狀，才能煮得均勻入味。
- 多放一些湯汁
湯汁的份量要能夠蓋過食材。
- 配合料理進行預煮
帶有澀味的蔬菜與不易熟透的食材，應川燙預煮。此外，若要讓食材呈現出焦黃色，可先用平底鍋炒過之後，再開始燉煮。

- 蓋上以烘焙紙做成的內蓋
讓湯汁均勻覆蓋所有的食材。用烘焙紙裁成比容器小一圈的圓形，並在紙的中央裁出十字形的切口，作為加熱時蓋住食材的內蓋。請勿使用金屬材質。
- 加熱後靜置一段時間
會更加入味。



簡易馬鈴薯燉肉



加熱時間的標準	使用附屬品
約 11 分鐘	底盤
1 次可製作的份量	
1 ~ 2 人份	

材料	2 人份
牛肋薄片肉片 (切成一口大小)	80g
馬鈴薯 (切成 3cm 塊狀)	100g
紅蘿蔔 (切成 5mm 的半圓片)	75g
洋蔥 (切成薄片)	50g
生香菇 (去蒂，切成 4 等份)	2 朵
沾麵醬汁 (市售品)	2 又 1/2 大匙
味醂	1 小匙
水	1 又 1/2 大匙

製作方法

- 將④放入較大較深的耐熱玻璃大碗，加入調好的⑤。
- 蓋上以烘焙紙做成的內蓋 (參閱燉煮的秘訣 (→P.123))，輕輕蓋上保鮮膜，放在底盤中央，以[086 簡易馬鈴薯燉肉] (→P.42) 進行加熱。
- 加熱完畢後，稍微攪拌一下，然後靜置約 10 分鐘讓食材入味。

牛肉豆腐



加熱時間的標準	使用附屬品
約 8 分鐘	底盤
1 次可製作的份量	
1 ~ 3 人份	

材料	2 人份
牛肋薄片肉片 (切成一口大小)	150g
長蔥 (斜切成 5mm 寬)	40g
金針菇 (去蒂，撥散)	60g
蒟蒻絲	60g
木棉豆腐	1/2 塊 (約 150g)
砂糖	1 又 1/2 大匙
醬油	2 大匙
酒	1/2 大匙
高湯	1/4 杯

製作方法

- 將豆腐的水分瀝乾，切成 6 等份。
- 將牛肉和蒟蒻絲隔開來，與①和④排列放入較大較深的耐熱玻璃大碗。
- 將調好的⑤淋在②上，再蓋上以烘焙紙做成的內蓋 (參閱燉煮的秘訣 (→P.123))，輕輕蓋上保鮮膜，放在底盤中央，以[087 牛肉豆腐] (→P.42) 進行加熱後拌勻。

馬鈴薯燉肉



加熱時間的標準	使用附屬品
約 40 分鐘	底盤
1 次可製作的份量	
1 ~ 4 人份	

材料	4 人份
豬五花薄片肉片 (切成一口大小)	150g
馬鈴薯 (切成不規則狀後泡水備用)	300g
紅蘿蔔 (切成不規則狀)	小的 1 根 (約 100g)
洋蔥 (切成月牙形)	100g
乾香菇 (泡水去蒂，對切)	6 朵
高湯	1 又 1/2 杯
醬油	3 大匙
酒	1/2 杯
砂糖	4 大匙
沙拉油	適量
豌豆莢 (川燙)	適量

製作方法

- 在平底鍋內倒入沙拉油熱鍋後，將豬肉炒熟。
- 將①和④放入較大較深的耐熱玻璃大碗內，加入調好的⑤，再蓋上以烘焙紙做成的內蓋 (參閱燉煮的秘訣 (→P.123))，放在底盤中央，以[088 馬鈴薯燉肉] (→P.43) 進行加熱。
- 加熱完畢後取出，稍微攪拌後直接靜置約 20 分鐘讓食材入味，放上豌豆莢。

自動 089 蜂蜜燉豬肉



加熱時間的標準	使用附屬品
約 52 分鐘	底盤
1 次可製作的份量	加水槽滿水
1 ~ 4 人份	

材料	4 人份
整塊豬五花肉 (切成 8 等份)	500g
薑 (切成薄片)	1 小段 (約 15g)
長蔥 (切成 5cm 長)	½ 根 (約 50g)
白蘿蔔 (切成 2cm 厚的半圓片)	200g
水	1 杯
酒	½ 杯
④ 醬油	½ 杯
砂糖	5 大匙
味醂	1 大匙

製作方法

- 將加水槽加水至滿水線後，再裝入本機。
- 用保鮮膜將白蘿蔔包好，以 **[013 川燙預煮根莖類]** 強弱設定 **[弱]** (→P.40、41) 進行加熱。
- 先不放入食材，以 **[過熱水蒸氣烘烤]** 預熱有 **[150°C]** 20 ~ 30 分鐘 (→P.58、59) 進行預熱。
- 將烘焙紙鋪在黑色烤盤上，並把豬肉排列上去。
- 預熱完成聲響起後，將④放入 **中層** 加熱以去除油脂，過程中請注意避免燙傷。
- 將⑤、②、④、長蔥和薑放入較大較深的耐熱玻璃大碗內，蓋上以烘焙紙做成的內蓋 (參閱燉煮的秘訣 (→P.123))，放在底盤中央，以 **[089 蜂蜜燉豬肉]** (→P.43) 進行加熱。

自動 090 筑前煮



加熱時間的標準	使用附屬品
約 23 分鐘	底盤
1 次可製作的份量	
2 ~ 4 人份	

材料	4 人份
雞腿肉 (切成一口大小)	200g
紅蘿蔔 (切成不規則狀)	100g
牛蒡 (切成不規則狀，以加醋的水醃漬)	100g
蓮藕 (切成不規則狀，以加醋的水醃漬)	100g
蒟蒻 (切成一口大小)	100g
乾香菇 (泡水去蒂，切成 4 等份)	4 朵
高湯	1 又 ¼ 杯
酒	5 大匙
④ 醬油	½ 杯
砂糖	4 大匙
沙拉油	適量

製作方法

- 在平底鍋倒入沙拉油加熱，將雞肉炒熟後取出，拌炒蔬菜和蒟蒻。
- 將①和④放入較大較深的耐熱玻璃大碗內，再蓋上以烘焙紙做成的內蓋 (參閱燉煮的秘訣 (→P.123))，放在底盤中央，以 **[090 筑前煮]** (→P.42) 進行加熱。
- 加熱完畢後取出，稍微攪拌一下，然後靜置約 20 分鐘，讓食材入味。

手動 關東煮



加熱時間的標準	使用附屬品
微波 500W 10 ~ 12 分鐘	底盤
1 次可製作的份量	
1 ~ 3 人份	

材料	2 人份
鰹寶	½ 片
蒟蒻	½ 片
竹輪	大的 2 根
白蘿蔔	140g
日式炸魚餅	1 片
昆布 (乾燥品)	4 個
高湯	500mL
酒	1 大匙
④ 味醂	½ 大匙
薄鹽醬油	½ 大匙
鹽	½ 小匙

製作方法

- 將鰹寶和蒟蒻切成 2 等份，再全部橫切一半，變成 4 片。
- 將竹輪對切。白蘿蔔切成厚 1cm 的半圓片。日式炸魚餅則切成 4 等份。
- 將①、②、昆布和調好的④放入較大較深的耐熱玻璃大碗內拌勻。
- 蓋上以烘焙紙做成的內蓋 (參閱燉煮的秘訣 (→P.123))，放在底盤中央，以 **[微波 500W]** [10 ~ 12 分鐘] (→P.47~49) 進行加熱。



警告

不可加熱生蛋或水煮蛋 (不論是否去殼)
否則恐造成雞蛋破裂，導致底盤或箱門玻璃受損



水煮蛋



生蛋



蛋黃或荷包蛋

自動 091 鰻魚燉蘿蔔



加熱時間的標準	使用附屬品
約 16 分鐘	底盤
1 次可製作的份量	
1 ~ 3 人份	

材料	2 人份
白蘿蔔 (切成 2cm 厚的半圓片)	4 個 (約 130g)
鰻魚切片 (1 片約 100g)	1 又 ½ 片
水	½ 杯
砂糖	1 又 ½ 大匙
④ 醬油	略少於 2 大匙
味醂	½ 大匙
薑 (切成薄片)	½ 小段

製作方法

- 將白蘿蔔削去邊角後，用保鮮膜包好，以 **[013 川燙預煮根莖類]** (→P.40、41) 進行加熱後泡水。
- 將 1 片鰻魚分成 3 等份，浸入熱水中，再取出泡在冰水中，於冰水中去除多餘的污垢和黏性，再以篩網撈起瀝乾。
- 將瀝乾水分的①、②和調好的④放入較大較深的耐熱玻璃大碗內，再蓋上以烘焙紙做成的內蓋 (參閱燉煮的秘訣 (→P.123))，放在底盤中央，以 **[091 鰻魚燉蘿蔔]** (→P.43) 進行加熱。
- 加熱完畢後，稍微攪拌一下，直接靜置約 20 分鐘讓食材入味。

自動 092 清蒸比目魚



加熱時間的標準	使用附屬品
約 13 分鐘	底盤
1 次可製作的份量	
1 ~ 3 人份	

材料	2 人份
比目魚切片 (1 片約 100g)	2 片
薑 (切細絲)	½ 小段
水	½ 杯
酒	1 又 ½ 大匙
砂糖	1 又 ½ 大匙
醬油	1 又 ½ 大匙
味醂	½ 大匙

製作方法

- 比目魚皮上劃幾刀，浸入熱水中，再取出泡在冰水中，去除多餘的污垢和黏性，再以篩網撈起瀝乾。
- 將瀝乾水分的①和調好的④放入較大較深的耐熱玻璃大碗內，再蓋上以烘焙紙做成的內蓋 (參閱燉煮的秘訣 (→P.123))，放在底盤中央，以 **[092 清蒸比目魚]** (→P.43) 進行加熱。
- 加熱完畢後，將湯汁淋在整碗比目魚上，靜置約 20 分鐘，讓食材入味。

自動 093 清蒸金目鯛



加熱時間的標準	使用附屬品
約 13 分鐘	底盤
1 次可製作的份量	
1 ~ 3 人份	

材料	2 人份
金目鯛切片 (1 片約 100g)	2 片
薑 (切細絲)	½ 小段
水	½ 杯
酒	1 又 ½ 大匙
砂糖	1 又 ½ 大匙
醬油	1 又 ½ 大匙
味醂	½ 大匙

製作方法

- 金目鯛皮上劃幾刀，浸入熱水中，再取出泡在冰水中，去除多餘的污垢和黏性，再以篩網撈起瀝乾。
- 將瀝乾水分的①和調好的④放入較大較深的耐熱玻璃大碗內，再蓋上以烘焙紙做成的內蓋 (參閱燉煮的秘訣 (→P.123))，放在底盤中央，以 **[093 清蒸金目鯛]** (→P.43) 進行加熱。
- 加熱完畢後，將湯汁淋在整碗金目鯛上，靜置約 20 分鐘，讓食材入味。

自動 094 味噌煮鯖魚



加熱時間的標準	使用附屬品
約 16 分鐘	底盤
1 次可製作的份量	
1 ~ 3 人份	

材料	2 人份
鯖魚切片 (1 片約 100g)	2 片
長蔥 (切成 5cm 長)	½ 根
薑 (切成薄片)	½ 小段
水	½ 杯
④ 味噌	1 又 ¾ 大匙
砂糖	1 大匙
酒	2 大匙

製作方法

- 鯖魚皮上劃幾刀後過熱水，再取出以冰水冰鎮，去除多餘的污垢和黏性，再以篩網撈起瀝乾。
- 將瀝乾水分的①放入較大較深的耐熱玻璃大碗內，放入調好的④，充分裹上醬汁後，將魚皮朝下排列，放上長蔥。
- 蓋上以烘焙紙做成的內蓋 (參閱燉煮的秘訣 (→P.123))，放在底盤中央，以 **[094 味噌煮鯖魚]** (→P.43) 進行加熱。

自動 095 湯燒南瓜



加熱時間的標準	使用附屬品
約 43 分鐘	底盤
1 次可製作的份量	
1 ~ 4 人份	

材料	4 人份
南瓜 (切成一口大小)	500g
高湯	1 杯
④ 醬油	1 大匙
砂糖	1 大匙

製作方法

- 將南瓜和④放入較大較深的耐熱玻璃大碗內，再蓋上以烘焙紙做成的內蓋（參閱燉煮的秘訣（→P.123）），放在底盤中央，以**095 湯燒南瓜**（→P.43）進行加熱。
- 加熱完畢後取出，稍微攪拌一下，然後靜置約 10 分鐘，讓食材入味。

自動 096 湯燒芋頭



加熱時間的標準	使用附屬品
約 43 分鐘	底盤
1 次可製作的份量	
1 ~ 4 人份	

材料	4 人份
芋頭 (切成一口大小)	500g
高湯	1 杯
④ 醬油	1 大匙
砂糖	1 大匙

製作方法

- 將芋頭和④放入較大較深的耐熱玻璃大碗內，再蓋上以烘焙紙做成的內蓋（參閱燉煮的秘訣（→P.123）），放在底盤中央，以**096 湯燒芋頭**（→P.43）進行加熱。
- 加熱完畢後取出，稍微攪拌一下，然後靜置約 10 分鐘，讓食材入味。

自動 097 麻婆茄子



加熱時間的標準	使用附屬品
約 10 分鐘	底盤
1 次可製作的份量	
1 ~ 2 人份	

材料	2 人份
茄子	3 條 (約 300g)
豬絞肉	100g
長蔥 (切碎)	2 大匙
大蒜 (切碎)	1 瓣
薑 (切碎)	½ 小段
豆瓣醬	1 小匙
甜麵醬	2 小匙
④ 水	¾ 杯
雞湯濃縮顆粒 (粒狀)	1 小匙
醬油	1 大匙
砂糖	1 小匙
芝麻油	½ 小匙
鹽	少量
⑤ 太白粉	1 大匙
水	1 大匙

製作方法

- 將茄子去蒂、縱切為 4 等份，然後泡水備用。
- 將①的水分瀝乾後，連同豬肉和④的材料一起放入較大較深的耐熱玻璃大碗，仔細攪拌均勻。
- 將②蓋上以烘焙紙做成的內蓋（參閱燉煮的秘訣（→P.123）），輕輕蓋上保鮮膜，放在底盤中央，以**097 麻婆茄子**（→P.42）進行加熱。
- 加熱完畢後，趁熱加入調好的⑤仔細拌勻，調出濃稠感。

自動 098 水煮蘿蔔



加熱時間的標準	使用附屬品
約 9 分鐘	底盤
1 次可製作的份量	
1 ~ 2 人份	

材料	2 人份
白蘿蔔	400g
高湯	2 杯
味噌	3 大匙
④ 砂糖	2 大匙
味醂	2 大匙
酒	1 大匙
柚子皮 (切細絲)	少量

製作方法

- 將白蘿蔔切成 2cm 寬的半圓片，剝除稍厚的皮，削去邊角後，在表面劃出 3mm 寬的切口。
- 將①攤開鋪放並避免重疊，用保鮮膜包好，以**微波** [600W] 約 1 分 20 秒（→P.47~49）加熱後，先不拆保鮮膜，靜置約 5 分鐘。
- 將②和高湯放入較大較深的耐熱玻璃大碗。
- 蓋上以烘焙紙做成的內蓋（參閱燉煮的秘訣（→P.123）），輕輕蓋上保鮮膜，放在底盤中央，以**098 水煮蘿蔔**（→P.42）進行加熱。
- 加熱完畢後先不拆保鮮膜，靜置約 15 分鐘後分裝於容器中，淋上調好的④，再灑上柚子皮。

自動 099 蘿蔔乾絲



加熱時間的標準	使用附屬品
約 47 分鐘	底盤
1 次可製作的份量	
3 ~ 4 人份	

材料	4 人份
蘿蔔乾絲 (乾燥)	40g
豆皮	2 片
乾香菇 (泡水去蒂，切成薄片)	2 朵
紅蘿蔔 (切成 3cm 長的細絲)	½ 根
高湯	3 杯
砂糖	2 小匙
酒	1 大匙
④ 醬油	2 大匙
味醂	1 大匙
芝麻油	2 小匙

製作方法

- 將蘿蔔乾絲用水洗淨後，泡發約 30 分鐘，然後將水分攥乾，切段。豆皮川燙後橫向對切，再切成絲。
- 將①、剩餘的材料和調好的④放入較大較深的耐熱玻璃大碗內，充分攪拌均勻，再蓋上以烘焙紙做成的內蓋（參閱燉煮的秘訣（→P.123）），放在底盤中央，以**099 蘿蔔乾絲**（→P.43）進行加熱。

自動 100 日式炒牛蒡



加熱時間的標準	使用附屬品
約 10 分鐘	底盤
1 次可製作的份量	
2 ~ 4 人份	

材料	4 人份
牛蒡 (切細絲，以加醋的水醃漬)	135g
青椒 (切細絲)	30g
紅蘿蔔 (切細絲)	40g
砂糖	1 又 ½ 大匙
醬油	1 大匙
④ 鹽	½ 小匙
酒	2 大匙
味醂	¾ 大匙
芝麻油	1 小匙

製作方法

- 將牛蒡和青椒、紅蘿蔔、調好的④放入較大較深的耐熱玻璃大碗內拌勻。
- 蓋上以烘焙紙做成的內蓋（參閱燉煮的秘訣（→P.123）），放在底盤中央，以**100 日式炒牛蒡**（→P.42）進行加熱。
- 加熱完畢後取下內蓋，拌勻食材。

自動 101 燉煮羊栖菜



加熱時間的標準	使用附屬品
約 17 分鐘	底盤
1 次可製作的份量	
2 ~ 4 人份	

材料	4 人份
羊栖菜 (乾燥)	20g
豆皮 (川燙後切細絲)	1 片
乾香菇	3 朵
紅蘿蔔 (切細絲)	30g
蒟蒻 (切細絲)	¼ 片
④ 泡香菇的水	4 又 ½ 大匙
酒	2 大匙
醬油	2 又 ½ 大匙
砂糖	3 大匙

製作方法

- 將羊栖菜於大量水中泡發約 20 分鐘，然後將水分瀝乾。乾香菇泡水（食譜份量外）後去蒂，再切成細絲。泡香菇的水則保留備用。
- 將①、剩餘的材料和調好的④放入較大較深的耐熱玻璃大碗內，輕輕蓋上保鮮膜，放在底盤中央，以**101 燉煮羊栖菜**（→P.42）進行加熱。
- 加熱完畢後取下保鮮膜，拌勻食材。

手動 蜜煮黑豆



手動	使用附屬品
微波 輪替 600W 約 11 分鐘 200W 約 90 分鐘	底盤

材料	4 人份
黑豆 (乾燥)	1 杯 (約 150g)
砂糖	120g
醬油	1 又 ½ 大匙
④ 鹽	½ 小匙
蘇打粉	略多於 ¼ 小匙
水	4 杯

製作方法

- 將黑豆洗淨後放入燉煮容器，接著倒入拌勻的④靜置一晚備用。
- 蓋上以烘焙紙做成的內蓋（參閱燉煮的秘訣（→P.123））與蓋子，放在底盤中央，以**微波** [600W] 約 11 分鐘、**微波** [200W] 約 90 分鐘（→P.50）進行輪替加熱。接著再以**微波** [600W] 約 1 分鐘、**微波** [100W] 60 ~ 90 分鐘進行輪替加熱。
- 取出 1 ~ 2 粒，用手指揉捏，若能輕易捏碎成泥，表示已燉煮完成，然後蓋上蓋子靜置一晚即可。

自動 102 泰式酸辣湯



加熱時間的標準	使用附屬品
約 9 分鐘	底盤
1 次可製作的份量	
1 ~ 3 人份	

材料	2 人份
紅辣椒 (乾燥)	6 根
帶殼蝦子	6 隻 (約 120g)
辣椒醬 (市售品)	2 小匙
高湯 (溶解 1 個高湯塊)	1 又 1/2 杯
泰國青檸檬葉	3 片
檸檬香茅 (斜切成 1mm 寬)	1 株份
泰式魚露	2 大匙
萊姆汁	40mL
椰奶 (罐頭)	1 又 1/2 杯
香菜	適量

製作方法

- 以溫水 (食譜份量外) 將紅辣椒泡水後，分成 2 等份，去籽備用。
- 將蝦子剝殼，僅留下尾部及最後一節，並剔除腸泥。
- 將⑤放入較大較深的耐熱玻璃大碗，加入①和②，再蓋上以烘焙紙做成的內蓋 (參閱湯品・清湯的製作秘訣)，輕輕蓋上保鮮膜，放在底盤中央，以 **[102 泰式酸辣湯]** (→P.42) 進行加熱。
- 將③放在底盤中央，以 **[102 泰式酸辣湯]** (→P.42) 進行加熱。加熱完畢後，倒入椰奶拌勻，然後裝盤，放上香菜。

泰式酸辣湯的製作秘訣

沒有泰國青檸檬葉時
請加入萊姆皮。

自動 103 豬肉味噌湯



加熱時間的標準	使用附屬品
約 19 分鐘	底盤
1 次可製作的份量	
2 ~ 3 人份	

材料	2 人份
豬薄片肉片 (切成一口大小)	70g
白蘿蔔 (切成 5mm 厚的扇形)	70g
紅蘿蔔 (切成 5mm 厚的半圓片)	25g
牛蒡 (斜切成 2mm 厚，以加醋的水醃漬)	35g
芋頭 (切成 3mm 厚的圓片，用鹽搓揉以去除黏性)	65g
乾香菇 (泡水去蒂，每朵切成 4 等份)	1 又 1/2 朵
高湯	2 杯
味噌	2 大匙
長蔥 (斜切成 5mm 厚)	20g

製作方法

- 將⑤放入較大較深的耐熱玻璃大碗，加入調好的⑥。
- 將①蓋上以烘焙紙做成的內蓋 (參閱湯品・清湯的製作秘訣)，輕輕蓋上保鮮膜，放在底盤中央，以 **[103 豬肉味噌湯]** (→P.42) 進行加熱。
- 加熱完畢後，放入長蔥拌勻。

湯品・高湯・清湯的製作秘訣

- 將材料切成相同大小
將材料切成相同的大小與形狀，入湯程度才會較為均勻。
- 難以煮熟的材料
請放在容器下部。
- 以烘焙紙製作內蓋
讓湯汁均勻覆蓋食材。

自動 104 鯉魚昆布高湯



加熱時間的標準	使用附屬品
約 16 分鐘	底盤
1 次可製作的份量	
2 ~ 4 杯	

材料	3 ~ 4 杯
水	5 杯
昆布	10g
鯉魚片	30g

製作方法

- 將水和昆布放入較大較深的耐熱玻璃大碗，靜置 30 分鐘備用。
- 將①放在底盤中央，以 **[104 鯉魚昆布高湯]** (→P.42) 進行加熱。
- 加熱完畢後，取出昆布，加入鯉魚片，放置約 5 分鐘，再用廚房紙巾或布過濾。



川燙

應用 012 涼拌菠菜



加熱時間的標準	使用附屬品
約 2 分鐘	底盤
1 次可製作的份量	
2 ~ 4 人份	

材料	4 人份
菠菜	200g
柴魚絲、醬油	各適量

製作方法

- 菠菜洗淨後，不必瀝乾水分，直接將根部較粗的菜梗以十字形切開。
- 將葉端與根部交錯疊放，然後用保鮮膜緊緊包起來。
- 把②放在底盤中央，以 **[012 川燙預煮葉菜・蔬果類]** (→P.40、41) 進行加熱後，用冷水冷卻以除去澀味，同時避免蔬菜褪色。
- 盛盤並撒上柴魚絲、淋上醬油。

應用 012 蔬菜沙拉



加熱時間的標準	約 4 分鐘
1 次可製作的份量	2 ~ 4 人份
材料	4 人份
白花椰菜	200g
綠花椰菜	100g
蘆筍 (切成 3 等份)	200g
青椒、紅椒	各 1 個
黑橄欖	少量
喜愛的醬汁	適量

製作方法

- 蘆筍去除葉鞘，使前端的芒與根部交疊後，用保鮮膜包好，以 **[微波|600W|約 1 分 40 秒]** (→P.47 ~ 49) 進行加熱，再分成 3 等份。
- 將白花椰菜和綠花椰菜分別切成小束，以鹽水浸泡去除澀味後，一併用保鮮膜緊緊包起來。
- 把②放在底盤中央，以 **[012 川燙預煮葉菜・蔬果類]** (→P.40、41) 進行加熱後，稍微撒一點鹽 (食譜份量外)。
- 將③和蘆筍裝盤，撒上青椒、紅椒及橄欖後，淋上個人喜好的醬汁。

應用 012 涼拌豆芽菜



加熱時間的標準	約 3 分鐘
1 次可製作的份量	2 ~ 4 人份
材料	4 人份
豆芽菜	200g
青椒 (切細絲)	1 個
紅椒 (切細絲)	小的 1 個
醬油、醋	各 1 大匙
砂糖、芝麻油	各 1 大匙

製作方法

- 將豆芽菜、青椒和紅椒混合均勻後，一併用保鮮膜緊緊包起來。
- 將①放在底盤中央，以 **[012 川燙預煮葉菜・蔬果類]** (→P.40、41) 進行加熱後，瀝乾水分。
- 以調好的④拌勻。

應用 012 酸爽高麗菜



加熱時間的標準	約 2 分鐘
1 次可製作的份量	2 ~ 4 人份

材料	4 人份
高麗菜 (切成一口大小)	200g
醋	2 大匙
醬油	1 大匙
砂糖、芝麻油	各 1/2 小匙
辣油、紅辣椒 (乾燥，切成小段)	各少量

製作方法

- 高麗菜洗淨後，不必瀝乾水分，直接用保鮮膜緊緊包起來。
- 將①放在底盤中央，以 **[012 川燙預煮葉菜・蔬果類]** (→P.40、41) 進行加熱後，瀝乾水分。
- 將④拌勻後倒入耐熱容器，以 **[微波|500W|30 ~ 50 秒]** (→P.47 ~ 49) 進行加熱後取出放涼，接著拌入②，並放進冰箱冷藏。

川燙的秘訣

■ 配合料理進行預煮

對葉菜類、蔬果類或花菜類根部較粗的蔬菜，劃出十字切口，再將其他成株部位切成小束。根莖類則切成相同大小，或是盡可能選擇外型大小相同的根莖類。



■ 配合材料去除澀味

菠菜類等蔬菜加熱後請立即以冷水冷卻。茄子或白花椰菜等加熱前，先以加點鹽的水或加醋的水浸泡，以除去澀味。

■ 不必瀝乾水分，直接用保鮮膜緊緊包起來，然後放在底盤上加熱不可用盤子盛裝。

應用 013 酸牛蒡



加熱時間的標準	使用附屬品
約 6 分鐘	底盤
1 次可製作的份量	
2 ~ 4 人份	

材料	4 人份
牛蒡	200g
研磨白芝麻	3 大匙
醋、砂糖	各 1 又 1/2 大匙
醬油、味醂	各 1/2 大匙
鹽	少量
青海苔	適量

製作方法

- 牛蒡用菜刀刀背去皮，切成 5cm 長後，以醋水加以醃漬。淋上醋（食譜份量外）後，用保鮮膜緊緊包起來。
- 把 ① 放在底盤中央，以 **1013 川燙預煮根莖類**（→P.40、41）進行加熱後，稍微撒一點鹽（食譜份量外）。
- 以調好的④將牛蒡拌勻後，裝入容器後並依個人喜好撒上青海苔。

應用 013 馬鈴薯沙拉



加熱時間的標準	約 6 分鐘
1 次可製作的份量	2 ~ 4 人份

材料	4 人份
馬鈴薯 (1 個約 150g)	2 個
小黃瓜	30g
洋蔥	30g
火腿 (切成 1cm 寬短條)	30g
法式沙拉醬	1 大匙
美乃滋	適量
鹽、胡椒	各少量

製作方法

- 將小黃瓜和洋蔥切成薄片後，稍微撒一點鹽（食譜份量外），用布包起來搓揉，再用水洗過，並用力擰乾水分。
- 將馬鈴薯仔細洗淨後，不必瀝乾水分，直接連皮用保鮮膜緊緊包起來。
- 將 ② 放在底盤中央，以 **1013 川燙預煮根莖類**（→P.40、41）進行加熱。
- 趁熱去掉③的皮，放入大碗搗成喜愛的粗細。再放入①和火腿，加入④攪拌均勻。

應用 013 義式沙拉



加熱時間的標準	約 8 分鐘
1 次可製作的份量	2 ~ 4 人份

材料	4 人份
四季豆	200g
馬鈴薯 (1 個約 200g)	2 個
義式鹹香腸 (切成薄片)	12 片
加工起司 (切成 1cm 小丁)	60g
填餡橄欖 (切成薄片)	12 個
鯉魚 (切碎)	8 片
洋蔥 (切碎)	50g
荷蘭芹 (切碎)	1 大匙
檸檬汁	1 大匙
胡椒	少量
橄欖油	1/2 杯
檸檬 (切成月牙形)	適量

製作方法

- 四季豆剝除側邊筋絲，以微波[600W]約 2 分 20 秒（→P.47 ~ 49）進行加熱後，迅速過冰水以避免褪色，切成一半。
- 將馬鈴薯仔細洗淨後，不必瀝乾水分，直接連皮用保鮮膜緊緊包起來。
- 將 ② 放在底盤中央，以 **1013 川燙預煮根莖類**（→P.40、41）進行加熱，加熱完畢後趁熱去皮，並切成厚 1cm 的半圓片。
- 將④拌勻後放入大碗，一邊攪拌一邊加入橄欖油，以調製醬汁。
- 將全部材料拌入④的醬汁後盛盤，並用檸檬加以裝飾。

甜點

自動 105 海綿蛋糕（裝飾蛋糕）



加熱時間的標準

約 45 分鐘

1 次可製作的份量

1 個模型的份量

使用附屬品

黑色烤盤 下層底盤

加水槽 滿水

製作方法

- 將加水槽加水至滿水線後，再裝入本機。
- 在蛋糕模型內塗上奶油（食譜份量外）後，將烤盤紙（蛋糕用模紙）確實鋪在模型底部與側面。混合④後，以微波[200W] [1 ~ 2 分鐘]（→P.47 ~ 49）加熱溶解。（模型為直徑 18cm 時。其他尺寸請參閱海綿蛋糕的製作秘訣）
- 將蛋白放入大碗，用手持式攪拌器打到起泡七成左右，再加入砂糖並充分打挺。（分開起泡）



- 加入蛋黃後繼續打到起泡。以牙籤尖端 1/4 插入麵糊，如果不會馬上倒下，表示已經充分打發。加入香草精，以低速攪拌。
- 接著篩入麵粉，以不碾壓材料的方式用木匙或橡膠刮刀直接從碗底往上撈起拌勻，直到看不見粉狀顆粒為止後，再加入已溶解的④快速攪拌。
- 將⑤的麵糊一口氣倒入②，輕輕敲放模型使空氣排出，放在黑色烤盤上，再放入下層，以 **105 海綿蛋糕**（→P.43）進行加熱。
- 加熱完畢後，將蛋糕連同模型從 10 ~ 20cm 的高度放落，以防止烘烤後蛋糕收縮，接著從模型取出蛋糕，並剝除烤盤紙。充分放涼後，用發泡鮮奶油或水果等材料裝飾蛋糕。

材料（直徑 18cm 的金屬製蛋糕模型 1 個份）

麵粉（低筋麵粉）	90g
砂糖	90g
蛋（將蛋黃與蛋白分開）	3 個
香草精	少量
④牛奶	2 小匙
奶油	15g
發泡鮮奶油	適量
水果（草莓等）	各適量

使用全蛋攪拌法的製作方法

⑤將恢復至常溫、室溫的蛋打入大碗中，用手持式攪拌器打到起泡七成左右。放入砂糖，打到充分起泡至產生黏稠度為止（可用蛋糊畫出「〇」字），再加入香草精拌勻。製作方法⑤以後的步驟相同。



海綿蛋糕的製作秘訣

■可做出直徑 15 ~ 21cm 的蛋糕。

尺寸		直徑 15cm	直徑 18cm	直徑 21cm
材料	麵粉 (低筋麵粉)	50g	90g	120g
	砂糖	50g	90g	120g
	蛋	2 個	3 個	4 個
	奶油	10g	15g	20g
	牛奶	¼ 大匙	2 小匙	1 大匙
製作方法	②	約 1 分鐘	約 1 分 30 秒	約 2 分鐘
	⑥	105 海綿蛋糕		
		強弱設定		
		稍弱	中	稍強
加熱時間標準		約 41 分鐘	約 45 分鐘	約 49 分鐘

■蛋糕模型

請使用側邊沒有扣環、形狀平整的金屬製品。

■利用全蛋攪拌法時

將蛋和大碗溫熱過後會較容易起泡。

■蛋白必須充分打發

起泡的標準是用打蛋器或手持式攪拌器，打到麵糊可以撐起挺立的狀態。

■良好的烘焙效果

紋理完整而且蓬鬆。



■表面凹陷時

從模型倒出蛋糕，將底部朝上放涼。

■要以手動烹調烘烤時 (→P.67)

海綿蛋糕的製作重點

剖面				
狀況	●不夠鬆軟 ●整體紋理 (氣孔) 分布過於集中 ●變得很硬	●不夠鬆軟 ●乾巴巴的 ●紋理很粗、有粉塊殘留	●表面有明顯皺摺 ●整體紋理很粗 ●中央部位凹陷	●局部氣孔過於集中 ●膨脹程度或紋理不均勻
原因	●打蛋的發泡動作不夠充分 ●加入麵粉或奶油後攪拌過度，使蛋糊消泡 (應以切拌的方式攪拌) ●麵糊放置時間過長 ●砂糖份量過少	●麵粉攪拌不夠 ●麵粉未過篩	●未確實排出空氣 ●將殘留在大碗中已經消泡的麵糊，倒入模型中央 (應從邊緣倒入) ●麵粉份量過少 ●加入麵粉或奶油後攪拌過度，使蛋糊消泡 (應以切拌的方式攪拌)	未將融化的奶油攪拌均勻 (應趁熱攪拌奶油)

手動

起司蛋糕

手動
烘烤預熱 約 4 分鐘
160℃
38 ~ 44 分鐘

使用附屬品



黑色烤盤 下層

材料 (直徑 18cm 的金屬製蛋糕模型 1 個份)

奶油起司	200g
奶油	30g
蛋 (將蛋黃與蛋白分開)	2 個
糖粉	50g
麵粉 (低筋麵粉)	25g
鮮奶油 (恢復至室溫)	30mL
檸檬汁	1 大匙
檸檬皮 (磨成屑)	1 個份

製作方法

- 在蛋糕模型內塗上奶油 (食譜份量外) 後，將烤盤紙 (蛋糕用模紙) 確實鋪在模型底部與側面。
- 將奶油起司放入耐熱玻璃大碗，以 [微波200W][2 ~ 3 分鐘] (→P.47~49) 加熱，並在加熱過程中不時加以攪拌至呈奶霜狀，接著加入蛋黃，用木匙攪拌均勻。
- 將奶油放入容器，以 [微波100W] 約 1 分鐘加熱使其軟化，接著揉入②，將 ½ 份量的糖粉和麵粉一起篩入並予以攪拌，過程中注意避免結塊，然後再加入鮮奶油和③。
- 將蛋白放入另一個大碗，打到起泡七成左右後，加入剩餘的糖粉繼續打挺，打發到蛋白不會滴落為止，然後分兩次加入③並予以切拌。
- 將④的麵糊倒入①，輕輕敲放模型使表面平整，放在黑色烤盤上。
- 取出底盤，先不放食物，以 [烘烤] 預熱有 [1 層] [160℃] [38 ~ 44 分鐘] (→P.52、53) 進行預熱。
- 預熱完成聲響起後，將⑤放入下層，進行加熱，過程中請注意避免燙傷。
- 加熱完畢並放涼後，直接連模型一起放進冷藏室冷藏，之後再從模型倒出蛋糕。

手動

蛋奶酥起司蛋糕

手動
烘烤預熱 約 4 分鐘
150℃
48 ~ 54 分鐘

使用附屬品



黑色烤盤 下層

材料 (直徑 18cm 底部封起的金屬製蛋糕模型 1 個份)

奶油起司	150g
奶油	30g
砂糖	90g
蛋黃	3 個份
鮮奶油 (恢復至室溫)	100mL
牛奶	50mL
檸檬汁	1 大匙
白蘭地	1 大匙
玉米澱粉 (過篩)	40g
蛋白	5 個份

製作方法

- 在模型底部塗上奶油 (食譜份量外) 後，將烤盤紙 (蛋糕用模紙) 確實鋪在底部。將內側連邊緣也塗上足夠奶油 (食譜份量外)，不鋪烤盤紙。
- 將③放入耐熱玻璃大碗，以 [微波200W][2 ~ 3 分鐘] (→P.47~49) 進行加熱使其軟化後，用手持式攪拌器攪拌至滑順為止。
- 將 ½ 份量的砂糖放入②，徹底拌勻，再加入蛋黃攪拌至滑順均勻為止。
- 依序將鮮奶油、牛奶、檸檬汁、白蘭地加入③，且每次加入都用手持式攪拌器攪拌，最後加入玉米澱粉，用木匙攪拌均勻，避免讓麵糊出現粉塊。
- 將蛋白放入另一個大碗，打到起泡七成左右，加入剩餘的砂糖繼續打挺。
- 將⑤分三次加入④，以不破壞發泡的方式，直接邊混入麵糊邊加以攪拌。
- 將⑥的麵糊倒入①，輕輕敲放模型使空氣排出。
- 取出底盤，先不放食物，以 [烘烤] 預熱有 [1 層] [150℃] [48 ~ 54 分鐘] (→P.52、53) 進行預熱。
- 預熱完成聲響起後，在黑色烤盤內鋪上兩張廚房紙巾，將熱開水 (2 杯，食譜份量外) 倒進黑色烤盤，接著放上⑦，再將黑色烤盤放入下層，進行加熱，過程中請注意避免燙傷。
- 加熱完畢後，用刀子插入模型與蛋糕之間並劃出空隙。待蛋糕收縮到與模型幾乎等高，並完全放涼後，慢慢從模型內倒出蛋糕。

〔小叮嚀〕

- 表面可塗上以過篩的杏桃果醬 (1 大匙) 與白蘭地 (1 小匙) 調合的醬汁。
- 若未完全放涼即從模型倒出蛋糕，會使蛋糕變形。



加熱時間的標準	使用附屬品
預熱 約 8 分鐘 / 約 40 分鐘	黑色烤盤 下層 底盤
1 次可製作的份量	
1 個模型的份量	

材料 (直徑 15cm 的金屬製蛋糕模型 1 個份)	
黑巧克力 (可可含量約 66%，切碎)	65g
無鹽奶油	52g
可可粉	36g
④ 低筋麵粉	16g
蛋黃 (恢復至室溫)	3 個份
細砂糖	100g
鮮奶油 (恢復至室溫)	40g
蛋白	3 個份
< 裝飾用 > 糖粉	適量

- 製作方法**
- 在蛋糕模型內塗上奶油 (食譜份量外) 後，將烤盤紙 (蛋糕用模紙) 確實鋪在模型底部與側面。
 - 將巧克力和奶油放入耐熱玻璃大碗內，以[微波200W] [3 分 30 秒 ~ 4 分鐘] (→P.47 ~ 49) 進行加熱，充分攪拌均勻，使其滑順。
 - 將蛋黃與 ½ 份量的砂糖放入另一個大碗內，用打蛋器攪拌到變白為止。
 - 將②加入③並攪拌，再加入鮮奶油繼續拌勻。
 - 將蛋白放入另一個大碗，打到起泡七成左右時，分兩次加入剩餘的砂糖，用手持式攪拌器繼續打挺。
 - 接著將④篩入④，以不破壞材料的方式用橡膠刮刀直接從碗底往上撈起拌勻，直到看不見粉狀顆粒為止。
 - 先不放入食材，以[106 巧克力蛋糕] (→P.44、45) 進行預熱。
 - 將⑤分三次加入⑥，以不破壞發泡的方式，直接邊混入麵糊邊加以攪拌，直到麵糊出現光澤且質地滑順為止。
 - 將⑧的麵糊倒入①，輕敲模型使空氣排出。
 - 預熱完成聲響起後，將⑨放入下層，進行加熱，過程中請注意避免燙傷。
 - 加熱完畢後，將蛋糕連同模型從 10 ~ 20cm 的高度放落，以防止烘烤後蛋糕收縮，接著從模型取出蛋糕，並剷除烤盤紙。待完全冷卻後再撒上糖粉。

巧克力蛋糕的製作秘訣

- 黑巧克力
亦可使用可可含量約 40% 的巧克力製作。
- 蛋白霜
打得太挺將不易拌入麵糊。
打挺後應停止打發，使用柔軟的蛋白霜。

- 製作方法②融化的巧克力
應保持約 60℃。若已冷卻，請以[微波200W] (→P.47~49) 一邊觀察情況一邊加熱，或以隔水加熱的方式調節溫度。



手動	使用附屬品
烘烤 預熱 約 4 分鐘 160℃ 16 ~ 22 分鐘	黑色烤盤 中層

材料	1 條份
麵粉 (低筋麵粉)	80g
砂糖	80g
蛋 (恢復至室溫)	4 個
香草精	少量
牛奶	1 又 ½ 大匙
④ 奶油	略多於 1 大匙 (約 15g)
發泡鮮奶油	適量
水果 (草莓等)	適量

製作方法

- 在黑色烤盤內塗上薄薄一層奶油 (食譜份量外) 後，鋪上烤盤紙 (蛋糕用模紙) 或烘焙紙。
- 混合④後，以[微波200W] [1 ~ 2 分鐘] (→P.47~49) 加熱溶解。
- 用手持式攪拌器將蛋打發至七成左右，加入砂糖並繼續攪拌，打到充分起泡至產生黏稠度為止，然後加入香草精拌勻。
- 取出底盤，先不放入食物，以[烘烤] [預熱有] [1 層] [160℃] [16 ~ 22 分鐘] (→P.52、53) 進行預熱。
- 將麵粉篩入③，用木匙切拌，直到看不見粉狀顆粒，然後加入②迅速拌勻。
- 將⑤的麵糊一口氣倒入①，輕敲底部，使麵糊表面平整。
- 預熱完成聲響起後，將⑥放入中層，進行加熱，過程中請注意避免燙傷。
- 烘烤完成後，將黑色烤盤放在布上翻面，剷下烤盤紙，使有燒烤色澤的那面朝上放涼。
- 將蛋糕翻面，用刀子以 1 ~ 2cm 的間隔劃出線條，將收口的部分預留約 2cm 左右，其餘抹上發泡鮮奶油，將水果排列在上面，然後從靠近自己的一側往前捲，將收口處朝下靜置一段時間，待定型後再切片。

瑞士捲的製作秘訣

- 麵糊的製作重點
在於打發雞蛋及混入麵粉的方式。打發全蛋的方法請參閱全蛋攪拌法 (→P.132)，徹底打發直到能用麵糊劃出「○」字為止。混入麵粉時，以切拌的方式攪拌，避免碾壓麵粉。
- 剷除烤盤紙時
趁熱噴上水霧或是用濕布浸濕，再用雙手慢慢剷除。
- 擔心邊緣太硬時
在蛋糕表面塗上糖漿，或是將蛋糕放涼後蓋上乾布，再用保鮮膜包起來，待靜置一段時間之後再開始捲。
- 抹上發泡鮮奶油時
在對側的部分保留 2cm 左右不塗鮮奶油，捲起來的成品會比較美觀。
- 要使用 2 層烘烤時
將材料調整為 2 倍來製作麵糊。在瑞士捲的製作方法②中以[約 3 分鐘]進行加熱，在製作方法④中以[烘烤] [預熱有] [2 層] [200℃] [20 ~ 26 分鐘] (→P.52、53) 進行預熱，在製作方法⑦中將溫度降至[170℃] (→P.53)，再將黑色烤盤放入上層與下層進行烘烤。
- 擔心烘烤不均勻時
待加熱時間經過 ¾ ~ ¾ 後，調換黑色烤盤的前後或上下位置。

手動	使用附屬品
烘烤 預熱 約 4 分鐘 160℃ 16 ~ 22 分鐘	黑色烤盤 中層

材料 (1 條份)

參閱瑞士捲 (原味) 的材料，將水果改為栗子等，並加入抹茶 (½ 大匙)。

製作方法

①將用水 (½ 大匙) 調開的抹茶，加入瑞士捲 (原味) 的製作方法③攪拌。

手動 蘋果派

手動	使用附屬品
烘烤 預熱 約 7 分鐘 220°C 18 ~ 28 分鐘	黑色烤盤 下層

材料 (直徑 21cm 的金屬製派盤 1 個份)

麵粉 (高筋麵粉)	100g
麵粉 (低筋麵粉)	100g
奶油 (切成 2cm 塊狀， 冷藏品)	140g
冷水	90 ~ 110mL
蘋果蜜餞 (產生光澤用的蛋汁)	適量
蛋 (打散)	½ 個
鹽	¼ 小匙



製作方法

- 將麵粉混合後篩入大碗，再加入奶油並用手指拌勻，接著加入冷水，以不碰壓材料的方式攪拌。
- 將①在奶油尚未完全融化的狀態下，將材料揉成一整個麵糰，再用保鮮膜包好，然後放進冷藏室冷藏靜置 約 1 個 小時。
- 將②放在撒上一點手粉 (低筋麵粉，食譜份量外) 的檯面上，以桿麵棍桿成長方形。
- 將③折成 3 折，並將黏合處朝下，用桿麵棍再次桿成長方形，如此反覆 2 ~ 3 次。
- 桿成 3mm 厚、25×40cm 的長方形麵皮後，將派盤倒扣在麵皮上，切出比模型大一圈的大小，剩餘的麵皮切成 8 條 2cm 寬的條狀。
- 將麵皮確實鋪在派盤內，切掉周圍多餘的麵皮。
- 派盤底部整體用叉子戳洞。
- 填滿蘋果蜜餞後，將產生光澤用的蛋汁塗在派的四周，接著將切成條狀的麵皮交錯疊放，並黏緊派的邊緣。
- 在派的邊緣也放上條狀的麵皮，以叉子按壓使其貼合，接著整體塗上產生光澤用的蛋汁，再放在黑色烤盤上。
- 取出底盤，先不放入食物，以 [烘烤] 預熱有 [1 層] [220°C] [18 ~ 28 分鐘] (→P.52、53) 進行預熱。
- 預熱完成聲響起後，將⑨放入下層，進行加熱，過程中請注意避免燙傷。

蘋果派的製作秘訣

- 請選用金屬製的模型
若使用耐熱玻璃製的模型，可能會因為熱傳導度低，無法得到理想的烘烤結果。
- 麵糰不易揉捏時
因奶油融化使麵糰變軟，因此須將麵糰放入冷藏室靜置 20 ~ 30 分鐘，使麵糰易於揉捏。
- 使用冷凍派皮將更加便利
烘烤直徑 21cm 的派時，須使用 4 片市售的派皮 (1 片約 100g)。將 2 片派皮疊在一起桿平，分別用於鋪在模型內和切成條狀的麵皮。
- 擔心烘烤不均勻時
在時間剩下 10 ~ 15 分鐘時，調換派盤的前後位置。

手動 蘋果蜜餞



手動	使用附屬品
微波 600W 9 ~ 12 分鐘	底盤

材料 (直徑 21cm 的蘋果派，1 個份)

蘋果 (紅玉或富士)	3 個
④ 砂糖	80 ~ 120g
檸檬汁	1 大匙
肉桂	少量

製作方法

- 將蘋果削皮，縱切為 4 片，再切成 5mm 厚的扇形，浸泡鹽水後稍微用水洗過，瀝乾水分。
- 將①與④放入較大的耐熱容器，拌勻後以 [微波] [600W] [9 ~ 12 分鐘] (→P.47~49) 進行加熱。
- 撈掉②的浮渣後繼續攪拌，以 [微波] [600W] [6 分 30 秒 ~ 9 分鐘] 進行加熱。加入肉桂攪拌，放涼後倒在篩網上瀝掉汁液。

自動 107 戚風蛋糕 (原味)



加熱時間的標準	使用附屬品
約 44 分鐘 1 次可製作的份量 1 個模型的份量	黑色烤盤 下層 底盤

材料 (直徑 20cm 的金屬製戚風蛋糕模型 1 個份)

麵粉 (低筋麵粉)	100g
① 泡打粉	½ 小匙
蛋黃	4 個份
蛋白	5 個份
鹽	一小撮
砂糖	100g
水	70mL
② 檸檬汁	1 大匙
檸檬皮 (磨成泥)	1 個份
沙拉油	60mL

製作方法

- 在大碗裡放入蛋黃和 ½ 份量的砂糖，以手持式攪拌器充分攪拌到變白為止，接著將混合好的③少量逐次加入並攪拌均勻。少量逐次加入沙拉油，同時繼續攪拌，接著篩入①，再用手持式攪拌器以低速攪拌至滑順為止。
- 將蛋白與鹽放入另一個大碗，用手持式攪拌器打到起泡七成左右，待泡沫大小一致時，加入剩餘的砂糖繼續攪拌，直到蛋白充分打挺為止。
- 在①中加入 ¼ 份量的②，用木匙快速攪拌，再加入剩餘的材料快速拌勻，接著從略高處將麵糊倒入蛋糕模型中，然後輕輕敲放模型使空氣排出，放在黑色烤盤上，再放入下層，以 [107 戚風蛋糕] (→P.43) 進行加熱。
- 烘烤完成後，立刻將模型倒放，待其完全冷卻。
- 放涼後，利用蛋糕抹刀等工具，深深插入模型與蛋糕體之間，一邊上下移動，一邊小心地將側面分開。
- 用刀插入中央部位，以同樣的方式將蛋糕分開。將模型翻過來，用蛋糕抹刀插入底部後，沿著底部慢慢地將蛋糕體從模型翻出。

〔小叮嚀〕

以等量的蛋黃和蛋白 (5 個蛋) 製作，也可烤出幾乎完全一樣的蛋糕，但蛋糕表面比較容易產生縮陷。此外，由於蛋黃較多，烤出來的蛋糕橫切面顏色也會偏黃，且質地較類似海綿蛋糕。

戚風蛋糕的製作秘訣

■可做出直徑 17 ~ 20cm 的蛋糕

材料	直徑 17cm	直徑 20cm
麵粉 (低筋麵粉)	75g	100g
泡打粉	¼ 小匙	½ 小匙
蛋黃	3 個份	4 個份
蛋白	4 個份	5 個份
鹽	少量	一小撮
砂糖	65g	100g
水	40mL	70mL
檸檬汁	¾ 大匙	1 大匙
檸檬皮	¾ 個份	1 個份
沙拉油	30mL	60mL
加熱時間的標準	強弱設定	
	弱	中
	約 40 分鐘	約 43 分鐘

- 使用乾淨的大碗和手持式攪拌器
大碗和手持式攪拌器上若沾有水或油，蛋白會不容易打發。
- 蛋黃麵糊的硬度
避免太過稀薄或厚重，最好介於鬆餅與法式薄餅之間。
- 使用新鮮冷藏的蛋，較容易起泡
蛋白在大約 10°C 時最容易起泡，可以做出綿密的蛋白霜。請使用冷藏室裡冰過的蛋來製作甜點。另外，若蛋白中混有蛋黃，會不容易起泡。請仔細將蛋白與蛋黃分開，不要混在一起。
- 不要在戚風蛋糕模型裡塗奶油
如果在模型上塗上奶油進行烘烤，蛋糕體將會在冷卻過程中從模型掉出來並變小。
使用表面經氣或砂加工處理的模型，將無法順利做好蛋糕。
- 將蛋白麵糊混入蛋黃麵糊時
請勿用力攪拌過度。若用力攪拌過度，泡泡會消失，無法使蛋糕膨脹起來。

■關於戚風蛋糕模型 請使用鋁製模型。



- 要排出麵糊空氣時
將麵糊倒入模型後，如果太用力敲打模型底部排出空氣，加熱後麵糊底部會出現明顯的孔洞。請以輕輕敲放模型的方式，使空氣排出。此外，倒入麵糊後，如果拉動模型內側圓筒狀的部分，將使空氣進入麵糊。
- 待模型完全冷卻後
再取出蛋糕。若模型尚未放涼就取出蛋糕，蛋糕體將會坍塌。
- 要以手動烹調烘烤時 (→P.67)
在烘烤過程中，若表面出現較深的烘烤色澤，可在表面蓋上鋁箔紙再繼續烘烤。

自動 108 磅蛋糕（原味）



加熱時間的標準	使用附屬品
預熱 約 6 分鐘 / 約 45 分鐘	黑色烤盤 下層 底盤
1 次可製作的份量	
1 個模型的份量	

材料（19×8.5× 高 6cm 的金屬製磅蛋糕模型 1 個份）	
④ 麵粉（低筋麵粉）	100g
④ 泡打粉	½ 小匙
砂糖	80g
奶油（恢復至室溫）	100g
蛋（打散）	2 個
香草精	少量
葡萄乾、西洋當歸、櫻桃等水果乾（切碎，以蘭姆酒 1 大匙醃漬）	60g

製作方法	
①	在模型內塗上奶油（食譜份量外）後，鋪上烤盤紙（蛋糕用模紙）或烘焙紙。
②	在大碗裡放入奶油，以手持式攪拌器充分攪拌至變白為止，然後分兩次加入砂糖後仔細拌勻，再放入香草精攪拌。
③	將蛋少量逐次加入②，充分攪拌至呈乳霜狀為止，然後加入水果乾，以木匙混合均勻。
④	將④混合後篩入③，以不碾壓材料的方式攪拌。
⑤	先不放入食材，以[108 磅蛋糕]（→P.44、45）進行預熱。
⑥	將④放入模型內，輕輕敲放模型使麵糊緊實，將麵糊中央壓出凹洞，撫平表面，然後如圖所示放在黑色烤盤上。
⑦	預熱完成聲響起後，將⑥放入下層，進行加熱，過程中請注意避免燙傷。

磅蛋糕的製作秘訣

- 混入奶油並仔細拌勻
壓揉攪拌讓空氣充分混入，質地呈乳霜狀，且砂糖的顆粒感消失，攪拌至質地變得鬆軟為止。
- 放入模型後，在中央壓出凹洞
因中央較不易烤熟，故壓出凹洞，將表面抹平之後再進行烘烤。
- 在烘烤過程中，發現表面烘烤色澤太深時
可在表面蓋上鋁箔紙再繼續烘烤。
- 要判斷烘烤是否完成
請用竹籤戳看蛋糕中央，如果沒有黏附麵糊，即表示已經烤熟。
- 烘烤完成後
此時蛋糕還很柔軟，容易變形塌陷，因此應靜置 2～3 分鐘，然後連模紙一起從模型中取出，蓋上布並放涼。
- 要以手動烹調烘烤時（→P.67）
- 要以 19×10× 高 8.5cm 的金屬製磅蛋糕模型烘烤時
麵糊材料為麵粉（低筋麵粉）200g、泡打粉 ¾ 小匙、砂糖 120g、奶油 120g、蛋 3 個、香草精少量、蘭姆酒漬水果乾 100g，製作成麵糊後，以[烘烤][預熱有][1 層][180℃][58～64 分鐘]（→P.52、53）進行預熱。預熱完成聲響起後，將黑色烤盤放入下層，進行加熱，過程中請注意避免燙傷。

自動 109 紙杯蛋糕



加熱時間的標準	使用附屬品
約 28 分鐘	烤架 底盤
1 次可製作的份量	
3～9 個份	

材料（直徑 7cm、高 3.5cm 的矽膠杯 9 個份）	
低筋麵粉	50g
④ 高筋麵粉	50g
泡打粉	1 小匙
砂糖	80g
奶油（恢復至室溫）	100g
蛋（打散）	2 個
香草精	少量

< 奶油霜 >	
無鹽奶油	100g
蛋白	2 個份
砂糖	40g
紅色食用色素	適量

製作方法	
①	將④混合後過篩備用。
②	將奶油放入大碗，用打蛋器攪拌至呈乳霜狀，再分兩次加入砂糖，並攪拌至變白且滑順為止，然後將蛋少量逐次加入並充分仔細拌勻，再放入香草精攪拌。
③	將①加入②，用橡膠刮刀攪拌。
④	將③分別倒入矽膠杯後，輕輕敲放模型使空氣排出。
⑤	集中排列在烤架中央，再放在底盤上，以[109 紙杯蛋糕]（→P.43）進行加熱。加熱完畢後放涼。
⑥	製作奶油霜。將奶油放入耐熱容器，以[微波 200W][2～3 分鐘]（→P.47～49）進行加熱使其軟化。
⑦	將蛋白放入大碗，用手持式攪拌器打到起泡七成左右，再分兩次加入砂糖並充分打挺。
⑧	將⑥分三次加入⑦，用手持式攪拌器以低速攪拌至充分均勻為止，再逐次加入用少量水調開的紅色食用色素並拌勻，直到變成個人喜好的顏色為止。
⑨	將⑧放入有個人喜好擠花嘴的擠花袋裡，擠在⑤上裝飾。

【小叮嚀】
亦可用起司奶油等裝飾。

紙杯蛋糕的製作秘訣

- 容器
請勿使用金屬製容器。請使用耐熱溫度達 200℃ 以上的矽膠杯。
- 要使用紙杯時
應將紙杯放入矽膠杯中使用。

自動 110 戚風紙杯蛋糕



加熱時間的標準	使用附屬品
約 26 分鐘	烤架 底盤
1 次可製作的份量	
3～9 個份	

材料（直徑 7cm、高 3.5cm 的矽膠杯 9 個份）	
蛋（將蛋黃與蛋白分開）	2 個
牛奶（恢復至室溫）	25mL
蜂蜜	20g
沙拉油	30mL
④ 低筋麵粉	20g
④ 高筋麵粉	20g
砂糖（或細砂糖）	35g

< 起司奶油 >	
奶油起司	120g
無鹽奶油	40g
糖粉	40g
紅色食用色素	適量

製作方法	
①	將蛋黃、牛奶、蜂蜜放入大碗，用手持式攪拌器打到呈乳霜狀，再加入沙拉油繼續打發。
②	將蛋白放入另一個大碗，用手持式攪拌器打到起泡七成左右，再分三次加入砂糖並打挺。
③	將②加入①攪拌後，加入過篩的④，用橡膠刮刀快速拌勻，直到看不見粉狀顆粒，再放入裝有直徑 1cm 擠花嘴的擠花袋裡。
④	將③擠進矽膠杯，高度與杯子等高，再集中排列在烤架中央，再放在底盤上，以[110 戚風紙杯蛋糕]（→P.43）進行加熱。加熱完畢後，倒放在蛋糕冷卻架上放涼。
⑤	製作起司奶油。將奶油起司放入耐熱玻璃大碗內，以[微波 200W][1～2 分鐘]（→P.47～49）進行加熱，再用橡膠刮刀充分拌勻成乳霜狀。
⑥	將奶油放入耐熱容器，以[微波 200W][1～2 分鐘]進行加熱，軟化後揉入⑤，接著將糖粉篩入並予以攪拌，再逐次加入用少量水調開的紅色食用色素並拌勻，直到變成個人喜好的顏色為止。
⑦	將⑥放入有個人喜好擠花嘴的擠花袋裡，放進冷藏室冷藏，使其凝固至方便擠出的硬度。
⑧	將④倒過來，擠上⑦裝飾，再放入冷藏室冷藏，使其凝固。

【小叮嚀】
亦可用新鮮水果、棉花糖、糖珠或軟糖等裝飾。

自動 111 巧克力紙杯蛋糕



加熱時間的標準	使用附屬品
約 28 分鐘	烤架 底盤
1 次可製作的份量	
3~9 個份	

材料 (直徑 7cm、高 3.5cm 的矽膠杯 9 個份)

無鹽奶油	100g
蛋 (恢復至常溫)	100g (2 個份)
砂糖 (或細砂糖)	110g
① 低筋麵粉	100g
杏仁粉	40g
蔓越莓乾 (以蘭姆酒 1 大匙醃漬)	40g
水滴巧克力豆	40g
<裝飾>	
水滴巧克力豆	10g
蔓越莓乾	10g

製作方法

- 將奶油放入耐熱容器，以[微波|500W|1~2分鐘] (→P.47~49) 進行加熱使其融化。
- 將蛋、砂糖放入大碗打發後，加入①拌勻。
- 將過篩的②加入②，用橡膠刮刀快速拌勻，直到看不見粉狀顆粒，再加入蔓越莓和水滴巧克力豆拌勻，放入裝有直徑 1cm 擠花嘴的擠花袋裡。
- 將③擠進模型，高度為 8 分滿，並裝飾上水滴巧克力豆、蔓越莓。
- 將④集中排列在烤架中央，再放在底盤上，以[111 巧克力紙杯蛋糕] (→P.43) 進行加熱。



〔小叮嚀〕
醃漬蔓越莓乾的蘭姆酒亦可更換成白蘭地或柳橙香甜酒。

自動 112 法式紙杯蛋糕



加熱時間的標準	使用附屬品
約 28 分鐘	烤架 底盤
1 次可製作的份量	
3~9 個份	

材料 (直徑 7cm、高 3.5cm 的矽膠杯 9 個份)

蛋 (將蛋黃與蛋白分開)	3 個
鹽	少量
橄欖油	32mL
牛奶 (恢復至常溫)	35mL
檸檬汁	少量
① 低筋麵粉	37g
② 高筋麵粉	37g
粗粒黑胡椒	少量
培根 (切成 1cm 小丁)	15g
③ 玉米 (罐頭)	10g
帕瑪森起司	45g
蘆筍 (切成 2cm 寬)	25g
毛豆	10g
④ 半乾番茄 (將番茄乾以熱水 1 大匙、 醋 1 大匙泡發)	10g

製作方法

- 將蘆筍切成 2cm 寬，用保鮮膜包好，以[微波|200W|1~2分鐘] (→P.47~49) 進行加熱。
- 將蛋黃、鹽放入大碗，用手持式攪拌器打到呈乳霜狀後，分三次加入橄欖油打發，接著再分兩次加入牛奶繼續打發。
- 將蛋白與檸檬汁放入另一個大碗，用手持式攪拌器打發，製作蛋白霜。
- 將③加入②攪拌後，加入過篩的①快速拌勻，直到看不見粉狀顆粒後，加入調好的④攪拌，再放入裝有直徑 1cm 擠花嘴的擠花袋裡。
- 將⑤擠進矽膠杯，高度與杯子等高，並放上①和④。
- 將⑥集中排列在烤架中央，再放在底盤上，以[112 法式紙杯蛋糕] (→P.43) 進行加熱。加熱完畢後，倒放在蛋糕冷卻架上放涼。



手動 布朗尼



手動	使用附屬品
烘烤 180℃ 26~32 分鐘	黑色烤盤 下層

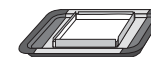
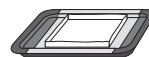
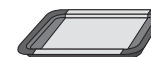
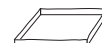
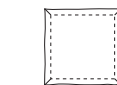
材料	1 個模型的份量
麵粉 (低筋麵粉)	250g
① 可可粉	50g
泡打粉	略多於 1 小匙
砂糖	150g
奶油 (恢復至室溫)	150g
蛋 (打散)	3 個
巧克力	100g
葡萄乾 (以溫水泡發)	100g
② 核桃 (大略切碎)	150g
香草精	少量

製作方法

- 將巧克力搗碎放入耐熱容器，以[微波|200W|5~6分鐘] (→P.47~49) 進行加熱，並在加熱過程中不時加以攪拌，使其融化。
- 將奶油放入大碗裡，用手持式攪拌器攪拌，加入砂糖後仔細拌勻。將蛋加入並拌勻，接著加入香草精和①，然後繼續攪拌。
- 將②加入②，再將③混合後篩入，以不碾壓材料的方式攪拌。
- 將④倒入布朗尼模型 (參閱布朗尼模型的製作方法)，撫平麵糊表面。
- 取出底盤，把④放入下層，以[烘烤|預熱無|1層|180℃|26~32分鐘] (→P.54、55) 進行加熱。

布朗尼模型的製作方法

- 將邊長 28cm 的烘焙紙四角各剪出約 1cm 的切口
- 折起切口，做成四方形的盒狀
- 將鋁箔紙鋪在黑色烤盤上，將邊緣折進黑色烤盤前後方的邊緣
- 在鋁箔紙表面塗上少許奶油 (食譜份量外)，然後放上步驟 2 的烘焙紙模型
- 摺疊 2~3 層鋁箔紙，並折出寬 5cm、長 28cm 的條狀與 L 型鋁箔紙片各兩組
- 將 L 型鋁箔紙片放到烘焙紙的左右兩側，條狀紙片則立於前後兩側，以便穩定模型



手動 瑪德蓮法式小蛋糕



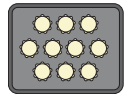
手動	使用附屬品
烘烤 預熱 約 4 分鐘 160°C 30 ~ 40 分鐘	黑色烤盤 中層

材料 (直徑 8cm 的金屬製瑪德蓮法式小蛋糕模型 10 個份)

麵粉 (低筋麵粉)	100g
砂糖	100g
奶油	100g
蛋 (打散)	2 又 1/2 個
檸檬汁	1/2 大匙
檸檬皮 (磨成屑)	1/2 個份

製作方法

- 在模型內塗上奶油 (食譜份量外) 後，鋪上模型紙。
- 將奶油放入容器，以微波 [200W] [3 ~ 4 分鐘] (→P.47~49) 進行加熱。
- 用手持式攪拌器將蛋打到起泡七成左右後，加入砂糖，再打到充分起泡至產生黏稠度為止。加入②拌勻，將麵粉篩入，用木匙以不碾壓材料的方式攪拌，再加入③迅速拌勻。
- 將③分別倒入模型中，再如圖所示放在黑色烤盤上。
- 取出底盤，先不放入食物，以 [烘烤] [預熱有] [1 層] [160°C] [30 ~ 40 分鐘] (→P.52、53) 進行預熱。
- 預熱完成聲響起後，將④放入中層，進行加熱，過程中請注意避免燙傷。



瑪德蓮法式小蛋糕的製作秘訣

- 要使用 2 層烘烤時
將材料調整為 2 倍來製作麵糊。
在瑪德蓮法式小蛋糕的製作方法⑤，用 [烘烤] [預熱有] [2 層] [160°C] [36 ~ 46 分鐘] (→P.52、53) 進行預熱，在製作方法⑥中，將黑色烤盤放入上層與下層進行加熱。
- 擔心上下烘烤不均勻時
待加熱時間經過 3/4 ~ 3/4 後，調換黑色烤盤的上下位置。

手動 馬芬蛋糕



手動	使用附屬品
烘烤 預熱 約 5 分鐘 180°C 30 ~ 40 分鐘	黑色烤盤 下層

材料 (直徑 6cm 的馬芬蛋糕模型 9 個份)

麵粉 (低筋麵粉)	250g
泡打粉	3 小匙
砂糖	100g
奶油 (恢復至室溫)	150g
蛋 (打散)	2 個
牛奶	100mL
香草精	少量

製作方法

- 用手持式攪拌器充分攪拌奶油，加入砂糖後仔細拌勻。
- 加入蛋仔細攪拌到呈乳霜狀，然後放入香草精加以混合。
- 將②篩入，用木匙快速攪拌，接著加入牛奶再繼續攪拌。
- 將③分別倒入馬芬蛋糕模型，再放在黑色烤盤上。
- 取出底盤，先不放入食物，以 [烘烤] [預熱有] [1 層] [180°C] [30 ~ 40 分鐘] (→P.52、53) 進行預熱。
- 預熱完成聲響起後，將④放入下層，進行加熱，過程中請注意避免燙傷。

手動 迷你派



手動	使用附屬品
烘烤 預熱 約 5 分鐘 180°C 18 ~ 26 分鐘	黑色烤盤 下層

材料 (黑色烤盤 1 盤份，12 個)

冷凍派皮 (1 片約 100g，靜置 室溫下 10 ~ 15 分鐘解凍)	2 片
〈產生光澤用的蛋汁〉 蛋 (打散)	1/2 個
鹽	1/4 小匙
個人喜好的水果 (切成 薄片)	適量
糖粉	適量

製作方法

- 將已解凍的冷凍派皮桿成 5mm 厚並分成 6 等份，再放上水果薄片。
- 黑色烤盤鋪上鋁箔紙或烘焙紙，將①排列在其上，接著拌勻產生光澤用的蛋汁後塗在派的表面。
- 取出底盤，先不放入食物，以 [烘烤] [預熱有] [1 層] [180°C] [18 ~ 26 分鐘] (→P.52、53) 進行預熱。
- 預熱完成聲響起後，將②放入下層，進行加熱，過程中請注意避免燙傷。
- 加熱完畢後，再撒上糖粉。

迷你派的製作秘訣

使用水果罐頭等帶湯汁的水果時
請將湯汁瀝乾後再使用。

自動 113 模型餅乾



加熱時間的標準	使用附屬品
約 27 分鐘	黑色烤盤 中層 底盤
1 次可製作的份量	
48 個份	

材料 (黑色烤盤 1 盤，48 個份)

麵粉 (低筋麵粉)	170g
奶油 (恢復至室溫)	85g
砂糖	60g
蛋 (打散)	大的 1/2 個
香草精	少量

製作方法

- 用手持式攪拌器將奶油攪拌到變白為止，加入砂糖，再充分攪勻。
- 加入蛋，仔細攪拌到呈乳霜狀，放入香草精加以混合。
- 將麵粉篩入，同時以木匙切拌。將整個麵糊用保鮮膜包好，放入冷藏室靜置約 1 個小時。
- 用兩層保鮮膜夾住麵糊，以桿棍桿成 5mm 厚。



- 將上面的保鮮膜撕除，以直徑 3cm 的模型切下麵糊，如圖所示排列在已鋪上鋁箔紙的黑色烤盤上。



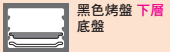
- 將⑤放入中層，以 [113 模型餅乾] (→P.43) 進行加熱。

餅乾的製作秘訣

- 攪拌麵粉時
以切拌的方式攪拌，且攪拌時請勿碾壓材料。
- 麵粉容易沾黏時
以保鮮膜包好放進冷藏室冷藏片刻後，再繼續製作。
使用太多手粉會使麵粉變得粉粉的，導致口感不佳。
- 麵粉的大小和厚度應保持一致
大小或厚度不同時，會使餅乾烤不均勻。
- 使用市售的麵粉時
烘烤方式依麵粉種類而異，應一邊觀察情況一邊加熱。
- 保存麵粉時
冷藏可保存 1 週，冷凍可保存約 1 個月。以保鮮膜包好保存。
- 加熱完畢後請立即取出
如果繼續放在加熱室內，可能會因餘熱而烤焦。
- 要以手動烹調烘烤時 (→P.67)
- 要使用 2 層烘烤時 (→P.67)
無法使用自動烹調功能。將材料調整為 2 倍來製作麵糊，並以手動烹調 (烘烤加熱) 來烘烤。
- 擔心烘烤不均勻時
待加熱時間經過 3/4 ~ 3/4 後，調換黑色烤盤的前後或上下位置。

自動 114 烤甜甜圈



加熱時間的標準	使用附屬品
預熱約 9 分鐘 / 約 19 分鐘	
1 次可製作的份量	
6 個份	

材料（直徑 70mm 的金屬製甜甜圈模型 6 個份）

低筋麵粉	25g
高筋麵粉	25g
杏仁粉	20g
泡打粉	½ 小匙
無鹽奶油	40g
蛋	1 又 ½ 個
細砂糖	60g
蜂蜜	1 小匙
鹽	少量
太白芝麻油 （無香氣的油或沙拉油）	25mL

製作方法

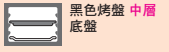
- 將混合的④過篩備用。
- 將奶油放入耐熱容器，以微波200W/2分～2分20秒（→P.47～49）進行加熱使其融化。
- 將蛋打進大碗，用打蛋器打散後，加入⑥拌勻，再加入①以不碾壓材料的方式攪拌。
- 將②和太白芝麻油加入③拌勻，放入冷藏室冷藏靜置約 1 個小時。
- 在模型內塗上奶油（食譜份量外）後，用橡膠刮刀攪拌④使其滑順，再放入裝有直徑 1cm 擠花嘴的擠花袋裡，擠進黑色烤盤上的模型，高度為 6～7 分滿。
- 先不放入食材，以114 烤甜甜圈（→P.44、45）進行預熱。
- 預熱完成聲音響起後，將⑤放入下層，進行加熱，過程中請注意避免燙傷。
- 加熱完畢後，放涼 2～3 分鐘再從模型取出。

【小叮嚀】

亦可在製作方法④的麵糊中加入南瓜泥，或在製作方法⑤時先在模型中放入芝麻或水滴巧克力豆，再擠進麵糊。

自動 115 烤番薯



加熱時間的標準	使用附屬品
預熱約 10 分鐘 / 約 15 分鐘	
1 次可製作的份量	
12 個份	

材料	12 個份
地瓜（大）	2 根 （約 600g）
① 奶油	30g
砂糖	70g
② 蛋黃	1 又 ½ 個份
香草精	少量
牛奶	60mL

〈產生光澤用的蛋汁〉	
蛋黃	½ 個份
味醂	½ 小匙

製作方法

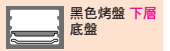
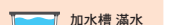
- 用保鮮膜將地瓜整個包好，以013 川燙預煮根莖類強弱設定稍弱（→P.40、41）進行加熱，去皮後趁熱搗碎過篩。
- 將①和②放入耐熱容器內稍微攪拌，以微波600W/約 2 分 10 秒（→P.47～49）進行加熱。
- 將③和牛奶加入②，用木匙仔細攪拌至呈滑順感為止。
- 將③分成 12 等份，捏成地瓜的形狀，混合好產生光澤用的蛋汁後塗在表面上，再仔細塗一次，然後排列在已鋪上烘焙紙的黑色烤盤上。
- 先不放入食材，以115 烤番薯（→P.44、45）進行預熱。
- 預熱完成聲音響起後，將④放入中層，進行加熱，過程中請注意避免燙傷。

烤番薯的製作秘訣

要以手動烹調烘烤時（→P.67）

自動 116 泡芙

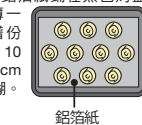


加熱時間的標準	使用附屬品
預熱約 13 分鐘 約 34 分鐘	
1 次可製作的份量	
10 個份	

材料	10 個份
麵粉 （低筋麵粉，過篩備用）	60g
① 奶油（切成 3～4 塊）	50g
水	100mL
蛋（打散）	3 個
卡士達醬	適量
發泡鮮奶油、糖粉	各適量

製作方法

- 將加水槽加水至滿水線後，再裝入本機。
- 在較深的耐熱容器內放入①，篩入 1 小匙的麵粉（食譜份量外），不須覆蓋，以微波600W/3～4 分 20 秒（→P.47～49）進行加熱，使其充分沸騰。
- 將麵粉一次全部加入②，並以木匙充分攪拌均勻，此時須注意避免材料噴濺，接著以微波600W/約 1 分鐘進行加熱。
- 將 ¼ 份量的蛋加入③，充分混合後攪拌成麻糬狀。
- 將剩餘的蛋汁少量逐次加入④並徹底攪拌。試著用木匙將麵糊撈起來，當麵糊在木匙上停留 2～3 秒後才緩緩滴落時，即可停止加入蛋汁。
- 將⑤放入裝有直徑 1cm 擠花嘴的擠花袋裡。將鋁箔紙鋪在黑色烤盤上，塗上薄薄一層奶油（食譜份量外），擠出 10 個直徑 3～4cm 大小的麵糊。
- 先不放入食材，以116 泡芙（→P.44、45）進行預熱。
- 預熱完成聲音響起後，將⑥放入下層，進行加熱，過程中請注意避免燙傷。
- 加熱完成後，立即從鋁箔紙取下，等充分放涼後，劃出切口，填入卡士達醬和發泡鮮奶油，最後撒上糖粉裝飾。



卡士達醬

手動	使用附屬品
 600W 6 分 40 秒～ 10 分鐘	

材料（泡芙 10 個份）

牛奶	2 杯
麵粉（低筋麵粉）	2 大匙
① 玉米澱粉	2 大匙
砂糖	80g
蛋黃（打散）	3 個份
② 奶油	40g
香草精	少量

製作方法

- 將①拌勻後放入較深的耐熱容器，用打蛋器攪拌，同時少量逐次加入牛奶。
- 將蛋黃少量逐次加入①並仔細攪拌均勻，以微波600W/6 分 40 秒～10 分鐘（→P.47～49）進行加熱，並在過程中不時仔細加以攪拌。加熱後立即加入②並拌勻，然後放涼。

【小叮嚀】

加熱完畢後的質地很軟，放涼後才會變硬。

泡芙的製作秘訣

- 讓奶油與水充分沸騰
若未完全沸騰，會使泡芙燒烤色澤變深，膨脹不完全。
- 趁麵糊熱的時候加入蛋汁
若將麵糊放到冷卻，蛋汁能摻入的份量會變少，無法得到良好的烘烤效果。
- 加入的蛋汁份量
太少的話，成品會比較小，燒烤色澤也會比較深。相反地若加入太多，會無法膨脹，烘烤完成後會呈現扁平狀。麵糊的硬度請參閱製作方法⑤，最後一點一點地加入蛋汁進行調整。（可能會剩下多餘的蛋汁。）
- 以噴霧器對麵糊噴霧
在預熱完成前，以噴霧器對麵糊噴霧，以避免麵糊表面乾燥。
- 要以手動烹調烘烤時（→P.67）
- 要使用 2 層烘烤時（→P.67）
無法使用自動烹調功能。將材料調整為 2 倍來製作麵糊，並在泡芙的製作方法②中以 6 分～8 分 30 秒進行加熱，在製作方法③中以約 1 分 40 秒進行加熱。製作方法⑦則以手動烹調（烘烤加熱）進行預熱並烘烤。
- 攪拌烘烤不均勻時
在時間剩下 8～10 分鐘時，調換黑色烤盤的前後或上下位置。



注意

加熱奶油和水時，可能會發生噴濺的情況

若直接加熱大塊奶油，會產生噴濺的情況

使用較深的耐熱容器，將奶油切成 3～4 塊後，與水一起放入容器，再篩入 1 小匙麵粉，即可避免加熱時產生噴濺的情況

手動 可可亞馬卡龍



手動	使用附屬品
烘烤 預熱約3分鐘 130℃ 30～40分鐘	黑色烤盤 中、下層

材料（黑色烤盤2盤，20個份）

杏仁粉	80g
④ 糖粉	120g
可可粉	2小匙
細砂糖	30g
蛋白	2個份
鹽味焦糖醬	適量

製作方法

- 將④混合後過篩備用。
- 將蛋白放入大碗，用手持式攪拌器稍微打發後，加入½份量的細砂糖，接著打到起泡七成左右，再加入剩餘的細砂糖並打挺。

- 將①篩入②，以橡膠刮刀切拌，直到看不見粉狀顆粒，再仔細攪拌至濃稠而出現光澤為止。
- 將③放入裝有直徑1cm擠花嘴的擠花袋裡。在2盤黑色烤盤分別鋪上烘焙紙，接著將麵糊擠成40份直徑約2.5～3cm的圓形麵糊，再輕敲黑色烤盤底部，使麵糊表面平整後，在室溫中靜置30分鐘以上使表面乾燥。
- 取出底盤，先不放入食物，以[烘烤]預熱有[2層][130℃][30～40分鐘]（→P.52、53）進行預熱。
- 預熱完成聲響起後，將④放入中層與下層，進行加熱，過程中請注意避免燙傷。
- 加熱完畢後，在黑色烤盤上放涼，之後將馬卡龍底面沾上鹽味焦糖醬，兩片一組夾起來，放進冰箱冷藏。

馬卡龍的製作秘訣

■ 麵糊的製作重點

將蛋白確實打發，並加入杏仁粉等材料後，都要確實攪拌至出現光澤為止，並讓氣泡適度消散，這樣可成成品外型美觀。

■ 擔心上下烘烤不均勻時

在時間剩下5～6分鐘時，調換黑色烤盤的上下位置。如果在麵糊膨脹的過程中打開箱門，將無法發揮良好的烹調效果。

鹽味焦糖醬

手動	使用附屬品
微波 500W 3分鐘～4分鐘	底盤

材料（馬卡龍20個份）

④ 砂糖	40g
水	1大匙
水	2小匙
煉乳	30g
鹽	少量
奶油（恢復至室溫）	15g

製作方法

- 將④放入耐熱容器，以[微波500W][3～4分鐘]（→P.47～49）一邊觀察情況一邊加熱，待呈焦糖色之後再加水。（此時醬料會噴濺，請注意安全）
- 在①中加入煉乳和鹽仔細拌勻後，以[微波200W]約30秒進行加熱。
- 在②中加入奶油並攪拌到滑順為止。

手動 草莓果醬



手動	使用附屬品
微波 600W 15～18分鐘	底盤

材料	標準份量
草莓	300g
砂糖	150g
④ 檸檬汁	1大匙
沙拉油	少量

製作方法

- 將草莓清洗後，去蒂並瀝乾水分。
- 將①和④放入較大較深的耐熱玻璃大碗並攪拌，放在底盤中央，以[微波600W][15～18分鐘]（→P.47～49）進行加熱。
- 加熱完畢後，請使用乾布取出容器，接著擦除浮渣。
- 放涼後，蓋上保鮮膜並放進冷藏室冷藏，之後再裝入可密封的容器。

果醬的製作秘訣

■ 容器

請使用直徑約25cm（內徑約22.5cm）、深約10cm的寬口耐熱玻璃大碗。

■ 加入沙拉油

具有防止沸騰時溢出的效果。

自動 117 軟嫩布丁



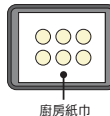
加熱時間的標準	使用附屬品
約26分鐘 1次可製作的份量 6個份	黑色烤盤 中層 底盤 加水槽 滿水

〈焦糖醬〉	
④ 砂糖	40g
水	1又½大匙

〈蛋汁〉	
⑤ 牛奶	1又¼杯
鮮奶油	100mL
砂糖	50g
蛋黃（打散）	4個份
香草精	少量

製作方法

- 將加水槽加水至滿水線後，再裝入本機。
- 將④放入耐熱容器，以[微波500W][4～5分鐘]（→P.47～49）一邊觀察情況一邊加熱，待呈現焦糖色之後再加水。（此時醬料會噴濺，請注意安全）
- 將②每次以1小匙慢慢加入耐熱玻璃容器。
- 將⑤拌勻後放入其他耐熱容器，以[微波500W][2～3分鐘]進行加熱後，攪拌溶解砂糖。與蛋黃混合後過篩，加入香草精，再分別注入③的容器裡。
- 將2張較厚的廚房紙巾重疊鋪在黑色烤盤中央，倒入¼杯的水（食譜份量外），並如圖所示排列④，再放入中層，以[117軟嫩布丁]（→P.43）進行加熱。
- 待放涼後放進冷藏室冷藏。



布丁的製作秘訣

■ 加熱前的蛋汁溫度

軟嫩布丁為38～40℃，南瓜布丁為30～35℃，布丁約為30℃。

■ 待加熱室冷卻後

使用過[烘烤]、[燒烤]、[脫臭]等功能後，由於加熱室溫度偏高，無法發揮良好的烹調效果。

■ 要以手動烹調製作軟嫩布丁時

（→P.67）

在開始加熱約20分鐘後，要再度將加水槽加水至滿水線，並裝入本機。

手動 布丁



手動	使用附屬品
過熱水蒸氣 烘烤 140℃ 21～32分鐘	黑色烤盤 中層 底盤 加水槽 滿水

材料（直徑6cm、高5cm的鋁製布丁模型9個份）

〈焦糖醬〉

④ 砂糖	60g
水	2大匙
水	1大匙

〈蛋汁〉

⑤ 牛奶	2杯
砂糖	80g
蛋（打散）	4個
香草精	少量

製作方法

- 將加水槽加水至滿水線後，再裝入本機。
- 將④放入耐熱容器，以[微波500W][5～6分鐘]（→P.47～49）一邊觀察情況一邊加熱，待呈現焦糖色之後再加水。（此時醬料會噴濺，請注意安全）
- 在模型內塗上奶油（食譜份量外）後，將②每次以1小匙慢慢加入。
- 將⑤拌勻後放入其他耐熱容器，以[微波500W][2～3分鐘]進行加熱後，攪拌溶解砂糖。與蛋黃混合後過篩，加入香草精，再分別注入③的模型裡。
- 將2張較厚的廚房紙巾重疊鋪在黑色烤盤中央，倒入¼杯的水（食譜份量外），並如圖所示排列④。
- 將⑤放入中層，以[過熱水蒸氣烘烤]預熱無[140℃][21～32分鐘]（→P.58、59）進行加熱。
- 在開始加熱約20分鐘後，要再度將加水槽加水至滿水線，並裝入本機。
- 待放涼後放進冷藏室冷藏。

〔小叮嚀〕

擔心加熱不均勻時，待加熱時間經過¾～¾後，調換前後位置。

自動 118 咖啡果凍



加熱時間的標準	使用附屬品
約 2 分鐘	底盤
1 次可製作的份量	
2 ~ 4 個份	

材料 (直徑 8.5cm、高 6cm 的耐熱玻璃容器 4 個份)

① 吉利丁粉	1 大匙 (約 10g)
水	2 大匙
即溶咖啡	2 大匙
水	2 杯
砂糖	60g

製作方法

- 將①拌勻後放入較大較深的耐熱玻璃大碗，用水泡軟吉利丁粉。
- 將即溶咖啡、砂糖加入①，一邊加水一邊仔細拌勻。
- 將②放在底盤上，以 **[118 咖啡果凍]** (→P.42) 進行加熱。加熱完畢後拌勻。
- 將③分成 4 等份倒進以水潤濕過的玻璃容器，放入冷藏室冷藏，使其凝固。

果凍的製作秘訣

容器
請使用直徑約 25cm (內徑約 22.5cm)、深約 10cm 的寬口耐熱玻璃大碗 (約 1.0kg)。

手動 海苔麻糬捲



加熱時間的標準	使用附屬品
約 1 分鐘	底盤
1 次可製作的份量	
約 1 分鐘	

食物不會呈現燒烤色澤。

材料、製作方法

將已過冷水的麻糬 1 塊 (約 50g) 放在盤子上，淋上少量以水稀釋過的醬油或純醬油。放在底盤中央，以 **[微波]** [600W] 約 1 分鐘 (→P.47 ~ 49) 進行加熱。之後立刻用海苔捲起。

手動 水果大福



加熱時間的標準	使用附屬品
約 1 分鐘	底盤
1 次可製作的份量	
約 1 分鐘	

食物不會呈現燒烤色澤。

材料、製作方法

將已過冷水的麻糬 1 塊 (約 50g)，放在已撒好太白粉的盤子上。放在底盤中央，以 **[微波]** [600W] 約 1 分鐘 (→P.47 ~ 49) 進行加熱後，將捏成一口大小的圓形內餡與個人喜好的水果 (草莓、甘果等) 放到已膨脹的麻糬上，再包起來。

自動 119 年糕紅豆湯



加熱時間的標準	使用附屬品
約 16 分鐘	底盤
1 次可製作的份量	
1 ~ 4 人份	

材料 4 人份

① 水煮紅豆 (罐頭)	400g
水	1 又 1/2 杯
鹽	一小撮

製作方法

- 將①放入較大較深的耐熱玻璃大碗拌勻。
- 輕輕蓋上保鮮膜，放在底盤中央，以 **[119 年糕紅豆湯]** (→P.42) 進行加熱。
- 加熱完畢後，撕開保鮮膜並小心避免燙傷，加入鹽攪拌後裝盤。

年糕紅豆湯的製作秘訣

- 容器**
請使用直徑約 25cm (內徑約 22.5cm)、深約 10cm 的寬口耐熱玻璃大碗 (約 1.0kg)。塑膠或矽膠製的大碗可能無法正確量測份量。
- 放入大碗的份量**
1 次可製作的份量為 1 ~ 4 人份，放入材料時請以大碗八分滿的高度為基準。過多時，可能會因沸騰而溢出。
- 保鮮膜的蓋法**
請輕輕蓋上 1 張就好。若蓋上多張保鮮膜，紅外線感測器會無法正確量測溫度。

麵包・披薩〔麵包〕

自動 120 手動 烤吐司 (要翻面)



加熱時間的標準	使用附屬品
參閱下表	烤架 黑色烤盤 中層 底盤
1 次可製作的份量	
1 ~ 2 片	

製作方法

- 將吐司集中排列在烤架中央，放在黑色烤盤上。
- 將①放入 **中層**，依吐司的片數，參閱下表以 **[120 烤吐司]** (→P.43) 進行加熱。
- 翻面通知聲在加熱過程中響起後，便將吐司翻面再次加熱。加熱完畢後，請立即取出。

⚠ 注意

請勿烘烤塗上大量奶油、果醬等配料的麵包，否則會造成火災。

以烘烤微波爐烤吐司，會比烤吐司機費時。

材料

吐司 (6 片裝，厚度約 1.5 ~ 3cm)

加熱時間的標準	使用附屬品
參閱下表	烤架 黑色烤盤 中層 底盤
1 次可製作的份量	
1 ~ 2 片	

製作方法

- 將吐司集中排列在烤架中央，放在黑色烤盤上。
- 取出底盤，將①放入 **中層**，依吐司的片數，參閱下表以 **[烤烤]** (→P.51) 進行加熱。
- 在加熱過程中，將吐司翻面再次加熱。加熱完畢後，請立即取出。

片數	排列方法	120 烤吐司 加熱時間的標準	手動烹調 加熱時間為參考基準	
			第 1 次	連續烘烤時
1 片		約 7 分鐘 (冷凍時) 約 8 分鐘	燒烤 [4 ~ 7 分鐘] 翻面後再以 1 ~ 3 分鐘烘烤。	燒烤 [2 ~ 3 分鐘] 翻面後再以 1 ~ 2 分鐘烘烤。
2 片				
3 片		不能以 [120 烤吐司] 功能烘烤。 應以手動烹調 進行加熱。	燒烤 [4 ~ 9 分鐘] 翻面後再以 1 ~ 4 分鐘烘烤。	燒烤 [2 ~ 4 分鐘] 翻面後再以 1 ~ 3 分鐘烘烤。
4 片				

烤吐司的製作秘訣

- 能以烤吐司功能烘烤的吐司
為 1.5 ~ 3cm 厚的 6 片裝吐司。4 片裝或 8 片裝的吐司請以 **[燒烤]** (→P.51) 進行加熱。
- 排列方式
集中放在烤架中央。如果放在烤架角落，吐司將不會呈現燒烤色澤。
- 想改變烘烤色澤時
可善用 5 階段的強弱設定調整功能，調整烘烤程度。
烘烤程度會依麵包的厚度、種類、大小或保存狀態而異。
含有較多糖分或油脂的麵包及較厚的麵包烘烤後的色澤較深，請以強弱設定 **[弱]** 或 **[稍弱]** 進行加熱。
- 以冷藏或冷凍保存的吐司
烘烤程度會依麵包的厚度、種類、大小或保存狀態而不均勻，或有中心部分不易溫熱的情形。請將烘烤不足的部分朝上，以 **[燒烤]** 一邊觀察情況一邊加熱。
- 烘烤不足時
以 **[120 烤吐司]** (→P.43) 連續烘烤時，烘烤程度可能會因加熱室的溫度而變低。請將烘烤不足的部分朝上，以 **[燒烤]** 一邊觀察情況一邊加熱。

手動 蒸氣烤吐司（要翻面）

手動
蒸氣燒烤
參閱下表

使用附屬品
烤架
黑色烤盤 中層
底盤
加水槽 滿水

以烘烤微波爐烤吐司，會比烤吐司機費時。

材料

吐司（6片裝，厚度約1.5～3cm）

片數	排列方法	加熱時間為參考基準	
		第1次	連續烘烤時
1片		蒸氣燒烤 7～10分鐘 翻面後再以1～4分鐘烘烤。	蒸氣燒烤 5～6分鐘 翻面後再以1～3分鐘烘烤。
2片			
3片		蒸氣燒烤 7～12分鐘 翻面後再以1～4分鐘烘烤。	蒸氣燒烤 5～7分鐘 翻面後再以1～3分鐘烘烤。
4片			

手動 簡易肉包



手動
微波
200W
4～5分鐘

使用附屬品
底盤
加水槽 滿水

材料		6個份
A	麵粉（高筋麵粉）	100g
	麵粉（低筋麵粉）	50g
	砂糖	10g
	鹽	2g
	溫水（約40℃）	80mL
	乾酵母	3g
	冷凍燒賣（恢復至室溫，切成3～4等份）	6個

製作方法

- 在塑膠袋（市售）裡放入A和乾酵母，然後混合均勻。
- 將溫水倒入②，讓塑膠袋中進入少許空氣後再封起袋口並加以搖晃，使粉和水充分混合。
- 充分搓揉③約10分鐘。
- 將④調整成2～3cm的厚度，以[蒸氣微波發酵|30W|6～10分鐘]（→P.61）進行1次發酵。
- 在工作檯上撒一些手粉（高筋麵粉，食譜份量外），取出麵糰，以手輕輕按壓，逼出麵糰裡的空氣。
- 以刮刀（或菜刀）將麵糰分成6個（1個約40g）。若用手撕，會使麵糰受到破壞，導致膨脹不完全。
- 以手掌將各個麵糰的表面分別揉至光滑的圓球狀，蓋上保鮮膜或用力擰乾的濕布，避免麵糰溫度降低，讓麵糰靜置約10分鐘。（中間發酵）
- 將⑧桿成圓形，包入1個份的燒賣，並確實捏緊收口處。
- 在較深的耐熱容器放入2個麵糰，用噴霧器噴水後輕輕蓋上保鮮膜，放在底盤上，以[微波|200W|4～5分鐘]（→P.47～49）進行加熱。加熱完畢後，立刻拆除保鮮膜，接著以同樣的方式加熱其他肉包。

〔小叮嚀〕

亦可用冷凍肉丸等材料來代替燒賣。

自動 121 奶油捲（小餐包）

加熱時間的標準
預熱 約8分鐘
約18分鐘
1次可製作的份量
12個份

使用附屬品
黑色烤盤 下層
底盤
加水槽 滿水

材料		12個份
A	麵粉（高筋麵粉）	240g
	砂糖	28g
	鹽	3g
	乾酵母	4g
	溫水（約40℃）	40mL
B	蛋（打散）	大的½個
	牛奶（恢復至室溫）	90mL
	奶油（恢復至室溫）	35g
〈產生光澤用的蛋汁〉		
	蛋（打散）	½個
	鹽	少量



製作方法

- 將加水槽加水至滿水線後，再裝入本機。
- 大碗內篩入A和乾酵母，加入B，用手輕輕混合，然後少量逐次加入奶油，充分攪拌後揉成一整塊麵糰。
- 充分揉搓麵糰，直到麵糰不會黏手、可以輕易從碗內倒出為止。接著在檯面上摔打麵糰，或是將麵糰對折壓平後再揉搓，持續約15分鐘後，將麵糰揉成圓球狀。
- 將③放入塗有薄薄一層奶油（食譜份量外）的大碗內，放在黑色烤盤上，再將烤盤放入下層，以[蒸氣烘烤發酵|1層|40℃|50～60分鐘]（→P.60）進行1次發酵。
- 當麵糰發酵到2～2.5倍時，表示已充分發酵。（用手指沾一點麵粉（食譜份量外），戳戳看麵糰中央，麵糰會留下戳痕。）
- 在工作檯上撒一些手粉（高筋麵粉，食譜份量外），再將大碗倒扣取出麵糰，以手輕輕按壓，逼出麵糰裡的空氣。
- 以刮刀（或菜刀）將麵糰分成12個（1個約38g）。若用手撕，會使麵糰受到破壞，導致膨脹不完全。
- 以手掌揉搓，或在工作檯上將各個麵糰的表面分別揉至光滑的圓球狀，蓋上保鮮膜或用力擰乾的濕布，避免麵糰溫度降低，讓麵糰靜置約20分鐘。（中間發酵）
- 用手掌夾住麵糰，來回揉搓成圓錐狀，再用桿麵棍桿成細長的三角形。
- 將三角形的底邊捲起，將收捲的尾端朝下，排列在塗有薄薄一層奶油（食譜份量外）的黑色烤盤上，再將黑色烤盤放入下層，以[蒸氣烘烤發酵|1層|40℃|32～42分鐘]進行2次發酵。結束聲響起後，檢查發酵情況，當麵糰膨脹到2～2.5倍時，表示已充分發酵。
- 發酵後，取出黑色烤盤，以[121奶油捲]（→P.44、45）進行預熱。
- 在⑩表面仔細塗上薄薄一層產生光澤用的蛋汁。
- 預熱完成聲響起後，將放入下層，進行加熱，過程中請注意避免燙傷。

奶油捲的製作秘訣

- 揉製完成的麵糰溫度
以25～27℃最為合適。在夏季等室內溫度較高的情況下，請稍微降低溫度標準。
- 發酵溫度
奶油捲的基本發酵溫度為40℃。溫度可依麵糰的初溫、季節、份量等條件進行調整（30～45℃（以5℃為單位））。
- 發酵的程度
會依酵母菌的種類或室溫、季節等因素而有些許差異。發酵不足時，請視狀況適度延長發酵時間。發酵過程中，麵糰表面太乾時，請以手動加濕功能（→P.62）補充水分。
- 不要讓中間發酵或預熱中的麵糰變得乾燥
當麵糰表面乾燥時，會導致膨脹不完全。可蓋上保鮮膜或用力擰乾的濕布，或是用噴霧器對麵糰表面噴水。
- 小心處理麵糰
用手掌輕輕拿取。如果造成麵糰撕裂、或因形狀不好而重新揉搓，將使麵糰膨脹不完全。
- 仔細塗上薄薄一層產生光澤用的蛋汁
應以輕輕撫摸的力度仔細塗在麵糰表面。若塗太多，蛋汁會流到麵包底部，造成燒焦。
- 擔心烘烤不均勻時
待加熱時間經過½～¾後，調換黑色烤盤的前後或上下（2層烹調時）位置。
- 要以手動烹調烘烤時（→P.67）
■要使用2層烘烤時（→P.67）
無法使用自動烹調功能。將材料調整為2倍來製作麵糰，並以手動烹調（烘烤加熱）來烘烤。

麵包·披薩

麵包

山形吐司

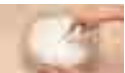
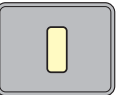
手動	使用附屬品
烘烤 預熱 約 7 分鐘 220°C 24 ~ 38 分鐘	黑色烤盤 下層  加水槽 滿水 

材料 (19×10× 高 8.5cm 金屬磅蛋糕模型 1 個份)

麵粉 (高筋麵粉)	220g
① 砂糖	12g
鹽	2.5g
乾酵母	5g
溫水 (約 40°C)	140mL
奶油 (恢復至室溫)	10g

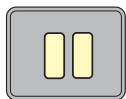


製作方法

- 將加水槽加水至滿水線後，再裝入本機。
- 大碗內篩入①和乾酵母，加入溫水，用手輕輕混合，然後少量逐次加入奶油，充分攪拌後揉成一整塊麵糰。
- 充分揉捏麵糰，直到麵糰不會黏手、可以輕易從碗內倒出為止。接著在檯面上摔打麵糰，或是將麵糰對折壓平後再揉捏，持續約 15 分鐘後，將麵糰揉成圓球狀。
- 將③放入塗有薄薄一層奶油（食譜份量外）的大碗內，放在黑色烤盤上，再將烤盤放入**下層**，以[蒸氣烘烤發酵]1層[40°C][50 ~ 80 分鐘]（→P.60）進行 1 次發酵。
- 當麵糰發酵到 2 ~ 2.5 倍時，表示已充分發酵。（用手指沾一點麵粉（食譜份量外），戳戳看麵糰中央，麵糰會留下戳痕。）
- 在工作檯上撒一些手粉（高筋麵粉，食譜份量外），再將大碗倒扣取出麵糰，以手輕輕按壓，逼出麵糰裡的空氣。
- 以刮刀（或菜刀）將麵糰分成 3 個（1 個約 130g）後搓圓，蓋上保鮮膜或用力擰乾的濕布，避免麵糰溫度降低，讓麵糰靜置約 20 分鐘。（中間發酵）
- 將麵糰逐一桿成長 20cm、寬 10cm 的長方形，由長邊開始捲起，將收捲的尾端朝下，兩端利用拳頭輕敲以調整形狀。
- 將⑥放入塗有奶油（食譜份量外）的模型內，將模型如圖所示放在黑色烤盤上，再將烤盤放入**下層**，以[蒸氣烘烤發酵]1層[40°C][50 ~ 80 分鐘]進行 2 次發酵。結束聲響起後檢查發酵情況，當麵糰膨脹到 2 ~ 2.5 倍時表示已充分發酵。
- 發酵後，取出黑色烤盤與底盤，先不放入食物，以[烘烤]預熱有1層[220°C][24 ~ 38 分鐘]（→P.52、53）進行預熱。
- 預熱完成聲響起後，將黑色烤盤放入**下層**，進行加熱，過程中請注意避免燙傷。

山形吐司的製作秘訣

- 揉製完成的麵糰溫度**
以 25 ~ 27°C 最為合適。在夏季等室內溫度較高的情況下，請稍微降低溫度標準。
- 發酵溫度**
山形吐司的基本發酵溫度為 40°C。溫度可依據麵糰的初溫、季節、份量等條件進行調整（30 ~ 45°C（以 5°C 為單位））。
- 發酵的程度**
會依酵母菌的種類或室溫、季節等因素而有些許差異。發酵不足時，請視狀況適度延長發酵時間。發酵過程中，麵糰表面太乾時，請以手動加濕功能（→P.62）補充水分。
- 不要讓中間發酵或預熱中的麵糰變得乾燥**
麵糰表面乾燥時，會膨脹不完全。可蓋上保鮮膜或用力擰乾的濕布，或是用噴霧器對麵糰表面噴水。
- 小心處理麵糰**
用手掌輕輕拿取。如果造成麵糰撕裂、或因形狀不好而重新揉捏，將使麵糰膨脹不完全。
- 在烘烤過程中，發現表面烘烤色澤太深時**
可在表面蓋上鋁箔紙。
- 烘烤 2 個時**
將材料調整為 2 倍來製作麵糰，以[烘烤]預熱有1層[220°C][24 ~ 38 分鐘]（→P.52、53）進行預熱。預熱完成聲響起後，將黑色烤盤放入**下層**，進行加熱，過程中請注意避免燙傷。



- 擔心烘烤不均勻時**
在時間剩下 5 ~ 9 分鐘時，調換模型的前後位置。

自動
122

法國麵包 (巴塔麵包・橄欖形法國麵包)

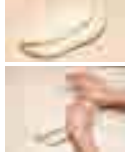
加熱時間的標準	使用附屬品
預熱 約 10 分鐘 約 38 分鐘	黑色烤盤 下層  加水槽 滿水 

材料 (巴塔麵包 1 個份・橄欖形法國麵包 2 個份)

麵粉 (高筋麵粉)	300g
麵粉 (低筋麵粉)	70g
① 砂糖	5g
鹽	8g
乾酵母 (顆粒狀，不須預備發酵)	5g
② 溫水 (約 30°C)	210mL
檸檬汁	6mL



製作方法

- 將加水槽加水至滿水線後，再裝入本機。
- 大碗內篩入①和乾酵母，加入②，充分攪拌後揉成一整塊麵糰。
- 充分揉捏麵糰，直到麵糰不會黏手、可以輕易從碗內倒出為止。接著在檯面上摔打麵糰，或是將麵糰對折壓平後再揉捏，持續約 15 分鐘後，將麵糰揉成圓球狀。
- 將③放入塗有薄薄一層奶油（食譜份量外）的大碗內，放在黑色烤盤上，再將烤盤放入**下層**，以[蒸氣烘烤發酵]1層[35°C][30 ~ 60 分鐘]（→P.60）進行 1 次發酵。
- 當麵糰發酵到 2 倍時，表示已充分發酵。（用手指沾一點麵粉（食譜份量外），戳戳看麵糰中央，麵糰會留下戳痕。）
- 在工作檯上撒一些手粉（高筋麵粉，食譜份量外），再將大碗倒扣取出麵糰，以手輕輕按壓，逼出麵糰裡的空氣。
- 以刮刀（或菜刀）將麵糰分成巴塔麵包（1 個 約 340g）和 2 個橄欖形法國麵包（1 個 約 130g）。若用手撕，會使麵糰受到破壞，導致膨脹不完全。
- 以手掌揉搓，或在工作檯上將各個麵糰的表面分別揉至光滑的圓球狀，蓋上保鮮膜或用力擰乾的濕布，避免麵糰溫度降低，讓麵糰靜置約 20 分鐘。（中間發酵）
- 把巴塔麵包的麵糰桿成長 20cm 的棒狀，中間發酵時，將原本朝下的那面朝上，用桿麵棍桿成 30cm 的橢圓形。
- 將縱向兩側 1/4 的量往內側折後，用右手手掌按壓，縱向將麵糰對折，將黏合處捏緊，桿成跟黑色烤盤的對角線等長的細長形。
- 橄欖形法國麵包的麵糰桿成 15cm 的圓形，從靠近自己的一側將麵糰折起，留下 1/4。將剩下 3/4 的麵糰覆蓋到已折起的麵糰上，將黏合處捏緊。
- 用手掌揉搓麵糰，讓兩端變尖，調整成海參一樣的形狀。
- 將⑨~ 成形的麵糰收口處朝下，放在塗有薄薄一層奶油（食譜份量外）的黑色烤盤上，把黑色烤盤放入**下層**，以[蒸氣烘烤發酵]1層[35°C][20 ~ 40 分鐘]進行 2 次發酵。結束聲響起後，檢查發酵情況，當麵糰膨脹到 2 ~ 2.5 倍時，表示已充分發酵。
- 發酵後，取出黑色烤盤，以[222 法國麵包]（→P.44、45）進行預熱。
- 預熱期間，請在麵糰上蓋保鮮膜或用力擰乾的濕布，在室溫下發酵。預熱結束前（約 6 分鐘），用刀片（或菜刀）在巴塔麵包上劃 3 ~ 4 道切痕，在橄欖形法國麵包上劃 1 道切痕。
- 預熱完成聲響起後，將放入**下層**，進行加熱，過程中請注意避免燙傷。
- 烤好後，在室溫中放涼。

法國麵包的製作秘訣

- 揉製完成的麵糰溫度**
以 25 ~ 27°C 最為合適。在夏季等室內溫度較高的情況下，請稍微降低溫度標準。
- 發酵溫度**
法國麵包的基本發酵溫度為 35°C。溫度可依據麵糰的初溫、季節、份量等條件進行調整（30 ~ 45°C（以 5°C 為單位））。
- 發酵的程度**
會依酵母菌的種類或室溫、季節等因素而有些許差異。發酵不足時，請視狀況適度延長發酵時間。發酵過程中，麵糰表面太乾時，請以手動加濕功能（→P.62）補充水分。
- 不要讓中間發酵或預熱中的麵糰變得乾燥**
當麵糰表面乾燥時，會導致膨脹不完全。可蓋上保鮮膜或用力擰乾的濕布，或是用噴霧器對麵糰表面噴水。
- 小心處理麵糰**
用手掌輕輕拿取。如果造成麵糰撕裂、或因形狀不好而重新揉捏，將使麵糰膨脹不完全。
- 要以手動烹調烘烤時（→P.67）**

手動 菠蘿包

手動	使用附屬品
烘烤 預熱 約 4 分鐘 150°C 23 ~ 29 分鐘	黑色烤盤 下層 加水槽 滿水
材料	3 個份
〈麵包麵糰〉	
麵粉（高筋麵粉）	150g
① 砂糖	10g
鹽	2g
乾酵母	3g
溫水（約 40°C）	100mL
奶油（恢復至室溫）	12g
〈餅乾麵糰〉	
奶油（恢復至室溫）	50g
砂糖	40g
蛋（打散）	½ 個
香草精	少量
麵粉（低筋麵粉）	110g
細砂糖	適量



製作方法

- 將加水槽加水至滿水線後，再裝入本機。
- 用手持式攪拌器將製作餅乾麵糰用的奶油攪拌至變白為止，加入砂糖，再充分攪勻。
- 加入蛋，仔細攪拌至呈乳霜狀，放入香草精加以混合。
- 將麵粉篩入，同時以木匙拌拌，然後用保鮮膜包好，放入冷藏室冷藏備用。
- 大碗內篩入④和乾酵母，加入溫水，用手輕輕混合，然後少量逐次加入奶油，充分攪拌後揉成一整塊麵糰。
- 充分揉捏麵糰，直到麵糰不會黏手、可以輕易從碗內倒出為止。接著在檯面上摔打麵糰，或是將麵糰對折壓平後再揉捏，持續約 15 分鐘後，將麵糰揉成圓球狀。
- 將⑥放入塗有薄薄一層奶油（食譜份量外）的大碗內，放在黑色烤盤上，再將烤盤放入下層，以蒸氣烘烤發酵 1 層 40°C 40 ~ 60 分鐘（→P.60）進行 1 次發酵。
- 將④的餅乾麵糰分為 3 等份，用兩層保鮮膜夾住，將麵糰桿成中心部位較厚、直徑 12cm 的圓形，單面撒上細砂糖，然後用手按壓，使糖粒與麵糰緊密結合。
- 當⑦的麵糰發酵到 2 ~ 2.5 倍時，表示已充分發酵。（用手指沾一點麵粉（食譜份量外），再將大碗倒扣取出麵糰，以手輕輕按壓，逼出麵糰裡的空氣。

- 以刮刀（或菜刀）將麵糰分成 3 個（1 個約 88g）。若用手撕，會使麵糰受到破壞，導致膨脹不完全。
- 以手掌揉搓，或在工作檯上將各個麵糰的表面分別揉至光滑的圓球狀，蓋上保鮮膜或用力擰乾的濕布，避免麵糰溫度降低，讓麵糰靜置約 20 分鐘。（中間發酵）
- 將⑧的餅乾麵糰撒有細砂糖的那一面朝上，鋪蓋在 上，將底面折起，然後排列在已鋪上烘焙紙的黑色烤盤上。
- 將 放入下層，倒掉加水槽的水後，以蒸氣烘烤發酵 1 層 40°C 25 ~ 36 分鐘 進行 2 次發酵。（即使螢幕顯示「加水」，仍使其繼續發酵。）
- 結束聲響起後檢查發酵情況，當麵糰膨脹到 1.2 ~ 1.5 倍時表示已充分發酵。
- 發酵後，取出黑色烤盤與底盤，以烘烤 預熱有 1 層 150°C 23 ~ 29 分鐘（→P.52、53）進行預熱。
- 用刮刀（或蛋糕抹刀）以按壓的方式在麵糰上劃出紋路。
- 預熱完成聲響起後，將 放入下層，進行加熱，過程中請注意避免燙傷。

菠蘿麵包的製作秘訣

- 不要讓中間發酵或預熱中的麵糰變得乾燥。當麵糰表面乾燥時，會導致膨脹不完全。可蓋上保鮮膜或已擰乾的濕布，或是用噴霧器對麵糰表面噴水。
- 要分切時，用麵包刀沿著紋路切成小塊，以便食用。

手動 德式聖誕水果麵包



手動	使用附屬品
烘烤 預熱 約 5 分鐘 170°C 28 ~ 32 分鐘	黑色烤盤 下層 加水槽 滿水

材料	1 個份
麵粉（高筋麵粉）	200g
① 砂糖	40g
鹽	2g
乾酵母	4g
蛋（打散）	1 個
牛奶（約 30°C）	60mL
奶油（恢復至室溫）	50g
葡萄乾	60g
糖漬橙皮	20g
糖漬櫻桃	20g
核桃	30g
杏仁片	30g
蘭姆酒	15mL
〈裝飾用〉	
奶油	12g
糖粉	適量

製作方法

- 將加水槽加水至滿水線後，再裝入本機。
- 將⑧分別大致切成 5 ~ 7mm 的大小，然後倒入蘭姆酒拌勻備用。
- 將裝飾用的奶油放入耐熱容器，以微波 200W 約 2 分鐘（→P.47 ~ 49）進行加熱。
- 大碗內篩入④和乾酵母，加入蛋和牛奶，用手輕輕混合，然後少量逐次加入奶油，充分攪拌後揉成一整塊麵糰。
- 充分揉捏麵糰，直到麵糰不會黏手、可以輕易從碗內倒出為止。接著在檯面上摔打麵糰，或是將麵糰對折壓平後再揉捏，持續約 15 分鐘後，加入濕乾的②和杏仁片繼續揉捏，將麵糰揉成圓球狀。
- 將⑤放入塗有薄薄一層奶油（食譜份量外）的大碗內，放在黑色烤盤上，再將烤盤放入下層，以蒸氣烘烤發酵 1 層 40°C 40 ~ 60 分鐘（→P.60）進行 1 次發酵。
- 當麵糰發酵到 2 ~ 2.5 倍時，表示已充分發酵。（用手指沾一點麵粉（食譜份量外），戳戳看麵糰中央，麵糰會留下戳痕。）
- 在工作檯上撒一些手粉（高筋麵粉，食譜份量外），再將大碗倒扣取出麵糰，以手輕輕按壓，逼出麵糰裡的空氣。
- 將麵糰桿開再揉成圓球狀，蓋上保鮮膜或用力擰乾的濕布，避免麵糰溫度降低，讓麵糰靜置約 10 分鐘。（中間發酵）
- 將⑨桿成寬 23cm、長 27cm 的橢圓形，在對側預留 2cm 左右的距離，將麵糰對折。
- 將⑩折起的一邊朝向加熱室內側，放在塗有薄薄一層奶油（食譜份量外）的黑色烤盤上，再放入下層，以蒸氣烘烤發酵 1 層 40°C 25 ~ 36 分鐘 進行 2 次發酵。結束聲響起後檢查發酵情況，當麵糰膨脹到 2 ~ 2.5 倍時表示已充分發酵。
- 發酵後，取出黑色烤盤與底盤，以烘烤 預熱有 1 層 170°C 28 ~ 32 分鐘（→P.52、53）進行預熱。
- 預熱完成聲響起後，將黑色烤盤放入下層，進行加熱，過程中請注意避免燙傷。
- 加熱完畢後，趁熱塗上③並撒上糖粉，待其徹底冷卻後再次撒上糖粉。（中間發酵）

手動 意式香草麵包



手動	使用附屬品
烘烤 預熱 約 5 分鐘 200°C 18 ~ 24 分鐘	黑色烤盤 下層 加水槽 滿水

材料	2 個份
麵粉（高筋麵粉）	150g
① 麵粉（低筋麵粉）	100g
砂糖	5g
鹽	3g
乾酵母	3g
溫水（約 40°C）	150mL
橄欖油	1 大匙

製作方法

- 將加水槽加水至滿水線後，再裝入本機。
- 大碗內篩入④和乾酵母，加入⑤，充分攪拌後揉成一整塊麵糰。
- 充分揉捏麵糰，直到麵糰不會黏手、可以輕易從碗內倒出為止。接著在檯面上摔打麵糰，或是將麵糰對折壓平後再揉捏，持續約 15 分鐘後，將麵糰揉成圓球狀。
- 將③放入塗有薄薄一層奶油（食譜份量外）的大碗內，放在黑色烤盤上，再將烤盤放入下層，以蒸氣烘烤發酵 1 層 40°C 40 ~ 60 分鐘（→P.60）進行 1 次發酵。
- 當麵糰發酵到 2 ~ 2.5 倍時，表示已充分發酵。（用手指沾一點麵粉（食譜份量外），戳戳看麵糰中央，麵糰會留下戳痕。）
- 在工作檯上撒一些手粉（高筋麵粉，食譜份量外），再將大碗倒扣取出麵糰，以手輕輕按壓，逼出麵糰裡的空氣。
- 以刮刀（或菜刀）將麵糰分成 2 個（1 個約 210g）。若用手撕，會使麵糰受到破壞，導致膨脹不完全。
- 以手掌揉搓，或在工作檯上將各個麵糰的表面分別揉至光滑的圓球狀，蓋上保鮮膜或用力擰乾的濕布，避免麵糰溫度降低，讓麵糰靜置約 20 分鐘。（中間發酵）
- 將⑧桿成直徑 16cm 的圓形，排列在塗有薄薄一層奶油（食譜份量外）的黑色烤盤上，再放入下層，以蒸氣烘烤發酵 1 層 40°C 25 ~ 36 分鐘 進行 2 次發酵，直到麵糰膨脹到 1.2 ~ 1.5 倍為止。
- 發酵後，取出黑色烤盤與底盤，以烘烤 預熱有 1 層 200°C 18 ~ 24 分鐘（→P.52、53）進行預熱。
- 用手指沾一些手粉（高筋麵粉，食譜份量外），在麵糰上戳幾個孔洞。以刷子在麵糰表面塗上薄薄一層橄欖油（食譜份量外）。
- 預熱完成聲響起後，將 放入下層，進行加熱，過程中請注意避免燙傷。

自動 123 簡易麵包

加熱時間的標準	使用附屬品
約 28 分鐘	黑色烤盤 中層 底座
1 次可製作的份量	加水槽 滿水
8 個份	

材料	8 個份
麵粉（高筋麵粉）	150g
④ 砂糖	9g
鹽	2g
乾酵母	3g
水	½ 杯 （約 100mL）
奶油	12g



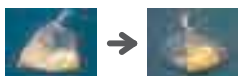
製作方法

- 將加水槽加水至滿水線後，再裝入本機。
- 在塑膠袋（市售）裡放入④和乾酵母，然後混合均勻。
- 將奶油放入容器，以[微波500W]約 30 秒（→P.47~49）進行加熱溶解後加水。
- 將③放入②，在塑膠袋中裝入少許空氣，再封起袋口並加以搖晃，使粉和水充分混合。
- 充分搓揉④約 10 分鐘。
- 將⑤調整成 2 ~ 3cm 的厚度，以[蒸氣微波發酵]30W/8 ~ 12 分鐘（→P.61）進行 1 次發酵。
- 在工作檯上撒一些手粉（高筋麵粉，食譜份量外），取出麵糰，以手輕輕按壓，逼出麵糰裡的空氣。
- 以刮刀（或菜刀）將麵糰分成 8 個（1 個約 33g）。若用手撕，會使麵糰受到破壞，導致膨脹不完全。
- 用手掌將麵糰逐一揉成圓球狀，如照片所示排列在已鋪上烘焙紙的底座中央。
- 將⑨放在加熱室底部，以[蒸氣微波發酵]30W/8 ~ 12 分鐘進行 2 次發酵。
- 發酵後，取出底座，拉出放有麵糰的烘焙紙兩端，以滑動的方式將麵糰移到黑色烤盤上。
- 將底座放在加熱室底部，把放入中層，以[123 簡易麵包]（→P.43）進行加熱。

簡易麵包的製作秘訣

- 可使用的塑膠袋
可使用市售約 25×35cm 大小，且可用於微波爐的未開洞半透明袋，或是一般的透明塑膠袋。
- 發酵時間請視情況增減
發酵情況會因季節、室溫或底座冷卻的程度而不同。1 次發酵為 8 ~ 12 分鐘，2 次發酵時請視情況調整。
- 不要讓麵糰變得乾燥
當麵糰表面乾燥時，會導致膨脹不完全。可蓋上保鮮膜或用力擰乾的濕布，或是用噴霧器對麵糰表面噴水。

- 麵糰揉圓（塑形）時
將光滑的那一面朝上，將切口藏在中間並捏成圓形，再用手指捏住內側的開口部分，使其確實黏合。
- 想要讓麵包表面產生光澤時
烘烤前，在麵糰表面薄薄塗上一層加入少許鹽的蛋汁。
- 揉製至麵糰看不到粉狀固體，並且產生黏度、可像口香糖一樣拉長且可從袋中完整取出。
- 發酵完成的標準
會因為室溫或酵母種類而有些許差異。
● 1 次發酵的標準為麵糰膨脹成原來的 1.2 ~ 1.5 倍，且延展時呈現網眼狀。
- 2 次發酵以麵糰膨脹約 1.5 倍為標準。



麵包・披薩〔披薩〕

自動 124 脆皮披薩



加熱時間的標準	使用附屬品
預熱 約 18 分鐘 約 10 分鐘	黑色烤盤 上層 底座
1 次可製作的份量	加水槽 滿水
1 片份	

材料	直徑 26cm 的披薩 1 片份
麵粉（高筋麵粉）	50g
麵粉（低筋麵粉）	20g
④ 砂糖	4g
鹽	2g
乾酵母	1g
水	40mL
橄欖油	10mL
披薩醬（市售品）	適量
蕃茄（切丁）	¼ 個（約 50g）
③ 莫扎雷拉起司（撕成一口大小）	50g
鹽、胡椒	各少量
羅勒葉	少量

製作方法

- 將加水槽加水至滿水線後，再裝入本機。
- 在塑膠袋（市售）裡放入④和乾酵母，然後混合均勻。
- 將③放入②，讓塑膠袋中進入少許空氣再封起袋口並加以搖晃，使粉和水充分混合。
- 充分搓揉③約 5 分鐘。
- 將④調整成 2 ~ 3cm 的厚度，以[蒸氣微波發酵]30W/約 7 分鐘（→P.61）進行發酵。
- 在工作檯上撒一些手粉（高筋麵粉，食譜份量外），取出麵糰，以手輕輕按壓，逼出麵糰裡的空氣後，揉成圓球狀。
- 將⑥桿成直徑約 26cm 的圓形，放在烘焙紙上，用叉子在麵糰各處戳洞。
- 麵糰邊緣保留約 1cm，其他部位塗上披薩醬，放上③後，撒上鹽和胡椒。
- 將空的黑色烤盤放入上層，以[124 脆皮披薩]（→P.44、45）進行預熱。
- 預熱完成聲音響起後，應使用厚的乾布或現有的烤箱專用手套取出黑色烤盤，放置在開啟的箱門上方，過程中請注意避免燙傷。
- 將⑧連同烘焙紙放在黑色烤盤上，放入上層進行加熱。
- 加熱完畢後灑上羅勒葉。

披薩的製作秘訣

- 要使用 2 層烘烤披薩（麵包底）時
將材料調整為 2 倍來製作麵糰，取出底座，將空的黑色烤盤放入上層與下層，以[烘烤]預熱有[2 層]200℃ [24 ~ 30 分鐘]（→P.52、53）進行預熱及加熱。
- 擔心烘烤不均勻時
待加熱時間經過 ¾ ~ ¾ 後，調換黑色烤盤的前後或上下位置。
- 要切開剛烤好的披薩時
使用廚房剪刀將更加便利。
- 冷凍披薩
參閱市售披薩進行烘烤。

市售披薩

烘烤市售披薩時，請使用手動烹調功能，一邊觀察情況一邊進行烘烤。
依據是否進行預熱及冷凍、冷藏的狀態，參閱下表以[烘烤]1 層200℃（→P.52~55）進行烘烤。

	預熱無	預熱有
冷凍	23 ~ 30 分鐘	10 ~ 18 分鐘
冷藏	15 ~ 28 分鐘	10 ~ 15 分鐘

手動 披薩 (麵包底)



手動	使用附屬品
烘烤 預熱 約 5 分鐘 200℃ 18 ~ 24 分鐘	黑色烤盤 下層 加水槽 滿水

材料	直徑 24cm 的披薩 1 片份
麵粉 (高筋麵粉)	100g
麵粉 (低筋麵粉)	50g
砂糖	10g
鹽	2g
乾酵母	2g
水	100mL
橄欖油	15mL
披薩醬 (市售品)	適量
洋蔥 (切成薄片)	75g
培根 (切成短條)	50g
義式鹹香腸 (切成薄片)	8 片
青椒 (切圓片)	2 個
蘑菇 (罐頭, 切成薄片)	小的 ½ 罐 (約 25g)
鹽、胡椒	各少量
填餡橄欖 (切成薄片)	4 個
披薩起司絲	100g

製作方法

- 將加水槽加水至滿水線後, 再裝入本機。
- 參閱脆皮披薩的製作方法②~⑦製作麵糰。
- 將②桿成直徑約 24cm 的圓形, 放在烘焙紙上, 用叉子在麵糰各處戳洞。
- 麵糰邊緣保留約 1cm, 其他部位塗上披薩醬, 放上③後, 撒上鹽和胡椒, 然後均勻放上填餡橄欖和披薩用起司, 連同烘焙紙放在黑色烤盤上。
- 取出底盤, 以[烘烤]預熱有[1 層] 200℃ [18 ~ 24 分鐘] (→P.52、53) 進行預熱。
- 預熱完成聲響起後, 將④放入下層, 進行加熱, 過程中請注意避免燙傷。

手動 海鮮披薩



手動	使用附屬品
烘烤 預熱 約 5 分鐘 200℃ 18 ~ 24 分鐘	黑色烤盤 下層 加水槽 滿水

材料	直徑 24cm 的披薩 1 片份
麵粉 (高筋麵粉)	100g
麵粉 (低筋麵粉)	50g
砂糖	10g
鹽	2g
乾酵母	2g
水	100mL
橄欖油	15mL
大蒜 (切碎)	1 瓣
橄欖油	5mL
綜合海鮮 (解凍後瀝乾水分備用)	100g
披薩醬 (市售品)	適量
洋蔥 (切成薄片)	50g
青椒 (切圓片)	1 個
蘑菇 (罐頭, 切成薄片)	小的 ½ 罐 (約 25g)
鹽、胡椒	各少量
填餡橄欖 (切成薄片)	4 個
披薩起司絲	70g

製作方法

- 將加水槽加水至滿水線後, 再裝入本機。
- 將橄欖油倒入平底鍋, 爆香大蒜, 放入綜合海鮮稍微炒過後取出備用。
- 在塑膠袋 (市售) 裡放入①和乾酵母, 然後混合均勻。
- 將③放入②, 在塑膠袋中裝入少許空氣再封起袋口並加以搖晃, 使粉和水充分混合。
- 充分揉搓④約 5 分鐘。
- 將⑤調整成 2 ~ 3cm 的厚度, 以蒸氣微波發酵 [30W] [約 10 分鐘] (→P.61) 進行 1 次發酵。
- 在工作檯上撒一些手粉 (高筋麵粉, 食譜份量外), 取出麵糰, 以手輕輕按壓, 逼出麵糰裡的空氣。
- 在工作檯上將麵糰的表面揉至光滑的圓球狀, 蓋上保鮮膜或用力擰乾的濕布, 避免麵糰溫度降低, 讓麵糰靜置約 15 分鐘。(中間發酵)
- 將⑧桿成直徑約 24cm 的圓形, 放在烘焙紙上, 用叉子在麵糰各處戳洞。
- 麵糰邊緣保留約 1cm, 其他部位塗上披薩醬, 放上③和②後, 撒上鹽和胡椒, 然後均勻放上填餡橄欖和披薩用起司, 連同烘焙紙放在黑色烤盤上。
- 取出底盤, 以[烘烤]預熱有[1 層] 200℃ [18 ~ 24 分鐘] (→P.52、53) 進行預熱。
- 預熱完成聲響起後, 將⑨放入下層, 進行加熱, 過程中請注意避免燙傷。

米飯・麵〔米飯〕

手動 煮飯 (白飯)



手動	使用附屬品
微波 輪替 600W 約 10 分鐘 200W 27 ~ 30 分鐘	底盤

材料	4 人份
米	2 杯 (320g)
水	440 ~ 480mL

製作方法

- 洗完米後, 將米倒在篩網上瀝乾水分。
- 放入較大較深的燉煮容器, 加入食譜份量的水, 蓋上蓋子, 浸泡 30 分鐘左右使其吸水。
- 將②放在底盤中央, 以[微波|600W] [約 10 分鐘]、[微波|200W] [27 ~ 30 分鐘] (→P.50) 進行輪替加熱後拌勻, 再蓋上布巾與蓋子燜熱。

手動 雜糧飯



手動	使用附屬品
微波 輪替 600W 約 10 分鐘 200W 27 ~ 30 分鐘	底盤

材料	4 人份
米	1 又 ¾ 杯 (260g)
五穀米 (雜糧米)	½ 杯 (50g)
水	450 ~ 480mL

製作方法

- 分別清洗完米和五穀米 (雜糧米) 後, 混合在一起, 倒在篩網上瀝乾水分。
- 放入較大較深的燉煮容器, 加入食譜份量的水, 蓋上蓋子, 浸泡 30 分鐘左右使其吸水。
- 將②放在底盤中央, 以[微波|600W] [約 10 分鐘]、[微波|200W] [27 ~ 30 分鐘] (→P.50) 進行輪替加熱後拌勻, 再蓋上布巾與蓋子燜熱。

煮飯、雜糧飯的製作秘訣

■讓米吸水

炊煮前, 將米浸泡於適量的水中 30 分鐘左右, 讓米充分吸水。

■請使用較大較深的容器, 以避免炊煮時湯汁溢出

如果份量在 3 人份以上, 建議使用市售的附蓋燉鍋, 以便進行烹調。
如果份量為 1 人份或 2 人份, 請使用直徑約 25cm (內徑約 22.5cm)、深約 10cm 的寬口耐熱玻璃大碗 (約 1.0kg), 並以直徑約 25cm 的平盤當作蓋子。



■煮飯的水量與加熱時間

米量	水量	[微波 600W] (輪替加熱)	[微波 200W]
1 杯 (160g)	240 ~ 260mL	約 7 分鐘	約 19 分鐘
2 杯 (320g)	440 ~ 480mL	約 10 分鐘	約 29 分鐘
3 杯 (480g)	640 ~ 700mL	約 13 分鐘	約 32 分鐘

手動 紅豆飯（糯米飯）



手動
微波
600W
約 15 分鐘

使用附屬品



材料	4 人份
糯米	2 杯 (320g)
水煮菜豆	80g (乾燥豆約 40g)
菜豆煮汁	共 280 ~ 320mL
水	
芝麻鹽	少量

製作方法

- ① 洗完糯米後，將糯米倒在篩網上瀝乾水分。
- ② 放入較深的燉煮容器，加入食譜份量的菜豆煮汁與水，浸泡 30 分鐘左右使其吸水。
- ③ 將菜豆加入 ② 拌勻，蓋上蓋子，放在底盤中央，以[微波600W]約 15 分鐘(→P.47~49)進行加熱後拌勻，再蓋上布巾和蓋子燜熟。
- ④ 盛盤，灑上芝麻鹽。

〔小叮嚀〕

- 菜豆的份量可隨個人喜好增減。
- 紅豆飯顏色的濃淡，可用菜豆煮汁的份量來調整。

手動 山菜糯米飯



手動
微波
600W
約 15 分鐘

使用附屬品



材料	4 人份
糯米	2 杯 (320g)
山菜（瓶裝或袋裝）	120g
水	280 ~ 320mL
酒	1 大匙
④ 醬油	½ 大匙
鹽	少量

製作方法

- ① 洗完糯米後，將糯米倒在篩網上瀝乾水分，接著放入較深的燉煮容器，加入食譜份量的水後蓋上蓋子，浸泡 30 分鐘左右使其吸水。
- ② 將瀝乾水分的山菜和 ④ 加入 ① 拌勻，蓋上蓋子，放在底盤中央，以[微波600W]約 15 分鐘(→P.47~49)進行加熱後拌勻，再蓋上布巾和蓋子燜熟。

紅豆飯、山菜糯米飯的製作秘訣

■ 讓米吸水

炊煮前，將米浸泡於適量的水中 30 分鐘左右，讓米充分吸水。
■ 請使用較大較深的容器，以避免炊煮時湯汁溢出
如果份量在 3 人份以上，建議使用市售的附蓋燉鍋，以便進行烹調。如果份量為 1 人份或 2 人份，請使用直徑約 25cm（內徑約 22.5cm）、深約 10cm 的寬口耐熱玻璃大碗（約 1.0kg），並以直徑約 25cm 的平盤當作蓋子。



■ 在加熱過程中拌勻

在加熱時間經過 ¾ 的時候加以攪拌，就能煮得更加均勻。

■ 紅豆飯（糯米飯）的水量與加熱時間

(1mL = 1cc)

糯米的份量	菜豆	水量	加熱時間[微波600W]
1 杯 (160g)	40g	160 ~ 180mL	7 ~ 9 分鐘
1 又 ½ 杯 (240g)	60g	240 ~ 260mL	11 ~ 13 分鐘
2 杯 (320g)	80g	280 ~ 320mL	14 ~ 16 分鐘

米飯・麵〔麵〕

自動 125 南瓜餛飩麵



加熱時間的標準
約 9 分鐘

1 次可製作的份量
1 ~ 2 人份

使用附屬品



材料	2 人份
餛飩麵條（生）	200g
南瓜（切成 3mm 厚的薄片）	40g
紅蘿蔔（切成 3mm 厚的扇形）	20g
④ 白蘿蔔（切成 3mm 厚的扇形）	20g
鴻喜菇（去蒂，切成小束）	20g
豬薄片肉片（切成一口大小）	30g
⑥ 味噌	2 又 ½ 杯 3 大匙

製作方法

- ① 將 ④ 用保鮮膜包好，以[微波500W]約 1 分鐘(→P.47~49)進行加熱。
- ② 將餛飩麵條和 ①、鴻喜菇、豬肉和調好的 ⑥ 放入較大較深的耐熱玻璃大碗內，再蓋上以烘焙紙做成的內蓋（參閱燉煮的秘訣(→P.123)），輕輕蓋上保鮮膜，放在底盤中央，以[125 南瓜餛飩麵] (→P.42) 進行加熱。

自動 126 奶油培根義大利麵



加熱時間的標準
約 10 分鐘

1 次可製作的份量
1 ~ 2 人份

使用附屬品



材料	2 人份
義大利麵（粗 1.6mm）	160g
培根（切成 1cm 寬）	100g
水	260mL
④ 橄欖油	1 大匙
鮮奶油	½ 杯
西式高湯粉	1 小匙
⑥ 奶油	5g
蛋黃（打散）	2 個份
起司粉	2 大匙
起司粉	少量
黑胡椒	少量

製作方法

- ① 將 ④ 放入較大較深的耐熱玻璃大碗，為使義大利麵易於泡水，將其折成 2 等份，並朝相同方向放進碗中，再撒上培根。
- ② 輕輕蓋上保鮮膜，放在底盤中央，以[126 奶油培根義大利麵] (→P.42) 進行加熱。
- ③ 加熱完畢後，充分攪散麵條，加入調好的 ⑥ 再次攪拌，然後裝盤，撒上起司粉及黑胡椒。

義大利麵的製作秘訣

■ 容器

請使用直徑約 25cm（內徑約 22.5cm）、深約 10cm 的寬口耐熱玻璃大碗（約 1.0kg）。塑膠或矽膠製的大碗可能無法正確量測份量。

■ 保鮮膜的蓋法

請輕輕蓋上 1 張就好。若蓋上多張保鮮膜，紅外線感測器會無法正確量測溫度。

■ 義大利麵

為使義大利麵盡可能泡到水，請將其朝相同方向放進碗中。若份量較少，義大利麵因為碗的形狀難以泡入水中時，則將其折成 3 等份後放入。

■ 義大利麵的粗細

1.4mm 時以強弱設定 [稍弱] 進行加熱；1.8mm 時以強弱設定 [強] 進行加熱。（如果以強弱設定 [強] 進行加熱，加熱時間可能需要 10 分鐘以上。）

■ 麵的硬度

加熱湯麵後，麵條會吸收湯汁而特別容易變軟，呈現彈牙的口感。如果想烹調出較軟的麵條，請將強弱設定調整為 [稍強] 或 [強] 進行加熱。

■ 材料

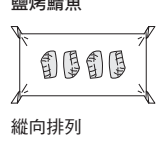
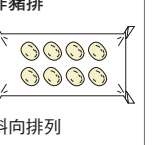
亦可使用市售的奶油培根義大利麵醬取代 ⑥。

■ 橄欖油

可依個人喜好更換為沙拉油或奶油（2 人份 20g）。

套餐選單・2道同時〔菜餚套餐〕（主菜）

加熱時間的標準 參閱下述	使用附屬品 烤架 底盤 加水槽 滿水	菜餚套餐的步驟 例：130 照燒雞肉套餐的情況 ①將加水槽加水至滿水線後，再裝入本機。 ②從主菜中選擇照燒雞肉，再從配菜中選擇2道配菜，並進行準備。 ③將準備好的配菜縱向排列，放在底盤中央。 ④將烤架放在③的上方，放上主菜。 ⑤將④連同底盤放在加熱室底部，以130 照燒雞肉套餐（→P.43）進行加熱。
-----------------	-----------------------------	---

菜餚套餐的排列方式			
主菜	配菜	鹽烤鯖魚	炸豬排
			
		縱向排列	斜向排列

自動 130	照燒雞肉套餐	自動 131	鹽烤鯖魚套餐	自動 132	炸竹筴魚套餐
加熱時間的標準	約 32 分鐘	加熱時間的標準	約 27 分鐘	加熱時間的標準	約 27 分鐘
					
材料	4 人份	材料	4 人份	材料	4 人份
雞腿肉（帶皮，1塊約250g）	2 塊	鹽烤鯖魚（1片約100g）	4 片	竹筴魚（單條切成3片）	4 條份（8片）
醬油	2 大匙	< 裝飾 >		鹽、胡椒粉	各少量
味醂	1 大匙	白蘿蔔泥	120g	麵粉（低筋麵粉）	2 大匙
砂糖	1 小匙	細蔥（切成小段）	4 根	蛋（打散）	1 個
薑汁	少量	檸檬（切成月牙形）	4 片	炸物用的裹麵包粉（→P.118）	80g
< 裝飾 >				< 裝飾 >	
芹菜（棒狀）	100g			高麗菜（切細絲）	120g
製作方法		製作方法		製作方法	
① 將烘焙紙裁成略大於烤架的大小，將四個角扭緊後，鋪在烤架上。		① 將烘焙紙裁成略大於烤架的大小，將四個角扭緊後，鋪在烤架上。		① 將烘焙紙裁成略大於烤架的大小，將四個角扭緊後，鋪在烤架上。	
② 用叉子在雞肉帶皮的部位上戳洞，於較厚的部位劃上數刀，然後每片切成4等份。		② 將鯖魚的水分擦乾，並參閱菜餚套餐的排列方式，將裝盤時向上的那面朝上，排列在①上。		② 將竹筴魚的水分擦乾，每片切成2等份，並撒鹽和胡椒粉，然後依麵粉、蛋、炸物用的裹麵包粉的順序裹粉。	
③ 將②放入調好的④醃漬30分鐘～1小時左右，使其入味，然後將水分稍微瀝乾。		③ 加熱完畢後，將蘿蔔跟蔥拌勻，將裝飾分成4等份放上。		③ 將②集中排列在①的中央。	
④ 將③以帶皮部位朝上的方式，集中排列在①的中央。				④ 加熱完畢後，將裝飾分成4等份放上。	
⑤ 加熱完畢後，將裝飾分成4等份放上。					

菜餚套餐（主菜）

套餐選單・2道同時

自動 127	香蒜辣椒義大利麵	自動 128	什錦菇湯麵	自動 129	番茄湯麵
					
加熱時間的標準	約 10 分鐘	加熱時間的標準	約 10 分鐘	加熱時間的標準	約 10 分鐘
1次可製作的份量	1～2 人份	1次可製作的份量	1～2 人份	1次可製作的份量	1～2 人份
材料	2 人份	材料	2 人份	材料	2 人份
義大利麵（粗 1.6mm）	160g	義大利麵（粗 1.6mm）	160g	義大利麵（粗 1.6mm）	160g
水	260mL	鴻喜菇、金針菇、杏鮑菇等綜合菇類	120g	培根	40g
橄欖油	1 大匙	洋蔥（切成薄片）	80g	水	340mL
④ 大蒜（磨成泥）	½ 大匙	水	400mL	橄欖油	1 大匙
紅辣椒（乾燥，切成小段）	½ 根	橄欖油	1 大匙	水煮番茄（大略切塊）	200g
鹽	½ 小匙	④ 西式高湯粉	1 小匙	大蒜（磨成泥）	½ 小匙
		鹽	½ 小匙	紅辣椒（乾燥，切成小段）	½ 根
		胡椒	少量	鹽	½ 小匙

製作方法		製作方法		製作方法	
① 將④放入較大較深的耐熱玻璃大碗，為使義大利麵易於泡水，將其折成2等份，並朝相同方向放進碗中。		① 將菇類去蒂後撥散。將杏鮑菇切成2等份的長度後，再切成2等份的厚度，然後切成薄片。		① 將④放入較大較深的耐熱玻璃大碗拌勻，為使義大利麵易於泡水，將其折成2等份，並朝相同方向放進碗中，再撒上培根。	
② 輕輕蓋上保鮮膜，放在底盤中央，以127 香蒜辣椒義大利麵（→P.42）進行加熱。		② 將④放入較大較深的耐熱玻璃大碗拌勻，為使義大利麵易於泡水，將其折成2等份，並朝相同方向放進碗中，再撒上菇類和洋蔥。		② 輕輕蓋上保鮮膜，放在底盤中央，以129 番茄湯麵（→P.42）進行加熱。	
③ 加熱完畢後，充分攪散麵條，加入鹽再次攪拌，然後裝盤。		③ 輕輕蓋上保鮮膜，放在底盤中央，以128 什錦菇湯麵（→P.42）進行加熱。		③ 加熱完畢後，充分攪散麵條，然後裝盤。	
		④ 加熱完畢後，充分攪散麵條，然後裝盤。			

米飯・麵

自動
133 青椒鑲肉套餐

加熱時間的標準 約 32 分鐘



材料	4 人份
青椒	6 個
洋蔥 (切碎)	130g
④ 奶油	1 大匙 (約 12g)
豬絞肉 (或豬牛混合絞肉)	260g
麵包粉	20g
⑤ 蛋 (打散)	1 個
鹽	½ 小匙
胡椒	少量
麵粉 (低筋麵粉)	適量
< 裝飾 >	
小番茄 (1 個約 10g)	12 個

製作方法

- 將烘焙紙裁成略大於烤架的大小，將四個角扭緊後，鋪在烤架上。
- 將④放入耐熱容器，以[微波600W][約 1 分 50 秒] (→P.47~49) 進行加熱後放涼。
- 青椒不去蒂、直接縱向對切後，去籽洗淨，再用保鮮膜包好，以[012 川燙預煮葉菜・蔬果類] 強弱設定[弱] (→P.40、41) 進行加熱後放涼。
- 將⑤和②放入大碗，充分拌勻後分成 12 等份，填入內側撒有麵粉的③裡。
- 將④集中排列在①的中央。
- 加熱完畢後，將裝飾分成 4 等份放上。

自動
136 炸豬排套餐

加熱時間的標準 約 32 分鐘

自動
134 照燒鰻魚套餐

加熱時間的標準 約 27 分鐘



材料	4 人份
鰻魚切片 (1 片約 100g)	4 片
④ 味噌	¼ 杯
④ 味醂	¼ 杯
< 裝飾 >	
白蘿蔔泥	120g
綠紫蘇	4 片
酸橘 (榨汁)	2 個

製作方法

- 將烘焙紙裁成略大於烤架的大小，將四個角扭緊後，鋪在烤架上。
- 將鰻魚的水分擦乾，每片切成 3 等份，放入調好的④醃漬 30 分鐘～1 小時，使其入味，然後將水分稍微瀝乾。
- 將②集中排列在①的中央。
- 加熱完畢後，將裝飾分成 4 等份放上。

自動
135 酥炸雞塊套餐

加熱時間的標準 約 32 分鐘



材料	4 人份
雞腿肉 (帶皮，1 塊約 250g)	2 塊
酥炸粉 (市售品)	4 大匙 (約 40g)
< 裝飾 >	
紅葉萵苣	80g
小蕃茄 (1 個約 10g)	8 個
檸檬 (切成 6 等份的月牙形)	4 片

製作方法

- 將烘焙紙裁成略大於烤架的大小，將四個角扭緊後，鋪在烤架上。
- 將每塊雞肉切成 8 等份，裹上酥炸粉後靜置 5 分鐘以上，再拍掉多餘的粉。
- 將②以帶皮部位朝上的方式，集中排列在①的中央。
- 加熱完畢後，將裝飾分成 4 等份放上。

套餐選單・2 道同時〔菜餚套餐〕(配菜)

選擇配菜

煸炒菠菜



材料	4 人份
菠菜	200g
玉米 (罐頭)	40g
奶油	2 小匙
鹽、胡椒	各少量
水	1 又 ½ 大匙

製作方法

- 菠菜洗淨後，不必瀝乾水分，直接用保鮮膜包好，以[012 川燙預煮葉菜・蔬果類] 強弱設定[稍弱] (→P.40、41) 進行加熱後，以冷水冷卻後切成 4～5cm 寬，再輕輕擠出水分。
- 將烘焙紙裁成略大於半個底盤的大小，將四個角扭緊後，放在底盤的一側。
- 將①和玉米放入②，撒上鹽和胡椒後稍微攪拌，再放上剝碎的奶油並加水。
- 加熱完畢後拌勻。

芝麻拌南瓜



材料	4 人份
南瓜 (切成 1cm 丁狀)	200g
醬油	2 小匙
④ 味醂	1 小匙
水	1 又 ½ 大匙
研磨白芝麻	1 小匙

製作方法

- 將南瓜用保鮮膜包好，以[012 川燙預煮葉菜・蔬果類] (→P.40、41) 進行加熱。
- 將烘焙紙裁成略大於半個底盤的大小，將四個角扭緊後，放在底盤的一側。
- 將①和④放入②，稍微攪拌。
- 加熱完畢後拌上白芝麻。

香烤什錦菇



材料	4 人份
杏鮑菇、香菇、舞茸等	200g
綜合菇類	200g
沾麵醬汁 (3 倍濃縮)	2 大匙
水	4 大匙
紅辣椒 (乾燥，切成小段)	½ 根

製作方法

- 將烘焙紙裁成略大於半個底盤的大小，將四個角扭緊後，放在底盤的一側。
- 將菇類切成容易入口的大小後，與剩餘的材料放入①，稍微攪拌。
- 加熱完畢後拌勻。

小松菜金針菇拌



材料	4 人份
小松菜	200g
醬燒金針菇	40g
醬油	2 小匙
水	1 又 ½ 大匙

製作方法

- 小松菜洗淨後，不必瀝乾水分，直接用保鮮膜包好，以[012 川燙預煮葉菜・蔬果類] 強弱設定[弱] (→P.40、41) 進行加熱後，以冷水冷卻後切成 4～5cm 寬，再輕輕擠出水分。
- 將烘焙紙裁成略大於半個底盤的大小，將四個角扭緊後，放在底盤的一側。
- 將①和剩餘的材料放入②，稍微攪拌。
- 加熱完畢後拌勻。

熱沙拉



材料	4 人份
高麗菜 (切成一口大小)	200g
④ 紅椒 (切細絲)	20g
黃椒 (切細絲)	20g
水	2 又 1/2 大匙
醋	1 又 1/2 大匙
⑤ 橄欖油	1 大匙
鹽、胡椒	各少量

製作方法

- 將烘培紙裁成略大於半個底盤的大小，將四個角扭緊後，放在底盤的一側。
- 將④放入①，稍微攪拌。
- 加熱完畢後，淋上調好的⑤，再加以攪拌。

蘆筍培根捲



材料	4 人份
蘆筍	240g
培根	8 片
鹽、胡椒	各少量

製作方法

- 將蘆筍切成 6~7cm 寬，用保鮮膜包好，以 [012 川燙預煮葉菜・蔬果類] 強弱設定 [稍弱] (→P.40、41) 進行加熱後放涼。
- 將烘培紙裁成略大於半個底盤的大小，將四個角扭緊後，放在底盤的一側。
- 將培根切成一半長度，捲起①後以牙籤固定，再撒上鹽和胡椒，放在②上。

水菜炒鴻喜菇



材料	4 人份
水菜	200g
鴻喜菇 (去蒂，切成小束)	40g
柚子醋醬油	1 又 1/2 大匙
水	1 又 1/2 大匙

製作方法

- 將烘培紙裁成略大於半個底盤的大小，將四個角扭緊後，放在底盤的一側。
- 將切成 4~5cm 寬的水菜放入①，鋪上菇類，再加入柚子醋醬油和水。
- 加熱完畢後拌勻。

菜餚套餐的製作秘訣

加熱不足時

主菜加熱不足時，請取出配菜，再以 [烘烤] [預熱無] [1 層] [210℃] (→P.54、55) 一邊觀察情況一邊加熱。
配菜加熱不足時，請取出主菜，再以 [微波] [500W] (→P.47~49) 一邊觀察情況一邊加熱。

套餐選單・2 道同時 (早餐套餐) (主菜)

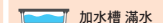
加熱時間的標準

約 15 分鐘

1 次可製作的份量

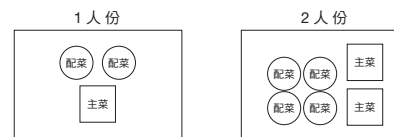
1~2 人份

使用附屬品



137 烤吐司套餐的步驟

- 將加水槽加水至滿水線後，再裝入本機。
- 選擇 1 道主菜和 2 道配菜，參閱圖片排列在黑色烤盤上。



- 將②放入上層，以 [137 烤吐司套餐] (→P.43) 進行加熱。

早餐套餐 (主菜) 的製作秘訣

- 早餐套餐的烤吐司只能烤至單面 (表面) 焦黃。如果想烤至兩面焦黃，請參閱烤吐司 (→P.150、151)。

- 麵包的厚度或種類會使烘烤的程度改變。

- 1 人份時請將強弱設定調整為 [稍弱] 進行加熱。

自動 137 烤吐司套餐 主菜:4 種烤吐司 (選擇 1 道)

烤吐司 (白吐司)

材料	2 人份 (2 片)
吐司 (6 片裝)	2 片

製作方法

- 排列在黑色烤盤上。



蘋果吐司

材料	2 人份 (2 片)
吐司 (6 片裝)	2 片
蘋果	1/4 個
人造奶油	適量
肉桂糖粉	少量

製作方法

- 將蘋果去芯後縱切成薄片，稍微浸泡一下鹽水 (食譜份量外)，然後瀝乾水分。
- 將吐司的單面塗上人造奶油後，排列①並撒上肉桂糖粉，排列在黑色烤盤上。



法式吐司

材料	2 人份 (4 片)
法國麵包 (切成 1.5~2cm 厚)	4 片
牛奶	1/2 杯
④ 砂糖	1/2 大匙
蛋 (打散)	1 個
香草精	少量
奶油	適量

製作方法

- 混合④後拌勻，加入蛋和香草精並過濾後，倒入平底容器。
- 將法國麵包的單面塗上奶油，沒塗奶油的另一面朝下浸到①中。
- 在黑色烤盤的前半部鋪上鋁箔紙或烘培紙，將②塗有奶油的一面朝上放置。加熱完畢後，撒上肉桂糖粉 (食譜份量外)。



披薩吐司

材料	2 人份 (2 片)
吐司 (6 片裝)	2 片
洋蔥 (切成薄片)	30g
青椒 (切成薄片)	1/2 個
培根 (切成 1cm 寬)	1 片
披薩醬 (市售品)	適量
披薩起司絲	適量

製作方法

- 將吐司的單面塗上披薩醬，放上洋蔥、青椒、培根，再灑上起司，排列在黑色烤盤上。



套餐選單・2道同時〔早餐套餐〕（配菜）

選擇 2 道配菜

荷包蛋



材料	2人份（2個）
蛋	2個
水	1小匙
鹽、胡椒	各少量

製作方法

- 在塗上薄薄一層沙拉油（食譜份量外的）2個鋁箔紙盒（瑪德蓮法式小蛋糕用）中打入雞蛋，灑上水及少許的鹽和胡椒後，放在黑色烤盤上。

起司荷包蛋

材料 2人份（2個）

參閱荷包蛋的材料，將水改為披薩用起司（約 15g）。

製作方法

- 參閱荷包蛋的製作方法，將水改為披薩用起司。

蔬菜培根捲



材料	2人份（8卷）
蘆筍（切成3等份）	2根
南瓜（切成薄片）	40g
杏鮑菇（切成薄片）	2根
長蔥（對切）	¼根
紅椒（切絲）	¼個
黃椒（切絲）	¼個
金針菇（去蒂）	¼叢
培根	4片
鹽、胡椒	各少量

製作方法

- 在個人喜好的蔬菜上撒一點鹽和胡椒，用對切好的培根捲起，以牙籤固定，放在2個鋁箔紙盒（瑪德蓮法式小蛋糕用）中，然後放在黑色烤盤上。

窩蛋



材料	2人份（2個）
蛋	2個
高麗菜（切細絲）	30g
水	1小匙
鹽、胡椒	各少量

製作方法

- 將高麗菜鋪在2個鋁箔紙盒（瑪德蓮法式小蛋糕用）的外緣，再將雞蛋打在中央，灑上水及少許的鹽和胡椒後，放在黑色烤盤上。

〔小叮嚀〕

亦可鋪上 60g 川燙過的菠菜來代替高麗菜。

培根煎蛋

材料 2人份（2個）

參閱荷包蛋的材料，並加入培根（1片）。

製作方法

- 培根對切，分別放入2個鋁箔紙盒（瑪德蓮法式小蛋糕用）中。打上蛋並灑水後，再撒上少許的鹽和胡椒後，接著放在黑色烤盤上。

香腸培根捲



材料	2人份（4條）
德式香腸	4根
培根	2片

製作方法

- 培根對切，捲起德式香腸，並以牙籤固定，排列在2個鋁箔紙盒（瑪德蓮法式小蛋糕用）中，然後放在黑色烤盤上。

炒蛋



材料	2人份（2個）
蛋（打散）	2個
牛奶	1大匙
④ 砂糖	1小匙
鹽	少量

製作方法

- 將④加入蛋汁中攪拌，接著倒進2個鋁箔紙盒（瑪德蓮法式小蛋糕用），再放在黑色烤盤上。
- 加熱完畢後立刻拌勻，做成炒蛋的形狀。



警告

除了早餐套餐之外，請勿單獨加熱未打散的蛋
否則可能發生破裂
加熱蛋類時，請先打散後再加熱

早餐套餐（配菜）的製作秘訣

- 容器
請選擇較硬的鋁箔紙盒（瑪德蓮法式小蛋糕用），或使用烘焙紙、鋁箔紙。想要使用耐熱容器時，請用高 3～4cm、平坦且較淺的容器。



- 鋁箔紙盒與耐熱容器
使用前先薄薄塗上一層沙拉油或奶油，即可防止食物沾黏。
- 使用牙籤時
請將串在食物上的牙籤放平後再加熱。
- 加熱不足時
請先取出已完成加熱的部分，再以「燒烤」（→P.51）一邊觀察情況一邊加熱。

套餐選單・2道同時〔2道菜同時烘烤〕

將2道配菜或點心排列在黑色烤盤上後，取出底盤，再將黑色烤盤放入加熱室內的盤支撐架**上層**與**下層**，即可同步進行烹調。請從「2道菜」、「2道點心」的組合中，挑選您要烹調的組合食譜。

手動烹調（烘烤加熱（預熱無））（→P.54、55）

2道菜同時烘烤的秘訣

- 使用黑色烤盤，放入盤支撐架的**上層**與**下層**，使用2層烘烤各自動烹調食譜的附屬品使用方法可能不盡相同。請使用黑色烤盤，並依照「2道菜」、「2道點心」的組合食譜，將黑色烤盤放入指定的盤支撐架位置進行加熱。若把**上層**與**下層**的食譜互換，將無法得到理想的烘烤效果。
- 請在黑色烤盤鋪上鋁箔紙或烘焙紙可方便取出食物且容易清潔。
- 蔬菜等不易熟透的材料
請事先預煮。
- 「2道菜」、「2道點心」的組合食譜一覽以外的食譜，或非指定的組合，可能會無法得到理想的烹調效果

「2道菜」的組合食譜

手動 酥炸雞塊・起司焗番茄		手動 奶油煎鮭魚・烤蔬菜	
上層	酥炸雞塊 製作方法（→P.117）	奶油煎鮭魚 製作方法（→P.105）	烤蔬菜 製作方法（→P.107）
	起司焗番茄 製作方法（→P.107）		

「2道點心」的組合食譜

手動 馬芬蛋糕・迷你派		手動 布朗尼・迷你派	
上層	馬芬蛋糕 製作方法（→P.143）	布朗尼 製作方法（→P.142）	迷你派 製作方法（→P.143）
	迷你派 製作方法（→P.143）		

溫熱

(溫熱記載了部分自動烹調食譜。)

自動 001 溫熱菜餚

使用附屬品 底盤

咖哩・蓋飯 (鋁箔袋裝烹調食品)

加熱時間的標準 1 分 20 秒～
1 分 40 秒 (200g)

1 次可製作的份量 100～900g

製作方法

- 從包裝或袋中取出食材後，移到較深的陶瓷器或耐熱容器內，輕輕蓋上保鮮膜。
- 將①放在底盤中央，以 [001 溫熱菜餚] 強弱設定 [稍強] 或 [強] (→P.27～29) 進行溫熱。
- 溫熱後拌勻。

〔小叮嚀〕

- 稀飯等食品加熱後，靜置 1～2 分鐘待其變軟。
- 調理包中的花枝、蝦子、整顆蘑菇或木耳等食材，以及咖哩等黏稠的食物會有噴濺的情形。(先將整顆蘑菇取出，待溫熱後再放入。)

溫熱菜餚的秘訣 (→P.29、32)

自動 002 溫熱白飯

使用附屬品 底盤

●加熱時間的標準

常溫、冷藏白飯 1 碗 (約 150g)	約 1 分鐘
冷凍白飯 1 個 (約 150g)	約 2 分鐘

●1 次能夠溫熱的份量

常溫、冷藏白飯	100～900g
冷凍白飯	100～600g

製作方法

- 常溫、冷藏：放入容器或盤子，再放在底盤中央。
冷凍：直接放在底盤中央。
- 以 [002 溫熱白飯] (→P.30、31) 進行溫熱。
- 溫熱後拌勻

溫熱白飯的秘訣 (→P.31)

自動 003 溫熱飲料・牛奶

使用附屬品 底盤

牛奶

加熱時間的標準 約 1 分 40 秒 (200mL)

1 次可製作的份量 150～800mL

製作方法

- 將牛奶倒入馬克杯或杯子裡，放在底盤中央，以 [003 溫熱飲料・牛奶] (→P.30、31) 進行溫熱。

茶、咖啡

加熱時間的標準 約 2 分 30 秒 (200mL)

1 次可製作的份量 150～800mL

強弱設定 [強]

製作方法

- 將茶、咖啡倒入馬克杯或杯子裡，放在底盤中央，以 [003 溫熱飲料・牛奶] 強弱設定 [強] (→P.30、31) 進行溫熱。

溫熱飲料・牛奶的秘訣 (→P.31)

自動 006 中式肉包溫熱

使用附屬品 底盤、加水槽 滿水

●加熱時間的標準

常溫、冷藏	約 5 分鐘
冷凍	約 8 分鐘

●1 次能夠溫熱的份量

1 個 80～90g	2～4 個
1 個約 100g	1～4 個
1 個 110～150g	1～2 個

材料 1 人份 (1 個)

中式肉包 (1 個約 100g)	1 個
---------------------	-----

製作方法

- 將加水槽加水至滿水線後，再裝入本機。
- 將烘焙紙鋪在底盤後，再放上中式肉包，以 [006 中式肉包溫熱] (→P.34、35) 進行溫熱。

中式肉包溫熱的秘訣 (→P.35)

自動 004 溫熱酒類

使用附屬品 底盤

加熱時間的標準 約 1 分鐘
(杯子，180mL)

1 次可製作的份量 130～720mL

製作方法

- 將酒倒入杯子或酒壺裡，放在底盤中央，以 [004 溫熱酒類] (→P.30、31) 進行溫熱，並依個人喜好的飲用方法調整強弱設定。

溫熱酒類的秘訣 (→P.31)

自動 005 蒸氣溫熱

使用附屬品 底盤、加水槽 滿水

溫熱白飯 (蒸氣)

加熱時間的標準 約 1 分 40 秒 (150g)

1 次可製作的份量 150～600g

材料 1 人份 (1 碗)

冷飯	1 碗 (150g)
----	------------

製作方法

- 將加水槽加水至滿水線後，再裝入本機。
- 不須包上保鮮膜，直接放在底盤中央，以 [005 蒸氣溫熱] (→P.34、35) 進行溫熱。

溫熱菜餚 (蒸氣)

加熱時間的標準 約 1 分 40 秒 (150g)

1 次可製作的份量 100～500g

材料 1～5 人份

燒賣、炒麵等	100～500g
--------	----------

製作方法

- 將加水槽加水至滿水線後，再裝入本機。
- 不須包上保鮮膜，直接放在底盤中央，以 [005 蒸氣溫熱] (→P.34、35) 進行溫熱。

蒸氣溫熱的秘訣 (→P.35)

自動 007 油炸食物溫熱

使用附屬品 烤架、底盤、加水槽 滿水

加熱時間的標準 約 10 分鐘 (200g)

1 次可製作的份量 100～500g

材料 1～4 人份

天婦羅或油炸食物	100～500g
----------	----------

製作方法

- 將加水槽加水至滿水線後，再裝入本機。
- 拆開保鮮膜等包裝，集中排列在烤架中央並避免重疊，再放在底盤上，以 [007 油炸食物溫熱] (→P.34、35) 進行溫熱。

油炸食物溫熱的秘訣 (→P.35)

自動 008 溫熱麵包

使用附屬品 烤架、底盤、加水槽 滿水

加熱時間的標準 約 9 分鐘 (120g)

●1 次能夠溫熱的份量

奶油捲 (1 個約 30g)	4～8 個
可頌麵包 (1 個約 40g)	4～6 個
法國麵包 (厚 4cm 1 個約 30g)	4～8 片

製作方法

- 將加水槽加水至滿水線後，再裝入本機。
- 拆開包裝及容器，不須包上保鮮膜，直接集中排列在烤架中央，再放在底盤，以 [008 溫熱麵包] (→P.34、35) 進行溫熱。

溫熱麵包的秘訣 (→P.35)

自動 009 溫熱包餡麵包

使用附屬品 烤架、底盤、加水槽 滿水

加熱時間的標準 約 8 分鐘 (110g)

溫熱咖哩麵包

1 次可製作的份量 110～220g

材料

咖哩麵包 (1 個約 110g)	1～2 個
---------------------	-------

製作方法

- 將加水槽加水至滿水線後，再裝入本機。
- 拆開包裝及容器，不須包上保鮮膜，直接集中排列在烤架中央，再放在底盤，以 [009 溫熱包餡麵包] (→P.34、35) 進行溫熱。

溫熱香腸麵包

1 次可製作的份量 100～200g

材料

香腸麵包 (1 個約 100g)	1～2 個
---------------------	-------

製作方法

- 將加水槽加水至滿水線後，再裝入本機。
- 拆開包裝及容器，不須包上保鮮膜，直接集中排列在烤架中央，再放在底盤，以 [009 溫熱包餡麵包] (→P.34、35) 進行溫熱。

溫熱披薩麵包

1 次可製作的份量 120～240g

材料

披薩麵包 (1 個約 120g)	1～2 個
---------------------	-------

製作方法

- 將加水槽加水至滿水線後，再裝入本機。
- 拆開包裝及容器，不須包上保鮮膜，直接集中排列在烤架中央，再放在底盤，以 [009 溫熱包餡麵包] 強弱設定 [強] (→P.34、35) 進行溫熱。

溫熱麵包的秘訣 (→P.35)

自動 011 溫熱 (溫度設定)

使用附屬品 底盤

巧克力

加熱時間的標準 約 3 分鐘

1 次可製作的份量 50～200g

材料

巧克力 (仔細切碎)	50g (1 片)
---------------	-----------

製作方法

- 將巧克力放入耐熱容器。(不要蓋上蓋子)
- 將①放在底盤中央，以 [011 溫熱 (溫度設定)] [50℃] (→P.36) 進行溫熱。
- 溫熱後拌勻。

嬰兒食品

加熱時間的標準 常溫 約 30 秒
冷藏 約 60 秒

1 次可製作的份量 50～150g

材料

嬰兒食品 (市售品或自製品)	50g
----------------	-----

製作方法

- 將市售品的嬰兒食品移至耐熱容器。(不要蓋上蓋子)
- 將①放在底盤中央，以 [011 溫熱 (溫度設定)] [30℃] (→P.36) 進行溫熱。
- 溫熱後拌勻，再確認溫度。

奶油

加熱時間的標準 約 2 分鐘

1 次可製作的份量 100～200g

材料

奶油 (要加熱時再從冷藏室取出)	100g
------------------	------

製作方法

- 拆開包裝，將奶油放入耐熱容器。(不要蓋上蓋子)
- 將①放在底盤中央，以 [011 溫熱 (溫度設定)] [20℃] (→P.36) 進行溫熱。

溫熱 (溫度設定) 的秘訣 (→P.36)

索引 單品選單

(按照注音符號排列)

ㄌ

蘿蔔燉雞翅..... 93

ㄍ

高麗菜雞肉丸子湯..... 93

ㄏ

醬漬鮭魚..... 94

ㄗ

竹筍土佐煮..... 94

ㄖ

什錦鮮菇湯..... 94

索引

(按照注音符號排列)

ㄅ

巴塔麵包・橄欖形法國麵包
（法國麵包）..... 153
白飯（煮飯）..... 159
白醬..... 107
磅蛋糕（原味）..... 138
菠菜鹹派..... 108
菠蘿包..... 154
布丁..... 147
布朗尼..... 141
布朗尼・迷你派..... 169

ㄆ

泡芙..... 145
披薩（麵包底）..... 158
披薩吐司（烤吐司套餐）..... 167
蘋果蜜餞..... 136
蘋果派..... 136
蘋果吐司（烤吐司套餐）..... 167

ㄇ

麻婆茄子..... 126
馬芬蛋糕..... 142
馬芬蛋糕・迷你派..... 169
馬鈴薯燉肉..... 123
馬鈴薯可樂餅..... 120
馬鈴薯沙拉..... 130
瑪德蓮法式小蛋糕..... 142
毛豆..... 115
迷你派..... 142
蜜煮黑豆..... 127
模型餅乾..... 143
抹茶瑞士捲..... 135

ㄇ

法國麵包（巴塔麵包・橄欖形
法國麵包）..... 153
法式吐司（烤吐司套餐）..... 167
法式紙杯蛋糕..... 140
番茄咖哩焗飯..... 95
番茄湯麵..... 162
蜂蜜燉豬肉..... 124

ㄋ

蛋奶酥起司蛋糕..... 133
德式聖誕水果麵包..... 155
燉煮羊栖菜..... 127

ㄏ

泰式酸辣湯..... 128
湯燒南瓜..... 126
湯燒芋頭..... 126
天婦羅炸什錦菜餅..... 121
天婦羅炸蝦..... 120
天婦羅炸櫻花蝦什錦菜餅..... 121

ㄋ

奶油煎鮭魚..... 104
奶油煎鮭魚・烤蔬菜..... 169
奶油捲（小餐包）..... 151
奶油烤雞肉..... 102
奶油培根義大利麵..... 161
南瓜鮭魚麵..... 161
南蠻雞..... 121
年糕紅豆湯..... 148
牛肉豆腐..... 123
牛肉乾..... 100
糯米飯（紅豆飯）..... 160

ㄌ

涼拌菠菜..... 129
涼拌豆芽菜..... 129
蘿蔔乾絲..... 127

ㄍ

咖哩（豬肉・牛肉）..... 95
咖哩・蓋飯
（鋁箔袋裝烹調包食品）..... 170
乾燒鮮蝦..... 111
關東煮..... 124

ㄋ

咖啡果凍..... 148
卡士達醬..... 145
烤地瓜..... 106
烤對剖竹筴魚..... 105
烤番薯..... 144
烤牛肉..... 99
烤全雞..... 102
烤蔬菜..... 106
烤甜甜圈..... 144
烤吐司（白吐司）
（烤吐司套餐）..... 167
烤吐司（要翻面）..... 149
烤吐司套餐..... 167
烤豬肋排..... 100
烤豬肉..... 100

可可亞馬卡龍..... 146

ㄍ

海綿蛋糕（裝飾蛋糕）..... 131
海苔麻糬捲..... 148
海鮮披薩..... 158
海鮮天婦羅..... 120
韓式烤牛肉..... 109
漢堡排..... 98
漢堡排（脫脂）..... 98
紅豆飯（糯米飯）..... 160
紅酒燉牛肉..... 122

ㄏ

雞肉沙拉..... 114
鯉魚昆布高湯..... 128
簡易馬鈴薯燉肉..... 123
簡易麵包..... 156
簡易肉包..... 150
簡易蒸雞肉..... 114
薑汁烤豬肉..... 99
韭菜炒豬肝..... 110
酒蒸海瓜子..... 115
酒蒸雞肉..... 114
焗烤通心麵..... 107

ㄍ

戚風蛋糕（原味）..... 137
戚風紙杯蛋糕..... 139
起司蛋糕..... 133
起司焗番茄..... 106
千層炸豬排..... 118
巧克力蛋糕..... 134
巧克力紙杯蛋糕..... 140
青椒炒肉絲..... 109
青椒炒味噌豬絞肉..... 109
青椒鑲肉套餐..... 164
清蒸比目魚..... 125
清蒸金目鯛..... 125

ㄊ

蝦仁燒賣..... 113
鮮肉燒賣..... 113
香草烤雞..... 101
香草烤雞（脫脂）..... 101
香烤雞肉串..... 96
香蔬烤鮭魚..... 105
香蒜辣椒清炒蔬菜..... 111
香蒜辣椒義大利麵..... 162

索引

(按照注音符號排列)

香味醬汁.....114

小餐包（奶油捲）.....151



炸春捲.....122

炸雞翅.....117

炸雞排.....118

炸物用的裹麵包粉製作方法.....117

炸蝦.....119

炸醃梅子雞柳.....119

炸豬排.....117

炸豬排串.....118

炸豬排套餐.....164

炸豬肉.....117

炸竹筴魚.....119

炸竹筴魚套餐.....163

照燒雞肉.....101

照燒雞肉套餐.....163

照燒鯛魚.....104

照燒鯛魚套餐.....164

蒸氣烤吐司（要翻面）.....150

蒸燒蔬菜培根捲.....115

蒸煮薑汁豬肉.....113

紙包烤鮭魚.....105

紙杯蛋糕.....139

中式肉包溫熱.....170

豬肉味噌湯.....128

煮飯（白飯）.....159

筑前煮.....124

裝飾蛋糕（海綿蛋糕）.....131



茶碗蒸.....112

炒回鍋肉.....110

炒麵.....108

炒烏龍麵.....108

沖繩風苦瓜炒豆腐.....110



山菜糯米飯.....160

山形吐司.....152

什錦菇湯麵.....162

鱒魚燉蘿蔔.....125

市售冷凍焗烤食品.....107

市售披薩.....157

手工豆腐.....112

蔬菜沙拉.....129

蔬菜天婦羅.....120

水果大福.....148

水煮蘿蔔.....126



日式炒牛蒡.....127

軟嫩布丁.....147

瑞士捲（原味）.....135



雜糧飯.....159



草莓果醬.....146

脆皮披薩.....157



酥炸雞塊.....116

酥炸雞塊（脫脂）.....116

酥炸雞塊・起司焗番茄.....169

酥炸雞塊套餐.....164

酥炸醬油雞塊.....116

酸牛蒡.....130

酸爽高麗菜.....129



醃梅子醬汁.....114

鹽烤鮭魚.....103

鹽烤鮭魚（低鹽）.....103

鹽烤鯖魚.....104

鹽烤鯖魚套餐.....163

鹽烤秋刀魚.....103

鹽味焦糖醬.....146

腰內豬排.....118

意式沙拉.....130

義式香草麵包.....155

油炸食物溫熱.....171



味噌炒茄子.....111

味噌煮鯖魚.....125

溫熱白飯.....170

溫熱白飯（蒸氣）.....170

溫熱菜餚.....170

溫熱菜餚（蒸氣）.....170

溫熱茶.....170

溫熱酒類.....170

溫熱咖啡.....170

溫熱咖哩麵包.....171

溫熱麵包.....171

溫熱奶油.....171

溫熱牛奶.....170

溫熱披薩麵包.....171

溫熱巧克力.....171

溫熱香腸麵包.....171

溫熱嬰兒食品.....171

MEMO

[illegible]

規格			
型		號	MRO-W1000YT
電		源	交流110V、60Hz
微波爐	消	耗	功
	率	1,430W	
	微	波	輸
爐	振	盪	頻
	率	2,450MHz	
燒		烤	消耗功率 1,330W（加熱器 1,300W）
烘		烤	消耗功率 1,400W（加熱器 1,360W）
溫		度	調節範圍
		發酵、100~250℃、300℃	
		240~300℃的運轉時間約為5分鐘。之後自動切換為230℃。	
外		形	尺
加		熱	室
有		效	尺
重		量	18.5kg