Panasonic®

使用說明書

蒸氣烘烤爐

型號： NU-SC180B

家庭用

- 非常感謝您購買Panasonic產品。
- 此產品僅供家庭使用。
- 為了正確使用電器並確保您的安全，請在使用前仔細閱讀此說明書。
  尤其是第4頁[使用本產品烹調應注意之事項]。
- 請將此使用說明書妥善保管以備日後閱讀。

目 錄

使用本產品烹調應注意之事項.....4
裝置.....5
加熱原理.....6
烹調技巧.....7
食物的特性.....7
功能指示.....8-9
烹調用具的選擇.....10
控制面板.....11-12
蒸氣設定.....13
燉模式設定.....14
健康炸設定.....15
恆溫發酵設定.....16
烘烤/烘焙設定.....17-18
蒸氣烘烤設定.....19-20
一按蒸氣設定.....21
一鍵啟動設定.....22
兒童安全鎖設定 / 取消.....23
電腦烹調設定及食譜.....24-38
精選烹調食譜.....39-58
加熱食譜建議烹調時間.....59
常用食譜建議烹調時間.....60-62
餐具清潔.....63
奶瓶清潔.....64
爐腔清潔設定.....65-68
爐腔除味.....65
爐腔清潔.....66
蒸氣系統清潔.....67
檸檬酸清潔.....68
清潔保養.....69
要求修理服務之前.....70-71
規格.....72
售後服務據點一覽表.....73
索引.....74

© Panasonic Appliances Microwave Oven (Shanghai) Co., Ltd. 2021

使用本產品烹調應注意之事項

仔細閱讀並妥善保存

檢查有否損壞：

使用本產品前應先按下列各項檢查：

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

預防事項：

禁止事項

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

危險事項

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

注意安全事項

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

指示事項

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

電源

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

接地說明

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

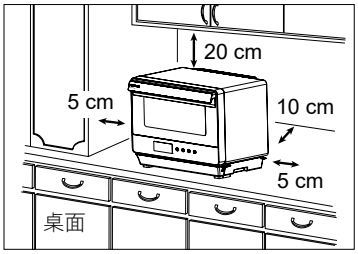
電動風扇

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

裝置

產品的放置

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



(a) 請勿堵塞吸氣口，排氣口，否則可能造成火災。請經常保養，避免垃圾、灰塵等堵塞吸氣口、排氣口。

(b) 不可將產品放置於高溫潮濕地方。例如煤氣爐，帶電區或水槽旁邊等。

(c) 產品必須平放。

(d) 不可移除爐腳並安放於穩固的位置。

(e) 切勿讓產品的門及頂部承受過大壓力。

(f) 如室內濕度過高則不能使用本產品。

2. 本產品只適用於家庭。產品不能放置在櫥櫃中使用。
3. 請勿使用本產品儲存任何物品。

食物

1. 加熱湯類、汁類或飲品等液體食物時，取出時必須小心。在烹調時，請留意以下各點：

(a) 不要過度加熱。否則在取出食物時，會由於突然沸騰導致液體飛濺而燙傷操作者。

(b) 液體食物加熱時，液體不要少於容器的八成滿。因為加熱少量液體食物會由於沸騰而導致液體突然飛濺。

(c) 加熱前或加熱途中請攪拌。

(d) 加熱後，先讓食物在爐內放置片刻，略加攪拌後取出。

(e) 使用奶瓶或加熱嬰兒食物後，應經過攪拌或搖動，餵食前應檢查溫度，避免燙傷。

2. **不可使用一般的溫度計，必須使用測肉溫度計檢查烹調結果。如果烹調不足則再放入爐內繼續烹調。**
3. **烹調食譜僅提供烹調的參考時間。**影響烹調時間的因素有：所喜歡的生熟程度、開始溫度、海拔高度、份量、大小、食物形狀和容器的種類等。如果您熟悉產品的操作，則可以適當參照以上因素，調整烹調時間。
4. 使用烘烤功能時，必須控制烹調時間，時刻注意所需加熱食物，切勿遠離。過度加熱食物可能引起冒煙、著火。

警告！ 表面高溫

重要安全說明，請仔細研讀及保存以供日後參考

警告

(a) 如果門或門密封圈已損壞，不得再使用，請聯絡 Panasonic 直屬服務站處理檢修事宜。切勿損壞門的安全鎖，包括門鉸鏈等安全部件。如需維修，請撥打 Panasonic 顧客諮詢服務中心或聯繫 Panasonic 直屬服務站進行修理。

(b) 除有資格的維修人員外，其他人來執行檢修操作都是非常危險的。請勿擅自對產品進行拆卸、修理或改造。

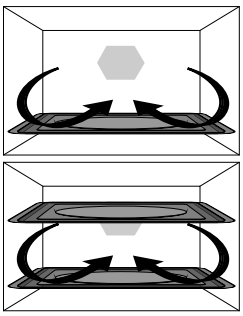
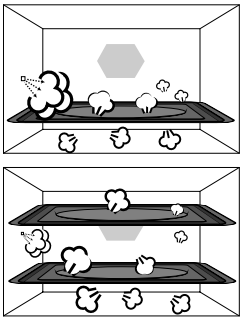
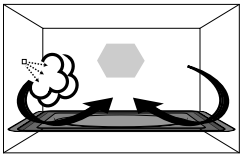
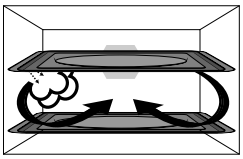
(c) 請勿讓兒童等不熟悉產品操作的人員使用。

(d) 不要使用粗糙的擦洗工具或鋒利的金屬刮刀清潔爐門玻璃，這樣會導致玻璃破裂。

(e) 若電源線損壞時，請聯絡 Panasonic 直屬服務站處理檢修事宜。

加熱原理

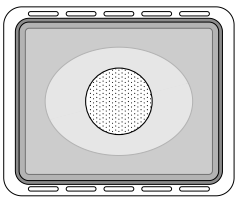
以下表格顯示各烹調模式下所使用的附件放置位置，效果會因食品種類和容器條件而異。

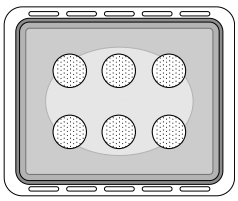
烹調模式	工作原理及適用類型	注意事項	放置位置
烘烤 / 烘焙、恆溫發酵、健康炸 	**利用循環風扇加熱器加熱。** • 快速烘烤 / 烘焙糕點如：泡芙，瑞士捲，薄餅等。 • 烘烤 / 烘焙肉類、禽類等。 • 發酵麵糰、優格。 • 高溫煎炸薄塊食物，如蝦、魚、雞塊等。 **建議預熱（發酵除外）**	加熱後請立即取出，以免殘留熱量使烤色變深。加熱中為維持爐內溫度，請儘量避免開關爐門或縮短開門時間。 如果擔心烤色不均勻，請在加熱途中重新調整食物位置或旋轉蒸烤盤。	單層烹調：下層 雙層烹調：上層、下層
原味蒸 	**以純蒸氣加熱、蒸煮完成。** • 蒸各類海鮮、禽類、肉類、葉類蔬菜、根莖類蔬菜、米麵類及中式點心。	烹調時會產生蒸氣，因此請勿加蓋（保鮮膜）。 個別需覆蓋保鮮膜或加蓋的菜，説明書中會特別註明。	單層烹調：下層 雙層烹調：上層、下層
燉、蒸氣烘烤、快速蒸（單層）  **蒸氣烘烤、快速蒸（雙層）** 	**蒸氣和循環風扇加熱器組合工作，進行烹調。** • 燉湯、肉。 • 烤濕潤的蛋糕，如舒芙蕾等。 • 蒸焗濕潤的肉類，如照燒雞等。 • 蒸米飯、罐頭等。 **蒸氣烘烤建議預熱**	烹調時既能維持較高溫度，也能鎖住食物水分。 使用燉功能，容器建議使用 1 公升以下的耐熱燉鍋或小盅，需要加蓋。	單層烹調：下層 雙層烹調：上層、下層

烹調技巧

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

空間距離
烹製小份食物時，儘量將食物排列在中間，這樣受熱程度會比較均勻。
同樣的，將食物順著蒸烤盤的外形排列，而不是淩亂、無規則地排列，並且不要將食物疊放在一起。





食物上色
假如要縮短烹調食物的時間而又要到良好的上色效果，必須在入爐之前，塗上深色醬油或辣醬油。做快熟麵包或鬆餅時，用黃糖代替糖粒，或在入爐前灑些深色的香料於食物表面。

穿刺
在烹調期間，有些食物的表皮或膜會阻止蒸氣外流。在沒有烹調之前，將這些食物的皮剝掉或穿刺些洞和切縫，以便讓蒸氣蒸發。 在烘烤 / 烘焙的時候， 也可使食物烤的更好。
馬鈴薯—用叉刺穿。
香腸和臘腸—將熏過的香腸和臘腸劃痕。用叉刺穿腸衣。

轉動和重新放置
當不可能攪動食物重新分散熱力時，為了達致均勻的烹調，可重新放置或移動食物。如在烹調中途翻轉食物，將大塊的食物如肉或雞翻轉，或在烘烤 / 烘焙中途調整蒸烤盤方向。

食物的特性

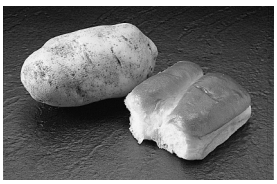
烹調方法和食物特性是密切相關的。

體積與數量
一般份量少的食物比份量多的熟得快。

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

開始的溫度
常溫食物比急凍食物的加熱時間短，因此上述兩種狀態的食物加熱特性並不一致。

密度
加熱鬆軟食物的時間比加熱硬實食物的時間短。



功能指示

排風口

警告標籤

禁止觸摸標識

循環風扇加熱器

產品標籤

上層凸軌

LED 燈

蒸氣口

排風口

下層凸軌

電源線

門鉸
門開或門關時，切勿把手指伸入。

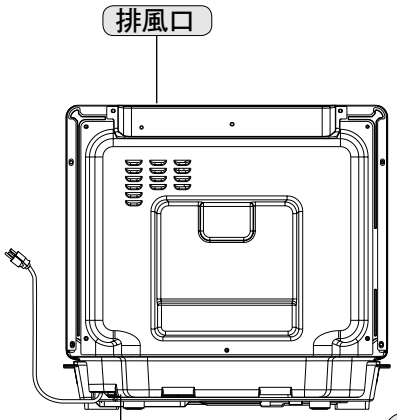
電源插頭

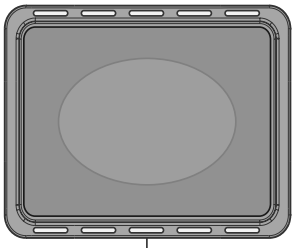
爐門玻璃

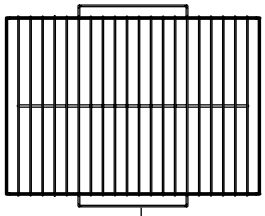
開門手柄

底板
1. 烹調結束待底板冷卻後再進行清潔。
2. 不得將食物直接放在底板上。應全程將食物放在蒸烤盤或蒸烤架上。

爐門安全鎖（左右兩側）
為防止受傷，請勿將手指、刀、勺子或其他物品插入孔內。







蒸烤盤（2 個）
1. 所有食物烹調務必使用蒸烤盤，食物不能直接放在底板上。
2. 蒸烤盤請務必插入凸軌中使用。
3. 烹調結束後，以隔熱手套取出，切勿用手接觸，以免燙傷。
4. 取放時勿在爐門玻璃上拖動，以免損壞爐門玻璃。
5. 蒸烤盤上的最大放置重量為 3 公斤。（包括食物和餐具）

蒸烤架（2 個）
1. 使用蒸烤架可瀝除多餘油脂及水份，使食物更乾身。蒸烤架請務必放在蒸烤盤內使用。不可單獨使用。
2. 使用蒸烤架烹調結束後，以隔熱手套取出，切勿用手接觸，避免食物或容器從蒸烤架上滑落、燙傷。
3. 蒸烤架上的最大放置重量為 2.7 公斤。（包括食物和餐具）

附註：
1. 圖示僅供參考，請以實物為準。
2. 本產品附件為蒸烤盤 2 個、蒸烤架 2 個，說明書中涉及的其它烹調用具需自行購買。

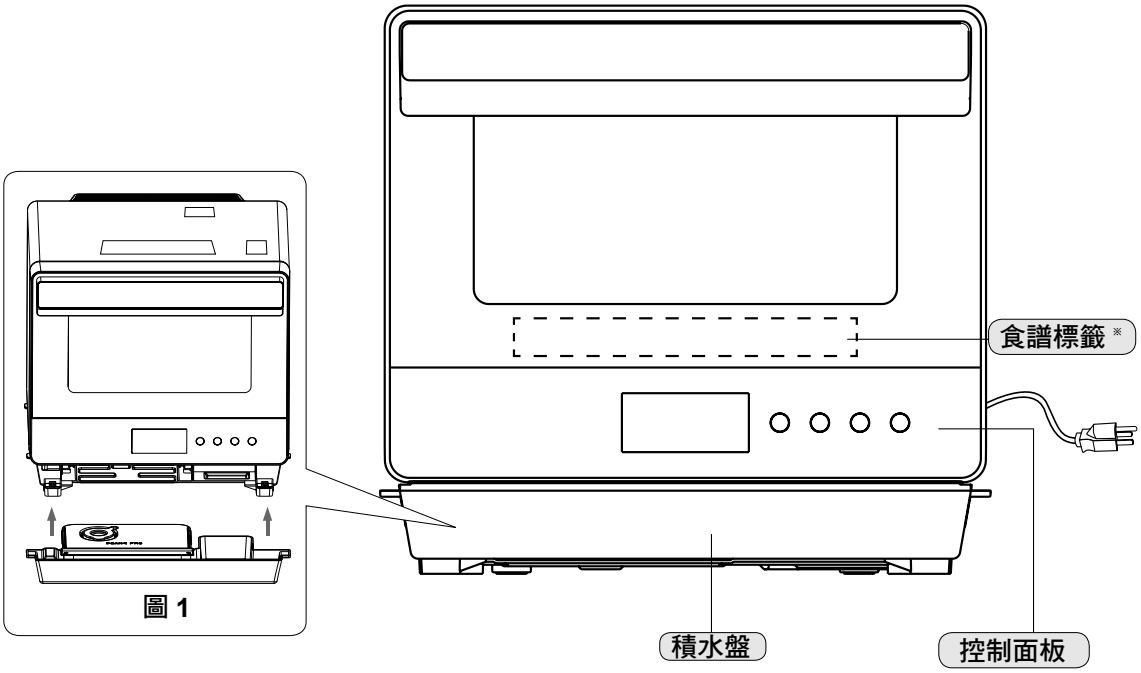
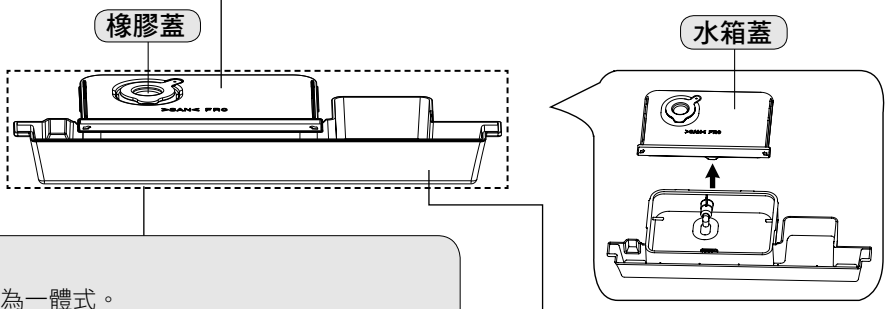


圖 1

水箱

1. 水箱的最大滿水位為 800 毫升，加水至 800 刻度處。
2. 請使用蒸餾水，避免使用礦泉水。
3. 水箱加滿水後，將橡膠蓋蓋上。



一體式水箱

1. 水箱和積水盤為一體式。
2. 使用前請務必安裝一體式水箱，先從包裝箱中取出一體式水箱，再如圖 1 所示，裝入本產品下方位置。
3. 拆除一體式水箱積水盤時，雙手拿住積水盤兩側凸出部位，輕輕的拉出。
4. 請經常清洗一體式水箱。
5. 請確認一體式水箱是否安裝到位，以避免漏水現象。
6. 請不要使用自動洗碗機來清洗一體式水箱。

註：拆除一體式水箱時，可能會有少許水從底板底部排水口滴落，建議待爐腔冷卻後，再拆除一體式水箱。

積水盤

1. 積水盤是用來收集本產品在烹調過程中滴出的多餘的水滴。
2. 每次使用完後請及時清除積水盤內的積水並清洗乾淨。

附註：

1. 圖示僅供參考，請以實物為準。
2. 開門手柄和控制面板的表面覆有保護貼，使用前可以撕除。

※ 此處可貼附提供給您的食譜標籤。

烹調用具的選擇

容器的種類	烘烤 / 烘焙 *、快速蒸、恆溫發酵	原味蒸
蒸烤盤	✓	✓
蒸烤架	✓	✓
耐熱性玻璃容器	✓	✓
不耐熱性玻璃容器	✗ 註： 恆溫發酵可使用。	✗
耐熱性塑料容器	✗ 註： 恆溫發酵可使用。	✓
不耐熱性塑料容器	✗ 註：恆溫發酵可使用。	✗
陶瓷·瓷器	✓ 註：內側有彩圖的容器，可能會引起顏色剝落現象，請不要使用。	✓

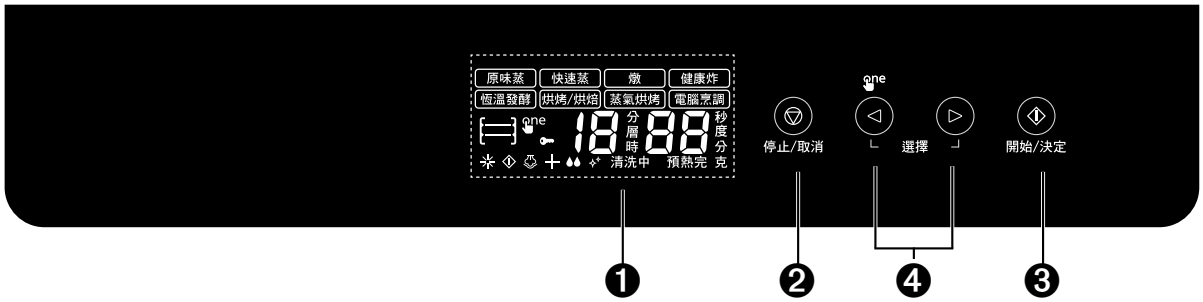
容器的種類	烘烤 / 烘焙 *、快速蒸、恆溫發酵	原味蒸
漆器	✗	✗
鋁等的金屬容器	✓ 註：金屬容器的把手是樹脂材料的，不能使用。	✓ 註：易生銹金屬容器不能使用。
木 · 竹 · 紙製容器	✗ 註：經耐熱加工處理且明確標註耐熱溫度高於設定溫度的紙質容器可使用。	✗ 註：木 · 竹製容器及經過耐熱加工處理的紙製品可使用。
微波爐專用保鮮膜	✗ 註：① 保鮮膜遇到高溫會熔化。 ② 恆溫發酵可使用。	✓ 註：無特別說明時無需使用。
鋁箔	✓	✓
耐高溫矽膠容器	✓	✓

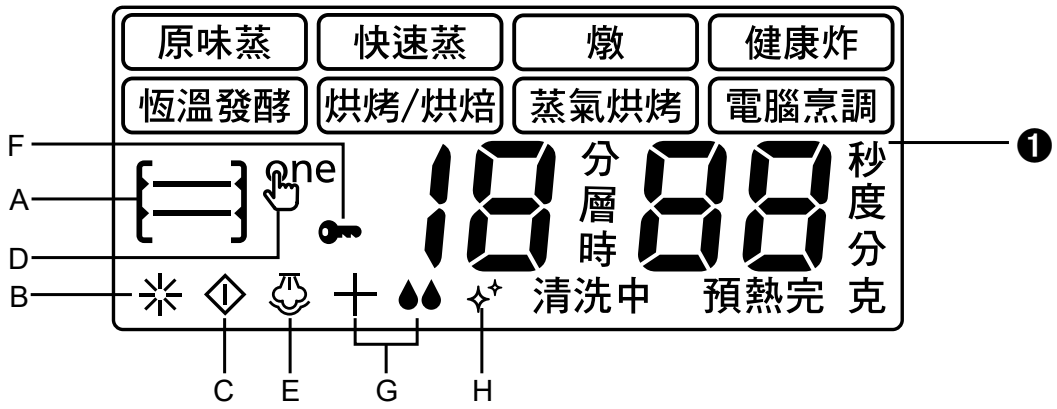
* 使用“健康炸”、“蒸氣烘烤”或“燉”功能時，烹調用具的選擇同“烘烤 / 烘焙”。

附註：

1. 所有食物烹調務必使用附件。
2. 蒸烤架需放置在蒸烤盤上，不可單獨使用。
3. 烹調結束後務必使用隔熱手套，避免燙傷。
4. 在各種烹調模式下的附件放置位置，請參考加熱原理。
5. 預熱階段爐腔內請勿放置附件或其他容器。

控制面板





❶ 顯示窗：

A: 附件放置位置

B: 運作指示
（此圖示在正常運作過程中呈旋轉狀態）

C: 開始指示

D: 一鍵啟動功能指示

E: 一按蒸氣功能指示

F: 兒童安全鎖

G: 加滿水指示

H: 蒸氣系統清潔功能、檸檬酸清潔功能指示

功能如下：

兩種蒸氣方式：

原味蒸 ..... （參見第 13 頁）

快速蒸 ..... （參見第 13 頁）

燉 ..... （參見第 14 頁）

健康炸 ..... （參見第 15 頁）

恆溫發酵 ..... （參見第 16 頁）

烘烤 / 烘焙 .. （參見第 17-18 頁）

蒸氣烘烤 ..... （參見第 19-20 頁）

電腦烹調 ..... （參見第 24-38 頁）

❷ 停止 / 取消鍵

❸ 開始 / 決定鍵

❹ 選擇鍵

- **一鍵啟動設定 / 取消：**用於設定 / 取消一鍵啟動。（按“ ”鍵兩秒）
- **功能設定：**用於選擇不同的功能。
- **時間設定 *：**用於設定各功能烹調所需的時間。
- **食譜設定：**用於在電腦烹調中選擇您所需的食譜。
- **重量 / 份數 / 層數設定：**用於設定電腦烹調所需的重量 / 份數 / 層數。
- **溫度設定：**用於設定烘烤 / 烘焙、恆溫發酵和蒸氣烘烤的溫度。

註：為確保產品各部件的可靠性， 本產品在冷卻狀態下使用 200 ℃以上進行烹調時，達到設定溫度後保持約 8 分鐘，烘烤 / 烘焙溫度會逐步下降至 200 ℃；連續使用 200 ℃以上進行烹調，上述時間會進一步縮短，但這並不會影響所烹調食物的效果。

*** 長按 / ，可快進或快退。**

蜂鳴器聲訊號：

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

附註：

1. 圖示僅供參考，請以實物為準。
2. 如果您設定完烹調行程後，沒有進行任何操作，包括打開或關閉爐門，6 分鐘之後，電腦行程將自動取消本次設定，恢復到“0”的狀態或進入待機模式。若想恢復操作狀態，可開關爐門一次。再次使用本產品，行程預設顯示最近一次使用的功能。
3. ：表示電腦烹調中蒸烤盤的擺放位置。

蒸氣設定

普通蒸氣設定有兩種方式，分別為原味蒸和快速蒸。用蒸氣蒸煮，保留濕潤鬆軟，如蔬菜或海鮮類等。此外也可以加熱罐頭或真空食品包。

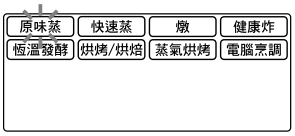
例如：選擇原味蒸，5 分鐘

❶

將蒸烤架放在蒸烤盤內，食物放在蒸烤架上，放入上層 / 下層凸軌。
按【選擇】鍵選擇原味蒸。

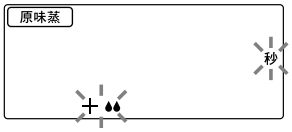
註：每次使用前，請在水箱裡加滿水。

例如：選擇原味蒸



❷

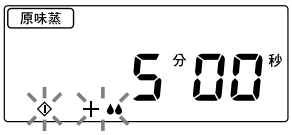
按【開始 / 決定】鍵，確定所選的原味蒸模式。



❸

按【選擇】鍵設定您所需烹調的時間。

例如：選擇 5 分鐘



❹

按【開始 / 決定】鍵，開始烹調。顯示窗開始倒數計時。

火力階段	適用類型
原味蒸	饅頭包子類、肉類、海鮮等
快速蒸	米飯、罐頭等

附註：

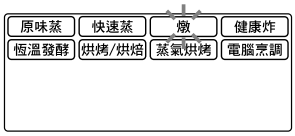
1. 每次使用前，應在水箱裡加滿水。水箱的滿水位是 800 毫升。
2. 原味蒸的最大設定時間為 1 小時。
3. 快速蒸的最大設定時間為 30 分鐘。
4. 顯示窗示意圖中 “ ” 表示該指示為閃爍狀態。
5. 使用快速蒸進行烹調時，請確保烹調容器的耐熱溫度高於 130 ℃。

燉模式設定

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

1

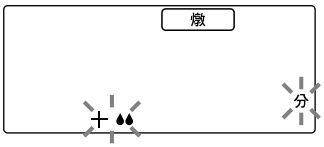
將蒸烤架放在蒸烤盤上，耐熱容器放在蒸烤架上，放入下層凸軌。
按【選擇】鍵選擇燉模式。



註：每次使用前，請在水箱裡加滿水。

2

按【開始 / 決定】鍵，確定所選的燉模式。

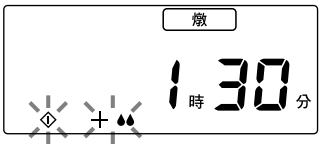


3

按【選擇】鍵設定您所需烹調的時間。

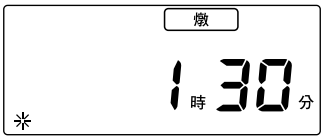
（設定時間為1小時30 分鐘至3 小時，30 分鐘為一單位檔。）

例如：選擇 1 小時 30 分鐘



4

按【開始 / 決定】鍵，開始烹調。顯示窗開始倒數計時。



附註：

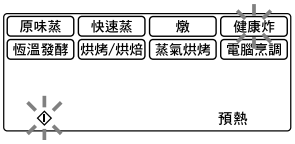
1. 每次使用前，應在水箱裡加滿水。
2. 此模式適用小盅燉煮。如選用大容量容器燉煮，建議適當延長燉煮時間。

健康炸設定

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

❶

按【選擇】鍵選擇健康炸模式。健康炸功能預設為有預熱並在顯示窗顯示該指示。

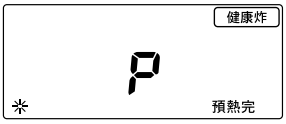


❷

按【開始/決定】鍵，開始預熱。

❸

預熱結束後會發出三次蜂鳴聲，顯示窗顯示“預熱完”。打開爐門快速將附件連同食物放入上層 / 下層凸軌。

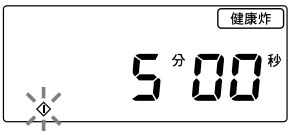


❹

按【選擇】鍵設定您所需烹調的時間。

（最大設定時間為 1 小時 30 分鐘）

例如：選擇 5 分鐘



❺

按【開始 / 決定】鍵，顯示窗開始倒數計時。

（烹調過程中可以根據需要改變烹調時間。按【選擇】鍵可增加或減少烹調時間。可以以 1 分鐘為單位來逐漸增加或減少。最長 10 分鐘。）

附註：

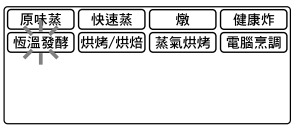
為確保產品各部件的可靠性， 本產品在冷卻狀態下使用健康炸進行烹調時，達到設定溫度後保持約 8 分鐘，之後溫度會逐步下降，但這並不會影響所烹調食物的效果。

恆溫發酵設定

恆溫發酵模式有兩種溫度選擇，30 ℃和 40 ℃。30 ℃適用於歐式麵包、以及高油類麵團發酵，如法國麵包、丹麥麵包麵團。40 ℃適用於普通麵團發酵，如中式麵點、薄餅餅底等麵團。

1 選擇

將需要發酵的食物放在容器內，然後將容器放在蒸烤盤上，或將食物直接放在蒸烤盤上，放入上層 / 下層凸軌。按【選擇】鍵選擇恆溫發酵。



2 開始/決定

按【開始 / 決定】鍵，確定所選的恆溫發酵。

3 選擇

按【選擇】鍵選擇所需恆溫發酵的溫度。

（可設定 30 ℃、40 ℃，預設溫度為 30 ℃）

例如：選擇 40℃

4 開始/決定

按【開始 / 決定】鍵，確定所選的溫度。

5 選擇

按【選擇】鍵設定您所需烹調的時間。

（最大設定時間為 12 小時）

例如：選擇 30 分鐘

6 開始/決定

按【開始 / 決定】鍵，顯示窗開始倒數計時。
（烹調過程中可以根據需要改變烹調時間。按【選擇】鍵增加或減少烹調時間。可以以 1 分鐘為單位來逐漸增加或減少。最長 10 分鐘。）

附註：

1. 本產品內的溫度會因食物與室溫的不同而改變，請根據發酵狀態調節恆溫發酵的時間。
2. 當爐腔溫度或室溫大於設定的恆溫發酵溫度時，食物的發酵效果可能會受影響，顯示窗會自動顯示“U50”。請待爐腔溫度或室溫降低，“U50”消失後再進行發酵操作，或將食物置於室溫進行發酵。
3. 使用恆溫發酵功能時如需要蒸氣，可以選用一按蒸氣功能，參考第 21 頁。

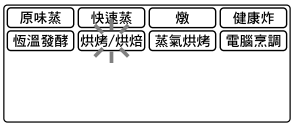
烘烤 / 烘焙設定

烘烤 / 烘焙可設定從 100 ℃到 230 ℃範圍內的不同溫度。它適用於烘烤 / 烘焙肉類、魚類以及烘焙蛋糕、薄餅之類的西點。把食物放在附件上，選擇適當的溫度和時間後即可開始烹調。如果擔心烤色不均勻，請在加熱途中重新調整食物位置或旋轉附件。

無需預熱時：

❶

將食物放在附件上，放入上層 / 下層凸軌。按【選擇】鍵選擇烘烤 / 烘焙（無需預熱）。



❷

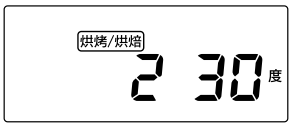
按【開始 / 決定】鍵，確定您所選的烘烤 / 烘焙模式（無需預熱）。

❸

按【選擇】鍵設定您所需烹調的溫度。

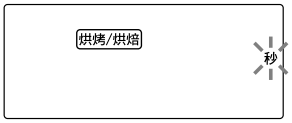
（可設定的溫度範圍為 100 ℃ - 230 ℃。 預設溫度為 180 ℃。）

例如：選擇 230 ℃



❹

按【開始 / 決定】鍵，確定所選的溫度。

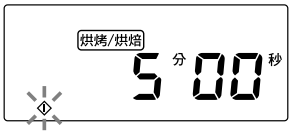


❺

按【選擇】鍵設定您所需烹調的時間。

（最大設定時間為 1 小時 30 分鐘）

例如：選擇 5 分鐘



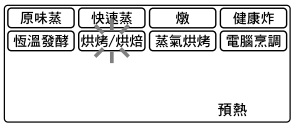
❻

按【開始 / 決定】鍵，顯示窗開始倒數計時。

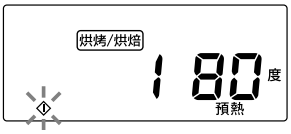
（烹調過程中可以根據需要改變烹調時間。按【選擇】鍵增加或減少烹調時間。可以以 1 分鐘為單位來逐漸增加或減少。最長 10 分鐘。）

需要預熱時：

❶ 按【選擇】鍵選擇烘烤 / 烘焙模式（需要預熱）。

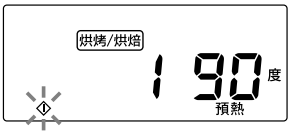


❷ 按【開始 / 決定】鍵，確定您所選的烘烤 / 烘焙模式（需要預熱）。

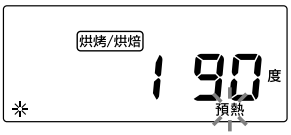


❸ 按【選擇】鍵設定您所需烹調的溫度。
（可設定的溫度範圍為 **100** ℃ - **230** ℃。預設溫度為 **180** ℃。）

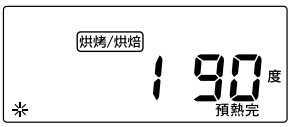
例如：選擇 **190** ℃

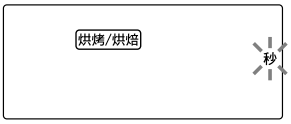


❹ 按【開始 / 決定】鍵，開始預熱。
（預熱過程中，您可通過按【選擇】鍵來改變您所選的預熱溫度。）



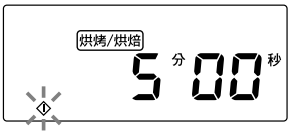
❺ 預熱結束後會發出三次蜂鳴聲，顯示窗顯示“預熱完”，打開爐門快速將附件連同食物放入上層/下層凸軌。



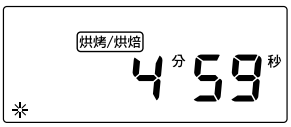


❻ 按【選擇】鍵設定您所需烹調的時間。
（最大設定時間為 **1** 小時 **30** 分鐘）

例如：選擇 **5** 分鐘



❼ 按【開始/決定】鍵，顯示窗開始倒數計時。
（烹調過程中可以根據需要改變烹調時間。按【選擇】鍵增加或減少烹調時間。可以以 **1** 分鐘為單位來逐漸增加或減少。最長 **10** 分鐘。）



蒸氣烘烤設定

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

無需預熱時：

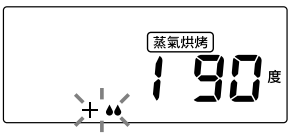
❶ one ◁ ▷ 選擇

將食物放在附件上，放入上層/下層凸軌。按【選擇】鍵選擇蒸氣烘烤模式（無需預熱）。

註：每次使用前，請在水箱裡加滿水。

❷ 開始/決定

按【開始/決定】鍵，確定所選的蒸氣烘烤模式（無需預熱）。

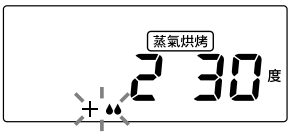


❸ one ◁ ▷ 選擇

按【選擇】鍵設定您所需烹調的溫度。

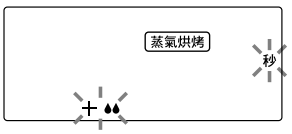
（可設定的溫度範圍為 190 ℃ - 230 ℃。 預設溫度為 190 ℃。）

例如：選擇 230 ℃



❹ 開始/決定

按【開始 / 決定】鍵，確定您所選的溫度。

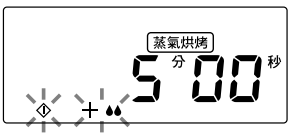


❺ one ◁ ▷ 選擇

按【選擇】鍵，設定您所需烹調的時間。

（最大設定時間為 1 小時）

例如：選擇 5 分鐘



❻ 開始/決定

按【開始 / 決定】鍵，顯示窗開始倒數計時。

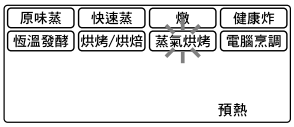
（烹調過程中可以根據需要改變烹調時間。按【選擇】鍵增加或減少烹調時間。可以以 1 分鐘為單位來逐漸增加或減少。最長 10 分鐘。）

蒸氣烘烤設定 （繼續）

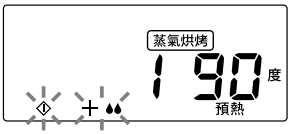
需要預熱時：

❶ 按【選擇】鍵選擇蒸氣烘烤模式（需要預熱）。

註：每次使用前，請在水箱裡加滿水。



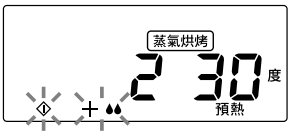
❷ 按【開始 / 決定】鍵，確定所選的蒸氣烘烤模式(需要預熱)。



❸ 按【選擇】鍵設定您所需烹調的溫度。

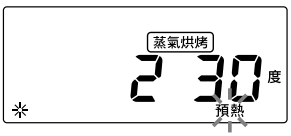
（可設定的溫度範圍為190 ℃-230 ℃。預設溫度為190 ℃。）

例如：選擇 230 ℃



❹ 按【開始 / 決定】鍵，開始預熱。

（預熱過程中，您可通過按【選擇】鍵來改變您所選的溫度。）



❺ 預熱結束後會發出三次蜂鳴聲，顯示窗顯示“預熱完”，打開爐門快速將附件連同食物放入上層 / 下層凸軌。

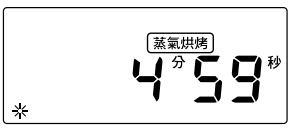
❻ 按【選擇】鍵設定您所需烹調的時間。

（最大設定時間為 1 小時）

例如：選擇 5 分鐘

❼ 按【開始 / 決定】鍵，顯示窗開始倒數計時。

（烹調過程中可以根據需要改變烹調時間。按【選擇】鍵增加或減少烹調時間。可以以 1 分鐘為單位來逐漸增加或減少。最長 10 分鐘。）



一按蒸氣設定

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

例如：在烘烤 / 烘焙途中追加 1 分鐘蒸氣。

❶ **烘烤 / 烘焙進行中。**

註：每次使用前，請在水箱中加滿水。

❷

按住此鍵 2 秒鐘，顯示窗顯示追加蒸氣 1 分鐘。

❸ **如果您想追加 3 分鐘蒸氣，請在第二步驟出現後的 3 秒鐘內再按 2 次鍵，顯示窗顯示加蒸氣 3 分鐘。**
（按三次時間將會變成 0。若想要重新設定時間請重複以上步驟。）

在料理中使用“一按蒸氣”的竅門：

烘烤 / 烘焙：

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

恆溫發酵：

做包點、法式麵包等料理時，在發酵初期噴入蒸氣。

附註：

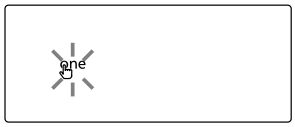
1. 每次使用前，應在水箱裡加滿水。
2. 在烘烤 / 烘焙的預熱階段，不能使用此功能。
3. 使用“一按蒸氣”功能，原來設定的烘烤 / 烘焙、恆溫發酵的手動料理時間仍在倒數計時。

一鍵啟動設定

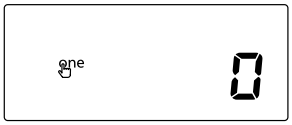
一鍵啟動模式可以將繁瑣的操作簡單化，您可以將自己常用的行程保存為一鍵啟動，省去每次使用時過多的操作步驟。

保存設定：

❶ 行程結束後，顯示窗中“one”指示閃爍，表示可以保存當前行程為一鍵啟動。



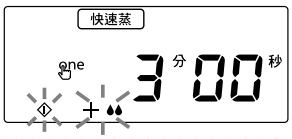
❷ one ◁ 按住此鍵 2 秒，顯示窗中“one”指示停止閃爍，表示設定已保存。



啟動設定：

❶ 開始/決定 按【開始 / 決定】鍵，顯示窗顯示已保存設定的一鍵啟動行程。

例如：已保存“快速蒸 3 分鐘”

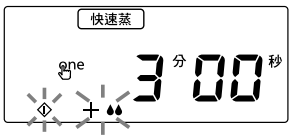


❷ 開始/決定 按【開始 / 決定】鍵，開始烹調。

取消設定：

❶ 開始/決定 按【開始 / 決定】鍵，顯示窗顯示已保存設定的一鍵啟動行程。

例如：取消已保存的“快速蒸 3 分鐘”



❷ one ◁ 按住此鍵 2 秒，取消已保存的一鍵啟動行程。

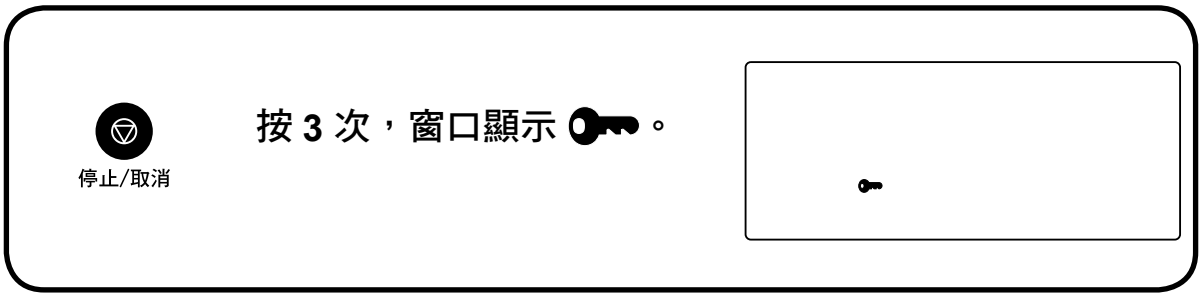
附註：

1. 行程結束後，顯示窗中“one”指示會閃爍，如無需保存為一鍵啟動行程，請按【停止 / 取消】鍵。
2. 一鍵啟動行程保存後，顯示窗上會常亮顯示“one”指示。
3. 一鍵啟動功能只能保存一個行程。如保存了新的行程為一鍵啟動，那麼之前保存的一鍵啟動行程將被覆蓋。
4. 產品斷電後，之前保存的一鍵啟動行程仍然存在。
5. 一鍵啟動適用於所有功能（除一按蒸氣功能）。

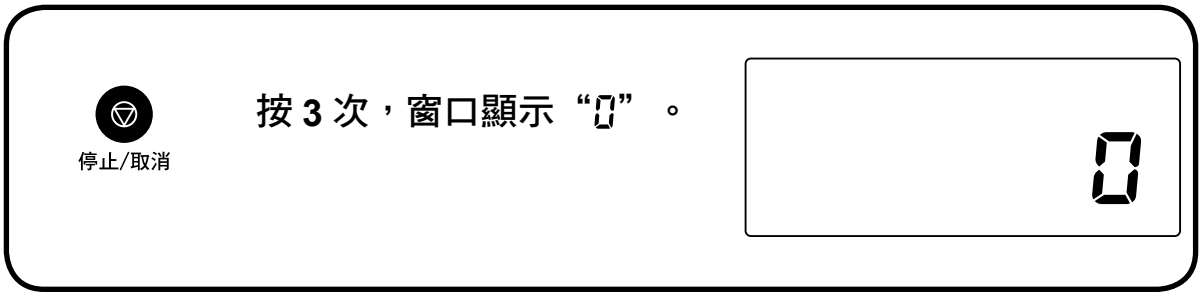
兒童安全鎖設定 / 取消

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

設定兒童安全鎖：



取消兒童安全鎖：



附註：
操作需在 10 秒鐘內完成。

電腦烹調設定及食譜

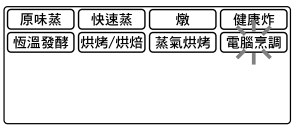
此模式為您設定了多個常用食譜不同份量的行程。按提示操作，無需對功能、溫度和時間進行設定，即可自動完成烹調。按【選擇】鍵時，顯示窗會顯示相對應的食譜序號。

操作方法如下（除第 10-11、13-18 個食譜）：

❶

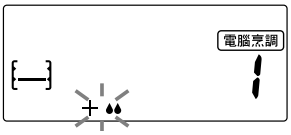
食物和附件一起放入上層 / 下層凸軌，按【選擇】鍵，選擇電腦烹調。

註：選擇蒸氣食譜，請在水箱中加滿水。



❷

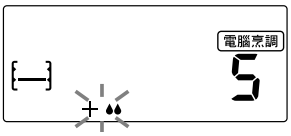
按【開始 / 決定】鍵 , 確定您所選擇的電腦烹調。



❸

按【選擇】鍵，選擇您所需烹調的食譜序號。
（參見第 26 頁）

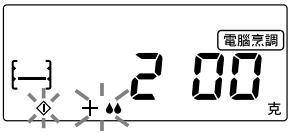
例如：選擇第 5 個食譜“蒸時蔬”



❹

按【開始 / 決定】鍵，確定您所需烹調的食譜序號。

註：如果選擇的是第 6，8，9，12 個食譜，則省略掉第 4、第 5 步。

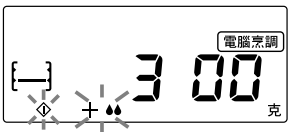


❺

按【選擇】鍵，設定您所需烹調的重量 / 份數 / 層數。

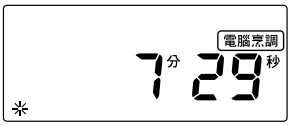
註：如果選擇的是第 3、4、7 個食譜，請根據所需烹調的數量選擇層數。如果選擇的是第 2 個食譜，請根據所需烹調的數量選擇份數。

例如：300 克



❻

按【開始 / 決定】鍵，顯示窗開始倒數計時。



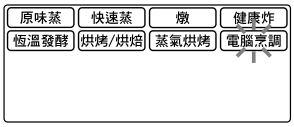
電腦烹調設定及食譜 （繼續）

第 **10-11**、**13-18** 個食譜，操作方法如下：

1 選擇

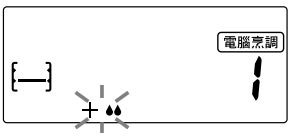
按【選擇】鍵，選擇電腦烹調。

註：選擇蒸氣食譜，請在水箱中加滿水。



2 開始/決定

按【開始 / 決定】鍵 , 確定您所選擇的電腦烹調。



3 選擇

按【選擇】鍵，選擇您所需烹調的食譜序號。

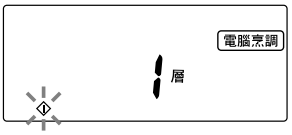
（參見第 **26** 頁）

例如：選擇第 **11** 個食譜 “煎白帶魚”

4 開始/決定

按【開始 / 決定】鍵，確定您所需烹調的食譜序號。

註：如果選擇的是第 **17** 個食譜，則省略掉第 **4**、第 **5** 步。

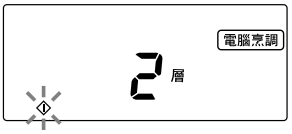


5 選擇

按【選擇】鍵，設定您所需烹調的重量或層數。

註：如果選擇的是第 **13** 個食譜，請選擇所需烹調的重量。

例如：**2** 層



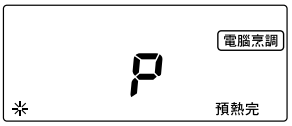
6 開始/決定

按【開始 / 決定】鍵，開始預熱。

註：如選擇第**18** 個食譜，放入麵團，按【開始/決定】鍵開始發酵，聽到蜂鳴聲後，取出麵團，再按【開始/決定】鍵開始預熱。

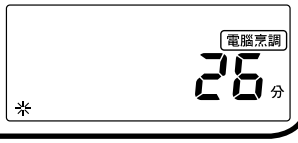
7

預熱結束後，會發出長蜂鳴聲，顯示窗顯示 “預熱完” ，快速將食物和附件一起放入上層/下層凸軌。



8 開始/決定

按【開始 / 決定】鍵，顯示窗開始倒數計時。



電腦烹調設定及食譜 （繼續）

編號	食譜	重量 / 份數 / 層數				附件	位置	參考頁數
1	蒸魚 *	200 克	300 克	400 克	500 克			第 28 頁
2	蒸蛋 *	1-3（人份）	4-6（人份）	-	-			第 28 頁
3	蒸生包子 *	1 層（9 個）	2 層（18 個）	-	-			第 29 頁
4	蒸冷凍食品 *	1 層（12 個）	2 層（24 個）	-	-			第 30 頁
5	蒸時蔬 *	200 克	300 克	400 克	500 克			第 30 頁
6	寶寶番薯丁 *	50-150 克	-	-	-			第 31 頁
7	蒜蓉粉絲蒸扇貝 *	1 層（6 個）	2 層（12 個）	-	-			第 31 頁
8	白斬雞 *	1000 克	-	-	-			第 32 頁
9	煲排骨湯 *	2-4（人份）	-	-	-			第 32 頁
10	炸蝦	1 層（16 隻）	2 層（32 隻）	-	-			第 33 頁
11	煎白帶魚	1 層（350 克）	2 層（700 克）	-	-			第 33 頁
12	自製優格	4-8 杯	-	-	-			第 34 頁
13	蜜汁叉燒	400 克	600 克	800 克	-			第 34 頁
14	照燒雞翅 *	1 層（12 個）	2 層（24 個）	-	-			第 35 頁
15	葡式蛋塔	1 層（9 個）	2 層（18 個）	-	-			第 36 頁
16	烤餅乾	1 層（20 塊）	2 層（40 塊）	-	-			第 36 頁
17	水蒸乳酪蛋糕 *	7 寸	-	-	-			第 37 頁
18	手工 Pizza	1 層（1 個）	2 層（2 個）	-	-			第 38 頁
19	餐具清潔 *	-	-	-	-			第 63 頁
20	奶瓶清潔 *	-	-	-	-			第 64 頁

編號	食譜	重量 / 份數 / 層數	附件	位置	參考頁數
21	爐腔除味	爐腔清潔			第 65 頁
22	爐腔清潔 *				第 66 頁
23	蒸氣系統清潔 *				第 67 頁
24	檸檬酸清潔 *				第 68 頁

註：

1. 帶 “*” 為使用蒸氣的食譜，務必在烹調前給水箱加滿水。檸檬酸清潔功能請在啟動前加入預先調好的清潔劑。

2. 本說明書食譜中所提到的調味料僅供參考，實際可根據個人口味進行調整。

3. 附件擺放位置見下表。

顯示窗顯示	附件擺放位置
[—]	下層
[=]	上、下層

蒸魚（200/300/400/500 克） 1

材料

魚 ..... 1 條（200 克）
薑絲 ..... 5 克
蔥段 ..... 3 克

調味料

鹽 ..... 1 克
米酒 ..... 5 克
蒸魚醬油或一般醬油 ..... 5 克

容器

耐熱淺盤、蒸烤盤、
蒸烤架（下層）、
一體式水箱

操作方法

1. 魚洗淨，除去鰓、內臟等。魚身上用刀切幾個刀口。
2. 用鹽和米酒均勻地抹在魚身上，靜置10 分鐘。
3. 將魚放在耐熱淺盤上，鋪上薑絲和蔥段。
4. 蒸烤架放在蒸烤盤內，耐熱淺盤放在蒸烤架上，放入下層凸軌。
5. 水箱中加滿水。
6. 選擇電腦烹調 1 及所需份量，開始烹調。
7. 烹調結束後取出，淋上蒸魚醬油或者醬油即可。

註：

1. 本食譜所列材料為 200 克的配比，烹製不同份數時請按比例換算食材。
2. 對於肉厚的魚，建議根據實際情況手動追加蒸氣烹調時間。

蒸蛋（1-3 / 4-6 人份） 2

材料 （2 人份）

雞蛋 ..... 2 個（約 60 克 1 個）
溫水 ..... 180 毫升（40 ℃左右）

調味料

醬油 ..... 2.5 克
米酒 ..... 2.5 克
鹽 ..... 1 克
香油 ..... 2 克

容器

150 毫升湯盅 ×2 個、
蒸烤盤、蒸烤架（下層）、
一體式水箱

操作方法

1. 雞蛋打散，加入醬油、米酒和鹽，然後邊攪拌邊加入溫水，攪拌均勻後過濾，倒入湯盅，每盅 135 克左右，去沫，蓋上保鮮膜或加蓋。
2. 蒸烤架放在蒸烤盤內，湯盅放在蒸烤架上，放入下層凸軌。
3. 水箱中加滿水。
4. 選擇電腦烹調 2 及所需份量，開始烹調。
5. 烹調結束後，取出，滴上幾滴香油即可。

註：

本食譜所列材料為 2 人份的配比，烹製不同份量時請按比例換算食材，並將食材倒入湯盅內。

蒸生包子（1 / 2 層） 3

材料 （1 層，9 個）

外皮：

中筋麵粉 .....225 克
細砂糖.....12 克
酵母 .....2.5 克
溫水（40 ˚C） .....120 毫升
油 .....5 克

餡料：

豬絞肉.....225 克
乾香菇.....40 克
（泡發後份量）
蔥薑水.....45 克
（蔥段和薑絲提前用水浸泡 30 分鐘）
醬油 .....10 克
白胡椒粉 .....適量
鹽.....4 克
細砂糖.....8 克
香油 .....4 克

容器

蒸烤盤、蒸烤架（下層）、一體式水箱

操作方法

餡料：

乾香菇用水泡發，切成細粒，豬絞肉分次加入除蔥薑水之外的餡料，攪拌均勻，再分次加入蔥薑水朝一個方向攪拌至起黏性。

外皮：

1. 酵母用溫水混合攪拌靜置 5 分鐘。
2. 盆內倒入中筋麵粉、細砂糖、酵母水以及油，攪拌均勻後揉成光滑的麵糰，蓋上保鮮膜靜置 5 分鐘。
3. 靜置後的麵糰，均勻分成 9 份，擀成圓形片狀，中間厚四周薄，包入 35 克左右的肉餡。
4. 蒸烤架放在蒸烤盤內，鋪上紗布，或者剪 9 張 6×6 公分的烘焙紙墊在包子下面，包子以 3×3 的方式均勻放在蒸烤架上，放入下層凸軌。
5. 水箱中加滿水。
6. 選擇電腦烹調 3 及所需層數，開始烹調。
7. 烹調結束後，取出。

註：

1. 本食譜所列材料為 9 個肉包的配比，烹製其他個數時請按比例換算食材。烹調兩層時，每層可放置 9 個，將蒸烤盤分別放入上、下兩層凸軌，選擇“2 層”。

2. 爐腔溫度過高時，顯示窗會顯示“U50”，請待爐腔溫度降低，“U50”消失後再進行發酵操作。

蒸冷凍食品（1 / 2 層） 4

材料 （1 層，12 個）

冷凍食品（30-40 克 / 個）

容器

蒸烤盤、蒸烤架（下層）、一體式水箱

操作方法

1. 蒸烤架放在蒸烤盤內，將烘焙紙剪成合適的大小墊在冷凍食物下面，以 3×4 的方式均勻放在蒸烤架上，放入下層凸軌。
2. 水箱中加滿水。
3. 選擇電腦烹調 4 及所需層數，開始烹調。
4. 烹調結束後取出。

註：

1. 本食譜適合烹調熟製冷凍食品。

2. 無需解凍，直接烹調。較大份的冷凍食品請手動設定加熱時間。

3. 烹調兩層時，每層可放置 12 個，將蒸烤盤分別放入上、下兩層凸軌，選擇“2 層”。

蒸時蔬（200/300/400/500 克） 5

材料

蔬菜（青菜，芥蘭等）

容器

蒸烤盤、蒸烤架（下層）、一體式水箱

操作方法

1. 蔬菜洗淨，切成中等大小。
2. 蒸烤架放在蒸烤盤內，將蔬菜均勻鋪在蒸烤架上，放入下層凸軌。
3. 水箱中加滿水。
4. 選擇電腦烹調 5 及所需份量，開始烹調。

註：

此行程僅適合烹調葉類或莖類時蔬。蔬菜放置時盡可能平鋪，避免疊放。

寶寶番薯丁（50-150 克） 6

材料

番薯 ..... 50 - 150 克

容器

蒸烤盤、蒸烤架（下層）、一體式水箱

操作方法

1. 番薯洗淨，去皮，切成小丁。
2. 蒸烤架放入蒸烤盤中，番薯丁均勻放在蒸烤架上，放入下層凸軌。
3. 水箱中加滿水。
4. 選擇電腦烹調 6，開始烹調。

蒜蓉粉絲蒸扇貝（1 / 2 層） 7

材料 （1 層，6 個）

扇貝 ..... 6 個（約 120 克 / 個）
粉絲 ..... 25 克（1 把）
蒜蓉 ..... 30 克
蔥花 ..... 5 克
小紅椒（切絲） ..... 2 克（2 顆）

調味料

油 ..... 40 克
米酒 ..... 15 克
鹽 ..... 2 克
蒸魚醬油 ..... 25 克

容器

蒸烤盤、蒸烤架（下層）、一體式水箱

操作方法

1. 扇貝去泥沙，洗淨。小心將貝肉用刀取下，放入碗內加米酒醃製，去腥味。再將貝殼裡外刷洗乾淨。粉絲用開水泡軟。
2. 鍋內放油，加入蒜蓉和紅椒絲，炒至蒜蓉淡黃色後盛入碗中，加入蔥花、鹽、蒸魚醬油拌勻。
3. 將粉絲用筷子捲起來鋪在扇貝殼上，粉絲上面擺上貝肉，將調好的蒜蓉連同油一起均勻淋在扇貝表面。
4. 蒸烤架放入蒸烤盤內，將扇貝均勻擺放在蒸烤架上，放入下層凸軌。
5. 水箱中加滿水。選擇電腦烹調 7 及所需層數，開始烹調。

註：

1. 烹調 2 層時，需按比例換算食材，每層可擺放 6 個，將蒸烤盤分別放入上、下層兩層凸軌，選擇“2 層”。

2. 肉厚的貝肉需要劃幾個刀口，更好入味。

白斬雞（1000 克） 8

材料

雞 ..... 1000 克

調味料

鹽 ..... 5 克
米酒 ..... 15 克
薑 ..... 50 克
蔥 ..... 8 克（3 根）
油 ..... 5 克

容器

耐熱淺盤、蒸烤盤、
蒸烤架（下層）、
一體式水箱

操作方法

1. 雞洗淨去頭去腳，薑磨成薑蓉，榨出約 15 克的薑汁，榨過汁的薑蓉留用，蔥切成蔥花。
2. 先用鹽擦勻整雞的表面和內部，再用薑汁和米酒塗勻，醃兩小時以上，期間把雞翻動一至兩次，確保醃夠味。
3. 蒸烤架放入蒸烤盤內，將雞的雞胸面朝上，放在耐熱淺盤中，並將淺盤放在蒸烤架上，放入下層凸軌。
4. 水箱內加滿水。選擇電腦烹調 8，開始烹調。
5. 烹調結束後取出。
6. 榨過汁的薑蓉和蔥花放入小碗，調入 5 克雞汁（蒸煮後淺盤內的汁水），再倒入滾油，做成蔥薑油。
7. 待雞冷卻後，剁塊後排盤，吃時沾蔥薑油。

煲排骨湯（2-4 人份） 9

材料 （4 人份）

排骨 ..... 350 克
紅蘿蔔 ..... 130 克
甜玉米 ..... 130 克
乾香菇 ..... 4 朵
水 ..... 700 毫升

調味料

鹽 ..... 適量

容器

有蓋 300 毫升燉盅 x 4 個、
蒸烤盤、蒸烤架（下層）、
一體式水箱

操作方法

1. 乾香菇提前泡發，排骨洗淨後氽燙。
2. 紅蘿蔔去皮切大塊，甜玉米切成 2 公分左右的厚片。
3. 蒸烤架放在蒸烤盤內，將步驟 1 和 2 的食材分別均勻得放在 4 個燉盅內，加水，加蓋後放在蒸烤架上，放入下層凸軌。
4. 水箱中加滿水，選擇電腦烹調 9，開始烹調。
5. 烹調結束後，取出，加鹽調味即可。

註：
本食譜所列材料為 4 人份的配比，烹製不同份量時請按比例換算食材。

炸蝦（1 / 2 層） 10

材料 （1 層，16 隻）

鮮蝦（帶殼）.....16 隻（約 400 克）
蛋液 .....20 克
麵包粉.....40 克
薑絲 .....5 克

調味料

油.....20 克
鹽.....2 克
米酒 .....6 克

容器

蒸烤盤（下層）

操作方法

1. 鮮蝦去頭、去殼及腸泥，只留下尾及第一關節的殼，蝦腹上剪 4 處深刀口，把筋剪斷（防止蝦捲起來），加入薑絲、鹽和米酒醃製備用。
2. 碗內放入麵包粉和油，攪拌均勻。
3. 蒸烤盤上鋪烘焙紙，將鮮蝦用廚房紙擦乾水分依次裹上蛋液和麵包粉，以 4×4 的方式均勻排列在蒸烤盤上。
4. 選擇電腦烹調 10 及所需層數，開始預熱。預熱完成後，將蒸烤盤放入下層凸軌開始烹調。

註：
本食譜所列材料為 16 隻（1 層）炸蝦的配比，選擇 2 層的份量請按比例換算食材，將蒸烤盤分別放入上、下兩層凸軌，選擇“2 層”。

煎白帶魚（1 / 2 層） 11

材料 （1 層，350 克）

白帶魚..... 350 克（12 塊左右）
太白粉..... 10 克

調味料

油..... 10 克
米酒 ..... 12 克
鹽..... 3 克

容器

蒸烤盤（下層）

操作方法

1. 帶魚洗淨，每段切成 5 公分左右。
2. 將帶魚段和米酒、鹽混合拌勻，醃製 30 分鐘。
3. 蒸烤盤上鋪烘焙紙，將帶魚用廚房紙擦乾水分後裹上薄薄一層太白粉，再兩面均勻刷上油放在蒸烤盤上，按 3×4 的方式均勻排列。
4. 選擇電腦烹調 11 及所需層數，開始預熱。預熱完成後，將蒸烤盤放入下層凸軌，開始烹調。

註：
本食譜所列材料為 350 克（1 層）帶魚的配比，選擇 2 層的份量請按比例換算食材，將蒸烤盤分別放入上、下兩層凸軌，選擇“2 層”。

自製優格（4 - 8 杯） 12

註：此食譜需要 5 個小時烹製。

材料

數量	4 杯	8 杯
牛奶	475 克	950 克
優格	60 克	120 克

容器

150 毫升小杯、
蒸烤盤（下層）

操作方法

1. 牛奶倒入燉鍋加熱至 45 ℃左右，倒入優格，攪拌均勻後平均倒入小杯內，每杯 130 克左右。
2. 杯子上蓋保鮮膜，放在蒸烤盤上，放入下層凸軌。
3. 選擇電腦烹調 12，開始烹調。

註：

1. **選擇不同數量，請按比例換算食材。**
2. **爐腔溫度過高時，顯示窗會顯示“U50”，請待爐腔溫度降低，“U50”消失後再進行發酵操作。**

蜜汁叉燒（400/600/800 克） 13

材料 （1 層，400 克）

梅花肉（或五花肉）..... 400 克
麥芽糖（或蜂蜜）..... 30 克
水..... 30 毫升

醬料

醬油 ..... 35 克
紅腐乳..... 35 克
細砂糖..... 80 克
五香粉..... 2 克
蒜蓉 ..... 15 克
蠔油 ..... 40 克
紅糟或紅腐乳汁 ..... 30 克

容器

蒸烤盤、蒸烤架（下層）

操作方法

1. 將所有醬料全部倒入碗內，攪拌至完全均勻即成叉燒醬。
2. 梅花肉洗淨擦乾水分，切成厚度為 4 公分的長條。將梅花肉放入密封盒裡（用叉子紮一下可更入味），倒入叉燒醬，充分拌勻，放入冰箱醃 1-2 天。
3. 醃漬好的叉燒肉瀝乾擺放在蒸烤架上，蒸烤架放在鋪有鋁箔的蒸烤盤內。
4. 選擇電腦烹調 13 及所需份量，開始預熱。預熱完成後，將蒸烤盤放入下層凸軌，開始烹調。
5. 把麥芽糖和水攪拌均勻製成糖水。聽到蜂鳴聲後取出叉燒，用毛刷沾糖水刷在叉燒肉表面並翻面後重新放回，按【開始 / 決定】鍵，繼續烹調。（中間有兩次蜂鳴）

註：

1. 本食譜所列材料為 400 克梅花肉的配比，選擇不同份量請按比例換算食材。

2. 烹調 800 克梅花肉時，每層放 400 克，將蒸烤盤分別放入上、下層凸軌，選擇“2 層”。

照燒雞翅（1 / 2 層） 14

材料 （1 層，12 個）

雞翅 .....12 個（約 400 克）

調味料

醬油 .....30 克
蠔油 .....30 克
糖 .....5 克
麻油 .....3 克
米酒 .....7 克

容器

蒸烤盤、蒸烤架（下層）、一體式水箱

操作方法

1. 雞翅洗淨，用叉子或竹籤在雞翅表面插幾下。
2. 將雞翅和所有調味料混合在一起，醃製 30 分鐘。
3. 蒸烤架放在鋪有鋁箔的蒸烤盤內，將醃製好的雞翅按 3×4 的方式均勻得擺放在蒸烤架上。
4. 水箱中加滿水。選擇電腦烹調 14 及所需層數，按【開始 / 決定】鍵，開始預熱。
5. 預熱完成後將蒸烤盤放入下層凸軌，開始烹調。

註：

本食譜所列材料為 12 個 （1 層）雞翅的配比，烹調其他份量時請按比例換算食材。烹調 2 層時，每層可放 12 個，將蒸烤盤分別放入上、下層凸軌，選擇“2 層”。

葡式蛋塔（1 / 2 層） 15

材料 （1 層，9 個）

市售冷凍蛋塔皮 ..... 9 個
鮮奶油..... 105 克
牛奶 ..... 85 克
低筋麵粉 ..... 8 克
細砂糖..... 30 克
蛋黃 ..... 2 個
煉乳 ..... 10 克

容器

蒸烤盤（下層）

操作方法

1. 冷凍蛋塔皮在室溫下放置 30 分鐘，自然解凍。
2. 將鮮奶油、牛奶、煉乳、細砂糖放在小鍋裡用小火加熱，邊加熱邊攪拌，至細砂糖融化時，離火略放涼。加入蛋黃和低筋麵粉攪拌均勻，即成蛋塔液。
3. 將蛋塔液倒入蛋塔皮中，倒至約 8 成滿。
4. 選擇電腦烹調 15 及所需層數，開始預熱。
5. 蛋塔按 3 × 3 的方式排列，放在蒸烤盤中央位置。
6. 預熱完成後，將蒸烤盤放入下層凸軌，開始烹調。

註：
本食譜所列材料為 9 個（1 層），烹調其他個數時，需要按比例換算。烹調兩層時每層可放 9 個，將蒸烤盤分別放入上、下層凸軌，選擇“2 層”。

烤餅乾（1 / 2 層） 16

材料 （2 層，40 塊）

無鹽奶油 ..... 160 克
低筋麵粉 ..... 155 克
糖粉 ..... 35 克
鹽 ..... 0.6 克
玉米粉..... 35 克
奶粉 ..... 20 克

容器

蒸烤盤（上、下層）

操作方法

1. 無鹽奶油提前取出，室溫軟化，加入糖粉和鹽，用打蛋器攪拌至發白，呈蓬鬆狀。
2. 加入玉米粉繼續攪拌至完全融合，再加入過篩的低筋麵粉和奶粉，用橡皮刮刀攪拌均勻，製成麵糊備用。
3. 選用8 齒或12 齒花嘴，放入裱花袋，將步驟“2”的麵糊裝入裱花袋。
4. 蒸烤盤上鋪烘焙紙，擠出的麵糊每個重約 8-9 克，以 4 × 5 的方式均勻排列。
5. 選擇電腦烹調 16 及所需層數，開始預熱。
6. 預熱完成後，將蒸烤盤分別放入上、下層凸軌，開始烹調。

註：
本食譜所列為 2 層的配比，烘烤 1 層時請按比例換算食材，將蒸烤盤放入下層凸軌，選擇“1 層”。

水蒸乳酪蛋糕（7 寸） 17

材料

餅底：

消化餅乾 ..... 100 克
無鹽奶油 ..... 40 克

蛋糕胚：

乳酪起司 ..... 300 克
細砂糖..... 90 克
酸奶油..... 130 克
無鹽奶油 ..... 33 克
香草莢..... ⅓ 根
全蛋液..... 81 克
蛋黃 ..... 27 克
太白粉..... 10 克

容器

7 寸蛋糕模具、
蒸烤盤、蒸烤架（下層）、
一體式水箱

操作方法

餅底：

1. 消化餅乾撥成小塊，放入保鮮袋內，用擀麵棍碾壓成細粒。
2. 無鹽奶油融化至液體後和餅乾屑均勻混合。
3. 模具底上鋪烘焙紙，將餅乾屑混合物均勻鋪在底面並壓緊。
4. 模具內側圍上烘焙紙，將模具放入冰箱冷藏待用。

蛋糕胚：

1. 乳酪起司和無鹽奶油切小塊，放至變軟，剖開香草莢，取香草莢的籽待用。
2. 將乳酪起司倒入攪拌盆中，加入細砂糖和香草莢籽，用電動打蛋器打至均勻。
3. 把軟化的奶油和酸奶油依次加入，每加入一種原料都要攪拌均勻。
4. 混合全蛋液和蛋黃，分 3 次加入，每次加入後都要充分攪拌。
5. 加入過篩的太白粉，用手持打蛋器快速攪拌均勻。
6. 水箱中加滿水，選擇電腦烹調 17，開始預熱。
7. 從冰箱中取出蛋糕模具，倒入蛋糕胚，抹平表面，用竹籤挑破表面氣泡。
8. 預熱完成，將蒸烤架放入蒸烤盤，模具放在蒸烤架上，並放入下層凸軌，開始烹調。
9. 烹調結束後取出，放涼，放冷藏 4 小時左右，即可食用。

手工 Pizza（1 / 2 層） 18

材料 （1 層，1 個）

餅底：

低筋麵粉 ..... 130 克
細砂糖 ..... 10 克
無鹽奶油 ..... 10 克
奶粉 ..... 7 克
鹽 ..... 3 克
溫水（40 ℃）..... 65 毫升

酵母 ..... 3 克
細砂糖 ..... 1 克

餡料：

洋蔥（小粒）..... 20 克
蘑菇（薄片）..... 20 克
香腸（薄片）..... 30 克
青椒（薄片）..... 20 克
馬蘇里拉起司（披薩專用）..... 80 克
番茄醬 ..... 40 克

油 ..... 適量（塗抹用）
麵粉 ..... 適量

容器

耐熱容器、蒸烤盤（下層）

操作方法

1. 酵母和 1 克細砂糖用溫水混合攪拌靜置 5 分鐘。
2. 把餅底原料充分混合，捏成球狀麵糰。在耐熱容器中塗一層油，放入麵糰，覆上保鮮膜（不要包緊）。放置於蒸烤盤中央位置，放入下層凸軌。
3. 選擇電腦烹調 18，進入發酵行程。聽到提示音後開門把蒸烤盤及容器取出，再按【開始 / 決定】鍵，進入預熱行程。
4. 在桌上灑薄薄一層麵粉，把發酵後的麵糰放置於桌上，用手向四周壓開，並去除其中的空氣。
5. 用擀麵杖把麵糰擀成直徑 20 公分左右的麵餅。把麵餅放在蒸烤盤上，調整一下形狀，捏出一圈薄餅邊。
6. 在餅底上戳若干小孔。番茄醬均勻塗抹在餅底上，灑上一半的起司，再灑上餡料，最後覆蓋上另一半的起司。
7. 預熱完成後，將蒸烤盤放入下層凸軌，按開始進行烹調。

註：

1. 本食譜所列的材料為 1 個 Pizza 的配比，烹調 2 個 Pizza 時請按比例換算食材，將蒸烤盤分別放入上、下層凸軌，選擇“2 層”。
2. 爐腔溫度過高時，顯示窗會顯示“U50”，請待爐腔溫度降低，“U50”消失後再進行發酵操作。
3. 預熱開始後，請在 30 分鐘內完成 Pizza 製作，否則行程將自動結束。

精選烹調食譜

翡翠蝦球

材料

餅底：

蝦仁 .....300 克
肥豬絞肉 .....25 克
蛋白 .....30 克
太白粉.....10 克
鹽 .....2 克
細砂糖.....2 克
米酒 .....5 克
香油 .....5 克
紅蘿蔔薄片.....30 克（10 片）
娃娃菜葉 .....30 克（10 片）
紅蘿蔔丁 .....適量（表面裝飾）

容器

耐熱淺盤、蒸烤盤、
蒸烤架（下層）、
一體式水箱

操作方法

1. 蝦仁挑去蝦線，洗淨，用廚房紙吸乾水分，逐隻用刀壓爛，然後用刀背輕輕剁細成蝦蓉。
2. 將蝦蓉放入碗中，加入米酒、鹽、細砂糖、太白粉，攪拌均勻，加入蛋白，用手朝一個方向攪打至糊狀。
3. 再加入肥豬絞肉和香油，拌勻。
4. 取耐熱淺盤，均勻鋪上娃娃菜葉，每片菜葉上放一片紅蘿蔔薄片，取 35 克的肉醬混合成圓形的蝦球放入紅蘿蔔薄片上，頂端灑上紅蘿蔔丁裝飾。
5. 水箱中加滿水。蒸烤架放入蒸烤盤中，將做好的翡翠蝦球連同耐熱淺盤一起放在蒸烤架上，並放入下層凸軌。選擇【原味蒸】，設定 15 分鐘，開始烹調。

註：
請將蝦肉表面水分吸乾，以免影響蝦膠的質地。

小籠包

內餡

夾心豬絞肉.....130 克
肉皮凍.....100 克
醬油 .....3 克
細砂糖.....6 克
雞精 .....適量
鹽 .....適量
蔥薑水.....40 克
（薑絲和蔥段提前用清水浸泡 30 分鐘）

麵皮

中筋麵粉 .....100 克
水.....50 克

容器

蒸烤盤、蒸烤架（下層）、
一體式水箱

操作方法

1. 豬絞肉加入醬油、鹽、細砂糖、雞精順著一個方向攪拌均勻，分次加入蔥薑水攪拌均勻至起黏性，最後加入切成小丁的肉皮凍，快速拌勻即可。
2. 中筋麵粉分次加水揉搓成雪花狀，和成光滑的麵團，蓋上保鮮膜，靜置 15 分鐘左右。
3. 將麵團搓成長條，平均分成 20 個小麵團，每個約 7.5 克。取 1 個小麵團，擀成中間厚周圍薄的圓麵皮，包入 13 克左右的肉餡，均勻捏出 15 條褶子以上，依次完成 20 個小籠包。
4. 蒸烤架放在蒸烤盤內，紗布用水浸濕，擠乾，鋪在蒸烤架上（或將烘焙紙裁成 3 公分左右的正方形），小籠包以 4 × 5 的方式均勻排列，放入下層凸軌。
5. 水箱中加滿水。
6. 選擇【原味蒸】，設定9-10 分鐘，開始烹調。

註：
本食譜材料為 20 個小籠包的配比，烹調其他份量時請按比例換算食材。烹調 2 層時，每層可放 20 個，將蒸烤盤分別放入上、下層凸軌，設定 11-12 分鐘。

豆豉蒸排骨

材料

小排 .....350 克
蒜 .....3 瓣
薑 .....5 克
小紅椒.....2 個
蔥 .....適量
乾豆豉.....20 克

調味料

米酒 .....5 克
醬油 .....20 克
白砂糖.....15 克
油 .....15 克
鹽 .....適量

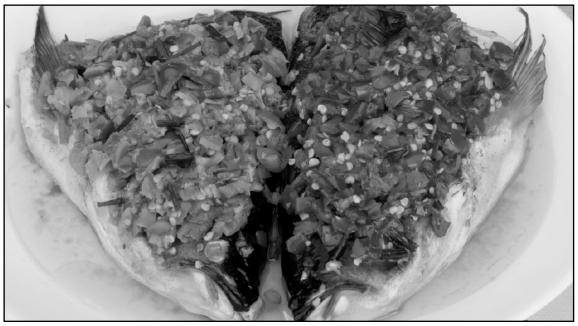
容器

耐熱淺盤、蒸烤盤、
蒸烤架（下層）、
一體式水箱

操作方法

1. 小排骨用冷水洗淨，瀝乾水分後剁成 2 公分左右的小塊，放入大碗中備用。
2. 蒜拍碎後切末。蔥切成蔥花。薑和乾豆豉分別切碎。小紅椒切成小粒備用。
3. 中火加熱炒鍋中的油至 5 成熱，放入蒜末、薑末、乾豆豉迅速翻炒至散發出香味。
4. 將炒好的材料放入裝有排骨的大碗中，加入紅椒、米酒、醬油、白砂糖、鹽攪拌均勻，用保鮮膜包好，醃製 15-30 分鐘。
5. 將醃製好的排骨平鋪在耐熱淺盤裡，撒上蔥花。蒸烤架放在蒸烤盤內，放上耐熱淺盤，放入下層凸軌。
6. 水箱中加滿水。
7. 選擇【原味蒸】，設定 25 分鐘，開始烹調。

剁椒魚頭



材料

魚頭 .....1 個（600 克）
薑絲 .....5 克
剁椒 .....80 克

調味料

米酒 .....15 克
鹽 .....適量
胡椒粉.....適量
油 .....50 克
蔥花 .....適量

容器

耐熱淺盤、蒸烤盤、
蒸烤架（下層）、
一體式水箱

操作方法

1. 魚頭洗淨，從中間切開，但不要切斷。用米酒、鹽、胡椒粉醃製 1 小時。
2. 魚頭平放在耐熱淺盤上，鋪上剁椒，薑絲。
3. 蒸烤架放在蒸烤盤內，放上耐熱淺盤，放入下層凸軌。
4. 水箱中加滿水。
5. 選擇【原味蒸】，設定 21-23 分鐘，開始烹調。
6. 烹調結束後取出，撒上蔥花，淋上燒熱的油即可。

白菜肉捲

材料

大白菜葉.....10 片（約 250 克）
小蔥 .....10 根

內餡

雞胸肉.....250 克
蝦仁 .....125 克
紅蘿蔔.....40 克
蔥花 .....10 克
蠔油 .....10 克
醬油 .....15 克
鹽.....3 克
白胡椒粉 .....適量
玉米粉.....適量
香油 .....5 克

容器

耐熱淺盤、蒸烤盤、
蒸烤架（下層）、
一體式水箱

操作方法

1. 雞胸肉剁成蓉；蝦仁去蝦線、洗淨，用廚房紙吸乾水分，逐個用刀壓爛，再用刀背剁成蝦蓉。
2. 紅蘿蔔切米粒大小，混合雞蓉和蝦蓉，加入內餡中剩餘調味料，攪拌均勻成肉餡。
3. 大白菜葉去除根部，留約 15 公分長。燒一鍋開水，將白菜葉焯水至軟，然後撈出浸入涼水降溫，瀝乾備用。
4. 鋪開一張白菜葉，放 45 克肉餡，從底部開始捲成白菜捲，用一根小蔥綁住。重複以上操作，完成 10 個白菜捲，將白菜捲平鋪在耐熱淺盤上。
5. 蒸烤架放在蒸烤盤內，放上耐熱淺盤，放入下層凸軌。
6. 水箱中加滿水。
7. 選擇【原味蒸】，設定 15-16 分鐘，開始烹調。
8. 烹調結束後，靜置 2 分鐘後再取出。

香菇肉末蒸蛋

材料

鮮香菇.....8 朵（250 克左右）
豬肉餡.....120 克
鵪鶉蛋.....8 個
蔥花 .....適量

調味料

鹽 .....適量
味精 .....適量
米酒 .....適量
食用油.....適量
胡椒粉.....適量
香油 .....適量
蔥末 .....適量
薑末 .....適量
醬油 .....適量
醬油膏.....適量

容器

耐熱淺盤、蒸烤盤、
蒸烤架 (下層)、
一體式水箱

操作方法

1. 鮮香菇洗淨去蒂，豬肉餡放調味料攪拌均勻。
2. 香菇底面向上，肉餡鋪在上面，呈中心低、四周高的環狀，肉餡中心位置打入鵪鶉蛋，並放入耐熱淺盤中。
3. 蒸烤架放在蒸烤盤內，放上耐熱淺盤，放入下層凸軌。
4. 水箱中加滿水。
5. 選擇【原味蒸】，設定 15 分鐘，開始烹調。
6. 出爐撒上蔥花即完成。

蒸竹蛤

材料

竹蛤 .....500 克

調味料

薑絲 .....3 克
蔥段 .....3 克
雪菜汁.....15 克

容器

耐熱深碗、蒸烤盤、
蒸烤架（下層）、
一體式水箱

操作方法

1. 竹蛤去泥沙、洗淨，豎著整齊擺入耐熱深碗內，插入蔥段、薑絲，倒入雪菜汁。
2. 蒸烤架放在蒸烤盤內，放上耐熱深碗，放入下層凸軌。
3. 水箱中加滿水。
4. 選擇【原味蒸】，設定 14-15 分鐘，開始烹調。

註：

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

溫馨提醒：
竹蛤肉味甘鹹、性寒，入心、肝、腎經，具有補陰，清熱，除煩，解酒毒等功效。

粉蒸肉

材料

五花肉.....300 克
白米 .....75 克
糯米 .....75 克
茴香 .....2 粒
乾辣椒.....4 個
花椒 .....適量
桂皮 .....1 塊

調味料

醬油膏.....5 克
醬油 .....20 克
甜麵醬.....適量
豆腐乳汁 .....15 克
豆瓣醬.....適量

容器

耐熱淺盤、蒸烤盤、
蒸烤架（下層）、
一體式水箱

操作方法

1. 五花肉切成 0.5 公分左右的厚片，加調味料醃製備用。
2. 將剩下的材料一起倒入鍋內，小火加熱乾鍋翻炒至米粒發黃，放涼後將鍋中所有材料全部倒入研磨機中打成米粉（最好是小顆粒，不要打成粉末，如果不喜歡桂皮、茴香的小顆粒，可以在攪拌前將其挑出）。
3. 醃製好的肉片裹上薄薄一層米粉，排放在耐熱淺盤內，蒸烤架放在蒸烤盤內，放上耐熱淺盤，放入下層凸軌。
4. 水箱中加滿水。
5. 選擇【原味蒸】，設定 1 小時，開始烹調。

註：如使用市售蒸肉粉，可省略第 2 步。

蒜泥白肉

材料

帶皮五花肉.....300 克
蒜泥 .....20 克
蔥段 .....3 克
薑片 .....3 克
花椒 .....適量
黃瓜 .....1 根

調味料

香醋 .....15 克
醬油 .....30 克
鹽.....適量
細砂糖、香油、辣椒油.....各 5 克

容器

耐熱淺盤、蒸烤盤、
蒸烤架（下層）、
一體式水箱

操作方法

1. 五花肉洗淨，加入蔥段、薑片、花椒和鹽醃漬 10 分鐘。
2. 醃漬好的五花肉放在耐熱淺盤內，蒸烤架放在蒸烤盤內，放上耐熱淺盤，放入下層凸軌。
3. 水箱中加滿水。
4. 選擇【原味蒸】，設定 40 分鐘，開始烹調。
5. 蒜泥，加入香油放置片刻，加香醋、細砂糖、醬油和辣椒油調勻。
6. 黃瓜洗淨，用刨刀刨成薄片。
7. 烹調結束，取出五花肉。用刀刮淨豬皮表面油污，沖洗乾淨後連皮片成薄片。
8. 按一片五花肉一片黃瓜的順序碼入盤中，最後淋上蒜泥香油即可。

干貝金針菇

材料

干貝 .....20 克
金針菇.....250 克
蔥花 .....適量
薑絲 .....2 克

調味料

醬油 .....15 克
細砂糖.....5 克
食用油.....5 克
太白粉水 .....5 克

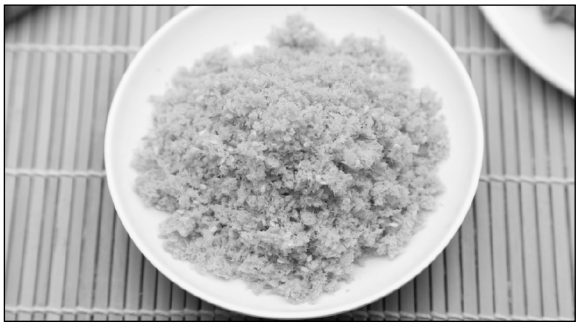
容器

耐熱淺盤、蒸烤盤、
蒸烤架（下層）、
一體式水箱

操作方法

1. 干貝洗淨後，放入薑絲，浸泡 3-4 小時後搓散備用。
2. 金針菇洗淨，切掉老根擺入耐熱淺盤中，表面鋪上干貝絲。將蒸烤架放在蒸烤盤內，放上耐熱淺盤，放入下層凸軌。
3. 水箱中加滿水。
4. 選擇【原味蒸】，設定10 分鐘，按【開始/決定】鍵，開始烹調。（蒸出的湯汁濾出留用。）
5. 炒鍋內註食用油，中火加熱至五成熱，倒入醬油、細砂糖和蒸金針菇的湯汁煮開，調入太白粉水勾芡，淋在金針菇上，最後撒上蔥花即可上桌。

鮭魚鬆



材料

鮭魚（無骨）.....300 克
芝麻 .....15 克
海苔（可不用） .....適量

調味料

魚露 .....5 克
細砂糖.....10 克

容器

耐熱淺盤、蒸烤盤、
蒸烤架（下層）、
一體式水箱

操作方法

1. 鮭魚切成 1 公分左右的片狀，平鋪在耐熱淺盤內，蒸烤架放在蒸烤盤內，放上耐熱淺盤，放入下層凸軌。
2. 水箱中加滿水。
3. 選擇【原味蒸】，設定 7 分鐘，開始烹調。行程結束後，取出晾涼。
4. 蒸烤盤上鋪烘焙紙，將魚肉盡可能的搗碎拌入調味料，平鋪在蒸烤盤內。
5. 選擇【烘烤/烘焙】（有預熱），設定110 ℃，按【開始/決定】鍵，開始預熱。
6. 預熱結束後，將蒸烤盤放入下層凸軌，設定 1 小時。一半時間取出攪拌，鋪平後繼續烘烤。
7. 行程結束後，取出略晾涼，放入輔食機內打碎。
8. 粉碎到較小顆粒後加入芝麻混合，重新倒回蒸烤盤內。選擇【烘烤 / 烘焙】（有預熱），設定 110 ℃，按【開始 / 決定】鍵，開始預熱。
9. 預熱完成後，將蒸烤盤放入下層凸軌。設定 50-60 分鐘，中途取出攪拌 2 次，鋪平後繼續烘烤至乾燥即可。晾涼後拌入海苔碎。

註：

1. 完全冷卻後裝袋或者裝罐封存。
2. 如果喜歡鬆軟的口感，可以最後烘烤結束冷卻後，再放攪拌機裡粉碎。

烤雞

材料

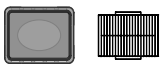
雞.....1000 克（去頭去腳）
大蒜 .....5 克

調味料

五香粉.....5 克
橄欖油.....15 克
鹽.....10 克
橄欖油（塗抹用）.....適量

容器

蒸烤盤、
蒸烤架（下層）



操作方法

1. 雞去頭去腳，洗淨擦乾。
2. 大蒜和五香粉放入缽中搗碎磨勻，加橄欖油調拌成醬料，雞上均勻塗抹醬料。
3. 雞表面均勻灑鹽，不加蓋冷藏風乾 4 小時至隔夜。
4. 醃漬好的雞表面可以再抹一點橄欖油。
5. 選擇【烘烤 / 烘焙】（有預熱），設定 180 ℃，按【開始 / 決定】鍵，開始預熱。
6. 預熱完成，將蒸烤架放入鋪有鋁箔的蒸烤盤內，將雞放在蒸烤架上，雞胸朝下，並放入下層凸軌，設定 45-60 分鐘，開始烹調。
7. 30 分鐘後取出，將雞翻面後重新放回，繼續烹調。

註：

1. 乾式鹽漬法採用肉重量 1 % 的鹽量，均勻塗抹鹽漬 4 小時以上，肉質有彈性，多汁鮮嫩。
2. 五香粉還可以用紅椒粉、孜然粉替代，或改以大蒜、檸檬皮和迷迭香等。

海鮮焗飯

材料

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

調味料

橄欖油.....20 克
鹽.....5 克
胡椒粉.....0.5 克
米酒.....10 克
馬蘇里拉起司.....100 克
白醬：
　奶油.....15 克
　麵粉.....15 克
　牛奶.....150 毫升

容器

焗烤盤（直徑 22 公分，深 5 公分）、蒸烤盤、蒸烤架（下層）、一體式水箱

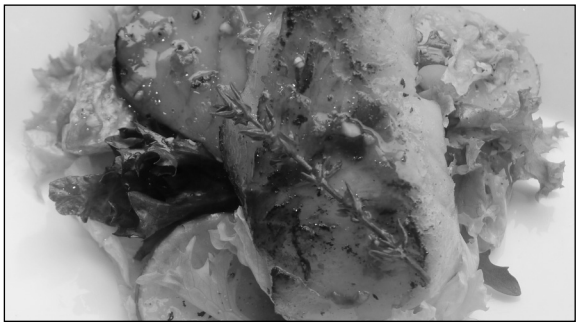
操作方法

1. 海鮮（蝦仁、墨魚）用米酒醃製 10 分鐘左右。
2. 鍋中燒開水，將醃製後的海鮮下鍋氽燙 30 秒，然後迅速撈出瀝乾水分。
3. 鍋中去水燒乾，小火融化奶油，加入麵粉慢慢翻炒，加入牛奶不斷攪拌至濃稠即成白醬，放在一邊待用。
4. 另起一鍋，燒熱橄欖油，加入洋蔥後炒香，倒入海鮮，再加入步驟 3 的白醬，以及蘑菇、青椒和蔬菜翻炒均勻，加鹽和胡椒粉調味。
5. 米飯放入焗烤盤中，在米飯上均勻鋪一層薄薄的馬蘇里拉起司，然後將炒好的海鮮蔬菜均勻鋪上，最後灑上剩餘的馬蘇里拉起司。
6. 水箱中加滿水。選擇【蒸氣烘烤】（有預熱），設定 190 ℃，按【開始 / 決定】鍵，開始預熱。
7. 預熱完成，將蒸烤架放入蒸烤盤，焗烤盤放在蒸烤架上，並放入下層凸軌，設定 23-25 分鐘，開始烹調。

註：

如直接使用市售白醬，可省略第三步。

鱈魚油醋汁沙拉



材料

鱈魚 .....250 克
沙拉菜.....100 克
吐司 .....1 片

調味料

鹽 .....適量
黑橄欖醬 .....10 克
黑醋 .....15 克
橄欖油.....30 克
蒜末 .....1 克
紅蔥頭末 .....1 克
蒔蘿 .....適量
白胡椒粉 .....適量

容器

耐熱淺碟、
蒸烤盤（上、下層）

操作方法

1. 鱈魚洗淨，吸乾水分，撒鹽醃漬 10 分鐘，刷上黑橄欖醬；蒸烤盤內鋪鋁箔，將鱈魚放在蒸烤盤上；吐司切小塊，平鋪在耐熱淺碟內，放在另一個蒸烤盤上。
2. 選擇【烘烤 / 烘焙】（有預熱）210 ℃。
3. 按【開始 / 決定】鍵，開始預熱。
4. 預熱完成後，將鱈魚盤放入下層凸軌，設定 15 分鐘，開始烹調。剩餘 4 分鐘的時候，開門將吐司盤放入上層凸軌，繼續烘烤。
5. 混合黑醋和橄欖油，用手動打蛋器快速攪拌，使其完全混合，再加入剩餘的調味料拌勻，即成油醋汁，待用。
6. 烹調結束後，配上沙拉菜，裝盤，淋上油醋汁即可。

烘烤菌菇

材料

香菇（或其他各類菌菇）.....250 克

調味料

橄欖油.....20 克
椒鹽 .....適量

容器

蒸烤盤、蒸烤架（下層）

操作方法

1. 香菇洗淨，用廚房用紙吸乾水分，加入橄欖油拌勻。
2. 蒸烤架放在蒸烤盤內，菌菇均勻鋪在蒸烤架上。
3. 選擇【烘烤 / 烘焙】（有預熱），設定 220 ℃，按【開始 / 決定】鍵，開始預熱。
4. 預熱完成後，將蒸烤盤放入下層凸軌，設定 17-20 分鐘，開始烹調。
5. 烹調結束後撒上椒鹽即可食用。

蒜香排骨

材料

肋排 .....500 克（10 根）

調味料

蒸魚醬油 .....30 克
蠔油 .....45 克
細砂糖.....15 克
薑末 .....5 克
紅椒圈.....4 克（1 個）
蒜末 .....100 克
食用油.....20 克

容器

蒸烤盤（下層）

操作方法

1. 炒鍋內倒食用油燒熱後倒入一半的蒜末，炒出香味，留用。
2. 剩下的所有調味料混合調成醬，將肋排醃漬 4-5 小時。
3. 蒸烤盤內鋪鋁箔，排列好肋排，爆香的蒜末連同油一起鋪在肋排上，封好鋁箔。
4. 選擇【烘烤/烘焙】（有預熱），設定 230 ℃，按【開始/決定】鍵，開始預熱。
5. 預熱完成後，將蒸烤盤放入下層凸軌，設定 35-40 分鐘，開始烹調。約 2/3 時間後取出烤盤，在鋁箔包角落處剪小口，倒掉多餘的湯汁，放回繼續烘烤至行程結束。

註：
取出鋁箔包倒湯汁以及烹調結束後打開鋁箔包時務必小心！避免燙傷。

香煎蝦餅

材料

蝦仁 .....300 克
肥肉丁.....20 克
紅蘿蔔.....50 克
杏鮑菇.....50 克

調味料

食用油.....10 克
蔥花 .....10 克
醬油 .....10 克
魚露 .....5 克
鹽.....適量

容器

蒸烤盤（上、下層）

操作方法

1. 紅蘿蔔、杏鮑菇切絲焯水，擠乾水分切成碎末備用。
2. 蝦仁去腸泥剁成蓉，加肥肉丁、食用油、魚露、蔥花、鹽、醬油拌勻，醃漬 5 分鐘。
3. 蒸烤盤內鋪鋁箔，將步驟 1 和 2 混合並攪拌均勻，分成每份 18 克左右，按 3×4 的方式等距平鋪在鋁箔上，壓扁成餅的形狀。
4. 選擇【健康炸】，按【開始/決定】鍵，開始預熱。
5. 預熱結束後，將蒸烤盤分別放入上、下層凸軌，設定14-16 分鐘，開始烹調。

註：
1. 本食譜所列為 2 層的配比，烘烤 1 層時請按比例換算食材，將蒸烤盤放入下層凸軌，烘烤時間為 13-15 分鐘。
2. 如使用海蝦，本身就有鹹味，加上魚露和醬油的鹹鮮味，可不加鹽。

嫩烤孜然羊排

材料

羊排 .....4 塊（300 克）

調味料

醬油 .....20 克
孜然 .....5 克

容器

蒸烤盤（下層）

操作方法

1. 廚房用紙吸乾羊排表面血水。
2. 將調味料拌勻，放入羊排醃漬約 2 小時。
3. 羊排均勻得擺放在鋪有鋁箔的蒸烤盤內，選擇【烘烤 / 烘焙】（有預熱）230 ℃，按【開始 / 決定】鍵，開始預熱。
4. 預熱完成後，將蒸烤盤放入下層凸軌，設定 9-10 分鐘，開始烹調。
5. 烹調結束後，請儘快取出羊排，並用鋁箔包裹，放置 3 分鐘後食用。

註：
建議時間適合烹調 7 分熟羊排，可根據各人喜好調整烹調時間。

鹽烤核桃

材料

核桃仁.....200 克

調味料

椒鹽或細鹽.....10 克

容器

蒸烤盤（下層）

操作方法

1. 核桃仁洗淨稍微瀝乾水分，平鋪在蒸烤盤上，均勻撒上椒鹽或細鹽。
2. 選擇【烘烤/烘焙】（有預熱），設定 200 ℃，按【開始/決定】鍵，開始預熱。
3. 預熱完成後，將蒸烤盤放入下層凸軌，設定 13-15 分鐘，開始烹調，三分之二時間後按【停止/取消】鍵，取出蒸烤盤，充分攪拌核桃後，繼續烹調至結束。

糯米魷魚筒

材料

糯米 .....100 克
水（煮飯用）.....60 克
魷魚 .....2 條（約 700 克）
乾香菇（切丁）.....6 克
紅蘿蔔（切丁）.....30 克
青豆 .....15 克
香菜（切末）.....1 棵

調味料

食用油.....15 克
胡椒粉.....適量
鹽 .....適量
料酒 .....5 克
薑汁 .....3 克
表面刷料：
蠔油 .....30 克
醬油 .....30 克
辣椒粉.....適量

容器

耐熱淺盤、蒸烤盤、
蒸烤架（下層）、
一體式水箱

操作方法

1. 糯米洗淨加水浸泡 4 小時以上。乾香菇提前泡發。魷魚去除內臟和表皮後洗淨，加料酒和薑汁醃漬 10 分鐘。表面刷料混合調勻，待用。
2. 將浸泡過的糯米和水一起倒入耐熱淺盤，蒸烤架放在蒸烤盤內，放上耐熱淺盤，放入下層凸軌。
3. 水箱中加滿水。
4. 選擇【原味蒸】，設定 30 分鐘，開始烹調。烹調結束後，靜置 5 分鐘後取出，晾涼。
5. 熱油鍋，將香菇丁、紅蘿蔔丁和青豆炒熟。加入糯米飯、鹽和胡椒粉翻炒，起鍋前撒上香菜末拌勻，即成內餡，略晾涼。
6. 蒸烤盤內鋪鋁箔，放上蒸烤架。炒好的內餡裝入魷魚筒裡，用牙籤封口，刷料，放在蒸烤架上。
7. 選擇【烘烤 / 烘焙】（有預熱），設定 200 ℃，按【開始 / 決定】鍵，開始預熱。
8. 預熱完成後，將蒸烤盤放入下層凸軌，設定 25-30 分鐘，中間取出刷兩次醬料並翻面。烹調結束後取出，晾涼後切段。

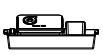
註：魷魚烘烤後會縮水，所以填料的時候不能太滿，七八分滿就好。

全麥核桃葡萄麵包

材料

高筋麵粉 ..... 175 克
全麥麵粉 ..... 75 克
酵母（低糖） ..... 2.5 克
細砂糖..... 8 克
鹽..... 4 克
水..... 168 克
葡萄乾..... 40 克
熟核桃..... 50 克
全麥麵粉 ..... 適量（表面裝飾用）
食用油..... 適量（塗抹用）

容器

蒸烤盤（下層）、一體式水箱 

操作方法

1. 葡萄乾提前用水浸泡，熟核桃切小粒，待用。
2. 將高筋麵粉、全麥麵粉、酵母和細砂糖加水攪拌成團後加入鹽繼續揉至擴展階段，加入葡萄乾和核桃碎揉勻，放入塗抹食用油的盆中，蓋上保鮮膜。
3. 水箱中加滿水。麵團連盆放在蒸烤盤上，放入下層凸軌，選擇【恆溫發酵】30 ℃，設定60分鐘，按【開始/決定】鍵，開始發酵。行程開始後，長按【開始/決定】鍵 2 秒，再按一次，噴 2 分鐘蒸氣，保持爐腔內濕潤，對麵團進行基礎發酵。
4. 基礎發酵結束後將麵團取出，均勻分成 2 份，滾圓後蓋保鮮膜鬆弛 20 分鐘。
5. 將鬆弛後的麵團拍扁，翻面後自上、下各1/3處向內折，再將麵團對折後壓緊封口處，搓成梭子形。
6. 蒸烤盤中鋪烘焙紙，將整形好的麵團放入蒸烤盤，放入下層凸軌，選擇【恆溫發酵】，30 ℃，設定 30 分鐘，按【開始/決定】鍵。行程開始後，長按【開始/決定】鍵 2 秒，噴 1 分鐘蒸氣，保持爐腔內濕潤，對麵團進行二次發酵。
7. 行程結束後，麵團發酵至約 2 倍大，取出麵團，表面均勻篩上全麥麵粉，用鋒利的刀劃花紋。
8. 選擇【烘烤 / 烘焙】（有預熱）190 ℃，按【開始 / 決定】鍵，開始預熱。預熱完成後，將蒸烤盤放入下層凸軌，設定 23 分鐘，開始烘烤。行程開始後，長按【開始 / 決定】鍵 2 秒，再按一次，噴 2 分鐘蒸氣，行程剩餘 10 分鐘時，按照同樣的方法，再噴 2 分鐘蒸氣。
9. 行程結束後，出爐，立即將麵包移至架子上，放涼即可。

註：
爐腔溫度過高時，顯示窗會顯示“U50”，請待爐腔溫度降低，“U50”消失後再進行操作。

溫馨提醒：
吃剩的麵包，用保鮮膜包緊，冷凍保存。食用時，去除保鮮膜，用 180 ℃（有預熱）烘烤約 5-6 分鐘。

可可戚風（8 寸）

材料

蛋黃 .....5 個
細砂糖.....32 克（蛋黃用）
牛奶 .....67 克
食用油.....50 克
低筋麵粉 .....67 克
可可粉.....25 克
蛋白 .....5 個
細砂糖.....60 克（蛋清用）
檸檬汁.....2 滴

容器

8 寸戚風蛋糕模具、
蒸烤盤（下層）

操作方法

1. 蛋黃中加入牛奶、食用油、細砂糖和可可粉，充分攪拌至細砂糖融化；然後篩入低筋麵粉，用之字形手法攪拌。（不要畫圈，以免起筋）
2. 選擇【烘烤/烘焙】（有預熱）150 ℃，按【開始/決定】鍵，開始預熱。
3. 蛋白加檸檬汁打發，細砂糖分三次加入。打發到提起打蛋器蛋白呈小尖角狀態的蛋白霜。
4. 取 1/3 蛋白霜加入到蛋黃糊中，攪拌均勻，再將蛋黃糊全部倒入到蛋白霜內，攪拌均勻，倒入 8 寸戚風蛋糕模具內，震出氣泡，放在蒸烤盤上。
5. 預熱結束後，將蒸烤盤放入下層凸軌，設定 50 分鐘，按【開始 / 決定】鍵，開始烹調。
6. 烹調結束後，取出，震出熱氣，倒扣，冷卻後脫模。

海鮮吐司

材料

切片麵包 .....2 片
番茄醬.....20 克
莫札瑞拉起司.....50 克
蝦仁 .....50 克
墨魚段.....50 克

調味料

鹽.....適量
薑片 .....5 克
蔥段 .....5 克

容器

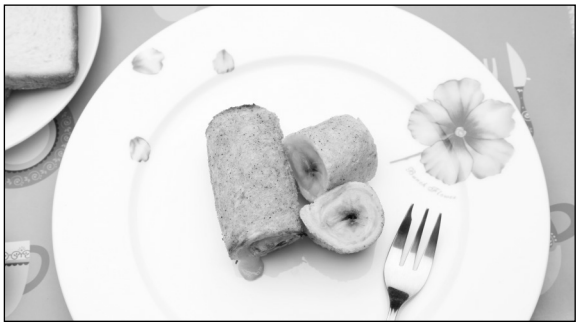
蒸烤盤、蒸烤架（下層）

操作方法

1. 將蝦仁和墨魚段洗淨切成小塊，放入鍋中，加入調味料，煮熟。去蔥薑後瀝乾水分備用。
2. 在切片麵包上塗上番茄醬，均勻得撒上一半的莫札瑞拉起司，然後鋪上準備好的蝦仁和墨魚段，最後撒上剩餘的莫札瑞拉起司。
3. 蒸烤架放在蒸烤盤內，將麵包放在蒸烤架正中，選擇【烘烤/烘焙】（有預熱），設定 200 ℃預熱，按【開始/決定】鍵，開始預熱。
4. 預熱完成後，將蒸烤盤放入下層凸軌，設定 11-13 分鐘，開始烹調。

註：
本食譜所列材料為 1 層的配比，烹調 2 層時請按比例換算食材，將蒸烤盤分別放入上、下層凸軌，設定 13-15 分鐘。

法式肉桂烤香蕉吐司捲



材料

香蕉 .....2 根
切片吐司 .....4 片
碎起司.....40 克
無鹽奶油（切碎）.....適量
A 料：
蛋液 .....10 克
細砂糖.....5 克
牛奶 .....15 克
肉桂粉.....適量

容器

蒸烤盤（下層）

操作方法

1. 香蕉對半切後去皮備用。切片吐司去邊，用擀麵杖壓平，撒上一層碎起司，把香蕉捲起來（建議用細長的香蕉，如香蕉比較粗，吐司包不住時，接口處可用牙籤固定）。
2. 蒸烤盤上鋪烘焙紙，將吐司香蕉捲放在蒸烤盤內，將 A 料混合後刷在吐司表面，並撒上切碎的無鹽奶油。
3. 選擇【烘烤/烘焙】（有預熱）210 ℃，按【開始/決定】鍵，開始預熱。
4. 預熱完成後，將蒸烤盤放入下層凸軌，設定 8-10分鐘，開始烹調。

杏仁瓦片

材料

杏仁片.....100 克
蛋清 .....50 克
細砂糖.....30 克
無鹽奶油 .....12 克
低筋麵粉 .....12 克

容器

蒸烤盤（上、下層）

操作方法

1. 蛋清用手動打蛋器攪散，加入細砂糖混合均勻。再依次加入杏仁片、融化的無鹽奶油，混合；蓋上保鮮膜，常溫下靜置 1 小時。
2. 加入低筋麵粉，攪拌均勻，繼續常溫下靜置 30 分鐘。烘焙紙鋪在蒸烤盤內，將混合好的杏仁麵糊以每個 14 克左右等距平鋪在上面，盡可能的將麵糊鋪成扁平狀。（太厚影響口感）
3. 選擇【烘烤/烘焙】（有預熱）150 ℃，按【開始/決定】鍵，開始預熱。
4. 預熱完成後，將蒸烤盤分別放入上、下層凸軌，設定 22-24 分鐘，開始烹調。最後 2、3 分鐘可上下兩層交換位置並轉向，讓烤色更均勻。

無糖鹹味起司條

材料

低筋麵粉（過篩）.....100 克
起司粉.....10 克
無鹽奶油（切小塊）.....45 克
切達起司（切碎）.....20 克
冷水.....15 克
蛋清.....20 克
白芝麻.....50 克

容器

蒸烤盤（下層）

操作方法

1. 低筋麵粉、起司粉和無鹽奶油混合，揉搓成均勻得鬆散狀的油面混合物。
2. 切達起司和冷水依次加入步驟 1 的油面混合物中，抓搓成均勻得麵團狀。
3. 將麵團放入保鮮袋，用擀麵杖擀成 24×14 公分的片狀，冷藏約 2 小時後切割成 1.5×14 左右的長條狀面片。
4. 蒸烤盤內鋪烘焙紙，在每條面片上面均勻得刷上蛋清，並裹上白芝麻，再扭成麻花狀，橫著平鋪在蒸烤盤內。
5. 選擇【烘烤/烘焙】（有預熱）180 ℃，按【開始/決定】鍵，開始預熱。
6. 預熱完成後，將蒸烤盤放入下層凸軌，設定 22-24 分鐘，按【開始 / 決定】鍵，開始烹調。

溫馨提醒：
完全無糖的餅乾棒，口感鬆脆而不油膩，起司粉和白芝麻的加入，更提供了足夠的營養，特別適合孕婦和兒童。

寶寶優格餅

材料

優格.....30 克
嬰兒奶粉.....14 克
蛋清.....1 個
玉米粉.....8 克
糖粉.....8 克
檸檬汁.....幾滴

容器

蒸烤盤（下層）

操作方法

1. 優格、玉米粉、嬰兒奶粉攪拌均勻至順滑無顆粒，靜置待用。
2. 蛋清加檸檬汁和糖粉打發至乾性發泡。
3. 攪拌好的優格糊和打發後的蛋清翻拌均勻。
4. 選擇喜歡的裱花嘴，裝入裱花袋，倒入混合後的溶豆糊。
5. 蒸烤盤上鋪烘焙紙，均勻得擠在蒸烤盤內，每個溶豆直徑約 1 - 1.5 公分。
6. 選擇【烘烤 / 烘焙】（有預熱）100 ℃，按【開始 / 決定】鍵，開始預熱。
7. 預熱結束後，將蒸烤盤放入下層凸軌，設定 1 小時 - 1 小時 10 分鐘，開始烘烤。

註：

1. **優格一定要用希臘優格。**
2. **配方中無油、少糖，因此不宜長時間保存，製作後需儘快食用。**
3. **本食譜所列為 1 層的配比，烘烤 2 層時請按比例換算食材，蒸烤盤分別放入上、下層凸軌，烘烤時間不變。**

叉燒酥

材料

餡料：
- 叉燒（切小丁）..... 80 克
- （叉燒製作方法可參考“蜜汁叉燒”自動行程。）
- 蠔油 ..... 15 克
- 醬油 ..... 5 克
- 細砂糖..... 20 克
- 清水 ..... 30 克

玉米澱粉水：
- 清水 ..... 40 克
- 玉米粉..... 5 克
- （調製成玉米澱粉水）

洋蔥油：
- 食用油..... 20 克
- 洋蔥末..... 30 克
- （洋蔥切末加食用油爆香）

水油皮：
- 中筋麵粉 ..... 105 克
- 豬油 ..... 40 克
- 細砂糖..... 8 克
- 全蛋液..... 25 克
- 熱水 ..... 40 克左右
- （視麵粉的含水量適當增減）

油酥皮：
- 中筋麵粉 ..... 80 克
- 豬油 ..... 40 克

蛋黃液..... 適量（表面裝飾用）
熟芝麻..... 適量（表面裝飾用）

容器

蒸烤盤（下層）

操作方法

1. 醬油、蠔油、細砂糖和 30 克清水入鍋內小火煮開，慢慢倒入玉米澱粉水，邊倒邊攪拌，防止黏鍋並全部均勻煮透。
2. 直至醬汁稠滑後起鍋，涼至微溫後倒入洋蔥油封面，蓋上保鮮膜後入冰箱冷藏過夜。
3. 叉燒丁和100 克冷藏後的醬汁充分調和，放冰箱冷藏待用。
4. 將水油皮的所有配料混合揉成光滑的麵團。
5. 將油酥皮的所有配料也混合揉成團。
6. 將水油麵團和油酥麵團各自等分成 9 份，並靜置鬆弛 15 分鐘左右。
7. 水油皮略按扁，包裹油酥皮收口揉圓，包好的麵團收口朝上放在砧板上，靜置15 分鐘。
8. 取一麵團按扁，擀成長橢圓形，從外往內捲起來，把捲好的麵團，再次用擀麵杖擀成長橢圓形面片，並捲起來。
9. 將捲好的麵團壓扁，擀成自己喜歡的造型，包入餡料，邊口壓實。
10. 包好的叉燒酥均勻得擺放在鋪有烘焙紙的蒸烤盤內；選擇【烘烤 / 烘焙】（有預熱）180 ℃，按【開始 / 決定】鍵，開始預熱。
11. 在叉燒酥表面刷蛋液，再撒上適量的熟芝麻。
12. 預熱完成後，將蒸烤盤放入下層凸軌，設定 18-20 分鐘，開始烹調。

註：

1. **封油靜置的過程可以避免裹住的漿液成團結塊，而封油的長短影響著肉品上漿的效果。**
2. **包餡料時叉燒餡不能外露，餡汁遇熱會融化，容易膨脹流出，所以邊口一定要壓實。**
3. **本食譜所列為 1 層的配比，烘烤 2 層時請按比例換算食材，將蒸烤盤分別放入上、下層凸軌。烘烤時間為 20-22 分鐘。**
4. **食譜中叉燒餡的做法也可配合“蒸生包子”自動行程，製成叉燒包。**
5. **餡料可根據個人喜好更換成咖喱牛肉或雞肉，但必須使用熟製餡料。**

韓式烤五花肉

材料

五花肉.....400 克
大蒜（切碎）.....5 克
生薑（切碎）.....5 克

調味料

韓式辣椒醬.....25 克
蜂蜜 .....15 克
香油 .....10 克
醬油 .....15 克
白芝麻.....8 克

容器

蒸烤盤、蒸烤架（下層）、一體式水箱

操作方法

1. 五花肉切成 0.3 公分左右厚片，加入生薑和大蒜碎，再依次加入所有調味料，拌勻並醃製 15 分鐘。
2. 水箱中加滿水。選擇【蒸氣烘烤】（有預熱）190 ℃，按【開始 / 決定】鍵，開始預熱。
3. 預熱完成，將蒸烤架放入鋪有鋁箔的蒸烤盤中，將五花肉均勻平鋪在蒸烤架上，並放入下層凸軌，設定 12-14 分鐘，開始烹調。

焗烤馬鈴薯

材料

馬鈴薯（去皮）.....380 克
馬蘇里拉起司.....70 克（切碎）
蛋液 .....25 克
全脂牛奶 .....50 克
奶油 .....50 克
鹽.....3 克
培根片.....30 克
黑胡椒粒 .....1 克

容器

焗烤盤（直徑 22 公分，深 5 公分）、蒸烤盤、蒸烤架（下層）、一體式水箱

操作方法

1. 將馬鈴薯切片，厚度為 0.2-0.3 公分。
2. 將一半的馬鈴薯片倒入容器中，並鋪上一半的起司，灑上培根片。
3. 再加入剩餘的馬鈴薯片，並鋪上剩餘的起司。
4. 攪拌蛋液、全脂牛奶、奶油、鹽和黑胡椒粒，均勻倒入容器中。
5. 水箱中加滿水。選擇【蒸氣烘烤】（有預熱），設定 190 ℃，按【開始 / 決定】鍵，開始預熱。
6. 預熱完成，將蒸烤架放入蒸烤盤，焗烤盤放在蒸烤架上，並放入下層凸軌，設定 27-29 分鐘，開始烹調。

照燒雞塊

材料

雞腿肉（去骨，留皮）..500 克（4 塊）

調味料

醬油 ..... 36 克
水 ..... 30 克
細砂糖..... 6 克

容器

蒸烤盤、蒸烤架（下層）、一體式水箱

操作方法

1. 雞腿肉均勻分成 4 塊，去除多餘的脂肪，肉的厚度不超過 2.5 公分。
2. 雞肉皮朝上，用竹籤或叉子戳些孔，防止皮裂開和收縮，也可更入味。
3. 將調味料放入保鮮袋中，雞肉放入調味料醃製 30 分鐘。中途揉捏幾次，保證醃漬均勻。
4. 水箱中加滿水。選擇【蒸氣烘烤】（有預熱），設定 200 ℃，按【開始 / 決定】鍵，開始預熱。
5. 預熱完成，將蒸烤架放入鋪有鋁箔的蒸烤盤中，雞腿肉（皮朝上）以2×2的方式平鋪在蒸烤架上，並放入下層凸軌，設定20-22 分鐘，開始烹調 。

註：

1. 市面上如果很難買到去骨的雞腿肉，可以買雞全腿自己去骨。
2. 每塊雞腿肉的份量在 125 克 ±5 克。

和風串燒

材料

帶皮雞腿肉（切成 12 塊）..... 300 克
蔥白（切成 3 公分段）..... 85 克
青椒（切 4 公分方塊）..... 90 克

調味料

醬油 ..... 50 克
味醂 ..... 25 克
細砂糖..... 10 克
油 ..... 10 克
太白粉..... 2 克
水 ..... 10 克

容器

竹籤、蒸烤盤、蒸烤架（下層）、一體式水箱

操作方法

1. 蔥白切段後，用刀在蔥白上劃出多道切口。
2. 用竹籤將材料以青椒、雞肉、蔥白、雞肉的順序串起。
3. 將調味料倒入小鍋中燒開，太白粉加水拌勻加入，勾芡變得濃稠。
4. 將雞肉串塗滿調味汁，放置在耐熱淺盤內靜置 15 分鐘，中途翻面反覆塗抹調味汁更入味。
5. 水箱中加滿水。選擇【蒸氣烘烤】（有預熱），設定 190 ℃，按【開始 / 決定】鍵，開始預熱。
6. 預熱完成，將蒸烤架放入鋪有鋁箔的蒸烤盤中，雞肉串（皮朝上）平鋪在蒸烤架上，並放入下層凸軌，設定19-20 分鐘，開始烹調 。

烤羊肉

材料

羊肉 .....1 塊（800 克）

調味料

鹽.....適量
孜然 .....適量
白葡萄酒 .....適量

容器

蒸烤盤（下層）、一體式水箱

操作方法

1. 羊肉加適量鹽，孜然，白葡萄酒醃漬 1 小時。如果羊肉厚度超過 10 公分，請對切成兩塊。
2. 水箱中加滿水。
3. 將羊肉放在鋪有鋁箔的蒸烤盤上，選擇【蒸氣烘烤】（有預熱）190 ℃，按【開始 / 決定】鍵，開始預熱。
4. 預熱完成後，將蒸烤盤放入下層凸軌，設定 50 分鐘，開始烹調。

註：
羊肉不要烤的過熟，7-8 分熟即可，帶有少量淡淡的血水是正常狀態。

牛丼

材料

白飯：
白米 .....200 克
清水 .....200 克
牛丼：
牛肉片.....200 克
洋蔥絲.....150 克
蔥花 .....適量

調味料

食用油.....30 克
醬油 .....30 克
味醂 .....30 克
細砂糖.....10 克
清水 .....25 克

容器

耐熱中碗 2 個、耐熱淺盤、蒸烤盤、蒸烤架（下層）、一體式水箱

操作方法

1. 白米洗淨後，瀝乾水份，靜置 5 分鐘，平均倒入 2 個耐熱中碗內，加入 1 比 1 等量的清水。
2. 蒸烤架放在蒸烤盤內，放上耐熱小碗，放入下層凸軌。
3. 水箱中加滿水。
4. 選擇【原味蒸】，設定 30 分鐘，開始烹調。烹調結束後，靜置 5-10 分鐘，即可完成白飯。
5. 洋蔥絲放入熱油鍋內爆香，加入其他調味料，至洋蔥煮軟。
6. 選擇【蒸氣烘烤】（有預熱）190 ℃，按【開始 / 決定】鍵，開始預熱。耐熱淺盤內加入牛肉片和煮軟的洋蔥絲及調味汁。蒸烤架放在蒸烤盤內，放上耐熱淺盤，預熱結束後放入下層凸軌，設定 10 - 13 分鐘，開始烹調。
7. 將剛出爐的洋蔥肥牛蓋在白飯上，撒蔥花點綴。

註：
將牛肉放在耐熱淺盤時要一片一片擺放，不能過度重疊堆一起，受熱不均會影響牛肉的成熟度。

白玉桃膠

材料

蛋清 .....3 個（約 100 克）
牛奶 .....330 克
桃膠 .....15 克
冰糖 .....40 克
細砂糖.....30 克
飲用水.....適量

容器

耐熱燉鍋（直徑約 17 公分、
高約 7 公分）、加蓋、
耐熱小盅 6 個、
蒸烤盤、
蒸烤架（下層）、
一體式水箱

操作方法

1. 桃膠泡發一晚至無硬塊，去除雜質，撕成小塊放入耐熱燉鍋內，加冰糖和沒過桃膠約 1 公分的飲用水，加蓋。蒸烤架放在蒸烤盤內，放上耐熱燉鍋，放入下層凸軌。
2. 水箱中加滿水。
3. 選擇【燉】，設定 3 小時，開始烹調。結束後，取出桃膠待用。
4. 蛋清打散，倒入 30 克牛奶拌勻；剩餘牛奶中加細砂糖，加熱至細砂糖融化後倒入蛋清液，充分攪拌均勻，將蛋奶混合液過篩 2 次，均勻得倒入小盅內。蒸烤架放在蒸烤盤內，耐熱小盅按 2×3 的方式均勻排放在蒸烤架上，蓋上保鮮膜，放入下層凸軌。
5. 水箱中加滿水。選擇【原味蒸】，設定 45-50 分鐘，開始烹調。
6. 行程結束後，待小盅內燉奶稍涼，將桃膠均勻鋪在表面即可。

註：
蒸蛋奶的容器建議使用直徑約 6 公分，高約 7.5 公分左右的小盅，蛋奶倒入 6 分滿即可。

香糟牛腱

材料

牛腱肉.....500 克
清水 .....適量
小蔥 .....20 克
生薑 .....8 克
茴香 .....1 棵
桂皮 .....1 小塊
香葉 .....3 片
飲用水.....適量
鹽.....適量
紹興酒.....適量

容器

耐熱燉鍋（1 公升)、加蓋、
蒸烤盤、蒸烤架（下層）、
一體式水箱

操作方法

1. 牛腱肉洗淨，切成直徑 4.5 公分左右的長條，加清水蓋沒，和蔥薑一起焯水，洗去浮沫。
2. 將肉放在耐熱燉鍋內，倒入清水蓋沒，加茴香、桂皮、香葉，加蓋。
3. 水箱中加滿水。
4. 蒸烤架放在蒸烤盤內，放上耐熱燉鍋，放入下層凸軌，選擇【燉】，設定 3 小時，開始烹調。
5. 行程結束後，將煮熟的牛肉浸在純淨冰水裡，至完全冷卻後切片。
6. 飲用水中加入鹽和紹興酒調和，浸泡切好的牛肉片 1-2 小時即可。

加熱食譜建議烹調時間

烹調項目	份量	附件及位置	加熱行程	加熱時間
冷藏大肉包 *	130 克 - 800 克 （1 個 - 6 個）	蒸烤盤、蒸烤架 / 下層	原味蒸	約 15 分鐘 - 18 分鐘
冷藏燒賣 *	325 克 - 650 克 （6 個 - 12 個）	蒸烤盤、蒸烤架 / 下層	原味蒸	約 13 分鐘 - 15 分鐘
冷藏時蔬 *	500 克	蒸烤盤、蒸烤架 / 下層	原味蒸	約 7 分鐘 - 8 分鐘
冷藏八寶飯 *	250 克	蒸烤盤、蒸烤架 / 下層	快速蒸	約 20 分鐘 - 22 分鐘
冷藏包子 *	300 克 （8 個 - 9 個）	蒸烤盤、蒸烤架 / 下層	原味蒸	約 10 分鐘 - 12 分鐘
冷藏米飯 *	150 克 - 600 克 （1 碗 - 4 碗）	蒸烤盤、蒸烤架 / 下層	原味蒸	約 18 分鐘 - 20 分鐘
冷藏羊角可頌	45 克 - 180 克 （1 個 - 4 個）	蒸烤盤 / 下層	160 ℃ 烘烤 / 烘焙 （無預熱）	約 7 分鐘 - 8 分鐘
冷藏軟歐麵包	170 克（1 個）	蒸烤盤 / 下層	170 ℃ 烘烤 / 烘焙 （無預熱）	約 8 分鐘 - 10 分鐘
冷藏三明治	120 克 - 480 克 （1 個 - 4 個）	蒸烤盤 / 下層	180 ℃ 烘烤 / 烘焙 （無預熱）	約 11 分鐘 - 13 分鐘
冷藏炒飯 *	400 克	蒸烤盤、蒸烤架 / 下層	快速蒸	約 11 分鐘 - 13 分鐘
冷藏煎餃 *	220 克（12 個）	蒸烤盤 / 下層	190 ℃ 蒸氣烘烤 （無預熱）	約 7 分鐘 - 8 分鐘
冷藏炸雞翅	350 克（10 個）	蒸烤盤、蒸烤架 / 下層	220 ℃ 烘烤 / 烘焙 （有預熱）	約 12 分鐘 - 13 分鐘

註：

1. 帶 “*” 為使用蒸氣的食譜，務必在烹調前給水箱加滿水。

2. 烹調前，請選擇合適的烘焙紙或鋁箔紙及耐高溫的烹調用具。

3. 冷藏指存放溫度為 0-3 ℃之間。

常用食譜建議烹調時間

烹調項目	份量	附件及位置	烹調行程	烹調時間	說明
冷凍大肉包 *	500 克（6 個）	蒸烤盤、蒸烤架 / 下層	原味蒸	約 18 - 20 分鐘	各類市售冷凍大肉包。
冷凍蝦餃*	300 克（12 個）	蒸烤盤、蒸烤架 / 下層	原味蒸	約 11 - 13 分鐘	各類市售冷凍蝦餃。
蒸鮭魚 *	300 克（2 塊）	蒸烤盤、蒸烤架 / 下層	原味蒸	約 11 - 13 分鐘	鮭魚洗淨擦乾水份，撒少許鹽和白葡萄酒醃漬 15 分鐘。
蒸冷凍糯米雞 *	320 克（4 塊）	蒸烤盤、蒸烤架 / 下層	原味蒸	約 25 - 27 分鐘	市售冷凍糯米雞。
蒸罐頭食品 *	1 罐（280 克）	蒸烤盤、蒸烤架 / 下層	快速蒸	約 15 - 18 分鐘	各種市售罐頭食品。
蒸土豆 *	500 克	蒸烤盤、蒸烤架 / 下層	原味蒸	約 19 - 20 分鐘	土豆洗淨，切成 50 克左右的塊狀，均勻放在蒸烤架上。
鮮肉筍丁燒賣 *	12 個（360 克）	蒸烤盤、蒸烤架 / 下層	原味蒸	約 11 - 13 分鐘	自製或市售冷藏燒賣。
蛤蜊蒸蛋 *	3 人份	蒸烤盤、蒸烤架 / 下層	原味蒸	約 10 - 11 分鐘	蛤蜊 250 克，洗淨，無需做其他處理，平鋪在耐熱淺盤內烹調至開口。將 3 個雞蛋打散，加 300 克 45 ℃左右的飲用水混合，調味、過濾後倒在鋪有蛤蜊的淺盤內。（蓋保鮮膜）
		蒸烤盤、蒸烤架 / 下層		約 17 - 18 分鐘	
炸春捲	8 個（260 克）	蒸烤盤 / 下層	230 ℃ 烘烤 / 烘焙（有預熱）	約 15 - 17 分鐘	市售或自製春捲，表面刷油。
烤牛肉串	8 串（160 克）	蒸烤盤、蒸烤架 / 下層	180 ℃ 烘烤 / 烘焙（有預熱）	約 10 - 11 分鐘	市售冷凍牛肉串，解凍後刷油。
烤羊肉串	12 串（250 克）	蒸烤盤、蒸烤架 / 下層	180 ℃ 烘烤 / 烘焙（有預熱）	約 12 - 13 分鐘	各類市售冷凍羊肉串，需解凍。
烤時蔬	300 克	蒸烤盤、蒸烤架 / 下層	220 ℃ 烘烤 / 烘焙（有預熱）	約 15 - 17 分鐘	茄子、青椒、胡蘿蔔、土豆、蘆筍等根莖類蔬菜，洗淨後切成合適的大小，加黑胡椒粉、醬油、橄欖油醃漬 10 分鐘。
奧爾良烤翅根	400 克（6 個）	蒸烤盤、蒸烤架 / 下層	210 ℃ 烘烤 / 烘焙（有預熱）	約 20 - 23 分鐘	市售冷藏半成品。
蒸冷凍桂花糕 *	360 克（6 塊）	蒸烤盤、蒸烤架 / 下層	原味蒸	約 11 - 12 分鐘	市售冷凍桂花米糕，墊烘焙紙。
蒸雜糧 *	500 - 600 克	蒸烤盤、蒸烤架 / 下層	原味蒸	約 35 - 40 分鐘	各類雜糧（切塊）。
蒸米飯 *	200 克	蒸烤盤、蒸烤架 / 下層	快速蒸	約 30 分鐘	米 200 克，水 200 克；烹調結束後，靜置 5 分鐘（蓋保鮮膜）。
桃膠皂角米糖水 *	6 小盅（1 盅 200 毫升容量）	蒸烤盤、蒸烤架 / 下層	燉	約 3 小時	桃膠、皂角米各 15 克，洗淨，浸泡 10 小時後，分別均勻得放入 6 個小盅內，倒入飲用水、加蓋。
牛腩補腎益肝湯 *	4 盅（1 盅 300 毫升容量）	蒸烤盤、蒸烤架 / 下層	燉	約 3 小時	牛腩 300 克，市售補腎益肝湯包，倒入飲用水（加蓋）。
竹蓀老鴨湯 *	4 盅（1 盅 300 毫升容量）	蒸烤盤、蒸烤架 / 下層	燉	約 3 小時	老鴨 300 克，切件焯水；竹蓀 10 克泡發；倒入飲用水，剩餘 1 小時加竹蓀（加蓋）。

常用食譜建議烹調時間 （繼續）

烹調項目	份量	附件及位置	烹調行程	烹調時間	說明
鹽焗鵪鶉蛋 *	24 個	蒸烤盤 / 下層	190 ℃ 蒸氣烘烤（有預熱）	約 16 - 18 分鐘	粗鹽 2 包，鍋內炒熱，鋁箔內先鋪薄薄一層粗鹽，放上鵪鶉蛋，再將粗鹽把鵪鶉蛋完全覆蓋。
冷凍獅子頭 *	260 克（4 個）	蒸烤盤、蒸烤架 / 下層	原味蒸	約 35 - 40 分鐘	市售冷凍獅子頭。
烤魷魚串	5 串（220 克）	蒸烤盤、蒸烤架 / 下層	健康炸	約 10 分鐘	市售冷藏魷魚串，或魷魚洗淨，蔥、薑、調味料醃漬片刻後串在竹籤上。
烤腰果	500 克	蒸烤盤 / 下層	110 ℃ 烘烤 / 烘焙（有預熱）	約 60 分鐘	市售生腰果。
炸脆骨串	300 克（8 串）	蒸烤盤、蒸烤架 / 下層	190 ℃ 烘烤 / 烘焙（有預熱）	約 14 - 16 分鐘	市售冷凍脆骨串，需解凍。
炸冷凍雞米花	350 克	蒸烤盤 / 下層	200 ℃ 烘烤 / 烘焙（有預熱）	約 22 - 24 分鐘	市售冷凍雞米花，無需解凍。
烤香腸	280 克（6 根）	蒸烤盤、蒸烤架 / 下層	190 ℃ 烘烤 / 烘焙（有預熱）	約 14 - 15 分鐘	市售冷藏香腸（表面劃刀，可防止香腸爆皮）。
冷凍蛋塔	150 克 - 300 克（4 個 - 8 個）	蒸烤盤 / 下層	200 ℃ 烘烤 / 烘焙（有預熱）	約 18 - 20 分鐘	各類市售冷凍蛋塔。
煎牛小排	250 克（3 片）	蒸烤盤 / 下層	210 ℃ 烘烤 / 烘焙（有預熱）	約 7 - 9 分鐘	牛小排吸乾水分，撒鹽和黑胡椒粉醃漬片刻。
炸冷凍薯餅	260 克（4 塊）	蒸烤盤 / 下層	220 ℃ 烘烤 / 烘焙（有預熱）	約 18 - 20 分鐘	無需解凍，直接烹調。約 2/3 時間取出翻面後放回繼續烹調。不同薯製品因預炸程度及厚薄不同，烹調時間也不同，請根據實際進行調整。
炸薯球	250 克	蒸烤盤 / 下層	220 ℃ 烘烤 / 烘焙（有預熱）	約 16 - 18 分鐘	
炸薯條	250 克	蒸烤盤 / 下層	健康炸	約 28 - 30 分鐘	
椒鹽排條	200 克	蒸烤盤 / 下層	健康炸	約 17 - 18 分鐘	市售冷藏椒鹽排條，表面刷油。
炸雞塊	350 克	蒸烤盤、蒸烤架 / 下層	健康炸	約 19 - 21 分鐘	雞腿肉切成 30 克左右塊狀，裹上市售炸雞粉，醃漬 15-20 分鐘。
炸冷凍雞塊	400 克	蒸烤盤、蒸烤架 / 下層	健康炸	約 25 - 27 分鐘	市售冷凍炸雞塊。
黑胡椒牛排	1 塊 (每塊 200 克左右)	蒸烤盤 / 下層	220 ℃ 烘烤 / 烘焙（有預熱）	約 11 - 12 分鐘	牛排吸乾水分，撒鹽和黑胡椒粉醃漬 5-10 分鐘（烹調結束後，儘快取出牛排，並用鋁箔包裹，放置 3 分鐘後食用）。
	2 塊 (每塊 200 克左右)			約 13 - 14 分鐘	
冷凍鱈魚排	320 克（8 塊）	蒸烤盤、蒸烤架 / 下層	健康炸	約 25 - 27 分鐘	市售冷凍鱈魚排，表面刷油。
冷凍披薩	1 個（250 克）	蒸烤盤 / 下層	230 ℃ 烘烤 / 烘焙（有預熱）	約 14 - 16 分鐘	各類市售冷凍披薩。剩餘 4 分鐘時調轉烤盤，讓烤色更均勻。

常用食譜建議烹調時間 （繼續）

烹調項目	份量	附件及位置	烹調行程	烹調時間	說明
解凍絞肉 *	400 - 500 克	蒸烤盤 / 下層	40 ℃ 恆溫發酵	約 35 - 40 分鐘	將食物去除包裝，放在耐熱淺盤上。行程開始時按住【開始 / 決定】鍵 2 秒鐘後，再按一下，追加 2 分鐘蒸氣。行程進行到一半時間時將食物取出翻面，行程結束後靜置 5 - 10 分鐘。
解凍琵琶腿 *	500 克	蒸烤盤 / 下層	40 ℃ 恆溫發酵	約 40 分鐘	
解凍雞翅 *	400 - 500 克	蒸烤盤 / 下層	40 ℃ 恆溫發酵	約 40 分鐘	
解凍整魚 *	400 - 500 克	蒸烤盤 / 下層	30 ℃ 恆溫發酵	約 35 - 40 分鐘	

註：

1. 帶“*”為使用蒸氣的食譜，務必在烹調前給水箱加滿水。

2. 冷凍指存放溫度為 -18 ℃。

3. 烹調前，請選擇合適的烘焙紙或鋁箔紙及耐高溫的烹調用具。

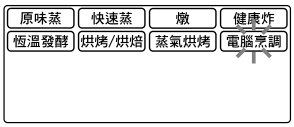
4. 當爐腔溫度或室溫過高時，顯示窗可能會出現“U50”。這是為避免溫度過高影響發酵或解凍效果。待爐腔溫度降低，“U50”消失後再進行恆溫發酵或解凍操作。

餐具清潔

此模式適用於各類餐具的清潔（需 30 分鐘）。

❶ 選擇

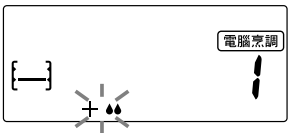
將蒸烤架放在蒸烤盤內，需要清潔的餐具放置在蒸烤架上，放入下層凸軌。按【選擇】鍵選擇電腦烹調。



註：每次使用前，請在水箱中加滿水。

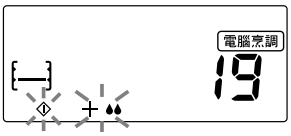
❷ 開始/決定

按【開始 / 決定】鍵，確定您所選的電腦烹調。



❸ 選擇

按【選擇】鍵直到顯示窗顯示“19”。



❹ 開始/決定

按【開始 / 決定】鍵 1 次。

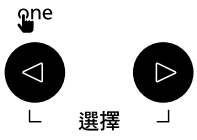
附註：

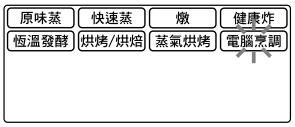
1. 餐具清潔時，蒸氣溫度非常高。使用前請務必確認餐具的耐熱溫度高於 130 ℃。
2. 使用前請確認水箱是否加滿水。
3. 爐腔溫度過高時，顯示窗會顯示“U50”，請待爐腔溫度降低，“U50”消失後再進行餐具清潔操作。

奶瓶清潔

此模式適用於各類嬰兒奶瓶的清潔。

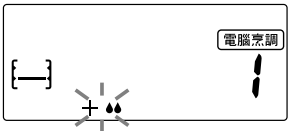
1 將蒸烤架放在蒸烤盤內，需要清潔的嬰兒奶瓶放置在蒸烤架上，放入下層凸軌。按【選擇】鍵選擇電腦烹調。



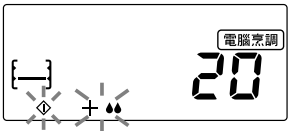


註：每次使用前，請在水箱中加滿水。

2 按【開始 / 決定】鍵，確定您所選的電腦烹調。



3 按【選擇】鍵直到顯示窗顯示“20”。



4 按【開始 / 決定】鍵 1 次。

附註：

1. 奶瓶清潔時，蒸氣溫度非常高。使用前請務必確認奶瓶及奶瓶上的各附屬件的耐熱溫度高於 110 ℃。
2. 使用前請確認水箱是否加滿水。
3. 爐腔溫度過高時，顯示窗會顯示“U50”，請待爐腔溫度降低，“U50”消失後再進行奶瓶清潔操作。
4. 奶瓶清潔結束後，請及時將奶瓶從機內取出。

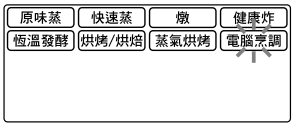
爐腔清潔設定

爐腔除味

此模式適用爐腔有異味時使用（需 20 分鐘）。保養前先取出所有附件，擦拭爐內髒污。

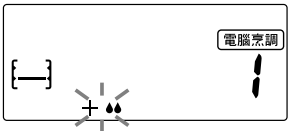
❶

按【選擇】鍵選擇電腦烹調。



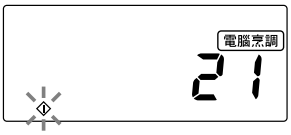
❷

按【開始 / 決定】鍵，確定您所選的電腦烹調。



❸

按【選擇】鍵直到顯示窗顯示 “21”。



❹

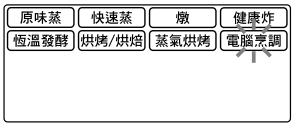
按【開始 / 決定】鍵 1 次。

爐腔清潔

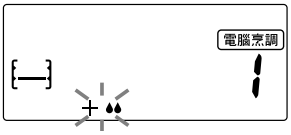
此模式適用於本產品爐腔油污過多時使用（需 30 分鐘）。

1 按【選擇】鍵選擇電腦烹調。

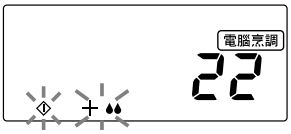
註：每次使用前，請在水箱中加滿水。



2 按【開始 / 決定】鍵，確定您所選的電腦烹調。



3 按【選擇】鍵直到顯示窗顯示 **“22”**。



4 按【開始 / 決定】鍵 **1** 次。

附註：

1. 使用前請確認水箱是否加滿水。
2. 清潔結束後打開爐門，用濕布擦拭乾淨。

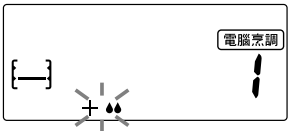
蒸氣系統清潔

此模式可使您在使用蒸氣功能後把給水管路中的殘留水排到積水盤裡。

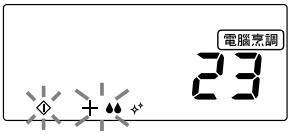
1 按【選擇】鍵選擇電腦烹調。

註：使用前往水箱裡加 100 毫升水並清除積水盤的水。

2 按【開始 / 決定】鍵，確定您所選的電腦烹調。



3 按【選擇】鍵直到顯示窗顯示 **“23”**。



4 按【開始 / 決定】鍵 **1** 次。

附註：

1. 使用此功能時，不要移除一體式水箱。
2. 清潔結束後，請將積水盤清洗乾淨。

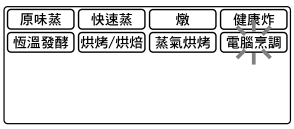
檸檬酸清潔

如果顯示窗內“✧✧”閃爍，表示需要使用檸檬酸清潔模式對給水管路進行一次清潔。
檸檬酸清潔後，再用清水沖洗乾淨。清洗和沖洗用的水會排放到積水盤中（需 30 分鐘）。
準備清潔劑：將約 20 克檸檬酸完全溶解在 250 毫升水中，直接倒入一體式水箱中。

❶

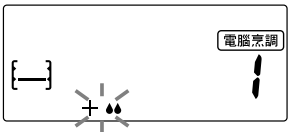
按【選擇】鍵選擇電腦烹調。

註：清空積水盤，並確認水箱裡已加入了準備好的清潔劑。



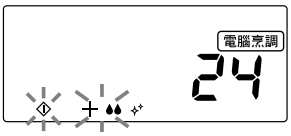
❷

按【開始 / 決定】鍵，確定您所選的電腦烹調。



❸

按【選擇】鍵直到顯示窗顯示“24”。

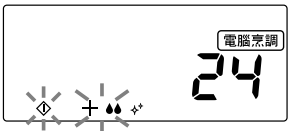


❹

按【開始 / 決定】鍵 1 次。

❺

在行程自動暫停後，將積水盤裡的水清除，並將水箱清潔乾淨，加滿水。



❻

按【開始 / 決定】鍵 1 次。行程繼續運行 1 分鐘。

附註：

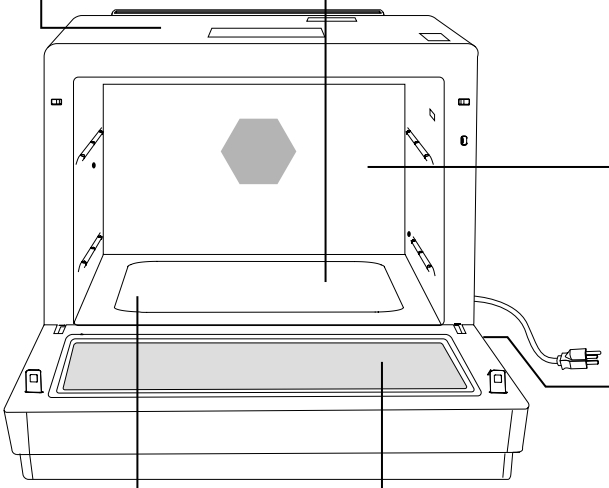
1. 清潔結束後務必將水箱內殘留的溶液擦乾，並將積水盤清洗乾淨。
2. 使用此功能時，不要移除一體式水箱。

清潔保養

請務必在冷卻狀態下進行清潔與保養。清潔本產品之前，須從插座上拔下電源插頭。請勿使用蒸氣清潔器清洗本產品。

請用微濕的布來清洗本產品表面部分，為防止損傷產品內操作部件，不要讓水滲入排風口。

底板必須經常清潔，但是必須在冷卻狀態下使用軟性清潔劑擦洗並擦乾。



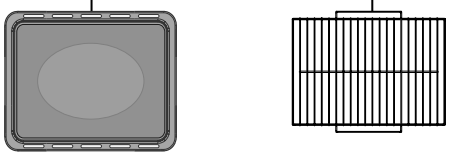
應定期清潔本產品並清除本產品所有食物殘渣。保持爐腔清潔。如濺出的食物或溢出的液體積在爐腔內，請用濕布擦去。若爐內相當骯髒則可用軟性清潔劑。不可使用粗糙、磨損性的清潔劑。請把爐腔內附著的油漬和食品殘留物擦拭乾淨。附著的油漬和食品殘留物在加熱時可能會引起冒煙。請在爐腔完全冷卻的條件下進行清潔。

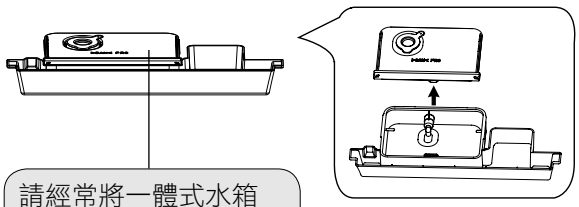
如控制面板被弄濕，請用軟性乾布抹擦。不能用粗糙、磨損性的物品擦控制面板。擦完之後請按【停止/取消】鍵以清除顯示窗上的顯示。

請使用軟性濕布清洗爐門及爐門玻璃。如果油污難以清洗，可用軟布沾取少量軟性洗劑進行清洗。不可使用粗糙、磨損性的清潔劑來清洗爐門及爐門玻璃，因為這樣會擦傷表面，可能會導致玻璃破碎。

如有水蒸氣積在爐內或爐門周圍，可用軟布擦淨。在本產品正常運轉和濕度高的情況下都可能產生這種現象。

使用後請及時用清潔劑清洗或放入洗碗機內清洗。請勿使用具有磨損性的物品進行清潔。（如鋼絲球等）





請經常將一體式水箱取下，並用軟海綿沾水清洗。

要求修理服務之前

問 題	起 因	解決方法
顯示窗無顯示	沒有插緊電源。	拔除插頭，待 10 秒後再重新插上電源。
	居室中供電線路中的保險絲燒斷或漏電保護器動作。	重新裝置保險絲或重新設定漏電保護器。
	插座有問題。	用其他電器再測試插座是否有問題。
產品不能啟動	爐門未關妥。	小心關好爐門。
	未按【開始 / 決定】鍵。	按【開始 / 決定】鍵。
	輸入其他行程。	按【停止 / 取消】鍵清除已輸入的行程，然後重新輸入烹調行程。
	烹調行程輸入錯誤。	參考說明書，正確輸入烹調行程。
	不慎按下【停止 / 取消】鍵。	重新輸入烹調行程。
無蒸氣	水箱內有無水？ 一體式水箱是否正確安裝到位？	請將水箱加滿水並妥善安裝。
顯示窗顯示 H00	本產品發生系統故障。	撥打 Panasonic 顧客諮詢服務中心或聯繫 Panasonic 直屬服務站。
顯示窗顯示 U14	水箱中缺水。 在滿水情況下，根據使用環境不同，烹調中也可能會出現 U14。	烹調中前兩次出現 U14，請重新在水箱中加滿水，裝回到本產品，按【開始/決定】鍵繼續烹調。如果第三次再出現 U14 則不可再繼續烹調，請重新在水箱中加滿水。裝回到本產品並按【停止/取消】鍵後重新設定。
	顯示窗顯示“✧✧”後長時間不進行清洗，水垢會積聚在排水管內壁。	請使用檸檬酸清潔功能。
顯示窗顯示 U50	產品腔體內溫度過高	待產品冷卻，U50 消失後再使用。
蒸氣噴出口、積水盤或爐腔內出現白色的粉末	白色的粉末是水蒸發後殘留的礦物結晶體，屬自然物質，對人體無害。	可使用電腦烹調模式中的 23 及 24 以清潔蒸氣系統及給水管路以改善情況。如結晶體依附在噴嘴或爐腔內，可使用擰乾的抹布擦拭。請在使用蒸氣功能或清潔後，將積水盤內的積水倒掉，並使用海綿擦拭乾淨。

若本產品出現故障，請立即撥打 Panasonic 顧客諮詢服務中心或聯繫 Panasonic 直屬服務站。

下列情況均屬正常：	
使用蒸氣時有聲音。	這是水箱吸水時混入空氣造成的聲音，這是正常現象。
使用各種烘烤 / 烘焙功能的過程中及之後，爐腔後部可能會發出“吧嗒…吧嗒…”的聲音。	這是由於產品使用的金屬材料發生熱脹冷縮造成的原因，屬於正常現象。
蒸氣積聚於爐門和有熱風從排風口排出。	烹調時，食物會有蒸氣和熱風散發，而大部分會從排風口排出，但蒸氣會在較涼的地方如爐門上凝聚，這是正常現象。
蒸氣從爐門四周縫隙處溢出。	使用與蒸氣相關的功能時，產品運轉過程中爐腔內會產生大量蒸氣，部分蒸氣可能從門縫四周漏出，這是正常現象。
未擺放食物而不慎啟動本產品。	空著爐短時間工作，對於產品是不會造成損害的，但用戶應儘量避免。
當使用各種烘烤 / 烘焙功能時，產品有白煙冒出及異味。	產品必須定期擦洗，特別在使用這些功能後，任何積聚在爐腔頂部及爐壁的油漬都會引起白煙冒出。
烹調結束後風扇仍在工作。	這是產品冷卻腔體和電子元件，屬於正常現象。
腔體後側有變黃現象。	金屬離子受熱作用下產生的黃色印記，這屬於正常現象，既不影響使用，也不會對人體產生危害。
門密封圈可能會產生變形。	門密封圈在高溫作用下可能發生變形的情況，這並非損壞，屬於正常現象，不影響產品本身性能及使用。
首次使用各種烘烤 / 烘焙功能時，產品有少量白煙冒出及異味。	這是由爐腔裡保護部件的過多的油脂揮發所引起的。
電源線連接機器底板部位如有鬆動。	這屬於正常現象，非損壞。

規格

型號		NU-SC180B
額定電壓		AC 110 V / 60 Hz
烹調火力	蒸氣	10.2 A　1130 W
	烘烤	11.1 A　1230 W
	蒸氣 + 烘烤	11.1 A　1230 W
額定輸出功率	蒸氣	1100 W
	烘烤	1200 W
	蒸氣 + 烘烤	1200 W
外形尺寸（寬 × 深 × 高）		404 mm ×404 mm ×376 mm
外形尺寸（含手柄）（寬 × 深 × 高）		404 mm × 438 mm × 376 mm
腔體尺寸（寬 × 深 × 高）		320 mm × 280 mm × 220 mm
爐腔容積		20 L
產品淨重		12.3 kg（不含附件）

緊急處理方法

⚠ 警告

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

設備名稱：蒸氣烘烤爐，型號：NU-SC180B						
單元	限用物質及其化學符號					
	鉛 (Pb)	汞 (Hg)	鎘 (Cd)	六價鉻 (Cr^{+6})	多溴聯苯 (PBB)	多溴二苯醚 (PBDE)
塑膠部件	○	○	○	○	○	○
金屬部件	○	○	○	○	○	○
電路板部件	—	○	○	○	○	○
電源線 / 配線	○	○	○	○	○	○
配件	○	○	○	○	○	○

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

☆ 售後服務據點一覽表 ☆

直屬服務站

VS31513

站別		地址	
基隆		基隆市安樂路一段272號	
台北市	北區	台北市北投區承德路七段162號	
		服務地區	大同、士林、北投、淡水、三芝
	東區	台北市松山區塔悠路233號	
		服務地區	中山、松山、信義、內湖、南港、汐止
	西區	台北市萬華區貴陽街二段51號	
		服務地區	中正、大安、萬華、文山、深坑、石碇 新店、坪林、烏來
三重		新北市三重區中正北路2-1號	
		服務地區	三重、新莊、泰山、林口、蘆洲、五股、八里
中和		新北市中和區建六路57號	
		服務地區	板橋、永和、中和、土城、三峽、樹林
桃園		桃園市桃園區國際路二段629號	
		服務地區	桃園、龜山、八德、大溪、復興 大園、蘆竹、鶯歌
中壢		桃園市平鎮區復興里文化街1號	
		服務地區	中壢、平鎮、龍潭、楊梅、新屋、觀音
新竹		新竹市北區中華路三段70號	
苗栗		苗栗市中正路46號	
豐原		台中市豐原區圓環東路487號	
		服務地區	卓蘭、豐原、后里、石岡、東勢、和平 新社、潭子、神岡
台中		台中市南屯區大墩路280號	
		服務地區	中區、東區、南區、西區、北區、北屯、西屯 南屯、太平、大里、霧峰、烏日、大雅

站別		地址
清水		台中市清水區五權東路55號
	服務地區	大肚、沙鹿、龍井、梧棲、清水、大甲、外埔、大安
彰化		彰化市建國北路208號
草屯		南投縣草屯鎮太平路一段300號
虎尾		雲林縣虎尾鎮中正路214號
嘉義		嘉義市四維路70號
新營		台南市新營區長榮路一段339號
	服務地區	義竹、布袋、官田、佳里、將軍、學甲、北門、新營 後壁、白河、東山、六甲、下營、柳營、 鹽水
台南		台南市南區福吉路6號
	服務地區	中西區、東區、南區、北區、安平、安南、永康 歸仁、新化、左鎮、玉井、楠西、南化、仁德 關廟、龍崎、麻豆、西港、七股、善化、大內 山上、新市、安定、湖內、茄萣
岡山		高雄市岡山區中山南路75號
	服務地區	岡山、路竹、阿蓮、田寮、燕巢 橋頭、梓官、彌陀、永安
高雄北區		高雄市鼓山區馬卡道路322號
	服務地區	新興、前金、鹽埕、鼓山、旗津、三民 楠梓、左營、仁武、大社、鳥松、大樹
高雄南區		高雄市苓雅區正言路73號
	服務地區	苓雅、前鎮、小港、鳳山、大寮、林園
澎湖		澎湖縣馬公市西文里92之45號
屏東		屏東市建國路223號
台東		台東市傳廣路184號
花蓮		花蓮市國聯二路153號
宜蘭		宜蘭市東港路二段248號
金門		金門縣金城鎮伯玉路一段80巷9號

★注意事項★

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

顧客商談服務專線

(市話)0800-098800/(手機)02-412-8222

Panasonic 顧客服務首頁

365天24小時"快速"與"安心"的受理服務

Panasonic Taiwan （家電）

粉絲團按讚 掌握最新商品訊息及優惠！

CLUB Panasonic 會員俱樂部

免費加入會員 享專屬好康及免費體驗課程

索引

三劃

小籠包.....39
干貝金針菇.....43
叉燒酥.....54

四劃

水蒸乳酪蛋糕.....37
手工 Pizza.....38
牛丼.....57

五劃

可可戚風.....51
白玉桃膠.....58
白斬雞.....32
白菜肉捲.....41

六劃

自製優格.....34
全麥核桃葡萄麵包.....50

七劃

杏仁瓦片.....52
豆豉蒸排骨.....40

八劃

和風串燒.....56
法式肉桂烤香蕉吐司捲.....52
剁椒魚頭.....40

九劃

炸蝦.....33
香糟牛腱.....58
香煎蝦餅.....47
香菇肉末蒸蛋.....41

十劃

烤雞.....44
烤羊肉.....57
烤餅乾.....36
烘烤菌菇.....46
海鮮吐司.....51
海鮮焗飯.....45
粉蒸肉.....42

十一劃

焗烤馬鈴薯.....55

十二劃

葡式蛋塔.....36
無糖鹹味起司條.....53

十三劃

蒸生包子.....29
蒸魚.....28
蒸時蔬.....30
蒸冷凍食品.....30
蒸蛋.....28
蒸竹蛤.....42
照燒雞塊.....56
照燒雞翅.....35
蒜香排骨.....47
蒜蓉粉絲蒸扇貝.....31
蒜泥白肉.....43
煎白帶魚.....33
煲排骨湯.....32

十四劃

嫩烤孜然羊排.....48
蜜汁叉燒.....34
翡翠蝦球.....39

十七劃

鮭魚鬆.....44
韓式烤五花肉.....55

二十劃

糯米魷魚筒.....49
寶寶優格餅.....53
寶寶番薯丁.....31

二十二劃

鱈魚油醋汁沙拉.....46

二十四劃

鹽烤核桃.....48

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

F0003CF00WT
FLE0221-0