

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



● 長年使用的過熱水蒸氣熱風烘烤微波爐，需要您用愛心來維護！

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）。
- 接觸到過熱水蒸氣熱風烘烤微波爐時，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，並連絡經銷店。關於檢查維修的詳細費用，請洽經銷店。

本日立過熱水蒸氣熱風烘烤微波爐的製造時間，標示於主機的右側面。

日立過熱水蒸氣熱風烘烤微波爐料理入門《使用說明書·料理集》

型號 MRO-VS700T



漢堡排

非常感謝您購買日立過熱水蒸氣熱風烘烤微波爐。
請先詳閱本料理入門，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.6~12）後，正確使用本機。

HITACHI

料理入門 〈使用說明書·料理集〉

日立過熱水蒸氣熱風烘烤微波爐

家用型

型號

MRO-VS700T



白色 (W)

健康主廚

日立過熱水蒸氣熱風烘烤微波爐

開啟電源

- ①將電源插頭插入插座
- ②開開箱門

本機具備「待機省電」功能，將電源插頭插入插座，開開箱門後，將隨即開啟電源。

「開啟電源」(→P.14)

開開箱門 → 電源「啟動」

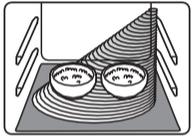


如何善用自動烹調

將食物放到加熱室的底盤中央 (→P.16)

內建控制加熱的紅外線，能測量放在加熱室中的食物溫度。

為了正確測量溫度，食物請放在底盤中央。



請根據食物，靈活運用自動烹調功能 (→P.24)

下表為參閱範例。

要溫熱的食物	適用的自動烹調功能
常溫或冷藏保存的菜餚、白飯	1 菜餚・白飯
冷藏保存的牛奶	2 飲料・牛奶(杯數)
冷凍保存的菜餚、白飯	4 冷凍品溫熱

自動烹調的強弱設定可利用5段或3段調節。「讓自動烹調火候更接近您的喜好(強弱設定)」(→P.17)

烹調結束後，請勿拔下電源插頭

為冷卻本機，冷卻風扇可能轉動。液晶螢幕顯示「冷卻中」時，請勿拔下電源插頭。(→P.18)

本機「**1**」戴之盤片、**11**例僅供參考，請以實物為準。

目錄

- 各部位的名稱、附屬品..... 4
- 操作面板..... 5
- 安全注意事項..... 6
- 初次使用時的確認與準備..... 3
- 確認安裝狀態..... 3
- 開啟電源..... 4
- 變更結束提示音..... 4
- 進行空燒(脫臭)..... 4
- 善用方法..... 4
 - 加熱前檢查事項..... 4
 - 選擇食譜進行烹調..... 4
 - 結束烹調後的秘訣..... 4
 - 保養秘訣..... 4
- 加熱的原理..... 2
- 手動烹調可設定的單位時間..... 2
- 可使用的容器、不可使用的容器..... 2

- 附屬品的使用方法..... 22
 - 附屬品圖例的參考方法..... 22
 - 手動烹調時使用的附屬品..... 22
 - 加水槽的使用方法..... 23

- 自動烹調..... 24
 - 配合食物內容 選擇加熱食譜..... 24
 - 自動烹調的選擇方法..... 25
- 溫熱..... 26
 - 溫熱菜餚、白飯..... 26
 - 1 菜餚・白飯..... 26
 - 溫熱以冷凍保存的菜餚、白飯..... 28
 - 4 冷凍品溫熱..... 28
 - 溫熱飲料..... 30
 - 2 飲料・牛奶(杯數)..... 30
 - 5 溫酒(瓶數)..... 30
 - 溫熱便利店便當..... 31
 - 5 便利店便當..... 31
 - 利用蒸氣溫熱達到鬆軟效果..... 32
 - 6 蒸氣溫熱..... 32
 - 7 中式肉包溫熱..... 32
 - 8 油炸食物溫熱..... 32

- 預煮..... 34
 - 肉類或魚類解凍..... 34
 - 匠 110 半解凍..... 34
 - 川燙預煮蔬菜..... 36
 - 11 川燙預煮葉菜・蔬果類..... 36
 - 2 川燙預煮根莖類..... 36
- 烹調..... 38
 - 不預熱的食譜..... 38
 - 有預熱的食譜..... 39
 - 小份量食譜(1人份 2人份)..... 40

- 手動烹調..... 41
 - 微波加熱..... 41
 - 微波快捷鍵(700W/600W)..... 41
 - 700W-100W的微波加熱..... 42
 - 決定加熱時間的方法..... 43
 - 避免爆開或噴飛飛散的加熱方法..... 44
 - 溫熱市售冷凍食物的方法..... 44
 - 輪替加熱(加細中由強火轉成弱火的加熱方法)..... 45
 - 燒烤加熱..... 46
 - 烘烤加熱..... 47
 - 預熱有..... 47
 - 預熱無..... 48
 - 與水蒸氣組合烹調..... 49
 - 發酵..... 50
 - 蒸氣烘烤發酵..... 50
 - 蒸氣微波發酵..... 51
 - 烹調途中加入蒸氣(手動加濕)..... 52
 - 手動烹調加熱時間的標準..... 53
 - 微波烹調..... 53
 - 蒸氣微波烹調..... 54
 - 烘烤/燒烤烹調..... 54

- 保養(去除水滴或污垢)..... 55
 - 本機..... 55
 - 箱內清潔(清理加熱室的污垢)..... 56
 - 水管排水(排出本機殘留的水)..... 56
 - 脫臭(去除加熱室內的異味)..... 56
 - 附屬品..... 56
- 無法順利料理時..... 57
- 疑似故障時..... 60
- 出現通知顯示時..... 63

- 目錄..... 64
- 索引(按照注音符號排列)..... 113

黑色烤盤

無法用於微波加熱

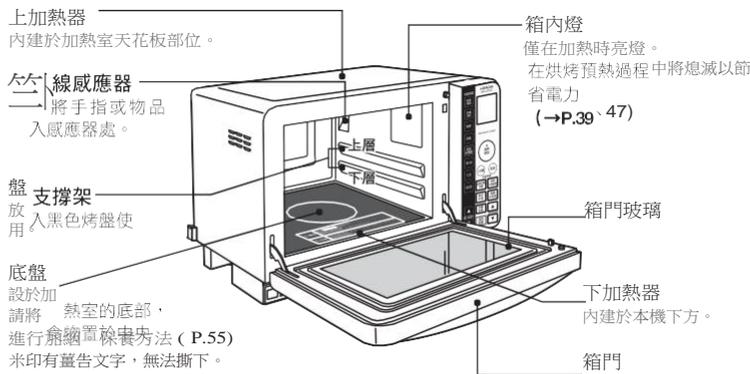
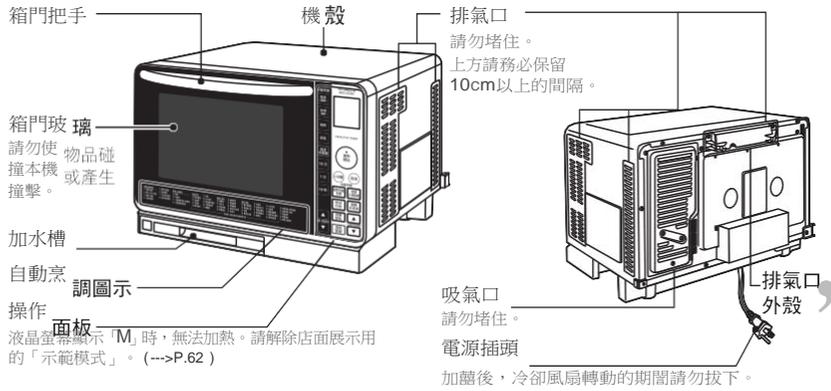
微波加熱時如果使用黑色烤盤，將會引發火花(閃光)，使塗裝剝落或箱門玻璃受損，造成機器故障或人員受傷。

確認準備作業
使用方法
無法順利料理時、疑似故障時

備

各部位的名稱、附屬品

確認與準備作業



蒸氣爐
內建於加熱室側面。讓水沸騰用的鍋爐。

附屬品

附屬品的使用方法 (→P.22、23)

■ 黑色烤盤

安裝在盤支撐架上使用。
表面有經過珪膠加工。
為了防止因熱而變形，中央呈現
鼓起的形狀。
為金屬製品。無法用於微波加
熱。



■ 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。



操作面板

確認與準備作業

1 蒸氣自動烹調	5 便利已烘蛋	9 煎蛋	13 煎炸薯條	17 炸蝦	21 凍肉蒸氣	25 凍肉蒸氣	29 凍肉蒸氣	33 凍肉蒸氣	37 凍肉蒸氣	41 凍肉蒸氣	45 凍肉蒸氣	49 凍肉蒸氣
2 蒸氣(中)停動	6 蒸氣蒸熱	10 煎蛋	14 煎炸薯條	18 炸肉排	22 凍肉蒸氣	26 凍肉蒸氣	30 凍肉蒸氣	34 凍肉蒸氣	38 凍肉蒸氣	42 凍肉蒸氣	46 凍肉蒸氣	50 凍肉蒸氣
3 蒸氣(高熱)	7 中央肉地蒸熱	11 川鹽焗雞(蒸氣-蒸氣)	15 炸薯條	19 炸肉排	23 凍肉蒸氣	27 凍肉蒸氣	31 凍肉蒸氣	35 凍肉蒸氣	39 凍肉蒸氣	43 凍肉蒸氣	47 凍肉蒸氣	51 凍肉蒸氣
4 凍肉蒸熱	8 油炸食物蒸熱	12 川鹽焗雞(蒸氣)	16 炸肉排	20 炸肉排	24 凍肉蒸氣	28 凍肉蒸氣	32 凍肉蒸氣	36 凍肉蒸氣	40 凍肉蒸氣	44 凍肉蒸氣	48 凍肉蒸氣	52 凍肉蒸氣

可選擇小份量功能的自動烹調行程

於箱門的正面部分，顯示自動烹調功能可選擇的食譜編號與食譜名稱。
其他食譜請見「自動烹調的選擇方法」(P.25)

以手動烹調進行料理時 選擇加熱的類型。
要在部分手動烹調食譜進行烹調的過程中加入蒸氣時，按下
(手動加濕) 巨 (P.52)
使用置且且的食譜無法使用此功能。

可簡單使用手動烹調中常用的微波加耗(巨巨巨) 互函研。

設定手動烹調的時間。

進行 h 菜餚、白銅、自動烹調的強弱設定 (P.17) 或手動烹調的溫度設定。

按下按鍵選擇 [區區] 區。
(P.56)

顯示設定內容或運轉狀況。
(顯示圖為全部亮燈時的示意圖)

在自動烹調、手動烹調時閃爍，告知使用者按下 \$ NP 可開始烹調。
(開始加熱後就會熄滅)

要開始 | 菜餚玉 劃、自動烹調、手動烹調時，按下本按鍵。

按下按鍵，選擇小份量食譜。

取消設定內容或停止運轉。

按下按鍵，選擇自動烹調的種類。

選擇自動烹調的食譜編號。

自動烹調共有64道食譜。(→P.25)
自動烹調的部分食譜剛開始烹調時，液晶螢幕可能會顯示「:n」。

安全注意事項

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。

區分並說明應遵守事項內

- 危險**：「提醒警告或注意」的內容。
- 警告**：不得從事「禁止」內容。
- 注意**：務必執行「指氣」內容。

- 危險**：可能導致死亡或重傷的內容。
- 警告**：可能導致死亡或重傷的內容。
- 注意**：人員受傷或財物損壞。

產品內部存在流通高壓電的部位

危險

Ⓡ 禁止拆解 **1milli** (維修人員)，切勿修理、分解本產品。否則將引起火災、觸電或人員受傷。故障時，請向原購買經銷商查詢維修。除專業人員能對微波爐進行保養與維修作業（包括對能確保絕緣微波能量暴露之可移除式箱門其保養與維修）外，任何人進行上述作業將具危險。

切勿將手指或物品伸入開口、加水槽收納等處。請特別注意小孩子。否則將引起火災、觸電或人員受傷。先將異物移入本機內部時，請先拔出電源插頭，再向原經銷商諮詢。

電源插頭、電源線、電源插座部分

警告

Ⓡ 禁止用手插拔電源插頭。否則將造成觸電、起火、或人員受傷。

請勿與其他器具併用插座，否則將造成插座部位因異常發熱而引起發熱意外。**（禁止併用多孔插座）**

應將電源插頭確實完全插入插座，否則將引起觸電、起火、或人員受傷。

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。否則將因灰塵吸收濕氣，導致絕緣性降低而引起發熱意外。

不用時，應將電源插頭從插座上拔下。否則將使絕緣強度降低，而引發漏電、觸電、插頭火災。

請勿使用已受損的電源插頭、電源線或已鬆脫的插座。否則將引起觸電、起火、或人員受傷。

請勿使用已受損的電源插頭、電源線或已鬆脫的插座。否則將引起觸電、起火、或人員受傷。

電源插頭、電源線、電源插座部分 (續)

注意

(S) 原線靠近排氣口等。是關插頭時，不可用拉扯電源線的。否則將造成電源線斷裂，釀成起火意外。拔下時，請確實握住電源插頭部位。

禁止 否則將造成電源線斷裂

禁止 否則將造成電源線斷裂，釀成起火意外

安裝時

警告

Ⓡ 請勿在會淋濕的流理台附近，或瓦斯爐等火源或熱氣的附近使用。否則將造成觸電、漏電、起火事故。

Ⓡ 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。否則將造成起火、變色、觸電。

! 應安裝於平坦穩固的地點。否則可能因安裝於不平穩的場所造成振動、噪音、本機掉落，並且可能導致人員受傷。

! 本機與牆壁間應隔開下表以上的距離，並確保上方、左方、右方、後方任一方向無阻礙物。否則將造成牆壁變色或本機故障。

位置	上方	下方	左方	右方	前方	後方
隔離距離 (cm)	10	0	4	0	開放	0

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。

注意

! 本機與牆壁間應隔開下表以上的距離，並確保上方、左方、右方、後方任一方向無阻礙物。否則將造成牆壁變色或本機故障。

位置	上方	下方	左方	右方	前方	後方
隔離距離 (cm)	10	0	4	0	開放	0

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。

確認與準備作業

確認與準備作業

安全注意事項 (續)

使用加水槽時

注意

● 禁止 烹、煮、開 液體，否則將造成起火意外

○ 禁止 將 洗碗機或烘碗機等用具內清 否則會造成損壞或變形

○ 禁止 調時請重新換水使用 否則水會 變成水蒸氣直接接觸食物

○ 禁止 已 浸泡在熱水中，或進行 熱水消毒等 否則會造成損壞或變形

○ 禁止 可放置於瓦斯爐旁或本機上方等高温 否則使用烘烤或燒烤加熱等功能時，本機溫度 將變極高，造成加水槽破損或變形

○ 禁止 門 等 方面的問題

保養時

警告

○ 禁止 刷 或 銳利物品 刷洗本機或附屬 則將造成損傷、破損

○ 禁止 位 及 附屬品等物品冷卻後， 否則將因高溫而造成燒燙傷

異常、故障時

警告

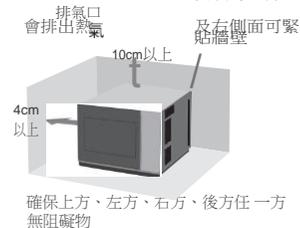
○ 異常、故障的範圍 請立刻將電源插頭從插座上拔除，並委託原 購買經銷商進行檢查、維修 如果察覺到冒煙時，應切斷電源 (switch off) 或取下電器插頭並保持爐門關閉以抑制 (stifle) 任何火源產生

- 電源線或電源插頭異常發熱
- 發出焦臭味
- 發出異常聲響
- 冒出火花 (閃光)
- 接觸本機時有麻麻的觸電感
- 箱門有明顯鬆動或變形的情况
- 偶爾會出現無法自動停止加熱的情况

初次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。

- 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
 - 確保上方、左方、右方、後方任一方向無阻礙物 將造成牆面變色或本機故障。
 - 背面與右側面可緊貼牆壁，但部分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
- 本機器與收音機、電視、無線機器 (無線 LAN) 以及天線等物品之間，請保持 3m 以上的距離 否則將使其他設備產生雜音、畫面雜訊，或是通訊狀態變差。



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。

確認與準備作業

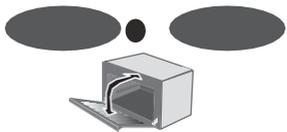
確認與準備作業

初次使用時的確認與準備 (續)

確認與準備作業

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 開開箱門

電源進入「啟動」狀態，液晶螢幕將顯示「0」。
打開箱門時，電源將「啟動」。

液晶螢幕顯示「M」時 (→P.62)

電源「啟動」

顯示「0」

約10分鐘後電源將變為「切」(關閉)狀態

無顯示

打開箱門後

待機省電功能

- 電源在「啟動」狀況下閒置超過約10分鐘後，所有螢幕顯示將熄滅，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。

可將開始、結束等提示音由音樂更改為電子音或無聲。

準備 開開箱門

1 每次按下 [開] 3秒以上

結束提示音將以「音樂」、「電子音」、「無聲」的順序切換。

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 (→P.18)、操作音也會變為「無聲」。

冷卻中無法變更結束聲。請於「冷卻中」顯示消失後再操作。

下一頁為「善用方法」

加熱室壁面塗有防鏽的油脂。首次使用時，請先依下列步驟執行「空燒(匯洩)」作業以去除油脂。空燒(匯洩)中會產生臭氣或冒煙，但並非故障

準備

將加熱室清空，然後關上箱門

1 按下 [M] 2次，選擇「匯洩」

每次按下都會切換顯示。

清潔 [匯洩]

2 按下 [脫臭]後，開始加熱

空燒()需使用加熱器(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(匯洩)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。



不放入黑色烤盤。完全移除包裝材料。

加水槽不加水並裝入本機。

可

J 17 時間
LL 二
說身

心注意

「差間謚震證」時，加熱室內

羽鬪蠶霧計需醬較敏威的

禁止

指示

聲鬪計霄悶! AA門

g.; 這諤這門青園上謚悶

禁止接觸 及其周圍部分 否則將造成燒燙傷或受傷意外

指示 風扇進行換氣

初次使用時的確認與準備 (續)

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

若放在底盤或黑色烤盤的邊緣或角落，則無法發揮良好的烹調效果。



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 (含內蓋)

- 若加熱時在容器上蓋上蓋子，紅外線感應器將無法進行檢測，因此無法順利烹調。

使用有蓋的容器，蓋上蓋子加熱時，請使用手動烹調 (微波加熱 (->P.41~44)) 功能，一邊觀察情況一邊進行加熱。

- 可能爆開或噴濺飛散的食物，請包覆保鮮膜。(P.27、29)

- 帶殼或連皮食物如果先撬開殼或在表面劃幾刀，可以防止爆開或噴濺飛散。(→P.44)
- 濃稠的食物在加熱前請先充分攪拌並包覆保鮮膜。

解凍時不必裝入盤子等容器

為了讓肉類或魚類解凍效果更佳，不使用陶瓷器或耐熱餐盤等器具。

- 解凍肉類或魚類時，可以放在保麗龍托盤上，或是鋪上烘焙紙或餐巾紙後置於其上。
- 將剛從冷凍庫取出、呈凍硬狀態的肉類或魚類進行解凍。
- 不必用保鮮膜等覆蓋。

溫熱未滿 100g 的食物時，請使用手動烹調 | 微波 | 600W | (P.41~44) 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。加網時間以食物製造商標示的 | 微波 | 100W | 或 | 微波 | 600W | 的時間為標準進行加站。「溫熱市售冷凍食物的方法」(→P.44)

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

自動/手動	使用方法
溫熱	就 (-P.26、27) 擇加 6 燈 記載 兩進
烹調	星 有 目 理 (-P.41-52)

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.22)
「手動烹調時使用的附屬品」(→P.22)
「加水槽的使用方法」(→P.23)

下一頁為「結束烹調後以及保養的秘訣」

「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：2 飲料-牛奶 (杯數) (P.30) 的情況



按下 '!' 再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，下一次將自動設成上次記憶的強弱設定。

- 以單鍵開始 [菜類·白飯] (→P.26、27) 時，則在按下 FL 後進行強弱設定調整。

烹調過程中開關箱門應盡量迅速

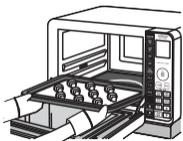
- 立刻按下 G 繼續進行加熱。開啟箱門時會停止加熱。停止加熱的時間越長，加熱室溫度下降就越多，無法獲得良好的烹調結果。
- 請隔著箱門確認烹調結果。

初次使用時的確認與準備 (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，本機或黑色烤盤會變得很燙。
應使用厚的乾布或現有的烤箱專用 手套，以雙手取出黑色烤盤。



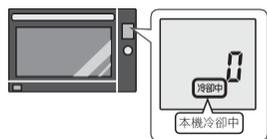
- 如果忘記取出食物，將響起提示音進行通知。
為了防止發生忘記取出食物的情況，烹調 結束後未開啟箱門時，將在3 分鐘內以每隔1 分鐘1 次的頻率，發出三次「嗶嗶嗶」提示訊息音。

加熱不足時，以手動烹調功能追加加熱
經過自動或手動烹調後如果還想多加熱、多烤一下時，請以手動烹調功能一邊觀察情況一邊進行追加加熱。

「手動烹調」的使用方法 (----P.41~51)

冷卻中請勿拔下電源插頭

- 為冷卻本機，冷卻風扇可能轉動。冷卻中仍可使用部分手動烹調功能。
- 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。



- 閒置約10 分鐘後，本機將自動關閉電源。開啟箱門後，將隨即啟動電源。

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。

清理加熱室的污垢

產生蒸氣，讓加熱室內的污垢容易擦拭後，擦拭加熱室內部。
「箱內清潔 (清理加熱室的污垢)」(-, P.56)

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.56)

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)

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。

- 「含水分的食物」快速且符合經濟效益。
- 「會「穿透」玻璃、陶瓷器等容器。」
- 「碰到金屬會「反射」。」

被食物吸收的電波，將使水分子的振動運動變得活躍，進而產生熱能。這種熱能可快速加熱食物。

烘烤 利用上、下加熱器可使加熱室維持均衡溫度，(象徵覆蓋整體食物般地讓食物均勻受熱)

燒烤 利用上、下加熱器加熱食物，可以將食物烤得外酥內軟。

過熱水蒸氣 讓加熱室充滿過熱水蒸氣 (100 °C 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，讓食物濕潤柔軟。

過熱水蒸氣 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。)

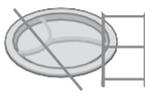
手動烹調可設定的單位時間

微波	烘烤 / 蒸氣烘烤	蒸氣微波發酵																														
<table border="1"> <tr><th>出</th><th>設定時間</th><th>單位</th></tr> <tr><td>700W</td><td>10秒~10分鐘</td><td>10秒</td></tr> <tr><td>600W</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>500W</td><td>10秒~19分50秒</td><td>10秒</td></tr> <tr><td>200W</td><td>10秒~20分鐘</td><td>10秒</td></tr> <tr><td>100W</td><td>20分鐘~包分鐘</td><td>1分</td></tr> </table>	出	設定時間	單位	700W	10秒~10分鐘	10秒	600W			500W	10秒~19分50秒	10秒	200W	10秒~20分鐘	10秒	100W	20分鐘~包分鐘	1分	<table border="1"> <tr><th>設定時間</th><th>單位時間</th></tr> <tr><td>1秒~20分鐘</td><td>10秒</td></tr> <tr><td>20分鐘~)分鐘</td><td>1分</td></tr> </table>	設定時間	單位時間	1秒~20分鐘	10秒	20分鐘~)分鐘	1分	<table border="1"> <tr><th>設定時間</th><th>單位時間</th></tr> <tr><td>1秒~20分鐘</td><td>10秒</td></tr> <tr><td>20分鐘~90分鐘</td><td>1分</td></tr> </table>	設定時間	單位時間	1秒~20分鐘	10秒	20分鐘~90分鐘	1分
出	設定時間	單位																														
700W	10秒~10分鐘	10秒																														
600W																																
500W	10秒~19分50秒	10秒																														
200W	10秒~20分鐘	10秒																														
100W	20分鐘~包分鐘	1分																														
設定時間	單位時間																															
1秒~20分鐘	10秒																															
20分鐘~)分鐘	1分																															
設定時間	單位時間																															
1秒~20分鐘	10秒																															
20分鐘~90分鐘	1分																															
<table border="1"> <tr><th>蒸氣微波</th><th>設定時間</th><th>單位時間</th></tr> <tr><td></td><td>10秒~19分50秒</td><td>10秒</td></tr> </table>	蒸氣微波	設定時間	單位時間		10秒~19分50秒	10秒	<table border="1"> <tr><th>燒烤 / 蒸氣燒烤</th><th>設定時間</th><th>單位時間</th></tr> <tr><td></td><td>1秒~20分鐘</td><td>10秒</td></tr> <tr><td></td><td>20分鐘~40分鐘</td><td>1分</td></tr> </table>	燒烤 / 蒸氣燒烤	設定時間	單位時間		1秒~20分鐘	10秒		20分鐘~40分鐘	1分	<table border="1"> <tr><th>蒸氣烘烤發酵</th><th>設定時間</th><th>單位時間</th></tr> <tr><td></td><td>1秒~20分鐘</td><td>10秒</td></tr> <tr><td></td><td>20分鐘~90分鐘</td><td>1分</td></tr> </table>	蒸氣烘烤發酵	設定時間	單位時間		1秒~20分鐘	10秒		20分鐘~90分鐘	1分						
蒸氣微波	設定時間	單位時間																														
	10秒~19分50秒	10秒																														
燒烤 / 蒸氣燒烤	設定時間	單位時間																														
	1秒~20分鐘	10秒																														
	20分鐘~40分鐘	1分																														
蒸氣烘烤發酵	設定時間	單位時間																														
	1秒~20分鐘	10秒																														
	20分鐘~90分鐘	1分																														

可使用的容器、不可使用的容器

確認與準備作業

O 代表可使用。
X 代表不可使用。

<p>具耐熱性的塑膠容器、矽膠容器 暨丙烯製的容器等</p> 	<p>其他的塑膠容器</p> 	<p>具耐熱性的陶器、瓷器 陶器布T碗、焗烤盤等</p> 	<p>日常使用的陶器、瓷器 飯碗、盤子等</p> 
<p>需使用耐熱溫度高於140°C且標示「僅用於微波爐」的物品。但使用到砂糖、奶油、油脂的料理，將會產生高溫而導致容器變形，因此切勿使用。 加熱中使用會噴出蒸氣的容器時，混入蒸氣中噴出的食物會附著於加熱室內壁，可能造成加熱室內塗裝受損。享調後，請立即擦拭乾淨。</p>	<p>不可使用耐熱溫度低於140°C的容器（聚乙烯、苯乙烯樹脂等），或是耐熱溫度極高，卻會因電波而變質的容器（表面使用三氯氨胺、苯酚、尿素甲醛樹脂、鋁等材料加工過的樹脂等）。但唯有使用巨互互110半解凍用，可使用保麗龍托盤。</p>	<p>鍍層材料使用彩色塗料，有裂紋、插金或描</p>	<p>將造成器具受損或產生火花（閃光）。此外，使用無釉的陶器與陶鍋等吸水性較高的容器、或長期泡水的陶瓷器，可能會有發燙或破裂的情況，敬請小心注意。</p>
X	X	O	O
<p>但標示「可用於烘烤、燒烤」的產品，可在容器記載的耐熱溫度以內使用。</p>			

使用注意事項

- 使用適用於微波爐之容器。
- 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功能的種類。
- 關於塑膠類容器，請確認耐熱溫度後再行使用。
- 請勿使用材質或耐熱溫度不明的容器。適用於微波爐之容器才得以在微波爐內使用。

確認與準備作業

<p>具耐熱性的玻璃容器</p> 	<p>不具耐熱性的玻璃容器 強化玻璃、水晶玻璃、刻花玻璃等</p> 	<p>保鮮膜類</p> 	<p>金屬、金屬製蛋糕模型、金屬容器、鐵籤、鋁箔紙等</p> 	<p>竹製、木製、藤製、紙製、</p> 
<p>但是加熱後急速冷卻時，可能會有破裂的情況。</p>		<p>可使用保鮮膜，器度高於140°C的產品。但使用油脂、奶油、砂糖的料理會產生高溫而導致保鮮膜融化，因此切勿使用。進行烘烤或燒烤加熱後，加熱室溫度將變得極高，可能導致保鮮膜類產品融化，使用時請小心注意。</p>	<p>會反射電波，因此切勿使用。但可利用鋁箔反射電波性質，局部覆蓋食物過度加結的部分。此時，若觸碰到加熱室壁面或箱門玻璃時，可能會產生火花（閃光）而造成破損，敬請小心注意。</p>	<p>可能會造成燒焦、塗漆、裂等情/兄，因此切勿使用。尤其是採用鐵絲的容器更容易起火燃燒。但竹籤、牙籤、紙類僅限使用於料理集記載的使用方法。</p>
O	X	O	X	X
<p>但是加熱後急速冷卻時五I能會有破裂的情況。</p>		<p>但發酵時可使用。</p>	<p>但不可使用把手為塑膠製的容器。</p>	<p>但可使用硫酸紙，或經耐熱加工處理的紙製品（烘培紙）。</p>

附屬品的使用方法

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

使用黑色烤盤並使用加水槽時

附屬品的設置位置

黑色烤盤設置於盤支撐架上層。

使用附屬品

黑色烤盤上層

需使用的附屬品

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。

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

與自動烹調的使用方法可能不盡相同。

附屬品的種類 (Q: 可使用 X: 不可使用)

手動烹調的加熱方法	黑色烤盤	加水槽
	*1	☑
微波	不可使用 不可使用	ma = 米 2
蒸氣微波	不可使用 不可使用	滿水
蒸氣微波發酵	微波加熱時如果使用黑色烤盤，將會引發火花（閃光），使塗裝剝落或箱門玻璃受損，造成機器故障或人員受傷。請勿放置在加熱室底部或盤支撐架上。	
烘烤	可使用 可使用	2 * 2
蒸氣烘烤		滿水
蒸氣烘烤發酵		
燒烤（僅放上層）		3 * 2
蒸氣燒烤		滿水

X1 黑色烤盤請依照本書指示，參考上述使用方法範例正確放入上層或下層使用。

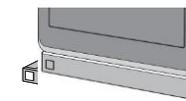
X2 不使用蒸氣的食譜，即使在加水槽加水，也不影響烹調結果。

加水槽的用法

將加水槽裝滿水後裝入本機

從本機取出

用手握住加水槽，直接水平拉出

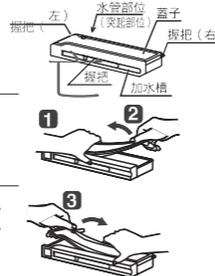


取下蓋子

1 輕輕拿起加水槽
請勿握住水管部位。

用手指拉起蓋子的右側握把，將蓋子從右側面全部掀開

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



07 加水槽的用法

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。

將加水槽的蓋子蓋上，並沿著邊緣一圈壓緊

- 檢查是否確實蓋上。
- 若按壓蓋子中央部位，可能會造成水管漏水。



裝入本機

將加水槽水平裝入本機後，確實推到底
如未確實安裝，會造成漏水或蒸氣不足。

使用後，加水槽請清空並裝入本機

為防止黴菌或細菌繁殖，使用後請確實清空加水槽中的水，並確實進行保養及排出水管中的水分。（--->P.56）請將加水槽清空之後裝入本機，以免汙染本機內部。

注意

加水槽內請勿放入清水以外的物體，否則將造成變壞，甚至導致火災。每次使用加水槽時，應直接接觸食物，因此為淨調時請用蒸氣功能。蒸氣與烘乾功能時，加水槽的水會變燙，叮嚀否則。

請勿在 5°C 以下的環境使用加水槽。

否則蒸氣，過熱水蒸氣功能將無法正常發揮效果。

- 加水槽所加的水，請使用以氣消毒後的純水、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

使用蒸氣的食譜當加水槽無水未確實裝好時，會顯示「加水」指

- 請將加水槽的水加到滿水線，確實裝入本機。
- 出現了「加水」指示的情況下進行烹調，可能會無法得到理想的烹調效果，但不會引發故障。
- 不使用蒸氣或過熱水蒸氣的食譜，即使進行烹調時加水槽中有水，也不會影響烹調結果或造成故障。

配合食物內容選擇加熱食譜

配合食物種類，選擇12種溫熱（自動）烹調食譜的使用說明。

- 份量未滿100g時，請使用手動烹調（微波加熱）進行烹調。（→P.41~44）
- 要以手動方式烹調時，請參閱「手動烹調加熱時間的標準」（→P.53、54），一邊觀察情況一邊進行加熱。

飲料



- 溫熱牛奶
→ 2 飲料•牛奶（杯數）（→P.30）
- 溫熱茶
→ 2 飲料•牛奶（杯數）（→P.30）
- 溫熱咖啡、水
→ 2 飲料•牛奶（杯數）（→P.30）
- 溫熱酒類
→ 3 溫酒（瓶數）（→P.30）

解凍

- 肉類解凍
→ 9 解凍（→P.34、35）
- 生魚片的解凍
→ 10 半解凍（→P.34、35）

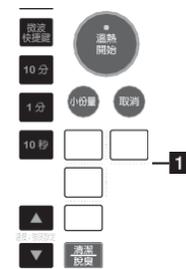
川燙預煮

- 川燙預煮蔬菜
→ 11 川燙預煮葉菜•蔬果類（→P.36、37）
- 12 川燙預煮根莖類（→P.36、37）

以下食物是以手動烹調 **微波 600W**（→P.41~44）一邊觀察情況一邊進行溫熱
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。

- 份量未滿100g的食物
- 市售的飯糰
取下包裝後，移到餐盤內
- 市售調理食品
取下包裝袋或塑膠容器，移至其他容器
- 日式饅頭
- 麵包類
- 冷凍蔬菜

自動烹調的選擇方法



按下 **自動烹調** 按鍵，
選擇自動烹調的種類

按下 **烹調食譜** 按鍵，
選擇食譜編號
要調整強弱設定時（→P.17）

例：[26 漢堡排] 的情況

自動烹調食譜一覽

下表中以「●」符號標示者將使用微波加熱。請

種	No.	食譜選擇名稱	份量			頁
			食熟	預熱有	小份對應	
溫熱自動烹調	1	菜餚•白飯	●			20、21
	2	飲料•牛奶（杯數）	●			30
	3	溫酒（瓶數）	●			30
	4	冷凍品溫熱	●			28、29
	5	便利店便當	●			31
	6	蒸氣溫熱	●			32、33
	7	中式肉包溫熱	●			32、33
	8	油炸食物溫熱	○			32、33
	9	解凍	●			34、35
	10	半解凍	●			34、35
川燙預煮	11	川燙預煮葉菜•蔬果類	●			36、37
	12	川燙預煮根莖類	●			36、37
	13	酥炸雞塊	○	○		38、40
無油炸物	14	炸雞翅	○	○		38、40
	15	炸豬排	○	○		38、40
	16	膳內豬排	○	○		38、40
	17	炸蝦	○	○		38、40
	18	炸竹筍魚	○	○		38、40
	19	鳳梨蜜可樂餅	○	○		38、40
	20	天婦羅炸蝦	○	○		38、40
	21	南蠻雞	○	○		38、40
	22	炸豬肉	○	○		38、40
	23	海鮮天婦羅	○	○		38、40
	24	蔬菜天婦羅	○	○		38、40
	25	日式炸豬排	○	○		38、40
	26	漢堡排	○	○		38、40
	27	烤牛肉	○	○		38、40
	28	香草烤雞	○	○		38、40
	29	照燒雞肉	○	○		38、40
	30	鹽烤鯊魚	○	○		38、40
31	鹽烤鱈魚	○	○		38、40	
32	照燒鰻魚	○	○		38、40	
33	烤對剖竹筍魚	○	○		38、40	

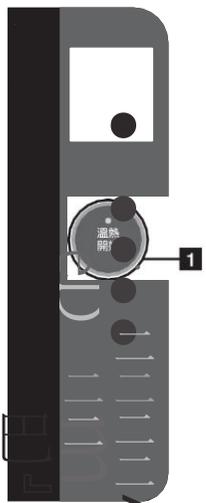
溫熱 (自動烹調)

1 菜餚・白飯

對常溫 或冷藏儲存的食物進行溫熱。

- 要溫熱飲料 (牛奶、咖啡、豆漿、茶、水等) 時, 請以 **2 飲料·牛奶 (杯數)** 進行溫熱。
- 要溫熱冷凍保存 (以家用冰箱的冷凍庫冷凍) 的菜餚、白飯, 請以 **4 冷凍品溫熱** 進行溫熱。 (---+P.28、29)
- 市售冷凍 食物請 以手動烹調 (微波加熱) 進行溫熱。 (---+P.44)

使用方法



開啟箱門後, 將隨即啟動電源。

準備 將食物放在底盤的中央後, 關上箱門

1 按下 **溫熱** 後, 開始加熱
顯示食譜編號「1」(1 菜餚・白飯), 開始自動加熱。
要調整強弱設定時, 請在顯示加熱時間進行設定

按下 **強弱**, 再將標示符號調整至所需的位置
- 強弱將自動設定為「中」(標準)。

2 結束警響起後, 取出食物
待加熱室冷卻後進行保潔 (P.55)

使用附屬品
將食物放在底盤中央, 關上箱門後, 將隨即啟動電源。

計算加熱時間中
自動
強・中・強
強弱設定 食譜編號
自動 30
弱・中・強
剩餘加熱時間, 需視食物種類而定。

食物放置方法
放到底盤中央
將食物放置在端部或以自動烹調加熱少量食物, 可能造成無法正確測量食物表面溫度, 引發過度加熱或冒煙、起火。



同時溫熱2個以上食物時, 靠中央排列

- 注意**
- 液晶螢幕顯示「0」時, 若按下 **e** 進行 1 菜餚・白飯 的加熱, 請關閉箱門, 約 10 分鐘以內按下 **e**。
 - 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 **ti**。(---+P.14)

按下 **日日** 並選擇「溫熱自動烹調」食譜編號「1」後, 按下 **...** 也可以開始烹調。

使用方法

溫熱保存的食物 (有容器)		有無電蓋欄位中的「X」, 代表不一定要保鮮膜等覆蓋物	
食譜名稱與烹調秘訣		食譜名稱與烹調秘訣	
米飯	白飯、炒飯 加熱後再拌勻。 強弱設定為RM計或目訂	X	燉蔬菜、關東煮 (先取出雞蛋) 裝入容器內, 淋上醬汁
麵類	義大利麵、炒麵 放入餐盤。加熱後再拌勻。	/	煮魚 裝入容器內, 淋上醬汁。為避免蒸 煮魚糊爛濺飛散, 應使用較深的餐 盤並覆上保鮮膜。
燒烤	烤鱼 為避免燒烤魚肉噴濺飛散, 應覆上 保鮮膜。	X	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。
油炸類	漢堡排 加熱後, 翻面並放蓋 12 分鐘。加 熱後再淋上醬汁, 以免醬汁噴濺。	X	較濃稠的食物 咖哩、燴類 為避 礙子或花枝噴散出來, 需覆 上保鮮膜。(先將整顆洋菇取出, 待加熱後再放入) 加熱後再拌勻。 強弱設定為回國日或國且。 味噌湯、湯品等食物, 請使用手動 烹調 (微波加熱) (P.41~44) 功 能, 一邊觀察情況一邊進行溫熱。 請使用陶瓷器或耐熱容器。 (P.20、21)
熱炒	炒麵、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。 加結後再拌勻。	X	

溫熱菜餚、白 用方法

1 菜餚・白飯

- 1 次能夠溫熱的份量为 100-600g。
- 容器的重量 (P.16) 建議為與食物份量大致相等。
- 容器 盛裝的食物份量標準約為 7-8 分滿。
- 食物溫度的標準為 常溫約 20°C、冷藏約 0-10°C。

溫熱 (自動烹調)

4 冷凍品溫熱

溫熱冷凍保存 (以家用冰箱的冷凍庫冷凍) 的菜餚、白飯。

開啟箱門後，將隨即啟動電源。

將食物放在底盤的中央後，關上箱門

準備

1 按下 並選擇「溫熱自動烹調」

2 按下 並選擇食譜編號「4」

● 按下 或 按照 1 菜餚・白飯 ▶
2 飲料・牛奶 (杯數) 1杯▶2杯……▶
4 冷凍品溫熱 ……▶
8 油炸食物溫熱 的順序選擇。

3

1

HEALTHY CHEF

微波 (強弱)
烘焙 (強弱)
燒烤
蒸氣
微波 (快慢)
10分
1分
10秒
小份量
取消

溫熱開始

使用附屬品 (不使用附屬品)

例: 4 冷凍品溫熱 的情況

食譜編號 [自動] 4

弱・中・強 強弱設定

將冷凍保存的食物解凍後進行溫熱 (有容器)

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
米飯 ● 冷凍白飯 炒飯、肉飯 ● 將冷凍白飯用保鮮膜包好並且做成四方形，放在扁平餐盤上。 ● 超過2份以上時，請將份量調整至相等，並放在中央。 ● 將冷凍炒飯、肉飯打散放入餐盤。加熱後拌勻。	有	熱炒 凍八寶菜、肉丸 裝入容器內。加熱後再拌勻。	有
麵類 ● 冷凍義大利麵、炒麵 盛裝在餐盤上。加熱後再拌勻。	有	蒸煮 冷凍 賣 迅速過水後，排在餐盤上。加熱後立即掀開保鮮膜。	有
燒烤 ● 冷 漢堡排 放入餐盤。加熱後，翻面並放置1~2分鐘。	有	較濃稠的食物 ● 冷凍咖哩、燴類 放入容器，覆蓋保鮮膜。不要包得太緊，將強弱設定調整成 [稍強] 或 [強]。加熱後，將結塊的部分打散後拌勻。 ● 味噌湯與湯品等以手動烹調 (微波加熱) 功能加熱。 ● 請使用陶瓷器或耐熱容器。 ● 不可使用漆器或不耐熱的容器。 (→P.20、21)	有
油炸類 ● 冷凍天婦羅、油炸食物、可樂餅 排在餐盤中。強弱設定為 [稍弱] 或 [弱]。 ● 擔心太油時，可在加熱後用廚房紙巾吸油。	無		

溫 凍保存的菜餚、白飯的善用方法 **4 冷凍品溫熱**

- 1次能夠溫熱的份量為 100g~600g。未滿100g的食物，請使用手動烹調 (微波加熱)，一邊觀察情況一邊進行溫熱。(→P.41~44)
- 請將食物份量調整至與容器的重量相近
當食物的重量超過容器重量時，請將強弱設定調整為 [稍強]。
- 容器 盛裝的食物份量標準約為7~8分滿。
- 冷凍保存食物的溫度標準約為-18℃
- 包覆冷凍白飯時，請將保鮮膜重疊部分置於下方
若重疊部分位於食物上面，紅外線感應器無法正確檢測食物的表面溫度，因此無法順利溫熱。使保鮮膜重疊部分位於扁平餐盤上，再放在底盤中央。

冷凍 (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。
- 使用保鮮膜緊緊密封 使用適合食物份量大小的保鮮膜緊密覆蓋，食物與保鮮膜之間不應有空隙。加熱時，保鮮膜重疊部分不要朝上。
- 白飯與咖哩等 將白飯分成1碗份 (150g)，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。

2~3cm

溫熱 (自動烹調)

使用方法

2 飲料-牛奶 (杯數) 3 溫酒 (瓶數)

水以 [牛奶] 杯數 溫熱 酒以 [溫酒] 瓶數

溫酒 選擇數量 或 瓦

開啟箱門後，將隨即啟動電源。

將食物放在底盤的中央後，關上箱門

準備

1 按下 [DI] 並選擇「溫熱自動烹調」

2 按下 [量] 選擇「2 飲料-牛奶 (杯數)」請選擇食譜編號「2 (1~4杯)」、「3 (1~4瓶)」

3 按照 [菜餚·白] 或 [菜餚·紅] 的順序選擇。

4 結束聲響起後，取出食物

待加熱室冷卻後進行保養 (P.55)

食物的放置方式 (放到底盤中央)

1杯 2杯
3杯 4杯

例：1 飲料-牛奶 (杯數) 2 杯時

食譜編號
杯數或瓶數
2 2
強·中·強
強弱設定

計算加熱時間中
0:2
強·中·強

2:44
強·中·強

剩餘加熱時間：需視食譜而定。

2 飲料-牛奶 (杯數) 3 溫酒 (瓶數)

1 次能夠溫熱的份量為 1 個 (1 人份)。由冷藏室取出時，請將強弱設定調整為 [強] 或 [中]。

2 加熱時間的標準 1 個便當 (約 450g) 約 1 分 30 秒。

3 可溫熱的便當類型

- 如「幕內便當」等菜餚與白飯分開擺放的便當
- 如「海苔便當」、「鮭魚便當」等在白飯上擺放菜餚的便當
- 「油炸食物溫熱」順序選擇。要調整強弱設定時 (P.17)

4 以下便當無法以 [5 便利店便當] 溫熱

- 以無法用於微波爐加熱之容器盛裝的便當 (使用紙質或不質容器、鋁金屬加工容器、保麗龍容器、以釘書機等固定的容器盛裝的便當)
- 便當店的外帶便當 (可能使用非耐熱容器)
- 個別分裝的小包裝菜餚、飯糰 (油炸食物、燒賣等小包裝菜餚或飯團，由於份量少，無法順利烹調。以手動烹調 [微波] [500W] 一邊確認食物狀況一邊進行溫熱。(→P.41~44、54)

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，造成人員傷。燙傷、受傷請利用手動烹調 (微波加熱) (-P.41-44) 功能一邊觀察情況一邊進行加熱。

禁止 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，造成人員傷。燙傷、受傷請利用手動烹調 (微波加熱) (-P.41-44) 功能一邊觀察情況一邊進行加熱。

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。

以酒壺溫酒時，請將酒倒入酒壺細頸部分以下約 1cm 為止。

瓶裝酒請先將瓶蓋拔掉再進行溫熱。

請放在底盤中央

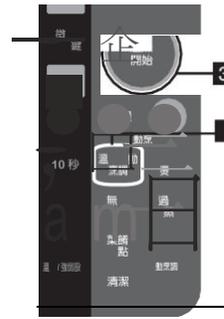
同時溫熱 2 個以上的飲料時，盡量往底盤的中央靠攏。

比 1 菜餚·白飯 加熱時會造成溫度過高 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 以 [微波] [500W] (-P.41-44) 一邊觀察情況一邊進行加熱。

熱便利店便當

可溫熱的便當是便利店等販賣的便當。



開啟箱門後，將隨即啟動電源。

放入便利店便當，關上箱門

按下 [DI] 並選擇「溫熱自動烹調」

按下 [量] 並選擇食譜編號「5」

按照 [菜餚·白] 或 [菜餚·紅] 的順序選擇。

要調整強弱設定時 (P.17)

結束聲響起後，取出食物

待加熱室冷卻後進行保養 (P.55)

計算加熱時間中
0:5
強·中·強

1:30
強·中·強

剩餘加熱時間：需視食物種類而定。

水置告
請勿加熱
禁止 (加熱前應先取出)

溫熱便利店便當的善用方法

- 1 次能夠溫熱的份量為 1 個 (1 人份)。由冷藏室取出時，請將強弱設定調整為 [強] 或 [中]。
- 2 加熱時間的標準 1 個便當 (約 450g) 約 1 分 30 秒。
- 3 可溫熱的便當類型
 - 如「幕內便當」等菜餚與白飯分開擺放的便當
 - 如「海苔便當」、「鮭魚便當」等在白飯上擺放菜餚的便當
 - 「油炸食物溫熱」順序選擇。要調整強弱設定時 (P.17)
- 4 以下便當無法以 [5 便利店便當] 溫熱
 - 以無法用於微波爐加熱之容器盛裝的便當 (使用紙質或不質容器、鋁金屬加工容器、保麗龍容器、以釘書機等固定的容器盛裝的便當)
 - 便當店的外帶便當 (可能使用非耐熱容器)
 - 個別分裝的小包裝菜餚、飯糰 (油炸食物、燒賣等小包裝菜餚或飯團，由於份量少，無法順利烹調。以手動烹調 [微波] [500W] 一邊確認食物狀況一邊進行溫熱。(→P.41~44、54)

使用附屬品 (不使用附屬品)

例：IS 便利店便當的情況

計算加熱時間中
0:5
強·中·強

1:30
強·中·強

剩餘加熱時間：需視食物種類而定。

使用方法

溫熱 (自動烹調)

使用方法

6 蒸氣溫熱 7 中式肉包溫熱 8 油炸食物溫熱

脆口戚。7 中式肉包溫熱 是使用蒸氣包圍溫熱，讓食物變鬆軟。

- 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。中式肉包溫熱可選擇數量 (14 個) 進行溫熱。

使用附屬品

加水槽滿水

6 蒸氣溫熱 7 中式肉包溫熱 使用附屬品

〔黑色烤盤上層〕

加水槽滿水

8 油炸食物溫熱

例 7 中式肉包溫熱 1 個時

開啟箱門後，將隨即啟動電源。

- 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，裝入

按下「日」並選擇「溫熱自動烹調」

按下「量」後，6 蒸氣溫熱 請選擇食譜編號「6」； 7 中式肉包溫熱 請選擇食譜編號「7」； 8 油炸食物溫熱 請選擇食譜編號「8」

按下「菜餚-白飯」

2 飲料-牛奶 (杯數) 1 杯

6 蒸氣溫熱 1 個

7 中式肉包溫熱 1 個

8 油炸食物溫熱 1 個

的順序選擇。

- 要調整強弱設定時 (P.17)

按下「強」後，開始加熱

結束聲響起後，取出食物

待加熱室冷卻後進行保重 (P.55) 使用完加水槽後請進行保養。(---P.56)

食譜編號

「中式肉包」個數

〔自動〕

強・中・強

加水

強弱設定

此槽為必須加水的食譜

計算加熱時間中

〔自動〕

07

強・中・強

254

〔自動〕

強・中・強

剩餘加熱時間：需視食譜而定。

6 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、白飯
請使用 [4 冷凍品溫熱] (- P.28、29)。
- 不要使用保鮮膜等覆蓋
蒸氣可避免食物變乾燥，溫熱時還需為食物帶水，調理後取出即可食用。
- 自動烹調無法溫熱的食物 (P.24) 也無法以 [6 蒸氣溫熱] 溫熱
請利用手動烹調 (微波加續) (- P.41- 44) 功能，一邊觀察情況一邊進行加熱。
- 加熱時間較 [菜餚-白飯] 功能長

容器的種類
請使用陶瓷器或耐熱容器。(---P.20、21)

7 中式肉包溫熱

- 可溫熱的食物類型
溫熱市售冷藏保存的中式肉包。
- 不要使用保鮮膜等覆蓋
蒸氣可避免食物變乾燥，溫熱時還需為食物帶來濕潤鬆軟的效果。
- 冷凍的中式肉包無法順利加熱
請參閱「手動烹調加熱時間的標準」(---P.53、54) 以「回豆目」(---P.41、44) 或「蒸氣微波」(---P.49) 一邊觀察情況一邊進行加熱。
- 要溫熱豆沙包時
請將強弱設定調整為回豆訂或回豆。
- 加熱不足時
以「蒸氣微劇」(---P.49) 一邊觀察情況一邊進行加熱。

1 次能夠溫熱的份量
最多 1 個 (約 100g) 4 個 (約 400g)。

盛裝在符合份量 (個數) 的餐盤上
加熱時請使用陶瓷製的餐盤。

7 中式肉包溫熱 可選擇數量 (14 個) 進行溫熱。

加熱前呈現凍硬狀態，或希望加熱後更鬆軟時
進行加熱前請先過水，或以噴霧器噴灑水霧。

附有底紙的肉包可直接加熱
沒有底紙時，先在餐盤上鋪上 1 層烘焙紙，再擺放食物進行加熱。

8 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。
- 無法溫熱少於 100g 的食物
請將份量調整為 100g 以上，排在黑色烤盤上並放入上層，以「匪蛋」(匪蛋) 巨邑回 (- P.48) 一邊觀察情況一邊進行加熱。
- 一次能夠溫熱的油炸食物份量
最多 100 500g。
- 無法順利溫熱冷凍的油炸食物
請使用 [4 冷凍品溫熱] (- P.28、29)。
- 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。

使用方法

預煮 (自動烹調)

9 解凍 10 半解凍

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。

開啟箱門後，將隨即啟動電源。

- 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

按下 **解凍** 並選擇「解凍・川燙預煮」

按下 **選單** 後依照用途，**9 解凍** 請選擇食譜編號「9」；**10 半解凍** 請選擇食譜編號「10」

- 按下 **選單** 或 **確認**
按照 **9 解凍** ▶ **10 半解凍** ▶
11 川燙預煮葉菜・蔬果類 ▶
12 川燙預煮根莖類 的順序選擇。
- 要調整強弱設定時（→P.17）

按下 **溫熱開始** 後，開始加熱

結束聲響起後，取出食物

待加熱室冷卻後進行保養（→P.55）
使用完加水槽後請進行保養。（→P.56）



例：[10 半解凍] 的情況



使用方法



冷凍肉類或魚類的
放置方法
放到底盤中央



據解凍後用途，靈活運用自動烹調功能

解凍後的用途	自動烹調	解凍後
將肉類或魚類解凍後烹調	9 解凍 絞肉或肉塊以 稍強 加熱。	用雙手將肉片撐開。
生魚片解凍後生食	10 半解凍	解凍至中間略微結凍的狀態。這樣一來比較好切，端上餐桌後剛好可食用。

- 1次可解凍的份量為100~600g
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
加熱室高溫時，液晶螢幕將顯示「[GG]」，無法加熱。使用烘烤或燒烤後，加熱室與底盤會變得很燙。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。
- 請將加水槽裝水至滿水線
如未裝水或是水量不足，都會導致食物解凍不均。
- 解凍後，將食物放置3~5分鐘後會自然解凍
- 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。

、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	頭尾

出現下列情形時，請使用手動烹調（微波加熱）方式（→P.42~44），一邊觀察狀態一邊解凍

- 已烹調好的冷凍食物或冷凍蔬菜
以 **微波 200W** 進行加熱。
解凍標準為200g，4~5分鐘。
- 份量未滿100g時
- 分散結凍的食物
- 解凍不足時
- 20℃以下的冷凍食物
以 **微波 100W** 進行加熱。



- 使用新鮮的材料
- 冷凍的份量與形狀
分成單次份量（200~300g），平鋪成約2~3cm厚，並且避免鋪得過薄。
- 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厚度的狀態，再加以冷凍。
- 大肉塊等厚度不均勻的肉類
折起肉塊邊緣整理成厚度平均的狀態，再加以冷凍。
- 使用保鮮膜等產品加以緊緊密封
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。
- 取出葉蘭等鋪裝飾物
- 魚的預煮
刮除魚鱗並取出內臟，用鹽水清洗並擦乾後，分成單條冷凍保存。



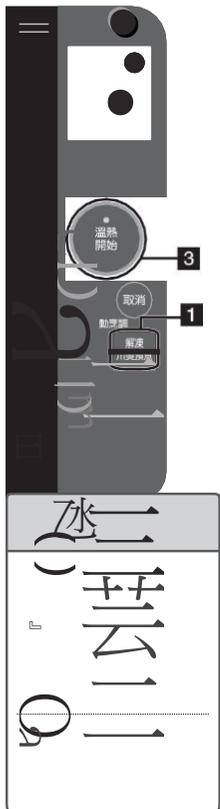
使用方法

預煮（自動烹調）

11 川燙預煮葉菜・蔬果類 12 川燙預煮根莖類

可配合蔬菜種類進行川燙預煮。

使用方法



開啟箱門後，將隨即啟動電源。

- 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

按下 **日日** 並選擇「解凍 川燙預煮」

按下 **a** 後依照蔬菜種類，

11 川燙預煮葉菜・蔬果類 請選擇食譜編號「11」；12 川燙預煮根莖類 請選擇食譜編號「12」

按照 **卍** 或 **m**

11 川燙預煮葉菜・蔬果類
12 川燙預煮根莖類 的順序選擇。
要調整強弱設定時 (P.17)

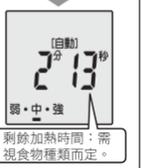
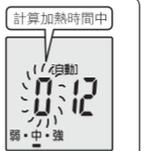
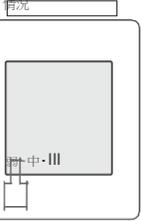
按下 **OK** 後，開始加熱

結束聲響起後，取出食物
待加熱室冷卻後進行保潔 (→P.55)

使用附屬品



例 12 川燙預煮根莖類 的預況



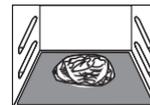
剩餘加熱時間：需視食物種類而定。

蔬菜加熱功能的善用方法

11 川燙預煮 葉菜・蔬果類 12 川燙預煮 根莖類

■不需瀝乾水分，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。

■可加熱的份量方面，11 川燙預煮 葉菜・蔬果類 為100~300g；12 川燙預煮 根莖類 為100~600g



<p>11 川燙預煮 葉菜・蔬果類</p> <p>葉菜：菠菜、小松菜等葉菜可食用的蔬菜</p> <p>蔬果：茄子、南瓜等果實或種子可食用的蔬菜</p> <p>花菜：白花椰菜、綠花椰菜等花壇或花蕾可食用的蔬菜</p>	<p>12 川燙預煮 根莖類</p> <p>根莖類：馬鈴薯、地瓜等根莖或根部可食用的蔬菜</p>
--	---

■搭配料理進行預煮

葉菜類、蔬果類或花菜類根部較粗的蔬菜，請先劃出十字切口，再將其他成株的部位切成小束。
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。

■配合材料去除滷味

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，以除去滷味。

■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 **弱**。
- 蘆筍：請將強弱設定調整為 **稍強**。



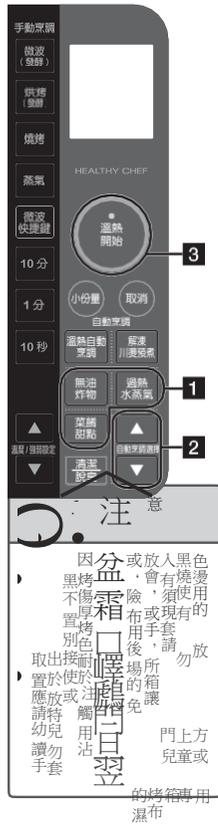
使用方法

烹調 (自動烹調)

料理集 (----P.64- 114) 中記載之不預熱食譜的使用方法。

適用食譜請見「自動烹調的選擇方法」(P.25) 中的自動烹調食譜一覽

使用方法



開啟箱門後，將隨即啟動電源。
 - 依食譜放入附屬品與食物後，關上箱門
 - 必須加水的食譜，請將加水槽加水至滿水線後，再裝入本機

按下 **國**、**國** 或是 **層 I**，選擇食譜種類

按下 **▲** 選擇食譜編號

- 每按一次 **▲** 或 **▼**，可依序選擇自動烹調食譜的編號。
- 適用的自動烹調食譜編號與順序，請見「自動烹調的選擇方法」。(→P.25)
- 要調整強弱設定時 (→P.17)

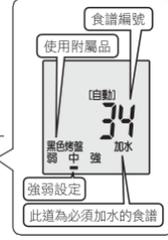
按下 **溫熱開始** 後，開始加熱

結束警響起後，取出食物

待加熱室冷卻後進行保養 (→P.55)
 使用完加水槽後請進行保養。(→P.56)
 擔心烹調後加熱室會有油污或臭味時，請以 **脫臭** 加熱。(→P.15)

烹調結束後，冷卻風扇會運轉，降溫完成後將自動停止運轉。
 請勿拔下電源插頭。

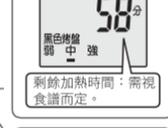
例: 134 烤地瓜的情況



計算加熱時間中



剩餘加熱時間：需視食譜而定。



烹調結束



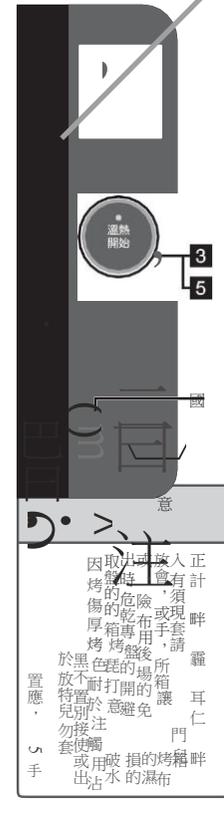
-e-

-e- -e-

使用方法

料理集 (----P. 64- 114) 中記載之有預熱食譜的使用方法。

有預熱的自動烹調食譜為 **53 披薩 (麵包底)** (----P.110) 以及自動烹調應用料理的海鮮披薩



開啟箱門後，將隨即啟動電源。
 備妥已放入食物的黑色烤盤
 步驟 預熱完畢後，放入加熱室中

1 按下 **ii** 類「**饅頭 甜點**」

2 按下 **a**，選擇食譜編號

- 每按一次 **量** 或 **Eil** 可依序選擇自動烹調食譜的編號。
- 要調整強弱設定時 (P.17)

3 按下 **溫熱開始** 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 **A** 隨即亮燈。希望關燈時，請再次按下 **\$ 0**

4 按下 **溫熱開始** 後，開始加熱

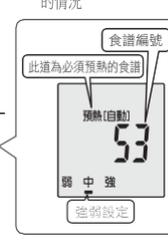
結束警響起後，取出食物

待加熱室冷卻後進行保養 (→P.55)
 使用完加水槽後請進行保養。(→P.56)

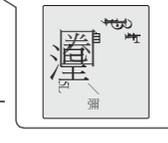
提醒

烹調結束後，冷卻風扇會運轉，降溫完成後將自動停止運轉。
 請勿拔下電源插頭。

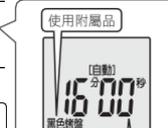
例: 53 披薩 (麵包底) 的情況



計算加熱時間中



剩餘加熱時間：需視食譜而定。



烹調結束



-e-

烹調 (自動烹調)

烹調1-2人份的食物。

適用食譜請見「自動烹調的選擇方法」(P.25)中的自動烹調食譜一覽
以小份量進行自動烹調應用料理時，請參閱自動烹調的秘訣，配合強弱設定進行加熱一次能夠製作的份量為料理集中自動烹調應用料理的份量。

使用方法



開啟箱門後，將隨即啟動電源。

將食物放在底盤的中央後，
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

按下 **日**、**國** 或是 **&I** 選擇食譜種類

按下 **量** 選擇食譜編號

每按一下 **日** 或 **日**、**日**、**日** 可依序選擇自動烹調食譜的編號。
適用的自動烹調食譜編號與順序，請見「自動烹調的選擇方法」。(P.25)
要調整強弱設定時 (P.17)

按下 **e** 選擇「小份量食譜

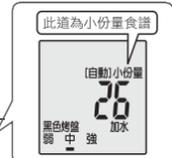
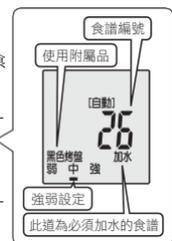
(1人份/2人份)」

按下 **開始** 後，開始加熱

結束聲響起後，取出食物

待加熱室冷卻後進行保養 (P.55)
使用完加水槽後請進行保養。(---+P.56)
擔心烹調後加熱室會有油汙或異味時，請以區醋加熱。(---+P.15)

例 126 漢堡排 (且蛋00 的情況)



川三

微波加熱 (手動烹調)

常用之 區豆 (巨豆; y; zj 巨豆) 可輕鬆使用。

• 700W | 600W | 以外的轉出 < | soow | 2oow | 1oow || 請參閱「700W ~ 100W 的微波加熱」 (->P.42~44)。

使用方法



開啟箱門後，將隨即啟動電源。

準備 將食物放在底盤的中央後，關上箱門

1 按下 **微波**，選擇「輸出 (W)」

- 每次按下都會切換顯示。

微波700W ↔ 微波600W

- 將記憶上一次「微波快捷鍵」所選擇的輸出 (W)。

2 按下 **已** 選擇「加熱時

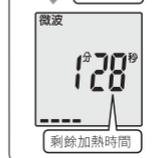
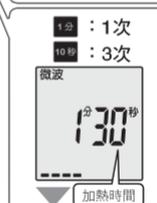
3 按下 **開始** 後，開始加熱

4 結束聲響起後，取出食物

待加熱室冷卻後進行保養 (P.55)



不可使用黑色烤盤
例：使用微波600W加熱1分鐘30秒時



心置告

禁止 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



蛋黃或荷包蛋

微波加熱（手動烹調）

從「口困瓦」的巨邑豆「匪邑豆」匪邑豆「巨邑豆」巨邑豆申選擇。

- 以「蒸氣微波」加熱時，請參閱「與水蒸氣組合烹調」(--P.49)。
- 以「蒸氣微波發酵」加熱時，請參閱「蒸氣微波發酵」(--P.51)。

使用方法



開啟箱門後，將隨即啟動電源。
將食物放在底盤的中央後，關上箱門

按下「-」，選擇「輸出(W)」
每按一次「-」將以下列順序顯示。
微波700W▶微波600W▶微波500W▶
微波200W▶微波100W

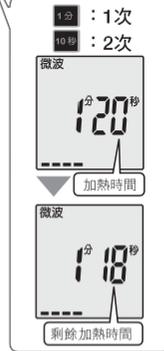
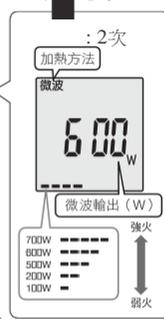
按下「+」選擇「加熱時間」
加熱時間
輸出 加熱時間
11秒- 10分鐘
互的江亟亟 10秒- 19分50秒
闊回 10秒- 90分鐘
可設定的單位時間(--P.19)

按下「E」後「-」開始加熱
結束聲響起後，取出食物
待加熱室冷卻後進行保量(-P.55)

使用附屬品
(不使 用附屬品)

不可使用黑色烤盤

例 使用微波600W加熱
1分鐘20秒時



心、置告

暫把蛋目
與國本相此

禁止 包蛋

蓋則恐造成雞蛋破裂 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

決定加熱時間的方法

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	新鮮食物的烹調	溫熱	食物種類	新鮮食凡的亨丁	溫熱
蔬 青 類	葉菜類與蔬果類 1分鐘-1分30秒	50秒~1分10秒	麵類		50秒~1分10秒
魚貝類	根莖類 1分30秒-2分鐘	50秒~1分10秒	油炸類 (炸物、可樂餅等)		40-50秒
肉類	魚貝類 1分30秒-2分鐘	50秒~1分10秒	湯類 (味噌湯、湯品等)		1分10秒~1分30秒
飯類	肉類 1分50秒-2分30秒	1分鐘~1分30秒	飲料 (酒類、牛奶等)		40秒-, 分鐘
			麵包、 40-50秒、日式饅頭		30-50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°C）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。

加熱少量食物（低於100g）時
設定「微波」600W，加熱時間為20~50秒，一邊觀察情形一邊進行加熱。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）而烤佳。多灑一些水後用保鮮膜包起來加熱，或平鋪於烤盤上再放入足夠浸泡食物的水量，以保鮮膜覆蓋後加熱。

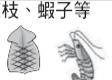
使用方法

微波加熱（手動烹調）

700W"-J100W的微波加熱（續）

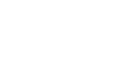
避免爆開或噴濺飛散的加熱方法

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		
含皮或帶殼的食物	花枝、蝦子等 	<ul style="list-style-type: none"> ●在表面上切出割痕。 ●以「微波」200W 稍微加熱。
	栗子、銀杏果 	<ul style="list-style-type: none"> ●在外殼上切出割痕。 ●以保鮮膜等包覆。
	蘑菇 	對切。
	羊栖菜 	<ul style="list-style-type: none"> ●以保鮮膜等包覆。 ●以「微波」200W 稍微加熱。
	未滿100g的切丁蔬菜（約1cm塊狀） 	<ul style="list-style-type: none"> ●多灑一些水。 ●以保鮮膜等包覆。 ●以「微波」600W 一邊觀察情況一邊進行加熱。
	較濃稠的食物（濃湯、咖哩等） 	<ul style="list-style-type: none"> ●加熱前請先充分攪拌均勻。 ●以保鮮膜等包覆。

溫熱市售冷凍食物的方法

- 請放到食物廠商指示的托盤或容器中。
- 本產品在加熱冷凍食物時，請集中在中央放置。冷凍食物包裝指示的放置方法，是以底盤會轉動的轉盤式烘烤微波為藍本。本產品屬於底盤不會轉動的平臺式烘烤微波，如將冷凍食物放置在邊緣部位，將無法順利烹調。

	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」700W 或「微波」600W 時間為標準進行加熱。

替加熱（加熱中由強火轉成弱火的加熱方法）

- 的(巨豆) 巨豆) 巨豆中途自動切換為巨豆) 巨豆) 的加熱方式。
- 用於燉煮或煮飯等的加熱方法。



開啟箱門後，將隨即啟動電源。

將食物放在底盤的中央後，關上箱門

1 3

按下「微波」選擇「微波700W」「微波600W」或「微波500W」

- 每按一次「微波」，將以下列順序顯示。
微波700W → 微波600W → 微波500W → 微波200W → 微波100W

- 選擇「微波200W」「微波100W」，則無法進行輸出加熱。

2

按下「微波」，選擇「加熱時間」

按下「微波」，選擇「微波200W」或「微波100W」

每按一次「微波」，將以下列順序顯示。
微波200W → 微波100W

按下「微波」，選擇「加熱時間」

加熱時間：10秒~90分鐘
可設定的單位時間（→P.19）

按下「微波」後，開始加熱

結束聲響起後，取出食物
待加熱室冷卻後進行保質（P.55）

使用附屬品

不可使用黑色烤盤

不可使用微波600W加熱10分鐘後，以微波200W加熱25分鐘的情況

微波輸出 (W)

加熱時間

輸出	加熱時間
700W	10秒~10分鐘
600W	10秒~
500W	19分50秒

可設定的單位時間（→P.19）

微波輸出 (W)

加熱時間

將開始步驟 1 的輸出，接著進行步驟 2 的輸出。

使用方法

使用方法

燒烤加熱 (手動烹調)

在食物表面呈現燒烤色澤。



1. 開啟箱門後，將隨即啟動電源。
2. 將已放入食物的黑色烤盤放在盤支撐架上，再關上箱門

3. 按下 **燒烤**，選擇「燒烤」

4. 按下 **10分 1分 10秒**，選擇「加熱時間」

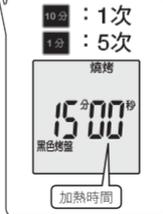
加熱時間：10秒~40分鐘
可設定的單位時間 (→P.19)

5. 按下 **溫熱開始** 後，開始加熱

6. 結束聲響起後，取出食物
待加熱室冷卻後進行保養 (→P.55)
擔心烹調後加熱室會有油污或異味時，請以 **區因** 加熱。(→P.15)

使用附屬品
黑色烤盤上層

例使用燒烤功能加熱 15分鐘的情況



食物	切法/煎法/烤法/烹調
魚類	- 烤鱈鱖或含內臟的整條魚，將無法獲得理想的燒烤效果。 - 使用本機烤吐司，會比烤吐司機來傳費時。
中途翻面	- 燒烤切片魚肉等食材時，先烤熟時朝下的盤工用 區因 翻面後再繼續烤。當用黑色烤盤上煎吐司或肉類時，請鋪上鋁箔紙或烘培紙。
排列方法/燒烤方法	- 烤吐司經過燒烤時間%後，翻面再繼續烤。(P.105)

- 使用手動的 **日但單**，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。
- 澆 酌 加熱中按下 **呈**，可以1分鐘為單位增減。請運用於調整燒烤的程度。
- 將加熱時間設成40分鐘、目按下開始後，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)

先對加熱室進行預熱，再採用 **區因** 進行烹調。



1. 開啟箱門後，將隨即啟動電源。
2. 備妥已放入食物的黑色烤盤
步驟因預熱完畢後，放入加熱室中

3. 按下 **燒烤**，選擇「烘烤預熱有(有預熱顯示)」
- 每按一次，會在「烘烤預熱有(有預熱顯示)」與「烘烤預熱無(無預熱顯示)」之間切換。
- 約2秒後將切換為時間顯示，請直接進入到步驟 國。

4. 按下 **溫度**，選擇「溫度」
- 溫度：100~210°C (每10°C為單位)、250°C
- 溫度每20°C的運轉時間約為5分鐘。之後將自動切換成210°C。
- 在加熱室處於高溫狀態時，設定溫度最高為210°C。

5. 按下 **10分 1分**，選擇「加熱時間」
加熱時間：10秒~90分鐘
可設定的單位時間 (→P.19)

6. 按下 **溫熱開始** 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，按下亮燈 隨即亮燈。希望關燈時，請再次按下。
- 到達設定溫度後，即完成預熱。預熱時間上限為25分鐘。預熱結束後若未做任何處理，約10分鐘後將於箱內燈熄滅狀態下，以選擇的時間進行加熱。

7. 當預熱結束聲響起後，打開箱門，將已放入食物的黑色烤盤放在盤支撐架上，再關上箱門
請配合食物內容，靈活運用盤支撐架。

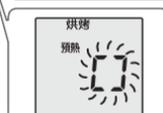
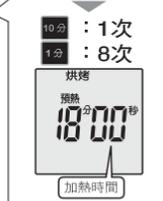
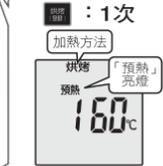
8. 按下 **溫熱開始** 後，開始加熱

9. 結束聲響起後，取出食物

待加熱室冷卻後進行保養 (P.55)
擔心烹調後加熱室會有油污或異味時，請以 **區因** 加熱。(P.15)

使用附屬品
白四

例：以烘烤「預熱有」110°C的條件，加熱18分鐘的情況

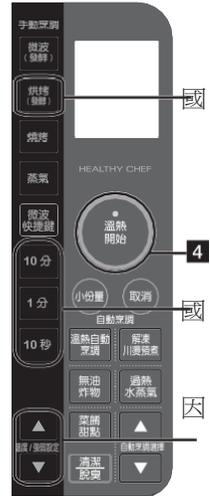


使用方法

使用方法

烘烤加熱（手動烹調）

不對加熱室預熱，採用 區函月 進行烹調。



開啟箱門後，將隨即啟動電源。

將已放入食物的黑色烤盤放在盤支撐架上，再關上箱門

請配合食物內容，靈活運用盤支撐架

按下 2次，選擇「烘烤 預熱無（無預熱顯示）」

按下 呈，選擇「溫度」

溫度：100~210℃（每10℃為單位）、250℃

按下 選擇「加熱時間」

加熱時間：10秒~ 90分鐘可設定的單位時間（--+P.19）

按下 後，開始加熱

結束聲響起後，取出食物

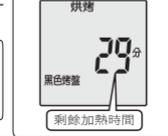
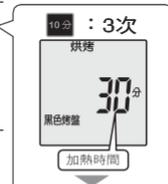
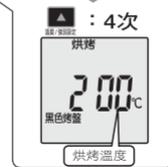
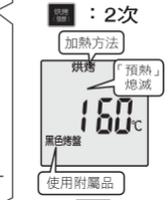
待加熱室冷卻後進行保養（P.55）

擔心烹調後加熱室會有油污或異味時，請以區函 加熱。（---+P.15）

使用附屬品



例：以烘烤「預熱無」200℃的條件，加熱30分鐘的情況



心注意

指示布或現有的烤箱專用手套

- 取出黑色烤盤後，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

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。

- 區函 加熱中按下，將顯示設定的溫度。可按下 變改變溫度。約5秒後返回時間顯示。
- 區函 加熱中按下，可以1分鐘為單位增減加熱時間。

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。

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。



開啟箱門後，將隨即啟動電源。

將加水槽加水至滿水線後，裝入本機

放入適用於食物與加熱方法的附屬品後，關上箱門

若為蒸氣烘烤預熱有，則不放任何物品並關上箱門。

按下 蒸氣微波請按 蒸氣共烤請按

蒸氣燒烤請按 進行選擇

蒸氣烘烤時，每按一次，就會在「預熱有」O「預熱無」間切換。

蒸氣烘烤請按已選擇「溫度」

按下 選擇「加熱時間」

加熱方法	加熱時間
蒸氣微波	1w秒-19分50秒
蒸氣烘烤	1,秒-90分鐘

可設定的單位時間（--->P.19）

按下 後，開始加熱

當蒸氣烘烤預熱有行程的預熱結束提示音響起後，打開箱門，將已放入食物的黑色烤盤放在盤支撐架上，關上箱門，按下

結束聲響起後，取出食物

待加熱室冷卻後進行保養（P.55）

使用完加水槽後請進行保養。（-P.56）

擔心烹調後加熱室會有油污或異味時，請以區函 加熱。（-P.15）

使用附屬品



加水槽滿水

不可使用黑色烤盤



使用附屬品



加水槽滿水

加熱內容

- 蒸氣微波 輸出350W
- 蒸氣烘烤
 - 預熱
 - 預熱有0 預熱無
 - 溫度
 - 100-210℃（每10℃為單位）、250℃

- 蒸氣烘烤
 - 可在預熱過程中進行溫度變更。（-P.48）
 - 可在加熱過程中，增減溫度與加熱時間。（-P.48）
- 蒸氣燒烤
 - 可在加熱過程中，變更加熱時間。（-P.46）

發酵 (手動烹調)

可利用本功能進行麵糰的發酵。



開啟箱門後，將隨即啟動電源。

- 將已放入食物的黑色烤盤放在盤支
- 將加水槽加水至滿水線後，將裝入...

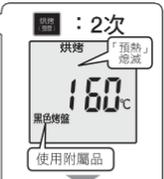
使用附屬品

- 黑色烤盤下層
- 加水槽滿水

例：以蒸氣烘烤發酵「預熱」40°C的條件，加熱50分鐘的情況

按下 **烘烤** 2次，選擇「烘烤 預熱無」

- 每按一次，會在「烘烤 預熱有」與「烘烤 預熱無」之間切換。
- 約2秒後將切換為時間顯示，請直接進入到步驟 2。



按下 **溫度**，選擇「發酵溫度」

- 溫度：30~45°C (每5°C為單位)
- 選擇「烘烤 預熱有(有預熱顯示)」時，無法選擇未滿100°C。



按下 **10分** **1分** **10秒**，選擇「加熱時間」

加熱時間：10秒~90分鐘
可設定的單位時間 (→P.19)

按下 **溫熱開始** 後，開始加熱



結束聲響起後，取出食物

待加熱室冷卻後進行保養 (→P.55)
使用完加水槽後請進行保養。(→P.56)

可快速完成 300g 左右麵團的1次發酵。



開啟箱門後，將隨即啟動電源。

- 將食物放在底盤的中央後，閉上箱門
- 將加水槽加水至滿水線後，將...

使用附屬品

- 加水槽滿水
- 不可使用黑色烤盤

例：使用蒸氣微波發酵加熱10分鐘的情況

按下 **微波** 6次，選擇「蒸氣微波發酵」

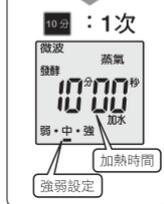
每按一次，將以下列順序顯示

示微波700W 微波600W 微波500W
微波200W 微波100W 蒸氣微波發酵



按下 **10分** **1分** **10秒**，選擇「加熱時間」

加熱時間：10秒 go 分鐘
可設定的單位時間 (→P.19)
要調整 強弱設定時 (→P.17)



按下 **溫熱開始** 後，開始加熱

結束聲響起後，取出食物

待加熱室冷卻後進行保養 (P.55)
使用完加水槽後請進行保養。(→P.56)

心注意

禁止 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

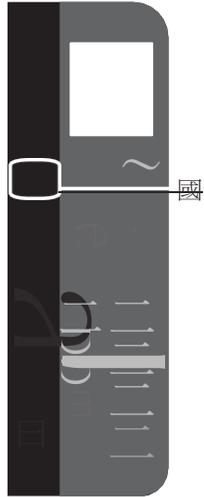
否則將引發火花、閃爍
禁止光)，造成故障或引發起火

使用黑色烤盤進行2次發酵時，請使用 [蒸氣烘烤發酵] 功能。

- 發酵溫度會依食譜選擇。一次發酵、二次發酵而不同。請依照本書料理集的各食譜選擇，來設定發酵溫度。
- 市售食譜或個人創意料理的發酵請以 [蒸氣烘烤發酵] 一邊觀察情況一邊進行加熱。
- 發酵溫度的標準
簡易麵包 (→P.108) 發酵前溫度約 25°C的麵糰，以蒸氣微波發酵，將強弱設定調整為 [中]，進行10分鐘加熱後，加熱過的麵糰溫度約為 30°C。
- 製作奶油捲 (→P.106) 等的麵糰
揉好的麵糰 (220g 300g) 溫度約為 25°C時，將強弱設定調整為 [中] 加熱10分鐘 發酵結束時的麵糰溫度約為 30°C。
- 本書料理集中記載之奶油捲、山形吐司的一次發酵，若以 [蒸氣微波發酵] 進行時
- 將揉好的麵糰放入耐熱玻璃碗中，並置於底盤上，將 [蒸氣微波發酵] 的強弱設定調整為 [中] 2(1-3)分鐘，進行加熱。2次發酵使用 [蒸氣烘烤發酵]。
- 可參閱簡易麵包 (- P.108) 使用塑膠袋 (市售) 標製麵糰。此時請放在袋內，以略少於記載的發酵時間為準進行發酵。

烹貫途中加入蒸氣 (手動加濕) (手動烹調)

在「互蒸」、「遠列」、「蒸氣烘」功能中，可在加熱過程中，可自訂時間點加濕。



使用方法

準備

將加水槽加水至滿水線，再裝入本機

例如，在蒸氣烘烤加熱過程中加入2分鐘手動加濕的情況

1

在加熱過程中希望供應蒸氣的時間點按下「-」選擇蒸氣時間

每次按下都會切換顯示。



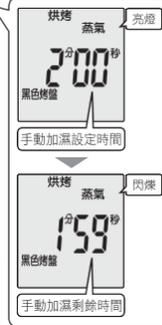
要取消手動加濕時，請選擇「0秒」。

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。

使用手動加濕功能時，「蒸氣」顯示將會閃爍。

待加熱室冷卻後進行保養 (P.55)

使用完加水槽後請進行保養。 (---+P.56)



- 在「蒸氣烘烤發酵」的發酵過程中，可配合麵糰狀態噴灑蒸氣。
- 以「溼蒸」功能製作海綿蛋糕或閃電，包美時，若能有效運用蒸氣，將可讓麵糰順利膨脹。建議可於烘烤時間經過 % 之前加入蒸氣。
- 以「煮互」功能烤魚時，建議可於烘烤時間經過後加入蒸氣。

- 蒸氣可在加熱過程中多次追加。
- 但剩餘加熱時間不到5分鐘時，無法使用手動加濕功能。
- 烹調預熱過程中，無法使用手動加濕。
- 「蒸氣微波」、「蒸氣微波發酵」時無法設定手動加濕。
- 在手動加濕的過程中，無法變更時間與溫度。
- 進行手動加濕時會暫停加熱器，可能會影響烹調結果。

手動烹調加熱時間的標準

下一頁 「溫熱白飯、菜餚」、「解凍溫熱冷凍食物」

蔬菜川燙預煮

- 有無覆蓋欄位中的「-」，代表不盤要保鮮膜等覆蓋物。
- 利用自動烹調功能烹調時，蔬菜類與蔬果、花菜類以「11川燙預煮蔬菜」類別為準。

食譜選擇名稱	份量	加熱時間	有無覆蓋
菜類: 小松菜、茼蒿菜、大白菜、豆芽菜	200g	2分鐘-2分30秒	有
果類: 白蘿蔔、芋、綠花椰菜	200g	2分30秒-3分鐘	有
花豆類: 四季豆、豌豆、毛豆	1根(圓)	5-6分鐘	有
瓜類: 南瓜、冬瓜、西葫蘆	200g	3分鐘-3分30秒	有
根莖類: 紅薯、芋頭、芋頭、芋頭、芋頭	200g	約4分鐘	有
薯類: 馬鈴薯、芋頭	150g 300g	約4分鐘 6-7分鐘	有

使用方法

生鮮食物解凍

食譜選擇名稱	份量	加熱時間	溫度
鮭魚(塊)	200g	4-6分鐘	微波
花枝(塊)	100g	2-3分鐘	微波
蝦子	10隻(約200g)	3-5分鐘	微波
切片魚肉	1片(約100g)	2-3分鐘	微波
絞肉	200g	5-7分鐘	微波
薄片圓片	200g	4-6分鐘	微波
雞腿肉(去骨)	250g	6-7分鐘	微波
雞腿肉(帶骨)	250g	7-8分鐘	微波

已川燙之冷凍蔬菜的解凍

食譜選擇名稱	份量	加熱時間	有無覆蓋
綜合蔬菜	200g	1分50秒-2分10秒	-
四季豆	200g	約2分鐘	-

- 取下保鮮膜或蓋子等覆蓋物後，裝在保麗龍製的托盤上進行加熱。
- 加熱後放置3-5分鐘，使其自然解凍。

冷凍食物解凍溫熱

食譜選擇名稱	份量	加熱時間	溫度
冷凍白飯(圓2-3cm的電)	1碗份(150g)	2分鐘-2分40秒	微波
冷凍飯糰(塊狀)	1個(150g)	2分鐘-2分40秒	微波
冷凍肉飯(分裝)	1人份(250g)	3分20秒-4分鐘	微波
冷凍意大利麵	1人份(250g)	3分20秒-4分鐘	微波
冷凍漢堡排	1個(100g)	2分30秒-3分鐘	微波
冷凍油炸食物	2-4個(100g)	1分50秒-2分鐘	微波
冷凍燒賣	12個(170g)	3分鐘-4分20秒	微波
冷凍肉丸(糖醋勾芡)	1盒(200g)	2分鐘-3分20秒	微波
冷凍咖哩、燴類	1人份(200g)	3分50秒-4分鐘	微波
冷凍綜合蔬菜	200g	2分鐘-2分40秒	微波
冷凍四季豆	200g	2分40秒-3分鐘	微波
冷凍毛豆、南瓜	200g	2分鐘-3分20秒	微波
冷凍甜玉米	1根(400g)	6分鐘-7分20秒	微波
冷凍豆沙包、肉包	各1個(B口)	50秒-1分20秒	微波

- 將綜合蔬菜或毛豆稍微過水後，鋪在盤子上加熱。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，或平鋪於烤盤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(低於100g)時」(P.43))
- 對市包的冷凍食物(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1700W 轉動微波16DOW」的時間為標準進行加熱。

手動烹調加熱時間的標準 (續)

溫熱白飯、菜餚

溫熱烤魚、嫩煮魚類、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。

食譜選擇名稱	份量	加熱時間 標準值 QW	有重複	
白飯	1 碗(150g)	50 秒~1 分鐘	—	
飯糰	1 個(150g)	約 1 分 11 秒	—	
炒飯、肉飯	1 份(各 250g)	約 1 分 50 秒	—	
類義大利麵、炒麵	1 份(各 250g)	約 2 分 40 秒	—	
漢堡	1 個(100g)	約 1 分 11 秒	有	
漢堡排	1 個(100g)	約 1 分 11 秒	—	
油炸食物	2~4 個(100g)	40~5 分鐘	—	
煎餅	2 個(150g)	50 秒~1 分 11 秒	—	
北方青菜	1 大份(200g)	約 1 分 50 秒	—	
炒八寶菜	1 大份(300g)	約 2 分 40 秒	—	
椒鹽蝦	1 大份(200g)	1 分 50 秒~2 分鐘	—	
菜蔬	1 片(100g)	約 50 秒	有	
賣	1 大份(200g)	約 1 分 50 秒	—	
味噌湯、法式、青湯	1 大份(150g)	1 分~1 分 50 秒	—	
哩、餛飩	1 份(各 200g)	約 1 分 50 秒	有	
西式濃湯	1 大份(150g)	1 分 40 秒~2 分 11 秒	—	
牛奶	杯(200 ml)	約 1 分 40 秒	—	
咖啡	杯(150 ml)	約 1 分 10 秒	—	
酒類	瓶(180 ml)	50 秒~1 分 11 秒	—	
漢堡	1 個(100g)	30~4 分鐘	—	
熱狗	1 個(80g)	20~3 分鐘	—	
奶油排	2 個(80g)	約 20 秒	—	
蛋	1 少包、肉包	各 1 個(80g)	30~4 分鐘	有
西式饅頭	2 個(100g)	20~3 分鐘	—	
便利店便當	1 個(500g)	1 分 40 秒~2 分 11 秒	—	

溫熱白飯、菜餚，解凍溫熱冷凍食物

溫熱希望保有濕潤鬆軟口味的食物、或容易變硬的菜餚

食譜選擇名稱	份量	加熱時間 標準值 QW	有重複
白飯	1 碗(150g)	2 分鐘~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~2 分鐘	—
炒麵	1 大份(250g)	3~4 分鐘	—
日式饅頭	1 個(B口)	50 秒~1 分 20 秒	—
漢堡排	1 個(100g)	2 分鐘~2 分 30 秒	—
鯛魚蒲燒	1 串(120g)	2 分鐘~2 分 30 秒	—
烤魚	1 大份(100g)	2 分鐘~2 分 30 秒	—
煮魚	1 片(100g)	2 分鐘~2 分 30 秒	—
凍凍	1 個(100g)	1 分 30 秒~2 分鐘	—
熱狗	1 個(B口)	1 分鐘~1 分 30 秒	—
冷凍燒賣	15 個(240g)	7~9 分鐘	—
冷凍肉包	1 個(100g)	2~3 分鐘	—
冷凍烤飯糰	2 個(100g)	3~4 分鐘	—
冷凍肉丸子	1 袋(100g)	3~4 分鐘	—

- 溫熱豆、少包、肉包時，取下底紙，稍微過水後，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。

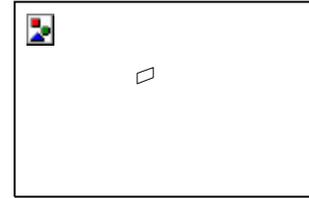
謹記徵代表性食譜。
手動烹調時，請參閱類似的食譜。

食譜選擇名稱	份量	盤支撐架	溫度	加熱時間		說明頁數
				預熱有	預料無	
漢堡排	4 個	黑色烤盤上層	2so-c	22~28 分鐘	28~34 分鐘	66
煎烤鮭魚	4 片		燒烤		23~33 分鐘	70
香烤通心粉	4 盤		21o-c	15~21 分鐘	24~30 分鐘	73
海綿蛋糕 (裝飾蛋糕)	直徑 15cm	黑色烤盤下層	100-c	30~40 分鐘	36~46 分鐘	95
	直徑 18cm			35~45 分鐘	40~50 分鐘	
	直徑 21cm			36~46 分鐘	41~51 分鐘	
威風蛋糕 (原裝)	直徑 20cm		100-c		52~62 分鐘	96
開易麵包	各 B11		1ao-c	22~27 分鐘	25~30 分鐘	108、109
椰油炸式咖哩麵包						
麵包(麵包底)	黑色烤盤 1 盤		2ao-c	20~25 分鐘	25~30 分鐘	110

- 黑色烤盤請放入盤支撐架使用。
- 製作方法請參閱對應頁面的內容。
- 擔心燒烤不均勻時，請在加幹過程中將食物的前後方向對調，或調換黑色烤盤的前後位置。調換的時間點為加熱時間經過 60% 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烘烤。
- 烤魚類時，待燒烤時間經過 X 之後，翻面再繼續烤。
- 擔心弄髒黑色烤盤時，請鋪上烘焙紙或鋁箔紙。

保養 (去除水滴或污垢)

保養的重點在於立即進行、勤於保養。



以柔軟乾布擦拭

- 污垢嚴重時，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。

以用力擰乾的濕布擦拭

- 以用力擰乾的濕布，蘸拭加熱室內附著的水滴。
- 污垢嚴重時，用沾上廚房清潔劑的布擦拭，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。
- 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。
- 請勿將手指或物品伸入感應器處。(P.4)

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。

注意

閃爍；；盡龍；

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。加幹室壁面經塗層處理，內部表面非常脆弱，請勿使用刷子等材質較硬的用具刷。

否則將造成觸電、故障。

蠶并雪露

否則將造成觸電、故障。

以用力擰乾的濕布擦拭。

- 乾布難以拭去的汗，請以保鮮膜沾上少量的市售含研磨劑清潔乳後揉搓，將會容易擦拭。
- 請勿用力擦拭填充在四馬的密封材料。可能會因而剝落。
- 如果受到衝撞，會有破裂的危險。
- 出現破裂或裂縫時，請勿直接使用，並同購買的經銷商洽詢。若繼續使用，將引發故障。

(加熱室內壁、箱門內側、底盤)

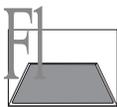
- 以下用具可能剝落塗裝、造成損傷，請勿使用。
- 稀釋劑、攝發劑、酒精
- 烤箱清潔劑、漂白劑
- 住宅及家具專用清潔劑、強酸或強鹼性清潔劑
- 含可燃氣體(LPG等)的噴霧清潔劑
- 海綿刷材質較硬的部分、沾有研磨劑的尼龍刷

保養（去除水滴或污垢）（續）

潛嘉

產生蒸氣，讓加熱室內的污垢容易擦拭。

淨空加熱室後，關上箱門



確認液晶螢幕顯示「0」後，將加水槽加水至滿水線
加水槽的使用方法（--->P.23）

按下 [Et]，選擇 [麻蓋]。
每次按下都會切換顯示。



清潔 ◀▶ 脫臭

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污垢
- 完成加熱室的清潔作業後，請進行「水管排水」。

僵

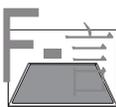
剷除造成加熱室臭味的原因，進行脫臭。

- 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）

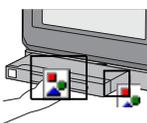
潛蘆

以蒸氣或過熱水蒸氣烹調後，請進行水管排水。

淨空加熱室後，關上箱門



確認液晶螢幕顯示「0」後，將加水槽從本機拉出



按下 [日日]，選擇 [麻蓋]。
每次按下都會切換顯示。



清潔 O 脫臭

按下- 後，開始加熱

開始後會發出幫浦吸水的「職嘍」聲，並不是異常

- 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1倒空後裝入本機。

黑色烤盤、加水槽請使用沾上扇房中性清潔劑的海綿，將污垢擦拭乾淨並以清水沖洗後，確實擦乾。

- 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。
- 請勿將加水槽放入洗碗機、餐具烘乾機或洗碗機等機器清洗。否則將導致加水槽變形或破損。

(S) J. 問： 冰注意 請勿將臉部等的::亡 切勿碰觸加熱室

禁止 否則將造成機邊傷或受傷意外
加熱結束後，仍然有部分蒸氣或熱水可能冒出或噴出

禁止 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

無法順利料理時

為了更好的烹調效果，食物請放在底盤中央。（P.16）

自動烹調時，料理加熱不足或過度加熱	<ul style="list-style-type: none"> - 請依個人喜好調整強弱設定。 - 可記憶強弱調整的刻度線。請確認設定的刻度。（- P.17）
烹調效果欠佳時	<ul style="list-style-type: none"> - 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。 - 不斷重複製作蛋糕或餅乾時，請讓黑色烤盤冷卻後再使用。否則可能會使食物烤焦。
採用市售食譜的烘烤料理步驟或食材時，可能無法順利烹調	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.54）
蒸氣食罐的食物烹調效果欠佳	這是因為加水槽中沒有水。請補充水。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，有時即使已補充水，「加水」顯示也不會熄燈。
白飯無法溫熱 可以看出加熱不均勻	<ul style="list-style-type: none"> - 是否放在塑膠製容器內加熱？請放入陶器、瓷器（飯碗等）內加熱。 - 加熱前是否忘記取下蓋子或保鮮膜？請勿在蓋子或保鮮膜覆蓋時進行加熱。紅外線感應器無法正確檢測食物的表面溫度，因此無法順利烹調。 - 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。 - 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。
白飯過度加熱	<ul style="list-style-type: none"> - 加熱前是否忘記取下蓋子或保鮮膜？請勿在蓋子或保鮮膜覆蓋時進行加熱。紅外線感應器無法正確檢測食物的表面溫度，因此無法順利烹調。 - 對白飯的份量（重量）而言，使用的容器是否過大？ - 請將 [1] 菜餚 - 白飯 [] 的強弱設定調整為 [圓圈] 進行。
6蒸氣溫熱無法順利溫熱白飯	<ul style="list-style-type: none"> - 將加水槽加水至滿水線後再加熱。 - 將白飯裝入容器（飯碗等），以不使用保鮮膜覆蓋的方式進行加熱。
白飯太乾	<ul style="list-style-type: none"> - 使用 [6] 蒸氣溫熱，或將 [1] 菜餚預刷的強弱設定調整為 [且] 並於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。 - 長期保存後，食物乾燥或是凍乾，無法順利烹調。
無法順利以 [4] 冷凍品溫熱溫熱冷凍白飯 可以看出加熱不均勻	<ul style="list-style-type: none"> - 請將保鮮膜重疊的部分朝下，放在盤子上加熱。 - 塑膠製容器是否加蓋加熱？紅外線感應器無法正確檢測食物的表面溫度，因此無法順利溫熱。 - 使用大小符合冷凍白飯份量的容器（平底盤）。 - 冷凍白飯時，請以保鮮膜等產品加以緊緊密封。將白飯分成 1碗1份、1人份（約150g）。做成2~3cm厚的四角形。（- P.29） - 同時溫熱2個以上食物時，請選擇相同份量、相同大小，並使中央保有縫隙，切勿堆疊。
使用 [] 冷凍品溫熱溫熱冷凍白飯時導致白飯過度加熱	<ul style="list-style-type: none"> - 對白飯的份量（重量）而言，使用的容器是否過大？ - 是否已退水？從冷凍室取出後，應立即進行加熱。 - 長期保存後，食物乾燥或是凍乾，無法順利烹調。

無法順利料理時、疑似故障時

無法順利料理時 (續)

因解凍不足而太硬	<ul style="list-style-type: none"> - 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	<ul style="list-style-type: none"> - 是否將水加入加水槽後再加熱?在沒有蒸氣的狀態下加熱時,部分食材可能會過度解凍。 - 加醋時,食物是否覆蓋著保鮮膜或裝入袋內?紅外線感應器將因而無法正確檢測食物的表面溫度。 - 是否裝在餐盤等用具上加熱?請裝在保麗龍製的托盤上加熱。 - 食物厚度和形狀不均時,細的部分或薄的部分容易煮爛。魚類等的尾部請以鋁箔紙包住。(P.35) - 冷凍時,請將食物厚度維持在 2-3cm 以下。 - 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。
溫熱後食物依然未變熱	<ul style="list-style-type: none"> - 加熱前是否忘記取下保鮮膜或蓋子等覆蓋物?紅外線感應器將因而無法正確檢測食物的表面溫度。 - 本機無法加熱以金屬容器或鋁箔紙覆蓋的食物。 - 請放在底盤中央加熱。 - 請依照食物種類或保存狀態(常溫、冷藏、冷凍)靈活運用自動烹調與「強弱設定調整」功能。(P.17、26)
溫熱後食物變得太熱	<ul style="list-style-type: none"> - 加熱前是否忘記取下保鮮膜或蓋子等覆蓋物?紅外線感應器將因而無法正確檢測食物的表面溫度。 - 溫熱的食物份量是否太少?請確保在 100g 以上。 - 是否對自動烹調後的微溫食物,以自動烹調追加加熱? - 請以「微波」或「微波」邊觀察情品一邊進行追加加熱。 - 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」或「微波」邊觀察情況一邊進行加熱。
無法順利溫熱咖哩或燴類食物	<ul style="list-style-type: none"> - 農稠的食物用保鮮膜等覆蓋後,將強弱設定調整為「回國」或「區」再進行加熱。(P.Z) - 加熱前後請先攪拌均勻。
無法順利溫熱冷凍保存的食物	<ul style="list-style-type: none"> - 以「冷凍品溫熱」功能進行加熱。(P.28、29) - 是否將食物放入塑膠製容器加熱,或未使用容器直接加熱食物?請將強弱設定調整為「巨齒」或「區」,或裝入大小、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。
溫熱市販的冷凍食物時,會出現加熱不均的情況	<ul style="list-style-type: none"> - 加熱時間以冷凍食物製造商標示的「微波」或「微波」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」或「微波」邊觀察情況,一邊進行追加加熱。

無法順利料理時、疑似故障時

牛奶過度加熱	<ul style="list-style-type: none"> - 牛奶的份量(重量)是否太少?若牛奶份量在相對比例上低於容器大小(重量)的五成時,請以「微波」或「微波」一邊觀察溫度情況一邊進行加熱。 - 是否對仍有餘溫的牛奶進行溫熱? - 是否選擇了錯誤的食譜功能。若以「菜餚」或「白飯」加熱,會導致加熱過度。
牛奶不夠熱	<ul style="list-style-type: none"> - 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?請倒入用克杯或杯子加熱。 - 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,並將容器集中靠底盤中央放置後,再進行加熱。
蔬菜無法順利川燙	<ul style="list-style-type: none"> - 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。 - 菠菜等葉菜類可加醋的份量為100-300g,馬鈴薯等根莖類則是100-600g。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「菜餚」或「白飯」加熱時無法獲得良好效果。葉菜類請以「川燙預煮葉菜」或「川燙預煮根莖類」(P.36、37)加熱,根莖類請以「川燙預煮根莖類」加熱。
菠菜等葉菜類太乾燥或加熱不均勻	<ul style="list-style-type: none"> - 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圍。 - 以保鮮膜包圍時,先將葉和莖相互交疊,再用保鮮膜確實包圍。保鮮膜未確實包圍食物或鬆開時,都無法順利加熱。
包圍綠花椰菜等蔬果類時	<ul style="list-style-type: none"> - 綠花椰菜等蔬果類先切成小束,再放在保鮮膜上緊緊包好,不要使蔬菜重疊,也不能有縫隙。
馬鈴薯或胡蘿蔔等根莖類過度加熱	<ul style="list-style-type: none"> - 保鮮膜重疊的部分朝下,放在底盤中央加熱。 - 未滿100g的食物無法使用自動烹調功能。請以「微波」或「微波」邊觀察情況一邊進行加熱。
馬鈴薯加熱不足	<ul style="list-style-type: none"> - 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。
若沒有燒烤色澤	<ul style="list-style-type: none"> - 以烘烤微波爐烤吐司,會比烤吐司機費時。 - 以「區」一邊觀察情品一邊進行加醋。(P.46)
麩不夠鬆軟	<ul style="list-style-type: none"> - 麵糰是否充分發酵?發酵過程中,麵1111表面太乾時,請以手動加濕功能補充水分。(P.52) - 成形時是否正確處理麵糰?請小心處理麵糰。
至 烘烤色澤不均勻	<ul style="list-style-type: none"> - 若麵糰的大小不同,烘烤時會出現不均勻。
蛋糕不夠鬆軟	<ul style="list-style-type: none"> - 雞蛋是否有確實起泡? - 攪拌雞蛋發泡應確實,至少達到能以手持式攪拌器或起泡器前端掉落的泡沫畫出「O」字。(P.95) - 加入粉或奶油後,是否過度攪拌?
海綿蛋糕	<ul style="list-style-type: none"> - 無論花多少時間打發,打發的程度依然不夠 - 起泡時的碗(公或起)包若占到水分或油,則不容易起)包 - 請使用新鮮的雞蛋。
泡沫不夠細緻,或是粉結成硬塊	<ul style="list-style-type: none"> - 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	<ul style="list-style-type: none"> - 手動烹調烘烤時的溫度與時間,請參閱「手動烹調加感時間的標準」(P.54)。 - 請使用符合份量的蛋糕模型進行烘烤。

無法順利料理時、疑似故障時

無法順利料理時 (續)

閃爍，烘烤色澤不均勻	麵糰的大小及厚度請保持一致。
不夠鬆軟	<ul style="list-style-type: none"> 份量是否測量正確？ 請參閱閃電泡芙的製作方法 (- P.102) 在製作方法④ 加熱奶油與水時，使其充分沸騰。
閃爍，大小不均勻	是否將麵糰捏成相同大小？舊份量不同，烘烤時會出現不均勻。
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？	可以 (- P.105)。但是會比烤吐司機費時。
	未去除內膽的整條魚無法完全烤熟。

疑似故障時

無法開啟電源 即使按下按鍵也沒有動作	<ul style="list-style-type: none"> 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「0」。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	<p>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。</p>
食物完全無法溫熱	<p>按下 時，液晶螢幕是否只出現「M」和「紅」？ 這是店面展示用的「示範模式」，無法加熱。請解除該模式。(---P.62)</p>
沒有蒸氣	<ul style="list-style-type: none"> 加水槽中有沒有水？ 室溫是否過低？蒸氣在5°C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.115)
插入電源插頭後，會發出細微的「噠」的聲音	此為電子零件(薄膜電容)的振動聲音。此為正常現象，並非異常。
加熱中發出「喀噠、喀噠」、「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。
微波加熱時，發出「啵啵」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。

疑似故障時 (續)

烘烤、燒烤加熱時，發出「噠噠」的聲音	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	從加水槽吸水時混入空氣的聲音。此為正常現象，並非異常。
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40分鐘時，本機切斷運作中待機電力的聲後發出「喀噠」的聲音。此為正常現象，並非異常。
結束聲音的音色改變，或轉為無聲	關閉箱門，螢幕顯示「0」後，按住 3秒以上，結束聲音或操作聲音等提示音的音色將改變。可切換為「音樂」、「電子音」、「無聲」。(P.14)
插入電源插頭時，出現「喀噠」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	加熱室高溫、不斷重複進行烹調後(合計烹調時間超過10分鐘時)、加熱過程中按下 或開啟箱門等時候，本機可能會為了冷卻電子零件，而讓風扇最長轉動約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)	<ul style="list-style-type: none"> 使用黑色烤盤的方法是否錯誤？ 是否使用鋁箔進行加熱？ 金屬製的烹調用具或鋁箔紙，是否碰到加熱室壁面、箱門玻璃等處？ 加熱室壁面或底座等部位是否附著食物碎屑或油汙？
第一次使用烘烤功能時冒煙	加熱室已塗有防鏽用油。第一次使用時，請進行空燒(區互)去油。(---P.16)
進行烘烤加熱時，加熱室冒煙	加熱室內部壁面或底座是否附著食物碎屑或油份？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	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。
加熱室內附著或積水	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。請仔細將水滴擦拭乾淨。(---P.55)
箱內燈在烘烤預熱中呈現熄滅狀態	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
箱內燈的亮度改變	要關閉箱內燈時，請再按一次 間歇運轉時，箱內燈的亮度會改變並非故障。

疑似故障時 (續)

液晶螢幕顯示「M」 (變成「示範模式」)	〈如何解除〉 重複按「按下」3、按「」1次操作後，液晶螢幕上的「M」顯示將消失，即可進行加熱。
已設定的溫度會中途改變	匡詞時，250°C的運轉時間約為5分鐘。之後將自動切換成210°C。
預熱過程中，加熱室溫度顯示會在10~20°C之間浮動	在加熱室溫度穩定之前，溫度顯示會變動。並非故障。
預熱設定溫度尚未顯示，預熱卻已結束	受到電座或室溫等影響，可能會在顯示設定溫度之前結束預熱。此外，會在預熱經過25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。
剩餘時間會中途改變	自動烹調時，為達良好烹調效果，有時會在加熱途中改變剩餘的加熱時間。
開啟箱門時會取消加熱	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。
不確定是否有過熱水蒸氣	由於組合「」進行加熱，加箱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	請立即將汙垢擦拭乾淨。若放置不理，可能引起變色或變質等問題。
蒸氣從箱門漏出	箱門處可能散發出少量蒸氣，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。
加熱室內壁有汙汗附著	加熱室內請經常保養。(→P.55、56) 加熱室內即使有汙汗附著，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.55、56) 正常使用中，加熱室內塗層也可能剝落，但不影響性能。

無法順利料理時、疑似故障時

出現通知顯示時

顯示「EX」時，請對照下表確認。如果重複出現，請委託原購買經銷商進行維修。

	由於加熱室內的溫度很高，紅外線感應器無法正確測量食物的溫度，因此無法加熱。	打開箱門，「[U6]」會消失，改為顯示「冷卻中」。打開箱門，充分冷卻，直到冷卻風扇停止運轉、「冷卻中」顯示消失為止。 或「」使用手動烹調（微波加熱）功能，一邊觀察情況一邊進行加熱。
	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.23)
	為了讓機械室內部冷卻，冷卻風扇正在迴轉。 顯示中請勿拔下電源插頭。 顯示期間仍可繼續進行烹調。但部分食譜「茶碗町、軟嫩布丁、發酵等」在加熱室內高溫情況下將無法順利烹調。請等到加熱室冷卻後，再進行烹調。	加熱室高溫、不斷重複進行烹調後（合計烹調時間超過10分鐘時）、加熱過程中按下「」或開啟箱門等時候，本機可能會為了冷卻電子零件，而讓風扇最長轉動約10分鐘，但並非故障。冷卻風扇會在完成冷卻後自行停止。以待機省電功能（→P.14）關閉電源，將會重置合計烹調時間。熱
	因受到外界雜訊等影響，顯示出現錯誤動作，或是機械室偵測出異常時，將停止運轉。	暫時按下立即。或請先拔下電源插頭並重新插入出現錯誤動作，或是機械室後，開啟關閉箱門，再次開啟電源。（「H4」的顯示消失。）
	代表零件出現故障問題	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。

燒

按下 **E** 日選擇

約24分鐘
2-4人份

材料 (4人份)

參閱漢堡排的材料，將混合絞肉改成牛絞肉。

製作方法

參閱漢堡排的做法，以 **1** 過熱水蒸氣 | 126 漢堡排 | 強弱設定區圖 (- P.38) 進行加熱。

按下 **'** 日選擇

2-4 人份 加水滿水

材料 4人份 (4個)

① 亡：(切碎) 1050g

混合絞肉	300g
麵包粉	3/4 杯 (約30g)
牛奶	3大匙
蛋	1個
鹽	少量
胡椒、肉豆蔻	各少量
蕃茄醬、伍斯特辣醬油	各適量

製作方法

將加水槽加水至滿水線後，再裝入本機。

將 **①** 放入耐熱容器，以 **微波600W** 約2分30秒 (- P.41-44) 進行加熱。

將 **①** ；加入 **②** 仔細攪拌，並分成4等份。

在手上抹上沙拉油（食請份量外），用單手捧打②數次將空氣逼出，然後捏成厚約1S - 2cm的橢圓形，並在中央壓出凹洞。

將鋁箔紙或烘培紙鋪在黑色烤盤上，把 **①** 排列上去，放入上層，以 **1** 過熱水蒸氣 | 26 漢堡排 | (-P.38) 進行加熱。

加熱完畢後裝盤，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
攪拌時以不壓排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。

2人份
以 **1** 過熱水蒸氣 | 26 漢堡排 | 同圖 | 丑 | (- P.46) 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。

按下 **E** 日選擇

約26分鐘
4人份

材料 (4人份)

製作方法

將加水槽加水至滿水線後，再裝入本機。

將 **①** 放入耐熱容器，以 **微波1500W** 約1分50秒 (- P.41-44) 加熱後靜置放涼。

青椒不去蒂、直接縱向對切後，去籽洗淨並擦乾水分，在內側撒上面粉。

將 **①** 放入大碗，充分攪拌後分成12等份，填入 **②**。

將鋁箔紙或烘培紙鋪在黑色烤盤上，把 **①** 排列上去，放入上層，以 **1** 過熱水蒸氣 | 26 漢堡排 | (- P.38) 進行加熱。

按下 **'** 日選擇

約26分鐘
4人份

材料 4人份 (12個)

青椒	6個
洋蔥 (切碎)	130g
奶油	1大 (約12g)
蒜泥 (蒜發生混合絞肉)	260g
麵包粉	20g
鹽	1/2小匙
胡椒	少量
麵粉 (低筋麵粉)	適量

製作方法

將加水槽加水至滿水線後，再裝入本機。

將 **①** 放入耐熱容器，以 **微波1500W** 約1分50秒 (- P.41-44) 加熱後靜置放涼。

青椒不去蒂、直接縱向對切後，去籽洗淨並擦乾水分，在內側撒上面粉。

將 **①** 放入大碗，充分攪拌後分成12等份，填入 **②**。

將鋁箔紙或烘培紙鋪在黑色烤盤上，把 **①** 排列上去，放入上層，以 **1** 過熱水蒸氣 | 26 漢堡排 | (- P.38) 進行加熱。

按下 **E** 日選擇

約30分鐘
2-4人1分

加水滿水

材料 4人份

牛腩肉 (整塊)	500g
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。

將牛腩肉切塊，充分冷卻，再切成薄片裝盤。

按下 **'** 日選擇

製作方法

將加水槽加水至滿水線後，再裝入本機。

將牛腩肉切塊，充分冷卻，再切成薄片裝盤。

將 **①** 放入耐熱容器，以 **微波1500W** 約1分50秒 (- P.41-44) 加熱後靜置放涼。

青椒不去蒂、直接縱向對切後，去籽洗淨並擦乾水分，在內側撒上面粉。

將 **①** 放入大碗，充分攪拌後分成12等份，填入 **②**。

將鋁箔紙或烘培紙鋪在黑色烤盤上，把 **①** 排列上去，放入上層，以 **1** 過熱水蒸氣 | 26 漢堡排 | (- P.38) 進行加熱。

烤牛肉的製作秘訣

肉的直徑應為4.5-5cm (2人份)、5-7cm (3人份以上) 左右。若直徑太小，肉會過軟。

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%。
要加熱時再從冷藏室取出肉

2人份
以 **1** 過熱水蒸氣 | 27 烤牛肉 | 丑 | 丑 | (- P.40) 進行加熱。

材料形狀不工整時
用棉線綁緊並調整形狀，或是用網子包住，即可得到工整的形狀。

利用冷藏室充分冷卻後再切片，不但容易切，還能留住原有的美味。

加熱完畢後，若擔心烘烤不均，可將黑色烤盤前後調換，以 **1** 同圖 | 丑 | 丑 | (- P.48) 一邊觀察情況一邊進行加熱。

按下 **E** 日選擇

約40-50分鐘

材料 4人份

豬肩胛肉	4人份
厚的元	2片
鹽	3大匙
芝麻油	2小匙
蠔油	1大匙
蛋	1個
麵粉	4大匙
五香粉	少量
研磨白芝麻	1/2小匙
蜂蜜	1大匙

製作方法

將豬肉與 **②** 一起裝入塑膠袋 (市罐品) 後，放進冷藏室冷藏 15 分鐘左右。

將 **①** 排列在已鋪上鋁箔紙或炒焙紙的黑色烤盤上，放入下層，以 **1** 同圖 | 丑 | 丑 | (- P.48) 進行加熱。

加熱後，放置3分鐘左右再切片。

製作方法

將豬肉與 **②** 一起裝入塑膠袋 (市罐品) 後，放進冷藏室冷藏 15 分鐘左右。

將 **①** 排列在已鋪上鋁箔紙或炒焙紙的黑色烤盤上，放入下層，以 **1** 同圖 | 丑 | 丑 | (- P.48) 進行加熱。

加熱後，放置3分鐘左右再切片。

按下 **E** 日選擇

約30-35分鐘

材料 4人份 (6-8塊)

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	1/4小匙
大蒜 (磨成泥)	1瓣
鹽	1/4小匙
胡椒、肉豆蔻	各少量

製作方法

將豬排切好後將頭切開70%左右的切口。

撒上鹽、胡椒並以調好的 **②** 醃漬，放進冷藏室冷藏半天左右，並不時予以翻面。

將 **①** 的骨頭朝上排放在黑色烤盤上，放入下層，以 **1** 同圖 | 丑 | 丑 | (- P.48) 進行加熱。

製作方法

將豬排切好後將頭切開70%左右的切口。

撒上鹽、胡椒並以調好的 **②** 醃漬，放進冷藏室冷藏半天左右，並不時予以翻面。

將 **①** 的骨頭朝上排放在黑色烤盤上，放入下層，以 **1** 同圖 | 丑 | 丑 | (- P.48) 進行加熱。

4. 注意

因取出或放入黑色烤盤時，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。

若不希望 次調 後加熱出 理由或味 請以 匪 (P.15) 加 熱

擔心有異味時，請啟動通風扇

運轉時，箱門!!! 周可能會冒出 蒸氣 或 煙霧，此並非故障



按下日日選擇



約20分鐘

1-3人份

材料 3人份

豬里肌肉薄片 (2-3mm厚) 300g

鹽 1½大匙
黑胡椒 1大匙
砂糖 1½小匙

製作方法

將肉片放入烤盤中，以200°C預熱5分鐘。

將肉片攤開放在黑色烤盤，放入上層，以200°C預熱5分鐘，然後以150°C進行加熱。

燒烤

- 1、2人份
以「預熱-甜點日35」富才烤豬肉1 (P.40) 進行加熱。
- 烘烤不足時
以「預熱日 (- P.46)」一邊進行烘烤。



按下日日選擇



約20分鐘

2-4人份

加水滿水

材料 4人份

雞腿肉 (帶皮1塊約250g) 2塊

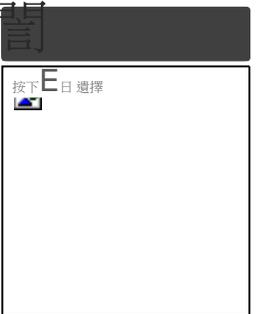
百里香、羅勒、迷迭香等香料 (新鮮或乾燥) 各少量

製作方法

將雞腿肉放入烤盤中，以200°C預熱5分鐘。

用叉子在雞肉帶皮的部位上戳洞，於較厚的部位上劃刀，然後再撒上鹽。

將雞腿肉朝上，排在黑色烤盤中央，放入上層，以200°C預熱5分鐘，然後以150°C進行加熱。



按下日日選擇



約20分鐘

2-4人份

加水滿水

材料 4人份

雞腿肉 (帶皮1塊約250g) 2塊

鹽 2大匙
黑胡椒 1大匙
砂糖 少量

製作方法

將雞腿肉放入烤盤中，以200°C預熱5分鐘。

用叉子在雞肉帶皮的部位戳洞，較厚的部位用刀片劃開，然後將雞肉放進拌勻的鹽裡醃漬15分鐘左右使其入味，然後用廚房紙巾稍微吸乾水分。

將雞腿肉朝上，排在黑色烤盤中央，放入上層，以200°C預熱5分鐘，然後以150°C進行加熱。

- 2人份
以「預熱-甜點日35」富才烤豬肉1 (P.40) 進行加熱。
- 烘烤不足時
以「預熱日 (- P.46)」一邊進行烘烤。



按下日日選擇



約20分鐘

2-4人份

加水滿水

材料 4人份

雞 1隻 (清除內臟，約12kg)

檸檬 1/4個
鹽 2小匙
胡椒 少量
紅蘿蔔 (切成1cm厚的圓片) 100g
洋蔥 (切成0.5cm的圓片) 100g
芹菜 (去除葉片，切成4-5cm長) 100g
沙拉油 適量
肉汁醬汁 適量

製作方法

將雞脖子從根部切去，保留上面的皮。用檸檬的切片擦雞身，接著充分洗淨後將水分攞乾，然後抹上鹽和胡椒加以搓揉。

將雞脖子固定在雞身上，再以棉線描綁並調整形狀。

將蔬菜集中鋪放在中央，然後將雞以雞胸朝上的方式放在蔬菜上，均勻刷上沙拉油。

先不放入食物，以200°C預熱5分鐘，然後以150°C進行加熱。

預熱完成聲響起後將雞放入下層，以150°C進行加熱，過程中請注意避免燙傷。

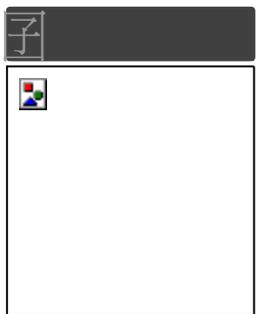
加熱後，淋上肉汁醬汁。

烤全雞的製作秘訣

- 在加熱過程中，發現表面烘烤色澤太深時
可在表面蓋上鋁箔紙後，再次烘烤。
- 一超加熱的蔬菜為
製作肉汁醬汁的蔬菜。非食用。

材料、製作方法

在烤全雞加熱後的黑色烤盤上倒1杯水 (1杯)，使用木匙等工具刮下殘留在烤盤上的蔬菜及鍋巴，放入鍋子內與高湯塊 (1個) 一起熬煮 5-6分鐘。加熱完成後用布過濾，再加入鹽、胡椒。



按下日日選擇



約25-30分鐘

4人份

材料 4人份

雞腿肉 (帶皮1塊約250g) 2塊

麵粉 (低筋麵粉) 適量

製作方法

用叉子在雞肉帶皮的部位戳洞，並將較厚的部位用刀劃開，灑上鹽、胡椒靜置 10分鐘，再灑上少許麵粉。

將雞腿肉朝上，排在黑色烤盤上，放入上層，以200°C預熱5分鐘，然後以150°C進行加熱。

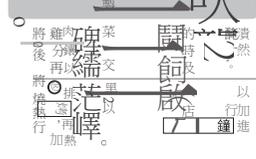
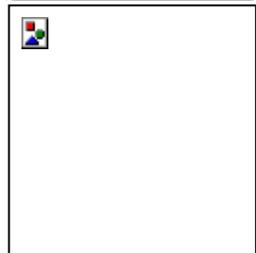
燒烤

ID

- 若不希望烹調後加熱室出現油汙臭味，請以「預熱日 (- P.15)」加熱。
- 擔心有異味時，請啟動通風扇。
- 選擇時，箱門四周可能會冒出蒸氣或煙霧，此並非故障。



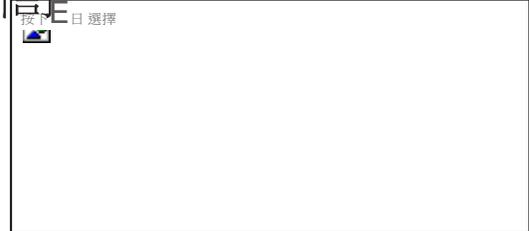
子



香烤雞肉串的排列方式

(小叮嚀)
亦可依個人喜好使用市售的醬汁取代@。

子



2~4人份 加水滿水

材料 4人份 (4片)

鹽烤鮭魚片 (1片約80g)

4片

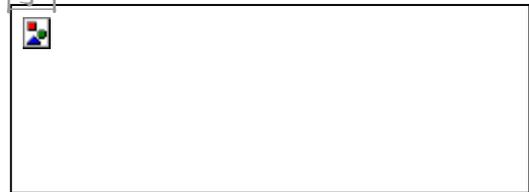
製作方法

- 將加水槽加水至滿水線後，再裝入本機。
- @ 將鋁箔紙鋪在黑色烤盤上，將鹽烤鮭魚置於黑色烤盤中央，裝盤時向上的那面朝上擺放。
- @ 將2放入上層，以 | 過熱水蒸氣 | 130 鹽烤鮭魚 | (- P.38) 進行加熱。

烤魚的 秘訣

- 2人份
 - 鹽烤鮭魚使用 | 過熱水蒸氣 | 小份量 | (-P.40)，
 - 鹽烤鮭魚使用 | 過熱水蒸氣 | 小份量 | (- P.40)。
 - 鹽烤鮭魚使用 | 過熱水蒸氣 | 小份量 | (- P.40)。
 - 1 過熱水蒸氣 | 132 鹽烤鮭魚 | (- P.40) 進行加熱。
 - 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脂肪量而變化。請善用3階段的強弱調整功能，調整燒烤程度。
- 烘烤不足時，以區!! 巨 P.46) 一邊進行烘烤。
- 排列方式請集中在中央。

子



23- 28分鐘

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

塔塔醬 (+P.86) 適量

製作方法

- 將奶油放入耐熱容器，以 | 微波 | 均 1分 30秒，巨 P.42-44) 加熱融化。
- @ 將@ 放入上層，以 | 燒烤 | 實因 | 巨 P.48) 進行加熱。
- 將@ 放入上層，以 | 燒烤 | 實因 | 巨 P.48) 進行加熱。
- 將@ 放入上層，以 | 過熱水蒸氣 | 131 鹽烤鮭魚 | (- P.38) 進行加熱。

子



2- 4人份 加水滿水

材料 4人份 (4片)

鹽烤鮭魚片 (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。
- @ 將鋁箔紙鋪在黑色烤盤上，鮭魚瀝乾水分後置於黑色烤盤中央，裝盤時向上的那面朝上擺放。
- @ 將@ 放入上層，以 | 過熱水蒸氣 | 131 鹽烤鮭魚 | (- P.38) 進行加熱。

子

約22分鐘

2- 4人份

材料 4人份 (4片)

生鮭魚切片 (1片約100g) 4片

適量

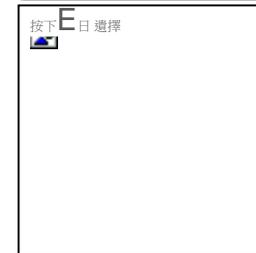
製作方法

- 將加水槽加水至滿水線後，再裝入本機。
- @ 鮭魚瀝乾水份後，均勻地灑上鹽，靜置約10分鐘。
- @ 將鋁箔紙鋪在黑色烤盤上，鮭魚瀝乾水分後置於黑色烤盤中央，裝盤時向上的那面朝上擺放。
- @ 將@ 放入上層，以 | 過熱水蒸氣 | 131 鹽烤鮭魚 | (- P.38) 進行加熱。

ID

- 若不希望烹調後 加熱室出現油汙或臭味，請以 | 區 | (+P.15) 加熱
- 澆心有異味時，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

子



2- 4人份 加水滿水

材料 4人份 (4片)

醬油 1.5杯

味醋 1.5杯

製作方法

- 將加水槽加水至滿水線後，再裝入本機。
- @ 將@ 放入上層，以 | 過熱水蒸氣 | 132 鹽烤鮭魚 | (- P.38) 進行加熱。

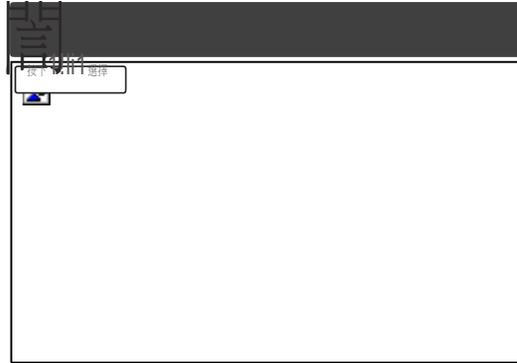
製作方法

- 將加水槽加水至滿水線後，再裝入本機。
- @ 將@ 放入上層，以 | 過熱水蒸氣 | 132 鹽烤鮭魚 | (- P.38) 進行加熱。

燒烤



焗烤 - 法式鹹派



製作方法

- 籽涵心種煮好豆乾 淋上沙拉油 (食譜份量外)
- 在較深的耐熱容器內放入◎ - 蒜末 60g 44w 加粉 鹽 - 蝦仁 蝦通心粉拌勻。
- 在塗上奶油 (食譜份量外) 的焗烤盤內放入◎，均勻地淋上剩餘的白醬，然後再撒上起司。
- 將◎ 排在黑色烤盤上，放入下層。

材料

4人份	
通心粉	80g
雞腿肉 (切成1cm小丁)	100g
明蝦 (去尾並剔除泥，然後切成對半)	B隻 (約100g)
◎ 洋葱 (切成薄片)	100g
蘑菇 (罐頭切薄片)	小的1罐 (約50g)
奶油	25g
鹽、胡椒粉	各少量
白醬	3杯
天然起司 (切碎或粉狀)	80g

焗烤的製作秘訣

- 容器 請勿使用金屬製或琺瑯材質的容器。請使用耐熱的陶瓷、瓷器，或是耐熱玻璃製的焗烤盤。
- 1、2人份 以13號錫 - 甜點1136焗烤通心粉1 (P.40) 進行加熱。
- 焗烤時容器的放置方式 請將焗烤盤以下圖方式排在黑色烤盤

- 焗烤前已放涼時 請趁食材或醬汁還溫熱時進行焗烤。若焗烤前已冷卻，請先以 微波 500W (P.41-44) 加熱到 40°C (約40°C)，再進行焗烤。
- 焗烤的色澤會依食材狀態而異 焗烤的色澤會依白醬濃度、起司種類、食品製造商而異。
- 攪心焗烤不均勻時 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。
- 加熱不足時 以 國 壞 區 (P.48) 一邊觀察情況一邊進行加熱。
- 冷凍焗烤食品不能以 36 焗烤通心粉 加熱 請參閱市售冷凍焗烤食品，一邊觀察情況一邊進行加熱。

心注意

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，灑粉則先切片

加熱時若冷凍焗烤食品 (1份、約240g) 時，請以手動烹調功能進行焗烤。如下圖所示，直接將鋁箔紙盤 (1~4人份) 排在黑色烤盤上，然後放入上層，以 區 [] 區 [] 30~35分鐘 (P.48) 進行加熱。



am E

1人份 2人份 3人份 4人份

(保) (們) 去傾斜放入，則以這個 將鋁箔紙盤的邊緣折起來再進行焗烤，可防止食材因沸騰而溢出。

- 不可將微波用的塑膠容器用於焗烤。(否則將導致容器變形。)

製作方法

將麵粉及奶油放入較深的耐熱容器裡，以 微波 600W 巨 P.41-44 加熱完畢後，用打蛋器仔細攪拌均勻。

一邊攪拌加入少量牛奶	一邊攪拌	以微波 600W 加熱
並在過程中 一邊攪拌	各少量	各少量
各少量	各少量	各少量
各少量	各少量	各少量
約1分10秒	約1分40秒	約2分10秒

2~4分鐘 5~7分鐘 9~11分鐘

麵

馬鈴薯 (1個約150g) 1 4個

槽加水至滿水線後 再裝入

將馬鈴薯排在黑色烤盤上，放入下層 以過熱水蒸氣1134烤地瓜 (-P.38) 進行加熱。

製作方法

用叉子在地瓜的表皮上戳洞，或 11 幾刀。

將地瓜排放在黑色烤盤上，放入下層 以過熱水蒸氣1134烤地瓜 (-P.38) 進行加熱。

用竹籤戳戳看，若能穿透即表示焗烤完成。

材料

4人份 (4根)	
地瓜 (1根約250g)	4根

製作方法

將竹籤戳戳看，若能穿透即表示焗烤完成。

烤地瓜的製作秘訣

- 地瓜的尺寸 建議使用直徑4-5cm的地瓜。
- 2人份 以 過熱水蒸氣1134 烤地瓜1 凸瓦 蓋 巨 P.40 進行加熱。
- 加熱不定時 以 優 且 困 區 巨 P.48 一邊觀察情況一邊進行加熱。

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◎ 平鋪在黑色烤盤上。

將◎ 放入上層，以 江 - 甜點1 (-P.38) 進行加熱。

加熱完畢後，裝盤並淋上調好的◎。

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	400g
鯷魚 (切成碎末)	1小匙 (約5g)
橄欖油	3個 1大匙
醋	2小匙
檸檬汁	1小匙
鹽、胡椒粉	各少量

製作方法

馬鈴薯 (1個約150g) 1 4個

槽加水至滿水線後 再裝入

將馬鈴薯排在黑色烤盤上，放入下層 以過熱水蒸氣1134烤地瓜 (-P.38) 進行加熱。

製作方法

將竹筍排在黑色烤盤上，將竹筍對剖竹筍 上的那面朝上 參閱焗烤對剖竹筍 製作秘訣。

將 層，以 國 熱 江 氣 以 烤 竹 筍 劉 進行

材料

3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	400g
鯷魚 (切成碎末)	1小匙 (約5g)
橄欖油	3個 1大匙
醋	2小匙
檸檬汁	1小匙
鹽、胡椒粉	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◎ 平鋪在黑色烤盤上。

將◎ 放入上層，以 江 - 甜點1 (-P.38) 進行加熱。

加熱完畢後，裝盤並淋上調好的◎。

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◎ 平鋪在黑色烤盤上。

將◎ 放入上層，以 江 - 甜點1 (-P.38) 進行加熱。

加熱完畢後，裝盤並淋上調好的◎。

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◎ 平鋪在黑色烤盤上。

將◎ 放入上層，以 江 - 甜點1 (-P.38) 進行加熱。

加熱完畢後，裝盤並淋上調好的◎。

烤蔬菜的製作秘訣

- 若不希望烹調後加熱室出 或 現 (P.5) 加熱時，請以 圓 區 1
- 擔心有異味時，請啟動通風扇 出熱氣或煙霧 此並非必要

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◎ 平鋪在黑色烤盤上。

將◎ 放入上層，以 江 - 甜點1 (-P.38) 進行加熱。

加熱完畢後，裝盤並淋上調好的◎。

製作方法

將竹筍排在黑色烤盤上，將竹筍對剖竹筍 上的那面朝上 參閱焗烤對剖竹筍 製作秘訣。

將 層，以 國 熱 江 氣 以 烤 竹 筍 劉 進行

材料

3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	400g
鯷魚 (切成碎末)	1小匙 (約5g)
橄欖油	3個 1大匙
醋	2小匙
檸檬汁	1小匙
鹽、胡椒粉	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◎ 平鋪在黑色烤盤上。

將◎ 放入上層，以 江 - 甜點1 (-P.38) 進行加熱。

加熱完畢後，裝盤並淋上調好的◎。

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◎ 平鋪在黑色烤盤上。

將◎ 放入上層，以 江 - 甜點1 (-P.38) 進行加熱。

加熱完畢後，裝盤並淋上調好的◎。

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◎ 平鋪在黑色烤盤上。

將◎ 放入上層，以 江 - 甜點1 (-P.38) 進行加熱。

加熱完畢後，裝盤並淋上調好的◎。

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◎ 平鋪在黑色烤盤上。

將◎ 放入上層，以 江 - 甜點1 (-P.38) 進行加熱。

加熱完畢後，裝盤並淋上調好的◎。

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◎ 平鋪在黑色烤盤上。

將◎ 放入上層，以 江 - 甜點1 (-P.38) 進行加熱。

加熱完畢後，裝盤並淋上調好的◎。

焗烤

焗烤 - 法式鹹派

按「**0**」日選擇

約25分鐘

1-4人份

材料 (直徑約21cm的焗烤盤1盤份)

蝦仁 (去除腸泥)	200g
洋蔥 (切碎)	中的2個 (約100g)
② 生香蒜 (切薄片)	4朵
白醬 (P.73)	2杯
冷飯	400g
奶油	15g
天然起司 (切碎或粉狀)	80g

按「**0**」日選擇

約25分鐘

3-4人份

材料

千層麵 (乾麵)	6片 (約100g)
肉醬 (罐頭)	1罐 (約300g)
白醬 (P.73)	3杯 (切碎或粉狀)
天然起司	120g

子

25-30分鐘

黑色烤下層

材料 (直徑約21cm的焗烤盤1盤份)

菠菜 (大蒜 (切或碎末))	1把 (1天匙)
奶油	(約12g)
鹽、胡椒	各少量
蛋 (打散)	2個
牛奶	130ml
植物性鮮奶油	70ml
② 高湯 (溶解4個高湯塊)	30ml
鹽、胡椒	各少量
天然起司 (切碎或粉狀)	60g

製作方法

- 在較深的耐熱容器內放入②拌勻，以微波600W(准另芬直)巨P.41-如進行加熱後，再入白醬攪拌均勻。
- 準備一個較大的耐熱容器，放入奶油，以微波200W II在圓進行加熱使其融化。
- 將白飯放入②並攪拌均勻，撒少許鹽和胡椒 (食譜份量外)，以1微波600W II的1分30!外進行加熱。
- 在焗烤盤內塗上奶油 (食譜份量外)後分別將②裝入，然後再鋪上D並且撒上起司。
- 把②放在黑色烤盤中央 - 放入下層 - 與 菜餚 - 甜點1136焗烤通心粉 (P.38) 進行加熱。

製作方法

- 用較大的鍋子將千層麵煮至稍硬，過水冷卻並瀝乾水分。
- 在塗上奶油 (食譜份量外)的焗烤盤內依序加入白醬、②、肉醬，的疊放3-4層，然後撒上起司。
- 把②放在黑色烤盤中央，將烤盤放入下層 以1菜餚-甜點1136焗烤通心粉 (- P.38) 進行加熱。

製作方法

- 將菠菜洗淨，用保鮮膜包起來，以解凍 III變預煮 111!變預煮葉菜-蔬果類 (P.36-37) 加熱後，過水並用力擠乾水分，然後切成3cm長。
- 用平底鍋加熱奶油，放入大蒜爆香後，加入②繼續拌炒，並撒上鹽和胡椒。
- 將蛋與拌勻的② 放入大碗，充分1!拌均勻後用篩網過濾。
- 將②及②與②份量的起司攪拌均勻，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。
- 把②放在黑色烤盤中央，將烤盤放入

星 愿 熱。

焗飯、千 II 屬的製作秘訣

- 容器不可使用金屬或玻璃材質的容器。請使用耐熱性的陶瓷、瓷器、或是耐熱玻璃容器。千層麵則使用1個20X20X5cm的焗烤盤。
- 亦可使用市售的白醬。
- 焗烤前已放涼時請趁食材或醬汁還溫熱時進行焗烤。若焗烤前已冷卻，請先以1微波Is00w I (- P.41- 44) 加熱到與體溫大致相同 (約40c)。再進行焗烤。
- 待加熱室冷卻後使用過卫卫圓、薑、圓瓦功能後，由於加熱室溫度偏高，無法發揮良好的調。果
- 焗烤的色澤會依食材狀態而異。焗烤的色澤會依白醬濃度、起司種類、食品製造商而異。
- 不能以 36焗烤通心粉功能焗烤冷凍焗飯。直接將焗飯放在黑色烤盤上 (參閱市售冷凍焗烤食品的排列方式 (P.73))。然後放入上層，以 焗烤 區 (P.80-35分鐘) (P.48) 一邊觀察情況一邊進行調。
- 不可將微波用的塑膠容器用於焗烤。否則將導致容器 變形。

熱炒 (無油熱炒料理)

按「**0**」日選擇

約8分鐘

1-2人份

材料

炒麵用麵條 (附醬包、1袋150g)	2袋
綜合蔬菜	250g
豬肉薄片 (切成2cm大小)	50g
鹽、胡椒	各少量

製作方法

- 在較深的平盤依序放入極份量的綜合蔬菜、條、豬肉、撒上鹽、鹽、胡椒，再放入剩餘的蔬菜，稍微蓋上保鮮膜。
- 將 放在底盤中央，以 菜餚-甜點區刀切 (- P.38) 進行加熱後拌勻。

炒麵的秘訣

- 1人份以 1菜餚-甜點區卫卫圓 區互互配 (- P.40) 進行加熱。
- 容器請使用稍深的陶瓷器或耐熱餐盤。
- 加熱不足時以1微波Is00w I (- P.41- 如 一邊觀察情況一邊進行加熱。

按「**61**」選擇

約6分鐘

1-2人份

材料

牛腿肉 (切細絲)	150g
鹽、胡椒	各少量
太白粉	1小匙
② 椒 (去籽、縱切成細絲)	4個 (約120g)
水煮竹筍 (切細絲)	50g
醬油	1小匙
油	1大匙
酒	1大匙
糖	1小匙
鹽、胡椒 (乾狀)	1小匙
太白粉	1小匙

製作方法

- 將 放在底盤中央，以 菜餚-甜點 38 青椒炒肉絲 (- P.38) 進行加熱後拌勻。

青椒炒肉 錦的製作秘訣

- 1人份以 1菜 和 甜點1138 青椒炒肉絲 區互互配 (- P.40) 進行加熱。
- 容器請使用稍深的陶瓷器或耐熱餐盤。
- 加熱不足時以1微波Is00w I (- P.41- 44) 一邊觀察情況一邊進行加熱。

的""且"尸

按下 **61** 選擇

約6分鐘
1-2人份

材料	2人份
豬里肌肉薄片 (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 (切薄片)	50g
⑧ 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
⑨ 砂糖	1小匙
豆瓣醬	1/小匙
太白粉	1/小匙

按下日日選擇

約6分鐘
2-4人份

材料	4人份
苦瓜	1條 (約200g)
蛋 (打散)	1個
豬五花薄片 (切成一口大小)	50g
紅椒 (去籽、縱切成細絲)	50g
鹽	1小匙
酒	1大匙
⑩ 雞湯濃縮顆粒 (粒狀)	1小匙
太白粉	1/小匙

按下日日選擇

約8分鐘
1-2人份

材料	2人份
茄子	1個 (約300g)
青椒	1個
味噌	2大匙
鹽	1大匙

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的薄片，接著撒上些許鹽（食鹽份量外）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，然後輕輕擠乾。

將茄子、青椒、由鹽的平行的面切開。

製作方法

將茄子、青椒、由鹽的平行的面切開。

製作方法

將茄子、青椒、由鹽的平行的面切開。

味噌炒茄子的製作秘訣

■1人份
以「菜餚-甜點」155 味噌炒茄子 | 1 (P.40) 進行加熱。
- 加熱不足時
以「微波」S00W (- P.41- 44) 一邊觀察情況一邊進行加熱。

按下 III 選擇

約5分鐘
1-2人份

材料	2人份
豬絞肉	300g
青椒 (去籽、切成5mm寬)	3個 (約90g)
酒	1大匙
味噌	1大匙
⑪ 砂糖	1小匙
和風高湯粉	1/2大匙
白芝麻	適量

製作方法

將絞肉、青椒、酒、味噌、砂糖、和風高湯粉、白芝麻 (市售) 裡，稍加混合。

由塑膠袋中取出⑫攤開後鋪放在較深的平盤上，厚度約2cm，輕輕蓋上保鮮膜。

將⑬炒放烏在「菜餚-甜點」156 青椒炒味 (P.38) 進行加熱。加熱後拌勻，撒上白芝麻。

青椒炒味1111豬絞肉 的製作秘訣

■1人份
以「菜餚-甜點」156 青椒炒味 | 1 (P.38) 進行加熱。
- 加熱不足時
以「微波」S00W (- P.41-44) 一邊觀察情況一邊進行加熱。

按下日日選擇

約8分鐘
1-2人份

材料	2人份
烏雞 (燙熟、1袋約200g)	2球
綜合蔬菜	250g
水	1/大匙
⑬ 醬油	1大匙
鹽、胡椒	各少量
豬肉薄片 (切成一口大小)	50g
鹽、胡椒	各少量

製作方法

將肉、醬油、鹽、胡椒、水、豬肉薄片 (市售) 裡，然後混合均勻。

將肉、醬油、鹽、胡椒、水、豬肉薄片 (市售) 裡，然後混合均勻。

將⑭平鋪在較深的平盤，再依序鋪上⑮的綜合蔬菜以及由塑膠袋中取出的⑯，再放上⑰、剩餘的蔬菜，輕輕蓋上保鮮膜。

將⑱炒放烏在「菜餚-甜點」157 炒烏雞 (P.38) 進行加熱。加熱後再拌勻。

炒烏雞的製作秘訣

■1人份
以「菜餚-甜點」157 炒烏雞 | 1 (P.38) 進行加熱。
- 加熱不足時
以「微波」S00W (- P.41- 44) 一邊觀察情況一邊進行加熱。

按下 m 選擇

約8分鐘
1-2人份

材料	2人份
豬肝 (切成一口大小)	140g
韭菜 (切成5cm長)	65g
酒	2小匙
⑲ 太白粉	2小匙
生薑	2小匙
大蒜	2小匙
醬油	2小匙
⑳ 蠔油	2小匙
酒	1小匙
砂糖	9/6小匙
鹽	少量
芝麻油	9/6小匙
洋蔥 (切成薄片)	35g
黃椒 (切成薄片)	35g
豆芽菜	65g

製作方法

將豬肝浸泡在鹽水中去除血水。然後放進調好的㉑裡醃漬15分鐘左右。

將豬肝、酒、太白粉、生薑、大蒜、醬油、蠔油、酒、砂糖、鹽、芝麻油、洋蔥 (切成薄片)、黃椒 (切成薄片)、豆芽菜 (市售) 裡，稍加混合。

將㉒份量的韭菜平鋪在較深的平盤中，鋪上由塑膠袋中取出的㉓，再鋪上剩餘的韭菜，輕輕蓋上保鮮膜。

將㉔放在底盤中央，以「菜餚-甜點」158 韭菜炒豬肝 (P.38) 進行加熱。加熱後再拌勻。

韭菜炒豬肝的製作秘訣

■1人份
以「菜餚-甜點」158 韭菜炒豬肝 | 1 (P.38) 進行加熱。
- 加熱不足時
以「微波」S00W (- P.41- 44) 一邊觀察情況一邊進行加熱。

蒸

蒸

按下日日選擇



約8分鐘
2-4人份

加水 滿水

材料	4人份
蛋	2個
醬油、鹽	適量
味甜	1小匙
雞腿肉(切斜片)	1片
酒	1大匙
蝦子(帶殼)	100g
魚(切厚片)	1片
乾燥香菇	1朵
(小水、帶、斜切)	1片

適

水煮銀杏果(百果)

三葉芹(鴨兒芹)

製作方法

- 槽加水至滿水線後再裝入
- 將蛋打大碗中仔細打散，加入①拌勻，然後用篩網過濾。
- 將蛋液在雞肉上備用。將蝦子剝殼，僅留下尾部及最後一節，並剝

d 將較厚的2張廚房紙巾重疊鋪在黑色烤盤中央，但1人1/4杯的水(食譜份量外)，並參閱茶碗蒸的製作秘訣的容器放置方式，依照圖片將②排列於黑色烤盤上，再放入下層，以③和甜點④(平 38)進行加熱。

鮮膜或蓋子覆蓋，以 1 微波200w

蒸

按下日日選擇



約39分鐘
2-4人份

材料 4人份

豆漿(無調整成分，黃豆含量10%以上)	500ml
鹽滿水	30-40ml
高湯	1/2杯
味甜	1小匙
醬油	1小匙
鹽	少量
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。
- 將豆漿與鹽滿，十放入大碗內拌勻
- 將①分成4等份調入茶碗蒸容器內，並且蓋上蓋子。
- 將較厚的2張廚房紙巾重疊鋪在黑色烤盤中央，但1人1/4杯的水(食譜份量外)，並參閱茶碗蒸的製作秘訣的容器放置方式，依照圖片將②排列於黑色烤盤上，再放入下層，以 菜 ③(平 38)茶碗蒸1、強弱設定調整為國(- P.38)進行加熱。
- 將④放入小鍋內煮沸，加入調好的⑤，濾出澱粉。

麟的英，斗淋在⑥上。

12. 3分鐘(- P.42-44)進行加熱。

0 將⑥放入茶碗蒸容器內，接著將燕

蒸

按下日日選擇



約5分鐘
1-2人份

材料 2人份

酒	1/4杯
奶油	1小匙

製作方法

- 清洗時將殼互相摩擦以徹底清潔，排放在較深的盤子上，淋上酒，放上奶油，輕輕蓋上保鮮膜。
- 將①放在底盤中央，以 菜 甜 點 ②(酒蒸海瓜子(- P.38) 適加蒸。

(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，少

蒸

按下日日選擇



約7分鐘
1-2人份

材料 2人份

雞胸肉(1片約200g、去皮、共約300g)	1片
酒	1大匙
鹽	少量
薑汁	1小匙
白菜(切成「口」大)	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，輕輕蓋上保鮮膜。
- 將②放在底盤中央，以 菜 甜 點 ③(1 簡易蒸雞肉) 適加蒸。
- 加熱後，取出並切開，然後依個人喜

好淋上醬，十材料

長蔥(大略切成碎末)	1根
薑(切成碎末)	1小匙
醬油	3大
醋	1大匙
芝麻	1大匙
辣	1大匙

兒芹以外的材料裝入，把④分成4等

份倒入後，輕輕攪拌均勻後，蓋上

蓋子。

0

蒸

按下日日選擇



約7分鐘
1-2人份

材料 2人份

雞胸肉(1片約200g、去皮、共約300g)	1片
酒	1大匙
鹽	少量
薑汁	1小匙
白菜(切成「口」大)	100g

製作方法

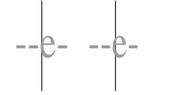
- 用叉子在雞皮上戳洞，用菜刀在雞肉較厚的部分上劃幾刀，灑上鹽、胡椒、酒與薑汁。
- 將①放在較深的平盤上，輕輕蓋上保鮮膜。
- 將②放在底盤中央，以 菜 甜 點 ③(1 簡易蒸雞肉) 適加蒸。

熟。

梅子	1S個
高湯	1大匙
味甜	1V, 大匙

(小叮嚀)

- 製作完成的豆腐硬滾，會隨著豆漿的



蒸煮

蒸煮

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廠商的指示加以

調整。

- 亦可用湯豆腐用的 醬汁取代勾芡。

3大

½大匙

佐大匙

○ 將所有材料放入容器內仔細拌勻。

酒蒸海瓜子的製作秘訣

■ 1人份



份量 (- P.40) 加熱。

- 吐沙時的水量約為淹過海瓜子一半的高度。貝嚙呼吸時會噴出水，因此請蓋上鋁箔紙或碗公。
- 加熱不足時以微波50 W (- P.41-44) 之邊觀察情況一邊進行加熱。

適量
麻油
油

匙
匙

製作方法

製作方法

醬，然後連同剩餘的材料一起仔細漫

拌均勻。

III 易蒸雞肉的製作秘訣



- 盤子使用深度3-4cm的耐熱平底盤。
- 加熱結束後放入冰箱，待完全冷卻後再享用，口感會變得更滑嫩濕潤。

- 加熱不足時叫微波1200w (- P.42- 糾) 一邊觀察情況一邊進行加熱。

- 關於罐內的切口選擇厚度超過1cm的部位，以b 以上的間隔等距切開。

* 加熱後，由加熱室內取出並放上鴨





油炸類 (無油炸物)

按「**下**」選擇

約6分鐘

仁

1- 3 人份

材料		3 人份 (12個)
培根		12片
紅椒、黃椒、水菜、蘆筍、金針菇等		200g
綜合蔬菜鹽、胡椒		各少量

製作方法

將蔬菜切成一口大小碎等，以手攪拌起後用牙籤固定。

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**菜餚-甜點** | 59 蒸燒蔬菜培根捲 (- P.38) 進行加熱。

蒸燒蔬菜培根捲的製作秘訣

■ 1、2 人份

以 **菜餚-甜點** | 59 蒸燒蔬菜培根捲 | 重量 00 (- P.40) 進行加熱。

- 加熱不足時

以 **微劇soowl** (- P.41- 44) 一邊觀察情況一邊進行加熱。

按「**下**」選擇

約8分鐘

1~2 人份

材料		2 人份
茄子		2條 (約200g)
青辣椒		6根 (約25g)
金針菇		50g
舞茸		50g
豆皮 (川燙後切成1cm寬)		1片 (約35g)
鹽麴		1大匙
生薑 (磨成泥)		1/2小匙
檸檬汁		2小匙
橄欖油		1/2大匙

製作方法

將茄子去蒂，縱切為8等份，然後過水備用。

將**①**的金針菇及舞茸去蒂切開後撥散，並在青辣椒上劃幾道斜線。

將**②**與**③**倒入塑膠袋 (市售)，再將混合的**④**及**⑤**放入塑膠袋裡混合均勻。

由塑膠袋中取出**⑥**攤開後，放入較深的平盤，輕輕蓋上保鮮膜。

將**⑦**放在底盤中央，以**菜餚-甜點** | 60 蒸燒茄子1十錦菇沙拉 (- P.38) 進行加熱後拌勻。

[小叮嚀]

放涼後再食用風味亦佳。

■ 1 人份

以 **菜餚-甜點** | 60 蒸燒茄子1十錦菇沙拉 | 重量 00 (- P.40) 進行加熱。

- 加熱不足時

以 **微劇soowl** (- P.41- 44) 一邊觀察情況一邊進行加熱。

按「**下**」選擇

約24分鐘

2- 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

每塊雞肉囑... 讓上層... 靜置5分鐘左右待其濕潤，再拍出多餘的粉。

將雞肉兩面酥炸... 放入上層，以...

按「**下**」選擇

約24分鐘

2- 4 人份

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

製作方法

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**從袋中取出並拍掉多餘的太白粉，然後以皮鴨上的方...

式，集中排列在黑色烤盤中央。

將**③**放入上層，以**無油炸物** | 113 酥炸雞塊 (- P.38) 進行加熱。

酥炸雞塊的製作秘訣

■ 2 人份

- 應油炸物 113 酥炸雞塊 | 重量 00 (- P.40) 進行加熱。

- 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，將無法獲得良好的穿調結果。

- 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。

- 若擔心黑色烤盤出現鹽汗

請鋪上鋁箔紙或烘焙紙。

- 帶骨的雞肉

將強弱設定調整為「廢品」進行加熱。

- 加熱不足時

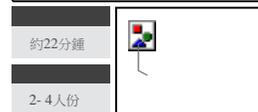
以 **置社配** (- P.46) 一邊觀察情況一邊進行加熱。



蒸煮

廢品





材料		4人份
雞翅 (1支約60g)		8支
太白粉		2大匙
砂糖		1大匙
鹽		k小匙
醬油		1大匙
①味粉		1大匙
味粉		2大匙
大蒜 (磨成泥)		1瓣
長蔥 (切成碎末)		10g
七味唐辛子		少量



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



材料		3人份
豬里肌肉 (厚約1cm, 1片約100g)		3片
鹽、胡椒		各少量
麵粉 (低筋麵粉)		2大匙
蛋 (打散)		1個
炸物用的裹麵包粉		50g

製作方法

1. 將雞翅左右，然後用廚房紙巾稍微擦乾水分。
2. 將雞翅放在黑色烤盤中央，放入上層，以交互互刷五頁副 (子P.38) 進行加熱。

製作方法

1. 將豬五花肉切厚約1cm，撒鹽和胡椒。
2. 將豬五花肉放在黑色烤盤中央，放入上層，以無油炸物12炸豬肉 (- P.38) 進行加熱。

製作方法

1. 將豬肉撒上鹽和胡椒。
2. 將麵粉、蛋、炸物用的裹麵包粉的順序裹粉。
3. 將鋁箔紙或烘培紙鋪在黑色烤盤上，把豬排列在中央，放入下層，以無油炸物15炸豬排 (- P.38) 進行加熱。

炸雞翅、炸豬肉的製作秘訣

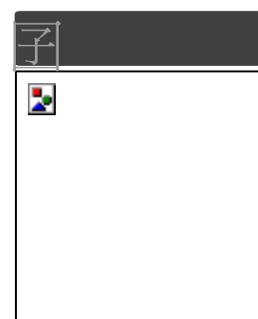
- 2人份
炸雞翅使用 [無油炸物] 14炸雞翅 [小份量] (- P.40) • 炸豬肉則使用 [無油炸物] 12炸豬肉 [小份量] (- P.40) 進行加熱。
- 加熱不足時
以 [交互互刷] (- P.46) 一邊觀察情況一邊進行加熱。

炸豬排的製作秘訣

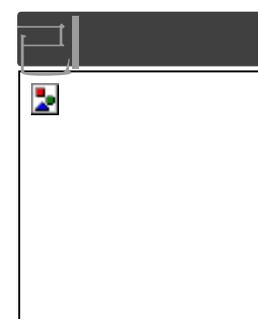
- 2人份
以 [無油炸物] 15炸豬排 [小份量] (- P.40) 進行加熱。
- 不用油
麵衣使用炸物用的裹麵包粉。
- 加熱不足時
翻面後以 [交互互刷] (- P.48) 一邊觀察情況一邊進行加熱。



材料		3人份 (12個)
豬腰肉 (整塊)		300g
鹽、胡椒		各少量
麵粉 (低筋麵粉)		2大匙
蛋 (打散)		1個
炸物用的裹麵包粉		60g



材料		4人份 (12個)
雞柳條		6條
鹽、胡椒		各少量
麵粉 (低筋麵粉)		2大匙
蛋 (打散)		1個
炸物用的裹麵包粉		60g



材料		3人份 (6串)
豬里肌肉 (厚約1cm, 1片約100g)		3片
長蔥 (切成4cm長)		1根
鹽、胡椒		各少量
麵粉 (低筋麵粉)		2大匙
蛋 (打散)		1個
炸物用的裹麵包粉		60g

製作方法

1. 將豬肉切成1cm厚的12等份，撒上鹽和胡椒。
2. 將麵粉、蛋、炸物用的裹麵包粉的順序裹粉。
3. 將鋁箔紙或烘培紙鋪在黑色烤盤上，把豬排列在中央，放入下層，以無油炸物16腰內豬排 (- P.38) 進行加熱。

製作方法

1. 將雞肉切成2等份，撒上鹽和胡椒。
2. 將麵粉、蛋、炸物用的裹麵包粉的順序裹粉。
3. 將鋁箔紙或烘培紙鋪在黑色烤盤上，把雞柳條列在中央，放入下層，以無油炸物14雞柳條 (- P.48) 進行加熱。

製作方法

1. 將豬里肌肉切成厚約1cm，撒鹽和胡椒。
2. 將豬里肌肉放在黑色烤盤中央，放入上層，以無油炸物12炸豬肉 (- P.38) 進行加熱。

腰內豬排的製作秘訣

- 2人份
以 [無油炸物] 16腰內豬排 [小份量] (- P.40) 進行加熱。
- 不用油
麵衣使用炸物用的裹麵包粉。
- 加熱不足時
翻面後以 [交互互刷] (- P.48) 一邊觀察情況一邊進行加熱。

材料、製作方法

- 將麵粉包圍入平底鍋，炒至整面呈褐色。此褐色大致等於加熱後的色調，因此要平均上色，避免燒焦，在途中仔細地翻炒，然後放涼。



按下 選擇

按下日日選擇

按下日日選擇

2-3 人份 加水滿水

材料 3人份 (12隻)

大正蝦 (或草蝦) 12 隻
鹽、胡椒 各少量
麵粉 (低筋麵粉) 2大匙
蛋 (打散) 1 個
炸物用的裹麵包粉 (-P.63) 60g

2-3 人份 加水滿水

材料 3人份 (6片)

竹筴魚 (單隻切成3片) 6片
鹽、胡椒 各少量
麵粉 (低筋麵粉) 2大匙
蛋 (打散) 1 個
炸物用的裹麵包粉 (P.63) 60g

約23分鐘

2-4 人份

材料 4人份 (8則)

馬鈴薯 中的2個 (約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) 2大匙
炸物用的裹麵包粉 1 P.111 適量

製作方法

○ 將加水槽加水至滿水線後，再裝入本機。

○ 將蝦子剝殼，僅留下尾部及最後一節，並剔除腸泥。

◎ 將○撒上海和胡椒，然後依麵粉、蛋、炸物用的裹麵包粉的順序裹粉。

◎ 將○放入下層，把◎排列在中央放入下層，以無油炸物 11s 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○放入下層，把◎排列上去，放入下層。

◎ 將○放入下層，把◎排列在中央放入下層，以無油炸物 11s 炸竹筴魚 (-P.38) 進行加熱。

製作方法

○ 馬鈴薯洗乾淨剝皮後，切成 1cm 的小丁，包上保鮮膜，以解凍 III 變質煮。

◎ 將豬絞肉和洋蔥放入進耐熱容器裡，以微波 600W 的 5 分鐘 (-P.41-44) 進行加熱後攪散。

○ 將 CD 放入 ◎ 中，撒上海和胡椒，仔細拌勻後分成 8 等份 (1 個約 55g) 並捏成 1cm 厚的扁圓形，然後依麵粉、蛋、炸物用的裹麵包粉的順序裹粉。

◎ 將○放入下層，把◎排列在中央放入下層，以無油炸物 19s 進行加熱。

炸蝦、炸竹筴魚的製作秘訣

■ 2人份
炸蝦使用 無油炸物 11 17 炸蝦 | 目塵 00 (-P.40) | 炸竹筴魚則使用 1無油炸物 11s 炸竹筴魚 | 目吞 3 耐 (-P.40) 進行加熱。

- 不用油
麵衣使用炸物用的裹麵包粉 (-P.83)。

- 加熱不足時
翻面後，以 1 麗蛋缸 1 麗蛋缸 | 麗蛋缸 (-P.48) 一邊觀察情況一邊進行加熱。

馬鈴薯 可樂餅的製作秘訣

■ 2人份
以 1 無油炸物 19 馬鈴薯可樂餅 | 目吞 3 耐 (-P.40) 進行加熱。

- 不用油
麵衣使用炸物用的裹麵包粉 (-P.83)。

- 加熱不足時
翻面後，以 1 麗蛋缸 0 麗蛋缸 | 麗蛋缸 (-P.48) 一邊觀察情況一邊進行加熱。

按下日日選擇

2分鐘

2-3 人份 加水滿水

材料 3人份

(沙梭天婦羅)

花枝 (花枝天婦羅) 9 個
花枝 (生食用，切成 15 cm 寬的環狀) (星島天婦羅)

直星鱧 (熟星鱧，1片約 20g) 9片
麵粉 (低筋麵粉) 2大匙
蛋 (打散) 1 個
天婦羅麵衣屑 60g

2-3 人份 加水滿水

材料 3人份 (12隻)

大正蝦 (或草蝦) 12
麵粉 (低筋麵粉) 2大匙
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。

◎ 將天婦羅麵衣屑放入進塑膠袋 (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。

○ 將通乾水分的◎ 依序，占取麵粉、蛋、◎。

○ 將○放入下層，把◎排列在中央，放入下層，以無油炸物 20 天婦羅炸蝦 (-P.38) 進行加熱。

製作方法

○ 將紅本二...

◎ 將...

◎ 將...

◎ 將...

◎ 將...

2-3 人份 加水滿水

材料 3人份

從右邊之中央起，把◎排列在中央，放入下層，以無油炸物 20 天婦羅炸蝦 (-P.38) 進行加熱。

天婦羅的製作秘訣

■ 2人份
天婦羅炸蝦使用 20 天婦羅炸蝦 | 目吞 3 耐 (-P.40) 進行加熱。

- 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 1 溫熱自動調 | 麗蛋缸 | 麗蛋缸 (-P.32、33) 進行加熱。

- 加熱不足時
以 1 麗蛋缸 | 麗蛋缸 | 麗蛋缸 (-P.48) 一邊觀察情況一邊進行加熱。

2分鐘

3人份 (6片)

材料

蝦仁 (去除腸泥，切成 1cm) 60g
地瓜 (切成 1cm 小丁) 40g
紅薯 (切成 5mm 小丁) 40g
牛蒡 (切細絲) 40g
三葉芹 (鴨兒芹) 30g
麵粉 (低筋麵粉) 1大匙
麵粉 (低筋麵粉) 2小匙
太白粉 1小匙
泡打粉 1/2小匙
水 120ml

製作方法

○ 地瓜和牛蒡切好後，分別過水溫乾備用。

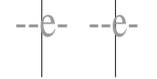
◎ 將◎放入下層，把◎排列在中央，放入下層，以無油炸物 20 天婦羅炸蝦 (-P.38) 進行加熱。

製作方法

○ 將◎放入下層，把◎排列在中央，放入下層，以無油炸物 20 天婦羅炸蝦 (-P.38) 進行加熱。

製作方法

○ 將◎放入下層，把◎排列在中央，放入下層，以無油炸物 20 天婦羅炸蝦 (-P.38) 進行加熱。



油炸

無油炸



按【下日】選擇

約24分鐘
2-4人份

材料		4人份(12倍)
雞腿肉(帶皮, 1塊約250g)		2塊
醬油		1大匙
酒		1大匙
薑(磨成, 尼)		1條小匙(約10g)

鹽、胡椒	各少量
太白粉	3大匙
糖醋醬	2大匙
醬油	2大匙
醋	2大匙
紅辣椒(乾燥品, 切成小段)	1條
檸檬	1條
蛋(打散)	1個
酸黃瓜(切成碎末)	2塊
(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①醃, 15分鐘以上。
- 在耐熱容器內放入①, 並進行攪拌(約2分鐘)。P.41-44
- 耐熱容器內打入蛋, 以微波100W(1分鐘)進行加熱, 再加入②, 以叉子將蛋敲碎並攪拌均勻, 製成塔塔醬。
- 將醃好的(再製品)肉放入太白粉, 用手輕輕地攪拌均勻。
- 將④從袋中取出並拍掉多餘的太白粉, 然後以皮朝上的方式, 集中排列在黑色烤盤中央。
- 將⑤放入上層P.138無油油炸加物。
- 21南蠻梨(進行加熱)。
- 加熱完畢後, 立刻在雞肉上淋上⑥的糖醋醬、美乃滋, 並加上⑦的塔塔醬。

按【下日日】選擇

約58分鐘
2-4人份

材料		3人份(6倍)
少丁魚魚鬆		200g
紅蘿蔔(切絲)		75g
毛豆(川燙)		75g
鹽	略多於①	馬
砂糖		1大匙
醬油		1大匙
味甜酒		1小匙
酒		1小匙
薑汁		1小匙
蛋白		1個份

製作方法

- 將少丁魚的魚鬆和鹽攪進研鉢仔細研磨, 等到出現黏性後, 將②倒入並攪拌。
- 雙手沾水, 將①裡成1cm厚的圓形。
- 將③放在鋪上烘焙紙的黑色烤盤內。
- 將放入上層, 以無油炸物P.25日式炸魚餅(- P.38)進行加熱。



燉煮・高湯・清湯

按【下日】選擇

約58分鐘
2-4人份

豬五花燻料		4人份(150g)
馬鈴薯(隨管切後過水瀝用)	中的2個(約300g)	
小芥根		100g
紅蘿蔔(隨意切)		(約100g)
洋蔥(切成月牙形)		100g
乾燥香菇(泡水洗滌、對切)		6朵
薑		1½杯
醬油		3大匙
酒		½杯
砂糖		4大匙
沙拉		適量
豌豆莢(燙熟)		適量
油		適量

製作方法

- 在平底鍋內倒入沙拉油熱鍋後, 將豬內炒熟。
- 將①和②放入較大的耐熱玻璃大碗內, 加入調好的③, 蓋上以烘焙紙做成的內蓋(參閱燉煮的秘訣)。- 輕轉包上保鮮膜, 放在底盤中央, 以200W(12)馬鈴薯燻肉P.38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。

按【下日日】選擇

約55分鐘
2-4人份

材料		4人份
高麗菜		8片(約500g)
混合絞肉		200g
洋蔥(切碎)		50g
牛奶麵包粉		3大匙
萬壽麵(乾燥、胡椒)		1大匙
西式高湯(西式高湯塊)		1½杯(溶解2個)
蕃茄醬		4大匙
醬油		2小匙
鹽、胡椒		各少量
洋蔥(切成薄片)		50g

製作方法

- 將高麗菜的菜心部分和菜葉前端交錯放, 並用保鮮膜包好, 輕轉包上保鮮膜。
- 將①的菜心削薄後切碎, 放入大碗內和②仔細攪拌均勻。
- 將③分成8等份並捏成圓柱型, 然後將④的葉, 將食材包起來。
- 將洋蔥鋪在較大較深的耐熱玻璃大碗內, 再排上⑤。加入調好的⑥, 蓋上以烘焙紙做成的內蓋(參閱燉煮的秘訣), 輕輕包上保鮮膜, 放在底盤中央, 以200W(12)馬鈴薯燻肉(- P.38)進行加熱。

按【下日日】選擇

約55分鐘
2-4人份

材料		4人份
南瓜(切成一口大小)		0g
高湯		1杯
醬油		1大匙
砂糖		1大匙

製作方法

- 將南瓜和②放入較大的耐熱玻璃大碗, 蓋上以烘焙紙做成的內蓋(參閱燉煮的秘訣), 輕輕包上保鮮膜, 放在底盤中央, 以200W(12)馬鈴薯燻肉(- P.38)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。

鹽焗

鹽焗雞的製作秘訣

■ 2人份

- 以無油炸物P.21南蠻雞P.140進行加熱。
- 帶骨的雞肉
- 將強弱設定調整為強進行加熱。
- 若擔心黑色烤盤出現膠汗, 請鋪上鋁箔紙或烘焙紙。
- 加熱不足時, 以(- P.46)一邊觀察情況一邊進行加熱。

日式炸魚餅的製作秘訣

■ 2人份

- 以無油炸物P.25日式炸魚餅P.38進行加熱。
- 加熱不足時, 以(圓形)P.48一邊觀察情況一邊進行加熱。

燉煮的秘訣

- 馬鈴薯燻肉2人份, 以(菜餚甜點)142馬鈴薯燻肉P.40進行加熱。
- 請使用較大較深的容器, 請使用直徑的25cm(內徑的22.5cm)、深的10cm的寬口耐熱玻璃大碗。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。
- 配合料理進行預煮, 帶有濃味的蔬菜與不易熟透的食材, 應預預煮。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。
- 多放一些湯汁, 湯, 十的份量能夠蓋過食材。
- 蓋上以烘焙紙做成的內蓋, 讓湯, 均勻覆蓋所有的食材。用烘焙紙裁成比容器小一1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。
- 加熱不足時, 以(圓)P.1, (- P.42-44)一邊觀察情況一邊進行加熱。

烘焙紙



按下【日】選擇

約40分鐘

1-4人份

材料 4人份

濃湯、咖哩用豬肉或牛肉 (1.5- 2cm 厚, 切成2cm塊狀) 200g

鹽、胡椒 各少量

馬鈴薯 (隨意切後過水備用) 200g

洋蔥 (切成月牙形) 1小匙

紅蘿蔔 (隨意切) (約 100g)

咖哩塊 (系關鑊) 1大匙

水 3杯

沙拉油 適量

子

按下【日】選擇

約10分鐘

1-2人份

材料 2人份

牛肋薄片 (切成一口大小) 80g

馬鈴薯 (切成3cm塊狀) 100g

紅醋菊 (切成5mm的半圓片) 75g

洋蔥 (切成薄片) 50g

生香菇 (去蒂後切成4等份) 2朵

沾麵醬汁 (市售品) 21/大匙

味醋 1小匙

水 11/大匙

製作方法

○ 將牛肉灑上鹽、胡椒，裹上薄薄一層麵粉。

◎ 將沙拉油倒入平底鍋加熱，將(D)少至表面煎黃後取出，然後再將蔬菜下鍋徹底炒熟後取出。

◎ 將 (D) 倒入平底鍋，仔細翻炒至呈現茶褐色為止，接著加入拌勻的 (E)，用打蛋器仔細攪拌以避免結塊，然後將馬鈴薯 (F) 放進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.87))，放在底盤中央，以 (P.45) 進行輪替加熱。

◎ 將 (G) 放進較大較深的耐熱玻璃大碗，加入調好的 (H)。

◎ 蓋上以烘焙紙做成的內蓋 (參閱燉煮的秘訣 (- P.87))，輕輕包上保鮮膜，放在底盤中央，以 (P.38) 進行加熱。

◎ 加熟完畢後，稍微攪拌一下，然後靜置約10分鐘讓食材入味。

約10分鐘

1-2人份

材料 2人份

牛肋薄片 (切成一口大小) 80g

馬鈴薯 (切成3cm塊狀) 100g

紅醋菊 (切成5mm的半圓片) 75g

洋蔥 (切成薄片) 50g

生香菇 (去蒂後切成4等份) 2朵

沾麵醬汁 (市售品) 21/大匙

味醋 1小匙

水 11/大匙

製作方法

◎ 將 (A) 放入 (B) 中，充分攪拌均勻後，蓋上以烘焙紙做成的內蓋 (參閱燉煮的秘訣 (- P.87))，放在底盤中央，以 (P.38) 進行加熱。

◎ 加熟完畢後，稍微攪拌一下，然後靜置約10分鐘讓食材入味。

簡易鳥鈴 - 燉肉的鑿

約10分鐘

1-2人份

材料 2人份

牛肋薄片 (切成一口大小) 80g

馬鈴薯 (切成3cm塊狀) 100g

紅醋菊 (切成5mm的半圓片) 75g

洋蔥 (切成薄片) 50g

生香菇 (去蒂後切成4等份) 2朵

沾麵醬汁 (市售品) 21/大匙

味醋 1小匙

水 11/大匙

製作方法

◎ 將 (A) 放入 (B) 中，充分攪拌均勻後，蓋上以烘焙紙做成的內蓋 (參閱燉煮的秘訣 (- P.87))，放在底盤中央，以 (P.38) 進行加熱。

◎ 加熟完畢後，稍微攪拌一下，然後靜置約10分鐘讓食材入味。

燉南瓜的製作秘訣

約10分鐘

1-2人份

材料 2人份

高湯 1/4杯

醬油 11/大匙

糖 2大匙

酒 1大匙

製作方法

◎ 將南瓜和調好的 (A) 放進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.87))，輕輕包上保鮮膜，放在底盤中央，以 (P.38) 進行加熱。

◎ 加熟完畢後，稍微攪拌一下，然後靜置約10分鐘讓食材入味。

燉煮高湯

約10分鐘

1-2人份

材料 2人份

高湯 1/4杯

醬油 11/大匙

糖 2大匙

酒 1大匙

製作方法

◎ 將芋頭和調好的 (A) 放進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.87))，輕輕包上保鮮膜，放在底盤中央，以 (P.38) 進行加熱。

◎ 加熟完畢後，稍微攪拌一下，然後靜置約10分鐘讓食材入味。

應用 42 咖哩 (豬肉・牛肉)



加熱時間的標準	使用附屬品
約40分鐘	
1次可製作的份量	
1~4人份	

強弱設定

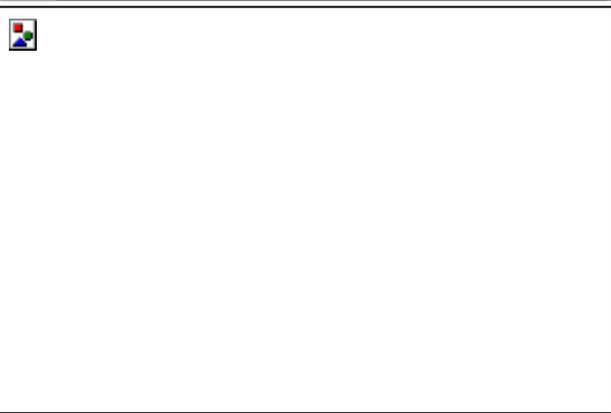
材料	4人份
濃湯、咖哩用豬肉或牛肉 (1.5~2cm厚, 切成2cm塊狀)	200g
鹽、胡椒	各少量
馬鈴薯 (隨意切後過水備用)	200g
洋蔥 (切成月牙形)	200g
紅蘿蔔 (隨意切)	小的1根 (約100g)
咖哩塊	1小盒 (約120g)
水	3杯
沙拉油	適量

1 將肉上鹽和胡椒, 將沙拉油倒入平底鍋後熱鍋, 接著放入肉, 迅速翻炒後取出, 再將肉下鍋徹底炒熟。

2 將①放入②中, 充分攪拌均勻後, 蓋上以烘焙紙做成的內蓋 (參閱燉煮的秘訣 (→P.87)), 放在白色底盤中央, 以 [菜餚・甜點] 42 馬鈴薯燉肉 強弱設定 (→P.38) 進行加熱。 (加熱過程中, 請每15分鐘攪拌一次, 讓咖哩塊溶解)

3 將①放入②中, 充分攪拌均勻後, 蓋上以烘焙紙做成的內蓋 (參閱燉煮的秘訣 (→P.87)), 放在白色底盤中央, 以 [菜餚・甜點] 42 馬鈴薯燉肉 強弱設定 (→P.38) 進行加熱。 (加熱過程中, 請每15分鐘攪拌一次, 讓咖哩塊溶解)

手動 紅酒燉牛肉



加熱時間的標準	使用附屬品
約40分鐘	
1次可製作的份量	
1~4人份	

微波 輪替 500W 6~10分鐘 200W 50~90分鐘	材料	4人份	使用附屬品
	馬鈴薯 (切成1.5~2cm厚, 切成5cm塊狀)	400g	
	鹽、胡椒	各少量	
	麵粉 (低筋麵粉)	1大匙	
	馬鈴薯 (隨意切後過水備用)	200g	
	紅蘿蔔 (隨意切)	中的1根 (約150g)	
	洋蔥 (切成月牙形)	200g	
	奶油	25g	
	麵粉 (低筋麵粉)	40g	
	西式高湯 (西式高湯塊)	2~2½杯 (溶解2個)	
	蕃茄糊	½杯	
	紅酒	3大匙	
	砂糖	½大匙	
	鹽	½小匙	
	胡椒	少量	
	月桂葉	4片	
	沙拉油	少量	
	鮮奶油	適量	

製作方法

1 將牛肉灑上鹽、胡椒, 裹上薄薄一層麵粉。

2 將沙拉油倒入平底鍋加熱, 將①炒至表面焦黃後取出, 然後再將蔬菜下鍋徹底炒熟後取出。

3 將②倒入平底鍋, 仔細翻炒至呈現茶褐色為止, 接著加入拌勻的①, 用打蛋器仔細攪拌以避免結塊, 然後加以煮沸。

4 將③與④放進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.87)), 放在白色底盤中央, 以 [微波500W] 6~10分鐘 [微波200W] 50~90分鐘 進行輪替加熱。

5 加熱後淋上鮮奶油。

手動 豬肉濃湯



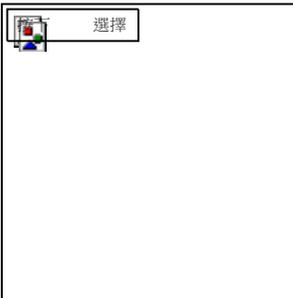
微波 輪替 500W 6~10分鐘 200W 50~90分鐘	材料 (4人份)
--------------------------------	----------

參閱紅酒燉牛肉的材料, 將牛軋肉換成濃湯、咖哩用豬肉。

製作方法

1 參閱紅酒燉牛肉的作法, 以 [微波500W] 6~10分鐘、[微波200W] 50~90分鐘 (→P.45) 進行輪替加熱。

自動 61 簡易馬鈴薯燉肉



加熱時間的標準	使用附屬品
約10分鐘	
1次可製作的份量	
1~2人份	

材料	2人份
牛肋薄片 (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 (去蒂後切成4等份)	2朵
沾麵醬汁 (市售品)	2½大匙
味醂	1小匙

製作方法

1 將牛肉放入平底鍋, 以中火煎至表面焦黃後取出, 然後將蔬菜下鍋徹底炒熟後取出。

2 將②放入平底鍋, 以中火煎至表面焦黃後取出, 然後將蔬菜下鍋徹底炒熟後取出。

3 將③與④放進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.87)), 放在白色底盤中央, 以 [微波500W] 6~10分鐘 [微波200W] 50~90分鐘 進行輪替加熱。

4 加熱後淋上鮮奶油。

簡易馬鈴薯燉肉的製作秘訣

■ 1人份
以 [菜餚・甜點] 61 簡易馬鈴薯燉肉 小份量 (→P.40) 進行加熱。

■ 加熱不足時
以 [微波500W] (→P.41~44) 一邊觀察情況一邊進行加熱。

自動 43 燉南瓜



加熱時間的標準	使用附屬品
約10分鐘	
1次可製作的份量	
1~2人份	

材料	4人份
南瓜 (切成3cm小丁)	500g
高湯	¾杯
醬油	1½大匙
砂糖	2大匙
酒	1大匙

製作方法

1 將南瓜和調好的②放進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.87)), 輕輕包上保鮮膜, 放在白色底盤中央, 以 [菜餚・甜點] 43 燉南瓜 (→P.38) 進行加熱。

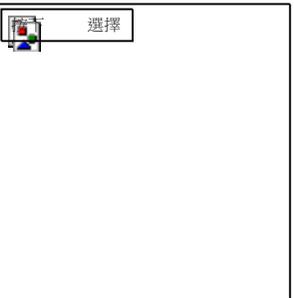
2 加熱完畢後, 稍微攪拌一下, 然後靜置約10分鐘讓食材入味。

燉南瓜的製作秘訣

■ 1人份
以 [菜餚・甜點] 43 燉南瓜 小份量 (→P.40) 進行加熱。

■ 加熱不足時
以 [微波500W] (→P.41~44) 一邊觀察情況一邊進行加熱。

應用 43 燉芋頭



加熱時間的標準	約10分鐘
1次可製作的份量	1~2人份
材料	2人份

芋頭 (切成一口大小)	250g
高湯	¼杯
醬油	2小匙
砂糖	1大匙
酒	½大匙

製作方法

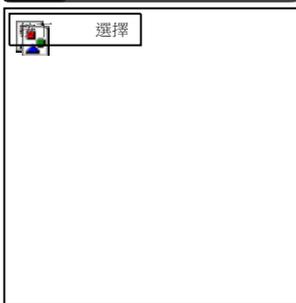
1 將芋頭和調好的②放進較大較深的耐熱玻璃大碗內拌勻, 蓋上以烘焙紙做成的內蓋 (參閱燉煮的秘訣 (→P.87)), 輕輕包上保鮮膜, 放在白色底盤中央, 以 [菜餚・甜點] 43 燉芋頭 (→P.38) 進行加熱。

2 加熱完畢後, 稍微攪拌一下, 然後靜置約10分鐘讓食材入味。

清湯

清湯

自動 44 牛肉豆腐



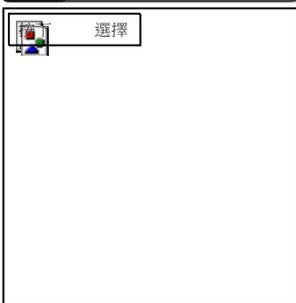
加熱時間的標準	使用附屬品
約10分鐘	
1次可製作的份量	
1~3人份	
材料	3人份
牛筋薄片 (切成一口大小)	200g
長蔥 (斜切成5mm寬)	70g
金針菇 (去蒂後撥散)	100g
蒟蒻絲 (白色)	100g
木棉豆腐	1塊 (約300g)
砂糖	2大匙
醬油	3大匙
酒	1大匙
高湯	½杯

- 製作方法**
- 將豆腐的水分瀝乾，切成9等份。
 - 將牛肉和蒟蒻絲隔開來，與①和②放進較大較深的耐熱玻璃大碗內。
 - 淋上調好的醬，蓋上以烘焙紙做成的內蓋 (參閱燉煮的秘訣 (→P.87))，輕輕包上保鮮膜，放在白色底盤中央，以 **菜餚・甜點 44 牛肉豆腐** (→P.38) 進行加熱後拌勻。

牛肉豆腐的製作秘訣

- 1、2人份 以 **菜餚・甜點 44 牛肉豆腐** 小份量 (→P.40) 進行加熱。
- 加熱不足時 以 **微波 500W** (→P.41~44) 一邊觀察情況一邊進行加熱。

應用 44 蘿蔔泥燉豆腐雞柳



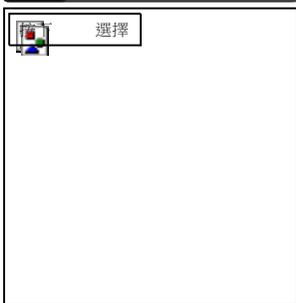
加熱時間的標準	約10分鐘
1次可製作的份量	1~3人份
材料	3人份
木棉豆腐	1塊 (約300g)
雞柳條 (剔除筋膜後斜切)	200g
白蘿蔔泥	200g
生薑 (磨成泥)	1小匙
高湯	¾杯
醬油	1大匙
味醂	1大匙
酒	2小匙
砂糖	½大匙
鹽	少量
細香蔥 (切成小段)	適量

- 製作方法**
- 將豆腐的水分瀝乾，切成9等份。
 - 將①、雞肉和調好的醬放進較大較深的耐熱玻璃大碗內拌勻。
 - 將②蓋上以烘焙紙做成的內蓋 (參閱燉煮的秘訣 (→P.87))，輕輕包上保鮮膜，放在白色底盤中央，以 **菜餚・甜點 44 牛肉豆腐** (→P.38) 進行加熱。
 - 加熱後，撒上細香蔥。

蘿蔔泥燉豆腐雞柳的製作秘訣

- 2人份 以 **菜餚・甜點 45 筑前煮** 小份量 (→P.40) 進行加熱。
- 加熱不足時 以 **微波 500W** (→P.41~44) 一邊觀察情況一邊進行加熱。

自動 45 筑前煮



加熱時間的標準	使用附屬品
約50分鐘	
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 (隨意切)	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 (泡水去蒂後切成4等份)	4朵
高湯	1¼杯
酒	5大匙
醬油	½杯
砂糖	4大匙
沙拉油	適量

- 製作方法**
- 在平底鍋倒油加熱，將雞肉炒熟後取出，拌炒蔬菜和蒟蒻。
 - 將①和②放進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.87))，放在白色底盤中央，以 **菜餚・甜點 45 筑前煮** (→P.38) 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。

筑前煮的製作秘訣

- 2人份 以 **菜餚・甜點 45 筑前煮** 小份量 (→P.40) 進行加熱。
- 加熱不足時 以 **微波 500W** (→P.41~44) 一邊觀察情況一邊進行加熱。

自動 46 鰻魚燉蘿蔔



加熱時間的標準	使用附屬品
約35分鐘	
1次可製作的份量	
2~3人份	
材料	3人份
白蘿蔔 (切成2cm厚的半圓片)	6個 (約200g)
鰻魚切片 (1片約100g)	2片
水	¾杯
砂糖	2大匙
醬油	2大匙
味醂	1大匙
薑 (切薄片)	1小段

- 製作方法**
- 將白蘿蔔削去邊角後，用保鮮膜包好，以 **解凍・川燙預煮 12 川燙預煮根莖類** 強弱設定 **稀弱 3** (→P.36、37) 進行加熱後浸泡於水中。
 - 將鰻魚分成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和調好的醬放進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.87))，放在白色底盤中央，以 **菜餚・甜點 46 鰻魚燉蘿蔔** (→P.38) 進行加熱。
 - 加熱完畢後，輕輕攪拌，靜置約20分鐘，讓食材入味。

鰻魚燉蘿蔔的製作秘訣

- 2人份 以 **菜餚・甜點 46 鰻魚燉蘿蔔** 小份量 (→P.40) 進行加熱。
- 加熱不足時 以 **微波 500W** (→P.41~44) 一邊觀察情況一邊進行加熱。

自動 47 鰻魚昆布高湯



加熱時間的標準	使用附屬品
約25分鐘	
1次可製作的份量	
2~4杯	
材料	3~4杯
水	5杯
昆布	10g
鰻魚片	30g

- 製作方法**
- 將水和昆布放進較大較深的耐熱玻璃大碗，靜置一晚備用。
 - 將①放在白色底盤中央，以 **菜餚・甜點 47 鰻魚昆布高湯** (→P.38) 進行加熱。
 - 加熱後，取出昆布，加入鰻魚片，放置約5分鐘，再用廚房紙巾或布過濾。

應用 47 小魚乾昆布高湯

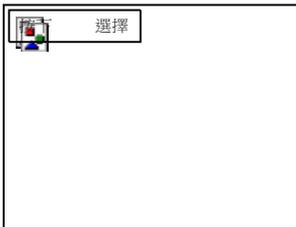
加熱時間的標準	使用附屬品
約25分鐘	
1次可製作的份量	
2~4杯	
材料	3~4杯
水	5杯
昆布	5g
小魚乾 (去除頭部與內臟)	35g

- 製作方法**
- 所有材料放進較大較深的耐熱玻璃大碗，靜置一晚備用。
 - 將①放在白色底盤中央，以 **菜餚・甜點 47 鰻魚昆布高湯** (→P.38) 進行加熱。
 - 加熱後，以廚房紙巾或布過濾。

燉煮
清湯・高湯

燉煮
清湯・高湯

自動 48 豬肉味噌湯

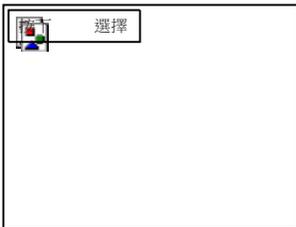


加熱時間的標準	使用附屬品
約19分鐘	
1次可製作的份量	
2~3人份	

材料	3人份
豬肉薄片 (切成一口大小)	100g
白蘿蔔 (切成5mm厚的扇形)	1/2根 (約100g)
紅蘿蔔 (切成5mm厚的半圓片)	1/4根 (約40g)
牛蒡 (斜切成2mm的厚片、泡在加醋的水中)	1/2根 (約50g)
芋頭 (切成3mm厚的圓片、用鹽搓揉以去除黏性)	2個 (約100g)
乾香菇 (泡水去蒂後切成4等份)	2朵
高湯	3杯
味噌	2大匙
長蔥 (斜切成5mm厚的長段)	1/2根 (約30g)

- ### 製作方法
- 將A放入較大較深的耐熱玻璃大碗，加入調好的B。
 - 將①蓋上以烘焙紙做成的內蓋 (參閱高湯・清湯的製作秘訣)，放在白色底盤中央，以 **菜餚・甜點 48 豬肉味噌湯** 進行加熱。
 - 加熱後，放入長蔥拌勻。

應用 48 日式雜燴湯

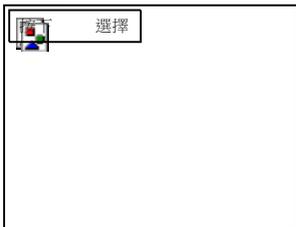


加熱時間的標準	約19分鐘
1次可製作的份量	2~3人份

材料	3人份
白蘿蔔 (切成5mm厚的扇形)	130g
紅蘿蔔 (切成5mm厚的半圓片)	50g
牛蒡 (斜切成2mm厚、以加醋的水醃漬)	65g
木棉豆腐 (切成一口大小)	130g
芋頭 (切成3mm厚的圓片、用鹽搓揉以去除黏性)	3個 (約150g)
乾燥香菇 (泡水去蒂後切成4等份)	3朵
蒟蒻 (去除澀味後，切成厚5mm、長寬各2cm的正方形)	65g
高湯	2 1/2杯
醬油	2大匙
酒	1/2小匙
味醂	1 1/2大匙
細蔥 (切成小段)	適量

- ### 製作方法
- 將白蘿蔔、紅蘿蔔及牛蒡用保鮮膜包好，以 **解凍・川燙預煮 12 川燙預煮根莖類** (→P.36、37) 進行加熱。
 - 將①和②放入較大較深的耐熱玻璃大碗內，加入調好的③，蓋上以烘焙紙做成的內蓋 (參閱高湯・清湯的製作秘訣)，放在白色底盤中央，以 **菜餚・甜點 48 豬肉味噌湯** (→P.38) 進行加熱。
 - 加熱後加上細蔥。

自動 62 味噌煮鯖魚



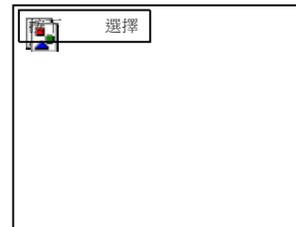
加熱時間的標準	約30分鐘
1次可製作的份量	2~3人份

材料	3人份
鯖魚切片 (1片約100g)	3片
薑 (切薄片)	1/2根
水	1/4杯
味噌	2 1/2大匙
砂糖	1 1/2大匙
酒	3大匙

- ### 製作方法
- 鯖魚皮上劃幾刀，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。
 - 將瀝乾水份的①放入較大較深的耐熱玻璃大碗內，放入調好的②，充分裹上醬汁後，將魚皮朝下排放，放上長蔥。
 - 蓋上以烘焙紙做成的內蓋 (參閱燉煮的秘訣 (→P.87))，放在白色底盤中央，以 **菜餚・甜點 62 味噌煮鯖魚** (→P.38) 進行加熱。

- ### 味噌煮鯖魚的製作秘訣
- 2人份 以 **菜餚・甜點 62 味噌煮鯖魚** 小份量 (→P.40) 進行加熱。
 - 加熱不足時 以 **微波500W** (→P.41~44) 一邊觀察情況一邊進行加熱。

自動 63 日式炒牛蒡



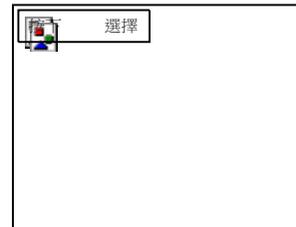
加熱時間的標準	約10分鐘
1次可製作的份量	2~3人份

材料	3人份
牛蒡 (切成細絲後以加醋的水醃漬)	100g
青椒 (切絲)	1個
紅蘿蔔 (切絲)	30g
砂糖	1 1/2大匙
醬油	1大匙
鹽	1/2小匙
酒	2大匙
味醂	1/2大匙
芝麻油	1小匙

- ### 製作方法
- 將牛蒡和青椒、紅蘿蔔、調好的②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.87))，放在白色底盤中央，以 **菜餚・甜點 63 日式炒牛蒡** (→P.38) 進行加熱。
 - 加熱完畢後取下內蓋，拌勻食材。

- ### 日式炒牛蒡的製作秘訣
- 2人份 以 **菜餚・甜點 63 日式炒牛蒡** 小份量 (→P.40) 進行加熱。
 - 加熱不足時 以 **微波500W** (→P.41~44) 一邊觀察情況一邊進行加熱。

自動 64 水煮蘿蔔



加熱時間的標準	約9分鐘
1次可製作的份量	1~2人份

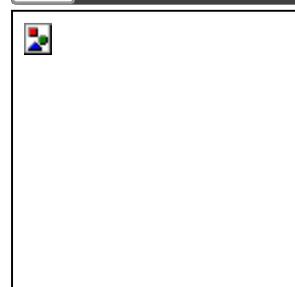
材料	2人份
白蘿蔔	400g
高湯	2杯
味噌	3大匙
砂糖	2大匙
味醂	2大匙
酒	1大匙
柚子皮 (切絲)	少量

- ### 製作方法
- 將白蘿蔔切成2cm寬的半圓片，刨除稍厚的皮，削去邊角後，在表面劃出3mm寬的切口。
 - 將①攤開鋪放避免重疊，用保鮮膜包好，以 **微波700W** 約1分鐘 (→P.42~44) 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.87))，輕輕包上保鮮膜，放在白色底盤中央，以 **菜餚・甜點 64 水煮蘿蔔** (→P.38) 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⑤，再灑上柚子皮。

- ### 水煮蘿蔔的製作秘訣
- 1人份 以 **菜餚・甜點 64 水煮蘿蔔** 小份量 (→P.40) 進行加熱。
 - 加熱不足時 以 **微波500W** (→P.41~44) 一邊觀察情況一邊進行加熱。

米飯・麵

手動 奶油培根意大利麵



加熱時間的標準	約6分鐘
1次可製作的份量	1~2人份

材料	2人份
義大利麵 (粗1.6mm)	160g
培根 (切成1cm寬)	100g
水	280mL
橄欖油	1大匙
鮮奶油	1/2杯
西式高湯粉	1小匙
奶油	5g
蛋黃 (打散)	2個份
起司粉	2大匙
黑胡椒	少量

- ### 製作方法
- 將①放入較大較深的耐熱玻璃大碗，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。
 - 輕輕包上保鮮膜，放在白色底盤中央，以 **微波600W** 約6分鐘、**微波200W** 4~6分鐘 (→P.45) 進行輪替加熱。
 - 加熱結束後，撕開保鮮膜並小心避免燙傷，充分攪散麵條後，加入調好的③，再次攪拌，然後盛盤，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。
 - 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，而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。
 - 市售醬汁 亦可依個人喜好使用市售醬汁取代奶油培根意大利麵的。

燉煮・清湯・高湯

燉煮・高湯・清湯

手動 煮飯 (白飯)



微波 600W 約10分鐘
200W 20~25分鐘

製作方法

- 洗完米後，將米倒在篩籃中瀝乾水分。
- 將米放入較深的燉煮器(480mL)中，加入適量的水，蓋上蓋子，浸泡30分鐘左右使其吸水。
- 將②放在白色底盤中央，微波600W約10分鐘，微波200W 20~25分鐘(→P.45)進行輪替加熱後拌勻，再蓋上布巾與蓋子燜熟。

手動 紅豆飯 (糯米飯)



微波 600W 約15分鐘

材料 製作方法 4人份

- 洗完糯米後，將糯米2杯(320g)瀝乾水分。
- 將糯米放入較深的燉煮器約40cm，加入適量的菜豆煮汁與水，浸泡30分鐘左右使其吸水。280~320mL
- 將菜豆加入②拌勻，蓋上蓋子，放在白色底盤中央，以微波600W約15分鐘(→P.41~44)進行加熱後拌勻，再蓋上布巾與蓋子燜熟。
- 裝入器皿中，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



微波 600W 約15分鐘

材料 製作方法 4人份

- 洗完糯米後，將糯米2杯(320g)瀝乾水分，接著放入較深的燉煮器內，加入適量的山菜水，浸泡30分鐘左右使其吸水。280~320mL
- 將瀝乾水分的山菜和菜豆加入①拌勻，加入匙拌勻，蓋上蓋子，放在白色底盤中央，以微波600W約15分鐘(→P.41~44)進行加熱後拌勻，再蓋上布巾與蓋子燜熟。

煮飯、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。
- 紅豆飯要在加熱過程中拌勻
在加熱時間經過半小時時加以攪拌，就能煮得更加均勻。
- 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

- 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，並以直徑約25cm的平盤當作蓋子。
- 紅豆飯(山菜糯米飯)的水量與加熱時間

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
1½杯 (240g)	60g	240~260mL	11~13分鐘
2杯 (320g)	80g	280~320mL	14~16分鐘

甜點

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)

麵粉 (低筋麵粉)	90g
砂糖	90g
香草精	少量
鮮奶油	15g
材料	1個直徑18cm金屬製蛋糕模(含烤盤)

全蛋攪拌法

- 將蛋打入大碗，用手持式攪拌器打到起泡七成左右。放入砂糖，打到起泡至產生黏稠度為止(可用蛋糊畫出「O」字)，再加入香草精拌勻，製作方法與⑤之後的步驟相同。

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。混合後，以微波200W 1~2分鐘(→P.42~44)進行加熱溶解。(模型為直徑18cm時。其他尺寸請參閱海綿蛋糕的製作秘訣)



- 加入蛋黃後繼續打到起泡。以牙籤尖端45度插入麵糊，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。
- 接著過篩撒入麵粉，用木匙或橡膠刮刀直接從碗底往上撈起拌勻(拌勻時不硬壓原料)，直到看不見浮粉為止後，再加入已溶解的鮮奶油快速攪拌。
- 將⑤的麵糊一口氣倒入②的模型，輕敲模型使空氣排出，放在黑色烤盤上。
- 將⑥放入下層，以菜餚·甜點49海綿蛋糕(→P.38)進行加熱。
- 加熱完成後，將蛋糕連同模型從10~20cm的高度掉落，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。充分放涼後，用發泡鮮奶油或水果等材料裝飾蛋糕。

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
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
蛋糕模型	¼大匙	2小匙	1大匙

請使用側邊有打氣孔的形狀平盤的蛋糕模。預熱時間約30秒。

■將蛋糕放入模型後，用橡皮刮刀將蛋糕容易脫模。預熱時間約49海綿蛋糕。

■蛋白必須充分打發，攪拌時請用橡皮刮刀將蛋糕攪拌器或手持式攪拌器打氣孔朝下，攪拌時可以捲起挺立的状态。

■預熱時間約39分鐘，約43分鐘，約47分鐘，蛋糕完成而且蓬鬆。

■加熱不足時
以熱風烘烤 預熱無 160°C (→P.48) 一邊觀察情況一邊進行加熱。

■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.54)

海綿蛋糕的製作重點

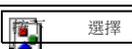
問題	原因	解決方法	結果
蛋糕不夠鬆軟	• 整體紋路(氣孔)分布過於集中 • 變得硬	• 打蛋的發泡動作不夠充分 • 加入麵粉或奶油後攪拌過度，使蛋糊消泡(請以切拌的方式攪拌) • 麵粉放置時間過長 • 砂糖份量過少	• 表面有明顯皺摺 • 整體紋理很粗 • 中央部位凹陷
蛋糕不夠鬆軟	• 不夠鬆軟 • 乾巴巴的 • 紋理很粗、有粉塊殘留	• 麵粉攪拌不夠 • 麵粉未過篩	• 局部氣孔過於集中 • 膨脹或紋理不均勻
蛋糕未確實排空	• 未確實排空 • 將殘留在大碗中已經消泡的麵糊，倒入模型中央(應從邊緣倒入) • 麵粉份量過少 • 加入麵粉或奶油後攪拌過度，使蛋糊消泡(請以切拌的方式攪拌)	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

自動 50 戚風蛋糕 (原味)

加熱時間的標準	使用附屬品
約52分鐘	黑色烤盤 下層
1次可製作的份量	
1個模型的份量	

材料 (1個直徑20cm金屬製戚風模型的份量)

麵粉 (低筋麵粉)	100g
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
檸檬汁	1大匙
檸檬皮 (磨成泥)	1個份
沙拉油	60mL



選擇

製作方法

- 在大碗裡放入蛋黃和¼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①一點一點慢慢加入並攪拌均勻。一點一點慢慢加入沙拉油，同時繼續攪拌，接著過篩加入②，再用手持式攪拌器以低速攪拌至滑順為止。
- 將蛋白與鹽放進另一個大碗內，用手持式攪拌器打發至七成，待泡沫大小一致時，加入剩下的砂糖繼續攪拌，直到蛋白充分打挺為止。
- 在①中加入②的½份量，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，將麵糊中的空氣逼出，放到黑色烤盤上。

- 將③放入下層，以 **菜餚•甜點 50 戚風蛋糕 (→P.38)** 進行加熱。
- 燒烤完成後，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縮。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。

應用 50 卡布奇諾戚風蛋糕



選擇

加熱時間的標準	約52分鐘
1次可製作的份量	1個模型的份量

材料 (1個直徑20cm金屬製戚風模型的份量)

麵粉 (低筋麵粉)	120g
泡打粉	½小匙
蛋黃	5個份
蛋白	6個份
鹽	一小撮
砂糖	120g
溫水 (約40°C) 即溶咖啡	100mL 2½大匙
沙拉油	60mL
肉桂粉	1小匙

製作方法

- 在大碗裡放入蛋黃和¼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①一點一點慢慢加入並攪拌均勻。
- 一點一點慢慢加入沙拉油，同時繼續攪拌，接著過篩加入②，再加入肉桂粉後，用手持式攪拌器以低速攪拌至滑順為止。
- 將蛋白與鹽放進另一個大碗內，用手持式攪拌器打發至七成，待泡沫大小一致時，加入剩下的砂糖繼續攪拌，直到蛋白充分打挺為止。
- 在②中加入③的½份量，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，將麵糊中的空氣逼出，放到黑色烤盤上。
- 將④放入下層，以 **菜餚•甜點 50 戚風蛋糕 (→P.38)** 進行加熱。
- 參閱戚風蛋糕的製作方法⑤~⑦，從模型中取出蛋糕。

(小叮嚀)
請依個人喜好調整肉桂粉的份量。

應用 50 可可亞戚風蛋糕



選擇

加熱時間的標準	約52分鐘
1次可製作的份量	1個模型的份量

材料 (1個直徑20cm金屬製戚風模型的份量)

麵粉 (低筋麵粉)	100g
可可粉	20g
泡打粉	½小匙
蛋黃	5個份
蛋白	6個份
鹽	一小撮
砂糖	100g
水	100mL
沙拉油	60mL

製作方法

- 在大碗裡放入蛋黃和¼份量的砂糖，以手持式攪拌器充分攪拌到變白為止，再一點一點慢慢加入水並攪拌均勻。
- 一點一點慢慢加入沙拉油，同時繼續攪拌，接著過篩加入②，再用手持式攪拌器以低速攪拌至滑順為止。
- 將蛋白與鹽放進另一個大碗內，用手持式攪拌器打發至七成，待泡沫大小一致時，加入剩下的砂糖繼續攪拌，直到蛋白充分打挺為止。
- 在②中加入③的½份量，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，將麵糊中的空氣逼出，放到黑色烤盤上。
- 將④放入下層，以 **菜餚•甜點 50 戚風蛋糕 (→P.38)** 進行加熱。
- 參閱戚風蛋糕的製作方法⑤~⑦，從模型中取出蛋糕。

(小叮嚀)
請依個人喜好調整可可粉的份量。

應用 50 抹茶甘納豆戚風蛋糕



選擇

加熱時間的標準	約52分鐘
1次可製作的份量	1個模型的份量

材料 (1個直徑20cm金屬製戚風模型的份量)

麵粉 (低筋麵粉)	120g
抹茶	10g
泡打粉	½小匙
蛋黃	5個份
蛋白	6個份
鹽	一小撮
砂糖	100g
水	110mL
沙拉油	60mL
甘納豆 (紅豆)	80g

製作方法

- 在大碗裡放入蛋黃和¼份量的砂糖，以手持式攪拌器充分攪拌到變白為止，再一點一點慢慢加入水並攪拌均勻。
- 一點一點慢慢加入沙拉油，同時繼續攪拌，接著過篩加入②，再用手持式攪拌器以低速攪拌至滑順為止。
- 將蛋白與鹽放進另一個大碗內，用手持式攪拌器打發至七成，待泡沫大小一致時，加入剩下的砂糖繼續攪拌，直到蛋白充分打挺為止。
- 在②中加入③的½份量，用木匙快速攪拌，再加入剩餘的材料快速拌勻，最後隨意灑上甘納豆，再用木匙或橡膠刮刀稍微混合。接著從略高處將麵糊倒入蛋糕模型中，然後輕輕敲放模型，將麵糊中的空氣逼出，放到黑色烤盤上。
- 將④放入下層，以 **菜餚•甜點 50 戚風蛋糕 (→P.38)** 進行加熱。
- 參閱戚風蛋糕的製作方法⑤~⑦，從模型中取出蛋糕。

(小叮嚀)
拌入甘納豆時，不要壓壞麵糊的泡泡，小心地加以攪拌。

戚風蛋糕的製作秘訣

■可做出直徑17~20cm的蛋糕

材料	尺寸	
	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	
	約47分鐘	約52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，將空氣排出。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，蛋糕體將會塌陷。
- 要以手動烹調烘烤時 (→P.54)。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。
- 加熱不足時。以 **熱風烘烤 預熱無 (→P.48)** 一邊觀察情況，一邊進行加熱。



手動 瑞士捲 (原味)



手動
熱風烘烤
 預熱 約8分鐘
 170°C
 12~16分鐘

使用附屬品
 黑色烤盤 下層

材料 (1條份)

麵粉 (低筋麵粉)	80g
砂糖	80g
蛋 (打散)	4個
香草精	少量
牛奶 (恢復至室溫)	1½大匙
① 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。
- 混合後, 以 **微波200W [1~2分鐘]** (→P.42~44) 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, 直到蛋糊充分打發為止, 然後加入香草精拌勻。
- 先不放入食物, 以 **熱風烘烤 | 預熱有 | 170°C | 12~16分鐘** (→P.47) 進行預熱。
- 將麵粉篩入③, 用不匙切拌, 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, 輕輕底部, 使麵糊表面平整。
- 預熱完成聲響起後, 一面小心避免燙傷, 將⑥放入下層, 進行加熱。
- 烘烤完成後, 將黑色烤盤放在布上翻面, 剝下烤盤紙, 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, 將收口處朝下放置一段時間, 待定型後再切片。

手動 摩卡瑞士捲



手動
熱風烘烤
 預熱 約8分鐘
 170°C
 12~16分鐘

使用附屬品
 黑色烤盤 下層

材料 (1條份)

麵粉 (低筋麵粉)	80g
砂糖	80g
蛋 (打散)	4個
香草精	少量
牛奶 (恢復至室溫)	1½大匙
① 奶油	略多於1大匙 (約15g)
發泡鮮奶油	適量
水果 (草莓等)	適量
即溶咖啡	略少於1大匙

製作方法

- 即溶咖啡用1小匙熱開水溶解。
- 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。
- 混合後, 以 **微波200W [1~2分鐘]** (→P.42~44) 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, 直到蛋糊充分打發為止, 然後加入①拌勻。
- 先不放入食物, 以 **熱風烘烤 | 預熱有 | 170°C | 12~16分鐘** (→P.47) 進行預熱。
- 將麵粉篩入④, 用不匙切拌, 直到看不見粉狀顆粒, 然後加入③迅速拌勻。
- 將⑥的麵糊一口氣倒入②, 輕輕底部, 使麵糊表面平整。
- 預熱完成聲響起後, 一面小心避免燙傷, 將⑦放入下層進行加熱。
- 烘烤完成後, 將黑色烤盤放在布上翻面, 剝下烤盤紙, 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, 將收口處朝下放置一段時間, 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.95), 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。
- 剝除烤盤紙時**
趁熱噴上水霧或是用濕布浸濕, 再用雙手慢慢剝除。

- 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, 待放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。
- 擔心烘烤不均勻時**
待加熱時間經過 $\frac{3}{4}$ 後, 調換黑色烤盤的前後位置。

手動 磅蛋糕 (原味)



手動
熱風烘烤
 160°C
 50~60分鐘

使用附屬品
 黑色烤盤 下層

材料 (1個19×8.5×高6cm金屬製磅模型的份量)

① 麵粉 (低筋麵粉)	100g
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1大匙醃漬)	60g

製作方法

- 在模型內塗上奶油 (食譜份量外) 後, 鋪上烤盤紙 (蛋糕用模紙)。
- 在大碗裡放入奶油, 以手持式攪拌器充分攪拌到變白為止, 然後分兩次加入砂糖後仔細拌勻, 再放入香草精攪拌。
- 逐次加入少量的蛋, 攪拌至呈乳霜狀為止, 然後加入水果乾, 以木匙混合均勻。
- 將②混合後篩入③, 以切拌的方式攪拌, 避免碾壓材料。
- 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。
- 將⑤放入下層, 以 **熱風烘烤 | 預熱無 | 160°C | 50~60分鐘** (→P.48) 進行加熱。

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後, 再次烘烤。
- 要判斷烘烤是否完成
請用竹籤戳戳看蛋糕中央, 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。

手動 蛋奶酥起司蛋糕



手動
熱風烘烤
 預熱 約7分鐘
 150°C
 45~55分鐘

使用附屬品
 黑色烤盤 下層

材料 (1個直徑18cm底部封起的金屬製蛋糕模型的份量)

① 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。將內側邊緣也塗上足夠奶油 (食譜份量外), 不鋪烤盤紙。
- 將①放入耐熱玻璃大碗內, 以 **微波200W [2~3分鐘]** (→P.42~44) 進行加熱使其軟化後, 用手持式攪拌器攪拌至滑順為止。
- 將 $\frac{1}{2}$ 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, 加入剩下的砂糖繼續打挺。
- 將⑥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放入模型後, 輕輕敲放模型以排出空氣。
- 先不放入食物, 以 **熱風烘烤 | 預熱有 | 150°C | 45~55分鐘** (→P.47) 進行預熱。
- 預熱完成聲響起後, 一面小心避免燙傷, 在黑色烤盤內鋪上兩張廚房紙巾, 將熱開水 (2杯, 適量) 倒進黑色烤盤, 接著放上⑦, 再將烤盤放入下層, 進行加熱。
- 烘烤完成後, 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)

- 蛋奶酥起司蛋糕的表面, 可塗上以杏桃果醬 (1大匙, 用篩網濾過) 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奶酥起司蛋糕, 會使蛋糕變形。

甜點

甜點

自動 51 模型餅乾

加熱時間的標準	使用附屬品
約22分鐘	 黑色烤盤 上層
1次可製作的份量	
同標示份量	

材料 (黑色烤盤1盤、30個份)

麵粉 (低筋麵粉)	110g
奶油 (恢復至室溫)	50g
砂糖	40g
蛋 (打散)	½個
香草精	少量

製作方法

- 以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，放入香草精加以拌勻。
- 將麵粉篩入，同時以木匙切拌。將整個麵糊用保鮮膜包好，放入冷藏室冷藏靜置約1個小時。
- 用兩層保鮮膜夾住麵糊，以擀麵棍桿成5mm厚。

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



- 將⑤放入上層，以 **菜餚・甜點** [51 模型餅乾] (→P.38) 進行加熱。



應用 51 擠花餅乾

加熱時間的標準	約22分鐘
1次可製作的份量	同標示份量

材料 (黑色烤盤1盤、30個份)

麵粉 (低筋麵粉)	90g
奶油 (恢復至室溫)	50g
砂糖	30g
蛋 (打散)	2大匙
香草精	少量
水果乾 (切成小塊)	適量

製作方法

- 參閱模型餅乾的製作方法①~③製作麵糊，然後放入裝有菊型擠花嘴的擠花袋。
- 將①擠在已鋪上鋁箔紙的黑色烤盤上，再以水果乾裝飾。
- 將②放入上層，以 **菜餚・甜點** [51 模型餅乾] (→P.38) 進行加熱。

應用 51 杏仁餅乾

加熱時間的標準	約22分鐘
1次可製作的份量	同標示份量

材料 (黑色烤盤1盤、30個份)

麵粉 (低筋麵粉)	100g
泡打粉	½小匙
奶油 (恢復至室溫)	35g
砂糖	35g
蛋 (打散)	20g
杏仁片	50g

製作方法

- 參閱模型餅乾的製作方法①~③製作麵糊，將香草精換成杏仁片，接著將①混合後篩入並拌勻。
- 將①分成30等份，排列在已鋪上鋁箔紙的黑色烤盤上。
- 將②放入上層，以 **菜餚・甜點** [51 模型餅乾] (→P.38) 進行加熱。

手動 雪花餅乾



手動	使用附屬品
熱風烘烤 預熱約8分鐘 160°C 16~22分鐘	 黑色烤盤 下層

材料 (黑色烤盤1盤、30個份)

胡桃	30g
奶油	70g
起酥油	50g
糖粉	30g
杏仁粉	60g
麵粉 (低筋麵粉)	130g
糖粉	適量

製作方法

- 用平底鍋將胡桃稍微炒過，切碎備用。
- 以手持式攪拌器稍微混合奶油和起酥油。
- 將糖粉加入②繼續拌勻，然後加入杏仁粉和①。
- 將麵粉篩入③並揉成糰狀，用保鮮膜包好後，放入冷藏室冷藏1小時左右。
- 在黑色烤盤上鋪上鋁箔紙，將④分成30等份，搓成圓球狀排列在烤盤上。
 鋁箔紙
- 先不放入食物，以 **菜餚・甜點** (→P.47) 進行預熱。
- 預熱完成警響起後，一面小心避免燙傷，將⑤放入下層進行加熱。
- 加熱完成後，先放涼再撒上糖粉。

手動 輕鬆簡單餅乾



手動	使用附屬品
熱風烘烤 預熱約7分鐘 140°C 10~20分鐘	 黑色烤盤 下層

材料 (5個份)

(原味)	
牛奶	1小匙
鬆餅粉	45g
無鹽奶油 (恢復至室溫)	15g
煉乳	15g
(可亞口味)	
牛奶	½大匙
鬆餅粉	45g
可可粉	略多於½小匙
無鹽奶油 (恢復至室溫)	15g
煉乳	15g

製作方法

- 選擇原味或可可亞口味，將材料放進塑膠袋 (市售)，仔細混合至看不見粉狀為止。
- 將①從塑膠袋中取出後分為5等份，搓成球狀後再以手掌壓成圓形。
- 將烘焙紙鋪在黑色烤盤上，把②排列上去。
- 先不放入食物，以 **菜餚・甜點** (→P.47) 進行預熱。
熱風烘烤 | 預熱有 | 160°C | 16~22分鐘
- 預熱完成警響起後，一面小心避免燙傷，將③放入下層進行加熱。

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。
- 麵糊容易沾黏時
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糊變得粉粉的，導致口感不佳。
- 麵糊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。
- 使用市售的麵糊時
烘烤方式依麵糊種類而異，應一邊觀察情況一邊進行烘烤。
- 保存麵糊時
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。
- 加熱不足時
以 **熱風烘烤** | 預熱無 | 170°C | (→P.48) 一邊觀察情況一邊進行加熱。
- 擔心烘烤不均勻時
待加熱時間經過¾後，調換黑色烤盤的前後位置。%

甜點

甜點

手動

蘋果派



手動

熱風烘烤
預熱 約10分鐘
190°C
36~42分鐘

使用附屬品

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	140g
... (切成2cm小丁, 冷藏品)	
冷水	90~110mL
蘋果蜜餞	適量
... (產生光澤用的蛋汁)	
蛋 (打散)	½個
鹽	¼小匙

製作方法

1 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，以不碾壓的方式攪拌。



2 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。



3 放在撒上一點手粉 (低筋麵粉、適量) 的檯面上，以桿麵棍桿成長方形。



4 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。



5 桿成3mm厚、25x40cm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。



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，因此需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，需使用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，調換派盤前後位置。

1 將麵皮確實鋪在派盤內，切掉周圍多餘的麵皮。



2 派盤底部整體用叉子戳洞。



3 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。



4 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，再放到黑色烤盤上。



5 先不放入食物，以熱風烘烤預熱約190°C 36~42分鐘 (→P.47) 進行預熱。

6 預熱完成警響起後，一面小心避免燙傷，將9放入下層，進行加熱。

手動

蘋果蜜餞



手動
微波
600W
7~9分鐘

使用附屬品

材料 (直徑21cm的蘋果派、1個份)

蘋果 (紅玉或富士)	3個
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與較大的耐熱容器內，拌勻後以微波600W 7~9分鐘 (→P.41~44) 進行加熱。
- 撈掉2的浮渣後繼續攪拌，以微波600W 5~7分鐘 進行加熱。加入肉桂攪拌，放涼後倒在竹簍上瀝掉汁液。

手動

烤蘋果



手動
180°C
60~70分鐘

使用附屬品

黑色烤盤 下層

材料

蘋果 (紅玉)	4個
砂糖	60g
奶油	40g
肉桂	少量
發泡鮮奶油	適量

製作方法

- 將蘋果洗乾淨後，以不穿透果實底部的方式去芯。
- 混合並充分攪拌，接著平均填入各個蘋果中央的孔洞後，將蘋果放入較淺的耐熱容器，放到黑色烤盤上。
- 將2放入下層，以熱風烘烤預熱無180°C 60~70分鐘 (→P.48) 進行加熱。
- 放涼後，以發泡鮮奶油裝飾。

手動

沖繩金楚糕



手動
熱風烘烤
180°C
21~25分鐘

使用附屬品

黑色烤盤 下層

材料

麵粉 (低筋麵粉、過篩備用)	50g
砂糖 (過篩備用)	25g
豬油	25g

製作方法

- 豬油放入大碗內，以橡皮刮刀拌至呈乳霜狀。將砂糖分成數次加入，仔細拌勻。
- 將麵粉加入1，以橡皮刮刀拌至看不見粉狀顆粒為止，待麵糰成形後，用手整理揉捏成一團。
- 將2分成12等份揉成圓球，然後捏成厚約1cm的長橢圓形。
- 將3放在已鋪上鋁箔紙的黑色烤盤上，然後將黑色烤盤放入下層，以熱風烘烤預熱無180°C 21~25分鐘 (→P.48) 進行加熱。
- 加熱完畢後放涼。



沖繩金楚糕的製作秘訣

- 要判斷烘烤是否完成
烘烤之後麵糰會膨脹，變成橢圓形。
- 排列麵糰時
捏成長橢圓形，並保留麵糰之間的間隔。若未保持間隔烘烤，麵糰會彼此黏在一起。
- 烤好時
剛烤好時質地柔軟，容易破裂。待放涼後就會定型。

麵包・披薩

手動

烤吐司 (要翻面)



手動
燒烤
加熱時間
7~12分鐘
翻面後
2~5分鐘

使用附屬品

黑色烤盤 上層

材料

吐司 (6片裝, 厚度約1.5~3cm)	1~2片
----------------------	------

製作方法

- 將吐司排列在黑色烤盤中央，放入上層。
- 以燒烤7~12分鐘 翻面後 2~5分鐘 進行烘烤 (→P.46) 烘烤，翻面後再以燒烤1~3分鐘。



烤吐司的製作秘訣

- 烘烤的程度會依麵包的厚度或種類而異
請視情況調整時間。
- 烘烤冷凍吐司時
為防止吐司沾附於黑色烤盤，請先鋪上烘焙紙再排列吐司。
- 連續烘烤時
先以燒烤2~3分鐘 烘烤正面，翻面後再以燒烤1~3分鐘。

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

甜點

麵包・披薩
甜點

奶油捲 (小餐包)

手動

熱風烘烤
預熱 約8分鐘
170°C
16~22分鐘

使用附屬品

黑色烤盤 下層
加水槽 滿水



材料	9個份
麵粉 (高筋麵粉)	200g
④ 砂糖	22g
鹽	3g
乾酵母	2.5g
溫水 (約40°C)	20~40mL
⑤ 蛋 (打散)	½個
牛奶 (恢復至室溫)	70mL
奶油 (恢復至室溫)	30g
(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④乾酵母，加入⑤蛋，用手輕輕混合，然後一點一點加入⑥牛奶，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，以蒸氣熱風烘烤發酵 [預熱無 40°C 50~60分鐘] (→P.50) 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，適量)，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9個 (1個約42g)。若用手撕，會使麵糰受到破壞，導致膨脹不完全。

8 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，再用擀麵棍擀成細長的三角形。



將三角形的底邊捲起，將收捲的尾端朝上，排列在已鋪上烘焙紙的黑色烤盤上，再將黑色烤盤放入下層，以蒸氣熱風烘烤發酵 [預熱無 40°C 32~42分鐘] 進行2次發酵。結束發酵後，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，先不放入食材，以熱風烘烤 [預熱無 170°C 16~22分鐘] (→P.47) 進行預熱。

在⑩表面仔細塗上薄薄一層產生光澤用的蛋汁。

預熱完成發聲響起後，一面小心避免燙傷，將B放入下層進行加熱。

奶油捲的製作秘訣

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
奶油捲的基本發酵溫度為40°C。溫度可依麵糰的溫度、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.52) 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。可蓋上保鮮膜或已擰乾的濕布，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。

仔細塗上薄薄一層產生光澤用的蛋汁
應以輕輕撫摸般的力道仔細塗在麵糰表面。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 ¼後，調換黑色烤盤的前後位置。%

山形吐司

手動

熱風烘烤
190°C
38~45分鐘

使用附屬品

黑色烤盤 下層
加水槽 滿水



材料 (1個19×10×高8.5cm金屬製磅模型的份量)

麵粉 (高筋麵粉)	220g
④ 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④乾酵母，加入溫水，用手輕輕混合，然後一點一點加入⑤牛奶，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，以蒸氣熱風烘烤發酵 [預熱無 40°C 50~80分鐘] (→P.50) 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，適量)，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) 後揉圓，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，使尾部朝下，兩端利用拳頭輕敲以調整形狀。

將⑧放入塗有奶油 (食譜份量外) 的模型內，將模型如圖示般放在黑色烤盤上，再將烤盤放入下層，以蒸氣熱風烘烤發酵 [預熱無 40°C 50~80分鐘] 進行2次發酵。結束發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，以熱風烘烤 [預熱無 190°C 38~45分鐘] (→P.48) 進行加熱。

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。溫度可依麵糰的溫度、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.52) 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。可蓋上保鮮膜或已擰乾的濕布，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。

擔心烘烤不均勻時，在時間剩下5~9分鐘時，調換烤盤前後位置。

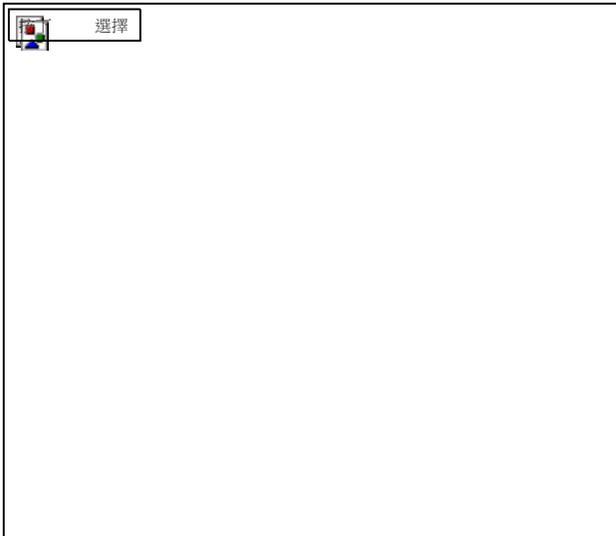
自動 52 簡易麵包

加熱時間的標準	使用附屬品
約26分鐘	黑色烤盤 下層
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
Ⓐ 砂糖	9g
鹽	2g
乾酵母	2.5g
水	½杯
奶油	(約100mL) 12g

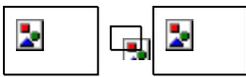
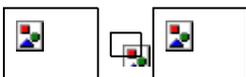
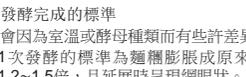
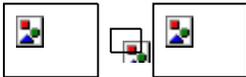
製作方法

- 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Ⓐ和乾酵母，然後混合均勻。
- 將奶油放入容器內，以 **微波 500W 約30秒** (→P.41~44) 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，使材料充分混合。
- 充分搓揉④約10分鐘。
- 將⑤調整成2~3cm的厚度，放在白色底盤中央，以 **蒸氣微波發酵 8~12分鐘 強弱設定 中** (→P.51) 進行1次發酵。
- 在工作檯上撒一些手粉 (高筋麵粉、適量)，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，如圖示般排放在已鋪上烘焙紙的白色底盤中央。
- 以 **蒸氣微波發酵 8~12分鐘 強弱設定 中** 進行2次發酵。
- 發酵後，拉住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A放入下層，以 **菜餚・甜點 52 簡易麵包** (→P.38) 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、室溫或白色底盤冷卻的程度而不同。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。
- 揉製完成的標準**
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次發酵以麵糰膨脹成約1.5倍為標準。



■ 加熱不足時
以 **熱風烘烤 有熱無 180°C** (→P.48) 一邊觀察情況一邊進行加熱。

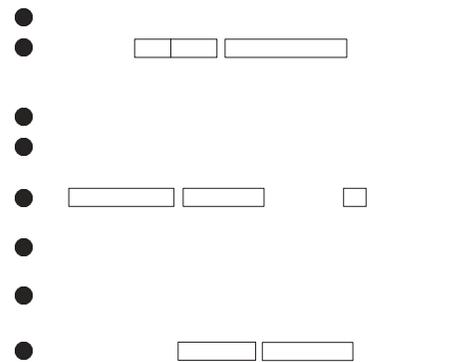
應用 52 簡易紅豆麵包



加熱時間的標準	約26分鐘
1次可製作的份量	8個份

材料	8個份
紅豆粒餡	200g
麵粉 (高筋麵粉)	150g
Ⓐ 砂糖	9g
鹽	2g
乾酵母	2.5g
水	½杯
奶油	(約100mL) 12g
罌粟籽 (產生光澤用的蛋汁)	適量

製作方法



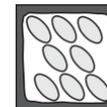
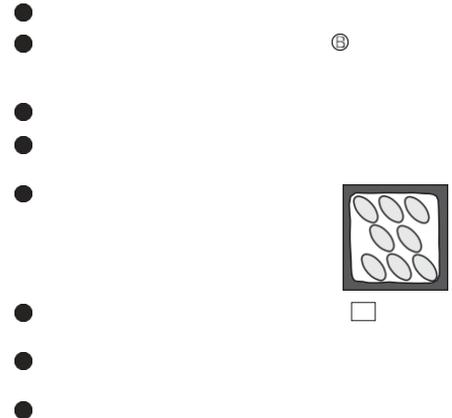
應用 52 非油炸式咖哩麵包



加熱時間的標準	約26分鐘
1次可製作的份量	8個份

材料	8個份
麵粉 (高筋麵粉)	150g
Ⓐ 砂糖	9g
鹽	2g
乾酵母	2.5g
水	½杯 (約100mL)
奶油	12g
(咖哩餡料)	
真空包咖哩 (市售品)	1包 (約200g)
洋蔥 (切碎)	¼個
麵粉 (低筋麵粉)	9g

製作方法



披薩 (麵包底)

自動 53 選擇

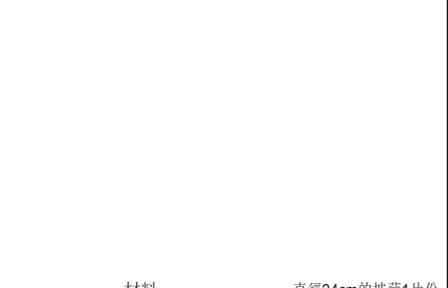


加熱時間的標準	使用附屬品
預熱 約9分鐘 約16分鐘	黑色烤盤 下層
1次可製作的份量	直徑24cm的披薩11份
材料	
麵粉 (高筋麵粉) 麵粉 (低筋麵粉)	加水槽 100g 50g
砂糖	10g
鹽	2g
乾酵母	2g
水	100mL
橄欖油	15mL
披薩醬 (市售品)	適量
洋蔥 (切成薄片)	75g
培根 (切成短條)	50g
義式鹹香腸 (切成薄片)	8片
青椒 (切圓片)	2個
蘑菇 (罐頭、切薄片)	小的1/2罐 (約25g)
鹽、胡椒	各少量
填餡橄欖 (切成薄片)	4個
天然起司 (切碎)	100g

- 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A和乾酵母，然後混合均勻。
 - 將B放入C，在塑膠袋中裝入少許空氣再封起袋口並加以搖晃，使材料充分混合，再充分搓揉約5分鐘。
 - 將C調整成2~3cm的厚度，以蒸氣微波發酵 約10分鐘
強弱設定中 (→P.51) 進行發酵。
 - 在工作檯上撒一些手粉 (高筋麵粉、適量)，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D桿成直徑約24cm的圓形，放在鋪於黑色烤盤的烘焙紙上，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E及F後，撒上鹽和胡椒，然後均勻放上填餡橄欖和天然起司。
 - 先不放入食物，以菜餚+甜點 53 披薩 (麵包底) (→P.39) 進行預熱。
 - 預熱完成警響起後，一面小心避免燙傷，將G放入下層，進行加熱。

海鮮披薩

應用 53 選擇



加熱時間的標準	預熱	約9分鐘 / 約16分鐘
1次可製作的份量	同標示	50g
材料	直徑24cm的披薩11份	
乾酵母	2g	
水	100mL	
橄欖油	15mL	
大蒜 (切成碎末)	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、切薄片)	小的1/2罐 (約25g)	
鹽、胡椒	各少量	
填餡橄欖 (切成薄片)	4個	
天然起司 (切碎)	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A和乾酵母，然後混合均勻。
 - 將B放入C，在塑膠袋中裝入少許空氣再封起袋口並加以搖晃，使材料充分混合，再充分搓揉約5分鐘。
 - 將C調整成2~3cm的厚度，以蒸氣微波發酵 約10分鐘
強弱設定中 (→P.51) 進行1次發酵。
 - 在工作檯上撒一些手粉 (高筋麵粉、適量)，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D桿成直徑約24cm的圓形，放在鋪於黑色烤盤的烘焙紙上，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E及F後，撒上鹽和胡椒，然後均勻放上填餡橄欖和天然起司。
 - 先不放入食物，以菜餚+甜點 53 披薩 (麵包底) (→P.39) 進行預熱。
 - 預熱完成警響起後，一面小心避免燙傷，將G放入下層，進行加熱。

披薩 (麵包底) 的製作秘訣

- 要切開剛烤好的披薩時，使用廚房剪刀將更加便利。
- 烘烤不足時，以熱風烘烤預熱無 200℃ (→P.48) 一邊進行烘烤。
- 冷凍披薩，參閱市售披薩進行烘烤。

手動 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。依據預熱有無和冷凍、冷藏等狀態，參閱下表調整時間，放入下層，以熱風烘烤 200℃ 進行烘烤。

	預熱有	預熱無
冷凍	10~18分鐘	23~30分鐘
冷藏	10~15分鐘	15~28分鐘

「熱風烘烤加熱 (手動烹調) 預熱有」的使用方法 (→P.47)
「熱風烘烤加熱 (手動烹調) 預熱無」的使用方法 (→P.48)

川燙

應用 11 涼拌菠菜



加熱時間的標準	使用附屬品
約2分鐘	
1次可製作的份量	
4人份	

材料	4人份
菠菜	200g
柴魚粉 (較細的部分)	以十字形切碎



將葉端與根部交錯疊放，然後用保鮮膜緊緊包起來。



將②放在白色底盤中央，以解凍•川燙預煮 11 川燙預煮葉菜•蔬果類 (→P.36、37) 進行加熱，過水除去澀味，同時避免蔬菜褪色。
裝盤並撒上柴魚絲、淋上醬油。

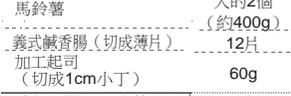
- 川燙的秘訣**
- 配合料理進行預煮
對葉菜類、蔬果類或花菜類根部較粗的蔬菜，劃出十字切口，再將其他成株部位切成小束。將根莖類切成相同大小，或是盡可能選擇外型大小相同的根莖類。
 - 配合材料去除澀味
菠菜類等蔬菜加熱後請立即過水。茄子或白花椰菜等加熱前，先以加點鹽的水或加醋的水沖洗，以除去澀味。
 - 不必瀝乾水分，直接用保鮮膜緊緊包起來，然後放在白色底盤上加熱不可用裝盤盛裝。

應用 12 義式沙拉

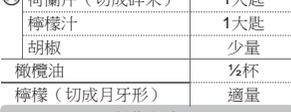


加熱時間的標準	使用附屬品
約8分鐘	
1次可製作的份量	
4人份	

材料	4人份
四季豆 (煮熟後切成2等份)	200g
馬鈴薯 (大的2個)	約400g
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
鯷魚 (切碎)	8片
洋蔥 (切碎)	50g
荷蘭芹 (切成碎末)	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



將①放在白色底盤中央，以解凍•川燙預煮 12 川燙預煮根莖類 (→P.36、37) 進行加熱，加熱完畢後趁熱去皮，並切成厚1cm的半圓片。



將②拌勻後放進大碗，一邊攪拌一邊加入橄欖油，以調製醬汁。
將全部材料拌入③的醬汁後裝盤，並用檸檬加以裝飾。

- 製作方法**
- 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①放在白色底盤中央，以解凍•川燙預煮 12 川燙預煮根莖類 (→P.36、37) 進行加熱，加熱完畢後趁熱去皮，並切成厚1cm的半圓片。
 - 將②拌勻後放進大碗，一邊攪拌一邊加入橄欖油，以調製醬汁。
 - 將全部材料拌入③的醬汁後裝盤，並用檸檬加以裝飾。

溫熱 (記載 溫熱自動烹調 中的部分自動烹調食譜。)

自動 2 溫熱牛奶

選擇

加熱時間的標準 使用附屬品

約1分30秒 (200mL)

1次可製作的份量 200~800mL

製作方法

將牛奶倒入馬克杯或杯子裡，放在白色底盤中央，以 **溫熱自動烹調 [2 飲料・牛奶 (杯數)]** (→P.30) 進行溫熱。

自動 3 溫酒

選擇

加熱時間的標準 使用附屬品

約1分鐘 (酒杯 (180mL))

1次可製作的份量 130~720mL

製作方法

將酒倒入酒杯或酒壺，放在白色底盤中央，以 **溫熱自動烹調 [3 溫酒 (瓶數)]** (→P.30) 依照個人喜愛的飲用方式調整強弱設定，進行溫熱。

溫酒的秘訣 (→P.30)

- 以酒壺溫酒時，以酒壺高度最高以酒壺頸部以下約1cm為限。
- 溫熱瓶裝酒時，請先將瓶蓋拔掉再進行溫熱。
- 請放在白色底盤中央加熱
- 以 **[1 菜餚・白飯]** (→P.26、27) 加熱會使溫度過高

自動 6 蒸氣溫熱

加熱時間的標準 使用附屬品

約1分30秒 (200mL)

1次可製作的份量 200~800mL

製作方法

將牛奶倒入馬克杯或杯子裡，放在白色底盤中央，以 **溫熱自動烹調 [2 飲料・牛奶 (杯數)]** (→P.30) 進行溫熱。

自動 7 中式肉包溫熱

加熱時間的標準 使用附屬品

約3分鐘

1次可製作的份量 1個 (100g)・4個 (400g)

材料 1人份

中式肉包 (1個約100g)

製作方法

將加水槽加水至滿水線後，再裝入本機。

不需用保鮮膜，直接裝盤放在白色底盤中央，以 **溫熱自動烹調 [7 中式肉包溫熱]** (→P.32、33) 設定個數後進行溫熱。

中式肉包溫熱的秘訣 (→P.33)

- 溫熱豆沙包時，請將強弱設定調整為 **[稍弱]** 或 **[弱]**
- 請依據食品製造商指示或食品的保存狀態、形狀，靈活運用強弱設定調整功能
- 附有底紙的肉包可直接加熱，沒有底紙時，先在餐盤上鋪上一層烘培紙，再擺放食物進行加熱。
- 不必用保鮮膜等覆蓋，蒸氣可避免食物變乾燥，溫熱時還能為食物帶來濕潤鬆軟的效果。

溫熱菜餚 (蒸氣)

加熱時間的標準 使用附屬品

1次可製作的份量 同標示份量

材料 1~5人份

燒賣或炒麵等 100~500g

製作方法

將加水槽加水至滿水線後，再裝入本機。

不需用保鮮膜，直接放在白色底盤中央，以 **溫熱自動烹調 [6 蒸氣溫熱]** (→P.32、33) 進行溫熱。

蒸氣溫熱的秘訣 (→P.33)

冷凍白飯或已烹調完成的冷凍菜餚，將無法利用溫熱功能順利溫熱。要溫熱冷凍白飯或冷凍菜餚時，請利用 **溫熱自動烹調 [4 解凍溫熱]** (→P.28、29) 進行加熱。

自動 8 油炸食物溫熱

加熱時間的標準 使用附屬品

約15分鐘 (200g)

1次可製作的份量 同標示份量

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。

折開保鮮膜等包裝，排列在黑色烤盤中央，避免重疊，放入上層，以 **溫熱自動烹調 [8 油炸食物溫熱]** (→P.32、33) 進行加熱。

油炸食物溫熱的秘訣 (→P.33)

- 冷凍的油炸食物無法以溫熱功能溫熱，必須以 **溫熱自動烹調 [4 解凍溫熱]** (→P.28、29) 進行溫熱。
- 無法溫熱少於100g的食物，請將食物份量調整至100g以上，或是將黑色烤盤放入上層，以 **熱風烘烤預熱無 [130°C]** (→P.48) 一邊觀察情況一邊進行加熱。
- 天婦羅等油炸食物加熱後，會使底部變得黏膩，請利用廚房紙巾將油汗擦拭乾淨。

索引 (按照注音符號排列)

- 白飯 (煮飯).....94
- 白醬.....73
- 磅蛋糕 (原味).....99
- 餅乾.....100
- 菠菜鹹派.....74
- 披薩 (麵包底).....110
- 蘋果蜜餞.....104
- 蘋果派.....104
- 馬芬蛋糕.....103
- 馬鈴薯可樂餅.....87
- 瑪德蓮法式小蛋糕.....84
- 摩卡瑞士捲.....103
- 抹茶甘納豆戚風蛋糕.....97
- 非油炸式咖哩麵包.....109
- 蛋奶酥起司蛋糕.....99
- 嫩南瓜.....89
- 嫩芋頭.....89
- 湯焗南瓜.....87
- 錦菜餅.....85
- 吐司 (山形).....107
- 奶油煎鮭魚.....70
- 奶油捲 (小餐包).....106
- 奶油培根意大利麵.....69
- 南蠻雞.....93
- 牛肉漢堡排.....90
- 涼拌菠菜.....111
- 高麗菜捲.....87
- 咖哩 (豬肉・牛肉).....88
- 咖哩麵包 (非油炸式).....109
- 卡布奇諾戚風蛋糕.....97
- 卡士達醬.....102
- 烤地瓜.....72
- 烤牛肉.....67
- 烤蘋果.....104
- 烤全雞.....69
- 烤蔬菜.....72
- 烤吐司 (要翻面).....105
- 烤豬肋排.....67
- 烤豬肉.....67
- 可亞戚風蛋糕.....97
- 海鮮披薩.....110
- 海鮮天婦羅.....85
- 紅豆飯 (糯米飯).....94
- 紅酒燉牛肉.....88
- 法式蛋糕 (海綿蛋糕).....95
- 擠花餅乾.....100
- 簡易紅豆麵包.....91
- 簡易馬鈴薯燉肉.....109
- 簡易麵包.....89
- 簡易蒸雞肉.....79
- 薑汁烤豬肉.....68
- 韭菜炒豬肝.....77
- 酒蒸海瓜子.....79
- 酒蒸雞肉.....79
- 焗烤通心粉.....73
- 焗馬鈴薯.....72
- 戚風蛋糕 (原味).....96
- 青椒炒肉絲.....74
- 青椒炒味嗜豬絞肉.....77
- 輕鬆簡單餅乾.....101
- 蝦仁焗飯.....74
- 香草烤雞.....68
- 香烤剖剖竹筴魚.....72
- 香烤雞肉串.....70
- 香味醬汁.....79
- 小餐包 (奶油捲).....106
- 小魚乾昆布高湯.....91
- 杏仁餅乾.....100
- 雪花餅乾.....101
- 炸雞翅.....82
- 炸物用的裹麵包粉製作方法.....83
- 炸蝦.....84
- 炸豬排.....82
- 炸豬排串.....83
- 炸豬肉.....82
- 炸竹筴魚.....84
- 照燒雞肉.....68
- 照燒鰻魚.....71
- 蒸氣溫熱.....112
- 蒸燒茄子什錦菇沙拉.....80
- 中式肉包溫熱.....112
- 豬肉濃湯.....88
- 豬肉味噌湯.....92
- 筑前煮.....90
- 煮飯 (白飯).....94
- 茶碗蒸.....78
- 炒回鍋肉.....76
- 炒麵.....75
- 炒烏龍麵.....77
- 沖繩風苦瓜炒豆腐.....76
- 沖繩金楚糕.....105
- 山菜糯米飯.....94
- 山形吐司.....107
- 閃電泡芙.....102

(按照注音符號排列)

索引 (按照注音符號排列)

市售冷凍焗烤食品.....73
 市售披薩.....111
 手工豆腐.....78
 蔬菜天婦羅.....85
 水煮蘿蔔.....93

日式炒牛蒡.....93
 日式雜燴湯.....92
 日式炸魚餅.....86
 肉汁醬汁.....69

軟嫩布丁.....103
 瑞士捲(原味).....98

酥炸雞塊.....81
 酥炸醬油雞塊.....81

醃梅子醬汁.....79
 鹽烤鮭魚.....70
 鹽烤鯖魚.....71
 腰內豬排.....83

義式沙拉.....111
 油炸食物溫熱.....112

味噌炒茄子.....76
 味噌煮鯖魚.....92
 溫酒.....112
 溫熱白飯(蒸氣).....112
 溫熱菜餚(蒸氣).....112
 溫熱牛奶.....112

規格

型號	MRO-VS700T	
電源	交流110V、60Hz	
電 源 參 數	消耗功率	1,450W
	微波輸出	1,000W、700W、600W、500W、200W相當、100W相當
	振盪頻率	2,450MHz
燒 熱	烤	消耗功率 1,340W (加熱器 1,300W)
	風烘	消耗功率 1,340W (加熱器 1,300W)
溫度調節範圍	發酵、100~210℃、250℃ 250℃的運轉時間約為5分鐘。之後自動切換為210℃。	
外形尺寸	高340 x 寬483 x 深388mm	
加熱室有效尺寸	高220 x 寬295 x 深316mm	
質量	14.0kg	

設備名稱：烘烤微波爐，型號(型式)：MRO-VS700T

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)
基板組立	—	○	○	○	○	○
上蓋組立	○	○	○	○	○	○
爐門組立	○	○	○	○	○	○
爐座組立	○	○	○	○	○	○
電動機	○	○	○	○	○	○
磁控管	○	○	○	○	○	○
底座組立	○	○	○	○	○	○
附屬品	○	○	○	○	○	○

備考 1. “超出 0.1 wt %”及“超出 0.01 wt %”係指限用物質之百分比含量超出百分比含量基準值。備考 2. “○”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 3. “—”係指該項限用物質為排除項目。