

Panasonic®

使用說明書

蒸氣烘烤爐

型號：NU-SC300B

家庭用



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

目次

重要安全措施	4
裝置及烹調注意事項	5
加熱原理	6-7
烹調技巧	8
食物的特性	8
功能指示	9-10
烹调用具的選擇	11
控制面板	12
蒸氣設定	13
健康蒸設定	14-15
健康炸設定	16
燒烤設定	17
燉模式設定	18
烘烤/發酵	19-20
蒸氣烘烤設定	21-22
一按蒸氣設定	23
追加烹調設定	24
兒童安全鎖設定/取消	25
電腦烹調設定及食譜	26-46
加熱食譜建議烹調時間	47
常用食譜建議烹調時間	48-50
餐具清潔設定	51
爐腔除味設定	52
爐腔清潔設定	53
水管清潔設定	54
檸檬酸清潔設定	55
清潔保養	56
要求修理服務之前	57-58
規格	59
售後服務據點一覽表	60
索引	61

重要安全措施

仔細閱讀並妥善保存

使用本產品烹調應注意之事項

檢查有否損壞：

使用本產品前應先按下列各項檢查：

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

預防事項：

禁止事項

1. 如果門或門密封圈已損壞，不得再使用，請聯絡 Panasonic 直屬服務站處理檢修事宜。
2. 切勿損壞門的安全鎖，包括門鉸鏈等安全部件。
3. 本產品不預期供生理、感知、心智能力、經驗或知識不足之使用者(包含孩童)使用，除非在對其負有安全責任的人員之監護或指導下安全使用。
4. 要看好兒童以免兒童把本產品當成玩具玩耍。
5. 除有資格的維修人員外，其他人來執行檢修操作都是非常危險的。請勿擅自對產品進行拆卸、修理或改造。
6. 當發現產品運作不正常時，切勿繼續使用，請聯絡 Panasonic 直屬服務站處理檢修事宜。
7. 水箱出現裂紋或缺口時，請勿繼續使用，以免因漏水而導致的漏電或觸電。
8. 插座孔變鬆時或電源線、電源插頭有損壞時，切勿使用。請聯繫 Panasonic 直屬服務站處理檢修事宜。
9. 切勿用濕手觸摸或插拔電源插頭，可能會引起觸電。
10. 不可敲擊控制面板、機殼、爐腔、爐門等部件，以免產品故障。
11. 不可將產品及電源線放置於高溫潮濕的地方。例如煤氣爐、帶電區或水槽旁邊。
12. 本產品僅適用於家庭烹調，不能用於實驗室試驗或其它商業用途，且不能放置在櫥櫃中使用。
13. 不要使用粗糙的擦洗工具或鋒利的金屬刮刀清潔爐門玻璃。這樣會導致玻璃破裂。
14. 產品不可在外接定時器或獨立的遙控控制系統的方式下使用。
15. 請勿堵塞吸氣口、排風口，否則可能造成火災。請經常保養，避免垃圾、灰塵等堵塞吸氣口、排風口。

危險事項

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

故。產品不得浸入水中。

注意安全事項

1. 產品使用時及使用後，表面可能會變得很燙。機殼表面、排風口、爐門以及腔體溫度較高，為了避免燙傷，請不要用手觸摸。
2. 產品在使用期間會發熱，請小心避免碰觸爐內之加熱元件。
3. 首次使用烘烤功能時，如有白煙冒出，並非是故障現象。這是由於部件的保護油受熱揮發所致。
4. 烹調途中進行攪拌、食物翻轉或烹調結束後拿取食物時，器皿及食物的溫度很高，請使用隔熱手套或鍋夾，以免燙傷。
5. 在使用蒸氣過程中，如需打開爐門對食物進行攪拌、翻轉或重新排放等操作時，請注意保持距離，以免蒸氣燙傷臉部或手。
6. 爐門開啟時，切勿在爐門上拖拉容器，且爐門負重不能超過 3.5 公斤。

指示事項

1. 使用各種不同材質器皿前，應先確認是否耐高溫。當使用塑料或紙包裝進行烹調時，應注意觀察，以免著火。小孩應該遠離本產品。
2. 食物必須放置在合適的器皿中，不能直接在爐腔中烹調食物。
3. 烹調結束後，產品表面及內部溫度很高，切勿立即清潔。務必在其冷卻後再進行清洗，以避免發生燙傷。
4. 清潔前請拔出電源插頭，不可使用具有腐蝕性的清潔劑，以免損壞或腐蝕產品。
5. 請定期清除電源插頭上的灰塵。長期不使用時，請拔出電源插頭。拔除電源插頭時不要拉扯電源線，請手握插頭拔除。

電源

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

接地說明

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

注意——錯誤地使用接地插頭會有觸電的危險。

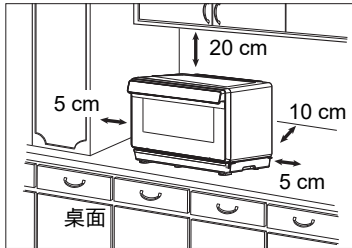
電動風扇

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

裝置及烹調注意事項

產品的放置

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



- (a) 請勿堵塞吸氣口、排風口，否則可能造成火災。請經常保養，避免垃圾、灰塵等堵塞吸氣口、排風口。
 - (b) 不可將產品放置於高溫潮濕地方。例如煤氣爐，帶電區或水槽旁邊等。
 - (c) 產品必須平放。
 - (d) 不可移除爐腳。並安放於穩固的位置。
 - (e) 切勿讓產品的門及頂部承受過大壓力。
 - (f) 如室內濕度過高則不能使用本產品。
2. 本產品只適用於家庭。產品不能放置在櫥櫃中使用。
 3. 請勿使用本產品儲存任何物品。

烹調注意事項

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

重要安全說明，請仔細研讀及保存以供日後參考

警告

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

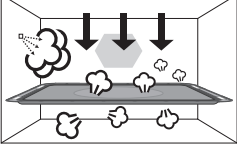
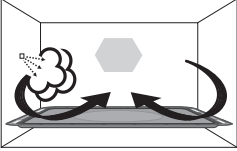
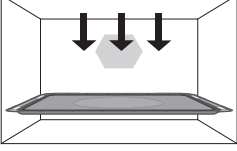
加熱原理

以下表格說明各烹調模式下所使用的附件，效果會因食品種類和容器條件而異。

烹調模式	運作原理及適用類型	注意事項	放置位置
<p>烘烤 / 發酵、健康炸</p>  <p>建議預熱（發酵除外）</p>	<p>利用循環風扇加熱器加熱。</p> <ul style="list-style-type: none"> 快速烘烤糕點如：脆皮泡芙，瑞士捲，薄餅等。 烘烤肉類、禽類等。 發酵麵糰、優格。 高溫煎炸薄塊食物，如蝦、白帶魚、雞塊等。 	<p>加熱後請立即取出，以免殘留熱量使烤色變深。加熱中為維持爐內溫度，請儘量避免開關爐門或縮短開門時間。</p> <p>如果擔心烤色不均勻，請在加熱途中重新調整食物位置或反轉蒸烤盤。</p>	<p>單層烹調：下層 雙層烹調：上層、下層</p>
<p>原味蒸、低溫蒸、慢蒸</p> 	<p>以純蒸氣加熱、蒸煮完成。</p> <ul style="list-style-type: none"> 蒸各類海鮮、河鮮、禽類、肉類、葉類蔬菜、米麵類及中式點心。 	<p>烹調時會產生蒸氣，因此請勿加蓋（保鮮膜）。個別需覆蓋保鮮膜或加蓋的菜，說明書中會特別註明。</p>	<p>單層烹調：中層 雙層烹調：上層、中層</p>
<p>120 °C 健康蒸</p> 	<p>以高溫蒸氣加熱、蒸煮完成。</p> <ul style="list-style-type: none"> 蒸各種根莖類蔬菜、肉類等。 快速加熱等。 	<p>烹調時會產生高溫蒸氣。因此請勿加蓋（保鮮膜）。</p>	<p>單層烹調：中層 雙層烹調：上層、中層</p>

加熱原理

(繼續)

<p>150 °C、190 °C 健康蒸</p>  <p>(需要預熱)</p>	<p>高溫蒸氣和平面加熱器同時運作，進行烹調。使食物保留更多水分，減少營養流失。烘烤肉類能釋出更多油脂。</p> <ul style="list-style-type: none"> • 150 °C適合海鮮、貝類等蒸烤。 • 190 °C適合禽類、肉類蒸烤，以及海鮮焗飯等焗烤類。 	<p>烹調時產生高溫蒸氣，鎖住食物水分的同時快速烹調，根據需要形成烤色。</p>	<p>單層烹調：下層</p>
<p>燉、蒸氣烘烤</p> 	<p>蒸氣和循環風扇加熱器同時運作。</p> <ul style="list-style-type: none"> • 燉湯、肉菜。 • 烤濕潤的蛋糕，如舒芙蕾、法式烤布蕾等。 	<p>烹調時既能維持較高溫度，也能鎖住食物水分。使用燉功能，容器建議使用300毫升左右的小盅，需要加蓋。</p>	<p>燉：中層 蒸氣烘烤： 單層烹調：下層 雙層烹調：上層、下層</p>
<p>燒烤</p> 	<p>以平面加熱器進行烹調。</p> <ul style="list-style-type: none"> • 燒烤肉類或魚類。 • 烤吐司。 • 使焗烤蔬菜或酥皮餡餅表面上色。 	<p>請勿加蓋（保鮮膜）。</p>	<p>單層烹調 薄的食物：上層或中層 厚的食物：中層或下層</p>

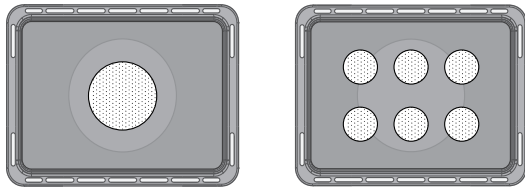
烹調技巧

時間

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

空間距離

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



上色

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

轉動和重新放置

當不可能攪動食物重新分散熱力時，為了達到均勻的烹調，可重新放置或移動食物。如在烹調中途翻轉食物，將大塊的食物如肉或雞翻轉，或在烘烤中途反轉蒸烤盤方向。

食物的特性

烹調方法和食物特性是密切相關的。

體積與數量

一般份量少的食物比份量多的熟得快。

形狀

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

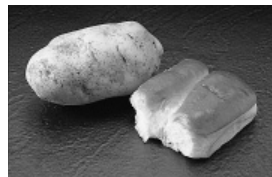


開始的溫度

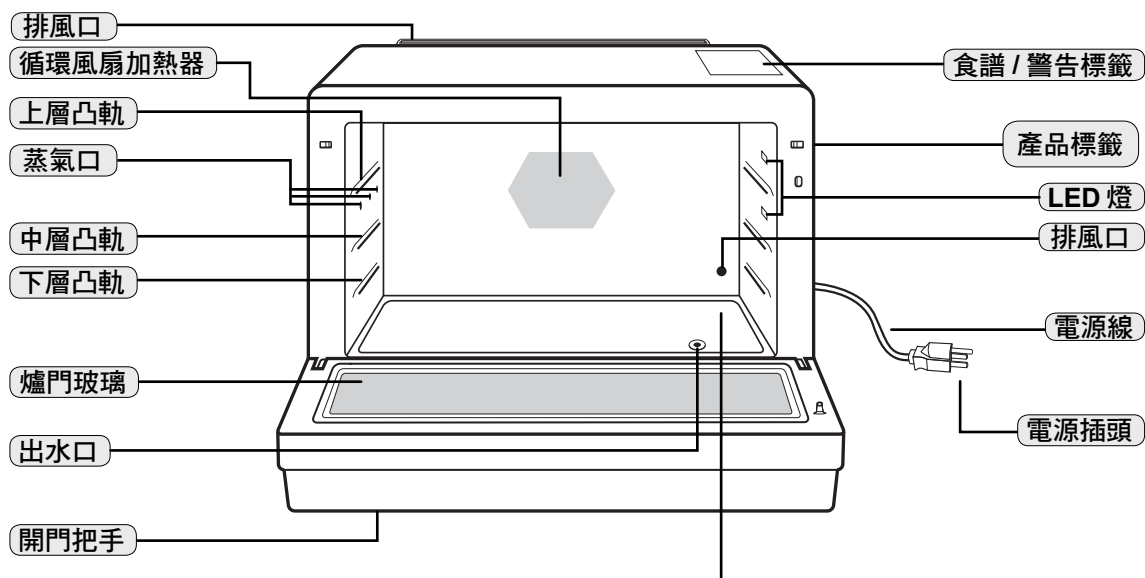
常溫食物比冷凍食物的加熱時間短，因此上述兩種狀態的食物加熱特性並不一致。

密度

加熱鬆軟食物的時間比加熱硬實食物的時間短。

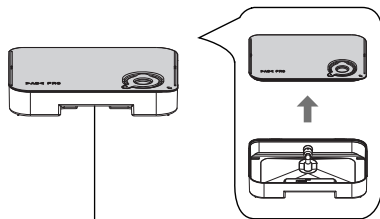


功能指示



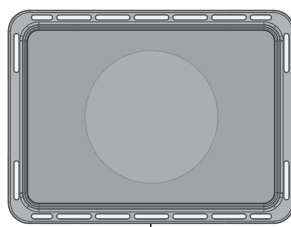
底板

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



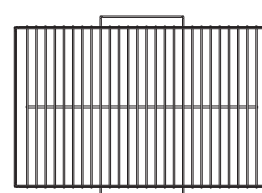
水箱

1. 水箱的最大滿水位為 1000 毫升。加水至 1000 刻度處。
2. 請使用蒸餾水，不可使用礦泉水。
3. 請確認水箱是否安裝到位，以避免漏水現象。
4. 請經常清洗水箱。
5. 水箱加滿水後，將水箱蓋蓋上，裝入本產品下方位置(參見第 10 頁)。



蒸烤盤 (×2 個)

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



蒸烤架 (×2 個)

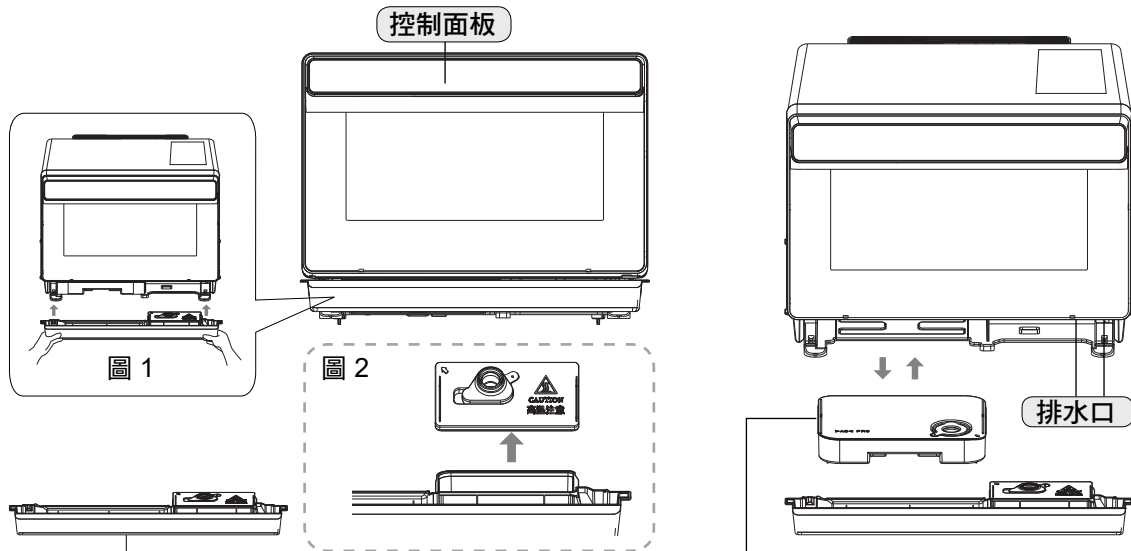
1. 蒸烤架請務必放在蒸烤盤內使用。不可單獨使用。
2. 使用蒸烤架烹調結束後，以隔熱手套取出，切勿用手接觸，避免食物或容器從蒸烤架上滑落、燙傷。
3. 蒸烤架上的最大放置重量為 4.7 公斤 (包括食物和餐具)。

附註：

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

功能指示

(繼續)



裝飾板（積水盤）

1. 從包裝箱中取出積水盤並根據圖1所示將卡口卡在爐腳上。
2. 使用前請務必安裝積水盤，否則烹調程序將無法運行。積水盤是用來收集本產品在烹調過程中滴出的多餘的水滴。
3. **每次使用完後請及時清除積水盤內的積水並擦拭乾淨。**
4. 拆除積水盤時，雙手拿住積水盤，輕輕的拉出。取下蓋子（如圖2），放在溫熱的肥皂水中清洗。清洗完後，按圖示方向蓋上蓋子，重新安裝回爐腳處。
5. 請不要使用自動洗碗機來清洗積水盤。

註：拆除積水盤時，可能會有少許水從爐腔底部排水口滴落，建議待爐腔冷卻後，先用軟布擦乾爐腔內部出水口周圍的水，再拆除積水盤。

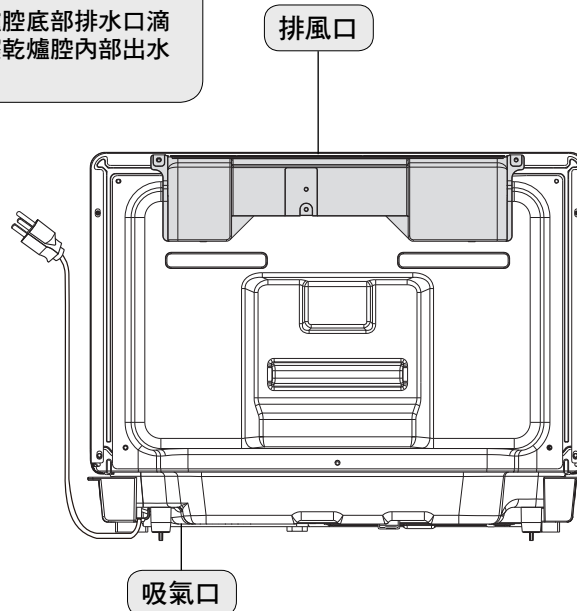
水箱安裝 / 拆卸：

安裝：

水平握住水箱，對準卡口，輕輕的推入到底。


拆卸：



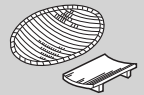


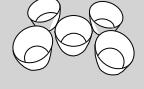
拆除積水盤後，雙手握住卡口，輕輕的拉出。



附註：圖示僅供參考，請以實物為準。

烹調用具的選擇

容器的種類	烘烤 / 發酵 *	原味蒸、低溫蒸、慢蒸
蒸烤盤 	✓	✓
蒸烤盤 + 蒸烤架  (便於瀝水和瀝油)	✓	✓
耐熱性玻璃容器 	✓	✓
不耐熱性玻璃容器 	✗ 註：發酵可使用。	✗
耐熱性塑料容器 	✗ 註：發酵可使用。	✓
不耐熱性塑料容器 	✗ 註：發酵可使用。	✗
陶瓷·瓷器 	✓ 註：內側有彩圖的容器，可能會引起顏色剝落現象，請不要使用。	✓

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

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

附註：

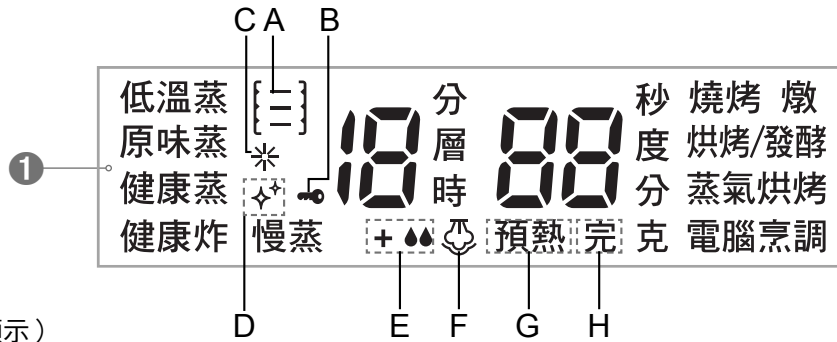
1. 所有食物烹調務必使用蒸烤盤。
2. 蒸烤架需放置在蒸烤盤上，不可單獨使用。
3. 烹調結束後務必使用隔熱手套，避免燙傷。
4. 關於在各種烹調模式下的容器放置層數，請參考加熱原理。
5. 預熱階段爐腔內請勿放置附件或其他容器。

控制面板



① 顯示窗：

- A: 附件放置位置
- B: 兒童安全鎖
- C: 運作指示
- D: 水管清潔功能、檸檬酸清潔功能指示
- E: 加滿水指示
- F: 一按蒸氣功能指示
- G: 預熱 / 無預熱指示
- H: 預熱完指示 (和 G 一起顯示)



功能如下：

三種蒸氣方式：

- 低溫蒸..... (參見第 13 頁)
- 原味蒸..... (參見第 13 頁)
- 慢蒸..... (參見第 13 頁)
- 健康蒸..... (參見第 14-15 頁)
- 健康炸..... (參見第 16 頁)
- 燒烤..... (參見第 17 頁)
- 燉..... (參見第 18 頁)

- 烘烤 / 發酵..... (參見第 19-20 頁)
- 蒸氣烘烤..... (參見第 21-22 頁)
- 電腦烹調..... (參見第 26-29 頁)

蜂鳴器聲訊號：

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

附註：

1. 圖示僅供參考，請以實物為準。
2. 如果您設定完烹調程序後，沒有進行任何操作，包括打開或關閉爐門，6 分鐘之後，電腦程序將自動取消本次設定，恢復到“0”的狀態或進入待機模式。在不拔電源的情況下，再次使用本產品，程序預設顯示最近一次使用的功能。

3. [三]：表示電腦烹調中蒸烤盤的擺放位置。

② 停止 / 取消鍵

③ 開始 / 確定鍵

④ 感應條 (+ / - 鍵)



- 模式 / 功能設定
用於選擇不同的功能。
- 模式 / 食譜設定
用於在電腦烹調中選擇您所需的食譜。
- 時間設定
用於設定各功能烹調所需的時間。
- 重量 / 份量 / 層數設定
用於設定電腦烹調所需的重量 / 份量 / 層數。
- 溫度設定

附註：長按 + / - 鍵，可快進或快退。

蒸氣設定

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

例如：選擇低溫蒸，5分鐘

1



將蒸烤架放在蒸烤盤內，食物放在蒸烤架上，放入中層凸軌上。滑動感應條或按 **+** / **-** 鍵選擇低溫蒸模式。



註：每次使用前，請在水箱裡加滿水。

2



按【開始 / 確定】鍵，確定所選的低溫蒸模式。

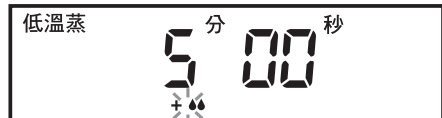


3



滑動感應條或按 **+** / **-** 鍵設定您所需烹調的時間。

例如：選擇5分鐘



4



按【開始 / 確定】鍵，開始烹調。顯示窗開始倒數計時。



火力階段	食材例子
低溫蒸	溏心蛋、蝦仁、雞胸
原味蒸	饅頭包子類、肉類、海鮮等
慢蒸	八寶飯、甜品等

附註：

1. 每次使用前，應在水箱裡加滿水。
2. 低溫蒸和原味蒸的最大設定時間為 30 分鐘。
3. 選擇“慢蒸”來進行長時間的蒸氣烹調。慢蒸的最大設定時間為 1 小時。
4. 顯示窗示意圖中“*”表示該指示為閃爍狀態。

健康蒸設定

此模式有三個溫度檔位，分別為 120 °C、150 °C 和 190 °C。高溫蒸氣可以快速烹調食物，保留更多營養成分。

120 °C：以高溫蒸氣加熱、蒸煮完成。

150 °C 和 190 °C：以高溫蒸氣和平面加熱器同時運作，進行烹調。使食物保留更多水分，減少營養流失。烘烤肉類能析出更多油脂。

選擇 120 °C 時：

1		<p>將蒸烤架放在蒸烤盤內，食物放在蒸烤架上，放入中層凸軌上。滑動感應條或按 + / - 鍵選擇健康蒸模式。</p>	<table border="1"> <tr> <td>低溫蒸</td> <td>燒烤 嫩</td> </tr> <tr> <td>原味蒸</td> <td>烘烤/發酵</td> </tr> <tr> <td>健康蒸</td> <td>蒸氣烘烤</td> </tr> <tr> <td>健康炸 慢蒸</td> <td>電腦烹調</td> </tr> </table>	低溫蒸	燒烤 嫩	原味蒸	烘烤/發酵	健康蒸	蒸氣烘烤	健康炸 慢蒸	電腦烹調
低溫蒸	燒烤 嫩										
原味蒸	烘烤/發酵										
健康蒸	蒸氣烘烤										
健康炸 慢蒸	電腦烹調										
<p>註：每次使用前，請在水箱裡加滿水。</p>											
2		<p>按【開始 / 確定】鍵，確定所選的健康蒸模式。</p>									
3		<p>滑動感應條或按 + / - 鍵設定烹調溫度 120 °C。</p>	<p>選擇 120 °C</p>								
4		<p>按【開始 / 確定】鍵，確定所選溫度。</p>									
5		<p>滑動感應條或按 + / - 鍵設定您所需烹調的時間。 (最大設定時間為 30 分鐘。)</p>	<p>例如：選擇 5 分鐘</p>								
6		<p>按【開始 / 確定】鍵，開始烹調。顯示窗開始倒數計時。</p>									

火力	適合食物種類
120 °C	各種根莖蔬菜、肉類、快速加熱等

附註：
每次使用前，應在水箱裡加滿水。

健康蒸設定

(繼續)

選擇 150 °C 或 190 °C 時 (需要預熱) :

1 滑動感應條或按 **+** / **-** 鍵
選擇健康蒸模式。

註：每次使用前，請在水箱裡
加滿水。

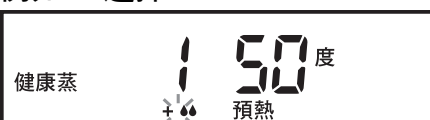
低溫蒸	燒烤 燉
原味蒸	烘烤/發酵
健康蒸	蒸氣烘烤
健康炸 慢蒸	電腦烹調

2 按【開始/確定】鍵，確定
所選的健康蒸模式。



3 滑動感應條或按
+ / **-** 鍵設定您所需
烹調的溫度。

例如：選擇 150 °C



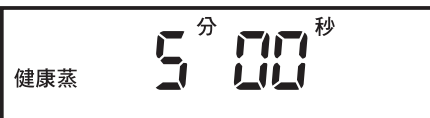
4 按【開始/確定】鍵，開始
預熱。預熱結束後會發出
三次蜂鳴聲，顯示窗顯示
“預熱完”。打開爐門將
蒸烤架放在蒸烤盤內，食
物放在蒸烤架上，放入下
層凸軌上。



5 滑動感應條或按
+ / **-** 鍵設定您所需
烹調的時間。

(最大設定時間為 30 分鐘。)

例如：選擇 5 分鐘



6 按【開始/確定】鍵，開始
烹調。顯示窗開始倒數計
時。



火力	適合食物種類
150 °C	海鮮、貝類等
190 °C	禽類、肉類以及焗烤類

附註：

每次使用前，應在水箱裡加滿水。

健康炸設定

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

1



滑動感應條或按 **+**/**-** 鍵選擇健康炸模式。健康炸功能預設為有預熱並在顯示窗顯示該指示。

低溫蒸	燒烤 嫩
原味蒸	烘烤/發酵
健康蒸	蒸氣烘烤
健康炸	慢蒸 預熱 電腦烹調

2



按【開始 / 確定】鍵，開始預熱。



3

預熱結束後會發出三次蜂鳴聲，顯示窗顯示“預熱完”。打開爐門快速將蒸烤盤連同食物放入下層凸軌上。



4



滑動感應條或按 **+**/**-** 鍵設定您所需烹調的時間。

(最大設定時間為1小時30分鐘)

例如：選擇5分鐘



5




按【開始 / 確定】鍵，顯示窗開始倒數計時。

(烹調過程中可以根據需要改變烹調時間。滑動感應條或按 **+**/**-** 鍵可增加或減少烹調時間。可以以1分鐘為單位來逐漸增加或減少。最長10分鐘。)




燒烤設定


此模式可以用作意大利麵、披薩上色，或烤麵包、肉片等較薄的食物。

1  滑動感應條或按 **+** / **-** 鍵
選擇燒烤模式。

低溫蒸	燒烤 嫩
原味蒸	烘烤/發酵
健康蒸	蒸氣烘烤
健康炸 慢蒸	電腦烹調


2  按【開始/確定】鍵，確定
所選的燒烤模式。

 秒 燒烤

3  滑動感應條或按 **+** / **-** 鍵
設定您所需烹調的時間。
(最大設定時間為 30 分鐘)

例如：選擇 1 分 30 秒

 分 秒 燒烤
1 30

4  按【開始/確定】鍵，顯示
窗開始倒數計時。

(烹調過程中可以根據需要改變烹調時間。滑動感應條或按 **+** / **-** 鍵可增加或減少烹調時間。可以以 1 分鐘為單位來逐漸增加或減少。最長 10 分鐘。)

 分 秒 燒烤
1 29

附註：
此模式僅適用於單層燒烤。

燉模式設定

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

1



將蒸烤架放在蒸烤盤上，食物放在蒸烤架上，放入中層凸軌上。滑動感應條或按 **+**/**-** 鍵選擇燉模式。

註：每次使用前，請在水箱裡加滿水。

低溫蒸	燒烤 燉
原味蒸	烘烤/發酵
健康蒸	蒸氣烘烤
健康炸 慢蒸	電腦烹調

2



按【開始/確定】鍵，確定所選的燉模式。



3



滑動感應條或按 **+**/**-** 鍵設定您所需烹調的時間。

(設定時間為1小時30分鐘至3小時，30分鐘為一單位檔。)

例如：選擇1小時30分鐘



4



按【開始/確定】鍵，開始烹調。顯示窗開始倒數計時。



附註：

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

烘烤 / 發酵

此模式可以設定不同溫度，從30 °C、40 °C以及100 °C至230 °C。30 °C適用於歐式麵包、以及高油類麵糰發酵，如法棍麵包、丹麥類麵包麵糰。40 °C適用於普通麵糰發酵，如中式麵點、披薩餅底等麵糰。100 °C到230 °C適用於烘烤肉類、魚類以及烘焙蛋糕、披薩之類的西點。把食物放在蒸烤盤上，選擇合適的溫度和時間後即可開始烹調。如果擔心烤色不均勻，請在加熱途中重新調整食物位置或旋轉蒸烤盤。

無需預熱時：

1		將食物放在蒸烤盤上，放入上層 / 下層凸軌上。滑動感應條或按 + / - 鍵選擇烘烤 / 發酵模式（無需預熱）。	低溫蒸 原味蒸 健康蒸 健康炸 慢蒸	燒烤 燉 烘烤/發酵 蒸氣烘烤 電腦烹調
2		按【開始 / 確定】鍵，確定您所選的烘烤 / 發酵模式（無需預熱）。		
3		滑動感應條或按 + / - 鍵設定您所需烹調的溫度。 <small>（可設定的溫度範圍為30、40、100-230 °C。預設溫度為30 °C。）</small>	例如：選擇 230 °C	
4		按【開始 / 確定】鍵，確定所選的溫度。		
5		滑動感應條或按 + / - 鍵設定您所需烹調的時間。 <small>（烘烤最大設定時間為3小時，發酵最大設定時間為12小時。）</small>	例如：選擇 5 分鐘	
6		按【開始 / 確定】鍵，顯示窗開始倒數計時。 <small>（烹調過程中可以根據需要改變烹調時間。滑動感應條或按 + / - 鍵增加或減少烹調時間。可以以1分鐘為單位來逐漸增加或減少。最長10分鐘。）</small>		

附註：

1. 本產品內的溫度會因食品與室溫的不同而改變，請根據發酵狀態調整發酵的時間。
2. 當爐腔溫度或室溫大於設定的發酵溫度時，食物的發酵效果可能會受影響，顯示窗會自動顯示“U50”。請待爐腔溫度或室溫降低，“U50”消失後再進行發酵操作，或將食物置於室溫進行發酵。
3. 使用發酵功能時如需要蒸氣，可以選用一按蒸氣功能，參考第 23 頁。

烘烤 / 發酵

(繼續)

需要預熱時：

1



滑動感應條或按 **+** / **-** 鍵
選擇烘烤 / 發酵模式 (需要
預熱)。

低溫蒸	燒烤	嫩
原味蒸	烘烤/發酵	蒸氣烘烤
健康蒸	預熱	電腦烹調
健康炸	慢蒸	

2



按【開始 / 確定】鍵，確定
您所選的烘烤 / 發酵模式
(需要預熱)。



3



滑動感應條或按 **+** / **-** 鍵
設定您所需烹調的溫度。

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

例如：選擇 180 °C



4



按【開始 / 確定】鍵，開始
預熱。

(預熱過程中，您可通過滑動
感應條或按 **+** / **-** 鍵來改變您
所選的預熱溫度。)



5

預熱結束後會發出三次蜂
鳴聲，顯示窗顯示“預熱
完”，打開爐門快速將蒸
烤盤連同食物放入上層 / 下
層凸軌上。



6



滑動感應條或按 **+** / **-** 鍵
設定您所需烹調的時間。

(最大設定時間為 3 小時)

例如：選擇 5 分鐘



7



按【開始 / 確定】鍵，顯
示窗開始倒數計時。

(烹調過程中可以根據需要改變
烹調時間。滑動感應條或按 **+**
/ **-** 鍵增加或減少烹調時間。
可以以 1 分鐘為單位來逐漸增加
或減少。最長 10 分鐘。)



蒸氣烘烤設定

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

無需預熱時：

- 1** 將食物放在蒸烤盤上，放入上層 / 下層凸軌上。
滑動感應條或按 **+** / **-** 鍵選擇蒸氣烘烤模式（無需預熱）。

低溫蒸	燒烤 嫩
原味蒸	烘烤/發酵
健康蒸	蒸氣烘烤
健康炸 慢蒸	電腦烹調

註：每次使用前，請在水箱裡加滿水。

- 2** 按【開始 / 確定】鍵，確定所選的蒸氣烘烤模式（無需預熱）。



- 3** 滑動感應條或按 **+** / **-** 鍵設定您所需烹調的溫度。

（可設定的溫度範圍為 140 °C，190 °C- 230 °C，預設溫度 190 °C。）

例如：選擇 230 °C



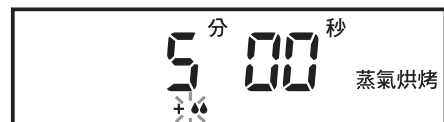
- 4** 按【開始 / 確定】鍵，確定您所選的溫度。



- 5** 滑動感應條或按 **+** / **-** 鍵，設定您所需烹調的時間。

（最大設定時間為 1 小時）

例如：選擇 5 分鐘



- 6** 按【開始 / 確定】鍵，顯示窗開始倒數計時。


（烹調過程中可以根據需要改變烹調時間。滑動感應條或按 **+** / **-** 鍵增加或減少烹調時間。可以以 1 分鐘為單位來逐漸增加或減少。最長 10 分鐘。）




蒸氣烘烤設定

(繼續)

需要預熱時：

- 1**  滑動感應條或按 **+** / **-** 鍵選擇蒸氣烘烤模式 (需要預熱)。
註：每次使用前，請在水箱裡加滿水。

低溫蒸	燒烤 燉
原味蒸	烘烤/發酵
健康蒸	蒸氣烘烤
健康炸 慢蒸	預熱 電腦烹調


- 2**  按【開始 / 確定】鍵，確定所選的蒸氣烘烤模式 (需要預熱)。



- 3**  滑動感應條或按 **+** / **-** 鍵設定您所需烹調的溫度。
(可設定的溫度範圍為 140 °C、190 °C- 230 °C。
預設溫度 190 °C)

例如：選擇 230 °C




- 4**  按【開始 / 確定】鍵，開始預熱。
(預熱過程中，您可通過滑動感應條或按 **+** / **-** 鍵來改變您所選的溫度。)

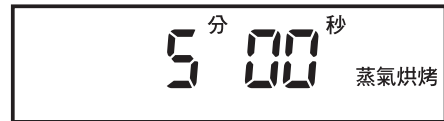



- 5** 預熱結束後會發出三次蜂鳴聲，顯示窗顯示“預熱完”，打開爐門快速將蒸烤盤連同食物放入上層 / 下層凸軌上。



- 6**  滑動感應條或按 **+** / **-** 鍵設定您所需烹調的時間。
(最大設定時間為 1 小時)

例如：選擇 5 分鐘







- 7**  按【開始 / 確定】鍵，顯示窗開始倒數計時。
(烹調過程中可以根據需要改變烹調時間。滑動感應條或按 **+** / **-** 鍵增加或減少烹調時間。可以以 1 分鐘為單位來逐漸增加或減少。最長 10 分鐘。)



一按蒸氣設定

此模式可以在烘烤 / 發酵的手動烹調過程中追加蒸氣（最多可以追加 4 分鐘）。烹調過程中加入蒸氣能提高腔體濕度，從而使甜點類食物表面更鬆軟、肉類食物表面保持濕潤。發酵初期使用蒸氣可以提高腔體濕度，更有利於麵糰發酵。

例如：在烘烤 / 發酵途中追加 2 分鐘蒸氣。

1	烘烤 / 發酵進行中。	
2	 按住【開始 / 確定】鍵 2 秒鐘，顯示窗顯示追加蒸氣 2 分鐘。顯示窗顯示追加的 2 分鐘蒸氣和“一按蒸氣”指示，蒸氣開始烹調。	
3	追加的蒸氣時間結束後，剩餘的烹調時間會再次顯示。	

在烹調中使用“一按蒸氣”的竅門：

烘烤：

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

發酵：

做包點、法式麵包等料理時，在發酵初期噴入蒸氣。

附註：

1. 每次使用前，應在水箱裡加滿水。
2. 在烘烤的預熱階段，不能使用此功能。
3. 使用“一按蒸氣”功能，原來設定的烘烤 / 發酵的手動烹調時間仍在倒數計時。
4. 如果您想追加大於 2 分鐘的蒸氣，請在第 2 步驟後馬上再按【開始 / 確定】鍵，每按一次，設定時間會增加（最大為 4 分鐘）。若您想取消一按蒸氣，按 3 次【開始 / 確定】鍵，一按蒸氣的時間變成“0”，一按蒸氣即停止。

追加烹調設定

此模式允許您在烹調結束後的 2 分鐘內完成追加烹調功能。它適合除了電腦烹調以外的所有烹調模式。

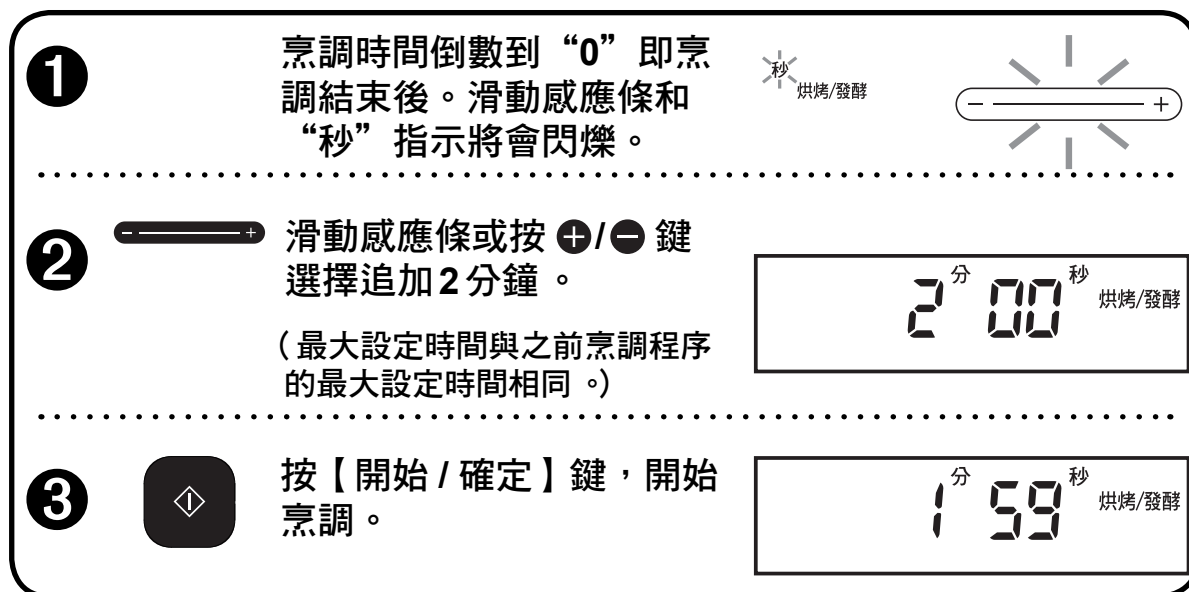
設定：

例如：170 °C 烘烤餅乾 15 分鐘後再追加 2 分鐘烘烤時間。

1 烹調時間倒數到“0”即烹調結束後。滑動感應條和“秒”指示將會閃爍。

2 滑動感應條或按 **+**/**-** 鍵選擇追加 2 分鐘。
(最大設定時間與之前烹調程序的最大設定時間相同。)

3 按【開始 / 確定】鍵，開始烹調。



附註：

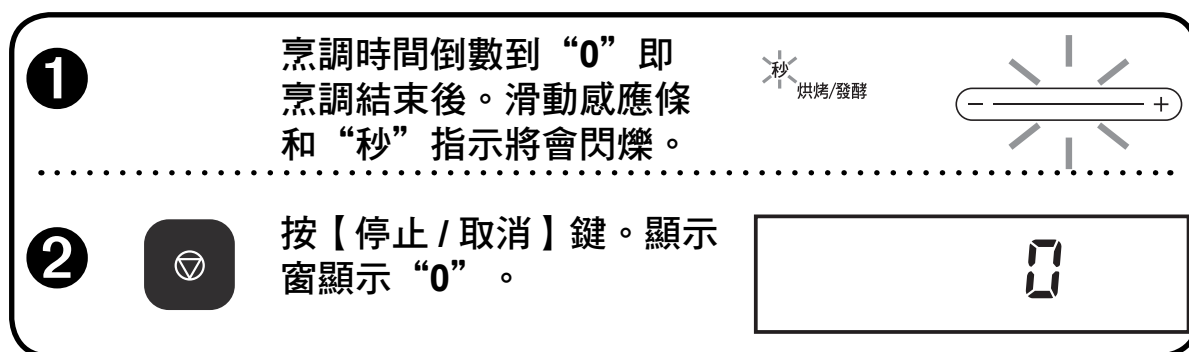
1. 追加烹調時間使用的烹飪模式和溫度與之前的設定是相同的。
2. 設定前，請確認水箱和積水盤的狀況。

取消：

例如：以 170 °C 烘烤餅乾 15 分鐘後。

1 烹調時間倒數到“0”即烹調結束後。滑動感應條和“秒”指示將會閃爍。

2 按【停止 / 取消】鍵。顯示窗顯示“0”。



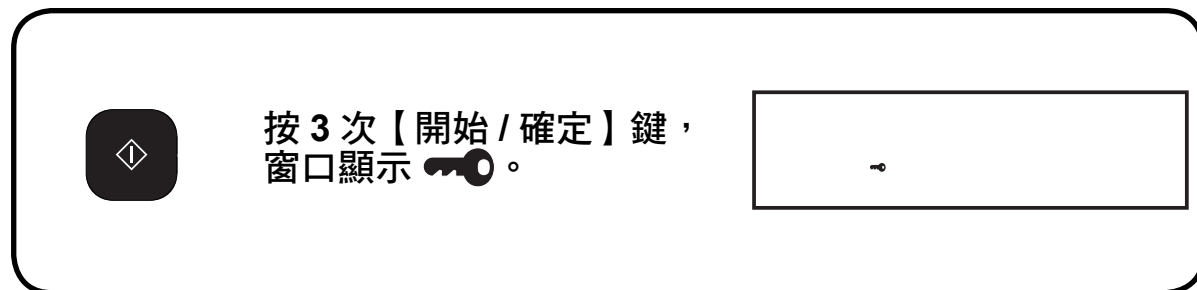
附註：

如果在烹調結束後 2 分鐘內沒有設定，追加烹調功能將被取消並自動恢復為“0”。

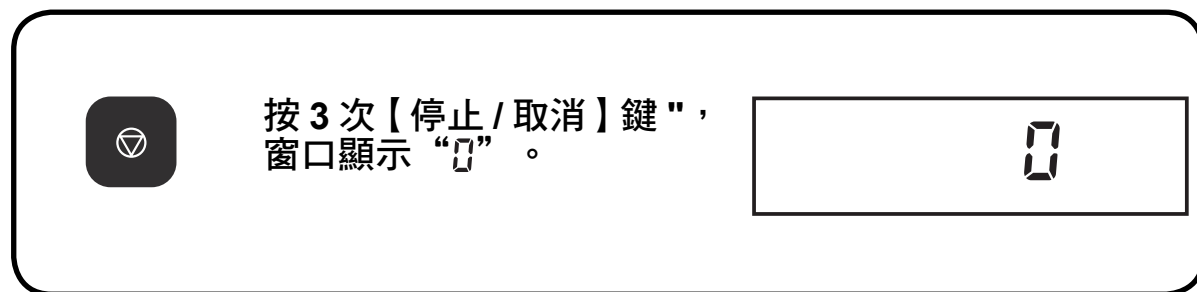
兒童安全鎖設定 / 取消

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

設定兒童安全鎖：



取消兒童安全鎖：



附註：

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

電腦烹調設定及食譜


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

無需預熱食譜（食譜編號 1~7、9~13、23、24）

操作設定

1  滑動感應條或按 **+** / **-** 鍵選擇電腦烹調。

2  按【開始 / 確定】鍵。


3  滑動感應條或按 **+** / **-** 鍵，選擇您所需烹調的食譜。

A 類食譜 - 編號 7、9~11、13、23、24
(無需選擇重量 / 份數 / 層數)

4  按【開始 / 確定】鍵，開始烹調。

B 類食譜 - 編號 1~6、12
(需選擇重量 / 份數 / 層數的食譜時)

4  按【開始 / 確定】鍵。

5  設定您所需烹調的重量 / 份數 / 層數。

6  按【開始 / 確定】鍵，開始烹調。

電腦烹調設定及食譜


(繼續)

需要預熱食譜 (食譜編號 8、14~22、25~30)


操作設定


1  滑動感應條或按 **+** / **-** 鍵選擇電腦烹調。

2  按【開始 / 確定】鍵。

3  滑動感應條或按 **+** / **-** 鍵，選擇您所需烹調的食譜。


C 類食譜 - 編號 8、17~22、25、28、29
(無需選擇重量 / 份數 / 層數)


4  按【開始 / 確定】鍵，預熱開始。預熱結束後，會發出持續一段時間的長蜂鳴聲，將食物和附件一起放入爐中。

5  按【開始 / 確定】鍵，開始烹調。

D 類食譜 - 編號 14~16、26、27、30
(需選擇重量 / 份數 / 層數)

4  按【開始 / 確定】鍵。

5  設定您所需烹調的重量 / 份數 / 層數。

6  按【開始 / 確定】鍵，預熱開始。預熱結束後，會發出持續一段時間的長蜂鳴聲，將食物和附件一起放入爐中。

7  按【開始 / 確定】鍵，開始烹調。

註：對於第25個和第28個食譜，請參考第42和第44頁之內容。










電腦烹調設定及食譜

(繼續)

編號	食譜	重量 / 份數 / 層數				附件	位置	參考頁數	食譜 類型
1	蒸魚 *	200 克	300 克	400 克	500 克	 	{-}	第 30 頁	B
2	蒸蛋 *	2 人份	4 人份	6 人份	12 人份	 	{-}	第 30 頁	B
3	溏心蛋 *	2 個	4 個	6 個	-	 	{-}	第 31 頁	B
4	蒸生包子 *	1 層 (12 個)	2 層 (24 個)	-	-	 	{-}{=}	第 31 頁	B
5	蒸冷凍食品 *	1 層 (12 個)	2 層 (24 個)	-	-	 	{-}{=}	第 32 頁	B
6	蒸時蔬 *	200 克	300 克	400 克	500 克	 	{-}	第 32 頁	B
7	翡翠蝦球 *	10 個	-	-	-	 	{-}	第 33 頁	A
8	蒜蓉粉絲蒸 扇貝 *	1 份 (10 個)	-	-	-	 	{-}	第 33 頁	C
9	涼拌菠菜 *	250 克	-	-	-	 	{-}	第 34 頁	A
10	蒸地瓜 *	500 克	-	-	-	 	{-}	第 34 頁	A
11	香油蒸雞 *	1000 克	-	-	-	 	{-}	第 35 頁	A
12	燉排骨湯 *	3 人份	6 人份	-	-	 	{-}	第 35 頁	B
13	冰糖燉雪梨 *	3-6 人份	-	-	-	 	{-}	第 36 頁	A
14	煎白帶魚	1 層 (300 克)	2 層 (600 克)	-	-		{-}{=}	第 36 頁	D
15	炸蝦	1 層 (24 隻)	2 層 (48 隻)	-	-		{-}{=}	第 37 頁	D
16	蜜汁叉燒	400 克	600 克	800 克	-	 	{-}	第 37 頁	D
17	減油烤雞 *	1000 克	-	-	-	 	{-}	第 38 頁	C
18	韓式烤五花肉 *	400 克	-	-	-	 	{-}	第 38 頁	C
19	照燒雞塊 *	4 人份 (500 克)	-	-	-	 	{-}	第 39 頁	C
20	和風串燒 *	6 串	-	-	-	 	{-}	第 39 頁	C
21	焗烤馬鈴薯 *	2-3 人份	-	-	-	 	{-}	第 40 頁	C
22	海鮮焗飯 *	3-4 人份	-	-	-	 	{-}	第 40 頁	C
23	自製優格	6-12 杯	-	-	-		{-}	第 41 頁	A
24	白糖糕 *	1 盤	-	-	-		{-}	第 41 頁	A
25	手工 Pizza	1 個	-	-	-		{-}	第 42 頁	C

電腦烹調設定及食譜

(繼續)

編號	食譜	重量 / 份數 / 層數				附件	位置	參考頁數	食譜類型			
26	抹茶生乳捲	1 層	2 層	-	-		{-}{-}	第 43 頁	D			
27	法式烤布蕾 *	4 人份	6 人份	12 人份	-	 	{-}	第 43 頁	D			
28	法棍麵包 *	4 個	-	-	-		{-}	第 44 頁	C			
29	水蒸乳酪蛋糕 *	7 寸	-	-	-	 	{-}	第 45 頁	C			
30	脆皮泡芙 *	1 層 (12 個)	2 層 (24 個)	-	-		{-}{-}	第 46 頁	D			
31	餐具清潔 *	清潔功能				 	{-}	第 51 頁	-			
32	爐腔除味					-	-	-	-	-	第 52 頁	-
33	爐腔清潔 *					-	-	-	-	-	第 53 頁	-
34	水管清潔 *					-	-	-	-	-	第 54 頁	-
35	檸檬酸清潔 *					-	-	-	-	-	第 55 頁	-

註：

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

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

電腦烹調設定及食譜

(繼續)

蒸魚 (200/300/400/500 克)

1



材料

魚 1 條 (200 克)

輔料

薑絲 5 克

蔥段 3 克

調味料

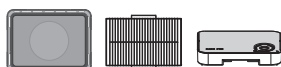
鹽 1 克

米酒 5 克

蒸魚豉油或醬油 5 克

容器

耐熱淺盤、蒸烤盤、
蒸烤架 (中層)、水箱



操作方法

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

註：

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

蒸蛋 (2 / 4 / 6 / 12 人份)

2



材料 (2 人份)

雞蛋 2 個 (約 60 克 1 個)

水 180 毫升 (40 °C 左右)

醬油 2.5 克

米酒 2.5 克

鹽 1 克

調味料

香油 2 克

容器

湯盅、蒸烤盤、
蒸烤架 (中層)、水箱

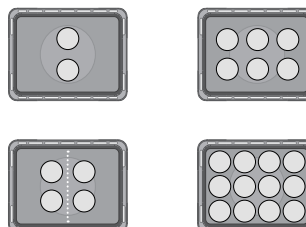


操作方法

1. 雞蛋打散，加入水、醬油、米酒和鹽，攪拌均勻後過濾，倒入湯盅，去沫，蓋上保鮮膜。
2. 蒸烤架放在蒸烤盤內，湯盅放在蒸烤架上，放入中層凸軌。
3. 水箱中加滿水。
4. 選擇電腦烹調 2 及所需份量，開始烹調。
5. 烹調結束後，取出，滴上幾滴香油即可。

註：

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

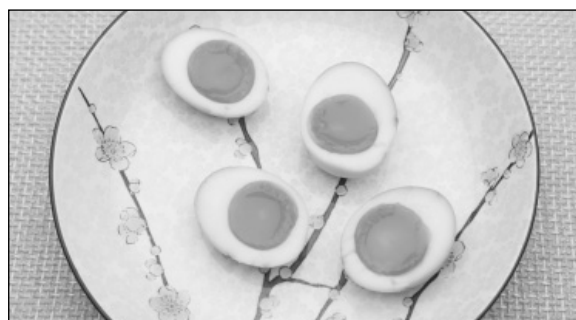


電腦烹調設定及食譜

(繼續)

溏心蛋 (2/4/6 個)

3

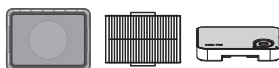


材料

雞蛋 2/4/6 個

容器

蒸烤盤、蒸烤架 (中層)、
水箱



操作方法

1. 將蒸烤架放入蒸烤盤內，雞蛋放在蒸烤架上，放入中層凸軌。
2. 水箱中加滿水。選擇電腦烹調 3 及所需個數，開始烹調。
3. 程序結束後，先將蛋用自來水降溫後，然後放入 1000 毫升冷水中。
4. 30 分鐘後，開始剝殼，直接在水中剝比較容易剝得完整。

註：

1. 為了衛生安全起見，請使用可直接生食的蛋。本食譜選用 M 號的雞蛋，帶殼 60-65 克。
2. 剝好的溏心蛋可用日式調味汁進行醃製。將醬油 180 克、味醂 60 克、水 60 克、砂糖 20 克、大蔥段 5 克、木魚花 2 克，小火煮開後放涼。剝好的雞蛋放入調味汁醃製一晚即可。

蒸生包子 (12/24 個)

4

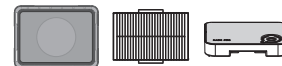


材料 (12 個, 1 層)

外皮：	餡料：
中筋麵粉 300 克	豬絞肉 300 克
細砂糖 15 克	乾香菇 50 克
酵母 3.5 克	(泡發後份量)
溫水 (40°C) 165 毫升	泡發香菇的水 60 克
油 6 克	醬油 20 克
	薑末 5 克
	蔥末 5 克
	白胡椒粉 1 克
	鹽 4 克
	糖 10 克
	香油 5 克

容器

蒸烤盤、蒸烤架 (中層)、
水箱



操作方法

內餡：乾香菇用水泡發，切成細粒，豬絞肉分次加入香菇水朝一個方向攪拌肉餡變糊狀。加入其他餡料食材，攪拌均勻待用。

麵皮：

1. 酵母用溫水混合攪拌靜置 5 分鐘。
2. 盆內倒入麵粉、細砂糖、酵母水以及油，攪拌均勻後揉成光滑的麵糰，蓋上保鮮膜靜置 5 分鐘。
3. 靜置後的麵糰，均勻分成 12 份，擀成圓形片狀，中間厚四周薄。包入 35 克左右的肉餡。
4. 蒸烤架上鋪紗布，或者剪 12 張 6×6 公分的烘焙紙墊在包子下，蒸烤架放在蒸烤盤上，以 3×4 的方式均勻放在蒸烤架上，放入中層凸軌。
5. 水箱中加滿水。
6. 選擇電腦烹調 4 及所需層數，開始烹調。
7. 烹調結束後，取出。

註：

1. 製作刀切饅頭：靜置後的麵糰，擀成長方形，然後從長邊將面皮捲起來，平均切成 12 份即可。本食譜所列材料為 12 個肉包的配比，烹製其它個數時請按比例換算食材。烹調兩層時，每層可放置 12 個。將蒸烤盤分別放入上、中兩層凸軌，選擇“2 層”。
2. 爐腔溫度過高時，顯示窗會顯示“U50”，請待爐腔溫度降低，“U50”消失後再進行發酵操作。

電腦烹調設定及食譜

(繼續)

蒸冷凍食品 (12 / 24 個)

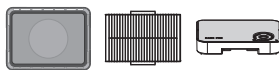
5



材料 (12 個, 1 層)
冷凍食品 (30-40 克 / 個)

容器

蒸烤盤、蒸烤架(中層)、
水箱



操作方法

1. 蒸烤架放在蒸烤盤內，將烘焙紙剪成合適的大小墊在冷凍食物下面，以 3×4 的方式均勻放在蒸烤架上，放入中層凸軌。
2. 水箱中加滿水。
3. 選擇電腦烹調 5 及所需層數，開始烹調。
4. 烹調結束後，取出。

註：

1. 無需解凍，直接烹調。較大份的冷凍食品請手動設定加熱時間。
2. 烹調兩層時，每層可放置 12 個，將蒸烤盤分別放入上、中兩層凸軌，選擇“2 層”。

蒸時蔬 (200/300/400/500 克)

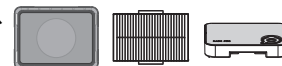
6



材料
蔬菜 (青菜, 芥蘭等)

容器

蒸烤盤、蒸烤架(中層)、
水箱



操作方法

1. 蔬菜洗淨，切成中等大小。
2. 蒸烤架放在蒸烤盤內，將蔬菜均勻鋪在蒸烤架上，放入中層凸軌。
3. 水箱中加滿水。
4. 選擇電腦烹調 6 及所需份量，開始烹調。

註：此程序僅適合烹調葉類或莖類時蔬。蔬菜放置時盡可能平鋪，避免疊放。

電腦烹調設定及食譜

(繼續)

翡翠蝦球 (10 個)

7

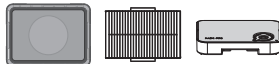


材料

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

容器

耐熱淺盤、蒸烤盤、
蒸烤架 (中層)、水箱



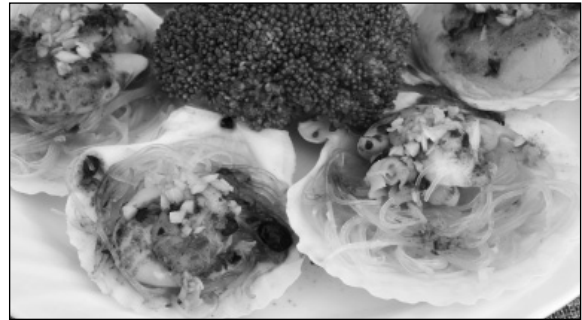
操作方法

1. 蝦仁挑去蝦線，洗淨，用廚房紙吸乾水分，逐隻用刀壓爛，然後用刀背輕輕剝細成蝦蓉。
2. 將蝦蓉放入碗中，加入米酒、鹽、糖、太白粉，攪拌均勻，加入蛋白，用手朝一個方向攪打至糊狀。
3. 再加入肥豬絞肉和香油，拌勻。
4. 取淺盤，均勻鋪上娃娃菜葉，每片菜葉上放一片紅蘿蔔片，取 35 克的肉醬混合成圓形的蝦球放入紅蘿蔔片上，頂端灑上紅蘿蔔細丁裝飾。
5. 水箱中加滿水。蒸烤架放入蒸烤盤中，將做好的翡翠蝦球連同淺盤一起放在蒸烤架上，並放入中層凸軌。選擇電腦烹調 7，開始烹調。

註：
請將蝦肉表面水分吸乾，以免影響蝦膠的質地。

蒜蓉粉絲蒸扇貝 (10 個)

8



材料

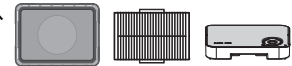
扇貝	10 個 (貝肉 200 克)
粉絲	50 克 (1 把)
蒜蓉	30 克
蔥花	5 克
小紅椒 (切絲)	2 克 (2 顆)

調味料

油	40 克
米酒	25 克
鹽	3 克
蒸魚豉油	25 克

容器

蒸烤盤、蒸烤架 (下層)、
水箱



操作方法

1. 扇貝洗淨，去泥沙。小心將貝肉用刀取下，放入碗內加米酒醃製，去腥味。再將貝殼裡外刷洗乾淨。粉絲用開水泡軟。
2. 鍋內放油，加入蒜蓉炒至淡黃色後盛入碗中，調入鹽、蒸魚豉油拌勻。
3. 將粉絲用筷子捲起來鋪在扇貝殼上，粉絲上面擺上貝肉，將調好的蒜蓉連同油一起均勻淋在扇貝表面。
4. 水箱中加滿水，選擇電腦烹調 8，開始預熱。
5. 預熱結束後，蒸烤架放入蒸烤盤內，將扇貝均勻擺放在蒸烤架上，放入下層凸軌，開始烹調。
6. 程序結束後，扇貝上灑蔥花和紅椒絲，再淋上熱油即可趁熱食用。

電腦烹調設定及食譜

(繼續)

涼拌菠菜 (250 克)

9



材料

菠菜 250 克

調味料

研磨的芝麻 5 克
細砂糖 6 克
醬油 15 克

容器

蒸烤盤、蒸烤架(中層)、
水箱



操作方法

1. 菠菜用流水洗淨瀝乾，在根莖處劃上劃痕。
2. 蒸烤架放在蒸烤盤內，將菠菜均勻鋪在蒸烤架上，放入中層凸軌。
3. 水箱中加滿水。選擇電腦烹調 9，開始烹調。
4. 程序結束後取出，浸泡在冷水中，擰乾水分，切成 3 公分長的段。
5. 加入調味料拌勻。

蒸地瓜 (500 克)

10

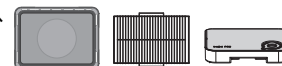


材料

地瓜 500 克

容器

蒸烤盤、蒸烤架(中層)、
水箱



操作方法

1. 地瓜清洗乾淨。
2. 蒸烤架放在蒸烤盤內，將地瓜均勻放在蒸烤架上，放入中層凸軌。
3. 水箱中加滿水。選擇電腦烹調 10，開始烹調。

註：

單個地瓜的重量在 80 克以內，較大的地瓜建議切半。

電腦烹調設定及食譜

(繼續)

香油蒸雞 (1000 克)

11



材料

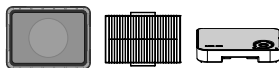
雞..... 1000 克

調味料

鹽..... 5 克
米酒..... 15 克
薑..... 50 克
蔥..... 8 克 (3 根)
香油..... 10 克

容器

烘焙紙、蒸烤盤、
蒸烤架 (中層)、水箱



操作方法

1. 雞洗淨去頭去腳，薑磨成薑蓉，榨出約 15 g 的薑汁，榨過汁的薑蓉留用，蔥切成蔥花。
2. 先用鹽擦勻整雞的表面和內部，再用薑汁和酒塗勻，醃兩小時以上，期間把雞翻動一至二次，確保醃夠味，如把雞放入冰箱內冷藏，烹調前請先取出讓雞回溫至室溫，以免起始溫度過低，影響烹調效果。
3. 蒸烤架放入蒸烤盤內，蒸烤架鋪烘焙紙 (20 × 20 公分正方形)，將整雞放在烘焙紙上，雞胸朝上，放入中層凸軌。
4. 水箱內加滿水。選擇電腦烹調 11，開始烹調。
5. 烹調結束後，在雞皮上刷少許香油，粗略蓋保鮮膜，防止雞表皮乾燥。
6. 榨過汁的薑蓉和蔥花放入小碗，調入 5 克雞汁 (蒸煮後雞腔內的汁水)，再倒入 3 克滾油，做成蔥薑油。
7. 待香油蒸雞冷卻後，剝塊後排盤，吃時沾蔥薑油。

燉排骨湯 (3 / 6 人份)

12



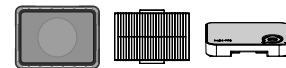
材料 (3 人份)

排骨..... 250 克
紅蘿蔔..... 100 克
甜玉米..... 100 克
乾香菇..... 3 朵
水..... 600 毫升

鹽..... 2 克

容器

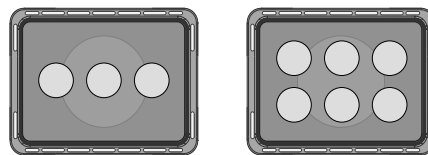
有蓋 300 毫升燉盅 x 3
個、蒸烤盤、蒸烤架
(中層)、水箱



操作方法

1. 乾香菇提前泡發，排骨洗淨後汆燙。
2. 紅蘿蔔去皮切大塊，甜玉米切成 2 公分左右的厚片。
3. 蒸烤架放在蒸烤盤內，將 1 和 2 的食材分別均勻的放在 3 個燉盅內，加水，加蓋後放在蒸烤架上，放入中層凸軌。
4. 水箱中加滿水，選擇電腦烹調 12 及所需份量，開始烹調。
5. 烹調結束後，取出，加鹽調味即可。

註：本食譜所列材料為 3 人份的配比，烹製不同份量時請按比例換算食材，並將食材倒入燉盅內，排列方式參照下圖。



電腦烹調設定及食譜

(繼續)

冰糖燉雪梨 (3-6 人份)

13



材料 (3 人份)

雪梨	3 個
冰糖	30 克
枸杞	5 克

容器

燉盅 x 3 個、蒸烤盤、
蒸烤架 (中層)、水箱

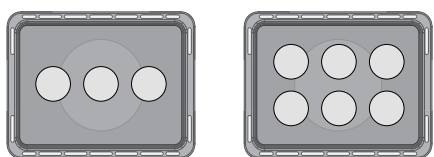


操作方法

- 雪梨洗淨，切去頂部三分之一處當作蓋子，用刀將中間的核挖空，儘量不要挖穿底部。
- 每顆雪梨中間放入 10 克冰糖和 5-6 粒枸杞，用牙籤固定梨蓋，放入燉盅。
- 蒸烤架放入蒸烤盤內，燉盅放在蒸烤架上，放入中層凸軌。
- 水箱中加滿水。選擇電腦烹調 13，開始烹調。

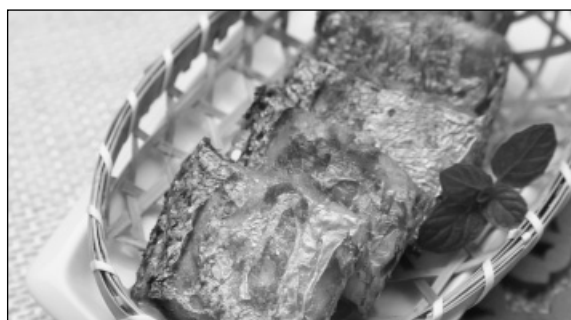
註：

- 可使用其他品種的梨代替雪梨，梨的重量在 350 克左右。
- 冷食熟食皆可，止咳潤肺。
- 食譜所列材料為 3 人份，烹調 6 人份需要按比例換算。排列方式參照下圖。



煎白帶魚 (300/600 克)

14



材料

白帶魚	300 克 (16 塊左右)
油	10 克
太白粉	10 克
米酒	12 克
鹽	3 克

容器

蒸烤盤 (下層)



操作方法

- 白帶魚洗淨，每段切成 3 公分左右。
- 將白帶魚段和米酒、鹽混合拌勻，醃製 30 分鐘。
- 蒸烤盤上鋪烘焙紙，將白帶魚裹上薄薄一層太白粉後再均勻刷上油放在蒸烤盤上，按 4×4 的方式均勻排列。
- 選擇電腦烹調 14 及所需層數，開始預熱。預熱完成後，將蒸烤盤放入下層凸軌，開始烹調。

註：本食譜所列材料為 300 克 (1 層) 白帶魚的配比，選擇 2 層的份量請按比例換算食材。將蒸烤盤分別放入上、下兩層凸軌，選擇“2 層”。

電腦烹調設定及食譜

(繼續)

炸蝦 (24 / 48 隻)

15



材料

鮮蝦 (帶殼)	500 克 (約 24 隻)
雞蛋	1 個 (打成蛋液)
麵包粉	50 克

調味料

芥花油	25 克
鹽	2 克
米酒	6 克
薑絲	5 克

容器

蒸烤盤 (下層)



操作方法

1. 鮮蝦去頭、去殼及腸泥，只留下尾及第一關節的殼，蝦腹上剪 4 處深刀口，把筋剪斷 (防止蝦捲起來) 加入薑絲、鹽和米酒醃製備用。
 2. 碗內放入麵包粉和芥花油，攪拌均勻。
 3. 蒸烤盤上鋪烘焙紙，將鮮蝦依次裹上蛋液和麵包粉，以 4×6 的方式均勻排列在蒸烤盤上。
 4. 選擇電腦烹調 15 及所需層數，開始預熱。預熱完成後，將蒸烤盤放入下層凸軌開始烹調。
- 註：本食譜所列材料為 500 克 (1 層) 炸蝦的配比，選擇 2 層的份量請按比例換算食材，將蒸烤盤分別放入上、下兩層凸軌，選擇“2 層”。

蜜汁叉燒 (400/600/800 克)

16



材料

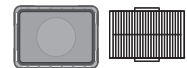
梅花肉 (或五花肉)	400 克
麥芽糖 (或蜂蜜)	30 克
水	30 毫升

醬料：

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

容器

蒸烤盤、蒸烤架 (下層)



操作方法

1. 將所有醬料全部倒入碗內，攪拌至完全均勻即成叉燒醬。
2. 梅花肉洗淨擦乾水分，切成厚度為 2-3 公分的長條。將梅花肉放入密封盒裡 (用叉子紮一下可更入味)，倒入足夠的叉燒醬 (把肉蓋沒)，充分拌勻，放入冰箱醃 1-2 天。
3. 醃漬好的叉燒肉瀝乾擺放在蒸烤架上，蒸烤架放在鋪有鋁箔的蒸烤盤內。
4. 選擇電腦烹調 16 及所需份量，開始預熱。預熱完成後，將蒸烤盤放入下層凸軌，開始烹調。
5. 把麥芽糖和水攪拌均勻製成糖水。聽到蜂鳴聲後取出叉燒，用毛刷沾糖水刷在叉燒肉表面並翻面後重新放回，按【開始/確定】鍵，繼續烹調。(中間有兩次蜂鳴)

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

電腦烹調設定及食譜

(繼續)

減油烤雞 (1000 克)

17

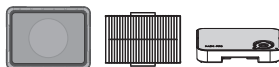


材料

雞	1000 克 (去頭去腳)
大蒜	5 克
五香粉	5 克
橄欖油	15 克
鹽	10 克

容器

蒸烤盤、蒸烤架(下層)、
水箱



操作方法

1. 雞去頭去腳，洗淨擦乾。
2. 大蒜和五香粉放入鉢中搗碎磨勻，加橄欖油調拌成醬料，雞上均勻塗抹醬料。
3. 雞表面均勻灑鹽，不加蓋冷藏風乾 4 小時至隔夜。
4. 醃漬好的雞提前 3 小時從冰箱取出回溫，表面可以再抹一點橄欖油。
5. 水箱中加滿水。選擇電腦烹調 17，開始預熱。
6. 預熱完成，將蒸烤架放入蒸烤盤，將雞放在蒸烤架上，雞胸朝下，並放入下層凸軌，開始烹調。
7. 聽到蜂鳴聲後取出蒸烤盤，將雞翻面後重新放回，按“開始/確定”鍵，繼續烹調。(中間有一次蜂鳴)

註：

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

韓式烤五花肉 (400 克)

18



材料

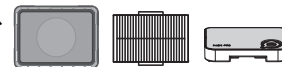
五花肉	400 克
大蒜 (切碎)	5 克
生薑 (切碎)	5 克

調味料

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

容器

蒸烤盤、蒸烤架(下層)、
水箱



操作方法

1. 五花肉切成 0.3 公分左右厚片，加入生薑和大蒜碎，再依次加入所有調味料，拌勻並醃製 15 分鐘。
2. 水箱中加滿水。選擇電腦烹調 18，開始預熱。
3. 預熱完成，將蒸烤架放入蒸烤盤，將五花肉均勻平鋪在蒸烤架上，並放入下層凸軌，開始烹調。

電腦烹調設定及食譜

(繼續)

照燒雞塊 (4 人份)

19



材料

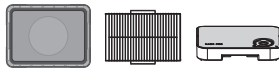
雞腿肉 (去骨, 留皮) .. 500 克 (4 塊)

調味料

醬油 36 克
水 30 克
細砂糖 6 克

容器

蒸烤盤、蒸烤架(下層)、
水箱



操作方法

1. 雞腿肉均勻分成 4 塊, 去除多餘的脂肪, 肉的厚度不超過 2.5 公分。
2. 雞肉皮朝上, 用竹籤或叉子戳些孔, 防止皮裂開和收縮, 也可更入味。
3. 將調味料放入保鮮袋中, 雞肉放入調味料醃製 30 分鐘。中途揉捏幾次, 保證醃漬均勻。
4. 水箱中加滿水。選擇電腦烹調 19, 開始預熱。
5. 預熱完成, 將蒸烤架放入蒸烤盤, 雞腿肉 (皮朝上) 以 2×2 的方式平鋪在蒸烤架上, 並放入下層凸軌, 開始烹調。

註:

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

和風串燒 (6 串)

20



材料

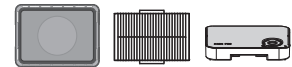
帶皮雞腿肉 (切成 12 塊) 300 克
蔥白 (切成 3 公分段) 85 克
青椒 (切 4 公分方塊) 90 克

調味料

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

容器

竹籤、蒸烤盤、
蒸烤架(下層)、水箱



操作方法

1. 蔥白切段後, 用刀在蔥白上劃出多道切口。
2. 用竹籤將材料以青椒、雞肉、蔥白、雞肉的順序串起。
3. 將調味料倒入小鍋中燒開, 太白粉和水拌勻加入, 勾芡變得濃稠。
4. 將雞肉串塗滿調味汁, 放置在淺盤內靜置 15 分鐘, 中途翻面反復塗抹調味汁更入味。
5. 水箱中加滿水。選擇電腦烹調 20, 開始預熱。
6. 預熱完成, 將蒸烤架放入蒸烤盤, 雞肉串 (皮朝上) 平鋪在蒸烤架上, 並放入下層凸軌, 開始烹調。

電腦烹調設定及食譜

(繼續)

焗烤馬鈴薯 (2-3 人份)

21

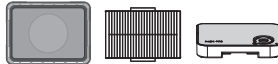


材料

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

容器

焗烤盤 (直徑 22 公分，深 5 公分)、蒸烤盤、蒸烤架 (下層)、水箱



操作方法

1. 將馬鈴薯切片，厚度為 0.2-0.3 公分。
2. 將一半的馬鈴薯片倒入容器中，並鋪上一半的起司，灑上培根片。
3. 再加入剩餘的馬鈴薯片，並鋪上剩餘的起司。
4. 攪拌蛋液、牛奶、奶油、鹽和黑胡椒粒，均勻倒入容器中。
5. 水箱中加滿水。選擇電腦烹調 21，開始預熱。
6. 預熱完成，將蒸烤架放入蒸烤盤，焗烤盤放在蒸烤架上，並放入下層凸軌，開始烹調。

海鮮焗飯 (3-4 人份)

22



材料

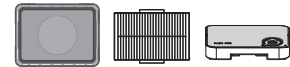
米飯 (常溫)	300 克
蝦仁 (切粒)	70 克
墨魚 (切粒)	70 克
蔬菜 (汆燙)	70 克
洋蔥 (切末)	50 克
蘑菇 (切片)	60 克 (約 5 個)
青椒 (切粒)	50 克

調味料

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

容器

焗烤盤 (直徑 22 公分，深 5 公分)、蒸烤盤、蒸烤架 (下層)、水箱



操作方法

1. 海鮮 (蝦仁、墨魚) 用米酒醃製 10 分鐘左右。
2. 鍋中燒開水，將醃製後的海鮮下鍋汆燙 30 秒，然後迅速撈出瀝乾水分。
3. 鍋中去水燒乾，小火融化奶油，加入麵粉慢慢翻炒，加入牛奶不斷攪拌至濃稠即成白醬，放在一邊待用。
4. 另起一鍋，燒熱橄欖油，加入洋蔥後炒香，倒入海鮮，再加入 3 的白醬，以及蘑菇、青椒和雜菜翻炒均勻，加鹽和胡椒粉調味。
5. 米飯放入焗烤盤中，在米飯上均勻鋪一層薄薄的馬蘇里拉起司，然後將炒好的海鮮蔬菜均勻鋪上，最後灑上剩餘的馬蘇里拉起司。
6. 水箱中加滿水。選擇電腦烹調 22，開始預熱。
7. 預熱完成，將蒸烤架放入蒸烤盤，焗烤盤放在蒸烤架上，並放入下層凸軌，開始烹調。

註：

如直接使用市售白醬，可省略第三步。

電腦烹調設定及食譜

(繼續)

自製優格 (6-12 杯)

23



註：此食譜需要 5 個小時烹製。

材料

數量	6 杯	12 杯
牛奶	700 克	1400 克
優格	90 克	180 克

容器

150 毫升小杯 x 6 個

蒸烤盤 (下層)



操作方法

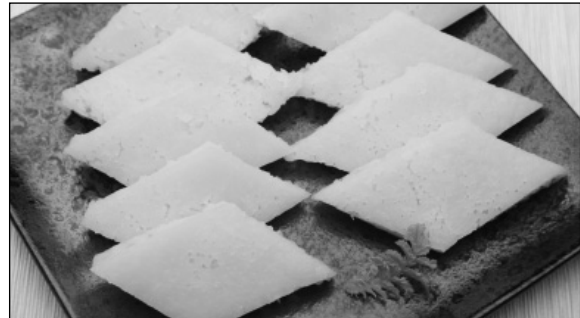
1. 牛奶倒入燉鍋加熱至 45 °C 左右，倒入優格，攪拌均勻後平均倒入小杯內，每杯 130 克左右。
2. 杯子上蓋保鮮膜，放在蒸烤盤上，放入下層凸軌。
3. 選擇電腦烹調 23，開始烹調。

註：

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

白糖糕 (1 盤)

24



材料

在來米粉	250 克
水	530 克
細砂糖	160 克
酵母	4 克
溫水	20 克
泡打粉	1 克

容器

蒸烤盤 (中層)、水箱



操作方法

1. 在來米粉加入 250 克水攪拌均勻成粉水。
2. 白砂糖加入 280 克水開小火煮至糖溶化，把糖水倒進粉水裡，並攪拌均勻成粉漿。
3. 將粉漿隔沸水不停攪拌至粉漿不沉底 (大約要 3 到 5 分鐘時間)，粉漿攪拌均勻好後離鍋，隔冷水降溫至 40 °C 左右。
4. 酵母加溫水 20 克攪拌均勻，倒入粉漿攪拌均勻，接著加入泡打粉攪拌均勻，倒入蒸烤盤，放入中層凸軌。
5. 水箱中加滿水。選擇電腦烹調 24，開始烹調。
6. 程序結束後，取出放涼即可切塊食用。

註：

1. 煮漿時用手動打蛋器沾上粉漿往上提，會看到以線狀很快流下，表示粉漿調製完成。
2. 為便於瀝油、瀝水，蒸烤盤設計成中心略高的形狀。因此，白糖糕成型後底面中心會略低，如介意成型形狀，可自備較大的耐熱平盤進行烹調。
3. 爐腔溫度過高時，顯示窗會顯示“U50”，請待爐腔溫度降低，“U50”消失後再進行發酵操作。

電腦烹調設定及食譜

(繼續)

手工 Pizza (1 個)

25



材料

餅底：

低筋麵粉	140 克
細砂糖	10 克
無鹽奶油	10 克
奶粉	7 克
鹽	3 克
溫水 (40 °C)	70 毫升

乾酵母	3 克
細砂糖	1 克

餡料：

洋蔥 (小粒)	20 克
蘑菇 (薄片)	20 克
香腸 (薄片)	40 克
青椒 (薄片)	20 克
馬蘇里拉起司 (披薩專用)	100 克
番茄醬	40 克

油

油	5 克 (塗抹用)
---------	-----------

容器

耐熱盤，蒸烤盤 (下層)



操作方法

1. 酵母和 1 克細砂糖用溫水混合攪拌靜置 5 分鐘。
2. 把餅底原料充分混合，捏成球狀麵糰。在耐熱容器中塗一層油，放入麵糰，覆上保鮮膜 (不要包緊)。放置於蒸烤盤中央位置，放入下層凸軌。
3. 選擇電腦烹調 25，進入發酵程序。聽到提示音後開門把蒸烤盤及容器取出後再按【開始】鍵，進入預熱程序。
4. 在桌上灑薄薄一層麵粉，把發酵後的麵糰放置於桌上，用手向四周壓開，並去除其中的空氣。
5. 用擀麵杖把麵糰擀成直徑 22 公分左右的麵餅。把麵餅放在蒸烤盤上，調整一下形狀，捏出一圈薄餅邊。
6. 在餅底上戳若干小孔。番茄醬均勻塗抹在餅底上，灑上一半的起司，再灑上餡料，最後覆蓋上另一半的起司。
7. 預熱完成後，將蒸烤盤放入下層凸軌，按開始進行烹調。

註：

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

電腦烹調設定及食譜

(繼續)

抹茶生乳捲 (1/2 層)

26



材料

麵糊：	細砂糖..... 50 克
蛋黃..... 100 克	(蛋白用)
細砂糖..... 15 克 (蛋黃用)	檸檬汁..... 2 克
牛奶..... 55 克	
芥花油..... 50 克	內餡：
低筋麵粉..... 52 克	奶油..... 200 克
抹茶粉..... 8 克	糖粉..... 15 克
蛋白..... 150 克	蜜豆..... 50 克

容器

蒸烤盤 (下層)



操作方法

1. 奶鍋中加入 15 克細砂糖、牛奶及芥花油，邊加熱邊攪拌至沸騰。離火，搖晃鍋裡的液體，讓液體適當冷卻至 85°C 左右。
2. 將 1 倒入過篩的低筋麵粉和抹茶粉中，攪拌至完全混合，變成燙麵糊。
3. 燙麵糊冷卻至不燙手時，加入蛋黃攪拌均勻。
4. 蛋白加檸檬汁，稍稍打至粗泡，加入三分之一細砂糖。打至蛋白霜氣泡變小時，加入餘下的二分之一細砂糖；打至蛋白霜變細膩，出現紋路時加入剩下的細砂糖。打至 8 分發，提起打蛋器有個小彎鉤即可。
5. 將 4 的蛋白霜分三次加入 3 的麵糊中，切拌混合均勻成蛋糕糊。
6. 蒸烤盤中鋪烘焙紙，將蛋糕糊倒入蒸烤盤中，用刮板整理麵糊使其平整。
7. 選擇電腦烹調 26，開始預熱。預熱結束後，將蛋糕糊連同蒸烤盤放入下層凸軌。
8. 程序結束後立即把整個蒸烤盤從 20 公分高處，自由落下震去餘熱。連烘焙紙一起將蛋糕胚取出放在蒸烤架上冷卻。
9. 蛋糕胚表面鋪一張烘焙紙，把蛋糕胚翻轉過來，揭去底層烘焙紙，再將蛋糕胚翻轉過來，正面朝上。
10. 奶油加糖粉打發至 9 分發，然後均勻鋪在蛋糕胚上，靠近前端約 1/3 處鋪多點，均勻灑上蜜豆。
11. 捲起後用烘焙紙包好放冷藏定型 1 小時後即可切件裝飾了。

註：

本食譜所列材料為 1 層生乳捲的配比，選擇 2 層的份量請按比例換算食材，將蒸烤盤分別放入上、下兩層凸軌，選擇“2 層”。

法式烤布蕾 (4/6/12 人份)

27

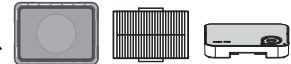


材料 (4 人份)

牛奶..... 120 克
細砂糖..... 36 克
香草精..... 0.5 克
蛋黃..... 72 克
奶油..... 180 克

容器

布丁模具 (內直徑 7 公分，高 5 公分)、蒸烤盤、蒸烤架 (下層)、水箱

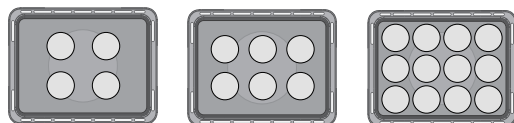


操作方法

1. 牛奶、細砂糖及香草精油一起放入鍋中加熱至 70°C 左右，直至細砂糖全部融化。
2. 蛋黃和奶油攪拌均勻，加入 1 攪拌後過篩 2 次，製成布丁液。
3. 將準備好的布丁液倒入布丁模具中，每杯 95 克。
4. 水箱中加滿水。選擇電腦烹調 27，開始預熱。
5. 預熱結束後，蒸烤架放入蒸烤盤中，布丁模具放在蒸烤架上，放入下層凸軌，開始烹調。
6. 程序結束後，待布丁冷卻後，放入冰箱冷藏 4 小時以上。
7. 取出後在布丁表面灑一層薄薄的細砂糖，用噴火槍加熱至糖呈焦糖色，即可享用。

註：

本食譜所列材料為 4 人份，6 人份材料需乘 1.5 倍，12 人份材料需乘 3 倍。排列方式參照下圖。



電腦烹調設定及食譜

(繼續)

法棍麵包 (4 個)

28



註：
法棍麵包麵糰對室溫的要求較高，當室溫高於 30 °C 時，不建議使用電腦烹調進行法棍麵包製作。

材料

法國麵包粉..... 350 克
水..... 220 克
酵母..... 5 克
鹽..... 5 克

容器

蒸烤盤 (上、下層)、水箱

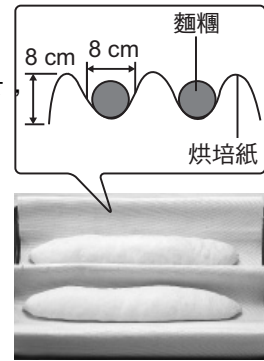


操作方法

1. 把 210 克水和麵粉放在一起，粗略攪拌後，靜置半小時，加入酵母，食物攪拌器中速攪拌，如果麵糰不光滑，酌量放入其餘 10 克水（一部分或全部），當攪拌成團後，加入鹽攪拌至麵糰能拉出薄膜。成團後的麵糰放入抹過油的容器，蓋上濕毛巾，30 °C 左右的環境醒發 1 小時 -1 小時 30 分鐘，或至兩倍大即可。
2. 砧板上灑少許麵粉，醒發好的麵糰無需排氣，4 等分後，放在砧板上，蓋上保鮮膜，繼續鬆弛 30 分鐘。
3. 將鬆弛後的麵糰表面朝下，輕拍出大氣泡，自上 1/3 處向內折，然後再對折。將疊好的麵糰轉 180 度，重複前面折疊方式，搓至 25 公分左右長度。



4. 將折疊好的麵糰放在烘焙紙上，每個蒸烤盤上放置 2 根麵糰，接縫朝下中間間隔 8 公分左右。把麵糰中間的烘焙紙略微拉高，防止麵糰發酵時向兩邊擴散，最外兩側在烘焙紙下放擰長的濕毛巾。一起放在蒸烤盤內，分別放入上下兩層凸軌，水箱內加滿水。



5. 選擇電腦烹調 28，按【開始】鍵，進入發酵模式。聽到提示後開門將蒸烤盤取出後再按【開始】鍵，進入預熱程序。
6. 拿去濕毛巾，烘焙紙攤平，麵糰表面灑麵粉，用鋒利的刀在麵糰表面按 45° 角割 3 道刀痕（約 0.8-1 公分深）。



7. 預熱結束後，將蒸烤盤放入上、下兩層凸軌，按【開始】鍵進行烹調。

註：

1. 法棍麵包的質地與製作的手法、環境溫度、食材有密切關係。可以根據實際情況進行調整配方。
2. 一次吃不完的法棍麵包可以做成蒜香法棍麵包：法棍麵包斜切成 1 公分左右的厚片，蒜泥和奶油爆香後均勻的鋪在法棍麵包片上，選擇【健康炸】，預熱完成後，蒸烤盤放入下層凸軌，烘烤 6-7 分鐘。
3. 當爐腔溫度或室溫過高時，顯示窗可能會出現“U50”。這是為避免溫度過高影響法棍麵包麵糰的發酵效果。也可在環境溫度下進行法棍麵包麵團的發酵，發酵後使用手動設定 230 °C 烘烤約 23-28 分鐘，在烘烤法棍麵包麵團前建議可使用“一按蒸氣”追加 3 分鐘蒸氣，可達到更好的效果。

電腦烹調設定及食譜

(繼續)

水蒸乳酪蛋糕 (7寸)

29



材料

餅底：

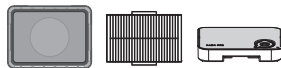
消化餅乾..... 100 克
無鹽奶油..... 40 克

蛋糕胚：

乳酪起司..... 300 克
細砂糖..... 90 克
酸奶油..... 130 克
無鹽奶油..... 33 克
香草莢..... 1/3 根
全蛋液..... 81 克
蛋黃..... 27 克
太白粉..... 10 克

容器

7寸蛋糕模具、蒸烤盤、
蒸烤架（下層）、水箱



操作方法

餅底：

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

蛋糕胚：

1. 乳酪起司和奶油切小塊，放至變軟，剖開香草莢，取香草莢的籽待用。
2. 將乳酪起司倒入攪拌盆中，加入細砂糖和香草莢籽，用電動打蛋器打至均勻。
3. 把軟化的奶油和酸奶油依次加入，每加入一種原料都要攪拌均勻。
4. 混合全蛋液和蛋黃，分3次加入，每次加入後都要充分攪拌。
5. 加入過篩的太白粉，用手持打蛋器快速攪拌均勻。
6. 水箱中加滿水，選擇電腦烹調 29，開始預熱。
7. 從冰箱中取出模具，倒入蛋糕胚，抹平表面，用竹籤挑破表面氣泡。
8. 預熱完成，將蒸烤架放入蒸烤盤，模具放在蒸烤架上，並放入下層凸軌，開始烹調。
9. 烹調結束後取出，放涼，放冷藏4小時左右，即可食用。

電腦烹調設定及食譜

(繼續)

脆皮泡芙 (12 / 24 個)

30



材料

酥皮：

奶油	20 克
糖粉	10 克
低筋麵粉	25 克

脆皮泡芙麵糊：

牛奶	45 克
水	45 克
細砂糖	4 克
鹽	3 克
奶油	45 克
低筋麵粉	50 克
蛋液	70 克

餡料：

奶油	100 克
糖粉	7 克

容器

蒸烤盤 (下層)、水箱



操作方法

製作酥皮：

1. 奶油軟化混合糖粉，用手持打蛋器攪拌均勻。
2. 加入過篩後的低筋麵粉，由底部向上翻，下壓，拌至均勻沒有乾粉。
3. 麵糰搓成圓柱形，直徑約 3.5 公分左右。放冰箱冷藏至硬，方便切片。

製作脆皮泡芙麵糊：

1. 奶鍋中放入牛奶、水、奶油、糖和鹽，加熱至沸騰。
2. 沸騰後開小火，加入過篩的低筋麵粉，用木鏟快速攪拌至無顆粒，鍋底結一層薄薄的膜，即可離火。

3. 分次加入蛋液，用木鏟攪拌均勻，觀察麵糊的狀態，提起呈倒三角緩慢流下狀即可。
4. 擠花袋中裝圓頭花嘴，裝入脆皮泡芙麵糊，蒸烤盤中鋪烘焙紙，擠 4 公分直徑麵糊，以 3×4 的形式均勻排列在蒸烤盤上。
5. 酥皮冷藏結實後，切成薄片，蓋在擠好的脆皮泡芙麵糊上。
6. 水箱加滿水。選擇電腦烹調 30，開始預熱。
7. 預熱完成後，將蒸烤盤放入下層凸軌，開始烹調。
8. 程序結束後，連同烘焙紙一起將脆皮泡芙取出，待涼。
9. 奶油中加入糖粉，用打蛋器打發至 9 分。
10. 擠花袋中裝入脆皮泡芙專用花嘴，將餡料擠入脆皮泡芙中即可。

註：

1. 本食譜所列材料為 12 個的配比，選擇 24 個時，請將所有原材料加倍。將蒸烤盤分別放入上、下兩層凸軌，選擇“2 層”。

加熱食譜建議烹調時間

註：第 47 頁到第 50 頁中“①”為使用蒸烤盤，“②”為蒸烤架放在蒸烤盤內。

烹調項目	份量	附件 / 位置	烹調程序	烹調時間
冷藏大肉包 *	130 克 - 800 克 (1 個 - 6 個)	② / 中層	原味蒸	約 13 分鐘 - 14 分鐘
冷藏燒賣 *	325 克 - 650 克 (6 個 - 12 個)	② / 中層	原味蒸	約 13 分鐘 - 15 分鐘
冷藏蔬菜 *	500 克	② / 中層	原味蒸	約 7 分鐘 - 8 分鐘
冷藏八寶飯 *	250 克	② / 中層	原味蒸	約 20 分鐘 - 22 分鐘
冷藏包子 *	300 克 (8 個 - 9 個)	② / 中層	原味蒸	約 10 分鐘 - 12 分鐘
冷藏米飯 *	150 克 - 900 克 (1 碗 - 6 碗)	② / 中層	120 °C 健康蒸	約 18 分鐘 - 20 分鐘
冷藏大牛角包	90 克 - 270 克 (1 個 - 3 個)	① / 下層	160 °C (無預熱)	約 8 分鐘 - 9 分鐘
冷藏法式麵包卷	150 克 - 200 克 (1 片)	① / 下層	170 °C (無預熱)	約 7 分鐘 - 8 分鐘
冷藏三明治	120 克 - 480 克 (1 個 - 4 個)	① / 下層	180 °C (無預熱)	約 9 分鐘 - 11 分鐘
冷藏炒飯 *	400 克	① (耐熱平盤) / 下層	190 °C 蒸氣烘烤 (無預熱)	約 10 分鐘 - 12 分鐘
冷藏煎餃 *	220 克 (12 個)	① (烘焙紙) / 下層	190 °C 蒸氣烘烤 (無預熱)	約 7 分鐘 - 8 分鐘
冷藏炸雞翅	350 克 (10 個)	② / 下層	220 °C (有預熱)	約 12 分鐘 - 13 分鐘

註：

1. 帶 “*” 為使用蒸氣的食譜，務必在烹調前給水箱加滿水。
2. 烹調前，請選擇合適的烘焙紙或鋁箔及耐高溫的烹調用具。
3. 冷藏指存放溫度為 0-3 °C 之間。

常用食譜建議烹調時間

烹調項目	份量	附件 / 位置	烹調程序	烹調時間	說明
清蒸大閘蟹 *	4 對 (8 隻) 每隻約 100-150 克	② / 中層	原味蒸	約 16-18 分鐘	大閘蟹洗淨，腹部朝上。
冷凍大肉包 *	500 克 (6 個)	② / 中層	原味蒸	約 18-20 分鐘	各類市售冷凍大肉包。
冷凍蝦餃 *	300 克 (12 個)	② / 中層	原味蒸	約 10-12 分鐘	各類市售冷凍蝦餃。
蒸鮭魚 *	300 克 (2 條)	② / 中層	原味蒸	約 11-13 分鐘	鮭魚洗淨擦乾水份，灑少許鹽和白葡萄酒醃製 15 分鐘。
蒸罐頭食品 *	1 罐	① / 中層	原味蒸	約 15 分鐘	各種市售罐頭食品。
蒸馬鈴薯 *	500 克	② / 中層	120 °C 健康蒸	約 18-20 分鐘	馬鈴薯洗淨，切成50克左右的塊狀，均勻放在蒸烤架上。
蒜蓉焗生蠔 *	6 個	② / 下層	150 °C 健康蒸 (有預熱)	約 8 分鐘	生蠔洗淨，洗去泥沙。蒜蓉入熱油炒至淡黃，將蒜蓉油澆在生蠔上。
蛤蠣蒸蛋 *	3 人份	② / 下層	150 °C 健康蒸 (有預熱)	約 10-12 分鐘	蛤蠣 250 克，洗淨，無需做其他處理直接烹調至開口後平鋪在耐熱淺盤內。將 3 個雞蛋打散，加 300 克純淨水混合，調味、過濾後倒在鋪有蜆的淺盤內。
		② / 中層	原味蒸	約 12-14 分鐘	
冷凍春捲 *	200 克 (12 個)	② / 下層	190 °C 健康蒸 (有預熱)	約 11-12 分鐘	各類市售冷凍春捲。表面刷油。
烤牛肉串 *	12 串 (220 克)	② / 下層	190 °C 健康蒸 (有預熱)	約 12 分鐘	市售冷凍牛肉串，解凍後刷油。
烤羊肉串 *	400 克 (10 串)	② / 下層	190 °C 健康蒸 (有預熱)	約 10-11 分鐘	各類市售冷凍羊肉串，需解凍。
烤彩椒 *	300 克	① / 下層	190 °C 健康蒸 (有預熱)	約 18-20 分鐘	彩椒洗淨，去籽，切大塊，均勻鋪在鋪有鋁箔的蒸烤盤上，表面刷油。
烤雞翅 *	450 克 (10 個)	② / 下層	190 °C 健康蒸 (有預熱)	約 18-20 分鐘	市售冷藏半成品。
蒸青花菜 *	200 克	② / 中層	低溫蒸	約 10-11 分鐘	切成 15-18 克左右的小塊。
蒸雜糧 *	500-600 克	② / 中層	慢蒸	約 35-40 分鐘	各類雜糧。
蒸米飯 *	200 克	② / 中層	慢蒸	約 40 分鐘	米 200 克，水 200 克；程序結束後繼續燜 5 分鐘（覆保鮮膜）。
桃膠糖水 *	8 小盅 (1 盅 200 毫升容量)	② / 中層	燉	約 3 小時	桃膠 20 克，洗淨，浸泡 10 小時後，分別均勻的放入 8 個小盅內，加水、加蓋。
牛腩湯 *	6 盅 (1 盅 300 毫升容量)	② / 中層	燉	約 3 小時	牛腩 300 克，倒入純淨水（加蓋）。
老鴨湯 *	6 盅 (1 盅 300 毫升容量)	② / 中層	燉	3 小時	老鴨 400 克，切片汆燙；倒入純淨水，加蓋。
鹽烤鵪鶉蛋 *	24 個	① / 下層	190 °C 蒸氣 烘烤 (有預熱)	約 16-18 分鐘	粗鹽 2 包，鍋內炒熱，鋁箔內先鋪薄薄一層粗鹽，放上鵪鶉蛋，再將粗鹽把鵪鶉蛋完全覆蓋。

常用食譜建議烹調時間

(繼續)

烹調項目	份量	附件 / 位置	烹調程序	烹調時間	說明
烤腰果	500 克	① / 下層	160 °C (有預熱)	約 20 分鐘	生腰果裝入密實袋中，倒入 20 克油，搖勻；再加 20 克細砂糖，10 克鹽，1 克辣椒粉和椒鹽，拌勻後倒在鋪有烘焙紙的蒸烤盤上。¾ 時間攪拌腰果。
炸脆骨串	300 克 (10 串)	② / 下層	190 °C (有預熱)	約 10-12 分鐘	市售冷凍脆骨串。
冷凍炸雞	500 克	① / 下層	190 °C (有預熱)	約 20-22 分鐘	市售冷凍炸雞。
冷凍蛋塔	50 克 -300 克 (4 個 -8 個)	① / 下層	200 °C (有預熱)	約 16-18 分鐘	各類市售冷凍蛋塔。
鹽烤核桃	500 克	① / 下層	200 °C (有預熱)	約 12-13 分鐘	核桃洗淨瀝乾，平鋪在鋪有烘焙紙的蒸烤盤內，均勻灑上鹽或者椒鹽，¾ 時間攪拌核桃。
炸冷凍南瓜餅	12 個 (360 克)	① / 下層	210 °C (有預熱)	約 14-15 分鐘	市售冷凍南瓜餅，無需解凍，表面刷油。
炸冷凍薯餅	500 克	② / 下層	220 °C (有預熱)	約 16-18 分鐘	無需解凍，直接烹調。不同薯製品因預炸程度及厚薄不同，烹調時間也不同，請根據實際進行調整。
炸薯條	300 克	① / 下層	健康炸	約 19-21 分鐘	
椒鹽豬排條	400 克	① / 下層	健康炸	約 17-19 分鐘	市售冷藏椒鹽豬排條。
煎培根	50 克 -200 克 (2 片 -8 片)	② / 下層	健康炸	約 5-6 分鐘	—
炸雞塊	500 克	② / 下層	健康炸	約 17-18 分鐘	雞腿肉切成 35 克左右塊狀，裹上市售炸雞粉，醃製 15-20 分鐘。
黑胡椒牛排	1 塊 (每塊 200 克左右)	② / 下層	220 °C (有預熱)	約 10 分鐘	牛排吸乾水分，灑鹽和黑胡椒粒醃製 5-10 分鐘（烹調結束後，儘快取出牛排，並用鋁箔包裹，放置 3 分鐘後食用）。
	2 塊 (每塊 200 克左右)			約 13 分鐘	
烘烤菌菇	600 克	② / 上、 下層	220 °C (有預熱)	約 12-13 分鐘	香菇或其他各類菌菇。
冷凍薄餅	1 個 (480 克)	① / 下層	230 °C (有預熱)	約 12-13 分鐘	各類市售冷凍薄餅。
法式吐司	2 份	① / 上層	燒烤	約 12-13 分鐘	吐司 4 片，雞蛋 2 個，牛奶 80 毫升，細砂糖 10 克，果醬 20 克。雞蛋、牛奶和砂糖混合成蛋奶液；吐司去邊，塗上果醬疊放，兩面浸入蛋奶液。蒸烤盤內鋪烘焙紙，將吐司放入蒸烤盤，烹調一半時間取出翻面。
烤蝦串	10-12 串	② / 上層	燒烤	約 8-10 分鐘	大蝦洗淨去腸，加入魚露、豉油醃製 10 分鐘，用竹籤串起，烹調一半時間取出翻面。
烤香腸	6-8 根 (50 克 / 根)	② / 上層	燒烤	約 12-14 分鐘	市售冷藏香腸刷燒烤醬或者喜歡的醬料燒烤，烹調一半時間取出翻面。

常用食譜建議烹調時間

(繼續)

烹調項目	份量	附件 / 位置	烹調程序	烹調時間	說明
解凍絞肉	400-500 克	① / 下層	40 °C 發酵	約 30-35 分鐘	將食物去除包裝，放在耐熱淺盤上。程序開始時按住開始鍵2秒鐘後，再按一下，追加3分鐘蒸氣，程序進行到一半時間時將食物取出翻面，程序結束後靜置5-10分鐘。
解凍雞腿	500 克	① / 下層	40 °C 發酵	約 40 分鐘	
解凍雞翅	400-500 克	① / 下層	40 °C 發酵	約 40 分鐘	
解凍魚	400-500 克	① / 下層	30 °C 發酵	約 35-40 分鐘	


註：

1. 帶 “*” 為使用蒸氣的食譜，務必在烹調前給水箱加滿水。
2. 冷凍指存放溫度為 0 °C 以下。
3. 烹調前，請選擇合適的烘焙紙或鋁箔及耐高溫的烹調用具。
4. 當爐腔溫度或室溫過高時，顯示窗可能會出現 “U50”。這是為避免溫度過高影響發酵或解凍的效果。請待爐腔溫度降低，“U50” 消失後再進行發酵或解凍操作。

餐具清潔設定


餐具清潔

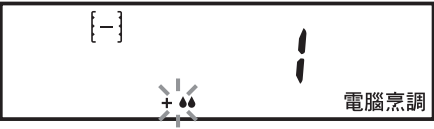
此模式適用於各類餐具的清潔，包括嬰兒奶瓶等（需 30 分鐘）。

1  將蒸烤架放在蒸烤盤內，需要清潔的餐具放置在蒸烤架上，放入中層凸軌。滑動感應條或按 **+** / **-** 鍵選擇電腦烹調。


低溫蒸	燒烤 燉
原味蒸	烘烤/發酵
健康蒸	蒸氣烘烤
健康炸 慢蒸	電腦烹調

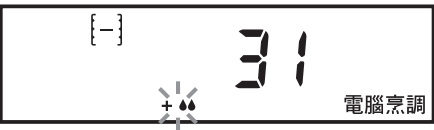
.....

2  按【開始 / 確定】鍵，確定您所選的電腦烹調。





.....

3  滑動感應條或按 **+** / **-** 鍵直到顯示窗顯示 “31”。



.....

4  按【開始 / 確定】鍵 1 次。




附註：

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

爐腔除味設定


爐腔除味

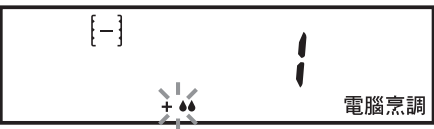
此模式適用爐腔有異味時使用（需 20 分鐘）。保養前先取出所有附件，擦拭爐內污垢。

1  滑動感應條或按 **+** / **-** 鍵
選擇電腦烹調。


低溫蒸	燒烤 嫩
原味蒸	烘烤/發酵
健康蒸	蒸氣烘烤
健康炸 慢蒸	電腦烹調


.....

2  按【開始 / 確定】鍵，確定
您所選的電腦烹調。





.....

3  滑動感應條或按 **+** / **-** 鍵
直到顯示窗顯示 “32”。



.....


4  按【開始 / 確定】鍵 1 次。



爐腔清潔設定


爐腔清潔


此模式適用於本產品爐腔油污過多時使用（需 30 分鐘）。

1  滑動感應條或按 **+** / **-** 鍵
選擇電腦烹調。


低溫蒸	燒烤 燉
原味蒸	烘烤/發酵
健康蒸	蒸氣烘烤
健康炸 慢蒸	電腦烹調


.....

2  按【開始 / 確定】鍵，確定
您所選的電腦烹調。





.....

3  滑動感應條或按 **+** / **-** 鍵
直到顯示窗顯示 “33”。



.....

4  按【開始 / 確定】鍵 1 次。




附註：

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

水管清潔設定

水管清潔


此模式可使您在使用蒸氣功能後把給水管路中的殘留水排到積水盤裡。


1  滑動感應條或按 **+** / **-** 鍵
選擇電腦烹調。

註：使用前往水箱裡加 100 毫升水並清除積水盤的水。


低溫蒸	燒烤 燉
原味蒸	烘烤/發酵
健康蒸	蒸氣烘烤
健康炸 慢蒸	電腦烹調


.....

2  按【開始 / 確定】鍵，確定
您所選的電腦烹調。





.....

3  滑動感應條或按 **+** / **-** 鍵
直到顯示窗顯示 “34”。



.....

4  按【開始 / 確定】鍵 1 次。










附註：

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

檸檬酸清潔設定

檸檬酸清潔

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

1	 滑動感應條或按 + / - 鍵 選擇電腦烹調。	<table border="1"><tr><td>低溫蒸</td><td>燒烤 嫩</td></tr><tr><td>原味蒸</td><td>烘烤/發酵</td></tr><tr><td>健康蒸</td><td>蒸氣烘烤</td></tr><tr><td>健康炸 慢蒸</td><td>電腦烹調</td></tr></table>	低溫蒸	燒烤 嫩	原味蒸	烘烤/發酵	健康蒸	蒸氣烘烤	健康炸 慢蒸	電腦烹調
低溫蒸	燒烤 嫩									
原味蒸	烘烤/發酵									
健康蒸	蒸氣烘烤									
健康炸 慢蒸	電腦烹調									
2	 按【開始 / 確定】鍵，確定 您所選的電腦烹調。 註：清空積水盤，並確認水箱 裡已加入了準備好的清潔劑。									
3	 滑動感應條或按 + / - 鍵 直到顯示窗顯示 “35”。									
4	 按【開始 / 確定】鍵 1 次。									
5	在行程自動暫停後，將積 水盤裡的水清除，並將水 箱清潔乾淨，加滿水。									
6	 按【開始 / 確定】鍵 1 次。 行程繼續運轉大約 1 分鐘。									

附註：

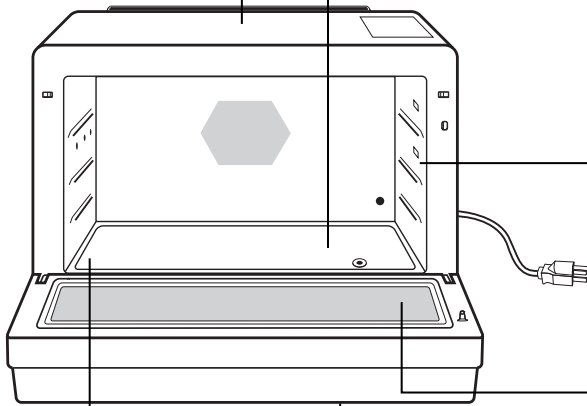
1. 清潔結束後務必將水箱內殘留的溶液擦乾，並將積水盤清洗乾淨。
2. 使用此功能時，不要移除積水盤。

清潔保養

請務必在冷卻狀態下進行清潔與保養。清潔本產品之前，須從插座上拔下電源插頭。請勿使用蒸氣清潔器清洗本產品。當顯示窗上出現“⚡”指示閃爍，代表機體需進行內部清潔。請立即進行清潔，具體方法請參見本書第 54 和第 55 頁進行水管清潔和檸檬酸清潔。

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

底板必須經常清潔，但是必須在冷卻狀態下使用清潔劑擦洗並擦乾。



應定期清潔本產品並清除本產品所有食物殘渣。保持爐腔清潔。如濺出的食物或溢出的液體積在爐腔內，請用濕布擦去。若爐內相當骯髒則可用軟性清潔劑。不可使用粗糙、磨損性的清潔劑。

請把爐腔內附著的油漬和食品殘留物擦拭乾淨。附著的油漬和食品殘留物在加熱時可能會引起冒煙。請在爐腔完全冷卻的條件下進行清潔。

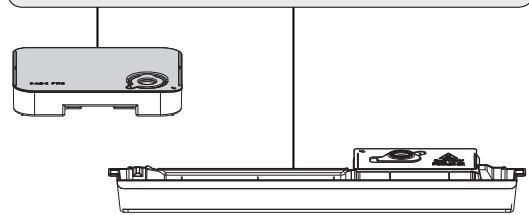
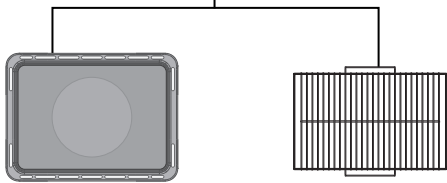
請使用軟性濕布清洗爐門及爐門玻璃。如果油污難以清洗，可用軟布沾取少量軟性洗劑進行清洗。不可使用粗糙、磨損性的清潔劑來清洗爐門及爐門玻璃，因為這樣會擦傷表面，可能會導致玻璃破碎。

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

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

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

請經常將水箱和積水盤取下，並用軟海綿沾水清洗。



要求修理服務之前

問題	原因	處理方法
顯示窗無顯示	沒有插緊電源。 供電線路中的保險絲燒斷或漏電保護器動作。 插座有問題。	拔除插頭，待 10 秒鐘後再重新插上電源。 請洽詢購買時的經銷商或 Panasonic 直屬服務站人員，更換保險絲或重新調校斷路器。 用其它電器再測試插座是否有問題。
產品不能啟動	爐門未關妥。 未按【↵】鍵。 輸入其他行程。 烹調行程輸入錯誤。 不慎按下【⊖】鍵。	小心關好爐門。 按【↵】鍵。 按【⊖】鍵清除已輸入的行程，然後重新輸入烹調行程。 參考說明書，正確輸入烹調行程。 重新輸入烹調行程。
無蒸氣	水箱內有無水？ 水箱是否正確安裝到位？	請將水箱加滿水並妥善安裝。
顯示窗顯示 U12	烹調開始前積水盤沒有安裝或沒有安裝到位。 烹調過程中移除積水盤或沒有安裝到位。	重新將積水盤的卡口卡在爐腳上。 3 分鐘內將積水盤裝回到本產品，烹調行程不會停止並正常運轉。若超過 3 分鐘還未安裝積水盤則不可再繼續烹調，請將積水盤裝回到本產品並按【⊖】鍵後重新設定。
顯示窗顯示 H55，H56，H00	本產品發生系統故障。	撥打 Panasonic 顧客諮詢服務中心或聯繫 Panasonic 直屬服務站。
顯示窗顯示 U14	水箱中缺水。 顯示窗顯示“☆”后長時間不進行清洗，水垢會積聚在排水管内壁。	烹調中前兩次出現 U14，可直接按【↵】鍵啟動。之後再次出現 U14 則不可再繼續烹調，請重新在水箱中加滿水。裝回到本產品並按【⊖】鍵後重新設定。 請使用檸檬酸清潔功能。
顯示窗顯示 U50	室溫或產品腔體內溫度過高。	待室溫降低或產品冷卻，U50 消失後再使用。
控制面板操作無任何反應	本產品進入待機狀態。	確認在通電狀態下。開關閉門並重新啟動。
蒸氣口附近有白色粉末附著	未使用蒸餾水。	白色粉末為水垢。請使用檸檬酸清潔功能清潔給水管路。

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

要求修理服務之前

(繼續)

下列情況均屬正常：

使用蒸氣時有聲音。	這是水箱吸水時混入空氣造成的聲音，這是正常現象。
使用蒸氣時有聲音並伴有排水動作。	使用蒸氣功能的最後 30 秒可能會啟用自動排水功能，此時會發出聲音，這是正常現象。
使用各種烘烤功能的過程中及之後，爐腔後部可能會發出“吧嗒…吧嗒…”的聲音。	這是由於產品使用的金屬材料發生熱脹冷縮造成的原因，屬於正常現象。
蒸氣積聚於爐門和有熱風從排風口排出。	烹調時，食物會有蒸氣散發，而大部分會從排風口排出，但蒸氣會在較涼的地方如爐門上凝聚，這是正常現象。
蒸氣從爐門四周縫隙處溢出。	使用與蒸氣相關的功能時，產品運轉過程中爐腔內會產生大量蒸氣，部分蒸氣可能從門縫四周漏出，這是正常現象。
未擺放食物而不慎啟動本產品。	食材未放入爐內時，誤觸啟動短時間運轉，對於產品是不會造成損害的。但用戶應儘量避免。
當使用各種烘烤功能時，產品有白煙冒出及異味。	產品必須定期擦洗，特別在使用這些功能後，任何積聚在爐腔頂部及爐壁的油漬都會引起白煙冒出。
烹調結束後風扇仍在運轉。	這是產品自動冷卻腔體和電子元件的功能，屬於正常現象。
腔體後側有變黃現象。	金屬離子受熱作用下產生的黃色印記，這屬於正常現象，既不影響使用，也不會對人體產生危害。
門密封圈可能會產生變形。	門密封圈在高溫作用下可能發生變形的情况，這並非損壞，屬於正常現象，不影響產品本身性能及使用。
首次使用各種烘烤功能時，產品有少量白煙冒出及異味。	這是由爐腔裡保護部件的過多的油脂揮發所引起的。
電源線連接機器底板部位如有鬆動。	這屬於正常現象，非損壞。

規格

型號	NU-SC300B	
額定電壓 / 頻率	110 V ~ 60 Hz	
額定輸入功率	蒸氣	13.5 A 1500 W
	烘烤	12.5 A 1380 W
	健康蒸	13.5 A 1500 W
額定輸出功率	蒸氣	1450 W
	烘烤	1350 W
	健康蒸	1450 W
外形尺寸 (含手柄) (寬 × 深 × 高)	494 mm × 476 mm × 375 mm	
腔體尺寸 (寬 × 深 × 高)	410 mm × 320 mm × 250 mm	
爐腔容積	30 L	
產品淨重	19.5 kg (含附屬品)	

緊急處理方法



警告

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

設備名稱：蒸氣烘烤爐，型號：NU-SC300B

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

備考 1. “○” 係指該項限用物質之百分比含量未超出百分比含量基準值。

備考 2. “—” 係指該項限用物質為排除項目。

☆ 售後服務據點一覽表 ☆

直屬服務站

VS31575

站別	地 址	站別	地 址
基隆	基隆市中山一路231號	清水	台中市清水區五權東路55號
台北市	台北市北投區承德路七段162號	彰化	彰化市建國北路208號
	服務地區：大同、士林、北投、淡水、三芝		
	台北市松山區塔悠路233號	草屯	南投縣草屯鎮太平路一段300號
服務地區：中山、松山、信義、內湖、南港、汐止	虎尾	雲林縣虎尾鎮中正路214號	
台北市	台北市萬華區貴陽街二段51號	嘉義	嘉義市四維路70號
服務地區：中正、大安、萬華、文山、深坑、石碇、新店、坪林、烏來	新北市三重區中正北路2-1號	新營	台南市新營區長榮路一段339號
服務地區：三重、新莊、泰山、林口、蘆洲、五股、八里			
中和	新北市中和區建六路57號	台南	台南市南區福吉路6號
服務地區：板橋、永和、中和、土城、三峽、樹林			
桃園	桃園市桃園區國際路二段629號	岡山	高雄市岡山區中山南路75號
	服務地區：桃園、龜山、八德、大溪、復興、大園、蘆竹、鶯歌		
中壢	桃園市平鎮區復興里文化街1號	高雄北區	高雄市鼓山區馬卡道路322號
	服務地區：中壢、平鎮、龍潭、楊梅、新屋、觀音		
新竹	新竹市北區中華路三段70號	高雄南區	高雄市苓雅區正言路73號
苗栗	苗栗市中正路46號		
豐原	台中市豐原區圓環東路487號	澎湖	澎湖縣馬公市西文里92之45號
	服務地區：卓蘭、豐原、后里、石岡、東勢、和平、新社、潭子、神岡		
台中	台中市南屯區大墩路280號	屏東	屏東市建國路223號
	服務地區：中區、東區、南區、西區、北區、北屯、西屯、南屯、太平、大里、霧峰、烏日、大雅	台東	台東市傳廣路184號
		花蓮	花蓮市國聯二路153號
		宜蘭	宜蘭市東港路二段248號
		金門	金門縣金城鎮伯玉路一段80巷9號

★注意事項★

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

顧客商談服務專線

(市話)0800-098800/(手機)02-412-8222

Panasonic 顧客服務首頁

365天24小時"快速"與"安心"的受理服務



Panasonic Taiwan (家電)



粉絲團按讚 掌握最新商品訊息及優惠!

CLUB Panasonic 會員俱樂部

免費加入會員 享專屬好康及免費體驗課程



索引

四劃

手工 Pizza.....	42
水蒸乳酪蛋糕.....	45

五劃

白糖糕.....	41
----------	----

六劃

冰糖燉雪梨.....	36
自製優格.....	41

八劃

法式烤布蕾.....	43
抹茶生乳捲.....	43
和風串燒.....	39
法棍麵包.....	44

九劃

香油蒸雞.....	35
炸蝦.....	37

十劃

脆皮泡芙.....	46
海鮮焗飯.....	40

十一劃

涼拌菠菜.....	34
焗烤馬鈴薯.....	40

十二劃

減油烤雞.....	38
-----------	----

十三劃

溏心蛋.....	31
蒸生包子.....	31
煎白帶魚.....	36
蒸地瓜.....	34
蒸冷凍食品.....	32
蒸時蔬.....	32
蒸蛋.....	30
蒸魚.....	30
蒜蓉粉絲蒸扇貝.....	33
照燒雞塊.....	39

十四劃

蜜汁叉燒.....	37
翡翠蝦球.....	33

十六劃

燉排骨湯.....	35
-----------	----

十七劃

韓式烤五花肉.....	38
-------------	----



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

F0003CE05WT
FLE1118-50321