

### 顧客備註欄

為防日後所需，請詳細填寫此欄。  
送修時將使用到本資料。

購買店名 \_\_\_\_\_ 電話 ( ) - \_\_\_\_\_

購買日期 \_\_\_\_\_ 年 \_\_\_\_\_ 月 \_\_\_\_\_ 日

### 愛心維護



使用時是否曾遇到這樣的情況？

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

停止使用

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

● 長年使用的過熱水蒸氣烘烤微波爐，需要您用愛心來維護！

本日立過熱水蒸氣烘烤微波爐的製造時間，標示於主機的右側面。

### 維修服務請連絡下列各維修服務中心

#### 維修服務中心

台北02-2771-8200	台中04-2220-1133
新北02-8941-6169	嘉義05-236-1943
宜蘭03-931-1299	台南06-260-6939
中壢03-425-1077	高雄07-522-9100

進口商：日立阿奇立克台灣家電股份有限公司

台北市南京東路3段65號2樓 TEL:02-2516-0500

E-mail服務意見信箱：servicemail.AHTW@arcelik-hitachi.com

日立阿奇立克台灣家電網站：hitachi-homeappliances.com.tw



顧客服務  
官網連結

日立過熱水蒸氣烘烤微波爐 使用說明書・料理集

型號 MRO-S800AT

日立過熱水蒸氣烘烤微波爐

家用型

HITACHI



珍珠白 (W)

爵色黑 (K)

型號 MRO-S800AT

使用說明書  
料理集



印度烤雞

非常感謝您購買日立過熱水蒸氣烘烤微波爐。  
請先詳閱本使用說明書，以正確方式使用本機器。  
重要安全說明書，仔細閱讀並妥善保存以備日後參考。

請詳閱「安全注意事項」(→P.7~12)後，正確使用本機。

# 目錄

## 確認與準備作業

使用前請務必閱讀

使用前要做的事 / 附屬品 / 操作面板	4
各部位的名稱	6
安全注意事項	7
使用時的確認與準備	13
● 確認安裝狀態	13
● 開啟電源	14
● 變更結束提示音	14
● 進行空燒 (脫臭)	15
● 善用方法	16
加熱前檢查事項	16
選擇食譜進行烹調	17
結束烹調後的秘訣	18
保養秘訣	18
調整歸零點	18
可使用的容器、不可使用的容器	19
<b>使用方法</b>	
附屬品的使用方法	20
● 附屬品圖例的參考方法	20
● 手動烹調時使用的附屬品	20
● 底盤的使用方法	21
● 加水槽的使用方法 / 蓋水盤蓋的使用方法	22
溫熱的小訣竅	24

## 自動烹調

自動烹調的選擇方法	25
溫熱	26
● 溫熱菜餚	26
1 菜餚	
● 溫熱白飯	26
2 白飯	
● 同時溫熱以常溫或冷藏保存的 2道不同食物	28
1 菜餚	
● 同時溫熱以冷凍或冷藏保存的 2道不同食物 (冷凍白飯、菜餚等)	29
6 冷凍 (左) 和冷藏 (右)	
● 溫熱以冷凍保存的白飯、菜餚	30
3 冷凍白飯	
5 冷凍品溫熱	
● 溫熱飲料	32
4 飲料・牛奶	
● 使用蒸氣溫熱	34
7 蒸氣溫熱	
8 油炸食物溫熱	
9 中式肉包溫熱	
預煮	36
● 肉類或魚類解凍	36
10 解凍	
11 半解凍	
● 川燙預煮蔬菜	38
12 川燙預煮葉菜・蔬果類	
13 川燙預煮根莖類	
烹調	40
● 不預熱的食譜	40
● 有預熱的食譜	41

## 手動烹調

微波加熱	42
● 微波快捷鍵 (700W・600W)	42
溫熱便利店便當等	
● 700W ~ 100W 的微波加熱	43
決定加熱時間的方法	44
避免爆開或噴濺飛散的加熱方法	45
● 輪替加熱 (加熱中由強火轉成弱火的加熱方法)	46
燒烤加熱	47
烘烤加熱	48
● 預熱有	48
● 預熱無	49
與水蒸氣組合烹調	50
發酵	51
● 蒸氣烘烤發酵	51
● 蒸氣微波發酵	52
烹調途中加入蒸氣 (手動加濕)	53
追加加熱 (自動烹調、手動烹調)	53
加熱的原理	54
手動烹調可設定的單位時間	54
手動烹調加熱時間的標準	55
● 微波烹調	55
● 蒸氣微波烹調	56
● 烘烤、燒烤烹調	56

## 保養

保養 (去除水滴或汙垢)	57
● 本機	57
● 箱內清潔 (清理加熱室的汙垢)	58
● 水管排水 (排出本機殘留的水)	58
● 脫臭 (去除加熱室內的異味)	58

## 無法順利料理時、疑似故障時

無法順利料理時	59
疑似故障時	62
出現通知顯示時	65

## 料理集

料理集目錄	66
料理集的參考方法	68
索引 (按照注音符號排列)	122
規格	123

※ 本書刊載之照片、圖例僅供參考。  
請以實物為準。

### 選擇不同食物的溫熱食譜

份量未滿 100g 時，溫熱市售的飯糰或已烹調好的食品、日式饅頭、

麵包、冷凍蔬菜等食品，請務必以手動烹調 (微波加熱) 進行烹調。

#### 菜餚

##### 溫熱菜餚

→ 1 菜 餚 (→P.26、27)



溫熱以常溫或冷藏保存的菜餚，使其  
變得濕潤鬆軟

→ 7 蒸氣溫熱 (→P.34、35)

溫熱以冷凍保存的菜餚

→ 5 冷凍品溫熱 (→P.30、31)

#### 飲料

溫熱牛奶、茶、咖啡和水

→ 4 飲料・牛奶 (→P.32、33)



#### 白飯

##### 溫熱白飯

(常溫、冷藏、→ 2 白 飯 (→P.26、27)



溫熱以常溫或冷藏保存的白飯，使其  
變得濕潤鬆軟

→ 7 蒸氣溫熱 (→P.34、35)

溫熱以冷凍保存的白飯

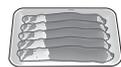
→ 3 冷凍白飯 (→P.30、31)

#### 解凍

肉類或魚類解凍

→ 10 解 凍 (→P.36、37)

→ 11 半 解 凍 (→P.36、37)



#### 天婦羅、 油炸食物

溫熱天婦羅、油炸食物，使麵衣變得  
酥脆溫熱

→ 8 油炸食物溫熱 (→P.34、35)



#### 中式肉包

溫熱中式肉包

→ 9 中式肉包溫熱 (→P.34、35)



#### 2 道

(白飯或菜餚)

同時溫熱以常溫或冷藏保存的 2 道食物  
→ 1 菜 餚 (→P.28)



同時溫熱以冷凍或冷藏保存的 2 道食物  
→ 6 冷凍 (左) 和冷藏 (右) (→P.29)



#### 川燙預煮

川燙預煮蔬菜

→ 12 川燙預煮葉菜・蔬果類 (→P.38、39)

→ 13 川燙預煮根莖類 (→P.38、39)



# 使用前要做的事 / 附屬品 / 操作面板

## 1 確認附屬品

請參考下列事項，確認附屬品無遺漏。

### 附屬品

附屬品的使用方法 (→P.20~23)

#### ● 底盤

帶石紋圖案的陶瓷製底盤。基本上放在加熱室底部使用。視烹調食譜而定，亦可放置在盤支撐架上使用。



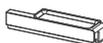
#### ● 加水槽

空的狀態或使用蒸氣等功能時，先裝水後再裝入本機。工廠出貨時設定在本機上。



#### ● 盛水盤蓋

盛裝使用蒸氣時的湯汁或食物殘渣。可取出進行保養。工廠出貨時設定在本機上。



## 2 閱讀「安全注意事項」(→P.7~12)

為了您的安全起見，以及延長產品使用壽命，請務必詳閱。

## 3 確認安裝和電源接通方法(→P.13、14)

記載了確認安裝狀態、電源接通方法的詳細內容。

## 4 進行空燒(脫臭)(→P.15)

此為去除附著在加熱室壁面油脂的必要作業。

## 5 確認「可使用的容器、不可使用的容器」(→P.19)

各加熱方法中可使用與不可使用的容器不同。加熱前，請先確認是否能使用。

## 6 實際用用看(→P.26)

準備完成後，來用用看吧。

利用自動烹調的 [1 菜餚] 溫熱菜餚。

## 操作面板

### 手動烹調按鍵

以手動烹調進行料理時，配合加熱種類進行選擇。

要在部分手動烹調的過程中加入蒸氣時，按下 [蒸氣]。(手動加濕)(→P.53)

[微波]的行程無法使用手動加濕。

### 微波快捷鍵

可簡單使用手動烹調中常用的微波加熱 [700W] [600W]。(→P.42)

### 液晶螢幕

顯示設定內容或運轉狀況。(顯示圖為全部亮燈時的示意圖)

### 自動烹調圖示

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)

<b>溫熱自動烹調</b> 1 菜餚 3 冷凍白飯 5 冷凍品溫熱 7 蒸氣溫熱 2 白飯 4 飲料·牛奶 6 冷凍(左)和冷藏(右) 8 油炸食物溫熱	<b>解凍/川燙預煮</b> 10 解凍 12 川燙預煮葉菜·蔬果類 11 半解凍 13 川燙預煮根莖類	<b>人氣食譜</b> 14 漢堡排 16 焗烤通心麵 18 炒麵 15 香草烤雞 17 烤地瓜 19 模型餅乾	<b>冷凍食譜</b> 20 鹽烤鮭魚 22 酥炸雞塊 24 蔬菜烤肉捲 21 鹽烤鰻魚 23 印度烤雞 25 起司烤蔬菜
--	--	--	---

微波發酵 烘烤發酵 燒烤 蒸氣

追加加熱 10分 1分 10秒

微波快捷鍵 強弱設定

強[自動] 蒸氣 微波 烘烤 燒烤 發酵  
 清潔現在 預熱無加水  
 脫臭 約 分 秒 W 底盤  
 水管理排水

人氣食譜 冷凍食譜 料理 溫熱自動烹調 解凍 川燙預煮 甜點/麵包

食譜/溫度

溫熱開始

保養 取消

### 保養按鍵

選擇 [清潔] [水管排水] 脫臭。(→P.58)

### 取消按鍵

取消設定內容或停止運轉。

### 追加加熱按鍵

進行追加加熱。(→P.53)

### 定時按鍵

設定手動烹調的時間。

### 強弱設定按鍵

進行 [1 菜餚]、自動烹調的強弱設定 (→P.17) 調節。

### 自動烹調按鍵

選擇自動烹調的種類。

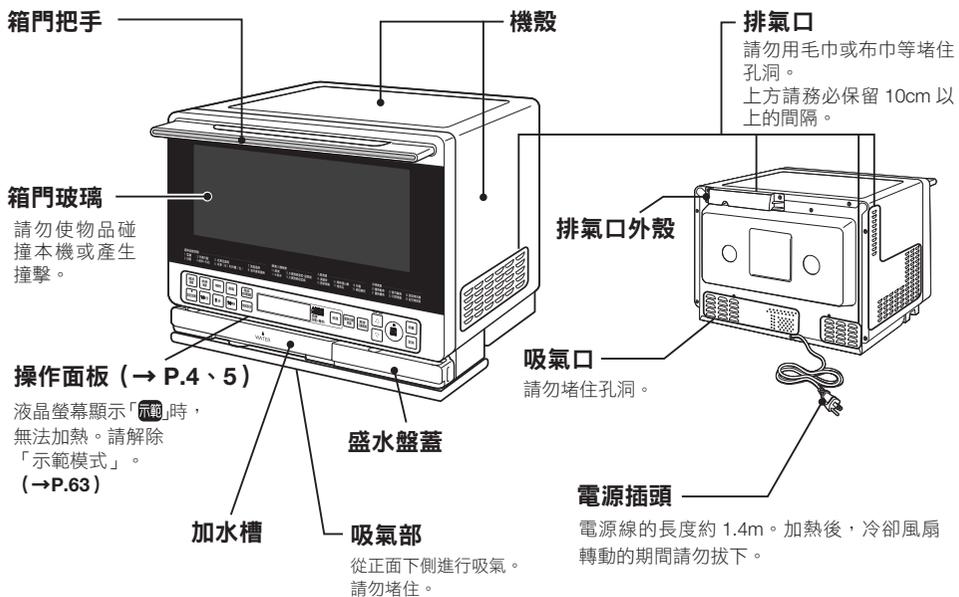
### 食譜/溫度按鍵

進行自動烹調的食譜編號選擇或手動烹調的溫度設定。

### 溫熱/開始按鍵

開始 [1 菜餚]、自動烹調、手動烹調等。烹調過程中開關箱門後，繼續進行加熱。

# 各部位的名稱



**蒸氣・溫度感測器**  
內建於本機天花板內側。

**箱內燈**  
僅在加熱時亮燈。  
在烘烤預熱過程中將熄滅以節省電力。(→ P.41、48)

**盤支撐架**  
放入底盤使用。

**箱門玻璃**

**箱門**

**加熱室 (箱內)**

**重量感測器**  
加熱室內側下方內建 1 個重量感測器。量測加熱室中的食品重量，控制加熱。

**蒸氣噴出口**

**蒸氣爐**  
內建於加熱室側面。讓水沸騰用的鍋爐。

**上加熱器**  
內建於加熱室天花板部位。

**保護蓋**  
保護機械室。  
請勿取下。

**底盤**

**下加熱器**  
內建於本機下方。

# 安全注意事項

本產品為一般家用電器。請勿使用於商業用途。

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

● 本篇內容將根據不當使用時造成的危害與損害程度，採用下列分類進行說明。

**危險** 「極可能造成死亡或重傷」的內容。

**警告** 「可能造成死亡或重傷」的內容。

**注意** 「可能造成人員受傷或財物損失」的內容。

● 以圖示記號區分並說明應遵守事項的內容。

「提醒警告或注意」的內容。

不得從事的「禁止」內容。

務必執行的「指示」內容。

## 產品內部存在流通高壓電的部位

恐造成火災、觸電或人員受傷

本機故障或異物掉入本機內部時，請先拔出電源插頭，再向原購買經銷商洽詢

### 危險

**禁止拆解**  
切勿改造本產品  
非維修人員不得進行修理與分解  
否則將引起火災、觸電或人員受傷  
故障時，請向原購買經銷商洽詢維修  
除專業人員能對微波爐進行保養與維修作業（包括對能確保隔絕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

**禁止**  
切勿將手指或物品伸入吸氣口、排氣口、加水槽收納部位等產品的孔洞或縫隙（請特別注意小孩子好奇調皮等情況）  
否則將引起火災、觸電或人員受傷  
如有異物掉入本機內部時，請先拔出電源插頭，再向原購買經銷商洽詢

## 異常、故障時

### 警告

**指示**  
立即按下 **取消** 鍵，並停止使用  
否則將引起火災、觸電或人員受傷  
請立刻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) 任何火焰產生

**禁止**  
切勿使用交流電壓 110V 以外電源  
若電源線損壞時，必須由製造廠商或其服務處或具有相關資格人員加以更換，否則可能發生危險

**禁止**  
不可讓兒童單獨使用，或是讓幼童觸摸  
本電器不預期供生理、感知、心智能力、經驗或知識不足之使用者(包含孩童)使用，除非在對其負有安全責任的人員之監護或指導下安全使用。  
孩童應受監護，以確保孩童不嬉玩電器。

**異常、故障的範例**

- 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

確認與準備作業

# 安全注意事項 (續)

## 防止電源插頭、電源線、電源插座部分起火或漏電 恐造成觸電、人員受傷、冒煙、起火、火災

### 警告

插座



- 電源請單獨使用交流電壓 110V、額定 15A 以上的插座
- 請勿使用已受損或已鬆脫的插座
- 勿併用多孔插座



電源插頭、  
電源線



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



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



長期不使用時，應將電源插頭從插座上拔下

拔下電源插頭

### 注意

電源插頭、  
電源線



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

## 防止安裝造成事故、觸電、火災

### 恐造成觸電、人員受傷、牆壁變色、電子零件損傷、本機摔落

### 警告



不可設置在下列地點

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



請拆除本機與附屬品的所有包裝材料，並將塑膠袋丟棄或保管於幼童無法拿取的地點

### 注意



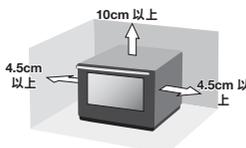
- 請勿在會淋濕的流理台附近，或瓦斯爐等火源或熱氣的附近使用
- 請勿將本機安裝於不耐熱的牆面材質或家具旁，或者會使插座靠近排氣口附近的位置
- 此電器不得放置於櫥櫃中



- 電器不得藉由外接計時器或分離遙控系統操作
- 應安裝於平坦穩固的地點
- 本機與牆壁間應保持下表以上的距離

位置	上方	下方	左方	右方	前方	後方
隔離距離 (cm)	10	0	4.5	4.5	開放	0

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



## 防止使用時產生事故、觸電、火災

### 恐造成燙傷、觸電、火災、人員受傷、電波外洩、電子零件損傷、本機摔落

### 警告



- 請勿讓孩童單獨使用，或讓幼兒碰觸
- 請勿吊掛在箱門或箱門把手上



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



請依照本書記載的食材份量、容器、使用的附屬品等內容進行烹調

### 注意



當本機發生翻覆或掉落的情況時，不可繼續使用  
否則將因電波或熱能外洩，造成觸電或燒燙傷的意外  
請委託原購買經銷商檢修



如有受到雷擊的危險時，應將電源插頭從插座上拔下  
否則將造成故障



不以物品撞觸箱門玻璃或施加衝擊、造成損傷  
否則將造成玻璃破裂、導致受傷  
即使是微小裂隙，玻璃也可能因而破裂。此外，即使產生損傷沒有立即破裂，也可能於之後使用中或使用後(放置時)因熱脹冷縮而破裂



不可堵塞吸氣口與排氣口  
不可堵塞吸氣口、排氣口，否則本機內部將無法冷卻，會因高溫造成故障或起火



箱門或箱門封條如有破損，切勿繼續使用  
否則將導致電波或熱能外洩，造成燒燙傷的意外  
請委託原購買經銷商檢修  
進行修理前，專家可能會進行動作檢查



不可用其他容器大力碰撞底座  
否則將造成故障  
已有破裂或龜裂情況時，不可繼續使用，應向原購買經銷商洽詢檢修



不可在箱門夾到物品的狀態下進行烹調  
否則將因電波外洩或熱能外洩，造成人員受傷、燒燙傷，或引發起火、火災意外



本機不可淋到水  
否則將造成短路或觸電  
不慎潑到水時，請向原購買經銷商洽詢



常保清潔  
否則操作面板或加熱室壁面等表面部分會發生劣化，將影響機器使用壽命  
微波爐應定期清潔並清除食物殘渣  
未將微波爐保持在潔淨的條件下可能會引起其表面劣化，可能嚴重影響器具的壽命，並可能導致危險情況



不可對箱門過度施力、撞擊，或坐在本機上  
否則會造成箱門鬆動，導致電波或熱能外洩，引發受傷或燒燙傷意外



不可在加熱室壁面或底座等部位沾附食物殘渣、油污的情況下直接烹調  
否則將造成冒煙、起火或火災意外



空燒 (脫臭) 應在下列狀態下進行 (→ P.15)  
● 加熱室內淨空  
● 對油煙味與異味較敏感的小鳥等小動物，已移到別的房間  
● 已打開窗戶或啟動通風扇  
否則烹調中可能會產生油煙味或煙霧

確認與準備作業

# 安全注意事項 (續)

## 防止烹調中或烹調後產生事故、觸電、火災

恐造成燙傷、觸電、火災、人員受傷、電波外洩、電子零件損傷、本機摔落

### 警告



● 加熱室內的食物起火燃燒時，不可打開箱門

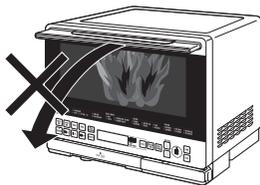
否則可能會引發助燃的現象

1. 立即按下 **取消** 按鍵停止運轉，再拔下電源插頭

2. 讓易燃物遠離本機，待火勢熄滅為止，若火勢未見減弱，應使用清水或滅火器滅火  
火勢熄滅後不可繼續使用，請向原購買經銷商洽詢



● 要中斷烹調或保養時，請勿拔下電源插頭，請按下 **取消** 鍵



### 注意



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



取出及放入食物、容器、附屬品等物品時，應使用厚的乾布或現有的烤箱專用手套



開關箱門時，須注意避免夾傷手指

#### 加水槽



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



- 重新換水
- 應勤於清洗以保持清潔  
否則將引發衛生方面的問題

## 防止保養時產生事故、觸電、火災

恐造成燙傷、觸電、人員受傷、電子零件損傷、受損

### 警告



請先拔出電源插頭，再進行保養



待本機各部位及附屬品等物品冷卻後，再進行保養



● 切勿以鐵刷或銳利物品刷洗本機或附屬品等部位

● 請勿取下加熱室底部的保護蓋  
保護蓋是保護機械室內部運轉機械部的蓋子

保護蓋  
(請勿取下)



本電器不預期供生理、感知、心智能力、經驗或知識不足之使用者(包含孩童)使用，除非在對其負有安全責任的人員之監護或指導下安全使用。

孩童應受監護，以確保孩童不嬉玩電器。

## 防止自動烹調的溫熱與手動烹調的「微波加熱」時產生事故、觸電、火災

恐造成燙傷、人員受傷、火災、冒煙、起火、箱門玻璃破損

### 警告



● 不可加熱食物以外的物品

請勿用來加熱市售的微波加熱型熱水袋、奶瓶(消毒袋)、玩具等物品



熱水袋



● 下列狀態時不可進行加熱

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

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

● 不可加熱生蛋、水煮蛋(不論是否去殼)以及荷包蛋



生蛋

水煮蛋

蛋黃或荷包蛋



蛋類請先打散後再加熱



帶殼或連皮(膜)的食物，必須先敲出裂痕或劃出劃痕後，再進行加熱

例：魷魚、栗子、銀杏果等



# 安全注意事項 (續)

防止自動烹調的溫熱與手動烹調的微波加熱時產生事故、觸電、火災

恐造成燙傷、人員受傷、火災、冒煙、起火、箱門玻璃破損



## 注意：熱表面

[使用中與剛使用完畢時，請注意表面高溫以防燙傷]



### 注意



禁止

- 沒有放置食物時請勿加熱
- 不可使用下列金屬製用品
  - 鐵籤或金屬製的烹調用具
  - 鋁箔紙
  - 金屬或琺瑯材質的鍋具、上蓋
  - 表面經鋁等材質加工處理的塑膠容器



指示

- 溫熱嬰幼兒用牛奶、嬰兒食品或照護食品時，在手動烹調（微波加熱）功能加熱後應先攪拌，再確認溫度
- 市售的嬰兒食品必須先移至其他容器後，再進行加熱
- 加熱後取下保鮮膜等包覆物時，必須緩慢撕開

為了防止溫熱飲料等時，突然沸騰（突沸）的情形

恐造成燙傷、人員受傷、底盤破損



### 警告



禁止

- 請勿過度加熱飲料等食物
  - 飲料（水、牛奶、酒、咖啡、豆漿等）
  - 濃稠的食物（咖哩、燴類等）
  - 油脂較多的食物（鮮奶油、奶油等）
 若過度加熱，請花 1 ~ 2 分鐘左右在加熱室內冷卻後再取出
- 不可使用 **1 菜餚** 加熱飲料或湯品等液體食物
  - 牛奶、茶、咖啡、水以 **4 飲料・牛奶** 加熱
  - 酒請以手動烹調（微波加熱）功能加熱
  - 味噌湯與湯品等，請以手動烹調（微波加熱）功能加熱
 加熱後要進行追加加熱時，手動烹調請設定為 **微波 [600W]** 以下，一邊觀察情況一邊進行加熱



指示

- 要溫熱飲料時，請選擇使用高度較淺的廣口容器
 

請勿使用高度較深的窄口容器，否則在加熱過程中或加熱完成後，可能出現突然沸騰（突沸）的現象，導致液體噴散濺出，造成人員燒燙傷、受傷



指示

- 加熱前請先充分攪拌均勻
 

否則在加熱過程中或加熱完成後，可能出現突然沸騰（突沸）的現象，導致液體噴散濺出，造成人員燒燙傷、受傷

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



加熱前



指示

- 從加熱室取出時請慢慢拿取
 

否則可能因為突然出現沸騰（突沸）的現象，導致液體噴散濺出，造成人員燒燙傷、受傷



禁止

- 食物剛加熱完成時，請勿直視食物上方
 

否則可能因為突然出現沸騰（突沸）的現象，導致液體噴散濺出，造成人員燒燙傷、受傷



禁止

- 剛完成加熱時，請勿立即加入即溶咖啡等粉末，或牛奶等液體
 

否則可能因為突然出現沸騰（突沸）的現象，導致液體噴散濺出，造成人員燒燙傷、受傷



突沸

# 使用時的確認與準備

初次使用時請依照以下步驟（→P.13~18），確實進行確認與準備工作。

## 確認安裝狀態

請詳閱安全注意事項（→P.8）後再進行安裝

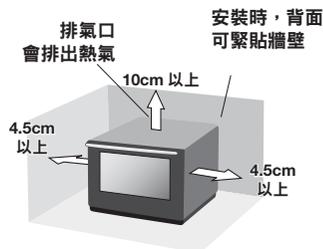
■請安裝於平坦穩固的地點

■烹調中或烹調後，本機上面、周遭可能呈現高溫，因此下圖所示的距離以內請勿放置物品

■安裝時請依據右圖指示並請確認以下事項

- 背面可緊貼牆壁，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

■本機與收音機、電視機、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

否則會造成聲音及影像受到干擾、通訊狀況不佳等。

■無線網路的通訊性能在本產品附近可能會受到影響。

請詳閱使用中的無線通訊機器（無線 LAN 路由器等）的使用說明書後再使用。

### 防止傾倒金屬零件組（另售）

防止傾倒金屬零件組為另售商品。如欲購買，請洽原購買經銷商。

2023 年 1 月時點

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

### 提醒

使用醫療用心律調節器者，使用本產品前必須先充分徵詢醫師意見。

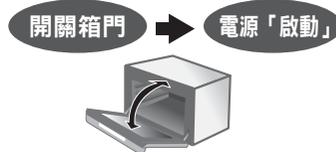
# 使用時的確認與準備 (續)

下一頁為「善用方法」

## 開啟電源

### 1 將電源插頭插入插座

為了節省閒置時消耗的電力，單純將電源插頭插入插座時，不會啟動本機電源。



### 2 開關箱門

電源進入「啟動」狀態，液晶螢幕將顯示「0」。

● 打開箱門時，電源將「啟動」。

液晶螢幕顯示「」時 (→P.63)

### 待機省電功能

- 箱門關閉後，當液晶螢幕顯示「0」並閒置超過約 10 分鐘後，會自動關閉電源。
- 當電源因待機省電功能而關閉時，可藉由開啟箱門後再關上的方式「啟動」電源。

## 變更結束提示音

可將開始、結束等提示音由音樂更改為電子音或無聲。

### 準備 開關箱門

液晶螢幕上將顯示「0」。

### 1 按下 3 秒以上

● 每次按下 ，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。

### 以下情形將有提示音

- 操作聲音
- 加熱開始聲音
- 結束聲音
- 防止忘記取出聲音
- 其他...

## 進行空燒 (脫臭)

脫臭

### 注意



進行空燒 (脫臭) 時，加熱室內不可放置任何物品



進行空燒 (脫臭) 時，可能會產生油煙味或煙霧，請打開窗戶或啟動通風扇進行換氣



空燒 (脫臭) 加熱中或結束後，暫時不可碰觸本機 (箱門、機殼、加熱室以及其周圍部分)

否則將造成燒燙傷、受傷、火災意外



請事先將對煙霧與臭味等情況較敏感的小鳥等小動物，移至其他房間

請按照下列步驟進行空燒 (脫臭)，以去除附著在加熱室壁面的油脂。

空燒 (脫臭) 中會產生臭氣或冒煙，但並非故障。

### 準備

- 取出底盤，將加熱室清空，然後關上箱門
- 加水槽不加水並裝入本機



不放入底盤。完全移除包裝材料。

加水槽不加水並裝入本機。

### 1

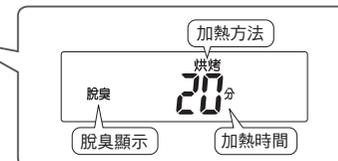
按下 3 次，選擇 **脫臭**

### 2

按下 後，開始加熱

空燒 (脫臭) 需使用加熱器 (燒烤、烘烤加熱) 進行。加熱時間約為 20 分鐘。

聽到結束聲響起，即告完成。本機會變得很燙。敬請注意。空燒 (脫臭) 結束後，冷卻風扇最長將繼續運轉約 10 分鐘，降溫完成後將自動停止運轉。



加熱方法

烘烤

20 分

脫臭

脫臭顯示

加熱時間

# 使用時的確認與準備 (續)

## 善用方法

下一頁為「結束烹調後的保養秘訣」

### 加熱前檢查事項

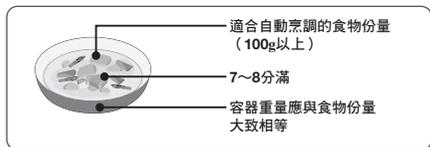
#### 溫熱食譜的食物與容器重量應相等

##### ■ 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。

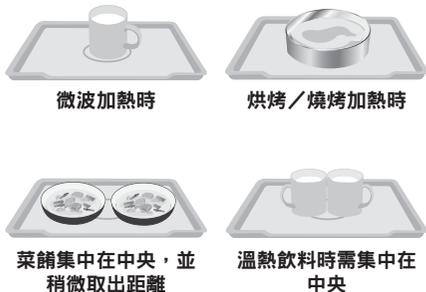


##### ■ 同時溫熱 2 道以上的食物時

食物的份量與容器的大小、重量應相等。

#### 食物靠中央擺放

若放在邊緣或角落，則無法發揮良好的烹調效果。



#### 配合食物內容蓋上保鮮膜

可能爆開或噴濺飛散的食物，請包覆保鮮膜。(→P.27)

- 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.45)
- 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

為了讓冷凍白飯解凍溫熱、肉類或魚類解凍效果更佳，會測量食品的分量。

若放在容器內加熱，則重量感測器無法正確測量食品份量，會使食物過度加熱。

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

#### 提醒

溫熱未滿 100g 的食物時，請使用手動烹調 **微波 600W** (→P.42~45) 並將加熱時間設為 20~50 秒，一邊觀察情況一邊進行加熱。

市售冷凍食物以手動烹調進行溫熱。

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

### 選擇食譜進行烹調

#### 依照食物種類分別使用自動或手動烹調功能

	自動/手動	使用方法
溫熱	自動 溫熱開始	按單鍵 [1 菜餚] 就能溫熱菜餚 (→P.26~28)
	溫熱開始	溫熱「選擇不同食物的加熱食譜」(→P.2、3) 中記載的食物 (→P.26~39)
	溫熱自動烹調	溫熱「選擇不同食物的加熱食譜」(→P.2、3) 中記載的食物 (解凍、川燙預煮食譜除外) (→P.25~35)
	解凍/溫熱	解凍「肉類或魚類解凍」(→P.36)「川燙預煮蔬菜」(→P.39) 中記載的食物。 肉類或魚類解凍 (→P.36、37) 川燙預煮蔬菜 (→P.38、39)
烹調	手動 微波發熱 微波快選擇	選擇微波輸出功率及加熱時間進行溫熱 (→P.42~46)
	自動 溫熱開始 料理 溫熱自動烹調 解凍/溫熱	烹調料理集 (→P.66~123) 中記載的料理 (→P.40、41)
	手動 微波發熱 烘烤發熱 燒烤 蒸氣	烹調市售食譜中的料理 (→P.42~53)

「附屬品圖例的參考方法」(→P.20)

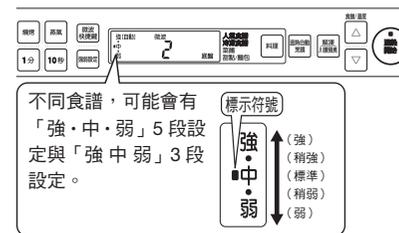
「手動烹調時使用的附屬品」(→P.20)

「附屬品的使用方法」(→P.20~23)

#### 讓自動烹調火候更接近您的喜好 (強弱設定)

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

例：2 白飯 (→P.26、27) 時



#### 1 按下 [強弱設定]，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 [強弱設定] 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 [1 菜餚] (→P.26~28) 時，則在按下 [溫熱開始] 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 [溫熱開始] 繼續進行加熱。

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

#### 使用適合食譜的附屬品

需使用的附屬品，請至各食譜記載的圖例中確認。



# 使用時的確認與準備 (續)

## 善用方法 (續)

### 結束烹調後的秘訣

#### 食物應儘早取出

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

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



- 如果忘記取出食物，將響起提示音進行通知。

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

#### 加熱不足時以 **追加加熱** 或**手動烹調功能追加加熱**

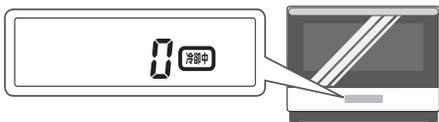
經過自動烹調或手動烹調後如果還想多加熱、多烤一下時，請以 **追加加熱** 或**手動烹調功能**一邊觀察情況一邊進行追加加熱。

「追加加熱」(→P.53)

「手動烹調」的使用方法(→P.42~53)

#### 勿拔下電源插頭

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



### 保養秘訣

重點在於不繼續烹調其他食物時，請經常保養本機。請待加熱室冷卻後再行保養。

#### 清理加熱室的污垢

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.58)

#### 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.58)

「保養(加水槽)」(→P.57)

#### 去除加熱室內的異味

如果感覺加熱室內有異味時，請以空燒進行脫臭。

「進行空燒(脫臭)」(→P.15)

### 調整歸零點

料理加熱不足或過度加熱時，要調整歸零點。

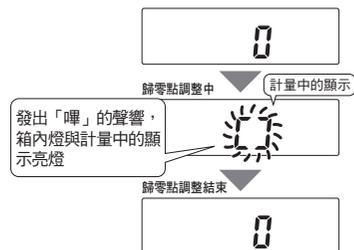
**1** 將底盤放入加熱室內後，關上箱門

**2** 確認液晶螢幕顯示「0」後，按住

**取消** 3秒以上

顯示為「冷卻中」時，無法調整歸零點。

請待「冷卻中」顯示消失，且確認加熱室內已完全冷卻後再進行。



# 可使用的容器、不可使用的容器

## 使用注意事項

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

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

# 附屬品的使用方法

## 附屬品圖例的參考方法

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

### 附屬品的使用範例

使用底盤，並使用加水槽時

#### 附屬品的設置位置

將底盤設置於中層。

#### 加水槽的狀態

加水至滿水線，再裝入本機。



請將加水槽的水加到滿水線，並裝入本機。

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



#### 使用附屬品

底盤  
中層

加水槽 滿水

需使用的附屬品

## 手動烹調時使用的附屬品

與自動烹調的使用方法可能不盡相同。

手動烹調的加熱方法	附屬品的種類 (○: 可使用 ×: 不可使用)		加水槽
	底部	上層、中層、下層	
微波	○ 可使用	× 不可使用	空※2
蒸氣微波	○ 底部	× 上層、中層、下層	滿水
蒸氣微波發酵	為確保安全，會測量食物的重量。 若放在上層、中層、下層，因為無法測量重量，所以不可使用。		
烘烤	○ 可使用	× 不可使用	空※2
蒸氣烘烤	○ 上層、中層、下層	× 底部	滿水
蒸氣烘烤發酵			空※2
燒烤 (上、中層)			空※2
蒸氣燒烤			滿水

※1 請依照本書，參閱上述使用範例，將底盤正確放置在上層、中層、下層及底部使用。

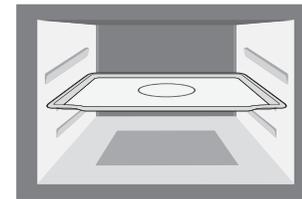
※2 不使用蒸氣的食譜，即使在加水槽加水，也不影響烹調結果。

## 底盤的使用方法

● 手動烹調/自動烹調時使用。(脫臭 除外)

### 擺放方法

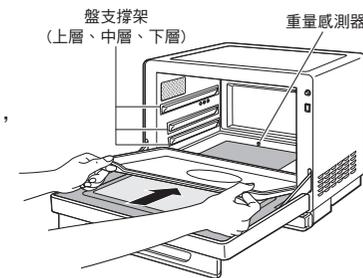
- 以微波烹調時，請務必放置在底部。
- 以烘烤、燒烤烹調時，請務必放置在上層、中層、下層的盤支撐架上。根據不同食譜，分別使用支撐架的位置。擔心底盤上有髒汙時，請鋪上烘焙紙。
- 請勿在沒有底盤的狀態(保護蓋上)下進行烹調。否則將造成故障。



烘烤、燒烤烹調  
盤支撐架、中層時

### 擺放於底部時的方法

將有文字的那側靠自己，放在打開的箱門上。用雙手握住，一邊慢慢斜著抬起一邊推進，放在加熱室底部的重量感測器上。



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

## 注意



指示

取出及放入變熱的底盤時，應使用厚的乾布或現有的烤箱專用手套  
恐造成燙傷

請注意，該底盤可於微波、烘烤、燒烤加熱時使用，因此底盤的放置位置會因各加熱方式而有所不同。



指示

烘烤、燒烤使用後，底盤會變得很燙，使用保鮮膜類或塑膠容器時，請待底盤冷卻後再行使用  
恐造成融化

# 附屬品的使用方法 (續)

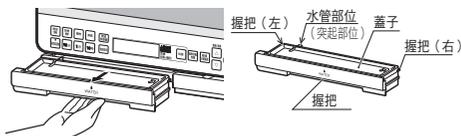
## 加水槽的使用方法/盛水盤蓋的使用方法

### 將加水槽裝滿水後裝入本機

使用蒸氣或過熱水蒸氣烹調時使用。

#### 從本機取出

用手握住加水槽，直接水平拉出  
(取出時，請以雙手拔出。)

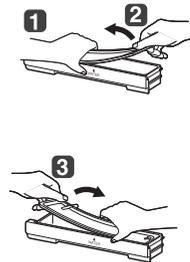


#### 取下蓋子

**1** 輕輕拿起加水槽  
請勿握住水管部位。

**2** 用手指拉起蓋子的右側握把，將蓋子  
從右側面全部掀開

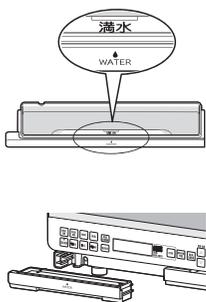
**3** 用手指拉起蓋子的左側握把，將蓋子  
從左側面全部掀開後，取下蓋子



#### 加水並蓋上蓋子

**1** 將加水槽平放後，加水至滿水線  
●使用純水、蒸餾水。  
●如傾斜可能會讓水漏出。

**2** 將加水槽的蓋子蓋上，並沿著邊緣一  
圈壓緊  
●檢查是否已確實蓋上。  
●若按壓蓋子中央部位，可能會造成水  
管漏水。



#### 提醒

■若在 5°C 以下的環境中  
使用加水槽，水可能會  
結冰，使蒸氣、過熱水  
蒸氣功能無法正常發  
揮效果。

■加水槽所加的水，請使  
用以氯消毒後的純水、  
蒸餾水。

■另外，使用下列種類的水  
容易產生黴菌或細菌，每  
次使用後請確實清洗加水  
槽。

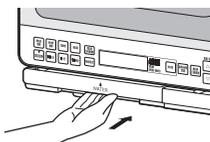


#### 裝入本機

將加水槽水平裝入本機後，確實推到底

將加水槽的左右凸起插入本機滑軌中，確實推到  
底。

如未確實安裝，會造成漏水或蒸氣不足。



### 將加水槽清空後裝入本機

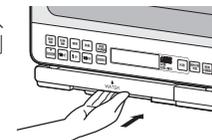
為防止黴菌或雜菌繁殖，使用後請確實清空加水槽中的水。  
請將加水槽清空之後裝入本機，以免汙染本機內部。

#### 將水清空並進行保養

- 從本機取出加水槽，取下蓋子倒掉裡面的水
- 排出本機殘留的水，進行保養  
「水管排水（排出本機殘留的水）」(→P.58)  
「保養本機（去除水滴或污垢）」(→P.57)  
「保養（加水槽）」(→P.57)

#### 裝入本機

將加水槽水平裝入  
本機後，確實推到  
底

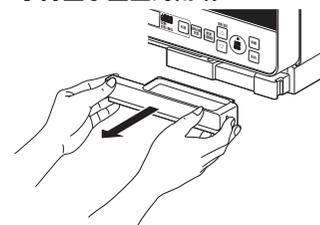


### 設置盛水盤蓋

從本機取出盛水盤蓋，進行保養。

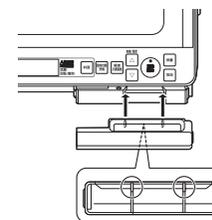
#### 從本機取出

從本機取出加水槽後，手持盛水盤蓋的兩端，  
往自己的方向拔出  
「保養（盛水盤蓋）」  
(→P.57)



#### 裝入本機

手持盛水盤蓋兩  
端推入，使內側  
的突出部（以圓  
圈標示處）卡入  
本機機殼的溝槽



#### 訊息

使用蒸氣或過熱水蒸氣的食譜，當加水槽無水或未確實裝好時，開始加熱後不久，「加水」指示  
會閃爍。請將加水槽的水加到滿水線，確實裝入本機。加水後稍等片刻，「加水」指示會熄滅。  
若在「加水」指示閃爍的情況下進行烹調，可能會無法得到理想的烹調效果，但不會引發故障。

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

## 注意



指示

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

# 溫熱的小訣竅

使用自動烹調，有時會造成過度加熱、食物表面或包裝袋爆開並噴濺飛散。

## 以手動烹調 微波 600W (→P.42~45) 一邊確認食物狀況一邊進行溫熱

- 份量未滿 100g 的食品
- 冷凍蔬菜
- 日式饅頭
- 麵包類

請以手動烹調中下列的烹調方式溫熱市售的冷凍食物、便當、冷藏食物等。

## 溫熱市售冷凍食物、冷藏食物的方法

① 請放到食物廠商指示的托盤或容器中。

請確認是否有可以微波爐加熱或烹調等標示

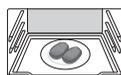


② 以手動烹調的微波快捷鍵 ( 700W 600W ) (→P.42) 中的微波加熱 ( 700W 600W ) 進行加熱。

烹調時間的標準	
600W	700W
約 2分 40秒	約 2分 30秒

③ 加熱時，將食物放在底盤中央，按下 溫熱 進行溫熱。

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



將食物  
放置在底盤中央

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

●微波加熱的輸出或加熱時間，請以冷凍食物廠商標示的 微波 700W 或 微波 600W 時間為標準，再稍加一些時間進行加熱。

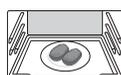
## 溫熱市售便當

① 請以食物包裝上指示的輸出 (W)、加熱時間為標準，以微波快捷鍵 (→P.42) 進行設定。

微波加熱標準
600w 3分00秒

② 將食物放在底盤中央，按下 溫熱 進行溫熱。

如蓋上蓋子加熱，請一邊觀察情況一邊進行加熱。



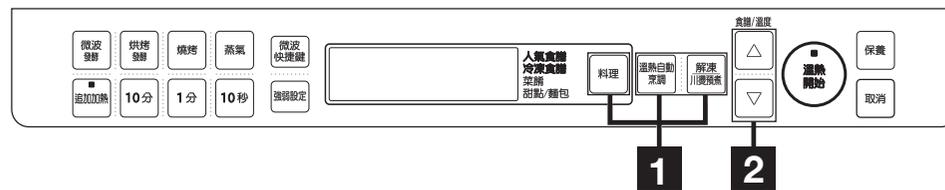
將食物  
放置在底盤中央

## 包裝上未標示加熱方法的市售即食食品

① 取下包裝袋或塑膠容器，移至其他耐熱容器。

② 以手動烹調中的 微波 600W 一邊觀察情況一邊進行加熱。

# 自動烹調的選擇方法



1 按下 溫熱自動烹調 解凍/預熱 料理，選擇自動烹調的種類

料理 按鍵可依照「人氣食譜」▶「冷凍食譜」▶「菜餚」▶「甜點/麵包」的順序選擇

2 按下 選擇食譜編號

下表中的「●」表示需進行微波加熱。請勿使用鐵籤、金屬烹飪用具、鋁箔紙等用具。「※」表示需進行預熱的食譜。

種類	自動烹調		微波	操作方法 參閱頁面
	No.	食譜選擇名稱		
溫熱自動烹調	1	菜餚	●	26~28
	2	白飯	●	26、27
	3	冷凍白飯	●	30、31
	4	飲料・牛奶	●	32、33
	5	冷凍品溫熱	●	30、31
	6	冷凍 (左) 和冷藏 (右)	●	29
	7	蒸氣溫熱	●	34、35
	8	油炸食物溫熱	—	34、35
	9	中式肉包溫熱	●	34、35
	10	解凍	●	36、37
	11	半解凍	●	36、37
	12	川湯預煮葉菜・蔬果類	●	38、39
	13	川湯預煮根莖類	●	38、39
菜餚	14	漢堡排	—	40
	15	香草烤雞	—	40
	16	焗烤通心麵	—	40
	17	烤地瓜	—	40
	18	炒麵	●	40
	19	模型餅乾	※—	41
	20	鹽烤鮭魚	●	40
	21	鹽烤鱈魚	●	40
	22	酥炸雞塊	●	40
	23	印度烤雞	●	40
	24	蔬菜烤肉捲	●	40
	25	起司烤蔬菜	●	40
	26	鹽昆布烤豬肉拌蔬菜	●	40
27	味噌美乃滋烤雞肉蔬菜	●	40	
甜點/麵包	28	烤牛肉	—	40
	29	薑汁烤豬肉	—	40
	30	照燒雞肉	—	40
	31	照燒鱈魚	—	40
	32	烤對剖竹筴魚	—	40
	33	紙包烤鮭魚	—	40
	34	烤蔬菜	※—	41
	35	炒烏龍麵	●	40
	36	青椒炒肉絲	●	40
	37	青椒炒味噌豬絞肉	●	40
	38	味噌炒茄子	●	40
	39	香蒜辣椒清炒蔬菜	●	40
	40	韓式烤牛肉	●	40
41	韭菜炒豬肝	●	40	
42	乾燒鮮蝦	●	40	
43	茶碗蒸	●	40	
44	蒸燒蔬菜培根捲	●	40	
45	簡易蒸雞肉	●	40	
46	酒蒸雞肉	●	40	
47	酒蒸海瓜子	●	40	
48	酥炸醬油雞塊	—	40	

種類	自動烹調		微波	操作方法 參閱頁面
	No.	食譜選擇名稱		
菜餚	49	炸雞翅	—	40
	50	炸豬肉	—	40
	51	炸豬排	—	40
	52	腰內豬排	—	40
	53	炸雞排	—	40
	54	炸豬排串	—	40
	55	炸蝦	—	40
	56	炸竹筴魚	—	40
	57	馬鈴薯可樂餅	—	40
	58	天婦羅炸蝦	—	40
	59	海鮮天婦羅	—	40
	60	蔬菜天婦羅	—	40
	61	天婦羅炸櫻花蝦什錦菜餅	—	40
甜點/麵包	62	南蠻雞	—	40
	63	日式炸魚餅	—	40
	64	油豆腐	—	40
	65	鱈魚嫩蘿蔔	●	40
	66	馬鈴薯嫩肉	●	40
	67	筑前煮	●	40
	68	簡易馬鈴薯燻肉	●	40
	69	牛肉豆腐	●	40
	70	味噌煮鱈魚	●	40
	71	水煮蘿蔔	●	40
	72	日式炒牛蒡	●	40
	73	蒸燒茄子什錦沙拉	●	40
	74	鱈魚昆布高湯	●	40
75	豬肉味噌湯	●	40	
甜點/麵包	76	海綿蛋糕 (裝飾蛋糕)	—	40
	77	戚風蛋糕 (原味)	—	40
	78	磅蛋糕 (原味)	—	40
	79	輕鬆簡單餅乾	※—	41
	80	泡芙	※—	41
	81	奶油捲 (小餐包)	※—	41
	82	法國麵包 (巴塔麵包・橄欖形法國麵包)	※—	41
	83	簡易麵包	—	40
	84	披薩 (麵包底)	※—	41

# 溫熱 (自動烹調)

## 溫熱菜餚、溫熱白飯

1 菜餚  
2 白飯

對常溫或冷藏保存的食物進行溫熱。

- 溫熱冷凍白飯請用 [3 冷凍白飯] (→P.30、31)
- 溫熱冷凍保存 (以家用冰箱的冷凍室冷凍) 的菜餚, 請用 [5 冷凍品溫熱] (→P.30、31)
- 對於市售冷凍食物, 請以手動烹調 (微波加熱) 進行溫熱。(→P.24)



**訊息** 開啟箱門後, 將隨即啟動電源。

**準備** 將食物放在底盤中央後, 再放入底部, 關上箱門

### 1 溫熱菜餚時

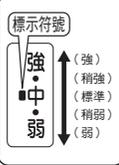
按下 [溫熱開始] 後, 開始加熱

顯示食譜編號「1」(1 菜餚), 開始自動加熱。

要調整強弱設定時, 請在顯示加熱時間前進行設定

按下 [強弱設定], 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)。



### 溫熱白飯時

按下 [溫熱開始] 後, 再按下 [電熱/溫度], 選擇食譜編號「2」 [2 白飯] 按下 [溫熱開始] 進行溫熱

### 2 結束聲響起後, 取出食物

待加熱室冷卻後進行保養 (→P.57)

### 提醒

- 未進行任何操作約 10 分鐘後, 本機將啟動「待機省電」功能, 並切斷電源。請開關箱門以啟動電源, 並按下 [溫熱開始]。(→P.14)

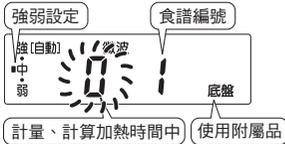
### 使用附屬品



### 注意



食物份量少於 100g 時, 不可使用自動烹調加熱 否則會造成火災。  
以 [微波] [600W] (→P.42 ~ 45) 一邊觀察情況一邊進行加熱



### 訊息

選擇 [1 菜餚] 時 按下 [溫熱開始] 1 次並選擇「溫熱自動烹調」食譜編號「1」後, 按下 [溫熱開始] 也可以開始烹調。

溫熱保存的食物 (有容器)		有無覆蓋	有無覆蓋欄位中的「-」, 代表不需要保鮮膜等覆蓋物		1 菜餚
食譜名稱與烹調秘訣		有無覆蓋	食譜名稱與烹調秘訣		有無覆蓋
麵類	義大利麵、炒麵 放入餐盤。加熱後再拌勻。 加熱冷藏食品請將強弱設定調整為 [中] 或 [稍強]。	—	燉煮	燉蔬菜、關東煮 (先取出雞蛋) 裝入容器內, 淋上醬汁。 加熱冷藏食品請將強弱設定調整為 [中] 或 [稍強]。	—
	烤魚 為避免燒烤魚肉噴濺飛散, 應覆上保鮮膜。 加熱冷藏食品請將強弱設定調整為 [中] 或 [稍強]。	—		煮魚 裝入容器內, 淋上醬汁。為避免蒸魚肉噴濺飛散, 應使用較深的餐盤並覆上保鮮膜。 加熱冷藏食品請將強弱設定調整為 [中] 或 [稍強]。	—
燒烤	漢堡排 加熱後, 翻面並放置 1 ~ 2 分鐘。 加熱後再淋上醬汁, 以免醬汁噴濺。 加熱冷藏食品請將強弱設定調整為 [中] 或 [稍強]。	—	蒸煮	燒賣 以保留些許間隔的方式排在餐盤上, 加過一些水後再加熱。太乾時, 可稍微過水。 加熱冷藏食品請將強弱設定調整為 [中] 或 [稍強]。	—
	香烤雞肉串、烤肉 排在餐盤上。塗上醬汁後再進行加熱。 加熱冷藏食品請將強弱設定調整為 [中] 或 [稍強]。	—		咖哩、燴類 為避免冷凍保存的蝦子或花枝噴散出來, 需覆上保鮮膜。(先將整顆洋菇取出, 待加熱後再放入) 加熱後再拌勻。(冷凍保存的食物要將結塊的部分打散) 強弱設定調整為 [中] 或 [稍強]。 味噌湯、湯品等食物, 請使用手動烹調 (微波加熱) (→P.42~45), 一邊觀察情況一邊進行溫熱。	—
油炸類	天婦羅、油炸食物、可樂餅 排在餐盤上。加熱冷藏食品請將強弱設定調整為 [中] 或 [稍弱]。 擔心太油時, 可在加熱後用廚房紙巾吸油。 但為避免蝦子或花枝噴散出來, 需覆上保鮮膜。	—	較濃稠的食物		
熱炒	炒青菜、咕咾肉、八寶菜、肉丸 裝入容器內。當炒青菜變乾時, 可加入奶油或沙拉油。加熱後再拌勻。 加熱冷藏食品請將強弱設定調整為 [中] 或 [稍強]。	—			

溫熱保存的食物 (有容器)		有無覆蓋	有無覆蓋欄位中的「-」, 代表不需要保鮮膜等覆蓋物		2 白飯
食譜名稱與烹調秘訣		有無覆蓋			
米飯	白飯、炒飯、肉飯 加熱後再拌勻。 加熱冷藏食品請將強弱設定調整為 [中] 或 [稍強]。	—			

### 溫熱菜餚、白飯的善用方法

■ 1 次能夠溫熱的份量為 100 ~ 900g。

■ 容器的重量 (→P.16) 建議為與食物份量大致相等。

■ 食物重量比容器重量還重時 請將強弱設定調整為 [稍強]。

■ 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)

## 同時溫熱以常溫或冷藏保存的 2道不同食物

1 菜餚

同時溫熱 2 道不同食物。

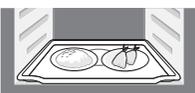
- 同時溫熱以冷凍和冷藏保存的食物時，請使用 [6 冷凍(左)和冷藏(右)]。(→P.29)
- 無法同時溫熱以冷凍和常溫保存的食物。



**訊息** 開啟箱門後，將隨即啟動電源。

### 準備

將 2 道食物分別放置在底盤中央兩側後，再放入底部，關上箱門



可溫熱的食物組合



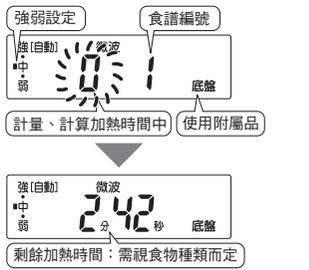
**1** 按下 **溫熱開始** 後，開始加熱

- 要調整強弱設定時，請在顯示加熱時間前進行設定。(→P.26)
- 顯示食譜編號「1」(1 菜餚)，開始自動加熱。
- 也可按下 **溫熱自動烹調**，選擇 1 菜餚。(→P.26)

**2** 結束聲響起後，取出食物

待加熱室冷卻後進行保養 (→P.57)

使用附屬品



下列情形時無法發揮良好烹調效果

- 無法加熱冷凍與常溫、冷凍與冷藏的食物組合  
冷凍和冷藏以 [6 冷凍(左)和冷藏(右)] 進行加熱。
- 無法加熱均為冷凍的 2 道不同食物組合  
必須以 [5 冷凍品溫熱] (→P.30、31) 分別進行加熱。
- 飲料請以 [4 飲料·牛奶] (→P.32、33) 進行溫熱  
無法同時溫熱不同種類的飲料。
- 無法將下列的 2 道食物同時溫熱
  - 鹽分多的食物和糖分多的食物
  - 湯汁多的食物和湯汁少的食物
  - 溫熱的小訣竅 (→P.24)
 請利用手動烹調 (微波加熱) (→P.42~45) 功能，一邊觀察情況一邊進行加熱。

### 以 1 菜餚 溫熱 2 道不同食物的秘訣

■食物份量

- 1 道食物的份量為 100~300g。
  - 將 2 道食物的份量調整為大致相同。
- 自動烹調無法烹調此份量外的食物。請利用手動烹調 (微波加熱) (→P.42~45) 功能，一邊觀察情況一邊進行加熱。

■容器大小

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

■追求更良好的烹調效果 (→P.16、27)

根據食物性質，為了防止噴濺或進行適當加熱，有時需要覆蓋保鮮膜等覆蓋物。

- 淋有醬汁、湯汁的食物
- 咖哩、燴類等濃稠食物

表面稍嫌乾燥時，為了讓食物濕潤柔軟，可噴灑水或酒。  
加熱咖哩、燴類或炒蔬菜等食物後，請充分攪拌。

## 同時溫熱以冷凍或冷藏保存的 2道不同食物 (冷凍白飯、菜餚等)

6 冷凍(左)和冷藏(右)

同時溫熱以冷凍和冷藏保存的食物。

- 無法同時溫熱以冷凍和常溫保存的食物。請分別進行溫熱。



**訊息** 開啟箱門後，將隨即啟動電源。

### 準備

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

**1** 按下 **溫熱自動烹調** 1 次並選擇「溫熱自動烹調」

**2** 按下 **食譜/溫度** 並選擇食譜編號「6」

請選擇 [6 冷凍(左)和冷藏(右)]

要調整強弱設定時 (→P.17)

**3** 按下 **溫熱開始** 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.57)

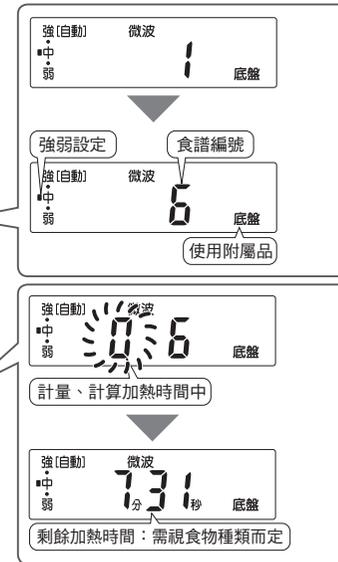
使用附屬品



可溫熱的食物組合



例：[6 冷凍(左)和冷藏(右)] 的情況



### 以 [6 冷凍(左)和冷藏(右)] 溫熱 2 道不同食物的秘訣

■放置食物的位置 (有固定的放置位置)

左側：以冷凍保存的食物 右側：以冷藏保存的食物



■可溫熱的食物類型

冷藏食物、已烹調好的冷凍食品如漢堡排、烤飯糰等燒烤食物、油炸物等。

■食物份量

參閱「以 [1 菜餚] 溫熱 2 道不同食物的秘訣」(→P.28)。

■容器大小

參閱「以 [1 菜餚] 溫熱 2 道不同食物的秘訣」(→P.28)。

■追求更良好的烹調效果 (→P.16、27)

■份量未滿 100g 的食物、冷凍蔬菜、日式饅頭等，無法同時對 2 道食物進行溫熱。  
請利用手動烹調 (微波加熱) (→P.42~45) 功能，一邊觀察情況一邊進行加熱。

# 溫熱 (自動烹調)

## 溫熱以冷凍保存的白飯、菜餚

3 冷凍白飯 5 冷凍品溫熱

- 冷凍白飯，請以 [3 冷凍白飯] 進行溫熱。
- 要溫熱冷凍保存的菜餚，請使用 [5 冷凍品溫熱] 進行溫熱。



**訊息** 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，再放入底部，關上箱門

**1** 按下 [溫熱自動烹調] 1次並選擇「溫熱自動烹調」

**2** 按下 [強弱設定] 後，

[3 冷凍白飯] 請選擇食譜編號「3」，  
[5 冷凍品溫熱] 請選擇食譜編號「5」

● 每按一次 [強弱設定]，就可依照 [1 菜餚] ▶ [2 白飯] ... ▶ [5 冷凍品溫熱] ... ▶ [9 中式肉包溫熱] 的順序進行選擇。

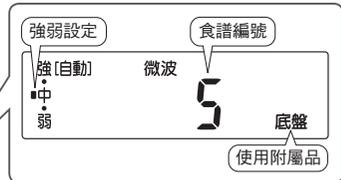
● 要調整強弱設定時 (→P.17)

**3** 按下 [溫熱開始] 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.57)

例：[5 冷凍品溫熱] 的情況



### 將冷凍保存的食物 (米飯) 解凍後進行溫熱

3 冷凍白飯

#### 食譜名稱與烹調秘訣

有無覆蓋

米飯

#### 冷凍白飯、炒飯、肉飯

- 將用保鮮膜包好並做成四方形的冷凍白飯，直接放在底盤中央。
  - 超過 2 份以上時，請將份量調整至相等，並放在中央。
  - 加熱冷凍炒飯、肉飯時，請將強弱設定調整為 [稍弱]，並在加熱後攪拌。
- 若將冷凍白飯裝在餐盤上加熱，請以 [5 冷凍品溫熱] 進行加熱



### 將冷凍保存的食物解凍後進行溫熱 (有容器)

5 冷凍品溫熱

#### 食譜名稱與烹調秘訣

有無覆蓋

#### 食譜名稱與烹調秘訣

有無覆蓋

麵類

#### 冷凍義大利麵、炒麵

放入餐盤。將強弱設定調整成 [稍弱] 或 [弱]。加熱後再拌勻。



熱炒



冷凍八寶菜、肉丸  
裝入容器內。加熱後再拌勻。



燒烤

#### 冷凍漢堡排

放入餐盤。加熱後，翻面並放置 1~2 分鐘。



蒸煮



冷凍燒賣  
迅速過水後，排在餐盤上。  
加熱後立即掀開保鮮膜。



油炸類

冷凍天婦羅、油炸食物、可樂餅  
排在餐盤上。強弱設定調整為 [稍弱] 或 [弱]。  
擔心太油時，可在加熱後用廚房紙巾吸油。



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。



### 溫熱以冷凍保存的白飯、菜餚的善用方法

■ 關於 1 次可溫熱的份量，[3 冷凍白飯] 為 100 ~ 600g，[5 冷凍品溫熱] 為 100 ~ 900g  
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.42~45)

■ 使用 [3 冷凍白飯] 時，請將保鮮膜重疊的部分朝下  
若保鮮膜重疊的部分在食物上部，則無法發揮良好烹調效果。請將保鮮膜重疊的部分朝下，直接放在底盤中央。

■ 使用 [5 冷凍品溫熱] 時，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]。

■ 冷凍保存食物的溫度標準約為 -18°C

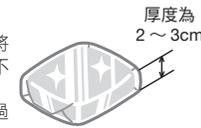
### 冷凍保存 (結凍) 的善用秘訣

■ 使用新鮮的材料

■ 冷凍的份量與形狀

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

■ 使用保鮮膜等產品加以緊緊密封



■ 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。

# 溫熱 (自動烹調)

## 溫熱飲料

4 飲料・牛奶

- 牛奶、豆漿以 [4 飲料・牛奶] 溫熱。
- 溫熱茶、咖啡、水時，將 [4 飲料・牛奶] 的強弱設定調整為 [強]。
- 溫熱酒類時，以手動烹調一邊觀察情況一邊進行溫熱。

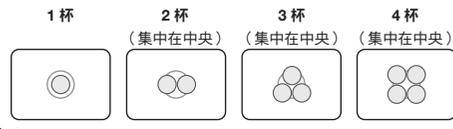


**訊息** 開啟箱門後，將隨即啟動電源。

### 準備

將食物放在底盤中央後，再放入底部，關上箱門

#### 食物放置方法 (放到底盤中央)



**1** 按下 [溫熱自動烹調] 1 次並選擇「溫熱自動烹調」

**2** 按下 [強/溫度] 選擇食譜編號「4」

●每按一次 [強/溫度]，就可依照 [1 菜餚] ▶ [2 白飯] ▶ [3 冷凍白飯] ▶ [4 飲料・牛奶] ……▶ [9 中式肉包溫熱] 的順序進行選擇。

●要調整強弱設定時 (→P.17)

**3** 按下 [溫熱開始] 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.57)

### 使用附屬品



底盤  
底部

## 警告



禁止

飲料份量少於容器一半時，不可使用自動烹調加熱

否則會因過度加熱，在加熱過程中或加熱完成後出現突然沸騰（突沸）的現象，導致液體噴散濺出，造成人員燒燙傷、受傷  
請利用手動烹調（微波加熱）（→P.42~45）功能，一邊觀察情況一邊進行加熱



突沸

### 溫熱飲料的善用方法

4 飲料・牛奶

#### ■可溫熱的飲料種類

冷藏保存的牛奶、常溫或冷藏保存的茶、咖啡、水等。溫熱茶、咖啡、水時，將強弱設定調整為 [強]。

#### ■湯類與較濃稠的食物

以 [微波] [600W] (→P.42~45) 或 [微波] [500W] 一邊觀察情況一邊進行加熱。

#### ■1 次能夠溫熱的份量 (1 ~ 4 杯)

牛奶、茶、咖啡、水為 150 ~ 800mL。

#### ■加熱前請先充分攪拌均勻

#### ■將要溫熱的份量調整至與容器的重量相近

飲料比容器輕時，請將強弱設定調整為 [稍弱] 或 [弱]。

#### ■容器種類與裝飲料的方法

- 容器使用馬克杯或杯子（低背、廣口），將飲料裝入至容器的 7 ~ 8 分滿。
- 牛奶瓶不可加熱。



#### ■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。

#### ■以 [1 菜餚] 加熱會造成溫度過高

請以符合食物的自動烹調食譜進行溫熱。

#### ■加熱完成後只有微溫時

以 [微波] [600W] (→P.42~45) 一邊觀察情況一邊進行加熱。

### 酒類溫熱功能的善用方法

手動

#### ■決定加熱時間的方法 (→P.44)

#### ■加熱前請先充分攪拌均勻

#### ■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。

#### ■溫熱未滿一半份量之少量飲料時

從加熱室取出後，飲料可能會突然沸騰或噴濺，而造成燒燙傷。  
請利用手動烹調（微波加熱）功能，一邊觀察情況一邊進行加熱。(→P.42~45)

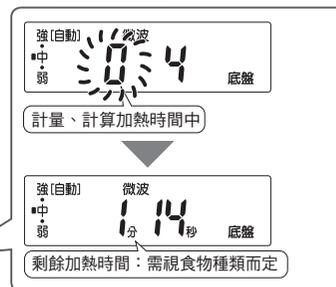
#### ■容器種類與盛裝的方法

- 容器使用杯子或酒壺。
- 倒入杯子溫熱時，請倒 7 ~ 8 分滿。
- 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。

#### ■加熱完成後只有微溫時

以 [微波] [600W] (→P.42~45) 一邊觀察情況一邊進行加熱。

例：[4 飲料・牛奶] 的情況



# 溫熱 (自動烹調)

## 使用蒸氣溫熱

7 蒸氣溫熱 8 油炸食物溫熱  
9 中式肉包溫熱

- 7 蒸氣溫熱 9 中式肉包溫熱 是使用蒸氣包圍溫熱，讓食物變鬆軟。
- 8 油炸食物溫熱 以過熱水蒸氣將常溫或冷藏保存的已烹調油炸食物麵衣溫熱至酥脆口感。



**訊息** 開啟箱門後，將隨即啟動電源。

- 準備**
- 依食譜將食物放在底盤後，再依食譜將其放在盤支撐架上，關上箱門
  - 將加水槽加水至滿水線後，再裝入本機

**1** 按下 **蒸氣自動烹調** 1次並選擇「溫熱自動烹調」

**2** 按下 **食譜/溫度** 選擇「食譜編號」

- 每按一次 **食譜/溫度**，就可依照 1 菜餚 ▶ 2 白飯 ..... ▶ 7 蒸氣溫熱 ▶ 8 油炸食物溫熱 ▶ 9 中式肉包溫熱 的順序進行選擇。

- 要調整強弱設定時 (→P.17)
- 以 9 中式肉包溫熱 溫熱豆沙包時 (→P.35)

**3** 按下 **溫熱開始** 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.57)  
使用完加水槽後請進行保養。(→P.57)

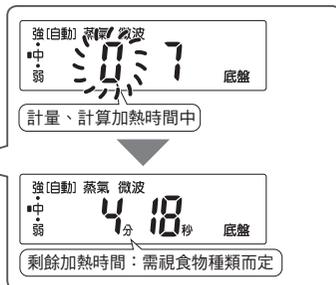


7 蒸氣溫熱  
9 中式肉包溫熱



8 油炸食物溫熱

例：7 蒸氣溫熱 的情況



## 蒸氣溫熱功能的善用方法

7 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。

### ■不要用保鮮膜等覆蓋

蒸氣可避免食物變乾燥，溫熱時還能夠為食物帶來濕潤鬆軟的效果。



### ■1次能夠溫熱的食物份量

白飯	1 ~ 4 碗份 (150 ~ 600g)
燒賣、炒麵	100 ~ 500g

### ■容器的種類

請使用陶瓷器或耐熱容器。(→P.19)

### ■無法順利溫熱冷凍菜餚

請使用 5 冷凍品溫熱 (→P.30、31)。

### ■無法順利溫熱冷凍白飯

請使用 3 冷凍白飯 (→P.30、31)。

### ■溫熱的小訣竅 (→P.24) 也無法以 7 蒸氣溫熱進行溫熱

請利用手動烹調 (微波加熱) (→P.42~45) 功能，一邊觀察情況一邊進行加熱。

### ■加熱時間較 1 菜餚 功能長

### ■食物放置方法

放到底盤中央

## 油炸食物溫熱功能的善用方法

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。

### ■一次能夠溫熱的油炸食物份量

最多 100 ~ 500g。

### ■食物放置方法

放到底盤中央

### ■無法溫熱少於 100g 的食物

請將份量調整為 100g 以上，或是排在底盤上並放入上層，以 烘烤 預熱無 150°C (→P.49) 一邊觀察情況一邊進行加熱。

### ■加熱後的天婦羅等油炸食物底部變得黏膩

請利用廚房紙巾將油汙擦拭乾淨。

## 中式肉包溫熱功能的善用方法

9 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。

### ■1次能夠溫熱的份量

最多 100 ~ 400g。  
可加熱最多 1 ~ 4 個每個 100g 的食物，1 ~ 2 個每個 200g 的食物。

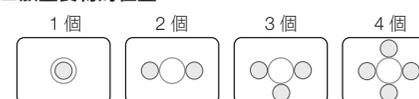
### ■不可使用餐盤等容器

否則會導致過度加熱。  
將保鮮膜或烘焙紙鋪在底盤後，再放上去。

### ■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。

### ■放置食物的位置



### ■附有底紙的肉包可直接加熱

直接在附有底紙的狀態下進行加熱。

### ■不要用保鮮膜等覆蓋

蒸氣可避免食物變乾燥，溫熱時還能夠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.55、56)，以 微波 或 蒸氣微波 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 稍弱 或 弱。

# 預煮 (自動烹調)

## 肉類或魚類解凍

10 解凍 11 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。
- 解凍的秘訣 (→P.36、37)



**訊息** 開啟箱門後，將隨即啟動電源。

### 準備

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

**1** 按下 **解凍/預煮** 1 次並選擇「解凍 川燙預煮」

**2** 按下 **食譜/溫度** 選擇「食譜編號」

- 每按一次 **食譜/溫度**，就可依照 **10 解凍** ▶ **11 半解凍** ▶ **12 川燙預煮葉菜、蔬果類** ▶ **13 川燙預煮根莖類** 的順序進行選擇。
- 要調整強弱設定時 (→P.17)

**3** 按下 **加熱開始** 後，開始加熱

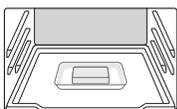
**4** 結束聲響起後，取出食物

待加熱室冷卻後進行保養 (→P.57)  
使用完加水槽後請進行保養。(→P.57)

### 使用附屬品



冷凍肉類或魚類的放置方法  
放到底盤中央



例：10 解凍 的情況

強弱設定 食譜編號

強(自動) 蒸氣 微波 加水 底盤

中 弱

必須加水的食譜 使用附屬品

強(自動) 蒸氣/微波 中 弱 底盤

計量、計算加熱時間中

強(自動) 蒸氣 微波 中 弱 底盤

剩餘加熱時間：需視食物種類而定

### 解凍功能的善用方法

■1次可解凍的份量為100~1000g

過量時將無法順利解凍。請減少份量。

■保麗龍托盤盛裝的食物，請先取下保鮮膜等包裝，之後連托盤一起放在底盤中央

- 包裝不含托盤時，請先取下保鮮膜等包裝，接著在底盤鋪上烘焙紙或廚房紙巾，再放上食物。
- 請勿使用陶瓷器或耐熱餐盤等容器。以免因為過度解凍而無法順利解凍。
- 為順利利用蒸氣進行解凍，請先取下保鮮膜等外包裝。

■從冷凍室取出後，應立即進行加熱

■請待加熱室或底盤充分冷卻之後，再進行解凍

在加熱室或底盤處於高溫狀態下解凍時，會使托盤熔解或造成食物過度解凍。

■請將加水槽加水至滿水線

如果未加水或水量不足，會出現解凍不均勻。

■解凍後，將食物放置3~5分鐘使其自然解凍

■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。

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



出現下列情形時，請使用手動烹調 (微波加熱) 功能 (→P.43~45)，一邊觀察情況一邊解凍

已烹調好的冷凍食物或冷凍蔬菜

微波 200W 進行加熱。

解凍標準為 200g，4~5 分鐘。

●份量未滿 100g 時

●分散結凍的食物

●解凍不足時

●-20°C 以下的冷凍食物

微波 100W 進行加熱。



正在退冰的食物

以 微波 100W 或 微波 200W 進行加熱。

### 冷凍保存 (結凍) 的善用秘訣

■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，並要避免鋪得過薄。若將材料整理成圓形、或單次份量超過建議份量時，將無法順利解凍。



■較薄且細長形狀的肉類

可能會煮爛，因此也要折起肉塊整理成 2~3cm 厚度平均的狀態，再加以冷凍。

■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。

■取出葉蘭等鋪盤裝飾物

■魚的預煮

刮除魚鱗魚鰓並取出內臟，用鹽水清洗並擦乾後，分成單條冷凍保存。

### 請配合解凍後的用途，靈活運用自動烹調

解凍後的用途	自動烹調	解凍後
肉解凍後，立即烹調	10 解凍 以 <b>稍強</b> 加熱絞肉或整塊肉。	用雙手將薄片肉片拉大。 
生魚片解凍後，生食	11 半解凍	解凍至中心部分稍微結凍狀態。用刀子容易切的硬度，端上餐桌即可食用。 

# 預煮(自動烹調)

## 川燙預煮蔬菜

12 川燙預煮葉菜・蔬果類

13 川燙預煮根莖類

可配合蔬菜種類進行川燙預煮。



**訊息** 開啟箱門後，將隨即啟動電源。

- 準備**
- 蔬菜以保鮮膜緊緊包起來
  - 直接放在底盤的中央後，再放入底部，關上箱門

**1** 按下 **解凍/預煮** 1次並選擇「解凍・川燙預煮」

**2** 按下 **強弱** 後，依照蔬菜種類，

**12 川燙預煮葉菜・蔬果類** 請選擇食譜編號「12」，**13 川燙預煮根莖類** 請選擇食譜編號「13」

●每按一次 **強弱**，就可依照 **10 解凍**、**11 半解凍**……**12 川燙預煮葉菜・蔬果類**、**13 川燙預煮根莖類** 的順序進行選擇。

- 要調整強弱設定時 (→P.17)
- 要川燙預煮已切成小塊或薄片的蔬菜時 (→P.39)
- 要川燙預煮紅蘿蔔、地瓜、南瓜及蘆筍時 (→P.39)

**3** 按下 **加熱開始** 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.57)

### 使用附屬品



### 注意

**禁止** 食物份量少於 100g 時，不可使用自動烹調加熱，否則會造成火災以  
微波 [600W] (→P.42~45)  
一邊觀察情況一邊進行加熱

**禁止** 請勿以廚房紙巾等紙類包覆加熱，否則會造成火災

例：13 川燙預煮根莖類 的情況



計量、計算加熱時間中



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

12 川燙預煮葉菜・蔬果類

13 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。

■關於可加熱的份量，12 川燙預煮葉菜・蔬果類為 100 ~ 500g，13 川燙預煮根莖類為 100 ~ 1000g

<p><b>12 川燙預煮葉菜・蔬果類</b></p> <p><b>葉菜</b> </p> <p>菠菜、小松菜等菜葉可食用的蔬菜</p>	<p><b>蔬果</b> </p> <p>茄子、南瓜等果實或種子可食用的蔬菜</p>	<p><b>花菜</b> </p> <p>白花椰菜、綠花椰菜等花瓣或花蕾可食用的蔬菜</p>
<p><b>13 川燙預煮根莖類</b></p> <p><b>根莖類</b> </p> <p>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

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

■配合材料去除澀味

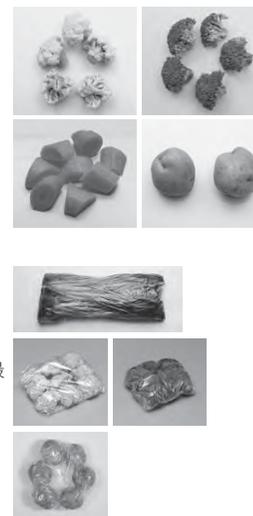
菠菜類等蔬菜加熱後請立即過水。加熱茄子或白花椰菜等蔬果前，先以薄鹽水或加醋的水沖洗，以除去澀味。

■保鮮膜的包覆方式

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

■強弱設定調整

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



# 烹調 (自動烹調)

## 不預熱的食譜

料理集 (→P.66~123) 中未記載預熱時間的食譜的使用方法。 (→P.25)



**訊息** 開啟箱門後，將隨即啟動電源。

- 準備**
- 依食譜將食物放在底盤中央後，再依食譜將其放在盤支撐架上，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

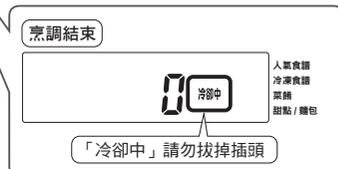
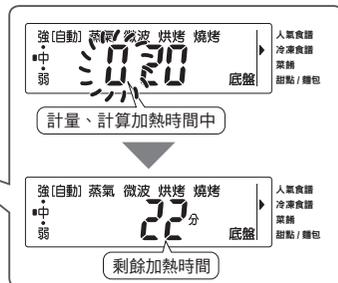
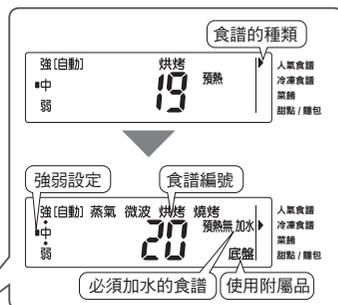
**1** 按下 **料理**，選擇「人氣食譜」、「冷凍食譜」、「菜餚」或「甜點/麵包」  
每按 **料理** 1次，就可按照「人氣食譜」▶「冷凍食譜」▶「菜餚」▶「甜點/麵包」的順序選擇。

**2** 按下 **食譜/溫度** 選擇「食譜編號」  
要調整強弱設定時 (→P.17)

**3** 按下 **溫熱開始** 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.57)  
●使用完加水槽後請進行保養。(→P.57)  
●擔心烹調後加熱室會有油汗或異味時，請以 **脫臭** 加熱。(→P.15)

例：20 鹽烤鮭魚的情況



**提醒**  
結束烹調後，冷卻風扇可能運轉，降溫完成後將自動停止運轉。  
請勿拔下電源插頭。

### 注意

- 因取出或放入底盤時，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
- 取出底盤後，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

## 有預熱的食譜

料理集 (→P.66~123) 中記載有預熱時間的食譜的使用方法。(→P.25)



**訊息** 開啟箱門後，將隨即啟動電源。

- 準備**
- 取出底盤，關上箱門
  - 選擇會使用蒸氣、過熱水蒸氣的食譜時，需將加水槽加水至滿水線後，再裝入本機
  - 先將食物放上底盤準備  
步驟**3**預熱完畢後，放入加熱室中。

**1** 按下 **料理** 4次，選擇「甜點/麵包」  
每按一次 **料理**，就可按照「人氣食譜」▶「冷凍食譜」▶「菜餚」▶「甜點/麵包」的順序選擇。

**2** 按下 **食譜/溫度** 選擇「食譜編號」  
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 **溫熱開始** 隨即亮燈。如要關燈，請再次按下。

**4** 當預熱結束聲響起後，打開箱門，將已放入食物的底盤放在盤支撐架上，再關上箱門  
請配合食物內容，靈活運用盤支撐架。

**5** 按下 **溫熱開始** 後，開始加熱

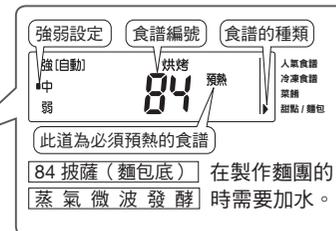
**6** 結束聲響起後，取出食物  
待加熱室冷卻後進行保養 (→P.57)  
●使用完加水槽後請進行保養。(→P.57)  
●擔心烹調後加熱室會有油汗或異味時，請以 **脫臭** 加熱。(→P.15)

### 注意

指示

- 因取出或放入底盤時，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
- 取出底盤後，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

例：84 披薩 (麵包底) 的情況



**提醒**  
結束烹調後，冷卻風扇可能運轉，降溫完成後將自動停止運轉。  
請勿拔下電源插頭。

# 微波加熱 (手動烹調)

## 微波快捷鍵 (700W、600W)

常用之「微波」的「700W」「600W」可輕鬆使用。

- 「700W」「600W」以外的輸出 (「500W」「200W」「100W」) 請參閱「700W~100W的微波加熱」(→P.43~45)。
- 可針對超商便當或冷藏食物等包裝上指示以700W、600W加熱的食物進行加熱。



**訊息** 開啟箱門後，將隨即啟動電源。

**準備** 將食物放在底盤中央後，再放入底部，關上箱門

**1** 按下「微波快捷鍵」，選擇「輸出(W)」

- 每次按下「微波快捷鍵」都會切換。
- 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「10分」「1分」「10秒」，選擇「加熱時間」

加熱時間：700W：10秒~10分  
600W：10秒~19分50秒

**3** 按下「加熱開始」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.57)

### 使用附屬品



底盤  
底部

### 警告



不可加熱生蛋、水煮蛋 (不論是否去殼) 以及荷包蛋

否則恐造成雞蛋破裂，導致底盤或箱門玻璃受損

加熱蛋類時，請先打散後再加熱



生蛋

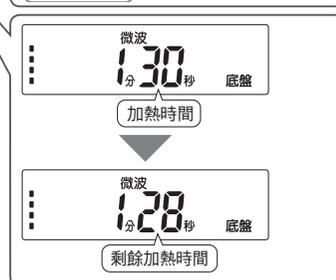


水煮蛋



蛋黃或荷包蛋

例：使用微波 600W 加熱 1 分鐘 30 秒時



## 700W~100W的微波加熱

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

- 「微波」「1000W」無法在手動烹調中進行設定。僅在部分自動烹調中有效。
- 以「蒸氣微波」加熱時，請參閱「與水蒸氣組合烹調」(→P.50)。
- 以「蒸氣微波發酵」加熱時，請參閱「蒸氣微波發酵」(→P.52)。



**訊息** 開啟箱門後，將隨即啟動電源。

**準備** 將食物放在底盤中央後，再放入底部，關上箱門

**1** 按下「微波發酵」，選擇「輸出(W)」

每按一次「微波發酵」，就會以下列順序顯示。  
微波 700W ▶ 微波 600W ▶ 微波 500W ▶  
微波 200W ▶ 微波 100W ▶ 蒸氣微波發酵 ▶

**2** 按下「10分」「1分」「10秒」，選擇「加熱時間」

**3** 按下「加熱開始」後，開始加熱

**4** 結束聲響起後，取出食物

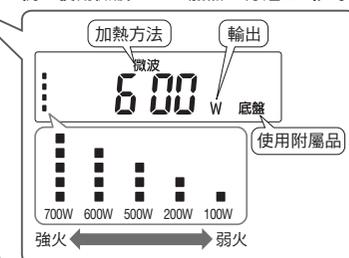
待加熱室冷卻後進行保養 (→P.57)

### 使用附屬品



底盤  
底部

例：使用微波 600W 加熱 1 分鐘 20 秒時



**加熱時間**

輸出	加熱時間
700W	10秒~10分鐘
600W   500W	10秒~19分50秒
200W   100W	10秒~90分鐘

可設定的單位時間 (→P.54)



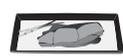
# 微波加熱(手動烹調)

## 700W~100W的微波加熱(續)

### 決定加熱時間的方法

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

在份量相同的情況下，加熱時間仍會依食物種類而不同。

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

- 加熱時間與食物份量呈正比。  
份量若為2倍，時間也要設定成2倍。
- 會因使用的容器而不同。  
加熱時間會因容器的材質或大小、形狀而有些許差異。
- 會因加熱前的食物溫度而不同。  
即使加熱相同的食物，從冷藏室或冷凍室取出的食物將比較費時。  
與常溫(約20°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，一邊觀察情況一邊進行加熱。特別是加熱紅蘿蔔丁或少量蔬菜(低於100g)時，可能會變得太乾，或因出現火花(閃光)而烤焦。多灑一些水後用保鮮膜包起來加熱，或平鋪於盤子上再放入足夠浸泡食物的水量，以保鮮膜覆蓋後加熱。

### 避免爆開或噴濺飛散的加熱方法

下列食物可能爆開或噴濺飛散，烹調時應注意。

食物種類與烹調秘訣	
含皮或帶殼的食物	花枝、蝦子等  ●在表面上切出割痕。 ●以 <b>微波 200W</b> 稍微加熱。
	栗子、銀杏果  ●在外殼上切出割痕。 ●以保鮮膜等包覆。
蘑菇 	對切。
羊栖菜 	●以保鮮膜等包覆。 ●以 <b>微波 200W</b> 稍微加熱。
未滿100g的切丁蔬菜(約1cm塊狀) 	●多灑一些水 ●以保鮮膜等包覆。 ●以 <b>微波 600W</b> 一邊觀察情況一邊進行加熱。
較濃稠的食物(濃湯、咖哩等) 	●加熱前請先充分攪拌均勻。 ●以保鮮膜等包覆。 加熱前 

### 警告

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

加熱蛋類時，請先打散後再加熱

 生蛋  水煮蛋  蛋黃或荷包蛋



# 烘烤加熱 (手動烹調)

## 預熱有

先對加熱室進行預熱，再採用 [烘烤] 進行烹調。



**訊息** 開啟箱門後，將隨即啟動電源。

- 準備**
- 取出底盤，關上箱門
  - 先將食物放上底盤準備

步驟**3**預熱完畢後，放入加熱室中。

**1** 按下 [烘烤]，選擇「烘烤 預熱有」

- 每按一次，就會在「烘烤 預熱有」◀▶「烘烤 預熱無」之間切換。

**2** 按下 [溫度]，選擇「溫度」

- 溫度：100～210℃（每10℃為單位）、250℃
- 250℃的運轉時間約為5分鐘。之後將自動切換成210℃。
- 在加熱室處於高溫狀態時，設定溫度最高為210℃。

**3** 按下 [溫度開始] 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 [溫度開始] 隨即亮燈。如要關燈，請再次按下。
- 到達設定溫度後，即完成預熱。預熱時間上限為35分鐘。預熱結束後，未做任何處理時，會在繼續預熱約20分鐘後，在保持待機狀態下加熱器關閉。

**4** 當預熱結束警響起後，打開箱門，將已放入食物的底盤放在盤支撐架上，再關上箱門

請配合食物內容，靈活運用盤支撐架。

**5** 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.54)

**6** 按下 [溫度開始] 後，開始加熱

**7** 結束警響起後，取出食物

待加熱室冷卻後進行保養 (→P.57)  
擔心烹調後加熱室會有油汙或異味時，請以 [脫臭] 加熱。(→P.15)

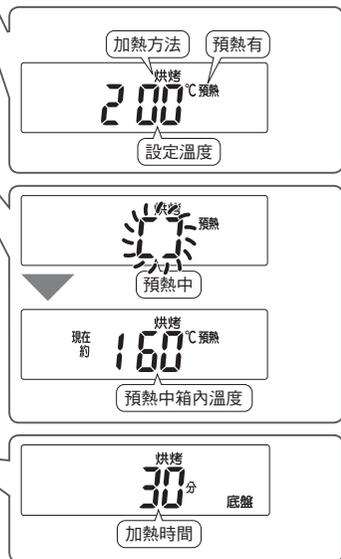
### 使用附屬品



### 注意

- 指示**
- 因取出或放入底盤時，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
  - 取出底盤後，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

例：以烘烤「預熱有」200℃的條件，加熱30分鐘的情況



### 烘烤功能的善用方法

可在加熱過程中變更溫度與加熱時間，來調整食物的燒烤色澤。(→P.49)

## 預熱無

不對加熱室預熱，採用 [烘烤] 進行烹調。



**訊息** 開啟箱門後，將隨即啟動電源。

- 準備**
- 將已放入食物的底盤放在盤支撐架上，再關上箱門

請配合食物內容，靈活運用盤支撐架

**1** 按下 [烘烤] 2次，選擇「烘烤 預熱無」(顯示「預熱無」)

- 每按一次，就會在「烘烤 預熱有」◀▶「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**。

**2** 按下 [溫度]，選擇「溫度」

- 溫度：100～210℃（每10℃為單位）、250℃
- 250℃的運轉時間約為5分鐘。之後將自動切換成210℃。
- 在加熱室處於高溫狀態時，設定溫度最高為210℃。

**3** 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.54)

**4** 按下 [溫度開始] 後，開始加熱

**5** 結束警響起後，取出食物

待加熱室冷卻後進行保養 (→P.57)  
擔心烹調後加熱室會有油汙或異味時，請以 [脫臭] 加熱。(→P.15)

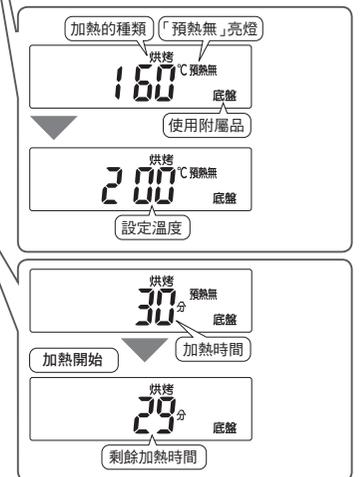
### 使用附屬品



### 注意

- 指示**
- 因取出底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
  - 取出底盤後，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

例：以烘烤「預熱無」200℃的條件，加熱30分鐘的情況



### 烘烤功能的善用方法

可在加熱過程中變更溫度與加熱時間，來調整食物的燒烤色澤。

- [烘烤] 加熱中按下 [溫度]，將顯示設定的溫度，按下 [溫度] 即可改變溫度。約2秒後返回時間顯示。
- [烘烤] 加熱中按下 [時間]，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。



**訊息** 開啟箱門後，將隨即啟動電源。

## 準備

- 將加水槽加水至滿水線後，再裝入本機
- 依食譜將食物放在底盤中央後，再依食譜將其放在盤支撐架上，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。

**1** 按下 **蒸氣** 並選擇「蒸氣」

**2** 蒸氣微波請按 **微波發熱**；蒸氣烘烤請按 **烘烤發熱**；蒸氣燒烤請按 **燒烤** 進行選擇

蒸氣烘烤時，每按一次 **烘烤發熱** 就會在「預熱有」◀▶「預熱無」間切換。

**3** 蒸氣烘烤請按 **食盤/溫度** 選擇「溫度」

**4** 按下 **10分** **1分** **10秒**，選擇「加熱時間」

加熱時間 可設定的單位時間 (→P.54)

加熱方法	加熱時間
蒸氣微波	10 秒 ~ 19 分 50 秒
蒸氣烘烤	10 秒 ~ 90 分鐘
蒸氣燒烤	10 秒 ~ 40 分鐘

**5** 按下 **溫熱開始** 後，開始加熱

若為蒸氣烘烤 預熱有，無論加熱時間為何，均請按 **溫熱開始**。當預熱結束聲響起後，打開箱門，將已放入食物的底盤放在盤支撐架上，選擇加熱時間，關上箱門，按下 **溫熱開始**。

**6** 結束聲響起後，取出食物

待加熱室冷卻後進行保養 (→P.57)

- 使用完加水槽後請進行保養。(→P.57)
- 擔心烹調後加熱室會有油汙或異味時，請以 **脫臭** 加熱。(→P.15)

## ● 蒸氣 + 微波

### 使用附屬品



## ● 蒸氣 + 烘烤/燒烤

### 使用附屬品



烘烤放上、中、下層  
燒烤放上、中層

## 加熱內容

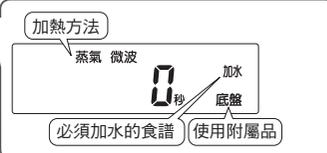
### 蒸氣微波

輸出：350W

### 蒸氣烘烤

- 預熱：預熱有◀▶預熱無
- 溫度：100 ~ 210°C (每 10°C 為單位)、250°C

例：使用蒸氣微波加熱 10 分鐘的情況



## 烘烤、燒烤功能的善用方法

### ● 蒸氣烘烤

- 可在預熱過程中進行溫度變更。(→P.49)
- 可在加熱過程中，增減溫度與加熱時間。(→P.49)

### ● 蒸氣燒烤

- 可在加熱過程中，變更加熱時間。(→P.47)

# 發酵 (手動烹調)

## 蒸氣烘烤發酵

可利用本功能進行麵糰的發酵。



**訊息** 開啟箱門後，將隨即啟動電源。

## 準備

- 將加水槽加水至滿水線後，再裝入本機
- 將已放入食物的底盤放在盤支撐架上，再關上箱門  
請配合食物內容，靈活運用盤支撐架。

**1** 按下 **烘烤發熱** 2次，選擇「烘烤 預熱無」(顯示「預熱無」)

- 每按一次，就會在「烘烤 預熱有」◀▶「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。

**2** 按下 **食盤/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」時，無法選擇 100°C 以下的溫度。

**3** 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.54)

**4** 按下 **溫熱開始** 後，開始加熱

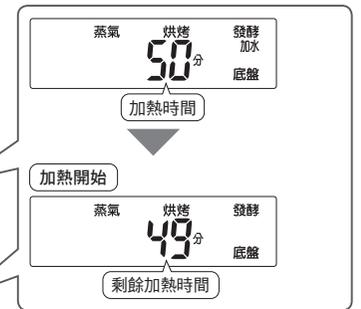
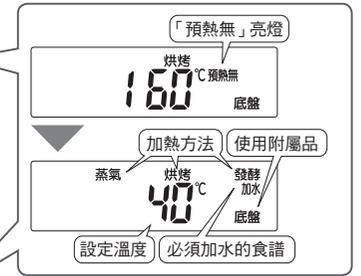
**5** 結束聲響起後，取出食物

- 待加熱室冷卻後進行保養 (→P.57)
- 使用完加水槽後請進行保養。(→P.57)

## 使用附屬品



例：以蒸氣烘烤發酵「預熱無」40°C 的條件，加熱 50 分鐘的情況



## 發酵時的秘訣

- 待加熱室冷卻後  
使用 **烘烤** **燒烤** **脫臭** 過後，由於加熱室溫度偏高，無法發揮良好的烹調效果。

# 發酵(手動烹調)

## 蒸氣微波發酵

可快速完成 300g 左右麵團的發酵。



**訊息** 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
  - 將加水槽加水至滿水線後，再裝入本機

**1** 按下 **微波發酵** 6次，選擇「蒸氣微波發酵」

- 每按一次 **微波發酵**，就可按照 700W▶600W▶500W▶200W▶100W▶蒸氣微波發酵的順序進行選擇。
- 要調整強弱設定時(→P.17)

**2** 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.54)

**3** 按下 **溫熱開始** 後，開始加熱

**4** 結束聲響起後，取出食物

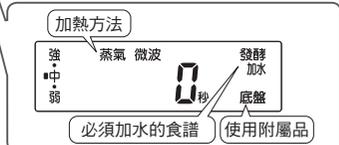
待加熱室冷卻後進行保養(→P.57)  
使用完加水槽後請進行保養。(→P.57)

**注意**

**禁止** 加熱室的溫度較低時，將可能由上加熱器進行加熱，此時切勿觸碰箱門、機殼或加熱室以及其他周邊部分 否則將造成燒燙傷

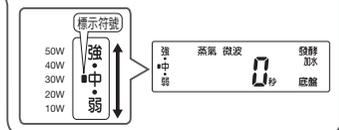
**禁止** 不可使用金屬製容器 否則將引發火花(閃光)，造成故障或引發起火

例：使用蒸氣微波發酵加熱10分鐘的情況



**強弱設定輸出**

按下 **強弱設定**，可調整強弱設定選擇需要的輸出功率。



### 蒸氣微波發酵的秘訣

■發酵時間與溫度會依食譜選擇、一次發酵、二次發酵而不同  
請依照本書料理集的各食譜操作。

■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  
揉好的麵糰(220~300g)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

●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]20~30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.119)，使用塑膠袋(市售)揉製麵糰。此時請放在袋內，以略少於記載的發酵時間為準進行發酵。

# 烹調途中加入蒸氣(手動加濕)(手動烹調)

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



例：在蒸氣烘烤發酵的加熱過程中加入3分鐘手動加濕的情況

**準備** 將加水槽加水至滿水線，再裝入本機

**1** 在加熱過程中希望供應蒸氣的時間點按下 **蒸氣**，選擇蒸氣時間

- 每次按下都會切換顯示。3分鐘▶2分鐘▶1分鐘▶0秒
- 要取消手動加濕時，請選擇「0秒」。
- 要藉由再次按下按鈕的方式改變選擇內容時，必須在前次按下按鈕起算約5秒內進行操作。
- 使用手動加濕功能時，「蒸氣」顯示將會閃爍。



## 追加加熱(自動烹調、手動烹調)

以自動或手動烹調進行加熱後，若還想多加熱、多烤一下，可依需求追加加熱。

- [追加加熱] 閃爍時可進行操作。
- [追加加熱] 會在完成烹調的3分鐘後熄滅。
- 可連續進行3次[追加加熱]。

**準備**

- 結束聲響起後，取出食物
- 如想依需求追加加熱，請先取出已充分加熱的食物，將附屬品和剩下的食物放回加熱室，關上箱門

**1** 按下 **追加加熱** 並選擇「追加加熱」

**2** 按下 **10分** **1分** **10秒**，選擇「加熱時間」

**3** 按下 **溫熱開始** 後，開始加熱

請一邊觀察情況一邊進行[追加加熱]  
充分加熱後，按下 **取消** 結束加熱。

●充分加熱後，按下 **取消** 結束[追加加熱]。

●第3次的[追加加熱]結束後，[追加加熱]的指示燈不會閃爍。

**加熱時間**  
自動烹調會因食譜而有所不同

加熱方法	加熱時間
微波	1~5分鐘(以1分鐘為單位)
	10秒~5分鐘(以10秒為單位)
烘烤 燒烤	10分鐘(以10分鐘為單位)
	1~10分鐘(以1分鐘為單位) 10秒~10分鐘(以10秒為單位)

手動烹調

手動烹調

# 加熱的原理

**微波**  
用電波(高頻)加熱食物。  
電波(高頻)有3種性質。

- 會被富含水分的食物「吸收」。
- 會「穿透」玻璃、陶瓷器等容器。
- 碰到金屬會「反射」。

快速且符合經濟效益。

不使用水煮，可以保存養分。

可保留食物的顏色、形狀以及風味。

可直接放在盤子上加熱。

被食物吸收的電波，將使水分子之間的摩擦運動變得活躍，進而產生熱能。上述摩擦運動所產生的熱能，可快速加熱食物。

**烘烤**

上、下加熱器可使加熱室維持均衡溫度，像包圍整體食物般讓食物均勻受熱。

**燒烤**

利用上、下加熱器加熱食物，可以將食物烤得外酥內軟。

**蒸氣 + 微波**

讓加熱室充滿蒸氣(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。

**蒸氣 + 烘烤**

**蒸氣 + 燒烤**

**過熱水蒸氣 + 烘烤**

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

**過熱水蒸氣 + 燒烤**

# 手動烹調可設定的單位時間

**微波**

輸出	設定時間	單位時間
700W	10 秒 ~ 10 分鐘	10 秒
600W	10 秒 ~ 19 分 50 秒	10 秒
500W		
200W	10 秒 ~ 20 分鐘	10 秒
100W	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

**烘烤 / 蒸氣烘烤**

設定時間	單位時間
10 秒 ~ 20 分鐘	10 秒
20 分鐘 ~ 90 分鐘	1 分

**燒烤 / 蒸氣燒烤**

設定時間	單位時間
10 秒 ~ 20 分鐘	10 秒
20 分鐘 ~ 40 分鐘	1 分

**蒸氣微波發酵**

設定時間	單位時間
10 秒 ~ 20 分鐘	10 秒
20 分鐘 ~ 90 分鐘	1 分

**蒸氣烘烤發酵**

設定時間	單位時間
10 秒 ~ 20 分鐘	10 秒
20 分鐘 ~ 90 分鐘	1 分

# 手動烹調加熱時間的標準

**微波烹調** 下一頁：「溫熱白飯、菜餚」「解凍溫熱冷凍食物」

## 蔬菜川燙預煮

- 有無覆蓋欄位中的「—」，代表不需要保鮮膜等覆蓋物。
- 利用自動烹調功能烹調時，葉菜類與蔬果、花菜類以 [12 川燙預煮葉菜·蔬果類] (→P.38、39) 加熱；根莖類以 [13 川燙預煮根莖類] (→P.38、39) 加熱。

食譜選擇名稱	烹調秘訣	手動烹調的標準 [微波 600W]		有無覆蓋
		份量	加熱時間	
葉菜	波小松菜、茼蒿菜	200g	2分鐘~2分30秒	有
	白菜、豆苗			
	高麗菜、菜花			
蔬果、花菜類	茄子	200g	2分30秒~3分鐘	有
	蘆筍			
	四季豆			
	豌豆			
根莖類	紅薯	200g	約4分鐘	有
	芋頭			
	牛蒡			
	馬鈴薯			

## 生鮮食物解凍

食譜選擇名稱	份量	加熱時間 [微波 1000W]	有無覆蓋
鮭魚(塊)	200g	4~6分鐘	—
花枝(捲)	100g	2~3分鐘	—
蝦子	10隻(約200g)	3~5分鐘	—
切片魚肉	1片(約100g)	2~3分鐘	—
整尾魚	1隻(約200g)	4~8分鐘	—
魚乾	1片(約100g)	3~5分鐘	—
絞肉	200g	5~7分鐘	—
薄片肉片	200g	4~6分鐘	—
雞腿肉(去骨)	250g	6~7分鐘	—
雞腿肉(帶骨)	250g	7~8分鐘	—

## 冷凍食物解凍溫熱

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

## 已川燙之冷凍蔬菜的解凍

食譜選擇名稱	份量	加熱時間 [微波 600W]	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	—

- 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。
- 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。

- 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(低於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。多瀝一些水後用保鮮膜包起來加熱，或平鋪於盤子上再放入足夠浸泡食物的水量，以保鮮膜覆蓋後加熱。
- (參閱「加熱少量食物(低於100g)時」(→P.44))
- 對市售的冷凍食物(油炸食物或可樂餅等)進行加熱時，請先放入食物製造商指定的托盤或容器後，再放到底盤中央。加熱時間以食物製造商標示的 [微波 700W] 或 [微波 600W] (→P.42 ~ 45) 的時間為標準進行加熱。(→P.24)

# 手動烹調加熱時間的標準 (續)

## 微波烹調 (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 [微波] [600W]	有無 覆蓋
白飯	1碗 (150g)	50秒~1分鐘	—
飯糰	1個 (150g)	約1分鐘	—
炒飯、肉飯	1人份 (各250g)	約1分50秒	—
義大利麵、炒麵	1人份 (各250g)	約2分40秒	—
烤魚	1人份 (100g)	約1分鐘	有
漢堡排	1個 (100g)	約1分鐘	—
油炸食物	2~4個 (100g)	40~50秒	—
可樂餅	2個 (150g)	50秒~1分鐘	—
炒青菜	1人份 (200g)	約1分50秒	—
八寶菜	1人份 (300g)	約2分40秒	—
嫩煮蔬菜	1人份 (200g)	1分50秒~2分鐘	—
煮魚	1片 (100g)	約50秒	有
燒賣	1人份 (200g)	約1分50秒	—
味噌湯、法式清湯	1人份 (150g)	1分~1分50秒	—
咖哩、燴類	1人份 (各200g)	約1分50秒	有
西式濃湯	1人份 (150g)	1分40秒~2分鐘	—
牛奶	1杯 (200mL)	約1分40秒	—
咖啡	1杯 (180mL)	約1分10秒	—
酒類	1瓶 (180mL)	50秒~1分鐘	—
漢堡	1個 (100g)	30~40秒	—
熱狗	1根 (80g)	20~30秒	—
奶油捲	2個 (80g)	約20秒	—
豆沙包、肉包	各1個 (80g)	30~40秒	有
日式饅頭	2個 (100g)	20~30秒	—
便利店便當	1個 (500g)	1分40秒~2分鐘	—

## 蒸氣微波烹調

### 溫熱白飯、菜餚，解凍溫熱 冷凍食物

溫熱希望保有濕潤口感的食物、或容易變硬的菜餚。(不要包覆保鮮膜。)

食譜選擇名稱	份量	加熱時間 [蒸氣微波]	有無 覆蓋
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人份 (250g)	3~4分鐘	—
日式饅頭	1個 (80g)	50秒~1分20秒	—
漢堡排	1個 (100g)	2分鐘~2分30秒	—
鱈魚蒲燒	1串 (120g)	2分鐘~2分30秒	—
烤魚	1人份 (100g)	2分鐘~2分30秒	—
煮魚	1片 (100g)	2分鐘~2分30秒	—
漢堡	1個 (100g)	1分30秒~2分鐘	—
熱狗	1根 (80g)	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	—

- 溫熱豆沙包、肉包時，取下底紙，略微過水後，用保鮮膜輕輕包住，放到盤子上加熱。
- 溫熱麵包或日式饅頭的時間太長會變硬，請於食用前再加熱。

僅記載代表性食譜。  
手動烹調時，請參閱類似的食譜。

## 烘烤、燒烤烹調

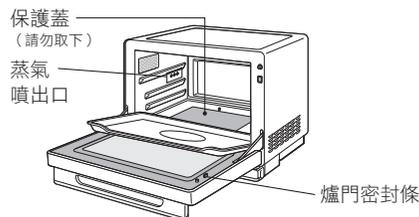
食譜選擇名稱	份量	盤支撐架	溫度	加熱時間		說明頁數
				預熱有	預熱無	
燒烤 漢堡排	4個	底盤、上層	250°C	25~30分鐘	—	69
烤魚 鹽烤鮭魚	4片	底盤、中層	蒸氣 燒烤	—	30~40分鐘	75
燒烤 焗烤通心麵	4盤		180°C	25~35分鐘	—	80
蛋糕	直徑15cm	底盤、下層	150°C	35~45分鐘	—	106
	直徑18cm			45~55分鐘	—	
	直徑21cm			45~55分鐘	—	
	直徑20cm			45~55分鐘	—	
威風蛋糕 (原味)	19 x 8.5 x 6cm	160°C	55~65分鐘	—	109	
磅蛋糕 (原味)	19 x 8.5 x 6cm	160°C	55~65分鐘	—	109	
奶油捲 (小餐包)	10個	170°C	20~30分鐘	—	116	
法國麵包 (巴塔麵包、橄欖形法國 麵包)	巴塔麵包1個 橄欖形法國 麵包2個	200°C	30~40分鐘	—	118	
簡易麵包	8個	180°C	20~30分鐘	—	119	
披薩 披薩 (麵包底)	1盤	底盤、中層	200°C	18~29分鐘	—	115

- 底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，請在加熱過程中將食物的前後方向對調，或調換底盤的前後位置。調換的時間點為加熱時間經過 $\frac{1}{2}$ ~ $\frac{3}{4}$ 之後。
- 採用市售食譜進行烘烤烹調或使用市售食物時，請參閱料理集中類似食譜的溫度與時間，再利用手動烹調功能，一邊觀察狀態一邊進行烘烤。
- 烤魚類時，待燒烤時間經過 $\frac{1}{2}$ 之後，翻面再繼續烤。
- 擔心弄髒底盤時，請鋪上烘焙紙或鋁箔紙。

# 保養 (去除水滴或汙垢)

## 本機

保養的重點在於立即進行、勤於保養。



### 警告

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

### 注意

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

- 禁止 避免讓機殼、箱門、操作面板或加熱室淋到水  
否則將造成觸電、故障

### 底盤、加水槽

請使用沾上廚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。

- 底盤上難以清除的油汙，請沾上少量市售含研磨劑的去污劑揉搓，再以清水沖洗。
- 請勿將加水槽放入洗烘碗機、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。

### 提醒 (加熱室內壁、箱門內側、底盤)

下列用具可能造成塗裝剝落或損傷，讓髒污難以清除，請勿使用。

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

### 外側、箱門表面

#### 以柔軟乾布擦拭

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

#### 加熱室內壁、箱門內側、保護蓋

#### 以用力擰乾的濕布擦拭

- 以用力擰乾的濕布，擦拭加熱室內附著的水滴。
- 汙垢嚴重時，用沾上廚房中性清潔劑的布擦拭，之後再以用力擰乾的濕布，將清潔劑擦拭乾淨。
- 箱門內側接合部位有縫隙，請注意避免飲料或湯水等溢出。
- 請勿用力按壓或摩擦保護蓋。否則可能造成破裂或毀損。
- 內壁雖有髒汙，但性能上並沒有問題。
- 加熱室若在殘留食物殘渣或湯汁的狀態下持續使用，將造成壁面髒汙黏住，無法去除。請經常進行保養。
- 微波爐應定期清潔並清除食物殘渣。
- 未將微波爐保持在潔淨的條件下可能會引起其表面劣化，可能嚴重影響器具的壽命，並可能導致危險情況。

### 蒸氣噴出口

#### 以用力擰乾的濕布擦拭

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

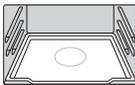
### 盛水盤蓋

- 進行保養時請先從本機上取下，用沾上廚房中性清潔劑的海綿清洗。
- 盛水盤蓋的拆卸方法  
「盛水盤蓋的使用方法」 (→ P.23)
- 保養後要擦乾水分。

# 保養 (續)

## 箱內清潔 (清理加熱室的污垢) **清潔**

產生蒸氣，讓加熱室內的污垢容易擦拭。

**準備** 將底盤放在底部，關上箱門 

**1** 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.22)

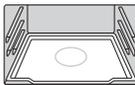
**2** 按下 **保養** 後  
選擇 **清潔** 

**3** 按下 **溫熱開始** 後，開始加熱

**4** ●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」。

## 水管排水 (排出本機殘留的水) **水管排水**

以蒸氣或過熱水蒸氣烹調後，請進行水管排水。

**準備** 將底盤放在底部，關上箱門 

**1** 確認液晶螢幕顯示「0」後，將加水槽從本機拉出 

**2** 按下 **保養** 2次後  
選擇 **水管排水** 

**3** 按下 **溫熱開始** 後，開始加熱

**4** ●等待結束聲響起、加熱室內冷卻後再開始擦拭水滴。  
●將加水槽倒空後裝入本機。(→P.23)

## 脫臭 (去除加熱室內的異味) **脫臭**

燒除造成加熱室臭味的原因，進行脫臭。

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

### 注意

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

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

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

**禁止** 切勿讓底盤受到撞擊  
否則將造成損傷、破損

# 無法順利料理時

遇到這樣的情況時	檢查確認/修復方法
<b>1 無法順利烹調</b> 自動烹調時，料理加熱不足或過度加熱 烹調效果欠佳時 採用市售食譜的烘烤料理步驟或食材時，可能無法順利烹調 蒸氣食譜的食物烹調效果欠佳	●請將食物放置在中央。 ●可能是重量感測器的歸零點未正確歸零。(→P.18) ●請確認強弱設定的設定無誤。請確認設定的刻度。(→P.17)
	●烹調的步驟、保鮮膜的包覆方式、食物份量、附屬品與容器的使用方法等是否正確？請依照本書再次進行確認。
	請參閱本料理集(→P.66~123)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.56)
<b>2 溫熱白飯</b> 白飯無法溫熱 可以看出加熱不均勻 白飯過度加熱 無法順利以 <b>7蒸氣溫熱</b> 溫熱白飯 白飯太乾 無法順利以 <b>5冷凍品溫熱</b> 溫熱冷凍白飯 可以看出加熱不均勻 使用 <b>5冷凍品溫熱</b> 溫熱冷凍白飯，導致白飯過度加熱 使用 <b>3冷凍白飯</b> 溫熱冷凍白飯，導致白飯過度加熱	是否忘記加水至加水槽，液晶螢幕顯示處的「加水」正在閃爍？加水至加水槽，並將加水槽確實安裝到本機。約1~2分鐘後，「加水」顯示將熄燈。在使用自動烹調功能的情況下，若已過了蒸氣產生的期間，有時即使已補充水，「加水」顯示也不會熄燈。
	●可能是重量感測器的歸零點未正確歸零。(→P.18) ●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。 ●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。
	●對白飯的份量(重量)而言，使用的容器是否過重？ ●請將 <b>1菜餚</b> 的強弱設定調整為 <b>稍弱</b> 進行加熱。
	●將加水槽加水至滿水線後再加熱。 ●將白飯裝入容器(飯碗等)，以不使用保鮮膜等覆蓋的方式進行加熱。
	●使用 <b>7蒸氣溫熱</b> ，或將 <b>1菜餚</b> 的強弱設定調整為 <b>稍弱</b> ，並於加熱前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。
●放在容器(平盤)上進行加熱。如未放在容器(平盤)上，而是以保鮮膜包覆的狀態進行加熱，將無法順利加熱。另外，是否放在塑膠製容器內進行加熱？加熱不足造成加熱效果不均勻。請以 <b>3冷凍白飯</b> 進行加熱。 ●使用大小及重量符合冷凍白飯份量的容器(平盤)。 ●冷凍白飯時，請以保鮮膜等產品緊緊密封。將白飯分成1碗1份、1人份(約150g)，做成2~3cm厚的四角形。(→P.31) ●要同時溫熱2~4碗(1碗約150g)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。	
●對白飯的份量(重量)而言，使用的容器是否過重？(→P.16) ●是否已退冰？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。	
●是否放入陶器、瓷器(如飯碗)等容器內進行加熱？請將以保鮮膜包覆的冷凍白飯直接放在底盤中央加熱。 ●是否已退冰？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)

遇到這樣的情況時		檢查確認／修復方法
3 解凍	因解凍不足而太硬	<ul style="list-style-type: none"> <li>●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。</li> <li>●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。</li> <li>●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。</li> <li>●請放在底盤中央加熱</li> </ul>
	食物煮爛了	<ul style="list-style-type: none"> <li>●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。</li> <li>●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。</li> <li>●食物厚度和形狀不均時,細的部分或薄的部分容易煮爛。</li> <li>●冷凍時,請將食物厚度維持在2~3cm以下。</li> <li>●進行解凍時,請拆下保鮮膜等包裝。</li> <li>●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。</li> </ul>
4 溫熱菜餚	溫熱後食物依然未變熱	<ul style="list-style-type: none"> <li>●是否放在塑膠製容器內加熱?請將強弱設定調整為[稍強]或[強],或放入陶器、瓷器(飯碗等)內後,將強弱設定調整為[中],進行加熱。請裝入大小、重量符合食物份量(重量)的容器進行加熱。(→P.16)</li> <li>●本機無法加熱以金屬容器或鋁箔紙覆蓋的食物。</li> <li>●請放在底盤中央加熱。</li> <li>●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)</li> </ul>
	溫熱後食物變得太熱	<ul style="list-style-type: none"> <li>●對食物的份量(重量)而言,使用的容器是否過大(過重)?請使用重量符合食物份量(重量)的容器。</li> <li>●溫熱的食物份量是否太少?請確保在100g以上。</li> <li>●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][600W]一邊觀察情況一邊進行追加加熱。</li> <li>●是否以自動烹調功能對仍有餘溫的食物進行溫熱?請以[微波][600W]一邊觀察情況一邊進行加熱。</li> </ul>
	油炸物過度加熱	可能會爆開或噴濺飛散的食物,請以保鮮膜覆蓋,將強弱設定調整為[稍弱]或[弱]進行加熱。 其他食物則拿掉保鮮膜等覆蓋物後,以[中]或[稍弱]進行加熱。
	無法順利溫熱咖哩或燴類食物	<ul style="list-style-type: none"> <li>●濃稠的食物請用保鮮膜等覆蓋後,將強弱設定調整為[稍強]或[強],進行加熱。(→P.27)</li> <li>●加熱前請先攪拌均勻。</li> </ul>
	無法順利溫熱冷凍保存的食物	<ul style="list-style-type: none"> <li>●以[5冷凍品溫熱]進行加熱。(→P.30、31)</li> <li>●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[稍強]或[強],或裝入大小、重量符合食物份量(重量)的容器進行加熱。</li> <li>●請放在底盤中央加熱。</li> </ul>
5 溫熱牛奶	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"> <li>●加熱時間請以冷凍食物製造商標示的[微波][600W]的時間為標準,稍微追加一點,進行加熱。</li> <li>●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。</li> <li>●加熱不均時,請以[微波][600W]一邊觀察情況,一邊進行追加加熱。</li> </ul>
	牛奶過度加熱	<ul style="list-style-type: none"> <li>●牛奶的份量(重量)是否太少?若份量低於容器大小(重量)的一半時,請以[微波][600W]一邊觀察溫熱情況一邊進行加熱。</li> <li>●是否對仍有餘溫的牛奶進行溫熱?</li> <li>●是否選擇了錯誤的食譜功能?若以[1菜餚]加熱,會導致加熱過度。</li> </ul>
	牛奶不夠熱	<ul style="list-style-type: none"> <li>●相對於牛奶份量(重量),是否使用較輕的容器?</li> <li>●是否以市售的牛奶盒直接加熱?請倒入馬克杯或杯子加熱。</li> <li>●確認已設定的強弱調整刻度線。</li> <li>●請放在底盤中央加熱。一次加熱2~4杯時,應將份量(重量)調整為大致相同,並將容器集中靠在底盤中央放置後,再進行加熱。</li> </ul>

遇到這樣的情況時		檢查確認／修復方法
6 蔬菜	蔬菜無法順利川燙	<ul style="list-style-type: none"> <li>●以保鮮膜包住蔬菜的狀態,直接放在底盤中央加熱。</li> <li>●將保鮮膜重疊的部分朝上加熱,無法順利川燙。</li> <li>●菠菜等葉菜類可加熱的份量為100~500g,馬鈴薯等根莖類則是100~1000g。份量太多或太少都無法得到理想的烹調效果。</li> <li>●是否選擇了錯誤的食譜功能?以[1菜餚]加熱時無法獲得良好效果。葉菜、蔬果類請以[12川燙預煮葉菜・蔬果類]加熱,根莖類請以[13川燙預煮根莖類]進行加熱。(→P.38、39)</li> </ul>
	菠菜等葉菜類太乾燥或加熱不均勻	<ul style="list-style-type: none"> <li>●菠菜等的葉菜類在清洗後未完全瀝乾的狀態下以保鮮膜包覆。</li> <li>●以保鮮膜包覆時,先將葉和莖相互交疊,再用保鮮膜確實包覆。保鮮膜未確實包裹食物或鬆開時,都無法順利加熱。</li> </ul>
	包覆綠花椰菜等蔬果類時	綠花椰菜等蔬果類先切成小束,再放到保鮮膜上緊緊包好,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"> <li>●保鮮膜重疊的部分朝下,放在底盤中央加熱。</li> <li>●未滿100g的食物無法使用自動烹調功能。請以[微波][500W]一邊觀察情況一邊進行加熱。</li> </ul>
	馬鈴薯加熱不足	加熱後不撕下保鮮膜,立即上下翻面後放置3~5分鐘,繼續燜熟。
7 麵包	烤吐司 沒有燒烤色澤	以烘烤微波爐烤吐司,會比烤吐司機費時。 [烘烤][預熱無]一邊觀察情況一邊進行加熱。(→P.49)
	奶油捲(小餐包)	<ul style="list-style-type: none"> <li>●麵糰是否充分發酵?發酵過程中,麵糰表面太乾時,請以手動加濕功能補充水分。(→P.53)</li> <li>●成形時是否正確處理麵糰?請小心處理麵糰。</li> </ul>
	烘烤色澤不均勻	若麵糰的大小不同,烘烤時會出現不均勻。
8 甜點	蛋糕不夠鬆軟	<ul style="list-style-type: none"> <li>●雞蛋是否有確實起泡?攪拌雞蛋泡應確實,至少要達到能以手持式攪拌器或起泡器前端掉落的泡沫畫出「○」字的程度。</li> <li>●加入粉或奶油後,是否過度攪拌?</li> </ul>
	無論花多少時間打發,打發的程度依然不夠	<ul style="list-style-type: none"> <li>●起泡時的碗公或起泡器若沾到水分或油,則不容易起泡。</li> <li>●請使用新鮮的雞蛋。</li> </ul>
	泡沫不夠細緻,或是粉結成硬塊	<ul style="list-style-type: none"> <li>●麵粉是否確實篩過後再放入?</li> <li>●加入麵粉後,請確實攪拌直到融合為止。</li> </ul>
9 其他	蛋糕無法順利烘烤	<ul style="list-style-type: none"> <li>●份量是否測量正確?</li> <li>●手動烹調烘烤時的溫度與時間,請參閱「手動烹調加熱時間的標準」(→P.56)</li> <li>●請使用符合份量的蛋糕模型進行烘烤。</li> </ul>
	餅乾	烘烤色澤不均勻 麵糰的大小及厚度請保持一致。
	泡芙	<ul style="list-style-type: none"> <li>●份量是否測量正確?</li> <li>●請參閱泡芙的製作方法(→P.112),在製作方法②加熱奶油與水時,使其充分沸騰。</li> <li>●請將水加入加水槽後再進行加熱。</li> </ul>
	大小不均勻	是否將麵糰捏成相同大小?若份量不同,烘烤時會出現不均勻。
	本機能烤麻糬嗎?	烤麻糬離加熱器太遠,無法烤得漂亮。
	本機能烤吐司嗎?	可燒烤(→P.115)。但是會比烤吐司機費時。
	本機能烤整條魚嗎?	未掏除內臟的整條魚無法完全烤熟。

# 疑似故障時

現象	原因
<b>1 未能正常運作</b>	<b>無法開啟電源即使按下按鍵也沒有動作</b> ●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？
	<b>加熱中液晶螢幕顯示消失，本機運轉停止，電源中斷</b> 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。
	<b>食物完全無法溫熱</b> 按下  時，液晶螢幕是否只出現「」和「」？ 這是店面展示用的「示範模式」，無法加熱。請解除該模式。（→P.63）
	<b>沒有蒸氣</b> ●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。
<b>2 異常聲音</b>	<b>插入電源插頭後，會發出細微的「噠」的聲音</b> 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。
	<b>加熱中發出「喀噠、喀噠」、「唧—唧—」的聲音</b> 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。
	<b>微波加熱時發出「啾欵」的聲音</b> 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。
	<b>烘烤、燒烤加熱時，發出「碰叩」的聲音</b> 因高溫的關係，加熱室會發出膨脹的聲音，並非故障。
	<b>使用蒸氣時發出聲音（→P.63）</b> ●從加水槽吸水時幫浦發出的運轉聲音，並非異常。 ●開始產生水蒸氣時會發出聲音，並非異常。
	<b>烹調結束，過一段時間後發出「喀噠」的聲音</b> 這是烹調結束後，從關門起經過 10 分鐘時，本機切斷運作中待機電力的聲音。此為正常現象，並非異常。
	<b>結束聲音或操作聲音的音色改變，或轉為無聲</b> 開關箱門，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）
	<b>插入電源插頭時，出現「喀噠」的聲音或是冒出火花（閃光）</b> 這是由於電源線路充電，並非故障。
<b>烹調中或結束烹調後仍聽到風扇的轉動聲</b> 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，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。	

現象	原因
<b>3 火花、冒煙、附著物</b>	<b>微波時冒出火花（閃光）</b> ●是否使用鋁箔進行加熱？ ●金屬製的烹調用具或鋁箔紙，是否觸碰到加熱室壁面、箱門玻璃等處？ ●加熱室壁面或底盤等部位是否附著食物碎屑或油份？
	<b>第一次使用烘烤功能時冒煙</b> 加熱室壁面上附著油汗。第一次使用時，請進行空燒（）去油。（→P.15）
	<b>進行烘烤加熱時，加熱室冒煙</b> 加熱室內部壁面是否附著髒污、食物碎屑或油份？ 請以用力擰乾的濕布擦拭乾淨。
<b>蒸氣噴出口有白色附著物殘留</b> 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。	
<b>4 水滴、箱內燈、加熱器</b>	<b>加熱過程中，液晶螢幕或箱門出現霧氣或滴下水珠</b> 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。
	<b>加熱室內附著或累積水滴</b> 因蒸氣烹調或食譜而從食物產生的水蒸氣會形成水滴，附著在加熱室壁面，而堆積在加熱室底部。 請取出底盤，仔細將水滴擦拭乾淨。（→P.57）
	<b>箱內燈在烘烤預熱中呈熄滅狀態</b> 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 。 要關閉箱內燈時，請再按一次 。
	<b>箱內燈的亮度改變</b> 間歇運轉時，箱內燈的亮度會改變。 並非故障。
<b>液晶螢幕顯示 （變成  模式）</b> 〈如何解除〉 重複 3 次「按下  3 次、按下  1 次」操作後，液晶螢幕上的「」顯示將消失，即可進行加熱。	
<b>已設定的溫度會中途改變</b> 時，250°C 的運轉時間約為 5 分鐘。 之後將自動切換成 210°C。	
<b>預熱過程中，加熱室溫度顯示會在 10 ~ 20°C 之間浮動並會斷斷續續發出聲響</b> 在加熱室溫度穩定之前，溫度顯示會變動。並非故障。此外，由於加熱器和冷卻風扇會進行間歇運轉，因此會發出斷斷續續的聲音，並非故障。	
<b>預熱設定溫度尚未顯示，預熱卻已結束</b> 受到電壓或室溫等影響，可能會在顯示設定溫度之前結束預熱。此外，會在預熱經過 35 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 20 分鐘後，在箱內燈熄滅狀態下，以設定的時間進行加熱。	
<b>剩餘時間在中途改變</b> 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。	
<b>開啟箱門後加熱被取消</b> 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。	

# 疑似故障時 (續)

現象	原因
不確定是否有過熱水蒸氣	由於以「烘烤」、「燒烤」一起進行加熱，加熱室內將處於高溫狀態，過熱水蒸氣的粒子非常細小，因此看不見。
箱門附著食物的污垢或調味料	請立即將髒汙擦拭乾淨。 若放置不理，可能引起變色或變質等問題。
蒸氣從箱門漏出	箱門處可能溢出少量蒸氣，並非異常。
加水槽的水量未減少	加水槽水量的減少程度，會因食譜而有所不同。
加熱室內壁有髒汙附著	加熱室內請經常保養。(→P.57) 加熱室內即使有髒汙附著，也不會影響性能。
加熱室內壁和盤支撐架的塗層剝落	請勿使用海綿刷材質較硬的部分進行加熱室內保養。(→P.57) 使用底盤，可能造成加熱室內塗層剝落，但不影響性能。
塑膠零件上有類似刮痕一樣的細線	這是塑膠成型時樹脂流動產生的痕跡。對於透明零件或有光澤的零件則更為明顯，但在強度方面沒有問題，亦不會碎裂。

6 其他

# 出現通知顯示時

顯示「C※※」時，請對照下表確認。如果重複出現，請委託原購買經銷商進行維修。(→P.124)

顯示範例	原因、通知內容	修復方法
	未安裝底盤。 或是底盤上放有物品。	<b>加熱室底部僅放置底盤，並進行調整歸零點。(→P.18)</b> 若仍顯示「C00」，請在顯示「C00」的狀態下，按照①~⑥的步驟調整歸零點。 ① 取出底盤，將加熱室清空，然後關上箱門。 ② 按住「  」3秒以上。 ③ 箱內燈亮約3秒後，液晶螢幕會顯示「---」。 ④ 打開箱門，將底盤放置到加熱室底部後，關上箱門。 ⑤ 按下「  」。 ⑥ 箱內燈亮約3秒後，若液晶螢幕顯示「0」，代表完成。
	未安裝底盤。	在加熱室底部放置底盤，關上箱門後，按下「  」。 若不斷重複顯示，請以「C00」部份記載的步驟進行。
	由於加熱室內的溫度過高，無法以自動烹調進行烹調。	若打開箱門，「C05」會消失，顯示「冷卻中」。請在「冷卻中」顯示消失前，打開箱門，使其充分冷卻。
	將底盤放在盤支撐架(上、中、下層)上進行烹調時，加熱室底部放有底盤。	從底部取出底盤，放在盤支撐架(上、中、下層)上進行加熱。若仍顯示，請以「C00」部份記載的步驟進行。
	因為機械室內部的溫度過高而觸發保護裝置，因而停止運轉。	請在停止運轉的狀態下稍候片刻，等本機冷卻後再繼續烹調。
	加水槽沒有水。	請對加水槽補充水。 (→P.22)
	為了讓機械室內部冷卻，冷卻風扇正在運轉。 顯示期間請勿拔下電源插頭。 顯示期間仍可繼續進行烹調。	加熱室高溫、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，讓風扇最長轉動約10分鐘，但並非故障。
 ※※顯示2位數的數字。 H※※的顯示例  	因受到外界雜訊等影響，暫時出現錯誤動作，或是機械室內偵測出異常時，將停止運轉。	按下「  」。或請先拔下電源插頭並重新插入後，立即開啟關閉箱門，再次開啟電源。(「H※※」的顯示消失。)  如果「H※※」顯示重複出現，則表示機械室內出現異常，請委託原購買經銷商或聯絡維修服務中心進行維修。 (→P.124)

無法順利料理時、疑似故障時

無法順利料理時、疑似故障時

食譜的選擇方法..... 25  
 ※ 料理集刊登的照片為擺盤的參考範例。

## 燒烤

	頁
14 漢堡排.....	69
14 牛肉漢堡排.....	69
14 青椒鑊肉.....	69
28 烤牛肉.....	70
29 薑汁烤豬肉.....	70
26 鹽焗布烤豬肉拌蔬菜.....	71
15 香草烤雞.....	71
30 照燒雞肉.....	72
23 印度烤雞.....	72
27 味噌美乃滋烤雞肉蔬菜.....	73
烤全雞.....	73
奶油烤雞肉.....	74
香烤雞肉串.....	74
20 鹽烤鮭魚.....	75
33 紙包烤鮭魚.....	75
奶油煎鮭魚.....	76
21 鹽烤鱈魚.....	76
21 鹽烤鱈魚.....	77
31 照燒鱈魚.....	77
32 烤對剖竹筴魚.....	77
17 烤地瓜.....	78
17 焗馬鈴薯.....	78
24 蔬菜烤肉捲.....	78
34 烤蔬菜.....	78
25 起司烤蔬菜.....	79
起司焗番茄.....	79

## 焗烤・法式鹹派

	頁
16 焗烤通心麵.....	80
白醬.....	80
市售冷凍焗烤食品.....	80
16 蝦仁焗飯.....	81
16 千層麵.....	81
菠菜鹹派.....	82

## 熱炒（無油熱炒料理）

	頁
18 炒麵◎.....	82
35 炒烏龍麵◎.....	83
36 青椒炒肉絲◎.....	83
36 炒回鍋肉◎.....	83
36 沖繩風苦瓜炒豆腐◎.....	84
37 青椒炒味噌豬絞肉◎.....	84
38 味噌炒茄子◎.....	84
39 香蒜辣椒清炒蔬菜◎.....	85
40 韓式烤牛肉◎.....	85
41 韭菜炒豬肝◎.....	86
42 乾燒鮮蝦◎.....	86

◎◎代表「自動烹調」的食譜編號。

◎◎代表「自動烹調」的應用料理。

◎記號表示烹調時間在 10 分鐘以內的快速烹調。

## 蒸煮

	頁
43 茶碗蒸.....	87
43 手工豆腐.....	87
44 蒸燒蔬菜培根捲◎.....	88
香味醬汁.....	88
醃梅子醬汁.....	88
45 簡易蒸雞肉◎.....	88
46 酒蒸雞肉◎.....	89
47 酒蒸海瓜子◎.....	89
73 蒸燒茄子什錦菇沙拉◎.....	89
鮮肉燒賣.....	90

## 油炸類（無油炸物）

	頁
22 酥炸雞塊.....	90
48 酥炸醬油雞塊.....	91
49 炸雞翅.....	91
50 炸豬肉.....	91
51 炸豬排.....	92
52 腰內豬排.....	92
53 炸雞排.....	93
54 炸豬排串.....	93
炸物用的裹麵包粉製作方法.....	93
炸蝦.....	94
56 炸竹筴魚.....	94
57 馬鈴薯可樂餅.....	95
58 天婦羅炸蝦.....	95
59 海鮮天婦羅.....	96
60 蔬菜天婦羅.....	96
61 天婦羅炸櫻花蝦什錦菜餅.....	96
62 南蠻雞.....	97
63 日式炸魚餅.....	97
64 油豆腐.....	97

## 燉煮

	頁
65 鱈魚燉蘿蔔.....	98
66 馬鈴薯燉肉.....	98
67 筑前煮.....	99
68 簡易馬鈴薯燉肉.....	99
68 燉芋頭◎.....	99
68 燉南瓜.....	99
69 牛肉豆腐◎.....	100
69 水煮茄子◎.....	100
69 蘿蔔泥燉豆腐雞柳◎.....	100
70 味噌煮鯖魚.....	101
71 水煮蘿蔔◎.....	101
72 日式炒牛蒡◎.....	101
蜜煮黑豆.....	101
關東煮.....	102
咖哩（豬肉・牛肉）.....	102

## 高湯・清湯

	頁
74 鯉魚昆布高湯.....	103
74 小魚乾昆布高湯.....	103
75 豬肉味噌湯.....	103
75 日式雜燴湯.....	103

## 米飯・麵

	頁
煮飯（白飯）.....	104
紅豆飯（糯米飯）.....	104
山菜糯米飯.....	104
奶油培根義大利麵.....	105
香蒜辣椒義大利麵.....	105

## 甜點

	頁
76 海綿蛋糕（裝飾蛋糕）.....	106
蛋奶酥起司蛋糕.....	107
77 戚風蛋糕（原味）.....	108
78 磅蛋糕（原味）.....	109
瑞士捲（原味）.....	109
19 模型餅乾.....	110
19 擠花餅乾.....	110
19 杏仁餅乾.....	110
79 輕鬆簡單餅乾.....	111
瑪德蓮法式小蛋糕.....	111
馬芬蛋糕.....	111
80 泡芙.....	112
卡士達醬.....	112
80 閃電泡芙.....	113
軟嫩布丁.....	113
草莓果醬.....	113
海苔麻糬捲.....	113
蘋果派.....	114
蘋果蜜餞.....	114

◎◎代表「自動烹調」的食譜編號。

◎◎代表「自動烹調」的應用料理。

◎記號表示烹調時間在 10 分鐘以內的快速烹調。

## 麵包・披薩

	頁
烤吐司（要翻面）.....	115
84 披薩（麵包底）.....	115
市售披薩.....	116
81 奶油捲（小餐包）.....	116
山形吐司.....	117
82 法國麵包（巴塔麵包・橄欖形法國麵包）.....	118
83 簡易麵包.....	119
83 簡單葡萄乾麵包.....	119

## 川燙

	頁
12 涼拌菠菜◎.....	120
13 義式沙拉◎.....	120

## 溫熱

	頁
4 溫熱牛奶.....	121
7 蒸氣溫熱 （溫熱白飯（蒸氣）、溫熱菜餚（蒸氣））.....	121
8 油炸食物溫熱.....	121
9 中式肉包溫熱.....	121

# 料理集的參考方法

料理分類 **燒烤**

食譜編號 **自動 14 漢堡排**



擺盤為參考範例

用於自動烹調或手動烹調主要加熱過程的附屬品 (→P.20)

加熱時間的標準 (有預熱的食譜會標示預熱時間)

1次可製作的份量

熱量・鹽分

熱量與鹽分是以1人份或1次可製作份量的值。

請依人數及個數確認材料內容及製作方法

材料  
※1蛋若未標示大小，則均為中號蛋。

加熱時間的標準		使用附屬品	
約 30 分鐘	底盤 上層		
1次可製作的份量	加水槽 滿水		
2~4 人份			
熱量 338 kcal	鹽分 3.3g		
材料 4人份 (4個)			
洋蔥 (切碎)	100g		
奶油	15g		
混合絞肉	300g		
麵包粉	3/4 杯 (約 30g)		
牛奶	3 大匙		
蛋 (打散)	※1 個		
鹽	略少於 1/2 小匙		
胡椒、肉豆蔻	各少量		
番茄醬、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④放入耐熱容器，以【微波】600W【約 2 分 30 秒】(→P.42~45) 進行加熱。
  - 放涼後，加入⑤仔細攪拌，並分成 4 等份。
  - 在手上抹上沙拉油 (食譜份量外)，用單手排打③數次將空氣逼出，然後捏成厚約 1.5~2cm 的橢圓形，並在中央壓出凹洞。
  - 把④排列在取出的底盤上，放入上層，以【人氣食譜】14 漢堡排 (→P.40) 進行加熱。
  - 加熱完畢後裝盤，將番茄醬和伍斯特辣醬油充分拌勻後淋上。

製作方法中會使用到的料理食譜使用方法

自動烹調食譜名稱  
選擇自動烹調後，按下 開始加熱。

# 燒烤

自動 14 漢堡排



加熱時間的標準		使用附屬品	
約 30 分鐘	底盤 上層		
1次可製作的份量	加水槽 滿水		
2~4 人份			
熱量 338 kcal	鹽分 3.3g		
材料 4人份 (4個)			
洋蔥 (切碎)	100g		
奶油	15g		
混合絞肉	300g		
麵包粉	3/4 杯 (約 30g)		
牛奶	3 大匙		
蛋 (打散)	1 個		
鹽	略少於 1/2 小匙		
胡椒、肉豆蔻	各少量		
番茄醬、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④放入耐熱容器，以【微波】600W【約 2 分 30 秒】(→P.42~45) 進行加熱。
  - 放涼後，加入⑤仔細攪拌，並分成 4 等份。
  - 在手上抹上沙拉油 (食譜份量外)，用單手排打③數次將空氣逼出，然後捏成厚約 1.5~2cm 的橢圓形，並在中央壓出凹洞。
  - 把④排列在取出的底盤上，放入上層，以【人氣食譜】14 漢堡排 (→P.40) 進行加熱。
  - 加熱完畢後裝盤，將番茄醬和伍斯特辣醬油充分拌勻後淋上。

應用 14 牛肉漢堡排



加熱時間的標準	約 30 分鐘
1次可製作的份量	2~4 人份
熱量	346 kcal
鹽分	3.3g

材料 (4人份)  
參閱漢堡排的材料，將混合絞肉改成牛肉絞肉。  
**製作方法**  
1 參閱漢堡排的作法，以【人氣食譜】14 漢堡排 (→P.40) 進行加熱。

應用 14 青椒鑲肉



加熱時間的標準	約 30 分鐘
1次可製作的份量	4 人份
熱量	261 kcal
鹽分	1.3g

材料		4人份 (12個)
青椒		6 個
洋蔥 (切碎)		130g
奶油		1 大匙 (約 12g)
豬絞肉 (或豬牛混合絞肉)		260g
麵包粉		20g
蛋 (打散)		1 個
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④放入耐熱容器，以【微波】600W【約 1 分 50 秒】(→P.42~45) 進行加熱後放涼。
  - 青椒不去蒂，直接縱向切後，去籽洗淨並擦乾水分，在內側撒上麵粉。
  - 將③及②放入大碗，充分攪拌後分成 12 等份，填入③裡。
  - 把④排列在取出的底盤上，放入上層，以【人氣食譜】14 漢堡排 (→P.40) 進行加熱。

**漢堡排的製作秘訣**

- 肉餡的製作方法**  
攪拌時以不壓揉食物的方式充分拌勻，將空氣逼出後再塑形，可讓烤熟的漢堡排鬆軟可口。
- 2 人份**  
請將強弱設定調整為【弱】進行加熱。
- 捏製形狀時**  
在肉餡中央壓出凹洞，能提高熱傳導效率，同時防止漢堡排烤好後出現中央鼓起的狀況。厚度為 1.5~2cm 之間。
- 使用食物處理器製作肉餡時**  
應參閱個別的使用說明書。
- 燒烤不足時**  
以【燒烤】(→P.47) 一邊觀察情況一邊進行燒烤。

**標準量杯、量匙的質量表 (單位 g)** (1mL = 1cc)

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

- 本書使用的量杯、量匙質量 (重量) 如右表所示。
- 料理集中附有 的文字，代表自動烹調或手動烹調等加熱類型。
- 蛋若未標示大小，則均為中號蛋。
- 加熱時間  
【約 5 分鐘】：以 5 分鐘為基準進行加熱。  
【5~10 分鐘】：以 5~10 分鐘為基準進行加熱。
- 料理集所使用的單位如下。  
容量：1mL (毫升) = 1cc (c.c.)  
■加熱時間是以食物溫度 (常溫) 為基準。
- 照片為烹調後盛盤的料理示意圖。

## 自動 28 烤牛肉



加熱時間的標準		使用附屬品	
約 52 分鐘			底盤 下層
1 次可製作的份量			加水槽 滿水
2 ~ 4 人份			

熱量	276 kcal	鹽分	2.2g
----	----------	----	------

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

### 製作方法

- 將加水槽加水至滿水線後，再裝入本機。
- 牛肉灑上鹽、胡椒後，將大蒜磨碎混入後，整個塗上沙拉油。
- 把②放在取出的底盤中央。
- 將③放入下層，以 [菜譜](#) [28 烤牛肉] (→P.40) 進行加熱。
- 加熱完成後待其充分冷卻，再切成薄片裝盤。

### 烤牛肉的製作秘訣

- **要加熱時再從冷藏室取出肉**  
將肉從冷藏室拿出來後馬上使用。
- **肉的直徑**  
應為 4.5 ~ 5cm (2 人份)、5 ~ 7cm (3 人份以上) 左右。  
若直徑太小，肉會過熟。請將強弱設定調整為 [弱](#) 進行加熱。
- **鹽、胡椒的份量**  
鹽大約是肉重量的 0.8 ~ 1%，胡椒則大約是肉重量的 0.3 ~ 0.4%。
- **材料形狀不工整時**  
用棉線綁並調整形狀，或是用網子包住，即可得到工整的形狀。
- **在冷藏室充分冷藏後再切，會更容易切還能保持原汁原味。**
- **加熱結束後，擔心烘烤不均勻時**  
可將底盤前後調換，以 [烘烤](#) [預熱無] [200°C] (→ P.49) 一邊觀察情況一邊進行加熱。
- **若擔心出現醬汗**  
請鋪上鋁箔紙或烘焙紙。

## 自動 29 薑汁烤豬肉



加熱時間的標準		使用附屬品	
約 22 分鐘			底盤 上層
1 次可製作的份量			加水槽 滿水
2 ~ 4 人份			

熱量	289 kcal	鹽分	1.5g
----	----------	----	------

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

### 製作方法

- 將豬肉放入拌勻的②中醃漬 15 分鐘左右。
- 把①平鋪排列在取出的底盤上，放入上層，以 [菜譜](#) [29 薑汁烤豬肉] (→P.40) 進行加熱。

### 薑汁烤豬肉的製作秘訣

- **燒烤不足時**  
以 [燒烤](#) (→P.47) 一邊觀察情況一邊進行燒烤。
- **若擔心出現醬汗**  
請鋪上鋁箔紙或烘焙紙。

## 自動 26 鹽昆布烤豬肉拌蔬菜



加熱時間的標準		使用附屬品	
約 33 分鐘			底盤 上層
1 次可製作的份量			加水槽 滿水
2 ~ 4 人份			

熱量	195 kcal	鹽分	1.4g
----	----------	----	------

材料	4 人份
豬肉片 (切成一口大小的薄片)	300g
太白粉	1 大匙
酒	2 小匙
鹽	½ 小匙
鴻喜菇 (切成小束)	80g
菠菜 (切成方便食用的大小)	180g
鹽昆布	10g
醬油	½ 小匙

### 預煮

- 把調好的②揉進豬肉裡。不冷凍時，請直接進行預煮③。
- 將烘焙紙裁成略小於冷凍保鮮袋 (市售) 的大小，接著放入保鮮袋中，把肉片均勻平鋪在烘焙紙上，注意避免肉片互相重疊，然後封住袋口。
- 將③放入另一個保鮮袋中，混合後攤平，然後封住袋口。不冷凍時，請直接進行製作方法①。
- 平鋪在金屬托盤等容器中，參閱冷凍保存 (結凍) 的善用秘訣 (→P.31) 進行冷凍。

### 製作方法

- 將加水槽加水至滿水線後，再裝入本機。
- 從保鮮袋中取出③，將其平鋪在底盤上。把從保鮮袋中取出的肉片排列上去，注意避免肉片互相重疊，再放入上層，以 [冷凍食譜](#) [26 鹽昆布烤豬肉拌蔬菜] 強弱設定調整為 [強](#) (→ P.40) 進行加熱。不冷凍直接燒烤時，[26 鹽昆布烤豬肉拌蔬菜](#) 請以強弱設定調整為 [中](#) 進行加熱。
- 加熱後，再稍微拌勻。

### 鹽昆布烤豬肉拌蔬菜的製作秘訣

#### 強弱設定調整

弱	稍弱	中	稍強	強
2 人份 (非冷凍)	2 人份 (冷凍)	3 人份 (非冷凍) 4 人份 (非冷凍)	3 人份 (非冷凍) 4 人份 (非冷凍)	3 人份 (冷凍) 4 人份 (冷凍)

希望食物的燒烤色澤較深時，請以 [稍強](#) 加熱。

## 自動 15 香草烤雞



加熱時間的標準		使用附屬品	
約 37 分鐘			底盤 中層
1 次可製作的份量			加水槽 滿水
2 ~ 6 人份			

熱量	258 kcal	鹽分	0.4g
----	----------	----	------

材料	4 人份
雞腿肉 (帶皮, 1塊約 250g)	2 塊
鹽、胡椒	各少量
百里香、墨角蘭、迷迭香等香料 (新鮮或乾燥)	各少量

### 製作方法

- 將加水槽加水至滿水線後，再裝入本機。
- 用叉子在雞肉帶皮的部位上戳洞，於較厚的部位劃上數刀，然後再撒②。
- 將②帶皮的一面朝上，集中排列在取出的底盤中央，放入中層，以 [人氣食譜](#) [15 香草烤雞] (→ P.40) 進行加熱。

### 香草烤雞的製作秘訣

- **帶骨肉**  
請將強弱設定調整為 [強](#) 進行加熱。
- **6 人份 (雞肉 3 塊) 時**  
請將強弱設定調整為 [強](#) 進行加熱。
- **2 人份 (雞肉 1 塊) 時**  
請將強弱設定調整為 [弱](#) 進行加熱。
- **燒烤不足時**  
以 [燒烤](#) (→P.47) 一邊觀察情況一邊進行燒烤。

自動 30 照燒雞肉



加熱時間的標準		使用附屬品	
約 29 分鐘		底盤 中層	
1 次可製作的份量		加水槽 滿水	
2 ~ 4 人份			
熱量	275 kcal	鹽分	1.5g

材料	4 人份
雞腿肉 (帶皮, 1 塊約 250g)	2 塊
醬油	2 大匙
味醂	1 大匙
砂糖	1 小匙
薑汁	少量

製作方法

- 將加水槽加水至滿水線後，再裝入本機。
- 用叉子在雞肉帶皮的部位戳洞，較厚的部位用刀劃開，然後將雞肉放進拌勻的④裡醃漬 15 分鐘左右使其入味，然後用廚房紙巾稍微擦乾水分。
- 將②帶皮的一面朝上，集中排列在取出的底盤中央，放入中層，以 [菜譜] [30 照燒雞肉] (→P.40) 進行加熱。

照燒雞肉的製作秘訣

- 市售的醬汁  
亦可依個人喜好以市售的醬汁取代④。可能因各品牌造成燒烤色澤不同。
  - 若擔心底盤出現髒汙  
請鋪上鋁箔紙或烘焙紙。
  - 排列方式  
■ 如果份量为 2 人份，請將強弱設定調整為「弱」進行加熱
- |      |      |
|------|------|
| 2 人份 | 4 人份 |
|      |      |
- 燒烤不足時  
以 [燒烤] (→P.47) 一邊觀察情況一邊進行燒烤。
  - 若擔心出現髒汙  
請鋪上鋁箔紙或烘焙紙。

自動 23 印度烤雞



加熱時間的標準		使用附屬品	
約 27 分鐘		底盤 上層	
1 次可製作的份量		加水槽 滿水	
2 ~ 4 人份			
熱量	273 kcal	鹽分	1.2g

材料	4 人份
雞腿肉 (帶皮, 1 塊約 250g)	2 塊
咖哩粉	½ 大匙
番茄醬	1 大匙
砂糖	1 小匙
鹽	½ 小匙
薑 (磨成泥)	½ 小段
大蒜 (磨成泥)	1 小段
原味優格	30g

預煮

- 將 1 塊雞肉切成 6 等份，把調好的④揉進雞肉裡。不冷凍時，請直接進行製作方法①。
- 將烘焙紙裁成略小於冷凍保鮮袋 (市售) 的大小，接著放入保鮮袋中，以皮朝上的方式排列在烘焙紙上，注意避免雞肉彼此黏連，然後封住袋口。
- 平鋪在金屬托盤等容器中，參閱冷凍保存 (結凍) 的善用秘訣 (→P.31) 進行冷凍。

製作方法

- 從保鮮袋中取出雞肉，以皮朝上的方式集中排列在取出的底盤中央，放入上層，以 [冷凍食譜] [23 印度烤雞] 強弱設定調整為 [強] (→P.40) 進行加熱。不冷凍直接燒烤時，請將強弱設定調整為 [中] 進行加熱。

印度烤雞的製作秘訣

- 強弱設定調整
- | 弱          | 稍弱        | 中                        | 稍強                     | 強 |
|------------|-----------|--------------------------|------------------------|---|
| 2 人份 (非冷凍) | 2 人份 (冷凍) | 3 人份 (非冷凍)<br>4 人份 (非冷凍) | 3 人份 (冷凍)<br>4 人份 (冷凍) |   |
- 希望食物的燒烤色澤較深時，請以 [稍強] 加熱。
- 不冷凍直接燒烤時  
進行預煮①，放入冷藏室靜置約 30 分鐘，以醃漬入味。然後以製作方法①進行加熱。

自動 27 味噌美乃滋烤雞肉蔬菜



加熱時間的標準		使用附屬品	
約 33 分鐘		底盤 上層	
1 次可製作的份量		加水槽 滿水	
2 ~ 4 人份			
熱量	351 kcal	鹽分	1.4g

材料	4 人份
雞腿肉 (帶皮, 1 塊約 250g)	2 塊
美乃滋	2 大匙
味噌	2 大匙
高麗菜 (切成一口大小)	300g
馬鈴薯 (切成 5mm 寬的半圓片, 浸泡於水中)	100g

預煮

- 在雞肉較厚的部位劃上數刀，將 1 塊切成 9 等份，把調好的④揉進雞肉裡。不冷凍時，請直接進行製作方法①。
- 將烘焙紙裁成略小於冷凍保鮮袋 (市售) 的大小，接著放入保鮮袋中，以皮朝上的方式排列，注意避免雞肉彼此黏連，然後封住袋口。
- 將高麗菜和馬鈴薯瀝乾水分，放入另一個保鮮袋中，封住袋口。
- 平鋪在金屬托盤等容器中，參閱冷凍保存 (結凍) 的善用秘訣 (→P.31) 進行冷凍。

製作方法

- 將加水槽加水至滿水線後，再裝入本機。
- 從保鮮袋中取出高麗菜，將其平鋪在烘焙紙上，再把馬鈴薯排列在左右兩側。
- 從保鮮袋中取出雞肉，以皮朝上的方式排列在高麗菜上面，注意避免雞肉互相重疊。
- 把③放入上層，以 [冷凍食譜] [27 味噌美乃滋烤雞肉蔬菜] 強弱設定調整為 [強] (→P.40) 進行加熱。不冷凍直接燒烤時，請將強弱設定調整為 [中] 進行加熱。

味噌美乃滋烤雞肉蔬菜的製作秘訣

- 強弱設定調整
- | 弱          | 稍弱        | 中                        | 稍強                     | 強 |
|------------|-----------|--------------------------|------------------------|---|
| 2 人份 (非冷凍) | 2 人份 (冷凍) | 3 人份 (非冷凍)<br>4 人份 (非冷凍) | 3 人份 (冷凍)<br>4 人份 (冷凍) |   |
- 希望食物的燒烤色澤較深時，請以 [稍強] 加熱。

手動 烤全雞



加熱時間的標準		使用附屬品	
預熱 約 22 分鐘 210°C 80 ~ 90 分鐘		底盤 下層	
熱量	2072 kcal	鹽分	13.6g

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

製作方法

- 將雞肉充分洗淨後將水分擦乾，然後抹上鹽和胡椒加以搓揉。
- 將雞翅交叉在雞背，使雞胸朝上，再以棉線捆綁雞腳並調整形狀。
- 在取出的底盤內鋪上烘焙紙，將蔬菜集中鋪放在中央，然後將②以雞胸朝上的方式放在蔬菜上，均勻刷上沙拉油。
- 先不放入食物，以 [烘烤] [預熱有] [210°C] [80 ~ 90 分鐘] (→P.48) 進行預熱。
- 預熱完成警響起後，將③放入下層，進行加熱，過程中請注意避免燙傷。

烤全雞的製作秘訣

- 若嫩雞留有脖子  
請從根部切去，保留上面的皮。
- 擔心有腥味時  
可用 1/2 個檸檬 (食譜份量外) 的切口搓揉整隻雞。

手動

# 奶油烤雞肉



手動 烘烤 210°C 25 ~ 35 分鐘	使用附屬品 底盤 中層
---------------------------------	----------------

熱量	264 kcal	鹽分	0.4g
----	----------	----	------

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

### 製作方法

- 用叉子在雞肉帶皮的部位戳洞，於較厚的部位劃上數刀，然後撒上鹽、胡椒並靜置 5 ~ 10 分鐘，再撒上少量麵粉。
- 將①帶皮的部位朝上排列在取出的底盤上，再放入中層，以 **烘烤** [預熱無] [210°C] [25 ~ 35 分鐘] (→ P.49) 進行加熱。

手動

# 香烤雞肉串



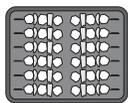
手動 燒烤 22 ~ 27 分鐘 翻面後 7 ~ 12 分鐘	使用附屬品 底盤 中層
--	----------------

熱量	384 kcal	鹽分	4.4g
----	----------	----	------

材料	4 人份 (12 串)
雞腿肉 (帶皮, 1 塊約 250g, 切成一口大小)	2 塊
長蔥 (切成 3 ~ 4cm 長)	2 根
青辣椒 (去蒂和籽)	12 根
醬油	½ 杯
味醂	¼ 杯
砂糖	2 ~ 3 大匙
沙拉油	1 大匙

### 製作方法

- 將雞肉及蔬菜浸泡在拌勻的②中醃漬 20 分鐘左右，過程中不時翻面，然後再以竹籤交錯串起雞肉及蔬菜。
- 把①排列在取出的底盤上，放入中層，以 **燒烤** [22 ~ 27 分鐘] (→ P.47) 進行加熱後，翻面再以 **燒烤** [7 ~ 12 分鐘] 進行加熱。



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②。

自動  
20

# 鹽烤鮭魚



加熱時間的標準 約 25 分鐘	使用附屬品 底盤 中層
1 次可製作的份量 2 ~ 4 人份	加水槽 滿水

熱量	159 kcal	鹽分	1.5g
----	----------	----	------

材料	4 人份 (4 片)
鹽烤鮭魚片 (1 片約 80g)	4 片

### 預煮 (冷凍後燒烤時)

- 將烘焙紙裁成略小於冷凍保鮮袋 (市售) 的大小，接著放入保鮮袋中。
- 將鹽烤鮭魚以皮朝上的方式排列在烘焙紙上，注意避免鹽烤鮭魚的魚肉彼此黏連，然後封住袋口。
- 平鋪在金屬托盤等容器中，參閱 **冷凍保存 (結凍) 的善用秘訣** (→ P.31) 進行冷凍。

### 製作方法

- 將加水槽加水至滿水線後，再裝入本機。
- 從保鮮袋中取出鹽烤鮭魚，參閱 **鹽烤鮭魚的製作秘訣**，將鹽烤鮭魚裝盤時向上的那面朝上，排列在取出的底盤上。
- 把②放入中層，以 **冷凍食譜** [20 鹽烤鮭魚] 強弱設定調整為 [強] (→ P.40) 進行加熱。不冷凍直接燒烤時，請將強弱設定調整為 [中] 進行加熱。

### 鹽烤鮭魚的製作秘訣

#### ■ 強弱設定調整

弱	稍弱	中	稍強	強
2 人份 (非冷凍)	3 人份 (非冷凍) 4 人份 (非冷凍)		2 人份 (冷凍)	3 人份 (冷凍) 4 人份 (冷凍)

希望食物的燒烤色澤較淺時，請以 [稍弱] 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。

#### ■ 排列方式



#### ■ 若擔心出現磷汗

請鋪上烘焙紙。

自動  
33

# 紙包烤鮭魚



加熱時間的標準 約 34 分鐘	使用附屬品 底盤 下層
1 次可製作的份量 2 ~ 4 人份	

熱量	230 kcal	鹽分	1.4g
----	----------	----	------

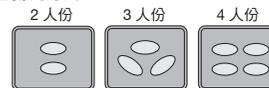
材料	4 人份 (4 片)
生鮭魚切片 (1 片約 80g)	4 片
帶殼蝦子 (將蝦子剥殼，僅留下尾部及最後一節，並剔除腸泥)	4 隻 (約 80g)
生香菇 (去蒂)	4 朵
洋蔥 (切成薄片)	200g
檸檬 (切成薄片)	4 片
奶油	40g
鹽、胡椒、檸檬汁	各少量

### 製作方法

- 將鮭魚撒上一點鹽、胡椒，然後淋上檸檬汁備用。
- 在 4 張裁成 25×25cm 大小的鋁箔紙上，塗上薄薄一層奶油 (食譜份量外)。
- 將洋蔥分成 4 等份放在②上面，再分別放入①、蝦子、香菇，然後撒上鹽、胡椒，淋上檸檬汁，將檸檬放在上面，最後撒上奶油。
- 將③的鋁箔紙開口封緊，參閱 **紙包烤鮭魚的製作秘訣** 之排列方法，將其排列在取出的底盤上。
- 把④放到下層，以 **菜餚** [33 紙包烤鮭魚] (→ P.40) 進行加熱。

### 紙包烤鮭魚的製作秘訣

#### ■ 排列方法



#### ■ 1 ~ 2 人份時

請將強弱設定調整為 [弱] 進行加熱。

### 提醒

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

燒烤

燒烤

手動

# 奶油煎鮭魚



手動	使用附屬品
烘烤	底盤 中層
180°C	
25 ~ 35 分鐘	
熱量 177 kcal	鹽分 0.5g

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

### 製作方法

- 將奶油放入耐熱容器，以 [微波] [200W] 約 1 分 30 秒 (→ P.43 ~ 45) 進行加熱使其融化。
- 在鮭魚片上整體均勻撒上鹽和胡椒，然後撒上麵粉，將多餘的麵粉拍掉。
- 將鋁箔紙或烘焙紙鋪在取出的底盤上，把②排列上去，均勻淋上①。
- 把③放入中層，以 [烘烤] [預熱無] [180°C] [25 ~ 35 分鐘] (→ P.49) 進行加熱。

### 提醒

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

自動 21

# 鹽烤鯖魚



加熱時間的標準	使用附屬品
約 21 分鐘	底盤 中層
1 次可製作的份量	加水槽 滿水
2 ~ 4 人份	
熱量 291 kcal	鹽分 1.8g

材料	4 人份 (4 片)
鹽漬鯖魚 (1 片約 100g)	4 片

### 預煮 (冷凍後燒烤時)

- 將烘焙紙裁成略小於冷凍保鮮袋 (市售) 的大小，接著放入保鮮袋中。
- 將鹽烤鯖魚以皮朝上的方式排列在烘焙紙上，注意避免鹽烤鯖魚的魚肉彼此黏連，然後封住袋口。
- 平鋪在金屬托盤等容器中，參閱冷凍保存 (結凍) 的善用秘訣 (→ P.31) 進行冷凍。

### 製作方法

- 將加水槽加水至滿水線後，再裝入本機。
- 從保鮮袋中取出鹽烤鯖魚，參閱鹽烤鯖魚的製作秘訣，將鹽烤鯖魚裝盤時向上的那面朝上，排列在取出的底盤上。
- 把②放入中層，以 [冷凍食譜] [21 鹽烤鯖魚] 強弱設定調整為 [強] (→ P.40) 進行加熱。不冷凍直接燒烤時，請將強弱設定調整為 [中] 進行加熱。

### 鹽烤鯖魚的製作秘訣

#### 強弱設定調整

弱	稍弱	中	稍強	強
2 人份 (非冷凍)	3 人份 (非冷凍) 4 人份 (非冷凍)	2 人份 (冷凍)	3 人份 (冷凍) 4 人份 (冷凍)	

希望食物的燒烤色澤較淺時，請以 [稍弱] 加熱。

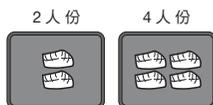
#### 加熱後立即打開箱門時

請慢慢打開箱門，留意油脂濺出等情形。

#### 燒烤色澤

撒上鹽，靜置約 20 分鐘讓食材更入味。會因魚肉所含的脂肪量而變化。

#### 排列方式



#### 燒烤不足時

以 [燒烤] (→ P.47) 一邊觀察情況一邊進行燒烤。

#### 若擔心出現髒汙

請鋪上烘焙紙。

#### 不冷凍直接燒烤時

將製作方法②中生的鹽烤鯖魚的水分擦乾後，排列整齊。

應用 21

# 鹽烤鯖魚

加熱時間的標準	約 21 分鐘
1 次可製作的份量	2 ~ 4 人份
熱量	247 kcal
鹽分	2.3g

材料	4 人份 (4 片)
生鯖魚切片 (1 片約 100g)	4 片
鹽	適量

### 製作方法

- 將加水槽加水至滿水線後，再裝入本機。
- 鯖魚擦乾水分後，均勻地灑上鹽，靜置約 10 分鐘。
- 將鯖魚的水分擦乾，參閱鹽烤鯖魚的製作秘訣，將②的皮朝上，排列在取出的底盤上。
- 把③放入中層，以 [冷凍食譜] [21 鹽烤鯖魚] (→ P.40) 進行加熱。

自動 31

# 照燒鰻魚



加熱時間的標準	使用附屬品
約 34 分鐘	底盤 中層
1 次可製作的份量	加水槽 滿水
2 ~ 4 人份	
熱量 302 kcal	鹽分 2.2g

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

### 製作方法

- 將加水槽加水至滿水線後，再裝入本機。
- 將鰻魚的水分擦乾，放進拌勻的②醃漬 20 分鐘左右，使其入味，然後將水分稍微瀝乾。
- 把②以裝盤時向上的那面朝上，集中排列在取出的底盤中央。
- 把③放入中層，以 [菜餚] [31 照燒鰻魚] (→ P.40) 進行加熱。

自動 32

# 烤對剖竹筴魚



加熱時間的標準	使用附屬品
約 34 分鐘	底盤 中層
1 次可製作的份量	加水槽 滿水
2 ~ 4 人份	
熱量 131 kcal	鹽分 1.3g

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

### 製作方法

- 將加水槽加水至滿水線後，再裝入本機。
- 參閱烤對剖竹筴魚的製作秘訣，將竹筴魚裝盤時向上的那面朝上，排列在取出的底盤上。
- 把②放入中層，以 [菜餚] [32 烤對剖竹筴魚] (→ P.40) 進行加熱。

### 烤對剖竹筴魚的製作秘訣

- 魚乾 (乾燥魚) (1 片) 少於 70g 時以 [燒烤] (→ P.47) 一邊觀察情況一邊進行加熱。
- 排列方式



#### 加熱後立即打開箱門時

請慢慢打開箱門，留意油脂濺出等情形。

#### 以手動烹調功能的 [蒸氣燒烤]

(→ P.50) 進行加熱時

將加水槽加水至滿水線後，以 [蒸氣燒烤] 一邊觀察情況一邊進行加熱。

#### 燒烤色澤

會因魚肉所含的脂肪量、魚肉的温度、以及鹽的份量而變化。請善用 3 階段的強弱調整功能，調整燒烤程度。

#### 燒烤不足時

以 [燒烤] (→ P.47) 一邊觀察情況一邊進行燒烤。

### 提醒

- 若不希望烹調後加熱室出現油汙或臭味，料理後請以 [脫臭] (→ P.15) 進行加熱

- 擔心有異味時，請啟動通風扇
- 運轉時，箱門四周可能會冒出蒸氣或煙霧，此並非故障

燒烤

燒烤

## 自動 17 烤地瓜



加熱時間的標準	使用附屬品
約 63 分鐘	底盤 下層
1 次可製作的份量	加水槽 滿水
2 ~ 4 人份	
熱量 350 kcal	鹽分 0.1g

材料	4 人份 (4 根)
地瓜 (1 根約 250g)	4 根

### 製作方法

- 將加水槽加水至滿水線後，再裝入本機。
- 把地瓜排列在取出的底盤上，放入下層，以 **[人氣食譜] 17 烤地瓜** (→P.40) 進行加熱。
- 用竹籤戳戳看，若能穿透即表示燒烤完成。

### 烤地瓜的製作秘訣

- 地瓜的尺寸  
建議使用直徑 4 ~ 5cm 的地瓜。
- 2 人份  
請將強弱設定調整為 **[弱]** 進行加熱。
- 加熱不足時  
以 **[烘烤] [預熱無] [190°C]** (→P.49) 一邊觀察情況一邊進行加熱。

## 應用 17 焗馬鈴薯



加熱時間的標準	約 63 分鐘
1 次可製作的份量	2 ~ 4 人份
熱量	114 kcal
鹽分	0g

材料	4 人份 (4 個)
馬鈴薯 (1 個約 150g)	4 個

### 製作方法

- 將加水槽加水至滿水線後，再裝入本機。
- 把馬鈴薯排列在取出的底盤上，放入下層，以 **[人氣食譜] 17 烤地瓜** (→P.40) 進行加熱。

## 自動 24 蔬菜烤肉捲



加熱時間的標準	使用附屬品
約 33 分鐘	底盤 上層
1 次可製作的份量	加水槽 滿水
2 ~ 4 人份	
熱量 328 kcal	鹽分 0.4g

材料	4 人份
豬五花薄片	300g
蘆筍、南瓜、紅蘿蔔綜合蔬菜	250g
鹽、胡椒	各少量

### 預煮

- 將蘆筍切成 5cm 長的小段。紅蘿蔔切成 2mm 見方、5cm 長的條狀。南瓜切成 5mm 厚、5cm 長的薄片。把肉片攤開成容易包捲的形狀。
- 將各種蔬菜放在攤開的肉片上，從邊緣包捲，再撒上鹽、胡椒。不冷凍時，請直接進行製作方法①。
- 將烘焙紙裁成略小於冷凍保鮮袋 (市售) 的大小，接著放入保鮮袋中，把肉捲排列在烘焙紙上，注意避免彼此黏連，然後封住袋口。

- 平鋪在金屬托盤等容器中，參閱 **冷凍保存 (結凍) 的善用秘訣 (→P.31)** 進行冷凍。

### 製作方法

- 將加水槽加水至滿水線後，再裝入本機。
- 從保鮮袋中取出肉捲，集中排列在底盤中央，放入上層，以 **[冷凍食譜] 24 蔬菜烤肉捲** 強弱設定調整為 **[強]** (→P.40) 進行加熱。不冷凍直接燒烤時，請將強弱設定調整為 **[中]** 進行加熱。

### 蔬菜烤肉捲的製作秘訣

#### 強弱設定調整

弱	稍弱	中	稍強	強
2 人份 (非冷凍)	2 人份 (冷凍)	3 人份 (非冷凍) 4 人份 (非冷凍)	3 人份 (非冷凍) 4 人份 (非冷凍)	3 人份 (冷凍) 4 人份 (冷凍)

希望食物的燒烤色澤較深時，請以 **[稍強]** 加熱。

## 自動 34 烤蔬菜



加熱時間的標準	使用附屬品
預熱 12 分鐘 約 23 分鐘	底盤 中層
1 次可製作的份量	
1 ~ 3 人份	
熱量 97 kcal	鹽分 0.8g

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、小番茄、豌豆莢等綜合蔬菜	270g

鯷魚 (切碎)	½ 小匙
填餡橄欖 (切成薄片)	2 個
④ 橄欖油	½ 大匙
白酒醋	1 ½ 小匙
檸檬汁	½ 小匙
鹽、胡椒	各少量

### 製作方法

- 高麗菜和紫高麗菜不去芯、直接切成月牙形，其他蔬菜切成一口大小或薄片。
- 將①平鋪在取出的底盤上。
- 先不放入食物，以 **[菜譜] 34 烤蔬菜** (→P.41) 進行預熱。
- 預熱完成聲響起後，將②放入中層，進行加熱，過程中請注意避免燙傷。
- 加熱完畢後，裝盤並淋上調好的④。

## 自動 25 起司烤蔬菜



加熱時間的標準	使用附屬品
約 21 分鐘	底盤 上層
1 次可製作的份量	
3 ~ 4 人份	
熱量 103 kcal	鹽分 0.5g

材料	4 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、小番茄、豌豆莢等綜合蔬菜	270g
卡門貝爾起司 (1 個約 100g)	1 個

### 預煮

- 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。
- 在卡門貝爾起司上面劃開十字形切口。不冷凍時，請直接進行製作方法①。
- 將烘焙紙裁成略小於冷凍保鮮袋 (市售) 的大小，接著放入保鮮袋中，排列好蔬菜和起司，注意避免彼此黏連，然後封住袋口。
- 平鋪在金屬托盤等容器中，參閱 **冷凍保存 (結凍) 的善用秘訣 (→P.31)** 進行冷凍。

### 製作方法

- 將烘焙紙裁成略大於卡門貝爾起司的大小，把從冷凍保鮮袋中取出的卡門貝爾起司放在烘焙紙上面，然後放在取出的底盤中央。
- 把從保鮮袋中取出的蔬菜集中排列在卡門貝爾起司周圍，再放入上層，以 **[冷凍食譜] 25 起司烤蔬菜** 強弱設定調整為 **[強]** (→P.40) 進行加熱。不冷凍直接燒烤時，請將強弱設定調整為 **[中]** 進行加熱。

### 起司烤蔬菜的製作秘訣

#### 強弱設定調整

弱	稍弱	中	稍強	強
2 人份 (非冷凍)	2 人份 (冷凍)	3 人份 (非冷凍) 4 人份 (非冷凍)	3 人份 (非冷凍) 4 人份 (非冷凍)	3 人份 (冷凍) 4 人份 (冷凍)

希望食物的燒烤色澤較深時，請以 **[稍強]** 加熱。

#### 不冷凍直接燒烤時

進行預煮①②，以製作方法①②進行加熱。

## 手動 起司焗番茄



手動	使用附屬品
烘烤 210°C 25 ~ 35 分鐘	底盤 中層
熱量 151 kcal	鹽分 0.7g

材料	4 人份
番茄 (1 個約 150g)	4 個

鮭魚 (油漬鮭魚罐頭，稍微將油瀝除)	60g
麵包粉	10g
④ 大蒜 (切成碎末)	½ 瓣
羅勒葉 (乾燥品)	½ 小匙
鹽	少量
胡椒	少量
奶油	25g
披薩起司絲或起司粉	20g
荷蘭芹 (切成碎末)	少量

### 製作方法

- 將番茄上半部切除，拿掉芯及種子，倒過來瀝乾水分。
- 將④放進大碗裡充分攪拌均勻。
- 將奶油放入耐熱容器內，以 **[微波] [200W] 約 2 分鐘** (→P.43~45) 進行加熱使其融化。
- 把②裝進①裡，再淋上③和起司，然後排列在鋪上鋁箔紙或烘焙紙的取出的底盤上。
- 將④放入中層，以 **[烘烤] [預熱無] [210°C] [25 ~ 35 分鐘]** (→P.49) 進行加熱。
- 加熱後，裝盤並撒上荷蘭芹。

# 焗烤・法式鹹派

## 自動 16 焗烤通心麵



加熱時間的標準	使用附屬品
約 34 分鐘	底盤 中層
1 次可製作的份量	
1 ~ 4 人份	
熱量 531 kcal	鹽分 1.8g

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

## 白醬

熱量	314 kcal	鹽分	0.6g
----	----------	----	------

### 製作方法

- 將麵粉及奶油放入較深的耐熱容器裡, 以 [微波|600W] (→P.42~45) 加熱完畢後, 用打蛋器仔細攪拌均勻。
- 一邊慢慢加入少量牛奶一邊拌勻後, 以 [微波|600W] 加熱, 並在過程中一邊攪拌一邊繼續進行加熱。
- 加熱後, 在②中加入鹽、胡椒拌勻。

份量	1 杯	2 杯	3 杯
牛奶	200mL	400mL	600mL
麵粉 (低筋麵粉)	20g	30g	40g
奶油	30g	40g	50g
鹽	各少量	各少量	各少量
胡椒	各少量	各少量	各少量

製作方法	1 杯	2 杯	3 杯
① 將麵粉、奶油加熱 [微波 600W]	約 1 分 10 秒	約 1 分 40 秒	約 2 分 10 秒
② 加入牛奶後再加熱 [微波 600W]	2 ~ 4 分鐘	5 ~ 7 分鐘	9 ~ 11 分鐘

### 焗烤的製作秘訣

- 容器**  
請勿使用金屬製或琺瑯材質的容器。請使用耐熱的陶器、瓷器, 或是耐熱玻璃製的焗烤盤。
- 亦可使用市售的白醬**
- 焗烤時容器的放置方式**  
請將焗烤盤以下圖方式排在底盤上。  
1 人份 2 人份 3 人份 4 人份
- 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.43~45) 加熱到與體溫大致相同的溫度 (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。
- 擔心焗烤不均勻時**  
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 [燒烤] (→P.47) 一邊觀察情況一邊進行加熱。
- 冷凍焗烤食品不能以 16 焗烤通心麵 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。

## 注意

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

## 市售冷凍焗烤食品

加熱市售冷凍焗烤食品 (1 份、約 240g) 時, 請以手動烹調功能進行焗烤。  
如下圖所示, 直接將鋁箔紙盤 (1 ~ 4 人份) 集中排列在取出的底盤中央, 然後放入中層, 以 [烘烤|預熱有|200°C] [35 ~ 45 分鐘] (→P.48) 進行加熱。



### 【小叮嚀】

- 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。)

## 應用 16 蝦仁焗飯



加熱時間的標準	使用附屬品
約 34 分鐘	底盤 中層
1 次可製作的份量	
1 ~ 4 人份	
熱量 473 kcal	鹽分 1.5g

材料	4 人份
蝦仁 (去除腸泥)	200g
洋蔥 (切碎)	100g
生香菇 (切薄片)	4 朵
奶油	25g
白醬 (→P.80)	1 杯
冷飯	400g
奶油	15g
披薩起司絲或起司粉	80g
鹽、胡椒	各少量

### 製作方法

- 將④放入較深的耐熱容器後拌勻, 以 [微波|600W] [約 4 分鐘] (→P.42~45) 加熱, 加入白醬攪拌均勻。
- 準備一個較大的耐熱容器, 放入奶油, 以 [微波|200W] [約 1 分鐘] 進行加熱使其融化。
- 將白飯放入②並攪拌均勻, 撒上少許鹽和胡椒, 以 [微波|600W] [約 1 分 30 秒] 進行加熱。
- 在焗烤盤內塗上奶油 (食譜份量外) 後分別將③裝入, 然後再鋪上①, 並且撒上起司。
- 把④排列在取出的底盤上, 放入中層, 以 [人氣食譜|16 焗烤通心麵] (→P.40) 進行加熱。

### 焗飯・千層麵的製作秘訣

- 容器**  
不可使用金屬或琺瑯材質的容器。請使用耐熱性的陶器、瓷器, 或是耐熱玻璃容器。  
千層麵使用 1 個 20×20×5cm 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 [微波|500W] (→P.43~45) 加熱到與體溫大致相同的溫度 (約 40°C), 再進行焗烤。
- 待加熱室冷卻後**  
使用過 [烘烤]、[燒烤]、[脫臭] 功能後, 由於加熱室溫度偏高, 無法發揮良好的烹調效果。
- 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 16 焗烤通心麵 功能焗烤冷凍焗飯**  
直接將鋁箔盤放在底盤上 (參閱市售冷凍焗烤食品的排列方式 (→P.80)), 然後放入中層, 以 [烘烤|預熱有|200°C] [35 ~ 45 分鐘] (→P.48) 一邊觀察情況一邊進行加熱。
- 不可將微波用的塑膠容器用於焗烤**  
否則將導致容器變形。
- 1、2 人份時**  
請將強弱設定調整為 [弱] 進行加熱。

## 應用 16 千層麵



加熱時間的標準	約 34 分鐘
1 次可製作的份量	3 ~ 4 人份
熱量	547 kcal
鹽分	2.7g

材料	4 人份
千層麵 (乾麵)	6 片 (約 100g)
肉醬 (罐頭)	1 罐 (約 300g)
白醬 (→P.80)	3 杯
披薩起司絲或起司粉	120g

### 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、①、肉醬, 約疊放 3 ~ 4 層, 然後撒上起司。
- 把②排列在取出的底盤上, 放入中層, 以 [人氣食譜|16 焗烤通心麵] (→P.40) 進行加熱。

## 手動 菠菜鹹派



手動  
烘烤  
210°C  
25 ~ 35 分鐘

使用附屬品



熱量 1018 kcal 鹽分 5.7g

材料 (直徑約 21cm 的焗烤盤 1 個份)

菠菜	一把 (約 200g)
大蒜 (切成碎末)	1 瓣
奶油	1 大匙 (約 12g)
鹽、胡椒	各少量
蛋 (打散)	2 個
牛奶	130mL
植物性鮮奶油	70mL
① 高湯 (溶解 ½ 小匙高湯粉)	30mL
鹽、胡椒	各少量
披薩起司絲或起司粉	60g

### 製作方法

- 將菠菜洗淨，用保鮮膜包起來，以 **[解冻·川湯預煮]** **[12 川湯預煮葉菜·蔬果類]** (→P.38、39) 加熱後，過水並用力擰乾水分，然後切成 3cm 長。
- 用平底鍋加熱奶油，放入大蒜爆香後，加入①繼續拌炒，並撒上鹽和胡椒。
- 將蛋與拌勻的②放進大碗，充分攪拌均勻後用篩網過濾。
- 將③及②與 ¾ 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④放在底盤中央，放到下層，以 **[烘烤]預熱無** **[210°C]** **[25 ~ 35 分鐘]** (→P.49) 進行加熱。

## 熱炒 (無油熱炒料理)

### 自動 18 炒麵



加熱時間的標準

約 8 分鐘

1 次可製作的份量

1 ~ 2 人份

熱量 416 kcal 鹽分 4.3g

材料 2 人份

炒麵用麵條 (附醬包、1 袋 150g)	2 袋
綜合蔬菜	250g
豬肉薄片 (切成一口大小)	50g
鹽、胡椒	各少量

### 製作方法

- 在較深的平盤依序放入 ½ 份量的綜合蔬菜、麵條、豬肉，撒上醬汁、鹽、胡椒，再放入剩餘的蔬菜，稍微蓋上保鮮膜。
- 將①放在底盤中央，以 **[人氣食譜]18 炒麵** (→P.40) 進行加熱後拌勻。

### 熱炒的秘訣

#### ■ 容器

請使用稍深的陶瓷器或耐熱餐盤。

#### ■ 加熱不足時

以 **[微波]500W** (→P.43~45) 一邊觀察情況一邊進行加熱。

## 自動 35 炒烏龍麵



加熱時間的標準

約 9 分鐘

1 次可製作的份量

1 ~ 2 人份

熱量 309 kcal 鹽分 3g

材料 2 人份

烏龍麵 (燙熟，1 袋約 200g)	2 球
綜合蔬菜	250g
水	½ 大匙
① 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

- 將調好的①和烏龍麵放入塑膠袋 (市售) 裡，然後均勻混合。
- 將肉撒上鹽和胡椒。
- 依序在較深的平盤鋪上 ½ 份量的綜合蔬菜以及由塑膠袋中取出的①，再放上②和剩餘的蔬菜，輕輕蓋上保鮮膜。
- 將③放在底盤中央，以 **[菜餚]** **[35 炒烏龍麵]** (→P.40) 進行加熱。加熱後再拌勻。

## 自動 36 青椒炒肉絲



加熱時間的標準

約 7 分鐘

1 次可製作的份量

1 ~ 2 人份

熱量 150 kcal 鹽分 2.4g

材料 2 人份

牛腿肉 (切細絲)	150g
鹽、胡椒	各少量
太白粉	1 小匙
① 青椒 (去籽、縱切成細絲)	4 個 (約 120g)
水煮竹筍 (切細絲)	50g
醬油	1 小匙
蠔油	1 大匙
酒	1 大匙
② 砂糖	1 小匙
雞湯濃縮顆粒 (粒狀)	1 小匙
太白粉	1 小匙

### 製作方法

- 將牛肉撒上一點鹽和胡椒，然後均勻裹上太白粉備用。
- 將①和②、調好的③放入塑膠袋 (市售) 裡，然後混合均勻。
- 由塑膠袋中取出②攤開後，放入較深的平盤，輕輕蓋上保鮮膜。
- 將③放在底盤中央，以 **[菜餚]** **[36 青椒炒肉絲]** (→P.40) 進行加熱。加熱後再拌勻。

## 應用 36 炒回鍋肉



加熱時間的標準 約 7 分鐘

1 次可製作的份量 1 ~ 2 人份

熱量 216 kcal 鹽分 2g

材料 2 人份

豬肉薄片 (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
① 紅蘿蔔 (切薄片)	50g
青椒 (去籽，切成不規則狀)	2 個 (約 60g)
長蔥 (斜切成 5mm 寬)	50g
味噌	1 大匙
酒	2 大匙
② 砂糖	1 小匙
豆瓣醬	½ 小匙
太白粉	½ 小匙

### 製作方法

- 將豬肉撒上一點鹽和胡椒，然後均勻裹上太白粉備用。
- 將①和②、調好的③放入塑膠袋 (市售) 裡，然後混合均勻。
- 由塑膠袋中取出②攤開後，放入較深的平盤，輕輕蓋上保鮮膜。
- 將③放在底盤中央，以 **[菜餚]** **[36 青椒炒肉絲]** (→P.40) 進行加熱。加熱後再拌勻。

應用 36 沖繩風苦瓜炒豆腐



加熱時間的標準	使用附屬品
約 7 分鐘	底盤 底部
1 次可製作的份量	
2 ~ 4 人份	

熱量 119 kcal 鹽分 1.2g

材料	4 人份
苦瓜	1 根 (約 200g)
蛋 (打散)	1 個
木棉豆腐	150g
豬五花薄片 (切成一口大小)	50g
紅椒 (去籽, 縱切成細絲)	50g
醬油	1 小匙
鹽	1/3 小匙
酒	1 大匙
砂糖	1 小匙
雞湯濃縮顆粒 (粒狀)	1 小匙
太白粉	1 小匙

製作方法

- 將豆腐的水分瀝乾。
- 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 (食譜份量外) 並加以搓揉後, 靜置約 10 分鐘讓食材充分吸收鹽分, 接著用水清洗, 然後輕輕擠壓以去除水分。
- 將蛋打入耐熱杯中, 以 [微波] [500W] [約 1 分鐘] (→P.43~45) 進行加熱, 然後仔細拌勻。
- 在較深的平盤放入②和以手撕碎的①、豬肉、紅椒、調好的④後拌勻, 輕輕蓋上保鮮膜。
- 將④放在底盤中央, 以 [菜餚] [36 青椒炒肉絲] (→P.40) 進行加熱。
- 加熱完畢後, 加入③並攪拌均勻。

自動 37 青椒炒味噌豬絞肉



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

熱量 182 kcal 鹽分 1.8g

材料	2 人份
豬絞肉	100g
青椒 (去籽, 切成 5mm 寬)	3 個 (約 90g)
酒	1 大匙
味噌	1 大匙
砂糖	1 小匙
味醂	1/2 大匙
和風高湯粉	一小撮
白芝麻	適量

製作方法

- 將豬肉、青椒和調好的④放入塑膠袋 (市售) 裡, 稍加混合。
- 由塑膠袋中取出①攤開後鋪放在較深的平盤上, 厚度約 1 ~ 2cm, 輕輕蓋上保鮮膜。
- 將②放在底盤中央, 以 [菜餚] [37 青椒炒味噌豬絞肉] (→P.40) 進行加熱。加熱後拌勻, 撒上白芝麻。

自動 38 味噌炒茄子



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

熱量 91 kcal 鹽分 1.9g

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

製作方法

- 將茄子去蒂、縱切為 4 等份, 然後過水備用。
- 青椒去籽後切成不規則塊狀。
- 將①和②、調好的④放入塑膠袋 (市售) 裡, 然後混合均勻。
- 由塑膠袋中取出③攤開後, 放入較深的平盤, 輕輕蓋上保鮮膜。
- 將④放在底盤中央, 以 [菜餚] [38 味噌炒茄子] (→P.40) 進行加熱。加熱後再拌勻。

自動 39 香蒜辣椒清炒蔬菜



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

熱量 172 kcal 鹽分 0.5g

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

製作方法

- 將蔬菜與②混合。
- 將①攤在較深的平盤上, 輕輕蓋上保鮮膜。
- 將②放在底盤中央, 以 [菜餚] [39 香蒜辣椒清炒蔬菜] (→P.40) 進行加熱。

自動 40 韓式烤牛肉



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

熱量 292 kcal 鹽分 2.4g

材料	2 人份
牛腿肉薄片 (切成一口大小)	100g
水煮海瓜子 (罐頭, 將湯汁瀝掉)	30g
蘋果 (連皮一起磨成泥)	1/4 個
大蒜 (切成碎末)	1/4 小瓣
煮海瓜子的湯汁	2 大匙
一味唐辛子	少量
味醂	1/2 大匙
研磨白芝麻	1 大匙
芝麻油	1 小匙
韓式辣椒醬	2 小匙
醬油	1/2 大匙
鹽	少量
洋蔥 (切成薄片)	100g
紅蘿蔔 (切絲)	30g
青椒 (切絲)	1 個 (約 30g)
鹽	少量
芝麻油	1 小匙

製作方法

- 將牛肉、海瓜子及調好的④放入塑膠袋 (市售), 放置 15 分鐘左右。
- 將洋蔥、紅蘿蔔、青椒和⑥放入塑膠袋 (市售), 稍加混合。
- 從塑膠袋中取出②攤開後, 再從塑膠袋中取出①, 連帶醬汁放入較深的平盤, 輕輕蓋上保鮮膜。
- 將③放在底盤中央, 以 [菜餚] [40 韓式烤牛肉] (→P.40) 進行加熱。加熱後再拌勻。

美味小秘訣

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

## 自動 41 韭菜炒豬肝



加熱時間的標準	使用附屬品
約 6 分鐘	底盤 底部
1 次可製作的份量	
1 ~ 2 人份	
熱量 170 kcal	鹽分 2.6g

材料	2 人份
豬肝 (切成一口大小)	140g
韭菜 (切成 5cm 長)	約 60g
酒	2 小匙
④ 薑汁	2 小匙
太白粉	2 小匙
生薑	2 小匙
大蒜	2 小匙
醬油	2 小匙
⑤ 蠔油	2 小匙
酒	1 小匙
砂糖	½ 小匙
鹽	少量
芝麻油	½ 小匙
洋蔥 (切成薄片)	約 30g
黃椒 (切成薄片)	約 30g
豆芽菜	約 60g

### 製作方法

- 將豬肝浸泡在鹽水中去除血水。然後放進調好的④醃漬 15 分鐘左右。
- 將稍微濕乾水分的①和調好的⑤，以及韭菜以外的其他材料放入塑膠袋 (市售) 裡，稍加混合。
- 將½份量的韭菜平鋪在較深的平盤中，鋪上由塑膠袋中取出的②，再鋪上剩餘的韭菜，輕輕蓋上保鮮膜。
- 將③放在底盤中央，以 [菜譜] 41 韭菜炒豬肝 (→ P.40) 進行加熱。加熱後再拌勻。

## 自動 42 乾燒鮮蝦



加熱時間的標準	使用附屬品
約 5 分鐘	底盤 底部
1 次可製作的份量	
1 ~ 2 人份	
熱量 196 kcal	鹽分 2.4g

材料	2 人份
帶殼蝦子	250g
長蔥 (切成碎末)	2 大匙
薑 (切成碎末)	½ 小匙
番茄醬	3 大匙
酒	½ 大匙
⑥ 砂糖	1 小匙
豆瓣醬	1 小匙
醬油	½ 小匙
水	1 大匙
鹽、胡椒	各少量
依個人喜好添加芝麻油	½ 大匙
太白粉	1½ 小匙
水	1½ 小匙

### 製作方法

- 將蝦子剝殼，僅留下尾部及最後一節，並剔除腸泥，擦乾水分，排列在較深的平盤上，撒上少許鹽、胡椒 (食譜份量外)。
- 把 1 小匙太白粉 (食譜份量外) 撒到①上，充分裹粉之後，再加入調好的⑥，快速攪拌，輕輕蓋上保鮮膜。
- 將②放在底盤中央，以 [菜譜] 42 乾燒鮮蝦 (→ P.40) 進行加熱。
- 加熱後，攪拌均勻，趁熱加入調好的③，然後充分攪拌至濃稠感。

## 蒸煮

### 自動 43 茶碗蒸



加熱時間的標準	使用附屬品
約 34 分鐘	底盤 底部
1 次可製作的份量	加水槽 滿水
1 ~ 6 人份	
熱量 93 kcal	鹽分 1.3g

材料	4 人份
蛋	2 個 (約 100g)
高湯	375mL
⑦ 醬油、鹽	各 ½ 小匙
味醂	1 小匙
雞腿肉 (切斜片)	40g
酒	少量
帶殼蝦子	小的 4 隻 (約 40g)
魚板 (切薄片)	8 片
乾燥香菇 (泡水去蒂、斜切)	2 片
水煮銀杏果 (百果)	8 個
三葉芹 (鴨兒芹)	適量

### 製作方法

- 將加水槽加水至滿水線後，再裝入本機。
- 將蛋打入大碗中仔細打散，加入⑦拌勻，然後用篩網過濾。
- 將酒淋在雞肉上備用。將蝦子剝殼，僅留下尾部及最後一節，並剔除腸泥。
- 將③放入較深的耐熱容器中，用保鮮膜或蓋子覆蓋，以 [微波] 200W [2 ~ 3 分鐘] (→ P.43 ~ 45) 進行加熱。
- 將④放入茶碗蒸容器內，接著將鴨兒芹以外的材料裝入，把②分成 4 等份倒入後，輕輕攪拌均勻後，蓋上蓋子。
- 參考茶碗蒸的製作秘訣，將⑤排列在底盤上，以 [菜譜] 43 茶碗蒸 (→ P.40) 進行加熱。加熱後，由加熱室內取出並放上鴨兒芹，蓋上蓋子，蒸煮約 5 分鐘。

### 茶碗蒸的製作秘訣

#### 容器

建議使用直徑 8cm 左右、附有蓋子、連蓋子的重量約為 200g 左右的容器。

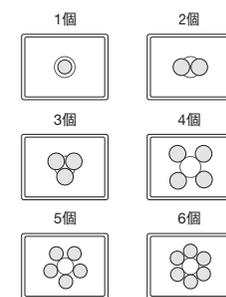
#### 請使用溫度為 20 ~ 25°C 的蛋汁

蛋汁溫度較低時，將強弱設定調整為 [強]；蛋汁溫度較高時，將強弱設定調整為 [弱]。

#### 將蛋汁裝至容器的 7 分滿

#### 茶碗蒸容器的放置方式

根據一次製作的數量，參考下圖進行排放。製作 4 個以上時，放置在底盤中央圓形周圍，以等距離排列。(俯瞰圖)



#### 待加熱室冷卻後

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

#### 取出時的注意事項

此時容器會變得很燙。請使用較厚的乾布或現有的烤箱專用手套，小心取出容器。

#### 加熱不足時

以 [微波] 200W 一邊觀察情況一邊進行加熱。

### 應用 43 手工豆腐



加熱時間的標準	約 32 分鐘
1 次可製作的份量	1 ~ 4 人份
熱量 63 kcal	鹽分 0.5g

#### 強弱設定 [弱]

材料	4 人份
豆漿 (無調整成分，黃豆含量 10% 以上)	500mL
鹽滷汁	30 ~ 40mL
<b>&lt; 餡料 &gt;</b>	
高湯	½ 杯
⑧ 味醂	½ 小匙
醬油	1 小匙
鹽	少量
太白粉	1 小匙
水	1 小匙
薑 (磨成泥)	適量
細香蔥 (切成小段)	適量

### 製作方法

- 將加水槽加水至滿水線後，再裝入本機。
- 將豆漿與鹽滷汁放入大碗內拌勻。
- 將②分成 4 等份倒入茶碗蒸容器內，並且蓋上蓋子。
- 將③放到底盤上，參考茶碗蒸的製作秘訣排列，以 [菜譜] 43 茶碗蒸 將強弱設定調整為 [弱] (→ P.40) 進行加熱。
- 將④放入小鍋內煮沸，加入調好的⑧，調出濃稠感。
- 把⑤的芡汁淋在④上，放上薑泥、細香蔥。

#### 【小叮嚀】

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

## 自動 44 蒸燒蔬菜培根捲



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

熱量	293 kcal	鹽分	1.7g
----	----------	----	------

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

### 製作方法

- 將蔬菜切成一口大小或薄片，以培根捲起後用牙籤固定，撒上鹽和胡椒，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 [菜譜](#) | 44 蒸燒蔬菜培根捲 (→P.40) 進行加熱。

## 香味醬汁

熱量	183 kcal	鹽分	7.8g
----	----------	----	------

材料	
長蔥 (大略切成碎末)	½ 根
薑 (切成碎末)	1 小段
醬油	3 大匙
醋	3 大匙
芝麻油	½ 大匙
辣油	½ 大匙

### 製作方法

- 將所有材料放入容器內仔細拌勻。

## 醃梅子醬汁

熱量	35 kcal	鹽分	7.1g
----	---------	----	------

材料	
梅干	5 個
高湯	1 大匙
味醂	½ 大匙
細蔥	適量

### 製作方法

- 將梅干去籽之後，以菜刀刺成梅子醬，然後連同剩餘的材料一起仔細攪拌均勻。

## 自動 45 簡易蒸雞肉



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

熱量	132 kcal	鹽分	0.7g
----	----------	----	------

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

### 製作方法

- 在雞肉較厚的部位上劃幾刀，撒鹽並淋上酒和薑汁。
- 將①放入較深的平底盤內，周圍鋪上白菜。輕輕蓋上保鮮膜，放在底盤中央，以 [菜譜](#) | 45 簡易蒸雞肉 (→P.40) 進行加熱。
- 加熱後，放涼並切開，然後依個人喜好淋上醬汁。

### 簡易蒸雞肉的製作秘訣

- 關於雞肉的切口  
選擇厚度超過 1cm 的部位，以½以上的間隔等距劃開。
- 盤子  
使用深度 3~4cm 的耐熱平底盤。
- 加熱結束後  
放入冷藏室，待完全冷卻後再享用，口感會變得更滑嫩濕潤。
- 加熱不足時  
以 [微波](#) | 200W (→P.43~45) 一邊觀察情況一邊進行加熱。

## 自動 46 酒蒸雞肉



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

熱量	152 kcal	鹽分	0.6g
----	----------	----	------

材料	2 人份
雞胸肉 (1 片約 200g、切成 4 等份)	1 片
鹽、胡椒	各少量
酒	½ 大匙
薑汁	少量

### 製作方法

- 用叉子在雞皮上戳洞，用菜刀在雞肉較厚的部分上劃幾刀，灑上鹽、胡椒、酒與薑汁。
- 將①放在較深的平盤上，輕輕蓋上保鮮膜。
- 將②放在底盤中央，以 [菜譜](#) | 46 酒蒸雞肉 (→P.40) 進行加熱。

## 自動 47 酒蒸海瓜子



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

熱量	60 kcal	鹽分	1.4g
----	---------	----	------

材料	2 人份
海瓜子 (帶殼)，已吐沙	300g
酒	¼ 杯
奶油	1 小匙

### 製作方法

- 清洗時將海瓜子的殼互相摩擦以徹底清潔，排放在較深的盤子上，淋上酒，放上奶油，輕輕蓋上保鮮膜。
- 將①放在底盤中央，以 [菜譜](#) | 47 酒蒸海瓜子 (→P.40) 進行加熱。

### 【小叮嚀】

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

## 自動 73 蒸燒茄子什錦菇沙拉



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

熱量	141 kcal	鹽分	0.7g
----	----------	----	------

材料	2 人份
茄子	2 條 (約 200g)
青辣椒	6 根 (約 30g)
① 金針菇	50g
舞茸	50g
豆皮 (切成 1cm 寬的細絲)	1 片 (約 30g)
鹽麴	1 大匙
② 薑 (磨成泥)	½ 小匙
檸檬汁	2 小匙
③ 依個人喜好添加橄欖油	½ 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，
- 將拌勻的③倒入塑膠袋 (市售)，再將混合的②及④放入塑膠袋裡混合均勻。
- 由塑膠袋中取出③攤開後，放入較深的平盤，輕輕蓋上保鮮膜。
- 將④放在底盤中央，以 [菜譜](#) | 73 蒸燒茄子什錦菇沙拉 (→P.40) 進行加熱後拌勻。

### 【小叮嚀】

放涼後再食用風味亦佳。

手動

## 鮮肉燒賣



手動	使用附屬品
微波	底盤 底部
200W	
約 5 ~ 7 分鐘	

熱量 158 kcal 鹽分 1g

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

## 製作方法

- 將洋蔥放入容器，以微波500W約40秒(→P.43~45)進行加熱，放置冷卻。
- 將①和④放入大碗，充分拌勻攪拌出黏性，分成10等份。
- 以大拇指和食指圍出一個圈，把皮放上去後再放②，用手指的圓圍將皮做成圓筒狀，並調整形狀。
- 在餐盤鋪上烘焙紙，將過水後的③排列在餐盤上，並讓中央留有空間，輕輕蓋上保鮮膜。
- 將④放在底盤中央，以微波200W約5~7分鐘進行加熱。

## 油炸類 (無油炸物)

自動  
22

## 酥炸雞塊



加熱時間的標準	使用附屬品
約 26 分鐘	底盤 上層

1 次可製作的份量  
2 ~ 4 人份

熱量 288 kcal 鹽分 1.2g

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)

## 預煮

- 將每塊雞肉切成6等份，裹上酥炸粉後仔細搓揉，靜置5分鐘左右待其濕潤，再拍出多餘的粉。不冷凍時，請直接進行製作方法①。
- 將烘焙紙裁成略小於冷凍保鮮袋(市售)的大小，接著放入保鮮袋中，以皮朝上的方式排列在烘焙紙上，注意避免雞肉彼此黏連，然後封住袋口。
- 平鋪在金屬托盤等容器中，參閱冷凍保存(結凍)的善用秘訣(→P.31)進行冷凍。

## 酥炸雞塊・酥炸醬油雞塊的製作秘訣

## ■ 強弱設定調整

弱	稍弱	中	稍強	強
2 人份 (非冷凍)	3 人份 (非冷凍) 4 人份 (非冷凍)	2 人份 (冷凍)	3 人份 (冷凍) 4 人份 (冷凍)	

希望食物的燒烤色澤較淺時，請以[稍弱]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，將無法獲得良好的烹調結果。

## ■ 市售的酥炸粉使用份量

如果用量超過標示份量，烹調完成後會有多餘的酥炸粉殘留。

## ■ 帶骨的雞肉

請將強弱設定調整為[強]進行加熱。

## ■ 若擔心出現髒汙

請鋪上烘焙紙。

## ■ 加熱不足時

以[燒烤](→P.47)一邊觀察情況一邊進行加熱。

## 製作方法

- 從保鮮袋中取出雞肉，以皮朝上的方式，集中排列在取出的底盤中央，放入上層，以[冷凍食譜]22 酥炸雞塊(→P.40)進行加熱。不冷凍直接燒烤時，請將強弱設定調整為[中]進行加熱。

自動  
48

## 酥炸醬油雞塊



加熱時間的標準	使用附屬品
約 37 分鐘	底盤 上層

1 次可製作的份量  
2 ~ 4 人份

熱量 281 kcal 鹽分 1.6g

材料	4 人份 (12 個)
雞腿肉 (帶皮, 1 塊約 250g)	2 塊
醬油	2 大匙
酒	1½ 大匙
薑 (磨成泥)	1½ 小匙
大蒜 (磨成泥)	1½ 小匙
胡椒	少量
太白粉	1 大匙

## 製作方法

- 將每塊雞肉切成6等份，放入④醃漬15分鐘左右。
- 將①的水分瀝乾，將太白粉放進塑膠袋(市售)裡，放入雞肉並用手揉捏，讓雞肉均勻裹上太白粉。
- 將②從塑膠袋中取出，以皮朝上的方式，集中排列在取出的底盤中央，放入上層，以[食譜]48 酥炸醬油雞塊(→P.40)進行加熱。
- 取出底盤，把③放入上層，以[食譜]48 酥炸醬油雞塊(→P.40)進行加熱。

自動  
49

## 炸雞翅



加熱時間的標準	使用附屬品
約 37 分鐘	底盤 上層

1 次可製作的份量  
2 ~ 4 人份

熱量 220 kcal 鹽分 1.6g

材料	4 人份
雞翅 (1 根約 60g)	8 根
太白粉	2 大匙
砂糖	1 大匙
鹽	½ 小匙
醬油	1 大匙
酒	1 大匙
味醂	2 大匙
大蒜 (磨成泥)	1 瓣
長蔥 (切成碎末)	10g
七味唐辛子	少量

## 製作方法

- 用菜刀將雞肉較厚的部分劃開，放入④醃漬15分鐘左右，然後用廚房紙巾稍微擦乾水分。
- 把①集中排列在取出的底盤中央，放入上層，以[食譜]49 炸雞翅(→P.40)進行加熱。

## 炸雞翅・炸豬肉的製作秘訣

## ■ 若擔心底盤出現髒汙

請鋪上鋁箔紙或烘焙紙。

自動  
50

## 炸豬肉



加熱時間的標準	使用附屬品
約 37 分鐘	底盤 上層

1 次可製作的份量  
2 ~ 4 人份

熱量 428 kcal 鹽分 1.1g

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

## 製作方法

- 將豬肉切成1.5~2cm厚的12等份，裹上酥炸粉後，靜置5分鐘左右，拍掉多餘的粉。
- 把①集中排列在取出的底盤中央，放入上層，以[食譜]50 炸豬肉(→P.40)進行加熱。

油炸類 (無油炸物)

自動 51 炸豬排



加熱時間的標準		使用附屬品	
約 35 分鐘		底盤 下層	
1 次可製作的份量			
2 ~ 4 人份			

熱量	347 kcal	鹽分	0.6g
----	----------	----	------

材料	4 人份
豬里肌肉 (厚約 1cm, 1 片約 100g)	4 片
鹽、胡椒	各少量
麵粉 (低筋麵粉)	適量
蛋 (打散)	1 個
炸物用的裹麵包粉 (→P.93)	60g

製作方法

- 將豬肉撒上鹽和胡椒。
- 將①依麵粉、蛋、炸物用的裹麵包粉的順序裹粉。
- 把②集中排列在取出的底盤中央，放入下層，以 [菜餚](#) [51 炸豬排] (→P.40) 進行加熱。

炸豬排・腰內豬排的製作秘訣

- 2 人份  
請將強弱設定調整為 [弱](#) 進行加熱。
- 撒麵粉時  
請各處都要均勻撒到。  
撒的量約為 3 ~ 4 大匙。
- 不用油  
麵衣使用炸物用的裹麵包粉 (→ P.93)。
- 加熱不足時  
以 [烘烤](#) [預熱無](#) [170°C] (→ P.49) 一邊觀察情況一邊進行加熱。

自動 52 腰內豬排



加熱時間的標準		使用附屬品	
約 35 分鐘		底盤 下層	
1 次可製作的份量			
2 ~ 4 人份			

熱量	214 kcal	鹽分	0.6g
----	----------	----	------

材料	4 人份 (16 個)
豬腰脊肉 (整塊)	400g
鹽、胡椒	各少量
麵粉 (低筋麵粉)	適量
蛋 (打散)	1 個
炸物用的裹麵包粉 (→P.93)	60g

製作方法

- 將豬肉切成 1cm 厚的 16 等份，撒上鹽和胡椒。
- 將①依麵粉、蛋、炸物用的裹麵包粉的順序裹粉。
- 把②集中排列在取出的底盤中央，放入下層，以 [菜餚](#) [52 腰內豬排] (→P.40) 進行加熱。

自動 53 炸雞排



加熱時間的標準		使用附屬品	
約 35 分鐘		底盤 下層	
1 次可製作的份量			
2 ~ 4 人份			

熱量	163 kcal	鹽分	0.5g
----	----------	----	------

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

製作方法

- 將雞肉切成 2 等份，撒上鹽和胡椒。
- 將①依麵粉、蛋、炸物用的裹麵包粉的順序裹粉。
- 把②集中排列在取出的底盤中央，把②排列在中央，放入下層，以 [菜餚](#) [53 炸雞排] (→P.40) 進行加熱。

炸物用的裹麵包粉 製作方法



材料、製作方法

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

自動 54 炸豬排串



加熱時間的標準		使用附屬品	
約 35 分鐘		底盤 下層	
1 次可製作的份量			
2 ~ 3 人份			

熱量	386 kcal	鹽分	0.7g
----	----------	----	------

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

製作方法

- 將每片豬肉切成 6 等份，撒上鹽和胡椒。
- 將①依麵粉、蛋、炸物用的裹麵包粉的順序裹粉。
- 以竹籤交錯串起②及長蔥，排列在取出的底盤上，放入下層，以 [菜餚](#) [54 炸豬排串] 強弱設定調整為 [弱](#) (→P.40) 進行加熱。

炸雞排・炸豬排串的製作秘訣

- 3 人份  
請將強弱設定調整為 [中](#) 進行加熱。
- 撒麵粉時  
請各處都要均勻撒到。  
撒的量約為 3 ~ 4 大匙。
- 不用油  
麵衣使用炸物用的裹麵包粉 (→P.93)。  
以 [烘烤](#) [預熱無](#) [170°C] (→P.49) 一邊觀察情況一邊進行加熱。

自動  
55 炸蝦



加熱時間的標準		使用附屬品	
約 28 分鐘		底盤 下層	
1 次可製作的份量			加水槽 滿水
2 ~ 4 人份			
熱量	160 kcal	鹽分	0.9g

材料	4 人份 (16 串)
帶殼蝦子	16 隻
鹽、胡椒	各少量
麵粉 (低筋麵粉)	適量
蛋 (打散)	1 個
炸物用的裹麵包粉 (→ P.93)	60g

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②撒上鹽和胡椒，然後依麵粉、蛋、炸物用的裹麵包粉的順序裹粉。
- 把③集中排列在取出的底盤中央，放入下層，以 **[菜餚]** **[55 炸蝦]** (→P.40) 進行加熱。

炸蝦・炸竹筴魚的製作秘訣

- 2 人份的炸蝦  
請將強弱設定調整為 **[弱]** 進行加熱。
- 3 人份的炸竹筴魚  
請將強弱設定調整為 **[中]** 進行加熱。
- 撒麵粉時  
請各處都要均勻撒到。撒的量約為 3 ~ 4 大匙。
- 不用油  
麵衣使用炸物用的裹麵包粉 (→ P.93)。
- 加熱不足時  
以 **[烘烤]** 預熱無 **[170°C]** (→ P.49) 一邊觀察情況一邊進行加熱。

自動  
56 炸竹筴魚



加熱時間的標準		使用附屬品	
約 27 分鐘		底盤 下層	
1 次可製作的份量			加水槽 滿水
2 ~ 3 人份			
熱量	216 kcal	鹽分	0.9g

材料	3 人份 (6 片)
竹筴魚 (單隻切成 3 片)	3 隻份 (6 片)
鹽、胡椒	各少量
麵粉 (低筋麵粉)	適量
蛋 (打散)	1 個
炸物用的裹麵包粉 (→ P.93)	60g

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。
- 把②排列在取出的底盤上，放入下層，以 **[菜餚]** **[56 炸竹筴魚]** (→P.40) 進行加熱。

自動  
57 馬鈴薯可樂餅



加熱時間的標準		使用附屬品	
約 23 分鐘		底盤 下層	
1 次可製作的份量			加水槽 滿水
2 ~ 4 人份			
熱量	239 kcal	鹽分	0.5g

材料	4 人份 (8 個)
馬鈴薯	300g
豬絞肉	150g
洋蔥 (切碎)	100g
鹽、胡椒	各少量
蛋 (打散)	1 個
麵粉 (低筋麵粉)	適量
炸物用的裹麵包粉 (→ P.93)	適量

製作方法

- 馬鈴薯洗乾淨削皮後，切成 1cm 的小丁，包上保鮮膜，以 **[解凍・川邊預煮]** **[13 川邊預煮根莖類]** 強弱設定 **[弱]** (→P.38・39) 進行加熱後，移入碗內，趁熱搗碎。
- 將豬肉和洋蔥放進耐熱容器裡，以 **[微波]** **[600W]** 約 5 分鐘 (→P.42~45) 進行加熱後撥散。
- 將①放入②中，撒上鹽和胡椒，仔細拌勻後分成 8 等份 (1 個約 55g) 並捏成 1cm 厚的橢圓形，然後依麵粉、蛋、炸物用的裹麵包粉的順序裹粉。
- 把③排列在取出的底盤上，放入下層，以 **[菜餚]** **[57 馬鈴薯可樂餅]** (→P.40) 進行加熱。

馬鈴薯可樂餅的製作秘訣

- 2 人份  
請將強弱設定調整為 **[弱]** 進行加熱。
- 撒麵粉時  
請各處都要均勻撒到。撒的量約為 3 ~ 4 大匙。
- 不用油  
麵衣使用炸物用的裹麵包粉。
- 加熱不足時  
以 **[烘烤]** 預熱無 **[170°C]** (→ P.49) 一邊觀察情況一邊進行加熱。

自動  
58 天婦羅炸蝦



加熱時間的標準		使用附屬品	
約 28 分鐘		底盤 下層	
1 次可製作的份量			加水槽 滿水
2 ~ 4 人份			
熱量	202 kcal	鹽分	0.7g

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

製作方法

- 將加水槽加水至滿水線後，再裝入本機。
- 將天婦羅麵衣屑放進塑膠袋 (市售) 裡，然後以桿麵棍壓碎。
- 將蝦子剝殼，僅留下尾部及最後一節，並剔除腸泥。
- 將瀝乾水分的③，依序沾取麵粉、蛋、②。
- 把④集中排列在取出的底盤中央，放入下層，以 **[菜餚]** **[58 天婦羅炸蝦]** (→P.40) 進行加熱。

天婦羅的製作秘訣

- 撒麵粉時  
請各處都要均勻撒到。撒的量約為 3 ~ 4 大匙。
- 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 **[油炸食物溫熱]** (→P.34・35) 進行加熱。
- 加熱不足時  
以 **[烘烤]** 預熱無 **[180°C]** (→ P.49) 一邊觀察情況一邊進行加熱。

## 自動 59 海鮮天婦羅

加熱時間的標準		使用附屬品	
約 28 分鐘		底盤 下層	
1 次可製作的份量		加水槽 滿水	
2 ~ 4 人份			
沙梭天婦羅	熱量	174 kcal	鹽分 0.4g
花枝天婦羅	熱量	192 kcal	鹽分 0.7g
星鱈天婦羅	熱量	281 kcal	鹽分 0.5g

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

### 製作方法

- 將加水槽加水至滿水線後, 再裝入本機。
- 將天婦羅麵衣屑放進塑膠袋 (市售) 裡, 然後以桿麵棍壓碎。
- 將瀝乾水分的沙梭、花枝或星鱈, 依序沾取麵粉、蛋、②。
- 把③集中排列在取出的底盤中央, 放入下層, 以 [菜餚] [59 海鮮天婦羅] (→P.40) 進行加熱。

## 自動 60 蔬菜天婦羅

加熱時間的標準		使用附屬品	
約 28 分鐘		底盤 下層	
1 次可製作的份量		加水槽 滿水	
2 ~ 4 人份			
南瓜天婦羅	熱量	199 kcal	鹽分 0.3g
地瓜天婦羅	熱量	238 kcal	鹽分 0.3g
蓮藕天婦羅	熱量	179 kcal	鹽分 0.3g

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

### 製作方法

- 將加水槽加水至滿水線後, 再裝入本機。
- 將天婦羅麵衣屑放進塑膠袋 (市售) 裡, 然後以桿麵棍壓碎。
- 將瀝乾水分的南瓜、地瓜或蓮藕, 依序沾取麵粉、蛋、②。
- 把③集中排列在取出的底盤中央, 放入下層, 以 [菜餚] [60 蔬菜天婦羅] (→P.40) 進行加熱。

## 自動 61 天婦羅炸櫻花蝦什錦菜餅



加熱時間的標準		使用附屬品	
約 28 分鐘		底盤 中層	
1 次可製作的份量		加水槽 滿水	
2 ~ 3 人份			
熱量	51 kcal	鹽分	0.7g

材料		2 人份 (4 片)
櫻花蝦 (已水煮)		60g
細蔥 (切成小段)		10g
麵粉 (低筋麵粉)		½ 大匙
麵粉 (低筋麵粉)		1 ½ 小匙
太白粉		¾ 小匙
泡打粉		¼ 小匙
水		略少於 1 大匙

### 製作方法

- 將加水槽加水至滿水線後, 再裝入本機。
- 將②放進大碗裡攪拌均勻, 然後再放入麵粉繼續仔細攪拌均勻。
- 將③混合均勻至麵糊變得滑順為止, 加入②內, 仔細攪拌均勻。
- 將③攤平成圓形的 4 等份, 集中排列在取出的底盤中央, 放入中層, 以 [菜餚] [61 天婦羅炸櫻花蝦什錦菜餅] 強弱設定調整為 [弱] (→P.40) 進行加熱。

### 天婦羅炸櫻花蝦什錦菜餅的製作秘訣

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

## 自動 62 南蠻雞



加熱時間的標準		使用附屬品	
約 37 分鐘		底盤 上層	
1 次可製作的份量		2 ~ 4 人份	
熱量	440 kcal	鹽分	3.1g

材料		4 人份 (12 個)
雞腿肉 (帶皮, 1 塊約 250g)		2 塊
醬油		1 大匙
酒		1 大匙
④ 薑 (磨成泥)		1 ½ 小匙
鹽、胡椒		各少量
太白粉		3 大匙
〈糖醋醬〉		
醬油		2 大匙
醋		2 大匙
⑥ 砂糖		1 ½ 大匙
紅辣椒 (乾燥品, 切成小段)		½ 根

### 〈塔塔醬〉

蛋 (打散)		1 個
醃黃瓜 (切成碎末)		2 個 (約 40g)
美乃滋		4 大匙
鹽、胡椒		各少量

### 製作方法

- 將每塊雞肉切成 6 等份, 用菜刀將肉較厚的部分劃開, 放入④醃漬 15 分鐘左右。
- 在耐熱容器內放入⑤, 以 [微波] [600W] [約 2 分鐘] 進行加熱, 再加入⑥, 以又子將蛋殼碎並攪拌均勻, 製成糖醋醬。
- 耐熱容器內打入蛋, 以 [微波] [500W] [約 1 分鐘] 進行加熱, 再加入⑥, 以又子將蛋殼碎並攪拌均勻, 製成塔塔醬。
- 於塑膠袋 (市售品) 內放入太白粉, 再將①的水分稍微瀝乾後放入, 用手揉捏, 使其均勻裹粉。
- 將④從塑膠袋中取出並拍掉多餘的太白粉, 然後以皮朝上的方式, 集中排列在取出的底盤中央, 放入上層, 以 [菜餚] [62 南蠻雞] (→P.40) 進行加熱。
- 加熱完畢後, 立刻在雞肉上淋上②的糖醋醬, 裝盤, 並附上③的塔塔醬。

### 南蠻雞的製作秘訣

- 2 人份  
請將強弱設定調整為 [弱] 進行加熱。
- 帶骨的雞肉  
請將強弱設定調整為 [強] 進行加熱。
- 若擔心出現髒汙  
請鋪上鋁箔紙或烘焙紙。
- 加熱不足時  
以 [燒烤] (→P.47) 一邊觀察情況一邊進行加熱。

## 自動 63 日式炸魚餅



加熱時間的標準		使用附屬品	
約 20 分鐘		底盤 上層	
1 次可製作的份量		2 ~ 3 人份	
熱量	178 kcal	鹽分	1.1g

材料		2 人份 (4 個)
沙丁魚魚漿		130g
紅蘿蔔 (切絲)		50g
毛豆 (川燙)		50g
鹽		¼ 小匙
砂糖		2 大匙
醬油		½ 小匙
味醂		¾ 小匙
酒		¾ 小匙
薑汁		¾ 小匙
蛋白		¾ 個份

### 製作方法

- 將沙丁魚的魚漿和鹽放進研鉢仔細研磨, 等到出現黏性後, 將④倒入並繼續研磨。
- 於①加入紅蘿蔔與瀝乾水分的毛豆, 以木杓拌勻, 分成 4 等份。
- 雙手沾水, 將②捏成 1cm 厚的圓形。
- 將烘焙紙鋪在取出的底盤上, 再把③排列上去。
- 把④放入上層, 以 [菜餚] [63 日式炸魚餅] (→P.40) 進行加熱。

### 日式炸魚餅的製作秘訣

- 1 人份  
請將強弱設定調整為 [弱] 進行加熱。
- 加熱不足時  
以 [烘烤] [預熱無] [160°C] (→P.49) 一邊觀察情況一邊進行加熱。

## 自動 64 油豆腐



加熱時間的標準		使用附屬品	
約 20 分鐘		底盤 上層	
1 次可製作的份量		1 ~ 2 人份	
熱量	133 kcal	鹽分	1.4g

材料		2 人份 (4 個)
木棉豆腐		½ 塊
帶殼蝦子		2 隻
雞絞肉		25g
太白粉		15g
酒		½ 大匙
砂糖		½ 大匙
④ 鹽		¼ 小匙
醬油		½ 小匙
紅蘿蔔 (切絲)		20g
豌豆莢 (切絲)		2 個
生香菇 (去蒂後切絲)		1 個

### 製作方法

- 以餐巾紙包住豆腐, 上面放上重物, 將豆腐的水分瀝乾。
- 以保鮮膜包裹蔬菜, 以 [微波] [500W] [約 40 秒] (→P.43~45) 進行加熱。
- 將蝦子放進研鉢仔細搗碎, 放入①、雞肉、太白粉和④, 進行研磨。
- 將②放入③, 以木匙大略攪拌。
- 將④分成 4 等份, 手沾上沙拉油 (食譜份量外), 做成厚 1cm 的圓形。
- 把⑤集中排列在取出的底盤中央。
- 把⑥放入上層, 以 [菜餚] [64 油豆腐] (→P.40) 進行加熱。

### 油豆腐的製作秘訣

- 請將豆腐的水分  
徹底瀝乾。若水分沒有充分瀝乾, 可能會難以成形。
- 1 人份時  
請將強弱設定調整為 [弱] 進行加熱。
- 加熱不足時  
以 [烘烤] [預熱無] [160°C] (→P.49) 一邊觀察情況一邊進行加熱。

# 燉煮

## 自動 65 鱈魚燉蘿蔔



加熱時間的標準	使用附屬品
約 35 分鐘	底盤 底部
1 次可製作的份量	
1 ~ 3 人份	
熱量	233 kcal
鹽分	2.3g

材料	2 人份
白蘿蔔 (切成 2cm 厚的半圓片)	4 個 (約 130g)
鱈魚切片 (1 片約 100g)	1 ½ 片
水	½ 杯
砂糖	1 ½ 大匙
醬油	略少於 2 大匙
味醂	½ 大匙
薑 (切薄片)	½ 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」[13 川燙預煮根莖類] (→ P.38、39) 進行加熱後浸泡於水中。
- 將鱈魚分成 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③放入較大的耐熱玻璃大碗內，蓋上以烘焙紙做成的內蓋 (參閱燉煮的秘訣 (→ P.98))，放在底盤中央，以 [菜譜] [65 鱈魚燉蘿蔔] (→ P.40) 進行加熱。
- 加熱完畢後，輕輕攪拌，靜置約 20 分鐘，讓食材入味。

## 自動 66 馬鈴薯燉肉



加熱時間的標準	使用附屬品
約 58 分鐘	底盤 底部
1 次可製作的份量	
2 ~ 4 人份	
熱量	332 kcal
鹽分	2.1g

材料	4 人份
豬五花薄片 (切成一口大小)	150g
馬鈴薯 (隨意切後過水備用)	300g
紅蘿蔔 (隨意切)	小的 1 根 (約 100g)
洋蔥 (切成月牙形)	100g
乾燥香菇 (泡水去蒂、對切)	6 朵
高湯	1½ 杯
醬油	3 大匙
酒	½ 杯
砂糖	4 大匙
沙拉油	適量
豌豆莢 (燙熟)	適量

### 製作方法

- 在平底鍋內倒入沙拉油熱鍋後，將豬肉炒熟。
- 將①和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 (→ P.98))，放在底盤中央，以 [菜譜] [66 馬鈴薯燉肉] (→ P.40) 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。

### 燉煮的秘訣

- 請使用較大較深的容器  
請使用直徑約 25cm (內徑約 22.5cm)、深約 10cm (約 1.0kg) 的寬口耐熱玻璃大碗。請勿使用塑膠製容器。
- 馬鈴薯燉肉 2 人份  
請將強弱設定調整為「稍弱」進行加熱。
- 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  
帶有澀味的蔬菜與不易熟透的食材，應川燙預煮。此外，若要讓食材呈現出焦黃色，可先用平底鍋炒過之後，再開始燉煮。
- 多放一些湯汁  
湯汁的份量要能夠蓋過食材。
- 蓋上以烘焙紙做成的內蓋  
讓湯汁均勻覆蓋所有的食材。用烘焙紙裁成比容器小一圈的圓形，並在紙的中

央裁出十字形的切口，作為加熱時蓋住食材的內蓋。請勿使用金屬材質。



- 加熱後靜置一段時間會更加入味。

## 自動 67 筑前煮



加熱時間的標準	使用附屬品
約 26 分鐘	底盤 底部
1 次可製作的份量	
2 ~ 4 人份	
熱量	251 kcal
鹽分	3g

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 片
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

- 在平底鍋倒入沙拉油加熱，將雞肉炒熟後取出，拌炒蔬菜和蒟蒻。
- 將①和②放入較大的耐熱玻璃大碗內，蓋上以烘焙紙做成的內蓋 (參閱燉煮的秘訣 (→ P.98))，放在底盤中央，以 [菜譜] [67 筑前煮] (→ P.40) 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。

## 自動 68 簡易馬鈴薯燉肉



加熱時間的標準	使用附屬品
約 11 分鐘	底盤 底部
1 次可製作的份量	
1 ~ 2 人份	
熱量	260 kcal
鹽分	1.9g

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 片
沾麵醬汁 (市售品)	2½ 大匙
味醂	1 小匙
水	1½ 大匙

### 製作方法

- 將①放入較大的耐熱玻璃大碗，加入調好的②。
- 蓋上以烘焙紙做成的內蓋 (參閱燉煮的秘訣 (→ P.98))，輕輕包上保鮮膜，放在底盤中央，以 [菜譜] [68 簡易馬鈴薯燉肉] (→ P.40) 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。

## 應用 68 燉芋頭



加熱時間的標準	約 11 分鐘
1 次可製作的份量	1 ~ 2 人份
熱量	96 kcal
鹽分	0.9g

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

- 將芋頭和調好的②放入較大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.98))，輕輕包上保鮮膜，放在底盤中央，以 [菜譜] [68 簡易馬鈴薯燉肉] (→ P.40) 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。

## 應用 68 燉南瓜



加熱時間的標準	約 11 分鐘
1 次可製作的份量	2 ~ 4 人份
熱量	141 kcal
鹽分	1g

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

- 將南瓜和調好的②放入較大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.98))，輕輕包上保鮮膜，放在底盤中央，以 [菜譜] [68 簡易馬鈴薯燉肉] (→ P.40) 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。

## 自動 69 牛肉豆腐



加熱時間的標準		使用附屬品	
約 10 分鐘		底盤 底部	
1 次可製作的份量		 底盤 底部	
1~3 人份			
熱量	415 kcal	鹽分	2.9g

材料		2 人份
A	牛五花薄片 (切成一口大小)	150g
	長蔥 (斜切成 5mm 寬)	40g
	金針菇 (去蒂後撥散)	60g
	蒟蒻絲	60g
木棉豆腐		½ 塊 (約 150g)
	砂糖	1½ 大匙
	醬油	2 大匙
B	酒	½ 大匙
	高湯	¼ 杯

### 製作方法

- 將豆腐的水分瀝乾，切成 6 等份。
- 將牛肉和蒟蒻絲隔開來，與①和A排列放進較大較深的耐熱玻璃大碗。
- 淋上調好的B，蓋上以烘焙紙做成的內蓋 (參閱燉煮的秘訣 (→P.98))，輕輕包上保鮮膜，放在底盤中央，以 [菜譜] 69 牛肉豆腐 (→P.40) 進行加熱後拌勻。

### 牛肉豆腐的製作秘訣

- 加熱不足時  
以 [微波] 600W (→P.43 ~ 45) 一邊觀察情況一邊進行加熱。

## 應用 69 水煮茄子



加熱時間的標準		使用附屬品	
約 10 分鐘		底盤 底部	
1 次可製作的份量		 底盤 底部	
1~2 人份			
熱量	145 kcal	鹽分	2.7g

材料		2 人份
A	茄子 (去蒂)	中的 4 根 (約 400g)
	秋葵 (去蒂)	4 根 (約 40g)
	高湯	¾ 杯
	醬油	2 大匙
	味醂	2 大匙
	酒	1 大匙
B	砂糖	½ 小匙
	芝麻油	1 小匙
	薑 (磨成泥)	1 小段
	紅辣椒 (乾燥品，切成小段)	½ 根
	白蘿蔔泥	適量
	細蔥 (切成小段)	適量

### 製作方法

- 將茄子縱切成 4 等份，再細細地斜劃數刀，接著橫切成 2 等份後過水備用。
- 用 1 小匙鹽 (食譜份量外) 擦拭秋葵，再以清水沖洗，然後橫切成 2 等份。
- 將①、②放入較大較深的耐熱玻璃大碗中，加入調好的B後，蓋上以烘焙紙做成的內蓋 (參閱燉煮的秘訣 (→P.98))，輕輕包上保鮮膜，放在底盤中央，以 [菜譜] 69 牛肉豆腐 (→P.40) 進行加熱。
- 加熱後，靜置約 15 分鐘，然後放上白蘿蔔泥，並撒上細蔥。

## 自動 70 味噌煮鯖魚



加熱時間的標準		使用附屬品	
約 30 分鐘		底盤 底部	
1 次可製作的份量		 底盤 底部	
1~3 人份			
熱量	316 kcal	鹽分	2.2g

材料		2 人份
A	鯖魚切片 (1片約 100g)	2 片
	長蔥 (切成 5cm 長)	½ 根
	薑 (切薄片)	½ 段
	水	½ 杯
B	味噌	1½ 大匙
	砂糖	1 大匙
	酒	2 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。
- 將瀝乾水分的A放入較大較深的耐熱玻璃大碗內，放入調好的B，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.98))，放在底盤中央，以 [菜譜] 70 味噌煮鯖魚 (→P.40) 進行加熱。

## 自動 71 水煮蘿蔔



加熱時間的標準		使用附屬品	
約 9 分鐘		底盤 底部	
1 次可製作的份量		 底盤 底部	
1~2 人份			
熱量	186 kcal	鹽分	2.1g

材料		2 人份
	白蘿蔔	400g
	高湯	2 杯
	味噌	3 大匙
A	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A攤開鋪放避免重疊，用保鮮膜包好，以 [微波] 600W 約 1 分 30 秒 (→P.42 ~ 45) 加熱後，先不拆保鮮膜，靜置約 5 分鐘。
- 將B和高湯放進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.98))，輕輕包上保鮮膜，放在底盤中央，以 [菜譜] 71 水煮蘿蔔 (→P.40) 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B，再灑上柚子皮。

## 自動 72 日式炒牛蒡



加熱時間的標準		使用附屬品	
約 10 分鐘		底盤 底部	
1 次可製作的份量		 底盤 底部	
2~3 人份			
熱量	68 kcal	鹽分	2.7g

材料		2 人份
A	牛蒡 (切成不規則狀，以加醋的水醃漬)	70g
	青椒 (切絲)	15g
	紅蘿蔔 (切絲)	20g
	砂糖	¾ 大匙
	醬油	½ 大匙
	鹽	¼ 小匙
B	酒	1 大匙
	味醂	½ 大匙
	芝麻油	½ 小匙

### 製作方法

- 將牛蒡和青椒、紅蘿蔔、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.98))，放在底盤中央，以 [菜譜] 72 日式炒牛蒡 (→P.40) 進行加熱。
- 加熱完畢後取下內蓋，拌勻食材。

燉煮

燉煮

## 應用 69 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
熱量	185 kcal	鹽分 1.5g

材料		2 人份
	木棉豆腐	½ 塊 (約 200g)
	雞柳條 (剔除筋膜後斜切)	150g
	白蘿蔔泥 (磨成泥)	150g
	薑 (磨成泥)	1 小匙
	高湯	½ 杯
A	醬油	½ 大匙
	味醂	½ 大匙
	酒	1½ 小匙
	砂糖	1 小匙
	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A放進較大較深的耐熱玻璃大碗內拌勻。
- 將B蓋上以烘焙紙做成的內蓋 (參閱燉煮的秘訣 (→P.98))，輕輕包上保鮮膜，放在底盤中央，以 [菜譜] 69 牛肉豆腐 (→P.40) 進行加熱。
- 加熱後，撒上細香蔥。

## 手動 蜜煮黑豆



材料		標準量
	黑豆 (乾燥品)	1 杯 (約 150g)
	砂糖	120g
	醬油	1½ 大匙
A	鹽	½ 小匙
	蘇打粉	略多於 ¼ 小匙
	水	4 杯

手動		使用附屬品	
[微波]	輪替	底盤 底部	
600W	加熱約 11 分鐘		
200W	加熱約 90 分鐘		
熱量	275 kcal	鹽分	1.5g

### 製作方法

- 將黑豆清洗後放入燉煮容器內，加入調好的A放置一晚。
- 蓋上以烘焙紙做成的內蓋 (參閱燉煮的秘訣 (→P.98)) 和蓋子，放在底盤中央，以 [微波] 600W 約 11 分鐘、[微波] 200W 約 90 分鐘 (→P.46) 進行輪替加熱。
- 然後以 [微波] 600W 約 1 分鐘、[微波] 100W 60 ~ 90 分鐘進行輪替加熱。
- 取出 1~2 粒，若用手指即輕易捏碎，再蓋上蓋子，繼續放置一天一夜。

手動

## 關東煮



手動	使用附屬品
微波	底盤 底部
500W	
約 10 分鐘	

熱量	186 kcal	鹽分	4.8g
----	----------	----	------

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

## 製作方法

- 將鱈寶和蒟蒻切成 2 等份，再全部橫切一半，變成 4 片。
- 將竹輪對切。白蘿蔔切成厚 1cm 的半圓形。將日式炸魚餅切成 4 等份。
- 將①、②、昆布和調好的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.98))，放在底盤中央，以 [微波] [500W] [約 10 分鐘] (→P.43 ~ 45) 進行加熱。

## 警告

不可加熱生蛋或水煮蛋 (不論是否去殼)

否則恐造成雞蛋破裂，導致底盤或箱門玻璃受損



水煮蛋



生蛋



蛋黃或荷包蛋

手動

## 咖哩 (豬肉・牛肉)



手動	使用附屬品
微波   輪替	底盤 底部
600W	
6 ~ 10 分鐘	
200W	
30 ~ 40 分鐘	

豬肉	熱量	373 kcal	鹽分	3.6g
牛肉	熱量	351 kcal	鹽分	3.6g

材料	4 人份
燉豬肉、燉牛肉或咖哩用的肉 (1.5 ~ 2cm 厚，切成 2cm 塊狀)	200g
鹽、胡椒	各少量
奶油	1 大匙
馬鈴薯 (隨意切後過水備用)	200g
洋蔥 (切成月牙形)	200g
紅蘿蔔 (隨意切)	小型 ½ 根 (約 100g)
咖哩塊	1 小盒 (約 120g)
水	2½ 杯
即溶咖啡	依個人喜好 ½ 小匙
蜂蜜	依個人喜好 ½ 小匙

## 製作方法

- 把瀟有鹽巴和胡椒的肉與④、奶油放到較大較深的耐熱容器，輕輕蓋上保鮮膜，以 [微波] [600W] [約 5 分鐘] (→P.42 ~ 45) 進行加熱後，攪拌均勻。
- 將⑤放進較大較深的耐熱玻璃大碗內，以 [微波] [600W] [約 5 分 30 秒] (→P.42 ~ 45) 進行加熱，充分攪拌均勻，讓咖哩塊融化。
- 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.98))，放在底盤中央，以 [微波] [600W] [6 ~ 10 分鐘]、[微波] [200W] [30 ~ 40 分鐘] (→P.46) 進行輪替加熱。加熱後再拌勻。

## 咖哩 (豬肉・牛肉) 的製作秘訣

- 咖哩塊  
請使用固體型。
- 依個人喜好  
加入即溶咖啡或蜂蜜味道會更有層次。

## 高湯・清湯

自動  
74

## 鯉魚昆布高湯



加熱時間的標準	使用附屬品
約 19 分鐘	底盤 底部
1 次可製作的份量	
2 ~ 4 杯	

熱量	30 kcal	鹽分	0.3g
----	---------	----	------

材料	4 杯
水	5 杯
昆布	10g
鯉魚片	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 30 分鐘備用。
- 將①放在底盤中央，以 [菜譜] [74 鯉魚昆布高湯] (→P.40) 進行加熱。
- 加熱後，取出昆布，加入鯉魚片，放置約 5 分鐘，再用廚房紙巾或布過濾。

應用  
74

## 小魚乾昆布高湯

加熱時間的標準	約 18 分鐘		
1 次可製作的份量	2 ~ 4 杯		
熱量	31 kcal	鹽分	0.5g

材料	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 30 分鐘備用。
- 將①放在底盤中央，以 [菜譜] [74 鯉魚昆布高湯] (→P.40) 進行加熱。
- 加熱後，以廚房紙巾或布過濾。

## ■ 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。

自動  
75

## 豬肉味噌湯



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

熱量	216 kcal	鹽分	2.2g
----	----------	----	------

材料	2 人份
豬肉薄片 (切成一口大小)	70g
白蘿蔔 (切成 5mm 厚的扇形)	½ 根 (約 70g)
紅蘿蔔 (切成 5mm 厚的半圓片)	½ 根 (約 25g)
牛蒡 (斜切成 2mm 厚的片、泡在加醋的水中)	¼ 根 (約 35g)
芋頭 (切成 3mm 厚的圓片、用鹽搓揉以去除黏性)	1½ 個 (約 65g)
乾香菇 (泡水去蒂後切成 4 等份)	1½ 片
高湯	2 杯
味噌	2 大匙
長蔥 (斜切成 5mm 厚的長段)	½ 根 (約 20g)

## 製作方法

- 將④放進較大較深的耐熱玻璃大碗，加入調好的⑤。
- 將①蓋上以烘焙紙做成的內蓋 (參閱高湯・清湯的製作秘訣)，放在底盤中央，以 [菜譜] [75 豬肉味噌湯] (→P.40) 進行加熱。
- 加熱後，放入長蔥拌勻。

## 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] [13 川燙預煮根莖類] (→P.38、39) 進行加熱後浸泡於水中。
- 將①和④放進較大較深的耐熱玻璃大碗內，加入調好的⑤，蓋上以烘焙紙做成的內蓋 (參閱高湯・清湯的製作秘訣)，放在底盤中央，以 [菜譜] [75 豬肉味噌湯] (→P.40) 進行加熱。
- 加熱後加上細蔥。

## 高湯・清湯的製作秘訣

## ■ 蓋上以烘焙紙做成的內蓋

讓湯汁均勻覆蓋所有的食材。用烘焙紙裁成比容器小一圈的圓形，並在紙的中央裁出十字形的切口，作為加熱時蓋住食材的內蓋。請勿使用金屬材質。

應用  
75

## 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		
熱量	119 kcal	鹽分	2.4g

材料	2 人份
白蘿蔔 (切成 5mm 厚的扇形)	100g
紅蘿蔔 (切成 5mm 厚的半圓片)	40g
牛蒡 (斜切成 2mm 厚，以加醋的水醃漬)	50g
木棉豆腐 (切成一口大小)	100g
芋頭 (切成 3mm 厚的圓片，用鹽搓揉以去除黏性)	2 個 (約 100g)
乾燻香菇 (泡水去蒂後切成 4 等份)	2 片
蒟蒻 (去除澀味後，切成厚 5mm、長寬各 2cm 的正方形)	50g
高湯	2 杯
醬油	1 大匙
鹽	½ 小匙
酒	1 大匙
味醂	1 小匙
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] [13 川燙預煮根莖類] (→P.38、39) 進行加熱後浸泡於水中。
- 將①和④放進較大較深的耐熱玻璃大碗內，加入調好的⑤，蓋上以烘焙紙做成的內蓋 (參閱高湯・清湯的製作秘訣)，放在底盤中央，以 [菜譜] [75 豬肉味噌湯] (→P.40) 進行加熱。
- 加熱後加上細蔥。



烘焙紙

# 米飯・麵

## 手動 煮飯 (白飯)



手動	使用附屬品
微波   輪替 600W 約 10 分鐘 200W 20 ~ 25 分鐘	底盤   底部
熱量 286 kcal	鹽分 0g

材料	4 人份
米	2 杯 (320g)
水	440 ~ 480mL

### 製作方法

- 洗完米後，將米倒在篩網上瀝乾水分。
- 放進較大較深的燉煮容器內，加入食譜份量的水，蓋上蓋子，浸泡 30 分鐘左右使其吸水。
- 將②放在底盤中央，以 [微波|600W|約 10 分鐘]、[微波|200W|20 ~ 25 分鐘] (→P.46) 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)



手動	使用附屬品
微波 600W 約 15 分鐘	底盤   底部
熱量 318 kcal	鹽分 0.2g

材料	4 人份
糯米	2 杯 (320g)
水煮菜豆	80g (乾燥豆約 40g)
菜豆煮汁	共
水	280 ~ 320mL
芝麻鹽	少量

### 製作方法

- 洗完糯米後，將糯米倒在篩網上瀝乾水分。
- 將糯米放進較深的燉煮容器內，加入食譜份量的菜豆煮汁與水，浸泡 30 分鐘左右使其吸水。
- 將菜豆加入②拌勻，蓋上蓋子，放在底盤中央，以 [微波|600W|約 15 分鐘] (→P.42~45) 進行加熱後拌勻，再蓋上布巾和蓋子燜熟。
- 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



手動	使用附屬品
微波 600W 約 15 分鐘	底盤   底部
熱量 298 kcal	鹽分 0.6g

材料	4 人份
糯米	2 杯 (320g)
山菜	120g (瓶裝或袋裝)
水	280 ~ 320mL
酒	1 大匙
醬油	½ 大匙
鹽	少量

### 製作方法

- 洗完糯米後，將糯米倒在篩網上瀝乾水分，接著放進較深的燉煮容器內，加入食譜份量的水後蓋上蓋子，浸泡 30 分鐘左右使其吸水。
- 將瀝乾水分的山菜和①加入①拌勻，蓋上蓋子，放在底盤中央，以 [微波|600W|約 15 分鐘] (→P.42~45) 進行加熱後拌勻，再蓋上布巾和蓋子燜熟。

### 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 ½ 的時候加以攪拌，就能煮得更加均勻。

#### 煮飯的水量與加熱時間

米量	水量	(輪替加熱) [微波 600W] → [微波 200W]
1 杯 (160g)	240 ~ 260mL	約 6 分鐘 → 約 15 分鐘
1½ 杯 (240g)	440 ~ 480mL	約 13 分鐘 → 約 30 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	約 10 分鐘
1½ 杯 (240g)	60g	240 ~ 260mL	約 13 分鐘

## 手動 奶油培根義大利麵



手動	使用附屬品
微波   輪替 600W 約 6 分鐘 200W 4 ~ 6 分鐘	底盤   底部
熱量 1119 kcal	鹽分 2.1g

材料	2 人份
義大利麵 (粗 1.6mm)	160g
培根 (切成 1cm 寬)	100g
水	260mL
橄欖油	1 大匙
鮮奶油	½ 杯
西式高湯粉	1 小匙
牛奶	5g
蛋黃 (打散)	2 個份
起司粉	2 大匙
起司粉	少量
黑胡椒	少量

### 製作方法

- 將①放進較大較深的耐熱玻璃大碗，為使義大利麵易於泡水，將其折成 2 等份，並朝相同方向放進碗中，再撒上培根。
- 輕輕包上保鮮膜，放在底盤中央，以 [微波|600W|約 6 分鐘]、[微波|200W|4 ~ 6 分鐘] (→P.46) 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。

## 手動 香蒜辣椒義大利麵



手動	使用附屬品
微波   輪替 600W 約 5 分鐘 200W 4 ~ 6 分鐘	底盤   底部
熱量 367 kcal	鹽分 1.2g

材料	2 人份
義大利麵 (粗 1.6mm)	160g
水	260mL
橄欖油	1 大匙
大蒜 (磨成泥)	½ 大匙
紅辣椒 (乾燥品，切成小段)	½ 根
鹽	½ 小匙

### 製作方法

- 將①放進較大較深的耐熱玻璃大碗，為使義大利麵易於泡水，將其折成 2 等份，並朝相同方向放進碗中。
- 輕輕包上保鮮膜，放在底盤中央，以 [微波|600W|約 5 分鐘]、[微波|200W|4 ~ 6 分鐘] (→P.46) 進行輪替加熱。
- 加熱結束後，撕開保鮮膜並小心避免燙傷，充分攪散麵條並加入鹽後盛盤。

### 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，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義大利麵的③。

#### ■ 橄欖油

可依個人喜好更換為沙拉油或奶油 (2 人份 20g)。

## 海綿蛋糕 (裝飾蛋糕)



加熱時間的標準	使用附屬品
約 47 分鐘	底盤 下層
1 次可製作的份量	加水槽 滿水
1 個模型的份量	

熱量 1021 kcal 鹽分 0.8g

材料 (1 個直徑 18cm 金屬製蛋糕模型的份量)

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

### 全蛋攪拌法

將恢復至常溫、室溫的蛋打入大碗，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「○」字)，再加入香草精拌勻。製作方法與⑤之後的步驟相同。



### 製作方法

- 將加水槽加水至滿水線後，再裝入本機。
- 在蛋糕模型內塗上奶油 (食譜份量外) 後，蛋糕用模紙確實鋪在模型底部與側面。混合<sup>④</sup>後，以 [微波] [200W] [1~2 分鐘] (→P.43~46) 加熱溶解。(模型為直徑 18cm 時。其他尺寸請參閱海綿蛋糕的製作秘訣)
- 將蛋白放入大碗，用手持式攪拌器打到起泡七成左右，再加入砂糖並充分打挺。(分開起泡)



- 加入蛋黃後繼續打到起泡。以牙籤尖端 ¼ 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 (拌勻時不碾壓原料)，直到看不見浮粉為止後，再加入已溶解的<sup>④</sup>快速攪拌。
- 將<sup>⑤</sup>的麵糊一口氣倒入<sup>②</sup>的模型，輕輕敲模型使空氣排出，放在取出的底盤上，放入下層，以 [甜點/麵包] [76 海綿蛋糕] 進行加熱。
- 加熱完成後，將蛋糕連同模型從 10~20cm 的高度放落，以防止烘烤後蛋糕收縮，接著從模型取出蛋糕，並剝除蛋糕用模紙。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
牛油	10g	15g	20g
牛奶	¼ 大匙	2 小匙	1 大匙
製作方法	②	約 1 分鐘	約 1 分鐘 30 秒
	⑥	[甜點/麵包] [76 海綿蛋糕] 強弱設定	
		稍弱	中
加熱時間的標準	約 43 分鐘	約 46 分鐘	約 49 分鐘

#### ■ 蛋糕模型

請使用側邊沒有扣環、形狀平整的金屬製品。

#### ■ 利用全蛋攪拌法時

將蛋和大碗溫熱過後會較容易起泡。

#### ■ 蛋白必須充分打發

起泡的標準是用打蛋器或手持式攪拌器，打到麵糊可以撐起挺立的狀態。

#### ■ 良好的烘焙效果

紋路完整而且蓬鬆。



#### ■ 表面凹陷時

從模型倒出蛋糕，將底部朝上放涼。

■ 要以手動烹調烘烤時 (→P.56)

## 蛋奶酥起司蛋糕



手動	使用附屬品
烘烤 預熱 約 9 分鐘 150°C 55 ~ 65 分鐘	底盤 下層
熱量 2016 kcal	鹽分 2.6g
材料 (1 個直徑 18cm 底部封起金屬製蛋糕模型的份量)	
① 奶油起司	150g
牛油	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，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<sup>①</sup>放入耐熱玻璃大碗，以 [微波] [200W] [2~3 分鐘] (→P.43~46) 進行加熱使其軟化後，用手持式攪拌器攪拌至滑順為止。
- 將 ½ 份量的砂糖放入<sup>②</sup>，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<sup>③</sup>，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<sup>⑤</sup>分三次加入<sup>④</sup>，以不破壞發泡的方式，直接邊混入麵糊邊加以攪拌。
- 將<sup>⑥</sup>放入模型後，輕輕敲放模型以排出空氣。
- 取出底盤，先不放入食物，以 [烘烤] [預熱有] [150°C] [55 ~ 65 分鐘] (→P.48) 進行預熱。
- 預熱完成響聲起後，一面小心避免燙傷，在底盤內鋪上兩張廚房紙巾，將熱開水 (1 杯、食譜份量外) 倒進底盤，接著放上<sup>⑦</sup>，再將底盤放入下層，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) 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。
- 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。

### 海綿蛋糕的製作重點

剖面	剖面	剖面	剖面
<ul style="list-style-type: none"> <li>● 不夠鬆軟</li> <li>● 整體紋路 (氣孔) 分布過於集中</li> <li>● 變得很硬</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 不夠鬆軟</li> <li>● 乾巴巴的</li> <li>● 紋理很粗、有粉塊殘留</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 表面有明顯皺褶</li> <li>● 整體紋理很粗</li> <li>● 中央部位凹陷</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 局部氣孔過於集中</li> <li>● 膨脹或紋理不均勻</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>● 打蛋的發泡動作不夠充分</li> <li>● 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)</li> <li>● 麵糊放置時間過長</li> <li>● 砂糖份量過少</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 麵粉攪拌不夠</li> <li>● 麵粉未過篩</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 未確實排出空氣</li> <li>● 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)</li> <li>● 麵粉份量過少</li> <li>● 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)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 未融化的奶油攪拌均勻 (應趁熱攪拌奶油)</li> </ul>

## 自動 77 戚風蛋糕 (原味)

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

熱量 1663 kcal 鹽分 2.3g

材料 (1 個直徑 20cm 金屬製戚風蛋糕模型的份量)

① 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
② 檸檬汁	1 大匙
檸檬皮 (磨成泥)	1 個份
沙拉油	60mL



### 製作方法

- 在大碗裡放入蛋黃和 ½ 份量的砂糖，以手持式攪拌器充分攪拌到變白為止，接著將混合好的②一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①，再用手持式攪拌器以低速攪拌至滑順為止。
- 將蛋白與鹽放進另一個大碗內，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 ¼ 份量的②，用木匙快速攪拌，再加入剩餘的材料快速拌勻，接著從略高處將麵糊倒入蛋糕模型中，然後輕輕敲放模型，將麵糊中的空氣逼出，放在取出的底盤上，放入下層，以 [\[甜點/麵包\] 77 戚風蛋糕](#) (→ P.40) 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。

## 自動 78 磅蛋糕 (原味)



加熱時間的標準	使用附屬品
約 53 分鐘	底盤 下層
1 次可製作的份量	
1 個模型的份量	

熱量 1745 kcal 鹽分 2.6g

材料 (1 個 19×8.5×高 6cm 金屬製磅蛋糕模型的份量)

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、以蘭姆酒 1 大匙醃漬)	60g

### 製作方法

- 在模型內塗上薄薄一層奶油 (食譜份量外) 後，鋪上蛋糕用模紙或烘焙紙。
- 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④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，然後如圖所示放在取出的底盤上。
- 把⑤放入下層，以 [\[甜點/麵包\] 78 磅蛋糕](#) (→ P.40) 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。
- 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。
- 要以手動烹調烘烤時 (→ P.56)**

## 手動 瑞士捲 (原味)



手動	使用附屬品
烘烤	底盤 中層
預熱 約 11 分鐘	
170°C	
20~25 分鐘	

熱量 1060 kcal 鹽分 1.1g

材料 (1 條份)

麵粉 (低筋麵粉)	80g
砂糖	80g
蛋 (恢復至室溫)	4 個
香草精	少量
牛奶	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

- 在取出的底盤內塗上薄薄一層奶油 (食譜份量外) 後，鋪上烘焙紙。
- ④ 混合後，以 [\[微波\] 200W \[1~2 分鐘\]](#) (→ P.43~46) 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。
- 取出底盤，先不放入食物，以 [\[烘烤\] 預熱有 \[170°C\] \[20~25 分鐘\]](#) (→ P.48) 進行預熱。
- 將麵粉篩入③，用木匙切拌，直到看不見粉狀顆粒，然後加入②迅速拌勻。
- 將⑤的麵糊一口氣倒入①，輕輕敲底部，使麵糊表面平整。
- 預熱完成響響後，將⑥放入中層，進行加熱，待加熱時間經過 2/3~3/4 後，調換底盤的前後位置，過程中請注意避免燙傷。
- 烘烤完成後，將底盤放在布上翻面，剝下蛋糕用模紙，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.106)，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 2/3~3/4 後，調換底盤的前後及上下位置。

### 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 42 分鐘	約 45 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.56)

在烘烤過程中，若表面出現較深的烤色澤，可在表面蓋上鋁箔紙再繼續烘烤。

## 自動 19 模型餅乾

加熱時間的標準	使用附屬品
預熱約 10 分鐘 20 分鐘	 底盤 中層
1 次可製作的份量	
同標示分量	

熱量	32 kcal	鹽分	0g
----	---------	----	----

材料 (36 個份)	
麵粉 (低筋麵粉)	130g
奶油 (恢復至室溫)	65g
砂糖	45g
蛋 (打散)	½ 個 (約 25g)
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，放入香草精加以混合。
- 將麵粉篩入，同時以木匙切拌。將整個麵糊用保鮮膜包好，放入冷藏室冷藏靜置約 1 個小時。
- 用兩層保鮮膜夾住麵糊，以桿麵棍桿成 5 mm 厚。



- 將上面的保鮮膜撕除，以直徑 3cm 的模型切下麵糊，排列在鋪上鋁箔紙的取出的底盤上。



- 先不放入食物，以 **[人氣食譜]** **19 模型餅乾** (→ P.41) 進行預熱。
- 預熱完成響響起後，將⑤放入中層，進行加熱，過程中請注意避免燙傷。

## 應用 19 擠花餅乾

加熱時間的標準	使用附屬品
預熱約 10 分鐘 20 分鐘	 底盤 中層
1 次可製作的份量	
同標示分量	

熱量	27 kcal	鹽分	0g
----	---------	----	----

材料 (36 個份)	
麵粉 (低筋麵粉)	100g
奶油 (恢復至室溫)	60g
砂糖	30g
蛋 (打散)	大 ½ 個 (約 30g)
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底盤上，再以水果乾裝飾。
- 先不放入食物，以 **[人氣食譜]** **19 模型餅乾** (→ P.41) 進行預熱。
- 預熱完成響響起後，將②放入中層，進行加熱，過程中請注意避免燙傷。

## 應用 19 杏仁餅乾

加熱時間的標準	使用附屬品
預熱約 10 分鐘 20 分鐘	 底盤 中層
1 次可製作的份量	
同標示分量	

熱量	27 kcal	鹽分	0g
----	---------	----	----

材料 (36 個份)	
麵粉 (低筋麵粉)	90g
泡打粉	½ 小匙
奶油 (恢復至室溫)	30g
砂糖	30g
蛋 (打散)	小 ½ 個 (約 20g)
杏仁片	45g

### 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 36 等份，排列在已鋪上鋁箔紙的底盤上。
- 先不放入食物，以 **[人氣食譜]** **19 模型餅乾** (→ P.41) 進行預熱。
- 預熱完成響響起後，將②放入中層，進行加熱，過程中請注意避免燙傷。

## 自動 79 輕鬆簡單餅乾



加熱時間的標準	使用附屬品
預熱約 9 分鐘 約 11 分鐘	 底盤 中層
1 次可製作的份量	
同標示分量	

熱量	275 kcal	鹽分	0.2g
----	----------	----	------

材料 (原味、可可亞口味 各 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
〈可可亞口味〉	
牛奶	1 小匙
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

- 將原味和可可亞口味的所有材料分別放進塑膠袋 (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。
- 將烘焙紙鋪在取出的底盤上，把②排列上去。
- 先不放入食物，以 **[甜點/麵包]** **79 輕鬆簡單餅乾** (→ P.48) 進行預熱。
- 預熱完成響響起後，將③放入中層，進行加熱，過程中請注意避免燙傷。將剩餘部分也以同樣方法加熱。

## 手動 瑪德蓮法式小蛋糕



手動	使用附屬品
<b>烘烤</b> 預熱約 9 分鐘 150°C 25 ~ 30 分鐘	 底盤 中層

熱量	169 kcal	鹽分	0.2g
----	----------	----	------

材料 (直徑 8cm 的金屬瑪德蓮法式小蛋糕模型 6 個份)

麵粉 (低筋麵粉)	60g
砂糖	60g
奶油	60g
蛋 (打散)	1½ 個
檸檬汁	½ 大匙
檸檬皮 (磨成泥)	½ 個份

### 製作方法

- 在模型內塗上奶油 (食譜份量外) 後，鋪上模型紙。
- 將奶油放入容器內，以 **[微波]** **200W** **3 ~ 4 分鐘** (→ P.43~46) 進行加熱。
- 以手持式攪拌器將蛋打到起泡七分左右後，加入砂糖，再打到充分起泡至產生黏稠度為止。②拌勻，將麵粉篩入，用木匙以不碾壓材料的方式切拌，再加入③迅速拌勻。
- 將③分別倒入模型中，再如圖所示排列在取出的底盤上。
- 先不放入食物，以 **[烘烤]** **[預熱有]** **150°C** **25 ~ 30 分鐘** (→ P.48) 進行預熱。
- 預熱完成響響起後，一面小心避免燙傷，將④放入中層，進行加熱。

## 手動 馬芬蛋糕



手動	使用附屬品
<b>烘烤</b> 預熱約 10 分鐘 160°C 35 ~ 40 分鐘	 底盤 中層

熱量	295 kcal	鹽分	0.6g
----	----------	----	------

材料 (直徑 6cm 的馬芬蛋糕模型 9 個份)

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

### 製作方法

- 以手持式攪拌器充分攪拌奶油，加入砂糖後仔細拌勻。
- 加入蛋仔細攪拌到呈乳霜狀，然後放入香草精加以混合。
- 將③篩入，用木匙快速切拌，接著加入牛奶再繼續攪拌。
- 將④分別倒入馬芬蛋糕模型，再放到取出的底盤上。
- 把④放入中層，以 **[烘烤]** **[預熱有]** **160°C** **35 ~ 40 分鐘** (→ P.48) 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。
- 擔心烘烤不均勻時**  
待加熱時間經過 ¾ ~ ¾ 後，調換底盤的前後位置。
- 要以手動烹調烘烤時**  
以 **[烘烤]** **[預熱有]** **160°C** (→ P.48) 進行預熱。  
預熱完成響響起後，把底盤放入中層，以 **[15 ~ 20 分鐘]** 進行加熱，過程中請注意避免燙傷。

自動 80 泡芙



加熱時間的標準	使用附屬品
預熱 約 16 分鐘 約 32 分鐘	底盤 下層
1 次可製作的份量 8 個份	加水槽 滿水
熱量 259 kcal 鹽分 0.3g	

材料	8 個份
麵粉 (低筋麵粉, 過篩備用)	40g
① 奶油 (切成 3~4 塊)	40g
水	75mL
蛋 (打散)	3 個
卡士達醬	適量
發泡鮮奶油、糖粉	各適量

製作方法

- 將加水槽加水至滿水線後，再裝入本機。
- 在較深的耐熱容器內放入①，篩入 1 小匙的麵粉 (食譜份量外)，不需覆蓋，以 [微波|600W] [3 分 30 秒~4 分 30 秒] (→P.42~45) 進行加熱，使其充分沸騰。
- 將麵粉一次全部加入，並以木匙充分攪拌均勻，此時需注意避免材料噴濺，接著以 [微波|600W] [約 1 分鐘] 進行加熱。
- 加入 1/2 份量的蛋，充分混合後攪拌成麻糬狀。
- 將剩下的蛋汁一點一點地加入並徹底攪拌。試著用木匙將麵糊攪起來，當麵糊在木匙上停留 2~3 秒後才緩緩滴落時，即可停止加入蛋汁。

- 將麵糊放入裝有直徑 1cm 擠花嘴的擠花袋裡。將鋁箔紙鋪在取出的底盤上，塗上薄薄一層奶油 (食譜份量外)，擠出 8 個直徑 3~4cm 大小的麵糊。



- 取出底盤，先不放入食物，以 [甜點/麵包|80 泡芙] (→P.41) 進行預熱。
- 預熱完成聲響起後，將⑥放入下層，進行加熱，過程中請注意避免燙傷。
- 加熱完成後，立即從鋁箔紙取下，等充分放涼後，劃出切口，填入卡士達醬和發泡鮮奶油，最後撒上糖粉裝飾。

注意

**加熱奶油和水時，可能會發生噴濺的情況**  
若直接加熱大塊奶油，會產生噴濺的情況  
使用較深的耐熱容器，將奶油切成 3~4 塊後，與水一起放入容器，再篩入 1 小匙麵粉，即可避免加熱時產生噴濺的情況

卡士達醬

手動	使用附屬品
微波 600W 6分40秒~10分鐘	底盤 底部
熱量 82 kcal 鹽分 0.1g	

材料 (泡芙 8 個份)

牛奶	1 杯
麵粉 (低筋麵粉)	1 大匙
① 玉米澱粉	1 大匙
砂糖	40g
蛋黃 (打散)	2 個份
② 奶油	25g
香草精	少量

製作方法

- 將①混合後加入較深的容器內，用打蛋器攪拌，同時一點一點地加入牛奶。
- 將蛋黃一點一點加入①並仔細攪拌均勻，以 [微波|600W] [6 分 40 秒~10 分鐘] (→P.42~45) 進行加熱，並在過程中不時加以攪拌。加熱後立即加入②並拌勻，然後放涼。

【小叮嚀】

加熱完畢後的質地很軟，放涼後才會變硬。

泡芙的製作秘訣

- 讓奶油與水充分沸騰  
若未完全沸騰，會使泡芙燒烤色澤變深，膨脹不完全。
- 趁麵糊熱的時候加入蛋汁  
若將麵糊放到冷卻，蛋汁能參入的份量會變少，無法得到良好的烘烤效果。
- 加入的蛋汁份量  
太多的話，成品會比較小，燒烤色澤也會比較深。相反地若加入太多，會無法膨脹，烘烤完成後會呈現扁平狀。麵糊的硬度請參閱製作方法⑤，最後一點一點地加入蛋汁進行調整。(可能會剩下多餘的蛋汁。)
- 以噴霧器對麵糊噴霧  
在預熱完成前，以噴霧器對麵糊噴霧，以避免麵糊表面乾燥。
- 擔心烘烤不均勻時  
在時間剩下 8~10 分鐘時，調換底盤前後位置。
- 加熱不足時  
以 [烘烤] [預熱無] [210°C] (→P.49) 一邊觀察情況一邊進行加熱。

應用 80 閃電泡芙



加熱時間的標準	預熱 約 16 分鐘 / 約 32 分鐘
1 次可製作的份量	7 個份
熱量 427 kcal 鹽分 0.4g	

材料	7 個份
麵粉 (低筋麵粉, 過篩備用)	60g
奶油	50g
① (切成 3~4 塊)	100mL
水	3 個
蛋 (打散)	適量
卡士達醬 (→P.122)	適量
發泡鮮奶油	適量
巧克力 (融化備用)	適量

製作方法

- 將加水槽加水至滿水線後，再裝入本機。
- 在較深的耐熱容器內放入①，篩入 1 小匙的麵粉 (食譜份量外)，不需覆蓋，以 [微波|600W] [3~4 分 20 秒] (→P.42~45) 進行加熱，使其充分沸騰。
- 將麵粉一次全部加入，並以木匙充分攪拌均勻，此時需注意避免材料噴濺，接著以 [微波|600W] [約 1 分鐘] 進行加熱。
- 加入 1/2 份量的蛋，充分混合後攪拌成麻糬狀。
- 將剩下的蛋汁一點一點地加入並徹底攪拌。試著用木匙將麵糊攪起來，當麵糊在木匙上停留 2~3 秒後才緩緩滴落時，即可停止加入蛋汁。
- 將麵糊放入裝有直徑 1cm 擠花嘴的擠花袋裡。將鋁箔紙鋪在取出的底盤上，塗上薄薄一層奶油 (食譜份量外)，擠出了個直徑 7~8cm 大小的棒狀麵糊。
- 先不放入食物，以 [甜點/麵包|80 泡芙] (→P.41) 進行預熱。
- 預熱完成聲響起後，將⑥放入下層，進行加熱，過程中請注意避免燙傷。
- 加熱完成後，立即從鋁箔紙取下，等充分放涼後，在上側約 1/4 處劃出切口，填入卡士達醬和發泡鮮奶油，最後以巧克力醬裝飾。

手動 軟嫩布丁

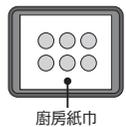


手動	使用附屬品
蒸氣烘烤 140°C 35~40 分鐘	底盤 中層 加水槽 滿水
熱量 213 kcal 鹽分 0.1g	

材料 (6 個直徑約 7cm、高約 6cm 耐熱玻璃容器的份量)	標準量
〈焦糖醬〉	
① 砂糖	40g
水	1 ½ 大匙
水	½ 大匙
〈蛋汁〉	
牛奶	1 ¼ 杯
② 鮮奶油	100mL
砂糖	50g
蛋黃 (打散)	4 個份
香草精	少量
發泡鮮奶油	適量

製作方法

- 將加水槽加水至滿水線後，再裝入本機。
- 在耐熱容器裡放入①，以 [微波|500W] [4~5 分鐘] (→P.43~45) 一邊觀察情況一邊進行加熱，待呈現焦糖色之後再加水。(此時醬料會噴濺，請注意安全)
- 將②每次以 1 小匙慢慢加入耐熱玻璃容器。
- 將③混合放入其他耐熱容器內，以 [微波|500W] [2~3 分鐘] 進行加熱後，攪拌溶解砂糖。與蛋黃混合後過篩，加入香草精，再分別注入③的容器裡。
- 將較厚的 2 張廚房紙巾重疊鋪在取出的底盤中央，倒入 1/4 杯的水 (食譜份量外)，將④如圖示般排列於其上。
- 把⑤放入中層，以 [蒸氣烘烤] [預熱無] [140°C] [35~40 分鐘] (→P.50) 進行加熱。
- 待放涼後放進冷藏室冷藏，最後依個人喜好用發泡鮮奶油等裝飾。



軟嫩布丁的製作秘訣

- 加熱前的蛋汁溫度  
應為 35~40°C。
- 待加熱室冷卻後  
使用過 [烘烤]、[燒烤]、[脫臭] 等功能後，由於加熱室溫度偏高，無法發揮良好的烹調效果。
- 加熱不足時  
以 [烘烤] [預熱無] [140°C] (→P.49) 一邊觀察情況一邊進行加熱。

手動 草莓果醬



手動	使用附屬品
微波 600W 15~18 分鐘	底盤 底部
熱量 689 kcal 鹽分 0g	

材料	標準量
草莓	300g
砂糖	150g
① 檸檬汁	1 大匙
沙拉油	少量

製作方法

- 將草莓清洗後去蒂，瀝乾水分。
- 將①和②放入較大較深的耐熱玻璃大碗中攪拌均勻，然後放在底盤中央，以 [微波|600W] [15~18 分鐘] (→P.42~45) 進行加熱。
- 加熱後，用乾布取出並擦淨浮渣。
- 待放涼後，蓋上保鮮膜放入冷藏室冷藏，之後再放入可密封的容器內。

手動 海苔麻糬捲



手動	使用附屬品
微波 600W 約 1 分鐘	底盤 底部
熱量 126 kcal 鹽分 1.7g	

材料	1 個份
麻糬	1 塊 (約 50g)
混合醬油或生醬油	少量
海苔	一片

製作方法

- 將已過水的麻糬 1 塊 (約 50g) 放在餐盤上，淋上少許混合醬油或生醬油。
- 放在底盤中央，以 [微波|600W] [約 1 分鐘] (→P.42~45) 進行加熱。立刻用海苔捲起。

手動

# 蘋果派



<b>手動</b>	<b>使用附屬品</b>	<b>材料 (直徑21cm的金屬製派盤1個份)</b>	
烘烤	底盤 下層	麵粉 (高筋麵粉)	100g
預熱 約15分鐘		麵粉 (低筋麵粉)	100g
190°C		奶油 (切成2cm小丁, 冷藏品)	140g
35 ~ 45分鐘		冷水	90 ~ 110mL
<b>熱量</b> 2549 kcal	<b>鹽分</b> 2.7g	蘋果蜜餞	適量

<b>〈產生光澤用的蛋汁〉</b>	
蛋 (打散)	½ 個
鹽	¼ 小匙

### 製作方法

- 將麵粉混合後篩入大碗，再加入奶油並用手指拌勻，接著加入冷水，以不碾壓的方式攪拌。
- 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。
- 放在撒上一點手粉 (低筋麵粉、食譜份量外) 的檯面上，以桿麵棍桿成長方形。
- 將③折成3折，並將黏合處朝下，用桿麵棍再次桿成長方形，如此反覆2~3次。
- 桿成3mm厚、25×40cm的長方形麵皮後，將派盤倒扣在麵皮上，切出比模型大一圈的大小，剩餘的麵皮切成8條2cm寬的條狀。
- 將麵皮確實鋪在派盤內，切掉周圍多餘的麵皮。
- 派盤底部整體用叉子戳洞。
- 填滿蘋果蜜餞後，將產生光澤用的蛋汁塗在派的四周，接著將切成條狀的麵皮交錯疊放，並黏緊派的邊緣。
- 在派的邊緣也放上條狀的麵皮，以叉子按壓使其貼合，接著整體塗上產生光澤用的蛋汁，再放到底盤上。
- 先不放入食物，以**烘烤** | **預熱有** | **190°C** | **35 ~ 45分鐘** (→P.48) 進行預熱。
- 預熱完成聲響起後，一面小心避免燙傷，將⑨放入下層，進行加熱。

### 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。

手動

# 蘋果蜜餞



<b>手動</b>	<b>使用附屬品</b>
微波	底盤 底部
600W	
9 ~ 12分鐘	
<b>熱量</b> 774 kcal	<b>鹽分</b> 0g

### 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②放入較大的耐熱容器內，拌勻後以**微波** | **600W** | **9 ~ 12分鐘** (→P.42 ~ 45) 進行加熱。
- 撈掉②的浮渣後繼續攪拌，以**微波** | **600W** | **6分30秒 ~ 9分鐘** 進行加熱。加入肉桂攪拌，放涼後倒在竹簍上瀝掉汁液。

# 麵包・披薩

手動

## 烤吐司 (要翻面)



<b>手動</b>	<b>使用附屬品</b>
烘烤	底盤 上層
210°C	
僅底盤 9 ~ 12分鐘	
放上吐司 5 ~ 8分鐘	
翻面後 2 ~ 5分鐘	
<b>熱量</b> 158 kcal	<b>鹽分</b> 0.8g

以烘烤微波爐烤吐司，會比烤吐司機費時。

<b>材料</b>		<b>1 ~ 2人份</b>
吐司 (6片裝, 厚度約1.5 ~ 3cm)		1 ~ 2片

### 製作方法

- 取出底盤，在未放上吐司的狀態下把底盤放入上層，以**烘烤** | **預熱無** | **210°C** | **9 ~ 12分** (→P.49) 對加熱室和底盤進行預熱。
- 完成聲響起後，應用厚的乾布或現有的烤箱專用手套取出底盤後，放置在箱門上方，過程中請注意避免燙傷。
- 把吐司排列在底盤中央，放入上層，以**烘烤** | **預熱無** | **210°C** | **5 ~ 8分鐘** 烘烤，翻面後以**烘烤** | **預熱無** | **210°C** | **2 ~ 5分鐘** 烘烤。

### 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。
- 連續烘烤時**  
先以**烘烤** | **預熱無** | **210°C** | **4 ~ 6分鐘** 烘烤正面，翻面後再以**烘烤** | **預熱無** | **210°C** | **2 ~ 4分鐘** 一邊觀察情況一邊進行烘烤。

**! 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

### 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**烘烤** | **預熱無** | **200°C** (→P.49) 一邊觀察情況一邊進行烘烤。
- 冷凍披薩**  
參閱市售披薩 (→P.116) 進行烘烤。

自動  
84

## 披薩 (麵包底)



<b>加熱時間的標準</b>	<b>使用附屬品</b>
預熱 約19分鐘	底盤 下段
約22分鐘	
<b>1次可製作的份量</b>	加水槽 滿水
同標示份量	
<b>熱量</b> 1613 kcal	<b>鹽分</b> 9.8g

<b>材料</b>		<b>直徑24cm的披薩1片份</b>
麵粉 (高筋麵粉)		100g
麵粉 (低筋麵粉)		50g
砂糖		10g
鹽		2g
乾酵母		2g
溫水 (約40°C)		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 ½ 罐 (約25g)
鹽、胡椒		各少量
填餡橄欖 (切成薄片)		4個
披薩起司絲		100g

### 製作方法

- 將加水槽加水至滿水線後，再裝入本機。
- 在塑膠袋 (市售) 裡放入④和乾酵母，然後混合均勻。
- 將⑤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。
- 再充分揉搓約5分鐘。
- 將④調整成2~3cm的厚度，放在底盤中央，以**蒸氣微波發酵** | **30W** | **約10分鐘** (→P.52) 進行發酵。
- 在工作檯上撒一些手粉 (高筋麵粉、食譜份量外)，取出麵糰，以手輕輕按壓，逼出麵糰裡的空氣。
- 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⑦桿成直徑約24cm的圓形，放在鋪於底盤的烘培紙上，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⑧後，撒上鹽和胡椒，然後均勻放上填餡橄欖和披薩用起司。
- 以**甜點/麵包** | **84 披薩 (麵包底)** (→P.41) 進行預熱。
- 預熱完成聲響起後，將⑨放入下層，進行加熱，過程中請注意避免燙傷。

麵包・披薩

## 市售披薩

烘烤市售披薩時，請使用手動烹調功能，一邊觀察情況一邊進行烘烤。  
依據是否以[烘烤] [1段] [200°C] 進行冷凍及冷藏的狀態，參閱下表調整時間，放入中層，以進行烘烤。

	預熱有
冷凍	10 ~ 18 分鐘
冷藏	10 ~ 15 分鐘

「烘烤加熱（手動烹調）預熱有」的使用方法（→P.48）

## 81 奶油捲（小餐包）



加熱時間的標準	使用附屬品
預熱 約 12 分鐘 約 20 分鐘	底盤 下層
1 次可製作的份量 10 個份	加水槽 滿水
熱量 116 kcal	鹽分 0.4g

材料	10 個份
麵粉（高筋麵粉）	240g
④ 砂糖	25g
鹽	3g
乾酵母	3.5g
溫水（約 40°C）	40mL
⑤ 蛋（打散）	大的 ½ 個
牛奶（恢復至室溫）	90mL
奶油（恢復至室溫）	35g

〈產生光澤用的蛋汁〉	
蛋（打散）	½ 個
鹽	少量

### 製作方法

- 將加水槽加水至滿水線後，再裝入本機。
- 大碗內篩入④和乾酵母，加入⑤，用手輕輕混合，然後一點一點加入奶油，充分攪拌後揉成一整塊麵糰。
- 充分揉捏麵糰，直到麵糰不會黏手、可以輕易從碗內倒出為止。接著在檯面上摔打麵糰，或是將麵糰對折壓平後再揉捏，持續約 15 分鐘後，將麵糰揉成圓球狀。
- 將③放入塗有薄薄一層奶油（食譜份量外）的大碗內，放在取出的底盤上，再將底盤放入下層，以[蒸氣烘烤發酵] [預熱無] [40°C] [50 ~ 70 分鐘]（→P.51）進行 1 次發酵。
- 當麵糰發酵到 2 ~ 2.5 倍時，表示已充分發酵。（用手指沾一點麵粉（食譜份量外），戳戳看麵糰中央，麵糰會留下戳痕。）
- 在工作檯上撒一些手粉（高筋麵粉，食譜份量外），再將大碗倒扣取出麵糰，以手輕輕按壓，逼出麵糰裡的空氣。
- 以刮刀（或菜刀）將麵糰分成 10 個（1 個約 45g）。若用手撕，會使麵糰受到破壞，導致膨脹不完全。
- 以手掌揉搓，或在工作檯上將各個麵糰的表面分別揉至光滑的圓球狀，蓋上保鮮膜或用力擰乾的濕布，避免麵糰溫度降低，讓麵糰靜置約 20 分鐘。（中間發酵）
- 用手掌夾住麵糰，來回揉搓成圓錐狀，再用擰乾的濕布擰成細長的三角形。
- 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底盤上，再將底盤放入下層，以[蒸氣烘烤發酵] [預熱無] [40°C] [25 ~ 35 分鐘] 進行 2 次發酵。結束聲響起後，檢查發酵情況，當麵糰膨脹到 2 ~ 2.5 倍時，表示已充分發酵。
- 發酵後，取出底盤，以[甜點/麵包] [81 奶油捲]（→P.41）進行預熱。
- 在⑩表面仔細塗上薄薄一層產生光澤用的蛋汁。
- 預熱完成聲響起後，一面小心避免燙傷，將⑩放入下層進行加熱。

## 山形吐司

加熱時間的標準	使用附屬品
預熱 約 15 分鐘 190°C 30 ~ 40 分鐘	底盤 下層 加水槽 滿水
熱量 944 kcal	鹽分 2.7g

材料（1 個 19X10X 高 6.5cm 金屬製磅模型份量）	
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和乾酵母，加入溫水，用手輕輕混合，然後一點一點加入奶油，充分攪拌後揉成一整塊麵糰。
- 充分揉捏麵糰，直到麵糰不會黏手、可以輕易從碗內倒出為止。接著在檯面上摔打麵糰，或是將麵糰對折壓平後再揉捏，持續約 15 分鐘後，將麵糰揉成圓球狀。
- 將③放入塗有薄薄一層奶油（食譜份量外）的大碗內，放在底盤上，再將底盤放入下層，以[蒸氣烘烤發酵] [預熱無] [40°C] [50 ~ 80 分鐘]（→P.51）進行 1 次發酵。
- 當麵糰發酵到 2 ~ 2.5 倍時，表示已充分發酵。（用手指沾一點麵粉（食譜份量外），戳戳看麵糰中央，麵糰會留下戳痕。）
- 在工作檯上撒一些手粉（高筋麵粉，食譜份量外），再將大碗倒扣取出麵糰，以手輕輕按壓，逼出麵糰裡的空氣。
- 以刮刀（或菜刀）將麵糰分成 3 個（1 個約 130g）後搓圓，蓋上保鮮膜或用力擰乾的濕布，避免麵糰溫度降低，讓麵糰靜置約 20 分鐘。（中間發酵）
- 將麵糰逐一桿成長 20cm、寬 10cm 的長方形，由長邊開始捲起，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底盤上，再將底盤放入下層，以[蒸氣烘烤發酵] [預熱無] [40°C] [50 ~ 80 分鐘] 進行 2 次發酵。結束聲響起後檢查發酵情況，當麵糰膨脹到 2 ~ 2.5 倍時表示已充分發酵。
- 發酵後，以[烘烤] [預熱有] [一段] [180°C] [30 ~ 40 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。溫度可依據麵糰的溫度、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.53）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，調換底盤前後位置。

加熱時間的標準	使用附屬品
預熱 約 16 分鐘 約 45 分鐘	 底盤 下層
1 次可製作的份量 同標示份量	 加水槽 滿水
熱量 1393 kcal	鹽分 7.9g

材料 ( 1 個巴塔麵包、2 個橄欖形法國麵包的份 )

麵粉 ( 高筋麵粉 )	300g
麵粉 ( 低筋麵粉 )	70g
① 砂糖	5g
鹽	8g
乾酵母 ( 顆粒狀，不須預備發酵 )	5g
② 溫水 ( 約 30°C )	210mL
檸檬汁	6mL



## 製作方法

- 將加水槽加水至滿水線後，再裝入本機。
- 大碗內篩入①和乾酵母，加入②，充分攪拌後揉成一整塊麵糰。
- 充分揉捏麵糰，直到麵糰不會黏手、可以輕易從碗內倒出為止。接著在檯面上摔打麵糰，或是將麵糰對折壓平後再揉捏，持續約 15 分鐘後，將麵糰揉成圓球狀。
- 取出底盤，將③放入塗有薄薄一層奶油 ( 食譜份量外 ) 的大碗內，放在取出的底盤上，再將底盤放入下層，以 [ 蒸氣烘烤發酵 ] [ 預熱無 ] [ 35°C ] [ 30 ~ 60 分鐘 ] ( →P.52 ) 進行 1 次發酵。
- 當麵糰發酵到 2 倍時，表示已充分發酵。( 用手指沾一點麵粉 ( 食譜份量外 )，戳戳看麵糰中央，麵糰會留下戳痕。 )
- 在工作檯上撒一些手粉 ( 高筋麵粉，食譜份量外 )，再將大碗倒扣取出麵糰，以手輕輕按壓，逼出麵糰裡的空氣。
- 以刮刀 ( 或菜刀 ) 將麵糰分成巴塔麵包 ( 1 個 約 340g ) 和 2 個橄欖形法國麵包 ( 1 個 約 130g )。若用手撕，會使麵糰受到破壞，導致膨脹不完全。
- 以手掌揉搓，或在工作檯上將各個麵糰的表面分別揉至光滑的圓球狀，蓋上保鮮膜或用力擰乾的濕布，避免麵糰溫度降低，讓麵糰靜置約 20 分鐘。( 中間發酵 )
- 把巴塔麵包的麵糰桿成 20cm 的棒狀，中間發酵時，將原本朝下的那面朝上，用桿棍桿成 30cm 的橢圓形。
- 將縱向兩側 1/4 的量往內側折後，用右手手掌按壓，縱向將麵糰對折，將黏合處黏緊，沿底盤對角線長度，桿成細長形。
- 橄欖形法國麵包的麵團桿成 15cm 的圓形，從靠近自己的一側將麵糰折起，留下 1/4。將剩下 1/4 的麵糰覆蓋到已折起的麵糰上，將開口處黏緊。
- 用手掌揉搓麵團，讓兩端變尖，調整成海參一樣的形狀。
- 將⑨~⑫成形的麵糰閉合處朝下，放在塗有薄薄一層奶油 ( 食譜份量外 ) 的底盤上，把底盤放入下層，以 [ 蒸氣烘烤發酵 ] [ 預熱無 ] [ 35°C ] [ 20 ~ 40 分鐘 ] 進行 2 次發酵。結束聲音響起後，檢查發酵情況，當麵糰膨脹到 2 ~ 2.5 倍時，表示已充分發酵。
- 發酵後，取出底盤，以 [ 甜點 / 麵包 ] [ 82 法國麵包 ] ( →P.41 ) 進行預熱。
- 預熱期間，請在麵糰上蓋保鮮膜或用力擰乾的濕布，在室溫下發酵。預熱結束前 ( 約 6 分鐘 )，用刀片 ( 或菜刀 ) 在巴塔麵包上劃 3 ~ 4 道切痕，在橄欖形法國麵包劃 1 道切痕。
- 預熱完成聲音響起後，將⑬放入下層，進行加熱，過程中請注意避免燙傷。
- 烤好後，在室溫中放涼。

## 法國麵包的製作秘訣

- 揉製完成的麵糰溫度**  
以 25 ~ 27°C 最為合適。在夏季等室內溫度較高的情況下，請稍微降低溫度標準。
- 發酵溫度**  
法國麵包的基本發酵溫度為 35°C。溫度可依據麵糰的溫度、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.53 ) 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。
- 要以手動烹調烘烤時 ( →P.56 )**
- 擔心烘烤不均勻時**  
請在加熱過程中將食物的前後方向對調，或調換底盤的前後位置。調換的時間點為加熱時間經過 2/3 ~ 3/4 之後。
- 加熱不足時**  
以 [ 烘烤 ] [ 預熱無 ] [ 200°C ] ( →P.49 ) 一邊觀察情況一邊進行加熱。

加熱時間的標準	使用附屬品
約 31 分鐘	 底盤 下層
1 次可製作的份量 8 個份	 加水槽 滿水
熱量 85 kcal	鹽分 0.3g

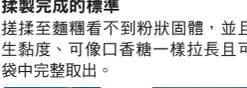
材料	8 個份
麵粉 ( 高筋麵粉 )	150g
① 砂糖	9g
鹽	2g
乾酵母	3g
水	1/2 杯 ( 約 100mL )
奶油 ( 恢復至室溫 )	12g



## 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①和乾酵母，然後混合均勻。
- 將奶油放入容器內，放在底盤中央，以 [ 微波 ] [ 500W ] [ 約 30 秒 ] ( →P.43 ~ 45 ) 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。
- 充分揉搓④約 10 分鐘。
- 將⑤調整成 2 ~ 3cm 的厚度，以 [ 蒸氣微波發酵 ] [ 8 ~ 12 分鐘 ] [ 強弱設定 [ 中 ] ] ( →P.53 ) 進行 1 次發酵。
- 在工作檯上撒一些手粉 ( 高筋麵粉、食譜份量外 )，取出麵糰，以手輕輕按壓，逼出麵糰裡的空氣。
- 以刮刀 ( 或菜刀 ) 將麵糰分成 8 個 ( 1 個約 33g )。若用手撕，會使麵糰受到破壞，導致膨脹不完全。
- 用手掌將麵糰逐一揉成圓球狀，如圖示般排放在已鋪上烘焙紙的底盤中央。
- 將⑨放在加熱室底部，以 [ 蒸氣微波發酵 ] [ 8 ~ 12 分鐘 ] [ 強弱設定 [ 中 ] ] 進行 2 次發酵。
- 將⑩放入下層，以 [ 甜點 / 麵包 ] [ 83 簡易麵包 ] ( →P.40 ) 進行加熱。

## 簡易麵包的製作秘訣

- 可使用的塑膠袋**  
可使用市售約 25×35cm 大小，且可用於微波爐的未開洞半透明袋，或是一般的透明塑膠袋。
- 發酵時間請視情況增減**  
發酵情況會因季節、室溫或底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 ( 整形 ) 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。
- 加熱不足時**  
以 [ 烘烤 ] [ 預熱無 ] [ 180°C ] ( →P.116 ) 一邊觀察情況一邊進行加熱。
- 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。



加熱時間的標準	約 31 分鐘
1 次可製作的份量	8 個份
熱量 96 kcal	鹽分 0.3g

## 材料 ( 8 個份 )

參閱簡易麵包的材料，加入葡萄乾 ( 30g )。

## 製作方法

- 參閱簡易麵包的製作方法，在步驟⑤時，將葡萄乾加入揉製完成的麵糰，以 [ 甜點 / 麵包 ] [ 83 簡易麵包 ] ( →P.40 ) 進行加熱。

# 川燙

## 應用 12 涼拌菠菜



加熱時間的標準		使用附屬品	
約 4 分鐘		底盤 底部	
1 次可製作的份量			
2 ~ 4 人份			
熱量	14 kcal	鹽分	0.2g
材料		4 人份	
菠菜	200g	柴魚絲、醬油	各適量

### 製作方法

- 菠菜洗淨後，不必瀝乾水分，將靠近根部較粗的部分以十字形切開。



- 將葉端與根部交錯疊放，然後用保鮮膜緊緊包起來。



- 把②放在底盤中央，以 **解凍・川燙預煮** [12 川燙預煮葉菜・蔬果類] (→P.38、39) 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。

## 應用 13 義式沙拉



加熱時間的標準		使用附屬品	
約 7 分鐘		底盤 底部	
1 次可製作的份量			
2 ~ 4 人份			
熱量	403 kcal	鹽分	2.2g
材料		4 人份	
四季豆	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)	1/4 個 (約 50g)	檸檬汁	1 大匙
荷蘭芹 (切成碎末)	1 大匙	胡椒	少量
橄欖油	1/2 杯	檸檬 (切成月牙形)	適量

### 製作方法

- 四季豆剝除側邊筋絲，以 **微波** [600W] 約 2 分 20 秒 (→P.42~45) 進行加熱後，迅速過水以避免蔬菜褪色，切成一半。
- 將馬鈴薯仔細洗淨後，不必瀝乾水分，直接連皮用保鮮膜緊緊包起來。
- 把②放在底盤中央，以 **解凍・川燙預煮** [13 川燙預煮根莖類] (→P.38、39) 進行加熱，加熱完畢後趁熱去皮，並切成厚 1cm 的半圓片。
- 將①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④的醬汁後裝盤，並用檸檬加以裝飾。

### 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，然後放在底盤上加熱  
不可用餐盤盛裝。

# 溫熱 (溫熱記載了部分自動烹調食譜。)

## 應用 4 溫熱牛奶



加熱時間的標準		使用附屬品	
約 1 分 20 秒 (200mL)		底盤 底部	
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，放在底盤中央，以 **溫熱自動烹調** [4 飲料・牛奶] (→P.32、33) 進行溫熱。

## 自動 7 蒸氣溫熱

加熱時間的標準		使用附屬品	
參閱下述		底盤 底部	
1 次可製作的份量			
參閱下述			加水槽 滿水

### 溫熱白飯 (蒸氣)

加熱時間的標準		使用附屬品	
約 1 分 40 秒 (150g)		底盤 底部	
1 次可製作的份量			
冷飯		材料	1 人份 (1 碗)
			1 碗 (150g)

### 製作方法

- 將加水槽加水至滿水線後，再裝入本機。
- 不需包上保鮮膜，直接放在底盤中央，以 **溫熱自動烹調** [7 蒸氣溫熱] (→P.34、35) 進行溫熱。

## 溫熱菜餚 (蒸氣)

加熱時間的標準	約 1 分 40 秒 (150g)
1 次可製作的份量	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。
- 不需包上保鮮膜，直接放在底盤中央，以 **溫熱自動烹調** [7 蒸氣溫熱] (→P.34、35) 進行溫熱。

### 蒸氣溫熱的秘訣 (→P.35)

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。溫熱冷凍白飯時，請以 **冷凍白飯** (→P.30、31) 進行加熱；溫熱冷凍菜餚時，請以 **冷凍食品溫熱** (→P.30、31) 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 20 分鐘 (200g)		底盤 上層	
1 次可製作的份量			
同標示份量			加水槽 滿水

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。
- 排列在底盤中央，避免重疊，放入上層，以 **溫熱自動烹調** [8 油炸食物溫熱] (→P.34、35) 進行加熱。

### 油炸食物溫熱的秘訣 (→P.35)

- 冷凍的油炸食物無法以溫熱功能溫熱  
必須以 **冷凍食品溫熱** (→P.30、31) 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，或是將底盤放入上層，以 **預熱無** [150°C] (→P.49) 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污擦拭乾淨。

## 自動 9 中式肉包溫熱

加熱時間的標準		使用附屬品	
約 23 分鐘		底盤 底部	
1 次可製作的份量			
100g ~ 400g			加水槽 滿水

材料	1 人份
中式肉包 (1 個約 200g)	1 個

### 製作方法

- 將加水槽加水至滿水線後，再裝入本機。
- 不需包上保鮮膜，直接放在底盤中央，以 **溫熱自動烹調** [9 中式肉包溫熱] (→P.34、35) 進行溫熱。

### 中式肉包溫熱的秘訣 (→P.35)

- 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
- 不可使用餐盤等容器  
否則會導致過度加熱。
- 將保鮮膜或烘焙紙鋪在底盤後，再放上食物
- 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  
直接在附有底紙的狀態下進行加熱。
- 不必用保鮮膜等覆蓋  
蒸氣可避免食物變乾變硬，溫熱時還能為食物帶來濕潤鬆軟的效果。

# 索引 (按照注音符號排列)

**ㄅ**  
 巴塔麵包・橄欖形法國麵包  
 (法國麵包).....118  
 菠菜鹹派.....82  
 白飯(煮飯).....104  
 白醬.....80  
 磅蛋糕(原味).....109  
 餅乾.....110

**ㄆ**  
 泡芙.....112  
 披薩(麵包底).....115  
 蘋果派.....114  
 蘋果蜜餞.....114

**ㄇ**  
 馬芬蛋糕.....111  
 馬鈴薯燉肉.....98  
 馬鈴薯可樂餅.....95  
 瑪德蓮法式小蛋糕.....111  
 模型餅乾.....110  
 蜜煮黑豆.....101

**ㄇ**  
 法國麵包  
 (巴塔麵包・橄欖形法國麵包).....118

**ㄉ**  
 蛋奶酥起司蛋糕.....107  
 燉南瓜.....99  
 燉芋頭.....99

**ㄊ**  
 天婦羅炸蝦.....95  
 天婦羅炸櫻花蝦什錦菜餅.....96

**ㄋ**  
 奶油培根義大利麵.....105  
 奶油烤雞肉.....74  
 奶油煎鮭魚.....76  
 奶油捲(小餐包).....116  
 南蠻雞.....97  
 牛肉豆腐.....100  
 牛肉漢堡排.....69  
 糯米飯(紅豆飯).....104

**ㄌ**  
 涼拌菠菜.....120  
 蘿蔔泥燉豆腐雞柳.....100

**ㄎ**  
 乾燒鮮蝦.....86  
 橄欖形法國麵包・巴塔麵包  
 (法國麵包).....118  
 關東煮.....102

**ㄎ**  
 咖哩(豬肉・牛肉).....102  
 卡士達醬.....112  
 烤地瓜.....78  
 烤對剖竹筴魚.....77  
 烤吐司(要翻面).....115  
 烤牛肉.....70  
 烤全雞.....73  
 烤蔬菜.....78

**ㄏ**  
 海綿蛋糕(裝飾蛋糕).....106  
 海苔麻糬捲.....113  
 海鮮天婦羅.....96  
 韓式烤牛肉.....85  
 漢堡排.....69  
 紅豆飯(糯米飯).....104

**ㄏ**  
 擠花餅乾.....110  
 韭菜炒豬肝.....86  
 酒蒸海瓜子.....89  
 酒蒸雞肉.....89  
 鯉魚昆布高湯.....103  
 簡單葡萄乾麵包.....119  
 簡易馬鈴薯燉肉.....99  
 簡易蒸雞肉.....88  
 薑汁烤豬肉.....70  
 焗馬鈴薯.....78  
 焗烤通心麵.....80

**ㄏ**  
 戚風蛋糕(原味).....108  
 起司烤蔬菜.....79  
 起司焗番茄.....79  
 千層麵.....81  
 青椒鑊肉.....69  
 青椒炒肉絲.....83  
 青椒炒味噌豬絞肉.....84  
 輕鬆簡單餅乾.....111

**ㄏ**  
 蝦仁焗飯.....81  
 小餐包(奶油捲).....116  
 小魚乾昆布高湯.....103  
 鮮肉燒賣.....90  
 香烤雞肉串.....74  
 香草烤雞.....71  
 香蒜辣椒清炒蔬菜.....85  
 香蒜辣椒義大利麵.....105  
 香味醬汁.....88  
 杏仁餅乾.....110

**ㄏ**  
 紙包烤鮭魚.....75  
 炸雞排.....93  
 炸雞翅.....91  
 炸蝦.....94  
 炸豬排.....92  
 炸豬排串.....93  
 炸豬肉.....91  
 炸竹筴魚.....94  
 炸物用的裹麵包粉製作方法.....93  
 照燒雞肉.....72  
 照燒鱈魚.....77  
 蒸氣溫熱.....121  
 蒸燒茄子什錦菇沙拉.....89  
 蒸燒蔬菜培根捲.....88  
 豬肉味噌湯.....103  
 筑前煮.....99  
 煮飯(白飯).....104  
 裝飾蛋糕(海綿蛋糕).....106  
 中式肉包溫熱.....121

**ㄏ**  
 茶碗蒸.....87  
 炒麵.....82  
 炒回鍋肉.....83  
 炒烏龍麵.....83  
 沖繩風苦瓜炒豆腐.....84

**ㄏ**  
 鮭魚燉蘿蔔.....98  
 市售披薩.....116  
 市售冷凍焗烤食品.....80  
 手工豆腐.....87  
 山形吐司.....117  
 山菜糯米飯.....104

閃電泡芙.....113  
 蔬菜天婦羅.....96  
 蔬菜烤肉捲.....78  
 水煮蘿蔔.....101  
 水煮茄子.....100

**ㄋ**  
 日式炸魚餅.....97  
 日式炒牛蒡.....101  
 日式雜燴湯.....103  
 瑞士捲(原味).....109  
 軟嫩布丁.....113

**ㄋ**  
 草莓果醬.....113

**ㄋ**  
 酥炸雞塊.....90  
 酥炸醬油雞塊.....91

**ㄋ**  
 義式沙拉.....120  
 腰內豬排.....92  
 油豆腐.....97  
 油炸食物溫熱.....121  
 醃梅子醬汁.....88

鹽烤鮭魚.....75  
 鹽烤鯖魚.....76  
 鹽烤鯖魚.....77  
 鹽昆布烤豬肉拌蔬菜.....71  
 印度烤雞.....72

**ㄋ**  
 味噌美乃滋烤雞肉蔬菜.....73  
 味噌煮鯖魚.....101  
 味噌炒茄子.....84  
 溫熱白飯(蒸氣).....121  
 溫熱牛奶.....121  
 溫熱菜餚(蒸氣).....121

## 規格

型	號	MRO-S800AT
電	源	交流110V、60Hz
微波爐	消耗功率	1,450W
	微波輸出	1,000W、700W、600W、500W、200W相當、100W相當
燒	振盪頻率	2,450MHz
	烤	消耗功率 1,240W (加熱器 1,210W)
烘	烤	消耗功率 1,240W (加熱器 1,210W)
	溫度調節範圍	發酵(30~45°C)、100~210°C、250°C 250°C的運轉時間約為5分鐘。之後自動切換為210°C。
外形尺寸	寸	高380 x 寬487 x 深430mm
加熱室有效尺寸	寸	高218 x 寬401 x 深344mm
重	量	約16.0kg

設備名稱：日立烘烤微波爐，型號(型式)：MRO-S800AT

單元	限用物質及其化學符號					
	鉛(Pb)	汞(Hg)	鎘(Cd)	六價鉻(Cr <sup>6+</sup> )	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。

(按照注音符號排列) 索引 規格