

SHARP®

食譜

KN-H16TA

HEALSIO
0 水鍋



0 水烹調的營養健康食譜



HEALSIO HEALSIO 標識與、HEALSIO 0 水鍋皆為夏普株式會社的商標。

SHARP
SHARP CORPORATION

製造廠商: SHARP CORPORATION
(日本生產) MADE IN JAPAN

Printed in Japan
TCADCA017KRRZ-T61

燉煮 — 0水烹調 —

●馬鈴薯燉肉	3	●鰱魚蘿蔔	9
○筑前煮	3	○醬燒嫩雞	9
○白蘿蔔燉雞	4	●燉煮秋刀魚	9
○章魚煮	4	●蔬菜雞肉咖哩	10
○馬鈴薯燉雞	4	●紅酒燉牛肉	10
●和風燉南瓜	5	●普羅旺斯燉菜	11
●甜燒羊栖菜	5	●義式番茄海鮮湯	11
○燉煮小芋頭	5	●薑汁牛肉燒	12
●冬瓜勾芡蝦	6	●肉味噌	12
●五花肉燉白菜	6	●義大利肉醬	12
●燉牛筋	7	●白蘿蔔滷五花肉	13
○紅燒牛肉	7	○奶油湯白菜	14
○滷豬腳	7	○腰果雞丁	14
●紅燒雞翅燉蛋	8	○八寶菜	14
●和風紅燒比目魚	8	○醬爆蝦	15
		○清炒花椰菜	15
		○紅蘿蔔炒肉絲	15

燉煮

●關東煮	16	●甜黑豆	20
○蘿蔔佐味噌	16	○昆布豆	20
○法式蔬菜湯	16	○五目豆	20
○香菇雞湯	17	●稀飯	21
○蓮藕玉米排骨湯	17	白飯	21
○山藥排骨湯	17	墨魚飯卷	21
●奶油燉菜	18	高麗菜卷	22
○咖哩牛肉	18	義式蔬菜湯	22
東坡肉	19	玉米濃湯	22
紅棗枸杞白木耳甜湯	19	番茄蘑菇燉飯	22
蘿蔔乾炒豆干	19		

蒸物

●燒賣(加熱)	23	●水煮蛋	24
●蒸香腸	23	●手工豆腐	25
●茶碗蒸	24	海鮮燒	25
○絞肉蒸蛋	23	肉類減油	25

燙青菜

●菠菜/小松菜	26	●墨魚	27
●花椰菜	26	●番薯/南瓜	28
●蘆筍	26	根莖類沙拉	28
●雞肉/豬肉	27	馬鈴薯蛋沙拉	28
●蝦	27		

煮麵

●義大利麵	29	●義大利湯麵	30
●日式素麵	29	○白醬海鮮義大利麵	31
●泡麵(速食麵)	29		
●煮麵(冷凍/冷藏)	30	烹煮自動烹調料理中沒有的麵食時※	31

發酵

●鹽麴	32	手工味噌	33
○醬油麴	32	●優格	34
●日本甘酒	33	●奶油起司	34
○紅蘿蔔蘋果甘酒	33	●發酵麵糰	34
○地瓜甘酒	33		
○紅豆甘酒	33		
○雜糧甘酒	33		

西點·麵包·其他

●海綿蛋糕	35	●卡士達奶油	38
●布朗尼	36	○白醬	38
●蔬果汁蒸果子蛋糕	36	●紅豆餡	38
●糖漬蘋果	37	●全麥麵包	39
●果醬(草莓)	37	○米粉麵包	40
○果醬(奇異果)	37	蘋果蛋糕	40
○果醬(柳橙)	37		

自動烹調料理一覽表.....41,42

做食譜料理前

料理號碼

操作時選擇的料理號碼

攪拌器

攪拌器 使用攪拌器的料理

蒸架

蒸架 使用蒸架的料理

熱量

請運用在健康管理方面上。
*根據文部科學省「日本食品標準成份表」所計算出來的熱量參考值。
(沒有特別標示的為1個人的份量)

材料

●份量
請依照指示的份量作烹調。
*最大的烹調容量
·水和調味料為不超過內鍋的「水位MAX」之線位·食材為不會與攪拌器作碰觸之份量。

●計量
以1大匙=15mL
1小匙=5mL 為基準值
*1mL=1cc

烹調或設定時的時間參考值

●自動烹調: 標示為以加熱開始至完成的參考時間
*實際的烹調時間會依照食材的份量及溫度而改變。
●手動烹調: 標示為設定加熱的參考時間
*1燉煮~4煮麵 因為會自動加熱至沸騰(至沸騰5分~25分), 請設定沸騰後的时间。

0水

不添加水或高湯烹調的料理。

可預約

可以設定預約的料理。

料理的照片

●料理的參考圖例。
也會出現沒有標示在材料表中的高苔等食材。
●根據食材的種類和狀態, 可能會與參考圖例有所差異。

拿取料理時的注意事項

加熱後料理和內鍋等都會熱燙, 拿取時請小心注意。

關於操作

首先請選擇自動或手動
●自動烹調: 請選擇料理號碼, 啟動加熱。
●手動烹調: 請選擇料理號碼並設定時間啟動加熱。
因料理不同, 有些必須另外設定溫度。
設定時間皆為參考值。請觀察食材狀態進行加熱。

蔬菜雞肉咖哩

讓蔬菜的水份融合入內, 拌勻讓味道入味

自燉煮動 1~14 攪拌器 烹調時間 約1小時 5分鐘 0水 可預約

材料(4人份) (約327kcal)
番茄(切塊狀).....3顆(450g)
洋蔥(切碎).....2顆(400g)
芹菜(切碎).....1根(100g)
雞翅上半部.....8隻(1隻60g)
蒜頭、薑泥(磨成泥狀).....各適量
市售咖哩塊.....4~5盤份

*能自動烹調2~4人份

1 請裝上攪拌器。
2 依照材料表的順序將全部材料放入內鍋, 設置於機身中。
選擇自動設定 選擇類別後按決定
按2次 自動 → 燉煮 1 →
選擇料理號碼
< > 燉煮 1~14 → 啟動

加熱前 → 加熱後

能夠自動烹調的份量範圍
*印的份量範圍能夠自動烹調。請配合烹調的份量準備食材。



關於基本的使用方法與注意事項, 請務必閱讀「使用說明書」後, 正確使用。

1

2

燉煮

只要將材料準備好，到2~4人的份量即使不同，會自動看準時機進行攪拌或調節火候完成料理。
*根據料理，也有不使用攪拌器的。請參考各料理做法說明。
●0水料理（3~15頁）為不添加水及高湯的料理食譜。

馬鈴薯燉肉

請小心攪拌，避免食物變形，讓味道滲入食材中

自燉煮
動 1-1

攪拌器

烹調時間
約35分鐘

0 水

材料（4人份）約302kcal

馬鈴薯（4~6個切塊）..... 3個（450g）
洋蔥（切斜條狀）..... 2個（400g）
紅蘿蔔（切不規則狀）..... 1/2根（100g）
牛五花薄片（切3~4cm寬）..... 200g
A [酒 4大匙
醬油 4大匙
砂糖 3大匙
味醃 2大匙

* 能自動烹調2~4人份

1 請裝上攪拌器。

2 請將蔬菜一半量放入內鍋中，再將牛肉一半量分散放好。再將剩下的蔬菜及牛肉放入，最後倒入A。



3 將2設置於機身中。

選擇自動設定 選擇類別後按決定 選擇料理號碼
● 按2次 自動 → < > ● 燉煮 1 → < > 燉煮 1-1 → 啟動



自燉煮
動 1-1

與馬鈴薯燉肉相同操作程序



筑前煮

材料（4人份）約244kcal

A [雞腿肉 1片（250g）
蓮藕 100g
牛蒡 小1/2根（65g）
乾香菇（泡水過）..... 4朵
紅蘿蔔 1根（200g）
水煮竹筍 200g
蒟蒻 1/2塊（125g）
B [酒 3大匙
醬油 3大匙
砂糖 2又1/2大匙
麻油 2小匙
鹽 適量
高湯包（參考第4頁）..... 1個

* 能自動烹調2~4人份

1 請裝上攪拌器。

2 A食材請全部切一口份大小。蓮藕、牛蒡請泡水過。

3 蒟蒻請撕成一口份大小，撒些鹽巴（份量外）輕柔揉搓後用熱水燙過。

4 將高湯包及B放入內鍋後再放入2、3，最後設置於機身中。

自燉煮
動 1-1

與馬鈴薯燉肉(第3頁)相同操作程序



白蘿蔔燉雞

材料（4人份）約188kcal

雞腿肉（切一口大小）..... 1片（250g）
白蘿蔔（切3cm厚扇形狀）..... 500g
A [醬油 3大匙
味醃 3大匙
高湯包（參考下圖）..... 1個

* 能自動烹調2~4人份

1 請裝上攪拌器。

2 將高湯包及A放入內鍋後再放入雞肉、白蘿蔔，最後設置於機身中。



章魚煮

材料（4人份）約185kcal

熟章魚 300g
小芋頭 500g
A [砂糖 3大匙
味醃 3大匙
醬油 1又1/2大匙
高湯包（參考下圖）..... 1個

* 能自動烹調2~4人份

1 請裝上攪拌器。

2 請將章魚切一口份大小。剝除小芋頭的外皮後用鹽巴去除粘液清洗乾淨。小芋頭若太大時請切成一半。

3 將高湯包及A放入內鍋後再放入2，最後設置於機身中。

馬鈴薯燉雞

材料（4人份）

雞肉（切適當大小）..... 半隻（600g）
馬鈴薯（切成4~6個切塊）..... 3顆（450g）
青蔥（切碎）..... 2根
蒜頭（切碎）..... 2瓣
薑末（切碎）..... 1塊
酒 2又2/3大匙
薄口醬油 2大匙
砂糖 2大匙
濃口醬油 2/3大匙
沙拉油 2/3大匙
胡椒 少許（依個人喜好）

* 能自動烹調2~4人份

1 請裝上攪拌器。

2 將全材料放入內鍋，設置於機身中。

高湯包

將柴魚片1.5g和剪成1×2cm塊狀的昆布放進茶袋(將外端折進內側中)裡即完成。也可使用市售的高湯包。

* 也可使用顆粒狀的高湯塊顆粒代替高湯包。



和風燉南瓜

不須攪拌，直接燉煮食材。



自燉煮 動 1-2 烹調時間 約20分鐘 0水 可預約

材料 (4人份) 約162kcal

南瓜 500g
A 酒 3大匙
味醂 3大匙
砂糖 1 又 1/2 大匙
醬油 1/2 大匙
鹽 少許

* 能自動烹調2~4人份
4人份的酒量與2~3人份的相同

- 將南瓜切成3~4cm塊狀，部分外皮隨意切除。
- 將 **1** 的皮部位朝下盡量不堆疊並排於內鍋中。加入A後設置於機身中。

選擇自動設定 選擇類別後按決定 選擇料理號碼
● 按2次 自動 → < > ● 燉煮 1 → < > 燉煮 1-2 → 啟動

甜燒羊栖菜

味道入味後，最後將湯汁剛好收乾完成。



自燉煮 動 1-3 攪拌器 烹調時間 約35分鐘 0水

材料 (4人份) 約119kcal

羊栖菜 (乾燥) 30g
紅蘿蔔 40g
乾香菇 (泡水過) 3朵
豆皮 (用熱水川燙去油) 2片
A 酒 2大匙
味醂 2大匙
醬油 2大匙
砂糖 1大匙

- 請裝上攪拌器。
- 請將羊栖菜泡水20分鐘至回軟。回軟後請換水清洗2、3次後擰乾。
- 將紅蘿蔔、乾香菇、豆皮切絲。
- 依照 **3**、**2**、A順序放入內鍋，設置於機身中。

選擇自動設定 選擇類別後按決定 選擇料理號碼
● 按2次 自動 → < > ● 燉煮 1 → < > 燉煮 1-3 → 啟動

- 加熱後，請攪拌讓味道均勻入味其中。

自燉煮 動 1-3 與甜燒羊栖菜相同操作程序



燉煮小芋頭

材料 (4人份) 約155kcal

小芋頭 700g
A 砂糖 2大匙
酒 2大匙
味醂 2大匙
醬油 2大匙

- 請裝上攪拌器。
- 剝除小芋頭的外皮後用鹽巴去除粘液清洗乾淨。小芋頭若太大時請切成一半。
- 將 **2** 及A放入內鍋，設置於機身中。

冬瓜勾芡蝦

能輕柔攪拌使整體入味，並完成軟嫩的口感。



自燉煮 動 1-5 攪拌器 烹調時間 約40分鐘 0水

材料 (4人份) 約64kcal

冬瓜 600g
蝦子 4尾
太白粉 1小匙
冷凍毛豆 10豆莢
高湯包 (參考第4頁) 1個
A 酒 50mL
味醂 1大匙
薄口醬油 1/2 小匙
鹽 少許
B 水 100mL
薑汁 1/2 小匙

- 請裝上攪拌器。
- 切除掉冬瓜的蒂頭後，外皮稍微削厚去除，之後切3~4cm丁狀
- 將高湯包及A放入內鍋後，再放入 **2**，設置於機身中。

選擇自動設定 選擇類別後按決定 選擇料理號碼
● 按2次 自動 → < > ● 燉煮 1 → < > 燉煮 1-5 → 啟動

- 加熱後，取出冬瓜和高湯包。保留湯汁。
- 製作內餡。剝蝦殼去腸泥，並切成1cm寬沾太白粉。將毛豆從豆莢取出。之後將蝦子、毛豆、B 放入 **4** 之內鍋，設置於中。

選擇自動設定 選擇類別後按決定 選擇料理號碼
● 按2次 自動 → < > ● 燉煮 1 → < > 燉煮 1-21 → 啟動
(烹調時間約15分鐘)

- 加熱後，淋在冬瓜上頭。

五花肉燉白菜

滷燉出白菜的甜味和豬肉的美味。



自燉煮 動 1-6 烹調時間 約30分鐘 0水

材料 (4人份) 約308kcal

白菜 500g
豬五花薄片 300g
鹽、胡椒 各少許
高湯塊 (顆粒) 1小匙

- 將白菜一葉一葉分開
- 在白菜上攤放上豬肉片，撒上鹽、胡椒。重複此步驟，重疊白菜及豬肉片。
- 將 **2** 切5cm寬放入內鍋，撒上高湯顆粒。
- 將 **3** 設置於機身中。

選擇自動設定 選擇類別後按決定 選擇料理號碼
● 按2次 自動 → < > ● 燉煮 1 → < > 燉煮 1-6 → 啟動

燉牛筋

徹底燉煮後肉質細軟，入口即化

自燉煮
動 1-7

攪拌器

烹調時間
約1小時
30分鐘

0 水

可預約

※不包含肉類減油的烹調時間

材料 (4人份) 約227kcal

牛筋	500g
A 薑片 (薄片)、白蔥的青綠部分	各適量
水	800mL
蒟蒻	1塊
B 酒	4大匙
味醂	4大匙
砂糖	3大匙
醬油	2大匙



1 請裝上攪拌器。

2 將牛筋、A放入內鍋，設置於機身中。
與肉類減油 (請參考第25頁) 相同程序，配合設定時間約10分鐘去油脂。加熱後，將牛筋切成容易入口的大小。
*預約烹調時，去油脂的設定時間約5分鐘為理想時間。

3 蒟蒻撕成一口大小，撒些許鹽巴輕揉搓搓後，燙過熱水。

4 將 2 內鍋稍微清洗後，放入牛筋、3 和B，並設置於機身中。

選擇自動設定 選擇類別後按決定 選擇料理號碼
● 按2次 自動 → < > ● 燉煮 1 → < > 燉煮 1-7 → 啟動

*牛筋用鹽趺 (40g) 浸泡一晚後再烹調，會更加地軟嫩。

自燉煮
動 1-7

與燉牛筋相同程序的作法



紅燒牛肉

材料 (4人份)

牛五花肉 (肉塊)	500g	薄口醬油	1大匙
薑片 (薄片)	適量	豆瓣醬	1/2大匙
A 白蔥的青綠部分	適量		
水	800mL		
白蔥 (切1cm寬)	20cm		
肉桂	1根 (3g)		
蒜頭 (薄片)	5瓣		
薑片 (薄片)	2塊		
辣椒乾	2根 (依個人喜好)		
八角	1個		
酒	100mL		
砂糖	3大匙		
濃口醬油	1大匙		

1 請裝上攪拌器。

2 將3cm切丁的牛五花肉和A放入內鍋，設置於機身中。

3 與肉類減油 (請參考第25頁) 相同程序，配合設定時間約5~10分鐘去油脂。

4 將 3 內鍋稍微清洗後，放入牛肉和剩餘材料，設置於機身中。

滷豬腳

材料 (4人份)

豬腳 (各切成8等份)	2塊 (600g)
A 薑片 (薄片)	適量
白蔥的青綠部分	適量
水	800mL
八角	1個
薑片 (薄片)	1塊
酒	50mL
薄口醬油	1 又 1/2大匙
沙拉油	1大匙
濃口醬油	2/3大匙
冰糖	30g

1 請裝上攪拌器。

2 將豬腳及A放入內鍋，設置於機身中。

3 與肉類減油 (請參考第25頁) 相同程序，配合設定時間約5~10分鐘去油脂。

4 將 3 內鍋稍微清洗後，放入豬腳和剩餘材料，設置於機身中。

紅燒雞翅燉蛋

將雞翅燉煮軟化後，
將滷汁收乾呈現油亮狀態

自燉煮
動 1-8

攪拌器

烹調時間
約40分鐘

0 水

材料 (2人份) 約320kcal

中型雞翅	6隻
水煮蛋	2顆
A 酒	1大匙
味醂	1 又 1/2大匙
醬油	1 又 1/2大匙
砂糖	2小匙
薑片 (薄片)	1/2塊

*能自動烹調2~4人份

1 請裝上攪拌器。

2 照雞翅、水煮蛋、A的順序放入內鍋，設置於機身中。

選擇自動設定 選擇類別後按決定 選擇料理號碼
● 按2次 自動 → < > ● 燉煮 1 → < > 燉煮 1-8 → 啟動

※製作3~4人份時，加熱後請小心取出水煮蛋避免燙傷，然後持續延長雞肉的加熱15~30分鐘。
(延長顯示消失時，請用手動烹調的燉煮1-2 (不攪拌) 配合設定時間15~30分鐘，加熱雞肉)



和風紅燒比目魚

用適合料理魚的火侯，
完成綿密口感的狀態。

自燉煮
動 1-9

烹調時間
約20分鐘

0 水

材料 (2人份) 約175kcal

比目魚	2片 (1片100g)
A 酒	3大匙
醬油、味醂	各2大匙
砂糖	1/2大匙

1 在比目魚身上割畫數刀。

2 將 1 及A 放入內鍋，設置於機身中。

選擇自動設定 選擇類別後按決定
● 按2次 自動 → < > ● 燉煮 1
選擇料理號碼
→ < > 燉煮 1-9 → 啟動



鯽魚蘿蔔

徹底燉煮讓味道確實入味

自燉煮
動1-10

烹調時間
約40分鐘

0水

材料(4人份) 約283kcal

白蘿蔔(切2cm厚圓片狀或半月形).....	1/2根(400g)
鯽魚的魚骨或魚肉片.....	200g
薑絲(切細絲).....	1/2塊
A 味醃.....	200mL
砂糖.....	2大匙
醬油.....	2大匙
酒.....	2大匙



- 1 用熱水稍微燙過鯽魚表面呈現白色狀態。
- 2 照白蘿蔔、**1**、A 的順序放入內鍋，設置於機身中。

選擇自動設定 選擇類別後按決定 選擇料理號碼

● 按2次 自動 → < > ● 燉煮 1 → < > 燉煮 1-10 → 啟動

自燉煮
動1-10

與鯽魚蘿蔔相同程序的作法



醬燒嫩雞

材料(4人份) 約306kcal

雞腿肉.....	2片(500g)
沙拉油.....	1小匙
A 酒.....	2大匙
醬油.....	2大匙
味醃.....	2大匙
砂糖.....	1大匙
番茄醬.....	1小匙

- 1 將沙拉油倒入平底鍋中熱油後，將雞皮面朝下放入鍋中，直至煎出金黃色澤後起鍋。用吸油紙將多餘的油份吸掉。(雞肉內層沒有熟沒有關係)
- 2 將**1**放入熱水中後，馬上取出，然後倒掉熱水。
- 3 將**2**的雞肉雞皮朝下放入內鍋，加入A後設置於機身中。
- 4 加熱後取出雞肉，剩下的醬汁淋在雞肉上。

燉煮秋刀魚

慢慢用小火燉煮到連魚骨都軟化入口

自燉煮
動1-11

烹調時間
約2小時
30分鐘

0水

可預約

材料(4人份) 約409kcal

秋刀魚.....	4尾(1尾150g)
A 酒.....	100mL
味醃.....	3大匙
砂糖.....	2大匙
醋.....	2大匙
醬油.....	1大匙
薑片(薄片).....	20g



- 1 將秋刀魚去頭尾及內臟後，切成4cm 長的圓筒狀。
- 2 將**1**不重疊地排放入內鍋中，加入A。
- 3 將**2**設置於機身中。

選擇自動設定 選擇類別後按決定 選擇料理號碼

● 按2次 自動 → < > ● 燉煮 1 → < > 燉煮 1-11 → 啟動

※機身因為顯示框設定規格的关系，會顯示出「剩下3小時」，而實際上的烹調時間是2小時30分鐘

蔬菜雞肉咖哩

讓蔬菜的水份融合入內，
拌勻讓味道入味

自燉煮
動1-14

攪拌器

烹調時間
約1小時
5分鐘

0水

可預約

材料(4人份) 約327kcal

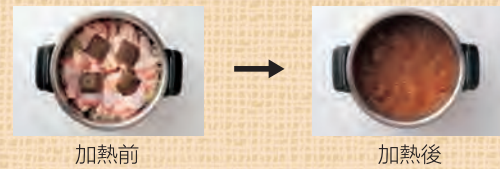
番茄(切塊狀).....	3顆(450g)
洋蔥(切碎).....	2顆(400g)
芹菜(切碎).....	1根(100g)
雞翅上半部.....	8隻(1隻60g)
蒜頭、薑泥(磨成泥狀).....	各適量
市售咖哩塊.....	4~5盤份

*能自動烹調2~4人份

- 1 請裝上攪拌器。
- 2 依照材料表的順序將全部材料放入內鍋，設置於機身中。

選擇自動設定 選擇類別後按決定 選擇料理號碼

● 按2次 自動 → < > ● 燉煮 1 → < > 燉煮 1-14 → 啟動



紅酒燉牛肉

溫和攪拌徹底燉煮，讓肉塊軟嫩入口

自燉煮
動1-16

攪拌器

烹調時間
約1小時
25分鐘

0水

可預約

材料(4人份) 約444kcal

切塊牛肉.....	400g
鹽.....	少許
胡椒.....	少許
低筋麵粉.....	2大匙
沙拉油.....	1大匙
紅酒.....	3大匙
A 馬鈴薯(亂切).....	2顆(300g)
紅蘿蔔(亂切).....	1根(200g)
洋蔥(切細條狀).....	1顆(200g)
蘑菇.....	8朵
B 多明格拉斯醬(罐裝).....	1罐(290g)
番茄醬.....	2大匙
高湯塊(顆粒).....	2小匙
蒜頭(切碎).....	1小瓣
紅酒.....	100mL

*能自動烹調2~4人份

- 1 請裝上攪拌器。
- 2 將牛肉全體均勻撒上鹽、胡椒、低筋麵粉。之後將沙拉油倒入平底鍋中，再將牛肉倒入，炒至有燒烤色，再倒入紅酒至沸騰。取出牛肉，放入內鍋。再將A倒入平底鍋中稍微炒過後放入內鍋。
- 3 將B覆蓋於**2**的表面上，再設置於機身中。

選擇自動設定 選擇類別後按決定 選擇料理號碼

● 按2次 自動 → < > ● 燉煮 1 → < > 燉煮 1-16 → 啟動



● 燉煮 | 0 水烹調 |

普羅旺斯燉菜

輕柔攪拌，
讓蔬菜本身的水分融入形成絕佳的味道

自燉煮動 1-17 攪拌器 烹調時間 約40分鐘 0水 可預約

材料(4人份) 約204kcal

洋蔥(切2cm丁狀)..... 1顆(200g)
芹菜(切薄片)..... 1根(100g)
茄子(切2cm厚半月形)..... 2條(200g)
夏南瓜(切2cm厚半月形)..... 1條(100g)
甜椒(紅·黃)(切2cm丁狀)..... 各1粒
青椒(切2cm丁狀)..... 2粒
厚切培根(切5mm丁狀的棒切)..... 80g
水煮番茄(罐頭·番茄略切塊狀)..... 1罐(400g)
蒜頭(蒜末狀)..... 1瓣
高湯塊(顆粒)..... 2大匙
橄欖油..... 1大匙
月桂葉..... 1片
白酒..... 1大匙
鹽..... 適量



* 能自動烹調2~4人份

1 請裝上攪拌器。

2 將全材料放入內鍋，設置於機身中。

選擇自動設定 選擇類別後按決定 選擇料理號碼
● 按2次 自動 → < > ● 燉煮 1 → < > 燉煮 1-17 → 啟動

義式番茄海鮮湯

用恰到好處的火候讓海鮮鮮肥美味。

自燉煮動 1-18 烹調時間 約1小時 0水

材料(4人份) 約294kcal

A 洋蔥(切薄片)..... 2顆(400g)
芹菜(切細碎)..... 1根(100g)
紅蘿蔔(切碎)..... 1塊
番茄(切不規則形狀)..... 2顆(300g)
墨魚..... 1尾(250g)
孔雀貝(清洗乾淨)..... 4粒
蘑菇..... 8朵
甜椒(紅·黃/各切成4等分)..... 各1/4塊
白魚(切一半)..... 2片
帶頭蝦子..... 4尾
鹽..... 1小匙
胡椒..... 少許
高湯塊(顆粒)..... 2小匙
白酒..... 100mL
番紅花(先用該份量的白酒浸泡過)..... 5~10朵
奶油..... 10g
月桂葉..... 1片



* 能自動烹調2~4人份

1 將墨魚去除內臟清洗乾淨後，身軀切圓片狀。而帶頭蝦子則去除掉腸泥。

2 將A放入內鍋後，再將 1 及剩下的材料放入，設置於機身中。

選擇自動設定 選擇類別後按決定 選擇料理號碼
● 按2次 自動 → < > ● 燉煮 1 → < > 燉煮 1-18 → 啟動

薑汁牛肉燒

將食材鬆散開來加熱，
燉煮至味道入味進去。

自燉煮動 1-12 攪拌器 烹調時間 約35分鐘 0水

材料(4人份) 約438kcal

牛五花肉薄片..... 300g
薑..... 30g
A 酒..... 4大匙
味醂..... 1大匙
醬油..... 2小匙
醬油膏..... 2小匙
砂糖..... 1又1/3小匙
麥芽糖..... 2小匙



1 請裝上攪拌器。

2 將牛肉切2.5cm寬，鬆散開後放入圓盆，浸過熱水去油脂。用濾網濾水過後，放入冷水中稍微清洗降溫，之後用手擰乾水份。

3 將薑切成粗條狀，放入濾網用流水清洗去除澀味。之後瀝乾所有水氣。

4 將 2、3、A放入內鍋，設置於機身中。

選擇自動設定 選擇類別後按決定 選擇料理號碼
● 按2次 自動 → < > ● 燉煮 1 → < > 燉煮 1-12 → 啟動

5 加熱後，混合攪拌讓味道入味。

肉味噌

徹底混合攪拌後燉煮後，完成最棒的濃稠狀態

自燉煮動 1-21 攪拌器 烹調時間 約15分鐘 0水

材料(4人份) 約130kcal

雞絞肉..... 100g
紅味噌..... 4大匙
味醂..... 4大匙
砂糖..... 4小匙



1 請裝上攪拌器。

2 將全材料放入內鍋，設置於機身中。

選擇自動設定 選擇類別後按決定 選擇料理號碼
● 按2次 自動 → < > ● 燉煮 1 → < > 燉煮 1-21 → 啟動

義大利肉醬

將肉適當地鬆散開來，
完成只有手做出來的食材美味感

自燉煮動 1-19 攪拌器 烹調時間 約30分鐘 0水 可預約

材料(6人份) 約138kcal

洋蔥(切細碎)..... 1/2顆(100g)
紅蘿蔔(切細碎)..... 1/2根(100g)
蒜頭(切細碎)..... 1瓣
牛豬混合絞肉..... 250g
水煮番茄(罐頭·番茄略切塊狀)..... 1罐(400g)
低筋麵粉..... 1又1/2大匙
番茄醬..... 3大匙
高湯塊(顆粒)..... 2小匙
鹽..... 少許
胡椒..... 少許
月桂葉..... 1片



1 請裝上攪拌器。

2 將全材料依材料表順序放入內鍋，設置於機身中。

選擇自動設定 選擇類別後按決定 選擇料理號碼
● 按2次 自動 → < > ● 燉煮 1 → < > 燉煮 1-19 → 啟動

能快速完成主要配菜♪

用大火盡快讓食材熟透，15分鐘即能快速完成2人份



白蘿蔔滷五花肉

自燉煮 動 1-20 攪拌器 烹調時間 約15分鐘 0水

材料 (2人份) 約290kcal
 白蘿蔔 (切1cm厚扇形狀) 300g
 豬五花薄片 (切2cm寬) 100g
 麻油 1/2小匙
 酒 2大匙
 醬油 2大匙
 砂糖 2大匙

* 能自動烹調2~4人份

1 請裝上攪拌器。

2 將全材料放入內鍋，設置於機身中。

選擇自動設定 選擇類別後按決定 燉煮 1 選擇料理號碼 燉煮 1-20 → 啟動

自燉煮 動 1-20

與白蘿蔔滷五花肉(第13頁)相同程序的作法

奶油湯白菜

材料 (2人份) 約195kcal

白菜 250g
 厚切培根 (切1cm丁狀) 50g
 鴻禧菇 (分成小朵狀) 1盒
 蒜末 少許
 牛油 5g
 低筋麵粉 1/2大匙
 牛奶 100mL
 高湯塊 (顆粒) 1小匙

* 能自動烹調2~4人份

1 請裝上攪拌器。

2 白菜切成大口的一口份大小。

3 將培根與鴻禧菇放入塑膠袋中，加入低筋麵粉用力搖動，讓全體均勻沾上粉末。

4 將 2、3、剩下的材料放入內鍋，設置於機身中。



腰果雞丁

材料 (2人份) 約330kcal

雞腿肉 (切一口大小) 200g
 太白粉 1/2大匙
 青椒 (切2cm丁狀) 2粒
 白蔥 (切1cm寬) 1/2根
 水煮竹筍 (切1cm丁狀) 25g
 鹽・胡椒 各少許
 腰果 30g
 A { 蠔油 1/2大匙
 醬油 1/2小匙
 薑 (磨成薑泥) 1/2塊
 雞粉 (顆粒) 1/2小匙
 酒 2大匙

* 能自動烹調2~4人份

1 請裝上攪拌器。

2 將雞腿肉塗抹上太白粉。

3 將 2及A以外的食材放入內鍋，再將混合攪拌完成的A繞圈淋上。

4 將 3設置於機身中。



八寶菜

材料 (2人份) 約157kcal

肉・海鮮類
 豬、蝦子、墨魚等等 150g
 太白粉 1大匙
 綠黃色蔬菜
 青椒、甜椒、紅蘿蔔等等 200g
 白菜 200g
 A { 薄口醬油 1/3大匙
 酒 2大匙
 雞粉 (顆粒) 1小匙
 鹽・胡椒 各少許

* 能自動烹調2~4人份

1 請裝上攪拌器。

2 將蝦子去殼、尾、腸泥。將肉及海鮮類塗抹上太白粉。紅蘿蔔切成短條狀，其他食材切成一口份。

3 將 2放入內鍋，再倒入混合攪勻的A後，設置於機身中。

※照片中的擺飾是加熱後加上了鵪鶉蛋。



醬爆蝦

材料 (2人份)

蝦子	200g
蔥綠 (切3cm長)	2根
蒜頭 (切薄片)	1小瓣
薑 (切薄片)	1/2塊
辣椒乾	1根
砂糖	2小匙
酒	1/2大匙
薄口醬油	1/2大匙
沙拉油	1小匙
黑醋	1/2小匙

- 請裝上攪拌器。
- 請去除蝦子的長鬚及腸泥。
- 將 2 及剩下的材料放入內鍋，設置於機身中。

★能自動烹調2~4人份



清炒花椰菜

材料 (2人份)

綠花椰菜 (分成小朵)	1顆
紅蘿蔔 (切3mm厚薄片)	1/4根 (50g)
蒜頭 (切薄片)	1小瓣
沙拉油	1/2大匙
鹽	少許

- 請裝上攪拌器。
- 清洗綠花椰菜，不必去除水氣直接放入內鍋 (請參考第26頁清洗蔬菜方法的要點)
- 將剩下的材料放入 2，設置於機身中。

★能自動烹調2~4人份

紅蘿蔔炒肉絲

材料 (2人份)

豬薄片 (切3~4cm寬)	75g
太白粉	1小匙
紅蘿蔔 (切3mm厚薄片)	1根 (200g)
青椒 (切3cm丁狀)	1/2粒
酒	1大匙
沙拉油	1/2大匙
鹽	1/4小匙
雞精	1/4小匙

- 請裝上攪拌器。
- 將豬肉片抹上太白粉。
- 將紅蘿蔔、青椒、 2 放入內鍋，加入A設置於機身中。

★能自動烹調2~4人份

關東煮

最後燉煮到味道都深入食材中。

自燉煮
動1-4

烹調時間
約1小時
5分鐘

可預約

材料 (4人份) 約316kcal

白蘿蔔 (切2~3cm厚圓片)	10cm
可食用昆布	4片
馬鈴薯 (切半)	2顆
蒟蒻 (切4等分)	1/2塊
竹輪 (切半)	2條
水煮蛋	4顆
甜不辣 (切半)	2片
醬油	50mL
酒	2大匙
味醂	2大匙
高湯	參考量500mL

- 將高湯以外的材料都放入內鍋。
※想要讓根莖類或昆布更入味放最下層。
- 在 1 加入不超過「水位MAX」的高湯，設置於機身中。

選擇自動設定
● 按2次 自動 → < > ●

選擇類別後按決定
燉煮 1 → < > 燉煮 1-4 → 啟動

選擇料理號碼



蘿蔔佐味噌

材料 (4人份) 約27kcal

白蘿蔔 (切2~3cm厚圓片)	4塊
高湯	500mL
昆布	10cm塊狀

- 將白蘿蔔削掉厚層外皮，切成圓片去除菱角。在另一面表層用刀劃上約1cm深的十字痕。
- 將全材料放入內鍋，設置於機身中。



法式蔬菜湯

材料 (4人份) 約207kcal

馬鈴薯 (切4~6等分)	2顆 (300g)
洋蔥 (切圓弧狀)	1顆 (200g)
紅蘿蔔 (亂切)	1根 (200g)
高麗菜 (切圓弧狀)	300g
小香腸	8根
高湯塊 (顆粒)	2大匙
鹽	少許
胡椒	少許
水	500mL

- 將全材料放入內鍋，設置於機身中。

自動燉煮1-4

與關東煮(第16頁)相同程序的作法



香菇雞湯

材料 (4人份)

雞肉 (切適當大小)	半隻 (600g)
A 薑 (切薄片)	適量
白蔥的蔥綠部分	適量
水	800mL
乾香菇 (泡水回軟後切4等分)	6片
B 薑 (切薄片)	2塊
酒	1大匙
鹽	1小匙
砂糖	1/2小匙
水④	參考量1000mL

- 1 將雞肉和A放入內鍋，設置於機身中。
- 2 肉類減油 (請參考第25頁) 相同程序，設定時間5分鐘進行去油。
- 3 稍微清洗 2 內鍋，將雞肉及香菇，B放入
- 4 在 3 加水④不超過「水位MAX」，設置於機身中。



蓮藕玉米排骨湯

材料 (4人份)

排骨 (切適當大小)	300g
A 薑 (切薄片)	適量
白蔥的蔥綠部分	適量
水	800mL
蓮藕 (切一口大小)	300g
玉米 (切3cm寬大小)	1根
鹽	1小匙
水④	參考量1000mL

- 1 將排骨和A放入內鍋，設置於機身中。
- 2 肉類減油 (請參考第25頁) 相同程序，設定時間5~10分鐘進行去油。
- 3 稍微清洗 2 內鍋，將排骨及水④以外的剩下材料放入
- 4 在 3 加入水④不超過「水位MAX」，設置於機身中。

山藥排骨湯

材料 (4人份)

排骨 (切適當大小)	350g
A 薑 (切薄片)	適量
白蔥的蔥綠部分	適量
水	800mL
山藥 (切一口大小)	250g
枸杞	1大匙
薑 (切薄片)	1/2塊
鹽	1小匙
水④	參考量900mL

- 1 將排骨和A放入內鍋，設置於機身中。
- 2 肉類減油 (請參考第25頁) 相同程序，設定時間5~10分鐘進行去油。
- 3 稍微清洗 2 內鍋，將排骨及水④以外的剩下材料放入
- 4 在 3 加入水④不超過「水位MAX」，設置於機身中。

奶油燉菜

使用馬鈴薯、紅蘿蔔完成古早作法的咖哩或燉濃湯，不使食材軟爛不成形。

自動燉煮1-15

攪拌器

烹調時間約45分鐘

可預約

材料 (4人份) 約372kcal

A 雞腿肉 (切一口大小)	1片 (250g)
洋蔥 (切圓弧狀)	1顆 (200g)
馬鈴薯 (切4等分)	3顆 (450g)
紅蘿蔔 (亂切)	1根 (200g)
鹽	適量
胡椒	適量
低筋麵粉	4大匙
B 牛油 (切小塊)	30g
白酒	2大匙
高湯 (顆粒)	1大匙
月桂葉	1片
水	200mL
牛奶	200mL

★能自動烹調2~4人份

- 1 請裝上攪拌器。
- 2 將A放入大塑膠袋，加入鹽、胡椒入味後再加入低筋麵粉搖晃全體，讓全體均勻沾粉。(1個塑膠袋放不下的話，也可分成數個塑膠袋)

※讓材料全體均勻沾上低筋麵粉，就能完成滑順的口感。低筋麵粉沉積在內鍋底部的話，是造成加熱結塊的原因。



- 3 將 2 和B放入內鍋，設置於機身中。

選擇自動設定 選擇類別後按決定 選擇料理號碼
● 按2次 自動 → < > ● 燉煮 1 → < > 燉煮 1-15 → 啟動

- 4 加熱後，注意小心燙傷將牛奶加入內鍋延長加熱時間3分鐘。

※請勿按壓取消鍵
(延長表示消失時或需要預約烹調時，請用手動設定燉煮1-2 (不攪拌) 設定時間3分鐘進行加熱。加熱後攪拌混合)

自動燉煮1-15

與奶油燉菜相同程序的作法



咖哩牛肉

材料 (4人份) 約332kcal

牛肉 (切一口大小)	250g
洋蔥 (切圓弧狀)	2顆 (400g)
紅蘿蔔 (亂切)	1/2根 (100g)
馬鈴薯 (切4~6等分)	2顆 (300g)
市售的咖哩塊	4~5盤份
水	依照咖哩塊外包裝的標示減少約150mL的水量

- 1 請裝上攪拌器。
- 2 將牛肉、蔬菜、水放入內鍋，在上面放入市售的咖哩塊。
- 3 將 2 設置於機身中。

※會根據咖哩塊的種類及材料本身的出水量而濃稠度不同，請調整水量。
※預約烹調時，因為材料有時比預計更出水，減少250mL的分量。

★能自動烹調2~4人份

東坡肉

手動
燉煮1-2

設定時間
約80分鐘

※不包含肉類減油的時間

材料(4人份)約850kcal

豬五花肉(肉塊)	800g
A 薑(切薄片)	1塊
白蔥的蔥綠部分	5cm
水	800mL
B 酒	100mL
砂糖	4大匙
醬油	4大匙
蒜頭(切薄片)	1小瓣
薑(切薄片)	1塊
水	200mL



1 將切5cm丁狀的豬五花肉和A放入內鍋，設置於機身中。肉類減油(請參考第25頁)

2 稍微清洗 **1** 之內鍋後，將去掉油脂的肉和B放入，設置於機身中。

選擇手動設定
● < > ● **手動** → < > ● **燉煮 1** →

選擇料理號碼
< > ● **燉煮 1-2** → < > **80分鐘** (設定時間) → **啟動**

手動
燉煮1-2

手動燉煮1-2能夠烹調的料理

※設定時間會因料理不同而相異。

紅棗枸杞白木耳甜湯

材料(4人份)

白木耳乾(泡水回軟)	10g
紅棗	30g
枸杞	適量
冰糖	80g
水	參考量1300mL

設定時間
約80分鐘

1 將水以外的材料放入內鍋。

2 在 **1** 加入不超過「水位MAX」的水，設置於機身中。與東坡肉 **2** 的作法相同程序加熱。

蘿蔔乾炒豆干

材料(4人份)約150kcal

蘿蔔乾	70g
豆皮	2張
A 高湯	300mL
砂糖、薄口醬油	各3大匙
酒	2大匙

設定時間
約10~15分鐘

1 蘿蔔乾泡水20分鐘回軟。濾掉水份。豆皮用熱水燙過去除油脂。縱向切一半後之後全部切細絲。

2 照豆皮、蘿蔔乾、A的順序放入，設置於機身中。與東坡肉 **2** 相同程序，設定時間10~15分鐘進行加熱。

3 加熱後攪拌混合。



甜黑豆

用小火烹煮小心不溢出，讓味道溫和入味

自燉煮
動1-13

烹調時間
約3小時

材料(4人份)約471kcal

黑豆(乾燥)	280g
A 水	1000mL
砂糖	90g
醬油	2大匙
鹽	1小匙
小蘇打粉	1/3小匙
砂糖	90g

1 將大豆泡A整晚。

2 將 **1** 放入內鍋，設置於機身中。

選擇自動設定
● 按2次 **自動** → < > ● **燉煮 1** →

選擇料理號碼
< > **燉煮 1-13** → **啟動**

3 中途響起提示音(剩下時間60分鐘時，會顯示「加食材」)，打開蓋子注意**小心不要燙傷**，加入砂糖混合攪拌。

※響起提示音的時間都是約略。因為用電腦控制完成的時間多少會有前後差異。再者打開蓋子時，請勿按壓取消鍵。

啟動

4 加熱後，放置一整天，讓味道深入其中。



自燉煮
動1-13

與甜黑豆相同程序的作法

昆布豆

材料(4人份)約388kcal

大豆(乾燥)	280g
A 水	1000mL
砂糖	70g
醬油	3又1/2大匙
味醂	1又1/2大匙
鹽	少許
煮高湯的昆布	10cm塊狀

1 將大豆泡A整晚。

2 與甜黑豆相同程序加熱，途中提示音響起時，將切適當大小的煮高湯的昆布放入混合攪拌，按啟動鍵繼續加熱。

3 加熱後放涼，讓味道深入其中。

五目豆

材料(4人份)約219kcal

大豆(乾燥)	140g
A 高湯	600mL
酒	2大匙
砂糖	2大匙
醬油	2大匙
B 雞腿肉(切1.5cm丁狀)	50g
紅蘿蔔(切1.5cm丁狀)	50g
蓮藕(切1.5cm丁狀)	50g
蒟蒻(切1.5cm丁狀)	50g
乾香菇(泡水回軟)(切1.5cm丁狀)	2朵

1 將大豆泡A整晚。

2 與甜黑豆相同程序加熱，途中提示音響起時，加入B混合攪拌，按啟動鍵繼續加熱。

3 加熱後放涼，讓味道深入其中。

稀飯

自燉煮
動 1-22

烹調時間
約1小時
10分鐘

材料 約134kca (米1/4杯)

米量	水量		※米量及水量請務必秤量準確
	全粥	半粥	
0.5杯 (75g)	440mL	610mL	
1杯 (150g)	890mL	1200mL	

- 1 洗好米後，請放置於濾網上濾掉水分
- 2 將 1 及該份量之水量放置於內鍋後，設置於機身中。
- 選擇自動設定 選擇類別後按決定
- 按2次 自動 → < > 燉煮 1 →
- 選擇料理號碼
- < > 燉煮 1-22 → 啟動
- 3 加熱後，輕微攪拌



白飯

手動
燉煮 1-2

材料 約252kcal (白飯150g) ※米量及水量請務必秤量準確

米量	水量		設定時間	預估烹飪時間 (包含燜熱的時間)
	白米	免洗米		
1杯 (150g)	210mL	230mL	約15分	約40分
2杯 (300g)	410mL	430mL	約18分	約45分
3杯 (450g)	610mL	630mL	約21分	約50分

- 1 洗好米後，務必放置於濾網上過濾掉水分
- ※免洗米不用清洗
- 2 將 1 及該份量之水量放置於內鍋，靜置30分鐘。再設置於機身中。
- 選擇手動設定 選擇類別後按決定
- 手動 → < > 燉煮 1 →
- 選擇料理號碼 設定時間
- < > 燉煮 1-2 → < > 請參考上表設定時間 → 啟動
- 3 加熱後，不掀鍋蓋使其燜熱15分鐘
- 4 燜熱後，請均勻攪拌米飯
- ※依據份量，加熱中蒸氣孔有可能會噴散出黏糊氣體出來。 ※請勿按保溫鍵



手動
燉煮 1-2

手動燉煮 1-2 能夠烹調的料理 ※設定時間會因料理不同而相異。



墨魚飯卷

材料 (4人份) 約227kcal

糯米	50g
A 酒	1/3 小匙
醬油	1/3 小匙
墨魚	2尾 (500g)
B 酒	4大匙
味醂	3大匙
醬油	1大匙
砂糖	1大匙
高湯	300mL

- 1 洗好糯米後，請靜置1個小時
- 2 墨魚清除內臟後請清洗乾淨。並將墨魚腳2隻一組分開
- 3 將 1 擦乾水份後倒入A攪拌均勻，再塞入 2 的墨魚體內約1/3滿，末端用牙籤封住開口處
- ※因為塞太滿會造成糯米無法充分膨脹，因此請勿塞超過1/3
- 4 將 3, 2 的墨魚腳和B加入內鍋，設置於機身中。與烹調白飯相同程序，加熱的設定時間約45分鐘。

高麗菜卷

手動
燉煮 1-2

設定時間
約15分鐘

※2~4人份能夠以同樣的設定時間加熱



材料 (4人份) 約168kcal

高麗菜	8葉 (400g)
麵包粉	15g
牛奶	2大匙
混合絞肉	200g
鹽	1/3 小匙
洋蔥 (切碎)	1/2 顆 (100g)
A 蛋花	1/2 顆
胡椒	少許
B 高湯 (顆粒)	2小匙
水	500mL

- 1 切割高麗菜芯取下一片片葉子，用鍋子煮至柔軟，濾水過後靜置散熱。為了容易包捲將硬芯部分去除。
- 2 麵包粉先用牛奶浸溼。
- 3 將豬絞肉、鹽放入圓盆中確實揉搓混合，再放入 2 洋蔥A攪拌混合。
- 4 將手沾些許沙拉油，並將 3 之餡料分成8等份，揉搓成橢圓形。
- 5 將 1 高麗菜葉攤平，於中心位置偏前方放置餡料 4。將高麗菜葉蓋住餡料 4，右側菜葉向裏邊折入慢慢捲起，最後將左側菜葉折入內側。同樣做法作8個，完成後封口朝下排放至內鍋。
- 6 將B放入 5，設置於機身中。
- 與烹調白飯相同程序，設定時間約15分鐘進行加熱。

義式蔬菜湯

手動
燉煮 1-1

攪拌器

設定時間
約20分鐘

※2~4人份能夠以同樣的設定時間加熱

材料 (4人份) 約84kcal

番茄 (切大塊)	大1粒 (200g)	培根 (切1cm寬)	2片
芹菜 (切1cm丁狀)	1/3 根 (30g)	高湯 (顆粒)	2小匙
洋蔥 (切1cm丁狀)	1/2 顆 (100g)	月桂葉	1片
馬鈴薯 (切1cm丁狀)	1/2 顆 (75g)	鹽	少許
紅蘿蔔 (切1cm丁狀)	1/2 顆 (100g)	胡椒	小許
		水	400mL

- 1 請裝上攪拌器。
- 2 將全材料放入內鍋，設置於機身中。

選擇手動設定 選擇類別後按決定 選擇料理號碼

手動 → < > 燉煮 1 → < > 燉煮 1-1 →

設定時間

< > 20分鐘 (設定時間) → 啟動



玉米濃湯

攪拌器

設定時間
約6分鐘

※2~4人份能夠以同樣的設定時間加熱

材料 (4人份) 約178kcal

甜玉米粒 (罐頭·奶油)	190g	高湯 (顆粒)	2小匙
洋蔥 (切碎)	1/2 顆 (100g)	鹽	少許
牛奶	400mL	胡椒	少許
牛油	30g		

- 1 請裝上攪拌器。
- 2 將全材料放入內鍋，設置於機身中。與義式蔬菜湯相同程序，設定時間約6分鐘進行加熱。



番茄蘑菇燉飯

攪拌器

設定時間
約4~6分鐘

材料 (4人份) 約304kcal

白米	1杯 (150g)
水煮番茄 (罐頭·番茄切大塊)	1/2 罐 (200g)
洋蔥 (切碎)	1/4 顆 (50g)
鴻喜菇 (分小朵)	1盒 (100g)
厚切培根 (切1cm丁狀)	120g
高湯 (顆粒)	1小匙
牛油	15g
蒜頭 (切碎)	1小瓣
鹽	少許
胡椒	少許
水	300mL

- 1 請裝上攪拌器。
- 2 洗好米後瀝乾水，放入內鍋。
- 3 將剩下的材料混合攪拌後放 2，設置於機身中。與義式蔬菜湯相同程序，設定時間約4~6分鐘進行加熱。
- 4 加熱後，撒上依個人喜好的起司粉。

※2~4人份能夠以同樣的設定時間加熱

蒸物

使用蒸架，輕鬆快樂完成健康料理。

燒賣(加熱)

自動 2-1 蒸架 烹調時間 約15分鐘

材料
市售冷凍或冷藏的燒賣..... 12個(160g)

- 1 將200mL的水放入內鍋，再放入蒸架將燒賣放置其上。
- 2 將 1 設置於機身中。

選擇自動設定 選擇類別後按決定 選擇料理號碼
● 按2次 自動 → < > ● 蒸物 2 → < > 蒸物 2-1 → 啟動



蒸香腸

自動 2-2 蒸架 烹調時間 約35分鐘

材料(3人份) 約235kcal(1條份)
雞絞肉..... 400g
洋蔥(磨泥)..... 1/4顆(50g)
蒜頭(磨泥)..... 1小瓣
蛋白..... 1個份
鹽..... 1小匙
胡椒..... 少許
肉荳蔻..... 少許

- 1 將全材料放入圓盆中，確實徹底拌勻後分成3部分。
- 2 將 1 放在攤平的保鮮膜上，捲成(直徑約5cm長度約12cm)圓筒狀。將保鮮膜兩端扭轉封口。相同之物做3根。
- 3 將200mL的水放入內鍋，再放入蒸架將 2 放置其上。
- 4 將 3 設置於機身中。

選擇自動設定 選擇類別後按決定 選擇料理號碼
● 按2次 自動 → < > ● 蒸物 2 → < > 蒸物 2-2 → 啟動

- 5 加熱後，維持原狀靜置冷卻。



自動 2-3 與茶碗蒸(第24頁)相同程序的作法



絞肉蒸蛋

材料(2人份)
豬絞肉..... 200g
鹽..... 1/3小匙
A 酒..... 3大匙
五香粉..... 少許
蛋..... 2顆

- 1 將鹽放入豬絞肉裏確實揉搓，加入A後，徹底攪拌均勻。
- 2 將 1 排在耐熱容器裡(直徑約15cm)，中間使之塌陷放上切片水煮蛋。
- 3 將200mL的水放入內鍋，再放入蒸架將 2 放置其上。
- 4 將 3 設置於機身中。

茶碗蒸

自動 2-3 蒸架 烹調時間 約25分鐘

材料(2人份) 約118kcal

餡料
香菇(已用醬油、糖入味過的)..... 1朵
雞胸肉..... 50g
酒..... 少許
薄口醬油..... 少許
蝦子..... 2尾
魚板..... 2片
銀杏(罐頭)..... 4粒
蛋液
蛋..... 1顆
高湯..... 200mL
鹽..... 少許
薄口醬油..... 1/2小匙
味醂..... 1小匙
香菜..... 適量

- 1 香菇切半、雞胸肉去筋削切，撒上海酒及薄口醬油。蝦子留尾去殼去腸泥。
- 2 將蛋確實溶解後加入高湯稀釋，再加入鹽、薄口醬油、味醂攪拌均勻。
- 3 將餡料放入茶碗蒸模具中，蛋液放至8分滿，用鋁箔紙封口。
- 4 將200mL的水放入內鍋，再放入蒸架將 3 放置其上。
- 5 將 4 設置於機身中。

選擇自動設定 選擇類別後按決定 選擇料理號碼
● 按2次 自動 → < > ● 蒸物 2 → < > 蒸物 2-3 → 啟動

- 6 加熱後，撒上香菜



- ※ 蛋液的溶解程度不夠會造成無法凝結。用筷子深刺底部不脫離，持續攪拌不會起泡。
- ※ 蛋與高湯的比例為1:4為適當。
- ※ 蛋液的溫度約在15度~25度為適當溫度。溫度若高會形成空氣孔。
- ※ 餡料和蛋液放同量進去。餡料為茶碗蒸的1/3以下(約50g)，蛋液放置8分滿。

水煮蛋

自動 2-4 烹調時間 約20分鐘

材料 約83kcal(1個)
蛋(冷藏)..... 4顆
※可作1~8顆

- 1 將蛋放入內鍋，加入可覆蓋住蛋的水量。
- 2 將 1 設置於機身中。

選擇自動設定 選擇類別後按決定 選擇料理號碼
● 按2次 自動 → < > ● 蒸物 2 → < > 蒸物 2-4 → 啟動

- 3 加熱後務必要放置於流水下充分冷卻後再剝殼。



- ※ 沒有充分散熱再剝殼，有可能造成破裂。
- ※ 根據蛋的保存狀態和大小，可能會造成完成狀態相異。延長加熱時間時，請使用延長時間功能。(請參考使用說明書第13頁)

手工豆腐

自蒸物
動 2-5

烹調時間
約50分鐘

材料 (4人份) 約58kcal (不包含鹽滷水)

豆漿 500mL

(有記載成份無調整「可做成豆腐」的豆漿)

鹽滷水

(根據鹽滷水種類的不同，對豆漿的使用量也不同。
請依照鹽滷水所記載對豆漿的使用量，測量出對豆漿
約500mL的使用量出來)

1 將豆漿 (冷藏物) 和鹽滷水放入內鍋混合攪拌。

2 將 1 設置於機身中。

選擇自動設定 選擇類別後按決定
● 按2次 自動 → < > ● 蒸物 2 →

選擇料理號碼
< > 蒸物 2-5 → 啟動

3 加熱後，盛放至容器裡，依喜好加入醬油或蔥蒜。



※ 鹽滷水過多過少會造成無法凝固或造成分離，所以請務必測量正確使用量。

※ 依照豆漿的種類，所形成的豆腐硬度也會有所不同。

海鮮燒

手動
蒸物2

蒸架

設定時間
20~22分鐘

材料 (2人份) 約187kcal

A 白魚 (灑鹽、胡椒) 2片 (1片80g)
干貝 (適當切，灑鹽、胡椒) 2粒 (50g)
蝦子 (去殼、去腸泥) 大2尾 (40g)
豌豆莢 (去頭尾) 10g
鮮香菇 2朵 (40g)
檸檬 (切薄片) 2片
酒 2大匙
酸橘醋 適量
鋁箔紙 (長寬25cm) 2張



1 將鋁箔紙攤平並將A分成2等份，各自排放好位置並放上檸檬片，再各淋上1大匙的酒包好。

2 將200mL的水放入內鍋，再放入蒸架將 1 放置其上。

3 將 2 設置於機身中。

選擇手動設定 選擇類別後按決定 設定時間
● < > ● 手動 → < > ● 蒸物 2 → < > 20~22分鐘 → 啟動
(設定時間)

4 加熱後，配上酸橘醋即完成。

手動
蒸物2

手動蒸物2能夠烹調的料理

※設定時間會因料理不同而相異。



肉類減油

材料

豬五花肉 (肉塊) 等 800g

水 800mL

薑 (切薄片) 適量

白蔥的蔥綠部分 適量

1 將切5cm丁狀的豬五花肉和剩下的材料放入內鍋，設置於機身中。與清蒸海鮮燒相同程序，設定時間約15分鐘進行加熱。

2 加熱後，注意小心燙傷取出肉塊，用溫水清洗。

設定時間
約15分鐘

燙青菜

運用食材本身的水份，保有營養同時完成烹煮。
※也有需要加少量水份之料理 (綠花椰菜 (少量)
· 地瓜·南瓜)。

菠菜/小松菜

自燙青菜
動 3-1

攪拌器

烹調時間
約10分鐘

0水

材料

菠菜或是小松菜
(粗莖部份畫十字切痕) 100~200g

1 請裝上攪拌器。

2 清洗蔬菜 (請參考下面要點) 如照片般排放入內鍋，設置於機身中。

選擇自動設定 選擇類別後按決定
● 按2次 自動 → < > ● 燙青菜 3 →

選擇料理號碼
< > 燙青菜 3-1 → 啟動 ※小松菜加熱後，維持原樣悶
蒸1分鐘。



清洗過後不瀝水，直接放入內鍋中

花椰菜

自燙青菜
動 3-2

攪拌器

烹調時間
約15分鐘

0水

材料

綠花椰菜 (分小朵) 100~300g

1 請裝上攪拌器。

2 清洗蔬菜 (請參考下面要點) 如照片般排放入內鍋，設置於機身中。

※份量為100g時，請再加入1大匙的水。

選擇自動設定 選擇類別後按決定
● 按2次 自動 → < > ● 燙青菜 3 →

選擇料理號碼
< > 燙青菜 3-2 → 啟動



清洗過後不瀝水，直接放入內鍋中

蘆筍

自燙青菜
動 3-3

攪拌器

烹調時間
約15分鐘

0水

材料

蘆筍 (靠近根部之粗莖去皮，切4等份) 100~300g

1 請裝上攪拌器。

2 清洗蔬菜 (請參考下面要點) 如照片般排放入內鍋，設置於機身中。

選擇自動設定 選擇類別後按決定 選擇料理號碼
● 按2次 自動 → < > ● 燙青菜 3 → < > 燙青菜 3-3 → 啟動



清洗蔬菜的重點說明 (燙青菜 自動3-1~3-3)

將水放滿圓盆中，將蔬菜浸入水中仔細清洗。不用瀝水直接放入內鍋中。

蒸物

燙青菜

雞肉／豬肉

自燙青菜
動 3-5

烹調時間
約20分鐘

0水

材料

雞胸肉或豬五花肉（肉塊）……………250g
薑（切薄片）……………1塊
白蔥的蔥綠部分……………1根
酒……………2大匙

1 將雞胸肉切2.5cm厚，太厚要剖開。
豬五花肉也切2.5cm厚

2 將**1**及剩下的材料放入內鍋，設置於機身中。

選擇自動設定 選擇類別後按決定 選擇料理號碼
●按2次 自動 → < > ● 燙青菜 3 → < > 燙青菜 3-5 → 啟動



番薯／南瓜

自燙青菜
動 3-4

攪拌器

烹調時間
約25分鐘

材料

馬鈴薯（切8等份）……………1~4顆
或是地瓜（切3cm厚圓片）……………1~2根
或是南瓜（切3~4cm丁狀）……………150~600g
水……………3大匙

1 請裝上攪拌器。

2 將材料放入內鍋，設置於機身中。

選擇自動設定 選擇類別後按決定
●按2次 自動 → < > ● 燙青菜 3 →
選擇料理號碼
< > 燙青菜 3-4 → 啟動



蝦

自燙青菜
動 3-6

攪拌器

烹調時間
約10分鐘

0水

材料

蝦子（虎紋蝦等）……………100~300g

1 請裝上攪拌器。

2 將去除腸泥的蝦子放入內鍋，設置於機身中。

選擇自動設定 選擇類別後按決定
●按2次 自動 → < > ● 燙青菜 3 →
選擇料理號碼
< > 燙青菜 3-6 → 啟動

※烹煮帶頭大蝦等時，請選用手動設定的燙青菜3，設定時間3~4分鐘進行加熱。



根莖類沙拉

手動
燙青菜3

設定時間
約15分鐘

材料（4人份）約122kcal

南瓜（切7mm厚薄片）……………120g
紅蘿蔔（切5mm厚薄片）……………100g
白蘿蔔（切5mm厚薄片）……………100g
牛蒡（切5mm厚薄片）……………80g
蓮藕（切5mm厚薄片）……………80g
個人喜愛口味的沙拉醬……………適量

1 將牛蒡、蓮藕過水清除澀味。

2 將**1**及剩下的蔬菜放入內鍋，設置於機身中。

選擇手動設定 選擇類別後按決定 設定時間
● < > ● 手動 → < > ● 燙青菜 3 → < > 15分鐘 → 啟動
(設定時間)

3 加熱後，淋上個人喜好的沙拉醬。



墨魚

自燙青菜
動 3-7

烹調時間
約10分鐘

0水

材料

墨魚……………1~2隻

1 去除墨魚內臟清洗乾淨，同時也去除掉眼睛及嘴巴。

2 將墨魚身軀及腳放入內鍋，設置於機身中。

選擇自動設定 選擇類別後按決定
●按2次 自動 → < > ● 燙青菜 3 →
選擇料理號碼
< > 燙青菜 3-7 → 啟動



馬鈴薯蛋沙拉

設定時間
約15分鐘

材料（4人份）約185kcal

馬鈴薯（切4~6等份）……………300g
紅蘿蔔（亂切）……………80g
蛋（用鋁箔紙包著）……………2顆
水……………3大匙
A 美乃滋……………4大匙
鹽、胡椒……………各少許

1 將A以外的材料照材料表順序放入內鍋，設置於機身中。與根莖葉類沙拉相同程序作法，設定時間15分鐘進行加熱。

2 加熱後，將水煮蛋放置流水下充分冷卻後再剝殼。

3 將A與馬鈴薯、紅蘿蔔、切好的水煮蛋攪拌入味



煮麵

自動算好時間點攪拌即可完成

義大利麵

自煮麵動 4-1 攪拌器 烹調時間 約25分鐘

材料
義大利細麵 (煮7分鐘、粗1.6mm的類型) 1~2人份 (100~200g)
水 1L
鹽 1小匙

- 1 請裝上攪拌器。
- 2 將水和鹽放入內鍋，設置於機身中。
選擇自動設定 選擇類別後按決定
● 按2次 自動 → < > ● 煮麵 4 →
選擇料理號碼
< > 煮麵 4-1 → 啟動

- 3 中途提示音響起時，請打開上蓋，**注意小心燙傷**，將麵條以傘狀放入內鍋。輕微攪拌讓麵線浸泡到水裡，蓋上蓋子繼續加熱。
※注意不要按壓到取消鍵
啟動



日式素麵

自煮麵動 4-2 攪拌器 烹調時間 約20分鐘

材料
日式素麵 1~2人份 (100~200g)
水 1L

- 1 請裝上攪拌器。
- 2 將水放入內鍋，設置於機身中。
選擇自動設定 選擇類別後按決定
● 按2次 自動 → < > ● 煮麵 4 →
選擇料理號碼
< > 煮麵 4-2 → 啟動

- 3 中途提示音響起時，請打開上蓋，**注意小心燙傷**，將日式素麵成傘狀放入內鍋。輕微攪拌讓日式素麵浸泡到水裡，蓋上蓋子繼續加熱。
※注意不要按壓到取消鍵
啟動
- 4 加熱後，盡快將日式素麵放置於流水下沖洗



泡麵 (速食麵)

自煮麵動 4-4 攪拌器 烹調時間 約15分鐘

材料
市售的袋裝泡麵 (速食麵)
(外包裝記載泡煮3分鐘的產品) 1~2袋 (麵約90g/1袋)
水 外包裝記載的水量
附帶的湯汁

- 1 請裝上攪拌器。
- 2 將水放入內鍋，設置於機身中。
選擇自動設定 選擇類別後按決定
● 按2次 自動 → < > ● 煮麵 4 →
選擇料理號碼
< > 煮麵 4-4 → 啟動

- 3 中途提示音響起時，請打開上蓋，**注意小心燙傷**，將泡麵放入內鍋。蓋上蓋子繼續加熱。
※注意不要按壓到取消鍵
啟動
- 4 加熱後，請用附帶的湯作調味



煮麵 (冷凍 / 冷藏)

自煮麵動 4-3 攪拌器 烹調時間 約15分鐘

材料
冷凍或冷藏的水煮烏龍麵或蕎麥麵 1~2食
水 1L

- 1 請裝上攪拌器。
- 2 將水放入內鍋，設置於機身中。
選擇自動設定 選擇類別後按決定 選擇料理號碼
● 按2次 自動 → < > ● 煮麵 4 → < > 煮麵 4-3 → 啟動
- 3 中途提示音響起時，請打開上蓋，**注意小心燙傷**，將烏龍麵或蕎麥麵放入內鍋。蓋上蓋子繼續加熱。
※注意不要按壓到取消鍵
啟動

也能做有湯頭露的

材料
冷凍或冷藏的水煮烏龍麵或蕎麥麵 1~2食
湯頭露 1食 250mL
2食 500mL

用湯頭露代替水，相同程序進行加熱



義大利湯麵

自煮麵動 4-5 攪拌器 烹調時間 約20分鐘

材料 (2人份) 約441kcal
義大利細麵 (煮7分鐘、粗1.6mm的類型) 120g
水 600mL
橄欖油 1大匙
高麗菜 (切3~4cm 塊狀) 100g
紅蘿蔔 (切3~4cm 細絲) 40g
鮪魚 (罐頭·去掉水份) 小1罐 (80g)
甜玉米粒 (罐頭·圓罐) 30g
高湯 (顆粒) 1小匙
醬油 1又1/2大匙
鹽 少許
胡椒 少許

* 能自動完成1~2人份

- 1 請裝上攪拌器。
- 2 將義大利麵折半放入內鍋，加入水、橄欖油。
- 3 將剩下的材料放入 2，設置於機身中。
選擇自動設定 選擇類別後按決定 選擇料理號碼
● 按2次 自動 → < > ● 煮麵 4 → < > 煮麵 4-5 → 啟動



烹煮自動烹調料理中沒有的麵食時

手動
煮麵4

使用手動煮麵4，設定喜好的時間能夠烹煮市售的麵條。



烏龍麵、蕎麥麵



義大利麵

例舉食材

烏龍麵、蕎麥麵

乾麵、半生麵、扁條麵

義大利麵

1.4mm類型、1.8mm類型、義大利寬板麵、手工義大利麵、通心粉

加熱的重點

- 請務必放入1L左右的水再加熱。
- 請以外包裝所記載的水煮時間為參考，設定水煮的時間。
- 直至沸騰的時間為13分鐘，但會因為水溫而有差異。請以放入麵後再沸騰之後的加熱時間為其設定時間。

攪拌器

設定時間
外包裝所記載的
水煮時間

1 請裝上攪拌器。

2 將1L的水放入內鍋，設置於機身中。

選擇手動設定

● < > ● 手動 →

選擇類別後按決定

< > ● 煮麵 4 →

時間的設定

< > [設定時間] → 啟動

3 中途提示音響起，請打開上蓋，**注意小心燙傷**，將麵條放入內鍋。以傘狀將麵條放入鍋中，輕柔攪拌麵條至軟化浸入水中。生麵的話，請先稍微鬆散開來再放入內鍋。蓋上上蓋持續加熱。

※請勿按壓取消鍵

啟動

自 煮麵
動 4-5

與義大利湯麵(第30頁)相同程序的作法

白醬海鮮義大利麵

材料(2人份)約475kcal

冷凍綜合海鮮	150g
洋蔥(切薄片)	50g
蘆筍(切5cm長)	2根
低筋麵粉	1大匙
義大利細麵(煮7分鐘、粗1.6mm的類型)	120g
高湯(顆粒)	1大匙
橄欖油	1大匙
鹽、胡椒	各少許
水	500mL
鮮奶油	50mL
起司粉	1大匙

1 請裝上攪拌器。

2 將冷凍混合海鮮解凍去除水氣。將蔬菜放入塑膠袋裏，加入低筋麵粉搖晃至全體沾粉均勻。

3 將義大利麵折半，放入內鍋，加入 2 和 A。

4 將 3 設置於機身中。

5 加熱後，加入B攪拌均勻

發酵

能夠快樂製作鹽麴或優格等發酵料理。

鹽麴

自 發酵
動 5-1

攪拌器

烹調時間
約6小時

材料(完成品份量約560g)約572kcal(全量)

米麴(乾燥、1顆顆可分散開來)	200g
水	300mL
鹽	60g

1 請裝上攪拌器。

2 將內鍋、內鍋保存蓋、攪拌器、攪拌器具等用酒精消毒或煮沸消毒後(請參考下面重點)，靜置散熱。

3 將全材料放入內鍋，攪拌均勻設置於機身中。

選擇自動設定

● 按2次 自動 → < > ●

選擇類別後按決定

發酵 5

選擇料理號碼

< > 發酵 5-1 → 啟動

Check!

活用鹽麴的料理食譜，也在此特集中介紹說明

燉牛筋

第7頁

自 發酵
動 5-1

與鹽麴相同程序的作法



醬油麴

材料(完成品份量約500g)約714kcal(全量)

米麴(乾燥、1顆顆可分散開來)	200g
水	100mL
醬油	200mL

1 請裝上攪拌器。

2 與鹽麴 2、3 相同程序進行加熱。

發酵的重點

●煮沸消毒:內鍋、內鍋保存蓋、攪拌器、攪拌器具等煮沸消毒後使用。

1 內鍋保存蓋、攪拌器裝於機身上。將約200mL的水和湯匙器具等放入內鍋，裝置於機身上。

選擇手動設定

● < > ● 手動 → < > ●

選擇類別後按決定

蒸物 2

設定時間

< >

20分鐘

(設定時間)

→ 啟動

2 加熱後，將內鍋從機身取出，倒掉熱水，蓋上保存用專用蓋待冷卻。

●溫度設定:自動設定的5發酵，加熱開始1分鐘以內，能夠變更溫度(到±3度)。

用 < > 調整想要的溫度，按 ● 決定設定。

●保存:完成的料理，可放冷藏室保存並請盡快食用完畢。

● 煮麵

● 發酵

日本甘酒

自發酵
動 5-2

攪拌器

烹調時間
約6小時

材料(完成品份量約450g)約538kcal(全量)

白飯(冷飯請稍微加熱過)..... 150g
水.....200mL
米麴(乾燥、1顆顆可分散開來)..... 100g

*米麴100~200g 得份量能自動完成。

- 1 請裝上攪拌器。
- 2 將內鍋、內鍋保存蓋、攪拌器、攪拌器具等用酒精消毒或煮沸消毒後(請參考第32頁),靜置散熱。
- 3 將全材料放入內鍋,設置於機身中。

選擇自動設定 選擇類別後按決定 選擇料理號碼
● 按2次 自動 → < > ● 發酵 5 → < > 發酵 5-2 → 啟動



烹煮日式甘酒的作法。 將白米飯用其他材料替代,與日式甘酒相同程序的作法。



紅蘿蔔蘋果甘酒

材料(完成品份量約520g)約391kcal(全量)
紅蘿蔔(磨泥).....1/2根
蘋果(磨泥).....1/2粒
※也可使用水煮過的紅蘿蔔

地瓜甘酒

材料(完成品份量約450g)約476kcal(全量)
地瓜(水煮過去皮搗碎)..... 150g

雜糧甘酒

材料(完成品份量約450g)約526kcal(全量)
五穀飯.....150g

紅豆甘酒

材料(完成品份量約480g)約543kcal(全量)
紅豆(乾燥)..... 60g
水(紅豆加熱用)..... 280mL

- 1 清洗紅豆,加水與紅豆餡(請參考第38頁)相同作法程序,要先蒸煮過。若是中途提示音響起,請按取消鍵,取出內鍋散熱。

※日式甘酒可加熱水稀釋,或加薑汁進去皆可。也可加入優格代替砂糖。

手工味噌

手動
發酵5

設定時間
約8小時

材料(完成品份量約450g)約989kcal(全量)

大豆(乾燥)..... 100g
煮大豆的湯汁(不夠時請加水).....300mL
米麴(乾燥、1顆顆可分散開來)..... 200g
鹽..... 50g

- 1 將大豆泡漬一整晚
- 2 濾掉 1 之水份放入內鍋,加入可淹過大豆的水,與甜黑豆相同程序烹煮。中途若響起提示音,關閉蓋子按啟動繼續加熱。
- 3 加熱後,取出 2 的湯汁約300mL。大豆趁熱搗成泥狀。
- 4 將內鍋、內鍋保存蓋、攪拌器、攪拌器具等用酒精消毒或煮沸消毒後(請參考第32頁),靜置散熱。
- 5 將 3、米麴、鹽放入內鍋攪拌均勻,設置於機身中。

選擇手動設定 選擇類別後按決定 設定溫度
● < > ● 手動 → < > ● 發酵 5 → < > ● 5-62℃ →

設定時間
< > 8小時 → 啟動
(設定時間)

※請放置冷藏室保存,期限為1個月左右請食用完畢。



優格

自發酵
動 5-3

攪拌器

烹調時間
約6小時

材料(完成品份量約570g)約383kcal(全量)

牛奶..... 500mL
市售優格(原味不加糖)..... 50g

- 1 請裝上攪拌器。
- 2 將內鍋、內鍋保存蓋、攪拌器、攪拌器具等用酒精消毒或煮沸消毒後(請參考第32頁),靜置散熱。
- 3 將全材料放入內鍋,設置於機身中。

選擇自動設定 選擇類別後按決定
● 按2次 自動 → < > ● 發酵 5 →
選擇料理號碼
< > 發酵 5-3 → 啟動

※若是酸味太酸或是顏色過黃,啟動後將溫度調低。(請參考第32頁發酵重點中的溫度設定)
※代替市售優格(原味不加糖)不可用加勒比海優格或克菲爾優格等。



奶油起司

自發酵
動 5-4

攪拌器

烹調時間
約35分鐘

材料(完成品份量約640g)約591kcal(全量)

A 牛奶..... 500mL
鮮奶油.....50mL
市售優格(原味不加糖)..... 3大匙
檸檬汁.....30mL

- 1 請裝上攪拌器。
- 2 將內鍋、內鍋保存蓋、攪拌器、攪拌器具等用酒精消毒或煮沸消毒後(請參考第32頁),靜置散熱。
- 3 將A放入內鍋,設置於機身。
- 4 中途響起提示音(剩下時間25分鐘時,會顯示「加食材」),打開蓋子注意小心不要燙傷,加入檸檬汁入內鍋。
※響起提示音的時間都是約略。因為用電腦控制完成的時間多少會有前後差異。再者打開蓋子時,請勿按壓取消鍵。
啟動
- 5 加熱後,在容器上放上篩網,過篩倒入鋪有紗布或廚房餐紙的上面,散熱過後,將紗布四角抓起用橡皮筋綁住,將重物壓放其上,放置冷藏室中約5小時。

選擇自動設定 選擇類別後按決定 選擇料理號碼
● 按2次 自動 → < > ● 發酵 5 → < > 發酵 5-4 → 啟動



發酵麵糰

自發酵
動 5-5

烹調時間
約35分鐘

詳細流程作法請參考西點·麵包·其他的全麥麵包(第39頁)。

西點·麵包·其他

能輕鬆並快樂地完成蛋糕或果醬、麵包等多項食譜料理。

海綿蛋糕

調整火候，完成連裏層也蓬鬆軟口。

自動 西點 6-1 烹調時間 約45分鐘

材料(1個份)約260kcal(1/8塊)

海綿蛋糕
低筋麵粉.....90g
蛋.....3顆
砂糖.....90g
香草精.....少許
牛油.....15g
牛奶.....1大匙
鮮奶油霜
鮮奶油.....200mL
砂糖.....2大匙
香草精.....少許
白蘭地酒.....少許
裝飾用水果.....適量
(草莓、藍莓等依個人喜好)

1 在內鍋內側塗上多層牛油(份量外)(請參考第36頁蛋糕、麵包的重點)。蛋白與蛋黃要分開。

2 將蛋白放入大圓盆內打到起泡為止，再將準備好的砂糖的1/2慢慢加入盆內並繼續打至起泡為止。

※蛋白、蛋黃發泡程度就是成功的關鍵。

※打至起泡相當費力，若使用攪拌機就相當方便。

3 在蛋黃內加入剩餘的砂糖，並將整盆放入熱水盆內邊攪打，一直到呈現與人體溫相同的溫度後，從熱水盆中取出，繼續打泡，直到呈現美乃滋狀的情形為止。

4 將蛋白與蛋黃混合在一起，加入香草精後再以打蛋器充分混合攪拌。

重點

發泡後，經過時間越長泡沫就會消失，並無法烘烤成功。因此此作業請動作迅速完成。

5 在4迅速加入篩過的低筋麵粉，不破壞泡沫並將麵糰由下往上充份攪拌至粉末消失為止。

※麵粉如果混合的不夠均勻，會形成紋理較為粗糙的蛋糕，混合太過時，會造成膨脹過度。



6 於耐熱容器內放入切小塊的牛油及牛奶，隔水加熱使其融化。

7 加熱後，使用刮刀將其放入5並迅速攪拌均勻。

※融化的牛油，是比人的體溫稍高的50~60度，盡快放入麵糰裏。

8 將7從較高位置倒入1的內鍋中，搖晃內鍋使內容物平整。之後用手拍打內鍋底部去除空氣，設置於機身中。

※從高處流入能讓泡沫均一。

選擇自動設定

按2次 自動 → < > ●

西點 6 →

選擇料理號碼

< > 西點 6-1 → 啟動

9 加熱後，將蛋糕從內鍋取出放置於網架上散熱。

※在網架上鋪上料理紙，就不會讓蛋糕體附著在網架上，維持整體美觀。

10 製作鮮奶油霜。在盆內放入事先冷卻的鮮奶油與砂糖，在盆外放置冰水一面冷卻一面打泡出現濃稠狀後，再加入香草精與白蘭地繼續打泡至喜好的硬度。

11 將鮮奶油霜及水果裝飾在蛋糕體上。



布朗尼

自動 西點 6-2 烹調時間 約40分鐘

材料(1個份)約201kcal(1/6塊)

杏仁片.....10g
巧克力.....40g
牛油.....40g
蛋.....1顆
砂糖.....40g
蘭姆酒.....1小匙
A 可可粉.....10g
低筋麵粉.....40g
核桃(切粗碎狀).....30g

1 在內鍋內側塗上多層牛油(份量外)(請參考下面蛋糕、麵包的重點)。

2 杏仁片，放入平底鍋中用小火輕微攪拌煎烤至有金黃色出現。

3 將巧克力用60度熱水隔水加熱使其融化。溶化後放入牛油攪拌至溶解其中。

4 將蛋打入圓盆中打散，加入砂糖、蘭姆酒攪拌至有滑順感，再加入3攪拌均勻。

5 將A混合後過篩放入4，並將麵糰由下往上充份攪拌至粉末消失為止。再加入核桃均勻攪拌後，設置於機身中。

6 將5放入1中，再將2的杏仁片撒在上面，設置於機身中。

選擇自動設定

按2次 自動 → < > ●

選擇類別後按決定

西點 6 →

選擇料理號碼

< > 西點 6-2 → 啟動

7 加熱後從內鍋取出放置網架上散熱冷卻。



蔬果汁蒸果子蛋糕

自動 西點 6-3 烹調時間 約1小時

材料(1個份)約132kcal(1/6塊)

A 蛋.....2顆
砂糖.....2大匙
蔬果汁.....150mL
綜合鬆餅粉.....150g

1 在內鍋內側塗上多層牛油(份量外)(請參考下面蛋糕、麵包的訣竅)。

2 將A放入圓盆中攪拌混合後，再加入綜合鬆餅粉攪拌混合均勻。

3 將2放入1設置於機身中。

選擇自動設定

按2次 自動 → < > ●

選擇類別後按決定

西點 6 →

選擇料理號碼

< > 西點 6-3 → 啟動

4 加熱後，取出內鍋靜放散熱。之後再將蛋糕取出。



西點·麵包的製作訣竅

- 於內鍋塗抹上牛油時，要塗抹至放入麵糰的高度(從底部算至1/3高的程度左右)並多量塗抹。
- 加熱後倘若蛋糕或麵包不易從內鍋中取出，將刮刀放入內鍋與蛋糕或麵包中間，慢慢地割割邊緣後取出。

糖漬蘋果

用小火慢慢烹煮至軟化

自動 西點 6-4 攪拌器 烹調時間 約45分鐘

材料 (4人份) 約122kcal

蘋果 2顆 (600g)
砂糖 50g
白酒 2大匙

1 請裝上攪拌器。

2 將蘋果切8等份去皮及果芯。

3 將全材料放入內鍋，設置於機身中。

選擇自動設定 選擇類別後按決定

● 按2次 自動 → < > ● 西點 6 →

選擇料理號碼

< > 西點 6-4 → 啟動

4 加熱後，靜置散熱後再放入冷藏室冰存。



果醬 (草莓)

小心調節火候不致使溢出，邊攪拌邊烹煮

自動 西點 6-5 攪拌器 烹調時間 約40分鐘

材料 (完成品份量約500g) 約636kcal (全量)

草莓 400g
砂糖 130g
檸檬汁 1大匙

1 請裝上攪拌器。

2 將草莓去蒂，體積大的切成小塊。

3 將全材料放入內鍋稍微攪拌，設置於機身中。

選擇自動設定 選擇類別後按決定

● 按2次 自動 → < > ● 西點 6 → < > 西點 6-5 → 啟動

※若想做無顆粒的果醬時，趁熱時過篩即可。



烹煮各式果醬的作法。

將草莓用其他水果替代，與草莓果醬相同程序的作法。

果醬 (奇異果)

材料 (完成品份量約430g) 約645kcal (全量)

1 將奇異果4顆 (400g) 去皮後，切成1cm 厚的扇狀。

果醬 (柳橙)

材料 (完成品份量約500g) 約892kcal (全量)

1 將柳橙或是夏柑2粒 (400g) 去皮切細絲，用鍋子煮10分鐘去苦味。將果肉從薄膜中取出，不使用薄膜。

卡士達奶油

確實攪拌，呈現出不結塊滑順的口感

自動 西點 6-6 攪拌器 烹調時間 約10分鐘

*能完成牛奶 400~800mL的份量

材料 (完成品份量約600g) 約1118kcal (全量)

玉米粉 4大匙
砂糖 80g
牛奶 400mL
蛋黃 3粒
牛油 30g
白蘭地酒 2小匙
香草精 少許

1 請裝上攪拌器。

2 先將玉米粉、砂糖放入內鍋，再加入少許牛奶攪拌融化粉末。融化後加入蛋黃充分混合攪拌。

3 將2 設置於機身中。

選擇自動設定 選擇類別後按決定

● 按2次 自動 → < > ● 西點 6 →

選擇料理號碼

< > 西點 6-6 → 啟動



4 加熱後，加入牛油充分混合攪拌，待冷卻後再加入白蘭地及香草精增添香味。

※白蘭地和草香精務必在冷卻後再加進去。溫熱時加的話，香味會跑掉。加熱後，請將表面以保鮮膜密貼起來避免空氣跑進去，這樣表面就不會產生另一層膜了。

※加熱完成後成品會相當柔軟，但待冷卻後就會軟硬適中。

自動 西點 6-6

與卡士達奶油相同程序的作法



白醬

材料 (完成品份量約480g) 約615kcal (全量)

低筋麵粉 30g
牛奶 400mL
A { 牛油 30g
鹽 少許
胡椒 少許

*能完成牛奶400~800mL的份量

1 請裝上攪拌器。

2 將低筋麵粉放入內鍋中，再慢慢一點點加入牛奶使其溶解。

3 將2 設置於機身中

4 加熱後，再加入A攪拌均勻。

※沒有立即使用時，請在液體表面緊密貼上保鮮膜就不會形成薄膜。

紅豆餡

紅豆蒸熟柔軟後請攪拌至餡泥狀

自動 西點 6-7 攪拌器 烹調時間 約2小時 30分鐘

材料 (完成品份量約620g) 約1600kcal (全量)

紅豆 200g
水 600mL
砂糖 240g
鹽 適量

1 請裝上攪拌器。

2 將洗好的紅豆及水放入內鍋，設置於機身中。

選擇自動設定 選擇類別後按決定

● 按2次 自動 → < > ● 西點 6 → < > 西點 6-7 → 啟動

※機身因為顯示框設定規格的關係，會顯示出「剩下3小時」，而實際上的烹調時間是2小時30分鐘

3 中途若響起提示音 (剩下時間30分鐘時，會顯示「加食材」)，打開蓋子注意小心不要燙傷，加入砂糖。

※響起提示音的時間都是約略。因為用電腦控制完成的時間多少會有前後差異。再者打開蓋子時，請勿按壓取消鍵。

啟動

4 加熱後，再加入鹽巴攪拌均勻。※加熱完成後成品會相當柔軟，但待冷卻後就會軟硬適中。





全麥麵包

邊調整火力，使底層有金黃烤焦感，上層有膨鬆感。

（發酵） （烘烤）

自動 發酵 5-5	自動 西點 6-8	烹調 時間	1次發酵 約35 分鐘	2次發酵 約35 分鐘	烘烤 約55 分鐘
-----------------	-----------------	----------	-------------------	-------------------	-----------------

材料 (1個份) 約166kcal (1/6塊)

高筋麵粉	200g
砂糖	1又1/3大匙
鹽	2/3小匙
乾酵母粉	1小匙 (3g)
牛奶(常溫用)	140mL
牛油	15g

1 將高筋麵粉、砂糖、鹽、乾酵母粉一起混合攪拌後過篩。再放入牛奶輕微攪拌後，放入軟化的牛油混合攪拌，若麵糰太硬加入約1小匙的牛奶後再進行攪拌。在內鍋內側塗抹上多層的牛油（份量外）（請參考第36頁蛋糕、麵包的做法訣竅）。

2 將麵糰放在已灑上高筋麵粉的工作檯上，使勁搓揉並且用力摔打麵團約10分鐘，直至呈現像耳垂般柔軟的程度為止。將麵糰延展開來，至可看見手指的半透明狀態即可。

3 將麵糰捏成一個圓形，收口朝下放置於內鍋中，蓋上蓋子進行第一次發酵。

※稍微將麵糰壓扁比較容易發酵。

選擇自動設定 選擇類別後按決定 選擇料理號碼
☐ 按2次 **自動** → **<** **>** ☐ **發酵** **5** → **<** **>** **發酵** **5-5** → **啟動**

※第一次發酵後的麵糰約會膨脹成2至2.5倍的大小。用手指沾麵粉往麵團中央壓下去，如果麵團出現戳洞而不會彈起就表示已經發酵的差不多了。而如果麵團上的戳洞立刻自動回填，就表示發酵不足。可以一面觀察發酵的情況，一面延長發酵時間10分鐘。

4 輕壓麵糰讓裡面的氣體完全排出，將麵糰兩端捲起，再從四邊折回來。（排出氣體）

5 將麵糰切成6等份各自搓圓後，蓋上保鮮膜靜置約20分。（靜置時間）

6 輕壓麵糰讓裡面的氣體完全排出，再搓成圓形，將收口收好。將收口朝下，如照片排放至內鍋中，蓋上蓋子進行第二次發酵。

選擇自動設定 選擇類別後按決定
☐ 按2次 **自動** → **<** **>** ☐ **發酵** **5** →

選擇料理號碼
< **>** **發酵** **5-5** → **啟動**

※第二次發酵後的麵糰約會膨脹成2至2.5倍的大小。若是發酵不足，可以一面觀察情況，一面延長發酵時間10分鐘。



7 在上面灑上過篩的高筋麵粉（份量外），蓋上蓋子，進行烘烤。

選擇自動設定 選擇類別後按決定 選擇料理號碼
☐ 按2次 **自動** → **<** **>** ☐ **西點** **6** → **<** **>** **西點** **6-8** → **啟動**

8 加熱後請用隔熱墊從內鍋將麵包取出。

※表層想要有烘烤色澤時，須將麵糰正反翻轉延長烘烤時間15分鐘。

將麵糰正反翻轉時請用隔熱墊，並**注意小心不要燙傷**。

※若有延長時間時，請在加熱後3分鐘內執行。（請參考使用說明書第13頁）

自動
西點
6-8

與全麥麵包(第39頁)相同程序的作法

米粉麵包

材料 (1個份) 約166kcal (1/6塊)

高筋麵粉	160g
米粉 (製西點・料理用)	40g
砂糖	1又2/3大匙
鹽	2/3小匙
乾酵母粉	1小匙 (3g)
牛奶 (常溫用)	140mL
牛油	15g

1 使用材料表所記載的材料，與全麥麵包（第39頁）的操作程序相同。

※米粉麵包不施行 **5** 步驟的靜置時間。

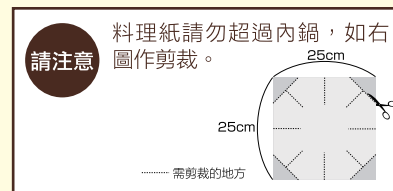
蘋果蛋糕

手動
西點6
設定時間
約50分鐘

材料 (1個份) 約219kcal (1/6塊)

A	牛油 (切5mm丁狀)	20g
	砂糖	20g
	蘋果 (切5mm 厚扇形)	1/4顆 (75g)
B	牛油 (已軟化)	70g
	砂糖	50g
	蛋	1顆
C	低筋麵粉	70g
	發酵粉	1/4小匙
	料理紙	

1 在內鍋內側塗上多層牛油（份量外）（請參考第36頁蛋糕、麵包的訣竅），鋪上料理紙。



2 將A放入**1**，在其上排放蘋果。



3 將B放入圓盆中打發至起泡，再加入蛋均勻攪拌。

4 將篩過的C放入**3**，不破壞泡沫並將麵糰由下往上充份攪拌至粉末消失為止。

5 將**4**放入**2**，設置於機身中。

選擇手動設定
☐ **<** **>** ☐ **手動** →

選擇類別後按決定
< **>** ☐ **西點** **6** →

設定時間
< **>** **50分鐘** → **啟動**
 （設定時間）

6 加熱後，從機身取出內鍋，靜置散熱後，再取出蛋糕。

自動烹調料理一覽表

此頁為說明使用自動烹調時各料理號碼的料理名稱。
關於基本的使用方法及注意事項，請務必閱讀「使用說明書」後，正確地進行操作使用。

一覽表的使用說明

料理類別

料理號碼

各料理食譜中的類別號碼・名稱
於顯示框中顯示出的號碼（請參考下表）

料理號碼的顯示例舉
（顯示框）

1-13

料理名稱

各料理號碼所能夠烹調的料理

攪拌器

攪拌器

使用攪拌器的料理。

蒸架

蒸架

使用蒸架的料理。

0水

0水

不添加水或高湯烹調的料理。

可預約

可預約

可以設定預約的料理。

料理類別	料理號碼	料理名稱					
1 燉煮	1-1	馬鈴薯燉肉	白蘿蔔燉雞	○	—	○	—
		筑前煮	章魚煮				
		馬鈴薯燉雞					
	1-2	和風燉南瓜		—	—	○	○
	1-3	甜燒羊栖菜	燉煮小芋頭	○	—	○	—
	1-4	關東煮	香菇雞湯	—	—	—	○
		蘿蔔佐味噌	蓮藕玉米排骨湯				
		法式蔬菜湯	山藥排骨湯				
	1-5	冬瓜勾芡蝦		○	—	○	—
	1-6	五花肉燉白菜		—	—	○	—
	1-7	燉牛筋	滷豬腳	○	—	○	○
		紅燒牛肉					
	1-8	紅燒雞翅燉蛋		○	—	○	—
	1-9	和風紅燒比目魚		—	—	○	—
	1-10	鰯魚蘿蔔	醬燒嫩雞	—	—	○	—
	1-11	燉煮秋刀魚		—	—	○	○
	1-12	薑汁牛肉燒		○	—	○	—
	1-13	甜黑豆	五目豆	—	—	—	—
		昆布豆					
	1-14	蔬菜雞肉咖哩		○	—	○	○
	1-15	奶油燉菜	咖哩牛肉	○	—	—	○
	1-16	紅酒燉牛肉		○	—	○	○
	1-17	普羅旺斯燉菜		○	—	○	○
	1-18	義式番茄海鮮湯		—	—	○	—
	1-19	義大利肉醬		○	—	○	○

料理類別	料理號碼	料理名稱					
1 燉煮	1-20	白蘿蔔滷五花肉	醬爆蝦	○	—	○	—
		奶油湯白菜	清炒花椰菜				
		腰果雞丁	紅蘿蔔炒肉絲				
		八寶菜					
	1-21	肉味噌		○	—	○	—
	1-22	稀飯		—	—	—	—
2 蒸物	2-1	燒賣（加熱）		—	○	—	—
	2-2	蒸香腸		—	○	—	—
	2-3	茶碗蒸	絞肉蒸蛋	—	○	—	—
	2-4	水煮蛋		—	—	—	—
	2-5	手工豆腐		—	—	—	—
3 燙青菜	3-1	菠菜 / 小松菜		○	—	○	—
	3-2	花椰菜		○	—	○	—
	3-3	蘆筍		○	—	○	—
	3-4	番薯 / 南瓜		○	—	—	—
	3-5	雞肉 / 豬肉		—	—	○	—
	3-6	蝦		○	—	○	—
	3-7	墨魚		—	—	○	—
4 煮麵	4-1	義大利麵		○	—	—	—
	4-2	日式素麵		○	—	—	—
	4-3	煮麵（冷凍 / 冷藏）		○	—	—	—
	4-4	泡麵（速食麵）		○	—	—	—
	4-5	義大利湯麵	白醬海鮮義大利麵	○	—	—	—
5 發酵	5-1	鹽麴	醬油麴	○	—	—	—
	5-2	日本甘酒	雜糧甘酒	○	—	—	—
		地瓜甘酒	紅蘿蔔蘋果甘酒				
		紅豆甘酒					
	5-3	優格		○	—	—	—
	5-4	奶油起司		○	—	—	—
5-5	發酵麵糰		—	—	—	—	
6 西點	6-1	海綿蛋糕		—	—	—	—
	6-2	布朗尼		—	—	—	—
	6-3	蔬果汁蒸果子蛋糕		—	—	—	—
	6-4	糖漬蘋果		○	—	—	—
	6-5	果醬（草莓）	果醬（柳橙）	○	—	—	—
		果醬（奇異果）					
	6-6	卡士達奶油	白醬	○	—	—	—
	6-7	紅豆餡		○	—	—	—
6-8	全麥麵包（烘烤）	米粉麵包（烘烤）	—	—	—	—	

*各料理類別也能設定手動烹調。關於基本的使用方法及注意事項，請務必閱讀「使用說明書」後，正確地進行操作使用。