

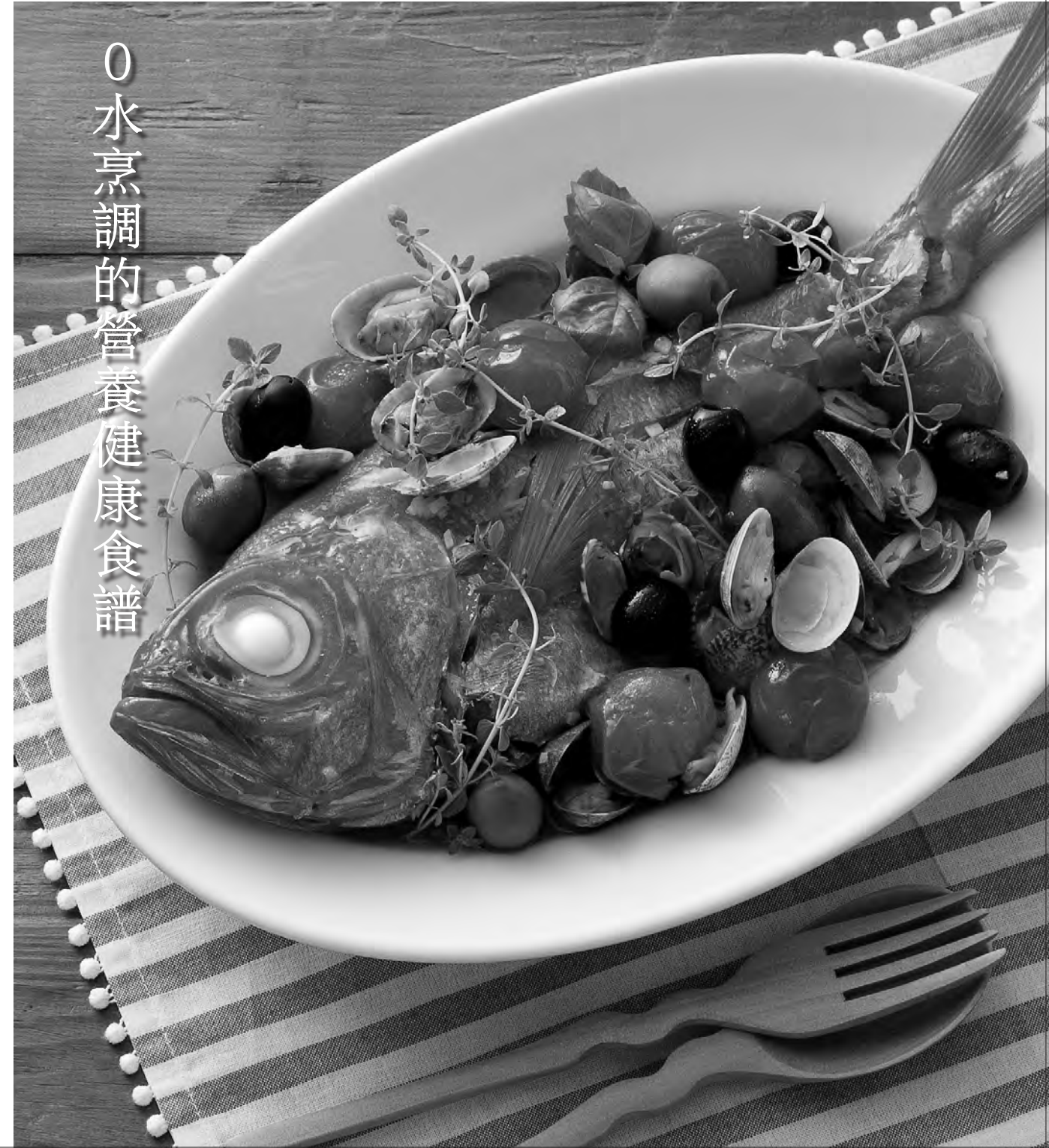
SHARP®

食譜

KN-H24TB

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 SHARP Corporation 的商標。

SHARP
SHARP CORPORATION

製造廠商: SHARP CORPORATION
(中國生產) MADE IN CHINA



Printed in CHINA
TCADCA023KRRZ-TW71

CONTENTS

	料理號碼	頁	料理號碼	頁	料理號碼	頁
咖哩/湯	1-1 蔬菜雞肉咖哩	2	1-7 蛤蜊濃湯	3	1-10 義式番茄海鮮湯	4
	1-2 咖哩牛肉	2	1-8 蔘雞湯	3	手動1-1(攪拌)市售湯品加熱	5
	1-3 絞肉咖哩	2	香菇雞湯	4	番茄蛋花湯	5
	1-4 紅酒燉牛肉	2	1-9 蓮藕玉米排骨湯	4	手動1-2 紅棗枸杞白木耳甜湯	5
	1-5 義式蔬菜湯	3	山藥排骨湯	4	(不攪拌)肉類減油	5
	1-6 馬鈴薯濃湯	3				
燉煮	2-1 馬鈴薯燉肉	6	2-10 義大利風味燉海鮮	8	2-17 薑汁牛肉燒	11
	2-2 筑前煮	6	2-11 鯪魚蘿蔔	9	2-18 普羅旺斯燉菜	11
	2-3 和風燉南瓜	6	2-12 關東煮	9	2-19 肉味噌	12
	2-4 五花肉燉白菜	7	八寶菜	9	2-20 燉煮秋刀魚	12
	2-5 章魚煮	7	2-13 腰果雞丁	9	2-21 昆布豆	12
	2-6 紅燒牛肉	7	清炒花椰菜	10	2-22 稀飯	12
	2-6 滷豬腳	7	紅蘿蔔炒肉絲	10	手動2-1 燉高麗菜、馬鈴薯和蛤蜊	13
	2-7 東坡肉	8	2-14 白蘿蔔滷五花肉	10	(攪拌)紅燒蝦	13
	2-8 印度唐多里風味燉帶骨雞腿肉	8	2-15 燉小松菜和鮭魚	10	多蜜醬風味醬汁	13
2-9 義大利肉醬	8	2-16 燉煮小芋頭	11	手動2-2(不攪拌)燉漢堡排	13	
汆燙	3-1 菠菜/小松菜	14	3-5 整根番薯	14	3-8 墨魚	14
	3-2 花椰菜	14	3-6 雞肉(雞胸肉)/豬肉(五花肉塊)	14	3-9 雞蛋(水煮蛋)	14
	3-3 蘆筍	14	3-7 蝦(草蝦等)	14	手動3 玉米(整個放入水煮)	14
	3-4 番薯/南瓜	14				
蒸物	4-1 燒賣(加熱)	15	4-4 絞肉蒸蛋	15	4-5 蒸籠蒸煮	16
	4-2 中式包子(加熱)	15	茶碗蒸	15	手動4 海鮮燒	16
	4-3 蒸香腸	15				
煮麵	5-1 義大利湯麵	16	5-4 咖哩烏龍麵	17	5-7 泡麵(速食麵)	18
	5-2 拿坡里風味義大利麵	16	5-5 麵線	17	手動5 義大利麵	18
	5-3 煮烏龍麵	17	5-6 長崎什錦湯麵	17		
發酵 (低溫烹調)	6-1 鹽麴	18	6-4 奶油起司	19	6-7 溫泉蛋	20
	6-2 日本甘酒	18	6-5 手工味噌	19	6-8 手工豆腐	20
	6-3 優格	19	6-6 高湯	19	手動6 發酵麵糰	20
西點·麵包· 其他	7-1 海綿蛋糕	20	7-4 果醬(草莓)	21	7-7 全麥麵包	22
	7-2 布朗尼	21	7-5 卡士達奶油	21	7-8 麵包布丁	22
	7-3 糖漬蘋果	21	7-6 紅豆餡	21	手動7 蘋果蛋糕	22

菜譜說明

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。

烹調時間(自動烹調)、設定時間(手動烹調)的參考值

分量的範圍

- 自動烹調：標示為根據材料表指示的分量烹調時，自加熱開始至完成的參考加熱時間。
- ※實際的烹調時間會隨食材分量與溫度變化。
- 手動烹調：標示為設定的加熱時間的參考值。
- ※1咖哩/湯~5煮麵會自動加熱至沸騰，6發酵、7西點則至適當溫度為止，其後設定烹調時間。

- 自動烹調
*記號的分量範圍能夠自動烹調。
- 手動烹調
*記號的分量範圍如未特別指示，則可以相同的設定時間加熱。材料如未特別指示，請配合烹調的分量準備。
例)指示的材料為4人份時：2人份為4人份之半量，6人份則為1.5倍之分量。

材 料

- 分量 食品請依指示的分量作烹調
- ※最大的烹調容量
- 烹調食譜外的料理時，水和調味料為不超過內鍋的「水位MAX」的量。
- 烹調食譜料理超過「水位MAX」時，則為內鍋上部起算4cm以下為止的量
- 食材為不觸碰到攪拌器的量

- 計量 以1大匙=15mL 1小匙=5mL 為基準值。*1mL=1cc。



咖哩/湯

自動適時攪拌，調節火候完成。

*根據料理，也有不使用攪拌器的。請參考各料理做法說明。

蔬菜雞肉咖哩

攪拌器 0水 可預約

自動 咖哩/湯1-1 烹調時間 約1小時5分鐘

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盤分

*能自動烹調2~6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。
選擇自動設定後按決定 ⇒ 選擇類別[咖哩/湯1]後按決定 ⇒ 選擇料理號碼[1-1] ⇒ 啟動

咖哩牛肉

攪拌器 可預約

自動 咖哩/湯1-2 烹調時間 約45分鐘

材料(4人份)約332kcal

牛肉(切塊).....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盤分
 水.....依照咖哩塊外包裝的標示減少
 約250mL的水量

*能自動烹調2~6人份。

- 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。
選擇自動設定後按決定 ⇒ 選擇類別[咖哩/湯1]後按決定 ⇒ 選擇料理號碼[1-2] ⇒ 啟動

※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。

絞肉咖哩

攪拌器 0水 可預約

自動 咖哩/湯1-3 烹調時間 約20分鐘

材料(4人份)約267kcal

番茄(1.5~2cm切塊狀).....大1顆(200g)
 洋蔥(切碎).....1顆(200g)
 茄子(1.5~2cm切塊狀).....1根(100g)
 甜椒(1.5~2cm切塊狀).....1顆
 牛豬混合絞肉(稍微弄散).....300g
 市售的咖哩塊.....2盤分

*能自動烹調4~6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並將表面推平後，設置於機身中。
選擇自動設定後按決定 ⇒ 選擇類別[咖哩/湯1]後按決定 ⇒ 選擇料理號碼[1-3] ⇒ 啟動
- 3 加熱後，全體加以攪拌。

紅酒燉牛肉

攪拌器 0水 可預約

自動 咖哩/湯1-4 烹調時間 約1小時25分鐘

材料(4人份)約444kcal

切塊牛肉.....400g
 鹽、胡椒.....各少許
 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2~6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。
- 3 依照A、2、B的順序將全部材料放入內鍋攤平後，設置於機身中。
選擇自動設定後按決定 ⇒ 選擇類別[咖哩/湯1]後按決定 ⇒ 選擇料理號碼[1-4] ⇒ 啟動

義式蔬菜湯

攪拌器 可預約

自動 咖哩/湯1-5 烹調時間 約25分鐘

材料(4人份)約84kcal

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

*能自動烹調4~8人份。

- 1 請裝上攪拌器。
- 2 將全材料放入內鍋，設置於機身中。
選擇自動設定後按決定 ⇒ 選擇類別[咖哩/湯1]後按決定 ⇒ 選擇料理號碼[1-5] ⇒ 啟動

馬鈴薯濃湯

攪拌器 可預約

自動 咖哩/湯1-6 烹調時間 約40分鐘

材料(4人份)約98kcal

馬鈴薯(2~3cm切塊)	2顆(300g)
洋蔥(橫切薄片,請參考下圖)	1/2顆(100g)
高湯(顆粒)	2小匙
水	200mL
牛奶	200mL
鹽	適量

*能自動烹調4~8人份。



*將洋蔥橫切薄片能斷開纖維,能更容易加熱。

- 1 請裝上攪拌器。
- 2 將A放入內鍋，設置於機身中。
選擇自動設定後按決定 ⇒ 選擇類別[咖哩/湯1]後按決定 ⇒ 選擇料理號碼[1-6] ⇒ 啟動
- 3 中途響起提示音(剩下時間約6分鐘時,會顯示「加食材」),請打開蓋子,注意小心燙傷,將牛奶加進內鍋。啟動
*預約烹調時,預約設定時間會,會顯示「加食材」。
*打開蓋子時,請勿按取消鍵。
- 4 加熱後,以鹽調味。
*會留有少許顆粒。

蛤蜊濃湯

攪拌器

自動 咖哩/湯1-7 烹調時間 約20分鐘

材料(4人份)約211kcal

水煮蛤蜊(罐頭、去殼)	1罐(60g)
培根(切1cm寬)	2片
洋蔥(1cm切塊狀)	1/2顆(100g)
馬鈴薯(1cm切塊狀)	1/2顆(75g)
紅蘿蔔(1cm切塊狀)	1/2根(100g)
低筋麵粉	3大匙
奶油	20g
高湯	2小匙
水煮蛤蜊罐頭的湯汁(加水)	200mL
牛奶	400mL
鹽、胡椒	各少許

*能自動烹調4~8人份。

- 1 請裝上攪拌器。
- 2 將A放入大塑膠袋內,再加入低筋麵粉晃動袋子,讓全體均勻沾粉。
- 3 將2、剩餘材料放入內鍋,設置於機身中。
選擇自動設定後按決定 ⇒ 選擇類別[咖哩/湯1]後按決定 ⇒ 選擇料理號碼[1-7] ⇒ 啟動

蔘雞湯

可預約

自動 咖哩/湯1-8 烹調時間 約1小時50分鐘

材料(1隻雞)約2137kcal(全量)

雞(預先處理好)	1隻(1.4kg)
糯米	1/2杯(75g)
蒜頭	2瓣
薑(薄片)	1塊
紅棗	4顆
枸杞	適量
白蔥(切碎段)	1/3根
松子	15g
鹽、胡椒	各適量

- 1 糯米洗好後泡約30分鐘,撈起後去乾水。
- 2 雞內部洗乾淨後擦乾。
- 3 將糯米、蒜頭、A之一半分量放入雞內部,以竹籤或牙籤封起。
- 4 將左右雞腳向中央併攏後靠在雞身上,以棉線綁緊。
- 5 將4之雞與剩下的A、白蔥和松子放入內鍋,加水至淹過雞後設置於機身中。
*但因雞的大小水位超過「水位MAX」線時,請將水位調整至內鍋頂端下方4cm以下。
選擇自動設定後按決定 ⇒ 選擇類別[咖哩/湯1]後按決定 ⇒ 選擇料理號碼[1-8] ⇒ 啟動
- 6 加熱後,視個人喜好以鹽、胡椒調味。

香菇雞湯

可預約

自動 咖哩/湯1-9 烹調時間 約1小時

材料(4人份)

雞肉(切適當大小)	半隻(600g)
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
薑(切薄片)	2塊
酒	1大匙
鹽	1小匙
砂糖	1/2小匙
水	參考量1000mL

*能自動烹調2~6人份。

- 1 將雞肉和A放入內鍋,設置於機身中。
- 2 以手動烹調 咖哩/湯1-2(不攪拌),設定時間調整至約5分鐘後肉類減油(參考第5頁)。
- 3 稍微清洗2內鍋,將雞肉及香菇,B放入。
- 4 在3加水②不超過「水位MAX」,設置於機身中。
選擇自動設定後按決定 ⇒ 選擇類別[咖哩/湯1]後按決定 ⇒ 選擇料理號碼[1-9] ⇒ 啟動

蓮藕玉米排骨湯

可預約

自動 咖哩/湯1-9 烹調時間 約1小時

材料(4人份)

排骨(切適當大小)	300g
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	參考量1000mL

*能自動烹調2~6人份。

- 1 將排骨和A放入內鍋,設置於機身中。
- 2 以手動烹調 咖哩/湯1-2(不攪拌),設定時間調整至5~10分鐘後肉類減油(參考第5頁)。
- 3 稍微清洗2內鍋,將排骨及水②以外的剩下材料放入。
- 4 在3加入水②不超過「水位MAX」,設置於機身中。
選擇自動設定後按決定 ⇒ 選擇類別[咖哩/湯1]後按決定 ⇒ 選擇料理號碼[1-9] ⇒ 啟動

山藥排骨湯

可預約

自動 咖哩/湯1-9 烹調時間 約1小時

材料(4人份)

排骨(切適當大小)	350g
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	參考量900mL

*能自動烹調2~6人份。

- 1 將排骨和A放入內鍋,設置於機身中。
- 2 以手動烹調 咖哩/湯1-2(不攪拌),設定時間調整至5~10分鐘後肉類減油(參考第5頁)。
- 3 稍微清洗2內鍋,將排骨及水②以外的剩下材料放入。
- 4 在3加水②不超過「水位MAX」,設置於機身中。
選擇自動設定後按決定 ⇒ 選擇類別[咖哩/湯1]後按決定 ⇒ 選擇料理號碼[1-9] ⇒ 啟動

義式番茄海鮮湯

0水

自動 咖哩/湯1-10 烹調時間 約1小時

材料(4人份)約294kcal

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(先用該分量的白酒浸泡過)	5~10朵
奶油	10g
月桂葉	1片

*能自動烹調2~6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。
選擇自動設定後按決定 ⇒ 選擇類別[咖哩/湯1]後按決定 ⇒ 選擇料理號碼[1-10] ⇒ 啟動

市售湯品加熱

手動 咖哩/湯1-1能邊攪拌邊均衡加熱。

手動 咖哩/湯1-1 設定時間 約1分鐘

材料
湯品(罐頭或袋裝市售商品)..... 400mL
※使用濃縮、粉狀商品時，
加入包裝上記載分量之水或牛奶

* 400~2400mL能以相同設定時間加熱。

- 1 請裝上攪拌器。
- 2 將湯品放入內鍋，設置於機身中。
選擇手動設定後按決定 ⇒ 選擇類別[咖哩/湯1]後按決定
⇒ 選擇料理號碼[咖哩/湯1-1]後按決定
⇒ 設定時間[約1分鐘] ⇒ 啟動

攪拌器

紅棗枸杞白木耳甜湯

手動 咖哩/湯1-2是以大火加熱到煮滾後，減弱火力完成。

手動 咖哩/湯1-2 設定時間 約80分鐘

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

* 2~6人份能夠以同樣的設定時間加熱。

- 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。
選擇手動設定後按決定 ⇒ 選擇類別[咖哩/湯1]後按決定
⇒ 選擇料理號碼[咖哩/湯1-2]後按決定
⇒ 設定時間[約80分鐘] ⇒ 啟動

番茄蛋花湯

手動 咖哩/湯1-2 設定時間 約2分鐘

材料(4人份)約186kcal
培根(切4等分)..... 4片
番茄(切大塊)..... 1顆(200g)
高湯(顆粒)..... 2小匙
水..... 200mL
起司粉..... 4小匙
鹽、胡椒..... 各少許
雞蛋..... 4顆

* 2~6人份能以相同設定時間加熱。

- 1 將培根鋪進內鍋後，放入雞蛋以外的剩餘材料，最後打進雞蛋。
- 2 將**1**設置於機身中。
選擇手動設定後按決定 ⇒ 選擇類別[咖哩/湯1]後按決定
⇒ 選擇料理號碼[咖哩/湯1-2]後按決定
⇒ 設定時間[約2分鐘] ⇒ 啟動
※完成狀態隨保存狀態、雞蛋大小而異。如果蛋花太稀，建議以大約1分鐘的時間延長加熱時間。

肉類減油

手動 咖哩/湯1-2 設定時間 約30分鐘 ※豬五花肉時

材料
豬五花肉(肉塊,5cm大小)等..... 800g
水..... 1L
薑(切薄片)、白蔥的蔥綠部分..... 各適量

* 肉量800g~1.2kg時可以相同的設定時間加熱。

- 1 將全材料放入內鍋，設置於機身中。
選擇手動設定後按決定 ⇒ 選擇類別[咖哩/湯1]後按決定
⇒ 選擇料理號碼[咖哩/湯1-2]後按決定
⇒ 設定時間[約30分鐘] ⇒ 啟動
- 2 加熱後，**注意小心燙傷**取出肉塊，用溫水清洗。

燉煮

將準備好的材料放入鍋中設置於機身後，即使分量不同也會自動適時攪拌，調節火候。
*根據料理，也有不使用攪拌器的。請參考各料理做法說明。

馬鈴薯燉肉

攪拌器 0水

自動 燉煮2-1 烹調時間 約35分鐘

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 醬油..... 4大匙
酒..... 3大匙
砂糖..... 3大匙
味醂..... 2大匙

* 能自動烹調2~6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。
選擇自動設定後按決定 ⇒ 選擇類別[燉煮2]後按決定
⇒ 選擇料理號碼[2-1] ⇒ 啟動

筑前煮

攪拌器 0水 可預約

自動 燉煮2-2 烹調時間 約35分鐘

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
茼蒿..... 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(參考右邊)..... 1個

* 能自動烹調2~6人份。

- 1 請裝上攪拌器。
- 2 A食材請全部切一口分大小。蓮藕、牛蒡請泡水過。
- 3 茼蒿請撕成一口分大小，撒些鹽巴(分量外)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。
選擇自動設定後按決定 ⇒ 選擇類別[燉煮2]後按決定
⇒ 選擇料理號碼[2-2] ⇒ 啟動

和風燉南瓜

0水 可預約

自動 燉煮2-3 烹調時間 約20分鐘

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2~6人份。
2~3人份時，僅酒加入與4人份相同的分量，其他材料減至半量。
5~6人份時，全部材料都加到4人份時的1.5倍量。

- 1 將南瓜切成3~4cm塊狀，部分外皮隨意切除。
- 2 將**1**的皮部位朝下盡量不堆疊並排於內鍋中。
畫圓般澆上混合後的A後，設置於機身中。
選擇自動設定後按決定 ⇒ 選擇類別[燉煮2]後按決定
⇒ 選擇料理號碼[2-3] ⇒ 啟動



高湯包

將柴魚片1.5g和剪成1x2cm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。

五花肉燉白菜

自動 **燉煮2-4** **烹調時間 約30分鐘**

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

*能自動烹調4~6人份。

- 1 將白菜一葉一葉分開。
- 2 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。
- 3 將**2**切5cm寬放入內鍋，撒上高湯顆粒。
- 4 將**3**設置於機身中。
選擇自動設定後按決定 ⇒ 選擇類別[燉煮2]後按決定
⇒ 選擇料理號碼[2-4] ⇒ 啟動

章魚煮

自動 **燉煮2-5** **烹調時間 約45分鐘**

材料 (4人份) 約198kcal
熟章魚 300g
小芋頭 500g
A

┌	砂糖	3大匙
	酒	3大匙
	味醂	3大匙
	醬油	1大匙
	高湯包 (參考第6頁)	1個

*能自動烹調2~6人份。

- 1 請裝上攪拌器。
- 2 請將章魚切一口分大小。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。
選擇自動設定後按決定 ⇒ 選擇類別[燉煮2]後按決定
⇒ 選擇料理號碼[2-5] ⇒ 啟動

※如想再繼續燉煮時，可邊觀察狀況邊延長加熱時間。

紅燒牛肉

自動 **燉煮2-6** **烹調時間 約1小時30分鐘**

材料 (4人份)
牛五花肉 (肉塊) 500g
A

┌	薑片 (薄片)	適量
	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
薄口醬油 1大匙
豆瓣醬 1/2大匙

*能自動烹調4~6人份。

- 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 以**手動烹調 咖哩/湯1-2 (不攪拌)**，設定時間調整至5~10分鐘後**肉類減油 (參考第5頁)**。
- 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。
選擇自動設定後按決定 ⇒ 選擇類別[燉煮2]後按決定
⇒ 選擇料理號碼[2-6] ⇒ 啟動

滷豬腳

自動 **燉煮2-6** **烹調時間 約1小時30分鐘**

材料 (4人份)
豬腳 (各切成8等分) 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

*能自動烹調4~6人份。

- 1 請裝上攪拌器。
- 2 將豬腳及A放入內鍋，設置於機身中。
- 3 以**手動烹調 咖哩/湯1-2 (不攪拌)**，設定時間調整至5~10分鐘後**肉類減油 (參考第5頁)**。
- 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。
選擇自動設定後按決定 ⇒ 選擇類別[燉煮2]後按決定
⇒ 選擇料理號碼[2-6] ⇒ 啟動

東坡肉

自動 **燉煮2-7** **烹調時間 約1小時30分鐘**

※不包含肉類減油的時間

材料 (4人份) 約860kcal
豬五花肉 (肉塊) 800g
A

┌	薑 (切薄片)	1塊
	白蔥的蔥綠部分	5cm
	水	1L

B

┌	酒	100mL
	砂糖	5大匙
	醬油	5大匙
	蒜頭 (切薄片)	1小瓣
	薑 (切薄片)	1塊
	水	400mL

*能自動烹調2~6人份。
2~6人份時，豬肉以外的材料分量皆與4人份時相同。

- 1 將切5cm丁狀的豬五花肉和A放入內鍋，設置於機身中。
以**手動烹調 咖哩/湯1-2 (不攪拌)**，設定時間調整至約30分鐘後**肉類減油 (參考第5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。
選擇自動設定後按決定 ⇒ 選擇類別[燉煮2]後按決定
⇒ 選擇料理號碼[2-7] ⇒ 啟動

※煮汁可煮乾後澆上。

印度唐多里風味燉帶骨雞腿肉

自動 **燉煮2-8** **烹調時間 約1小時10分鐘**

材料 (4人份) 約374kcal
帶骨雞腿肉 4隻 (1隻250~300g)
鹽 1小匙
A

┌	原味優格	75g
	番茄醬、咖哩粉	各2小匙
	鹽、檸檬汁、蜂蜜	各1小匙
	蒜頭 (磨成泥狀)、薑 (磨成泥狀)	各1小匙

*能自動烹調2~4人份。
2~3人份，與材料表中之A分量相同。

- 1 以叉子在雞皮上開洞，再拿鹽搓揉雞腿肉表面。
- 2 將A放入塑膠袋中揉勻，放入**1**之雞腿肉後充分搓揉，然後將袋口綁起，放入冷藏室醃漬2~3小時。(醃漬一晚后雞肉更入味更美味。)
- 3 將**2**的雞腿肉雞皮朝上放入內鍋，不要有空隙，醃漬用料汁也全部倒入。
※若皮觸碰到鍋底，有可能會焦糊。
- 4 將**3**設置於機身中。
選擇自動設定後按決定 ⇒ 選擇類別[燉煮2]後按決定
⇒ 選擇料理號碼[2-8] ⇒ 啟動

義大利肉醬

自動 **燉煮2-9** **烹調時間 約30分鐘**

材料 (完成後分量約770g) 約828kcal (全量)
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、胡椒 各少許
月桂葉 1片

*至2倍分量為止可自動烹調。

- 1 請裝上攪拌器。
- 2 將全部材料放入內鍋中攪拌均勻後，設置於機身中。
選擇自動設定後按決定 ⇒ 選擇類別[燉煮2]後按決定
⇒ 選擇料理號碼[2-9] ⇒ 啟動
- 3 加熱後，全體攪拌。

義大利風味燉海鮮

自動 **燉煮2-10** **烹調時間 約25分鐘**

材料 (1條魚分量) 約572kcal (全量)
赤鯨 1條 (400~500g)
鹽、胡椒 各適量
蛤蜊 200g
小番茄 1盒 (200g)
蒜頭 (切碎) 1瓣
白酒 100mL
橄欖油 2大匙
黑橄欖 適量
料理紙

- 1 赤鯨去魚鱗後拿掉魚鰓與內臟，洗乾淨後擦乾。兩面撒上鹽、胡椒。
- 2 將料理紙剪成赤鯨的長度後鋪在內鍋中，放上**1**之赤鯨。
- 3 將剩餘的全材料放入**2**裡，設置於機身中。
選擇自動設定後按決定 ⇒ 選擇類別[燉煮2]後按決定
⇒ 選擇料理號碼[2-10] ⇒ 啟動
- 4 加熱後，**注意小心燙傷**，拉起料理紙兩端從內鍋中取出。

鯽魚蘿蔔

自動 **燉煮2-11** **烹調時間 約40分鐘**

材料(4人份)約283kcal

白蘿蔔(切2cm厚圓片狀或半月形)…………… $\frac{1}{2}$ 根(400g)
鯽魚的魚骨或魚肉片……………300g
A

薑絲(切細絲)…………… $\frac{1}{2}$ 塊
醬油……………4大匙
砂糖……………4大匙
味醂……………3大匙
酒……………3大匙
水……………300mL

*能自動烹調4~6人份。

- 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。
選擇自動設定後按決定 ⇒ 選擇類別[燉煮2]後按決定 ⇒ 選擇料理號碼[2-11] ⇒ 啟動

關東煮

自動 **燉煮2-12** **烹調時間 約1小時5分鐘**

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)…………… $\frac{1}{2}$ 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800mL

*能自動烹調2~6人份。

- 1 依照材料表的順序，將高湯以外的材料放入內鍋中。
- 2 在**1**中加入高湯直至高度蓋過材料後，設置於機身中。
※但因材料大小等超過「水位MAX」時，高湯的量請不要超過由內鍋上部以下4cm位置。
選擇自動設定後按決定 ⇒ 選擇類別[燉煮2]後按決定 ⇒ 選擇料理號碼[2-12] ⇒ 啟動

※魚漿製品(鱈寶等)等容易在烹調過程中膨脹的食材，可能導致湯汁溢出，請不要加熱。材料表中寫著的魚漿製品(竹輪、甜不辣)，加熱時請不要超過所規定的分量。

八寶菜

自動 **燉煮2-13** **烹調時間 約20分鐘**

材料(4人份)約119kcal

肉·海鮮類
豬、蝦子、墨魚等等……………250g
太白粉……………2大匙
綠黃色蔬菜
青椒、甜椒、紅蘿蔔等等……………300g
白菜……………300g
A

酒……………4大匙
薄口醬油……………2小匙
雞粉(顆粒)……………2小匙
鹽·胡椒……………各少許

*能自動烹調4~6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，其他食材切成一口分。
- 3 依照蔬菜、肉、魚貝類順序放入內鍋，加入攪拌均勻的A後，設置於機身中。
選擇自動設定後按決定 ⇒ 選擇類別[燉煮2]後按決定 ⇒ 選擇料理號碼[2-13] ⇒ 啟動
- 4 加熱後，全體攪拌。

腰果雞丁

自動 **燉煮2-13** **烹調時間 約20分鐘**

材料(4人份)約330kcal

雞腿肉(切一口大小)……………400g
太白粉……………1大匙
A

青椒(切2cm丁狀)……………4粒
白蔥(切1cm寬)……………1根
水煮竹筍(切1cm丁狀)……………50g
鹽·胡椒……………各少許
腰果……………60g

B

酒……………4大匙
蠔油……………1大匙
醬油……………1小匙
雞粉(顆粒)……………1小匙
薑(磨成薑泥)……………1塊

*能自動烹調4~6人份。

- 1 **請裝上攪拌器。**
- 2 將雞腿肉塗抹上太白粉。
- 3 依照A、**2**的順序放入內鍋，攪拌均勻後如畫圓般澆上B。
- 4 將**3**設置於機身中。
選擇自動設定後按決定 ⇒ 選擇類別[燉煮2]後按決定 ⇒ 選擇料理號碼[2-13] ⇒ 啟動
- 5 加熱後，全體攪拌。

清炒花椰菜

自動 **燉煮2-13** **烹調時間 約20分鐘**

材料(4人份)

綠花椰菜(分成小朵)……………2顆
紅蘿蔔(切3mm厚薄片)…………… $\frac{1}{2}$ 根(100g)
蒜頭(切薄片)……………2小瓣
沙拉油……………1大匙
鹽……………少許

*能自動烹調4~6人份。

- 1 **請裝上攪拌器。**
- 2 清洗綠花椰菜，不必去除水氣直接放入內鍋(請參考第14頁清洗蔬菜方法的要點)
- 3 將剩下的材料放入**2**，設置於機身中。
選擇自動設定後按決定 ⇒ 選擇類別[燉煮2]後按決定 ⇒ 選擇料理號碼[2-13] ⇒ 啟動

紅蘿蔔炒肉絲

自動 **燉煮2-13** **烹調時間 約20分鐘**

材料(4人份)

豬薄肉片(切3~4cm寬)……………150g
太白粉……………1小匙
紅蘿蔔(切3mm厚薄片)……………2根(400g)
青椒(切3cm丁狀)……………1粒
A

酒……………2大匙
沙拉油……………1大匙
鹽…………… $\frac{1}{2}$ 小匙
雞精…………… $\frac{1}{2}$ 小匙

*能自動烹調4~6人份。

- 1 **請裝上攪拌器。**
- 2 將豬肉片抹上太白粉。
- 3 依照紅蘿蔔、青椒、**2**的順序放入內鍋，加入A設置於機身中。
選擇自動設定後按決定 ⇒ 選擇類別[燉煮2]後按決定 ⇒ 選擇料理號碼[2-13] ⇒ 啟動

白蘿蔔滷五花肉

自動 **燉煮2-14** **烹調時間 約20分鐘**

材料(4人份)約290kcal

白蘿蔔(切1cm厚扇形狀)……………600g
豬五花薄片(切2cm寬)……………200g
麻油……………1小匙
酒……………4大匙
醬油……………4大匙
砂糖……………4大匙

*能自動烹調2~6人份。

- 1 **請裝上攪拌器。**
- 2 將全材料放入內鍋，設置於機身中。
選擇自動設定後按決定 ⇒ 選擇類別[燉煮2]後按決定 ⇒ 選擇料理號碼[2-14] ⇒ 啟動

燉小松菜和鮪魚

自動 **燉煮2-15** **烹調時間 約15分鐘**

材料(完成後分量約230g)約53kcal(全量)

小松菜(切2cm寬)……………200g
鮪魚(罐頭)…………… $\frac{1}{2}$ 罐(35g)
醬油……………1小匙

*至2倍分量為止可自動烹調。

- 1 **請裝上攪拌器。**
- 2 將全材料放入內鍋，設置於機身中。
選擇自動設定後按決定 ⇒ 選擇類別[燉煮2]後按決定 ⇒ 選擇料理號碼[2-15] ⇒ 啟動
- 3 加熱後，拌勻調味道入味。

燉煮小芋頭

攪拌器

0水

自動 **燉煮2-16** **烹調時間 約35分鐘**

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

* 能自動烹調4~6人份。

- 1 請裝上攪拌器。
- 2 芋頭去皮後用鹽（分量外）去除黏性後，用清水洗淨。小芋頭若太大時請切成一半。
- 3 將**2**及A放入內鍋，設置於機身中。
選擇自動設定後按決定 ⇒ 選擇類別[燉煮2]後按決定 ⇒ 選擇料理號碼[2-16] ⇒ 啟動

※如想再繼續燉煮時，可邊觀察狀況邊延長加熱時間。

馬鈴薯燉雞

攪拌器

0水

自動 **燉煮2-16** **烹調時間 約35分鐘**

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4~6人份。

- 1 請裝上攪拌器。
- 2 將全材料放入內鍋，設置於機身中。
選擇自動設定後按決定 ⇒ 選擇類別[燉煮2]後按決定 ⇒ 選擇料理號碼[2-16] ⇒ 啟動

薑汁牛肉燒

攪拌器

0水

自動 **燉煮2-17** **烹調時間 約30分鐘**

材料 (完成後分量約380g) 約1312kcal (全量)

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

*至2倍分量為止可自動烹調。

- 1 請裝上攪拌器。
- 2 將牛肉切2.5cm寬，鬆散開後放入圓盆，燙過熱水去油脂。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。
選擇自動設定後按決定 ⇒ 選擇類別[燉煮2]後按決定 ⇒ 選擇料理號碼[2-17] ⇒ 啟動
- 5 加熱後，混合攪拌讓味道入味。

※如想再繼續燉煮時，可邊觀察狀況邊延長加熱時間。

普羅旺斯燉菜

攪拌器

0水

可預約

自動 **燉煮2-18** **烹調時間 約40分鐘**

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2~6人份。

- 1 請裝上攪拌器。
- 2 將月桂葉放入內鍋後，放入剩下的全部材料，設置於機身中。
選擇自動設定後按決定 ⇒ 選擇類別[燉煮2]後按決定 ⇒ 選擇料理號碼[2-18] ⇒ 啟動

肉味噌

攪拌器

0水

自動 **燉煮2-19** **烹調時間 約15分鐘**

材料 (完成後分量約450g) 約1039kcal (全量)

雞絞肉	200g
紅味噌	8大匙
味醂	8大匙
砂糖	8小匙

*至2倍分量為止可自動烹調。

- 1 請裝上攪拌器。
- 2 將全部材料攪拌後放入內鍋，設置於機身中。
選擇自動設定後按決定 ⇒ 選擇類別[燉煮2]後按決定 ⇒ 選擇料理號碼[2-19] ⇒ 啟動

燉煮秋刀魚

0水

可預約

自動 **燉煮2-20** **烹調時間 約2小時30分鐘**

材料 (4人份) 約409kcal

秋刀魚	4尾 (1尾150g)
A	
┌ 酒	100mL
├ 味醂	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。
選擇自動設定後按決定 ⇒ 選擇類別[燉煮2]後按決定 ⇒ 選擇料理號碼[2-20] ⇒ 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。

昆布豆

自動 **燉煮2-21** **烹調時間 約3小時**

材料 (4人份) 約388kcal

大豆 (乾燥)	280g
A	
┌ 水	1L
├ 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

* 能自動烹調4~6人份。

- 1 大豆放入A中浸泡一晚。
- 2 將**1**放入內鍋，設置於機身中。
選擇自動設定後按決定 ⇒ 選擇類別[燉煮2]後按決定 ⇒ 選擇料理號碼[2-21] ⇒ 啟動
- 3 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。
- 4 加熱後放涼，讓味道深入其中。

稀飯

自動 **燉煮2-22** **烹調時間 約1小時20分鐘**

材料 約134kcal (米1/4杯)

米量	水量	
	全粥	半粥
1杯 (150g)	890mL	1200mL
1.5杯 (225g)	1400mL	1850mL

※米量及水量請務必秤量準確

- 1 洗好米後，請放置於濾網上濾掉水分。
- 2 將**1**及該分量之水量放置於內鍋後，設置於機身中。
選擇自動設定後按決定 ⇒ 選擇類別[燉煮2]後按決定 ⇒ 選擇料理號碼[2-22] ⇒ 啟動
- 3 加熱後，輕微攪拌。

燉高麗菜、馬鈴薯和蛤蜊

攪拌器

手動 燉煮2-1 會一口氣加熱到煮滾後調節成小火，邊慢慢攪拌邊燉煮。

手動 燉煮2-1 設定時間 約8分鐘

材料(4人份)約156kcal
高麗菜(撕成容易入口的大小).....300g
馬鈴薯(切5mm厚扇形狀或半月形).....2顆(300g)
蛤蜊(吐沙完畢).....400g
辣椒(對半折斷取出種子).....2根
白酒、橄欖油.....各2大匙
鹽、胡椒.....各少許

*能自動烹調2~6人份。2人份約6分鐘，6人份約10分鐘，請調整設定時間進行加熱。

- 1 請裝上攪拌器。
- 2 依照材料表的順序將全材料放入內鍋，設置於機身中。
選擇手動設定後按決定 ⇒ 選擇類別[燉煮2]後按決定 ⇒ 選擇料理號碼[燉煮2-1]後按決定 ⇒ 設定時間[約8分鐘] ⇒ 啟動

紅燒蝦

攪拌器

手動 燉煮2-1 設定時間 約1~2分鐘

材料(4人份)
蝦子.....400g
A { 蒜頭(切薄片).....2小瓣
薑(切薄片).....1塊
辣椒乾.....2根
蔥綠(切3cm長).....4根
砂糖.....4小匙
酒.....1大匙
薄口醬油.....1大匙
沙拉油.....2小匙
黑醋.....1小匙

- 1 請裝上攪拌器。
- 2 請去除蝦子的長鬚及腸泥。
- 3 將A放入內鍋，加入2及剩下的材料後，設置於機身中。
選擇手動設定後按決定 ⇒ 選擇類別[燉煮2]後按決定 ⇒ 選擇料理號碼[燉煮2-1]後按決定 ⇒ 設定時間[約1~2分鐘] ⇒ 啟動

多蜜醬風味醬汁

攪拌器

手動 燉煮2-1 設定時間 約5分鐘

材料(4人份)約136kcal
洋蔥(切薄片).....1顆(200g)
鴻禧菇(去掉蒂頭後切成容易入口的大小).....1盒(100g)
低筋麵粉.....4大匙
番茄醬.....6大匙
伍斯特醬.....6大匙
砂糖.....1大匙
奶油.....20g
水.....400mL

- 1 請裝上攪拌器。
- 2 將洋蔥、鴻禧菇放入塑膠袋中，再倒進麵粉讓全材料都均勻沾上。
- 3 將全材料放入內鍋，設置於機身中。
選擇手動設定後按決定 ⇒ 選擇類別[燉煮2]後按決定 ⇒ 選擇料理號碼[燉煮2-1]後按決定 ⇒ 設定時間[約5分鐘] ⇒ 啟動

※完成後將表面已煎過上色的漢堡排放入鍋裡，以**手動烹調燉煮2-2**加熱，就能烹調**燉漢堡排**(參考下圖)。

燉漢堡排

以手動 燉煮2-2烹調，不攪拌並以小火加熱。

手動 燉煮2-2 設定時間 約20分鐘

材料(4人份)
多蜜醬風味醬汁(參考上述).....4人份
漢堡排(表面已煎過上色).....4個

- 1 多蜜醬風味醬汁加熱後，注意小心燙傷，將漢堡排放入內鍋。
選擇手動設定後按決定 ⇒ 選擇類別[燉煮2]後按決定 ⇒ 選擇料理號碼[燉煮2-2]後按決定 ⇒ 設定時間[約20分鐘] ⇒ 啟動
※也可以使用市售的漢堡排(已預先加熱)。

汆燙

自動

- 1 請裝上攪拌器。*僅限建議使用攪拌器的料理。
- 2 將材料放入內鍋。

選擇自動設定後按決定 ⇒ 選擇類別[汆燙3]後按決定 ⇒ 選擇料理號碼[參考下表] ⇒ 啟動

- 3 加熱後，餘熱可能會讓食材過度加熱，請立刻取出內鍋。

自動烹調編號	食材	分量	要點	烹調時間	
3-1	菠菜 小松菜	100~300g	• 根部較粗時可切十字。 • 蔬菜清洗法請參考下列「清洗蔬菜的重點說明」。 • 小松菜加熱後請勿打開蓋子，蒸煮約1分鐘。	5~10分鐘	<input type="checkbox"/> 攪拌器 <input type="checkbox"/> 0水
3-2	花椰菜	1~2顆 (淨重250~500g)	• 可以整朵或分成小朵後川燙。 • 蔬菜清洗法請參考下列「清洗蔬菜的重點說明」。 *1顆(250g)請加水1大匙。	10~15分鐘	<input type="checkbox"/> 攪拌器 <input type="checkbox"/> 0水
3-3	蘆筍	100~400g	• 去掉根部硬皮，切成4等分。 • 蔬菜清洗法請參考下列「清洗蔬菜的重點說明」。 *100g請加水1大匙。	約10分鐘	<input type="checkbox"/> 攪拌器 <input type="checkbox"/> 0水
3-4	番薯 南瓜	1~6顆(馬鈴薯) 1~4根(番薯) 150~900g(南瓜)	• 馬鈴薯切成8塊，番薯切成3cm厚圈狀，南瓜切成3~4cm塊狀。 • 加水3大匙。	20~25分鐘	<input type="checkbox"/> 攪拌器
3-5	整根番薯	1~6顆(馬鈴薯) 1~4根(番薯)	• 洗乾淨後連皮放入內鍋。 • 加水100mL。	40~45分鐘	—
3-6	雞肉(雞胸肉) 豬肉(五花肉塊)	250~500g	• 較厚的雞肉片切開至厚度約2.5cm，豬肉切成2.5cm厚度。不要重疊放入內鍋。 • 加入薑(切薄片)1瓣、白蔥的青綠部分1根、酒2大匙。	20~30分鐘	<input type="checkbox"/> 0水
3-7	蝦(草蝦等)	100~500g	• 除去泥腸。 • 加入酒1~2大匙。 *川燙較大的帶頭蝦子等時，請以 手動烹調汆燙3 設定時間3~4分鐘進行加熱。	約10分鐘	<input type="checkbox"/> 攪拌器 <input type="checkbox"/> 0水
3-8	墨魚	1~4隻 (1隻200~250g)	• 去內臟後水洗，去掉眼睛、嘴部。	10~15分鐘	<input type="checkbox"/> 0水
3-9	雞蛋	M1~10顆	• 使用冷藏保存雞蛋。 • 加水100mL。 • 加熱後請以流水充分冷卻後剝殼。 *如果未連內部都充分冷卻，雞蛋可能破裂。 • 水煮蛋完成狀態可能隨雞蛋保存狀態、大小而異。 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12頁)	12~16分鐘	—

玉米

手動 玉米1~4根
水100mL

剝去皮後，以**手動烹調 汆燙3**設定時間約10分鐘進行加熱。

- 川燙好後請馬上享用。

運用食材本身的水份，保有營養同時完成烹煮。

*也有加水烹調法(花椰菜和、蘆筍少量時、番薯和南瓜、雞蛋)。

清洗蔬菜的重點說明 (汆燙 自動3-1~3-3)

將水放滿圓盆中，將蔬菜浸入水中仔細清洗。
不用瀘水直接放入內鍋中。

蒸物

使用蒸架，輕鬆快樂完成健康料理。

燒賣（加熱）

蒸架

自動 **蒸物4-1** **烹調時間 約15分鐘**

材料
市售冷凍或冷藏的燒賣…………… 12個 (160g)

*能自動烹調5~12個。

- 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。
選擇自動設定後按決定 ⇒ 選擇類別[蒸物4]後按決定
⇒ 選擇料理號碼[4-1] ⇒ 啟動

中式包子（加熱）

蒸架

自動 **蒸物4-2** **烹調時間 約25分鐘**

材料
市售冷凍或冷藏包子…………… 4顆 (1顆70~120g)

*能自動烹調1~4顆。

- 1 在內鍋中加入水200mL後，放入蒸架並放上包子。
- 2 將**1**設置於機身中。
選擇自動設定後按決定 ⇒ 選擇類別[蒸物4]後按決定
⇒ 選擇料理號碼[4-2] ⇒ 啟動

※加熱1顆100g以上的冷凍中式包子時，以**手動烹調 蒸物4**設定時間約25分鐘進行加熱。

蒸香腸

蒸架

自動 **蒸物4-3** **烹調時間 約30分鐘**

材料 (3人份) 約235kcal (1條分)
雞絞肉…………… 400g
洋蔥 (磨泥)…………… 1/4顆 (50g)
蒜頭 (磨泥)…………… 1小瓣
蛋白…………… 1個分
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。
選擇自動設定後按決定 ⇒ 選擇類別[蒸物4]後按決定
⇒ 選擇料理號碼[4-3] ⇒ 啟動
- 5 加熱後，維持原狀靜置冷卻。

絞肉蒸蛋

蒸架

自動 **蒸物4-4** **烹調時間 約25分鐘**

材料
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**排放在耐熱容器裡 (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。
選擇自動設定後按決定 ⇒ 選擇類別[蒸物4]後按決定
⇒ 選擇料理號碼[4-4] ⇒ 啟動

茶碗蒸

蒸架

自動 **蒸物4-4** **烹調時間 約25分鐘**

材料 (4人份) 約118kcal
餡料
香菇 (已用醬油、糖入味過的)…………… 2朵
雞胸肉…………… 100g
酒…………… 少許
薄口醬油…………… 少許
蝦子…………… 4尾
魚板…………… 4片
銀杏 (罐頭)…………… 8粒
蛋液
蛋…………… 2顆
高湯…………… 400mL
鹽…………… 少許
薄口醬油…………… 1小匙
味醂…………… 2小匙
香菜…………… 適量

*能自動烹調1~4人份。

- 1 香菇切半、雞胸肉去筋削切，撒上酒及薄口醬油。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 將內鍋設置於機身，於內鍋內加入水200mL，放入蒸架後盛上**3**。
選擇自動設定後按決定 ⇒ 選擇類別[蒸物4]後按決定
⇒ 選擇料理號碼[4-4] ⇒ 啟動
- 5 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。

蒸籠蒸煮

自動 **蒸物4-5** **烹調時間 約25分鐘** ※以蒸籠取代蒸架。

材料 (2層)
個人喜愛的肉類、海鮮 (雞肉、蝦子、扇貝、魚肉片等)
個人喜愛的蔬菜 (白蘿蔔、紅蘿蔔、蓮藕、南瓜、甜椒等)
…………… 共800g~1kg

*能自動烹調蒸籠1~2層。

- 1 蝦子除去泥腸。蔬菜或較厚的肉類切成1cm厚度。
- 2 將材料排列在2層蒸籠 (直徑18cm、高7cm以下) 裡。
- 3 在內鍋中加入水200mL後，將**2**之蒸籠疊起並放入內鍋。
※不使用蒸籠蓋。
- 4 將**3**設置於機身中。
選擇自動設定後按決定 ⇒ 選擇類別[蒸物4]後按決定
⇒ 選擇料理號碼[4-5] ⇒ 啟動

煮麵

義大利湯麵

攪拌器

自動 **煮麵5-1** **烹調時間 約25分鐘**

材料 (4人份) 約441kcal
義大利細麵 (煮7分鐘、粗1.6mm的類型)…………… 240g
橄欖油…………… 2大匙
水…………… 1.2L
高麗菜 (切3~4cm 塊狀)…………… 200g
紅蘿蔔 (切3~4cm 細絲)…………… 80g
鮭魚 (罐頭·去掉水份)…………… 小2罐 (160g)
甜玉米粒 (罐頭·圓罐)…………… 60g
高湯 (顆粒)…………… 2小匙
醬油…………… 3大匙
鹽、胡椒…………… 各少許

*能自動完成2~4人份。

- 1 請裝上攪拌器。
- 2 將義大利麵折半後放入內鍋，加入橄欖油後攪拌。
- 3 將剩下的材料放入**2**，設置於機身中。
選擇自動設定後按決定 ⇒ 選擇類別[煮麵5]後按決定
⇒ 選擇料理號碼[5-1] ⇒ 啟動

海鮮燒

蒸架

手動 **蒸物4** **設定時間 20~22分鐘**

材料 (4人份) 約187kcal
A [白魚 (灑鹽、胡椒)…………… 4片 (1片80g)
干貝 (適當切，灑鹽、胡椒)…………… 4粒 (100g)
蝦子 (去殼、去腸泥)…………… 大4尾 (80g)
豌豆莢 (去頭尾)…………… 20g
鮮香菇…………… 4朵 (80g)
檸檬 (切薄片)…………… 4片
酒…………… 4大匙
酸橘醋…………… 適量
鋁箔紙 (長寬25cm)…………… 4張

- 1 將鋁箔紙攤平並將A分成4等分，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。
選擇手動設定後按決定 ⇒ 選擇類別[蒸物4]後按決定
⇒ 設定時間[約20~22分鐘] ⇒ 啟動
- 4 加熱後，配上酸橘醋即完成。

自動算好時間點攪拌即可完成。

拿坡里風味義大利麵

攪拌器

自動 **煮麵5-2** **烹調時間 約25分鐘**

材料 (4人份) 約393kcal
洋蔥 (切薄片)…………… 1顆 (200g)
義大利麵 (川燙7分鐘、1.6mm粗、對折)…………… 240g
水…………… 水600mL
鴻禧菇 (分成小朵)…………… 2包
青椒 (切細絲)…………… 2顆
臘腸 (斜切5mm薄片)…………… 6根
番茄醬…………… 220g
鹽…………… 適量

*能自動烹調2~4人份。

- 1 請裝上攪拌器。
- 2 將洋蔥放入內鍋，再放上義大利麵。
- 3 將剩餘的材料依照材料表的順序放入**2**，設置於機身中。
選擇自動設定後按決定 ⇒ 選擇類別[煮麵5]後按決定
⇒ 選擇料理號碼[5-2] ⇒ 啟動

煮烏龍麵

攪拌器

自動 煮麵5-3 烹調時間 約30分鐘

材料(4人份)約288kcal

個人喜愛的蔬菜(白菜、紅蘿蔔、香菇等)..... 共400g
雞肉(切成一口大小)..... 200g
水煮烏龍麵(燉煮用、弄散)..... 4食水
..... 1.2L
烏龍麵湯(粉末)..... 4包

*能自動烹調2~4人份。
*2人份時也能使用冷凍烏龍麵。

- 1 請裝上攪拌器。
- 2 依照材料表的順序將全材料放入內鍋，設置於機身中。
選擇自動設定後按決定 ⇒ 選擇類別[煮麵5]後按決定 ⇒ 選擇料理號碼[5-3] ⇒ 啟動

咖哩烏龍麵

攪拌器

自動 煮麵5-4 烹調時間 約30分鐘

材料(4人份)約516kcal

洋蔥(切薄片)..... 1顆(200g)
香菇(切薄片)..... 100g
紅蘿蔔(切長方形薄片)..... 100g
A [太白粉..... 2大匙
 咖哩粉..... 6大匙
豬肉(切成一口大小)..... 200g
豆皮(切細絲)..... 2片
水煮烏龍麵(燉煮用、弄散)..... 4球
沾麵醬汁(3倍濃縮)..... 150mL
水..... 850mL
麻油..... 2大匙
薑(切細絲)..... 適量

*能自動烹調2~4人份。
*2人份時也能使用冷凍烏龍麵。

- 1 請裝上攪拌器。
- 2 讓A均勻沾在豬肉上。
- 3 依照材料表的順序將全材料放入內鍋，設置於機身中。
選擇自動設定後按決定 ⇒ 選擇類別[煮麵5]後按決定 ⇒ 選擇料理號碼[5-4] ⇒ 啟動

麵線

攪拌器

自動 煮麵5-5 烹調時間 約25分鐘

材料(4人份)約329kcal

A [雞肉(切成一口大小)..... 200g
 豆皮(切細絲)..... 2片
 個人喜愛的蔬菜(紅蘿蔔、香菇等)..... 適量
 水..... 2L
 高湯(顆粒)..... 4g
麵線..... 200g

*能自動烹調2~4人份。

- 1 請裝上攪拌器。
- 2 將A放入內鍋，設置於機身中。
選擇自動設定後按決定 ⇒ 選擇類別[煮麵5]後按決定 ⇒ 選擇料理號碼[5-5] ⇒ 啟動
- 3 中途響起提示音(剩下時間約3分鐘時，會顯示「加食材」)，請打開蓋子，**注意小心燙傷**，將麵線展開放入內鍋。稍加攪拌讓麵線泡進湯汁裡後蓋上蓋子。啟動
 ※打開蓋子時，請勿按取消鍵。
 ※加熱後，可視個人喜好加柚子胡椒醬或一味辣椒粉。

長崎什錦湯麵

攪拌器

自動 煮麵5-6 烹調時間 約25分鐘

材料(4人份)約381kcal

豬肉(切成一口大小)..... 200g
太白粉..... 2大匙
A [高麗菜(切大塊)..... 200g
 紅蘿蔔(切長方形薄片)..... 100g
 洋蔥(斜長條狀)..... 100g
 香菇..... 2朵
 魚板..... 適量
B [薑(切細絲)..... 5g
 雞肉高湯粉..... 2大匙
 醬油..... 2大匙
 酒..... 2大匙
 水..... 1L
水煮油麵(稍微弄散)..... 4食

*能自動烹調2~4人份。

- 1 請裝上攪拌器。
- 2 將豬肉沾上太白粉。
- 3 依照A、2之豬肉、B的順序放入內鍋，設置於機身中。
選擇自動設定後按決定 ⇒ 選擇類別[煮麵5]後按決定 ⇒ 選擇料理號碼[5-6] ⇒ 啟動
- 4 中途響起提示音(剩下時間約3分鐘時，會顯示「加食材」)，請打開蓋子，**注意小心燙傷**，將油麵加入內鍋。啟動
 ※打開蓋子時，請勿按取消鍵。

泡麵(速食麵)

攪拌器

自動 煮麵5-7 烹調時間 15~25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)..... 1~4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。
選擇自動設定後按決定 ⇒ 選擇類別[煮麵5]後按決定 ⇒ 選擇料理號碼[5-7] ⇒ 啟動
- 3 中途提示音響起時(剩下時間約3分鐘時。會出現「加食材」)，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。啟動
 ※打開蓋子時，請勿按壓取消鍵。
- 4 加熱後，請用附帶的湯作調味。

發酵(低溫烹調)

能製作鹽麩、優格等發酵物或溫泉蛋等低溫烹調的料理。

鹽麩

攪拌器

自動 發酵6-1 烹調時間 約6小時

材料(完成品分量約560g)約572kcal(全量)

米麩(乾燥、1顆顆可分散開來)..... 200g
水..... 300mL
鹽..... 60g

*至2倍分量為止可自動烹調。

- 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。
選擇自動設定後按決定 ⇒ 選擇類別[發酵6]後按決定 ⇒ 選擇料理號碼[6-1] ⇒ 啟動

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。
選擇自動設定後按決定 ⇒ 選擇類別[蒸物4]後按決定 ⇒ 設定時間[約20分鐘] ⇒ 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**6發酵**，加熱開始後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。

義大利麵

攪拌器

手動 煮麵5 設定時間 約7分鐘

材料

義大利細麵
(煮7分鐘、粗1.6mm的類型)..... 1~4人份(100~400g)
水..... 2L
鹽..... 2小匙

*1~4人份可以相同設定時間加熱。
1~2人份時，可以水1L、鹽1小匙水煮。

- 1 請裝上攪拌器。
- 2 將水和鹽放入內鍋，設置於機身中。
選擇手動設定後按決定 ⇒ 選擇類別[煮麵5]後按決定 ⇒ 設定時間[約7分鐘] ⇒ 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。啟動
 ※打開蓋子時，請勿按壓取消鍵。

日本甘酒

攪拌器

自動 發酵6-2 烹調時間 約6小時

材料(完成品分量約450g)約538kcal(全量)

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

*至2倍分量為止可自動烹調。

- 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，設置於機身中。
選擇自動設定後按決定 ⇒ 選擇類別[發酵6]後按決定 ⇒ 選擇料理號碼[6-2] ⇒ 啟動

優格

自動 **發酵6-3** **烹調時間 約6小時**

材料 (完成品分量約570g) 約383kcal (全量)

牛奶 …………… 500mL
市售優格 (原味不加糖) …………… 50g

*至2倍分量為止可自動烹調。

- 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18頁)，靜置散熱。
- 3 將全材料放入內鍋，設置於機身中。
選擇自動設定後按決定 ⇒ 選擇類別[發酵6]後按決定 ⇒ 選擇料理號碼[6-3] ⇒ 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18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。

攪拌器

手工味噌

自動 **發酵6-5** **烹調時間 約8小時**

材料 (完成品分量約500g) 約703kcal (全量)

大豆 (乾燥) …………… 100g
煮大豆的湯汁 (不夠時請加水) …………… 150mL
米麴 (乾燥、1顆顆可分散開來) …………… 100g
鹽 …………… 25g

*至2倍分量為止可自動烹調。

- 1 將大豆泡漬一整晚。
- 2 去除 **1** 的水分後放入內鍋，加入水 (分量外) 至蓋過大豆，以與**自動 燉煮2-21的昆布豆 (參考第12頁)** 相同方式燉煮。中途若響起提示音，開閉蓋子按啟動繼續加熱。
- 3 加熱後，取出 **2** 的煮汁150mL，稍微放涼。大豆除去水分後趁熱磨成泥狀。
※取出煮汁的容器、湯匙、磨大豆的工具全經過酒精消毒後使用。
※磨大豆時，可使用食物攪切機更為方便。
- 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18頁)，靜置散熱。
- 5 將 **3** 取好的煮汁與磨好的大豆、米麴、鹽放入內鍋攪拌均勻後，設置於機身中。
選擇自動設定後按決定 ⇒ 選擇類別[發酵6]後按決定 ⇒ 選擇料理號碼[6-5] ⇒ 啟動
※請放置冷藏室保存，期限為1個月左右請食用完畢。
※剛烹調好時顏色較淡，會隨保存顏色加深。

奶油起司

自動 **發酵6-4** **烹調時間 約35分鐘**

材料 (完成品分量約160g) 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

*至2倍分量為止可自動烹調。

- 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18頁)，靜置散熱。
- 3 將A放入內鍋，設置於機身。
選擇自動設定後按決定 ⇒ 選擇類別[發酵6]後按決定 ⇒ 選擇料理號碼[6-4] ⇒ 啟動
- 4 中途響起提示音 (剩下時間20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。啟動
※打開蓋子時，請勿按壓取消鍵。
- 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。

攪拌器

高湯

自動 **發酵6-6** **烹調時間 約1小時10分鐘**

材料 (1L分量)

高湯用昆布 …………… 10g
水 …………… 1L
柴魚片 …………… 20g

*能自動烹調1~2.4L。

- 1 請裝上攪拌器。
- 2 將高湯用昆布、水放入內鍋，設置於機身中。
選擇自動設定後按決定 ⇒ 選擇類別[發酵6]後按決定 ⇒ 選擇料理號碼[6-6] ⇒ 啟動
- 3 中途響起提示音 (剩下時間約10分鐘時)，請打開蓋子，**注意小心燙傷**，取出高湯用昆布。啟動
※顯示為「加食材」，但還不要放入柴魚片。
※打開蓋子時，請勿按取消鍵。
- 4 加熱後，放入柴魚片，稍微靜置等柴魚片沉進湯汁裡。將濾網架在容器上，濾網裡鋪入棉布或料理紙後，倒入湯汁過濾。

攪拌器

溫泉蛋

自動 **發酵6-7** **烹調時間 約40分鐘**

材料 約83kcal (1顆)

雞蛋 (冷藏) …………… M4顆

*能自動烹調1~10顆。

- 1 將雞蛋放入內鍋，倒入水至能蓋過雞蛋為止。
- 2 將 **1** 設置於機身中。
選擇自動設定後按決定 ⇒ 選擇類別[發酵6]後按決定 ⇒ 選擇料理號碼[6-7] ⇒ 啟動
- 3 加熱後，務必以流水充分冷卻後剝殼。
※照片中倒有高湯，使用市售沾麵醬汁調製高湯比較方便。

※完成狀態可能隨雞蛋保存狀態、大小而異。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12頁)

發酵麵糰

手動 **發酵6**

手動 發酵6可維持設定的喜好溫度 (35~90℃)。

詳細流程作法請參考西點·麵包·其他的全麥麵包 (第22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

自動 **西點7-1** **烹調時間 約45分鐘**

材料 (1個分) 約260kcal (蛋3個時的1/8等分)

海綿蛋糕 材料表

材料	3個蛋分量	4個蛋分量
蛋	M3個	M4個
低筋麵粉	90g	120g
砂糖	90g	120g
香草精	少許	少許
奶油	15g	20g
牛奶	1大匙	4小匙

裝飾用的鮮奶油

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 (草莓、藍莓等依個人喜好) …………… 適量

※烤好的蛋糕高度，3個蛋分量約5cm，4個蛋分量約6cm。

手工豆腐

自動 **發酵6-8** **烹調時間 約50分鐘**

材料 (4人份) 約58kcal (不包含鹽滷水)

豆漿 …………… 500mL
(成份無調整的寫有「可製作豆腐」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)

*能自動烹調4~6人份。

- 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。
選擇自動設定後按決定 ⇒ 選擇類別[發酵6]後按決定 ⇒ 選擇料理號碼[6-8] ⇒ 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。

- 1 在內鍋內側塗上多層牛油 (分量外) (請參考第22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 用刮刀刮起 **6** 後加入 **5** 中，迅速攪拌。
※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。
選擇自動設定後按決定 ⇒ 選擇類別[西點7]後按決定 ⇒ 選擇料理號碼[7-1] ⇒ 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7-2** **烹調時間 約1小時**

材料 (1個分) 約402kcal (1/6塊)	
杏仁片	20g
巧克力	80g
牛油	80g
蛋	2顆
砂糖	80g
蘭姆酒	2小匙
A [可可粉	20g
] 低筋麵粉	80g
核桃 (切粗碎狀)	60g

- 在內鍋內側塗上多層牛油（分量外）（請參考第22頁蛋糕、麵包的重點）。
- 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。
- 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。
- 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。
- 在**4**中混上A後瀝入後稍微攪拌，再加入胡桃粒後攪拌。
- 將**5**放入**1**中，再將**2**的杏仁片撒在上面，設置於機身中。選擇自動設定後按決定 ⇒ 選擇類別[西點7]後按決定 ⇒ 選擇料理號碼[7-2] ⇒ 啟動
- 加熱後從內鍋取出放置網架上散熱冷卻。

糖漬蘋果

自動 **西點7-3** **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
*能自動烹調4-6人份。	

- 請裝上攪拌器。**
- 將蘋果切8等分去皮及果芯。
- 將全材料放入內鍋，設置於機身中。選擇自動設定後按決定 ⇒ 選擇類別[西點7]後按決定 ⇒ 選擇料理號碼[7-3] ⇒ 啟動
- 加熱後，靜置散熱後再放入冷藏室冰存。

果醬 (草莓)

自動 **西點7-4** **烹調時間 約45分鐘**

材料 (完成品分量約480g) 約636kcal (全量)	
草莓	400g
砂糖	130g
檸檬汁	1大匙
*至2倍分量為止可自動烹調。	

- 請裝上攪拌器。**
- 將草莓去蒂，體積大的切成小塊。
- 將全材料放入內鍋稍微攪拌，設置於機身中。選擇自動設定後按決定 ⇒ 選擇類別[西點7]後按決定 ⇒ 選擇料理號碼[7-4] ⇒ 啟動
※若想做無顆粒的果醬時，趁熱時過篩即可。

卡士達奶油

自動 **西點7-5** **烹調時間 約10分鐘**

材料 (完成品分量約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

*至3倍分量為止可自動烹調。

- 請裝上攪拌器。**
- 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。
- 將**2**設置於機身中。選擇自動設定後按決定 ⇒ 選擇類別[西點7]後按決定 ⇒ 選擇料理號碼[7-5] ⇒ 啟動
- 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。

紅豆餡

自動 **西點7-6** **烹調時間 約2小時30分鐘**

材料 (完成品分量約760g) 約1600kcal (全量)	
紅豆	200g
水	600mL
砂糖	240g
鹽	適量

*至2倍分量為止可自動烹調。

- 請裝上攪拌器。**
- 將洗好的紅豆及水放入內鍋，設置於機身中。選擇自動設定後按決定 ⇒ 選擇類別[西點7]後按決定 ⇒ 選擇料理號碼[7-6] ⇒ 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
- 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。啟動
※打開蓋子時，請勿按壓取消鍵。
- 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

(發酵)

手動 **發酵6** **設定時間** 1次發酵 約35分鐘 | 2次發酵 約35分鐘

(烘烤)

自動 **西點7-7** **烹調時間 約1小時10分鐘**

材料 (1個分) 約240kcal (1/6塊)	
高筋麵粉	300g
砂糖	2大匙
鹽	$\frac{2}{3}$ 小匙
乾酵母粉	1又 $\frac{1}{2}$ 小匙
牛奶(常溫用)	210mL
牛油	25g

- 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。在內鍋內側塗抹奶油（分量外）。
- 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。
- 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。
選擇手動設定後按決定 ⇒ 選擇類別[發酵6]後按決定 ⇒ 設定溫度[6-35℃] ⇒ 設定時間[約35分鐘] ⇒ 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。
- 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）
- 將麵糰切成6等分各自搓圓後，蓋上保鮮膜靜置約20分。（靜置時間）
- 輕壓麵糰讓裡面的氣體完全排出，再搓成圓形，將收口收好。在內鍋內側塗上多層牛油（分量外）（請參考下面蛋糕、麵包的重點）。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。
選擇手動設定後按決定 ⇒ 選擇類別[發酵6]後按決定 ⇒ 設定溫度[6-35℃] ⇒ 設定時間[約35分鐘] ⇒ 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。
- 在上面灑上過篩的高筋麵粉（分量外），蓋上蓋子，進行烘烤。選擇自動設定後按決定 ⇒ 選擇類別[西點7]後按決定 ⇒ 選擇料理號碼[7-7] ⇒ 啟動
- 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**。
※若延長加熱時間時，請參照加熱結束後時間再開始（請參考使用說明書第12頁）。

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，慢慢地割劃邊緣後取出。

麵包布丁

自動 **西點7-8** **烹調時間 約50分鐘**

材料 (1個分量) 約341kcal (1/6個)	
雞蛋	M4顆
砂糖	60g
牛奶	200mL
鮮奶油	200mL
吐司 (6片裝)	2片
幼糖	10g
鳳梨 (罐頭、切片)	6片

- 將大量奶油（分量外）塗在內鍋內側（請參考下面蛋糕、麵包的重點），再撒上幼糖並排上鳳梨片。
- 將雞蛋打進金屬盆裡，加進砂糖、牛奶、鮮奶油後攪拌均勻。
- 將切成骰子狀的吐司放入**2**裡浸泡，使其吸收蛋液。
- 將**3**倒入**1**之內鍋裡後，設置於機身中。選擇自動設定後按決定 ⇒ 選擇類別[西點7]後按決定 ⇒ 選擇料理號碼[7-8] ⇒ 啟動
※加熱後，取出麵包布丁時，先以橡膠刮刀等插入側面切開，再用保鮮膜包起的蒸架抵在布丁頂端翻轉後小心取出。

蘋果蛋糕

手動 **西點7**會以適當溫度烘培蛋糕與麵包等。

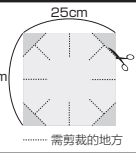
手動 **西點7** **設定時間 約50分鐘**

材料 (1個分) 約314kcal (1/6塊)	
A [牛油 (切5mm丁狀)	20g
] 砂糖	20g
蘋果 (切5mm 厚扇形)	$\frac{1}{2}$ 顆 (150g)
B [牛油 (已軟化)	100g
] 砂糖	80g
蛋	2顆
C [低筋麵粉	100g
] 發酵粉	$\frac{1}{2}$ 小匙
料理紙	

- 在內鍋內側塗上多層牛油（分量外）（請參考下面蛋糕、麵包的訣竅），鋪上料理紙。

請注意

料理紙請勿超過內鍋，如右圖作剪裁。



- 將A放入**1**，在其上排放蘋果。
- 將B放入圓盆中打發至起泡，再加入蛋均勻攪拌。
- 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。
- 將**4**放入**2**，設置於機身中。選擇手動設定後按決定 ⇒ 選擇類別[西點7]後按決定 ⇒ 設定時間[約50分鐘] ⇒ 啟動
- 加熱後，從機身取出內鍋，靜置散熱後，再取出蛋糕。