SHARP

HEALSIO

水波爐

AX-AS10T

COOK BOOK

食譜

美味、
製作健康每一天的
料理

用水烹調，去油、減鹽、維持營養素

每天的活躍

隨著水波爐烹飪，增加拿手菜！

想要這種方便！

隨意烹調

只需把材料擺在方盤上並按下鍵即可！

➡8~29頁

沒有和食譜一樣的材料…

無需食譜

喜歡的材料也! **OK!**

沒有和食譜一樣的分量…

不必測量

改變分量也 **OK!**

忘記解凍了…

無需解凍

冷凍的狀態下也 **OK!**

肉類、魚類、蔬菜也可同時自動料理

即使食材的種類、保存溫度、分量等有所變化也能用《傳感器》控制火候和加熱時間。
用《過熱水蒸氣》完成的健康美味。

可以每天使用的經典菜單

非油炸

炸雞➡39頁

烤物

漢堡排➡33頁

烤物

焗烤通心粉➡34頁

蒸煮

綠花椰菜＆蘆筍沙拉➡46頁

平時經常使用的加熱等的加熱方法

加熱標準時間表 請參照（84~91頁）

加熱

冷凍白飯、
超商便當、炸天麩羅、
調理完成之加工食品 等

➡84~89頁

燒烤

吐司、
年糕 等

➡88~89頁

蒸煮、水煮

蔬菜、薯類、
雞蛋 等

➡90~91頁

食譜編號一覽

加熱、蒸煮

1 牛乳、溫酒
2 自訂加熱溫度
3 酥脆加熱
4 保濕加熱
5 麵包加熱
6 冷凍食品（市售品）
7 蒸蔬菜
8 水煮蛋
9 茶碗蒸
10 紅豆飯、糯米飯

非油炸、烤物、燉煮

11 炸雞
12 炸物
13 照燒雞
14 無錫排骨
15 烤豬肉
16 鹽烤鮭魚、鯖魚
17 鹽烤秋刀魚
18 烤地瓜
19 燉蔬菜
20 燉煮軟嫩秋刀魚

套餐

21 早餐套餐
22 便當套餐
23 酥脆炸物天婦羅
24 健康套餐(烤)
25 健康套餐(蒸)

西點、麵包

26 海綿蛋糕
27 戚風蛋糕
28 螺旋麵包
29 披薩
30 乾燥食品

手動設定

31 微波
32 蒸煮、微蒸煮
33 水波烤箱、發酵
34 水波燒烤
35 烤箱
36 燒烤
37 除菌 38 排水
39 清潔爐內
40 檸檬酸清洗
41 空燒

加熱、蒸煮1～7、手動設定31～41的詳細操作方法請參考使用說明書。

Cook Book - Contents

COOK BOOK 目錄

首先，請閱讀第**7**頁的**「製作食譜的料理之前」**。

隨意烹調

●【自動菜單】39種食譜　【刊載食譜】44種食譜

有過這樣的經驗嗎？ …… 8
何謂隨意烹調 …… 10
網烤、油炸 …… 12
●炸雞 …… 12
●炸雞※＆烤蔬菜 …… 13
●照燒雞翅&拌蔬菜 …… 13
●混合燒烤 …… 13
●印度烤雞＆炸薯條 …… 13
●鹽漬鮭魚涼拌薯類 …… 14
●烤魚＆烤蘿蔔絲＆蕃薯拌菜 …… 14
●芝麻烤鯖魚＆烤魚膾※ …… 14
●蘿蔔泥香柚醋淋油豆腐 …… 15
●肉捲、培根捲、蕃薯條 …… 15
●雞塊※＆炸薯條※（市售冷藏、冷凍食品） …… 15
●炸燒賣（市售燒賣） …… 15
●烤雞肉串※（市售已加工的烤雞肉串） …… 15
「網烤、油炸」製作重點 …… 16
燒烤 …… 17
●漢堡排 …… 17
●漢堡排※＆拌蔬菜※＆水煮蛋 …… 18
●青椒鑲肉＆烤蔬菜※ …… 18
●烤鮭魚配烤蔬菜 …… 18
焗烤※、焗烤飯※ …… 19
●焗烤通心粉 …… 19
●豆漿醬焗烤 …… 19
●雞肉和綠黃色蔬菜的帕馬森乾酪烤 …… 19
●麵包粉裹雞肉燒＆烤蔬菜※＆蕃茄醬 …… 20
●奶油煎＆拌蔬菜※ …… 20
●白身魚和多彩蔬菜的鋁箔烤 …… 20
「燒烤」製作重點 …… 21
熱炒 …… 22
●炒麵 …… 22
●炒飯 …… 22
●青椒肉絲 …… 23
●雞肉炒腰果 …… 23
●馬鈴薯炒香腸 …… 23
●炒雞肉和蝦和魷魚 …… 24
●乾燒蝦仁醬 …… 24
「熱炒」製作重點 …… 25
蒸煮、水煮 …… 26
●蒸雞 …… 26
●棒棒腿 …… 26
●清蒸五花肉 …… 27
●鱈魚蔬菜淋芶芡 …… 27
●蘆筍蝦塔塔醬 …… 27
●彩色蒸蔬菜沙拉 …… 28
●南瓜維也納香腸沙拉 …… 28
●清蒸紙包義式水煮魚 …… 28
●飲茶套餐※（市售調理包食品） …… 28
「蒸煮、水煮」製作重點 …… 29

◆關於型錄內記載的143種自動食譜數目、自動加熱的全解凍、酥脆解凍、牛乳、溫酒、自訂加熱溫度、酥脆加熱、保濕加熱、麵包加熱（麵包、披薩/法國麵包/可頌、派）、冷凍食品（市售品）、蒸蔬菜12種食譜以及食譜名稱標示 ● 的食譜合計共131種。
◆食譜中的181種食譜是指手工製作的套餐各自計算，不含重複的食譜及簡易的混合食譜（※符號）。

目錄

烤物、非油炸

＊「炸物」相關「常見問題」請參考、30頁

●【自動菜單】20種食譜　【刊載食譜】27種食譜

「烤物、非油炸」的訣竅與重點 …… 30
「炸物」相關Q&A
● 照燒雞 …… 31
● 雞的蔥醬烤
● 烤雞肉串 …… 32
● 辣味雞
● 印度烤雞※
● 無錫排骨 …… 33
● 黑醋風味的無錫排骨
● 烤豬肉
漢堡排※ …… 34
焗烤通心粉※
白醬
● 義式焗烤飯 …… 35
炒麵※
炒飯※ …… 36
雞肉炒腰果※
乾燒蝦仁醬※
● 烤地瓜 …… 37
● 烤馬鈴薯
烤茄子
烤蔬菜 …… 38
烤南瓜沙拉
炸雞(雞腿肉)※ …… 39
● 酥炸小翅腿
● 馬鈴薯可樂餅 …… 40
酥脆麵包粉
● 油炸鱈魚子 …… 41
● 炸沙丁魚
炸春捲 …… 42
炸春捲(鮪魚)
炸薯條※
「烤魚」的訣竅與重點 …… 43
● 鹽烤鮭魚※
● 鹽烤鯖魚※ …… 44
● 竹莢魚一夜干
● 秋刀魚一夜干
● 鹽燒秋刀魚 …… 45
鹽烤鯖魚
照燒鰤魚
味噌醃漬馬鮫魚

蒸煮、燉煮、白飯

●【自動菜單】18種食譜　【刊載食譜】29種食譜

「蒸煮、燉煮」的訣竅與重點 …… 46
● 綠花椰菜＆蘆筍沙拉
● 含羞草沙拉 …… 47
● 根莖類蔬菜沙拉
● 菠菜拌培根
蒸地瓜 …… 48
馬鈴薯沙拉
蒸豆芽菜與豬肉
● 水煮蛋※ …… 49
● 水煮蛋※＆冷凍白飯※＆咖哩調理包※
● 茶碗蒸 …… 50
● 洋風茶碗蒸
● 茶碗蒸(起司口味) …… 51
燒賣(自製)
海鮮沙拉 …… 52
軟嫩雞肉冷盤
雞肉蔬菜蒸
酒蒸蛤蜊 …… 53
清蒸鯛魚
● 燉煮軟嫩秋刀魚
● 燉煮軟嫩沙丁魚 …… 54
● 燉煮軟嫩雞翅
● 燉南瓜
● 燉羊栖菜 …… 55
● 燉蘿蔔絲乾
● 燉芋頭
黑豆 …… 56
昆布豆

蒸煮、燉煮、白飯

- 紅豆飯 …… 57
- 山菜糯米飯 ……
- 稀飯 …… 58
- 白飯 ……

套餐

●【自動菜單】46種食譜 【刊載食譜】60種食譜

■麵條套餐 ……
- 義大利麵佐市售醬汁※ …… 59
- 豆皮烏龍麵 ……

■早餐套餐 ……
- 吐司&荷包蛋&培根捲 …… 60
- 吐司※ ……
- 吐司※＆窩裡雞蛋 …… 61
- 小魚吐司＆菠菜荷包蛋 ……

■酥脆炸物天麩羅套餐 ……
- 鋁箔烤蘑菇 ……
- 麵包拼盤 …… 62
- 五彩蔬菜烤起司 ……
- 山藥法式開胃菜小點心 ……
- 漬烤蔬菜 ……
- 醬油煮白菜鮪魚 ……
- 炸薯條 ……
- 烤蔬菜沙拉 ……
- 烤蘿蔔絲 …… 63
- 漬烤秋葵 ……
- 涼拌甜椒 ……
- 蘿蔔培根沙拉 ……
- 香炒南瓜絲 ……
- 小魚青椒 ……

■便當套餐（可任意搭配） ……
- 雞肉絲 ……
- 炒蛋 …… 64
- 雞胸捲 ……
- 〔蘆筍※／乳酪※／梅子泥※〕 ……
- 青江菜拌小魚 ……
- 維也納香腸烤美乃滋 ……
- 火腿蛋 ……
- 甜辣炒豬肉 ……
- 肉捲花椰菜＆蕃茄 …… 65
- 南瓜沙拉 ……
- 焗烤雞肉美乃滋 ……
- 冷凍漢堡排 ……
- 冷凍炸春捲 ……
- 豬肉與芥菜拌飯(食材) ……
- 香炒蘑菇絲 ……
- 明太子沙拉 ……
- 芝麻雞 ……
- 簡易青椒肉絲 ……
- 杏鮑菇培根捲 …… 66
- 炸奶酪捲 ……
- 烤魚3種 ……
- 〔鹽烤鮭魚※／味噌醃漬馬鮫魚※／鯖魚烤美奶滋※〕
- 香炒胡蘿蔔絲 ……

■健康飲食套餐 …… 67
- 健康串燒＆蒸高麗菜 …… 68
- 肉捲＆烤時蔬＆高麗菜沙拉 …… 69
- 香蒸鮭魚＆涼拌什錦菇 ……
- 炸芝麻包雞肉＆烤蔬菜 …… 70
- 醬燒雞肉丸子＆沙拉 ……
- 鯛魚檸檬蒸＆辣拌昆布 …… 71
- 咖哩豆＆烤山藥 ……
- 牛肉炒粉絲＆雙色韓式拌菜 …… 72

目錄

西點、麵包

●【自動菜單】8種食譜　【刊載食譜】21種食譜

製作點心的訣竅與重點 …… 73
切模餅乾 ……
●海綿蛋糕 …… 74
蛋糕卷 ……
〔可可／抹茶〕 …… 75
●戚風蛋糕 ……
磅蛋糕 …… 76
奶油泡芙 ……
卡士達醬 …… 77
布丁 ……
蒸麵包 …… 78
●乾燥食品（半乾燥） ……
●乾燥食品（脆片） …… 79
●乾燥食品（小菜） ……
草莓醬 ……
牡丹餅 …… 80
櫻花年糕 ……

製作麵包的訣竅與重點 …… 81
●螺旋麵包 ……
●披薩（正統） ……
〔鮪魚蕃茄※／明太子※／韓國泡菜※〕 … 82
〔生火腿芝麻菜※／鯷魚蔬菜※〕
●披薩（脆皮） …… 83
披薩（市售） ……

關於COOK BOOK所用附屬品以外的容器

登載可用市售金屬製濾鍋、容器或方盤，方便加熱的食譜。
請以下列尺寸例為參考，使用家中的現有容器。

注意 ・微波加熱會出火花而傷害產品，因此請嚴禁使用。
・將金屬製濾鍋或方盤放在烹調網上加熱時，取出時請注意易滑。

〔尺寸例和使用食譜例〕

金屬製濾鍋	約18cm×18cm 高度4.5cm（圖片左） 直徑約20cm　高度9cm（圖片右）	含羞草沙拉 **47** 頁 蒸豆芽菜與豬肉 **49** 頁
金屬製容器	直徑約24cm 高度9cm（圖片）	黑豆 **56** 頁
金屬方盤	約27cm×21cm 高度3.5cm（圖片大） 約24.5cm×20cm 高度3.5cm（圖片中） 約19cm×13cm 高度3cm（圖片小）	紅豆飯 **57** 頁 燉煮軟嫩秋刀魚 **54** 頁

製作食譜的料理之前

減少卡路里

照燒雞

材料（4人份） 約258卡☆ 鹽份1.4g

雞腿肉……2片（500g）
沾醬
- 醬油……2大匙
- 味醂……1大匙
- 酒……2小匙
- 砂糖……1小匙

*也可以自動完成2人份。

1 把可飲用軟水注入水箱。
2 用叉子在雞肉的皮上開洞，切開肉厚的地方。
3 醬汁與雞肉放入塑膠袋，袋口打結後上下來回的搖勻，浸漬約30分鐘。
4 把雞皮向上放在烹調網上。

13 照燒雞（配合分量）
變成「13-4人份」
→ 啟動

採用手動時：34水波燒烤（顯示部沒有 預熱 表示）約26分鐘（2人份約23分鐘）

關於料理的照片

●擺盤範例。
●照片呈現的效果可能因為食材種類或狀態而各有不同。

顯示概略之加熱時間

顯示**自動加熱**（屆時合 13 照燒雞 ）開始加熱至結束的概略時間。
※從預熱到燒烤的食譜不含預熱時間。
※預熱的概略時間因自動加熱或是手動加熱而各有不同。

水箱的水位

使用水的食譜。
使用水的食譜時，必要之概略的水位。

卡路里 & 鹽份

有助於管理健康。
●**這是一般調理器具 1 人份概略的數值。**
- 根據文部科學省的「日本食品標準成份表」，由大阪府立大學監製。
- 註明☆符號的卡路里係基於一般調理上、材料表中未標示之吸油含量等的考量。
- 「鹽份」是指相當於食鹽的含量。西點或麵包用的奶油是以無鹽奶油計算。

減少卡路里 食譜
減鹽 食譜
保存維他命 食譜

的劃分。

附屬品

顯示主要之加熱的附屬品及層架位置。

※使用的附屬品因加熱而各有不同。請注意，使用本手冊記載以外的其他附屬品時，可能導致產品故障。
此外，請務必使用附屬品的烤盤、網子。
※附屬品（方盤，網子）的插圖是用黑線繪製以便於查看。與實際的顏色不同。

材　料

份量
自動加熱時，請按照記載的份量調理食品。

計量

1杯=200mL、1大匙＝15mL、1小匙＝5mL
請使用以上的計量標準。
※1mL＝1cc。

可自動的份量範圍

材料表的份量與*符號的份量均屬自動。
屆時，所有材料用量都是一半。
●沒有選擇人數畫面的菜單是沒有選擇的必要。
●根據菜單的不同，有 ﹀（弱），﹀（強）的按鈕。

烹調方法內文中的用語

採用手動時
採用手動加熱時概略的標準。

※自動加熱是由微電腦控制微妙的火侯調整，因此，自動加熱的內容與「採用手動時」的內容不同。
※無法採用手動加熱的食譜不會記載「採用手動時」。

手動加熱
設定只是概略的標準。請觀察烹調程度、同時加熱。

食品的出入

完成預熱後或加熱後，因食品或附屬品使爐內變熱，請使用手套。

隨意烹調

每天的美味料理製作

有過這樣的經驗嗎？

CASE 1

啊，沒有和
食譜一樣的材料！

CASE 2

總是用
平底鍋做料理，
但很難調節火候...

CASE 3

忘了預先解凍認
為會用的肉！！

CASE 4

油炸食品緊挨著鍋，
夏天很熱啊~

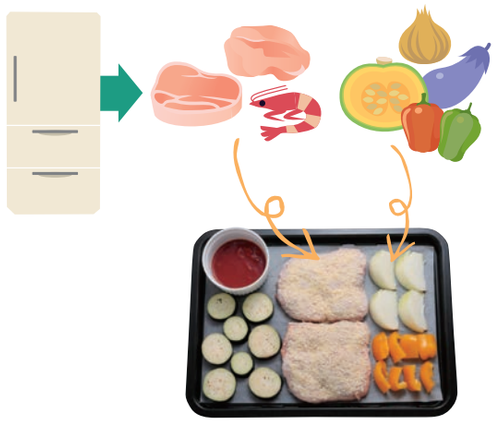
從現在開始.....

就交給“水波爐”了♪

用任意烹調解決！

無需食譜

用※在家裡的
冰箱裡喜歡的材料



切！並排！只需放入水波爐中

肉或魚都OK！
將蔬菜和家裡的東西搭配在一起。

不必測量

喜歡的量※或者想做的
量就可以了

無論是1人份還是4人份

量少或量多都OK！
不用一一測量也沒關係！

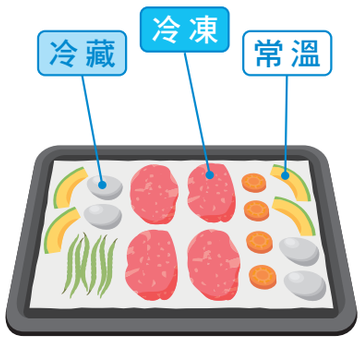
無需解凍

冷凍/冷藏/室溫
全部一起也OK！

從解凍的工夫和時間中解放

它很方便，因為不需要麻煩的
解凍的步驟和工夫！

＊冷凍食品也一起加熱時，請選擇〔有冷凍〕。



※根據食材的種類和形狀的不同，做工也會發生變化。食材的總重量約1公斤（蒸煮、水煮約800g）為標準。
欲了解更多詳細信息，請務必閱讀各加熱的示例菜單和「使用自如的要點」。

何謂 隨意烹調

肉、魚、蔬菜皆可 同時 自動烹調

即便改變食材種類、保存溫度與份量等 **也全部交給水波爐!!**

透過《感測器》控制火候與加熱時間。
透過《過熱水蒸氣》完成美味健康料理。

根據喜好，將材料放在烤

用家裡擁有的喜歡的食材

即便是不同種類的食材也只要一起放上去

冷凍、冷藏、常溫一起也 OK !!

按鍵選擇加熱並開始 !!

嗶!

冷凍食品也一起加熱時，請選擇〔有冷凍〕。

- 無冷凍 網烤、油炸
- 無冷凍 燒　烤
- 無冷凍 熱　炒
- 無冷凍 蒸煮、水煮

※通過旋轉旋鈕也可以選擇四種加熱。

豪華的一道佳餚完成!

麵包粉裹雞肉燒＆烤蔬菜＆蕃茄醬

將材料放在方盤上！！

盤上，按下按鈕即可！

網烤 油炸

放在網子上燒烤。

- 可做出鹽燒和醃烤肉、魚料理。
- 還可做出非油炸炸雞。
- 只要一同放入喜歡的蔬菜，便可在短時間內完成烹調。

燒烤

直接放在烤盤上燒烤。

- 漢堡和焗烤等大眾化燒烤美食。
- 只要一同放入喜歡的蔬菜，便可同時做出營養滿分的美食。

熱炒

攤開於烤盤後加熱。

- 以平底鍋的感覺，做炒麵等。
- 還可搭配使用市售醬料包等。

蒸煮 水煮

可蒸煮蔬菜、肉、魚、蛋、市售品等。

- 可以做蒸雞，蒸蔬菜等。
- 可透過沙拉醬和各種醬汁的巧思拓展出各種變化。

為了巧妙運用【隨意烹調】…

- 請務必閱讀各加熱的「製作重點」。
- 完成情況會依食材種類、形狀與調味而略有差異。延長加熱方法，也請參照「製作重點」。

隨意烹調

網烤、油炸

16頁 製作重點

※概略時間會依食材種類和保存溫度而異。

燒烤	網子	概略時間		水箱的水位
	下層、烤盤	無冷凍 20～25分鐘	有冷凍 25～35分鐘	1以上

炸雞

食譜為 39頁

需要準備的東西

兩隻雞大腿

油炸麵粉（市售）適量

1 將一塊雞肉切成8等份。
※切成小塊的話，會烤過頭。

2 塗上油炸麵粉。

3 清除多餘的粉末，然後在沾了油的烹調網上，將皮放在上面排列。

4 把它放在下層。

即使是少量也可以。

先做下處理，冷凍的東西也可以不用解凍通過 **隨意烹調** 直接烘烤。

小訣竅

- 可使用市售油炸粉。
- 塗上油炸麵粉後冷凍的肉也可以烘烤。**家庭冷凍的訣竅**（29頁）
- 將切好的甜椒蔬菜並排在肉的兩端便可一起燒烤。（請參照13頁）

〔操作〕 隨意烹調（有冷凍 | 無冷凍） → 無冷凍 網烤、油炸 → 啟動

※選擇有冷凍時，會顯示[有冷凍]。

炸雞＆烤蔬菜

在兩端空著的空間裡放上喜愛的蔬菜

照燒雞翅&拌蔬菜

混合燒烤

奶油醬（扇貝1個分）
- ●奶油，芝士粉 ……各1大匙
- ●洋蔥（切碎） ……10g
- ●香芹（切碎）……適量

印度烤雞＆炸薯條

食譜為 32 頁

(強) 啟動後30秒內按下

馬鈴薯塗上油並排列

放進塑料袋裡，全都塗上(粉末等)的話善後處理會輕鬆！

隨意烹調

網烤、油炸

16頁 製作重點

※概略時間會依食材種類和保存溫度而異。

燒烤	網子	概略時間		水箱的水位
	下層、烤盤	無冷凍 20～25分鐘	有冷凍 25～35分鐘	1以上

鹽漬鮭魚涼拌薯類

切片魚，味噌醬醃，開片魚(花鯽魚和竹莢魚)也只需放在網子上！

除了切片魚，
開片魚等也OK

馬鈴薯切成7~8毫米，
加熱後加入奶油和醬油調味！

小訣竅

- 一起燒烤蔬菜或芋頭類。
- 即便是冷凍切片魚，也同樣能燒烤。
  家庭冷凍的訣竅（29頁）

烤魚＆烤蘿蔔絲＆蕃薯拌菜

在加熱前，蕃薯應略微塗上油。
加熱後，也可以加入蜂蜜和芝麻。

蔬菜的話，如蘿蔔，胡蘿蔔，
蓮藕等根據自己的喜好。

加熱後，趁熱醃製甜醋
（醋、砂糖等量加入少許鹽）。

芝麻烤鯖魚＆烤魚膾

用清酒醬油調味魚，
撒上芝麻。

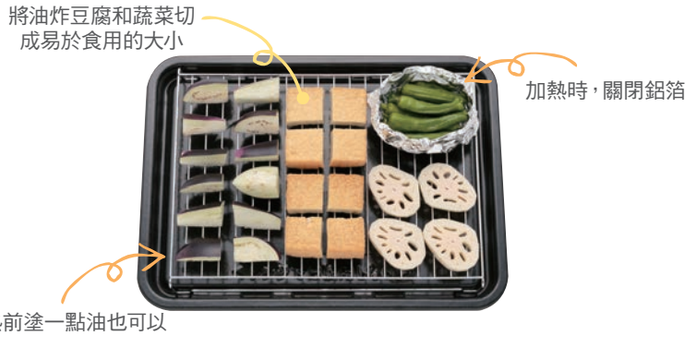
在空餘的空間裡
再放一道菜也OK

〔操作〕 隨意烹調（有冷凍 | 無冷凍） → 無冷凍 網烤、油炸 → 啟動

※選擇有冷凍時，會顯示[有冷凍]。

蘿蔔泥香柚醋淋油豆腐

請搭配蘿蔔泥香柚醋。生薑醬油也很對味。



在空餘的空間裡放簡單的一道菜

肉捲、培根捲、蕃薯條

- 將做成芯的食材捲起來，使其不會從培根或切片肉中露出來。加熱後，請用橙醋或喜歡的醬汁。
  ＜建議食材＞
  蘆筍、蘑菇、長蔥、四季豆紅蘿蔔、秋葵等
- 在地瓜塗油再燒烤，別有一番風味。

使用市售的產品輕鬆的交給我吧！

雞塊＆炸薯條（市售冷藏、冷凍食品）

(弱) 啟動後30秒內按下

一次就可做出市售雞塊和炸薯條，就算客人突然造訪也不擔心。先在馬鈴薯上塗上油比較好！

在市售燒賣上淋上油，加熱後便可完成「炸燒賣」！
無論是冷凍或冷藏皆可。

炸燒賣（市售燒賣）

烤雞肉串（市售已加工的烤雞肉串）

(弱) 啟動後30秒內按下

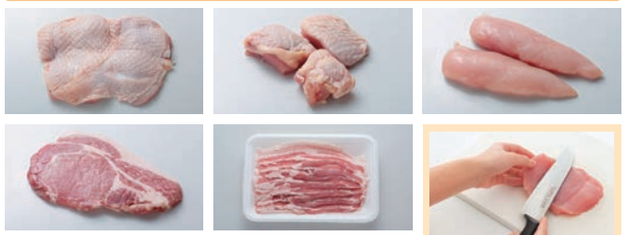
市售已加工的烤雞肉串也是依個人喜歡的醬汁、胡椒鹽、山椒粉等進行調味。

製作重點

食材和準備

●可放入的食材總量以最多1kg為標準。此外，關於形狀請參考以下圖片和料理圖片（12～15頁）。
●可使用冷凍、冷藏、常溫食材。

肉類



・雞腿肉（無骨、切片）、雞胸肉、豬里肌肉、肉片等
・雞翅膀→參照以下 **出爐溫控**

※ 將具有相當厚度的肉類，切成1.5cm以下。

蔬菜類

切成容易食用的大小。
（也可使用市售免洗免切蔬菜包）
※細長的東西（蘑菇，豆芽等）和綠色的蔬菜（花椰菜、蘆筍、綠辣椒等），切成小塊，切成薄片容易烤焦，所以用鋁箔包起來。

海鮮類

・魚片、一夜干
・喜相逢→參照以下 **出爐溫控**
※參照食譜 44頁，為秋刀魚等一尾魚進行加熱。

市售品

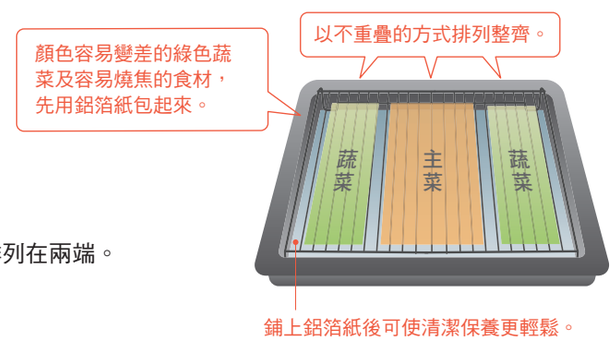
・加工食品
（雞塊、炸薯條、燒賣、市售大阪燒）
→參照以下 **出爐溫控**

調味

●可使用家用調味料或市售醬料包。

放置方式、排列方式

●將主菜（肉、魚等）放在中央，將蔬菜（容易熟透）排列在兩端。
●烤照燒，醬醃菜的時候，請在方盤裡鋪上鋁箔。



出爐溫控

●依食材使用 **出爐溫控**。啟動後30 秒內按下 ∨(弱) 或 ∧(強)。

∨(弱) 按下
・切過的細小食品（烤雞肉串等）或一尾小魚（喜相逢等）
・市售的加工食品中，薄的和小的（炸雞塊、炸薯條等）
※因為燒賣和冷凍的日式煎餅有厚度，所以不按 ∨(弱)。

∧(強) 按下
・雞翅膀等有厚度的食材

建議

●完成情況會依食材種類、形狀、市售品製造商而異。
●如有欲追加加熱的食品，則取出完成的食品後按 延長 進行追加。
●進行手動時，則放入下層，再以「34水波燒烤」邊觀察情況邊加熱。
●將市售的披薩放在方盤上並手動加熱。（食譜83頁）

隨意烹調 燒烤

〔操作〕 隨意烹調 [有冷凍] [無冷凍] → 無冷凍 燒烤 → 啟動

※選擇有冷凍時，會顯示[有冷凍]。

!21頁 製作重點

※概略時間會依食材種類和保存溫度而異。

燒烤	下層	概略時間		水箱的水位
	烤盤	無冷凍 20～30分鐘	有冷凍 25～35分鐘	1以上

漢堡排

食譜為 33頁

需要準備的東西

1 事先洋蔥切成碎末，加入奶油在微波爐中加熱，冷卻。

2 把絞肉和鹽攪拌到變粘為止，再加入剩餘的材料並進一步攪拌。

3 在方盤上鋪上鋁箔，放上成形的漢堡肉餅，並使中央牢固的凹陷。

4 把它放在下層。

肉餅中央的厚度，建議約1.5cm！

即使是少量也可以。

鋪上鋁箔和烹調紙

小訣竅

- 冷凍漢堡排和冷凍蔬菜皆能燒烤。
- 把蔬菜放在兩端排列後一起烤。

21頁 製作重點

※概略時間會依食材種類和保存溫度而異。

燒烤	下層	概略時間 無冷凍	概略時間 有冷凍	水箱的水位
	烤盤	20～30分鐘	25～35分鐘	1以上

漢堡排&拌蔬菜＆水煮蛋

注意

為水煮蛋加熱時，嚴禁用微波加熱。

為避免雞蛋破裂用鋁箔紙包起來。
※加熱後，請務必浸泡流動冷水後再剝殼。

如果將醬料放進耐熱容器裡可以同時加熱。
請搭配蕃茄醬和伍斯特辣醬油。

只要放入奶油（小切片）
就變成甘露煮風。

青椒鑲肉＆烤蔬菜

將漢堡排肉團塞入青椒內。

蓮藕和胡蘿蔔塗上油之
後再烤比較好！

烤鮭魚配烤蔬菜

撒上鹽、胡椒、
加入檸檬奶油

烹調紙

把蕃茄和西葫蘆並排放好，撒上鹽、胡椒，澆上橄欖油。
放上大蒜、喜歡的香草。

〔操作〕 隨意烹調（有冷凍 | 無冷凍） → 無冷凍 燒烤 → 啟動

※選擇有冷凍時，會顯示[有冷凍]。

焗烤、焗烤飯

小訣竅

- 無論是一人份的餐盤，或4人份的大餐盤皆適合。
- 蔬菜和馬鈴薯不需要下水煮。

焗烤通心粉

食譜為 34 頁

經典焗烤。
如果使用罐裝白醬的話，準備也簡單。

豆漿醬焗烤

把白醬的牛奶換成豆漿。把南瓜切薄一點的話，不用下水煮，直接烤就可以了。

雞肉和綠黃色蔬菜的帕馬森乾酪烤

將南瓜，花椰菜和雞肉放入容器中，
加入橄欖油，鹽胡椒和帕馬森乾酪

隨意烹調 燒烤

〔操作〕 隨意烹調（有冷凍｜無冷凍） → ※選擇有冷凍時，會顯示[有冷凍]。 無冷凍 燒烤 → 啟動

※概略時間會依食材種類和保存溫度而異。

燒烤	下層	概略時間		水箱的水位
	烤盤	無冷凍 20～30分鐘	有冷凍 25～35分鐘	1以上

麵包粉裹雞肉燒＆烤蔬菜＆蕃茄醬

蕃茄醬
- 水煮蕃茄 ……60ｇ
- 橄欖油……1小匙
- 鹽、胡椒、辛香料 ……適量

- 麵包粉……4大匙
- 起司粉……2大匙

奶油煎＆拌蔬菜

將麵粉灑在魚片上，放上奶油後進行燒烤。用鮭魚和白身魚等喜歡的魚。

配菜用的蘑菇用鋁箔包起來，但是馬鈴薯等的鋁箔是開著加熱。

白身魚和多彩蔬菜的鋁箔烤

稍微放點酒和湯汁後包起來味道變豐富。
吃的時候，請加入檸檬，醬油或橙汁醬油。

把切絲蔬菜放在喜歡的白身魚上。

加熱時，關閉鋁箔。

燒烤

製作重點

食材和準備

●可放入的食材總量以最多1kg 為標準。另外，形狀請參閱以下照片和菜單示例（17～20頁）。
●可使用冷凍、冷藏、常溫食材。

漢堡排、焗烤

・漢堡排肉團
（餅的厚度的標準為中央凹陷1.5cm以下）

・焗烤
※手工製作的冷凍焗烤的完成情況，有可能依份量和容器而異。請邊檢視情況邊進行燒烤。

※ 市售品則參照以下

海鮮類

・魚片
（奶油煎、奶油燒等）

蔬菜類

切成容易食用的大小
（也可使用市售免洗免切蔬菜包）

※細長的東西（蘑菇，豆芽等）和綠色的蔬菜（花椰菜、蘆筍、綠辣椒等），切成小塊，切成薄片容易烤焦，所以用鋁箔包起來。

市售品

・餃子
餃子放入水中後，輕輕地蓋上鋁箔。有助於完好無缺的剝離。

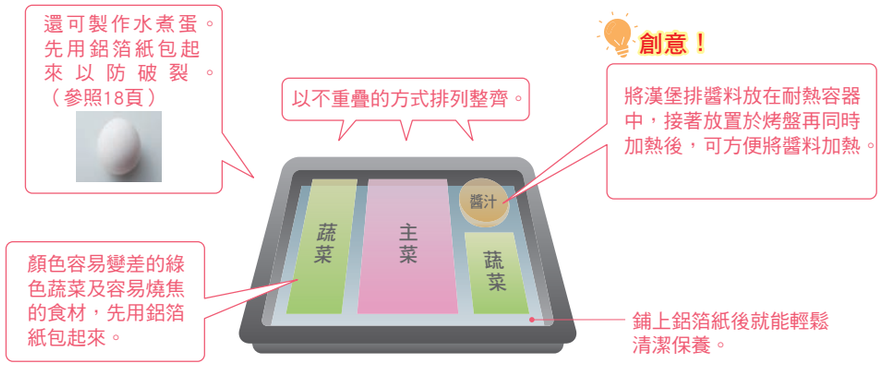
※ 若要煎出「鍋巴」煎餃或使用另行添加的「鍋巴素」，便無法完成完美的燒烤。
※ 不可使用手工製作餃子。

調味

●可使用家用調味料或市售醬料包。

放置方式、排列方式

●將主菜（肉、魚等）放在中央，將蔬菜（容易熟透）排列在兩端。



建議

●完成情況會依食材種類、形狀、市售品製造商而異。
●如有欲追加加熱的食品，則取出完成的食品後按 延長 進行追加。
●進行手動時，則放入下層，再以「34水波燒烤」邊觀察情況邊加熱。
●將市售的披薩放在方盤上並手動加熱。 （參見第83頁）

●放入聚丙烯容器的焗烤，在「隨意烹調」中因放入加熱器加熱，因此不可加熱。請參考包裝上所記載的加熱內容後，實施手動加熱。

隨意烹調

熱炒

25頁 製作重點

※概略時間會依食材種類和保存溫度而異。

熱炒	下層	概略時間		水箱的水位
	烤盤	無冷凍 15～20分鐘	有冷凍 20～25分鐘	1以上

炒麵

食譜為 35頁

需要準備的東西

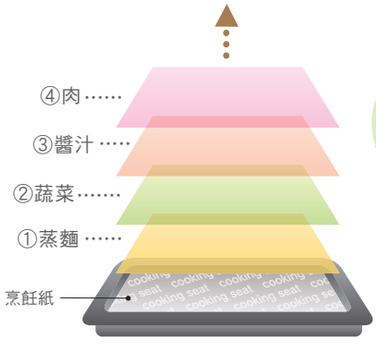
小訣竅

- 也可使用冷凍蒸麵和冷凍肉、市售免洗免切蔬菜包。
- 在方盤裡鋪上烹調紙。
  鋁箔也也可以,不過容易積存水分。

1 按蒸麵→蔬菜→醬汁→肉的順序攤開。

2 把它放在下層。

3 加熱後，攪拌均勻，即可完成



在平底鍋內不易混勻 4人份（4顆）也OK！

即使是少量也可以。

〔操作〕 隨意烹調 [有冷凍 | 無冷凍] → 無冷凍 熱 炒 → 啟動

※選擇有冷凍時，會顯示[有冷凍]。

炒飯

食譜為 36 頁

用蒸麵替代白飯，再依個人喜好調味即可。

鋪上烹飪紙。

①攤開已混入沙拉油和調味料的白飯。

請使用加熱的飯。

②放入切碎配料。

青椒肉絲

美味的爽脆青椒。

在青椒等蔬菜上淋上市售醬料包後，再攤開放入肉片。

鋪上烹飪紙。

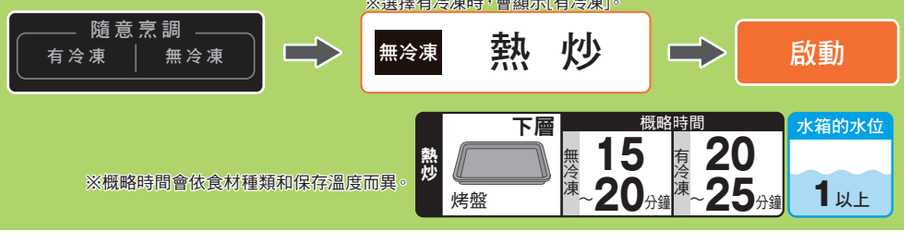
雞肉炒腰果

食譜為 36 頁

將雞肉，蔬菜和調味料混合，攤開在鋪有烹調紙的方盤上。將腰果灑在最上面，看起來色香味俱全。

隨意烹調 熱炒

〔操作〕



馬鈴薯炒香腸

無需事先水煮馬鈴薯，也能做出鬆軟口感。

①將馬鈴薯切成7~8mm厚，和洋蔥、蒜片一起攤開在方盤上。

②放上香腸，撒上橄欖油、鹽、胡椒。

炒雞肉和蝦和魷魚

鋪上烹飪紙。

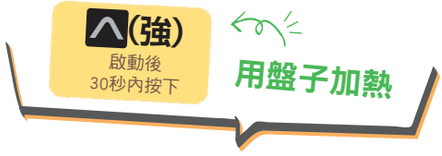
鋪上切成適當大小的捲心菜和菜椒等

將雞肉、魷魚、蝦等揉入調味後（雞精、酒、馬鈴薯澱粉等）攤開在蔬菜上。

乾燒蝦仁醬

食譜為 36 頁

湯汁多的東西放入底平的耐熱容器加熱。
用市售的配合調味料簡單地做(製作)！



把全體混合後加熱。

熱炒

製作重點

食材和準備

●承載的食材的總量以1公斤或者4人份相當為目標。另外，形狀請參閱以下照片和菜單示例（22～24頁）。
●可使用冷凍、冷藏、常溫食材。

肉類

- 切成薄片、培根、香腸、雞腿肉（切成小塊）、烤肉用的薄片肉、肝臟、冷凍五花肉凍結肉等，切成容易食用的大小。
- 絞肉（事先和調味料混合的話很容易鬆散）

野菜類

切成容易食用的大小（也可使用市售免洗免切蔬菜包）

- **韭菜或青蔥等**
  加熱前灑上少量的油和調味料，可防止乾燥。

其他

- **蒸麵**
  加熱後鬆開。
- **雞蛋（打散）**
  加熱後翻轉，追加 延長 1～2分鐘的加熱。若屬炒飯，也可加入已事先加熱的炒蛋。

魚介類

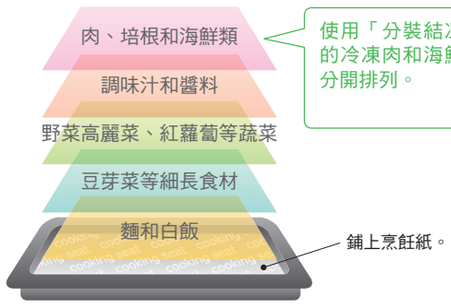
- **將鮮蝦、花枝、各式海鮮食品等**
  切成容易食用的大小。

調味

●可以使用市售的混合調味料。記載的要加水的東西，在底平的耐熱容器裡(上)放入食材和市售的混合調味料，將記載的水和粘稠粉全部放入並加熱。
●如果使用家庭的調味料，推薦鹽，胡椒，雞精等粉類，蠔油，稍濃的醬。
酌量加入醬油、酒等液態調味料。
●也可在肉類和海鮮類上灑上地瓜粉或預先調味。灑上地瓜粉再加熱，有助於融合醬汁。

放置方式、排列方式

●有水分的東西使用底平的耐熱容器和盤子。
（蝦的辣椒醬等→參照第24頁）
參照以下 **出爐溫控**



出爐溫控

●依食材使用使用 **出爐溫控** 。啟動後30秒內按下 ∧(強)。
・有水分放到容器或盤子裡（蝦的辣椒醬等）

建議

●完成情況會依食材種類、形狀、市售品製造商而異。
●欲追加加熱時，則以 延長 進行追加。
●有可能因食材或調味料，而出現湯汁。
●加熱後攪拌均勻。
●手動時，請放到下層，用「33水波烤箱250℃」一邊觀察情況一邊加熱。

隨意烹調

蒸煮、水煮

29頁 製作重點

※概略時間會依食材種類和保存溫度而異。

蒸煮	網子	概略時間		水箱的水位
	下層、烤盤	無冷凍 15～20分鐘	有冷凍 20～25分鐘	調整至2

蒸雞

需要準備的東西

雞胸脯肉

小訣竅

- 切開厚肉部位。
- 也可使用冷凍肉。（冷凍前先切開。）

家庭冷凍的訣竅（29頁）

1 雞胸脯肉切開厚度放在上面。

厚度在1.5cm以下！

2 放在下層。

可以做兩片。

喜歡的蔬菜搭配

蒸雞沙拉

〔操作〕 隨意烹調（有冷凍 | 無冷凍） → 無冷凍 蒸煮、水煮 → 啟動

※選擇有冷凍時，會顯示[有冷凍]。

棒棒腿

將花椰菜拆成一小朵。

除了芝麻醬之外，也可選擇其他沾醬享受多種不同的風味。

- 用香柚醋
  - 替代醬汁即成為日式風味
  - 搭配甜辣醬可蛻變為亞洲風味
  - 搭配義大利香醋可蛻變出義大利風味

切開厚實的雞胸肉。

清蒸五花肉

可搭配蔥醬、泡菜等個人喜歡的醬汁。

喜歡的蔬菜，白菜，豌豆等。

把豬肉切成1cm厚的易於食用的大小。

鱈魚蔬菜淋芶芡

將鹽灑在鱈魚上。

將蔬菜材料放入金屬盤內一起蒸煮。
在加熱前後，將勾芡配料混合均勻。

蔬菜勾芡配料（4人份）

紅蘿蔔，蔥白，香菇、薑等（切絲）	共計100～150g
醬油、味醂	各1/2大匙
片栗粉	1 1/2小匙
水	3大匙

※加熱後取出烤盤時，請注意易滑的金屬容器。

蘆筍蝦塔塔醬

把加熱的雞蛋用切碎的洋蔥和蛋黃醬，鹽和胡椒調製成塔塔醬。

小食材可使用金屬製濾鍋較為方便！

小訣竅

- 塔塔醬還可添加小黃瓜、醬醃小黃瓜、蕗蕎等能提升風味的各種食材。

隨意烹調〔操作〕蒸煮、水煮

隨意烹調 有冷凍 | 無冷凍 → 無冷凍 蒸煮、水煮 → 啟動

※選擇有冷凍時，會顯示[有冷凍]。

※概略時間會依食材種類和保存溫度而異。

蒸煮	網子	概略時間 無冷凍	概略時間 有冷凍	水箱的水位
	下層、烤盤	15～20分鐘	20～25分鐘	調整至2

彩色蒸蔬菜沙拉

南瓜維也納香腸沙拉

加熱後，請澆上喜歡的調味汁

清蒸紙包義式水煮魚

飲茶套餐（市售調理包食品）

排列市售燒賣、小籠包、冷藏肉包後，便可一次輕鬆蒸煮。
輕鬆的飲茶派對。

小訣竅

- 連同青江菜或白菜一起蒸煮，還能提高視覺享受與營養價值！將根莖部位短切後，拌櫻花蝦和醋味醬油即可成為一道菜餚。

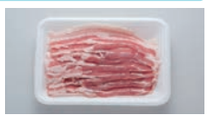
蒸煮、水煮

製作重點

食材和準備

●承載的食材的總量以800g為目標。另外，形狀請參閱以下照片和菜單示例（26～28頁）。
●可使用冷凍、冷藏、常溫食材。

肉類



・雞胸脯肉、雞大腿肉（無骨）、雞胸肉、薄片肉等

※ 將具有相當厚度的肉類，切成1.5cm以下。

蔬菜類

切成容易食用的大小。
（也可使用市售免洗免切蔬菜包）

※將根莖類蔬菜、芋頭、南瓜類有厚度的部分切成1cm以下。

海鮮類

・魚片、鮮蝦、花枝、各式海鮮食品等

市售品

・燒賣、肉包
（1 個最多80g 為止）
※不可加熱冷凍肉包。

其他

・雞蛋

※加熱後，請務必浸泡流動冷水後再剝殼。

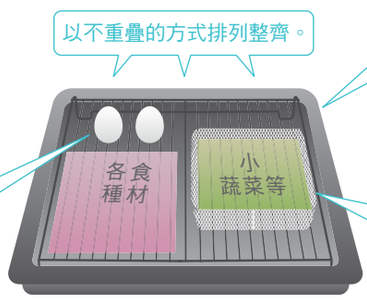
注意 為水煮蛋加熱時，嚴禁用微波加熱。

調味

●可使用家用調味料或市售醬料包。
●加熱後請依個人喜好調味。

放置方式、排列方式

創意！
還可製作水煮蛋。



使用金屬製方盤製作蔬菜菜料或肉味噌。菜料和調味液最多可到260g。

使用一個金屬製濾鍋或方盤時，則放在右側。
※加熱後取出烤盤時，請注意金屬製濾鍋或方盤易滑。

建議

●完成情況會依食材種類、形狀、市售品製造商而異。
●如有欲追加加熱的食品，取出完成的食品後按 延長 以追加加熱。
●進行手動時，則放入上層，再以「32蒸物」邊觀察情況邊加熱。
（與自動加熱的層架位置不同。）

家庭冷凍的訣竅

●請冷凍有鮮度的食材後，趁早使用完畢。
●將厚度整平後，以不重疊的方式進行冷凍。
如有彎曲或凸凹，會產生加熱不均的情況。
※ 雞胸肉等有厚度的食材，先切開後再冷凍。

調味

●醬汁燒或醃漬燒等食材，冷凍前先進行調味。冷凍前先浸泡於醬汁內，有助於入味。請注意口味重的濃口調味容易燒焦。
●鹽烤或炸雞塊在冷凍前要先調味，然後再塗上油炸麵粉。

「烤物、非油炸」的訣竅與重點

實用性的重點

依據食譜的目的而劃分為「需預熱」、「無需預熱」或是「使用水」、「不使用水」。（水是使用水的加熱）

《概略的類別》※自動加熱則是適於各料理的加熱。

希望減油的食譜 水

（例）照燒雞

- 無需預熱之下，使用水波燒烤加熱或是水波烤箱加熱。
- 大量的高溫過熱水蒸氣可迅速去除食品內部多餘的油脂。

炸物 水

（例）炸雞（雞腿肉）

- 使用具有高度溶出肉類脂肪效果的水波燒烤加熱。

適於保存更多維他命C等的食譜 水

（例）烤蔬菜

- 要預熱，使用水波烤箱加熱。
- 預熱可使爐內的含氧量易於下降，甚至在維持更低氧狀態下完成燒烤。

炸物

（例）可樂餅，油炸沙丁魚

- 使用燒烤加熱可避免因生的食材滲出的水份等使得麵衣變得黏稠。（不使用水）

注意事項 ●無法油炸『天麩羅』。

適於快速煮熟生食的食譜 水

（例）烤地瓜

- 無需預熱之下，使用水波燒烤加熱或是水波烤箱加熱。
- 大量的高溫過熱水蒸氣可快速的讓食品內部煮熟。

炸春捲 水

(例)炸春捲

- 使用高度發熱量的水波燒烤加熱。
- 使用沙拉油均勻塗抹春捲皮後加熱。

應掌握的訣竅與重點

→**可以根據自己的喜好通過手動加熱來烘烤。**

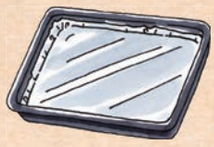
除了減油等等的目的之外，想要烤出烘烤般的金黃色澤時，請使用燒烤加熱。（不使用水）

食譜記載各食譜採用的手動加熱時間可再縮短10～20%的燒烤時間。

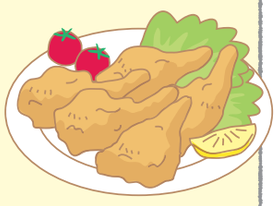
→**想更改人數來製作時，請參閱使用說明書的第48頁。**

→**烤盤鋪上鋁箔紙等等，可使烹調後的清潔保養更輕鬆。**

※鋪紙時避免超出烤盤的邊緣。使用網子時，用腳按住鋁箔紙（烹飪紙）。



「炸物」相關Q&A



Q1. 『非油炸烹調』可作什麼？

A. ・炸物在不使用油的情況下，只要少量的油便可烹調可樂餅、炸薯條和炸春捲等還可減少卡路里。不使用炸油，可輕鬆清理。

・不可油炸「炸物天麩羅」。

Q2. 可油炸裹上白麵包粉的炸物嗎？

A. 無法以白麵包粉的狀態進行油炸。使用酥脆麵包粉（40頁）。

（白麵包粉炸物若均勻裹上沙拉油，雖可稍微烤出一些顏色，但無法呈現均勻焦黃色。）

Q3. 可油炸冷凍食品嗎？

A. ・家庭預先處理過的菜請參照**炸雞塊（雞腿肉）**（第39頁）。

・市售冷凍已烹調便當用油炸物（已經過油炸）等，可採用 3 酥脆加熱（使用說明書24頁）較為便利。

減少卡路里

照燒雞

烤箱 | 網子：下層、烤盤 | 概略時間：約26分鐘 | 水箱的水位：1以上

材料（4人份） 約258卡☆ 鹽份1.4g

- 雞腿肉……2片（500g）
- 沾醬
  - 醬油……2大匙
  - 味醂……1大匙
  - 酒……2小匙
  - 砂糖……1小匙

*也可以自動完成2人份。

1 把可飲用軟水注入水箱。

2 用叉子在雞肉的皮上開洞，切開肉厚的地方。

3 醬汁與雞肉放入塑膠袋，袋口打結後上下來回的搖勻，浸漬約30分鐘。

4 把雞皮向上放在烹調網上。

13 照燒雞〔配合分量〕變成「13-4人份」 → 啟動

採用手動時：34水波燒烤（顯示部沒有 預熱 表示）約26分鐘（2人份約23分鐘）

冷凍的東西不用解凍直接烤

●醬汁浸漬約30分鐘的步驟完成後，在一定間隔下，平 放於冷凍保存袋維持冷凍狀態。

隨意烹調 有冷凍 網烤、油炸 加熱。

減少卡路里

雞的蔥醬烤

烤箱 | 網子：下層、烤盤 | 概略時間：約26分鐘 | 水箱的水位：1以上

材料（4人份） 約355卡☆ 鹽份2.5g

- 雞腿肉……2片（500g）
- A
  - 味噌……4大匙
  - 芝麻油……2大匙
  - 砂糖……1小匙
  - 白蔥（切碎）……2大匙
  - 大蒜（切碎）……1小匙
  - 七味辣椒粉……少々
  - 生薑汁……少々
- 馬鈴薯……1個（150g）
- 鹽、胡椒……各適量

*也可以自動完成2人份。

1 把可飲用軟水注入水箱。

2 用叉子在雞肉的皮上開洞，切開肉厚的地方。

3 將A放入塑料袋中混合均勻，放入雞肉後系上袋口，上下翻轉，醃製約1小時。事先馬鈴薯去皮後切成12等分的薄片，加入鹽、胡椒調味。

4 把3中的雞肉的醬輕輕地捋取。把雞肉的皮向上，放在烹飪網上，把馬鈴薯放在肉的兩端。（兩人份時，把馬鈴薯列排列在肉的裡側和前面。）

13 照燒雞〔配合分量〕變成「13-4人份」 → 啟動

採用手動時：34水波燒烤（顯示部沒有 預熱 表示）約26分鐘（2人份約23分鐘）

減少卡路里

烤雞肉串

烤箱 | 網子：下層、烤盤 | 概略時間：約26分鐘 | 水箱的水位：1以上

材料（8支、4人份） 約293卡☆ 鹽份2.7g

- 雞腿肉……2片（400g）
- 白蔥……2支
- 沾醬
  - 醬油……4大匙
  - 味醂……3大匙
  - 酒……1又1/2大匙
  - 砂糖……2大匙
  - 沙拉油……1大匙
- 竹串

*也可以自動完成2人份。

1 把可飲用軟水注入水箱。

2 將雞肉切成12等分，白蔥切成3cm長，穿在八根竹籤上。

3 醬汁與2放入塑膠袋，袋口打結後上下來回的搖勻，浸漬約1小時。

4 把3擺在烹飪網上。

13 照燒雞〔配合分量〕變成「13-4人份」 → 啟動

採用手動時：34水波燒烤（顯示部沒有 預熱 表示）約26分鐘（2人份約23分鐘）

＊隨意烹調 的話，配菜也可以同時烤！

13 照燒雞 的菜單是將肉排列在烹調網的空位上，按喜歡的蔬菜（切成1cm厚度的南瓜、菜椒等）排列，加熱。

減少卡路里

辣味雞

烤箱 | 網子：下層、烤盤 | 概略時間：約26分鐘 | 水箱的水位：1以上

材料（4人份）　約266卡☆　鹽份2.7g

- 雞腿肉……2片（500g）
- 白蔥……6cm
- 紅辣椒（去籽）……2根
- A
  - 醬油……4大匙
  - 酒……4大匙
- 七味辣椒粉……適量

*也可以自動完成2人份。

1 把可飲用軟水注入水箱。

2 白蔥與紅辣椒切碎，放入塑膠袋，亦可加入A製作醬汁。

3 用叉子在雞肉的皮上開洞，切開肉厚的地方。

4 雞肉放入2的塑膠袋，袋口打結後上下來回的搖勻，浸漬約30分鐘。

5 把雞皮朝上放在烹調網上。

13 照燒雞〔配合分量〕
變成「13-4人份」
→ 啟動

採用手動時：34水波燒烤（顯示部沒有 預熱 表示）約26分鐘（2人份約23分鐘）

6 加熱後，撒上七味辣椒粉。

印度烤雞

烤箱 | 網子：下層、烤盤 | 概略時間：約28分鐘 | 水箱的水位：1以上

材料（4人份）　約233卡☆　鹽份3.2g

- 雞翅膀……12根（1本60g）
- A
  - 鹽……1小匙
  - 檸檬汁……1/2顆份
- B
  - 原味優格……150g
  - 大蒜、生薑（泥）……各1 1/2大匙
  - 咖哩粉、薑黃……各1 1/2小匙
  - 鹽……1小匙
  - 辣椒粉……1/2小匙

1 把可飲用軟水注入水箱。

2 將研磨的A加入雞翅膀上。將B和吸乾湯汁的肉放入塑膠袋內，將袋口束口後，放入冷藏室醃漬2～3小時。
＜建議＞
醃漬一晚的肉片更入味好吃。

3 將瀝乾湯汁的肉並排在網子上。

隨意烹調 無冷凍 網烤、油炸
→ 啟動
→ 出爐溫控 ∧ (強) ※30秒內按下

採用手動時：34水波燒烤（顯示部沒有 預熱 表示）約28分鐘

無錫排骨

烤箱 | 網子：下層、烤盤 | 概略時間：約30分鐘 | 水箱的水位：1以上

材料（4人份）　約329卡☆　鹽份1.6g

- 無錫排骨（長度約10cm）……600g
- 沾醬
  - 醬油……2大匙
  - 酒……1又1/2大匙
  - 蕃茄醬……1大匙
  - 砂糖、沙拉油……各1/2大匙
  - 洋蔥（磨成泥）……50g
  - 蒜頭（磨成泥）……淋上1/2顆
  - 薑（磨成泥）……10g

*也可以自動完成2人份。

1 把可飲用軟水注入水箱。

2 排骨與醬汁放入塑膠袋，袋口打結後浸漬約30分鐘。

3 去掉水分的2排列在烹調網上。

14 無錫排骨〔配合分量〕
變成「14-4人份」
→ 啟動

採用手動時：33水波烤箱（顯示部沒有 預熱 表示）220℃約30分鐘（2人份約28分鐘）

※竹串插入較厚的肉身部份，如出現濃稠的肉汁時，請 延長 或使用**手動加熱**繼續加熱。

黑醋風味的無錫排骨

烤箱 | 網子 下層、烤盤 | 概略時間 約26分鐘 | 水箱的水位 1以上

材料（4人份） 約328卡☆ 鹽份2.9g

無錫排骨（長度約10cm）……600g
沾醬
- 醬油……4大匙
- 黑醋、酒……各2大匙
- 蜂蜜……1大匙
- 蒜頭（磨成泥）……撒少許
- 鹽、胡椒……各自少量

*也可以自動完成2人份。

1 把可飲用軟水注入水箱。

2 排骨與醬汁放入塑膠袋，袋口打結後浸漬約30分鐘。

3 去掉水分的2排列在烹調網上。

14 無錫排骨(配合分量)
變成「14-4人份」
→ 啟動

採用手動時：33水波烤箱（顯示部沒有 預熱 表示）220℃約30分鐘（2人份約28分鐘）

※竹串插入較厚的肉身部份，如出現濃稠的肉汁時，請 延長 或使用**手動加熱**繼續加熱。

＜建議＞
·醃漬肉的醬汁在燉煮後可淋在已裝盤的肉上。
·可以使用市售的烤肉醬。

烤豬肉

烤箱 | 網子 下層、烤盤 | 概略時間 約1小時 | 水箱的水位 1以上

材料（6人份） 約259卡☆ 鹽份2.9g

豬肩部裡脊肉（塊狀）……500g
沾醬
- 醬油……1/2杯
- 砂糖、酒……各3大匙
- 蔥（切碎）……少量
- 薑、蒜頭（磨成泥）……各少量

綿繩

1 把可飲用軟水注入水箱。

2 在豬肉上纏上風箏線，把厚度定為6～7cm，並塑造形狀。

3 醬汁與2放入塑膠袋，擠出空氣、袋口打結後放入冷藏，浸漬2～3小時。

4 在方盤上鋪上鋁箔，放上烹調網。多餘的醬汁擦拭乾淨後，把肉平放於網子。

15 烤豬肉 → 啟動

採用手動時：33水波烤箱（顯示部沒有 預熱 表示）170℃1小時～1小時5分鐘

5 加熱後，竹串插入肉的中間部份，擠出清透的肉汁表示已完成燒烤。冷卻後，取出綿繩，切薄片。

＜建議＞
醃漬肉的醬汁在燉煮後可淋在肉上。

漢堡排

烤箱 | 下層 烤盤 | 概略時間 約25分鐘 | 水箱的水位 1以上

材料（4人份） 約308卡☆ 鹽份1.3g

洋蔥（切碎）……1小顆（150g）
奶油……15g
麵包粉……30g
牛乳……3大匙
絞肉……400g
鹽……2/3小匙
A
- 蛋汁……M1/2顆份
- 胡椒、肉荳蔻……各少許

1 將洋蔥和奶油放入耐熱容器中，用保鮮膜放置在**庫內中央**。（不放在方盤）

手動設定 →
31 微波 600W → 手動設定
→ 2～2分30秒 → 啟動

2 加熱後，去掉水分並讓其冷卻。

3 把可飲用軟水注入水箱。

4 事先將牛奶把麵包屑弄濕。

5 將絞肉(牛肉和豬肉)和鹽放入碗中糅合，加入2和4、A混合均勻。

6 手上沾上色拉油將麵團分成四等份。拍打麵團並除去空氣，將其整理成直徑9厘米的扁平圓形。將鋁箔鋪在方盤上，薄薄地塗抹色拉油，在方盤的中央放上漢堡肉餅，並使中央凹陷。

＜建議＞
拍打麵團放出空氣是為了防止烘烤時的裂縫。使中央凹陷，是因為烘烤時中心會膨脹。
肉餅中央的厚度，建議約1.5cm！

隨意烹調 無冷凍 燒烤
→ 啟動

採用手動時：34水波燒烤（顯示部沒有 預熱 表示）約25分鐘

焗烤通心粉

焼烤 | 下層 烤盤 | 概略時間 約28分鐘 | 水箱的水位 1以上

材料（4人份）　約402卡　鹽分1.3g

白醬……2杯份（請參考以下內容）
通心粉（水煮後，加入適量奶油）……80g
A
- 鮮蝦（去殼、去尾、除腸泥）……200g
- 洋蔥（切片）……1/2個（100g）
- 蘑菇（罐頭、切片）……50g
- 白葡萄酒……2大匙
- 奶油……20g

鹽和胡椒……各少許
披薩起司……80g
香芹（切碎）……適量

1 將A放入耐熱容器中，用保鮮膜放置在**庫內中央**。（不放在方盤）

手動設定 → 31 微波 600W → 手動設定 → 3～4分鐘 → 啟動

2 加熱後，煮出的湯汁和白醬混合，調節硬度。

3 把可飲用軟水注入水箱。

4 將煮熟的通心粉加入2，撒上鹽，胡椒，加入半量的白醬，在塗了薄薄地奶油(依份量作調節)的焗烤碟子裡等分放入。將剩餘的醬汁等分澆上，撒上披薩用的奶酪。

5 在方盤上擺4。

隨意烹調 無冷凍 燒烤 → 啟動

採用手動時：34水波燒烤（顯示部沒有預熱 表示）約28分鐘

6 加熱後，撒上香芹。

焗烤的要點

- 將焗烤盤放在靠近方盤中心的位置。
- 如果你將醬汁或配料冷卻後烘烤時，請將焗烤盤放在**庫內中央**，（不放入方盤）31 微波 600W 請加熱到人體肌膚左右的溫度再烘烤。
  ※烘烤前散開奶酪。
- 市售的冷凍焗烤，請參考包裝記載的加熱內容來加熱。
  ※因為根據製造商和裡面的材料，保存狀態，製造日期等，完成情況可能會有所不同。請一邊觀察情況一邊加熱。
  ※水箱，烤箱，水燒烤，燒烤加熱，因為有加熱器加熱會導致聚丙烯容器溶化，或燒焦。

白醬

加熱 | 不放入附屬品

材料（2杯份）　約308卡　鹽分0.6g

麵粉、奶油……各30g
牛乳……2杯
鹽和胡椒……各少許

1 在較大的耐熱容器中放入麵粉和奶油，放在**庫內中央**不用保鮮膜包。（不放入方盤）

手動設定 → 31 微波 600W → 手動設定 → 約1分20秒 → 啟動

2 加熱後，用發泡機徹底攪拌直至變得光滑。

3 一點點加入牛奶2中溶解。（不放入方盤）

手動設定 → 31 微波 600W → 手動設定 → 約2分30秒 → 啟動

加熱後，混合後延長**約2分鐘**，然後按啟動。再次重複該操作。（總共加熱約6分30秒。）

4 加熱後，輕輕混合，加入鹽和胡椒調味。
＜建議＞
固話硬度調整為可留下發泡器的紋理為止。不立即使用時，表面上密合保鮮膜後，就無法形成膜。

義式焗烤飯

燒烤 下層 烤盤 | 概略時間 約28分鐘 | 水箱的水位 1以上

材料（4人份）　約493卡　鹽分1.4g

	白醬	1杯份（參照第34頁）
A	雞腿肉（切成一口大小）	200g
A	洋蔥（切片）	1/2個（100g）
A	蘑菇（罐頭、切片）	50g
A	白葡萄酒	1大匙
	鮮奶油	1/2杯
	白飯	250g
B	蕃茄醬	3大匙
B	鹽和胡椒	各少許
	披薩起司	80g

1 將A放入耐熱容器中，用保鮮膜放置在**庫內中央**。（不放在方盤）

手動設定 → 31 微波 600W → 手動設定 → 3分30秒～4分30秒 → 啟動

2 加熱後，煮出的湯汁和鮮奶油一起混合成白醬，調節硬度。

3 把可飲用軟水注入水箱。

4 將1中的配料、米飯、B攪拌均勻，放入塗有薄薄地奶油（依份量作調節）的焗烤盤中，澆上2中的醬汁，撒上披薩用的奶酪。

5 在方盤上擺4。

隨意烹調 無冷凍 燒烤 → 啟動

採用手動時：34水波燒烤（顯示部沒有預熱 表示）約28分鐘

炒麵

燒烤 下層 烤盤 | 概略時間 約21分鐘 | 水箱的水位 1以上

材料（4人份）　約487卡　鹽分3.9g

炒麵用蒸麵（附醬料粉）	4撮（每撮150 g）
豆芽菜	1/2袋（100 g）
高麗菜（切成3cm方形）	200 g
青椒（切細絲）	2個
胡蘿蔔（切成短片狀）	50 g
薄片五花肉（切成一口大小）	150 g
烹飪紙	

1 把可飲用軟水注入水箱。

2 烹飪紙鋪在烤盤上。

3 把麵條鬆開，平放於2的烤盤。按照材料表的順序平放蔬菜於上方，均勻的淋上醬料粉。如照片所示，把肉往後面平放，放入下層。

※放入烤盤的順序如果錯誤，可能導致材料烤焦或影響美味。

隨意烹調 無冷凍 熱炒 → 啟動

採用手動時：33水波烤箱（顯示部沒有預熱 表示）250℃約21分鐘

4 加熱後混合。

炒飯

燒烤 下層 烤盤 | 概略時間 約21分鐘 | 水箱的水位 1以上

材料（4人份） 約365卡 鹽分1.0g

- 冷飯……600g
- A
  - 醬油……2小匙
  - 沙拉油……1小匙
- B
  - 白蔥（切碎）……2根
  - 胡蘿蔔（切碎）……100g
  - 青椒（切碎）……2個
  - 雞粉……4小匙
  - 鹽和胡椒……各少許
  - 培根（切碎）……4片
- 烹飪紙

1 把可飲用軟水注入水箱。

2 將冷飯放入耐熱容器、放置在**庫內中央**。（不放在方盤）

手動設定 → 31 微波 600W → 手動設定 → 1~2分鐘 → 啟動

3 加熱後，加入A並混合。

4 將一張烹飪紙鋪在方盤上，撒上3攤開。在此基礎上，將B按材料表的順序展開。

隨意烹調 無冷凍 熱炒 → 啟動

採用手動時：33水波烤箱（顯示部沒有 預熱 表示）250℃約21分鐘

5 加熱後攪拌均勻。
※加熱後，也可加入事先做好的炒蛋。

雞肉炒腰果

燒烤 下層 烤盤 | 概略時間 約21分鐘 | 水箱的水位 1以上

材料（4人份） 約313卡 鹽分1.0g

- 雞腿肉（切成2cm丁）……400g
- 鹽、胡椒……各少許
- 青椒（切成2cm丁）……4個
- 蔥白（切成1cm段）……1根
- 水煮竹筍（切成1cm丁）……50g
- A
  - 蠔油……1大匙
  - 醬油……1/2小匙
  - 淋上生薑（泥）……1/2匙
  - 雞粉……1/2小匙
  - 水……4小匙
  - 地瓜粉……1大匙
- 腰果……60g
- 烹飪紙

1 把可飲用軟水注入水箱。

2 在雞肉上撒鹽、胡椒。

3 將2、蔬菜和A充分混合， 使其與鋪有烹調紙的方盤以不重疊的方式展開，並灑上腰果。

隨意烹調 無冷凍 熱炒 → 啟動

採用手動時：33水波烤箱（顯示部沒有 預熱 表示）250℃約21分鐘

4 加熱後攪拌均勻。

乾燒蝦仁醬

燒烤 下層 烤盤 | 概略時間 約23分鐘 | 水箱的水位 1以上

材料（4人份） 約125卡 鹽分1.7g

- 鮮蝦（去殼、除腸泥）……16尾（320g）
- A
  - 酒……2小匙
  - 地瓜粉……1 1/3大匙
- 玉蕈（分成一小朵 ）……1包（100g）
- 白蔥（切碎）……1根
- B
  - 蕃茄醬……3大匙
  - 酒、醬油……各1 1/2大匙
  - 砂糖、地瓜粉……各2小匙
  - 香油……1小匙
  - 豆瓣醬……1/2小匙
  - 雞粉……1/2小匙
  - 水……3大匙

1 把可飲用軟水注入水箱。

2 將鮮蝦和A拌勻。

3 平底耐熱容器中加入白蔥和B、2整體混合，併放在方盤上。

隨意烹調 無冷凍 熱炒 → 啟動 → ∨出爐溫控∧ ∧(強)※30秒內按下

採用手動時：33水波烤箱（顯示部沒有 預熱 表示）250℃約23分鐘

4 加熱後攪拌均勻。

*材料A和B替代如下時，它變成咖哩炒飯。

材料（4人份）

- A
  - 咖哩粉……2小匙
  - 鹽……1小匙
  - 沙拉油……1小匙
- B
  - 洋蔥（切碎）……200g
  - 冷凍綜合蔬菜……140g
  - 鹽和胡椒……各少許
  - 維也納香腸（切成圓片）……4個

烤地瓜

烧烤 | 下層 烤盤 | 概略時間 約40分鐘 | 水箱的水位 1以上

材料（4人份）　約297卡　鹽分0.0g

地瓜（直徑5cm以下）……4個（每個250ｇ）

＊可自動的數量：1 ～ 4 個。

1 把可飲用軟水注入水箱。

2 把地瓜洗乾淨、擦乾，使用叉子戳出幾個孔。
※地瓜皮開孔後可避免因為加熱而爆裂。

3 把2排列在烤盤上。

18 烤地瓜 → 啟動

※加熱中，地瓜會滲出灰汁。烤盤鋪上鋁箔紙後可使烹調後的清潔保養更輕鬆。

採用手動時：33水波烤箱（顯示部沒有預熱 表示）250℃約40分鐘

變　化

烤馬鈴薯

材料（４人分）　約103卡　鹽分 0.0g

馬鈴薯……４個（每個150g）

＊可自動的數量：1 ～ 4 個。

上述的烤番薯也以相同的方式加熱。
※按個人喜好加熱後，切成十字刀口，按住四個角落打開切口，放入奶油、撒鹽即可。

烤茄子

烧烤 | 下層 烤盤 | 水箱的水位 1以上

材料（4人份）　約23卡　鹽分0.7g

茄子……4條（每條100ｇ）
薑泥……適量
醬油……適量

1 把可飲用軟水注入水箱。

2 把茄子洗乾淨、擦乾，使用竹串戳出幾個孔。

3 把2排列在烤盤上。

手動設定 →
34 水波燒烤〔顯示部沒有 預熱 表示〕
→ 手動設定 → 31~33分鐘
→ 啟動

4 加熱後，擦乾、去皮，添加薑泥與醬油。

烤蔬菜

預熱：不放入附屬品　概略的預熱時間 約12分鐘　水箱的水位 1以上　燒烤：下層 烤盤

材料（4人份）　約101卡　鹽分0.3g

甜椒（紅、黃）（切成2～3cm的方形）……100g
南瓜（切成5mm厚度的薄片）……80g
杏鮑菇（一半的長度切成1cm厚度）……80g
條瓜（切成7～8mm厚度的圓片）……80g
個人喜好的醬汁……適量
烹飪紙

1 把可飲用軟水注入水箱。
2 預熱。（勿放入附屬品、食品）
手動設定 → 33 預熱 水波烤箱 → 手動設定 → ∨溫度∧ 200℃ → 啟動
3 烹飪紙鋪在烤盤上，蔬菜平放。
※請避免烹飪紙接觸到爐內壁面。
4 預熱完成後，放3。
用迴轉旋鈕按約12分鐘按下 啟動 。
5 加熱後，淋上沾拌淋醬。

烤南瓜沙拉

預熱：不放入附屬品　概略的預熱時間 約12分鐘　水箱的水位 1以上　燒烤：下層 烤盤

材料（4人份）　約107卡　鹽分0.2g

南瓜（切成1cm方形）……300g
A ┌無糖優酪乳……80g
　 ├美奶滋……1大匙
　 └鹽、胡椒……各少許
個人喜好的蔬菜菜
烹飪紙

*也可以自動完成2人份。

1 把可飲用軟水注入水箱。
2 預熱。（勿放入附屬品、食品）
手動設定 → 33 預熱 水波烤箱 → 手動設定 → ∨溫度∧ 200℃ → 啟動
3 烹飪紙鋪在烤盤上，南瓜平放。
※請避免烹飪紙接觸到爐內壁面。
4 預熱完成後，放3。
用迴轉旋鈕按約10 分鐘按下 啟動 。
5 使用已經均勻混合的A進行涼拌，佐以個人喜好的蔬菜。

減少卡路里

炸雞（雞腿肉）

燒烤	概略時間	水箱的水位
下層·烤盤	約24分鐘	1以上

材料（4人份）　約282卡☆　鹽分0.8g

雞腿肉……2片（500g）
炸粉（市售產品）……適量

*也可以自動完成2人份。

1 把可飲用軟水注入水箱。
2 將1片雞肉各切成8等份。
※若切的太小會燒烤過度。
將雞肉和油炸粉放入塑膠袋內。
在充滿空氣的狀態下將袋口密封後晃動塑膠袋，便可均勻裹粉。
3 去除2多餘的粉末，在粉末還沒有濕之前把皮放在沾了油的烹調網上。
※將鋁箔鋪在方盤上會使其易於清潔。

11 炸雞〔配合分量〕
變成「11-4人份」
→ 啟動

採用手動時：34水波燒烤（顯示部沒有預熱 表示）約24分鐘（2人份約22分鐘）

冷凍的東西不用解凍直接烤

炸雞（雞腿肉）

●從油炸粉到塗抹步驟為止，打開冷凍保存袋間隔平整放入後冷凍。
隨意烹調 有冷凍 網烤、油炸 加熱。

減少卡路里

酥炸小翅腿

燒烤	網子	概略時間	水箱的水位
下層·烤盤		約28分鐘	1以上

材料（4人份）　約254卡☆　鹽分0.8g

小翅腿……12支（每支60g）
炸粉（市售產品）……適量

*也可以自動完成2人份。

1 把可飲用軟水注入水箱。
2 將小翅腿和油炸粉放入塑膠袋內。在充滿空氣的狀態下將袋口密封後晃動塑膠袋，便可均勻裹粉。
3 肉平放於抹油的網子上。

11 炸雞〔配合分量〕
變成「11-4人份」
→ 啟動
→ 出爐溫控 ∧（強）※30秒內按下

採用手動時：34水波燒烤（顯示部沒有預熱 表示）約28分鐘（2人份約24分鐘）

炸物的重點

●如果把材料大小切的比指定的還要小，可能會烤焦。
●整體均勻的撒粉，多餘的炸粉擦拭乾淨。撒粉之後，敬請在炸粉受潮之前加熱。

＊隨意烹調的話，配菜也可以同時烤！

11 炸雞可做的菜譜是將所需的空蔬菜（南瓜切成1厘米厚，菜椒等）排列在肉的烹飪網的空白處並加熱。

減少卡路里

馬鈴薯可樂餅

材料（4人份）　約360卡☆　鹽分0.3g

酥脆麵包粉
- 麵包粉……60g
- 沙拉油……3大匙

馬鈴薯（切成4塊）……3顆（450g）

A
- 洋蔥（切碎）……小洋蔥1顆（150g）
- 牛絞肉（攤開）……100g
- 奶油……適量

鹽、胡椒、肉荳蔻……各自少量
美奶滋……1大匙
低筋麵粉、蛋汁……各自適量

*也可以自動完成2人份。

1 請參考（參照以下）製作酥脆麵包粉。

2 把可飲用軟水注入水箱。

3 將馬鈴薯放在烹飪網中，然後將它們放在**上層**。

手動設定 → 32 蒸煮 → 手動設定 → 約22分鐘 → 啟動

※時間匆忙時，請先放入耐熱性的盤子，使用保鮮膜包住，放置於爐內中間（不放入烤盤），31 微波 600W **加熱約8分鐘**。

4 加熱後，趁熱剝皮後搗碎。

5 把A放入耐熱容器，使用保鮮膜包住，置於**爐內中間**即可。（不需要放入烤盤）

手動設定 →
31 微波 600W → 手動設定
→ 3分～3分30秒 → 啟動

6 加熱後，添加至**4**，再以鹽、胡椒、肉荳蔻及美奶滋調味後，除去熱氣後置於冷藏室冷卻。

7 把**6**分為8等份，按橢圓形配上麵粉、雞蛋、**1**的酥脆麵包粉的順序裹上衣，並將它們排列在方形盤子上。

12 炸物〔配合分量〕
變成「12-4人分」
→ 啟動

採用手動時：36燒烤（顯示部沒有預熱表示）約20分鐘（2人份約18分鐘）

冷凍的東西不用解凍直接烤

馬鈴薯可樂餅

●完成酥脆麵包粉的步驟後，打開冷凍保存袋間隔平整放入後冷凍。未冷凍的食材用同樣的操作加熱後，延長追加5～7分鐘。

*酥脆麵包粉的做法

●酥脆麵包粉可冷凍。使用時，無需解凍即可使用。

材料

60g的麵包粉使用3大匙沙拉油。

酥脆麵包粉的材料放入油鍋，確實混合後使用強火，拌勻的同時油炸至金黃色。
油炸至金黃色時，大致表示已是炸熟的顏色。

亦可採用微波加熱烹調。

1 酥脆麵包粉的材料放入耐熱容器（直徑15cm 左右的耐熱玻璃製或陶製），確實混合後，無需使用保鮮膜，直接放入**爐內中間**。（不需要放入烤盤）

手動設定 →
31 微波 600W → 手動設定
→ 約1分鐘 → 啟動

2 加熱後，混合後延長按 約30秒，開始按 啟動。加熱 約30秒，混合5-6次，直到整體變成金黃色。

＜重點＞
過度的加熱會突然變成焦黑，觀察加熱程度，切勿離開現場。

減少卡路里

油炸鱈魚子

燒烤 | 下層 烤盤 | 概略時間 約22分鐘

材料（4人份）　約355卡☆　鹽分1.8g

- 酥脆麵包粉……（請參照第40頁製作）
- 雞胸肉……8支（400g）
- 明太子……100g
- 鹽、胡椒……各少許
- 低筋麵粉、蛋汁……各適量

*也可以自動完成2人份。

1 雞胸肉去筋，在保鮮膜和保鮮膜之間夾住，用　麵棒等拍平後撒上鹽、胡椒。將雞胸肉縱向放置，放上鱈魚子捲起。

2 將1蘸麵粉、蛋液、酥脆麵包粉的順序裹，然後放在方盤上。

12 炸物〔配合分量〕
變成「12-4人分」
→ 啟動
→ 出爐溫控 ∧ (強) ※30秒內按下

採用手動時：36燒烤（顯示部沒有預熱 表示）約22分鐘（2人份約20分鐘）

減少卡路里

炸沙丁魚

燒烤 | 下層 烤盤 | 概略時間 約18分鐘

材料（4人份）　約316卡☆　鹽分0.5g

- 酥脆麵包粉……（請參照第40頁製作）
- 沙丁魚……8條（每60g）
- 鹽、胡椒、咖哩粉……各少許
- 低筋麵粉、蛋汁……各適量

*也可以自動完成2人份。

1 切除沙丁魚魚頭、切開魚腹清除內臟。魚身打開攤平後取出中骨、切除背鰭。
＜建議＞
使用菜刀仔細把中骨搗碎後，塗抹至魚身上，也可以攝取豐富的鈣質。

2 把鹽、胡椒、咖哩粉撒在沙丁魚的魚身上後靜置。

3 將2蘸麵粉、蛋液、酥脆麵包粉的順序裹，然後放在方盤上。

12 炸物〔配合分量〕
變成「12-4人分」
→ 啟動
→ 出爐溫控 ∨ (弱) ※30秒內按下

採用手動時：36燒烤（顯示部沒有預熱 表示）約18分鐘（2人份約15分鐘）

炸春捲

烤盤：下層　水箱的水位：1以上

材料（4人份）　約397卡☆　鹽分0.8g

- 洋蔥……100g
- 韭菜……2/3把
- 個人喜好的堅果……30g
- A
  - 豬絞肉……160g
  - 醬油……1大匙
  - 芝麻油……2/3小匙
  - 馬鈴薯粉……2大匙
  - 鹽、胡椒……各少許
- 炸春捲的皮……8張
- 低筋麵粉、水……各適量
- 沙拉油……適量

1 把可飲用軟水注入水箱。

2 洋蔥切碎、韭菜切成1cm小段。個人喜好的堅果大致切丁後快炒。

3 使用與低筋麵包相同用量的水溶解。

4 把2與A確實的混合，分成8等份後使用炸春捲皮包裹，捲好後以3固定。

5 將色拉油用刷子均勻的塗到4的皮上，然後將其排列在方盤上。

手動設定 → 34 水波燒烤〔顯示部沒有 預熱 顯示〕 → 手動設定 → 19~21分鐘 → 啟動

※製作2人份的時候，用與4人份同樣的要領，34水波燒烤〔顯示部沒有預熱的顯示〕合起來加熱15～18分鐘

炸春捲（鮪魚）

烤盤：下層　水箱的水位：1以上

材料（4人份）　約453卡☆　鹽分0.7g

- 鮪魚（罐裝）……200g
- A
  - 香菜……少量
  - 咖哩粉……4小匙
  - 美奶滋……4大匙
- 炸春捲的皮……8張
- 低筋麵粉、水……各適量
- 沙拉油……適量

1 把可飲用軟水注入水箱。

2 湯汁收乾的鮪魚與A均勻混合。

3 使用與低筋麵包相同用量的水溶解。

4 依對角線把炸春捲皮切成對半。切開皮的部份置於前面，從中間略往前放置餡，兩端對折，捲起時不要太緊，捲好後使用3固定。

※捲的太緊時，加熱中皮會破裂，餡會露出來。

5 將色拉油用刷子均勻的塗到4的皮上，然後將其排列在方盤上。

手動設定 → 34 水波燒烤〔顯示部沒有 預熱 顯示〕 → 手動設定 → 19~21分鐘 → 啟動

※製作2人份的時候，用與4人份同樣的要領，34水波燒烤〔顯示部沒有預熱的顯示〕合起來加熱15～18分鐘

炸薯條

烤盤：下層　水箱的水位：1以上

材料（4人份）　約85卡☆　鹽分0.8g

- 馬鈴薯……2顆（300g）
- 沙拉油……2小匙
- 鹽……適量

1 把可飲用軟水注入水箱。

2 馬鈴薯皮確實清洗乾淨之後，每顆各自切成8等份的梳形狀，放入塑膠袋，添加沙拉油，確實搖勻，讓沙拉油附著於表面。

3 把2平放於已鋪上鋁箔紙鋪的烤盤上，切勿堆疊。

手動設定 → 34 水波燒烤〔顯示部沒有 預熱 顯示〕 → 手動設定 → 23~25分鐘 → 啟動

4 加熱後，立即撒鹽。

※加熱後，可依個人喜好添加奶油附著表面。

「烤魚」的訣竅與重點

實用性的重點

根據菜單的不同，預熱的「有」,「沒有」和水的「使用」,「不使用」的區別。(水是使用水的食譜)

《概略的類別》※自動加熱則是適於各料理的加熱。

適於減鹽的食譜 水

（例）鹽烤鮭魚、鹽烤鯖魚、竹莢魚一夜干

- 依據自動食譜 16 減鹽 鹽烤鮭魚、鯖魚 選擇。（水波燒烤加熱）。
- 對食品施加過熱水蒸氣，讓食品表面附著霧氣，有助於鹽份的流失。

※食材本身若含有大量的鹽份時，燒烤後仍會感到鹹味。

- 依據自動食譜 16 不減鹽 鹽烤鮭魚、鯖魚，選擇，仍可在無須減鹽之下進行燒烤。（不使用水）

照燒、味噌醃漬食譜

（例）照燒鰤魚、味噌醃漬馬鮫魚

- 無需預熱，使用燒烤加熱。
- 使用水波燒烤加熱時，水蒸氣會使得醬汁或味噌變淡，因而使用燒烤加熱。（不使用水）

利用水波燒烤的魚比起燒烤加熱的烤魚，燒烤的顏色更為柔和、口感更佳。

應掌握的訣竅與重點

→ 手動加熱亦可配合個人喜好燒烤。

並非基於減鹽或減油等等的目的，**想要烤出烘烤般的色澤時**，請使用燒烤加熱。
預熱的話使其更好燒燒。
（不使用水）

→ 烤出的顏色因魚的部位或油脂的分佈而各有不同。有意加重燒烤的顏色時，觀察燒烤狀態的同時，大約以4～5分鐘延長加熱。

※因魚的新鮮程度，燒烤時魚皮可能會掉落。

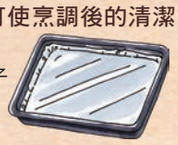
→ 冷凍的魚不用解凍直接烤

鹽烤魚塊*或鹽烤1條150克以下的魚*，打開後可以直接烤冷凍的魚。生烤時相同的要領· 操作加熱後，如果烘烤的顏色很薄，請延長加熱。

*請參考第44頁上的「冷凍方法（鹽烤的情況）」進行冷凍。

→ 烤盤鋪上鋁箔紙或烹飪紙等等，可使烹調後的清潔保養更輕鬆。

※鋪紙時避免超出烤盤的邊緣。使用網子時，用腳按住鋁箔紙（烹飪紙）。



→ 如燒烤的魚類未記載於食譜時

請參考「**實用性的重點**」，並且配合目的參考類似食譜的加熱。油脂含量少的魚類可使用燒烤加熱。

減 鹽

鹽烤鮭魚

燒烤 | 網子：下層·烤盤 | 概略時間：約28分鐘 | 水箱的水位：1以上

材料（4人份） 約143卡 鹽分1.3g

鹽烤鮭魚 ……4片（每片80g）

*也可以自動完成2人份。

1 把可飲用軟水注入水箱。
※若是**無須減鹽**（16 不減鹽 鹽烤鮭魚、鯖魚），無需注入水。
（完成燒烤的概略時間約25分鐘）

2 魚的正面朝上，平放於抹油的網子上。

16 減鹽 鹽烤鮭魚、鯖魚〔配合分量〕
變成「16-4人分」
→ 啟動

採用手動時：**如果減鹽**，34水波燒烤（顯示部沒有預熱 表示）約25～28分鐘（2人份約22～25分鐘）
若是**無須減鹽**、36燒烤（顯示部沒有預熱 表示）約25分鐘（2人份約22分鐘）

減 鹽

鹽烤鯖魚

燒烤 | 網子：下層·烤盤 | 概略時間：約28分鐘 | 水箱的水位：1以上

材料（4人份） 約291卡 鹽分1.8g

鹽烤鯖魚 ……4片（每片100g）

*也可以自動完成2人份。

1 把可飲用軟水注入水箱。
※若是**無須減鹽**（16 不減鹽 鹽烤鮭魚、鯖魚），無需注入水。
（完成燒烤的概略時間約25分鐘）

2 魚的正面朝上，平放於抹油的網子上。

16 減鹽 鹽烤鮭魚、鯖魚〔配合分量〕
變成「16-4人分」
→ 啟動

採用手動時：**如果減鹽**，34水波燒烤（顯示部沒有預熱 表示）約25～28分鐘（2人份約22～25分鐘）
若是**無須減鹽**、36燒烤（顯示部沒有預熱 表示）約25分鐘（2人份約22分鐘）

減　鹽

竹莢魚一夜干

燒烤 | 網子：下層・烤盤 | 概略時間：約32分鐘 | 水箱的水位：1以上

材料（4人份）　約109卡　鹽分1.1g

竹莢魚一夜干……4片（每片100g）

*也可以自動完成2人份。

1 把可飲用軟水注入水箱。
※若是**無須減鹽**（16 不減鹽 鹽烤鮭魚、鯖魚），無需注入水。
（完成燒烤的概略時間約29分鐘）

2 魚皮朝上，頭朝向中間平放於抹油的網子上，請從網子底下穿過，以免魚尾捲翹。

16 減鹽 鹽烤鮭魚、鯖魚〔配合分量〕
變成「16-4人分」
→ 啟動
→ 出爐溫控∧ ∧(強) ※30秒內按下

採用手動時：**如果減鹽**，34水波燒烤（顯示部沒有預熱 表示）約29～32分鐘（2人份約25～28分鐘）
若是**無須減鹽**、36燒烤（顯示部沒有預熱 表示）約29分鐘（2人份約25分鐘）

變　化

秋刀魚一夜干

可以以相同的方式加熱四片（1片120g）。

鹽烤秋刀魚

預熱 | 不放入附屬品 | 概略的預熱時間：約12分鐘 | 水箱的水位：1以上

燒烤 | 網子：下層・烤盤 | 概略時間：約20分鐘

材料（4人份）　約326卡　鹽分2.0g

秋刀魚……4條（每條150g）
鹽……適量

*也可以自動完成2人份。

1 把可飲用軟水注入水箱。

2 秋刀魚兩面撒鹽後靜置30分鐘，把滲出的水珠擦拭乾淨。
※烤的顏色會根據根據油脂的塗敷而改變。
脂肪少的情況下，將砂糖鹽（參照第**45**頁鹽烤的要點）撒到表面並烘烤。
＜重點＞
滲出的水珠因內含魚腥味，請使用廚房紙巾擦拭乾淨。

3 預熱。（不放附屬品、食品）

17 鹽烤秋刀魚〔配合分量〕
變成「17-4人分」
→ 啟動

4 在方盤上鋪上鋁箔，放在沾了油的烹調網上。魚的正面朝上，平放於抹油的網子上。

5 預熱完成後，放入4並按 啟動 。

採用手動時：34水波燒烤（顯示部沒有預熱 表示）約17～20分鐘

冷凍的魚不用解凍直接烤

●冷凍的方法（鹽燒時）
撒鹽後靜置10分鐘，先沖洗一次後擦乾。靜置20～30分鐘，讓表面吸收的鹽均勻的滲透至魚身，不要堆疊、平放至冷凍保存袋進行冷凍。
●加熱的操作與未結凍的食材加熱時相同。燒烤的顏色太淡時，請 延長 加熱。

鹽烤鯖魚

燒烤 網子 下層·烤盤　水箱的水位 1以上

材料（4人份）　約192卡　鹽分 1.9g

鯖魚……4片（每片100g）
鹽……適量

1 把可飲用軟水注入水箱。

2 在魚身上切幾個刀口，兩面撒鹽，靜置約30分鐘，把滲出的水珠擦拭乾淨。
魚的正面朝上，平放於抹油的網子上。

手動設定 → 34 水波燒烤〔顯示部沒有 預熱 顯示〕 → 手動設定 → 27~31分鐘 → 啟動

※製作2人份的時候，用與4人份同樣的要領，34水波燒烤〔顯示部沒有預熱的顯示〕合起來加熱24～28分鐘

鹽烤的要點

- 砂糖鹽：相對鹽的分量，加入2成的砂糖。使用這種鹽可以增加食材的美味，同時還能使烤色更加鮮豔。
- 撒鹽之後出來的水氣，因為含有魚的味道，所以用廚房紙擦掉吧。

照燒鰤魚

燒烤 網子 下層·烤盤

材料（4人份）　約226卡　鹽分1.3g

鰤魚……4片（每片80g）
沾醬
- 醬油……2大匙
- 味醂……1大匙
- 酒……2小匙

1 醬汁與鰤魚放入塑膠袋，抽出空氣、袋口打結。途中，上下來回的搖勻2～3次，浸漬約30分鐘。
＜重點＞
浸漬食材時採取以下的動作，可使醬汁均勻附著，事後的整理更加輕鬆。

2 醬汁已均勻附著的鰤魚的正面朝上，平放於抹油的網子上。

手動設定 → 36 燒烤〔顯示部沒有 預熱 顯示〕 → 手動設定 → 18~21分鐘 → 啟動

※製作2人份的時候，用與4人份同樣的要領，36燒烤〔顯示部沒有預熱的顯示〕合起來加熱17～20分鐘

變化

味噌醃漬馬鮫魚

4片(1片80g)也可以相同的方式加熱。在加熱前擦掉多餘的味噌。

「蒸煮、燉煮」的訣竅與重點

蒸煮實用性的重點

→水蒸氣（至100℃）的加熱。不需要特別準備蒸盤，即可輕鬆享受真正蒸煮食譜的樂趣。

→當爐內充滿水蒸氣，含氧量隨之下降，既抑制食物的氧化，同時，蔬菜最重要的養分不會因為加熱而流失。

→微波爐加熱可以加熱不能加熱的食材的加熱，使用不能使用的容器。

雞蛋和蒸煮袋食品的加熱，保持殼狀，或保持蒸煮包裝。金屬製濾鍋可用於川燙較細的蔬菜，非常方便。

注意事項 水煮蛋或調理包、金屬容器絕對不要用於微波加熱。

→只要加熱時間相同，不同的食品（蔬菜與雞蛋、義大利麵與醬料等）均勻同時加熱，節省你的時間和精力。

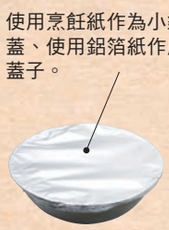
例）含羞草沙拉（47頁）
義大利麵佐市售醬汁（59頁）

→煮、蒸的東西在加熱途中，請盡可能不要開啟爐門。以免蒸氣流失而無法確實的加熱。

燉煮實用性的重點

→煮菜，用過熱水蒸氣加熱。33水波烤箱加熱時請使用耐熱容器與蓋子（鋁箔紙等等）。
（請參考使用說明書13頁）

※如右側的照片所示，使用金屬製烤碗，料理更輕鬆。
※使用鋁箔紙作成蓋子時，請確實覆蓋住烤碗的邊緣。
※加熱後的蓋子（鋁箔紙等）請取出，以免燙傷。



→小鍋蓋適於使用容易鎖住熱溫的烹飪紙。沒有烹飪紙時，可改用耐熱性較高的盤子，鎖住熱溫的效果不如烹飪紙，因此，結束加熱後，加熱不足時請視情形延長加熱。

→湯汁較多時，請使用較深的耐熱容器，以免溢出。

保存維他命

綠花椰菜&蘆筍沙拉

材料（4人份）　約137卡　鹽份0.7g

- 綠花椰菜……1朵
- 蘆筍……12支
- 粗磨維也納香腸……4條
- 鵪鶉蛋……4顆
- 沾拌淋醬
  - 洋蔥（磨成泥）……50g
  - 香柚醋醬油……4大匙
  - 橄欖油……1大匙
  - 鹽、胡椒……各自少量

＊也可以自動完成2人份。

注意事項
水煮蛋絕對不要使用微波加熱。

1 把可飲用軟水注入水箱。

2 花椰菜切成小朵、把蘆筍較硬的部份切除。材料平放於網子。

7 蒸蔬菜 → 啟動

採用手動時：32蒸煮約13分鐘

3 加熱後、鵪鶉蛋務必置於自來水底下剝殼、擺盤後淋上沾拌淋醬。

保存維他命

含羞草沙拉

蒸煮 | 網子：上層、烤盤 | 概略時間：約13分鐘 | 水箱的水位：調整至2

材料（4人份）　約57卡　鹽份0.1g

- 綠花椰菜（切成小朵）……150g
- 洋蔥（切成薄片）……50g
- 胡蘿蔔（切成3mm厚度的半月形）……50g
- 雞蛋（冷藏雞蛋）……M2個

＊也可以自動完成2人份。

注意事項

水煮蛋絕對不要使用微波加熱。

1 把可飲用軟水注入水箱。

2 蔬菜放入金屬製濾鍋（胡蘿蔔如已切成薄片、亦可同時加熱）金屬製濾鍋放至網子上、旁邊放雞蛋。

因使用金屬製濾鍋、小型蔬菜的加熱最方便。

7 蒸蔬菜 → 啟動

採用手動時：32蒸煮約13分鐘

3 加熱後、僅取出放入蔬菜的金屬製濾鍋、按下**延長**、3～5分鐘、雞蛋持續加熱。

4 加熱後、雞蛋務必置於自來水底下充分冷卻後剝殼、蛋白與蛋黃分開切碎。

※這道菜在7 蒸蔬菜中加熱後、取出蔬菜和金屬製濾鍋、剩下雞蛋、按下**延長**持續加熱、做成水煮蛋。

保存維他命

根莖類蔬菜沙拉

蒸煮 | 網子：上層、烤盤 | 概略時間：約20分鐘 | 水箱的水位：調整至2

材料（4人份）　約122卡　鹽份0.5g

- A
  - 南瓜……120g
  - 胡蘿蔔……100g
  - 白蘿蔔……100g
  - 牛蒡……80g
  - 蓮藕……80g
- 小蘿蔔……4個
- 個人喜好的沾拌淋醬……適量

＊也可以自動完成2人份。

1 把可飲用軟水注入水箱。

2 把A的蔬菜切成5毫米寬的薄片。

3 2、將小蘿蔔放在烹飪網上。

※可能從網子掉落的蔬菜、放入金屬製濾鍋後再放至網子。

7 蒸蔬菜 → 啟動 → 出爐溫控∧ ∧(強)※30秒內按下

採用手動時：32蒸煮約20分鐘

4 加熱後、淋上個人喜好的沾拌淋醬。

保存維他命

菠菜拌培根

蒸煮 | 網子：上層、烤盤 | 概略時間：約10分鐘 | 水箱的水位：調整至2

材料（4人份）　約70卡　鹽份0.8g

- 菠菜（在粗根處切出十字刀口）……200g
- 培根……3片
- 鹽、胡椒……各自少量

＊也可以自動完成2人份。

1 把可飲用軟水注入水箱。

2 菠菜平放於網子、培根放在菠菜上面。

7 蒸蔬菜 → 啟動 → 出爐溫控∨ ∨(弱)※30秒內按下

採用手動時：32蒸煮約10分鐘

3 加熱後、菠菜立即瀝乾、洗淨灰水、擰乾後切成小段。培根切細。

4 撒些鹽與胡椒至3、拌勻。

蒸地瓜

蒸煮 網子 上層、烤盤　水箱的水位 調整至2

材料（2人份）　約297卡　鹽份0.0g

地瓜（直徑5cm 以下）……2顆（1每顆250g）

1 把可飲用軟水注入水箱。
2 把洗好的地瓜平放於網子。

手動設定 → 32 蒸煮 → 手動設定 → 約30分鐘 → 啟動

※根據番薯的粗細和形狀、完成的也不同。加熱不足時、請在水箱裡加水（將水位調節至2）、按下延長加熱。

馬鈴薯沙拉

蒸煮 網子 上層、烤盤　水箱的水位 調整至2

材料（4人份）　約250卡　鹽份0.4g

雞胸肉（去皮）……150g
鹽、胡椒……各自少量
白葡萄酒……2小匙
A［馬鈴薯（切成1cm厚度的小丁）……2個（300g）
　胡蘿蔔（切成5mm 厚度的小丁）……80g］
雞蛋（冷藏雞蛋）……M2個
B［美奶滋……5大匙
　山葵……少量
　鹽、胡椒……各自少量］
個人喜好的蔬菜（小蕃茄等等）……適量

注意事項
水煮蛋絕對不要使用微波加熱。

1 把可飲用軟水注入水箱。
2 雞胸肉切對半、撒些鹽與胡椒、浸漬白葡萄酒、靜置2~3分鐘。
3 把A放入金屬製烤模。
4 把3放入網子、空出的地方放置雞肉與雞蛋。

手動設定 → 32 蒸煮 → 手動設定 → 約22分鐘 → 啟動

5 雞蛋務必置於自來水底下充分冷卻後剝殼、依個人喜好切大小。從金屬製濾鍋取出A。
6 雞肉切成適當的大小。添加至5、再以B涼拌。
※馬鈴薯可以大塊的搗碎。
7 連同個人喜好的蔬菜一起擺盤。

蒸豆芽菜與豬肉

蒸煮：上層 烤盤　水箱的水位：調整至2

材料（4人份）　約265卡　鹽份0.1g

- 五花肉薄片……240ｇ
- 鹽、胡椒……各自少量
- A［酒……2大匙
- A［薑（切成絲）……少量
- 豆芽菜……2袋（400ｇ）
- 韭菜（切碎）……1束（100ｇ）
- 個人喜好的蔬菜（蕃茄等）……適量
- 個人喜好的醬汁……適量

1 把可飲用軟水注入水箱。

2 把豆芽菜放入金屬製濾鍋清洗、放入韭菜、灑上鹽、胡椒。
＜建議＞
把蔬菜和洗蔬菜的金屬製濾鍋一起蒸著很方便。

3 豬肉切成一半的長度、灑上鹽、胡椒、輕輕的搓A。把2的蔬菜略微按壓後均勻鋪在肉的上面。

4 把3放在烤盤上。

手動設定 → 32 蒸煮 → 手動設定 → 約17分鐘 → 啟動

5 加熱後、擺盤、灑上個人喜好的醬汁。

注意事項
水等會積留在烤盤。取出時、請注意不要溢出。

水煮蛋

蒸煮：網子 上層、烤盤　概略時間：約16分鐘　水箱的水位：調整至2

材料　約83卡（1個）　鹽份0.2g

- 雞蛋（冷藏雞蛋）……M4個

＊可自動的數量：2～8個。

注意事項
水煮蛋或調理包絕對不要使用微波加熱。

1 把可飲用軟水注入水箱。

2 雞蛋平放於網子。

8 水煮蛋 → 啟動

［採用手動時：32蒸煮約16分鐘］

3 加熱後、務必置於自來水底下充分冷卻後剝殼。
※如果雞蛋內部沒有充分的冷卻時、雞蛋可能會破裂。

＊水煮蛋&冷凍白飯&咖哩調理包 可同時進行加熱

和水煮蛋一樣，將冷凍米飯，雞蛋，袋裝咖哩放在烹飪網上。開始後，30秒以內按「出爐溫控」鍵的^（強）。（估計時間約19分鐘）。
※打開蒸煮包時，裡面很燙，請小心不要燙傷自己。
※常溫飯的時候，不要按按「出爐溫控」鍵的^（強）。

冷凍白飯（150～200g）
把1人份平放、撕開冷凍保鮮膜、撕開的保鮮膜平放於網子上、上面放冷凍白飯。

水煮蛋的重點

- 使用冷藏保存的雞蛋。
- 完成的狀態因雞蛋的保存狀態或是大小而各有不同。請依個人喜好、啟動後30秒以內調節完成的狀態。

茶碗蒸

蒸煮 上層 烤盤 | 概略時間 約35分鐘 含蒸煮10分鐘 | 水箱的水位 調整至2

材料（4人份） 約112卡 鹽份1.7g

- 乾香菇（泡水恢復原狀）……2朵
- A
  - 泡乾香菇的水……2大匙
  - 醬油……1大匙
  - 砂糖……1大匙
- 雞胸肉……100g
- 酒、薄鹽醬油……各自少量
- 蝦子……4隻
- 魚板……切成4段
- 銀杏（罐裝）……8粒
- 蛋汁
  - 雞蛋……M2個
  - 高湯……2杯
  - 鹽……少量
  - 薄鹽醬油……1小匙
  - 味醂……2小匙
- 鴨兒芹……適量

＊可自動的數量：1～8個。

1 把可飲用軟水注入水箱。

2 乾香菇切成對半、連同**A**放入耐熱容器、不需要保鮮膜、置於**爐內中間**。（不需要放入烤盤）

手動設定 → 31 微波 600W → 手動設定 → 約1分10秒 → 啟動

3 雞胸肉去筋後切成小丁、浸漬酒與薄鹽醬油。蝦子去殼、保留尾巴、除去腸泥。

4 均勻打蛋之後放入高湯、分別添加鹽、薄鹽醬油與味醂、均勻混合。

5 把食材放入蒸碗、蛋汁倒入至8分滿、蓋上碗蓋。

6 把**5**排列在烤盤上。
※沒有碗蓋時、可使用鋁箔紙取代。

9 茶碗蒸 → 啟動

採用手動時：32微蒸煮90℃約25分鐘。加熱後、爐內蒸煮約10分鐘。

7 加熱後、撒上鴨兒芹。

洋風茶碗蒸

蒸煮 上層 烤盤 | 概略時間 約35分鐘 含蒸煮10分鐘 | 水箱的水位 調整至2

材料（4人份） 約142卡 鹽份1.4g

- 雞腿肉（切成8等份、撒些鹽與胡椒）……80g
- 蘑菇（罐裝、切片）……30g
- 培根（切成1cm寬）……2片（40g）
- 蛋汁
  - 雞蛋……M2個
  - A
    - 高湯塊（1個高湯塊使用少量的熱水溶解後、再加水稀釋）……300mL
    - 牛乳……100mL
    - 白葡萄酒……1大匙
    - 鹽、胡椒……各自適量
- 細葉芹……適量

＊可自動的數量：1～8個。

1 把可飲用軟水注入水箱。

2 把雞蛋充分的打勻、添加**A**混合後過篩。

3 按比例把雞肉、蘑菇、培根放入耐熱容器（直徑約10cm的湯杯）。按比例注入蛋汁、使用鋁箔紙做出蓋子。
※使用茶碗蒸時、請使用共蓋作為蓋子。使用鋁箔紙做出的蓋子時、不容易變硬。

4 把**3**排列在烤盤上。

9 茶碗蒸 → 啟動

採用手動時：32微蒸煮90℃ 約25分鐘。加熱後、爐內蒸煮約5分鐘。

5 加熱後、撒細葉芹作為裝飾。

茶碗蒸（起司口味）

蒸煮　上層　烤盤　概略時間 約35分鐘 含蒸煮10分鐘　水箱的水位 調整至2

材料（4人份）　約203卡　鹽份1.2g

- 雞蛋……M2個
- 法式清湯塊（顆粒）……1/2小匙
- 牛乳……360mL
- 紅色甜椒……1/2個（80g）
- 火腿……2片
- 鴻喜菇……1/2袋（50g）
- 花椰菜……50g
- 起司切片……4片（每片20g）

＊可自動的數量：1～8個。
＊可使用披薩用乳酪絲。

1 把可飲用軟水注入水箱。

2 添加法式清湯塊至雞蛋、確實拌勻後添加牛乳混合、過篩。

3 紅色甜椒、火腿切成1cm薄片、鴻喜菇切成1cm寬度。花椰菜切成小朵。

4 在耐熱容器（直徑約10cm 的湯杯）裡按比例放入3及以手剝開適當大小的起司切片等分放入，按比例注入2，使用鋁箔紙做出蓋子。
※使用茶碗蒸時、請使用共蓋作為蓋子。使用鋁箔紙做出的蓋子時、不容易變硬。

5 把4排列在烤盤上。

9 茶碗蒸 → 啟動

採用手動時：32微蒸煮90℃約25分鐘。加熱後、爐內蒸煮約5分鐘。

茶碗蒸的重點

- 如未均勻的打蛋、可能無法順利的成形。筷子不要抽離碗底、過度拌勻無法起泡。
- 雞蛋與高湯的比例大約是1:4。
- 蛋汁溫度保持在15～25℃。溫度太高會出現空洞。
- 放入份量相同的食材與蛋汁。食材約為茶碗蒸的1/3以下（約50g）、蛋汁約8分滿。

燒賣（自製）

蒸煮　網子　上層、烤盤　水箱的水位 調整至2

材料（4人份、20個）　約253卡　鹽份1.2g

- 豬絞肉……300g
- 鹽……少量
- A
  - 洋蔥（切碎）……1/2個（100g）
  - 馬鈴薯粉……2大匙
  - 砂糖、酒、醬油……各1大匙
  - 薑（磨成泥）……1小匙
  - 水……4大匙
- 燒賣的皮……20張
- 馬鈴薯粉（使用倍量的水溶解）……1大匙
- 烹飪紙

1 把可飲用軟水注入水箱。

2 豬絞肉與鹽放入碗裡拌勻、添加A確實混合均勻。

3 利用姆指與食指形成圓圈、把燒賣的皮放在圓圈裡往下壓、再放入食材、捏出凹槽。利用湯匙或刀子把餡往麵皮的凹槽壓入、讓食材緊貼著皮的邊緣做出形狀。把溶解於水的馬鈴薯粉輕輕的淋在燒賣上。烹飪紙鋪在網子上、平放於紙的上面。

手動設定 →
32 蒸煮 → 手動設定
→ 約18分鐘 → 啟動

※照片是在加熱後放上切好的甜椒作為裝飾。

燒賣（自製）的重點

- 把加水溶解的馬鈴薯粉淋在燒賣上方、蒸煮後又有光澤、又多汁。
- 為避免在包完之後麵皮變乾，加熱前使用保鮮膜包覆。

海鮮沙拉

蒸煮 網子 上層、烤盤　水箱的水位 調整至2

材料（4人份）　約110卡　鹽份1.3g

- 烏賊……1盤（250g）
- 川燙章魚……100 g
- 酒……1大匙
- A
  - 蕃茄（切成梳形狀）……1大顆（200g）
  - 小黃瓜（切成不規則的形狀）……1支
  - 洋蔥（切成薄片）……50g
  - 橄欖……12粒
  - 白葡萄酒、醋……各2大匙
  - 芥末粒……1小匙
  - 檸檬汁……1/2小匙
  - 鹽……1/3小匙
  - 胡椒……少量
  - 紅辣椒（去籽、切成圓形）……1根
  - 蒜頭（切薄片）……撒少許
  - 蔬菜幼苗、檸檬（切成薄片）……各自適量

1 把可飲用軟水注入水箱。

2 取出烏賊內臟後沖洗乾淨。烏賊腳逐一切開、身體切成7～8mm寬度的圓形。章魚切成一口大小。

3 把2放入金屬制烤模中展開，倒入酒。

4 把3放在烹調網上。

手動設定 → 32 微蒸煮 → 手動設定 → 溫度 ∧ 75℃ → 約16分鐘 → 啟動

※取出方盤的時候，金屬制的盤子很容易滑倒，請注意。

5 加熱後、湯汁收乾、添加A拌勻。

軟嫩雞肉冷盤

蒸煮 網子 上層、烤盤　水箱的水位 調整至2

材料（4人份）　約90卡　鹽份1.6g

- 雞胸肉……1片（300 g）
- A
  - 白葡萄酒……1/2大匙
  - 蜂蜜……1/2大匙
  - 鹽……1小匙
  - 胡椒……少量

1 把可飲用軟水注入水箱。

2 雞肉去皮、連同A放入塑膠袋、確實揉勻調味料、袋口打結後置於冷藏室浸漬一晚。

※匆忙時、A以2小匙的鹽浸漬約1 小時、進行相同的加熱。

3 雞肉平放於網子上。

手動設定 → 32 微蒸煮 → 手動設定 → 溫度 ∧ 80℃ → 約35分鐘 → 啟動

4 加熱後、去除熱氣、置於冷藏室冷卻。

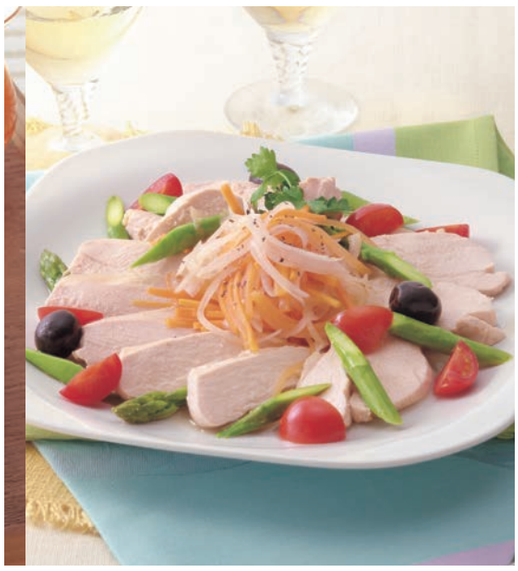
5 雞肉切成薄片、依個人喜好淋上沾拌淋醬。

軟嫩雞肉冷盤的重點

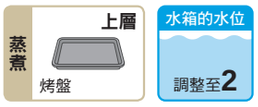
- 沙拉、三明治或是拉麵的食材等等可做出各種變化。
- 一般的火腿各有不同的材料或是加熱方法。因低鹽份、且未使用防腐劑、無法長期的保存。保存時、請放入冷藏室保存、並於1～2 日以內盡快食用。

推薦手工製作的沾拌淋醬
*胡蘿蔔沾拌淋醬

- 胡蘿蔔（磨成泥）……1/4支（50g）
- 洋蔥（磨成泥）……1～2大匙
- 橄欖油……5大匙
- 檸檬汁……1大匙
- 鹽……1/3小匙
- 胡椒、砂糖……各自適量



雞肉蔬菜蒸



材料（4人份）　約164卡　鹽份1.1g

- 雞胸肉……1片（300g）
- 鹽……1/2小匙
- 胡椒……少量
- 洋蔥（切成薄片）……50g
- 胡蘿蔔（切細）……60g
- 蘆筍（5cm的斜切片）……4支
- A
  - 白葡萄酒……2大匙
  - 月桂葉……1片
  - 個人喜好的乾燥香草……1/2小匙
  - 法式清湯塊（顆粒）……1小匙

1 把可飲用軟水注入水箱。

2 雞肉切對半、切開較厚的肉身、撒些鹽與胡椒、靜置10分鐘。

3 蔬菜平放於平底又較淺的耐熱容器、上面放雞肉、切勿堆疊、淋上A。

4 把3放在烤盤上。

手動設定 → 32 微蒸煮 → 手動設定 → 溫度 85℃ → 約38分鐘 → 啟動

5 加熱後、斜切雞肉、連同蔬菜擺盤後淋上蒸煮的湯汁。

※亦可依個人喜好在湯汁裡混合醬油、美奶滋等等。

＊讓雞胸肉更好吃、更養身！

微蒸煮的同時、包括軟嫩雞肉冷盤（52頁）在內、完成調理的雞胸肉軟嫩彈牙。此外、還能夠吸收到有助於恢復疲勞的「咪唑二肽」。

酒蒸蛤蜊

材料（4人份）　約26卡　鹽份0.9g

- 蛤蜊……400g
- 酒……50mL
  （亦可使用白葡萄酒取代酒）

1 把可飲用軟水注入水箱。

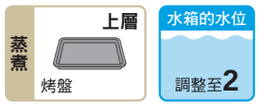
2 蛤蜊置於鹽水、吐砂。

3 蛤蜊逐顆平放於平底又較淺的耐熱容器、倒入酒。

4 把3放在烤盤上。

手動設定 → 32 蒸煮 → 手動設定 → 約17分鐘 → 啟動

清蒸鯛魚



材料（4人份）　約72卡　鹽份0.9g

- 蓮子鯛魚……1條（500g）
- A
  - 鹽……1/2小匙
  - 酒……3大匙
- B
  - 薑（切碎）……10g
  - 胡蘿蔔（切碎）……15g
  - 生香菇（斜切薄片）……1朵
- 扁豆（去筋）……3片
- 鹽……適量
- 馬鈴薯粉（使用同量的水溶解）……1小匙
- 青蔥（斜切）……1支

1 把可飲用軟水注入水箱。

2 鯛魚去鱗片、取出魚鰭與內臟後清洗乾淨。背鰭、腹鰭的兩側切出幾個刀口、魚身較厚的部份兩面皆切出幾個刀口。

3 把魚平放於平底又較淺的耐熱容器、撒上A、放入B。準備扁豆。

4 把3放在烤盤上。

手動設定 → 32 蒸煮 → 手動設定 → 約23分鐘 → 啟動

5 加熱後，加入絲綢 延長 加熱**約5分鐘**。

6 加熱後，蒸煮的湯汁移至鍋子。撒鹽提味，繼續熬煮，添加已加水溶解的馬鈴薯粉和青蔥做成芶芡，淋在5的鯛魚上。

燉煮軟嫩秋刀魚

燉煮 | 下層 烤盤 | 概略時間 約2小時30分 | 水箱的水位 調整至2

材料（4人份）　約381卡　鹽份1.3g

- 秋刀魚……4條（每條150g）
- A
  - 水……300mL
  - 砂糖……2大匙
  - 酒……2大匙
  - 味醂……2大匙
  - 醬油……1又1/2大匙
  - 醋……2大匙
  - 薑（切薄片）……20g
- 烹飪紙

1 把可飲用軟水注入水箱。

2 把秋刀魚的頭、尾、內臟清除後、魚身切成4cm大小的筒狀。

3 把A放入金屬製烤模混合後，放入2。

4 配合烤模的大小裁切烹飪紙作為小鍋蓋。

5 把4放在烤盤上。

20 燉煮軟嫩秋刀魚 → 啟動

※可使用薑絲作為裝飾。

燉煮軟嫩的重點

- 容器使用金屬製烤模（不銹鋼製）等等、以免烹煮不均。
- 金屬製烤模以能夠讓魚浸漬於調味料的深淺度最佳。（右列3照片中的烤模約24.5×20×高度3.5cm）

燉煮軟嫩沙丁魚

燉煮 | 下層 烤盤 | 概略時間 約2小時30分 | 水箱的水位 調整至2

材料（4人份）　約185卡　鹽份1.2g

- 沙丁魚……12條（每40g）
- A
  - 水……300mL
  - 砂糖……2大匙
  - 酒……2大匙
  - 味醂……2大匙
  - 醬油……1又1/2大匙
  - 醋……2大匙
  - 薑（切細）……20g
- 烹飪紙

1 把可飲用軟水注入水箱。

2 清除沙丁魚的頭與內臟。

3 把A放入金屬製烤模混合後放入2。配合烤模的大小裁切烹飪紙作為小鍋蓋。

4 把3放在烤盤上。

20 燉煮軟嫩秋刀魚 → 啟動

變　化

燉煮軟嫩雞翅

將8個雞翅放入金屬製烤模中，加入100ml清酒，2至3湯匙糖· 醬油，150ml水，加入適量的切成細條的生薑。
可以把蘿蔔和牛蒡切成2cm厚。
與燉煮軟嫩秋刀魚的4～5一樣的加熱。

燉南瓜

燉煮 | 下層：烤盤 | 概略時間：約50分鐘 | 水箱的水位：1以上

材料（4人份）　約184卡　鹽份1.2g

- 南瓜……600g
- A
  - 高湯……1又1/2杯
  - 砂糖……3大匙
  - 味醂、酒……各2大匙
  - 醬油……1大匙
  - 鹽……1/3小匙
- 烹飪紙

1 把可飲用軟水注入水箱。

2 南瓜切成3~4cm片狀、把所有外皮刨乾淨。

3 把2與A放入深口的耐熱容器。配合容器的大小裁切烹飪紙做成小鍋蓋、也以此作為耐熱性蓋子（鋁箔紙等等）。

4 把3放在烤盤上。

19 燉蔬菜 → 啟動

採用手動時：33水波烤箱（顯示部沒有 預熱 表示）220℃約50分鐘

燉羊栖菜

燉煮 | 下層：烤盤 | 概略時間：約50分鐘 | 水箱的水位：1以上

材料（4人份）　約123卡　鹽份2.3g

- 羊栖菜（乾燥）……30g
- 油豆腐……2片
- 胡蘿蔔……40g
- A
  - 高湯……1/2杯
  - 醬油、味醂……各3大匙
  - 砂糖……1大匙
- 烹飪紙

1 把可飲用軟水注入水箱。

2 羊栖菜於水中約15分鐘即恢復原狀。恢復原狀後、以乾淨的水沖洗2~3次後擰乾。使用熱水除去油豆腐的油、直切對半後切細。胡蘿蔔也切成細絲。

3 把2與A放入深口的耐熱容器。配合容器的大小裁切烹飪紙做成小鍋蓋、也以此作為耐熱性蓋子（鋁箔紙等等）。

4 把3放在烤盤上。

19 燉蔬菜 → 啟動

採用手動時：33水波烤箱（顯示部沒有 預熱 表示）220℃約50分鐘

5 加熱後混合。

燉蘿蔔絲乾

燉煮 | 下層：烤盤 | 概略時間：約50分鐘 | 水箱的水位：1以上

材料（4人份）　約161卡　鹽份3.1g

- 乾蘿蔔絲……70g
- 油豆腐……2片
- A
  - 高湯……2杯
  - 砂糖、薄鹽醬油……各4大匙
  - 酒……2大匙
- 烹飪紙

1 把可飲用軟水注入水箱。

2 乾蘿蔔絲浸於水中約20分鐘即恢復原狀。恢復原狀後沖洗、擰乾。使用熱水除去油豆腐的油、直切對半後切細。

3 油豆腐放入深口的耐熱容器、上面放入乾蘿蔔絲後添加A。配合容器的大小裁切烹飪紙做成小鍋蓋、也以此作為耐熱性蓋子（鋁箔紙等等）。

4 把3放在烤盤上。

19 燉蔬菜 → 啟動

採用手動時：33水波烤箱（顯示部沒有 預熱 表示）220℃約50分鐘

5 加熱後混合。

燉芋頭

燉煮 | 下層：烤盤 | 概略時間：約50分鐘 | 水箱的水位：1以上

材料（4人份）　約164卡　鹽份2.3g

- 芋頭……800g
- A
  - 高湯……2杯
  - 薄鹽醬油……2大匙
  - 砂糖、味醂……各3大匙
  - 鹽……1/2小匙
- 烹飪紙

1 把可飲用軟水注入水箱。

2 芋頭去皮後使用鹽（備用以外的適量）除去黏性，以水清洗。

3 把2與A放入深口的耐熱容器。配合容器的大小裁切烹飪紙做成小鍋蓋，也以此作為耐熱性蓋子（鋁箔紙等等）。

4 把3放在烤盤上。

19 燉蔬菜 → 啟動

採用手動時：33水波烤箱（顯示部沒有 預熱 表示）220℃約50分鐘

黑豆

燉煮 下層 烤盤　水箱的水位 調整至2

材料（4人份）　約471卡　鹽份2.8g　1杯＝200mL

- 黑豆……2杯（280g）
- A
  - 水……5又1/2杯
  - 砂糖……90g
  - 醬油……2大匙
  - 鹽……1小匙
  - 小蘇打……1/3小匙
- 砂糖……90g
- 烹飪紙

1 大豆與A放入深口的耐熱容器，蓋上蓋子靜置一晚。
＜重點＞
容器請使用不易溢出的深口耐熱容器（2.5L 以上）。

2 把可飲用軟水注入水箱。

3 配合容器的大小裁切烹飪紙做成1的小鍋蓋、也以此作為耐熱性蓋子（鋁箔紙等等）。

4 把3放在烤盤上。

手動設定 → 33 水波烤箱(顯示部沒有 預熱 表示) → 手動設定 → ∨溫度∧ 220℃ → 約1小時 → 啟動

5 加熱後，按 取消 馬上進行下一個操作。

手動設定 → 33 水波烤箱(顯示部沒有 預熱 表示) → 手動設定 → ∨溫度∧ 140℃ → 約1小時 → 啟動

6 加熱後取出，加入砂糖並混合。
馬上用小鍋蓋蓋或蓋子放在方盤上。再做一次與5相同的操作。

手動設定 → 33 水波烤箱(顯示部沒有 預熱 表示) → 手動設定 → ∨溫度∧ 140℃ → 約1小時 → 啟動

7 如有豆子浮出6的表面、讓豆子沉入煮汁裡、維持靜置一整天、使其入味。

昆布豆

燉煮 下層 烤盤　水箱的水位 調整至2

材料（4人份）　約388卡　鹽份2.9g　1杯＝200mL

- 大豆……2杯（280g）
- A
  - 水……4又1/2杯
  - 砂糖……70g
  - 醬油……3又1/2大匙
  - 味醂……1又1/2大匙
  - 鹽……少量
- 昆布高湯（切成適當大小）……10cm片狀
- 烹飪紙

1 豆與A放入深口的耐熱容器、蓋上蓋子靜置一晚。
＜重點＞
容器請使用不易溢出的深口耐熱容器（2.5L 以上）。

2 把可飲用軟水注入水箱。

3 配合容器的大小裁切烹飪紙做成1的小鍋蓋、也以此作為耐熱性蓋子（鋁箔紙等等）。

4 把3放在烤盤上。

手動設定 → 33 水波烤箱(顯示部沒有 預熱 表示) → 手動設定 → ∨溫度∧ 220℃ → 約1小時 → 啟動

5 加熱後，按 取消 馬上進行下一個操作。

手動設定 → 33 水波烤箱(顯示部沒有 預熱 表示) → 手動設定 → ∨溫度∧ 140℃ → 約1小時 → 啟動

6 加熱後取出，加入砂糖並混合。
馬上用小鍋蓋蓋或蓋子放在方盤上。再做一次與5相同的操作。

手動設定 → 33 水波烤箱(顯示部沒有 預熱 表示) → 手動設定 → ∨溫度∧ 140℃ → 約1小時 → 啟動

7 如有豆子浮出6的表面、讓豆子沉入煮汁裡、維持靜置一整天、使其入味。

紅豆飯

蒸煮 | 網子 上層、烤盤 | 概略時間 約24分鐘 | 水箱的水位 調整至2

材料（2杯米） 約345卡（1/4量） 鹽份 0.0g 1杯=200mL

糯米……2杯（340g）
紅豆……50g
紅豆的煮汁（不足時加水）……300mL

＊可自己的範圍：糯米1～3杯。
加熱開始後,30秒以內按[出爐溫控鍵],1杯是按（弱）、3杯按（強）。

1 把可飲用軟水注入水箱。
2 使用鍋子水煮紅豆（湯汁保留）洗好的糯米與紅豆的湯汁（不足時加水）放入金屬製烤模（約27×21×高度3.5cm）、大約1小時後添加水煮後的紅豆。

3 把2平放於網子。

10 紅豆飯、糯米飯 → 啟動

採用手動時：32蒸煮約24分鐘
（1杯約19分鐘、3杯約28分鐘）

※請注意、取出烤盤時、金屬製烤模比較容易滑動。

4 加熱後、整體輕輕拌勻、蓋上乾毛巾蒸約10分鐘。

山菜糯米飯

蒸煮 | 網子 上層、烤盤 | 概略時間 約24分鐘 | 水箱的水位 調整至2

材料（2杯米） 約307卡（1/4量） 鹽份0.5g 1杯=200mL

糯米……2杯（340g）
水……280mL
水煮山菜……（淨重）60g
A 薄鹽醬油……1/2大匙
A 鹽……少量

＊可自己的範圍：糯米1～3杯。
加熱開始後,30秒以內按[出爐溫控鍵],1杯是按（弱）、3杯按（強）。

1 把可飲用軟水注入水箱。
2 洗好的糯米與水放入金屬製烤模（參考紅豆飯）、大約1小時後添加A拌勻、放入已經瀝乾的水煮山菜。
3 把2平放於網子。

10 紅豆飯、糯米飯 → 啟動

採用手動時：32蒸煮約24分鐘
（1杯約19分鐘、3杯約28分鐘）

※請注意、取出烤盤時、金屬製烤模比較容易滑動。

4 加熱後、整體輕輕拌勻、蓋上乾毛巾蒸約10分鐘。

紅豆飯、糯米飯的重點

- 請使用每杯為200mL的量杯量取紅豆飯或糯米。
- 金屬製烤模的底部又平又淺、蒸氣可均勻的擴散。

稀飯

煮飯 不放入附屬品

材料（2人份）　約151卡　鹽份0.0g
1杯=200mL

米……1/2杯（85g）
水……3又1/2杯

1 洗好的米放入深口的耐熱容器、添加份量的水、靜置約30分鐘。

2 1不需要使用保鮮膜包覆、放置於**爐內中間**。（不需要放入烤盤）

手動設定 → 31 微波 500W → 手動設定 → 約18分 → 啟動

3 加熱後、按下 取消 、立即

手動設定 → 31 微波 200W → 手動設定 → 約5分 → 啟動

4 加熱後、爐內蒸煮約10分鐘。

白飯

材料　約151卡（1杯的1/4量）　鹽份0.0g

■用微波加熱時

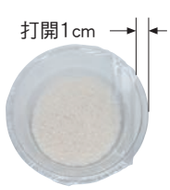
煮飯 不放入附屬品

1杯=200mL

米的用量	水的用量	微波600W之後200W
1杯（170g）	260mL～280mL	約4分30秒→約17分鐘
2杯（340g）	520mL～560mL	約8分鐘→約27分鐘

1 沖洗米飯，用金屬製濾鍋充分瀝淨後放入深度耐熱容器，再加入分量的水，浸泡約1小時。

2 1使用保鮮膜包住後，邊緣略微往內折，做出縫隙，（參考右圖）放置於**爐內中間**。（不需要放入烤盤）



手動設定 → 31 微波 600W → 手動設定 → 設定時間（參考上表） → 啟動

3 加熱後、按下 取消 、立即

手動設定 → 31 微波 200W → 手動設定 → 設定時間（參考上表） → 啟動

4 加熱後，整體均勻混合，使用保鮮膜包住，蒸約10分鐘。

■用水波烤箱加熱時

煮飯 下層 烤盤　水箱的水位 1以上

1杯=200mL

米的用量	水的用量	設定時間
1杯（170g）	約220mL	約35分鐘
2杯（340g）	約450mL	約40分鐘

1 沖洗米飯，用金屬製濾鍋充分瀝淨後放入金屬製碗中，再加入分量的水，浸泡30分鐘至1小時。

2 將水放入水箱。

3 1使用鋁箔好好的蓋住後，將其放在方盤上。

手動設定 → 33 水波烤箱（顯示部沒有 預熱 表示） → 手動設定 → ∨溫度∧ 220℃ → 設定時間（參考上表） → 啟動

4 加熱後，整體均勻混合。

白飯、稀飯的重點

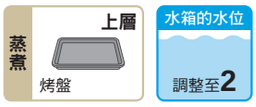
- 請使用每杯為200mL的量杯量米。
- 微波爐加熱的米飯，粥，請使用可微波加熱之材質的耐熱容器，蓋子請使用保鮮膜。（參考使用說明書第13頁）
  ※為避免米飯溢出、深度必須是份量的米與水2倍以上。

Noodles set

麵條套餐

可以同時加熱麵湯、
意大利麵和調味汁等

義大利麵佐市售醬汁



材料（2人份）

義大利麵（水煮7分鐘的麵條種類、粗細約1.6㎜）……200g	鹽……1/3小匙
水……300mL	義大利麵醬料（1～2人份用）（罐裝或調理包）……1罐或1袋（290g）
沙拉油……2小匙	

注意事項

罐頭食品或調理包絕對不要使用微波加熱。

1 把可飲用軟水注入水箱。

2 義大利麵放入微波爐用煮麵容器（約27×9×高度6cm），按份量倒入水、沙拉油、鹽。

3 把2的容器與義大利麵醬料放在烤盤上。

手動設定 → 32 蒸煮 → 手動設定 → 約26分鐘 → 啟動

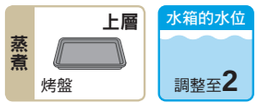
4 加熱後，把義大利麵確實的散開，煮好後瀝乾，淋上醬料。

※打開調理包或罐頭的蓋子時，因內容物變高溫，請注意避免燙傷。

意大利麵和醬汁的重點

- 義大利麵是使用市售的煮意大利面容器（約27×9×高6cm）。
- 煮意大利麵時，放入沙拉油可使義大利麵容易散開、不易結團。
- 與用鍋煮的情況相比，做完後會有稍許的彈性感。同時，因義大利麵製造商或煮麵容器的大小而完成煮麵的狀態各有不同。麵條太硬時，請觀察狀態，延長加熱。

豆皮烏龍麵



材料（2人份）

煮麵（烏龍麵）……2球	
高湯……600mL	
市售的豆皮（帶包裝的）……1～2張	
青蔥，魚糕……適量	

1 把可飲用軟水注入水箱。

2 麵條放入金屬製濾鍋中。在2個加深的耐熱容器裡放入等分高湯。

3 在方盤裡放上2和調味汁。

手動設定 → 32 蒸煮 → 手動設定 → 約22分鐘 → 啟動

4 加熱後，把麵條和豆皮放進湯汁裡，加入青蔥和魚糕。

＊麵條的種類和材料也可以更換。

把蔬菜（切成細絲的白菜、分成小塊的蜆貝等）和麵條一起放入金屬製濾鍋中加熱。
煮麵，蕎麥麵也能做。
使用冷凍麵的時候，加熱時間約為25分鐘。

Morning Set

早餐套餐

早餐套餐的重點

- 麵包菜單和配菜可以任意組合加熱。
- 放置食物時，在方盤的內側擺上麵包菜單，在手前側擺配菜。
- 如果只**烤吐司**，請看下面。

吐司＆荷包蛋＆培根捲

材料（2人份）　約359卡　鹽份1.9g

- 土司（常溫、切成4～6片）…… 2片
- 蘆筍…… 4支
- 培根（切成對半）…… 2條
- 火腿…… 2片
- 雞蛋…… M2個
- 鋁盒…… 6枚

1 把可飲用軟水注入水箱。

2 把蘆筍較硬的部份切除，然後切成3等份的長度。把培根捲起來，使用牙籤固定，放入鋁盒。

3 將兩層鋁箱子鋁盒子重疊放在兩組方盤上，從中央切入一根火腿的切口重疊，使之呈圓形放進去，然後打入雞蛋。

4 將麵包和2放在3上面。

21 早餐套餐 → 啟動

採用手動時：34水波燒烤（顯示部沒有 預熱 表示）約14分鐘

＊只烤吐司的時候

材料

- 麵包（常溫或冷凍 4～6片切）…… 1～4片

1 把可飲用軟水注入水箱。

2 把麵包擺在方盤的中央。

21 早餐套餐 → 啟動

→ ∨出爐溫控∧ ∨(弱)※30秒內按下

※烘烤3-4片麵包時，不要按∨（弱）。

採用手動時：34水波燒烤（顯示部沒有 預熱 表示）1～2片約12分鐘，3～4片約14分鐘

吐司的重點

- 烘焙方法因麵包的種類、大小、厚度或是保存狀態而各有不同，燒烤時請觀察烘焙的程度。
- 燒烤時，裡面烤好的顏色須比表面淡。加強裡面的燒烤顏色時，加熱後立即翻面，請 延長 燒烤2～3分鐘。

吐司&窩裡雞蛋

燒烤 | 下層 烤盤 | 概略時間 約14分鐘 | 水箱的水位 1以上

材料（2人份）　約331卡　鹽份2.1g

- 土司（常溫、切成4～6片）……2片
- 培根……2片
- 雞蛋……M2個
- 捲心菜……80g
- 鹽、胡椒……各自少量
- 烹調紙

1 把可飲用軟水注入水箱。

2 培根切成兩半，捲心菜切絲。

3 把麵包擺在方盤裡。鋪上烹調板，將培根各2片並排放置，將分成2等份的捲心菜裝入甜甜圈狀，將雞蛋打入中央凹陷處，撒上鹽、胡椒。

21 早餐套餐 → 啟動

採用手動時：34水波燒烤（顯示部沒有預熱 表示）約14分鐘

小魚吐司＆菠菜荷包蛋

燒烤 | 下層 烤盤 | 概略時間 約16分鐘 | 水箱的水位 1以上

材料（2人份）　約534卡　鹽份3.0g

- 土司（常溫、切成4～6片）……2片
- 美奶滋……2大匙
- 小魚乾……20g
- 調味海苔……適量
- 披薩用乳酪絲……80g
- 菠菜……70g
- 培根（切成1cm寬）……1片
- 雞蛋……M2個
- 鹽、胡椒……各自少量

1 把可飲用軟水注入水箱。

2 菠菜切成3cm長度，撒少許鹽，輕揉至溢出水珠。

3 土司抹上美奶滋，依序按比例放入小魚乾、調味海苔（以手撕成小片）、披薩用乳酪絲。

4 將擰乾的菠菜與培根分成均分放入2個cocot類型，在中間形成凹陷，然後把雞蛋一個一個地打進裡面，撒些鹽與胡椒。

5 在方盤裡放上3、4。

21 早餐套餐 → 啟動 → ∨出爐溫控∧ ∧(強)※30秒內按下

採用手動時：34水波燒烤（顯示部沒有預熱 表示）約16分鐘

市售天麩羅或炸物 ＋ 小菜

酥脆炸物天麩羅套餐

為市售炸物天麩羅或炸物等進行酥脆加熱的同時，還可同時製作簡易小菜。

操作方法

1 把可飲用軟水注入水箱。

2 炸物與個人喜好的小菜放在網子上。

23 酥脆炸物天婦羅 → 啟動

燒烤	網子	概略時間	水箱的水位
	下層、烤盤	約17分鐘	1以上

製作重點

- 3 酥脆加熱 請用於只加熱天麩羅或炸物時。（參照使用說明書24～25頁）
- **手動時，請以33水波烤箱（顯示部不顯示預熱）250℃約17分鐘進行加熱。**

可加熱這種食品

〈食品例〉 **從包裝袋取出後放上去。2人份約以300g為標準。**

炸物、炸雞塊　**炸豬排**　**天麩羅**

※什錦炸物容易燒焦，因此無法一起加熱。只加熱什錦炸物時，請參照**86**頁。

在烤盤上鋪上鋁箔紙後，有助於輕鬆清理。

※加熱時，用鋁箔紙包起來。

簡易小菜

選出1樣後放上即可。

鋁箔烤蘑菇

材料（2人份）　約92卡　鹽份0.3g

- 蘑菇（玉蕈、杏鮑菇、鮮香菇等）…200 g
- 奶油…20 g　●鹽、胡椒…各少許

1 將蘑菇切成容易入口的大小。

2 攤開2片鋁箔紙，均等放入1和奶油後灑上鹽和胡椒包起來。

麵包拼盤

材料（2人份）
約430卡　鹽份3.0g

- 法國麵包(切成1cm寬)…切6片
- 奶油…適量　●裝飾配料〔小蕃茄（切成4等份）…6個、起司片（粗切碎）…3片〕
- A〔大蒜（蒜泥）…少許，白葡萄酒、橄欖油…各1大匙、鹽…適量〕

1 在法國麵包上塗抹奶油。

2 在裝置配料中加入A混勻後放在1上。

※如圖所示，也可搭配鮮香菇或西葫蘆。

五彩蔬菜烤起司

材料（2人份）
約136卡　鹽份0.7g

- 〔西葫蘆、茄子、甜椒、洋蔥〕…合計150g　●小蕃茄…2個　●維也納香腸…2條
- 鹽、胡椒…各少許　●橄欖油…1/2小匙
- 披薩起司…30g
- 烹飪紙

1 將蔬菜切成1.5cm方形。摘除小蕃茄果蒂後切成一半，將維也納香腸各分為4等份。

2 將1均等放在已切成12cm方形的2張烹飪紙上，周圍灑上鹽和胡椒橄欖油後，灑上披薩起司。

漬烤秋葵

材料（2人份）
約19卡　鹽份1.2g

●秋葵…10條　●A〔香柚醋醬油、柴魚片…適量〕

1 將秋葵縱切，以不重疊的方式用鋁箔紙包起來。
2 加熱後淋上A。

涼拌甜椒

材料（2人份）
約70卡　鹽份0.7g

●甜椒…1顆（160g）
●A〔小黃瓜（滾刀）…1條、醋…1大匙、醬油、砂糖、香油…各1/2大匙〕

1 將甜椒切成一口大小。
2 加熱後用A拌勻。

在烤盤上鋪上鋁箔紙後，有助於輕鬆清理。

簡易小菜2樣自由搭配

選出2樣後放上即可。

蘿蔔培根沙拉

材料（2人份）
約93卡　鹽份0.5g

●培根（切條）…2片　●蘿蔔…150g
●鹽、胡椒…少許

1 用鋁箔紙製作模型，依序放入培根、切成銀杏葉形的2～3㎜厚蘿蔔、再灑上鹽和胡椒。
2 加熱後攪拌均勻。
※也可拌美乃滋。

香炒南瓜絲

材料（2人份）
約73卡　鹽份0.4g

●南瓜…150g　●A〔醬油、味醂…各1小匙、砂糖…1/4小匙〕

1 用鋁箔紙製作模型，放上切成5㎜寬的南瓜後，周圍均勻淋上A。
2 加熱後攪拌均勻。

小魚青椒

材料（2人份）
約36卡　鹽份0.9g

●小乾白魚…15g　●青椒（切絲）…4個
●A〔醬油…1小匙、砂糖…1/2小匙、香油…1/4小匙〕

1 攤開鋁箔紙放入小乾白魚和青椒，周圍淋上已調味的A後包起來。
2 加熱後攪拌均勻。

山藥法式開胃菜小點心

材料（2人份）
約110卡　鹽份0.7g

●山藥…200g　●A〔味噌…1又1/3大匙、味醂、砂糖…各2小匙、蔥（蔥末）…適量〕

1 將山藥削皮，切成1㎝厚圓片再排列。
2 混勻A，放在1上。
※如圖所示，也可將A替換為明太子1/2腹、美乃滋1/2大匙。

漬烤蔬菜

材料（2人份）
約91卡　鹽份1.0g

●〔茄子、蔥白〕…合計200g　●沙拉油…1大匙　●甘露醬油（市售品、無稀釋）…適量

1 茄子切成4～5㎝長度，再縱切成4等份。將蔥白切成4㎝長。在塑膠袋中放入沙拉油，加入茄子和蔥白後進行裹油。
2 加熱後立即浸漬甘露醬油。

醬油煮白菜鮪魚

材料（2人份）
約31卡　鹽份0.4g

●白菜…130g　●罐頭鮪魚…60g
●醬油…2/3小匙

1 用鋁箔紙製作12㎝正方的深模型，放上已切成一口大小的白菜後，周圍淋上醬油，再攤開放置已瀝乾湯汁的海底雞。
2 加熱後整體混勻。

炸薯條

材料（2人份）
約198卡　鹽份0.3g

●冷凍炸薯條…150g
●依各人喜好的香草鹽…適量
●沙拉油…適量

1 將所有材料放入塑膠袋後晃勻，以均勻裹住表面。

烤蔬菜沙拉

材料（2人份）
約88卡　鹽份1.7g

●〔甜椒、蓮藕、地瓜、西葫蘆、南瓜〕…合計200g　●依各人喜好的沙拉醬…適量

1 將甜椒切成一口大小，其他蔬菜切成7～8㎜寬。
2 加熱後淋上依各人喜好的沙拉醬。

烤蘿蔔絲

材料（2人份）
約58卡　鹽份0.5g

●紅蘿蔔（切絲）…50g　●蘿蔔（切絲）…150g　●A〔醋…2大匙、砂糖…2大匙、鹽…少許〕

1 攤開鋁箔紙，依序放入紅蘿蔔、白蘿蔔後包起來。
2 加熱後用A拌勻。

Lunch Box Set

便當套餐

可任意搭配

可依個人喜好搭配，
手工製作兼具營養與配色的午餐。

操作方法

1 把可飲用軟水注入水箱。

22 便當套餐 → 啟動

※手動時請參考以下要點。

燒烤	下層	概略時間	水箱的水位
	烤盤	約17分鐘	1以上

※64~66頁的食譜通用。

「雞肉絲」與「炒蛋」
可同時製作，放到白飯上
可製作出“「雙色飯」”。

雞肉絲

材料（1人份）
約121卡　鹽份1.4g

- 雞絞肉……50g
- A
  - 砂糖……2小匙
  - 酒……1又1/2小匙
  - 醬油……1又1/2小匙

1 把材料放入耐熱容器攪拌。
2 加熱後，拌勻至碎丁狀。
3 放至已裝入便當的白飯上。

炒蛋

材料（1人份）
約153卡　鹽份1.9g

- 雞蛋……M2個
- A
  - 牛乳……1大匙
  - 砂糖……1小匙
  - 鹽……小匙少量

1 把雞蛋打在耐熱容器裡，加入A拌勻。
2 加熱後，拌勻至炒蛋狀態。
3 放至已裝入便當的白飯上。

便當套餐的重點

- 只要放在烤盤上，無論幾種菜餚，皆可組合加熱。
- 請參考右側的照片，使用平底較淺的耐熱容器。
- 使用鋁盒可使清潔保養更輕鬆。
- 採用手動時，34水波燒烤、〔顯示部沒有 預熱 表示〕加熱約17分鐘。

雞胸捲

蘆筍

材料（1人份）　約53卡　鹽份0.2g

- 雞胸肉……1片
- 蘆筍……1支
- 鹽、胡椒……各自少量

乳酪

材料（1人份）　約118卡　鹽份0.8g

- 雞胸肉……1片
- 鹽、胡椒……各自少量
- 加工乳酪……20g
- 調味海苔……2片

梅子泥

材料（1人份）　約77卡　鹽份1.9g

- 雞胸肉……1片
- 鹽、胡椒……各自少量
- A
  - 梅肉……20g（乾梅1～2顆）
  - 柴魚片……1袋（3g）
  - 味醂……1小匙

1 雞胸肉去筋後，把肉身較厚的部份切開，切成5㎜厚度，撒些鹽與胡椒，往水平方向放置。

蘆筍

把蘆筍較硬的部份切除，放入1，從邊緣開始捲，並確實包緊。

乳酪

把1放入調味海苔，撒上人工乳酪，從邊緣開始捲，並確實包緊。

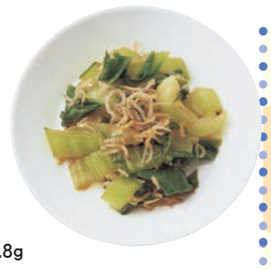
梅子泥

塗上與1混合的A，從邊緣開始捲，並確實包緊。

烤箱 下層 烤盤 | 概略時間 約17分鐘 | 水箱的水位 1以上

※64~66頁的食譜通用。

操作方法
1 把可飲用軟水注入水箱。
22 便當套餐 → 啟動
※採用手動時，請參考64頁的重點。



青江菜拌小魚

材料（1人份）
約16卡　鹽份0.8g

- 青江菜（切成小段）……50g
- 小魚乾……5g
- 醬油……適量

1 青江菜、小魚乾、醬油放入鋁箔紙包住。
2 加熱後混合。

維也納香腸烤美奶滋

材料（1人份）
約128卡　鹽份0.6g

- 維也納香腸（斜切對半）……2條
- 洋蔥（切成5mm厚度的半月形）10g
- 美奶滋……適量
- 鋁盒……1盒

1 維也納香腸與洋蔥放入鋁盒，擠入美奶滋。

火腿蛋

材料（1人份）
約123卡　鹽份0.7g

- 雞蛋……1顆
- 火腿……1片
- 個人喜好的蔬菜（切碎）……適量
- 鋁盒……2個

1 從火腿的中心切開1個刀口，在2個疊放的鋁盒當中，讓刀口重疊、拱出圓形後把蛋打在該處。上面鋪上個人喜好的蔬菜。

甜辣炒豬肉

材料（1人份）
約226卡　鹽份2.0g

- 豬肩里脊肉（切薄片）……70g
- 鹽、胡椒……各自少量
- 桔醬……1大匙
- 醬油……2小匙

1 豬肉切成易於食用的一口大小，放入耐熱容器，撒些鹽、胡椒提味，添加桔醬、醬油後拌勻。

肉捲花椰菜&蕃茄

材料（1人份）
約223卡　鹽份0.3g

- 豬肩里脊肉（切薄片）..4片
- 鹽、胡椒……各自少量
- 花椰菜……2朵
- 蕃茄（1個切成8等份的梳形狀）……2片切片

1 撒些鹽與胡椒在豬肉上提味。花椰菜撒鹽。
2 以豬肉包住花椰菜、蕃茄。

南瓜沙拉

材料（1人份）
約130卡　鹽份0.4g

- 南瓜……50g
- A
  - 鮪魚……1大匙
  - 美奶滋……1/2大匙
  - 新鮮奶油球……1個
  - 鹽、胡椒……各自少量

1 南瓜去皮，切成1cm片狀，放入耐熱容器加熱。
2 加熱後，加上已經拌勻的A。

焗烤雞肉美乃滋

材料（1人份）
約220卡　鹽份0.5g

- 雞腿肉……60g
- 鹽、胡椒……各自少量
- 花椰菜……2朵
- 乳酪粉……適量
- A
  - 美奶滋……1大匙
  - 咖哩粉……1/2小匙
- 鋁箱……2盒

1 把肉身較厚的部份切開，切成4等份，撒些鹽與胡椒提味。花椰菜輕輕地撒鹽。
2 雞肉各2片切片與1朵花椰菜放入2個鋁盒，從上面淋拌勻的A，適量撒些乳酪粉。

冷凍漢堡排

材料（1人份）
約112卡　鹽份0.6g

- 市售的便當用冷凍漢堡排……2個（1個25～30g）
- 鋁箱

1 取下包裝（塑料容器等），放入鋁箱。
※ 附屬的醬料等不可加熱。

冷凍炸春捲

材料（1人份）
約146卡　鹽份0.6g

- 市售的便當用冷凍炸春捲……2個（1個25～30g）
- 鋁箱

1 取下包裝（塑料容器等），放入鋁箱。

豬肉與芥菜拌飯（食材）

材料（1人份）
約369卡　鹽份2.8g

- 豬腿肉（切薄片）……50g
- 鹽、胡椒……各自少量
- 醃漬大葉芥菜……30g
- A
  - 酒……1/2大匙
  - 醬油……1小匙
  - 砂糖……1/4小匙
- 白飯……適量

1 豬肉切細，撒些鹽與胡椒提味。醃漬大葉芥菜以水輕輕沖洗，瀝乾後切細。
2 在耐熱容器中放入1，加入A混合。
3 加熱後，與白飯一起拌勻。

便當套餐

燒烤 下層 烤盤 概略時間 約17分鐘 水箱的水位 1以上

※64~66頁的食譜通用。

操作方法
1 把可飲用軟水注入水箱。
22 便當套餐 → 啟動
※採用手動時，請參考64頁的重點。

香炒蘑菇絲

材料（1人份）
約101卡　鹽份1.7g

	蘑菇	1/2袋
	鴻喜菇	1/2袋
	油豆腐	1/4片
A	醬油	2小匙
A	砂糖	1小匙
A	芝麻油	1小匙
A	七味辣粉	少量

1 蘑菇切細，鴻喜菇切成小朵。油豆腐切成5mm寬度。
2 把1放入耐熱容器，添加A拌勻。

明太子沙拉

材料（1人份）
約145卡　鹽份0.9g

	馬鈴薯	1/2顆
A	明太子	1/4份
A	美奶滋	1大匙
A	鹽、胡椒	各自少量

1 馬鈴薯切細，放入耐熱容器加熱。
2 在明太子的薄皮上切出刀口，擠壓出明太子，與美奶滋、鹽與胡椒混合，再與加熱後的1涼拌。

芝麻雞

材料（1人份）
約138卡　鹽份0.2g

雞腿肉	60g
鹽、胡椒	各自少量
白芝麻、黑芝麻	各適量

1 把肉身較厚的部份切開，切成4等份，撒些鹽與胡椒提味。白芝麻、黑芝麻各自撒些在雞肉上。
2 雞肉的皮朝上的放入耐熱容器（或是鋁盒）。

簡易青椒肉絲

材料（1人份）
約371卡　鹽份2.0g

	燒烤用牛肉	3~4片（65g）
	青椒	1個
	鹽、胡椒	各自少量
A	砂糖	1大匙
A	醬油	2小匙
A	芝麻油	1/2小匙
A	白芝麻	適量

1 牛肉切細，撒些鹽與胡椒提味。除去青椒的種子與蒂頭後切細。
2 把1放入耐熱容器，添加A拌勻。

杏鮑菇培根捲

材料（1人份）
約88卡　鹽份0.5g

杏鮑菇	1/2朵
培根	1~2片
鹽、胡椒	各自少量

1 杏鮑菇豎著切成一半，撒上鹽和胡椒。培根切成一半的長度。
2 把培根捲入杏鮑菇的軸，捲好後使用牙籤固定。

炸奶酪捲

材料（1人份）
約132卡　鹽份0.9g

油豆腐	1/2片	青紫蘇	2片
加工乳酪	20g	味噌	適量

1 把油豆腐兩邊切除，打開成一片長方形。
2 青紫蘇單面塗上味噌，鋪滿1。
3 2放入乳酪，從邊緣往內捲，捲好後使用牙籤固定。

烤魚3種

鹽烤鮭魚

材料（1人份）　約143卡　鹽份1.3g

鹽烤鮭魚（切成對半）‥1個切片（80g）

1 鋪上鋁箔紙後，正面朝上平放。

味噌醃漬馬鮫魚

材料（1人份）　約155卡　鹽份0.9g

味噌醃漬馬鮫魚（切成對半）
……1個切片（80g）

1 擦去多餘的味噌。鋪上鋁箔紙後，正面朝上平放。

鯖魚烤美奶滋

材料（1人份）　約232卡　鹽份1.1g

鹽烤鯖魚（切成對半）1/2個切片（50g）

A	美奶滋	1大匙
A	青蔥	1支

1 按比例把A塗在魚肉上。鋪上鋁箔紙、平放。

香炒胡蘿蔔絲

材料（1人份）
約46卡　鹽份0.9g

	胡蘿蔔	50g
A	醬油	1小匙
A	味醂	1小匙
A	芝麻油	1/4小匙
A	芝麻	適量

1 胡蘿蔔不去皮，使用刨刀刨成薄片。
2 把1放入耐熱容器， 添加A，拌勻後，利用鋁箔紙做成蓋子。

適合糖尿病、血脂異常、高血壓、痛風、代謝症候群、腎臟病者

營養師設計的

健康飲食套餐

為您介紹由營養師設計，適合文明病患者使用的食譜。HEALSIO能同時調理多種食材，迅速簡單即可完成。沒有疾病的人也能運用它，度過美味又健康的生活。

營養師設計的健康食譜 × 可以同時調理多種食材的HEALSIO

例如，適合 糖尿病者 肉捲＆烤蔬菜＆高麗菜沙拉

可以將主菜與小菜同時調理！

鋪設鋁箔紙進行烹飪即可輕鬆清潔保養！

可以使用鋁箔紙以及金屬製濾鍋！

注意事項：「微波加熱」時，請勿使用烤盤、調理網、金屬製濾鍋、鋁箔紙。

去除多餘的油脂減少卡路里！

本食譜可在24分鐘內完成!

日常飲食的重點

糖尿病、血脂異常、高血壓、痛風、代謝症候群※1患者

◎1日3餐均衡飲食
用心做到大量使用蔬菜與海草類，營養均衡的飲食。

◎攝取適當的卡路里
攝取適合自己的卡路里、碳水化合物、蛋白質、脂質的最低攝取量。
請用心做到均衡攝取維他命與礦物質、食物纖維的飲食。

◎細嚼慢嚥
避免吃太快，細嚼慢嚥地用餐，就能以較少的份量獲得飽腹感。

◎保持清淡的口味
攝取過多的鹽分，會導致血壓上昇與吃太多。
用心地靈活運用檸檬、醋與香味蔬菜，達到減鹽效果。

腎臟病・糖尿病性腎症※2患者

◎減少蛋白質與鹽分
攝取過多會對腎臟造成負擔。

◎充分攝取適當的熱量
減少攝取的蛋白質，以增加碳水化合物和脂質的方式補足，確保適當的熱量來源。

請接受負責醫師、營養師的指導，用心準備適合自己的餐點。

※1 適合糖尿病、血脂異常、高血壓、痛風者的食譜，也推薦給擔心文明病的人使用。
※2 適合腎臟病者的食譜，也推薦給糖尿病性腎症者使用。

＊料理圖片為裝盤的範例。材料表以外的食品，未計算於營養價值表內。

適合 糖尿病者

健康串燒＆蒸高麗菜

燒烤	網子	概略時間	水箱的水位
	下層、烤盤	約22分鐘	1以上

材料（2人份）

雞胸肉（去皮，切成12等份）……120g
A［鹽麴……5g／砂糖……1小匙］
高野豆腐……1片（15g）
B［醬油……1小匙／味醂……2小匙］
馬鈴薯粉……1小匙
青紫蘇ⓐ（直切成對半）……2枚
茄子（切成3等份的圓圈）……30g
絛瓜（切成3等份的圓圈）……30g
奶酪切片（切成2等份）……1塊（20g）
C［白蔥（切成4等份）……40g／黃色甜椒（切成4等份）……40g／紅色甜椒（切成4等份）……40g］
高麗菜（切成一口大小）……100g
青紫蘇ⓑ（切絲）……2枚
薑（切絲）……適量（1g）
D［甘露醬油（2倍濃縮）……1/2大匙／水……1大匙］
竹串……10支

營養成分（1人份）

熱量	207卡
蛋白質	21.3g
脂質	6.1g
碳水化合物	16.3g
鈉	604mg
鉀	545mg
鈣	156mg
磷	308mg
食物纖維	2.5g
相當於氯化鈉的含量	1.6g

1 把可飲用軟水注入水箱。
2 雞胸肉浸漬至A1小時以上。
3 高野豆腐泡清水或溫水恢復原狀。確實的瀝乾，直切成2等份，較厚的部份再對切。
4 將3浸入B，上下來回的搖勻有助於入味。表面鋪滿馬鈴薯粉。
5 青紫蘇ⓐ放入4，直立捲成滾筒狀，使用竹串串起2個。
6 茄子、絛瓜的圓切片交替的使用竹串串起3個，上面放奶酪。
7 將2的雞胸肉2個、C的蔬菜各2個，交替的使用竹串串起，白蔥、黃色甜椒、紅色甜椒各串起2支。
8 把5、6、7平放於網子。
9 使用鋁箔紙包住高麗菜，放在8空出的地方。

※加熱時，蓋上鋁箔紙。

24 健康套餐(烤)
→ 啟動

採用手動時：34水波燒烤（顯示部沒有預熱 表示）約22分鐘

10 加熱後，添加已瀝乾的高麗菜、青紫蘇ⓑ、薑涼拌，淋上已經混合的D。

建議重點

- 雞胸肉部位的卡路里含量低於雞腿肉。使用時去皮，更加的降低卡路里。浸漬於鹽麴，可使雞胸肉更為的軟嫩。此外，含高品質蛋白質的高野豆腐，香氣四溢，不同於一般的口感。
- 想要抑制卡路里時，亦可使用雞肉片。
- 雞胸肉與蔬菜亦可同時燒烤出美味。因可使用鋁箔紙，高麗菜也可以同時加熱，輕鬆實現攝取均衡營養的料理。

適合 糖尿病者

肉捲＆烤時蔬＆高麗菜沙拉

燒烤	網子	概略時間	水箱的水位
	下層、烤盤	約24分鐘	1以上

營養成分（1人份）

熱量	224卡
蛋白質	21.4g
脂質	4.8g
碳水化合物	22.3g
鈉	315mg
鉀	900mg
鈣	92mg
磷	262mg
食物纖維	3.9g
相當於氯化鈉的含量	0.8g

材料（2人份）

- 豬里肌肉片……140g
- 杏鮑菇……30g
- 山藥……60g
- A
  - 地瓜……30g
  - 蓮藕……30g
  - 南瓜……30g
  - 茄子……20g
- 紅色甜椒（直切成4對半）……40g
- 高麗菜（切絲）……80g
- 豆芽菜……50g
- B
  - 蒜頭（磨成泥）……3g
  - 醬油 味醂……各1小匙
  - 酒……2小匙
- 芝麻……適量（1g）
- 櫻花蝦……4g
- 鹽……少量（0.4g）
- 芝麻油……適量（1g）

建議重點

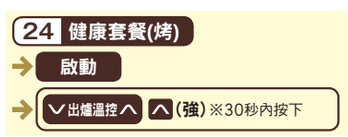
- 杏鮑菇與山藥可使肉捲的內餡更加豐富，增加飽足感。此外，蔬菜含有豐富的食物纖維，食物纖維有助於舒緩餐後的血糖值升高。享用時，建議先從蔬菜開始。
- 肉捲的杏鮑菇可改換成香菇、金針菇。

1 把可飲用軟水注入水箱。

2 杏鮑菇與山藥切成5cm長度的木棍狀，使用6等份的豬肉包住。

3 A的所有蔬菜切成1cm 厚度。高麗菜、豆芽菜依序放入鋁箔紙包住。

4 把2和3、紅色甜椒平放於網子。



採用手動時：34水波燒烤（顯示部沒有預熱 表示）約24分鐘

5 把B放入較大的耐熱容器，無需使用保鮮膜，置於爐內中間即可。(不需要放入烤盤)

6 加熱後，肉捲浸漬於5，確實附著後撒些芝麻。

7 添加櫻花蝦、鹽、芝麻油至高麗菜、豆芽菜涼拌。
※部份蔬菜可能會烤焦，與調味料拌勻後不再明顯。

適合 糖尿病者

香蒸鮭魚 ＆涼拌什錦菇

蒸し | 上層 烤盤 | 概略時間 約20分鐘 | 水箱的水位 調整至2

營養成分（1人份）

熱量	242卡
蛋白質	28.4g
脂質	7.8g
碳水化合物	15.7g
鈉	718mg
鉀	1,164mg
鈣	86mg
磷	410mg
食物纖維	6.9g
相當於氯化鈉的含量	1.7g

材料（2人份）

- 生鮭魚……2片切片（200g）
- A
  - 酒……1大匙
  - 醬油……1小匙
  - 鹽……少量（0.1g）
  - 紅辣椒（切圓片）……少量（0.5g）
- 白蔥……1支（100g）
- 牛蒡……40g
- B
  - 紅色甜椒（切薄片）……30g
  - 金針菇（切成對半後撕開）……40g
  - 芝麻油……1小匙
  - 醬油……1/2小匙
  - 鹽……少量（0.1g）
- C
  - 珍珠菇（以水略微沖洗）……100g
  - 杏鮑菇（切薄片）……20g
  - 生香菇（切成薄片）……10g
- 菠菜（切成5cm長度）……1/2把（100g）
- D
  - 醬油……2小匙
  - 芝麻研磨粉……適量（3g）
- 薑（切絲）……5g
- 小豆苗（切成對半）……5g
- 柴魚片……適量（3g）

1 把可飲用軟水注入水箱。

2 把白蔥的綠色與白色部份分開。把綠色部份且已經切成適當大小的蔥及鮭魚依序放入平底的耐熱容器底，淋上A。

3 白色部份的蔥切絲。牛蒡去皮後以水沖洗，並確實擦乾。

4 把3與B放入金屬製烤碗拌勻。

5 使用鋁箔紙做出模子，放入C。使用鋁箔紙包住菠菜。

※加熱時，蓋上菠菜的鋁箔紙。

6 把2與4、5放入烤盤。

25 健康套餐(蒸) → 啟動

採用手動時：32蒸煮約20分鐘

7 在6加熱之後，鮭魚擺於盤中，放入4，上面撒些胡椒、小豆苗。菠菜迅速過水後瀝乾，與C、D涼拌後擺盤，撒些柴魚片。

建議重點

- 食物纖維可抑制血糖 突然的升高。本食譜可攝取1天目標量約1/3的食物纖維。享用時，建議先從蘑菇和菠菜開始。
- 可應用平時容易購得的魚類。亦可使用一般家庭常見的鱈魚等等。

適合 血脂異常患者

炸芝麻包雞肉 ＆烤蔬菜

焼烤 | 網子 下層、烤盤 | 概略時間 約22分鐘 | 水箱的水位 1以上

營養成分（1人份）

熱量	278卡
蛋白質	16.2g
脂質	16.2g
碳水化合物	15.3g
鈉	221mg
鉀	537mg
鈣	123mg
磷	211mg
食物纖維	3.2g
相當於氯化鈉的含量	0.5g

材料（2人份）

- 雞腿肉（帶皮）……160g
- A
  - 酒……2小匙
  - 醬油……1小匙
  - 薑（磨成泥）……1g
  - 蒜頭（磨成泥）……1g
- B
  - 馬鈴薯粉……1/2大匙
  - 山椒（粉狀）……少量（0.1g）
  - 黑芝麻、白芝麻……各1大匙
- 南瓜（切成8mm厚度的薄片）……80g
- 紅色甜椒（直切成4等份）……1/2個（80g）
- 青紫蘇（切絲）……2片（1g）

1 把可飲用軟水注入水箱。

2 雞肉切成8等份，A約10分鐘。

3 待2的湯汁收乾，撒上已經拌勻的B。

4 把3的皮向上放在沾了油的烹調網上。南瓜，紅菜椒也排列著。

24 健康套餐(烤) → 啟動

採用手動時：34水波燒烤（顯示部沒有 預熱 表示）約22分鐘

5 加熱後，擺盤，雞肉放入青紫蘇。

建議重點

- 芝麻內含的多酚具有抗氧化作用，更能夠發揮降低體內膽固醇的作用。此外，同時攝取維他命E更具效果，建議使用含有豐富維他命E的南瓜或是青紫蘇。
- 炸物並非使用油炸，既抑制卡路里，也不需要處理炸油。

＊相較於一般烹調的（天麩羅鍋）308卡，水波爐的食譜僅278卡，減少卡路里約30卡

適合 高血壓者

醬燒雞肉丸子 & 沙拉

蒸し 上層 烤盤 | 概略時間 約20分鐘 | 水箱的水位 調整至2

營養成分（1人份）

熱量	286卡
蛋白質	22.5g
脂質	12.9g
碳水化合物	17.8g
鈉	395mg
鉀	681mg
鈣	99mg
磷	200mg
食物纖維	2.8g
相當於氯化鈉的含量	0.9g

材料（2人份）

A
- 雞絞肉 140g
- 木棉豆腐 60g
- 薑（切碎） 10g
- 青蔥（切蔥花） 20g
- 鹽、胡椒 各自少量（0.2g）

B
- 白菜（切成小段） 60g
- 白蔥（斜切薄片） 20g
- 胡蘿蔔（切小段） 20g
- 乾香菇（恢復原狀後切薄片） 小型2朵（3g）
- 乾香菇的浸泡汁 2大匙
- 醬油、酢、馬鈴薯粉 各1小匙
- 酒 2小匙
- 中式清湯塊 少量（0.4g）

- 馬鈴薯 2/3顆（100g）
- 雞蛋 M1個（50g）

C
- 美奶滋 2小匙
- 蟹肉條（撕成細絲） 1個（10g）
- 小豆苗（切成3cm長度） 10g

烹飪紙

1 把可飲用軟水注入水箱。

2 把A倒入碗裡，確實混合至出現黏度為止。

3 2分成10等份做出圓形，放入已鋪上烹飪紙的烤盤。

4 把B放入金屬製烤碗，拌勻。

5 馬鈴薯去皮，切成1cm厚度的小丁，放入金屬製濾鍋。

6 把4與5還有雞蛋放入3的烤盤。

25 健康套餐(蒸) → 啟動

採用手動時：32蒸煮約20分鐘

7 加熱後，肉丸子擺入盤中，淋上已拌勻的勾芡。雞蛋務必置於自來水底下充分冷卻後剝殼，切碎後與馬鈴薯、C一起涼拌。

建議重點

- 醋具有提味的效果，可使料理整體口感提升，減鹽料理更能夠輕鬆品嘗到食材的原味。
- 可使用乾貝柱取代乾香菇，同樣可以煮出美味的高湯。使用干貝柱時，因干貝含有鹽份，可減少中式高湯的用量。

適合 高血壓者

鯛魚檸檬蒸 & 辣拌昆布

蒸し 上層 烤盤 | 概略時間 約23分鐘 | 水箱的水位 調整至2

營養成分（1人份）

熱量	270卡
蛋白質	19.2g
脂質	9.7g
碳水化合物	29.7g
鈉	542mg
鉀	789mg
鈣	370mg
磷	325mg
食物纖維	4.2g
相當於氯化鈉的含量	1.3g

材料（2人份）

- 鯛魚（無魚骨） 2片切片（140g）
- 鹽 1/10小匙
- 洋蔥（切薄片） 100g
- 胡蘿蔔（切小段） 70g
- 檸檬（去皮，切成2mm厚度的圓片） 1個（60g）

A
- 酒 2大匙
- 鹽 1/6小匙
- 胡椒 少量（0.1g）

B
- 昆布絲（乾燥，泡水恢復原狀） 20g
- 金針菇（切成3cm長度） 30g
- 苦椒醬 1小匙
- 白芝麻 2小匙
- 酒 1大匙

小豆苗（切成3等份） 10g

1 把可飲用軟水注入水箱。

2 洋蔥、胡蘿蔔、撒鹽的鯛魚、檸檬依序疊放放入平底的耐熱容器，淋上A。

3 鋁箔紙做成蓋子直立鋪在烤盤上，鋪滿均勻混合的B。

4 3放入2。

25 健康套餐(蒸) → 啟動 → 出爐溫控 ∧ (強) ※30秒內按下

採用手動時：32蒸煮約23分鐘

5 加熱後，將2擺盤，放入小豆苗。

建議重點

- 檸檬的香氣與酸味帶來不同層次的口感，同時發揮減鹽效果。此外，檸檬含有豐富的維他命C，可有效預防壓力或感冒。
- 魚類可採用其他白色魚肉還取代鯛魚。

適合 痛風者

咖哩豆 & 烤山藥

燒烤 下層 烤盤

水箱的水位 1以上

營養成分（1人份）

熱量	255卡
蛋白質	14.2g
脂質	7.1g
碳水化合物	34.3g
鈉	301mg
鉀	883mg
鈣	120mg
磷	202mg
食物纖維	10.7g
相當於氯化鈉的含量	0.8g

材料（2人份）

A
- 綜合豆……120g
- 綜合肉類……50g
- 洋蔥（切碎）……30g
- 胡蘿蔔（切成1cm片狀）……50g
- 秋葵（切成1cm厚度的圓片）……4個（30g）
- 甜玉米（罐裝、整支）……30g
- 水……60mL
- 清湯塊……1/2小匙
- 咖哩粉……1小匙
- 鹽……少量（0.1g）
- 胡椒……少量（0.1g）

山藥（切成1cm厚度的圓片）……100g

條瓜（切成1cm厚度的圓片）……100g

青蔥（切蔥花）……5g

B
- 味噌……1小匙
- 研磨芝麻……1小匙
- 砂糖……1/2小匙
- 水……1小匙

烹飪紙

1 把可飲用軟水注入水箱。

2 把A放入金屬製烤碗，輕輕攪拌，利用烹飪紙做成內鍋蓋住。

3 烤盤的一半鋪上烹飪紙，平放山藥與條瓜。空出的地方放入2。

手動設定 → 34 水波燒烤〔顯示部沒有 預熱 顯示〕 → 手動設定 → 22～24分鐘 → 啟動

4 山藥與條瓜擺盤，撒些蔥，淋上已經拌勻的B。

建議重點

- 尿酸偏高者，多數都帶有代謝症候群等等。降低肉類攝取量，加上以綜合豆類為主，既減輕熱量或脂質的含量，同時還能夠攝取到食物纖維或維他命、礦物質。
- 水波爐的燒烤山藥外皮酥脆、裡面熱呼呼又鬆軟，無論是口感或美味的程度不亞於生的山藥。
- 如果沒有綜合豆類，也可以搭配水煮黃豆。

適合 腎臟病者

※調整蛋白質含量的食譜。

牛肉炒粉絲 & 雙色韓式拌菜

蒸煮 上層 烤盤

概略時間 約20分鐘

水箱的水位 調整至2

營養成分（1人份）

熱量	356卡
蛋白質	9.0g
脂質	18.2g
碳水化合物	41.5g
鈉	683mg
鉀	830mg
鈣	72mg
磷	167mg
食物纖維	6.3g
相當於氯化鈉的含量	1.7g

材料（2人份）

冬粉（切成對半）……50g

A
- 水……100mL
- 醬油……1大匙
- 砂糖……2大匙
- 鹽……少量（0.2g）
- 芝麻油……1/2大匙
- 薑（磨成泥）……4g
- 蒜頭（磨成泥）……4g

B
- 牛肉（切成一口大小）……50g
- 鴻喜菇（切成小朵）……40g
- 金針菇（切成小朵）……40g
- 香菇（切薄片）……40g

C
- 洋蔥（切薄片）……30g
- 韭菜（切成5cm長度）……40g
- 胡蘿蔔（切小段）……40g

黃豆芽……60g

菠菜（切成小段）……80g

白芝麻……適量（1g）

D
- 醬油……適量（1g）
- 芝麻油……1小匙
- 苦椒醬……適量（1g）

E
- 醬油……適量（1g）
- 芝麻油……1小匙
- 研磨芝麻……1/2小匙
- 蒜頭（磨成泥）……2g

1 把可飲用軟水注入水箱。

2 C、黃豆芽、菠菜各自泡水15～20分鐘。
※腎臟病者在料理前最好能夠先以水沖洗，藉此降低鉀含量。

3 把A與冬粉放入金屬製烤碗（直徑21cm）後，放入B與瀝乾的C，同時避免冬粉溢出。

4 豆芽菜、菠菜各自瀝乾後，使用鋁箔紙包住。

5 角把3與4放在烤盤上。

※加熱時，蓋上鋁箔紙。

25 健康套餐(蒸) → 啟動

採用手動時：32蒸煮約20分鐘

6 加熱後，添加白芝麻至3，確實拌勻。黃豆芽添加D涼拌，菠菜添加E涼拌。

建議重點

- 雜菜是一種韓式拌冬粉的料理。以冬粉作為主要食材，牛肉用量雖少，卻能夠享有飽足感，同時抑制蛋白質攝取量。
- 韓式拌菜的蔬菜可採用紫萁或水煮竹筍，不需要水洗即可使用。

製作點心的訣竅與重點

●確實做好準備

·先確實測量材料，道具也齊全。
·若用量杯測量粉類會產生誤差，有時會無法順利完成。 請用秤進行測量。

●未附著水分或油分的容器或打蛋器

·將雞蛋打發時，會造成無法順利打發。

打發雞蛋屬於耗費體力的工作。此時可善用手動攪拌機。

●將雞蛋打發後，會隨著時間經過而消泡無法烘烤，因此請盡快作業。

注意事項 請注意，倘若一口氣便將砂糖加入全蛋中打發相較於只打發蛋白的部分，難以將雞蛋打發，若在打發不足的情況下烘烤容易招來失敗。

●依各人喜好選擇有鹽或無鹽奶油

●務必依照使用區分灑上低筋麵粉或高筋麵粉

· 去除固化物後，可藉由讓麵糊充滿空氣，烘烤出輕盈口感。

●隔開間隔排列麵糊

·一經加熱就會膨脹，因此請充分隔開間隔後再排列

●關於烘烤

·餅乾或奶油泡芙等麵糊大小或厚度不同時，會造成烘烤不均。請讓麵糊大小或份量一致。

●完成情況會依烘烤模型材質而異

·本食譜主要使用金屬製模型。雖可使用紙製、矽膠製模型，但請確認耐熱溫度後，邊觀察情況邊烘烤。（參照使用說明書13頁）此外，耐熱玻璃容器的傳熱速度比金屬製慢，因此完成情況也不同。

●依照本食譜以外的其他食譜製作時

·用市售的書等菜譜製作時，請參考食譜裡類似的菜單，根據情況加熱。但加熱時間和溫度，會依烤箱尺寸和構造的不同而異，因此有可能無法按照同於市售食譜的條件順利烘烤。

切模餅乾

預熱：不放入附屬品　概略的預熱時間 約10分鐘

烘烤：下層　烤盤

材料（約54個分）
約161卡（5個）　鹽份 0.0g

餅乾麵糰
- 奶油（已軟化）……90g
- 砂糖……80g
- 雞蛋……L1/2顆
- 香草精……少許
- 低筋麵粉……190g

1 將已軟化的奶油和砂糖混拌均勻到變白為止。

2 逐量加入已打散的蛋汁，混勻後加入香草精。

3 將低筋麵粉過篩後確實混拌均勻。混勻到不再出現粉味為止。

4 包裹保鮮膜，放入冰箱醒麵30分鐘以上。

5 在方盤裡薄薄地塗上奶油(依份量作調節)。

6 將4的麵糊夾在保鮮膜和保鮮膜之間，再用桿麵棍桿成約5㎜厚。

＜重點＞
在桿麵棍的兩側放置5㎜厚物品（免洗筷等）時，可均整桿平。

7 用各人喜歡的模型進行模切。
※搓整已用模型模切的麵糰後桿平，再重複進行模切。

＜重點＞
在模切模型上裹粉有助於進行模切。

8 在方盤上留出間隔擺放。

9 預熱。（勿放入附屬品、食品）
手動設定 → 35 預熱 烤箱 → 手動設定 → 170℃ → 啟動

10 預熱完成後，放入8，然後用旋鈕配合17~19分鐘按 啟動 鍵。

11 加熱後，趁熱從烤盤卸下來冷卻。

小叮嚀 memo

●也可利用糖霜（糖粉20g、 檸檬汁1小匙調和物） 在冷卻的餅乾上畫圖樣。

海綿蛋糕

預熱：不放入附屬品　概略的預熱時間 約8分鐘　水箱的水位 1以上

烘烤：下層 烤盤　目安時間 約40分鐘

材料（1個直徑18cm的金屬製圓模）
約256卡（1/8片切）　鹽份0.1g

海綿蛋糕
- 低筋麵粉……90g
- 雞蛋……M 3顆
- 砂糖……90g
- 香草精……少許
- 奶油……15g
- 牛乳……1大匙

動物性鮮奶油
- 鮮奶油……200mL
- 砂糖……2大匙
- 香草精、白蘭地酒……各少許

裝飾用水果（草莓）……適量
烹飪紙（或硫酸紙）

1 將可飲用軟水注入水箱。
■用自動食譜的 26 海綿蛋糕 進行烘烤時，是在適當時機放入過熱水蒸氣，因此在水箱內注水。手動烘烤時不使用水。

2 在圓形模型內側塗抹薄薄一層奶油（依份量作調節）後，鋪上烹飪紙。將雞蛋的蛋黃和蛋白分開。

3 將蛋白放入大容器中，打發到呈尖尖的倒三角形後，逐量加入一半量的砂糖後繼續打發混合拌均。
＜重點＞重點在於將蛋白和蛋黃打發。請確實打發。

4 將剩餘砂糖放入蛋黃中，隔水加熱到呈現人體肌膚溫度後取出，再打發到變白、產生紋路（美乃滋狀）為止。

5 將蛋黃和蛋白混合在一起，加入香草精後，用打蛋器混合拌均到質感綿密滑順為止。

6 在5中灑入低筋麵粉，再以不消泡的方式，以由底部抄底拌勻麵糊的方式確實混合拌均。
＜重點＞
若未充分混拌會造成紋路不細緻，混拌過度會造成膨脹情況不佳。

7 在耐熱容器中放入已切成小塊的奶油和牛乳，裹上保鮮膜後放在**爐內正中央**。（不需要放入烤盤）
手動設定 → 31 微波 200W → 手動設定 → 約1分鐘 → 啟動

8 加熱後，利用抹刀刮落在6，再迅速混合拌均。
＜重點＞
將略高於人體肌膚溫度的50～60℃溶解奶油後，盡早混合於麵糊中。

9 預熱。（勿放入附屬品、食品）
26 海綿蛋糕 → 啟動

10 從高處位置將8注入於2的模型中，震平模型讓表面平整後，「咚咚咚」的拍打，以排出空氣。
＜重點＞
若從高處位置注入，可讓泡泡均勻。

11 完成預熱後，將10放在烤盤中央，再按下 啟動 。

採用手動時：35 預熱 烤箱150℃約40分鐘
（15cm約35分鐘，21cm約45分鐘）

嘗試用竹串插入中心，只要未附著麵糊即可完成烘烤。

12 為避免加熱後收縮，立即從各模型的20～30cm高度1次落下。（中央不凹陷、可完美完成。）將底部朝上，從模型中取出後，放在網子上冷卻。

13 製作動物性鮮奶油。在容器中放入已事先冷卻的鮮奶油和砂糖，再用冰水冷卻容器的同時均勻打發，打出稠度後，加入香草精和白蘭地酒繼續打發混合拌均。
筋是七分立的醃熟。

14 將剩餘的裝飾水果切成薄片。將海綿蛋糕橫切一半，夾入動物性鮮奶油和水果。用剩餘的動物性鮮奶油和水果裝飾表面。

●直徑為15cm和21cm的圓形可以自動烤。
●直徑為15cm，21cm一定要用 出爐溫控 。
配合 26 海綿蛋糕 ，加熱開始後30秒內按。
直徑21cm…▲(強)
直徑15cm…▼(弱)

■按尺寸別材料表

材料＼直徑	15cm	21cm
低筋麵粉	60g	120g
雞蛋	M2顆	M4顆
砂糖	60g	120g
奶油	10g	20g
牛乳	2小匙	4小匙

檢查!!

狀態	斷面	原因
膨脹情況良好、紋路細緻、形狀也佳。		
發硬、紋路不順、膨脹情況也不良。		將粉放入後攪拌過度。溶解的奶油變冷了。
膨脹情況不佳。		放入粉或溶解的奶油後攪拌過度。未立即烘烤做好的麵糊。雞蛋打發程度不足。
紋路不細緻，失去綿密滑順。		粉類混拌不足。忘記將粉過篩。

蛋糕卷

預熱：不放入附屬品　概略的預熱時間：約10分鐘

烘烤：下層　烤盤

材料（1條份）
約264卡（1/8片切）　鹽份0.2g

海綿蛋糕麵糊
- 低筋麵粉……90g
- 雞蛋……M5顆
- 砂糖……100g
- 香草精……少許
- 牛乳……2大匙

動物性鮮奶油
- 鮮奶油……200mL
- 砂糖……2大匙
- 香草精、白蘭地酒……各少許

各人喜好的水果……適量
烹飪紙

1 在方盤內側薄薄地塗上奶油(依份量作調節)，把烹調紙鋪在方盤邊緣稍微高一點。
※請勿讓烹飪紙接觸爐內壁面。

2 將蛋白放入大容器中，打發到呈尖尖的倒三角形後，逐量加入一半量的砂糖後繼續打發混合拌均。
＜重點＞
重點在於將蛋白和蛋黃打發。請確實打發。

3 將剩餘砂糖放入蛋黃中，隔水加熱到呈現人體肌膚溫度後取出，再打發到變白、產生紋路（美乃滋狀）為止。

4 預熱。（勿放入附屬品、食品）
手動設定 → 35 預熱 烤箱 → 手動設定 → 170℃ → 啟動

5 混合蛋黃與蛋白，用將打蛋器混合拌均到質感綿密滑順為止。

6 在5中過篩的同時加入低筋麵粉，再以不消泡的方式，從底部抄底混合麵糊以確實混合拌均。此時，大動作攪動抹刀混合拌均到不再出現粉味後，則以用抹刀撈起麵糊時，呈輕飄飄的緞帶狀，翻動後有一段時間會留下痕跡才消失為標準。

※相較於海綿蛋糕，對雞蛋而言蛋糕捲所用的低筋麵粉比例較少，因此粉類混拌不足時，會變成紋路粗糙的蛋糕。但請注意，但大動作的攪拌會出現黏性。

加入香草精、牛乳後，盡快混合拌勻。

7 在1的烤盤注入麵糊，震平表面以排出空氣。

8 預熱完成後，放入7，然後用旋鈕配合18~20分鐘按 啟動 。

9 加熱後從烤盤取出，在未去除烹飪紙的狀態下放涼除熱。

10 以同於動物性鮮奶油的作法（74頁）的13要領製作動物性鮮奶油，再混合拌均水果丁。

11 將蛋糕翻面，撕下烹飪紙，再度翻面放在烹飪紙上，表面塗抹奶油後再捲起來。
※在意蛋糕外圍硬度時，在硬部位貼上濕布，便可輕易捲起來。
※朝1cm左右斜切捲口的麵糊邊端後，可讓捲口在無高低差的情況下完成。

12 捲好後，用烹飪紙包起來，再用保鮮膜包裹後，讓捲口朝下放入冰箱約30分鐘予以融合。

變　化

●烘焙出爐的是和「蛋糕卷」同樣的要領。

蛋糕卷（可可）

材料（1條份）
約266卡（1/8片切）　鹽份0.2g

1 將低筋麵粉80g和可可20g混合後一併過篩。

蛋糕卷（抹茶）

材料（1條份）
約255卡（1/8片切）　鹽份0.2g

1 將低筋麵粉80g和抹茶1大匙混合後一併過篩。

戚風蛋糕

預熱：不放入附屬品　概略的預熱時間 約8分鐘
烘烤：下層 烤盤　目安時間 約50分鐘

材料（直徑20cm鋁製戚風蛋糕模型1個）
約207卡（1/10片切）　鹽份0.1g

- 蛋白……M6顆份
- 砂糖……120g
- 蛋黃……M5顆
- 牛乳……100mL
- 沙拉油……80mL
- 低筋麵粉……120g

＊請使用鋁製模型。氟加工模型不易使麵糊附著在模型上，而有可能無法順利烘烤。

1 將蛋白打發到呈尖尖的倒三角形後，逐量加入一半量的砂糖後，繼續打發混拌均勻。

2 將剩餘的砂糖加入蛋黃中，再打發到變白為止。

3 將牛乳加入2之後迅速用打蛋器混勻的同時，逐量加入沙拉油。

4 將低筋麵粉過篩到3，再用抹刀混合拌勻到無粉味為止。

5 預熱。（勿放入附屬品、食品）

27 戚風蛋糕 → 啟動

6 在4中加入1的1/3量，用抹刀混合拌勻，加入剩下的1再以不消泡的狀態用抹刀確實混拌均勻。

7 將6注入沒有塗抹任何東西的模型中，用大拇指壓按中央筒柱部位，雙手握住模型，在台上「咚咚咚」震平以排出空氣。

8 若完成預熱，將7放在烤盤中央後，按下 啟動 。

採用手動時：35 預熱 烤箱160℃、約50分鐘

9 加熱後，**立即倒扣模型予以冷卻**。完全冷卻後，將刀子插入模型和蛋糕之間以卸除蛋糕。

＜建議＞
若未倒扣放置，麵糊會扁縮。

磅蛋糕

預熱：不放入附屬品　概略的預熱時間 約8分鐘
烘烤：下層 烤盤

材料（約16×7×高度6cm的金屬製磅蛋糕模型1條）
約260卡（1/8片切）　鹽份0.1g

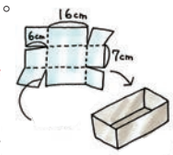
- 蘭姆酒漬水果
  - 水果乾……90g
  - 蘭姆酒……30mL
- 麵糊
  - 奶油（已軟化）……100g
  - 砂糖……80g
  - 雞蛋……M2顆
- A
  - 低筋麵粉……100g
  - 發酵粉……2/3小匙
- B
  - 核桃（粗切碎）……20g
  - 檸檬汁……1/2顆份
  - 檸檬皮（削成條狀）……1/2顆份
  - 香草精……少許
- 杏仁片……適量
- 烹飪紙（或硫酸紙）

1 將各人喜好的水果乾切丁。放入耐熱容器中，加入蘭姆酒，裹上保鮮膜後放在**爐內中間**。（不需要放入烤盤）

手動設定 → 31 微波 500W → 手動設定 → 約1分20秒 → 啟動

2 在磅蛋糕模型內側塗抹薄薄的奶油（依份量作調節）後，鋪上烹飪紙。將雞蛋的蛋黃和蛋白分開。

注意事項
請注意，烹飪紙接觸爐內壁面時有可能會燒焦。



3 在容器中放入已軟化的奶油和份量規定的砂糖約2/3混合拌均到變白後，再加入蛋黃混合拌均。

4 將蛋白放入大容器中，打發到呈尖尖的倒三角形後，逐量添加剩餘的砂糖後繼續打發混合拌均。

5 在3中加入4的一半量，混勻A後過篩混拌均勻，再混均剩下的4。

6 在5中再加入B和蘭姆酒漬水果混合拌均。放入模型讓中央製作溝槽以形成塌陷，再灑上杏仁片。

7 預熱。（勿放入附屬品、食品）

手動設定 → 35 預熱 烤箱 → 手動設定 → ∨溫度∧ 160℃ → 啟動

8 預熱結束後，將6橫向放在方盤的中央，然後用旋鈕配合 約55分鐘 按 啟動 。

＜建議＞
混合乾果等之前，將麵粉薄薄地均勻地覆蓋住的話會變得比較難下沉。

奶油泡芙

預熱：不放入附屬品　概略的預熱時間 約10分鐘

烘烤：下層 烤盤

材料（12個）
約161卡（1個）　鹽份0.1g

- 卡士達醬……2杯份（參考右邊記述製作）
- 泡芙麵糊
  - 水……100mL
  - 奶油……50g
  - 低筋麵粉……50g
  - 雞蛋……M2～3顆

1 製作泡芙麵糊。在大口（直徑22cm以上）耐熱容器中放入水、和切成小塊的奶油，規定份量的低筋麵粉1/2小匙，無需裹上保鮮膜的情況下放在**爐內中間**。（不需要放入烤盤）

手動設定 → 31 微波 600W → 手動設定 → 約3分30秒 → 啟動

＜重點＞
在水和奶油已充分沸騰時加入低筋麵粉。沸騰不足時，請延長加熱時間。

2 加熱後加入剩餘的低筋麵粉，再用抹刀盡快確實混勻。無需裹上保鮮膜的情況下，放在**爐內中間**。（不需要放入烤盤）

手動設定 → 31 微波 500W → 手動設定 → 40～50秒 → 啟動

3 先加入1顆已打散的蛋汁。混合拌勻後，邊觀察麵糊狀態邊逐量加入剩餘的雞蛋後拌勻。

4 用抹刀撈起麵糊觀察情況後，將硬度調整到可慢慢滴落的程度。

＜重點＞
用抹刀撈起一半的麵糊量後將抹刀傾斜，數5秒時會滴落就是所需的硬度。

還沒加入所有雞蛋就已經具備這種狀態時，就無需再加雞蛋。

5 預熱。（勿放入附屬品、食品）。

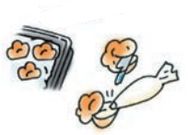
手動設定 → 35 預熱 烤箱 → 手動設定 → 溫度 ∧∨ 190℃ → 啟動

6 在烤盤上鋪上鋁箔紙。將麵糊放入已安裝直徑1cm圓模型擠花嘴的擠花袋後，擠出12個花。

7 預熱結束後，將**6**的麵團噴入霧氣，然後用旋鈕配合 約40分鐘 按 啟動。

＜重點＞
在尚未完成烘烤前一旦接觸冷空氣就會扁縮，因此烘烤途中請勿開爐門。

8 趁熱盡快從鋁箔紙卸除泡芙皮予以冷卻。用刀子切開泡芙皮的上方再灌入卡士達醬。



小叮嚀 memo

- 奶油泡芙會因麵糊的作法而改變膨脹情況。太軟時有可能無法順利膨脹。

卡士達醬

加熱：不放入附屬品

材料（2杯分）
約574卡（1杯）　鹽份0.2g

- 低筋麵粉、玉米粉……各2大匙
- 砂糖……80g
- 牛乳……2杯
- 蛋黃……M3顆
- 奶油……30g
- 白蘭地酒……2小匙
- 香草精……少許

1 在大口耐熱容器中放入低筋麵粉、玉米粉和砂糖。加入些許牛乳後混勻，再加入蛋黃及剩餘的牛乳後確實混拌均勻，無需裹上保鮮膜的情況下，放在**爐內中間**。（不放入烤盤。）

手動設定 → 31 微波 600W → 手動設定 → 約2分30秒 → 啟動

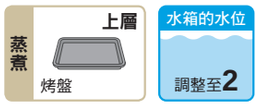
加熱並混勻後，按下 延長 設定為約2分鐘後按下 啟動。完成此操作後，再重複進行1次。（合計約加熱6分30秒。）

＜重點＞
剛加熱後質感柔軟，但放冷後會變成剛剛好的硬度。

2 加入奶油確實混拌均勻，放冷後加入白蘭地再以香草精提香。

＜重點＞
務必放冷後再加入白蘭地和香草精。若在還有溫度的情況下加入，就會喪失香味。加熱後在表面裹上保鮮膜以防接觸空氣後，就不會形成薄膜。

布丁



材料（不銹鋼製布丁模型10個份）
約105卡（1個）　鹽份0.1g

焦糖漿
- 砂糖……5大匙
- 水、熱水……各1大匙

布丁液
- 牛乳……500mL
- 砂糖……70g
- 雞蛋……M4顆
- 香草精……少許

＊請勿使用不易凝固的陶製布丁模型。

1 將可飲用軟水注入水箱。

2 將砂糖和水放入小鍋後開中火。煮出淺棕色之後，離開火源再加入熱水。（加入熱水時，請注意勿因噴濺而燙傷。）

3 各將同量焦糖漿注入布丁模型。

4 在耐熱容器中放入牛乳和砂糖，無需裹上保鮮膜的情況下，放在**爐內中間**。（不需要放入烤盤）

手動設定 → 31 微波 600W → 手動設定 → 約3分30秒 → 啟動

5 加熱後將砂糖拌勻到溶解為止。加入已確實打散的蛋汁和香草精，以不打發的方式混勻。

＜重點＞
請確實將雞蛋打散。若未確實打散， 磨成泥時會剩下蛋白， 而無法順利凝固。

6 各以同量的布丁液注入模型，逐一蓋上鋁箔蓋後，排列於烤盤的正中央。

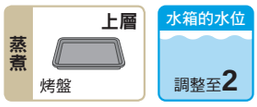
手動設定 → 32 微蒸煮 → 手動設定 → ∨溫度∧ 90℃ → 20~25分鐘 → 啟動

7 熱後，在庫房內蒸5分鐘後去掉低溫，放入冰箱冷卻後出模。

布丁的重點

●完成情況會依模型的形狀、和加熱前的布丁液溫度而異。倘若刺入竹串後會附著未熟液時，請用 延長 追加加熱。

蒸麵包



材料（不銹鋼製布丁模型10個份）
約177卡（1個）　鹽份0.2g

- 雞蛋……M2顆
- 砂糖……100g
- 沙拉油……2大匙
- 牛乳……150mL
- A
  - 低筋麵粉……200g
  - 發酵粉……1/2大匙
- 甘納豆……60g
- 紙盒……10枚

1 將可飲用軟水注入水箱。

2 將雞蛋打在容器中，加入砂糖再用打蛋器確實混拌均勻。

3 在2中加入沙拉油混拌均勻後，一併加入牛乳再迅速混合拌勻。混入A後過篩，盡快用抹刀混勻以防結塊，再混入甘納豆。

4 將紙盒放入布丁模型，再均等放入麵糊後放在烤盤上。

手動設定 → 32 蒸煮 → 手動設定 → 約23分鐘 → 啟動

5 加熱後從模型中取出，再放在網子上冷卻。

乾燥食品（半乾燥）

烘烤 | 下層 烤盤 | 目安時間 約2時間30分鐘 | 水箱的水位 調整至2

●食材例子
菠蘿，蘋果，橘子，獼猴桃，葡萄，小番茄，芒果等。

●分量的標準
為了不重疊在方盤上，展開的分量適量。

●切法
菠蘿，芒果切成1cm左右，蘋果，橘子切成7～8mm左右。
將葡萄，小番茄切成兩半，然後斷面朝上排列。
蘋果在鹽水裡可以防止變色。

1 將可飲用軟水注入水箱。

2 在方盤裡鋪上烹飪紙，用廚房用紙等把充分擦掉水分的食材不重疊地排列。

30-1 乾燥食品（半乾燥）
→ 啟動

※加熱芒果時，在開始後30秒內按下（弱）出爐溫控鍵。（估計時間約2小時30分鐘）

3 加熱後，取下方盤冷卻。

乾燥食品（脆片）

烘烤 | 下層 烤盤 | 目安時間 約1時間15分鐘 | 水箱的水位 調整至2

●食材例子
馬鈴薯，番薯，南瓜，蓮藕，牛蒡，蘋果等

●分量的標準
為了不重疊在方盤上，展開的分量適量。

●切法
用切片機機等將薄片切成1～2mm左右，除了南瓜外，將其暴露在水中。
牛蒡和蓮藕用醋水浸泡，蘋果在鹽水裡可以防止變色。
南瓜去皮後切片。
蘋果厚度為2mm，味道更好。

1 將可飲用軟水注入水箱。

2 在方盤裡鋪上烹飪紙，用廚房用紙等把充分擦掉水分的食材不重疊地排列。

30-2 乾燥食品（脆片）
→ 啟動

※切成2mm厚度的薄片，開始後30秒內按下（強）出爐溫控鍵。（估計時間約1小時35分）

3 加熱後，取下方盤冷卻。

乾燥食品（小菜）

烘烤 | 下層 烤盤 | 目安時間 約2時間30分鐘 | 水箱的水位 調整至2

●食材例子
魷魚，切片牛肉（瘦肉），雞胸肉等

●分量的標準
為了不重疊在方盤上，展開的分量適量。

●切法
切成薄至約5mm或更小，並根據喜好的味道添加調味（參照下述）。

1 將可飲用軟水注入水箱。

2 在方盤裡鋪上烹飪紙，用廚房用紙等把充分擦掉水分的食材不重疊地排列。

30-3 乾燥食品（小菜）
→ 啟動

※雞胸肉加熱時，在開始後30秒內按下（強）出爐溫控鍵。（估計時間約3小時）
※將烏賊掛麵一根一根地分散排列的情況，牛肉薄片切肉，開始後30秒內按下（弱）出爐溫控鍵。（估計時間約2小時）

3 加熱後，取下方盤冷卻。
※牛肉和雞胸肉用調味液浸泡後加熱也可以。

<牛肉、雞胸肉的調味液>

牛肉或雞胸肉		100g
粗胡椒		少許
A	紅葡萄酒	40mL
	醬油	20mL
	料酒	20mL

乾燥食品的重點

●根據食材的種類和季節，照片的完成也不同。
●不能長期保存，請盡快食用。
●上上述方盤的照片是為了表示切好的食材的大小，把多種食材放在一起。不同調整的食品不能同時加熱。

草莓醬

加熱：不放入附屬品

材料（完成量　約280g分）
約489卡（全量）　鹽份0.0g

- 草莓……1盒（300g）
- 檸檬汁……1/2顆份
- 砂糖……100g

1 在大口耐熱容器中放入已剔除果蒂的草莓、檸檬汁、砂糖，無需裹上保鮮膜的情況下，放在**爐內中間**。（不需要放入烤盤）

手動設定 → 31 微波 500W → 手動設定 → 約14分鐘 → 啟動

途中取出1～2次撈除澀渣後混拌均勻，按下 啟動 繼續加熱。
※加熱途中取出時請勿按 取消，打開爐門暫停加熱，再取出食品。

2 加熱後直接冷卻整體就會變硬，而呈果醬狀。
＜重點＞
想作成無果粒的果醬時趁熱磨成泥。

牡丹餅

蒸煮：網子 上層、烤盤　水箱的水位 調整至2

材料（15個份）　約186卡（1個）
鹽份0.0g　1杯=200mL

- 豆沙……600g
- 糯米……2杯（340g）
- 水……300mL
- 砂糖……4大匙
- 芝麻……5大匙
- 青黃豆粉……適量

1 將可飲用軟水注入水箱。

2 將豆沙搓成15等份圓顆粒狀。

3 將洗好的糯米和水放入金屬容器（約27×21×高度3.5cm），約浸泡1小時。

4 將3放在網子上。

手動設定 → 32 蒸煮 → 手動設定 → 約20分鐘 → 啟動

※加熱後取出烤盤時，請注意易滑的金屬容器。

5 加熱後移入容器內，加入砂糖再以用水沾濕的研杵搗約五分鐘後，分成15等份。

6 在5當中的10個中包入2的餡料，表面裹上芝麻和青黃豆粉。接著將2的餡料包入剩下的5中。

櫻花年糕

蒸煮：網子 上層、烤盤　水箱的水位 調整至2

材料（20個份）　約98卡（1個）
鹽份0.0g（未計算櫻花）

- 道明寺粉……300g
- 紅色食用色素……少許
- 熱水……360mL
- 砂糖……60g
- 櫻花葉（鹽漬）……20片
- 豆沙餡……400g

1 將可飲用軟水注入水箱。

2 在容器中放入熱水、砂糖、紅色食用色素後溶解，加入道明寺粉混拌均勻後，約放置30分鐘。將櫻花葉泡在淡鹽水中去鹽。將豆沙分成20等份後搓圓。

3 將已泡漲的道明寺粉平放於金屬容器（參照牡丹餅）。

4 將3放在網子上。

手動設定 → 32 蒸煮 → 手動設定 → 約20分鐘 → 啟動

※加熱後取出烤盤時，請注意易滑的金屬容器。

5 加熱後用木杓子輕輕混拌均勻。

6 雙手沾水，將年糕分為20等份後桿平，包裹豆沙餡後用已瀝乾水分的櫻花葉包起來。

「製作麵包」的訣竅與重點

●材料

・請確實測量材料。

・用量杯測量粉類時會發生誤差，有時會無法順利完成 請用秤進行測量。

・使用的酵母，請使用無需預發酵的乾酵母 開封後擠出裡面的空氣，將袋口彎折，用膠帶密封後放入冰箱保存，並盡早使用完畢 保存情況不良或不新鮮時，麵包的膨脹情況會變差。

●塗蛋汁時，請用軟刷毛進行塗抹

●依情況調整發酵

・發酵時間會依室溫、麵糊溫度和酵母活力而異。

●隔開間隔排列

・2次發酵後，麵糊會膨脹到2～2.5倍。

●請注意勿讓麵糊乾燥

・醒麵時，在麵糊上裹上保鮮膜以防乾燥。2次發酵時仍在意乾燥時，請在中途中數度噴霧。

●關於烘烤

・螺旋麵包等麵糊大小不同時，會造成烘烤不均。請讓麵糊大小一致。

●為了美味口感

・烘烤過後先放涼除熱，溫度降到人體肌膚溫度後，放入塑膠袋內以防乾燥。

螺旋麵包

預熱	烘烤			水箱的水位
不放入附屬品	概略的預熱時間 約10分鐘	下層 烤盤	目安時間 約23分鐘	1以上

材料（12個） 約127卡（1個） 鹽份0.3g

麵包麵糊
- 高筋麵粉……250g
- 砂糖……2又1/2大匙
- 鹽……1/2小匙
- 乾酵母……1又1/3小匙（4g）
- 牛乳（室溫）……140mL
- 雞蛋……L1/2顆
- 奶油……45g

塗蛋汁
- 蛋汁……1/4顆份
- 鹽……少許

1 將可飲用軟水注入水箱。
（可同時進行發酵和烘烤的水量）
■用自動食譜的(28 螺旋麵包)進行烘烤時，是在適當時機放入過熱水蒸氣，因此在水箱內注水。手動烘烤時不使用水。

2 將高筋麵粉、砂糖、鹽混合過篩到大容器中。加入乾酵母混拌均勻，再依序加入牛乳、蛋汁輕輕混勻後，再加入拌勻已軟化的奶油。

3 揉成一顆麵糰後，用力倒在灑有高筋麵粉的工作台上約10分鐘，直到整體軟度已均勻達成耳垂的軟度為止。
＜重點＞
搓揉不足時，就無法充分形成包裹空氣的麵筋（小麥粉所含蛋白質）膜，容易流失空氣而不膨脹。

4 桿成麵糰的最佳厚度為，可以透視手指的狀態。

5 重新搓勻，再已塗抹薄薄一層奶油的容器中放入麵糊，再蓋上乾布。放在烤盤上。

6 將5放在**下層**。
手動設定 → 33 發酵 → 手動設定 → 40℃ → 40～50分鐘 → 啟動

＜重點＞
1 次發酵後的麵糰會膨脹到2～2.5倍。手指沾粉後按中央部位，如有留下凹孔，就表示有適當發酵。凹孔若復原，就表示發酵不足。請邊觀察情況邊增加10分鐘左右的發酵時間。

7 輕壓麵糰排氣，抓住麵糰的邊端，從四個邊端折入。（排氣）

8 用刮板或菜刀，將麵糊分成12等份後搓圓， 裹上保鮮膜約醒麵20分鐘。（醒麵）

9 將渾圓的麵糰整成細圈形，用桿麵棍桿平後從較粗的一端捲起來。在薄薄地塗了奶油(依份量作調節)的方盤上隔開間隔卷結束時為照以下排列。

10 把9放入**下層**。
手動設定 → 33 發酵 → 手動設定 → 40℃ → 35～40分鐘 → 啟動

＜重點＞
2次發酵後的麵糰會膨脹到2～2.5倍。發酵不足時，請邊觀察情況邊增加10分鐘左右的發酵時間。

11 預熱。（勿放入附屬品、食品）
28 螺旋麵包 → 啟動

12 預熱結束後，在麵包表面塗上鑽頭再按 啟動 。
採用手動時：35 預熱 烤箱180℃ 22～24分鐘

披薩（正統）

預熱 下層 烤盤 概略的預熱時間 約15分鐘※

烘烤 下層 烤盤 目安時間 約12分鐘

水箱的水位 1以上

※因放入附屬品再預熱，因而延長預熱時間。

材料（直徑25cm披薩1片份）　約135卡（1/8片切）　鹽份0.7g

披薩皮
- 高筋麵粉……80g
- 低筋麵粉……40g
- 砂糖……2/3小匙
- 鹽……1/3小匙
- 乾酵母……1/2小匙（1.5g）
- 水……70mL
- 沙拉油……1/2大匙

裝飾物
- 披薩醬（市售品）……適量
- 義大利臘腸（切成薄片）……15片
- 洋蔥（切成薄片）……1/4顆（50g）
- 青椒（切成薄片）……1個
- 蘑菇（罐頭裝・片狀）……40g
- 披薩用乳酪絲……100g

烹飪紙

披薩之注意事項

- 請以不露出烤盤的方式剪裁烹飪紙。接觸爐內壁面、或長時間加熱後會燒焦。
- 預熱完成後，烤盤因處於高溫狀態，因此請用耐熱手套取出後放在耐熱工作台上。（注意燙傷）

1 將可飲用軟水注入水箱。（可同時進行發酵和烘烤的水量）
■用自動食譜的29 披薩進行烘烤時，是在適當時機放入過熱水蒸氣，因此在水箱內注水。手動烘烤時不使用水。

2 使用材料表的材料，同於螺旋麵包（81頁）2～5的要領。

3 與卷麵包的6～8相同進行第一次發酵，去除氣體的質地不分割讓其休息。（工作時間約10分鐘）

4 將麵團延伸成直徑為25cm的圓形，並將其放在烹調紙上。

5 放入烤盤預熱。（不需要放入食品）

29 披薩 → 啟動

6 在4上塗上披薩醬放上配料，撒上披薩用的奶酪。
※義大利臘腸容易燒焦，因此可將乳酪放在上面。

7 完成預熱後，使用耐熱手套取出烤盤關閉爐門。在烤盤上連同烹飪紙放入6。啟動。

採用手動時：35 預熱 烤箱250℃ 11～13分鐘

變化

■烘烤則依同於**披薩（正統）**的要領。

鮪魚蕃茄

材料（直徑25cm披薩1片分）

搭配
- 披薩醬（市售品）……適量
- 鮪魚罐頭……80g
- 蕃茄……1小顆（100g）
- 洋蔥……1/4顆（50g）
- 披薩用乳酪絲……100g

將罐頭中的鮪魚弄散，蕃茄去籽切成薄圓片及將洋蔥切成薄片。

明太子

材料（直徑25cm披薩1片分）

搭配
- 披薩醬（市售品）……適量
- 明太子……50g
- 披薩用乳酪絲……100g
- 海苔絲……適量

塗抹於整個去薄皮的明太子。灑上披薩用乳酪絲和海苔絲。

韓國泡菜

材料（直徑25cm披薩1片分）

搭配
- 韓國泡菜……80g
- 水煮蛋……1顆
- 美乃滋……適量

＊無需塗抹披薩醬也很好吃。

韓國泡菜切成一口大小，水煮蛋切成圓片。整個淋上美乃滋。

■烘烤則依同於**披薩（脆皮）**的要領。

生火腿芝麻菜

材料（直徑25cm披薩1片分）

搭配
- 蕃茄醬料或披薩醬料（市售品）……適量
- 披薩用乳酪絲……90g
- 生火腿……5～6片
- 芝麻菜（沒有的話，乾羅勒適量）……5～6片

加熱後放上生火腿芝麻菜。

鰹魚蔬菜

材料（直徑25cm披薩1片分）

搭配
- 蕃茄醬料或披薩醬料（市售品）……適量
- 鰹魚（罐頭裝）……5片切
- 甜椒（紅、黃）……適量
- 蘆筍……1又1/2條
- 橄欖……適量
- 披薩用乳酪絲……90g
- 歐芹末……少許

將甜椒切細、蘆筍切成半。加熱後，灑上歐芹末。

＊請參閱“披薩注意事項”（第82頁）

披薩（脆皮）

預熱 下層 烤盤 ／ 概略的預熱時間 約15分鐘※

烘烤 下層 烤盤 ／ 目安時間 約9分鐘

水箱的水位 1以上

※因放入附屬品再預熱，因而延長預熱時間。

材料（直徑25cm披薩1片份）　約57卡（1/8片切）　鹽份0.2g

披薩皮
- 高筋麵粉、低筋麵粉……各35g
- 鹽……少許
- 乾酵母……2/3小匙（2g）
- 水……1又1/3大匙
- 牛乳……1大匙
- 橄欖油……2小匙

裝飾物
- 蕃茄醬或披薩醬（市售品）……適量
- 莫札瑞拉乳酪（切成2cm方形）……90g

羅勒葉（沒有的話乾羅勒適量）……8枚

烹飪紙

＊莫札瑞拉乳酪溶解方式會依種類而異。

1 將可飲用軟水注入水箱。
（可同時進行發酵和烘烤的水量）
■用自動食譜的29 披薩進行烘烤時，是在適當時機放入過熱水蒸氣，因此在水箱內注水。手動烘烤時不使用水。

2 使用材料表的材料，同於螺旋麵包（81頁）2～5的要領。但螺旋麵包的麵糰不像圖片般的透明。

3 與卷麵包的6～8相同進行第一次發酵，去除氣體的質地不分割讓其休息。（工作時間約10分鐘）

4 將麵團延伸成直徑為25cm的圓形，並將其放在烹調紙上。

5 放入烤盤預熱。（不需要放入食品）

29 披薩 → 啟動
→ 出爐溫控∧ ∨(弱)※30秒內按下

6 在4上塗上番茄醬，撒上披薩用的奶酪。

7 完成預熱後，使用耐熱手套取出烤盤關閉爐門。在烤盤上連同烹飪紙放6。按下 啟動 。

採用手動時：35 預熱 烤箱250℃ 8～10分鐘

8 加熱後放上羅勒葉。

披薩（市售）

烘烤 下層 烤盤 ／ 水箱的水位 1以上

材料（1片）

市售的冷藏披薩（直徑約23cm）……1張
或
市售的冷凍披薩（直徑約23cm）……1張

1 將可飲用軟水注入水箱。

2 把披薩放在方盤上。

手動設定 →
34 水波烤箱〔顯示部沒有 預熱 表示〕
→ 手動設定 → 17～19分鐘
→ 啟動

※完成情況會依食品製造商合尺寸而異。請邊檢視情況邊進行加熱。

加熱標準時間表

- 會依食品種類、加熱前的溫度、食材鮮度、容器形狀與材質等而異，因此請觀察情況再進行加熱。
- 關於操作方法，請確認 使用說明書第 2 頁 和參照符合加熱方法頁次。

加熱

食譜名稱		加熱前狀態	加熱強度調解等	加熱方法 自動加熱 設置鍵・菜單號	加熱方法 自動加熱 份量
飲料	牛乳	冷藏	—	1 牛奶・溫酒	1～4 杯（牛奶 1 杯 200mL）（咖啡 1 杯 150mL）
	咖啡	常溫			
	酒	常溫	—	1 牛奶・溫酒 →﹀(弱)	1～4 杯（1 杯 180mL）
白飯、便當、麵包類	白飯 糯米飯	常溫、冷藏	希望食物可保濕時	4 保濕加熱	100～600g ※150g以下時﹀(弱)
			時間不充裕時	加熱	1～4 杯（1 杯 150g） ※1杯時﹀(弱) ※4杯時﹀(強)
		冷凍	希望食物可保濕時	手動加熱。	
			時間不充裕時	加熱 →﹀(弱)	1～2 個（1 個 100～150g）
	市售之包裝飯品	常溫	希望食物可保濕時 時間不充裕時	手動加熱。	
	燴飯、炒飯	常溫、冷藏	—	加熱	100～400g
		冷凍	—	6 冷凍食品（市售品）	200～450g
	蛋包飯	冷凍	—	6 冷凍食品（市售品）→﹀(強)	1 人份 (200～300g)
	便利超商便當	常溫、冷藏	—	加熱 →﹀(強)	1 人份 (300～500g)
	冷凍便當 （附白飯或只有菜餚）	冷凍	—	6 冷凍食品（市售品）→﹀(強)	1 人份 (200～300g)
	螺旋麵包・披薩	常溫、冷藏	—	5–1麵包加熱 麵包、披薩	螺旋麵包：30 ～ 240g（1～8 個） ※1 ～ 3 個時﹀(弱) 披薩：100 ～ 400g(1 ～ 4 片切) ※3 ～ 4 片切時﹀(強)
		冷凍		5–1麵包加熱 麵包、披薩[冷凍]	
	咖哩麵包	常溫、冷藏	—	5–1麵包加熱 麵包、披薩→﹀(強)	100 ～ 200g(1 ～ 2 個)
		冷凍		手動加熱。	
	法國麵包	常溫、冷藏	—	5–2麵包加熱 法國麵包	30 ～ 240g(1 ～ 8 片切) ※1 ～ 3 片切時﹀(弱)
		冷凍		5–2麵包加熱 法國麵包[冷凍]	
	羊角麵包・餡餅	常溫、冷藏	—	5–3麵包加熱 可頌、派	40 ～ 240g(1 ～ 6 個) ※1 ～ 2 個時﹀(弱)
		冷凍		5–3麵包加熱 可頌、派[冷凍]	
咖哩燉菜、湯類、丼	味噌湯	常溫、冷藏	—	加熱 →﹀(強)	1～2 杯 (1 杯 150mL)
	咖哩、濃湯	常溫、冷藏	—	加熱 →﹀(弱)	200～400g
		冷凍		加熱	
	即食咖哩	常溫	維持包裝狀態	手動加熱。	
			移至容器內	加熱 →﹀(弱)	200～400g
	丼的澆料	冷凍	—	6 冷凍食品（市售品）	1 人份 (100～200g)
蒸煮、燉煮	中華肉包	常溫、冷藏	希望食物可保濕時	4 保濕加熱	1～4 個 (1 個 70～120g) ※1 個為 120g 時則﹀(強)
			時間不充裕時	手動加熱。	
		冷凍	希望食物可保濕時	4 保濕加熱[冷凍]	1～4 個 (1 個 70～120g) ※1 個為 120g 時則﹀(強)
			時間不充裕時	手動加熱。	

※① 將水注入至**水箱水位「2」**為止。
參照使用說明書第 14 頁

※② 有無裹上保鮮膜請如食品包裝記載所示。

※③ 食品包裝上有「放在盤上後進行加熱。」的記載食品，可放在耐熱平盤上。

手動加熱 食譜編號（輸出 / 溫度）	份量	概略時間	附屬品、層架位置	有無裹上保鮮膜或水位	小訣竅等
31 微波 600W	牛奶 1杯200mL 咖啡 1杯150mL	約1分30秒	—	—	● 加熱前後務必攪拌均勻。
	1 杯 (180mL)	約 1 分鐘			
32 蒸煮	1 杯 (150g)	約 11 分鐘	將烤盤放入上層	到水位2為止※①	● 放入碗內或淺口耐熱容器，再放在烤盤上。 ※烹調網顯示在顯示部上，但是這個菜單不能使用。
31 微波 600W		約 1 分鐘	—	—	● 口感硬時灑水。
32 蒸煮	150g	約 18 分鐘	烤盤+網子放入上層	到水位2為止※①	● 卸除包裝膜（若放入容器內則先取出），再放入金屬製濾鍋。
31 微波 600W		約2分40秒	—	有裹上保鮮膜	● 2 ～ 3cm 的厚度，使用保鮮膜包裹平坦地冷凍的東西。
32 蒸煮	1 個 (200g)	約 13 分鐘	烤盤+網子放入上層	到水位2為止※①	● 撕除包裝蓋膜。
31 微波 600W		約 1 分鐘	—	—	● 稍微撕除包裝蓋膜，放入爐內中央。
31 微波 600W	1 人份 (250g)	約1分50秒	—	—	● 加熱後攪拌均勻。
		4～5 分鐘	—	有裹上保鮮膜	※③ ● 加熱後攪拌均勻。
31 微波 600W	1 人份 (250g)	4～5 分鐘	—	※②	※③
31 微波 600W	1 人份 (400g)	約1分40秒	—	—	● 卸除包裝膜或護蓋、調味料容器、水煮蛋（含鵪鶉蛋在內）、鋁盒。
31 微波 600W	1 人份 (250g)	4～5 分鐘	—	※②	※③ ● 完成溫度會依容器形狀、菜餚種類、裝填方式和保存狀態而異。請邊檢視情況邊進行加熱。
33 水波烤箱〔預熱無顯示〕→250℃	螺旋麵包 2 個 (60 g)	8～9 分鐘	烤盤+網子放入下層	水位 1 以上	
		10～11 分鐘			
33 水波烤箱〔預熱無顯示〕→250℃	1個(100g)	15～16 分鐘	烤盤+網子放入下層	水位 1 以上	● 法式麵包切成不到4cm厚，並將切口朝上放置。 ● 自動加熱包含香腸、玉米、奶酪等食材的麵包時，根據麵團選擇設置鍵· 菜單號。 請參閱使用說明書第29頁。 ● 包含食材的麵包在手動加熱時，根據食材種類的不同，加熱時間也不同，要根據情況加熱。 ● 趕緊時，用微波爐600W加熱10～20秒，一邊觀察情況一邊加熱。因為隨著時間的流逝會變硬，所以吃之前要加熱。
		17～18 分鐘			
33 水波烤箱〔預熱無顯示〕→250℃	法國麵包 2 片切 (60 g)	8～9 分鐘	烤盤+網子放入下層	水位 1 以上	
		10～11 分鐘			
33 水波烤箱〔預熱無顯示〕→250℃	可頌 2 個 (80 g)	8～9 分鐘	烤盤+網子放入下層	水位 1 以上	
		11～12 分鐘			
31 微波 600W	1 杯 (150m L)	約 1 分 20 秒	—	—	● 加熱前、加熱後攪拌均勻。
31 微波 600W	1 人份 (200 g)	約 1 分 50 秒	—	有裹上保鮮膜	● 加熱前、加熱後攪拌均勻。
		約 4 分 50 秒			● 放入非平底的淺口容器。 ● 加熱前、加熱後攪拌均勻。
32 蒸煮	1 袋 (200 g)	14 ～ 15 分鐘	烤盤+網子放入上層	到水位2為止※①	※ 嚴禁將調理包，放入微波爐內加熱。
31 微波 600W		約 1 分 50 秒	—	有裹上保鮮膜	● 加熱前、加熱後攪拌均勻。
31 微波 600W	1 人份 (200 g)	約 4 分鐘	—	※②	※③ ● 加熱後立即攪拌均勻。
32 蒸煮	1 個 (70～80 g)	約 13 分鐘	烤盤+網子放入上層	到水位2為止※①	———
31 微波 600W		40～50 秒	—	有裹上保鮮膜	● 取出底紙，立即放入水中，再用保鮮膜包住。 ※如果是豆沙包，豆餡會先熱，若過度加熱有可能會冒煙、起火，因此請減少加熱時間。
32 蒸煮		約 20 分鐘	烤盤+網子放入上層	到水位2為止※①	———
31 微波 600W		1 分 10 秒～1 分 20 秒	—	有裹上保鮮膜	※請參照上述「常溫、冷藏 / 時間不充裕時」的「小訣竅等」。

加熱標準時間表

- 會依食品種類、加熱前的溫度、食材鮮度、容器形狀與材質等而異，因此請觀察情況再進行加熱。
- 關於操作方法，請確認 使用說明書第 2 頁 和參照符合加熱方法頁次。

加熱

食譜名稱		加熱前狀態	加熱強度調解等	加熱方法 自動加熱 設置鍵・菜單號	加熱方法 自動加熱 份量
蒸煮、燉煮	燒賣	常溫、冷藏	希望食物可保濕時	4 保濕加熱→(弱)	5～12 個（160g 為止）
			時間不充裕時	加熱→(弱)	
		冷凍	希望食物可保濕時	4 保濕加熱[冷凍]→(弱)	
			時間不充裕時	6 冷凍食品（市售品）	
	饅頭	常溫、冷藏	希望食物可保濕時	手動加熱。	
			時間不充裕時		
	茶碗蒸	常溫、冷藏	希望食物可保濕時	4 保濕加熱→(強)	1～4 個（1 個 150g）
			時間不充裕時	手動加熱。	
	煮物	常溫、冷藏	—	加熱→(弱)	100～400g
炸物天麩羅、油炸物（已油炸過）	天麩羅	常溫、冷藏	希望食物保持酥脆時	3 酥脆加熱	100～600g ※400g以上則設定(強)
			時間不充裕時	加熱	100～400g
		冷凍	希望食物保持酥脆時	手動加熱。	
			時間不充裕時	加熱	100～200g
	炸什錦	常溫、冷藏	希望食物保持酥脆時	手動加熱。	
	炸物	常溫、冷藏	希望食物保持酥脆時	3 酥脆加熱→(弱)	100～600g
			時間不充裕時	加熱	100～200g
	炸豬排、可樂餅	常溫、冷藏	希望食物保持酥脆時	3 酥脆加熱→(弱)	100～600g
			時間不充裕時	加熱	100～400g
	市售已調理便當用油炸物品	冷凍	希望食物保持酥脆時	3 酥脆加熱[冷凍]	80～300g(1 個 20～35g)
			時間不充裕時	手動加熱。	
	市售炸薯條	常溫、冷藏	希望食物保持酥脆時	3 酥脆加熱→(弱)	100～200g
			時間不充裕時	手動加熱。	
	市售帶骨炸雞	常溫、冷藏	希望食物保持酥脆時	3 酥脆加熱→(弱)	100～400g
			時間不充裕時	手動加熱。	
燒烤烹調	烤魚 蒲燒鰻（加熱）	常溫、冷藏	注重香脆可口時	3 酥脆加熱→(弱)	1～3 片切（1 片切 100g）
			時間不充裕時	加熱	
	烤雞肉串	常溫、冷藏	注重香脆可口時	3 酥脆加熱→(弱)	100～300g
			時間不充裕時	加熱	2～6 條（150g 為止）
	漢堡排（已經煎熟的漢堡排）	常溫、冷藏	注重香脆可口時	3 酥脆加熱→(弱)	1～4 個（1 個 90g）
			時間不充裕時	加熱→(強)	
		冷凍	注重香脆可口時	3 酥脆加熱[冷凍]	
			時間不充裕時	加熱	

※① 將水注入至**水箱水位「2」**為止。
參照使用說明書 第 14 頁

※② 有無裹上保鮮膜請如食品包裝記載所示。

※③ 食品包裝上有「放在盤上後進行加熱。」的記載食品，可放在耐熱平盤上。

手動加熱			附屬品、層架位置	有無裹上保鮮膜或水位	小訣竅等
食譜編號（輸出 / 溫度）	份量	概略時間			
32 蒸煮	12 個 (160g)	約 11 分鐘	烤盤+網子放入上層	到水位2為止※①	———
31 微波 600W		約 2 分 10 秒	—	有裹上保鮮膜	● 撒上水。
32 蒸煮		約 12 分鐘	烤盤+網子放入上層	到水位2為止※①	———
31 微波 600W		約 3 分 50 秒	—	有裹上保鮮膜	● 撒上水。
32 蒸煮	1 個 (50～100g)	約 8 分鐘	烤盤+網子放入上層	到水位2為止※①	※含有麻糬內餡的日式點心（例：大福等）不可加熱。
31 微波 600W	1 個 (50～100g)	10～20 秒	—	—	● 由於餡料會變熱，因此請降低溫度加熱。
32 蒸煮	1 個 (150 g)	約 20 分鐘	將烤盤放入上層	到水位2為止※① 皆有蓋上護蓋 或 有裹上保鮮膜	● 手製茶碗蒸皆有蓋上護蓋或有裹上保鮮膜。 ● 市售茶碗蒸，無需撕下膠膜蓋直接加熱。 ※顯示部位有顯示網子，但不可使用本選單。
31 微波 200W		3 ～ 4 分鐘	—	有裹上保鮮膜	● 熱時間會因配料種類而異，因此請依情況加熱。
31 微波 600W	1 人份 (200g)	約 1 分 10 秒	—	—	● 燉魚等加熱時會爆開的肉類食物需裹上保鮮膜。 ● 加熱前與加熱後攪拌均勻。
33 水波烤箱〔預熱 無顯示〕→250℃	200 g	約 16 分鐘	烤盤+網子放入下層	水位 1 以上	———
31 微波 600W		約 1 分 20 秒	—	—	● 在盤子上鋪上廚房紙巾或天麩羅底紙，再以不重疊的方式進行排列。 ※花枝會裂開，因此用手動加熱方式，以 200W 微波溫度低溫加熱。
33 水波烤箱〔預熱 無顯示〕→250℃		約 17 分鐘	烤盤+網子放入下層	水位 1 以上	———
31 微波 600W	150 g	約 1 分 50 秒	—	—	※請參照上述「常溫、冷藏/時間不充裕時」的「小訣竅等」。
33 水波烤箱〔預熱 無顯示〕→250℃	2 個 (140 g)	14～16 分鐘	烤盤+網子放入下層	水位 1 以上	● 為避免燒焦，因此低溫加熱。
33 水波烤箱〔預熱 無顯示〕→250℃	200 g	約 14 分鐘	烤盤+網子放入下層	水位 1 以上	———
31 微波 600W		約 1 分 20 秒	—	—	● 在盤子上鋪上廚房紙巾或天麩羅底紙，再以不重疊的方式進行排列。
33 水波烤箱〔預熱 無顯示〕→250℃	200 g	約 14 分鐘	烤盤+網子放入下層	水位 1 以上	※不可使用未油炸的炸豬排或油炸物等，未經處理的白色狀態麵包粉。
31 微波 600W		約 50 秒	—	—	———
33 水波烤箱〔預熱 無顯示〕→250℃	120 g (1 個 20～35g)	約 18 分鐘	烤盤+網子放入下層	水位 1 以上	———
31 微波 600W		約 1 分 40 秒	—	—	———
33 水波烤箱〔預熱 無顯示〕→250℃	100 g	約 14 分鐘	烤盤+網子放入下層	水位 1 以上	———
31 微波 600W		約 50 秒	—	—	● 攤開放在耐熱盤上。
33 水波烤箱〔預熱 無顯示〕→250℃	2 個 (200 g)	約 14 分鐘	烤盤+網子放入下層	水位 1 以上	———
31 微波 600W		約 1 分 40 秒	—	—	———
33 水波烤箱〔預熱 無顯示〕→250℃	2 片切 (200 g)	約 14 分鐘	烤盤+網子放入下層	水位 1 以上	● 把皮向放在烹調網上。
31 微波 600W		約 50 秒	—	—	● 烤鰻魚片時把皮向下放到耐熱性盤子裡。
33 水波烤箱〔預熱 無顯示〕→250℃	6 杯 (150 g)	約 14 分鐘	烤盤+網子放入下層	水位 1 以上	———
31 微波 600W		約 50 秒	—	—	———
33 水波烤箱〔預熱 無顯示〕→250℃	2 個 (180 g)	約 14 分鐘	烤盤+網子放入下層	水位 1 以上	———
31 微波 600W		約 1 分 20 秒	—	—	———
33 水波烤箱〔預熱 無顯示〕→250℃		約 18 分鐘	烤盤+網子放入下層	水位 1 以上	———
31 微波 600W		約 3 分 20 秒	—	有裹上保鮮膜	● 加熱後，在裹上保鮮膜的狀態下燜 2~3 分鐘。

加熱標準時間表

- 會依食品種類、加熱前的溫度、食材鮮度、容器形狀與材質等而異，因此請觀察情況再進行加熱。
- 關於操作方法，請確認 使用說明書第 2 頁 和參照符合加熱方法頁次。

加熱

	食譜名稱	加熱前狀態	加熱強度調解等	加熱方法 自動加熱 設置鍵・菜單號	加熱方法 自動加熱 份量
義大利麵	義大利麵、炒麵	常溫、冷藏	—	加熱	100～200g
		冷凍	—	6 冷凍食品（市售品）	義大利麵 1 人份 (180 ～ 360g) 炒麵 1 人份 (200 ～ 300g)
調理完成之加工食品	市售章魚燒	常溫、冷藏	注重香脆可口時	3 酥脆加熱	80～300g
			時間不充裕時	手動加熱。	
		冷凍	注重香脆可口時	3 酥脆加熱[冷凍]	80～300g
			時間不充裕時	手動加熱。	
	市售鯛魚燒、紅豆餅	常溫、冷藏	注重香脆可口時	3 酥脆加熱 → (弱)	1～4 個（1 個 80g）
			時間不充裕時	手動加熱。	
		冷凍	注重香脆可口時	3 酥脆加熱[冷凍]	1～4 個（1 個 80g）
			時間不充裕時	手動加熱。	
	市售大阪燒	常溫、冷藏	注重香脆可口時	3 酥脆加熱 → (強)	1 片 (200g)
			時間不充裕時	加熱 →(強)	
		冷凍	注重香脆可口時	3 酥脆加熱[冷凍] → (強)	
			時間不充裕時	手動加熱。	
	市售烤飯糰	冷凍	注重香脆可口時	3 酥脆加熱[冷凍]	80～300g
			時間不充裕時	手動加熱。	
	配菜罐頭（蒲燒秋刀魚、照燒雞肉等）	常溫	—	4 保濕加熱 → (弱)	1 ～ 2 罐（1 罐 80～100g）
冷凍食品	烤地瓜・南瓜	冷凍	—	6 冷凍食品（市售品）	100～400g
	綜合蔬菜	冷凍	—	6 冷凍食品（市售品）	100～300g

燒烤

食譜名稱	加熱前狀態	加熱方法 自動加熱 設定キー・メニュー番号	加熱方法 自動加熱 份量
吐司（烤土司）	常溫 冷凍	21 早餐套餐	1～4 片（4～6 片切） ※1 ～ 2 枚時 (弱)
年糕	常溫 冷凍	手動加熱。	
披薩（市售品、尚未烤熟）	冷蔵 冷凍	手動加熱。	
市售餃子	冷蔵 冷凍	手動加熱。	
烤握壽司（白飯作成的飯糰）	常溫	手動加熱。	
烤茄子	常溫	手動加熱。	
烤玉米	常溫	手動加熱。	
蠑螺	冷蔵	手動加熱。	

※① 將水注入至**水箱水位「2」**為止。
參照使用說明書 第 14 頁

※② 有無裹上保鮮膜請如食品包裝記載所示。

※③ 食品包裝上有「放在盤上後進行加熱。」的記載食品，可放在耐熱平盤上。

手動加熱 食譜編號（輸出 / 溫度）	份量	概略時間	附屬品、層架位置	有無裹上保鮮膜或水位	小訣竅等
31 微波 600W	1 人份 (200g)	約 1 分 20 秒	—	—	● 太乾時，可混入些許沙拉油或奶油。加熱後攪拌均勻。 ● 加熱後攪拌均勻。
31 微波 600W	1 人份 (300g)	4～5 分鐘	—	※②	※③ ● 加熱後立即攪拌均勻。
33 水波烤箱〔預熱 無顯示〕→250℃	8 個 (160 g)	約 16 分鐘	烤盤+網子放入下層	水位 1 以上	———
31 微波 600W		約 1 分 20 秒	—	—	———
33 水波烤箱〔預熱 無顯示〕→250℃		約 18 分鐘	烤盤+網子放入下層	水位 1 以上	———
31 微波 600W		約 3 分 20 秒	—	—	———
33 水波烤箱〔預熱 無顯示〕→250℃	2 個 (160 g)	約 14 分鐘	烤盤+網子放入下層	水位 1 以上	———
31 微波 600W		30～40 秒	—	—	● 由於餡料會變熱，因此請降低溫度加熱。
33 水波烤箱〔預熱 無顯示〕→250℃		約 18 分鐘	烤盤+網子放入下層	水位 1 以上	———
31 微波 600W		50 秒～1 分鐘	—	—	● 由於餡料會變熱，因此請降低溫度加熱。
33 水波烤箱〔預熱 無顯示〕→250℃	1 枚 (200 g)	約 18 分鐘	烤盤+網子放入下層	水位 1 以上	———
31 微波 600W		約 2 分鐘	—	—	———
33 水波烤箱〔預熱 無顯示〕→250℃		約 22 分鐘	烤盤+網子放入下層	水位 1 以上	———
31 微波 600W		約 5 分 30 秒	—	—	———
33 水波烤箱〔預熱 無顯示〕→250℃	2 個 (100 g)	約 18 分鐘	烤盤+網子放入下層	水位 1 以上	———
31 微波 600W		約 2 分 20 秒	—	—	———
32 蒸煮	1 罐 (80 ～ 100 g)	約 11 分鐘	烤盤+網子放入上層	到水位 2 為止 ※①	● 打開罐頭蓋。 ※請嚴禁對罐頭微波加熱。
31 微波 600W	400g	約 8 分鐘	—	有裹上保鮮膜	● 務必放在盤子上。
31 微波 600W	100g	約 2 分 30 秒	—	有裹上保鮮膜	● 務必放在盤子上。 ● 含有花椰菜或菜花食材時因容易燒焦，因此邊檢視情況進行手動加熱。 ※加熱的食材量太少時，有可能冒煙、起火、發出火花。

手動加熱 食譜編號(輸出/溫度)	份量	概略時間	附屬品、層架位置	有無裹上保鮮膜或水位	小訣竅等
34 水波燒烤〔預熱 無顯示〕	2 片	約 12 分鐘	將烤盤放入下層	水位 1 以上	● 擺在方盤的中央。
36 燒烤〔預熱 無顯示〕	4 個 (1 個 50 g)	12～13 分鐘 15～17 分鐘	將烤盤放入下層	—	● 在鋪有烹調紙的方盤上擺上年糕。 ※膨脹就做好了。 不會像烤麵包機一樣的烘烤顏色。
34 水波燒烤〔預熱 無顯示〕	1 片 (直徑約 23cm) 1 片 (直徑約 15cm)	17～19 分鐘	將烤盤放入下層	水位 1 以上	———
33 水波烤箱〔預熱 無顯示〕→250℃	10 個 (180g) 12 個 (250g)	17～21 分鐘 19～21 分鐘	將烤盤放入下層	水位 1 以上	● 在鋪了烹調紙的方盤中放上餃子，蓋上鋁箔。 ※摺子的部分稍微烤得硬一些。
36 燒烤〔預熱 無顯示〕	4 個 (1 個 100g)	17～19 分鐘	將烤盤放入下層	—	● 在鋪了烹調紙的方盤上，將醬油在手握飯糰的表面上均勻地塗抹。
34 水波燒烤〔預熱 無顯示〕	4 條 (1 條 100g)	30～32 分鐘	將烤盤放入下層	水位 1 以上	● 請參閱烤茄子(第**37**頁)。
34 水波燒烤〔預熱 無顯示〕	2 條 (600 g)	22～28 分鐘	將烤盤放入下層	水位 1 以上	● 去皮後放入塑料袋，加入醬油、料酒各1大匙，醃製約30分鐘，在鋪有鋁箔的方盤上排成一行。
34 水波燒烤〔預熱 無顯示〕	4 個 (400g) 帶殼	約 15 分鐘	烤盤+網子放入下層	水位 1 以上	● 將醬油、酒各1茶匙的材料等分倒入口中。

加熱標準時間表

- 會依食品種類、加熱前的溫度、食材鮮度、容器形狀與材質等而異，因此請觀察情況再進行加熱。
- 關於操作方法，請確認 使用說明書第 2 頁 和參照符合加熱方法頁次。

生鮮食品解凍

食譜名稱	加熱前狀態	加熱方法	
		自動加熱	
		設置鍵・菜單號	份量
肉類 （整塊肉排、薄切肉片、雞肉、絞肉）	冷凍	請參照使用說明書 第 21 頁。	100～500g
海鮮類 （鮪魚、花枝、蝦子、魚）			

蒸煮、水煮

食譜名稱	加熱前狀態	加熱方法	
		自動加熱	
		設置鍵・菜單號	份量
菠菜	常溫	7 蒸蔬菜→ (弱)	100～400g
		急用時，用手動微波加熱。	
花椰菜	常溫	7 蒸蔬菜	100～400g
		急用時，用手動微波加熱。	
蘆筍	常溫	7 蒸蔬菜→ (弱)	100～400g
		急用時，用手動微波加熱。	
南瓜	常溫	7 蒸蔬菜→ (強)	100～400g
		急用時，用手動微波加熱。	
紅蘿蔔 牛蒡	常溫	7 蒸蔬菜→ (強)	100～400g
		急用時，用手動微波加熱。	
蘿蔔	常溫	7 蒸蔬菜→ (強)	100～400g
		急用時，用手動微波加熱。	
馬鈴薯	常溫	手動加熱。	
		急用時，用手動微波加熱。	
地瓜 （蒸地瓜（整個直接加熱時））	常溫	手動加熱。	
		急用時，用手動微波加熱。	
毛豆	常溫	手動加熱。	
		急用時，用手動微波加熱。	
玉米	常溫	手動加熱。	
		急用時，用手動微波加熱。	
蛋	冷藏	8 水煮蛋	2～8 個
螃蟹（生）	冷藏	手動加熱。	

手動加熱			附屬品、層架位置	水位	小訣竅等
食譜編號（輸出 / 溫度）	份量	概略時間			
31 微波 200W	約 200g	2分30秒 ～ 3分鐘（肉片）	—	自動加熱：請參閱使用說明書的第21頁。 手動加熱：不使用水。	● 將食品覆上保鮮膜，並放在爐內正中央。 ● 較細小的部分（魚尾等），則纏上鋁箔紙。 ● 關於冷凍方法，則參照使用說明書第 21 頁。
		約 2 分鐘（鮪魚肉）			

※① 將水注入至**水箱刻度「2」**為止。
參照使用說明書第 14 頁

手動加熱			附屬品、層架位置	有無裹上保鮮膜或水位	小訣竅等
食譜編號（輸出 / 溫度）	份量	概略時間			
32 蒸煮	200g	約10分鐘	烤盤+網子放入上層	到水位 2 為止※①	● 粗根則切十字花紋。
31 微波 600W		約2分30秒	—	有裹上保鮮膜	● 葉和莖交叉後，用保鮮膜包裹後，放在盤子上。
32 蒸煮	200g	約13分鐘	烤盤+網子放入上層	到水位 2 為止※①	● 分成一小朵。
31 微波 600W		約2分30秒	—	有裹上保鮮膜	● 分成一小朵，用保鮮膜包起來後，放在盤子上。
32 蒸煮	200g	約10分鐘	烤盤+網子放入上層	到水位 2 為止※①	● 剔除根部硬皮。
31 微波 600W		約1分50秒	—	有裹上保鮮膜	● 讓穗芒與根部交叉再用保鮮膜包裹後，放在盤子上。
32 蒸煮	400g	約20分鐘	烤盤+網子放入上層	到水位 2 為止※①	● 切成 3 ～ 4cm 塊狀。
31 微波 600W		約4分30秒	—	有裹上保鮮膜	● 切成相同大小，放在盤子上。
32 蒸煮	200g	約20分鐘	烤盤+網子放入上層	到水位 2 為止※①	● 切成 1cm 厚度。
31 微波 600W		約5分30秒	—	有裹上保鮮膜	● 可淹過蔬菜的水量 (200g:100mL)，再以鬆鬆的裹上保鮮膜的方式包裹蔬菜。
32 蒸煮	400g	約20分鐘	烤盤+網子放入上層	到水位 2 為止※①	● 切成 2 ～ 3cm 厚度。
31 微波 600W		約7分30秒	—	有裹上保鮮膜	● 裝入底部平坦的耐熱容器。
32 蒸煮	1 個 (150g)	約22分鐘	烤盤+網子放入上層	到水位 2 為止※①	● 將 1 個切成 4 等。（由於不易完全加熱因此不可整個加熱）
31 微波 600W		約4分鐘	—	有裹上保鮮膜	● 放在盤子上。 ● 整個直接加熱時，則在加熱後裹上保鮮膜的狀態下燜 4~5 分鐘。
32 蒸煮	1 本 (250g)	約30分鐘	烤盤+網子放入上層	到水位 2 為止※①	● 請參閱蒸地瓜（第 **48** 頁）。 ● 切開加熱時，加熱時間約為 22 分鐘。
31 微波 600W		約5分30秒	—	有裹上保鮮膜	● 放在盤子上。整個直接加熱時，則在加熱後裹上保鮮膜的狀態下燜 4~5 分鐘。
32 蒸煮	1 袋 (200g)	約18分鐘	將烤盤放入上層	到水位 2 為止※①	● 若為下酒菜，可稍微多灑點鹽，稍待一段時間後再加熱。 ● 切勿以疊放於烤盤上的方式攤開。
31 微波 600W		約5分30秒	—	有裹上保鮮膜	● 加入可以淹過毛豆面的水（約 200mL），再以接觸毛豆的程度輕輕裹上保鮮膜。
32 蒸煮	2 條 (600g)	約17分鐘	烤盤+網子放入上層	到水位 2 為止※①	● 剝皮。
31 微波 600W		5分30秒 ~6分鐘	—	有裹上保鮮膜	● 剝皮後放在盤子上。加熱後，在裹上保鮮膜的狀態下燜 2~3 分鐘。
32 蒸煮	4 個	14~15分鐘	烤盤+網子放入上層	到水位 2 為止※①	● 使用冷藏保存雞蛋。
32 蒸煮	1 個 (400g)	約16分鐘	烤盤+網子放入上層	到水位 2 為止※①	● 為了不讓湯溢出來，把腹部向上加熱。 ※請根據大小調整加熱時間。