

# 烹調通知

- 使用適合烹調方法（加熱方法）的配件和容器。
- 如依據市售食譜書等烹調，烹調時請留意食物。

## 自動烹調……

- 食材和份量是根據產品特性經過調整的。  
如果您使用其他食材和份量，請調整成品設定或使用手動烹調，並在加熱時留意食物。

## 開始烹調前……

- 本書中的照片為食物示例。
- 視乎室溫、形狀、份量、大小、初始溫度、電源電壓等因素，食物照片和實際成品可能有所不同。
- 視乎食物類型、形狀、大小、初始溫度、室溫等因素，烹調時間會略有不同。
- 食譜中使用中等大小的雞蛋。視乎雞蛋的大小，成品（例如最終尺寸）可能會有所不同。
- 隨附烤焗盤塗有塗層。如果食譜沒有提到放油或牛油紙，則無須使用。  
如果您擔心食物會黏在烤焗盤，則請放油或牛油紙。

## 熱風對流烹調貼士……

- 視乎室溫、形狀、份量、大小、初始溫度、電源電壓等因素，成品外觀可能會有所不同。  
切換上下擱架或轉另一面，或用錫紙覆蓋部分食物，有助使成果更美觀。

## ◆關於提示標示

- 💧：用過熱水蒸氣或蒸煮烹調。  
請確保蒸氣儲水匣裝滿水並正確放置。  
如蒸氣儲水匣未正確放置，食物則無法獲恰當烹調。



# 如何使用食譜書

## 配件和擱架位置

配件影像	顯示的名稱和描述
	烤焗盤 (鋼板).....> 烤焗盤
	燒烤架

擱架位置影像	描述
	將烤焗盤放在上、中或下擱架其中一個上並進行烹調。
	將烤焗盤放在上和下兩個擱架上並進行烹調。
	不用任何配件進行烹調。

## 食材

- 用顯示的份量烹調。

## 成品影像照片

### 漢堡排

食材/ 4 人份	
碎肉 .....	300 克
鹽 .....	1/4 茶匙
牛油 .....	12 克 (1 湯匙)
洋蔥 (切碎) .....	200 克
胡椒/肉豆蔻 .....	調味調整
麵包糠 .....	40 克 (1 杯)
牛奶 .....	3 湯匙
<b>&lt;醬汁&gt;</b>	
[ 鹽汁 .....	適量
[ 茄汁 .....	適量



- 如果使用肥肉較多的肉類，脂肪溶解會產生大量煙霧。
- 烹調後，烤焗盤上會充滿溶解的脂肪。因此從爐中取出烤焗盤時請小心。

#### 烹調方法

- 1 準備好蒸氣儲水匣。
- 2 洋蔥切碎後，與牛油一起放入耐熱容器內。將容器放於爐腔中間位置並使用 (<MICROWAVE> (微波) 600 W，約 5 分鐘) 功能加熱，請勿包上保鮮紙。之後等待其變涼。將麵包糠放入容器內浸泡牛奶。  
無需配件
- 3 在碗內放入碎肉和鹽，將其攪勻直至黏稠。加入 2、胡椒和肉豆蔻，然後再攪勻。
- 4 使用 (<NON-FRIED/HYBRID> (免炸/混合烹調)) 鍵選擇 [8 Hamburg Steak] (8 漢堡排)，然後按「START」(開始)。  
→ 開始預熱  
無需配件  
手動烹調時 (有預熱)  
<<CONVECTION> (熱風對流)，  
250°C，16-21 分鐘
- 5 將 3 分為 4 等份。將其做成漢堡排的形狀，擺放在烤焗盤上。使中心凹陷。
- 6 預熱後，將 5 放在上擱架中，然後按「START」(開始) 加熱。  
烤焗盤上擱架 (標準加熱時間約為 18 分鐘)
- 7 將醬汁混合均勻，倒在煮熟的漢堡排上。

#### 烹調方法/時間 (自動選單)

- 自動烹調選單會顯示自動選單名稱和大約烹調時間。

#### 烹調方法/時間 (手動烹調)

- 手動烹調的大約時間。如份量有變或根據市售食譜書進行烹調，則可作參考。

## 麵包難度級別標示

麵包選單會顯示難度級別標示。  
愈多 代表難度愈高。

### 適合初學者



容易且過程簡單。  
先熟悉如何製作麵包。

### 適合中級



需要稍微困難的技術，或者過程稍微複雜。  
熟悉麵包製作過程後，即可嘗試製作標準麵包。

### 適合專家



需要進階技術，過程非常複雜。烹調時間更長。  
對製作麵包有信心後，即可嘗試製作不同種類的麵包。  
嘗試幾次並掌握做法。

無論是哪個級別，烹調前均請參閱並了解步驟。

## 通知標示

某些選單的選單名稱旁邊有標示。  
請參閱第 60 頁。

# 食譜書

★：自動烹調選單。

## 燒烤 (肉)

牛扒 (沙朗) .....	64
烤牛肉 .....	64
豬肋排 .....	64
鹽焗豬肉 .....	65
肉餅 .....	65
★ 烤雞全髀 .....	66
烤雞 .....	66
日式烤雞肉串 .....	66
印度烤雞 .....	67

## 燒烤 (魚)

烤油甘魚 .....	67
照燒油甘魚 .....	67
鹽醃三文魚 .....	68
魚乾 .....	68
烤秋刀魚 (燒烤) .....	68
錫紙烤三文魚 .....	69
香料烤白身魚 .....	69
烤秋刀魚 (熱風對流) .....	70

## 燒烤 (蔬菜和其他)

烤醃製蔬菜 (熱風對流) .....	70
烤煙肉椰菜 .....	70
★ 焗通粉 .....	71
白汁 .....	71
★ 焗茄子番茄 .....	72
★ 炒麵 .....	72
烤蔬菜 .....	73

## 混合烹調

★ 漢堡排 .....	73
★ 照燒雞肉 .....	74
★ 牛肉釀青椒 .....	74

## 免油炸

★ 炸雞 .....	75
春卷 .....	75
★ 味噌餡酥炸豬肉 .....	76
★ 酥炸蝦 .....	76
★ 日本羅勒梅子炸雞卷 .....	77
★ 天婦羅餅 .....	77
★ 酥炸蕃薯 .....	78
★ 蝦天婦羅 .....	78

## 蒸煮

★ 茶碗蒸 .....	79
日式炊飯 .....	79
雞肉片 .....	80
蒸銀鱈魚 .....	80
香醋煮白身魚 .....	80

## 燉燉

豬肉咖喱 .....	81
燉牛肉 .....	81
蓮藕炒雞肉 .....	82
水菜炒豆腐湯 .....	82
韓式芽菜湯 .....	83
意式蔬菜湯 .....	83
蘑菇蛤蜊雜燴 .....	84
粟米湯配豆腐和粉絲 .....	84
酸辣湯 .....	85
雞肉椰菜豆漿湯 .....	85

## 簡單選單

★ 炒蛋 (原味 / 火腿 / 芝士) .....	86
★ 芝士烤秋葵 .....	86
★ 鹹海帶炒芽菜 .....	86
★ 雜豆溫沙律 .....	87
★ 碎肉釀豆腐 .....	87
★ 芝士烤牛油果 .....	87
★ 醃製蔬菜配蝦 .....	88
★ 咖哩炒馬鈴薯 .....	88
★ 煙肉炒菠菜 .....	88
★ 亞洲風味雞肉棒 .....	89
★ 牛油炒馬鈴薯煙肉 .....	89
★ 炒蔬菜 .....	89
★ 芋頭熱沙律 .....	90
★ 炒牛蒡 .....	90
★ 湯浸日本油菜 .....	90
★ 燉南瓜 .....	91
★ 燉羊棲菜 .....	91
★ 焗茄子 .....	91
★ 普羅旺斯燉菜 .....	92
★ 青椒炒豬肉 .....	92
★ 香腸蒸蔬菜 .....	92
★ 碎豬肉燉芋頭 .....	93
★ 馬鈴薯燉肉 .....	93
★ 泡菜湯 .....	93
★ 糖醋豬肉 .....	94
★ 麻婆茄子 .....	94
★ 糖醋肉丸 .....	94

## 簡單選單

★ 西蘭花炒雞肉	95
★ 辣椒醬大蝦蘑菇	95
★ 海鮮炒飯	95
★ 雜碎牛肉	96
紫菜包韭菜火腿	96
味噌牛油味燉南瓜	96
椰菜炒豬肉	97
中式燉日本油菜扇貝	97
雞蛋炒苦瓜	97
微波蒸豬肉秋葵	98
芝士菠菜沙律	98
里昂風味馬鈴薯	98
蘑菇沙律	99
三種蔬菜混合沙律	99
芥菜芝麻沙律	99
清酒煮蛤	99
醃漬三色蔬菜煮海帶	100
中式泡椰菜	100
檸檬醃日本蘿蔔	100
四川豬肉和油煎豆腐配櫻花蝦飯	101
日本蘿蔔燉豬肉配薑飯	102
黃豆煮雞配紅蘿蔔飯	102
蕃茄黑醋燉雞肉配羊棲菜飯	103
蕃茄茄子肉碎咖喱配大蒜飯	103
自製豆腐及不同做法	104

## 麵包和薄餅

★ 簡單的麵包烘焙和不同做法	105
如何製作麵包麵團	106
烘焙麵包貼士	107
★ 牛油卷	108
★ 提子乾牛油卷	108
★ 紅豆麵包	109
普通麵包	109
肉桂卷	110
麻糬波波	110
★ 蜜瓜包	111
★ 法包	112
法包製作貼士	114
★ 麥穗麵包 / 小法包	115
★ 石爐麵包	116
蕃薯法包	117
鬆軟白包	118
牛角包	119
洋蔥麵包	120
黑麥蜂蜜鄉村麵包	121
德式聖誕麵包	122
意式水果麵包	123
英式鬆餅	124
蕃茄麵包	125
棍形麵包	126
佛卡夏麵包	126
水果棒	127
★ 香脆薄餅	128

## 麵包和薄餅

★ 香脆薄餅 (意大利熏火腿和火箭菜)	128
薄餅	129
薄餅 (海鮮)	129
薄餅 (吞拿魚和粟米)	129
★ 吐司	130

## 甜品

草莓果醬	130
蘋果醬	130
奇異果醬	130
藍莓果醬	130
蘋果派	131
★ 造型曲奇	132
★ 造型曲奇不同做法	132
★ 石頭曲奇	133
英式鬆餅	133
★ 海綿蛋糕	134
★ 朱古力海綿蛋糕	135
★ 戚風蛋糕	136
★ 戚風蛋糕不同做法	137
★ 奶油泡芙 (窯製)	138
吉士醬	139
朱古力奶油	139
奶油泡芙	140
朱古力奶油泡芙	140
★ 柔滑布丁	141
★ 布丁及不同做法	141
磅蛋糕	142
烤蘋果	142
蛋糕卷	143
蛋糕卷不同做法	143
新鮮朱古力 (生朱古力)	144
朱古力蛋糕	144
布朗尼	145
熔岩朱古力	145
★ 焗芝士蛋糕	146
半熟芝士蛋糕	146
意式脆餅	147
杏仁瓦片	147
鬆餅	148
檸檬蛋糕	148
甘薯菓子	149
★ 烤蕃薯	149
蒸蕃薯	150
紅糖紅豆沙日式蛋糕	150
草莓大福	151
栗子蒸羊羹	151



# 牛扒 (沙朗)

食材 / 2 人份  
牛扒 (沙朗) ..... 2 塊 (每塊 200 克 / 1.5 厘米厚)  
鹽和胡椒 ..... 適量

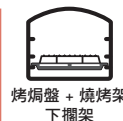
※ 成品視乎厚度而異。  
※ 預熱時間約為 14 分鐘。



## 烹調方法

- 1 準備好蒸氣儲水匣。
- 2 將肉在室溫下放置約 10 分鐘。切斷肌肉並用鹽和胡椒調味。
- 3 用〈<SUPERHEATED STREAM> 過熱水蒸氣 (有預熱) , 250°C 預熱。

4



將燒烤架放在烤焗盤上，並將 2 置於其上。預熱後，將烤焗盤放在下擱架上，設定為〈<8-13 minutes> (8-13 分鐘)〉，然後按「START」(開始) 進行烹調。

• 請注意，蜂鳴聲響起提示您預熱完成後，再過 10 分鐘設定將被取消。

# 烤牛肉

食材 / 4 人份  
肉塊 (直徑 7~8 cm) ..... 1 塊 (600 克)  
鹽和胡椒 ..... 適量



## 烹調方法

- 1 將鹽和胡椒研磨在牛肉上。綁上繩以保持外形美觀。

2



將 1 放在烤焗盤上。將烤焗盤放在下擱架上，然後用〈<CONVECTION> (熱風對流) (無預熱) , 250°C , 25-35 分鐘) 進行烹調。

3

靜置後切肉。

# 豬肋排

食材 / 4 人份  
豬肋排 (15-16 厘米) ..... 1 公斤  
〈醬汁〉  
A  
蜂蜜 ..... 2 湯匙  
味噌 ..... 2 湯匙  
糖 ..... 1 湯匙  
醋 ..... 4 湯匙  
清酒 ..... 2 湯匙  
蒜頭 ..... 1 瓣  
法式清湯 ..... 4 湯匙  
日式醬油 ..... 2 湯匙  
辣椒 ..... 適量

● 烹調時間視乎肋排厚度而異。



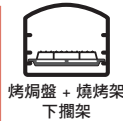
## 烹調方法

- 1 將 A 放入膠袋中攪拌均勻。將肋排放入袋中並放置約半天。

2

將燒烤架放在烤焗盤上，放些油。將 1 放在網上。

3



將 2 放在下擱架上，然後用〈<CONVECTION> (熱風對流) (無預熱) , 300°C , 25-35 分鐘) 進行烹調。

# 鹽焗豬肉

食材 / 4-6 人份

豬腰肉塊 (5 厘米厚)	500 克
粗鹽	1 公斤
蛋白	2½
胡椒	適量
芹菜葉	1 根
〈香料〉	
月桂葉	2 片
百里香	6 根
龍蒿	1 根
〈意式黑醋汁〉	
洋蔥 (切碎)	3 湯匙
黑醋	3 湯匙
白葡萄酒	150 毫升
日式醬油	1 茶匙
牛油	1 茶匙
橄欖油	2 茶匙
鹽和胡椒	適量

※ 請根據喜好調整。



燒烤 (肉)

## 烹調方法

- 將粗鹽和蛋白混合均勻，製成濃稠糊狀物。用胡椒為豬肉調味。
- 將 1 中 ¼ 的鹽放在烤焗盤上，並放入 ½ 的芹菜葉、½ 的香料。將豬肉放在上面。然後放上剩餘的芹菜和香料。用剩餘的鹽包裹所有東西。確保各處鹽厚約 1 厘米。



(鹽殼示例)

- 用〈CONVECTION〉(熱風對流)(有預熱)，200°C 預熱水波爐。

- 預熱後，將 2 放在下擱架上。設定〈55-60 minutes〉(55-60 分鐘) 並按「START」(開始) 進行烹調。烘焗後，從水波爐取出烤焗盤，保持肉在烤焗盤上約 30 分鐘，讓餘熱繼續烹調。

- 製作意式黑醋汁。用橄欖油炒切碎的洋蔥，直到變成金黃色。加入白葡萄酒、黑醋和醬油，然後用鹽和胡椒調味。煮至剩 ½ 量。加入牛油，關火。

- 打破鹽殼，取出肉。將肉切成片，將意式黑醋汁放在一旁。

※ 用錘子敲擊即可輕鬆打破鹽殼。

# 肉餅

食材 / A 22 x 11.5 x 6.5 厘米

金屬肉餅模具	
碎肉	500 克
洋蔥丁	1 個中等大小 (200 克)
牛油	1 湯匙
A	
麵包糠	20 克
雞蛋	1 隻雞蛋
牛奶	2 湯匙
鹽 / 胡椒	試味調整
肉荳蔻 / 多香果	試味調整
〈茄汁〉	
B	
茄汁	4 湯匙
噫汁	4 湯匙
芥末	1 湯匙



## 烹調方法

- 將洋蔥和牛油放入耐熱容器中。將容器放於爐腔中間位置並使用〈MICROWAVE〉(微波) 600 W，約 7 分鐘) 功能加熱。之後等待其變涼。

- 在模具內塗油。

- 在碗內加入碎肉、1、A，將其攪勻直至黏稠。

- 將 3 放入 2 的模具中，然後用力按壓至最緊。

- 將 4 放在烤焗盤上，放入下擱架並用〈CONVECTION〉(熱風對流)(無預熱)，250°C，40-50 分鐘) 加熱。

- 將食材 B 混合均勻，製作成要淋在肉餅上的醬汁。



# 烤雞全髀

食材 / 4 人份  
 連骨雞全髀..... 4 件 (每件約 200 克)  
 鹽 / 胡椒..... 試味調整  
 沙律油..... 2 茶匙

※ 標準預熱時間約為 24 分鐘。




## 烹調方法

**1**  水波爐空的情況下，用扭掣選擇【25 Roasted Chicken Thigh】(25 烤雞髀) 並按「START」(開始)。  
 無需配件  
 → 開始預熱

手動烹調時 (有預熱)  
 <CONVECTION> (熱風對流),  
 300°C, 22-27 分鐘

**2** 用叉在雞肉上刺孔，加入鹽和胡椒並抹勻。

**3** 將 2 放在烤焗盤上，刷上沙律油。

**4**  預熱後，將 3 放在中攔架上，然後按「START」(開始) 開始燒烤。  
 烤焗盤 中攔架  
 (加熱時間約為 25 分鐘。)

• 請注意，蜂鳴聲響起提示您預熱完成後，再過 10 分鐘設定將被取消。

# 烤雞


食材 / 4 人份  
 雞..... 1 隻 (2 公斤)  
 鹽 / 胡椒..... 適量  
 沙律油..... 2 湯匙

## 烹調方法

**1** 將雞洗乾淨，擦去水分。用叉在雞肉上刺孔，加入鹽和胡椒並抹勻。

**2** 將竹棍插入雞屁股，使雞髀緊貼雞身。然後用繩牢固地固定。

**3** 將 2 放在烤焗盤上，刷上沙律油。

**4**  將 3 放在下攔架上，然後用 <CONVECTION> (熱風對流) (無預熱)，230°C，65-80 分鐘) 加熱。  
 烤焗盤 下攔架



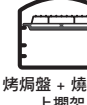
# 日式烤雞肉串

食材 / 12 串  
 雞下髀..... 400 克  
 <醬汁>  
 A [ 日式醬油..... 2 湯匙  
 味醂..... 2 湯匙

## 烹調方法

**1** 在水中浸泡竹籤。同時，將雞肉切成約 3 厘米一塊。將雞塊串到竹籤上。  
**2** 將 1 放入混合食材 A 中約 1 小時。

**3** 將燒烤架放在烤焗盤上，刷上沙律油，並將 2 擺放於中間位置。

**4**  將 3 放在上攔架上，然後用 <GRILL> (燒烤)，14-20 分鐘) 加熱。約 11 分鐘後 (螢幕上顯示剩餘 3-9 分鐘)，打開水波爐翻轉雞肉，然後按「START」(開始) 繼續加熱。  
 烤焗盤 + 燒烤架 上攔架



# 印度烤雞

食材 / 4 人份

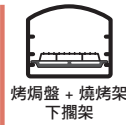
雞下腩	8 件 (每件 60 克)
蕃薯	1 個
A	
乳酪	2/3 杯
咖哩粉	1/2 湯匙
薑蓉	1 瓣
鹽	1 茶匙
胡椒	試味調整



## 烹調方法

- 1 將蕃薯連皮切成 1 厘米的圓形切片。浸水去除苦味。
- 2 混合 A。將 1 與雞下腩混合抹勻。醃約 30 分鐘。

3



將燒烤架放在烤焗盤上。刷上沙律油。輕輕抹去少量 A 後，將 2 置於烤焗盤中。將烤焗盤放在下擱架上，然後用〈<CONVECTION> (熱風對流) (無預熱)，250°C，30-35 分鐘) 加熱。



燒烤 (肉)  
燒烤 (魚)

# 烤油甘魚

食材 / 4 人份

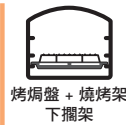
油甘魚 (魚柳)	4 片 (每片 80 克)
鹽	試味調整



## 烹調方法

- 1 準備好蒸氣儲水匣。
- 2 在油甘魚兩面撒上鹽。
- 3 將燒烤架放在烤焗盤上。刷上沙律油。排好 2 的油甘魚。

4



將 3 放在下擱架上，然後用〈<SUPERHEATED STREAM> 過熱水蒸氣，250°C，20-25 分鐘) 加熱。

# 照燒油甘魚

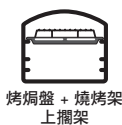
食材 / 4 人份

油甘魚 (魚柳)	4 片 (每片 80 克)
〈醬汁〉	
A	
日式醬油	3 湯匙
味醂	3 湯匙

## 烹調方法

- 1 在膠袋中放入食材 A 醃製魚肉約 30 分鐘。
- 2 將燒烤架放在烤焗盤上，刷上沙律油，並排好 1 的油甘魚。

3



將 2 放在上擱架上，然後用〈<GRILL> (燒烤) 13-17 分鐘) 加熱。約 10 分鐘後 (螢幕上顯示剩餘 3-7 分鐘)，打開水波爐翻轉魚肉，然後按「START」(開始) 繼續加熱。





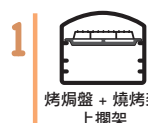
# 鹽醃三文魚

食材 / 4 人份  
鹽醃三文魚 (魚柳) ... 4 片 (每片 80 克)

● 嘗試使用鯖魚 (切片)。



## 烹調方法



將燒烤架放在烤焗盤上，刷上沙律油，並排好鹽醃三文魚。將烤焗盤放在上擺架上。

2 用 <GRILL> (燒烤) 14-19 分鐘) 加熱。約 10 分鐘後 (螢幕上顯示剩餘 4-9 分鐘)，打開水波爐翻轉魚肉，然後按「START」(開始) 繼續加熱。

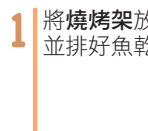
# 魚乾

食材 / 4 人份  
池魚乾 ..... 2 片 (每片 150 克)  
(可依喜好以其他魚乾取代)

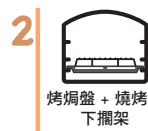
※ 烹調時間以池魚乾為標準。



## 烹調方法



將燒烤架放在烤焗盤上，刷上沙律油，並排好魚乾。



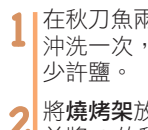
將 1 放在下擺架上，然後用 <CONVECTION> (熱風對流) (無預熱)，250°C，20-25 分鐘) 加熱。

# 烤秋刀魚 (燒烤)

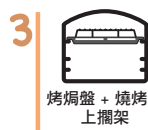
食材 / 4 人份  
秋刀魚 ..... 4 整條 (每條 150 克)  
鹽 ..... 適量



## 烹調方法



將燒烤架放在烤焗盤上，刷上沙律油，並將 1 的秋刀魚擺放於中間位置。



將 2 放在上擺架上，然後用 <GRILL> (燒烤)，18-23 分鐘) 加熱。約 14 分鐘後 (螢幕上顯示剩餘 4-9 分鐘)，打開水波爐翻轉魚肉，然後按「START」(開始) 繼續加熱。

# 錫紙烤三文魚


食材 / 4 人份

三文魚（用鹽和胡椒調味）	4 片（每片 80 克）
紅蘿蔔（切片）	8 片
本菇（分成小塊）	100 克
金針菇（分成小塊）	1 包
荷蘭豆	8 莢
鹽	試味調整
清酒	2 湯匙
牛油	2 湯匙



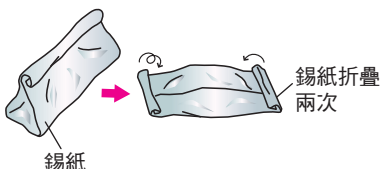
燒烤  
（魚）


## 烹調方法

- 

將紅蘿蔔放入耐熱深盤中，灑水，包好並放置在爐腔的中間位置並加熱（<MICROWAVE>（微波）600W，約 30 秒鐘）。

無需配件
- 將三文魚、紅蘿蔔、本菇、金針菇和荷蘭豆分 4 等份放在錫紙上。撒上鹽和清酒，放入牛油並緊包好。



錫紙折疊兩次
- 

在烤焗盤上排好 2。放置在爐腔下擱架並加熱（<CONVECTION>（熱風對流）（無預熱），300°C，33 ~ 38 分鐘）。

烤焗盤  
下擱架


# 香料烤白身魚

食材 / 4 ~ 6 人份

白身魚（預處理前）	1 整尾（600 ~ 700 克）
大蒜（切片）	3 瓣
〈香料〉	
鼠尾草（切碎）	4 枝
百里香（切碎）	4 枝
月桂葉	6 片
蒔蘿（切碎）	4 枝
白葡萄酒	2 湯匙
橄欖油	50 毫升
鹽 / 胡椒	試味調整
〈配菜〉	
迷你番茄	12 粒
紅蔥頭	12 粒
蘆筍（切成 3 件）	3 枝
馬鈴薯	8 小個
〈新鮮番茄醬〉	
番茄	1 大個
橄欖油	1 湯匙
紅辣椒片	1 條辣椒
鹽	½ 茶匙
羅勒	5 片葉
檸檬	適量



## 烹調方法

- 去除魚鱗和內臟。將魚沖洗乾淨，輕輕拍乾。用鹽和胡椒為魚調味。將 1/3 大蒜和香料塞入魚內。把白葡萄酒倒在魚上。
- 在烤焗盤上撒上剩餘大蒜和香料的一半。放置 1 的魚，撒上剩餘大蒜和香料。將配菜蔬菜放在烤焗盤空的地方，並打圈倒入橄欖油。
- 

將 2 放置在下擱架並加熱（<CONVECTION>（熱風對流）（無預熱），300°C，30 ~ 40 分鐘）。

烤焗盤  
下擱架
- 將番茄放入熱水中去皮、剝皮然後切碎，製成新鮮的番茄醬。將切碎的番茄與橄欖油、紅辣椒片、鹽和切碎的羅勒混合。
- 加熱後，將新鮮的番茄醬倒在魚上，然後用檸檬裝飾。

● 如果沒有小馬鈴薯，可將大馬鈴薯切成 8 塊。




# 烤秋刀魚（熱風對流）

燒烤（魚）

食材 / 4 人份							
秋刀魚	4 條（每條 150 克）						
香芹（切碎）	2 枝						
A	<table border="1"> <tr> <td>日式醬油</td> <td>3 ~ 4 湯匙</td> </tr> <tr> <td>大蒜粉</td> <td>1 瓣</td> </tr> <tr> <td>檸檬汁</td> <td>2 湯匙</td> </tr> </table>	日式醬油	3 ~ 4 湯匙	大蒜粉	1 瓣	檸檬汁	2 湯匙
日式醬油	3 ~ 4 湯匙						
大蒜粉	1 瓣						
檸檬汁	2 湯匙						

## 烹調方法

- 1 去除魚內臟，沖洗魚並拍乾。魚頭向左放好，直切 4-5 刀，深至魚骨。
- 2 將 1 的魚放在托盤上，然後塞滿香芹。將材料 A 混合在一起，撒在魚上。將魚靜置約 10 分鐘。
- 3  將燒烤架放在烤焗盤上。刷上沙律油並排好 2。將烤焗盤放置在下擱架並加熱 <CONVECTION>（熱風對流）（無預熱），250°C，30 ~ 35 分鐘。

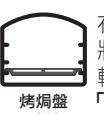


# 烤醃製蔬菜（熱風對流）

燒烤（蔬菜和其他）

食材 / 4 人份											
茄子	2 小個										
紅椒	1 個										
意大利青瓜	1 小個										
蓮藕	1 小根										
牛蒡	1/2 根										
蘆筍	4 枝										
南瓜	1/6 個										
扇貝	8 粒										
番茄	1 個										
檸檬（根據口味）	適量										
〈醃汁〉											
A	<table border="1"> <tr> <td>橄欖油</td> <td>150 毫升</td> </tr> <tr> <td>鯷魚</td> <td>5 塊</td> </tr> <tr> <td>大蒜粉</td> <td>2 茶匙</td> </tr> <tr> <td>香料（百里香、奧勒岡、切碎的香芹）</td> <td>各 1 湯匙</td> </tr> <tr> <td>鹽 / 胡椒</td> <td>試味調整</td> </tr> </table>	橄欖油	150 毫升	鯷魚	5 塊	大蒜粉	2 茶匙	香料（百里香、奧勒岡、切碎的香芹）	各 1 湯匙	鹽 / 胡椒	試味調整
橄欖油	150 毫升										
鯷魚	5 塊										
大蒜粉	2 茶匙										
香料（百里香、奧勒岡、切碎的香芹）	各 1 湯匙										
鹽 / 胡椒	試味調整										

## 烹調方法

- 1 將茄子、意大利青瓜切成約 1 厘米的圓片，將紅椒切成約 2 厘米的絲。將牛蒡、蓮藕和南瓜切成約 5 毫米厚。將蘆筍切成 5 至 6 厘米長。
- 2 切碎鯷魚和材料列表 A 中的香料，然後與橄欖油、大蒜粉、鹽和胡椒混合製作醬汁。用 1 醃製扇貝約 10 分鐘。
- 3 預熱爐腔 <CONVECTION>（熱風對流）（帶預熱），300°C。
- 4  在烤焗盤上排好 2。預熱後，將烤焗盤放在爐腔下擱架。轉至 <17 ~ 22 分鐘> 並按「START」（開始）開始加熱。



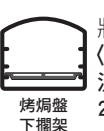
- 5 完成後，將所有東西放在盤子上。在上面撒上切碎和焯過的番茄。加入檸檬調味。
- 請注意，蜂鳴聲響起提示您預熱完成後，再過 10 分鐘設定將被取消。

※ 預熱時間約為 24 分鐘

# 烤煙肉椰菜

食材 / 4 人份															
椰菜	1/2 中等大小														
煙肉	4 片														
〈醬汁〉															
A	<table border="1"> <tr> <td>沙律油</td> <td>2 湯匙</td> </tr> <tr> <td>柚子醋醬油</td> <td>2 湯匙</td> </tr> <tr> <td>洋蔥碎</td> <td>1 茶匙</td> </tr> <tr> <td>茄汁</td> <td>1/2 茶匙</td> </tr> <tr> <td>鹽 / 胡椒</td> <td>試味調整</td> </tr> <tr> <td>香芹</td> <td>試味調整</td> </tr> <tr> <td>炒洋蔥</td> <td>適量</td> </tr> </table>	沙律油	2 湯匙	柚子醋醬油	2 湯匙	洋蔥碎	1 茶匙	茄汁	1/2 茶匙	鹽 / 胡椒	試味調整	香芹	試味調整	炒洋蔥	適量
沙律油	2 湯匙														
柚子醋醬油	2 湯匙														
洋蔥碎	1 茶匙														
茄汁	1/2 茶匙														
鹽 / 胡椒	試味調整														
香芹	試味調整														
炒洋蔥	適量														

## 烹調方法

- 1 將椰菜洗淨並分為 4 等份。如果芯很硬，則對角切。
- 2 將椰菜放在烤焗盤上，並在每份椰菜上放置煙肉。
- 3  將 2 放置在下擱架並加熱 <CONVECTION>（熱風對流）（無預熱），300°C，20 ~ 25 分鐘。
- 4 將醬汁的材料混合在一起。加熱完畢後，倒入混合醬汁，撒上炒洋蔥。





# 焗通粉

食材 / 4 人份

通粉	80 克
A	
雞胸肉 (一口大小)	100 克
牛油	1 湯匙
去殼蝦	100 克
洋蔥 (切碎)	淨重 80 克
白葡萄酒	1 湯匙
鹽 / 胡椒	試味調整
蘑菇	1 小罐 (50 克)
(白汁)	
B	
麵粉	6 湯匙 (50 克)
牛油	4 湯匙 (50 克)
牛奶	3 杯 (600 毫升)
鹽	1/3 茶匙
胡椒	試味調整
天然芝士 (薄餅用)	80 克

● 如果焗通粉變冷，請用  
<MICROWAVE> (微波) 600W 加熱。



## 烹調方法

1 水煮通粉直到變軟。

2  將 A 放入耐熱容器中。放置在爐腔的中間位置並加熱 (<MICROWAVE> (微波) 600W, 約 4 分鐘), 無須封上保鮮紙。混合在一起。加入蘑菇。進一步加熱 (<MICROWAVE> (微波) 600W, 約 1 分鐘)。

3 使用材料 B 製作白汁 (參閱下方詳情)。將 1 和 2 的材料與 2/3 白汁混合。

4 將牛油 (不包含在材料中) 輕輕塗抹在焗盤上。放 3 的材料。倒入剩餘白汁, 將芝士放在上面, 然後將焗盤放在烤焗盤中。

5  將 4 放在下擱架, 用扭掣選擇【21 Gratin】(21 奶油焗烤)。按「START」(開始)。  
➡ 加熱開始  
(標準加熱時間約為 28 分鐘)

手動烹調時 (無預熱)  
<CONVECTION> (熱風對流),  
300°C, 26 ~ 31 分鐘

燒烤 (魚)



燒烤 (蔬菜和其他)



# 白汁

無須使用配件

食材 / 4 人份

麵粉	6 湯匙 (50 克)
牛油	4 湯匙 (50 克)
牛奶	3 杯 (600 毫升)
鹽	1/3 茶匙
胡椒	試味調整

● 在 1 中, 加熱牛油和麵粉, 直到聽到「撲撲」的聲音。請注意, 如果牛油和麵粉加熱時間過長, 醬汁會變成深棕色。

● 由於使用 <MICROWAVE> (微波) 加熱, 因此在選擇容器時請務必小心。

## 烹調方法

1 將牛油和麵粉放入耐熱容器中。放置在爐腔的中間位置並加熱 (<MICROWAVE> (微波) 600W, 約 2 分鐘)。用攪拌器攪拌均勻。



2 將所有牛奶一次過加入 1。混合。置於爐腔的中間位置。加熱 (<MICROWAVE> (微波) 600W, 約 7 分 30 秒)。為確保均勻, 請攪拌 2 ~ 3 次。



3 加熱後, 加入鹽和胡椒調味。

# 焗茄子番茄

食材 / 4 人份


- 茄子 (切成 7~8 毫米厚) ..... 400 克
- 鹽 / 胡椒 ..... 試味調整
- 番茄 (切成 7-8 毫米厚片狀, 並用鹽和胡椒調味) ..... 200 克
- 碎肉 ..... 100 克
- 洋蔥 (切碎) ..... ½ 個中等大小 (100 克)
- 牛油 ..... 1 湯匙
- 純番茄汁 ..... ½ 杯
- 紅酒 ..... 4 湯匙
- A 茄汁, 糖 ..... 1 茶匙
- 湯塊 ..... 1 粒
- 鹽 / 胡椒 ..... 試味調整
- 天然芝士 (薄餅用) ..... 100 克



## 烹調方法

- 1 在平底鍋中加熱 4 湯匙沙律油。炒茄子並用鹽和胡椒調味。
- 2  在耐熱容器中混合碎肉、洋蔥和牛油。置於爐腔的中間位置。加熱 <MICROWAVE> (微波) 600W, 約 4 分鐘。
- 3  將材料 A 添加到步驟 2 的材料中並充分混合。置於爐腔的中間位置並加熱 <MICROWAVE> (微波) 600W, 約 4 分鐘。

- 4 將牛油 (不包含在材料中) 輕輕塗抹在焗盤上, 加入 ½ 茄汁。將番茄和茄子放在盤內, 倒入剩餘的醬汁, 然後將芝士放在上面。將焗盤放在烤焗盤上。

- 5  將 4 中的烤焗盤放在下擱架。用扭掣選擇 [21 Gratin] (21 奶油焗烤), 然後選擇 [DECREASE 1] (減弱 1)。按「START」(開始)。  
→ 開始加熱 (標準加熱時間約為 24 分鐘)

手動烹調時 (無預熱)  
<CONVECTION> (熱風對流),  
300°C, 21~26 分鐘

燒烤 (蔬菜和其他)

# 炒麵


食材 / 2-3 人份

- 蕎麥麵 (配醬粉) ..... 1 包 (3 份)
- 椰菜 ..... ¼ 個
- 紅蘿蔔 ..... ½ 個 (100 克)
- 芽菜 ..... 200 克
- 青椒 ..... 2 個
- 豬肉薄片 ..... 150~200 克



## 烹調方法

- 1 準備好蒸氣儲水匣。
- 2 將豬肉、椰菜、青椒和紅蘿蔔切成一口大小。拔去芽菜根並放在一邊。
- 3 在烤焗盤上按順序放上蕎麥麵、椰菜、紅蘿蔔、青椒、芽菜、豬肉。

- 4  將 3 放在下擱架, 用扭掣選擇 [22 Yakisoba] (22 炒麵), 然後按「START」(開始)。  
→ 開始加熱 (標準加熱時間約為 22 分鐘)

手動烹調時 (無預熱)  
<SUPERHEATED STEAM> (過熱水蒸氣), 250°C, 20~25 分鐘

- 5 加熱完畢後, 倒上醬粉。  
※ 將醬粉撒在麵條上而不是蔬菜上, 以便更好地調味。




# 烤蔬菜

食材 / 4 人份

- 蕃薯..... 中等大小 4 個 (每個 150 克)
- 洋蔥..... 中等大小 4 個 (每個 200 克)
- 大蒜..... 4 個 (每個 90 克)
- 牛油..... 適量
- 鹽 / 胡椒..... 適量

## 烹調方法

- 1 連皮洗淨馬鈴薯、大蒜和洋蔥。切下洋蔥的底部使其能夠安放，然後將其頂部切出 1 厘米深的十字標記。
- 2 按大蒜、馬鈴薯和洋蔥的順序從**烤焗盤**後面依次排好。
- 3  將 2 放置在下擱架並加熱 (<CONVECTION> (熱風對流) (無預熱), 200°C, 50 ~ 60 分鐘)。
- 4 完成後，在蔬菜上撒上牛油、鹽和胡椒粉。



燒烤 (蔬菜和其他)



混合烹調

# 漢堡排




食材 / 4 人份

- 碎肉..... 300 克
- 鹽..... 1/3 茶匙
- 洋蔥 (切碎)..... 200 克
- 牛油..... 12 克 (1 湯匙)
- 胡椒 / 肉荳蔻..... 試味調整
- 麵包糠..... 40 克 (1 杯)
- 牛奶..... 3 湯匙
- 〈醬汁〉
- [ 噁汁..... 適量
- [ 茄汁..... 適量

- 如果使用肥肉較多的肉類，脂肪溶解會產生大量煙霧。
- 烹調後，烤焗盤上會充滿溶解的脂肪。因此從爐腔中取出烤焗盤時請小心。



## 烹調方法

- 1 準備好蒸氣儲水匣。
- 2  洋蔥切碎後，與牛油一起放入耐熱容器內。放置在爐腔的中間位置並加熱 (<MICROWAVE> (微波) 600W, 約 5 分鐘)，無須封上保鮮紙。之後等待其變涼。將麵包糠放入容器內浸泡牛奶。
- 3 在碗內放入碎肉和鹽，將其攪勻直至黏稠。加入 2、胡椒和肉荳蔻，然後再攪勻。
- 4  使用 <NON-FRIED/HYBRID> (免油炸 / 混合烹調) 鍵選擇 **[ 8 Hamburg Steak ] (8 漢堡排)**，然後按「START」(開始)。
- 5 將 3 分為 4 等份。將其做成漢堡排的形狀，擺放在**烤焗盤**上。使中心凹陷。
- 6  預熱後，將 5 放在上擱架，然後按「START」(開始) 加熱。(標準加熱時間約為 18 分鐘)
- 7 將醬汁混合均勻，倒在煮熟的漢堡排上。

手動烹調時 (有預熱)  
<CONVECTION> (熱風對流),  
250°C, 16 ~ 21 分鐘)

● 如需烹調 6 人份，則將份量乘以 1.5 倍並將混合物分成 6 份。

第 2 步



無需配件

<MICROWAVE> (微波)  
600W, 約 8 分鐘)

第 4 步



無需配件

使用 <NON-FRIED/HYBRID> (免油炸 / 混合烹調) 鍵選擇 **[ 8 Hamburg Steak ] (8 漢堡排)**，將扭掣轉到 [INCREASE 2] (加強 2) 並按「START」(開始)。

第 6 步



烤焗盤  
上擱架

將烤焗盤放在上擱架，然後按「START」(開始)。(標準加熱時間約為 22 分鐘)



# 照燒雞肉

食材 / 4 人份  
 雞上腩..... 2 塊 (每塊 250 克)  
 A [ 日式醬油 ..... 2 湯匙  
     味醂 ..... 2 湯匙




## 烹調方法

- 1 準備好蒸氣儲水匣。
- 2 用叉在整塊雞肉上刺孔。用刀將雞肉切成相等的厚度。
- 3 在膠袋中放入材料 A 醃 2 的雞肉約 30 分鐘。

- 4  使用 <NON-FRIED/HYBRID> (免油炸 / 混合烹調) 鍵，選擇【7 Teriyaki Chicken】(7 照燒雞)，然後按「START」(開始)。  
 無需配件  
 → 開始預熱

手動烹調時 (無預熱)  
 <CONVECTION> (熱風對流),  
 200°C, 20 ~ 28 分鐘  
 <SUPERHEATED STEAM> (過熱水蒸氣),  
 200°C, 20 ~ 28 分鐘

- 5 將燒烤架放在烤焗盤上。將 3 的雞肉放在燒烤架上，雞皮朝上。

- 6  將 5 放在下攔架加熱。按「START」(開始)開始加熱。  
 烤焗盤 + 燒烤架 (標準加熱時間約為 23 分鐘)  
 下攔架

# 牛肉釀青椒

食材 / 4 人份  
 青椒..... 9 ~ 10 個  
 碎肉..... 300 克  
 洋蔥 (切碎) ..... 1 個中等大小 (200 克)  
 牛油..... 1 湯匙  
 麵包糠..... 1 杯  
 牛奶..... 3 湯匙  
 A [ 雞蛋..... 1 隻  
     鹽..... 1/3 茶匙  
     胡椒 / 肉荳蔻粉 ..... 試味調整




## 烹調方法

- 1 準備好蒸氣儲水匣。
- 2  將洋蔥和牛油放入耐熱容器中。將容器放置在爐腔的中間位置並加熱 <MICROWAVE> (微波) 600W, 約 5 分鐘, 無須封上保鮮紙。之後等待其變涼。將麵包糠放入容器內浸泡牛奶。
- 3 將青椒打直切並取出種子。洗淨並瀝乾青椒。在每個甜椒內撒上麵粉 (不包括在材料中) 並放在一旁。將碎肉、2 的材料和材料 A 加入容器中，直至其混合黏稠以製成餡料。

- 4  使用 <NON-FRIED/HYBRID> (免油炸 / 混合烹調) 鍵選擇【9 Beef Stuffed Pepper】(9 牛肉釀青椒)，然後按「START」(開始)。  
 無需配件  
 → 開始預熱

- 5 將餡料分為 18-20 等份。將餡料填入 3 的青椒內，然後放在烤焗盤上。

- 6  預熱後，將 5 放在上攔架。按「START」(開始)開始加熱。  
 烤焗盤 上攔架 (標準加熱時間約為 19 分鐘)

手動烹調時 (無預熱)  
 <CONVECTION> (熱風對流),  
 250°C, 23 ~ 28 分鐘



# 炸雞

食材 / 4 人份

雞上腓肉…………… 2 塊 (每塊 250 克)  
炸粉 (市面有售)…………… 4 湯匙



## 烹調方法

- 1 將雞肉切成 8 小塊。將切好的雞肉和炸粉放入膠袋中。搖動膠袋，將雞肉和炸粉混合。
- 2 將燒烤架放在烤焗盤上。將 1 的雞肉放在燒烤架上。

- 3  將步驟 2 的烤焗盤放在下擱架。使用 <NON-FRIED/HYBRID> (免油炸 / 混合烹調) 鍵選擇【4 Chicken Karaage】(4 唐揚炸雞)，然後按「START」(開始)。  
→開始加熱  
(標準加熱時間約為 23 分鐘)

手動烹調時 (無預熱)  
<CONVECTION> (熱風對流), 250°C, 20 ~ 25 分鐘  
<SUPERHEATED STEAM> (過熱水蒸氣), 250°C, 20 ~ 25 分鐘



免油炸



# 春卷


食材 / 10 件

豬肉絲 (切絲)……………	100 克
清酒……………	2 湯匙
粟粉……………	1 茶匙
鹽……………	少量
蔥 (切絲)……………	30 克
紅蘿蔔 (切絲)……………	30 克
A 日式醬油……………	1 湯匙
蠔油……………	1 湯匙
粟粉……………	1 湯匙
日式香菇高湯……………	1 湯匙
糖……………	2 茶匙
清酒……………	2 茶匙
麻油……………	2 茶匙
生薑醬……………	1 茶匙
B 胡椒……………	試味調整
水煮竹筍 (切絲)……………	50 克
芹菜 (切絲)……………	50 克
香菇 (經浸泡並切成小塊)……………	3 個
芽菜……………	100 克
粉絲……………	15 克
(浸泡在水中，瀝乾並切成 5 厘米長)	
春卷皮……………	10 張



## 烹調方法

- 1 準備好蒸氣儲水匣。
- 2  將豬肉絲放入耐熱容器中。加入清酒、粟粉和鹽。均勻混合。加入蔥、紅蘿蔔並混合。放置在爐腔的中間位置並加熱 <MICROWAVE> (微波) 600W, 約 2 分鐘。加熱後，將混合物弄散。
- 3  將準備的材料 A 和材料 B 混合到步驟 2 的材料中。封上保鮮紙並加熱 <MICROWAVE> (微波) 600W, 約 5 分鐘。

- 4 加熱後，將混合物混合在一起並靜置放涼。將混合物分為 10 等份。將每份混合物放在春卷皮的角落。將春卷皮下方角蓋過混合物並緊緊捲起。將兩個側角折疊到中心以防止混合物溢出。將粟粉與水混合 (不包含在材料中) 塗在邊上並翻轉。
- 5  將燒烤架放在烤焗盤上。在燒烤架上放好 4。將烤焗盤放置在爐腔下擱架並加熱 <SUPERHEATED STEAM> (without preheating) (過熱水蒸氣 (無預熱)), 200°C, 20 ~ 28 分鐘。



# 味噌餡酥炸 豬肉

食材 / 4 人份

- 豬小里脊肉.....約 350 克
- 味噌..... 2 湯匙
- 蔥 (約略切碎)..... ½ 根
- 麵粉..... 適量
- 蛋黃醬..... 適量
- 麵包糠..... 適量



## 烹調方法

- 1 將豬肉切成約 3 厘米厚，每塊中間切約 1.5 厘米深 (8 塊)。用手拍打每塊豬肉使其變大 1.5 倍。
- 2 用鹽 (不包括在材料中) 稍微將 1 調味。5-6 分鐘後，用廚房紙擦去水分。
- 3 將蔥和味噌混合。用味噌將 2 的豬肉上的切痕填滿，不要讓味噌溢出。
- 4 將 3 的豬肉依次分別浸於麵粉、蛋黃醬和麵包糠中。放在**烤焗盤**上。

- 5  把 4 放在**下擱架**。使用 **<NON-FRIED/HYBRID>** (免油炸 / 混合烹調) 鍵選擇 **[5 Fried] (5 炸物)**，然後按「START」(開始)。  
➡**開始加熱**  
(標準加熱時間約為 26 分鐘)

手動烹調時 (無預熱)  
<<CONVECTION> (熱風對流)，  
300°C，23 ~ 30 分鐘



免油炸

# 酥炸蝦

食材 / 4 人份


- 蝦..... 8 隻蝦 (每隻 25 克)
- 胡椒..... 試味調整
- 麵粉..... 適量
- 蛋黃醬..... 適量
- 麵包糠..... 適量



## 烹調方法

- 1 切除蝦頭，除去蝦尾附近的最後一個殼之外的所有殼。抽去蝦腸，並在腹部切 3 刀，使其在高溫下仍保持筆直。用廚房紙擦去水分。
- 2 用胡椒為蝦調味。分別浸入麵粉、蛋黃醬和麵包糠中。放在**烤焗盤**上。



- 3  將 2 放在**烤焗盤**上，並放在**下擱架**。用 **<NON-FRIED/HYBRID>** (免油炸 / 混合烹調) 鍵選擇 **[5 Fried] (5 炸物)**，然後用扭掣選擇 **[DECREASE 1] (減弱 1)**。按「START」(開始)。  
➡**開始加熱**  
(標準加熱時間約為 23 分鐘)

手動烹調時 (無預熱)  
<<CONVECTION> (熱風對流)，  
300°C，20 ~ 25 分鐘



# 日本羅勒梅子炸雞卷

食材 / 4 人份

雞胸肉	2 片 (每片 200 克)
鹽漬梅子	4 大粒
日本羅勒	4 片葉
麵粉	適量
蛋黃醬	2 湯匙
麻油	2 湯匙
麵包糠	適量



## 烹調方法

1 從雞胸中間切開，並從兩側切入打開。用鹽調味並靜置幾分鐘。擦去水分。



2 切碎鹽漬梅子 (或者您可以使用鹽漬梅子醬)，然後塗在步驟 1 的雞肉上。放上日本羅勒，然後滾動雞肉一次。

3 在 2 上塗上麵粉、蛋黃醬和麻油的混合物，然後包裹麵包糠。在烤焗盤上排好，將捲起的一端放在底部。

4 放入下擱架，用 <NON-FRIED/HYBRID> (免油炸 / 混合烹調) 鍵選擇 [5 Fried] (5 炸物)，然後選擇 [INCREASE 3] (加強 3)，然後按「START」(開始)。  
→ 開始加熱 (標準加熱時間約為 32 分鐘)

手動烹調時 (無預熱)  
<CONVECTION> (熱風對流)，  
300°C，28 ~ 35 分鐘



天婦羅餅和天婦羅與油炸食品的口感有所不同，不但更健康，油亦更容易清理。

免油炸

# 天婦羅餅

食材 / 6 件 (直徑 7 ~ 8 厘米)

洋蔥	100 克
紅蘿蔔	30 克
牛蒡	30 克
麵粉	1 湯匙
A	
麵粉	30 克
水	30 克
蛋黃醬	1 湯匙



## 烹調方法

1 準備好蒸氣儲水匣。

2 洋蔥切成 3 ~ 4 毫米厚。將紅蘿蔔切成 4 厘米長，5 毫米寬。將牛蒡切成 4 厘米長，5 毫米寬。浸泡在水中以去除苦味。瀝乾並用廚房紙擦去水分。

3 將 A 放入碗中混合。

4 將 2 放入膠袋中裹上麵粉。

5 將 4 放入步驟 3 的碗中並混合。將其分為 6 等份。在烤焗盤上堆出 7 ~ 8 厘米直徑的圓形。確保蔬菜沒有突出來。

6 將 5 放入下擱架，用 <NON-FRIED/HYBRID> (免油炸 / 混合烹調) 鍵選擇 [6 Tempura] (6 天婦羅)。按「START」(開始)。  
→ 開始加熱 (標準加熱時間約為 23 分鐘)

手動烹調時 (無預熱)  
<CONVECTION> (熱風對流)，  
230°C，20 ~ 25 分鐘

# 酥炸蕃薯

食材 / 12 件

蕃薯	12 片 (約 260 克)
麵粉	1 湯匙
A	
麵粉	30 克
水	30 克
蛋黃醬	1 湯匙



## 烹調方法

- 1 準備好蒸氣儲水匣。
- 2 蕃薯切成 7 毫米厚。浸泡在水中以去除苦味。瀝乾並用廚房紙擦去水分。
- 3 將 A 放入碗中混合。
- 4 將 2 放入膠袋中裹上麵粉。
- 5 將 4 放入步驟 3 的碗中，然後裹上麵糊。在**烤焗盤**上排好。

- 6  將 5 放入下擱架，用 <NON-FRIED/HYBRID> (免油炸 / 混合烹調) 鍵選擇 [6 Tempura] (6 天婦羅)。按「START」(開始)。  
→開始加熱  
(標準加熱時間約為 23 分鐘)

手動烹調時 (無預熱)  
<<CONVECTION> (熱風對流)  
230°C, 20 ~ 25 分鐘



免油炸

# 蝦天婦羅

食材 / 8 件

蝦	8 隻蝦 (每隻 25 克)
麵粉	1 湯匙
A	
麵粉	30 克
水	30 克
蛋黃醬	1 湯匙



## 烹調方法

- 1 準備好蒸氣儲水匣。
- 2 除去蝦尾附近的最後一個殼之外的所有殼。抽去蝦腸，並在腹部切 3 刀，使其在高溫下仍保持筆直。用廚房紙擦去水分。
- 3 將 A 放入碗中混合。
- 4 將 2 放入膠袋中裹上麵粉。

- 5 將 4 放入步驟 3 的碗中，然後裹上麵糊。在**烤焗盤**上排好。
- 6  將 5 放入下擱架，用 <NON-FRIED/HYBRID> (免油炸 / 混合烹調) 鍵選擇 [6 Tempura] (6 天婦羅)，然後用扭掣選擇 [DECREASE 2] (減弱 2)。→開始加熱  
(標準加熱時間約為 20 分鐘)

手動烹調時 (無預熱)  
<<CONVECTION> (熱風對流),  
230°C, 15 ~ 20 分鐘



# 茶碗蒸

無須使用配件

食材 / 4 人份	
雞蛋	2
A	
高湯	400 毫升
鹽	½ 茶匙
日式醬油	½ 茶匙
味醂	½ 茶匙
蝦	4
B	
雞胸柳	60 克
日式醬油	1 茶匙
香菇 (新鮮或乾貨)	4 個
鳴門卷 (切成 5 毫米厚的切片)	4 片
銀杏 (罐頭)	8 粒
日本香芹	試味調整

● 蒸氣儲水匣中的水可能不足。如果顯示加水指引，請加水。

### 提示

使用容器或重鍋烹調食物 (如茶碗蒸) 時，請戴上厚隔熱手套，並雙手放入爐腔中。



### 烹調方法

- 1 準備好蒸氣儲水匣。
- 2 在碗裡打蛋。徹底發打雞蛋。加入 A 的材料並充分混合。使用布或過濾器過濾。
- 3 除去蝦殼，用鋒利的刀沿著背部曲線切開蝦。將雞胸肉切碎，放入碗中，加入醬油調味。
- 4 將雞肉和蝦加入每個杯中，將雞蛋混合物 2 均勻地倒入每個杯子。用蓋子蓋住杯。

- 5 將步驟 4 的杯子置於爐腔的中間位置。用扭掣選擇【23 Steamed Egg】(23 茶碗蒸)，然後按「START」(開始)。  
無需配件  
→ 開始加熱  
(標準加熱時間約為 47 分鐘)

### 手動烹調時

< STEAM > (蒸煮), 16 ~ 21 分鐘

- 6 加熱完畢後，用日本香芹裝飾各個杯。

- 烹調前後，雞蛋的溫度最初為 25°C，雞蛋的適宜溫度應在 20 ~ 30°C 左右。如果溫度過高或過低，請根據需要調節溫度。
- 在爐腔中蒸熟前，請用蓋子蓋住杯。
- 如果茶碗蒸結塊，請打開蓋子靜置，因為杯內仍有餘熱。



蒸煮

# 日式炊飯

無須使用配件

食材 / 4 人份	
糯米	2 杯 (320 克)
紅豆	2 湯匙 (30 克)
煮沸的紅豆汁 + 水	320 毫升
芝麻和鹽	適量



### 烹調方法

- 1 準備好蒸氣儲水匣。
- 2 洗淨糯米並過濾排水。
- 3 將紅豆和大量的水放入鍋中加熱。煮沸後，倒去沸水。加 2 杯水。再次煮沸後，將溫度調低並煮沸 8 至 9 分鐘 (直至紅豆可用手指壓碎)。讓紅豆徹底放涼。取出紅豆，湯分開擺放。

- 4 將糯米和紅豆放入耐熱深容器中。混入煮紅豆的湯，蓋上蓋子，靜置 1 小時。
- 5 將 4 放置在爐腔的中間位置，不要蓋上，並加熱 (<STEAM MICROWAVE> (蒸氣微波), 22 ~ 25 分鐘)。在烹飪過程中攪拌 1 ~ 2 次。
- 6 烹調後攪拌。蓋上布一段時間由其蒸煮。

# 雞肉片

無須使用配件

食材 / 4 人份

雞胸肉	1 片 (200 克)
鹽	試味調整
清酒	2 湯匙
日本韭蔥 (切碎)	1/4 根
生薑 (切成薄片)	1/2 個
〈醬汁〉	
A	
日式醬油	1/4 杯
醋	2/3 湯匙
糖	2/3 茶匙
麻油	適量
辣椒油	適量
日本韭蔥 (切碎)	1/4 根
生薑 (切碎)	1/2 個
芝麻碎	2/3 湯匙
番茄 (切碎)	適量
青瓜 (切絲)	適量

## 烹調方法

- 1 準備好蒸氣儲水匣。
- 2 從較厚的部分切雞肉。用叉在雞肉上幾處刺孔。
- 3 將 2 的雞肉放入耐熱托盤中。用鹽和清酒調味。加入日本韭蔥和生薑。靜置約 20 分鐘。
- 4 從 3 中取出日本韭蔥和生薑，將托盤放在爐腔的中間位置加熱〈<STEAM MICROWAVE> (蒸氣微波)，約 8 分鐘〉。
- 5 一旦 4 冷卻，用手小心切開並擺盤。放入雞肉、番茄和青瓜，倒入混合的 A。



# 蒸銀鱈魚

無須使用配件

食材 / 4 人份

銀鱈魚 (魚柳)	200 克
A	
清酒	1/2 湯匙
鹽	1/4 茶匙
胡椒	試味調整
B	
雞湯	50 毫升
清酒	1 1/2 湯匙
糖	1/2 湯匙
鹽	1/4 茶匙
胡椒	試味調整
麻油	2 茶匙
日本韭蔥 (切碎)	適量
蔥 (切碎)	適量

## 烹調方法

- 1 準備好蒸氣儲水匣。
- 2 將銀鱈魚切成一口大小。撒上 A 以調味並放在一旁。
- 3 將 2 的銀鱈魚放入耐熱托盤中。將 B 倒在銀鱈魚上。
- 4 將 3 放置在爐腔的中間位置並加熱〈<STEAM MICROWAVE> (蒸氣微波)，約 8 分鐘〉。
- 5 撒上切碎的日本韭蔥。打圈倒入麻油。



# 香醋煮白身魚

無須使用配件

食材 / 4 人份

白身魚	1 條 (400 克)
鹽	略多過 1/2 茶匙
日本韭蔥	15 厘米
生薑	1/2 個
A	
紹興米酒	1/2 湯匙
黑醋	3 茶匙
米醋	3 茶匙
豉油	3 茶匙
糖	3/4 茶匙
芫茜	適量
蔥白	適量
〈醬汁〉	
辣椒	1 條
麻油	2 湯匙

## 烹調方法

- 1 準備好蒸氣儲水匣。
- 2 去除白身魚的鱗片和內臟。兩側各切 3 刀。撒上鹽並靜置 15 分鐘。擦去多餘水分。將日本韭蔥切碎。切碎生姜。切辣椒。
- 3 將 1/3 日本韭蔥和生薑填入 2 的胃中。
- 4 將 1/3 的日本韭蔥和生薑放在耐熱托盤上，然後放上 3。將剩下的日本韭蔥和生薑撒在上面。攪勻材料 A 並加入。
- 5 將 4 放置在爐腔的中間位置並加熱〈<STEAM MICROWAVE> (蒸氣微波)，約 12 分鐘〉。
- 6 蒸熟後，撒上芫茜和蔥白。將紅辣椒加入麻油中。倒在魚上。







烹調燉煮食物和 <MICROWAVE> (微波) 燉煮可以防止材料散開，味道很好地融入材料中。  
請使用耐熱深容器。  
蓋上牛油紙時，確保紙張比容器大，並在中間開一個孔讓蒸氣散發。  
在加熱時攪拌幾次可使食物均勻烹調，味道更好。



#### ※ 如何設置 <STEW> (燉)

用 <MICROWAVE> (微波) 鍵選擇 <STEW> (燉)，先以 600W 轉動扭掣設定時間，再按下扭掣設定 200W 的時間，並按「START」(開始) 鍵。

## 豬肉咖喱

無須使用配件

食材 / 4 人份

豬肉 (切碎, 咖喱用) .....	300 克
鹽 / 胡椒 .....	試味調整
大蒜 (切碎) .....	1 瓣
薑蓉 .....	1 個
A	
洋蔥 (切成一口大小) .....	中等大小 2 個 (400 克)
紅蘿蔔 (切成一口大小) .....	1 個 (200 克)
馬鈴薯 (切碎) .....	2 個 (300 克)
B	
咖喱醬 .....	120 克
水 .....	500 毫升

- 確保蔬菜和肉類浸於湯中，因為很容易燒焦。
- 將咖喱醬切成小塊，使其易於溶解。



#### 烹調方法

- 1 用鹽和胡椒調味豬肉，並放在一旁。  
將沙律油 (4 湯匙) 放入中火加熱的平底鍋中。加入大蒜和生薑。炒豬肉，然後盛出。炒 A。
- 2 將 B 放入耐熱深容器中並蓋上蓋子。  
將容器放置在爐腔的中間位置並加熱 (<MICROWAVE> (微波) 600W，約 11 ~ 13 分鐘)。加熱完成後，充分混合。
- 3 將 1 加入到 2 中，攪勻並蓋上蓋子。
- 4 將 3 放在爐腔的中間位置並加熱 (<STEW> (燉) ※ : <MICROWAVE> (微波) 600W，約 10 分鐘，然後 <MICROWAVE> (微波) 200W，約 50 分鐘)。在烹調過程中，攪拌混合物 2 ~ 3 次。

## 燉牛肉

無須使用配件

食材 / 4 人份

去骨牛肋 (3 厘米方粒) .....	400 克
鹽 / 胡椒 .....	試味調整
麵粉 .....	2 湯匙
紅酒 .....	3 湯匙
紅蘿蔔 (切成一口大小) .....	1 個 (200 克)
洋蔥 (切成一口大小) .....	2 大個 (600 克)
馬鈴薯 (切成一口大小) .....	2 個 (300 克)
牛油 .....	3 湯匙
麵粉 .....	6 湯匙
高湯 (水 + 湯塊) .....	600 毫升
A	
純番茄汁 .....	½ 杯
糖 .....	½ 湯匙
鹽 .....	½ 茶匙
月桂葉 .....	2 片葉

- 您可以使用商店有售的即食燉牛肉取代第 4 步。
- 確保蔬菜和肉類浸於湯中，因為很容易燒焦。



#### 烹調方法

- 1 用鹽和胡椒為牛肉調味。撒上麵粉。
- 2 在平底鍋中加熱沙律油 (2 湯匙)。炒紅蘿蔔、洋蔥和馬鈴薯。將它們盛出。
- 3 在 2 的平底鍋中加熱沙律油 (2 湯匙)，並放入牛肉。大火炒牛肉，直到牛肉變棕色。加入紅酒煮沸。
- 4 將牛油在另一個鍋中融化並加入麵粉。細火炒至深金黃色。逐些加入湯，並不斷攪拌。
- 5 將 2、3、4 的混合物和材料 A 倒入耐熱深碗。混合均勻，蓋好。
- 6 將 5 放在爐腔的中間位置並加熱 (<STEW> (燉) ※ : <MICROWAVE> (微波) 600W，約 10 分鐘，然後 <MICROWAVE> (微波) 200W，約 50 分鐘)。在烹調過程中，攪拌混合物 2 ~ 3 次。



燉

# 蓮藕炒雞肉

無須使用配件

- 材料 / 4 人份
- 雞上腩肉 (2 立方厘米) ..... 1 (200 克)
  - 牛蒡 (切成一口大小) ..... 1 根 (100 克)
  - 蓮藕 (切成一口大小) ..... 小 1/2 根 (100 克)
  - 蒟蒻 ..... 1
  - A
    - 紅蘿蔔 (切成一口大小) ..... 1/2 根 (100 克)
    - 水煮竹筍 (切成一口大小) ..... 80 克
    - 芋頭 ..... 2 根 (淨重 100 克)
  - B
    - 高湯 ..... 500 毫升
    - 日式醬油 ..... 5 湯匙
    - 糖 ..... 5 湯匙
    - 清酒 ..... 3 湯匙
  - 荷蘭豆 (水煮) ..... 適量

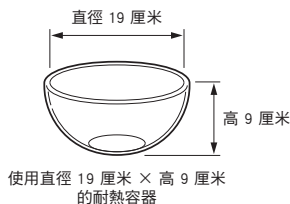


## 烹調方法

- 1 將牛蒡和蓮藕切塊。浸泡在醋水中以消除苦味。用手撕散蒟蒻並水煮。
- 2 將沙律油 (1 湯匙) 加入平底鍋中，加入雞肉，翻炒至煮熟。
- 3 將沙律油 (1 湯匙) 加入 2 的平底鍋中，用 A 翻炒 1。
- 4 將 2、3 及材料 B 的混合物倒入耐熱深碗。蓋上牛油紙，然後蓋上蓋子。
- 5 將步驟 4 的成品置於爐腔的中間位置並加熱 (<STEW> (燉)) \* : <MICROWAVE> (微波) 600W，約 13 分鐘；然後 <MICROWAVE> (微波) 200W，約 30 分鐘。  
\* 有關如何設定 (<STEW> (燉))，請參閱 第 81 頁。



我們常常沒有吃足夠蔬菜。如果我們選擇飲湯，將有助於我們多吃蔬菜，因為蔬菜的營養會溶解在湯中。因此，如果我們不飲湯，就意味著我們無法攝取任何營養。蔬菜湯是富含營養的食物。



※封膜方法



# 水菜炒豆腐湯

無須使用配件

- 材料 / 2 ~ 3 人份
- 煙肉 ..... 4 片
  - 水菜 ..... 80 克
  - 蔥白 ..... 1/2 根
  - 炸豆腐 ..... 1 塊 (140 克)
  - A
    - 高湯 ..... 3 杯
    - 日式醬油 ..... 1/2 茶匙
    - 味醂 ..... 1 茶匙
    - 鹽 ..... 1/4 茶匙
  - 胡椒粉 ..... 試味調整



## 烹調方法

- 1 將煙肉切成 1 厘米大小。將水菜切成 4 厘米長。將蔥白切成 4 厘米長。將炸豆腐切成 3x4 厘米大小和 5 毫米厚。
- 2 將 1 的煙肉和材料 A 放入耐熱容器中。封上保鮮紙，兩側留下空隙 \*。  
\* 請參閱上面的封膜方法。
- 3 將 2 置於爐腔的中間位置並加熱 (<MICROWAVE> (微波) 600W，約 9 分鐘)。
- 4 加熱完畢後，加入 1、一半蔥白和炸豆腐並攪拌均勻。封上保鮮紙，兩側留下空隙 \*。置於爐腔的中間位置並加熱 (<MICROWAVE> (微波) 600W，約 3 分鐘)。
- 5 加熱完畢後，用剩餘的蔥白裝飾，並撒上胡椒調味。

燉



# 韓式芽菜湯

無須使用配件

材料 / 2 ~ 3 人份		
牛肋片	150 克	
A	大蒜粉	¼ 茶匙
	辣椒粉	½ 茶匙
	韓國紅辣椒醬	2 湯匙
	日式醬油	1½ 湯匙
	糖	1 茶匙
紅蘿蔔	½ 根	
芽菜	200 克	
麻油	½ 湯匙	
B	雞湯粉	¾ 茶匙
	浸過乾蘑菇的水	500 毫升
	乾蘑菇	2 個
鹽 / 胡椒	試味調整	

健康 滿分

將 40 克粉絲切至 4 ~ 5 厘米長，並在步驟 5 中加入。



## 烹調方法

- 將牛肉切碎，放入耐熱容器中。加入材料 A，攪拌均勻，然後靜置。
- 將紅蘿蔔切成 4 ~ 5 厘米的長條。洗淨乾蘑菇並切成薄片。留下洗乾蘑菇的水並再另外加水至 500 毫升以備之後使用。
- 將紅蘿蔔、芽菜和麻油加入 1 的混合物中。封上保鮮紙。置於爐腔的中間位置並加熱 (<MICROWAVE> (微波) 600W，約 6 分鐘)。在烹調過程中，充分攪拌混合物。
- 將材料 B 加入 3 的混合物中並攪拌均勻。封上保鮮紙，兩側留下空隙\*。\* 請參閱第 82 頁的封膜方法。
- 將 4 置於爐腔的中間位置並加熱 (<MICROWAVE> (微波) 600W，約 12 分鐘)。
- 發出嗶嗶聲後，加入準備好的蘑菇並攪拌均勻。封上保鮮紙，兩側留下空隙\*。加熱 (<MICROWAVE> (微波) 600W，約 3 分鐘)。
- 加熱完畢後，加入鹽和胡椒調味。

# 意式蔬菜湯

無須使用配件

材料 / 2 ~ 3 人份		
煙肉	1 片	
洋蔥	¼ 個 (50 克)	
紅蘿蔔	¼ 根 (50 克)	
芹菜	¼ 根 (25 克)	
馬鈴薯	¼ 個 (40 克)	
橄欖油	1 湯匙	
A	牛肉湯	300 毫升
	罐裝熟番茄	200 克
	月桂葉	1 片
水煮大豆	50 克	
鹽 / 胡椒	試味調整	
迷迭香 (根據口味)	適量	

份量 增加

在步驟 3 中，加入 40 克分成 3 份的意粉。



## 烹調方法

- 煙肉粒、洋蔥、紅蘿蔔、芹菜和馬鈴薯。
- 將 1 和橄欖油放入耐熱容器中。置於爐腔的中間位置並加熱 (<MICROWAVE> (微波) 600W，約 2 分 30 秒)，無須封上保鮮紙。
- 將 A 加入 2。在捏蕃茄時將其徹底混合。封上保鮮紙，兩側留下空隙\*。\* 請參閱第 82 頁的封膜方法。
- 加熱 (<MICROWAVE> (微波) 600W，約 12 分鐘)。
- 發出嗶嗶聲後，加入大豆，再封上保鮮紙並在兩側留下空隙\*，然後加熱 (<MICROWAVE> (微波) 600W，約 3 分鐘)。
- 加熱後，加入鹽和胡椒調味。放上迷迭香裝飾。

燉

# 蘑菇蛤蜊雜燴

無須使用配件

材料 / 2 ~ 3 人份	
本菇	70 克
金針菇	70 克
草菇	70 克
洋蔥	½ 個 (100 克)
煙肉	1 片
蛤蜊 (去殼)	30 克
濃縮高湯塊	1 塊
水	200 毫升
A [ 牛奶	200 毫升
粟粉	1 茶匙
鹽 / 胡椒	試味調整



## 份量 增加

在步驟 2 中，加入 40 克分成 3 份的意粉。

### 烹調方法

- 將本菇、金針菇和草菇切成一口大小。將洋蔥切成薄片，煙肉切成 1 厘米長。
- 將 1 的蘑菇、洋蔥、煙肉、蛤蜊、濃縮高湯塊和水加入耐熱容器中。封上保鮮紙，兩側留下空隙\*。
- 將 2 置於爐腔的中間位置並加熱 (<MICROWAVE> (微波) 600W，約 12 分鐘)。
- 發出嗶嗶聲後，加入材料 A 並攪拌均勻。再次封上保鮮紙，在兩側留下空隙\*。加熱 (<MICROWAVE> (微波) 600W，約 3 分鐘)。
- 加熱完畢後，加入鹽和胡椒調味。

# 粟米湯配豆腐和粉絲

無須使用配件

材料 / 2 ~ 3 人份	
粉絲	50 克
水煮竹筍	30 克
白軟豆腐	½ 塊
蛋	1 隻
蔥白	½ 根
A [ 粟米罐頭 (奶油)	200 克
雞湯粉	2 杯
清酒	1 湯匙
糖	2 撮
鹽	¼ 茶匙
胡椒	試味調整
麻油	試味調整



### 烹調方法

- 將粉絲切成 5 厘米長。將竹筍切成 5 毫米寬、5 厘米長的小塊。將豆腐切成 1 厘米寬、5 厘米長的小塊。斜切蔥白。
- 將材料 A 和蔥白放入耐熱容器中。封上保鮮紙，兩側留下空隙\*。
- 將 2 置於爐腔的中間位置並加熱 (<MICROWAVE> (微波) 600W，約 8 分鐘)。
- 發出嗶嗶聲後，加入 1 的粉絲、竹筍和胡椒粉並攪拌均勻。然後，將雞蛋打入混合物中並攪拌均勻。最後加入白軟豆腐。
- 封上保鮮紙並在兩側留下空隙\*，然後加熱 (<MICROWAVE> (微波) 600W，約 3 分鐘)。
- 加熱完畢後，加入麻油調味即可食用。



燉



# 酸辣湯

無須使用配件

材料 / 2 ~ 3 人份

豬里脊肉捲	150 克
A 生薑醬	½ 茶匙
清酒	½ 茶匙
鹽 / 胡椒	試味調整
粟粉	½ 茶匙
水煮竹筍	60 克
乾蘑菇	2 個
雞湯粉	1 茶匙
水	500 毫升
白軟豆腐	½ 塊
芹菜	20 克
蛋	1 隻
B 醋	1 湯匙
清酒	½ 湯匙
日式醬油	½ 茶匙
鹽	½ 茶匙
粟粉	1 茶匙
水	1½ 湯匙
辣椒油、芫茜 (根據口味)	適量

健康 滿分

將 40 克粉絲切至 4 ~ 5 厘米長，並在步驟 3 中加入。



## 烹調方法

- 將豬肉切碎，放入耐熱容器中。加入材料 A 和醃料。將豆腐切成 1 厘米寬、3 厘米長的小塊。將竹筍和芹菜切成 5 毫米寬、5 厘米長的小塊。浸乾蘑菇並切成薄片。
- 將 1 的豬肉放入容器中。封上保鮮紙。置於爐腔的中間位置並加熱 (<MICROWAVE> (微波) 600W，約 4 分 30 秒)。在烹調過程中，充分攪拌混合物。
- 將竹筍、蘑菇、雞湯粉和水加入 2 的混合物中。封上保鮮紙，兩側留下空隙\*。
- 將 3 置於爐腔的中間位置並加熱 (<MICROWAVE> (微波) 600W，約 12 分鐘)。
- 發出嗶嗶聲後，加入芹菜和材料 B 並攪拌均勻。將雞蛋打入其中並攪拌均勻，然後加入豆腐。封上保鮮紙，兩側留下空隙\*。加熱 (<MICROWAVE> (微波) 600W，約 3 分鐘)。
- 加熱完畢後，根據口味撒上辣椒油和香菜。

\* 請參閱第 82 頁的封膜方法。

# 雞肉椰菜豆漿湯

無須使用配件

材料 / 2 ~ 3 人份

雞胸肉	200 克
清酒	1 湯匙
椰菜	300 克
金針菇	150 克
蔥白	½ 根
麻油	1 湯匙
A 雞湯粉	1 湯匙
水	200 毫升
清酒	1 湯匙
鹽	½ 茶匙
豆漿	300 毫升
粟粉	1 茶匙

健康 滿分

將 200 克去皮蘿蔔切成大塊，並在步驟 3 中加入，而非加入金針菇。



## 烹調方法

- 將雞肉切成一口大小。在雞肉上抹上清酒。將椰菜和金針菇切成 4 ~ 5 厘米長，斜切蔥白。
- 將雞肉、白菜和麻油放入耐熱容器中。封上保鮮紙。置於爐腔的中間位置並加熱 (<MICROWAVE> (微波) 600W，約 7 分 30 秒)。在烹調過程中，充分攪拌混合物。
- 將金針菇和材料 A 加入 2 的混合物並攪拌均勻。封上保鮮紙，兩側留下空隙\*。
- 將 3 置於爐腔的中間位置並加熱 (<MICROWAVE> (微波) 600W，約 10 分鐘)。
- 發出嗶嗶聲後，加入豆漿、粟粉和蔥白並攪拌均勻。封上保鮮紙並在兩側留下空隙\*，然後加熱 (<MICROWAVE> (微波) 600W，約 3 分鐘)。

\* 請參閱第 82 頁的封膜方法。

燉

# 炒蛋（原味 / 火腿 / 芝士）

無須使用配件

材料 / 2 人份	
〈原味〉	
蛋	2 隻
牛奶	2 湯匙
鹽 / 胡椒	試味調整
〈火腿〉	
原味材料	全部
火腿（大致切碎）	2 片
〈芝士〉	
原味材料	全部
加工芝士（切碎）	30 克



## 烹調方法

1 將 3 款炒蛋的材料分別放入 3 個耐熱深容器中。當蛋打至均勻後，倒入材料中，混合其他材料。（不同款式應分開加熱）

**備註**  
打蛋至均勻。使用耐熱深容器，無須封上保鮮紙。（存在開裂或蛋從容器中膨脹和溢出的風險）

2 將 1 置於爐腔的中間位置。轉動扭掣選擇【27 3 Minute Menu】（27 3 分鐘選單），然後轉動扭掣選擇【DECREASE 2】（減弱 2）。按下「START」（開始）。➡開始加熱

當雞蛋變熱時，在烹調過程中攪拌混合物約 3 次。

**手動烹調時**  
〈MICROWAVE〉（微波）500W，約 2 分 20 秒

# 芝士烤秋葵

無須使用配件

材料 / 2 人份	
秋葵	10 塊
天然芝士（薄餅用）	30 克
〈味噌調料〉	
A	
味噌	1 茶匙
味醂	½ 茶匙
清酒	½ 茶匙
糖	½ 茶匙
紫菜片（根據口味）	適量



## 烹調方法

1 在秋葵上撒上鹽，擦拭去除軟毛。用清水清洗，瀝乾並切除蒂部。

2 混合材料 A 以製作味噌調料。將秋葵放入耐熱盤中，放上味噌調料，然後將芝士放在上面。

3 將 2 置於爐腔的中間位置，轉動扭掣選擇【27 3 Minute Menu】（27 3 分鐘選單）。按下「START」（開始）。➡開始加熱

**手動烹調時**  
〈MICROWAVE〉（微波）500W，約 3 分鐘

4 根據口味撒上紫菜片。

# 鹹海帶炒芽菜

無須使用配件

材料 / 2 人份	
芽菜	100 克
鹹海帶（切碎）	適量
黑胡椒	試味調整
蔥	適量

## 烹調方法

1 洗淨芽菜，除去根部，然後瀝乾水分。切蔥花。

2 將芽菜和鹹海帶放入耐熱容器中並攪拌均勻。



3 用保鮮紙封上 2，然後放入爐腔的中間位置。轉動扭掣選擇【27 3 Minute Menu】（27 3 分鐘選單），然後按下「START」（開始）。➡開始加熱

**手動烹調時**  
〈MICROWAVE〉（微波）500W，約 3 分鐘

4 加熱後，撒上黑胡椒和蔥花。



簡單選單



# 雜豆溫沙律

無須使用配件

材料 / 2 人份

混合豆 (乾包裝) .....	100 克
火腿 (1 立方厘米) .....	40 克
醃紅蔥頭 (略切碎) .....	30 克
A 紅椒粉 (1 立方厘米) .....	30 克
橄欖油 .....	1 湯匙
鹽 .....	½ 茶匙
胡椒 .....	試味調整
檸檬汁 .....	1 湯匙
磨碎的芝士 .....	2 茶匙
香芹 (切碎) .....	2 茶匙



## 烹調方法

1 將 A 放入耐熱容器中。攪拌均勻，並用保鮮紙封上。

2 將 1 置於爐腔的中間位置。轉動扭掣選擇【27 3 Minute Menu】(27 3 分鐘選單)，然後按下「START」(開始)。➡開始加熱

### 手動烹調時

<MICROWAVE> (微波) 500W，約 3 分鐘

3 加熱後，加入檸檬汁、磨碎的芝士和香芹。攪拌均勻。

# 碎肉釀豆腐

無須使用配件

材料 / 2 人份

豆腐 .....	½ 包
碎豬肉 .....	50 克
蔥白 (切碎) .....	5 厘米
味噌 .....	½ 湯匙
糖 .....	½ 湯匙
清酒 .....	1 湯匙
高湯 .....	1½ 湯匙



## 烹調方法

1 將除豆腐以外的所有材料放入耐熱容器中並攪拌均勻。

2 用保鮮紙封好 1。將其置於爐腔的中間位置。轉動扭掣選擇【27 3 Minute Menu】(27 3 分鐘選單)，然後按下「START」(開始)。➡開始加熱

### 手動烹調時

<MICROWAVE> (微波) 500W，約 3 分鐘

3 加熱後，攪拌均勻並釀入豆腐。※如果您喜歡暖豆腐，請將豆腐放入耐熱深容器中加熱 (<MICROWAVE> (微波) 500W，約 3 分鐘)，並放味噌在豆腐上。

# 芝士烤牛油果

無須使用配件

材料 / 2 人份

牛油果 (成熟) .....	1 個
天然芝士 (薄餅用) .....	30 克
鹽 / 胡椒 .....	試味調整



## 烹調方法

1 用刀沿著果核切入牛油果，先切一半，再轉動牛油果，切開另一邊，把牛油果扭成兩半。用一把鋒利的刀插入果核中，卡住後輕輕把核拔出。刀子放進果核和果肉之間，挖出整個果肉。

2 將牛油果、芝士、鹽和胡椒分別放入耐熱容器中。

3 將 2 置於爐腔的中間位置。轉動扭掣選擇【27 3 Minute Menu】(27 3 分鐘選單)，然後按下「START」(開始)。➡開始加熱

### 手動烹調時

<MICROWAVE> (微波) 500W，約 3 分鐘

簡單選單

# 醃製蔬菜配蝦

無須使用配件

- 材料 / 2 人份
- 去殼蝦（細）\* ..... 50 克（12 隻）
  - 洋蔥 ..... 50 克（¼ 個）
  - 車厘茄（一分為 2~4 份） ..... 60 克
  - 橄欖 ..... 5 粒
  - 荷蘭豆（連絲，斜切） ..... 12 條（20 克）
- A
- 橄欖油 ..... 1 湯匙
  - 鹽 ..... ¼ 湯匙
  - 胡椒 ..... 試味調整
  - 檸檬汁 ..... 1 湯匙
  - 磨碎的芝士 ..... 適量

\* 如果蝦太大，請從背面切成兩塊，然後選擇 [INCREASE]（加強）加熱。



### 烹調方法

- 1 用粟粉（2 茶匙）和少量水略為按摩洗淨去殼蝦。徹底沖洗並拭去水分。
- 2 將去殼蝦、洋蔥、車厘茄、橄欖、荷蘭豆分別放入耐熱碗中。放入 A 並封上保鮮紙。

- 3 將 2 置於爐腔的中間位置。轉動扭掣選擇【27 3 Minute Menu】（27 3 分鐘選單），然後按下「START」（開始）。➡開始加熱

手動烹調時  
 <MICROWAVE>（微波）500W，約 3 分鐘

- 4 加熱後，攪拌均勻並讓其靜置放涼。加入檸檬汁和磨碎的芝士。

# 咖哩炒馬鈴薯

無須使用配件

- 材料 / 2 人份
- 馬鈴薯 ..... 1 個（150 克）
  - 碎肉 ..... 50 克
  - 日本咖哩粉 ..... ½ 湯匙
  - 鹽 / 胡椒 ..... 試味調整
  - 香芹（切碎） ..... 適量

### 烹調方法

- 1 將馬鈴薯切成 5 厘米長的長方形狀。
- 2 將除香芹以外的所有材料放入耐熱容器中。攪拌均勻以防止碎肉黏在一起。封上保鮮紙。

- 3 將 2 置於爐腔的中間位置。轉動扭掣選擇【27 3 Minute Menu】（27 3 分鐘選單），並轉動扭掣選擇 [INCREASE 3]（加強 3），然後按下「START」（開始）。➡開始加熱

手動烹調時  
 <MICROWAVE>（微波）500W，約 4 分鐘

- 4 加熱後，攪拌均勻以防止碎肉黏在一起。撒上香芹。



# 煙肉炒菠菜

無須使用配件

- 材料 / 2 人份
- 菠菜 ..... 200 克
  - 煙肉 ..... 50 克
  - 牛油 ..... 10 克
  - 鹽 / 胡椒 ..... 試味調整

### 烹調方法

- 1 將菠菜洗淨，切成 5 厘米長。將煙肉切成 1 厘米寬。
- 2 將 1 和牛油放入耐熱碗中，並封上保鮮紙。

- 3 將 2 置於爐腔的中間位置。轉動扭掣選擇【27 3 Minute Menu】（27 3 分鐘選單），並轉動扭掣選擇 [INCREASE 2]（加強 2），然後按下「START」（開始）。➡開始加熱

手動烹調時  
 <MICROWAVE>（微波）500W，約 3 分 40 秒

- 4 加熱後，加入鹽和胡椒調味。



簡單選單



# 亞洲風味雞肉棒

無須使用配件

材料 / 2 人份

雞胸肉 (去皮)	200 克
牛蒡 (去掉外皮, 直切成 8 片)	50 克
A	
蜜糖	1 茶匙
鹽	1/2 茶匙
胡椒	試味調整
磨碎的大蒜	1 小瓣
橄欖油	1/2 湯匙
B	
茄汁	1 湯匙
喼汁	1 湯匙
咖哩粉	1/4 茶匙
蛋黃醬	適量
嫩葉生菜	適量



## 烹調方法

- 1 將牛蒡浸泡在醋中 (不包括在材料中), 然後靜置。均勻攪拌 B。
- 2 將雞肉切成 1 厘米厚棒狀並放入碗中。加入 A 並抹勻。
- 3 倒去牛蒡的水分並將 B 加至 2。將其置於耐熱淺容器中, 確保沒有重疊。

- 4 將 3 置於爐腔的中間位置。轉動扭掣選擇【28 5 Minute Menu】(28 5 分鐘選單), 然後按下「START」(開始)。➡開始加熱

手動烹調時

<<MICROWAVE> (微波) 500W, 約 5 分鐘

- 5 加熱後, 置於盤內, 倒入蛋黃醬, 並用嫩葉生菜裝飾。

# 牛油炒馬鈴薯煙肉

無須使用配件

材料 / 2 人份

馬鈴薯	1 個 (150 克)
煙肉	40 克
牛油	1 湯匙
黑胡椒	適量
鹽	試味調整
乾香芹	適量



## 烹調方法

- 1 削去馬鈴薯皮, 切成一口大小。將煙肉切成易於食用的大小。
- 2 將馬鈴薯、煙肉和牛油放入耐熱容器中。撒上鹽和胡椒, 封上保鮮紙。

- 3 將 2 置於爐腔的中間位置。轉動扭掣選擇【28 5 Minute Menu】(28 5 分鐘選單), 然後按下「START」(開始)。➡開始加熱

手動烹調時

<<MICROWAVE> (微波) 500W, 約 5 分鐘

- 4 加熱後, 用香芹裝飾。

# 炒蔬菜

無須使用配件

材料 / 2 人份

椰菜 (切塊)	200 克
紅蘿蔔 (四分之一切片)	50 克
青椒 (切塊)	1 個
洋蔥 (梳狀切口)	50 克
里脊肉捲火腿 (切成 1 厘米寬)	50 克
A	
雞湯粉	1 茶匙
麻油	1 茶匙
鹽 / 胡椒	試味調整



## 烹調方法

- 1 切好材料並放入耐熱碗中。
- 2 將 A 加至 1 並攪拌均勻。封上保鮮紙。

- 3 將 2 置於爐腔的中間位置。轉動扭掣選擇【28 5 Minute Menu】(28 5 分鐘選單), 然後按下「START」(開始)。➡開始加熱

手動烹調時

<<MICROWAVE> (微波) 500W, 約 5 分鐘

- 4 加熱後, 加入鹽和胡椒調味。

簡單選單

# 芋頭熱沙律

無須使用配件

材料 / 2 人份		
芋頭	200 克	
A	橄欖油	1 湯匙
	檸檬汁	1 茶匙
	鹽	試味調整
	胡椒	試味調整
乾香芹	適量	



## 烹調方法

- 1 洗淨芋頭，去皮並切成 5 毫米細塊。
- 2 將芋頭和材料 A 放入耐熱深容器中，攪拌並封上保鮮紙。

- 3 將 2 置於爐腔的中間位置。轉動扭掣選擇【28 5 Minute Menu】(28 5 分鐘選單)，然後按下「START」(開始)。➡開始加熱

手動烹調時  
<MICROWAVE> (微波) 500W, 約 5 分鐘

- 4 加熱後，用香芹裝飾。

# 炒牛蒡

無須使用配件

材料 / 2 人份	
牛蒡	100 克
紅蘿蔔	30 克
清酒	1 湯匙
味醂	1 湯匙
糖	1 湯匙
日式醬油	1 湯匙
櫻花蝦	1 湯匙



## 烹調方法

- 1 將牛蒡洗淨，切成 5 厘米長，紅蘿蔔亦切成相同長度。將牛蒡放入溫水中 5 分鐘，以消除苦味。倒去水分。
- 2 將所有材料放入耐熱容器中並攪拌。
- 3 蓋上焗爐紙做的蓋子，然後用保鮮紙封上容器。

- 4 將 3 置於爐腔的中間位置。轉動扭掣選擇【28 5 Minute Menu】(28 5 分鐘選單)，然後按下「START」(開始)。➡開始加熱

手動烹調時  
<MICROWAVE> (微波) 500W, 約 5 分鐘

# 湯浸日本油菜

無須使用配件

材料 / 2 人份		
日本油菜	200 克	
炸豆腐	50 克	
A	日式醬油	1 湯匙
	糖	1 湯匙
	高湯	3 湯匙

● 使用麵湯快速簡便  
使用 60 毫升麵湯取代 A  
(根據瓶上所寫稀釋)

## 烹調方法

- 1 洗淨日本油菜，切成 5 厘米長。將炸豆腐切成 1 厘米寬。
- 2 將 1 和 A 放入耐熱碗中，攪拌均勻，並封上保鮮紙。
- 3 將 2 置於爐腔的中間位置。轉動扭掣選擇【28 5 Minute Menu】(28 5 分鐘選單)，並轉動扭掣選擇【INCREASE 3】(加強 3)，然後按下「START」(開始)。➡開始加熱

手動烹調時  
<MICROWAVE> (微波) 500W, 約 6 分鐘



簡單選單



# 燉南瓜

## 無須使用配件

材料 /2 人份

南瓜 (去籽並切成一口大小) ……	200 克
高湯 ……	2 湯匙
日式醬油 ……	1 湯匙
味醂 ……	1 湯匙

## 烹調方法

- 1 將所有材料放入耐熱深容器中並攪拌。
- 2 蓋上焗爐紙做的蓋子，然後用保鮮紙封上容器。
- 3 將 2 置於爐腔的中間位置。轉動扭掣選擇【28 5 Minute Menu】(28 5 分鐘選單)，並轉動扭掣選擇【INCREASE 2】(加強 2)，然後按下「START」(開始)。➡開始加熱

### 手動烹調時

<<MICROWAVE>> (微波) 500W, 約 5 分 40 秒



# 燉羊棲菜

## 無須使用配件

材料 /2 人份

羊棲菜 (乾) ……	15 克
紅蘿蔔 (切絲) ……	30 克
炸豆腐 (切絲) ……	20 克
日式醬油 ……	1 茶匙
A 糖 ……	2 茶匙
清酒 ……	2 茶匙
沙律油 ……	1 茶匙

- 使用麵湯快速簡便  
使用 40 毫升麵湯取代 A  
(根據瓶上所寫稀釋)

## 烹調方法

- 1 在水中浸泡羊棲菜。用濾盆倒水。紅蘿蔔和豆腐切絲。
- 2 將 1、A 和沙律油放入耐熱碗中並攪拌均勻。
- 3 蓋上焗爐紙做的蓋子，然後用保鮮紙封上容器。
- 4 將 3 置於爐腔的中間位置。轉動扭掣選擇【28 5 Minute Menu】(28 5 分鐘選單)，並轉動扭掣選擇【INCREASE 3】(加強 3)，然後按下「START」(開始)。➡開始加熱

### 手動烹調時

<<MICROWAVE>> (微波) 500W, 約 6 分鐘



# 燜茄子

## 無須使用配件

材料 /2 人份

茄子 ……	淨重 150 克
日式醬油 ……	1 湯匙
A 糖 ……	1 茶匙
味醂 ……	2 茶匙
水 ……	5 湯匙
沙律油 ……	1 茶匙
薑蓉 ……	1 茶匙
乾柴魚片 ……	適量

- 使用麵湯快速簡便  
使用 100 毫升麵湯取代 A  
(根據瓶上所寫稀釋)

## 烹調方法

- 1 將茄子切成 4 到 8 個相等份，並在外皮上做十字切口。
- 2 將 1、A、沙律油和薑蓉放入耐熱淺容器中並攪拌均勻。
- 3 蓋上焗爐紙做的蓋子，然後用保鮮紙封上容器。
- 4 將 3 置於爐腔的中間位置。轉動扭掣選擇【28 5 Minute Menu】(28 5 分鐘選單)，並轉動扭掣選擇【INCREASE 3】(加強 3)，然後按下「START」(開始)。➡開始加熱

### 手動烹調時

<<MICROWAVE>> (微波) 500W, 約 6 分鐘

- 5 加熱後，用乾柴魚片裝飾。



簡單選單

# 普羅旺斯燉菜

無須使用配件

材料 / 2 人份

意大利青瓜 (切成 3 毫米厚).....	60 克
茄子 (切成 3 毫米厚).....	50 克
紅椒 (小口大小).....	50 克
洋蔥 (切片).....	60 克
本菇 (拆成小塊).....	50 克
茄汁.....	1 湯匙
橄欖油.....	1 湯匙
A 蜜糖.....	1 茶匙
濃縮高湯塊.....	1 茶匙
鹽 / 胡椒.....	試味調整
磨碎的芝士.....	1½ 湯匙
香芹 (切碎).....	根據需要



## 烹調方法

- 將切好的蔬菜和 A 放入耐熱碗中。將其徹底混合並封上保鮮紙。
- 將 1 置於爐腔的中間位置。轉動扭掣選擇【28 5 Minute Menu】(28 5 分鐘選單)，然後按下「START」(開始)。→開始加熱  
 手動烹調時  
 (<MICROWAVE> (微波) 500W, 約 5 分鐘)
- 加熱後，加入磨碎的芝士並攪拌均勻。撒上紅椒粉。

# 青椒炒豬肉

無須使用配件

材料 / 2 人份

豬肉片 (切絲).....	140 克
清酒.....	2 茶匙
日式醬油.....	2 茶匙
生薑 (切碎).....	1 個
紅椒和青椒 (切碎).....	各 2
A 日式醬油.....	1 湯匙
糖.....	1 茶匙
B 粟粉.....	2 茶匙
水.....	1 湯匙



## 烹調方法

- 將豬肉、清酒、醬油放入耐熱盤中攪拌均勻。
- 將生薑、青椒和紅椒及 A 加入 1 中並混合。稍微鋪開並封上保鮮紙。
- 將 2 置於爐腔的中間位置。轉動扭掣選擇【28 5 Minute Menu】(28 5 分鐘選單)，並選擇【INCREASE 3】(加強 3)，然後按「START」(開始)。→開始加熱  
 手動烹調時  
 (<MICROWAVE> (微波) 500W, 約 6 分鐘)
- 加熱後，趁熱加入充分混合的 B，並攪拌均勻使其變稠。

# 香腸蒸蔬菜

無須使用配件

食材 / 2 人份

蘆筍.....	4 枝
西蘭花.....	100 克
香腸.....	6 塊
鹽 / 胡椒.....	試味調整



## 烹調方法

- 將蘆筍、西蘭花切成一口大小。用刀在香腸上切痕。
- 將所有材料放入耐熱深容器中攪拌。
- 將 2 置於爐腔的中間位置。轉動扭掣選擇【28 5 Minute Menu】(28 5 分鐘選單)，然後按「START」(開始)。→開始加熱  
 手動烹調時  
 (<MICROWAVE> (微波) 500W, 約 5 分鐘)
- 加熱後，加入鹽和胡椒調味。

簡單選單



# 碎豬肉燉芋頭

無須使用配件

食材 / 2 人份

芋頭 (切成一口大小) .....	淨重 200 克	
碎豬肉 .....	50 克	
A	豉油 .....	2 茶匙
	糖 .....	2 茶匙
	清酒 .....	2 茶匙
	水 .....	3 湯匙
粟粉 .....	1 茶匙	

● 使用麵湯快速簡便

使用 70 毫升麵湯 (根據瓶上所寫稀釋)  
取代 A



## 烹調方法

- 1 剝去芋頭的皮，然後切成一口大小。放入少量鹽 (不包含在材料中) 並洗淨。
- 2 將碎豬肉、A 和粟粉放入耐熱容器中。攪拌均勻以防止碎肉黏在一起。
- 3 將 1 的芋頭加至 2 並混合。
- 4 蓋上焗爐紙做的蓋，然後用保鮮紙封上容器。

- 5 將 4 置於爐腔的中間位置。用扭掣選擇【29 8 Minute Menu】(29 8 分鐘選單)，並用扭掣選擇【DECREASE 3】(減弱 3)，然後按「START」(開始)。  
→ 開始加熱

手動烹調時  
〈MICROWAVE〉(微波) 600W，約 6 分鐘

- 6 加熱後，攪拌以使碎肉鬆開。

# 馬鈴薯燉肉

無須使用配件

食材 / 2 人份

馬鈴薯 (切成一口大小) .....	淨重 200 克	
牛肉薄片 (切成 5 厘米寬) .....	100 克	
洋蔥 (梳狀切口) .....	50 克	
A	日式醬油 .....	1 湯匙
	糖 .....	1 湯匙
	清酒 .....	1 湯匙
	水 .....	3 湯匙

● 使用麵湯快速簡便

使用 80 毫升麵湯 (根據瓶上所寫稀釋)  
取代 A



## 烹調方法

- 1 在耐熱碗中切材料。加入 A 並攪拌均勻。
- 2 蓋上焗爐紙做的蓋，然後用保鮮紙封上容器。

- 3 將 2 置於爐腔的中間位置。用扭掣選擇【29 8 Minute Menu】(29 8 分鐘選單)，然後按「START」(開始)。  
→ 開始加熱

手動烹調時  
〈MICROWAVE〉(微波) 600W，約 8 分鐘

# 泡菜湯

無須使用配件

食材 / 2 人份

油甘魚 (魚柳) .....	2 片 (每片 80 克)	
A	日本蘿蔔 (切成 5 毫米厚長片) .....	80 克
	豆腐 (切成一口大小) .....	60 克
	本菇 (分成小塊) .....	80 克
	泡菜 .....	80 克
雞湯粉 (細粒) .....	2 茶匙	
韓國紅辣椒醬 .....	1½ 湯匙	
味噌 .....	2 茶匙	
水 .....	80 毫升	
麻油 .....	1 湯匙	
蔥 .....	2 至 3 根	



## 烹調方法

- 1 將油甘魚斜切分為 3 等份。倒上熱水去除異味。
- 2 將雞湯粉、韓國紅辣椒醬、味噌和水徹底混合。
- 3 將 1、2 和 A 放入耐熱碗。輕輕混合，加入麻油。封上保鮮紙。

- 4 將 3 置於爐腔的中間位置。用扭掣選擇【29 8 Minute Menu】(29 8 分鐘選單)，然後按「START」(開始)。  
→ 開始加熱

手動烹調時  
〈MICROWAVE〉(微波) 600W，約 8 分鐘

- 5 加熱後，加入切成 5 厘米的蔥，並在餘熱下混合烹調。

簡單選單

# 糖醋豬肉

無須使用配件

食材 / 2 人份

豬里脊肉卷 (用於製作日式炸豬排)...	100 克	試味調整
鹽 / 胡椒		
麵粉	1 茶匙	
沙律油	1 茶匙	
洋蔥	100 克	
青椒	40 克	
紅蘿蔔	40 克	
水煮竹筍	40 克	
A		
茄汁	2 湯匙	
糖	2 湯匙	
日式醬油	1 湯匙	
清酒	1 湯匙	
雞湯粉	½ 茶匙	
水	2 湯匙	
B		
粟粉	1 茶匙	
醋	2 湯匙	

## 烹調方法

- 將洋蔥、紅蘿蔔、竹筍切成一口大小。取出青椒籽，切成一口大小。
- 在豬肉表面一側切痕，間隔 5 毫米，然後切成 2 厘米方塊。將其放入塑料袋，用鹽、胡椒、麵粉充分調味，並與沙律油混合。
- 將 1 和 2 放入耐熱深容器中。打圈倒入 A。用保鮮紙封上容器。
- 將 3 置於爐腔的中間位置。用扭掣選擇【29 8 Minute Menu】(29 8 分鐘選單)，然後按「START」(開始)。  
→開始加熱

### 手動烹調時

<<MICROWAVE> (微波) 600W, 約 8 分鐘)



- 加熱後，趁熱加入攪拌均勻的 B，讓其在餘熱下變稠。

# 麻婆茄子

無須使用配件

食材 / 2 人份

茄子	200 克	
碎豬肉	100 克	
A		
薑蓉	1 茶匙	
辣豆瓣醬	1 茶匙	
沙律油	2 茶匙	
日式醬油	1 湯匙	
糖	1 湯匙	
水	80 毫升	
B		
粟粉	1 茶匙	
水	1 湯匙	

## 烹調方法

- 切去茄子蒂並切成 1 厘米厚。
- 將碎肉加入 A 並混合。
- 將茄子和 2 分別放入耐熱容器中。茄子和碎肉以相同的順序加入耐熱容器中。
- 蓋上焗爐紙做的蓋，然後用保鮮紙封上容器。
- 將 4 置於爐腔的中間位置。用扭掣選擇【29 8 Minute Menu】(29 8 分鐘選單)，然後按「START」(開始)。  
→開始加熱

### 手動烹調時

<<MICROWAVE> (微波) 600W, 約 8 分鐘)



- 加熱後，趁熱加入攪拌均勻的 B，讓其在餘熱下變稠。

# 糖醋肉丸

無須使用配件

食材 / 2 人份

碎豬肉	200 克	
洋蔥 (切碎)	100 克	
薑蓉	1 茶匙	
麻油	1 茶匙	
粟粉	1 湯匙	
日式醬油	1 茶匙	
清酒	1 茶匙	
糖醋醬		
A		
糖	2 湯匙	
茄汁	2 湯匙	
醋	3 湯匙	
日式醬油	½ 湯匙	
水	70 毫升	
B		
粟粉	2 茶匙	
水	1 湯匙	

## 烹調方法

- <烹調肉丸>  
將肉丸的所有材料放入容器中並攪拌均勻。
- 製作 10 個相同大小的肉丸，並放在大的耐熱容器中。用保鮮紙封上容器。
- 將 2 置於爐腔的中間位置。用扭掣選擇【29 8 Minute Menu】(29 8 分鐘選單)，然後按「START」(開始)。  
→開始加熱

### 手動烹調時

<<MICROWAVE> (微波) 600W, 約 8 分鐘)

- <烹調糖醋醬>  
將 A 放入耐熱容器中並混合。放置在爐腔的中間位置並加熱  
<<MICROWAVE> (微波) 600W, 約 2 分鐘)。



- 加熱後，趁熱加入攪拌均勻的 B，讓其在餘熱下變稠。



# 西蘭花炒雞肉

## 無須使用配件

食材 / 4 人份	
雞上腩肉	150 克
A [ 鹽 / 胡椒	試味調整
粟粉	1 茶匙
西蘭花	½ 束 (150 克)
洋蔥	½ 個
四川泡菜 (經調味)	30 克
〈醬汁〉	
B [ 麻油	½ 湯匙
日式醬油	½ 湯匙

## 烹調方法

- 1 將雞肉切成一口大小，並與材料 A 混合。
- 2 將西蘭花切成小塊，直向切較大的枝莖。將洋蔥切成類似三角形的塊狀，再切成兩半。切四川泡菜。
- 3 將材料 1 和 2 在耐熱深容器中混合。並在上面加上材料 B。
- 4 小心地封上保鮮紙。將其置於爐腔的中間位置。用扭掣選擇【29 8 Minute Menu】(29 8 分鐘選單)，並用扭掣選擇 [INCREASE 1] (加強 1)，然後按「START」(開始)。→開始加熱

### 手動烹調時

〈MICROWAVE〉(微波) 600W, 約 8 分 30 秒



# 辣椒醬大蝦蘑菇

## 無須使用配件

食材 / 4 人份	
去殼蝦 (大)	250 克
A [ 清酒	1 湯匙
鹽	試味調整
粟粉	½ 湯匙
切碎的蔥	½ 根
本菇 (分成小塊)	1 包
〈醬汁〉	
B [ 辣椒醬	1½ 湯匙
茄汁	4 湯匙
麻油	½ 湯匙
熱水	½ 杯
C [ 粟粉	½ 湯匙
水	1 湯匙

## 烹調方法

- 1 抽去蝦腸，並以材料 A 醃製約 10 分鐘。
- 2 在耐熱深容器中混合 1 的蝦、蔥和本菇。加入材料 B 並攪拌均勻。
- 3 小心地封上保鮮紙。將其置於爐腔的中間位置。用扭掣選擇【29 8 Minute Menu】(29 8 分鐘選單)，並用扭掣選擇 [INCREASE 1] (加強 1)，然後按「START」(開始)。→開始加熱
- 4 加熱後，趁熱加入攪拌均勻的 C，讓其在餘熱下變稠。

### 手動烹調時

〈MICROWAVE〉(微波) 600W, 約 8 分 30 秒



# 海鮮炒飯

## 無須使用配件

食材 / 4 人份	
混合海鮮	150 ~ 200 克
A [ 清酒	1 茶匙
日式醬油	1 茶匙
薑啤	1 茶匙
麻油	1 茶匙
蔥 (切碎)	½ 根
青豆	30 克
煮熟的飯 (溫)	400 克
B [ 蠔油	1½ 湯匙
鹽 / 胡椒	試味調整
雞蛋	2 隻雞蛋
生菜	4 片葉

## 烹調方法

- 1 將材料 A 與混合海鮮 (如果結凍則先解凍) 混合。靜置約 10 分鐘。
- 2 將 1 的材料、煮熟的飯和青豆在耐熱深容器中混合。加入材料 B 並攪拌均勻。
- 3 將打好的雞蛋倒在 2 上，從底部開始攪拌 1-2 次。將其置於爐腔的中間位置。用扭掣選擇【29 8 Minute Menu】(29 8 分鐘選單)，並用扭掣選擇 [INCREASE 1] (加強 1)，然後按「START」(開始)。→開始加熱
- 4 加熱完畢後，將其攪拌以弄碎雞蛋。將生菜葉撒在米飯上並裝盤子。

### 手動烹調時

〈MICROWAVE〉(微波) 600W, 約 8 分 30 秒



簡單選單

# 雜碎牛肉

無須使用配件

食材 / 2 人份	
牛肉薄片	160 克
鹽 / 胡椒	試味調整
麵粉	2 茶匙
洋蔥 (切片)	100 克
本菇, 舞菇 (分成小塊)	各 50 克
A	
茄汁	1 湯匙
噏汁	2 湯匙
蔬菜汁 (無糖)	100 毫升
濃縮高湯塊	½ 茶匙
黑朱古力	6 克
牛油	1 湯匙
酸奶油	根據要求
香芹	根據要求

## 烹調方法

- 1 攤開牛肉，並用鹽和胡椒調味。在上面撒上麵粉。
  - 2 徹底混合 A。
  - 3 分別在耐熱碗中加入洋蔥、蘑菇和牛肉。
  - 4 在 3 周圍加上 2。將朱古力和牛油切成小塊，然後放上面。封上保鮮紙。
  - 5 將其置於爐腔的中間位置。用扭掣選擇【29 8 Minute Menu】(29 8 分鐘選單)，然後按「START」(開始)。  
▶開始加熱
- 手動烹調時  
<MICROWAVE> (微波) 600W, 約 8 分鐘)
- 6 加熱後，攪拌均勻並加入酸奶油。用香芹裝飾。



# 紫菜包韭菜火腿

無須使用配件

食材 / 4 人份	
韭菜	2 扎 (200 克)
火腿	3-4 片 (50 克)
紫菜	2 張
鹽	試味調整
麻油	1 茶匙
白芝麻碎	2 茶匙

## 烹調方法

- 1 將韭菜洗淨，沿長邊切成兩半。封上保鮮紙並放在平托盤上。
- 2 將 1 放置在爐腔的中間位置並加熱 <MICROWAVE> (微波) 600W, 約 3 分 50 秒)。
- 3 讓 2 的韭菜放涼後，輕輕擠壓並切成兩半。在所有韭菜上加鹽和麻油調味，攪拌均勻。將火腿切絲。
- 4 鋪好保鮮紙並將紫菜放在上面。放置一半 3 準備好的韭菜和火腿在紫菜上，灑上芝麻，並從前面開始捲動保鮮紙。另一半重覆以上步驟。
- 5 等約 10 分鐘。打開保鮮紙，將其切成一口大小。



# 味噌牛油味燉南瓜

無須使用配件

食材 / 4 人份	
南瓜	淨重 400 克
A	
味噌	1 湯匙
紅糖或糖	2 湯匙
味醂	1 湯匙
日式醬油	½ 湯匙
牛油	15 克

## 烹調方法

- 1 從南瓜中取出籽，切成 5-6 毫米厚一塊。
- 2 將 A 放入耐熱容器中攪拌。加入南瓜攪拌均勻。放入弄碎的牛油然後封上保鮮紙。
- 3 將 2 置於爐腔的中間位置。加熱 <MICROWAVE> (微波) 600W, 約 9 分 30 秒)。在烹飪過程中，攪拌一次以撈底。
- 4 加熱後，在食物上放保鮮紙讓其放涼。



簡單選單



# 椰菜炒豬肉

## 無須使用配件

食材 / 4 人份	
豬肉片	200 克
椰菜	淨重 300 克
〈調味料〉	
味噌	2 湯匙
糖	1 湯匙
麻油	1 湯匙
A 日式醬油	½ 湯匙
辣豆瓣醬	½ 茶匙
磨碎的生薑	1 茶匙
粟粉	1 茶匙

## 烹調方法

- 1 將豬肉切成一口大小。混合材料 A 來調味，並添加到豬肉中。
- 2 洗淨椰菜，去除硬芯，切成 4 至 5 厘米一塊。
- 3 將椰菜放入耐熱容器中。將 1 的豬肉鋪在上面，封上保鮮紙。
- 4 將 3 置於爐腔的中間位置。加熱〈<MICROWAVE> (微波) 600W，約 8 分鐘〉。加熱後，趁熱攪拌。



# 中式燉日本油菜扇貝

## 無須使用配件

食材 / 4 人份	
日本油菜	1 扎 (300 克)
扇貝罐頭	1 罐 (淨重 70 克)
A 生薑 (切絲)	1 個
清酒	1 湯匙
雞湯粉	½ 茶匙
蠔油	½ 湯匙
日式醬油	1 茶匙
糖	1 茶匙
胡椒	試味調整
粟粉	½ 茶匙
水	¼ 杯

## 烹調方法

- 1 將材料 A 放入耐熱容器中並攪拌均勻。加入罐頭扇貝及其汁 (70 克) 並混合。
- 2 將日本油菜洗淨，切成 7-8 厘米的長度。
- 3 將日本油菜加入 1 並混合。封上保鮮紙。
- 4 將 3 置於爐腔的中間位置。加熱〈<MICROWAVE> (微波) 600W，約 6 分 30 秒〉。加熱後，趁熱攪拌。



# 雞蛋炒苦瓜

## 無須使用配件

食材 / 4 人份	
苦瓜	1 根 (230-250 克)
芽菜	200 克
牛肉罐頭	1 罐 (100 克)
蛋黃醬	1 湯匙
雞蛋	2 隻雞蛋
鹽	¼ 茶匙
胡椒	試味調整
〈粟粉混合物〉	
A 粟粉	1 茶匙
水	1 茶匙

## 烹調方法

- 1 將雞蛋打入碗中攪拌均勻。加入散開的罐頭牛肉攪拌均勻。加入鹽、胡椒和材料 A，再次混合。
- 2 洗淨苦瓜，沿長邊切成兩半。去除籽和瓜瓢並切片。去除芽菜的根。
- 3 將苦瓜和蛋黃醬放入耐熱的大容器中，攪拌均勻後封上保鮮紙。
- 4 將 3 置於爐腔的中間位置。加熱〈<MICROWAVE> (微波) 600W，約 2 分 30 秒〉。
- 5 加熱後，充分混合。將芽菜放在上面。從頂部倒入 1 並封上保鮮紙。
- 6 將 5 置於爐腔的中間位置。加熱〈<MICROWAVE> (微波) 600W，約 5 分鐘〉。加熱後，趁熱攪拌。



簡單選單

# 微波蒸豬肉秋葵

## 無須使用配件

食材 / 4 人份	
秋葵	16 根 (150 克)
鹽	試味調整
豬肉片	16 片 (200 克)
紹興酒或清酒	1 湯匙
麻油	1 茶匙
〈醬汁〉	
A 日式醬油	1 湯匙
醋	1/2 湯匙
麻油	1 茶匙
辣豆瓣醬	1/4 茶匙
蔥白 (切碎)	1 湯匙
生薑 (切碎)	1 茶匙

## 烹調方法

- 1 在秋葵上撒鹽。擦拭並去除軟毛。洗淨並切斷莖幹。
- 2 在砧板上攤開豬肉。將秋葵放在豬肉的一端並捲起。將其擺放在耐熱盤上，將捲邊放在底部。
- 3 在 2 的豬肉上加入紹興酒和麻油。
- 4 將其放置在爐腔的中間位置並加熱〈<MICROWAVE> (微波) 600W，約 7 分鐘〉。
- 5 加熱後，加入 A 和烹調 4 的豬肉時的高湯 (1 湯匙)，攪拌均勻，直至變成醬汁。
- 6 將 4 放在盤上，淋上 5 的醬汁。



# 芝士菠菜沙律

## 無須使用配件

食材 / 4 人份	
菠菜	1 扎 (200 克)
奶油芝士	40 克
煙肉	1 片 (20 克)
蛋黃醬	2 茶匙
鹽 / 胡椒	試味調整

## 烹調方法

- 1 讓奶油芝士在室溫下靜置軟化。洗淨菠菜，切斷根部。在不去除水分的情況下，封上保鮮紙並放在平托盤上。
- 2 將 1 的菠菜放置在爐腔的中間位置並加熱〈<MICROWAVE> (微波) 600W，約 2 分 40 秒〉。
- 3 加熱後，排乾水並放涼。壓出水分並切成 4 厘米長。撒上少許鹽 (不包含在材料中)。
- 4 將煙肉放在平托盤上，將 1 的菠菜放置在爐腔的中間位置並加熱〈<MICROWAVE> (微波) 600W，約 1 分鐘〉。加熱後，用廚房紙擦去油脂。餘溫散去後，將煙肉切碎。
- 5 將 1 的奶油芝士放入碗中。加入蛋黃醬、鹽、胡椒，攪拌至混合物順滑。加上 3 的菠菜。放入碗中並撒上 4。



# 里昂風味馬鈴薯

## 無須使用配件

食材 / 4 人份	
馬鈴薯 (去皮，切成 5 毫米厚)	2 個 (300 克)
A 洋蔥 (切成 5 毫米厚)	1/2 個中等大小 (100 克)
牛油	1 湯匙
鹽 / 胡椒	試味調整
天然芝士 (薄餅用)	50 克
香芹 (切碎)	適量

## 烹調方法

- 1 將 A 放入耐熱容器中。放置在爐腔的中間位置並加熱〈<MICROWAVE> (微波) 600W，約 2 分 30 秒〉。
- 2 將馬鈴薯弄濕，放在盤子上並封上保鮮紙。放置在爐腔的中間位置並加熱〈<MICROWAVE> (微波) 600W，約 5 分鐘〉。
- 3 將 2 的馬鈴薯加入耐熱容器中。放上 1 並撒上鹽、胡椒和芝士。將其放置在爐腔的中間位置並加熱〈<MICROWAVE> (微波) 600W，約 3 分鐘 40 秒〉。加熱後，用香芹裝飾。





# 蘑菇沙律

無須使用配件

食材 / 2 人份

本菇	100 克
香菇	50 克
草菇	50 克
沙律油	1 湯匙
喜愛的調味汁	適量
香芹 (切碎)	試味調整

## 烹調方法

- 1 去除蘑菇柄。切成一口大小。放入耐熱容器中，倒入沙律油，封上保鮮紙。
- 2 將 1 放置在爐腔的中間位置並加熱 (<MICROWAVE>(微波) 600W，約 4 分鐘)。
- 3 趁熱將調味汁倒入 2，攪拌均勻並放入冰箱冷藏。



● 蘑菇熱量低，是膳食纖維的來源。蘑菇廣泛用於減肥餐單。

# 三種蔬菜混合沙律

無須使用配件

食材 / 2 人份

馬鈴薯	1/2 個 (75 克)
紅蘿蔔	1/2 個 (100 克)
四季豆	100 克
鹽 / 胡椒	試味調整
蛋黃醬	4 湯匙

● 馬鈴薯含有維他命 C。紅蘿蔔含有維他命 A。四季豆含有維他命 A、B 和 C 以及鈣。提供均衡的維他命。

## 烹調方法

- 1 將馬鈴薯和紅蘿蔔切成 5 毫米厚的細條狀。將青豆切成 3 等份。放入耐熱容器中。
- 2 將 1 放置在爐腔的中間位置並加熱 (<MICROWAVE>(微波) 600W，約 4 分鐘)。
- 3 加熱後，用鹽和胡椒調味，並與蛋黃醬混合。



# 芥菜芝麻沙律

無須使用配件

食材 / 4 人份

芥菜	1 棵 (300 克)	
A	芝麻	5 湯匙
	糖	1 1/2 湯匙
	大豆	1 1/2 湯匙
	高湯	3 湯匙

## 烹調方法

- 1 洗淨芥菜。無須拍乾，直接封上保鮮紙。放在盤上。將其放置在爐腔的中間位置並加熱 (<MICROWAVE>(微波) 600W，約 4 分鐘 30 秒)。
- 2 擠壓 1 的芥菜，將其切成 3 厘米長。
- 3 混合材料 A，加入 2 的芥菜。



簡單選單

# 清酒煮蛤

無須使用配件

食材 / 4 人份

蛤蜊 (帶殼)	400 克
清酒	3 湯匙

## 烹調方法

- 1 將蛤蜊放入扁平容器中，加入少量鹽水，水量略低於覆蓋整個蛤殼，然後靜置一段時間。蛤蜊吐出沙子後，將水瀝乾，然後互相摩擦蛤殼洗淨。
- 2 將 1 的乾淨蛤蜊放入耐熱深容器中，撒上清酒。封上保鮮紙。
- 3 將 2 放置在爐腔的中間位置並加熱 (<MICROWAVE>(微波) 600W，約 4 分 30 秒)。



# 醃漬三色蔬菜 煮海帶

無須使用配件

食材 / 4 人份

淮山	200 克
紅蘿蔔	½ 根 (100 克)
青瓜	2 根
海帶	1 片 10 厘米長
A 鹽	½ 茶匙
清酒	2 湯匙
日式醬油	1½ ~ 2 湯匙



## 烹調方法

- 1 刨去淮山和紅蘿蔔皮，切成 4 厘米長，1 厘米寬。刨去部分青瓜皮，先切成 4 厘米長，再直切成 4 片。海帶切片。
- 2 將 1 和材料 A 放入耐熱容器中，將它們全部混合，並封上保鮮紙。將其放置在爐腔的中間位置並加熱 (<MICROWAVE> (微波) 600W，約 4 分鐘)。
- 3 加熱後，攪拌然後靜置放涼。

# 中式泡椰菜

無須使用配件

食材 / 4 人份

椰菜	6 片葉
青瓜	1 根
生薑	1 瓣
A 鹽	試味調整
日式醬油	1 湯匙
清酒	1 湯匙
紅辣椒 (切成小塊)	1 根
麻油	½ 湯匙
白芝麻	1 湯匙



## 烹調方法

- 1 粗略切好椰菜，將青瓜切成 5 毫米厚，將生薑切成小塊。
- 2 將 1 和材料 A 加入耐熱容器中，將它們全部混合，並封上保鮮紙。將其放置在爐腔的中間位置並加熱 (<MICROWAVE> (微波) 600W，約 4 分鐘)。
- 3 加熱後，攪拌均勻，撒上白芝麻，靜置放涼。

# 檸檬醃日本 蘿蔔

無須使用配件

食材 / 4 人份

日本蘿蔔	500 克
蘿蔔葉	適量
紅蘿蔔	4 根
檸檬	½ 個
A 鹽	1 茶匙
醋	4 湯匙
糖	2 湯匙

● 試以香水檸檬取代檸檬。



## 烹調方法

- 1 刨去日本蘿蔔的皮，先切成 4 等份，再切成 5 毫米厚。剁碎日本蘿蔔葉。蘿蔔切成薄片。將檸檬直切成兩半然後切片。
- 2 將 1 和材料 A 加入耐熱容器中，將它們全部混合，並封上保鮮紙。將其放置在爐腔的中間位置並加熱 (<MICROWAVE> (微波) 600W，約 4 分鐘)。
- 3 加熱後，攪拌然後靜置放涼。



簡單  
選單





### 煮米飯並同時烹調簡單配菜簡餐

可以同時烹調 2 人份米飯和配菜。不建議減少或增加這些食譜的份量。  
您可以隨意混合搭配第 101-103 頁中各個選單的米飯和配菜。請參閱以下資料，了解使用的容器，以及如何用保鮮紙封上容器。

#### ★ 如何用保鮮紙封上容器

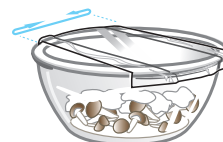
##### 米飯

使保鮮紙接觸食物，或將保鮮紙中間位置壓低 2 厘米，然後沿容器周圍密封。



##### 配菜

在保鮮紙兩面留下空隙。

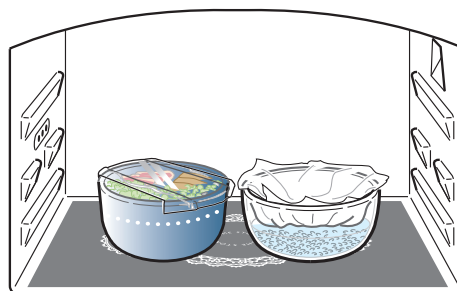


#### ★ 使用的容器

耐熱容器（微波爐專用，或能耐受 140°C 以上高溫）。  
大小應為直徑 140-180 毫米 x 高 80 毫米。



#### ★ 如何放置



## 四川豬肉和油煎豆腐配櫻花蝦飯

### 無須使用配件

材料 / 2 人份

〈四川豬肉〉

豬肉薄片	100 克
A 鹽 / 胡椒	試味調整
粟粉	2 茶匙
椰菜	150 克
油煎豆腐	½ 包 (100 克)
生薑	1 茶匙
四季豆	6 根
B 味噌	1 湯匙
辣豆瓣醬	½ 茶匙
日式醬油	1½ 湯匙
味醂	1 湯匙
麻油	1 茶匙
水	100 毫升

〈櫻花蝦飯〉

大米	1 杯
C 櫻花蝦	5 克
雞湯 (粉)	½ 茶匙
生薑 (支)	2 茶匙
麻油	1 茶匙
水	180 毫升



#### 烹調方法

- 1 洗米並瀝乾水分，然後放入耐熱容器中。加入 C 並封上保鮮紙。浸泡約 30 分鐘。
- 2 將豬肉切成約 5 厘米長。與材料 A 的鹽和胡椒混合，並裹上粟粉。
- 3 準備以下蔬菜：  
椰菜：約略切碎  
油煎豆腐：切成約 5 毫米厚  
四季豆：斜切成約 3 毫米長
- 4 在耐熱容器中分別放入 3 的椰菜、油煎豆腐、四季豆和 2 的豬肉、生薑。
- 5 混合好材料 B 後，放上 4。封上保鮮紙，兩側留下空隙。
- 6 將 1 及 5 的容器置於爐腔中並加熱〈MICROWAVE〉(微波) 600W，約 15 分鐘，然後〈MICROWAVE〉(微波) 200W，約 10 分鐘。
- 7 加熱後，將米飯弄散。混合配菜以確保味道均勻。

簡單選單

# 日本蘿蔔燉豬肉配薑飯

無須使用配件

材料 / 2 人份

〈日本蘿蔔燉豬肉〉

豬肉薄片	120 克
A 〔日式醬油〕	2 茶匙
〔清酒〕	1 茶匙
〔粟粉〕	2 茶匙
喜歡的蘑菇 (例如本菇)	80 克
日本油菜	80 克
日本蘿蔔	250 克
薑蓉 (支)	1 茶匙
紅辣椒	1-2 個
麵醬 (3 倍水稀釋)	1½ 湯匙
水	50 毫升

〈薑飯〉

大米	1 杯
B 〔生薑 (切絲) *〕	10 克
〔鹽〕	½ 茶匙
〔麻油〕	1 茶匙
〔水〕	180 毫升

\* 可用薑蓉代替。



## 烹調方法

- 1 洗米並瀝乾水分，然後放入耐熱容器中。加入 B 並封上保鮮紙。浸泡約 30 分鐘。
- 2 將豬肉切成一口大小，然後用材料 A 的日式醬油和清酒調味。靜置一段時間，然後裹上粟粉。
- 3 準備以下蔬菜：  
 蘑菇：切成一口大小  
 日本油菜：切成約 3 厘米長  
 日本蘿蔔：磨蓉
- 4 在耐熱容器放入 2、3、生薑、辣椒、麵醬和水。輕輕地徹底攪拌。封上保鮮紙，兩側留下空隙。
- 5 將 1 及 4 的容器置於爐腔中並加熱〈MICROWAVE〉(微波) 600W，約 15 分鐘，然後〈MICROWAVE〉(微波) 200W，約 10 分鐘。
- 6 加熱後，將米飯弄散。混合配菜以確保味道均勻。

# 黃豆煮雞配紅蘿蔔飯

無須使用配件

材料 / 2 人份

〈黃豆煮雞〉

雞上腩肉	150 克
A 〔鹽 / 胡椒 / 清酒〕	適量
〔粟粉〕	2 茶匙
洋蔥	50 克
喜歡的蘑菇 (例如本菇)	50 克
蘆筍	2 枝
B 〔豆漿 (純)〕	200 毫升
〔燉湯塊〕	40 克
〔水〕	100 毫升

〈紅蘿蔔飯〉

大米	1 杯
C 〔紅蘿蔔 (蓉)〕	30 克
〔湯塊 (壓碎)〕	½ 塊
〔牛油〕	10 克
〔鹽〕	試味調整
〔水〕	180 毫升

● 如果燉湯塊為固體，則請將其切碎以便融化。



## 烹調方法

- 1 洗米並瀝乾水分，然後放入耐熱容器中。加入 C 並封上保鮮紙。浸泡約 30 分鐘。
- 2 將雞肉切片，然後放入材料 A 的鹽、胡椒、清酒，並裹上粟粉。
- 3 準備以下蔬菜：  
 洋蔥：切薄片  
 蘑菇：切成一口大小  
 蘆筍：斜切成約 3 厘米長
- 4 在耐熱容器中分別放入洋蔥、蘑菇、蘆筍、2 的雞肉。加入 B 並輕輕混合，然後封上保鮮紙，兩側留下空隙。
- 5 將 1 及 4 的容器置於爐腔中並加熱〈MICROWAVE〉(微波) 600W，約 15 分鐘，然後〈MICROWAVE〉(微波) 200W，約 10 分鐘。
- 6 加熱後，將米飯弄散。混合配菜以確保味道均勻。



# 蕃茄黑醋燉雞肉配羊棲菜飯

## 無須使用配件

材料 / 2 人份

〈蕃茄黑醋燉雞肉〉

雞上腩肉	200 克
A [ 鹽 / 胡椒 / 清酒	適量
粟粉	2 茶匙
罐頭蕃茄 (切碎)	½ 罐 (200 克)
喜歡的蘑菇 (例如本菇)	100 克
青椒	2 個
B [ 黑醋	1 湯匙
湯塊 (壓碎)	½ 粒
蜂蜜 (或味醂)	1 湯匙
紅辣椒 (切碎)	1 根

〈羊棲菜飯〉

大米	1 杯
C [ 乾羊棲菜 (輕輕洗淨)	1 湯匙
橄欖油	2 茶匙
黑胡椒	少許
湯塊 (壓碎)	½ 粒
水	200 毫升



## 烹調方法

- 1 洗米並瀝乾水分，然後放入耐熱容器中。加入 C 並封上保鮮紙。浸泡約 30 分鐘。
- 2 將雞肉切片，然後放入材料 A 的鹽、胡椒、清酒，並裹上粟粉。
- 3 準備以下蔬菜：  
蘑菇：切成一口大小  
青椒：切成 2 厘米粒狀
- 4 在耐熱容器中放入番茄、2、3 及 B，然後輕輕混合。封上保鮮紙，兩側留下空隙。
- 5 將 1 及 4 的容器置於爐腔中並加熱〈MICROWAVE〉(微波) 600W，約 15 分鐘，然後〈MICROWAVE〉(微波) 200W，約 10 分鐘。
- 6 加熱後，將米飯弄散。混合配菜以確保味道均勻。

# 蕃茄茄子肉碎咖喱配大蒜飯

## 無須使用配件

材料 / 2 人份

〈蕃茄茄子肉碎咖喱〉

罐頭蕃茄 (切碎)	½ 罐 (200 克)
茄子	150 克
洋蔥	60 克
碎肉	100 克
日本咖喱醬 (切碎)	50 克
水	80 毫升

〈大蒜飯〉

大米	1 杯
A [ 生薑 (支)	約 3 厘米
湯塊 (壓碎)	½ 粒
牛油	10 克
水	180 毫升
乾香芹	適量



## 烹調方法

- 1 洗米並瀝乾水分，然後放入耐熱容器中。加入 A 並封上保鮮紙。浸泡約 30 分鐘。
- 2 準備以下蔬菜：  
茄子：切成約 2 厘米粒狀  
洋蔥：切碎
- 3 在耐熱容器中放入番茄、2、碎肉、咖喱醬及水，然後輕輕混合以使碎肉鬆開。封上保鮮紙，兩側留下空隙。
- 4 將 1 及 3 的容器置於爐腔中並加熱〈MICROWAVE〉(微波) 600W，約 15 分鐘，然後〈MICROWAVE〉(微波) 200W，約 10 分鐘。
- 5 加熱後，弄散米飯並撒上乾香芹。混合配菜以確保味道均勻。

簡單選單

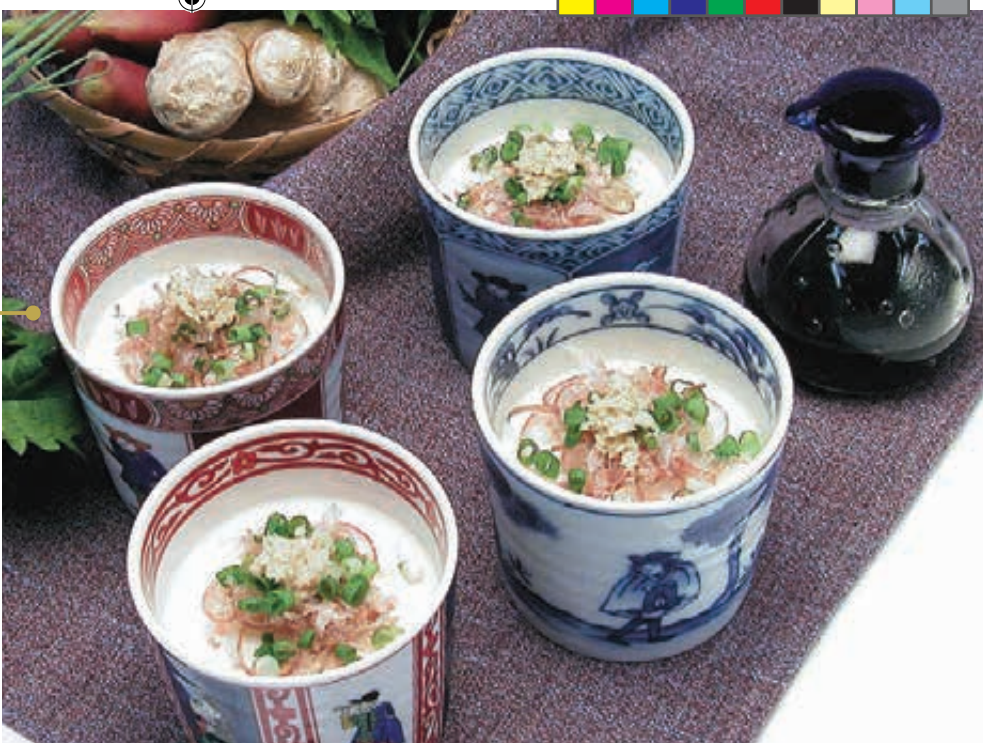
# 自製豆腐及不同做法

## 無須使用配件

材料 / 4 個寬口耐熱杯  
 豆漿（純 / 適合豆腐）…………… 500 毫升  
 鹽滷（按照說明並使用包裝上杯示的份量）

※ 請使用冷藏於雪櫃的豆漿（溫度低於 10°C）。

- 要口感較軟：  
→ 使用含有 10-12% 大豆固體的豆漿
- 要口感較硬：  
→ 使用含有超過 12% 大豆固體的豆漿
- 視乎豆漿和鹽滷的類型，成品（結塊的方法）可能會有不同。
- 使用做法不同的食譜時，請使用含有更多大豆固體的豆漿
- 視乎製造商和類型，市面有售的鹽滷濃度有所不同。請按照包裝上注明的使用量（豆漿和鹽滷的比例）說明進行操作。



## 烹調方法

- 1 將豆漿和鹽滷倒入碗中。用匙羹輕輕攪拌，避免起泡（豆漿混合物）。
- 2 在每個耐熱杯中加入等量的 1。用保鮮紙輕輕封上每個杯。
- 3 將 2 置於爐腔中並加熱 (<MICROWAVE> (微波) 500W，約 3 分 40 秒)。加熱後，讓杯在水波爐中靜置約 5 分鐘。  
 ※ 加熱後，豆腐可以趁溫熱或在雪櫃冷藏後食用。

## 自製豆腐不同做法 加上喜歡的配菜和醬汁



● 豆腐配沙甸魚小魚乾 ●  
 在裝有豆漿混合物的杯中加入沙甸魚小魚乾（每條約 5 克）然後攪拌。



● 櫻花蝦豆腐 ●  
 在裝有豆漿混合物的杯中加入櫻花蝦乾（每條約 3 克）然後攪拌。



● 毛豆腐 ●  
 在裝有豆漿混合物的杯中加入毛豆（每份約 30 克，如冷凍則先解凍）然後攪拌。



● 芝麻豆腐 ●  
 逐少將黑芝麻糊（2 湯匙）加入豆漿。混合均勻後，加入鹽滷並攪拌均勻。



● 抹茶豆腐 ●  
 逐少將抹茶（4 茶匙）加入豆漿。混合均勻後，加入鹽滷並攪拌均勻。



● 海苔豆腐 ●  
 逐少將青海苔（2 湯匙）加入豆漿。混合均勻後，加入鹽滷並攪拌均勻。



● 豆漿布丁 ●  
 加入糖（60 克），製作豆漿混合物。通過添加蜜糖或糖漿，或根據您的喜好在豆腐上放上水果和豆沙。

簡單選單



在微波爐中發酵並在水波爐中烘焙

# 簡單的麵包烘焙和不同做法

難度



材料 / 8 件

高筋麵粉 (已過篩) .....	160 克
牛油 .....	20 克
牛奶 .....	120 克
速發乾酵母 .....	4 克
糖 .....	20 克
鹽 .....	2 克



※ 根據高筋麵粉的類型，製作出來的麵團可能有所不同。

● 如果烘焙成品顏色不夠深，請將烤焗盤留於爐腔中。

麵包會在餘熱下會慢慢變褐。

(如果放置太久，麵包顏色會變得太深。請密切觀察其變色過程。)


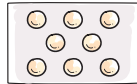
## 烹調方法


-  將牛油和牛奶放入耐熱容器，然後加熱 (<MICROWAVE> (微波) 600W，約 40-50 秒)。用攪拌器充分攪拌及融化牛油 (當時溫度應低於 40°C)。  
無需配件
- 加入速發乾酵母至 1 並混合均勻。然後加入糖、鹽和一半高筋麵粉混合均勻。
- 將剩餘的高筋麵粉加入 2，並用膠刮刀充分混合，直至所有粉狀物質溶解。
- 將 3 的麵團輕輕弄平，噴少許水，然後封上保鮮紙。
- 首次發酵**  
 將 4 的麵團放入爐腔的中間位置，轉動扭掣選擇【33 Easy Bakery】(33 簡單烘焙)，然後按「START」(開始)。→開始加熱 (首次發酵約 7 分鐘)  
無需配件
- 發出嗶嗶聲後，將麵團取出，放在撒了少許麵粉的表面上，輕輕按壓發酵過的麵團，以排出空氣。  
※ 首次發酵後麵團會略微膨脹。發酵後麵包麵團大小未如正常亦無礙。



7 用刮刀或廚房刀將麵團切成 8 等份 (每份約 40 克)，然後做成球狀，並將切過一面向上捲。

8 **麵團休息時間**  
將麵團放在表面上，摺口朝下，封上保鮮紙，然後靜置約 10 分鐘。

9 **成形發酵**  
 將焗爐紙置於爐腔的下方位置。在略微弄圓 8 的麵團後將其放好。  
無需配件  
按「START」(開始)。  
(成形發酵約 6 分鐘)  


10 **烘焗**  
 發出嗶嗶聲後，用焗爐紙將麵團轉移至烤焗盤上。將烤焗盤放在下擱架上，然後按「START」(開始)開始烘焗。  
烤焗盤  
下擱架  
(烘焗時間約 16 分鐘)

### 在麵團中混入可可、咖啡、抹茶

將 5 克材料加入簡易烘焙第 2 步的麵團中。

可可麵包



咖啡麵包



抹茶麵包



### 在麵團中加入提子乾、核桃和藍莓等大粒材料

將 30-50 克材料加入簡易烘焙第 2 步的麵團中。

提子乾麵包



核桃麵包



藍莓麵包



### 將香腸、火腿、芝士或豆沙捲入或包入麵團中

在簡易烘焙的第 8 步後，將麵團製成您喜歡的形狀 (加入適量材料)。

香腸麵包



將麵團成為繩狀並繞在香腸上。

芝士麵包



包入芝士粒並做成球狀。  
在頂部切一個十字。

抹茶紅豆麵包



包入豆沙並做成球狀。

※ 將材料包在裡面時，請確保麵團牢固密封，以免烘焗時內餡流出。

※ 將麵團製成您喜歡的形狀時，請將其分成 8 等份 (每份約 40 克)。如果數量不同，麵包烘焗效果可能會不理想。

## 用速發乾酵母（快速發酵型）製作麵包

★以牛油卷為例。

- 1 在碗中將高筋麵粉過篩。加入速發乾酵母並混合。
- 2 (在室溫下) 將牛奶倒入容器。加入糖和鹽，確保徹底融化。  
※ 如果使用奶粉，則先溶於水以代替牛奶。  
※ 對於含有雞蛋的麵包，則先將雞蛋與牛奶混合。
- 3 在 1 的中間位置，做一個凹洞並放入 2。逐少推周圍的高筋麵粉。用指尖輕輕混合。確保高筋麵粉和水混合均勻。
- 4 繼續混合，直到水完全混合。
- 5 將奶油狀牛油加至 4。混合牛油，使其融入麵團中。  
※ 如不需要脂肪成分（如牛油），則請跳過此過程。
- 6 當麵團沒有黏住碗時，將 5 放在撒了高筋麵粉的桌子上。搓麵團超過 200 次，直到其變得光滑（起初會較黏，但搓過後就不會黏在板或手上）。
- 7 將麵團拉成薄膜狀。當您可以透過麵團看到手指時，即為搓好。
- 8 做成球狀，確保表面光滑，並適當地閉合。在碗內塗一層薄薄的沙律油。放入球狀麵團，摺口朝下，然後封上保鮮紙。

### 9 首次發酵



將 8 放在烤焗盤上，並放在下擱架。加熱 <FERMENT> (發酵) 40°C，30-40 分鐘) 直到麵團膨脹到約兩倍大小。

### 10 手指測試

要檢查其發酵效果，請用手指捅麵團中心位置。如果捅的位置凹陷且保持該形狀，則完成發酵。

#### 發酵不足時

凹陷會回復原狀



麵包會重而硬

首次發酵需要更長時間。如果仍然沒有膨脹，即可能因為使用的材料放了太久。請檢查材料。



#### 過度發酵時

移開手指時，麵團會排氣塌陷



麵包會較乾

視乎初始室溫或麵團溫度的條件，有時可能會過度發酵。試從下次開始將發酵時間縮至最短。



### 11 排氣

輕輕地按壓麵團，從外面向中心折疊，以除去氣體。  
(如果麵團過度混合，則會失去彈性)



麵團已製作好  
按照食譜烘焙麵包！





## ★製作麵團

### 為什麼要使用溫水？

酵母活性的理想溫度為 35-40°C。在 4°C 以下會停止活動。另一方面，當水溫超過 60°C 時，酵母會死亡，因此需要特別注意。

### 不知道麵團是否搓好

用手逐少拉伸麵團。當您可以透過麵團看到手指時，即為完成。

然而，由於麵團性質各有不同，部分麵團無法拉伸到透明的程度。搓至麵團變得有光澤並且容易拉伸的狀態。

### 即使搓揉很長時間後，麵團也沒有做好

如果麵團含有過量脂肪或牛奶等材料，麵團發酵將需時更長。

不要只因麵團黏稠而添加更多麵粉。

這通常是因為搓揉不夠。搓好直到麵團做好。

但是，如果夏天水溫很高，即使麵團搓好，黏性亦不會消失。

### 處理麵團

小心處理麵團。分割時，使用廚房刀、刮刀或卡片切開和分開。（切勿用手撕開）

麵團發酵、休息、成形發酵或預熱時，請確保麵團不會變乾。

視乎室溫和濕度，將水分含量（牛奶或水）增加約 5 克。

### 不知道麵團是否充分成形發酵

麵團大小應變大一倍。（視乎混合物和發酵狀態，可能存在發酵大小無法達到兩倍的情況）

當輕輕觸摸麵團表面時，麵團應有柔軟彈性，手指按下的印記慢慢回復原狀，即表示已完成。

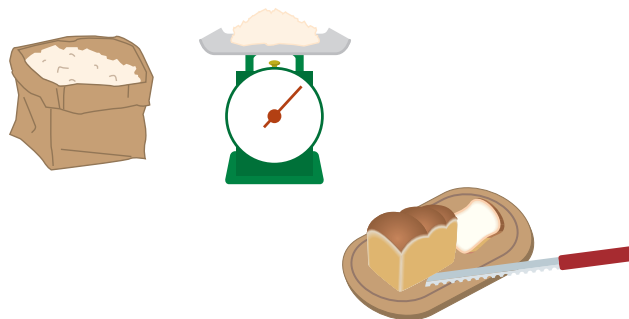
如果發酵時間太短（發酵不足），發酵的力量將大於麵團的拉伸。這可能導致底部或側面發酵不足或爆開。

此外，如果發酵時間太長（過度發酵），麵團則無法再在爐中膨脹。這會導致麵包的質地變得粗糙，表皮變厚。

### 切痕（切割表面）使麵團收縮

麵團過度發酵。視乎發酵期間的溫度或材料，發酵狀態會有所不同。遵循食譜中的發酵時間，有時會導致過度發酵。

經常檢查麵團的狀態並調整時間。



## ★烤好的麵包

### 內部質地粗糙

如果在成形過程中沒有充分排出麵團氣體，並且發酵時間太長，則質地可能會粗糙。

特別是對於在模具中烘烤的麵包來說，當麵團的量與模具相比較少時，過度發酵的麵團將導致質地粗糙。

另一方面，如果麵團的量與模具相比更多，則這可能導致發酵不足，從而產生濃深色。

### 整個麵包硬而小

如果水分不足，麵團會變硬，而且不會變大。

其他原因包括：

- 酵母死亡，因為混入麵粉的水溫過高。
- 沒有準確測量材料（酵母不夠、鹽太多、高筋麵粉太多等）。
- 發酵不足或過度。

### 表皮硬

如果麵團表面在烘烤前乾燥或者如果爐溫低而需要很長時間烘烤，則表皮會變硬。

\* 麵包表皮在冷卻時往往會變硬。

將麵包放在膠袋內，以防止麵包變乾。

### 每次麵包成品都獨一無二

高度、形狀和顏色都受室溫及材料的溫度、數量和份量（麵粉、水等）影響。即使是使用相同方法製作和烘焙的麵包，您也可能會看到發酵和顏色的差異。

# 牛油卷

難度



材料 / 12 件 (1 盤)  
 高筋麵粉 (已過篩) ..... 250 克  
 速發乾酵母 ..... 3.5 克  
 牛奶 (室溫) ..... 145 克  
 糖 ..... 20 克  
 鹽 ..... 2.5 克  
 雞蛋 ..... 25 克 (½ 隻蛋)  
 牛油 ..... 45 克  
 〈頂部配料〉  
 蛋黃 ..... ½ 隻蛋  
 水 ..... ½ 湯匙

●亦可以自動製作 24 件 (2 盤)。



## 烹調方法

**1** 製作麵團 (參閱第 106 頁), 並用刮刀或廚房刀將其分成 12 等份 (每份約 40 克)。

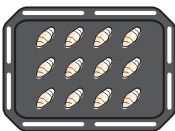
### 2 麵團休息時間

將麵團做成球狀, 確保表面光滑。靜置大約 10 分鐘, 然後蓋上擰去水分的濕布或保鮮紙。

**3** 將麵團製成 8 厘米長紅蘿蔔狀 (圖 A)。使用麵粉棍壓成約 20 厘米的三角形 (圖 B)。

**4** 輕微拉伸較窄的一面並捲起寬邊 (圖 C)。

**5** 將 4 的 12 個麵團置於烤焗盤上, 閉口朝下。



### 6 成形發酵



烤焗盤  
下擱架

在爐腔內噴水。將 5 的麵團放在下擱架上, 並發酵 (FERMENT) (發酵) 40°C, 30-40 分鐘) 直到麵團的大小翻倍。

\* 如果是 2 盤, 則分別放在上下擱架上。

**7**



無需配件

取出 6, 轉動扭掣選擇 <32-1 Butter Roll> (<32-1 牛油卷>), 然後按「START」(開始)。

→ 開始預熱



烤焗盤數量 (開始前, 交替顯示烤焗盤數量和參考頁)

\* 如果是 2 盤, 則選擇 <32-2 Butter Roll> (<32-2 牛油卷>) (烤焗盤數量為 2)。

手動烹調時 (有預熱)

1 盤: <<CONVECTION> (熱風對流), 200°C, 10-15 分鐘  
 2 盤: <<CONVECTION> (熱風對流), 200°C, 15-20 分鐘)

**8**

### 烘焗



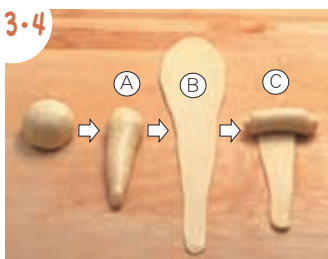
烤焗盤  
下擱架

在 6 上刷上頂部配料。預熱後, 將烤焗盤放在下擱架上, 然後開始加熱。

(標準加熱時間約為 13 分鐘)  
 \* 如果是 2 盤, 則將烤焗盤放在上下擱架上。  
 (2 盤的標準加熱時間約為 17 分鐘)

**9**

烘焗後, 讓其在金屬網上放涼。



●如果麵團表面變乾, 麵團將無法正確發酵。如果有輕微乾燥的跡象, 成形發酵期間在爐腔中噴灑更多水。

麵包和薄餅

## 牛油卷不同做法

### 烹調方法

**1** 將提子乾 (50 克) 浸泡在溫水中使其變軟。拍乾。

**2** 在製作麵包的第 5 步中 (參閱第 106 頁), 在混合牛油後, 加入 1 的提子乾製作麵團。

**3** 按照製作麵包的第 1-8 步進行操作並烘焗。

## 提子乾牛油卷



# 紅豆麵包

難度



材料 / 12 件 (1 盤)

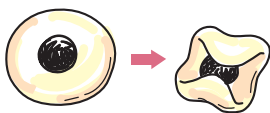
牛油卷麵團	所有
紅豆沙	360 克
〈頂部配料〉	
蛋黃	½ 隻蛋
水	½ 湯匙
罌粟籽	適量



## 烹調方法

1 按照製作牛油卷第 1 步和第 2 步製作麵團 (參閱第 108 頁)。

2 加厚麵團中心，並將其拉伸成直徑 10 厘米的圓形。將紅豆沙分成 12 等份，置於麵團中間位置。緊緊地捏緊接合邊緣。



3 翻轉 2 並放在烤焗盤上。做出凹洞。

4 按照製作牛油卷的第 6-9 步烘焗。

● 刷上頂部配料後撒上罌粟籽。

# 普通麵包

難度



材料 / 1 個金屬普通麵包模具 (約 11 x 21 x 10 厘米)

高筋麵粉 (已過篩)	400 克
速發乾酵母	5 克
水	290 克
奶粉	15 克
糖	25 克
鹽	6 克
牛油	15 克



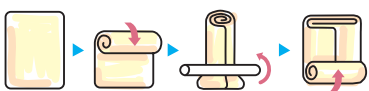
## 烹調方法

1 製作麵包麵團 (參閱第 106 頁)。

### 2 麵團休息時間

排出麵團的氣體，並將其切成兩等份。將麵團做成球狀，確保表面光滑。蓋上布並靜置 30 分鐘。

3 用麵粉棍將麵團壓成 10 厘米寬、15 厘米長的長方形。捲成圓柱形。將摺口置於中間。使用麵粉棍拉伸至約 10 厘米寬。從較近端捲起並形成螺旋狀。



4 將大量牛油 (不包含在材料中) 塗抹在普通麵包模內。將 3 的麵團放入模具中，使螺旋形末端匹配模具長邊。



### 5 成形發酵

將 4 放在烤焗盤上。在麵團上和爐腔內噴水。將其放在下擱架上，並加熱〈<FERMENT> (發酵) 40°C, 30-40 分鐘〉直到麵團膨脹至與模具同高。



6 預熱〈<CONVECTION> (熱風對流) (有預熱), 200°C〉。

無需配件

### 7 烘焗

預熱後，將 5 放在烤焗盤上，並放在下擱架。設定〈28-33 mins〉(28-33 分鐘) 並按「START」(開始) 開始加熱。



8 加熱後，將其從模具中取出，並放在金屬網上。在仍然熱時，塗上牛油 (不包含在材料中) 並放涼。

● 請用錫紙覆蓋，調整表面顏色。

# 肉桂卷

難度



材料 / 9 件 (1 盤)

高筋麵粉 (已過篩)	200 克
新鮮牛奶 (室溫)	115 克
糖	15 克
鹽	2 克
雞蛋	1/2 隻蛋
牛油	35 克
速發乾酵母	3 克
融化的牛油	1 湯匙
〔砂糖〕	1 1/2 湯匙
〔提子乾 (浸泡在 1 湯匙酒中)〕	35 克
〔肉桂〕	適量
〈頂部配料〉	
〔蛋黃〕	1 隻蛋
〔水〕	1 湯匙



## 烹調方法

1 製作麵包麵團 (參閱第 106 頁)。

### 2 麵團休息時間

排出麵團的氣體並做成球狀，確保表面光滑。蓋上布並靜置約 20 分鐘。

3 使用麵粉棍將靜置好的麵團拉伸成約 22 x 18 厘米的長方形。用刷子在表面塗抹融化的牛油。

4 在 3 上撒上肉桂、砂糖和提子乾的混合物。從一面開始捲以確保卷的厚度均勻。切成 9 等份。

5 在烤焗盤上排好 4，使切面朝上靠近中間位置。

### 6 成形發酵



烤焗盤  
下擱架

在 5 的麵團上和爐腔內噴水。將烤焗盤放在下擱架上，然後加熱 (〈FERMENT〉) 40°C，30-40 分鐘。

7 發酵後，預熱 (〈CONVECTION〉) (熱風對流) (有預熱)，200°C。

• 烘焗 2 盤時 (有預熱)  
在上下擱架加熱 (〈CONVECTION〉) (熱風對流) 200°C，10-15 分鐘。

### 8 烘焗



烤焗盤  
下擱架

在 6 上刷上頂部配料。預熱後，將烤焗盤放在下擱架上。設定 (8-13 mins) (8-13 分鐘) 並按「START」(開始) 開始加熱。烘焗後，讓其在金屬網上放涼。

在葡萄牙語中，Pao de queijo 意為麻糬波波。其由木薯粉製成，外脆內軟。

# 麻糬波波

難度



材料 / 15 個

木薯粉	200 克
〔牛奶〕	110 克
〔水〕	110 克
〔沙律油〕	40 克
〔鹽〕	試味調整
雞蛋	1 隻蛋
磨碎的芝士	100 克



## 烹調方法

1 將材料 A 放入耐熱容器中。封上保鮮紙。將其置於爐腔的中間位置。加熱 (〈MICROWAVE〉) (微波) 600W，2 分 30 秒) 直到材料煮沸。

2 將 1 全部加入裝有木薯粉的碗中。用刮刀快速搓揉。蓋上濕布並在溫暖的地方靜置 2 至 3 分鐘。

3 將雞蛋逐少加入 2 的混合物中，並用刮刀混合。然後加入芝士並混合。(需快速混合，因為當麵團冷卻時將很難將麵團做成球形)。

4 用 (〈CONVECTION〉) (熱風對流) (有預熱)，190°C 預熱水波爐。

5 將 3 分為 15 等份，並做成球狀。在烤焗盤上排好。

6 預熱後，將 5 放在下擱架上。設定 (20-25 mins) (20-25 分鐘) 並按「START」(開始) 開始烘焗。

• 第 3 步手動更容易。如果未充分搓捏，則麵團將變成粉末狀。



# 蜜瓜包

難度



材料 / 5 件

〈曲奇麵團 (製作菠蘿包皮)〉

A 高筋麵粉 ..... 100 克  
發粉 ..... 1/3 茶匙  
(一起過篩)

無鹽牛油 ..... 30 克  
糖 ..... 30 克  
雞蛋 ..... 14 克  
蜜瓜甜酒 ..... 1 湯匙  
砂糖 (製作鬆脆表面) ..... 13 克

〈麵包麵團〉


高筋麵粉 (已過篩) ..... 125 克  
糖 ..... 20 克  
速發乾酵母 ..... 3 克  
鹽 ..... 2 克  
無鹽牛油 ..... 13 克  
雞蛋 ..... 28 克  
牛奶 ..... 50 克

## 烹調方法


- 1 製作曲奇麵團  
將糖和軟化的牛油加至雞蛋中並混合。加入蜜瓜甜酒攪拌均勻。然後加入 A 並攪拌均勻。混合均勻後，分成 5 等份，然後放於雪櫃內。
- 2 製作麵包麵團並將其分成 5 等份 (參閱第 106 頁)。
- 3 麵團休息時間  
將 2 的麵團做成球狀，確保表面光滑。蓋上濕布或保鮮紙並靜置 15 分鐘。在等待的同時，將 1 的曲奇麵團拉成直徑 10 厘米的圓形。

- 4 麵團休息之後，將曲奇麵團放在麵包麵團上。(背面留下 2-3 厘米不覆蓋)
- 5 將砂糖放入碗中。將麵團倒轉放入其中，使曲奇麵團表面佈滿砂糖。在表面切出十字，並放在墊有焗爐紙的烤焗盤上。

- 6 成形發酵  
 將 5 放在下擱架上，然後發酵 (〈FERMENT〉 (發酵) 35°C, 50-60 分鐘)。發酵後，與焗爐紙一起將麵團從烤焗盤中取出。

- 7  僅將烤焗盤放在下擱架上。轉動扭掣選擇 〈31 Melon Bun〉 (31 蜜瓜包)，然後按「START」(開始)。  
→ 開始預熱

手動烹調時 (有預熱)  
〈CONVECTION〉 (熱風對流),  
180°C, 9-14 分鐘

- 8 烘焗  
 預熱後，戴上市面有售的焗爐手套，取出烤焗盤。將 6 的麵團與焗爐紙一起轉移至烤焗盤上。將烤焗盤放在下擱架上，然後按「START」(開始) 開始烘焗。  
(標準加熱時間約為 11 分鐘)



## 蜜瓜包不同做法



### 軟曲奇麵團

- ※ 第 7 步  
轉動扭掣選擇 〈31 Melon Bun〉 (31 蜜瓜包)，並轉動扭掣選擇 [DECREASE 2] (減弱 2) 以預熱。  
(標準預熱時間約為 9 分鐘)

高筋麵粉 ..... 30 克  
發粉 ..... 1/4 茶匙  
無鹽牛油 ..... 20 克  
糖 ..... 20 克  
雞蛋 ..... 1/2 隻蛋  
蜜瓜甜酒 ..... 1/2 湯匙  
砂糖 (製作鬆脆表面) ..... 13 克

- 將麵團壓成扁平狀，並使中間略微凹陷。
- 僅麵包麵團需要進行第 6 步的成形發酵。成形發酵後，將曲奇麵團平鋪在麵包麵團上。在上面均勻撒上砂糖。

### 曲奇麵團，無蜜瓜甜酒

- ※ 第 7 步  
轉動扭掣選擇 〈31 Melon Bun〉 (31 蜜瓜包)，並轉動扭掣選擇 [DECREASE 2] (減弱 2) 以預熱。  
(標準預熱時間約為 9 分鐘)

高筋麵粉 ..... 90 克  
發粉 ..... 1/4 茶匙  
無鹽牛油 ..... 20 克  
糖 ..... 40 克  
雞蛋 ..... 1/2 隻蛋  
蜜瓜香精 ..... 1/4 湯匙  
砂糖 (製作鬆脆表面) ..... 13 克





## 法包

難度



材料 / 2 個約 30 厘米長	
法包專用麵粉 (已過篩) .....	300 克
麥芽粉 .....	2 克
速發乾酵母 .....	2 克
水 .....	190 克
鹽 .....	6 克

※ 標準加熱時間約為 11 分鐘。

〈準備物品〉

- 麵包測量儀器 (或溫度探針)
- 帆布
- 焗爐紙
- 切痕刀
- 轉移麵團的板



### 烹調方法

- 1 準備好蒸氣儲水匣。
- 2 **製作麵團**  
將鹽徹底溶於水中。
- 3 將法包專用麵粉、麥芽粉和速發乾酵母放入碗中，用手輕輕混合。
- 4 將第 2 步的水倒入第 3 步的混合物中。  
一旦混合，即轉移至撒有薄薄一層麵粉的板上。
- 5 手掌用力搓揉，並不時將麵團從低處拋到板上。
- 6 嘗試拉伸麵團，當能拉成薄薄一層時即完成搓揉 (10-15 分鐘)。麵團的搓揉溫度應約為 24°C。



### 7 首次發酵 - 第一次

將 6 的麵團放入塗有沙律油的碗中。蓋上保鮮紙，在溫度為 25-27°C 的地方發酵約 120 分鐘。



烤焗盤  
下擱架

如果您在水波爐中發酵，請將麵團放在**烤焗盤**上，然後將烤焗盤放在**下擱架**上。發酵〈<FERMENT> (發酵) 30°C, 80-90 分鐘) 直到麵團膨脹到約兩倍大小。

### 8 一旦麵團膨脹至一定程度，即進行手指測試 (參閱第 106 頁製作麵包的第 10 步)。

排氣至稍微調整形狀，請勿過度排氣。

### 9 首次發酵 - 第二次

將 8 放入碗中，再次蓋上保鮮紙，然後在溫度為 25-27°C 的地方發酵約 60 分鐘。



烤焗盤  
下擱架

如果您在水波爐中發酵，請將麵團放在**烤焗盤**上，然後將烤焗盤放在**下擱架**上。發酵〈<FERMENT> (發酵) 30°C, 40-50 分鐘) 直到麵團膨脹到約兩倍大小。



## 10 切分並休息

將 9 的麵團輕輕放在撒有麵粉的板上。將麵團分成兩塊並輕輕密封切割邊緣，確保表面光滑。

## 11

將 10 的麵團置於帆布一側，並用剩下的一半蓋住。另外，蓋上濕布並讓麵團在溫暖的地方靜置約 30 分鐘。

## 12 成形

將 11 的麵團放在撒有少許麵粉的桌上。拉伸成橢圓形。

## 13

從外向內摺疊  $\frac{1}{3}$ ，用拇指封上邊緣。

## 14

將其向外摺疊，並用拇指按壓。

## 15

將麵團從外至內摺一半，用另一隻拇指按壓中間部分以封上接縫。用力按壓，如同創造麵團核心一樣。

## 16

如果麵團柔軟，則重複進行 15。用雙手將其捲成約 25 厘米長的雪茄狀。

## 17

將帆布鋪在烤焗盤上，並弄皺帆布以分區。

將麵團放在布料皺摺間，封口朝下，用剩餘帆布蓋面。



## 18

### 二次發酵



將第 17 步的麵團放在下擱架上發酵 (<FERMENT> (發酵) 30°C，約 20 分鐘)。

## 19

發酵後，用帆布包裹麵團，使麵團乾燥，直到麵團準備好烘焗。將麵團與帆布一起移動到平坦溫暖的地方。

## 20



將烤焗盤放在下擱架上。轉動扭掣選擇 <30 French Bread> (30 法包)，然後按「START」(開始)。  
→ 開始預熱

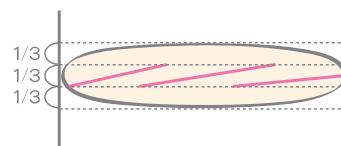
## 21

將焗爐紙調整到烤焗盤大小，然後將麵團的摺口翻轉向上。

## 22

### 切痕 (切割表面)

在預熱完成前，使用切痕刀在麵團每  $\frac{1}{3}$  處中間切共三條線。中間的切痕會拉伸較長，而另外兩條切痕則僅到麵團中間寬度。



要切出切痕，請使用切痕刀中間的刀片切出 0.6-0.7 毫米寬切痕。

## 23

### 烘焗



預熱後，戴上市面有售的焗爐手套，取出烤焗盤。將第 22 步的麵團與焗爐紙一起置於烤焗盤上。將其放在下擱架中，然後按「START」(開始) 開始烘焗。  
(標準加熱時間約為 29 分鐘)

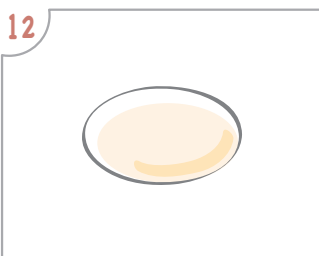


### 注意!

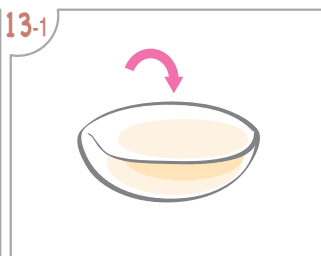
點擊「START」(開始) 之前請確認溫度。如果溫度錯誤設定為超過 100°C，帆布、布料等可能會起火燃燒。

## 法包成形步驟

12



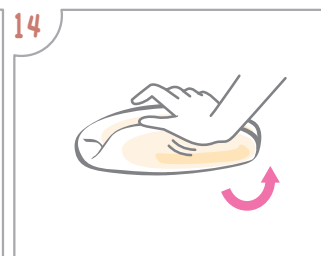
13-1



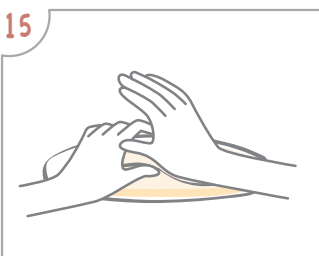
13-2



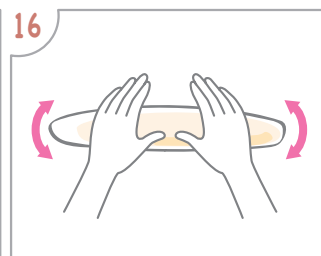
14



15



16



# 法包製作貼士

這是對於烘焙能手亦製作困難的麵包。  
請參閱以下幾點  
並花些時間掌握這些貼士！



## 材料和工具

需要特殊材料（如法包專用麵粉和麥芽粉）。  
這些材料於烘培店有售。  
少量麥芽粉為酵母提供營養並加速發酵過程。必須精確測量材料。

### 製作法包必備工具

帆布：麵團休息和發酵時使用  
麵包溫度計：測量麵團溫度（可以使用棒狀溫度計）  
切痕刀：切出切痕

## 與牛油卷麵團不同

您可能會看到搓好的麵團略顯不均勻。（用手指拉伸後，可能只會略微拉伸或完全不拉伸。）  
搓揉時溫度應保持於 24°C。請相應調整材料溫度和室溫。

## 溫度

溫度控制至關重要。  
在每個過程中精確測量麵團溫度並作出調整。  
室溫在 20-25°C 間最為合適。夏季時，材料應存放於雪櫃裡。  
保持麵粉於 23°C，水於 12°C，這是最適合搓揉的溫度。

## 發酵

視乎搓麵團的溫度、使用的容器或材料組合，發酵時間和環境可能有變。  
監控環境並相應調整發酵時間，使麵團膨脹至兩倍大小。

## 排氣

時機  
通過觀察麵團何時膨脹至兩倍大小，或通過手指測試檢查。  
貼士  
嘗試輕輕拍打麵團。切勿過度排氣或過多接觸麵團。

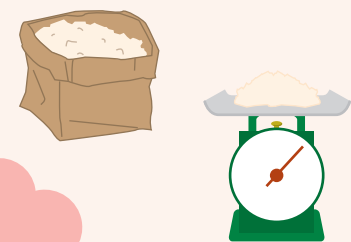
## 麵團休息時間/成型

冬天時，請多注意溫度，不要讓麵團變冷。  
請確保麵團休息時不會變乾。  
請勿太大力按壓或拉伸麵團。請小心處理麵團，不要觸碰太多次。

## 切痕刀

使用切痕刀來在麵團表面切痕。  
如果垂直切入麵團或切得太深，則麵團表面烘焙後可能無法形成法包特有的檸檬形狀印痕。

## 雜項 法包種類



● 法式短麵包 ●  
長 40-41 厘米，切成三片。  
烘焙後重 280 克。

● 「巴黎人」法包 ●  
來自巴黎的人。  
長 67-68 厘米，切成三片。  
烘焙後重 500 克。

● 法式長棍麵包 ●  
長棍。  
長 67-68 厘米，切成七片。  
烘焙後重 280 克。

● 法式蘑菇麵包 ●  
球形麵團上蓋有薄圓形麵團。

● 切痕 ●  
亦可以發音為「kup-pe」。  
在中間直切。

● 法式圓麵包 ●  
球形。  
有切痕的圓形麵團。  
劃有網格的大麵團或劃有十字形的小麵團。





## 麥穗麵包 / 小法包

難度



### 〈麥穗麵包〉

材料 / 3 個 30 厘米長麥穗麵包棒

法包專用麵粉 (已過篩)	300 克
麥芽粉	2 克
速發乾酵母	2 克
水	190 克
鹽	6 克
煙肉	適量

### 〈小法包〉

材料 / 9 個 7 厘米圓麵包

法包專用麵粉 (已過篩)	300 克
麥芽粉	2 克
速發乾酵母	2 克
水	190 克
鹽	6 克

※ 標準加熱時間約為 11 分鐘。

### 注意！

點擊「START」(開始)之前請確認溫度。如果溫度錯誤設定為超過 100°C，帆布、布料等可能會起火燃燒。



### 烹調方法

1 按照法包說明的第 1-9 步進行。麥穗麵包分為三等份，小法包分為九等份。

2 輕輕摺入 1 的邊緣，使表面平滑。將麵團置於帆布一側，並用剩下的一半蓋住。另外，蓋上濕布並讓麵團在溫暖的地方靜置約 30 分鐘。

### 3 成形

#### 〈麥穗麵包〉

在板上撒上麵粉，放上第 2 步的麵團，然後按法包說明的第 12-16 步為麵團塑形。

對於帶煙肉的麥穗麵包，在第 15 步將煙肉放在中間位置，從邊緣捲起並密封接合邊緣。

#### 〈小法包〉

將第 2 步的麵團放在撒有少許麵粉的桌上。牢固地捏緊搓成球狀時形成的接縫。

### 4 二次發酵

按照法包說明的第 17-19 步進行二次發酵。

### 5



烤焗盤  
下擱架

只將烤焗盤放在下擱架上。轉動扭擊選擇

【30 French Bread】

(30 法包)，並轉動扭擊選擇 [DECREASE 1] (減弱 1)，然後按「START」(開始)

→ 開始預熱

6 將焗爐紙裁至烤焗盤大小。用面板將麵團的摺面翻轉。

### 7 切痕 (切割表面)

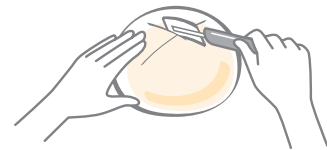
#### 〈麥穗麵包〉

在即將完成預熱之前，將廚房剪刀側放切出深痕，並將左右兩側分開。



#### 〈小法包〉

在預熱即將完成之前，用切痕刀切十字形。



### 8 烘焗



烤焗盤  
下擱架

預熱後，戴上市面有售的焗爐手套，取出烤焗盤。將第 7 步的麵團轉移至鋪有焗爐紙的烤焗盤上。將其放在下擱架中，然後按「START」(開始)開始烘焙。

(標準加熱時間約為 27 分鐘)

麵包和薄餅



## 石爐麵包

難度




材料 / 1 個直徑 23 厘米

高筋麵粉	375 克
全麥麵粉 (精細研磨)	125 克
速發乾酵母	6 克
糖	2 茶匙
鹽	2 茶匙
檸檬汁	1 茶匙
溫水 (30-35°C)	290-320 克
橄欖油	2 湯匙

※ 標準加熱時間約為 11 分鐘。

### 烹調方法


- 設定好蒸氣儲水匣。
- 在大碗裡將高筋麵粉和全麥麵粉過篩。將麵粉堆成一堆，在中心挖一個洞。將速發乾酵母和糖加入洞中，然後逐少倒入 2/3 的溫水並混合。混合後，加入檸檬汁和鹽。然後逐少倒入剩餘的溫水，直到混合物變軟，如同耳垂的質感。
- 一旦麵團變硬，用麵團擊打碗壁的同時搓揉。當表面變得光滑時，加入橄欖油並搓揉直至混合均勻。一旦麵團變得光滑，用雙手將其輕輕壓平並搓揉至透過麵團可以看到手指 (參閱第 106 頁，製作麵包麵團說明中第 6-7 步)。
- 將 3 做成球狀，確保表面光滑，並適當地閉合。將其放入塗有薄薄一層橄欖油 (不包含在材料中) 的碗中。封上保鮮紙。
- 首次發酵**  
 將 4 放在**烤焗盤**上，並放在**下攔架**。開始 (<FERMENT> (發酵) 40°C, 40-50 分鐘) 直到麵團膨脹到約兩倍大小。
- 一旦完成發酵，輕輕按壓麵團以排氣。
- 麵團休息時間**  
將麵團做成球狀，確保表面光滑。蓋上保鮮紙並靜置約 15 分鐘。
- 將焗爐紙放在**烤焗盤**上，將第 6 步的麵團壓成直徑 20 厘米、高 5 厘米狀，然後噴一些水。

### 9 成形發酵

把 8 放在**下攔架**。開始 (<FERMENT> (發酵) 40°C, 30 分鐘)。



- 發酵後，將麵團與焗爐紙一起轉移至平面上。將高筋麵粉 (不包含在材料中) 塗在麵團表面，並蓋上保鮮紙以防止乾燥，直到準備好烘焙。

- 只將**烤焗盤**放在**下攔架**上。轉動**扭掣**選擇【30 French Bread】(30 法包)，然後按「START」(開始)。  
 **開始預熱**

### 12 切痕 (切割表面)

在 10 的表面上，用鋒利的刀等斜切。

### 13 烘焗

預熱後，戴上市面發售的厚手套並從水波爐中取出**烤焗盤**。將 12 與焗爐紙一起轉移至**烤焗盤**上。將**烤焗盤**放在**下攔架**上，然後按「START」(開始)開始烘焙。(標準加熱時間約為 29 分鐘)





脆皮及芝麻和蕃薯的味道令人愉悅。味道令人上癮。

## 蕃薯法包

難度



材料 / 1 卷  
(麵包麵團)

法包專用麵粉 (已過篩)	200 克
A 糖	10 克
速發乾酵母	4 克
鹽	4 克
水	120 克
起酥油	10 克
黑芝麻	14 克
(內餡)	
蕃薯	160 克
糖	50 克
檸檬汁	1/8 個
水	適量
鹽	少許

### 烹調方法

#### 1 (製作內餡)

將蕃薯連皮切成 1 厘米粒狀。在鍋中煮沸後，加入糖、檸檬汁和水直至蓋過蕃薯。一旦軟化，加入鹽。在鍋中煮沸直至水蒸發 (準備約 190 克)。

#### 2 (製作麵團)

將材料 A 放入碗裡。加水混合，直到粉末完全溶解。一旦所有材料混合，移至撒有少許高筋麵粉 (不包含在材料中) 的表面上。運用體重以手掌用力搓揉，並不時將麵團從低處拋到板上。

3 一旦變得光滑，加入起酥油和黑芝麻，徹底搓揉。當麵團在加入起酥油後變軟時，將麵團拉伸。如果能拉成薄膜，則表明完成搓揉 (搓揉的最佳溫度約為 26°C。搓揉麵團應符合第 106 頁製作麵包麵團說明的第 7 步中標示的標準)。

4 將 3 做成球狀，確保表面光滑。將接縫朝下。放入塗有薄薄一層起酥油 (不包括在材料中) 的耐熱碗中，然後蓋上保鮮紙。

#### 5 首次發酵



烤焗盤  
下擱架

將 4 放在烤焗盤上，並放在下擱架。開始 <FERMENT> (發酵) 35°C，40-50 分鐘。烘焙途中從水波爐中取出，並拍打以排出殘留的氣體。

#### 6 麵團休息時間

發酵後，排出氣體 (參閱第 106 頁，製作麵包麵團說明第 11 步) 並將麵團塑成球狀。按順序蓋上乾布、濕布及保鮮紙。靜置 15 分鐘。

7 使用麵粉棍將麵團壓成 30 厘米、26 厘米寬。在左右側 2 厘米處切出 3 厘米深，填入內餡，並從近端捲起。捲好及成形後，捏緊左右兩側以緊閉摺口，然後滾動再次成形。

8 將帆布鋪在烤焗盤上。通過鬆弛麵團做出分隔。將 7 的麵團放在帆布隔間。用剩餘的帆布蓋住，再用濕布蓋住。

#### 9 成形發酵



烤焗盤  
下擱架

將第 8 步的麵團放在下擱架上，然後開始 <FERMENT> (發酵) 35°C，40-50 分鐘)。

#### 10 切痕 (切割表面)

發酵後，將麵團與帆布一起從烤焗盤中取出。用鋒利的刀等切 3 次。確保麵團在烘焙前不會變乾。蓋上帆布和保鮮紙以保持濕潤。

#### 11



烤焗盤  
下擱架

只將烤焗盤放在下擱架上並預熱 <CONVECTION> (熱風對流) (有預熱)，180°C)。

#### 12 烘焗



烤焗盤  
下擱架

預熱後，戴上市面有售的焗爐手套，取出烤焗盤。將焗爐紙放在上面，將步驟 10 中的麵包麵團小心地放在烤焗盤上。噴上些水。將其放在下擱架中並設定為 <25-33 mins> (25-33 分鐘)，然後按「START」(開始) 開始烘焙。



#### 注意!

點擊「START」(開始) 之前請確認溫度。如果溫度錯誤設定為超過 100°C，帆布、布料等可能會起火燃燒。



可愛的圓形麵包，口感甜美香醇柔軟。

## 鬆軟白包

難度



材料 / 5 件

A	高筋麵粉 (已過篩)	250 克
	速發乾酵母	3 克
	鹽	3 克
	牛奶	180 克
	蜂蜜	30 克
	無鹽牛油	10 克

### 烹調方法

- 將牛奶放入耐熱容器中。將其放入爐腔的中間位置，無須保鮮紙。加熱 <MICROWAVE> (微波) 600W，30-40 秒。加熱後 (牛奶的溫度應約為 24°C)，加入蜂蜜並使其融化。
- 將材料 A 與 1 混合，直至粉末完全溶解於牛奶中。移至撒有少許高筋麵粉 (不包含在材料中) 的表面上。運用體重以手掌用力搓揉，並不時將麵團從低處拋到板上。
- 一旦變軟，加入牛油並搓好。當麵團在混合牛油後變軟時，拉伸麵團，如果形成薄膜，則表明完成搓揉。搓揉溫度必須在 27°C 左右。(有關狀態，請參閱第 106 頁，製作麵包麵團說明的第 7 步)。

- 將 3 做成球狀，確保表面光滑。將接縫朝下。放入塗有一層無鹽牛油 (不包括在材料中) 的耐熱碗中，然後蓋上保鮮紙。

### 4 首次發酵



烤焗盤  
下擱架

將 4 放在烤焗盤上，放入下擱架並發酵 <FERMENT> (發酵) 30°C，40-50 分鐘。

### 6 麵團休息時間

發酵後，排出麵團中的氣體 (參閱第 106 頁，製作麵包麵團說明第 11 步) 並將圓形麵團分成 5 份。按順序用乾布、濕布及保鮮紙包好。靜置 15 分鐘。

- 麵團休息好後，修正其圓度，用刮刀或粗筷子大力按壓麵團，以做成條紋。

### 8 成形發酵



烤焗盤  
下擱架

將焗爐紙鋪在烤焗盤上並排好 7。蓋上乾布和濕布。將烤焗盤放在下擱架上，然後發酵 <FERMENT> (發酵) 30°C，30-40 分鐘。

- 發酵後，將麵團與焗爐紙一起從烤焗盤中取出。用保鮮紙蓋住麵團以免乾燥。

- 只將烤焗盤放在下擱架中並預熱 <CONVECTION> (熱風對流) (有預熱)，150°C。

### 11 烘焗



烤焗盤  
下擱架

預熱後，戴上市面發售的厚手套並從水波爐中取出烤焗盤。將 9 的麵團與焗爐紙一起轉移至烤焗盤上並撒上高筋麵粉 (不包括在材料中)。將烤焗盤放在下擱架上。設定 <13-18 mins> (13-18 分鐘) 並按「START」(開始) 進行烘焗。

**注意！**  
點擊「START」(開始) 之前請確認溫度。如果溫度錯誤設定為超過 100°C，帆布、布料等可能會起火燃燒。



# 牛角包

難度



材料 / 9 件

法包專用麵粉 (已過篩) .....	120 克
低筋麵粉 (已過篩) .....	30 克
速發乾酵母 .....	3 克
糖 .....	8 克
鹽 .....	3 克
水 .....	90 克
無鹽牛油 .....	15 克
摺酥皮用的無鹽牛油 .....	90 克

## 烹調方法

- 1 將糖、鹽和  $\frac{1}{3}$  的水放入碗中，用攪拌器攪拌溶解。
- 2 將法包專用麵粉和低筋麵粉加入到第 1 步的混合物中。加入剩餘的水，輕輕地混合，直至完全吸收。
- 3 在仍然是粉末狀時，加入速發乾酵母並攪拌 2-3 次。在未完全混合時將其放在板上。
- 4 逐少撕開牛油並塗抹在麵團表面。
- 5 將牛油壓入，不要揉捏，直至混合均勻。
- 6 將牛油混合均勻後，將其合而為一，蓋上保鮮紙並將其存放在雪櫃中約 30 分鐘。
- 7 在麵團冷卻時準備牛油片。牛油在室溫下變軟後，放入膠袋中。使用麵粉棍隔著膠袋將牛油壓成 10 x 10 厘米大小的薄片。冷藏在雪櫃裡。
- 8 從雪櫃取出 6。使用麵粉棍壓至約 20 x 20 厘米。將 7 放在麵團中間位置並嚴密包裹，確保沒有間隙。牢牢地捏合接縫。

- 9 使用麵粉棍從中心向外壓 8，將其壓成 6 毫米厚的長方形。將麵團摺三次，蓋上保鮮紙並將其存放在雪櫃中約 30 分鐘。
- 10 將麵團再次壓成長方形，並摺三次。冷卻約 30 分鐘。
- 11 重覆壓成長方形然後摺三次，並將其存放在雪櫃中約 60 分鐘。
- 12 將 11 壓成 15 x 40 厘米的長方形，並將其切成 9 個相等的三角形，其底部寬 8 厘米。
- 13 在三角形的底部中間切 1 厘米，稍微向左右兩側拉伸，並將其向上捲起。
- 14 將焗爐紙鋪在烤焗盤上。放上 13 的 9 塊麵團，摺口朝下。

## 成形發酵



烤焗盤  
下擱架

在 14 上噴水，並放在下擱架。發酵 (<FERMENT> (發酵) 30°C, 50-60 分鐘)。

16 預熱後，從爐腔中取出烤焗盤。



烤焗盤  
下擱架

17 只將烤焗盤放在下擱架中並預熱 (<CONVECTION> (熱風對流) (有預熱), 200°C)。

## 烘焗



烤焗盤  
下擱架

18 預熱後，戴上市面有售的焗爐手套，取出烤焗盤。將 16 的麵團與焗爐紙一起轉移至烤焗盤上。將其放在下擱架中並設定為 (<18-23 mins> (18-23 分鐘)，然後按「START」(開始) 開始烘焗。



## 牛角包成形步驟

7 10 厘米

8 麵團 牛油 20 厘米 20 厘米

9~11

12 約 40 厘米 15 厘米 8 厘米

13 切 打開 捲起 彎曲 新月形狀

放入雪櫃冷藏

麵包和薄餅



「Zwiebel」是洋蔥的德文。它富含膳食纖維，非常健康。

# 洋蔥麵包

難度



材料 / 2 件

A	法包專用麵粉 (已過篩).....	300 克
	裸麥麵粉.....	70 克
	粗全麥粉.....	30 克
	糖.....	4 克
	速發乾酵母.....	6 克
	鹽.....	8 克
	乳酪 (室溫).....	50 克
	水.....	210 克
	起酥油.....	10 克
	炒白洋蔥.....	60 克
融化的牛油.....	適量	

## 烹調方法

- 1 在碗中混合材料 A 及水，直至粉末完全溶解。搓成球狀時，移至撒有少許高筋麵粉(不包含在材料中)的表面上。運用體重以手掌用力搓揉，並不時將麵團從低處拋到板上。
- 2 一旦變光滑，加入起酥油並攪拌均勻。加入炒白洋蔥繼續搓揉。當麵團光滑並能拉伸成薄膜時即為完成(揉捏溫度應該在約 27°C。有關狀態，請參閱第 106 頁，製作麵包麵團說明的第 7 步)。
- 3 將 2 放入塗有薄薄一層起酥油(不包括在材料中)的耐熱碗中，然後蓋上保鮮紙。

### 4 首次發酵



將 3 放在**烤焗盤**上，然後放在**下擱架**。發酵 (<FERMENT> (發酵) 30°C, 40-50 分鐘)。在發酵過程中，將麵團從爐腔中取出，並按壓使麵團排氣。

### 5 麵團休息時間

發酵後，排出麵團中的氣體(參閱第 106 頁，製作麵包麵團說明第 11 步)並將麵團分成 2 等份球狀。按順序用乾布、濕布及保鮮紙包好。靜置 20 分鐘。

- 6 將第 5 步中的球狀麵團放入帆布的摺中，並將其放在**烤焗盤**上。用剩餘的帆布蓋住，再用濕布蓋住。

### 7 成形發酵



將 6 放在**下擱架**上，然後發酵 (<FERMENT> (發酵) 30°C, 40-50 分鐘)。

- 8 發酵後，將麵團與帆布一起從**烤焗盤**中取出。蓋上帆布以免變乾。

- 9 只將**烤焗盤**放在**下擱架**中並預熱 (<CONVECTION> (熱風對流) (有預熱), 200°C)。

### 10 切痕 (切割表面)

發酵後，用鋒利的刀等切痕。塗上融化的牛油，並撒上粗全麥粉。

### 11 烘焗



預熱後，戴上市面有售的焗爐手套，取出**烤焗盤**。將 10 的麵團與焗爐紙一起轉移至**烤焗盤**上，並在麵團上噴水。將其放在**下擱架**中並設定為 (23-28 mins) (23-28 分鐘)，然後按「START」(開始) 開始烘焗。

**注意!** 點擊「START」(開始) 之前請確認溫度。如果溫度錯誤設定為超過 100°C，帆布、布料等可能會起火燃燒。





芬芳的鄉村風格精美裸麥

## 黑麥蜂蜜鄉村麵包

難度



材料 / 2 件

A	法包專用麵粉 (已過篩).....	250 克
	裸麥麵粉 (精細研磨) (已過篩).....	150 克
	鹽.....	8 克
	速發乾酵母.....	5 克
	蜂蜜.....	15 克
	水.....	240 克
	起酥油.....	10 克

### 烹調方法

- 將蜂蜜混合在水中溶解。
- 在碗中混合材料 A，直至粉末在 1 中完全溶解。搓成球狀時，移至撒有少許高筋麵粉（不包含在材料中）的表面上。運用體重以手掌用力搓揉，並不時將麵團從低處拋到板上。
- 一旦變光滑，加入起酥油並攪拌均勻並搓好。混合起酥油後，麵團會變得光滑。當麵團光滑並能拉伸成薄膜時即為完成（揉捏溫度應該在約 26°C。有關狀態，請參閱第 106 頁，製作麵包麵團說明的第 7 步）。
- 將 3 放入塗有薄薄一層起酥油（不包含在材料中）的耐熱碗中，然後蓋上保鮮紙。

### 5 首次發酵



將 4 放在烤焗盤上，然後放在下擱架。發酵 (<FERMENT> (發酵) 30°C，40-50 分鐘)。在發酵過程中，將麵團從爐腔中取出，並按壓使麵團排氣。

### 6 麵團休息時間

發酵後，排出麵團中的氣體（參閱第 106 頁，製作麵包麵團說明第 11 步）並將麵團分成 2 等份球狀。按順序用乾布、濕布及保鮮紙包好。靜置 15 分鐘。

### 7 成形發酵

按照第 112-113 頁法包說明的第 12-16 步將麵團做成長棒。

### 8

將第 7 步中的麵團放入帆布的摺中，並將其放在烤焗盤上。用剩餘的帆布蓋住，再用濕布蓋住。

### 9 成形發酵



將 8 放在下擱架上，然後發酵 (<FERMENT> (發酵) 35°C，40-50 分鐘)。發酵後，將麵團與帆布一起從烤焗盤中取出。蓋上帆布以免變乾。

### 10



只將烤焗盤放在下擱架中並預熱 (<CONVECTION> (熱風對流) (有預熱)，200°C)。

### 11

將焗爐紙裁至烤焗盤大小。鋪上焗爐紙並用面板將麵團的摺面翻轉。

### 12

#### 切痕 (切割表面)

發酵後，即刻將高筋麵粉（不包含在材料中）撒在上面，用剪刀剪出切痕。

### 13

#### 烘焗



預熱後，戴上市面有售的焗爐手套，取出烤焗盤。將 12 的麵團與焗爐紙一起轉移至烤焗盤上，並在麵團上噴水。將其放在下擱架中並設定為 (<18-23 mins>) (<18-23 分鐘>)，然後按「START」（開始）開始烘焗。

麵包和薄餅



#### 注意！

點擊「START」（開始）之前請確認溫度。如果溫度錯誤設定為超過 100°C，帆布、布料等可能會起火燃燒。



據說德式聖誕麵包的形狀象徵著耶穌基督的襁褓。這是一種適合聖誕節的德國水果麵包。

## 德式聖誕麵包

難度




材料 / 2 件


A	法包專用麵粉 (已過篩).....	250 克
	速發乾酵母 (高糖酵母) .....	13 克
	糖.....	40 克
	鹽.....	3 克
	雞蛋.....	1 隻
	肉桂.....	½ 茶匙
	肉荳蔻.....	適量
	雲呢拿香油.....	適量
	牛奶.....	85-90 克
	無鹽牛油.....	70 克
B	提子乾.....	100 克
	混合水果, 浸泡在洋酒中.....	50 克
	檸檬皮.....	½ 個
	杏仁片.....	40 克
〈頂部配料 (用於製作 2 件)〉		
C	杏仁片.....	40 克
	砂糖.....	40 克
	低筋麵粉.....	3 克
	蛋白 (預先攪拌).....	½ 個
蛋黃.....	½ 個	
〈成品表面〉		
	融化的牛油.....	50 克
	糖粉.....	適量


**注意!**  
 點擊「START」(開始) 之前請確認溫度。如果溫度錯誤設定為超過 100°C, 帆布、布料等可能會起火燃燒。




### 烹調方法

- 

將材料 B 的杏仁片撒在鋪有焗爐紙的**烤焗盤**上。將其放在**下擱架**上, 然後烘焙〈<CONVECTION> (熱風對流) (無預熱), 150°C, 15 分鐘) 。焯一下提子乾, 並妥善去除水分。切碎檸檬皮。
- 在碗裡混合材料 A。加牛奶混合, 直到粉末完全溶解並形成球狀。形成球狀後, 移至撒有少許高筋麵粉的表面上。運用體重以手掌用力搓揉, 並不時將麵團從低處拋到板上。
- 一旦麵團變得平滑, 在搓揉途中分兩次加入牛油, 每次加入牛油後搓揉。牛油充分混合時, 加入材料 B 並繼續搓揉, 直至麵粉充分混合 (搓揉的最佳溫度約為 23°C。搓揉麵團應符合第 106 頁製作**麵包麵團**說明的第 7 步中標示的標準)。
- 將 3 做成球狀, 確保表面光滑。將接縫朝下。放入塗有一層無鹽牛油 (不包括在材料中) 的耐熱碗中, 然後蓋上保鮮紙。
- 

**首次發酵**  
 將 4 放在**烤焗盤**上, 放入**下擱架**並發酵〈<FERMENT> (發酵) 30°C, 40-50 分鐘) 。
- 麵團休息時間**  
 發酵後, 排出麵團中的氣體 (參閱第 106 頁, 製作**麵包麵團**說明第 11 步) 並將圓形麵團分成 2 份。按順序用乾布、濕布及保鮮紙包好。靜置 20 分鐘。
- 成形**  
 用麵粉棍將麵團壓成長橄欖形並摺入 6。放入鋪有焗爐紙的**烤焗盤**, 並用乾布和濕布蓋住。
- 

**成形發酵**  
 將 7 放在**下擱架**上, 然後發酵〈<FERMENT> (發酵) 30°C, 30-40 分鐘) 。發酵後, 用保鮮紙蓋住麵團以免乾燥。
- 預熱水波爐〈<CONVECTION> (熱風對流) (有預熱), 180°C) 。
- 將 C 均勻混合以製成頂部配料。在麵團表面刷上蛋黃, 然後用淋上頂部配料。
- 

**烘焗**  
 預熱後, 將 10 放在**下擱架**上。設定〈20-25 mins〉(20-25 分鐘) 並按「START」(開始) 進行烘焗。
- 刷上融化的牛油。放涼, 然後撒上糖粉。





甜美柔軟的傳統意大利麵包配上乾果碎

# 意式水果麵包

難度

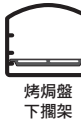



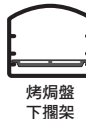

材料 / 4 個耐熱紙製成的意式水果麵包模具

A	高筋麵粉 (已過篩).....	250 克
	法包專用麵粉 (已過篩).....	150 克
	速發乾酵母 (高糖酵母).....	10 克
	糖.....	75 克
	鹽.....	5 克
	蛋液.....	90 克
	生奶油.....	30 克
	乳酪.....	40 克
	牛奶.....	30 克
	水.....	70 克
雲呢拿香油.....	適量	
無鹽牛油.....	60 克	
B	提子乾.....	40 克
	橙皮.....	20 克
	檸檬皮.....	½ 個
	混合水果, 浸泡在洋酒中.....	100 克
	蛋液.....	½ 個
無鹽牛油.....	10 克	
糖粉.....	適量	

**注意!**  
 點擊「START」(開始)之前請確認溫度。如果溫度錯誤設定為超過 100°C, 帆布、布料等可能會起火燃燒。

## 烹調方法

- 1 切碎橙皮。焯一下提子乾, 並妥善去除水分。切碎檸檬皮。
- 2 在碗裡混合材料 A。加牛奶混合, 直到粉末完全溶解並形成球狀。形成球狀後, 移至撒有少許高筋麵粉的表面上。運用體重以手掌用力搓揉, 並不時將麵團從低處拋到板上。
- 3 一旦麵團變得平滑, 在搓揉途中分兩次加入牛油, 每次加入牛油後搓揉。牛油充分混合時, 加入材料 B 並繼續搓揉, 直至麵粉充分混合 (搓揉的最佳溫度約為 26°C。搓揉麵團應符合第 106 頁製作麵包麵團說明的第 7 步中標示的標準)。
- 4 將 3 做成球狀, 確保表面光滑。將接縫朝下。放入塗有一層無鹽牛油 (不包括在材料中) 的耐熱碗中, 然後蓋上保鮮紙。
- 5 **首次發酵**  
 將 4 放在烤焗盤上, 放入下攔架並發酵 (<FERMENT> (發酵) 30°C, 40-50 分鐘)。
- 6 **麵團休息時間**  
 發酵後, 排出麵團中的氣體 (參閱第 106 頁, 製作麵包麵團說明第 11 步) 並將圓形麵團分成 4 份。按順序用乾布、濕布及保鮮紙包好。靜置 20 分鐘。

- 7 **成形**  
 修正 6 的麵團的圓度。將麵團放入模具, 摺口朝下。放在烤焗盤上, 並用乾布和濕布蓋住。
  - 8 **成形發酵**   
 將 7 放在下攔架上, 並發酵 (<FERMENT> (發酵) 30°C, 40-50 分鐘) 直到麵團膨脹至比模具矮 1 厘米。發酵後, 用保鮮紙蓋住麵團以免乾燥。
  - 9 預熱水波爐 (<CONVECTION> (熱風對流) (有預熱), 180°C)。預熱時, 將蛋液刷在麵團表面, 切一個交叉痕, 並在上面放上牛油。
  - 10 **烘焗**  
 預熱後, 將 9 放在下攔架上。設定 (25-33 mins) (25-33 分鐘) 並按「START」(開始) 進行烘焗。
  - 11 放涼, 然後撒上糖粉。
- 如果表面顏色不均勻, 請在烘烤過程中轉動烤焗盤 (請注意不要燙傷)。



麵包和薄餅



## 英式鬆餅

難度



材料/ 6 個直徑 10 厘米 × 高 2.5 厘米的  
金屬圓形模具


A	高筋麵粉 (已過篩) .....	150 克
	糖 .....	5 克
	速發乾酵母 .....	3 克
	鹽 .....	3 克
	起酥油 .....	4 克
水 .....	100 克	
	粗粒粟米粉 .....	適量

### ● 如果沒有圓形模具 ●

將 33 厘米 (寬度重疊 1 厘米) × 25 厘米的紙板捲成一個環並用訂書機固定。

● 準備食用時，將英式鬆餅用手一分为二，並用多士爐等加熱。

### 烹調方法

- 在碗裡混合材料 A。加牛奶混合，直到粉末完全溶解並形成球狀。形成球狀後，移至撒有少許高筋麵粉 (不包括在材料中) 的表面上。運用體重以手掌用力搓揉，並不時將麵團從低處拋到板上。  
(搓揉後，麵團的溫度約為 26°C。參閱第 106 頁，製作麵包麵團說明第 7 步)
- 將 1 做成球狀，確保表面光滑。放入塗有一層起酥油 (不包括在材料中) 的碗中，然後蓋上保鮮紙覆蓋。
- 首次發酵**  
 將 2 放在烤焗盤上。放在下擱架上，然後發酵 (<FERMENT> (發酵) 30°C，50-60 分鐘)。在發酵過程中，將麵團從爐腔中取出，並按壓使麵團排氣。
- 麵團休息時間**  
發酵後，排出麵團中的氣體 (參閱第 106 頁，製作麵包麵團說明第 11 步) 並將麵團分成 6 等份球狀。按順序用乾布、濕布及保鮮紙包好。靜置 15 分鐘。
- 成形**  
將焗爐紙鋪在烤焗盤上。放好模具並在模具底部撒上粗粒粟米粉。修正 4 的麵團的圓度然後壓平。放入模具，並在頂部也撒上粗粒粟米粉。  
(模具無須是確切尺度，並可能於下列過程中變大)

### 6 成形發酵



烤焗盤+  
烤焗盤下擱架

用焗爐紙蓋住 5 並將另一個烤焗盤放在上面。將其放在下擱架上，然後發酵 (<FERMENT> (發酵) 35°C，40-50 分鐘)。

- 發酵後，將麵團與焗爐紙一起轉移至平面上，並蓋上保鮮紙以防止乾燥，直到準備好烘焙。

- 只將烤焗盤放在下擱架上。預熱 (<CONVECTION> (熱風對流) (有預熱)，200°C)。



烤焗盤  
下擱架

### 9 烘焗



烤焗盤+  
烤焗盤下擱架

預熱後，戴上市面發售的厚身手套並從水波爐中取出烤焗盤。將 7 的麵團與焗爐紙一起轉移至烤焗盤上，用焗爐紙蓋住並將另一個烤焗盤放在上面。將烤焗盤放在下擱架上。設定 (<13-18 mins>) (13-18 分鐘) 並按「START」(開始) 進行烘焗。





濃縮 (concenteres) 茄汁帶來的意大利風味

# 蕃茄麵包

難度



材料 / 1 件

A	高筋麵粉 (已過篩)	100 克
	粗粒杜蘭小麥粉	100 克
	糖	12 克
	速發乾酵母	4 克
	鹽	4 克
	茄汁	15 克
	奧勒岡	½ 茶匙
	胡椒	適量
	水	120 克
	蕃茄乾	8 克
橄欖油	10 克	

## 烹調方法

- 在溫水中浸泡蕃茄乾。變軟時，將水倒去並將蕃茄乾切成小塊。
- 在碗中混合材料 A 及水，直至粉末完全溶解。形成球狀時，移至撒有少許高筋麵粉 (不包含在材料中) 的表面上。運用體重以手掌用力搓揉，並不時將麵團從低處拋到板上。
- 一旦麵團變得平滑，加入 1 的蕃茄乾和橄欖油。均勻混合。當橄欖油混合均勻、麵團光滑並能拉伸成薄膜時即為完成 (揉捏溫度應該在約 26°C。有關狀態，請參閱第 106 頁，製作麵包麵團說明的第 7 步)。
- 將 3 做成球狀，確保表面光滑。將接縫朝下。放入塗有一層橄欖油 (不包括在材料中) 的耐熱碗中，然後蓋上保鮮紙覆蓋。

## 5 首次發酵



將 4 放在烤焗盤上，並放在下擱架。發酵 <FERMENT> (發酵) 30°C，40-50 分鐘)。在發酵過程中，將麵團從爐腔中取出，並按壓使麵團排氣。

## 6 麵團休息時間

發酵後，排出麵團中的氣體 (參閱第 106 頁，製作麵包麵團說明第 11 步) 並將麵團塑成球狀。按順序用乾布、濕布及保鮮紙包好。靜置 20 分鐘。

## 7 成形

用麵粉棍將麵團壓至直徑 28 厘米。從一端緊緊滾動並正確密封端部。滾動麵團，使其長至 30-35 厘米，並將其彎曲成馬蹄形。

## 8 將 7 的摺面朝下放在鋪有焗爐紙的烤焗盤上。蓋上乾布和濕布。

## 9 成形發酵



把 8 放在下擱架。發酵 <FERMENT> (發酵) 30°C，40-50 分鐘)。發酵後，蓋上保鮮紙以防止乾燥，直到準備好烘焗。

## 10



只將烤焗盤放在下擱架上。預熱 <CONVECTION> (熱風對流) (有預熱)，180°C)。

## 11 切痕 (切割表面)

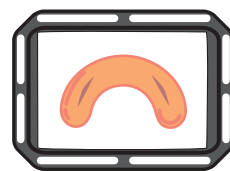
在預熱即將完成前，使用鋒利的刀子在表面上切痕。

## 12 烘焗



預熱後，戴上市面發售的厚身手套並從水波爐中取出烤焗盤。將 11 與焗爐紙一起轉移至烤焗盤上，並在麵團上噴水。將烤焗盤放在下擱架上。設定 <25-35 mins> (25-35 分鐘) 並按「START」(開始) 進行烘焗。

背面



正面



**注意!**  
點擊「START」(開始) 之前請確認溫度。如果溫度錯誤設定為超過 100°C，帆布、布料等可能會起火燃燒。

麵包和薄餅

# 棍形麵包

難度



材料 / 10 件 (1 盤)  
 高筋麵粉 (已過篩) ..... 125 克  
 速發乾酵母 ..... 1 克  
 溫水 (30-35°C) ..... 65 ~ 75 克  
 橄欖油 ..... 2 茶匙  
 鹽 ..... 1/2 茶匙  
 糖 ..... 1/4 茶匙

## 烹調方法

**1** 將高筋麵粉放入碗並做一個凹洞。加入速發乾酵母、糖及 1/2 溫水。讓酵母溶解並與麵粉混合。輕輕混合後，加入鹽、其餘溫水、橄欖油，再混合。搓揉直到麵團表面變得平滑。



**2** 用麵粉棍將 1 的麵團壓至 1 厘米厚 10 厘米寬。將其放在撒有些許高筋麵粉 (不包含在材料中) 的烤焗盤上，然後在麵團表面刷上橄欖油 (不包含在材料中)。封上保鮮紙。

### 首次發酵



把 2 放在下擱架。發酵 (<FERMENT> (發酵) 40°C, 50-60 分鐘) 直到麵團膨脹到約兩倍厚。

**4** 將 3 的麵團切成 1 厘米寬。各拉伸至約 30 厘米以便放於烤焗盤。在撒有些許高筋麵粉 (不包括在材料中) 的烤焗盤上排好，各相距 1 厘米。

**5** 預熱 (<CONVECTION> (熱風對流) (有預熱), 200°C)。

### 烘焗



預熱後，將 4 放在下擱架上。設定 (13-18 minutes) (13-18 分鐘) 並按「START」(開始) 進行烘焗。

• 烘焗 2 盤時 (有預熱)，放入上下擱架，加熱 (<CONVECTION> (熱風對流) 200°C, 15-22 分鐘)。

• 在第 1 步時，可按喜好加入材料如胡椒、芝麻、小茴香籽、大茴香籽、葛縷子籽、罌粟籽和乾香料等。

# 佛卡夏麵包

難度



材料 / 1 個直徑 18 厘米 (1 盤)  
 高筋麵粉 (已過篩) ..... 160 克  
 速發乾酵母 ..... 2 克  
 溫水 (30 ~ 35°C) ..... 95 ~ 105 克  
 橄欖油 ..... 1 茶匙  
 鹽 ..... 試味調整

### 〈刷油〉

A 橄欖油 ..... 1 湯匙  
 鹽 ..... 試味調整  
 水 ..... 1 茶匙

### 〈頂部配料 (按喜好)〉

迷迭香 ..... 適量  
 橄欖 ..... 適量  
 鯷魚 ..... 適量  
 蕃茄乾 ..... 適量

## 烹調方法

**1** 將高筋麵粉放入碗並做一個凹洞。加入速發乾酵母、糖及 1/2 溫水。讓酵母溶解並與麵粉混合。輕輕混合後，加入鹽、其餘溫水、橄欖油，再混合。搓揉直到麵團表面變得平滑而有彈性。



**2** 將麵團做成扁圓形。將其放在撒有些許高筋麵粉 (不包含在材料中) 的烤焗盤上，並壓成直徑約 10 厘米。在表面刷上橄欖油，以免麵團乾燥，並蓋上保鮮紙。

### 首次發酵



將 2 放在下擱架上，並發酵 (<FERMENT> (發酵) 40°C, 約 60 分鐘) 直到麵團膨脹到約兩倍大小。

**4** 發酵後，在烤焗盤上拉伸麵團至厚 1 至 1.5 厘米，以免擠破麵團內的氣泡。

### 成形發酵



把 4 放在下擱架。發酵 (<FERMENT> (發酵) 40°C, 40-50 分鐘)。

**6** 用手指在 5 的麵團上捅洞。用刷子刷上大量混合過的 A。將橄欖、番茄乾或鯷魚放入洞中，或按喜好撒上迷迭香。

**7** 預熱 (<CONVECTION> (熱風對流) (有預熱), 220°C)。

### 烘焗



預熱後，將 6 放在下擱架上。設定 (13-18 minutes) (13-18 分鐘) 並按「START」(開始) 進行烘焗。

• 烘焗 2 盤時 (有預熱)，放入上下擱架，加熱 (<CONVECTION> (熱風對流) 220°C, 15-22 分鐘)。





# 水果棒

難度



材料 / 6 件

A	高筋麵粉 (已過篩)	150 克
	裸麥麵粉	50 克
	糖	3 克
	速發乾酵母	3 克
	鹽	3 克
水	130 克	
	起酥油	6 克
	核桃 (切碎至 7-8 毫米)	50 克
	提子乾	50 克
	無花果乾	30 克
	橙皮	30 克

### ● 推薦食用方法 ●


建議品嚐放涼而非新鮮出爐的麵包。切成 1 厘米大小並搭配奶油芝士等食用。

### 注意！


點擊「START」(開始)之前請確認溫度。如果溫度錯誤設定為超過 100°C，帆布、布料等可能會起火燃燒。



## 烹調方法

- 


將核桃撒在鋪有焗爐紙的**烤焗盤**上。將其放在**下擱架**上，然後加熱 (<CONVECTION> (熱風對流) (無預熱) 160°C，約 15 分鐘)。焗一下提子乾，磨碎橙皮，然後將無花果乾切粒成約 1.5 厘米。
- 在碗中混合材料 A，直至粉末完全溶解於水中。移至撒有少許高筋麵粉 (不包含在材料中) 的表面上。運用體重以手掌用力搓揉，並不時將麵團從低處拋到板上。
- 一旦變軟，加入起酥油並搓好。混合起酥油後麵團變軟時，分次加入 1 (每次 1/3) 並繼續搓揉。拉伸麵團，如果形成薄膜，則表明完成搓揉。搓揉溫度必須在 28°C 左右。(有關狀態，請參閱第 106 頁，製作**麵包麵團**說明的第 7 步)
- 將 3 做成球狀，確保表面光滑。將接縫朝下。放入塗有一層起酥油 (不包括在材料中) 的耐熱碗中，然後蓋上保鮮紙。
- ### 首次發酵




將 4 放在**烤焗盤**上。將**烤焗盤**放在**下擱架**上，然後發酵 (<FERMENT> (發酵) 30°C，40-50 分鐘)。
- ### 麵團休息時間

發酵後，排出麵團中的氣體 (參閱第 106 頁，製作**麵包麵團**說明第 11 步) 並將麵團分成 6 等份球狀。按順序用乾布、濕布及保鮮紙包好。靜置 15 分鐘。
- ### 成形


將 6 的麵團拉伸成約 20 厘米長的棒狀。然後滾動麵團，在表面撒上裸麥麵粉 (不包含在材料中)。在鋪有焗爐紙的**烤焗盤**上排好。蓋上乾布和濕布。
- ### 成形發酵



把 7 放在**下擱架**。發酵 (<FERMENT> (發酵) 30°C，40-50 分鐘)。發酵後，蓋上保鮮紙以防止乾燥，直到準備好烘焙。
- 

只將**烤焗盤**放在**下擱架**上。預熱 (<CONVECTION> (熱風對流) (有預熱)，180°C)。
- ### 切痕 (切割表面)

預熱時，使用鋒利的刀子在表面上切 2 道痕。
- ### 焗



預熱後，戴上市面發售的厚手套並從水波爐中取出**烤焗盤**。將 10 與焗爐紙一起轉移至**烤焗盤**上，並在麵團上噴水。將**烤焗盤**放在**下擱架**上。設定 (20-25 minutes) (20-25 分鐘) 並按「START」(開始) 進行焗。

# 香脆薄餅

難度



材料 / 1 個直徑 23 厘米 (1 盤)

〈薄餅麵團〉

- A
- 高筋麵粉 (已過篩) ..... 25 克
  - 低筋麵粉 (已過篩) ..... 25 克
  - 速發乾酵母 ..... ½ 茶匙 (1.5 克)
  - 糖 ..... 少量
  - 鹽 ..... ¼ 茶匙 (1.5 克)
  - 橄欖油 ..... ½ 湯匙 (6 克)

牛奶 (室溫) ..... 25 ml

〈頂部配料〉

- 羅勒 ..... 5 片葉
- 水牛芝士 (切成 1 厘米方丁) ... 70 克

〈番茄醬〉

- 純番茄汁 ..... 30 克
- 奧勒岡葉, 鹽, 大蒜粉 ..... 適量

● 亦可自動製作 2 盤。

※ 標準預熱時間約為 28 分鐘。



## 烹調方法

- 1 將 A 放入碗中。倒入牛奶並檢查過程，以免麵團變黏。充分混合直至麵團做好，然後將麵團放在桌子上徹底揉搓，直至麵團變得均勻。
- 2 將麵團做成球狀。放入塗有沙律油的耐熱碗中，然後蓋上保鮮紙。
- 3 將 2 放在烤焗盤上。放在下擱架上，然後發酵 (〈FERMENT〉 (發酵) 40°C, 25-35 分鐘)。
- 4 發酵後，將其做成球狀並蓋上保鮮紙。靜置約 10 分鐘。

- 5 只將烤焗盤放在中擱架上。轉動扭掣選擇【24-1 Crispy Pizza】(24-1 香脆薄餅)，然後按「START」(開始)。→開始預熱



烤焗盤  
中擱架



烤焗盤數量  
(開始前, 交替顯示  
烤焗盤數量和參考頁)

\* 如果是 2 盤, 則將烤焗盤放在上下擱架並選擇【24-2 Crispy Pizza】(24-2 香脆薄餅) (烤焗盤數量為 2)。

手動烹調時 (有預熱)

- 1 盤: 〈〈CONVECTION〉 (熱風對流), 300°C, 3-6 分鐘)
- 2 盤: 〈〈CONVECTION〉 (熱風對流), 300°C, 4-7 分鐘)

\* 連烤焗盤預熱

- 6 用麵粉棍將 4 的麵團壓成直徑 23 厘米。放在焗爐紙上。抹上番茄醬。將芝士放在上面。

- 7 預熱後, 戴上市面發售的厚身手套並從水波爐中取出烤焗盤。將 6 與焗爐紙一起轉移至烤焗盤上。

- 8 將 7 放在中擱架中, 然後按「START」(開始) 開始烘焙。(標準加熱時間約為 4 分 10 秒)



烤焗盤  
中擱架

\* 如果是 2 盤, 則將烤焗盤放在上下擱架上。(同時使用上下擱架時的標準加熱時間約為 5 分 30 秒)

- 9 烘焙完成後, 在上面放上羅勒。要烘焙更長時間, 請使用延長加熱或手動設定 〈〈CONVECTION〉 (熱風對流) (無預熱) 230°C 並檢查薄餅。

● 請注意, 蜂鳴聲響起提示您預熱完成後, 再過 10 分鐘設定將被取消。



## 香脆薄餅不同做法

### 麵包和薄餅



## 香脆薄餅 (意大利熏火腿和火箭菜)

材料 / 1 個直徑 23 厘米

〈薄餅麵團〉

- 香脆薄餅麵團 ..... 所有材料
- 番茄醬 (參閱香脆薄餅) ..... 30 克

〈頂部配料〉

- 意大利熏火腿 (切片) ..... 40 克
- 火箭菜 ..... 3~4 片葉
- 天然芝士 (巴馬臣芝士) ..... 15 克
- 橄欖油 ..... 適量
- 胡椒 ..... 適量

### 烹調方法

- 1 按照香脆薄餅說明的第 1-8 步並準備麵團。只抹上番茄醬。選擇【24-1 Crispy Pizza】(24-1 香脆薄餅) [DECREASE 1] (減弱 1), 然後烘焙。
- 2 在火箭菜上倒上橄欖油, 加入胡椒以增加風味。
- 3 放上第 1 步的意大利熏火腿和第 2 步的火箭菜。放上芝士絲。

● 可以使用西洋菜或菠菜 (用於沙拉) 代替火箭菜。



# 薄餅

難度



材料 / 1 個直徑 23 厘米

## 〈薄餅麵團〉

高筋麵粉 (已過篩)	120 克
新鮮牛奶 (室溫)	55 克
糖	10 克
鹽	½ 茶匙
雞蛋	½ 隻
速發乾酵母	2 克

## 〈頂部配料〉

青椒 (切片)	1 個中等大小
洋蔥 (切成薄片)	60 克
煙肉 (切成薄片)	30 克
蘑菇 (切成薄片)	25 克
天然芝士 (薄餅用)	100 克
橄欖	適量

## 〈番茄醬〉

A 純番茄汁	60 克
奧勒岡葉, 辣椒仔辣汁	適量



## 烹調方法

- 按照製作麵包麵團的說明製作薄餅麵團 (參閱第 106 頁)。
- 麵團休息時間**  
將麵團做成球狀, 確保表面光滑。蓋上布並靜置約 10 分鐘。
- 用麵粉棍將麵團壓成直徑 23 厘米。蓋上擰乾的濕布或保鮮紙, 然後靜置約 20 分鐘。
- 預熱 <<CONVECTION>> (熱風對流) (有預熱), 210°C。

5 將 A 放入碗中混合以製作蕃茄醬。

6 將 3 放在烤焗盤上, 抹上蕃茄醬。在醬上放上頂部配料。最後將芝士放在上面。

7 預熱後 將 6 放在下擱架上。設定 (9-14 mins) (9-14 分鐘) 並按「START」(開始)。



● 為求方便可以選用市面有售的薄餅醬代替蕃茄醬。

## 薄餅不同做法

### 薄餅 (海鮮)



材料 / 1 個直徑 23 厘米

## 〈薄餅麵團〉

薄餅麵團…………… 所有材料

## 〈頂部配料〉

魷魚	100 克
蝦	30 克
白葡萄酒	¼ 湯匙
鹽, 胡椒	試味調整
洋蔥 (切片)	60 克
青椒 (切片)	中等大小 1 個
天然芝士 (薄餅用)	75 克

## 〈番茄醬〉

A 純番茄汁	60 克
奧勒岡葉, 辣椒仔辣汁	適量

## 烹調方法

- 按照薄餅說明的第 1-3 步並準備麵團。
- 將魷魚身切片成 7 毫米寬。切斷每條魷魚鬚並切成 2 至 3 厘米長。剝去蝦殼並抽去蝦腸。
- 將 2 放入耐熱容器中。撒上鹽和胡椒。倒入白葡萄酒並封上保鮮紙。
- 將 3 置於爐腔的中間位置。加熱 <<MICROWAVE>> (微波) 600W, 約 3 分鐘。加熱後, 靜置放涼並妥善去除水分。
- 按照薄餅說明的第 4-7 步烘焙薄餅。

### 薄餅 (吞拿魚和粟米)



材料 / 1 個直徑 23 厘米

## 〈薄餅麵團〉

薄餅麵團…………… 所有材料

## 〈頂部配料〉

罐頭吞拿魚	40 克
罐頭粟米 (原粒)	40 克
番茄	60 克
洋蔥 (切片)	60 克
天然芝士 (薄餅用)	100 克

## 〈番茄醬〉

A 純番茄汁	60 克
奧勒岡葉, 辣椒仔辣汁	適量

## 烹調方法

- 按照薄餅說明的第 1-3 步並準備麵團。
- 將番茄取出種子, 切成薄片, 去除汁液。倒去吞拿魚和粟米的水分。
- 按照薄餅說明的第 4-7 步烘焙薄餅。

# 吐司

材料  
普通麵包 (切成六片) ..... 1-2 片

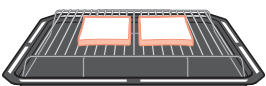
※ 可以烤 1 或 2 片。

- 烤麵包的顏色取決於以下幾點：
  - 麵包的厚度、糖的量、油的量、麵包的類型、水的量等。
  - 如為冷凍麵包，請手動烤麵包。
- 如為冷凍麵包，請手動烤麵包。



## 烹調方法

- 1 <示例：2 片>  
將燒烤架放在烤焗盤上。將 2 片麵包放在中間位置。



- 2 把 1 放在上擱架。轉動扭掣選擇 [40-2 Toast (Flip over)] (40-2 吐司)，然後按「START」(開始)。  
→ 開始加熱 (標準加熱時間約為 4 分 50 秒)

- 翻面時間約為 3 分 40 秒。
- 翻轉麵包後將顯示剩餘時間。



片數  
(開始前，交替顯示片數和參考頁)

- 3 翻面  
發出嗶嗶聲後，立即翻轉麵包，按「START」(開始)開始烘焗 (請將麵包放在中間位置)。

烤焗盤和燒烤架仍熱時，戴上市面發售的厚手套取出烤焗盤。

- 4 發出嗶嗶聲後，即已完成。請立即取出麵包。  
※ 將需要加深顏色的一面朝上及使用延長加熱或手動「燒烤」，以調整烘焗時間來達到想要的顏色。加熱時檢查進度。(烘焗時無法加長烘焗時間)

### 手動烹調時

- 燒烤 (1-2 片)  
將燒烤架放在烤焗盤上。將麵包放在中間位置。將烤焗盤放在上擱架上，然後烘焗 3 分 20 秒 - 4 分鐘。發出嗶嗶聲後，立即翻轉並烘焗 1 分鐘 - 1 分 30 秒。
- <CONVECTION> (熱風對流) (有預熱) 250°C (1-4 片)  
\* 將烤焗盤放在下擱架上並預熱。(標準預熱時間約為 15 分鐘)  
預熱後，戴上市面有售的焗爐手套，取出烤焗盤。放上麵包並將烤焗盤放回下擱架上。烘焗 3-7 分鐘。

### 設定和大約時間

片數	1 片	2 片
選單設定	片數 1 40	片數 2 40
大約時間	約 4 分 50 秒	約 4 分 50 秒

## 草莓果醬 奇異果醬

無須使用配件

材料  
糖 ..... 150 克  
A [ 檸檬汁 ..... 2 茶匙  
沙律油 ..... 2 滴  
水果 ..... 各淨重 300 克  
草莓 (去蒂)  
蘋果 (紅色，磨碎)  
奇異果 (去皮，切成 5 毫米厚四瓣)  
藍莓

## 蘋果醬 藍莓果醬

### 烹調方法

- 1 洗淨水果並完全除去水分，做好準備。
- 2 將 1 的水果和 A 放入大而深的耐熱容器中。輕輕混合並放在爐腔的中間位置。
- 3 加熱 (<MICROWAVE> (微波) 600W，17-19 分鐘)。除去浮渣並在期間攪拌 2 至 3 次。



- 如果在去蒂後才洗草莓，草莓會變得濕爛，烹調時間也會增加。



# 蘋果派

材料 / 1 個直徑 21 厘米金屬餡餅盤

## 〈餅皮〉

A [ 低筋麵粉 ..... 145 克  
高筋麵粉 ..... 35 克  
牛油 ..... 145 克  
凍水 ..... 75 毫升

## 〈內餡〉

[ 蘋果 (紅色) ..... 4 個 (800 克)  
糖 ..... 100 ~ 120 克  
檸檬汁 ..... ½ 個  
秣酒 ..... 1 湯匙  
肉桂 ..... 適量

## 〈蛋液〉

[ 蛋黃 ..... 1 個  
水 ..... 1 湯匙  
雪糕 ..... 適量



## 烹調方法

1



無需配件

將蘋果去皮並切成 5 毫米厚四瓣。放入容器中，加入檸檬汁並裹上糖。蓋上蓋子並將容器置於爐腔的中間位置。加熱〈MICROWAVE〉(微波) 600W, 約 12 分鐘。加熱時，攪拌 2-3 次以均勻烹調。加熱後，靜置 1-2 小時。倒去烹調後的液體，倒入秣酒並加入肉桂。

2

製作餅皮。將材料 A 過篩放入碗中，加入 1 厘米的牛油粒，用餡餅專用的刀或攪拌器攪拌，直到混合物粉粒變成紅豆大小。

3

分次將凍水倒入第 2 步 (每次 ¼ 至 ⅓)。混合無需搓揉。混合好後，蓋上保鮮紙並將其存放在雪櫃中約 30 分鐘。

4

將第 3 步的麵團壓成長方形，摺 3 次並蓋上保鮮紙。在雪櫃中靜置 20 分鐘。重複此過程 5 次。

5

將麵團分為 2 等份。將其中一份壓至 3 毫米厚，然後將其放在餡餅盤上。盤邊留下 5 毫米邊緣，切去多餘麵團。用叉子在底部刺孔，然後放上 1 的蘋果。

6

將剩餘的麵團壓至 25 x 21 厘米。切成 10 條 1.5 厘米寬的長條、3 條 2 厘米寬的長條。

7

交叉重疊第 6 步的 1.5 厘米長條與第 5 步的麵團以形成網格圖案。用 2 厘米寬的麵團圍邊緣，切去多餘的麵團。在重疊的位置刷上蛋液，並將其存放在雪櫃中約 30 分鐘。

8

預熱〈CONVECTION〉(熱風對流)(有預熱), 210°C。

9



烤焗盤  
下擱架

預熱後，在 7 的表面上刷上蛋液。將其放在烤焗盤上，並放在下擱架。設定〈30-38 mins〉(30-38 分鐘) 並按「START」(開始) 開始加熱。

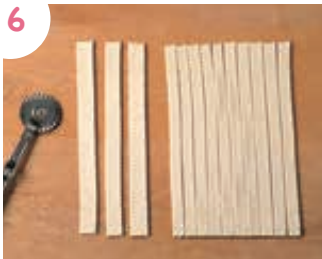
4



5



6



7



- 由於這種麵團需要大量牛油，因此對溫度很敏感。在涼爽的房间準備材料，使用雪櫃，保持工具和材料冷凍，快速準備。
- 麵團休息時，必須蓋上保鮮膜。將其放在平板上，然後存放在雪櫃中。麵團休息後會更容易處理。
- 如果麵團厚度不均勻，在烘焗過程中會不均勻地膨脹。當摺三次並且壓開時，麵粉棍需要水平並均勻地壓在麵團上，以使厚度均勻。
- 為求方便，可以使用市面有售冷凍餅皮 (400 克)。

甜品



## 造型曲奇

材料 / 48 件 (1 盤)

低筋麵粉..... 230 克  
 牛油..... 100 克  
 糖..... 80 克  
 雞蛋..... 1 隻  
 雲呢拿香精..... 試味調整

● 您可以使用 <MICROWAVE> (微波) 200W 或手動選擇 <DESIRED TEMP> (喜好溫度設定) 15-20°C 加熱牛油，以軟化牛油達至奶油狀。

● 根據麵團的厚度，形狀和大小，烤曲奇可能有所不同。降低溫度和烘烤更長時間可以獲得更好的效果。



無需配件

### 烹調方法

- 1 將軟化的牛油和糖放入碗中。攪拌直到混合物略帶白色。
- 2 逐少加入輕微攪打的雞蛋至第 1 步並攪拌均勻，然後加入雲呢拿香精。
- 3 將低筋麵粉過篩，並加入第 2 步。用木刮刀混合，直至光滑。堆成麵團。
- 4 分成適當的數量並放入膠袋中。使用麵粉棍壓至厚約 5 毫米。放入雪櫃靜置約 30 分鐘。
- 5 將第 4 步的麵團放在撒有少許中筋麵粉的板上。使用曲奇模具 (直徑 3 厘米) 切出各塊曲奇形狀。在烤焗盤上排好 48 個麵團。

6



烤焗盤  
下擱架

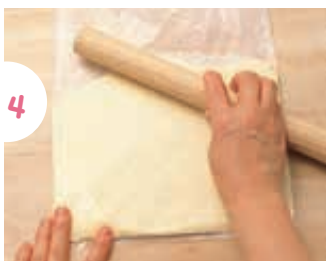
把第 5 步的烤焗盤放在下擱架。轉動扭掣選擇【34 Cookies】(34 曲奇)，然後按「START」(開始)。  
 ▶ 開始加熱  
 (標準加熱時間約為 28 分鐘)

手動烹調時 (有預熱)

1 盤：<CONVECTION> (熱風對流) 170°C，15-20 分鐘  
 2 盤：<CONVECTION> (熱風對流) 170°C，18-23 分鐘  
 在上擱架和下擱架上加熱。

7

烘焗後，讓曲奇在燒烤架上放涼。



### 造型曲奇不同做法

可可



● 在低筋麵粉中加入可可粉 (10 克)。

茶



● 在第 3 步中加入茶葉 (10 克)。

甜品



# 石頭曲奇

材料 / 48 件 (1 盤)

A	低筋麵粉	150 克
	發粉	1 茶匙
	牛油	70 克
	雞蛋	½ 隻
	糖	70 克
	椰子	20 克
	雲呢拿香精	試味調整

- 您可以使用 <MICROWAVE> (微波) 200W 或手動選擇 <DESIRED TEMP> (喜好溫度設定) 15-20°C 加熱牛油，以軟化牛油達至奶油狀。



無需配件



## 烹調方法

- 1 將軟化的牛油和糖放入碗中。攪拌直到混合物略帶白色。
- 2 逐少加入輕微攪打的雞蛋至第 1 步並攪拌均勻，然後加入雲呢拿香精。
- 3 將 A 過篩，並加入第 2 步。用木刮刀混合。加入椰子並再次攪拌。
- 4 用匙羹將 3 放在烤焗盤上，一次少量以調整尺寸，分成約 48 份。

- 5 把第 4 步的烤焗盤放在下擱架。轉動扭掣選擇 [34 Cookies] (34 曲奇) 並選擇 [DECREASE 1] (減弱 1)，然後按「START」(開始)。→ 開始加熱 (標準加熱時間約為 26 分鐘)

手動烹調時 (有預熱)  
 1 盤: <CONVECTION> (熱風對流), 170°C, 13-18 分鐘  
 2 盤: <CONVECTION> (熱風對流), 170°C, 15-20 分鐘  
 在上擱架和下擱架上加熱。

- 6 烘焗後，讓曲奇在燒烤架上放涼。

# 英式鬆餅

材料 / 9 件

低筋麵粉	200 克
發粉	1 湯匙
糖	½ 湯匙
鹽	試味調整
牛油	100 克 (切成 1 厘米的方丁，放入雪櫃冷藏)
牛奶	超過 ½ 杯 (100 毫升)

- 如果沒有切刀，請將材料放在鋼盤上並用刀切碎。
- 如果牛油沒有切碎，最終的形狀可能會未如理想。
- 為了使其酥脆，混合物需要在第 1 步中精細切碎並在雪櫃冷藏。



## 烹調方法

- 1 將低筋麵粉、發粉、糖、鹽過篩到碗裡。用切刀將牛油切成小塊並混合在一起。混合好後，將其存放在雪櫃中約 30 分鐘，然後逐少加入牛奶並人手搓揉。
- 2 將第 1 步麵團堆在一起，然後在撒有少許中筋麵粉的板上揉搓 4-5 次。將麵團壓成長方形，並摺三次。蓋上保鮮紙並將其存放在雪櫃中約 20 分鐘。
- 3 將第 2 步壓至 2-2.5 厘米厚。

- 4 預熱 <CONVECTION> (熱風對流) (有預熱) 210°C。
- 5 按壓並輕輕轉動直徑 5 至 6 厘米的模具 (如果沒有模具，可以使用杯子)。切出 9 個麵團在烤焗盤上排好。用刷子刷上少量牛奶 (不包括在材料中)。
- 6 預熱後，將 5 放在下擱架上。轉動扭掣設定至 (15-20 mins) (15-20 分鐘) 並按「START」(開始) 開始烘焙。

甜品


# 海綿蛋糕


- 材料 / 1 個直徑 18 厘米金屬蛋糕模具
- 低筋麵粉..... 90 克
  - 雞蛋..... 3 隻
  - 糖..... 90 克
  - 新鮮牛奶..... 1 湯匙
  - 牛油..... 1 湯匙 (15 克)
  - 雲呢拿香精..... 試味調整
- 〈淡奶油〉
- 生奶油 ..... 1½ 杯 (300 毫升)
  - 糖 ..... ½ 杯 (55 克)
  - 白蘭地 ..... 1 湯匙
  - 草莓..... 適量



## 烹調方法

- 1 準備好蒸氣儲水匣。
- 2 在蛋糕模具內和底部塗抹少量牛油 (不包含在材料中)。放上焗爐紙。
- 3 將蛋白放入碗中，然後以切割動作輕輕打發蛋白。將 ½ 糖分 2-3 份在攪拌時加入。繼續攪拌直到形成尖錐。
- 4 將蛋黃、剩餘的糖、牛油和雲呢拿香精在另一個碗中混合。打發直到蛋黃變得白而實。
- 5 將第 4 步添加到第 3 步中。用攪拌器攪拌混合物，打發至可以在混合物上寫字。

- 6  將牛油和牛奶放入耐熱容器中。封上保鮮紙。放置在爐腔的中間位置並加熱 <MICROWAVE> (微波) 600W, 約 20-30 秒) 以融化牛油。  
無需配件
- 7 將低筋麵粉一次過篩到 5 的材料中。
- 8 使用木刮刀快速混合材料。
- 9 在麵粉仍然可見時，將第 8 步的混合物加入第 6 步的材料中，然後以切割動作攪拌，直到混合物順滑。
- 10 將混合物放入模具中，從 5-10 厘米高處敲下枱面 2-3 次，以去除任何氣泡。

- 11  將 10 放在烤焗盤上。將烤焗盤放在下擱架上。轉動扭掣選擇【36 Sponge Cake】(36 海綿蛋糕)，然後按「START」(開始)。  
烤焗盤  
下擱架  
→開始加熱  
(標準加熱時間約為 38 分鐘)

手動烹調時 (有預熱)  
<CONVECTION> (熱風對流),  
180°C, 25-35 分鐘)

- 12 烘焙後，將模具從 20-30 厘米的高度直接敲下枱面以排出空氣。將其翻轉，然後放在燒烤架上。小心移除焗爐紙，放涼蛋糕。
- 13 用淡奶油和草莓裝飾第 12 步。





### 淡奶油

將生奶油、糖和白蘭地倒入碗中。將有冰的水放在碗下方，打發混合物至奶油狀。

過度打發或溫度過高時，混合物會分離，並可能於稍後失去形狀。用冰水保持溫度低於 10°C，快速打發材料。易於冷卻的金屬碗使打發更容易。



### ■ 各種蛋糕大小的推薦份量和加熱時間





	15 厘米	21 厘米
雞蛋	2	4
糖	60 克	120 克
低筋麵粉	60 克	120 克
牛奶	近 1 湯匙	超過 1 湯匙
牛油	近 1 湯匙	超過 1 湯匙
烘焙方法	<CONVECTION> (熱風對流) (有預熱) 180°C	
大約烘焙時間	30-35 分鐘	35-40 分鐘

### 檢查成品

好的蛋糕成品應該：  
細緻而均勻。  
鬆軟而形狀精美。

(切面)



烘焙成品 (切面)	原因
膨脹不足。 混合物太濃稠。 	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 雞蛋打發不足。</li> <li>● 加入麵粉後過度混合。</li> <li>● 烘焙前混合物靜置了一段時間。</li> </ul>
蛋糕粗糙。 麵粉保持粉末狀。 	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 麵粉沒有過篩。</li> <li>● 麵粉混合不足。</li> </ul>
中間變乾和塌下。 麵團黏在模具上。 	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 雞蛋打發過度。</li> <li>● 放入模具時沒有排出空氣。</li> <li>● 烘焙後沒有排出空氣。</li> </ul>
成品表面皺紋明顯 可見。 	

## 朱古力海綿蛋糕

材料 / 1 個直徑 18 厘米金屬蛋糕模具

低筋麵粉..... 80 克  
 可可粉..... 10 克  
 雞蛋..... 3 隻  
 糖..... 90 克  
 新鮮牛奶..... 1 湯匙  
 牛油..... 1 湯匙 (15 克)

### 烹調方法

- 1 將低筋麵粉和可可粉一起過篩。
- 2 按照海綿蛋糕說明的第 1-12 步進行。



甜品

# 戚風蛋糕


材料 / 1 個直徑 20 厘米鋁戚風蛋糕模具  
 低筋麵粉..... 150 克  
 蛋黃..... 5 個  
 蛋白..... 7 個  
 糖..... 130 克  
 水..... 100 毫升  
 沙律油..... 80 毫升  
 雲呢拿香精..... 試味調整



## 烹調方法

- 1 將低筋麵粉過篩。
- 2 將蛋黃和  $\frac{1}{3}$  糖放入碗中，攪拌直至混合物變白。
- 3 將沙律油逐少加入 2，然後再攪勻。逐少加水並攪拌均勻。加入雲呢拿香精。
- 4 將 1 加入 3，並用攪拌器攪勻。
- 5 將蛋白放入另一個碗中，用手持攪拌器攪拌。分 2-3 次加入剩餘的糖。攪拌直至形成尖錐，以及翻轉碗時混合物仍留在碗中。

- 6 將  $\frac{1}{3}$  的 5 加入 4，並用攪拌器攪勻。加入剩餘的  $\frac{1}{2}$  並攪勻。加入剩餘的 5 並用刮刀混合，不要將空氣從混合物中攪出。
- 7 將混合物 6 放入乾淨的戚風蛋糕模具中，輕輕地將模具敲下枱面 2-3 次，以排出混合物中的氣泡。

- 8  將 7 放在烤焗盤上，並放在下擱架。轉動扭掣選擇【37 Chiffon Cake】（37 戚風蛋糕），然後按「START」（開始）。  
 →開始加熱  
 （標準加熱時間約為 58 分鐘）

手動烹調時（有預熱）  
 <<CONVECTION>（熱風對流），  
 170°C，50-60 分鐘

- 9 烘涼後，立即將模具倒置，以免蛋糕塌下。將模具放在適當高度的管上，然後將其放涼。
- 10 放涼後，將刮鏟插入模具和蛋糕之間。旋轉以刮模具內側從模具中取出蛋糕。用刀從底部取出蛋糕。







- 碗或模具中殘留的油或水可能會損壞蛋白酥。為防止這種情況，請清洗碗和模具並擦拭乾淨，以便在使用前除去多餘的水或油。
- 混合物可能會在用氟處理過的模具或矽膠模具中滑動，導致烘焙不當。鋁模是更好的選擇。



## 檢查成品

可以使用打發蛋白製成的蛋白酥代替添加劑（例如發粉）使蛋糕膨脹。請參閱下表，以正確打發蛋白。

成品狀態	原因
膨脹不足。 	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 蛋白打發不足。 → 使用放於雪櫃的雞蛋並打發直至形成尖錐。翻轉碗時混合物不應掉落。</li> </ul>
中間有大洞。 	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 轉移至模具時有空氣進入。 → 一次性將混合物從高位置倒下。</li> <li>● 將麵團放入模具後，大力拍打底部排出空氣。 → 輕輕敲打排出空氣。</li> <li>● 混合蛋白和蛋黃麵團時有空氣進入。</li> </ul>
蛋糕底部有大洞。 	
蛋糕頂部（在模具中時）變稠密。 	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 這稱之為「消泡」。溫度降低時，大部分膨脹的氣泡變小的自然結果。</li> </ul>

## 各種蛋糕大小的推薦份量和加熱時間

	17 厘米鋁模具
低筋麵粉	90 克
蛋黃	3 個
蛋白	4 個
糖	80 克
水	50 毫升
沙律油	40 毫升
雲呢拿香精	試味調整
烘焙方法	<CONVECTION> (熱風對流) (有預熱) 170°C
大約烘焙時間	35-45 分鐘

## 戚風蛋糕不同做法

### 茶



材料 / 1 個直徑 20 厘米鋁戚風蛋糕模具  
戚風蛋糕材料（雲呢拿香精除外）  
..... 一次用量  
紅茶葉 ..... 10 克

- 將茶葉混合到低筋麵粉中。

### 朱古力



材料 / 1 個直徑 20 厘米鋁戚風蛋糕模具  
戚風蛋糕（雲呢拿香精除外）  
..... 一次用量  
可可粉 ..... 15 克

- 將低筋麵粉與可可粉一起過篩。

### 抹茶



材料 / 1 個直徑 20 厘米鋁戚風蛋糕模具  
戚風蛋糕（雲呢拿香精除外）  
..... 一次用量  
抹茶粉 ..... 1 茶匙

- 將低筋麵粉與抹茶粉一起過篩。

### 香料



材料 / 1 個直徑 20 厘米鋁戚風蛋糕模具  
低筋麵粉 ..... 150 克  
蛋黃 ..... 5 個  
蛋白 ..... 7 個  
糖 ..... 120 克  
水 ..... 100 毫升  
沙律油 ..... 80 毫升  
薑 ..... 1 茶匙  
肉桂 ..... 1 湯匙  
肉荳蔻 ..... ½ 茶匙  
丁香 ..... ½ 茶匙

- 將低筋麵粉與香料一起過篩。



### 咖啡



材料 / 1 個直徑 20 厘米鋁戚風蛋糕模具  
低筋麵粉 ..... 150 克  
蛋黃 ..... 5 個  
蛋白 ..... 7 個  
糖 ..... 130 克  
即沖咖啡粉 ..... 10 克  
沙律油 ..... 80 毫升

- 將即沖咖啡粉溶解在熱水（2 湯匙）中，加水至 100 毫升。  
\* 代替戚風蛋糕說明的第 3 步中使用的水。

# 奶油泡芙 (窯製)

材料 / 12 個

低筋麵粉	80 克
牛油	60 克
水	50 毫升
牛奶	50 毫升
雞蛋	2½ 隻

## 什麼是窯製？

窯製意味著比起沒有使用蒸氣的做法，奶油泡芙的顏色會更金黃。



## 烹調方法

1 準備好蒸氣儲水匣。

2 將低筋麵粉過篩。將水、牛奶、牛油和麵粉（1 茶匙）放入一個耐熱大碗中。無需蓋上保鮮紙，將其放置在爐腔的中間位置並加熱〈<MICROWAVE>（微波）600W，4 分 30 秒~5 分 30 秒〉至沸騰，無需保鮮紙。

3 迅速將剩餘的低筋麵粉倒入第 2 步。

4 均勻混合第 3 步。將其放置在爐腔的中間位置並加熱〈<MICROWAVE>（微波）600W，約 1 分 20 秒~1 分 40 秒〉，無需蓋上保鮮紙。加熱時，攪拌 2~3 次以均勻烹調。加熱後充分混合。

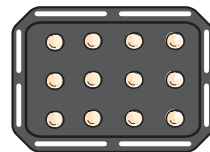
5 搓揉第 4 步時，逐少加入攪打好的雞蛋，並充分混合材料。

6 轉動扭掣選擇【35 Choux Cream】（35 奶油泡芙），然後按「START」（開始）。  
➡開始預熱

手動烹調時（有預熱）  
〈<CONVECTION>（熱風對流），  
180°C，25~35 分鐘）  
\* 由於會在預熱後在奶油泡芙混合物上噴水，蒸氣儲水匣內無須有水。

7 將第 5 步放在擠花袋內。

8 在烤焗盤上擠出 12 個直徑 5 厘米的份量，每個之間保持相同距離。將叉子浸入水中並輕輕按壓頂部。



9 預熱後，將 8 放在下擱架上，然後按「START」（開始）開始加熱。（標準加熱時間約為 31 分鐘）



甜品





## 檢查成品

良好的烘焙條件  
中間留空，完美膨脹。



〈橫切面〉

- 如果沒有擠花袋，請用匙羹舀取混合物。
- 加熱直到牛油沸騰。
- (參閱「烹調方法」第 2 步)。
- 快速混合低筋麵粉和雞蛋。

成品狀態	原因
向外而非向上膨脹。 	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 材料未正確量重。</li> <li>● 熱風對流加熱時間不準確。</li> <li>● 牛油沒有加熱至沸騰。</li> </ul>
小，並以不規則形狀向上膨脹。 	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 煮牛油時，沒有混入麵粉。</li> <li>● 麵粉混合不足。</li> <li>● 混合了麵粉的麵團變凍。</li> </ul>

## 奶油泡芙及不同做法



通過擠出少份量奶油泡芙混合物來製作一口大小的奶油泡芙。享受成形和樹狀裝飾。



將奶油泡芙混合物擠出得薄而長。裹上白巧克力、咖啡或喜愛的口味。

# 吉士醬

### 無需使用配件

#### 材料

低筋麵粉	2 湯匙
粟粉	2 湯匙
糖	100 克
牛奶	400 毫升
蛋黃	2
雲呢拿香精	試味調整

### 烹調方法

1 將低筋麵粉、粟粉及糖放入耐熱深容器中。用攪拌器混合。加入牛奶並攪拌至均勻。加入蛋黃並攪拌均勻。



2 將 1 放置在爐腔的中間位置並加熱〈MICROWAVE〉(微波) 600W，5 分 30 秒，無需保鮮紙。加熱時，攪拌 2-3 次以均勻烹調。完成後，加入雲呢拿香精。



### 不同做法

## 朱古力奶油

#### 材料

低筋麵粉	1½ 湯匙
粟粉	1½ 湯匙
糖	80 克
牛奶	350 毫升
蛋黃	1½
雲呢拿香精	試味調整
朱古力棒	80 克

### 烹調方法

- 1 將朱古力棒磨至細碎。
- 2 按照吉士醬烹調方法的第 1 及 2 步進行。  
(在第 1 步中添加磨碎的朱古力棒)

甜品

# 奶油泡芙

材料 / 12 件 (1 盤)	
低筋麵粉	60 克
牛油	60 克
水	95 毫升
雞蛋	2 ~ 3 隻
〈淡奶油〉	
A 生奶油	1 杯 (200 毫升)
糖	20 克
雲呢拿香精	試味調整
草莓、奇異果	適量



## 烹調方法

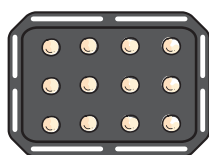
- 


將低筋麵粉過篩。在一個耐熱大容器中，放入水、牛油和低筋麵粉 (1 茶匙)。放置在爐腔的中間位置，無需蓋上保鮮紙。加熱〈MICROWAVE〉(微波) 600W，2 分 30 秒 ~ 3 分 30 秒) 至沸騰。

  - 適用於 2 盤  
〈MICROWAVE〉(微波) 600W，4 分 30 秒 ~ 5 分 30 秒)
- 快速將剩餘的低筋麵粉一次過加入 1 中。
- 將 2 徹底混合後，放入爐腔的中間位置並加熱〈MICROWAVE〉(微波) 600W，50 秒 ~ 1 分 10 秒)，無需蓋上保鮮紙。加熱時，攪拌 2 ~ 3 次以均勻烹調。加熱後混合。

  - 適用於 2 盤  
〈MICROWAVE〉(微波) 600W，1 分 20 秒 ~ 1 分 40 秒)

- 搓好 3，逐少加入略經攪打的雞蛋。用木刮刀舀起並加入更多雞蛋，直到混合物會慢慢從刮刀上掉下來。
- 預熱爐腔〈CONVECTION〉(熱風對流) (有預熱)，200°C。
- 將第 4 步放在擠花袋內。
- 在烤焗盤上擠出 12 個直徑 5 厘米的份量，每個之間保持相同距離。將叉子浸入水中並輕輕按壓頂部。



- 

預熱後，在第 7 步上噴水。將烤焗盤放在下擱架上。設定〈20 ~ 28 mins〉(20 ~ 28 分鐘) 並按「START」(開始) 開始加熱。

  - 對於 2 盤 (有預熱)  
〈CONVECTION〉(熱風對流) 200°C，30 ~ 40 分鐘)  
上擱架及下擱架
- 用刀切開烘好的泡芙。準備材料 A 的淡奶油 (參閱第 135 頁)。將淡奶油擠進泡芙，用草莓和奇異果裝飾。



# 朱古力奶油泡芙

材料 / 12 個	
低筋麵粉	60 克
可可粉	2 克
牛油	60 克
水	95 毫升
雞蛋	2 ~ 3 隻

## 烹調方法

- 將低筋麵粉和可可粉一起過篩。
- 按照奶油泡芙烹調方法第 1 ~ 9 步進行烘焙。



甜品



# 柔滑布丁

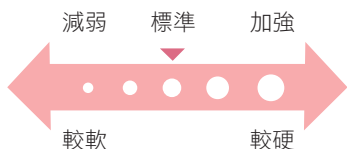
材料 / 8 個 7.5 厘米不鏽鋼布丁模具

雞蛋..... 3 隻  
 糖..... 80 克  
 牛奶..... 400 毫升  
 雲呢拿香精..... 試味調整

〈焦糖醬〉

糖..... 40 克  
 水..... 1 湯匙  
 熱水..... 1 湯匙

## 成品調節




- 雞蛋起初適宜溫度約為 30-40°C。如果溫度過高或過低，請適當調節溫度。
- 需要有蓋來蓋住杯子。
- 如果布丁質地較軟，從模具中取出時可能無法保持其形狀。

- 蒸氣儲水匣中的水可能不足。如果加水指示燈亮起，則請加水。



## 烹調方法

- 1 準備蒸氣儲水匣。在布丁模具中塗上少量牛油。
- 2 準備焦糖醬。在一個小鍋裡，放入糖和水，然後放在火上。當顏色變為棕色時，停止加熱，加入熱水並快速攪拌。將焦糖醬均勻地倒入模具中（在加入熱水時戴上厚手套，因為液體可能會飛濺）。
- 3 將雞蛋打入大碗中，加入糖，輕輕攪拌，不要形成氣泡。
- 4  將牛奶倒入耐熱容器中，放在爐腔的中間位置。加熱〈<MICROWAVE>（微波）無需配件 600W，約 3 ~ 4 分鐘〉。

- 5 慢慢地將 4 加入 3 並混合。用過濾器或布料過濾。如果有大氣泡，請舀起。加入雲呢拿香精，將混合物倒入第 2 步的模具中。蓋上錫紙。

- 6  將 5 放在烤焗盤上。將烤焗盤放在下攔架上。選擇【39 Cream Caramel】（39 柔滑布丁），然後按「START」（開始）。  
**▶開始加熱**  
 （標準加熱時間約為 36 分鐘）

手動烹調時（無預熱）  
 〈<CONVECTION>（熱風對流），  
 140°C，15 ~ 22 分鐘〉

## 布丁及不同做法

- 不要在布丁混合物中加入雲呢拿香精。
- 按喜好加入焦糖醬。

### 茶



- 在第 4 步加熱後，加入 4 個茶包並準備茶。

### 抹茶



- 逐少加入並溶解抹茶（2 茶匙）至第 4 步準備的熱牛奶中。

### 可可



- 逐少加入並溶解無糖可可（10 克）至第 4 步準備的熱牛奶中。

### 咖啡



- 逐少加入並溶解即沖咖啡（10 克）至第 4 步準備的熱牛奶中。

甜品

# 磅蛋糕

材料 / 1 件 8 × 17 × 6 厘米  
金屬磅蛋糕模具

低筋麵粉	100 克
發粉	1 茶匙
牛油	90 克
糖	70 克
雞蛋	2 隻
A	
提子乾	50 克
糖漬車厘子	20 克
橙皮	15 克
白蘭地	2 湯匙

- <MICROWAVE> (微波) 200W) 加熱牛油，直至變軟並呈奶油狀。



無需配件



## 烹調方法

- 1 將焗爐紙放入蛋糕模具中。
- 2 將低筋麵粉和發粉一起過篩。
- 3 切碎材料 A，浸泡白蘭地。
- 4 將軟化的牛油和糖放入碗中攪拌均勻，直至混合物顏色變為略微白色。逐少加入攪打好的雞蛋並混合更多。
- 5 將第 3 步加入第 4 步，用木刮刀輕輕混合。
- 6 將 2 加入 5 中，以切割動作混合。
- 7 預熱 <CONVECTION> (熱風對流) (有預熱)，180°C。
- 8 將 6 的混合物倒入蛋糕模具中，並在中間留下垂直線。
- 9 預熱後，將 8 放在烤焗盤上，並放在下擱架。設定 <45 ~ 50 mins> (45 ~ 50 分鐘) 並按「START」(開始) 開始加熱。
- 10 完成烘焙後，放在燒烤架上，取下焗爐紙，讓蛋糕完全放涼。



烤焗盤  
下擱架

# 烤蘋果

材料 / 4 人份

蘋果 (紅色)	4 個 (800 克)
A	
牛油	60 克
糖	60 克
肉桂	1 湯匙
B	
糖	2 湯匙
水	2 湯匙
白蘭地	50 毫升

- 搭配頂部奶油品嘗味道更佳。



## 烹調方法

- 1 洗淨蘋果。取下蘋果芯，不要在底部穿孔。用竹籤捅表皮。
- 2 將 1 在耐熱容器中排好。將混合物 A 倒入去除芯後的洞中，並放上 B。
- 3 將 2 放在烤焗盤上，並放在下擱架。加熱 <CONVECTION> (熱風對流) (無預熱) 180°C，50 ~ 55 分鐘。加熱時，將汁液倒入容器底部 2-3 次。



烤焗盤  
下擱架

甜品





# 蛋糕卷

材料 / 1 卷

低筋麵粉	75 克
雞蛋	4 隻
糖	75 克
鮮奶	1 湯匙
牛油	1 湯匙
〈淡奶油〉	
A 生奶油	½ 杯 (100 毫升)
糖	10 克
雲呢拿香精	試味調整
桃 (罐頭) (直切成 7 等片)	3 片
奇異果 (直切成 8 等片)	2 個



## 烹調方法

- 鋪上大小符合**烤焗盤**底部和側面的焗爐紙 (由於混合物會向上膨脹, 鋪至烤焗盤外約 1 厘米)。
- 將雞蛋打入碗中, 加入糖, 攪拌至呈奶油狀並可以在其上寫字。
-  耐熱碗中放入牛油和鮮奶。將其置於爐腔的中間位置。加熱〈MICROWAVE〉(微波) 600W, 20 ~ 30 秒) 融化牛油。  
無需配件
- 預熱〈CONVECTION〉(熱風對流) (有預熱) 180°C。
- 將麵粉過篩加入第 2 步並輕輕混合。加入 3 中, 以切割動作混合。
-  將混合物加入 1 中並鋪開, 使表面平整。預熱後, 將烤焗盤放在下擱架上。設定〈8 ~ 13 mins〉(8 ~ 13 分鐘) 並按「START」(開始) 開始加熱。
- 烘焙後, 移除焗爐紙, 用濕布蓋住, 讓其完全放涼。
- 使用 A 製作淡奶油 (參閱第 135 頁)。
- 在第 7 步的蛋糕的前部切 3 刀。將淡奶油塗在表面上, 然後將桃和奇異果放在前面並捲起。將末端放在底部, 蓋上保鮮紙, 在雪櫃中靜置一段時間。

## 蛋糕卷及不同做法

### 茶

- 在低筋麵粉中加入茶葉 (5 克)。

### 可可

- 在低筋麵粉中加入可可粉 (10 克)。

### 抹茶

- 在低筋麵粉中加入抹茶 (1 茶匙)。
- 用生奶油 (100 克) 和糖 (10 克) 製作淡奶油。放上煮熟的紅豆 (50 克) 並捲起蛋糕。

## 使用可可蛋糕

### 聖誕樹頭蛋糕

材料 / 1 卷	
蛋糕卷 (含可可)	一次用量
〈朱古力奶油〉	
生奶油	1½ 杯 (300 毫升)
朱古力 (碎)	150 克
霖酒	1 湯匙



## 烹調方法

- 製作可可混合物。
- 製作朱古力奶油。將奶油放入碗中, 用攪拌器攪打 7 分鐘。
- 在另一個碗中, 用熱水融化朱古力。朱古力融化後, 加入 ⅓ 的 2 並混合。混合後, 加入剩餘的生奶油和霖酒。
- 使用 ⅓ 第 3 步的奶油製作蛋糕卷。在雪櫃中冷卻約 30 分鐘。
- 斜切第 4 步的末端並製作成樹頭形狀。在斜切的樹頭形狀蛋糕上塗抹薄薄一層的奶油。將其放在更大的蛋糕上。
- 在整個蛋糕卷上鋪上奶油, 用叉子劃條紋。
- 用你喜愛的市面有售的裝飾品裝飾蛋糕。



甜品

# 新鮮朱古力 (生朱古力)

無需使用配件

## 材料

牛奶巧克力 (巧克力棒或糖果)  
..... 3 塊 (約 170 克)  
生奶油..... 100 毫升  
可可 (無糖)..... 適量


- 即使在第 2 步中有結塊，亦會在混合時融化。  
如果結塊沒有消失，請使用 <MICROWAVE> (微波) 600W 加熱，加熱時檢查狀態。

## 備註：

手動溫度用紅外線輻射檢測食物溫度。要檢測合適的溫度，請參閱第 18 和 19 頁。



## 烹調方法

- 1 將巧克力切成小塊。將朱古力及生奶油放入耐熱淺容器中。
- 2  將第 1 步置於爐腔的中間位置並加熱 <DESIRED TEMP> (喜好溫度設定)，50°C)。加熱後，用攪拌器混合溶解。

- 3 將第 2 步倒入鋪有焗爐紙的扁平容器中，然後將其放入雪櫃內。變得堅實時，切成一口大小，並在每一塊上撒上巧克力粉。

# 朱古力蛋糕


材料 / 1 個直徑 18 厘米金屬蛋糕模具

甜朱古力..... 100 克  
生奶油..... 50 毫升  
牛油 (無鹽)..... 60 克  
A [ 蛋黃..... 3 個  
糖..... 50 克  
低筋麵粉..... 20 克  
可可粉..... 30 克  
(蛋白酥)  
[ 蛋白..... 3 個  
糖..... 60 克  
糖霜..... 試味調整  
生奶油 (根據口味)..... 適量

- 務必分 3 份加入剩餘的糖！攪拌時會變硬。在其變得有光澤之後，加入下一份糖並攪拌。



## 烹調方法

- 1 在蛋糕模具的底部和側面塗抹薄薄一層的牛油 (不包含在材料中) 並放置焗爐紙。
- 2  將切碎的朱古力和生奶油放入耐熱容器中。將烤焗盤放置在爐腔的中間位置並加熱 <MICROWAVE> (微波) 600W，約 1 分 30 秒)。加熱時，攪拌 2 ~ 3 次。
- 3 加熱後，加入牛油至 2 並混合。
- 4 將 A 的蛋黃和糖放入另一個碗中。攪拌直到混合物略帶白色。
- 5 將 3 加至 4 並攪拌均勻。加入篩過的低筋麵粉和可可粉，用木刮刀輕輕混合。

- 6 將蛋白和 1/3 糖放入另一個碗中並攪拌。分 2 份加入剩餘的糖。攪拌直至形成尖錐，以及翻轉碗時蛋白酥仍留在碗中。
- 7 分兩份加入 6 至 5 並混合，不要將空氣從混合物中攪出。
- 8 預熱 <CONVECTION> (熱風對流) (有預熱) 170°C)。
- 9  把第 7 步的混合物倒入蛋糕模具。預熱後，將其放在烤焗盤中。將烤焗盤放在下擱架上。設定 <45 ~ 55 mins> (45 ~ 55 分鐘) 並按「START」(開始) 開始加熱。
- 10 烘焗後，從模具中取出。移除焗爐紙然後靜置放涼。準備好後，將糖霜灑在上面。按喜好加入淡奶油。

甜品



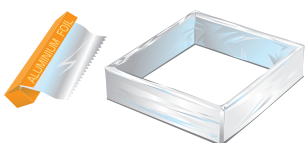
# 布朗尼

材料 / 1 個 18 厘米方模具 (無底)

甜朱古力	80 克
糖	60 克
牛油 (無鹽)	100 克
雞蛋	2 隻
A	
低筋麵粉	80 克
杏仁碎	20 克
B	
甜朱古力	40 克
核桃	40 克
杏仁	40 克





- 如果沒有 18 厘米的模具可用，用錫紙製作一個高 4 厘米的框代替。



- <MICROWAVE> (微波) 200W 加熱牛油，選擇 <DESIRED TEMP> (喜好溫度設定) 15 ~ 20°C，直至變軟，呈奶油狀。



## 烹調方法

- 1 將朱古力切至細碎。將 B 中的材料切成 7 到 8 毫米方丁。讓牛油在室溫下靜置軟化。
- 2  將 1 的朱古力放入耐熱容器中。放置在爐腔的中間位置並加熱 <MICROWAVE> (微波) 600W，約 2 分鐘，無需蓋上保鮮紙。加熱時，攪拌 2 ~ 3 次。
- 3 將軟化的牛油和糖放入碗中攪拌均勻，直至混合物顏色變為略微白色。
- 4 逐少加入攪打好的雞蛋至第 3 步並攪拌均勻。然後加入第 2 步並再次攪拌。
- 5 將材料 A 過篩，加入第 4 步，用木刮刀混合。加入切碎的材料 B，輕輕混合。
- 6 預熱 <CONVECTION> (熱風對流) (有預熱) 170°C。
- 7 將焗爐紙放在烤焗盤上，並放上模具。倒入第 5 步並鋪平。
- 8  預熱後，將第 7 步放在下擱架上。設定 <23 ~ 28 mins> (23 ~ 28 分鐘) 並按「START」(開始) 開始加熱。

# 熔岩朱古力

材料 / 8 個 6.5 厘米金屬布丁模具



甜朱古力	180 克
牛奶朱古力	40 克
無鹽牛油	160 克
雞蛋	4 隻
低筋麵粉	90 克



- 完成烘焗後，立即上碟食用，因為中間的朱古力會逐漸變硬。如果放涼了，則加熱 <MICROWAVE> (微波) 600W，約 10 ~ 20 秒以軟化巧克力餡。



## 烹調方法

- 1 在布丁模具內塗抹薄薄一層牛油 (不包含在材料中)。撒上低筋麵粉 (不包括在材料中) 並去除多餘的麵粉。
- 2  將朱古力碎和牛油放入耐熱容器中。放置在爐腔的中間位置並加熱 <MICROWAVE> (微波) 600W，約 1 分 40 秒，無需蓋上保鮮紙。加熱時，攪拌 2 ~ 3 次。加熱後，混合到巧克力和牛油融化，並充分混合在一起。
- 3 加入攪打好的雞蛋至第 2 步並攪拌。將低筋麵粉過篩並輕輕混合。
- 4 預熱 <CONVECTION> (熱風對流) (有預熱)，220°C。
- 5 將第 3 步倒入至 8 個模具。輕輕從低處放下以排出模具中的空氣。
- 6  預熱後，將第 5 步放在烤焗盤中。將其放在下擱架上。設定 <5 ~ 10 mins> (5 ~ 10 分鐘) 並按「START」(開始) 開始加熱。
- 7 烘焗後，立即從模具中取出並上碟。



# 焗芝士蛋糕


材料 / 1 個直徑 18 厘米金屬蛋糕模具  
 奶油芝士..... 200 克  
 雞蛋..... 2 隻  
 糖..... 80 克  
 低筋麵粉..... 3 湯匙  
 檸檬汁..... 2 茶匙  
 生奶油..... 150 克  
 〈頂部配料〉  
 A [ 杏桃果醬..... 1 湯匙  
 水..... ½ 湯匙

- 使用底部可拆卸的模具。如果底部不可拆卸，則很難從模具中取出蛋糕。
- 烘焗後，確保冷卻後再從模具中取出。如果在冷卻之前將其從模具中取出，則會變形。




## 烹調方法

- 1 在蛋糕模具的底部和側面塗抹薄薄一層的牛油（不包含在材料中）並放置焗爐紙。
- 2 將軟化的奶油芝士放入碗裡。充分混合，直至變得順滑。
- 3 分別加入糖、雞蛋、低筋麵粉、生奶油和檸檬汁至 2 並在每次加入後攪拌。


4  轉動扭掣選擇【38 Choux Cream】（38 芝士蛋糕），然後按「START」（開始）。  
 無需配件 → 開始預熱

手動烹調時（有預熱）  
 〈CONVECTION〉（熱風對流），  
 170°C，50 ~ 60 分鐘

- 5 將 3 倒入 1 並鋪平表面。

6  將 5 放在烤焗盤上。將烤焗盤放在下擱架上，然後按「START」（開始）開始加熱。（標準加熱時間約為 55 分鐘）  
 烤焗盤  
 下擱架

- 7 烘焗後，由其在模具內靜置放涼。

8  將 A 放入耐熱容器中。混合後用保鮮紙封上。將其置於爐腔中間位置並加熱〈MICROWAVE〉（微波）600 W，約 30 秒）。  
 無需配件

- 9 在芝士蛋糕的表面塗抹 8。

# 半熟芝士蛋糕

## 無需使用配件

材料 / 1 個直徑 18 厘米金屬蛋糕模具  
 奶油芝士..... 200 克  
 糖..... 50 克  
 生奶油（打發 70%）..... 150 克  
 原味乳酪..... 50 克  
 檸檬汁..... 2 茶匙  
 A [ 餅乾..... 100 克  
 融化的牛油..... 70 克  
 B [ 明膠..... 5 克  
 水..... 2 湯匙

- 使用底部可拆卸的模具。如果底部不可拆卸，則很難從模具中取出蛋糕。



## 烹調方法

- 1 在蛋糕模具的底部和側面塗抹薄薄一層的牛油（不包含在材料中）並放置焗爐紙。
- 2 用 A 做基底。將餅乾放入膠袋中搗碎。加入牛油，徹底攪拌。鋪滿模具 1 底部（從上方用力壓實）
- 3 將 B 放入耐熱容器中並浸明膠。

- 4 將軟化的奶油芝士放入碗裡。充分混合，直至變得順滑。

5 加熱 3 〈MICROWAVE〉（微波）600W，15-20 秒）。

6 將糖、乳酪、檸檬汁、5 和生奶油分別加入 4 並混合。

7 將 6 倒入 2，鋪平表面並在雪櫃中冷卻。



# 意式脆餅

材料 / 約 30 件



豆渣	170 克
黏米粉	30 克
發粉	½ 茶匙
雞蛋	1 隻
糖	80 克
可可粉	1 茶匙
堅果	30 克
乾果	60 克

※ 使用核桃或杏仁片等較軟的堅果。使用提子乾、橙皮、醋栗等乾果。

- 如果豆渣過於潮濕，請放入微波爐排水。
- 即使混合物很脆弱，按壓和塑型將使其在烘焗時變得堅固。



## 烹調方法

- 1 切碎堅果和乾果。
- 2 將雞蛋和糖放入碗中，攪拌至順滑然後加入 1，再攪拌均勻。
- 3 將黏米粉、發粉、可可粉加入 2 並混合均勻。
- 4 將豆渣加入 3，混合均勻，直到沒有白點（手工混合時攪拌均勻）
- 5 預熱 <<CONVECTION>>（熱風對流）（有預熱）160°C。
- 6 在烤焗盤上鋪上焗爐紙。將第 4 步分成兩片 1.5 厘米厚、15 × 6 厘米的長方形形狀。
- 7  預熱後，將 6 放在下擱架上。設定（approx. 15 minutes）（約 15 分鐘）並按「START」（開始）開始加熱。
- 8 加熱後餘熱消散後，用鋒利的刀切成約 1 厘米厚。在烤焗盤上排好，將切面朝上。
- 9  將 8 放在下擱架上。加熱 <<CONVECTION>>（熱風對流）（無預熱）150°C，40 ~ 45 分鐘。約 20 分鐘後（剩餘時間 20 ~ 25 分鐘）將其翻轉，然後再按「START」（開始）進一步烘焙。

# 杏仁瓦片



材料 / 12 個

蛋白	1
砂糖	40 克
黏米粉	20 克
杏仁片	30 克
雲呢拿香精	試味調整
融化的牛油	25 克

- 彎曲時，用焗爐紙包住麵粉棍以防止黏上。麵團冷卻時較難彎曲。請在麵團仍熱時彎曲。



## 烹調方法

- 1 將蛋白和砂糖放入碗中。打發至變成白色而未成形。
- 2 將黏米粉加入 1 並攪拌均勻。
- 3 加入 2 片杏仁片、雲呢拿香精、融化的牛油，然後攪拌均勻。放入雪櫃靜置約 1 小時。
- 4 預熱 <<CONVECTION>>（熱風對流）（有預熱）180°C。
- 5 在烤焗盤上鋪上焗爐紙。將 3 製成約 5 厘米，並製作 12 件（預留膨脹空間）。
- 6  預熱後，將 5 放在下擱架上。設定（Approx. 10 minutes）（約 10 分鐘）並按「START」（開始）開始烘焙。
- 7  加熱後，再加熱 <<CONVECTION>>（熱風對流）（無預熱）150°C，3 ~ 8 分鐘）。
  - 適用於 2 盤 <<CONVECTION>>（熱風對流）（有預熱）180°C，約 12 分鐘）
    - ↓
    - <<CONVECTION>>（熱風對流）（無預熱）150°C，5 ~ 10 分鐘）在上下擱架加熱

甜品

# 鬆餅

材料 / 8 個直徑 6 毫米鬆餅模具

低筋麵粉 (已過篩)	180 克
發粉	1 茶匙
牛油	100 克
糖	80 克
雞蛋	2 隻
牛奶	50 克

## 鬆餅不同做法

※ 在第 2 步加入。

朱古力粒	30 克
加工芝士 (7~8 毫米方丁)	80 克
堅果 (切碎至約 7~8 毫米)	50 克



## 烹調方法

- 將牛油和糖放入碗中，攪拌至變白。
- 逐少將牛奶和攪打過的雞蛋加入 1。
- 將低筋麵粉和發粉加入 2 並混合均勻。分成 8 等份倒入模具中，然後放在烤焗盤上。
- 預熱 (<CONVECTION> (熱風對流) (有預熱) 180°C)。
- 預熱後，將 3 的烤焗盤置於下擱架上。設定 <18 ~ 23 mins> (18 ~ 23 分鐘) 並按「START」(開始) 開始加熱。



烤焗盤  
下擱架

# 檸檬蛋糕

材料 / 9 個直徑 9 厘米金屬瑪德蓮蛋糕模具

雞蛋	3 隻
糖	150 克
檸檬皮 (磨碎)	1 個
檸檬汁	4 湯匙
黏米粉	100 克
A 杏仁粉	45 克
發粉	1½ 茶匙
沙律油	80 克
西梅乾	9 粒
〈頂部配料〉	
杏桃果醬	1 湯匙
秣酒	½ 湯匙
〈糖霜〉	
糖粉	30 克
檸檬汁	1½ 茶匙



## 烹調方法

- 在瑪德蓮蛋糕模具內鋪上瑪德蓮蛋糕紙。
- 將雞蛋打入碗中，加入砂糖並攪拌均勻。
- 將檸檬皮及檸檬汁加入 2 並攪拌均勻。加入 A 並徹底混合。加入沙律油並攪拌均勻。
- 預熱 (<CONVECTION> (熱風對流) (有預熱) 180°C)。
- 將第 3 步的混合物倒入瑪德蓮蛋糕模具至 ¾ 滿，然後放上西梅乾。
- 預熱後，將 5 放在烤焗盤中。將烤焗盤放在下擱架上。設定 <18 ~ 23 mins> (18 ~ 23 分鐘) 並按「START」(開始) 開始加熱。
- 加熱後，從模具中取出。在蛋糕仍熱時，加上杏桃果醬和秣酒混合物，然後靜置放涼。
- 混合糖粉和檸檬汁。倒在 7 的表面。



烤焗盤  
下擱架

甜品




# 甘薯菓子

材料 / 8 個

- 甘薯菓子.....淨重 230 克
- 牛油..... 25 克
- 糖..... 25 克
- 蛋黃..... 1
- 生奶油..... 20 ~ 40 克
- 雲呢拿香精..... 試味調整
- 〈頂部配料〉
- 〔蛋黃..... 1
- 〔水..... 1 茶匙



## 烹調方法

- 1 將蕃薯去皮並切成 1 厘米厚的圓形切片。在耐熱容器中排好，確保沒有重疊。蓋上保鮮紙，然後放入爐腔的中間位置。加熱〈MICROWAVE〉(微波) 600W，4 ~ 5 分鐘。趁熱壓爛蕃薯。
- 2 分別加入牛油、糖、蛋黃及雲呢拿香精至 1 並在每次加入後攪拌。
- 3 將生奶油加入 2 同時監測進展情況 (加到不黏或硬的狀態)
- 4 將 3 分為 8 等份，並做成橄欖狀。在烤焗盤上排好並放上頂部配料。
- 5 預熱〈CONVECTION〉(熱風對流)(有預熱) 200°C。
- 6  預熱後，將 4 的烤焗盤放在下擱架上。設定〈13 ~ 18 mins〉(13 ~ 18 分鐘) 並按「START」(開始) 開始烘焙。


# 烤蕃薯

材料 / 4 人份

- 蕃薯 (3-5 厘米厚)
- ..... 4 個 (每個 250 克)



## 烹調方法

- 1 洗淨蕃薯並瀝乾水分。用叉子在蕃薯表面刺孔，並將其放在烤焗盤上。
  - 2  將 1 放在中擱架上。轉動扭掣選擇【26 Baked Sweet Potato】(26 烤蕃薯)，然後按「START」(開始)。
    - ➡開始加熱
    - (標準加熱時間約為 45 分鐘)
- 手動烹調時 (無預熱)  
 〈CONVECTION〉(熱風對流)，  
 300°C，40 ~ 50 分鐘

甜品

# 蒸番薯

無需使用配件

材料 / 4 個  
 番薯 (3-5 厘米厚)  
 ..... 4 個 (每個 250 克)

● 烹飪時間視乎番薯厚度有變。



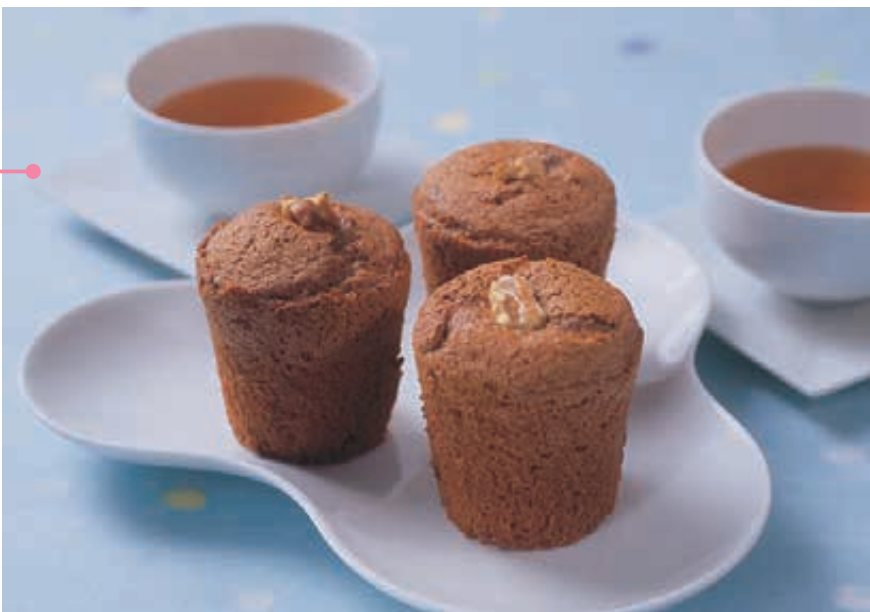
### 烹調方法

- 1 設定好蒸氣儲水匣。
- 2 洗淨番薯並瀝乾水分。用叉子在番薯表面刺孔，並將其放在耐熱托盤上。
- 3 將 2 置於爐腔的中間位置。加熱 (<STEAM MICROWAVE> (蒸氣微波)，15 ~ 20 分鐘)。

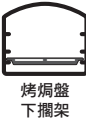

# 紅糖紅豆沙 日式蛋糕

材料 / 9 個 5.5 厘米金屬布丁模具

蛋黃.....	2
紅糖.....	60 克
沙律油.....	45 克
原粒紅豆沙.....	100 克
[黏米粉].....	60 克
[發粉].....	1 茶匙
[蛋白].....	2
[糖].....	25 克
核桃.....	適量



### 烹調方法

- 1 將牛油 (不包含在材料中) 塗抹在麵包模內。
- 2 將蛋黃和紅糖放入碗中並攪拌均勻。加入沙律油並進一步攪拌。
- 3 將原粒紅豆沙加入 2 並攪拌均勻。加入混合好的黏米粉和發粉並攪拌均勻。
- 4 預熱 (<CONVECTION> (熱風對流) (有預熱) 180°C)。
- 5 將蛋白和糖放入另一個碗中。打發直至形成尖錐。
- 6 將 5 加入 3。混合時避免壓破內部的氣泡。倒入模具至 80% 滿。
- 7  預熱後，將 6 放在烤焗盤上，並放在下攔架。設定 <20 mins> (20 分鐘) 並按「START」(開始) 開始烘培。大約 10 分鐘後 (剩餘時間顯示為 10 分鐘)，從爐腔中取出。將核桃放在上面，再放入下攔架。按「START」(開始) 繼續烘培。
- 8  加熱後，進一步再加熱 (<CONVECTION> (熱風對流) (無預熱) 160°C，8 ~ 13 分鐘)。





# 草莓大福

無需使用配件

材料 / 8 個	
糯米粉	70 克
水	140 毫升
糖	40 克
草莓	8 粒 (細粒)
細紅豆沙	120 克
粟粉	適量



## 烹調方法

- 1 設定好蒸氣儲水匣。
- 2 洗淨草莓，瀝乾並去蒂。將細紅豆沙分成 8 等份 (每份 15 克) 並包裹草莓，尖端包裹薄薄一層。
- 3 將糯米粉放入耐熱容器中，逐少加水並用木刮刀充分混合。加入糖並攪拌至順滑。
- 4 將 3 置於爐腔的中間位置。加熱 (<MICROWAVE> (微波) 600W，約 3 分鐘)。
- 5 加熱後，用木刮刀充分混合。
- 6 再次將 5 放置在爐腔的中間位置並加熱 (<STEAM MICROWAVE> (蒸氣微波)，約 2 分 50 秒)。
- 7 加熱後再次混合，直到材料變得有彈性。轉移至撒有些粟粉的盤上，分成 8 等份。
- 8 用 7 的混合物包裹 2。將其做成球狀並將末端放在底部。

# 栗子蒸羊羹

無需使用配件

材料 / 1 根	
細紅豆沙	250 克
低筋麵粉 (已過篩)	20 克
A 粟粉	5 克
糖	20 克
鹽	適量
水	3 湯匙
栗子 (糖漿炆過)	120 ~ 130 克
糖漿 (炆過栗子)	2 湯匙



## 烹調方法

- 1 設定好蒸氣儲水匣。
- 2 將栗子切成所需大小。
- 3 將 A 放入耐熱容器中。用木刮刀攪拌至混合物順滑。
- 4 逐少加入糖漿和水至第 3 步並攪拌均勻。然後加入 2 的栗子並徹底攪拌。
- 5 將 4 放置在爐腔的中間位置並加熱 (<MICROWAVE> (微波) 600W，約 3 分 30 秒)。
- 6 加熱後，用木刮刀混合。
- 7 再次將 6 放置在爐腔的中間位置並加熱 (<STEAM MICROWAVE> (蒸氣微波)，約 5 分鐘)。
- 8 加熱後，用木刮刀攪拌。放上鋪有保鮮紙的捲簾上。捲至長方形。

甜品