

# 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。

- 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

<MICROWAVE> (微波)  
600 W，約 8 分鐘  
無需配件

#### 第 4 步

使用 <NON-FRIED/HYBRID> (免炸/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)。

#### 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。

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

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



烤焗盤 + 燒烤架  
下擱架

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



烤焗盤  
下擱架

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



烤焗盤 + 燒烤架  
下擱架

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)。  
 → 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。  
 (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。



# 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。



燒烤 (肉)

# 印度烤雞

食材 / 4 人份

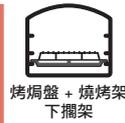
雞下腩	8 件 (每件 60 克)
蕃薯	1 個
A 乳酪	2/3 杯
咖哩粉	1/2 湯匙
薑蓉	1 瓣
鹽	1 茶匙
胡椒	試味調整



## 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

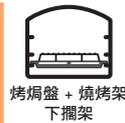
油甘魚 (魚柳)	4 片 (每片 80 克)
鹽	試味調整



## 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。



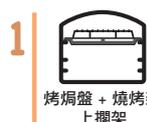
# 鹽醃三文魚

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。

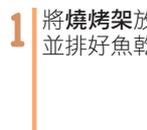
# 魚乾

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)

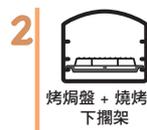
※ 烹調時間以池魚乾為標準。



## 烹調方法



將燒烤架放在烤焗盤上，刷上沙律油，並排好魚乾。



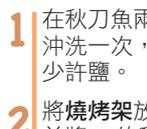
將 1 放在下擺架上，然後用 <CONVECTION> (熱風對流) (無預熱)，250°C，20-25 分鐘) 加熱。

# 烤秋刀魚 (燒烤)

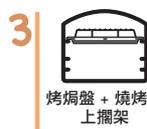
食材 / 4 人份  
秋刀魚 …………… 4 整條 (每條 150 克)  
鹽 …………… 適量



## 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



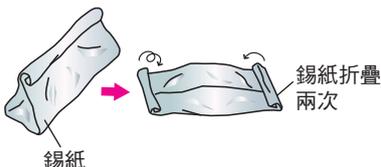
燒烤 (魚)

## 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
<b>〈香料〉</b>	
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
<b>〈配菜〉</b>	
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
<b>〈新鮮番茄醬〉</b>	
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	
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。



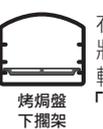
# 烤醃製蔬菜（熱風對流）

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	
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。

# 烤煙肉椰菜

食材 / 4 人份

椰菜	1/2 中等大小
煙肉	4 片
〈醬汁〉	
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。

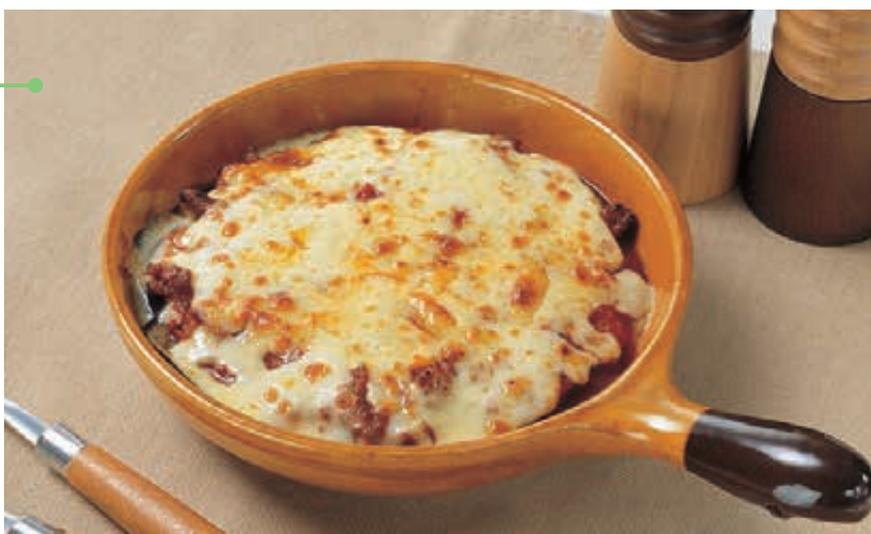


3 加熱後，加入鹽和胡椒調味。

# 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 (浸泡在水中，瀝乾並切成 5 厘米長)	15 克
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

# 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

免油炸

# 茶碗蒸

無須使用配件

食材 / 4 人份

雞蛋	2
高湯	400 毫升
鹽	½ 茶匙
日式醬油	½ 茶匙
味醂	½ 茶匙
蝦	4
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)
- 6 加熱完畢後，用日本香芹裝飾各個杯。

### 手動烹調時

< STEAM > (蒸煮), 16 ~ 21 分鐘

- 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。



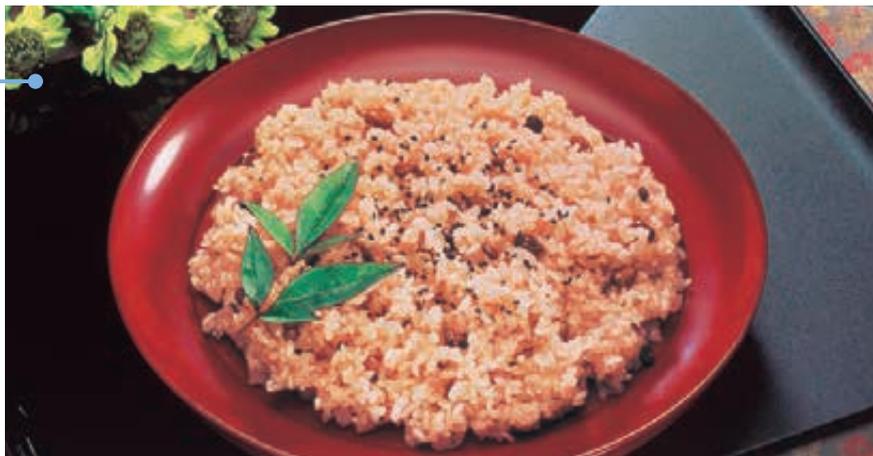
蒸煮

# 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

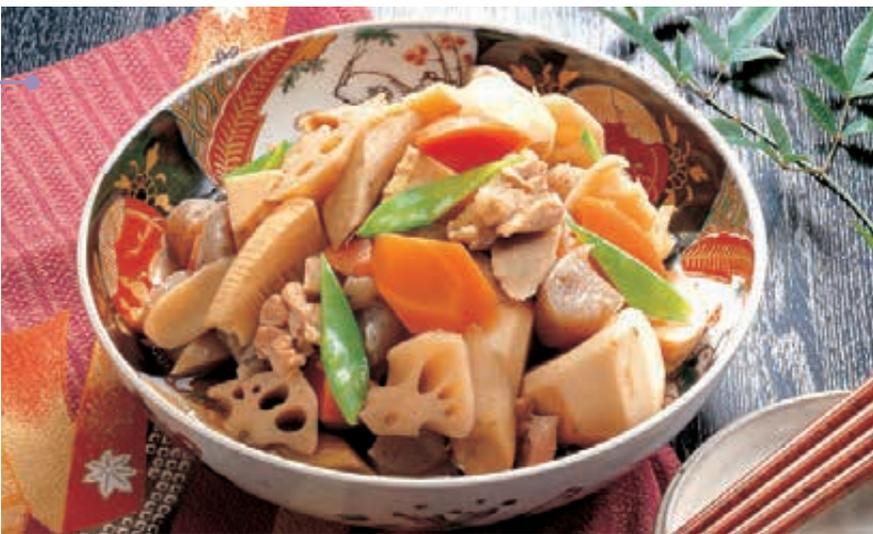
- 1 用鹽和胡椒為牛肉調味。撒上麵粉。
- 2 在平底鍋中加熱沙律油 (2 湯匙)。炒紅蘿蔔、洋蔥和馬鈴薯。將它們盛出。
- 3 在 2 的平底鍋中加熱沙律油 (2 湯匙)，並放入牛肉。大火炒牛肉，直到牛肉變棕色。加入紅酒煮沸。
- 4 將牛油在另一個鍋中融化並加入麵粉。細火炒至深金黃色。逐些加入湯，並不斷攪拌。
- 5 將 2、3、4 的混合物和材料 A 倒入耐熱深碗。混合均勻，蓋好。
- 6 將 5 放在爐腔的中間位置並加熱 (<STEW> (燉) ※ : <MICROWAVE> (微波) 600W，約 10 分鐘，然後 <MICROWAVE> (微波) 200W，約 50 分鐘)。在烹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

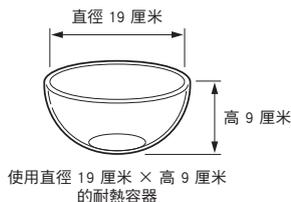


## 烹調方法

- 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

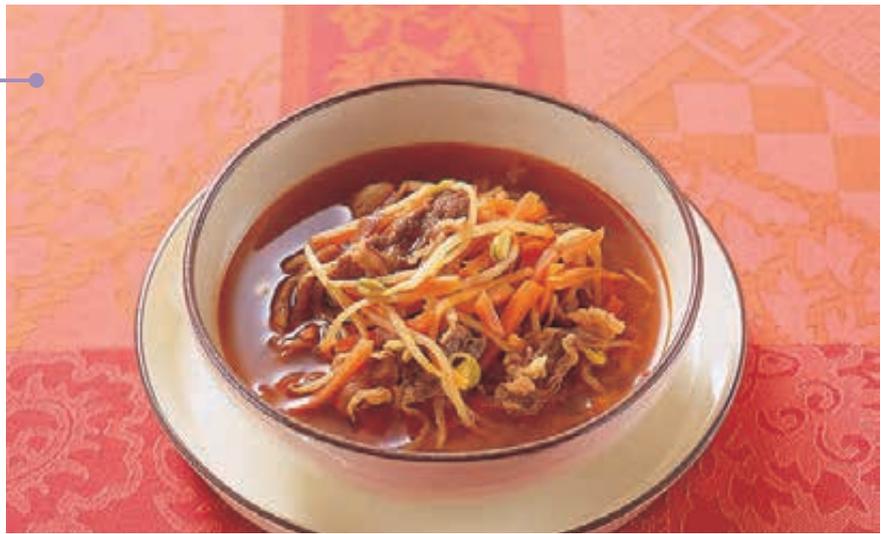
# 韓式芽菜湯

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)。

### 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)。

### 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)。

### 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

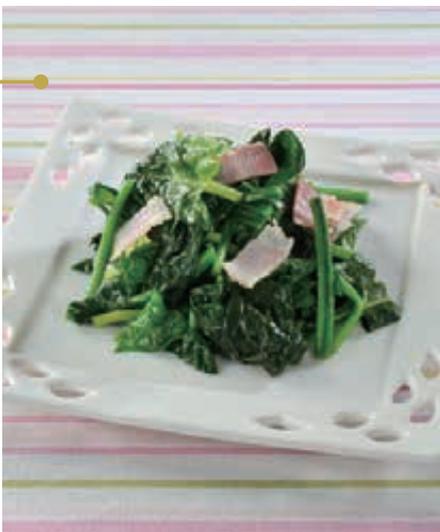
### 烹調方法

- 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
蜜糖	1 茶匙
鹽	1/2 茶匙
A 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
噶汁	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。



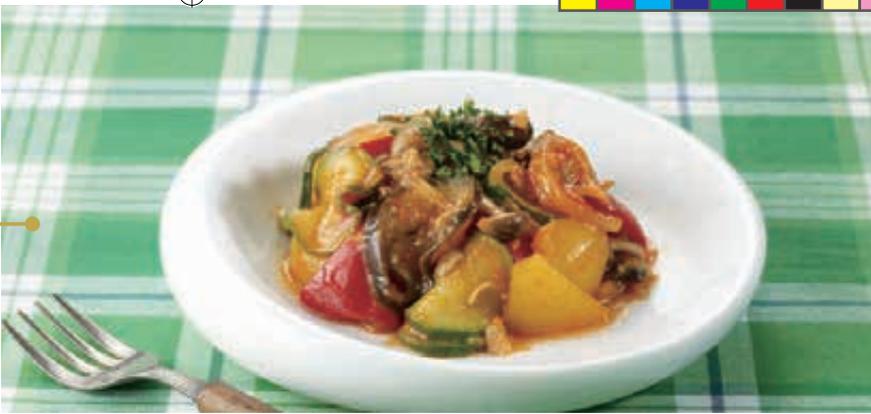
簡單選單

# 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
牛蒡 (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

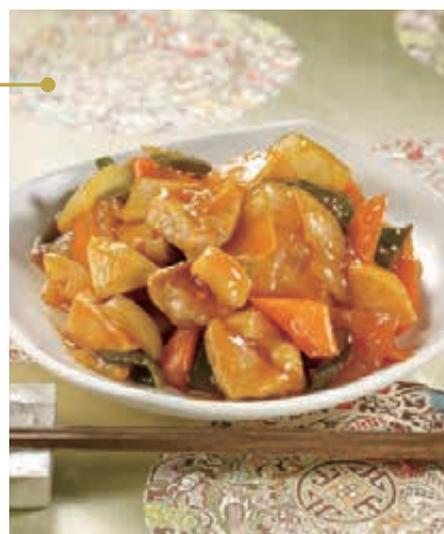
豬里脊肉卷 (用於製作日式炸豬排)...	100 克	試味調整
鹽 / 胡椒	.....	1 茶匙
麵粉	.....	1 茶匙
沙律油	.....	1 茶匙
洋蔥	.....	100 克
青椒	.....	40 克
紅蘿蔔	.....	40 克
水煮竹筍	.....	40 克
A		
茄汁	.....	2 湯匙
糖	.....	2 湯匙
日式醬油	.....	1 湯匙
清酒	.....	1 湯匙
雞湯粉	.....	½ 茶匙
水	.....	2 湯匙
B		
粟粉	.....	1 茶匙
醋	.....	2 湯匙

## 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

(肉丸)		
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〉		
A	味噌	2 湯匙
	糖	1 湯匙
	麻油	1 湯匙
	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	½ 個 (75 克)
紅蘿蔔	½ 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	1½ 湯匙
	大豆	1½ 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

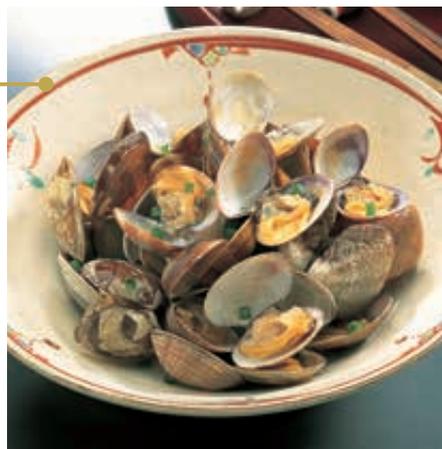
無須使用配件

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	⅓ 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。

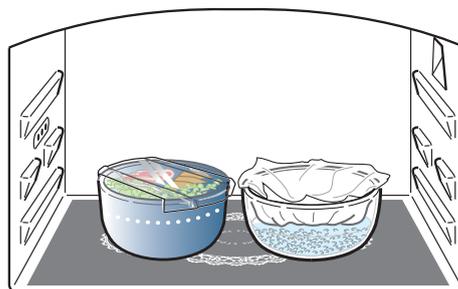


#### ★ 使用的容器

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

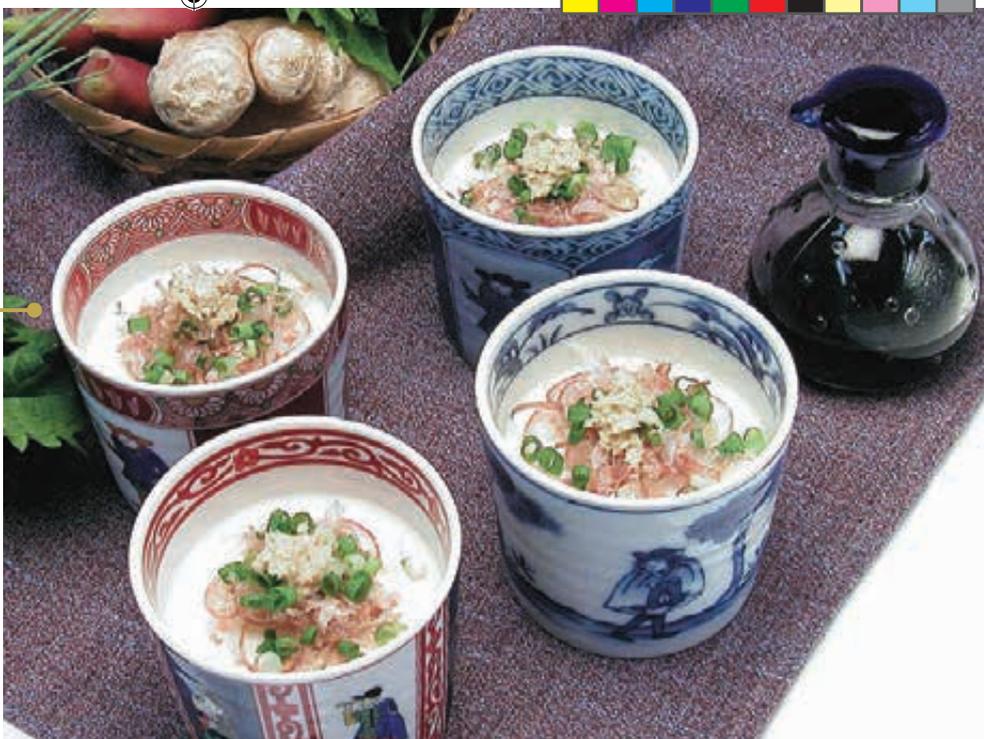
# 自製豆腐及不同做法

## 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。

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。)

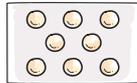
## 烹調方法

-  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，麵包烘焙效果可能會不理想。

## 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



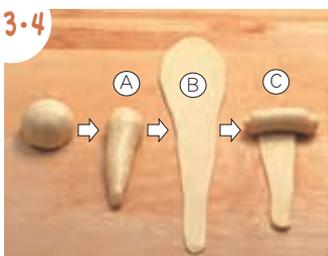
烤焗盤  
下擱架

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。

## 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)

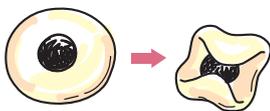
牛油卷麵團	所有
紅豆沙	360 克
〈頂部配料〉	
蛋黃	½ 隻蛋
水	½ 湯匙
罌粟籽	適量



## 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



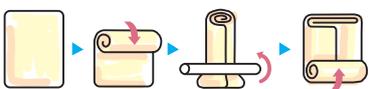
## 烹調方法

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。

烤焗盤  
下擱架

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)。



烤焗盤  
下擱架

→ 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



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 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。



焗焗盤  
下擱架

如果您在水波爐中發酵，請將麵團放在**焗焗盤**上，然後將焗焗盤放在**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。



焗焗盤  
下擱架

如果您在水波爐中發酵，請將麵團放在**焗焗盤**上，然後將焗焗盤放在**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

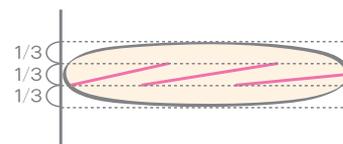
## 21

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)

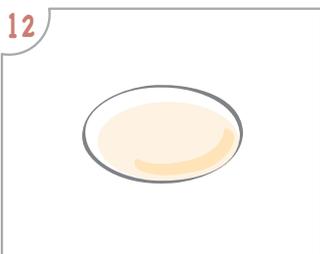


### 注意！

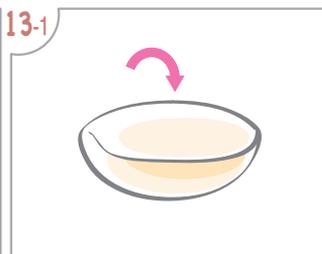
點擊「START」(開始) 之前請確認溫度。如果溫度錯誤設定為超過 100°C，帆布、布料等可能會起火燃燒。

## 法包成形步驟

12



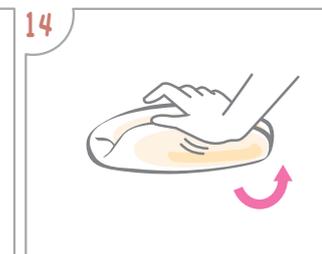
13-1



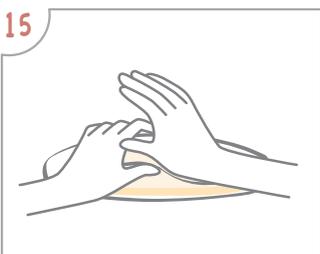
13-2



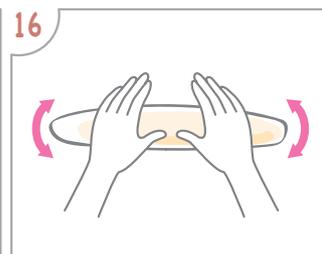
14



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。

### 11



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。
- 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。
- 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。
- 成形發酵**

將焗爐紙鋪在烤焗盤上並排好 7。蓋上乾布和濕布。將烤焗盤放在下攔架上，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。

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

- 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 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)。將烤焗盤放在下攔架上。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 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

放入雪櫃冷藏

12 約 40 厘米 15 厘米 8 厘米

13 切 打開 捲起 彎曲 新月形狀

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

- 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。
- 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)。
- 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。

- 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)。

- 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。

- 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)

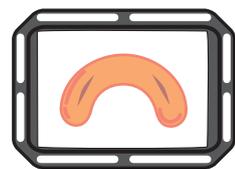
在預熱即將完成前，使用鋒利的刀子在表面上切痕。

## 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 ..... ½ 茶匙  
 糖 ..... ¼ 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 ½ 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 ½ 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。
- ### 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 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) 進行烘焗。

# 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〉

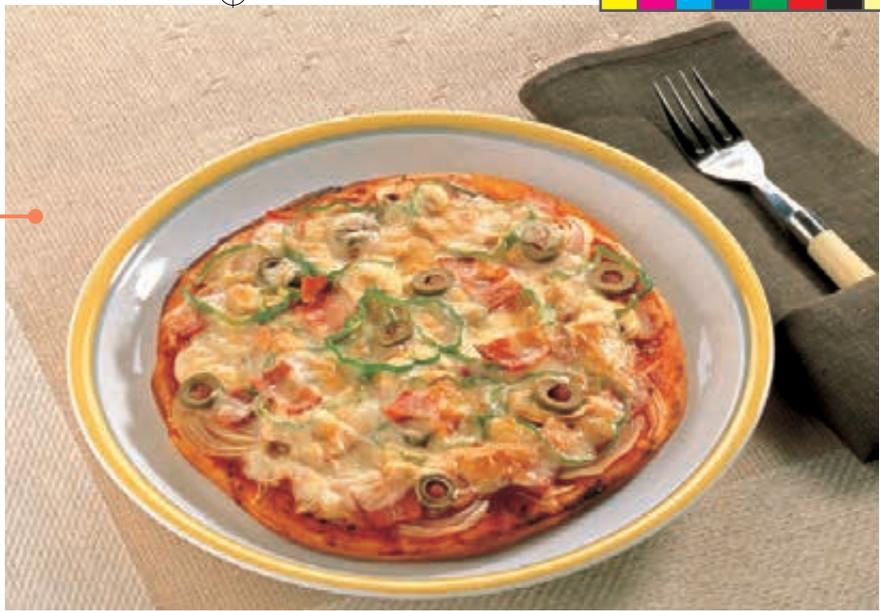
高筋麵粉 (已過篩)	120 克
新鮮牛奶 (室溫)	55 克
糖	10 克
鹽	½ 茶匙
雞蛋	½ 隻
速發乾酵母	2 克

## 〈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

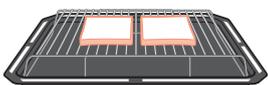
※ 可以烤 1 或 2 片。

- 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。(烘焙時無法加長烘焙時間)

### 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，然後烘焙 3 分 20 秒 - 4 分鐘。發出嗶嗶聲後，立即翻轉並烘焙 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。烘焙 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

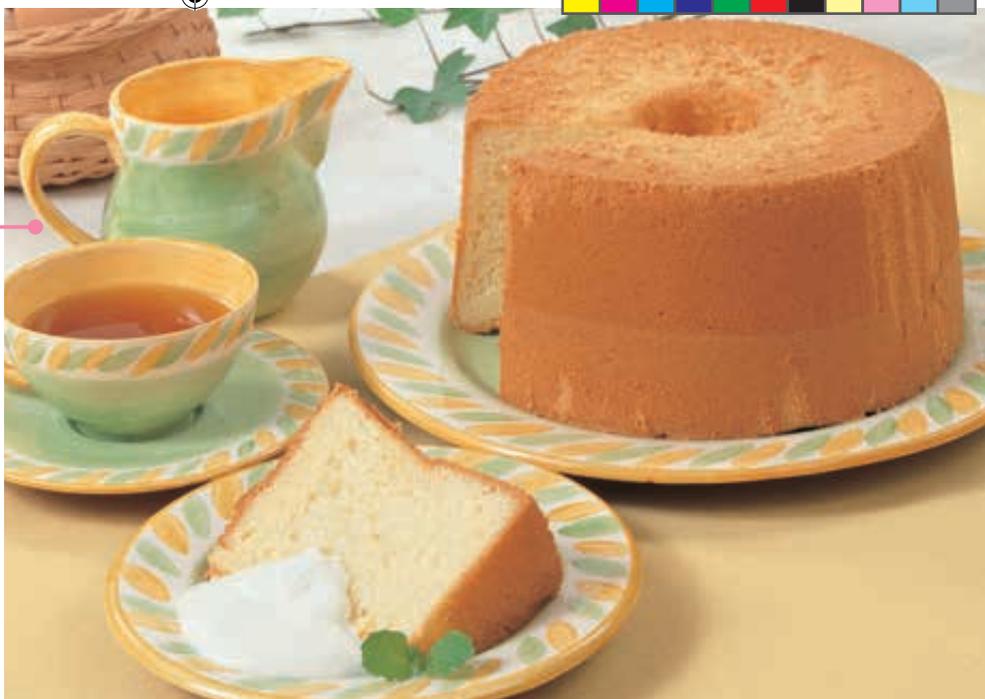
- 1 將低筋麵粉和可可粉一起過篩。
- 2 按照海綿蛋糕說明的第 1-12 步進行。



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

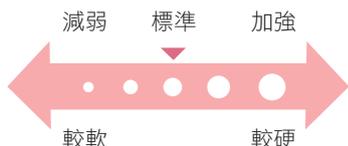
材料 / 8 個 7.5 厘米不鏽鋼布丁模具

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

〈焦糖醬〉

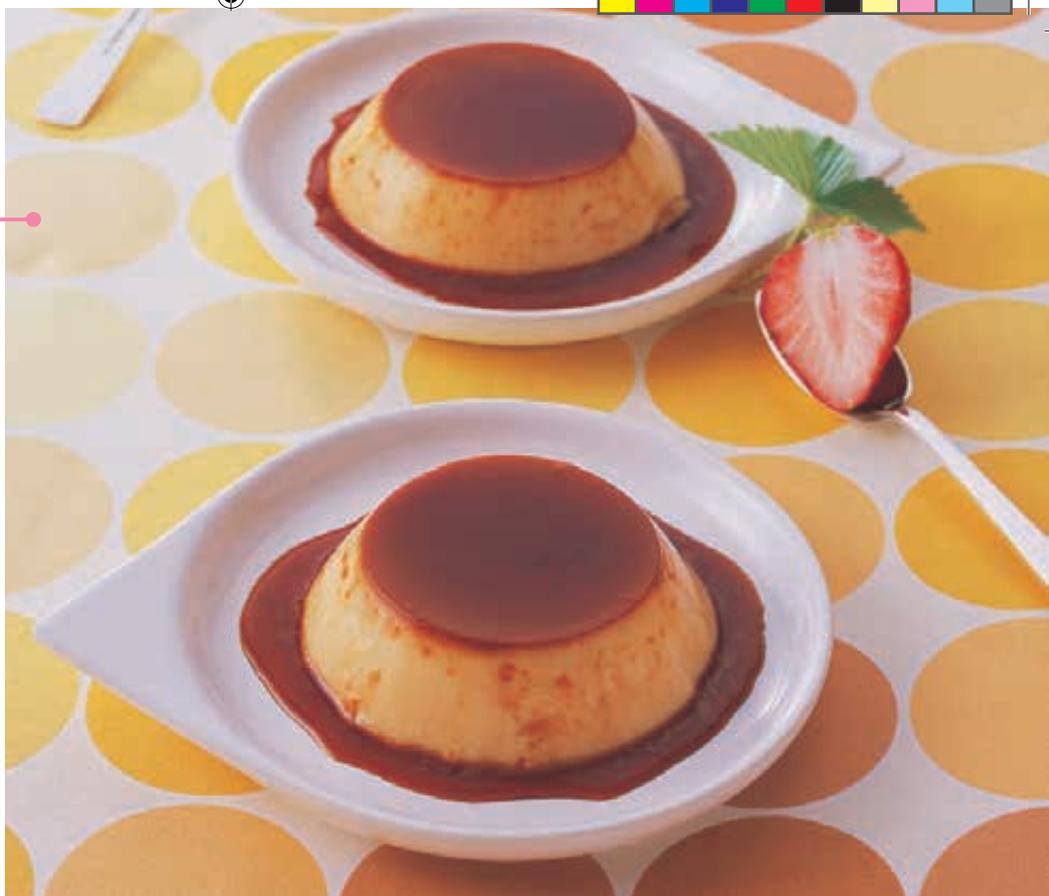
糖..... 40 克  
 水..... 1 湯匙  
 熱水..... 1 湯匙

## 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。

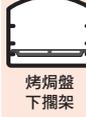
- 蒸氣儲水匣中的水可能不足。如果加水指示燈亮起，則請加水。



## 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）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

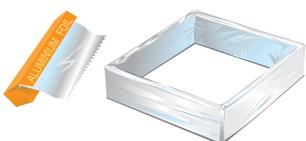
# 布朗尼

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。
- 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）

- 7 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。

- 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。

甜品

# 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焙時變得堅固。



## 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
霖酒	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，加上杏桃果醬和霖酒混合物，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。



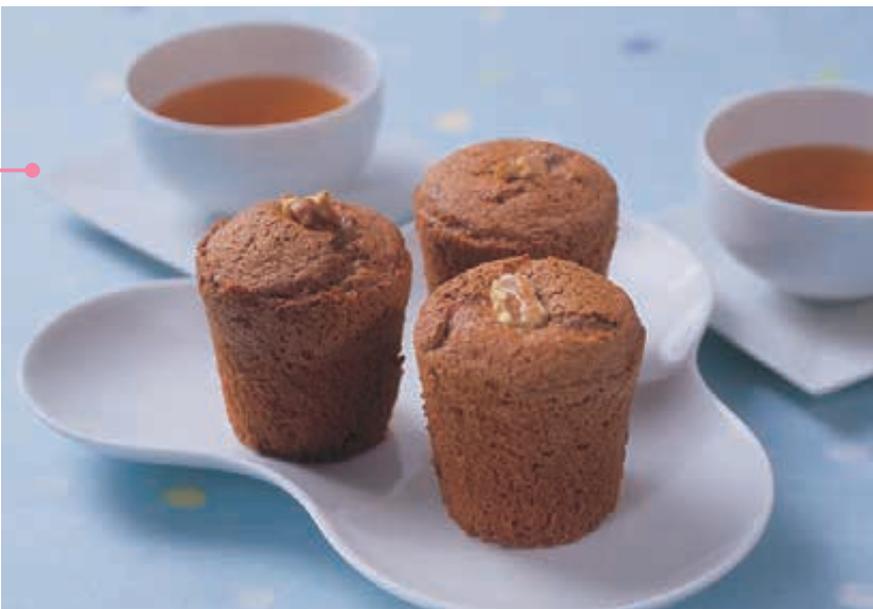
## 烹調方法

- 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，並放在下擱架。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，再放入下擱架。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)。



甜品

# 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