

TOSHIBA

型號 **ER-TD5000HK**

家用電器 東芝純蒸氣烤焗水波爐烹飪食譜



- 多謝你購買東芝純蒸氣烤焗水波爐。
- 為了安全使用本產品，使用之前請先閱讀並瞭解使用說明書及烹飪食譜中的所有內容。
- 閱讀之後，請妥善保存使用說明書。

烹調通知



使用適合烹調方法（加熱方法）的配件和容器。

如使用市面上有售的食譜書等烹調，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。

如果你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、最初溫度、室溫等因素，烹調時間會略有不同。

食譜書所示的烹調時間 / 溫度只作大概指引之用。如加熱程度不足，請延長加熱時間。

• 食譜以中等大小 (M) 的雞蛋作為標準。（中等大小的連殼雞蛋，58-64 克）

視乎雞蛋的大小而定，成品或最終大小可能會有所分別。

• 配件盤（平底鑊）上採用特製塗層。

如果食譜書上沒有指示，烹調期間就無需倒入食油，或者在上面鋪上烹調紙。

如果仍有顧慮，請按需要倒入食油或放上烹調紙。

• 請剪開及摺疊烹調紙，使其不會溢出烤焗盤或特深焗盤的範圍。

（否則食物可能無法良好烹調，或者令烹調紙燒焦）

• 毫升 (ml) = 立方厘米 (cc)，1 杯 = 200 毫升

● 熱風對流烹調貼士

• 視乎室溫、形狀、份量、大小、最初溫度、電源電壓等因素，成品外觀可能會有所不同。

如果成品的效果並非如你所好，請在烹調期間轉換食物的擺放位置，例如放得較前及較後，或者在上下擱架之間轉換等。

此外，如果食物的某些部位用錫紙包裹，成品就會達到理想效果。

• 視乎食物的形狀及其他條件而定，使用食譜中所示的溫度烹調食物之後，成品未必可獲得非常優秀的效果。

請將食譜內所示的溫度調高或調低 10-20°C。

● 配件

• 請確保在微波加熱期間，絕對不會使用烤焗盤、特深焗盤或燒烤架。

圖示標誌



請按輕觸按鈕選擇選單及加熱方式。



請轉動扭掣設定選單、溫度、時間及成品狀況。



請按下扭掣設定選擇。（按下之後，系統就會切換至下一個設定）



請按「START」（開始）。（加熱開始）

配件和擱架位置

配件影像	顯示的名稱和描述	擱架位置影像	描述	擱架位置影像	描述
	烤焗盤 (鋼板) ●> 烤焗盤		將烤焗盤置於其中一個上擱架上烹調。		將特深焗盤置於其中一個上擱架上烹調。
	烤焗盤 (特深焗盤) ●> 特深焗盤		將烤焗盤置於其中一個下擱架上烹調。		將烤焗盤放在上和 下兩個擱架上並進行烹調。
	燒烤架		不用任何配件進行烹調。		

烹飪食譜目錄

煎炸食物

頁數

★漢堡排	68
◆鮮茄燉漢堡排	69
★照燒雞	69
◆☉照燒雞（無醃製）	70
烤雞	71
烤雞上腩	71
西冷牛扒	72
牛柳	72
烤牛肉	72
◆燒汁牛肉	73
排骨	73
◆茄醬意大利白豆鹹豬肉	74
★◆☉蒜香蓮藕豬肉	74
★◆☉芝士豬肉	75
★◆☉炸豆腐配炒泡菜豬肉	75
日式烤雞肉串	76
醃雞肉配燒蔬菜	77
★◆☉香炸咖喱雞	77
★◆☉茄汁炸雞	78
◆☉味噌炸雞	78
肉餅	79
牛肉釀青椒	79
★鹽燒秋刀魚	80
★鹽醃三文魚	80
★鹽醃鯖魚	81
燒鯛魚（整條）	81
魚乾	82
錫紙烤三文魚	82
照燒油甘魚	82
◆☉時蔬燒三文魚	83
★◆☉蛋黃醬燒三文魚	83
七彩燒時蔬	84
燒煙肉椰菜	84
芝士燒椰菜	84
◆普羅旺斯燉菜（特深焗盤）	85
◆燉羊棲菜（特深焗盤）	86
◆咖喱馬鈴薯煎豬肉	86
★焗通粉	87
白汁	87
★◆焗通粉（特深焗盤）	88
◆☉帶子本菇焗麵包	88
★焗茄子蕃茄	89
★◆焗茄子蕃茄（特深焗盤）	89
◆千層麵	90

煎炸食物

頁數

簡易煲仔飯	91
西班牙海鮮飯	91
石燒韓式拌飯	92
◆手抓飯	92
★◆卡邦尼長通粉	93
◆炒麵	93
◆☉燉咖喱烏冬	94
◆咖喱湯通粉	94

免炸

頁數

★炸雞	95
★酥炸蝦	95
★☉酥炸千層豬扒	96
★☉簡單炸三文魚	97
★☉酥炸薯餅	98
蝦天婦羅	98
酥炸蕃薯	99
春卷	99

★：自動烹調選單 ◆：使用特深焗盤的選單

🕒：「快速/簡單」選單，可在短時間內同步烹調，藉此減少烹調時間，無需大量準備工作。

同步烹調

頁數

★◆🕒大豆蠔油燉雞	100
中式醬汁蒸茄子	
中式金菇燉椰菜	
◆🕒梅子蒸雞	101
白蘿蔔絲燉炸豆腐	
炒蘿蔔牛蒡	
🕒川式豆腐炒肉配櫻花蝦飯	102
🕒豆奶咖喱雞及紅蘿蔔飯	103
🕒蕃茄咖喱煮茄子及香蒜飯	103

蒸煮

頁數

手製點心	110
手製蒸餃子	110
手製肉包	111
小籠包	112
西式微炙生牛肉	112
迷你火腿片	113
四川泡菜蒸豬肉	113
手撕雞	114
蒸銀鱈魚	114
紅豆飯	115
中式糯米飯	115
栗子糯米飯	116
醃青瓜	116
醃橙色蔬菜	117
吞拿魚茼蒿沙律	117
蟹肉蒸蛋	118
日本豆腐	118
★茶碗蒸	119

炆燉

頁數

豬肉咖喱	104
咖喱蝦仁	105
燉牛肉	105
🕒免卷椰菜卷	106
燉豬肉	106
雞肉炒蓮藕	107
炆比目魚	107
黑豆	108
意大利雜菜湯	108
水菜豆卜湯	109
蛤肉蘑菇湯	109



烹飪食譜目錄

簡單選單

頁數

快速低溫烹調

- ★☉快速蒸蛋 120
- ★☉快速泡菜 121
- ★☉輕醃蔬菜 121

3 分鐘選單

- ★☉炒蛋（原味/火腿/芝士） 122
- ★☉芝士炒秋葵 123
- ★☉芽菜炒鹽醃昆布 123
- ★☉肉碎釀豆腐 123
- ★☉烤芝士牛油果 124
- ★☉咖喱炒馬鈴薯 124
- ★☉煙肉炒菠菜 124
- ★☉雜豆沙律 125
- ★☉醃蝦佐蔬菜 125
- ★☉韭菜火腿沙律紫菜卷 126

5 分鐘選單

- ★☉炒蔬菜 127
- ★☉湯浸日本油菜 127
- ★☉彩椒炒豬肉 127
- ★☉燉南瓜 128
- ★☉燉羊棲菜 128
- ★☉燜茄子 128
- ★☉牛油炒煙肉馬鈴薯 129
- ★☉芋頭熱沙律 129
- ★☉炒牛蒡 129
- ★☉普羅旺斯燉菜 130
- ★☉蘑菇沙律 130
- ★☉三色蔬菜沙律 131
- ★☉芥菜芝麻沙律 131
- ★☉清酒煮蛤 131

7 分鐘選單

- ★☉馬鈴薯燉肉 132
- ★☉鱈魚泡菜鍋料理 132
- ★☉雜牛肉碎 133
- ★☉免治豬肉燉芋頭 133
- ★☉糖醋豬肉 134
- ★☉麻婆茄子 134
- ★☉西蘭花炒雞肉 135
- ★☉辣椒醬大蝦蘑菇 135
- ★☉椰菜炒豬肉 136
- ★☉中式燉日本油菜扇貝 136

簡單選單

頁數

前菜 1 分鐘

- ★☉蕃茄芝士炒蛋 137
- ★☉韭蔥球 137
- ★☉咖喱味罐頭鯖魚及椰菜 137
- ★☉甜辣青椒配魚乾 138
- ★☉豉汁牛油金菇 138
- ★☉炸豆腐 138

其他

- ☉自製豆腐 139
- ☉燉特大漢堡扒 139

麵包和薄餅

頁數

- ★☉簡易麵包 142
- ★☉簡易麵包不同製法 143
- ★☉簡易蜜瓜包 144
- ★☉簡易咖喱麵包 145
- ★☉簡易法包 146
- ★☉簡易薄餅 147
 - 意式香脆麵包棒 148
 - 佛卡夏麵包 149
 - 烘焙麵包小貼士 150
- ★圓麵包 152
- ★牛油卷 154
- ★牛油卷不同製法 155
- ★蛋黃醬包 155
- ★紅豆包 155
- ★芝士火腿包 155
- ★奶油包/朱古力包 155
- ◆撕開麵包，一同分享 156
 - 鬆軟白麵包 157
 - 香腸麵包卷 158
 - 蜜瓜包 159
- ★麵包 160
- ★麵包的不同製法 160
- ★培果（原味） 161
- ★培果不同製法 162
- ★法包 164
- ★麥穗麵包 166
- ★Petit France（法包） 166
 - 法包烘焗貼士 167
 - 蕃薯法包 168
 - 牛角包 169
- ★石烘熱風對流麵包 170
 - 英式鬆餅 171
 - 德式聖誕麵包 172
 - 布里歐 173

★：自動烹調選單 ◆：使用特深焗盤的選單

🕒：「快速/簡單」選單，可在短時間內同步烹調，藉此減少烹調時間，無需大量準備工作。

麵包和薄餅

頁數

芝士麻糬波波	174
印度烤餅	174
★香脆薄餅	175
★蕃茄水牛芝士薄餅	176
★蕃茄芝士薄餅的不同製法	176
薄餅（麵包麵團）	177
海鮮批	177
吞拿魚粟米批	177
★烤吐司/烤吐司（冷凍） 蒸烤吐司	178

甜品

頁數

蘋果批	179
★海綿蛋糕	180
★朱古力海綿蛋糕	181
★低糖•海綿蛋糕	182
低糖•淡奶油	182
低糖•鬆餅	182
低糖•布朗尼蛋糕	182
磅蛋糕	183
磅蛋糕的不同製法	183
★戚風蛋糕	184
★戚風蛋糕的不同製法	185
蛋糕卷	186
蛋糕卷的不同製法	186
◆方形蛋糕	187
◆西多士	187
英式鬆餅	188
英式鬆餅的不同製法	188
鬆餅	189
鬆餅的不同製法	189
焗芝士蛋糕	189
免焗芝士蛋糕	190
★造型曲奇	191
★造型曲奇的不同製法	191
★石頭曲奇	192
★石頭曲奇的不同製法	192
★法式朱古力	192
心太軟	193
朱古力蛋糕	194
布朗尼	195
◆布朗尼（特深焗盤）	195
奶油泡芙	196
朱古力奶油泡芙	197
★奶油泡芙（窯製）	198

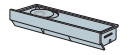
甜品

頁數

吉士醬	199
朱古力奶油	199
★柔滑布丁	200
★柔滑布丁的不同製法	200
奶油布丁	200
★◆柔滑布丁（特深焗盤）	201
意式脆餅	201
甜甜圈	202
甜甜圈的不同製法	202
蒸蛋糕	203
蒸蛋糕的不同製法	203
草莓醬	204
蘋果醬	204
奇異果醬	204
藍莓醬	204
★焗蕃薯	204
蒸蕃薯	204
甘薯菓子	205
艾草紅豆草餅	205
草莓大福	206
栗子蒸羊羹	206

漢堡排

混合烹調
HYBRID



燒烤



材料 / 2 塊 (2 人份)

碎肉	150 克	麵包糠	20 克 (1/2 杯)
鹽	試味調整	牛奶	1 1/2 湯匙
洋蔥 (切碎)	100 克	〈醬汁：攪拌〉	
牛油	6 克 (1/2 湯匙)	〔噁汁	適量
胡椒/肉荳蔻	試味調整	〔茄汁	適量

<HYBRID> 混合烹調 (有預熱) 250°C 11~16 分鐘
 <SUPERHEATED STEAM> 過熱水蒸氣 (有預熱) 300°C 11~16 分鐘
 <CONVECTION> 熱風對流 (有預熱) 250°C 11~16 分鐘
 • 可使用 <STEAM> (蒸煮)、<SUPERHEATED STEAM> (過熱水蒸氣) 按鈕選擇混合烹調。
 • 在手動烹調時，請將食物放入下擱架加熱。

手動烹調

烹調方法

* 將清水倒入蒸氣儲水匣，並將其妥善安裝。

1 將洋蔥及牛油放入耐熱容器中，並放入爐腔的中間位置加熱 (無需蓋上保鮮紙)，然後待涼。



2 將麵包糠放入容器內，使其浸泡在牛奶之中。

3 在碗內加入碎肉和鹽，攪拌均勻至黏稠狀 (約 2 分鐘)。加入 1、2、胡椒和肉荳蔻，然後再攪勻。

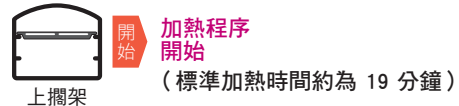
4 以 <CONVECTION> 熱風對流預熱 (空燒)。



(標準預熱時間約為 11 分鐘)

5 將 3 分成 2 份，捏成漢堡排狀，然後整齊排列在烤焗盤上，並在漢堡排中間開一個凹位。

6 預熱之後，將 5 放在上擱架加熱。



7 加熱完畢之後，取出漢堡排上碟，並加上醬汁食用。

- 如烹調脂肪含量偏高的肉類，溶化的脂肪就可能會四濺，導致產生大量油煙。
- 烹調之後，溶化的脂肪會在角板上積聚。取出食物時敬請小心。

● 4 人份和 6 人份...

• 如採用基本烹調方式，請參閱「漢堡排」1-7。有關份量和加熱時間，請參閱下表。

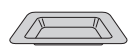
	4 人份	6 人份
材料	豬肉碎及牛肉碎..... 300 克 鹽..... 1/3 茶匙 洋蔥 (切碎)..... 200 克 牛油..... 12 克 (1 湯匙) 胡椒/肉荳蔻..... 試味調整 麵包糠..... 40 克 (1 杯) 牛奶..... 3 湯匙 〈醬汁：攪拌〉 〔噁汁..... 適量 〔茄汁..... 適量	豬肉碎及牛肉碎..... 450 克 鹽..... 1/2 茶匙 洋蔥 (切碎)..... 300 克 牛油..... 18 克 (1 1/2 湯匙) 胡椒/肉荳蔻..... 試味調整 麵包糠..... 60 克 (1.5 杯) 牛奶..... 4 1/2 湯匙 〈醬汁：攪拌〉 〔噁汁..... 適量 〔茄汁..... 適量
步驟 1 <MICROWAVE> 微波加熱	4 分 30 秒 ~ 5 分 30 秒	7~8 分鐘

• 步驟 4、6 無法以自動模式完成。請使用手動模式加熱。請將食物放入下擱架加熱。

步驟 4•6	4 人份	6 人份
<HYBRID> 混合烹調 (有預熱) 250°C	13~18 分鐘	15~20 分鐘
<SUPERHEATED STEAM> 過熱水蒸氣 (有預熱) 300°C	13~18 分鐘	15~20 分鐘
<CONVECTION> 熱風對流 (有預熱) 250°C	13~18 分鐘	15~20 分鐘

鮮茄燉漢堡排

熱風對流
CONVECTION



材料／6 塊

碎肉……………450 克
鹽……………3/4 茶匙
洋蔥（切碎）……………300 克
牛油……………18 克（1 1/2 湯匙）
胡椒/肉荳蔻……………試味調整
麵包糠……………60 克（1.5 杯）
牛奶……………5 湯匙

〈醬汁〉
市面有售的茄汁 ……600 克
鹽……………1/2 茶匙
奧勒岡/奧勒岡葉（乾）……………適量
羅勒（乾）……………適量
芝士粉……………4 湯匙
香芹（切碎）……………適量（成品調節）

烹調方法

- 將洋蔥及牛油放入耐熱容器中（無需蓋上保鮮紙），並放入爐腔的中間位置加熱，然後待涼。



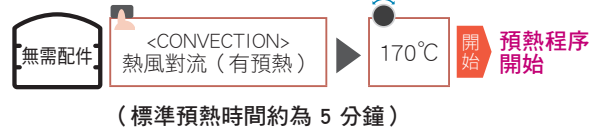
- 將麵包糠放入容器內，使其浸泡在牛奶之中。

- 將市面上有售的茄汁、鹽、奧勒岡/奧勒岡葉及羅勒放入特深焗盤，並混合均勻。

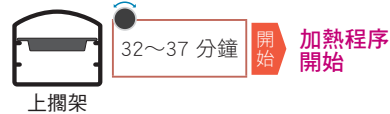
- 在碗內加入碎肉和鹽，攪拌均勻至黏稠狀（約 2 分鐘）。加入 1、2、胡椒和肉豆蔻，然後再攪勻。

- 將 4 分成 6 份，捏成漢堡排狀，然後放入 3，並於上面灑上芝士粉。

- 以 <CONVECTION> 熱風對流預熱（空燒）。

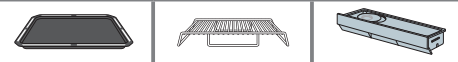


- 預熱之後，將 5 放在上擱架加熱。



照燒雞

混合烹調
HYBRID



材料／2 人份

雞上腩… 1 隻（每隻 250 克）

A [日式醬油……………1 湯匙
味醂……………1 湯匙

烹調方法

* 將清水倒入蒸氣儲水匣，並將其妥善安裝。

- 用叉在整塊雞肉上刺孔。用刀將雞肉切成相等的厚度。

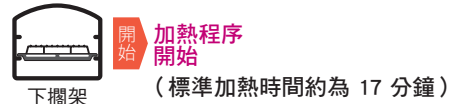
- 在膠袋中放入材料 A 醃製 1 的雞肉約 30 分鐘。

- 以 <CONVECTION> 熱風對流預熱（空燒）。



- 將燒烤架放在烤焗盤上，然後放上 2（雞皮朝上）。

- 預熱之後，將 4 放在下擱架加熱。



手動烹調

<HYBRID> 混合烹調（有預熱）200°C 14~19 分鐘
<SUPERHEATED STEAM> 過熱水蒸氣（有預熱）200°C 13~18 分鐘
<CONVECTION> 熱風對流（有預熱）200°C 14~19 分鐘

- 可使用 <STEAM>（蒸煮）、<SUPERHEATED STEAM>（過熱水蒸氣）按鈕選擇混合烹調。

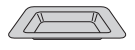
手動烹調

4 人份
<HYBRID> 混合烹調（有預熱）200°C 17~22 分鐘
<SUPERHEATED STEAM> 過熱水蒸氣（有預熱）200°C 15~20 分鐘
<CONVECTION> 熱風對流（有預熱）200°C 17~22 分鐘
• 此一步驟無法以自動模式完成。請使用手動模式加熱。請使用雙倍材料烹調。

燒烤

照燒雞（無醃製）

熱風對流
CONVECTION



燒烤



材料 / 4 人份

雞上髀（唐揚炸雞）

（切成一口大小）…… 500 克

粟粉…… 1 湯匙

蔥…… 1 條

〈醬汁〉

日式醬油 …… 3 湯匙

糖 …… 1 湯匙

味醂 …… 2 湯匙

水 …… 1/2 湯匙

日式胡椒粉 / 卡宴辣椒粉

…… 試味調整

烹調方法

1 以 <CONVECTION> 熱風對流預熱（空燒）。



<CONVECTION>
熱風對流（有預熱）

240°C

開始

預熱程序
開始

（標準預熱時間約為 10 分鐘）

2 將雞肉放入膠袋內，然後加入粟粉並塗抹均勻。將韭蔥切成 5~6 厘米小塊。

3 在特深焗盤中放上烹調紙，然後放上 2 的雞肉，與混合醬汁拌均，然後翻轉 2~3 次，再整齊排列雞肉，雞皮向上。將韭蔥放在外圍。

4 預熱之後，將 3 放在上擱架加熱。



10~15 分鐘

開始

加熱程序
開始

上擱架

5 加熱之後，放在特深焗盤上，混合碗中的醬汁，並加入日式胡椒粉 / 卡宴辣椒粉食用。

● 如雞肉較大，請延長加熱時間。

烤雞

熱風對流
CONVECTION

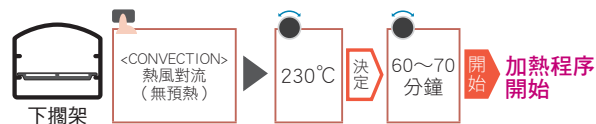


材料／4 人份

雞…………… 1 隻 (2 公斤) 沙律油…………… 2 湯匙
鹽/胡椒 …………… 適量

烹調方法

- 1 將雞洗淨，小心弄乾，在整塊雞肉上刺孔，然後均勻塗抹鹽及胡椒粉，再放置約半小時使其達到室溫。
- 2 將竹棍插入雞屁股，使雞全髀緊貼雞身，然後用繩牢牢固定。
- 3 將 2 放在烤焗盤上，並塗上沙律油。
- 4 將 3 放在下擱架加熱。



- 5 加熱之後，將串燒叉插在雞髀上，確認烹調完畢。肉汁清澈，就代表已烹調完畢。如果肉汁呈朦朧色澤或紅色，請延長烹調時間。

燒烤

烤雞上髀

熱風對流
CONVECTION



材料／4 人份

雞上髀 (連骨)…………… 鹽/胡椒 …………… 試味調整
…… 4 隻 (每隻約 200 克) 沙律油…………… 2 茶匙

烹調方法

- 1 以 <CONVECTION> 熱風對流預熱 (空燒)。



- 2 用叉在整塊雞肉上刺孔，然後均勻塗抹鹽及胡椒。將雞肉放在烤焗盤上，然後在雞肉面層塗上沙律油。
- 3 預熱完畢之後，立即將 2 放在下擱架加熱。



- 請注意，蜂鳴聲會提示你預熱完畢。如果 10 分鐘內沒有操作，設定便會取消。

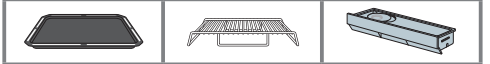
西冷牛扒



材料／2 人份
 西冷牛扒 2 塊（每塊 200 克 / 1.5 厘米厚）
 鹽/胡椒 適量

※ 成品會視乎厚度而有所分別。

過熱水蒸氣
 SUPERHEATED
 STEAM



烹調方法

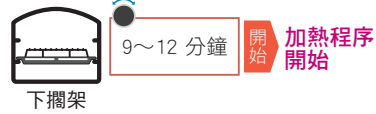
* 將清水倒入蒸氣儲水匣，並將其妥善安裝。

- 1 將牛肉在室溫下放置約 10 分鐘。切斷肌肉並用鹽和胡椒調味。
- 2 將燒烤架放在烤焗盤上，然後把 1 放置在上面。

- 3 以 <CONVECTION> 熱風對流預熱（空燒）。



- 4 預熱之後，將 2 放在下擱架加熱。



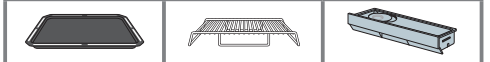
牛柳



材料／2 人份
 牛扒（牛柳） 2 塊（每塊 120 克 / 1.5 厘米厚）
 鹽/胡椒 適量

※ 成品會視乎厚度而有所分別。

蒸煮
 STEAM

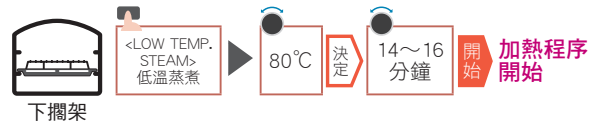


烹調方法

* 將清水倒入蒸氣儲水匣，並將其妥善安裝。

- 1 將牛肉在室溫下放置約 10 分鐘。切斷肌肉並用鹽和胡椒調味。
- 2 在平底鑊中加熱少許沙律油（不包括在材料中），然後用猛火煎製兩面，以增添色澤。（底面兩邊各煎製約 1 分鐘）每塊用保鮮紙分開包裹。
- 3 將燒烤架放在烤焗盤上，然後把 2 放置在上面。

- 4 將 3 放在下擱架加熱。



烤牛肉



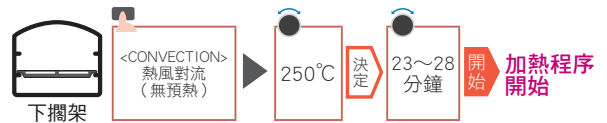
材料／4 人份
 肉塊（直徑 7~8 厘米） 1 塊（600 克）
 鹽/胡椒 適量

熱風對流
 CONVECTION



烹調方法

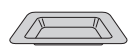
- 1 將鹽和胡椒均勻塗抹在牛肉上。綁上繩子，以保持外形美觀。
- 2 將 1 放在烤焗盤上，並放在下擱架加熱。



- 3 稍涼後切肉。

燒汁牛肉

熱風對流
CONVECTION



材料 / 4 人份

牛肉片..... 250 克	馬鈴薯 (5 毫米條狀)..... 150 克
A 鹽..... 1/4 茶匙	紅酒..... 100 毫升
胡椒..... 試味調整	罐裝燒汁..... 290 克
低筋麵粉..... 1/2 湯匙	茄汁..... 2 湯匙
B 芹菜 (切細)..... 50 克	日式醬油..... 1 湯匙
紅蘿蔔 (切成薄片)..... 50 克	濃縮固體湯料 (粒狀)..... 1 茶匙
洋蔥 (切成薄片)..... 50 克	月桂葉..... 2 片
牛油..... 12 克 (1 湯匙)	滾水..... 200 毫升
本菇 (拆成細塊)..... 100 克	香芹..... 適量
	鮮奶油..... 適量

- 如希望牛肉增添咬感，可用力壓緊牛肉；輕力擠壓則可令成品變得柔軟。
- 紅蘿蔔和馬鈴薯如果切得太厚，就會無法適當加熱。

烹調方法

1 將牛肉取出包裝後，約切成 3~4 份。將牛肉與 A 攪拌。

2 將 B 放入耐熱容器中並蓋好，然後放在爐腔的中間位置加熱。加熱後充分混合。



3 將馬鈴薯放入耐熱容器中，用保鮮紙包裹，然後放在爐腔的中間位置加熱。



4 以 <CONVECTION> 熱風對流預熱 (空燒)。

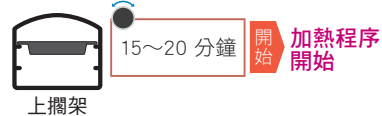


(標準預熱時間約為 16 分鐘)

5 將 2、3 和本菇放在特深焗盤上攪拌。將 1 牛肉分成 15 等份，按平，然後在焗盤上整齊排好。

6 加熱 C 的所有材料 (滾水除外)；在即將預熱完畢之前加入滾水攪拌，然後放入 5。

7 預熱完畢之後，立即將 6 放在上擱架加熱。

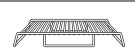


- 請注意，蜂鳴聲會提示你預熱完畢。如果 10 分鐘內沒有操作，設定便會取消。

8 加熱之後約略攪拌，並放入容器之內，倒入鮮奶油及灑上香芹。

排骨

熱風對流
CONVECTION



材料 / 4 人份

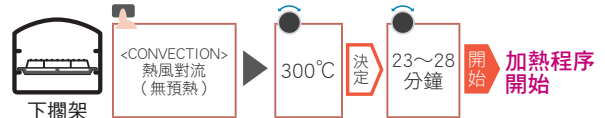
豬肋排 (15~16 厘米)..... 1 公斤	
(醬汁)	
蜜糖..... 2 湯匙	蒜頭..... 1 瓣
味噌..... 2 湯匙	濃縮固體湯料..... 4 湯匙
糖..... 1 湯匙	日式醬油..... 2 湯匙
醋..... 4 湯匙	辣椒..... 適量
清酒..... 2 湯匙	

烹調方法

1 將醬汁材料放入膠袋內攪拌，然後放入排骨浸泡約半日。

2 將燒烤架放在烤焗盤上，然後加入一些油 (不包括在材料中)。將 1 放在網上。

3 將 2 放在下擱架加熱。



- 烹調時間視乎肋排厚度而有所不同。

茄醬意大利白豆鹹豬肉

熱風對流
CONVECTION



燒烤



材料 / 4 人份

豬肩肉……………	400~500 克	白葡萄酒……………	150 毫升
鹽……………	肉的 1.5% 重量	茄醬……………	1 湯匙
黑椒……………	適量	茄汁……………	300 克
A 清水浸意大利白豆		B 濃縮固體湯料 (粒狀)	
……………	400 克	……………	2 茶匙
(240 克豆 + 160 克湯)		月桂葉、迷迭香等	適量
本菇 (拆成細塊)	100 克	橄欖油……………	1/2 湯匙
炒洋蔥……………	30 克	香芹……………	適量

烹調方法

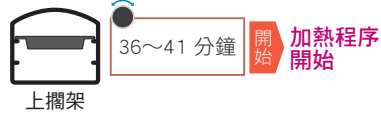
1 在豬肉上塗抹鹽及黑椒，然後將豬肉放入膠袋。將材料放入雪櫃最少一晚。

2 將 A 放入特深焗盤，然後加入 B 攪拌；將 1 的鹹豬肉放入爐腔中間，並塗上橄欖油。

3 以 <CONVECTION> 熱風對流預熱 (空燒)。



4 預熱完畢之後，立即將 2 放在上擱架加熱。



• 請注意，蜂鳴器提示你預熱完畢之後，如超過 10 分鐘沒有操作，設定便會取消。

5 加熱完畢後立即取出豬肉，倒上醬汁後切片並整齊排列，然後加上香芹。

- 將烤肉切成厚度少於 3 厘米的細塊。如果太厚，可切開兩半。請於 5 日內烹調鹹豬肉。
- 用竹籤刺入加熱後的豬肉中，如果肉汁清澈，就代表已烹調完畢。如未充分加熱，請將豬肉留在水波爐內再加熱 10 分鐘。
- 加熱完畢後切開豬肉時，豬肉會非常灼熱，因此敬請小心。

蒜香蓮藕豬肉

熱風對流
CONVECTION



材料 / 4 人份

豬肋排肉切片……………	400 克	橄欖油……………	1 湯匙
蓮藕……………	150 克	低筋麵粉……………	2 湯匙
蒜頭 (磨碎, 支裝)	1/2 茶匙	鹽……………	1/2 茶匙
……………		粗黑椒……………	適量

烹調方法

1 在水波爐空燒的狀態之下預熱。

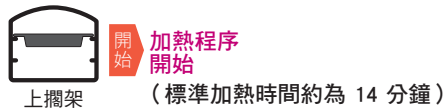


2 將蓮藕切成蝴蝶狀，厚度約 5 毫米，不去皮。

3 將豬肉、蓮藕、蒜頭及橄欖油放入特深焗盤混合均勻。

4 將低筋麵粉灑上 3 並攪拌，讓所有材料均以麵粉覆蓋，然後再在全部材料上灑鹽。

5 預熱完畢之後，將 4 放在上擱架加熱。



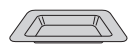
6 加熱後灑上粗黑椒。

- 如希望更易保養，請在特深焗盤的表面鋪上烹調紙，讓食物不會濺出。

手動烹調 <CONVECTION> 熱風對流 (有預熱) 250°C
12~17 分鐘

芝士豬肉

熱風對流
CONVECTION



材料 / 4 人份

豬肉片	400 克	低筋麵粉	2 湯匙
鹽	試味調整	本菇 (拆成細塊)	
胡椒	試味調整		1 袋 (100 克)
羅勒 (乾)	1 茶匙	薄餅用芝士	200 克
		車厘茄	10 粒

手動烹調 <CONVECTION> 熱風對流 (有預熱) 250°C
13~18 分鐘

烹調方法

- 1 以 <CONVECTION> 熱風對流預熱 (空燒)。



<DEEP TRAY MENU> (特深焗盤選單)

12 Speed Deep Tray
(12 快速烹調)

開始

[DECREASE 1]
(減弱 1)

預熱程序
開始

(標準預熱時間約為 11 分鐘)

- 2 將豬肉放入特深焗盤，灑上鹽及胡椒，然後再加上羅勒攪拌。

- 3 灑上低筋麵粉攪拌，讓 2 的所有材料均以麵粉覆蓋。加入本菇和芝士輕輕混合，然後在上面放上車厘茄。

- 4 預熱完畢之後，將 3 放在上擱架加熱。



開始
加熱程序
開始

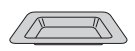
上擱架

(標準加熱時間約為 15 分鐘)

- 如希望更易保養，請在特深焗盤的表面鋪上烹調紙，讓食物不會濺出。

炸豆腐配炒泡菜豬肉

熱風對流
CONVECTION



材料 / 4 人份

炸豆腐	約 2 磚 (300 克)	本菇 (拆成細塊)	1 袋 (100 克)
豬肉片	400 克	豉油	1 湯匙
酸菜	100 克	味醂	1 湯匙
		蔥 (切細)	適量

手動烹調 <CONVECTION> 熱風對流 (有預熱) 250°C
13~18 分鐘

烹調方法

- 1 以 <CONVECTION> 熱風對流預熱 (空燒)。



<DEEP TRAY MENU> (特深焗盤選單)

12 Speed Deep Tray
(12 快速烹調)

開始

[DECREASE 1]
(減弱 1)

預熱程序
開始

(標準預熱時間約為 11 分鐘)

- 2 將炸豆腐切成兩半，然後再切成約 1 厘米厚的細塊。

- 3 將所有材料 (蔥除外) 放入特深焗盤攪拌。

- 4 預熱完畢之後，將 3 放在上擱架加熱。



開始
加熱程序
開始

上擱架

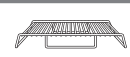
(標準加熱時間約為 15 分鐘)

- 5 加熱完畢之後，將全部材料攪拌。
上碟時灑上蔥花。

燒烤

日式烤雞肉串

燒烤
GRILL



材料 / 12 串

雞下髀肉 400 克

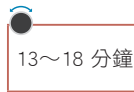
A [日式醬油 2 湯匙
味醂 2 湯匙

烹調方法

- 1 在水中浸泡竹籤。同時，將雞肉切成約 3 厘米的細塊。將雞塊串到竹籤上。將雞肉與 A 混合，醃製約 1 小時。
- 2 將燒烤架放在烤焗盤上，塗上沙律油（不包括在材料中），並將 1 擺放於中間位置。
- 3 將 2 放在上擱架加熱。



上擱架

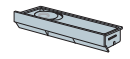


開始 加熱程序
開始

約 10 分鐘後翻轉（系統顯示剩餘時間為 3~8 分鐘時），然後再放在上擱架上，按「START」（開始）加熱。

醃雞肉配燒蔬菜

過熱水蒸氣
SUPERHEATED
STEAM



材料/2 人份

雞上腩

..... 2 隻 (每隻 150 克)
蒜頭 (切碎) 15 克
迷迭香 試味調整
濃縮固體湯料 (粒狀)
A 1 茶匙
橄欖油 1 茶匙
鹽 1/2 茶匙
黑椒 試味調整

車厘茄 6 粒
黃椒 1 個
紅椒 1 個
杏鮑菇 100 克
青菜葉 適量

烹調方法

* 將清水倒入蒸氣儲水匣，並將其妥善安裝。

1 將雞肉和 A 放入膠袋，均勻按壓，然後在雪櫃內浸泡約 30 分鐘。

2 將杏鮑菇垂直切開兩半，並將紅椒切成一口大小。將 1 的雞肉放在烤焗盤上，雞皮朝上，然後放置蔬菜。

3 以 <CONVECTION> 熱風對流預熱 (空燒)。



4 預熱完畢之後，立即將 2 放在下擱架加熱。



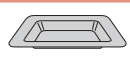
• 請注意，蜂鳴器提示你預熱完畢之後，如超過 10 分鐘沒有操作，設定便會取消。

5 加熱完畢之後，在容器上放上青菜葉後食用。

燒烤

香炸咖喱雞

熱風對流
CONVECTION



材料/4 人份

雞上腩 2 隻 (500 克)
馬鈴薯 2 個 (300 克)
鹽 1 茶匙
胡椒 試味調整

糖 2 茶匙
咖喱粉 1 茶匙
橄欖油 1 湯匙

烹調方法

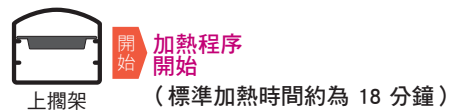
1 以 <CONVECTION> 熱風對流預熱 (空燒)。



2 將雞肉切成一口大小 (4 x 4 厘米)。如果馬鈴薯有芽長出，請將其去除，並切成約 1.5 厘米厚的蝴蝶形狀。

3 將所有材料放在特深焗盤上攪拌。攤開雞肉，雞皮朝上。

4 預熱完畢之後，將 3 放在上擱架加熱。



• 如使用預先切細的雞肉，製作程序可變得更加簡易。

手動烹調

<CONVECTION> 熱風對流 (有預熱) 250°C 15~20 分鐘

茄汁炸雞

熱風對流
CONVECTION



材料／4 人份

雞上腩…………… 2 隻 (500 克)
鹽…………… 1/4 茶匙
胡椒…………… 試味調整

本菇 (拆成細塊)
…………… 1 包 (100 克)
市面有售的茄汁…………… 290 克
濃縮固體湯料 (粒狀)
…………… 1/2 茶匙

手動烹調

<CONVECTION> 熱風對流 (有預熱) 250°C
18~23 分鐘

烹調方法

1 以 <CONVECTION> 熱風對流預熱 (空燒)。



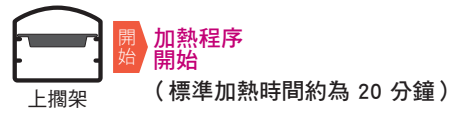
(標準預熱時間約為 11 分鐘)

2 將雞肉切成一口大小 (4 × 4 厘米)。

3 將雞肉放入特深焗盤，然後均勻灑上鹽及胡椒。

4 將茄汁、本菇及濃縮固體湯料加入 3 攪拌。以雞皮向上的方式放置雞肉。

5 預熱完畢之後，將 4 放在上擱架加熱。



● 如使用預先切細的雞肉，製作程序可變得更加簡易。

味噌炸雞

熱風對流
CONVECTION



材料／4 人份

雞胸肉
…………… 1 塊 (300 克)
生薑 (磨碎, 支裝)
…………… 1 茶匙
粟粉…………… 2 湯匙
茄子 (切成 10~12 厘米)
…………… 5 個 (350 克)
青椒…………… 3~4 個 (100 克)

混合調味料
味噌…………… 1 湯匙
糖…………… 2 湯匙
A 日式醬油
…………… 1 湯匙
日式高湯 (粒狀)
…………… 1/2 茶匙
麻油…………… 1 湯匙

烹調方法

1 以 <CONVECTION> 熱風對流預熱 (空燒)。



(標準預熱時間約為 5 分鐘)

2 將雞肉切成一口大小 (約 1 厘米厚)。將茄子切成一口大小 (約 1.5 厘米厚)，然後將青椒切成一口大小。與 A 混合。

3 將雞肉放入特深焗盤，並加入生薑和粟粉。

4 將茄子、青椒和 A 加入 3 攪勻。

5 預熱之後，將 4 放在上擱架加熱。



6 加熱完畢之後攪拌。

● 如希望更易保養，請在特深焗盤的表面鋪上烹調紙，讓食物不會濺出。

肉餅

熱風對流
CONVECTION



材料 / 22×11.5×6.5 厘米金屬肉餅模具

碎肉	500 克	〔茄汁〕	
洋蔥	1 個 (200 克)	〔茄汁〕	4 湯匙
牛油	12 克 (1 湯匙)	B 〔噫汁〕	4 湯匙
		〔芥辣醬〕	1 湯匙
A 麵包糠	20 克		
雞蛋	1 隻 (中等大小)		
牛奶	2 湯匙		
鹽、胡椒	試味調整		
肉荳蔻/多香果	試味調整		

烹調方法

- 將切片洋蔥及牛油放入耐熱容器中（無需蓋上保鮮紙），並放入爐腔的中間位置加熱，然後待涼。

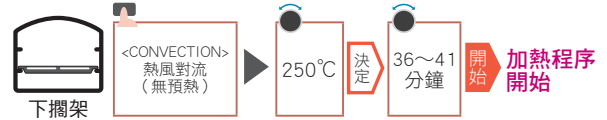


- 將植物油（不包括在材料中）均勻塗在模具上。

- 將 1 的碎肉及洋蔥，連同 A 一起放入碗中攪拌至黏稠。

- 將 3 放入準備就緒的模具中，然後向下按緊，使模具中間沒有空隙。

- 將 4 放在烤焗盤上，並放在下擱架加熱。



- 加熱完畢之後，將 B 材料混合成醬汁，倒在由模具中取出的肉餅上食用。

燒烤

牛肉釀青椒

混合烹調
HYBRID



材料 / 4 人份

青椒	9~10 個	A 〔雞蛋〕	1 隻 (中等大小)	
碎肉	300 克		〔鹽〕	1/3 茶匙
洋蔥 (切碎)	中等大小		〔胡椒/肉荳蔻〕	試味調整
	1 個 (200 克)			
牛油	12 克 (1 湯匙)			
麵包糠	1 杯			
牛奶	3 湯匙			

烹調方法

* 將清水倒入蒸氣儲水匣，並將其妥善安裝。

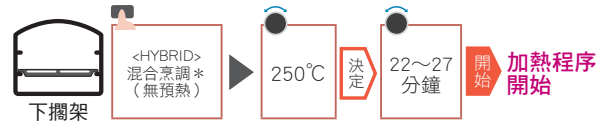
- 將麵包糠放入碗中浸泡牛奶。將洋蔥及牛油放入耐熱容器中，（無需蓋上保鮮紙），並放入爐腔的中間位置加熱，然後待涼。



- 將青椒垂直切開兩半，去籽，用水沖洗後抹乾。在青椒內覆上一層低筋麵粉（不包括在材料中）。將碎肉、1 和 A 放入碗中攪均至黏稠狀。（肉餡）

- 將餡料分為 18~20 等份，將餡料填入 2 的青椒內，然後排列在烤焗盤上。

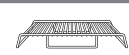
- 將 3 放在下擱架加熱。



* 使用<STEAM> (蒸煮)、<SUPERHEATED STEAM> (過熱水蒸氣) 按鈕選擇。

鹽燒秋刀魚

燒烤
GRILL



材料 / 2 人份
 秋刀魚 鹽 適量
 2 條 (每條 150 克)

手動烹調
 <GRILL> 燒烤 12~17 分鐘 (剩餘 5 分鐘時將魚翻轉)
 4 人份
 <GRILL> 燒烤 18~23 分鐘 (剩餘 7 分鐘時將魚翻轉)
 • 此步驟無法以自動模式完成。請使用手動模式加熱。
 將秋刀魚分成 4 份後再作烹調。

烹調方法

- 1 用鹽蓋住秋刀魚的兩面，等候半個小時。用水沖洗一次，然後適當抹除水份。再灑上少許鹽，然後立即燒烤。
- 2 將燒烤架放在烤焗盤上，然後塗上植物油（不包括在材料中），再將 1 的秋刀魚放在中間位置。

- 3 1. 將 2 放在上擱架加熱。



27 Salt Grilled Saury
(27 鹽燒秋刀魚)

開始 加熱程序
開始

(標準加熱時間約為 14 分鐘)

2. 如果蜂鳴器在加熱途中發出聲響*，請將魚翻轉。
* 由開始加熱起計算約 9 分鐘 (約剩餘 5 分鐘時)。

3. 將魚再次放入上擱架加熱。

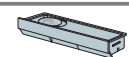
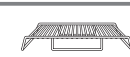


開始 加熱程序
開始

上擱架

鹽醃三文魚

混合烹調
HYBRID



材料 / 2 人份
 鹽醃三文魚 (魚柳) 2 片 (每片 80 克)

- 你也可使用自動模式烹調 4 人份量 (4 片)。

手動烹調
 <HYBRID> 混合烹調 (無預熱) 250°C 16~21 分鐘
 <SUPERHEATED STEAM> 過熱水蒸氣 (無預熱) 250°C 16~21 分鐘
 <GRILL> 燒烤 14~19 分鐘 (放在上擱架加熱; 剩餘 7~9 分鐘時翻轉一次)
 4 人份 (4 片)
 <HYBRID> 混合烹調 (無預熱) 250°C 20~25 分鐘
 <SUPERHEATED STEAM> 過熱水蒸氣 (無預熱) 250°C 20~25 分鐘
 <GRILL> 燒烤 14~19 分鐘 (放在上擱架加熱; 剩餘 7~9 分鐘時翻轉一次)

烹調方法

* 將清水倒入蒸氣儲水匣，並將其妥善安裝。

- 1 將燒烤架放在烤焗盤上；然後放上已塗上植物油（不包括在材料中）的鹽醃三文魚。
- 2 將 1 放在下擱架加熱。



<NON-FRIED/HYBRID> (免油炸 / 混合烹調) 鍵

9 Salted Salmon
(9 鹽醃三文魚)

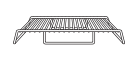
開始 加熱程序
開始

(標準加熱時間約為 18 分鐘)

※如需烹調 4 人份量 (4 片)，請在加熱時選擇成品 [INCREASE 2] (加強 2)。

鹽醃鯖魚

燒烤
GRILL



材料 / 2 人份

鹽醃鯖魚（魚柳）..... 2 片（每片 100 克）

手動烹調

<GRILL> 燒烤 11~16 分鐘（剩餘 4 分鐘時將魚翻轉）

4 人份

<GRILL> 燒烤 13~18 分鐘（剩餘 4 分鐘時將魚翻轉）

• 此一步驟無法以自動模式完成。請手動加熱。
請將鹽醃鯖魚分成 4 份後再作烹調。

烹調方法

1 將燒烤架放在烤焗盤上，然後塗上植物油（不包括在材料中）。

2 切開鹽醃鯖魚的魚皮，然後以魚皮向下的方式，將鯖魚放在 1 的中間位置。

3 1. 將 2 放在上擱架加熱。



28 Grilled Fish (Slices)
(28 烤魚 (切片))

開始 加熱程序
開始

（標準加熱時間約為 13 分鐘 30 秒）

2. 如果蜂鳴器在加熱途中發出聲響*，請將魚翻轉。

* 由開始加熱起計算約 10 分鐘（約剩餘 3 分 30 秒時）。

3. 將魚再次放入上擱架加熱。



開始 加熱程序
開始

燒鯛魚（整條）

熱風對流
CONVECTION



材料 / 2~3 人份

鯛魚..... 1 條（500 克，
30~35 厘米）
鹽..... 1/2 茶匙
鹽（裝飾用）..... 適量
鹽（用於事先備製）
..... 1 茶匙

- 請根據口味加鹽。
- 視乎鯛魚大小、肉質厚度、脂肪含量等，成品將會有所不同，因此請於烹調期間監視情況。

烹調方法

1 將鯛魚去鱗、去鰓、去內臟，用水清洗，然後用廚房衛生紙抹除水份。

2 用竹籤在鯛魚兩邊刺出多個孔。

3 將備製用的鹽（1 茶匙）灑在鯛魚上。等待 10 分鐘後，用清水沖洗，然後用廚房衛生紙抹除水份。

4 在放置鯛魚的烤焗盤位置上塗抹一層薄薄的植物油（不包括在材料中）。

5 將鯛魚放入烤焗盤，在整條魚上灑鹽（1/2 茶匙），魚尾、魚背及前鰭部位灑上較多鹽份（使其更為美觀）。
※用手指將魚鰓浸入水中，讓鹽份更黏身後，以拉開魚鰓的方式塗上鹽份。

6 以 <CONVECTION> 熱風對流預熱（空燒）。



<CONVECTION>
熱風對流（有預熱）

250°C

開始 預熱程序
開始

（標準預熱時間約為 11 分鐘）

7 預熱之後，將 5 放在上擱架加熱。

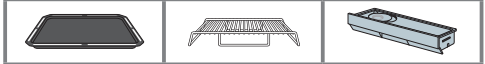


23~28
分鐘

開始 加熱程序
開始

魚乾

過熱水蒸氣
SUPERHEATED
STEAM

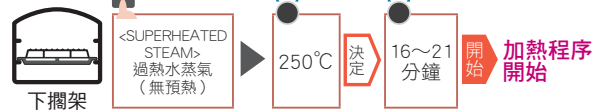


材料 / 2 人份
池魚乾……1 條 (150 克) ※請使用你最喜愛的魚乾嘗試製作

烹調方法

*將清水倒入蒸氣儲水匣，並將其妥善安裝。

- 將燒烤架放在烤焗盤上，然後塗上植物油（不包括在材料中）並放入魚乾。
- 將 1 放在下擱架加熱。



※烹調時間以池魚乾為標準。

手動烹調

如需製作 2 人份 (1)：使用 <CONVECTION> 熱風對流加熱時
<CONVECTION> 熱風對流（無預熱）250°C 13~18 分鐘
如需製作 4 人份 (2)
<SUPERHEATED STEAM> 過熱水蒸氣（無預熱）250°C 19~24 分鐘
<CONVECTION> 熱風對流（無預熱）250°C 15~20 分鐘

錫紙烤三文魚

熱風對流
CONVECTION



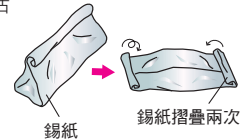
材料 / 4 人份
新鮮三文魚（已灑上鹽及胡椒）… 4 片（每片 80 克）
紅蘿蔔（切成薄片）…… 8 片
本菇（拆成細塊）…… 100 克
金菇（拆成細塊）…… 1 包
荷蘭豆…… 8 莢
鹽…… 試味調整
清酒…… 2 湯匙
牛油…… 2 湯匙

烹調方法

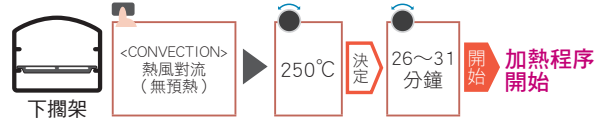
- 將紅蘿蔔放入耐熱的深盤中，灑水，包好並放置在爐腔內的中間位置。



- 分成 4 等份，然後各自用錫紙包妥。將三文魚、紅蘿蔔、本菇、金菇及荷蘭豆放入錫紙內，加入鹽及清酒，然後塗上牛油。



- 將 2 放在烤焗盤上，並放在下擱架加熱。



照燒油甘魚

燒烤
GRILL



材料 / 4 人份
油甘魚（魚柳）…… 4 片（每片 80 克）
A [日式醬油…… 3 湯匙
味醂…… 3 湯匙

烹調方法

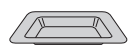
- 將 A 及油甘魚放入膠袋內浸泡約 30 分鐘。
- 將燒烤架放在烤焗盤上，然後塗上植物油（不包括在材料中）並放置 1。
- 將 2 放在上擱架加熱。



大約 10 分鐘後（烹調時間約剩餘 2~6 分鐘）將其翻轉，然後再次放入上擱架，按「START」（開始）加熱。

時蔬燒三文魚

熱風對流
CONVECTION



材料 / 4 人份

新鮮三文魚

..... 4 片 (每片 90 克)
鹽..... 適量
切碎蔬菜
(椰菜、芽菜、洋蔥等)
..... 500 克
市面有售已煮熟的蔬菜
(馬鈴薯、紅蘿蔔等)
..... 200 克
牛油..... 1 湯匙 (12 克)

(醬汁)

味噌..... 60 克
味醂..... 1 湯匙
清酒..... 40 毫升
蜜糖..... 1 湯匙
蒜頭 (磨碎, 支裝)
..... 1 茶匙
生薑 (磨碎, 支裝)
..... 2 茶匙
卡宴紅辣椒粉及其他調味料
..... 適量

烹調方法

1 以 <CONVECTION> 熱風對流預熱 (空燒)。



2 在三文魚上加少量鹽。預先混和醬汁材料。

3 將未經烹調的蔬菜 (例如椰菜) 放入特深焗盤, 並於上面擺放已煮熟的蔬菜 (例如馬鈴薯及紅蘿蔔等)。

4 將三文魚放在 3 上面。將牛油切片均勻放在魚上, 然後再倒上醬汁。

5 預熱之後, 將 4 放在上擱架加熱。

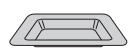


- 如使用輕度鹽醃的三文魚, 請勿用鹽, 並減少倒在魚上的醬汁份量。
- 使用市面上有售的鏽鏽燒汁, 則烹調過程將會更加簡單。

燒烤

蛋黃醬燒三文魚

熱風對流
CONVECTION



材料 / 4 人份

輕度鹽醃的三文魚

..... 4 片 (每片約 80 克)
冷凍菠菜..... 200 克

本菇 (拆成細塊)
..... 1 袋 (100 克)
蛋黃醬..... 適量
粗黑椒..... 試味調整

烹調方法

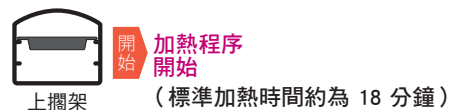
1 以 <CONVECTION> 熱風對流預熱 (空燒)。



2 在特深焗盤中放上烹調紙。
● 請確保烹調紙沒有飛出特深焗盤。

3 將三文魚放在特深焗盤的中間位置, 然後在四周鋪上菠菜及本菇。用細咀唧筒將蛋黃醬擠壓到所有食材上。

4 預熱之後, 將 3 放在上擱架加熱。



5 加熱之後, 可根據你的口味灑上粗黑椒。

手動烹調

<CONVECTION> 熱風對流 (有預熱) 250°C
15~20 分鐘

七彩燒時蔬

熱風對流
CONVECTION



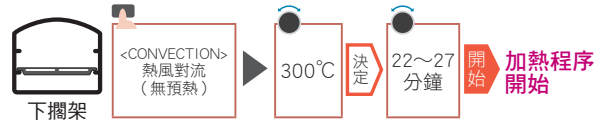
材料／4 人份

茄子…………… 2 個（小）	杏鮑菇…………… 2 個（大）
青椒…………… 2 個	南瓜…………… 100 克
紅椒…………… 2 個	蓮藕…………… 100 克

烹調方法

- 切碎蔬菜，置於**烤焗盤**上。
茄子（垂直切成 4 份）、紅椒和青椒（切開兩半，去核）、杏鮑菇（垂直切成 4 份）、南瓜及蓮藕（切成 1 厘米厚的小塊）。

- 將 1 放在**下擱架**加熱。



- 請盡情享用最喜愛的調味料及調味汁。

燒煙肉椰菜

熱風對流
CONVECTION



材料／4 人份

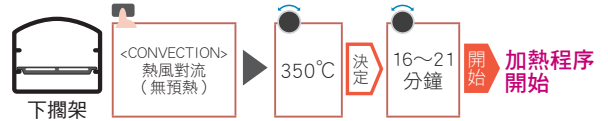
椰菜…………… 1/2 個中等大小	〈醬汁〉	
煙肉…………… 4 片		
炒洋蔥…………… 適量		
		植物油…………… 2 湯匙
		柚子醋醬油…………… 2 湯匙
		洋蔥碎…………… 1 茶匙
		蕃茄膏…………… 1/2 茶匙
	鹽/胡椒…………… 試味調整	
	香芹…………… 試味調整	

烹調方法

- 洗淨椰菜，分成 4 份。如果中間較硬，請沿對角線切開。

- 在**烤焗盤**上放置挺立的椰菜，然後在椰菜上鋪上煙肉。

- 將 2 放在**下擱架**加熱。



- 預先混和醬汁材料。
加熱後倒上醬汁，並灑上炒洋蔥。

芝士燒椰菜

熱風對流
CONVECTION



材料／4 人份

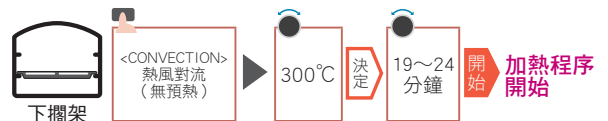
椰菜…………… 300~400 克	鹽…………… 試味調整
車厘茄…………… 約 16 粒	粗黑椒…………… 試味調整
蒜頭…………… 2 瓣	天然芝士（薄餅用）… 100 克

烹調方法

- 切碎蔬菜，置於**烤焗盤**上。
椰菜（去心，切成 2 厘米的小塊）、車厘茄（去蒂）、蒜頭（切成薄片）。

- 將芝士放在 1 上，然後加上鹽及胡椒。

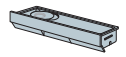
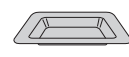
- 將 2 放在**下擱架**加熱。



- 加熱完畢後，請盡情享用最喜愛的調味料及調味汁。

普羅旺斯燉菜（特深焗盤）

過熱水蒸氣
SUPERHEATED
STEAM



材料／4 人份

意大利青瓜	240 克	A	蕃茄膏	4 湯匙
茄子	200 克		橄欖油	4 湯匙
紅椒	200 克		蜜糖	4 茶匙
洋蔥	240 克		濃縮固體湯料（粒狀）	4 茶匙
本菇	200 克		鹽/胡椒	適量
			芝士粉	6 湯匙
			香芹（切碎）	適量

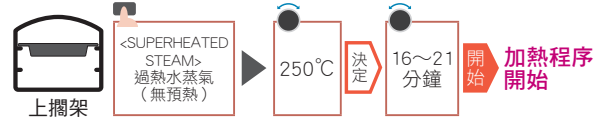
烹調方法

* 將清水倒入蒸氣儲水匣，並將其妥善安裝。

1 將翠玉瓜及茄子切成 3 毫米厚的薄片，將紅椒切細成一口大小，將洋蔥切成薄片，並將本菇切成細塊。

2 將 1 及 A 放入碗中一起攪拌。

3 將 2 放入特深焗盤，用錫紙包裹，然後放在上擱架加熱。



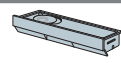
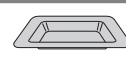
4 加熱完畢後，加入芝士粉攪拌，然後灑上香芹。

● 請事先備製大量蔬菜保存。

燒烤

燉羊棲菜（特深焗盤）

過熱水蒸氣
SUPERHEATED
STEAM



燒烤

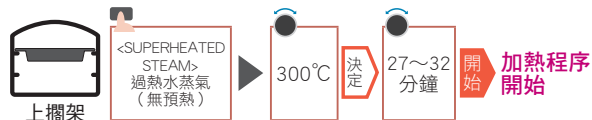
材料／8 人份

羊棲菜乾…………… 60 克	A	日式醬油…………… 4 湯匙
紅蘿蔔…………… 120 克		糖…………… 2 2/3 湯匙
炸豆腐…………… 80 克		清酒…………… 2 2/3 湯匙
沙律油…………… 1 1/3 湯匙		

烹調方法

* 將清水倒入蒸氣儲水匣，並將其妥善安裝。

- 將羊棲菜浸入水中，然後用篩篩走水份。將紅蘿蔔和炸豆腐切成薄片。
- 在特深焗盤中加入 1、沙律油和 A 攪拌。
- 將 2 放入特深焗盤，用錫紙包裹，然後放在上擱架加熱。

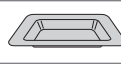


● 請事先備製大量蔬菜保存。

無人不愛的食材——肉和馬鈴薯，用特深焗盤大量烹調！

咖喱馬鈴薯煎豬肉

熱風對流
CONVECTION



材料／4 人份

豬肉薄片…………… 200 克	A	蒟蒻麵…………… 150 克
馬鈴薯…… 2 個（中等大小） （340 克）		冷凍青豆…………… 30 克
紅蘿蔔 …… 1 個（小）（130 克）		麵湯（1 份湯以 3 份清水 稀釋）…………… 80 毫升
洋蔥…………… 1 個（200 克）		水…………… 240 毫升
		茄汁…………… 3 湯匙
		咖喱粉…………… 1 1/2 茶匙

烹調方法

- 無需分開重疊的豬肉片，直接切成約 5 厘米厚的薄片。焯製豬肉，然後切成易於入口的長度。
- 將洋蔥切成薄片。將馬鈴薯切成 5 毫米厚的薄片，紅蘿蔔則切成 2~3 毫米厚的薄片。將青豆放入滾水中解凍。
- 以 <CONVECTION> 熱風對流預熱（空燒）。



- 將馬鈴薯、紅蘿蔔、蒟蒻麵及洋蔥順次序放入特深焗盤中。將豬肉倒在攪拌的 A 中。
- 預熱完畢之後，將 4 放在上擱架加熱。



- 加熱完畢後加入青豆，用筷子弄鬆成品，然後大致攪拌。

● 建議使用硬身、在焯製後不易碎裂的馬鈴薯。
● 請注意，如果紅蘿蔔及馬鈴薯太厚，就可能無法妥善加熱。

焗通粉

熱風對流
CONVECTION



材料 / 2 人份

通粉	40 克	蘑菇 (切片並浸入水中)	25 克
A	雞胸肉 (一口大小)	50 克	
	牛油	6 克 (1/2 湯匙)	
	去殼蝦	50 克	
	洋蔥 (切碎)	40 克	
	白葡萄酒	1/2 湯匙	
	鹽/胡椒	試味調整	
		B	
		低筋麵粉	25 克
		牛油	25 克
		牛奶	300 毫升
		鹽	試味調整
		胡椒	試味調整
		天然芝士 (薄餅用)	40 克

<CONVECTION> 熱風對流 (無預熱) 350°C 20~25 分鐘

4 人份

<CONVECTION> 熱風對流 (無預熱) 350°C 21~26 分鐘

- 步驟 2 的微波加熱時間約為平常的兩倍。
- 此一步驟無法自動完成。請手動加熱。
- 應使用兩倍份量的材料。
- (使用 1/3 茶匙的鹽製作白汁)

手動烹調

烹調方法

1 用水滾煮通粉直至變軟。

2 1. 將 A 倒入耐熱容器中，用蓋子輕輕蓋住，然後放在爐腔的中間位置加熱，再將材料攪拌。



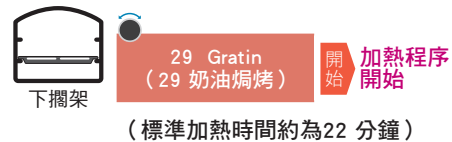
2. 加入磨菇，用蓋子輕輕蓋住，然後放在爐腔的中間位置加熱。



3 用 B 製作白汁。(請參閱下文。) 加入 2/3 份白汁、1 和 2 攪拌。

4 在兩個焗盤上輕輕塗抹一層牛油 (不包括在材料中)，然後加入 3 的一半材料。倒入剩下的白汁、在上面放上芝士，然後放在烤焗盤上。

5 將 4 放在下擱架加熱。



- 使用 <MICROWAVE (微波) 600W> 加熱後如已冷卻，請炒製材料。

白汁

微波
MICROWAVE

無需配件

- 使用的材料請參閱上文「焗通粉」的內容。

- 這款菜式使用微波加熱，因此請留意使用的容器。

- 在 1 的過程中，請加熱至牛油及低筋麵粉沸騰，發出撲撲聲響。加熱太長時間，可導致材料燒焦及變成啡色，因此請加以注意。



4 人份

步驟 1 : <MICROWAVE (微波) 600W>，約 2 分鐘

步驟 2 : <MICROWAVE (微波) 600W>，約 7 分 30 秒

- 應使用兩倍份量的材料。

手動烹調

烹調方法

1 將牛油及低筋麵粉放入耐熱容器中，並放入爐腔的中間位置加熱，然後用攪拌機攪拌。



2 將全部牛奶加入 1 攪拌，然後放入爐腔的中間位置加熱，直至呈黏稠狀。



為了讓成品均勻加熱，請在烹調過程中用攪拌機攪拌 2~3 次。

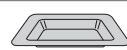


3 加熱之後，根據個人口味加入鹽及胡椒。

燒烤

焗通粉（特深焗盤）

熱風對流
CONVECTION



燒烤



材料／1 個特深焗盤

通粉	120 克	蘑菇（切片並浸入水中）	75 克
雞胸肉（一口大小）	150 克	〈白汁〉	
牛油	18 克（1½ 湯匙）	低筋麵粉	75 克
去殼蝦	150 克	牛油	75 克
洋蔥（切碎）	120 克	牛奶	900 毫升
白葡萄酒	1½ 湯匙	鹽	½ 茶匙
鹽/胡椒	試味調整	胡椒	試味調整
		天然芝士（薄餅用）	120 克

手動烹調 <CONVECTION> 熱風對流（無預熱）350°C
20~25 分鐘

烹調方法

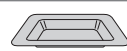
- 1 用水焗通粉直至變軟。
- 2 1. 將 A 倒入耐熱容器中，用蓋子輕輕蓋住，然後放在爐腔的中間位置加熱，再將材料攪拌。

2. 加入蘑菇，用蓋子輕輕蓋住，然後放在爐腔的中間位置加熱。
- 3 用 B 製作白汁（請參閱第 87 頁）微波加熱
 ⇒ 1：600W 約 3 分鐘
 2：600W 約 15 分鐘（加熱途中攪拌 4~5 次）
- 4 加入 2/3 份白汁、1 和 2 攪拌。
- 5 在特深焗盤上輕輕塗抹一層牛油（不包括在材料中），然後加入 4。將剩餘的白汁及芝士倒在上面。
- 6 將 5 放在上擱架加熱。

（標準加熱時間約為 22 分鐘）
 配件及顯示的位置將會是 [SQUARE TRAY]（烤焗盤）及 [LOWER SHELF]（下擱架），但請使用 [DEEP TRAY]（特深焗盤）及 [UPPER SHELF]（上擱架）烹調。

帶子本菇焗麵包

熱風對流
CONVECTION



材料／4 人份

法式長麵包	100 克	甜粟米（罐裝）	50 克
小帶子（焗熟）	12 隻	市面有售的白汁	580 克
煙肉	約 3 片（50 克）	牛奶	200 毫升
本菇（拆成細塊）	1 包（100 克）	薄餅用芝士	100 克
		香芹（切碎）	適量

烹調方法

- 1 以 <CONVECTION> 熱風對流預熱（空燒）。

（標準預熱時間約為 8 分鐘）
- 2 將白汁倒入特深焗盤，加入牛奶（每次少量加入並攪拌）。
- 3 將法式長麵包切成 2 厘米的細塊，並將煙肉切成 1 厘米闊的細塊。
- 4 加入 2、法式長麵包、煙肉、本菇及甜粟米攪拌。
- 5 將帶子放在 4 上按壓，然後在上面加上芝士。
- 6 預熱完畢之後，將 5 放在上擱架加熱。
- 7 加熱之後將成品弄鬆。

焗茄子蕃茄

熱風對流
CONVECTION



材料 / 2 人份

茄子 (切成 7~8 毫米厚的圓形薄片) …………… 200 克	A	純蕃茄汁 …………… 1/4 杯
鹽/胡椒 …………… 試味調整		紅酒 …………… 2 湯匙
蕃茄 (切成 7~8 毫米的圓形薄片) …………… 100 克		茄汁 …………… 1/2 茶匙
鹽/胡椒 …………… 試味調整		糖 …………… 1/2 茶匙
碎肉 …………… 50 克		濃縮固體湯料 …………… 1/2 粒
洋蔥 (切碎) …………… 1/4 個 (中等大小) (50 克)		鹽、胡椒 …………… 試味調整
牛油 …………… 6 克 (1/2 湯匙)		天然芝士 (薄餅用) …… 50 克

<CONVECTION> 熱風對流 (無預熱) 350°C 17~22 分鐘

4 人份

<CONVECTION> 熱風對流 (無預熱) 350°C 18~23 分鐘

- 步驟 2 和 3 的微波加熱時間約為平時的兩倍。
 - 此步驟無法自動完成。請手動加熱。
- 應使用兩倍份量的材料。

手動烹調

烹調方法

1 在平底鑊中加熱 2 湯匙沙律油 (不包括在材料中)，炒製茄子，然後加上鹽及胡椒。在蕃茄上灑上鹽及胡椒。

2 將碎肉、洋蔥及牛油加入耐熱容器中攪拌，用蓋子輕輕蓋住，然後放在爐腔的中間位置加熱。



3 將 A 放入 2 攪拌，並放入爐腔的中間位置加熱 (無需蓋上蓋子) 製成茄醬。



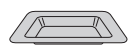
4 在兩個焗盤上輕輕塗抹一層牛油 (不包括在材料中)，分別倒入一半茄醬，然後加入蕃茄及茄子，再倒入餘下的茄醬。將芝士放在上面，然後將焗盤放在烤焗盤上。

5 將 4 放在下擱架加熱。



焗茄子蕃茄 (特深焗盤)

熱風對流
CONVECTION



材料 / 1 個特深焗盤

茄子 (切成 7~8 毫米厚的圓形薄片) …………… 800 克	A	純蕃茄汁 …………… 1 杯
鹽/胡椒 …………… 試味調整		紅酒 …………… 120 毫升
蕃茄 (切成 7~8 毫米的圓形薄片) …………… 400 克		茄汁 …………… 2 湯匙
鹽/胡椒 …………… 試味調整		糖 …………… 2 茶匙
碎肉 …………… 200 克		濃縮固體湯料 …………… 2 粒
洋蔥 (切碎) …………… 1 個 (中等大小) (200 克)		鹽、胡椒 …………… 試味調整
牛油 …………… 24 克 (2 湯匙)		天然芝士 (薄餅用) …… 200 克

<CONVECTION> 熱風對流 (無預熱) 350°C 21~26 分鐘

手動烹調

烹調方法

1 在平底鑊中加熱 4 湯匙沙律油 (不包括在材料中)，將茄子分成兩份炒製，然後加上鹽及胡椒。在蕃茄上灑上鹽及胡椒。

2 將碎肉、洋蔥及牛油加入耐熱容器中攪拌，用蓋子輕輕蓋住，然後放在爐腔的中間位置加熱。



3 將 A 放入 2 攪拌，並放入爐腔的中間位置加熱 (無需蓋上蓋子) 製成茄醬。



4 在特深焗盤上輕輕塗抹一層牛油 (不包括在材料中)，倒入一半茄醬，然後加入蕃茄及茄子，再倒入餘下的茄醬，並將芝士放在上面。

5 將 4 放在上擱架加熱。



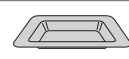
(標準加熱時間約為 24 分鐘)

配件及顯示的位置將會是 [SQUARE TRAY] (焗焗盤) 及 [LOWER SHELF] (下擱架)，但請使用 [DEEP TRAY] (特深焗盤) 及 [UPPER SHELF] (上擱架) 烹調。

燒烤

千層麵

熱風對流
CONVECTION



燒烤



材料 / 1 個特深焗盤

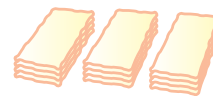
春卷皮.....	24 塊	薄餅用芝士.....	100 克
白汁 *1	900 克	香芹 (切碎)	適量
肉汁 *2	520 克		

* 1、2：罐裝或袋內沸騰包裝

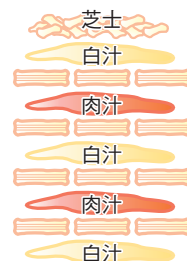
烹調方法

- 1 將春卷皮切成兩半，然後每 4 塊春卷皮疊成一層。放在特深焗盤中時，將春卷皮排成三行疊起。

將春卷皮疊起



- 2 在特深焗盤中順次序加入白汁 → 1 春卷皮 → 肉汁 → 1 春卷皮。以上次序重複一次，最後加上白汁，並在頂層加上薄餅用芝士。



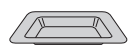
- 3 將 2 放在上擱架加熱。



- 4 加熱完畢後，在成品上灑上香芹。

簡易煲仔飯

熱風對流
CONVECTION



材料 / 4 人份

米飯..... 700 克	A	炒洋蔥..... 10 克
牛油..... 12 克 (1 湯匙)		煙肉 (切成 1 厘米闊)..... 60 克 (3 片)
乾香芹..... 1 湯匙		冷凍青豆..... 50 克
白汁 (罐裝)..... 290 克		鹽..... 1/3 茶匙
牛奶..... 160 毫升		胡椒..... 適量
		薄餅用芝士..... 80 克
		辣椒仔辣汁..... 適量

- 如果米飯已涼，請以微波加熱米飯，溫度為即將溶解牛油的程度。
- 可直接加入冷凍青豆。

烹調方法

1 以 <CONVECTION> 熱風對流預熱 (空燒)。



2 在特深焗盤上塗上一層橄欖油 (不包括在材料中)，與米飯、牛油及乾香芹攪拌，然後均勻鋪在焗盤上。

3 將白汁倒入碗中，一邊用攪拌機攪拌，一邊加水，直至順滑。

4 將 A 與 3 攪拌，倒在 2 上，然後在上面灑上芝士。

5 預熱完畢之後，立即將 4 放在上擱架加熱。



- 請注意，蜂鳴器提示你預熱完畢之後，如果 10 分鐘沒有操作，設定便會取消。

6 加熱完畢之後取出，放在其他容器上食用，並根據你的口味加上辣椒仔辣汁。

西班牙海鮮飯

熱風對流
CONVECTION



材料 / 4~5 人份

未清洗的生米..... 220 克	A	三文魚 (切片)..... 2 片 (每片 80 克)
水..... 230 毫升		鹽/胡椒..... 試味調整
茄汁..... 50 毫升		白葡萄酒..... 1/4 茶匙
白葡萄酒..... 1 湯匙		蚌 (連殼)..... 100 克
濃縮固體湯料 (粒狀)..... 2 茶匙		魷魚..... 120 克
蕃紅花..... 1/4 茶匙	C	蝦 (連蝦頭)..... 4 隻
奧勒岡/奧勒岡葉 (乾)..... 1/4 茶匙		本菇..... 30 克
鹽..... 1/8 茶匙		金菇..... 30 克
粗黑椒..... 適量		舞茸菇..... 30 克
橄欖油..... 1 湯匙		紅椒 (約略切碎)..... 50 克
洋蔥 (切碎)..... 100 克		黃椒 (約略切碎)..... 50 克
蒜頭 (切碎)..... 1 瓣		〈裝飾〉
煙肉 (切碎)..... 2 片 (40 克)		意大利香芹..... 適量
		檸檬 (梳狀切口)..... 1/2 個

烹調方法

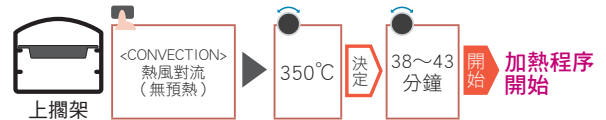
1 三文魚去皮去骨，切成一口大小，然後用鹽、胡椒及白葡萄酒調味。

將蚌放入扁平的容器中，加入少量鹽水 (不包括在材料中)，水量略低於覆蓋整個蚌殼，然後靜置一段時間。蚌吐沙後，將水瀝乾，然後互相摩擦蚌殼洗淨。

2 將魷魚及磨菇切成易於入口的細塊。在蝦殼的縫隙中去除蝦腸，然後用廚房衛生紙抹除水份。

3 將未清洗的生米放入特深焗盤中，加入已攪拌的 A，然後搖動特深焗盤，使生米和醬汁混合均勻。將 B 放在上面，然後再加上 C。

4 將 3 放在上擱架加熱。



5 加熱完畢之後，用香芹及檸檬裝飾。

燒烤

以烘烤方式製作，讓你享用有少量燒焦口感的米飯和牛肉！

石燒韓式拌飯

混合烹調
HYBRID



材料／4 人份

生米	320 克	切碎蔥花	適量
牛肉薄片	200 克	芝麻	適量
泡菜	150 克	紫菜碎	適量
日式醬油	2 茶匙	幼身紅辣椒	適量
日式醬油	1 茶匙	焗蛋或半熟煎蛋	適量
韓式紅辣椒醬			
水	340 毫升		
日式高湯（粒狀）	1 茶匙		
味醂	1 湯匙		
麻油	2 茶匙		

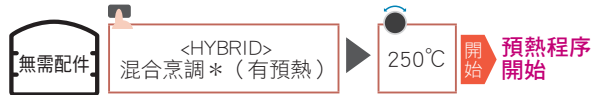
- 泡菜應首先試味。如果太鹹，則請勿使用日式醬油。
- 如供兒童食用或泡菜太辣，請加入較少韓式紅辣椒醬。烹調成味道較淡時，可能比較適合加入韓式紅辣椒醬。
- 取出特深焗盤或攪拌材料時可能會十分灼熱，因此請加以注意。

烹調方法

* 將清水倒入蒸氣儲水匣，並將其妥善安裝。

- 1 將生米洗淨，留在水中浸泡半小時，然後適當倒掉水份。將牛肉切成 5 厘米的細塊，再浸入日式醬油之中。將泡菜粗略切成細塊。將 A 攪拌。

- 2 以熱風對流預熱（空燒）。



* 使用<STEAM>（蒸煮）、<SUPERHEATED STEAM>（過熱水蒸氣）選擇。

（標準預熱時間約為 11 分鐘）

- 3 在特深焗盤中放入生米、泡菜及 A 攪拌，然後搖動特深焗盤，使生米和水混合均勻，然後在上面鋪上牛肉。

- 4 預熱完畢之後，將 3 放在上擱架加熱。



- 5 加熱完畢之後攪拌，然後再蒸煮內部約 5 分鐘。混合材料期間，爐門應保持關閉，以免爐內溫度下降。

- 6 放在碟上食用，放上流心蛋或半熟煎蛋，並在上面灑上 B。

手抓飯

熱風對流
CONVECTION



材料／4~5 人份

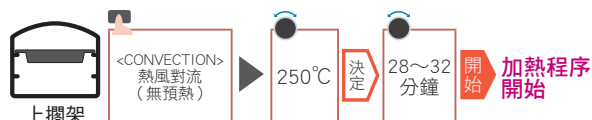
生米	300 克	洋蔥	70 克
水	390 克	煙肉	70 克
濃縮固體湯料（粒狀）		牛油（切成約 1 厘米的方塊）	
冷凍雜菜	140 克	胡椒	適量

烹調方法

- 1 讓冷凍雜菜自然解凍。將洋蔥及煙肉切成約 7 毫米大小。將濃縮固體湯料與水混合。

- 2 將生米、水、1 及牛油放入特深焗盤中。然後搖動特深焗盤，讓材料混合均勻。

- 3 將 2 放在上擱架加熱。

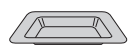


- 4 加熱之後 <STEAM> 蒸煮約 10 分鐘。根據個人口味加入鹽及胡椒。

濃厚多汁的卡邦尼長通粉——使用特深焗盤烹調，份量足以供 3~4 人食用。

卡邦尼長通粉

熱風對流
CONVECTION



材料 / 4 人份

長通粉 (淥製 12 分鐘) 200 克
橄欖油 1 茶匙
香芹 適量
煙肉 80 克 (4 片)
洋蔥 100 克 (1/2 個)

A 鮮奶油 100 毫升
牛奶 300 毫升
水 300 毫升
濃縮固體湯料 (粒狀) 1 茶匙
鹽 1/2 茶匙
橄欖油 1 茶匙
粗黑椒 1/2 茶匙
(根據你的喜好增減用量)
B 蛋黃 ... 3 個 (中等大小)
芝士粉 3~4 湯匙

手動烹調

<CONVECTION> 熱風對流 (有預熱) 350°C
26~31 分鐘

烹調方法

1 將長通粉及水 (不包括在材料中，份量足以覆蓋所有材料) 放入特深焗盤中，再加入橄欖油攪拌，浸泡 15~20 分鐘後去掉水份。
將煙肉切成 1 厘米大小，並將洋蔥切碎。
將 A 的材料攪拌。

2 以 <CONVECTION> 熱風對流預熱 (空燒)。

<DEEP TRAY MENU> (特深焗盤選單)



無需配件

10 Dry Noodles Menu
(10 炒麵)

開始 預熱程序
開始

(標準預熱時間約為 20 分鐘)

3 在特深焗盤中放入長通粉、煙肉、洋蔥和 A 攪拌。

4 預熱之後，立即將 3 放在上擱架加熱。



上擱架

開始 加熱程序
開始

(標準加熱時間約為 28 分鐘)

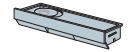
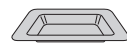
• 請注意，蜂鳴器提示你預熱完畢之後，如超過 10 分鐘沒有操作，設定便會取消。

5 加熱之後，請在成品尚味變涼之前加入 B 再攪拌，然後放入碗中灑上香芹。

• 請注意，長通粉浸入水中並攪勻之後，可能會互相黏住。
• 如以攪拌方式將材料與長通粉攪拌，就能夠減少長通粉互相黏住的情況。

炒麵

過熱水蒸氣
SUPERHEATED
STEAM



材料 / 4 人份

用於製作炒麵 (淥麵) 的蕎麥麵 (連醬汁粉) ... 3 團 (450 克)
椰菜 1/4 個
紅蘿蔔 1/2 個 (100 克)

芽菜 200 克
青椒 2 個
豬肉薄片 150~200 克

烹調方法

* 將清水倒入蒸氣儲水匣，並將其妥善安裝。

1 將豬肉、椰菜、青椒及紅蘿蔔切成一口大小。拔去芽菜根並放在一邊。

2 在特深焗盤上順次序放上蕎麥麵、椰菜、紅蘿蔔、青椒、芽菜及豬肉。

3 將 2 放在上擱架加熱。



上擱架

<SUPERHEATED
STEAM>
過熱水蒸氣
(無預熱)

300°C 決定

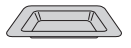
21~26 分鐘 開始

開始 加熱程序
開始

4 加熱完畢後加入醬汁攪拌。
※把醬汁倒在麵條而非其他材料上，就能夠混合良好。

燉咖喱烏冬

熱風對流
CONVECTION



材料 / 4 人份

烏冬 (乾身, 焯製 9 分鐘) 200 克
 現成咖喱 2 人份 (400 克)
 A 熱水 640 毫升
 麵湯 (1 份湯以 3 份清水稀釋) 30 毫升

白蔥 (薄切, 沿對角線斜切) 適量

烹調方法

1 以 <CONVECTION> 熱風對流預熱 (空燒)。



2 將烏冬和清水 (不包括在材料中) 放入特深焗盤中浸泡約 15 分鐘, 然後去水。

3 將 2 放入特深焗盤; 將 A 攪拌然後弄鬆, 讓麵條不會互相黏住。

4 預熱完畢之後, 立即放在上擱架加熱。



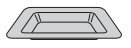
• 請注意, 蜂鳴器提示你預熱完畢之後, 如果 10 分鐘沒有操作, 設定便會取消。

5 加熱完畢後灑上白蔥。

用牛奶製作, 可獲得較溫和的味道。此為配上多款蔬菜的湯通粉。

咖喱湯通粉

熱風對流
CONVECTION



材料 / 4 人份

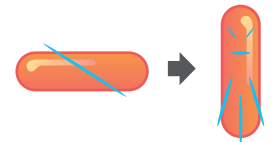
通粉 (焯製 9 分鐘) 200 克
 橄欖油 1 茶匙
 A 維也納腸 6 條
 洋蔥 (切細) 50 克 (1/4 個)
 馬鈴薯 (5 毫米細塊) 120 克 (1 個, 小)
 車厘茄 (4 人份) 8 粒
 冷凍雜菜 120 克

B 咖喱粉 2 茶匙
 茄汁 1 湯匙
 牛奶 150 毫升
 水 650 毫升
 濃縮固體湯料 (粒狀) 1 湯匙
 鹽 1/4 茶匙
 橄欖油 2 茶匙
 胡椒 適量
 C 芝士粉 適量
 香芹 適量

烹調方法

1 將通粉放入特深焗盤, 並加水 (不包括在材料中) 徹底覆蓋通粉; 再加入橄欖油 (1 茶匙) 攪拌, 浸泡 15~29 分鐘, 然後去掉水份。將 B 攪拌。

2 將 3 條香腸切成 5 毫米的細塊, 然後將另外 3 條香腸沿對角線斜切成兩半, 再用刀在香腸上切割裝飾圖案變成 6 條「外星人腸」。



3 以 <CONVECTION> 熱風對流預熱 (空燒)。



4 將通粉和 A 放入特深焗盤, 並加入 B 攪拌。

5 預熱完畢後, 立即將 4 放在上擱架加熱。



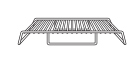
• 請注意, 蜂鳴器提示你預熱完畢之後, 如果 10 分鐘沒有操作, 設定便會取消。

6 加熱完畢之後取出成品攪拌, 放在碗中灑上 C 食用。

- 請於浸入水中時拌均, 使通粉不會互相黏住。
- 在特深焗盤中攪拌時, 讓兩條通粉之間夾雜其他材料, 通粉就不易互相黏住。

炸雞

熱風對流
CONVECTION



材料 / 2 人份

雞上腩

..... 1 隻 (250 克)

炸粉 (市面上有售)

..... 2 湯匙

烹調方法

- 1 將雞肉切成 8 件，連同炸粉一起放入膠袋之中，然後搖動膠袋將材料混合均勻。
- 2 將燒烤架放在烤焗盤上。將 1 的雞肉放在燒烤架上，雞皮朝上。
- 3 將 2 放在下擱架加熱。



下擱架

<NON-FRIED/HYBRID> (免油炸 / 混合烹調) 鍵

4 Chicken karaage (4 唐揚炸雞)



加熱程序
開始

(標準加熱時間約為 19 分鐘)

手動烹調

<CONVECTION> 熱風對流 (有預熱) 250°C 8~13 分鐘

4 人份

<CONVECTION> 熱風對流 (有預熱) 250°C 11~16 分鐘

- 此步驟無法以自動模式完成。請手動加熱。使用兩倍份量的材料。

酥炸蝦

熱風對流
CONVECTION



材料 / 用 8 隻蝦時

蝦..... 8 隻 (每隻約 25 克)

胡椒..... 試味調整

低筋麵粉..... 適量

蛋黃醬..... 適量

麵包糠..... 適量

烹調方法

- 1 蝦去頭，去殼 (保留蝦尾)，去除蝦腸並在蝦肚中切出 3 條橫線，讓蝦身不會屈曲，然後用廚房衛生紙抹除水份。



- 2 在 1 上灑上胡椒，加入低筋麵粉，倒上一層薄薄的蛋黃醬，然後灑上麵包糠。

- 3 將 2 放在烤焗盤上，並放在下擱架加熱。



下擱架

<NON-FRIED/HYBRID> (免油炸 / 混合烹調) 鍵

5 Fried (5 炸物)



[DECREASE 3]
(減弱 3)

加熱程序
開始

(標準加熱時間約為 16 分鐘)

手動烹調

<CONVECTION> 熱風對流 (無預熱) 300°C 14~19 分鐘

用 4 隻蝦時

<CONVECTION> 熱風對流 (無預熱) 300°C 14~19 分鐘

- 將材料份量減半。

免油炸



免油炸

材料 / 4 人份

豬肉薄片 16 片 (共 400 克)	鹽..... 適量
麵包糠..... 3/4 杯	胡椒..... 適量
薄餅用芝士..... 60 克	喼汁..... 適量
橄欖油..... 1 湯匙	茄汁..... 適量

手動烹調

<CONVECTION> 熱風對流 (有預熱) 250°C
12~17 分鐘

烹調方法

1 以 <CONVECTION> 熱風對流預熱 (空燒)。

<NON-FRIED/HYBRID> (免油炸 / 混合烹調) 鍵



無需配件

6 Easy Fried (6 輕鬆炸)

開始

預熱程序
開始

(標準預熱時間約為 11 分鐘)

2 將 1/3 份麵包糠灑在烤焗盤上。

3 1. 將豬肉放在麵包糠上，然後再疊上一層豬肉。共製作 4 件。

2. 豬肉灑上鹽及胡椒，並將芝士分成多個等份，放在豬肉中間。

3. 將豬肉攤開擺放，每塊豬肉重疊在 2 中 2 次，然後按壓四周。

4. 灑上大量剩下的麵包糠，將麵包糠放在烤焗盤上，然後用手輕力按壓麵包糠。

4 將橄欖油倒在 3 上。預熱完畢之後，放入下擱架加熱。



下擱架

開始

加熱程序
開始

(標準加熱時間約為 14 分鐘)

5 加熱完畢之後放在碟上食用，並於豬扒上灑上麵包糠。
混合喼汁和茄汁，放在一旁作調味之用。



材料／4 人份

新鮮三文魚（魚柳）
..... 4 片（每片 90 克）
鹽/胡椒 適量
麵包糠 3/4 杯
蛋黃醬 適量

〈醬汁※〉
蛋黃醬 適量
乳酪 適量
檸檬汁 試味調整
香芹（切細） 試味調整
※ 例如使用他他醬。

手動烹調

<CONVECTION> 熱風對流（有預熱）250°C
10~15 分鐘

● 根據喜好，在 4 中灑上麵包糠及切碎的香芹。使用鹹甜三文魚時，請勿再灑上鹽，且應減少蛋黃醬的份量。

烹調方法

1 以 <CONVECTION> 熱風對流預熱（空燒）。

<NON-FRIED/HYBRID>（免油炸 / 混合烹調）鍵



6 Easy Fried
（6 輕鬆炸）



[DECREASE 1]
（減弱 1）

預熱程序
開始

（標準預熱時間約為 11 分鐘）

2 將鹽及胡椒灑在三文魚上，然後在背面倒上一層薄薄的蛋黃醬。

3 將一半麵包糠灑在烤焗盤上。

4 將 2（蛋黃醬的一邊向下）放在烤焗盤上，在上面倒上蛋黃醬。用小刀將其分開，並將麵包糠蓋在上面。

5 預熱完畢之後，將 4 放在下擱架加熱。



加熱程序
開始

下擱架

（標準加熱時間約為 13 分鐘）

6 加熱完畢之後放在碗中，灑上烤焗盤內剩餘的麵包糠食用。混合醬汁材料，放在一旁作調味之用。

免油炸

酥炸薯餅

熱風對流
CONVECTION



免油炸

材料／烤焗盤 2~3 人份（1 個烤焗盤）

馬鈴薯…………… 3 個（350 克）	麵包糠…………… 4 湯匙
碎肉…………… 150 克	芝士粉…………… 1 湯匙
洋蔥（切成薄片）…… 60 克	中濃度醬汁 …… 2 湯匙
植物油…………… 1 湯匙	茄汁…………… 1 湯匙
中濃度醬汁 …… 2 湯匙	辣椒仔辣汁 …… 試味調整
胡椒/肉荳蔻 …… 適量	

＜CONVECTION＞ 熱風對流（有預熱）250°C
7~12 分鐘

烹調方法

- 1 將馬鈴薯切成 4~6 件，放在耐熱的碟上，並蓋上蓋子。放在爐腔的中間位置加熱，直至足夠軟身，可製成薯蓉。



- 2 加熱完畢後，如有部分熱力流失，可用叉或類似物品按壓馬鈴薯。

- 2 將洋蔥、植物油及中濃度醬汁放入耐熱容器之中，並加入碎肉、胡椒及肉荳蔻攪拌。放入爐腔的中間位置（無需蓋上蓋子）加熱。



- 3 以 <CONVECTION> 熱風對流預熱（空燒）。



（標準預熱時間約為 11 分鐘）

- 4 將 1 放入烤焗盤，然後在上面灑上 2 及淋上醬汁。

- 5 麵包糠與芝士粉混合，並大量灑在 4 上。

- 6 預熱完畢後，將 5 放在烤焗盤中，並放在下擱架加熱。



（標準加熱時間約為 10 分鐘）

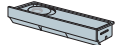
- 7 加熱完畢後，加入將 A 攪拌後完成的醬汁。



非油炸天婦羅或煎炒食物（非油炸）的質感與油炸食物不同，無需繁複的清理步驟，製作簡單，而且更加健康。

蝦天婦羅

混合烹調
HYBRID



材料／用 8 隻蝦時

蝦…… 8 隻（每隻約 25 克）	低筋麵粉…………… 30 克
低筋麵粉…………… 1 湯匙	水…………… 30 克
	蛋黃醬…………… 1 湯匙

烹調方法

* 將清水倒入蒸氣儲水匣，並將其妥善安裝。

- 1 蝦去殼（保留蝦尾一節），去除蝦腸，並在蝦肚中切出 3 條橫線，讓蝦身不會屈曲。用廚房衛生紙抹除水份。

- 2 將 A 放入碗中混合。

- 3 將 1 放入膠袋中，再倒入低筋麵粉攪拌。

- 4 將 3 放入步驟 2 的碗中，然後裹上麵糊。

- 5 將 4 放在烤焗盤上，並放在下擱架加熱。



* 使用 <STEAM>（蒸煮）、<SUPERHEATED STEAM>（過熱水蒸氣）選擇。

酥炸蕃薯

混合烹調
HYBRID



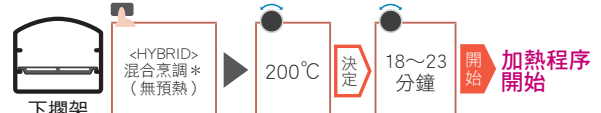
材料 / 12 塊

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

烹調方法

* 將清水倒入蒸氣儲水匣，並將其妥善安裝。

- 將蕃薯切成 7 毫米厚的薄片，浸入水中去除澱粉，然後放入籃中去水。
- 將 A 放入碗中混合。
- 將 1 放入膠袋中，再倒入低筋麵粉攪拌。
- 將 3 放入步驟 2 的碗中，然後裹上麵糊。
- 將 4 放在烤焗盤上，並放在下擱架加熱。



* 使用 <STEAM> (蒸煮)、<SUPERHEATED STEAM> (過熱水蒸氣) 選擇。

免油炸

春卷

混合烹調
HYBRID



材料 / 10 塊

豬肉薄片 …………… 100 克	B	水煮竹筍 (切細) …… 50 克
清酒 …………… 2 湯匙		西芹 (切細) …… 50 克
粟粉 …………… 1 茶匙		乾香菇 (浸泡並切成薄片) …… 3 個
鹽 …………… 少量		芽菜 …………… 100 克
日本韭蔥 (切細) …… 30 克		粉絲 (在水中浸泡後去水，切成 5 厘米長) …… 15 克
紅蘿蔔 (切細) …… 30 克		春卷皮 …………… 10 塊
日式醬油 …………… 1 湯匙	A	
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		
胡椒 …………… 試味調整		

烹調方法

* 將清水倒入蒸氣儲水匣，並將其妥善安裝。

- 將薄切豬肉放入耐熱容器中，加入清酒、粟粉及鹽攪拌。加入日本韭蔥和紅蘿蔔攪拌，然後放在爐腔的中間位置加熱。



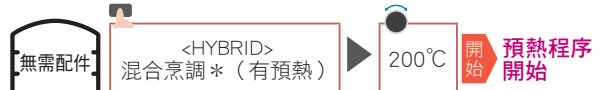
加熱完畢後將豬肉弄鬆。

- 將已預先混合的 A 和 B 加入 1 攪拌，用蓋子蓋好，然後放在爐腔的中間位置加熱。



- 加熱之後將所有材料混合，然後待涼。如有過剩的熱力溢出，請將食物分為 10 份。請在摺疊左右兩邊之後捲動，讓餡料不會溢出。在最尾的位置加上粟粉 (不包括在材料中) 和水，將其黏貼妥當。

- 以 <CONVECTION> 熱風對流預熱 (空燒)。



* 使用 <STEAM> (蒸煮)、<SUPERHEATED STEAM> (過熱水蒸氣) 選擇。

(標準預熱時間約為 5 分鐘)

- 將燒烤架放在烤焗盤上，然後放入 3，預熱完畢後放在下擱架加熱。



手動烹調

製作 5 塊春卷時

<HYBRID> 混合烹調 (有預熱) 200°C 9~14 分鐘

- 將材料份量減半。
- 在步驟 1 和 2 中，請將微波加熱時間減少大約一半。

在這個食譜中，你可一次過製作三款菜式，並以大豆蠔油燉雞作為主菜。

大豆蠔油燉雞 中式醬汁蒸茄子 中式金菇燉椰菜

熱風對流
CONVECTION



多款菜式



事先備製

大豆蠔油燉雞

1. 將雞肉切成一口大小，並在 A 中按壓及調味。將韭蔥切成 1 厘米的細塊，並將紅椒切成 1.5 厘米的細塊。
2. 將備妥的雞肉、韭蔥、紅椒及生薑放入碗中，並加入 B 攪拌。

中式醬汁蒸茄子

- 茄子用削皮刀去皮，垂直切成 6~8 條，然後立即倒上壽司醋及紹興酒（頂部褪色部分）。
- 把 C 混合，成為醬汁備用。

中式金菇燉椰菜

- 分開椰菜的莖葉，並約略切碎成 5 厘米長、1 厘米闊的細塊。弄鬆金菇。

烹調方法

- 1 以 <CONVECTION> 熱風對流預熱（空燒）。



（標準預熱時間約為 9 分鐘）

- 2 扭動烹調紙的四個角，使之成為盒狀（讓三款饌菜能夠垂直排好），然後放在特深焗盤的右邊。
- 3 在 2 的烹調紙上，放入大豆蠔油燉雞的材料。

- 4 將烹調紙攤放在特深焗盤的中間位置，並放上茄子及浸泡的醬汁，然後包妥。

- 5 將椰菜、金菇、魚乾及 D 材料放入碗中，然後轉放在攤開的烹調紙上，在一起放在特深焗盤的左邊，並用蓋子蓋好。

- 6 預熱完畢之後，將 5 放在上擱架加熱。



- 7 預熱完畢後：
大豆蠔油燉雞：約略攪拌即可食用。
中式醬汁蒸茄子：放在碗中，灑上蔥花並淋上醬汁食用。
中式金菇燉椰菜：灑上芝麻並倒上芥辣，即可食用。

大豆蠔油燉雞	
材料 / 4 人份	
雞上髀…………… 250 克	紅椒…………… 1/3 個 (60 克)
A 紹興酒…………… 1/2 湯匙	生薑 (切成薄片)…………… 4~5 片 (10 克)
蠔油…………… 1/2 湯匙	B 蠔油…………… 2 湯匙
粟粉…………… 1 茶匙	日式醬油…………… 1 湯匙
大豆 (浸入水中或乾身的真空包裝)…………… 150 克 (大豆淨重)	紹興酒…………… 1 1/2 湯匙
日本韭蔥…………… 1/2 條 (80 克)	糖…………… 1 茶匙

中式醬汁蒸茄子	
材料 / 4 人份	
茄子…………… 2~3 個	C 辣椒油…………… 1 茶匙
壽司醋…………… 1 湯匙	柚子醬油…………… 2 湯匙
紹興酒…………… 1 湯匙	蔥 (切細)…………… 1~2 條

中式金菇燉椰菜	
材料 / 4 人份	
椰菜…………… 250 克	芝麻碎…………… 1/2 湯匙
金菇…………… 60 克	芥辣醬…………… 1/2 茶匙
魚乾…………… 10 克	
D 雞湯粉…………… 1 茶匙	
麻油…………… 2 茶匙	
日式醬油…………… 1 茶匙	

手動烹調 <CONVECTION> 熱風對流 (有預熱) 230°C 22~27 分鐘

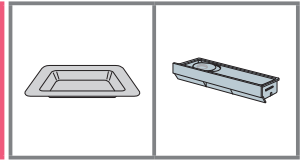


• 請為雞肉調味，確保味道不會流失。

同一時間製作三款菜式，以梅子蒸雞作為主菜。

梅子蒸雞 白蘿蔔絲燉炸豆腐 炒蘿蔔牛蒡

混合烹調
HYBRID



梅子蒸雞

材料 / 4 人份

雞上腩..... 300 克	芥辣醬..... 適量
日本韭蔥..... 1 條 (160 克)	青紫蘇 (切成薄片)..... 適量
生薑 (切成薄片)..... 4 - 5 瓣 (10 克)	麵湯 (1 份湯以 3 份清水稀釋)..... 40 毫升
梅乾..... 2 粒 (28 克)	A 水..... 60 毫升

白蘿蔔絲燉炸豆腐

材料 / 4 人份

炸豆腐..... 1 磚 (250 克)	蔥 (切成細塊)..... 適量
香菇 (切細)..... 2 粒	卡宴辣椒粉及其他調味料..... 適量
白蘿蔔..... 300 克 (連皮)	麵湯 (1 份湯以 3 份清水稀釋)..... 40 毫升

炒蘿蔔牛蒡

材料 / 4 人份

白蘿蔔絲..... 70 克	麻油..... 1 湯匙
紅蘿蔔..... 30 克	辣椒 (切成圓形)..... 適量
牛蒡..... 70 克	炒芝麻..... 試味調整
麵湯 (1 份湯以 3 份清水稀釋)..... 2 湯匙	

- 用叉在整塊雞肉和炸豆腐上刺孔，讓味道能夠滲透均勻。
- 請使用白蘿蔔絲和切絲時溢出的蘿蔔汁。
- 請將牛蒡盡量切薄，否則可能會難以加熱。



事先備製

* 將清水倒入蒸氣儲水匣，並將其妥善安裝。

梅子蒸雞

- 用叉在整塊雞肉上刺孔，將韭蔥切成 5 厘米的細塊，並稍為按壓梅乾，並將 A 攪拌。

白蘿蔔絲燉炸豆腐

- 用叉在整磚豆腐上刺孔，然後分成 12 份。
- 用刷沖淨白蘿蔔，然後用厚切方式切片。(蘿蔔皮會在金平牛蒡中使用，因此請予保留，不要丟棄)
- 將白蘿蔔磨碎，與麵湯汁和香菇混合。

炒蘿蔔牛蒡

- 製作白蘿蔔絲燉炸豆腐時，將白蘿蔔去皮，切成約 5 毫米厚的薄絲。將紅蘿蔔切細成大約 3 毫米的細塊。將牛蒡切成 2 毫米大小的薄片，用水沖洗，然後放入籃中去水。
- 將白蘿蔔絲、紅蘿蔔和牛蒡放入碗中，與麵湯、麻油和辣椒混合。

烹調方法

- 1 以 <CONVECTION> 熱風對流預熱 (空燒)。



- 2 扭動烹調紙的四個角，撐起四邊 (讓三款餸菜能夠垂直排好)，然後放在特深焗盤上。
- 3 將準備完畢的炒牛蒡材料放在烹調紙 (左邊) 上。
- 4 在烹調紙 (中間) 上放置炸豆腐，然後在上面灑上白蘿蔔絲 (連同攪拌的麵湯和香菇)。
- 5 在烹調紙 (右邊) 上放置雞肉。將日本韭蔥、生薑及梅乾放在四周，然後倒入 A。

- 6 預熱完畢之後，將 5 放在上擱架加熱。



- 7 預熱完畢後：
梅子蒸雞：將雞肉切成易於入口的大小，並放入碗中食用。將青紫蘇散開，並配上芥辣醬和梅乾蓉一起食用。
白蘿蔔絲燉炸豆腐：放入碗中，與白蘿蔔絲、蔥花和卡宴辣椒粉一起食用。
炒蘿蔔牛蒡：加上炒芝麻約略攪拌，然後放入碗中食用。



簡易烹調，同時烹調米飯及配菜

可以同時烹調 2 人份量的米飯和配菜。不建議增減這些食譜的份量。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

讓保鮮紙接觸食物，或者將保鮮紙中間位置壓低約 2 厘米，然後沿容器周圍密封。



配菜

在保鮮紙兩面留下空隙。

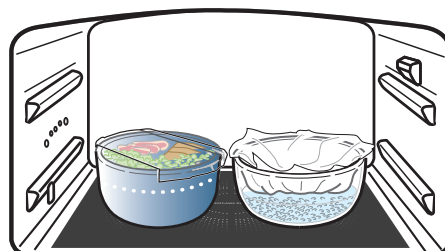


★ 使用的容器

耐熱容器（微波爐專用，或能夠耐受 140°C 以上高溫）。大約為直徑 140~180 毫米 × 高 80 毫米。



★ 如何放置



川式豆腐炒肉配櫻花蝦飯

微波
MICROWAVE

無需配件



材料 / 2 人份

〈四川豬肉〉

薄切豬肉	100 克
A 鹽/胡椒	試味調整
粟粉	2 茶匙
椰菜	150 克
炸豆腐	100 克
生薑（磨碎）	1 茶匙
四季豆	6 條

B 味噌	1 湯匙
辣豆瓣醬	1/2 茶匙
日式醬油	1/2 湯匙
味醂	1 湯匙
麻油	1 茶匙
水	100 毫升

〈櫻花蝦飯〉

大米	1 杯	生薑（磨碎）	2 茶匙
櫻花蝦乾	5 克	麻油	1 茶匙
雞湯粉	1/2 茶匙	水	180 毫升

烹調方法

※如何封上容器、使用的容器（請參閱上文）

- 1 洗米並倒掉水份，然後放入耐熱容器中。加入櫻花蝦飯的材料，然後用保鮮紙包妥。浸泡約 30 分鐘。
- 2 將豬肉切成約 5 厘米長的細塊，在 A 中加入鹽及胡椒，然後灑上粟粉蓋住材料。
- 3 備妥蔬菜。
椰菜（約略切碎）、炸豆腐（切成約 5 毫米厚的細塊）
四季豆（沿對角線斜切成 3 毫米的細塊）
- 4 在耐熱容器中分別放入 3 的椰菜、炸豆腐和四季豆及 2 的豬肉和生薑。
- 5 將 4 放在攪拌的材料 B 上。封上保鮮紙，兩側留下空隙。
- 6 將 1 和 5 的容器放入爐腔的中間位置加熱。



* 你可使用 <MICROWAVE>（微波）、<DESIRED TEMP.>（喜好溫度設定）按鈕選擇。

- 7 加熱完畢之後弄鬆米飯，並與配菜攪拌，確保所有材料均已入味。

豆奶咖喱雞及紅蘿蔔飯

微波
MICROWAVE

無需配件



材料/2 人份

〈豆奶咖喱雞〉

雞上腩..... 150 克	青蘆筍..... 2 條
A [鹽/胡椒/清酒 ... 試味調整	B [豆漿(全豆漿, 留下所有成份)..... 200 毫升
粟粉..... 2 茶匙	
洋蔥..... 50 克	固體湯料..... 40 克
你喜愛的菇類(例如本菇)..... 50 克	

〈紅蘿蔔飯〉

大米..... 1 杯	牛油..... 10 克
紅蘿蔔(磨碎)..... 30 克	鹽..... 試味調整
濃縮固體湯料(搗碎)..... 1/2 粒	水..... 180 毫升

烹調方法 ※ 如何封上容器、使用的容器(請參閱第 102 頁)

- 1 洗米並瀝乾水份, 然後放入耐熱容器中。加入紅蘿蔔飯的材料, 然後用保鮮紙包妥。浸泡約 30 分鐘。
- 2 將雞肉沿對角線斜切成薄片, 放上 A 的鹽、胡椒及清酒, 然後灑上粟粉。
- 3 備妥蔬菜。
洋蔥(切成薄片)、磨菇(切成易於入口的大小)、青蘆筍(沿對角線斜切, 每塊約 3 厘米)
- 4 將 3 的洋蔥、磨菇及青蘆筍和 2 的雞肉順次序放入耐熱容器中。加入 B 並輕輕混合, 然後封上保鮮紙, 兩側留下空隙。
- 5 將 1 和 4 的容器放入爐腔的中間位置加熱。



* 你可使用 <MICROWAVE> (微波)、<DESIRED TEMP.> (喜好溫度設定) 按鈕選擇。

- 6 加熱完畢後, 將固體湯料加入豆漿燉雞中攪拌。弄鬆米飯。

- 如使用固體燉湯粒, 請將其拆成細塊後再作烹調, 使其易於溶化。
- 如果燉湯粒無法溶化, 或者似乎加熱不足, 請用手動設定加熱並監視加熱情況。

多款菜式

蕃茄咖喱煮茄子及香蒜飯

微波
MICROWAVE

無需配件



材料/2 人份

〈蕃茄咖喱煮茄子〉

罐裝蕃茄(砌碎)..... 1/2 罐(200 克)	碎肉..... 100 克
茄子..... 150 克	市面上有售的咖喱塊(切成細塊)..... 50 克
洋蔥..... 60 克	水..... 80 毫升

〈香蒜飯〉

大米..... 1 杯	牛油..... 10 克
蒜頭(磨碎, 支裝)..... 約 3 厘米	水..... 180 毫升
濃縮固體湯料(搗碎)..... 1/2 粒	乾香芹..... 適量

烹調方法 ※ 如何封上容器、使用的容器(請參閱第 102 頁)

- 1 洗米並瀝乾水份, 然後放入耐熱容器中。加入香蒜飯的材料(乾香芹除外), 然後用保鮮紙包妥。浸泡約 30 分鐘。
- 2 備妥蔬菜。
茄子(切成 2 厘米的細塊)、洋蔥(切細)
- 3 將蕃茄、2、碎肉、咖喱塊和水放入耐熱容器中。攪拌碎肉時盡量將肉分開。封上保鮮紙時應留有空位。
- 4 將 1 和 3 的容器放入爐腔的中間位置加熱。



* 你可使用 <MICROWAVE> (微波)、<DESIRED TEMP.> (喜好溫度設定) 按鈕選擇。

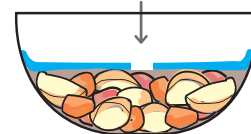
- 5 加熱完畢後, 將乾香芹與米飯攪拌, 然後再混合蔬菜, 讓整碟菜式均勻入味。

<有關燉品和涉及燉煮的烹調方式>

- 請使用微波爐適用的耐熱深容器。
建議使用耐熱玻璃碗，開口約為 18-22 厘米，高度約為 8-10 厘米。
- 用烹調紙製作落蓋時，請將落蓋製作成圖中所示的大小，並在中間開孔，讓食物能夠釋出蒸氣。
- 加熱期間攪拌數次，食物就更能均勻加熱，達致理想成品效果。

❗ 取下落蓋時，請注意不要因蒸氣而導致燙傷。

〔落蓋〕
烹調紙
(在中間開孔)



豬肉咖喱

微波
MICROWAVE

無需配件



燉

烹調方法

- 1 準備豬肉，在上面灑上鹽及胡椒。將洋蔥切成三角形，並將紅蘿蔔/馬鈴薯約略切碎。
- 2 將 2 湯匙植物油（不包括在材料中）加入平底鑊中，以中等火力加熱，再加上大蒜及生薑。炒製豬肉並將其取出，然後再炒製 A。

- 3 在大尺寸的耐熱容器中加入 B 的水份，然後將咖喱塊切細，放入爐腔的中間位置加熱。



加熱完畢之後攪拌。請注意不要燙傷。

- 4 將 2 放入 3 中攪拌，並用蓋子蓋上。

- 5 將 4 放在爐腔的中間位置加熱。



* 你可使用 <MICROWAVE> (微波)、<DESIRED TEMP.> (喜好溫度設定) 按鈕選擇。

加熱途中攪拌 2~3 次，其間應小心注意燙傷。

材料 / 2 人份

豬肉 (切成咖喱大小的細塊)	150 克	A	洋蔥	1 個 (中等大小) (200 克)
鹽/胡椒	試味調整		紅蘿蔔	1/2 個 (100 克)
蒜頭 (切細)	1/2 瓣	B	馬鈴薯	1 個 (150 克)
生薑 (磨碎)	1/2 個		市面上有售的咖喱塊	60 克
			水	250 毫升

4 人份

(燉) <MICROWAVE (微波) 600W> 約 10 分鐘 →

<MICROWAVE (微波) 200W> 約 60 分鐘

加熱途中攪拌 3~4 次。

- 步驟 3 的微波加熱時間約為平時的兩倍。
- 使用兩倍份量的材料。

手動烹調

- 如果肉類或蔬菜凸出湯料，就可能容易燒焦，因此請注意不要使其凸出。

咖哩蝦仁

微波
MICROWAVE

無需配件



材料／4 人份

菠菜…………… 1 份 (200 克)	A	蕃茄膏 …………… 1 湯匙
水…………… 100 毫升		水 …………… 150 毫升
洋蔥 (切碎) …………… 1 個 (200 克)		辣椒 (切碎) …… 1/2 個
蒜頭 (切碎) …… 2 瓣		濃縮固體湯料 (弄碎) …………… 1 粒
植物油…………… 1/2 湯匙		噶汁…………… 1 茶匙
牛油 (室溫) …… 20 克		印度綜合調味料 … 1 茶匙
低筋麵粉 …… 1 1/2 湯匙		
去殼蝦…………… 200 克		
鹽…………… 1/2 茶匙		
胡椒…………… 試味調整		
咖哩粉…………… 1 湯匙		

烹調方法

- 1 將洋蔥和蒜頭放入耐熱容器中，淋上植物油。關蓋，放在爐腔的中間位置加熱。



- 2 混合牛油和低筋麵粉，攪拌均勻。

- 3 去除蝦腸後，將蝦放在耐熱大玻璃碗中，撒上鹽、胡椒和咖哩粉。加入蕃茄膏、1、2 以及溶於水（150 毫升）中的 A，全部材料攪拌。

- 4 將菠菜洗乾淨，切去根部，再切成隨意大小的小段，然後加水（100 毫升），用攪拌器或攪拌機打成汁。

- 5 將 4 加入到 3 的蝦中，攪拌均勻。將蝦壓平，使其浸在汁中，然後用蓋子輕輕蓋住。

- 6 將 5 放在爐腔的中間位置，然後加熱。



加熱完畢之後，留在爐內約 1 分鐘再取出。取出後攪拌均勻。

燉牛肉

微波
MICROWAVE

無需配件



材料／2 人份

牛肋 …………… 150 克	A	低筋麵粉…………… 2 1/2 湯匙
鹽/胡椒 …… 試味調整		高湯 (水 + 濃縮固體湯料) …………… 250 毫升
低筋麵粉 …… 1 湯匙		純蕃茄汁…………… 1/4 杯
紅酒…………… 1 1/2 湯匙		糖…………… 1/4 湯匙
洋蔥…………… 200 克		鹽…………… 1/4 茶匙
紅蘿蔔…………… 100 克		月桂葉…………… 1 片
馬鈴薯…………… 100 克		
牛油…………… 18 克 (1 1/2 湯匙)		

烹調方法

- 1 牛肉切成 3 厘米的小塊，撒上鹽和胡椒，再撒上低筋麵粉。將洋蔥切成三角形，再將紅蘿蔔和馬鈴薯切成隨意大小的小塊。

- 2 加熱 1 湯匙的植物油（不包括在材料中），炒製紅蘿蔔、洋蔥和馬鈴薯，然後取出。

- 3 在平底鑊中加熱 2，放一湯匙植物油（不包括在材料中），猛火炒製直至完全上色為止，然後加入紅酒煮至沸騰。

- 4 製作醬汁。在另一個鑊中溶化牛油，加入低筋麵粉，用細火炒製直至變成金黃色，然後逐少加入濃縮固體湯料，每次加入後待其溶解再繼續加入。

- 5 將 2、3、4 和 A 放入耐熱大玻璃碗中，攪拌均勻，並用保鮮紙封上。

- 6 將 5 放在爐腔的中間位置，然後加熱。



* 可從 <MICROWAVE, DESIRED TEMP.> (微波、喜好溫度設定) 按鈕中選擇。

加熱期間，攪拌 2 至 3 次，同時小心不要灼傷自己。

手動烹調

- 4 人份
(燉) <MICROWAVE (微波) 600W>，約 10 分鐘 →
<MICROWAVE (微波) 200W>，約 60 分鐘
- 加熱期間，攪拌 3 至 4 次
- 使用兩倍份量的材料。

- 在第 4 步中，嘗試使用市面上有售的燉牛肉醬，取代自行製作醬汁。
- 如果牛肉或蔬菜黏在沾不到湯汁的地方，會很容易燒焦，因此請小心不要讓牛肉和蔬菜離開湯汁。

燉

免卷椰菜卷

微波
MICROWAVE

無需配件



材料/4 人份

椰菜.....300 克	濃縮固體湯料 (粒狀).....1 湯匙
蕃茄罐頭 (切碎, 浸在水中).....100 克	熱水.....400 毫升
碎肉.....300 克	芝士粉 (份量隨心).....適量
鹽.....1/4 茶匙	香芹 (份量隨心).....適量
A 中等濃度的醬汁.....1 湯匙	
牛奶.....1 湯匙	
麵包糠.....10 克	
炒洋蔥.....15 克	
胡椒.....試味調整	

- 為免碎肉散開, 揉搓直至肉變黏為止。
- 椰菜最外面一層很硬, 嘗試使用內層。將較硬的部分放在底部。
- 如果用手掰開椰菜, 就無須用刀。

烹調方法

- 1 將椰菜切成一口大小的大塊。
- 2 將碎肉放在碗中, 塗上鹽, 直至變黏為止。加入 A 並攪拌均勻。(肉餡)
- 3 將 1/3 椰菜放入耐熱大玻璃碗的底部。將一半肉餡平放在上面, 攤放一半蕃茄。
- 4 放上 1/3 椰菜, 蓋住肉餡。將餘下的肉餡平放在上面, 然後攤放餘下的一半蕃茄。
- 5 將餘下的椰菜放在上面, 將肉餡完全蓋住。
- 6 用沸水煮融濃縮固體湯料, 倒入 5 中。
- 7 用蓋子輕輕蓋住, 放在爐腔的中間位置加熱。



- 8 加熱完畢之後, 放在匙羹中或用刀切開, 然後連湯一起上菜, 根據個人喜好撒上芝士粉及加入香芹。

焗

焗豬肉

微波
MICROWAVE

無需配件



材料/2~3 人份

去骨豬肋.....600 克	煮沸後的醬汁.....全部
A 豆腐渣.....60 克	清酒.....75 毫升
水.....600 毫升	B 日式醬油.....75 毫升
清酒.....50 毫升	糖.....7 湯匙
鹽.....1 茶匙	<小菜>
韭蔥 (切細).....1/2 根	芥辣醬.....適量
薑 (切薄片).....2 片	四季豆 (焯熟).....適量

烹調方法

※ 關於鍋內蓋的製法, 請參閱第 104 頁。

- 1 將豬肉和 A 放入耐熱大玻璃碗中。請將豬肉切成適合玻璃碗的大小。
- 2 使用烹調紙作為鍋內蓋※, 然後蓋上蓋子。



* 可從 <MICROWAVE, DESIRED TEMP.> (微波、喜好溫度設定) 按鈕中選擇。

加熱完畢之後, 將材料與燉汁一起, 放在另一個容器中待涼。

- 3 用水清洗 2 的豬肉, 切成適當大小。留下剩餘的燉汁。
- 4 將 B 放在耐熱大玻璃碗中攪拌, 然後加入豬肉和用來煮豬肉的水, 使用烹調紙或類似東西作為鍋內蓋※, 然後蓋上蓋子。
- 5 將 4 放在爐腔的中間位置, 然後加熱。



* 可從 <MICROWAVE, DESIRED TEMP.> (微波、喜好溫度設定) 按鈕中選擇。

如在烹調期間翻轉豬肉, 有助均勻烹調。

雞肉炒蓮藕

微波
MICROWAVE

無需配件



材料 / 2 人份

雞上腩…… 1/2 個 (100 克)	A	B	日式高湯 …… 250 毫升
牛蒡 …… 1/2 根 (50 克)			日式醬油 …… 2 1/2 湯匙
蓮藕 …… 1/4 小根 (50 克)	A	B	糖 …… 2 1/2 湯匙
茼蒿 …… 1/2 塊			清酒 …… 1 1/2 湯匙
紅蘿蔔 …… 1/4 個 (50 克)	A	B	荷蘭豆 (焯熟) …… 適量
水煮竹筍 …… 40 克			
芋頭			
… 1 個 (淨重 50 克)			

4 人份

(炆燉) <MICROWAVE (微波) 600W>，約 13 分鐘 →
<MICROWAVE (微波) 200W>，約 30 分鐘
• 使用兩倍份量的材料。

炆比目魚

微波
MICROWAVE

無需配件



材料 / 4 人份

比目魚 (魚柳) …… 4 片 (每片 80 克)	
<調味汁>	
薑 (切薄片) …… 1 件	生抽 …… 6 湯匙
糖 …… 3 湯匙	水 …… 225 毫升
清酒 …… 3 湯匙	

烹調方法

※ 關於鍋內蓋的製法，請參閱第 104 頁。

1 將雞肉切成 2 厘米的小塊，然後隨意將紅蘿蔔、水煮竹筍和芋頭切細。將牛蒡和蓮藕切成隨意大小，然後浸在醋水中（不包括在材料中），不要超出水面。將茼蒿撕成小塊，然後焯熟。

2 在平底鑊中加熱 1/2 湯匙的植物油（不包括在材料中），炒製雞肉直至變白取出。

3 加入植物油 1/2 湯匙（不包括在材料中）至 2 的平底鑊中，然後徹底翻炒 A。

4 將 2、3 和 B 放入耐熱大玻璃碗中。使用烹調紙製作鍋內蓋※，然後蓋上蓋子。

5 將 4 放在爐腔的中間位置，然後加熱。



* 可從 <MICROWAVE, DESIRED TEMP.> (微波、喜好溫度設定) 按鈕中選擇。

6 加熱完畢之後，加入荷蘭豆。

炆燉

烹調方法

※ 關於鍋內蓋的製法，請參閱第 104 頁。

1 將調味汁放在平底的耐熱高身碗中，蓋上蓋子，然後放在爐腔的中間位置加熱。



2 將比目魚擺好，不要重疊，並加入 1，使用烹調紙或類似的東西製作鍋內蓋※，然後蓋上蓋子。

3 將 2 放在爐腔的中間位置，然後加熱。



* 可從 <MICROWAVE, DESIRED TEMP.> (微波、喜好溫度設定) 按鈕中選擇。

黑豆

微波
MICROWAVE

無需配件



材料 / 4 人份

黑豆	200 克	B	熱水	400 毫升
水	600 毫升		糖	90 克
糖	90 克	A	日式醬油	1 1/2 湯匙
鹽	1 茶匙		蘇打粉	1/2 茶匙
日式醬油	1 1/2 湯匙			
蘇打粉	1/2 茶匙			

烹調方法

※ 關於鍋內蓋的製法，請參閱第 104 頁。

1 將黑豆洗乾淨，放在耐熱大玻璃碗中，加入 A 浸泡一晚。

2 為 1 使用烹調紙或類似東西製作鍋內蓋，※然後蓋上蓋子。

3 將 2 放在爐腔的中間位置，然後加熱。



* 可從 <MICROWAVE, DESIRED TEMP.> (微波、喜好溫度設定) 按鈕中選擇。

4 加熱完畢之後，加入混合好的 B，使用烹調紙或類似東西製作鍋內蓋※，然後蓋上蓋子再次加熱。



5 加熱完畢之後，從爐中取出，放一天待用。

燉



即使是日常膳食中欠缺的蔬菜，放在湯中即可進食很大份量。哪怕重要營養成分滲透到湯裡面，只要把湯喝光，就不會浪費。蔬菜湯有助高效吸收營養。

關於湯的食譜，請參閱第 108 至 109 頁



※封膜方法



使用直徑 19 厘米 × 高 9 厘米的耐熱容器 封上保鮮紙，兩側留下空隙

意大利雜菜湯

微波
MICROWAVE

無需配件



材料 / 2~3 人份

煙肉	1 片	A	肉汁清湯	300 毫升
洋蔥	1/4 個 (50 克)		罐裝清水浸蕃茄	200 克
紅蘿蔔	1/4 個 (50 克)		月桂葉	1 片
芹菜	1/4 根 (25 克)		清水浸黃豆	50 克
馬鈴薯	1/4 個 (40 克)		鹽及胡椒	試味調整
橄欖油	1 湯匙		迷迭香 (份量隨心)	適量

如需更大份量

將 40 克意大利麵摺成三份，在第 3 步中加入。加入意大利麵，確保其浸在湯裡。



烹調方法

※ 關於如何蓋上蓋子，請參閱上文。

1 將煙肉、洋蔥、紅蘿蔔、芹菜和馬鈴薯切塊。

2 將 1 和橄欖油倒入至耐熱容器中。不蓋蓋子，直接放把碗在爐腔的中間位置，然後加熱。



3 將 A 加入至 2 中，攪拌均勻，同時壓碎蕃茄，之後蓋上蓋子，在保鮮膜與食物之間留下一條縫隙※。放在爐腔的中間位置，然後加熱。



4 加熱完畢之後，加入黃豆攪拌均勻，然後再次蓋上蓋子，在食物與保鮮膜之間留下一條縫隙※。放在爐腔的中間位置，然後加熱。



5 加熱完畢之後，根據個人口味加入鹽及胡椒，依個人喜好用迷迭香裝飾。

水菜豆卜湯

微波
MICROWAVE

無需配件



材料／2～3 人份

煙肉…………… 4 片	A	魚湯…………… 3 杯
水菜（日本芥菜）…… 80 克		日式醬油…………… 1/2 茶匙
韭蔥…………… 1/2 根		味淋…………… 1 茶匙
豆卜…………… 1 塊（140 克）		鹽…………… 1/4 茶匙
		粗黑胡椒…………… 試味調整

烹調方法

※ 關於放上蓋子的方法，請參閱第 108 頁。

1 將煙肉切成約 1 厘米闊、水菜切成約 4 厘米長、韭蔥切成約 4 厘米長的薄片，以及將豆卜切成約 3 x 4 厘米、厚 5 毫米的小塊。

2 將 1 中的煙肉及 A 放入耐熱容器中然後蓋上，在食物與保鮮膜[※]之間留下一條縫隙。將材料放在爐腔的中間位置，然後加熱。



3 加熱完畢之後，放入 1 的水菜、一半份量的韭蔥，以及豆卜，攪拌均勻，然後放上蓋子，並在蓋子與食物之間留下縫隙[※]。將材料放在爐腔的中間位置，然後加熱。



4 加熱完畢之後，用餘下的韭蔥裝飾，並撒上黑胡椒。

蛤肉蘑菇湯

微波
MICROWAVE

無需配件



材料／2～3 人份

本菇…………… 70 克	A	濃縮固體湯料…………… 1 粒
金菇…………… 70 克		水…………… 200 毫升
蘑菇…………… 70 克		牛奶…………… 200 毫升
洋蔥…………… 1/2 個（100 克）		粟粉…………… 1 茶匙
煙肉…………… 1 片		鹽/胡椒…………… 試味調整

烹調方法

※ 關於放上蓋子的方法，請參閱第 108 頁。

1 將本菇、金菇、蘑菇切成容易入口的大小，將洋蔥切成薄片，並將煙肉切成 1 厘米闊的薄片。

2 將 1 的蘑菇、洋蔥、煙肉、蛤肉、濃縮固體湯料和清水放入耐熱容器中，然後蓋上蓋子，在食物與蓋子之間留下一條縫隙[※]。將材料放在爐腔的中間位置，然後加熱。



3 加熱完畢之後，放入 A，攪拌均勻，然後蓋上蓋子，在食物與蓋子之間留下一條縫隙。將材料放在爐腔的中間位置，然後加熱。



4 加熱完畢之後，加入鹽和胡椒調味。

如需更大份量

將 40 克意大利麵摺成三份，在第 2 步中加入。加入意大利麵，確保其浸在湯裡。



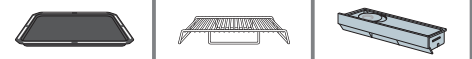
手製點心



材料／20 塊

豬肉碎	200 克	點心皮	20 張
去殼蝦	100 克	青豆	20 粒
韭蔥	1/2 根		
薑汁	2 茶匙		
日式醬油	1/3 茶匙		
A 糖	2 茶匙		
麻油	2 茶匙		
鹽	2/3 茶匙		
粟粉	4 茶匙		
胡椒	試味調整		

蒸煮 STEAM



烹調方法

* 將清水倒入蒸氣儲水匣，並將其妥善安裝。

- 將去殼蝦和韭蔥切細。
- 將碎肉和 A 放入碗中，攪拌直至變黏為止，然後分成 20 份。
- 用左手手指聚成環狀，放上一塊點心皮，用刀或刮刀將 2 弄成圓筒形，將點心的邊緣黏至餡料周圍，並用青豆裝飾。
- 將燒烤架放在烤焗盤上，然後在燒烤架上放上烹調紙，並放置 3。
- 將 4 放在下擱架加熱。



<STEAM>
蒸煮

18~23 分鐘

開始 加熱程序
開始

烹調時，蒸氣儲水匣中的水可能會中途蒸乾。如果加水指示燈亮起，請添加水。

手製蒸餃子



材料／16 塊

豬肉碎	100 克	餃子皮 (大)	16 張
韭蔥	1/2 根	<添加調味料的大菜>	
韭菜	1/2 根	B 大菜粉	1 克
蒜頭	1/2 瓣	水	125 克
生薑	1/2 個	中式高湯	1/2 茶匙
A 鹽	1/4 茶匙		
日式醬油	1 茶匙		
清酒	1 茶匙		
麻油	1 茶匙		

蒸煮 STEAM



烹調方法

* 將清水倒入蒸氣儲水匣，並將其妥善安裝。

- 製作添加調味料的大菜。
將 B 放入鍋中，煮沸並燉約 2 分鐘，並在容器中攪拌及讓其凝固。變硬後，將其弄碎為薄片。
- 將韭蔥、韭菜、蒜頭和薑切成小塊。
- 將碎肉、1 的大菜、A 放在碗中，攪拌均勻直至變黏為止，然後分成 16 等份。
- 將 3 放在餃子皮上，在邊緣處加清水，然後妥善包裹起來。
- 將燒烤架放在烤焗盤上，然後在燒烤架上放上烹調紙，並在上面放置 4。
- 將 5 放在下擱架加熱。



<STEAM>
蒸煮

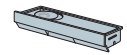
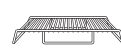
18~23 分鐘

開始 加熱程序
開始

烹調時，蒸氣儲水匣中的水可能會中途蒸乾。如果加水指示燈亮起，請添加水。

手製肉包

蒸煮
STEAM



材料／8塊

<皮>

低筋麵粉……………250克
糖……………30克
鹽……………少量
A 乾酵母
（無需預發酵的粒狀款）
……………4克
發粉……………1 1/2 茶匙
牛奶……………40克
水……………80毫升
起酥油……………15克

<內餡>

薄切豬肉（薄片）
……………150克
乾香菇（5毫米小塊）2隻
水煮竹筍（5毫米小塊）
……………50克
韭蔥（切幼）………30克
蠔油……………1茶匙
用來浸乾香菇的水
……………2湯匙
豉油……………1湯匙
清酒……………2茶匙
鹽及胡椒……………試味調整
糖……………1茶匙
麻油……………1湯匙
粟粉……………2茶匙

烹調方法 *將清水倒入蒸氣儲水匣，並將其妥善安裝。

1 將 A 放入碗中，加入牛奶和清水，然後搓好。黏合之後，加入起酥油並搓好。

2 表面變得光滑後，重新聚合並將麵團揉成球狀，放入耐熱碗中蓋上蓋子。

3 將 2 放在烤焗盤上，放在下擱架上發酵。

4 發酵後，分成八份，揉成球狀並蓋上蓋子，讓其靜置約 10 分鐘。

2 將製作餡料的所有材料放入耐熱碗中，攪拌均勻。

2 蓋住 1，然後放在爐腔的中間位置加熱。

3 加熱完畢之後，先攪拌均勻再分成八等份。

3 將 1 的麵團攤開至約 10 厘米闊，並將 2 的餡料放在中間位置，開始包裹。

2 將燒烤架放在烤焗盤上，然後在燒烤架上放一張烹調紙，並在上方放置 1。

3 將 2 放在下擱架上，讓其發酵。

4 發酵完畢之後繼續加熱。

烹調時，蒸氣儲水匣中的水可能會中途蒸乾。如果加水指示燈亮起，請添加水。

蒸煮食物

手製肉包不同做法

★基本製法請參閱「手製肉包」。

紅豆包

材料／8件



<皮>

手製肉包的材料……………1人份

<內餡>

豆沙（市面有售）……………320克

- 切勿進行手製肉包第 2 步的微波爐加熱程序。
- 若豆沙中有很多水，可用鍋去除水分及使其變硬，舀起時不會跌落即可。

咖喱包

材料／8件



<皮>

手製肉包的材料……………約 1 人份

咖喱粉……………1/2 茶匙

<內餡>

牛肉碎和豬肉碎……………120克
洋蔥（5毫米小塊）……………100克
紅蘿蔔（5毫米小塊）……………50克
蒜頭（切細）……………1/2 個
咖喱醬……………40克
鹽及胡椒……………試味調整
低筋麵粉……………2茶匙
水……………2湯匙
植物油……………2茶匙

- 在手製肉包第 1-1 步中，加入咖喱粉來製作包皮。

薄餅包

材料／8件



<皮>

手製肉包的材料……………約 1 人份

<內餡>

豬肉碎……………120克
洋蔥（5毫米小塊）……………100克
蒜頭（切碎）……………1/2 個
橄欖油……………1湯匙
純蕃茄汁……………50克
茄汁……………30克
濃縮固體湯料（弄碎）………1/2 粒
芝士粉……………2湯匙
鹽、黑胡椒、奧勒岡、
辣椒仔辣汁……………試味調整
低筋麵粉……………3湯匙

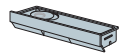
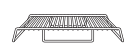
小籠包



材料／20 塊

豬肉碎	100 克	A	B	<添加調味料的大菜>	
韭蔥	50 克				
乾香菇	2 隻			大菜粉	1 克
蒜頭	1/2 個			雞湯	160 毫升
生薑	5 克			餃子皮 (大張)	20 張
鹽	1/4 茶匙				
醬油	1/2 茶匙				
清酒	1 茶匙				
麻油	1 茶匙				

蒸煮
STEAM



烹調方法

* 將清水倒入蒸氣儲水匣，並將其妥善安裝。

- 將韭蔥、乾蘑菇、蒜頭和薑切細。
- 製作添加調味料的大菜。
將 B 放入平底鑊中，用容器將其凝固。變硬後，將其弄碎為薄片。
- 將 A 和 2 放入碗中，攪拌直至變黏為止，然後分成 20 份。
- 將 3 放在包皮中間位置，在皮的邊緣處加清水，然後將皮聚攏至中間以包好。
- 將燒烤架放在烤焗盤上，然後在燒烤架上放上烹調紙，並放置 4。
- 將 5 放在下擱架加熱。



<STEAM>
蒸煮

18~23 分鐘

開始 加熱程序開始

烹調時，蒸氣儲水匣中的水可能會中途蒸乾。如果加水指示燈亮起，請添加水。

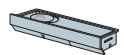
西式微炙生牛肉



材料／4 人份


牛柳	兩塊 (每塊 130 克/2 厘米厚)	A	B	<沙律醬>	
鹽	2/3 茶匙				
嫩葉生菜	適量			芥辣粉	1 茶匙
				檸檬汁	2 茶匙
				鹽/胡椒	試味調整
				特級初榨橄欖油	2 湯匙

蒸煮
STEAM



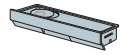
烹調方法

* 將清水倒入蒸氣儲水匣，並將其妥善安裝。

- 用鹽塗滿牛肉表面，靜置約 10 分鐘。加熱植物油（少許，不包括在材料中），用中火煎兩面至金黃色。（底面兩邊各煎約 30 秒）
- 用保鮮膜將 1 包起來，放在烤焗盤上，然後放在下擱架加熱。
 <LOW TEMP. STEAM> 低溫蒸煮 → 80°C 決定 → 約 14 分鐘 開始 加熱程序開始
- 加熱完畢之後，迅速放在冰水中，加蓋冷卻。（約 30 秒）
- 將 3 切薄，放在容器中，倒入攪拌好的沙律醬，然後放上嫩葉生菜。

迷你火腿片

蒸煮
STEAM



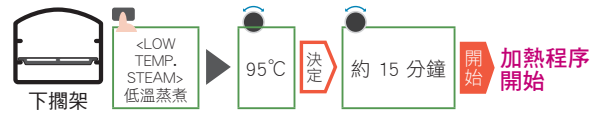
材料 / 20 × 14 × 7.5 厘米耐熱塑膠容器 (1 人份)

無骨豬腰肉…………… 400 克 (直徑 4~5 厘米 × 2 件)	B	濃縮固體湯料 (搗碎)…………… 1 粒
粗鹽…………… 3 茶匙		月桂葉…………… 2 片
A		丁香…………… 5 粒
雜香草乾 (百里香、奧勒岡/奧勒岡 葉、迷迭香等) …… 2 茶匙		熱水 (超過 90°C)…………… 2 杯
粗黑椒…………… 1/2 茶匙		

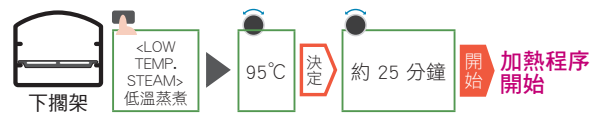
烹調方法

* 將清水倒入蒸氣儲水匣，並將其妥善安裝。

- 1 用繩子捆綁豬肉，使其成為整齊的圓形。
- 2 將半份 A 放在每件豬肉上，並放在陰涼處待候 2~3 個小時。
- 3 將 B 放入薄身的耐熱容器中攪拌，稍候片刻，然後加入 2 並蓋上蓋子。
- 4 將 3 放在烤焗盤上，並放在下擱架加熱。



- 5 加熱完畢之後將其上下翻轉，然後再蓋上蓋子。再次放在下擱架，用蒸氣儲水匣加水，然後加熱。

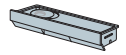


烹調時，蒸氣儲水匣內的水份可能會在烹調過程之中耗盡。如果加水指示燈亮起，請即加水。

加熱完畢後，留在爐腔內等候約 6 分鐘。

四川泡菜蒸豬肉

蒸煮
STEAM



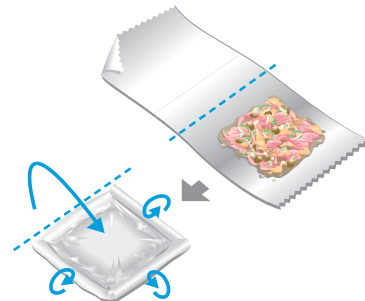
材料 / 2 人份

薄切豬肉…………… 130 克	本菇…………… 50 克
A	洋蔥…………… 1/4 條 (30 克)
調味用四川泡菜 (切成薄片) …… 50 克	
日式醬油…………… 1/2 湯匙	
醋…………… 1 茶匙	

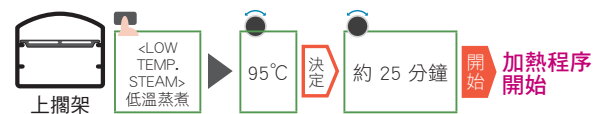
烹調方法

* 將清水倒入蒸氣儲水匣，並將其妥善安裝。

- 1 將豬肉切成 2 厘米闊的細塊，與 A 一同放入碗中攪拌，然後獨立取出每塊豬肉並放置約 10 分鐘。
- 2 本菇去蒂，獨立取出，然後將洋蔥切成細塊。
- 3 將 2 加入 1 中攪拌。
- 4 將 3 平鋪在錫紙上，然後緊緊蓋好。



- 5 將 4 放在特深焗盤上，並放在上擱架加熱。



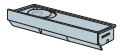
烹調時，蒸氣儲水匣內的水份可能會在烹調過程之中耗盡。如果加水指示燈亮起，請即加水。

手撕雞

微波
MICROWAVE

蒸煮
STEAM

無需配件




材料／4 人份

雞胸肉…………… 1 塊 (200 克)	生薑 (切成薄片) …… 1/2 個
鹽…………… 試味調整	蕃茄 (切成薄片) …… 適量
清酒…………… 2 湯匙	青瓜 (切成薄片) …… 適量
日本韭蔥 (切細) …… 1/4 條	

烹調方法

* 將清水倒入蒸氣儲水匣，並將其妥善安裝。

- 1 切開雞肉的厚身部位，壓平雞肉，然後用叉刺數個孔。
- 2 將 1 的雞肉放在耐熱的碟上，灑上鹽及清酒，再灑上日本韭蔥和生薑，然後等待約 30 分鐘。
- 3 去掉 2 的日本韭蔥和生薑，放在爐腔的中間位置（無需蓋上蓋子）加熱。


* 使用 <STEAM>（蒸煮）、<SUPERHEATED STEAM>（過熱水蒸氣）選擇。
- 4 3 冷卻後，立即用手撕成細絲，然後配上蕃茄及青瓜食用。

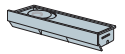
請配上市面上有售的中式醬汁，或者你最喜愛的調味料盡情享用。

蒸銀鱈魚

微波
MICROWAVE

蒸煮
STEAM

無需配件



材料／4 人份

銀鱈魚（魚柳）…………… 200 克	雞湯…………… 50 毫升
A 清酒…………… 1/2 湯匙	清酒…………… 1 1/2 湯匙
鹽…………… 1/4 茶匙	B 糖…………… 1/2 茶匙
胡椒…………… 試味調整	鹽…………… 1/4 茶匙
	胡椒…………… 試味調整
	麻油…………… 2 茶匙
	日本韭蔥（切成薄片）…………… 適量
	韭菜（切細）…………… 適量

烹調方法

* 將清水倒入蒸氣儲水匣，並將其妥善安裝。

- 1 將銀鱈魚切成一口大小的細塊，灑上 A 調味。
- 2 將 1 的銀鱈魚放在耐熱的碟上，並倒上攪拌的 B。
- 3 將 2 放入爐腔的中間位置（無需蓋上蓋子）加熱。


* 使用 <STEAM>（蒸煮）、<SUPERHEATED STEAM>（過熱水蒸氣）選擇。
- 4 加熱完畢後，灑上日本韭蔥及韭菜，然後倒上麻油。

紅豆飯



材料 / 2 人份

糯米	160 克 (1 杯)	滌製紅豆的水份 + 清水
紅豆	1 湯匙 (15 克)	175 毫升
		芝麻及鹽 適量

手動烹調

4 人份

<STEAM MICROWAVE> 蒸氣微波約 24 分鐘

- 加熱途中攪拌 2 次。
- 使用兩倍份量的材料。

中式糯米飯



材料 / 2 人份

糯米	160 克 (1 杯)	A	蝦乾 (浸泡)	3 克
豬肉絲	40 克		雞湯	125 毫升
清酒	1/2 湯匙		豉油	1/2 湯匙
薑汁	試味調整		糖	1/4 湯匙
水煮竹筍	40 克		清酒	1/2 湯匙
乾香菇 (浸泡)	1 個		麻油	1/2 湯匙
			鹽	1/3 茶匙

手動烹調

4 人份

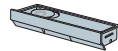
<STEAM MICROWAVE> 蒸氣微波約 24 分鐘

- 加熱途中攪拌 2 次。
- 使用兩倍份量的材料。

微波
MICROWAVE

蒸煮
STEAM

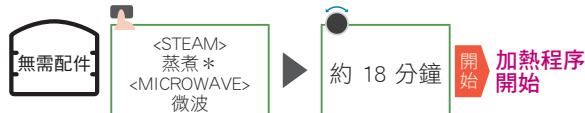
無需配件



烹調方法

* 將清水倒入蒸氣儲水匣，並將其妥善安裝。

- 1 洗淨糯米，然後放入籃中去除水份。
- 2 將紅豆和大量清水放入鍋中加熱。沸騰之後倒掉水份，再加入 2 杯清水。再次沸騰之後，將火力調低至慢火滾煮，直至用手指按下時能夠稍為壓扁。之後充分冷卻，並將紅豆汁與紅豆分開擺放。
- 3 將糯米和紅豆放入耐熱的玻璃碗中，再倒入先前滾製紅豆的水份浸泡約 1 小時。
- 4 將 3 放入爐腔的中間位置（無需蓋上蓋子）加熱。



* 使用 <STEAM> (蒸煮)、<SUPERHEATED STEAM> (過熱水蒸氣) 選擇。

烹調時，蒸氣儲水匣內的水份可能會在烹調過程之中耗盡。如果加水指示燈亮起，請即加水。

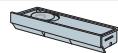
加熱途中攪拌 2 次。

- 5 加熱完畢後再次攪拌，用布蓋住並蒸煮片刻。

微波
MICROWAVE

蒸煮
STEAM

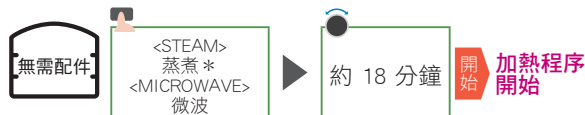
無需配件



烹調方法

* 將清水倒入蒸氣儲水匣，並將其妥善安裝。

- 1 洗淨糯米，浸入水約 1 個小時，然後放入籃中去除水份。
- 2 將豬肉切絲，然後用清酒及薑汁調味。將竹筍粗略切細，並將香菇切成薄片。
- 3 將 1、2 和 A 放入耐熱的玻璃碗中攪拌。
- 4 將 3 放入爐腔的中間位置（無需蓋上蓋子）加熱。



* 使用 <STEAM> (蒸煮)、<SUPERHEATED STEAM> (過熱水蒸氣) 選擇。

烹調時，蒸氣儲水匣內的水份可能會在烹調過程之中耗盡。如果加水指示燈亮起，請即加水。

加熱途中攪拌 2 次。

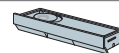
- 5 加熱完畢後再次攪拌，用布蓋住並蒸煮片刻。

栗子糯米飯

微波
MICROWAVE

蒸煮
STEAM

無需配件



材料 / 2 人份

糯米…………… 160 克 (1 杯) 栗子…………… 8 粒 (80 克)
水…………… 175 毫升 鹽…………… 1/2 茶匙

● 如果無法夾住鮮栗子，請準備專門用於配合米飯烹調的栗子。

手動烹調

4 人份

<STEAM MICROWAVE> 蒸氣微波約 24 分鐘

- 加熱途中攪拌 2 次。
- 使用兩倍份量的材料。

烹調方法

* 將清水倒入蒸氣儲水匣，並將其妥善安裝。

- 1 洗淨糯米，然後放入籃中去掉水份。將米飯和糯米放入玻璃碗中浸泡約 1 小時。
- 2 栗子去皮，切成兩半。
- 3 將鹽和 2 的栗子放入 1 中攪拌。
- 4 將 3 放入爐腔的中間位置（無需蓋上蓋子）加熱。



<STEAM>
蒸煮*
<MICROWAVE>
微波

約 18 分鐘

開始 加熱程序開始

* 使用 <STEAM>（蒸煮）、<SUPERHEATED STEAM>（過熱水蒸氣）選擇。

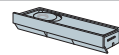
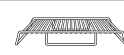
烹調時，蒸氣儲水匣內的水份可能會在烹調過程之中耗盡。如果加水指示燈亮起，請即加水。

加熱途中攪拌 2 次。

- 5 加熱完畢後再次攪拌，用布蓋住並蒸煮片刻。

醃青瓜

蒸煮
STEAM



烹調方法

* 將清水倒入蒸氣儲水匣，並將其妥善安裝。

- 1 將燒烤架放在烤焗盤上，並於上面排列青瓜，然後放在上擱架加熱。



<LOW TEMP. STEAM>
低溫蒸煮

95°C

決定

約 25 分鐘

開始 加熱程序開始

- 2 將調味料汁攪拌。
- 3 加熱完畢後，去掉 1 的青瓜上的水份，切去頭尾兩邊，然後垂直切成兩半。放入儲存容器內，倒上 2，然後等候材料吸收香味。
 - 大約 2 小時後，就能讓成品變得美味可口。



材料 / 4 人份

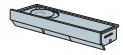
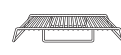
青瓜…………… 4 根 (400 克)

〈調味料汁〉

豉油…………… 2 湯匙 醋…………… 5 湯匙
糖…………… 5 湯匙 豆瓣醬…………… 1 茶匙
鹽…………… 1/2 茶匙 麻油…………… 1/2 湯匙

醃橙色蔬菜

蒸煮
STEAM



材料／4 人份

紅蘿蔔…………… 1 個 (200 克)	A	〔醃製汁料〕
南瓜…………… (淨重) 150 克		
杏脯乾…………… 8 粒 (40 克)		蘋果醋或米醋…………… 1 杯
提子乾…………… 20 克		水…………… 1 杯
		鹽…………… 1 茶匙
		蜜糖…………… 3 湯匙
		肉桂條…………… 1 條
		月桂葉…………… 2 片

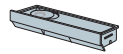
烹調方法

* 將清水倒入蒸氣儲水匣，並將其妥善安裝。

- 製作醃製汁料。
在耐熱容器中放入 A 及肉桂條和月桂葉。放入爐腔的中間位置 (無需蓋上蓋子) 加熱，待涼。
- 紅蘿蔔無需去皮，並約略切碎成幼長狀。南瓜去皮，再切成易於入口的 7~8 毫米細塊。
- 將燒烤架放在烤焗盤上，並放上烹調紙。在上面鋪上 2，然後灑上杏脯乾及提子乾。
- 將 3 放在上擱架加熱。
- 加熱完畢後，除去水份並待涼。放入儲存容器中，加入 1 的醃製汁料，醃製超過 1 小時。

吞拿魚茼蒿沙律

蒸煮
STEAM



材料／4 人份

茼蒿…………… 1 份 (200 克)	A	〔沙律汁料〕
罐頭吞拿魚 (油浸) …………… 1 罐 (80 克)		
		芥辣粉…………… 2/3 湯匙
		檸檬汁…………… 2/3 湯匙
		豉油…………… 2/3 湯匙
		麻油…………… 1 茶匙
		白芝麻碎…………… 2 茶匙

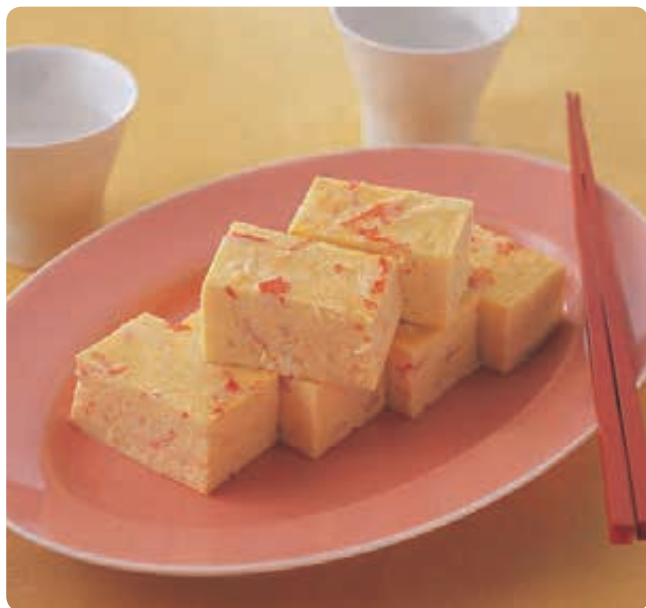
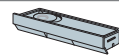
烹調方法

* 將清水倒入蒸氣儲水匣，並將其妥善安裝。

- 洗淨茼蒿，切去由莖部 2~3 厘米，然後攤放在烤焗盤上。
- 將 1 放在下擱架加熱。
- 加熱完畢後，輕輕去除水份，然後切成 4 厘米長的條狀。
- 將 A 攪拌，加入吞拿魚和罐頭汁，再加入 3 混和。(可根據喜好加入檸檬)

蟹肉蒸蛋

蒸煮
STEAM



材料／高身方盤 11 × 14.5 × 4.5 厘米 (1 人份)

雞蛋……………4 隻 (中等大小)	蟹肉……………50 克
A 〔 日式高湯 ……3 湯匙 味醂 ……1/3 湯匙 生抽 ……2/3 茶匙 鹽 ……試味調整	

烹調方法

* 將清水倒入蒸氣儲水匣，並將其妥善安裝。

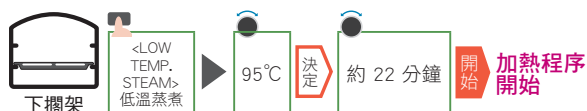
1 將雞蛋打入耐熱容器之中，加入 A 一起攪拌。加入撕碎的蟹肉攪拌，並蓋上蓋子。

2 將 1 放在**爐腔的中間位置**加熱，並以攪拌棒攪拌。



以類似方式再加熱約 30 秒，然後攪拌。

3 用植物油在高身方盤內輕輕塗上一層，放上蓋子蓋好。將 2 放在**烤焗盤**上，然後放在**下擱架**加熱。



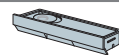
烹調時，蒸氣儲水匣內的水份可能會在烹調過程之中耗盡。如果加水指示燈亮起，請即加水。

* 如未能良好加熱成固體狀，請延長加熱時間。

4 加熱完畢之後，將成品留在模具內排走過剩的熱力。排走之後，將成品取出切成磚塊狀。

日本豆腐

蒸煮
STEAM



材料／高身方盤 11 × 14.5 × 4.5 厘米 (1 人份)

雞蛋……………4 隻 (中等大小)	〔醬汁〕
A 〔 日式高湯 ……300 毫升 味醂 ……1 茶匙 鹽 ……1/4 茶匙	〔 日式高湯 ……150 毫升 味醂 ……1 湯匙 生抽 ……1 湯匙

烹調方法

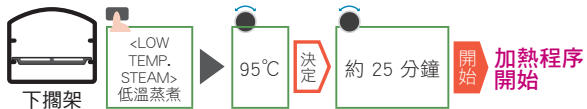
* 將清水倒入蒸氣儲水匣，並將其妥善安裝。

1 將 A 放入碗中冷卻。

2 將雞蛋打勻，再加入 1 中攪拌。

3 用過濾器過濾 2，放入高身方盤，並用蓋子蓋好。

4 將 3 放在**烤焗盤**上，並放在**下擱架**加熱。



烹調時，蒸氣儲水匣內的水份可能會在烹調過程之中耗盡。如果加水指示燈亮起，請即加水。

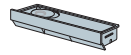
5 攪拌湯汁材料，放入鍋水煮沸後待涼。

6 加熱完畢後，適當冷卻 4，然後從模具中取出，切成塊狀並倒上 5。

● 適用於雞蛋醬的最初溫度約為 25°C (20~30°C)。如溫度過高或過低，請調整加熱時間。

茶碗蒸

蒸煮
STEAM



材料／2 人份（碗（陶瓷）連蓋 x 2 隻）

雞蛋…………… 1 隻（中等大小）	蝦…………… 2 隻
日式高湯…………… 200 毫升	雞胸肉…………… 30 克
鹽…………… 1/3 茶匙	日式醬油…………… 1/2 茶匙
生抽…………… 1/3 茶匙	乾香菇（浸泡並切成薄片）…………… 2 個
味醂…………… 1/3 茶匙	日式魚餅（切成 5 毫米厚的薄片）…………… 2 塊
	銀杏（罐裝）…………… 4 粒
	三葉菜…………… 適量

※如烹調 4 人份量，請使用兩倍份量的材料並使用 4 個容器，在 **4** 中將微波加熱時間延長一倍。

手動烹調

<LOW TEMP. STEAM> 低溫蒸煮 85°C 約 25 分鐘。

- 最適合雞蛋醬的最初溫度約為 25°C (20~30°C)。如溫度過高或過低，請調整加熱時間。
- 必須蓋上蓋子之後方可加熱。如果蒸碗沒有蓋子，請用錫紙蓋住。
- 如未能良好加熱成固體狀，請在蓋子仍然蓋上時稍候片刻。食物會在餘熱之下變硬。

烹調方法

※將清水倒入蒸氣儲水匣，並將其妥善安裝。

- 1 打蛋並在碗中攪拌。加入冷卻的 **A** 攪拌，然後用布或過濾器過濾。
- 2 鮮蝦去殼並去除蝦腸。雞肉沿對角線切成薄片，放入容器之中，然後加入日式醬油調味。
- 3 將 **2** 放在耐熱的碟上，灑上香菇，然後用蓋蓋好。

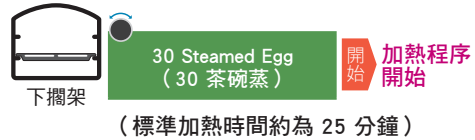
- 4 將 **3** 放在中間位置加熱。



- 5 將同等份量的日式魚餅及銀杏放入碗中，以步驟 **4** 的方式蒸煮，然後加入 **1** 並蓋上蓋子。

- 6 將 **5** 放在烤焗盤上，並放在下擱架加熱。

烹調時，蒸氣儲水匣內的水份可能會在烹調過程之中耗盡。如果加水指示燈亮起，請即加水。



- 7 加熱完畢之後灑上三葉菜食用。

注意

用較重的物件（例如較重的容器）或鍋烹調茶碗蒸等食物時，請使用厚身手套放入和取出食物。

快速蒸蛋

微波
MICROWAVE

無需配件



材料／直徑約 10 厘米 x 高約 5 厘米的耐熱容器（或陶器）x 2（建議容器底部盡量平整）

雞蛋…………… 1 隻（中等大小） （淨重 50 克）	A	日式高湯（粒狀）	
蟹肉棒…………… 2 條		…………… 1/3 茶匙	
		鹽…………… 1/4 茶匙	
		味醂…………… 1/4 茶匙	
		水…………… 170 毫升	

烹調方法

- 1 垂直撕開蟹肉棒，等量放入容器中。
- 2 混合 A，使其溶於水中。
- 3 將雞蛋打入碗內，充分攪打，然後加入 2 混合並過濾。
- 4 將等量的 3 放入 1 並各自用保鮮紙包妥。
- 5 將其 4 放入爐腔的中間位置加熱。



<QUICK/EASY> (快速 / 簡單) 鍵

15-1 Fast Low Temp. Cooking (Steamed egg)
(15-1 快速低溫 (蒸蛋))

開始 加熱程序開始

（標準加熱時間約為 12 分鐘）

• 視乎所用容器的材料和尺寸以及食材而定，硬度可能會有所不同。如果無法凝固，則將其置於爐腔的中間位置並烹調更長的時間，或以 200W 微波加熱並從旁觀察。

- 使用市售濃縮乳白色高湯更容易
請按照包裝說明稀釋使用 170 毫升濃縮乳白色高湯。
- 如果您想做 4 份
此處所註加熱時間為 2 份。因此，如果您想做 4 份，請分兩次各煮兩份。

- 硬度會受影響，因此請確保封上保鮮紙並放在爐腔的中間位置。
- 請勿使用錫紙或表面有金或銀的容器進行微波加熱。

第 120~121 頁 與快速低溫有關的要點

（使用紅外線感應器進行微波加熱時）

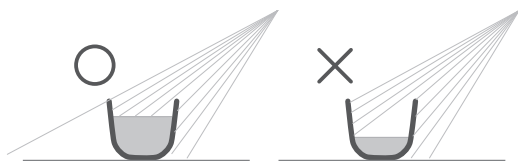
快速低溫在低於 100°C 時比使用蒸氣加熱更快，因此日式蒸蛋保持軟滑，而泡菜/輕醃泡菜則保持生食的脆度。

● 請使用較矮身的闊口耐熱容器。

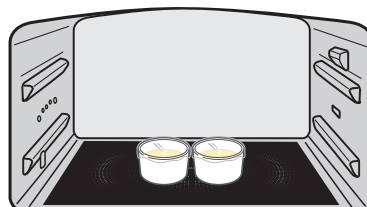
為使紅外線感應器能夠偵測到食物的表面溫度，請使用每個菜單上所述尺寸的矮身闊口容器。
請確保容器相對於食物而言不會太高。

● 請放在爐腔的中間位置。

特別是做快速蒸蛋時，請將容器放在爐腔的中間位置。



紅外線感應器偵測的圖片



● 加熱後，容器將變熱，因此請使用市售的焗爐手套等將其取出。

※視乎所用容器的材料和尺寸以及食材而定，成品可能會有所不同。

使用 <MICROWAVE> 微波加熱的低溫烹調。這是從準備到完成只需約 40 分鐘的簡易泡菜。

快速泡菜

微波
MICROWAVE

無需配件



烹調方法

- 1 將紅蘿蔔、芹菜、紅椒切成垂直條狀（1 厘米厚，5 厘米長）。將洋蔥切成薄片。
- 2 將 A 放入耐熱容器中攪拌，然後放入糖和鹽待其溶解。
- 3 將 1 加入 2，再加入月桂葉攪拌。
- 4 將 3（無需蓋上蓋子）放入爐腔的中間位置加熱。
 <QUICK/EASY>（快速 / 簡單）鍵
 無需配件 15-2 Fast Low Temp. Cooking (Pickles) (15-2 快速低溫（泡菜）) 開始 加熱程序開始
 （標準加熱時間約為 4 分鐘）
- 5 加熱完畢之後攪拌，然後放入雪櫃冷藏約 30 分鐘。

材料／側面約 16 厘米（或直徑 18 厘米）x 高約 5 厘米的耐熱容器，1 人份

紅蘿蔔..... 50 克	A	糖..... 1 湯匙
芹菜..... 30 克		鹽..... 1/4 茶匙
紅椒..... 30 克		粗黑椒..... 適量
洋蔥..... 30 克		醋..... 50 毫升
		水..... 50 毫升
		月桂葉..... 1 片

使用微波加熱的低溫烹調。這是從準備到完成只需約 40 分鐘的簡易泡菜。

輕醃蔬菜

微波
MICROWAVE

無需配件



烹調方法

- 1 將青瓜斜切片約 1 厘米厚。將白蘿蔔和紅蘿蔔切成一口大小的蝴蝶形狀或約 5 毫米厚的半月形狀。
- 2 將 A 放入耐熱容器中攪拌。
- 3 將 1 加入 2 中攪拌。

- 4 將 3（無需蓋上蓋子）放入爐腔的中間位置加熱。
 <QUICK/EASY>（快速 / 簡單）鍵
 無需配件 15-3 Fast Low Temp. Cooking (Light Pickles) (15-3 快速低溫（輕醃蔬菜）) 開始 加熱程序開始
 （標準加熱時間約為 6 分鐘）
- 5 加熱完畢之後攪拌，然後放入雪櫃冷藏約 30 分鐘。請洗掉乳酪並盡情享受！

材料／側面約 16 厘米（或直徑 18 厘米）x 高約 5 厘米的耐熱容器，1 人份

青瓜.....100 克（1 根，中等大小）	A	紅蘿蔔..... 50 克
白蘿蔔..... 50 克		原味乳酪..... 100 克
		鹽..... 1 茶匙（6 克）

簡單選單

快速低溫

使用微波烹調時

建議使用耐熱碗或陶器作為耐熱容器。

- 請勿使用帶有金色、銀色或彩色設計的容器。如果含有金或銀，可能會產生火花，因此設計可能會脫落。
- 如果脂肪或糖含量很高，則茄汁或含鹽的材料會變得灼熱，因此即使容器是塑料且耐熱超過 140°C，亦可能變形或熔化。
- 當加熱不足時，請延長加熱時間或在加熱時從旁觀察。視乎食材切法和容器而定，加熱可能不足。

炒蛋（原味/火腿/芝士）

微波
MICROWAVE

無需配件



烹調方法

1 將所有材料放入耐熱玻璃碗中攪拌。
※ 如果要加入火腿/芝士，則在攪打好雞蛋後，加入約略切碎的火腿和芝士。
不同類型應分別加熱。

2 將 1（無需蓋上蓋子）放入爐腔的中間位置加熱。
雞蛋開始變硬後，將其充分攪拌約三次即可分開。



（標準加熱時間約為 2 分 20 秒）

3 加熱後攪拌，放入碗中食用。

請注意
請把雞蛋攪拌。使用耐熱的高身容器，請勿使用蓋子。（否則可能破裂或雞蛋可能從容器中溢出）

材料 / 2 人份

〈原味〉	〈火腿〉	〈芝士〉
雞蛋…………… 2 隻 （中等大小）	原味材料…… 全部 火腿…………… 2 片	原味材料…… 全部 加工芝士…… 30 克
牛奶…………… 2 湯匙		
鹽、胡椒粉 …………… 各少許		

手動烹調

<MICROWAVE (微波) 500W>，約 2 分 20 秒。

簡單選單

3 分鐘選單

芝士炒秋葵

微波
MICROWAVE

無需配件



材料/2 人份

秋葵…………… 10 根	A	〈混合味噌〉
天然芝士（薄餅用）…… 30 g		味噌…………… 1 茶匙
		味醂…………… 1/2 茶匙
		清酒…………… 1/2 茶匙
		糖…………… 1/2 茶匙
		紫菜絲…………… 適量

烹調方法

- 1 在秋葵上灑鹽（不包括在材料中），並擦拭表面除去上面的毛。洗淨後抹除水份，然後切去頂部。
- 2 混合 A 製成混合味噌。在耐熱碟內排好秋葵，然後將混合味噌蓋在上面及灑上芝士。
- 3 將 2（無需蓋上蓋子）放入爐腔的中間位置加熱。

無需配件

13-3-Minute Speed Menu
(13 3 分鐘快速菜單)

（標準加熱時間約為 3 分鐘）

<QUICK/EASY>（快速 / 簡單）鍵

開始 加熱程序開始
- 4 根據你的口味灑上紫菜絲。

手動烹調

<MICROWAVE（微波）500W>，約 3 分鐘。

芽菜炒鹽醃昆布

微波
MICROWAVE

無需配件



材料/2 人份

芽菜…………… 100 克	粗黑椒…………… 試味調整
鹽醃昆布（薄切）…… 適量	蔥（切細）…… 適量

手動烹調

<MICROWAVE（微波）500W>，約 3 分鐘。

烹調方法

- 1 將芽菜和鹽醃昆布放入耐熱玻璃碗中攪拌。
- 2 蓋住 1，放入爐腔的中間位置加熱。

無需配件

13-3-Minute Speed Menu
(13 3 分鐘快速菜單)

（標準加熱時間約為 3 分鐘）

<QUICK/EASY>（快速 / 簡單）鍵

開始 加熱程序開始
- 3 加熱後，灑上黑胡椒和蔥花。

• 如果你不喜歡芽菜根，請切斷後烹調。

肉碎釀豆腐

微波
MICROWAVE

無需配件



材料/2 人份

豆腐…………… 一半	糖…………… 1/2 湯匙
免治豬肉…………… 50 克	清酒…………… 1 湯匙
韭蔥（切碎）…… 5 厘米	日式高湯…………… 1 1/2 湯匙
味噌…………… 1/2 湯匙	

手動烹調

<MICROWAVE（微波）500W>，約 3 分鐘。

烹調方法

- 1 將所有材料（豆腐除外）放入耐熱玻璃碗中攪拌。
- 2 蓋住 1，然後放入爐腔的中間位置加熱。

無需配件

13-3-Minute Speed Menu
(13 3 分鐘快速菜單)

（標準加熱時間約為 3 分鐘）

<QUICK/EASY>（快速 / 簡單）鍵

開始 加熱程序開始
- 3 加熱後，攪拌並倒在豆腐上。
 ※ 如果亦想加熱豆腐…
 僅將豆腐放入耐熱容器中加熱（<MICROWAVE（微波）500W>，約 3 分鐘），然後倒上肉味醬。

簡單選單

3 分鐘選單

烤芝士牛油果

微波
MICROWAVE

無需配件



材料 / 2 人份

牛油果 (熟) 1 個 鹽/胡椒 試味調整
天然芝士 (薄餅用) 30 g

手動烹調

<MICROWAVE (微波) 500W>, 約 3 分鐘。

烹調方法

- 1 〈如何切牛油果〉
用刀沿種子從中間切開牛油果。扭開兩側並將其分成兩半。將刀尖插入種子中，然後通過扭刀將其除去。用手指剝去牛油果的皮，垂直切片。
- 2 將牛油果和芝士放在耐熱碟上，然後灑上鹽和胡椒粉。
- 3 將 2 (無需蓋上蓋子) 放入爐腔的中間位置加熱。



<QUICK/EASY> (快速 / 簡單) 鍵

13-3 Minute Speed Menu
(13 3 分鐘快速菜單)

開始 加熱程序
開始

(標準加熱時間約為 3 分鐘)

咖喱炒馬鈴薯

微波
MICROWAVE

無需配件



材料 / 2 人份

馬鈴薯 1 個 (150 克) 鹽、胡椒 試味調整
免治豬肉及牛肉 50 克 香芹 (切碎) 適量
咖喱粉 1/2 湯匙

手動烹調

<MICROWAVE (微波) 500W>, 約 4 分鐘。

烹調方法

- 1 將馬鈴薯切成 5 厘米長的長方形狀。
- 2 將所有材料 (香芹除外) 放入耐熱玻璃碗中，混合至免治豬肉沒有結塊，並封上保鮮紙。
- 3 將 2 放入爐腔的中間位置加熱。



<QUICK/EASY> (快速 / 簡單) 鍵

13-3 Minutes Speed Menu
(13 3 分鐘快速菜單)

開始 [INCREASE 3]
(加強 3)

加熱程序
開始

(標準加熱時間約為 4 分鐘)

- 4 加熱完畢之後，以分開免治豬肉的方式將所有材料混合在一起並灑上香芹。

煙肉炒菠菜

微波
MICROWAVE

無需配件



材料 / 2 人份

菠菜 200 克 牛油 10 克
煙肉 50 克 鹽/胡椒 試味調整

手動烹調

<MICROWAVE (微波) 500W>, 約 3 分 40 秒。

烹調方法

- 1 將菠菜切成 5 厘米的細塊。將煙肉切成 1 厘米大小。
- 2 將 1 和牛油放入耐熱玻璃碗中，並封上保鮮紙。
- 3 將 2 放入爐腔的中間位置加熱。



<QUICK/EASY> (快速 / 簡單) 鍵

13-3 Minutes Speed Menu
(13 3 分鐘快速菜單)

開始 [INCREASE 2]
(加強 2)

加熱程序
開始

(標準加熱時間約為 3 分 40 秒)

- 4 加熱後，加入鹽和胡椒調味。

雜豆沙律

微波
MICROWAVE

無需配件



材料/2 人份

雜豆（乾包裝）	100 克	鹽	1/2 茶匙
火腿（厚切）	40 克	胡椒	適量
酸甜醃日本韭蔥	30 克	檸檬汁	1 湯匙
紅椒	30 克	芝士粉	2 茶匙
橄欖油	1 湯匙	香芹（切碎）	2 茶匙

手動烹調

<MICROWAVE（微波）500W>，約 3 分鐘。

烹調方法

- 1 將火腿切成 1 厘米的小塊，將酸甜醃日本韭蔥切成小段，並將紅椒切成 1 厘米大小。
- 2 將 1 和雜豆放入耐熱玻璃碗中。加入橄欖油，並用鹽和黑胡椒調味，然後混合均勻。
- 3 用保鮮紙封上 2，放入爐腔的中間位置加熱。
<QUICK/EASY>（快速 / 簡單）鍵
【無需配件】
13-3-Minute Speed Menu
（13 3 分鐘快速菜單）
開始 加熱程序開始
（標準加熱時間約為 3 分鐘）
- 4 加熱後，加入檸檬汁、芝士粉和香芹攪拌。

醃蝦佐蔬菜

微波
MICROWAVE

無需配件



材料/2 人份

去殼蝦（小）	50 克（12 隻）	橄欖油	1 湯匙
洋蔥	50 克（1/4 個）	鹽	1/4 茶匙
車厘茄	60 克	胡椒	適量
橄欖	5 個	檸檬汁	1 湯匙
荷蘭豆	12 莖（20 克）	芝士粉	適量

手動烹調

<MICROWAVE（微波）500W>，約 3 分鐘。

烹調方法

- 1 用澱粉（不包括在材料中）和少量水略微洗淨去殼蝦。徹底沖洗並拭去水分。
將洋蔥切成 5 毫米的薄片，將車厘茄切成 2~4 份，將橄欖切成三等分，圓形薄片。除去荷蘭豆的邊緣並斜切成兩半。
- 2 將去殼蝦、洋蔥、車厘茄、橄欖和荷蘭豆順次序放入耐熱玻璃碗中，然後加入橄欖油、鹽和胡椒。
- 3 用保鮮紙封住 2，並放入爐腔的中間位置加熱。
<QUICK/EASY>（快速 / 簡單）鍵
【無需配件】
13-3-Minute Speed Menu
（13 3 分鐘快速菜單）
開始 加熱程序開始
（標準加熱時間約為 3 分鐘）
※ 如果蝦較大，則從蝦背切成兩半，然後成品調節選擇 [INCREASE]（加強）加熱。
- 4 加熱後攪拌，讓其靜置放涼。加入檸檬汁和芝士粉。

簡單選單

3 分鐘選單

韭菜火腿沙律紫菜卷

微波
MICROWAVE

無需配件



材料／4 人份

韭菜…………… 2 扎 (200 克)	鹽…………… 試味調整
火腿…………… 3~4 片 (50 克)	麻油…………… 1 茶匙
紫菜…………… 2 張	白芝麻粉…………… 2 茶匙

手動烹調

<MICROWAVE (微波) 500W>，約 4 分鐘。

烹調方法

- 1 將韭菜切成兩半，用保鮮紙包妥，放在耐熱碟上，放入爐腔的中間位置加熱。



<QUICK/EASY> (快速 / 簡單) 鍵
13-3-Minute Speed Menu
(13 3 分鐘快速選單)

開始

[INCREASE 3]
(加強 3)

加熱程序
開始

(標準加熱時間約為 4 分鐘)

- 2 加熱後，待 1 的韭菜放涼，輕輕擰乾水分。切成兩半，灑上鹽和麻油後輕輕按壓。將火腿切成薄片。
- 3 將紫菜鋪在保鮮紙上，然後放上 2 的韭菜和一半火腿，保持厚度相同。灑上芝麻，從近側捲起，然後以相同方式捲起另一卷。
- 4 捲好後放置約 10 分鐘，然後切成易於入口的長度。

炒蔬菜

微波
MICROWAVE

無需配件



材料/2 人份

椰菜	200 克	火腿	50 克
紅蘿蔔	50 克	A [雞湯	1 茶匙
青椒	1 個	[麻油	1 茶匙
洋蔥	50 克	鹽/胡椒	試味調整

烹調方法

- 1 切好材料並放入耐熱玻璃碗中。
椰菜（切塊）、紅蘿蔔（切方形片）、青椒（切塊）、洋蔥（切成三角形）、火腿（1 厘米的細塊）
- 2 將 A 加入 1 攪拌，封上保鮮紙。
- 3 將 2 放入爐腔的中間位置加熱。
<QUICK/EASY> (快速 / 簡單) 鍵


（標準加熱時間約為 5 分鐘）
- 4 加熱後，加入鹽和胡椒調味。

手動烹調

<MICROWAVE (微波) 500W>，約 5 分鐘。

湯浸日本油菜

微波
MICROWAVE


無需配件



材料/2 人份

日本油菜	200 克	A [豉油	1 湯匙
豆卜	50 克	[糖	1 湯匙
		[日式高湯	3 湯匙

烹調方法

- 1 將日本油菜切成 5 厘米的細塊，然後將豆卜切成 1 厘米的細塊。
- 2 將 1 和 A 放入耐熱玻璃碗中，並封上保鮮紙。
- 3 將 2 放入爐腔的中間位置加熱。
<QUICK/EASY> (快速 / 簡單) 鍵


（標準加熱時間約為 6 分鐘）

手動烹調

<MICROWAVE (微波) 500W>，約 6 分鐘。

- 使用麵湯，製作更加簡易
使用根據指示稀釋的 60 毫升麵湯而非 A。

彩椒炒豬肉

微波
MICROWAVE

無需配件



材料/2 人份

豬肉絲	140 克	A [豉油	1 湯匙
清酒	2 茶匙	[糖	1 茶匙
豉油	2 茶匙	B [澱粉	2 茶匙
生薑	1 塊	[水	1 湯匙
紅/青椒	各 2 個		

烹調方法

- 1 將豬肉、生薑和紅/青椒切絲。
- 2 將豬肉、清酒和豉油放在一個大耐熱碟上，然後攪拌並調味。
- 3 將生薑、青椒和 A 加入 2 攪拌，然後鋪開並封上保鮮紙。
- 4 將 3 放入爐腔的中間位置加熱。
<QUICK/EASY> (快速 / 簡單) 鍵


（標準加熱時間約為 6 分鐘）
- 5 加熱後，趁熱與攪拌的 B 混合，並用餘溫加熱增稠。

手動烹調

<MICROWAVE (微波) 500W>，約 6 分鐘。

簡單選單

5 分鐘選單

燉南瓜

微波
MICROWAVE

無需配件



材料 / 2 人份

南瓜	200 g	豉油	1 湯匙
日式高湯	2 湯匙	味醂	1 湯匙

手動烹調

<MICROWAVE (微波) 500W>，約 5 分 40 秒。

烹調方法

※ 請參閱第 104 頁，瞭解如何製作落蓋。

- 將南瓜切成一口大小。
- 將所有材料放入耐熱玻璃碗中攪拌。
- 使用烹調紙或類似落蓋※的物件，然後封上保鮮紙。
- 將 3 放入爐腔的中間位置加熱。



燉羊棲菜

微波
MICROWAVE

無需配件



材料 / 2 人份

羊棲菜乾	15 克	A	豉油	1 湯匙
紅蘿蔔	30 克		糖	2 茶匙
炸豆腐	20 克		清酒	2 茶匙
植物油	1 茶匙			

手動烹調

<MICROWAVE (微波) 500W>，約 6 分鐘。

烹調方法

※ 請參閱第 104 頁，瞭解如何製作落蓋。

- 將羊棲菜浸入水中，然後用篩篩走水份。將紅蘿蔔和炸豆腐切成薄片。
- 將 1、植物油及 A 放入耐熱玻璃碗中攪拌。
- 使用烹調紙或類似落蓋※的物件，然後封上保鮮紙。
- 將 3 放入爐腔的中間位置加熱。



- 使用麵湯，製作更加簡易
根據麵湯的包裝指示稀釋，並使用 40 毫升麵湯而非 A。

燜茄子

微波
MICROWAVE

無需配件



材料 / 2 人份

茄子	150 克	植物油	1 茶匙	
A	豉油	1 湯匙	生薑 (磨碎)	1 茶匙
	糖	1 茶匙	乾柴魚片	適量
	味醂	2 茶匙		
	水	5 湯匙		

手動烹調

<MICROWAVE (微波) 500W>，約 6 分鐘。

烹調方法

※ 請參閱第 104 頁，瞭解如何製作落蓋。

- 將茄子切成 4~8 份，然後用刀在表面切出格紋。
- 將 1、A、植物油及生薑放入耐熱玻璃碗中攪拌。
- 使用烹調紙或類似落蓋※的物件，然後封上保鮮紙。
- 將 3 放入爐腔的中間位置加熱。



- 烹調完畢後，灑上乾柴魚片。

- 使用麵湯，製作更加簡易
根據麵湯的包裝指示稀釋，並使用 100 毫升麵湯而非 A。

牛油炒煙肉馬鈴薯

微波
MICROWAVE

無需配件



材料/2 人份

馬鈴薯…………… 1 個 (150 克)	黑胡椒…………… 適量
煙肉…………… 40 克	鹽…………… 試味調整
牛油…………… 12 克 (1 湯匙)	茼蒿乾…………… 適量

手動烹調

<MICROWAVE (微波) 500W>, 約 5 分鐘。

烹調方法

- 1 剝去馬鈴薯的皮，切成一口大小。將煙肉切成易於入口的細塊。
- 2 將馬鈴薯、煙肉和牛油放入耐熱玻璃碗中，並封上保鮮紙。
- 3 將 2 放入爐腔的中間位置加熱。
<QUICK/EASY> (快速 / 簡單) 鍵
無需配件
13-5-Minute Speed Menu
(13 5 分鐘快速菜單)
開始 加熱程序開始
(標準加熱時間約為 5 分鐘)
- 4 加熱完畢後，灑上茼蒿乾。

芋頭熱沙律

微波
MICROWAVE

無需配件



材料/2 人份

芋頭…………… 200 克	茼蒿乾…………… 試味調整
A 橄欖油…………… 1 湯匙	
檸檬汁…………… 1 茶匙	
鹽…………… 試味調整	
黑椒…………… 試味調整	

手動烹調

<MICROWAVE (微波) 500W>, 約 5 分鐘。

烹調方法

- 1 剝去芋頭的皮，切成 5 毫米的長條。
- 2 將芋頭和 A 放入耐熱玻璃碗中攪拌，並封上保鮮紙。
- 3 將 2 放入爐腔的中間位置加熱。
<QUICK/EASY> (快速 / 簡單) 鍵
無需配件
13-5-Minute Speed Menu
(13 5 分鐘快速菜單)
開始 加熱程序開始
(標準加熱時間約為 5 分鐘)
- 4 加熱完畢後，灑上茼蒿乾。

炒牛蒡

微波
MICROWAVE

無需配件



材料/2 人份

牛蒡…………… 100 克	糖…………… 1 湯匙
紅蘿蔔…………… 30 克	豉油…………… 1 湯匙
清酒…………… 1 湯匙	櫻花蝦乾…………… 1 湯匙
味醂…………… 1 湯匙	

手動烹調

<MICROWAVE (微波) 500W>, 約 5 分鐘。

烹調方法

※ 請參閱第 104 頁，瞭解如何製作落蓋。

- 1 剝去牛蒡的皮，然後切成 5 厘米的薄片。將紅蘿蔔切成類似薄片。將牛蒡浸在暖水中 5 分鐘，去除鹼液和水分。
- 2 將所有材料放入耐熱玻璃碗中攪拌。
- 3 使用烹調紙或類似落蓋※的物件，然後封上保鮮紙。
- 4 將 3 放入爐腔的中間位置加熱。
<QUICK/EASY> (快速 / 簡單) 鍵
無需配件
13-5-Minute Speed Menu
(13 5 分鐘快速菜單)
開始 加熱程序開始
(標準加熱時間約為 5 分鐘)

簡單選單

5 分鐘選單

普羅旺斯燉菜

微波
MICROWAVE

無需配件



材料 / 2 人份

意大利青瓜.....	60 克	橄欖油.....	1 湯匙
茄子.....	50 克	蜜糖.....	1 茶匙
紅椒.....	50 克	濃縮固體湯料 (粒狀)	1 茶匙
洋蔥.....	60 克	鹽/胡椒.....	適量
本菇.....	50 克	芝士粉.....	1 1/2 湯匙
茄醬.....	1 湯匙	香芹 (切碎).....	適量

手動烹調

<MICROWAVE (微波) 500W>，約 5 分鐘。

烹調方法

- 1 將意大利青瓜及茄子切成 3 毫米厚的薄片，將紅椒切細成一口大小，將洋蔥切成薄片，並將本菇分成細塊。
- 2 將 1、茄醬、橄欖油、蜜糖、濃縮固體湯料、鹽及胡椒放入耐熱玻璃碗中攪拌。
- 3 用保鮮紙封住 2，並放入爐腔的中間位置加熱。

<QUICK/EASY> (快速 / 簡單) 鍵

無需配件

13-5-Minute Speed Menu
(13 5 分鐘快速選單)

開始 加熱程序開始

(標準加熱時間約為 5 分鐘)
- 4 加熱完畢後，加入芝士粉攪拌，然後灑上香芹。

蘑菇沙律

微波
MICROWAVE

無需配件



材料 / 2 人份

本菇.....	100 克	A	醋.....	1 湯匙
生香菇.....	50 克		檸檬汁.....	1/2 茶匙
蘑菇.....	50 克		鹽.....	1/4 茶匙
植物油.....	1 湯匙		胡椒.....	試味調整
			植物油.....	1 1/2 湯匙
			洋蔥.....	1 湯匙
			豉油.....	1/2 湯匙
		香芹.....	試味調整	

手動烹調

<MICROWAVE (微波) 500W>，約 5 分鐘。

烹調方法

- 1 將本菇及生香菇切成易於入口的大小。放入耐熱玻璃碗中，然後淋上植物油。
- 2 用保鮮紙封住 1，並放入爐腔的中間位置加熱。

<QUICK/EASY> (快速 / 簡單) 鍵

無需配件

13-5-Minute Speed Menu
(13 5 分鐘快速選單)

開始 加熱程序開始

(標準加熱時間約為 5 分鐘)
- 3 切碎洋蔥及香芹，與 A 一起攪拌。趁熱加入 2 攪拌，然後放入雪櫃冷藏。

● 菇類為低卡路里食物，且含有大量纖維，因此經常用於減肥餐單。

簡單選單

· 5 分鐘選單 ·

三色蔬菜沙律

微波
MICROWAVE

無需配件



材料 / 2 人份

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

手動烹調

<MICROWAVE (微波) 500W>, 約 4 分 40 秒。

烹調方法

1 將馬鈴薯及紅蘿蔔切成 5 毫米厚的薄片，然後將四季豆切成三份，放入耐熱玻璃杯中。

2 用保鮮紙封住 1，並放入爐腔的中間位置加熱。

<QUICK/EASY> (快速 / 簡單) 鍵

無需配件 13-5-Minute Quick Menu (13 5 分鐘快速選單) 開始 [DECREASE 1] (減弱 1) 加熱程序開始

(標準加熱時間約為 4 分 40 秒)

3 加熱完畢之後灑上鹽及胡椒，並淋上蛋黃醬調味。

●馬鈴薯含有維他命 C，紅蘿蔔含有維他命 A，而四季豆則含有少量維他命 A、B、C 和鈣質，讓你能夠攝取均衡的維他命。

芥菜芝麻沙律

微波

無需配件



材料 / 4 人份

芥菜..... 300 克	A 芝麻碎..... 5 湯匙
	糖、豉油... 各 1/2 湯匙
	高湯..... 3 湯匙

烹調方法

1 洗淨芥菜，用蓋子蓋好（無需去水），然後放在耐熱的碟上。放入爐腔的中間位置加熱。

<QUICK/EASY> (快速 / 簡單) 鍵

無需配件 13-5-Minute Speed Menu (13 5 分鐘快速選單) 開始 加熱程序開始

(標準加熱時間約為 5 分鐘)

加熱完畢之後用凍水沖洗。

2 充分弄乾 1 的芥菜，然後切成約 3 厘米的細塊。

3 將 A 攪拌，倒在 2 的芥菜上作調味。

手動烹調

<MICROWAVE (微波) 500W>, 約 5 分鐘。

清酒煮蛤

微波
MICROWAVE

無需配件



材料 / 4 人份

蚌 (連殼)..... 400 克	清酒..... 3 湯匙
-------------------	--------------

烹調方法

1 將蛤肉放在平底的容器上，然後倒上加入少許鹽份的水中（不包括在材料中），讓部分蛤肉凸出水面，然後稍候片刻。蛤肉去沙後，互相摩擦蛤殼將其洗淨。

2 將 1 的蛤肉放入高身耐熱碗中，倒入清酒，然後封上保鮮紙。

3 將 2 放入爐腔的中間位置加熱。

<QUICK/EASY> (快速 / 簡單) 鍵

無需配件 13-5-Minute Speed Menu (13 5 分鐘快速選單) 開始 加熱程序開始

(標準加熱時間約為 5 分鐘)

※ 如果蛤蜊未開殼，請延長加熱時間。

手動烹調

<MICROWAVE (微波) 500W>, 約 5 分鐘。

簡單選單

5 分鐘選單

馬鈴薯燉肉

微波
MICROWAVE

無需配件



材料/2 人份

馬鈴薯（一口大小）… 200 克	A	豉油 …………… 1 湯匙
牛肉薄片（切成 4 厘米的細塊）…………… 100 克		糖 …………… 1 湯匙
洋蔥（切成三角形）… 50 克		清酒 …………… 1 湯匙
		水 …………… 3 湯匙

手動烹調

<MICROWAVE（微波）600W>，約 8 分 30 秒。

烹調方法

※ 請參閱第 104 頁，瞭解如何製作落蓋。

- 1 將馬鈴薯、牛肉及洋蔥放入耐熱玻璃碗中，並加入 A 攪拌。
- 2 使用烹調紙或類似落蓋※的物件，然後封上保鮮紙。
- 3 將 2 放入爐腔的中間位置加熱。



（標準加熱時間為 7 分 20 秒~8 分 30 秒）

- 使用麵湯，製作更加簡易。
根據麵湯的包裝指示稀釋，並使用 80 毫升麵湯而非 A。

鱈魚泡菜鍋料理

微波
MICROWAVE

無需配件



材料/2 人份

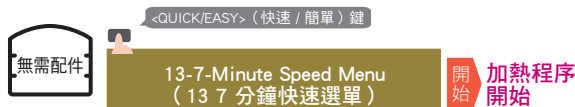
輕度鹽醃的鱈魚（魚柳）…………… 2 條（每條 80 克）	韓式紅辣椒醬…………… 1 1/2 湯匙
蘿蔔…………… 80 克	味噌…………… 2 茶匙
豆腐…………… 60 克	水…………… 80 毫升
本菇…………… 80 克	泡菜（切片）…………… 80 克
雞湯（粒狀）…………… 2 茶匙	麻油…………… 1 湯匙
	蔥…………… 2~3 條

手動烹調

<MICROWAVE（微波）600W>，約 8 分鐘。

烹調方法

- 1 將鱈魚大致切成 3 份，倒入滾水中去除異味。
- 2 將蘿蔔切成 5 毫米的薄片，將豆腐切成一口大小，然後將本菇拆成細塊。
- 3 將雞湯、韓式紅辣椒醬、味噌及水充分混合。
- 4 將 1、泡菜、2 及 3 放入耐熱玻璃碗中約略攪拌，倒上麻油，然後封上保鮮紙。
- 5 將 4 放入爐腔的中間位置加熱。



（標準加熱時間為 7~8 分鐘）

- 6 加熱之後，加入 5 厘米長的蔥絲攪拌，然後用餘溫徹底加熱。

簡單選單

7 分鐘選單

雜牛肉碎

微波
MICROWAVE

無需配件



材料/2 人份

薄切牛肉…………… 160 克	蔬菜汁（無糖）…… 100 毫升
鹽/胡椒…………… 適量	濃縮固體湯料
低筋麵粉…………… 2 茶匙	（粒狀）…………… 1/2 茶匙
洋蔥…………… 100 克	朱古力（黑）…………… 6 克
本菇、舞茸菇…… 每種 50 克	牛油…………… 12 克（1 湯匙）
茄醬…………… 1 湯匙	酸忌廉…………… 適量
噏汁…………… 2 湯匙	香芹（切碎）…………… 適量

手動烹調

<MICROWAVE（微波）600W>，約 8 分鐘。

烹調方法

- 1 攤放牛肉，灑上鹽及胡椒及低筋麵粉。將洋蔥切成薄片，然後將本菇及舞茸菇拆成細塊。
- 2 將茄醬、噏汁、蔬菜汁和濃縮固體湯料攪拌。
- 3 將洋蔥、菇類及牛肉平鋪在耐熱玻璃碗中。
- 4 將 2 倒在 3 上，灑上少量朱古力及牛油，然後封上保鮮紙。
- 5 將 4 放入爐腔的中間位置加熱。
 <QUICK/EASY>（快速 / 簡單）鍵
 無需配件 13-7-Minute Speed Menu
 （13 7 分鐘快速選單） 開始 加熱程序開始
 （標準加熱時間為 7~8 分鐘）
- 6 加熱完畢之後攪拌，倒上酸忌廉並灑上香芹。

免治豬肉燉芋頭

微波
MICROWAVE

無需配件



材料/2 人份

芋頭…………… 淨重 200 克	B [澱粉…………… 1 茶匙 水…………… 1 湯匙
免治豬肉…………… 50 克	
A [豉油…………… 2 茶匙 糖…………… 2 茶匙 清酒…………… 2 茶匙 水…………… 3 湯匙	

手動烹調

<MICROWAVE（微波）600W>，約 7 分 30 秒。

烹調方法

※ 請參閱第 104 頁，瞭解如何製作落蓋。

- 1 剝去芋頭的皮，切成一口大小，灑上少許鹽份（不包括在材料中），然後沖洗。
- 2 將免治豬肉及 A 放入耐熱玻璃碗中攪拌，讓免治豬肉不會成為塊狀。加入 1 攪拌。
- 3 使用烹調紙或類似落蓋※的物件，然後封上保鮮紙。
- 4 將 3 放入爐腔的中間位置加熱。
 <QUICK/EASY>（快速 / 簡單）鍵
 無需配件 13-7-Minute Speed Menu
 （13 7 分鐘快速選單） 開始 [DECREASE 1]
 （減弱 1） 加熱程序開始
 （標準加熱時間為 6 分 40 秒~7 分 30 秒）
- 5 加熱完畢之後，趁熱加入攪拌的 B 攪拌，將免治豬肉分開，並用餘溫加熱增稠。

簡單選單

7 分鐘選單

● 使用麵湯，製作更加簡易。
根據麵湯的包裝指示稀釋，並使用 70 毫升麵湯而非 A。



以微波加熱的簡易中式炒製食物

健康的炒製食物 使用更少油份。
使用微波加熱 變成中式炒製食物的低卡版本。

糖醋豬肉

微波
MICROWAVE

無需配件



材料 / 2 人份

豬里脊肉卷（用於製作日式炸豬扒）	100 克	A	茄汁	2 湯匙	
鹽、胡椒	試味調整		糖	2 湯匙	
低筋麵粉	1 茶匙		豉油	1 湯匙	
植物油	1 茶匙		清酒	1 湯匙	
洋蔥	100 克		雞湯	1/2 茶匙	
青椒	40 克		水	2 湯匙	
水煮竹筍	40 克		B	澱粉	1 茶匙
紅蘿蔔	40 克			醋	2 湯匙

手動烹調

<MICROWAVE（微波）600W>，約 8 分 30 秒。

烹調方法

- 將洋蔥、青椒及竹筍切成一口大小。將紅蘿蔔切細成一口大小。
- 在豬肉表面的一側切痕，間隔為 5 毫米，然後切成 2 厘米的顆粒。將其放入膠袋，用鹽、胡椒和澱粉充分調味，並與植物油攪拌。
- 將 1 及 2 放入耐熱玻璃碗中，並倒上攪拌的 A。
- 用保鮮紙封住 3，放入爐腔的中間位置加熱。



<QUICK/EASY>（快速 / 簡單）鍵

13-7-Minute Speed Menu
（13 7 分鐘快速選單）

開始



[INCREASE 1]
（加強 1）

（標準加熱時間為 7 分 20 秒~8 分 30 秒）

- 加熱完畢後，趁熱加上徹底解凍的 B，並用餘溫加熱增稠。

麻婆茄子

微波
MICROWAVE

無需配件



材料 / 2 人份

茄子	200 克	B	澱粉	1 茶匙
免治豬肉	100 克		水	1 湯匙
A	生薑（磨碎）	1 茶匙		
	豆瓣醬	1 茶匙		
	植物油	2 茶匙		
	豉油	1 湯匙		
	糖	1 湯匙		
	水	80 毫升		

手動烹調

<MICROWAVE（微波）600W>，約 8 分鐘。

烹調方法

※ 請參閱第 104 頁，瞭解如何製作落蓋。

- 將茄子切成 1 厘米厚的圓形。將 A 加入免治豬肉中攪拌。
- 將茄子及免治豬肉分別放入耐熱玻璃碗中。
- 使用烹調紙或類似落蓋[※]的物件，然後封上保鮮紙。
- 將 3 放入爐腔的中間位置加熱。



<QUICK/EASY>（快速 / 簡單）鍵

13-7-Minute Speed Menu
（13 7 分鐘快速選單）

開始

加熱程序
開始

（標準加熱時間為 7~8 分鐘）

- 加熱完畢後，趁熱加上徹底解凍的 B，並用餘溫加熱增稠。

西蘭花炒雞肉

微波
MICROWAVE

無需配件



烹調方法

- 1 將雞肉切成一口大小，然後灑上 A。
- 2 將西蘭花切成小塊。將洋蔥切成三角形，然後將四川泡菜切成兩半後再切成薄片。
- 3 將 1 及 2 放入耐熱玻璃碗中攪拌，然後再與 B 充分混合。輕輕包上保鮮紙。
- 4 將 3 放入爐腔的中間位置加熱。



材料 / 2 人份

雞上髀肉…………… 100 克	〈醬汁〉
A [鹽、胡椒…………… 試味調整	B [麻油…………… 1 茶匙
澱粉…………… 1/2 茶匙	豉油…………… 1 湯匙
西蘭花…………… 100 克	
洋蔥…………… 1/4 個	
四川泡菜（經調味）… 20 克	

手動烹調

<MICROWAVE（微波）600W>，約 6 分 30 秒。

辣椒醬大蝦蘑菇

微波
MICROWAVE

無需配件



烹調方法

- 1 去除蝦腸，在 A 中按壓，然後放置約 10 分鐘。
- 2 將 1、蔥及本菇放入耐熱玻璃碗中攪拌，然後再與 B 充分混合。
- 3 用保鮮紙輕輕封住 2，放入爐腔的中間位置加熱。



材料 / 4 人份

去殼蝦（大）…………… 250 克	辣椒醬…………… 1 1/2 湯匙
A [清酒…………… 1 湯匙	茄汁…………… 4 湯匙
鹽…………… 試味調整	麻油…………… 1/2 湯匙
澱粉…………… 1/2 湯匙	暖水…………… 70 毫升
蔥（切碎）…………… 1/2 條	C [澱粉…………… 1/2 湯匙
本菇（拆成細塊）	水…………… 1 湯匙
…………… 1 袋（100 克）	

手動烹調

<MICROWAVE（微波）600W>，約 8 分鐘。

簡單選單

7 分鐘選單

椰菜炒豬肉

微波
MICROWAVE

無需配件



材料 / 2 人份

豬肉片..... 100 克	A	〈混合調味料〉
椰菜..... 150 克		
		味噌..... 1 湯匙
		糖..... 1/2 湯匙
		麻油..... 1/2 湯匙
		豉油..... 1 茶匙
		豆瓣醬..... 1/4 茶匙
		生薑 (磨碎) ... 1/2 茶匙
		粟粉..... 1/2 茶匙

手動烹調

<MICROWAVE 600W> (微波 600W)，約 7 分鐘。

烹調方法

- 1 將豬肉切成一口大小。將 A 攪拌成混合調味料，然後加入豬肉中調味。
- 2 將椰菜切成 4~5 厘米的細塊。
- 3 將椰菜放入耐熱玻璃碗中。將 1 的豬肉鋪在上面，然後擺放剩餘的椰菜。
- 4 用保鮮紙封住 3，並放入爐腔的中間位置加熱。


<QUICK/EASY> (快速 / 簡單) 鍵
[DECREASE 2] (減弱 2)
加熱程序開始

13-7-Minute Speed Menu (13 7 分鐘快速選單) 開始

(標準加熱時間為 6 分 20 秒~7 分鐘)
- 5 加熱之後，趁熱將所有材料混合。

中式燉日本油菜扇貝

微波
MICROWAVE

無需配件



材料 / 4 人份

日本油菜..... 300 克	A	生薑 (切絲) 1 個
罐裝瑤柱浸水..... 1 罐 (淨重 70 克)		
		清酒..... 1 湯匙
		雞湯..... 1/2 茶匙
		蠔油..... 1/2 湯匙
		豉油..... 1 茶匙
		糖..... 1 茶匙
		胡椒..... 試味調整
		粟粉..... 1/2 茶匙
		水..... 50 毫升

手動烹調

<MICROWAVE (微波) 600W>，約 7 分鐘。

烹調方法

- 1 將 A 放入大尺寸的耐熱玻璃碗中攪拌，然後加入撕成條狀的瑤柱，再倒入罐頭內的調味汁 (70 克) 攪拌。
- 2 洗淨日本油菜，切成 7~8 厘米的細塊。
- 3 將日本油菜加入 1 中攪拌，然後用保鮮紙封妥。
- 4 將 3 放入爐腔的中間位置加熱。


<QUICK/EASY> (快速 / 簡單) 鍵
[DECREASE 2] (減弱 2)
加熱程序開始

13-7-Minute Speed Menu (13 7 分鐘快速選單) 開始

(標準加熱時間為 6 分 20 秒~7 分鐘)
- 5 加熱之後，趁熱將所有材料混合。

簡單選單

7 分鐘選單

使用這個簡單選單，就能夠以 1 分鐘微波加熱方式製作 1 人份量的美食。這款菜式可作為前菜食用，或者為你的便當加添一款菜式。

蕃茄芝士炒蛋

微波
MICROWAVE

無需配件



材料/1 人份

雞蛋…………… 1 隻 (中等大小)	鹽…………… 試味調整
車厘茄 (切成 4 份) …… 1 粒	乾羅勒…………… 試味調整
可溶化的芝士片 …………… 1/2 片 (10 克)	

烹調方法

- 1 將雞蛋打入耐熱容器 (陶瓷) 中打勻。
- 2 將剩餘的材料加入 1 中攪拌。
加入芝士片之前請先將其撕碎。
- 3 將 2 (無需蓋上蓋子) 放入爐腔的中間位置加熱。

無需配件
14 Appetizers 1 Minute
(14 前菜 1 分鐘)
開始 加熱程序
開始

(標準加熱時間約為 1 分鐘)
- 4 加熱完畢之後，以打蛋般的方式攪拌。

手動烹調

<MICROWAVE (微波) 600W>，約 1 分 10 秒。

韭蔥球

微波
MICROWAVE

無需配件



材料/1 人份

雞蛋…………… 1 隻 (中等大小)	豉油…………… 1/2 茶匙
韭蔥 (切成約 3 厘米的 細塊) …… 3 條	麻油…………… 試味調整
A [味醂 …… 1 茶匙	
蛋黃醬 …… 1/2 茶匙	
雞湯 (粒狀) …… 試味調整	

烹調方法

- 1 將雞蛋打入耐熱容器 (陶瓷) 中打勻。
- 2 將 1 與韭蔥及 A 一起攪拌。
- 3 將 2 (無需蓋上蓋子) 放入爐腔的中間位置加熱。

無需配件
14 Appetizers 1 Minute
(14 前菜 1 分鐘)
開始 加熱程序
開始

(標準加熱時間約為 1 分鐘)
- 4 加熱完畢之後倒上豉油及麻油，然後以打蛋般的方式攪拌。

手動烹調

<MICROWAVE (微波) 600W>，約 1 分 10 秒。

咖喱味罐頭鯖魚及椰菜

微波
MICROWAVE

無需配件



材料/1 人份

椰菜…………… 50 克	茄汁…………… 1 茶匙
A [水浸鯖魚 (罐裝) …………… 淨重 50 克	生薑 (磨碎, 支裝) …………… 1/2 茶匙
咖喱粉…………… 1/2 茶匙	蒜頭 (磨碎, 支裝) …………… 試味調整
醬汁…………… 1 茶匙	

烹調方法

- 1 在耐熱容器 (陶瓷) 內加入 A，然後混合各自分開的鯖魚塊。
- 2 將椰菜大致切成約 4 厘米的細塊，然後加入 1 之中攪拌。
- 3 用保鮮紙輕輕封住 2，放入爐腔的中間位置加熱。

無需配件
14 Appetizers 1 Minute
(14 前菜 1 分鐘)
開始 [INCREASE 1]
(加強 1) 加熱程序
開始

(標準加熱時間約為 1 分 10 秒)
- 4 加熱完畢之後約略攪拌。

手動烹調

<MICROWAVE (微波) 600W>，約 1 分 20 秒。

甜辣青椒配魚乾

微波
MICROWAVE

無需配件



材料／1 人份

青椒…… 50 克 (約 1 1/2 個)	豉油…………… 1 茶匙
沙甸雞魚乾… 5 克 (1 湯匙)	七味辣椒粉 (試味調整)
麻油…………… 1/2 茶匙	…………… 適量
糖…………… 1/2 茶匙	

手動烹調

<MICROWAVE (微波) 600W>，約 1 分 20 秒。

烹調方法

- 1 青椒去蒂，垂直切成兩半，去核，然後平排切成 1 厘米厚的薄片。
- 2 將糖及豉油放入耐熱容器（陶瓷）中，讓糖份溶解。
- 3 將 1 加入 2，與魚乾及麻油一起攪拌。
- 4 用保鮮紙輕輕封住 3，放入爐腔的中間位置加熱。


（標準加熱時間約為 1 分 10 秒）
- 5 加熱完畢後稍作攪拌，放入碗中食用。可根據你的口味灑上七味辣椒粉。

豉汁牛油金菇

微波
MICROWAVE

無需配件



材料／1 人份

金菇…………… 50 克	豉油…………… 1/2 茶匙
竹輪…………… 1 條	水…………… 1 茶匙
牛油…………… 1 茶匙 (4 克)	紫菜絲…………… 適量

手動烹調

<MICROWAVE (微波) 600W>，約 1 分 20 秒。

烹調方法

- 1 將金菇切成一半長度。將竹輪垂直切成兩半，然後沿對角線切成薄片。
- 2 將金菇、牛油、豉油及水放入耐熱容器（陶瓷）中攪拌。
- 3 用保鮮紙輕輕封住 2，放入爐腔的中間位置加熱。


（標準加熱時間約為 1 分 10 秒）
- 4 加熱完畢之後，加入竹輪攪拌，放入碗中並灑上紫菜絲食用。

炸豆腐

微波
MICROWAVE

無需配件



材料／1 人份

炸豆腐… 80 克 (約 1/2 塊)	麻油…………… 1/2 茶匙
麵湯 (1 份湯以 3 份清水稀釋) …… 1 茶匙	白芝麻碎…………… 適量
	青紫蘇 (切成薄片) …… 適量

手動烹調

<MICROWAVE (微波) 600W>，約 1 分 10 秒。

烹調方法

- 1 將炸豆腐切成一口大小（約 1 厘米）。
- 2 將 1、麵湯及麻油倒入耐熱容器（陶瓷）中攪拌。
- 3 用保鮮紙輕輕封住 2，放入爐腔的中間位置加熱。


（標準加熱時間約為 1 分鐘）
- 4 加熱完畢後稍作攪拌，放入碗中食用，並灑上芝麻碎及放上青紫蘇。

簡單選單

前菜 1 分鐘

自製豆腐

微波
MICROWAVE

無需配件



材料 / 2 人份 (2 隻闊身耐熱容器細杯)

豆漿 (純豆漿 / 豆腐適用) 250 毫升

※ 請使用冷藏於雪櫃的豆漿 (溫度低於 10°C)。

鹽滷 按照指示, 並使用包裝上指明的份量

4 人份

<MICROWAVE (微波) 500W>, 約 4 分鐘

→ 留在爐腔內約 5 分鐘。

• 用兩倍份量的材料, 並使用 4 個容器。

手動烹調

烹調方法

1 將豆漿及鹽滷倒入碗中。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同等份量的 1。用保鮮紙輕輕封住每個杯。(用匙羹去除表面的氣泡, 讓成品更加平滑)

3 將 2 的容器放在爐腔的中間位置加熱。



4 加熱完畢之後, 留在爐腔內約 5 分鐘。

• 加熱完畢之後, 無論熱食還是放入雪櫃冷藏均同樣滋味。

- 如希望口感較軟:
→ 使用含有 10~12% 大豆固體的豆漿
- 如希望口感較硬:
→ 使用含有超過 12% 大豆固體的豆漿
- 視乎豆漿及鹽滷的類型而定, 成品 (結塊的方法) 可能會有不同。
- 使用製法不同的食譜時, 請使用含有更多大豆固體的豆漿。
- 視乎製造商和類型而定, 市面有售的鹽滷濃度會有所不同。請按照包裝上註明的使用量 (豆漿和鹽滷的比例) 指示製作。

燉特大漢堡扒

微波
MICROWAVE

無需配件



材料 / 4 人份

A	免治豬肉及牛肉 ... 400 克	舞茸菇 100 克
	鹽 1/2 茶匙	洋蔥 (磨碎) 60 克
	胡椒、肉荳蔻 ... 試味調整	茄汁 70 克
	炒洋蔥 15 克	B 濃臙汁 60 克
	麵包糠 2/3 杯	豉油 1 茶匙
	清酒 80 毫升	清酒 2 湯匙
	雞蛋 (打勻) 1 隻 (中等大小)	

烹調方法

1 將 B 攪拌。

2 1. 將 A 放入碗中混合。(讓所有材料攪拌。如果攪拌太多, 材料就會變得硬身, 因此應小心留意)

2. 將 1 的肉醬在碗中向下拍打數次, 去除裡面的空氣。

3 在高身的大尺寸耐熱容器中放入 2, 使之成為直徑約 20 厘米、厚度約 1.5 厘米的漢堡扒, 然後灑上本菇細塊。

4 將 1 倒在 3 上混合均勻, 然後輕輕封上保鮮紙。

5 將 4 放入爐腔的中間位置加熱。



6 加熱完畢後, 也可將醬汁倒在容器之中。

簡單選單

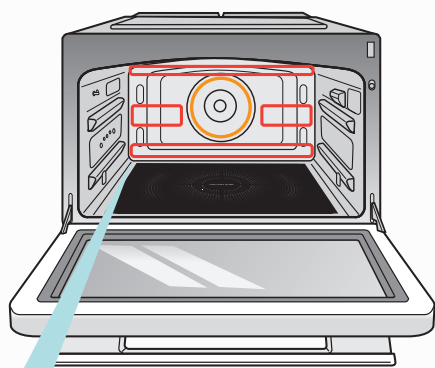
其他

石窯/加熱機制



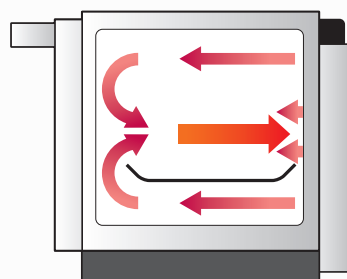
加熱機制的熱風對流有顯著差異。
只需稍稍留意放置位置，成品便有可能更加完美！
了解熱風對流的工作原理，以便明智使用。

- 熱風將從爐腔後面吹出。



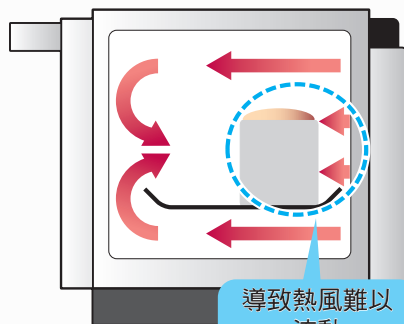
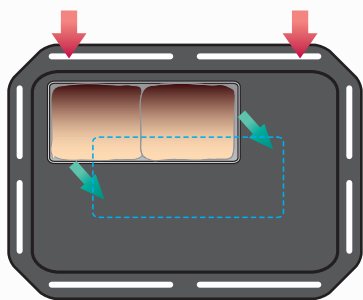
熱風從周圍有紅色標記的區域吹出

從側面觀察熱風
移動情況…

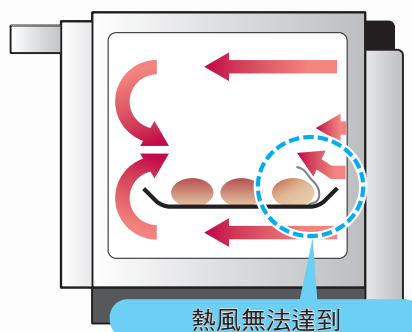
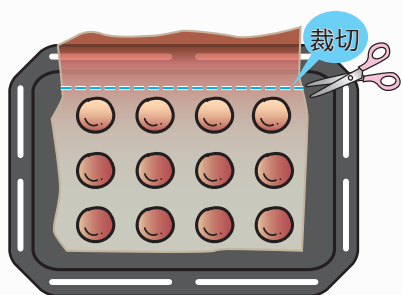


從頂部及底部看到的熱風會流向中間的抽吸孔（在左側圖中，此部件周圍呈黃色）。

- 若將食物放在熱風出口旁…
→ 熱風將直接吹向食物，成品顏色可能會較深/烤焦。妥當擺放高身食物等位置（麵包置中）可讓烘培效果更均勻。
關鍵在於不要讓食物擋住熱風出口！



- 如果食物上的烹調紙靠近出風口…
→ 熱風可能不會直接吹向食物，成品的顏色可能會較淺。
裁去烤焗盤周圍的烹調紙。





麵包製作過程

對於麵包製作而言，每個流程都很重要



☺☺☺ 簡易麵包（難易度 1）



此方法可製作無需發酵的麵包或可在短時間內發酵的麵包。

- ◆ 簡易烘焙（自動選單，因此無需設定溫度或時間。所需時間較長的發酵過程以微波加熱完成，以便麵包可在約 1 小時內製成）

☺☺☺ 基本麵包/法包（難易度 2）



了解一下麵包製作的基本要素，如揉麵和成形。

掌握麵包製作的基本要素後，可透過加入餡料等材料改變做法！這樣將會增大麵包的使用範圍。

- ◆ 圓麵包（基礎款麵包）
- ◆ 牛油卷（形狀改變，使用圓麵包麵團！）

☺☺☺ 硬麵包/做法複雜的麵包（難易度 3）



透過製作發酵過程較為複雜或需要精湛手藝的硬麵包，進一步提高你的麵包製作技藝。

- ◆ 法包
- ◆ 牛角包
- ◆ 蜜瓜包

以 <MICROWAVE> 微波完成一次發酵，以 <CONVECTION> 熱風對流完成成品製作！

簡易麵包



微波
MICROWAVE

熱風對流
CONVECTION




材料／8 個（1 個烤焗盤）
 高筋麵粉（已過篩）…………… 160 克
 牛奶…………… 110 克
 牛油（切成細塊，室溫）…………… 20 克
 糖…………… 20 克
 鹽…………… 2 克
 乾酵母
 （無需預先發酵的粒狀款式）…… 4 克

二次發酵
 <FERMENT> 發酵溫度 40°C
 1 個烤焗盤：約 15 分鐘；
 2 個烤焗盤：約 19 分鐘
 烘焗
 <CONVECTION> 熱風對流（無預熱）
 190°C
 1 個烤焗盤：15~20 分鐘；
 2 個烤焗盤：16~21 分鐘

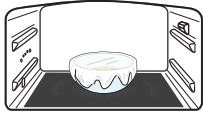

• 你也可以採用自動方式製作 16 個（2 個烤焗盤）。使用兩倍份量的材料製成麵團加熱。

烹調方法

1 麵團製作

- 將牛奶、牛油及糖放入耐熱玻璃碗中，然後放入爐腔的中間位置（無需蓋上蓋子）加熱。
 <MICROWAVE> 微波 600W 30~50 秒 開始 加熱程序開始
 ※ 我們建議在使用 2 個烤焗盤時使用耐熱玻璃碗。加熱時間為 1 分 10 秒~1 分 30 秒。
- 用匙羹攪拌並溶化牛油。（此時溫度應低於 40°C。）
- 將乾酵母加入 2 攪拌。
- 將一半高筋麵粉加入 3 並用匙羹攪拌。
- 將剩餘的高筋麵粉及鹽攪拌，加入 4，然後用膠刮刀混合，直至所有粉狀物質溶解。
 • 如果難以攪拌，請用手揉麵。

2 一次發酵

- 將 1 的麵團輕輕弄平。
- 蓋住 1 處的碗，放入爐腔的中間位置發酵。

 31-1 Easy Bread (31-1 簡易麵包) 開始 發酵程序開始
 （總標準加熱時間約 39 分鐘）
 • 一次發酵時間約 7 分鐘

• 以 <MICROWAVE> 微波加熱時，請勿使用烤焗盤。

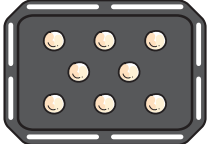
※ 使用 2 個烤焗盤時，請選擇【31-2 Easy Bread】（31-2 簡易麵包）。（總標準加熱時間約 46 分鐘，一次發酵時間約 9 分鐘）

3 如果蜂鳴器在加熱途中響起*，請取出 2。
 * 請勿按「CANCEL」（取消）按鈕。
 • 在一次發酵後，麵團只會膨脹一點。它不會像普通麵包麵團那樣大幅膨脹，但這不是問題。

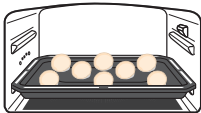

4 成形

堆起麵圈，分成 8 份（每份約 38 克），將末端推入內部成形，然後適當封妥接合處。
 ※ 使用 2 個烤焗盤時分成 16 份。


5 麵團休息時間

整齊排列在烤焗盤上，令接合處位於底部，用擰掉水份的濕布蓋住，讓其靜置 10 分鐘。


6 二次發酵 | 烘焗

取下 5 上的濕布，放在下擱架上開始加熱。
 • 模具發酵及烘焗相繼完成。

 開始 加熱程序開始
 下擱架 • 二次發酵/烘焗時間約 32 分鐘

※ 使用 2 個烤焗盤時，請分別放入上下擱架。（約 37 分鐘）
 • 如果成品的顏色過淺，請在烹調時間結束後繼續留在爐腔內，並從旁觀察。餘溫會令顏色變深。

2-2

 烤焗盤數
 （開始之前，系統會交替顯示烤焗盤數和參考頁）

在麵團中加入可可粉、咖啡粉及抹茶粉等調味粉

加入**步驟 1-4** 中所示的材料攪拌。

●可可麵包●



可可粉…5 克

●咖啡麵包●



即沖咖啡粉…5 克

●抹茶麵包●



抹茶粉…5 克

加入提子乾、合桃、藍莓等較大粒的材料。

步驟 1-5 完成後，加入所述的材料攪拌。

●提子乾麵包●



提子乾…40 克

●合桃麵包●



合桃…40 克

●藍莓麵包●



藍莓乾…40 克

用麵團捲住或包裹香腸、芝士或紅豆沙。

步驟 5 完成後，加入材料，然後塑造出喜愛的形狀。

●香腸包●



香腸…8 條

- **步驟 5** 完成後，用麵團捲住香腸。

●芝士包●



加工芝士…40 克

- **步驟 5** 完成後，用麵團包住分成 8 份的芝士，然後在頂部切開十字形狀。

●抹茶豆沙包●



抹茶粉…5 克，紅豆沙…160 克

- 在**步驟 1-4** 中加入抹茶。
- **步驟 5** 完成後，用麵團包住分成 8 份的紅豆沙，搓成球狀。

※ 放入餡料時，請適當捏緊麵團，否則在烘焙期間可能有餡料溢出。

※ 請將麵團分成 8 等份（每份約 38 克）。如果每份的份量不同，成品就可能無法達致理想效果。

簡易蜜瓜包



微波
MICROWAVE

熱風對流
CONVECTION



材料／6 個（1 個烤焗盤）

〈麵包麵團〉
 高筋麵粉（已過篩） …… 160 克
 牛奶 …… 110 克
 牛油（切成細塊，室溫） …… 20 克
 糖 …… 20 克
 鹽 …… 2 克
 乾酵母
 （無需預先發酵的粒狀款式） … 4 克


〈曲奇麵團〉
 牛油（切成細塊，室溫） …… 35 克
 牛奶 …… 1 湯匙（15 克）
 糖 …… 3 湯匙（27 克）
 低筋麵粉 …… 7 湯匙（63 克）
 雲呢拿香精 …… 適量
 砂糖（頂部配料） …… 適量

手動烹調


<二次發酵>
 <FERMENT> 發酵 40°C 約 15 分鐘
 <烘焗>
 <CONVECTION> 熱風對流（無預熱）
 190°C 15~20 分鐘

烹調方法

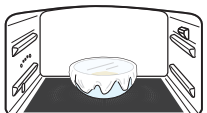
1 製作曲奇麵團

- 將曲奇麵團用的牛油及牛奶放入耐熱容器中，然後放入爐腔的中間位置（無需蓋上蓋子）加熱。
 無需配件 <MICROWAVE> 微波 600W 20~30 秒 開始 加熱程序開始
 加熱完畢後攪拌，並混合牛油及牛奶。
- 將曲奇麵團用的糖、高筋麵粉及雲呢拿香精加入指示 1 的材料中，然後用膠刮刀攪拌。
- 放入雪櫃冷藏。

2 麵團製作

- 將牛奶、牛油及糖放入耐熱玻璃碗中，然後放在爐腔的中間位置（不使用保鮮紙）加熱。
 無需配件 <MICROWAVE> 微波 600W 30~50 秒 開始 加熱程序開始
- 用匙羹攪拌，並溶解牛油。（此時溫度應低於 40°C）
- 將乾酵母加入 2 攪拌。
- 將一半高筋麵粉加入 3，然後用匙羹攪拌。
- 將剩餘的高筋麵粉及鹽攪拌，加入 4，然後用膠刮刀混合，直至所有粉狀物質溶解。
 • 如果難以混合，請用手揉麵。

3 一次發酵

- 將麵團以稍為平坦的狀態放入 2。
- 用保鮮紙蓋住 1 的碗，然後放入爐腔的中間位置發酵。
 31-1 Easy Bread (31-1 簡易麵包) 開始 發酵程序開始
 （總標準加熱時間約 39 分鐘）
 • 一次發酵約 7 分鐘

• 以微波加熱時，請勿使用烤焗盤。

4 蜂鳴器中途響起時*，請將 3 取出。
 * 請勿按「CANCEL」（取消）按鈕。
 • 一次發酵之後，麵團只會發大少許。它不會像普通麵包麵團那樣大幅膨脹，但這不是問題。


5 麵團休息時間

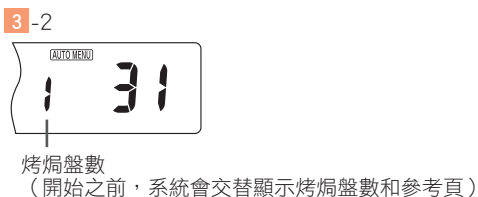
- 將麵團堆起，再用刮刀或刀切成 6 份（每份約 50 克），將刀切邊緣向中間包裹整理形狀，然後適當封妥接合處。
- 將麵團以接合處位於底部的方式放置，然後用擰掉水份的濕布蓋住，並靜置約 10 分鐘。

6 成形

- 用手按壓 5 的麵包麵團，使其變得較為扁平，然後放在烤焗盤上。
- 取出 1 的曲奇麵團，分成 6 份並搓成球狀。雙手平放，蓋住 1 的麵包麵團，將其黏在一起。
- 在表面切出格子花紋，然後灑上砂糖。

7 二次發酵 | 烘焗

將 6 放入下擱架，然後按「START」（開始）。
 • 二次發酵之後應立即開始烘焗。
 開始 加熱程序開始
 下擱架 • 二次發酵/烘焗時間約 32 分鐘



簡易咖喱麵包



微波
MICROWAVE

熱風對流
CONVECTION



- 材料 / 4 個 (1 個烤焗盤)
- 〈麵包麵團〉
- 高筋麵粉 (已過篩) 160 克
 - 牛奶 110 克
 - 牛油 (切成細塊, 並使其達至室溫) 20 克
 - 糖 20 克
 - 鹽 2 克
 - 乾酵母 (無需預先發酵的粒狀款式) ... 4 克
 - 〈內餡〉
 - 現成咖喱 200 克
 - 〈麵糊〉
 - 麵包糠 適量

手動烹調

- <二次發酵>
- <FERMENT> 發酵 40°C 約 15 分鐘
- <烘焗>
- <CONVECTION> 熱風對流 (無預熱) 190°C 18~23 分鐘

烹調方法

1 準備材料

1. 將兩層廚房衛生紙攤在耐熱容器上，放入現成咖喱，然後放入爐腔的中間位置加熱。

無需配件 | <MICROWAVE> 微波 600W | 4~5 分鐘 | 開始 加熱程序開始

- 視乎使用的咖喱而定，炆燉的方式可能會有所不同，因此請在加熱時檢查確認咖喱沒有燒焦。

2. 加熱完畢後，放在烤焗盤上冷藏 20~30 分鐘。

- 冷卻之後，咖喱會變得硬身，因此更易包裹。

2 製作麵團

1. 將牛奶、牛油及糖放入耐熱玻璃碗中，然後放入爐腔的中間位置 (無需蓋上蓋子) 加熱。

無需配件 | <MICROWAVE> 微波 600W | 30~50 秒 | 開始 加熱程序開始

2. 用匙羹攪拌，並溶解牛油。(此時溫度應低於 40°C)

3. 將乾酵母加入 2 攪拌。

4. 將一半高筋麵粉加入 3 並用匙羹攪拌。

5. 將剩餘的高筋麵粉及鹽攪拌，加入 4，然後用膠刮刀混合，直至所有粉狀物質溶解。

- 如果難以攪拌，請用手揉麵。

3 一次發酵

1. 將 2 的麵團輕輕弄平。

2. 蓋住 1 處的碗，放入爐腔的中間位置發酵。

無需配件 | 31-1 Easy Bread (31-1 簡易麵包) | 開始 | [INCREASE 2] (加強 2) | 發酵程序開始

(總標準加熱時間約 42 分鐘)

- 一次發酵約 7 分鐘

• 以 <MICROWAVE> 微波加熱時，請勿使用烤焗盤。

4

蜂鳴器中途響起時*，請將 3 取出。

* 請勿按「CANCEL」(取消)按鈕。

- 一次發酵之後，麵團只會發大少許。它不會像普通麵包麵團那樣大幅膨脹，但這不是問題。

5 麵團休息時間

1. 將麵團堆起，再用刮刀或刀切成 4 份 (每份約 76 克)，將刀切邊緣向中間包裹整理成圓形，然後適當封妥接合處。

2. 將麵團以接合處位於底部的方式放置，然後用擰掉水份的濕布蓋住，讓其靜置約 10 分鐘。

6 成形

1. 將 5 拉成大尺寸的圓形，將冷卻的咖喱分成 4 份放在麵團中間，然後將麵包麵團的邊緣向中間包裹黏貼妥當。之後再稍為包裹接合處，並將其適當封妥。

- 應嘗試確保麵包麵團的接合處沒有咖喱。如果接合處有咖喱，就可能無法妥善貼合。

2. 捲動麵團，讓兩邊變得薄身，塑造形狀及讓雙手沾上少量水份，然後蓋住麵包麵團的整個表面。將麵包麵團放在佈滿麵包糠的表面，然後再灑上麵包糠。

3. 將麵團以接合處位於底部的方式放在烤焗盤上。

7 二次發酵 | 烘焗

將 6 放在下擱架開始加熱。

- 二次發酵之後應立即開始烘焗。

下擱架

開始 加熱程序開始

- 二次發酵/烘焗時間約 35 分鐘

3-2

AUTO MENU

1 31

烤焗盤數 (開始之前，系統會交替顯示烤焗盤數和參考頁)

麵包和薄餅

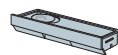
以微波完成一次發酵，以過熱水蒸氣和熱風對流完成烘焗！只需約 60 分鐘即可完成。

簡易法包



微波
MICROWAVE

過熱水蒸氣
SUPERHEATED
STEAM
熱風對流
CONVECTION



材料／約 35 厘米，一個

高筋麵粉	120 克
低筋麵粉	50 克
鹽	2 克
糖	3 克
暖水 (30~35°C)	120 克
乾酵母 (無需預先發酵的粒狀款式)	2 克

手動烹調	<烘焗>
	<SUPERHEATED STEAM> 過熱水蒸氣 (有預熱) 240°C
	1: 約 10 分鐘; 2: 約 13 分鐘
	↓
<CONVECTION> 熱風對流 (無預熱)	
240°C	
1: 約 5 分鐘; 2: 約 6 分鐘	

- 你也可採用自動方式製作 2 個。
使用兩倍份量的材料製成麵團加熱。

烹調方法

* 將清水倒入蒸氣儲水匣，並將其妥善安裝。

- 1 製作麵團**
 - 將高筋及低筋麵粉一起過篩入耐熱玻璃碗中。
※ 製作 2 個時，建議使用大尺寸的耐熱玻璃碗。
 - 將鹽加入 1 中攪拌。
 - 將糖加入暖水中攪拌。糖份溶解之後，再加入乾酵母攪拌。
 - 將 2 加入 3 中，用膠刮刀混合，直至粉狀感覺消失。
- 2 一次發酵**
 - 將 1 的麵團弄平。
 - 蓋住 1 處的碗，放入爐腔的中間位置發酵。

無需配件

32-1 Easy French Bread (32-1 簡易法包) 開始 發酵程序 開始

(不包括預熱的總標準加熱時間約為 34 分鐘)
• 一次發酵時間約為 13 分鐘

• 以 <MICROWAVE> 微波加熱時，請勿使用烤焗盤。

※ 製作 2 個麵包時，請選擇【32-2 Easy French bread】(32-2 簡易法包)。
(不包括預熱的總標準加熱時間約為 43 分鐘，一次發酵時間約為 16 分鐘)
- 3 成形**
 - 如果蜂鳴器在中途響起*，請將 2 取出，然後將麵團放在佈滿高筋麵粉 (不包括在材料中) 的表面上。
* 請勿按「CANCEL」(取消) 按鈕。
※ 製作 2 個時，請將麵團分成 2 份。
 - 將麵團拉成圓形的長條狀。
※ 麵團此時會容易黏手，因此請在塑造形狀時使用高筋麵粉 (不包括在材料中)。
 - 在尾部拉起 1/3 節摺疊，然後用拇指根部按壓接合處。
 - 頭部位置亦同樣摺疊，用拇指根部按壓接合處。
 - 向前摺疊，然後適當封妥接合處。
• 用拇指按壓接合處，再用另一隻手封妥接合處，會變得更加容易。
 - 以接合處位於底部的方式，用雙手將麵團捲成長條型，長度約為 35 厘米。(製作 2 個時，長度則約為 32 厘米)

- 4 二次發酵**
 - 在烹調紙上切成烤焗盤的大小，然後以接合處位於底部的方式，將 3 沿對角線打斜擺放，讓麵團左邊貼近烤焗盤的後面，麵團右邊貼近烤焗盤的前面。
※ 如製作 2 個麵包，請將麵包平行擺放。



無需配件 開始 發酵程序 開始

- 二次發酵約 6 分鐘 (如製作 2 個麵包，則大約 8 分鐘)

- 以 <MICROWAVE> 微波加熱時，請勿使用烤焗盤。

- 如果蜂鳴器在中途響起，* 請將麵包麵團連同烹調紙一起取出，然後放在烤焗盤上。
* 請勿按「CANCEL」(取消) 按鈕。

- 下一步是使用加熱器加熱，請確保將麵團連同烹調紙一起取出。

- 5 烘焗**
 - 預熱程序**
以 <CONVECTION> 熱風對流預熱 (空燒)。

無需配件

開始 預熱程序 開始

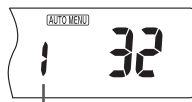
(標準預熱時間約為 10 分鐘)
 - 臨近預熱完畢之前，用沾上油的刀斜切 3 條坑紋。(花紋)
 - 烘焗**
預熱完畢之後，將 2 放在下擱架加熱。

下擱架

開始 加熱程序 開始

 - 烘焗約 15 分鐘 (如製作 2 個麵包，則大約 19 分鐘)

2-2



烤焗盤數
(開始之前，系統會交替顯示烤焗盤數和參考頁)

簡易薄餅



微波
MICROWAVE

熱風對流
CONVECTION



材料／1 個，直徑 22 厘米（1 個烤焗盤）
 高筋麵粉（已過篩）…………… 120 克
 牛奶…………… 80 克
 糖…………… 10 克
 鹽…………… 2 克
 乾酵母
 （無需預先發酵的粒狀款式）…………… 2 克
 （內餡）
 青椒（切碎） …… 1 個（中等大小）
 韭蔥（切幼） …… 50 克
 煙肉（切幼） …… 25 克
 蘑菇（切片並浸入水中） …… 20 克
 市面有售的薄餅醬…………… 50 克
 薄餅用芝士…………… 100 克

手動烹調

<烘焗>
 <CONVECTION> 熱風對流（有預熱）
 210°C
 1 個烤焗盤：8~13 分鐘；
 2 個烤焗盤：10~15 分鐘

• 你亦可自動製作 2 個（2 個烤焗盤）。
 使用兩倍份量的材料製成麵團加熱。

烹調方法

1 製作麵團

1. 將牛奶及糖放入耐熱玻璃碗中，然後放入爐腔的中間位置（無需蓋上蓋子）加熱。



※ 使用 2 個烤焗盤時，我們建議使用大尺寸的耐熱玻璃碗。加熱時間為 40 秒~1 分鐘。

2. 用匙羹攪拌，並溶解糖。（此時溫度應低於 40°C）

3. 將乾酵母加入 2 攪拌。

4. 將一半高筋麵粉加入 3，並用匙羹攪拌。

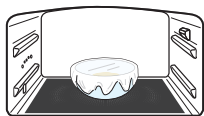
5. 將剩餘的高筋麵粉及鹽攪拌，加入 4，然後用膠刮刀混合。

6. 開始互相凝聚時，用雙手捲動麵團。向後摺疊碗中的麵團，由右半邊開始按壓並摺疊，然後按壓並摺疊至最遠的半邊，再由左半邊開始按壓並摺疊。重複上述程序，直至麵團呈粉狀。

2 一次發酵

1. 將 1 的麵團輕輕弄平。

2. 蓋住 1 處的碗，放入爐腔的中間位置發酵。



（不包括預熱的總標準加熱時間約為 18 分鐘）

• 一次發酵時間約為 7 分鐘

• 以 <MICROWAVE> 微波加熱時，請勿使用烤焗盤。

※ 使用 2 個烤焗盤時，請選擇【33-2 Easy pizza】（33-2 簡易薄餅）。

（不包括預熱的總標準加熱時間約為 22 分鐘，一次發酵時間約為 9 分鐘）

3

麵團休息時間

如果蜂鳴器在過程中響起*，請取出 2，重新捲動麵團並讓其靜置 10 分鐘。

* 請勿按「CANCEL」(取消) 按鈕。

• 一次發酵之後，麵團只會發大少許。它不會像普通麵包麵團那樣大幅膨脹，但這不是問題。

※ 使用 2 個烤焗盤時，請將麵團切成 2 份，然後各自搓成球狀。

4

成形

用麵粉棍將麵團壓成直徑 22 厘米的圓形，然後放在烤焗盤上。

蓋住麵團，並讓其靜置約 10 分鐘。

5

烘焗

1. 預熱程序

以 <CONVECTION> 熱風對流預熱（空燒）。



（標準預熱時間約為 7 分鐘）

2. 取下 4 的保鮮紙，淋上薄餅汁，加上頂部配料，最後灑下芝士。

3. 烘焗

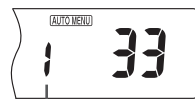
預熱完畢之後，將 2 放在下擱架加熱。



• 烘焗約 11 分鐘

※ 使用 2 個烤焗盤時，請分別放入上下擱架。（約 13 分鐘）

2-2



烤焗盤數

（開始之前，系統會交替顯示烤焗盤數和參考頁）

麵包和薄餅

意式香脆麵包棒



熱風對流
CONVECTION



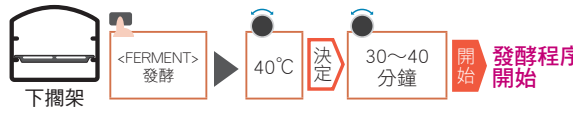
材料／10 個（1 個烤焗盤）
 高筋麵粉（已過篩）…………… 125 克
 乾酵母
 （無需預先發酵的粒狀款式）…… 1 克
 暖水（30~35℃）……………65~75 克
 橄欖油…………… 2 茶匙
 鹽…………… 1/2 茶匙
 糖……………1/4 茶匙



● 你可在 1 中加入喜愛的調味品，例如胡椒、芝麻、小茴香籽、大茴香籽、香芹籽、罌粟籽及乾調味料享用。

2 個烤焗盤
 <CONVECTION> 熱風對流（有預熱）
 200℃ 12~19 分鐘

● 如製作兩倍份量，請使用 2 個烤焗盤烹調。

烹調方法

- 製作麵團**
 1. 將高筋麵粉放入碗中，並在中間開一個凹位。在凹位中加入一半乾酵母、糖及暖水，然後與麵粉捲勻，同時將酵母溶解。大致混合後，加入鹽、剩餘的暖水及橄欖油攪拌。適度揉麵，直至麵團表面變得光滑。
 2. 用麵粉棍將 1 拉長至 1 厘米粗、10 厘米闊的長條。放在鋪上高筋麵粉（不包括在材料中）的烤焗盤上，在麵團的表面倒上一層橄欖油，然後用保鮮紙包妥。
- 發酵程序**
 將 1 放在下擱架 <FERMENT> 發酵，直至厚度增加一倍。

- 成形**
 將 2 的麵團切成 1 厘米闊的細份，並將每份拉長成大約 30 厘米，配合烤焗盤的大小，然後放在烤焗盤上（每份之間留有大約 1 厘米空位），並將高筋麵粉（不包括在材料中）蓋在上面。

- 烘焗**
 1. **預熱程序**
 以 <CONVECTION> 熱風對流預熱（空燒）。

 2. **烘焗**
 預熱完畢之後，將 3 放在下擱架加熱。


麵包和薄餅



佛卡夏麵包



熱風對流
CONVECTION



材料 / 1 個，直徑約 18 厘米
(1 個烤焗盤)

高筋麵粉 (已過篩)	160 克
乾酵母 (無需預先發酵的粒狀款式)	2 克
暖水 (30~35°C)	95~105 克
橄欖油	1 茶匙
鹽	少許
〈成品刷油〉	
A 橄欖油	1 湯匙
鹽	少許
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

2
個
烤
焗
盤

<CONVECTION> 熱風對流 (有預熱) 220°C 13~19 分鐘

• 使用 2 個烤焗盤烹調時，請使用兩倍份量的材料。

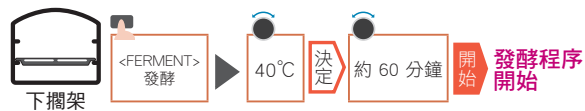
烹調方法

1
製
作
麵
團

- 將高筋麵粉放入碗中，並在中間開一個凹位。將 1/2 份乾酵母及暖水倒入凹位，與麵粉混合，同時溶解酵母。大致混合後，加入鹽、剩餘的暖水及橄欖油攪拌。充分揉麵至麵團的表面光滑而有彈性。
- 將麵團壓成扁平狀，放在撒上高筋麵粉 (不包括在材料中) 的烤焗盤上，並攤開至直徑約 10 厘米大小。為了防止變得乾身，在表面塗上橄欖油 (不包括在材料中) 並封上保鮮紙。

2
一
次
發
酵

將 1 放在下擱架上，讓麵團發酵成兩倍大小。

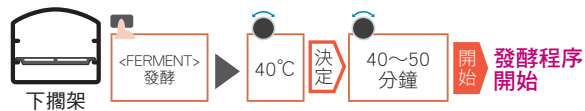


3
成
形

發酵完畢後，將烤焗盤上的麵團拉成 1~1.5 厘米厚，同時盡量避免擠破氣泡。

4
二
次
發
酵

將 3 放在下擱架發酵。



5
烘
焗

1. 預熱程序

將 4 與烤焗盤一同取出并預熱。



2. 用手指在麵團上捅洞，並用刷子大量塗上 A。根據個人口味加入橄欖、蕃茄乾、鯷魚等或灑上迷迭香。

3. 烘焗

預熱結束後，將 2 放在下擱架上加熱。



麵包和薄餅



烘焙麵包小貼士

麵包製作環境

開始製作麵包前

- ◆ 請將材料保存在陰涼乾燥處。
- ◆ 最適合在室溫 20~25°C、濕度 50~70% 的環境中製作麵團。
- ◆ 開始製作前，先將所需用品放在一起，然後量取所需的材料。（請準確量取材料！）
- ◆ 食譜內所示的「返回室溫」表示「室溫約為 25°C」。



麵團製作/發酵

處理麵團

- ◆ 請小心處理麵團。
- ◆ 視乎室溫和濕度而定，請將水分含量（牛奶或水）增減約 5 克。
- ◆ 分開麵團時請使用菜刀、刮刀或切刀。
若用手撕，則麵筋層可能會被分開，導致麵團難以膨脹。
- ◆ 在發酵、休息、成形或預熱期間，請注意，確保麵團不會變乾。



長時間揉麵後，麵團都沒有形成團狀而是黏在手上

- ◆ 如果含有過量材料（例如脂肪和牛奶），麵團需要較長時間揉麵。
- ◆ 請不要僅僅因為麵粉黏身而添加麵粉。請揉至麵團形成團狀。
如果您將麵團堆起並清除黏在手或工作表面上的麵團，將使您的工作更加輕鬆。
但是，如果夏天的水溫很高，則即使揉麵後麵團也可能黏身，並且不會形成團狀。



不確定揉麵時間

- ◆ 稍稍拉伸麵團時，麵團應薄至可以透光。
- ◆ 具體情況視乎麵團而定，某些麵團無法拉伸至透明的厚度。
將麵團揉至光滑狀態，可以更好拉伸。
- ◆ 請按指引說明的時間和次數揉麵，並根據麵團的狀態決定何時揉麵完成。



我不知道三次發酵的麵團外觀有何特點

- ◆ 作為指引，直到變成成形階段兩倍大小。
視乎材料和發酵狀態而定，麵團可能不會膨脹成兩倍大小。當您輕輕觸摸麵團的表面時，如果有一定的彈性，而手指印留在麵團上，則表示發酵已完成。
- ◆ 如果成形和發酵時間太短（發酵不足），發酵將比麵團的拉伸多，因此麵團可能無法整齊地膨脹，或者底面和側面可能會撕裂。
如果成形和發酵時間太長（過度發酵），麵團將無法在窯中進一步變大，因此不會膨脹，而麵包最終會變得粗糙，皮亦會較厚。





檢查烘焙成果！

內部粗糙



- ◆ 如果二次發酵時沒有完全去除氣泡，或者發酵時間過長，則很容易變得粗糙。
- ◆ 如果麵團重量與模具相比較少，則在模具中烘烤的麵包可能由於過度發酵而變得粗糙。相反，如果相對於模具來說麵團太大，則可能因為發酵不足以使麵包變硬。

表皮較硬



- ◆ 如果麵團表面在烘焙前變乾或者烘焙時熱風對流溫度較低，則表皮會變硬。請在烘焙前在麵團上灑水，並在適當預熱後再烘焙。
- ◆ 麵包冷卻後，表皮仍可能較硬。烹調後冷卻至體溫左右之後，請立即放入膠袋以防止變乾。

量少更易於變硬



- ◆ 如果水分不足，麵團可能變硬並且可能無法拉伸，這意味著麵包不會變大。
 - 混入麵粉的水的溫度是不是太高？→ 酵母變弱，發酵不足。
 - 食物份量是否準確
 - 發酵不足還是發酵過度？

烘焙後麵包底部或側面裂開

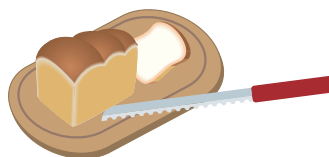


- ◆ 如果麵團二次發酵不足或表面乾燥，則可能導致麵包裂開。當麵包在熱風對流（爐內）中變大時，如果麵團表面上的油脂不足，則麵包無法充分擴展，並且會嘗試從底部或較薄的地方擴展。因此，底部或側面可能裂開。→ 烘焙前先在麵團上灑水，以幫助在窯中擴展。

每次做麵包時成品的形狀和高度都有所不同



- ◆ 麵包的形狀、顏色和高度易於受到室溫、材料（麵粉、水等）的溫度、品質及組成的影響，即使使用相同方式製作和烘焙，麵包大小及成品光澤也可能會有所不同。在熟練掌握麵包製作之前，請在相同條件下使用相同食料。一旦熟練掌握了，即便稍微改變條件仍可以製作出自己喜歡的麵包。





材料／12 個（1 個烤焗盤）

高筋麵粉（已過篩）…………… 250 克

乾酵母
（無需預先發酵的粒狀款式）… 3.5 克

牛奶（室溫）…………… 145 克

糖…………… 20 克

鹽…………… 2.5 克

雞蛋…………… 25 克（1/2 隻，中等大小）

牛油（室溫）…………… 45 克
（蛋液）

蛋黃 …………… 1 個（中等大小）

水 …………… 1 湯匙

所需用品



手動烹調

預熱程序：<CONVECTION> 熱風對流
210°C

烘焗：<CONVECTION> 熱風對流 200°C

1 個烤焗盤：7~12 分鐘；

2 個烤焗盤：9~14 分鐘

● 你也可以採用自動方式製作 24 個（2 個烤焗盤）。
請使用兩倍份量的材料。

烹調方法

1 1. 將高筋麵粉過篩入碗中，並加入乾酵母混合。

製作麵團

2. 將牛奶（室溫）及打勻的雞蛋放入容器內，加入鹽及糖讓其充分溶解。



- 如使用脫脂奶製作麵包，雞蛋就應與水而非牛奶混合。
- 製作不使用雞蛋的麵包時，無需準備雞蛋。

3. 在 1 的中間開一個凹位，倒入 2，然後每次少量打勻周圍的高筋麵粉，用手指輕輕均合，然後將高筋麵粉和水混合均勻。



4. 繼續攪拌，直至水份已經充分滲入（充分滲入至麵粉中）



5. 將軟化的牛油加入 4 攪拌，讓牛油與其他材料混合。

※如果麵團不含油份（例如牛油），則跳過這個步驟。



6. 將 5 取出，放在鋪上高筋麵粉（不包括在材料中）的表面揉麵，直至凝聚成團狀。形成團狀之後，揉麵至形成光滑的麵團。



- 麵團最初會較為黏身，但是在揉麵之後，會逐漸變得不黏住工作表面和不黏手。

7. 拉伸麵團時，如果麵團可形成膜狀，而且看得見手指，就表示揉麵完成。



8. 將麵團搓成球狀，讓麵團的表面光滑，並適當封妥接合處，放入耐熱的碗中，淋上少量植物油（不包括在材料中），然後用保鮮紙包妥。



2

一次發酵

將 1 放在烤焗盤上，然後放在下擱架上，讓麵團發酵成兩倍大小。



3

手指測試

檢查發酵狀態。將高筋麵粉（不包括在材料中）黏在你的手指上，並插入麵團中間。如果凹孔維持凹狀，就表示發酵完成。



手指按壓的凹孔消失

發酵不足



麵包偏硬和偏重

請延長一次發酵的時間。

如果在增加時間之後，麵團也不會反彈，就可能是因為材料放置太久。此時請檢查材料。



手指按壓的凹孔維持現狀

過度發酵



麵包會變得乾身

視乎室溫或麵團的最初溫度等等而定，麵團可能已過度發酵。

下次請減少發酵時間。



4

去除氣泡

輕輕按壓麵團，並將邊緣推向中間，以去除氣泡。（過度按壓會使麵團失去彈性。）



5

切開

4 用菜刀或刮刀將麵團切成 12 份（每份約 40 克）。



6

麵團休息時間

將麵包麵團搓圓，讓麵團表面光滑，然後用擰掉水份的濕布蓋住，讓其靜置約 10 分鐘。



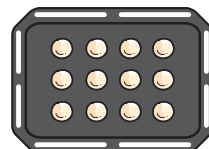
7

成形

1. 輕輕按壓休息後的麵包麵團，並揉搓至麵團的表面光滑，然後適當封妥接合處。



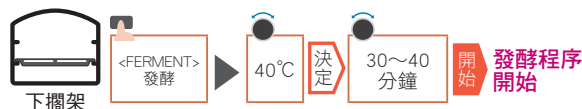
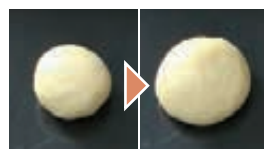
2. 將麵團以接合處位於底部的方式放在烤焗盤上。



8

二次發酵

將清水噴灑在 7 的麵包麵團上面和內部，再放在下擱架上，讓麵團發酵成大約兩倍大小。



* 使用 2 個烤焗盤時，請分別放入上下擱架。

● 如果麵團的表面乾身，就無法良好發酵。如果變得乾身，請在成形及發酵的途中增加噴灑清水的次數。

9

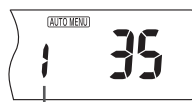
烘焗

1. 預熱程序

將 8 連同烤焗盤一起取出，然後預熱。



（標準預熱時間約為 7 分鐘）



烤焗盤數（開始之前，系統會交替顯示烤焗盤數和參考頁）

* 使用 2 個烤焗盤時，請選擇【35-2 Butter Roll】（35-2 牛油卷）（系統會顯示 2 個烤焗盤）。

2. 用刷子在麵團上塗上蛋液。



3. 烘焗

預熱完畢之後，將 2 放在下擱架加熱。



（標準預熱時間約為 9 分鐘）

* 使用 2 個烤焗盤時，請分別放入上下擱架。（2 個烤焗盤的標準加熱時間約為 12 分鐘）

4. 加熱完畢後，放在冷卻架上冷卻。

如果注意到成品表面不均勻，請注意不要讓麵團燒焦。

1 個烤焗盤：剩餘 3~5 分鐘加熱時間時，請將烤焗盤前後對調放置
2 個烤焗盤：剩餘 4~6 分鐘加熱時間時，請將烤焗盤前後對調放置，並將上下擱架對調放置



材料 / 12 個 (1 個烤焗盤)

高筋麵粉 (已過篩) 250 克

乾酵母
(無需預先發酵的粒狀款式) 3.5 克

牛奶 (室溫) 145 克

糖 20 克

鹽 2.5 克

雞蛋 25 克 (1/2 隻, 中等大小)

牛油 (室溫) 45 克
(蛋液)

[蛋黃 1 個 (中等大小)
水 1 湯匙

預熱程序: <CONVECTION> 熱風對流 210°C

烘焗: <CONVECTION> 熱風對流 200°C

1 個烤焗盤: 7~12 分鐘;
2 個烤焗盤: 9~14 分鐘

● 你也可採用自動方式製作 24 個 (2 個烤焗盤)。
使用兩倍份量的材料製成麵團加熱。

烹調方法

1 製成麵包麵團，撕成 12 等份 (每份約 40 克)，然後讓麵團休息。(請參閱第 152~153 頁的步驟 1~6，瞭解如何製作圓麵包)

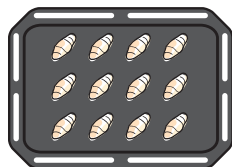
2 成形

1. 將已休息完畢的麵包麵團搓成約 8 厘米大小的紅蘿蔔形狀 (圖 A)，然後用麵粉棍壓成約 20 厘米長的三角形。(圖 B)



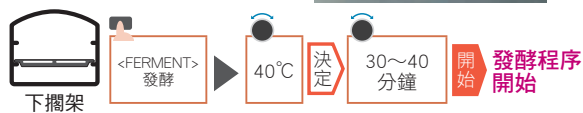
2. 將麵包麵團幼身的一邊拉成三角形，然後將粗身的一邊向後捲動。(圖 C)

3. 將麵卷的尾部向下放置，然後放在烤焗盤上。



3 二次發酵

將清水噴灑在 2 的麵包麵團上面和內部，再放在下擱架上，讓麵團發酵成兩倍大小。



* 使用 2 個烤焗盤時，請分別放入上下擱架。

● 如果麵團的表面乾身，就無法良好發酵。
如果變得乾身，請在成形及發酵的途中增加噴灑清水的次數。

4

加熱

1. 預熱程序

取出 3，然後預熱。



35-1 Butter Roll
(35-1 牛油卷)

開始 預熱程序
開始

(標準預熱時間約為 7 分鐘)



烤焗盤數 (開始之前，系統會交替顯示烤焗盤數和參考頁)

* 使用 2 個烤焗盤時，請選擇【35-2 Butter Roll】
(35-2 牛油卷) (系統會顯示 2 個烤焗盤)。

2. 烘焗

用刷子在麵團的表面塗上蛋液，預熱完畢後放在下擱架加熱。



開始 加熱程序
開始

下擱架 (標準預熱時間約為 9 分鐘)

* 使用 2 個烤焗盤時，請分別放入上下擱架。
(2 個烤焗盤的標準加熱時間約為 12 分鐘)

3. 加熱完畢後，放在冷卻架上冷卻。

如果注意到成品表面不均勻，請注意不要讓麵團燒焦。
1 個烤焗盤: 剩餘 3~5 分鐘加熱時間時，請將烤焗盤前後對調放置
2 個烤焗盤: 剩餘 4~6 分鐘加熱時間時，請將烤焗盤前後對調放置，並將上下擱架對調放置

牛油卷不同製法

材料 / 12 個 (1 個烤焗盤)

製作牛油卷的材料... 全部
提子乾 55 克

烹調方法

- 1 將提子乾浸入暖水中使其軟化，然後倒掉水份。
- 2 完成製作圓麵包的步驟 1-7 (請參閱第 152 頁) 後，每次加入少許 1 的提子乾攪拌。
- 3 請參閱步驟 2~4，瞭解如何製作牛油卷。

提子乾牛油卷

★有關製作麵包麵團等的基本步驟，請參閱第 152~153 頁的「圓麵包」及第 154 頁的「牛油卷」內容。

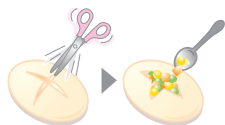


蛋黃醬包

材料 / 12 個 (1 個烤焗盤)	
製作牛油卷的材料	全部
蛋黃醬	125 克
冷凍雜錦蔬菜 (解凍)	125 克

烹調方法

- 1 將冷凍雜錦蔬菜與蛋黃醬攪拌。
- 2 麵包麵團休息時間結束後，將麵團揉成檸檬形狀。
- 3 發酵方法與製作牛油卷的步驟 3 相同。
- 4 發酵完畢後，切開麵團的中間位置，然後放入相同份量的 1。
- 5 請參閱製作牛油卷的步驟 4，瞭解有關烹調方式。



紅豆包

材料 / 12 個 (1 個烤焗盤)	
製作牛油卷的材料	全部
紅豆沙	360 克
罌粟籽	適量

烹調方法

- 1 將麵包麵團搓成大約 10 厘米直徑的厚身圓形。將紅豆沙分成 12 份，放入麵團中間包裹，然後適當封妥接合處。
- 2 在烤焗盤上將 1 上下倒轉放置，然後開出一些凹位。
- 3 發酵方法與製作牛油卷的步驟 3 相同。
- 4 發酵完畢後，在麵團表面塗上蛋液，然後灑上罌粟籽。
- 5 請參閱製作牛油卷的步驟 4，瞭解有關烹調方式。

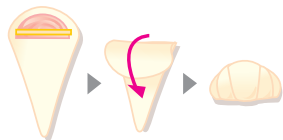


芝士火腿包

材料 / 12 個 (1 個烤焗盤)	
製作牛油卷的材料	全部
加工芝士 (條狀, 12 條)	75 克
火腿 (切成兩半)	6 塊

烹調方法

- 1 按照製作牛油卷的步驟 2 製作麵包麵團，途中加入火腿及加工芝士，然後捲起。
- 2 請以製作牛油卷的步驟 3~4 作為參考加以製作。

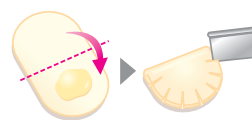


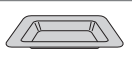
奶油包/朱古力包

材料 / 12 個 (1 個烤焗盤)	
製作牛油卷的材料	全部
吉士醬或朱古力奶油	1/2 份

烹調方法

- 1 用吉士醬或朱古力奶油 (第 199 頁) 的製法製作。冷卻之後，分成 12 等份。
- 2 製作麵包麵團，拉長成長身的圓形，然後將 1 的奶油放在麵團的上半或下半部分中間。
- 3 在邊緣塗上蛋液，摺疊上下兩半，然後在接合處切出花紋。
- 4 請參閱步驟 3~4，瞭解如何製作牛油卷。





材料／一碗（24：3款×8）

〈原味麵團〉	
高筋麵粉（已過篩）	130 克
牛奶（室溫）	85 克
糖	30 克
鹽	1 克
乾酵母（無需預先發酵的粒狀款式）	2 克
牛油	15 克
〈南瓜麵團〉	
高筋麵粉（已過篩）	130 克
牛奶（室溫）	50 克
糖	30 克
鹽	1 克
乾酵母（無需預先發酵的粒狀款式）	2 克
牛油	15 克
南瓜（去皮）	50 克
〈可可麵團〉	
高筋麵粉（已過篩）	130 克
可可粉	7 克
牛奶（室溫）	85 克
糖	30 克
鹽	1 克
乾酵母（無需預先發酵的粒狀款式）	2 克
牛油	15 克

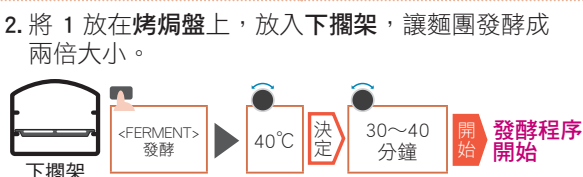
烹調方法

- 1 南瓜去皮，切成約 3 厘米的方塊。放入耐熱容器中，放入爐腔的中間位置（無需蓋上蓋子）加熱至變軟，然後按壓成膏狀。



- 2 麵團製作
 1. 製作原味麵團。（請參閱第 152 頁中的步驟 1，瞭解如何製作圓麵包）
 2. 製作南瓜麵團。（請參閱第 152 頁中的步驟 1-2，瞭解如何製作圓麵包。但在這個步驟中加入 1 的南瓜。）
 3. 製作可可麵團。（請參閱第 152 頁中的步驟 1-1，瞭解如何製作圓麵包。但高筋麵粉及可可粉亦應一起過篩。）
 4. 將揉好的麵團搓成球狀，讓麵團的表面光滑，並適當封妥接合處。

- 3 一次發酵 | 麵團休息時間
 1. 在塗有植物油（不包括在材料中）的大耐熱碗中用烹調紙分隔，以接合處位於底部的方式放入麵團，然後用保鮮紙包妥。



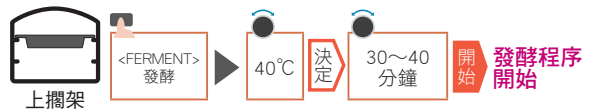
3. 檢查發酵狀態。（請參閱第 153 頁中的步驟 3，瞭解如何製作圓麵包）
4. 去除麵團內的氣泡（請參閱第 153 頁中的步驟 4，瞭解如何製作圓麵包），將每個麵團分成 8 份，搓成球狀，讓麵團的表面光滑，然後用保鮮紙包妥靜置約 10 分鐘。

- 4 成形

輕輕按壓已休息完畢的麵包麵團，再次搓成球狀讓麵團的表面光滑，適當封妥接合處後放在烹調紙上，再一起放入特深焗盤。（水平 6 個 x 豎直 4 個）

- 5 二次發酵

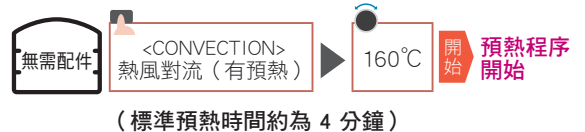
將清水噴灑在 4 的麵團上面和內部，再放入上擱架發酵。



- 如果麵團的表面乾身，就無法良好發酵。如果變得乾身，請在成形及發酵的途中增加噴灑清水的次數。

- 6 烘焗
 1. 預熱程序

取出 5，空燒預熱。



2. 烘焗

預熱完畢之後，放入上擱架加熱。



3. 加熱完畢之後，連同烹調紙一同取出，放在擱架上烹調。

鬆軟白麵包



熱風對流
CONVECTION



材料 / 5 人份

高筋麵粉（已過篩）	250 克
乾酵母	
A（無需預先發酵的粒狀款式）	
鹽	3 克
牛奶	175 克
蜜糖	33 克
牛油（無鹽）	10 克

烹調方法

1 麵團製作

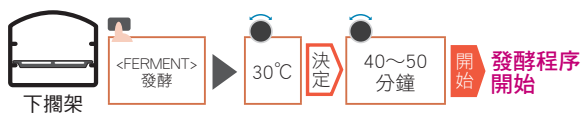
- 將牛奶放入耐熱容器中，放入爐腔的中間位置（無需用保鮮紙包）加熱。（牛奶溫度約為 24°C）



- 加熱完畢之後，加入蜜糖讓其充分溶解。
- 將材料 A 與 1 混合，攪拌時盡量讓牛奶被麵粉充分吸收。形成團狀之後，轉放在鋪有少許高筋麵粉（不包括在材料中）的工作表面上。用手掌大力揉麵，並不時將麵團從低處拋到工作表面上。
- 光滑後，加入牛油充分揉麵。加入牛油變光滑後，如果麵團在拉伸時可形成膜狀，就表示揉麵完成。（揉麵溫度約為 27°C。關於狀態，請參閱第 152 頁中的步驟 1-7，瞭解如何製作圓麵包）
- 重複 4 以形成光滑表面，以接合處位於底部的方式放入塗有牛油的耐熱碗中（無鹽牛油，不包括在材料中），然後用保鮮紙包妥。

2 一次發酵 | 麵團休息時間

- 將 1 放在烤焗盤上，放入下擱架發酵。

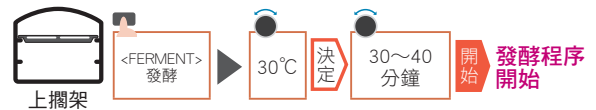


- 麵團休息時間**
發酵完畢之後，去除氣泡（請參閱第 153 頁中的步驟 4，瞭解如何製作圓麵包），分成五份並搓成球狀。依次蓋上一塊乾布、一塊濕布及一層保鮮紙，讓其靜置約 15 分鐘。

3 成形 | 二次發酵

- 成形**
麵團休息時間結束之後，將麵團弄圓，用刮刀或粗棍按壓麵團，製成條狀。

- 二次發酵**
在烤焗盤上放一張烹調紙，以 1 朝上的方式整齊排列，蓋上一塊乾布、一塊濕布，然後放入上擱架發酵。



請注意
請在按下「START」（開始）按鈕之前檢查溫度設定。
若誤將溫度設定為超過 100°C，帆布或布可能著火。

- 發酵結束後，將麵團與烹調紙一同從烤焗盤中取出，然後用保鮮紙包妥，以便麵團在烘焗之前不會變乾。

4 烘焗

- 預熱程序**
將烤焗盤放入上擱架預熱。



- 烘焗**
預熱完畢之後，戴上市面有售的厚手套取出烤焗盤。將麵包麵團 3 及烹調紙*一同轉移，再撒上高筋麵粉（適量）。放入上擱架加熱。
*如果放在板上，轉放起來會更容易。



香腸麵包卷



熱風對流
CONVECTION



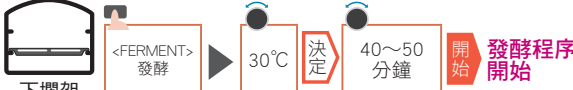
材料／6 件

A	高筋麵粉	175 克
	低筋麵粉	45 克
	乾酵母	
	(無需預先發酵的粒狀款式)	3 克
	糖	4 克
	鹽	4 克
	水	135 克
	豬油	4 克
	待溶解的芝士片	6 片
	碎切椰菜	36 克
	長香腸	6 條
	鹽、粗黑椒	各少許
	待溶解的碎切芝士	適量
	乾香芹	適量
	(蛋液)	
	雞蛋 (打勻)	適量

烹調方法

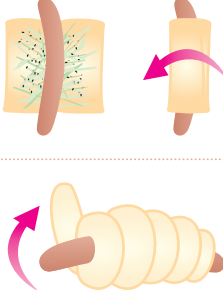
- 1 麵團製作**

 - 將糖、鹽、一半水放入碗中充分溶解。將混合物與過篩的 A 及乾酵母混合，加入剩餘的水攪拌。
 - 形成團狀之後，轉放至鋪上少許高筋麵粉（不包括在材料中）的工作表面上。運用體重以手掌用力按壓，並不時將麵團從低處拋到桌子上。
 - 麵團混合攪拌且表面光滑後，拉伸麵團，在 3~4 處塗上豬油。向內對摺揉麵，向麵團加入足量豬油。
 - 揉麵一會兒，如果可以拉伸部分麵團並形成薄膜，就表示揉麵完成。
- 2 一次發酵 | 麵團休息時間**

 - 整齊地捲起麵團，放入塗上豬油（不包括在材料中）的耐熱碗中，然後蓋上乾布和濕布。
 - 將 1 放在烤焗盤上，放入下擱架發酵。

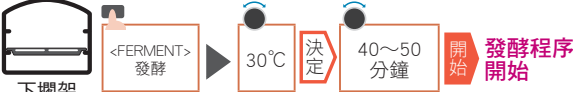
下擱架 <FERMENT> 發酵 30°C 決定 40~50 分鐘 開始 發酵程序開始

 - 發酵完畢後，去除氣泡（請參閱第 153 頁步驟 4，瞭解如何製作圓麵包）。
 - 麵團休息時間**
將 3 分成 6 份，搓成球狀，依次蓋上乾布、濕布及保鮮紙，讓其靜置約 15 分鐘。
- 3 成形**

 - 將椰菜放在芝士片上，加入鹽及胡椒，將香腸放在上面捲起。共製作 6 件。
 - 將 2 拉伸成約 40 厘米的薄片，捲住 1。妥善固定包裹位置的始末端。
 - 在香腸的中間位置向下按壓麵團，這樣會更容易捲起。


- 4 二次發酵**

在烤焗盤上放一張烹調紙，整齊排列 3，依次蓋上乾布、濕布及保鮮紙。放入下擱架發酵。




下擱架 <FERMENT> 發酵 30°C 決定 40~50 分鐘 開始 發酵程序開始

請注意
請在按下「START」（開始）按鈕之前檢查溫度設定。
若誤將溫度設定為超過 100°C，帆布或布可能會著火。
- 5** 發酵之後，將烹調紙及烤焗盤連同麵團一同取出，然後用保鮮紙蓋包妥，以便麵團在烘焗之前不會變乾。
- 6 烘焗**

 - 預熱**
只將烤焗盤放入下擱架預熱。

下擱架 <CONVECTION> 熱風對流 (有預熱) 200°C 開始 預熱程序開始
(標準預熱時間約為 5 分鐘)

 - 預熱完畢之前，立即用刷子在麵團表面塗上蛋液，灑上磨碎的芝士。
 - 烘焗**
預熱完畢之後，戴上市面有售的厚身焗爐手套取出烤焗盤，將 2 的麵團連同烹調紙一起轉放。
* 放在板上或類似物品上，會更易轉放材料。
放入下擱架加熱。

下擱架 17~22 分鐘 開始 加熱程序開始

 - 加熱完畢之後，灑上乾香芹。可根據個人口味加入茄汁。

蜜瓜包



熱風對流
CONVECTION



材料 / 5 件

- 〈曲奇麵團（蜜瓜包皮）〉
- A 低筋麵粉…………… 100 克
 - 發粉…………… 1/3 茶匙
 - （一起過篩）
 - 牛油（無鹽）…………… 30 克
 - 糖…………… 30 克
 - 雞蛋…………… 14 克
 - 蜜瓜酒…………… 1 湯匙
 - 砂糖（灑於頂部）…………… 13 克
 - 〈麵包麵團〉
 - 高筋麵粉（已過篩）…………… 125 克
 - 糖…………… 20 克
 - 乾酵母
 - （無需預先發酵的粒狀款式）…………… 3 克
 - 鹽…………… 2 克
 - 牛油（無鹽）…………… 13 克
 - 雞蛋…………… 28 克
 - 牛奶…………… 50 克

烹調方法

- 1 麵團製作 | 成形**
1. 〈曲奇麵團〉
將糖及軟牛油加入雞蛋中，再加入蜜瓜酒攪拌。加入過篩後的 A 攪拌。形成團狀之後分成 5 份，然後放入雪櫃冷藏。
 2. 〈麵包麵團製作〉
製作麵包麵團，分成 5 份。（請參閱第 152~153 頁步驟 1~4，瞭解如何製作圓麵包。）
 3. 麵團休息時間
將 2 的麵團捲成球狀，讓表面變得光滑，然後蓋上濕布或保鮮紙靜置約 15 分鐘。在麵團休息期間，將 1 的曲奇麵團拉伸至直徑約 10 厘米的圓形。
 4. 成形
麵團休息完畢後，將曲奇麵團置於麵包面團頂部並蓋好。（將其背部製成約 25 毫米大小。）
 5. 將砂糖放入容器中，放入麵團並盡量翻轉，然後在曲奇麵團上灑上砂糖。在表面切出對角格子花紋，在焗盤上整齊排好，然後蓋上烹調紙。

- 2 二次發酵**
1. 放 1 入上擱架發酵。

上擱架 <FERMENT> 發酵 30°C 決定 50~60 分鐘 開始 發酵程序開始
 2. 發酵完畢之後，將麵團與烹調紙及焗盤一同取出。
- 3 烘焗**
1. 預熱
只將焗盤放入上擱架預熱。

上擱架 <CONVECTION> 熱風對流（有預熱） 150°C 開始 預熱程序開始
（標準預熱時間約為 4 分鐘）
 2. 烘焗
預熱完畢之後，戴上厚身焗爐手套，取出並放於焗盤上，然後將 2 的麵團連同烹調紙*一起轉放。
*放在板上或類似物品上，會更易轉放材料。
放入上擱架加熱。

上擱架 11~16 分鐘 開始 加熱程序開始



蜜瓜包的不同製法



軟曲奇麵團

- 低筋麵粉…………… 30 克
- 發粉…………… 1/4 茶匙
- 牛油（無鹽）…………… 20 克
- 糖…………… 20 克
- 雞蛋…………… 25 克（1/2 隻，中等大小）
- 蜜瓜酒…………… 1/2 湯匙
- 砂糖（灑於表面）…………… 13 克

- 在步驟 1-3 中揉圓麵團時，將麵團壓成扁平狀，並在中間開一個凹位。
- 在步驟 1-4 中，請勿放置曲奇麵團，只將麵包麵團揉麵成形並發酵即可。
- 成形及發酵完畢之後，壓平曲奇麵團，放在麵包麵團上，並均勻地灑上砂糖。

★請參閱「蜜瓜包」，瞭解麵包麵團的材料及基本製作方法。

不含力嬌酒的曲奇麵團

- 低筋麵粉…………… 90 克
- 發粉…………… 1/4 茶匙
- 牛油（無鹽）…………… 20 克
- 糖…………… 40 克
- 雞蛋…………… 25 克（1/2 隻，中等大小）
- 蜜瓜香精…………… 1/4 茶匙
- 砂糖（灑於表面）…………… 13 克

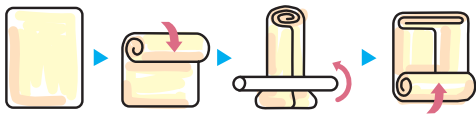


材料／金屬模具（約 11×21×10 cm）
麵包模具 x 1 個（普通）
高筋麵粉（已過篩）…………… 400 克
乾酵母
（無需預先發酵的粒狀款式）…… 5 克
水…………… 290 克
脫脂牛奶…………… 15 克
糖…………… 25 克
鹽…………… 6 克
牛油…………… 15 克

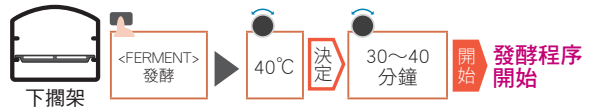
預熱程序：<CONVECTION> 熱風對流
210°C
烘焗：<CONVECTION> 熱風對流
200°C 25~30 分鐘

烹調方法

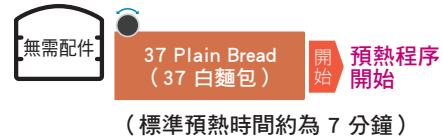
- 1. 製作麵包麵團。**（請參閱第 152~153 頁步驟 1~4，瞭解如何製作圓麵包）
- 2. 麵團休息時間**
去除麵團內的氣泡，分成 2 份，搓成球狀讓表面變得光滑，然後蓋上布靜置約 30 分鐘。
- 3. 成形**
使用麵粉棍將靜置好的麵團拉伸成約 10 x 15 厘米的長方形，每次拉伸一個，然後捲起。將接合處置於中間，使用麵粉棍拉伸至厚度約 10 厘米，從近側捲成螺旋狀。
- 4. 在麵包模具中塗上足量牛油**（不包括在材料中），將 3 放入模具中，接合處沿模具長邊放置，麵包捲末端位於底部。



- 2. 二次發酵**
將 1 放在**烤焗盤**上，將清水噴灑在麵包麵團上面和內部，再放入**下擱架**發酵至麵團表面與模具一樣高。



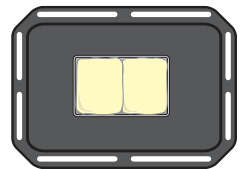
- 3. 1. 預熱**
發酵完畢之後，將 2 與**烤焗盤**一同取出並預熱。



- 2. 烘焗**
預熱完畢之後，將 2 放在**烤焗盤**上，放入**下擱架**加熱。



3. 加熱完畢之後，取出模具放在擱架上，趁熱塗上牛油（不包括在材料中）後冷卻。



麵包的不同製法

提子乾麵包

材料／金屬模具（約 11×21×10 厘米）
麵包模具 x 1 個（普通）
高筋麵粉…………… 400 克
乾酵母
（無需預先發酵的粒狀款式）…………… 5 克
水…………… 290 克
脫脂牛奶…………… 8 克
糖…………… 48 克
鹽…………… 6 克
牛油…………… 15 克
提子乾…………… 80 克

烹調方法

- 1 將提子乾浸入暖水中軟化，然後去除水份。
- 2 製作麵包麵團。（請參閱第 152~153 頁步驟 1~4，瞭解如何製作圓麵包）
※完成步驟 1-7 後，每次加入少許 1 的提子乾攪拌。
- 3 請參考製作麵包的步驟製作。



合桃麵包

材料／金屬模具（約 11×21×10 厘米）
麵包模具 x 1 個（普通）
高筋麵粉…………… 400 克
乾酵母
（無需預先發酵的粒狀款式）…………… 5 克
水…………… 270 克
脫脂牛奶…………… 8 克
糖…………… 48 克
鹽…………… 6 克
牛油…………… 16 克
合桃…………… 80 克

烹調方法

- 1 製作麵包麵團。（請參閱第 152~153 頁步驟 1~4，瞭解如何製作圓麵包）
※完成步驟 1-7 後，每次加入少許合桃碎攪拌。
- 2 請參考製作麵包的方法製作。

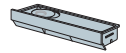


培果（原味）



熱風對流
CONVECTION

蒸煮
STEAM



材料 / 4 塊

A	高筋麵粉（已過篩）	270 克
	黃糖	15 克
	乾酵母 （無需預先發酵的粒狀款式）	3 克
	鹽	3 克
水	140 克	
B	蜜糖或焦糖糖漿	15 克
	暖水	30 克

手動烹調

- 3-1 : <STEAM> 蒸煮 6~8 分鐘
- 3-3 : <CONVECTION> 熱風對流（無預熱）190°C 13~20 分鐘

烹調方法

* 將清水倒入蒸氣儲水匣，並將其妥善安裝。

1
麵團製作 | 成形

- 將 A 放入碗中攪拌，讓水份完全被麵粉吸收，形成團狀之後轉放至鋪有少量高筋麵粉（不包括在材料中）的工作表面上。運用體重以手掌用力按壓，並不時將麵團從低處拋到桌子上。如果麵團較硬，請加水並從旁觀察。若麵團變光滑且在拉伸時可形成薄膜，就表示揉麵完成。
（揉麵溫度約為 25°C。關於狀態，請參閱第 152 頁中的步驟 1-7，瞭解如何製作圓麵包）

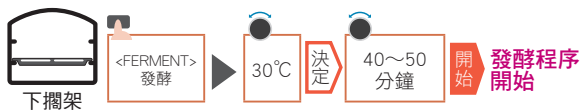
- 將 1 中的麵團分為 4 等份，蓋上濕布發酵約 10 分鐘。

3. 成形

發酵完畢之後，將麵團拉伸為 25 厘米長的卷狀，擰轉一次，製成甜甜圈狀。在烹調紙上整齊排好，放入烤焗盤，蓋上濕布。

2
二次發酵

- 將 1 與烤焗盤一同放入下擱架發酵。



請注意

請在按下「START」（開始）按鈕之前檢查溫度設定。
若誤將溫度設定為超過 100°C，帆布或布可能會著火。

- 發酵完畢之後，取出烤焗盤，然後取下濕布。

3
烘焗

- 將烤焗盤放入下擱架加熱。



38 Bagel (38 培果)

開始

加熱程序
開始

下擱架（標準加熱時間約為 23 分 30 秒）

- 開始蒸氣加熱。

- 如果蜂鳴器在中途響起*，請取出烤焗盤，然後塗上用暖水稀釋的蜜糖或焦糖糖漿。
* 由開始加熱起計算約 7 分鐘（約剩餘 16 分 30 秒時）

- 再次將 2 放入下擱架加熱。



開始

加熱程序
開始

下擱架

合桃



材料／4 塊

高筋麵粉	270 克	合桃	46 克
黃糖	13 克	水	140 克
乾酵母		「蜜糖或焦糖糖漿	15 克
（無需預先發酵的		「暖水	30 克
粒狀款式）	3 克		
鹽	3 克		

烹調方法

- 1 使用 <CONVECTION>（熱風對流（無預熱））120°C，將合桃烤約 15 分鐘，切成 5~8 毫米的小塊冷卻。
- 2 請參閱 1~3，瞭解製作培果（原味）的基本步驟。
* 在麵團均勻黏合之後加入合桃。

無花果



材料／4 塊

高筋麵粉	270 克	無花果乾（半乾）	53 克
黃糖	13 克	水	130 克
乾酵母		「蜜糖或焦糖糖漿	15 克
（無需預先發酵的		「暖水	30 克
粒狀款式）	3 克		
鹽	3 克		

烹調方法

- 1 請參閱 1~3，瞭解製作培果（原味）的基本步驟。
* 在麵團均勻黏合之後加入無花果。

橙味薑汁



材料／4 塊

高筋麵粉	270 克	水	120 克
黃糖	13 克	「蜜糖或焦糖糖漿	15 克
乾酵母		「暖水	30 克
（無需預先發酵的			
粒狀款式）	3 克		
鹽	3 克		
橙皮	53 克		
生薑（磨碎）	8 克		

烹調方法

- 1 將橙皮切成 5 毫米的小塊。
- 2 請參閱 1~3，瞭解製作培果（原味）的基本步驟。

蘋果薑汁



材料／4 塊

高筋麵粉	270 克	蘋果醬	75 克
黃糖	13 克	水	90 克
乾酵母		「蜜糖或焦糖糖漿	15 克
（無需預先發酵的		「暖水	30 克
粒狀款式）	3 克		
鹽	3 克		
生薑（磨碎）	4 克		
肉桂	少許		

烹調方法

- 1 在水中溶解蘋果醬。
- 2 請參閱 1~3，瞭解製作培果（原味）的基本步驟。

橘子醬



材料／4 塊

高筋麵粉	270 克	橘子醬	75 克
黃糖	13 克	水	90 克
乾酵母		「蜜糖或焦糖糖漿	15 克
（無需預先發酵的		「暖水	30 克
粒狀款式）	3 克		
鹽	3 克		

烹調方法

- 1 在水中溶解橘子醬。
- 2 請參閱 1~3，瞭解製作培果（原味）的基本步驟。
* 視乎醬汁類型而定，成品可能會有不同。麵團較硬時，請加水並從旁觀察。

藍莓



材料／4 塊

高筋麵粉	270 克	藍莓醬	75 克
黃糖	13 克	水	90 克
乾酵母		「蜜糖或焦糖糖漿	15 克
（無需預先發酵的		「暖水	30 克
粒狀款式）	3 克		
鹽	3 克		

烹調方法

- 1 在水中溶解藍莓醬。
- 2 請參閱 1~3，瞭解製作培果（原味）的基本步驟。
* 視乎醬汁類型而定，成品可能會有不同。麵團較硬時，請加水並從旁觀察。

★請參閱第 161 頁上的「培果（原味）」，瞭解基本製作步驟。請在使用前將高筋麵粉過篩。

蕃茄



材料／4 塊

A	高筋麵粉	270 克	茄汁（無鹽）	145 克
	黃糖	13 克	蜜糖或焦糖糖漿	15 克
	乾酵母		暖水	30 克
	（無需預先發酵的粒狀款式）	3 克		
	鹽	3 克		

烹調方法

- 1 使用茄汁而非水。請參閱 1~3，瞭解製作培果（原味）的基本步驟。

昂列咖啡



材料／4 塊

A	高筋麵粉	270 克	咖啡（無糖）	105 克
	黃糖	13 克	牛奶	38 克
	乾酵母		蜜糖或焦糖糖漿	15 克
	（無需預先發酵的粒狀款式）	3 克	暖水	30 克
	鹽	3 克		

烹調方法

- 1 將咖啡與牛奶充分混合。
- 2 使用 1 而非水。請參閱 1~3，瞭解製作培果（原味）的基本步驟。

黑芝麻



材料／4 塊

A	高筋麵粉	270 克	黑芝麻糊	30 克
	黃糖	13 克	水	125 克
	乾酵母		蜜糖或焦糖糖漿	15 克
	（無需預先發酵的粒狀款式）	3 克	暖水	30 克
	鹽	3 克		
	黑芝麻碎	13 克		

烹調方法

- 1 在水中溶解黑芝麻糊。
- 2 請參閱 1~3，瞭解製作培果（原味）的基本步驟。

意式咖啡



材料／4 塊

A	高筋麵粉	270 克	蒜頭	3 克
	黃糖	13 克	鯷魚	3 克
	乾酵母		乾調味料*	1 茶匙
	（無需預先發酵的粒狀款式）	3 克	※使用最喜愛的乾調味料，如羅勒、奧勒岡/奧勒岡葉、香芹。	
	鹽	3 克		
	水	140 克	蜜糖或焦糖糖漿	15 克
	蕃茄乾	20 克	暖水	30 克
	芝士粉	26 克		

烹調方法

- 1 將蕃茄乾約略切成約 3~5 毫米的薄片，然後將鯷魚及蒜頭切碎。
- 2 請參閱 1~3，瞭解製作培果（原味）的基本步驟。
* 在麵團黏合到一定程度之後，加入芝士粉、乾調味料及 1。

煙肉洋蔥



材料／4 塊

A	高筋麵粉	270 克	水	115 克
	黃糖	13 克	煙肉（切碎）	40 克
	乾酵母		洋蔥（切成薄片）	53 克
	（無需預先發酵的粒狀款式）	3 克	蜜糖或焦糖糖漿	15 克
	鹽	3 克	暖水	30 克
	胡椒	1/2 茶匙		

烹調方法

- 1 在平底鑊中煎煙肉，加入洋蔥後煎至微微上色。
- 2 請參閱 1~3，瞭解製作培果（原味）的基本步驟。
* 在麵團黏合至一定程度後，加入 1。



材料／2 件，每件約 30 厘米
 法包專用麵粉（灑於頂部）…… 300 克
 乾酵母
 （無需預先發酵的粒狀款式）…… 2 克
 麥芽粉…… 2 克
 鹽…… 6 克
 水…… 190 克

- 〈待備材料〉
- 麵包溫度計
（可以使用條狀溫度計）
 - 帆布
 - 烹調紙
 - 切痕刀
 - 麵團轉放專用板



烹調方法

* 將清水倒入蒸氣儲水匣，並將其妥善安裝。

1

1. 將鹽放入水中充分溶解。

製作麵團

2. 將法包麵粉、乾酵母及麥芽粉放入碗中，用手稍作攪拌。

3. 將 1 的水倒入 2 中，攪拌直到水與麵粉完全混合。形成團狀之後，轉放在鋪上少許高筋麵粉（不包括在材料中）的板上。

4. 揉麵時運用體重以手掌用力按壓，並不時將麵團從低處拋到工作表面上，揉麵約 8~10 分鐘。

5. 如果麵團在拉伸時可形成膜狀，就表示揉麵完成。麵團揉麵溫度約為 24℃。



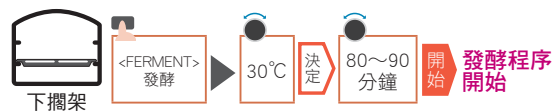
2

一次發酵

1. 首次

將 1 的麵團放入塗上植物油（不包括在材料中）的耐熱碗中。封上保鮮紙，在溫度為 25~27℃ 的地方發酵約 120 分鐘。

- 使用水波爐發酵時…
放在烤焗盤上，放入下擱架發酵成兩倍大小。

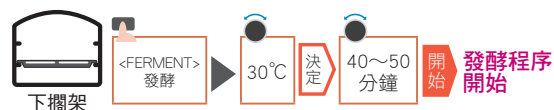


2. 麵團充分發酵後，進行手指測試。（關於狀態，請參閱第 153 頁中的步驟 3，瞭解如何製作圓麵包），再次捲起時輕輕去除氣泡，盡量不要去去除多氣泡。

3. 第 2 次

將 2 放入碗中，再次封上保鮮紙，在約 25~27℃ 的環境中發酵約 60 分鐘。

- 使用水波爐發酵時…
放在烤焗盤上，然後放入下擱架發酵成約兩倍大小。



3

麵團休息時間

1. 取出 2 的麵團，輕輕放在鋪上高筋麵粉（不包括在材料中）的表面上，分成 2 份，切割面朝內，輕輕黏合在一起，表面略微貼緊即可。

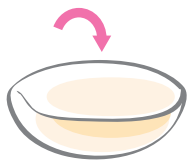
2. 將麵團放在一半的帆布上，用另一半帆布蓋住麵團，再蓋上濕布，放在暖和的地方靜置約 30 分鐘。

4 成形

1. 將 3 的麵團轉放在鋪上少許高筋麵粉（不包括在材料中）的表面上，拉伸成橢圓狀。



2. 從後向前摺疊 1/3，用拇指根部按壓接合處。



3. 再從前面摺疊麵團，用拇指根部按壓接合處。



4. 繼續從遠端摺疊麵團，再次用拇指根部按壓接合處，用力按壓貼緊，如同創造麵團核心一樣。



5. 如果麵團柔軟，則重複進行 4。用雙手捲成約 30 厘米長的雪茄狀。

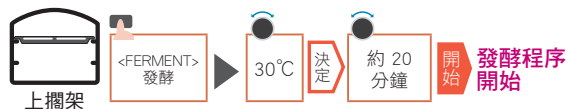


5 二次發酵

1. 將帆布鋪在烤焗盤上，摺起帆布成牆狀。以接合處位於帆布之間底部的方式，將麵團整齊排好。用剩餘的帆布蓋住頂部。



2. 將 1 放在上擱架發酵。



請注意

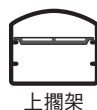
請在按下「START」（開始）按鈕之前檢查溫度設定。
若誤將溫度設定為超過 100°C，帆布或布可能會著火。

6

發酵完畢之後，繼續用帆布蓋好，以便在烘焗之前不會變乾，然後連同帆布一起轉放在平坦暖和的地方。

7 烘焗

1. 預熱
只將烤焗盤放入上擱架預熱。



34 French Bread
(34 法包)

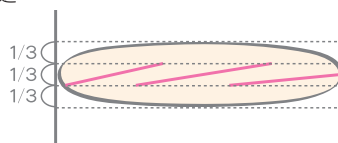
開始 預熱程序
開始

(標準預熱時間約為 11 分鐘)

2. 用板將麵團轉放在裁至烤焗盤大小的烹調紙上，接合處位於底部。

3. 用刀做標記

預熱完畢之前，立即使用切痕刀在麵團中間位置的 1/3 處切 3 刀。令中間切口較長，兩端切口約在麵團中間處。



用切痕刀片的中間位置標記，輕輕分開一道 1 日元寬的縫隙。



4. 烘焗

預熱完畢之後，戴上市面有售的厚身焗爐手套取出烤焗盤，將 3 的麵團連同烹調紙一起轉放。
* 放在板上，會更易轉放材料。
放入上擱架加熱。



開始 加熱程序
開始

上擱架 (標準加熱時間約為 28 分鐘)

● 請參閱第 167 頁，獲取法包製作貼士。

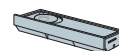
麥穗麵包

Petit France (法包)



熱風對流
CONVECTION

蒸煮
STEAM



〈麥穗麵包〉

材料 / 3 件, 30 厘米, 條狀
 法包專用麵粉 (灑於頂部) 300 克
 乾酵母
 (無需預先發酵的粒狀款式) 2 克
 麥芽粉 2 克
 鹽 6 克
 水 190 克
 煙肉 適量

〈小法包〉

材料 / 9 件, 7 厘米, 圓形
 法包專用麵粉 (灑於頂部) 300 克
 乾酵母
 (無需預先發酵的粒狀款式) 2 克
 麥芽粉 2 克
 鹽 6 克
 水 190 克

烹調方法

* 將清水倒入蒸氣儲水匣，並將其妥善安裝。

- 麵團製作**
 - 製作麵團。請以第 164 頁製作法包的步驟 1~3 為指引。然後，分為 3 等份 (麥穗麵包) 或 9 等份 (小法包)。
 - 將 1 的切分側向內，輕輕黏合，讓表面微微貼緊。放在一半帆布上，用另一半帆布蓋住，再蓋上濕布，放在暖和的地方靜置約 30 分鐘。
- 成形**

〈麥穗麵包〉
 將 1 的麵團轉放在鋪上少許高筋麵粉 (不包括在材料中) 的表面上，塑造形狀。請以第 165 頁製作法包的步驟 4 為指引。如要加入煙肉，請在步驟 4 將煙肉放於中間位置，在豎直捲起時黏合。

〈小法包〉
 將 1 的麵團轉放在鋪上少許高筋麵粉 (不包括在材料中) 的表面上，輕輕捲在一起，然後適當封妥接合處。
- 二次發酵**

二次發酵。請以第 165 頁製作法包的步驟 5 為指引。

請注意
 請在按下「START」(開始) 按鈕之前檢查溫度設定。
 若誤將溫度設定為超過 100°C，帆布或布可能會著火。
- 發酵完畢之後，蓋上帆布，以便麵團在烘焗之前不會變乾，然後轉放在暖和平坦的地方，並繼續用帆布蓋好。

- 烘焗**
 - 預熱**
 只將烤焗盤放入上擱架預熱。
 34 French Bread (34 法包) 開始 [INCREASE 1] (加強 1) 預熱程序開始
 上擱架 (標準預熱時間約為 11 分鐘)
 - 用板轉放，麵團接合處位於裁成烤焗盤大小的烹調紙上。
 - 切痕 (切割表面)**
 〈麥穗麵包〉
 預熱完畢之前，用廚房剪在麵團側面深切，並分開左右兩邊。

 〈小法包〉
 預熱完畢之前，用切痕刀切出十字狀。

 - 烘焗**
 預熱完畢之後，戴上市面有售的厚身焗爐手套取出烤焗盤，將 3 的麵團連同烹調紙一同轉放。
 * 放在板上或類似物品上，會更易轉放材料。
 放入上擱架加熱。
 開始 加熱程序開始
 上擱架 (標準加熱時間約為 26 分鐘)

● 請參閱第 167 頁，獲取法包製作貼士。

法包烘焙貼士



這是一款較難烘焙的麵包，進階烘焙師可以挑戰一下。
以下述要點為指引，多次嘗試，掌握這些貼士！

材料及工具

需要特殊材料（如法包專用麵粉及麥芽粉）。
這些材料在點心店內均有出售。
少量麥芽粉會令酵母更有營養，且可加快發酵過程。請務必準確量取材料。

法包製作必備工具

帆布：麵團休息及發酵
麵包溫度計：測量麵團溫度（可以使用條狀溫度計）
切痕刀：切痕

不同於牛油卷麵團

揉麵好的麵團可能不太平整。（用手指拉伸後，可輕微拉伸，或根本無法拉伸。）
將揉麵溫度設定為 24°C。相應地調整材料溫度及室溫。

溫度

溫度控制十分重要。
在每個步驟中均應準確測量麵團溫度，並適當調整。
20~25°C 的室溫最為適宜。在夏季，材料應放入雪櫃冷藏。
將麵粉溫度設定為 23°C，將水溫設定為 12°C，這是最適宜的揉麵溫度。

發酵程序

視乎揉麵麵團的溫度、所用容器或材料組合而定，發酵時間及條件可能會有所不同。
監測條件並相應調整發酵時間，以便麵團可以膨脹到兩倍大小。

排氣

計時
從旁觀察麵團何時膨脹到兩倍大小，或透過手指測試檢查。
貼士
試著輕輕托成杯狀。切勿去除過多氣泡或頻繁觸碰麵團。

麵團休息時間/成形

在冬季，應更加注意溫度，不要讓麵團變冷。
在麵團休息期間，確保麵團不會變乾。
請勿用力按壓或拉伸麵團。請輕輕處理麵團，不要頻繁觸摸麵團。

切痕刀

用切痕刀淺薄地切割麵團表面。
如果豎直切割麵團或切痕較深，烘焙後可能無法呈現出法包特有的檸檬形狀。



小知識 法包類型

● 巴塔麵包 ●

40~41 厘米長，切成 3 片。
烘焙後為 280 克。

● 巴黎麵包 ●

源自巴黎。
67~68 厘米長，切成 3 片。
烘焙後為 500 克。

● 法式長麵包 ●

拐杖形狀。
67~68 厘米長，切成 7 片。
烘焙後為 280 克。

● 蘑菇麵包 ●

蘑菇
圓形麵團頂部放置圓形薄麵團。

● 切痕麵包 ●

亦可讀作「kup-pe」。
在中間縱切。

● 圓麵包 ●

球狀
帶切痕的圓麵團。
大麵團上呈網格狀，小麵團上呈十字狀。

蕃薯法包



熱風對流
CONVECTION

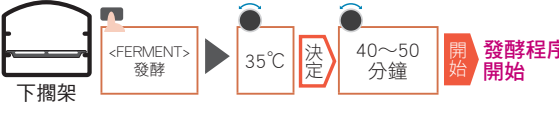


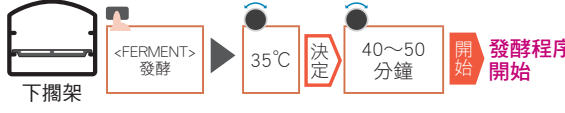
材料 / 1 卷


<麵包麵團>


A	法包專用麵粉 (已過篩).....	200 克
	糖.....	10 克
	乾酵母 (無需預先發酵的粒狀款式)...	4 克
	鹽.....	4 克
	水.....	120 克
	起酥油.....	10 克
	烤黑芝麻油.....	14 克
<內餡>		
	蕃薯.....	160 克
	糖.....	50 克
	檸檬汁.....	取自 1/8 個檸檬
	水.....	適量
	鹽.....	試味調整

烹調方法

- 製作餡料**
將蕃薯帶皮切成 1 厘米的方塊。放入鍋中煮沸，加入糖、檸檬汁及水，覆蓋蕃薯即可。待其軟化後加入鹽。放入鍋中煮至水份蒸發（準備的量約為 190 克）。
- 麵團製作**
 - 將材料 A 放入碗中。加水混合，攪拌至粉末完全溶解。所有材料黏合後，轉放在鋪上少許高筋麵粉（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。
 - 變光滑後，加入起酥油及黑芝麻充分揉麵。當麵團在加入起酥油後變軟時，拉伸麵團。如果形成薄膜，就表示揉麵完成（揉麵的最佳溫度約為 26°C。揉麵好的麵團應達到第 152 頁製作圓麵團的步驟 1-7 中設定的標準）。
 - 將 3 整理成圓形，確保表面光滑。以摺口向下的方式放置。放入塗有一層起酥油（不包括在材料中）的耐熱碗中，然後封上保鮮紙。
- 一次發酵 | 麵團休息時間**
 - 將 2 放在烤焗盤上，放入下擱架發酵。在發酵途中從爐腔取出一次，按壓去除氣泡。

 - 麵團休息時間**
發酵完畢之後，請去除氣泡（請參閱第 153 頁步驟 4，瞭解如何製作圓麵包），然後將麵團搓成球狀。依次蓋上乾布、濕布及保鮮紙，讓其靜置約 15 分鐘。
- 成形**
 - 用麵粉棍拉伸成約 30×26 厘米，在豎直方向約 3 厘米處及左右兩側 2 厘米處灑上陷料，然後從近側捲起。按壓左右兩側適當封妥接合處，整理形狀。
 - 在烤焗盤中鋪上帆布，聚集帆布製成牆狀，將 1 的麵團放在布牆之間。用剩餘的帆布蓋住，再蓋上濕布。

- 二次發酵**
將 4 放入下擱架發酵。


請注意
請在按下「START」（開始）按鈕之前檢查溫度設定。若誤將溫度設定為超過 100°C，帆布或布可能會著火。
- 烘焗**
 - 標記**
發酵完畢之後，將麵團連同帆布一起從烤焗盤中取出，用鋒利的刀切出三個對角刀痕。在帆布上再封上保鮮紙，以便麵團在烘焗之前不會變乾。
 - 預熱**
只將烤焗盤放入下擱架預熱。


（標準預熱時間約為 5 分鐘）
 - 用板等輕輕將 1 的麵包麵團轉放在切割成烤焗盤大小的烹調紙上。
 - 烘焗**
預熱完畢之後，戴上市面有售的厚身焗爐手套取出烤焗盤。將 3 的麵團連同烹調紙一起轉放*。
* 放在板上或類似物品上，會更易轉放材料。將清水噴灑在麵團噴水上，放入下擱架加熱。


牛角包



熱風對流
CONVECTION



材料／9 件

- 法包專用麵粉（灑於頂部）…… 120 克
- 低筋麵粉（已過篩）…… 30 克
- 速發乾酵母
（無需預先發酵的粒狀款式）…… 3 克
- 糖…… 8 克
- 鹽…… 3 克
- 水…… 90 克
- 牛油（無鹽）…… 15 克
- 摺疊用牛油（無鹽）…… 90 克

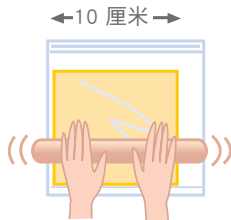
烹調方法

1 製作麵團

1. 加入糖、鹽及 1/3 份清水，然後用攪拌棒攪拌將材料溶於水中。
2. 將法包高筋麵粉及低筋麵粉放入 1 中輕輕攪拌，讓水份完全被麵粉吸收。
3. 麵粉仍然呈粉狀時，加入速發乾酵母，輕輕混合 2~3 次，然後在尚未完全混合的狀態下取出，放在工作板上。
4. 逐少撕開牛油，然後摺入麵團中，手勢有如是在麵團上油漆。
5. 摺入牛油時沿著枱面推動，直至將牛油徹底混合。
6. 混合牛油之後，將麵團聚成一團，封上保鮮紙，然後在雪櫃內冷藏約 30 分鐘。

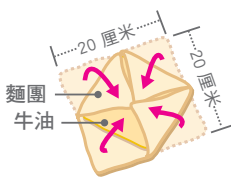
2 在冷卻麵團期間，製作牛油片

- 牛油（90 克）在室溫下軟化後放入膠袋，用麵粉棍拉伸成約 10×10 厘米的片狀，然後放入雪櫃冷藏。

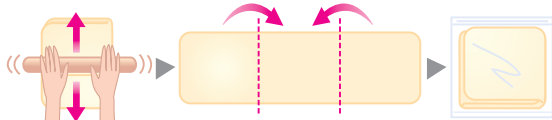


3 捲入牛油

1. 從雪櫃取出 1，用麵粉棍拉伸成約 20×20 厘米，將 2 放在中間後摺起，不留縫隙，適當封妥接合處。



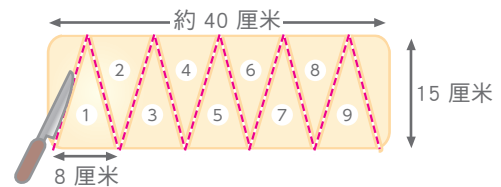
2. 從中間位置向外拉伸 1，如同用麵粉棍按壓一樣，形成約 6 毫米厚的長方形，將麵團摺成三層，封上保鮮紙，然後放入雪櫃靜置 30 分鐘。



3. 再次拉伸成長方形，摺成三層後冷卻約 30 分鐘。
4. 再次拉伸成長方形，摺成三層後冷卻約 60 分鐘。

4 成形

1. 將 3 拉伸成 15×40 厘米的長方形，分成 9 個等腰三角形，底部為 8 厘米。



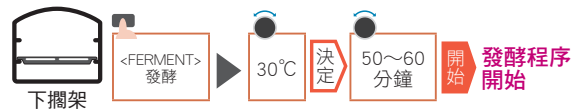
2. 在底部的中間垂直切開 1 厘米，然後左右拉開少許，再捲動麵團。



5 在烤焗盤中鋪上烹調紙，以 4 的摺端位於底部的方式整齊排放九個。

6 發酵程序

1. 將清水噴灑在 5 上，放入下擱架發酵。



2. 發酵完畢之後，從烤焗盤中將麵團連同烹調紙一起取出。

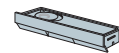
7 烘焗

1. 預熱
只將烤焗盤放入下擱架預熱。



2. 烘焗
預熱完畢之後，戴上市面有售的厚身焗爐手套取出烤焗盤，將 6 的麵團連同烹調紙一起轉放。
* 放在板上，會更易轉放材料。
放入下擱架加熱。





材料／1 件，直徑 23 厘米

高筋麵粉	375 克
全麥麵粉（細面）	125 克
速發乾酵母 （無需預先發酵的粒狀款式）	6 克
糖	2 茶匙
鹽	2 茶匙
檸檬汁	1 茶匙
暖水（30~35°C）	290~320 克
橄欖油	2 湯匙

烹調方法

* 將清水倒入蒸氣儲水匣，並將其妥善安裝。

1

製作麵團

1. 將高筋麵粉及全麥麵粉過篩入大尺寸的碗中。堆成山狀，並在中間開孔。將速發乾酵母及糖倒入孔內，逐少倒入 2/3 的暖水攪拌。混合後，加入檸檬汁及鹽。然後，逐少倒入剩餘的暖水，直到混合物變軟如耳垂。

2. 麵團黏合之後，在朝碗方向擊打麵團的同時揉麵。表面變光滑後，加入橄欖油揉麵，直到攪拌均勻。麵團變光滑後，用雙手輕輕展開，揉麵至透過麵團可以看得見手指（關於狀態，請參閱第 152 頁步驟 1-7，瞭解如何製作圓麵包）。

3. 將 2 搓成球狀，讓表面光滑，以接合處位於底部的方式放入塗有少量橄欖油（不包括在材料中）的耐熱碗中，然後用保鮮紙包妥。

2

一次發酵
——
二次發酵

1. **一次發酵**
將 1 放在烤焗盤上，放入下擱架發酵成約兩倍大。

<FERMENT>
發酵

40°C
決定

40~50
分鐘
開始

發酵程序
開始

2. 檢查發酵狀態，去除氣泡。
（請參閱第 153 頁步驟 3~4，瞭解如何製作圓麵包。）

3. **麵團休息時間**
將麵團整理成圓形，確保表面光滑。封上保鮮紙並靜置約 15 分鐘。

4. 放在鋪有烹調紙的烤焗盤上，將 3 拉伸成直徑約 20 厘米、高約 5 厘米，然後噴灑少許清水。

5. **二次發酵**
將 4 放入下擱架發酵。

<FERMENT>
發酵

40°C
決定

約 30 分鐘
開始

發酵程序
開始

3

發酵完畢之後，將麵團連同烹調紙和烤焗盤一起取出。在麵團表面灑上高筋麵粉（不包括在材料中），封上保鮮紙，以便麵團不會在烘焗之前變乾。

4

烘焗

1. **預熱**
只將烤焗盤放入下擱架預熱。

34 French Bread
(34 法包)

開始
預熱程序
開始

（標準預熱時間約為 11 分鐘）

2. **標記**
用鋒利的刀沿以對角形式切割 3 的表面。

3. **烘焗**
預熱完畢之後，戴上市面有售的厚身焗爐手套取出烤焗盤，將 2 的麵團連同烹調紙一起轉放。
* 放在板上，會更易轉放材料。
放入下擱架加熱。

開始
加熱程序
開始

（標準加熱時間約為 28 分鐘）

指示的配件位置為「上擱架」，但由於食物會大幅膨脹，因此請將食物放在「下擱架」上烹調。

英式鬆餅



熱風對流
CONVECTION



材料／6 件，直徑 10 厘米 × 高度 2.5 厘米的金屬圓形模具

高筋麵粉（已過篩）	150 克
糖	5 克
速發乾酵母	
A（無需預先發酵的粒狀款式）	
鹽	3 克
起酥油	4 克
水	100 克
玉米粉	適量

● 如果沒有圓形模具 ●
將約 33 厘米（凸耳 1 厘米）× 2.5 厘米的紙箱裹上錫紙，裁成圓形後固定到位。

烹調方法

1 麵團製作

- 將 A 放入碗中攪拌，讓水份完全被麵粉吸收，形成團狀之後轉放至鋪有少量高筋麵粉（不包括在材料中）的工作表面上。運用體重以手掌用力搓揉，並不時將麵團從低處拋到桌子上。若麵團變光滑且在拉伸時可形成薄膜，就表示揉麵完成。（揉麵溫度約為 26°C。關於狀態，請參閱第 152 頁步驟 1-7，瞭解如何製作圓麵包。）
- 將 1 搓成球狀，讓表面光滑，然後放入已塗上起酥油（不包括在材料中）的耐熱碗中，接合處位於底部，並封上保鮮紙。

2 一次發酵 | 麵團休息時間

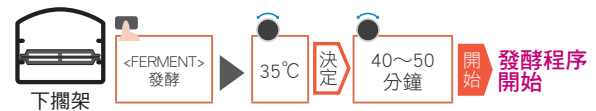
- 一次發酵**
將 1 放在烤焗盤上，放入下擱架發酵。在發酵途中取出一次，按壓去除氣泡。
- 發酵完畢後，請去除氣泡（請參閱第 153 頁步驟 4，瞭解如何製作圓麵包）。
- 麵團休息時間**
將 2 分成 6 份，搓成球狀，依次蓋上乾布、濕布及鮮紙，讓其靜置約 15 分鐘。

3 成形

- 在烤焗盤上鋪上烹調紙，整齊排好模具，然後在模具底部灑上玉米粉。重新聚合麵團，用雙手按平，放入模具，有玉米粉的一面朝上。（無需將麵團製成與模具大小完全一致。麵團會在後面的過程中變大。）

4 二次發酵

- 用烹調紙蓋上 3，將另一個烤焗盤翻轉放於頂部，然後放入下擱架發酵。



5

- 發酵完畢之後，將烹調紙連同烤焗盤一起取出，封上保鮮紙，以便麵團不會在烘焗之前變乾。

6 烘焗

- 預熱**
只將烤焗盤放入下擱架預熱。

（標準預熱時間約為 5 分鐘）
- 烘焗**
預熱完畢之後，戴上市面有售的厚身焗爐手套，取出烤焗盤，將 5 的麵團連同烹調紙一起轉放。
* 放在板上或類似物品上，會更易轉放材料。
用烹調紙蓋住麵團，將另一個烤焗盤翻轉放於頂部，然後放入下擱架加熱。



● 請將英式鬆餅分為 2 份，在烤箱內烤製後食用。

相傳德式聖誕麵包的外形，代表耶穌基督的身體用布覆蓋住的形態。此為德國的聖誕節甜麵包美食。

德式聖誕麵包



熱風對流
CONVECTION



- 材料 / 2 個
- 法包專用麵粉（灑上頂部）..... 250 克
 - 無糖乾酵母（無需預先發酵的粒狀款式）..... 13 克
 - A 糖 40 克
 - 鹽 3 克
 - 雞蛋 1 隻（中等大小）
 - 肉桂 1/2 茶匙
 - 肉豆蔻、雲呢拿油... 根據個人口味
 - 牛奶 85~90 克
 - 牛油（無鹽）..... 70 克
 - B 提子乾 100 克
 - 雜果（浸入洋酒之中）..... 50 克
 - 檸檬皮 取自 1/2 個檸檬
 - 杏仁片 40 克
 - 〈頂部配料（2 個）〉
 - 杏仁片 40 克
 - 砂糖 40 克
 - C 低筋麵粉 3 克
 - 蛋白（打勻）..... 1/2 個（中等大小）
 - 蛋黃 1/2 個（中等大小）
 - 〈成品調劑〉
 - 溶化的牛油 50 克
 - 糖霜 適量

烹調方法

1 製作麵團

- 在烤焗盤上放置一張烹調紙，灑上 B 的杏仁片，然後放在下擱架加熱。

加熱完畢後，打開爐門待涼。
- 在提子乾上倒上熱水，然後去水。
- 將 A 放入碗中攪拌，讓麵粉吸收全部牛奶。形成團狀之後，轉放在鋪上少量高筋麵粉（不包括在材料中）的表面。用手掌大力揉麵，並不時將麵團從低處拋到工作表面上。
- 麵團變得光滑後，將牛油分成 2 份加入麵團中搓勻。混合牛油之後，加入 B 再搓勻。拉伸麵團。如果形成薄膜，就表示已揉麵完成。（揉麵溫度約為 23°C。關於狀態，請參閱第 152 頁步驟 1-7，瞭解如何製作圓麵包。）
- 將 4 搓成球狀，讓表面光滑，然後放入已塗上牛油（不包括在材料中）的耐熱碗，接合處位於底部，並封上保鮮紙。

2 一次發酵

- 一次發酵**
將 1 放在烤焗盤上，並放在下擱架發酵。
※ 內部冷卻之後，請開始一次發酵。
- 發酵完畢後，請去除氣泡（請參閱第 153 頁步驟 4，瞭解如何製作圓麵包）。

3 成形

- 麵團休息時間**
將 2 分成 2 份，搓成球狀，依次蓋上濕布、乾布及保鮮紙，讓其靜置約 20 分鐘。
- 用麵粉棍將 2 的兩邊壓長至扁身的橢圓形後將其對摺，然後放在烤焗盤上，蓋上乾布和濕布。

4 二次發酵

將 3 放在下擱架發酵。

請注意
請在按下「START」（開始）按鈕之前檢查溫度設定。若誤將溫度設定為超過 100°C，防水布或布可能會著火。

5 發酵完畢之後封上保鮮紙，讓麵團不會在烹調之前變得乾燥。

6 烘焗 | 成品調劑

- 預熱程序**
以 <CONVECTION> 熱風對流預熱（空燒）。
- 將 C 攪拌，加上頂部配料，將蛋黃塗上麵團表面，然後再灑上頂部配料。
- 烘焗**
預熱完畢之後，將 2 放在下擱架加熱。
- 加熱完畢後，淋上已溶化的牛油，並於徹底冷卻之後在上面灑糖。

布里歐



熱風對流
CONVECTION



- 材料／金屬布里歐模具 x 9 個
- | | |
|----------------------|-----------|
| 高筋麵粉（已過篩） | 190 克 |
| 乾酵母
（無需預先發酵的粒狀款式） | 4 克 |
| A 鹽 | 2 克 |
| 糖 | 20 克 |
| 雞蛋 | 1 隻（中等大小） |
| 牛奶 | 50 克 |
| 牛油（無鹽） | 90 克 |
| 〈蛋液〉 | |
| 蛋黃 | 1 個（中等大小） |
| 水 | 1 湯匙 |

烹調方法

1 製作麵團

- 將 A 放入碗中攪拌，讓麵粉吸收全部牛奶。形成團狀之後，轉放在鋪上少量高筋麵粉（不包括在材料中）的表面。用手掌大力揉麵，並不時將麵團從低處拋到工作表面上。
- 麵團變得光滑後，將牛油分成 3 份加入麵團中搓勻。混合牛油變光滑後，如果麵團在拉伸時可形成膜狀，就表示揉麵完成。（揉麵溫度約為 30°C。關於狀態，請參閱第 152 頁步驟 1-7，瞭解如何製作圓麵包。）

2 一次發酵 | 麵團休息時間

- 一次發酵**
將 1 搓成球狀，讓表面光滑，然後放入已塗上牛油（不包括在材料中）的碗中，接合處位於底部，用保鮮紙包裹，然後以大約室溫（25°C）發酵。
- 發酵完畢後，放入已鋪上保鮮紙的桶中按平，包裹保鮮紙後放入膠袋中，放入雪櫃 6 小時（過夜）。
- 發酵完畢後，請去除氣泡（請參閱第 153 頁步驟 4，瞭解如何製作圓麵包）。
- 麵團休息時間**
將 3 分成 9 份，搓成球狀，依次蓋上濕布、乾布及保鮮紙，讓其靜置約 15 分鐘。

3 成形

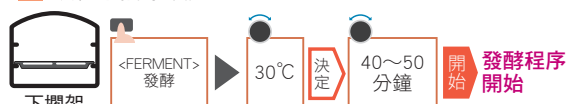
- 在布里歐模具中塗上牛油（不包括在材料中）。
- 將 2 再次製成球形，捲動麵團的 1/4~1/3，將麵團塑造出胡桃南瓜的形狀。

- 將麵團放入模具中，細小的一端向上，然後扭動和按壓麵團調整形狀。

- 將 3 放在烤焗盤上，蓋上乾布和濕布。

4 二次發酵

將 3 放在下擱架發酵。



請注意
請在按下「START」（開始）按鈕之前檢查溫度設定。
若誤將溫度設定為超過 100°C，帆布或布可能會著火。

5

發酵完畢之後封上保鮮紙，讓麵團不會在烹調之前變得乾燥。

6 烘焗

- 預熱程序**
以 <CONVECTION> 熱風對流預熱（空燒）。

（標準預熱時間約為 5 分鐘）
- 預熱期間，用刷在麵團的表面塗上蛋液。
- 烘焗**
預熱完畢之後，將 2 放在下擱架加熱。


● 如果室溫偏高，或者麵團的溫度上升，請將麵團放入雪櫃，然後再作處理。

這款麵包的葡萄牙文為「Pao De Queijo」，意思是「芝士麵包」。採用木薯粉作為材料，使其外脆內軟。

芝士麻糬波波



熱風對流
CONVECTION



材料／16 個

木薯粉	200 克
牛奶	110 克
水	110 克
植物油	40 克
鹽	試味調整
雞蛋	1 隻 (中等大小)
芝士粉	100 克

●如果在步驟 1-3 中沒有揉麵妥當，麵團就會呈粉狀。

烹調方法

- 1 製作麵團**
- 將 A 放入耐熱容器中，然後放在爐腔的中間位置（無需蓋上蓋子）加熱，直至沸騰為止。
 無需配件 <MICROWAVE> 微波 600W 3 分鐘~3 分 30 秒 開始 加熱程序開始
 - 立即將 1 加入鋪上木薯粉的碗中，然後用刮刀快速攪拌。蓋上濕布，在溫暖的地方蒸製 2~3 分鐘。
 - 在 2 中逐少加入打勻的雞蛋拌均，然後再加入芝士混合。稍為冷卻之後，用雙手揉麵。請注意不要燙傷。（麵團冷卻之後會變得難以揉麵，因此請快速揉麵。）

- 2 烘焗**
- 預熱程序**
以 <CONVECTION> 熱風對流預熱（空燒）。
 無需配件 <CONVECTION> 熱風對流（有預熱） 190°C 開始 預熱程序開始
 （標準預熱時間約為 5 分鐘）
 - 將 1 分成 16 份，搓成球狀，然後放在烤焗盤上。
 - 烘焗**
預熱完畢之後，將 2 放在下擱架加熱。
 18~25 分鐘 開始 加熱程序開始
 下擱架

印度烤餅



熱風對流
CONVECTION





材料／2 塊

高筋麵粉（已過篩）	150 克
乾酵母 （無需預先發酵的粒狀款式）	2 克
糖	12 克
鹽	2 克
牛奶	80 克
水	50 克
牛油（已溶解）	適量

將麵團揉麵至比麵包麵團（例如牛油卷麵團）更為軟身和黏手。

烹調方法

- 1 製作麵團**
- 將高筋麵粉、乾酵母、糖、鹽、牛奶和水放入碗中，徹底揉麵 5~10 分鐘。
 - 將 1 搓成表面光滑的球狀，放入塗上植物油（不包括在材料中）的碗中，用保鮮紙包妥，然後在室溫中發酵約 30 分鐘。
 - 發酵完畢之後分成 2 份，搓成球狀，放在鋪上高筋麵粉（不包括在材料中）的表面上，然後蓋上保鮮紙讓其靜置約 15 分鐘。
- 2 預熱程序**
- 以 <CONVECTION> 熱風對流預熱（空燒）。
 無需配件 <CONVECTION> 熱風對流（有預熱） 300°C 開始 預熱程序開始
 （標準預熱時間約為 20 分鐘）

- 3 成形**
- 用 1 的麵團重量，將所有材料拉伸成長三角形。
- 4 烘焗**
- 將 3 放在烤焗盤上。
 - 預熱完畢之後，立即將 1 放在下擱架加熱。
 3~8 分鐘 開始 加熱程序開始
 下擱架
 ●請注意，蜂鳴器提示你預熱完畢之後，如超過 10 分鐘沒有操作，設定便會取消。
 - 加熱完畢之後，根據個人喜好塗上溶化的牛油。

香脆薄餅



熱風對流
CONVECTION



- 材料 / 1 件，直徑 23 厘米
(1 個烤焗盤)
(薄餅麵團)
- 高筋麵粉、低筋麵粉 (已過篩) 各 20 克
 - 乾酵母 (無需預先發酵的粒狀款式) 1/3 茶匙 (1 克)
 - 糖、鹽 各 1 茶匙
 - 橄欖油 稍為少於 1/2 湯匙 (5 克)
 - 牛奶 (室溫) 20 克
- (內餡)
- 羅勒 5 片葉
 - 天然芝士 (薄餅用) 35 克
- (茄汁)
- 純蕃茄汁 25 克
 - 奧勒岡/奧勒岡葉、鹽、蒜頭 (磨碎) 根據個人口味

手動烹調 <CONVECTION> 熱風對流 (無預熱)
350°C
1 個烤焗盤: 3~5 分鐘;
2 個烤焗盤: 4~6 分鐘

● 你也可採用自動方式使用 2 個烤焗盤製作。請使用兩倍份量的材料。

烹調方法

- 1 製作麵團**
- 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搓揉，直至麵團變得均勻。
 - 將麵團搓成球狀，放入塗上橄欖油 (不包括在材料中) 的耐熱碗中，然後封上保鮮紙。
- 2 一次發酵**
- 一次發酵**
將 1 放在烤焗盤上，然後放在下擱架上進行發酵。

下擱架
 - 發酵完畢後，將麵團搓成球狀，封上保鮮紙讓其靜置約 10 分鐘。
※ 使用 2 個擱架時，請將麵團切成 2 份，然後各自搓成球狀。
- 3 預熱程序**
- 只將烤焗盤放在下擱架預熱。

下擱架
(標準預熱時間約為 20 分鐘)

烤焗盤數
(開始之前，系統會交替顯示烤焗盤數和參考頁)
※ 使用 2 個烤焗盤時，請分別放在上下擱架，並選擇【36-2 Tomato & Cheese Pizza】(36-2 蕃茄芝士薄餅) (顯示的烤焗盤為 2) [DECREASE 2] (減弱 2)。

- 4** 在錫紙上塗上橄欖油 (不包括在材料中)，錫紙的大小應與烤焗盤相同。用麵粉棍將 2 拉伸成直徑約 23 厘米的圓形，然後轉放在錫紙上。塗上以 B 混合而成的茄汁，並在上面灑上芝士。
- 5 烘焗**
- 預熱完畢後，立即戴上市面上有售的厚身焗爐手套取出烤焗盤，然後將 4 連同烤焗盤一起轉放在錫紙上。※ 放在板上，會更易轉放材料。
! 請注意
烤焗盤會變得非常灼熱，因此敬請小心!
 - 將 1 放在下擱架加熱。

下擱架 (標準預熱時間約為 4 分鐘)
使用 2 個烤焗盤時，請分別放入上下擱架。
(2 個烤焗盤的標準加熱時間約為 5 分鐘)
● 請注意，預熱完畢且蜂鳴器響起後，如超過 10 分鐘沒有操作，設定便會取消。
 - 加熱完畢之後加上羅勒。
如希望烹調更長時間，請延長烹調時間，或者用手動烘焗模式 (無預熱) 250°C 加熱，並從旁觀察。

蕃茄水牛芝士薄餅



熱風對流
CONVECTION



- 材料 / 1 件，直徑 23 厘米
(1 個烤焗盤)
- 〈薄餅麵團〉
- A 高筋麵粉 (已過篩) 25 克
 - 低筋麵粉 (已過篩) 25 克
 - 乾酵母 (無需預先發酵的粒狀款式) 1/2 茶匙 (1.5 克)
 - 糖 1 撮
 - 鹽 1/4 茶匙 (1.5 克)
 - 橄欖油 1/2 茶匙 (6 克)
 - 牛奶 (室溫) 25 克
- 〈內餡〉
- 羅勒 5 片葉
 - 水牛芝士 (切成 1 厘米的細塊) 70 克
- 〈茄汁〉
- B 純蕃茄汁 30 克
 - 奧勒岡/奧勒岡葉、鹽、蒜頭 (磨碎) 根據個人口味

手動烹調 <CONVECTION> 熱風對流 (無預熱)
350°C
1 個烤焗盤: 3~5 分鐘;
2 個烤焗盤: 4~7 分鐘

● 你也可採用自動方式使用 2 個烤焗盤製作。請使用兩倍份量的材料。

烹調方法

1. 將 A 放入碗中，然後加入牛奶並從旁觀察，讓麵團在不會黏手的情況下聚成一團。混合均勻直至形成團狀之後，在表面上將麵團捲壓至平坦狀態。
2. 將麵團搓成球狀，放入塗上橄欖油 (不包括在材料中) 的耐熱碗中，然後封上保鮮紙。

1 製作麵團

- 2 將 1 放在烤焗盤上，並放在下擱架發酵。

2 一次發酵

下擱架 <FERMENT> 發酵 40°C 決定 25~35 分鐘 開始 發酵程序開始

- 3 發酵完畢後，將麵團搓成球狀，封上保鮮紙讓其靜置約 10 分鐘。
- 4 只將烤焗盤放在下擱架預熱。

預熱程序

下擱架 36-1 Tomato & Cheese Pizza (36-1 蕃茄芝士薄餅) 開始 預熱程序開始 (標準預熱時間約為 20 分鐘)

烤焗盤數 (開始之前，系統會交替顯示烤焗盤數和參考頁)

※ 使用 2 個烤焗盤時，請分別放在上下擱架，並選擇【36-2 Tomato & Cheese Pizza】(36-2 蕃茄芝士薄餅) (顯示的烤焗盤數為 2)。

- 5 在錫紙上塗上橄欖油 (不包括在材料中)，錫紙的大小應與烤焗盤相同。用麵粉棍將 3 拉伸成直徑約 23 厘米的圓形，然後轉放在錫紙上。塗上以 B 混合而成的茄汁，並在上面灑上芝士。

- 6 預熱完畢後，立即戴上市面上有售的厚身焗爐手套取出烤焗盤，然後將 5 連同錫紙一起轉放在烤焗盤上。※ 放在板上，會更易轉放材料。

請注意
烤焗盤會十分灼熱，因此請加以小心。

- 7 將 6 放在下擱架加熱。

烘焗

下擱架 開始 加熱程序開始 (標準加熱時間約為 4 分 30 秒)

● 請注意，蜂鳴器提示你預熱完畢之後，如超過 10 分鐘沒有操作，選單設定便會取消。
※ 使用 2 個烤焗盤時，請分別放入上下擱架。
(2 個烤焗盤的標準加熱時間約為 5 分 30 秒)

- 8 加熱完畢之後加上羅勒。
如希望烹調更長時間，請延長烹調時間，或者用手動焗焗模式 (無預熱) 250°C 加熱，並從旁觀察。

蕃茄芝士薄餅的不同製法

※ 如希望製作薄餅麵團和茄汁，請參閱並使用蕃茄芝士薄餅的全部材料。

意大利風乾火腿及火箭菜薄餅

- 材料 / 內餡為 1 件的份量，直徑 23 厘米
- 意大利風乾火腿 (切片) 40 克
 - 火箭菜 3~4 塊
 - 橄欖油 適量
 - 胡椒 適量
 - 天然芝士 (巴馬臣芝士) 15 克

烹調方法

- 1 製作麵團時，請參閱製作蕃茄芝士薄餅的步驟 1~3。在步驟 4 中，選擇【36-1 Tomato & Cheese Pizza】(36-1 蕃茄芝士薄餅) [DECREASE 1] (減弱 1)。使用步驟 5 作為參考，拉伸麵團，然後只塗上茄汁。加熱時，請參閱步驟 6~7。(標準加熱時間約為 4 分 20 秒) 將橄欖油倒在火箭菜上，然後灑上少量胡椒調味。
- 2 加熱完畢後，放上步驟 2 的意大利風乾火腿和火箭菜。
- 3 放上芝士絲食用。
● 火箭菜可嘗試轉為水芹或菠菜。

薄餅（麵包麵團）



熱風對流
CONVECTION



材料／1 件，直徑 23 厘米

〈薄餅麵團〉

高筋麵粉（已過篩） 120 克
牛奶（室溫） 55 克
糖 10 克
鹽 1/2 茶匙
雞蛋 ... 25 克（1/2 隻，中等大小）
乾酵母
（無需預先發酵的粒狀款式）
..... 2 克

〈內餡〉

青椒（切碎） ... 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

〈茄汁〉

純蕃茄汁 60 克
A 奧勒岡/奧勒岡葉，辣椒仔辣汁
..... 適量

烹調方法

- 製作麵團**
1. 請按照製作麵包的步驟，直至去除氣泡為止。（請參閱第 152~153 頁的步驟 1-4，瞭解如何製作圓麵包。）
2. 將麵團搓成球狀，讓表面變得光滑，然後蓋上濕布讓其靜置約 10 分鐘。
- 預熱程序**
2 用麵粉棍將麵團捲壓成直徑約 23 厘米的圓形，然後用擰掉水份的濕布或者用保鮮紙蓋住，讓其靜置約 20 分鐘。
3 以 <CONVECTION> 熱風對流預熱（空燒）。

(標準預熱時間約為 7 分鐘)

- 4 將麵團放在烤焗盤上，塗上以 A 混合而成的茄汁，然後再灑上頂部配料和芝士。

- 5 預熱完畢之後，將 4 放在下擱架加熱。

烘焗



7~12 分鐘

開始 加熱程序開始

● 如使用市面上有售的薄餅汁而非茄汁，製作會更加簡易。

薄餅（麵包麵團）的不同製法

※ 製作薄餅麵團（麵包麵團）時，請參閱並準備薄餅麵團及茄汁的全部材料。

海鮮批

材料／內餡為 1 件的量，直徑 23 厘米

魷魚 100 克 洋蔥 60 克
大蝦 30 克 青椒 1 個（中等大小）
白葡萄酒 1/4 湯匙 天然芝士（薄餅用）
鹽/胡椒 試味調整 75 克

烹調方法

- 1 製作薄餅麵團時，請參閱製作薄餅（麵包麵團）的步驟 1~2。
- 2 將魷魚的驅乾切成 7 毫米的環狀，魷魚腳逐次切碎，並切成 2~3 厘米的細塊。大蝦去殼並去除蝦腸。將洋蔥切成薄片，並將青椒切成環狀。
- 3 將 2 放入耐熱容器中，灑上鹽及胡椒，再淋上白葡萄酒，然後用保鮮紙封妥。
- 4 將 3 放在爐腔的中間位置加熱 <MICROWAVE（微波）600W>，約 3 分鐘。加熱完畢後，揮發剩餘熱力並抹除水份。
- 3 烘焗薄餅時，請參閱製作薄餅（麵包麵團）的步驟 3~5。

吞拿魚粟米批

材料／內餡為 1 件的份量，直徑 23 厘米

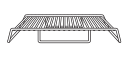
罐頭吞拿魚 40 克 洋蔥 60 克
罐頭粟米（粟米粒） 40 克 天然芝士（薄餅用）
..... 40 克 100 克
蕃茄 60 克

烹調方法

- 1 製作薄餅麵團時，請參閱製作薄餅（麵包麵團）的步驟 1~2。
- 2 取走蕃茄核，切成薄片，然後適當抹除水份。抹除吞拿魚及粟米的水份。將洋蔥切成薄片。
- 3 烘焗薄餅時，請參閱製作薄餅（麵包麵團）的步驟 3~5。

烤吐司/烤吐司 (冷凍)

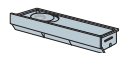
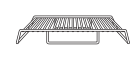
燒烤
GRILL



蒸烤吐司

燒烤
GRILL

蒸煮
STEAM



材料

麵包..... 1~2 片

※可燒烤 1 片或 2 片。

<GRILL> 燒烤 (1~2 片)

將燒烤架放在烤焗盤上，然後將麵包放在中間位置。放在上擱架烹調 3 分 30 秒至 4 分 30 秒。蜂鳴器發出響聲後盡快翻轉，然後烹調 1 分鐘至 2 分 30 秒。

手動烹調

<CONVECTION> 熱風對流 (有預熱) 250°C 2~7 分鐘

(1~4 片)

只將烤焗盤放在下擱架預熱。(預熱時間約為 11 分鐘)

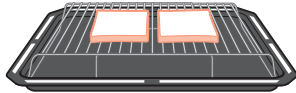
預熱完畢後，戴上市面上有售的厚身焗爐手套取出烤焗盤，然後放在下擱架烹調。

- 蒸烤吐司無法以手動設定完成。
- 如以上述方式烹調冷凍麵包，麵包的內部就可能只有微溫，或者麵包的顏色不均勻。

說明

烹調期間蜂鳴器發出響聲時，請將麵包翻轉。

- 1 例子：吐司 x 2 片 (麵包厚度：切成 6 片)
將燒烤架放在烤焗盤上，然後將 2 片麵包放在中間位置。
• 如使用【48 Steam Toast】(48 蒸烤吐司)，請將清水倒入蒸氣儲水匣，並將其妥善安裝。



- 2 將 1 放在上擱架上，並根據相應的烹調程序及設定的麵包片數烹調。



46-2 Toast
(46-2 烤吐司)

開始 加熱程序
開始

上擱架 (兩種大小的標準加熱時間均約為 5 分 30 秒)

- 開始 3 之後，系統會顯示剩餘時間。
※如使用冷凍麵包，請設定為【47 Toast (Frozen)】(47 烤吐司 (冷凍))。



※轉動扭掣，更改顯示的麵包片數 (1→2)。

烤焗盤數

(開始之前，系統會交替顯示烤焗盤數和參考頁)

- 你可根據喜好選擇完成程度。
開始之後，請於 15 秒內轉動扭掣。
• [INCREASE] (加強) 及 [DECREASE] (減弱) 分別有 3 個階段可供選擇。

不同完成程度的各種建議厚度

- 爐腔內的頂部設有加熱器，因此如使用標準設定烘焗，厚身的麵包顏色會變得較深，而薄身的麵包顏色則會變得較淺。



切成 6 片

切成 4 片

切成 8 片

- 3 翻面

蜂鳴器發出響聲後，立即翻轉麵包，按「START」(開始) 開始烘焗 (請將麵包放在中間位置)

! 請注意

烤焗盤及燒烤架可能會變得非常灼熱，因此請戴上市面上有售的厚身焗爐手套。
請取出烤焗盤。

- 4 蜂鳴器發出響聲，即表示烘焗完畢。請立即取出。

※如果成品呈白色，請將希望繼續烘焗的一邊向上擺放，然後延長烘焗時間，或使用手動的 <GRILL> (燒烤) 設定，並監視加熱情況。(烹調期間不可增加烹調份量)

- 厚身麵包，以及加入大量糖份或脂肪的麵包，可烘焗出較深的顏色。
- 視乎麵包種類、大小、水份含量及內部溫度和翻轉時機而定，成品的顏色可能會有所不同。
- 視乎麵包種類、大小、厚度和冷凍程度而定，冷凍麵包的成品顏色可能會有所不同，且可能無法在中間位置加熱。

※選擇【48 Steam Toast】(48 蒸烤吐司) 使用蒸氣加熱，可獲得外脆內軟的效果。

預計加熱時間

烹調程序	46 Toast (46 烤吐司)	47 Toast (Frozen) (47 烤吐司 (冷凍))	48 Steam Toast (48 蒸烤吐司)
加熱時間	約 5 分 30 秒	約 7 分 40 秒	約 6 分 30 秒
在此時間翻轉	約 4 分鐘	約 5 分 20 秒	約 4 分 30 秒



材料/21 厘米金屬批模 × 1 個

〈批皮材料〉

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

〈內餡〉

	紅蘋果	4 個 (800 克)
	糖	100~120 克
	檸檬汁	取自 1/2 個檸檬
	秣酒	1 湯匙
	肉桂	適量

〈蛋液〉

	蛋黃	1 個 (中等大小)
	水	1 湯匙

烹調方法

- 1** 蘋果去皮，切成 5 毫米厚的蝴蝶形狀，放入耐熱容器中，再淋上檸檬汁及灑糖，然後蓋上蓋子。
- 2** 將 1 放入爐腔的中間位置加熱。加熱期間攪拌 2~3 次，讓成品更加均勻。



- 3** 加熱之後，靜置 1~2 小時。倒去烹調後的液體，倒上秣酒並加入肉桂。

- 2** 製作批皮
- 1** 將 A 過篩入碗中，加入切成 1 厘米細塊的牛油，然後用刀或餡批專用刀攪拌，直至形成紅豆大小的塊狀。
- 2** 將 3~4 的凍水加入 1 混合，使其不會黏稠。攪拌至微濕狀態之後聚成一團，然後蓋上保鮮紙，並於陰涼的房間中靜置約 30 分鐘。

- 3** 將步驟 2 的麵團壓成長方形，摺疊 3 次並蓋上保鮮紙。在雪櫃中靜置約 20 分鐘。重複此一過程 5 次。



- 由於這種麵團需要大量牛油，因此對溫度十分敏感。請在涼爽的房间準備材料，使用雪櫃，讓工具及材料保持冷凍，並快速準備材料。
- 麵團休息時，必須封上保鮮紙。將其放在平板上，然後存放在雪櫃中。麵團休息之後會變得更易處理。
- 如果捲壓的麵團厚度不均，在烘焗過程中會不均勻地膨脹。摺疊三次並捲壓開麵團時，麵粉棍需要保持水平，並均勻地壓在麵團上，使麵團厚度均勻。
- 你可使用市面上有售的冷凍批皮 (400 克)。

- 3** 成形
- 1** 將麵團分為 2 等份。將其中一份壓至 3 毫米厚，然後放在批碟上。碟邊留下 5 毫米邊緣，切去多餘麵團。用叉在底部刺孔，然後放上 1 的蘋果。



- 2** 將剩餘的麵團壓成 25 x 21 厘米，並切成 10 條 1.5 厘米闊的長條，及 3 條 2 厘米闊的長條。



- 3** 交叉重疊步驟 2 的 1.5 厘米長條，形成網格圖案。然後，用 2 厘米闊的麵團在邊緣圍圈，並切去多餘的麵團。在重疊的位置塗上蛋液，並存放在雪櫃內約 30 分鐘。



- 4** 預熱 (空燒水波爐)。



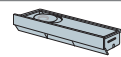
- 5** 烘焗
- 預熱完畢後，將蛋液塗上 3 的表面，然後放在烤焗盤上，再放在下擱架加熱。



海綿蛋糕

熱風對流
CONVECTION

蒸煮
STEAM



材料 / 18 厘米直徑金屬蛋糕模 x 1 個

低筋麵粉 (已過篩)..... 90 克	〈淡奶油〉
蛋白..... 3 個 (中等大小)	
蛋黃..... 3 個 (中等大小)	鮮奶油..... 300 毫升
糖 (已過篩)..... 90 克	糖..... 55 克
牛奶..... 1 湯匙	白蘭地..... 1 湯匙
牛油 (切碎)..... 15 克	草莓..... 適量
雲呢拿香精..... 試味調整	

事先備製

- 將少量牛油 (不包括在材料中) 塗滿模具的底部和側邊, 然後鋪上烹調紙。

手
動
考
詢

<CONVECTION> 熱風對流 (有預熱) 180°C
27~32 分鐘

低糖食譜 → 請參閱第 182 頁。

烹調方法

* 將清水倒入蒸氣儲水匣, 並將其妥善安裝。

- 將蛋白放入碗中, 然後以切割動作輕輕發打蛋白。將 1/2 份糖分成 2~3 份, 在攪拌時加入。繼續攪拌, 直至形成尖錐。
• 可使用手提攪拌機, 讓你更易打勻材料。

〈蛋白霜〉



- 將蛋黃、剩餘的糖、牛油和雲呢拿香精放在另一隻碗中混合。發打蛋黃, 直至變得白而黏厚。

發打蛋黃



- 將步驟 2 加入步驟 1 中。用攪拌棒攪拌混合物, 發打至可在混合物上寫字。



- 將牛油及牛奶放入耐熱容器中, 並放入爐腔的中間位置 (無需蓋上蓋子) 加熱, 將牛油溶解。



<MICROWAVE>
微波 600W

20~30 秒

開始 加熱程序
開始

- 將低筋麵粉一次過篩入 3 的材料中。



- 用刮刀快速攪拌麵團將其攪拌, 此時不要擠出氣泡。



- 在剩下少量麵粉時, 在刮刀上倒上溶解的牛油, 然後用類似方式快速混合 6, 直至看不到麵粉及牛油。



- 預熱 (空燒水波爐)。

預
熱
程
序



41 Sponge Cake
(41 海綿蛋糕)

開始 預熱程序
開始

(標準預熱時間約為 5 分鐘)

- 將麵團倒入模具中, 然後由 5~10 厘米高的位置放下 2~3 次, 以去除大氣泡。



- 預熱完畢後, 將 9 放在烤焗盤上, 並放在下擱架加熱。

烘
焗



開始 加熱程序
開始

下擱架

(標準加熱時間約為 30 分鐘)

- 請嘗試插入竹籤然後取出。竹籤乾身就表示烘焗完成。

- 烘焗之後, 將模具從 20~30 厘米的高度直接放下, 以釋出空氣。將其翻轉, 然後放在燒烤架上。小心移除焗爐紙, 然後放置蛋糕待涼。

- 用淡奶油和草莓裝飾 11。

- 如果用品 (例如碗和攪拌棒) 上附有水份、油份及污漬, 蛋白霜就可能無法輕易發打及變硬, 氣泡也可能會被擠破。請確保用品時刻清洗乾淨和抹乾。
- 即使有少量蛋黃與蛋白混合, 蛋白霜也可能無法良好打起, 因此請勿使用。

檢查成品

烘烤良好的蛋糕應該：





細緻而均勻。

富有彈性，形狀良好。

- 如果成品不佳，請閱讀下表，瞭解在製作之前如何烹調。

〈橫切面〉



烘焙成品〈橫切面〉	成因
膨脹不足，混合物太濃稠。 	<ul style="list-style-type: none"> ● 雞蛋打發不足。 ● 加入麵粉后過度混合。 ● 製作麵團後沒有立即烘焙。
蛋糕粗糙，麵粉保持粉末狀。 	<ul style="list-style-type: none"> ● 麵粉沒有過篩。 ● 麵粉混合不夠充分。
蛋糕過乾，中間塌陷。 	<ul style="list-style-type: none"> ● 發打雞蛋的時間太長。 ● 麵團放入模具中時沒有去除氣泡。 ● 烘焙之後，氣泡尚未去除。
成品的表面有明顯的摺痕。 	

※視乎發打或混合麵團的方法，或者模具的用料而定，發大或成品的狀態可能會有分別。

如果你適當遵從所示方法，但仍未達致理想效果，請嘗試調高或調低 10~20°C。

不同蛋糕大小的份量和加熱時間指引

	12 厘米	15 厘米	21 厘米
蛋白	1 個 (中等大小)	2 個 (中等大小)	4 個 (中等大小)
蛋黃	1 個 (中等大小)	2 個 (中等大小)	4 個 (中等大小)
糖	30 克	60 克	120 克
低筋麵粉	30 克	60 克	120 克
牛奶	1 茶匙	2 茶匙	1½ 湯匙
牛油	5 克	10 克	20 克
烘焙方式	<CONVECTION> 熱風對流 (有預熱) 180°C		
加熱時間指引	21~26 分鐘	22~30 分鐘	27~32 分鐘

淡奶油

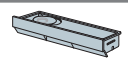
將鮮奶油、糖和白蘭地倒入碗中。將有冰的水放在碗的下面，將混合物發打至奶油狀。如過度發打或溫度過高，混合物就會分離，並可能會於稍後失去形狀。用冰水將溫度保持在低於 10°C，並快速發打材料。使用易於冷卻的金屬碗，可使發打程序更加容易。



朱古力海綿蛋糕

熱風對流
CONVECTION

蒸煮
STEAM



材料 / 18 厘米直徑金屬蛋糕模 x 1 個
 低筋麵粉.....80 克
 可可粉.....10 克
 蛋白..... 3 個 (中等大小)
 蛋黃..... 3 個 (中等大小)
 糖 (已過篩).....90 克
 牛奶..... 1 湯匙
 牛油 (切碎).....15 克

手動烹調
 <CONVECTION> 熱風對流 (有預熱) 180°C 27~32 分鐘

烹調方法

* 將清水倒入蒸氣儲水匣，並將其妥善安裝。

1 將少量牛油 (不包括在材料中) 塗滿模具的底部和側邊，然後鋪上烹調紙。將低筋麵粉和可可粉一起過篩。

2 按照步驟 1~12 的說明，瞭解如何烹調海綿蛋糕。
 • 由於可可粉的油份，氣泡可能會容易破裂，因此請盡量減少混合麵團的次數。

甜品



低糖甜品

有關製作甜品的詳情，請參閱各自的基本食譜。這類甜品的甜味會比基本食譜為少，且質感和味道均會有所不同。

低糖·海綿蛋糕

材料／18 厘米直徑金屬蛋糕模 x 1 個

低筋麵粉…………… 60 克
杏仁粉…………… 30 克
蛋白…………… 3 個（中等大小）
蛋黃…………… 3 個（中等大小）
糖（已過篩）…………… 30 克
滑豆腐…………… 30 克
牛奶…………… 10 克（2 湯匙）
雲呢拿香精…………… 試味調整

基本款海綿蛋糕→第 180 頁

熱量：約96 千卡※¹（1/8 片）•約減少達 25% 熱量※²
糖：約10 克※¹（1/8 片）•約減少達 50% 熱量※²

將部分低筋麵粉改為杏仁粉，因此發大程度將會較少。

烹調方法

- ① 將低筋麵粉和杏仁粉一起過篩。
- ② 用膠刮刀將豆腐下壓成漿狀。
- ③ 參照海綿蛋糕的步驟 1 製作蛋白霜。
將糖分 2~3 份，全部加入蛋白霜。
- ④ 參照海綿蛋糕的步驟 2，並參考上述說明，發打蛋黃，再加入 ② 混合。
- ⑤ 將 ④ 加入 ③，並參照海綿蛋糕的步驟 3，適當發打材料。
- ⑥ 加入 ⑤、①，再次過篩之後參照海綿蛋糕的步驟 6 快速攪拌，並加入牛奶混合。
- ⑦ 以海綿蛋糕的步驟 8 開始，然後在 15 秒內轉動扭掣，將成品調節設定為 [INCREASE 1]（加強 1）預熱。
- ⑧ 參照海綿蛋糕的步驟 9~12 加熱。（加熱時間約為 31 分鐘）

低糖·淡奶油

材料／18 厘米蛋糕模 x 1 個

植物淡奶油…………… 200 毫升
原味乳酪…………… 100 克
糖…………… 24 克

基本款淡奶油→第 181 頁

熱量：約117 千卡※¹（1/8 份）•約減少達 35% 熱量※²
糖：約4 克※¹（1/8 份）•約減少達 45% 熱量※²

烹調方法

- ① 將籃放入碗中，並鋪上廚房衛生紙，然後放入乳酪，去水，放入雪櫃中超過 3 小時。
- ② 將糖倒入淡奶油中發打。
- ③ 將發打順滑的材料加入 ②，並將 ① 分成 2 份分別混勻。

放入雪櫃冷藏，即可享用健康雪糕！

低糖·鬆餅

材料／6 厘米直徑鬆餅模 x 6 個

A [低筋麵粉…………… 70 克
杏仁粉…………… 110 克
發粉…………… 1 茶匙
原味乳酪…………… 100 克
糖…………… 45 克
雞蛋…………… 2 隻（中等大小）
牛奶…………… 30 克

基本款鬆餅→第 189 頁

熱量：約223 千卡※¹（1 個）•約減少達 30% 熱量※²
糖：約19 克※¹（1 個）•約減少達 45% 熱量※²

鬆軟可口的鬆餅，用乳酪代替牛油製成。

烹調方法

- ① 將乳酪及糖放入碗中發勻，然後逐少加入打勻的雞蛋及牛奶並混合均勻。
- ② 將 A 過篩入 ① 中混合。將材料分成等份放入模具中，然後放在烤焗盤上。
- ③ 按照鬆餅烹調方法的步驟 3 預熱。
- ④ 按照鬆餅烹調方法的步驟 4 加熱。（加熱時間為 18~25 分鐘）

低糖·布朗尼蛋糕

材料／18 厘米正方形模具（底部中空）x 1 個

糖…………… 55 克
滑豆腐…………… 200 克
雞蛋…………… 2 隻（中等大小）
A [低筋麵粉…………… 20 克
杏仁粉…………… 80 克
可可粉（無糖）…………… 15 克
發粉…………… 2 克（1/2 茶匙）
B [核桃…………… 40 克
杏仁…………… 40 克

基本款布朗尼蛋糕→第 195 頁

熱量：約99 千卡※¹（1/16 片）•約減少達 40% 熱量※²
糖：約6 克※¹（1/16 片）•約減少達 55% 熱量※²

用豆腐製成的鬆軟布朗尼蛋糕。

烹調方法

- ① 將 B 切成 7~8 毫米的細塊。
- ② 將豆腐放入碗中用攪拌棒混合，直至團塊變小。加入糖攪拌。
- ③ 在 ② 中加入打勻的雞蛋並混合均勻。
- ④ 將 A 過篩入 ③ 中，然後用膠刮刀攪拌，再加入 1 混合。
- ⑤ 按照布朗尼蛋糕烹調方法的步驟 6 預熱。
- ⑥ 按照布朗尼蛋糕烹調方法的步驟 7~8 加熱。（加熱時間為 23~30 分鐘）

※1：數值根據日本文部科學省「日本食品標準成分表」（第 7 版）提供。（糖是碳水化合物中去除食物纖維後得出的成分）

※2：與烹調食譜的基本食譜比較。請以此作為指引。



材料 / 8x17x6 厘米金屬磅蛋糕模 x 1 個

低筋麵粉..... 100 克
 發粉..... 1 茶匙
 牛油 (室溫)..... 90 克
 糖..... 70 克
 雞蛋..... 2 隻 (中等大小)

A [提子乾..... 50 克
 車厘子乾..... 20 克
 橙皮..... 15 克
 白蘭地..... 2 湯匙

烹調方法

- 1 在模具中鋪上烹調紙。將低筋麵粉和發粉一起過篩。
- 2 切碎材料 A，並浸入白蘭地中。
- 3 將軟化的牛油及糖放入碗中攪拌均勻，直至混合物呈微白色。逐少加入打勻的雞蛋，然後混合更多雞蛋。
- 4 將 2 (事先備製的材料 A) 加入 3 中，然後用木刮刀輕輕攪拌。
- 5 將 1 的已過篩低筋麵粉及發粉加入 4 中，以切割動作混合。

- 6 預熱 (空燒水波爐)。

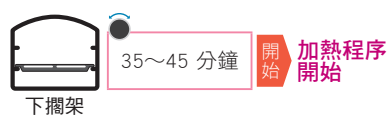
預熱程序



- 7 將步驟 5 的麵團放入蛋糕模中，並在中間留下垂直線。

- 8 預熱完畢後，將 7 放在烤焗盤上，然後放在下擱架加熱。

烘焗



- 9 烘焗完畢後，放在燒烤架上，取下烹調紙，讓蛋糕徹底放涼。

磅蛋糕的不同製法

★有關基本材料/烹調方法的說明，請參閱「磅蛋糕」。
(步驟 2 沒有需要執行的程序)

合桃茶

- 在步驟 4 中加入茶葉 (5 克) 和合桃碎 (50 克) 代替材料 A。



紅蘿蔔

- 在步驟 4 中加入紅蘿蔔碎 (70 克) 代替材料 A。



蓮藕

- 在步驟 4 中加入約略切碎的蓮藕 (100 克) 代替材料 A。





材料／20 厘米直徑鋁製戚風蛋糕模 x 1 個
 低筋麵粉（已過篩）…………… 150 克
 蛋黃…………… 5 個（中等大小）
 蛋白…………… 7 個（中等大小）
 糖（已過篩）…………… 130 克
 水…………… 100 毫升
 植物油…………… 80 毫升
 雲呢拿香精…………… 試味調整

手動烹調
 <CONVECTION> 熱風對流（有預熱）170°C 47~57 分鐘

烹調方法

- 1 將蛋黃及 1/3 份糖倒入碗中，用攪拌棒發打至混合物變白。

發打蛋黃



- 2 將植物油逐少加入 1 中攪拌。攪拌至不會分離，然後逐少加入水和雲呢拿香精攪拌。

- 3 將低筋麵粉加入 2 中，然後用攪拌棒攪拌至麵粉混合均勻。

- 4 將蛋白放入另一隻碗中，用手提攪拌機輕輕發打。將餘下的分成 2~3 份，加入蛋白霜中。適當發打蛋白霜直至形成尖錐，此時如將碗上下翻轉，蛋白霜仍留在碗中。

蛋白霜



- 5 將 1/3 份蛋白霜加入 3 中，用攪拌棒攪拌均勻，然後加入餘下的 1/2 再次攪拌。加入剩餘的蛋白霜攪拌，直至蛋白霜沒有起塊，而且由底部舀起時不會擠破氣泡。

• 蛋白霜變乾後，繼續發打並繼續加入蛋白霜。



- 6 將混合物 5 放入乾淨的戚風蛋糕模中，輕輕將模具放下 2~3 次，以釋出混合物中的氣泡。



- 7 預熱（空燒水波爐）。

預熱程序



42 Chiffon Cake
 (42 戚風蛋糕)

開始 預熱程序
 開始

（標準預熱時間約為 4 分鐘）

8 烘焗



開始 加熱程序
 開始

（標準加熱時間約為 52 分鐘）

- 9 烘焗之後，立即將模具上下翻轉放置，以免蛋糕塌下。將模具放在適當高度的管上放涼。



- 10 放涼之後，將刮鏟插入模具和蛋糕之間。旋轉刮鏟，刮清模具內側，並從模具中取出蛋糕。用刀從模具底部取出麵團。







- 如果用品（例如碗、攪拌棒或模具）上留有水份、油份或污漬，蛋白霜或蛋黃就可能無法發打均勻，氣泡也可能會破裂。請確保將用品清洗乾淨和徹底抹乾之後使用。
- 即使有少量蛋黃與蛋白混合，蛋白霜也可能無法良好打起，因此請勿使用。
- 用氟處理過的模具或矽膠模具，可能會令麵團滑動，導致烘焗效果不佳，因此請使用鋁製模具。
- 用非鋁製模具（有氟、紙製、矽膠）時，請在放入烤焗盤後使用手動設定加熱，並監視加熱情況。
- 烹調之後如果頂部的顏色太深，請在烹調期間蓋上錫紙。

檢查成品

可使用發打蛋白製成的蛋白霜代替添加劑（例如發粉）使蛋糕膨脹。

- 如果成效不佳，請適當發打蛋白，並細心參閱下表或烹調方法。

成品狀態	成因/解決方法
膨脹不足 	<ul style="list-style-type: none"> ● 蛋白打發不足。 → 使用冷卻的雞蛋，將其徹底打勻，讓你將碗上下翻轉時，蛋白霜不會掉下。
蛋糕有大洞 	<ul style="list-style-type: none"> ● 倒入模具中時，麵團裡出現氣泡。 → 從高位置一次性過倒入全部麵團。 ● 將麵團放入模具後，因用力拍打底部而令氣泡消失。 → 輕輕拍打模具去除氣泡。
蛋糕底部有大洞 	<ul style="list-style-type: none"> ● 將蛋白與蛋黃麵團混合時，麵團裡出現氣泡。
蛋糕頂部（在模具中時）變稠密 	<ul style="list-style-type: none"> ● 出現堵塞現象。這是自然發生的現象，成因是膨脹的氣泡隨著溫度下降而變小。
蛋糕收縮	<ul style="list-style-type: none"> ● 烘焙之後，請在蛋糕徹底冷卻後才取下模具。

※視乎發打或混合麵團的方法，或者模具的用料等因素而定，發大及成品的狀態可能會有分別。如果你適當遵從所示方法，但仍未達理想效果，請嘗試調高或調低 10~20°C。

不同蛋糕模具大小的份量和加熱時間指引

	17 厘米鋁模具
低筋麵粉	80 克
蛋黃	3 個（中等大小）
蛋白	4 個（中等大小）
糖	80 克
水	50 毫升
植物油	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
加熱時間指引	40~50 分鐘

戚風蛋糕的不同製法

★有關基本材料/烹調方法的說明，請參閱「戚風蛋糕」。

茶



材料／20 厘米直徑鋁製戚風蛋糕模 x 1 個

戚風蛋糕材料（不包括雲呢拿香精）

..... 1 個
茶葉..... 10 克

- 將茶葉與已過篩的低筋麵粉混合。

朱古力



材料／20 厘米直徑鋁製戚風蛋糕模 x 1 個

戚風蛋糕材料（不包括雲呢拿香精）

..... 1 個
可可粉..... 15 克

- 將低筋麵粉和可可粉一起過篩。氣泡可能會容易破裂，因此請盡量減少混合麵團的次數。

抹茶



材料／20 厘米直徑鋁製戚風蛋糕模 x 1 個

戚風蛋糕材料（不包括雲呢拿香精）

..... 1 個
抹茶粉..... 1 茶匙

- 將低筋麵粉和抹茶粉一起過篩。

調味料



材料／20 厘米直徑鋁製戚風蛋糕模 x 1 個

低筋麵粉..... 150 克
蛋黃..... 5 個（中等大小）
蛋白..... 7 個（中等大小）
糖（已過篩）..... 120 克
水..... 100 毫升
植物油..... 80 毫升
生薑..... 1 茶匙
肉桂..... 1 湯匙
肉荳蔻..... 1/2 茶匙
丁香..... 1/2 茶匙

- 將低筋麵粉和調味料一起過篩。



咖啡



材料／20 厘米直徑鋁製戚風蛋糕模 x 1 個

低筋麵粉..... 150 克
蛋黃..... 5 個（中等大小）
蛋白..... 7 個（中等大小）
糖（已過篩）..... 130 克
即沖咖啡..... 10 克
暖水..... 30 毫升
水..... 70 毫升
植物油..... 80 毫升

- 用熱水溶解即沖咖啡，然後加入清水。在步驟 2 中請使用咖啡代替清水。

蛋糕卷

熱風對流
CONVECTION



- 材料 / 1 個
- 低筋麵粉 (已過篩) 75 克
 - 雞蛋 (室溫) 4 隻 (中等大小)
 - 糖 (已過篩) 75 克
 - 牛奶 1 湯匙
 - 牛油 (切細) 12 克 (淡奶油)
 - A 鮮奶油 100 毫升
 - 糖 10 克
 - 雲呢拿香精 試味調整
 - 黃桃 (罐裝) (垂直切成 7 片) 3 片
 - 奇異果 (垂直切成 8 片) 2 個

烹調方法

- 鋪上大小符合**烤焗盤**底部和側邊的烹調紙 (由於混合物會向上膨脹, 請鋪至烤焗盤外約 1 厘米)。
- 將雞蛋打入碗中, 加入糖, 用攪拌棒打勻。將碗放入熱水碗中 (熱水為 60~70°C), 讓蛋液變暖。溫度達致與人體皮膚溫度相若時 (35~40°C), 將混合物取出發打, 直至呈奶油狀, 且硬身至可在混合物上寫字。
- 將牛奶及牛油放入耐熱容器中, 並放入**爐腔**的中間位置 (無需蓋上蓋子) 加熱, 將牛油溶解。

無需配件

<MICROWAVE> 微波 600W

▶ 20~30 秒 **開始** **加熱程序開始**
- 空燒水波爐預熱。

無需配件

<CONVECTION> 熱風對流 (有預熱)

▶ 170°C **開始** **預熱程序開始**

(標準預熱時間約為 4 分鐘)

- 將低筋麵粉加入 2, 手勢像攤開麵粉一般, 然後攪拌均勻直到看不到麵粉狀, 手勢像用刮刀由底部舀起麵粉一般。請注意不要擠破氣泡。將溶解的牛油倒在刮刀上滴落麵粉之中, 然後用類似方法快速攪拌。
- 將麵團加入 1 中, 壓平表面, 並拍打烤焗盤的底部去除大氣泡。預熱完畢之後, 放在**下擱架**加熱。

烘焗

下擱架

12~17 分鐘 **開始** **加熱程序開始**
- 烘焗完畢之後, 取下烹調紙, 用濕布蓋住, 讓蛋糕徹底放涼。
- 用材料 A 製作淡奶油。(請參閱第 181 頁的**淡奶油製法**)
- 為使麵團 7 變得容易捲壓, 用刀在麵團靠近自己的一邊切出 3 條記號。用淡奶油覆蓋整個麵團, 在靠近自己的一邊放上生果, 用保鮮紙包裹, 將蛋糕卷的尾部置於底部, 然後放入雪櫃稍候片刻待涼。

蛋糕卷的不同製法

茶

- 在步驟 5 中加入低筋麵粉後, 在整個蛋糕卷上鋪上茶葉 (5 克)。

抹茶

- 將低筋麵粉與抹茶粉 (1 茶匙) 混合並一起過篩。

★有關基本材料/烹調方法的說明, 請參閱「蛋糕卷」。

可可

- 將可可粉 (10 克) 加入低筋麵粉中一起過篩。由於氣泡可能會容易破裂, 因此請盡量減少混合麵團的次數。



用可可蛋糕卷製作

聖誕樹頭蛋糕

- 材料 / 1 個
- 蛋糕卷 (含可可) 1 個 (朱古力奶油)
 - 鮮奶油 300 毫升
 - 朱古力 (切碎) 150 克
 - 霖酒 1 湯匙



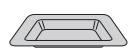
烹調方法

- 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。
- 在另一隻碗中, 用熱水溶化朱古力。朱古力溶化後, 加入 1/3 份的 2 混合均勻。混合之後, 加入剩餘的淡奶油和霖酒。
- 使用步驟 3 中的 1/3 份奶油備製蛋糕卷。在雪櫃中冷卻約 30 分鐘。
- 斜切步驟 4 的末端, 並製成樹頭形狀。在斜切的樹頭形狀蛋糕上塗抹薄薄的一層奶油。放在更大的蛋糕上。
- 在整個蛋糕卷上鋪上奶油, 然後用叉劃上條紋。
- 用市面有售且喜愛的裝飾品裝飾蛋糕。



方形蛋糕

熱風對流
CONVECTION



材料／1 個特深焗盤
低筋麵粉（已過篩）……………75 克
雞蛋（室溫）…………… 4 隻（中等大小）
糖（已過篩）……………75 克
牛奶…………… 1 湯匙
牛油（切細）……………12 克
• 發打淡奶油和你喜愛的生果。

事先備製

- 放入鋪有烹調紙的特深焗盤中攪拌。

烹調方法

1 按照製作蛋糕卷的步驟 2~3 繼續製作麵團。

2 空燒水波爐預熱。

預熱程序



3 按照製作蛋糕卷的步驟 5 製作麵團，倒入鋪有烹調紙的特深焗盤中，然後壓平表面，再用手掌拍打特深焗盤的底部去除大氣泡。

4 預熱完畢之後，將 3 放在上擱架加熱。

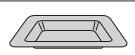
烘焗



5 按照製作蛋糕卷的步驟 7，讓海綿蛋糕冷卻。切成喜愛的大小，並加上淡奶油及生果作裝飾。

西多士

熱風對流
CONVECTION



材料／2 人份
麵包（切成 4 片）…………… 2 片
（蛋醬）
雞蛋…………… 3 隻（中等大小）
牛奶…………… 250 克
糖…………… 3 湯匙
雲呢拿香精…………… 試味調整
牛油…………… 15 克

烹調方法

1 在特深焗盤中鋪上烹調紙。

2 將牛油放入耐熱碗中，並放入爐腔的中間位置（無需蓋上蓋子）加熱，將牛油溶解。



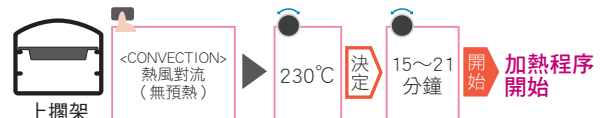
3 將雞蛋打入碗中，加入糖及牛奶攪拌。

4 將溶解的牛油及雲呢拿香精加入 3 中攪拌。

5 將 4 放入特深焗盤中浸泡麵包。約 1 分鐘後翻轉，然後再浸泡約 10 分鐘。

6 將 5 放在上擱架加熱。

烘焗



甜品



材料／9 件

A	低筋麵粉	200 克
	發粉	1 湯匙
	糖	1/2 湯匙
	鹽	試味調整
	牛油	100 克
	牛奶	1/2 杯 (超過 100 毫升)

事先備製

- 將牛油切成 1 厘米的方塊，然後放入雪櫃冷藏。

烹調方法

- 混合材料 A 並過篩入碗中。用切刀將牛油切成小塊並混合在一起。混合妥當之後，存放在雪櫃中約 30 分鐘，然後逐少加入牛奶並人手搓揉。
- 將步驟 1 的麵團堆在一起，然後在灑上一層低筋麵粉（不包括在材料中）的板上揉麵 4~5 次。將麵團壓成長方形，摺疊三次。封上保鮮紙，然後存放在雪櫃中約 20 分鐘。
- 用麵粉棍將步驟 2 的材料捲壓至厚度均勻（2~2.5 厘米）。

- 空燒水波爐預熱。

預熱程序



- 按壓 3 並輕輕轉動直徑 5~6 厘米的模具（如果沒有模具，可使用杯子代替）。切出 9 個麵團，整劑排列在烤焗盤上。用刷子塗上少量牛奶（不包括在材料中）。

- 預熱之後，將 5 放在下擱架加熱。

烘焗



英式鬆餅的不同製法

★有關基本材料/烹調方法的說明，請參閱「英式鬆餅」。

芝麻

- 在步驟 1 中，加入烘烤芝麻（1 湯匙），然後加入牛奶。



果仁

- 在步驟 1 中，加入喜愛的果仁（50 克），然後加入牛奶。



蕃茄

材料／9 件

低筋麵粉	200 克	水煮蕃茄（整個）	70 克（不包括蕃茄汁）
發粉	1 湯匙	雞蛋	25 克（1/2 隻，中等大小）
糖	1 湯匙	乾香芹	2 克
鹽	試味調整	薄餅用芝士	50 克
牛油	60 克		

- 將牛油切成 1 厘米的方塊，然後放入雪櫃冷藏。
- 打入雞蛋，並與切碎的蕃茄攪拌。→ 用於代替牛奶。（蛋醬）
- 在步驟 1 中，加入香芹和芝士，然後加入事先備製的蛋醬。



鬆餅

熱風對流
CONVECTION



材料／6 厘米直徑鬆餅模 x 6 個

A [低筋麵粉 …… 180 克	糖 …… 80 克
發粉 …… 1 茶匙	雞蛋 …… 2 隻 (中等大小)
牛油 (室溫) …… 100 克	牛奶 …… 50 克

低糖食譜 → 請參閱第 182 頁。

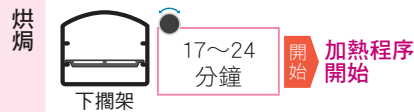
烹調方法

- 將牛油及糖放入碗中，用手提攪拌機攪拌，直至變成白色。逐少加入打勻的雞蛋及牛奶攪拌。
- 將 A 過篩加入 1 攪拌混合，直至用膠刮刀由底部舀起時粉狀感覺消失。將材料分成等份放入模具中，然後放在烤焗盤上。

- 預熱 (空燒水波爐)。



- 預熱之後，將 2 放在下擱架加熱。



鬆餅的不同製法

★有關基本材料/烹調方法的說明，請參閱「鬆餅」。(請在步驟 2 中加入)

- 朱古力粒…30 克
- 加工芝士 (切成 7~8 毫米的細塊)…80 克
- 果仁 (切成 7~8 毫米的細塊)…50 克



焗芝士蛋糕

熱風對流
CONVECTION



材料／18 厘米直徑金屬蛋糕模 x 1 個

奶油芝士 (室溫) …… 200 克	鮮奶油 …… 150 克
雞蛋 …… 2 隻 (中等大小)	〈頂部配料〉
糖 …… 80 克	A [杏桃果醬 …… 1 湯匙
低筋麵粉 …… 3 湯匙	水 …… 1/2 湯匙
檸檬汁 …… 2 湯匙	

- 請使用底部可拆出的模具。如果模具的底部無法拆出，就會難以取下模具。
- 完成之後待涼，並於冷卻之後從模具中取出。如果在冷卻之前將蛋糕從模具中取出，蛋糕就會變形。

烹調方法

- 將 A 放入耐熱容器中，並封上保鮮紙。放入爐腔內的中間位置加熱。



- 將牛油塗滿蛋糕模的底部和側邊 (不包括在材料中)，然後鋪上烹調紙。

- 將軟化的奶油芝士放入碗中攪拌至順滑。

- 順次序將糖、雞蛋、低筋麵粉、鮮奶油及檸檬汁加入 3 中，每加入一款食材時攪拌一次。

- 空燒水波爐預熱。



- 將 4 倒入 2 中，然後壓平表面。

- 預熱完畢後，將 6 放在烤焗盤上，並放在下擱架加熱。



- 加熱完畢後，讓蛋糕留在模具中待涼。將 1 塗上芝士蛋糕的表面。

甜品



材料 / 18 厘米直徑金屬蛋糕模 x 1 個

奶油芝士 (室溫) …… 200 克	檸檬汁 …… 2 湯匙
糖 …… 50 克	A [餅乾 …… 100 克
鮮奶油 (發打 7 分鐘) …… 150 克	液體的牛油 …… 70 克
原味乳酪 …… 50 克	B [魚膠 …… 5 克
	水 …… 2 湯匙

● 請使用底部可拆出的模具。如果模具的底部無法拆出，就會難以取下模具。

烹調方法

- 1 將牛油塗滿蛋糕模的底部和側邊（不包括在材料中），然後鋪上烹調紙。
- 2 用 A 做基底。將餅乾放入膠袋中搗成細塊。加入牛油攪拌，然後緊緊包裹在 1 模具的底部。（由上至下用力按壓）
- 3 將 B 放入耐熱容器中，並浸入魚膠。
- 4 將軟化的奶油芝士放入碗中攪拌至順滑。
- 5 將 3 放入爐腔的中間位置（無需蓋上保鮮紙）加熱。



- 6 順次序將糖、乳酪、檸檬汁及 5 的鮮奶油加入 4 中攪拌。
- 7 將 6 倒入 2 中，壓平表面，然後放入雪櫃冷卻和變硬。

造型曲奇

熱風對流
CONVECTION



材料／48 件（1 盤）
低筋麵粉…………… 230 克
牛油（室溫）…………… 100 克
糖…………… 80 克
雞蛋…………… 50 克（1 隻，中等大小）
雲呢拿香精…………… 試味調整

手動烹調
<CONVECTION> 熱風對流（有預熱）
170°C
1 個烤焗盤：10～15 分鐘；
2 個烤焗盤：13～18 分鐘

- 使用 2 個烤焗盤時，無法使用自動設定。
請使用手動設定加熱。
請使用兩倍份量的材料。

烹調方法

- 1 將軟化的牛油及糖放入碗中，用攪拌棒攪拌，直至呈微白色。



- 2 將打勻的雞蛋逐少加入 1 中，再加入雲呢拿香精。



- 3 將低筋麵粉一次過篩入 2 中。用木匙攪拌至沒有粉狀感覺後，將麵粉聚成一團。



- 4 將麵團分成合適份量，放入膠袋之中，用麵粉棒將麵團捲壓成大約 5 毫米厚，然後在陰涼的房間內靜置約 30 分鐘。



- 5 將 4 的麵團放在鋪上麵粉（不包括在材料中）的表面上，用餅乾刀切塊（直徑約 3 厘米），然後將總共 48 塊的餅乾放在烤焗盤上。

- 6 將 5 放在下擱架加熱。

烘焗



下擱架

39 Cookies
(39 曲奇)

開始 加熱程序
開始

（標準加熱時間約為 23 分鐘）

- 7 加熱完畢後，放在架上待涼。

- 視乎麵團的厚度、形狀及大小而定，成品可能會有所分別。如果調低加熱溫度及延長加熱時間，成品的整體效果將會更佳。

造型曲奇的不同製法

可可



- 將可可粉（10 克）與低筋麵粉混合。

茶



- 在烹調方法的步驟 3 中，請同時加入茶葉（10 克）。

石頭曲奇

熱風對流
CONVECTION



材料 / 48 件 (1 盤)

A [低筋麵粉 150 克
發粉 1 茶匙
牛油 (室溫) 70 克
雞蛋 25 克 (1/2 隻, 中等大小)
糖 70 克
椰子 20 克
雲呢拿香精 試味調整

手動烹調 <CONVECTION> 熱風對流 (有預熱) 170°C
1 個烤焗盤: 7~12 分鐘;
2 個烤焗盤: 11~17 分鐘

- 使用 2 個烤焗盤時, 無法使用自動設定。
請使用手動設定加熱。
請使用兩倍份量的材料。

烹調方法

- 1 將軟化的牛油及糖放入碗中攪拌, 用攪拌棒攪拌, 直至變成白色。
- 2 將打勻的雞蛋逐少加入 1 中, 再加入雲呢拿香精。
- 3 將 A 放入 2, 攪拌並過篩後, 以木匙約略攪拌, 加入椰子繼續攪拌。
- 4 用匙羹舀取 48 匙 3 放在烤焗盤上, 逐少加入以調整呎寸。

- 5 將 4 放在下擱架加熱。

烘焗



39 Cookies
(39 曲奇)



[DECREASE 1]
(減弱 1)

加熱程序
開始

(標準加熱時間約為 21 分鐘)

- 6 加熱完畢後, 放在架上待涼。

石頭曲奇的不同製法

★有關基本材料/烹調方法的說明, 請參閱「石頭曲奇」。

在烹調方法的步驟 3 中, 加入朱古力粒 (35 克) 代替椰子並攪拌。

法式朱古力

微波
MICROWAVE

無需配件



材料
朱古力 (甜或黑) 170 克
鮮奶油 100 克
可可粉 (無糖) 適量

手動烹調 <DESIRED TEMP.> 喜好溫度為 50°C

- ※如果使用牛奶朱古力, 請用 250 克。
加熱完畢之後, 放入雪櫃冷藏超過 4 個小時。
這樣會比甜 (黑) 朱古力更順滑。

烹調方法

- 1 將朱古力拆成細塊, 放入淺身耐熱容器中, 加入鮮奶油攪拌。
- 2 將 1 (無需蓋上保鮮紙) 放入爐腔的中間位置加熱。



43 Fresh Chocolate
(43 法式朱古力)

開始

加熱程序
開始

(標準加熱時間約為 1 分 30 秒)

- 3 加熱完畢之後, 用攪拌棒攪拌溶解。

- 4 將 3 倒入鋪上烹調紙的平底容器中, 放入雪櫃冷藏超過 2 個小時。變硬後, 切成一口大小的塊狀, 然後灑上可可粉。

- 即使在烹調方法步驟 3 中形成了硬塊, 朱古力亦會在你攪拌時溶解。如果朱古力未能完全溶化, 請以 <MICROWAVE (微波) 600W> 加熱, 並從旁觀察。



材料／6.5 厘米直徑金屬柔滑布丁模 x 4 個
 甜朱古力（拆成細塊）……………90 克
 牛奶朱古力（拆成細塊）……………20 克
 牛油（無鹽）……………80 克
 （切成小塊，並使其達至室溫）
 雞蛋……………2 隻（中等大小）
 低筋麵粉……………25 克

● 做好後請盡快食用。
 內部朱古力會隨時間變硬。
 如果在冷卻後以 <MICROWAVE
 （微波）600W> 加熱 10~20 秒，
 內部朱古力會變軟。

烹調方法

1 在柔滑布丁模具中輕輕塗抹一層牛油（不包括在材料中），灑上低筋麵粉（不包括在材料中），去除多餘麵粉。

2 將朱古力碎（2 種類型）及牛油放入耐熱容器中。無需蓋上保鮮紙，放入爐腔的中間位置。加熱期間，請攪拌 2~3 次。加熱後，混合至朱古力和牛油溶化並充分混合在一起。



3 將打勻的雞蛋加入 2 中攪拌，將低筋麵粉過篩，再輕輕攪拌。

4 預熱（空燒水波爐）。



5 倒入 3 的碗中至 8/10 處，然後輕輕放下去除氣泡。

6 預熱後，將 5 放在烤焗盤上。將烤焗盤放入下擱架加熱。



7 加熱完畢之後，立即取下模具上碟。



材料 / 18 厘米直徑金屬蛋糕模 x 1 個

A [甜朱古力 (拆成細塊) 100 克
鮮奶油 50 克
牛油 (無鹽, 切成小塊, 並使其達至室溫) 60 克
蛋黃 3 個 (中等大小)
糖 50 克
低筋麵粉 20 克
可可粉 30 克
(蛋白霜)
[蛋白 3 個 (中等大小)
糖 60 克
糖霜 試味調整
鮮奶油 (打發) 適量

烹調方法

- 在蛋糕模的底部和側邊塗抹少許牛油 (不包括在材料中), 然後鋪上烹調紙。
- 將 A 放入耐熱容器中 (無需蓋上保鮮紙), 放入爐腔的中間位置加熱。加熱途中攪拌 2~3 次。
- 加熱完畢之後, 將牛油加入 2 中攪拌。
- 將蛋黃及糖放入另一隻碗中, 攪拌至蛋黃變白。
- 將 3 加入 4 攪拌, 將低筋麵粉及可可粉一起過篩, 然後用木匙約略攪拌。
- 將蛋白及 1/3 糖放入另一隻碗中, 攪拌並分兩次加入剩餘的糖。發打直至形成尖錐, 此時如將碗上下翻轉, 蛋白霜仍留在碗中。
 - 請確保分 3 次加糖! 攪拌時會變硬。在其變得有光澤之後, 加入下一份糖並攪拌。
- 將 6 分兩次加入 5 中攪拌, 請注意不要將空氣從混合物中攪出。

- 預熱 (空燒水波爐)。

 (標準預熱時間約為 4 分鐘)
- 將 7 的麵團倒入蛋糕模具中。
- 預熱完畢後, 將 9 放在烤焗盤上, 並放在下擱架加熱。
- 加熱完畢後, 從模具中取出, 撕下烹調紙待涼。在成品上灑上糖霜。根據個人口味加入鮮奶油。



布朗尼

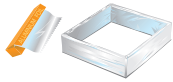
熱風對流
CONVECTION



材料／18 厘米正方形模具（底部中空）× 1 個

A	甜朱古力 …………… 80 克	B	低筋麵粉 …………… 80 克
	牛奶 …………… 2 湯匙		杏仁粉 …………… 20 克
	糖 …………… 60 克	C	甜朱古力 …………… 40 克
	牛油（無鹽，並使其達至室溫）…………… 100 克		核桃 …………… 40 克
	雞蛋 …………… 2 隻（中等大小）		杏仁 …………… 40 克

- 如果沒有模具，可使用錫紙製作一個約 4 厘米高的框代替。



低糖食譜 → 請參閱第 182 頁。

烹調方法

- 1 將 C 拆成 7~8 毫米的細塊。
- 2 在 A 中弄碎朱古力，放入耐熱容器中，加入牛奶，放入爐腔的中間位置（無需蓋上保鮮紙），然後攪拌溶解。



- 3 將軟化的牛油及糖放入碗中攪拌，用攪拌棒攪拌，直至呈微白色。

- 4 將打勻的雞蛋逐少加入 3 中，然後加入 2 攪拌。

- 5 將 4 過篩加入 B 中，用木匙攪拌，然後加入 1 輕輕攪拌。

- 6 空燒水波爐預熱。



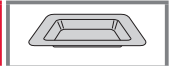
- 7 在烤焗盤中鋪上烹調紙，將模具放在上面，倒入 5 後弄平。

- 8 預熱之後，將 7 放在下擱架加熱。



布朗尼（特深焗盤）

熱風對流
CONVECTION



材料／1 個特深焗盤

A	甜朱古力 …………… 160 克	B	低筋麵粉 …………… 160 克
	牛奶 …………… 4 湯匙		杏仁粉 …………… 40 克
	糖 …………… 120 克	C	甜朱古力 …………… 80 克
	牛油（無鹽，並使其達至室溫）…………… 200 克		核桃 …………… 80 克
	雞蛋 …………… 4 隻（中等大小）		杏仁 …………… 80 克

烹調方法

- 1 請參照如何製作布朗尼中的步驟 2 加熱朱古力及牛奶。



- 2 請參照如何烹調布朗尼中的步驟 1、3、5。倒入鋪有烹調紙的深盤中，然後弄平。

- 3 預熱（空燒水波爐）。



- 4 預熱完畢之後，將 2 放在上擱架加熱。



甜品

奶油泡芙

熱風對流
CONVECTION



材料／12 件（1 盤）
 低筋麵粉（已過篩）…………… 60 克
 牛油（切成 1 厘米的細塊，並使其
 達至室溫）…………… 60 克
 水…………… 95 毫升
 雞蛋（打勻，室溫）…………… 2~3 隻
 （中等大小）

〈淡奶油〉
 A [鮮奶油…………… 1 杯（200 毫升）
 糖…………… 20 克
 雲呢拿香精…………… 試味調整
 草莓、奇異果…………… 適量

2 個烤焗盤
 <CONVECTION> 熱風對流（有預熱）180°C 33~43 分鐘

• 使用 2 個烤焗盤時，應使用兩倍份量的材料。

烹調方法

1 將水、牛油、低筋麵粉（1 茶匙）放入大的耐熱容器中，放在爐腔的中間位置（無需蓋上保鮮紙），加熱至沸騰。



• 使用 2 個烤焗盤時，以 <MICROWAVE（微波）600W> 加熱 4 分 30 秒至 5 分 30 秒。

2 快速將剩餘的低筋麵粉一次過倒入 1。

3 將 2 攪拌，放在爐腔的中間位置（無需蓋上蓋子）加熱。為了讓成品均勻加熱，請攪拌 2~3 次，加熱後亦應快速攪拌。



• 使用 2 個烤焗盤時，以 <MICROWAVE（微波）600W> 加熱 1 分 20 秒至 1 分 40 秒。

4 將一半雞蛋加入 3，以木刮刀快速攪拌。逐少加入雞蛋，攪拌並從旁觀察，直至可用木刮刀舀起，並且麵團會像傳送帶一樣慢慢落下。（可能有雞蛋剩餘）



5 預熱（空燒水波爐）。

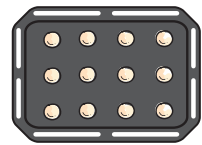


（標準預熱時間約為 5 分鐘）

6 將 4 放入帶嘴（圓形：開口 10~12 毫米）的擠花袋內。



7 在烤焗盤上擠成 12 個類似大小的球狀。用左手握住袋嘴，用右手擠出約 5 厘米直徑後立即停止。



※如果在擠出 12 個後麵團仍有剩餘，請將袋嘴放入較小的擠花袋中，再擠出幾個。

8 用濕叉按壓麵團頂部。

9 預熱完畢之後，將清水噴灑在 8 上，放在下擱架加熱。



10 用刀切開烤好的泡芙。準備材料 A 的淡奶油（請參閱第 181 頁）。將淡奶油擠進泡芙，用草莓和奇異果裝飾。

甜品



檢查泡芙的成品

良好的成品
形狀良好，且
內部為空心。



〈橫切面〉

- 如果沒有擠花袋，請用匙羹舀起並整齊排好。
- 充分煮沸牛油至起泡。（請參閱「烹調方法」中的步驟 1。）
- 混合低筋麵粉或雞蛋時，請快速攪拌。

成品狀態	成因
<p>泡芙向側面展開且未膨脹。</p> 	<ul style="list-style-type: none"> ● 未能準稱量取材料。 ● 雞蛋過多。 ● 微波加熱時間錯誤。 ● 牛油沒有加熱至起泡。 ● 未在牛油沸騰時加入麵粉。
<p>泡芙較小且膨脹不足。</p> 	<ul style="list-style-type: none"> ● 麵粉沒有攪拌均勻。 ● 麵粉麵團攪拌時冷卻。 ● 雞蛋較涼。

朱古力奶油泡芙

熱風對流
CONVECTION



材料／12 件（1 盤）

低筋麵粉	60 克
可可粉	3 克
（一起過篩）	
牛油	60 克
水	95 毫升
雞蛋	2~3 隻（中等大小）

- 使用 2 個烤焗盤時，請使用兩倍份量的材料。

烹調方法

1 將牛油切成 1 厘米的細塊，並使其達至室溫。打入雞蛋，並使其達至室溫。

2 烘焗時請參照如何烹調奶油泡芙中的步驟 1~9。

奶油泡芙的不同製法

★請烘焗並從旁觀察。



將泡芙擠壓成較小形狀，製成一口大小的嬰兒泡芙。以樹狀裝飾展示，樂趣橫生。

將泡芙製成長條狀，製作孩子們最愛的食品——艾克萊亞。根據個人喜好加上塗層，如白朱古力。

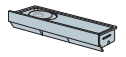


甜品

奶油泡芙（窯製）

熱風對流
CONVECTION

蒸煮
STEAM



什麼是窯製…與未使用蒸氣加熱的泡芙相比，磚窯泡芙會呈現漂亮的金黃色。



材料／12 件

低筋麵粉（已過篩）…………… 80 克
牛油（切成 1 厘米的細塊，並使其
達至室溫）…………… 60 克
水…………… 50 毫升
牛奶…………… 50 毫升
雞蛋（打勻，室溫）
…………… 125 克（中等大小，2 1/2 個）

手
動
烹
調

<CONVECTION> 熱風對流（有預
熱）180°C 25~35 分鐘

* 手動烹調時…

預熱完畢之後，將清水噴灑在泡芙上後
烘焗。（無需準備蒸氣儲水匣）

烹調方法

* 將清水倒入蒸氣儲水匣，並將其妥善安裝。

1 將水、牛奶及牛油放入大的耐熱容器中，加入低筋麵粉（茶匙），放入爐腔的中間位置（無需蓋上保鮮紙）加熱至沸騰。



<MICROWAVE>
微波 600W

4 分 30 秒~
5 分 30 秒

開始 加熱程序
開始

2 快速將剩餘的低筋麵粉一次過倒入 **1**。



3 將 **2** 攪拌，放在爐腔的中間位置（無需蓋上保鮮紙）加熱。為了讓成品均勻加熱，請攪拌 2~3 次，加熱後亦應快速攪拌。



<MICROWAVE>
微波 600W

1 分 20 秒~
1 分 40 秒

開始 加熱程序
開始

4 將一半雞蛋加入 **3**，再將剩餘雞蛋分成 2~3 份，逐次加入攪拌。每次加入雞蛋時，請以木匙快速攪拌至均勻順滑。

5 預熱（空燒水波爐）。

預
熱
程
序



40 Choux Cream
(40 奶油泡芙)

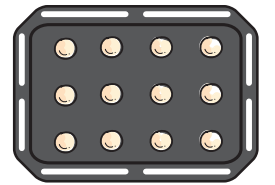
開始 預熱程序
開始

（標準預熱時間約為 11 分鐘）

6 將 **4** 放入帶嘴（圓形：開口約 10~12 毫米）的擠花袋內。



7 在烤焗盤上擠出 12 個類似大小的泡芙，中間請留縫隙。用左手握住袋嘴，用右手擠出約 5 厘米直徑後立即停止。



* 如果在擠出 12 個後麵團仍有剩餘，請將袋嘴放入較小的擠花袋中，再擠出幾個。

8 用濕叉按壓麵團頂部。

9 預熱之後，將 **8** 放在下擱架加熱。

烘
焗



開始 加熱程序
開始

下擱架（標準加熱時間約為 24 分鐘）

10 請根據個人口味以吉士醬（請參閱第 199 頁）或淡奶油填充烤好的泡芙。

吉士醬

微波
MICROWAVE

無需配件



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 個 (中等大小)
雲呢拿香精	試味調整

烹調方法

- 1 將低筋麵粉、粟粉、糖放入高身耐熱容器中，用攪拌棒攪拌，再加入牛奶攪拌至沒有起塊，然後加入蛋黃攪拌。



- 2 將 1 (無需蓋上保鮮紙) 放入爐腔的中間位置加熱，直至呈黏稠狀。加熱途中攪拌 2~3 次，讓成品更加均勻。



無需配件

<MICROWAVE>
微波 600W

約 5 分
30 秒

開始 加熱程序
開始

- 3 加熱完畢之後，加入雲呢拿香精攪拌。

- 4 過剩的熱力散去後，用保鮮紙包裹吉士醬，放入雪櫃冷藏。

吉士醬的不同製法

★ 有關基本步驟的說明，請參閱「吉士醬」。

朱古力奶油

材料

低筋麵粉	1 1/2 湯匙
粟粉	1 1/2 湯匙
糖	80 克
牛奶	350 毫升
蛋黃	1 1/2 個 (中等大小)
雲呢拿香精	試味調整
朱古力棒	80 克

烹調方法

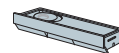
- 1 將朱古力棒拆成小塊。
- 2 參照如何烹調吉士醬的說明製作。
(請在步驟 1 中加入弄碎的朱古力棒。)



甜品

柔滑布丁

蒸煮
STEAM



材料／7.5 厘米直徑金屬布丁模 x 8 個
雞蛋…………… 3 隻（中等大小）
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
暖水…………… 1 湯匙

事先備製

- 在奶油焦糖模具中輕輕塗抹一層牛油（不包括在材料中）。

手動烹調

<LOW TEMP. STEAM> 低溫蒸煮 80°C
21~25 分鐘

烹調方法

* 將清水倒入蒸氣儲水匣，並將其妥善安裝。

1 製作焦糖醬。將糖及水放入小號平底鑊中加熱。達至所需焦糖顏色後，立即倒出。加熱水攪拌，然後分成等份倒入布丁模具中。（請戴上厚身焗爐手套，因為加熱水時可能會濺出。）

2 將雞蛋打入大碗中，加入糖充分混合，請注意不要打發。

3 將牛奶放入耐熱容器中，放入爐腔的中間位置（無需蓋上保鮮紙）加熱。



4 將 **3** 逐少加入 **2**，然後過濾。舀起大起泡，加入雲呢拿香精，分成等份倒入 **1** 的容器中，分別蓋上錫紙。

5 放在烤焗盤上整齊排好，放入 **4** 下擱架加熱。



下擱架

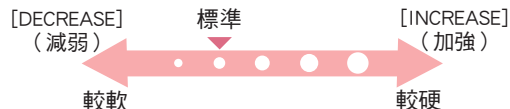
45 Cream Caramel
（柔滑布丁）

開始 加熱程序
開始

（標準加熱時間約為 23 分鐘）

視乎喜愛的奶油焦糖硬度而定，請將成品調節設定為 [INCREASE]（加強）或 [DECREASE]（減弱）。

成品調節



蒸氣儲水匣中的水可能會中途蒸乾。如出現加水指示，請加水。

6 加熱完畢之後，待過剩的熱力散去，放入雪櫃冷藏。

- 蛋醬的標準初始溫度約為 30~40°C。視乎初始溫度而定，成品硬度可能會有所分別。
- 如果放入雪櫃冷藏後仍然較軟，從模具取出後可能會變形。

柔滑布丁的不同製法

- ★ 有關基本材料/烹調方法的說明，請參閱「柔滑布丁」。
- ★ 請勿在茶、抹茶、可可、咖啡布丁中加入雲呢拿香精。
- ★ 可根據個人喜好加入焦糖醬。

茶



- 在步驟 **3** 中加熱後，放入 4 個茶包泡茶。

抹茶



- 將在步驟 **3** 中加熱的牛奶逐少加入抹茶（2 湯匙）其溶解。

可可



- 將在步驟 **3** 中加熱的牛奶逐少加入無糖可可粉（10 克）溶解。

咖啡



- 在步驟 **3** 中完成加熱之後，放入即沖咖啡（10 克）溶解。

奶油布丁



材料／7.5 厘米玻璃布丁模具 x 8 個

蛋黃…………… 4 個（中等大小）
糖…………… 60 克 鮮奶油…………… 200 毫升
牛奶…………… 300 毫升 雲呢拿香精…………… 試味調整

烹調方法

1 將蛋黃打入大碗中，加入糖充分混合，請注意不要打發。

2 將牛奶及鮮奶油放入耐熱容器中，放在爐腔的中間位置（無需蓋上保鮮紙），以 <MICROWAVE（微波）600W> 加熱 3~4 分鐘。（牛奶溫度為 50~60°C。）

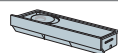
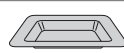
3 請參照如何製作柔滑布丁中的步驟 **4** 製作奶油焦糖醬。

4 將 **3** 分別蓋上鋁蓋放在烤焗盤上，放入下擱架，以 <LOW TEMP. STEAM>（低溫蒸煮）90°C 加熱約 25 分鐘。

特深焗盤中的足量布丁，你不會相信它不含奶油！款待他人吧！

柔滑布丁（特深焗盤）

蒸煮
STEAM



材料／1 個特深焗盤

雞蛋……………6 隻（中等大小）	〔焦糖醬〕	糖……………40 克
糖……………160 克		水……………1 湯匙
牛奶……………800 毫升		暖水……………1 湯匙
雲呢拿香精……………試味調整		

事先備製

- 在特深焗盤中塗抹少許牛油（不包括在材料中）。

手動烹調

<LOW TEMP. STEAM> 低溫蒸煮 85°C 21~25 分鐘

烹調方法

* 將清水倒入蒸氣儲水匣，並將其妥善安裝。

- 請參照第 200 頁中如何製作柔滑布丁的步驟 **1** 製作**焦糖醬**，然後放入特深焗盤中。（即使此時並不平整，在加熱過程中亦可變平）
- 請參照第 200 頁中如何製作柔滑布丁的步驟 **2~4** 製作**焦糖醬**，然後放入步驟 **1** 的特深焗盤中。（請勿蓋上錫紙）**柔滑布丁** **3** 的微波加熱：<MICROWAVE (微波) 600W> 7~8 分鐘

- 將 **2** 放在上擱架加熱。



上擱架

45 Cream Caramel
(45 柔滑布丁)

開始

增強 2

加熱程序
開始

（標準加熱時間約為 23 分鐘）

配件及顯示的位置將會是 [SQUARE TRAY]（烤焗盤）及 [LOWER SHELF]（下擱架），但請使用 [DEEP TRAY]（特深焗盤）及 [UPPER SHELF]（上擱架）烹調。

蒸氣儲水匣中的水可能會中途蒸乾。如出現加水指示，請加水。

- 加熱完畢之後，稍微放涼後放入雪櫃冷藏。

意式脆餅

熱風對流
CONVECTION



材料／約 30 件

雞蛋……………1 隻（中等大小）
糖……………80 克
〔糯米粉……………30 克
A 發粉……………1/2 茶匙
可可粉……………1 茶匙
豆腐渣……………170 克
B 〔果仁※（切碎）……………30 克
乾果※（切碎）……………60 克

- ※ 請使用胡桃或杏仁片等較軟的果仁和提子乾、橙皮及醋栗等乾果。
- 如果豆腐渣中的水分過多，請放入水波爐排水。

烹調方法

- 將雞蛋及糖放入碗中，用攪拌棒攪拌至略微黏著，然後加入 **B** 攪拌。
- 將 **A** 加入 **1** 中攪拌。加入豆腐渣攪拌至沒有白塊。（使用雙手，可充分攪拌）
- 空燒水波爐預熱。

（標準預熱時間約為 4 分鐘）
- 在**烤焗盤**中鋪上烹調紙，將 **2** 切成兩個約 1.5 厘米厚、約 15×6 厘米大小的長方形。

- 預熱完畢之後，將 **4** 放在**下擱架**加熱。

烘焗



下擱架

約 15 分鐘

開始

加熱程序
開始

- 剩餘的熱力散去後，用鋒利的刀切成 1 厘米的片狀，切痕位於頂部，放在**烤焗盤**上。（如果坍塌，若按壓成形，它將在烘焗期間再次成形）

- 將 **6** 放在**下擱架**繼續加熱。

烘焗



下擱架

<CONVECTION>
熱風對流
(無預熱)

150°C

決定

38~43
分鐘

開始

加熱程序
開始

約 20 分鐘後（剩餘時間顯示為 18~23 分鐘）翻轉，再次按「START」（開始）繼續烘焗。

甜品



材料／矽膠模具 x 6 個
 *請使用可耐受 200°C 以上高溫的模具
 低筋麵粉（已過篩）…………… 80 克
 發粉…………… 1/2 茶匙
 牛油（室溫）…………… 80 克
 糖…………… 50 克
 蛋黃…………… 1 個（中等大小）
 牛奶…………… 50 克
 蛋白…………… 1 個（中等大小）
 雲呢拿香精…………… 試味調整

烹調方法

- 1 將軟化的牛油及糖放入碗中揉麵，直到呈奶油狀。加入蛋黃攪拌。
- 2 逐少加入牛奶，將雲呢拿香精加入 1。
- 3 將低筋麵粉及發粉加入 2 並混合均勻。
- 4 將適當打發的蛋白加入 3 中攪拌。
- 5 將 4 分成 6 份放入模具中，放在烤焗盤上。

- 6 預熱（空燒水波爐）。

（標準預熱時間約為 4 分鐘）
- 7 預熱完畢之後，將 5 放在下擱架加熱。

甜甜圈的不同製法

★有關基本材料/烹調方法的說明，請參閱「甜甜圈」。

芝麻



- 使用 70 克低筋麵粉。
- 在步驟 4 中，加入烤芝麻（1 湯匙）。



可可

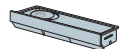
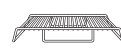


- 將低筋麵粉（70 克）及可可（10 克）一起過篩。
- 在步驟 4 中，加入朱古力粒（20 克）。



蒸蛋糕

蒸煮
STEAM



材料 / 5 厘米直徑鋁杯 × 8 個

雞蛋…………… 1 隻 (中等大小)
糖…………… 20 克
班戟粉…………… 150 克
牛奶…………… 100 克
雲呢拿香精…………… 試味調整

烹調方法 * 將清水倒入蒸氣儲水匣，並將其妥善安裝。

- 1 將雞蛋打入碗中，加入糖攪拌。
- 2 將班戟粉、牛奶、雲呢拿香精加入 1，攪拌至充分混合並呈奶油狀。
- 3 將 2 的麵團倒入鋁杯至 8/10 處。
- 4 將燒烤架放在烤焗盤上，鋪上烹調紙，並在上面放置 3。

- 5 將 4 放在下擱架加熱。



下擱架

<STEAM>
蒸煮

18~23 分鐘

開始 加熱程序
開始

蒸蛋糕的不同製法

★有關基本材料/烹調方法的說明，請參閱「蒸蛋糕」。

咖啡

- 在熱水 (2 湯匙) 中溶解即沖咖啡 (10 克)，與牛奶混合，共準備 100 克混合物。



可可

- 將可可 (10 克) 與熱蛋糕混合物攪拌。



蕃薯

- 將蕃薯 (70 克) 切成 1 厘米的細塊。放入耐熱容器中，以 <MICROWAVE (微波) 600W> 加熱 1~2 分鐘。
- 按照步驟 2 製作麵團後，加入蕃薯。(留出裝飾用量) 在步驟 3 中，將蕃薯放在麵團上。



南瓜

- 將南瓜 (70 克) 切成 1 厘米的細塊。放入耐熱容器中，以 <MICROWAVE (微波) 600W> 加熱 1~2 分鐘。
- 按照步驟 2 製作麵團後，加入南瓜。(留出裝飾用量) 在步驟 3 中，將南瓜放在麵團上。



甜品

果醬（草莓、蘋果、奇異果、藍莓）

微波
MICROWAVE

無需配件



烹調方法

- 1 徹底洗淨並晾乾後，事先備製水果。
- 2 將 1 的水果（1 種）及 A 放入大的高身耐熱玻璃碗中，然後輕輕攪拌。
- 3 將 2（無需蓋上保鮮紙）放入爐腔的中間位置加熱。在烹調過程中去除浮渣 2~3 次並攪拌。



材料

A	糖	150 克	水果…………… 各淨重 300 克 草莓（去蒂） 蘋果（紅色，去皮後磨碎） 奇異果（去皮後切成 5 毫米厚的蝴蝶形狀） 藍莓
	檸檬汁	2 湯匙	
	植物油	2 滴	

- 如果在去蒂後清洗草莓，草莓的水分可能更多，從而延長烹調時間。

焗蕃薯

熱風對流
CONVECTION

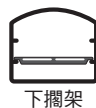


烹調方法

- 1 洗淨蕃薯，抹除水份，用叉刺出多個孔，然後放在烤焗盤上。

- 2 將 1 放在下擱架加熱。

烘焗



44 Baked Sweet Potato (44 焗蕃薯) 開始 加熱程序開始

（標準加熱時間約為 45 分鐘）

材料 / 4 人份

蕃薯（約 3~5 厘米闊）…………… 4 個（每個 250 克）

手動烹調

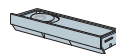
<CONVECTION> 熱風對流（無預熱）350°C 43~48 分鐘

蒸蕃薯

微波
MICROWAVE

蒸煮
STEAM

無需配件



烹調方法

* 將清水倒入蒸氣儲水匣，並將其妥善安裝。

- 1 洗淨蕃薯，抹除水份。用叉刺出多個孔，然後放在耐熱碟上。

- 2 將 1（無需蓋上保鮮紙）放入爐腔的中間位置加熱。



<STEAM> 蒸煮*
<MICROWAVE> 微波

約 17 分鐘

開始 加熱程序開始

* 使用 <STEAM>（蒸煮）、<SUPERHEATED STEAM>（過熱水蒸氣）選擇。

材料 / 2 人份

蕃薯（約 3~5 厘米闊）…………… 2 個（每個 250 克）

- 視乎蕃薯厚度而定，成品將會有所分別。

手動烹調

4 人份
<STEAM MICROWAVE> 蒸氣微波約 19 分鐘
● 將蕃薯切成 4 份。

甘薯菓子

熱風對流
CONVECTION



材料／8 件

蕃薯……………淨重 230 克
牛油……………15 克
糖……………25 克
蛋黃……………1 個（中等大小）
鮮奶油（或牛奶）…適量（0~40 克）
雲呢拿香精……………試味調整
A [蛋黃……………1 個（中等大小）
水……………1 湯匙

烹調方法

- 將蕃薯去皮，切成 1 厘米的圓形，放入耐熱容器中排好，以便不會重疊。蓋上保鮮紙，放入爐腔的中間位置加熱，並從旁觀察。



加熱後，趁熱製成薯蓉。

- 順次序將牛油、糖、蛋黃及雲呢拿香精加入 1 中，每加入一款食材時攪拌一次。

- 將鮮奶油加入 2 中直至變硬可以成形，然後揉麵至順滑。

- 將 3 分成 8 份，製成圓形，在烤焗盤上整齊排好，塗上 A 攪拌。

- 預熱（空燒水波爐）。



- 預熱完畢之後，將 4 放在上擱架加熱。

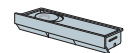


艾草紅豆草餅

微波
MICROWAVE

蒸煮
STEAM

無需配件



材料／10 件

高筋麵粉……………150 克
糯米粉……………50 克
糖……………40 克
水……………170 毫升
艾草粉……………5 克
粗紅豆沙……………250~300 克
烤大豆粉……………適量

烹調方法

* 將清水倒入蒸氣儲水匣，並將其妥善安裝。

- 按照包裝說明浸泡艾草粉，然後完全抹除水份。

- 將粗紅豆沙分成 10 份，並揉成球狀。

- 將高筋麵粉、糯米粉及水放入耐熱玻璃碗中攪拌，加入糖充分攪拌。

- 將 3（無需蓋上保鮮紙）放入爐腔內加熱。



* 使用 <STEAM>（蒸煮）、<SUPERHEATED STEAM>（過熱水蒸氣）選擇。
加熱完畢之後，用濕潤的木匙攪拌。

- 將 1 加入 4 攪拌，請小心不要讓熱水燙傷手。

- 將 5（無需蓋上保鮮紙）再次放入爐腔內加熱。



* 使用 <STEAM>（蒸煮）、<SUPERHEATED STEAM>（過熱水蒸氣）選擇。

- 加熱完畢之後，用濕潤的木匙攪拌。然後攪拌，請小心不要讓熱水燙傷手。

- 將 7 分成 10 份，向外展開至橢圓狀，放入 2 的紅豆沙後對折。在成品上灑上烤大豆粉。

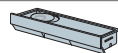
甜品

草莓大福

微波
MICROWAVE

蒸煮
STEAM

無需配件



材料／8 件

糯米粉	70 克
水	140 毫升
糖	40 克
草莓	8 個 (小)
紅豆沙 (已過濾)	120 克
粟粉	適量

烹調方法

* 將清水倒入蒸氣儲水匣，並將其妥善安裝。

1 洗淨草莓，去蒂並抹除水份。將紅豆沙（已過濾）分成 8 份（每份約 15 克），用紅豆沙裹住草莓，讓草莓的尖端凸出少許。

2 將糯米粉放入耐熱玻璃碗中，逐少加入水，同時用木匙攪拌。繼續加入糖攪拌。

3 將 2（無需蓋上蓋子）放入爐腔的中間位置加熱。



4 加熱之後，用木匙攪拌抹平。

5 再次將 4 放入爐腔的中間位置（無需蓋上蓋子）加熱。



* 使用 <STEAM>（蒸煮）、<SUPERHEATED STEAM>（過熱水蒸氣）選擇。

6 加熱之後，再次混合至材料變得有彈性。輕輕轉放在鋪上粟粉的烤盤上，並將其分成 8 等份。

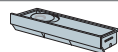
7 將 1 用 6 的麵團包裹。讓接合處位於底部，揉成齊整的圓形。

蒸栗子紅豆沙羹

微波
MICROWAVE

蒸煮
STEAM

無需配件



材料／1 件

紅豆沙 (已過濾)	250 克
低筋麵粉 (已過篩)	20 克
粟粉	5 克
糖	20 克
水	3 湯匙
鹽	試味調整
甜嫩栗子	120~130 克
甜嫩栗子漿	2 湯匙

烹調方法

* 將清水倒入蒸氣儲水匣，並將其妥善安裝。

1 將甜嫩栗子切成喜愛的大小。

2 將紅豆沙（已過濾）、低筋麵粉、粟粉、糖及鹽放入耐熱玻璃碗中，以木匙攪拌至順滑。

3 將甜嫩糖漿及水加入 2 攪拌，然後加入 1 的栗子混合。

4 將 3 放入爐腔內（無需蓋上蓋子）加熱。



5 加熱之後，用木匙攪拌抹平。

6 再次將 5 放入爐腔內（無需蓋上蓋子）加熱。



* 使用 <STEAM>（蒸煮）、<SUPERHEATED STEAM>（過熱水蒸氣）選擇。

7 加熱完畢之後，用木匙攪拌並放在用保鮮紙蓋住的竹墊上，捲起時規整形狀。