蒜爆雜菜

麵包

HITACHI
Inspire the Next

操作手冊/食譜

同時提供簡易使用者指南

日立高溫蒸氣烤焗水波爐
備麵包機功能

家用

MRO-NBK5000E

請細閱此操作手冊/食譜，確保正確使用微波爐。
閱讀此操作手冊後，請保存於安全的地方。

請細閱安全須知 → P.6-15 ，確保正確使用微波爐。

簡介

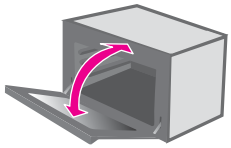
啟動電源

插上電源，開關爐門

如果你單是將插頭插到電源插座上，將不能啟動電源。

如何開啟電源 →P.21

開關爐門 ➡ 開啟電源



重量感應器 0 點調整

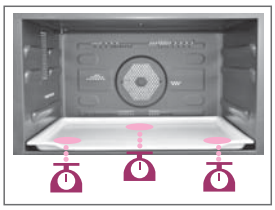
將陶瓷托盤放置於爐內底部，輕觸 Cleaning/Setting ▸ 0 Point Adjustment，然後按 Start Reheat。

爐內設有三點重量感應器，透過量度爐內食物的重量來控制熱度。

應首先調較此裝置，讓烹調更有效率。

大約每月為重量感應器進行一次 0 點調整，可確保烹調質素。

重量感應器
0 點調整
→P.22



按食物使用翻熱選項

需要翻熱的食物	將要使用的自動選單
室溫存放或冷藏的米飯及配菜	001 Reheat
急凍米飯	002 Frozen Rice
急凍配菜	004 Defrost & Reheat
冷藏牛奶	003 Beverages/Warm Milk
室溫存放的咖啡、茶、水	003 Beverages/Warm Milk

適用於各款食物種類的其他自動選單亦已可用。
自動選單內的強度可分五級或三級調節。
→P.31

目錄

首先查看　使用前請務必細閱

簡介 …… 2
目錄 …… 2, 3
部件名稱 / 配件 …… 4, 5
安全措施 …… 6-15
控制面板 …… 16, 17
開始畫面 …… 18, 19
初次使用微波爐前的檢查及準備工作 … 20-23
- 檢查安裝 …… 20
- 如何開啟電源 …… 21
- 如何查看及調整時間 …… 21
- 重量感應器 0 點調整 …… 22
- 如何空轉微波爐（除臭） …… 23

如何調校設定 …… 24, 25
- 背燈及對比調節、操作結束聲響及刪除使用過的選單

可用與不可用的容器 …… 26, 27

微波、烤焗及燒烤

使用前的準備

使用微波及烤焗功能的程序 …… 28, 29
有效使用微波爐 / 使用微波爐烹調的小貼士 … 30, 31
- 食物份量及容器大小 / 重量 …… 30
- 食物的放置位置 …… 30
- 同時翻熱兩份或以上的食物 …… 30
- 於自動選單設定強度 …… 31
- 烹調時檢查強度 …… 31
- 烹調後額外加熱 …… 31
- 烹調後拿出食物（容器）及配件 …… 31

如何使用配件 …… 32-36
手動選單使用的配件 …… 37
如何加熱 …… 38

自動選單

翻熱 …… 39-49
- 翻熱及解凍的簡單指引 …… 39
- 翻熱貯存於室溫或冷藏的米飯及配菜 …… 40, 41
- 翻熱急凍的米飯及配菜 …… 42, 43
- 同時翻熱兩種存放在室溫或冷藏的食物（如米飯及配菜） …… 44
- 同時翻熱兩種存放在不同溫度（冷藏或急凍）的食物（如米飯及配菜） …… 45
- 翻熱飲料，以蒸氣翻熱鬆軟的食物 …… 46, 47
- 以過熱水蒸氣炮製香脆美食 …… 48, 49

準備食物 …… 50-53
• 解凍肉類或魚類 …… 50, 51
• 為蔬菜加熱（白灼） …… 52, 53
烹調 …… 54-58
• 在「食譜」中選擇選單的程序 …… 54-57
• Cook Method（如無需預熱） …… 54
• Cook Method（如需預熱） …… 55
• Ingredients …… 56
• Menu No. …… 57
• Speed/Easy/Quick …… 57
• 選擇“Healthy”選單及“Used”選單的程序 …… 58

手動選單

微波加熱 …… 59-63
• 微波（簡易操作） …… 59
• 以持續輸出加熱（瓦特） …… 60-62
• 加熱期間自動校低功率（瓦特）（接續加熱） …… 63
燒烤加熱 …… 64
• 加熱時將魚類等食物的表面烤成焦黃色 … 64
烤焗加熱 …… 65-67
• 不設預熱的加熱 …… 65
• 預熱後加熱 …… 66, 67
結合蒸煮 / 過熱水蒸氣 …… 68, 69
• 結合微波加熱及蒸煮 …… 68
• 結合燒烤 / 烤焗加熱及蒸煮 / 過熱水蒸氣 …… 69
發酵 …… 70, 71
• 使用蒸氣微波發酵加熱 …… 70
• 使用蒸氣烤焗發酵加熱 …… 71
加入蒸氣 …… 72
強度調整 …… 73
• 改變溫度 / 時間 …… 73
額外加熱 …… 74
手動選單中的烹調加熱時間 …… 75-77

烘焙

使用前的準備

烘焙功能的烹調程序 …… 78, 79
烘焙功能畫面（畫面配置 / 基本操作） …… 80, 81
自動烘焙選單列表 …… 82, 83
製作麵包的必要食材 …… 84, 85
有效使用烘焙功能小貼士 …… 86, 87
• 影響熟度的細節 …… 86
• 手製烘焙的基本事項 …… 86
• 計時器功能 …… 87
• 攪拌餡料至麵糰 …… 87
如何使用配件 …… 88-91
• 如何使用烘焙配件 …… 88, 89
• 在爐內安裝麵包焗模 …… 90, 91

自動烘焙選單

如何使用自動烘焙選單 …… 92-97
• 烘焙麵包（使用自動烘焙選單焗製麵包） …… 92, 93
• 烘焙麵包（簡易操作） …… 94, 95
• 使用烘焙計時器焗麵包 …… 96, 97
投放餡料 …… 98, 99
• 使用注入餡料的生麵糰焗麵包 …… 98, 99

手製烘焙選單

如何使用手製烘焙選單 …… 100-103
• Step 1：攪拌至第一次發酵 …… 100
• Step 2：成型的麵糰第二次發酵 …… 101
• Step 3：焗製已發酵的麵糰 …… 102, 103

攪拌選單

如何使用攪拌選單 …… 104-107
• 自動捏製麵糰，製作甜品、蛋糕等 …… 104, 105
• 自動攪拌，製作年糕、麵條等 …… 106
• 配合時間設置攪拌 …… 107
額外攪拌 …… 108
額外加熱 …… 109

保養

保養主機身 …… 110, 111
• 主機身 …… 110
• 除臭 …… 110
• 排水管 …… 111
• 微波爐內部清潔 …… 111
保養配件 …… 112-115
• 微波、烤焗及燒烤用配件 …… 112, 113
• 烘焙用配件 …… 114, 115

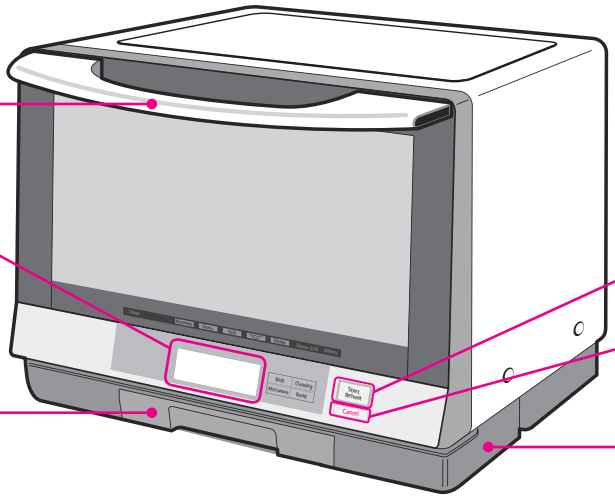
烹調效果未如理想時 / 疑難排解

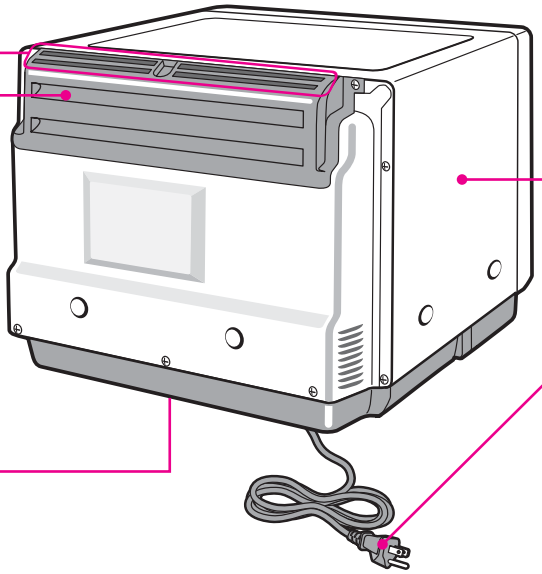
烹調效果未如理想時 …… 116-127
疑難排解 …… 128-131
當顯示出通知時 …… 132, 133

食譜 →P.134-298

目錄 …… 134-140
索引（按食材排序） …… 299-300
索引（按字母排序） …… 301-303
無油煎炸選單 …… 188-193
烘焙選單 …… 245-285

部件名稱





爐內燈
加熱時燈會亮起，打開門時燈則會關掉。

當微波爐預熱中，或設置成自動烘焙選單時，燈不會亮起以節省能源。

如你想在預熱時查看爐內（微波爐內部），按下 Start Reheat 按鈕。

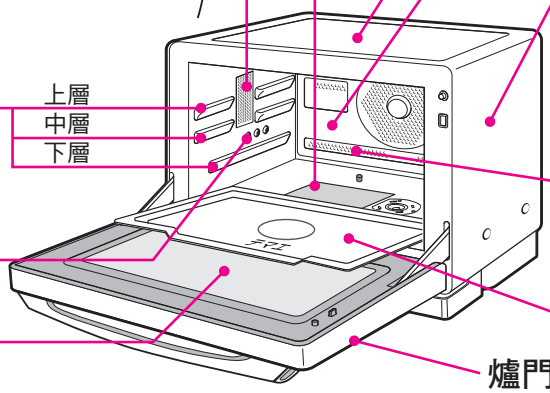
要將其關掉，再次按下 Start Reheat 按鈕

保護蓋
（切勿拆除）

上加熱器
嵌於爐內頂部。

爐內（微波爐內部）

自動投放桿
從爐內右側的縫隙伸出，用於在烘焙功能中對乾酵母及餡料進行 Auto Injection。



托盤架
設置金屬托盤和超級烤盤。

對流加熱器
嵌於爐內背面。

陶瓷托盤（陶瓷製）
視乎烹調選單選項，設置在爐內底部。

蒸氣鍋爐
鍋爐用於將水加熱以製造蒸氣。它嵌於主機身內。

攪拌摩打
嵌於爐內下方。旋轉攪拌葉片，以配合烘焙功能中的攪拌。

配件

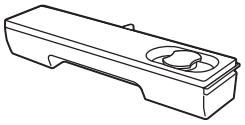
如何使用配件 →P.32-36

■ 陶瓷托盤（陶瓷製）

設在爐內底部，適用於若干烹調選單選項。

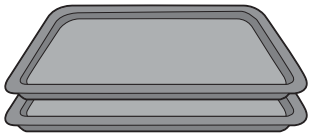
■ 水箱

當啟用蒸煮等功能時設置，並將其用水注滿。



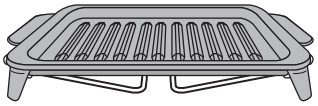
■ 金屬托盤（兩個）（鋼製）

視乎烹調選單選項，設置在托盤架上。



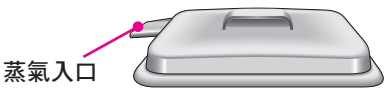
■ 超級烤盤（鋼製）

頂部表面經氟化處理。吸收微波並產生熱量的加熱組件附設於背面。
視乎烹調選單，放置在陶瓷托盤上或設置於托盤架上層。



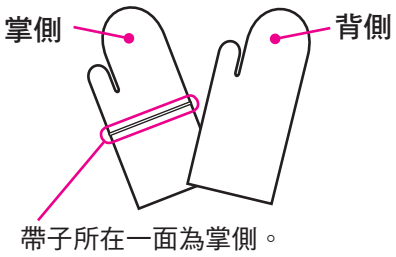
■ 烤盤蓋（鋁製）

內部表面經氟化處理。
視乎烹調選單選項，設置在超級烤盤上。
不適用於手動選單。



■ 一對手套

用於在烹調後移除受熱的配件和容器。
如用錯方向，它有可能會受熱。

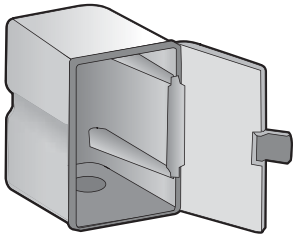


■ 烹調指南（本文件）

■ 簡易使用者指南

■ 儲存箱

保存所有烘焙用配件。
烹調後，請先清理妥當，才存放在此儲存箱內。



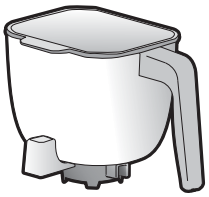
烘焙配件

（應存放於儲存箱內）

如何使用配件 →P.88-91

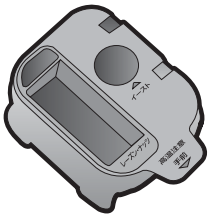
■ 麵包焗模（鋁製）

設置在爐內底部的麵包焗模底座上。



■ 投放裝置

設置在麵包焗模上。

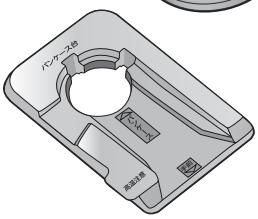


■ 酵母蓋

設置於投放裝置的酵母容器上。
（此乃微細部件，請妥善保管以防遺失）

■ 麵包焗模底座

設置在爐內底部。

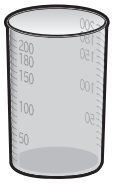


■ 攪拌葉片（鋁製）

設置在麵包焗模底部的轉動軸上。

■ 烘焙用的量匙和量杯

烘焙用匙羹包括一隻糖和脫脂奶用的大匙羹，還有一隻鹽和乾酵母用的小匙羹。
量杯適用於量度液體。



烘焙用匙羹

安全措施

本產品適合一般家居使用。不適合於工業用途。

重要安全指引：仔細閱讀並保存以供日後參考之用

務必遵循以下安全措施，以防出現物理損害及財務損失；措施分類如下。仔細閱讀本文檔中的安全措施，並確保妥善使用本產品。

■ 下面將分類說明因不妥善使用產品而導致的損傷，並以損傷嚴重程度歸類。

⚠ 危險	涉及特別高死亡及重傷風險的事項。
⚠ 警告	涉及死亡及重傷風險的事項。
⚠ 注意	涉及受傷或物理損傷風險的事項。

■ 下面將說明應注意事項，並以這些符號歸類。

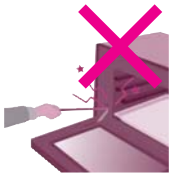
⚠	涉及警告或注意的事項。
🚫	絕對不可進行的禁止事項。
❗	涉及務必遵循之指引的事項。

⚠ 危險

本產品含有高壓部件。

切勿改造
切勿讓維修技工（服務員工）以外之任何人士維修或拆解。
這可能導致著火、觸電或受傷。
如發生故障，請聯絡服務中心。

切勿將手指或任何物體插入微波爐的任何洞孔或縫隙內，例如進風口、排風口或水箱儲存區域（尤其要小心兒童因頑皮等原因而誤放）。
這可能導致著火、觸電或受傷。
如有異物進入主機身內，請拔出電源插頭，並聯絡服務中心。



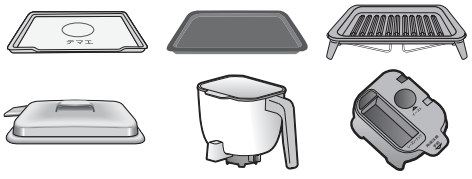
⚠ 警告

如微波爐外門或密封物經已損毀，請勿再使用該微波爐，直至合格的服務技師將其修理妥當為止。

若由不合格的人員進行任何服務或執行修理作業，包括拆除任何提供微波輻射防護的外蓋，均可能造成傷害。

液體或其他食物不得在密封容器內加熱，以免發生爆炸。

使用時，配件可能會變熱。
幼兒應與微波爐保持距離。



本電器不適合任何生理、感官或精神不健全，或缺乏經驗與知識之人士（包括兒童）使用，除非他們得到來自為其安危負責人士之妥善監管或得到關於使用電器的指引。

⚠ 警告

應看管好兒童，以免他們玩耍電器。

兒童需接受正確且足夠的教導，了解微波爐的安全使用方法及可能傷害，才可容許兒童獨自使用微波爐。

如電源供應線損壞，必須由製造商或其服務代理商，或類似的合格人員進行更換，以免發生危險。

只能使用微波爐專用器具。

加熱塑膠或紙類容器內的食物時，請留意微波爐避免起火。

微波爐乃用於加熱食物及飲品。烘乾食物或衣物及加熱暖包、拖鞋、海綿、濕布和類似物品可能引致受傷、起火或失火的風險。

如發現微波爐冒煙，關閉電源或拔掉電源插頭，並保持爐門關閉以悶息火焰。

使用微波加熱飲料會造成延遲沸騰現象，因此在取出容器時必須格外小心。

食用奶瓶與嬰兒食品罐內的食物之前，請攪拌或搖晃一下並檢查溫度，避免燙傷。

不可用微波爐加熱帶殼的生蛋以及熟蛋，否則內部壓力會使蛋爆開，即使在微波加熱結束後也可能爆開。

請定期清洗微波爐並去除食物殘渣。

若未將微波爐保持在乾淨的狀態，會使微波爐表面惡化，影響設備使用壽命並可能導致危險情況。

使用時，電器會變熱。請小心避免接觸到爐內的發熱元件。

切勿使用粗糙的具有腐蝕性的擦洗劑或尖銳的金屬刮刀來清潔爐門玻璃，因為這些物品可刮花表面，導致玻璃碎裂。

接地。

為免觸電及漏電，請確保使用接地電源插頭。

電器不適合以外部計時器或另外的遙控系統操作。

安全措施（續）

⚠ 警告

電源插頭、電線、電源插座

切勿使用濕潤的手。

雙手濕潤時，不要插上或拔出電源插頭。
這可能會導致觸電。

切勿讓電源插頭及電線沾到水。
如電源插頭濕掉，切勿使用。
這可能會導致漏電、觸電或發生故障。

切勿損壞電源插頭或電線。
這會導致觸電、起火及失火。
有可能導致電線損壞的處理例子。

- 更改
- 強行彎曲
- 拔出
- 扭曲
- 捆綁成一叢
- 在上面放置重物
- 將電線放在其他物件下面或夾在物件中間

切勿使用已損壞或鬆掉的電源插座。
這會導致觸電、起火及失火。

僅可使用 240V AC 的電源插座。
如電源插座與其他電器共用，它有可能會變得異常發燙，導致起火。

妥善地將電源插頭完全插入。
這可能會導致觸電、起火或失火。

請確保將電源插頭的塵垢完全清除。（特別是插頭腳及其連接的部分）。
塵垢會積存水分，降低絕緣性，從而導致失火。

拔出電源插頭

如果長時間不使用本產品，請從插座拔出電源插頭。
由於絕緣性降低，導致漏電、觸電或失火。

安裝 →P.20

切勿在以下地點使用本產品：
由於烤焗或燒烤加熱時會產生高溫，這可能會導致起火。

- 嬰兒觸及範圍內之地點。
  這會導致意外、燙傷及受傷。
- 窗簾及噴霧罐等易燃物品附近。
- 容易受熱而變得脆弱的物品上，例如地氈和檯布等。

切勿將任何物品，如噴霧罐等放在主機身上方。
烤焗或燒烤加熱時，由於溫度會上升，放在上面的物品有可能會過熱，導致意外、燙傷或變形。
在烘焙功能的攪拌過程中，由於主機身會搖晃，可能令放在上面的物品跌落，導致損壞或受傷。

拆除產品及其配件的所有包裝物料，並將膠袋放在嬰兒觸及範圍以外的地方，或者將膠袋扔掉。
包裝物料有可能會起火，亦有機會引致窒息。

⚠ 警告

烹調

切勿讓兒童在缺乏監管的情況下使用本電器，同時要嚴防嬰幼兒觸摸微波爐。
這可能會導致燙傷、觸電或受傷。

切勿以烹調以外用途使用微波爐。
這可能會導致燙傷、受傷或起火。

烹調時，請遵循本文件關於食物數量、容器及所用配件等方面的指引。
這可能導致起火或失火。

將食物和飲料放在爐內中央。
這可能會導致燙傷、受傷、損壞或起火。

烹調期間及烹調後（包括 Oven Interior Cleaning，Drain Pipe，將微波爐空轉（Deodorization））

按下 Cancel 按鈕以取消烹調。
先拔掉電源插頭會導致失火或觸電。

微波加熱（自動烹調的翻熱及手動烹調的微波加熱）

切勿加熱食物以外的任何東西。
切勿加熱現成的微波爐熱水瓶、奶瓶（消毒袋）等東西。

切勿過度加熱食物。
這會導致起火、燙傷及受傷。

- 如要加熱少量食物（少於 100 克），請使用手動選單及 Microwave 500W 或更少，設置加熱時間為 20 至 50 秒，並在加熱期間注意食物。
- 當使用自動選單時，請根據本指南內容調節加熱時間，例如因應食物數量及所用容器等。
  加熱時，請使用重量與食物數量相若的容器。
- 使用手動選單時（微波加熱），設置較短的加熱時間，以在加熱期間注意食物的煮熟程度。

切勿加熱生蛋、熟蛋（無論是否帶殼）或煎熟的蛋。
不然雞蛋有可能爆炸，並損壞陶瓷托盤或爐門玻璃。

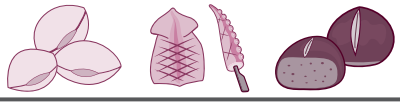
加熱雞蛋時，請先將雞蛋打好。

切勿在以下情況加熱。
這可能會導致燙傷、受傷及失火。

- 食物包裝有保鮮劑（去氧化劑）。
- 食物包裝貼有標籤或膠紙。
- 瓶子或容器上仍有蓋或瓶塞
- 罐頭食物仍在罐內。
- 袋裝加熱食品未從袋中取出。

取走任何保鮮劑、標籤 / 膠紙及蓋 / 瓶塞。
將罐頭食物取出，放到其他容器內。

加熱帶殼或薄膜的食物時，必須先將殼或薄膜拆開或切開。
否則可能會爆炸，導致燙傷及受傷。



安全措施（續）

⚠ 警告

加熱飲料之類東西（請小心突然沸騰）

切勿過度加熱飲料之類東西。
加熱時及加熱後，均有可能突然沸騰及潑濺，導致燙傷、受傷或損壞陶瓷托盤。
- 飲料（水、牛奶、咖啡、豆奶等等）。
- 有一定濃度的食物（咖喱、燉菜等等）。
- 油份及脂肪含量高的食物（鮮忌廉、牛油等等）。

如出現過熱，請讓食物在爐內冷卻約1至2分鐘，之後才可拿走。

加熱飲料或果汁時，切勿使用 001 Reheat。
加熱時及加熱後，均有可能突然沸騰及潑濺，導致燙傷、受傷或損壞陶瓷托盤。
- 加熱牛奶、咖啡、茶、水等時，使用 003 Beverages/Warm Milk。
- 加熱湯之類時，請使用手動選單（微波加熱）。加熱後再次增溫時，使用 Microwave 500W 或更低，並在烹調時看好食物。

翻熱飲料時，使用短身、闊口的容器。
如使用長身、窄口的容器，有可能在加熱時及加熱後突然沸騰及潑濺，導致燙傷、受傷或損壞陶瓷托盤。

加熱前先將飲料攪拌
加熱時及加熱後，均有可能突然沸騰及潑濺，導致燙傷、受傷或損壞陶瓷托盤。

加熱前

加熱後，不要立刻從上觀看裡面。
有可能突然沸騰及潑濺，導致燙傷、受傷及損壞陶瓷托盤。

加熱後，不要立刻放進即沖咖啡或牛奶之類的液體。
有可能突然沸騰及潑濺，導致燙傷、受傷及損壞陶瓷托盤。

不正常情況及疑難排解

立即按下 Cancel 並停止使用微波爐。
這可能導致著火、觸電或受傷。
立即從電源插座拔除電源插頭，並要求服務中心派員檢查或維修微波爐。

不正常情況／疑難排解示例
- 電線和電源插頭熱得不尋常。
- 有燒焦味道。
- 有不尋常的噪音。
- 冒出火花。
- 觸摸主機身時，有刺痛麻痺的感覺，好像觸電一樣。
- 爐門明顯歪曲變形。
- 有時候加熱不會自動結束。

維護微波爐

拔出電源插頭

拔出電源插頭後，進行微波爐維護。
如電源插頭尚未拔出，這可能會導致觸電。

待主機身、配件及所有部件冷卻後，才可進行維護。
如果微波爐及配件等發燙，這可能會導致燙傷。

不要使用微波爐清潔劑、稀釋劑、甲苯、玻璃拋光噴劑、漂白劑等物品擦拭主機身或配件。
這可能會導致刮花、變形或褪色。

切勿使用金屬刷或尖銳物件用力擦洗主機身及配件。
這可能導致受傷或損壞。

切勿拆除爐內底部的保護蓋及攪拌摩打組件。
這可能導致受傷或故障。
保護蓋是用來保護機器內部旋轉機械裝置的組件。

⚠ 注意

電源插頭、電線、電源插座

切勿將電線放在排風口等高溫區域附近。
電線可能會損壞。

拔除電源插頭時，切勿拉扯電線。
電線可能會斷裂，導致起火。
抓住電源插頭並將其拔出。

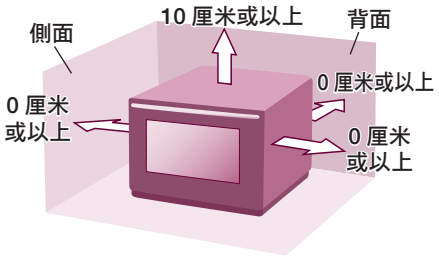
安裝 →P.20

切勿在有水或火焰 / 高溫的地方附近使用本產品，例如廚盆或爐頭。
這可能導致觸電、漏電或起火。

在平坦堅固的地點安裝微波爐。
在不穩的地方安裝有可能導致震蕩和噪音，產品亦有可能墜落導致受傷。

安裝主機身時確保其與牆壁的距離如下所述。
● 請確保在主機身和牆壁之間預留至少下表所列出的距離。

位置	頂部	底部	左面	右面	前面	背面
距離（厘米）	10	0	0	0	開放	0



切勿將主機身安裝在牆壁或容易受熱物料製成的傢私附近，或於電源插座位於排風口附近的位置安裝。
如安裝位置背面是玻璃，請在玻璃和微波爐背面之間預留 20 厘米或更多的空間。這是由於玻璃可能因溫差而破裂。
即使符合表格和圖示中的距離，由於微波爐的排氣緣故，玻璃仍可能出現水汽凝結或弄污的情況。
要減輕水汽凝結及弄污情況，方法是在微波爐和牆壁之間預留更多空間，或在牆壁貼上錫紙。

安全措施（續）

⚠ 注意

微波加熱（自動烹調的翻熱及手動烹調的微波加熱）

切勿在爐內未放有任何食物的情況下加熱微波爐。
這可能會導致故障及起火。

切勿使用以下的金屬產品。
這可能會導致故障、起火，或因火花而導致爐門破裂。

- 隨附的金屬托盤、超級烤盤、烤盤蓋、麵包焗模及投放裝置
  （某些自動選單選項除外）。

- 金屬籤或金屬製的食物預備工具。
- 錫紙
- 金屬製或中空的盤或蓋
- 表面鍍鋁的塑膠容器等。

切勿使用自動選單加熱嬰兒奶及嬰兒食物。
使用手動選單（微波加熱）來加熱奶類或嬰兒食物，並在烹調時注意看好食物。
這可能會導致燙傷。

現成的嬰兒食物在轉移至另外的容器后，方可加熱。
這可能會導致燙傷或受傷。

慢慢拆除如塑膠保鮮膜等的包裝。
拆除包裝膜時，蒸氣有可能會潑出，並導致燙傷。

烹調

如果爐門及爐身之間有東西卡住，切勿烹調食物。
由於微波及熱力洩漏，這可能會導致受傷、燙傷、起火或失火。

如主機身曾經翻傾或墜落過，切勿使用微波爐。
這可能會導致微波及熱力洩漏、漏電或燙傷。
聯絡服務中心以檢測微波爐。

如爐內壁或陶瓷托盤上有食物殘渣，切勿烹調食物。
這可能導致起火或失火

在陶瓷托盤上放置容器時，切勿過分用力，並不要讓陶瓷托盤跌落。
如陶瓷托盤碎裂或破爛，切勿使用。聯絡服務中心以檢測陶瓷托盤。
如此情況下繼續使用將導致故障。

切勿蓋住進風口或排風口。
這可能導致起火或失火。

切勿在主機身上灑水。
這可能會導致短路或觸電。
如意外在微波爐上濺水，請聯絡服務中心以檢測微波爐。

切勿對爐門過分用力，並不要坐或站在主機身上。
爐門可能會歪曲，並因微波或熱力洩漏而導致受傷或燙傷。

將微波爐空轉時（Deodorization），請務必遵循以下步驟。 →P.23

- 切勿在爐內放置任何東西。
- 將對煙霧及氣味敏感的小動物，例如雀鳥等移離至另一個房間。
- 打開窗戶或開風扇以保持空氣流通。
  可能會有油燃燒的味道，或有可能冒煙。

⚠ 注意

烹調期間及烹調後（包括將微波爐空轉（Deodorization））

打開爐門時，不要窺看裡面。
由於熱空氣及水汽等，這可能會導致燙傷。

切勿在高溫的爐門或陶瓷托盤等上面灑水。
這可能會導致破裂。

切勿直接觸摸外殼、排風口、爐內、陶瓷托盤、金屬托盤、超級烤盤、麵包焗模、投放裝置、酵母蓋或麵包焗模底座，因為這些部分會非常熱。
這可能導致受傷或燙傷。

注意，表面灼熱！
使用時，表面可能會變熱。

將食物、容器或配件放至微波爐內或將其取出時，請使用隨附的手套或乾厚碗布。
直接觸摸食物等會導致燙傷或受傷。

如果爐內的食物開始燃燒，或者看到其冒煙，請把門關上。
食物有可能爆炸並被火焰吞噬。
1. 立即按下 Cancel，停下微波爐，並拔出電源插頭。
2. 將易燃物品移離主機身，並等待火焰燃盡。如果火焰未有熄滅之狀，請用水或滅火器來撲滅火焰。

等火熄滅後，切勿使用微波爐。聯絡服務中心以檢測微波爐。

保持雀鳥之類的小動物遠離微波爐。
將其轉移至其他房間，或打開窗戶或開風扇以保持房內空氣流通。

打開或關上爐門時，請確保不要夾到手指。
這可能會導致燙傷或受傷。

超級烤盤

除自動選單和手動選單的燒烤加熱外，切勿使用超級烤盤。
這可能會導致損壞、融化或變形。

設置為自動選單時，切勿使用超級烤盤加熱 100 克以下的食物（除了 148 Toast）。
這可能會導致損壞、融化或變形。

切勿將傾斜的超級烤盤留在爐內。
這可能會導致超級烤盤或食物墜落，或因湯溢出而導致燙傷。
這可能導致損壞或故障。

烹調結束後，切勿立即以徒手觸摸超級烤盤。
這可能會導致燙傷。
即使在自動選單的微波加熱後，超級烤盤也會非常熱。

使用超級烤盤時，請確保支架全部打開。
如支架未全部打開，食物將會翻滾。

切勿將任何 2.5 公斤或以上的物品放在微波爐上。
這可能會導致損壞或變形。

將其用在陶瓷托盤上時，請確保其未有與爐內表面接觸。
這可能會引起火花，導致發生故障。

當食物及裝置在陶瓷托盤冷卻後，移除時請慢慢將陶瓷托盤一併取出。
如果它脫離，有可能導致損壞。
將超級烤盤放到爐內或將其取出時，請使用隨附的手套或乾厚碗布。

安全措施（續）

⚠ 注意

烘焙配件

切勿將配件用於自動烘焙選單及手製烘焙選單步驟一，或揉捏 / 攪拌選單以外之用

這可能會導致損壞、變形及產生火花。
切勿以陶瓷托盤、超級烤盤或金屬托盤加熱食物，或於微波及烤焗功能的自動選單或手動選單中使用它們。

切勿將配件用於製作麵包、烏冬麵糰、年糕、意大利燴飯等指定功能以外之用途。

這可能會導致損壞、故障或受傷。
如攪拌葉片纏住任何硬物或大型物體，將對摩打帶來很大負荷，因而導致故障。
麵包焗模並非攪拌器。
切勿嘗試以此為容器製作蔬菜汁或果汁。

使用隨附的手套或乾厚碗布來從發燙的爐內取出麵包焗模、投放裝置或麵包焗模底座。

這可能會導致燙傷或受傷。

要在加熱後取出麵包焗模，把它放在墊子或乾厚碗布上。

如果將其放在對熱度敏感的物體上，有可能導致褪色或變形。
加熱剛結束時，麵包焗模會非常熱。

切勿將麵包焗模放在不平穩的地方。

這可能會因墜落而導致損壞或變形。
麵包焗模的底部非常細長，因此如擺放位置會猛烈搖晃或受到橫向撞擊，它有可能會墜落。

切勿用蓋或之類東西蓋住麵包焗模。

這可能會導致發生故障。
把麵包焗模蓋住會改變熱力傳遞，並嚴重影響食物煮熟的程度。
因為麵包會在烘焙過程中發生膨脹，所以用麵包焗模做出的麵包均為圓拱形。
無法做出頂部平整的方形麵包。

切勿讓麵包焗模、投放裝置、酵母蓋及攪拌葉片墜落。

這可能導致變形或故障。
使用變形的麵包焗模或投放裝置來烹調，可能會改變熱力傳遞模式並妨礙自動投放，導致食物難以煮熟。

切勿將麵包焗模或投放裝置浸在水裡以進行清洗。

這可能會導致損壞、故障或生鏽。
如麵包焗模或投放裝置內部濕掉，將會很難完全弄乾，因此切勿將其浸在水裡。

切勿讓任何尖銳物件，例如針或竹籤接觸到麵包焗模底部轉動軸附近的組件。

這可能會刮花轉動軸，並導致損壞或發生故障。
損壞轉動軸及其附近的填料，有可能導致漏水或麵糰滲漏，亦可能阻礙轉軸旋動。
聯絡服務中心以檢測微波爐。

切勿將酵母蓋放到口腔內。

它不可食用。
意外吞入有可能導致窒息。

使用時，切勿把麵包焗模裝至滿溢。

麵包焗模內麵粉及發粉的最多份量為：
麵粉：270 克
發粉：5 克

⚠ 注意

儲存箱

切勿將儲存箱用於存放麵包焗模、投放裝置或麵包焗模底座等配件以外之用途。

這可能會導致損壞或變形。
如將任何其他尚熱的電熱式設備（如熨斗）等，或過重的物件放在裡面，箱子會融化或損壞。

等待冷卻後才可將物品放在儲存箱內。

這可能會導致損壞或變形。
麵包焗模等配件在加熱後仍會發燙。
等待其冷卻後才進行維護，並在存放前擦去所有水分。

切勿坐或站在儲存箱上。
切勿將其當做桌子使用。

這可能會因墜落而導致損壞、變形或受傷。

將配件放到儲存箱內之後，用鈎子鎖好。

這可能會因墜落而導致損壞或受傷。
未鎖好的情況下將儲存箱門向下，有可能導致裡面的配件墜落。
放好烘焙用配件後，請確保妥善鎖好箱子。

水箱

切勿在水箱內注入水以外的任何東西。

如在水箱注入酒精之類，將導致起火。

切勿使用洗碗機或烘碗機清洗或弄乾水箱。

這可能會導致損壞或變形。

每次使用均以淡水注滿水箱。

使用渾濁的水會引起衛生問題。

經常清洗水箱，並保持乾淨。

如不清洗水箱將引起衛生問題。

如水箱損壞，切勿使用。

漏水將導致發生故障。

切勿將水箱放在會受熱的位置，例如爐頭附近或微波爐上面。

烤焗和燒烤加熱會讓主機身溫度升高，導致損壞或變形。

切勿將水箱放在熱水中或將其沸燙。

這可能會導致損壞或變形。

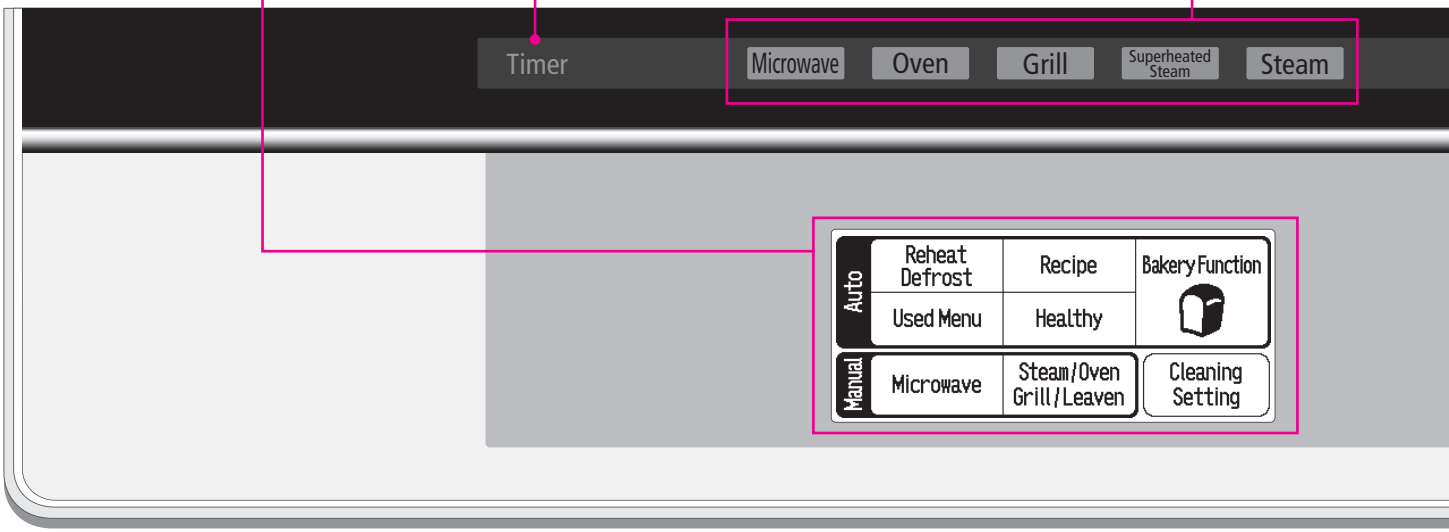
控制面板

控制面板功能

觸控面板（LCD 顯示屏）
同時適用於顯示屏及操作屏。
顯示指定設置、操作狀態及自動 / 手動選單的過程，可用觸控操作。
（此乃開始畫面）

計時顯示
當自動烘焙選單計時器啟用時開啟。

加熱模式顯示
選擇選單及烹調時，加熱模式亮起並顯示出來。



返回按鈕
按下以返回至上一步。
開始烹調後將無法返回。
（無法顯示上一頁。
使用 Prev 及 Next。）

微波按鈕
使用此按鈕來以 600W/500W 進行手動微波加熱。
（簡易操作用按鈕）
→P.59

使用觸控面板時請注意

- **使用觸控面板的按鈕時，請輕輕按下，不用過分用力。**
  這可能會導致損壞。
- **觸控面板的反應會視乎環境溫度及濕度而異，周圍的電器用品亦會有影響。**
  如果它未有反應，請鬆開手指並再按一次。
- **切勿以筷子或匙羹按下觸控面板。**
  這可能會導致損壞。
- **切勿在觸控面板上留下水滴、溫和清潔劑或污垢。**
  這可能會影響其反應。
  清理走所有污垢。

蒸烤顯示

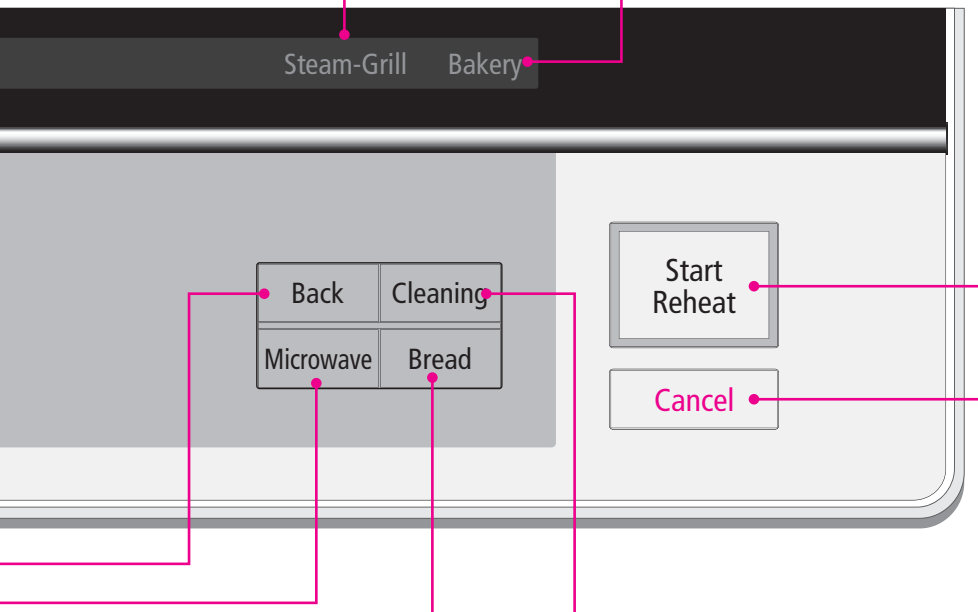
選擇蒸烤自動選單時開啟。

烘焙顯示

選擇烘焙功能時開啟。

開始翻熱按鈕

按下以開始操作 001 Reheat 、自動選單或手動選單。
預熱中或在自動烘焙選單中烹調時按下，爐內燈便會亮起。



麵包按鈕

使用此按鈕來烘焙 Bread 。
系統會儲存烘焙 Bread 的計時、投放餡料和強度調整設定。（簡易操作用按鈕）

→P.94、95

清洗按鈕

調用 Oven Interior Cleaning 、Drain Pipe 及 Deodorization 。
（簡易操作用按鈕）

→P.110、111

取消按鈕

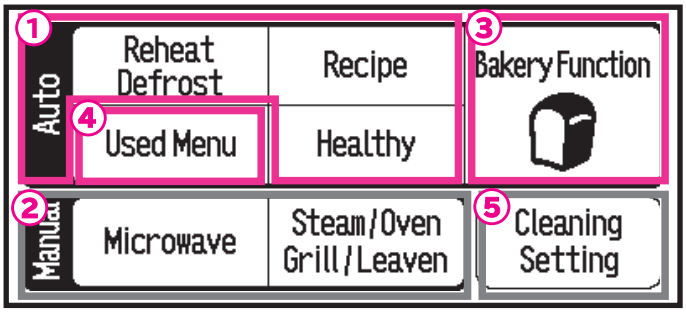
按下以取消操作設定。
在開始畫面按下此按鈕時，LCD 背燈會熄滅。按住此按鈕 3 秒鐘或以上，以開始重量感應器的 0 點調整。

開始畫面

畫面配置

如果開啟爐門，開始畫面便會出現。

開始畫面顯示



微波及烤焗功能 →P.28-77

① 自動選單

翻熱 / 解凍 →P.39-53
翻熱室溫存放或冷藏食物及解凍肉類、魚等的選單。

食譜 →P.54-57
可透過「烹調方法」、「食材」、「選單編號」及「迅速 / 簡易 / 快速」選擇食譜中的選單選項。

健康選單 →P.58
設有無油炸及豐富鐵質餸菜等健康選單選項。

② 手動選單

微波 →P.59-63、68、70
手動微波，加熱時切換輸出的接續加熱以及蒸氣微波發酵的手動選單。

蒸煮 / 烤焗 / 燒烤 / 發酵 →P.64-67、69、71
手動烤焗(有預熱和無預熱的蒸煮及過熱蒸煮)及手動燒烤(蒸煮及過熱蒸煮)的手動選單。

③ 烘焙功能 →P.78-109

自動烘焙 →P.92-97
製作不同種類麵包的選單。

手製烘焙 →P.100-103
製作帶有形狀麵包的選單。

攪拌 →P.104-107
烹調烏冬麵糰、年糕、蛋糕等的選單。

④ 已使用選單

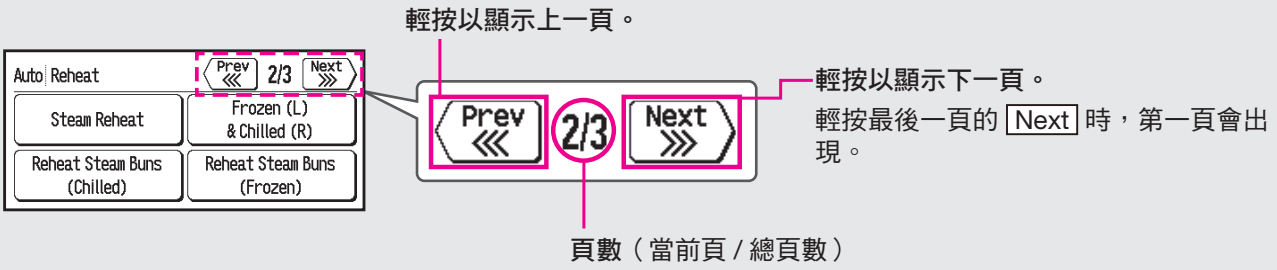
已使用選單 →P.58
可從自動選單記錄中（微波及烤焗功能和烘焙功能）選擇過去 20 個使用過的選單選項。

⑤ 清潔 / 設置

清潔 / 設置
維護工作包括除臭及微波爐內部清潔。重量感應器的 0 點調整及觸控面板的背燈均可在此選單中選用。
除臭 / 排水管 / 微波爐內部清潔 →P.110、111 0 點調整 →P.22 如何調校設定 →P.24、25

如何切換頁面

如果選單選擇畫面中有多個頁面，輕按畫面右上角的 Prev / Next 來切換頁面。（如按鈕並未出現，則代表只有一個頁面。）

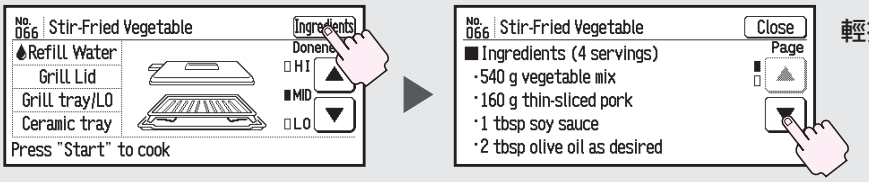


如何顯示食材 要在「食譜」中顯示相應食材。

輕按選單畫面右上角的 Ingredients 來查看。

例子：066 Stir-Fried Vegetable

輕按 Ingredients



輕按 ▲ ▼ 以切換頁面。

當顯示為灰色，代表這些按鈕已經停用。

輕按 Close 以返回至前一個畫面。

初次使用微波爐前的檢查及準備工作

初次使用微波爐前，請務必遵循以下步驟，做足必要的檢查及準備功夫。→P.20-23

檢查安裝 →P.8、11

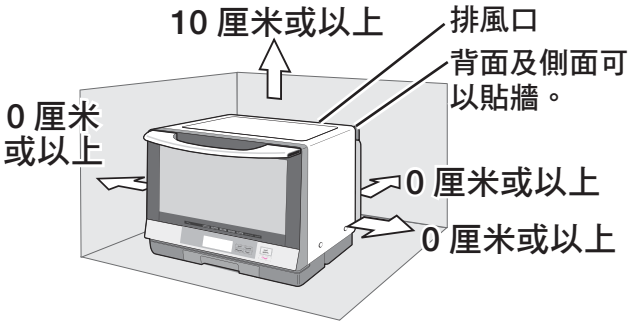
■ 安裝微波爐時，預留足夠位置讓熱力散發，可參照下圖。

■ 儘管可以將主機身背面貼住牆壁或傢私，仍請注意以下事項。

- 牆壁和存放底座是否容易受熱變得脆弱？接觸微波爐會讓牆壁留下痕跡，視乎牆壁物料。請在牆壁和微波爐之間預留空間。
- 如微波爐後的牆壁為玻璃，請預留 20 厘米或更多。如微波爐靠近玻璃牆，溫差有可能導致玻璃碎裂。

■ 不要將微波爐安裝在窗簾或其他容易受熱的物品附近。

■ 安裝時，不要讓微波爐底部的進風口被蓋住。



微波爐頂部靠背的地方有一個排風口。熱力會從此處散發。
除非如上所述般有足夠空間讓熱力散發，否則牆壁有可能會褪色，主機身亦有可能發生故障。

■ 在平坦堅固的地點安裝微波爐。

■ 在主機身與收音機、電視機、無線設備（無線上網）及天線之間預留至少 3 米距離。
這可能會導致聲畫受到干擾，以及溝通訊號受阻。

⚠ 注意

當有閃電劈下的危險時，從電源插座拔出電源插頭。
這可能會導致發生故障。

備註

如有使用心臟起搏器，請向專業醫生查詢是否適合使用本產品。

熱力不足及烹調未如理想情況下之備註

■ 如熱力不足及烹調未如理想，請注意好每個手動選單（微波、烤焗、燒烤）的加熱與烹調情況。

■ 如電源低於規格，將削弱微波爐烹調的加熱能力，而燒烤烹調中的輕烤亦會難度大增。

如何開啟電源

準備 根據安裝部分，將主機身安裝在平坦堅固的地點。

1 將電源插頭連接至電源插座。

為節省能源，如果只將電源插頭連接至電源插座，當無須使用微波爐時，電源便不會開啟。

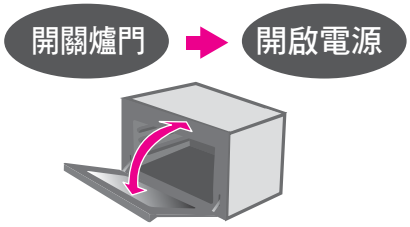
2 開關爐門

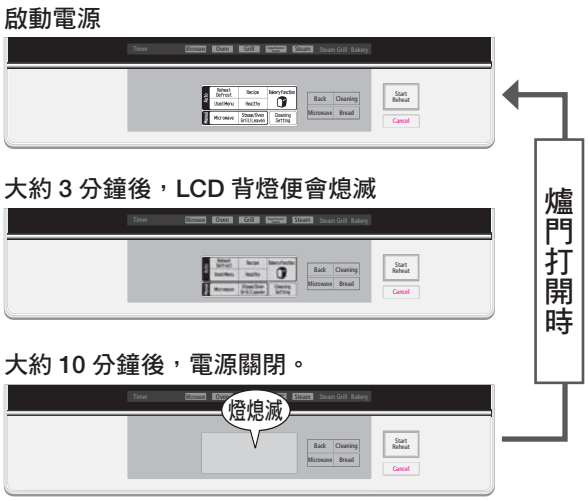
開啟電源時，LCD 顯示屏上便會出現開始畫面，背燈亦會亮起。

按下 Cancel，LCD 背燈便會熄滅。

當微波爐電源保持開啟，LCD 背燈會在 3 分鐘後熄滅。
大約 10 分鐘後，電源會自動關閉。

要在電源關閉後開啟電源，請打開並再次關上爐門。





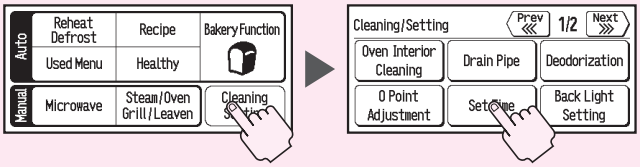
如何查看及調整時間

視乎室溫，時鐘有可能會在一個月內跑快 / 跑慢 3 分鐘。跟從以下步驟以檢查及調節時間。

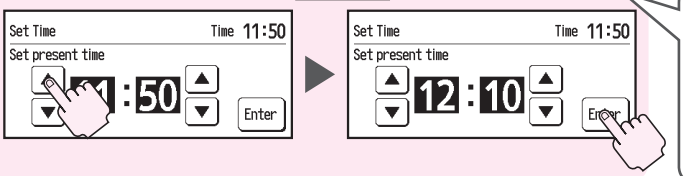
例子：要將顯示時間從 11:50 調整至 12:10

準備 根據「如何開啟電源」所述來開啟電源。

1 輕按 Cleaning/Setting，然後按 Set Time。

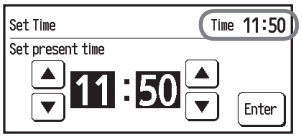


2 輕按 ▲ ▼ 以將時數設置為 12，分鐘設置為 10，然後輕按 Enter。



當一段時間過去，內置電池會耗盡，導致顯示出完全錯誤的時間或 "--:--"。遇此情況，請重設時間。
如同樣情況在重設時間後再次出現，請聯絡服務中心要求付費更換電池（及電池板）。

更改前的當前時間顯示於畫面右上角。



輕按 Enter 來設置時間。

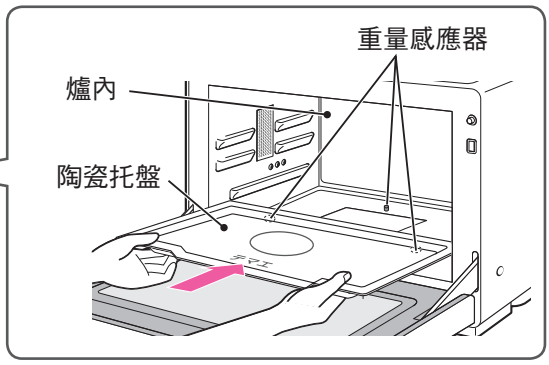
初次使用微波爐前的檢查及準備功夫（續）

重量感應器0點調整 0 Point Adjustment

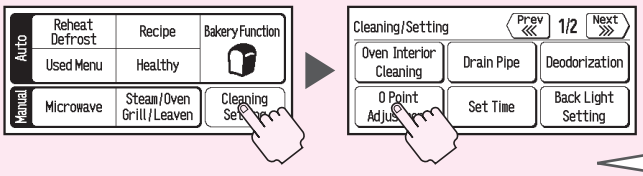
使用自動選單，則無須設置加熱模式、時間、溫度等。如選擇選單選項並按下開始，食物便會自動烹調。
為更有效率地烹調食物，微波爐配備一個重量感應器，可量度放置食物的容器重量。
初次使用微波爐時，請跟從以下步驟，為重量感應器進行 0 點調整。

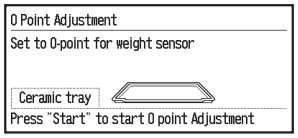
1 如右圖所示，將陶瓷托盤沒有裝飾的一面對向自己，慢慢將其放在爐內底部的重量感應器上，然後把門關上。

移除陶瓷托盤以外的所有配件。



2 輕按 Cleaning/Setting，然後輕按 0 Point Adjustment。

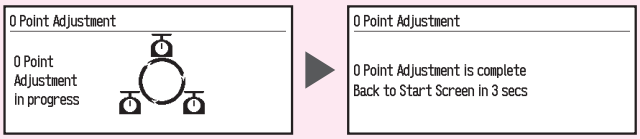




3 按下 Start Reheat 來開始。

0 點調整完成

0 點調整完成後，爐內燈會在幾秒種後熄滅。



「0 點調整」進行期間
爐內燈亮起

「0 點調整」完成後
爐內燈熄滅

按住開始畫面中的 Cancel 按鈕超過 3 秒鐘，即可開始重量感應器 0 點調整。

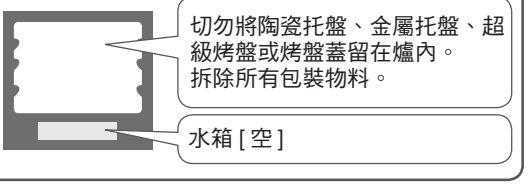
- 為保持良好烹調質素，請大約每個月進行一次「0 點調整」。
- 此外，當要在一段長時間後重新使用微波爐，亦須進行「0 點調整」。
- 如果爐內受熱，將無法繼進行調節。
  請確保爐內已經完全冷卻下來，之後才可進行調節。

如何空轉微波爐（除臭） Deodorization

爐內壁塗上油層以防止生鏽。初次使用微波爐時，請跟從以下步驟，將微波爐空轉（除臭）以將油份燃盡。

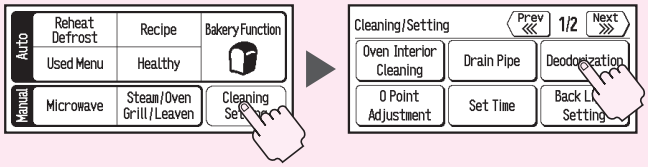
準備

清空爐內並關上爐門。



1

輕按 Cleaning/Setting，然後輕按 Deodorization。

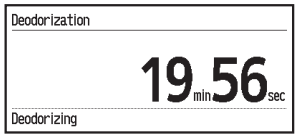


2

按下 Start Reheat 來開始。

在加熱模式（燒烤及烤焗加熱）下讓微波爐空轉（除臭）。
加熱需時 20 分鐘。

加熱模式：一開始為 Grill，然後中途切換至 Oven。



完成後，將會聽到嗶一聲。

微波爐完成空轉後，風扇會轉動 10 分鐘來冷卻微波爐。10 分鐘後，它會自動停止。

⚠ 注意

- 微波爐空轉（除臭）時，切勿在爐內放置任何東西。
- 微波爐空轉（除臭）時，將會聞到油份燃燒的氣味，亦有可能會冒煙。打開窗戶或開風扇以保持空氣流通。
- 切勿觸摸。微波爐空轉（除臭）時、加熱期間及過程完成後一段時間內，切勿觸摸主機身（爐門、外殼、爐內及周圍部分）。
  這可能會導致燙傷、受傷及失火。
- 將對煙霧及氣味敏感的小動物，例如雀鳥等移離至另一個房間。

如何調校設定

背燈及對比調節

可調校加熱期間 LCD 背燈開啟 / 關閉及觸控面板對比度等設定。

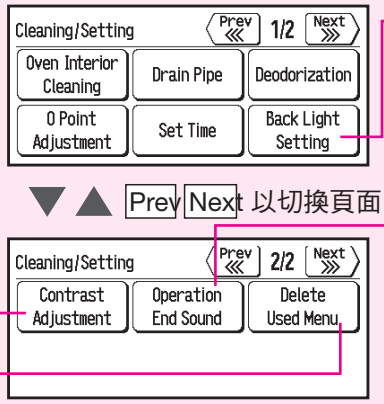
備註 爐門打開時，電源開啟。

1 輕按 Cleaning/Setting

2 輕按一個項目以設置。

2 觸控面板對比度調節
可設置 LCD 顯示屏的對比度。（共有 11 級）

4 刪除所有使用過的選單項目
可刪除使用過自動選單的全部歷史記錄。（不可只刪除部分記錄。）



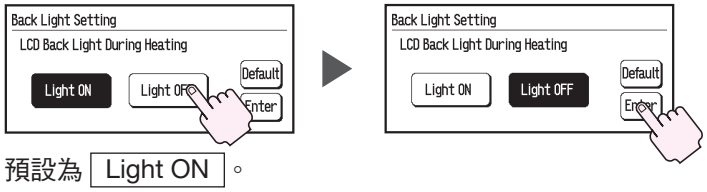
1 觸控面板背燈設置
可設置加熱時 LCD 背燈開啟 / 關閉。

3 操作結束聲音設定
可切換操作結束聲音。（Melody、Beeping 或 Mute）

1 觸控面板背燈設置

例子：要設置 Light OFF

輕按 Light OFF，然後輕按 Enter。



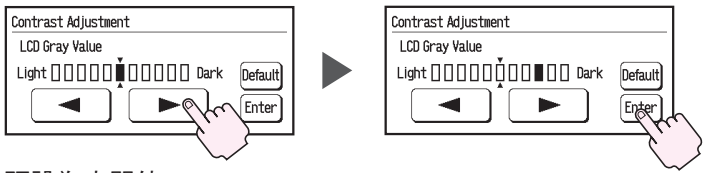
設置完成後，開始畫面會再次出現。

預設為 Light ON。

2 觸控面板對比度調節

例子：要設置為「暗 3」

輕按 ▶ 三次，然後輕按 Enter。



完成調整後，開始畫面會再次出現。

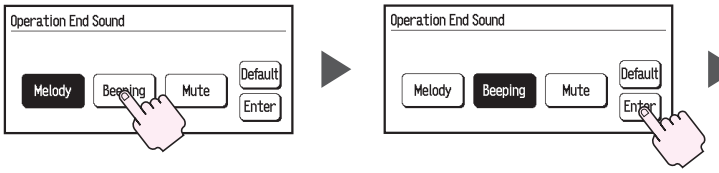
預設為中間值。

操作結束聲音及刪除使用過的選單

3 操作結束聲音設定

例子：要設置為 Beeping

輕按 Beeping，然後輕按 Enter。



預設值為 Melody。

設置完成後，開始畫面會再次出現。

選取 Mute 時，移除提示聲及操作聲將為 Mute。

一旦更改設置，根據之前的選擇，會響起 Melody 或 Beeping，如果選擇了 Mute，則會聽到嗶一聲。

4 刪除所有使用過的選單項目

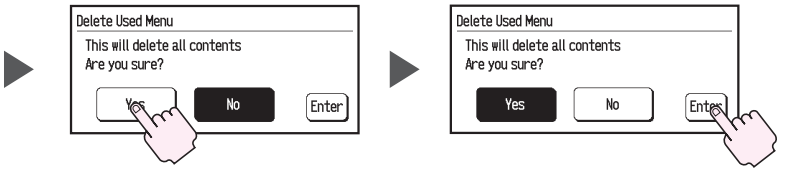
要刪除所有歷史記錄（不可只刪除部分記錄）。

輕按 Delete，然後輕按 Enter。

預設值為 Do Not Delete。

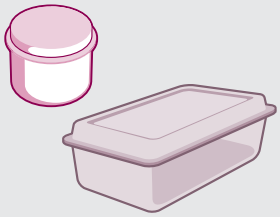
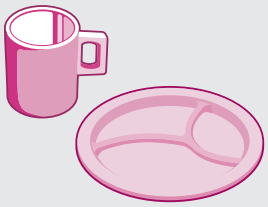
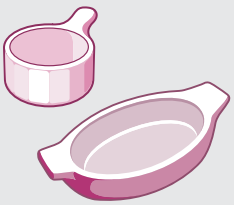
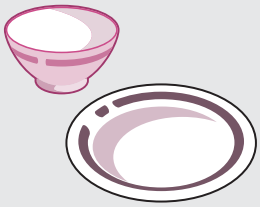
輕按 Do Not Delete ➔ Enter 來返回至開始畫面。

輕按 Yes，然後輕按 Enter。



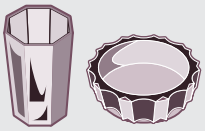
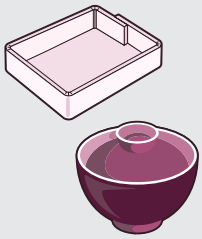
可用與不可用的容器

○ 可使用。
× 不可使用。

	塑膠容器		陶瓷 / 瓷器	
	耐熱塑膠容器	其他塑膠容器	耐熱陶瓷 / 瓷器	一般陶瓷 / 瓷器
	聚丙烯等物料製成的容器。		砂鍋及焗烤餐盤等。	碗、碟等。
				
Microwave	○	×	○	○
	請使用溫度上限 140° C 或以上的塑膠容器，它們標示為可用於微波爐。 然而含有糖、牛油及油的食物，由於會變得異常高溫，塑膠容器會因此變形，所以不能使用。	溫度上限 140° C 或以下的容器（聚乙烯及苯乙烯樹脂等），以及溫度上限高但其物料屬性會因受微波輻射而改變的容器（三聚氰胺、苯酚、尿素樹脂及鋁等），均不可使用。 然而，泡沫聚苯乙烯托盤則可以使用，但僅限於 Reheat/Defrost ▶ Defrost		然而，帶有釉上彩漆裝飾、設計上有裂縫或金/銀設計的碗等，容器可能會被損壞，或會引起火花，因此不可使用這類容器。 除此之外，擁有很高吸水率的未上釉陶瓷及砂鍋，以及長期浸在水裡的陶瓷 / 瓷器之類的碗碟，它們有可能會變熱及裂開，因此必須加倍小心處理。
Oven and Grill	×	×	○	×
	然而，可以使用列明為烤焗或燒烤可用的容器。			

使用注意事項

- 切勿選錯微波加熱、烤焗加熱或燒烤加熱。如果選錯，食物或容器有可能會冒煙或起火。開始加熱前，檢查所選的加熱模式是否正確。
- 如果是塑膠，請參照家居用品質量標籤法所規定的溫度上限標誌。
- 切勿使用任何製造物料或溫度上限不明的容器。

玻璃容器		其他		
耐熱玻璃容器	不耐熱玻璃容器	塑膠膜	金屬或中空的盤子、蓋、金屬容器、鐵籤、錫紙等。	竹、木、藤或紙製容器或塗漆容器等。
	鋼化玻璃 水晶玻璃 刻花玻璃等。 			
○	×	○	×	×
然而，玻璃容器有可能在加熱後，因急速冷卻而碎裂。		可使用溫度上限為140° C 或以上的塑膠膜。 然而含有糖、牛油及油的食物，由於會變得異常高溫，塑膠容器會因此變形，所以不能使用。 經烤焗 / 燒烤加熱後，請小心：爐內會非常熱，有可能導致塑膠膜融化。	不可使用，因為它們會反射微波輻射。 然而，可在組件使用錫紙，例如利用其反射微波輻射的特性來遮蓋過熱的區域。這樣做的時候要小心，因為如果錫紙碰到爐內或爐門玻璃，將會產生火花，有可能導致損壞及故障。	不可使用，因為這類容器會燃燒、剝落或碎裂。尤其是，含有電線的一類容器極其易燃。 使用竹籤、牙簽及紙張有所限制，詳情見於食譜部分。
○	×	×	○	×
然而，玻璃容器有可能在加熱後，因急速冷卻而碎裂。		然而，塑膠膜可用於發酵。	然而，配有塑膠手柄的則不可使用。	然而，經過耐熱處理的焗爐紙及紙類產品則可以使用。

使用微波及烤焗功能的程序

烹調方法	操作程序

自動選單

翻熱

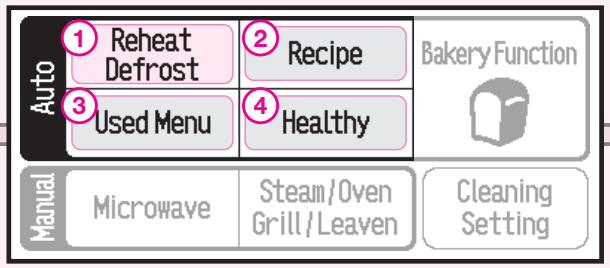
- 翻熱白飯
- 翻熱配菜
- 翻熱飲品
- 解凍
- 白灼

Start Reheat 一鍵翻熱

要調整翻熱程度，在開始烹調前選擇強度調整。 →P.40, 41

①翻熱 / 解凍

根據食物或預備食物的種類選擇翻熱。 →P.39-53



烹調食物

- 微波、燒烤及烤焗烹調
- 蒸烤烹調
- 甜品

②食譜 食譜 →P.134-298

在食譜中選擇選單。

- 無需預熱選單 →P.54
- 預熱選單 →P.55

③已使用選單

於紀錄中選擇最近使用過的20個選單項目。 →P.58

④健康選單

選擇健康選單選項。 →P.58

手動選單

手動設定加熱類型、時間及烹調溫度。

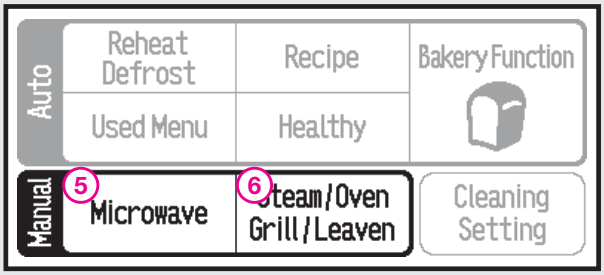
微波	→P.59-63
燒烤	→P.64
烤焗	→P.65-67
蒸煮	→P.68, 69
過熱水蒸氣	→P.69
蒸氣微波發酵 蒸氣烤焗發酵	→P.70, 71

Microwave 微波（簡易操作） →P.59

經常使用 600W/500W

⑤微波

手動微波、蒸氣微波及蒸氣微波發酵

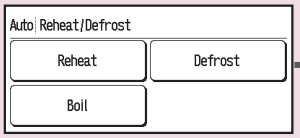


⑥蒸煮 / 烤焗 / 燒烤 / 發酵

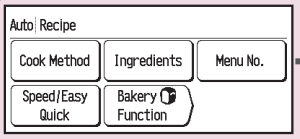
手動烤焗、蒸氣烤焗、蒸氣烤焗發酵、過熱水蒸氣烤焗、燒烤、蒸氣燒烤及過熱水蒸氣燒烤

烤焗功能的烹調程序 →P.78, 79

① 翻熱 / 解凍



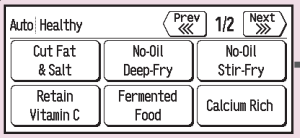
② 食譜



有 4 種方法：

- 烹調方法 →P.54, 55
- 食材 →P.56
- 選單編號 →P.57
- 迅速 / 簡易 / 快速 →P.57

④ 健康選單



1. 確保預備好適用於選單的配件及食物。
2. 選擇強度設定 →P.31
3. 按 Start Reheat 開始。

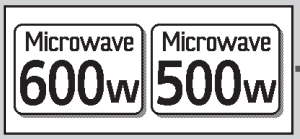
步驟完成後，將會聽到嗶一聲。

如食物不夠熱，選擇 Additional Heating。 →P.74

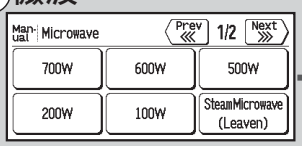
散熱風扇可能會發出風聲。 →P.130

如不繼續烹調，請保養微波爐。 →P.110-113

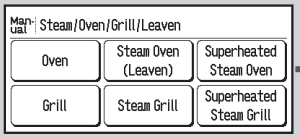
微波（簡易操作）



⑤ 微波



⑥ 蒸煮 / 微波 / 燒烤 / 發酵



1. 選擇加熱類型、輸出功率、溫度及時間。
2. 按 Start Reheat 開始。

加熱時選擇手動選單（強度調整）。 →P.73

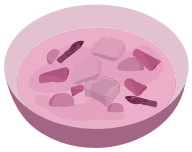
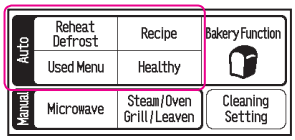
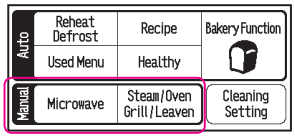
步驟完成後，將會聽到嗶一聲。

當你閒置微波爐約 10 分鐘，電源會自動關閉。打開爐門來開啟電源。 →P.21

烹調後

有效使用微波爐 / 使用微波爐烹調的小貼士

食物份量及容器大小/ 重量

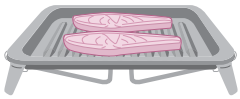
	食物份量	容器大小 / 重量
翻熱	少於 100 克 手動選單 100 克 - 900 克 自動選單或手動選單	 食物應佔容器容量 70-80%。 容器重量應於食物份量相同。
烹調食物	自動選單  手動選單 	使用自動選單及手動選單時，利用本說明書所述的食物份量及容器。 關於食物份量及適當的容器，請參考本說明書的相關頁數。

食物的放置位置

把食物置於中間位置。

微波加熱

烤焗加熱


燒烤加熱

同時翻熱兩份或以上的食物

使用自動選單同時翻熱兩份或以上的同類食物時，將食物份量及容器大小 / 重量調至接近相同。

於小碟與小碟之間留有空間。

將飲料集中放到中間位置。

使用大約相同大小 / 重量的容器。

使用自動選單同時翻熱兩份不同貯存溫度的食物或兩種食物時：

- 同時翻熱兩份室溫食物、一份室溫食物及冷藏食物，或兩份冷藏食物時，001 Reheat。 →P.44
- 使用 003 Beverages/Warm Milk 翻熱飲料。 →P.46, 47
- 同時翻熱一份急凍食物及一份冷藏食物，006 Frozen (L) & Chilled (R)。 →P.45
- 要翻熱上列以外的食物，使用手動選單（微波加熱）及於烹調時留意食物。 →P.59-62

於自動選單設定強度

強度調整（調整翻熱及烹調強度）自動設為 MID（標準），但你可自行調整。輕觸 ▲▼ 調整，將標記設至理想位置。

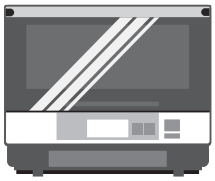
使用 003 Beverages/Warm Milk 功能時，會記錄過往的強度設定。

烹調時檢查強度

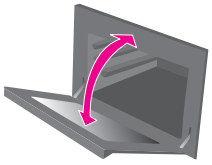
烹調時盡可能避免開啟及關上爐門。如你需開關爐門，嘗試縮短時間。

- 以避免降低溫度。
- 當爐門開啟，烹調會中斷。

從爐門外觀察。



縮短開關爐門的時間。



烹調後額外加熱

進行額外加熱，留意烹調情況。

完成烹調

以下情況時：
- 當你想再稍作加熱。
- 當你想烤久一點。

輕觸 Additional Heating，進行額外加熱，留意烹調情況。
→P.74

烹調後取出食物（容器）及配件

- 完成烹調後，盡快把食物從微波爐中取出。
  強度可能因餘熱改變。

取出提示聲： 為確保你不會忘記取出食物，於完成烹調後的三分鐘，每分鐘會響起三下嗶聲，直到爐門開啟。

聽到烹調結束聲後取出。

- 用完烤焗及燒烤烹調後，要取出陶瓷托盤及金屬托盤時，以隨附的手套或乾燥的厚抹布雙手取出。
- 小心不要倒翻食物，尤其是飲料及湯水。

⚠注意

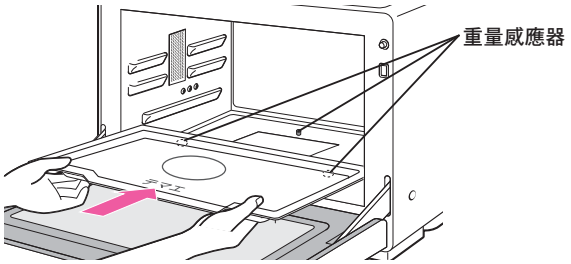
烹調時及完成烹調後，食物、容器及微波爐的不同零件如配件、爐內及爐門等可能十分熱。將食物等從微波爐取出要小心。
可能會導致燙傷。

如何使用配件

如何使用陶瓷托盤

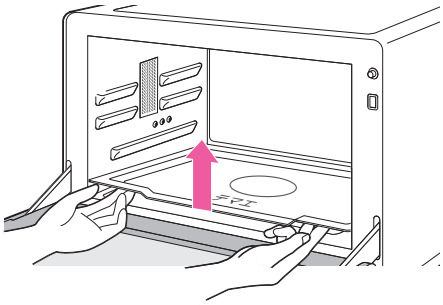
如何安裝

如圖示，拿著陶瓷托盤無外框的一邊，慢慢放在爐內底部的重量感應器上。



如何取出

以雙手手指將陶瓷托盤向後推，然後拿起陶瓷托盤。下一步將指尖放到陶瓷托盤的底部，然後雙手慢慢拉出陶瓷托盤。



⚠注意

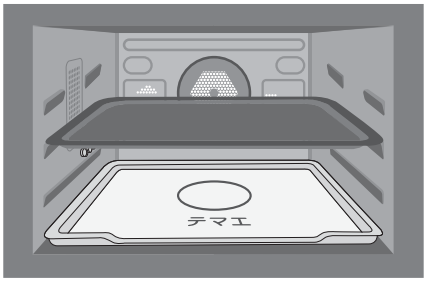
在已加熱的爐內放進或取出陶瓷托盤時，使用隨附的手套或乾燥的厚抹布。
這可能會導致燙傷。

如何使用金屬托盤

■ 下列選單可用金屬托盤。
- 自動選單的烤焗加熱及燒烤加熱
- 手動選單的烤焗加熱及燒烤加熱
- 手製烘焙選單的步驟 2 和 3

切勿在手動選單或自動選單的微波加熱（翻熱等）時使用金屬托盤。

■ 將金屬托盤放在爐內的托盤架上。
跟據選單選擇上層、中層或下層。



⚠注意

把金屬托盤放進微波爐或取出時，請使用隨附的手套或乾燥的厚抹布。
這可能會導致燙傷。

水平放置及取出金屬托盤。
這可能導致食物掉落，或湯溢出而導致燙傷。

切勿於自動選單的微波加熱（翻熱等）或手動選單（微波加熱）下使用金屬托盤。
這可能會導致故障，或因冒出火花而導致起火。

如何使用水箱

如何取出

從主機身取出

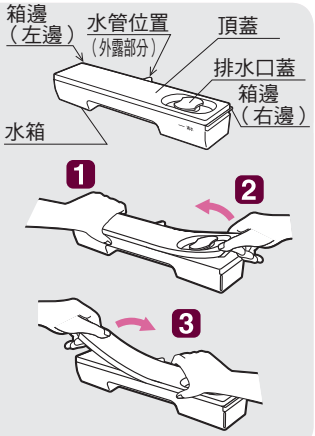
如圖示，用手指抓住水箱，然後水平拉出。

如何取出水箱頂蓋

1 輕力抓著水箱箱身，但需確保你沒有觸碰到水管位置。

2 用手指向上拉起右邊蓋邊，然後拿起整個右邊。

3 用手指拉起左邊箱邊，拿起整個左邊，然後移除頂蓋。



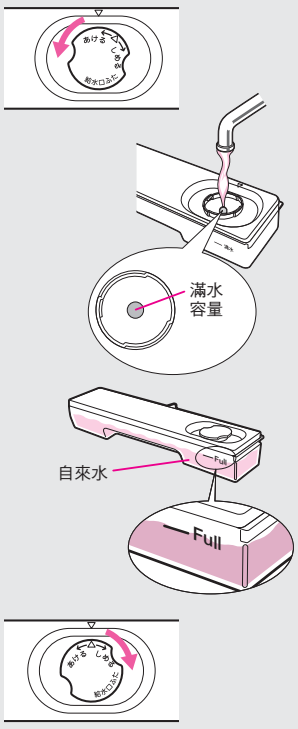
如何注入水

1 把排水口蓋扭至左邊。

2 水箱要維持在水平狀態，將水箱加水（自來水）至滿水線。
水箱入口的橫線（滿水容量）表示填滿水平。

3 將排水口蓋與 △ 標誌排成一線，然後順時針將蓋擰緊。

- ■ 水箱傾斜時，水可能會瀉出，因此確保在處理水箱時要保持平衡。
- ■ 請注意注水後按壓頂蓋中間部分可能會導致水從水管位置溢出。



放進主機身內

水平拿著水箱，放進主機身內，然後小心向後推。

- ■ 確保頂蓋及排水口蓋關好。
- ■ 如水箱未安全放好，水可能溢出或導致蒸氣不足。
- ■ 檢查滴水盤已完全插入，然後推入水箱，兩邊位置與滴水盤接近相同。 →P.110

⚠ 注意

切勿在水箱內注入水以外的東西。
這可能導致變形或損壞。
在水箱內注入酒精及同類液體可能會起火。

每次使用均以新鮮水加滿水箱。
使用渾濁的水會引起衛生問題。
水會轉化為水蒸氣，直接接觸食物。為確保衛生，請使用新鮮水。

當蒸氣或過熱水蒸氣與烤焗或燒烤功能同時使用時，要注意：水箱內的水可能十分熱。
可能會導致燙傷。

使用水箱的注意事項

- ■ 切勿在 5° C 或以下的環境使用水箱。
  蒸氣和過熱水蒸氣均不能理想地烹調食物。
- ■ 請使用氯化自來水。如使用硬水，灰白物質（白色粉末）可能會出現，或會在長時間使用後堵塞蒸氣出口。 →P.128
  如白色物質在蒸氣出口周圍非常明顯，請使用較軟的礦物水。當使用以下類型的水，由於霉菌及細菌容易滋生，請於每次使用時清潔水箱。

- 淨化水

- 離子化鹼性水
- 礦物水

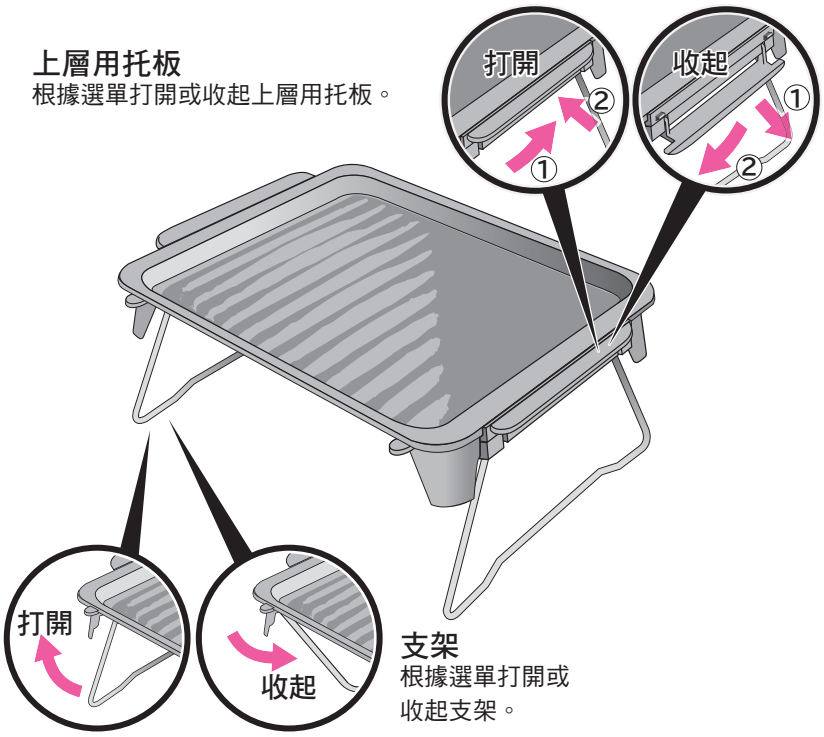
- 井水

- ■ 完成蒸氣烹調後，請清潔水箱及排走水管內的水。 →P.110, 111
  如使用後沒有清潔，霉菌和細菌會容易滋生。
- ■ 要使用蒸氣或過熱水蒸氣，請將水箱加水至滿水線，然後插入主機身。當水量太少，或水箱只放置到一半，會顯示再注水標記，蒸氣會停止，不能理想地烹調食物。 →P.131, 133
- ■ 不使用水箱時，清空裡面的水並安置在主機身內。

如何使用配件（續）

如何使用超級烤盤

超級烤盤裝置適用於自動選單及手動選單的燒烤加熱。



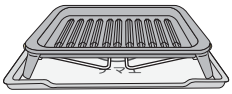
如何設定支架

（超級烤盤的三種使用方法如下圖所示。）

安裝超級烤盤在陶瓷托盤上的選單

① **超級烤盤：低**

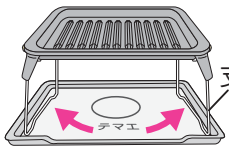
收起支架及上層用托板



烤盤蓋適用於一些自動選單

② **超級烤盤：高**

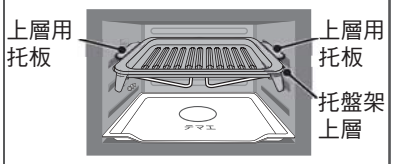
打開支架，收起上層用托板



安裝超級烤盤在托盤架上的選單

③ **超級烤盤：上層**

收起支架，打開上層用托板



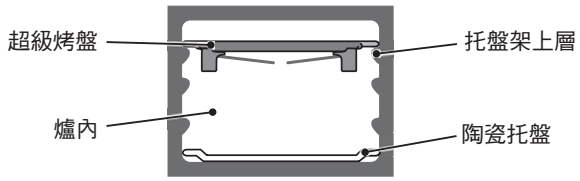
移除

當超級烤盤放在陶瓷托盤上時，一併取出烤盤與陶瓷托盤。

使用超級烤盤的注意事項

切勿打開上層用托板，然後將超級烤盤放置在托盤架的中層或下層。

上層發熱器及發熱零件會不夠熱，導致食物烹調得不理想。

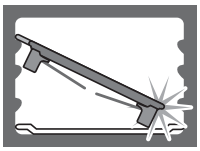


切勿強行打開或收起上層用托板或支架。

過度用力可能導致支架或托板的連接部分損壞及變形。

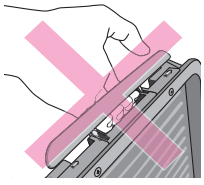
打開支架及上層用托板時，請確保兩邊都安全打開。

如嘗試在上層用托板一邊收起的情況下把超級烤盤放在托盤架上層，超級烤盤可能會掉落，導致損壞及故障。



切勿抓住上層用托板或支架拿著超級烤盤。

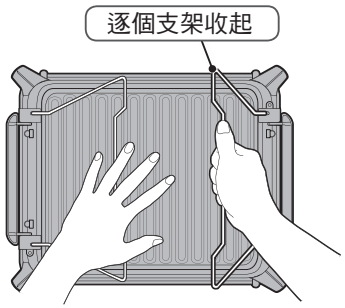
拿著超級烤盤的移動零件時，超級烤盤會不穩定，可能會導致損壞，或因撞到內壁而掉落。



如何打開及收起支架

● **如何打開支架**

將超級烤盤倒轉放置於水平面上，然後慢慢打開直至停止旋轉。
打開超級烤盤的支架時，因應不同的打開方式，你可能會聽到些微聲音。這不會對運作構成問題。



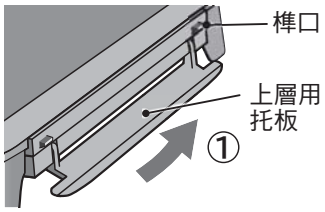
● **如何收起支架**

將超級烤盤倒轉放置於水平面上，然後慢慢收合直至停止旋轉，如打開支架一樣。

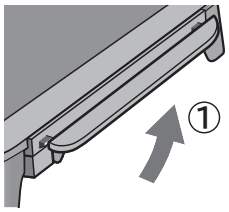
如何打開及收起上層用托板

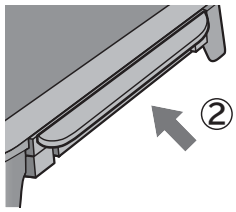
● **如何打開上層用托板**

① 打開托板時，翻起直至位置固定。



② 將托板推向超級烤盤的內側，放在榫口上。





● **如何收起上層用托板**

收起時，向外拉開及翻下托板。

超級烤盤

⚠ 注意

除了自動選單及手動選單的燒烤加熱外，切勿於其他選單使用超級烤盤。

這可能導致損壞、融化或變形。

切勿使用超級烤盤加熱 100 克以下的食物。

這可能導致損壞、融化或變形。
除說明書所述的 148 Toast 外。

切勿將重量 2.5 公斤或以上的物件放在微波爐上。

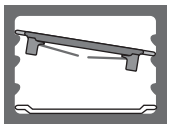
這可能會導致損壞或變形。

從發熱中的爐內移除超級烤盤可能會導致燙傷。請使用隨附的手套或乾燥的厚抹布。

這可能會導致食物滑落，因而燙傷。

切勿斜放超級烤盤於微波爐內。

這可能導致超級烤盤掉落、食物滑動、或湯溢出導致燙傷。
這可能導致損壞或故障。
雙手水平放置或取出超級烤盤。



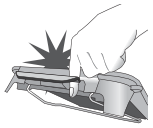
切勿掉落或擊打超級烤盤。

這可能會導致超級烤盤及其支架損壞或變形，或支架不平衡。

小心手指

小心不要在開合上層用托板及支架時夾到手指。

這可能導致受傷。
尤其要確保遠離小孩可以接觸的地方。



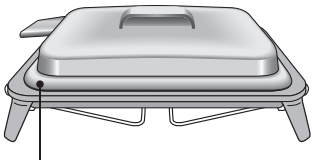
重複烹調時，使用超級烤盤前，須清潔烤盤及清除所有食物碎屑及油污。

剩除的食物碎屑及油污可能導致因起火及火花引起的損壞、變形或融化。

如何使用配件（續）

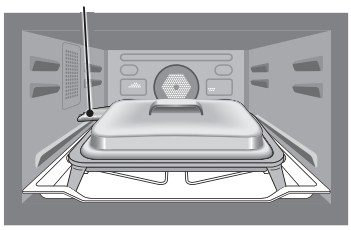
如何使用烤盤蓋

■ 烤盤蓋用來放在超級烤盤上。
放置時超級烤盤的支架及上層用托板要保持收合。



將蓋放置到整個
圓周都沒有空隙。

■ 放在爐內陶瓷托盤上，烤盤蓋的蒸氣入口應在左邊。
將裝置放在陶瓷托盤中間，蒸氣入口在左邊，與蒸氣出口並列。



⚠ 注意

除自動選單外，切勿使用超級烤盤。
這可能導致損壞、融化及變形。

切勿讓超級烤盤接觸爐內壁。
可能會因火花導致故障。

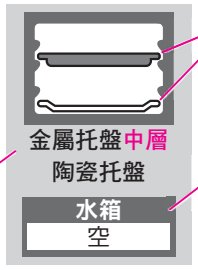
切勿於烹調後馬上徒手觸碰烤盤蓋。（烤盤蓋即使在自動選單的微波加熱下亦十分熱。）
切勿觸碰。可能會導致燙傷。

自動選單使用的配件

使用的配件因應選單選項而不同。
依照運作程序及觸控面板圖示正確使用配件。

如何觀看配件圖示

使用配件的例子
使用陶瓷托盤及金屬托盤時。

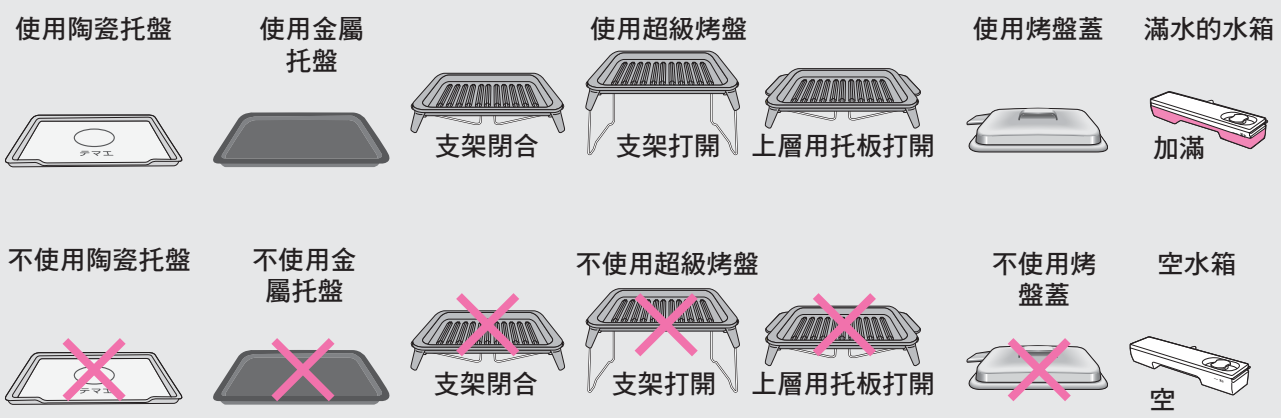


使用配件

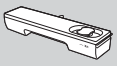
設置配件的位置
將陶瓷托盤放在爐內的底部，然後將金屬托盤放在托盤架的中層。

水箱情況
在不注入水的情況下將水箱插入主機身。（加滿即水箱須注滿水，然後插入主機身。）

在自動選單中，微波烤焗輸出功率、烤焗 / 燒烤溫度及時間均為自動控制，因此可用配件不同於手動選單所使用的。



手動選單使用的配件

加熱方法	可用配件（○：可用 ×：不可用）				
	陶瓷托盤	金屬托盤	超級烤盤 收起支架　打開支架　打開上層用托板	烤盤蓋 *1	水箱 
微波	○	× 這會在金屬托盤及托盤架之間引起火花，導致損壞。	× *2 這會在支架連接至超級烤盤的位置引起火花；有支架融化的風險。	×	空
蒸氣微波	○	× 這會在金屬托盤及托盤架之間引起火花，導致損壞。	× *2 這會在支架連接至超級烤盤的位置引起火花；有支架融化的風險。	×	加滿
燒烤	○	○	○ 收起支架時，食物會因為高度不足而不能烤好。	×	空
蒸烤 過熱水蒸氣燒烤	○	○	○ 收起支架時，食物會因為高度不足而不能烤好。	×	加滿
烤焗	○	○	× *2 塑膠部分溫度十分高，可能會導致變形。	×	空
蒸氣烤焗 過熱水蒸氣烤焗	○	○	× *2 塑膠部分溫度十分高，可能會導致變形。	×	加滿

*1　烤盤蓋不能在手動選單使用。
塑膠部分溫度十分高，可能會導致變形。但是，如進行本說明書自動選單所述的 Additional Heating，可依照指定方法使用。

*2　超級烤盤不能用於 Microwave、Steam Microwave、Oven、Steam Oven 及 Superheated Steam Oven。
否則支架與超級烤盤的接駁位會產生火花，支架或會鎔化，塑膠部分可能變形。但是，如進行本說明書自動選單所述的 Additional Heating，可依照指定方法使用。

使用注意事項

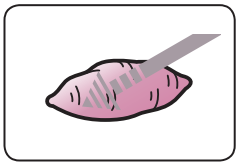
■ **切勿於微波及烤焗功能下使用麵包焗模、投放裝置及麵包焗模底座。**
這可能導致損壞、變形或引起火花。

如何加熱

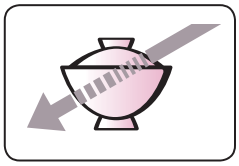
微波

使用微波加熱食物（高頻率無線電波）

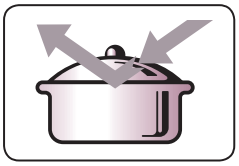
微波（高頻率無線電波）有以下三樣特性：



含水分的食物會吸取微波。



微波會穿透玻璃及陶瓷容器等。

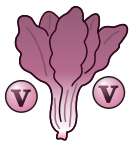


金屬會反射微波。

食物吸取的微波會刺激水粒子運動，產生熱能。
食物因摩擦熱能迅速加熱。

迅速、實惠。

由於沒有用水，營養得以保存。

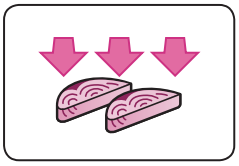


顏色、形狀和味道都能保存。

食物也可以在排好後加熱。

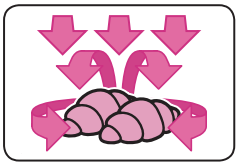
燒烤

上層加熱器加熱食物，把食物表面烤脆，令內在鬆軟。



烤焗

爐內溫度由對流加熱器及上層加熱器保持分布均等，可以全包圍烤焗食物。

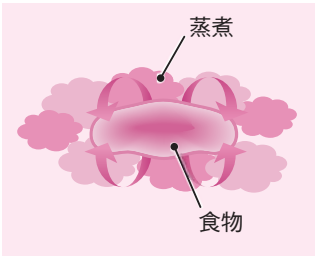


蒸煮 ✚ 微波

蒸煮 ✚ 燒烤

蒸煮 ✚ 烤焗

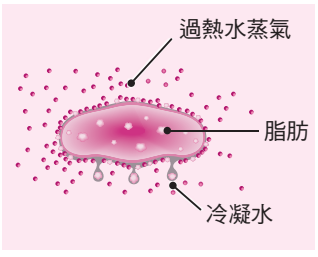
爐內注入蒸氣（約 100° C 的水蒸氣），以微波烤焗、燒烤或烤焗加熱食物。食物加入水分後會較鬆軟。



過熱水蒸氣 ✚ 燒烤

過熱水蒸氣 ✚ 烤焗

爐內注入過熱水蒸氣，以燒烤或烤焗加熱食物。
肉類多餘脂肪及魚類的鹽分可以冷凝水去除，令食物更健康。
（過熱水蒸氣粒子太細緻，因此看不見。）



自動選單（翻熱）

翻熱及解凍的簡單指引

以下為使用自動選單翻熱 15 種食物的指引。
使用手動烹調時，翻熱並於參考手動選單中的烹調加熱時間時留意食物 →P.75, 76。

米飯

翻熱貯存於室溫或冷藏的米飯

→ 001 Reheat →P.40, 41

翻熱貯存於室溫或冷藏的米飯，令其鬆軟

→ 005 Steam Reheat →P.46, 47
006 Frozen (L) & Chilled (R) →P.45

翻熱急凍米飯

→ 002 Frozen Rice →P.42, 43
006 Frozen (L) & Chilled (R) →P.45

配菜

翻熱貯存於室溫或冷藏的米飯或配菜

→ 001 Reheat →P.40, 41

翻熱貯存於室溫或冷藏的配菜，令其鬆軟

→ 005 Steam Reheat →P.46, 47
006 Frozen (L) & Chilled (R) →P.45

翻熱急凍配菜

→ 004 Defrost & Reheat →P.42, 43

蒸包

翻熱冷藏蒸包，令其鬆軟

→ 007 Reheat Steam Buns (Chilled) →P.46, 47

翻熱急凍蒸包，令其鬆軟

→ 008 Reheat Steam Buns (Frozen) →P.46, 47

飲料

翻熱冷藏牛奶

→ 003 Beverages/Warm Milk →P.46, 47

放置在室溫的咖啡、茶或水

→ 003 Beverages/Warm Milk →P.46, 47

冷藏及急凍食物

翻熱市售冷藏食物，令表面香脆

→ 009 Crispy Cooking (Chilled) →P.48, 49

翻熱市售急凍食物，令表面香脆

→ 010 Crispy Cooking (Frozen) →P.48, 49

解凍

解凍肉類及魚類

→ 012 Defrost →P.50, 51

解凍刺身

→ 013 Defrost (Sashimi) →P.50, 51

油炸食物

翻熱油炸食物，令表面香脆

→ 011 Reheat Fried Food →P.48, 49

白灼

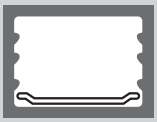
白灼蔬菜

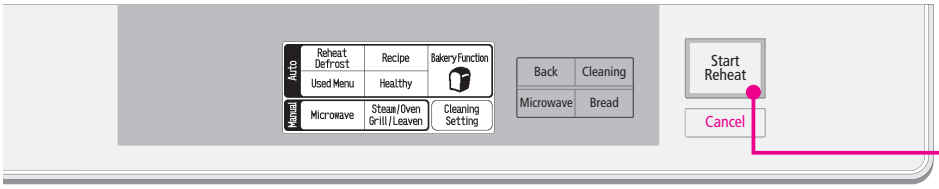
→ 014 Boil Vegetables →P.52, 53
015 Boil Root Vegetables →P.52, 53

自動選單（翻熱）

翻熱貯存於室溫或冷藏的米飯及配菜　001 Reheat

■ 翻熱室溫及冷藏食物。
■ 以 002 Frozen Rice 翻熱急凍米飯。 →P.42, 43
■ 以 003 Beverages/Warm Milk 加熱飲料（牛奶、咖啡、荳奶、茶、水等）。 →P.46, 47
■ 以 004 Defrost & Reheat 翻熱急凍食物（家居急凍）。 →P.42, 43

使用配件

陶瓷托盤
水箱
空

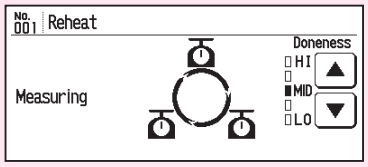


備註　一旦打開爐門，便會開啟電源。

準備　在陶瓷托盤中間放入容器或食物碟，然後關上爐門。

1　按 Start Reheat 開始。

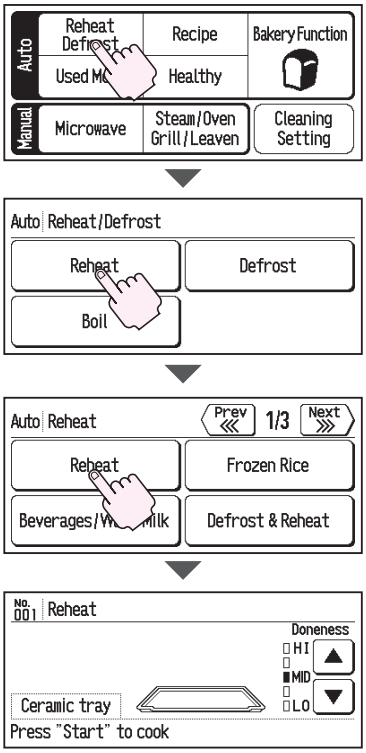
開始以 001 Reheat 翻熱。



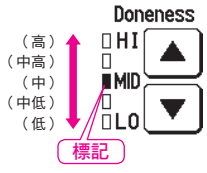
調整強度
在加熱時間顯示前設定。

如果聽到結束聲，請取出食物。

001 Reheat 亦可使用以下程序選擇。



■ **如何調整強度**
強度會自動設定到 MID（標準）。調整強度，按 ▲ ▼，然後將標記設至理想位置。



■ **不會記錄過往的強度調整設定。**

提示

以 001 Reheat 翻熱，關上爐門後約 10 分鐘內按 Start Reheat（顯示屏上出現 0 時）。
如開關爐門後，10 分鐘內未進行任何操作，翻熱將不會開始。開關爐門，然後按 Start Reheat。 →P.21

不能以 001 Reheat 功能翻熱的食物

■ **要翻熱下列食物，請使用手動手動選單，並在烹調時留意食物。** →P.59-62

● 重量少於 100 克的食物

● 蒸包

● 麵包

● 急凍蔬菜

● 市售飯糰

取出包裝食材，然後移到碟上。

● 嬰兒奶粉、嬰兒食品

移到不同的容器。

● 市售已烹調食物

移到不同的容器。

如何有效翻熱米飯及配菜

001 Reheat

- 處理市售配菜或自製食物時，食物及容器的重量盡量一樣。
- 如食物比容器重，將強度調整設為 MID-HI。
- 每次翻熱食物的份量上限為 200-1,800 克（食物連容器）。
- 室溫食物溫度應為約 20° C，冷藏食物應為 0-10° C。

此標誌表示食物應以保鮮紙封好。

選單選擇及烹調小貼士			遮蓋
米飯		**米飯** 以強度設定 MID-HI 加熱冷藏米飯。 **炒飯 / 肉飯** 加熱後拌勻。	—
麵類		**意粉 / 日式炒麵** 放在碟上。加熱後拌勻。 以強度設定 MID-HI 加熱冷藏食物。	—
燒烤食物		**烤魚** 由於食物可能濺出，請封口。 以強度設定 MID-HI 加熱冷藏魚類。	
		漢堡扒 加熱後翻轉漢堡扒，待 1-2 分鐘。加熱後才淋上醬汁，因醬汁可能會濺出。 以強度設定 MID-HI 加熱冷藏漢堡扒。 **串燒雞 / 烤肉** 排好在碟上。淋上醬汁後加熱。 以強度設定 MID-HI 加熱冷藏肉類。	—
油炸食物		**油炸食物 / 炸肉餅** 排好在碟上。然後以強度設定 MID-LO 或 LO 加熱。 由於蝦及墨魚可能濺出，請將它們包好。	—
煎炒食物		**炒菜 / 甜酸豬肉 / 炒雜燴** 放入容器。如炒菜乾身，加入牛油或沙律油。加熱後拌勻。 以強度設定 MID-HI 加熱冷藏食物。	—

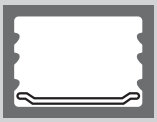
選單選擇及烹調小貼士			遮蓋
燉煮食物		**燉煮蔬菜（移除雞蛋）。** 放入容器，注入煮汁。 以強度設定 MID-HI 加熱冷藏食物。	—
		燉煮魚類 放入容器，注入煮汁。由於蒸魚的血肉可能濺出，請使用較深的碟，並以保鮮紙封好。 以強度設定 MID-HI 加熱冷藏魚類。	
蒸煮食物		**蒸肉餃子** 將餃子排好在碟上，在每份餃子之間留有空隙。在餃子上灑一些水，然後加熱。 如餃子仍乾身，輕輕將其浸水。 以強度設定 MID-HI 加熱冷藏餃子。	—
湯（較濃的液體）		**咖喱 / 燜煮** 因蝦、墨魚及原隻蘑菇可能會濺出，以保鮮紙將容器封好。 加熱後拌勻。（加熱前拿出原隻蘑菇，加熱後加入。） 將強度調整設為 MID-HI 或 HI。 ● 以手動選單（微波加熱）翻熱湯，烹調時留意食物。 →P.59-62 ● 使用陶瓷或耐熱容器。 切勿使用塗料或非耐熱容器。 →P.26, 27	

自動選單（翻熱）

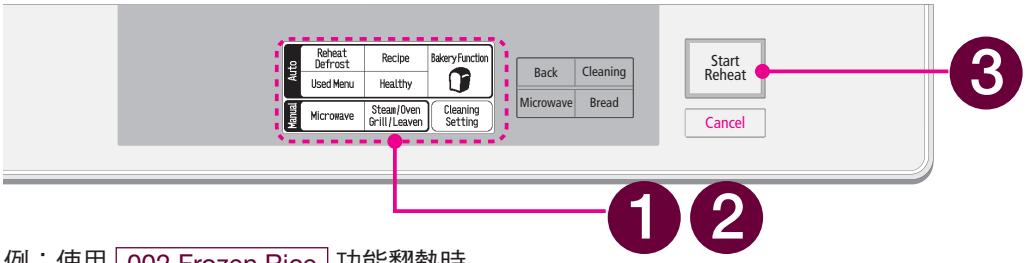
翻熱急凍的米飯及配菜 002 Frozen Rice 004 Defrost & Reheat

■ 翻熱急凍米飯。 002 Frozen Rice
■ 翻熱急凍配菜。 004 Defrost & Reheat

使用配件



陶瓷托盤
水箱
空



例：使用 002 Frozen Rice 功能翻熱時

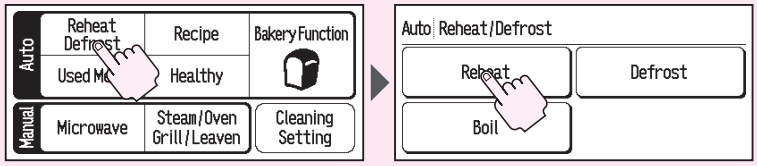
備註 一旦打開爐門，便會開啟電源。

準備

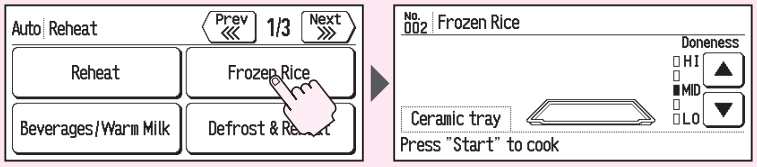
在陶瓷托盤中間放入容器或食物碟，然後關上爐門。

以 002 Frozen Rice 翻熱，直接將食物置於陶瓷托盤。

1 輕觸 Reheat/Defrost，然後輕觸 Reheat。



2 輕觸 Frozen Rice。



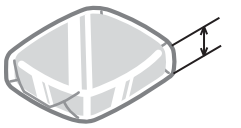
調整強度 → P.31

3 按 Start Reheat 開始。

如果聽到結束聲，請取出食物。

有效急凍食物的小貼士

■ **使用新鮮食材**
將食物分成均等份（200-300 克），然後準備成約 2-3 厘米厚度的平頂份量。確保沒有位置過薄。
若食物為球狀或超過上述指定份量，會導致難以翻熱透徹。



■ **以保鮮紙或同類產品緊緊封好食物。**

■ **米飯、咖喱等**
將米飯分成個人食用份量（約 150 克），咖喱每人約 100-300 克食用份量。排成薄薄一層（厚度 2-3 厘米）及平頂。（食物如原隻蘑菇於加熱時隨時會濺出，先將它們切成兩半。）

■ **蔬菜**
稍微白灼蔬菜，保持爽脆。隔去多餘水分，然後分成每人食用份量（100-200 克）。以保鮮紙或同類產品包好一綑，然後急凍。

翻熱急凍的米飯及配菜

002 Frozen Rice
004 Defrost & Reheat

- 每次以 002 Frozen Rice 翻熱食物的份量上限為 100-600 克，以 004 Defrost & Reheat 的為 200-1,800 克（食物連容器）。
- 以 004 Defrost & Reheat 翻熱現成配菜或自製食物時，盡量保持食物與容器的重量相約。
- 使用 004 Defrost & Reheat 功能時，如食物比容器重，將強度調整設為 MID-HI。
- 食物溫度應約為 -18° C。

此標誌表示食物應以保鮮紙封好。

解凍及翻熱急凍食物（米飯）

002 Frozen Rice

選單選擇及烹調小貼士			遮蓋
米飯		**急凍米飯 / 炒飯 / 肉飯** 直接在陶瓷托盤中間放置以保鮮紙包好的正方形急凍米飯。 根據容器製造商的指引，將急凍米飯放入耐熱塑膠急凍容器，然後放在陶瓷托盤中央。 翻熱兩份或以上的米飯時，分成相同份量並放在中間位置。 要加熱急凍炒飯及肉飯，把強度調整設為 MID-LO，加熱後拌勻。 **要翻熱碟上的急凍米飯，以 004 Defrost & Reheat 加熱。**	

解凍及翻熱急凍食物（在容器內）

004 Defrost & Reheat

選單選擇及烹調小貼士			遮蓋	選單選擇及烹調小貼士			遮蓋
麵類		**急凍意粉 / 日式炒麵** 放在碟上。加熱後拌勻。		煎炒食物		**急凍炒雜燴 / 肉丸** 放入容器。加熱後拌勻。	
燒烤食物		**急凍漢堡扒** 放在碟上。加熱後翻轉漢堡扒，待 1-2 分鐘。		蒸煮食物		**急凍蒸肉餃** 輕輕浸在水中，然後排好在碟上。 加熱後立即移除保鮮紙。	
油炸食物		**急凍油炸食物 / 炸肉餅** 排好在碟上。將強度調整設為 MID-LO 或 LO。 如擔心出油，可在加熱後以紙巾吸油。 由於蝦及墨魚可能濺出，請將它們包好。	—	湯（較濃的液體）		**急凍咖喱 / 燜煮** 放入容器，然後封好容器。當你使用保鮮紙代替頂蓋，鬆動地封住容器即可。將強度調整設為 MID-HI 或 HI。 加熱後，攪散大塊的食物，然後拌勻食物。	

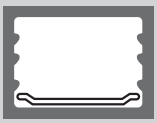
自動選單（翻熱）

同時翻熱兩種存放在室溫或冷藏的食物（如米飯及配菜） 001 Reheat

家居急凍食物不可與室溫食物同時加熱。
（以 002 Frozen Rice 或 004 Defrost & Reheat 翻熱急凍食物。）

備註 一旦打開爐門，便會開啟電源。

使用配件

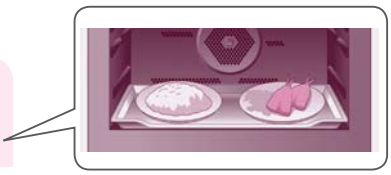


陶瓷托盤

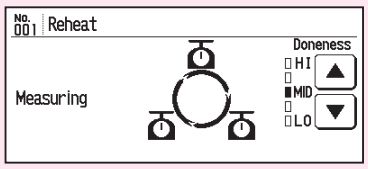
水箱

空

準備 將兩種食物放在陶瓷托盤上，中間留有空隙。關閉爐門。



1 按 Start Reheat 開始。



001 Reheat 也可通過 Reheat/Defrost ▶ Reheat ▶ Reheat 進行選擇。 →P.40

調整強度 →P.31
在加熱時間顯示前設定。

如果聽到結束聲，請取出食物。

以 001 Reheat 翻熱兩種食物（冷藏或室溫）的小貼士

■ **可翻熱的食物**
冷藏食物或室溫食物。

■ **食物份量**
•一碟份量的食物約 100-300 克。
•兩份食物的份量盡量一樣。
每份食物份量目標大約為另一食物份量的0.7-1.3倍。（例子：150 克米飯及 100-200 克配菜。）
（除上述份量比例，自動烹調不可用於其他食物份量。以手動烹調（微波加熱）翻熱湯，烹調時留意食物。）

■ **容器大小**
使用大小及重量與食物份量相約的容器。
兩個食物容器的大小及重量應相約。

■ **有效烹調食物**
根據食物種類，或須以保鮮紙等封好食物，以預防食物濺出，並確保加熱食物至適當的溫度。
● 沾醬、有煮汁或湯的食物
● 濃稠的食物如咖喱、燜煮等。
當食物表面開始乾身，或當你希望將食物煮至軟腍，在食物上灑或噴一點水或清酒。
煮咖喱、燜煮及煎炒蔬菜，加熱後拌勻。
根據食物種類及保存情況（室溫或冷藏），使用適合的強度設定。 →P.41

食物在以下情況可能不能均勻加熱

■ **急凍食物**
以 002 Frozen Rice 或 004 Defrost & Reheat 翻熱每道菜式 →P.42, 43

■ **不能同時翻熱的食物**
● 高鹽份食物及高糖份食物。
● 高水分食物及低水分食物。
以手動選單（微波加熱）加熱，並於烹調時留意食物。 →P.59-62

■ **003 Beverages/Warm Milk 翻熱飲料如牛奶及咖啡。**
切勿同時翻熱不同種類的飲料。以 003 Beverages/Warm Milk 翻熱同類型飲料。 →P.46, 47

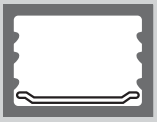
■ **如食物不能以 001 Reheat 翻熱，則無法同時加熱。** →P.40
使用手動選單（微波加熱）來翻熱牛奶或嬰兒食品，並於烹調時留意食物。 →P.59-62

同時翻熱兩種存放在不同溫度（冷藏或急凍）的食物（如米飯及配菜）

006 Frozen (L) & Chilled (R)

貯存於室溫的食物不可與急凍食物同時翻熱。
（貯存於室溫的食物會變得過度高溫。）

使用配件



陶瓷托盤

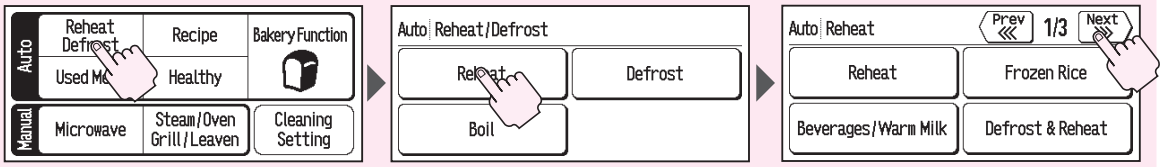
水箱

空

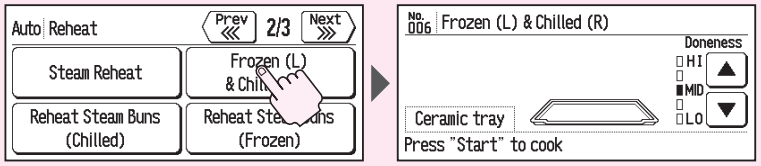
備註　一旦打開爐門，便會開啟電源。

準備　將食物放在陶瓷托盤上，急凍食物放在左邊，冷藏食物放在右邊，中間留有空隙。關閉爐門。

1　輕觸 Reheat/Defrost，Reheat，然後輕觸 Next。



2　輕觸 Frozen (L) & Chilled (R)。



調整強度 →P.31

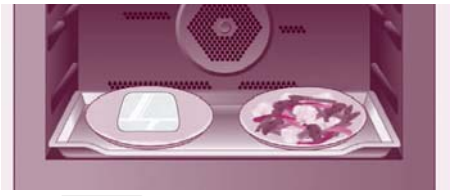
3　按 Start Reheat 開始。

如果聽到結束聲，請取出食物。

006 Frozen (L) & Chilled (R) 的小貼士

■ **在哪裡放置食物（預先決定位置）：**

左邊：急凍食物　右邊：冷藏食物



■ **食物份量** →P.44

■ **可加熱的食物**
可加熱急凍米飯、冷藏食物、預先煮好的急凍燒烤食物如漢堡扒及油炸食物。

■ **容器大小** →P.44

■ **有效烹調食物** →P.44
當食物表面開始乾身，或當你希望將食物煮至軟腍，在食物上灑或噴一點水或清酒。
煮咖喱、燜煮及煎炒蔬菜，加熱後拌勻。

■ **如食物不能以 001 Reheat 翻熱，則無法同時加熱。** →P.40
使用手動選單（微波加熱）來翻熱奶或嬰兒食品，並於烹調時留意食物。 →P.59-62

自動選單（翻熱）

翻熱飲料，以蒸氣翻熱鬆軟的食物

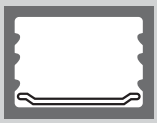
■ 翻熱飲料如牛奶、咖啡、茶、荳奶及水。 003 Beverages/Warm Milk
■ 以蒸氣包圍翻熱食物如鬆軟米飯及軟腍食物。 005 Steam Reheat
007 Reheat Steam Buns (Chilled) 008 Reheat Steam Buns (Frozen)

例：使用 003 Beverages/Warm Milk 功能翻熱

備註 一旦打開爐門，便會開啟電源。

準備 將食物及適當的配件放進微波爐，然後關上爐門。如選擇 005 Steam Reheat 、 007 Reheat Steam Buns (Chilled) 或 008 Reheat Steam Buns (Frozen) 將水箱加水至滿水線，然後將水箱插入主機身。

使用配件

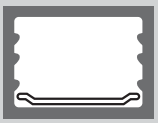


陶瓷托盤

水箱
空

003 Beverages/Warm Milk

使用配件

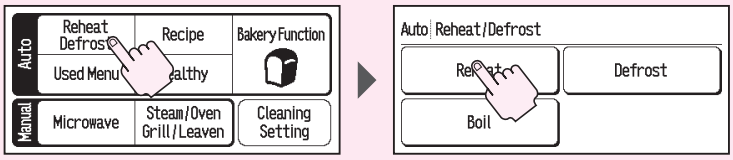


陶瓷托盤

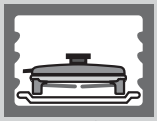
水箱
加滿

005 Steam Reheat

1 輕觸 Reheat/Defrost ，然後輕觸 Reheat 。



使用配件

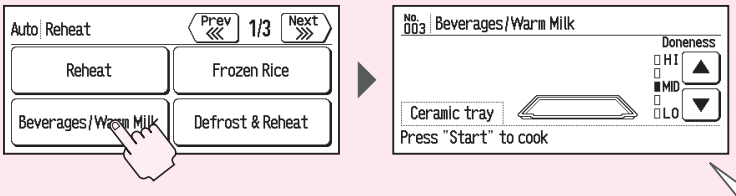


超級烤盤（收起支架及上層用托板）
烤盤蓋
陶瓷托盤

水箱
加滿

007 Reheat Steam Buns (Chilled)
008 Reheat Steam Buns (Frozen)

2 輕觸 Beverages/Warm Milk 。

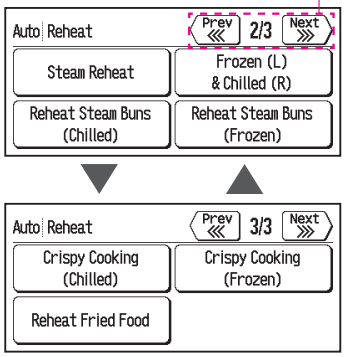


調整強度 →P.31

使用 003 Beverages/Warm Milk 功能時，系統會保存強度調整設定。

如何選擇牛奶以外的選單選項

Prev / Next 轉頁面



3 按 Start Reheat 開始。

如果聽到結束聲，請取出食物。

使用水箱後 →P.110, 111
■ 倒乾水箱內的水。
■ 從排水管將水排出。
■ 當主機身冷卻後，擦掉爐內及爐門的水滴。

如何有效翻熱飲料

003 Beverages/Warm Milk

■ **盡量令飲料重量及容器重量接近一樣。**
如飲料比容器輕，將強度調整設為 MID-LO 或 LO。

■ **可翻熱的飲料**
冷藏牛奶及室溫咖啡、茶和水等。

■ **每次可加熱份量（1-4 杯）：**

牛奶（冷藏）	200-800 毫升
咖啡	180-720 毫升
茶	150-600 毫升
水	180-720 毫升

■ **同時加熱兩杯或以上飲料時：**
將飲料放在陶瓷托盤中間。

■ **容器種類及如何注入飲料**
使用馬克杯或水杯為容器，注入 70-80% 的飲料。
如加熱少份量，例如少於一半容量，即使你從爐內取出飲料，也可能突然加熱並濺出。這可能會導致燙傷。
因此使用手動選單（微波加熱）翻熱。
→ P.59-62

■ **切勿使用玻璃牛奶樽加熱牛奶。**

■ **使用剛從雪櫃取出的鮮奶。**

■ **加熱前拌勻飲料。**

如何使用蒸氣有效翻熱飲料

005 Steam Reheat

■ **可翻熱的食物**
貯存於室溫或冷藏的米飯、蒸肉餃、日式炒麵等。

■ **切勿將食物封口，例如以保鮮紙**
使用蒸氣翻熱食物，令其濕潤及鬆軟，並避免變乾。

■ **每次可翻熱的食物份量：**

米飯	1-4 人份（150-600 克）
蒸肉餃及日式炒麵	100-500 克

■ **容器種類**
使用陶瓷或耐熱容器。

■ **冷藏食物**
加熱時，將強度調整設為 MID-HI。

■ **無法順利翻熱急凍的配菜。**
使用 004 Defrost & Reheat → P.42, 43

■ **無法順利翻熱急凍的米飯。**
使用 002 Frozen Rice → P.42, 43

■ **不可以 001 Reheat → P.40 加熱的食物亦不可以 005 Steam Reheat 加熱**
因此以手動選單（微波加熱）翻熱，烹調時留意食物。
→ P.59-62

■ **加熱時間會較 001 Reheat 長。**

如何有效翻熱蒸包

007 Reheat Steam Buns (Chilled)
008 Reheat Steam Buns (Frozen)

■ **食物加熱前太硬或你希望令它鬆軟。**
加熱前將食物浸在水中或噴上水。

■ **烤盤蓋**
切勿封好食物，如使用保鮮紙。

■ **每次可翻熱的蒸包數量：**
1（約 100 克）-4 個（約 400 克）。
你可以翻熱 2 至 4 個每個 80-90 克重的蒸包，或 1 至 2 個 110-150 克的蒸包。

■ **市售蒸包**
使用 007 Reheat Steam Buns (Chilled) 翻熱室溫或冷藏的包，急凍包則使用 008 Reheat Steam Buns (Frozen)。

■ **豆沙包**
將強度調整設為 MID-LO 或 LO。

■ **根據食物製造商、貯存情況及形狀有效設定強度。**

■ **保留蒸包的底紙，然後將蒸包放到超級烤盤上。**

■ **食物熱度不足時**
Additional Heating 燈號熄滅後，將蒸包移到耐熱碟上。然後以 Steam Microwave 加熱，並於烹調時注意食物。
→ P.68

自動選單（翻熱）

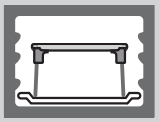
以過熱水蒸氣炮製香脆美食

■ 以過熱水蒸氣炮製香脆美食。 009 Crispy Cooking (Chilled) 010 Crispy Cooking (Frozen) 011 Reheat Fried Food

例：使用 009 Crispy Cooking (Chilled) 功能翻熱

備註 一旦打開爐門，便會開啟電源。

使用配件



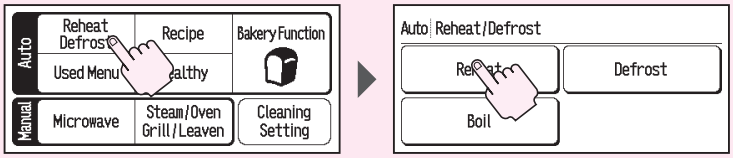
超級烤盤（支架撐開，上層用托板關閉）

水箱
加滿

009 Crispy Cooking (Chilled)
010 Crispy Cooking (Frozen)
011 Reheat Fried Food

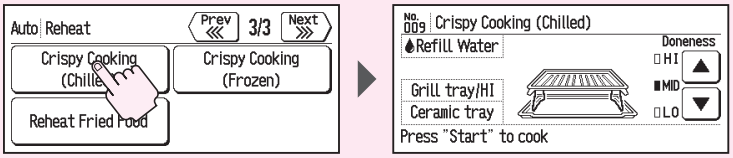
準備 將食物及適當的配件放進微波爐，然後關上爐門。將水箱加水至滿水線，然後將水箱插入主機身。

1 輕觸 Reheat/Defrost，然後輕觸 Reheat。



2 輕觸 Next 兩次。

3 輕觸 Crispy Cooking (Chilled)。



調整強度 → P.31

4 按 Start Reheat 開始。

如果聽到結束聲，請取出食物。

使用水箱後 → P.110, 111
- 倒乾水箱內的水。
- 從排水管將水排出。
- 當主機身冷卻後，擦掉爐內及爐門的水滴。

如何翻熱市售冷藏食物及急凍配菜

009 Crispy Cooking (Chilled)
010 Crispy Cooking (Frozen)

■ **可翻熱的食物**
冷藏食物、預先煮好的急凍燒烤食物如漢堡扒或烤飯糰及油炸食物。

■ **使用支架打開的超級烤盤**
切勿以陶瓷或耐熱容器翻熱食物。

■ **根據食物種類選擇以下項目。**
使用 009 Crispy Cooking (Chilled) 翻熱冷藏食物及室溫食物，或使用 010 Crispy Cooking (Frozen) 翻熱急凍食物。

■ **每次可翻熱的蒸包數量：**
二人份（約 200 克）至六人份（約 600 克）。

■ **切勿翻熱重量少於 200 克的食物**
直接將重量少於 200 克的食物或小份食物放在金屬托盤或微波爐紙，放上中層。以 Oven No Preheat 210° C 加熱，並於烹調時注意食物。 →P.65

■ **取出食物時**
食物還在碟上時，使用隨附的手套或乾燥的厚抹布取出超級烤盤及陶瓷托盤。你也可以使用筷子直接於微波爐取出食物。

⚠注意

切勿放入任何金屬物件如錫紙。
這會導致故障、起火以及因火花造成爐門破裂。

切勿加熱小份食物（重量少於 200 克）。
如每份食物重量少於 200 克，請放入數份，直至總重量達到 200 克或以上。

如何有效翻熱油炸食物

011 Reheat Fried Food

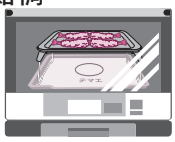
■ **可翻熱的食物**
正常溫度或冷藏的油炸食物。

■ **每次可翻熱的油炸食物份量：**

正常溫度或冷藏的油炸食物
100-500 克

■ **切勿翻熱重量少於 100 克的食物**
放入 100 克或以上的食物，或排放在金屬托盤上，放上中層，以 Superheated Steam Oven No Preheat 180° C 加熱，並於烹調時注意食物。 →P.69

■ **加熱油炸食物後，當下層表面變得黏稠**
使用紙巾等抹走油份。



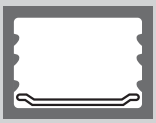
自動選單（準備食物）

解凍肉類或魚類　012 Defrost　013 Defrost (Sashimi)

例：使用 012 Defrost 功能解凍時

備註　一旦打開爐門，便會開啟電源。

使用配件



陶瓷托盤

水箱
加滿

012 Defrost
013 Defrost (Sashimi)

準備

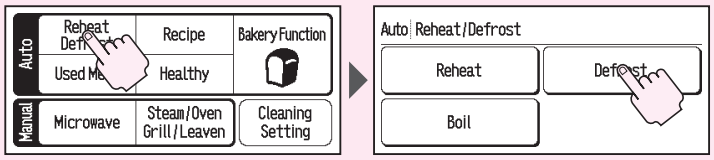
移除所有包裝如保鮮紙，將放置急凍肉類的托盤放到陶瓷托盤中間，然後關上爐門。

將水箱加水至滿水線，然後將水箱插入主機身。

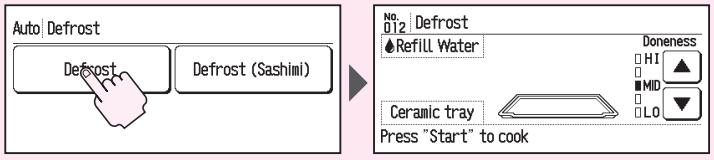
從凍櫃取出食物後立即加熱。

如沒有托盤：
移除所有包裝物料，將微波爐紙或紙巾放在陶瓷托盤，然後放上急凍肉類及魚類。

1　輕觸 Reheat/Defrost，然後輕觸 Defrost。



2　輕觸 Defrost。



調整強度 →P.31

3　按 Start Reheat 開始。

如果聽到結束聲，請取出食物。

使用水箱後 →P.110, 111

- 倒乾水箱內的水。
- 從排水管將水排出。
- 當主機身冷卻後，擦掉爐內及爐門的水滴。

如何有效解凍食物

012 Defrost | 013 Defrost (Sashimi)

■ **可解凍的食物包括硬、凍肉及剛從凍櫃取出的魚類。**
開始溶雪的食物不能正常解凍。

■ **每次可解凍 100-1,000 克食物。**
食物太重時不能正常解凍。減少食物份量。

■ **當食物放在發泡膠托盤，移除所有包裝如保鮮紙，然後將托盤放在陶瓷托盤中間。**
如沒有托盤，移除所有包裝物料，將微波爐紙或紙巾放在陶瓷托盤上，然後放上食物。
切勿使用任何陶瓷或耐熱容器。這可能導致過度解凍，食物可能不能正常解凍。
要以蒸氣協助解凍食物，移除所有包裝物料如保鮮紙。

■ **只於爐內及陶瓷托盤充分降溫後才解凍。**
如於微波爐高溫時解凍食物，托盤可能使食物溶雪或可能會過度解凍食物。

■ **將水箱加水至滿水線。**
如不注水入水箱，或如不夠水，食物可能會解凍得不均勻。
要以蒸氣協助解凍食物，將水箱加水至滿水線。

■ **處理形狀或厚度不勻稱的食物時，請使用錫紙。**
確保錫紙不會觸碰爐內壁或爐門玻璃。這會引起火花，陶瓷托盤及爐門玻璃可能會損壞。

形狀、寬度、厚度、種類	以錫紙包好的範圍
不勻稱的寬度和厚度	較薄的範圍
大的急凍部分	側邊
魚	頭和尾

在下列情況，使用手動選單（微波加熱）解凍，解凍時留意食物。 →P.59-62

• 預先煮熟的急凍食物
或急凍蔬菜

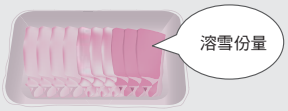
使用 Microwave 200W 加熱

解凍每 200 克食物大約需時 4-5 分鐘。

• 當食物份量少於 100 克
• 已分散並急凍的食物
• 未充分解凍的食物
• 急凍食物 - 20°C 或更低溫度

使用 Microwave 100W 加熱
使用自動選單解凍，急凍食物的標準溫度為 -18°C。

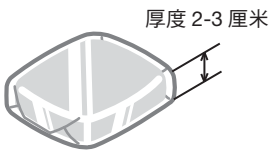
• 開始溶雪的食物



使用 Microwave 100W 或 Microwave 200W 加熱。

有效急凍食物的小貼士

■ **使用新鮮食材**
將食物分成一人份量（200-300 克），然後處理成厚度為 2-3 厘米的平坦方塊。確保沒有位置過薄。



■ **處理兩邊薄但中間厚的肉類，在急凍前摺疊肉類令厚度均勻。**
也摺疊長薄的肉，令其平坦，厚度為 2-3 厘米。

■ **以保鮮紙或同類產品緊緊封好食物。**
封好食物時，確保保鮮紙不會攝在食物之間，以免容易除去。

■ **移除所有裝飾物如膠葉和吸濕紙等。**

■ **準備魚類**
移除魚鱗、魚鰓及內臟。在鹽水中清洗及抹走水分。分開急凍每條魚。

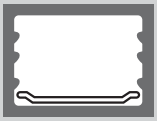
自動選單（準備食物）

為蔬菜加熱（白灼） 014 Boil Vegetables 015 Boil Root Vegetables

例：使用 014 Boil Vegetables 加熱菠菜

備註 一旦打開爐門，便會開啟電源。

使用配件



陶瓷托盤

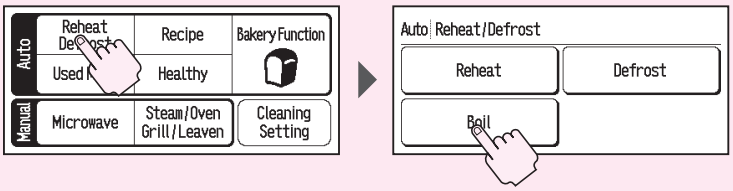
水箱

空

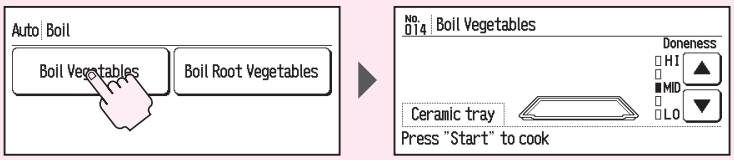
014 Boil Vegetables
015 Boil Root Vegetables

準備 使用保鮮紙緊緊綑綁菠菜，直接放入陶瓷托盤中間，然後關上爐門。

1 輕觸 Reheat/Defrost，然後輕觸 Boil。



2 輕觸 Boil Vegetables。



調整強度 → P.31

3 按 Start Reheat 開始。

如果聽到結束聲，請取出食物。

⚠注意

少於 100 克的食物不適用於使用自動選單加熱。
這可能會引致失火。
使用 Microwave 500W 加熱，並須留意食物烹調情況。 → P.59-62

切勿使用紙製產品如牛油紙包裹。
這可能會引致失火。

如何有效白灼蔬菜

014 Boil Vegetables 015 Boil Root Vegetables

■ **為免蔬菜變乾，使用保鮮紙將其緊緊綑綁，直接放在陶瓷托盤上，然後加熱。**
如你放蔬菜在碟上加熱，它們會過熟。

■ **可使用 014 Boil Vegetables 功能翻熱 100-500 克的蔬菜，015 Boil Root Vegetables 功能則可翻熱 100-1,000 克蔬菜。**

014 Boil Vegetables

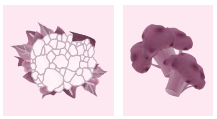
葉類蔬菜

帶可食用葉的蔬菜，如菠菜、日本小松菜等。

果類蔬菜

帶可食用的果實及種子的蔬菜，如茄子、南瓜等。

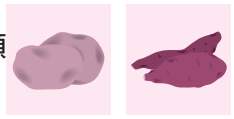
花類蔬菜



帶可食用的花瓣及花蕾，如椰菜花、西蘭花等。

015 Boil Root Vegetables

根莖類蔬菜



帶可食用的地下根莖的蔬菜，如馬鈴薯、番薯等。

■ **如何根據菜式準備食物**
由於葉類、蔬果類及花菜類的蔬菜莖部比較粗，需要劃出十字切口，再將其他成束的部位切成小束。
將根莖類蔬菜切成等份，然後選擇差不多大小的蔬菜。

■ **如何根據食材去除澀味**
加熱菠菜等後立即放入水中。加熱前將茄子、椰菜花等浸入加有少許鹽的水或加入醋的水中，以去除澀味。

■ **處理切丁或切絲的蔬菜，將強度調整設為 LO。**

■ **當包起葉類蔬菜 如菠菜時**
處理根莖及有葉部分，然後緊緊包好。

■ **當包起花類蔬菜如西蘭花或果類蔬菜時**
將蔬菜分成細份，排好放在一層，不要留有空隙，然後緊緊包好。
確保蔬菜沒有重疊。

■ **當包起多個沒有切割的根莖類蔬菜如馬鈴薯**
在中心位置留有空隙，緊緊包好。
加熱後，將其倒轉，等待約 3-5 分鐘。

自動選單（烹調）

在「食譜」中選擇選單的程序

從 Cook Method 選擇選單（如無需預熱）

■ 在爐內未經加熱的情況下烹調食物。
是否需要預熱，請參考食譜。

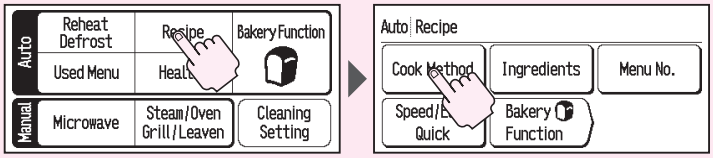
例：016 Hamburg Steak

備註 一旦打開爐門，便會開啟電源。

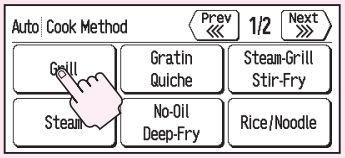
準備

將食物及適當的配件放進微波爐，然後關上爐門。要使用蒸氣或過熱水蒸氣的選單，請將水箱加水至滿水線，然後插入主機身。

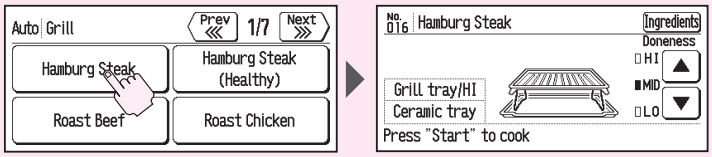
1 輕觸 Recipe 及 Cook Method。



2 輕觸 Grill。



3 輕觸 Hamburg Steak。



調整強度 → P.31

4 按 Start Reheat 開始。

如果聽到結束聲，請取出食物。

使用水箱後 → P.110, 111

- 倒乾水箱內的水。
- 從排水管將水排出。
- 當主機身冷卻後，擦掉爐內及爐門的水滴。

如擔心爐內積聚油脂，或烹調後出現異味，可選擇以 Deodorization 加熱。 → P.110

⚠ 注意

如要將配件放進微波爐，或從微波爐取出，請使用隨附的手套或乾厚碗布。

這可能會導致燙傷。

- 移除配件後，請勿將其置於不耐熱的地方。
- 請確保配件遠離兒童及嬰兒可觸及範圍。
- 請勿使用損壞的微波爐手套或濕布。

若使用超級烤盤處理少於 100 克的食物，切勿使用自動選單（148 Toast 除外）。

這會導致損壞、融化及變形。

從 Cook Method 選擇選單選項（如需預熱）

■ 預熱爐內後烹調食物。
是否需要預熱，請參考食譜。

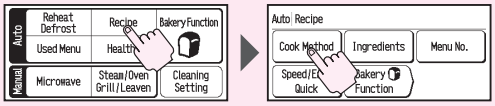
例：017 Hamburg Steak (Healthy)

備註 一旦打開爐門，便會開啟電源。

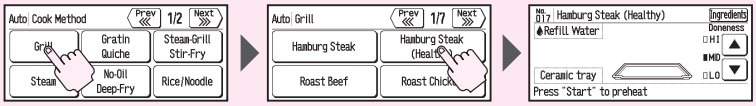
準備

檢查陶瓷托盤是否設置於爐內底部，並關上爐門。要使用蒸氣或過熱水蒸氣的選單，請將水箱加水至滿水線，然後插入主機身。

1 輕觸 Recipe 及 Cook Method。



2 輕觸 Grill，然後輕觸 Hamburg Steak (Healthy)。



調整強度 →P.31

3 按 Start Reheat 開始預熱。

聽到預熱結束聲時，放入置有食物的配件，然後關上爐門。

4 按 Start Reheat 開始。

如果聽到結束聲，請取出食物。

使用水箱後 →P.110, 111

- 倒乾水箱內的水。
- 從排水管將水排出。
- 當主機身冷卻後，擦掉爐內及爐門的水滴。

預熱期間，爐內燈會熄滅以節省能源。

如你希望在預熱時檢查爐內，按 Start Reheat 來開啟爐燈。

要將其關掉，再次按 Start Reheat。

如擔心爐內積聚油脂，或烹調後出現異味，可選擇以 Deodorization 加熱。 →P.110

⚠ 注意

如要將配件放進微波爐，或從微波爐取出，請使用隨附的手套或乾厚碗布。

這可能會導致燙傷。
- 移除配件後，請勿將其置於不耐熱的地方。
  將它們放在開啟的爐門上。
- 請確保配件遠離兒童及嬰兒可觸及範圍。
- 請勿使用損壞的微波爐手套或濕布。

若使用超級烤盤處理少於 100 克的食物，切勿使用自動選單（148 Toast 除外）。

這可能導致損壞、融化及變形。

自動選單（烹調）

在「食譜」中選擇選單的程序（續）

從 Ingredients 中選擇選單選項

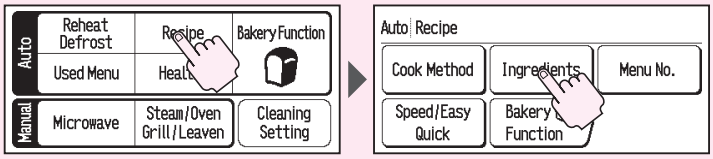
你可依食材選擇選單選項，包括肉類、海鮮、蛋 / 豆腐、蔬菜、飯 / 麵 / 麵粉製品及奶類製品 / 發酵食品。

例：016 Hamburg Steak

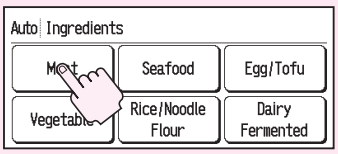
備註 一旦打開爐門，便會開啟電源。

準備 將食物及適當的配件放進微波爐，然後關上爐門。要使用蒸氣或過熱水蒸氣的選單，請將水箱加水至滿水線，然後插入主機身。

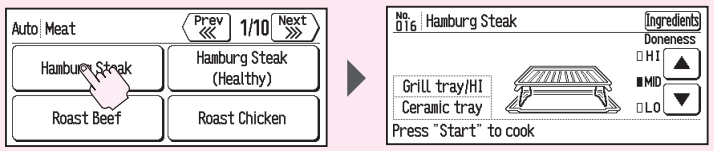
1 輕觸 Recipe 和 Ingredients。



2 輕觸 Meat。



3 輕觸 Hamburg Steak。



調整強度 → P.31

4 按 Start Reheat 開始。

如果聽到結束聲，請取出食物。

⚠注意

如要將配件放進微波爐，或從微波爐取出，請使用隨附的手套或乾厚碗布。

這可能會導致燙傷。

- 移除配件後，請勿將其置於不耐熱的地方。
- 請確保配件遠離兒童及嬰兒可觸及範圍。
- 請勿使用損壞的微波爐手套或濕布。

若使用超級烤盤處理少於 100 克的食物，切勿使用自動選單（148 Toast 除外）。

這會導致損壞、融化及變形。

從 Menu No. 中選擇選單選項

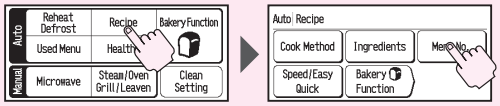
你可從本說明書所述選單編號選擇一個選單選項。

例：016 Hamburg Steak

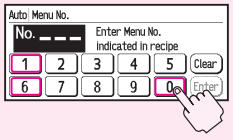
備註 一旦打開爐門，便會開啟電源。

準備 將食物及適當的配件放進微波爐，然後關上爐門。
要使用蒸氣或過熱水蒸氣的選單，請將水箱加水至滿水線，然後插入主機身。

1 輕觸 Recipe，然後輕觸 Menu No.。

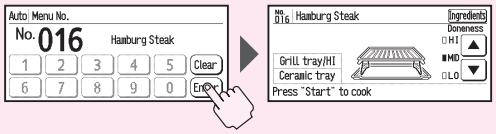


2 依次序輕觸 0、1 及 6 按鈕。



- 你也可以只輕觸 1 及 6，然後按 Enter 來選擇選單選項。
- 對於一個位的選單編號，你可以通過輕觸一個位 ➜ Enter 來查看選單。

3 輕觸 Enter。



調整強度 →P.31

4 按 Start Reheat 開始。

如果聽到結束聲，請取出食物。

從 Speed/Easy/Quick 中選擇選單選項

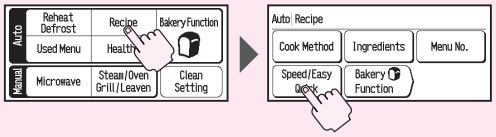
你可選擇方便的選單選項如 10 分鐘選單、套餐選單及翻熱飯菜等。

例：054 Rice Malt Marinade Chicken

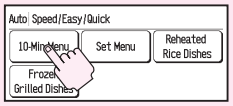
備註 一旦打開爐門，便會開啟電源。

準備 將食物及適當的配件放進微波爐，然後關上爐門。
要使用蒸氣或過熱水蒸氣的選單，請將水箱加水至滿水線，然後插入主機身。

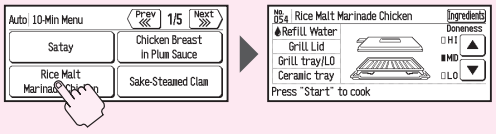
1 輕觸 Recipe，然後輕觸 Speed/Easy/Quick。



2 輕觸 10-Min Menu。



3 輕觸 Rice Malt Marinade Chicken。



調整強度 →P.31

4 按 Start Reheat 開始。

如果聽到結束聲，請取出食物。

自動選單（烹調）

選擇“Healthy”選單及“Used”選單的程序

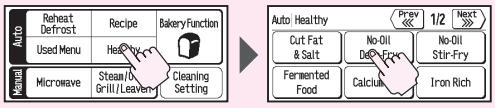
你可選擇健康選單選項，如無油煎炸及保存蔬菜中的維他命 C。

例：078 Fried Chicken

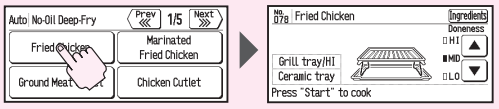
備註 一旦打開爐門，便會開啟電源。

準備 將食物及適當的配件放進微波爐，然後關上爐門。
要使用蒸氣或過熱水蒸氣的選單，請將水箱加水至滿水線，然後插入主機身。

1 輕觸 Healthy ，然後輕觸 No-oil Deep-Fry 。



2 輕觸 Fried Chicken 。



調整強度 → P.31

3 按 Start Reheat 開始。

如果聽到結束聲，請取出食物。

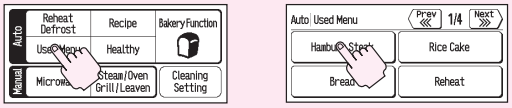
將自動記錄最近使用過的自動選單。
你可以選擇經常使用選單選項，十分方便。
微波、烤焗功能和烘焙功能的自動選單記錄會顯示。

例：使用 016 Hamburg Steak 時

備註 一旦打開爐門，便會開啟電源。

準備 將食物及適當的配件放進微波爐，然後關上爐門。
要使用蒸氣或過熱水蒸氣的選單，請將水箱加水至滿水線，然後插入主機身。

1 輕觸 Used Menu 及 Hamburg Steak 。



如沒有使用過 016 Hamburg Steak ，它不會出現在 Used Menu 中。

2 按 Start Reheat 開始。

如果聽到結束聲，請取出食物。

使用水箱後 → P.110, 111

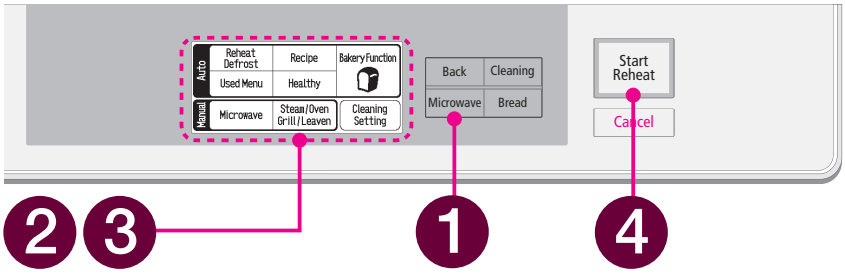
- 倒乾水箱內的水。
- 從排水管將水排出。
- 當主機身冷卻後，擦掉爐內及爐門的水滴。

如擔心爐內積聚油脂，或烹調後出現異味，可選擇以 Deodorization 加熱。
→ P.110

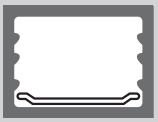
手動選單（微波加熱）

微波（簡易操作）

600W 及 500W 的操作方法詳述如下。
透過觸控面板（LCD顯示屏）的 Microwave 亦可選擇 600W 及 500W。 →P.60-62
至於 700W、200W 及 100W，請參照「以持續輸出加熱（瓦特）」部分。 →P.60-62



使用配件



陶瓷托盤

水箱

空

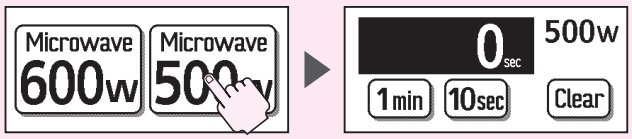
例子：使用 Microwave 500W 加熱 1 min 30 sec

備註 一旦打開爐門，便會開啟電源。

準備 在陶瓷托盤中間放入容器或食物碟，然後關上爐門。

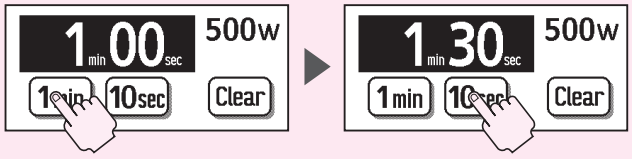
1 按 Microwave。

2 輕觸 Microwave 500W。



3 輕觸一次 1 min，然後再輕觸三次 10 sec。

輕觸 Clear 以重置加熱時間為0秒。

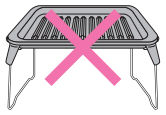


4 按 Start Reheat 開始。

如果聽到結束聲，請取出食物。

不使用超級烤盤

不使用烤盤蓋



不使用金屬托盤

可選加熱條件：

輸出	加熱時間範圍
600W 500W	10秒-20分鐘：以10秒為單位 （最長加熱時間：20分鐘）

⚠警告

切勿加熱生蛋、熟蛋（無論是否帶殼）或煎熟的蛋。

不然雞蛋有可能爆炸，並損壞陶瓷托盤或爐門玻璃。

加熱雞蛋時，請先將雞蛋打好。

生蛋　熟蛋　蛋黃或煎熟的蛋

手動選單（微波加熱）

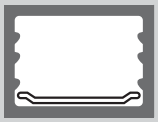
以持續輸出加熱（瓦特）

700W、600W、500W、200W 及 100W 的操作方法詳述如下。
如使用 Steam Microwave 加熱，請參照「結合微波加熱及蒸煮」部分。 →P.68
如使用 Steam Microwave (Leaven) 加熱，請參照「使用蒸氣微波發酵加熱」部分。 →P.70

例子：使用 Microwave 600W 加熱 1 min 20 sec

備註 一旦打開爐門，便會開啟電源。

使用配件



陶瓷托盤

水箱
空

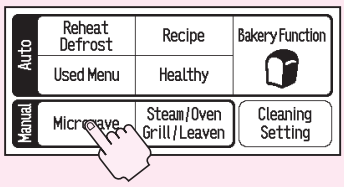
不使用超級烤盤

不使用烤盤蓋

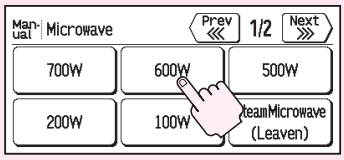
不使用金屬托盤

準備 在陶瓷托盤中間放入容器或食物碟，然後關上爐門。

1 輕觸 Microwave。

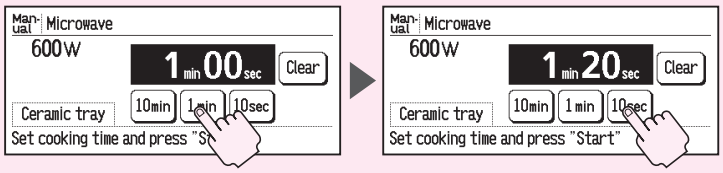


2 輕觸 600W。



3 輕觸一次 1 min ，然後輕觸兩次 10 sec 。

輕觸 Clear 以重置加熱時間為0秒。



4 按 Start Reheat 開始。

如果聽到結束聲，請取出食物。

* 如你持續使用 Microwave 700W 10 min，微波將以約七成的功率操作，以控制電子組件的溫度上升。

可選加熱條件：

輸出	加熱時間範圍
700W	10秒-10分鐘：以10秒為單位（最長加熱時間：10分鐘）
600W 500W	10秒-20分鐘：以10秒為單位（最長加熱時間：20分鐘）
200W 100W	10秒-20分鐘：以10秒為單位 20分鐘-90分鐘：以1分鐘為單位 （最長加熱時間：90分鐘）

⚠ 警告

切勿加熱生蛋、熟蛋（無論是否帶殼）或煎熟的蛋。

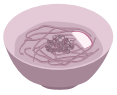
不然雞蛋有可能爆炸，並損壞陶瓷托盤或爐門玻璃。

加熱雞蛋時，請先將雞蛋打好。

生蛋　熟蛋　蛋黃或煎熟的蛋

如何判斷加熱時間

■ **即使份量一樣，烹調時間仍會視乎食物種類而有異。（當食物處於室溫（約為20°C））**
使用 Microwave 600W 加熱每100克食物的大約時間

食物種類		全生開始	翻熱	食物種類	全生開始	翻熱
蔬菜	葉類蔬菜	1分鐘- 1分20秒	———	麵類 	———	50秒- 1分10秒
	根莖類蔬菜	1分40秒- 2分10秒	———	油炸食物 （例如炸肉餅）	———	40秒- 1分10秒
魚類及海鮮		———	大約1分10秒	湯 （湯或之類）	———	40秒- 1分10秒
肉類		———	1分鐘- 1分50秒	飲料 （牛奶、咖啡等）	———	40秒-1分鐘
米飯		———	30-50秒	麵包及蒸包	———	20-40秒

■ **因應食物份量設置相對的加熱時間。**
如食物份量加倍，加熱時間亦須加倍。

■ **加熱時間視乎所用容器而有所不同。**
加熱時間視乎容器物料、大小及形狀而略有不同。

■ **加熱時間亦視乎加熱前食物的溫度而有所不同。**
如果你加熱剛從雪櫃或冰格取出的食物，即使食物種類相同，仍需要更長的加熱時間。
如要加熱雪櫃冷藏的食物，大約時間為室溫加熱（約20°C）的1.3倍；至於冰箱急凍的食物，大約加熱時間為室溫的2.3倍。
夏季和冬季的加熱時間略有不同。

■ **如使用 Microwave 500W 加熱，加熱時間應為原先的1.2倍。**
（食物於加熱前存放在室溫（約為20°C））

■ **使用 Microwave 1000W 時無法設置手動選單。**
微波1000W功能僅適用於少數選單，例如自動選單中的 001 Reheat 等。

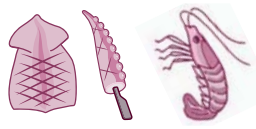
當你加熱少量食物（少於100克）時。

使用 Microwave 500W，將加熱時間設置為20-50秒，然後在加熱期間注意看好食物。尤其是加熱少量（少於100克）切成小塊的蔬菜，例如紅蘿蔔時，食物有可能會變乾，亦有機會冒出火花，食物可能會燃燒起來。在蔬菜上多灑點水，然後用保鮮紙包裹起來；或將食物攤放在碟子等容器上，加上適量的水以剛好蓋過食物，再用塑膠膜將容器包裹起來，然後才加熱。

手動選單（微波加熱）

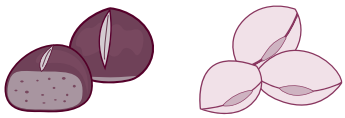
加熱時如何避免爆炸及飛濺

- 加熱帶皮或帶殼的食物，例如墨魚、八爪魚、蝦之類時，在皮或殼表面弄出一點裂縫。

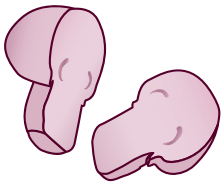


使用 Microwave 200W 並縮短加熱時間。

- 至於加熱帶殼的栗子和銀杏時，請先將殼切開，並在加熱前包好。



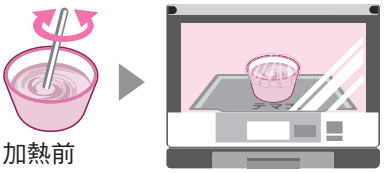
- 加熱蘑菇前將其切成兩半。



- 加熱少於100克切成小塊的蔬菜，例如紅蘿蔔前，在食物表面多灑點水，然後以塑膠膜包裹容器。使用 Microwave 500W，並在加熱期間注意看好食物。

- 加熱羊棲菜時請使用 Microwave 200W，並於加熱期間注意看好食物。

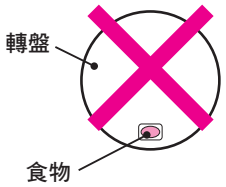
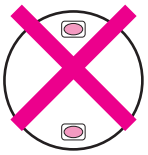
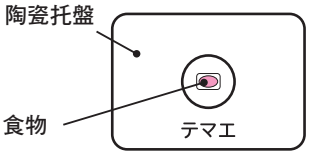
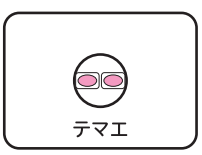
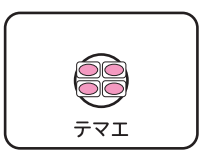
- 至於濃稠液體類，請於加熱前後蓋好及攪拌。



如何翻熱現成的急凍食物

■ **根據食物生產商指示，將食物放在合適的托盤或容器內，然後放在陶瓷托盤中央位置。**
這是由於包裝標籤指示預設為設有轉盤的微波爐。
本產品為平面盤微波爐，因此如將食物放在邊緣，會導致過量加熱或加熱不足。

■ **同樣，如急凍食物包裝標籤指示要求放在邊緣上，仍請將食物放在陶瓷托盤中央位置。**

	1件	2件	4件
根據包裝標籤 （不適用於此微波爐）			
如何在此微波爐內放置食物 （放在中央位置）			

■ **關於瓦特數及加熱時間，如以 Microwave 500W 或 Microwave 600W 加熱，請使用稍長於食物生產商所示的加熱時間及瓦特數。**

■ **急凍的燒烤食物及油炸食物亦可使用 010 Crispy Cooking (Frozen) 來翻熱。** →P.48, 49

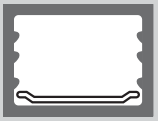
加熱期間自動校低功率（瓦特）（接續加熱）

加熱燉菜和米飯之類食物，加熱模式會於加熱中途切換成慢煮。

例子：使用 Microwave 600W 加熱 10 min，然後使用 Microwave 200W 加熱 30 min

備註 一旦打開爐門，便會開啟電源。

使用配件



陶瓷托盤

水箱

空

不使用超級烤盤

不使用烤盤蓋

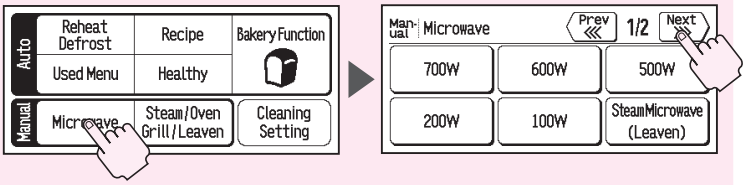
不使用金屬托盤

準備

在陶瓷托盤中間放入容器或食物碟，然後關上爐門。

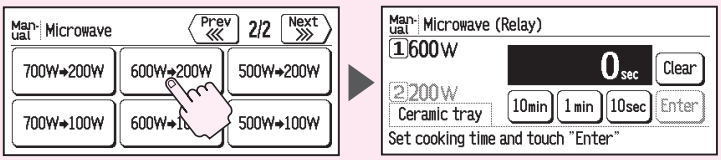
1

輕觸 Microwave 及 Next。



2

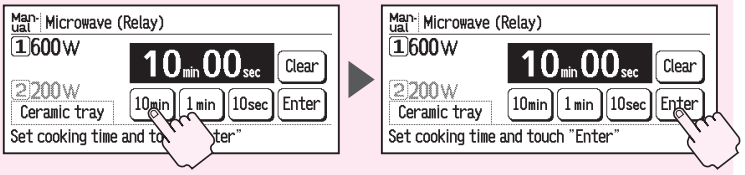
輕觸 600W → 200W。



3

輕觸一次 10 min ，然後輕觸 Enter。

輕觸 Clear 以重置加熱時間為0秒。



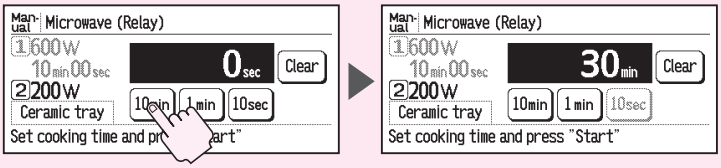
可選加熱條件：

輸出	加熱時間範圍
700W	10秒-10分鐘：以10秒為單位（最長加熱時間：10分鐘）
600W 500W	10秒-20分鐘：以10秒為單位（最長加熱時間：20分鐘）
200W 100W	10秒-20分鐘：以10秒為單位 20分鐘-90分鐘：以1分鐘為單位 （最長加熱時間：90分鐘）

4

輕觸三次 10 min 。

輕觸 Clear 以重置加熱時間為0秒。



5

按 Start Reheat 開始。

如果聽到結束聲，請取出食物。

手動選單（燒烤加熱）

加熱時將魚類等食物的表面烤成焦黃色

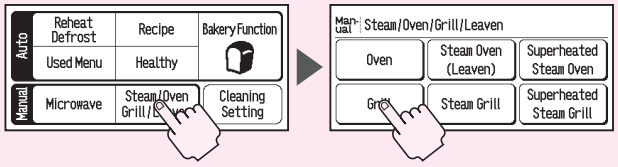
使用 Grill 來烹調烤魚柳、串燒食物等。
例子：使用 Grill 加熱 15 min

備註 一旦打開爐門，便會開啟電源。

準備

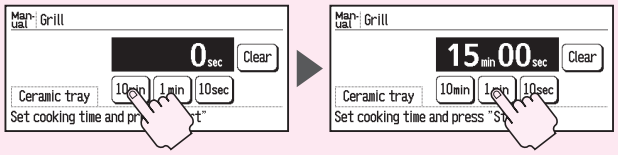
將食物放在超級烤盤或金屬托盤上。接著，打開超級烤盤的支架，再放到陶瓷托盤中間；或將已打開上層用托板的超級烤盤或金屬托盤，放在托盤架上層，然後關上爐門。
根據食物使用不同配件及托盤架。

1 輕觸 Steam/Oven/Grill/Leaven ，然後輕觸 Grill 。



2 輕觸一次 10 min ，然後再輕觸五次 1 min 。

輕觸 Clear 以重置加熱時間為0秒。

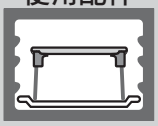


可選加熱條件：
10秒-20分鐘：以10秒為單位
20分鐘-40分鐘：以1分鐘為單位
（最長加熱時間：40分鐘）

3 按 Start Reheat 開始。

如果聽到結束聲，請取出食物。

使用配件



超級烤盤（打開支架，收起上層用托板）
陶瓷托盤
水箱
空

使用配件

超級烤盤（收起支架，打開上層用托板）
上層
陶瓷托盤
水箱
空

使用配件

金屬托盤上層
陶瓷托盤
水箱
空

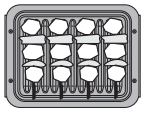
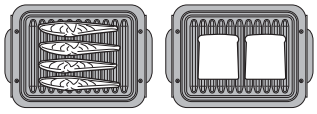
不使用超級烤盤蓋

- 陶瓷托盤上的超級烤盤位置過低，無法好好烹調。
- 即使使用了 Grill ，底部表面仍然沒有烤成焦黃。要將兩面都烤成焦黃，加熱中途將食物上下翻轉。

⚠注意

如要將配件放進微波爐，或從微波爐取出，請使用隨附的手套或乾厚碗布。
這可能會導致燙傷。
- 移除配件後，請勿將其置於不耐熱的地方。
- 請確保配件遠離兒童及嬰兒可觸及範圍。
- 請勿使用損壞的微波爐手套或濕布。

如何有技巧地使用Grill

配件	可燒烤的食物	如何擺放食物	如何燒烤食物
超級烤盤（打開支架，收起上層用托板）	串燒之類食物		**燒烤時將其翻轉** 待串燒的燒烤時間過了一半後，將串燒翻轉並繼續燒烤。
超級烤盤（收起支架，打開上層用托板） 也可以使用金屬托盤	**魚柳、多士之類** ■ 麻糬及有著全部內臟的完整鮮魚將無法有效地燒烤。 ■ 烤多士需要一段時間。		**燒烤時將其翻轉** 烤魚柳之類食物時，先烤上碟時向下的一面。烤到一半，將其翻轉，然後繼續燒烤。

加熱時，你可以延長或縮短加熱時間，以分鐘為單位。請用來配合燒烤效果進行調整。 →P.73
- 如果加熱時間一開始為40分鐘，將無法延長加熱時間。
- 若餘下少於5分鐘，將無法延長或縮短加熱時間。

手動選單（烤焗加熱）

不設預熱的加熱

在爐內未經加熱的情況下烹調食物。

備註 一旦打開爐門，便會開啟電源。

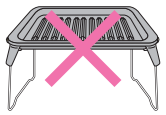
例子：使用 Oven、No Preheat、2 Level 及 200℃ 來加熱 30 min

使用配件

金屬托盤 上層/中層/下層
陶瓷托盤

水箱
空

不使用超級烤盤



不使用烤盤蓋

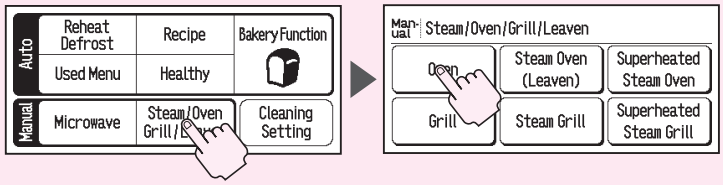
準備

將放上食物的金屬托盤設置在托盤架上，然後把門關上。

根據食物使用托盤架。

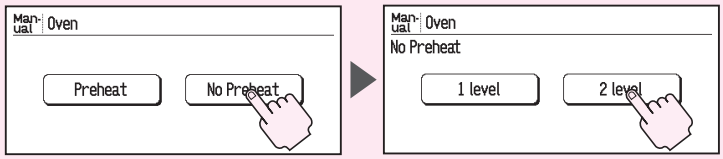
1

輕觸 Steam/Oven/Grill/Leaven ，然後輕觸 Oven 。



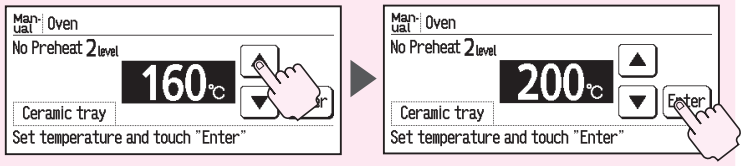
2

輕觸 No Preheat 及 2 Level 。



3

輕觸四次 ▲ ，然後輕觸 Enter 。



160°C 會首先顯示出來。

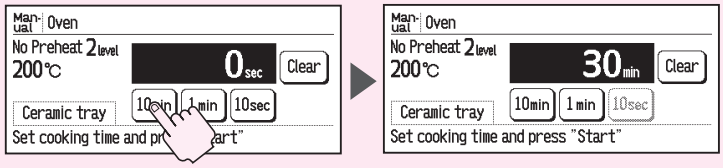
可選加熱條件：

溫度100℃-250℃（以10℃為單位）
加熱時間10秒-20分鐘：以10秒為單位
20分鐘-90分鐘：以1分鐘為單位
（最長加熱時間：90分鐘）

4

輕觸三次 10 min 。

輕觸 Clear 以重置加熱時間為0秒。



5

按 Start Reheat 開始。

如果聽到結束聲，請取出食物。

⚠注意

如要將配件放進微波爐，或從微波爐取出，請使用隨附的手套或乾厚碗布。

這可能會導致燙傷。

- 移除配件後，請勿將其置於不耐熱的地方。
- 請確保配件遠離兒童及嬰兒可觸及範圍。
- 請勿使用損壞的微波爐手套或濕布。

加熱點

要調整食物焦黃程度，你可在加熱期間更改溫度及加熱時間。

→P.73

手動選單（烤焗加熱）

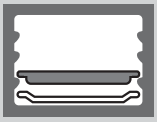
預熱後加熱

預熱爐內後，使用 Oven 來烹調食物。

例子：使用 Oven、Preheat、2 Level 及 200°C 來加熱 30 min

備註 一旦打開爐門，便會開啟電源。

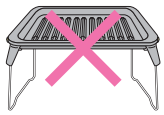
使用配件



金屬托盤 上層/中層/下層
陶瓷托盤

水箱
空

不使用超級烤盤



不使用烤盤蓋

準備

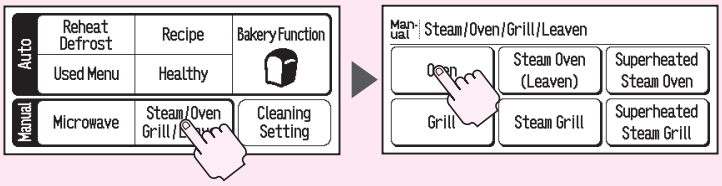
檢查陶瓷托盤是否設置於爐內底部，並關上爐門。

準備好放上食物的金屬托盤。

根據食物使用托盤架。

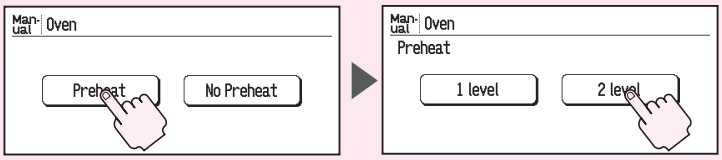
1

輕觸 Steam/Oven/Grill/Leaven，然後輕觸 Oven。



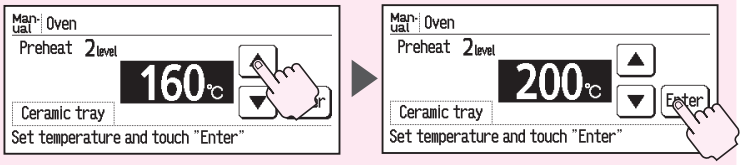
2

輕觸 Preheat 及 2 Level。



3

輕觸四次 ▲，然後輕觸 Enter。



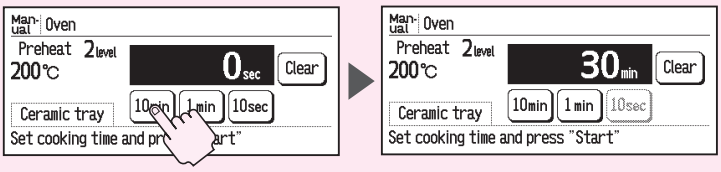
160°C 會首先顯示出來。

可選擇 100°C-250°C（以10°C為單位）或 300°C。

- 如果爐內很熱，可設置的最高溫度為250°C。
- 300°C的操作時間約為5分鐘。在這之後，溫度會自動切換至250°C。

4 輕觸三次 10 min 。

輕觸 Clear 以重置加熱時間為0秒。



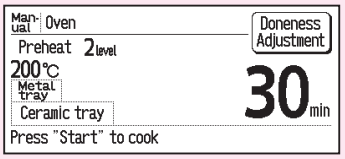
可選加熱條件：
10秒-20分鐘：以10秒為單位
20分鐘-90分鐘：以1分鐘為單位
（最長加熱時間：90分鐘）

5 按 Start Reheat 開始預熱。

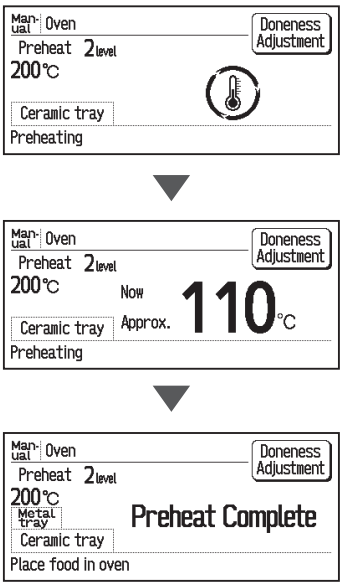
預熱期間，爐內燈會熄滅以節省能源。
如你想在預熱期間檢查爐內的食物，請按 Start Reheat 來亮起爐內燈。要將其關掉，再次按 Start Reheat 。

當你聽到預熱結束聲後，代表預熱完成；請將放上食物的金屬托盤安裝在托盤架上，然後關上爐門。

根據食物使用托盤架。
由於爐內很熱，擺放金屬托盤時務必小心。



預熱流程



- 當達到預設溫度後，預熱便完成。
- 最高預熱時間為45分鐘。
- 當預熱結束後，而你未有進行任何操作，將繼續預熱10分鐘，然後將按預設時間加熱，屆時爐內燈將會熄滅。

6 按 Start Reheat 開始。

如果聽到結束聲，請取出食物。

如何有技巧地使用 Oven

你可在預熱期間增加或降低溫度。也可在加熱期間，增加或減少溫度和加熱時間。 →P.73
請用來配合燒烤效果進行調整。

- 如果加熱時間一開始為90分鐘，將無法延長加熱時間。
- 如尚餘5分鐘，將無法延長或縮短加熱時間。

⚠注意

如要將配件放進微波爐，或從微波爐取出，請使用隨附的手套或乾厚碗布。
這可能會導致燙傷。

- 移除配件後，請勿將其置於不耐熱的地方。
- 請確保配件遠離兒童及嬰兒可觸及範圍。
- 請勿使用損壞的微波爐手套或濕布。

手動選單（結合蒸煮/過熱水蒸氣）

結合微波加熱及蒸煮

例子：使用 Steam Microwave 來加熱 5 min

Steam + Microwave

備註 一旦打開爐門，便會開啟電源。

準備

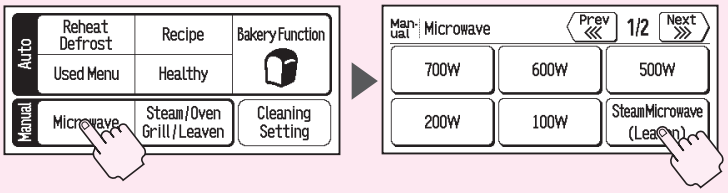
在陶瓷托盤中間放入容器或食物碟，然後關上爐門。
將水箱加水至滿水線，然後將水箱插入主機身。

使用配件

陶瓷托盤

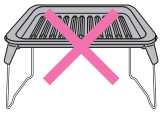
水箱
加滿

1 輕觸 Microwave 及 Steam Microwave (Leaven)。



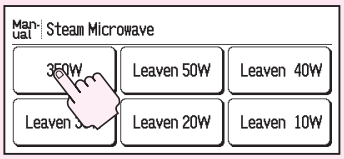
不使用超級烤盤

不使用烤盤蓋



不使用金屬托盤

2 輕觸 350W。

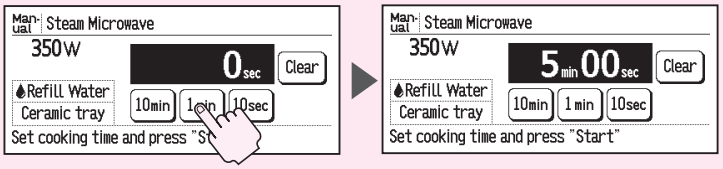


可選加熱條件：

輸出	加熱時間範圍
350W	10秒-20分鐘：以10秒為單位

3 輕觸五次 1 min。

輕觸 Clear 以重置加熱時間為0秒。



4 按 Start Reheat 開始。

如果聽到結束聲，請取出食物。

使用水箱後 →P.110, 111

- 倒乾水箱內的水。
- 從排水管將水排出。
- 當主機身冷卻後，擦掉爐內及爐門的水滴。

結合燒烤/烤焗加熱及蒸煮/過熱水蒸氣

例子：使用 Steam Grill 來加熱 5 min

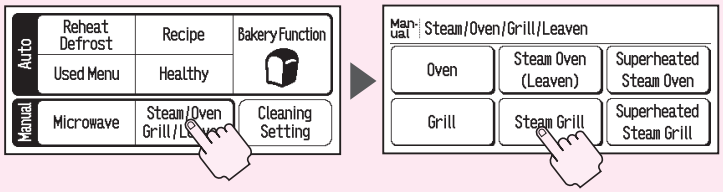
備註 一旦打開爐門，便會開啟電源。

準備

根據要加熱的食物及加熱模式，將配件放在爐內，然後關上爐門。
將水箱加水至滿水線，然後將水箱插入主機身。

1

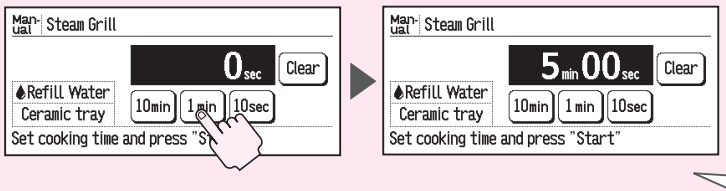
輕觸 Steam/Oven/Grill/Leaven 及 Steam Grill。



2

輕觸五次 1 min。

輕觸 Clear 以重置加熱時間為0秒。



3

按 Start Reheat 開始。

烤焗和燒烤的可選加熱內容不同。

關於操作步驟，請參照以下頁面。
烤焗 →P.65-67 燒烤 →P.64

如果聽到結束聲，請取出食物。

使用水箱後 →P.110, 111

- 倒乾水箱內的水。
- 從排水管將水排出。
- 當主機身冷卻後，擦掉爐內及爐門的水滴。

Steam/Superheated Steam

+ Oven	+ Grill
使用配件 金屬托盤 上層/中層/下層 陶瓷托盤 水箱 加滿 不使用烤盤蓋 不使用超級烤盤	使用配件 超級烤盤（收起支架，打開上層用托板） 上層 陶瓷托盤 水箱 加滿 使用配件 超級烤盤（打開支架，收起上層用托板） 陶瓷托盤 水箱 加滿 不使用烤盤蓋

可選加熱條件：

蒸烤/過熱水蒸氣燒烤

加熱時間（最多40分鐘）	10秒-20分鐘：以10秒為單位 20分鐘-40分鐘：以1分鐘為單位

蒸氣烤焗

預熱	是 否
托盤架數目	2層 1層
溫度	100℃-250℃：（以10℃為單位） 300℃ （至於不預熱，則最高為250℃）
加熱時間（最多90分鐘）	10秒-20分鐘：以10秒為單位 20分鐘-90分鐘：以1分鐘為單位

過熱水蒸氣烤焗

預熱	是 否
托盤架數目	無托盤架（加熱使用中層或下層） 你無法指定托盤架數目。
溫度	100℃-250℃：（以10℃為單位） 300℃ （至於不預熱，則最高為250℃）
加熱時間（最多40分鐘）	10秒-20分鐘：以10秒為單位 20分鐘-40分鐘：以1分鐘為單位

手動選單（發酵）

使用蒸氣微波發酵加熱

你可快速發酵少量麵糰，用以製作快速麵包等。

例子：使用 Steam Microwave (Leaven)、Leaven 30W 來加熱 10 min

備註 一旦打開爐門，便會開啟電源。

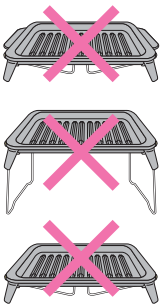
使用配件

陶瓷托盤

水箱

加滿

不使用超級烤盤

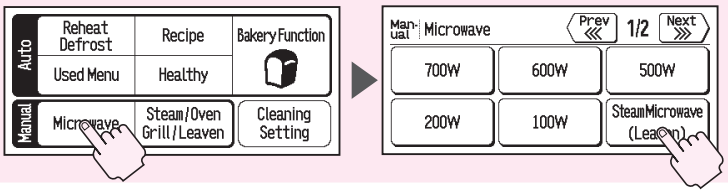


不使用烤盤蓋

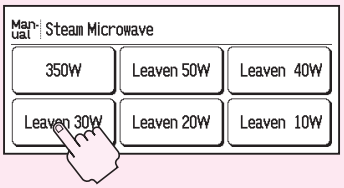
不使用金屬托盤

準備 將食物放在陶瓷托盤中央位置，然後關上爐門。
將水箱加水至滿水線，然後將水箱插入主機身。

1 輕觸 Microwave 及 Steam Microwave (Leaven)。

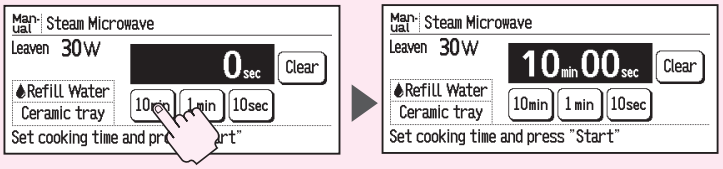


2 輕觸 Leaven 30W。



3 輕觸一次 10 min。

輕觸 Clear 以重置加熱時間為0秒。



4 按 Start Reheat 開始。

如果聽到結束聲，請取出食物。

使用水箱後 →P.110, 111

- 倒乾水箱內的水。
- 從排水管將水排出。
- 當主機身冷卻後，擦掉爐內及爐門的水滴。

⚠注意

當爐內溫度很低時，如果上層加熱器變熱，切勿觸碰爐門、外殼、爐內或附近區域。

可能會導致燙傷。

切勿使用金屬托盤、超級烤盤、烤盤蓋或金屬容器。

這可能會導致故障，或因冒出火花而導致起火。
以金屬托盤進行第二次發酵時，請使用 Steam Oven (Leaven) 來加熱。

參考發酵溫度

可選加熱條件：

製作 145 Steamed Doughnut →P.240 的麵糰時，若揉好的麵糰約為 25°C，並且設置為發酵 30W（約10分鐘），發酵末段時麵糰溫度將約為30°C。

輸出	加熱時間範圍
Leaven 50W Leaven 40W Leaven 30W Leaven 20W Leaven 10W	10秒-20分鐘：以10秒為單位 20分鐘-90分鐘：以1分鐘為單位 （最長加熱時間：90分鐘）

使用蒸氣烤焗發酵加熱

發酵麵包麵糰之類。

例子：使用 Steam Oven (Leaven) 、 No Preheat 、 1 Level 及 Leaven 40℃ 加熱 50 min

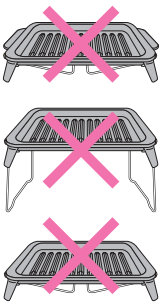
備註 一旦打開爐門，便會開啟電源。

使用配件

金屬托盤下層
陶瓷托盤

水箱
加滿

不使用超級烤盤



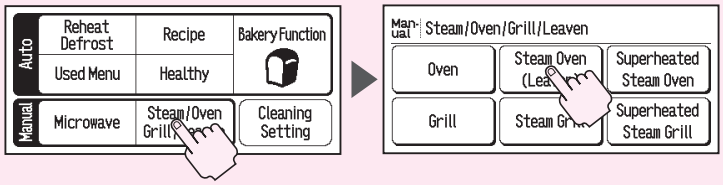
不使用烤盤蓋

準備

將放有食物的金屬托盤設置好在托盤架上，然後把門關上。
將水箱加水至滿水線，然後將水箱插入主機身。

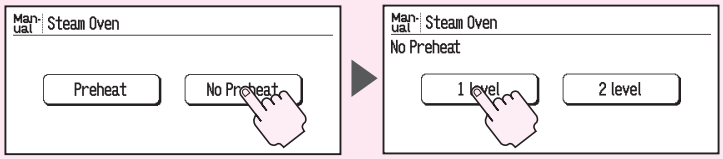
1

輕觸 Steam/Oven/Grill/Leaven ，然後輕觸 Steam Oven (Leaven) 。



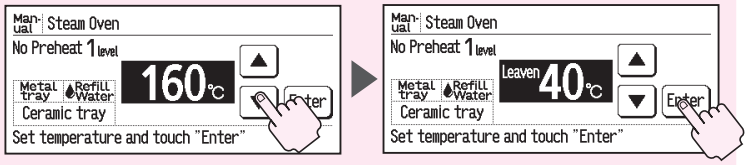
2

輕觸 No Preheat 及 1 Level 。



3

輕觸八次 ▼ ，然後輕觸 Enter 。



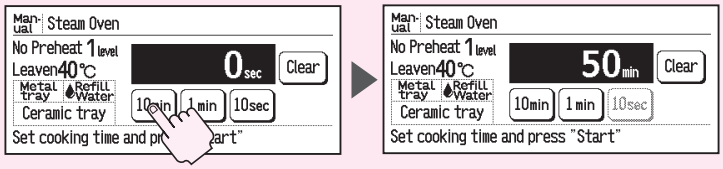
可選加熱條件：

溫度　　30℃-45℃：以5℃為單位
加熱時間10秒-20分鐘：以10秒為單位
20分鐘-90分鐘：以1分鐘為單位
（最長加熱時間：90分鐘）

4

輕觸五次 10 min 。

輕觸 Clear 以重置加熱時間為0秒。



5

按 Start Reheat 開始。

如果聽到結束聲，請取出食物。

使用水箱後 →P.110, 111

- 倒乾水箱內的水。
- 從排水管將水排出。
- 當主機身冷卻後，擦掉爐內及爐門的水滴。

手動選單（加入蒸氣）

（加入蒸氣）

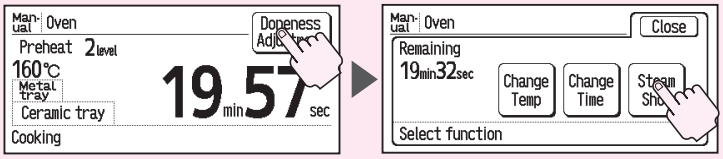
■ 使用 Oven、Grill、Steam Oven、Steam Grill 及 Steam Oven (Leaven) 加熱期間添加蒸氣。
■ 你可隨時添加蒸氣，最多可添加3分鐘；完成加熱前5分鐘除外。

例子：在 Oven 烹調期間設置加入蒸氣，為 1 min 時

準備

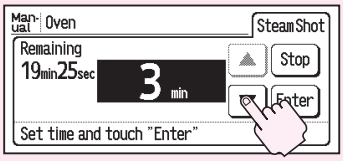
將水箱加水至滿水線，然後將水箱插入主機身。

1 **輕觸 Doneness Adjustment 及 Steam Shot。**



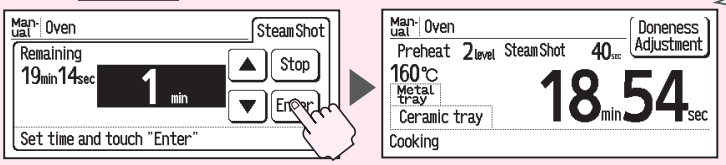
注意
你可以無限次加入蒸氣。然而，加入蒸氣會讓加熱器停下，因此或會影響烹調效果。

2 **輕觸兩次 ▼。**



■ 輕觸 ▲ ▼，即可選擇 3 min、2 min、1 min 或 Stop。
（要中途取消加入蒸氣，請選擇 Stop。）

3 **輕觸 Enter。**



■ 剩餘時間開始倒數，並開始加入蒸氣。
■ 完成加入蒸氣後，將回復至原本的加熱狀態。

如果你不想加入蒸氣，請輕觸 Stop，然後輕觸 Close。

使用水箱後 →P.110, 111
■ 倒乾水箱內的水。
■ 從排水管將水排出。
■ 當主機身冷卻後，擦掉爐內及爐門的水滴。

添加 Steam Shot 的小貼士

■ 你不可以在微波爐預熱期間加入蒸氣。
■ 你不可以在使用 Microwave、Steam Microwave、Steam Microwave (Leaven)、Superheated Steam Oven 及 Superheated Steam Grill 時加入蒸氣。
■ 加入蒸氣時，你不可以更改時間及溫度。
■ 使用 Steam Oven (Leaven) 進行發酵時，根據麵糰情況加入適量蒸氣。
■ 以手動選單中的烤焗功能製作海綿蛋糕時或忌廉泡芙時，適當地加入蒸氣將有助發酵。建議在烤焗時間一半時加入蒸氣。
■ 以手動選單中的燒烤功能製作烤魚時，建議你在燒烤時間一半時加入蒸氣。

手動選單（強度調整）

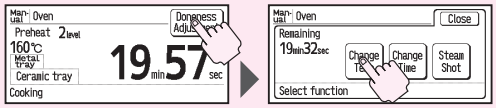
你可在預熱期間更改溫度。也可在加熱期間，增加或減少溫度和加熱時間。請用來配合燒烤效果進行調整。

改變溫度

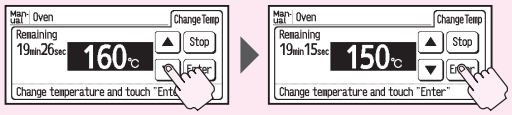
你可在使用 Oven、Steam Oven、Steam Oven (Leaven) 及 Superheated Steam Oven 預熱或加熱期間更改溫度。

例子：將溫度從 160°C 降低10℃

1 輕觸 Doneness Adjustment 及 Change Temp。



2 輕觸一次 ▼，然後輕觸 Enter。



3 按更改後的溫度加熱。

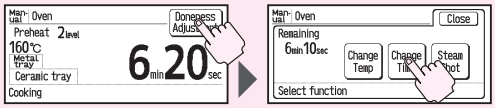
■ 如設置了最長加熱時間，你將無法再延長時間。
當剩餘時間為5分鐘或以下，你將無法使用此功能。
當設置步驟中途，剩餘時間少於5分鐘，輕觸 Close，然後輕觸 Stop。

改變時間

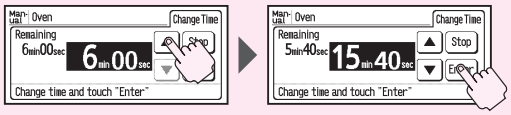
你可在使用 Oven、Steam Oven、Steam Oven (Leaven)、Superheated Steam Oven、Grill、Steam Grill 及 Superheated Steam Grill 加熱期間更改時間。

例子：在 6 min 20 sec 時增加10分鐘

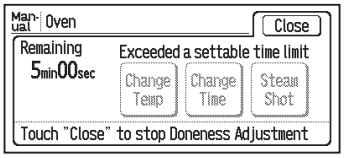
1 輕觸 Doneness Adjustment 及 Change Time。



2 輕觸十次 ▲，然後輕觸 Enter。



3 按更改後的時間加熱。



可選加熱條件：	
烤焗 蒸氣烤焗	溫度改變100°C-250°C（以10°C為單位） 時間改變5分鐘-90分鐘（以1分鐘為單位） （總加熱時間：最多90分鐘）
燒烤 蒸烤 過熱水蒸氣燒烤	時間改變5分鐘-40分鐘（以1分鐘為單位） （總加熱時間：最多40分鐘）
蒸氣烤焗（發酵）	溫度改變30°C-45°C（以5°C為單位） 時間改變5分鐘-90分鐘（以1分鐘為單位） （總加熱時間：最多90分鐘）
過熱水蒸氣烤焗	溫度改變100°C-250°C（以10°C為單位） 時間改變5分鐘-40分鐘（以1分鐘為單位） （總加熱時間：最多40分鐘）

額外加熱

烹調後進行額外時間加熱

- 完成自動選單或手動選單的烹調後，LCD顯示屏上會出現 Additional Heating，這是供你加熱熱度不足的食物之用。
- 完成烹調後10分鐘左右， Additional Heating 便會消失。
- 可進行最多三次 Additional Heating。
- 如你想在 Additional Heating 消失後進行額外加熱，請參考食譜所述來加熱，並在加熱期間注意看好食物。

例子：要為 016 Hamburg Steak 進行 Additional Heating

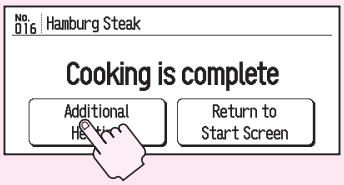
完成烹調

如果聽到結束聲，請取出食物。

檢查烹調效果及食物是否已經充分加熱，將配件及食物放回爐內以進行 Additional Heating。

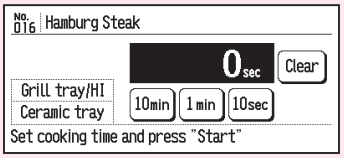
1

輕觸 Additional Heating。



2

設置加熱時間。



- 輕觸 Clear 以重新設置加熱時間。
- 你不可以在自動選單中調整強度。

3

按 Start Reheat 開始。

Additional Heating 期間，請在烹調時注意看好食物。

如食物已充分加熱，請按 Cancel 來完成加熱。

額外加熱完成

當你按 Cancel 或聽到結束聲，請取出食物。

第三次 Additional Heating 後，Additional Heating 按鈕將不會出現。如果你想進行額外加熱，請參考食譜進行加熱，並多加注意正在烹調的食物。

可選加熱條件：

- 如使用手動選單
  Microwave
  10秒-5分鐘：以10秒為單位
  Oven 及 Grill
  10秒-10分鐘：以10秒為單位
- 如使用自動選單
  自動選單主要以 Microwave 為加熱模式
  10秒-5分鐘：以10秒為單位
  自動選單主要以 Oven 及 Grill 為加熱模式
  10秒-10分鐘：以10秒為單位

如要進行 Additional Heating，請將配件和食物放回爐內。如果選單需使用水箱，將水箱加水至滿水線，然後將水箱插入主機身。

然而，如要額外加熱 Set Menu，請將已經夠熱的部分取出，然後按照食譜所示加熱餘下部分。 →P.208-219

使用水箱後 →P.110, 111

- 倒乾水箱內的水。
- 從排水管將水排出。
- 當主機身冷卻後，擦掉爐內及爐門的水滴。

手動選單中的烹調加熱時間

微波烹調 （蔬菜）

「遮蓋」列中的「-」代表無須使用塑膠膜之類的遮蓋物。

使用自動烹調時，請以 Reheat/Defrost ▶ Boil ▶ Boil Vegetables，來加熱葉類蔬菜及果類/花類蔬菜，而加熱根莖類蔬菜則應使用Reheat/Defrost ▶ Boil ▶ Boil Root Vegetables。→P.52，53

選擇選單		烹調小貼士	手動選單的大概標準（Microwave 600W）		遮蓋
			份量	加熱時間	
葉類蔬菜	菠菜	在粗厚的菜莖上弄出切口，然後將菜葉部分與菜莖部分交錯擺放。 加熱後，放到冷水裡去除苦澀味，並且保留顏色。	200克	2分10秒-2分50秒	是
	小松菜、茼蒿				
	白菜、豆芽	加熱白菜時，請將菜葉及菜莖交錯擺放。 加熱後，以濾器弄乾水分。			
	捲心菜				
果類花類蔬菜	椰菜花	將其分成細份。	200克	1分40秒-2分30秒	是
	西蘭花				
	茄子	視乎煮法將其切開，然後浸在鹽水裡，以去除苦澀味。 加熱後，放到冷水裡以保留顏色。			
	蘆筍	剪開莖的下方，然後將嫩枝和莖部交錯擺放。 如使用自動選單，請以 MID-HI 來加熱。			
	青豆	將末端剪開，然後沿側面撕開。 加熱後，迅速用冷水沖洗以保留顏色。	200克	2分20秒-2分50秒	
	荷蘭豆				
	粟米	如你以外皮作為遮蓋物，請去除粟米鬚。	1穗（300克）	4分40秒-6分30秒	
	南瓜	切成大小相若的等份。 如使用自動選單，請以 HI 來加熱。	200克	2分50秒-3分30秒	
根莖類蔬菜	紅蘿蔔	如使用自動選單，請以 LO 來加熱。 如要加熱很厚身的番薯，請使用 MID 。	200克	4分鐘-4分40秒	是
	番薯				
	芋頭	用鹽巴擦一下已去皮的芋頭，然後用清水沖洗，以去除黏性。			
	牛蒡	將牛蒡和蓮藕浸泡在醋水裡以去除苦澀味，然後灑點醋上去，之後再加熱。			
	蓮藕				
	薯仔	如想加熱整個馬鈴薯，請在加熱後將其翻轉，然後攤放3-5分鐘。如選擇自動選單加熱切成小塊或薄片的馬鈴薯，請使用 LO。	150克	4分40秒-5分20秒	
	小蘿蔔		300克	6分20秒-7分20秒	

微波烹調 解凍生冷食物

選單選擇	份量	加熱時間 Microwave 100W	遮蓋
吞拿魚（塊）	200克	4-6分鐘	-
墨魚（條）	100克	2-3分鐘	-
蝦類	10隻（約200克）	3-5分鐘	-
魚柳	1件（約100克）	2-3分鐘	-
碎肉	200克	5-7分鐘	-
肉片	200克	4-6分鐘	-
雞腿（去骨）	250克	6-7分鐘	-
雞腿（連骨）	250克	7-8分鐘	-

微波烹調 解凍煮過的急凍蔬菜

選單選擇	份量	加熱時間 Microwave 600W	遮蓋
雜菜	200克	1分20秒-1分40秒	-
青豆	200克	大約1分40秒	-

■ 移除遮蓋物，例如塑膠膜和蓋等。放在聚苯乙烯泡沫托盤上，然後加熱。

■ 加熱後，將食物攤放3-5分鐘，讓其自然解凍。

手動選單烹調的加熱時間（續）

微波烹調 （解凍及翻熱急凍食物）

「遮蓋」列中的「-」代表無須使用塑膠膜之類的遮蓋物。

選單選擇	份量	加熱時間 Microwave 600W	遮蓋
急凍米飯（2-3厘米厚的小塊）	1份（150克）	2分10秒-2分50秒	是
急凍飯糰（塊）	1份（150克）	2分10秒-2分50秒	是
急凍肉飯（堆）	1份（250克）	4分鐘-4分40秒	是
急凍意粉	1份（250克）	4分鐘-4分40秒	是
急凍漢堡扒	1份（100克）	2分50秒-3分30秒	是
急凍油炸食物	2-4件（100克）	1分30秒-2分鐘	-
急凍蒸肉餃	12份（170克）	3分20秒-4分10秒	是
急凍肉丸（配甜酸醬）	1袋（200克）	2分10秒-3分20秒	是
急凍咖喱/燉菜	1份（200克）	4分10秒-4分40秒	是
急凍雜菜	200克	2分10秒-2分50秒	是
急凍青豆	200克	2分50秒-3分30秒	是
急凍南瓜/毛豆	200克	2分10秒-3分20秒	是
急凍甜粟米	1件（約400克）	6分鐘-7分20秒	是
急凍豆沙包/蒸肉包	1個（80克）	50秒-1分20秒	是

- 當你加熱豆沙包和蒸肉包時，請先拆除底部的紙，然後浸在水裡，用塑膠膜鬆散地包裹，再放在碟子上加熱。
- 當你加熱麵包和蒸包時，請在進食前加熱，否則會慢慢變硬。
- 加熱雜菜和毛豆時，將其浸在水裡，然後攤放在碟子上加熱。當加熱份量很少（少於100克）、而且以塑膠膜包裹的食物時，有可能會冒出火花，食物或會燃燒或乾掉。（請參照「當你加熱份量很少（少於100克）的食物時」之部分。→P.61）在食物上多灑點水，然後用塑膠膜包裹起來；或將食物攤放在碟子等容器上，加上適量的水以剛好蓋過食物，再用塑膠膜將容器包裹起來，然後加熱。
- 當你加熱現成的急凍食物時（油炸食物、炸肉餅等），將食物放在食物生產商所示的托盤或容器內，然後放在陶瓷托盤的中間位置。如以 Microwave 500W 或 Microwave 600W 加熱，請使用稍長於食物生產商所示的加熱時間。→P.59-62

微波烹調 （加熱米飯及配菜）

當你加熱烤魚時、水煮魚、咖喱或燉菜時，請將容器蓋住，否則食物將在加熱期間四處飛濺。

選單選擇		份量	加熱時間 Microwave 600W	遮蓋
米飯麵條	米飯	1份（150克）	50秒-1分10秒	-
	飯糰	1份（150克）	大約1分10秒	-
	炒飯/肉飯	1份（每份250克）	大約1分50秒	-
	意粉/日式炒麵	1份（每份250克）	2分20秒-2分50秒	-
燒烤食物	烤魚	1份（100克）	大約1分10秒	是
	漢堡扒	1份（100克）	1分鐘-1分50秒	-
炸食物	油炸食物	2-4件（100克）	40秒-50秒	-
	炸肉餅	2件（150克）	50秒-1分10秒	-
炒食物	炒菜	1份（200克）	1分40秒-2分30秒	-
	炒雜燴	1份（300克）	大約2分50秒	-
燉煮食物	燉煮蔬菜	1份（200克）	1分40秒-2分30秒	-
	燉煮魚類	1片（100克）	大約50秒	是
蒸食物	蒸肉餃子	1份（200克）	大約1分50秒	-
湯	湯/肉煮清湯	1份（150克）	1分鐘-1分50秒	-
	咖喱/燉菜	1份（每份200克）	大約1分50秒	是
	法式濃湯	1份（150克）	1分40秒-2分30秒	-
飲料	牛奶	1份（200毫升）	1分20秒-2分鐘	-
	咖啡	1份（150毫升）	大約1分20秒	-
	日本清酒	1瓶（180毫升）	50秒-1分10秒	-
麵包	漢堡包	1個漢堡包（100克）	20秒-40秒	-
	熱狗	1個熱狗（80克）	20秒-40秒	-
	牛油卷	2件（80克）	大約30秒	-
蒸包	豆沙包/蒸肉包	1個（80克）	20秒-40秒	是
	蒸包	2件（100克）	20秒-40秒	-
其他	現成飯盒	1份（500克）	1分40秒-2分30秒	-

蒸煮/微波烹調 （加熱米飯及配菜）（解凍及翻熱急凍食物）

翻熱你想變濕變軟的食物，或者容易變硬的配菜。

選單選擇	份量	加熱時間 Steam Microwave	遮蓋
米飯	1份（150克）	2分鐘-2分30秒	-
蒸肉餃子	12件（170克）	2分30秒-3分鐘	-
肉包	1個包（100克）	1分30秒-1分50秒	-
炒麵（日式）	1份（250克）	3-4分鐘	-
蒸包	1個包（80克）	50秒-1分20秒	-
漢堡扒	1個漢堡包（100克）	2分鐘-2分30秒	-
燒鰻魚	1串（120克）	2分鐘-2分30秒	-
烤魚	1份（100克）	2分鐘-2分30秒	-
水煮魚	1片（100克）	2分鐘-2分30秒	-
漢堡包	1個漢堡包（100克）	1分30秒-1分50秒	-
熱狗	1個熱狗（80克）	1分鐘-1分30秒	-
急凍蒸肉餃	15件（240克）	7分鐘-8分30秒	-
急凍肉包	1個包（100克）	2-3分鐘	-
急凍烤飯糰	2件（100克）	3-4分鐘	-
急凍肉丸	1袋（100克）	3-4分鐘	-

烤焗烹調　燒烤烹調

■ 僅列出較有代表性的選單選項。
■ 如使用手動選單，請參照類似的選單選項。
■ 至於配件方面，請使用金屬托盤及超級烤盤。 →P.37

選單選擇		份量	配件/托盤架	溫度	加熱時間		參考頁
					預熱 是	預熱 否	
甜品	海綿蛋糕	直徑15厘米	金屬托盤 下層	160℃	30-36分鐘	36-42分鐘	224
		直徑18厘米			38-44分鐘	42-48分鐘	
		直徑21厘米			40-46分鐘	46-52分鐘	
	瑞士卷	1條	金屬托盤中層	170℃	16-22分鐘	-	226
		2條	金屬托盤中層/下層		18-28分鐘		
	雪芳蛋糕	直徑17厘米	金屬托盤 下層	160℃	40-50分鐘	-	227
		直徑20厘米			50-60分鐘		
	模型曲奇	48件	金屬托盤中層	170℃	14-20分鐘	-	229
		96件	金屬托盤中層/下層		20-27分鐘		
	軟布甸	6杯	金屬托盤中層	過熱水蒸氣烤焗 120℃	-	24-28分鐘	230
	法式貝殼蛋糕	10件	金屬托盤中層	160℃	26-36分鐘	-	237
	蘋果批	直徑21厘米	金屬托盤中層	200℃	28-40分鐘	-	234
	迷你批	一個金屬托盤	金屬托盤中層	180℃	18-26分鐘	-	236
	鬆餅	9件	金屬托盤中層	180℃	30-40分鐘	-	236
	菠蘿包	16件	金屬托盤中層	170℃	18-22分鐘	-	239
烤焗食物	焗通心粉	4碟	金屬托盤中層	210℃	24-34分鐘	-	169
	蝦仁焗飯	1碟					172
燒烤食物（肉類）	漢堡扒	4件	金屬托盤中層	250℃	10-18分鐘	18-28分鐘	154
	烤牛肉	約800克	金屬托盤下層	220℃	30-45分鐘	40-50分鐘	155
	香烤雞肉串，串燒	12串 / 6串	超級烤盤/高	過熱水蒸氣燒烤	-	17-25分鐘	157，158
	嫩煎雞柳	2件	金屬托盤中層	230℃	-	23-30分鐘	157
燒烤食物（海鮮類）	鹽烤三文魚	4片	超級烤盤上層	Grill	-	14-22分鐘	159
	鹽烤鯖魚					12-20分鐘	160
	香烤竹筴魚 香烤花魚	2件				12-20分鐘	162

■ 關於如何揀選選單，請參考所列出的頁數。
■ 如你擔心烹調不均勻，請在加熱期間將食物翻轉，使得前後位置調換。如你擔心垂直面烹調不均勻，請將金屬托盤從上層底座轉移至下層底座。你應該在加熱時間過了⅔-¾之後切換。
■ 當你根據市面上買到的烹飪書食譜來進行烤焗烹調，或使用現成麵糰時，請使用「食譜」部分相類似的選單選項作為參考，並使用手動選單烹調，在烹調期間注意看好食物。
■ 製作香烤雞肉串、串燒和烤魚時，請在加熱時間過了 1/2 後，翻轉並繼續加熱。
■ 如果你不想弄髒金屬托盤，請以牛油紙把它蓋住。

烘焙功能的烹調程序

準備 →P.90, 91

準備配件及原料

麵包焗模及攪拌葉片
加入麵粉及水等食材

投放裝置
加入乾酵母及原料

速製梳打麵包無需加入乾酵母

採用最愛餡料製作麵包
→P.98, 99

■ 自動投放 [Mix] [Coarse Mix]
■ 手動投放 [Mix] [Coarse Mix]
可選擇輕微攪拌（以保持餡料形狀）。

設置已放有原料的麵包焗模及投放裝置

設置於爐內

攪拌發酵 ▶ 第一次發酵 ▶

自動烘焙選單
→P.92-97

設定烘焙計時器 →P.96, 97

手製烘焙選單
→P.100-103

步驟 1

如果麵糰未有完全發酵，可透過 Additional Heating 進行額外發酵 →P.109

拿出麵糰

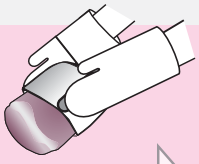
攪拌選單
→P.104-107

如果手動烘焙麵包，可選用

烘焙麵包的基本程序	
攪拌	攪拌葉片將轉動，並把原料攪拌為麵糰。
發酵	將麵糰放置片刻，加水。
第一次發酵	將已攪拌的麵糰放在恆溫地方，以促進發酵。
成型	如果不把麵糰放進麵包焗模（模子），可自行捏出麵糰形狀。
第二次發酵	將已成型的麵糰放在恆溫地方，以促進發酵。
烘焙	烘焗已發酵的麵糰，製作麵包。

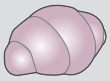
成型 ▶ 第二次發酵 ▶ 烘焙

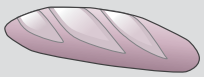
從攪拌到烘焙，全自動製作麵包



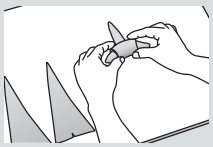
Bread：輕觸 Bread 便可進行烘焙 →P.94, 95

親手製作並捏出麵包的形狀





捏製麵糰形狀



將麵糰放置在金屬托盤上

步驟 2

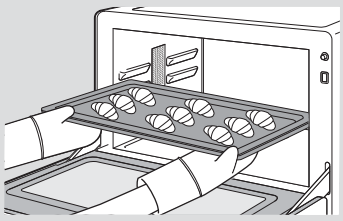
如果麵糰未有完全發酵，可透過 Additional Heating 進行額外發酵 →P.109

將麵糰及金屬托盤一併拿出

預熱後，再次設置放有麵糰的金屬托盤

步驟 3

如果麵糰沒有妥善烘焗，請 Additional Heating →P.109



製作烏冬麵糰、年糕、蛋糕時，使用攪拌功能。

B049 Mixing (Time) 攪拌麵糰 →P.107

完成。拿出麵包

焗好麵包後，你不能立刻展開另一個烘焙麵包的程序。

如果爐內仍然保持高溫，則不能正常使用攪拌及發酵功能，進而影響煮熟的程度。
使用以上程序時，確保爐內溫度保持在 40°C 或以下。

如果你開始自動烘焙選單及手製烘焙選單的第一個步驟時，High Temp 閃爍，但程序未有如常開始。請確保進行冷卻程序。 →P.128

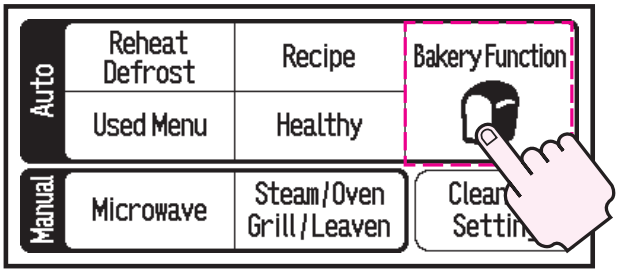
使用微波 / 烤焗選單烹調後，或使用 Oven Interior Cleaning、Deodorization 後，在爐內溫度下降至 40°C 前，請勿使用烘焙功能。

烘焙功能畫面

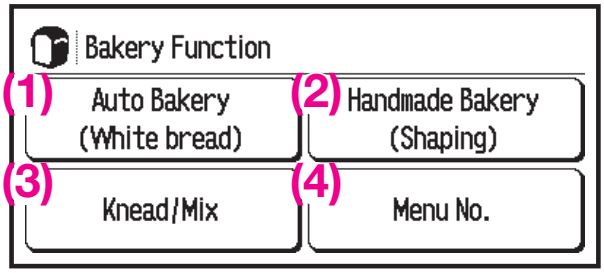
畫面配置

如果開啟爐門，開始畫面便會出現。

按「Bakery Function」



烘焙功能畫面



(1) 自動烘焙（白麵包） →P.92-97

烘焙麵包

選單選擇繁多，提供小麥麵包（麵包）、米粉麵包、米麵包等，並會自動展開攪拌、發酵和烘焙等程序。

(2) 手製烘焙（塑型） →P.100-103

親手製作並捏出麵包的形狀

從已成形的麵包及薄餅目錄中選擇選單。

(3) 揉捏 / 攪拌 →P.104-107

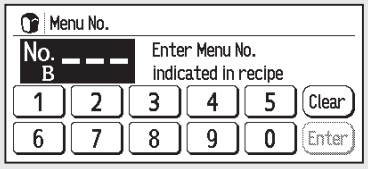
製作甜品、蛋糕、醬料、烏冬麵糰、年糕及意大利燴飯等。

此選單選項可進行攪拌功能，製作甜品、蛋糕、醬料、烏冬麵糰、年糕及意大利燴飯等。
可選擇手動選單的攪拌功能，製作麵包。

(4) 選單編號

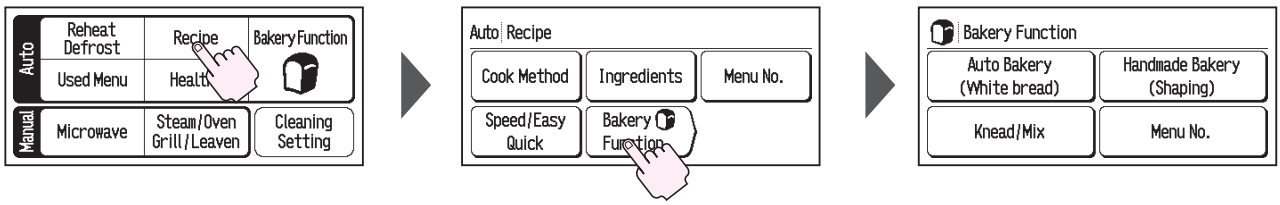
選擇食譜中的選單編號

可選擇 No.B 開頭的選單選項。



如欲了解操作程序，請參考 →P.57。

你可以輕觸 Recipe ▶ Bakery Function，轉至烘焙功能畫面。



基本操作

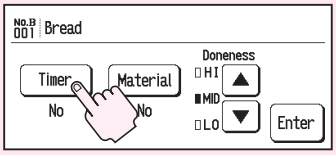
如何設定烘焙計時器、投放餡料及強度調整

從烘焙功能中選擇選單選項，跟從以下設置程序，按下按鈕 Enter，然後轉至開始畫面。

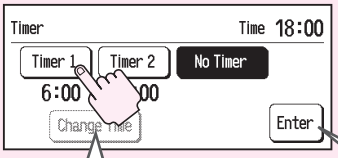
使用烘焙計時器焗麵包 →P.96, 97

（例：設定 B001 Bread 至 6:00）

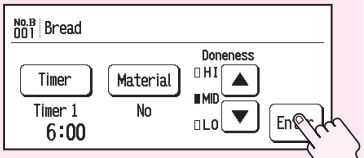
輕觸 Timer。



輕觸 Timer1 及 Enter。



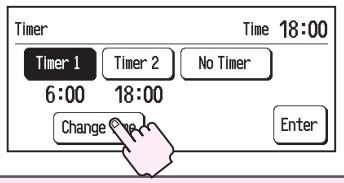
輕觸 Enter。



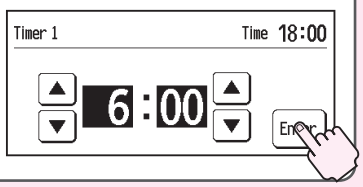
如果顯示無效時間，則不能透過按下 Enter 按鈕繼續。

更改烘焙計時器

觸碰 Timer1 及 Change Time。



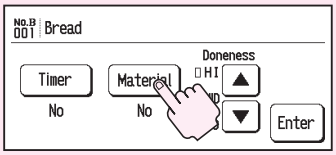
設置烘焙計時器並按下 Enter。



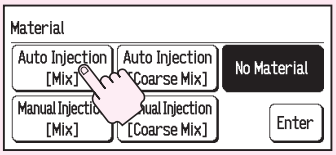
烹飪時投放及烘焙餡料 →P.98, 99

（例：為 B001 Bread 選擇 Auto Injection (Mix)）

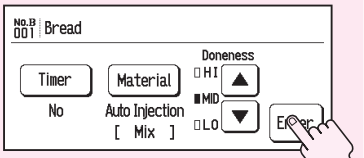
輕觸 Material。



輕觸 Auto Injection (Mix) 及 Enter。



輕觸 Enter。

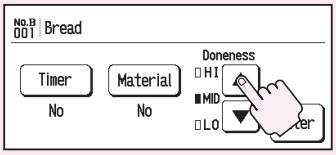


調整強度

（例：為 B001 Bread 調整強度至 HI）

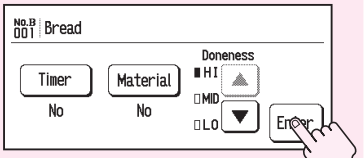
調整麵糰發酵程度、攪拌及烘烤強度，以及加熱時間。

按下 ▲ ▼ 並設置調整強度至 HI。



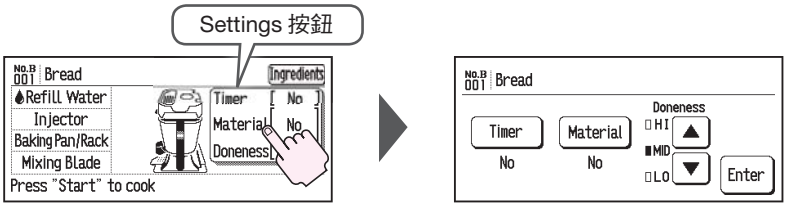
強度調整預設為 MID。

輕觸 Enter。



如何更改設置

在開始畫面，按下 Settings 按鈕，返回上一頁。如欲了解更改程序，請參考以上資料。



自動烘焙選單列表

烘焙功能選單的烹調時間及操作程序

■ 在自動烘焙選單裡，攪拌、發酵及烘焙過程均自動進行。 →P.92-97

■ 加入最愛的餡料 →P.98, 99

- 可按餡料種類選擇 Auto Injection 和 Manual Injection。
- 選擇輕微攪拌，以保持餡料形狀。

■ 在自動烘焙選單中，備有設置烘焙時間的選單。 →P.96, 97

- 計時器功能不適用於手製烘焙選單。

■ 以下所示的時間只供參考。

選單選擇	食譜	烹調時間	餡料				餡料投放的時間（由一開始）	程序 ▼投放酵母 ▼投放餡料 攪拌 / 發酵 / 第一次發酵 / 第二次發酵 / 烘焙
			自動攪拌	自動輕微攪拌	手動攪拌	手動輕微攪拌		
B001 Bread	→P.246	90 分鐘	○	○	○	○	約 17 分鐘後	
B002 Raisin Bread	→P.247	95 分鐘	○				約 17 分鐘後	
B003 Walnut Bread	→P.247	95 分鐘	○				約 17 分鐘後	
B004 Soft Bread	→P.248	132 分鐘	○	○	○	○	約 22 分鐘後	
B005 Butter Rich Bread	→P.249	145 分鐘	○	○	○	○	約 27 分鐘後	
B006 Round Top French Bread	→P.249	215 分鐘	○	○	○	○	約 45 分鐘後	
B007 Rye Bread	→P.250	130 分鐘	○		○		約 24 分鐘後	
B008 Light Sesame Cheese Bread	→P.143	140 分鐘			○		約 18 分鐘後	
B009 Honey Nut Bread	→P.143	147 分鐘	○				約 27 分鐘後	
B010 Quick Soda Bread	→P.251	45 分鐘					—	

選單選擇	食譜	烹調時間	餡料				餡料投放的時間（由一開始）	程序
			自動攪拌	自動輕微攪拌	手動攪拌	手動輕微攪拌		▼投放酵母 ▼投放餡料 攪拌 / 發酵 / 第一次發酵 / 第二次發酵 / 烘焙
B011 Rice Flour Bread	→P.252	131 分鐘	○		○		約 22 分鐘後	
B012 Rice Bread	→P.253	130 分鐘	○	○	○	○	約 31 分鐘後	
B013 Plum & Shirasu Bread	→P.253	135 分鐘		○			約 31 分鐘後	
B014 Cheese Bread	→P.254	130 分鐘	○	○	○	○	約 22 分鐘後	
B015 Soy Bean Bread	→P.254	135 分鐘	○				約 22 分鐘後	
B016 Tofu Bread	→P.255	135 分鐘	○	○	○	○	約 22 分鐘後	
B017 Salt Kelp Bread	→P.255	130 分鐘	○				約 22 分鐘後	
B018 Spinach Bread	→P.256	130 分鐘	○	○	○	○	約 22 分鐘後	
B019 Squash Bread	→P.256	130 分鐘	○	○	○	○	約 22 分鐘後	
B020 Banana Bread	→P.257	130 分鐘	○	○	○	○	約 22 分鐘後	
B021 Blueberry Bread	→P.257	130 分鐘	○				約 22 分鐘後	

製作麵包的必要食材

■ 選用新鮮原料，並於打開包裝後盡快使用。
■ 準確量度原料份量。
● 量度重量時，請使用 0.1 克或以下作量度單位。
（可使用附送的烘焙用匙羹。）
● 使用烘焙用匙羹的一平匙度量原料，以確保份量精準。使用量杯量水等

麵粉

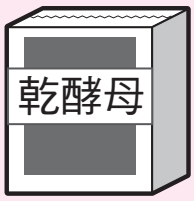
（硬麵粉、軟麵粉）

■ 一般而言，製作麵包會採用蛋白質（麵筋）含量為 12-15% 的硬麵粉。（按麵包種類而採用軟麵粉。）
■ 麵粉加水攪拌後，便會形成含空氣的麵筋，麵包便因此發酵。

使用麵粉的小貼士

● 不一定要搖勻麵粉。
● 以重量量度麵粉。
（切勿使用量杯量度。）
● 麵粉對濕氣非常敏感，請存放於乾爽地方。
● 如果室溫達 30℃ 或以上，請使用儲存於雪櫃中、溫度約為 5℃ 的麵粉。

乾酵母



■ 酵母真菌會因合適的溫度、水份及糖份而發揮作用，使麵包發酵。
■ 使用能快速發酵的酵母。

使用乾酵母的小貼士

● 開封後，乾酵母必須放於雪櫃儲存。
（酵母容易腐爛。）
● 從雪櫃取出酵母後，於室溫放置約 10 分鐘。
使用冷凍酵母會使其凝結，乾酵母可能會殘留在投放裝置內。
● 乾酵母對濕氣非常敏感，請存放於乾爽地方。

米麵粉

■ 因為米麵粉不含能夠製造麵筋的蛋白質，因此，單單使用米麵粉無法烘焙麵包。

水

■ 將水加入麵粉攪拌後，便會製造成麵筋

加入水份的小貼士

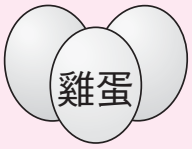
● 隨著加入蜜露或牛奶的份量，減少水的份量。
● 如果室溫為 25℃ 以上，使用水溫約在 5℃ 的冷水。（放在雪櫃內的冷水水溫約在 5℃。你亦可在水中加入冰塊，然後撈出冰，自製冷水。）

牛奶
脫脂牛奶

■ 讓麵包更有光澤、更美味
■ 讓麵包保持鬆軟

加入牛奶時的小貼士
- 隨著加入牛奶的份量，減少水的份量。
- 進行此步驟時，不要設置計時器。
- 牛奶的份量應為水的一半或更少。

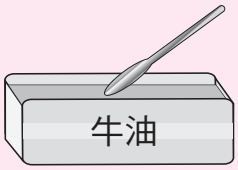
雞蛋



■ 讓麵包更有光澤、更美味
■ 增加麵包的麵筋

脂肪

（牛油、人造牛油等）



■ 讓麵包變得鬆軟
■ 為麵包增添光澤

使用脂肪時的小貼士
- 不要使用熱水分解脂肪，應採用固體脂肪。

砂糖

■ 砂糖是酵母發酵的必要營養物。
不可使用低卡路里糖精。
■ 提升麵包的外觀及味道

鹽

■ 穩定麵糰裡的麵筋
■ 阻止酵母過份發酵

其他餡料

■ 餡料需按所選選項，於烹調過程中逐步加入。
根據餡料種類，選擇 Auto Injection 或 Manual Injection。
■ 切勿加入堅硬或大型餡料。
將果仁或大型乾果壓碎至 5 毫米的碎塊。
將煙肉及火腿切碎至 1 厘米的小塊。
■ 過份添加其他餡料會使麵包發酵情況未如理想。
按此說明書所指示的份量烹調餡料。
■ 將乾果、葡萄乾、火腿、煙肉等黏性餡料放進餡料容器前，請先拍打餡料。

葡萄乾

果仁

煙肉

有效使用烘焙功能小貼士

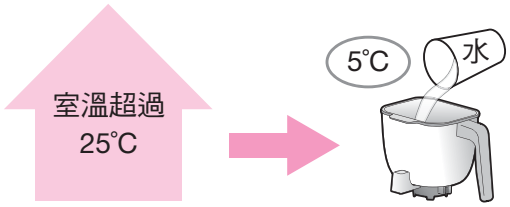
影響熟度的細節

如選用自動烘焙選單及手製烘焙選單，請跟從食譜 →P.143-145, 245-285 內的指示，採用相應食材、份量及配件。

室內溫度及濕度也會影響麵包發酵。

如果室溫為 25℃ 或以上，請在麵包焗模上使用水溫為 5℃ 的冷水（從雪櫃取出後立即使用）。如果室溫較高，可使用溫水，否則麵糰溫度會過高，使發酵未能達至最佳效果，並影響煮熟的程度。

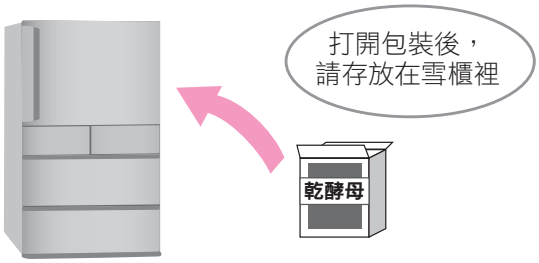
如果室溫達 30℃ 或以上以上，請使用冷麵粉。



請確保麵粉及乾酵母等為新鮮食材。

避免存放在溫度及濕度較高的地方。打開包裝後，乾酵母必須存放於雪櫃內，並盡快使用。

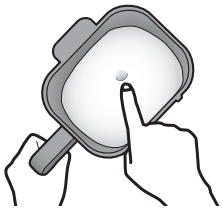
使用前請解凍為室溫。使用冷凍酵母會使其凝結，乾酵母可能會殘留在投放裝置內。



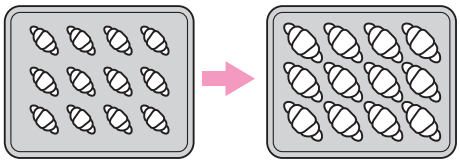
手製烘焙的基本事項

查看發酵情況。

- 第一次發酵後，用手指沾上麵粉，插進麵包焗模上麵糰的中心。
  如果手指弄出的小洞仍在，代表麵糰已足夠發酵。（手指測試）

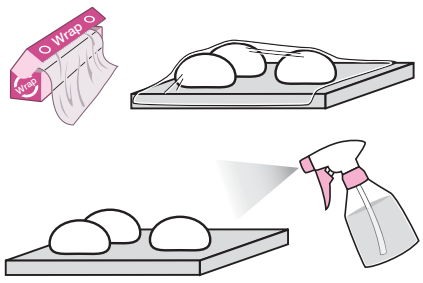


- 第二次發酵後，檢查麵糰外觀。如果發酵大小如食譜所示，即代表有足夠發酵。請勿進行手指測試。



處理麵糰時切勿用力。

- 切勿撕碎、攪轉或抽乾麵糰，否則會破壞麵糰並影響發酵。移除麵糰的氣泡時，切勿重覆按壓或強行擠壓。
- 捏製麵糰時，注意避免麵糰變乾，並儘快完成。在放置及發酵麵糰時，以濕布覆蓋麵糰，或在麵糰表面噴水，防止其變乾。



計時器功能

如選用自動烘焙選單，可設置烘焙計時器。（操作詳情請參考 →P.96, 97）

此計時器適用於 14 個選單選項，包括 B001 Bread 及 B002 Raisin Bread。
如欲了解詳情，請參考可選用的計時器設置列表。
→P.97

烘焙麵包可能因室內溫度及濕度而異，會比原定時間早最多 10 分鐘完成。

微波爐設有計時器功能，可先進行攪拌程序，而後進入待命狀態。

- 每個選單選項的計時完成後，將繼續烹調程序。

如果爐門在微波爐等待設定計時時打開，待命狀態將暫緩。

關上爐門，按下 Start Reheat 以重設計時設置。

如果關上爐門後沒有立刻按下 Start Reheat 按鈕，烹調程序將不會重新開始，烘焙也不會按原定時間完成。

如果想在計時設定仍然可用時，烹調其他食物。

連續重置計時器會導致烹調效果欠佳，因此不建議以上做法。
按 Cancel 兩下以取消計時器設置。
然後烹調其他食物，並重設計時器。

- 烹調後，如果爐內仍然保持高溫，請耐心等待，至爐內溫度下降至 40℃ 或以下，然後再安裝麵包焗模。
- 連續重設計時器會導致過份攪拌。如果想烹調其他食物，請在烹調上一種食物後，重設計時器。

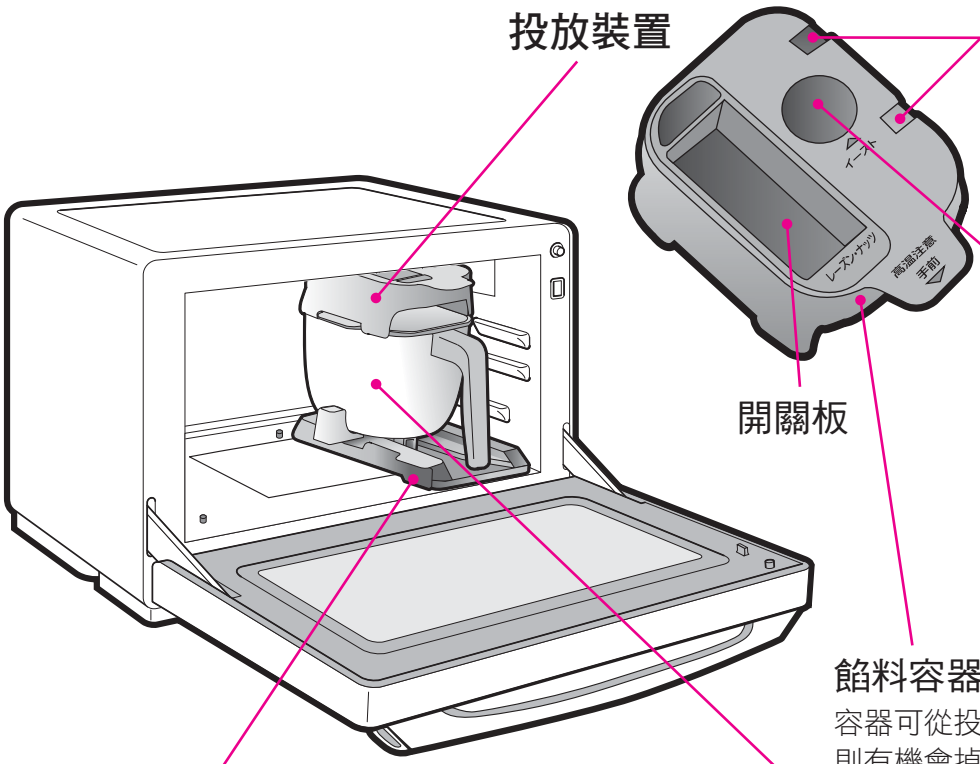
攪拌餡料至麵糰

加入餡料的方法有三種。（根據操作及餡料種類的使用方法，請參考 →P.98, 99。）

攪拌時加入		開始製作時加入
Auto Injection 烹調前，將餡料加入餡料容器，並在每個選單選項中的指定時間自動投放。	Manual Injection 在投放餡料的指定時間，會響起餡料提示聲。拿出麵包焗模及投放裝置，投放餡料。 將麵包焗模及投放裝置放回爐內，按下 Start Reheat 按鈕。除非按下 Start Reheat 按鈕，否則不會繼續烹調。	開始烹調時，將餡料、麵粉及砂糖一併放在麵包焗模內。

如何使用配件

如何使用烘焙配件



投放裝置

自動投放開關機械零件
烹飪時，爐內右上角的自動投放桿將發揮 Auto Injection 功能。

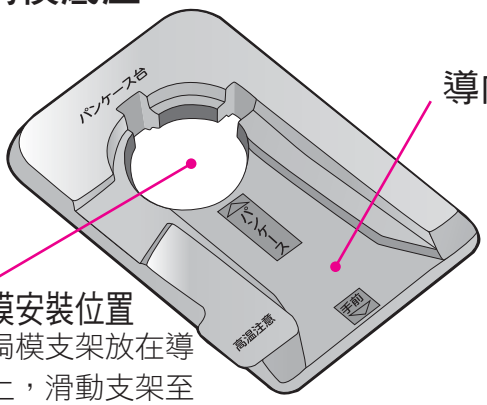
酵母容器

開關板

酵母蓋
設置於投放裝置的酵母容器上。
酵母蓋只適用於需要使用乾酵母的選單選項。

餡料容器
容器可從投放裝置取出，若失平衡則有機會掉落。

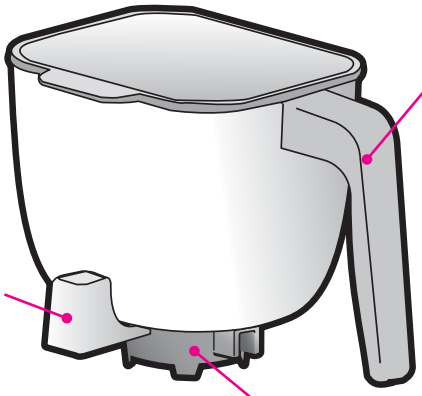
麵包焗模底座



導向裝置

麵包焗模安裝位置
將麵包焗模支架放在導向裝置上，滑動支架至安裝位置的小孔鎖實。

麵包焗模

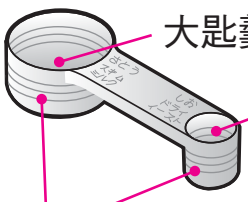


把手

鎖定桿

支架
麵包焗模上有四個榫口，安裝焗模至焗模安裝位置時，榫口會插入爐內底部的小孔。

烘焙用匙羹



大匙羹

小匙羹

各有三個刻度。
較低的刻度代表 ⅓、中間的刻度代表 ½、較高的刻度代表 ⅔。
（使用烘焙用匙羹量度調味料份量僅供參考。
份量會因生產商、儲存狀況及加入方法而變。）

量杯

攪拌葉片

烘焙

麵包焗模

■ 麵包焗模則於爐內底部作旋轉桿之用。內設攪拌葉片，以攪拌麵糰或於烘焙麵包時作容器之用。
■ 如何設置及固定攪拌葉片
→P.90, 91
安裝麵包焗模時，請將它牢牢鎖住。
■ 安裝麵包焗模後，支架的四個榫口會插入爐內底部的小孔。

投放裝置及酵母蓋

■ 預先將乾酵母及餡料放進投放裝置。
■ 將酵母蓋設置在投放裝置的酵母容器上。
■ 酵母蓋只適用於需要使用乾酵母的選單選項。
■ 切勿按自動投放開關機械零件。
這樣會使餡料或乾酵母掉落。
攪拌時，你放入的餡料將自動投放。
■ 餡料或乾酵母的投放時間會因選單選項而異。
■ 餡料容器可取出及清潔。

麵包焗模底座

■ 安裝麵包焗模前，取出陶瓷托盤，並於爐內底部安裝麵包焗模底座。
■ 它應該與爐內前邊及右壁表面排成直線。
■ 麵包焗模底座導向裝置用來滑動麵包焗模支架，所以會發出刮擦聲或磨白。這代表功能正常。

烘焙用匙羹及量杯

■ 使用大匙羹量度砂糖及脫脂半奶。使用小匙羹量度鹽及乾酵母。
匙羹大小不同，尺寸由大至小也有。按目的適當使用匙羹。→P.244
■ 使用量杯量度液體。
切勿使用量杯量度麵粉等，應以重量量度。

提示

■ **請確保在加入餡料前已設置攪拌葉片。**
如果沒有攪拌葉片，則無法攪拌麵糰，因此無法製作麵包。
■ **放入餡料前，確保餡料容器的開關板已關上。**
■ **放置或取出麵包焗模時，避免支架及投放裝置接觸爐門、爐門玻璃及頂部的樹脂橡膠。**
■ **切勿使用乾布擦拭酵母容器。**
靜電會使乾酵母殘留。
■ **切勿攪拌硬質食材。**
這會破壞麵包焗模的氟塗層，會使餡料粘附在工具上。如果進食脫落的氟塗層，完全無害，也不會對健康構成影響。
■ **切勿強行使用麵包焗模的鎖定桿及把手。**

⚠注意

取出麵包焗模、投放裝置、酵母蓋或麵包焗模底座時，使用附帶的連指手套或乾厚碗布。
這可能會導致燙傷。
加熱後，爐內及麵包焗模均屬高溫。

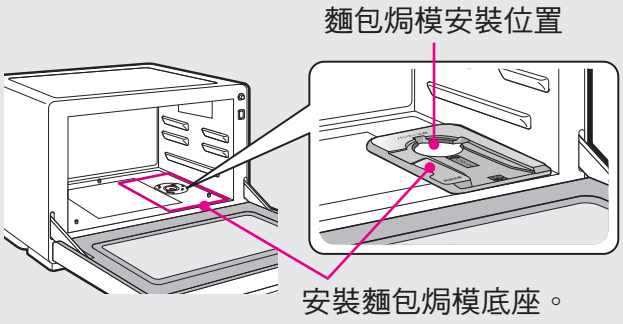
切勿讓麵包焗模、投放裝置、酵母蓋、攪拌葉片及儲存箱掉落。
可能導致損毀、變形或機能失常。

如何使用配件（準備）

在爐內安裝麵包焗模

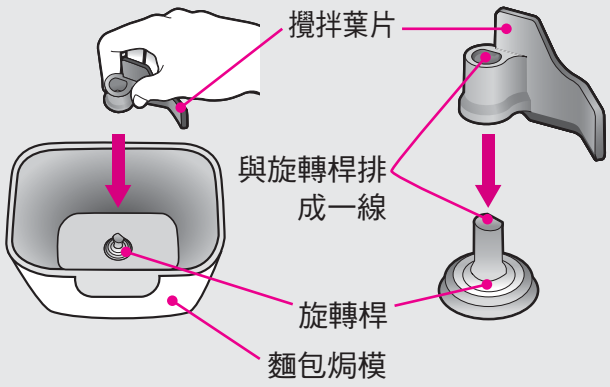
1 **取出陶瓷托盤，在爐內底部安裝麵包焗模底座。**

它應該與爐內前邊及右壁表面排成直線。



2 **連接攪拌葉片及麵包焗模。**

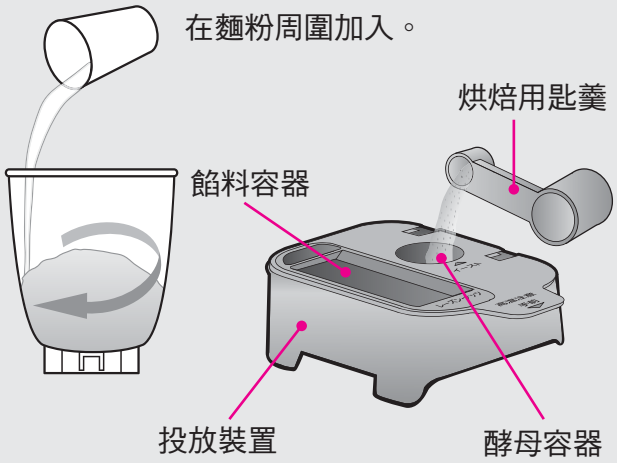
鎖定攪拌葉片，使其固定。



3 **將麵粉和水加入麵包焗模。**

將保持於室溫的乾酵母及喜愛的餡料放進投放裝置。 →P.98, 99

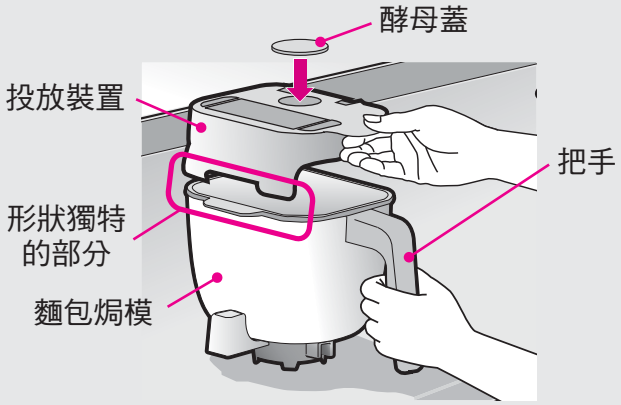
- 將乾酵母和餡料分別放進投放裝置的酵母容器及餡料容器。
- 有的選單選項不含投放乾酵母和餡料的步驟。



4 **將投放裝置與麵包焗模左右兩旁形狀獨特的部分排成一線，向麵包焗模設置投放裝置，並用酵母蓋把酵母容器蓋上。**

在水平線放置麵包焗模，並進行設置。請確保握住把手，保持焗模穩定。

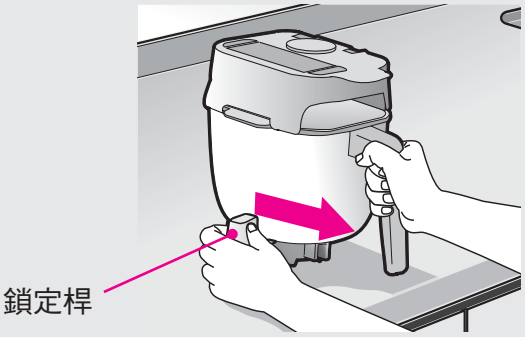
- 酵母蓋只適用於需要使用乾酵母的選單選項。



5 （向把手的方向）盡拉麵包焗模的鎖定桿。

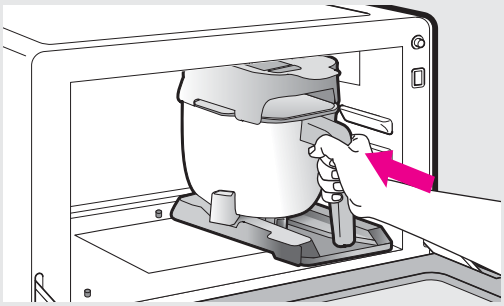
水平放置麵包焗模，操作鎖定桿。

如果鎖定桿不在前面，鎖定榫口可能會卡住，無法順利安裝麵包焗模。



6 將麵包焗模放在麵包焗模底座的導向裝置，向前滑動至麵包焗模的安裝位置。

當麵包焗模妥善設置於麵包焗模設定位置時，四個榫口可插入爐內底部的小孔。



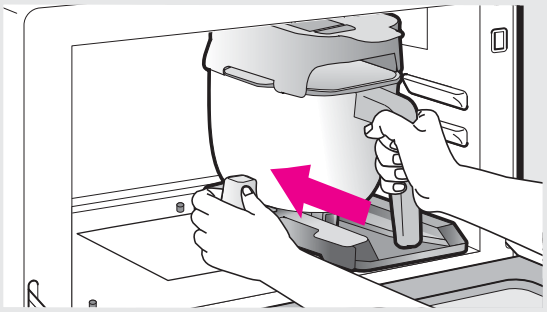
滑過麵包焗模底座的導向裝置至預定位置。

7 水平放置麵包焗模，推入鎖定桿至最底，關上爐門。

如果一切妥善設置，會聽到嗡嗡聲。

如果無法順暢移動鎖定桿，即未有正確安裝麵包焗模在焗模安裝位置上。
由 5 重新開始。

製作麵包等 →P.92-97
親自捏製麵包 →P.100-103



輕握麵包焗模把手，推出鎖定桿（保持麵包焗模平衡）。

⚠注意

切勿讓麵包焗模及投放裝置掉落。
可引致受傷、灼傷或損壞。

提示

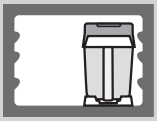
■ **切勿強行使用麵包焗模的鎖定桿及把手。**
如果程序不順暢，返回上一個步驟。

如何使用自動烘焙選單

烘焙麵包（使用自動烘焙選單焗製麵包）

- 攪拌、發酵、第一次發酵、第二次發酵、烘焙過程等全自動進行。
- 部分選單選項設有烘焙計時器。→P.96、97
  可用的烘焙計時器會因選單選項而異。設置時間最長為 13 小時。
- 可在烘焙過程入注入物料。→P.98、99
  如果在烘焙過程入注入物料，請按餡料種類選擇 Auto Injection / Manual Injection 的攪拌或輕微攪拌功能。
- 如想製作不同種類的麵包，請使用手製烘焙選單。→P.100-103

使用配件



投放裝置
麵包焗模
麵包焗模底座
攪拌葉片

水箱
加滿

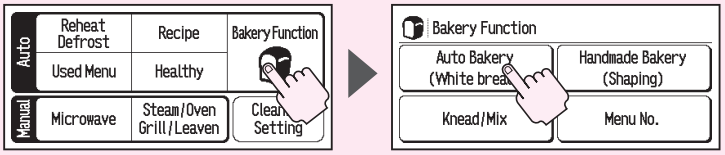
備註 一旦打開爐門，便會開啟電源。

例：使用 B001 Bread 烘焙

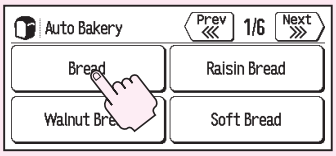
準備 安裝麵包焗模底座，然後在麵包焗模底座上安裝放有食材的麵包焗模及投放裝置。→P.90、91
將水箱加水至滿水線，然後將水箱插入主機身。

安裝麵包焗模時，請將它牢牢鎖住。→P.90、91

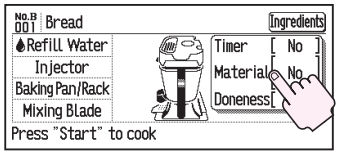
1 輕觸 Bakery Function 及 Auto Bakery (White bread)。



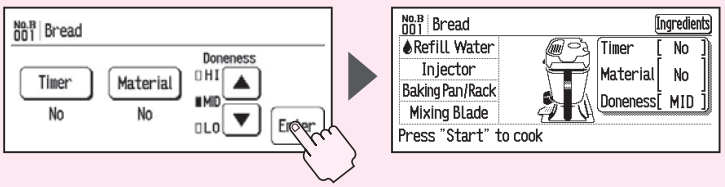
2 輕觸 Bread。



如要更改計時器、餡料及強度調整設置，輕觸 Settings 按鈕。→P.81



3 輕觸 Enter。



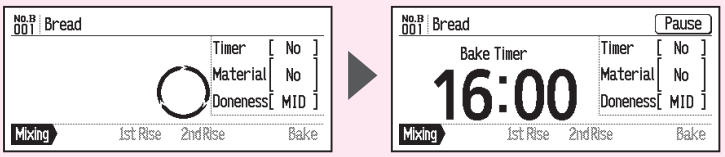
■ **顯示完成時間及剩餘時間**
如果烹調時間尚餘一小時或以上，將顯示完成時間。如果烹調時間尚餘不足一小時，剛會顯示剩餘時間。

4 按 Start Reheat 開始。

■ **如果使用 B010 Quick Soda Bread，中途從麵包焗模取出麵包塑型。**
除粉提示聲將提示塑型的適當時間。

烹調中

正在烹調



完成烹調

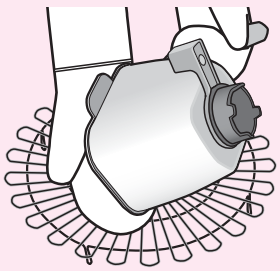
當聽到結束聲，解鎖並取出麵包焗模。

如果麵包烘焙不足
按 Additional Heating 。
→P.109

將剛取出的麵包焗模放置在蓋上抹布或毛巾的架上，讓麵包焗模冷卻約兩分鐘。

取出麵包時

握住把手底部，反轉麵包焗模，上下搖動數次，以取出麵包。



使用蛋糕冷卻器或類似裝置冷卻麵包。

■ **如想在烹調中開啟微波爐燈，請按下** Start Reheat 。

如想關閉，請再按一次 Start Reheat 。

⚠注意

如要從已加熱的爐內取出麵包焗模，請使用附帶手套或乾厚抹布。

麵包焗模及爐內壁表面非常灼熱，直接觸碰可能造成灼傷。

將剛取出的麵包焗模放在已鋪上鍋墊或乾布的穩固平台上，讓麵包焗模冷卻。

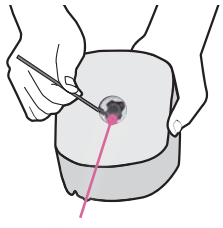
可能會掉下及造成灼傷。

使用水箱後 →P.110,111

- ■ 倒乾水箱內的水。
- ■ 從水管排水。
- ■ 當主機身冷卻後，擦掉爐內及爐門的水滴。

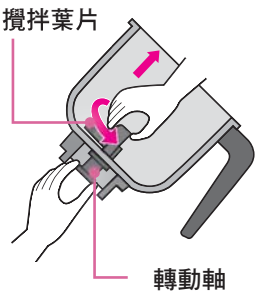
如果攪拌葉片殘留在麵包內

使用蛋糕冷卻器或類似裝置冷卻麵包，直至可用手握住麵包。
反轉麵包，用籤或類似的工具將攪拌葉片周圍的麵包刮出來。然後，將竹籤插進旋轉桿的小洞，以取出攪拌葉片。



取出麵包後應如何處理麵包焗模

倒進暖水或溫水，浸泡殘留的碎屑。
抓住麵包焗模盤底的旋轉桿，固定並逆時針轉動攪拌葉片。向兩個方向轉動攪拌葉片數次後，上拉並取出攪拌葉片。
如果難以取出，可在麵包焗模加入溫水，放置約 5 至 10 分鐘。這樣可較易取出。
清洗時，切勿讓麵包焗模支架浸泡在水中。
（有關保養的程序，請參考保養配件部分。→P.114、115）



如何使用自動烘焙選單（續）

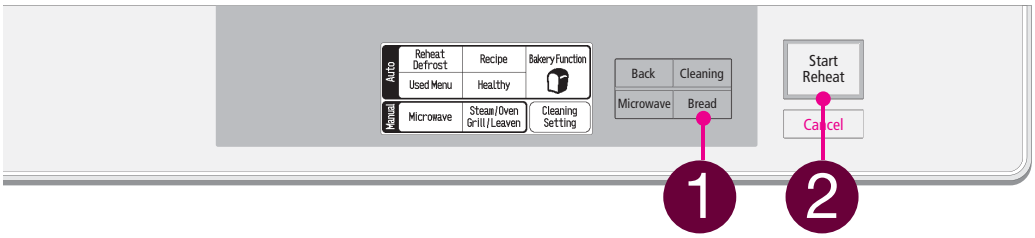
烘焙麵包（簡易操作）

輕觸選擇 Bread 。
Bread 和 B001 Bread 採用相同食材製造。設置計時器、投放餡料的方法及調整煮熟的程度均為預先設定，無需在每次烹調時再次調校。

使用配件

投放裝置
麵包焗模
麵包焗模底座
攪拌葉片

水箱
加滿



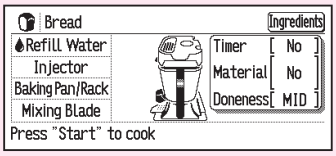
備註 一旦打開爐門，便會開啟電源。

準備

安裝麵包焗模底座，然後在麵包焗模底座上安裝放有食材的麵包焗模及投放裝置。
→P.90、91
將水箱加水至滿水線，然後將水箱插入主機身。

安裝麵包焗模時，請將它牢牢鎖住。
→P.90、91

1 按 Bread 。



2 按 Start Reheat 開始。

如果聽到結束聲，取出麵包焗模，並將麵包焗模放到蓋上厚布或毛巾的架上，冷卻約 2 分鐘。

如果麵包烘焙不足
按 Additional Heating 。→P.109

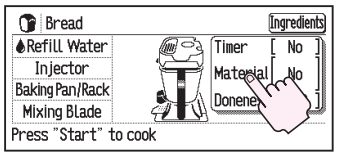
Bread 的食材　標準加熱時間 約 90 分鐘

Ⓐ
- 麵粉（高筋麵粉）…… 250 克
- 砂糖 …… 15 克（大匙羹一羹）
- 鹽 …… 3 克（細匙羹半羹）
- 牛油 …… 12 克

水…… 180 毫升
乾酵母（粒狀、易於發酵的類型）
…… 3 克（細匙羹一羹）

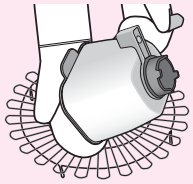
添加 Ⓐ 至麵包焗模，在麵粉周圍倒水，並將乾酵母放進投放裝置的酵母容器。

如要更改計時器、餡料及強度調整設置，輕觸 Settings 按鈕。（有關設置程序，請參考另一頁。）



如果保持不變，可重用之前的設置。

取出麵包時



握住把手底部，反轉麵包焗模，上下搖動數次，以取出麵包。

提示
取出麵包後，在麵包焗模倒進暖水或溫水，並放置一會。→P.93

使用水箱後 →P.110、111
- ■ 倒乾水箱內的水。
- ■ 從水管排水。
- ■ 當主機身冷卻後，擦掉爐內及爐門的水滴。

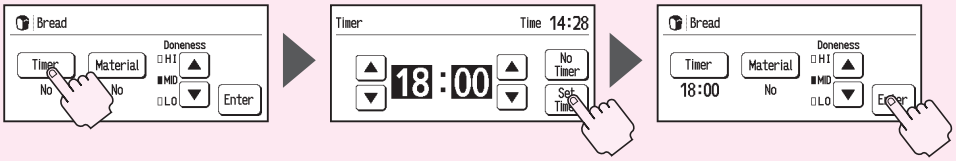
⚠ 注意

如要從已加熱的爐內取出麵包焗模，請使用附帶手套或乾厚抹布。
麵包焗模及爐內壁表面非常灼熱，直接觸碰可能造成灼傷。

將剛取出的麵包焗模放在已鋪上鍋墊或乾布的穩固平台上，讓麵包焗模冷卻。
可能會掉下及造成灼傷。

如何啟動、關閉及設置計時器

輕觸 Timer ，調節小時及分鐘至理想時間。然後輕觸 Set Timer 及 Enter 。



輕觸 Enter 會返回 1 畫面，設置完成。

設置計時器的程序會因選單選項而異。
Timer 1 及 Timer 2 不適用。

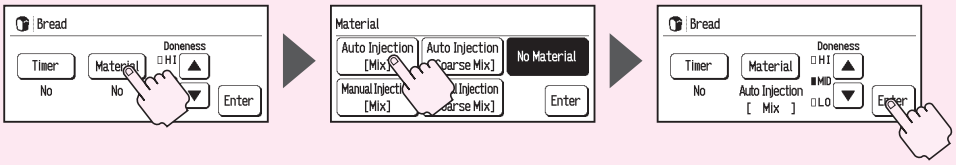
■ 適用時間介乎 2 至 13 小時（由一開始）。

計時器的設置時間不可比烹調時間短。

時間設定也不可過長，否則會影響煮熟的程度。

如何設置投放餡料

輕觸 Material ，按餡料選擇注入方法，然後輕觸 Enter 。



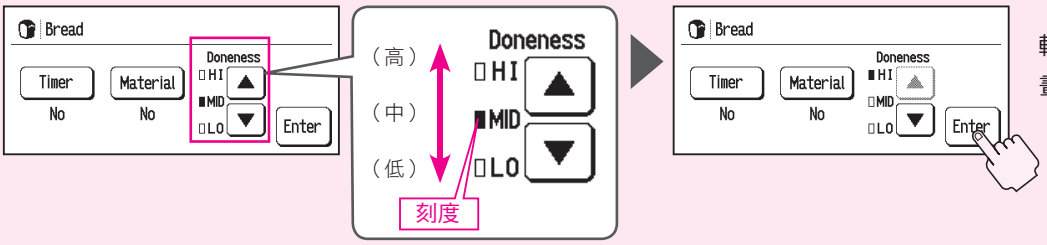
輕觸 Enter 會返回 1 畫面，設置完成。

■ 可使用的餡料

參考在麵糰注入餡料的小貼士 →P.99。如果使用任何容易變質的餡料，切勿設置計時器。

如何調整煮熟的程度

輕觸 ▲ ▼ ，調整製成品的金黃度，然後輕觸 Enter 。



輕觸 Enter 會返回 1 畫面，設置完成。

如何使用自動烘焙選單（續）

使用烘焙計時器焗麵包

■ 在自動烘焙選單中，備有可設置烘焙時間的選單。
因為食物容易腐壞，在部分自動烘焙及手製烘焙選單中，將不會設有烘焙計時器及完成發酵計時器。

■ 在部分選單中，計時器功能亦不適用。
如選單選項列明須使用容易變質的食材，例：牛奶和雞蛋，切勿使用計時器功能。

使用配件

投放裝置
麵包焗模
麵包焗模底座
攪拌葉片

水箱
加滿

例：設定 B001 Bread 至 7:00

備註 一旦打開爐門，便會開啟電源。

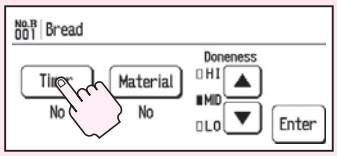
準備

安裝麵包焗模底座，然後在麵包焗模底座上安裝放有食材的麵包焗模及投放裝置。→P.90、91
將水箱加水至滿水線，然後將水箱插入主機身。
參見焗製麵包的相關程序 1 及 2，→P.92、93 選擇 B001 Bread 。

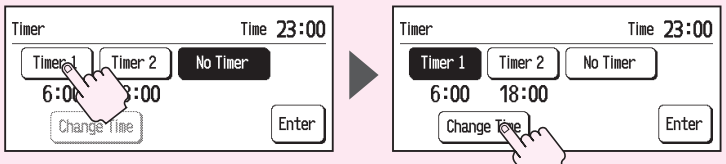
安裝麵包焗模時，請將它牢牢鎖住。→P.90、91

B001 Bread Bread 之外的其他自動烘焙選單不使用水箱。

1 輕觸 Timer 。



2 輕觸 Timer 1 及 Change Time 。

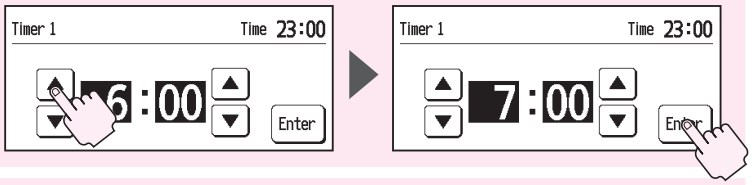


如果爐內溫度為 40°C 或以上（例如剛完成烹調之後）

即使按 Start Reheat 亦不會開始。

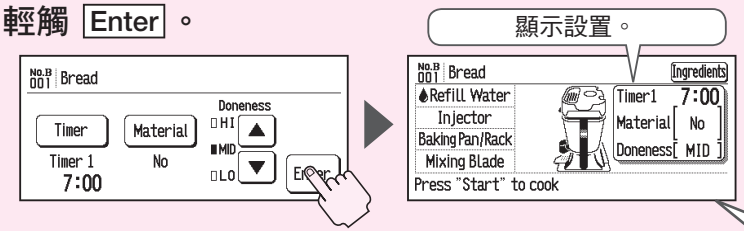
因為在高溫下攪拌，會影響麵包的烘焙效果。
請確保進行冷卻操作。
→P.128

3 輕觸一次小時旁邊的 ▲ ，然後輕觸 Enter 。

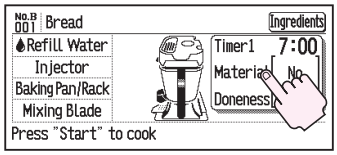


計時器功能可保存最多兩個完成時間的設置。
- 之前設置的完成時間將存至計時器 1 及計時器 2。
- 如按默認設置，則設定為 6:00 及 18:00。

4 輕觸 Enter 。



如要更改計時器、餡料及強度調整設置，輕觸 Settings 按鈕。→P.81



5 按 Start Reheat 開始。

計時器處於待命狀態

烘焙計時器到達各選單選項的規定時間前，微波爐將暫停烹調，並處於待命狀態。

關燈

如果計時器處於待命狀態，LCD 背燈便會熄滅。

完成烹調

當聽到結束聲，解鎖並取出麵包焗模。

從麵包焗模拿出麵包 →P.93

⚠ 注意

如要從已加熱的爐內取出麵包焗模，請使用附帶手套或乾厚抹布。

麵包焗模及爐內壁表面非常灼熱，直接觸碰可能造成灼傷。

將剛取出的麵包焗模放在已鋪上鍋墊或乾布的穩固平台上，讓麵包焗模冷卻。

可能會掉下及造成灼傷。

可用計時器設置列表

■ **計時器設置適用於下表的 8 個選單。**

其他選單均不能使用此功能。

■ **可用的烘焙計時器會因選單選項而異。**

如果烘焙時間太短，麵包將不會熟，此功能將不適用。

時間設定也不可過長，否則會影響麵包的烘焙效果。

選單選項	計時器範圍（由一開始）
B001 Bread	2 - 13 小時
B002 Raisin Bread	2 - 13 小時
B003 Walnut Bread	2 - 13 小時
B004 Soft Bread	2 小時 40 分鐘 - 13 小時

選單選項	計時器範圍（由一開始）
B006 Round Top French Bread	4 - 13 小時
B007 Rye Bread	2 小時 30 分鐘 - 13 小時
B011 Rice Flour Bread	2 小時 25 分鐘 - 13 小時
B012 Rice Bread	2 小時 30 分鐘 - 13 小時

投放餡料

使用注入餡料的生麵糰焗麵包

■ 在自動烘焙選單、手製烘焙選單及攪拌選單的第一個步驟， Bread 可選投放餡料。
■ 按照餡料種類選擇 Auto Injection 及 Manual Injection 。
- Auto Injection ： 開始烘焙前，預先將餡料放進餡料容器，到達選單選項指定的投放時間時，就會自動投放。
- Manual Injection ： 是時候投放餡料時，微波爐將發出餡料提示聲。取出麵包焗模，加入餡料，然後將麵包焗模放回爐內。如果你將麵包焗模放置 3 分鐘，又不加入餡料，烹調過程會再次展開。（ B047 Rice Cake 在 1 分鐘後重新開始。）

■ 可選擇輕微攪拌，讓注入餡料的麵包可保持外型。

例如：將 B001 Bread 設置為 Auto Injection (Mix)

備註 一旦打開爐門，便會開啟電源。

準備

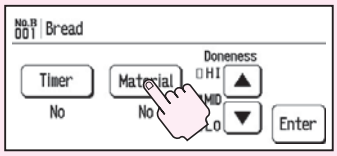
安裝麵包焗模底座，然後在麵包焗模底座上安裝放有食材的麵包焗模及投放裝置。 →P.90、91
將水箱加水至滿水線，然後將水箱插入主機身。
參考焗製麵包的相關程序 1 及 2 ， →P.92、93
選擇可投放餡料的烘焙功能選單。

安裝麵包焗模時，請將它牢牢鎖住。 →P.90、91

自動投放的例子
將餡料放進投放裝置的餡料容器。

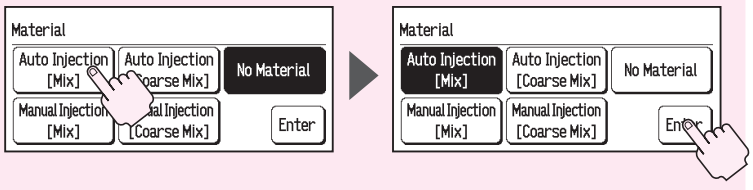
1

輕觸 Material 。



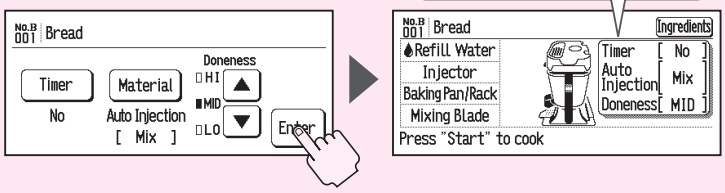
2

輕觸 Auto Injection (Mix) 及 Enter 。

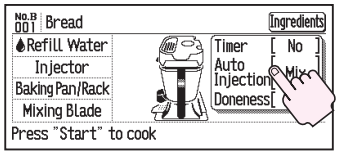


3

輕觸 Enter 。



如要更改計時器、餡料及強度調整設置，輕觸 Settings 按鈕。 →P.81



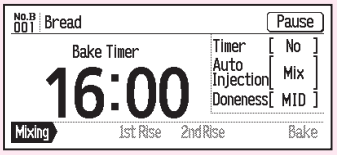
已使用之前的設置。

4

按 Start Reheat 開始。

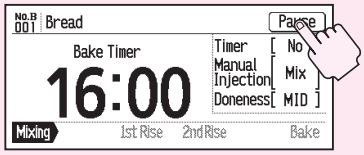
投放餡料

自動投放的例子



餡料容器內的餡料將自動投放。

手動投放的例子



餡料提示聲響起。

按下 Pause 並注入餡料。

手動投放的例子

如果聽到餡料提示聲

(1) 按下 Pause ，打開爐門，取出麵包焗模。
(2) 取出投放裝置。
(3) 將餡料放進麵包焗模。
(4) 將投放裝置設置在麵包焗模。
(5) 將麵包焗模安裝在焗模底座。

按 Start Reheat 重新開始。

完成烹調

當聽到結束聲，解鎖並取出麵包焗模。

從麵包焗模拿出麵包 →P.93

參考攪拌餡料及麵糰的小貼士。

■使用計時器時，切勿使用容易變質的食材。
■放進餡料容器的食物重量需為 60 克以下。
■切勿放進太硬或太碎的餡料。
■投放餡料的時間會因室溫或選單而異。 →P.82、83

各種餡料的投放餡料時間

	自動投放	手動投放	開始製作時加入
合適的餡料	■ 乾身餡料 ■ 難以溶解的餡料 ■ 體積較大的餡料（3 毫米或更大）	■ 濕黏的餡料 ■ 可溶的餡料	■ 過份細碎的餡料（3 毫米或更小） ■ 糊狀餡料 ■ 本指引的食譜所標明的餡料
例子	■ 果乾（例如提子乾） ■ 果仁（核桃等） ■ 火腿及煙肉	■ 酒浸水果 ■ 芝士 ■ 朱古力	■ 蔬菜醬 ■ 芝麻

■ 部分選單不設投放餡料及輕微攪拌的功能。
自動烘焙選單 →P.82、83
手製烘焙選單不設投放餡料功能 B027 Croissant。
攪拌選單 →P.105

■ 有關各選單的投放餡料時間，請參考以下資料。
自動烘焙選單 →P.82、83
手製烘焙選單 →P.103
攪拌選單 →P.105

如何使用手製烘焙選單

■ 手製烘焙選單包括三個步驟：攪拌至第一次發酵、第二次發酵及為烘焙預熱。其中捏製麵包成型的部分須親自處理。（B022 Butter Roll - B034 Pizza →P.258-272）

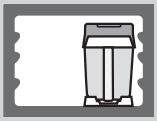
■ 如想自動烘焙普通的麵包，請選用自動烘焙選單。
（參考列表 →P.82、83 及操作方法 →P.92-97 。）

例：B022 Butter Roll 中的 Step 1

Step 1：攪拌至第一次發酵

備註 一旦打開爐門，便會開啟電源。

使用配件



投放裝置
麵包焗模
麵包焗模底座
攪拌葉片
水箱
加滿

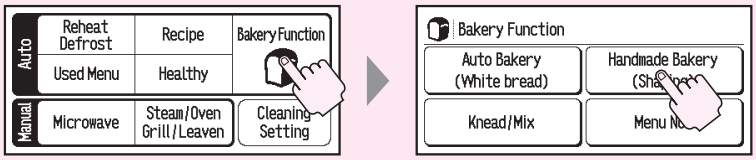
準備

設置麵包焗模底座，然後在麵包焗模底座上設置放有食材的麵包焗模及投放裝置 →P.90、91 。
如果選單需使用水箱，將水箱加水至滿水線，然後插進主機身。

設置麵包焗模時，請將它牢牢鎖住。 →P.90、91

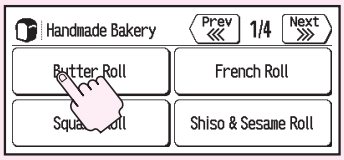
1

輕觸 Bakery Function，然後輕觸 Handmade Bakery。



2

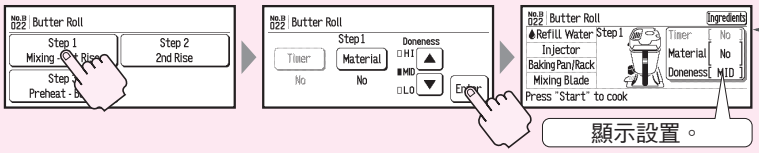
輕觸 Butter Roll。



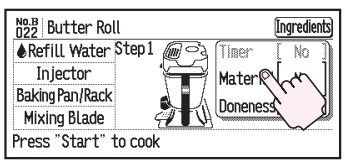
如果爐內溫度為 40°C 或以上（例如剛完成烹調之後）
緊按 Start Reheat 時將不會開始。
如果攪拌時溫度過高，則會影響煮熟的程度。
請確保進行冷卻操作。
→P.128

3

輕觸 Step 1，然後輕觸 Enter。



如要調整餡料及煮熟的程度等設置，輕觸 Settings 按鈕。
→P.81

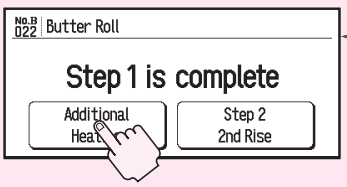


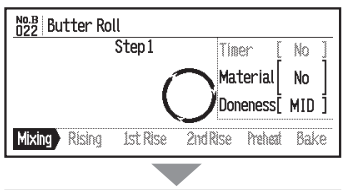
4

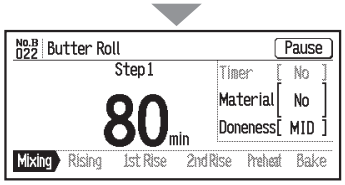
按 Start Reheat 開始。

完成第一步

當聽到結束聲，解鎖並取出麵包焗模。
如果發酵不足，將麵糰及麵包焗模放回爐內，按 Additional Heating 進行第一次發酵。
→P.109





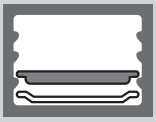


如果選單選項不設第一次發酵，而麵糰未徹底攪拌，請使用 Additional Mixing 進行額外攪拌。 →P.108

Step 2：成型的麵糰第二次發酵

例：完成 B022 Butter Roll Step 1 後，進入 Step 2

使用配件



金屬托盤下層
陶瓷托盤

水箱
加滿

準備

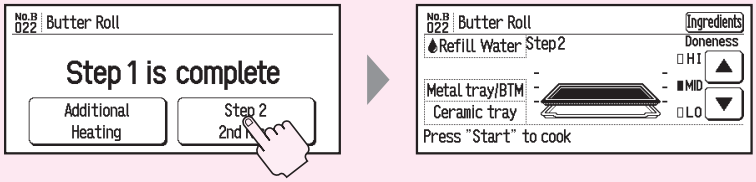
取出麵包焗模底座，設置陶瓷托盤。

在第一次發酵後捏製麵糰，將其放置在金屬托盤，將托盤設置在托盤架下層。

如果室溫在 5°C 或以下，則未能有效產生蒸氣。
在這種情況下，請於開始 Step 2 前，提高房間溫度。

1

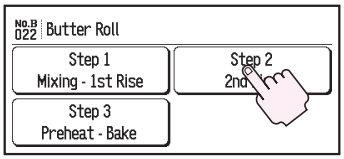
完成 Step 1 後，輕觸畫面中的 Step 2。



調整煮熟的程度 → P.81

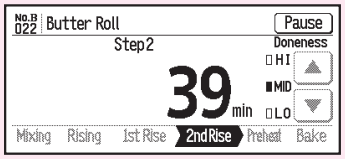
如果 Step 1 之後的畫面消失

參考 Step 1 中的程序 1 及 2，操作微波爐，並於程序 3 選擇 Step 2。



2

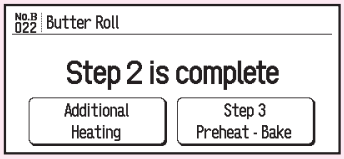
按 Start Reheat 開始。



完成第二步

當你聽到結束聲，請取出金屬托盤。

如果麵糰發酵不好，將它與金屬托盤一起放回爐內，按 Additional Heating 進行第二次發酵。 → P.109



B032 Naan 到 B034 Pizza
沒有 Step 2。
進入 Step 3。

如何使用手製烘焙選單（續）

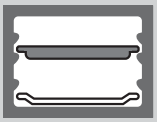
Step 3：焗製已發酵的麵糰

例：完成 B022 Butter Roll Step 2 後，進入 Step 3

準備

檢查陶瓷托盤是否設置於爐內底部，並關上爐門。
按選單選項所示，適當使用托盤架。

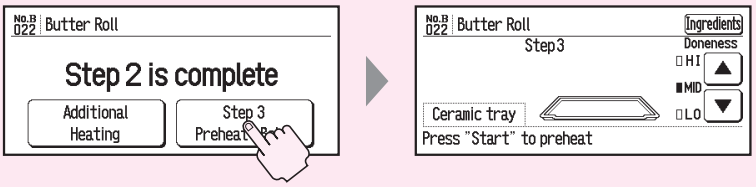
使用配件



金屬托盤中層
陶瓷托盤
水箱
加滿

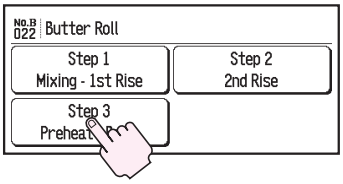
如要製作薄餅或印度烤餅，將金屬托盤設置在托盤架上。

1 完成 Step 2 後，輕觸畫面中的 Step 3。

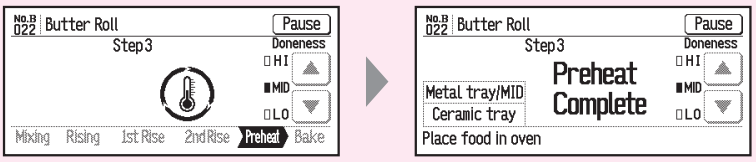


調整煮熟的程度 →P.81

如果 Step 3 之後的畫面消失
參考 Step 1 中的程序 1 及 2 →P.100，操作微波爐，並於程序 3 選擇 Step 3。



2 按 Start Reheat 開始預熱。



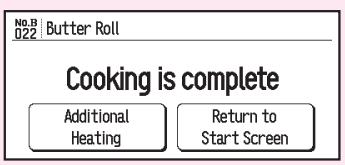
3 如果聽到預熱結束聲，打開爐門，並將放上麵糰的金屬托盤放到托盤架中層。

4 按 Start Reheat 開始。

完成烹調

如果聽到結束聲，請取出麵包。

如果麵糰焗烤不好，將它與金屬托盤一起放回爐內，按 Additional Heating 進行第二次焗烤。 →P.109



使用水箱後 →P.110、111
- 倒乾水箱內的水。
- 從水管排水。
- 當主機身冷卻後，擦掉爐內及爐門的水滴。

⚠ 注意

如要將配件放進微波爐，或從微波爐取出，請使用隨附的手套或乾厚碗布。
金屬托盤及爐內壁表面非常灼熱，直接觸碰可能造成灼傷。

手製烘焙選單小貼士

■ **如果你需要開關爐門或暫停操作，請盡快。**
否則會使爐內溫度下降，或延長發酵時間。

■ **投放餡料需時約 25 分鐘（由一開始）。**
B027 Croissant 是不設投放餡料的選單選項。

■ **要查看第一次發酵的情況，可用手指作測試。**
在手指灑上麵粉，然後將手指插進麵包焗模內的麵糰的中心。如果手指弄出的小洞仍在，代表麵糰已足夠發酵。
如欲了解詳情，請參考如何製造**牛油卷**。
→P.258

■ **B027 Croissant 及 B031 Bagel 均在第一個步驟不設第一次發酵。**
此類選單選項只提供攪拌功能，因此麵糰不會發酵。

■ **完成第一步後，麵糰表面開始乾涸。**
當麵糰仍在麵包焗模時，可在麵糰表面灑水。

■ **撕開麵糰，或於第二次發酵之後重塑麵糰外型，可能會破壞麵糰組織，導致發酵不善。**

■ **如果用來製作麵包的麵糰水份過多，或過份發酵，製成品的效果也會未如理想。**
建議用作薄餅麵糰或以煎炸方式烹調。

■ **在第一步及第二步之間，以及第二步及第三步之間按 Cancel 進行其他烹調。**
如果完成其他烹調，在原來的選單選項設置第二步及第三步，並恢復烹調。
留意塑型及發酵的時間，注意不要讓麵糰過份發酵。如要展開第二步，請讓爐內溫度冷卻至 40° C 或以下。

■ **在發酵或預熱時，麵糰表面開始乾涸**
請用保鮮紙或抹布包好麵糰，並於麵糰表面灑水。

如何使用攪拌選單

自動捏製麵糰，製作甜品、蛋糕等。

■ 製作曲奇餅、天然巧克力及蛋糕等。
(B035 Sweet Potato - B043 Savory Pound Cake (Plain) → P.273-279)

例：製作 B042 Pancake (Plain)

備註 一旦打開爐門，便會開啟電源。

使用配件

投放裝置
麵包焗模
麵包焗模底座
攪拌葉片

水箱
空

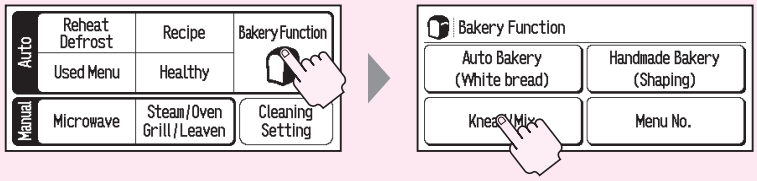
準備

安裝麵包焗模底座，然後在麵包焗模底座上安裝放有食材的麵包焗模及投放裝置。 → P.90、91

安裝麵包焗模時，請將它牢牢鎖住。 → P.90、91

1

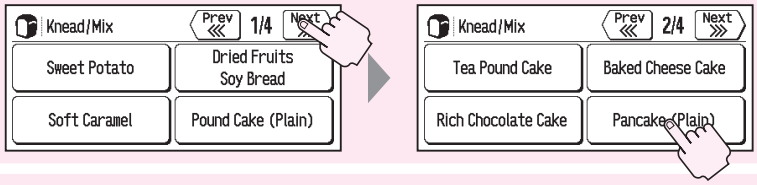
輕觸 Bakery Function 及 Knead/Mix。



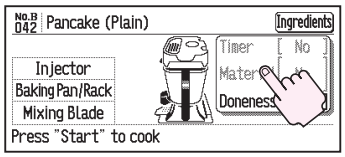
部分選單不設投放餡料功能。參考攪拌小貼士。

2

輕觸 Next，然後輕觸 Pancake (Plain)。

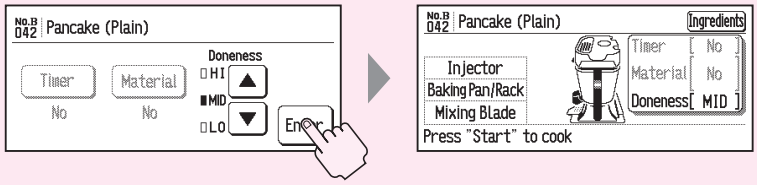


如要更改計時器、餡料及強度調整設置，輕觸 Settings 按鈕。 → P.81



3

輕觸 Enter。



在部分選單中，粉狀餡料可能黏在麵包焗模內壁及攪拌葉片，導至無法妥善攪拌。
選用此類選單時，請取出麵包焗模，為麵糰塑型。除粉提示聲將提示塑型的適當時間。 → P.105

4

按 Start Reheat 開始。

當聽到除粉結束聲響起後，解鎖並取出麵包焗模。

5

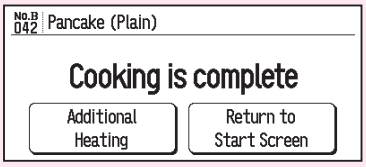
設置並鎖上麵包焗模，然後關上爐門。

按 Start Reheat 重新開始。

除非你按 Start Reheat，否則烘焙過程不會再開始，攪拌過程亦不會恢復。

完成烹調

當聽到結束聲，解鎖並取出麵包焗模。



從麵包焗模拿出麵包 → P.93

提示

烹調之後，請清除黏糊糊的污漬，經常保養旋轉桿。如果不清除污漬便繼續使用旋轉桿，會令污漬不斷積聚，阻礙設置攪拌葉片。

⚠ 注意

如要從已加熱的爐內取出麵包焗模，請使用附帶手套或乾厚抹布。

麵包焗模及爐內壁表面非常灼熱，直接觸碰可能造成灼傷。

將剛取出的麵包焗模放在已鋪上鍋墊或乾布的穩固平台上，讓麵包焗模冷卻。

可能會掉下及造成灼傷。

攪拌小貼士

- **按指定次序將餡料放進麵包焗模。**
  如不依照指定次序放入餡料，可能影響製成品。
- **部分選單選項要求麵包焗模裝上投放裝置，請確保安裝牢固。**
  否則，可能會因不同選單選項的加熱機制有所不同，導致無法妥善加熱。
- **在部分選單裡，當聽到提示聲，示意添加餡料或進行其他工序時，務必取出麵包焗模。（下表所示的時間只供參考。）**
  除非你在烹調後按 Start Reheat，否則烘焙過程不會再開始，攪拌過程亦不會恢復。

選單選項	食譜	塑型時間（由一開始）	投放餡料的時間（由一開始）
B035 Sweet Potato	→ P.273	6 分鐘後	-
B036 Dried Fruits Soy Bread	→ P.274	6 分鐘後	1 分鐘後
B038 Pound Cake (Plain)	→ P.275	-	8 分鐘後
B039 Tea Pound Cake	→ P.275	-	8 分鐘後
B041 Rich Chocolate Cake	→ P.277	3 分鐘後	-

選單選項	食譜	塑型時間（由一開始）	投放餡料的時間（由一開始）
B042 Pancake (Plain)	→ P.278	3 分鐘後	-
B043 Savory Pound Cake (Plain)	→ P.279	3 分鐘後	1 分鐘後
B046 Meatloaf	→ P.282	13 分鐘後	-
B047 Rice Cake	→ P.283	-	74 分鐘後

如何使用攪拌選單（續）

自動攪拌，製作年糕、麵條等

■ 製作麵糰，於烹調烏冬、年糕、稀飯、意粉醬等時使用。
（B044 Udon 至 B048 Risotto →P.280-283）

■ Auto Injection 餡料功能將不可用。
如要製作含餡料的年糕麵糰，請進行 Manual Injection。
如要製作含餡料的意粉，請於開始烹調時，在麵包焗模內投放餡料。

例：製作 B048 Risotto

備註 一旦打開爐門，便會開啟電源。

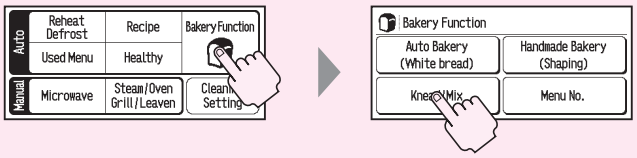
準備

將食物及適當的配件放進微波爐，然後關上爐門。
→P.90、91

安裝麵包焗模時，請將它牢牢鎖住。 →P.90、91

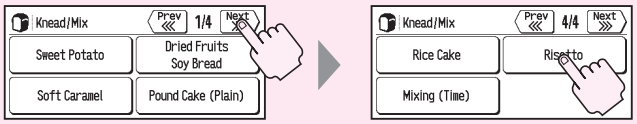
1

輕觸 Bakery Function，然後輕觸 Knead/Mix。



2

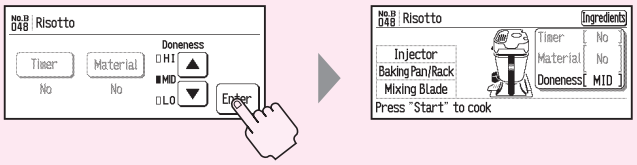
輕觸 Next 三次，然後輕觸 Risotto。



■ 如要烹調 B046 Meatloaf，切勿使用投放裝置。
如使用設置了投放裝置的麵包焗模，會影響製作品的煮熟程度。

3

檢查及設置強度調整，然後輕觸 Enter。



調整強度 →P.81

4

按 Start Reheat 開始。

如果聽到結束聲，請取出食物。

如果加熱或攪拌不足，使用 Additional Heating 或 Additional Mixing 進行額外加熱或攪拌。 →P.108、109

⚠ 注意

如要從已加熱的爐內取出麵包焗模，請使用附帶手套或乾厚抹布。
麵包焗模及爐內壁表面非常灼熱，直接觸碰可能造成灼傷。

將剛取出的麵包焗模放在已鋪上鍋墊或乾布的穩固平台上，讓麵包焗模冷卻。
可能會掉下及造成灼傷。

配合時間設置攪拌

■ 設置攪拌時間，攪拌麵糰。
在攪拌的首 3 分鐘，旋轉力度會較弱，麵糰並未徹底攪拌。請將時間設置為 4 分鐘或以上。

■ 不能 Auto Injection 及發酵餡料。
有關投放乾酵母或餡料、及攪拌的時間，請參考自動烘焙選單列表 →P.82、83，或食譜中的相似選單，然後按 Pause 暫停。

例：進行 B049 Mixing (Time) 15 分鐘

備註 一旦打開爐門，便會開啟電源。

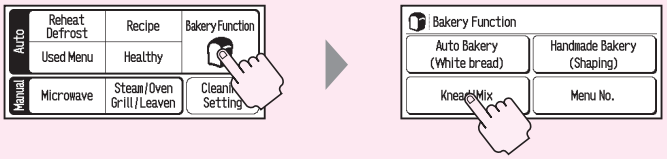
準備

安裝麵包焗模底座，然後在麵包焗模底座上安裝放有食材的麵包焗模及投放裝置。
→P.90、91

設置麵包焗模時，請將它牢牢鎖住。
→P.90、91

1

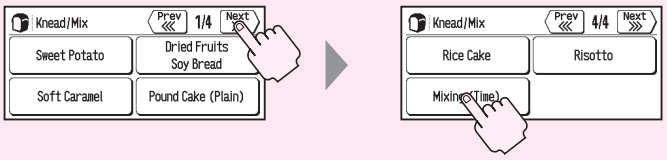
輕觸 Bakery Function，然後輕觸 Knead/Mix。



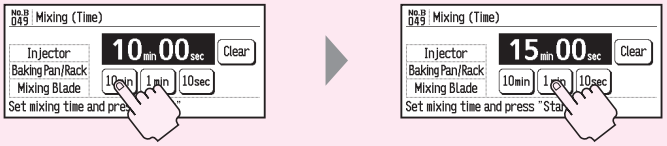
使用乾酵母後，若爐內仍保持高溫，便能做出品質上佳的麵包。
使用 Oven、Grill 或 Deodorization 等功能後，使用前請確保爐內已冷卻。

2

輕觸 Next 三次，然後輕觸 Mixing (Time)。



輕觸 10 min 一次，然後輕觸 1 min 五次。



時間設定範圍
攪拌時間 10 秒至 20 分鐘：以 10 秒為單位
20 分鐘至 30 分鐘：以 1 分鐘為單位
（最長加熱時間：30 分鐘）

3

按 Start Reheat 開始。

4

投放乾酵母及餡料

輕觸 Pause 以暫停，打開爐門，放入餡料，然後關上爐門。

如果必須發酵

輕觸 Pause 以暫停，讓麵糰於爐內發酵。

按 Start Reheat 重新開始。

如果聽到結束聲，請取出食物。

如果麵糰攪拌不足，使用 Additional Mixing 進行額外加熱或攪拌。 →P.108

額外攪拌

烹調後使用額外時間攪拌

■ 冷卻後，Additional Mixing 將於 LCD 顯示器顯示。如果有攪拌不足的情況，你可於此進行額外攪拌。
■ 額外攪拌最多可進行三次。

例：用 B047 Rice Cake 進行額外攪拌

完成烹調

如果聽到結束聲，請取出食物。
查看攪拌的程度，如果麵糰攪拌不足，請將配件和食物放回爐內，進行 Additional Mixing。

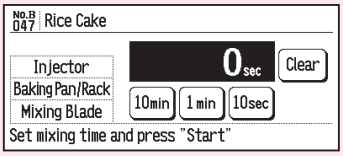
如要進行 Additional Mixing，請將配件和食物放回爐內。

1 輕觸 Additional Mixing。

允許 Additional Mixing 的選單選項

B027 Croissant	B031 Bagel
B044 Udon	B047 Rice Cake
B049 Mixing (Time)	

2 設置攪拌時間。



■ 輕觸 Clear 再次設置攪拌時間。
■ 你不能在自動選單中調整攪拌的程度。

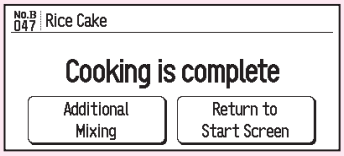
時間設定範圍
攪拌時間 10 秒至 10 分鐘：以 10 秒為單位

3 按 Start Reheat 開始。

進行 Additional Mixing 時，請留意正在攪拌的食物。
當食物已經妥善攪拌，按 Cancel 以完成攪拌。

額外攪拌完成

如果聽到結束聲，按 Cancel 或取出食物。



如果第三次 Additional Mixing 已完成，Additional Mixing 將不會出現。

額外加熱

烹調後使用額外時間加熱

■ 冷卻後，Additional Heating 將於 LCD 顯示器顯示。如果有加熱不足的情況，你可於此進行額外加熱。
■ 額外加熱最多可進行三次。
■ 如在第三次額外加熱後，需要延長加熱，請參考食譜進行加熱，並多加注意正在加熱的食物。

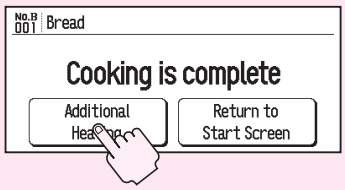
例：用 B001 Bread 進行額外加熱

完成烹調

如果聽到結束聲，請取出食物。
查看加熱的程度，如果麵糰加熱不足，請將配件和食物放回爐內，進行 Additional Heating。

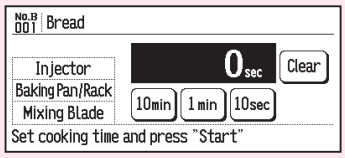
如要進行 Additional Heating，請將配件和食物放回爐內。
如果選單需使用水箱，將水箱加水至滿水線。

1 輕觸 Additional Heating。



允許 Additional Heating 的選單選項
■ Bread
■ 全部 21 個自動烘焙選單選項
■ 手製烘焙選單
第一步 部分選單選項
第二 / 三步 全部 13 個選單選項
■ B035 Sweet Potato 至 B043 Savory Pound Cake (Plain)、B046 Meatloaf，B048 Risotto

2 設置加熱時間。



■ 輕觸 Clear 再次設置加熱時間。
■ 你不能在自動選單中調整加熱的程度。

時間設定範圍
加熱時間 10 秒至 10 分鐘：以 10 秒為單位

3 按 Start Reheat 開始。

進行 Additional Heating 時，請留意正在加熱的食物。
當食物已經妥善加熱，按 Cancel 以完成加熱。

額外加熱完成

如果聽到結束聲，按 Cancel 或取出食物。

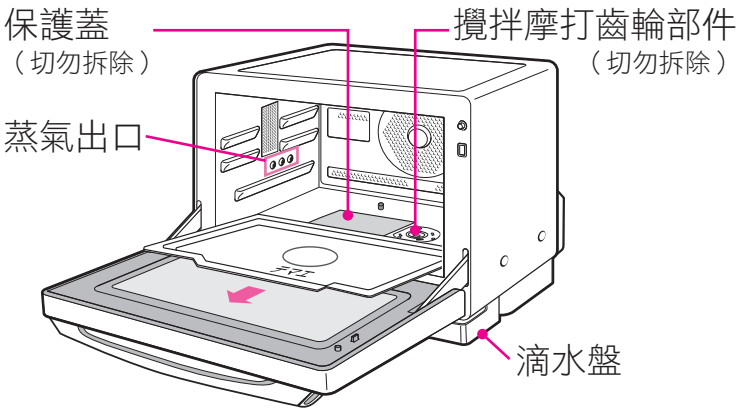
如果第三次 Additional Heating 已完成，Additional Heating 將不會出現。
如果你想進行額外加熱，請參考食譜進行加熱，並多加注意正在加熱的食物。

使用水箱後 →P.110、111
■ 倒乾水箱內的水。
■ 從水管排水。
■ 當主機身冷卻後，擦掉爐內及爐門的水滴。

保養主機身

主機身

請定期清洗微波爐並清除食物殘渣。



蒸氣出口

用擰乾的碗布來擦拭。
使用蒸煮後，可能會出現白點。
經常以擰過的濕碗布來擦拭蒸氣出口。請用擰過的濕碗布擦拭。

內壁、前門、爐門內側、爐內蓋

用擰乾的碗布來擦拭。
- 用擰過的濕碗布來擦乾爐內的水滴。
- 如有太多塵垢，在布上擠點溫和的廚房用清潔劑，然後用布來擦走塵垢。確保在清洗後，用擰過的濕碗布擦走清潔劑。
- 切勿猛力擦拭蓋。這可能會導致損壞、破裂及碎裂。

攪拌摩打齒輪部件

如任何餡料或水分進入攪拌摩打齒輪部件的縫隙間，用擰過的濕布包住牙籤或之類物品來擦乾。

外部及前門

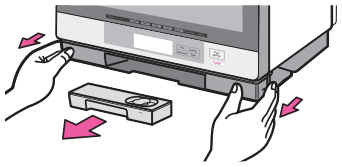
以軟布來擦拭。
如污垢太多，在布上擠點溫和的廚房用清潔劑，然後用布來擦走污垢。確保在清洗後，用擰過的濕碗布擦走清潔劑。
切勿以百潔布較硬的一面來擦拭。

前爐門內側

由於在連接部分有縫隙，請小心不要溢出飲料或湯。

滴水盤

滴水盤可以拆除及清洗。



拆除水箱後，將手指按在前方左右兩邊的凹口，然後輕輕往上拉並拉向自己的方向，從而拉出滴水盤。
在海綿上擠一點溫和的廚房用清潔劑，以擦走污垢並用水沖洗。確保將所有水分完全擦乾。
插入滴水盤時，牢固地往背面推，直至聽到咔噠聲。（如滴水盤並未妥善插好，將導致漏水及蒸氣不足。）
如需抬起微波爐，請拆除滴水盤。

⚠警告

切勿移除保護蓋及攪拌摩打齒輪部件。
這可能導致受傷或故障。
保護蓋是用來保護機器內部旋轉機械裝置的組件。

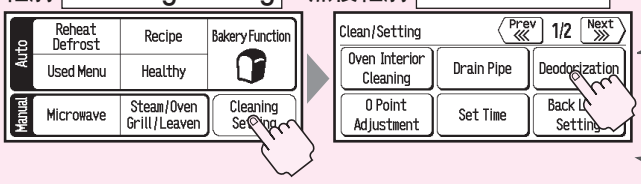
除臭

準備 清空爐內並關上爐門。

切勿將陶瓷托盤、金屬托盤、超級烤盤或烤盤蓋留在爐內。

水箱 [空]

1 輕觸 Cleaning/Setting，然後輕觸 Deodorization。



使用加熱功能（燒烤 / 烤焗）以進行除臭。加熱需時 20 分鐘。

加熱模式
首先使用 Grill 功能，然後中途切換至 Oven 加熱。

2 按 Start Reheat 開始。

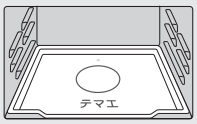
步驟完成後，將會聽到嗶一聲。

微波爐完成空轉後，風扇會轉動 10 分鐘來冷卻微波爐。10 分鐘後，它會自動停止。

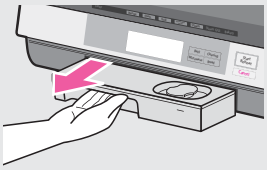
排水管

完成蒸煮烹調後，從排水管將水排走。

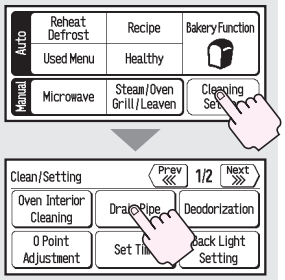
準備 設置好陶瓷托盤，然後關上門。



1 確保 LCD 顯示屏上顯示開始畫面，然後從主機身中拉出水箱。

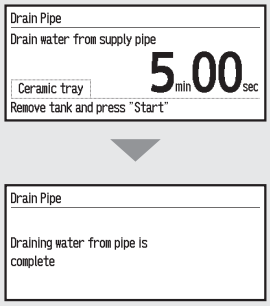


2 輕觸 Cleaning/Setting，然後輕觸 Drain Pipe。



3 按 Start Reheat 開始。

開始過程中，當泵浦吸水時，將會聽到「啵啵」聲。
此乃正常情況。



當聽到結束聲後，代表已經完成排水。

用擰過的濕碗布來擦乾爐內的水滴。

微波爐內部清潔

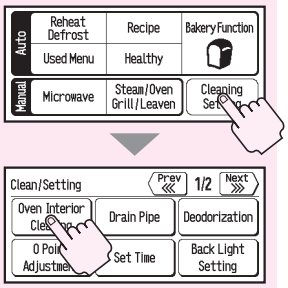
由於會產生蒸氣，因此會更容易清理爐內的污垢。

準備 設置好陶瓷托盤，然後關上門。

1 檢查 LCD 顯示屏上的開始畫面，然後將水箱加水至滿水線，接著插入至主機身中。

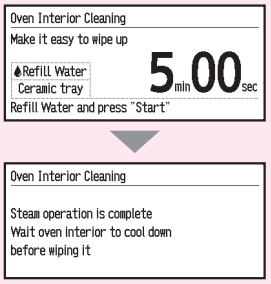
（如何使用水箱 → P.33）

2 輕觸 Cleaning/Setting，然後輕觸 Oven Interior Cleaning。



3 按 Start Reheat 開始。

當聽到結束聲後，請跟從以下步驟來清理。



4 當聽到結束聲後，請跟從以下步驟來清潔爐內。

使用後，請清空水箱。

5 爐內清潔完成後，從水管將水排走。

⚠ 注意

切勿讓食物碎屑或汁液殘留在內壁或爐門玻璃上。

這可能會導致起火、生鏽、產生惡臭、損壞或失火。
爐內塗有一層油彩。
由於油彩很容易會被刮掉，切勿以硬毛刷等硬物擦拭。

切勿使用微波爐清潔劑、稀釋劑、苯、玻璃拋光噴劑、漂白劑等擦拭觸控面板或爐門及爐內。

這可能會導致刮花或變形。
如使用濕紙巾，請根據其包裝指示使用。

切勿把水濺到外蓋、爐門或觸控面板上，或濺到爐內。

這可能會導致觸電或發生故障。

使用 Oven Interior Cleaning 加熱期間及加熱完成後，切勿把臉貼近微波爐或打開爐門。

這可能會導致燙傷或受傷。
即使加熱完成後，某些地方仍可能會噴出蒸氣，或有熱水溢出。

如中途停下 Oven Interior Cleaning，及在其完成後，切勿觸摸位於爐內側面的蒸氣出口。

蒸氣出口附近位置非常熱，觸摸此區域可能會導致燙傷。
即使爐內不熱，蒸氣出口及螺絲仍可能相當高溫。

保養配件

微波、烤焗及燒烤用配件

陶瓷托盤

■ **陶瓷托盤可以拆除及清洗。**

在海綿上擠一點溫和的廚房用清潔劑，以擦走污垢並用水沖洗。確保將所有水分完全擦乾。
如有難以清除的污跡，請將陶瓷托盤取出，塗上市面上買得到的潔面乳（含研磨化合物的種類），再擦拭並用清水沖洗該位置。

陶瓷托盤

■ **如受到碰撞或擊打，陶瓷托盤可能會破裂。**

如陶瓷托盤破裂或斷開，切勿使用。請聯絡服務中心。
使用已損壞的陶瓷托盤會導致發生故障。

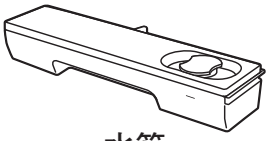
金屬托盤及水箱

■ **在海綿上擠一點溫和的廚房用清潔劑，以擦走污垢並用水沖洗。確保將所有水分完全擦乾。**

- 如金屬托盤浸於酸性溶液，例如醋或小蘇打等中，或浸於鹼性溶液中，表面有可能會被漂白。

金屬托盤

- 切勿將水箱放在洗碗機、烘碗機或具備此兩項功能的機器中。
  水箱會因而變形及受損壞。



水箱

保養

⚠ 注意

切勿以金屬刷或尖銳物件擦拭金屬托盤、超級烤盤或烤盤蓋。
可能會導致生鏽。

切勿以金屬刷或尖銳物件擦拭陶瓷托盤。
這可能導致受傷或損壞。

切勿把水濺到外蓋、爐門或觸控面板上，或濺到爐內。
這可能會導致生鏽、觸電或發生故障。

切勿使用微波爐清潔劑、稀釋劑、苯、玻璃拋光噴劑、漂白劑等擦拭觸控面板、爐門、爐內或超級烤盤。
這可能會導致刮花、褪色或變形。

如使用濕紙巾，請根據其包裝指示使用。

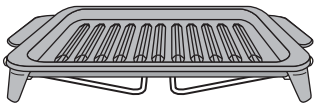
切勿讓食物碎屑或汁液殘留在內壁、爐門玻璃或陶瓷托盤上。
這可能會導致起火、生鏽、產生惡臭、損壞或失火。
爐內塗有一層油彩。由於油彩很容易會被刮掉，切勿以硬毛刷等硬物擦拭。

切勿撞擊或擊打陶瓷托盤。
這可能導致受傷或損壞。

超級烤盤

■ **超級烤盤的表面經氟化處理。吸收微波並產生熱量的加熱組件（鐵氧體橡膠）附設於背面。**

使用如海綿刷等軟物，並擠點溫和的清潔劑，以清除兩側的塵垢，之後妥善地將水擦乾。



超級烤盤

■ **如有食物卡住或在超級烤盤表面燒焦。**

將超級烤盤放在熱水中（約為 40-50° C）浸泡約 10 分鐘。
浸泡殘餘的食物後，用軟海綿或類似東西，並加上溫和的廚房用清潔劑，以移除食物殘渣。

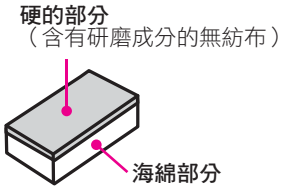
■ **切勿使用鹼性清潔劑。**

這可能會導致褪色及剝落。使用溫和的廚房用清潔劑。

提示

切勿使用含有研磨成分之海綿刷或尼龍刷的硬面擦拭前後兩面。

這會導致表面的氟塗層剝落。

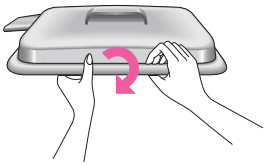


首次使用超級烤盤時，烹調食物後可能會聞到加熱組件（鐵氧體橡膠）產生的氣味，但這不會影響食物質素。隨著微波爐使用次數增多，氣味會慢慢消失。

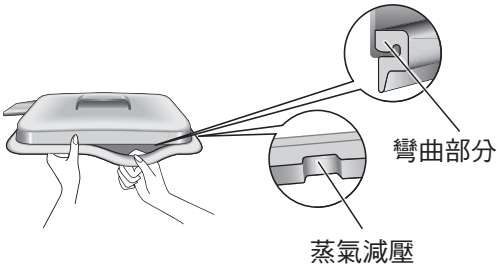
烤盤蓋

■ **烤盤蓋的防漏墊圈可以移除或清洗。**

從上面扯開防漏墊圈移除。



將其繞過蓋的圓周，並嵌進彎曲部分。



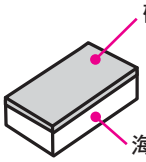
■ **使用如海綿刷等軟物，並擠點溫和的清潔劑，以清除兩側的塵垢，之後妥善地將水擦乾。**

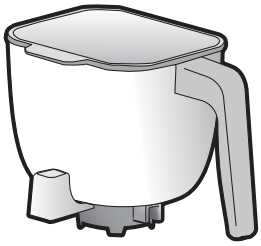
保養配件（續）

烘焙用配件

麵包焗模

■ **取出麵包後，將麵包焗模注滿微溫的水，以浸泡污跡讓其易於清洗。然後用海綿，加上溫和的廚房用清潔劑，以清除污跡，然後用清水沖洗乾淨。將水倒掉，然後徹底擦乾。**
切勿以百潔布較硬的一面來擦拭。
這可能會損壞經氟化處理的表層。



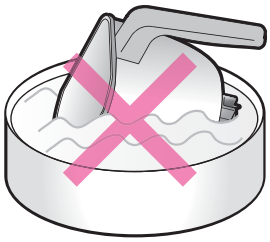

麵包焗模

■ **清洗時，切勿將麵包焗模一直浸在水裡。**
尤其是，注意不要將麵包焗模支架浸在水裡。

■ **切勿將麵包焗模放在洗碗機、烘碗機或具備此兩項功能的機器中。**
這可能會導致經氟化處理的表層或密封物料剝落或損壞。

■ **使用市面上買得到的廚房刷或牙刷等，清除轉動軸上的黏漬。**
切勿以籤或針來保養轉動軸。

■ **將麵包焗模與其他烘焙用配件一同存放。**



投放裝置及酵母蓋

■ **在海綿上擠點溫和的廚房用清潔劑，將污跡清除並以清水沖洗，然後將水分擦乾。**
清除縫隙間的污跡。如不妥善清除這些污跡，將導致驅動部件無法有效運作，並會妨礙自動投放。

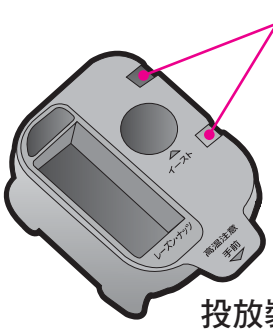
■ **清洗時，切勿將投放裝置一直浸在水裡。**
食物殘渣有可能會進入機械裝置內，並導致發生故障。

■ **切勿將麵包焗模放在洗碗機、烘碗機或具備此兩項功能的機器中。**
這可能導致變形或褪色。

■ **切勿將筷子或牙籤插進自動投放開關機械部件的縫隙內。**
這可能會導致發生故障。

■ **切勿以乾布擦拭。**
由於靜電的緣故，乾酵母會殘留於此。

■ **將麵包焗模與其他烘焙用配件一同存放。**



投放裝置

酵母蓋
（此乃微細部件，請妥善保管以防遺失。）

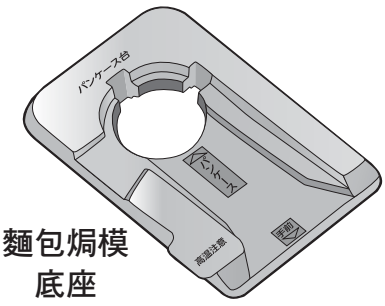
麵包焗模底座

■ **用擰過的濕碗布來擦走污跡。**

■ **如污跡太黏，在海綿上擠一點溫和的廚房用清潔劑，以擦走污垢並用水沖洗。**

■ **切勿將麵包焗模放在洗碗機、烘碗機或具備此兩項功能的機器中。**
這可能導致變形或褪色。

■ **擦乾水分，將其徹底弄乾，然後將麵包焗模及其他烘焙用配件存放於儲存箱內。**


麵包焗模
底座

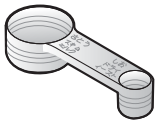
攪拌葉片、烘焙用匙羹及量杯

■ **在海綿上擠一點溫和的廚房用清潔劑，以擦走污垢並用水沖洗。**
切勿以百潔布較硬的一面來擦拭。

■ **切勿將麵包焗模放在洗碗機、烘碗機或具備此兩項功能的機器中。**
這可能導致變形或損壞。

■ **將水倒掉，然後徹底擦乾。**

攪拌葉片

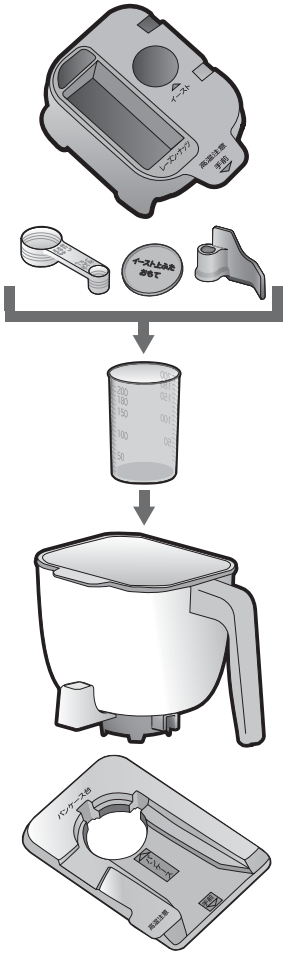

烘焙用匙羹

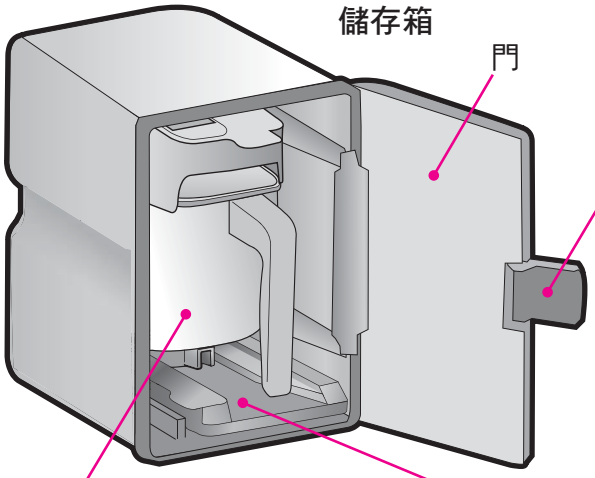
量杯

存放於儲存箱內

■ **存放時請跟從以下指示：**
(1) 將攪拌葉片、烘焙用匙羹及酵母蓋放到量杯內，然後將量杯放到麵包焗模內。
(2) 將餡料容器放到投放裝置內。
(3) 將麵包焗模底座放到儲存箱內。
(4) 將投放裝置設置到麵包焗模，然後將其放到儲存箱內。
(5) 關上儲存箱門，然後以拉環鎖好。

■ **放有烘焙用配件時，切勿將門向下擺放。**
如門打開及掉落，將導致變形及損壞。





放入攪拌葉片、烘焙用匙羹、
酵母蓋及量杯。

麵包焗模底座

保養烘焙用配件的注意事項

■ **清洗時，切勿將麵包焗模或投放裝置一直浸在水裡。**
這可能會導致損壞、故障或生鏽。
如麵包焗模或投放裝置內部濕掉，將會很難完全弄乾，因此切勿將其浸在水裡。

■ **冷卻後方可將物品放入儲存箱內。**
這可能會導致損壞或變形。
麵包焗模等配件在加熱後仍會發燙。
等待其冷卻後才進行保養，並在存放前擦去所有水分。

烹調效果未如理想時

為確保食物烹調效率，請每個月為重量感應器進行一次 0 點調整。 →P.22

微波、烤焗及燒烤

	狀況	檢查中/如何解決
❶ 烹調效果未如理想	使用自動選單時，食物尚未煮熟或過熟	● 為三點重量感應器進行 0 點調整。 →P.22
	烹調效果未如理想。	● 你是否使用正確的烹調步驟、包裹方法、食物份量、配件及容器等？請再次查閱本指南。 ● 如要接連製作成批的蛋糕及曲奇，請待金屬托盤冷卻後方可再次使用。如金屬托盤太燙，有可能會導致食物燒焦。
	選擇自動選單，以超級烤盤烹調出來的食物質素欠佳。	● 選擇在陶瓷托盤上使用超級烤盤的選單選項時，上層用托板有否打開？如上層用托板在烹調期間打開，將無法準確量度重量，導致食物熟度欠佳。
	參考市面上烹飪書的微波爐選單來烹調，或使用現成的麵糰時，食物將無法達到理想烹調效果。	● 參考食譜章節中類似的選單選項，並使用當中的溫度及時間，然後以手動烹調來炮製食物，以及在烹調期間注意看好。 →P.77
❷ 翻熱米飯	使用 001 Reheat 時，米飯並未加熱。 強度並不平均。	● 你是否將米飯放到塑膠容器內，然後翻熱？將強度調節至 MID-HI 或 HI，或將食物放到陶瓷 / 瓷器容器內，然後在加熱前將強度調節至 MID。 ● 將米飯放到大小和重量與米飯份量（重量）相若的容器內，然後翻熱。 ● 當同一時間翻熱兩至四份米飯時，將米飯放到重量大小相若的容器內，並把容器圍繞陶瓷托盤中心擺放，之後才加熱。
	使用 001 Reheat 時，米飯過熱。	● 你是否使用了與米飯份量（重量）相比過大（重）的容器？ ● 加熱時，將強度調節至 MID-LO。
	使用 005 Steam Reheat 時，米飯並未有效加熱。	● 將水箱加水至滿水線，然後加熱。 ● 將米飯放到容器（碗或之類）內，加熱時不要使用保鮮紙等東西將其包裹。
	米飯很乾。	● 使用 005 Steam Reheat，或當使用 001 Reheat 來加熱前，在飯面噴點水讓其濕潤。
	使用 004 Defrost & Reheat 時，冷藏的米飯並未加熱。 強度並不平均。	● 將冷飯放到容器（平底碟）上加熱。僅以保鮮紙包裹冷藏米飯，而未有使用容器（例如平底碟），將無法有效加熱。另外，是否將米飯放到塑膠容器內，然後翻熱？這會導致加熱不均及加熱不足。加熱時，將強度調節至 MID-HI 或 HI。 ● 容器（平底碟）的大小和重量應與冷藏米飯的份量（重量）相若。 ● 冷藏米飯時，將其分為若干等份（約為 150 克），形成約 2-3 厘米厚的小塊。 ● 當同一時間翻熱兩至四份米飯時，將米飯放到重量大小相若的容器內，並把容器圍繞陶瓷托盤中心擺放，之後才加熱。
	使用 004 Defrost & Reheat 時，冷藏米飯變得太熱。	● 你是否使用了與米飯份量（重量）相比過大（重）的容器？ ● 米飯是否開始融化？從雪櫃取出後，立即加熱米飯。
	使用 002 Frozen Rice 時，冷藏米飯變得太熱。	● 你是否將米飯放到陶瓷 / 瓷器容器內，然後翻熱？將米飯放到塑膠容器內，或以保鮮紙包裹。

	狀況	檢查中/如何解決
❸ 翻熱牛奶	**牛奶太熱。**	● 是否牛奶的份量（重量）太少？如牛奶份量少於容器一半，翻熱時請使用 Microwave 600W。 ● 你是否嘗試以自動選單翻熱微溫的牛奶？請使用 Microwave 600W 來翻熱，並在加熱期間注意看好。 ● 你是否選錯了選單？如使用 001 Reheat 來加熱，牛奶便會太燙。請使用 003 Beverages/Warm Milk。 ● 003 Beverages/Warm Milk 會記錄強度調整設定。請檢查強度調整設定。
	牛奶是微溫的。	● 你是否使用了相對牛奶份量（容量）而言較輕量的容器？ ● 你是否以現成包裝來加熱牛奶？用杯子或類似容器來加熱牛奶。 ● 檢查強度的比例設置。 ● 將牛奶放到陶瓷托盤中央來加熱。加熱兩至四份食物 / 飲料時，請確保其份量（容量）相若，並圍繞陶瓷托盤中心來放置。
❹ 加熱配菜	**即使翻熱了，食物仍是涼的。**	● 你是否將食物放在塑膠容器內加熱？將強度調節至 MID-HI 或 HI，或將食物放到陶瓷 / 瓷器容器內，然後在加熱前將強度調節至 MID。將食物放到大小和重量與食物份量（重量）相若的容器內，然後翻熱。 ● 如放在金屬容器內或以錫紙包裹，將無法加熱食物。 ● 將食物放到陶瓷托盤中間來加熱。 ● 使用自動選單及符合食物種類和存放條件（室溫、冷藏）的強度調節。 → P.41、43
	翻熱後食物變得過熱。	● 你是否使用了與食物份量（重量）相比過大（重）的容器？使用重量與食物份量（重量）相若的容器。 ● 翻熱的食物是否份量太少？請確保重量為 100 克或以上。 ● 一旦 Additional Heating 關掉，不可以自動選單進行額外加熱。如需額外加熱，請使用 Microwave 600W 或 Microwave 500W，並在加熱期間檢查食物。 ● 你是否嘗試以自動選單加熱微溫的食物？加熱時請使用 Microwave 600W 或 Microwave 500W，並在食物烹調期間注意看好。
	咖喱及燉菜並未加熱。	● 有一定濃度的食物，請以保鮮紙包住容器，並在加熱時將強度調節至 MID-HI 或 HI。 ● 加熱前後，請將其攪拌好。
	急凍食物並未加熱。	● 加熱時使用 004 Defrost & Reheat。 → P.42、43 ● 你是否使用塑膠容器或並未使用容器來加熱？將強度調節至 MID-HI 或 HI，或將食物放到大小和重量與食物份量（重量）相若的容器內，然後才加熱。 ● 將食物放到陶瓷托盤中間來加熱。

烹調效果未如理想時（續）

狀況		檢查中/如何解決
❺ 解凍	**解凍效果未如理想，食物還是很硬。**	● 解凍食物，使其最終變成半解凍狀態（七成至八成解凍）。加熱後，讓食物放著 3-5 分鐘，讓其自然解凍。 ● 根據食物種類（肉類、刺身等）及目的用途（是否需要在解凍後馬上烹煮食物，或者將食物生食）來設置強度調節。 ● 將食物放到陶瓷托盤中間來加熱。
	食物沸騰。	● 你是否在水箱加水後加熱？如食物加熱時未有釋出蒸氣，則食物有可能過熟。 ● 你是否將食物放在碟子上加熱？將食物放在泡沫塑料托盤、爐板或廚房紙巾上加熱。 ● 如食物濃稠度和形狀不平均，較稀薄的部分可能會很易變熱。加熱魚之類的食物時，請用錫紙包裹尾部。 ● 雪藏時，將食物厚度控制在 2-3 厘米或以下。 ● 加熱時，移除保鮮紙等包裝物料。 ● 同時解凍兩至三件食物時，請確保食物種類及大小一樣。
❻ 蔬菜	**蔬菜未煮好。**	● 將蔬菜捆好並以保鮮紙包裹，然後放到陶瓷托盤中央來加熱。 ● 如加熱一捆蔬菜，其中有許多層保鮮紙的一面向上擺放，則蔬菜將無法煮好。請確保有許多層保鮮紙的一面向下擺放。 ● 可加熱 100-500 克帶葉蔬菜（例如菠菜），以及 100-1,000 克根莖類蔬菜（例如馬鈴薯）。如份量過多或過少，蔬菜都無法煮好。
	菠菜等帶葉蔬菜太乾燥，或者加熱不均勻。	● 洗乾淨後，用保鮮紙將菠菜等蔬菜捆好包裹，不要抽乾蔬菜中的水分。 ● 用保鮮紙捆起蔬菜時，將菜芯和菜葉交錯疊放，然後緊緊包好。如包得不夠緊，或者蔬菜散開，將無法好好加熱。
	包裹西蘭花之類的果菜時	● 將西蘭花等果菜分為小叢，擺放在同一平面上，中間不留任何縫隙，然後緊緊包裹。
	當馬鈴薯和紅蘿蔔等根莖類蔬菜過熱時。	● 將蔬菜放到陶瓷托盤中央，使得保鮮紙開口處疊在底部。 ● 自動烹調不可用於重量少於 100 克的食物。 使用 Microwave 500W 並在食物加熱期間加以檢查。
	馬鈴薯加熱效果未如理想。	● 切勿在加熱後立即拆除保鮮紙。將馬鈴薯翻轉，先攤放 3-5 分鐘，讓其蒸氣揮發。
❼ 甜品	海綿蛋糕 **蛋糕並未良好發酵。**	● 你有否妥善地將雞蛋打好？ ● 徹底打勻雞蛋，直至手動攪拌器或打蛋器邊緣滴下的泡沫達到乾性發泡效果。 →P.224 ● 加上麵粉或牛油後，有否過分調勻混合材料？

狀況			檢查中/如何解決
❼ 甜品（續）	海綿蛋糕	**無論怎樣打蛋，都無法形成泡沫。**	● 如果碗內或打蛋器上有水分或油份，雞蛋便無法發泡。請使用新鮮雞蛋。
		混合材料粗糙不平，仍有結成塊狀的麵粉。	● 混合時，你有否好好篩麵粉？ ● 加入麵粉後，穩定攪拌，直到粉末磨碎變滑。
		蛋糕烘焙效果欠佳。	● 關於使用手動烹調時，溫度及烘焙時間等資訊，請參考手動選單中的手動烹調加熱時間。 →P.77 ● 使用適合其重量的模具來烘焙蛋糕。
	曲奇	**烘焙後色調不均。**	● 請確保將炸漿分成大小和厚度相若的等份。
其他	● 微波爐烤年糕效果不理想。 ● 烤多士需要一段時間。		

烘焙

狀況	檢查中/如何解決
❶ 強度不穩定。 **形狀及膨脹情況每日都有所不同。** 	■ 膨脹情況及形狀會因應溫度、濕度、原料及計時器設置等因素而有所不同。 ■ 請使用新鮮原料。 ● 麵粉之類的原料，很容易受濕度影響。將這類原料存放於通風良好、涼快及乾燥的地方。 ● 將乾酵母存放於雪櫃內，打開包裝後請確保其密不透風。不論到期日為何，請盡快使用。 ■ 關於麵粉，請跟從以下指示。 ● 麵粉通常含有較少蛋白質及蛋白質成分，同樣視乎種類及時間而言。這會導致膨脹情況及強度有異。 ● 製作麵包專用的麵粉含有大量蛋白質，因此有時候會導致過量發酵。將水的份量減少 5-10% 來調節。 ● 視乎種類，法包專用麵粉會有不同的膨脹情況及強度。將水的份量增加或減少 5-10% 來調節。 ■ 投放前，請先準確量度原料份量。 ● 麵粉份量以 重量計算。隨附的量杯無法量度麵粉重量。

烹調效果未如理想時（續）

狀況		檢查中/如何解決
❶ 強度不穩定。（續）	沒有某些原料。	■ 如果沒有牛油 ● 可使用人造牛油或酥油等固體脂肪來取代牛油。份量不變。 ■ 如果沒有脫脂奶 ● 可使用普通牛奶取代脫脂奶。使用 70 毫升牛奶取代烘焙用大匙羹的一羹脫脂奶。使用牛奶時，請按照牛奶的份量，減去相應份量的水。
❷ 麵包膨脹	膨脹不足。 	■ 你是否加入太多餡料，例如葡萄乾？餡料過量會導致發酵不良。根據本說明書指示份量來製作麵包。 ■ 室溫會否太高？如室溫太高，將導致烹調效果未如理想。將粉末之類的原料雪藏在雪櫃內。 ■ 關於麵粉，請跟從以下指示。 ● 你是否使用了蛋白質含量 12%-15% 以外的麵粉？蛋白質成分過低，將影響強度。請使用蛋白質含量為 12-15% 的硬麵粉。 ● 你是否用了過期麵粉？請使用新鮮麵粉。 ● （如製作圓頂法包）硬麵粉和軟麵粉的比例是否正確？如比例不當，將影響膨脹。使用適當比例的原料。 ● 當室溫為 30° C 或以上時，你有否使用雪櫃冷藏的麵粉？如室溫很高，過度發酵會導致不理想效果。請使用雪櫃冷藏的麵粉。 ■ 關於水，請跟從以下指示。 ● 份量是否太少？如水的份量太少，將導致膨脹效果欠佳。請使用準確份量的水。 ● 室溫 25° C 或以上時，你有否使用 5° C 左右的冷水？如水溫很高，過度發酵會導致不理想效果。請使用 5° C 左右的冷水。 ■ 關於糖，請跟從以下指示。 ● 份量是否太少？糖是酵母發酵的所需養分。如果其份量過低，將導致膨脹不良。請使用準確份量的糖。 ● 是否使用了低卡路里代糖？低卡路里代糖無法提供酵母發酵所需的足夠養分，因此會導致膨脹不良。 ■ 關於乾酵母，請檢查以下事項。 ● 你是否用了需要預先發酵的乾酵母？請使用快速發酵的乾酵母。 ● 有否放到酵母容器內？除非放到酵母容器內，否則乾酵母將不會於適當時機投放，導致膨脹不良。請將其放到酵母容器內。 ● 份量是否太少？如果份量太少，麵糰將無法好好發酵及膨脹。請準確量度乾酵母的份量。 ● 你是否使用了雪櫃冷藏的乾酵母？不可使用存放期間變暖的乾酵母。 ● 你是否用了過期的乾酵母？過期的乾酵母無法帶來正常膨脹。請在過期前使用乾酵母。

狀況	檢查中/如何解決
膨脹不足。	■ **麵包麵糰是否乾燥？** ● 如麵糰在發酵期間、膨脹（靜置發酵）或成型過程中變乾，將導致膨脹不良，以至烹調效果欠佳。在麵糰表面噴點水，讓其濕潤。 ● 為防止麵糰膨脹（靜置發酵）期間變乾或溫度下降，請以保鮮紙或擰過的濕碗布包裹麵糰。 ■ **請輕力對待麵糰。** ● 發酵後撕開麵糰或多次嘗試重新塑型將損壞麵糰，導致膨脹效果不佳。切勿使用刮刀或廚房刀來將麵糰切成小塊，以及嘗試重複地將其重新塑型。 ● 如在麵糰表面塗上了雞蛋釉，請確保小心塗成薄薄一層。

❷ 麵包膨脹（續）

參照高度來判斷膨脹是否足夠。

如麵糰並未膨脹至下表中的高度，則代表膨脹不足。

請參閱上文 ② 麵包膨脹（膨脹不足）部分。

選單選擇	高度
B001 Bread	11 厘米
B002 Raisin Bread	11 厘米
B003 Walnut Bread	11 厘米
B004 Soft Bread	11 厘米
B005 Butter Rich Bread	11 厘米
B006 Round Top French Bread	10 厘米
B007 Rye Bread	8 厘米
B008 Light Sesame Cheese Bread	10 厘米

選單選擇	高度
B009 Honey Nut Bread	10 厘米
B010 Quick Soda Bread	6 厘米
B011 Rice Flour Bread	9 厘米
B012 Rice Bread	10 厘米
B013 Plum & Shirasu Bread	10 厘米
B014 Cheese Bread	10 厘米
B015 Soy Bean Bread	10 厘米
B016 Tofu Bread	9 厘米

選單選擇	高度
B017 Salt Kelp Bread	9 厘米
B018 Spinach Bread	10 厘米
B019 Squash Bread	11 厘米
B020 Banana Bread	10 厘米
B021 Blueberry Bread	10 厘米

烹調效果未如理想時（續）

	狀況	檢查中/如何解決
❷ 麵包膨脹（續）	**麵包過分膨脹。（它到達投放裝置位置。）** 	■ 關於麵粉，請跟從以下指示。 ● 份量是否太多？請使用準確份量的麵粉。 ● 你是否使用了烘焙專用麵粉？如果是的話，有可能是因為所需的水份量不同，而導致烹調效果未如理想。請使用較食譜所示少5-10%的水。 ■ 關於水，請跟從以下指示。 ● 份量是否太多？請使用準確份量的水。 ■ 關於乾酵母，請檢查以下事項。 ● 份量是否太多？請準確量度乾酵母的份量。 ● 如果份量準確仍過分膨脹，將乾酵母或糖的份量減少 1/4-1/2。膨脹也會視乎季節和室溫而有所不同。 ■ 你是否在海拔 1,000 米以上的高度使用微波爐？在海拔 1,000 米或以上的地方，麵糰可能會嚴重膨脹。
	整個麵糰發白，完全沒有膨脹。 餡料沒有攪拌均勻，烘焙時間不足，還是處於粉末狀態。 	■ 你是否忘記加入乾酵母？如果是的話，麵糰不會發酵膨脹。請妥善加入乾酵母。 ■ 你是否使用了存放環境惡劣或已經過期的乾酵母？如果是的話，麵糰將不會膨脹。請使用新鮮的乾酵母。 ■ 如果加入太多餡料或硬餡料，攪拌摩打將不勝負荷，並停止旋轉。如出現這種情況，C17 便會出現，烹調將會暫停。關於餡料的種類和份量，請跟從本說明書指示。 →P.133 ■ 烹調後，如有乾酵母殘留在投放裝置的酵母容器內，將妨礙麵包的發酵及膨脹。請參照乾酵母或餡料並未投放。 →P.129 如果 H28 及 H29 出現，而且烹調暫停，代表驅動自動投放桿的電子組件（線圈）失靈。聯絡服務中心以檢測微波爐。 ■ 你是否忘記了裝上攪拌葉片？沒有攪拌葉片的情況下，餡料將無法攪拌均勻，會維持在粉末狀。這完全會妨礙膨脹。 裝上攪拌葉片後，方可操作微波爐。
❸ 麵包形狀	**麵包底部濕潤，其邊緣有很大的凹痕。** 	■ 你是否將烘焙好的麵包留在麵包焗模內？經過一段時間，麵包或會萎縮，凹痕便會在邊緣上出現。烘焙後，切勿將麵包留在麵包焗模內。應在冷卻 2 分鐘後取出麵包。 ■ 室溫會否太高？如室溫太高，少放 10 毫升水將會很有用。

	狀況	檢查中/如何解決
❸ 麵包形狀（續）	**頂部出現凹痕，或者頂部表面又方又平。** 	■ 麵粉份量是否太少？請使用準確份量的麵粉。 ■ 水的份量是否太多？請使用準確份量的水。 ■ 如製作全麥麵包，頂部表面有可能會四方平坦，並可能出現凹痕。降低全麥的比例，有助避免出現凹痕。
	底部出現一個大洞，或麵包被壓破。 	■ 這是攪拌葉片的形狀。 ■ 取出麵包時，有否碰到麵包焗模的底部？ 有的話，攪拌葉片有可能會轉動，導致麵包被壓破。取出麵包時不要觸碰底部。
	周圍仍有粉末。	■ 麵粉的份量是否太多？如果是的話，可能會有殘餘的麵粉粉末。請使用準確份量的麵粉。 ■ 水的份量是否太少？如果是的話，可能會有殘餘的麵粉粉末。請使用準確份量的水。
	麵包未如預期般焦黃。 **頂部部分烤焦。**	■ 透過強度調節 →P.81 或調節糖的份量來進行調整。 ■ 當糖的份量減少後，顏色會變得較弱；糖份量增加時，顏色則較強烈。 ■ 如烘焙麵包在爐內極速變大（烘焙期間麵包膨脹），麵包頂部有可能燒焦及剝落。
	麵包皮太硬。	■ 可透過冷卻至體溫及放到膠袋內來使其軟化。
	餡料側向一邊。	■ 視乎餡料種類及麵糰硬度，餡料有可能會側向一邊。
	就算僅使用輕微攪拌，巧克力依然融化。	■ 投放前，巧克力是否仍為急凍？麵包的發酵溫度高於巧克力融化溫度，因此巧克力有可能融化。將巧克力保持急凍，直至投放一刻為止；將巧克力以片狀或塊狀投放，每塊 5 毫米。

烹調效果未如理想時（續）

	狀況	檢查中/如何解決
❹ 選單選項	**米麵包中仍有米粒。**	■ 請確保用於米麵包的凍米溫度在 30° C 或以下。 ■ 投放前，將冰凍米飯解凍至室溫。另外，急凍或冷藏米飯有可能會變硬。投放前加一點水，可讓米飯較軟，易於攪拌。 ■ 至於保溫米飯，請在煮熟後 12 個小時內使用。
	米麵粉麵包中會有很多粉末殘餘。	■ 你是否放入米麵粉後才加水？加水後才放進米麵粉。
	如以計時器設置烘焙米麵粉麵包，強度將會未如理想。	■ 你是否在室溫 25° C 或以上設置計時器？這樣做會增加餡料溫度，因此請勿設定太長時間。
	菠蘿包的曲奇麵糰裂開。	■ 你有否將曲奇麵糰攪拌均勻？如果尚未攪拌夠，麵糰有可能會斷裂。請確保將其攪拌均勻。 ■ 你是否在柔軟光滑的狀態下堆砌曲奇麵糰？如果不是的話，麵糰有可能會斷裂。將麵糰攪拌至柔軟光滑。 ■ 有否太大力將曲奇麵糰壓進麵包麵糰？請將曲奇麵糰放上麵包麵糰，輕輕按壓，使它們貼緊。 ■ 你有否太用力勾畫格子紋？如果有的話，它有可能會斷裂。切勿勾畫過深。
	製作菠蘿包用的曲奇麵糰十分柔軟鬆散。	■ 製作麵糰時，是否過度融化牛油？若牛油過度融化，麵糰會變得太濕。因此請避免過度融化牛油。 ● 如牛油融掉，麵糰會變得鬆散；即使變冷後，也很容易破裂。

	狀況	檢查中/如何解決
❹ 選單選項（續）	年糕很軟。	■ 你有否將糯米浸在水裡？使用 B047 Rice Cake 食譜的話，事前不應將糯米浸水。事前將糯米浸水會使糯米過分變軟，導致烹調效果欠佳。如將糯米浸水，請減去糯米吸取的水的份量（兩杯為 80 毫升，三杯為 140 毫升）。
	烏冬、意粉及冷麵不可以完整切割。	■ 為延伸麵糰添加適量麵粉。
❺ 錯誤操作或步驟	忘記放原料。	■ 視乎選單選項及忘記放的原料種類，或可在烹調期間投放。 ● 適合投放原料的時間視乎選單選項及原料而有所不同。 ● 即使在允許的時間內，原料或許無法再第一次攪拌中調勻，這有可能會影響強度。請盡快放進。 ■ 忘記加入乾酵母。 ● 在投放乾酵母的時間前，可按下 Pause 並放進酵母容器內。 ● 在下表所列的時間過後，乾酵母或無法攪拌均勻，導致膨脹效果欠佳。 選單選項中的允許放入乾酵母的時間 ■ 如果忘記加入糖、鹽、牛油或脫脂奶。 ● 在投放乾酵母的時間前，可按下 Pause 並放進麵包焗模內。關於選單選項的允許時間，請參考上表。

選單選項	開始時間
麵包、葡萄乾麵包及核桃麵包	2分鐘以內
米麵包及梅子魚乾麵包	15分鐘以內
山形方包	35分鐘以內
其他使用乾酵母的選單選項	10分鐘以內

烹調效果未如理想時（續）

狀況		檢查中/如何解決
❺ 錯誤操作或步驟（續）	**錯誤操作**	■ 如忘記加入麵粉及水等。 ● 如在投放乾酵母的時間前，請按下 Cancel 兩次以取消烹調，將其放到麵包焗模內，然後再次選擇選單選項以開始。乾酵母投放時間視乎選單選項而有所不同。請參照自動烘焙選單列表。 →P.82、83 即使在投放乾酵母時間之前已完成此步驟，由於過度攪拌及麵糰不均的緣故，麵包的烹調效果仍可能未如理想。 ■ 以錯誤的選單選項或強度調節設置開始烹調。 ● 如剛開始不久，可重新開始。按下 Cancel 兩次，選擇正確的選單選項，然後重新開始。在開始一段時間後按下 Cancel 有可能會導致過度攪拌及強度不理想。 ■ 在沒裝上攪拌葉片的情況下開始烹調 ● 沒有攪拌葉片的情況下，原料無法攪拌，導致烹調效果欠佳。請重頭開始。 ■ 如在自動烘焙選單烹調期間切斷電源或發生電力故障。 ● 若在 2 分鐘內恢復供電，將會繼續烘焙。但若超過 2 分鐘，則不能從中斷的時間繼續烘焙。如剛開始烘焙不久，可重新開始。 ■ 如在烹調期間不小心按下取消。 ● 僅於自動烘焙選單的情況下，按下 Cancel 一次只會暫停烹調。按下 Start Reheat 以重新開始。再次按下 Cancel 將徹底取消烹調。此功能不適用於微波 / 烤焗選單及手製烘焙選單。
	可再次使用失敗的麵糰。	■ 太濕潤或過度發酵的麵糰可用作油炸麵包及薄餅麵糰。
❻ 膨脹情況及檢查	**關於第一次發酵的參考資料**	■ 將麵糰放在麵包焗模內，用手指粘上麵粉，然後把手指插進麵糰中央。如果手指弄出的小洞仍在，代表麵糰已足夠發酵。 （請參考如何製作牛油卷 ⑥。 →P.258） 如仍未足夠膨脹，請使用 Additional Heating 來進行額外發酵。 ■ 至於 B027 Croissant 及 B031 Bagel，第一次發酵並不會於步驟 1 進行。 因此步驟 1 結束時，它將不會膨脹多少。
	已塑型及已發酵的麵糰會很黏。	■ 膨脹時間是否適當？請參閱上述「關於第一次發酵的參考資料」，進行發酵。

	狀況	檢查中/如何解決
❻ 膨脹情況及檢查（續）	檢查膨脹情況	■ 第一次發酵時，把手指插進麵糰（手指測試）來檢查膨脹情況。（請參考如何製作牛油卷 ⑥。 →P.258 ） ■ 發酵時的膨脹情況對麵包的烹調程度而言非常重要。如仍未足夠膨脹，請使用 Additional Heating 來進行額外發酵。如麵糰在第一次發酵時過度發酵，將第二次發酵時間控制變短。 ● 按下 Pause 以暫停烹調，打開爐門並檢查強度。請參考食譜。 ● 爐門打開時，爐內溫度將會下降，因此打開後請盡快關上。 ● 過度發酵的麵糰會收縮、膨脹較少。這種麵糰可用作油炸麵包和薄餅麵糰。
❼ 烹調後	從麵包焗模中取出麵包時，攪拌葉片夾在一起。	■ 如攪拌葉片尚在麵包內，請勿切麵包。這可能導致變形或損壞。 ■ 關於麵包皮很硬的麵包，例如圓頂法包和快速梳打麵包等，請參考「如攪拌葉片留在麵包內」部分，並用籤或類似東西割出一條切線，以將攪拌葉片取出。 →P.93
	烘焙完的麵包很難切開。	■ 切麵包時，請用麵包刀。純刃劃過麵包表面，有可能會使麵包破裂。 ■ 烘焙剛結束時，麵包是很難切開的。因此請讓其冷卻一會兒後再切。 ■ 將麵包平放、邊緣向下，然後往下拖動麵包刀，無須很用力便能切開麵包。
	要存放烘焙完的麵包。	■ 要存放大概半天，請讓其冷卻一會兒，然後放到膠袋裡，以免其變乾。如果已經切成一片片，請以保鮮紙包裹每片麵包。 ■ 如要存放多於半天，請讓其冷卻一會兒，然後切片、厚薄隨心。然後以保鮮紙包裹每片麵包，再冷藏起來。 ■ 急凍麵包應在一個月內吃掉。
	要有技巧地急凍麵包	■ 讓其冷卻一會兒，切成片，然後立即冷藏。 ■ 將麵包切成厚薄隨心的麵包片，然後以保鮮紙包裹每片麵包。 ■ 急凍麵包應在一個月內吃掉。

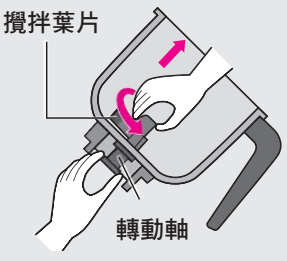
疑難排解

狀況	原因
❶ 無法正常運作。 **無法開啟電源。所有按鈕都按過，微波爐依然沒有反應。**	● 電源插頭是否從插座鬆脫了？ ● 保險絲箱內是否有燒斷的保險絲，或者斷路器是否被觸動了？ ● LCD 顯示屏區域有否顯示開始畫面？如什麼也沒有顯示，請打開並關上爐門。→P.21 ● 爐門是否已完全關上？ ● 重新打開及關上爐門後，微波爐能否正常運作？ ● 如將斷路器關閉再打開，並打開及關上爐門後，微波爐能否正常運作？
食物完全沒有加熱。	● 按下 Cancel 鍵之後，是否僅有 和開始畫面出現於顯示屏區域？設置了店內使用模式。 按下 Cancel 三次，以及 Start Reheat 一次。重複此操作三次後，顯示屏區域中的 將會消失，這樣便可以加熱食物。
沒有蒸氣。	● 水箱內有水嗎？ ● 室溫會否太低？水管有可能被凍住了。 ● 如持續使用鈣含量很高的水，白堊物質將會在蒸氣鍋爐內積聚，有可能無法釋出蒸氣。向服務中心要求維修微波爐。
觸控面板（LCD 顯示屏）的觸控功能失靈。	● 你是否以戴上手套或貼有膠布的手指觸碰？你是否以指甲觸碰？操作觸控面板（LCD 顯示屏）按鈕時，請以手指頭輕按按鈕。 ● 你是否同時觸碰了目標按鈕旁邊的按鈕？為避免無心的操作，當同時有兩個按鈕被按動時，將不會發出任何指令。 ● 是否有任何污跡、水滴或溫和清潔劑黏附於觸控面板（LCD 顯示屏）上？如有任何污跡黏附於觸控面板（LCD 顯示屏）上，它有可能無法識別指頭觸碰並作出反應。請清除所有污跡。
選擇烘焙功能選單及按下 Start Reheat 時無法正常運作。	● 在自動烘焙選單及手製烘焙選單的步驟 1 中，**C13** 將會顯示出來，如麵包焗模並未鎖上，烹調將不會開始。請確保麵包焗模已經安全鎖上。 ● 如室溫太低，將妨礙發酵。如溫度為 –5° C 或以下，**C15** 會顯示出來，並且無法開始攪拌。讓房間暖起來。最佳溫度約為 20° C。另外，如預熱期間溫度低於 –5° C，攪拌將不會開始。 ● 你是否在仍安裝著麵包焗模的情況下，嘗試進行手製烘焙選單的步驟 2 和 3 ？由於步驟 2 和 3 需使用陶瓷托盤及金屬托盤，安裝著麵包焗模的情況下將無法開始。 ● 至於自動烘焙選單和手製烘焙選單步驟 1 以外的選單選項，則必須設置陶瓷托盤。 如未設置陶瓷托盤，**C02** 便會顯示出來，烹調不會開始。設置好陶瓷托盤，並按 Start Reheat 。
爐內很熱，而烘焙功能選單並未開始。	● 如果爐內很熱，自動烘焙選單和手製烘焙選單步驟 1 將不會開始，這會透過 High Temp 的閃爍顯示出來。 請確保進行冷卻操作。 **[如何進行冷卻操作]** (1) 解鎖並取出麵包焗模，然後把門關上。 (2) 按下 Start Reheat 以開始冷卻操作。 (3) 聽到鬧鈴聲，代表冷卻操作完成。 (4) 安裝並鎖上麵包焗模底座、麵包焗模及投放裝置，然後再次按下 Start Reheat 來開始烹調。

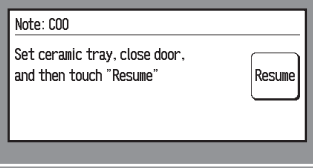
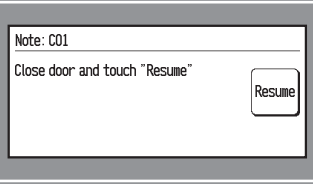
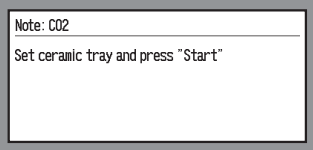
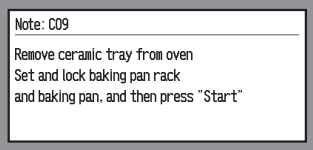
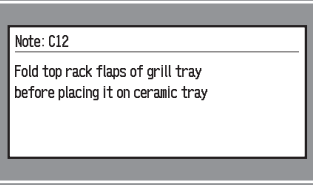
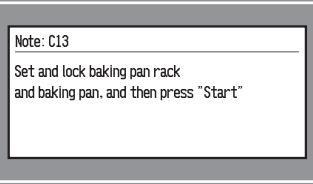
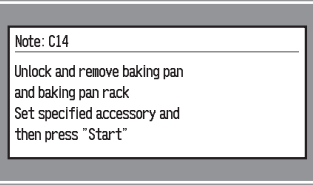
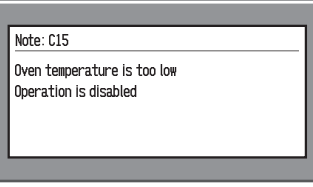
	狀況	原因
❶ 無法正常運作（續）	**乾酵母和餡料並未投放。**	● 如酵母容器濕掉，有可能會妨礙投放，使得乾酵母留在容器內。用擰過的濕碗布來擦乾酵母容器，然後讓其天然風乾。 ● 切勿以乾布擦拭酵母容器。如酵母容器存在靜電，有可能會妨礙投放，使得乾酵母留在容器內。用擰過的濕碗布來擦乾，然後讓其天然風乾。 ● 如干酵母濕掉，有可能會妨礙投放，使得乾酵母留在容器內。使用新鮮的乾酵母，並將其密封儲存在雪櫃內。 ● 若剛從雪櫃取出乾酵母就立即使用，有可能因為凝結而殘留在投放裝置。把它放著 10 分鐘左右，讓其暖化至室溫。 ● 切勿在餡料容器內放入過量餡料或大片餡料（每片 1 厘米或以上），否則餡料有可能黏在餡料容器的內壁。關於餡料的份量與大小，請跟從本說明書的指示。 ● 如果 **H28** 及 **H29** 出現，而且烹調暫停，代表驅動自動投放桿的電子組件（線圈）失靈。聯絡服務中心以檢測微波爐。
❷ 噪音・火花・冒煙・異物	**插上電源插頭時，聽到輕微的靜電聲。**	● 此乃電子部件（薄膜電容器）發出的振動聲音。此乃正常情況。
	加熱時有咔噠聲。	● 此乃微型電腦切換微波及加熱模式等時發出的聲音。
	加熱時聽到靜電聲。	● 此乃變流器運作時的聲音。
	微波加熱時聽到很響亮的爆破聲。	● 這是黏附在爐門及爐內接觸面上的水滴爆開時發出的聲音，
	烤焗及燒烤加熱時，聽到很空洞的爆破聲。	● 由於溫度很高，在某些情況下或會聽到爐內擴張的聲音，但這並非故障。
	使用蒸煮時發出噪音。	● 這是水箱中的水被吸收時，空氣發出的聲音。
	烹調結束後一段時間，聽到咔噠聲。	● 這是備用電源關掉的聲音，會在烹調結束、爐門關上後 10 分鐘聽到。
	加熱時，爐內冒煙。	● 爐內壁是否很髒？內壁上是否有食物殘渣之類？ 用擰過的濕碗布來將其清除。
	結束聲改變，或者聲音關掉。	● 打開並關上爐門，以在顯示屏區域調出開始畫面，然後輕按 Cleaning/Setting Operation End Sound 以在 Melody、Beeping 及 Mute 之間切換。 →P.24、25
	插上電源插頭時，聽到咔噠聲或冒出火花。	● 這是為了給電路供電，並非發生故障。
	使用微波時有火花。	● 你是否以錯誤方式使用金屬托盤、超級烤盤、麵包焗模或投放裝置？ ● 你是否用了錫紙來加熱食物？ ● 爐內壁、爐門玻璃或之類是否觸碰到錫紙或金屬烹調工具？ ● 爐內壁或陶瓷托盤上是否有食物殘渣等？

疑難排解（續）

	狀況	原因
❷ 噪音・火花・冒煙・異物（續）	首次使用微波爐時冒煙。	● 爐內塗有一層油來避免生鏽。首次使用微波爐時，將微波爐空轉（除臭）以燃盡油份。→P.23
	蒸氣出口有白色殘餘物。	● 白色物質乃自來水蒸發後，當中礦物的殘餘成分（鈣及鎂）。這些礦物是無害的。用擰過的濕碗布來將其清除。
	烹調結束後，仍聽到風扇運作。	● 重複烹調後（總烹調時間為 8 分鐘或以上），或 Cancel 被按動，在某些情況下風扇有可能仍會運作 10 分鐘左右，以冷卻電子組件，但這並非發生故障。冷卻完畢後，風扇就會自動停下。
	有時候，超級烤盤會發出氣味。	● 焊接在超級烤盤表面上的加熱組件有時或會發出氣味，但這並不會影響烹調效果。隨著使用次數增多，氣味就會減弱。
	攪拌期間，碗碟振動並發出噪音。	● 攪拌食物期間，主機身會振動。特別是當微波爐安裝於嵌進碗碟底座的微波爐支架上，或碗碟放在微波爐支架的儲存架中或其上面，振動會由主機身傳出，因此碗碟會振動並發出噪音。此乃正常情況。
❸ 水滴・爐內燈・加熱器	加熱期間，顯示屏區域及爐門變得朦朧，並有水滴滴下。	● 視乎選單選項，食物中的水分變成水蒸氣，因此顯示屏區域和爐門內有可能變得朦朧不清。這並非故障。當水珠在爐門內形成，並滴到地上，請以碗布將其擦乾。
	爐內有水滴或水分積聚。	● 由於蒸煮烹調的緣故，以及視乎選單選項，從食物中釋出的水蒸氣會積聚在爐內，成為水滴甚至水分。請經常把水滴擦乾。→P.110
	在預熱期間或自動烘焙選單烹調期間，爐內燈熄滅。	● 在 Oven 預熱或自動烘焙選單烹調期間，爐內燈會熄滅以節省能源。如你想在預熱時查看爐內（微波爐內部），按下 Start Reheat 按鈕。要將其關掉，同樣按下 Start Reheat。
	有時候爐內燈的亮度會改變。	● 間歇性操作期間，爐內燈的亮度或會改變。這並非故障。
	對流加熱器有時候會發光，有時候不會。	● 為使爐內的溫度保持不變，對流加熱器的能源配置為間歇性。
❹ 設置及顯示	有時候無法將溫度設置為 300° C。	● 如果爐內很熱，可設置的最高溫度為 250° C。
	有時候設置的溫度會變更。	● Oven 加熱（須預熱）時，將以 300° C 烘焙約 5 分鐘。在這之後，溫度會自動切換至 250° C。
	預熱期間爐內溫度顯示會上升或下降 10° C-20° C。另外，也會有間歇性聲音。	● 溫度顯示會一直改變，直至爐內溫度穩定下來。這並非故障。由於對流加熱器在預熱期間間歇性運作，有可能會聽到間歇性聲音，但這並非故障。
	顯示出指定預熱溫度前，預熱便會結束。	● 預熱有可能會在顯示出指定預熱溫度前結束，這是由於室溫、電源電壓等因素的影響。除此之外，預熱會在其開始後 45 分鐘停止。當預熱結束，而微波爐未有任何額外操作，繼續預熱 10 分鐘後，微波爐將會按照指定時間加熱。

	狀況	原因
❹ 設置及顯示	**剩餘時間在加熱期間改變。**	● 自動選單期間，剩餘時間有可能會在加熱期間改變，以更有效地烹調食物。
	爐門打開，加熱便會取消。	● 當在自動選單並未顯示剩餘時間時打開爐門，加熱會取消。
	重新注水顯示燈亮起，蒸煮選單無法烹調食物。	● 這是因為水箱裡面已經沒有水。給水箱重新注水。大約 1-2 分鐘後，Refill Water 顯示便會消失。即使給水箱重新注水，仍有可能在某些情況下自動烹調中的 Refill Water 顯示不會消失。
	LCD 顯示屏的對比度不適當。	● LCD 顯示屏是可以調節的。輕觸 Cleaning/Setting Contrast Adjustment。選擇對比度並輕按 Enter 按鈕以採用。→P.24
❺ 其他	**不清楚過熱水蒸氣有否釋出。**	● 由於食物加熱是基於混合使用 Oven 和 Grill，爐內溫度會非常高，過熱水蒸氣粒子會極度微細。
	食物殘渣或調味料黏附於爐門部分。	● 立即清除污跡。 否則將導致褪色及變形等。
	爐門有蒸氣漏出。	● 小部分蒸氣有可能會被排出，此乃正常情況。
	水箱中水的份量並未減少。	● 水箱中水的份量減少幅度，會視乎選單選項而有所不同。
	烹調期間及電源開啟時操作停止，並顯示出 C16。	● 如使用自動烘焙選單烹調期間發生 2 分鐘電力故障，烹調將被取消。如電力在 2 分鐘內恢復，烹調將自動繼續。 ● 此外，如拔出電源插頭，並在 2 分鐘內重新插上，烹調亦會繼續。
	設置麵包焗模時，餡料或水分濺到爐內。	● 如任何食物濺到爐內底部，而並未設置陶瓷托盤，食物有可能會進入爐內下方的機械部分，並有機會導致發生故障。請立即為微波爐進行保養。 ● 如任何食材或水分進入攪拌摩打齒輪部件的縫隙間，用擰過的濕布包住牙籤或之類物品來擦乾。爐內的任何食物殘渣或污跡均有可能導致微波加熱期間起火。→P.110
	餡料將完全無法攪拌，並維持在粉末狀。	● 如在沒有裝上攪拌葉片的情況下開始烹調，餡料將完全無法攪拌。請確保已經裝上攪拌葉片。 ● 如攪拌葉片已經正確裝上，但餡料仍然完全無法攪拌，或顯示出 **H27** 及操作停止，攪拌摩打並未轉動。 聯絡服務中心以檢測微波爐。
	攪拌葉片太硬，無法從麵包焗模中拆除。	● 在麵包焗模中倒點水，讓其浸泡 5-10 分鐘。 抓住麵包焗模下面的轉動軸來將其固定，然後逆時針扭動攪拌葉片。向兩個方向轉動攪拌葉片數次後，上拉並取出攪拌葉片。 

當顯示出通知時

顯示例子	原因・通知內容	如何解決
	● 三點重量感應器的 0 點調整方法錯誤。	僅在爐內放置陶瓷托盤，關上門，然後按 Resume 。幾秒鐘後顯示出 0，代表重量感應器的 0 點調整完成。
	● 調節三點重量感應器期間爐門打開。	關上爐門並輕按 Resume 。 幾秒鐘後顯示出 0，代表重量感應器的 0 點調整完成。
	● 並未插入陶瓷托盤。	僅在爐內底部放置陶瓷托盤，關上門，然後按 Start Reheat 。 如這重複出現，按下 Cancel 來顯示開始畫面。 輕按 Cleaning/Setting 和 0 Point Adjustment ，然後按下 Start Reheat 來為重量感應器進行 0 點調整。
	● 設置了陶瓷托盤，而非麵包焗模。	從爐內取出陶瓷托盤，安裝麵包焗模底座及裝上投放裝置的麵包焗模，然後鎖好。 關上爐門並按下 Start Reheat 來重新開始烹調。
	● 在打開上層用托板的情況下，將超級烤盤安裝在陶瓷托盤上方。或者沒安裝好級烤盤。	關上上層用托板，糾正超級烤盤的安裝，然後關上爐門，按下 Start Reheat 來開始烹調。
	● 選單選項須使用麵包焗模，但未有鎖定麵包焗模。	安裝並鎖好麵包焗模底座及裝上投放裝置的麵包焗模。關上爐門並按下 Start Reheat 來重新開始烹調。
	● 選單選項不須使用麵包焗模，但鎖定了麵包焗模	拆除麵包焗模底座及裝上投放裝置的麵包焗模，放入所需的配件，關上爐門，然後按下 Start Reheat 來開始烹調。
	● 室溫太低。 （–5° C 或以下）	烹調前，先讓房間暖起來。 最佳溫度約為 20° C。

顯示例子	原因・通知內容	如何解決
Note: C16 Power outage occurred during cooking or standby Refer to Operating manual and take a proper action	● 使用自動烘焙選單烹調或計時器待命期間，發生為時 2 分鐘或以上的電力故障。	打開爐門並檢查麵包焗模及投放裝置的情況。如尚未烘焙，麵糰或可再次使用。 →P.126
Note: C17 Operation is disabled because of ingredients getting stuck on mixing blade or too much ingredient Check ingredients	● 由於餡料黏住攪拌葉片，或餡料過多，導致攪拌摩打超出負荷，觸發保護裝置啟動，以防止其轉動。	從爐內取出麵包焗模，清除任何黏住的食材及弄碎任何大塊的餡料。再次設置麵包焗模，然後按下 Start Reheat 來繼續烹調。如使用大量餡料，由於餡料比例改變的緣故，減少其份量並不會改善強度。
Note: C18 Bottom of main unit is very hot Wait main unit to cool down before cooking Check installation state	● 主機身底部非常熱。	等待主機身冷卻後才烹調。 檢查安裝狀況。→P.20
No. 050 Fried Dumpling Refill Water Doneness HI MID LO 6 min 34 sec Cooking	● 水箱內沒有水。	給水箱注滿水。→P.33
No. 001 Bread High Temp Timer [No] Material [No] Doneness [MID] Press "Start" to cool down	● 爐內很熱。	請參閱「如何進行冷卻操作」，使爐內冷卻。 →P.128
Note: H** If problems persists after unplugging and plugging back in the power supply plug, refer to Operating manual ** 代表 2 位數字。 H** 顯示例子 Note: H11 If problems persists after unplugging and plugging back in the power supply plug, refer to Operating manual Note: H32 If problems persists after unplugging and plugging back in the power supply plug, refer to Operating manual Note: H54 If problems persists after unplugging and plugging back in the power supply plug, refer to Operating manual	● 當偵測到機器異常，或由於外部電子噪音或類似原因導致暫時故障，均會停止操作。 ● 部件故障顯示。	按 Cancel。亦可以拔出電源插頭再重新插上，打開爐門並重新關上，然後再次打開電源。（H** 顯示便會消失。）

如情況並未恢復正常，或出現同樣的顯示，請拔出電源插頭，然後要求服務中心維修微波爐。

食譜
目錄

食譜的閱讀方法請參閱 →P.141 。

Healthy 你可以選擇健康有益的料理。

- 「低油脂／鹽分」：以過熱水蒸氣除去多餘油脂及鹽分的選單
- 「無油煎炸」：不用油烹調出酥脆美食的選單
- 「無油小炒」：不用油烹調出小炒料理的選單
- 「豐富鈣質」：提供更多鈣質的選單
- 「豐富鐵質」：提供更多鐵質的選單
- 「保留維他命 C」：可避免維他命 C 流失的選單
- 「發酵食品」：以發酵食品為材料的選單

000 是「自動選單」的選單編號。 000 是「自動選單」的應用選單。

顯示烹調時間為 10 分鐘內的菜式選項。

香川營養大學撰寫的食譜

選單編號		頁	選單編號		頁
B008	芝麻芝士方包（低鹽）	143	069	韓式烤肉	148
B009	蜂蜜果仁方包	143	085	炸芝士三文魚	149
B025	紫蘇芝麻白麵包	144	091	鷹嘴豆可樂餅	150
B029	栗子麵包	145	095	秋刀魚羊棲菜蒸飯	151
047	意式焗薯仔丸子	146	103	奶油燉番薯	152
053	雜糧雞肉卷	147	143	動物銅鑼燒	153
056	巴斯克風蔬菜燉旗魚	148			

燒烤

肉類

選單編號		頁	選單編號		頁
016	漢堡扒	154	021	香草烤雞（脫脂）	156
017	漢堡扒（脫脂）	154	022	香烤雞肉串	157
018	烤牛肉	155	023	嫩煎雞柳	157
	肉汁	155	024	沙嗲雞串	158
019	烤全雞	155	025	燒烤	158
020	香草烤雞	156			

海鮮

026	鹽烤三文魚	159	031	香烤竹筴魚	162
027	鹽烤三文魚（低鹽）	159	032	香烤花魚	162
028	鹽烤秋刀魚	160	033	鹽燒鯛魚	162
029	鹽烤鯖魚	160	034	紙包烤三文魚	163
030	照燒油甘魚	161	035	三文魚扒	163

其他

036	大阪燒	164	038	烤蔬菜	165
037	焗薯	164	039	烤春卷	165

急凍燒烤類

040	漢堡扒（急凍）	166	043	香烤竹筴魚（急凍）	167
041	炸雞（急凍）	166		急凍保存燒烤料理的小貼士	168
042	鹽烤三文魚（急凍）	167			

烤焗 / 蛋餅

選單編號		頁
044	焗通心粉 Ca 発	169
	白汁	169
045	蕃茄奶油焗鮮蝦 Ca 発	170
046	奶油焗咖哩雞肉 Ca 発	171
047	意式焗薯仔丸子	146
048	蝦仁焗飯 Ca 発	172
049	菠菜蛋餅 発	173

蒸烤 / 小炒

蒸烤食物

選單編號		頁
050	鍋貼	174
051	蝦餃	175
052	梅醬雞柳 発	175
053	雜糧雞肉卷	147
054	鹽麴雞肉 発	176
055	味噌三文魚 発	176
056	巴斯克風蔬菜燉旗魚	148
057	中式蒸白肉魚	177
058	清酒煮蜆	177
059	茄子什錦菇沙律 発	178
060	蒸烤南瓜 C	178
061	蒸烤番薯	178
062	蒸烤椰菜 C	179

蒸烤食物（點心）

選單編號		頁
063	蒸餃	179
064	小籠包	180
065	蝦仁燒賣	181

小炒菜式

選單編號		頁
066	清炒蔬菜	182
067	炒麵	183
068	腰果炒雞肉 発	183
069	韓式烤肉	148
070	乾燒蝦	184
071	蒸炒西蘭花	184
072	意式蒜蓉炒雜菜	185
073	鹽麴炒菠菜 発	185

蒸煮

選單編號		頁
074	茶碗蒸	186
075	清酒蒸雞	187
076	雞肉釀蓮藕	187
077	腐皮雞肉卷	187

000 是「自動選單」的選單編號。
000 是「自動選單」的應用選單。
顯示 Healthy 的菜式選項。
顯示烹調時間為 10 分鐘內的菜式選項。

無油煎炸

選單編號		頁	選單編號		頁
078	炸雞	188	085	炸芝士三文魚	149
079	炸醃雞塊	189	086	炸竹筴魚	191
080	炸豬絞肉扒	189	087	炸蝦	192
	炒麵包糠	189	088	炸白肉魚	192
081	炸雞扒	190	089	炸薯條	192
082	炸蓮藕雞塊	190	090	薯仔可樂餅	193
083	炸火腿扒	190	091	鷹嘴豆可樂餅	150
084	炸香腸串	191	092	天婦羅炸蝦	193

飯類 / 麵類

093	米可樂餅	194	096	紅豆飯	196
094	白飯	195	097	椰菜蜆濃湯意粉	197
095	秋刀魚羊棲菜蒸飯	151			

燉煮 / 汆燙 / 湯類

098	水煮菠菜	198	104	麻婆豆腐	201
099	意式沙律	198	105	牛肉豆腐	201
100	椰菜卷	199	106	周打蜆湯	202
101	薯仔燉肉	200	107	日式雜燴湯	202
102	魷魚燉蘿蔔	200	108	燉牛肉	203
103	奶油燉番薯	152			

自製食品

109	自製德國香腸	204	113	柑橘醬	206
110	油漬秋刀魚	205	114	乳酪	207
111	三文魚肉凍	205		乳酪醬	207
112	士多啤梨果醬	206			

套餐選單

早餐套餐

選單編號 頁

115 多士套餐選單 208-209

選單編號 頁

早餐套餐（配菜）.....210-212

便當

116 漢堡扒便當..... 213
117 三文魚便當..... 213

118 雞肉便當 213
便當套餐（配菜）.....214-215

烤焗兩款菜式

119 炸雞及烤蔬菜 216

120 鬆餅及迷你批 216

雙層式烤焗及微波烹調

121 香烤雞肉及湯..... 217

122 炸魚及燉油豆腐 218

翻熱

001 白飯（真空包裝）..... 220
001 咖哩或配菜料理包
（沸水加熱即食包裝）..... 220
003 飲料 / 溫熱牛奶..... 220
005 翻熱配菜 220
005 翻熱白飯 220
007 翻熱中式包點（冷藏）..... 221
008 翻熱中式包點（急凍）..... 221
手動 拉麵及其他即食麵
（袋裝或碗裝）..... 221

009 漢堡扒及雞扒 222
009 日式炸魚餅 222
009 油豆腐 222
009 烤魚及蒲燒鰻魚 222
010 急凍烤飯糰 222
010 急凍油炸食物及雞塊 223
010 急凍漢堡扒 223
010 急凍章魚小丸子 223
010 春卷 223
011 翻熱油炸食物 223

000 是「自動選單」的選單編號。
000 是「自動選單」的應用選單。
Ca Fe C 発 顯示 Healthy 的菜式選項。
顯示烹調時間為 10 分鐘內的菜式選項。

甜品

蛋糕

選單編號		頁
123	海綿蛋糕（造型蛋糕）	224
124	瑞士卷（原味）	226
125	摩卡瑞士卷	226
126	抹茶瑞士卷	226
127	雪芳蛋糕（原味）	227
手動	芝士蛋糕	228
手動	日式芝士蛋糕	228

曲奇

128	模型曲奇	229
129	擠花曲奇	229
130	杏仁曲奇	229

布甸及啫哩

131	軟布甸	230
132	蒸布甸（原味）	230
手動	布甸	230
133	咖啡啫哩	232

烘焙類甜品

134	長崎蛋糕	232
	長崎蛋糕報紙模型的製作方法	233
135	蘋果批	234
手動	蘋果蜜餞	235
136	迷你批	236
137	鬆餅	236
138	朱古力碎鬆餅	237
139	茶葉鬆餅	237
140	法式貝殼蛋糕	237
141	布朗尼	238
	布朗尼模型的製作方法	238
142	菠蘿包	239

日式甜品

143	動物銅鑼燒	153
144	黃金紅薯	239
手動	日式麻糬塊及現成袋裝麻糬（安倍川麻糬、磯邊麻糬、水果大福）	239

蒸類糕點

145	蒸冬甩	240
146	蒸朱古力蛋糕	241
147	蒸鬆餅	241

多士

148	手動 多士	242
149	烤三文治	243
150	薄餅多士	243
151	蒜蓉多士	243
152	西多士	243

烘焙功能食譜的閱讀方法請參閱 →P.244。

自動烘焙選單

小麥麵包

選單編號		頁
	烘焙麵包的步驟	245
B001	方包	246
B002	提子乾方包	247
B003	核桃方包	247
B004	軟方包	248
B005	牛油方包	249
B006	山形方包	249
B007	裸麥方包	250
B008	芝麻芝士方包（低鹽）	143
B009	蜂蜜果仁方包	143
B010	快烤梳打方包	251
手動	梳打麵包薄餅多士	251

粘米粉及米方包

B011	粘米粉方包	252
B012	米方包	253
B013	梅子吻仔魚方包	253

高鈣及豆類方包

B014	芝士方包	254
B015	大豆方包	254

低熱量方包

B016	豆腐方包	255
B017	鹹昆布方包	255

蔬菜及水果方包

B018	菠菜方包	256
B019	南瓜方包	256
B020	香蕉方包	257
B021	藍莓方包	257

手製烘焙選單

B022	牛油卷（小餐包）	258
B023	法國麵包（短棍法包及貝殼法包）	260
B024	南瓜圓麵包	262
B025	紫蘇芝麻白麵包	144
B026	麥穗麵包	263
B027	牛角包	264
B028	紅豆麵包	266
B029	栗子麵包	145
B030	蜜瓜包	267
B031	貝果（原味）	268
B032	印度薄餅	269
B033	自製肉包	270
手動	簡易肉包	271
B034	薄餅（麵包底）	272
手動	現成薄餅	272

000 是「自動選單」的選單編號。
000 是「自動選單」的應用選單。
Ca Fe C 発 顯示 Healthy 的菜式選項。
顯示烹調時間為 10 分鐘內的菜式選項。

烘焙功能食譜的閱讀方法請參閱 →P.244。

攪拌選單

選單編號 頁

甜品

B035 番薯 273
B036 乾果核桃豆漿方包 274
B037 焦糖牛奶糖 274

蛋糕

B038 磅蛋糕（原味） 275
B039 紅茶磅蛋糕 275
B040 焗芝士蛋糕 276
B041 朱古力蛋糕 277
B042 麵包蛋糕（原味） 278
B043 法式鹹蛋糕（原味） 279

麵類

B044 烏冬 280
B045 意粉 281

攪拌混合菜式

B046 美式肉餅 282

麻糬及粥

B047 麻糬 283
B048 意式燴飯 283

以手動選單製作麵包的方法 284-285

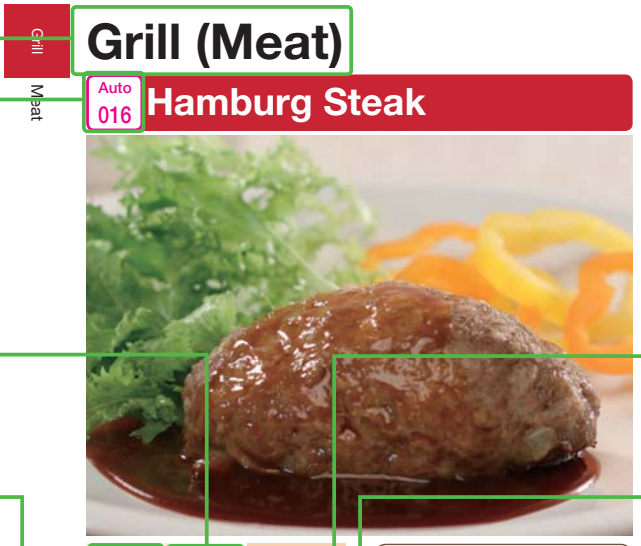
亞洲及中東特色料理

手動 香辣蝦卷 286
手動 香烤芭蕉葉水煮魚（香烤魚餅） 286
手動 豬肉粽 (Kuih Chang Babi) 287
手動 羅望子醬酸辣魚 (Asam Gulai) 288
手動 娘惹燉雞菜 (Chap Chye Masak Titik) 288
手動 酸辣咖喱雞 (Ayam Kleo) 289
手動 巴東牛肉 290
手動 香辣蝦湯（冬蔭功） 291
手動 餛飩湯 291
手動 鮮蝦米紙卷 292
手動 粉絲蟹煲 292
手動 水晶豬肉丸 293
手動 梅子蒸鯧魚 293
手動 排骨泡飯 294
手動 蜜糖烤排骨 294
手動 泰式鴨湯 295
手動 泰式咖喱雞槌 295
手動 馬薩拉咖喱雞 296
手動 中東風味香料魚飯 296
手動 香辣豆湯 297
手動 釀節瓜 297
手動 黎巴嫩肉丸 298
手動 綠香草羊肉 298

食譜的閱讀方法

烹調方法

選單編號



自動選單的加熱種類

從 食譜 ▶ 烹調方法 選擇選單選項的順序。如為手動選單，加熱種類標示在此

標準加熱時間
（標有「預熱」的選單會標示預熱時間）

食材

自動選單或手動選單時，標準加熱使用的配件

水箱狀態

輕觸點選 Recipe ▶ Cook Method ▶ Grill ▶ Hamburg steak 再按 Start Reheat 開始加熱。

除了 Reheat/Defrost，所有選單選項都須依次選擇 Recipe 和 Cook Method。因此在本書中將以簡化方式呈現。

製作方法中使用到的手動選單選項參考頁數

標準量杯及量匙的質量表（單位為克）

(1 毫升 = 1cc)

本操作手冊 / 食譜中使用的量杯及量匙所定的質量（重量）如表所示。

食材 \ 測量	茶匙 (5 毫升)	湯匙 (15 毫升)	杯 (200 毫升)	食材 \ 測量	茶匙 (5 毫升)	湯匙 (15 毫升)	杯 (200 毫升)
水、醋、清酒	5	15	200	純番茄醬	5	15	210
豉油、味醂（甜調味酒）、味噌	6	18	230	嗆汁	6	18	240
鹽	6	18	240	蛋黃醬	4	12	190
砂糖（烘焙用砂糖）	4	12	170	帕馬森芝士粉	2	6	90
生粉	3	9	130	鮮忌廉	5	15	200
麵粉（低筋麵粉）	3	9	110	油、牛油	4	12	180
麵粉（高筋麵粉）	3	9	110	豬油	4	12	170
麵包糠	1	3	40	可可粉	2	6	90
魚膠粉	3	9	130	白米	–	–	160
番茄醬	5	15	230	白飯	–	–	120

- ●加熱時間 Approx. 5 min.:加熱約 5 分鐘。5–10 min. 加熱約 5 至 10 分鐘。
- ●加熱時間根據食品溫度（常溫）而定。
- ●食譜所使用的單位為 1 毫升（mL），等同 1 cc。
- ●照片展示烹調後盛盤的菜式。

食譜中附有 ▭ 代表使用自動選單功能；▭ ▭ ▭ 代表使用手動選單功能。

介紹由

香川營養大學*撰寫的食譜

使用烘焙微波，健康主廚

*香川營養教育學院
香川營養大學/香川營養大學大專部/香川烹飪糕點藝術學院

栗子麵包

鷹嘴豆可樂餅

奶油燉番薯

各種選單食譜

- 芝麻芝士方包（低鹽）
- 蜂蜜果仁方包
- 紫蘇芝麻麵包
- 栗子麵包
- 意式焗薯仔丸子
- 雜糧雞肉卷
- 巴斯克風蔬菜燉旗魚
- 韓式烤肉
- 炸芝士三文魚
- 鷹嘴豆可樂餅
- 秋刀魚羊棲菜蒸飯
- 奶油燉番薯
- 動物銅鑼燒

香川營養大學

香川營養大學是日本唯一的「食品與健康」研究教育學院，包括研究院、大專學院、職業學校，隸屬香川營養教育學院。香川營養大學的歷史超過 80 年，大部分畢業生都從事「食品」專家。大學亦有致力提升公眾對食品營養的關注，如香川營養大學出版部負責出版《營養與烹飪雜誌》。

芝麻芝士方包（低鹽）

食材（一個麵包焗模的份量）

Ⓐ
- 230 克麵粉（高筋麵粉）
- 20 克糖（1 大匙）
- 4 克鹽（⅔ 小匙）
- 4 克脫脂牛奶（不足⅓ 大匙）
- 20 克無鹽牛油
- 10 克黑芝麻
- 175 毫升豆漿（未經均質化）
- 5 克乾酵母粉（速發）（1 ⅔ 小匙）
- 50 克白芝士（切成 5 毫米小塊）

說明

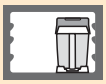
1. 取出陶瓷托盤，並安裝麵包焗模底座。
2. 為麵包焗模裝上攪拌葉片，依序放入食材Ⓐ，然後以繞圈的方式倒入豆漿。
3. 將乾酵母放進投放裝置的酵母容器，蓋上酵母蓋，然後安裝至麵包焗模上。
4. 安裝並鎖定麵包焗模至麵包焗模底座上，關上箱門，以 Auto Bakery (White bread) ▶ Light Sesame Cheese Bread 開始加熱。
5. 在加熱過程中，當投放餡料提示聲響起時，打開箱門取出麵包焗模。接著拆下投放裝置，將芝士鋪在麵糰上。保持餡料容器的開關板打開，然後將投放裝置裝回麵包焗模。
6. 再次安裝並鎖定麵包焗模至麵包焗模底座上，關上箱門，然後繼續烘焙。
7. 加熱完成後，立刻取出麵包焗模，並拆下投放裝置。將桌子鋪上布或毛巾，把麵包焗模放在桌上冷卻約 2 分鐘。
8. 握住把手底部，將麵包焗模倒過來上下搖晃數次，取出方包。然後等其自然冷卻。

備註

含有豐富異黃酮和鈣質的麵包最適合忙碌的早上。洋溢黑芝麻香氣的鬆軟方包令你胃口大開。

Auto Bakery (White bread)	攪拌 烤焗
Light Sesame Cheese Bread	
→P.92-93	
標準加熱時間	約 140 分鐘

使用配件



投放裝置
麵包焗模
麵包焗模底座
攪拌葉片

水箱
空

蜂蜜果仁方包

食材（一個麵包焗模的份量）

Ⓐ
- 250 克麵粉（高筋麵粉）
- 4 克鹽（⅔ 小匙）
- 5 克脫脂牛奶（⅓ 大匙）
- 10 克無鹽牛油

Ⓑ
- 55 克蜜糖
- 10 毫升雞蛋（打散）
- 150 毫升水
- 3 克乾酵母粉（速發）（1 小匙）
- 核桃、杏仁、開心果共 50 克

說明

1. 以平底鍋炒香核桃、杏仁及開心果，放涼後切成約 5 毫米左右的大小。
2. 取出陶瓷托盤，並安裝麵包焗模底座。
3. 將攪拌葉片安裝至麵包焗模中，依序放入食材Ⓐ，然後以繞圈的方式倒入Ⓑ。
4. 將乾酵母放進投放裝置的酵母容器，蓋上酵母蓋。把核桃、杏仁及開心果放入餡料容器，然後安裝至麵包焗模上。
5. 安裝並鎖定麵包焗模至麵包焗模底座上，關上箱門，以 Auto Bakery (White bread) ▶ Honey Nut Bread 開始加熱。
6. 加熱完成後，立刻取出麵包焗模，並拆下投放裝置。將桌子鋪上布或毛巾，把麵包焗模放在桌上冷卻約 2 分鐘。
7. 握住把手底部，將麵包焗模倒過來上下搖晃數次，取出方包。然後等其自然冷卻。

備註

濕潤的麵包散發微微的蜂蜜香氣。蜂蜜含有多種礦物質。果仁則含維他命 B 群及維他命 E，是營養豐富的食材。

Auto Bakery (White bread)	攪拌 烤焗
Honey Nut Bread	
→P.92-93	
標準加熱時間	約 147 分鐘

使用配件

投放裝置
麵包焗模
麵包焗模底座
攪拌葉片

水箱
空

紫蘇芝麻白麵包

Handmade Bakery (Shaping)

Shiso & Sesame Roll

攪拌
烤焗
蒸煮

水箱
加滿

→P.100-103

使用配件

步驟 1	步驟 2	步驟 3
投放裝置 麵包焗模 麵包焗模底座 攪拌葉片	金屬托盤下層 陶瓷托盤	金屬托盤中層 陶瓷托盤
約 76 分鐘	約 35 分鐘	預熱約 5 分鐘 約 17 分鐘

食材（8 件）

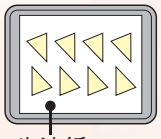
Ⓐ
- 200 克麵粉（高筋麵粉）
- 50 克麵粉（低筋麵粉）
- 7 克糖（1⁄3 大匙）
- 4 克鹽（2⁄3 小匙）
- 15 克無鹽牛油
- 8 克白芝麻

165 毫升牛奶
3 克乾酵母粉（速發）（1 小匙）
8 片紫蘇葉（約略切碎）

說明

1. 將水箱加水至滿水線。
2. 取出陶瓷托盤，並安裝麵包焗模底座。
3. 為麵包焗模裝上攪拌葉片，依序放入食材Ⓐ，然後以繞圈的方式倒入牛奶。
4. 將乾酵母放進投放裝置的酵母容器，蓋上酵母蓋。把紫蘇葉放入餡料容器，然後安裝至麵包焗模上。
5. 安裝並鎖定麵包焗模至麵包焗模底座上，關上箱門，以 Handmade Bakery (Shaping) ▶ Shiso & Sesame Roll ▶ Step 1 (Mixing-1st Rise) 開始混合攪拌和第一次發酵。
6. 結束聲響起後，立刻取出麵包焗模，並拆下投放裝置，檢查發酵情況。當麵糰發酵到 2 至 2.5 倍時，表示已充分發酵。（用手指沾一點麵粉（指定份量外），插入麵糰中央，麵糰會留下缺口。）
7. 在砧板上撒上麵粉（指定分量外的高筋麵粉）。反轉麵包焗模以取出麵糰，再用手輕輕按壓，擠出麵糰裡的氣泡。
8. 將麵糰搓圓直至表面光滑。蓋上保鮮紙或扭乾的濕布，以避免麵糰冷卻，靜置麵糰約 10 分鐘。（靜置發酵）
9. 用手輕壓 8 的麵糰後，將麵糰壓成直徑 17 厘米的圓形。然後將麵糰切成 8 等份的楔形，排在鋪有牛油紙的金屬托盤上，每個相隔適當距離。

如何放置食物



10. 從爐內取出麵包焗模底座，並放入陶瓷托盤。
11. 將 9 的金屬托盤放入下層，關上箱門，以 Step 2 (2nd Rise) 進行第二次發酵。結束聲響起後，檢查發酵情況。當麵糰膨脹到 2 至 2.5 倍時，表示已充分發酵。
12. 發酵完畢後，取出金屬托盤並關上箱門，然後以 Step 3 (Preheat-Bake) 進行預熱。
13. 用篩子在麵糰表面撒上粘米粉或高筋麵粉，覆蓋整個麵糰。
14. 預熱結束聲響起後，將 13 放入中層進行烘焙。

備註

紫蘇芝麻白麵包適合大人口味，也是日本料理的絕配。芝麻含有豐富的木酚素（芝麻木酚素），鈣質含量更是牛奶的 11 倍。

栗子麵包

Handmade Bakery (Shaping)
Chestnut Roll
→P.100-103

攪拌
烤焗
蒸煮

水箱
加滿

使用配件

步驟 1	步驟 2	步驟 3
投放裝置 麵包焗模 麵包焗模底座 攪拌葉片	金屬托盤下層 陶瓷托盤	金屬托盤中層 陶瓷托盤
約 81 分鐘	約 40 分鐘	預熱約 7 分鐘 約 18 分鐘

食材（8 件）

Ⓐ
- 225 克麵粉（高筋麵粉）
- 50 克糖（2 ⅔ 大匙）
- 25 克可可粉
- 4 克鹽（⅔ 小匙）
- 15 克無鹽牛油

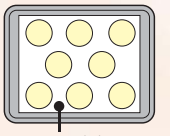
Ⓑ
- 約 ⅓ 隻雞蛋（打散）
- 140 毫升水

4 克乾酵母粉（速發）（1 ⅓ 小匙）
240 克 栗子餡或紅豆沙餡（現成）（每個麵團 30 克）
8 粒糖煮栗子（現成）
適量罌粟籽

說明

1. 將水箱加水至滿水線。
2. 取出陶瓷托盤，並安裝麵包焗模底座。
3. 為麵包焗模裝上攪拌葉片，依序放入食材Ⓐ，然後以繞圈的方式倒入Ⓑ。
4. 將乾酵母放進投放裝置的酵母容器，蓋上酵母蓋，然後安裝至麵包焗模上。
5. 安裝並鎖定麵包焗模至麵包焗模底座上，關上箱門，以 Handmade Bakery (Shaping) ▶ Chestnut Roll ▶ Step 1 (Mixing-1st Rise) 開始混合攪拌和第一次發酵。
6. 結束聲響起後，立刻取出麵包焗模，並拆下投放裝置，檢查發酵情況。當麵糰發酵到 2 至 2.5 倍時，表示已充分發酵。（用手指沾一點麵粉（指定份量外）插入麵糰中央，麵糰會留下缺口。）
7. 在砧板上撒上麵粉（指定分量外的高筋麵粉）。反轉麵包焗模以取出麵糰，再用手輕輕按壓，擠出麵糰裡的氣泡。
8. 以麵糰切刀或菜刀將麵糰分成 8 個（每個約 59 克）。不要用手撕麵糰，此舉會破壞麵糰，導致麵糰不能正常膨脹。
9. 以手掌搓，或在砧板上將各個麵糰搓圓直至表面光滑。蓋上保鮮紙或扭乾的濕布，以避免麵糰冷卻，靜置麵糰約 10 分鐘。（靜置發酵）
10. 用桿麵棍將 9 的麵糰桿成直徑 8 厘米的圓形。將糖煮栗子和豆沙餡放在麵糰中央。然後包起麵糰，做成栗子的形狀。把麵糰排在鋪有牛油紙的金屬托盤上，收口朝下。

如何放置食物



牛油紙

11. 在 10 的表面塗上蛋汁（指定分量外），撒上罌粟籽。然後用菜刀在麵糰中央劃出切痕。
12. 從爐內取出麵包焗模底座，並放入陶瓷托盤。
13. 將 11 的金屬托盤放入下層，關上箱門，以 Step 2 (2nd Rise) 進行第二次發酵。結束聲響起後，檢查發酵情況。當麵糰膨脹到 2 至 2.5 倍時，表示已充分發酵。
14. 發酵完畢後，取出金屬托盤並關上箱門，然後以 Step 3 (Preheat-Bake) 進行預熱。
15. 預熱結束聲響起後，將金屬托盤放入中層進行烘焙。

備註

造型可愛的栗子麵包。用新鮮栗子自製餡料，更增添濃濃的秋意。
栗子是脂肪含量低的健康食材。

意式焗薯仔丸子

Gratin/ Quiche
Sardine Gnocchi Gratin

微波
烤焗
燒烤

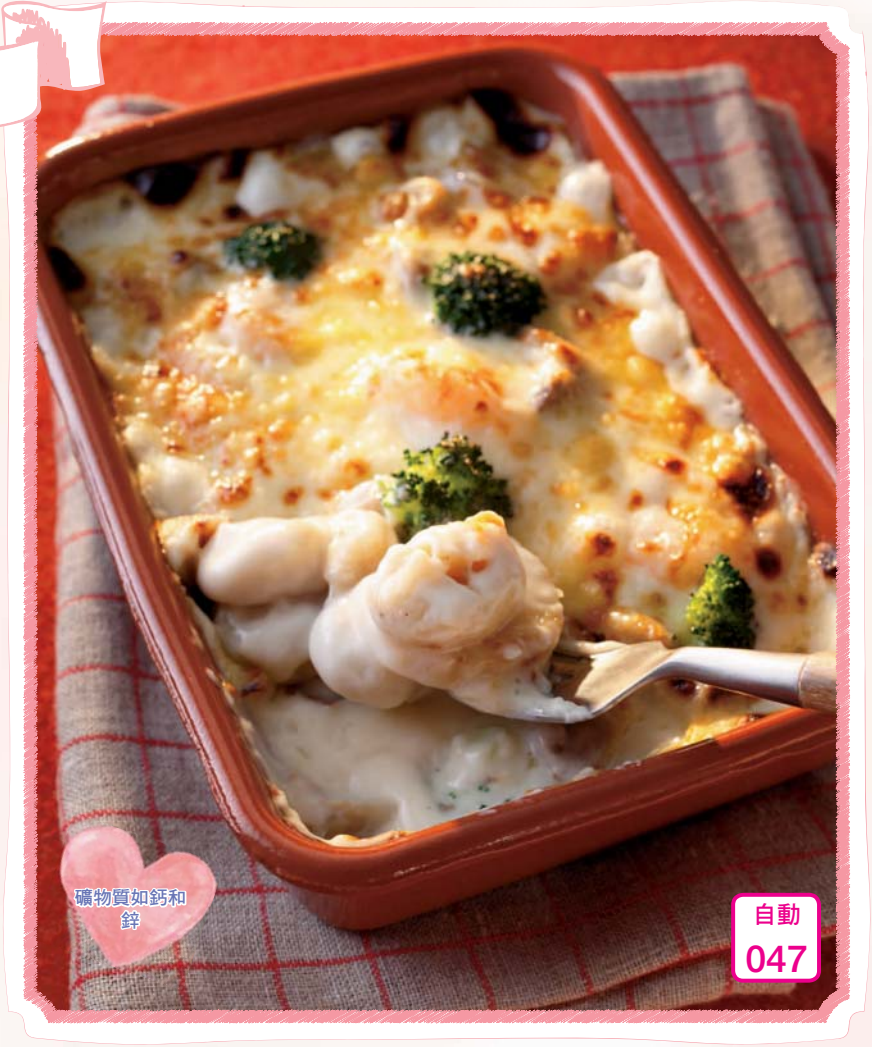
→P.54 加熱備用

標準加熱時間　約 19 分鐘

使用配件

超級烤盤（打開支架，收起上層用托板）
陶瓷托盤

水箱
空



食材（4 人份）

【薯仔丸子】

300 克薯仔（男爵品種；煮熟壓碎）

Ⓐ
- 100 克麵粉（高筋麵粉）
- ½ 蛋黃
- 8 克煮湯用魚乾粉
- 20 克帕馬森芝士
- ⅔ 茶匙鹽
- 少許孜然粉

適量高筋麵粉（撒粉）

【白汁】

30 克牛油
30 克麵粉（低筋麵粉）
450 毫升牛奶
50 毫升鮮忌廉
⅓ 茶匙鹽

10 克牛油
30 克洋蔥（切碎）
6 粒蘑菇（切成⅙等份楔形）
12 隻蝦仁
4 隻帶子
15 毫升白酒
¼ 西蘭花（切成小束並煮至稍熟）
60 克雜錦芝士
20 克帕馬森芝士

說明

1. 將薯仔及Ⓐ放進大碗裡，以抹刀切拌。混合後攪拌至如耳垂般柔軟。蓋上保鮮紙或扭乾的濕布，靜置麵糰約 15 分鐘。
2. 在砧板上撒一些麵粉，將 1 的麵糰搓成條狀，每條約闊 2 厘米，用叉子壓出麵糰的溝紋。
3. 在大鍋中倒滿水，煮沸後加鹽（指定分量外），拍掉沾在薯仔丸子上的麵粉後將丸子下鍋，待丸子浮起後撈出，淋上橄欖油（指定分量外）後放進焗盤。
4. 製作白汁。將麵粉和牛油放進較深的耐熱容器，以 Microwave 600 W About 1 min. 30 sec. 加熱，然後用打蛋器拌勻。一邊慢慢加入牛奶，一邊調開麵粉。以 Microwave 600 W 5-7 min. 加熱，同時繼續攪拌。最後倒入鮮忌廉拌勻，以及加鹽調味。→P.60-62
5. 用另一個鑊融化牛油，接著放入洋蔥及蘑菇拌炒，炒軟洋蔥及蘑菇後，將蝦仁和帶子下鍋並倒入白酒，以大火蒸發酒精後，轉小火收乾白酒。
6. 取出蝦仁及帶子，然後將 4 的白汁倒入鍋裡拌勻。
7. 將蝦仁及帶子平鋪在 3 上，淋上 6 後，再放上芝士及煮熟的西蘭花。
8. 將 7 放在已打開支架的超級烤盤上，然後放到陶瓷托盤上，以 Gratin / Quiche ▶ Sardine Gnocchi Gratin 開始加熱。

「微波加熱」 →P.60-62

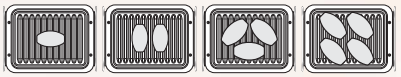
雜糧雞肉卷

備註

把小魚乾藏在彈牙的薯仔丸子裡。連不愛吃魚的小朋友也會喜歡。除了小魚乾外，這道焗烤料理還有蝦、帶子、奶類產品，礦物質非常豐富。

意式焗薯仔丸子的製作貼士

- **每次烹調份量為 1 至 4 人份**
- **器皿**
  不要使用金屬或空心器皿。應使用具耐熱的陶器、瓷器或玻璃焗盤。
- **薯仔**
  徹底瀝乾水分後再壓碎。趁熱放入其他食材並拌勻。
- **薯仔丸子**
  攪拌均勻，然後放一夜。這樣才可做出彈牙的薯仔丸子。
- **烹調時焗盤的放置方式**
  根據下圖所示，將焗盤放在超級烤盤上。將超級烤盤放在爐內底部的陶瓷托盤上。

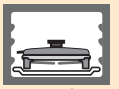


烤 1 盤時放在中央 | 烤 2 盤時靠中央排列 | 烤 3 盤時靠中央排列 | 4 個焗盤的擺放方式如圖所示

- **若你擔心刮花超級烤盤**
  可鋪上牛油紙。不要使用錫紙。（會產生火花。）
- **如果食材在烹調前已放涼**
  應趁食材或醬汁還溫熱時烹調。
  如果食物在烹調前冷卻，按 Microwave | 500 W，將食物先加熱至微溫（約 40°C）。
  →P.60-62
- **烘烤色澤的變化**
  烘烤色澤會依白汁濃度、芝士種類、食品製造商而異。
- **若 Additional Heating 燈號熄滅後，烤焗的食物仍然未熟**
  按 Oven | No Preheat | 1 level | 210°C 開始烹調，經常查看烹調情況。 →P.65
- **若烤焗不均勻**
  當餘下 3-5 分鐘的烹調時間時，轉換焗盤的方向，然後繼續加熱。

Steam-Grill/Stir-Fry Mixed Grain Chicken Roll	過熱水蒸氣烤焗
（預熱）→P.55	加熱備用
預熱約 標準加熱時間	5 分鐘 約 34 分鐘

使用配件



超級烤盤（收起支架和上層用托板）
烤盤蓋
陶瓷托盤
水箱
加滿

食材（4 人份）

200 克五穀飯（含紫米，室溫）
3 粒綠橄欖（切碎）
2 片鯷魚（切碎）
適量鹽和胡椒
2 塊雞脾肉（連皮，每塊約 250 克）
½ 茶匙鹽
適量胡椒
適量香芹

【配菜】

50 克新鮮冬菇（切成一口大小）
50 克舞茸菇（切成小束）
50 克杏鮑菇（切成薄片）
50 克薯仔（切成一口大小）

Ⓐ
- ½ 蒜瓣（切碎）
- 1 粒上湯粒
- 1 湯匙白酒
- 適量胡椒

【醬汁】

5 克牛油
½ 茶匙澱粉統一為 生粉（以½ 茶匙水溶解）
1 茶匙豉油

說明

1. 將水箱加水至滿水線。
2. 將橄欖及鯷魚放進五穀飯拌勻，然後撒上鹽和胡椒。
3. 用菜刀將雞肉較厚的部位稍微劃開，但不切斷雞皮，接著撒上鹽和胡椒調味。從雞肉的一側將雞皮剝開，做成口袋的形狀。
4. 將 2 填入 3 的雞皮與雞肉之間，然後捲起。
5. 以 Steam-Grill/Stir-Fry ▶ Mixed Grain Chicken Roll 開始預熱，無須放進食物。
6. 收起超級烤盤支架並鋪上牛油紙，放上 4，將蘑菇及薯仔排在四周，然後放上 Ⓐ，再蓋上烤盤蓋。
7. 預熱結束聲響起後，將烤盤蓋的蒸氣入口對準蒸氣出口，放在陶瓷托盤上，過程中請注意避免燙傷。
8. 取出雞肉，取出時請注意避免讓肉汁溢出，然後將雞肉切成 6 塊。將蘑菇及薯仔鋪在盤底，然後放上雞肉，接著撒上香芹碎。
9. 將留在超級烤盤上的湯汁倒進耐熱容器，加入醬汁。然後仔細拌勻，以 Microwave | 500 W | About 30 sec. 加熱，接著淋在 8 上。 →P.60-62

「微波加熱」 →P.60-62

備註

以蒸烤方式烹調，不但肉質軟嫩，更能保留雞肉的鮮味。
菇類與雜糧可補充膳食纖維及礦物質，不但美味而且營養豐富。

巴斯克風蔬菜燉旗魚

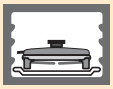
Steam-Grill/Stir-Fry　蒸氣微波

Basque Marlin Tuna

→P.54　加熱備用

標準加熱時間　約 12 分鐘

使用配件



超級烤盤（收起支架和上層用托板）
烤盤蓋
陶瓷托盤
水箱
加滿

食材（4 人份）

4 片旗魚（1 片約 75 克）
1/2 茶匙鹽
適量胡椒
Ⓐ
- 1/4 個中等大小的洋蔥（切碎）（約 50 克）
- 1/3 個番茄（切碎）（約 50 克）
- 1 塊蒜瓣（切成粗粒）
- 2 茶匙橄欖油

80 克紅甜椒（切絲）
20 克牛油

說明

1. 將水箱加水至滿水線。
2. 將旗魚切成約 1 厘米厚的一口大小，撒上鹽和胡椒後，靜置約 30 分鐘。
3. 將Ⓐ放進耐熱容器，以 Microwave | 600 W | About 3 min 加熱。→P.60-62
4. 將 3 平鋪在已收起支架並鋪上牛油紙的超級烤盤上，然後將 2 的水分輕輕擦乾後排在上面。
5. 將紅甜椒與切成小塊的牛油放在魚肉上，然後蓋上烤盤蓋。
6. 將烤盤蓋的蒸氣入口對準蒸氣出口，放在陶瓷托盤上，然後使用 Steam-Grill/Stir-Fry ▶ Basque Marlin Tuna 開始烹調。

「微波加熱」　→P.60-62

備註

這道菜式使用抗氧化功效極佳的紅甜椒搭配魚類，並以「健康主廚」的蒸烤功能烹調。旗魚含蛋白質及低脂肪，是優質的健康魚類，建議你可以多加攝取。

韓式烤肉

Steam-Grill/Stir-Fry　蒸氣微波

Bulgogi

→P.54

標準加熱時間　約 15 分鐘

使用配件

超級烤盤（收起支架和上層用托板）
烤盤蓋
陶瓷托盤
水箱
加滿

食材（4 人份）

200 克牛腿肉薄片（切成一口大小）
65 克罐頭水煮蜆（倒出湯汁）
1/2 蘋果
Ⓐ
- 1/2 蒜瓣
- 65 毫升蜆湯汁
- 適量胡椒粉
- 1 湯匙味醂（甜調味酒）
- 2 湯匙白芝麻碎
- 2 茶匙麻油
- 1 1/2湯匙韓式辣椒醬
- 1 湯匙豉油
- 適量鹽

1 個中等洋蔥（切成薄片）（約 200 克）
1/4 紅蘿蔔（切絲）（約 50 克）
2 個青椒（切絲）（約 40 克）
Ⓑ
- 適量鹽
- 1 茶匙麻油

1/2 紅葉生菜
12 片紫蘇葉

說明

1. 將水箱加水至滿水線。
2. 蘋果去籽後，和Ⓐ一起放進果汁機攪拌。
3. 將牛肉及蜆放進 2，醃漬最少 15 分鐘。
4. 立即拌勻洋蔥、紅蘿蔔、青椒及Ⓑ，接著鋪在已收起支架並鋪上牛油紙的超級烤盤上。將 3 連同醬汁平鋪在上面，然後蓋上烤盤蓋。
5. 將烤盤蓋的蒸氣入口對準蒸氣出口，放在陶瓷托盤上，然後使用 Steam-Grill/Stir-Fry ▶ Bulgogi 開始烹調。
6. 加熱完畢後取出，攪拌均勻後裝盤，並附上紅葉生菜及紫蘇。

韓式烤肉的製作貼士

- **每次烹調份量為 3 至 4 人份。**
- **如 Additional Heating 燈號熄滅後，食物仍然半生不熟**
  將食物移到盤子上，蓋上保鮮紙。按 Microwave 500 W 開始烹調，經常查看烹調情況。 →P.60-62

備註

這道菜式的食材包括有肉類、貝類和蔬菜，營養相當均衡。用生菜或紫蘇包起來享用，搭配白飯吃更有飽足感。最適合一家大小一同享用。

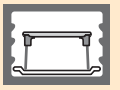
炸芝士三文魚

No-Oil Deep-Fry / Deep-Fried Cheese Salmon　微波烤焗

→P.54　加熱備用

標準加熱時間　約 20 分鐘

使用配件



超級烤盤（打開支架，收起上層用托板）
陶瓷托盤
水箱
空

食材（4 人份）

4 片生三文魚扒（每片約 80 克）
½ 茶匙鹽
適量胡椒
1 個薯仔（每個約 150 克）
200 克西蘭花
1 隻雞蛋（打散）

Ⓐ
- 30 克炒麵包糠 →P.189
- 4 湯匙白芝麻
- 4 湯匙帕馬森芝士粉

【乳酪他他醬】

1 隻水煮蛋（約略切碎）
2 條小醃漬黃瓜（切碎）
½ 洋蔥（切碎）（每個約 100 克）

Ⓑ
- 200 克原味乳酪
- ½ 茶匙鹽

適量香芹

說明

1. 薯仔去皮，切成一口大小後，用保鮮紙包起，以 Microwave 600 W About 2 min 加熱。西蘭花切成小束，用保鮮紙包起，以 Microwave 600 W About 2 min 加熱。 →P.60-62
2. 在三文魚上撒上鹽和胡椒。先沾蛋汁，再裹上拌勻的Ⓐ。
3. 將 1 裹上拌勻的Ⓐ。
4. 將三文魚排在已打開支架的超級烤盤中央，將 3 排在四周，然後放到陶瓷托盤上，以 No-Oil Deep-Fry ▶ Deep-Fried Cheese Salmon 加熱。
5. 加熱完畢後裝盤，附上乳酪他他醬。

【乳酪他他醬做法】

將水煮蛋、醃漬黃瓜及洋蔥放進Ⓑ拌勻後，撒上香芹碎。

「微波加熱」 →P.60-62

炸芝士三文魚的製作貼士

- **每次烹調份量為 3 至 4 人份。**
- **如 Additional Heating 燈號熄滅後，食物仍然半生不熟**
  按 Oven No Preheat 1 level 190°C 開始烹調，經常查看烹調情況。 →P.65

備註

三文魚不但小朋友都愛吃，而且營養價值高。非常適合作為小朋友的便當菜式。芝麻富含維他命 E 等營養成分，且由於熱量相當高，因此特別適合無油烹調。搭配用乳酪調製而成的健康他他醬，更滋味無窮。

鷹嘴豆可樂餅

No-Oil Deep-Fry
Chickpea Croquette

過熱水蒸氣
燒烤
烤焗

→P.54 加熱備用

標準加熱時間　約 20 分鐘

使用配件

超級烤盤（打開支架，收起上層用托板）
陶瓷托盤

水箱
加滿

食材（3 人份 / 12 塊）

【餡料】

200 克鷹嘴豆（水煮）
Ⓐ 50 克絞碎豬牛肉
Ⓐ 20 克洋蔥（切碎）
50 克玉米粒（罐頭）
⅓ 茶匙鹽
適量胡椒
1-2 茶匙咖哩粉
½ 湯匙麵粉（低筋麵粉）
½ 隻雞蛋（打散）

【炸漿】

Ⓑ 4 湯匙麵粉
Ⓑ 1 ½ 隻雞蛋（打散）
Ⓑ 1 湯匙水
60 克炒麵包糠 →P.189

說明

1. 將水箱加水至滿水線。
2. 將Ⓐ放進耐熱容器，以 Microwave | 500 W | About 3 min 加熱。→P.60-62
3. 接著用食物處理器攪打或用篩網過篩，將鷹嘴豆做成泥，然後連同玉米、鹽、胡椒、咖哩粉、麵粉及蛋一起放進 2，仔細攪拌均勻。
4. 分成 12 等份後，先沾上Ⓑ，再裹上麵包糠。
5. 將 4 鋪在已打開支架的超級烤盤上，再將超級烤盤放到陶瓷托盤上，選擇 No-Oil Deep-Fry ▶ Chickpea Croquette，開始加熱。

「微波加熱」 →P.60-62

鷹嘴豆可樂餅的製作貼士

- **一次可烹調 2 至 3 人份量。**
- **如 Additional Heating 燈號熄滅後，食物仍然半生不熟**
  按 Oven | No Preheat | 1 level | 190°C 開始烹調，經常查看烹調情況。
  →P.65

備註

這是非油炸的健康可樂餅。餡料採用含豐富葉酸與膳食纖維的鷹嘴豆。

秋刀魚羊棲菜蒸飯

Rice/Noodle　微波
Saury Hijiki Rice

→P.54

標準加熱時間　約 36 分鐘

使用配件

陶瓷托盤

水箱
空

食材（4 人份）

1 條秋刀魚（約 200 克）
⅓ 茶匙鹽
15 克羊棲菜（菜乾）
10 克薑（切絲）
2 杯米（300 克）
330 毫升水
2 茶匙豉油
3 湯匙清酒
16 克白芝麻

說明

1. 洗完米後，瀝乾水分。接著放進較深的燉煮容器並加水。蓋上蓋子，浸泡約 1 小時讓米吸水。
2. 稍微沖洗羊棲菜後，泡水還原。
3. 將秋刀魚去鱗，清除魚鰓及內臟。以清水沖洗並瀝乾。撒鹽後靜置約 30 分鐘。
4. 瀝乾羊棲菜的水分後，切成 2 厘米長。
5. 將清酒和醬油倒進 1，然後均勻撒上薑絲及羊棲菜。
6. 將秋刀魚分成 2 塊後，鋪在 5 上。
7. 將 6 放在陶瓷托盤上，以 Rice/Noodle ▶ Saury Hijiki Rice 加熱。
8. 加熱結束聲響起後，取出容器，將秋刀魚去骨並撥散魚肉。倒入芝麻，稍加攪拌，然後蓋上布和蓋子繼續蒸煮。

秋刀魚羊棲菜蒸飯的製作貼士

- **讓米吸水。**
  炊煮前，將米浸泡於水中約 30 分鐘至 60 分鐘，讓米充分吸水。
- **使用較大較深的容器，以避免炊煮時湯汁漏出。**
  建議使用現成的附蓋燉鍋，以便烹調。
- **如 Additional Heating 燈號熄滅後，食物仍然半生不熟**
  按 Microwave 200 W 開始烹調，經常查看烹調情況。
  →P.60-62

備註

秋刀魚含有維他命 B12、維他命 D 及鐵質等，是營養非常豐富的食材。將秋刀魚和米飯放在一起蒸煮，可完整保留秋刀魚的優質脂肪，而且更容易被人體吸收。

奶油燉番薯

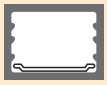
Simmered/Boil/Soup　微波

Simmered Sweet Potato

→P.54　加熱備用

標準加熱時間　約 20 分鐘

使用配件



陶瓷托盤

水箱
空

食材（4 人份）

Ⓐ
- 1 個大番薯（切成 5 毫米寬的半圓狀或斜切成楔形薄片）（約 300 克）
- 1 個蘋果（切成 6 塊，去核去皮，斜切成楔形薄片）（約 150 克）
- 40 克葡萄乾
- 50 克牛油
- 80 克砂糖
- ⅓ 茶匙鹽
- 50 毫升甜酒（橙味）
- 1 湯匙檸檬汁
- 100 毫升水

30 克核桃

說明

1. 將核桃放進耐熱容器，Microwave | 500 W | About 1 min 不必蓋上保鮮紙，然後開始加熱。接著約略切碎。→P.60-62
2. 將Ⓐ放進較大較深的耐熱玻璃大碗拌勻。
3. 在 2 上蓋上用牛油紙做成的內蓋（參閱**奶油燉番薯的製作貼士**）後，輕輕蓋上保鮮紙，然後放在陶瓷托盤中央。以 Simmered/Boil/Soup ▶ Simmered Sweet Potato 加熱。
4. 加熱完成後，取出耐熱玻璃大碗，然後撒上 1 的核桃。

「微波加熱」 →P.60-62

奶油燉番薯的製作貼士

- **器皿**
  請選用直徑 25 厘米（內徑約 22.5 厘米）、深約 10 厘米的闊口耐熱玻璃大碗。
- **蓋上壓住食材的內蓋**
  用牛油紙裁成比容器小一圈的圓形，在紙的中央裁出十字形的開口，作為蓋住材料的內蓋。
- **如 Additional Heating 燈號熄滅後，食物仍然半生不熟**
  按 Microwave | 500 W 開始烹調，經常查看烹調情況。→P.60-62

備註

這道料理採用了含豐富維他命 C 及膳食纖維的番薯，色彩豐富。仔細洗淨番薯後，連皮烹調。

動物銅鑼燒

Dessert　烤焗
Cute Animal Dorayaki

（預熱）→P.55　加熱備用

預熱　約 8 分鐘
標準加熱時間　約 10 分鐘

使用配件

金屬托盤
中層 / 下層
陶瓷托盤

水箱
空

食材

（小熊銅鑼燒、青蛙銅鑼燒各 2 份）

【南瓜餡】
200 克南瓜（去皮）
40 克砂糖
50 毫升牛奶

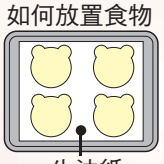
【忌廉芝士餡】
100 克忌廉芝士（室溫）
2 湯匙砂糖
適量藍莓

【麵糊】
1 隻蛋
100 毫升牛奶
150 克鬆餅粉
1 茶匙可可粉
1 茶匙抹茶
適量朱古力醬

說明

1. 製作南瓜餡時，先將南瓜切成 2 厘米小塊，用保鮮紙包好。選擇 Boil Vegetables，並將強度設定調整為 HI 開始加熱。壓碎南瓜後，倒入砂糖及牛奶仔細拌勻。→P.52-53
2. 製作忌廉芝士餡時，將忌廉芝士、砂糖、藍莓拌勻即可。
3. 將蛋及牛奶放進大碗拌勻後，倒入鬆餅粉並攪拌均勻。
4. 將 3 分成兩等份。一份加入可可粉，另一份加入抹茶粉，然後攪拌均勻。
5. 以 Dessert ▶ Cute Animal Dorayaki 開始預熱，無須放進食物。
6. 將 4 分別放入裝有直徑 1 厘米擠花嘴的擠花袋裡。在兩個金屬托盤上分別鋪上牛油紙。在其中一個金屬托盤擠上可可麵糊，另一個金屬托盤擠上抹茶麵糊，分別做成 4 個直徑約 8 至 10 厘米的圓形。依照圖示，在每個圓形上擠上 2 小圓形麵糊，當作青蛙眼睛和小熊耳朵。
7. 預熱結束聲響起後，將 6 中放有可可麵糊的金屬托盤放入中層，放有抹茶麵糊的金屬托盤則放入下層，開始加熱。

如何放置食物



牛油紙

8. 加熱完成後取出，放涼後夾上內餡，然後用朱古力醬畫出青蛙和小熊的臉。

「如何使用 Boil Vegetables」→P.52-53

動物銅鑼燒的製作貼士

- **每次烹調只做指定份量。**
- **如 Additional Heating 燈號熄滅後，食物仍然半生不熟**

按 Oven / No Preheat / 1 level / 180°C 開始烹調，經常查看烹調情況。→P.65

備註

銅鑼燒不但做起來充滿樂趣，而且非常美味。以蔬菜及水果製成的餡料除了適合做點心之外，也可作為早餐和午餐。南瓜的維他命 E 含量為各種蔬菜之冠。

燒烤（肉類）

自動 016 漢堡扒

Grill
Hamburg Steak
微波 燒烤
（加熱食材備用）
→P.54
標準加熱時間 約 18 分鐘

使用配件
超級烤盤（打開支架，收起上層用托板）
陶瓷托盤
水箱 空

食材（4 人份 / 4 塊）

Ⓐ
- ½ 個中等大小的洋蔥（切碎）（約 100 克）
- 15 克牛油

Ⓑ
- 300 克絞碎豬牛肉
- ¾ 杯麵包糠（約 30 克）
- 3 湯匙牛奶
- 1 隻雞蛋（打散）
- 不足 ½ 茶匙鹽
- 少許胡椒粉和荳蔻

適量茄醬和唸汁

說明

❶ 將 Ⓐ 放進耐熱容器，以 Microwave 600 W About 2 min. 30 sec. 加熱。放涼，加入 Ⓑ 並拌勻。然後切成 4 等份。→P.60-62

❷ 雙手沾上少量沙律油（指定份量外）。左右手來回拋 ① 的肉餅，擠出空氣。將肉餅捏成橢圓形，在中央壓出凹洞。肉餅應為 1.5-2 厘米厚。

❸ 將 ② 鋪在已打開支架的超級烤盤上，再將超級烤盤放到陶瓷托盤上，選擇 Grill ▶ Hamburg Steak，開始加熱。

❹ 加熱後上碟，再配上已拌勻的茄汁和唸汁，即可享用。

「微波加熱」 →P.60-62

自動 017 漢堡扒（脫脂）

Grill
Hamburg Steak (Healthy)
微波 過熱水蒸氣 燒烤
（預熱）→P.55
（加熱食材備用）
預熱 約 4 分鐘
標準加熱時間 約 19 分鐘

使用配件
超級烤盤（打開支架，收起上層用托板）
陶瓷托盤
水箱 加滿

漢堡扒（4 塊）

減少的熱量	約減少 181 千卡 *1
烹調後的熱量	大約 753 千卡 *2

*1 自動選單**漢堡扒**與「脫脂」的熱量比較

*2 採用「健康模式」烹調後的卡路里數值（日立數據）

食材

參閱**漢堡扒**的食材。

說明

❶ 將水箱加水至滿水線。

❷ 參閱**漢堡扒**製作方法的 ① 及 ② 準備烹調，把漢堡扒放在已打開支架的超級烤盤上。

❸ 以 Grill ▶ Hamburg Steak (Healthy) 開始預熱，無須放進食物。

❹ 當你聽到預熱結束聲，將②放上陶瓷托盤開始加熱。

❺ 加熱後上碟，再配上已拌勻的茄汁和唸汁，即可享用。

漢堡扒的製作貼士

- **每次烹調份量為 2 至 6 人份**
- **製作肉餅**
  仔細拌勻肉餅，確保肉餅沒有變黏。擠出空氣後塑型，可讓烤熟的漢堡扒鬆軟可口。
- **塑型**
  在肉餅中央壓出凹洞，有助漢堡扒均勻受熱及熟透，同時防止漢堡扒烤好後中央鼓起。肉餅應為 1.5-2 厘米厚。
- **若 Additional Heating 燈號熄滅後，漢堡扒仍然未熟**
  按 Grill 開始烹調，經常查看烹調情況。→P.64
- **使用碎肉機或食物處理器製作肉餡**
  參閱碎肉機或食物處理器的使用說明書。

⚠ 注意

要取出或放入陶瓷托盤或超級烤盤時，應使用隔熱手套或厚乾布。否則你可能會燙傷。

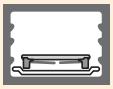
自動 018 烤牛肉

Grill
Roast Beef
微波
烤焗
過熱水蒸氣

→P.54

標準加熱時間　約 48 分鐘

使用配件



超級烤盤（收起支架和上層用托板）
陶瓷托盤
水箱
加滿

食材（4 人份）

約 800 克牛膝（整塊）
少許鹽和胡椒粉
1 塊蒜瓣（磨成泥）
紅蘿蔔、白洋蔥、西芹各 50 克
（切成 1 厘米大小）
1 茶匙沙律油

烤牛肉的製作貼士

- **每次烹調份量為 3 至 4 人份**
  肉的直徑應為 5 至 7 厘米，待恢復至常溫後再開始烹調。
- **如果你不想弄髒超級烤盤**
  可鋪上牛油紙。不要使用錫紙。（會產生火花）。
- **放進冰箱充分冷藏後再切，不但容易切片，還能留住牛肉的鮮味。**
- **若 Additional Heating 燈號熄滅後，烤牛肉仍然未熟**
  按 Oven / No Preheat / 1 level / 180°C 開始烹調，經常查看烹調情況。→P.65

說明

❶ 將水箱加水至滿水線。
❷ 在牛肉上撒上鹽和胡椒。抹上蒜泥。接著用棉繩綑綁烤肉並調整形狀，完成後塗上一層薄薄的沙律油。
❸ 在超級烤盤塗上沙律油（指定分量外），收起支架。將蔬菜放在盤中央，並將 ② 放在盤上。
❹ 將 ③ 放在陶瓷托盤上，以 Grill ▶ Roast Beef 加熱。
❺ 加熱完成後取出放涼，待充分冷卻後拆掉棉繩並切成薄片。搭配個人喜好的蔬菜（指定分量外）一起上碟，並淋上**肉汁**。

肉汁

食材 / 說明

加熱**烤牛肉**或**烤全雞**後，把超級烤盤上的蔬菜與肉汁倒到鍋裡。加入上湯（用 1 杯水溶解 ½ 個上湯塊）熬煮，待湯汁收乾後，用布過濾，再加入鹽和胡椒調味，即可做成肉汁。

提示

- **如擔心烹調後爐內會有油脂或異味，可以 Clean/Setting ▶ Deodorization 加熱。**→P.110
- **如果氣味太濃，可使用抽氣扇。**
- **爐門可能會滲出蒸氣或煙霧，此為正常現象。**

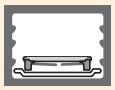
自動 019 烤全雞

Grill
Roast Chicken
微波
烤焗
過熱水蒸氣

（預熱）
→P.55

預熱　約 8 分鐘
標準加熱時間　約 70 分鐘

使用配件



超級烤盤（收起支架和上層用托板）
陶瓷托盤
水箱
加滿

材料（1 隻雞）

1 隻雞（清除內臟，約 1.2 公斤）
½ 檸檬
2 茶匙鹽
適量胡椒
紅蘿蔔、白洋蔥、西芹各 100 克
（切成 1 厘米大小）
適量沙律油

說明

❶ 將水箱加水至滿水線。
❷ 完整地切去雞頸，保留上面的皮。用檸檬的切口搓揉整隻雞。仔細洗淨後擦乾水分。然後抹上鹽和胡椒，加以搓揉。
❸ 將雞翼反折交叉在背部，雞胸朝上。用竹籤將雞脾固定在雞身上，再以棉繩捆綁並調整形狀。
❹ 收起超級烤盤支架並鋪上牛油紙，將切好的蔬菜鋪放在超級烤盤中央。然後將雞放在蔬菜上，雞胸朝上，再塗上一層薄薄的沙律油。
❺ 以 Grill ▶ Roast Chicken 開始預熱，無需放進食物。
❻ 當你聽到預熱結束聲，將 ④ 放上陶瓷托盤開始加熱。
❼ 加熱完成後上碟，並淋上**肉汁**。

烤全雞的製作貼士

- **每次烹調只做指定份量。**
- **如果你不想弄髒超級烤盤**
  可鋪上牛油紙。不要使用錫紙。（會產生火花）。
- **如 Additional Heating 燈號熄滅後，食物仍然半生不熟**
  按 Oven / No Preheat / 1 level / 220°C 開始烹調，經常查看烹調情況。→P.65

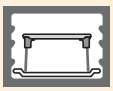
自動 020 香草烤雞

Grill
Herb Chicken
微波燒烤

→P.54

標準加熱時間 約 16 分鐘

使用配件



超級烤盤（打開支架，收起上層用托板）
陶瓷托盤
水箱
空

食材（4 人份）

2 塊雞胸或雞脾肉（連皮，每塊約 250 克）
Ⓐ 少許鹽和胡椒粉
各種香料少量（百里香、迷迭香、墨角蘭等）（新鮮或乾燥）

說明

❶ 用叉子在雞皮上戳洞。在較厚部位淺淺地劃上數刀。然後再撒上 Ⓐ。

❷ 打開超級烤盤支架。將 ① 的香草雞放在超級烤盤中央，連皮部位朝上，然後將超級烤盤放上陶瓷托盤。然後按 Grill ▶ Herb Chicken，開始烹調。

香草烤雞的製作貼士

- **每次烹調份量為 2 至 6 人份**
- **如 Additional Heating 燈號熄滅後，食物仍然半生不熟**
  按 Grill 開始烹調，經常查看烹調情況。→P.64
- **如烹調帶骨的雞肉時**
  使用 HI 強度設定。

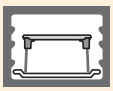
自動 021 香草烤雞（脫脂）

Grill
Herb Chicken (Healthy)
微波烤焗
過熱水蒸氣燒烤

（預熱）
→P.55

預熱 約 4 分鐘
標準加熱時間 約 21 分鐘

使用配件



超級烤盤（打開支架，收起上層用托板）
陶瓷托盤
水箱
加滿

香草烤雞（4 人份）

減少的熱量	大約 147 千卡	*1
烹調後的熱量	大約 756 千卡	*2

*1 自動選單**香草烤雞**及「脫脂」的熱量比較
*2 採用「健康模式」烹調後的卡路里數值（日立數據）

食材

參閱**香草烤雞**的食材。

說明

❶ 將水箱加水至滿水線。

❷ 參閱**香草烤雞**製作方法的 ① 準備食材，連皮部位朝上，然後將放上打開支架的超級烤盤中央。

❸ 以 Grill ▶ Herb Chicken (Healthy) 開始預熱，無需放進食物。

❹ 當你聽到預熱結束聲，將 ② 放上陶瓷托盤開始加熱。

提示

- **如擔心烹調後爐內會有油脂或異味，可以 Clean/Setting ▶ Deodorization 加熱。**→P.110
- **如果氣味太濃，可使用抽氣扇。**
- **爐門可能會滲出蒸氣或煙霧，此為正常現象。**

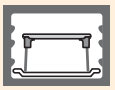
自動 022 香烤雞肉串

Grill
Skewered Chicken
微波燒烤

→P.54

標準加熱時間　約 16 分鐘

使用配件



超級烤盤（打開支架，收起上層用托板）
陶瓷托盤

水箱
空

食材（4 人份 / 12 串）

2 塊雞脾肉（連皮，每塊約 250 克，切成一口大小）
2 根青蔥（切成 3 至 4 厘米長的蔥段）

Ⓐ
- ½ 杯豉油
- ¼ 杯味醂（甜調味酒）
- 2 至 3 湯匙砂糖
- 1 湯匙沙律油

說明

❶ 將雞肉和青蔥放進拌勻的 Ⓐ 裡醃漬。醃漬 30 分鐘 至 1 小時，過程中需經常翻面。完成醃漬後，將雞肉與青蔥交替串在竹籤上。

❷ 將 ① 鋪在已打開支架的超級烤盤上，再將超級烤盤放到陶瓷托盤上，選擇 Grill ▶ Skewered Chicken，開始加熱。

香烤雞肉串的製作貼士

- **每次烹調份量為 3 至 4 人份**
- **如 Additional Heating 燈號熄滅後，食物仍然半生不熟**
  按 Grill 開始烹調，經常查看烹調情況。→P.64
- **不要使用鐵籤**
  在微波過程中，鐵籤與超級烤盤接觸可能產生火花和 / 或火災。使用中等長度的竹籤代替。

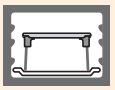
自動 023 嫩煎雞柳

Grill
Skewered Chicken
微波燒烤

→P.54

標準加熱時間　約 16 分鐘

使用配件



超級烤盤（打開支架，收起上層用托板）
陶瓷托盤

水箱
空

食材（4 人份）

2 塊雞脾肉（連皮，每塊約 250 克）
少許鹽和胡椒粉
適量麵粉（低筋麵粉）

說明

❶ 用叉子或竹籤在雞皮上戳洞。在較厚部位淺淺地劃上數刀。撒上鹽和胡椒後靜置 5 至 10 分鐘，接著撒上少許麵粉。

❷ 打開超級烤盤支架。將 ① 的雞塊放上超級烤盤，連皮部位朝上，然後將超級烤盤放上陶瓷托盤。然後按 Grill ▶ Sauteed Chicken，開始烹調。

嫩煎雞柳的製作貼士

- **每次烹調份量為 2 至 6 人份**
- **如 Additional Heating 燈號熄滅後，食物仍然半生不熟**
  按 Grill 開始烹調，經常查看烹調情況。→P.64
- **如烹調帶骨的雞肉時**
  使用 HI 強度設定。

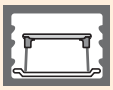
自動 024 沙嗲雞串

Grill / Satay　微波燒烤

→P.54

標準加熱時間　約 10 分鐘

使用配件



超級烤盤（打開支架，收起上層用托板）
陶瓷托盤

水箱
空

食材（2 人份 / 8 串）

1 塊雞脾肉（連皮，每塊約 250 克）

Ⓐ
- 1 ½ 湯匙豉油
- 2 湯匙砂糖
- 2 湯匙水
- 1 茶匙蒜（磨成泥）
- 1 茶匙薑（磨成泥）
- 2 個小蕃茄（磨成泥）
- 少許芫荽（粉末）
- 少許胡椒粉
- 少許鹽和胡椒粉

Ⓑ
- 15 克花生醬
- 1 湯匙豉油
- 2 茶匙砂糖
- 1 茶匙檸檬汁

說明

❶ 將雞脾肉切成 8 等份。

❷ 將 Ⓐ 加入拌勻後，放入 ① 醃漬 30 分鐘以上，然後用竹籤串起。

❸ 將拌勻的 Ⓑ 均勻塗在 ② 上，排在已打開支架的超級烤盤上，再將超級烤盤放到陶瓷托盤上。然後按 Grill ▶ Satay，開始烹調。

沙嗲雞串的製作貼士

- **每次烹調份量為 2 至 3 人份**
- **不要使用鐵籤**
  在微波過程中，鐵籤與超級烤盤接觸可能產生火花和 / 或火災。
- **如 Additional Heating 燈號熄滅後，食物仍然半生不熟**
  按 Grill 開始烹調，經常查看烹調情況。 →P.64

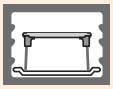
自動 025 燒烤

Grill / Barbecue　微波烤焗 過熱水蒸氣燒烤

→P.54（加熱備用）

標準加熱時間　約 22 分鐘

使用配件



超級烤盤（打開支架，收起上層用托板）
陶瓷托盤

水箱
加滿

食材（4 人份 / 4 串）

200 克肩胛肉眼扒（3 厘米切塊）
50 克紅蘿蔔（切成一口大小）
120 克洋蔥（切成楔形）
2 個青椒（對切）
紅甜椒和黃甜椒各 50 克（切成一口大小）
4 朵新鮮冬菇
少許鹽和胡椒粉

說明

❶ 將水箱加水至滿水線。

❷ 在肩胛肉眼扒上撒上鹽和胡椒。按 Microwave 500 W About 30 sec. 加熱紅蘿蔔。 →P.60-62

❸ 用竹籤串起食材，並灑上鹽和胡椒。

❹ 將 ③ 鋪在已打開支架的超級烤盤上，再將超級烤盤放到陶瓷托盤上，選擇 Grill ▶ Barbecue，開始加熱。

「微波加熱」 →P.60-62

燒烤的製作貼士

- **每次烹調份量為 3 至 4 人份**
- **不要使用鐵籤**
  在微波過程中，鐵籤與超級烤盤接觸可能產生火花和 / 或火災。使用中等長度的竹籤代替。
- **如 Additional Heating 燈號熄滅後，食物仍然半生不熟**
  按 Grill 開始烹調，經常查看烹調情況。
  →P.64

燒烤（海鮮）

自動 026 鹽烤三文魚

Grill
Salted Salmon

微波
燒烤

→P.54

標準加熱時間　約 14 分鐘

使用配件

超級烤盤（收起支架，打開上層用托板）
上層
陶瓷托盤
水箱
空

食材（4 人份 / 4 塊）

4 片鹽漬三文魚（每片約 80 克）

說明

❶ 將鹽漬三文魚放在超級烤盤上，收起超級烤盤支架，打開上層用托板。參閱**鹽烤三文魚的製作貼士**，將三文魚上碟時朝上的那面朝上，排在超級烤盤上。

❷ 將 ① 放入上層，並按 Grill ▶ Salted Salmon 開始烹調。

自動 027 鹽烤三文魚（低鹽）

Grill
Lightly Salted Salmon

蒸煮
過熱水蒸氣
燒烤

（預熱）
→P.55

預熱
標準加熱時間　約 4 分鐘
約 25 分鐘

使用配件

超級烤盤（收起支架，打開上層用托板）
上層
陶瓷托盤
水箱
加滿

食材（4 人份 / 4 塊）

4 片鹽漬三文魚（每片約 80 克）

說明

❶ 將水箱加水至滿水線。

❷ 將鹽漬三文魚放在超級烤盤上，收起超級烤盤支架，打開上層用托板。將鹽漬三文魚縱向排在超級烤盤中央，將食材以上碟時朝上的那面朝上。

❸ 以 Grill ▶ Lightly Salted Salmon 開始預熱，無需放進食物。

❹ 當你聽到預熱結束聲，將 ② 放入上層開始加熱。

鹽烤三文魚的製作貼士

- **每次烹調份量為 3 至 4 人份**
- **加熱完成後，當你打開爐門時**
  注意飛濺熱油，並輕輕打開。
- **如 Additional Heating 燈號熄滅後，食物仍然半生不熟**
  按 Grill 開始烹調，經常查看烹調情況。 →P.64
- **炭化**
  炭化程度取決於魚的脂肪量或溫度。
  調節 5 級強度設定，以達到理想的炭化效果。
- **如何放置食物**
  將食物放在超級烤盤的中央。

自動 028 鹽烤秋刀魚

Grill
Grilled Saury
微波燒烤
→P.54
標準加熱時間　約 22 分鐘

使用配件

超級烤盤（收起超級烤盤支架，打開上層用托板）
上層
陶瓷托盤
水箱
空

材料（4 人份 / 4 條秋刀魚）

4 條秋刀魚（每條約 150 克）
1 ¼ 茶匙鹽

說明

❶ 將整條秋刀魚灑上鹽，靜置約 20 分鐘後，擦乾水分。

❷ 在超級烤盤塗上少量沙律油（指定份量外），收起支架，打開上層用托板，並將魚乾放在盤上。參閱**鹽烤秋刀魚的製作貼士**，將 ① 上碟時朝上的那面朝上，排在超級烤盤上。

❸ 將 ② 放入上層，並按 Grill ▶ Grilled Saury 開始烹調。

自動 029 鹽烤鯖魚

Grill
Grilled Mackerel
微波燒烤
→P.54
標準加熱時間　約 14 分鐘

使用配件

超級烤盤（收起超級烤盤支架，打開上層用托板）
上層
陶瓷托盤
水箱
空

食材（4 人份 / 4 塊）

4 片鯖魚（每片約 100 克）
適量鹽

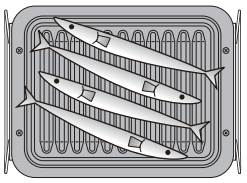
說明

❶ 擦乾鯖魚的水分後，在表面均勻撒鹽。將鯖魚片放在超級烤盤上，收起超級烤盤支架，打開上層用托板。參閱**鹽烤鯖魚的製作貼士**，將鯖魚上碟時朝上的那面朝上，排在超級烤盤上。

❷ 將 ① 放入上層，並按 Grill ▶ Grilled Mackerel 開始烹調。

鹽烤秋刀魚的製作貼士

- **每次烹調份量為 3 至 4 人份**
- **加熱完成後，當你打開爐門時**
  注意飛濺熱油，並輕輕打開。
- **如 Additional Heating 燈號熄滅後，食物仍然半生不熟**
  按 Grill 開始烹調，經常查看烹調情況。 →P.64
- **炭化**
  炭化程度取決於魚的脂肪量或溫度。調節 5 級強度設定，以達到理想的炭化效果。
- **如何放置食物**
  將食物放在超級烤盤的中央。



自動 030 照燒油甘魚

Grill
Yellowtail Teriyaki

微波燒烤

→P.54

標準加熱時間　約 13 分鐘

使用配件

超級烤盤（收起支架，打開上層用托板）
上層
陶瓷托盤

水箱
空

食材（4 人份 / 4 塊）

4 片油甘魚（每片約 100 克）

Ⓐ
- 1/4 杯豉油
- 1/4 杯味醂（甜調味酒）

說明

❶ 擦乾油甘魚的水分，放進拌勻的 Ⓐ 醃漬 30-60 分鐘使其入味，然後稍微瀝乾水分。

❷ 將油甘魚放在超級烤盤上，收起超級烤盤支架，打開上層用托板。參閱**照燒油甘魚的製作貼士**，將油甘魚上碟時朝上的那面朝上，排在超級烤盤上。

❸ 將 ② 放入上層，並按 Grill ▶ Yellowtail Teriyaki 開始烹調。

鹽烤鯖魚的製作貼士

- **每次烹調份量為 3 至 4 人份**
- **加熱完成後，當你打開爐門時**
  注意飛濺熱油，並輕輕打開。
- **如 Additional Heating 燈號熄滅後，食物仍然半生不熟**
  按 Grill 開始烹調，經常查看烹調情況。 →P.64
- **鹽的分量**
  鹽的分量應為魚肉重量的 1-2%。
- **炭化**
  炭化程度取決於魚的脂肪量或溫度。調節 5 級強度設定，以達到理想的炭化效果。
- **如何放置食物**
  將食物放在超級烤盤的中央。

照燒油甘魚的製作貼士

- **每次烹調份量為 3 至 4 人份**
- **加熱完成後，當你打開爐門時**
  注意飛濺熱油，並輕輕打開。
- **如 Additional Heating 燈號熄滅後，食物仍然半生不熟**
  按 Grill 開始烹調，經常查看烹調情況。 →P.64
- **炭化**
  炭化程度取決於魚的脂肪量或溫度。調節 5 級強度設定，以達到理想的炭化效果。
- **如何放置食物**
  將食物放在超級烤盤的中央。

提示

- **如擔心烹調後爐內會有油脂或異味，可以 Clean/Setting ▶ Deodorization 加熱。** →P.110
- **如果氣味太濃，可使用抽氣扇。**
- **爐門可能會滲出蒸氣或煙霧，此為正常現象。**

自動 031 香烤竹筴魚

Grill
Dried Horse Mackerel
微波燒烤
→P.54
標準加熱時間 約 14 分鐘

使用配件

超級烤盤（收起支架，打開上層用托板）
上層
陶瓷托盤
水箱
空

材料（2 人份／2 條竹筴魚）

2 片竹筴魚魚乾（每片 100-120 克）

說明

❶ 在超級烤盤塗上少量沙律油（指定份量外），收起支架，打開上層用托板，並將竹筴魚放在盤上。將食材以裝盤時朝上的那面朝上。
❷ 將 ① 放入上層，並按 Grill ▶ Dried Horse Mackerel 開始烹調。

自動 032 香烤花魚

Grill
Dried Atka Mackerel
微波燒烤
→P.54
標準加熱時間 約 14 分鐘

使用配件

超級烤盤（收起支架，打開上層用托板）
上層
陶瓷托盤
水箱
空

材料（2 人份／1 條花魚）

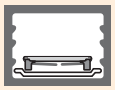
1 片花魚魚乾（約 250 克）

說明

❶ 在超級烤盤塗上少量沙律油（指定份量外），收起支架，打開上層用托板，並將花魚放在盤上。確保連皮的一面朝下。
❷ 將 ① 放入上層，並按 Grill ▶ Dried Atka Mackerel 開始烹調。

自動 033 鹽燒鯛魚

Grill
Salt-Crusted Sea Bream
蒸煮微波
→P.54
標準加熱時間 約 24 分鐘

使用配件

超級烤盤（收起支架和上層用托板）
陶瓷托盤
水箱
加滿

食材（1 條鯛魚）

1 條鯛魚（約 400 克）
Ⓐ
- 500 克鹽
- 1 隻蛋白
- 2 湯匙白酒
- ½ 個檸檬的檸檬皮（磨成泥）

Ⓑ
- ½ 個檸檬的檸檬皮（用菜刀厚剝）
- 1 塊蒜瓣（對切）
- 百里香、迷迭香各 1 枝（新鮮）

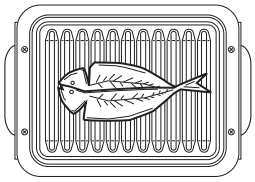
少量橄欖油及檸檬汁

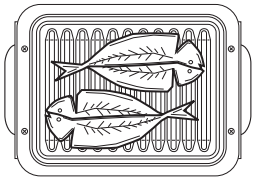
說明

❶ 將水箱加水至滿水線。
❷ 將鯛魚去鱗，清除魚鰓及內臟。以清水沖洗並瀝乾。將 Ⓑ 填入魚腹。
❸ 將 Ⓐ 放入大碗攪拌均勻。
❹ 將牛油紙鋪在超級烤盤上，收起超級烤盤支架，打開上層用托板，放上 ②。然後蓋上 ③ 並用手壓緊。將超級烤盤放在陶瓷托盤上，選擇 Grill ▶ Salt-Crusted Sea Bream，開始烹調。
❺ 加熱完成後，用叉子等器具分開鹽烤部位，然後依個人喜好淋上檸檬汁與橄欖油。

香烤竹筴魚、香烤花魚的製作貼士

- **每次烹調份量為 1 至 2 人份**
- **當每片魚乾輕於 70 克時**
  按 Grill 開始烹調，經常查看烹調情況。→P.64
- **如何放置食物**

1 人份


2 人份


- **加熱完成後，當你打開爐門時**
  注意飛濺熱油，並輕輕打開。
- **以手動選單功能 Steam Grill 加熱時**
  將水箱加水至滿水線，按 Steam Grill 開始烹調，經常查看烹調情況。→P.69
- **如 Additional Heating 燈號熄滅後，食物仍然半生不熟**
  按 Grill 開始烹調，經常查看烹調情況。→P.64
- **炭化**
  炭化程度取決於魚的脂肪量、溫度及鹽的分量。調節 5 級強度設定，以達到理想的炭化效果。

鹽燒鯛魚的製作貼士

- **每次烹調只做指定份量。**
- **如 Additional Heating 燈號熄滅後，食物仍然半生不熟**
  將鯛魚移到碟上，蓋上保鮮紙。按 Microwave 500 W 開始烹調，經常查看烹調情況。→P.60-62
- **鋪上牛油紙**
  為防止弄髒超級烤盤或魚身沾到超級烤盤，應鋪上牛油紙。不要使用錫紙。（會產生火花）。

自動 034 紙包烤三文魚

Grill 烤焗
Grilled Salmon in Foil
→P.54
標準加熱時間 約 20 分鐘

使用配件

金屬托盤中層
陶瓷托盤
水箱
空

食材（4 人份）

4 片生三文魚扒（每片約 80 克）
4 隻大蝦（剝殼並清除內臟，留尾部及最後一節的殼）
4 朵新鮮冬菇（去蒂）
1 個洋蔥（切成薄片）（約 200 克）
4 片檸檬（切成薄片）
40 克牛油（5 毫米切塊）
鹽、胡椒、檸檬汁各少量

說明

❶ 在三文魚撒上鹽和胡椒，並淋上檸檬汁，然後靜置片刻。

❷ 取 4 張切成 25×25 厘米大小的錫紙，塗上薄薄一層牛油（指定分量外）後備用。

❸ 將洋蔥切成 4 等份後放在 ② 上，再分別放上 ①、大蝦和冬菇。接著撒上鹽和胡椒，然後淋上檸檬汁，並在每片三文魚上放上檸檬及牛油。封緊錫紙的開口後，參閱**紙包烤三文魚製作貼士**，將食材排在金屬托盤上。

❹ 將 ③ 放入中層，並按 Grill ▶ Grilled Salmon in Foil 開始烹調。

紙包烤三文魚的製作貼士

- **每次烹調份量為 3 至 4 人份**
- **如 Additional Heating 燈號熄滅後，食物仍然半生不熟**
  將食材從錫紙移到碟上，蓋上保鮮紙。按 Microwave 500 W 開始烹調，經常查看烹調情況。
  →P.60-62
- **如何放置食物**
  將食物放在金屬托盤的中央。

自動 035 三文魚扒

Grill 微波燒烤
Skewered Chicken
→P.54（加熱食材備用）
標準加熱時間 約 18 分鐘

使用配件

超級烤盤（收起支架，打開上層用托板）
上層
陶瓷托盤
水箱
空

食材（3 人份 / 3 塊）

3 片生三文魚扒（每片約 200 克）
適量鹽
Ⓐ
- ½ 杯白酒
- 2 湯匙橄欖油
- 少量迷迭香（新鮮或乾燥）
- 少量百里香（新鮮或乾燥）

2 茶匙麵粉（低筋麵粉）
Ⓑ
- 10 克牛油
- 2 湯匙檸檬汁
- 2 茶匙白酒

說明

❶ 在三文魚片的兩面撒上鹽後，靜置約 20 分鐘，然後擦乾魚片的水分。

❷ 將 ① 放進拌勻的 Ⓐ 醃漬約 15 分鐘。

❸ 稍微擦乾 ② 的水分，然後用篩子或濾網在魚片兩面薄薄撒上一層麵粉。

❹ 在超級烤盤塗上沙律油（指定份量外），收起支架，打開上層用托板，並將 ③ 放在盤上。將超級烤盤上放入上層，並按 Grill ▶ Salmon Steak 開始烹調。

❺ 將 Ⓑ 放進耐熱容器，選擇 Microwave | 500 W | 1 min.-1 min. 30 sec.，開始烹調。加熱後倒在 ④ 上，上碟。
→P.60-62

「微波加熱」 →P.60-62

燒烤（其他）

自動 036 大阪燒

Grill
Okonomiyaki
微波燒烤

→P.54

標準加熱時間　約 18 分鐘

使用配件

超級烤盤（收起支架，打開上層用托板）
上層
陶瓷托盤

水箱
空

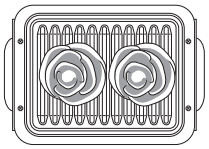
食材（2 人份 / 2 塊）

Ⓐ
- 120 克山藥（磨成泥）
- 1 隻雞蛋（約 50 毫升）
- 1 ½湯匙日式高湯

50 克麵粉（低筋麵粉）

Ⓑ
- 120 克椰菜（粗切成每片 1 厘米厚）
- 10 克蔥（切成薄片）
- 10 克天婦羅炸粉
- 10 克紅生薑

100 克薄切五花肉
大阪燒醬汁（現成）適量
柴魚絲和紫菜適量



如何放置大阪燒

說明

❶ 將 Ⓐ 放入大碗，並用攪拌機攪拌均勻。
❷ 在 ① 的大碗裏加入麵粉拌勻，麵粉需分次加入，每次加入½ 的份量。
❸ 將 Ⓑ 放進 ②，用木勺從底部舀起，輕輕攪拌。
❹ 收起超級烤盤支架，打開上層用托板，將五花肉放在盤上。確保圍成約 14 厘米的圓形，如左圖所示。
❺ 將 ③ 的麵糊分兩次淋上 ④ 的五花肉上，每次加入 ½ 的份量。然後將麵糊壓平至 2-3 厘米厚。
❻ 將 ⑤ 的超級烤盤放入上層，選擇 Grill ▶ Okonomiyaki，開始烹調。
❼ 加熱後上碟，淋上大阪燒醬汁。然後撒上柴魚絲和紫菜碎。

自動 037 焗薯

Grill
Baked Potato
烤焗

→P.54

標準加熱時間　約 55 分鐘

使用配件

金屬托盤中層
陶瓷托盤

水箱
空

食材（4 人份）

4 個薯仔（每個約 150 克）

說明

❶ 將薯仔放到金屬托盤上，並將焗盤放到中層。然後按 Grill ▶ Baked Potato，開始烹調。
❷ 插入竹籤。若能穿透，則代表已經熟了。

焗薯的製作貼士

- **每次烹調份量為 3 至 4 人份**
- **如 Additional Heating 燈號熄滅後，食物仍然半生不熟**
  按 Oven | No Preheat | 1 level | 220°C 開始烹調，經常查看烹調情況。→P.65

自動 038 烤蔬菜

Grill / Grilled Vegetable　烤焗 燒烤

（預熱）
→P.55

預熱　約 9 分鐘
標準加熱時間　約 15 分鐘

使用配件

金屬托盤中層
陶瓷托盤

水箱
空

食材（3 人份）

總共 400 克西蘭花，椰菜花，椰菜葉，紅椰菜葉，小椰菜，紅黃甜椒，南瓜，車厘茄和荷蘭豆

Ⓐ
- 1 茶匙鯷魚（切碎）（6 克）
- 3 粒紅心橄欖（切碎）
- 1 湯匙橄欖油
- 2 茶匙白酒醋
- 1 茶匙檸檬汁
- 少許鹽和胡椒粉

說明

❶ 椰菜和紅椰菜不去芯、直接切成楔形。把其他蔬菜切成薄片或一口大小。

❷ 以 Grill ▶ Grilled Vegetable 開始預熱，無須放進食物。

❸ 在金屬托盤上鋪上牛油紙，將 ① 平鋪在焗盤上。

❹ 當你聽到預熱結束聲，將 ③ 放入中層，並開始加熱。

❺ 將蔬菜上碟，並附上已準備好的 Ⓐ。

烤蔬菜的製作貼士

- **一次可烹調 2 至 3 人份量。**
- **如 Additional Heating 燈號熄滅後，食物仍然半生不熟**
  按 Oven / No Preheat / 1 level / 190°C 開始烹調，經常查看烹調情況。→P.65

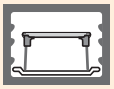
自動 039 烤春卷

Grill / Baked Spring Roll　微波 燒烤

→P.54　加熱備用

標準加熱時間　約 14 分鐘

使用配件



超級烤盤（打開支架，收起上層用托板）
陶瓷托盤

水箱
空

食材（4 人份 / 8 串）

100 克薄切火腿

Ⓐ
- 豉油、清酒、麻油各 1 湯匙
- 糖、雞粉各 1 茶匙
- 1 湯匙生粉
- 少許胡椒粉

Ⓑ
- 100 克水煮竹筍（切絲）
- 1 根大蔥（切絲）
- 2 個青椒（切絲）
- 2 朵新鮮冬菇（切絲）
- 30 克紅蘿蔔（切絲）

10 克粉絲（乾燥，切成 1-2 厘米長）
8 片春卷皮（現成）
2 湯匙沙律油

Ⓒ
- 2 湯匙麵粉（低筋麵粉）
- 2 湯匙水

說明

❶ 順著豬肉肌理、垂直切成 5 厘米長的肉絲。放進較深的耐熱容器，然後倒入 Ⓐ 拌勻備用。

❷ 將 Ⓑ 放進 ① 充份拌勻。
按 Microwave / 600 W / 5 min. 20 sec.-6 min. 40 sec. 開始烹調，加入粉絲攪拌，然後分成 8 等份。
→P.60-62

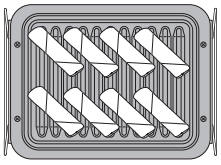
❸ 將春卷皮攤開，放上餡料後，一邊塗上拌勻的 Ⓒ，一邊捲起春卷。

❹ 將 ③ 均勻沾上沙律油，排在已打開支架的超級烤盤上，再將超級烤盤放到陶瓷托盤上。然後按 Grill ▶ Baked Spring Roll，開始烹調。

「微波加熱」 →P.60-62

烤春卷的製作貼士

- **每次烹調份量為 3 至 4 人份**
- **如何放置食物**
  斜向排在超級烤盤上。
- **如 Additional Heating 燈號熄滅後，食物仍然半生不熟**
  按 Grill 開始烹調，經常查看烹調情況。→P.64
- **春卷皮的捲法**
  把餡料放在卷皮中心稍微靠自己的位置。從自己的一邊向外捲，包起餡料。將左右兩端的卷皮向內摺起，繼續包著餡料，捲好卷皮。



燒烤（急凍燒烤食物）

自動 040 漢堡扒（急凍）

Grill
Hamburg Steak (Frozen)

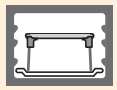
微波燒烤

→P.54

加熱備用

標準加熱時間　約 23 分鐘

使用配件



超級烤盤（打開支架，收起上層用托板）
陶瓷托盤
水箱
空

食材（4 人份 / 4 塊）

Ⓐ
- ½ 個中等大小的洋蔥（切碎）（約 100 克）
- 15 克牛油

Ⓑ
- 300 克絞碎豬牛肉
- ¾ 杯麵包糠（約 30 克）
- 3 湯匙牛奶
- 1 隻雞蛋（打散）
- 不足 ½ 茶匙鹽
- 少許胡椒粉和荳蔻

適量茄醬和喼汁
1 個拉鍊急凍包（28×27 厘米）

說明

[準備]

❶ 將 Ⓐ 放進耐熱容器，以加熱。
Microwave | 600 W | About 2 min. 30 sec.
放涼，加入 Ⓑ 並拌勻。然後切成 4 等份。→P.60-62

❷ 雙手沾上少量沙律油（指定份量外）。左右手來回拋 ① 的肉餅，擠出空氣。將肉餅捏成橢圓形，在中央壓出凹洞。肉餅應為 1.5-2 厘米厚。

❸ 將牛油紙剪成比冷凍保鮮袋（現成）稍微小一點的尺寸，將牛油紙放進袋中，再將雞肉放在紙上，然後將保鮮袋密封。將雞肉放在金屬托盤上並壓平，平均放好，確保沒有粘在一起。急凍方式可參考**急凍保存燒烤料理的小貼士** →P.168。

[燒烤]

❶ 從保鮮袋中取出肉塊。將肉塊放在超級烤盤中央，較平坦的一面向下。打開超級烤盤支架，把超級烤盤放上陶瓷托盤。然後按 Grill ▶ Hamburg Steak (Frozen)，開始烹調。

❷ 加熱後上碟，再配上已拌勻的茄汁和喼汁，即可享用。

「微波加熱」 →P.60-62

自動 041 炸雞（急凍）

Grill
Fried Chicken (Frozen)

微波燒烤

→P.54

標準加熱時間　約 20 分鐘

使用配件

超級烤盤（打開支架，收起上層用托板）
陶瓷托盤
水箱
空

食材（4 人份 / 12 塊）

2 塊雞脾肉（連皮，每塊約 250 克）
4 湯匙炸粉（現成）（約 40 克）
1 個拉鍊急凍包（28×27 厘米）

說明

[準備]

❶ 將每塊雞肉切成 6 件，並裹上炸粉。然後放置至少 5 分鐘。

❷ 將牛油紙剪成比冷凍保鮮袋（現成）稍微小一點的尺寸，將牛油紙放進袋中，再將雞肉放在紙上，雞皮朝上，然後將保鮮袋密封。確保肉塊沒有粘在一起。將肉塊放在金屬托盤上並壓平。急凍方式可參考**急凍保存燒烤料理的小貼士** →P.168。

[燒烤]

從保鮮袋中取出肉塊。將肉塊放在超級烤盤中央，皮朝上。打開超級烤盤支架，把超級烤盤放上陶瓷托盤。然後按 Grill ▶ Fried Chicken (Frozen)，開始烹調。

炸雞（急凍）的製作貼士

- **每次烹調份量為 3 至 4 人份**
- **炸粉（現成）**
  應使用裹粉型的炸粉。
  若使用需以水調開的炸粉，將會影響食物的質素。
- **現成炸粉的使用份量**
  如果不按標示份量使用炸粉，烹調完成後，食物會有多餘的炸粉殘留。
- **連骨雞肉**
  加熱時請將設定調整為 HI。
- **如果你不想弄髒超級烤盤**
  可鋪上牛油紙。不要使用錫紙。（否則會產生火花。）
- **如 Additional Heating 燈號熄滅後，食物仍然半生不熟**
  按 Grill 開始烹調，經常查看烹調情況。→P.64
- **烤製非急凍食物**
  參閱**炸雞** →P.188，開始烹調。

漢堡扒（急凍）的製作貼士

- **每次烹調份量為 3 至 4 塊**
- **製作肉餅**
  若肉扒含有過多水分，將難以加熱，可能會影響食物質素。
- **如 Additional Heating 燈號熄滅後，食物仍然半生不熟**
  按 Grill 開始烹調，經常查看烹調情況。→P.64
- **烤製非急凍食物**
  參閱**漢堡扒** →P.154，開始烹調。

不使用現成炸粉製作的炸雞（急凍）

不使用現成炸粉烹調的炸雞，肉質會更嫩滑。

食材（4 人份 / 12 塊）

2 塊雞脾肉（連皮，每塊約 250 克）
Ⓐ
- 2 湯匙豉油
- 1 ½湯匙清酒
- 1 ½茶匙薑（磨成泥）
- 1 ½茶匙蒜（磨成泥）
- 少許胡椒粉

1 湯匙生粉

說明

[準備]

❶ 將雞肉切成 6 件，放在 Ⓐ 裏醃浸至少 15 分鐘。

❷ 約略瀝乾 ① 上的水分備用。將生粉和雞肉放入膠袋（現成），並使雞肉表面裹上生粉。

❸ 將牛油紙剪成比冷凍保鮮袋（現成）稍微小一點的尺寸，將牛油紙放進袋中，再將雞肉放在紙上，雞皮朝上，然後將保鮮袋密封。確保肉塊沒有粘在一起。將肉塊放在金屬托盤上並壓平。急凍方式可參考**急凍保存燒烤料理的小貼士** →P.168。

[燒烤]

從保鮮袋中取出肉塊。將肉塊放在超級烤盤中央，皮朝上。打開超級烤盤支架，把超級烤盤放上陶瓷托盤。然後按 Grill ▶ Fried Chicken (Frozen)，開始烹調。

自動 042 鹽烤三文魚（急凍）

Grill
Salted Salmon (Frozen)

烤焗
微波
燒烤

→P.54

標準加熱時間　約 22 分鐘

使用配件

超級烤盤（收起支架，打開上層用托板）
上層
陶瓷托盤
水箱
空

食材（4 人份 / 4 塊）

4 片鹽漬三文魚（每片約 80 克）
1 個拉鍊急凍包（28×27 厘米）

說明

[準備]

將牛油紙剪成比冷凍保鮮袋（現成）稍微小一點的尺寸，將牛油紙放進袋中，再將鹽漬三文魚放在紙上，魚皮朝上，然後將保鮮袋密封。確保三文魚沒有粘在一起。將肉塊放在金屬托盤上並壓平。急凍方式可參考**急凍保存燒烤料理的小貼士** →P.168。

[燒烤]

❶ 從保鮮袋中取出鹽漬三文魚，將魚塊放在超級烤盤上，收起超級烤盤支架、打開上層用托板。將食材以裝盤時朝上的那面朝上。

❷ 將 ① 放入上層，並按 Grill ▶ Salted Salmon (Frozen) 開始烹調。

自動 043 香烤竹筴魚（急凍）

Grill
Dried Horse Mackerel (Frozen)

烤焗
微波
燒烤

→P.54

標準加熱時間　約 21 分鐘

使用配件

超級烤盤（收起支架，打開上層用托板）
上層
陶瓷托盤
水箱
空

食材（2 人份 /2 條竹筴魚）

2 片竹筴魚魚乾（每片 100-120 克）
1 個拉鍊急凍包（28×27 厘米）

說明

[準備]

將牛油紙剪成比冷凍保鮮袋（現成）稍微小一點的尺寸，將牛油紙放進袋中，再將竹筴魚乾放在紙上，然後將保鮮袋密封。把它們排好，確保魚塊不會粘在一起。將魚塊放在金屬托盤上並壓平，急凍方式可參考**急凍保存燒烤料理的小貼士** →P.168。

[燒烤]

❶ 從保鮮袋中取出竹筴魚乾。在超級烤盤塗上沙律油（指定份量外），收起支架，打開上層用托板，並將魚乾放在盤上。將食材以裝盤時朝上的那面朝上。

❷ 將 ① 放入上層，並按 Grill ▶ Dried Horse Mackerel (Frozen) 開始烹調。

鹽烤三文魚（急凍）/ 香烤竹筴魚（急凍）的製作貼士

- **建議的每次烹調份量為 3 至 4 人份的鹽烤三文魚（急凍），或 1 至 2 人份的香烤竹筴魚（急凍）**
- **每塊魚肉或魚乾均少於 70 克**
  按 Grill 開始烹調，經常查看烹調情況。→P.64
- **如何放置食物**
  有關**鹽烤三文魚（急凍）**，參閱**鹽烤三文魚的製作貼士** →P.159，而有關**香烤竹筴魚（急凍）**，參閱**香烤竹筴魚的製作貼士** →P.162。
- **加熱完成後，當你打開爐門時**
  注意飛濺熱油，並輕輕打開。
- **如果你不想弄髒超級烤盤**
  可鋪上牛油紙。不要使用錫紙。（會產生火花）。
- **烤製非急凍食物**
  參閱**鹽烤三文魚** →P.159 或**香烤竹筴魚** →P.162，開始烹調。
- **如 Additional Heating 燈號熄滅後，食物仍然半生不熟**
  按 Grill 開始烹調，經常查看烹調情況。→P.64

急凍保存燒烤料理的小貼士

[1] 需急凍的食品

依照食譜選單選項預先準備的食物 →頁 166-167。

（不能以 Grill (Frozen Grilled Dishes) 功能燒烤市面的現成急凍食品。烹調時，請參照食品生產商標示的方法加熱。）

[2] 每次的烹調份量

每個選單選項均有標示份量。份量太多或太少均有可能影響食物質素。

[3] 急凍食品前

- 急凍前，請徹底擦乾肉或魚表面滲出的水分。
- 請依照製作方法準備相應大小的食材，並添加標示的調味料份量。太多水分可能會導致難以加熱和燒烤。

[4] 急凍食品

- 將牛油紙剪成比冷凍保鮮袋（現成）稍微小一點的尺寸，將牛油紙放進袋中，再將食物放在保鮮袋的紙上。急凍前，確保食物之間保持適當的距離。若急凍時食物擠成一堆，燒烤的製成品將未能達至最佳質素。
- 急凍前，將食物鋪平，厚度一致。若食材過厚，將不能有效地加熱，可能會影響食物質素。
- 將食物鋪平放在金屬托盤上急凍，令食物背面接觸到超級烤盤或金屬托盤，有助燒烤加熱。
- 請參考以下照片排列食物。

[5] 保存期限

漢堡扒

炸雞

鹽烤三文魚

香烤竹筴魚

- 建議的保存期限為 2 至 3 星期。若急凍時間太長，食物會產生變化，變得難以加熱。

[6] 從冰箱取出急凍食品後立即使用。

- 不能以 Grill (Frozen Grilled Dishes) 功能燒烤已解凍的食材。

[7] 若食物已在室溫下解凍

- **烹調漢堡扒和炸雞時，**在金屬托盤鋪上錫紙，再放上食物。然後將焗盤放入中層，選擇 Oven No Preheat 1 level 和 250°C 烹調漢堡扒，或選擇 230°C 烹調炸雞，經常查看烹調情況。→P.65

- **至於鹽烤三文魚和香烤竹筴魚，**將食物放在超級烤盤上，收起超級烤盤支架、打開上層用托板。將超級烤盤放入上層，然後選擇 Grill，開始烹調，經常查看烹調情況。→P.64

烤焗 / 蛋餅

自動 044 焗通心粉

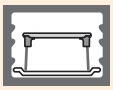
Gratin/ Quiche
Macaroni Gratin

微波
烤焗
燒烤

→P.54 加熱備用

標準加熱時間　約 18 分鐘

使用配件



超級烤盤（打開支架，收起上層用托板）
陶瓷托盤
水箱
空

食材（4 人份）

80 克通心粉
Ⓐ
- 100 克雞脾肉（切成粒，約 1 厘米）
- 8 隻蝦（剝殼和去內臟，去尾，開邊）（約 100 克）
- ½ 個中等大小的洋蔥（切成薄片）（約 100 克）
- 1 小罐蘑菇（切片）（約 50 克）
- 25 克牛油
- 少許鹽和胡椒粉

3 杯白汁
80 克芝士（切碎或磨粉）

說明

❶ 煮熟並瀝乾通心粉。添加少量沙律油（指定份量外）。
❷ 在耐熱的深容器中混合 Ⓐ。按 Microwave | 600 W | About 5 min. 20 sec. 加熱微波爐。混合煮熟的通心粉。 →P.60-62
❸ 添加一半白汁至 ②。
❹ 在焗盤塗上少量牛油（指定份量外），將 ③ 分到焗盤。用剩下的白汁覆蓋並撒上芝士。
❺ 將 ④ 鋪在已打開支架的超級烤盤上，再將超級烤盤放到陶瓷托盤上，選擇 Gratin/Quiche ▶ Macaroni Gratin，開始加熱。

「微波加熱」 →P.60-62

白汁

說明

❶ 將麵粉和牛油放進較深的耐熱容器，以 Microwave | 600 W 加熱，然後用打蛋器拌勻。
❷ 一邊慢慢加入牛奶，一邊拌勻。以 Microwave | 600 W 加熱，同時繼續攪拌。
❸ 加熱後，在 ② 加入鹽和胡椒作調味，再攪勻。

「微波加熱」 →P.60-62

份量		1 杯	2 杯	3 杯
食材	牛奶	200 毫升	400 毫升	600 毫升
	麵粉（低筋麵粉）	20 克	30 克	40 克
	牛油	30 克	40 克	50 克
	鹽，胡椒	少許	少許	少許
步驟 ❶	加熱牛油和麵粉 Microwave | 600 W	約 1 分鐘 10 秒	約 1 分鐘 40 秒	約 2 分鐘 10 秒
步驟 ❷	加入牛奶，然後加熱 Microwave | 600 W	2–4 分鐘	5–7 分鐘	9–11 分鐘

自動 045 蕃茄奶油焗鮮蝦

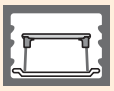
Gratin/Quiche　微波 烤焗 燒烤

Shrimp Tomato Gratin

→P.54　加熱備用

標準加熱時間　約 18 分鐘

使用配件



超級烤盤（打開支架，收起上層用托板）

陶瓷托盤

水箱

空

食材（4 人份）

80 克通心粉

Ⓐ
- 100 克蝦仁（去內臟）
- ½ 小西蘭花（掰開並切開一半）（約 80 克）
- ½ 個中等大小的洋蔥（切成薄片）（約 100 克）
- 25 克牛油
- 少許鹽和胡椒粉

100 克整個蕃茄罐頭

3 杯白汁（材料和製作方法 →P.169）

80 克芝士（切碎或磨粉）

說明

❶ 煮熟並瀝乾通心粉。添加少量沙律油（指定份量外）。

❷ 壓碎整個蕃茄，分成兩等份，一份與白汁拌勻，另一份則倒進 Ⓐ。

❸ 在耐熱的深容器中混合 ②。按 加熱微波爐並輸入。混合煮熟的通心粉。

Microwave | 600 W | About 5 min. 20 sec.

→P.60-62

❹ 添加一半白汁至 ③。

❺ 在焗盤塗上少量牛油（指定份量外），將 ④ 分到焗盤。用剩下的白汁覆蓋並撒上芝士。

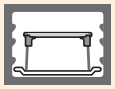
❻ 將 ⑤ 鋪在已打開支架的超級烤盤上，再將超級烤盤放到陶瓷托盤上，選擇 Gratin/Quiche ▶ Shrimp Tomato Gratin，開始加熱。

「微波加熱」 →P.60-62

自動 046 奶油焗咖哩雞肉

Gratin/Quiche Chicken Curry Gratin	微波 烤焗 燒烤
→P.54	加熱備用
標準加熱時間	約 18 分鐘

使用配件



超級烤盤（打開支架，收起上層用托板）

陶瓷托盤

水箱

空

食材（4 人份）

80 克通心粉

Ⓐ
- 200 克雞脾肉（切成一口大小）
- 100 克日本生菜（切成 4 厘米長）
- ½ 紅甜椒（切成塊，約 1 厘米）
- 25 克牛油
- 1 茶匙咖哩粉
- 少許鹽和胡椒粉

3 杯白汁（材料和製作方法 →P.169）

2 茶匙咖哩粉

80 克芝士（切碎或磨粉）

說明

❶ 煮熟並瀝乾通心粉。添加少量沙律油（指定份量外）。將咖哩粉倒入白汁，攪拌均勻。

❷ 在耐熱的深容器中混合 Ⓐ。按 Microwave | 600 W | About 5 min. 20 sec. 加熱微波爐。混合煮熟的通心粉。→P.60-62

❸ 添加一半白汁至 ②。

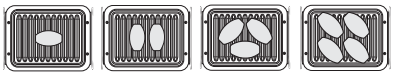
❹ 在焗盤塗上少量牛油（指定份量外），將 ③ 分到焗盤。用剩下的白汁覆蓋並撒上芝士。

❺ 將 ④ 鋪在已打開支架的超級烤盤上，再將超級烤盤放到陶瓷托盤上，選擇 Gratin/Quiche ▶ Chicken Curry Gratin，開始加熱。

「微波加熱」 →P.60-62

烤焗的製作貼士

- **每次烹調份量為 1 至 4 人份**
- **器皿**
  不要使用金屬或空心器皿。
  應使用具耐熱的陶器、瓷器或玻璃焗盤。
- **烹調時焗盤的放置方式**
  根據下圖所示，將焗盤放在超級烤盤上。將超級烤盤放在爐內底部的陶瓷托盤上。



烤 1 盤時放在中央 | 烤 2 盤時靠中央排列 | 烤 3 盤時靠中央排列 | 4 個焗盤的擺放方式如圖所示

- **若你擔心刮花超級烤盤**
  可鋪上牛油紙。不要使用錫紙。（會產生火花）。
- **如果食材在烹調前已放涼**
  應趁食材或醬汁還溫熱時進行燒烤。如果食物在烹調前冷卻，選擇 Microwave | 500 W，將食物先加熱至微溫（約 40°C）。→P.60-62
- **燒烤色澤**
  燒烤色澤根據白汁厚度、芝士種類和食材製造商而異。
- **若 Additional Heating 燈號熄滅後，烤焗的食物仍然未熟**
  按 Oven | No Preheat | 1 level | 210°C 開始烹調，經常查看烹調情況。→P.65
- **若燒烤不均勻**
  當餘下 3-5 分鐘的烹調時間時，轉換焗盤的方向，然後繼續加熱。
- **急凍烤焗食品不能以烤焗通心粉的功能烹調。**
  將食物放在金屬托盤的中央。將焗盤放入中層，選擇 Oven | No Preheat | 1 level | 210°C | 34-46 min. 功能，一邊烹調一邊留意煮食情況。

自動 047 意式焗薯仔丸子

（食譜由香川營養大學撰寫 →P.146）

⚠ 注意

烹調時某些食材可能會飛濺出來。

烹調魷魚前，請確保已將整條魷魚表面平均切花。蘑菇則需先切片。

自動 048 蝦仁焗飯

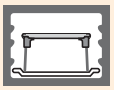
Gratin/ Quiche
Shrimp Rice Gratin

微波
烤焗
燒烤

→P.54 加熱備用

標準加熱時間 約 16 分鐘

使用配件



超級烤盤（打開支架，收起上層用托板）
陶瓷托盤
水箱
空

食材（使用 21 厘米麵包焗模）

Ⓐ
- 150 克蝦仁（去內臟）
- ⅓ 洋蔥（切碎）（約 70 克）
- 3 朵新鮮冬菇（切成薄片）
- 20 克牛油

1 杯白汁（材料和製作方法 →P.169）
300 克冷飯
10 克牛油
80 克芝士（切碎或磨粉）

說明

❶ 將 Ⓐ 放進較深的耐熱容器，選擇 Microwave | 600 W | Approx. 3 min. 10 sec.，開始烹調。然後加入白汁。→P.60-62

❷ 將牛油放入一個大的耐熱容器中，然後按 Microwave | 200 W | About 1 min，開始烹調和融化。

❸ 將白飯加入 ②，攪拌均勻。加入少量的鹽和胡椒（指定份量外），選擇 Microwave | 600 W | Approx. 1 min. 10 sec.，開始烹調。

❹ 在麵包焗模塗上少量牛油（指定份量外），放入 ③。然後鋪上 ①，並撒上芝士。

❺ 將 ④ 放在超級烤盤中央，打開超級烤盤支架，把超級烤盤放上陶瓷托盤。然後按 Gratin/Quiche ▶ Shrimp Rice Gratin，開始烹調。

「微波加熱」 →P.60-62

自動 049 菠菜蛋餅

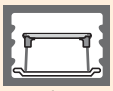
Gratin/ Quiche
Spinach Quiche

微波
烤焗
燒烤

→P.54 加熱備用

標準加熱時間　約 18 分鐘

使用配件



超級烤盤（打開支架，收起上層用托板）
陶瓷托盤
水箱
空

食材（使用 21 厘米麵包焗模）

1 束菠菜
1 塊蒜瓣（切碎）
1 湯匙牛油（約 12 克）
少許鹽和胡椒粉
2 隻雞蛋（打散）
Ⓐ
- 130 毫升牛奶
- 70 毫升鮮忌廉（植物）
- 30 毫升高湯（溶解 1/4 個濃縮高湯塊）
- 少許鹽和胡椒粉

60 克芝士（切絲）

說明

❶ 將菠菜洗乾淨，用保鮮紙包好。按 Boil Vegetables 加熱後，將菠菜放入冷水。然後瀝乾和擰出水分，切成 3 厘米長。→P.52-53
❷ 在平底鍋加熱牛油。爆香大蒜，然後將 ① 下鍋拌炒。撒上鹽和胡椒。
❸ 將 Ⓐ 和雞蛋倒入大碗裏，攪拌均勻。然後用篩網過濾。
❹ 拌勻 ③ 和 ②。拌入 2/3 份量的芝士倒進塗上少量牛油（指定份量外）的麵包焗模中。再撒上剩餘的芝士，放在超級烤盤的中間，打開支架。將超級烤盤放在陶瓷托盤上，選擇 Gratin/Quiche ▶ Spinach Quiche，開始烹調。

「如何使用 Boil Vegetables」→P.52-53

焗飯和蛋餅的製作貼士

- **每次只可烹調指定份量**
- **若你擔心刮花超級烤盤**
  可鋪上牛油紙。
  不要使用錫紙。
  （會產生火花）。
- **器皿**
  不要使用金屬或空心器皿。應使用耐熱的陶器、瓷器或玻璃器皿。
- **如果食材在烹調前已放涼**
  應趁食材或醬汁還溫熱時進行燒烤。如果食物在烹調前冷卻了，可將微波爐設定為 Microwave 500 W，將食物先加熱至微溫（約 40°C）。→P.60-62
- **燒烤色澤**
  燒烤色澤根據白汁厚度、芝士種類和食材製造商而異。
- **等待爐內溫度下降**
  若沒等待爐內溫度下降就使用 Oven，Grill，Deodorization 功能，可能會影響食物質素。
- **若 Additional Heating 燈號熄滅後，烤焗的食物或蛋餅仍然未熟**
  按 Oven No Preheat 1 level 210°C 開始烹調，經常查看烹調情況。→P.65
- **急凍焗飯不能以蝦仁焗飯的功能烹調。**
  無須打開錫紙包裝，直接將急凍焗飯放上金屬托盤（參閱如何放置現成急凍烤焗食品 →P.195），然後放入中層。按 Oven No Preheat 1 level 210°C 34-46 min. 開始烹調，經常查看烹調情況。→P.65
- **不可將微波用塑膠容器用於燒烤食物。**
  否則將導致容器變形。

蒸烤 / 小炒（蒸烤食物）

自動 050 鍋貼

Steam-Grill/Stir-Fry
Fried Dumpling

蒸煮
微波

→P.54

（加熱備用，全文統一）

標準加熱時間　約 27 分鐘

使用配件

超級烤盤（收起支架和上層用托板）
烤盤蓋
陶瓷托盤

水箱
加滿

食材（4 人份 / 20 塊）

180 克白菜

Ⓐ
- 100 克絞碎豬肉
- 30 克韭菜（切碎）
- 3 湯匙蔥花（切碎）（約 30 克）
- 1 塊蒜瓣（切碎）
- 1 小份薑（切碎）
- 1 湯匙清酒
- 1 茶匙豉油
- 2 茶匙麻油
- 少許鹽和胡椒粉

20 片餃子皮（現成）

說明

❶ 將水箱加水至滿水線。

❷ 將白菜以 Boil Vegetables 加熱，切碎後瀝乾水分備用。→ P.52-53

❸ 在碗裏混合 ② 和 Ⓐ，拌勻調味料和食材。拌勻成糊狀，將混合物分成 20 份。

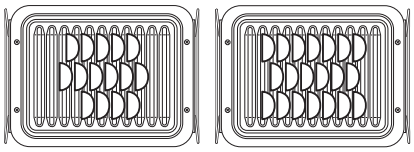
❹ 將 ③ 的餡料放到餃子皮的中間，一邊包起，一邊捏出皺褶。

❺ 在 ④ 底部塗上沙律油（指定分量外），然後如右圖所示，將餃子放到超級烤盤中間，收起支架，蓋好烤盤蓋。

❻ 將烤盤蓋的蒸氣入口對準蒸氣出口，放在陶瓷托盤上，然後使用 Steam-Grill/Stir-Fry ▶ Fried Dumpling 開始烹調。

「如何使用 Boil Vegetables」→ P.52-53

如何放置煎餃



製作 3 人份　製作 4 人份

餃子的製作貼士

- **請確保水箱已注滿水。**
  如果水箱裏沒有水或沒有安裝好，可能會影響食物質素。
- **若餃子皮的直徑約 9 厘米，每次烹調份量為 3 至 4 人份**
  （可煮餃子的數量按餃子的大小而定。）
- **若食物的色澤較淺**
  倒去超級烤盤裏的熱水，並蓋好烤盤蓋。然後選擇 Additional Heating 5-10 min 加熱。當 Additional Heating 燈號熄滅後，再選擇 Microwave 500 W 5-10 min 加熱。→P.60-62
- **依照餃子皮的大小**
  調整餡料的份量。
- **餃子皮的厚度和大小**
  這些會影響蒸煮效果。
  若餃子皮比較薄，選擇 MID-LO 或 LO 烹調。
- **若餃子或餃子皮上黏附太多麵粉**
  請在開始烹調前拍走粉末。
- **現成餃子（急凍食品）**
  可能會受熱不均。烹調前先解凍餃子。
- **若急凍餃子本身已有金黃色澤，應該使用 Reheat 烹調。**

自動 051 蝦餃

Steam-Grill/Stir-Fry
Shrimp Dumpling
蒸煮
微波

→P.54

標準加熱時間　約 27 分鐘

使用配件

超級烤盤（收起支架和上層用托板）
烤盤蓋
陶瓷托盤

水箱
加滿

食材（4 人份 / 20 塊）

250 克蝦仁
20 隻蝦仁（作裝飾的小蝦仁）

Ⓐ
- 1 茶匙薑汁
- 1 茶匙清酒
- 1 茶匙麻油
- 1 茶匙生粉

Ⓑ
- 15 克韭菜（切碎）
- 2 湯匙蔥花（切碎）（約 20 克）
- 1 朵乾香菇（用水浸軟，切碎）
- 1 茶匙豉油
- 少許鹽和胡椒粉

20 片餃子皮（現成）

說明

❶ 將水箱加水至滿水線。
❷ 將蝦仁分成兩等份，一份剁成泥，另一份粗切。加入 Ⓐ 調味。
❸ 在碗裏混合 ② 和 Ⓑ，拌勻調味料和食材。拌勻成糊狀，將混合物分成 20 份。
❹ 將 ③ 的餡料放到餃子皮的中間，一邊包起，一邊捏出皺褶，包成圓形。在餃子上放裝飾用的蝦仁。
❺ 在 ④ 底部塗上沙律油（指定分量外），然後將餃子放到超級烤盤中間，收起支架，蓋好烤盤蓋。
❻ 將烤盤蓋的蒸氣入口對準蒸氣出口，放在陶瓷托盤上，然後使用 Steam-Grill/Stir-Fry ▶ Shrimp Dumpling 開始烹調。

自動 052 梅醬雞柳

Steam-Grill/Stir-Fry
Chicken Breast in Plum Sauce
蒸煮
微波

→P.54

標準加熱時間　約 9 分鐘

使用配件

超級烤盤（收起支架和上層用托板）
烤盤蓋
陶瓷托盤

水箱
加滿

配料（2 人份 /4 條）

4 塊雞胸肉（剔除筋腱）（約 180 克）
40 克山藥（切成 1 厘米闊，6 厘米長）
4 塊紫蘇葉（對切）
1 湯匙鹽麴
1 顆梅乾（去籽）
適量胡椒

梅醬雞柳的製作貼士

- **每次烹調份量為 1 至 2 人份**
- **如 Additional Heating 燈號熄滅後，食物仍然半生不熟**
  將食物移到盤子上，蓋上保鮮紙。按 Microwave 500 W 開始烹調，經常查看烹調情況。→P.60-62

說明

❶ 將水箱加水至滿水線。
❷ 敲打和壓平雞胸肉，與鹽麴拌勻後，醃 1 小時以上。
❸ 將 ② 攤平鋪放，放上紫蘇葉。將梅乾放在中間，並放上山藥。最後將雞肉捲起來。
❹ 在超級烤盤鋪上牛油紙。在 ③ 上撒上胡椒調味後，將雞柳卷擺放在超級烤盤的中間，收起支架。然後放上烤盤蓋。
❺ 將烤盤蓋的蒸氣入口對準蒸氣出口，放在陶瓷托盤上，然後使用 Steam-Grill/Stir-Fry ▶ Chicken Breast in Plum Sauce 開始烹調。

自動 053 雜糧雞肉卷

（食譜由香川營養大學撰寫 →P.147）

自動 054 鹽麴雞肉

Steam-Grill/Stir-Fry
Rice Malt Marinade Chicken

蒸煮
微波

→P.54

標準加熱時間　約 9 分鐘

使用配件

超級烤盤（收起支架和上層用托板）
烤盤蓋
陶瓷托盤
水箱加滿

食材（2 人份）

1 塊雞胸肉（去皮，每塊約 200 克）
Ⓐ
- 2 湯匙鹽麴
- 1/2 湯匙清酒

適量生菜和檸檬

鹽麴雞肉的製作貼士

- **每次烹調份量為 1 至 2 人份**
- **如 Additional Heating 燈號熄滅後，食物仍然半生不熟**
  將食物移到盤子上，蓋上保鮮紙。按 Microwave 500 W 開始烹調，經常查看烹調情況。→P.60-62

說明

❶ 將水箱加水至滿水線。
❷ 將雞肉切成 6 件，放在 Ⓐ 裏醃浸至少 1 小時。
❸ 將 ② 攤平鋪放在超級烤盤中間，收起支架，蓋好烤盤蓋。
❹ 將烤盤蓋的蒸氣入口對準蒸氣出口，放在陶瓷托盤上，然後使用 Steam-Grill/Stir-Fry ▶ Rice Malt Marinade Chicken 開始烹調。
❺ 加熱後上碟，鋪上生菜和檸檬。

自動 055 味噌三文魚

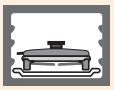
Steam-Grill/Stir-Fry
Miso Salmon

蒸煮
微波

→P.54

標準加熱時間　約 11 分鐘

使用配件



超級烤盤（收起支架和上層用托板）
烤盤蓋
陶瓷托盤
水箱加滿

食材（4 人份）

4 片生三文魚扒（每片約 100 克）
Ⓐ
- 2 茶匙白味噌
- 30 克純乳酪
- 2 1/2 湯匙豆漿（非均質）
- 1 1/2 湯匙清酒
- 1/3 茶匙鹽
- 1/2 湯匙豉油

2 片紫蘇葉
適量蘿蔔（磨成泥）

說明

❶ 將水箱加水至滿水線。
❷ 擦乾三文魚上的水分，放進拌勻的 Ⓐ 醃漬 30-60 分鐘使其入味，然後稍微瀝乾水分。
❸ 將 ② 擺放在超級烤盤上，上碟時朝上的一邊朝下，收起支架，並蓋好烤盤蓋。
❹ 將烤盤蓋的蒸氣入口對準蒸氣出口，放在陶瓷托盤上。按 Steam-Grill/Stir-Fry ▶ Miso Salmon 開始烹調，然後拌勻。
❺ 加熱後上碟，鋪上紫蘇葉和蘿蔔蓉。

味噌三文魚的製作貼士

- **每次烹調份量為 3 至 4 人份**
- **如 Additional Heating 燈號熄滅後，食物仍然半生不熟**
  將食物移到盤子上，蓋上保鮮紙。按 Microwave 500 W 開始烹調，經常查看烹調情況。→P.60-62

自動 056 巴斯克風蔬菜燉旗魚

（食譜由香川營養大學撰寫 →P.148）

自動 057 中式蒸白肉魚

Steam-Grill/Stir-Fry
Steam Whole White Fish
蒸煮
微波

→P.54

標準加熱時間　約 17 分鐘

使用配件

超級烤盤（收起支架和上層用托板）
烤盤蓋
陶瓷托盤
水箱加滿

食材（1 條鯛魚）

1 條比目魚（每條約 400 克）
1 根蔥
1 段薑（切絲）
Ⓐ
- 1 湯匙蠔油
- 1 湯匙豉油
- 50 毫升米酒（或清酒）
- 1 茶匙生粉
- 少許鹽和胡椒粉
- 1 茶匙雞粉
- ¾ 杯水

Ⓑ
- 1 湯匙豉油
- 2 湯匙沙律油

中式蒸白肉魚的製作貼士

- **每次烹調只做指定份量。**
- **如 Additional Heating 燈號熄滅後，食物仍然半生不熟**
  將食物移到盤子上，蓋上保鮮紙。按 Microwave 500 W 開始烹調，經常查看烹調情況。 →P.60-62

說明

❶ 將水箱加水至滿水線。
❷ 刮去魚鱗，清除魚鰓和內臟。在厚肉部分輕輕用刀劃痕，並用水沖洗，然後擦乾。
❸ 將蔥白部分切為 4-5 厘米長的小段。去掉蔥芯，切成細絲。用水沖洗，然後擦乾，製成蔥白細絲備用。
❹ 將綠色部分斜切成 4-5 厘米的小段。
❺ 將牛油紙鋪在超級烤盤上，收起支架，將 ④ 擺放在烤盤上。然後放上 ②，魚皮朝上。放上薑和 ③ 的蔥芯。淋上已拌勻的 Ⓐ，並蓋好烤盤蓋。
❻ 將烤盤蓋的蒸氣入口對準蒸氣出口，放在陶瓷托盤上，然後使用 Steam-Grill/Stir-Fry ▶ Steam Whole White Fish 開始烹調。
❼ 將食物上碟，撒上蔥絲。然後將 Ⓑ 倒進小鍋裏加熱，淋上魚肉後即可享用。

自動 058 清酒煮蜆

Steam-Grill/Stir-Fry
Sake-Steamed Clam
蒸煮
微波

→P.54

標準加熱時間　約 10 分鐘

使用配件

超級烤盤（收起支架和上層用托板）
烤盤蓋
陶瓷托盤
水箱加滿

食材（2 人份）

約 300 克蜆（連殼）
¼ 杯清酒
1 茶匙牛油
一撮芹菜（切碎）

說明

❶ 將水箱加水至滿水線。
❷ 將蜆放入 3% 比例的鹽水中（指定分量外）。在陰涼、避光處放置 3 小時至半天，讓蜆吐沙。
❸ 以互相摩擦蜆殼的方式洗乾淨蜆。將牛油紙鋪在超級烤盤上，收起支架，將蜆擺放在烤盤上。加入清酒和牛油，蓋好烤盤蓋。
❹ 將烤盤蓋的蒸氣入口對準蒸氣出口，放在陶瓷托盤上，然後使用 Steam-Grill/Stir-Fry ▶ Sake-Steamed Clam 開始烹調。蒸熟後，撒上芹菜裝飾，即可享用。

[貼士]

- 將蜆半浸在鹽水中去沙。由於蜆呼吸時會噴出水，用碗或錫紙蓋著，防止水份蒸發。

清酒煮蜆的製作貼士

- **每次烹調份量為 1 至 2 人份**
- **在超級烤盤鋪上牛油紙，以防蜆殼刮花盤面。**
- **如 Additional Heating 燈號熄滅後，食物仍然半生不熟**
  將食物移到盤子上，蓋上保鮮紙。按 Microwave 500 W 開始烹調，經常查看烹調情況。 →P.60-62

自動 059 茄子什錦菇沙律

Steam-Grill/Stir-Fry　蒸煮 微波
Eggplant Mushroom Salad
→P.54

標準加熱時間　約 10 分鐘

使用配件

超級烤盤（收起支架和上層用托板）
烤盤蓋
陶瓷托盤
水箱 加滿

食材（2 人份）

Ⓐ
- 2 個日本茄子（約 200 克）
- 6 條青辣椒（約 25 克）
- 50 克金針菇
- 50 克舞茸菇
- 1 件油炸豆卜（薄切成 1 厘米寬）（約 35 克）

Ⓑ
- 1 湯匙鹽麴
- 1/2 茶匙薑（磨成泥）

Ⓒ
- 2 茶匙檸檬汁
- 1/2 湯匙橄欖油，適量加入

說明

❶ 將水箱加水至滿水線。
❷ 去掉茄子根部，每條各切成 8 塊。然後浸水備用。
❸ 切去 Ⓐ 中金針菇和舞茸菇的根部，再加以撥散。
❹ 將已拌勻的 Ⓒ 倒進膠袋（現成），並加入已拌勻的 Ⓑ 和 Ⓐ，攪拌均勻。
❺ 將牛油紙鋪在超級烤盤上，收起支架，在膠袋取出 ④，鋪在烤盤上。然後放上烤盤蓋。
❻ 將烤盤蓋的蒸氣入口對準蒸氣出口，放在陶瓷托盤上。按 Steam-Grill/Stir-Fry ▶ Eggplant Mushroom Salad 開始烹調，然後拌勻。

[貼士]
- 你可能會想食物冷卻下來。

茄子什錦菇沙律的製作貼士

- **每次烹調份量為 1 至 2 人份**
- **如 Additional Heating 燈號熄滅後，食物仍然半生不熟**
  將食物移到盤子上，蓋上保鮮紙。按 Microwave 500 W 開始烹調，經常查看烹調情況。→P.60-62

自動 060 蒸烤南瓜

Steam-Grill/Stir-Fry　烤焗 過熱水蒸氣 微波
Steam Baked Squash
（預熱）
→P.55

預熱　約 9 分鐘
標準加熱時間　約 13 分鐘

使用配件

超級烤盤（收起支架和上層用托板）
烤盤蓋
陶瓷托盤
水箱 加滿

食材（3 人份）

400 克南瓜（去皮，切成粒，約 1 厘米）

Ⓐ
- 3 湯匙蛋黃醬
- 2 湯匙茄汁
- 1 茶匙檸檬汁

說明

❶ 將水箱加水至滿水線。
❷ 以 Steam-Grill/Stir-Fry ▶ Steam Baked Squash 開始預熱，無須放進食物。
❸ 將牛油紙鋪在超級烤盤上，收起支架，將南瓜鋪在烤盤上。然後放上烤盤蓋。
❹ 預熱結束聲響起後，將烤盤蓋的蒸氣入口對準蒸氣出口，放在陶瓷托盤上，過程中請注意避免燙傷。
❺ 加熱完成後將蔬菜上碟，並附上已準備好的 Ⓐ。

蒸烤南瓜的製作貼士

- **每次烹調份量為 1 至 3 人份**
- **如 Additional Heating 燈號熄滅後，食物仍然半生不熟**
  將食物移到盤子上，蓋上保鮮紙。按 Microwave 500 W 開始烹調，經常查看烹調情況。→P.60-62

自動 061 蒸烤番薯

Steam-Grill/Stir-Fry　烤焗 過熱水蒸氣
Steam Baked Sweet Potato
（預熱）
→P.55

預熱　約 5 分鐘
標準加熱時間　約 32 分鐘

使用配件

超級烤盤（收起支架和上層用托板）
烤盤蓋
陶瓷托盤
水箱 加滿

食材（4 人份）

4 條番薯（每條約 250 克）

說明

❶ 將水箱加水至滿水線。
❷ 以 Steam-Grill/Stir-Fry ▶ Steam Baked Sweet Potato 開始預熱，無須放進食物。
❸ 用叉子在番薯表皮戳洞，或者用刀輕輕劃幾刀。將牛油紙鋪在超級烤盤上，收起支架，將番薯擺放在烤盤上。然後放上烤盤蓋。
❹ 預熱結束聲響起後，將烤盤蓋的蒸氣入口對準蒸氣出口，放在陶瓷托盤上，過程中請注意避免燙傷。
❺ 加熱後，嘗試以竹籤插入，如不能穿透食物，請蓋上烤盤蓋並放回爐內。再繼續蒸約 10 分鐘。

蒸烤番薯的製作貼士

- **每次烹調份量為 3 至 4 人份**
- **番薯的大小**
  建議使用直徑 4 厘米左右的番薯。較厚或較大的番薯應在烹調前切成 2 或 3 小份。
  烹調較細（180 克或以下）或較小（130 克或以下）的番薯時，可將強度設定調整為 LO 開始加熱。
- **如果你不想弄髒超級烤盤，可鋪上牛油紙。**
- **如 Additional Heating 燈號熄滅後，食物仍然半生不熟**
  按 Steam Microwave (Leaven) 350 W 開始烹調，經常查看烹調情況。→P.68

蒸烤／小炒（蒸烤食物（點心））

自動 062 蒸烤椰菜

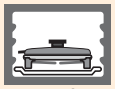
Steam-Grill/Stir-Fry
Steam Baked Cabbage

烤焗
過熱水蒸氣
微波

（預熱）
→P.55

預熱 約 9 分鐘
標準加熱時間 約 10 分鐘

使用配件



超級烤盤（收起支架和上層用托板）
烤盤蓋
陶瓷托盤

水箱
加滿

食材（3 人份）

400 克椰菜
30 克辣味明太子
Ⓐ
- 4 湯匙蛋黃醬
- 1 湯匙醋
- ⅓ 茶匙豉油
- ½ 茶匙檸檬汁
- 3 克巴馬臣芝士粉
- 少許鹽和胡椒粉

說明

❶ 將水箱加水至滿水線。
❷ 不用去掉椰菜心，將椰菜切成 3 等份。
❸ 以 Steam-Grill/Stir-Fry ▶ Steam Baked Cabbage 開始預熱，無須放進食物。
❹ 將 ② 攤平鋪放在超級烤盤，收起支架，蓋好烤盤蓋。
❺ 預熱結束聲響起後，將 ④ 烤盤蓋的蒸氣入口對準蒸氣出口，放在陶瓷托盤上，然後加熱，過程中請注意避免燙傷。
❻ 將辣味明太子去皮，放進 Ⓐ 裏拌勻。
❼ 加熱後上碟，淋上已拌勻的 ⑥。

自動 063 蒸餃

Steam-Grill/Stir-Fry
Steamed Dumpling

蒸煮
微波

→P.54

（加熱食材備用）

標準加熱時間 約 22 分鐘

使用配件

超級烤盤（收起支架和上層用托板）
烤盤蓋
陶瓷托盤

水箱
加滿

食材（4 人份 / 20 塊）

180 克椰菜
Ⓐ
- 100 克絞碎豬肉
- 15 克韭菜（切碎）
- 30 克水煮竹筍（切碎）
- 1 小塊蒜瓣（切碎）
- 1 小份薑（切碎）
- 2 茶匙清酒
- 2 茶匙豉油
- 1 湯匙麻油
- 少許鹽和胡椒粉

20 片餃子皮（現成）

說明

❶ 將水箱加水至滿水線。
❷ 洗乾淨椰菜後，用保鮮紙包起。按 Boil Vegetables 開始烹調後，切碎椰菜。然後瀝乾水分備用。 →P.52-53
❸ 在碗裏混合 ② 和 Ⓐ，拌勻調味料和食材。拌勻成糊狀，將混合物分成 20 份。
❹ 將 ③ 的餡料放到餃子皮的中間，一邊包起，一邊捏出皺褶。
❺ 將牛油紙鋪在超級烤盤上，收起支架，將 ④ 放在烤盤中央。然後放上烤盤蓋。
❻ 將烤盤蓋的蒸氣入口對準蒸氣出口，放在陶瓷托盤上，然後使用 Steam-Grill/Stir-Fry ▶ Steamed Dumpling 開始烹調。

「如何使用 Boil Vegetables」 →P.52-53

蒸烤椰菜的製作貼士

- **每次烹調份量為 2 至 3 人份**
- **如 Additional Heating 燈號熄滅後，食物仍然半生不熟**
  將食物移到盤子上，蓋上保鮮紙。按 Microwave 500 W 開始烹調，經常查看烹調情況。 →P.60-62

蒸餃的製作貼士

- **若餃子皮的直徑約 9 厘米，每次烹調份量為 3 至 4 人份的餃子**
  （可煮餃子的數量按餃子的大小而定。）
- **餡料分量**
  根據餃子皮的大小調整分量。
- **如 Additional Heating 燈號熄滅後，食物仍然半生不熟**
  將食物移到盤子上，蓋上保鮮紙。按 Microwave 500 W 開始烹調，經常查看烹調情況。 →P.60-62

自動 064 小籠包

Steam-Grill/Stir-Fry　過熱水蒸氣烤焗
Soup Dumpling

（預熱）→P.55　（加熱食材備用）

預熱　約 6 分鐘
標準加熱時間　約 17 分鐘

使用配件

超級烤盤（收起支架和上層用托板）
烤盤蓋
陶瓷托盤
水箱 加滿

食材（4 人份 / 12 塊）

＜小籠包皮＞
Ⓐ
- 50 克麵粉（高筋麵粉）
- 50 克麵粉（低筋麵粉）
- 1/3 茶匙鹽（約 2 克）

1/4 茶匙麻油（約 1 克）
50 毫升熱水

＜濃縮上湯塊＞
Ⓑ
- 2 茶匙水
- 2/3 茶匙魚膠粉（約 2 克）

Ⓒ
- 1/3 茶匙雞粉
- 60 毫升水

＜餡料＞
Ⓓ
- 150 克薄切五花肉（用菜刀剁碎）
- 1 茶匙米酒（或清酒）
- 1 茶匙豉油
- 少許鹽
- 1 湯匙蔥花（切碎）
- 1 湯匙薑（切碎）
- 1 茶匙麻油

適量生粉（過篩，撲在手上）
適量薑（切絲）
適量豉油和醋

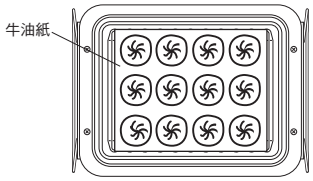
說明

❶ 將水箱加水至滿水線。
❷ 將混合拌勻的 Ⓐ 過篩，倒進一個大碗裏。慢慢倒入熱水，用筷子或類似的工具拌勻。當麵糰冷卻到你可以用手觸摸的溫度時，加入麻油再拌勻。揉捏成一個麵糰時，把它放在砧板上撲上生粉。繼續揉捏約 10 分鐘。當麵糰軟硬度變得與耳珠差不多時，用保鮮紙包起，放置 1 小時。
❸ 將 Ⓑ 拌勻，用水調開魚膠粉備用。將 Ⓒ 放進耐熱容器內拌勻，選擇 Microwave | 600 W | Approx. 1 min. 20 sec. 加熱。然後倒入 Ⓑ 攪拌均勻，待魚膠粉溶解後，放入冰箱使其凝固。
→P.60-62
❹ 將 Ⓓ 倒進大碗內，攪拌均勻。將 ③ 的凝固濃縮上湯塊切成 12 份（每份約 21 克）。然後搓圓並放入冰箱冷藏。
❺ 將 ② 放在撒上生粉的砧板上。將麵糰搓成條狀，並分成 12 等份（每份約 12 克）。蓋上保鮮紙或用力擰幹的濕布，防止麵糰水分流失。然後用桿麵棍將麵糰壓成約 9 厘米的圓形皮。
❻ 將 ④ 放在 ⑤ 的圓形皮中間，一邊朝中央包起，一邊捏出皺褶。最後捏緊頂部即可。如果小籠包皮無法捏緊，可用水沾濕再摺上。
❼ 以 Steam-Grill/Stir-Fry ▶ Soup Dumpling 作預熱，毋須放進食物。
❽ 將牛油紙鋪在超級烤盤上，收起支架，按照「小籠包的製作貼士」中的圖示，將 ⑥ 擺放在烤盤上。然後放上烤盤蓋。
❾ 預熱結束聲響起後，將烤盤蓋的蒸氣入口對準蒸氣出口，放在陶瓷托盤上，過程中請注意避免燙傷。
❿ 拌勻豉油和醋，加上薑絲後，即可與小籠包一併享用。

「微波加熱」 →P.60-62

小籠包的製作貼士

- **每次烹調份量為 3 至 4 人份的自製小籠包**
- **如何準備小籠包皮**
  使用桿麵棍一邊轉動麵糰一邊壓，直至皮的厚度略小於 1 毫米，而中間的厚度比皮邊會厚一點。壓成一塊直徑約 9 厘米的圓形皮。不要將皮桿的太薄，否則可能會在加熱過程中破裂。
- **餡料**
  請將餡料放在冰箱充分冷卻（0℃ - 10℃），否則會難以包裹，並可能使皮在加熱過程中破裂。
- **現成小籠包（冷藏 / 急凍）**
  如果包餡料的皮太薄，或者小籠包頂端留有缺口，可能會影響食物質素，加熱時小籠包皮可能會破裂，或者上湯可能會從頂部溢出。
- **如何放置食物**
  加熱時小籠包會膨脹起來，因此排列時要保持適當距離。



- **如 Additional Heating 燈號熄滅後，食物仍然半生不熟**
  將食物移到盤子上，蓋上保鮮紙。按 Microwave 500 W 開始烹調，經常查看烹調情況。 →P.60-62

自動 065 蝦仁燒賣

Steam-Grill/Stir-Fry　蒸煮
Shrimp Siu Mai　微波

→P.54

標準加熱時間　約 17 分鐘

使用配件

超級烤盤（收起支架和上層用托板）
烤盤蓋
陶瓷托盤

水箱
加滿

食材（4 人份 / 16 塊）

160 克蝦
16 隻蝦仁（作裝飾的小蝦仁）
Ⓐ
- 2 顆帶子（剁碎）（約 40 克）
- 30 克水煮竹筍（切碎）
- 2 湯匙蔥花（切碎）（約 20 克）
- ½ 隻蛋白
- 1 茶匙薑（磨成泥）
- 1 湯匙生粉
- ½ 茶匙清酒
- 少量麻油
- ¼ 茶匙鹽

16 片餃子皮（現成）

說明

❶ 將水箱加水至滿水線。
❷ 把蝦擦乾後，將蝦仁分成兩等份，一份剁成泥，另一份粗切。
❸ 將 ② 和 Ⓐ 倒入大碗裏，攪拌均勻。然後分成 16 份。
❹ 用拇指和食指圍成一個圓圈，將小籠包皮放在圈上。將 ③ 放在小籠包皮上，利用手指圈中間的下陷，將皮和餡料包成圓筒狀。成形後，摺起皮的對角。將蝦仁放在上面裝飾。
❺ 將牛油紙鋪在超級烤盤上，收起支架，將 ④ 放在烤盤中央。然後放上烤盤蓋。
❻ 將烤盤蓋的蒸氣入口對準蒸氣出口，放在陶瓷托盤上，然後使用 Steam-Grill/Stir-Fry ▶ Shrimp Siu Mai 開始烹調。

蝦仁燒賣的製作貼士

- **每次烹調份量為 3 至 4 人份**
- **如 Additional Heating 燈號熄滅後，食物仍然半生不熟**
  將食物移到盤子上，蓋上保鮮紙。按 Microwave 500 W 開始烹調，經常查看烹調情況。 →P.60-62

蒸烤 / 小炒（小炒菜式）

自動 066 清炒蔬菜

Steam-Grill/Stir-Fry
Stir-Fried Vegetable
微波蒸煮

→P.54

標準加熱時間　約 12 分鐘

使用配件

超級烤盤（收起支架和上層用托板）
烤盤蓋
陶瓷托盤
水箱
加滿

食材（4 人份）

540 克雜菜
160 克豬肉薄片（切成一口大小）
Ⓐ 少許鹽和胡椒粉
Ⓐ 1 湯匙豉油
Ⓐ 2 湯匙橄欖油，適量加入
少許鹽和胡椒粉

說明

❶ 將水箱加水至滿水線。
❷ 把準備好的 Ⓐ 放進膠袋（現成），並與蔬菜拌勻。
❸ 將肉撒上鹽和胡椒調味，平鋪在超級烤盤，收起支架。然後把 ② 從膠袋中取出，鋪放在上面，然後蓋好烤盤蓋。
❹ 將烤盤蓋的蒸氣入口對準蒸氣出口，放在陶瓷托盤上，然後使用 Steam-Grill/Stir-Fry ▶ Stir-Fried Vegetable 開始烹調。

清炒蔬菜的製作貼士

- **每次烹調份量為 3 至 4 人份**
- **如果你不想弄髒超級烤盤**
  可鋪上牛油紙。不要使用錫紙。（會產生火花）。
- **如 Additional Heating 燈號熄滅後，食物仍然半生不熟**
  將食物移到盤子上，蓋上保鮮紙。按 Microwave 500 W 開始烹調，經常查看烹調情況。 →P.60-62

自動 067 炒麵

Steam-Grill/Stir-Fry
Fried Noodles
微波蒸煮

→P.54

標準加熱時間　約 16 分鐘

使用配件

超級烤盤（收起支架和上層用托板）
烤盤蓋
陶瓷托盤
水箱 加滿

食材（4 人份）

4 包炒麵用麵條（附醬油，各 150 克）
約 500 克雜菜
100 克豬肉薄片（切成一口大小）
少許鹽和胡椒粉

說明

❶ 將水箱加水至滿水線。
❷ 將麵條和蔬菜（連同 4 湯匙水（指定分量外）和醬汁）倒進膠袋（現成），攪拌均勻。
❸ 在肉撒上鹽和胡椒調味，平鋪在超級烤盤，收起支架。然後把 ② 從膠袋中取出，鋪放在上面，然後蓋好烤盤蓋。
❹ 將烤盤蓋的蒸氣入口對準蒸氣出口，放在陶瓷托盤上。按 Steam-Grill/Stir-Fry ▶ Stir-Fried Vegetable 開始烹調，然後拌勻。

炒麵的製作貼士

- **每次烹調份量為 3 至 4 人份**
- **如 Additional Heating 燈號熄滅後，食物仍然半生不熟**
  將食物移到盤子上，蓋上保鮮紙。按 Microwave 500 W 開始烹調，經常查看烹調情況。 →P.60-62

自動 068 腰果炒雞肫

Steam-Grill/Stir-Fry
Gizzard & Fried Nuts
微波蒸煮

→P.54

標準加熱時間　約 10 分鐘

使用配件

超級烤盤（收起支架和上層用托板）
烤盤蓋
陶瓷托盤
水箱 加滿

食材（2 人份）

200 克雞肫（去除硬的部分，切絲）
20 克腰果
½ 束鴻喜菇（約 75 克）
2 湯匙鹽麴
1 湯匙生粉
Ⓐ 1 段薑（切絲）（約 15 克）
Ⓐ 1 湯匙清酒
適量蘿蔔苗

腰果炒雞肫的製作貼士

- **每次烹調份量為 1 至 2 人份**
- **如 Additional Heating 燈號熄滅後，食物仍然半生不熟**
  將食物移到盤子上，蓋上保鮮紙。按 Microwave 500 W 開始烹調，經常查看烹調情況。 →P.60-62

說明

❶ 將水箱加水至滿水線。
❷ 將雞肫放進膠袋（現成），在雞肫抹上鹽麴和生粉。
❸ 將拌勻的 Ⓐ 放入 ②，然後將剩餘的材料都放進去，攪拌均勻。
❹ 將 ③ 從膠袋中取出，平鋪在超級烤盤上，收起支架。然後放上烤盤蓋。將烤盤蓋的蒸氣入口對準蒸氣出口，放在陶瓷托盤上。按 Steam-Grill/Stir-Fry ▶ Gizzard & Fried Nuts 開始烹調，然後拌勻。
❺ 加熱後上碟，撒上蘿蔔苗後，即可享用。

自動 069 韓式烤肉

（食譜由香川營養大學撰寫 →P.148）

自動 070 乾燒蝦

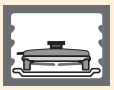
Steam-Grill/Stir-Fry
Shrimp Chili Sauce

微波蒸煮

→P.54

標準加熱時間　約 12 分鐘

使用配件



超級烤盤（收起支架和上層用托板）
烤盤蓋
陶瓷托盤

水箱
加滿

食材（4 人份）

約 500 克蝦（連殼）
- 4 湯匙蔥花（切碎）
- 2 茶匙薑（切碎）
- 1 茶匙生粉
- 4 湯匙茄汁

Ⓐ
- ½ 杯清酒
- 2 茶匙砂糖
- 1 茶匙辣豆瓣醬
- 少許鹽和胡椒粉
- 按喜好加入 1 湯匙麻油

適量已煮綠色蔬菜

說明

❶ 將水箱加水至滿水線。
❷ 剝掉蝦殼並清除內臟，留下蝦尾和最後一節的殼。擦乾水分和加入鹽和胡椒調味（指定分量外）。
❸ 在 ② 撒上 1 茶匙生粉（指定分量外），再倒入拌勻的 Ⓐ 稍作攪拌。
❹ 將 ③ 攤平鋪放在超級烤盤，收起支架，蓋好烤盤蓋。
❺ 將烤盤蓋的蒸氣入口對準蒸氣出口，放在陶瓷托盤上。按 Steam-Grill/Stir-Fry ▶ Shrimp Chili Sauce 開始烹調，然後拌勻。然後把食物上碟，以蔬菜伴碟。

乾燒蝦的製作貼士

- **每次烹調份量為 3 至 4 人份**
- **如果你不想弄髒超級烤盤**
  可鋪上牛油紙。不要使用錫紙。（會產生火花）。
- **如 Additional Heating 燈號熄滅後，食物仍然半生不熟**
  將食物移到盤子上，蓋上保鮮紙。按 Microwave 500 W 開始烹調，經常查看烹調情況。 →P.60-62

自動 071 蒸炒西蘭花

Steam-Grill/Stir-Fry
Steam Fried Broccoli

微波蒸煮

→P.54

標準加熱時間　約 12 分鐘

使用配件

超級烤盤（收起支架和上層用托板）
烤盤蓋
陶瓷托盤

水箱
加滿

食材（3 人份）

400 克西蘭花（切開）
40 克紅甜椒（薄切成 1 厘米寬）
40 克黃甜椒（薄切成 1 厘米寬）
½ 塊蒜瓣（切成薄片）

Ⓐ
- 少許鹽和胡椒粉
- 1 湯匙橄欖油，適量加入

Ⓑ
- 2 湯匙蛋黃醬
- 2 湯匙乳酪
- 少許鹽和胡椒粉

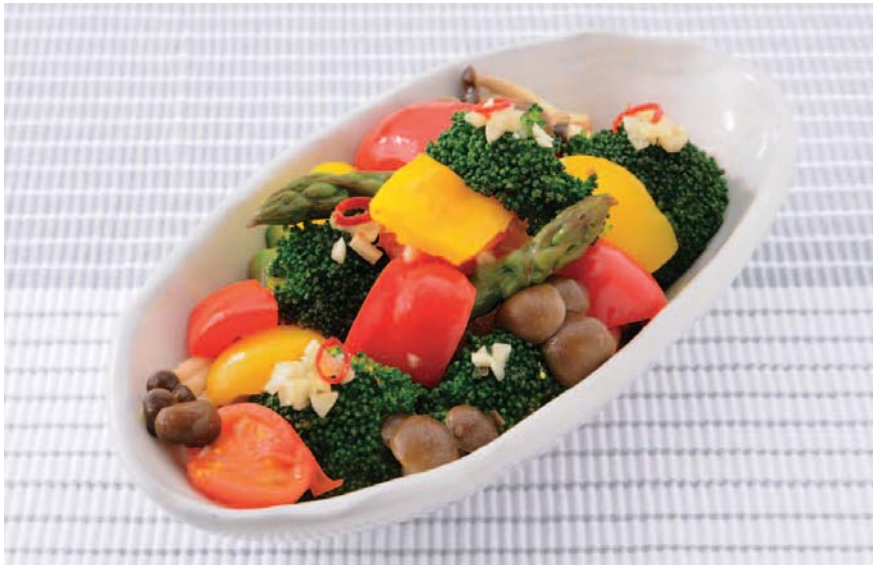
說明

❶ 將水箱加水至滿水線。
❷ 把準備好的 Ⓐ 放進膠袋（現成），並與蔬菜拌勻。
❸ 將 ② 從膠袋中取出，平鋪在超級烤盤上，收起支架，並鋪上牛油紙。然後放上烤盤蓋。
❹ 將烤盤蓋的蒸氣入口對準蒸氣出口，放在陶瓷托盤上，然後使用 Steam-Grill/Stir-Fry ▶ Steam Fried Broccoli 開始烹調。
❺ 拌勻 Ⓑ 後即可上碟。

蒸炒西蘭花的製作貼士

- **每次烹調份量為 2 至 3 人份**
- **如 Additional Heating 燈號熄滅後，食物仍然半生不熟**
  將食物移到盤子上，蓋上保鮮紙。按 Microwave 500 W 開始烹調，經常查看烹調情況。 →P.60-62

自動 072 意式蒜蓉炒雜菜



Steam-Grill/Stir-Fry
Vegetable with Fried Garlic

微波蒸煮

→P.54

標準加熱時間　約 10 分鐘

使用配件

超級烤盤（收起支架和上層用托板）
烤盤蓋
陶瓷托盤
水箱
加滿

食材（2 人份）

½ 紅甜椒（切成一口大小）（約 60 克）
½ 黃甜椒（切成一口大小）（約 60 克）
50 克鴻喜菇（切成小束）
2 條蘆筍（切成 6 等份）（約 50 克）
50 克西蘭花（切開）
4 顆車厘茄（對切）（約 40 克）
Ⓐ
- 5 克蒜頭（切碎）
- ½ 紅辣椒（乾，切成薄片）
- 1 湯匙白酒
- 少許即磨黑胡椒
- 少許鹽
- 1 湯匙橄欖油，適量加入

說明

❶ 將水箱加水至滿水線。
❷ 將蔬菜和 Ⓐ 混合均勻，平鋪在超級烤盤，收起支架。然後放上烤盤蓋。
❸ 將烤盤蓋的蒸氣入口對準蒸氣出口，放在陶瓷托盤上，然後使用 Steam-Grill/Stir-Fry ▶ Vegetable with Fried Garlic 開始烹調。

意式蒜蓉炒雜菜的製作貼士

- **每次烹調份量為 1 至 2 人份**
- **如果你不想弄髒超級烤盤**
  可鋪上牛油紙。不要使用錫紙。（會產生火花）。

自動 073 鹽麴炒菠菜

Steam-Grill/Stir-Fry
Salt Rice Malt Spinach Saute

微波蒸煮

→P.54

標準加熱時間　約 9 分鐘

使用配件

超級烤盤（收起支架和上層用托板）
烤盤蓋
陶瓷托盤
水箱
加滿

食材（2 人份）

200 克菠菜（切成 3 厘米長）
2 片煙肉（切成每片 5 毫米）（約 40 克）
Ⓐ
- 1 湯匙鹽麴
- 按喜好加入 1 茶匙橄欖油

說明

❶ 將水箱加水至滿水線。
❷ 將菠菜、煙肉和已拌勻的 Ⓐ 放進膠袋（現成），混合均勻。
❸ 將牛油紙鋪在超級烤盤上，收起支架，在膠袋取出 ②，鋪在烤盤上。然後放上烤盤蓋。
❹ 將烤盤蓋的蒸氣入口對準蒸氣出口，放在陶瓷托盤上，然後使用 Steam-Grill/Stir-Fry ▶ Salt Rice Malt Spinach Saute 開始烹調。

鹽麴炒菠菜的製作貼士

- **每次烹調份量為 1 至 2 人份**
- **如 Additional Heating 燈號熄滅後，食物仍然半生不熟**
  將食物移到盤子上，蓋上保鮮紙。按 Microwave 500 W 開始烹調，經常查看烹調情況。→P.60-62

蒸煮

自動 074 茶碗蒸

Steam
Chawanmushi
蒸煮
微波
烤焗

→P.54 加熱備用

標準加熱時間 約 26 分鐘

使用配件

陶瓷托盤

水箱
加滿

食材（4 人份）

2 隻雞蛋（約 100 克）
Ⓐ
- 350-400 毫升日式上湯
- 分別 ½ 茶匙豉油和鹽
- 1 茶匙味醂（甜調味酒）

約 40 克雞肉（切成薄片）
少許清酒
4 隻小蝦（連殼）（約 40 克）
8 片魚餅（切成薄片）
2 朵乾冬菇（泡軟，移除菇蒂，切成薄片）
（8 片）
8 顆水煮白果
適量三葉芹菜

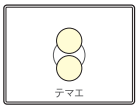
說明

❶ 將水箱加水至滿水線。
❷ 將蛋打入碗中仔細打散。加入 Ⓐ 拌勻，然後用篩網過濾。
❸ 在雞肉淋上清酒。剝掉蝦殼並清除內臟，留尾部及最後一節的殼。
❹ 將 ③ 放入較深的耐熱容器，蓋上保鮮紙或上蓋。然後按 Microwave 200 W 2-3 min 開始烹調。
→P.60-62
❺ 將 ④ 放進茶碗蒸容器裏，加入除三葉芹菜以外的固體材料。把 ② 分成 4 等份倒進容器，輕輕攪拌，並蓋上上蓋。
❻ 將 ⑤ 的容器排在陶瓷托盤上，可參照**茶碗蒸的製作貼士**。
按 Steam ▶ Chawanmushi，開始烹調。加熱完畢後取出，放上三葉芹菜裝飾。再次蓋上蓋子，靜待 5 分鐘後，即可享用。
「微波加熱」 →P.60-62

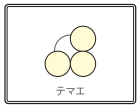
茶碗蒸的製作貼士

- **每次烹調份量為 1 至 6 人份**
- **推薦廚具**
  建議使用直徑 8 厘米左右，附有蓋子的容器，重量（連蓋子）約 200 克左右。
- **蛋漿烹調前的溫度**
  茶碗蒸應為 20-25° C（烹調前）。如果溫度較低，加熱時請將強度調整設定為 HI。如果溫度較高，加熱時請將強度調整設定為 LO。
- **裝進容器的蛋漿不要超過七分滿**
- **茶碗蒸容器的排列方式**
  排列方式取決於容器數量。參考以下圖示。如果排列 4 個或以上容器，請圍着陶瓷托盤中央的圓形，以等距將容器排好。（俯瞰圖）

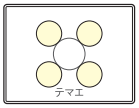
1 杯



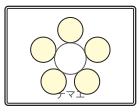
2 杯（置於中間）



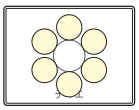
3 杯（置於中間）



4 杯



5 杯



6 杯

- **等待爐內溫度下降**
  如果使用 Oven、Grill、Deodorization 功能後，沒有等待爐內溫度下降，會影響食物的烹調效果。
- **取出容器時請注意**
  容器會非常燙手。使用附送的隔熱手套或厚的乾布，取出容器。
- **如 Additional Heating 燈號熄滅後，食物仍然半生不熟**
  按 Microwave 200 W 開始烹調，經常查看烹調情況。→P.60-62

自動 075 清酒蒸雞

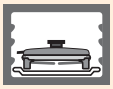
Steam
Steamed Chicken with Sake

蒸煮
微波

→P.54

標準加熱時間 約 13 分鐘

使用配件



超級烤盤（收起支架和上層用托板）
烤盤蓋
陶瓷托盤

水箱
加滿

食材（4 人份）

2 塊雞胸肉（每塊約 200 克，切成 4 件）
少許鹽和胡椒粉
1 湯匙清酒
少許薑汁
適量紫蘇葉、紅蘿蔔（切絲）及苜蓿芽
適量豉油和芥末

說明

❶ 將水箱加水至滿水線。
❷ 用叉子或竹籤在雞皮上戳洞，之後灑上鹽和胡椒。在較厚肉的地方輕輕劃幾刀，淋上清酒和薑汁。
❸ 在超級烤盤鋪上牛油紙，並將 ② 放在已收起支架的烤盤上。蓋好烤盤蓋。
❹ 將烤盤蓋的蒸氣入口對準蒸氣出口，放在陶瓷托盤上，然後使用 Steam ▶ Steamed Chicken with Sake 開始烹調。
❺ 拌勻豉油和芥茉，製成辣豉油。將雞肉切片後上碟。加入紫蘇葉、紅蘿蔔、苜蓿芽，並佐以辣豉油。

自動 076 雞肉釀蓮藕

Steam
Steamed Chicken with Lotus Roots

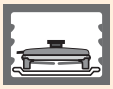
蒸煮
微波

→P.54

加熱備用

標準加熱時間 約 9 分鐘

使用配件



超級烤盤（收起支架和上層用托板）
烤盤蓋
陶瓷托盤

水箱
加滿

食材（2 人份 / 8 件）

16 片蓮藕（直徑為 6-7 厘米，切成 5 毫米厚的半圓形）（大約 60 克）

Ⓐ
- 120 克雞絞肉
- 1 湯匙青蔥（切碎）
- 1 隻蛋黃
- 1 茶匙豉油
- 少許鹽
- 1 湯匙生粉

適量橙醋豉油及白蘿蔔蓉

說明

❶ 將水箱加水至滿水線。
❷ 把蓮藕浸泡在加醋的水中（指定份量外）。瀝乾水分，以保鮮紙包好材料，確保材料間有充足空間，避免重疊。按 Microwave 500 W 30-50 sec. 開始烹調，加熱後取出放涼。→P.60-62
❸ 仔細攪拌 Ⓐ 的材料，分成 8 等份。用 ② 的蓮藕片將食材夾起來。確保每片厚度為 1.5 至 2 厘米。
❹ 將 ③ 平鋪在超級烤盤，收起支架，蓋好烤盤蓋。
❺ 將烤盤蓋的蒸氣入口對準蒸氣出口，放在陶瓷托盤上，然後使用 Steam ▶ Steamed Chicken with Lotus Roots 開始烹調。
❻ 加熱完畢後，把食物上碟，以橙醋豉油及白蘿蔔蓉伴碟。

「微波加熱」 →P.60-62

自動 077 腐皮雞肉卷

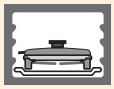
Steam
Ground Chicken in Tofu Skin

蒸煮
微波

→P.54

標準加熱時間 約 10 分鐘

使用配件



超級烤盤（收起支架和上層用托板）
烤盤蓋
陶瓷托盤

水箱
加滿

食材（2 人份 / 8 件）

2 件油豆腐
100 克雞絞肉
1 湯匙洋蔥（切碎）
½ 茶匙薑（切碎）
1 湯匙紅蘿蔔（切碎）
1 朵鮮冬菇（切碎）

Ⓐ
- ½ 湯匙豉油
- 1 茶匙味醂（甜調味酒）
- ½ 湯匙清酒
- 少許鹽
- 2 茶匙生粉

說明

❶ 將水箱加水至滿水線。
❷ 將油豆腐以十字切成 4 等份，攤開成口袋狀。去油及瀝乾水份。
❸ 把絞碎的雞肉、蔬菜和 Ⓐ 放進碗裏攪拌，分成 8 份。將材料釀進 ②。
❹ 在超級烤盤鋪上牛油紙。將 ③ 排在已收起支架的烤盤上。蓋好烤盤蓋。
❺ 將烤盤蓋的蒸氣入口對準蒸氣出口，放在陶瓷托盤上，然後使用 Steam ▶ Ground Chicken in Tofu Skin 開始烹調。

無油煎炸

自動 078 炸雞

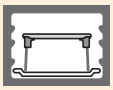
No-Oil Deep-Fry
Fried Chicken

微波烤焗

→P.54

標準加熱時間 約 17 分鐘

使用配件



超級烤盤（打開支架，收起上層用托板）
陶瓷托盤

水箱
空

食材（4 人份 / 12 件）

2 塊雞脾肉（連皮，每塊約 250 克）
4 湯匙炸粉（現成）（約 40 克）

說明

❶ 將一塊雞肉切成 6 等份，並裹上炸粉。然後放置至少 5 分鐘。
❷ 拍掉 ① 上多餘的炸粉。將肉塊放在超級烤盤中央，皮朝上。打開超級烤盤支架，把超級烤盤放上陶瓷托盤。按 No-Oil Deep-Fry ▶ Fried Chicken，開始烹調。

炸雞的製作貼士

- **每次烹調份量為 3 至 4 人份**
- **炸粉（現成）**
  應使用裹粉型的炸粉。若使用需以水調開的炸粉，將會影響食物的質素。
- **現成炸粉的使用份量**
  如果不按標示份量使用炸粉，烹調完成後，食物會有多餘的炸粉殘留。
- **烹調帶骨的雞肉**
  請將強度調整設定為 HI。
- **如果你不想弄髒超級烤盤**
  可鋪上牛油紙。不要使用錫紙。（否則會產生火花。）
- **如 Additional Heating 燈號熄滅後，食物仍然半生不熟**
  按 Grill 開始烹調，經常查看烹調情況。 →P.64

不使用現成炸粉製作的炸雞

不使用現成炸粉烹調的炸雞，肉質會更嫩滑。

食材（4 人份 / 12 件）

2 塊雞脾肉（連皮，每塊約 250 克）
Ⓐ
- 2 湯匙豉油
- 1 ½ 湯匙清酒
- 1 ½ 茶匙薑（磨成泥）
- 1 ½ 茶匙蒜（磨成泥）
- 少許胡椒粉

1 湯匙生粉

說明

❶ 將雞肉切成 6 件，放在 Ⓐ 裏醃浸至少 15 分鐘。
❷ 約略瀝乾 ①上的水分備用。將生粉和雞肉放入膠袋（現成），並使雞肉表面裹上生粉。
❸ 將 ② 的雞肉從袋中取出，拍掉多餘的生粉。將肉塊放在超級烤盤中央，皮朝上。打開超級烤盤支架，把超級烤盤放上陶瓷托盤。按 No-Oil Deep-Fry ▶ Fried Chicken，開始烹調。

自動 079 炸醃雞塊

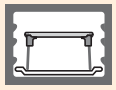
No-Oil Deep-Fry
Marinated Fried Chicken

微波
烤焗

→P.54

標準加熱時間 約 18 分鐘

使用配件



超級烤盤（打開支架，收起上層用托板）
陶瓷托盤

水箱
空

食材（4 人份 / 12 件）

2 塊雞脾肉（連皮，每塊約 250 克）

Ⓐ
- 6 湯匙生粉（約 50 克）
- 2 湯匙豉油
- 1 ½ 湯匙清酒
- 1 ½ 茶匙薑（磨成泥）（約 10 克）
- 少許鹽和胡椒粉

說明

❶ 將雞肉切成 6 等份。在肉較厚、不顯眼的部分淺淺地劃上數刀。放入Ⓐ醃製至少 15 分鐘。

❷ 把 ① 的水份稍微瀝乾。將肉塊放在超級烤盤中央，皮朝上。

打開超級烤盤支架，把超級烤盤放上陶瓷托盤。按 No-Oil Deep-Fry ▶ Marinated Fried Chicken，開始烹調。

炸醃雞塊的製作貼士

- **每次烹調份量為 3 至 4 人份**
- **烹調帶骨的雞肉**
  加熱時請將強度調整設定為 HI。
- **如果你不想弄髒超級烤盤**
  可鋪上牛油紙。不要使用錫紙。（否則會產生火花。）
- **如 Additional Heating 燈號熄滅後，食物仍然半生不熟**
  按 Grill 開始烹調，經常查看烹調情況。 →P.64

自動 080 炸豬絞肉扒

No-Oil Deep-Fry
Ground Meat Cutlet

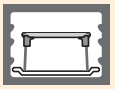
微波
烤焗

→P.54

加熱備用

標準加熱時間 約 21 分鐘

使用配件



超級烤盤（打開支架，收起上層用托板）
陶瓷托盤

水箱
空

食材（4 人份 / 4 件）

Ⓐ
- ½ 個中等大小的洋蔥（切碎）（約 100 克）
- 1 湯匙滿牛油（約 13 克）

Ⓑ
- 240 克絞碎豬牛肉
- ½ 杯麵包糠（約 20 克）
- 2 湯匙牛奶
- 25 克雞蛋（打散）
- ⅓ 小茶匙鹽
- 少許胡椒粉和荳蔻

2 湯匙麵粉（低筋麵粉）
1 隻雞蛋（打散）
60 克炒麵包糠

說明

❶ 將 Ⓐ 放進耐熱容器，並以 Microwave | 600 W | Approx. 2 min. 30 sec. 加熱。放涼，加入 Ⓑ 並拌勻。然後切成 4 等份。 →P.60-62

❷ 雙手沾上少量沙律油。左右手來回拋 ① 的肉餅，擠出空氣。將肉餅捏成橢圓形，在中央壓出凹洞。肉餅厚度約為 1.5-2 厘米。

❸ 依照順序，將 ② 沾上麵粉、雞蛋及麵包糠。

❹ 將③鋪在已打開支架的超級烤盤中央，再將超級烤盤放到陶瓷托盤上，選擇 No-Oil Deep-Fry ▶ Ground Meat Cutlet，開始加熱。

「微波加熱」 →P.60-62

炸豬絞肉扒的製作貼士

- **每次烹調份量為 3 至 4 人份**
- **如 Additional Heating 燈號熄滅後，食物仍然半生不熟**
  把食物反轉，按 Oven | No Preheat | 1 level | 190°C 開始烹調，經常查看烹調情況。 →P.65

炒麵包糠

食材 / 說明

將麵包糠放進平底鍋加熱。以中火烘培，過程中必須經常翻動平底鑊，以免燒焦。

自動 081 炸雞扒

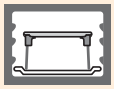
No-Oil Deep-Fry
Chicken Cutlet

微波烤焗

→P.54

標準加熱時間 約 12 分鐘

使用配件



超級烤盤（打開支架，收起上層用托板）
陶瓷托盤

水箱
空

食材（4 人份 / 12 件）

6 塊雞胸肉
少許鹽和胡椒粉
2 湯匙麵粉（低筋麵粉）
1 隻雞蛋（打散）
60 克炒麵包糠 →P.189

說明

❶ 將雞胸切成 2 等份，灑上鹽和胡椒調味。
❷ 依照順序，將 ① 沾上麵粉、雞蛋及麵包糠。
❸ 打開超級烤盤支架。將 ② 排列在烤盤中央，然後將烤盤放上陶瓷托盤。按 No-Oil Deep-Fry ▶ Chicken Cutlet，開始烹調。

炸雞扒的製作貼士

- 每次烹調份量為 3 至 4 人份
- 如 **Additional Heating** 燈號熄滅後，食物仍然半生不熟
  把食物反轉，按 Oven No Preheat 1 level 190°C 開始烹調，經常查看烹調情況。→P.65

自動 082 炸蓮藕雞塊

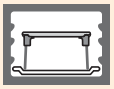
No-Oil Deep-Fry
Deep-Fried Chicken with Lotus Roots

微波烤焗

→P.54

標準加熱時間 約 28 分鐘

使用配件



超級烤盤（打開支架，收起上層用托板）
陶瓷托盤

水箱
空

食材（4 人份 / 8 件）

150 克雞絞肉
16 片蓮藕（直徑為 7 厘米，切成 5 毫米厚）
Ⓐ 1 茶匙薑（切碎）
Ⓐ 1 湯匙青蔥（切碎）
Ⓐ 少許鹽和胡椒粉
½ 湯匙生粉
1 隻雞蛋（打散）
1 湯匙麵粉（低筋麵粉）
40 克炒麵包糠 →P.189

說明

❶ 將蓮藕去皮後切成 5 毫米厚的藕片。稍微浸水備用。
❷ 把絞碎的雞肉和 Ⓐ 放進碗裏攪拌均勻。加入生粉後繼續攪拌，直至起膠。
❸ 將 ② 釀在蓮藕片中間，然後依照順序，裹上麵粉、雞蛋及麵包糠。
❹ 將③鋪在已打開支架的超級烤盤中央，再將超級烤盤放到陶瓷托盤上，選擇 No-Oil Deep-Fry ▶ Deep-Fried Chicken with Lotus Roots，開始加熱。

自動 083 炸火腿扒

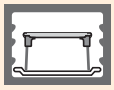
No-Oil Deep-Fry
Ham Cutlet

微波烤焗

→P.54

標準加熱時間 約 13 分鐘

使用配件



超級烤盤（打開支架，收起上層用托板）
陶瓷托盤

水箱
空

食材（4 人份 / 8 件）

8 片火腿 (7-8 毫米厚）（約 320 克）
1 隻蛋
2 湯匙麵粉（低筋麵粉）
適量 →P.189
炒麵包糠

說明

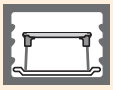
❶ 依照順序，將火腿沾上麵粉、雞蛋及麵包糠。
❷ 將 ① 鋪在已打開支架的超級烤盤上，再將超級烤盤放到陶瓷托盤上，選擇 No-Oil Deep-Fry ▶ Ham Cutlet，開始加熱。

自動 084 炸香腸串

No-Oil Deep-Fry
Deep-Fried Sausage Skewer
烤焗
過熱水蒸氣燒烤
→P.54

標準加熱時間 約 22 分鐘

使用配件



超級烤盤（打開支架，收起上層用托板）
陶瓷托盤

水箱
加滿

食材（4 人份 / 8 串）

16 隻鵪鶉蛋（水煮）
16 條香腸
少許鹽和胡椒粉
2 湯匙麵粉（低筋麵粉）
1 隻雞蛋（打散）
Ⓐ 40 克炒麵包糠 →P.189
Ⓐ 1 湯匙紫菜

說明

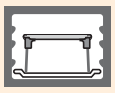
❶ 將水箱加水至滿水線。
❷ 用竹籤依序將香腸及鵪鶉蛋串起。
❸ 在 ② 灑上鹽及胡椒，然後依序沾上麵粉、雞蛋及已攪勻的 Ⓐ。
❹ 將 ③ 鋪在已打開支架的超級烤盤中央，再將超級烤盤放到陶瓷托盤上，選擇 No-Oil Deep-Fry ▶ Deep-Fried Sausage Skewer，開始加熱。

自動 086 炸竹莢魚

No-Oil Deep-Fry
Deep-Fried Horse Mackerel
微波烤焗
→P.54

標準加熱時間 約 17 分鐘

使用配件



超級烤盤（打開支架，收起上層用托板）
陶瓷托盤

水箱
空

材料（3 人份／6 條竹莢魚）

6 條竹莢魚
少許鹽和胡椒粉
2 湯匙麵粉（低筋麵粉）
1 隻雞蛋（打散）
60 克炒麵包糠 →P.189

說明

❶ 在竹莢魚灑上鹽和胡椒調味，然後依照順序，沾上麵粉、雞蛋及麵包糠。
❷ 將 ① 鋪在已打開支架的超級烤盤上，再將超級烤盤放到陶瓷托盤上，選擇 No-Oil Deep-Fry ▶ Deep-Fried Horse Mackerel，開始加熱。

酥炸食物的製作貼士

- 每次烹調份量為 3 至 4 人份
- 如 **Additional Heating** 燈號熄滅後，食物仍然半生不熟
  按 Oven No Preheat 1 level 190°C 開始烹調，經常查看烹調情況。 →P.65

炸竹莢魚的製作貼士

- 每次烹調份量為 2 至 3 人份
- 如 **Additional Heating** 燈號熄滅後，食物仍然半生不熟
  把食物反轉，按 Oven No Preheat 1 level 190°C 開始烹調，經常查看烹調情況。 →P.65

自動 085 炸芝士三文魚

（食譜由香川營養大學撰寫 →P.149）

自動 087 炸蝦

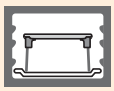
No-Oil Deep-Fry
Deep-Fried Shrimp

烤焗過熱水蒸氣燒烤

→P.54

標準加熱時間 約 16 分鐘

使用配件



超級烤盤（打開支架，收起上層用托板）

陶瓷托盤

水箱 加滿

食材（4 人份 / 16 件）

16 隻鮮蝦（或虎蝦）
少許鹽和胡椒粉
2 湯匙麵粉（低筋麵粉）
1 隻雞蛋（打散）
Ⓐ 60 克炒麵包糠 →P.189
　一撮芹菜（切碎）

說明

❶ 將水箱加水至滿水線。
❷ 剝掉蝦殼並清除內臟，留尾部及最後一節的殼。將 Ⓐ 拌勻備用。
❸ 在鮮蝦灑上鹽及胡椒，然後裹上麵粉、雞蛋及 Ⓐ。
❹ 打開超級烤盤支架。將 ③ 排列在烤盤中央，然後將烤盤放上陶瓷托盤。按 No-Oil Deep-Fry ▶ Deep-Fried Shrimp，開始烹調。

自動 088 炸白肉魚

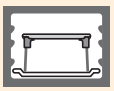
No-Oil Deep-Fry
Deep-Fried White Fish

烤焗過熱水蒸氣燒烤

→P.54

標準加熱時間 約 19 分鐘

使用配件



超級烤盤（打開支架，收起上層用托板）

陶瓷托盤

水箱 加滿

食材（4 人份 / 12 件）

材料請參考**炸蝦**的食譜。將蝦改為 4 塊白肉魚（每片大約 100 克，切為 3 等份）。

說明

製作方法請參考**炸蝦**的食譜。
按 No-Oil Deep-Fry ▶ Deep-Fried White Fish，開始烹調。

自動 089 炸薯條

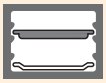
No-Oil Deep-Fry
French Fries

烤焗

（預熱）
→P.55

預熱 約 10 分鐘
標準加熱時間 約 21 分鐘

使用配件



金屬托盤中層

陶瓷托盤

水箱 空

食材（2 人份）

約 350 克薯仔
通替 ：適量鹽

說明

❶ 仔細洗乾淨薯仔，並切成 1.5-2 厘米厚的月牙形薯角。用水浸泡至少 15 分鐘。
❷ 將 ① 用篩網瀝乾，然後用抹手紙擦乾水份。在金屬托盤鋪上錫紙或牛油紙，在托盤中央排列薯角，擺放時請注意避免重疊。
❸ 以 No-Oil Deep-Fry ▶ French Fries 開始預熱，無需放進食物。
❹ 當你聽到預熱結束聲，將 ② 放入中層，並開始加熱。
❺ 加熱完畢後取出，趁熱灑鹽。

炸蝦／炸白肉魚的製作貼士

- 每次烹調份量為 3 至 4 人份
- 如 **Additional Heating** 燈號熄滅後，食物仍然半生不熟
  把食物反轉，按 Oven No Preheat 1 level 190°C 開始烹調，經常查看烹調情況。→P.65

炸薯條的製作貼士

- 每次烹調份量為 1 至 2 人份
- 如 **Additional Heating** 燈號熄滅後，食物仍然半生不熟
  把食物反轉，按 Oven No Preheat 1 level 190°C 開始烹調，經常查看烹調情況。→P.65

自動 090 薯仔可樂餅

No-Oil Deep-Fry
Potato Croquette

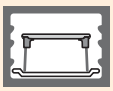
微波烤焗

→P.54

加熱備用

標準加熱時間 約 15 分鐘

使用配件



超級烤盤（打開支架，收起上層用托板）

陶瓷托盤

水箱
空

食材（4 人份 / 8 件）

2 個中等大小的薯仔（約 300 克）
150 克絞碎豬肉
100 克洋蔥（切碎）
少許鹽和胡椒粉
1 隻雞蛋（打散）
2 湯匙麵粉（低筋麵粉）
適量 →P.189 炒麵包糠

說明

❶ 仔細洗乾淨薯仔。去皮並切成小粒。用保鮮紙包起，按 Boil Root Vegetables 開始烹調。然後放進碗裏，趁熱壓碎。→P.52-53
❷ 將絞肉和洋蔥放進耐熱容器，選擇 Microwave 600 W About 5 min，開始烹調。加熱完畢後撥散。→P.60-62
❸ 將 ① 放入②，灑上鹽及胡椒調味，仔細拌勻後分成 8 等份（每份約 55 克）。捏成 1 厘米厚的橢圓形薯餅，依照順序沾上麵粉、雞蛋和麵包糠。
❹ 將 ③ 鋪在已打開支架的超級烤盤上，再將超級烤盤放到陶瓷托盤上，選擇 No-Oil Deep-Fry ▶ Potato Croquette，開始加熱。

「如何使用 Boil Root Vegetables」 →P.52-53
「微波加熱」 →P.60-62

薯仔可樂餅的製作貼士

- 每次烹調份量為 3 至 4 人份
- 如 **Additional Heating** 燈號熄滅後，食物仍然半生不熟
  按 Oven No Preheat 1 level 190°C 開始烹調，經常查看烹調情況。
  →P.65

自動 091 鷹嘴豆可樂餅

（食譜由香川營養大學撰寫 →P.150）

自動 092 天婦羅炸蝦

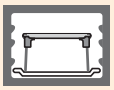
No-Oil Deep-Fry
Healthy Fried Shrimp

烤焗過熱水蒸氣燒烤

→P.54

標準加熱時間 約 17 分鐘

使用配件



超級烤盤（打開支架，收起上層用托板）

陶瓷托盤

水箱
加滿

食材（4 人份 / 16 件）

16 隻鮮蝦（或虎蝦）
2 湯匙麵粉（低筋麵粉）
1 隻雞蛋（打散）
60 克天婦羅炸粉

說明

❶ 將水箱加水至滿水線。
❷ 將天婦羅炸粉倒進膠袋（現成），然後用桿麵棍仔細壓碎。剝掉蝦殼並清除內臟，留尾部及最後一節的殼。
❸ 瀝乾水份，依照順序，沾上麵粉、雞蛋及 ②。
❹ 排列在已打開支架的超級烤盤中央，再將烤盤放到陶瓷托盤上，選擇 No-Oil Deep-Fry ▶ Healthy Fried Shrimp，開始加熱。

酥炸食物的製作貼士

- 每次烹調份量為 3 至 4 人份
- 如 **Additional Heating** 燈號熄滅後，食物仍然半生不熟
  把食物反轉，按 Oven No Preheat 1 level 190°C 開始烹調，經常查看烹調情況。→P.65
- 重新加熱已冷卻的天婦羅
  按 Reheat/Defrost ▶ Reheat ▶ Reheat Fried Food 加熱。
  →P.48-49
- 不用油。
  使用天婦羅炸粉作炸衣。
- 材料的大小及厚度一致。
  使用大小差不多的材料。
  蔬菜類，例如南瓜和番薯等應切成 7 毫米的厚片。

飯類 / 麵類

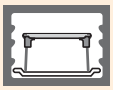
自動 093 米可樂餅

Rice/Noodle
Rice Croquette
微波
烤焗

→P.54（加熱備用）

標準加熱時間 約 15 分鐘

使用配件



超級烤盤
（打開支架，收起上層用托板）
陶瓷托盤

水箱
空

食材（4 人份 / 8 串）

Ⓐ
- 300 克冷飯
- 2 ½ 湯匙茄汁
- 少許鹽和胡椒粉

Ⓑ
- 30 克洋蔥（切碎）
- 20 克紅蘿蔔（切碎）
- 1 個小青甜椒（切碎）
- 2 片煙肉（切碎）

30 克白芝士（切成小塊）
60 克炒麵包糠 →P.189
2 湯匙滿麵粉（低筋麵粉）
1 隻雞蛋（打散）

說明

❶ 將 Ⓐ 放進容器攪拌均勻。然後按 Microwave 500 W About 2 min 開始烹調。加入 Ⓑ 並拌勻，再按 Microwave 500 W About 3 min 加熱。→P.60-62

❷ 在 ① 加入芝士，再拌勻。然後分成 24 份，並將每份搓圓。依照順序裹上麵粉、雞蛋及麵包糠，一串 3 個。

❸ 將 ② 在已打開支架的超級烤盤中央，再將超級烤盤放到陶瓷托盤上，選擇 Rice/Noodle ▶ Rice Croquette，開始加熱。

「微波加熱」 →P.60-62

米可樂餅的製作貼士

- **如 Additional Heating 燈號熄滅後，食物仍然半生不熟**
  按 Oven No Preheat 1 level 190°C 開始烹調，經常查看烹調情況。
  →P.65

自動 094 白飯

Rice/Noodle
Cooked Rice
微波

→P.54

標準加熱時間　約 35 分鐘

使用配件

陶瓷托盤

水箱
空

食材（4 人份）

2 杯米（320 克）
440-480 毫升水

說明

❶ 洗完米後，瀝乾水分。接著放進較深的燉煮容器並加水。蓋上蓋子，浸泡約 1 小時讓米吸水。
❷ 將 ① 放在陶瓷托盤上，選擇 Rice/Noodle ▶ Cooked Rice 並攪拌。蓋上布和蓋子，繼續蒸煮。

白飯的製作貼士

- **讓米吸水。**
  開始烹調前，按指示把米浸在適量的水中 30 分鐘至 1 小時。讓米吸收足夠的水份。
- **使用較大較深的容器，以避免炊煮時湯汁漏出。**
  建議使用現成的附蓋燉鍋，以便烹調。
- **如 Additional Heating 燈號熄滅後，食物仍然半生不熟**
  按 Microwave 200 W 開始烹調，經常查看烹調情況。 →P.60-62

- **白飯用水份量和烹調時間**

米量	水	加熱時間
1 杯（160 克）	240 - 260 毫升	強度調整 LO 大約 23 分鐘
3 杯（480 克）	640 - 700 毫升	強度調整 HI 大約 42 分鐘

自動 095 秋刀魚羊棲菜蒸飯

（食譜由香川營養大學撰寫 →P.151）

自動 096 紅豆飯

Rice/Noodle
Red Bean Rice

蒸煮
微波
烤焗

→P.54

標準加熱時間　約 18 分鐘

使用配件

陶瓷托盤

水箱
加滿

食材（4 人份）

2 杯糯米（320 克）
約 80 克水煮紅豆（約 40 克乾紅豆）
280 - 320 毫升 | 煮過紅豆的水
水
少許芝麻鹽

說明

❶ 將水箱加水至滿水線。
❷ 洗完糯米後，瀝乾水分。接著放進較深的燉煮容器，並加入煮過紅豆的水和水。浸泡約 1 小時。
❸ 將紅豆加入 ② 並拌勻。蓋上蓋子，放在陶瓷托盤上。
然後按 Rice/Noodle ▶ Red Bean Rice 開始烹調。攪拌均勻後蓋上布和蓋子，繼續蒸煮。
❹ 將飯裝進器皿，灑上芝麻鹽。

[貼士]
• 豆的份量可按個人喜好調整。
• 透過增減煮過紅豆的水，可調整紅豆飯的顏色濃淡。

紅豆飯的製作貼士

● **讓米吸水。**
開始烹調前，按指示把米浸在適量的水中 30 分鐘至 1 小時。讓米吸收足夠的水份。

● **使用較大較深的容器，以避免炊煮時湯汁漏出。**
建議使用現成的附蓋燉鍋。

● **如 Additional Heating 燈號熄滅後，食物仍然半生不熟**
按 Microwave 600 W 開始烹調，經常查看烹調情況。→P.60-62

● **紅豆飯的用水份量和烹調時間**

糯米	水	加熱時間
1 杯（160 克）	160 - 180 毫升	強度調整 LO 大約 10 分鐘
3 杯（480 克）	460 - 480 毫升	強度調整 HI 大約 21 分鐘

自動 097 椰菜蜆濃湯意粉

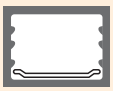
Rice/Noodle
Cabbage & Clam Pasta

微波

→P.54

標準加熱時間　約 12 分鐘

使用配件



陶瓷托盤

水箱
空

食材（2 人份）

100 克意粉（1.6 毫米寬，烹調時間 7 分鐘）
100 克椰菜（切成一口大小）
65 克罐頭水煮蜆（倒出湯汁）

Ⓐ
- 65 毫升蜆湯汁
- 500 毫升水
- 2 湯匙白酒
- 1 茶匙鹽
- 1/2 瓣蒜頭（切碎）
- 1/3 條紅辣椒（乾，橫切）

說明

❶ 將意粉分成 2 束，交叉放入較深的耐熱玻璃大碗，並倒入蜆湯汁。
❷ 在 ① 加入已拌勻的 Ⓐ 和椰菜葉。
❸ 輕輕用保鮮紙包裹，在側邊留下約 1 厘米的空隙。然後放在陶瓷托盤上，選擇 Rice/Noodle ▶ Cabbage & Clam Pasta ，開始烹調。
❹ 加熱後，撕走保鮮紙和攪拌均勻，注意避免燙傷。

椰菜蜆濃湯意粉的製作貼士

- **器皿**
  請選用直徑 25 厘米（內徑 22.5 厘米）、深約 10 厘米的闊口耐熱玻璃大碗。
- **保鮮紙**
  留下約 1 厘米的空隙，避免破裂。
- **意粉**
  儘可能避免將意粉整束放進容器。否則烹調時意粉可能會粘在一起。
- **隔漏**
  加熱後撇去水面任何雜質。
- **如 Additional Heating 燈號熄滅後，食物仍然半生不熟**
  按 Microwave 500 W 開始烹調，經常查看烹調情況。→P.60-62

燉煮 / 汆燙 / 湯類

自動 098 水煮菠菜

Simmered/Boil/Soup　微波

Boiled Spinach

→P.54

標準加熱時間　約 2 分鐘

使用配件

陶瓷托盤

水箱

空

食材（4 人份）

200 克菠菜
適量柴魚絲和豉油

說明

❶ 洗乾淨菠菜後，毋須瀝乾水分。如果菠菜的根部很厚，用刀以十字形切開。

❷ 將菠菜葉和根部交替擺放，用保鮮紙緊緊包裹。

❸ 將 ② 放在陶瓷托盤中央，選擇 Simmered/Boil/Soup ▶ Boiled Spinach，開始加熱。然後浸水以除去雜質及保持色澤。將食物上碟，灑上柴魚絲和淋上豉油調味。

烚煮食品的製作貼士

● **如何配合菜式準備食材**
由於葉菜類、蔬果類及花菜類的蔬菜莖部比較粗，需要劃出十字切口，再將其他成束的部位切成小束。

將根莖類蔬菜切成相同大小，並選擇大小相若的蔬菜。

● **如何配合食材除去澀味**
菠菜或其他類似蔬菜加熱後請立即過水。茄子、椰菜花等類似蔬菜加熱前，先放進鹽水或醋水中泡浸，除去澀味。

● **不用擦去蔬菜的水分。用保鮮紙緊緊包起，直接放在陶瓷托盤上加熱。**
不可用碗或碟。

● **如 Additional Heating 燈號熄滅後，食物仍然半生不熟**
按 Microwave 600 W 開始烹調，經常查看烹調情況。→P.60-62

自動 099 意式沙律

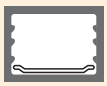
Simmered/Boil/Soup　微波

Italian Salad

→P.54

標準加熱時間　約 8 分鐘

使用配件



陶瓷托盤

水箱

空

食材（4 人份）

200 克豆角（焓熟和切開一半）
2 個大薯仔（約 400 克）
12 片莎樂美腸（切成薄片）
60 克白芝士（切成粒，約 1 厘米）
12 顆青椒釀橄欖（切成薄片）
Ⓐ
- 8 片鯷魚（切碎）
- ¼ 個洋蔥（切碎）（約 50 克）
- 1 湯匙香芹（切碎）
- 1 湯匙檸檬汁
- 少許胡椒粉

½ 杯橄欖油
適量檸檬（切成半月形）

說明

❶ 將薯仔洗擦乾淨。不用擦去水分。不用去皮。用保鮮紙緊緊包裹。

❷ 將 ① 放在陶瓷托盤中央，選擇 Simmered/Boil/Soup ▶ Italian Salad，開始加熱。然後趁熱剝皮，再切成 1 厘米厚的半圓片。

❸ 將 Ⓐ 放進碗裏拌勻。攪拌混合，加入橄欖油，調製醬汁。

❹ 將 ③ 醬汁淋上其餘材料上。將沙律上碟，加上檸檬片即可享用。

自動 100 椰菜卷

Simmered/Boil/Soup 微波烤焗

Cabbage Roll

→P.54（加熱備用）

標準加熱時間 約 8 分鐘

使用配件

陶瓷托盤

水箱
空

食材（4 人份 / 8 件）

8 塊椰菜葉（約 500 克）

Ⓐ
- 200 克絞碎豬牛肉
- 約 50 克洋蔥（切碎）
- 3 湯匙牛奶
- 30 克麵包糠
- ¼ 隻雞蛋（打散）
- 少許荳蔻、鹽、胡椒

Ⓑ
- 1 ½ 杯上湯（溶解 2 粒上湯塊）
- 4 湯匙茄汁
- 2 茶匙豉油
- 少許鹽和胡椒粉

約 50 克洋蔥（切成薄片）

說明

❶ 疊起椰菜葉，將菜芯一方和菜葉一方交錯疊放。蓋上保鮮紙，選擇 Boil Vegetables 加熱。煮熟後，將菜芯部位切成薄片，瀝乾水分。→P.52-53

❷ 切碎 ① 的菜芯，連同 Ⓐ 放進碗裏。攪拌均勻。

❸ 將 ② 分成八等份。搓成橢圓形肉餅，再放到 ① 的椰菜葉上，然後捲起菜葉。

❹ 在烤盤鋪上洋蔥，然後將 ③ 的椰菜卷放在上面。淋上已拌勻的 Ⓑ。蓋上用牛油紙做成的內蓋（參閱**薯仔燉肉的製作貼士**→P.200）。再蓋上容器的蓋，選擇 Simmered/Boil/Soup ▶ Cabbage Roll，開始烹調。

「如何使用 Boil Vegetables」→P.52-53

自動 101 薯仔燉肉

Simmered/Boil/Soup　微波烤焗
Braised Meat & Potato

→P.54

標準加熱時間　約 58 分鐘

使用配件

陶瓷托盤

水箱
空

食材（4 人份）

150 克薄切豬肉片（切成一口大小）
2 個中等大小的薯仔（切塊洗淨）（約 300 克）
1 小個紅蘿蔔（切塊）（約 100 克）
1 小個洋蔥（切成半月形）（約 100 克）
6 片乾香菇（泡軟，移除菇蒂，切開一半）
Ⓐ
- 1 ½ 杯日式上湯
- 3 ½ 湯匙豉油
- ½ 杯清酒
- 4 湯匙砂糖

適量沙律油

說明

❶ 在平底鑊上預熱沙律油，再炒熟豬肉。
❷ 將 ① 和其他蔬菜放進燉煮容器，再倒入已拌勻的 Ⓐ。然後蓋上用牛油紙做成的內蓋（參閱**薯仔燉肉的製作貼士**），並蓋上上蓋，然後放在陶瓷托盤中央。按 Simmered/Boil/Soup ▶ Braised Meat & Potato ，開始烹調。
❸ 加熱後取出食物，靜置約 20 分鐘，讓食材入味。

薯仔燉肉的製作貼士

- **每次烹調份量為 3 至 4 人份。**
- **使用較大較深的容器，以避免炊煮時湯汁漏出。**
  建議使用現成的附蓋燉鍋，以便烹調。
- **將材料切成相同大小**
  將材料切成相同的尺寸和形狀，才能煮得均勻入味。
- **多放一些上湯**
  上湯的份量要足夠蓋過材料。
- **配合菜式預煮材料**
  容易出水或不易熟透的蔬菜，請先焓好。如果要讓材料呈現焦黃色澤，可先在平底鑊煎炒，再開始焓煮。
- **蓋上壓住食材的內蓋**
  使用壓住食材的內蓋，以確保烹調時上湯均勻覆蓋所有材料。你可在牛油紙的中央裁出十字形的開口。
- **如 Additional Heating 燈號熄滅後，食物仍然半生不熟**
  按 Microwave 200 W 開始烹調，經常查看烹調情況。 →P.60-62

自動 102 魷魚燉蘿蔔

Simmered/Boil/Soup　微波烤焗
Simmered Radish & Squid

→P.54（加熱備用）

標準加熱時間　約 38 分鐘

使用配件

陶瓷托盤

水箱
空

食材（4 人份）

500 克白蘿蔔
300 克魷魚筒（去皮，切成 2 厘米寬的短條）
Ⓐ
- 1 杯日式上湯
- 1 ½ 湯匙豉油
- 2 湯匙味醂（甜調味酒）
- 2 ½ 湯匙砂糖
- 1 茶匙鹽

說明

❶ 將白蘿蔔切成 2 厘米厚的圓片，如果太大則可切成半圓。削去每片蘿蔔的邊角，在背面淺淺劃上十字形的刀口。用保鮮紙包好，選擇 Boil Root Vegetables ，並將強度調整設定為 LO 開始加熱。 →P.52-53
❷ 將 ① 和魷魚放進燉煮容器。倒入已拌勻的 Ⓐ，加以攪拌。蓋上用牛油紙做成的內蓋（參閱**薯仔燉肉的製作貼士**），並蓋上上蓋，然後放在陶瓷托盤中央。按 Simmered/Boil/Soup ▶ Simmered Radish & Squid ，開始烹調。

「如何使用 Boil Root Vegetables 」 →P.52-53

自動 103 奶油燉番薯

（食譜由香川營養大學撰寫 →P.152）

自動 104 麻婆豆腐

Simmered/Boil/Soup　微波

Mapo Tofu

→P.54

標準加熱時間　約 12 分鐘

使用配件

陶瓷托盤

水箱
空

食材（4 人份）

1 磚嫩豆腐（切成小塊）（約 400 克）
200 克絞碎豬肉

Ⓐ
- 2 湯匙青蔥（切碎）
- 2 塊蒜瓣（切碎）
- 2 段薑（切碎）
- 1 茶匙辣豆瓣醬
- 1 湯匙甜麵豉
- 2 湯匙豉油
- 2 茶匙砂糖
- 2 湯匙米酒（或清酒）
- 2 茶匙雞粉
- 1 茶匙麻油
- 300 毫升水
- 少許胡椒粉

Ⓑ
- 2 湯匙生粉
- 2 湯匙水

說明

❶ 將豆腐、絞碎豬肉和已拌勻的 Ⓐ 放進較大較深的耐熱玻璃大碗，輕輕攪拌均勻，同時注意避免攪碎豆腐。
❷ 再 ① 蓋上用牛油紙做成的內蓋（參閱**薯仔燉肉的製作貼士**）後，輕輕蓋上保鮮紙，然後放在陶瓷托盤中央。然後按 Simmered/Boil/Soup ▶ Mapo Tofu 開始烹調。
❸ 加熱後，趁熱淋上已拌勻的 Ⓑ。輕輕攪拌。

麻婆豆腐的製作貼士

- **每次烹調份量為 3 至 4 人份**
- **如 Additional Heating 燈號熄滅後，食物仍然半生不熟**
  按 Microwave 500 W 開始烹調，經常查看烹調情況。 →P.60-62

自動 105 牛肉豆腐

Simmered/Boil/Soup　微波

Simmered Meat & Tofu

→P.54

標準加熱時間　約 10 分鐘

使用配件

陶瓷托盤

水箱
空

食材（3 人份）

200 克牛腩（切成薄片）
1 磚硬豆腐（約 300 克）
約 70 克大蔥
100 克金針菇
100 克芋絲

Ⓐ
- 2 湯匙砂糖
- 3 湯匙豉油
- 1 湯匙清酒
- ½ 杯日式上湯

說明

❶ 將豆腐瀝乾水分，切成 9 件。
❷ 切去金針菇的根部，將大蔥切成 5 毫米寬的蔥段。
❸ 除了牛肉片和芋絲外，將所有材料放進較大較深的耐熱玻璃大碗。淋上已拌勻的 Ⓐ，並蓋上用牛油紙做成的內蓋。（參閱**薯仔燉肉的製作貼士**）後，輕輕蓋上保鮮紙，然後放在陶瓷托盤中央。然後按 Simmered/Boil/Soup ▶ Simmered Meat & Tofu 開始烹調。取出拌勻。

自動 106 周打蜆湯

Simmered/Boil/Soup　Clam Chowder　微波

→P.54（加熱備用）

標準加熱時間　約 17 分鐘

使用配件

陶瓷托盤

水箱
空

食材（4 人份）

Ⓐ
- 65 克罐頭水煮蜆（倒出湯汁）
- 65 克蜆湯汁
- 2 個中等大小的薯仔（切成粒，約 1 厘米）（約 200 克）
- 1 個紅蘿蔔（切成粒，約 1 厘米）
- 2 條煙肉（切成 1 厘米大小）
- 1 ½ 杯水
- 1 粒上湯塊
- 少許鹽和胡椒粉

Ⓑ
- 1 ½ 杯牛奶
- 1 湯匙生粉

說明

❶ 將 Ⓐ 放進較大較深的耐熱玻璃大碗。蓋上用牛油紙做成的內蓋（參閱**湯的製作貼士**），然後放在陶瓷托盤中央。按 Simmered/Boil/Soup ▶ Clam Chowder，開始烹調。

❷ 加熱後，倒入已拌勻的 Ⓑ，再按 Microwave 600 W Approx. 2 min. 40 sec. 加熱。然後輕輕攪勻。→P.60-62

「微波加熱」　→P.60-62

自動 107 日式雜燴湯

Simmered/Boil/Soup　Kenchin Soup　微波

→P.54（加熱備用）

標準加熱時間　約 19 分鐘

使用配件

陶瓷托盤

水箱
空

食材（3 人份）

- 130 克白蘿蔔（切成 5 毫米厚的半月形）
- 50 克紅蘿蔔（切成 5 毫米厚的半圓）
- 65 克牛蒡（斜切成 3 毫米厚，浸醋水）

Ⓐ
- 130 克硬豆腐（切成一口大小）
- 3 個芋頭（切成 5 毫米厚的圓片，用水沖洗去粘）（約 150 克）
- 3 朵乾冬菇（泡軟，移除菇蒂，切成 4 件）
- 65 克蒟蒻（除去雜質，切成粒，5 毫米厚，2 厘米長）

Ⓑ
- 2 ½ 杯日式上湯
- 1 ⅓ 湯匙豉油
- ½ 茶匙鹽
- 1 ½ 湯匙清酒
- 1 ½ 茶匙味醂（甜調味酒）

適量蔥段（切成薄片）

湯的製作貼士

- **器皿**
  請選用直徑 25 厘米（內徑約 22.5 厘米）、深約 10 厘米的闊口耐熱玻璃大碗。

- **每次烹調份量為 3 至 4 人份**
- **食材**
  儘量切成相同大小。
- **使用足夠的上湯煮熟蔬菜**
  上湯須完全覆蓋食材。
- **較難煮熟的蔬菜**
  將較難煮熟的蔬菜放在盤的底部，這樣比較容易受熱。
- **不要蓋上保鮮紙或蓋子**
  這會阻礙水分從烹調期間自然流失。
- **蓋上壓住食材的內蓋**
  用牛油紙裁成比容器小一圈的圓形，在紙的中央裁出十字形的開口，作為蓋住材料的內蓋，使上湯均勻滲透食材。
- **蔬菜隔漏**
  煮熟後立即隔走蔬菜。
- **如 Additional Heating 燈號熄滅後，食物仍然半生不熟**
  按 Microwave 500 W 開始烹調，經常查看烹調情況。→P.60-62

說明

❶ 用保鮮紙將白蘿蔔、紅蘿蔔，牛蒡包好，然後按 Boil Root Vegetables 開始烹調。
→P.52-53
❷ 將 ① 和 Ⓐ 放進較大較深的耐熱玻璃大碗，在倒入已拌勻的 Ⓑ。蓋上用牛油紙做成的內蓋（參閱**湯的製作貼士**），然後放在陶瓷托盤中央。按 Simmered/Boil/Soup ▶ Kenchin Soup 開始烹調。
❸ 可依個人喜好灑上蔥花。

「如何使用 Boil Root Vegetables」
→P.52-53

自動 108 燉牛肉

Simmered/Boil/Soup
Beef Stew
→P.54

微波烤焗

標準加熱時間 約 90 分鐘

使用配件

陶瓷托盤

水箱
空

食材（4 人份）

400 克牛肉（燉煮用，切至 1.5 至 2 厘米厚，再切成 5 厘米的牛肉粒）
少許鹽和胡椒粉
1 湯匙麵粉（低筋麵粉）
1 個大薯仔（切塊洗淨）（約 200 克）
1 個中等大小的紅蘿蔔（切塊）（約 150 克）
1 個中等大小的洋蔥（切成半月形）（約 200 克）

Ⓐ
- 25 克牛油
- 40 克麵粉（低筋麵粉）

Ⓑ
- 2 至 2 ½ 杯湯（溶解 2 粒上湯塊）
- ¼ 杯茄膏
- 3 湯匙紅酒
- ½ 湯匙砂糖
- ⅓ 茶匙鹽
- 少許胡椒粉
- 4 塊月桂葉

少量沙律油
適量鮮忌廉

說明

❶ 在牛肉撒上鹽和胡椒調味，再裹上薄薄的一層麵粉。
❷ 在平底鑊加熱沙律油。將 ① 炒至表面焦黃，再徹底炒熟蔬菜。
❸ 將 Ⓐ 放進另一個平底鑊烹調，煮至呈現焦黃色。接著加入已拌勻的 Ⓑ。煮滾，用打蛋器輕輕攪拌，防止結塊。
❹ 將 ② 和 ③ 放進燉煮容器攪拌。蓋上蓋子，放在陶瓷托盤中央。然後按 Simmered/Boil/Soup ▶ Beef Stew 開始烹調。加熱過程中，須每 30 分鐘攪拌一次。可依個人喜好淋上鮮忌廉。

- 如 Additional Heating 燈號熄滅後，食物仍然半生不熟，按 Microwave 200 W 開始烹調，經常查看烹調情況。
→P.60-62

自製食品

自動 109 自製德國香腸

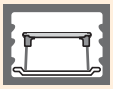
Homemade Food
Homemade Sausage

蒸煮
微波
烤焗

→P.54

標準加熱時間　約 60 分鐘

使用配件



超級烤盤（打開支架，收起上層用托板）

陶瓷托盤

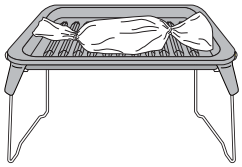
水箱
加滿

食材（3 - 4 人份）

400 克 絞碎豬肉
1 湯匙洋蔥（切碎）
1 茶匙蒜（磨成泥）
3 湯匙牛奶
2 湯匙生粉
1 ½ 茶匙鹽
少許胡椒、荳蔻、紅辣椒、丁香、百里香（粉狀）
少量沙律油

說明

❶ 將水箱加水至滿水線。
❷ 除了沙律油以外，混合所有的配料並拌勻。捏成一個肉餅。倒少量沙律油在手中。一手握住肉餅，一手輕搗，直至表面平滑及擠出空氣。
❸ 將肉搓成橢圓形，直徑大約 7 厘米。用牛油紙捲起香腸，然後在兩端打結。



❹ 打開超級烤盤支架，放上香腸。將烤盤放在陶瓷托盤上，然後按 Homemade Food ▶ Homemade Sausage 開始烹調。

[貼士]

- 如雪藏，香腸內的香料有助保持肉質鮮嫩可口長達一個星期。
- 可充當開胃菜，或加到沙律或炒飯享用。

自動 110 油漬秋刀魚

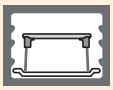
Homemade Food
Saury Confit

蒸煮
微波
烤焗

→P.54

標準加熱時間　約180分鐘

使用配件



超級烤盤（打開支架，收起上層用托板）
陶瓷托盤
水箱
加滿

食材（4 條秋刀魚）

4 條秋刀魚（每條約 150 克）
適量鹽
Ⓐ
- 40 克橄欖油
- 40 克食用醋
- 2 塊蒜瓣（切成薄片）
- 2 塊月桂葉（撕成兩半）

說明

❶ 將水箱加水至滿水線。
❷ 切去魚頭和清走內臟。擦乾水並撒上鹽。
❸ 剪 4 張 30×40 厘米的牛油紙，每張紙放上一條秋刀魚。將 Ⓐ 分成四份，然後淋上魚身。將兩端一擰，然後把秋刀魚放在打開支架的超級烤盤上。

❹ 將 ③ 放在陶瓷托盤上，選擇 Homemade Food ▶ Saury Confit，開始烹調。

[貼士]
•烹調後，魚骨也會變軟，可以吃掉。

自動 111 三文魚肉凍

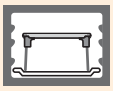
Homemade Food
Salmon Terrine

蒸煮
微波
烤焗

→P.54

標準加熱時間　約 61 分鐘

使用配件



超級烤盤（打開支架，收起上層用托板）
陶瓷托盤
水箱
加滿

食材（一個 18×8 厘米的耐熱玻璃容器；5-6 人份）

5 片生三文魚（每片約 100 克）
1 湯匙白酒
2 隻蛋白
1 杯鮮忌廉
⅓ 茶匙鹽
少許胡椒粉
1 茶匙辣椒粉
12 粒黑橄欖（去籽）

說明

❶ 將水箱加水至滿水線。
❷ 去掉三文魚的皮及骨，切成一口大小。用研缽把魚塊壓成糊狀。
❸ 加入白酒、蛋白、鮮忌廉、鹽、胡椒粉和辣椒粉到 ②。拌勻。
❹ 把黑橄欖對切。用牛油紙蓋上焗盤。把三文魚糊倒入 ③，平均鋪上橄欖。掃平表面。
❺ 打開超級烤盤支架。將 ④ 放在烤盤中央，然後將烤盤放上陶瓷托盤。按 Homemade Food ▶ Salmon Terrine 開始烹調。

[貼士]
•如果肉凍的表面開始變乾，烹調時剪一張比肉凍表面略小的牛油紙放在上面。

自動 112 士多啤梨果醬

Homemade Food
Strawberry Jam

微波

→P.54

標準加熱時間　約 15 分鐘

使用配件

陶瓷托盤

水箱
空

食材（標準份量）

300 克士多啤梨
Ⓐ 200 克砂糖
Ⓐ 1 湯匙檸檬汁
Ⓐ 少量沙律油

說明

❶ 沖洗士多啤梨並摘掉根部，瀝乾水分。
❷ 在一個大而深的耐熱容器內混合 ① 和 Ⓐ。拌勻，然後按 Homemade Food ▶ Strawberry Jam 開始烹調。
❸ 加熱完成後，使用乾布取出容器，接著撈走浮渣。
❹ 先讓果醬冷卻，然後蓋上蓋並放入雪櫃。之後再裝入可密封的容器。

自動 113 柑橘醬

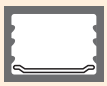
Homemade Food
Orange Marmalade

微波

→P.54

標準加熱時間　約 15 分鐘

使用配件



陶瓷托盤

水箱
空

食材（標準份量）

2 個橙（約 400 克）
210 克砂糖

說明

❶ 洗淨橙，剝皮。將果肉分成至 2 至 3 份。使用 ½ 的果皮，把其餘扔掉。刮去橙皮的白色部分，然後切成約 2 毫米闊的薄片。
❷ 在平底鍋上煮橙皮薄片。煮滾約 15 分鐘後，用筲箕隔起。
❸ 在大而深的耐熱容器內混合 ① 的果肉和 ② 的果皮，加糖攪拌。拌勻，然後按 Homemade Food ▶ Orange Marmalade 開始烹調。
❹ 加熱完成後，使用乾布取出容器，接著撈走浮渣。
❺ 先讓果醬冷卻，然後蓋上蓋並放入雪櫃。之後再裝入可密封的容器。

果醬的製作貼士

- **每次烹調只做指定份量**
- **器皿**
  請選用直徑 25 厘米（內徑約 22.5 厘米）、深約 10 厘米的闊口耐熱玻璃大碗。
- **加入沙律油**
  防止果汁溢出。
- **如 Additional Heating 燈號熄滅後，食物仍然半生不熟**
  按 Microwave 600 W 開始烹調，經常查看烹調情況。然後拌勻。
  →P.60-62

自動 114 乳酪

Homemade Food
Yogurt

微波

→P.54

加熱備用

標準加熱時間 約181分鐘

使用配件

陶瓷托盤

水箱
空

食材（4人份）

500毫升牛奶（至少3.0%脂肪含量）
50-100克原味乳酪（用作發酵劑）

說明

❶ 以沸水消毒耐熱容器和蓋子，然後晾乾。
❷ 將牛奶倒入容器中，按 Microwave 600 W 5-7 min 加熱至約80°C。→P.60-62
❸ 加入乳酪到溫牛奶中，並用匙羹或類似用具拌勻，確保沒有固體。
❹ 蓋上蓋子，放在陶瓷托盤上。按 Homemade Food ▶ Yogurt 開始發酵。
❺ 加熱後，讓食物冷卻至室溫後再放進雪櫃。

「微波加熱」 →P.60-62

[貼士]
- 可按個人喜好加上果醬或水果，或者把乳酪加到咖哩雞或烤春雞。

乳酪醬

食材（4人份）

2湯匙自製乳酪
40克忌廉芝士
1湯匙蛋黃醬
適量鹽

說明

拌勻食材，可按個人喜好加鹽。
可與沙律一起享用。

乳酪的製作貼士

- **每次烹調只做指定份量**
- **使用附蓋的耐熱容器**
  使用前，以沸水消毒耐熱容器，並完全晾乾。另外，確保使用乾淨的匙羹和量杯。
- **選擇牛奶**
  使用普通鮮牛奶，內含至少3.0%的脂肪。使用低脂肪牛奶會令乳酪變得過稀。即使牛奶經過高溫巴氏消毒（標示為120-140℃），使用前應加熱至約80℃。乳酸菌在高於60℃的情況下不能存活。加入乳酪前，請確保牛奶的溫度合適。
- **如 Additional Heating 燈號熄滅後，食物仍然半生不熟**
  按 Steam Microwave (Leaven) Leaven 20 W 開始烹調，經常查看烹調情況。→P.70
- **關於乳酪發酵劑**
  - 使用市面有售的新鮮原味乳酪（非脂肪固體含量為9.5%，脂肪含量3.0%）
  - 如使用含有不同的非脂肪固體或脂肪含量的乳酪，或添加了糖或水果的乳酪，會影響製成品的質素。
  - 你用的發酵劑越多，就越容易製作乳酪。
  - 不要使用自製的乳酪作為發酵劑去製作更多的乳酪。
- **確定何時製成乳酪**
  當牛奶開始凝固時，乳酪就大功告成。立即讓乳酪冷卻，並放入雪櫃中。如完成後繼續讓乳酪發酵，會令乳酪變得更酸。
- **儲存和保質期**
  存放乳酪在雪櫃內，在兩至三天內食用。

套餐選單（早餐套餐）[主菜]

Set Menu 過熱水蒸氣
烤焗
燒烤
Toast Set Menu

→P.54

標準加熱時間 約 15 分鐘

使用配件

金屬托盤上層
陶瓷托盤

水箱
加滿

Toast Set Menu 的步驟

① 將水箱加水至滿水線。
② 選擇一款主菜和兩款配菜。縱向放在金屬托盤的中央。
③ 安裝陶瓷托盤，把金屬托盤放入上層。按 Set Menu ▶ Toast Set Menu 開始烹調。

早餐套餐的製作貼士

- **每次烹調只做指定份量**
  從列表中選擇一款主菜和兩款配菜。無法正常烹調其他組合。
- **用錫紙製的烤杯或其他可放進微波爐的物料。**
  如果使用耐熱容器，請使用淺口、平底、3-4 厘米深的容器。
- **烹調前在烤杯塗上一層薄薄的牛油或沙律油，以防止食物黏杯。**

- **如使用牙籤，請確保在烹調前放平於微波爐內。**
- **早餐套餐的多士只會烘至一面微焦。**
  如要令兩面皆烘至微焦，參閱**多士** →P.242。
- **烘烤色澤取決於麵包的厚度和種類。**
- **如 Additional Heating 燈號熄滅後，食物仍然半生不熟**
  拿走已完成加熱的多士，並按 Grill 繼續烹調剩下的麵包，經常查看烹調情況。→P.64

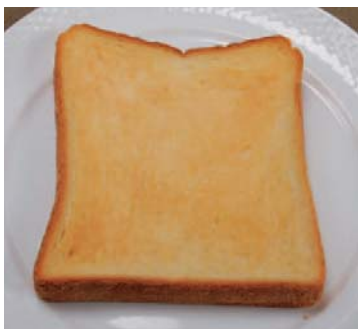
自動 115 多士套餐選單

主菜：多士（選一）

多士（原味）

食材（2 人份 / 2 片）

2 片早餐多士



說明

將多士縱向放在金屬托盤的中央。

薄餅多士

食材（2 人份 / 2 片）

2 片早餐多士
30 克洋蔥（切成薄片）
½ 個青甜椒（切成薄片）
1 條煙肉（切成 1 厘米大小）
適量薄餅醬（現成）
適量水牛芝士碎

說明

把薄餅醬塗上多士的其中一面。再放上洋蔥、青甜椒、煙肉，然後灑上芝士。將多士縱向放在金屬托盤的中央。

蘋果多士

食材（2 人份 / 2 片）

2 片早餐多士
¼ 蘋果
少許鹽
適量人造牛油
少許肉桂糖

說明

❶ 把蘋果切半，去芯。垂直將蘋果切成薄片，放到鹽水浸一會兒。然後倒掉水。
❷ 把人造牛油塗上多士的其中一面。再放上蘋果片 ① 和灑上肉桂糖。然後將多士縱向放在金屬托盤的中央。

花式多士

食材（2 人份 / 2 片）

2 片早餐多士
Ⓐ
- 30 克牛油
- 25 克砂糖
- 30 克杏仁粉
- 2 湯匙提子乾（切成大塊）

適量杏仁薄片

說明

把混合物 Ⓐ 塗在多士的其中一面。灑上杏仁片，將多士縱向放在金屬托盤的中央。

西多士

食材（2 人份 / 4 片）

4 片法國麵包（1.5 - 2 厘米厚）
Ⓐ
- ½ 杯牛奶
- ½ 湯匙砂糖

1 隻雞蛋（打散）
少許雲呢拿香精
適量牛油

說明

❶ 混合食材到 Ⓐ 再拌勻。加入雞蛋和雲呢拿香精，用篩網過濾混合物。將混合物倒入平底器皿。
❷ 在每片法包的其中一面塗上牛油。塗有牛油的一面朝上，放入蛋液 ① 稍微浸泡。
❸ 在金屬托盤中央鋪上錫紙或牛油紙，放上麵包片，塗有牛油的一面朝上。烹調後，按喜好灑上一點肉桂糖（指定分量外）。

早餐套餐 [配菜]

（選二）

煎蛋

食材（2 人份 / 2 件）

2 隻雞蛋
1 茶匙水
少許鹽和胡椒粉

說明

在兩個錫紙烤杯（用於法式貝殼蛋糕）塗上一層薄薄的沙律油（指定分量外）。在每個杯內分別打入一隻雞蛋。灑上水及少許鹽和胡椒。把杯子放到金屬托盤上。

巢中蛋

食材（2 人份 / 2 件）

2 隻雞蛋
30 克椰菜葉（切絲）
1 茶匙水
少許鹽和胡椒粉

說明

在兩個錫紙烤杯（用於法式貝殼蛋糕）鋪上椰菜葉，中間較薄。在每個杯內分別打入一隻雞蛋。灑上水及少許鹽和胡椒。把杯子放到金屬托盤上。
* 可以水煮菠菜（60 克）代替椰菜。

炒蛋

食材（2 人份 / 2 件）

2 隻雞蛋（打散）
Ⓐ
- 1 湯匙牛奶
- 1 茶匙砂糖
- 少許鹽

說明

❶ 加入Ⓐ到雞蛋，攪勻。倒入 2 個錫紙烤杯（用於法式貝殼蛋糕），然後將杯子放上金屬托盤。
❷ 加熱後馬上攪拌成炒蛋。

芝士煎蛋

食材（2 人份 / 2 件）

參閱**煎蛋**的食材，使用水牛芝士碎（約 15 克），而不是水。

說明

參閱**煎蛋**的食材，使用水牛芝士碎，而不是水。

煙肉和雞蛋

食材（2 人份 / 2 件）

參閱**煎蛋**的食材，並加上 1 條煙肉。

說明

把煙肉粒分成兩份，分別放入錫紙烤杯（用於法式貝殼蛋糕）。
在每個杯內分別打入一隻雞蛋。灑上水及少許鹽和胡椒。把杯子放到金屬托盤上。

警告

除非以上食譜標明，不要烹調全隻或未打散的雞蛋。
否則，全隻或未打散的雞蛋可能會爆炸。
烹飪前，務必打散雞蛋。

煙肉蔬菜卷

食材（2 人份 / 8 件）

以下任意兩種蔬菜：
蘆筍（2）、南瓜（切成薄片，40 克）、雞髀菇（2）、蔥（1/4，切半）、紅甜椒（1/4，切成薄片）、黃甜椒（1/4，切成薄片）和金針菇（1/4）
4 片 煙肉
少許鹽和胡椒粉

說明

用少許鹽和胡椒為蔬菜調味。用 1/2 或 1 條煙肉捲起蔬菜。把蔬菜卷一個個分開放入錫紙烤杯，並將杯子放上金屬托盤。

吞拿魚釀番茄

食材（2 人份 / 2 件）

2 片番茄（厚 1.5 厘米）
Ⓐ
- 1/3 小吞拿魚（罐頭）
- 20 克洋蔥（切成薄片）
- 1 茶匙蛋黃醬
- 少許鹽和胡椒粉

少許香芹
適量水牛芝士碎

說明

將番茄片分開放入錫紙烤杯（用於法式貝殼蛋糕）。混合Ⓐ，並放上番茄片。接著放上一塊乾香芹，然後把烤杯放到金屬托盤上。

簡易小炒菜式

食材（2 人份 / 2 件）

80 克椰菜葉（切粗絲）
適量紅甜椒（切絲）
1 片煙肉（切成 1 厘米大小）
少許鹽和胡椒粉
1 茶匙沙律油

說明

將所有食材放在一個小膠袋內（現成）。搖勻，讓味道融為一體。將混合物放入兩個錫紙烤杯（用於法式貝殼蛋糕），並把杯子放上金屬托盤。

煙肉香腸卷

食材（2 人份 / 4 件）

4 條維也納腸
2 片煙肉

說明

把煙肉切半。用煙肉捲起每條香腸，並用牙籤固定。將香腸卷放入兩個錫紙烤杯。然後把杯放在金屬托盤上。

小塊鹽烤三文魚

食材（2 人份 / 4 塊）

1 片鹽漬三文魚（低鹽）（約 100 克）

說明

把三文魚切成 4 塊。在金屬托盤上鋪上牛油紙，將三文魚平鋪在托盤上。

簡易魚乾

食材（2 人份 / 2 片）

1 片竹莢魚乾或鯖魚乾

說明

把魚乾切成所需大小。在金屬托盤上鋪上牛油紙，將魚平鋪在托盤上。

南瓜春卷

食材（2 人份 / 4 件）

40 克南瓜（切碎至 1 厘米寬）
40 克白芝士（切碎至 1 厘米寬）
4 塊紫蘇葉
2 塊春卷皮（現成，切半）
½ 湯匙沙律油
Ⓐ ½ 湯匙麵粉（低筋麵粉）
Ⓐ ½ 湯匙水

說明

❶ 用保鮮紙包起南瓜，按 Microwave 500 W About 30 sec. 開始烹調。 →P.60-62

❷ 橫向攤開春卷皮，鋪上紫蘇葉、①、芝士。加上準備好的Ⓐ，然後捲實。

❸ 淋沙律油到 ②，反轉每條春卷，讓表面均勻沾上油。然後將春卷放上鋪有牛油紙的金屬托盤。

「微波加熱」 →P.60-62

簡易薄餅

食材（2 人份 / 2 片）

2 片板麪
適量薄餅醬（現成）
Ⓐ 適量洋蔥和青甜椒（切成薄片）
Ⓐ 適量煙肉和金針菇
Ⓐ 適量紅甜椒（切成薄片）
2 顆青椒釀橄欖（切成薄片）
25 克芝士（切絲）
少許鹽和胡椒粉

說明

將板麪放上鋪有牛油紙的金屬托盤，塗上薄餅醬。放上Ⓐ，然後加上少量鹽和胡椒調味。然後灑上芝士和橄欖。

套餐選單（便當）

Set Menu　蒸煮 微波

Hamburg Steak Lunch Box

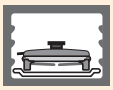
Salmon Lunch Box

Chicken Lunch Box

→P.54

標準加熱時間 約 10 分鐘

使用配件



超級烤盤（收起支架和上層用托板）
烤盤蓋
陶瓷托盤

水箱 加滿

說明

① 將水箱加水至滿水線。

② 選擇一款主菜和四款配菜。將菜式放上超級烤盤，收起支架，參閱便當的製作貼士。蓋好烤盤蓋。

③ 將烤盤蓋的蒸氣入口對準蒸氣出口，然後按各自的套餐選單選項開始烹調。

Set Menu ▶ Hamburg Steak Lunch Box

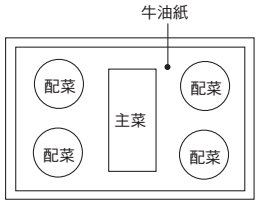
Set Menu ▶ Salmon Lunch Box

Set Menu ▶ Chicken Lunch Box

④ 加熱後放涼，接著把食物裝入飯盒。

便當的製作貼士

- **杯**
  請勿使用金屬容器或鋁杯。
  使用耐熱矽杯（內徑約 7 厘米，底部直徑約 5 厘米，高約 4 厘米）。
- **每次烹調只做指定份量。**
- **裝入飯盒**
  把食物連同矽杯一起放進飯盒。如果無法放入矽杯，取出食物，並分成小份放入飯盒。



飯盒內的食物擺放方式

主菜（選一）

自動 116 漢堡扒便當

迷你漢堡扒

食材（1 人份）

100 克絞碎豬牛肉
1 茶匙山藥（磨碎）
20 克洋蔥（切碎）
少許鹽、胡椒粉、肉荳蔻

說明

❶ 拌勻材料，然後分成兩份。雙手沾上少量沙律油（指定份量外）。左右手來回拋肉餅，擠出空氣。將肉餅捏成橢圓形，在中央壓出凹洞。肉餅厚度應為 1 厘米。
❷ 將 ① 放上超級烤盤。

自動 117 三文魚便當

小塊三文魚

食材（1 人份）

1 片生三文魚（約 100 克）
少許鹽

說明

把三文魚切成 3 片，用鹽調味，鋪在超級烤盤上。

自動 118 雞肉便當

烤芝麻雞肉

食材（1 人份）

1 塊雞胸肉（約 100 克）
1 湯匙清酒
適量白芝麻
少許鹽和胡椒粉

說明

❶ 把肉切成 3 塊，灑上清酒。
❷ 瀝乾水分後，在 ① 灑上鹽和胡椒調味。在整塊肉灑上白芝麻，然後放上超級烤盤。

配菜（選四）

芝麻拌南瓜

食材（1 人份）

50 克南瓜（切成粒，約 1 厘米）
Ⓐ
- 1/2 茶匙豉油
- 1/2 茶匙砂糖
- 1/2 茶匙清酒
- 1/2 茶匙味醂（甜調味酒）

少許白芝麻

說明

❶ 將南瓜和 Ⓐ 放入較深的容器，輕輕攪拌。把混合物放上超級烤盤。
❷ 加熱後，加入白芝麻調味。

芝麻拌青甜椒

食材（1 杯）

1/3 個青甜椒（切絲）
1/3 個紅甜椒（切絲）
1/3 個黃甜椒（切絲）
適量白芝麻
Ⓐ
- 1/2 茶匙豉油
- 少許鹽和胡椒粉
- 1/2 茶匙芝麻油

說明

❶ 將青甜椒、紅甜椒、黃甜椒、Ⓐ 放入較深的容器，輕輕攪拌。把混合物放入矽膠杯，然後放到超級烤盤上。
❷ 加熱後，加入白芝麻調味。

牛油焗菠菜

食材（1 杯）

50 克菠菜
10 克粟米（罐頭）
1/2 茶匙牛油
少許鹽和胡椒粉

說明

❶ 沖洗菠菜，瀝乾待用。用保鮮紙包好，按 Microwave 500 W About 40 sec 開始烹調。然後浸入水中去除雜質，切成 3 厘米寬。
→P.60-62
❷ 將 ① 和粟米放進較深的容器。加入鹽和胡椒調味，然後輕輕拌勻。把混合物放入已塗上牛油的矽膠杯。把矽膠杯放上超級烤盤。
「微波加熱」 →P.60-62

雞肉碎

食材（1 杯）

50 克雞絞肉
1/2 茶匙豉油
1/2 茶匙砂糖
1/2 茶匙清酒

說明

❶ 將食材放入較深的容器，輕輕攪拌。把混合物放入矽膠杯，然後放到超級烤盤上。
❷ 加熱後，以匙羹或類似用具把肉攪散。

蜜糖甜薯

食材（1 人份）

50 克甜薯（切成粒，約 1 厘米）

Ⓐ
- 2 茶匙蜜糖
- ½ 茶匙豉油
- 1 茶匙砂糖
- 少許鹽

適量黑芝麻

說明

❶ 浸泡甜薯在水中。

❷ 倒去水後，將 ① 和 Ⓐ 放入較深的容器，輕輕攪拌。把混合物放上超級烤盤。

❸ 加熱後，加入黑芝麻調味。

牛油焗蘑菇

食材（1 杯）

雞脾菇、鴻喜菇、金針菇共 30 克。
½ 茶匙牛油
少許鹽和胡椒粉

說明

❶ 把菇切成一口大小。

❷ 在較深的容器混合 ①。加入鹽和胡椒調味，然後輕輕拌勻。把混合物放入已塗上牛油的矽膠杯。把矽膠杯放上超級烤盤。

蒸煮西蘭花

食材（1 人份）

50 克西蘭花
少許鹽

說明

將西蘭花分成小束，加鹽調味，放上超級烤盤。

烤焗兩款菜式

Set Menu　烤焗

Fried Chicken & Grilled Vegetable

Muffin & Mini Pie

→P.54

使用配件

金屬托盤
中層 / 下層
陶瓷托盤

水箱
空

烤焗兩款菜式的貼士

- **把兩款配菜或甜品放在金屬托盤上。把托盤放在爐內的中層和下層托盤架上。然後，你就可以同時烹調多款菜式。**
  如把托盤放在錯誤的托盤架，效果會不理想。
  如烹調「兩款配菜」和「兩款甜品」以外的其他組合，效果也會不理想。
- **在金屬托盤鋪上錫紙有助脫盤和清潔。**
- **先準備烹調時間較長的食物，例如蔬菜。**
- **每次只烹調一個金屬托盤分量的食材。**
  如果過多或過少，會影響食物質素。
- 如 **Additional Heating 燈號熄滅後，食物仍然半生不熟**
  至於 Fried Chicken & Grilled Vegetable，按 Oven No Preheat 2 level 230°C 開始烹調，經常查看烹調情況。
  至於 Muffin & Mini Pie，按 Oven No Preheat 2 level 150°C 開始烹調，經常查看烹調情況。 →P.65

自動 119 炸雞及烤蔬菜

標準加熱時間　約 28 分鐘

「兩款配菜」的組合

炸雞及烤蔬菜

炸雞

烤蔬菜

中層選單

炸雞

[說明 →P.188]

下層選單

烤蔬菜

[說明 →P.165]

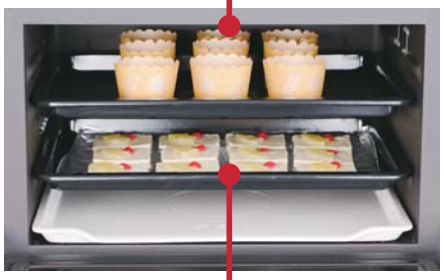
自動 120 鬆餅及迷你批

標準加熱時間　約 34 分鐘

「兩款甜品」的組合

鬆餅及迷你批

鬆餅



迷你批

中層選單

鬆餅

[說明 →P.236]

下層選單

迷你批

[說明 →P.236]

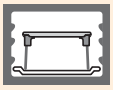
雙層式烤焗及微波烹調 [肉類及蔬菜]

Set Menu　微波烤焗

Spiced Chicken & Soup

→P.54

使用配件



超級烤盤（打開支架，收起上層用托板）

陶瓷托盤

水箱

空

雙層烹飪程序 [肉類和蔬菜]

① 將裝有**湯**的容器放在陶瓷托盤中間。將準備好的**香烤雞肉**放上超級烤盤，打開支架。將超級烤盤放在爐內底部的陶瓷托盤上。

② 按 Set Menu ▶ Spiced Chicken & Soup 開始烹調。

雙層烹調法 - 肉類菜式（上層）和蔬菜菜式（下層）

自動 121

香烤雞肉及湯

標準加熱時間　約 25 分鐘

香烤雞肉
（香烤雞肉）

食材（4 人份）

2 塊雞脾肉（連皮，每塊約 250 克）

Ⓐ
- 2 湯匙豉油
- 1 ½ 湯匙清酒
- ½ 湯匙麻油
- 1 湯匙砂糖
- 1 段姜（切碎）
- 1 茶匙辣豆瓣醬

說明

❶ 將雞肉切成 6 件，放在 Ⓐ 裏醃浸至少 30 分鐘。

❷ 用抹手紙擦去 ① 的醃料。把雞肉排列在已打開支架的超級烤盤中央，連皮一面朝上。

湯
（蕪菁香腸湯）

食材（4 人份）

3 個蕪菁（約 200 克）

1 袋維也納腸（約 100 克）

Ⓐ
- 1 杯水
- ½ 粒上湯塊
- 少許鹽和胡椒粉

說明

❶ 切去蕪菁的葉子，留下一點莖部。去皮，切成 4 塊。在香腸表面斜劃數刀。

❷ 在容器中攪拌 ① 和準備好的 Ⓐ。蓋上以牛油紙製成的內蓋（參閱**雙層式烤焗及微波烹調貼士** →P.219）。

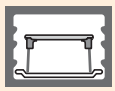
❸ 加熱後攪拌。

雙層式烤焗及微波烹調 [煎炸食品及蔬菜]

Set Menu　微波烤焗
Deep-Fried Fish & Tofu

→P.54

使用配件



超級烤盤（打開支架，收起上層用托板）
陶瓷托盤

水箱
空

雙層烹調程序 [煎炸食品和蔬菜]

① 將裝有**油豆腐**的容器放上陶瓷托盤。
將準備好的**炸魚**放上超級烤盤，打開支架。將超級烤盤放在爐內底部的陶瓷托盤上。

② 按 Set Menu ▶ Deep-Fried Fish & Tofu 開始烹調。

雙層烹調法 - 煎炸食品（上層）和蔬菜菜式（下層）

自動 122

炸魚及燉油豆腐

標準加熱時間　約 27 分鐘

炸魚
（酥炸白肉魚，一口大小）

食材（4 人份）

4 片白肉魚（每片約 100 克）
少許鹽和胡椒粉
60 克炒麵包糠 →P.189
2 湯匙麵粉（低筋麵粉）
1 隻雞蛋（打散）

煎炸食品（上層）

說明

❶ 擦乾白肉魚的水分及去骨。把魚片切成 3 塊，整塊魚肉灑上鹽和胡椒調味。
❷ 依照順序，將 ① 沾上麵粉、雞蛋及麵包糠。
❸ 打開超級烤盤支架。將 ② 放在烤盤中間。

油豆腐
（燉油豆腐和蘑菇）

食材（4 人份）

300 克油豆腐
100 克蘑菇
（切成小束）
Ⓐ
- ¾ 杯日式上湯
- 1 ½ 茶匙豉油
- 1 湯匙味醂（甜調味酒）
- 少許鹽

說明

❶ 將油豆腐煮至半熟去油。垂直切半，然後切至 2 厘米厚。
❷ 在容器中攪拌 ① 和準備好的 Ⓐ。蓋上以牛油紙製成的內蓋（參閱**雙層式烤焗及微波烹調貼士**）。
❸ 加熱後輕輕拌勻。

蔬菜菜式（下層）

雙層式烤焗及微波烹調貼士

● **推薦容器**

請選用直徑 25 厘米（內徑約 22.5 厘米）、深約 10 厘米的闊口耐熱玻璃大碗。

● **食材**

儘量切成相同大小。

● **不要蓋上保鮮紙或蓋子**

這會阻礙水分從烹調期間自然流失。

● **蓋上壓住食材的內蓋**

用牛油紙裁成比容器小一圈的圓形，在紙的中央裁出十字形的開口，作為蓋住食材的內蓋，烹調前蓋上。

● **蔬菜隔漏**

煮熟後立即隔走蔬菜。

● **使用足夠的上湯煮熟蔬菜**

上湯須完全覆蓋食材。

● **較難煮熟的蔬菜**

將較難煮熟的蔬菜放在盤的底部，這樣比較容易受熱。

● **每次烹調份量為 3 至 4 人份。**

● **Additional Heating**

如果肉類菜式未有充分受熱，加熱後取出蔬菜菜式，然後按 Additional Heating 繼續烹調，經常查看烹調情況。如為煎炸食品，翻面，然後繼續烹調。

如要繼續烹調蔬菜，取出肉類菜式，然後按 Microwave 500 W 繼續烹調，經常查看烹調情況。 →P.60-62

● **如 Additional Heating 燈號熄滅後，食物仍然半生不熟**

取出蔬菜菜式，然後按 Grill →P.64 烹調肉類菜式，如需繼續烹調煎炸食品，將食品翻面，然後按 Oven No Preheat 1 level 200°C ，經常查看烹調情況。 →P.65

翻熱

（部分「翻熱」食譜會標示使用自動選單功能。）

應用 001 白飯（真空包裝）

Reheat/Defrost
Reheat
Reheat

微波

→P.40-41

使用配件

陶瓷托盤

水箱
空

說明

❶ 從包裝或袋中取出米飯，再放入陶瓷或耐熱碗中。將米飯撥散，輕輕蓋上保鮮紙。然後按 Reheat/Defrost ▶ Reheat ▶ Reheat 開始烹調。
❷ 加熱後攪拌。

- 如果在原本的包裝直接加熱，請依照製造商的指示。先戳孔或打開少許密封包裝。使用手動選單功能（微波加熱）加熱。
- 按照印在包裝上的加熱時間，經常查看米飯加熱情況。
- 翻熱現成的飯糰時 →P.38

自動 003 飲料 / 溫熱牛奶

Reheat/Defrost
Reheat
Beverages/Warm Milk

微波

→P.46-47

標準加熱時間
（200 毫升）約 1 分 40 秒

使用配件

陶瓷托盤

水箱
空

說明

將牛奶倒入杯中，選擇 Reheat/Defrost ▶ Reheat ▶ Beverages/Warm Milk 翻熱。

應用 005 翻熱白飯

Reheat/Defrost
Reheat
Steam Reheat

蒸煮
微波

→P.46-47

標準加熱時間
1 杯（約 150 克）約 1 分 40 秒

使用配件

陶瓷托盤

水箱
加滿

食材（1 人份 / 1 杯）

1 杯冷飯（約 150 克）

說明

❶ 將水箱加水至滿水線。
❷ 請不要以任何東西，例如保鮮紙，覆蓋食物。按 Reheat/Defrost ▶ Reheat ▶ Steam Reheat 開始翻熱。

應用 001 咖哩或配菜料理包（沸水加熱即食包裝）

說明

❶ 從包裝或袋中取出配菜，再放入陶瓷或耐熱容器中。輕輕蓋上保鮮紙，按 Reheat/Defrost ▶ Reheat ▶ Reheat 開始加熱。
❷ 加熱後攪拌。

- 粥類食品應在加熱後靜置幾分鐘，待它變軟。
- 如醬汁含有魷魚，蝦，完隻菇菌，或類似食材，又或是咖哩和其他濃醬，加熱時可能會飛濺出來。（加熱前取出蘑菇，加熱完成後再加入。）

應用 005 翻熱配菜

食材（1 - 5 人份）

100-500 克蒸餃，日式炒麵，或其他配菜

說明

❶ 將水箱加水至滿水線。
❷ 請不要以任何東西，例如保鮮紙，覆蓋食物。按 Reheat/Defrost ▶ Reheat ▶ Steam Reheat 開始翻熱。

蒸煮翻熱的製作貼士

- **此功能不適用於急凍米飯或急凍現成配菜。**
  使用 Frozen Rice 翻熱急凍米飯，或 Defrost & Reheat 翻熱配菜。
  →P.42-43

自動 007 翻熱中式包點（冷藏）

Reheat/Defrost
Reheat
Reheat Steam Buns (Chilled)

蒸煮
微波

→P.46-47

標準加熱時間約 20 分鐘

使用配件

超級烤盤（收起支架和上層用托板）
烤盤蓋
陶瓷托盤
水箱
加滿

自動 008 翻熱中式包點（急凍）

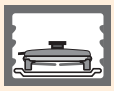
Reheat/Defrost
Reheat
Reheat Steam Buns (Frozen)

蒸煮
微波

→P.46-47

標準加熱時間約 28 分鐘

使用配件



超級烤盤（收起支架和上層用托板）
烤盤蓋
陶瓷托盤
水箱
加滿

食材（1 人份 / 1 件）

1 個蒸包（約 100 克）

說明

❶ 將水箱加水至滿水線。
❷ 將包子從包裝袋取出，保留包底的紙，並放在超級烤盤中間，收起支架。蓋好烤盤蓋。
❸ 將烤盤蓋的蒸氣入口對準蒸氣出口。按 Reheat/Defrost ▶ Reheat ▶ Reheat Steam Buns (Chilled) 加熱存放於室溫或冷藏的包子，或按 Reheat/Defrost ▶ Reheat ▶ Reheat Steam Buns (Frozen) 加熱急凍包子。

翻熱蒸包的製作貼士

- **當食物翻熱前仍然凍硬，或希望翻熱後更鬆軟。**
  加熱前，先將食物過水或噴水。
- **每次可翻熱的蒸包數量：**
  1 個（約 100 克）至 4 個（約 400 克）蒸包（存放於室溫、冷藏或急凍）。
  可翻熱 2 至 4 個重量各為 80-90 克的包子，或 1 至 2 個各重 110-150 克的包子。
- **烤盤蓋**
  請不要以任何東西，例如保鮮紙，覆蓋食物。
- **豆沙包**
  加熱時請將強度調整設定為 MID-LO 或 LO。
- **根據食品的製造商、保存狀態和形狀，使用適當的強度調整。**
- **保留包底的紙，直接放到超級烤盤上加熱。**
- **如 Additional Heating 燈號熄滅後，食物仍然半生不熟**
  將食物上碟。按 Steam Microwave 開始烹調，經常查看烹調情況。
  →P.68

手動 拉麵及其他即食麵（袋裝或碗裝）

說明

❶ 從杯或袋中拿出麵餅，再放入陶瓷或耐熱碗中。
❷ 加入 400-500 毫升水（須蓋過麵餅），然後包上保鮮紙，如圖所示。然後按 Microwave 600 W 5-7 min 開始烹調。
→P.60-62

留下約 1 厘米的空隙，避免破裂。

❸ 加熱後仔細拌勻，並按製造商的指示加入調味料。

「微波加熱」 →P.60-62

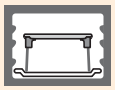
應用 009 漢堡扒及雞扒

Reheat/Defrost
Reheat
Crispy Cooking (Chilled)
微波
烤焗
過熱水蒸氣
燒烤

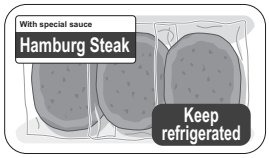
→P.48-49

標準加熱時間 200 克約 13 分鐘

使用配件



超級烤盤（打開支架，收起上層用托板）
陶瓷托盤
水箱
加滿



食材

2-6 塊現成漢堡扒（冷藏）
或 2-6 塊現成雞扒（冷藏）

說明

❶ 將水箱加水至滿水線。
❷ 拆除漢堡扒或雞扒的包裝袋。
將食材鋪在已打開支架的超級烤盤中央，再將超級烤盤放到陶瓷托盤上，選擇 Reheat/Defrost ▶ Reheat ▶ Crispy Cooking (Chilled)，開始加熱。

[貼士]
- 如有附上醬汁，加熱後淋上。
- 食品包裝插圖僅供參考。

應用 009 日式炸魚餅

食材

200-600 克日式炸魚餅

說明

❶ 將水箱加水至滿水線。
❷ 拆除魚餅的包裝袋。將食材鋪在已打開支架的超級烤盤中央，再將超級烤盤放到陶瓷托盤上，選擇 Reheat/Defrost ▶ Reheat ▶ Crispy Cooking (Chilled)，開始加熱。

應用 009 油豆腐

食材

2-4 塊油豆腐（300-600 克）

說明

❶ 將水箱加水至滿水線。
❷ 拆除油豆腐的包裝袋。將豆腐鋪在已打開支架的超級烤盤中央，再將超級烤盤放到陶瓷托盤上，選擇 Reheat/Defrost ▶ Reheat ▶ Crispy Cooking (Chilled)，開始加熱。

應用 009 烤魚及蒲燒鰻魚

強度調整 LO

食材

2-4 片烤魚（現成或自製）
或 2 串蒲燒鰻魚

說明

❶ 將水箱加水至滿水線。
❷ 拆除烤魚或蒲燒鰻魚的包裝袋。將食材鋪在已打開支架的超級烤盤中央，再將超級烤盤放到陶瓷托盤上，選擇 Reheat/Defrost ▶ Reheat ▶ Crispy Cooking (Chilled)，開始加熱。至於蒲燒鰻魚，加熱時請將強度調整設定為 LO。

[貼士]
- 上碟後才淋上蒲燒鰻魚醬汁。

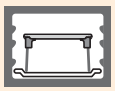
應用 010 急凍烤飯糰

Reheat/Defrost
Reheat
Crispy Cooking (Frozen)
微波
烤焗
過熱水蒸氣
燒烤

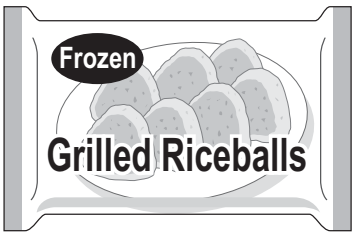
→P.48-49

標準加熱時間 200 克約 15 分鐘

使用配件



超級烤盤（打開支架，收起上層用托板）
陶瓷托盤
水箱
加滿



食材

4-10 個急凍烤飯糰

說明

❶ 將水箱加水至滿水線。
❷ 拆除急凍烤飯糰的包裝袋。
把食物排列在已打開支架的超級烤盤中央。將烤盤放在陶瓷托盤上，然後按 Reheat/Defrost ▶ Reheat ▶ Crispy Cooking (Frozen) 開始加熱。
- 食品包裝插圖僅供參考。

⚠ 注意

不要用 Crispy Cooking (Chilled) 或 Crispy Cooking (Frozen) 加熱少量的食物。
（可能會導致食物燒焦。）
如果每片的重量少於 200 克，請多放幾片，使總重量達 200 克以上。

煎炸食品（冷藏 / 急凍）的製作貼士

- **份量**
  每次烹調份量為 2（約 200 克）至 6 人份。
  （若超出上述份量，不能使用自動選單功能加熱。）
- **將食物放在超級烤盤的中央**
  要加熱兩塊以上的食物，請集中排在超級烤盤中央。
- **翻熱已冷卻的油炸食物（可樂餅等）**
  使用 Reheat Fried Food 加熱。
  →P.48-49
- **如 Additional Heating 燈號熄滅後，食物仍然半生不熟**
  按 Grill 開始烹調，經常查看烹調情況。 →P.64

翻熱

應用 010 急凍油炸食物及雞塊

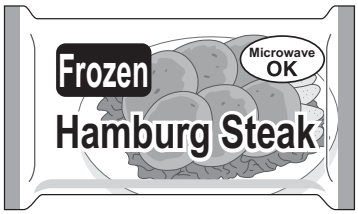
食材

200-400 克急凍油炸食物及雞塊（已預炸）

說明

❶ 將水箱加水至滿水線。
❷ 拆除急凍油炸食物及雞塊的包裝袋。把食物排列在已打開支架的超級烤盤中央。將烤盤放在陶瓷托盤上，然後按 Reheat/Defrost ▶ Reheat ▶ Crispy Cooking (Frozen) 開始加熱。

應用 010 急凍漢堡扒



食材

9-18 塊急凍漢堡扒 (迷你尺寸)

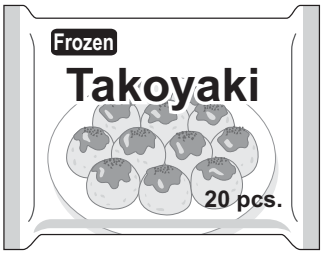
說明

❶ 將水箱加水至滿水線。
❷ 拆除急凍漢堡扒的包裝袋。將食材鋪在已打開支架的超級烤盤中央，再將超級烤盤放到陶瓷托盤上，選擇 Reheat/Defrost ▶ Reheat ▶ Crispy Cooking (Frozen)，開始加熱。

[貼士]

- 如有附上醬汁，加熱後淋上。如淋上醬汁再加熱，可能會造成噴濺。
- 食品包裝插圖僅供參考。

應用 010 急凍章魚小丸子



食材

10-20 粒急凍章魚小丸子

說明

❶ 將水箱加水至滿水線。
❷ 拆除急凍章魚小丸子的包裝袋。將章魚小丸子鋪在已打開支架的超級烤盤中央，再將超級烤盤放到陶瓷托盤上，選擇 Reheat/Defrost ▶ Reheat ▶ Crispy Cooking (Frozen)，開始加熱。淋上醬汁。
- 食品包裝插圖僅供參考。

應用 010 春卷

強度調整 LO

食材

8-12 條急凍春卷（已預炸）

說明

❶ 將水箱加水至滿水線。
❷ 拆除急凍春卷的包裝袋，排在已打開支架的超級烤盤中央，然後將烤盤放到陶瓷托盤上。按 Reheat/Defrost ▶ Reheat ▶ Crispy Cooking (Frozen) 開始加熱，可將強度調整設定為 LO。

[貼士]

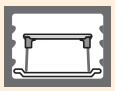
- 加熱尚未經過預炸的急凍春卷時，可將強度調整設定為 MID。
- 加熱前，可依個人喜好在表面上塗油。
- 食品包裝插圖僅供參考。

自動 011 翻熱油炸食物

Reheat/Defrost
Reheat
Reheat Fried Food
烤焗
過熱水蒸氣
燒烤
→P.48-49

標準加熱時間 200 克約 10 分鐘

使用配件



超級烤盤（打開支架，收起上層用托板）
陶瓷托盤
水箱
加滿

食材（1 - 4 人份）

100-500 克油炸食物

說明

❶ 將水箱加水至滿水線。
❷ 拆除保鮮紙等的包裝。將食材鋪在已打開支架的超級烤盤中央，注意避免重疊，再將超級烤盤放到陶瓷托盤上，選擇 Reheat/Defrost ▶ Reheat ▶ Reheat Fried Food，開始加熱。

翻熱油炸食物的製作貼士

- **急凍油炸食物不能翻熱。**
  Crispy Cooking (Frozen)
  加熱時請將強度調整設定為 LO。
  →P.48-49
- **無法加熱重量少於 100 克的食物**
  請將份量調整至 100 克以上，或將金屬托盤放入中層，然後按 Superheated Steam Oven / No Preheat / 180°C 開始加熱，經常查看烹調情況。
  →P.69
- **加熱油炸食物後，底部變得黏膩**
  用抹手紙擦去油污。

自動 123 海綿蛋糕（造型蛋糕）

Dessert
Sponge Cake
蒸煮
烤焗

→P.54（加熱備用）

標準加熱時間　約 46 分鐘

使用配件

金屬托盤下層
陶瓷托盤

水箱
加滿

食材（一個 18 厘米的金屬蛋糕焗模）

90 克麵粉（低筋麵粉）
120 克砂糖
3 隻雞蛋（蛋白與蛋黃分開）
少許雲呢拿香精
Ⓐ 2 茶匙牛奶（室溫）
Ⓐ 15 克牛油
適量鮮忌廉
適量水果（草莓等）

說明

❶ 將水箱加水至滿水線。
❷ 塗抹少量牛油在蛋糕焗模上（指定分量外），將焗爐紙（牛油紙）鋪在模型底部與側面。拌勻 Ⓐ 並選擇 Microwave 200 W 1 min 30 sec 以溶解（製作直徑 18 厘米的蛋糕，如製作其他尺寸，請參閱右方的 **海綿蛋糕的製作貼士**）。→P.60-62
❸ 把蛋白加進大碗中，使用手持式攪拌器把混合物攪拌至約七成為泡。加入砂糖，繼續攪拌直至企身（分蛋法）。

❹ 加入蛋黃並再次打成泡狀。插入 ¼ 根牙籤至麵糰中。如果牙籤沒有馬上倒下，代表已充分打發。加入雲呢拿香精，以低速攪拌。
❺ 篩勻麵粉。使用木匙羹或者膠刮刀從底部翻拌麵粉至混合物，小心不要令混合物變得黏稠。混合 Ⓐ 並快速拌勻。
❻ 迅速把所有材料倒進模型。拿起焗模，輕輕把焗模摔到桌面，以擠出空氣。把焗模放在金屬托盤上，然後把托盤放在下層。按 Dessert ▶ Sponge Cake 開始焗烤。
❼ 將模型從 10-20 厘米高摔到桌面，以免蛋糕在烘焙過程中下陷。從模型取出蛋糕，撕去焗爐紙。蛋糕完全冷卻後，按喜好加上鮮忌廉、水果或其他裝飾。

「微波加熱」 →P.60-62

全蛋法

❸ 把雞蛋打進大碗，使用手持式攪拌器攪拌，直至混合物約七成為泡。
加入砂糖，繼續攪拌直至開始企身（當可用攪拌器畫出圓形時停止）。加入雲呢拿香精，然後開始按照步驟 ⑤ 繼續製作。

海綿蛋糕的製作貼士

● **可做出直徑 15-21 厘米的蛋糕**

食材 \ 直徑		15 厘米	18 厘米	21 厘米
麵粉（低筋麵粉）		50 克	90 克	120 克
砂糖		65 克	120 克	160 克
雞蛋		2	3	4
牛油		10 克	15 克	20 克
牛奶		½ 湯匙	2 茶匙	1 湯匙
說明	❷	大約 1 分鐘	大約 1 分 30 秒	大約 2 分鐘
	❻	Sponge Cake		
		強度調整		
		MID-LO	MID	MID-HI
標準加熱時間		大約 41 分鐘	大約 44 分鐘	大約 48 分鐘

● **蛋糕模型**
請使用側邊沒有扣環、形狀平滑的金屬蛋糕焗模。

● **更容易打發起泡**
加熱雞蛋及碗，有助打發起泡。

● **確保已仔細打發蛋白**
要檢查蛋白是否已充分打發，使用打蛋器或手持式攪拌器拉起混合物。如果混合物呈企身狀態，即代表已充分打發蛋白。

● **如果蛋糕烘焙成功**
完成品應該鬆軟，而且質地平滑。

● **如 Additional Heating 燈號熄滅後，食物仍然半生不熟**
按 Oven No Preheat 1 level 160° C 開始烹調，經常查看烹調情況。 →P.65

● **如果蛋糕表面凹陷**
從模型取出蛋糕，上下倒轉讓蛋糕冷卻。

● **手動烹調** →P.77

海綿蛋糕的製作重點

橫切面				
情況	• 蛋糕並未正常發酵 • 整體紋路（氣孔）分布過於集中 • 蛋糕太硬	• 蛋糕並未正常發酵 • 蛋糕太乾 • 質感粗糙，有殘餘麵粉	• 表面有明顯皺摺 • 整體質感粗糙 • 中間凹陷	• 局部氣孔過於集中 • 膨脹不平均
原因	• 未充分打發雞蛋 • 加入麵粉和牛油後過度攪拌粉漿，會令蛋液消泡（混合物應呈疊層狀，而非完全混合） • 粉漿放置時間過長 • 砂糖不足	• 麵粉未均勻攪拌 • 麵粉未過篩	• 未完全擠出空氣 • 從模型中間倒入大碗中殘留的未打發粉漿（應該從邊緣倒入） • 麵粉不足 • 加入麵粉和牛油後過度攪拌粉漿，會令蛋液消泡（混合物應呈疊層狀，而非完全混合）	• 未均勻攪拌溶化的牛油（應趁熱拌入牛油）

自動 124 瑞士卷（原味）

Dessert　烤焗
Roll Cake

（預熱）→P.55　（加熱備用）

預熱　約 6 分鐘
標準加熱時間　約 16 分鐘

使用配件

金屬托盤中層
陶瓷托盤

水箱
空

材料（1 條）

80 克麵粉（低筋麵粉）
100 克砂糖
4 隻雞蛋（打散）
少許雲呢拿香精
Ⓐ 1 ½ 湯匙牛奶（室溫）
　1 湯匙滿牛油（約 15 克）
適量杏桃醬（篩走果肉）

說明

❶ 塗抹少量牛油在金屬托盤上（指定分量外），然後鋪上焗爐紙（牛油紙）。
❷ 拌勻 Ⓐ 並選擇 Microwave 200 W 1-2 min 以溶解。→P.60-62
❸ 把雞蛋打進大碗，使用手持式攪拌器攪拌，直至混合物約七成為泡。加入砂糖繼續攪拌，直到混合物充分打發至黏稠為止。拌入雲呢拿香精。
❹ 以 Dessert ▶ Roll Cake 開始預熱，無須放進食物。
❺ 篩勻麵粉。使用木匙羹切拌麵粉並打散粉糰。加入 ② 並快速拌勻。
❻ 迅速地將 ⑤ 全部倒入 ①，並在桌面輕敲托盤，讓表面變得平滑。
❼ 預熱結束聲響起後，把 ⑥ 放入中層開始烘焙。
❽ 烘焙完成後，把金屬托盤反轉放在乾布上，撕去焗爐紙。蛋糕金黃色面朝上，靜置冷卻。
❾ 把蛋糕上下倒轉，每隔 1-2 厘米用刀在表面劃出線條。把杏桃醬塗在蛋糕末端的 2 厘米。從靠近自己的一側開始往前捲。切開蛋糕前，先靜置一會，讓果醬滲入蛋糕。

「微波加熱」→P.60-62

瑞士卷的製作貼士

- **每次烹調只做指定份量。**
- **製作粉漿的竅門**
  製作粉漿的關鍵為打散雞蛋以及拌入麵粉的過程。請參閱全蛋法以了解如何打散整隻雞蛋。確保把混合物打發至能用攪拌器畫出圓形。
  當拌入麵粉時，切拌至恰當好處，小心不要令混合物變得黏稠。
- **撕掉焗爐紙**
  趁托盤仍熱時，在紙上灑水或以濕布沾濕焗爐紙。以雙手慢慢撕去。
- **如果蛋糕邊緣太硬**
  蛋糕冷卻後，馬上在蛋糕表面塗上糖漿，或用乾布與保鮮紙包好蛋糕。靜置蛋糕一會才開始捲。
- **塗果醬**
  把果醬塗在蛋糕遠端（末端）的 2 厘米部分，捲出來的效果會最好。
- **兩層烘培**
  請勿使用自動選單進行兩層烘焙。
  將食材調整為兩倍，製作兩份粉漿。按照**瑞士卷（原味）**的步驟 ② 烘焙 About 3 min。在步驟 ④ 設置為手動選單（烤焗加熱），於烘焙粉漿前預熱。→P.77
  如果蛋糕受熱不平均，在⅔ - ¾的加熱時間過後轉換金屬托盤的位置。
- **若 Additional Heating 燈號熄滅後，**蛋糕仍然未熟
  按 Oven No Preheat 1 level 160° C 開始烹調，經常查看烹調情況。
  →P.65

自動 125 摩卡瑞士卷

預熱　約 6 分鐘
標準加熱時間　約 16 分鐘

食材

參閱 **瑞士卷（原味）**的食材。加入液體咖啡（以 1 茶匙熱水溶解 1 小湯匙即溶咖啡）。

說明

❶ 參閱**瑞士卷（原味）**食譜的步驟 ① - ⑤。於步驟 ④ 中，選擇 Dessert ▶ Mocha Roll Cake 開始預熱，不要放進食材。在步驟 ⑤，最後加入液體咖啡。
❷參閱**瑞士卷（原味）**製作方法的 ⑥ 及 ⑦ 加熱，然後參閱**瑞士卷（原味）**的 ⑧ 及 ⑨ 步驟焗烤。

自動 126 抹茶瑞士卷

預熱　約 6 分鐘
標準加熱時間　約 16 分鐘

食材

參閱 **瑞士卷（原味）**的食材。加入液體綠茶（以½ 湯匙水溶解 ½ 湯匙綠茶（抹茶）粉）。

說明

❶參閱**瑞士卷（原味）**食譜的步驟 ① - ⑤。於步驟 ④ 中，選擇 Dessert ▶ Matcha Roll Cake 開始預熱，不要放進食材。在步驟 ⑤，最後加入綠茶。
❷參閱**瑞士卷（原味）**製作方法的 ⑥ 及 ⑦ 加熱，然後參閱**瑞士卷（原味）**的 ⑧ 及 ⑨ 步驟焗烤。

自動 127 雪芳蛋糕（原味）

Dessert
Chiffon Cake
蒸煮
烤焗

→P.54

標準加熱時間　約 49 分鐘

使用配件

金屬托盤下層
陶瓷托盤

水箱
加滿

材料（一個 20 厘米的金屬雪芳蛋糕焗模）

Ⓐ
- 100 克麵粉（低筋麵粉）
- ½ 茶匙發粉

4 隻蛋黃
5 隻蛋白
少許鹽
130 克砂糖

Ⓑ
- 70 毫升水
- 1 湯匙檸檬汁
- 1 個檸檬的檸檬皮（磨成泥）

60 毫升沙律油

[貼士]

- 你可以用等量的蛋黃和蛋白（5 隻雞蛋）製作蛋糕，但蛋糕面層可能會太厚。蛋黃越多，蛋糕的顏色就越金黃，製成品與海綿蛋糕比較相近。

說明

❶ 將水箱加水至滿水線。
❷ 把蛋黃和一半砂糖放進大碗裡攪拌。使用手持式攪拌器攪拌至白色蓬鬆狀。慢慢列表順序加入食材至預備好的 Ⓑ，然後拌勻。每次加入少許沙律油，持續攪拌。混合 Ⓐ 並以低速攪拌，直至混合物變得平滑。
❸ 在另一個碗裡拌勻蛋白和鹽。使用手持式攪拌器攪拌，直至混合物約七成為泡。當氣泡大小一致時，加入剩下的砂糖並繼續打發至企身。
❹ 把 ③ 的 ⅓ 加入 ②。以木匙羹約略切拌，加入剩餘的混合物約略攪拌。把粉漿從一定高度倒進蛋糕焗模，輕輕把焗模摔到桌面數次，以擠出空氣。把焗模放在金屬托盤並置於下層。按 Dessert ▶ Chiffon Cake 開始焗烤。
❺ 當蛋糕完成烘焙後，馬上反轉焗模，讓其充分冷卻。
❻ 當蛋糕冷卻後，使用抹刀或類似工具取出蛋糕。把刀完全插入蛋糕及焗模之間，快速地上下移動以取出蛋糕。
❼ 沿著內環重複以上步驟取出蛋糕。反轉蛋糕模，把刀插入蛋糕底部，令蛋糕慢慢脫離焗模。

雪芳蛋糕的製作貼士

● 可做出直徑 17-20 厘米的蛋糕

食材 \ 直徑	17 厘米	20 厘米
麵粉（低筋麵粉）	75 克	100 克
發粉	¼ 茶匙	½ 茶匙
蛋黃	3 隻雞蛋	4 隻雞蛋
蛋白	4 隻雞蛋	5 隻雞蛋
鹽	少許	少許
砂糖	85 克	130 克
水	40 毫升	70 毫升
檸檬汁	⅔ 湯匙	1 湯匙
檸檬皮	⅔ 件	1 件
沙律油	30 毫升	60 毫升
標準加熱時間	強度調整	
	MID-LO 約 45 分鐘	MID 約 49 分鐘

● 蛋黃混合物的結實度

蛋黃混合物的結實度應該介乎於薄煎餅及法式班戟粉漿之間。確保混合物不要太稀或太稠。

● 使用新鮮的冷藏雞蛋

冷藏至 10° C 左右的雞蛋最適合用來打發成堅挺的蛋白霜。使用在雪櫃冷藏的雞蛋。

● 不要在蛋糕焗模塗上牛油

如果你在烘焙前在蛋糕焗模塗上牛油，蛋糕在冷卻時會縮小，與焗模分離。避免使用氟或矽膠邊的焗模。

● 攪拌蛋黃及蛋白混合物

請勿過度用力攪拌。
過度攪拌可能會消泡，令雪芳蛋糕無法正常膨脹。

● 使用雪芳蛋糕焗模

使用鋁製的雪芳蛋糕焗模。

● 去除氣泡

把混合物倒進焗模後，請勿過分用力擊打底部來去除氣泡。如果太大力，烘焙後蛋糕底部可能會出現大洞。只需輕輕摔落焗模來去除氣泡。另外，如果倒入混合物後拉開焗模中的圓筒，氣泡會進入混合物。

● 讓焗模完全冷卻

焗模完全冷卻前，請不要嘗試取出蛋糕，否則蛋糕可能會凹陷。

● 手動烘焙 →P.77

如果烘焙時，蛋糕表面因過度烘焙而變焦黃，請以錫紙覆蓋蛋糕並繼續烘焙。

● 如 Additional Heating 燈號熄滅後，食物仍然半生不熟

按 Oven No Preheat 1 level 160° C 開始烹調，經常查看烹調情況。 →P.65

手動 芝士蛋糕

Manual
Oven

烤焗
以 160° C 預熱 6 分鐘
加熱時間
40 - 44 分鐘

（預熱）（加熱備用）
→P.66-67

使用配件

金屬托盤下層
陶瓷托盤

水箱
空

食材（一個 18 厘米的金屬蛋糕焗模）

200 克忌廉芝士
30 克牛油
2 隻雞蛋（蛋白與蛋黃分開）
50 克糖粉
25 克麵粉（低筋麵粉）
30 毫升鮮忌廉（已溫熱至室溫）
Ⓐ 1 湯匙檸檬汁
Ⓐ 1 個檸檬的檸檬皮（磨成泥）

說明

❶ 塗抹少量牛油（未在上述食材中列出）在蛋糕焗模上，將焗爐紙（牛油紙）鋪在模型底部與側面。
❷ 把忌廉芝士放在耐熱碗中，選擇 Microwave | 200 W | 2-3 min 以溶解。加熱直至芝士成液體狀，加熱期間不時攪拌。加入蛋黃，並以木匙羹攪勻。
→P.60-62
❸ 把牛油放進碗裡，選擇 Microwave | 100 W | Approx. 1 min. 以軟化牛油。揉入 ②。混合麵粉及一半糖粉，並過篩。加入至混合物中並攪拌，打散粉糰。加入鮮忌廉及 Ⓐ。
❹ 把蛋白加至另一個碗，打發至混合物約七成為泡。加入剩下的糖粉，繼續打挺。把一半混合物加入 ③，約略切拌，之後加入另一半。
❺ 以 Oven | Preheat | 1 level | 160° C | 40-44 min 開始預熱，無須放進食物。
→P.66-67
❻ 把粉漿倒進蛋糕焗模中，輕輕把焗模摔到桌面，令表面變得平滑。當你聽到預熱結束聲後，將焗模放在金屬托盤上，並置於下層。開始烘焙。讓芝士蛋糕留在焗模內放涼，之後放進雪櫃加以冷藏。冷藏後，從焗模取出。

「微波加熱」 →P.60-62
「烤焗（預熱）加熱」 →P.66-67

手動 日式芝士蛋糕

Manual
Oven

以 150° C 預熱約 6 分鐘
加熱時間
48-54 分鐘

（預熱）（加熱備用）
→P.66-67

使用配件

金屬托盤下層
陶瓷托盤

水箱
空

食材（一個直徑 18 厘米的金屬蛋糕焗模，底部無法移除）

Ⓐ 150 克忌廉芝士
Ⓐ 30 克牛油
120 克砂糖
3 隻蛋黃
100 毫升鮮忌廉（已溫熱至室溫）
50 毫升牛奶
1 湯匙檸檬汁
1 湯匙白蘭地
40 克粟粉（過篩）
5 隻蛋白

[貼士]

- 你亦可以在蛋糕表面塗上混入白蘭地（1 茶匙）的杏桃醬（1 湯匙，已過篩）。
- 如果在焗模仍熱的時候嘗試取出蛋糕，會令蛋糕破裂。

說明

❶ 塗抹少量牛油在蛋糕焗模上（指定分量外），將焗爐紙（牛油紙）鋪在模型底部。焗模側邊亦塗上大量牛油（指定分量外），無須鋪上焗爐紙。
❷ 把 Ⓐ 放進耐熱玻璃碗中。選擇 Microwave | 200 W | 2-3 min 以軟化，用手持式攪拌器攪勻至順滑為止。
→P.60-62
❸ 混合 1/2 砂糖至 ②，徹底攪勻。加入蛋黃，攪拌至順滑為止。
❹ 一邊順序加入鮮忌廉、牛奶、檸檬汁及白蘭地至 ③，一邊以手持式攪拌器攪勻。加入粟粉，使用木匙羹攪拌，打散粉糰。
❺ 把蛋白加至另一個碗，打發至混合物約七成為泡。加入剩下的糖粉，繼續打挺。
❻ 把 ⑤ 分 3 次加至 ④。約略攪拌，小心不要破壞泡沫，融合混合物與麵糰。
❼ 把 ⑥ 放到焗模中，約略切拌，輕輕敲打焗模以去除氣泡。
❽ 以 Oven | Preheat | 1 level | 150° C | 48-54 min 開始預熱，無須放進食物。
→P.66-67
❾ 當你聽到預熱結束聲，在金屬托盤上鋪上兩塊抹手紙，倒進熱水（2 杯：未在上述食材中列出）。放上 ⑦，把托盤置於下層並開始烘焙。
❿ 加熱完畢後，在焗模和蛋糕之間插入抹刀以形成空隙。待蛋糕縮小至焗模高度並完全冷卻後，慢慢從焗模中取出。

「微波加熱」 →P.60-62
「烤焗（預熱）加熱」 →P.66-67

甜品（曲奇）

自動 128 模型曲奇

Dessert　烤焗
Cut-Out Cookie

→P.54

標準加熱時間　約 23 分鐘

使用配件

金屬托盤中層
陶瓷托盤

水箱
空

食材（一個金屬托盤 / 48 塊）

170 克麵粉（低筋麵粉）
85 克牛油（已溫熱至室溫）
80 克砂糖
½ 大雞蛋（打散）
少許雲呢拿香精

說明

❶ 以手持式攪拌器仔細打發牛油，直至牛油略呈白色。加入砂糖並攪勻。
❷ 加入雞蛋後，攪拌至質地呈乳霜狀。加入雲呢拿香精。
❸ 把麵粉篩入混合物中。以木匙羹約略攪拌。把麵糰搓成球狀，以保鮮紙包好。放進雪櫃約一小時。
❹ 把麵糰夾在兩塊保鮮紙之間。用擀麵棍把麵糰擀成 5 毫米厚。

❺ 撕走上層的保鮮紙，把麵糰切成 3 厘米的小塊。在金屬托盤鋪上錫紙，把切好的曲奇麵糰排放在上面。
❻ 把 ⑤ 放在中層，選擇 Dessert ▶ Cut-Out Cookie 開始烘焙。

自動 129 擠花曲奇

Dessert　烤焗
Piped Cookie

→P.54

標準加熱時間　約 23 分鐘

使用配件

金屬托盤中層
陶瓷托盤

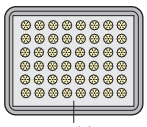
水箱
空

食材（一個金屬托盤 / 48 塊）

130 克麵粉（低筋麵粉）
80 克牛油（室溫）
50 克砂糖
1 隻小雞蛋（打散）（約 40 克）
少許雲呢拿香精
適量果乾（切碎）

說明

❶ 按照**模型曲奇**食譜的步驟 ① - ③ 。把麵糰放入裝有擠花嘴的擠袋。
❷ 在金屬托盤鋪上錫紙。擠出 ①，在上方放置果乾。
❸把② 放在中層，選擇 Dessert ▶ Piped Cookie 開始烘焙。



錫紙

自動 130 杏仁曲奇

Dessert　烤焗
Almond Cookie

→P.54

標準加熱時間　約 23 分鐘

使用配件

金屬托盤中層
陶瓷托盤

水箱
空

食材（一個金屬托盤 / 48 塊）

Ⓐ 120 克麵粉（低筋麵粉）
½ 茶匙發粉
40 克牛油（室溫）
50 克砂糖
½ 隻雞蛋（打散）
60 克杏仁片

說明

❶ 按照**模型曲奇** 食譜的步驟 ① - ③，以杏仁片代替雲呢拿香精。混合 Ⓐ，篩進混合物當中並攪拌。
❷ 在金屬托盤鋪上錫紙。把 ① 分成 48 件，排在托盤上。
❸ 把 ② 放在中層，選擇 Dessert ▶ Almond Cookie 開始烘焙。

曲奇的製作貼士

- **每次烹調只做指定份量**
- **拌入麵粉時**
  以像是切開混合物的方式約略攪拌，小心不要令混合物變得過度黏稠。
- **如果麵糰太過黏稠**
  以保鮮紙包好麵糰，放在雪櫃裡冷卻。如果你灑得太多麵粉，曲奇的口感會很粉，味道不佳。
- **保持麵糰的大小及厚度相近**
  大小和厚度差太遠的話，曲奇會受熱不均勻。
- **如 Additional Heating 燈號熄滅後，食物仍然半生不熟**
  烹調時觀察 Oven No Preheat 1 level 170° C 的狀況。→P.65
- **兩層烘焙的手動烘焙。**
  請勿使用自動選單。將食材調整為兩倍，製作兩份粉漿。
  以 Oven Preheat 2 level 170° C 20-27 min. 預熱。預熱完成後，在金屬托盤鋪上錫紙，然後放上麵糰。接著把托盤放進 中層 及下層開始烘焙。
  →P.66-67

如果曲奇受熱不均勻，對調兩個托盤的位置。你應待加熱時間過了 ⅔ - ¾ 後，才對調托盤位置。

- **一層手動烘焙**
  以 Oven Preheat 1 level 170° C 14-20 min. 預熱。預熱完成後，把托盤放進放中層並開始烹調。
  →P.66-67

甜品（布甸及啫哩）

自動 131 軟布甸

Dessert / Soft Pudding　蒸煮 過熱水蒸氣 烤焗

→P.54（加熱備用）

標準加熱時間　約 25 分鐘

使用配件

金屬托盤中層
陶瓷托盤

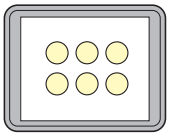
水箱 加滿

食材（6 個直徑約 7 厘米，高約 6 厘米的耐熱玻璃杯）

＜焦糖醬＞
Ⓐ 50 克砂糖
　1 ½ 湯匙水
　½ 湯匙水
＜吉士＞
Ⓑ 1 ¼ 杯牛奶
　100 毫升鮮忌廉
　70 克砂糖
4 隻蛋黃（打散）
少許雲呢拿香精
適量鮮忌廉

說明

❶ 將水箱加水至滿水線。
❷ 將 Ⓐ 放進耐熱碗裏拌勻。按 Microwave 500 W 4min.30sec.-5 min. 30sec. 開始烹調。留意烹調情況，混合物待呈現焦糖色後加水。（小心不要被熱的混合物濺到。）→P.60-62
❸ 加 1 茶匙 ② 至每個布甸杯。
❹ 將 Ⓑ 放進耐熱容器內拌勻，選擇 Microwave 500 W 2-3 min 加熱。拌入砂糖直至溶解。加入蛋黃並用篩網過濾混合物。加入雲呢拿香精並倒進③。
❺ 將 2 張厚抹手紙鋪在金屬托盤上。倒入 ¼ 杯（約 50 毫升）水至托盤。按圖示把 ④ 排列在中間，接著將托盤放進中層。按 Dessert ▶ Soft Pudding 開始烹調。放涼杯子後，才置於雪櫃冷卻。按喜好加上甜忌廉等作裝飾。



軟布甸的排列方式

「微波加熱」→P.60-62

軟布甸的製作貼士

- **每次烹調只做指定份量**
- **手動烘焙** →P.77
- **吉士烹調前的溫度**
  烹調前的溫度應為 35-40° C。
- **等待爐內溫度下降**
  如果使用 Oven、Grill、Deodorization 功能後，沒有等待爐內溫度下降，會影響食物的烹調效果。
- **如 Additional Heating 燈號熄滅後，食物仍然半生不熟**
  按 Superheated Steam Oven No Preheat 120° C 開始烹調，經常查看烹調情況。
  →P.69

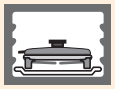
自動 132 蒸布甸（原味）

Dessert / Steamed Pudding (Plain)　蒸煮 過熱水蒸氣 烤焗

→P.54（預熱）

標準加熱時間　約 20 分鐘

使用配件



超級烤盤（收起支架和上層用托板）
烤盤蓋
陶瓷托盤

水箱 加滿

食材（6 個直徑約 7 厘米，高約 6 厘米的耐熱玻璃杯）

＜焦糖醬＞
Ⓐ 80 克砂糖
　3 湯匙水
　1 湯匙水
＜吉士＞
Ⓑ 350 毫升牛奶
　25 毫升鮮忌廉
　80 克砂糖
4 隻雞蛋（打散）
少許雲呢拿香精

手動 布甸

Manual / Superheated Steam Oven　110° C 加熱時間 32-40 分鐘

→P.69　加熱備用

使用配件

金屬托盤中層
陶瓷托盤

水箱 加滿

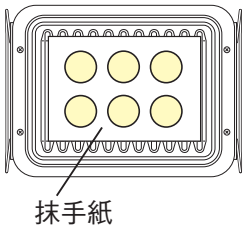
說明

❶ 將水箱加水至滿水線。
❷ 將 Ⓐ 放進耐熱碗裏拌勻。按 Microwave 500 W 6-7 min 開始烹調。留意烹調情況，混合物待呈現焦糖色後加水。（小心不要被熱的混合物濺到。）→P.60-62
❸ 加 1 茶匙 ② 至每個布甸杯。
❹ 將 Ⓑ 放進耐熱容器內拌勻，選擇 Microwave 500 W 2-3 min 加熱。拌入砂糖直至溶解。加入雞蛋並用篩網過濾。加入雲呢拿香精並倒進 ③。
❺ 將 2 張厚抹手紙鋪在已收起支架的超級烤盤上。倒入 1/4 杯水（約 50 毫升）至托盤。放 ④ 於托盤上，參閱**蒸布甸的製作貼士**。蓋上烤盤蓋。
❻ 將烤盤蓋的蒸氣入口對準蒸氣出口。按 Dessert ▶ Steamed Pudding (Plain) 開始烹調。放涼布甸，然後放進雪櫃。

「微波加熱」 →P.60-62

蒸布甸的製作貼士

- **每次烹調只做指定份量**
- **推薦容器**
  建議使用直徑約 7 厘米，高約 6 厘米的耐熱玻璃杯。
  強度按照杯的形狀及物料而定。
- **吉士烹調前的溫度**
  烹調前的溫度應為 30° C。
- **吉士份量**
  杯子容量的 70%-80%。
- **如果食物加熱不足**
  拿走已煮熟的布甸，重新蓋上烤盤蓋。將烤盤蓋的蒸氣入口對準蒸氣出口，放在陶瓷托盤上。選擇 Additional Heating 以開始加熱。
- **如 Additional Heating 燈號熄滅後，食物仍然半生不熟**
  從超級烤盤中取出杯子，只放回未煮熟的布甸，進行額外加熱。為了避免滑動，請把兩張厚抹手紙鋪在金屬托盤中央。倒入 1/4 杯水（約 50 毫升）至托盤。把需要額外加熱的杯子放在中間。把托盤放在中層，並選擇 Superheated Steam Oven No Preheat 110° C 開始加熱，經常查看烹調情況。→P.69
- **等待爐內溫度下降**
  如果使用 Oven、Grill、Deodorization 功能後，沒有等待爐內溫度下降，會影響食物的烹調效果。
- **蒸布甸的排列方式**

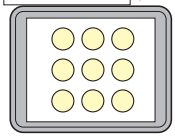


食材（9 個直徑 6 厘米，高 5 厘米的鋁製布甸杯）

< 焦糖醬 >
Ⓐ 80 克砂糖
2 湯匙水
1 湯匙水
< 吉士 >
Ⓑ 2 杯牛奶
110 克砂糖
4 隻雞蛋（打散）
少許雲呢拿香精

說明

❶ 將水箱加水至滿水線。
❷ 將 Ⓐ 放進耐熱碗裏拌勻。按 Microwave 500 W 5-6 min 開始烹調。留意烹調情況，混合物待呈現焦糖色後加水。（小心不要被熱的混合物濺到。）→P.60-62
❸ 在焗模上塗上牛油（指定分量外），每次逐點加入 1 茶匙 ②。
❹ 在另一個耐熱杯中混入Ⓑ。按 Microwave 500 W 2-3 min 開始烹調。攪拌以溶化砂糖。
加入雞蛋並用篩網過濾。加入雲呢拿香精並倒進 ③。
❺ 將 2 張厚抹手紙鋪在金屬托盤上。倒入 1/4 杯（約 50 毫升）水至托盤。
按圖示把 ④ 排列於托盤中間，然後放進 中層。按 Superheated Steam Oven No Preheat 110° C 32-40 min 開始烹調。
放涼杯子後，才置於雪櫃冷卻。
→P.69



布甸杯的排列方式

[貼士]
• 如果你擔心食物受熱不均，在2/3 - 3/4的加熱時間過後，對調前後杯子的位置。

「微波加熱」 →P.60-62
「過熱水蒸氣烤焗加熱」 →P.69

甜品（烘焙類甜品）

自動 133 咖啡啫哩

Dessert 微波
Coffee Jelly

→P.54

標準加熱時間 約 2 分鐘

使用配件

陶瓷托盤

水箱
空

食材（4 個直徑 8.5 厘米，高 6 厘米的耐熱玻璃杯）

Ⓐ
- 1 湯匙魚膠粉（約 10 克）
- 2 湯匙水

2 湯匙即溶咖啡
2 杯水
80 克砂糖
適量鮮忌廉

說明

❶ 在耐熱的容器中混合 Ⓐ，等待魚膠粉融化。
❷ 在大碗中混合 ①、即溶咖啡及砂糖。加入清水並攪勻。將超級烤盤放在陶瓷托盤上，選擇 Dessert ▶ Coffee Jelly，開始烹調。
❸ 加熱後，平均地倒入 4 個已沾濕的玻璃容器中。放進雪櫃冷藏，使其凝固。加上甜忌廉裝飾，即可享用。

自動 134 長崎蛋糕

Dessert 過熱水蒸氣烤焗
Castella Cake

（預熱） （加熱備用）

→P.55

預熱 約 7 分鐘
標準加熱時間 約 86 分鐘

使用配件

金屬托盤下層
陶瓷托盤

水箱
加滿

食材（一個 20 x 20 厘米，高度 8.5 厘米的模型）

7 隻中等大小的雞蛋
330 克砂糖
180 克麵粉（高筋麵粉）
Ⓐ
- 60 克蜜糖
- 1 1/3 湯匙牛奶

1 湯匙粗砂糖

說明

❶將水箱加水至滿水線。
❷ 製作紙模型。（參閱**報紙模型的製作方法**）
❸ 把雞蛋打進大碗，使用手持式攪拌器攪拌，直至混合物約七成為泡。分三至四次加入砂糖，繼續攪拌直至開始企身（當可用攪拌器畫出圓形時停止）。
❹ 以 Microwave 200 W Approx. 1 min. 加熱 Ⓐ。逐少加入至③，同時打至起泡。 →P.60-62
❺ 以 Dessert ▶ Castella Cake 開始預熱，無須放進食物。
❻ 分三次篩入麵粉，同時以攪拌器攪拌。繼續攪拌至看不到粉末，拿起攪拌器時粉漿能拉絲。
❼ 在模型上的牛油紙灑上粗砂糖。小心地把 ⑥ 倒入模型，避免碰到模型的邊緣。使用膠刮刀或類似工具，垂直切進粉漿，橫向與縱向地劃動 5-6 次。當氣泡浮起後，撫平表面，之後放上金屬托盤。
❽ 當你聽到預熱結束聲後，將 ⑦ 放入下層，並開始加熱。
❾ 加熱完成後，從模型取出蛋糕，移除錫紙，讓蛋糕冷卻。撕出一張長長的保鮮紙。攤開保鮮紙，鋪上 20 x 20 厘米的牛油紙。然後將蛋糕放在紙上，加熱時的底部朝上。用保鮮紙包起整個蛋糕，放置至少半天，令味道更佳。

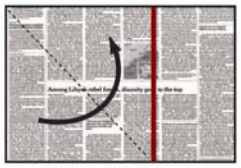
「微波加熱」 →P.60-62

長崎蛋糕的製作貼士

- **每次烹調只做指定份量**
- **製作粉漿的竅門**
  溫熱雞蛋及碗有助打發起泡。欲了解如何打發整隻雞蛋，請參閱「全蛋法」。→P.224
- **報紙模型**
  只要更換錫紙，模型可重複使用三至四次。
- **加熱後**
  已加熱的蛋糕底部朝上，利用蛋糕本身的重量令表面變得平坦，呈現理想的形狀。你可以用保鮮紙包起蛋糕，讓香氣融入製成品，使蛋糕更美味可口。
- **如 Additional Heating 燈號熄滅後，食物仍然半生不熟**
  按 Oven No Preheat 1 level 160° C 開始烹調，經常查看烹調情況。
  →P.65

長崎蛋糕報紙模型的製作方法（一個 20 x 20 x 8.5 厘米的模型）

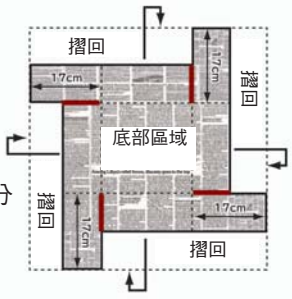
準備：6-7 張報紙
2 張錫紙（30 x 50 厘米）

1


攤開 6-7 張報紙，把角落按箭嘴指示的方向對摺。沿著粗線剪成正方形，再攤開對摺的角落。

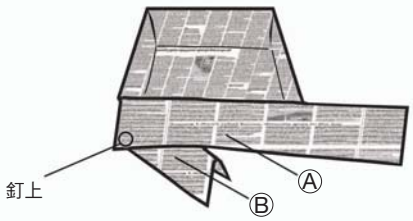
2

疊好報紙，從每邊（按粗線）向內剪 17 厘米。

3


將上述的 17 厘米部分（粗線）向內摺一半。

4
把每邊折起成箱子形狀。至於重疊的相鄰側，拿起較長部分的尾端Ⓐ，把較短部分的尾端Ⓑ夾進內側。然後以釘書機固定接合點。



5
把錫紙較長的兩邊各摺起 3-4 厘米。將其中一張放入模型，摺起的一面朝下。

按住邊緣，將多出來的部分沿著模型邊摺好。將另一張錫紙十字交叉疊在第一張上。在底部鋪上一張 20 x 20 厘米的牛油紙。

自動 135 蘋果批

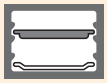
Dessert
Apple Pie

烤焗

（預熱）
→P.55

預熱 約 15 分鐘
標準加熱時間 約 38 分鐘

使用配件



金屬托盤中層
陶瓷托盤

水箱
空

材料（一個 21 厘米的金屬批焗模）

100 克麵粉（高筋麵粉）
100 克麵粉（低筋麵粉）
140 克牛油（冷藏並切成粒，約 2 厘米）
90 - 110 毫升凍水
適量蘋果蜜餞
< 蛋汁 >
　½ 隻雞蛋（打散）
　¼ 茶匙鹽

說明

❶ 將麵粉（高筋麵粉）混合後，篩進大碗。加入牛油，以手指拌勻。倒入凍水繼續攪拌，注意避免令粉漿太過黏稠。

❷ 牛油尚未完全融化前，將粉漿揉成糰。用保鮮紙包起整個麵糰。放進雪櫃約一小時。

❸ 在砧板灑上少量麵粉（低筋麵粉）（指定份量外），放上麵糰。用擀麵棍把麵糰擀成長方形。

❹ 將 ③ 摺成三折。黏合的一方朝下，再用擀麵棍擀平。重複兩至三次。

❺ 將麵糰擀成 25 x 40 厘米，3 毫米厚的長方形。蓋上批焗模，切出比焗模大少許的圓形。將剩餘的批皮切成 8 條 2 厘米闊的條狀酥皮。

❻ 將圓形批皮鋪在焗模中。切走多餘的批皮，剛好符合焗模大小。

❼ 用叉在焗模底部的批皮上戳孔。

❽ 填滿**蘋果蜜餞**。在批皮的邊緣塗上蛋漿。將條狀批皮交叉鋪在批上，壓實末端。

❾ 將剩餘的圓形批皮鋪在批的邊緣，以叉子壓實。在整個批塗上蛋漿，放上金屬托盤。

❿ 以 Dessert ▶ Apple Pie 開始預熱，無須放進食物。

⓫ 預熱結束聲響起後，把 ⑨ 放入中層開始烘焙。

蘋果批的製作貼士

- **每次烹調只做指定份量**
- **使用金屬製的批焗模**
  如果你使用玻璃烘焙容器，由於導熱效率低，可能因而影響烘焙效果。
- **假如麵糰難以搓揉**
  牛油融化後，麵糰會變軟。放入雪櫃冷卻 20-30 分鐘，可令麵糰變硬，會比較容易搓揉。
- **使用現成的急凍酥皮**
  如製作直徑 21 厘米的批，需購買 4 塊現成酥皮（每塊約 100 克）。將兩塊酥皮疊起擀平，製成批皮，另外兩塊則製成條狀批皮。
- **如果批的受熱程度不均勻**
  當烹調時間還剩餘 10-15 分鐘，將焗模 180 度旋轉。繼續烘焙。
- **手動烘焙** →P.77
- **如 Additional Heating 燈號熄滅後，食物仍然半生不熟**
  按 Oven | No Preheat | 1 level | 200° C 開始烹調，經常查看烹調情況。
  →P.65

手動 蘋果蜜餞

Manual
Microwave

微波
600 W
加熱時間
9-12 分鐘
6 分 30 秒
- 9 分鐘

→P.60-62

使用配件

陶瓷托盤

水箱
空

材料（一個直徑 21 厘米的批）

3 個紅玉或富士蘋果
Ⓐ 120 - 160 克砂糖
Ⓐ 1 湯匙檸檬汁
少許肉桂

說明

❶ 將蘋果去皮，切成 4 片，再把每片橫切成 5 毫米厚的扇形。浸泡鹽水後，稍微用水沖洗。瀝乾水分。

❷ 在較大的耐熱容器內拌勻 ① 及 Ⓐ。按 Microwave | 600 W | 9-12 min 開始烹調。 →P.60-62

❸ 撈起表面的浮渣。選擇 Microwave | 600 W | 6 min. 30 sec.-9 min. 再次加熱。加入肉桂並攪拌。放涼後過篩，瀝乾水分。

「微波加熱」 →P.60-62

自動 136 迷你批

Dessert　烤焗
Mini Pie

→P.54

標準加熱時間　約 30 分鐘

使用配件

金屬托盤中層
陶瓷托盤

水箱
空

材料（5 - 6 人份）

2 塊急凍酥皮（每塊約 100 克，於室溫放置 10-15 分鐘解凍）
< 蛋汁 >
½ 隻雞蛋（打散）
¼ 茶匙鹽
適量 水果（切成薄片）
適量糖粉

說明

❶ 將已解凍的冷藏酥皮擀成 5 毫米厚。切成 6 份，放上水果。
❷ 在金屬托盤鋪上錫紙或牛油紙，將 ① 排在托盤上。在表面塗上蛋漿。
❸ 將 ② 放在中層，並按 Dessert ▶ Mini Pie 開始烹調。
❹ 加熱後，灑上糖粉。

[貼士]
- 每次只烹調一個金屬托盤份量的批。
- 若使用罐頭水果或其他有大量汁液的水果時，請先瀝乾果汁。
- 如 Additional Heating 燈號熄滅後，食物仍然半生不熟，按 Oven No Preheat 1 level 180° C 開始烹調，經常查看烹調情況。 →P.65

自動 137 鬆餅

Dessert
Muffin　烤焗

（預熱）
→P.55

預熱
標準加熱時間　約 7 分鐘
約 21 分鐘

使用配件

金屬托盤中層
陶瓷托盤

水箱
空

食材（10 個直徑 6 厘米的鬆餅模）

Ⓐ 250 克麵粉（低筋麵粉）
3 茶匙發粉
130 克砂糖
150 克牛油（已溫熱至室溫）
2 隻雞蛋（打散）
100 毫升牛奶
少許雲呢拿香精

說明

❶ 使用手持式攪拌器來攪拌牛油。加入砂糖並攪勻。
❷ 加入雞蛋後，攪拌至質地呈乳霜狀。加入雲呢拿香精。
❸ 過篩加入 Ⓐ ，並以木匙羹約略攪拌。加入牛奶並攪勻。
❹ 將 ③ 倒入鬆餅焗模，然後放到金屬托盤上。
❺ 以 Dessert ▶ Muffin 開始預熱，無須放進食物。
❻ 當你聽到預熱結束聲，將 ④ 放入中層，並開始加熱。

[貼士]
- 每次烹調只做指定份量。
- 手動烘焙 →P.77
- 如 Additional Heating 燈號熄滅後，食物仍然半生不熟，按 Oven No Preheat 1 level 180° C 開始烹調，經常查看烹調情況。 →P.65

自動 138 朱古力碎鬆餅

預熱 約 7 分鐘
標準加熱時間 約 21 分鐘

食材（10 個直徑 6 厘米的鬆餅模）

材料請參考**鬆餅**的食譜。加入朱古力碎（30 克）。

說明

參閱**鬆餅**的製作方法。在步驟 ③ 中加入麵粉後，將朱古力碎連同牛奶一併倒入。在步驟 ⑤ 中，以 Dessert ▶ Chocolate Chip Muffin 開始預熱，無須放進食物。

當你聽到預熱結束聲，將鬆餅放入中層，並開始加熱。

自動 139 茶葉鬆餅

預熱 約 7 分鐘
標準加熱時間 約 21 分鐘

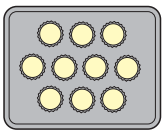
食材（10 個直徑 6 厘米的鬆餅模）

材料請參考**鬆餅**的食譜。加入茶葉（伯爵茶，切碎，1 湯匙）。

說明

參閱**鬆餅**的製作方法。在步驟 ③ 中加入麵粉後，將茶葉連同牛奶一併倒入。在步驟 ⑤ 中，以 Dessert ▶ Tea-Leaf Muffin 開始預熱，無須放進食物。

當你聽到預熱結束聲，將鬆餅放入中層，並開始加熱。



鬆餅的排列方式

自動 140 法式貝殼蛋糕

Dessert
Roll Cake
烤焗

（預熱）→P.55 （加熱備用）

預熱 約 6 分鐘
標準加熱時間 約 25 分鐘

使用配件

金屬托盤中層
陶瓷托盤

水箱
空

材料（10 個金屬法式貝殼蛋糕杯，直徑 8 厘米）

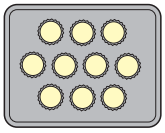
100 克麵粉（低筋麵粉）
130 克砂糖
100 克牛油
2 ½ 隻雞蛋（打散）
Ⓐ ½ 湯匙檸檬汁
Ⓐ ½ 個檸檬的檸檬皮（磨成泥）

說明

❶ 在法式貝殼蛋糕焗模塗抹少量牛油（指定分量外），然後鋪上焗爐紙（牛油紙）。

❷ 選擇 Microwave 200 W 3-4 min 加熱，融化牛油。→P.60-62

❸ 把雞蛋打進大碗，使用手持式攪拌器攪拌，直至混合物約七成為泡。加入砂糖繼續攪拌，直到混合物充分打發至黏稠為止。將 Ⓐ 拌勻備用。篩入麵粉，使用木匙羹從底部往上翻以混合麵粉，注意不要令粉漿太過黏稠。加入 ② 並快速拌勻。



❹ 將 ③ 倒入法式貝殼蛋糕焗模，然後將焗模放到金屬托盤上。

❺ 以 Dessert ▶ Madeleine 開始預熱，無須放進食物。

❻ 當你聽到預熱結束聲，將 ④ 放入中層，並開始加熱。

「微波加熱」 →P.60-62

法式貝殼蛋糕的製作貼士

- **每次烹調只做指定份量**
- **使用融化的牛油**
  使用已加熱的牛油。
- **手動烘焙** →P.77
- **如 Additional Heating 燈號熄滅後，食物仍然半生不熟**
  按 Oven No Preheat 1 level 160° C 開始烹調，經常查看烹調情況。
  →P.65

自動 141 布朗尼

Dessert 烤焗
Brownie

（預熱） （加熱備用）
→P.55

預熱 約 7 分鐘
標準加熱時間 約 24 分鐘

使用配件

金屬托盤中層
陶瓷托盤

水箱
空

材料（5 - 6 人份）

Ⓐ
- 250 克麵粉（低筋麵粉）
- 50 克可可粉
- 1 茶匙滿發粉

200 克砂糖
150 克牛油（已溫熱至室溫）
3 隻雞蛋（打散）
100 克朱古力

Ⓑ
- 100 克葡萄乾（浸在溫水中）
- 150 克核桃（切碎）

少許雲呢拿香精

說明

❶ 將朱古力切碎，放入耐熱容器。攪拌至一半時，選擇 Microwave 200 W 5-6 min 加熱融化朱古力。
→P.60-62

❷ 將牛油放入大碗，利用手持式攪拌器攪拌。加入砂糖並攪勻。加入雞蛋並攪拌。加入雲呢拿香精及 ①。繼續攪拌。

❸ 將 Ⓑ 加入 ②，並混合 Ⓐ。將混合物過篩並拌勻，注意不要令粉漿太過黏稠。

❹ 以 Dessert ▶ Brownie 開始預熱，無須放進食物。

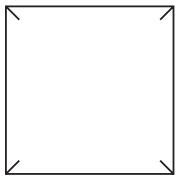
❺ 將 ③ 倒進布朗尼模型（參閱**布朗尼模型的製作方法**），撫平表面。

❻ 當你聽到預熱結束聲，將 ⑤ 放入中層，並開始加熱。

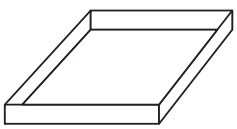
「微波加熱」 →P.60-62

布朗尼模型的製作方法

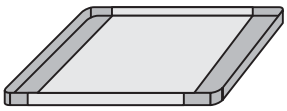
1 在邊長 28 厘米的牛油紙四角各向內剪 1 厘米。



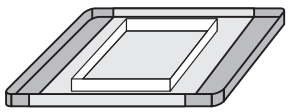
2 摺起切口，做成正方形盒子。



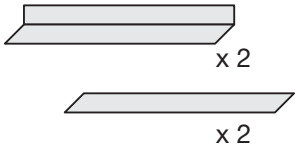
3 在金屬托盤鋪上錫紙，以覆蓋托盤的邊緣。



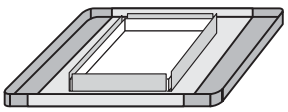
4 在錫紙表面塗上牛油（指定份量外），並放上步驟 2 做出的牛油紙模型。



5 摺疊兩至三層錫紙，做出兩張條狀錫紙，以及兩張 5 厘米闊，28 厘米長的 L 形錫紙。



6 將 L 形錫紙放到牛油紙兩側，條狀錫紙則放在前後兩側，用作固體模型。



甜品（日式甜品）

自動 142 菠蘿包

Dessert / Bolo　烤焗

→P.54

標準加熱時間　約 25 分鐘

使用配件：金屬托盤中層 / 陶瓷托盤

水箱：空

材料（16 件）

220 克麵粉（低筋麵粉）
60 克牛油（已溫熱至室溫）
130 克砂糖
5 1/2 湯匙沙律油
少許蛋白
適量杏仁片
Ⓐ 少許糖粉
　少許肉桂

說明

❶ 將牛油加入碗中，以手持式攪拌器或打蛋器發打牛油，直至牛油略呈白色。將砂糖分兩至三次加入並攪勻。
❷ 逐少加入沙律油，繼續攪拌均勻。篩勻麵粉。使用木匙羹混合並打散粉漿，注意避免令粉漿太過黏稠。
❸ 將 ② 分成 16 等份。搓成扁平圓形，並在每份中間輕輕壓出凹洞。
❹ 將 ③ 排列在已鋪上牛油紙的金屬托盤上。刷上蛋白，每份放上兩至三塊杏仁片。
❺ 將 ④ 放在中層，並按 Dessert ▶ Bolo 開始烹調。
❻ 烘焙完成後，拌勻 Ⓐ，並趁熱灑上。

- 如 Additional Heating 燈號熄滅後，食物仍然半生不熟，按 Oven No Preheat 1 level 170° C 開始烹調，經常查看烹調情況。 →P.65

自動 143 動物銅鑼燒

（食譜由香川營養大學撰寫 →P.153）

自動 144 黃金紅薯

Dessert / Kogane Sweet Potato　烤焗

加熱備用

→P.54

標準加熱時間　約 28 分鐘

使用配件：金屬托盤中層 / 陶瓷托盤

水箱：空

材料（10 件）

Ⓐ 300 克番薯（水煮後磨成泥）
　80 克砂糖（用 3 湯匙熱水溶解）
150 克麵粉（低筋麵粉）
Ⓑ 100 克砂糖
　2 湯匙滿雞蛋（打散）
　15 克麥芽糖
1/2 茶匙梳打粉（用 1 小茶匙水溶解）
適量肉桂
少許蛋黃（打散）
適量黑芝麻

說明

❶ 混合 Ⓐ 並拌勻。分成 5 等份，搓成長方形袋狀。
❷ 混合 Ⓑ 後，按 Microwave 200 W Approx. 2 min. 開始烹調。加熱時繼續攪拌。加熱完畢後放涼，倒入已用水調開的梳打粉。篩入麵粉並拌勻，然後分成 5 等份。 →P.60-62
❸ 雙手抹上麵粉（低筋麵粉：指定份量外），將 ① 的餡料包在 ② 粉漿中。搓成番薯的形狀，灑上肉桂，對角切一分為二。在切口塗上蛋黃並灑上芝麻。切口朝上，底部沾上少量（指定份量外）麵粉。
❹ 排列 ③ 於已鋪上牛油紙的金屬托盤上。將托盤放在中層，並按 Dessert ▶ Kogane Sweet Potato 開始烹調。

「微波加熱」 →P.60-62

- 如 Additional Heating 燈號熄滅後，食物仍然半生不熟，按 Oven No Preheat 1 level 180° C 開始烹調，經常查看烹調情況。 →P.65

手動 日式麻糬塊及現成袋裝麻糬

Manual / Microwave　微波 600 W 加熱時間 約 40 秒 約 1 分鐘

→P.60-62

使用配件：陶瓷托盤

水箱：空

- 不會呈現金黃烘焙色澤

安倍川麻糬

說明

將一件麻糬（約 50 克）浸水後，灑上混合了砂糖的黃豆粉。放在碟子上，選擇 Microwave 600 W Approx. 40 sec. 開始加熱。 →P.60-62

[貼士]

- 在碟子鋪上保鮮紙，防止麻糬粘住碟子，方便取出。

「微波加熱」 →P.60-62

磯邊麻糬（海苔烤麻糬）

說明

將一件麻糬（約 50 克）浸水後放在碟上，淋上稀釋了的豉油或生抽調味。然後按 Microwave 600 W Approx. 1 min. 開始烹調。 →P.60-62
烹調完成後，馬上用紫菜捲好。

「微波加熱」 →P.60-62

水果大福

說明

將一件麻糬（約 50 克）浸水後放在已灑上生粉的碟。
按 Microwave 600 W Approx. 1 min. 開始烹調。將圓形餡料捏成一口大小，連同喜愛的水果（草莓、甘栗等）放到已膨脹的麻糬上。然後包起來。 →P.60-62

「微波加熱」 →P.60-62

甜品（蒸類糕點）

自動 145 蒸冬甩

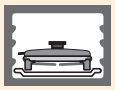
Dessert
Steamed Doughnut

蒸煮
微波

→P.54（加熱備用）

標準加熱時間　約 17 分鐘

使用配件



超級烤盤（收起支架和上層用托板）
烤盤蓋
陶瓷托盤

水箱
加滿

材料（6 件）

Ⓐ
- 90 克麵粉（高筋麵粉）
- 30 克麵粉（低筋麵粉）
- 30 克砂糖
- 1/4 茶匙鹽
- 1 茶匙乾酵母粉（粒狀，速發）（約 2 克）

Ⓑ
- 60 毫升牛奶（室溫）
- 1/2 湯匙牛油
- 1/3 隻雞蛋（打散）

- 50 克朱古力
- 適量朱古力彩針

＜糖霜＞
- 50 克糖粉
- 1 湯匙牛奶

說明

❶ 將水箱加水至滿水線。
❷ 在膠袋（現成）中混合 Ⓐ 及乾酵母粉，攪拌均勻。
❸ 在耐熱容器中混合 Ⓑ，並選擇 Microwave 200 W Approx. 1 min. 30 sec. 加熱融化。然後加入雞蛋。→P.60-62
❹ 將 ③ 混合②，封好膠袋的開口。搖晃膠袋，使麵粉和水分充份混合。

❺ 搓揉約 10 分鐘。此時，只要打開膠袋口，裝入少許空氣，再關上袋口，就能輕鬆地攪拌混合物。
❻ 將 ⑤ 的麵糰搓成 2-3 厘米厚，放在陶瓷托盤的中央 。選擇 Steam Microwave (Leaven) Leaven 30 W 8-12 min 以發酵第一次。→P.70

❼ 在砧板灑上麵粉（高筋麵粉：指定份量外），從膠袋中取出麵糰。
❽ 輕輕按壓麵糰，擠出氣泡。使用麵糰切刀或菜刀，將麵糰分成 6 等份（每份約 35 克），並搓成圓形。

❾ 將各個麵糰輕按成圓形。將麵糰放上砧板，用手指在麵糰中間戳洞。手指留在洞內，以畫圓的動作甩動麵糰，做成直徑 3.5 厘米或以上的洞，塑出冬甩形狀。
❿ 剪出與超級烤盤大小一樣的牛油紙，鋪在陶瓷托盤上。將 ⑨ 的麵糰放在上面，將托盤放入爐內底部。
⓫ 選擇 Steam Microwave (Leaven) Leaven 30 W 8-12 min 以發酵第二次。
⓬ 發酵完成後，拿出陶瓷托盤，拉住牛油紙兩端，滑落至已收起支架的超級烤盤上。蓋好烤盤蓋。
⓭ 將烤盤蓋的蒸氣入口對準蒸氣出口，選擇 Dessert ▶ Steamed Doughnut 開始烹調。
⓮ 加熱完成後，將牛油紙移到淺盤上，以保鮮紙蓋住冬甩，以免變得太乾。讓冬甩冷卻。
⓯ 在耐熱容器中放入朱古力。按 Microwave 200 W 2-4 min 加熱融化朱古力，同時一直繼續攪拌，直至朱古力變得柔滑。將糖霜的材料混合並融化後，按個人喜好加入綠茶。灑上朱古力彩針裝飾。

「微波加熱」 →P.60-62
「蒸氣微波（發酵）」 →P.70

蒸冬甩的製作貼士

- **每次烹調只做指定份量**
- **麵糰形狀**
  冬甩的圓洞應至少有直徑 3.5 厘米。否則，洞孔會因加熱時冬甩膨脹而消失。
- **如 Additional Heating 燈號熄滅後，食物仍然半生不熟**
  將食物移到盤子上，蓋上保鮮紙。按 Microwave 200 W 開始烹調，經常查看烹調情況。→P.60-62
- **裝飾**
  可在麵糰加入食用色素，或者切開冬甩，在中間抹上果醬或甜忌廉。

自動 146 蒸朱古力蛋糕

Dessert
Steamed Chocolate Cake

蒸煮
微波

（預熱）（加熱備用）
→P.55

標準加熱時間　約 16 分鐘

使用配件

超級烤盤（收起支架和上層用托板）
烤盤蓋
陶瓷托盤

水箱
加滿

食材（6 個直徑 7.5 厘米，高 4 厘米的杯模）

Ⓐ
- 1 小湯匙麵粉（低筋麵粉）（約 8 克）
- 2 茶匙可可粉（約 4 克）

Ⓑ
- 70 克黑朱古力
- 40 克牛油

1 茶匙冧酒
2 隻雞蛋（蛋白與蛋黃分開）
65 克砂糖

蒸朱古力蛋糕的製作貼士

- **每次烹調只做指定份量**
- **如 Additional Heating 燈號熄滅後，食物仍然半生不熟**
  用保鮮紙包起，按 Microwave 200 W 開始烹調，經常查看烹調情況。
  →P.60-62

說明

❶ 將水箱加水至滿水線。

❷ 在容器中混合 Ⓑ。攪拌至一半時，選擇 Microwave 200 W 4-5 min 加熱融化朱古力。質感變得順滑後，倒入冧酒攪拌。→P.60-62

❸ 在大碗中混合蛋黃及 ½ 的砂糖，使用手持式攪拌器發打均勻，直至略呈白色。加入 ② 並以攪拌器低速設定約略攪拌。 混合並篩入 Ⓐ，攪拌至質地變得柔滑。

❹ 在另一碗中把蛋白與一小撮鹽（指定份量外）混合。使用手持式攪拌器輕輕發打。加入剩下的砂糖，繼續打至企身。

❺ 加入 ½ 的 ④ 至 ③ 並以低速攪拌。用木匙羹約略攪拌。倒進杯內。

❻ 將 2 張厚抹手紙鋪在已收起支架的超級烤盤上。將 ½ 杯水（約 100 毫升）倒在抹手紙上，並放上 ⑤。蓋上烤盤蓋。

❼ 將烤盤蓋的蒸氣入口對準蒸氣出口，選擇 Dessert ▶ Steamed Chocolate Cake 開始烹調。

「微波加熱」 →P.60-62

自動 147 蒸鬆餅

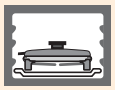
Dessert
Steamed Muffins

蒸煮
微波

→P.54

標準加熱時間　約 20 分鐘

使用配件



超級烤盤（收起支架和上層用托板）
烤盤蓋
陶瓷托盤

水箱
加滿

食材（6 個直徑 7.5 厘米，高 4 厘米的杯模）

1 隻大雞蛋（打散）
65 克砂糖
1 湯匙沙律油
⅓ 杯牛奶
¼ 茶匙鹽

Ⓐ
- 100 克麵粉（低筋麵粉）
- 1 茶匙發粉

說明

❶ 將水箱加水至滿水線。

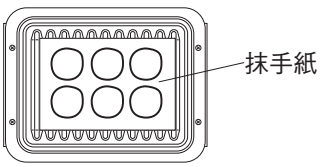
❷ 將 6 個直徑 7.5 厘米，高 4 厘米的焗爐紙蛋糕模（防油紙蛋糕模）放在杯子中。

❸ 將雞蛋放進大碗後加入砂糖。使用手持式攪拌器攪拌。

❹ 依照順序，在 ③ 加入沙律油、牛奶及鹽，攪拌均勻。篩入 Ⓐ 並約略攪拌，用木匙羹打散粉團。分別倒入 ②。

❺ 將 2 張厚抹手紙鋪在已收起支架的超級烤盤上。將 ¼ 杯水（約 50 毫升）倒在抹手紙上， 並按圖示排列 ④。蓋上烤盤蓋。

❻ 將烤盤蓋的蒸氣入口對準蒸氣出口，選擇 Dessert ▶ Steamed Muffins 開始烹調。



蒸鬆餅的排列方式

多士

自動 148 | 手動 **多士**

烤多士需要一段時間。

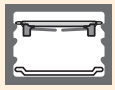
Toast
Toast
1 Slice | 2 Slices

微波燒烤

→P.54

標準加熱時間（2 片）
約 8 分鐘

使用配件



超級烤盤（收起超級烤盤支架，打開上層用托板）上層
陶瓷托盤

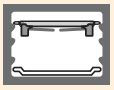
水箱
空

Manual
Grill

加熱時間參閱以下圖表

→P.64

使用配件



超級烤盤（收起超級烤盤支架，打開上層用托板）上層
陶瓷托盤

水箱
空

食材（1 - 2 片）

1-2 片早餐多士（1.5-3 厘米厚）

說明

❶ 將多士排列在烤盤中央。
❷ 收起超級烤盤的支架，並打開上層用托板。將烤盤放入上層，並按 Toast ▶ Toast ▶ 1 Slice 或 2 Slices 開始烹調。

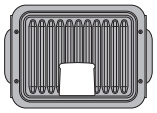
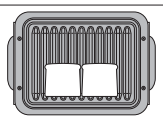
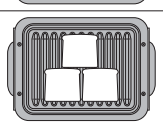
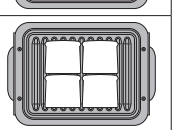
食材（1 - 4 片）

1-4 片早餐多士（1.5-3 厘米厚）

說明

❶ 將多士排列在烤盤中央。
❷ 收起超級烤盤的支架，並打開上層用托板，將烤盤放入上層。參閱圖表，並按照多士數量選擇 Grill。→P.64

「燒烤加熱」 →P.64

片	排列	多士 標準加熱時間	手動選單 標準加熱時間 第一次	 持續烹調
1 片		約 6 分鐘 （1 片）	Grill 4-7 min 反轉並輸入 1-2 min。	Grill 2-3 min 反轉並輸入 1-2 min。
2 片		約 8 分鐘 （2 片）		
3 片		無法使用 Toast 功能。 使用手動選單烹調。	Grill 4-9 min 反轉並輸入 1-4 min。	Grill 2-4 min 反轉並輸入 1-3 min。
4 片				

多士的製作貼士

- **每次只烹調 1-2 片 1.5-3 厘米厚的麵包。**
  使用 Toast 功能時，如要烘焙 3-4 片麵包，請參閱下列圖表。按 Grill，加熱 4 或 8 片麵包。→P.64
- **如何放置食物**
  將食物放在超級烤盤的中央。否則，多士不會呈現金黃色澤。
- **調整烘烤色澤程度**
  調節 5 級強度設定，以達到理想的烘烤程度。烘烤程度視乎多士的厚度、種類、大小及保存狀態而定。含有高糖分或油分的食物較容易烤焦，所以請使用強度設定 LO 或 MID-LO 烹調。
- **冷藏或急凍多士**
  參閱圖表並選擇 Grill 加熱。急凍多士的烘烤程度視乎厚度、種類、大小及保存狀態而定。加熱時經常查看食物情況。→P.64
- **如 Additional Heating 燈號熄滅後，食物仍然半生不熟**
  按 Grill 開始烹調，經常查看烹調情況。→P.64
- **若食物的色澤較淺**
  按照爐內或超級烤盤的溫度而定，烘烤的顏色可能會較淺，例如連續使用 Toast 烹調後。將烘烤不足的一邊朝上，選擇 Additional Heating 加熱，經常查看烹調情況。

注意

請勿烘烤塗上大量牛油、果醬等配料的麵包。
否則可能會引致否則可能導致失火。

自動 149 烤三文治

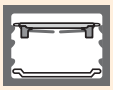
Toast
Hot Sandwich

微波
燒烤

→P.54

標準加熱時間　約 6 分鐘

使用配件



超級烤盤（收起超級烤盤支架，打開上層用托板）上層
陶瓷托盤

水箱
空

食材（2 件）

4 片早餐多士（切成 8 片）
4 片烤火腿
2 片芝士（加熱用）
40 克椰菜葉（切絲）
適量牛油

說明

❶ 在多士的其中一邊塗上牛油。
❷ 將 2 片 ① 已塗好牛油的多士朝上放，依照順序放上烤火腿、芝士片、椰菜葉及烤火腿。然後放上其餘兩塊多士，塗了牛油的那邊朝下。
❸ 收起超級烤盤支架，打開上層用托板，將 ② 橫向排列在烤盤中央。將托盤放在上層，並按 Toast ▶ Hot Sandwich 開始烹調。

自動 150 薄餅多士

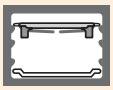
Toast
Pizza Toast

微波
燒烤

→P.54

標準加熱時間　約 7 分鐘

使用配件



超級烤盤（收起超級烤盤支架，打開上層用托板）上層
陶瓷托盤

水箱
空

食材（2 片）

2 片早餐多士（切成 6 片）
30 克洋蔥（切成薄片）
½ 個青甜椒（切成薄片）
1 片煙肉（切成 1 厘米闊）
適量現成薄餅醬
適量水牛芝士碎

說明

❶ 在兩片多士的其中一邊塗上薄餅醬。放上洋蔥、青甜椒及煙肉，灑上芝士，然後收起超級烤盤支架，打開上層用托板，將多士橫向排列在烤盤中央。將超級烤盤放入上層，並按 Toast ▶ Pizza Toast 開始烹調。

自動 151 蒜蓉多士

Toast
Garlic Toast

微波
燒烤

→P.54

標準加熱時間　約 6 分鐘

使用配件

超級烤盤（收起超級烤盤支架，打開上層用托板）上層
陶瓷托盤

水箱
空

食材（8 片）

8 片法國麵包（1.5 - 2 厘米厚）
Ⓐ
- 2 湯匙牛油（已溫熱至室溫）（約 24 克）
- ½ 塊蒜瓣（磨成泥）
- 適量香芹（切碎）

說明

❶ 將 Ⓐ 拌勻後，塗上法國麵包。
❷ 收起超級烤盤支架，打開上層用托板，將 ① 排列在烤盤中央，沒塗牛油的一邊朝上。將托盤放在上層，並按 Toast ▶ Garlic Toast 開始烹調。

自動 152 西多士

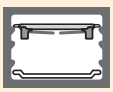
Toast
French Toast

微波
燒烤

→P.54

標準加熱時間　約 11 分鐘

使用配件



超級烤盤（收起超級烤盤支架，打開上層用托板）上層
陶瓷托盤

水箱
空

食材（8 片）

8 片法國麵包（1.5 - 2 厘米厚）
Ⓐ
- 1 杯牛奶
- 1 湯匙砂糖

2 隻雞蛋（打散）
少許雲呢拿香精
適量牛油

說明

❶ 混合 Ⓐ，將砂糖拌勻。砂糖溶化後，加入雞蛋及雲呢拿香精，然後過篩。將混合物倒入平底器皿。
❷ 在每片法包的其中一面塗上牛油。將塗上牛油的一面朝上，約略浸泡一下 ①。
❸ 收起超級烤盤支架，打開上層用托板，將麵包排列在烤盤中央，塗上牛油的一邊朝上。將烤盤放在上層，並按 Toast ▶ French Toast 開始烹調。
❹ 烹調完成後，按個人喜好灑上肉桂糖粉（指定分量外）。

食譜的閱讀方法（烘焙功能）

■ 請參閱下文，了解如何選擇烘焙功能的選單。

● 自動烘焙選單、手製烘焙選單及揉捏 / 攪拌選單

由於 Bakery Function 在自動烘焙選單、手製烘焙選單及揉捏 / 攪拌選單均會出現，因此在描述中省略。

選單編號

自動 B 001 方包

先選擇 Bakery Function，然後自動烘焙選單

Auto Bakery (White bread) / Bread

攪拌 蒸煮 烤焗

P.92-93 P.98-99

標準加熱時間 約 90 分鐘

用於烘焙選單的配件

使用配件

投放裝置 麵包焗模 麵包焗模底座 攪拌葉片

水箱 加滿

食材（一個麵包焗模的份量）

Ⓐ
250 克麵粉（高筋麵粉）
20 克砂糖（1 大匙）
3 克鹽（½ 小匙）
12 克牛油
180 毫升水
3 克乾酵母粉（速發）（1 小匙）

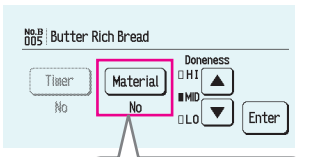
說明

❶ 將水箱加水至滿水線。
❷ 取出陶瓷托盤，並安裝麵包焗模底座。
❸ 為麵包焗模裝上攪拌葉片，放入Ⓐ，然後以繞圈的方式倒入水。
❹ 將乾酵母粉放進投放裝置的酵母容器，蓋上酵母蓋，然後安裝在麵包焗模。
❺ 安裝並鎖定麵包焗模至麵包焗模底座上，關上爐門，以 Auto Bakery (White bread) ▶ Bread 開始加熱。
❻ 加熱後，立刻取出麵包焗模，並拆下投放裝置。將桌子鋪上布或毛巾，把麵包焗模放在桌上冷卻約 2 分鐘。
❼ 握住把手底部，上下倒轉麵包焗模搖晃數次，取出方包。然後等其自然冷卻。

順序輕觸並選擇
Bakery Function ▶
Auto Bakery (White bread) ▶
Bread ，
然後按 Start Reheat 開始。

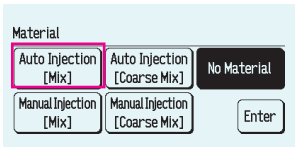
■ 如果選單選項中需要投入食材，會使用 Material ▶ Auto Injection (Mix) 等標示。選擇選單選項後，請設定標示選項。

① 輕觸 Material。

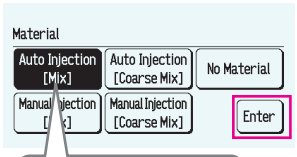


預設選項為「否」

② 輕觸 Auto Injection (Mix)。

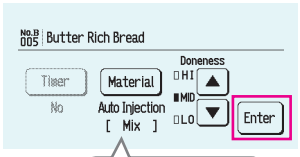


③ 輕觸 Enter。



選擇後顏色會變更

④ 輕觸 Enter。



顯示已選選項

■ 烘焙用匙羹重量對照表（單位為克）

	小匙羹			大匙羹		
	1 勺	½ 勺	⅓ 勺	1 勺	½ 勺	⅓ 勺
乾酵母粉	3 克	1.5 克	1 克	15 克	約 8 克	5 克
鹽	6 克	3 克	2 克	28 克	14 克	約 9 克
砂糖	4 克	2 克	1.3 克	約 20 克	約 10 克	約 7 克
脫脂牛奶	3 克	1.5 克	1 克	約 15 克	約 8 克	約 5 克

烘焙麵包的步驟

準確量出食材份量，微波爐會自動完成由攪拌至烘焙的所有步驟。
你可以製作多種不同麵包，包括最基本的**麵包**到專業的**牛油方包**及由冷飯做成的**米方包**。

例子：Auto Bakery (White bread) ▶ Bread

Auto Bakery (White bread)
Bread
攪拌
蒸煮
烤焗

P.92-93
P.98-99

標準加熱時間　約 90 分鐘

使用配件

投放裝置
麵包焗模
麵包焗模底座
攪拌葉片

水箱
加滿

1 將水箱加水至滿水線。

2 取出陶瓷托盤，把麵包焗模底座對準爐內右邊內壁及前端邊緣放好。

3 在麵包焗模裝上攪拌葉片。

4 把食材放進麵包焗模及投放裝置。

5 將投放裝置裝在麵包焗模，用酵母蓋把酵母容器蓋上。

6 安裝麵包焗模在麵包焗模底座。

7 鎖定麵包焗模並關上爐門。

8 按 Auto Bakery (White bread) ▶ Bread 開始烹調。

9 加熱完成後，立即取出焗模。將桌子鋪上布或毛巾，把麵包焗模放在桌上冷卻約 2 分鐘。

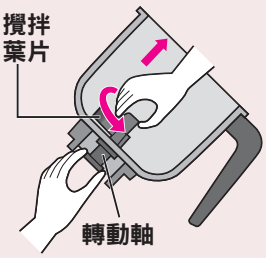
10 握住把手底部，上下倒轉麵包焗模搖晃數次，取出方包。把麵包放在冷卻架或類似用具上放涼。

■ **溫熱乾酵母粉至室溫，不要使用乾布擦拭酵母容器。**
否則乾酵母粉可能會殘留在投放裝置內。

■ **拿出麵包時，請勿使用刀、叉或筷子。**
否則會令氟塗層脫落。

從麵包焗模中拆除攪拌葉片

放涼麵包焗模至可用手拿著的溫度。
從麵包焗模下方握住轉動軸將其固定，再向逆時鐘方向轉動攪拌葉片。然後左右轉動葉片數次，拉出。
如果葉片黏得太緊，難以取出，向麵包焗模加入溫水或清水，靜置約 30 分鐘。之後應可輕鬆取出葉片。



如果取出麵包後，攪拌葉片卡在麵包裡

在冷卻架或類似工具上放涼麵包至可用手拿著的溫度。
上下倒轉麵包，使用竹籤或類似工具戳散攪拌葉片四周的麵包。將竹籤插入轉動軸的孔洞中，以拔出攪拌葉片。

自動烘焙選單（小麥麵包）

自動 B 001 方包

Auto Bakery (White bread)
Bread

攪拌
蒸煮
烤焗

→ P.92-93
P.98-99

標準加熱時間　約 90 分鐘

使用配件

投放裝置
麵包焗模
麵包焗模底座
攪拌葉片

水箱
加滿

食材（一個麵包焗模的份量）

Ⓐ
- 250 克麵粉（高筋麵粉）
- 20 克砂糖（1 大匙）
- 3 克鹽（½ 小匙）
- 12 克牛油

180 毫升水
3 克乾酵母粉（速發）（1 小匙）

說明

❶ 將水箱加水至滿水線。
❷ 取出陶瓷托盤，並安裝麵包焗模底座。
❸ 為麵包焗模裝上攪拌葉片，放入Ⓐ，然後以繞圈的方式倒入水。
❹ 將乾酵母粉放進投放裝置的酵母容器，蓋上酵母蓋，然後安裝在麵包焗模。
❺ 安裝並鎖定麵包焗模至麵包焗模底座上，關上爐門，以 Auto Bakery (White bread) ▶ Bread 開始加熱。
❻ 加熱後，立刻取出麵包焗模，並拆下投放裝置。
將桌子鋪上布或毛巾，把麵包焗模放在桌上冷卻約 2 分鐘。
❼ 握住把手底部，上下倒轉麵包焗模搖晃數次，取出方包。然後等其自然冷卻。

麵包的製作貼士

- **如果烹調後乾酵母粉殘留在投放裝置**
  靜置乾酵母粉約 10 分鐘，使用前溫熱至室溫。使用冷凍酵母會使其凝結，乾酵母粉可能會殘留在投放裝置內。另外，以乾布抹拭投放裝置內的酵母容器可能會產生靜電，令乾酵母粉殘留在投放裝置內。
- **如果室溫為 30°C 或以上**
  如選擇 Bread，在雪櫃中冷藏麵粉及水，直至溫度下降至約 5° C。

自動 B 002 提子乾方包

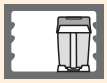
Auto Bakery (White bread)
Raisin Bread

攪拌
蒸煮
烤焗

→P.92-93

標準加熱時間　約 95 分鐘

使用配件



投放裝置
麵包焗模
麵包焗模底座
攪拌葉片

水箱
加滿

食材（一個麵包焗模的份量）

Ⓐ
- 250 克麵粉（高筋麵粉）
- 20 克砂糖（1 大匙）
- 3 克鹽（½ 小匙）
- 12 克牛油

180 毫升水
3 克乾酵母粉（速發）（1 小匙）
60 克提子乾

說明

❶ 將水箱加水至滿水線。
❷ 取出陶瓷托盤，並安裝麵包焗模底座。
❸ 為麵包焗模裝上攪拌葉片，放入Ⓐ，然後以繞圈的方式倒入水。
❹ 將乾酵母粉放進投放裝置的酵母容器，蓋上酵母蓋。把提子乾放入餡料容器，然後安裝在麵包焗模。
❺ 安裝並鎖定麵包焗模至麵包焗模底座上，關上爐門，以 Auto Bakery (White bread) ▶ Raisin Bread 開始加熱。
❻ 加熱後，立刻取出麵包焗模，並拆下投放裝置。
將桌子鋪上布或毛巾，把麵包焗模放在桌上冷卻約 2 分鐘。
❼ 握住把手底部，上下倒轉麵包焗模搖晃數次，取出方包。然後等其自然冷卻。

自動 B 003 核桃方包

Auto Bakery (White bread)
Walnut Bread

攪拌
蒸煮
烤焗

→P.92-93

標準加熱時間　約 95 分鐘

使用配件

投放裝置
麵包焗模
麵包焗模底座
攪拌葉片

水箱
加滿

食材（一個麵包焗模的份量）

Ⓐ
- 250 克麵粉（高筋麵粉）
- 20 克砂糖（1 大匙）
- 3 克鹽（½ 小匙）
- 12 克牛油

180 毫升水
3 克乾酵母粉（速發）（1 小匙）
60 克核桃（切成 5 毫米小塊）

說明

❶ 將水箱加水至滿水線。
❷ 取出陶瓷托盤，並安裝麵包焗模底座。
❸ 為麵包焗模裝上攪拌葉片，放入Ⓐ，然後以繞圈的方式倒入水。
❹ 將乾酵母粉放進投放裝置的酵母容器，蓋上酵母蓋。把核桃放入餡料容器，然後安裝在麵包焗模。
❺ 安裝並鎖定麵包焗模至麵包焗模底座上，關上爐門，以 Auto Bakery (White bread) ▶ Walnut Bread 開始加熱。
❻ 加熱後，立刻取出麵包焗模，並拆下投放裝置。
將桌子鋪上布或毛巾，把麵包焗模放在桌上冷卻約 2 分鐘。
❼ 握住把手底部，上下倒轉麵包焗模搖晃數次，取出方包。然後等其自然冷卻。

自動 B 004 軟方包

Auto Bakery (White bread)
Soft Bread
攪拌
烤焗

P.92-93
P.98-99

標準加熱時間 約 132 分鐘

使用配件

投放裝置
麵包焗模
麵包焗模底座
攪拌葉片

水箱
空

食材（一個麵包焗模的份量）

Ⓐ
- 250 克麵粉（高筋麵粉）
- 20 克砂糖（1 大匙）
- 3 克鹽（½ 小匙）
- 30 克牛油

180 毫升水
3 克乾酵母粉（速發）（1 小匙）

說明

❶ 取出陶瓷托盤，並安裝麵包焗模底座。
❷ 為麵包焗模裝上攪拌葉片，放入Ⓐ，然後以繞圈的方式倒入水。
❸ 將乾酵母粉放進投放裝置的酵母容器，蓋上酵母蓋，然後安裝在麵包焗模。
❹ 安裝並鎖定麵包焗模至麵包焗模底座上，關上爐門，以 Auto Bakery (White bread) ▶ Soft Bread 開始加熱。
❺ 加熱後，立刻取出麵包焗模，並拆下投放裝置。
將桌子鋪上布或毛巾，把麵包焗模放在桌上冷卻約 2 分鐘。
❻ 握住把手底部，上下倒轉麵包焗模搖晃數次，取出方包。然後等其自然冷卻。

自動 B 005 牛油方包

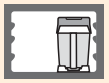
Auto Bakery (White bread)
Butter Rich Bread

攪拌
烤焗

→ P.92-93
P.98-99

標準加熱時間 約 142 分鐘

使用配件



投放裝置
麵包焗模
麵包焗模底座
攪拌葉片

水箱
空

食材（一個麵包焗模的份量）

Ⓐ
- 210 克麵粉（高筋麵粉）
- 40 克麵粉（低筋麵粉）
- 42 克砂糖（滿滿 2 大匙）
- 3 克鹽（½ 小匙）
- 90 克牛油

Ⓑ
- 2 隻雞蛋（打散）（約 100 毫升）
- 60 毫升牛奶

3 克乾酵母粉（速發）（1 小匙）

說明

❶ 取出陶瓷托盤，並安裝麵包焗模底座。

❷ 為麵包焗模裝上攪拌葉片，放入Ⓐ，然後以繞圈的方式倒入Ⓑ。

❸ 將乾酵母粉放進投放裝置的酵母容器，蓋上酵母蓋，然後安裝在麵包焗模。

❹ 安裝並鎖定麵包焗模至麵包焗模底座上，關上爐門，以 Auto Bakery (White bread) ▶ Butter Rich Bread 開始加熱。

❺ 加熱後，立刻取出麵包焗模，並拆下投放裝置。
將桌子鋪上布或毛巾，把麵包焗模放在桌上冷卻約 2 分鐘。

❻ 握住把手底部，上下倒轉麵包焗模搖晃數次，取出方包。然後等其自然冷卻。

自動 B 006 山形方包

Auto Bakery (White bread)
Round Top French Bread

攪拌
烤焗

→ P.92-93
P.98-99

標準加熱時間 約 215 分鐘

使用配件

投放裝置
麵包焗模
麵包焗模底座
攪拌葉片

水箱
空

食材（一個麵包焗模的份量）

Ⓐ
- 240 克麵粉（高筋麵粉）
- 30 克麵粉（低筋麵粉）
- 7 克砂糖（⅓ 大匙）
- 5 克鹽（1 小匙）

Ⓑ
- 6 毫升檸檬汁
- 180 毫升水

3 克乾酵母粉（速發）（1 小匙）

說明

❶ 取出陶瓷托盤，並安裝麵包焗模底座。

❷ 為麵包焗模裝上攪拌葉片，放入Ⓐ，然後以繞圈的方式倒入Ⓑ。

❸ 將乾酵母粉放進投放裝置的酵母容器，蓋上酵母蓋，然後安裝在麵包焗模。

❹ 安裝並鎖定麵包焗模至麵包焗模底座上，關上爐門，以 Auto Bakery (White bread) ▶ Round Top French Bread 開始加熱。

❺ 加熱後，立刻取出麵包焗模，並拆下投放裝置。將桌子鋪上布或毛巾，把麵包焗模放在桌上冷卻約 2 分鐘。

❻ 握住把手底部，上下倒轉麵包焗模搖晃數次，取出方包。然後等其自然冷卻。

山形方包的製作貼士

- **如果攪拌葉片卡在麵糰中**
  請使用竹籤或類似工具，戳鬆葉片四周的麵糰。將竹籤插入轉動軸的孔洞中，以拔出攪拌葉片。烹調後，攪拌葉片會非常燙手。放涼，小心不要燙傷。→ P.245
- **取出山形方包**
  相比其他選單選項，山形方包的麵包皮較硬，所以較難取出。在麵包焗模底部放置毛巾或類似物品，向下用力敲打麵包焗模。

自動 B 007 裸麥方包

Auto Bakery (White bread)　攪拌 烤焗

Rye Bread

→ P.92-93 P.98-99

標準加熱時間　約 130 分鐘

使用配件

投放裝置
麵包焗模
麵包焗模底座
攪拌葉片

水箱
空

食材（一個麵包焗模的份量）

Ⓐ
- 130 克麵粉（高筋麵粉）
- 130 克裸麥粉
- 20 克砂糖（1 大匙）
- 3 克鹽（½ 小匙）
- 12 克牛油

200 毫升水

3 克乾酵母粉（速發）（1 小匙）

說明

❶ 取出陶瓷托盤，並安裝麵包焗模底座。

❷ 為麵包焗模裝上攪拌葉片，放入Ⓐ，然後以繞圈的方式倒入水。

❸ 將乾酵母粉放進投放裝置的酵母容器，蓋上酵母蓋，然後安裝在麵包焗模。

❹ 安裝並鎖定麵包焗模至麵包焗模底座上，關上爐門，以 Auto Bakery (White bread) ▶ Rye Bread 開始加熱。

❺ 加熱後，立刻取出麵包焗模，並拆下投放裝置。
將桌子鋪上布或毛巾，把麵包焗模放在桌上冷卻約 2 分鐘。

❻ 握住把手底部，上下倒轉麵包焗模搖晃數次，取出方包。然後等其自然冷卻。

自動 B 008

芝麻芝士方包（低鹽）

（食譜由香川營養大學撰寫 →P.143）

自動 B 009

蜂蜜果仁方包

（食譜由香川營養大學撰寫 →P.143）

自動 B 010

快烤梳打方包

Auto Bakery (White bread)
Quick Soda Bread
攪拌
烤焗

→P.92-93

標準加熱時間　約 45 分鐘

使用配件

投放裝置
麵包焗模
麵包焗模底座
攪拌葉片

水箱
空

食材（一個麵包焗模的份量）

160 毫升牛奶（室溫）

Ⓐ
- 220 克麵粉（低筋麵粉）
- 15 毫升檸檬汁
- 14 克砂糖（⅔ 大匙）
- 2 克鹽（⅓ 小匙）
- 6 克發粉

說明

❶ 取出陶瓷托盤，並安裝麵包焗模底座。

❷ 在麵包焗模裝上攪拌葉片，加入牛奶，然後依照順序，從上方放入 Ⓐ 的材料。

❸ 在麵包焗模裝上投放裝置。

❹ 安裝並鎖定麵包焗模至麵包焗模底座上，關上爐門，以 Auto Bakery (White bread) ▶ Quick Soda Bread 開始加熱。

❺ 攪拌過程結束的提示聲響起後，打開爐門，取出麵包焗模，移除投放裝置，以膠抹刀將黏在麵包焗模側面的麵糰刮走，並抹平麵糰表面。把投放裝置裝在麵包焗模，接著將麵包焗模放進麵包焗模底座。鎖定焗模並再次烹調。

❻ 加熱後，立刻取出麵包焗模，並拆下投放裝置。在桌子鋪上布或毛巾，把麵包焗模放在桌上冷卻約 2 分鐘。

❼ 握住把手底部，上下倒轉麵包焗模搖晃數次，取出方包。然後等其自然冷卻。

快烤梳打方包的製作貼士

- **攪拌後抹平表面**
  使用膠抹刀或類似用具。金屬抹刀可能會刮花氟化樹脂塗層。
- **令上層焗出金黃色澤**
  從麵包焗模取出麵包，放到金屬托盤。把托盤放在中層，並按 Oven | No Preheat | 1 level | 200°C 烹調，經常查看烹調情況。 →P.65
- **如果攪拌葉片卡在麵糰中**
  請使用竹籤或類似工具，戳鬆葉片四周的麵糰。將竹籤插入轉動軸的孔洞中，以拔出攪拌葉片。烹調後，攪拌葉片會非常燙手。放涼，小心不要燙傷。

手動

梳打麵包薄餅多士

食材 / 說明（4 塊）

將梳打麵包切片 (4 片），每片闊 1 厘米，在其中一面上塗上適量薄餅醬。撒上水牛芝士碎，排放在金屬托盤上。把托盤放在上層，並按 Grill | 5-9 min 開始烹調。

「燒烤加熱」 →P.64

自動烘焙選單（粘米粉及米方包）

自動 B 011 粘米粉方包

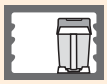
Auto Bakery (White bread)
Rice Flour Bread

攪拌
烤焗

→ P.92-93
P.98-99

標準加熱時間 約 131 分鐘

使用配件



投放裝置
麵包焗模
麵包焗模底座
攪拌葉片

水箱
空

食材（一個麵包焗模的份量）

Ⓐ
- 50 克粘米粉
- 200 克麵粉（低筋麵粉）
- 20 克牛油
- 14 克砂糖（⅔ 大匙）
- 3 克鹽（½ 小匙）

180 毫升水
3 克乾酵母粉（速發）（1 小匙）

說明

❶ 取出陶瓷托盤，並安裝麵包焗模底座。
❷ 為麵包焗模裝上攪拌葉片，放入Ⓐ，然後以繞圈的方式倒入水。
❸ 將乾酵母粉放進投放裝置的酵母容器，蓋上酵母蓋，然後安裝在麵包焗模。
❹ 安裝並鎖定麵包焗模至麵包焗模底座上，關上爐門，以 Auto Bakery (White bread) ▶ Rice Flour Bread 開始加熱。
❺ 加熱後，立刻取出麵包焗模，並拆下投放裝置。將桌子鋪上布或毛巾，把麵包焗模放在桌上冷卻約 2 分鐘。
❻ 握住把手底部，上下倒轉麵包焗模搖晃數次，取出方包。然後等其自然冷卻。

自動 B 012 米方包

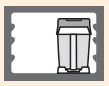
Auto Bakery (White bread)
Rice Bread

攪拌
烤焗

→ P.92-93
P.98-99

標準加熱時間 約 130 分鐘

使用配件



投放裝置
麵包焗模
麵包焗模底座
攪拌葉片

水箱
空

食材（一個麵包焗模的份量）

Ⓐ
- 230 克麵粉（高筋麵粉）
- 70 克冷飯
- 27 克砂糖（1 1/3大匙）
- 3 克鹽（1/2 小匙）
- 24 克牛油

150 毫升水
3 克乾酵母粉（速發）（1 小匙）

說明

❶ 取出陶瓷托盤，並安裝麵包焗模底座。
❷ 為麵包焗模裝上攪拌葉片，放入Ⓐ，然後以繞圈的方式倒入水。
❸ 將乾酵母粉放進投放裝置的酵母容器，蓋上酵母蓋，然後安裝在麵包焗模。
❹ 安裝並鎖定麵包焗模至麵包焗模底座上，關上爐門，以 Auto Bakery (White bread) ▶ Rice Bread 開始加熱。
❺ 加熱後，立刻取出麵包焗模，並拆下投放裝置。
將桌子鋪上布或毛巾，把麵包焗模放在桌上冷卻約 2 分鐘。
❻ 握住把手底部，上下倒轉麵包焗模搖晃數次，取出方包。然後等其自然冷卻。

自動 B 013 梅子吻仔魚方包

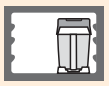
Auto Bakery (White bread)
Plum & Shirasu Bread

攪拌
烤焗

→ P.92-93

標準加熱時間 約 135 分鐘

使用配件



投放裝置
麵包焗模
麵包焗模底座
攪拌葉片

水箱
空

食材（一個麵包焗模的份量）

Ⓐ
- 230 克麵粉（高筋麵粉）
- 70 克冷飯
- 27 克砂糖（1 1/3大匙）
- 3 克鹽（1/2 小匙）
- 24 克牛油

150 毫升水
3 克乾酵母粉（速發）（1 小匙）
30 克梅子乾（去核，切成 1 厘米粒狀）

Ⓑ
- 30 克吻仔魚乾

說明

❶ 取出陶瓷托盤，並安裝麵包焗模底座。
❷ 為麵包焗模裝上攪拌葉片，放入Ⓐ，然後以繞圈的方式倒入水。
❸ 將乾酵母粉放進投放裝置的酵母容器，蓋上酵母蓋。把Ⓑ放入餡料容器，然後安裝在麵包焗模。
❹ 安裝並鎖定麵包焗模至麵包焗模底座上，關上爐門，以 Auto Bakery (White bread) ▶ Plum & Shirasu Bread 開始加熱。
❺ 加熱後，立刻取出麵包焗模，並拆下投放裝置。將桌子鋪上布或毛巾，把麵包焗模放在桌上冷卻約 2 分鐘。
❻ 握住把手底部，上下倒轉麵包焗模搖晃數次，取出方包。然後等其自然冷卻。

自動烘焙選單（高鈣及豆類方包）

自動 B 014 芝士方包

Auto Bakery (White bread)
Cheese Bread

攪拌
烤焗

→ P.92-93
P.98-99

標準加熱時間 約 130 分鐘

使用配件

投放裝置
麵包焗模
麵包焗模底座
攪拌葉片

水箱
空

食材（一個麵包焗模的份量）

Ⓐ
- 250 克麵粉（高筋麵粉）
- 20 克砂糖（1 大匙）
- 40 克帕馬森芝士粉
- 20 克芝士（切絲）
- 10 克牛油

180 毫升水
4 克乾酵母粉（速發）（1 1/3 小匙）

說明

❶ 取出陶瓷托盤，並安裝麵包焗模底座。
❷ 為麵包焗模裝上攪拌葉片，順序放入Ⓐ，然後以繞圈的方式倒入水。
❸ 將乾酵母粉放進投放裝置的酵母容器，蓋上酵母蓋，然後安裝在麵包焗模。
❹ 安裝並鎖定麵包焗模至麵包焗模底座上，關上爐門，以 Auto Bakery (White bread) ▶ Cheese Bread 開始加熱。
❺ 加熱後，立刻取出麵包焗模，並拆下投放裝置。將桌子鋪上布或毛巾，把麵包焗模放在桌上冷卻約 2 分鐘。
❻ 握住把手底部，上下倒轉麵包焗模搖晃數次，取出方包。然後等其自然冷卻。

自動 B 015 大豆方包

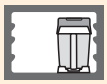
Auto Bakery (White bread)
Soy Bean Bread

攪拌
烤焗

→ P.92-93

標準加熱時間 約 135 分鐘

使用配件



投放裝置
麵包焗模
麵包焗模底座
攪拌葉片

水箱
空

食材（一個麵包焗模的份量）

Ⓐ
- 50 克 大豆（水煮，瀝乾水分）
- 240 克麵粉（高筋麵粉）
- 20 克砂糖（1 大匙）
- 3 克鹽（1/2 小匙）
- 30 克牛油

130 毫升水
4 克乾酵母粉（速發）（1 1/3 小匙）
30 克大豆（水煮）

說明

❶ 取出陶瓷托盤，並安裝麵包焗模底座。
❷ 為麵包焗模裝上攪拌葉片，順序放入Ⓐ，然後以繞圈的方式倒入水。
❸ 將乾酵母粉放進投放裝置的酵母容器，蓋上酵母蓋。將 30 克已瀝乾水的大豆放進餡料容器，然後安裝在麵包焗模。
❹ 安裝並鎖定麵包焗模至麵包焗模底座上，關上爐門，以 Auto Bakery (White bread) ▶ Soy Bean Bread 開始加熱。
❺ 加熱後，立刻取出麵包焗模，並拆下投放裝置。將桌子鋪上布或毛巾，把麵包焗模放在桌上冷卻約 2 分鐘。
❻ 握住把手底部，上下倒轉麵包焗模搖晃數次，取出方包。然後等其自然冷卻。

自動烘焙選單（低熱量方包）

自動 B 016 豆腐方包

Auto Bakery (White bread)
Tofu Bread

攪拌
烤焗

→ P.92-93
P.98-99

標準加熱時間 約 135 分鐘

使用配件

投放裝置
麵包焗模
麵包焗模底座
攪拌葉片

水箱
空

食材（一個麵包焗模的份量）

Ⓐ
- 50 克嫩豆腐（瀝乾水分）
- 170 克麵粉（高筋麵粉）
- 40 克麵粉（低筋麵粉）
- 20 克砂糖（1 大匙）

Ⓑ
- 10 毫升檸檬汁
- 100 毫升水

4 克乾酵母粉（速發）
（1 1⁄3小匙）

說明

❶ 取出陶瓷托盤，並安裝麵包焗模底座。
❷ 為麵包焗模裝上攪拌葉片，順序放入Ⓐ，然後以繞圈的方式倒入Ⓑ。
❸ 將乾酵母粉放進投放裝置的酵母容器，蓋上酵母蓋，然後安裝在麵包焗模。
❹ 安裝並鎖定麵包焗模至麵包焗模底座上，關上爐門，以 Auto Bakery (White bread) ▶ Tofu Bread 開始加熱。
❺ 加熱後，立刻取出麵包焗模，並拆下投放裝置。將桌子鋪上布或毛巾，把麵包焗模放在桌上冷卻約 2 分鐘。
❻ 握住把手底部，上下倒轉麵包焗模搖晃數次，取出方包。然後等其自然冷卻。

自動 B 017 鹹昆布方包

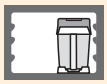
Auto Bakery (White bread)
Salt Kelp Bread

攪拌
烤焗

→ P.92-93

標準加熱時間 約 130 分鐘

使用配件



投放裝置
麵包焗模
麵包焗模底座
攪拌葉片

水箱
空

食材（一個麵包焗模的份量）

Ⓐ
- 10 克鹹昆布
- 230 克麵粉（高筋麵粉）

Ⓑ
- 5 克蜜糖
- 160 毫升水
- 5 毫升檸檬汁

4 克乾酵母粉（速發）
（1 1⁄3小匙）
5 克鹹昆布

說明

❶ 取出陶瓷托盤，並安裝麵包焗模底座。
❷ 為麵包焗模裝上攪拌葉片，順序放入Ⓐ，然後以繞圈的方式倒入已混合的Ⓑ。
❸ 將乾酵母粉放入投放裝置的酵母容器。蓋上酵母蓋。把 5 克鹹昆布放進餡料容器，然後安裝在麵包焗模。
❹ 安裝並鎖定麵包焗模至麵包焗模底座上，關上爐門，以 Auto Bakery (White bread) ▶ Salt Kelp Bread 開始加熱。
❺ 加熱後，立刻取出麵包焗模，並拆下投放裝置。將桌子鋪上布或毛巾，把麵包焗模放在桌上冷卻約 2 分鐘。
❻ 握住把手底部，上下倒轉麵包焗模搖晃數次，取出方包。然後等其自然冷卻。

自動烘焙選單（蔬菜及水果方包）

自動 B 018 菠菜方包

Auto Bakery (White bread)
Spinach Bread

攪拌
烤焗

→ P.92-93
P.98-99

標準加熱時間 約 130 分鐘

使用配件

投放裝置
麵包焗模
麵包焗模底座
攪拌葉片

水箱
空

食材（一個麵包焗模的份量）

Ⓐ
- 100 克菠菜（切成 1 厘米寬小塊）
- 230 克麵粉（高筋麵粉）
- 18 克砂糖（不足 1 大匙）
- 3 克鹽（½ 小匙）
- 5 克牛油

100 毫升牛奶
4 克乾酵母粉（速發）（1 ⅓小匙）

說明

❶ 取出陶瓷托盤，並安裝麵包焗模底座。
❷ 為麵包焗模裝上攪拌葉片，順序放入Ⓐ，然後以繞圈的方式倒入牛奶。
❸ 將乾酵母粉放進投放裝置的酵母容器，蓋上酵母蓋，然後安裝在麵包焗模。
❹ 安裝並鎖定麵包焗模至麵包焗模底座上，關上爐門，以 Auto Bakery (White bread) ▶ Spinach Bread 開始加熱。
❺ 加熱後，立刻取出麵包焗模，並拆下投放裝置。將桌子鋪上布或毛巾，把麵包焗模放在桌上冷卻約 2 分鐘。
❻ 握住把手底部，上下倒轉麵包焗模搖晃數次，取出方包。然後等其自然冷卻。

菠菜方包的製作貼士

- **菠菜**
  你可以使用水煮菠菜。瀝乾水煮菠菜，切成 1 厘米寬小塊。

自動 B 019 南瓜方包

Auto Bakery (White bread)
Squash Bread

攪拌
烤焗

→ P.92-93
P.98-99

標準加熱時間 約 130 分鐘

使用配件

投放裝置
麵包焗模
麵包焗模底座
攪拌葉片

水箱
空

食材（一個麵包焗模的份量）

Ⓐ
- 100 克南瓜（去皮，切成 1 厘米 粒狀）
- 240 克麵粉（高筋麵粉）
- 14 克砂糖（⅔ 大匙）
- 3 克鹽（½ 小匙）
- 30 克牛油

100 毫升水
4 克乾酵母粉（速發）（1 ⅓小匙）

說明

❶ 取出陶瓷托盤，並安裝麵包焗模底座。
❷ 為麵包焗模裝上攪拌葉片，順序放入Ⓐ，然後以繞圈的方式倒入水。
❸ 將乾酵母粉放進投放裝置的酵母容器，蓋上酵母蓋，然後安裝在麵包焗模。
❹ 安裝並鎖定麵包焗模至麵包焗模底座上，關上爐門，以 Auto Bakery (White bread) ▶ Squash Bread 開始加熱。
❺ 加熱後，立刻取出麵包焗模，並拆下投放裝置。將桌子鋪上布或毛巾，把麵包焗模放在桌上冷卻約 2 分鐘。
❻ 握住把手底部，上下倒轉麵包焗模搖晃數次，取出方包。然後等其自然冷卻。

自動 B 020 香蕉方包

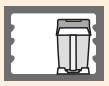
Auto Bakery (White bread)
Banana Bread

攪拌
烤焗

→P.92-93
P.98-99

標準加熱時間 約 130 分鐘

使用配件



投放裝置
麵包焗模
麵包焗模底座
攪拌葉片

水箱
空

食材（一個麵包焗模的份量）

Ⓐ
- 1 隻中等大小的香蕉（淨重 80 克）
- 260 克麵粉（高筋麵粉）
- 30 克砂糖（1 ½大匙）
- 3 克鹽（½ 小匙）
- 10 克牛油
- 120 毫升水
- 4 克乾酵母粉（速發）（1 ⅓小匙）

說明

❶ 取出陶瓷托盤，並安裝麵包焗模底座。把香蕉去皮，打橫切成闊 2 厘米的片狀。

❷ 為麵包焗模裝上攪拌葉片，順序放入Ⓐ，然後以繞圈的方式倒入水。

❸ 將乾酵母粉放進投放裝置的酵母容器，蓋上酵母蓋，然後安裝在麵包焗模。

❹ 安裝並鎖定麵包焗模至麵包焗模底座上，關上爐門，以 Auto Bakery (White bread) ▶ Banana Bread 開始加熱。

❺ 加熱後，立刻取出麵包焗模，並拆下投放裝置。將桌子鋪上布或毛巾，把麵包焗模放在桌上冷卻約 2 分鐘。

❻ 握住把手底部，上下倒轉麵包焗模搖晃數次，取出方包。然後等其自然冷卻。

自動 B 021 藍莓方包

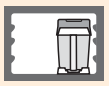
Auto Bakery (White bread)
Blueberry Bread

攪拌
烤焗

→P.92-93

標準加熱時間 約 130 分鐘

使用配件



投放裝置
麵包焗模
麵包焗模底座
攪拌葉片

水箱
空

食材（一個麵包焗模的份量）

Ⓐ
- 50 克藍莓（切半）
- 240 克麵粉（高筋麵粉）
- 3 克鹽（½ 小匙）
- 10 克牛油

Ⓑ
- 110 毫升水
- 30 克藍莓醬（現成）

- 4 克乾酵母粉（速發）（1 ⅓小匙）
- 10 克藍莓（沖水後瀝乾）

說明

❶ 取出陶瓷托盤，並安裝麵包焗模底座。用抹手紙約略抹乾藍莓。

❷ 為麵包焗模裝上攪拌葉片，順序放入Ⓐ，然後以繞圈的方式倒入已攪勻的Ⓑ。

❸ 將乾酵母粉放入投放裝置的酵母容器。蓋上酵母蓋。把 10 克原粒藍莓放進餡料容器，然後安裝在麵包焗模。

❹ 安裝並鎖定麵包焗模至麵包焗模底座上，關上爐門，以 Auto Bakery (White bread) ▶ Blueberry Bread 開始加熱。

❺ 加熱後，立刻取出麵包焗模，並拆下投放裝置。將桌子鋪上布或毛巾，把麵包焗模放在桌上冷卻約 2 分鐘。

❻ 握住把手底部，上下倒轉麵包焗模搖晃數次，取出方包。然後等其自然冷卻。

由於果醬中的糖分會影響膨脹，請使用含糖量充足的果醬。

手製烘焙選單

自動 B 022 牛油卷（小餐包）

Handmade Bakery (Shaping)
Butter Roll

攪拌
烤焗
蒸煮

→P.100-103

水箱
加滿

使用配件

步驟 1	步驟 2	步驟 3
投放裝置 麵包焗模 麵包焗模底座 攪拌葉片	金屬托盤下層 陶瓷托盤	金屬托盤中層 陶瓷托盤
約 81 分鐘	約 40 分鐘	預熱約 7 分鐘 約 18 分鐘

·投放餡料
時間：約在開始後 25 分鐘

食材（12 件）

Ⓐ
- 240 克麵粉（高筋麵粉）
- 37 克砂糖（不足 2 大匙）
- 3 克鹽（½ 小匙）
- 35 克牛油

Ⓑ
- 40 毫升水
- ½ 隻大雞蛋（打散）
- 90 毫升牛奶

4 克乾酵母粉（速發）（1 ⅓ 小匙）
< 蛋汁 >
½ 隻雞蛋（打散）
少許鹽

說明

❶ 將水箱加水至滿水線。
❷ 取出陶瓷托盤，並安裝麵包焗模底座。
❸ 為麵包焗模裝上攪拌葉片，放入Ⓐ，然後以繞圈的方式倒入Ⓑ。
❹ 將乾酵母粉放進投放裝置的酵母容器，蓋上酵母蓋，然後安裝在麵包焗模。
❺ 安裝並鎖定麵包焗模至麵包焗模底座上，關上爐門，以 Handmade Bakery (Shaping) ▶ Butter Roll ▶ Step 1 (Mixing-1st Rise) 開始攪拌及首次發酵。
❻ 結束聲響起後，立刻取出麵包焗模，並拆下投放裝置，檢查發酵情況。當麵糰發酵到 2 至 2.5 倍時，表示已充分發酵。（用手指沾一點麵粉（指定分量外），插入麵糰中央，麵糰會留下缺口。）

❼ 在砧板上撒上麵粉（指定分量外的高筋麵粉）。反轉麵包焗模以取出麵糰，再用手輕輕觸壓，擠出麵糰裡的氣泡。

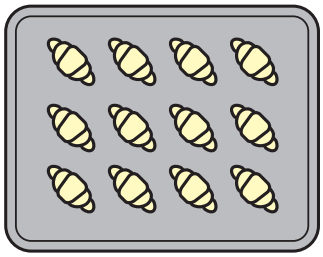
❽ 以麵糰切刀或菜刀將麵糰分成 12 個（每個約 38 克）。不要用手撕麵糰，此舉會破壞麵糰，導致麵糰不能正常膨脹。

❾ 以手掌搓，或在砧板上將各個麵糰搓圓直至表面光滑。蓋上保鮮紙或扭乾的濕布，以避免麵糰冷卻，靜置麵糰約 20 分鐘。（靜置發酵）

❿ 用手握住麵糰，揉搓成圓錐狀。用擀麵棍把麵糰壓成細長的三角形。

⓫ 由三角形的底邊開始往上捲麵糰。捲好所有麵糰後，排放在已塗上少量牛油（指定分量外）的金屬托盤上，底邊朝下。

⓬ 從爐內取出麵包焗模底座，並放入陶瓷托盤。



⓭ 將 ⓫ 中已準備好的金屬托盤放在下層，關上爐門，以 Step 2 (2nd Rise) 進行第二次發酵。結束聲響起後，檢查發酵情況。當麵糰膨脹到 2 至 2.5 倍時，表示已充分發酵。

⓮ 發酵完畢後，取出金屬托盤並關上爐門，然後以 Step 3 (Preheat-Bake) 進行預熱。

⓯ 在牛油卷表面輕輕地塗上一層蛋漿。

⓰ 預熱結束聲響起後，將⓯放入中層開始烘焙。

牛油卷的製作貼士

- **按情況調整發酵時間**
  麵糰的發酵速度會受不同因素影響，包括酵母的種類、季節及室溫。如果麵糰未完全發酵，選擇 Additional Heating 以繼續發酵，經常查看麵糰情況。
- **不要讓麵糰在靜置發酵或預熱時變乾**
  如果麵糰變乾，會影響發酵效果。蓋上保鮮紙或扭乾的濕布，或在麵糰上灑水以保持麵糰濕潤。
- **小心處理麵糰**
  處理麵糰時切勿用力。遭撕裂或重新揉搓以改變形狀的麵糰無法正常膨脹。
- **如 Additional Heating 燈號熄滅後，麵包仍然未焗好**
  取出已焗好的麵包，按 Oven No Preheat 1 level 180° C 繼續烹調，經常查看烹調情況。
  →P.65
- **小心地塗上蛋漿**
  以手掌輕輕揉搓麵糰表面。如蛋漿太多，會在金屬托盤上流動，令麵包底部焗焦。
- **2 層烹調及溫度 / 時間設定**
  你無法使用手製烘焙選單。參閱「以手動選單製作麵包」→P.284-285，以手動選單烘焙麵包。

自動 B 023 法國麵包（短棍法包及貝殼法包）

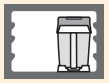
Handmade Bakery (Shaping)
French Roll

攪拌
烤焗
蒸煮

水箱
加滿

→P.100-103

使用配件

步驟 1	步驟 2	步驟 3
		
投放裝置 麵包焗模 麵包焗模底座 攪拌葉片	金屬托盤下層 陶瓷托盤	金屬托盤中層 陶瓷托盤
約 62 分鐘	約 35 分鐘	預熱 約 6 分鐘 約 31 分鐘

· 投放餡料
時間：約在開始後 25 分鐘

食材（1 個短棍法包，2 個貝殼法包）

Ⓐ
- 300 克麵粉（高筋麵粉）
- 70 克麵粉（低筋麵粉）
- 7 克砂糖（1⁄3 大匙）
- 8 克鹽（1 1⁄3 小匙）

Ⓑ
- 210 毫升水
- 6 毫升檸檬汁

5 克乾酵母粉（速發）（1 2⁄3 小匙）

說明

❶ 將水箱加水至滿水線。
❷ 取出陶瓷托盤，並安裝麵包焗模底座。
❸ 為麵包焗模裝上攪拌葉片，放入Ⓐ，然後以繞圈的方式倒入Ⓑ。
❹ 將乾酵母粉放進投放裝置的酵母容器，蓋上酵母蓋，然後安裝在麵包焗模。
❺ 安裝並鎖定麵包焗模至麵包焗模底座上，關上爐門，以 Handmade Bakery (Shaping) ▶ French Roll ▶ Step 1 (Mixing-1st Rise) 開始攪拌及首次發酵。
❻ 結束聲響起後，立刻取出麵包焗模，並拆下投放裝置，檢查發酵情況。當麵糰發酵到 2 至 2.5 倍時，表示已充分發酵。（用手指沾一點麵粉（指定分量外），插入麵糰中央，麵糰會留下缺口。）

❼ 在砧板上撒上麵粉（指定分量外的高筋麵粉）。反轉麵包焗模以取出麵糰，再用手輕輕觸壓，擠出麵糰裡的氣泡。

❽ 使用麵糰切刀或菜刀把麵糰切成 1 個短棍法包及 2 個貝殼法包（短棍法包每個約 340 克，貝殼法包每個約 130 克）。不要用手撕麵糰，此舉會破壞麵糰，導致麵糰不能正常膨脹。

❾ 搓圓麵糰直至表面光滑。蓋上保鮮紙或扭乾的濕布，以避免麵糰冷卻，靜置麵糰約 20 分鐘。（靜置發酵）

❿ 把短棍法包的麵糰拉長成 20 厘米。反轉麵糰，將靜置發酵時朝下的一面反過來朝上放置。用擀麵棍擀平麵糰成 30 厘米的橢圓形。

⓫ 把橢圓形長的一側向內摺⅓。以右手掌按壓已摺疊的部分。然後再縱向摺疊麵糰，封緊摺口。將麵糰拉成與金屬托盤的對角線一樣長。

⓬ 平貝殼麵包的麵糰成直徑 15 厘米的圓形。從靠近自己這邊向內摺，對側留下大約⅓的麵糰。摺起剩餘的⅓包住上方，完全封緊摺口。

⓭ 把貝殼麵包的末端搓成錐形，再把麵糰捲成雞蛋狀。

⓮ 把在⑩ - ⑬中準備好的麵糰排放在塗上少量牛油（指定分量外）的金屬托盤上。摺口朝下。

⓯ 從爐內取出麵包焗模底座，並放入陶瓷托盤。

⓰ 把⑭的金屬托盤設放在下層，關上爐門，以 Step 2 (2nd Rise) 開始第二次發酵。 結束聲響起後，查看發酵情況。如果如果麵糰已膨脹至 1.5 至 2 倍，即麵糰已充分發酵。

⓱ 發酵完畢後，取出金屬托盤並關上爐門，然後以 Step 3 (Preheat-Bake) 進行預熱。

⓲ 在微波爐預熱期間，以扭乾的濕布或保鮮紙包住麵糰，在室溫下讓其繼續發酵。在預熱即將完成前（約 8 分鐘），用刀或刀片在貝殼麵包表面打直劃出一道割痕。短棍法包則劃出三至四道割痕。

⓳ 預熱結束聲響起後，將⑱放入中層開始烘焙。

⓴ 烘焙結束後，於室溫放涼麵包後才食用。

法國麵包的製作貼士

- **按情況調整發酵時間**
  麵糰的發酵速度會受不同因素影響，包括酵母的種類、季節及室溫。如果麵糰未完全發酵，選擇 Additional Heating 以繼續發酵，經常查看麵糰情況。
- **不要讓麵糰在靜置發酵或預熱時變乾**
  如果麵糰變乾，會影響發酵效果。蓋上保鮮紙或扭乾的濕布，或在麵糰上灑水以保持麵糰濕潤。
- **小心處理麵糰**
  處理麵糰時切勿用力。遭撕裂或重新揉搓以改變形狀的麵糰無法正常膨脹。
- **如 Additional Heating 燈號熄滅後，麵包仍然未焗好**
  取出已焗好的麵包，按 Oven No Preheat 1 level 230° C 繼續烹調，經常查看烹調情況。
  →P.65
- **手動選單中的溫度 / 時間設置**
  你無法使用手製烘焙選單。參閱「以手動選單製作麵包」→P.284-285，以手動選單烘焙麵包。

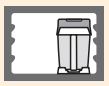
自動 B 024 南瓜圓麵包

Handmade Bakery (Shaping)
Squash Roll
→P.100-103

攪拌
烤焗
蒸煮
（加熱備用）

水箱
加滿

使用配件

步驟 1	步驟 2	步驟 3
		
投放裝置 麵包焗模 麵包焗模底座 攪拌葉片	金屬托盤下層 陶瓷托盤	金屬托盤中層 陶瓷托盤
約 76 分鐘	約 35 分鐘	預熱約 7 分鐘 約 16 分鐘

· 投放餡料
時間：約在開始後 25 分鐘

食材（8 件）

200 克南瓜（去皮）

Ⓐ
- 150 克麵粉（高筋麵粉）
- 14 克砂糖（⅔ 大匙）
- 2 克鹽（⅓ 小匙）
- 15 克牛油

80 毫升水
3 克乾酵母粉（速發）（1 小匙）

Ⓑ
- 5 毫升鮮忌廉
- 12 克（砂糖）
- 少許鹽

說明

❶ 將水箱加水至滿水線。

❷ 把南瓜切成 3 厘米粒狀，以保鮮紙包好。使用 Boil Vegetables，並將強度調整設定為 MID-HI。保留 50 克以製作麵糰。壓碎剩餘的南瓜，並與Ⓑ混合，製成南瓜餡。讓其冷卻。→P.52-53

❸ 把②預留製作麵糰的南瓜（50 克）過篩。

❹ 取出陶瓷托盤，並安裝麵包焗模底座。

❺ 為麵包焗模裝上攪拌葉片，放入Ⓐ，然後以繞圈的方式倒入水。

❻ 把南瓜放進麵包焗模，並準備好其他食材。把乾酵母粉放進投放裝置的酵母容器，蓋上酵母蓋。

❼ 安裝並鎖定麵包焗模至麵包焗模底座上，關上爐門，以 Handmade Bakery (Shaping) ▶ Squash Roll ▶ Step 1 (Mixing-1st Rise) 開始攪拌及首次發酵。

❽ 結束聲響起後，立刻取出麵包焗模，並拆下投放裝置，檢查發酵情況。當麵糰發酵到 2 至 2.5 倍時，表示已充分發酵。（用手指沾一點麵粉（指定分量外），插入麵糰中央，麵糰會留下缺口。）

❾ 在砧板上撒上麵粉（指定分量外的高筋麵粉）。反轉麵包焗模以取出麵糰，再用手輕輕觸壓，擠出麵糰裡的氣泡。

❿ 使用麵糰切刀或菜刀將麵糰切成 8 份（每份約 35 克）。不要用手撕麵糰，此舉會破壞麵糰，導致麵糰不能正常膨脹。

⓫ 以手掌搓，或在砧板上將各個麵糰搓圓直至表面光滑。蓋上保鮮紙或扭乾的濕布，以避免麵糰冷卻，靜置麵糰約 20 分鐘。（靜置發酵）

⓬ 平麵糰成圓形。把②的南瓜餡分成 8 等份，包在麵糰裡。然後將麵糰放上鋪有牛油紙的金屬托盤。手指沾上麵粉（高筋麵粉：指定分量外），在包有南瓜餡的麵糰中央戳洞。

⓭ 從爐內取出麵包焗模底座，並放入陶瓷托盤。

⓮ 把⑫的金屬托盤放在下層，關上爐門，以 Step 2 (2nd Rise) 進行第二次發酵。結束聲響起後，查看發酵情況。當麵糰膨脹到 2 至 2.5 倍時，表示已充分發酵。

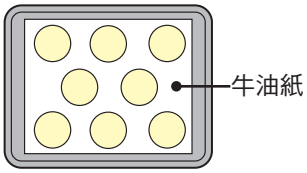
⓯ 發酵完畢後，取出金屬托盤並關上爐門，然後以 Step 3 (Preheat-Bake) 進行預熱。

⓰ 預熱結束聲響起後，將⑮放入中層開始烘焙。

「如何使用 Boil Vegetables」→P.52-53

• 如果在 Additional Heating 燈號熄滅後，食物半生不熟，按 Oven No Preheat 1 level 180° C 開始烹調，經常查看烹調情況。→P.65

排列



南瓜圓麵包的製作貼士

- **不要讓麵糰在靜置發酵或預熱時變乾**
  如果麵糰變乾，會影響發酵效果。蓋上保鮮紙或扭乾的濕布，或在麵糰上灑水以保持麵糰濕潤。
- **塑型（搓圓）麵糰**
  麵糰平滑的一邊朝上。將切口收入麵糰中央，並搓成圓形。用手指捏緊下側的開口。
- **塗上蛋漿的麵包**
  烘焙前，先攪勻打散的雞蛋與一撮鹽，然後薄薄地塗上麵糰表面。
- **如 Additional Heating 燈號熄滅後，麵包仍然未焗好**
  取出已焗好的麵包，按 Oven No Preheat 1 level 180° C 繼續烹調，經常查看烹調情況。→P.65
- **2 層烹調及溫度 / 時間設定**
  你無法使用手製烘焙選單。
  參閱「以手動選單製作麵包」→P.284-285，以手動選單烘焙麵包。

自動 B 025 紫蘇芝麻白麵包

（食譜由香川營養大學撰寫 ➔P.144）

自動 B 026 麥穗麵包

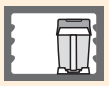
Handmade Bakery (Shaping)
Wheat Stalk Roll

攪拌
烤焗
蒸煮

➔P.100-103

水箱
加滿

使用配件

步驟 1	步驟 2	步驟 3
		
投放裝置 麵包焗模 麵包焗模底座 攪拌葉片	金屬托盤下層 陶瓷托盤	金屬托盤中層 陶瓷托盤
約 62 分鐘	約 35 分鐘	預熱約 6 分鐘 約 31 分鐘

· 投放餡料
時間：約在開始後 25 分鐘

食材（2 個）

Ⓐ
- 300 克麵粉（高筋麵粉）
- 70 克麵粉（低筋麵粉）
- 7 克砂糖（⅓ 大匙）
- 8 克鹽（1 ⅓ 小匙）

Ⓑ
- 210 毫升水
- 6 毫升檸檬汁

5 克乾酵母粉（速發）（1 ⅔ 小匙）

說明

❶ 將水箱加水至滿水線。

❷ 取出陶瓷托盤，並安裝麵包焗模底座。

❸ 為麵包焗模裝上攪拌葉片，放入Ⓐ，然後以繞圈的方式倒入Ⓑ。

❹ 將乾酵母粉放進投放裝置的酵母容器，蓋上酵母蓋，然後安裝在麵包焗模。

❺ 安裝並鎖定麵包焗模至麵包焗模底座上，關上爐門，以 Handmade Bakery (Shaping) ▶ Wheat Stalk Roll ▶ Step 1 (Mixing-1st Rise) 開始攪拌及首次發酵。

❻ 結束聲響起後，立刻取出麵包焗模，並拆下投放裝置，檢查發酵情況。當麵糰發酵到 2 至 2.5 倍時，表示已充分發酵。（用手指沾一點麵粉（指定分量外），插入麵糰中央，麵糰會留下缺口。）

❼ 在砧板上撒上麵粉（指定分量外的高筋麵粉）。反轉麵包焗模以取出麵糰，再用手輕輕觸壓，擠出麵糰裡的氣泡。

❽ 使用麵糰切刀把麵糰分成兩等份。不要用手撕麵糰，此舉會破壞麵糰，導致麵糰不能正常膨脹。

❾ 搓圓麵糰直至表面光滑。蓋上保鮮紙或扭乾的濕布，以避免麵糰冷卻，靜置麵糰約 20 分鐘。（靜置發酵）

❿ 把短棍法包的麵糰拉長成 20 厘米。反轉麵糰，將靜置發酵時朝下的一面反過來朝上放置。用擀麵棍擀平麵糰成 35 厘米的橢圓形。從邊緣開始往內摺，完全封緊摺口。

⓫ 把⑩的麵糰排放在塗上少量牛油（指定分量外）的金屬托盤上。摺口朝下。

⓬ 從爐內取出麵包焗模底座，並放入陶瓷托盤。

⓭ 把⑪的金屬托盤放上下層，關上爐門，以 Step 2 (2nd Rise) 進行第二次發酵。結束聲響起後，檢查發酵情況。當麵糰膨脹到 1.5 至 2 倍時，表示已充分發酵。

⓮ 發酵完畢後，取出金屬托盤並關上爐門，然後以 Step 3 (Preheat-Bake) 進行預熱。

⓯ 在微波爐預熱期間，以扭乾的濕布或保鮮紙包住麵糰，在室溫下讓其繼續發酵。預熱快完成前（約 8 分鐘），用廚房剪刀在左邊和右邊劃出割痕。

⓰ 預熱結束聲響起後，將⑮放入中層開始烘焙。

自動 B 027 牛角包

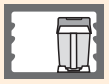
Handmade Bakery (Shaping)
Croissant

攪拌
烤焗
蒸煮

→P.100-103

水箱
加滿

使用配件

步驟 1	步驟 2	步驟 3
		
投放裝置 麵包焗模 麵包焗模底座 攪拌葉片	金屬托盤下層 陶瓷托盤	金屬托盤中層 陶瓷托盤
約 18 分鐘	約 50 分鐘	預熱約 15 分鐘 約 14 分鐘

· 你無法投放餡料

食材（9 件）

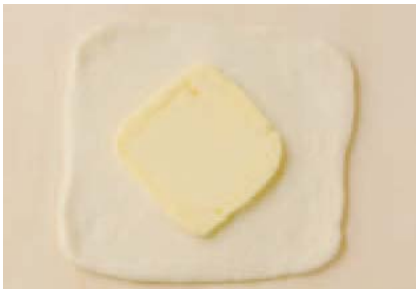
Ⓐ
- 120 克麵粉（高筋麵粉）
- 30 克麵粉（低筋麵粉）
- 27 克砂糖（1 1⁄3大匙）
- 3 克鹽（1⁄2 小匙）
- 15 克無鹽牛油

90 毫升水
3 克乾酵母粉（速發）（1 小匙）
< 拌入牛油 >
90 克無鹽牛油
< 蛋汁 >
1⁄2 隻雞蛋（打散）
少許鹽

說明

❶ 將水箱加水至滿水線。
❷ 取出陶瓷托盤，並安裝麵包焗模底座。
❸ 為麵包焗模裝上攪拌葉片，放入Ⓐ，然後以繞圈的方式倒入水。
❹ 將乾酵母粉放進投放裝置的酵母容器，蓋上酵母蓋，然後安裝在麵包焗模。
❺ 安裝並鎖定麵包焗模至麵包焗模底座上，關上爐門，以 Handmade Bakery (Shaping) ▶ Croissant ▶ Step 1 (Mixing-1st Rise) 開始攪拌。
❻ 把牛油夾在兩層保鮮紙之間，以擀麵棍壓平成 10 x 10 厘米。放入雪櫃冷卻至少 30 分鐘。

❼ 結束聲響起後，立刻取出麵包焗模，並拆下投放裝置。把麵糰放在已塗上少量牛油（指定分量外）的碗中，以保鮮紙包好，放在雪櫃 40-60 分鐘。
❽ 在砧板上撒上麵粉（指定分量外的高筋麵粉）。反轉麵包焗模以取出麵糰⑦，再用手輕輕觸壓，擠出麵糰裡的氣泡。
❾ 用擀麵棍把麵糰擀成 20 x 20 厘米。把⑥放在麵糰中央，呈菱形。



⓾ 包好麵糰，小心不要撕爛。封起摺口，然後以保鮮紙包住。放在雪櫃約 20 分鐘。

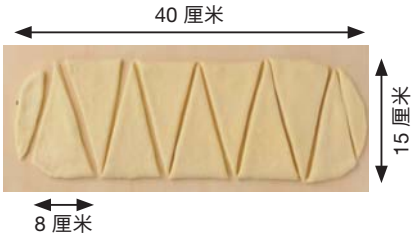
⓫ 在砧板上撒上麵粉（高筋麵粉：指定份量外），把⓾放在砧板上。將麵糰以擀麵棍由中央向外擀成 20 x 30 厘米，厚 6 毫米的長方形。把1/3的長邊向內摺。以保鮮紙包好，放入雪櫃約 20 分鐘。

⓬ 再次平⓫至 20 x 30 厘米，厚 6 毫米的長方形。向內摺起1/3並以保鮮紙包住。放在雪櫃約 20 分鐘。

⓭ 再次平⓬至 20 x 30 厘米，厚 6 毫米的長方形。向內摺起1/3並以保鮮紙包住。放在雪櫃約 60 分鐘。

⓮ 靜置麵糰的時間，剪出底邊 8 厘米，高 15 厘米的等邊三角形的紙樣。

⓯ 把⓭成 15 x 40 厘米，以⓮的紙樣把麵糰切成 9 等份，參考照片把尾端部分切走。



⓰ 在每個三角形的底邊中央切開約 1 厘米的切口。輕輕向外拉長麵糰，然後捲起麵糰。排放麵糰在已塗上少量牛油（指定分量外）的金屬托盤上，底邊朝下。

⓱ 從爐內取出麵包焗模底座，並放入陶瓷托盤。

⓲ 把⓰的金屬托盤放上下層，關上爐門，以 Step 2 (2nd Rise) 進行第二次發酵。結束聲響起後，檢查發酵情況。當麵糰膨脹到 1.3 至 1.5 倍時，表示已充分發酵。

⓳ 發酵完畢後，取出金屬托盤並關上爐門，然後以 Step 3 (Preheat-Bake) 進行預熱。

⓴ 在牛油卷表面輕輕地塗上一層蛋漿。

㉑ 預熱結束聲響起後，將⓴放入中層開始烘焙。

牛角包的製作貼士

- **牛油**
  使用無鹽牛油。使用含鹽牛油會令麵包太鹹。
- **步驟 1 結束後，麵糰未有膨脹**
  由於麵糰會在塑型期間膨脹，因此不會在 Croissant Step 1 (Mixing-1st Rise) 時發酵及膨脹。
- **假如麵糰難以搓揉**
  牛油融化後，麵糰會變軟。放入雪櫃冷卻 20-30 分鐘，可令麵糰變實，會比較容易搓揉。
- **擀平麵糰時平均地混入牛油。**
  烘焙後會變得層次分明。
- **在麵糰表面塗上蛋漿。**
  在切割過的位置塗上蛋漿會令麵糰膨脹效果不佳。
- **如 Additional Heating 燈號熄滅後，麵包仍然未焗好**
  拿走已焗好的麵包，並按 Oven No Preheat 1 level 200° C 繼續烹調，經常查看烹調情況。→P.65
- **2 層烹調及溫度 / 時間設定**
  你無法使用手製烘焙選單。參閱「以手動選單製作麵包」→P.284-285，以手動選單烘焙麵包。

自動 B 028 紅豆麵包

Handmade Bakery (Shaping)
Red Bean Roll

攪拌
烤焗
蒸煮

水箱
加滿

（加熱備用）

→P.100-103

使用配件

步驟 1	步驟 2	步驟 3
投放裝置 麵包焗模 麵包焗模底座 攪拌葉片	金屬托盤下層 陶瓷托盤	金屬托盤中層 陶瓷托盤
約 76 分鐘	約 35 分鐘	預熱約 7 分鐘 約 17 分鐘

· 投放餡料
時間：約在開始後 25 分鐘

食材（9 件）

360 克紅豆餡
Ⓐ
- 200 克麵粉（高筋麵粉）
- 16 克砂糖（滿滿 2/3 大匙）
- 3 克鹽（1/2 小匙）
- 12 克牛油

130 毫升水
3 克乾酵母粉（速發）（1 小匙）
< 蛋汁 >
- 1/2 隻雞蛋（打散）
- 少許鹽

適量罌粟籽

說明

❶ 將水箱加水至滿水線。

❷ 一邊以 Microwave 500 W 1 min. 30 sec.-2 min. 加熱紅豆餡，一邊攪拌。放涼紅豆餡後，搓圓分成 9 等份。→P.60-62

❸ 取出陶瓷托盤，並安裝麵包焗模底座。

❹ 為麵包焗模裝上攪拌葉片，放入Ⓐ，然後以繞圈的方式倒入水。

❺ 將乾酵母粉放進投放裝置的酵母容器，蓋上酵母蓋，然後安裝在麵包焗模。

❻ 安裝並鎖定麵包焗模至麵包焗模底座上，關上爐門，以 Handmade Bakery (Shaping) ▶ Red Bean Roll ▶ Step 1 (Mixing-1st Rise) 開始攪拌及首次發酵。

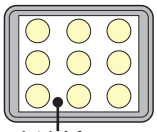
❼ 結束聲響起後，立刻取出麵包焗模，並拆下投放裝置，檢查發酵情況。當麵糰發酵到 2 至 2.5 倍時，表示已充分發酵。（用手指沾一點麵粉（指定分量外），插入麵糰中央，麵糰會留下缺口。）

❽ 在砧板上撒上麵粉（指定分量外的高筋麵粉）。反轉麵包焗模以取出麵糰，再用手輕輕觸壓，擠出麵糰裡的氣泡。

❾ 以麵糰切刀或菜刀將麵糰分成 9 個（每個約 38 克）。不要用手撕麵糰，此舉會破壞麵糰，導致麵糰不能正常膨脹。

❿ 以手掌搓，或在砧板上將各個麵糰搓圓直至表面光滑。蓋上保鮮紙或扭乾的濕布，以避免麵糰冷卻，靜置麵糰約 20 分鐘（靜置發酵）。

排列



牛油紙

⓫ 把⑩的麵糰擀平成圓形，把②的餡料包在麵糰中。捏緊摺口。然後將麵糰放上鋪有牛油紙的金屬托盤。摺口朝下。

⓬ 從爐內取出麵包焗模底座，並放入陶瓷托盤。

⓭ 把⑪的金屬托盤放上下層，關上爐門，以 Step 2 (2nd Rise) 進行第二次發酵。結束聲響起後，檢查發酵情況。當麵糰膨脹到 1.2 至 1.5 倍時，表示已充分發酵。

⓮ 發酵完畢後，取出金屬托盤並關上爐門，然後以 Step 3 (Preheat-Bake) 進行預熱。

⓯ 在麵包卷表面輕輕地塗上一層蛋漿，撒上罌粟籽。

⓰ 預熱結束聲響起後，將⑮放入中層開始烘焙。

「微波加熱」 →P.60-62

紅豆麵包的製作貼士

- **不要讓麵糰在靜置發酵或預熱時變乾**
  如果麵糰變乾，會影響發酵效果。以保鮮紙或布包好，或者在表面灑水。
- **塑型（搓圓）麵糰**
  麵糰平滑的一邊朝上。將切口收入麵糰中央，並搓成圓形。用手指捏緊下側的開口。
- **小心地塗上蛋漿**
  以手掌輕輕揉搓麵糰表面。如蛋漿太多，會在金屬托盤上流動，令麵包底部焗焦。
- **如果忌廉或果醬太軟，難以包裹**
  放入雪櫃，使其稍微凝固。
- **如 Additional Heating 燈號熄滅後，麵包仍然未焗好**
  拿走已焗好的麵包，並按 Oven No Preheat 1 level 180° C 繼續烘焙，經常查看烘焙情況。→P.65
- **2 層烹調及溫度 / 時間設定**
  你無法使用手製烘焙選單。參閱「以手動選單製作麵包」→P.284-285，以手動選單烘焙麵包。

自動 029 栗子麵包

（食譜由香川營養大學撰寫 →P.145）

自動 B 030 蜜瓜包

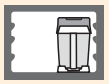
Handmade Bakery (Shaping)
Melon Roll

攪拌
烤焗
蒸煮

水箱
加滿

→P.100-103

使用配件

步驟 1	步驟 2	步驟 3
		
投放裝置 麵包焗模 麵包焗模底座 攪拌葉片	金屬托盤下層 陶瓷托盤	金屬托盤中層 陶瓷托盤
約 61 分鐘	約 30 分鐘	預熱約 6 分鐘 約 24 分鐘

· 投放餡料
時間：約在開始後 25 分鐘

食材（3 件）

< 麵包麵糰 >
Ⓐ
- 150 克麵粉（高筋麵粉）
- 14 克砂糖（⅔ 大匙）
- 2 克鹽（⅓ 小匙）
- 12 克牛油

100 毫升水
3 克乾酵母粉（速發）
（1 小匙）
< 曲奇麵糰 >
50 克牛油（室溫）
40 克砂糖
½ 隻雞蛋（打散）
少許雲呢拿香精
110 克麵粉（低筋麵粉）
適量顆粒糖

說明

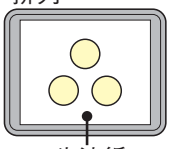
❶ 將水箱加水至滿水線。
❷ 以手持式攪拌器仔細打發製作曲奇麵糰用的牛油，直至牛油略呈白色。加入砂糖並攪勻。
❸ 加入雞蛋後，攪拌至質地呈乳霜狀。加入雲呢拿香精。
❹ 麵粉過篩，然後以木匙羹約略攪拌。靜置於雪櫃內。
❺ 取出陶瓷托盤，並安裝麵包焗模底座。
❻ 為麵包焗模裝上攪拌葉片，放入Ⓐ，然後以繞圈的方式倒入水。
❼ 將乾酵母粉放進投放裝置的酵母容器，蓋上酵母蓋，然後安裝在麵包焗模。
❽ 安裝並鎖定麵包焗模至麵包焗模底座上，關上爐門，以 Handmade Bakery (Shaping) ▶ Melon Roll ▶ Step 1 (Mixing-1st Rise) 開始攪拌及首次發酵。

❾ 把 ④ 的曲奇麵糰分成 3 等份。把麵糰放在兩層保鮮紙之間，平成 12 厘米的圓形。確保中心部位較厚。在單面撒上顆粒糖，然後用手按壓，使糖粒黏緊麵糰。
❿ 結束聲響起後，立刻取出麵包焗模，並拆下投放裝置，檢查發酵情況。當麵糰發酵到 2 至 2.5 倍時，表示已充分發酵。（用手指沾一點麵粉，插入麵糰中央，麵糰會留下缺口。）
⓫ 在砧板上撒上麵粉（指定分量外的高筋麵粉）。反轉麵包焗模以取出麵糰，再用手輕輕觸壓，擠出麵糰裡的氣泡。
⓬ 以麵糰切刀或菜刀將麵糰分成 3 個（每個約 88 克）。不要用手撕麵糰，此舉會破壞麵糰，導致麵糰不能正常膨脹。

⓭ 以手掌搓，或在砧板上將各個麵糰搓圓直至表面光滑。蓋上保鮮紙或扭乾的濕布，以避免麵糰冷卻，靜置麵糰約 20 分鐘（靜置發酵）。

⓮ 在 ⑬ 的麵包麵糰上蓋上 ⑨ 的曲奇麵糰。確保撒糖的一面朝上。摺起底部，放在鋪有牛油紙的金屬托盤。

排列



牛油紙

⓯ 從爐內取出麵包焗模底座，並放入陶瓷托盤。
⓰ 把 ⑭ 的金屬托盤放上下層並關上爐門。
按 Step 2 (2nd Rise) 進行第二次發酵。結束聲響起後，檢查發酵情況。當麵糰膨脹到 1.2 至 1.5 倍時，表示已充分發酵。
⓱ 發酵完畢後，取出金屬托盤並關上爐門，然後以 Step 3 (Preheat-Bake) 進行預熱。
⓲ 以卡的邊緣（或抹刀）壓在麵糰上做出花紋。
⓳ 預熱結束聲響起後，將 ⑱ 放入中層開始烘焙。

蜜瓜包的製作貼士

- **不要讓麵糰在靜置發酵或預熱時變乾**
  如果麵糰變乾，會影響發酵效果。以保鮮紙或布包好，或者在表面灑水。
- **分切麵包**
  以麵包刀沿著花紋切成小片，更方便進食。
- **如在 Additional Heating 燈號熄滅後，蛋糕仍然未焗好**
  按 Oven No Preheat 1 level 150° C 功能以手動烹調，經常查看烹調情況。→P.65
- **手動選單中的溫度 / 時間設置**
  你無法使用手製烘焙選單。
  參閱「以手動選單製作麵包」→P.284-285，以手動烹調烘焙麵包。

自動 B 031 貝果（原味）

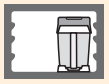
Handmade Bakery (Shaping)
Bagel

攪拌
烤焗
蒸煮

水箱
加滿

→P.100-103

使用配件

步驟 1	步驟 2	步驟 3
		
投放裝置 麵包焗模 麵包焗模底座 攪拌葉片	金屬托盤下層 陶瓷托盤	金屬托盤中層 陶瓷托盤
約 31 分鐘	約 30 分鐘	預熱 約 7 分鐘 約 22 分鐘

· 投放餡料
時間：約在開始後 25 分鐘

食材（6 件）

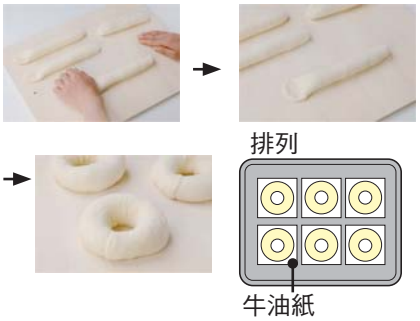
Ⓐ
- 300 克麵粉（高筋麵粉）
- 18 克砂糖（不足 1 大匙）
- 5 克鹽（不足 1 小匙）

200 毫升水
2 克乾酵母粉（⅔ 小匙）

說明

❶ 將水箱加水至滿水線。
❷ 取出陶瓷托盤，並安裝麵包焗模底座。
❸ 為麵包焗模裝上攪拌葉片，放入Ⓐ，然後以繞圈的方式倒入水。
❹ 將乾酵母粉放進投放裝置的酵母容器，蓋上酵母蓋，然後安裝在麵包焗模。
❺ 安裝並鎖定麵包焗模至麵包焗模底座上，關上爐門，以 Handmade Bakery (Shaping) ▶ Bagel ▶ Step 1 (Mixing-1st Rise) 開始攪拌及發酵。請不要進行首次發酵。
❻ 結束聲響起後，立刻取出麵包焗模，並拆下投放裝置。
❼ 在砧板上撒上麵粉（指定分量外的高筋麵粉）。反轉麵包焗模以取出麵糰⑥，再用手輕輕觸壓，擠出麵糰裡的氣泡。
❽ 以麵糰切刀或菜刀將麵糰分成 6 個（每個約 85 克）。不要用手撕麵糰，此舉會破壞麵糰，導致麵糰不能正常膨脹。
❾ 以手掌搓，或在砧板上將各個麵糰搓圓直至表面光滑。蓋上保鮮紙或扭乾的濕布，以避免麵糰冷卻，靜置麵糰約 20 分鐘（靜置發酵）。
❿ 在砧板上撒上麵粉（指定分量外的高筋麵粉）。把⑨放到砧板上，輕輕揉搓以去除氣泡。擀平成為 8 x 12 厘米的橢圓形。向內摺¼，封緊摺口。捲成 20 厘米的長條形。

⓫ 用手掌壓長 ⑩ 的麵糰末端，緊緊連住另一端，形成環狀。把麵糰放在鋪有 12 x 12 厘米牛油紙的金屬托盤上，摺口朝下。



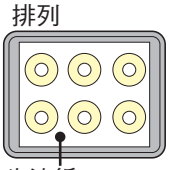
⓬ 從爐內取出麵包焗模底座，並放入陶瓷托盤。
⓭ 把 ⑪ 的金屬托盤放上下層，關上爐門，以 Step 2 (2nd Rise) 進行第二次發酵。結束聲響起後，檢查發酵情況。當麵糰膨脹到 1.5 至 2 倍時，表示已充分發酵。

⓮ 發酵完畢後，取出金屬托盤並關上爐門，然後以 Step 3 (Preheat-Bake) 進行預熱。

⓯ 把蜜糖（指定分量外）加入鍋中（1.5 升熱水可調開約 1-2 湯匙蜜糖），加熱至 90° C。把⓮的麵糰連同牛油紙浸在水中（朝上），每邊 30 秒。煮好後，撕掉麵糰上的牛油紙，撕除時小心不要破壞麵糰。

⓰ 把⓯排列在鋪有牛油紙的金屬托盤上，避免麵糰變乾。

排列



牛油紙

⓱ 預熱結束聲響起後，將⓰放入中層開始烘焙。

貝果的製作貼士

- **以低於沸點的溫度水煮麵糰**
  水溫應約 90° C。沸水會令麵糰產生皺痕，影響麵包質素。
- **注意水煮時間**
  水煮時間太長或太短均會令製成品質素欠佳。
- **存放**
  充分放涼貝果，以保鮮紙包好，放進雪櫃或冷藏格。如冷藏，貝果可保存 1-2 天；如急凍，則可保存 2-3 星期。
- **翻熱**
  如為冷藏貝果，按 Oven No Preheat 1 level 180° C 6-9 min。如為急凍貝果，按 10-15 min 翻熱，經常查看翻熱情況。 →P.65
- **如 Additional Heating 燈號熄滅後，食物仍然半生不熟**
  拿走已焗好的麵包，並按 Oven No Preheat 1 level 180° C 繼續烹調，經常查看烹調情況。 →P.65
- **2 層烹調及溫度 / 時間設定**
  你無法使用手製烘焙選單。
  參閱「以手動選單製作麵包」 →P.284-285，以手動選單烘焙麵包。

自動 B 032 印度薄餅

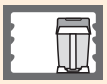
Handmade Bakery (Shaping)
Naan

攪拌
烤焗
蒸煮

→P.100-103

水箱
加滿

使用配件

步驟 1	步驟 3
	
投放裝置 麵包焗模 麵包焗模底座 攪拌葉片	金屬托盤中層 陶瓷托盤
約 76 分鐘	預熱約 7 分鐘 約 14 分鐘

· 投放餡料
時間：約在開始後 25 分鐘

食材（兩塊 25 厘米印度薄餅）

Ⓐ
- 80 克麵粉（高筋麵粉）
- 80 克麵粉（低筋麵粉）
- 7 克砂糖（⅓ 大匙）
- 4 克鹽（⅔小匙）

Ⓑ
- ½ 隻雞蛋（打散）
- 70 毫升水
- 10 毫升沙律油

1.5 克乾酵母粉（速發）（½ 小匙）

說明

❶ 將水箱加水至滿水線。

❷ 取出陶瓷托盤，並安裝麵包焗模底座。

❸ 為麵包焗模裝上攪拌葉片，放入Ⓐ，然後以繞圈的方式倒入Ⓑ。

❹ 將乾酵母粉放進投放裝置的酵母容器，蓋上酵母蓋，然後安裝在麵包焗模。

❺ 安裝並鎖定麵包焗模至麵包焗模底座上，關上爐門，以 Handmade Bakery (Shaping) ▶ Naan ▶ Step 1 (Mixing-1st Rise) 開始攪拌及首次發酵。

❻ 結束聲響起後，立刻取出麵包焗模，並拆下投放裝置，檢查發酵情況。當麵糰發酵到 2 至 2.5 倍時，表示已充分發酵。（用手指沾一點麵粉，插入麵糰中央，麵糰會留下缺口。）

❼ 在砧板上撒上麵粉（指定分量外的高筋麵粉）。反轉麵包焗模以取出麵糰，再用手輕輕觸壓，擠出麵糰裡的氣泡。

❽ 使用麵糰切刀（或菜刀）把麵糰分成 2 等份。不要用手撕麵糰，此舉會破壞麵糰，導致麵糰不能正常膨脹。

❾ 搓圓麵糰令表面平滑。用布包住麵糰，靜置 10-20 分鐘。

❿ 握著麵糰的兩端，拉長成 25 厘米長的水滴形。把麵糰放在牛油紙上，用叉在整個表面戳洞。

⓫ 從爐內取出麵包焗模底座，並放入陶瓷托盤。

⓬ 把空的金屬托盤放上中層，關上爐門，然後以 Step 3 (Preheat-Bake) 開始預熱。

⓭ 預熱結束聲響起後，以附送的防熱手套或厚的乾毛巾取出金屬托盤，放在打開的爐門上，小心不要燙傷。

⓮ 把 ⑩ 連同牛油紙放上金屬托盤，把托盤放上中層開始烘焙。

印度薄餅的製作貼士

- **如 Additional Heating 燈號熄滅後，麵包仍然未焗好**
  取出焗好的薄餅，然後按 Oven No Preheat 1 level 180° C 繼續烘焙，經常查看烘焙情況。 →P.65
- **2 層烹調及溫度 / 時間設定**
  你無法使用手製烘焙選單。
  參閱「以手動選單製作麵包」 →P.284-285，以手動選單烘焙麵包。

自動 B 033 自製肉包

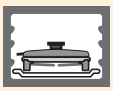
Handmade Bakery (Shaping)
Homemade Steamed Meat Bun

攪拌
烤焗
蒸煮
過熱水蒸氣
（加熱備用）

→P.100-103

水箱
加滿

使用配件

步驟 1	步驟 3
	
投放裝置 麵包焗模 麵包焗模底座 攪拌葉片	超級烤盤 （收起支架及上層用托板） 烤盤蓋 陶瓷托盤
約 76 分鐘	預熱 約 5 分鐘 約 19 分鐘

· 投放餡料
時間：約在開始後 25 分鐘

食材（4 件）

Ⓐ
- 100 克麵粉（高筋麵粉）
- 50 克麵粉（低筋麵粉）
- 14 克砂糖（⅔ 大匙）
- 2 克鹽（⅓ 小匙）
- 80 毫升水
- 3 克乾酵母粉（速發）（1 小匙）

Ⓑ
- ¼ 蔥（切碎）
- 4 毫升芝麻油

Ⓒ
- 60 克豬絞肉
- 3 朵乾冬菇（用水浸軟，切碎）
- 30 克水煮竹筍（約略切碎）
- 1 茶匙薑（切碎）
- 1 ½ 湯匙生粉
- 1 湯匙砂糖
- 2 茶匙豉油
- 少許鹽及胡椒
- 1 茶匙雞粉
- 30 毫升水

說明

❶ 將水箱加水至滿水線。
❷ 將Ⓑ 放在耐熱容器，以 Microwave | 500 W | Approx. 30 sec. 加熱。放涼後加入Ⓒ。攪勻並分成 4 等份。 →P.60-62
❸ 取出陶瓷托盤，並安裝麵包焗模底座。
❹ 為麵包焗模裝上攪拌葉片，放入Ⓐ，然後以繞圈的方式倒入水。
❺ 將乾酵母粉放進投放裝置的酵母容器，蓋上酵母蓋，然後安裝在麵包焗模。
❻ 安裝並鎖定麵包焗模至麵包焗模底座上，關上爐門，以 Handmade Bakery(Shaping) ▶ Homemade Steamed Meat Bun ▶ Step 1 (Mixing-1st Rise) 開始攪拌及首次發酵。
❼ 結束聲響起後，立刻取出麵包焗模，並拆下投放裝置，檢查發酵情況。當麵糰發酵到 2 至 2.5 倍時，表示已充分發酵。（用手指沾一點麵粉（指定分量外），插入麵糰中央，麵糰會留下缺口。）
❽ 在砧板上撒上麵粉（指定分量外的高筋麵粉）。反轉麵包焗模以取出麵糰，再用手輕輕觸壓，擠出麵糰裡的氣泡。
❾ 以麵糰切刀或菜刀將麵糰分成 4 個（每個約 61 克）。不要用手撕麵糰，此舉會破壞麵糰，導致麵糰不能正常膨脹。
❿ 以手掌搓，或在砧板上將各個麵糰搓圓直至表面光滑。蓋上保鮮紙或扭乾的濕布，以避免麵糰冷卻，靜置麵糰約 10 分鐘（靜置發酵）。
⓫ 把⑩的麵糰擀平成圓形，把②的餡料包在麵糰中。捏緊摺口。
⓬ 把⑪放在已收起支架並鋪上牛油紙的超級烤盤上。蓋上烤盤蓋。
⓭ 從爐內取出麵包焗模底座，並放入陶瓷托盤。關上爐門，以 Step 3 (Preheat-Steam) 開始預熱。
⓮ 預熱結束聲響起後，將烤盤蓋的蒸氣入口對準蒸氣出口，放在陶瓷托盤上，然後加熱，過程中請小心避免燙傷。

「微波加熱」 →P.60-62

自製肉包

- **不要讓麵糰在靜置發酵或預熱時變乾**
  如果麵糰變乾，會影響發酵效果。蓋上保鮮紙或扭乾的濕布，或在麵糰上灑水以保持麵糰濕潤。
- **如 Additional Heating 燈號熄滅後，麵包仍然未焗好**
  將食物移到盤子上，蓋上保鮮紙。
  按 Microwave | 200 W 開始烹調，經常查看烹調情況。 →P.60-62

手動 簡易肉包

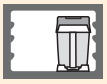
Handmade Bakery (Shaping)
Homemade Steamed Meat Bun

步驟 1
約 76 分鐘

攪拌
烤焗
蒸煮

→P.100

使用配件



投放裝置
麵包焗模
麵包焗模底座
攪拌葉片

水箱
加滿

Manual
Microwave

→P.60-62

微波 200 W
加熱時間
5-6 分鐘

陶瓷托盤

食材（6 件）

Ⓐ
- 100 克麵粉（高筋麵粉）
- 50 克麵粉（低筋麵粉）
- 14 克砂糖（⅔ 大匙）
- 2 克鹽（⅓ 小匙）

80 毫升水
3 克乾酵母粉（速發）（1 小匙）
6 粒急凍燒賣（溫熱至室溫，切成 3-4 塊）

說明

❶ 將水箱加水至滿水線。
❷ 取出陶瓷托盤，並安裝麵包焗模底座。
❸ 為麵包焗模裝上攪拌葉片，放入Ⓐ，然後以繞圈的方式倒入水。
❹ 將乾酵母粉放進投放裝置的酵母容器，蓋上酵母蓋，然後安裝在麵包焗模。
❺ 安裝並鎖定麵包焗模至麵包焗模底座上，關上爐門，以 Handmade Bakery (Shaping) ▶ Homemade Steamed Meat Bun ▶ Step 1 (Mixing-1st Rise) 開始攪拌及首次發酵。
❻ 結束聲響起後，立刻取出麵包焗模，並拆下投放裝置，檢查發酵情況。當麵糰發酵到 2 至 2.5 倍時，表示已充分發酵。（用手指沾一點麵粉（指定分量外），插入麵糰中央，麵糰會留下缺口。）
❼ 在砧板上撒上麵粉（指定分量外的高筋麵粉）。反轉麵包焗模以取出麵糰，再用手輕輕觸壓，擠出麵糰裡的氣泡。
❽ 以麵糰切刀或菜刀將麵糰分成 6 個（每個約 40 克）。不要用手撕麵糰，此舉會破壞麵糰，導致麵糰不能正常膨脹。
❾ 以手掌搓，或在砧板上將各個麵糰搓圓直至表面光滑。蓋上保鮮紙或扭乾的濕布，以避免麵糰冷卻，靜置麵糰約 10 分鐘（靜置發酵）。
❿ 擀平⑨ 的麵糰成圓形，把燒賣包在麵糰中。捏緊摺口。
⓫ 從爐內取出麵包焗模底座，並放入陶瓷托盤。
⓬ 排放 2 個肉包在較深的耐熱容器中，並噴水。以保鮮紙輕輕包好。按 Microwave | 200 W | 5-6 min 開始烹調。加熱後，馬上撕去保鮮紙，以相同方法加熱剩餘的肉包。

→P.60-62

[貼士]
- 你可使用急凍肉丸來代替燒賣。

「微波加熱」 →P.60-62

自動 B 034 薄餅（麵包底）

Handmade Bakery (Shaping)
Pizza

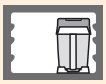
攪拌
烤焗
蒸煮

水箱
加滿

→P.100-103

使用配件

步驟 1



投放裝置
麵包焗模
麵包焗模底座
攪拌葉片

約 51 分鐘

步驟 3

金屬托盤中層
陶瓷托盤

預熱約 8 分鐘
約 18 分鐘

. 投放餡料
時間：約在開始後 25 分鐘

材料（一個直徑 24 厘米的薄餅）

Ⓐ
- 100 克麵粉（高筋麵粉）
- 50 克麵粉（低筋麵粉）
- 14 克砂糖（⅔ 大匙）
- 2 克鹽（⅓ 小匙）

100 毫升水
15 毫升橄欖油
2 克乾酵母粉（速發）（⅔ 小匙）
適量現成薄餅醬

Ⓑ
- ¼ 大洋蔥（切成薄片）（約 75 克）
- 50 克煙肉（切成長方形）
- 8 片莎樂美腸（切成薄片）
- 2 個青甜椒（橫切）
- ½ 罐頭蘑菇（切成薄片）（約 25 克）

少許鹽及胡椒
4 粒青椒釀橄欖（切成薄片）
100 克芝士（切絲）

⚠ 注意

要取出或放入金屬托盤時，應使用隔熱手套或厚乾布。否則你可能會燙傷。

說明

❶ 將水箱加水至滿水線。
❷ 取出陶瓷托盤，並安裝麵包焗模底座。
❸ 為麵包焗模裝上攪拌葉片，放入Ⓐ，然後以繞圈的方式倒入水和橄欖油。
❹ 將乾酵母粉放進投放裝置的酵母容器，蓋上酵母蓋，然後安裝在麵包焗模。
❺ 安裝並鎖定麵包焗模至麵包焗模底座上，關上爐門，以 Handmade Bakery (Shaping) ▶ Pizza ▶ Step 1 (Mixing-1st Rise) 開始攪拌及首次發酵。
❻ 結束聲響起後，立刻取出麵包焗模，並拆下投放裝置，檢查發酵情況。當麵糰發酵到 1.2 至 1.5 倍高時，表示已充分發酵。（用手指沾一點麵粉（指定份量外），插入麵糰中央，麵糰會留下缺口。）
❼ 在砧板撒上麵粉（高筋麵粉：指定分量外），反轉麵包焗模以取出麵糰，再用手輕輕觸壓，擠出麵糰裏的氣泡。
❽ 搓圓麵糰直至表面光滑。蓋上保鮮紙或扭乾的濕布，以避免麵糰冷卻，靜置麵糰約 15 分鐘。（靜置發酵）
❾ 封緊摺口，然後使用擀麵棍，將麵糰擀成約 24 厘米的圓餅。把它放在牛油紙上，用叉在整個表面戳洞。
❿ 在麵糰邊緣留下約 1 厘米，在薄餅均勻塗上薄餅醬。鋪上Ⓑ，灑上鹽和胡椒調味。然後均勻灑上紅心橄欖和芝士。
⓫ 從爐內取出麵包焗模底座，並放入陶瓷托盤。
⓬ 把空的金屬托盤放上中層，關上爐門，然後以 Step 3 (Preheat-Bake) 開始預熱。
⓭ 預熱結束聲響起後，以附送的防熱手套或厚的乾毛巾 取出金屬托盤，放在打開的爐門上，小心不要燙傷。
⓮ 把 ⑩ 連同牛油紙放上金屬托盤，把托盤放上中層開始烘焙。

薄餅的製作貼士

- **每次烹調只做指定份量。**
- **雙層烹調法**
  將食材調整為兩倍，製作兩份麵糰。一分為二，並放在兩個金屬托盤。按 Oven Preheat 2 level 200°C 22-32 min 開始預熱。預熱結束聲響起後，將麵糰放入中層及下層開始烹調。→P.66-67
  如果薄餅受熱不均，在烘焙過程經過 ⅔ – ¾ 後，對調兩個托盤的位置。
- **切開烘焙完畢的薄餅**
  最好是用廚房剪刀切開已熟的薄餅。
- **若 Additional Heating 燈號熄滅後，薄餅仍然未熟**
  按 Oven No Preheat 1 level 200°C 繼續烹調，經常查看烹調情況。→P.65
- **烹調急凍薄餅**
  參閱烹調**現成薄餅**的製作方法。

手動 現成薄餅

要烹調現成急凍薄餅，使用手動選單功能，經常查看薄餅的烹調情況。
按 Oven 1 level 200°C 並按照下表的冷藏或急凍薄餅的指示。
→P.65-67

	不預熱	預熱
急凍	23-30 分鐘	10-18 分鐘
冷藏	15-28 分鐘	10-15 分鐘

「烤焗（不預熱）加熱」 →P.65
「烤焗（預熱）加熱」 →P.66-67

攪拌選單（甜品）

自動 B 035 番薯

Knead/Mix 攪拌
Sweet Potato 烤焗

→P.104-105

（加熱備用）

標準加熱時間 約 60 分鐘

使用配件

投放裝置
麵包焗模
麵包焗模底座
攪拌葉片

水箱
空

食材（一個麵包焗模的份量）

1 個大番薯（約 300 克）
30 克牛油
60 克砂糖
Ⓐ
- 1 隻蛋黃
- 30 毫升鮮忌廉（已溫熱至室溫）
- 5 毫升冧酒
- 少許肉桂

蛋汁
Ⓑ
- 1 隻蛋黃
- 5 毫升味醂（甜調味酒）

說明

❶ 用保鮮紙包起番薯，再放上陶瓷托盤。選擇 Boil Root Vegetables 並將強度調整設定為 MID-LO 開始烹調。趁熱去皮和壓碎。→P.52-53

❷ 選擇 Microwave 200 W Approx. 1 min. 50 sec. 加熱，融化牛油。→P.60-62

❸ 取出陶瓷托盤，並安裝麵包焗模底座。

❹ 為麵包焗模裝上攪拌葉片，順序放入 ①、② 及砂糖，然後以繞圈的方式倒入已混合的 Ⓐ。

❺ 把投放裝置裝在麵包焗模，接著將麵包焗模放進麵包焗模底座。鎖定焗模，關上爐門並選擇 Knead/Mix ▶ Sweet Potato 開始烹調。

❻ 攪拌過程完成的提示聲響起後，打開爐門，取出麵包焗模，並移除投放裝置。使用膠抹刀或類似用具，將表面抹平為圓拱形，直至看不到攪拌葉片。在表面塗上薄薄一層蛋漿。在麵包焗模裝上投放裝置。再將麵包焗模裝回麵包焗模底座。安裝好後鎖定，再次加熱。

❼加熱完成後，立刻取出麵包焗模。待焗模完全冷卻後，拆下投放裝置。

❽ 握住把手底部，上下倒轉麵包焗模。用手托著番薯，上下搖晃以取出番薯。

「如何使用 Boil Root Vegetables」 →P.52-53
「微波加熱」 →P.60-62

番薯的製作貼士

- **每次烹調只做指定份量。**
- **投放餡料時間（番薯和融化的牛油）**
  將番薯和融化的牛油趁熱放入麵包焗模，並與其他餡料一起加熱。否則，將不能均勻混合。
- **攪拌後抹平表面**
  使用膠抹刀或類似用具。金屬抹刀可能會刮花氟化樹脂塗層。
- **從麵包焗模取出麵包**
  待它完全冷卻。否則由於麵糰太軟，你可能會破壞麵糰的形狀。
- **不使用麵包焗模烘焙**
  在步驟 ⑥，攪拌過程完成的提示聲響起時，把它分成 6 等份，做成番薯形狀。將它們擺放到已鋪上牛油紙的金屬托盤，在表面塗上蛋漿。

將陶瓷托盤放入爐內底部，按 Oven Preheat 1 level 200°C 13-18 min 開始預熱。預熱結束聲響起後，將它放入中層開始烹調。→P.66-67

自動 B 036 乾果核桃豆漿方包

Knead/Mix 攪拌
Dried Fruits Soy Bread 烤焗

→P.104-105

標準加熱時間 約 58 分鐘

使用配件

投放裝置
麵包焗模
麵包焗模底座
攪拌葉片

水箱
空

食材（一個麵包焗模的份量）

Ⓐ
- 1 隻雞蛋（打散）
- 20 克蜜糖
- 100 克黃豆粉
- 70 克全麥麵粉
- 1 茶匙發粉（約 4 克）
- 1/3 茶匙鹽（2 克）

- 100 毫升豆漿（未經均質化）
- 50 克乳酪（現成原味）

Ⓑ
- 20 克提子乾
- 20 克無花果乾（切成粒，約 5 毫米）
- 20 克杏仁片

乾果核桃豆漿方包的製作貼士

- **每次烹調只做指定份量。**
- **攪拌後抹平表面**
  使用膠抹刀或類似用具。金屬抹刀可能會刮花氟塗層。
- **包好並隔夜發酵**
  這可以讓味道更均勻，口感更濕潤，風味更佳。

說明

❶ 取出陶瓷托盤，並安裝麵包焗模底座。
❷ 為麵包焗模裝上攪拌葉片，根據列表順序依次放入 Ⓐ 的材料，然後以繞圈的方式倒入豆漿和乳酪。
❸ 將 Ⓑ 放入投放裝置的餡料容器，並安裝在麵包焗模上。
❹ 安裝並鎖定麵包焗模至麵包焗模底座上，關上爐門，以 Knead/Mix ▶ Dried Fruits Soy Bread 開始加熱。
❺ 攪拌過程結束的提示聲響起後，打開爐門，取出麵包焗模，移除投放裝置，以膠抹刀將黏在麵包焗模側面的麵糰刮走，並將表面抹平為圓拱形，直至看不到攪拌葉片。把投放裝置裝在麵包焗模，接著將麵包焗模放進麵包焗模底座。鎖定焗模並再次烹調。
❻ 加熱後，馬上取出麵包焗模，放涼至可用手觸碰。然後移除投放裝置。
❼ 握住把手底部，上下倒轉麵包焗模。用手托著豆漿方包，上下搖晃以取出豆漿方包。讓其冷卻。

自動 B 037 焦糖牛奶糖

Knead/Mix 攪拌
Soft Caramel 烤焗

→P.104-105

標準加熱時間 約 83 分鐘

使用配件

投放裝置
麵包焗模
麵包焗模底座
攪拌葉片

水箱
空

食材（約 40 個）

- 200 毫升鮮忌廉（脂肪成分超過 40%）
- 150 毫升牛奶
- 100 克顆粒糖
- 25 克蜜糖
- 15 克麥芽糖
- 少許雲呢拿香精

焦糖牛奶糖的製作貼士

- **每次烹調只做指定份量。**
- **加熱後的麵包焗模**
  會黏附已凝固的焦糖。在麵包焗模倒入溫水或清水，靜置一段時間，浸泡後的焦糖會軟化，更容易清除。然後開始洗乾淨。
- **如 Additional Heating 燈號熄滅後，食物仍然半生不熟**
  將食物移到碟上。然後按 Microwave 500 W，經常查看烹調情況。 →P.60-62

說明

❶ 取出陶瓷托盤，並安裝麵包焗模底座。
❷ 為麵包焗模裝上攪拌葉片，並放入所有的食材。
❸ 把投放裝置裝在麵包焗模，接著將麵包焗模放進麵包焗模底座。鎖定焗模，關上爐門並選擇 Knead/Mix ▶ Soft Caramel 開始烹調。
❹ 加熱後，立刻取出麵包焗模，並拆下投放裝置。用膠抹刀或類似用具約略攪拌液體部分。倒入鋪有牛油紙的平坦容器內。抹平表面。待它冷卻，然後放入雪櫃至少半天。
❺ 切開成約 40 件，每粒用牛油紙包好，並扭緊兩端。

攪拌選單（蛋糕）

自動 B 038 磅蛋糕（原味）

Knead/Mix
Pound Cake (Plain)
攪拌
烤焗

→P.104-105

標準加熱時間　約 60 分鐘

使用配件

投放裝置
麵包焗模
麵包焗模底座
攪拌葉片

水箱
空

食材（一個麵包焗模的份量）

Ⓐ 2 隻雞蛋（打散）
少許雲呢拿香精
100 克牛油（溫熱至室溫，切成 1 厘米粒狀）
100 克砂糖
Ⓑ 100 克麵粉（低筋麵粉）
1 小茶匙發粉（3 克）
60 克提子乾

說明

❶ 取出陶瓷托盤，並安裝麵包焗模底座。
❷ 在麵包焗模裝上攪拌葉片。混合Ⓐ，並灑上砂糖和 Ⓑ。將牛油弄散並加入。
❸ 將 60 克提子乾放入投放裝置的餡料容器，並安裝在麵包焗模上。
❹ 安裝並鎖定麵包焗模至麵包焗模底座上，關上爐門，以 Knead/Mix ▶ Pound Cake (Plain) 開始加熱。
❺加熱後，馬上取出麵包焗模，放涼至可用手觸碰。然後移除投放裝置。
❻ 握住把手底部，用手托著磅蛋糕。上下倒轉麵包焗模並搖晃數次以取出麵包，讓其冷卻。

磅蛋糕的製作貼士

- **每次烹調只做指定份量。**
- **判斷蛋糕是否烘焙完成**
  將一支竹籤插入蛋糕中間。拔出竹籤，如果沒有黏附粉漿，就代表蛋糕已烤熟。
- **稍後才加入粉末**
  先加液體，然後加粉。先加入粉末可能會令其在底部積聚。
- **牛油**
  請確保牛油是用手指按壓會稍微凹陷的硬度。如果牛油太硬，將無法攪拌均勻。
- **提子乾**
  放入餡料容器前，先將提子乾弄散。若提子乾結塊，就會卡住，無法放入。

自動 B 039 紅茶磅蛋糕

Knead/Mix
Tea Pound Cake
攪拌
烤焗

→P.104-105

標準加熱時間　約 60 分鐘

使用配件

投放裝置
麵包焗模
麵包焗模底座
攪拌葉片

水箱
空

食材（一個麵包焗模的份量）

2 隻雞蛋（打散）
100 克牛油（溫熱至室溫，切成 1 厘米粒狀）
100 克砂糖
Ⓐ 100 克麵粉（低筋麵粉）
1 小茶匙發粉（3 克）
12 克茶葉
15 克枸杞

說明

❶取出陶瓷托盤，並安裝麵包焗模底座。
❷ 在麵包焗模裝上攪拌葉片。混合雞蛋，並灑上糖和 Ⓐ。打散，再加入牛油和茶葉。
❸ 將 15 克枸杞放入投放裝置的餡料容器，並安裝在麵包焗模上。
❹ 安裝並鎖定麵包焗模至麵包焗模底座上，關上爐門，以 Knead/Mix ▶ Tea Pound Cake 開始加熱。
❺ 加熱後，馬上取出麵包焗模，放涼至可用手觸碰。然後移除投放裝置。
❻ 握住把手底部，用手托著磅蛋糕。上下倒轉麵包焗模並搖晃數次以取出麵包，讓其冷卻。

自動 B 040 焗芝士蛋糕

Knead/Mix	攪拌
Baked Cheese Cake	烤焗
→P.104-105	（加熱備用）
標準加熱時間	約 57 分鐘

使用配件

投放裝置
麵包焗模
麵包焗模底座
攪拌葉片

水箱
空

食材（一個麵包焗模的份量）

200 克忌廉芝士

Ⓐ
- 1 隻雞蛋（打散）
- 100 毫升鮮忌廉
- 30 克乳酪（現成原味）
- 1 茶匙檸檬汁

15 克麵粉（低筋麵粉）
65 克砂糖

說明

❶ 將忌廉芝士放入容器，然後按 Microwave 200 W 3-4 min. 加熱。攪拌均勻並使其融化。→P.60-62

❷ 取出陶瓷托盤，並安裝麵包焗模底座。

❸ 在麵包焗模裝上攪拌葉片。混合已攪勻的 Ⓐ，灑上糖和麵粉。然後倒上①。

❹ 把投放裝置裝在麵包焗模，接著將麵包焗模放進麵包焗模底座。鎖定焗模，關上爐門並選擇 Knead/Mix ▶ Baked Cheese Cake 開始烹調。

❺ 加熱完成後，立刻取出麵包焗模。待焗模完全冷卻後，拆下投放裝置。

❻ 握住把手底部，用手托著芝士蛋糕。慢慢上下倒轉焗模，並搖晃數次以取出蛋糕。放上碟，再放進雪櫃冷卻。

「微波加熱」 →P.60-62

焗芝士蛋糕的製作貼士

- **每次烹調只做指定份量。**
- **忌廉芝士**
  加熱融化，打散芝士塊。
- **從麵包焗模取出芝士蛋糕**
  待它完全冷卻才取出。否則由於麵糰太軟，你可能會破壞麵糰的形狀。

自動 B 041 朱古力蛋糕

Knead/Mix 攪拌
Rich Chocolate Cake 烤焗

→P.104-105 （加熱備用）

標準加熱時間 約 51 分鐘

使用配件

投放裝置
麵包焗模
麵包焗模底座
攪拌葉片

水箱
空

食材（一個麵包焗模的份量）

Ⓐ
- 50 克黑朱古力
- 40 克無鹽牛油

5 毫升冧酒
40 毫升鮮忌廉
2 隻雞蛋（蛋白與蛋黃分開）
100 克砂糖

Ⓑ
- 15 克麵粉（低筋麵粉）
- 30 克可可粉

適量糖霜

說明

❶ 在耐熱容器中混合 Ⓐ。選擇 Microwave 200 W 4-5 min. 加熱融化朱古力，同時一直繼續攪拌。質感變得順滑後，倒入冧酒攪拌。
→P.60-62

❷ 在耐熱容器中放入鮮忌廉，然後按 Microwave 200 W Approx. 1 min. 開始加熱。

❸ 在大碗中混合蛋黃及 ½ 的砂糖，使用手持式攪拌器發打均勻，直至略呈白色。加入 ① 後以慢速拌勻。逐少加入 ②，再加以攪拌。篩入 Ⓑ，使用膠抹刀或類似用具攪拌，直至質地變得順滑。

❹ 在另一碗中把蛋白與一小撮鹽（指定份量外）混合。使用手持式攪拌器輕輕發打。加入剩下的砂糖，繼續打至企身。

❺ 取出陶瓷托盤，並安裝麵包焗模底座。

❻ 為麵包焗模裝上攪拌葉片，放入 ½ 的 ④，然後均勻倒上 ③。

❼ 輕敲麵包焗模以去除氣泡。

❽ 把投放裝置裝在麵包焗模，接著將麵包焗模放進麵包焗模底座。鎖定焗模，關上爐門並選擇 Knead/Mix ▶ Rich Chocolate Cake 開始烹調。

❾ 除粉提示聲響起後，打開爐門，取出麵包焗模，移除投放裝置。如果蛋白霜黏在麵包焗模的側邊或攪拌葉片上，以膠抹刀或類似工具刮走蛋白霜。讓蛋白霜輕輕與麵糰混合，然後加入剩餘的蛋白霜。把投放裝置裝在麵包焗模，接著將麵包焗模放進麵包焗模底座。鎖定焗模並再次烹調。

❿ 加熱後，馬上取出麵包焗模，放涼至可用手觸碰。然後移除投放裝置。

⓫ 將膠抹刀插入朱古力蛋糕與麵包焗模之間，沿麵包焗模邊緣移動將其分離。握住把手底部，上下倒轉麵包焗模。用手托著蛋糕，上下搖晃以取出蛋糕。

⓬ 放涼後灑上糖霜。

「微波加熱」 →P.60-62

朱古力蛋糕的製作貼士

- **每次烹調只做指定份量。**
- **除粉提示聲響起後，先刮走蛋白霜，然後倒入剩下的蛋白霜**
  使用膠抹刀或類似用具。金屬抹刀可能會刮花氟塗層。

自動 B 042 麵包蛋糕（原味）

Knead/Mix 攪拌
Pancake (Plain) 烤焗

→P.104-105

標準加熱時間 約 53 分鐘

使用配件

投放裝置
麵包焗模
麵包焗模底座
攪拌葉片

水箱
空

食材（一個麵包焗模的份量）

Ⓐ
- 60 毫升牛奶
- 20 克乳酪（現成原味）

20 克砂糖
2 隻雞蛋（蛋白與蛋黃分開）
½ 湯匙蛋黃醬（6 克）

Ⓑ
- 50 克麵粉（低筋麵粉）
- ½ 茶匙發粉（2 克）

適量甜忌廉和水果（士多啤梨等）。

說明

❶ 混合 Ⓐ 並加入蛋黃和蛋黃醬。用膠抹刀拌勻。篩入 Ⓑ 並約略攪拌，注意不要令粉漿太過黏稠。
❷ 在另一碗中把蛋白與一小撮鹽（指定份量外）混合。使用手持式攪拌器輕輕發打。加入砂糖，繼續打至企身。
❸ 取出陶瓷托盤，並安裝麵包焗模底座。
❹ 為麵包焗模裝上攪拌葉片，放入 ½ 的 ②，然後以繞圈的方式倒入 ①。
❺ 輕敲麵包焗模以去除氣泡。
❻ 把投放裝置裝在麵包焗模，接著將麵包焗模放進麵包焗模底座。鎖定焗模，關上爐門並選擇 Knead/Mix ▶ Pancake (Plain) 開始烹調。
❼ 除粉提示聲響起後，打開爐門，取出麵包焗模，移除投放裝置。如果蛋白霜黏在麵包焗模的側邊或攪拌葉片上，以膠抹刀或類似工具刮走蛋白霜。讓蛋白霜輕輕與麵糰混合，然後加入剩餘的蛋白霜。把投放裝置裝在麵包焗模，接著將麵包焗模放進麵包焗模底座。鎖定焗模並再次烹調。
❽ 加熱後，立刻取出麵包焗模，並拆下投放裝置。
❾ 將膠抹刀插入麵包蛋糕與麵包焗模之間，沿麵包焗模邊緣移動將其分離。握住把手底部，上下倒轉麵包焗模。用手托著蛋糕，上下搖晃以取出蛋糕。
❿ 切成所需的大小及排列上碟。加上甜忌廉和水果裝飾。

麵包蛋糕的製作貼士

- **每次烹調只做指定份量。**
- **除粉提示聲響起後，先刮走蛋白霜，然後倒入剩下的蛋白霜**
  使用膠抹刀或類似用具。金屬抹刀可能會刮花氟塗層。

自動 B 043 法式鹹蛋糕（原味）

Knead/Mix Savory Pound Cake (Plain)	攪拌 烤焗
→P.104-105	（加熱備用）
標準加熱時間	約 60 分鐘

使用配件

投放裝置
麵包焗模
麵包焗模底座
攪拌葉片

水箱
空

食材（一個麵包焗模的份量）

½ 中等大小的洋蔥（切成薄片）（約 100 克）
15 克牛油
Ⓐ
- 100 毫升牛奶
- 1 隻大雞蛋（打散）
- 1 湯匙沙律油

½ 茶匙鹽（3 克）
Ⓑ
- 100 克麵粉（低筋麵粉）
- 1 ½ 茶匙發粉（6 克）
- 6 克帕馬森芝士粉

60 克煙肉（切成 1 厘米闊）

說明

❶ 在耐熱容器中放入洋蔥和牛油，然後按 Microwave 600 W Approx. 2 min. 30 sec. 開始加熱。加熱後放涼。 →P.60-62
❷ 取出陶瓷托盤，並安裝麵包焗模底座。
❸ 為麵包焗模裝上攪拌葉片，倒入Ⓐ，篩入鹽和Ⓑ，並鋪上①。
❹ 將 60 克煙肉放入投放裝置的餡料容器，並安裝在麵包焗模上。
❺ 安裝並鎖定麵包焗模至麵包焗模底座上，關上爐門，以 Knead/Mix ▶ Savory Pound Cake (Plain) 開始加熱。
❻ 除粉提示聲響起後，打開爐門，取出麵包焗模，並移除投放裝置。若麵包焗模側邊或攪拌葉片上黏附任何粉末或餡料，使用膠抹刀或類似用具刮走。約略攪拌麵糰，並在麵包焗模裝上投放裝置。再將投放裝置裝回麵包焗模底座。然後鎖定焗模並再次烹調。
❼加熱後，馬上取出麵包焗模，放涼至可用手觸碰。然後移除投放裝置。
❽ 握住把手底部，用手托著蛋糕。上下倒轉麵包焗模並搖晃數次以取出麵包，讓其冷卻。

「微波加熱」 →P.60-62

法式鹹蛋糕的製作貼士

- **每次烹調只做指定份量。**
- **稍後才加入粉末**
  先加入粉末可能會令其在底部積聚。
- **除粉提示聲響起後，刮下麵粉**
  使用膠抹刀或類似用具。金屬抹刀可能會刮花氟塗層。

攪拌選單（麵類）

自動 B 044 烏冬

Knead/Mix 攪拌
Udon

→P.106

標準攪拌時間　約 16 分鐘

使用配件

投放裝置
麵包焗模
麵包焗模底座
攪拌葉片

水箱
空

食材（3-4 人份）

Ⓐ
- 165 克麵粉（高筋麵粉）
- 165 克麵粉（低筋麵粉）

Ⓑ
- 10 克鹽
- 160 毫升水

適量麵粉（高筋麵粉，撒粉用）
適量現成烏冬湯底
適量香料

說明

❶ 取出陶瓷托盤，並安裝麵包焗模底座。
❷ 為麵包焗模裝上攪拌葉片，放入攪拌均勻的 Ⓐ，然後以繞圈的方式倒入已混合的 Ⓑ。
❸ 把投放裝置裝在麵包焗模，接著將麵包焗模放進麵包焗模底座。鎖定焗模，關上爐門並選擇 Knead/Mix ▶ Udon 開始混合。
❹ 結束聲響起後，立刻取出麵包焗模，並拆下投放裝置。
❺ 翻轉麵包焗模取出麵糰。
❻ 搓圓麵糰，令表面變得平滑。蓋上保鮮紙，防止水分流失，並在室溫下靜置約 2 小時。如在夏季，室內溫度較高，可放入雪櫃靜置。
❼ 使用麵糰切刀（或菜刀）把麵糰切成 2-4 等份。
❽ 在砧板上灑上麵粉，用擀麵棍由中間向外壓平麵糰。厚度約為 3 毫米。如果麵糰是冷的，先加熱至室溫再擀平。

❾ 在麵糰灑上麵粉，折起，切成 3 毫米闊的麵。

❿ 在大鍋煮滾大量的水，掃走麵上的粉，煮 8 至 13 分鐘。
⓫ 將麵過冷水，沖洗，並瀝乾水。
⓬ 上碟，佐以現成的湯和香料，即可享用。

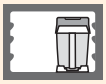
自動 B 045 意粉

Knead/Mix 攪拌
Pasta

→P.106

標準攪拌時間 約 16 分鐘

使用配件



投放裝置
麵包焗模
麵包焗模底座
攪拌葉片
水箱
空

食材（3-4 人份）

Ⓐ
- 165 克麵粉（高筋麵粉）
- 165 克粗粒硬質小麥粉

Ⓑ
- 1 茶匙滿鹽（7 克）
- 1 隻雞蛋（打散）
- 110 毫升水

6 毫升橄欖油
適量麵粉（高筋麵粉，撒粉用）
適量現成意粉醬

說明

❶ 取出陶瓷托盤，並安裝麵包焗模底座。
❷ 為麵包焗模裝上攪拌葉片，放入攪拌均勻的 Ⓐ ，然後以繞圈的方式倒入已混合的 Ⓑ 和橄欖油。
❸ 把投放裝置裝在麵包焗模，接著將麵包焗模放進麵包焗模底座。鎖定焗模，關上爐門並選擇 Knead/Mix ▶ Pasta 開始混合。
❹ 結束聲響起後，立刻取出麵包焗模，並拆下投放裝置。
❺ 在砧板灑上麵粉，反轉麵包焗模，取出麵糰。
❻ 搓圓麵糰，令表面變得平滑。蓋上保鮮紙，防止水分流失，並放入雪櫃靜置約 1 小時。
❼ 使用麵糰切刀（或菜刀）把麵糰切成 2-4 等份。
❽ 在砧板上灑上麵粉，用擀麵棍由中間向外壓平麵糰。厚度約為 1 毫米。
❾ 在麵糰灑上麵粉，捲成圓筒狀。切成 5 毫米闊的麵。將麵弄散並灑上麵粉。

❿ 在大鍋煮滾大量的水，加鹽（比例約為水量的 1%：指定分量外），掃走麵上的粉，煮 3 至 5 分鐘。
⓫ 撈出麵，淋上現成的意粉醬，即可上碟。

烏冬和意粉的製作貼士

- **灑上足夠的麵粉**
  如果麵粉不夠，麵糰會變粘，就難以切開。可用生粉代替麵粉。
- **保存方法**
  擀平和切開麵糰前，先放入雪櫃保存。灑上麵粉並用保鮮紙包起的話，麵糰可保存 2 至 3 天。如要急凍，請將麵糰切成麵。灑上麵粉並用保鮮紙包起的話，麵糰可保存約 1 個月。
- **使用中筋麵粉製作烏冬**
  可用 330 克中筋麵粉，代替高筋麵粉和低筋麵粉。
- **意粉煮熟程度**
  外觀和口感都與市面的乾意粉截然不同。口感取決於擀平麵糰的手法。
- **可製作的意粉種類**
  製造意粉時，可加入蔬菜蓉和 / 或蔬菜糊等，營造不同風味。同時相應減少約 10 至 30 毫升的水。
- **粗粒硬質小麥粉和墨魚汁**
  各大百貨公司或網上商店有售。

攪拌選單（攪拌混合菜式）

自動 B 046 美式肉餅

Knead/Mix 攪拌
Meatloaf 烤焗
燒烤

→P.106

標準加熱時間　約 56 分鐘

使用配件

麵包焗模
麵包焗模底座
攪拌葉片

水箱
空

說明

❶ 取出陶瓷托盤，並安裝麵包焗模底座。
❷ 為麵包焗模裝上攪拌葉片，放入Ⓐ，並鋪上絞碎豬牛肉。
❸ 安裝並鎖定麵包焗模至麵包焗模底座上，關上爐門，以 Knead/Mix ▶ Meatloaf 開始烹調。
❹ 攪拌過程完成的提示聲響起時，取出麵包焗模。用膠抹刀或類似用具，刮走黏在麵包焗模側面的材料。輕壓表面以擠出空氣，並揉至表面光滑。放回麵包焗模，繼續攪拌。

❺ 加熱後，馬上取出麵包焗模，握住把手底部，上下倒轉焗模取出。切成片後上碟。淋上已拌勻的茄汁和嗆汁即可。

食材（一個麵包焗模的份量）

300 克絞碎豬牛肉
Ⓐ
- 70 毫升牛奶
- 1 隻雞蛋
- 70 克水牛芝士碎
- 50 克雜菜
- 1/3 茶匙鹽（2 克）
- 5 克茄汁
- 少許胡椒粉和荳蔻

適量茄汁和嗆汁

美式肉餅的製作貼士

- **每次烹調只做指定份量。**
- **如 Additional Heating 燈號熄滅後，食物仍然半生不熟**
  將食物移到鋪有牛油紙的金屬托盤，按 Oven No Preheat 180°C 繼續烹調，經常查看烹調情況。
  →P.65
- **如果看到任何雜質**
  將食物移到碟上，使用匙羹或類似用具，撈起表面的浮渣。

- **不要使用投放裝置**
  為呈現烘烤的金黃色澤，不要使用投放裝置。

攪拌選單（麻糬及粥）

自動 B 047 麻糬

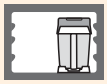
Knead/Mix
Rice Cake

烤焗
攪拌

→P.106

標準加熱時間　約 80 分鐘

使用配件



投放裝置
麵包焗模
麵包焗模底座
攪拌葉片

水箱
空

食材（2 杯）

280 克糯米
250 毫升水
適量生粉（撒粉）

食材（3 杯）

強度調整 HI

420 克糯米
360 毫升水
適量生粉（撒粉）

1 杯糯米約等於 140 克。

說明

❶ 洗完糯米後，用篩隔水。靜置約 30 分鐘，待糯米變乾。
❷ 取出陶瓷托盤，並安裝麵包焗模底座。
❸ 為麵包焗模裝上攪拌葉片，並放入糯米和水。
❹ 把投放裝置裝在麵包焗模，接著將麵包焗模放進麵包焗模底座。鎖定焗模，並選擇 Knead/Mix ▶ Rice Cake 開始烹調。
❺ 結束聲響起後，馬上取出麵包焗模，靜置 5 至 10 分鐘，放涼至可用手觸碰。然後移除投放裝置。
❻ 在砧板灑上麵粉，把手弄濕，並從麵包焗模底部舀出麻糬。
❼ 將麻糬切成所需的大小。

⚠注意

投放餡料時，請使用隨附的手套或乾燥的厚抹布。
可能會導致燙傷。

麵包焗模，爐內和爐身周圍非常灼熱。

麻糬的製作貼士

- **每次烹調只做指定份量。**
- **沖洗糯米後**
  不要浸水，要用篩隔走水分。
  若糯米浸水，麻糬的質地會太軟。
- **麻糬的硬度**
  這取決於使用新米抑或舊米。請調節水量。
- **將麻糬切成小塊**
  如果馬上食用，先沾濕雙手，分開麻糬。如果需保存麻糬，雙手沾上麵粉後，再分開麻糬。
- **用新鮮艾草或茼蒿製作綠麻糬**
  將艾草或茼蒿（50 克）汆水並磨成糊狀，而不用乾艾草粉。
- **取出麻糬後，馬上在麵包焗模倒入熱水，然後拆除攪拌葉片。**
  烹調後，如果放着不管，麻糬會變硬而難以清除。清洗麵包焗模前先倒入熱水，有助軟化剩下的麻糬。
- **烹調 3 杯米時**
  加熱時請將強度調整為 HI。

自動 B 048 意式燴飯

Knead/Mix
Risotto

攪拌
烤焗

→P.106

標準加熱時間　約 42 分鐘

使用配件

投放裝置
麵包焗模
麵包焗模底座
攪拌葉片

水箱
空

食材（1-2 人份）

Ⓐ
- 160 克米
- 3 片煙肉（切成 1 厘米闊）
- 40 克水牛芝士碎
- 330 毫升牛奶
- 270 毫升水
- ½ 粒上湯粒

少許鹽和即磨黑胡椒
適量香芹（切碎）

意式燴飯的製作貼士

- **每次烹調只做指定份量。**
- **烹調意式燴飯時，請勿洗米**
  為煮出米飯彈牙的絕佳口感，請勿洗米。若仍然希望洗米，請用篩隔走水分，並靜置約 30 分鐘乾水。
- **如 Additional Heating 燈號熄滅後，食物仍然半生不熟**
  將食物移到碟上，蓋上保鮮紙。然後將微波爐設置為 Microwave 500 W 繼續烹調，經常查看烹調情況。
  →P.60-62

說明

❶ 取出陶瓷托盤，並安裝麵包焗模底座。
❷ 為麵包焗模裝上攪拌葉片，並放入Ⓐ。
❸ 把投放裝置裝在麵包焗模，接著將麵包焗模放進麵包焗模底座。鎖定焗模，並選擇 Knead/Mix ▶ Risotto 開始烹調。
❹ 加熱後，立刻取出麵包焗模，並拆下投放裝置。灑上鹽和即磨黑胡椒，約略攪拌。將成品上碟，灑上香芹碎。

以手動選單製作麵包的方法

如果選單選項標示為手製烘焙選單，而你想調整攪拌，發酵和烘烤時間，或者希望雙層烘焙，請改用 Bakery Function ▶ Knead/Mix ▶ Mixing (Time) 或手動選單（烤焗加熱）。

① 準備

參閱相應選單選項所列的材料和製作方法，準備食材。將水箱加水至滿水線。

②攪拌

將麵糰材料和乾酵母粉放入麵包焗模，並按 Bakery Function ▶ Knead/Mix ▶ Mixing (Time) 開始混合攪拌，可參閱右表。 →P.107

標準混合時間可參閱右表。混合攪拌時，繼續查看材料的混合情況。

若使用雙層烹調法，請分開混合，將第一個麵糰放在塗有牛油的碗上。

如果室溫超過 25℃，請將麵糰放入雪櫃。

③ 第一次發酵

將麵糰搓成球狀，放入大碗。分別將陶瓷托盤放入爐內底部，並將放有碗的金屬托盤安裝在下層。按 Steam Oven (Leaven) No Preheat 1 level （欲了解溫度及時間詳情，請參閱右方圖表。）開始發酵，繼續檢查發酵情況。 →P.71

選單選項的製作方法會標示標準發酵情況。

④ 成型

參閱相應選單選項所列的製作方法，將麵糰搓成型。

⑤ 第二次發酵

將已成型的麵糰放上金屬托盤，並放入托盤架的下層。按 Steam Oven (Leaven) No Preheat 1 level 進行第二次發酵。（欲了解溫度及時間詳情，請參閱右方圖表。）若使用雙層烹調法，將金屬托盤放入中層和下層，再按 Steam Oven (Leaven) No Preheat 2 level 進行第二次發酵。發酵過程中，查看麵糰的膨脹情況。選單選項的製作方法會標示標準發酵情況。

⑥ 烘焙

第二次發酵後取出麵糰。按 Oven Preheat 1 level 開始預熱。（欲了解溫度及時間詳情，請參閱右方圖表。）預熱完成後，將先前取出的麵糰放到金屬托盤，再放入托盤架的中層，開始烘焙。 →P.66-67

若使用雙層烹調法，將先前取出的麵糰放到金屬托盤，再放入中層和下層，再按 Oven Preheat 2 level 開始烘焙。（欲了解溫度及時間詳情，請參閱右方圖表。）

若擔心雙層烹調的麵糰受熱不均，可在烹調時間經過 ⅔ - ¾ 後，對調中層和下層托盤架的金屬托盤。

選單選項各烹調階段的標準溫度及時間

	攪拌	第一次發酵		第二次發酵		烘焙 （1 層）		（2 層）
	時間	溫度	時間	溫度	時間	溫度	時間	時間
B022 Butter Roll	15-25 分鐘	40° C	40-60 分鐘	40° C	32-42 分鐘	180° C	13-18 分鐘	16-22 分鐘
B023 French Roll	15-25 分鐘	35° C	30-60 分鐘	35° C	20-40 分鐘	200° C	34-40 分鐘	—
B024 Squash Roll	15-25 分鐘	40° C	40-60 分鐘	40° C	32-42 分鐘	180° C	12-18 分鐘	18-24 分鐘
B025 Shiso & Sesame Roll	15-25 分鐘	40° C	40-60 分鐘	40° C	25-36 分鐘	130° C	16-24 分鐘	22-30 分鐘
B026 Wheat Stalk Roll	15-25 分鐘	35° C	30-60 分鐘	35° C	20-40 分鐘	200° C	34-40 分鐘	—
B027 Croissant	15-25 分鐘	雪櫃	40-60 分鐘	30° C	46-56 分鐘	200° C	14-19 分鐘	19-24 分鐘
B028 Red Bean Roll	15-25 分鐘	40° C	40-60 分鐘	40° C	25-36 分鐘	180° C	12-18 分鐘	18-24 分鐘
B029 Chestnut Roll	15-25 分鐘	40° C	40-60 分鐘	40° C	32-40 分鐘	180° C	13-18 分鐘	19-22 分鐘
B030 Melon Roll	15-20 分鐘	40° C	40-60 分鐘	40° C	25-36 分鐘	150° C	23-29 分鐘	—
B031 Bagel	15-25 分鐘	—	—	30° C	25-36 分鐘	180° C	22-28 分鐘	26-32 分鐘
B032 Naan	15-20 分鐘	40° C	40-60 分鐘	—	—	200° C	14-19 分鐘	19-24 分鐘
B034 Pizza	15-20 分鐘	40° C	—	—	—	200° C	18-24 分鐘	24-30 分鐘

亞洲及中東特色料理

手動 香辣蝦卷

Manual
Oven

預熱約
15 分鐘
230° C
加熱時間
7-9 分鐘

（預熱）
→P.66-67

（加熱備用）

使用配件

金屬托盤中層
陶瓷托盤

水箱
空

食材
• 一杯 = 250 毫升
2 粒夏威夷果仁（10 克）
5 克去皮薑黃
¼ 茶匙蝦醬
2 湯匙砂糖
⅛ 茶匙顆粒鹽
2 湯匙濃縮成熟羅望子汁
85 克蝦乾（浸水，壓碎）
1 杯植物油
30 克青甜椒（切片）
30 克紅甜椒（切片）
30 克大蒜（去皮，切片）
55 克紅蔥頭（去皮，切片）
2 棵香茅（切片）（斜切）
40 張春卷皮（12.5 x 12.5 厘米）
用於塗抹春卷皮的植物油

說明
❶ 混合並壓碎夏威夷果仁、薑黃及蝦醬。
❷ 加入砂糖、顆粒鹽、成熟羅望子汁及蝦乾，攪拌均勻。
❸ 將植物油倒入碗中。把碗放進微波爐。
選擇 Microwave 600 W 並輸入 3-5 min. 加熱，直至油變熱。從微波爐取出碗。加入紅蔥頭、青甜椒及紅甜椒，攪拌均勻。把碗放回微波爐。
選擇 Microwave 600 W 並輸入 4-5 min. 開始烹調。 →P.60-62
❹ 從微波爐取出碗。
將大蒜及香茅加入植物油，攪拌均勻。把碗放進微波爐。選擇 Microwave 600 W 並輸入 8-10 min. 開始烹調。經常查看烹調情況，攪拌均勻。
❺ 壓碎大蒜、紅蔥頭、香茅及甜椒備用。
❻ 混合所有食材。把碗放進微波爐。
選擇 Microwave 600 W 並輸入 1 min.-1 min. 30 sec. 開始烹調。從微波爐取出碗，然後攪拌均勻。冷卻後，將混合物捲成 2.5 厘米的長條狀。

手動 香烤芭蕉葉水煮魚（香烤魚餅）

Manual
Oven

230° C
加熱時間
15-20 分鐘

（不預熱）
→P.65

使用配件

金屬托盤中層
陶瓷托盤

水箱
空

食材
5 湯匙未稀釋椰奶
300 克馬鮫魚
3 湯匙水
⅛ 茶匙顆粒鹽
½ 隻雞蛋
2 茶匙泰國青檸葉（切片）
1 茶匙泰國青檸皮（切片）
芭蕉葉
香料食材（香料）
60 克洋蔥（去皮）
10 克南薑（去皮，切片）
1 粒夏威夷果仁（壓碎）
6 個辣椒乾（浸水）
¾ 茶匙蝦醬
6 克薑黃（去皮，切片）
調味料食材
1 茶匙砂糖
½ 茶匙顆粒鹽
1 湯匙植物油
1 ½ 茶匙芫荽籽（烤熟，搗碎）

說明
❶ 將所有香料放入攪拌機，完全攪碎，放好備用。
❷ 用匙羹把一半魚肉起骨，另一半則切成小片。
❸ 將已起骨的魚肉剁碎，直至質地變得順滑。用水調開顆粒鹽，再將鹽水倒入起骨魚肉中，直至起膠。
❹ 倒入未稀釋的椰奶，攪拌混合物。加入雞蛋、已攪碎的香料（步驟 ① 中）及調味料，攪拌均勻。加入魚片、泰國青檸葉及泰國青檸皮。充分攪勻。
❺ 舀起混合物，放在蕉葉上。將混合物推開至 5x12 厘米大小，之後打直摺好蕉葉，讓蕉葉互相重疊。在蕉葉兩端插入牙籤。

包裹說明

❶ 將每塊春卷皮切成一半。把餡料放上春卷皮，微微向內捲，之後兩邊向內摺，然後繼續捲至末端。最後，用醬料將春卷皮封口。

❷ 在金屬托盤上鋪上牛油紙。每條春卷均勻地塗上植物油。將 20 條春卷放上牛油紙。

選擇 Oven | Preheat | 1 level | 230° C | 7-9 min | 開始預熱。 →P.66-67

❸ 預熱結束聲響起後，將金屬托盤放進中層開始烹調。

從微波爐取出金屬托盤。讓春卷在盤上冷卻。用密封容器保存春卷。春卷可當作小食，佐以熱茶享用。

手動烹調（微波加熱） →P.60-62

手動烹調（烤焗加熱：預熱） →P.66-67

備註：

你可以用水調開木薯（薯粉），以細火加熱並攪拌，製成醬料。

❻ 把 5 件蕉葉包放在金屬托盤中央。將金屬托盤放進中層，並選擇 Oven | No Preheat | 1 level | 230° C | 15-20 min. | 開始烹調。從微波爐取出金屬托盤。趁熱上碟。 →P.65

手動烹調（烤焗加熱：不預熱） →P.65

[貼士]

- 製作 4-5 人份量
- 1 件香烤芭蕉葉水煮魚需要 35 克生食材。
- 蕉葉外表應看似乾燥，並有輕微的烤焗痕跡，但內裏依然濕潤。

手動

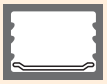
豬肉粽 (Kuih Chang Babi)

Manual | Microwave

微波 600 W
加熱時間
4-5 分鐘

→P.60-62（加熱備用）

使用配件



陶瓷托盤

水箱
空

糯米飯的食材

- 一杯 = 250 毫升

500 克糯米
2 茶匙豉油
½ 茶匙顆粒鹽
1 茶匙胡椒碎
1 杯豬肉上湯
¾ 杯水
3 湯匙豬油
稍微汆水的竹葉

餡料的食材

1 ½ 杯水
300 克肥豬肉
30 克豬油渣
3 湯匙豬油或植物油
60 克紅蔥頭（去皮，切碎）
15 克大蒜（去皮，切碎）
¾ 茶匙顆粒鹽
3 茶匙砂糖
2 茶匙胡椒碎
5 茶匙豉油
15 克乾冬菇（浸水，切粒）
1 湯匙芫荽籽（烤熟，搗碎）
1 湯匙蠔油
1 茶匙甜老抽

說明

❶ 在大碗中混合水、豬肉及豬油渣。把碗放進微波爐並蓋上碗蓋。選擇 Microwave | 600 W | 並輸入 5–7 min. 開始烹調，直至完全煮熟。

從微波爐取出碗。豬肉冷卻後，切成小粒狀。將上湯過篩，放在一旁備用。 →P.60-62

❷ 混合豬油、大蒜、紅蔥頭及冬菇。放進微波爐。

選擇 Microwave | 600 W | 並輸入 4–5 min. 開始烹調，直至混合物散發香味。

從微波爐中取出。攪拌均勻。

❸ 加入顆粒鹽、砂糖、½ 杯已過篩上湯、胡椒碎、豉油、蠔油、甜老抽、芫荽籽、豬肉及豬油渣調味。攪勻食材。把碗放進微波爐。

選擇 Microwave | 600 W，並輸入 10-12 min. 開始烹調。

烹調 5 分鐘後，從微波爐取出碗，攪拌食材，然後把碗放回微波爐，繼續烹調至完成時間。從微波爐取出碗。再次攪拌食材，直至材料差不多完全變乾，放好備用。

❹ 用水徹底洗淨糯米，之後把水倒走。將糯米浸水 1 小時，然後倒走水。

❺ 將豬油放入大碗。把碗放進微波爐。選擇 Microwave | 600 W | 並輸入 4-5 min. 開始烹調，直至溫度變熱。

從微波爐取出碗。用熱豬油炒糯米。加入上湯、水、顆粒鹽、胡椒碎及豉油。攪拌。把碗放進微波爐並蓋上碗蓋。

選擇 Microwave | 600 W | 並輸入 13-14 min. 開始烹調，直至完全煮熟。

從微波爐取出碗。攪拌糯米飯，蓋上上蓋。

* 拿出容器時，請小心燙手。使用厚乾布或市售防熱手套。

包裹糯米飯

❶ 把竹葉摺成錐狀。將 2 茶匙餡料及糯米放入竹葉錐，再放炒過的糯米飯，緊緊塞進錐裏。

❷ 揉搓糯米的表面，讓其在錐內平均分佈。

❸ 放入 2 至 3 湯匙餡料，接著再放糯米飯，直至填滿竹葉錐。

❹ 摺起竹葉，包住糯米飯，用繩扎緊。

❺ 用繩將竹葉錐扎成 5 節。將竹葉錐放入容器。

把容器放進微波爐，蓋上上蓋。選擇 Microwave | 600 W | 並輸入 4-5 min. 開始烹調。

從微波爐取出竹葉錐，趁熱享用。

手動烹調（微波加熱） →P.60-62

[貼士]

- 製作 6-8 人份量
- 你可以使用其他種類的葉來包裹餡料，例如香蘭葉和竹葉。

如使用竹葉，請先用水浸泡，再汆水的方式把竹葉浸軟。

手動

羅望子醬酸辣魚 (Asam Gulai)

Manual
Microwave
微波 600 W
加熱時間
1-3 分鐘
（加熱備用）
→P.60-62

使用配件
陶瓷托盤
水箱
空

食材
• 一杯 = 250 毫升
1 片藤黃果乾 / 決明乾
¾ 茶匙砂糖
⅛ 茶匙顆粒鹽
9 條秋葵莢
1 湯匙植物油
½ 杯水
6 隻鮮蝦（剝殼，連尾）
咖哩醬（香料）的食材
1 棵香茅（切片）
¼ 茶匙薑黃（切片）
5 個辣椒乾（浸水）
5 粒紅蔥頭
1 瓣大蒜
¾ 茶匙蝦醬
調味料食材
1 ¾ 茶匙砂糖
½ 茶匙顆粒鹽
1 杯成熟羅望子汁

說明
❶ 攪勻藤黃果乾、砂糖、顆粒鹽及水。加入秋葵並靜置 10 分鐘。把碗放進微波爐並蓋上碗蓋。選擇 Microwave 600 W 並輸入 3 min. 30 sec.–4 min. 開始烹調。
從微波爐取出碗。
用勺子舀起秋葵後馬上浸凍水，冷卻之餘可保持其翠綠色澤。拿起勺子，隔走凍水。 →P.60-62
❷ 充分壓碎咖哩醬的材料。
❸ 將植物油及咖哩醬放入碗中攪勻。把碗放進微波爐。選擇 Microwave 600 W，並輸入 1 min.-1 min. 30 sec. 加熱咖哩醬，直至醬料散發香味。
從微波爐取出碗。
❹ 以成熟羅望子汁、砂糖及顆粒鹽調味，攪拌均勻。把碗放進微波爐並蓋上碗蓋。選擇 Microwave 600 W 並輸入 3-4 min. 開始烹調。
從微波爐取出碗。
加入鮮蝦並攪勻。再次把碗放進微波爐並蓋上碗蓋。選擇 Microwave 600 W 並輸入 1-3 min. 開始烹調，直至完全煮熟。
從微波爐取出碗。
❺ 將秋葵加入 ④ 的碗中並攪勻。上碟後趁熱享用。
手動烹調（微波加熱） →P.60-62

[貼士]
• 製作 2-3 人份量
• 要留住蔬菜的翠綠色澤，把它們馬上從滾水移至冰水，經常換水，令蔬菜快速冷卻。
• 想自成熟羅望子汁，你可以將 1 ½ 茶匙成熟的羅望子浸在一杯水（1 個量杯）中，靜置一會，然後過篩即可。

手動

娘惹燉雜菜 (Chap Chye Masak Titik)

Manual
Microwave
微波 600 W
加熱時間
10-12 分鐘
（加熱備用）
→P.60-62

使用配件
陶瓷托盤
水箱
空

食材
• 一杯 = 250 毫升
250 克五花腩
⅛ 茶匙顆粒鹽
1 ½ 杯水
250 克鮮蝦（剝殼，連尾）
30 克木耳（洗淨）
80 克金菇（去根）
30 克粉絲（浸水）
60 克腐皮
植物油
30 克麵豉（只使用豆）
500 克椰菜（切碎）
60 克冬菇（浸暖水）
香料食材（香料）
120 克去皮紅蔥頭
4 粒夏威夷果仁（壓碎）
15 克紅辣椒
2 湯匙蝦醬
調味醬的食材
½ 茶匙顆粒鹽
2 茶匙砂糖

說明
❶ 在大碗中混合五花腩、水及顆粒鹽。把碗放進微波爐並蓋上碗蓋。選擇 Microwave 600 W 並輸入 10-12 min. 開始烹調。
從微波爐取出碗。豬肉趁暖切成薄片。把熱水過篩作上湯用。 →P.60-62
❷ 把所有香料放進攪拌機攪勻備用。

❸ 在碗中倒入 1⁄3 杯植物油。把碗放進微波爐。選擇 Microwave 600 W 並輸入 3-5 min. 開始烹調，直至溫度變熱。
從微波爐取出碗，將一半（30 克）已浸水的腐皮放入油中。攪拌。把碗放回微波爐。選擇 Microwave 600 W 並輸入 3–5 min. 開始烹調。
從微波爐取出碗。用勺舀走腐皮滲出的油。
將剩餘的腐皮放入碗中。
* 拿出容器時，請小心燙手。使用厚乾布或市售防熱手套。
❹ 將 2 湯匙植物油、辛香料及麵豉加入碗中，開始攪拌。把碗放進微波爐。選擇 Microwave 600 W 並輸入 3–5 min. 開始烹調。
從微波爐取出碗，然後攪拌。
❺ 將鮮蝦加入 ④ 的碗中，放進微波爐，蓋上上蓋。選擇 Microwave 600 W 並輸入 2-3 min. 開始烹調。
打開微波爐。取出大碗並攪拌。
❻ 加入椰菜、豬肉及所有食材，然後以 ① 的豬肉上湯調味。攪拌。
把碗放進微波爐並蓋上碗蓋。選擇 Microwave 600 W 並輸入 10-12 min. 開始烹調。在首 5 分鐘後，從微波爐取出碗並攪拌。把碗放回微波爐，繼續烹調至完成時間。從微波爐中取出。
❼ 攪拌後把娘惹燉雜菜上碟，趁熱享用。

手動烹調（微波加熱） →P.60-62

[貼士]
• 製作 5-6 人份量
• 將豬肉烚至五成熟。
• 不要把蝦醬做得太鹹。如果蝦醬太鹹，減少鹽和麵豉的份量。
• 60 克腐皮浸軟後的重量為 190 克。

手動

酸辣咖喱雞 (Ayam Kleo)

Manual
Microwave
微波 600 W
加熱時間
8-11 分鐘
（加熱備用）
→P.60-62

使用配件

陶瓷托盤

水箱
空

食材
• 一杯 = 250 毫升
650 克連骨雞肉
3⁄4 杯未稀釋的椰奶
1⁄2 茶匙顆粒鹽
4 茶匙水
香料食材（香料）
2 條辣椒乾
1 顆紅辣椒
1 茶匙香茅（切片）
4 粒夏威夷果仁（壓碎）
1 1⁄2 茶匙薑（去皮）
1⁄4 茶匙薑黃（去皮）
2 瓣大蒜（去皮）
6-8 粒紅蔥頭（去皮）
調味料食材
1⁄2 茶匙顆粒鹽
1⁄2 片藤黃果乾
2 塊泰國青檸葉
1 棵香茅（切碎後搗碎）

說明
❶ 將所有香料放入攪拌機攪勻。
❷ 在雞肉灑上顆粒鹽。加入 1 湯匙 ① 中已磨碎的香料。倒入清水。攪勻並靜置 20 分鐘。
❸ 在金屬托盤上鋪上牛油紙。將雞放上牛油紙。將金屬托盤放入上層，並選擇 Grill 21-26 min. 開始烹調。
11-13 分鐘後，打開微波爐，把雞反到另一邊，然後放回微波爐繼續烹調，烹調 21-26 分鐘後，雞肉會呈現金黃色。
→P.64
❹ 將 1/4 杯未稀釋的椰奶與剩餘的香料放進大碗中混合攪勻。把碗放進微波爐。選擇 Microwave 600 W 並輸入 4–5 min. 開始烹調。
從微波爐取出碗。
攪拌。在大碗中放入烤雞、調味料及剩餘的未稀釋椰奶，加以攪拌。
→P.60-62
❺ 把碗放進微波爐。
選擇 Microwave 600 W 並輸入 8-11 min. 開始烹調。
5 分鐘後取出大碗，將雞反到另一邊並攪拌。
把碗放回微波爐。關上微波爐，繼續烹調。
❻ 上碟擺盤，即可享用。

手動烹調（燒烤） →P.64
手動烹調（微波加熱） →P.60-62

[貼士]
• 製作 3-4 人份量
• 菜式的品質取決於雞肉是否濕潤。多汁的雞肉會較嫩滑及可口。

手動

巴東牛肉

Manual
Microwave

微波 600 W
加熱時間
8 - 15 分鐘

（連續加熱）
→P.63

（加熱備用）

使用配件

陶瓷托盤

水箱
空

食材
• 一杯 = 250 毫升
350 克西冷牛肉（切成粒，約 2.5 x 2.5 厘米）
3 湯匙椰子碎
¼ 杯未稀釋的椰奶
2 湯匙植物油
2 片泰國青檸葉
¾ 杯略濃椰奶

滷汁食材
½ 茶匙顆粒鹽
½ 茶匙砂糖
½ 茶匙調味醬

香料食材（香料）
60 克去皮紅蔥頭
1 棵香茅（切片）
1 ½ 茶匙南薑（切片）
2 個紅辣椒
2 塊薑（切片）
1 瓣大蒜（去皮）
2 粒夏威夷果仁（壓碎）
10 個辣椒乾（浸水）
½ 茶匙蝦醬

調味料食材
⅛ 茶匙顆粒鹽
½ 茶匙砂糖
½ 茶匙調味醬

說明
❶ 以醃料醃製牛肉 30 分鐘，
❷ 把所有香料放進攪拌機攪勻備用。
❸ 把 3 湯匙椰子碎灑在碟上，鋪成薄薄一層。把碟放進微波爐。選擇 Microwave 600 W 並輸入 2-3 min. 開始烹調。
從微波爐中取出碟，攪拌椰子使其冷卻，之後完全壓碎椰子。 →P.60-62
❹ 在碗中混合植物油及泰國青檸葉。把碗放進微波爐。選擇 Microwave 600 W 並輸入 1 min. 30 sec.–2 min. 開始烹調，直至其散發香味。
從微波爐取出碗。
加入香料並攪拌。把碗放回微波爐。選擇 Microwave 600 W 並輸入 2–3 min. 開始烹調。
從微波爐取出碗。
* 拿出容器時，請小心燙手。使用厚乾布或市售防熱手套。

❺ 加入牛肉和椰奶並攪勻。把碗放進微波爐並蓋上碗蓋。按 Microwave 600 W 4-5 min.，然後按 Microwave 200 W 並輸入 19-21 min.，使用接續加熱功能，繼續烹調至完成時間。 →P.63
❻ 加入未稀釋的椰奶。
以顆粒鹽、砂糖及醬汁調味。加入 ③ 中已壓碎的椰子。充分攪勻。把碗放進微波爐。選擇 Microwave 600 W 並輸入 8-15 min. 開始烹調。
在首 5 分鐘後，取出碗並攪拌。放回微波爐繼續烹調至完成時間。從微波爐取出碗，並再次攪拌。
❼ 將巴東牛肉上碟，趁熱享用。

連續加熱 →P.63
手動烹調（微波加熱） →P.60-62

[貼士]
• 製作 3-4 人份量

手動

香辣蝦湯（冬蔭功）

Manual
Microwave
微波 600 W
加熱時間
2 分 30 秒 - 3 分鐘

→P.60-62

使用配件

陶瓷托盤

水箱
空

（加熱備用）

食材
• 一杯 = 250 毫升
350 克香蕉蝦（剝殼，連尾）
4-5 片泰國青檸葉
5 節南薑（切碎後壓碎）
2 棵香茅（20 克）（切碎後壓碎）
10 顆天堂椒（微微壓碎）
5 湯匙魚露
¼ 杯青檸汁
1 湯匙辣椒醬
⅓ 杯淡奶
4 杯雞湯或水
1 棵芫荽葉

說明
❶ 在碗中混合泰國青檸葉、南薑、香茅及雞湯。把碗放進微波爐並蓋上碗蓋。選擇 Microwave 600 W 並輸入 9–12 min. 開始烹調。 →P.60-62
❷ 從微波爐取出碗。以天堂椒碎、青檸汁、魚露、辣椒醬及淡奶調味。攪拌後放一旁備用。
❸ 將鮮蝦鋪在碟上，以保鮮紙包住。把碟放進微波爐。選擇 Microwave 600 W 並輸入 2 min. 30 sec.-3 min. 開始烹調。從微波爐取出碟。加入已煮過的蝦。
❹ 把湯舀進碗中並灑上芫荽。
趁熱上碟。

手動烹調（微波加熱） →P.60-62

[貼士]
• 一隻蝦約 60 克重。
• 剝殼後，原本重 600 克的蝦會變成約 350 克。

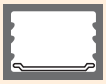
手動

餛飩湯

Manual
Microwave
微波 600 W
加熱時間
5 - 7 分鐘

→P.60-62

使用配件



陶瓷托盤

水箱
空

（加熱備用）

食材
• 一杯 = 250 毫升
20 塊餛飩皮
1 杯白蝦（約略切碎）（200 克）
⅛ 茶匙顆粒鹽
120 克芥菜（切成粒，約 4 厘米）
1 湯匙鹹菜乾
2 湯匙蔥（約略切碎）
2 湯匙芫荽（約略切碎）
2 湯匙蒜蓉
¼ 杯植物油
2 茶匙芫荽根
1 湯匙大蒜（切片）
¼ 湯匙胡椒
胡椒碎
湯的食材
4 ½ 杯雞湯
2 ½ 湯匙豉油
¼ 茶匙顆粒鹽
1 茶匙砂糖
¼ 茶匙胡椒（微微壓碎）

說明
❶ 在碗中攪拌已切碎的大蒜及植物油，仔細攪勻。把碗放進微波爐。選擇 Microwave 600 W 並輸入 2-3 min. 開始烹調。從微波爐取出碗。 →P.60-62
* 拿出容器時，請小心燙手。使用厚乾布或市售防熱手套。
❷ 把芥菜放在碟上，灑上清水，然後用保鮮紙包好。把碟放進微波爐。選擇 Microwave 600 W 並輸入 2-3 min. 開始烹調。從微波爐取出碟，馬上浸凍水，以保持芥菜的翠綠色澤。瀝乾待用。
❸ 混合並壓碎芫荽根、大蒜及胡椒。
❹ 將蝦及顆粒鹽與 ③ 的食材攪勻。用餛飩皮包好餡料，牢牢摺緊。把包好的餛飩放在碟上，並灑上清水。用保鮮紙包起食物。把碟放進微波爐。選擇 Microwave 600 W 並輸入 3–4 min. 開始烹調，直至蝦肉變成粉紅色。
從微波爐中取出。
❺ 將所有湯的食材放入容器混合，然後放進微波爐。選擇 Microwave 600 W 並輸入 5-7 min. 開始烹調。
❻ 先把芥菜放入碗中，然後再放餛飩。灑上 ① 中的蔥、芫荽、鹹菜乾、胡椒碎及炒蒜。把湯倒進碗中，趁熱享用。

手動烹調（微波加熱） →P.60-62

[貼士]
• 製作 4 人份

手動 鮮蝦米紙卷

Manual
Microwave
微波 600 W 加熱時間 4-5 分鐘
（加熱備用）
→P.60-62

使用配件
陶瓷托盤
水箱
空

食材
• 一杯 = 250 毫升
500 克米紙（切成每片 20 x 23 厘米）
4 杯綠豆芽（去除根部）
2 湯匙蒜蓉
3 湯匙植物油
米紙卷餡料的食材
1 杯絞碎豬肉（200 克）
½ 杯鮮蝦（100 克）（切碎）
2 湯匙蔥（切碎）
¼ 杯豆腐乾（切絲）
2 棵芫荽根
5 瓣大蒜
½ 茶匙胡椒（壓碎）
1 ½ 湯匙生抽
1 個蛋白
蘸醬的食材
¼ 杯醋
¼ 杯老抽
2 湯匙調味汁
¼ 杯魚露
7 湯匙濃糖漿
2 湯匙黃甜椒（壓碎）
2 湯匙蒜蓉

說明
❶ 徹底洗淨豆芽，放在碗中。把碗放進微波爐並蓋上碗蓋。選擇 Microwave 600 W 並輸入 2-3 min. 開始烹調。
從微波爐取出碗。將豆芽浸凍水冷卻，然後瀝乾水分。 →P.60-62
❷ 在碗中攪拌蒜蓉及植物油，仔細攪勻。把碗放進微波爐。選擇 Microwave 600 W 並輸入 1 min. 50 sec.–2 min. 30 sec. 開始烹調，直至大蒜微微呈現金黃色。從微波爐取出，把大蒜放進容器備用。
❸ 混合所有餡料食材。把米紙鋪放於平坦的容器。舀起一羹餡料，塗滿 ½ 米紙。把豆芽放在米紙邊緣，然後緊緊捲好米紙。把 3 條米紙卷放在碟上。把碟放進微波爐並蓋上上蓋。選擇 Microwave 600 W 並輸入 4-5 min. 開始烹調。
從微波爐取出碟，將米紙卷切成一口大小，然後上碟。灑上大蒜，連同蘸醬一起享用。
❹ 在小碟中混合所有蘸醬的食材。

手動烹調（微波加熱） →P.60-62

[貼士]
• 製作 3-4 人份量
• 1 條米紙卷包含約 70 克餡料及 30 克豆芽。

手動 粉絲蟹煲

Manual
Microwave
微波 600 W 加熱時間 6-10 分鐘
（加熱備用）
→P.60-62

使用配件
陶瓷托盤
水箱
空

食材
• 一杯 = 250 毫升
1 隻海蟹（450-500 克）
2 杯粉絲（浸水後切開，250 克）
½ 杯豬油渣或煙肉（80 克，切片）
½ 茶匙顆粒鹽
1 茶匙黑胡椒碎
1 ½ 茶匙豉油
1 湯匙麻油
1 湯匙蠔油
1 ½ 茶匙砂糖
2 茶匙甜老抽
1 茶匙香辣椒
4 片老薑（10 克）
5 棵芫荽根（5 克）
10 瓣大蒜（10 克）
½ 杯雞湯
2 棵蔥（切成 7.5 厘米長，10 克）
1 棵西芹（切成 2.5 厘米長，2 克）

說明
❶ 洗乾淨蟹，切成 6 件。灑上顆粒鹽、黑胡椒、豉油及麻油，然後攪勻。把蟹靜置 15 分鐘。
❷ 在碗中混合香辣椒、老薑、芫荽根、大蒜及豬油渣（或煙肉）。把碗放進微波爐。選擇 Microwave 600 W 並輸入 3-4 min. 開始烹調。 →P.60-62
❸ 混合粉絲、上湯、蠔油、砂糖、甜老抽、蔥、西芹及蟹。蓋上碗蓋，把碗放進微波爐。選擇 Microwave 600 W 並輸入 6-10 min. 開始烹調。從微波爐取出碗。
❹ 攪勻後上碟，即可享用。

手動烹調（微波加熱） →P.60-62

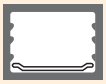
[貼士]
• 製作 3-4 人份量。
• 如果你想粉絲質地更軟，可額外加入 ¼ 杯上湯。
• 某些牌子的粉絲吸收水分的效果更好。
• 薄切豬油渣就可產生更多油分。

手動 水晶豬肉丸

Manual
Microwave
微波 600 W
加熱時間
2-4 分鐘

→P.60-62

使用配件



陶瓷托盤

水箱
空

（加熱備用）

水晶丸的食材
• 一杯 = 250 毫升
2 杯小西米
¾ 杯水
豬肉餡料的食材
1 杯免治豬肉
1 杯中式醃蘿蔔（磨碎）
1 杯紅蔥頭（切碎）
½ 杯烤花生（壓碎）
2 茶匙芫荽根（切片）
1 湯匙大蒜（切片）
1 茶匙胡椒
1 杯棕櫚糖
2 湯匙魚露
2 湯匙植物油
炒蒜
芫荽
天堂椒
生菜

說明
❶ 混合芫荽根，大蒜，胡椒後壓碎。
❷ 將第 1 步的食材放進碗中，與植物油混合。充分攪勻。把碗放進微波爐。選擇 Microwave 600 W 並輸入 1 min.-1 min. 30 sec. 開始烹調，直至其散發香味。從微波爐取出碗。除花生外，加入其餘所有食材並攪勻。把碗放進微波爐。選擇 Microwave 600 W 並輸入 13-17 min. 開始烹調。（每隔 5 分鐘把碗從微波爐取出，並攪拌食材。）從微波爐取出碗。加入花生並攪拌。把碗放回微波爐。選擇 Microwave 600 W 再烹調 1 min.–30 sec. 3 min.，把碗取出並攪拌食材。混合物冷卻後，搓成直徑 1 厘米的丸子。→P.60-62
❸ 洗淨西米，瀝乾水分備用。把水倒進碗中。
把碗放進微波爐並蓋上碗蓋。
選擇 Microwave 600 W 並輸入 2 min.-2 min. 30 sec. 開始烹調。把碗取出，將西米倒入熱水。以抹刀把西米壓進水裏。把碗放回微波爐。
選擇 Microwave 600 W 再烹調 1 min.-1 min. 30 sec.，從微波爐取出碗。徹底攪拌西米，放在一旁備用。
❹ 把 10 克西米鋪在保鮮紙上，在中央放上餡料球（約 5 克），然後包好。把 10 粒西米丸放在碟上，以保鮮紙包好。把碟放進微波爐。選擇 Microwave 600 W 並輸入 2-4 min. 開始烹調。
從微波爐取出碟。在菜式上灑上炒蒜。以芫荽、生菜及天堂椒伴碟，即可享用。

手動烹調（微波加熱）→P.60-62

手動 梅子蒸鯧魚

Manual
Microwave
微波 600 W
加熱時間
8-10 分鐘

→P.60-62

使用配件

陶瓷托盤

水箱
空

食材
• 一杯 = 250 毫升
1 條鯧魚（600 克）
2 湯匙豬油渣（切片）
¼ 杯乾冬菇（浸水，橫切）
¼ 杯蔥（切成 2.5 厘米長）
¼ 杯西芹（切成 2.5 厘米長）
1 顆梅乾
2 湯匙辣椒（橫切）
2 湯匙薑（切碎）
½ 球老薑（壓碎）
醬料的食材
4 茶匙梅子醬
2 茶匙砂糖
2 茶匙豉油
1 茶匙米酒
½ 茶匙胡椒碎
1 湯匙麻油

說明
❶ 清除鯧魚的內臟，並徹底洗淨。在魚身輕輕劃上刀痕，瀝乾水分。
❷ 在魚中塞入老薑。
將魚放在碟上，灑上豬油渣、冬菇、蔥、西芹、薑蓉、胡椒及梅乾。
❸ 混合所有醬料食材。
把醬料淋在魚上。蓋上碟蓋或以保鮮紙包好。
把碟放進微波爐。
選擇 Microwave 600 W 並輸入 8-10 min. 開始烹調。從微波爐取出，趁熱享用。→P.60-62

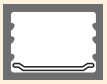
手動烹調（微波加熱）→P.60-62

手動 排骨泡飯

Manual
Microwave
微波 600 W
加熱時間
11-13 分鐘

→P.60-62
（加熱備用）

使用配件



陶瓷托盤

水箱
空

食材
• 一杯 = 250 毫升
200 克排骨（切成 3 厘米長）
¼ 杯蝦乾（非鹹香類）
½ 杯米
¼ 杯西芹（切成一段段）
1 湯匙鹹菜乾
2 湯匙脆炒蒜
1 ½ 湯匙生抽
½ 茶匙胡椒碎
4 杯雞湯
½ 杯豆腐乾（切片）
1 ½ 杯植物油

說明
❶ 徹底洗淨排骨，然後放進鍋中。倒入雞湯。
蓋上微波蓋，然後將鍋放進微波爐。選擇 Microwave 600 W 並輸入 10–12 min. 開始烹調。
打開鍋蓋，撈走上湯表面的油脂雜質。減低強度至 Microwave 600 W 並輸入 18-22 min. 開始烹調。→P.60-62
❷ 徹底洗淨米，然後瀝乾水分。將米及蝦乾放進鍋中。以生抽及胡椒碎調味。蓋上微波蓋，然後將鍋放進微波爐。選擇 Microwave 600 W 並輸入 11-13 min. 開始烹調，直至米煮熟成飯。
從微波爐取出鍋，把食物舀進碗中。灑上炒蒜、西芹及鹹菜乾。趁熱連同炸豆腐片一起享用。

如何炸豆腐
在耐熱碗中倒油，放進微波爐。選擇 Microwave 600 W ，並輸入 6-8 min. 開始烹調。
打開微波爐並取出碗。把豆腐片放進碗中，攪拌至豆腐煮熟為止。攪拌時，小心不要被熱油濺到。把豆腐放到抹手紙上。
* 拿出容器時，請小心燙手。使用厚乾布或市售防熱手套。

手動烹調（微波加熱）→P.60-62

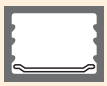
[貼士]
• 製作 4 人份

手動 蜜糖烤排骨

Manual
Microwave
微波 600 W
加熱時間
1 分 30 秒 - 4 分鐘

→P.60-62
（加熱備用）

使用配件



陶瓷托盤

水箱
空

食材
• 一杯 = 250 毫升
500 克排骨
200 克芥菜（切成 5 厘米長）
1 ½ 茶匙生粉
1 ½ 湯匙水
食材 ①
2 湯匙低筋麵粉
1 湯匙調味汁
¾ 茶匙胡椒碎
½ 茶匙甜老抽
1 湯匙蠔油
1 湯匙麻油
2 湯匙蜜糖
食材 ②
1 湯匙蜜糖
1 茶匙砂糖
½ 茶匙顆粒鹽
1 茶匙甜老抽
½ 杯雞湯

說明
❶洗乾淨排骨後吸乾水分。將排骨與 ① 的食材混合，靜置約 1 小時。
❷ 將排骨放上碟，放進微波爐。選擇 Microwave 600 W 並輸入 6–8 min. 開始烹調，直至排骨煮熟。→P.60-62
❸ 加入 ② 的食材，並徹底攪勻。把碟放進微波爐，蓋上上蓋。選擇 Microwave 600 W 並輸入 24-27 min. 開始烹調。
從微波爐取出碟。
❹ 用水調開生粉，淋上排骨，徹底攪勻。把碟放進微波爐。選擇 Microwave 600 W 並輸入 2-3 min. 開始烹調。
❺ 把芥菜放在碟上，用保鮮紙包好。把碟放進微波爐。選擇 Microwave 600 W 並輸入 1 min. 30 sec.-4 min. 開始烹調。從微波爐取出碟，移除保鮮紙。將芥菜浸在凍水中冷卻。瀝乾待用。
❻ 將蜜糖烤排骨及芥菜排列在碟上。趁熱上碟。

手動烹調（微波加熱）→P.60-62

[貼士]
• 製作 2-3 人份量。

手動

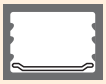
泰式鴨湯

Manual
Microwave
微波 600 W
加熱時間
5-7 分鐘

→P.60-62

（加熱備用）

使用配件



陶瓷托盤

水箱
空

食材

- 一杯 = 250 毫升

½ 隻滷鴨（約 600 克）
4 杯雞湯
2-3 片南薑
2 棵香茅（切碎並壓碎）
2 條紅辣椒（切成 2.5 厘米長）
2 塊泰國青檸葉
3 粒紅蔥頭（壓碎，每粒 10 克）
2 湯匙青檸汁
2 湯匙魚露
1 湯匙調味汁
10 個小番茄（每粒 10 克）

說明

❶ 將滷鴨切成一口大小，放進容器。混合雞湯、南薑、香茅、胡椒、泰國青檸葉及紅蔥頭。把容器放進微波爐，蓋上上蓋。按 Microwave 600 W 13-17 min. 然後按 Microwave 600 W 20-22 min.，使用接續加熱功能，直至鴨肉變得軟滑。從微波爐取出容器。→P.63

❷ 加入小番茄，然後加入青檸汁、魚露及醬汁調味。把容器放進微波爐。選擇 Microwave 600 W 並輸入 5-7 min. 開始烹調。從微波爐取出，趁熱享用。→P.60-62

連續加熱 →P.63

手動烹調（微波加熱）→P.60-62

手動

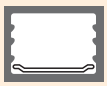
泰式咖哩雞槌

Manual
Microwave
微波 600 W
加熱時間
18 - 20 分鐘

→P.60-62

（加熱備用）

使用配件



陶瓷托盤

水箱
空

食材

- 一杯 = 250 毫升

¼ 杯未稀釋的椰奶
1 湯匙植物油
6 件雞槌（740 克）
¾ 杯略濃椰奶
2 湯匙魚露
1 湯匙棕櫚糖
¼ 杯甜羅勒葉
3 片泰國青檸葉（切片）
1 個紅甜椒（切片）

泰式咖哩醬的食材

7 條紅辣椒乾（去籽，30 克）
¼ 杯紅蔥頭碎（30 克）
2 湯匙蒜蓉（10 克）
1 湯匙南薑碎
2 湯匙香茅碎
1 茶匙切片泰國青檸皮
2 茶匙芫荽根（切片）
½ 茶匙胡椒碎
½ 茶匙顆粒鹽
1 茶匙蝦醬

說明

❶ 切碎泰式咖哩醬的食材。

❷ 在碗中混合植物油、泰式辣椒醬及未稀釋的椰奶，徹底攪勻。把碗放進微波爐。選擇 Microwave 600 W 並輸入 4 min.-4 min. 30 sec. 開始烹調。→P.60-62

❸ 將雞槌放入泰式咖哩醬。倒入椰奶。以魚露及棕櫚糖調味。蓋上碗蓋，把碗放進微波爐。選擇 Microwave 600 W 並輸入 14-16 min. 開始烹調。

打開上蓋，把強度減低至 Microwave 600 W 再烹調 18-20 min.。從微波爐取出碗，攪拌食材。灑上泰國青檸葉、甜羅勒葉及胡椒。

手動烹調（微波加熱）→P.60-62

[貼士]

- 製作 5-6 人份量
- 壓碎所有泰式咖哩醬的食材後，可製成大約 ½ 杯醬料。
- 如果你希望紅咖喱更濃稠，泰式辣椒醬可多煮 3 分鐘。

手動 馬薩拉咖哩雞

Manual
Oven
230° C
加熱時間
27-32 分鐘

使用配件

金屬托盤中層
陶瓷托盤

水箱
空

（不預熱）
→P.65

食材
• 一杯 = 250 毫升
500 克雞全翼
1 茶匙粟米籽油
¼ 茶匙孜然粉
½ 茶匙芫荽籽粉
¼ 茶匙薑黃粉
¼ 茶匙辣椒粉
½ 茶匙馬薩拉粉
¼ 茶匙檸檬皮（磨碎）
½ 茶匙青檸汁
1 ½ 茶匙顆粒鹽

說明
❶ 混合孜然粉、芫荽籽粉、薑黃粉、辣椒粉、馬薩拉粉、檸檬皮、顆粒鹽、青檸汁及粟米籽油。
❷ 放入雞翼，醃製 3 小時。
❸ 在金屬托盤上鋪上牛油紙。將雞翼放在金屬托盤的中央。在雞翼薄薄塗上一層粟米籽油。將金屬托盤放進中層，並選擇 Oven No Preheat 1 level 230° C 27-32 min. 開始烹調。
首 18 分鐘後，打開微波爐，將雞反轉至另一邊，薄薄塗上一層粟米油。
繼續烹調至完結時間，雞翼呈現金黃色為止。 →P.65
從微波爐取出金屬托盤。
❹ 在碟上排好馬薩拉咖哩雞，以沙律菜、辣椒醬及番茄醬伴碟。趁熱上碟。

手動烹調（烤焗加熱：不預熱）
→P.65

[貼士]
• 製作 4-5 人份量
• 如果你想雞翼更香脆，請烹調更長時間。
• 煮熟後，雞肉會濕潤多汁，而且表皮呈金黃色。

手動 中東風味香料魚飯

Manual
Microwave
微波 600 W
加熱時間
13-15 分鐘

使用配件

陶瓷托盤

水箱
空

（加熱備用）
→P.60-62

食材
• 一杯 = 250 毫升
500 克鱸魚（切成每件 2.5 × 2.5 厘米）
400 克茉莉香米
⅓ 杯植物油
2 個中等大小洋蔥（切碎）
½ 茶匙薑蓉
½ 茶匙大蒜（壓碎）
2 個青甜椒（切絲）
3 個中等大小番茄（切成環形片狀）
½ 茶匙荳蔻
½ 茶匙丁香花蕾乾
¼ 杯芫荽（約略切碎）
1 ¼ 茶匙顆粒鹽
½ 茶匙肉桂粉
½ 茶匙薑黃粉
½ 茶匙芫荽籽粉
1 杯水
辣椒醬

說明
❶ 徹底洗淨茉莉香米，浸水 15 分鐘。
❷ 徹底沖洗魚，然後隔走水分。
將玉桂粉、薑黃粉及芫荽籽粉灑在魚上。攪勻粉末，靜置 15 分鐘。
❸ 將植物油倒入碗中。把碗放進微波爐。選擇 Microwave 600 W 並輸入 2-3 min. 開始烹調，直至溫度變熱。
從微波爐取出碗。將魚放在碗中。把碗放進微波爐。選擇 Microwave 600 W 並輸入 4 min.-4 min. 30 sec. 開始烹調。
煮熟魚後，用勺子隔走油分。
→P.60-62
* 拿出容器時，請小心燙手。使用乾燥的厚抹布或市面有售的防熱手套。

❹ 將 ③ 剩下的洋蔥、大蒜及薑倒入油中並攪拌。把碗放進微波爐。選擇 Microwave 600 W 並輸入 13–15 min. 開始烹調。首 7 分鐘後，取出碗並加入胡椒、荳蔻及丁香花蕾。攪拌。把碗放回微波爐，繼續烹調直至完結時間。
❺ 取出碗並攪拌。加入番茄。把碗放回微波爐。選擇 Microwave 600 W 並輸入 4-5 min. 開始烹調。
煮熟番茄後，從微波爐取出碗。
❻ 用水調開鹽，放在一旁備用。
❼ 將 ⑤ 的混合物和茉莉香米與芫荽攪拌。用飯覆蓋住煎魚。將 ⑥ 的鹽水淋上飯。把碗放進微波爐並蓋上碗蓋。選擇 Microwave 600 W 並輸入 13-15 min. 開始烹調，直至完全煮熟。
從微波爐取出碗，然後攪拌。
❽ 將中東風味香料魚飯放在佈置好的碟上。佐以辣椒醬享用。

手動烹調（微波加熱） →P.60-62

[貼士]
• 製作 4-5 人份量。
• 要辟除魚腥味，可灑上鹽及木薯（薯粉），洗淨並隔走水分。

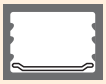
手動 香辣豆湯

Manual
Microwave
微波 600 W
加熱時間
8-11 分鐘

→P.60-62

（加熱備用）

使用配件



陶瓷托盤

水箱
空

食材
• 一杯 = 250 毫升
70 克洋蔥（約略切碎）
1 瓣大蒜（壓碎）
1 湯匙葵花籽油
140 克罐裝紅豆
½ 茶匙孜然籽
140 克粟米（浸鹽水）
1 杯蔬菜上湯
1 湯匙香芹（約略切碎）
1 湯匙青檸汁
½ 茶匙胡椒碎
¼ 茶匙顆粒鹽
1 茶匙蔥（約略切碎）
酸忌廉
車打芝士
阿拉伯麵包（切成 1 ½ 厘米長，可按喜好決定烘焙程度）

說明
❶ 在碗中混合葵花籽油、洋蔥、大蒜、孜然、胡椒碎及顆粒鹽。把碗放進微波爐。選擇 Microwave 600 W 並輸入 2 min.-2 min. 30 sec. 開始烹調。從微波爐取出碗。
攪拌。 →P.60-62
❷ 在碗中放入粟米、紅豆、香芹及蔬菜上湯並攪勻。把碗放進微波爐並蓋上碗蓋。選擇 Microwave 600 W 並輸入 8-11 min. 開始烹調。
首 5 分鐘後，從微波爐取出碗並攪拌；然後放回微波爐，繼續烹調至完結時間。從微波爐取出碗。
❸ 加入青檸汁並攪拌。把湯舀進碗中，以車打芝士伴碟，灑上麵包及酸忌廉。最後以蔥潤飾，即可享用。

手動烹調（微波加熱） →P.60-62

[貼士]
• 製作 3-4 人份量
• 從微波爐取出香辣豆湯後，由於食材會吸收湯汁，所以湯的份量會減少。

手動 釀節瓜

Manual
Oven
230° C
加熱時間
9-12 分鐘

（不預熱）
→P.65

（加熱備用）

使用配件

金屬托盤下層
陶瓷托盤

水箱
空

食材
• 一杯 = 250 毫升
9 個節瓜（挖空，切成 6.5 厘米長）
¼ 杯水
2 湯匙青檸汁
2 湯匙橄欖油
芫荽
薄荷乳酪醬
餡料的食材
½ 杯茉莉香米
3 湯匙芫荽（約略切碎）
3 湯匙蒔蘿（約略切碎）
½ 杯洋蔥（約略切碎）
½ 杯蔬菜上湯
½ 茶匙大蒜（切碎並壓碎）
½ 茶匙黑胡椒（約略壓碎）
½ 茶匙咖哩粉
1 茶匙顆粒鹽
½ 杯番茄肉（約略壓碎）

說明
❶ 徹底洗淨茉莉香米，浸水 10 分鐘，然後倒走水。
❷ 混合餡料食材。
❸ 挖空節瓜，徹底洗淨並瀝乾水分。將餡料釀入節瓜，然後放進碗中。將其餘的餡料放入碗中，然後加入清水。把碗放進微波爐並蓋上碗蓋。選擇 Microwave 600 W 並輸入 11–14 min. 開始烹調，直至完全煮熟。
→P.60-62
* 一定要選用可放入微波爐的碗。
❹ 從微波爐取出碗。將橄欖油及青檸汁淋上食材。
放在金屬托盤的中央。把金屬托盤放進下層。按 Oven No Preheat 1 level 230° C 9-12 min. 開始烹調。當釀節瓜表面出現輕微的烤焗痕跡，從微波爐取出碗。 →P.65
❺ 將釀節瓜放在碟上，以芫荽伴碟。配上薄荷乳酪醬一同享用。

手動烹調（微波加熱） →P.60-62
手動烹調（烤焗加熱：不預熱） →P.65

[貼士]
• 製作 3-4 人份量
• 如果你喜歡較酸的口味，可加入多點青檸汁。

手動 黎巴嫩肉丸

Manual
Oven
200° C
加熱時間
40-50 分鐘
（不預熱）
→P.65
（加熱備用）

使用配件

金屬托盤下層
陶瓷托盤

水箱
空

食材
• 一杯 = 250 毫升
500 克羊肉（切碎）
330 克洋蔥碎（2 個）
4 瓣大蒜（切碎）
¼ 杯芫荽（約略切碎）
1 茶匙辣椒粉
1 茶匙青檸皮（磨碎）
2 茶匙青檸汁
2 茶匙茄膏
4 茶匙松子
1 隻雞蛋
6 茶匙麵粉（低筋麵粉）
1 ½ 茶匙顆粒鹽
1 茶匙黑胡椒（約略壓碎）
3 湯匙粟米籽油
2 湯匙橄欖油
3 杯馬鈴薯粒
½ 個紅甜椒（切片）
½ 個黃甜椒（切片）
4 杯番茄汁
2 茶匙孜然碎
2 湯匙香芹（約略切碎）

說明
❶ 將羊肉碎、洋蔥、大蒜、芫荽、香芹、辣椒粉、青檸汁、磨碎的青檸皮、茄膏、松子、雞蛋及麵粉混合。
加入 1 ¼ 茶匙顆粒鹽及黑胡椒調味。徹底攪勻食材，把羊肉搓成丸狀，每粒約 15 克。

❷ 將粟米籽油倒入碗中。在碗中整齊排列 20 粒肉丸。把碗放進微波爐。選擇 Microwave 600 W 並輸入 5-7 min. 開始烹調，直至五成熟。從微波爐取出碗。用勺子舀起羊肉以隔走油分，放在一旁備用（以相同方法處理其餘的羊肉，不需再加油）。 →P.60-62
❸ 混合橄欖油、甜椒、孜然、番茄汁、薯仔、剩下的鹽及羊肉，徹底攪勻。把碗放進微波爐，選擇 Microwave 600 W 並輸入 18-20 min. 開始烹調。
* 一定要選用可放入微波爐的碗。
首 10 分鐘後，從微波爐取出碗並攪拌，把碗放回微波爐，繼續烹調至完成時間。煮熟羊肉後，從微波爐取出碗。
❹ 用錫紙包住碗，放在金屬托盤中央。把金屬托盤放進下層。按 Oven No Preheat 1 level 200° C 40-50 min. 開始烹調。從微波爐取出碗。 →P.65
❺ 配上飯或全蛋麵，趁熱享用。

手動烹調（微波加熱） →P.60-62
手動烹調（烤焗加熱：不預熱） →P.65

[貼士]
• 製作 6-8 人份量
• 較軟身的羊肉會較多汁。如果你想羊肉更多汁，可將烤焗時間減少至 30 分鐘。

手動 綠香草羊肉

Manual
Microwave
微波 600 W
加熱時間
10-12 分鐘
→P.60-62
（加熱備用）

使用配件

陶瓷托盤

水箱
空

食材
• 一杯 = 250 毫升
500 克羊扒（去骨，切粒）
2 湯匙葵花籽油
3 個中等大小洋蔥（每個 150 克，切碎）
1 茶匙大蒜（壓碎）
1 茶匙薑蓉
1 茶匙薑黃粉
¼ 茶匙顆粒鹽
滷汁食材
1 ¼ 杯原味乳酪
1 個青甜椒（約略切碎）
1 杯芫荽（約略切碎）
½ 杯菠菜（約略切碎）
3 茶匙葫蘆巴（約略切碎）
3 茶匙薄荷葉（約略切碎）
6 條青辣椒（約略切碎，去籽）
1 茶匙馬薩拉粉
¼ 茶匙南薑碎
½ 茶匙辣椒粉
½ 茶匙顆粒鹽

說明
❶ 在碗中拌勻食材。
將羊扒放在滷汁食材中醃製 1 小時。
❷ 在碗中混合葵花籽油、大蒜、洋蔥、南薑、薑及顆粒鹽。把碗放進微波爐。選擇 Microwave 600 W 並輸入 5–6 min. 開始烹調。 →P.60-62
從微波爐取出碗，然後攪拌。
❸ 將 ⑥ 中醃好的羊扒加入混合物。充分攪勻。把碗放進微波爐並蓋上碗蓋。選擇 Microwave 600 W 並輸入 20 min.，攪拌後選擇 Microwave 600 W 再烹調 10-12 min.
首 15 分鐘後，從微波爐取出碗，攪拌羊扒，把碗放回微波爐，繼續烹調至完成時間。從微波爐取出碗。
❹ 在羊扒灑上薑黃粉，徹底攪勻。配上熱飯一同享用。

手動烹調（微波加熱） →P.60-62
[貼士]
• 製作 3-4 人份量
• 如希望煮熟後羊肉會軟嫩且容易咀嚼，建議使用羔羊肉。

索引（按食材排序）

肉類

腐皮雞肉卷 187
鍋貼 174
韓式烤肉 148
漢堡扒 154
漢堡扒（急凍） 166
漢堡扒（脫脂） 154
燉牛肉 203
雞肉釀蓮藕 187
咖啡啫哩 232
烤春卷 165
烤牛肉 155
烤全雞 155
梅醬雞柳 175
奶油焗咖哩雞肉 171
嫩煎雞柳 157
牛肉豆腐 201
清酒蒸雞 187
沙嗲雞串 158
燒烤 158
薯仔燉肉 200
炸雞（急凍） 166
香草烤雞 156
香草烤雞（脫脂） 156
香烤雞肉串 157
小籠包 180
鹽麴雞肉 176
腰果炒雞胗 183
椰菜卷 199
雜糧雞肉卷 147
炸火腿扒 190
炸雞 188
炸雞扒 190
炸蓮藕雞塊 190
炸香腸串 191
炸醃雞塊 189
炸豬絞肉扒 189
蒸餃 179
自製德國香腸 204

海鮮

巴斯克風蔬菜燉旗魚 148
蕃茄奶油焗鮮蝦 170
韓式烤肉 148
乾燒蝦 184
清酒煮蜆 177
秋刀魚羊棲菜蒸飯 151
三文魚扒 163
三文魚肉凍 205
天婦羅炸蝦 193
味噌三文魚 176
蝦餃 175
蝦仁焗飯 172
蝦仁燒賣 181
香烤花魚 162
鹽烤鯖魚 160
鹽烤秋刀魚 160
鹽烤三文魚 159
鹽烤三文魚（低鹽） 159
鹽烤三文魚（急凍） 167
鹽燒鯛魚 162
椰菜蜆濃湯意粉 197
油漬秋刀魚 205
魷魚燉蘿蔔 200
炸白肉魚 192
炸蝦 192
炸芝士三文魚 149
炸竹筴魚 191
照燒油甘魚 161
紙包烤三文魚 163
中式蒸白肉魚 177
周打蜆湯 202
香烤竹筴魚 162
香烤竹筴魚（急凍） 167

雞蛋和豆腐

菠菜蛋餅 173
茶碗蒸 186
西多士 243
腐皮雞肉卷 187
麻婆豆腐 201
牛肉豆腐 201
日式雜燴湯 202
軟布甸 230
炸香腸串 191
蒸布甸（原味） 230

蔬菜

巴斯克風蔬菜燉旗魚 148
菠菜蛋餅 173
炒麵 183
清炒蔬菜 182
柑橘醬 206
韓式烤肉 148
紅豆飯 196
黃金紅薯 239
雞肉釀蓮藕 187
焗薯 164
烤蔬菜 165
奶油燉番薯 152
蘋果批 234
茄子什錦菇沙律 178
日式雜燴湯 202
士多啤梨果醬 206
薯仔燉肉 200
薯仔可樂餅 193
水煮菠菜 198
鹽麴炒菠菜 185
椰菜卷 199
椰菜蜆濃湯意粉 197
意式焗薯仔丸子 146
意式沙律 198
意式蒜蓉炒雜菜 185
鷹嘴豆可樂餅 150
魷魚燉蘿蔔 200
雜糧雞肉卷 147
炸蓮藕雞塊 190
炸薯條 192
蒸炒西蘭花 184
蒸烤番薯 178
蒸烤南瓜 178
蒸烤椰菜 179
周打蜆湯 202

索引（按食材排序）

米飯 / 麵條 / 麵粉

白飯 195
薄餅多士 243
菠蘿包 239
布朗尼 238
茶葉鬆餅 237
長崎蛋糕 232
炒麵 183
大阪燒 164
動物銅鑼燒 153
多士 242
法式貝殼蛋糕 237
西多士 243
蕃茄奶油焗鮮蝦 170
海綿蛋糕 224
紅豆飯 196
黃金紅薯 239
擠花曲奇 229
焗通心粉 169
烤三文治 243
迷你批 236
米可樂餅 194
模型曲奇 229
摩卡瑞士卷 226
抹茶瑞士卷 226
奶油焗咖哩雞肉 171
蘋果批 234
秋刀魚羊棲菜蒸飯 151
瑞士卷（原味） 226
鬆餅 236
蒜蓉多士 243
蝦仁焗飯 172
杏仁曲奇 229
雪芳蛋糕（原味） 227
椰菜蜆濃湯意粉 197
意式焗薯仔丸子 146
雜糧雞肉卷 147
蒸冬甩 240
蒸鬆餅 241
蒸朱古力蛋糕 241
朱古力碎鬆餅 237

奶製品 / 發酵食品

薄餅多士 243
菠菜蛋餅 173
西多士 243
蕃茄奶油焗鮮蝦 170
焗通心粉 169
咖啡啫哩 232
梅醬雞柳 175
奶油焗咖哩雞肉 171
茄子什錦菇沙律 178
乳酪 207
軟布甸 230
三文魚肉凍 205
味噌三文魚 176
蝦仁焗飯 172
鹽麴炒菠菜 185
鹽麴雞肉 176
腰果炒雞肫 183
意式焗薯仔丸子 146
炸芝士三文魚 149
蒸布甸（原味） 230
周打蜆湯 202

索引（按筆畫排序）

三畫

三文魚扒 163
三文魚肉凍 205
三文魚便當 213
士多啤梨果醬 206
大阪燒 164
大豆方包 254
小籠包 180
山形方包 249

四畫

天婦羅炸蝦 193
日式芝士蛋糕 228
日式雜燴湯 202
中式蒸白肉魚 177
中東風味香料魚飯 296
水果大福 239
水煮菠菜 198
水晶豬肉丸 293
牛肉豆腐 201
牛角包 264
牛油方包 249
牛油卷 258
方包 246
巴東牛肉 290
巴斯克風蔬菜燉旗魚 148
以手動選單製作麵包的方法 284

五畫

布甸 230
布朗尼 238
布朗尼模型的製作方法 238
白汁 169
白飯 195
白飯 195
白飯（真空包裝） 220
印度薄餅 269
奶油焗咖哩雞肉 171
奶油燉番薯 152
芝士方包 254
芝士蛋糕 228
芝麻芝士方包（低鹽） 143

六畫

西多士 243
肉汁 155
朱古力蛋糕 277
朱古力碎鬆餅 237
自製肉包 270
自製德國香腸 204
多士 242
多士套餐選單 208
米可樂餅 194
米麵包 253
安部川麻糬 239

七畫

杏仁曲奇 229
豆腐方包 255
貝果（原味） 268
貝殼法包 266
沙嗲雞串 158
快烤梳打方包 251

八畫

抹茶瑞士卷 226
長崎蛋糕 232
長崎蛋糕報紙模型的製作方法 233
拉麵和其他即食麵（袋或碗） 221
茄子什錦菇沙律 178
味噌三文魚 176
咖哩或配菜料理包（沸水加熱即食包裝） 220
咖啡啫哩 232
乳酪 207
乳酪醬 207
周打蜆湯 202
炒麵 183
炒麵包糠 189
法式貝殼蛋糕 237
法式鹹蛋糕（原味） 279
法國麵包 260
油豆腐 222
油漬秋刀魚 205

九畫

春卷 223
茶葉鬆餅 237
茶碗蒸 186
南瓜方包 256
南瓜圓麵包 262
柑橘醬 206
香草烤雞 156
香草烤雞（脫脂） 156
香烤竹筴魚 162
香烤竹筴魚（急凍） 167
香烤花魚 162
香烤芭蕉葉水煮魚 (Otak-Otak Panggang) 286
香烤雞肉及湯 217
香烤雞肉串 157
香辣豆湯 297
香辣蝦卷 286
香辣蝦湯（冬蔭功） 291
香蕉方包 257
秋刀魚羊棲菜蒸飯 151
急凍保存燒烤料理的小貼士 168
急凍炸雞塊 223
急凍烤飯糰 222
急凍章魚小丸子 223
急凍漢堡扒 223
美式肉餅 282
迷你批 236
炸火腿扒 190
炸白肉魚 192
炸芝士三文魚 149
炸竹筴魚 191
炸香腸串 191
炸魚及燉油豆腐 218
炸蓮藕雞塊 190
炸醃雞塊 189
炸豬絞肉扒 189
炸蝦 192
炸薯條 192
炸雞 188
炸雞（急凍） 166
炸雞及烤蔬菜 216
炸雞扒 190
紅豆飯 196
紅豆麵包 266
紅茶磅蛋糕 275

十畫

泰式咖哩雞槌 295
泰式鴨湯 295
馬薩拉咖哩雞 296
核桃方包 247
栗子麵包 145
造型蛋糕 224
烏冬 280
粉絲蟹煲 292
烤三文治 243

索引（按字母排序）

烤牛肉 155
烤全雞 155
烤春卷 165
烤魚 222
烤蔬菜 165
烘焙麵包的步驟 245
海綿蛋糕 224
娘惹燉雜菜
(Chap Chye Masak Titik) 288
紙包烤三文魚 163

十一畫
現成薄餅 272
排骨泡飯 294
菠菜方包 256
菠菜蛋餅 173
菠蘿包 239
乾果核桃豆漿方包 274
乾燒蝦 184
梅子吻仔魚方包 253
梅子蒸鯧魚 293
梅醬雞柳 175
麥穗麵包 263
軟方包 248
軟布甸 230
雪芳蛋糕（原味） 227
動物銅鑼燒 153
麻婆豆腐 201
麻糬 283
粘米粉方包 252
焗芝士蛋糕 276
焗通心粉 169
焗薯 164
清炒蔬菜 182
清酒煮蜆 177
清酒蒸雞 187

十二畫
提子乾方包 247
黃金紅薯 239
椰菜卷 199
椰菜蜆濃湯意粉 197
紫蘇芝麻白麵包 144
短棍法包 260
焦糖牛奶糖 274
番薯 273
飲料 / 溫熱牛奶 220

十三畫
瑞士卷（原味） 226
蒜蓉多士 243
蒲燒鰻魚 222
蒸布甸（原味） 230
蒸冬甩 240
蒸朱古力蛋糕 241
蒸炒西蘭花 184
蒸烤南瓜 178
蒸烤椰菜 179
蒸烤番薯 178
蒸餃 179
蒸鬆餅 241
照燒油甘魚 161
蜂蜜果仁方包 143
腰果炒雞胗 183
意式沙律 198
意式焗薯仔丸子 146
意式蒜蓉炒雜菜 185
意式燴飯 283
意粉 281
裸麥方包 250

十四畫
模型曲奇 229
酸辣咖喱雞 (Ayam Kleo) 289
腐皮雞肉卷 187
漢堡扒 154
漢堡扒 222
漢堡扒（急凍） 166
漢堡扒（脫脂） 154
漢堡扒便當 213
蜜瓜包 267
蜜糖烤排骨 294
嫩煎雞柳 157
綠香草羊肉 298

十五畫
蕃茄奶油焗鮮蝦 170
磅蛋糕（原味） 275
豬肉粽 (Kuih Chang Babi) 287
蝦仁焗飯 172
蝦仁燒賣 181
蝦餃 175
黎巴嫩肉丸 298
魷魚燉蘿蔔 200
摩卡瑞士卷 226

十六畫
薯仔可樂餅 193
薯仔燉肉 200
薄餅（麵包底） 272
薄餅多士 243
鍋貼 174
餛飩湯 291
燒烤 158
燉牛肉 203

十七畫
擠花曲奇 229
藍莓方包 257
韓式烤肉 148
磯邊麻糬 239
鮮蝦米紙卷 292

十八畫
鬆餅 236
鬆餅及迷你批 216
簡易肉包 271
翻熱中式包點（冷藏） 221
翻熱中式包點（急凍） 221
翻熱白飯 220
翻熱油炸食物 223
翻熱油炸食物 223
翻熱配菜 220
雞扒 222
雞肉便當 213
雞肉釀蓮藕 187
雜糧雞肉卷 147

十九畫
蘋果批 234
蘋果蜜餞 235
羅望子醬酸辣魚 (Asam Gulai) 288
麵包卷 258
麵包蛋糕（原味） 278
鹹昆布方包 255

二十四畫
鹽烤三文魚 159
鹽烤三文魚（低鹽） 159
鹽烤三文魚（急凍） 167
鹽烤秋刀魚 160
鹽烤鯖魚 160
鹽燒鯛魚 162
鹽麴炒菠菜 185
鹽麴雞肉 176

釀節瓜.....297
鷹嘴豆可樂餅.....150

產品規格

電源*1		AC220V，50Hz
微波爐	耗電量	1,450W
	高頻輸出	1,000W *2、700W、600W、500W、等同 200W、等同 100W
	振盪頻率	2,450MHz
燒烤		耗電量 1,350W（加熱器 1,300W）
烤焗		耗電量 1,420W（加熱器 1,360W）
攪拌摩打		耗電量 65W
溫度調節範圍		發酵、100ºC–250ºC、300ºC。300ºC 的運作時間約五分鐘。 此後，溫度會自動切換到 250℃。
外部尺寸		寬 500 毫米 x 深 459（494*3）毫米 × 高 418 毫米
爐內的可用尺寸		寬 400 毫米 x 深 322 毫米 × 高 240 毫米
重量		約 24公斤

*1 電源顯示在主機身的右邊。
*2 1,000W 高頻輸出的高輸出時間較短（最多 3 分鐘）。只在部分選單選項可用，如在「自動選單」內的「翻熱」。
*3（ ）中的數字代表包括手柄的深度。

HITACHI

Inspire the Next

Hitachi Appliance, Inc
Hitachi Atago Bldg., 15-12, Nishi Shimbashi 2-Chome,
Minato-ku, Tokyo 105-8410 Japan
URL: http://www.hitachi-ap.com/

1-E4039-1

F6(CR)