

# Cuisinart®

## 說明書與食譜手冊



專業不鏽鋼蒸氣式烤箱

CSO-300NTW

為了您的安全和產品之持續使用，使用前請詳細閱讀此說明書。

---

# 重要防護措施

使用電器時，請務必遵守基本的安全防護措施，包括以下幾點：

1. 閱讀所有說明。
2. 未使用時、在放置或拿掉零件之前，以及在清洗之前，都請先從插座拔掉插頭。在清洗或搬運處理之前請先等機器冷卻。
3. 請勿碰觸烤箱熱表面。使用握柄或把手。
4. 為免觸電，請勿將電線或插頭泡水，或是將烤箱的任何部分置於水中或其他液體中。請參見第12頁的清潔說明。
5. 使用電器時如附近有兒童或是電器是由兒童使用電器時，務必密切在旁監督。
6. 如電源線或插頭有毀損情況，或是電器故障或會掉落或以任何方式受損或是無法適當操作時，請勿操作。請與Cuisinart台灣分公司聯繫。
7. 使用非Cuisinart所建議的配件可能會造成烤箱的損壞。
8. 請勿在戶外使用。
9. 請勿讓電源線懸掛在可能使兒童或寵物不經意拉扯的桌邊或櫃台邊。請勿讓電源線碰觸熱表面，這可能會使它受損。
10. 請勿將烤箱放在熱氣上或靠近熱氣或電子爐，或是放在加熱爐中。
11. 請勿將此烤箱用於非原設計的使用。
12. 請勿將密封或氣密式容器放在烤箱中。
13. 如用於烤箱中的容器材質為金屬、玻璃或陶瓷時，請務必特別注意。
14. 為避免灼傷，在拿取托盤、烤盤、烤架或棄置熱油脂時請特別注意。
15. 如不使用時，請務必拔掉機器的插頭。請勿將非廠商建議的配件存放在本烤箱內。
16. 請勿放置紙張、紙板、塑膠或類似產品在烤箱內。
17. 除烤盤以外，請勿以金屬箔覆蓋屑盤或烤箱的任何部分。這會導致烤箱過熱。
18. 使用時請勿堵住烤箱上部、蒸氣口或其他開口。
19. 體積過大的食品、金屬箔包裝和器具都不能置入烤箱中，因為它們可能會引起火災或觸電。
20. 如操作中的烤箱以易燃材料覆蓋或碰觸到，例如窗簾、幃帳、牆壁等等，可能會造成火災。操作時請勿將任何物品放置在電器上面。請勿在壁櫥下面操作。
21. 請勿以金屬百潔布清洗。百潔布可能會掉落碎片並碰觸到電氣零件，造成觸電的風險。
22. 當烤箱插頭插在插座裡時請勿企圖用力移動食品的位置。
23. 注意：為免失火，使用中切勿離開烤箱而不加看管。
24. 請勿將炊具或烤盤放在玻璃門上。
25. 如適用時，請務必將插頭接到電器上並在插入牆壁上的插座之前先檢查確認烹調週期呈停止狀態。如欲斷開電源，請按下開始/取消鈕來停止烤煮週期，然後從牆上的插座拔掉插頭。
26. 請勿在廚具櫃中或壁櫥下操作您的家電。將家電存放在廚具櫃時，請隨時拔掉插座上的插頭。如未照辦恐有失火風險，特別是如果家電碰觸到廚具櫃牆壁，或是門關閉時碰觸到機器的情況，請特別注意。
27. 在移動裡面有熱油或其他熱液的家電時請特別留意。
28. 請按下開始/關閉按鈕來開始或停止烹調功能（參見第4頁第5項的詳細說明。）
29. 當電器操作時，門或外部表面溫度可能很高。
30. 器具不能在外接定時器或獨立的遙控控制系統的方式下運行。

## 特殊線組說明

本家電附一條短電源線以降低較長線的糾結或絆倒風險。

如小心使用可使用延長線。

如使用延長線，延長線上標記的電氣額定值必須至少等於本家電的電氣額定值，且較長的電源線必須處理好以免覆蓋在檯面或桌面，造成無意中絆倒或兒童拉扯。

## 開箱說明

1. 請將箱子放在一面大型結實且平坦的表面上。
2. 打開箱子後拿出說明書和其他文件。
3. 將包裝材料、烤箱和配件拿出箱子。
4. 將所有包裝在紙漿塑模中的其他零件取出，然後拿掉那些包裝材料。請切記在丟棄之前先檢查所有列於「零件和功能」一節第4頁中的零件的包裝材料。
5. 將您的蒸氣烤箱和其他零件上的任何保護用或促銷用的標籤拿掉。

## 僅限居家使用

## 請保存好相關說明書

### 第一次使用前

第一次使用您的Cuisinart®專業不鏽鋼蒸氣式烤箱(Combo 蒸煮 + Convection Oven對流烤箱)之前，請先用濕布擦拭底部、蓋子和控制器以清除掉上面的灰塵。

使用前請切實擦拭清潔過所有配件。烤架、烤盤和碎屑盤都可以放心使用洗碗機清洗。請以熱水、肥皂水沖洗儲水槽。每次使用後請切實清洗過所有配件。

在使用Cuisinart®專業不鏽鋼蒸氣式烤箱之前，請確認它離牆壁或檯面上的任何物體2-4吋的距離。請勿在易感熱的表面上使用。請勿將物品放在烤箱上面。如有放置物品在上面，請在開啟電源前先將它們拿開。使用時烤箱外部會很燙。請勿使兒童碰觸。

## 目錄

重要預防措施.....	2
拆封說明.....	3
第一次使用前.....	3
零件和功能.....	4
了解您的控制板.....	5
烹調功能.....	5
附加的控制面板圖標.....	6
設定您的時鐘.....	6
烤架位置指南.....	6
操作說明.....	7
提示與技巧.....	8
蒸煮圖.....	10
烹飪圖.....	10
清潔和維護.....	12
除鈣.....	12
故障排除.....	13
保證.....	13
食譜.....	15

## 零件和功能

### 1. 藍色夜光液晶數位顯示

顯示所選的烹調功能和圖標、溫度和烹調時間。此外也顯示時鐘、預熱特定功能、使用中的加熱方式、吐司焦度和填水指示器。

### 2. 藍色夜光程式按鈕/旋鈕

讓您選擇9種烹調功能，設定溫度、烹調時間和液晶顯示時鐘。

### 3. 蒸氣清潔按鈕

自動程式進行蒸氣清潔烤箱作業。

### 4. 內置燈鈕

照亮內部以監控烹飪進度。按鈕周圍如有藍色LED代表燈光已亮(ON)。

### 5. 啟動/關閉按鈕

一旦選好功能、烹調時間和溫度後開始和停止烹調週期。按鈕周圍出現綠色LED代表開始烹調。

### 6. 儲水箱

1.4公升可移除式儲水箱，具備所有需要蒸煮的功能及蒸氣清潔功能。

### 7. 滴水盤

您的烤箱中已經設好可滑出的滴水盤可以收集多餘的液體。滴水盤可從烤箱前面底部抽出，使它易於清空和清潔。

### 8. 烤架

四個位置的烤架提供多種烹調功能：「低」位可烤吐司、家禽，砂鍋菜、麵包和烘焙食品。「中」位可烹調標準大小的食物和小菜、吐司和貝果。兩個烘烤位置－「上」和「低」位可以處理烘烤。請參見第6頁。

### 9. 烤盤

烤盤包含在產品內可搭配烘烤/蒸煮架使用；如要烘焙或烘烤食物時請單獨使用。

### 10. 烘烤/蒸煮架

烘烤/蒸煮架放在烤盤內可用於烘烤或蒸煮食物，例如魚類和蔬菜。

### 11. 碎屑盤

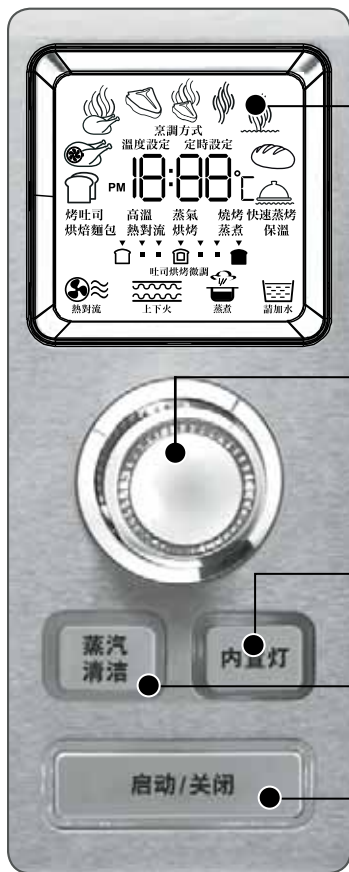
放在加熱元件下面承接麵包和吐司的碎屑。為方便起見，我們建議在使用蒸煮功能時移除此碎屑盤。

### 12. 電源線儲藏 (未顯示)

纏繞在機器後方以便保持檯面整潔。



# 了解您的控制面板



## 液晶顯示

可觀看9個烹調功能、時間、溫度、焦度、運作的熱元件及加水警示。  
烤箱如插上插頭但未使用，時鐘會顯示。

## 功能旋鈕/旋鈕

用來選擇烹調功能、改變預設時間或溫度，及選擇焦度。

## 烤箱燈鈕

## 蒸氣清潔

自動蒸氣清潔烤箱。

## 開始/停止鈕

# 烹調功能

大型藍色夜光液晶螢幕容易閱讀並清楚顯示您所選擇的功能、時間、溫度和焦度。指示器也會讓您知道上方、下方或上下方的加熱元件是否在加熱，以及何時必須添水到儲水槽裡。

## 烤吐司



時間由所選的焦度來決定。  
固定溫度  
中架位置

## 熱對流烘烤



預設時間: 30 分鐘  
預設溫度: 180°C  
溫度範圍: 50°C-230°C  
低或中架位置

## 蒸氣烘烤



預設時間: 30 分鐘  
預設溫度: 180°C  
溫度範圍: 110°C-230°C  
低或中架位置

## 高溫燒烤



預設時間: 10 分鐘  
預設溫度: 250°C  
溫度範圍: 150°C-250°C  
低或上部燒烤位置

## 高溫蒸氣燒烤



預設時間: 10 分鐘  
預設溫度: 250°C  
溫度範圍: 150°C-250°C  
低或上部燒烤位置

## 蒸煮



預設時間: 30 分鐘  
預設溫度: 100°C  
溫度範圍: 40°C-100°C  
中架位置

## 快速蒸烤



預設時間: 20 分鐘  
預設溫度: 120°C  
溫度範圍: 50°C-200°C  
低或中架位置

## 烘焙麵包



預設時間: 10 分鐘  
預設溫度: 180°C  
溫度範圍: 50°C-230°C  
低或中架位置

## 保溫



預設時間: 30 分鐘  
預設溫度: 70°C  
溫度範圍: 50°C-150°C  
低或中架位置

## 附加的控制面板圖示



請加水－當儲水箱需要加水時，加水指示燈會亮，機器將持續發出警笛聲並關閉。注水到儲水箱並在放回烤箱上。等大約30分鐘後按下功能旋鈕。烤箱會自動從被中斷的烹調週期時間點開始運作。全裝滿的儲水箱可以發揮蒸氣功能約2小時。



吐司焦度－從1轉到7以選擇烤度淡色到深色焦度。烤吐司時請務必使用碎屑盤。



運作中的加熱元件－加熱元件開啟進行個別烹調功能時燈會亮。

## 設定您的時鐘

將烤箱的插頭插入110伏特的AC插座。液晶顯示會亮藍燈。時鐘讀數為12:00。欲設定時鐘，請按壓程式功能直到時間開始閃爍。旋動旋鈕以選擇am/pm，然後按下以決定選擇。旋動旋鈕以設定時數，然後按下以決定選擇。最後，旋動旋鈕數分鐘後按下以便設定。

## 烤架位置指南

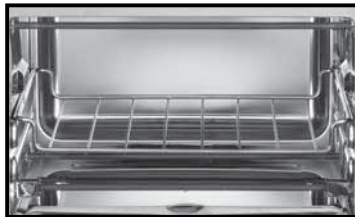
我們的所有食譜都提供您按步就班的指示，並且提供能做出最好效果的烤架位置。請參考下圖。

**警告：**在烤吐司時如果將烤架放在較低架位或是放在上層烘烤架位可能會導致失火。吐司只限放在中架位上烤。

低架位



中架位



低層燒烤位

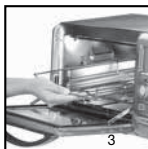
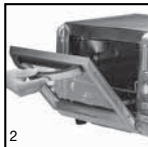


上層燒烤位



## 操作說明

1. 將烤箱和適當的配件放在乾淨、乾燥、平坦的平面上。使用前先確認烤箱內部和配件已清潔過並且完全乾燥。
2. 利用門上的握把打開機器，向下拉出直到它放好位置。
3. 在烹調前，將烤架放在要使用的烹調功能的位置。請參考第5頁的「烹調功能」表，和第6頁的「烤架位置」以便適當放置。
4. 使用蒸氣功能烹調時的重要事項  
如果必須始用蒸氣請用水龍頭的水填滿儲水箱。握住整合握把以垂直往上抬的方式拿出儲水箱。倒置和拿開儲水箱的蓋子然後填水。放回蓋子然後放回儲水箱使它適當密封在原本的位置上。
5. 將食物放進烤箱並關上門。
6. 旋轉功能旋鈕以便使用功能選單。  
注意：功能旋鈕/旋鈕周圍會有藍色LED燈指示功能選單已就緒。
7. 旋至適當的烹調功能出現在螢幕上。請參考第5頁的「烹調功能」表上的功能資訊。
8. 按下旋鈕中心的功能旋鈕以設定功能。此時警笛聲會響並開始閃爍溫度設定。
9. 使用功能旋鈕以選擇想要的溫度。請參考第5頁上的「烹調功能」表以了解溫度範圍。
10. 再次按下旋鈕中心的功能旋鈕來設定溫度。此時警笛聲會響並開始閃爍預設時間。



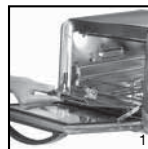
11. 如欲增加或減少烹調時間，請使用功能旋鈕來旋轉至適當的時間，然後再次按下旋鈕中心的功能旋鈕以設定時間。

12. 按下**啟動/關閉**鈕來開始烹調週期。注意：此時警笛聲會響，**啟動/關閉**按鈕周圍會亮起綠色的LED燈代表開始烹調週期。倒數計時器會開始倒數計時，直到週期完成為止。



### 烤吐司專用功能：

1. 以傾斜位於機器內部熱元件底部的碎屑盤方式將它推進去，然後推到抵住後壁上。  
注意：碎屑盤如果平坦地定在機器內部底部即代表已適當定位。
2. 所有烤吐司都必須以中架的烤架來烤製。請參考第6頁的「烤架位置指南」。
3. 旋轉功能旋鈕以便**啟動**功能選單。  
注意：程式按鈕周圍會亮起藍色LED燈以指示功能選單已就緒。
4. 旋轉直到「烤吐司」功能出現在螢幕上，然後按下旋鈕中心的功能旋鈕來設定「烤吐司」。此時警笛聲會響，吐司焦度選擇器會開始閃爍。
5. 使用功能旋鈕選擇一種吐司焦度設定**值**，介於1-7（1的焦度最輕，7的焦度最高）。
6. 按下功能旋鈕以設定焦度，它會顯示在顯示器上；警笛聲會響，吐司焦度選擇器不再閃爍。
7. 按下**啟動/關閉**鈕來開始烤吐司。



---

注意：警笛聲會響，**啟動**/關閉按鈕周圍也會亮起綠色LED燈以指示烹調週期已開始。現在，針對所選焦度的預設倒數計時器會出現並開始倒數計時。

## 修改烹調時的功能旋鈕、時間或溫度

**修改溫度：**在烹調過程中，液晶螢幕會顯示倒數計時器。按住功能旋鈕直到警笛聲響，此時液晶螢幕顯示器會閃爍先前選定的溫度。旋轉功能旋鈕至想要的溫度。按下功能旋鈕以設定新的溫度。警笛聲會響。

**修改時間：**按住功能旋鈕直到溫度開始閃爍。再按一次功能旋鈕。倒數計時器會開始閃爍，目前剩餘的時間會顯示出來。旋轉功能旋鈕來選擇新的時間然後按下功能旋鈕以設定該時間。新的倒數計時會顯示，烹調程序會繼續進行。

**修改功能：**按住功能旋鈕直到溫度開始閃爍。再次按下功能旋鈕。時間會開始閃爍。再次按下功能旋鈕。現在功能圖示會開始閃爍。使用功能旋鈕旋轉至想要的功能，然後按下功能旋鈕予以設定。

注意：一旦您改為另一種功能，溫度和時間就會回到該功能的預設值。請依照上述指示來選擇新的溫度和時間（如您希望重新選擇）。

## 提示與技巧

### 一般事項

切記儲水箱在使用任何蒸氣功能之前必須注滿水。移除儲水箱時使用水箱的握把來以垂直方式抬出。倒置並取出儲水箱蓋然後注水。鎖緊蓋子然後放回儲水箱使它適當密封在原本的位置。

切記每次使用後清空滴水盤。也請確認在烹調前它已就定位。

為方便起見，我們建議在使用任何蒸氣功能時先拿開碎屑盤，即使這並非強制要求。

以蒸氣功能烹調時汁液容易累積在烤盤中。倘若在烹調後烤盤中充滿汁液，請讓它冷卻後仔細清除乾淨。

### 烤吐司

烤吐司時請使用產品提供的碎屑盤。

吐司必須放在烤架中央以便烤到最均勻的效果。

### 熱對流烘烤

熱對流烘烤最適合用於多數最佳烘焙食物，例如蛋糕、餅乾和糕點。

建議在烹調時間進行一半時轉動烤盤以利均勻烘烤。

### 蒸氣烘烤

每次使用烘烤和蒸氣的結合都可在短時間內得到爽脆又多汁的效果。蒸氣烘烤功能也能提供許多種食物，從海綿蛋糕到紅燒菜等，既均勻又濕熱的口感。

至於特殊的烤雞，我們建議使用高溫230°C以達到最佳效果。在以蒸氣烘烤時只需要少許或不需要加油。

使用蒸氣烘烤功能烹調時可能會縮短一般的燒烤/烘烤時間。倘若使用傳統烤箱使使用的食譜，請在建議時間之前至少花10分鐘先檢查是否煮熟。



蒸氣烘烤功能可讓您煮出細嫩焦黃的紅燒菜。將較不細嫩的肉塊，例如排骨、小腿、肩部或腿部的塊體直接在烤盤上，加最少或不加液體。開始時以中溫進行蒸氣烘烤，然後在一小時後降低溫度，整個烹調時間設為兩小時（參見第24頁的「亞洲風排骨」食譜指南）。烹調蒸氣烘烤的紅燒菜時之所以使用最少或不使用液體，是因為肉類中會自然流出天然汁液，成為完美的紅燒肉汁。

蒸氣烘烤功能可讓您不必經過水蒸過程就能烘烤蛋奶料理（例如crème brûlée和麵包布丁）。蓋上要烘烤的食材然後設定烤箱為低溫蒸氣烘烤（蛋奶的話請設至110°C。如果是烹調味道豐厚的蛋奶料里，像是麵包布丁，請將溫度設至160°C–180°C）。烹調時間一般是40-50分鐘。

以蒸氣烘烤功能可以烤蔬菜例如甜椒和蕃茄。請將蔬菜加一點點或不加油後直接放到烤盤上，放在低或中位架位。多數的蔬菜都需要30分鐘，溫度至少200°C，才能煮出美味。

蒸氣烘烤能讓剩餡保持濕度。在重新加熱時，請將剩餡放進中架位，不要加蓋然後設定烤箱為120°C大約20分鐘。

## 蒸煮

所有的傳統蒸煮作業例如蔬菜、海鮮和其他蛋白質都必須使用蒸煮功能的最高溫度(100°C)。請參見第10頁的「蒸煮烹飪建議」以了解蒸氣功能建議和時間。

蒸煮所有蔬菜/蛋白質時我們建議將材料放在燒烤/蒸氣架然後放進烤盤來蒸煮。

當蒸煮海鮮時，我們建議放少量的酒或其他香料液體在烤盤底部以提味。

蒸氣功能的最低溫度(40°C)是用來做麵包布丁。讓麵粉團在室溫下完全發酵至少一次。揉麵糰形狀然後放在鋪設羊皮紙的烤盤上，然後直接放進烤箱的低架位。設定烘烤時間20分鐘及最多半小時，溫度40°C，讓它

發酵。一旦時間過去，將烤箱切換到「烘焙麵包功能」然後設定食譜指定的溫度和時間。

有些烘烤食品可以蒸煮/燒烤或是蒸煮然後採用熱對流烘烤，例如餅乾和貝果。

## 高溫蒸氣燒烤

為您的方便起見，我們有兩種烤架位置供燒烤/蒸氣燒烤使用，請參照第6頁。

較低的燒烤位置最適合用於較厚的食物，例如牛排、排骨和較大的魚片，此外還有頂部焦化的料理如玉米片和砂鍋菜。

上層燒烤位置是針對薄型食材，例如較小的海鮮和薄魚片。

在設定食物位置進行燒烤時，請確認它們沒有碰觸到加熱元件，因為可能很容易燒焦。

我們建議在燒烤時讓烤箱的門半掩。

蒸氣燒烤很適合蒸烤食物例如海鮮、貝類、雞塊和蔬菜。

## 快速蒸烤

快速蒸烤加上底部元件的額外熱度很適合美味的米食。我們用於煮白米的比例是2杯米搭配2+¼杯的水。簡單將米和水混在一起放進耐熱盤子然後蓋上蓋子。放進烤箱的低架位，設定150°C「快速蒸烤」。白米從開始煮到熟大約需要25-30分鐘。糙米大約40分鐘，比例為2 +½杯的水配上2杯米。所有的米類都應加蓋放置大約10-15分鐘讓它膨脹後再食用。

快速蒸烤也很適合蒸烤蔬菜。將蔬菜放進低架或中架位然後設定200°C煮至少20分鐘

## 蒸氣清潔

這是烤箱的一道為時45分鐘的自動蒸氣清潔程序。

只要按下去，等程式跑完後，用乾布擦拭烤箱內部。

## 烘焙麵包

麵包功能是模擬您料理台上的專業麵包爐。每此使用時最先會噴出蒸氣，然後以對流烘烤產生專業的成果，有著酥脆的外皮和蓬鬆的內裡。

依指示準備任何麵包食譜。在烘烤之前我們非常建議使用蒸氣功能，設定40°C以便最後發酵（參見「蒸氣」一節的提示）。

請使用您食譜建議的烤箱溫度來使用麵包功能。但是針對特定食譜，烘烤時間可能會縮短——在食譜指定的烘烤時間的最後10分鐘請注意烤箱內的麵包。

使用麵包功能來烘製用酵母作為蓬鬆劑的其他食譜。甜甜圈可以使用蒸氣功能來發酵，然後使用麵包功能來烘烤，製作出來的成果可口又原味。嚐起來就像是剛從您最喜歡的甜甜圈店鋪買來的一樣。

## 保溫

使用此設定以保溫已煮好的菜餚。

## 蒸煮烹飪建議

蒸氣功能、100°C、中架位，燒烤/蒸煮架和烤盤。

食物	數量	製備	烹調時間
朝鮮蓴	4大把	修剪	105-120分鐘
蘆筍	450克	修剪	10-12分鐘
綠花椰	2杯	1½-吋小朵	20分鐘
花椰菜	2杯	1½-吋小朵	20-25分鐘
玉米	2穗	去外皮	20分鐘
綠豆	2杯	修剪	15分鐘
荷蘭豆	2杯	修剪	10分鐘
馬鈴薯，新	450克	整個	40-45分鐘
蝦	225克	去殼，去內臟	12-15分鐘
鱈魚（鮭魚、旗魚等）	450克	切塊	18-20分鐘

\*朝鮮蓴，用最低的架位。

## 烹飪建議

食物	烹調功能	建議溫度	時間	架位
烤牛肉	熱對流 烘烤	230°C	五分熟每450克15分鐘	低架位
雞肉，整隻	蒸氣烘烤	230°C	每磅12分鐘/內部溫度必須達到70°C	低架位
雞骨-雞胸骨	蒸氣烘烤	230°C	每磅12分鐘/內部溫度必須達到70°C	中/低架位
雞，大腿骨	蒸氣烘烤	150°C	60分鐘	中/低架位
羊排/架	熱對流 烘烤	230°C	每450克18分鐘，五分熟	中/低架位
肉餅	蒸氣烘烤	180°C	50-55分鐘/內部溫度必須達到70°C	低架位
烤豬肉	蒸氣烘烤	200°C	每磅13-15分鐘/內部完成時溫度必須達到60°C	低架位
牛排	熱對流烘 烤或高溫 燒烤	熱對流烘 烤230°C 燒烤250°C	五分熟/1½吋牛排五分熟為8-10分鐘	中/低架位
排骨	蒸氣烘烤	180°C 第一小時 100°C 第二小時	總共2小時	中架位
軟硬肉塊(排骨/ 壓骨)	蒸氣烘烤	180°C 第一小時 100°C 第二小時	總共2小時	中架位
火雞胸肉	蒸氣烘烤	200°C	每磅18分鐘/內部溫度必須達到70°C	低架位

## 烹飪建議，續...

食物	烹調功能	建議溫度	時間	架位
蛤蜊	快速蒸烤	150°C	15 分鐘	中架位/低架位
魚片				
薄魚片	高溫蒸氣燒烤燒烤	250°C	5 to 8 分鐘	上層/下層燒烤 Broil
	快速蒸烤蒸煮	160°C	8 to 10 分鐘	中架位
厚魚片	蒸氣烘烤	200°C	12 to 15 分鐘	中架位
龍蝦尾	快速蒸烤	150°C	15 分鐘	中架位/低架位
	蒸煮	100°C	15 to 20 分鐘	中架位
蚌	快速蒸烤	150°C	15 分鐘	中架位/低架位
蝦	高溫蒸氣燒烤	250°C	10 分鐘	上層/下層燒烤
全魚	蒸氣烘烤	230°C	30 分鐘	中架位/低架位
糙米	快速蒸烤	150°C	40 分鐘 + 10 分鐘, 休息	低架位
白米	快速蒸烤	150°C	30 分鐘 + 10 分鐘, 休息	低架位
沙鍋	熱對流烘烤/蒸氣烘烤	180°C - 190°C	50 to 60 分鐘	低架位
鬆餅	熱對流烘烤	190°C - 200°C (每份食譜)	20 to 25 分鐘	低架位
快速麵包	熱對流烘烤	160°C to 190°C (每份食譜)	55 to 70 分鐘	低架位
比薩	熱對流烘烤	230°C	20 to 30 分鐘	低架位

食物	烹調功能	建議溫度	時間	架位
蛋-烘烤	蒸氣烘烤	120°C	15 to 20 分鐘	中架位/低架位
布朗尼	對流烘烤	180°C	25 to 30 分鐘	低架位
餅乾	對流烘烤	180°C - 190°C	10 to 12 分鐘	中架位/低架位
千層派	對流烘烤	180°C	25 to 30 分鐘	低架位
派餅	對流烘烤	180°C - 190°C	45 to 60 分鐘	低架位
烤馬鈴薯	蒸氣烘烤	200°C	45 to 55 分鐘	中架位/低架位
烤蔬菜	蒸氣烘烤	200°C	30 分鐘	中架位/低架位
蒸煮蔬菜	蒸煮	參考蒸煮表的 個別蔬菜和 時間		中架位
蒸烤蔬菜 (例如甜椒 跟蕃茄)	快速蒸烤	200°C	20 to 30 分鐘	中架位/低架位
剩菜/加熱	蒸氣烘烤	200°C	20 分鐘	中架位/低架位

### 酵母餐包/麵包

蒸氣烤箱不只能烘培麵包，也能在烘烤前先發酵形塑好的麵包或餐包。依照這些指南，您就可以在家做出專業級的麵包。

發酵 (最終塑型麵糰發酵)	蒸煮	40°C	25 to 30分鐘	低架位/中架位
烘培	Bread	190°C - 220°C (每份食譜)	25 to 30分鐘	低架位/中架位

---

## 清潔和維護

在清洗前請切記先讓烤箱冷卻。

1. 切記拔掉插座上的烤箱插頭。
2. 在清潔內部時，切勿使用磨蝕性清潔劑，因為它們會損害表面拋光。只要以乾淨的濕布擦拭內部後將它整個擦乾即可。
3. 按下「蒸氣清潔」按鈕。一旦清潔週期完成（45分鐘），請以布或海綿擦拭內部。切勿使用有強烈磨蝕性或腐蝕性的產品，這可能會破壞烤箱的壁面。
4. 如欲倒出多餘的液體，請拉出滴盤後將內容物倒出。擦乾淨或是放在洗碗機上層架位上。如欲清除烤後的油脂，請將托盤泡在熱肥皂水，或使用非磨蝕性清潔劑。滴盤未就位時切勿操作烤箱。
5. 烤箱的烤架、烤盤、燒烤架和碎屑盤都可以放心以洗碗機清洗。如果垢污較厚，可泡在熱肥皂水中或使用尼龍百潔布或尼龍刷。
6. 以熱肥皂水清洗儲水槽。讓它全乾。
7. 切勿以電源線纏繞烤箱周圍。請使用烤箱後面的電源線收線設計安置好電源線。
8. 任何其他維護都必須由香港商美康雅處理。

注意：倘若烤箱已超過一個月未使用，請先填滿儲水箱後以100°C的蒸氣功能運作60分鐘後再使用。

### 除鈣

除鈣是指除去經過一段時間後沉積的鈣。這些沉積物可能會導致機器損壞。為了維持您「專業不鏽鋼蒸氣式烤箱」的最好功效，建議每次使用蒸氣的水為過濾水。如為一般使用請每年除鈣一次，如為頻繁使用請每年除鈣兩次，可自行判斷使用頻率決定是否更頻繁的除鈣。

### 除鈣：

請將儲水箱從烤箱中取出並將內容物清空。設定烤箱為100°C「蒸煮」30分鐘。按下**啟動**/關閉按鈕，讓烤箱運作直到「加水」警示聲響起。

在機器運轉時，加一杯水和一杯蒸餾白醋到儲水箱。當「加水」的警示聲響時，將儲水箱放回機器裡。等候30秒然後按下功能旋鈕以重設100°C「蒸氣功能」75分鐘。按下**啟動**/關閉鈕然後讓烤箱運轉直到「加水」警示聲響。

將儲水箱拿出來後以乾淨的清水清洗。用乾淨的水將儲水箱加到半滿。放回機器中。等候30秒後按下功能旋鈕。烤箱會從被中斷的時間點開始運作。請讓烤箱運轉直到「加水」警示聲響或是定時器走完為止。

### 如何瀝乾內部水箱。

您的蒸氣烤箱配備有一個排水的功能，使您可以清空內部水箱。此排水出口位於烤箱後面。我們建議您打算一段時間後才會再用烤箱時先將水箱排水。您應該在每次除鈣後將水箱排水。

如欲將水箱排水，請依照這些步驟：

- 取出烤箱中的外部儲水箱，方式為握住把手垂直往上抬。
- 放一個托盤、短碗或其他容器在排水口後面以承接水。

以逆時針方向轉動蓋子將蓋子拿開然後打開排水口。

慢慢打開排水口以確認您有接水到容器內。

必要時將烤箱往後微微傾斜以清空水箱的水。

完成排水後，請重新將蓋子以順時針方向旋轉回去，直到鎖定為止。請勿鎖太緊。

## 障礙排除

Q: 您在烹調時可以切換功能嗎?

A: 是的。請參見第8頁的說明。

Q: 為什麼我的機器警笛一直響?

A: 蒸氣儲水箱沒水了。請將儲水箱重新注滿水, 然後放回去。參見第6頁的說明。

Q: 為什麼水會漏到檯面上?

A: 滴水盤沒放好, 或是可能滿了。每次使用前請務必先檢查, 並於使用後清空。

## 保固

### 二年保固期

本保證書僅適用於消費者。如果您在零售商店購買Cuisinart®專業不鏽鋼蒸氣式烤箱, 並供個人、家人或家庭使用, 您就是一個消費者。除非適用法律另有要求, 本保證書不適用於零售商或其他商業購買者或持有人。

我們保證, 您的Cuisinart®專業不鏽鋼蒸氣式烤箱自初始購買日起2年, 應在正常居家使用情況下使用

我們建議您拜訪我們的網站[www.cuisinart.com.tw](http://www.cuisinart.com.tw)。然而, 消費者仍需保留原始購買證明才能獲得保證書提供的福利。如果您沒有購買日期的證明, 用於保證書的購買日期將以生產日期為準。

如果您的Cuisinart®專業不鏽鋼蒸氣式烤箱在保證書期內被證明存在缺陷, 我們將修復或者在必要時更換。如欲獲得保證書服務, 請撥打我們的免費電話(02)8751-3633向我們的客戶服務代表索取更多資訊, 或者將缺陷產品退回客戶服務中心, 地址為Cuisinart, 114台北市內湖區堤頂大道二段417號1樓。

重要提示: 如果不合格產品由Cuisinart授權服務中心以外的其他人維修, 將不被允許, 請提醒維護人員致電我們的消費者服務中心 (02)8751-3633, 以確保正確診斷問題。

姓名	電話：		
地址			
商品			購買(交易)日期： 年 月 日
機型		公司、經銷商 確 認 章	
機號			
為確保您的權益, 請檢查各項資料是否正確, 並檢查是否蓋上經銷商確認章, 無蓋章者無效。			
<ul style="list-style-type: none"><li>• 非台灣型號者, 恕難提供售後服務。</li><li>• 日期未填寫者, 本保證書無效。</li></ul>			

設備名稱: 專業不鏽鋼蒸氣式烤箱  
Equipment name:

型號(型式): CSO-300NTW  
Type designation (Type)

單元 Unit	限用物質及其化學符號 Restricted substances and its chemical symbols					
	鉛 Lead (Pb)	汞 Mercury (Hg)	鎘 Cadmium (Cd)	六價鉻 Hexavalent chromium (Cr <sup>+6</sup> )	多溴聯苯 Polybrominated biphenyls (PBB)	多溴二苯醚 Polybrominated diphenyl ethers (PBDE)
對流罩	○	○	○	○	—	—
擋片	○	○	○	○	—	—
玻璃門	○	○	○	○	○	○
插頭	○	○	○	○	—	—
彈簧	○	○	○	○	—	—
門密封圈	○	○	○	○	○	○

備考 1. “超出0.1 wt %”及“超出0.01 wt %”係指限用物質之百分比含量超出百分比含量基準值。

Note 1: “Exceeding 0.1 wt %” and “exceeding 0.01 wt %” indicate that the percentage content of the restricted substance exceeds the reference percentage value of presence condition.

備考 2. “○”係指該項限用物質之百分比含量未超出百分比含量基準值。

Note 2: “○” indicates that the percentage content of the restricted substance does not exceed the percentage of reference value of presence.

備考 3. “—”係指該項限用物質為排除項目。

Note 3: The “—” indicates that the restricted substance corresponds to the exemption.

---

## 目錄

法式蛋奶烤	16	烤蕃茄	27
檸檬茶麵包	16	布里歐修	28
焦糖洋蔥和兩層番茄餡餅	17	椒鹽捲餅	28
洛克菲勒牡蠣	18	奶油圓麵包	29
西班牙風格貽貝香腸	18	義大利鄉村麵包	30
薛姆拉(Chermoula)蝦	19	法式麵包	30
烤整尾歐洲海鱸	19	糖蜜葡萄乾山核桃全麥餐包	31
紅辣椒烤肉	20	巧克力片麵包布丁	32
紅辣椒醬	20	肉桂糖甜甜圈	32
烤大蒜香草牛柳	21	蜂蜜奶油烤桃子	33
酸辣雞	21		
檸檬香草牛油鮭魚	22	每一道食譜都列出製備和總作業時間,以協助您規劃烹調時間表。運作時間意指動手準備和烹調時間,而總作業時間則包含中場休息和烘焙時間。	
完美的烤雞	22		
海味雜燴	23		
綠智利墨西哥粽	23		
亞洲風味排骨	24		
蒸叉燒包	25		
香檳油醋甜菜沙拉	25		
香檳油醋	26		
培根小洋白菜	26		
烤甜椒抓飯	27		

# 食譜

## 法式蛋奶烤吐司

這個禮拜就讓您全家嚐試一下新穎的法式吐司吧。先將蛋奶烤放在冰箱冷藏一夜，然後一早就開始烘烤。

⌚ 製備時間：20分鐘。 總作業時間：一夜再加三小時

八人份

不沾黏烹飪噴霧

- 4 大顆雞蛋
- 1 杯全脂奶
- 1 杯鮮奶油
- 1 茶匙純香草精
- 1/3 杯純楓糖漿
- 2 茶匙肉桂粉
- 1 茶匙肉荳蔻
- 1/4 茶匙粗鹽
- 1 條哈拉(challah)麵包(約1磅)
- 2 茶匙袋裝淡紅糖
- 2 湯匙無鹽奶油，切成1/2吋片狀

1. 以不沾黏的烹飪噴霧輕噴一下9吋烤盤；備用。
2. 將蛋、奶、奶油、香草、糖漿、香料和鹽放進中型碗。充分拌勻。
3. 使用鋸齒刀將哈拉麵包切成條狀，使其適合烤盤的長度。將半條麵包條塞緊到烤盤底部然後鋪上一半的蛋混合物。用1湯匙的紅糖灑在上面。
4. 剩餘的麵包重複此步驟，將麵包條放在第一層的反方向。在上面倒入剩餘的蛋混合物然後灑點紅糖。輕輕用鋁箔紙覆蓋，放到冰箱冷藏至少2小時或隔夜。
5. 將烤盤從冰箱中取出然後置於室溫中。在蛋奶烤上滴幾滴牛油，然後用鋁箔輕輕覆蓋。

6. 將烤盤置入烤箱，放在低架位。設定烤箱為180°C「蒸氣烘烤」模式，25分鐘。將鋁箔紙拿開然後將機器設定為250°C「高溫燒烤」5分鐘，或是直到上層變褐色微硬，且蛋奶烤內部溫度為70°C。
7. 拿出來後立即享用。

每份的營養成分：

卡路里 390 (46% 來自脂肪) · 碳水化合物 41g · 蛋白質 10g · 脂肪20g · 飽合脂肪11g · 膽固醇 172mg · 鈉 355mg · 鈣121mg · 纖維 2g

## 檸檬茶麵包

這種濕潤、速成的麵包有著檸檬的雙重味道，不僅使用了水果的果汁，也利用了檸檬皮。

⌚ 製備時間：25分鐘 總作業時間：1小時50分鐘

份量：一條(1/2-吋 16片)

先用牛油和麵粉為烤盤做好準備

- 3 杯未漂白通用麵粉，1.5茶匙發粉
- 1/4 茶匙小蘇打
- 1/2 茶匙粗鹽
- 2/3 杯牛油，融化置於室溫中
- 2 杯砂糖
- 3 湯匙碎檸檬皮(約3大顆檸檬)
- 3/4 杯新鮮檸檬汁(約3大顆檸檬)
- 4 大顆蛋，置於室溫
- 1 茶匙純香草精
- 1/2 杯全脂牛奶，置於室溫
- 3/4 杯糖粉，過篩

1. 以牛油和麵粉為9英寸的麵包烤盤做好準備
2. 將過篩的麵粉、發粉、小蘇打和鹽放進一個中型碗。



- 將融化的牛油和糖放進大碗中然後使用手動攪拌器以中速打一分鐘。混合物看起來會有點粒狀。保留兩湯匙檸檬汁準備淋汁使用，然後加入剩餘的檸檬皮、牛油/糖混合物，繼續攪拌。加入蛋，一次一顆，然後加入香草。攪拌直到麵糊均勻為止。
- 使用低速，加入乾材料再加牛奶，三次輪替加入，最後步驟是加牛奶。
- 把麵糊倒入烤盤。將烤架放在低架位，然後預熱烤箱，設定為160°C「熱對流烘烤」共80分鐘；預熱後，將烤盤放進烤箱，然後以規定的時間烘烤，或直到插在中央的蛋糕測試器拿出來時是乾淨的為止。
- 讓蛋糕留在烤盤上至少10分鐘直到它變溫。在等它變溫時將保留的果汁和糖粉混合直到糖融化為止。在烤盤冷卻到可以處理時，將蛋糕從烤盤取出後放在烤板的網架上。用壓舌板或軟毛刷將果汁刷在蛋糕上面和側面。接著讓蛋糕完全冷卻後再切片。

每片的營養成分：

卡路里 275 (26%來自脂肪) • 碳水化合物 47g • 蛋白質 4g  
 • 脂肪8g • 飽合脂肪6g • 膽固醇 55mg • 鈉 156mg  
 • 鈣56mg • 纖維 1g

## 焦糖洋蔥和兩層番茄餡餅

午間輕食美味又色彩豐富的第一道食物。

🕒 製備時間：45分鐘 總作業時間：2小時

9英寸的方形餡餅，9份

- 1 個中等大小的洋蔥去皮，切成兩半，切片
- 2 瓣大蒜，去皮搗爛
- 2 百里香枝，只取葉子
- 2 茶匙橄欖油
- 1 茶匙粗鹽，分開使用
- 1 杯混合紅色和黃色小蕃茄，切半
- 1 一張備用酥皮，解凍蛋液(1個大雞蛋和1湯匙水一起攪拌)

- ¼ 杯，加1湯匙切碎的Comté奶酪，分開使用
- 3 湯匙新鮮乳清，瀝掉多餘的水分
- 2 大片羅勒葉

1. 洋蔥加大蒜、百里香、橄欖油和½茶匙的鹽置入中碗攪拌。放在鋪了羊皮紙的烤盤上然後置入烤箱的中架位。設定烤箱為「快速蒸烤」150°C 30分鐘
2. 在烹煮洋蔥時，將蕃茄放進同一個碗裡加入¼茶匙的鹽。煮好後把洋蔥混合物取出備用。更換羊皮紙然後將蕃茄放在烤盤上，然後放進烤箱。設定200°C「蒸氣烘烤」5分鐘。
3. 在鋪了麵粉的平面上捲好餅皮，切成12 x 12吋方形。將餅皮切出四條1吋寬的條狀，讓方形寬度變寬，將餅條放直接放在四方形陷餅塊上。使用叉子的叉齒刺整塊餅的表面，包括中央和邊緣。將蛋液刷在整塊餡餅上。
4. 將餡餅鋪在鋪了羊皮紙的乾淨烤盤上。將烤架置入低架位。預熱烤箱至200°C「熱對流烘烤」30分鐘。預熱完成後將烤盤放進烤箱。注意餡餅表面不要太焦。如果在時間到之前已經太焦，請用鋁箔覆蓋。
5. 一旦餅皮烤好並且稍微降溫後，將¼杯的乳酪絲沿著餡餅皮底部灑上去。在整個餡餅上將放½湯匙的凝乳塊均勻放到乳酪上面；將剩餘的一半鹽灑上去。平均鋪上洋蔥混合物然後是蕃茄，最後是剩下的乳酪和鹽。用鋁箔紙覆蓋在餡餅四周然後放回烤箱的中架位。設定烤箱為高溫燒烤250°C 10分鐘，直到上面的乳酪融化並呈現金黃色。
6. 餡餅完成後，將羅勒葉撕開然後散放在餅上面後即可食用。

每份的營養成分：

卡路里 155 (61%來自脂肪) • 碳水化合物 11g • 蛋白質 5g  
 • 脂肪11g • 飽合脂肪3g • 膽固醇 27mg • 鈉 323mg  
 • 鈣56mg • 纖維 1g

## 洛克菲勒牡蠣

這道經典的節日開胃菜肯定會讓人留下深刻的印象。

⌚ 製備時間:30分鐘 總作業時間:45分鐘

八人份

- 3 湯匙牛油, 分開使用
- 1/3 杯panko(日本麵包屑)
- 1/4 茶匙粗鹽
- 1 大根青蔥, 去皮, 切碎
- 1 個大蒜瓣, 去皮, 切碎
- 1 杯包裝菠菜, 切碎
- 1 湯匙Pernod®
- 8 個大牡蠣, 去殼, 留在半個殼上
- 1/4 杯新鮮香菜, 切碎

1. 把一茶匙牛油融化後放進小碗中與麵包屑和鹽巴混勻。將混合物攪拌後備用;
2. 將剩餘的牛油放進中型煎鍋中以中低火加熱。等牛油融化後加入蔥蒜;炒到軟化。加入菠菜炒到油亮發軟。調高熱度到中/中高火;加入保樂力加酒(Pernod)然後拌勻。烹煮到保樂力加酒蒸發為止。從爐上拿下來備用。
3. 在每一顆牡蠣上鋪上一湯匙的菠菜混合物, 然後在加入調味的麵包屑。
4. 在烤盤上鋪上羊皮紙。預熱烤箱至200°C「熱對流烘烤」10-15分鐘。將預備的牡蠣放在托盤上然後放進預熱的烤箱中, 在中架位上10-15分鐘。
5. 等牡蠣變金褐色後拿出烤箱。灑上切碎的香菜後立即食用。

每份牡蠣的營養成分:

卡路里 94 (72%來自脂肪) • 碳水化合物 5g • 蛋白質 1g  
• 脂肪7g • 飽合脂肪5g • 膽固醇 21mg • 鈉 104mg  
• 鈣9mg • 纖維 0g

## 西班牙風格貽貝香腸

雪利酒和辣香腸讓這些貽貝多了點西班牙風味

⌚ 製備時間:15分鐘 總作業時間:55小時

四人份

- 6 盎司燻香腸(2段), 切成 1/4 吋的輪狀
- 1 個洋蔥, 去皮, 切成薄片
- 2 瓣大蒜, 去皮, 粉碎
- 2 茶匙橄欖油
- 1/4 杯雪利酒
- 1 磅貽貝, 擦洗去鬚

1. 在一個小碗中將香腸、洋蔥、大蒜和橄欖油混合。均勻地將材料鋪在烤盤上然後放進烤箱的低架位。設定為230°C「蒸氣烘烤」20分鐘。
2. 從烤箱中拿出烤盤然後小心調整烤箱架至中位。拌入雪利酒用木勺攪碎鍋底結塊然後將貽貝均勻鋪上。將烤盤放回烤箱, 設定100°C「蒸煮」20分鐘, 直到貽貝完全打開為止。在15分鐘時開始檢查貽貝。去掉所有沒有打開的貽貝。
3. 立即食用。

每份的營養成分:

卡路里 287 (52%來自脂肪) • 碳水化合物 9g • 蛋白質 21g  
• 脂肪16g • 飽合脂肪5g • 膽固醇 58mg • 鈉 698mg  
• 鈣43mg • 纖維 1g

## 薛姆拉(Chermoula)蝦

北非風格的香蒜，是多數海鮮，  
尤其是蝦和鮭魚的完美搭配，但是拿來拌蒸  
或烤馬鈴薯也非常美味

🕒 製備時間：20分鐘 總作業時間：3分鐘

四人份

### 薛姆拉醬(Chermoula)

- ¾ 杯新鮮香菜，去莖
  - ½ 杯新鮮的香芹，去莖
  - 2 瓣大蒜，去皮
  - ½ 茶匙磨碎的檸檬皮
  - ½ 茶匙粗鹽
  - ½ 茶匙辣椒粉
  - ¼ 茶匙小茴香
  - ¼ 茶匙現磨黑胡椒加少許辣椒粉
  - 2 湯匙新鮮檸檬汁
  - 2至4 湯匙特級初榨橄欖油
- 蝦：
- 1 磅大蝦，去皮，去內臟
  - 1 茶匙橄欖油
- 少許粗鹽  
少許現磨黑胡椒

1. 將要製作薛姆拉醬的所有材料(橄欖油除外)都放進一個迷你切碎機裡或是配有金屬切刀片的食物處理器。運轉直到切碎，大約8至10次，視必要時切割。在持續處理中逐步從蓋子上的洞中加油進去，繼續處理直到達到理想的濃稠度——如果您希望醬料有較大塊香蒜則請使用較少油，或者如果想要醬料更細一點則加多點油。嚐味後調整調味料至您喜歡的風味。蓋上後放著保存讓它入味。

2. 預備蝦子並將燒烤/蒸煮架放進烤盤。將蝦子、油、鹽和胡椒放進一個碗裡拌勻。把蝦子串成五串然後將蝦串放在燒烤/蒸煮架上。將架子放在上層燒烤架位。將托盤放在架上然後讓烤箱的門微開。設定230°C「高溫蒸氣燒烤」10分鐘，或是直到蝦子完全不透明為止。
3. 把蝦子放到拼盤上然後在上面淋上薛姆拉醬。

注意：如果使用木串，請將它們浸泡在水中至少半小時再使用。

每份的營養成分：

卡路里 200 (47%來自脂肪) • 碳水化合物 3g • 蛋白質 24g  
• 脂肪10g • 飽合脂肪1g • 膽固醇 171mg • 鈉 372mg  
• 鈣78mg • 纖維 1g

## 烤整尾歐洲海鱸

只需添加烤胡椒抓飯(第27頁)，  
您就能享有一道簡單而優雅的餐點。

🕒 製備時間：30分鐘 總作業時間：2小時

二人份

- 2 根小青蔥，共重約2~3盎司，去皮，切片
- 2 瓣大蒜，去皮，粉碎
- 1 個小茴香球莖(約12盎司)，縱向切片
- 1 個中等大小的柳橙，切片
- 1 個小檸檬，切片
- 2 小枝新鮮的牛至
- 2 小枝新鮮百里香
- ½ 茶匙粗鹽，分開使用
- ¼ 茶匙紅辣椒碎
- 2 茶匙橄欖油，分開使用
- 1 整尾歐洲海鱸，清洗

1. 在不鏽鋼碗裡將青蔥、大蒜、茴香、柳橙、檸檬、牛至、百里香、¼茶匙的鹽，和壓碎的紅辣椒和一茶匙橄欖油放在一起拌勻。
2. 用剩餘的鹽替魚肉調味，並盡可能將餡料塞入(大約½杯至杯)魚體內，越多越好。將屠夫用的麻線綁緊在魚身三個地方以便封住餡料。記住這時還會有許多剩餘的餡料。
3. 將剩餘的餡料鋪在烤盤的中間呈對角線，把一些柑橘片放在鋪料上面。將魚放在鋪料上面，用保鮮膜包好放在冰箱冷藏一小時。
4. 準備好要烹調時，在魚身上淋上剩餘的橄欖油，然後放進烤箱的中架位。設定烤箱為230°C「蒸氣烘烤」30分鐘。
5. 完成後拿出托盤，然後將魚弄成兩片；放在蔬菜餡料上面食用。

每份的營養成分：

卡路里 276 (27%來自脂肪) • 碳水化合物 18g • 蛋白質 33g  
 • 脂肪8g • 飽合脂肪2g • 膽固醇 70mg • 鈉 512mg  
 • 鈣77mg • 纖維 2g

## 紅辣椒烤肉

完美的玉米餅餡料。軟嫩而且絕對美味！

🕒 製備時間：30分鐘 總作業時間：3小時

十二人份

- 3 磅去骨豬肩或上肩肉
- 1 大匙粗鹽
- 1 湯匙辣椒粉
- ½ 茶匙乾牛至
- 1 片月桂葉
- 1 根肉桂棒
- ½ 茶匙茴香
- ¼ 茶匙辣椒
- 4 瓣大蒜，去皮，粉碎

1. 將豬肩肉切成大塊；然後放進大的混料碗中。
2. 將剩餘材料放在一起然後抹在肉上。蓋上蓋子置入冰箱過夜讓它醃制。
3. 將肉及辣椒一起放進托盤然後置入烤箱的低架位。設定180°C「蒸氣烘烤」75分鐘。時間到時，改設為110°C後再另外設45分鐘的「蒸氣烘烤」。
4. 讓豬肉留在烤箱內直到冷卻到可以拿取。將托盤小心取出以避免蒸燉的汁液灑出。
5. 將月桂葉、肉桂棒和大蒜拿掉。用您的手(建議戴上手套!)將豬肉撕成一口的大小。這樣就可以作為玉米粉蒸肉(第23頁)、炸玉米餅、玉米餡餅的餡料，或是拌飯配菜。搭配我們的紅辣椒醬(配方如下)可增添風味。

注意：如果使用它作為玉米粉蒸肉餡料，我們建議加一杯紅辣椒醬。請參考第23-24頁的玉米粉蒸肉說明。

每份的營養成分(以3磅豬肩肉為單位)：

卡路里 361 (70%來自脂肪) • 碳水化合物 1g • 蛋白質 26g • 脂肪27g • 飽合脂肪9g • 膽固醇 107mg • 鈉 499mg • 鈣28mg • 纖維 0g

## 紅辣椒醬

玉米粉蒸肉或炸玉米餅的完美醬料。

在開始製作前請切實準備好您的烤蕃茄。

🕒 製備時間：20分鐘 總作業時間：1小時20分鐘

兩杯

- 1 湯匙橄欖油
- 1 個中等大小的洋蔥，去皮，切碎
- 2 瓣大蒜，去皮，切碎
- ¼ 杯紅辣椒粉(最好是新鮮墨西哥風味)
- ½ 茶匙粗鹽，必要時可再多些
- 1 食譜烤蕃茄(第27頁)
- 1 杯雞湯，低鈉鹽

- 2 湯匙蜂蜜  
1 片月桂葉

- 將油倒入中型炒鍋，該中小火。鍋子熱後加入洋蔥和大蒜。炒到軟為止，然後加入辣椒粉和鹽巴；烹煮，偶爾攪拌，大約五分鐘讓味道入味。加入蕃茄然後以木勺攪拌讓它們和下面的材料混合。
- 等熟一點後加清湯、蜂蜜和月桂葉。調高溫度到中溫然後讓它沸滾。接著調小為文火慢燉，維持文火一小時。

每份的營養成分(2茶匙):

卡路里 27 (37%來自脂肪) • 碳水化合物 4g • 蛋白質 1g  
• 脂肪 1g • 飽合脂肪 0g • 膽固醇 0mg • 鈉 84mg  
• 鈣 10mg • 纖維 1g

## 烤大蒜香草牛柳

隔夜浸漬可增添這種簡單的烤肉味道。

⌚ 製備時間:10分鐘 總作業時間:1小時10分鐘

六人份

- 1½至2 磅的修邊烤牛柳  
4 瓣大蒜，去皮  
2 小枝新鮮百里香  
1 棵新鮮的牛至  
¼ 茶匙現磨黑胡椒  
½ 茶匙粗鹽  
1 湯匙牛油，融化

- 將里脊肉放進一個大的可重複密封的塑料保鮮袋裡，連同大蒜、百里香、牛至和胡椒粉。翻動它讓材料覆蓋在肉上面然後放在冰箱中醃漬。
- 將里脊肉拿出保鮮膜，拿掉大蒜和香草。將烤盤鋪上羊皮紙。把里脊肉放在預備好的烤盤上然後在肉上鋪上鹽巴。讓它在室溫中保持30分鐘。

- 將烤架放在低架位。預熱烤箱至230°C「熱對流烘烤」25分鐘。預熱完成後，將烤盤放進烤箱。在「熱對流烘烤」時間到時，將里脊肉從烤箱中取出然後在上面刷上融化的牛油。將肉再放回烤箱然後設定為250°C「高溫燒烤」5分鐘。
- 讓肉放置10分鐘後再依想要的方式切片。

每份的營養成分:

卡路里 301 (68%來自脂肪) • 碳水化合物 1g • 蛋白質 22g  
• 脂肪 22g • 飽合脂肪 9g • 膽固醇 101mg • 鈉 254mg  
• 鈣 33mg • 纖維 0g

## 酸辣雞

香醋讓烤箱取出的烤雞上上了一層亮光。

⌚ 製備時間:25分鐘 總作業時間:2小時25分鐘

四人份

- ½ 中型紅色甜椒，切片  
½ 中型橘色甜椒，切片  
½ 中型黃色甜椒，切片  
½ 洋蔥，去皮，切片  
2 瓣大蒜，去皮搗爛  
1 大湯匙新鮮的迷迭香葉  
1 湯匙橄欖油  
2 湯匙香醋  
½ 茶匙粗鹽  
¼ 茶匙現磨黑胡椒  
4 根雞腿，帶骨帶皮

- 把所有材料都放在一個中型碗裡混合，確認蔬菜和雞肉上面都有均勻覆蓋油和醋。用保鮮膜包覆然後放進冰箱冷藏一小時。
- 將材料均勻放在烤盤上，讓雞肉位於蔬菜上方，雞皮在上。放進烤箱中架位然後設定為150°C「蒸氣烘烤」60分鐘。

3. 從烤箱取出後食用。

每份的營養成分:

卡路里 258 (63%來自脂肪) • 碳水化合物 6g • 蛋白質 17g  
• 脂肪18g • 飽合脂肪4g • 膽固醇 79mg • 鈉 359mg  
• 鈣23mg • 纖維 1g

## 檸檬香草牛油鮭魚

快速簡單的菜餚。任何剩菜都可以在隔天作成沙拉食用。

⌚ 製備時間:20分鐘 總作業時間:1小時20分鐘

四人份

- 1 小段青蔥, 切成1英寸碎片
- 1 湯匙新鮮蒔蘿
- 1 湯匙新鮮歐芹
- 4 湯匙牛油
- 1 茶匙磨碎的檸檬皮
- ¼ 茶匙少許粗鹽
- ¼ 茶匙現磨黑胡椒
- 1 磅鮭魚片

1. 把蔥、茴香、歐芹放進一個小型附有刀片的食物處理器。讓機器將材料切碎。把下邊的材料刮下來。然後加入牛油、檸檬皮、¼茶匙的鹽和胡椒。機器攪拌至充分混合, 停止後視必要刮除下邊的材料。將牛油搽至一張蠟紙上然後塑造成鮭魚片的形狀。如果牛油太軟, 請冷藏30分鐘。
2. 用少許鹽灑在鮭魚片上, 然後輕輕將牛油抹在魚身上面。盡可能在所有魚肉上都抹上。
3. 將預備好的鮭魚置入冰箱冷藏至少30分鐘。
4. 準備好要烹調時, 將鮭魚放在燒烤/蒸煮架上後置入烤盤。將烤箱的架位設在低燒烤位置。設定250°C「高溫蒸氣燒烤」10-15分鐘, 然後以250°C「高溫燒烤」5-10分鐘, 讓魚呈褐色。

5. 一旦變褐色後, 將鮭魚拿出來放幾分鐘後即可食用。

\*鮭魚片的大小都不相同, 因此可能有必要視厚度調整烹調時間。

每份的營養成分:

卡路里 237 (60%來自脂肪) • 碳水化合物 0g • 蛋白質 23g  
• 脂肪15g • 飽合脂肪6g • 膽固醇 85mg • 鈉 99mg  
• 鈣15mg • 纖維 0g

## 完美的烤雞

蒸氣對流二合一烤箱, 讓您創造出萬無一失的烤雞——香脆、多汁而且沒有多餘的油。

⌚ 製備時間:10分鐘 總作業時間:隔夜加上60分鐘

四人份

- 1 整隻雞 (4磅)
- ½ 茶匙現磨黑胡椒
- 3 瓣大蒜, 粉碎
- 3 小枝新鮮百里香
- 3 小枝新鮮迷迭香
- 2 小枝新鮮牛至
- 1½ 茶匙粗鹽
- 1 個中等大小的檸檬, 切成兩半

1. 把雞用胡椒調味, 加讓大蒜和香草翻攪。放在冰箱隔夜讓它入味。
2. 將雞從冰箱中取出。隨意地在雞上灑鹽和擠壓的檸檬汁, 然後把檸檬、大蒜和新鮮香草塞進它的肚內。用屠夫用麻線綁住雞腿 (如必要) (這可幫助讓雞烤得更均勻)。
3. 將雞放進烤盤然後置入烤箱的低架位。設定230°C「蒸氣烘烤」50分鐘, 或是直到雞肉煮熟且皮呈現金黃色為止。雞胸內部/胸翅溫度必須是75°C, 而雞腿/腿肉部位必須是80°C。
4. 請讓它擱置10分鐘後再切割或食用。

每份的營養成分:

卡路里 385 (23%來自脂肪) • 碳水化合物 2g • 蛋白質 69g  
• 脂肪9g • 飽合脂肪2g • 膽固醇 221mg • 鈉 841mg • 鈣41mg • 纖維 0g

## 海味雜燴

用這種簡單但吸引人的檯面食物來開場海灘派對吧。

🕒 製備時間:40分鐘 總作業時間:1小時20分鐘

四人份

- 1 湯匙橄欖油
- 2 根青蔥, 去皮, 切片
- 4 瓣大蒜, 去皮, 粉碎
- 4 小枝百里香
- ½ 茶匙粗鹽
- ¼ 茶匙現磨黑胡椒
- ½ 小茴香球莖, 切片
- 6 個小紅馬鈴薯
- 2 根玉米, 去殼, 切成2吋的片狀
- ¾ 磅蚌蠔(大約6個), 擦洗
- ½ 磅貽貝(約8個), 擦洗和去鬚
- 2 尾龍蝦尾
- ¼ 杯白葡萄酒或啤酒
- ½ 湯匙切碎龍蒿
- ½ 湯匙切碎的香菜

1. 在一個大碗中將油、青蔥、大蒜、百里香、鹽、胡椒、茴香、馬鈴薯和玉米混攪在一起。均勻將材料鋪在烤盤上。將烤盤置入烤箱的低架位。設定150°C「快速蒸烤」20分鐘。
2. 小心從烤箱中取出烤盤然後將蚌蠔和貽貝放在烤盤外面周圍, 然後將龍蝦尾放在中間。小心將酒倒在烤盤上然後放回烤箱。繼續以「快速蒸烤」烹調15分鐘。

3. 烤盤中會充滿烹煮過後的汁液。請小心把這些汁液從烤箱中取出。用切碎的香草做裝飾。搭配硬皮麵包一起享用。

每份的營養成分:

卡路里 587 (13%來自脂肪) • 碳水化合物 74g • 蛋白質 50g  
• 脂肪8g • 飽合脂肪1g • 膽固醇 156mg • 鈉 1625mg  
• 鈣191mg • 纖維 8g

## 綠智利墨西哥粽(玉米粉蒸肉)

這份食譜確實是需要幾道較繁複的步驟, 但是成果會非常值得一切努力。視玉米條的尺寸, 您可以視需要填入比建議量多或少的玉米粉蒸肉餡; 填入時您會更方便衡量所需的量。

🕒 製備時間:2小時 總作業時間:5小時

24人份

綠智利餡料:

- 1½ 磅墨西哥波布拉諾(poblano)辣椒(約8根), 修剪莖
- 2 湯匙植物油
- 1 個中等大小的洋蔥, 去皮, 切碎
- 1 個jalapeño辣椒, 去籽, 切碎
- 4 瓣大蒜, 去皮, 切碎
- 2 湯匙再加1茶匙未漂白通用麵粉
- 2 杯水或低鈉雞湯
- 2 磅整隻雞的雞腿(約4條腿), 烤後將肉取出, 切絲\*
- 2 罐(每個4.5盎司)切碎的綠辣椒
- ½ 茶匙粗鹽
- 24 個玉米皮

瑪沙麵糰:

- 5 杯瑪沙麵粉
- 1 湯匙加1茶匙發粉
- 2½ 茶匙粗鹽
- 3¾ 杯水

## 1¼ 杯植物油

1. 在烤盤上鋪一層墨西哥波布拉諾(poblano)辣椒。將烤盤置入烤箱的中架位。設定220°C「蒸氣烘烤」。烹調30分鐘直到呈現焦色，在烹調一半時間時翻動辣椒。將辣椒放到一個碗裡然後以保鮮膜包住。
2. 等它冷卻到可以處理後，去皮和子，然後切成粗粒。放一旁備用。
3. 以中型鍋用中高溫熱油，加入洋蔥、jalapeño辣椒、大蒜後炒到軟化並呈淡金黃色。用麵粉攪拌後烹調1-2分鐘。加水或肉湯後煮沸。將火調到中火然後加入雞肉、墨西哥波布拉諾辣椒和罐裝辣椒。燉約30-45分鐘直到餡料變厚，仍有濕度但是不會呈糊狀。
4. 在烹調餡料時，將玉米皮放進大碗裡然後倒入足夠覆蓋玉米皮的滾水。用倒轉過來的盤子或厚重蓋子讓玉米皮浸沒至少1小時。
5. 將辣椒從火爐上取下來然後讓它稍微冷卻。(這時還是會有點厚)。
6. 預備瑪沙麵糰。在大碗中將瑪沙麵粉、發粉和鹽一起攪混。慢慢加水，使用木勺或乾淨的手把裡面的液料攪勻。最後加入蔬菜油然後充分混勻直到麵糰成形。預先冷藏以備用。
7. 組合玉米粉蒸肉。一次用一個玉米皮，將水倒出後用掉多餘的水。將玉米皮平放在工作台上，較大的一端朝向你。鋪大約¼的瑪沙麵糰在玉米皮上，覆蓋住 $\frac{2}{3}$ 的玉米皮，朝向較寬的一端。
8. 將大約2-4湯匙的餡料放在瑪沙麵糰上面，視玉米皮大小而取量。將玉米皮的各邊折疊起來覆蓋住餡料以及位於玉米粉蒸肉下面的玉米皮較窄的一端，以確保有全部覆蓋住。重複作業直到塞滿玉米粉蒸肉。
9. 將玉米粉蒸肉放在烤盤上，開口的一端朝上，在稍微傾斜的位置彼此堆疊。置入烤箱的低架位，然後設定烤箱為「蒸煮」100°C 2小時。瑪沙麵糰應該會凝結成形，讓玉米皮容易從它剝離。
10. 請立即食用。

\* 預備將雞肉送進烤箱之前，請在每隻雞腿上先覆蓋 $\frac{1}{2}$ 茶匙鹽和胡椒然後放進烤盤，送進中架位。設定「蒸氣烘烤」160°C 60分鐘。烤好後拿出來放冷然後將肉切碎。

每份營養成分：

卡路里 259 (55%來自脂肪) • 碳水化合物 22g • 蛋白質 8g  
• 脂肪16g • 飽和脂肪2g • 膽固醇 17mg • 鈉 423mg  
• 鈣57mg • 纖維 2g

## 亞洲風味排骨

這些酸甜滋味的排骨本身就很好吃，但是也很適合做我們後面要介紹的叉燒包。

🕒 製備時間：10分鐘 總作業時間：隔夜加上2小時10分鐘

4份主菜或開胃菜6份

- 1 杯海鮮醬
- $\frac{1}{2}$  杯醬油，低鈉鹽
- 1 湯匙柚子汁\*或鮮檸檬汁
- 1 湯匙料理酒
- 1 湯匙魚露
- 1 塊1至2英寸的生薑，去皮，切半
- 2 瓣大蒜，去皮
- $\frac{1}{2}$  杯包裝淺紅色糖
- $\frac{1}{4}$  杯葡萄籽油
- 1 根帶骨排骨(約3磅)，切成單塊排骨

1. 按所列順序將排骨以外的材料全放進攪拌罐裡。用高速完全混勻。
2. 將排骨放在不鏽鋼碗裡然後用充分抹上醃料。用保鮮膜將碗包緊然後放進冰箱冷藏一晚。
3. 從冰箱中把肉取出然後盡可能去掉每根排骨上的醃料。將排骨鋪一層在烤盤上然後置入烤箱的中架位。設定烤箱為180°C「蒸氣烘烤」60分鐘。等時間到後重新設定為110°C以「蒸氣烘烤」再烹調一小時。
4. 將排骨從烤箱中取出後即可食用。

\* 柚子是一種很酸的日本柑橘類水果。柚子汁可在日本雜貨店或美食店裡買到。



每份排骨的營養成分：

卡路里 365 (51%來自脂肪) • 碳水化合物 24g • 蛋白質 21g  
• 脂肪21g • 飽合脂肪6g • 膽固醇 72mg • 鈉 944mg  
• 鈣34mg • 纖維 0g

## 蒸叉燒包

這些精緻的麵包是經典點心組合的一部分，現在已經迅速成為我們測試廚房的最愛。

🕒 製備時間：1小時25分鐘 總作業時間：3小時25分鐘

16個

- 1 份亞洲風格排骨，冷卻(之前的食譜)
- 1 茶匙活性乾酵母
- ¼ 杯砂糖，分開使用
- 1½ 杯溫水(40°C-45°C)，分開使用
- 3 杯未漂白通用麵粉，需要時可添加
- ¼ 茶匙小蘇打
- 1 湯匙菜籽油

1. 把肉從排骨上剝除後切碎。保持冷藏直到可用為止。如喜歡的話可在烤後保存排骨的汁液然後淋在肉上再填料。
2. 把酵母加一小撮糖放及¼杯溫水攪拌。擱置5分鐘直到發泡。
3. 在一個大不鏽鋼碗裡放入麵粉、剩餘的糖和發粉。攪拌後在中央弄一個小洞。
4. 將剩餘的水加到酵母混合物裡，然後慢慢倒進麵粉中，用一隻手倒，另一隻手混勻麵糰。如果麵糰太濕，再加點麵粉，一次一湯匙，直到麵糰開始結合。加油然後用您的雙手把麵糰揉勻。
5. 把麵糰放到鋪滿麵粉的平面上然後用手揉麵糰大約10分鐘直到它均勻有彈性為止。把麵糰弄成球狀，並以濕廚房紙巾覆蓋。讓麵糰在室溫中放置一小時。
6. 此時，在烤盤上鋪一片羊皮紙然後從冰箱中取出豬肉。鋪一張大蠟紙在您打算包包子餡料的料理台上。

7. 在工作檯面上鋪一層薄薄的麵粉然後將麵糰揉成一條麵棍，大約16吋長。將麵棍切成16等份，每份大約2盎司。
8. 一次做一張麵皮剩餘的用濕紙巾覆蓋，將每張麵皮捲成很平滑的圓狀，直徑大約4-5吋。在每一個麵皮中央裡放進兩滿匙的碎豬肉。看起來雖然肉很多，但是當你將麵皮拉到餡料上時會有彈性。將麵皮圍住餡料往上收並沿邊緣打褶。把褶子捏在一起，在包子上做個小頸部，然後扭緊。
9. 將包子放在蠟紙上然後以另一張濕紙巾覆蓋。重複做剩下的麵皮和餡料直到所有包子都完成。
10. 將一半的包子放在托盤上，讓剩餘的8個用紙巾覆蓋。將托盤置入烤箱的中架位然後設定烤箱為100°C「蒸煮」30分鐘，直到麵糰煮透為止。將包子拿出來，重新在托盤上鋪上新的羊皮紙後重複做剩餘的包子。
11. 立刻食用。

每個包子的營養成分：

卡路里 392 (41%來自脂肪) • 碳水化合物 40g • 蛋白質 20g  
• 脂肪18g • 飽合脂肪5g • 膽固醇 59mg • 鈉 786mg  
• 鈣28mg • 纖維 0g

## 香檳油醋甜菜沙拉

這道沙拉外表美觀而且能夠快速將任何一餐變成特別的饗宴。

🕒 製備時間：15分鐘 總作業時間：1小時5分鐘

六人份

- 2 顆紅甜菜(約8盎司)，去皮，切成楔形
- 2 顆黃甜菜(約8盎司)，去皮，切成楔形
- 1 湯匙橄欖油
- ¼ 茶匙粗鹽
- ¼ 茶匙現磨黑胡椒
- ¼ 杯香檳香醋(配方如下)
- 3 杯混合蔬菜

1½ 盎司軟山羊奶酪, 弄碎  
½ 杯切碎的栗子, 烤過

1. 用一個中型碗將蔬菜以油、鹽和胡椒拌勻。將蔬菜鋪一層在烤盤上然後置入烤箱的中架位。設定烤箱為250°C「高溫蒸氣燒烤」30分鐘。
2. 要製作沙拉時, 將蔬菜放進中型碗裡並加入油醋汁、一次一湯匙, 讓蔬菜均勻拌上醋汁直到完成喜歡的調味為止。將拌了汁的蔬菜分盤盛裝後在每盤上點綴羊奶酪、堅果和4-5片切成楔子狀的甜菜。

注意: 請到要準備食用時才替蔬菜淋汁, 否則菜會泡得水水的。

每份的營養成分:

卡路里 229 (68%來自脂肪) • 碳水化合物 12g • 蛋白質 6g  
• 脂肪18g • 飽合脂肪3g • 膽固醇 3mg • 鈉 509mg  
• 鈣136mg • 纖維 5g

## 香檳油醋

這道美味油醋在嚐完一口後就會成為您的最愛。

🕒 製備時間: 10分鐘

一杯

1 蒜瓣, 去皮  
1 小根香蔥, 去皮, 切成1/2吋的片狀  
1 茶匙芥末  
¼ 茶匙粗鹽  
2½ 湯匙香檳醋  
¾ 杯特級初榨橄欖油

1. 將橄欖油以外的所有材料都放進設有金屬刀片的食品攪拌機裡。運轉幾次以便切碎大蒜和蔥, 然後在機器仍在運作時以緩慢而持續的方式加入油讓它混合直到乳化為止。
2. 在乳化後讓混合物繼續融合30秒。

3. 立即食用, 或是放到冰箱冷藏, 最多可保存一週。拿到室溫後在食用前先攪拌或翻攪幾下。

每份的營養成分(2 茶匙):

卡路里 92 (99%來自脂肪) • 碳水化合物 0g • 蛋白質 0g  
• 脂肪11g • 飽合脂肪1g • 膽固醇 0mg • 鈉 44mg  
• 鈣1mg • 纖維 0g

## 培根甘藍

這是一道可搭配任何一餐的完美小菜; 培根的鹹味和馬鈴薯的樸實味道互補, 而最後加上的紅酒醋則帶來令人驚喜的風味。

🕒 製備時間: 10分鐘 總作業時間: 30分鐘

四人份

1 磅孢子甘藍, 修剪, 切半  
1 根蔥, 去皮, 切成薄片  
1 盎司培根, 切塊  
1 湯匙橄欖油  
1/8 茶匙粗鹽  
1/8 茶匙現磨黑胡椒  
2 茶匙紅酒醋

1. 將除了醋以外的所有材料都放進一個碗裡拌勻。將材料鋪一層在烤盤上, 孢子甘藍切半的那面朝下。
2. 將烤盤置入烤箱的低架位然後設定烤箱為200°C「快速蒸烤」20分鐘, 直到孢子甘藍軟化及呈褐色為止。烤15分鐘後開始檢查。
3. 將甘藍從烤盤上取出後放進食用碗。加醋翻攪。調整到喜愛的味道後即可食用。

每份的營養成分:

卡路里 108 (46%來自脂肪) • 碳水化合物 11g • 蛋白質 5g  
• 脂肪6g • 飽合脂肪1g • 膽固醇 6mg • 鈉 230mg  
• 鈣50mg • 纖維 4g

## 烤甜椒抓飯

這道五彩繽紛的料理很適合搭配多數的主菜，像是牛肉、雞肉、魚等等。任何蔬菜都可以用甜椒取代來做變化。

🕒 製備時間:20分鐘 總作業時間:1小時40分鐘

八杯

- 1 個中等大小的紅色甜椒(約7~8盎司)
- 1 個中等大小的黃色甜椒(約7~8盎司)
- 2¼ 茶匙橄欖油，分開使用
- ½ 中等大小的洋蔥，去皮，切碎
- 2 瓣大蒜，去皮，碾碎1.5杯長粒白米
- ½ 杯wehani米\*或是棕色的印度香米
- 2½ 杯雞湯，低鈉鹽
- 2 小枝新鮮百里香
- 1¼ 茶匙粗鹽
- ¼ 茶匙現磨黑胡椒
- ¼ 杯新鮮香菜，切碎
- 2 根蔥，修剪，切碎

1. 將甜椒放在烤盤上然後抹上¼茶匙的橄欖油，置入烤箱的中架位。設定烤箱為200°C「蒸氣烘烤」30分鐘。在烹調中途要翻動甜椒。
2. 完成後，將甜椒放進中碗裡並以保鮮膜緊緊包覆。擱置30分鐘。等它冷卻後將甜椒取出然後剝皮，將皮和籽都去掉。將甜椒切成½吋的小塊。
3. 將剩餘的橄欖油放進一個1.9升的烤盤上，加入洋蔥、大蒜、米、雞湯、鹽巴和甜椒。蓋上烤盤然後置入烤箱的低架位。設定烤箱為150°C「快速蒸烤」35分鐘。

4. 完成後，讓米留置約15分鐘。攪拌保留的甜椒和香菜及香蔥。

Wehani米是一種芳香的糙米，可在特別的食品專賣店裡找到。

每1/2杯的營養成分：

卡路里 100 (9%來自脂肪) • 碳水化合物 21g • 蛋白質 2g  
• 脂肪1g • 飽合脂肪0g • 膽固醇 0mg • 鈉 264mg  
• 鈣15mg • 纖維 1g

## 烤蕃茄

蒸烤蕃茄可以強化其風味。它們是許多菜餚的美味伴菜，或是也可以把它們混和義大利紅醬成為我們的「紅辣椒醬」(第21頁)

🕒 製備時間:5分鐘 總作業時間:20分鐘

六人份

- 2 茶匙橄欖油
- 6 個蕃茄，去芯和縱向切
- 1 小撮粗鹽
- 1 小撮現磨黑胡椒

1. 在烤盤上鋪一張羊皮紙。滴橄欖油到蕃茄切面上然後灑上鹽和胡椒。放在預備好的烤盤上，切面向下，然後置入烤箱的中架位，設定烤箱為230°C「蒸氣烘烤」15分鐘。
2. 將蕃茄從烤箱中取出，稍等它冷卻。去皮後即可使用。

每份的營養成分：

卡路里 25 (56%來自脂肪) • 碳水化合物 2g • 蛋白質 1g  
• 脂肪2g • 飽合脂肪0g • 膽固醇 0mg • 鈉 19mg  
• 鈣6mg • 纖維 1g

## 布里歐修

柔軟且充滿奶油香，這種麵包需要花點心思和耐心來準備，但最終的結果是值得的。烤後抹上果醬，或是切片用來做法式烘焙麵包時更是無比美味。

⌚ 製備時間：55分鐘 總作業時間：5小時30分鐘

一條(約八人份)

- 1¼ 茶匙活性乾酵母
  - 1 茶匙加2湯匙砂糖，分開使用
  - 2 湯匙溫全脂牛奶(40°C-45°C)
  - 1 1/3 杯麵粉
  - 2 個大雞蛋，打散
  - ½ 茶匙粗鹽
  - 6 湯匙牛油，冷卻切方塊(放冰箱保存備用)
- 蛋液(1個大雞蛋和1湯匙水，攪混)

1. 把酵母和一茶匙糖和溫牛奶放在小碗中溶化。靜置5-10分鐘或直到混合物起泡為止。
2. 將麵很和剩餘的兩湯匙糖放進一台附有刀片的攪拌機的碗裡。攪拌均勻。等酵母發酵後加入麵粉 / 糖。在一個碗中快速攪勻直到完全混合為止，然後慢慢一點點地加入雞蛋，加的時候等前一次加的已經被麵粉吸收後再繼續加。持續攪拌到麵糰均勻無粒狀為止。這時您可能需要加快至中/中高速。此時麵糰會非常黏稠到像膠狀。請維持此攪拌狀態10分鐘讓麵筋充分發揮作用。停止攪拌機視需要刮下碗邊和刀片上的材料，以確保麵糰充分混勻。
3. 刮下碗邊和刀片上的材料然後更換刀片為麵糰鉤。開始以低/中速攪拌後再加鹽。慢慢加入冷卻的牛油塊，一塊接一塊，不要一次加太多，直到前面的完全融入為止。調高速度至中速並繼續揉捏直到所有牛油都加入為止。如果麵糰變得太稠，就再加麵粉，一次一茶匙。揉捏麵糰的時間大約15-20分鐘——請不要急！麵糰混勻而且充滿彈性即完成，這時候拉它就不容易斷裂。
4. 將麵糰揉成球狀，放進乾淨的混料碗，以保鮮膜包覆放在冰箱冷藏3.5小時。冷卻後，讓它在室溫靜置另外30分鐘。

5. 將一個9吋的麵包盤大量抹上牛油。輕輕將麵糰擰造成麵包狀然後放進烤盤。架位設在低架位，將烤盤放進烤箱。設定40°C「蒸煮」25分鐘讓它發酵。從烤箱取出後輕輕抹上蛋液。重新放回烤箱然後設定160°C「烘焙麵包」25分鐘。烤完後麵包會發亮並呈金褐色，此時內部溫度應為90°C。

6. 將麵包從烤盤上拿出來放在烤架上讓它完全冷卻後再食用。

每份的營養成分：

卡路里 185 (47%來自脂肪) • 碳水化合物 19g • 蛋白質 5g  
• 脂肪10g • 飽合脂肪6g • 膽固醇 69mg • 鈉 167mg  
• 鈣11mg • 纖維 1g

## 椒鹽捲餅

就是喜歡椒鹽捲餅，但是現在您可以在廚房自己動手做！

搭配褐色辣芥末來享受正宗的風味

⌚ 製備時間：45分鐘 總作業時間：2小時20分鐘

12個

- 1 杯溫水(40°C-45°C)
- 1 湯匙包裝淡紅糖
- 2¼ 茶匙活性乾酵母
- 3¼ 杯麵粉
- 2 茶匙粗鹽
- 小蘇打(½杯溫水、1茶匙小蘇打，混勻)
- 蛋液(1個大雞蛋和1湯匙水，混勻)
- 粗鹽，灑鹽用

1. 將水放進一個小混合碗裡或大的量杯裡，然後加入糖和酵母；攪拌讓它融化。靜置5-10分鐘或是直到混合物發泡為止。
2. 將麵粉和鹽置入麵糰專用或金屬製刀片的攪拌機的碗裡，攪拌10分鐘。在機器運轉時，慢慢從進料管加入發酵的酵母混合物然後攪拌直到麵球膨脹。繼續處理

45秒讓它揉麵糰。將麵糰形塑成均勻的球狀，置入乾淨的混料碗裡然後以保鮮膜包住。讓它在溫暖的地方發酵直到麵糰漲大兩倍，時間約需60分鐘。

- 輕輕擊打麵糰然後捲成16吋的繩索狀。將麵糰分成12等份。取一團(其他還沒使用的要以保鮮膜或濕巾覆蓋讓它們不致變乾)然後捲成薄條，大約6吋長，然後將兩端彼此交叉捏成椒鹽捲餅，請確認兩端都有懸在底部上；壓實將它封牢。剩餘的麵糰也重複施作，要確認將所有塑好形狀的椒鹽捲餅放置在保鮮膜下或是濕巾下。
- 在烤盤上鋪一張羊皮紙。放6個塑形後的捲餅在鋪好的烤盤上。輕輕在捲餅上刷上蘇打液。將烤盤置入烤箱低架位，設定100°C「蒸煮」5分鐘。
- 在蒸煮結束後，從烤箱中取出並輕輕刷上蛋液並灑上大量的鹽。預熱烤箱至220°C「熱對流烘烤」10分鐘。預熱完成後，重新將蒸煮過的捲餅放回烤箱。烤好後捲餅應該會發亮並微微呈褐色。
- 將捲餅從烤盤取出後立即可食用。剩餘的六個也如法炮製。
- 捲餅最好是同一天吃完，最好是烤箱剛烤出來的熱度。如果保存在氣密容器中可以放2天。

每個捲餅的營養成分：

卡路里 118 (0%來自脂肪) • 碳水化合物 25g • 蛋白質 4g  
• 脂肪0g • 飽合脂肪0g • 膽固醇 0mg • 鈉 261mg  
• 鈣1mg • 纖維 1g

## 奶油圓麵包

剛烤出來的新鮮麵包讓任何一頓晚餐都超級特別。

🕒 剛烤出來的新鮮麵包讓任何一頓晚餐都超級特別。

12個

- 1/3 杯全脂牛奶
- 6 湯匙牛油
- 3 湯匙砂糖1.75茶匙活性幹酵母

3 湯匙溫水(40°C–45°C)

1 個雞蛋，打散

3 杯麵粉

3/4 茶匙粗鹽

蛋液(1個大雞蛋和1湯匙水，護送合)

- 用一個小深鍋將牛奶、牛油和糖混合。以小火溫熱到牛油溶化為止。從爐子上拿下來靜置在室溫中等待冷卻。
- 將酵母以溫水溶化。靜置五分鐘或直到混合物發泡。加冷卻的牛奶混合物混合然後打蛋。放進麵粉和鹽到附有麵糰專用或金屬製刀片的食品攪拌機的料理碗中處理10分鐘。在機器運轉時慢慢把所有混合後的液體從進料管加進去然後讓機器處理直到麵球成形。繼續攪拌45秒讓它揉捏麵糰。將麵糰揉成圓順的球狀後置入乾淨的混料碗裡並蓋上保鮮膜。讓它在溫暖的地方膨脹直到麵糰成兩倍大尺寸，這需要大約60分鐘。
- 輕輕將一個9吋的圓形烤盤抹上牛油。擊打麵糰然後分成12等份(每份大約2盎司)。捲成圓體然後放在預備的烤盤上。將烤盤放進烤箱低架位，設定烤箱為40°C「蒸煮」25分鐘讓它膨脹。
- 從烤箱中拿出來後在膨脹的圓麵包上刷一層薄蛋液。放回烤箱並設定為190°C「烘焙麵包」25分鐘。烤好後圓麵包應該呈金褐色而且內部溫度為90°C。
- 從烤盤上取下來後等稍微冷卻即可食用。

每個圓麵包的營養成份：

卡路里 172 (31%來自脂肪) • 碳水化合物 26g • 蛋白質 4g  
• 脂肪6g • 飽合脂肪4g • 膽固醇 16mg • 鈉 102mg  
• 鈣12mg • 纖維 1g

## 義大利鄉村麵包

既蓬鬆又硬皮的麵包證明在家做出工匠風格的麵包

從未如此簡單過。

🕒 製備時間:15分鐘 總作業時間:3小時5分鐘

一條(約16人份)

- 1¾ 茶匙活性乾酵母
- ¾ 茶匙砂糖
- 1 杯溫水(40°C–45°C)
- 3 杯麵粉
- 1/3 杯麥麩
- 1½ 茶匙粗鹽
- 1½ 湯匙橄欖油

蛋液(1個大雞蛋和1湯匙冷開水混勻)

1. 以一個量杯將酵母和糖用溫水溶化。靜置5分鐘或直到它發泡為止。
2. 將麵粉、麥麩和鹽巴放進附有麵糰專用或金屬製刀片的食品處理機裡運轉10秒鐘。加油。在機器運轉時慢慢透過進料管加入酵母混合物並繼續運轉直到麵糰成球形為止。繼續運轉一分鐘讓麵粉膨脹。將麵糰揉成球形放在有放一點麵粉的大碗中。用保鮮膜將碗緊緊覆蓋住讓麵糰發酵一小時，直到呈兩倍大為止。
3. 擊打麵糰，重新塑成球狀然後再次用乾淨的保鮮膜把碗蓋住。讓它發酵一小時。
4. 在烤盤上鋪上一張羊皮紙。輕輕拍打麵糰然後揉成一個緊密的大圓。將圓麵糰放到烤盤上置入烤箱低架位。設定烤箱為「蒸煮」25分鐘40°C讓它發酵。
5. 從烤箱中取出；用鋸齒刀在麵包頂部割開X狀，抹上蛋液然後放回烤箱。設定烤箱為200°C「烘焙麵包」30分鐘。
6. 麵包應該會呈現漂亮的褐色，而且內部溫度介於95°C至100°C之間。重新從烤箱中取出麵包放在網架上等它完全冷卻後再切片。

每份的營養成分:

卡路里 127 (15%來自脂肪) • 碳水化合物 23g • 蛋白質 4g  
• 脂肪2g • 飽合脂肪0g • 膽固醇 16mg • 鈉 292mg  
• 鈣3mg • 纖維 1g

## 法式麵包

多次發酵並放置冰箱一夜後就能讓這道麵包吃出多層次的風味。

🕒 製備時間:25分鐘 總作業時間:隔夜加上4小時10分鐘

兩小個(約16人份)

- 1¼ 茶匙活性乾酵母，一小撮砂糖
  - 1 杯溫水(40°C–45°C)，分開使用
  - 3 杯未漂白通用麵粉
  - 1 茶匙粗鹽
- 蛋液(1個大雞蛋和1湯匙水混合)

1. 用一個量杯將酵母和糖加¾杯的溫水一起溶化。保留剩餘的¼杯。讓酵母混合物靜置5分鐘，或直到發泡。
2. 將麵粉和鹽放進附有麵糰專用或金屬製刀片的處理機裡處理10秒。
3. 在機器運轉時，慢慢加入酵母混合液體到進料管裡，然後用機器處理直到麵球發泡。如果麵糰太乾就加入剛才保留的水，一次一湯匙。繼續處理一分鐘讓麵糰發酵。將麵糰揉成球狀然後放進大碗中。用保鮮膜緊緊蓋住大碗然後讓麵糰發酵1小時，直到成兩倍大。
4. 擊打麵糰，重新塑成球狀然後再次用乾淨的保鮮膜蓋住大碗。讓它發酵一小時。
5. 再次擊打麵糰然後再次用乾淨的保鮮膜蓋住。將碗放進冰箱冷藏一夜。
6. 隔天請將麵糰從冰箱中取出放到常溫下。在托盤上鋪一張羊皮紙。

- 輕輕擊打麵糰然後分成對半。按壓並將每一個麵糰捲成麵包形狀，大約9吋長。將麵包狀的麵糰整齊排在托盤上然後置入蒸氣烤箱中的低架位。設定烤箱為40°C「蒸煮」25分鐘讓它發酵。
- 將托盤從烤箱中取出後用鋸齒刀在每條麵包上切三道痕跡，刷上蛋液然後放回烤箱。設定烤箱為200°C「烘焙麵包」25分鐘，在烘焙麵包中途要旋轉托盤。
- 麵包應該要出現漂亮的褐色且內部溫度介於95°C and 100°C。如果麵包需要更多時間烘烤，請將烤箱設定為200°C「熱對流烘烤」5分鐘。將麵包從烤箱取出放在網架上等它完全冷卻後再切片。

每份的營養成分：

卡路里 81 (3%來自脂肪) · 碳水化合物 17g · 蛋白質 3g  
 · 脂肪0g · 飽合脂肪0g · 膽固醇 12mg · 鈉 148mg  
 · 鈣2mg · 纖維 0g

## 糖蜜葡萄乾山核桃全麥餐包

這些微微甜的餐包是您家庭麵包籃裡完美的附加物。

🕒 製備時間：40分鐘 總作業時間：2小時25分鐘

十二個

- ½ 杯全脂牛奶
- ½ 杯水
- 1½ 湯匙牛油
- 2 湯匙糖蜜
- 2¼ 茶匙活性乾酵母
- 2 杯全麥麵粉
- 1¾ 杯麵粉
- 1 茶匙粗鹽
- ½ 杯黃金葡萄乾
- ½ 杯山核桃，切碎

## 蛋液 (1個大雞蛋和1湯匙水混合)

- 在一個深鍋裡將牛奶、水、牛油和糖蜜用小火加熱，直到牛油溶化且混合物達到45°C。將混合物移至一個大量杯然後加入酵母。靜置5分鐘或直到發泡。
- 將麵粉和鹽巴放進附有麵糰專用或金屬製刀片的食物處理機內處理10秒。
- 在機器運轉中，慢慢從進料管加入酵母混合物並處理直到麵球成形。加入葡萄乾和堅果然後繼續處理1分鐘讓麵糰發酵。將麵糰揉成球狀後放在一個大碗中。用保鮮膜將大碗緊緊覆蓋住然後讓麵糰發酵一小時，直到變成兩倍大。
- 在烤盤上鋪一張羊皮紙。擊打麵糰並將它分成12等份，每份大約2 又¼至2又½盎司。將每一個麵糰塑造成小魚雷形圓麵糰。將六個魚雷形麵糰放平均排在托盤上然後置入烤箱的低架位。設定烤箱為40°C「蒸煮」25分鐘讓它發酵。用乾淨的廚房紙巾或保鮮膜蓋住剩餘的小麵糰並放入冰箱冷藏。
- 從烤箱中取出麵糰然後用廚房剪刀，在每個麵包上面剪斷3個狹縫，刷上蛋液然後放回烤箱。設定180°C「烘焙麵包」25分鐘來烤這些小麵包。
- 小麵包呈均勻的褐色且內部溫度為95°C時即完成。將小麵包從烤箱取出放在網架上等它完全冷卻。剩餘的小麵糰也如法炮製。

每份的營養成分：

卡路里 213 (23%來自脂肪) · 碳水化合物 36g · 蛋白質 6g  
 · 脂肪6g · 飽合脂肪2g · 膽固醇 20mg · 鈉 214mg  
 · 鈣31mg · 纖維 3g

## 巧克力片麵包布丁

一個可以提前準備，從冰箱到上桌不用一個鐘頭得絕佳甜點

🕒 製備時間:20分鐘 總作業時間:4小時10分鐘

六至八人份

- 1 條哈拉麵包(challah)(約1磅),切成1吋立方體(約10杯)
- ½ 杯巧克力片
- 3 個大雞蛋,打散
- ⅓ 杯砂糖
- ½ 茶匙粗鹽
- 1 杯全脂牛奶
- 1 杯鮮奶油
- 2 茶匙純香草精
- 不粘烹飪噴霧(或軟化的牛油)

1. 將麵包塊和巧克力片放進一個大碗中。混勻;放著備用。
2. 把蛋、糖和鹽巴放進一個混料碗裡然後混到發亮且產生泡沫。加入牛奶、鮮奶油和香草然後繼續攪拌直到混勻為止。將混合液倒到麵包塊和巧克力片上。輕輕攪拌到都沾上混合液。用保鮮膜蓋上置入冰箱冷藏最少3小時,最長可以隔夜。
3. 用不黏的噴霧輕輕噴灑9吋圓烤盤(或者抹上牛油)。將浸漬好的麵包混合物放到烤盤上。用鋁箔紙輕輕覆蓋。將烤盤置入烤箱的低架位。設定烤箱為180°C「蒸氣烘烤」50分鐘。當麵包布丁漂亮地膨化成形而且內部溫度達到70°C時就完成了。請搭配新鮮奶油立刻享用。

每份的營養成分(八人份):

卡路里 397 (45%來自脂肪) • 碳水化合物 45g • 蛋白質 10g  
• 脂肪20g • 飽合脂肪11g • 膽固醇 142mg • 鈉 432mg  
• 鈣117mg • 纖維 1g

## 肉桂糖甜甜圈

輕而鬆軟,每天都難以抗拒地想烘烤這些甜甜圈!

🕒 製備時間:50分鐘 總作業時間:3小時50分鐘

做12個甜甜圈,外加12個甜甜圈洞

- ½ 茶匙活性乾酵母
- 1 茶匙加1湯匙砂糖,分開始用
- 2 湯匙溫全脂牛奶(40°C-45°C)
- 1½ 杯麵粉,要混合時加更多(最多半杯)
- ¼ 茶匙粗鹽
- ¼ 茶匙肉桂
- 1 小撮肉荳蔻
- 2 個大雞蛋,打散
- ¼ 杯牛奶
- 1 茶匙純香草精
- 4 湯匙不加鹽的牛油,置於室溫後將溶化的牛油切成小塊(約4湯匙)做最後裝飾,肉桂糖備好做最後裝飾。

1. 用一個小碗將酵母和一茶匙的糖放在溫牛奶中溶化。靜置5-10分鐘或是直到混合物發泡。
2. 將1杯半的麵粉,加上剩下的一湯匙糖、鹽、肉桂和肉荳蔻放進配有麵糰鉤的直立式攪拌機的碗裡。等酵母發酵便將它加入麵粉/糖裡。以中速/中低速攪拌直到混勻。
3. 將蛋、牛油牛奶和香草全放在一個大的量杯或混料碗裡攪勻。在以中速混合時,慢慢加入液體材料到麵粉混合物裡。使用另外的半杯麵粉,視需要一次加一湯匙,以避免麵粉黏到麵糰鉤和側邊。
4. 混合液充分融合後,慢慢加入牛油,一次一片,直到所有都混進麵糰裡。再一次繼續加麵粉,一次一茶匙,以免麵糰黏到側邊。麵糰在碗裡發酵時應該會變的很均



勻。加入牛油後再多發酵2-5分鐘。麵糰應該會變軟而滑順，而且拉扯時不會斷裂。

- 將麵糰弄成球狀，放入乾淨的混料碗中，用保鮮膜覆蓋並靜至一個小時。一個小時後，輕輕的將麵糰翻面按壓（請勿擊打）。用保鮮膜覆蓋再靜置另一個小時。
- 在烤盤上鋪一張羊皮紙。將麵糰分成12份（每團大約1+¼-1+½盎司）一次做一團（將其他的先用保鮮膜輕輕覆蓋），把麵糰弄成一張麵皮，直徑大約3-4吋。用小圓刀（½-¾吋）在中央切一個洞。將切掉圓洞的麵糰放在鋪好的烤紙上然後用保鮮膜輕輕覆蓋。將切掉的甜甜圈洞保留在另一個盤子上，用保鮮膜覆蓋。重複做剩下的麵糰。
- 切完六個甜甜圈洞後，將它們放進烤箱的中架位。設定烤箱為40°C「蒸煮」15分鐘。蒸煮時間結束後，切換至180°C「烘焙麵包」12分鐘。完成的甜甜圈應該完美膨脹並帶有淡淡焦色。重複步驟完成剩餘的六個甜甜圈，最後是切掉甜甜圈的洞。
- 在烘烤甜甜圈時，將剩餘的牛油放在小深鍋裡以小火溶化。將肉桂糖放在一個小碗裡備用。
- 將甜甜圈從烤箱取出後立即在側邊刷上牛油，然後輕輕在肉桂糖裡翻沾一下。立即食用。

每份的營養成分(一個甜甜圈和一個甜甜圈圓洞):

卡路里 175 (43%來自脂肪) • 碳水化合物 21g • 蛋白質 3g  
• 脂肪8g • 飽合脂肪5g • 膽固醇 52mg • 鈉 65mg

## 蜂蜜奶油烤桃子

簡單的材料讓這道烤桃子成為夏季新鮮的甜點。

🕒 製備時間:10分鐘 總作業時間:30分鐘

六至八人份

桃子:

3-4 個中等結實桃子,切半和分開使用

¼至½ 杯的蜂蜜(取決於桃子甜度)

¼ 茶匙粗鹽

1½ 茶匙新鮮檸檬汁

蜂蜜奶油:

½ 杯鮮奶油

1 湯匙蜂蜜

½ 茶匙純香草精,

一小撮粗鹽

義大利杏仁餅(amaretti), 粉碎, 裝飾用

- 將桃子、蜂蜜、鹽和檸檬汁放在一個大碗裡拌勻，直到桃子完全塗滿配料。在烤盤上鋪一張羊皮紙並將桃子對切後平均放在烤盤上。將剩餘的蜂蜜混料鋪在桃子上。
- 將桃子放進烤箱中架位。設定烤箱為190°C「蒸氣烘烤」20分鐘。
- 在桃子烘烤期間預先準備好蜂蜜奶油。將奶油放進混料碗裡開始用手或配有攪拌配件的手動攪拌機予以攪拌。慢慢加入剩餘的材料並打到奶泡尖峰出現——您會希望奶油可以微微鬆散些。保留備用。
- 將桃子移到一個大盤子上然後將蜂蜜奶油倒在上面。用碎餅乾裝飾。立即食用。

每份的營養成分(八人份):

卡路里 119 (40%來自脂肪) • 碳水化合物 18g • 蛋白質 1g  
• 脂肪6g • 飽合脂肪3g • 膽固醇 20mg • 鈉 54mg  
• 鈣14mg • 纖維 1g





©2018 Cuisinart®  
香港商美康雅香港有限公司台灣分公司  
台北市內湖區堤頂大道2段417號1樓  
電話: +886-2-8751-3633  
傳真: +886-2-8751-3922  
統一編號: 54378282

顧客服務熱線(台灣):  
+886-2-8751-3633

本手冊所提及之第三者的商標或服務標誌皆屬於各自所有者的商標或服務標誌。

**IB-16/358A**