

# Cuisinart®

使用說明及食譜



**CookFresh 美味蒸鮮鍋**

**STM-1000TW**

為了您的安全和繼續愉快地使用此產品，請在使用前仔細閱讀此說明書。

使用前請仔細閱讀所有說明。

## 重要安全保護措施

使用電子產品前，請採取基本的安全預防措施，包括：

1. 使用前閱讀所有說明。
2. 避免觸電，請勿將電源線、插頭或蒸鮮鍋底座浸入水中或其他液體。
3. 兒童使用或擺放在兒童附近時應仔細監督。Cuisinart 不建議兒童使用此產品。
4. 不使用時和清洗之前請拔下插頭。裝卸組件、進行清洗，或移除內鍋之前，須待冷卻。
5. 請勿使用受損的電源線或插頭，故障或有組件鬆脫或受損時請勿使用。請將產品送回Cuisinart服務中心檢查、修理和或進行機械或機電調整。
6. 使用非Cuisinart建議的配件，可能造成起火、觸電或受傷的風險。
7. 請勿在戶外使用。
8. 避免溫度突然變化，例如：將冷(凍)食物加入蒸鮮鍋。
9. 電源線請勿垂吊在流理臺或桌子邊緣或接觸熱的表面，這樣會使電源線損壞。
10. 操作產品之前請確認蒸鮮鍋的蓋子密合。切勿未蓋鍋蓋直接操作。
11. 機器啟動操作時，當完成烹飪，若需移走玻璃蒸鍋，請先關閉電源，避免被蒸汽燙傷。
12. 此產品僅供家用。
13. 第一次使用前請清洗所有組件。
14. 警告：使用時請勿移除底座，以減少觸電或起火的風險。內部無任何組件是使用者可修復的。應僅讓美康雅授權人員進行維修。

15. 請勿碰觸熱的表面。使用把手或玻璃鍋蓋把手。
16. 搬動內有熱油或其他熱液體的此項產品時，必須絕對謹慎。
17. 如欲終止，按下開機／關機鍵關閉產品，然後從牆上拔下插頭。
18. 請勿將產品用於其他用途。
19. 請勿置於瓦斯或電能加熱器上或附近或預熱烤箱內。
20. 請勿在廚具庫內或壁櫥下操作產品。存放在廚具庫時，請拔除產品插頭。否則可能產生起火的風險，尤其是當產品接觸廚具庫內壁，或關門時接觸到產品時。
21. 當產品運行時，可接觸表面的溫度會升高。



[symbol IEC 60417-5041(2002-10)]  
Caution, hot surface

## 保存此份說明書 僅供家用

---

## 特殊電源線組說明

提供短的電源線，減少因較長的垂吊或拖掛造成傷害的風險。若使用時多加注意，亦可使用較長的延長線。使用較長的延長線時：

1. 電源線組或延長線標示的額定電流電壓應至少與產品的額定電流電壓相同。
2. 電源線不得拖垂在流理臺面或桌面，避免兒童拖拽或意外絆倒。

## 產品開箱說明

在打開裝有Cuisinart® CookFresh美味蒸鮮鍋的箱子之前，先將箱子放在穩定的平面。打開箱子從箱子頂部拿出說明書和任何印製的冊子。

移除所有包裝材料。

警語：小心搬動玻璃鍋。檢查產品與配件功能一節，確定取出全部組件。將所有包裝材料放回箱內保留，以利之後因故需要裝運產品時使用。

## 第一次使用前

第一次使用Cuisinart® CookFresh美味蒸鮮鍋之前，請用濕布擦拭鍋體、蒸氣塔和控制儀板，擦去裝運累積的灰塵。移動式水箱、鍋蓋、蒸鍋和蒸盤應用熱肥皂水徹底用手沖洗。使用蒸鮮鍋前，請確定距牆壁或桌面任何物體的距離至少2到4英吋。請勿置於對熱敏感的表面。請勿置於櫥櫃下方使用。

## 目錄

重要保護措施.....	2
開箱說明.....	3
產品與配件功能.....	4
認識控制面板.....	5
操作.....	6
清洗和儲存.....	7
蒸鍋除垢.....	7
小訣竅.....	8
蒸煮指南.....	8
食譜.....	11
保固.....	22

## 產品與配件功能

### 1. 大容量5公升玻璃蒸鍋

蒸煮時可看清楚食物熟度。在玻璃蒸鍋內蒸煮，可避免食物接觸塑膠。可用洗碗機清洗。可作盤子使用。

### 2. 鑲不鏽鋼邊的玻璃蓋

蒸煮時可看清楚食物。設有二個散氣孔。

### 3. 雙面式不鏽鋼蒸盤

可容納不同食物，將食物提高蒸煮受熱平均；側邊框避免小食材掉落。可用洗碗機清洗。

### 4. 可移動式1公升水箱

大容量讓您可蒸煮足夠餐點，不用重复添水。將旋蓋旋起可添加水。

### 5. 蒸氣塔蓋

連接鍋蓋，散發穩定的蒸氣流，從上到下循環蒸煮，使食物受熱平均。

### 6. 控制面板

見次頁。

### 7. 不鏽鋼裝飾的底座

高雅容易清潔，請用濕布清潔。

### 8. 警示音(未顯示)

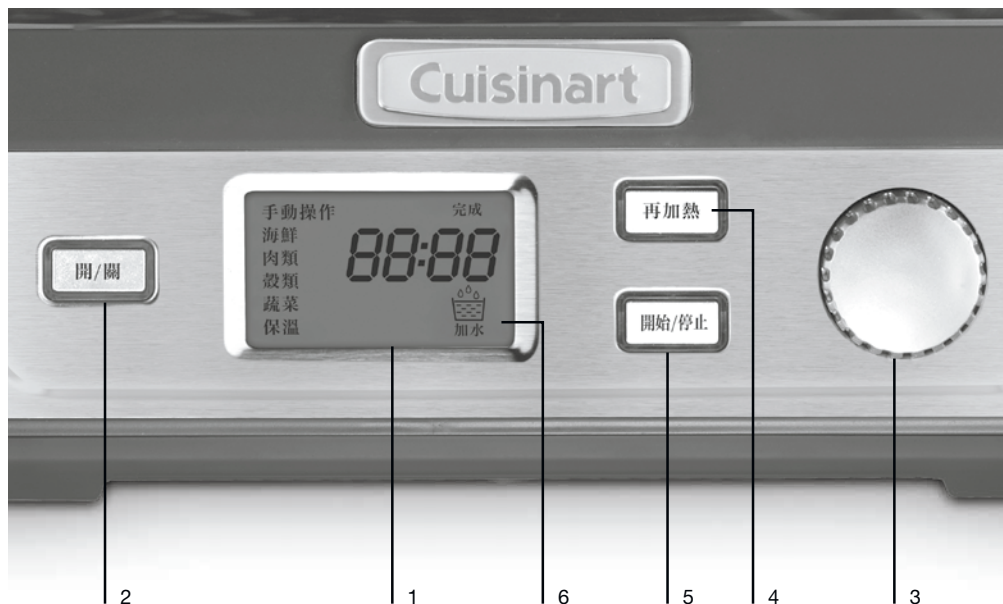
蒸煮循環結束和需要加水時會有聲音提示您。

### 9. 排水裝置(未顯示)

位於底座下方的旋轉鈕



# 認識控制面板



## 1. 大尺寸LCD螢幕

背光式LCD螢幕容易辨識，可顯示功能表，呈現所選擇的功能，顯示蒸煮時間，水箱需要添水時顯現「加水」圖標。

## 2. 開機／關機鍵

按下開始或手動停止蒸煮過程。

## 3. 選擇旋鈕

可選擇的食物類別如下：蔬菜、禽肉、海鮮和穀類，外加手動操作和保溫設定。可用手動旋轉以增加或減少蒸煮時間。

## 4. 再加熱功能鍵

按下加熱食物到可供食用的溫度。

## 5. 開始／停止鍵

蒸煮過程中如要打開蓋子，請先按下開始／停止鍵停止蒸氣流。計時器會暫停，再按一次可繼續蒸煮。

## 6. 加水指示圖標

LCD螢幕出現加水圖標，讓您知道水箱何時要再添水。有聲音提示。

# 操作

蒸鮮鍋插上插頭。

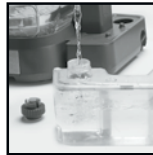
## 1. 準備蒸鮮鍋

將蒸鮮鍋放在您要做飯的地方。選擇平坦、乾燥、穩固的平面。將玻璃蒸鍋置放在底座。



## 2. 加水至水箱

取出水箱，逆時鐘打開背蓋。注入冷水或蒸餾水，將蓋子順時針方向旋緊，將水箱放入蒸鮮鍋。



## 3. 放入食物

將蒸盤置於適當位置。將食物放在不鏽鋼蒸盤上。

## 4. 蓋上蓋子

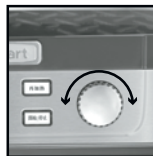
將蒸鍋蓋上蓋子，調整蒸氣塔，覆蓋蒸氣塔。



## 5. 選擇蒸煮時間

按開機／關機鍵後旋轉選擇旋直至LCD螢幕顯示的要蒸煮的食物類別，然後按下旋鈕選定。

LCD螢幕上會顯示建議的蒸煮時間。旋轉旋鈕可增加或減少個人偏好的預設時間。若您想回到食物類別選擇單，再按一下選擇旋鈕。



註：烹煮時間可視食物的數量和密度、食物大小和其他因素作變更。若您瞭解如何使用蒸鮮鍋，在烹煮不同的食物後，您便會知道需要多少時間達到您要的結果。

## 6. 按下開始／停止鍵

蒸煮時間開始倒數，約在30秒內會開始散發蒸氣。蒸煮時間過後，將停止蒸煮，警示音將會響起。

警告：在使用中，底座、蒸鍋或鍋蓋會非常熱，切勿碰觸。

註：如欲在蒸煮過程中檢查食物是否完成或取出／添加食材時，使用暫停功能。先按下開始／停止鍵，停止蒸汽流，再提起鍋蓋。計時器會暫停，再按一次可繼續蒸煮。



## 7. 手動計時器選項

手動計時器提供二個選項：

- 如欲設定偏好的烹煮時間，旋轉旋鈕，直至LCD螢幕顯示手動操作，按下旋鈕。旋轉旋鈕直至顯示希望的烹煮時間，按下開始／停止鍵，開始蒸煮。計時器開始倒數蒸煮時間。
- 如欲蒸煮，但不設定時間，旋轉旋鈕，LCD螢幕顯示手動操作，按下開始／停止鍵。蒸煮開始。計時器開始計蒸煮時間。如欲暫停，按下開始／停止鍵。

註：計時器達59:59時，蒸煮自動關閉。

## 8. 蒸煮完成時警示訊號響起

如欲在時間到之前停止蒸煮，只需按下開機／關機鍵。如欲在烹煮時調整時間，按下開始／停止鍵，旋轉旋鈕增加或減少蒸煮時間。若不打算立即食用，可使用保溫模式。將旋鈕轉至螢幕顯示保溫。按下旋鈕，會顯示00:00。按下開始／停止鍵，計時器將開始計時。再次按下開始／停止鍵，關閉保溫模式。如欲選擇特定的保溫時間，當顯示00:00時，用旋鈕選定時間，然後按下開始／停止鍵。計時器將開始倒數。

註：剩餘的熱氣繼續烹煮食物；對此調整時間。

## 9. 烹煮期間加水

水箱裡只剩一點水或沒水的時候，LCD螢幕會顯示加水圖標。警示音會持續響起，直到水箱再次注水並按開始／停止鍵為止。如欲再次在水箱注水，重複前述步驟2。



## 10. 取出食物準備上桌

用隔熱手套拿起鍋蓋，從距離你較遠的方向掀起，讓多餘的水氣滴至鍋內，讓蒸氣散去。



## 11. 烹煮完成後

- a. 從插座拔除插頭。
- b. 讓蒸鍋內的水完全冷卻後再倒掉。
- c. 烹煮循環期間，蒸汽液化後使得熱水聚積在底座。冷卻後再排除。
- d. 依下列說明進行清潔。

在蒸煮海鮮之後，我們建議用除垢的方法清潔蒸鮮鍋，去除餘味。

## 清洗和儲存

在清洗之前，將蒸鮮鍋插頭從電源插座中拔出，並等待至完全冷卻。第一次使用前，以及每次使用後，應徹底清潔。

除底座外，使用含有清潔劑水清洗其他全部組件，洗淨後徹底擦乾。蒸鍋、蒸盤和鍋蓋亦應置於洗碗機上層清洗。

請勿使用氯漂白液或擦潔劑清洗蒸鮮鍋的任何組件。

切勿將底座放入洗碗機或浸入水中。底座可用濕布擦拭清除殘滓。

如欲清潔放置蒸鍋的底座內部，在乾淨的濕海綿上用一茶匙小蘇打粉仔細擦淨。用乾淨的濕海綿再次擦淨。

儲存前先將排水裝置的水倒入廚房水箱。排水裝置在產品背面的水箱下方。

將蒸鮮鍋存放在乾燥、兒童不易取得的位置。

維護：其他服務應由香港商美康雅香港有限公司台灣分公司進行。

## 蒸鮮鍋除垢

使用幾個月之後，鈣會沉澱在蒸鮮鍋的蒸氣管。此屬正常。您應定期除垢，以維持最大蒸氣性能，及延長蒸鮮鍋壽命。

除垢：用同樣份量的水和食用白醋(1:1)將水箱注滿(不是指蘋果酒或酒醋)。

將產品插上插頭。蒸鍋和鍋蓋應已到位。計時器設定59:59，開始蒸煮過程。

計時器響時，拔掉插頭，待完全冷卻後，再把水和醋的溶液倒掉。

用乾淨的冷水反覆清洗水箱、蒸鍋和鍋蓋。

將水箱注入冷水置入蒸鮮鍋。計時器設定30分鐘，開始蒸煮過程，將殘餘的醋自蒸鮮鍋內蒸除。

## 小訣竅

- 蒸煮指南和食譜內所述的蒸煮時間僅供參考。時間可能視食物在蒸盤上的數量、大小和位置及個人喜好而不同。
- 為求食物的蒸煮結果一致，食物應切成相似大小。
- 蒸煮時間視食物的大小、溫度、新鮮度和個人口味而不同。
- 肉類、禽肉和海鮮在蒸煮前應完全解凍。
- 切勿在水箱內加入調味料、肉湯或草藥。
- 水箱內不得使用除水以外的其他液體(除垢用的白醋水除外)。
- 使用食譜時，數量盡可能依照食譜所述，以獲得最好的成果。
- 有些食物，例如：穀類和米，可用耐熱盤蓋上錫箔紙蒸煮。參見食譜的例子。
- 在高海拔地烹煮時，蒸煮時間可能需要增加。
- 為求最理想的結果，請勿將蒸盤裝過滿，在單層平均分配。
- 即食提示：蔬菜和水果很容易被刀尖或叉刺破。顏色也很鮮豔。蒸煮後，對於肉類和雞肉，要檢查裡面的溫度。雞胸肉建議的溫度為75°C。魚的建議溫度為60°C。
- 如欲在蒸氣循環期間檢查食物，按下開始/停止鍵，停止蒸氣流。拿起鍋蓋時先等一下。
- 掀起鍋蓋時，從距離你較遠一側掀，讓蒸氣散去。
- 所指明的時間是根據新鮮蔬菜、肉類和海鮮(不建議使用冷凍雞肉或肉品)。蒸煮時間視食物的大小、溫度、新鮮度和個人口味不同。
- 欲先設定的時間是良好的指引，但您使用蒸鮮鍋時，您可能想要調整時間，確實達到您想要的熟度。時間較短會形成鮮脆的蔬菜，時間教長則使食材組織較軟。
- 食物置於盤內放入蒸鮮鍋後，確認食物完全包覆，避免蒸氣聚積在盤底。我們建議使用錫箔紙。
- 用鉗子從蒸鮮鍋內取出食物。用隔熱手套或防燙套墊從蒸鮮鍋內拿出蒸盤。
- 蒸鮮鍋是烹煮乾豆的良好方式。您會發現烹煮平均，不會像在爐盤烹煮般立即分離。
- 用再加熱鍵使食物達到供食用的溫度。建議的食物食用溫度至少為75°C。
- 蒸煮是調置嬰兒食品的最佳烹煮方式：將食物蒸到非常柔軟為止。用攪拌機或食物處理機處理，加入母乳或過濾水，建議一次1大湯匙，直到想要的稠度。

### 蒸煮指南

#### 蛋白質

食物	份量	準備	模式	建議時間
雞胸	4片雞胸，總共約1½磅；4杯立方雞塊	切除過多油脂	禽肉	15至20分鐘
蛤蜊	1打	沖洗	海鮮	6至8分鐘
新鮮螃蟹腳	1磅	沖洗	海鮮	8分鐘
冷凍螃蟹腳	1磅	沖洗	海鮮	10分鐘
厚魚排，例如：鮭魚	¾磅	沖洗	海鮮	15分鐘
薄魚排，例如：鱈／比目魚	½磅	沖洗	海鮮	6至8分鐘
整隻魚	2磅	洗淨和沖洗	海鮮	20分鐘
整隻魚	1至1½磅	洗淨和沖洗	海鮮	15分鐘
龍蝦尾	4隻龍蝦尾	沖洗	海鮮	10分鐘
淡菜	2磅	擦洗和去毛	海鮮	6至8分鐘
小蝦	1磅	去皮和去腸	海鮮	6分鐘
冷凍小蝦	1磅	無需處理	海鮮	10分鐘



蔬菜				
食物	份量	準備	模式	建議時間
大型球狀洋薊	每個11至12 盎司	切好的 (準備訣竅, 見第13頁)	蔬菜	35至45分鐘
中型帶莖蘆筍	1 磅	切好的	蔬菜	7至8分鐘
青豆	1 磅	切好的	蔬菜	7至分鐘
冷凍青豆	1 磅	簡單沖洗	蔬菜	6分鐘
扁豆	1 磅	切好的	蔬菜	10至12分鐘
中型甜菜	1 束, 共約12至14 盎司	切好的, 洗淨	蔬菜	25至30分鐘
花椰菜	1 磅	切成1-2吋的小花	蔬菜	7分鐘
冷凍花椰菜	12 盎司	無需處理	蔬菜	6分鐘
花椰菜	1束, 約8 盎司	切好的	蔬菜	8分鐘
甘藍菜苗	1束, 約10 盎司	切好的	蔬菜	8分鐘
小洋白菜	1 磅	切好的	蔬菜	14分鐘
捲心菜葉	1 小顆,, 約1 磅	沖洗	蔬菜	5分鐘
小顆整個捲心菜	1 磅	沖洗	蔬菜	15分鐘
胡蘿蔔	1 磅	切縱長3英吋和四等份	蔬菜	8至9分鐘
迷你胡蘿蔔	1 磅	無需處理	蔬菜	9至10分鐘
白色花椰菜	1½ 磅	切成1-2吋的小花	蔬菜	10分鐘
玉米棒	4 根	去外皮	蔬菜	8分鐘
萵苣	1 顆, 約8 盎司	切好的	蔬菜	7至8分鐘
茴香	1 顆, 中型, 12 盎司	切成楔形	蔬菜	10分鐘
冷凍混合蔬菜	1 磅	不適用	蔬菜	7分鐘
羽衣甘藍	1 顆, 6至8 盎司	切好的	蔬菜	6至8分鐘
防風草	1束, 約磅	切縱長3英吋和四等份	蔬菜	8至10分鐘
紅馬鈴薯	1½ 磅	切成1-2吋的立方體	蔬菜	20分鐘
中型紅馬鈴薯	3 磅	擦洗及留整顆	蔬菜	40分鐘
新鮮豌豆	8 盎司	去皮	蔬菜	5分鐘
迷你或全葉菠菜	5 盎司	沖洗	蔬菜	3至4分鐘
冷凍菠菜	10 盎司	不適用	蔬菜	14分鐘
白胡桃南瓜	1½ 磅, 約4杯	切成大立方體	蔬菜	15至20分鐘
黃南瓜	12 盎司	切成½英吋圓形	蔬菜	6分鐘
甜豆	12 盎司	切好的	蔬菜	6至8分鐘
荷蘭豆	12 盎司	切好的	蔬菜	6分鐘
白蘿蔔	16 盎司	去皮後切成方形	蔬菜	20分鐘
櫛瓜	12 盎司	切成½英吋圓形	蔬菜	5分鐘

穀類				
食物	份量	準備	模式	建議時間
碎小麥	2 杯碎小麥: 3 杯水; 6.5 杯煮過	置於耐烤箱高溫的器皿, 用蓋子或錫箔紙緊密包覆後放入蒸盤	穀類	25分鐘, 放置5分鐘
北非小米	2杯北非小米: 2 杯水; 共 6 杯煮過	置於耐烤箱高溫的器皿, 用蓋子或錫箔紙緊密包覆後放入蒸盤	穀類	15分鐘, 放置5分鐘
燕麥片	1杯燕麥: 1½杯水	置於耐烤箱高溫的器皿, 用蓋子或錫箔紙緊密包覆後放入蒸盤	穀類	25分鐘, 放置5分鐘
燕麥粒	1杯燕麥: 2杯水	置於耐烤箱高溫的器皿, 用蓋子或錫箔紙緊密包覆後放入蒸盤	穀類	45分鐘, 放置5分鐘
糙米	2杯米: 2⅓ 杯水; 共6 杯煮過	置於耐烤箱高溫的器皿, 用蓋子或錫箔紙緊密包覆後放入蒸盤	穀類	40分鐘, 放置蒸鍋外5分鐘
白米	2杯米: 2⅓ 杯水; 共6 杯煮過	置於耐烤箱高溫的器皿, 用蓋子或錫箔紙緊密包覆後放入蒸盤	穀類	25分鐘, 放置蒸鍋外5分鐘
藜	2 杯 藜: 2 杯水; 共6 杯煮過	置於耐烤箱高溫的器皿, 用蓋子或錫箔紙緊密包覆後放入蒸盤	穀類	25分鐘, 放置5分鐘

豆子				
食物	份量	準備	模式	建議時間
黑豆	1杯乾和浸泡: 2 杯水; 共約3 杯煮過	置於耐烤箱高溫的器皿, 用蓋子或錫箔紙緊密包覆後放入蒸盤	手動操作	50至55分鐘
鷹嘴豆	1杯乾和浸泡: 3 杯水; 共約3 杯	置於耐烤箱高溫的器皿, 用蓋子或錫箔紙緊密包覆後放入蒸盤	手動操作	55至60分鐘
白豆	1杯乾和浸泡: 2 杯水; 共約3 杯煮過	置於耐烤箱高溫的器皿, 用蓋子或錫箔紙緊密包覆後放入蒸盤	手動操作	45至50分鐘
褐扁豆	1杯扁豆: 3 杯水; 共約 3 杯煮過	置於耐烤箱高溫的器皿, 用蓋子或錫箔紙緊密包覆後放入蒸盤	手動操作	45分鐘

蛋奶黃				
食物	份量	準備	模式	建議時間
輕煮半熟蛋	最多1 打	無需處理	手動操作	8分鐘, 再加冰鎮
全熟蛋	最多1 打	無需處理	手動操作	14分鐘, 再加冰鎮
卡士達奶黃醬 小容器分裝	4、5盎司, 在模中煮熟	置於耐烤箱高溫的器皿, 用蓋子或錫箔紙緊密包覆後放入蒸盤	手動操作	25分鐘

\*1磅=450公克  
1盎司=28公克

---

# 食譜

## 目錄

楓糖肉桂燕麥粥	12
惡魔蛋	12
薑味雞肉餃	13
蒸洋蔥	13
叉燒包	14
亞洲BBQ肋排	14
希臘甘藍菜肉捲佐雞蛋檸檬醬	15
綠椒玉米粽	15
廣東清蒸鱸魚	16
亞州雞肉沙拉	16
簡易淡菜	17
海鮮雜錦	17
美味馬鈴薯沙拉	17
藜麥塔布勒沙拉	18
白豆沙拉	18
摩卡奶油杯	19
覆盆子巧克力豆麵包布丁	19
醬料參考:	
雞尾酒醬	20
荷蘭醬	20
蛋黃醬	20
亞洲沾醬	20
熱沾醬	21
香草蛋黃醬	21

## 楓糖肉桂燕麥粥

不用1小時，您就可以享用為整星期準備的健康早餐。

4 杯

- 1 杯燕麥粒
- 1/3 杯葡萄乾或其他乾果(若是較大的各類乾果, 切成一口可以吃得下的大小)
- 1 肉桂捲
- 1 湯匙純楓糖漿
- 1 至2 撮猶太鹽
- 1 撮磨碎的肉豆蔻
- 2 杯水

1. 將全部食材放入9x3英吋的烤模裡。用錫箔紙包覆放在盤上，置入蒸鮮鍋。確定蓋好。
2. 選擇手動操作，計時器設定45分鐘，按下開始。計時器時間到時，讓燕麥在蒸鮮鍋再放5分鐘。
3. 小心打開蒸鮮鍋蓋子，移除烤模上的錫箔紙。拿出肉桂捲，攪拌，立即可食。

### 每份營養資訊 (1杯):

卡路里 201 (11%脂肪) • 碳水化合物 40g • 蛋白 5g • 脂肪 3g • 有飽和脂肪 1g • 膽固醇 0mg • 鈉 42mg • 鈣 15mg • 纖維 4g

## 惡魔蛋

計時器比您想像得更容易做出完美的水煮全熟蛋。

24人份

- 12 大雞蛋
- 1/2 杯美乃滋
- 1 1/2 茶匙法式芥末
- 1 1/2 茶匙新鮮檸檬汁
- 1 茶匙伍斯特醬(英國辣醬油)
- 2 湯匙曬乾後的續隨子
- 3/4 茶匙猶太鹽
- 1/4 新磨碎的紅椒粉,增色

1. 將蛋放在盤中，放進蒸鍋。蓋緊鍋蓋。
2. 選擇手動操作，計時器設定14分鐘，按下開始。計時器時間到時，立即將蛋放進大碗，注滿冰水，停止烹煮過程。
3. 蛋冷卻時，剝殼後把蛋仔細切成二半。
4. 取出蛋黃，放進有金屬切片的Cuisinart®食物處理器碗裡。直到變蛋糊為止。
5. 倒進剩餘原料，再次處理成糊狀。味道，調整喜歡的調味。
6. 用湯匙將蛋黃放入每個蛋白的中心。食用前灑上辣椒粉。

### 營養資訊

每個 1/2 蛋: 卡路里 54 (70%脂肪) • 碳水化合物 1g • 蛋白 3g • 脂肪 4g • 有飽和脂肪 1g • 膽固醇 108mg • 鈉 144mg • 鈣. 15mg • 纖維 0g

## 薑味雞肉餃

薑是這道有別於傳統豬肉水餃的另類餐點中的明星

水餃48個

- ¾ 磅絞碎的雞肉 (紅肉)或火雞肉
- 3 湯匙新鮮剝碎的薑 (約2英吋1片)
- 2 湯匙剝碎的蔥
- 1 湯匙剝碎的新鮮香菜
- 1 湯匙醬油 (低鈉)
- 2 茶匙芝麻油
- ½ 茶匙糙米醋
- 包餃子用的水和玉米澱粉
- 48 雲吞皮
- 抗黏噴霧油

1. 將雞肉、薑、洋蔥、香菜、醬油、芝麻油和醋倒入中型攪拌碗攪拌。
2. 在乾淨平坦的工作台上準備二個小碗，一個裝水，一個放玉米澱粉和1個醬汁刷。
3. 在工作台上灑上玉米澱粉，放好幾排雲吞皮(從3排中的2排開始)。放1茶匙內餡在每張雲吞皮的中央。用水刷在雲吞皮的邊緣，對半折起，將內餡包在裡面，把雲吞皮邊緣打摺黏起來，捏成三角形封好。剩餘的內餡和雲吞皮也持續這樣完成。灑上玉米澱粉將餃子擺好。
4. 用抗黏噴霧油輕塗蒸盤。將半數的餃子放在蒸盤上置入蒸鮮鍋。蓋上蓋子。
5. 選擇手動操作，計時器設定10分鐘，按下開始。計時器時間到時，另外半數也如此進行。
6. 準備醬油沾醬，例如：第20頁的亞洲沾醬，與餃子共同食用。

每份營養資訊(6個餃子):

卡路里 245 (25%脂肪) • 碳水化合物 29g • 蛋白 17g • 脂肪7g • 有飽和脂肪2g • 膽固醇 49mg • 鈉 377mg 鈣. 40mg • 纖維 1g

## 蒸洋蔥

洋蔥是春天的象徵。只要簡單蒸煮，用我們食譜的熟沾醬或香草蛋黃醬沾醬就很好吃。用這一種或二種醬料試試看這道難忘的菜餚吧。

4人份

4 大洋蔥

1. 先切掉莖，把洋蔥切到適合蒸鮮鍋的大小，讓洋蔥可以直立放在蒸盤。切去洋蔥頂部1或2吋，這樣蓋子才可以蓋緊。剝掉外面的葉子，用剪刀剪去剩下尖體的部分。
2. 洋蔥切好後，放在蒸盤上置入蒸鮮鍋。蓋上蓋子。選擇「蔬菜」，將計時器設定在40分鐘，按下開始。計時器時間到時，試吃一片洋蔥葉，看看是否變軟。特別大的洋蔥，可能需要再蒸5分鐘。
3. 可將洋蔥搭配融化的奶油或熟沾醬或香草蛋黃醬等沾醬食用。所有葉片剝掉吃完後，刮除白毛丟掉，吃裡面的心。

營養資訊 per 洋蔥:

卡路里 76 (2%脂肪) • 碳水化合物 17g • 蛋白 5g • 脂肪0g  
• 有飽和脂肪0g • 膽固醇 0mg • 鈉 152mg 鈣. 71mg • 纖維 9g

這道是好吃的點心，很快就會成為我們美味廚房最愛的甜點。

美味的肋排是我們叉燒包的絕佳餡料，可以自己試試看。

叉燒包12個

## 1 亞洲BBQ肋排食譜

食譜如下

- 1 茶匙活性乾酵母
- ¼ 杯糖
- 1½ 杯水, 40°C, 分開
- 4 杯中筋麵粉, 視需求增加, 分開
- ¼ 茶匙小蘇打粉
- 1 湯匙芥花油
- 抗黏噴霧油

1. 將肋排的肉刮除後均勻放入碗中。放進冰箱待用。也可以保留將肉烤多汁後的肋排湯汁，然後填餡。
2. 在大量杯裡裝 ¼ 杯溫水溶解酵母，加1撮糖。靜放5到10分鐘，等待起泡。
3. 在附勾狀麵糰攪拌器的Cuisinart®攪拌機碗中加入3杯麵粉、剩下的糖、小蘇打粉和油攪拌。在酵母中倒入杯中剩餘的水。
4. 將攪拌機調到最低速度，慢慢倒入混合的酵母。也可以倒入剩餘的液體及杯中剩餘的麵粉，讓二者充分混勻，麵糰開始成球狀。如果需要，可加1至2湯匙麵粉。將速度調到2，繼續揉麵團，直到調勻摸起來有彈性，約要10分鐘。
5. 將麵團放進塗油的碗中輕擊後用保鮮膜覆好。將麵糰置於室溫約1小時，直到發酵膨脹成2倍。
6. 將麵粉輕灑在工作台，將麵團揉成約40公分長。將麵團條平均切成16塊，每塊約30公克。
7. 一次拿一塊。其餘的用濕布蓋好。將一塊麵糰壓平，直徑約15公分。在中央放上3湯匙切碎的豬肉。看起來很多，但放內餡時麵糰會伸展開。攏起麵團，沿著邊緣打摺，包住內餡。將打的摺撮在一起，形成一個頸狀物，扭轉後黏好。將包子放在蠟紙上，用濕布覆好。其他麵團塊也重覆以上做法完成。
8. 蒸盤塗上抗黏噴霧油，將6個包子放在蒸盤上置入蒸鮮鍋。蓋上蓋子。選擇手動操作，計時器設定30分鐘，按下開始。計時器時間到時，拿出包子，其餘包子也如此進行。
9. 可立即食用。

### 營養資訊 每個包子:

卡路里 589 (40%脂肪) • 碳水化合物 62g • 蛋白 29g  
 • 脂肪26g • 有飽和脂肪8g • 膽固醇 85mg • 鈉 1134mg  
 • 鈣. 40mg • 纖維 1g

4到6個可做為主餐，最多可做為12人的開胃菜

## 滷汁:

- 1 杯海鮮醬
- ½ 杯醬油
- 1 湯匙柚子\*或新鮮 檸檬汁
- 1 湯匙味醂
- 1 湯匙魚醬油
- 1 1至2英吋的薑片, 去皮
- 2 蒜瓣, 去皮
- ½ 杯紅糖
- ¼ 杯葡萄籽油
- 豬肋排, 約 3 磅, 個別切開

1. 將原料按所列的順序倒進調理機，高速攪勻。
2. 將準備好的肋排放進不鏽鋼碗，淋上滷汁。蓋好放入冰箱整晚。
3. 要煮時，將各個肋排放在Cuisinart®土司烤箱的烤盤上。保留剩餘的滷汁。  
(滷汁使用前至少必須煮5分鐘。)
4. 將烤箱設定在旋風對流45分鐘，190°C。時間到時，將溫度調低至120°C，再烤1小時。
5. 可立即食用。如果要當作叉燒包的內餡，用叉子將肋排上的肉刮除後切碎。如果肉太乾，可將保留的滷汁煮滾，1次1湯匙倒進切碎的肉裡面，直到浸入，但不要太濕。

\*柚子是相當酸的本柑橘類植物。日本雜貨店或美食店可以找到柚子汁。

### 每份營養資訊 (12人份):

卡路里 395 (51%脂肪) • 碳水化合物 26g • 蛋白 23g  
 • 膽固醇 78mg • 脂肪23g • 有飽和脂肪7g • 鈉 853mg  
 鈣. 36mg • 纖維 0g.

# 希臘甘藍菜肉捲佐雞蛋檸檬醬

希臘式甘藍菜葉在用蒸鮮鍋煮好後完整無缺。此外也不用像用爐子的傳統方法一樣太斟酌要在煮食鍋裡加多少液體。

甘藍菜捲18人份

## 1杯醬料

### 甘藍菜捲:

- 1 小顆甘藍菜, 約1磅, 切成適合置入煮食鍋的大小
- 2 湯匙橄欖油, 分開
- 1 小束青蔥, 切好, 切薄片(約5個青蔥)
- 1 杯米, 未煮過
- ½ 杯水
- ¼ 茶匙猶太鹽, 分開
- ¼ 茶匙胡椒, 分開
- ½ 杯新鮮 蒔蘿, 剁碎, 準備更多可搭配用
- ½ 磅磨碎的羊肉 (或依您喜好選擇其他磨碎的肉類)
- 2 湯匙檸檬汁

### 雞蛋檸檬醬:

- 2 蛋
- 2 湯匙鮮榨檸檬汁
- ¼ 茶匙鹽
- 2 茶匙玉米澱粉, 融於1湯匙水
- ½ 杯保留的高湯, 分開
- 新鮮蒔蘿(可選擇性)

1. 將甘藍菜放進蒸鮮鍋。蓋上蓋子。選擇「蔬菜」, 計時器設定10分鐘, 按下開始。計時器時間到時, 從蒸鮮鍋取出甘藍菜, 放在一旁等它涼。
2. 蒸甘藍菜時, 在中型平底鍋放入1湯匙橄欖油。用中火加熱。油熱時, 倒入青蔥, 約煮2分鐘變軟。加進米, 約煮2到3分鐘, 米變透明後, 倒入½杯水、½茶匙鹽和1撮胡椒, 炒4到5分鐘讓米完全吸收水。從爐上把混合的米倒入中型碗中。
3. 在裝有米混合物的碗中加入蒔蘿、磨碎的羊肉、檸檬汁、剩餘的橄欖油、鹽和胡椒。拌勻。
4. 開始填料。剝除一片甘藍菜葉, 放在乾淨的平台, 肋骨面朝上。用削皮刀在葉底割上下顛倒的V型去除菜心。
5. 在葉的中心放入2湯匙的肉肉混合餡料。輕輕摺起葉底至覆蓋一半餡料處, 再向內折起右邊葉片包覆餡料, 左邊也如此折起。用拇指將包有米肉餡料的葉片捲起, 接縫朝下。放入蒸盤後置入蒸鮮鍋。其餘葉片也按相同做法完成。蓋上蓋子。
6. 選擇手動操作, 計時器設定1小時, 按下開始。

7. 計時器時間到時, 將裝有甘藍菜捲的蒸盤從蒸鮮鍋取出, 放在一旁。在量杯中倒入1杯煮食鍋的熱湯。剩下的丟掉。將裝有甘藍菜捲的蒸盤放回玻璃煮鍋。選擇「保溫」, 按下開始。
8. 在甘藍菜捲保溫的同時, 將蛋、檸檬汁和鹽倒入雙層鍋。打到起泡, 稍微變濃稠, 溫度達到70°C。輕輕攪打保留的¼杯湯和玉米澱粉混合物, 繼續攪打和烹煮1分鐘, 直到醬料變濃稠為止。如果太稠, 把剩餘的湯倒進去, 一次1湯匙, 直到達到希望的濃稠度為止。

9. 用湯匙將醬料淋上甘藍菜捲。如果喜歡, 也可以搭配新鮮蒔蘿。

### 每份營養資訊 (1份甘藍菜捲):

卡路里 82 (33%脂肪) • 碳水化合物 10g • 糖 1g • 蛋白 3g  
• 脂肪1g • 有飽和脂肪1g • 膽固醇 9mg • 鈉 163mg • 鈣 23mg • 纖維 8g

### 每份營養資訊 (1湯匙雞蛋檸檬醬):

卡路里 11 (51%脂肪) • 碳水化合物 0g • 蛋白 1g  
• 脂肪1g • 有飽和脂肪0g • 膽固醇 23mg • 鈉 42mg  
• 鈣 4mg • 纖維 0g

# 綠椒玉米粽

玉米粽可作為開胃菜或搭配鱈梨和沙拉作為主餐。

## 24個玉米粽

- 24 玉米包葉
- 1 茶匙蔬菜油
- 1 小洋蔥, 剁碎
- 1 墨西哥青辣椒, 去籽後剁碎
- 2 蒜瓣, 剁碎
- ½ 茶匙猶太鹽, 分開
- ¼ 茶匙新鮮磨碎的胡椒
- 3 磅雞腿, 烤過, 撕下肉切碎
- 1½ 湯匙新鮮檸檬汁
- 3 罐(各4盎司)剁碎的 綠椒
- 4 杯墨西哥玉米粉
- 1 湯匙蘇打粉
- 2 茶匙 猶太鹽
- 3 杯水
- 1 杯蔬菜油

1. 將玉米包葉倒入不鏽鋼大碗, 用滾水注滿, 用重的盤子壓好, 讓全部都浸入水中。
2. 將油倒入中型平底深鍋, 用中火, 油熱後, 加入剁碎的洋蔥、墨西哥青辣椒、大蒜、¼茶匙鹽和胡椒。煎炒約5分鐘直到變軟。
3. 將切碎的雞肉倒入中型碗, 和煎炒過的蔬菜、檸檬汁、綠椒和剩餘的鹽一起攪拌。放在一旁。
4. 將墨西哥玉米粉、蘇打粉、鹽、水和油倒入大的攪拌碗。用手持式攪拌器攪拌。放在一旁。

- 製做玉米粽：把玉米包葉曬乾後展開。拿著，將¼杯墨西哥玉米粉攤在玉米包葉上，蓋住較寬邊%的包葉。將2湯匙餡料放在墨西哥玉米粉上。從包葉較窄的一邊摺玉米粽，再將旁邊捲起來。剩餘玉米粽的也是相同的做法。
- 將12個玉米粽放在蒸盤上置入蒸鮮鍋。蓋上蓋子。
- 選擇手動操作，計時器設定1小時，按下開始。計時器時間到時取出，其他的玉米粽的也是相同的方式。
- 可立即食用。

#### 營養資訊 每個玉米粽：

卡路里 232 (54%脂肪) • 碳水化合物 15g • 蛋白 12g  
 • 膽固醇 36mg • 脂肪14g • 有飽和脂肪3g • 鈉 376mg  
 鈣, 49mg • 纖維 1g

## 廣東清蒸鱸魚

用容易準備的魚片呈現傳統風味的酸辣口感。

2人份

- 2 茶匙砂糖
  - ¼ 杯加2茶匙味醂，分開
  - 1 大蒜瓣，剝碎
  - 1 1英吋新鮮薑片，去皮剝碎
  - 1 蔥，切薄片
  - 1 辣椒，像是聖納羅辣椒或弗雷諾辣椒，切薄片
  - 1 矮白菜苗，雷沖洗、洗淨後切4等份
  - 2 鱸魚片，各約½磅
  - ¼ 杯葡萄籽油
  - 2 茶匙醬油，低鈉
  - 1 茶匙芝麻油
- 菜姆角，香菜(選擇性搭配用)

- 在小碗裡倒入¼杯味醂、大蒜、薑、洋蔥和胡椒，連同糖一起攪拌。放在一旁。
- 將矮白菜苗放在蒸盤上置入蒸鮮鍋。蓋上蓋子。選擇「蔬菜」，計時器設定8分鐘，按下開始。計時器時間到時，將矮白菜苗平均分到2個盤子上。
- 清洗鱸魚片，然後放在蒸盤上置入蒸鮮鍋。每遍淋上1茶匙剩餘的味醂，蓋上蓋子。選擇「海鮮」，計時器設定 10至12分鐘，視魚片厚度而定。按下開始。在烹煮魚片的同時，將葡萄籽油倒入小平底鍋，用中火。當油熱時，加進保留的味醂混合物，邊攪拌，直到沸騰為止。
- 計時器時間到時，將鱸魚取出，將每片鱸魚放在盤中鋪設的矮白菜苗上。每片淋上1茶匙醬油和½茶匙芝麻油。用湯匙將辣椒薑醬汁均勻淋在每個盤上的魚片。

- 可立即食用。如果喜歡，可以搭配香菜，擠上菜姆汁。

#### 每份營養資訊：

卡路里 395 (44%脂肪) • 碳水化合物 23g • 蛋白 33g  
 • 膽固醇 70mg • 脂肪19g • 有飽和脂肪3g • 鈉 559mg  
 鈣, 60mg • 纖維 1g

## 亞洲雞肉沙拉

這道具風味的新鮮雞肉沙拉，靈感來自越南風味

5 杯

- 2 湯匙新鮮檸檬汁
- 1 湯匙Srirach辣椒醬
- ½ 茶匙魚醬油
- 4 湯匙葡萄籽蔬菜油
- 4 杯蒸過的雞肉\*，切呈小塊
- ½ 杯切絲胡蘿蔔(約1個中型)
- 1 杯切絲捲心菜(約1個中型菜的1塊)
- ½ 杯新鮮薄荷葉，剝碎
- ½ 杯新鮮香菜，剝碎

\*參見第8頁蒸煮指南的說明。

- 將檸檬汁、Srirach辣椒醬、魚醬油和油放入大的攪拌碗中攪拌。
- 將雞肉、胡蘿蔔、捲心菜、薄荷和香菜一起攪拌。徹底攪勻。
- 嚐一下味道，調整到喜歡的調味。

#### 每份營養資訊 (10人份)：

卡路里 144 (46%脂肪) • 碳水化合物 3g • 蛋白 17g  
 • 膽固醇 43mg • 脂肪7g • 有飽和脂肪1g • 鈉 74mg  
 鈣, 40mg • 纖維 1g



## 簡易淡菜

只要幾分鐘，您就可以在桌上嚐到海洋的味道。

4至 6人份

- 1 蒜瓣，切薄片
- 1 紅蔥，切薄片
- ¼ 杯白葡萄酒
- 1 湯匙 無鹽奶油
- 1 新鮮麝香草
- 2 磅新鮮淡菜，需充分沖洗及去毛

1. 將大蒜、紅蔥、酒、奶油、麝香草和淡菜直接放入蒸鮮鍋，不需使用蒸盤。蓋上蓋子。選擇「海鮮」，計時器設定9分鐘，按下開始。
2. 所有淡菜的殼打開，且計時器的時間到時，用淺盤盛裝，盤邊搭配硬皮麵包。殼未打開的淡菜就丟掉。

每份營養資訊 (6人份): 卡

路里 169 (29%脂肪) • 碳水化合物 9g • 蛋白 19g  
• 膽固醇 47mg • 脂肪5g • 有飽和脂肪2g • 鈉 433mg  
• 鈣. 42mg • 纖維 0g

## 海鮮雜錦

用這道簡單但的菜肴直接將海灘宴會搬進室內。

4人份

- 1 湯匙橄欖油
- 2 紅蔥，切片
- 4 蒜瓣，碾碎
- 4 麝香草
- ½ 茶匙猶太鹽
- ¼ 茶匙新鮮磨碎的黑胡椒
- 10 紅色小馬鈴薯
- 2 龍蝦尾
- 12 短頸蜆，需擦洗
- 2 根玉米，切成2英寸玉米塊
- ½ 小球莖茴香，切片
- ½ 杯白酒
- 1 磅淡菜，需擦洗及去毛
- ½ 湯匙剝碎的 西洋芹

1. 將油、紅蔥、大蒜、麝香草、鹽、胡椒和馬鈴薯直接放入蒸鮮鍋，不需使用蒸盤。蓋上蓋子。選擇「海鮮」，計時器設定20分鐘，按下開始。
2. 10分鐘後按下開始/停止鍵，加入龍蝦、蜆、玉米、茴香和白酒。蓋上蓋子，然後再按下開始/停止鍵，繼續烹煮。再4分鐘過後，按下開始/停止鍵，加入淡菜。再按下開始/停止鍵，繼續烹煮。
3. 所有的蜆和淡菜的殼打開，且計時器時間到時，將全部放入各個盤子，搭配剝碎的 西洋芹食用。

每份營養資訊:

卡路里 587 (13%脂肪) • 碳水化合物 74g • 蛋白 50g  
• 脂肪8g • 有飽和脂肪1g • 膽固醇 156mg • 鈉 1625mg  
• 鈣. 191mg • 纖維 8g

## 美味馬鈴薯沙拉

用橄欖油取代美乃滋使這道野餐必備菜肴更爽口。

5 杯

- 2 磅紅色小馬鈴薯，切成8份
- ½ 杯裝好的新鮮時蘿，剝碎
- 1 蔥，剝碎 (約½杯)
- 2 湯匙白酒醋
- 1/3 杯額外的初榨橄欖油
- ½ 茶匙第戎芥末
- ½ 茶匙猶太鹽
- ½ 茶匙新鮮磨碎的黑胡椒

1. 將馬鈴薯放在蒸盤上置入蒸鮮鍋。蓋上蓋子。選擇「蔬菜」，計時器設定15分鐘，按下開始。
2. 計時器時間到時，嚐一下馬鈴薯，確認煮熟。連同其餘原料放進中型的不鏽鋼碗。
3. 嚐一下味道，調整成喜歡的調味。

每份營養資訊 (10人份):

卡路里 135 (49%脂肪) • 碳水化合物 16g • 蛋白 2g  
• 膽固醇 0mg • 脂肪8g • 有飽和脂肪1g • 鈉 485mg  
• 鈣. 13mg • 纖維 2g

## 藜麥塔布勒沙拉

檸檬和香草的鮮明風味與藜麥的瀟灑相契合。

約6 杯

- 4 杯蒸過的藜麥\*
- ½ 杯裝好的新鮮西洋芹葉, 剝碎
- ½ 杯裝好的新鮮薄荷葉, 剝碎
- 2 杯小番茄, 對半切
- 1½ 杯小黃瓜, 切成½英吋的切丁塊 (約½ 大黃瓜)
- 1½ 茶匙猶太鹽
- ½ 茶匙新鮮磨碎的胡椒
- 3 湯匙新鮮檸檬汁
- 4 湯匙額外的初榨橄欖油

\*參見第10頁蒸煮指南說明。

1. 將藜、西洋芹、薄荷、小番茄、小黃瓜、鹽、胡椒、檸檬汁和橄欖油在大碗裡混合, 徹底攪拌全部原料。
2. 嚐一下味道, 調整成喜歡的調味。

每份營養資訊 (12 人份):

卡路里 132 (39%脂肪) • 碳水化合物 18g • 蛋白 4g 膽固醇 0mg • 脂肪6g • 有飽和脂肪1g • 鈉 304mg  
• 鈣. 24mg • 纖維 2g

## 白豆沙拉

約3 杯

- 2 杯蒸過的白豆\*
- ½ 小的紅洋蔥, 剝碎 (約½杯)
- ½ 中的紅椒, 剝碎的 (約 ⅓杯)
- ½ 杯新鮮西洋芹葉, 剝碎
- 1 湯匙額外的初榨橄欖油
- 2 茶匙新鮮檸檬汁
- ½ 茶匙猶太鹽
- 撮新鮮磨碎的黑胡椒
- 1到2 撮碾碎的胡椒(可選擇性)
- 2 湯匙山羊乳酪, 碾碎

\*參見第10頁蒸煮指南說明。

1. 除山羊乳酪外, 將全部原料倒入中型攪拌碗。充分攪勻。灑入山羊乳酪, 輕輕攪勻。
2. 嚐一下味道, 調整成喜歡的調味。

每份營養資訊 (½杯):

卡路里 117 (11%脂肪) • 碳水化合物 17g • 糖 1g  
• 蛋白 7g • 脂肪3g • 有飽和脂肪1g • 膽固醇 1mg • 鈉 206mg • 鈣. 15mg • 纖維 4g

## 摩卡奶油杯

蒸鮮鍋的溫暖蒸汽使卡士達萬無一失。

4人份

- 1 杯鮮奶油
- 1 杯全脂牛乳
- 4 盎司苦甜巧克力，略切碎
- 1 湯匙即溶義式特濃咖啡
- 4 大蛋黃
- 1/3 杯糖
- 1 湯匙香草精

1. 將鮮奶油和牛乳倒入小平底鍋，用中火加熱，直到邊緣變熱起泡。
2. 將切碎的巧克力和義式特濃咖啡倒入中型不鏽鋼碗。將熱的鮮奶油和牛乳混合物倒入巧克力中，靜置1至2分鐘。然後攪拌，直到巧克力完全溶化。放在一旁。
3. 將蛋黃、糖和香草精放進碗中打，直到蛋黃顏色變淺，變濃稠。
4. 在打蛋料的同時，慢慢倒入巧克力料，直到充分融勻。
5. 用過濾器過濾卡士達液。舀出泡沫丟掉。平均倒在4個5盎司的模中。用錫箔紙覆蓋每一個，放在蒸盤裡置入蒸鮮鍋，蓋上蓋子。選擇手動操作，計時器設定25分鐘，按下開始。
6. 計時器時間到時，將卡士達仍放在蒸鮮鍋裡1分鐘。將卡士達放到盤子——可能在中央不穩定。在室溫冷卻。放入冰箱冷藏至少3小時，最長2天。

### 每份營養資訊：

卡路里 338 (67%脂肪) • 碳水化合物 35g • 蛋白 7g 膽固醇 273mg • 脂肪26g • 有飽和脂肪23g • 鈉 40mg 鈣, 97mg • 纖維 2g

## 覆盆子巧克力豆麵包布丁

從冰箱至餐桌1小時內便可完成的絕佳前衛甜點。

8人份

- 6 杯猶太麵包立方塊，約0.5磅，切成1吋方塊
- 1/2 杯巧克力豆
- 1 杯新鮮 覆盆子
- 2 大的蛋
- 1/4 杯砂糖
- 3/4 杯全脂牛乳
- 3/4 杯鮮奶油
- 1 茶匙純香草精
- 1 抗黏噴霧油

1. 將麵包塊、巧克力豆和覆盆子放入大碗。
2. 將蛋和糖放入攪拌碗，打到變淺有泡沫為止。加入牛乳、鮮奶油和香草，持續打，直到打勻為止。將打勻的混合物倒在麵包、巧克力豆和覆盆子上。輕輕攪拌覆勻。用保鮮膜覆蓋，置入冰箱至少3小時，最長一個晚上。
3. 用抗黏噴霧油塗在9x5英吋的烤模。將浸泡的麵包混合物放入盤中，用塗上抗黏噴霧油的錫箔紙覆蓋。將盤放在蒸盤上置入蒸鮮鍋。蓋上蓋子。
4. 選擇手動操作，計時器設定1小時，按下開始。膨脹良好，內部溫度達70°C時，麵包布丁即告完成。可搭配新鮮打出的奶泡食用。

### 每份營養資訊：

卡路里 397 (45%脂肪) • 碳水化合物 45g • 蛋白 10g • 脂肪20g • 有飽和脂肪11g • 膽固醇 142 mg • 鈉 432mg • 鈣, 117mg • 纖維 1g

## 雞尾酒醬

此道是經典海鮮沾醬的基礎。加上新鮮磨碎的胡椒或新鮮磨碎的辣根，成為您的私房食譜。

約1杯

- 1 杯辣醬
- 2 湯匙準備好的辣根
- 1 湯匙新鮮檸檬汁

1. 將原料放入小碗攪拌。可立即食用或蓋覆後放入冰箱之後食用。

每份營養資訊 (1 湯匙):

卡路里 17 (0%脂肪) • 碳水化合物 4g • 蛋白 0g • 脂肪 0g  
• 有飽和脂肪 0g • 膽固醇 0 mg • 鈉 241mg  
• 鈣 0mg • 纖維 0g

## 荷蘭醬

此道經典的醬汁與簡單蒸煮的蔬菜和蛋完美契合。使用攪拌機製做亦十分簡單！

- 1 杯
- ½ 杯(8 湯匙)無鹽奶油
- 4 大的蛋黃
- ¼ 茶匙猶太鹽
- 撮磨碎的芥末
- 撮新鮮磨碎的黑胡椒
- 1½ 湯匙新鮮檸檬汁

1. 將奶油放入平底鍋小火加熱，直到奶油溶化稍微沸騰為止。
2. 奶油溶化的同時，將其餘的原料放入攪拌機。約1分鐘後加入奶油，低速攪拌約30秒攪勻。
3. 攪拌機低速攪拌，小心打開蓋子。慢慢從開口處淋上熱奶油，用擦量杯或擦盤子的毛巾護住開口處，以免濺出。加奶油時，小心不要加進底部沉澱的白色乳固形物。
4. 加入奶油後，確定荷蘭醬的濃度。用細長的抹刀攪拌，因為蛋黃有些會聚積。如果過濃，可加熱水，一次1湯匙，直到達到喜歡的濃度為止。
5. 嚐一下味道，調整成喜歡的調味。
6. 可立即食用，或將荷蘭醬放入雙層鍋保溫待食用。

每份營養資訊 (1 湯匙):

卡路里 114 (97%脂肪) • 碳水化合物 0g • 蛋白 1g  
• 脂肪 12g • 有飽和脂肪 7g • 膽固醇 82mg • 鈉 35mg  
• 鈣 6mg • 纖維 0g

## 蛋黃醬

新鮮蒸煮的海鮮及蔬菜皆可搭配此道醬汁。若喜歡更濃郁的口感，可加入希臘優格。

2½ 杯

- ½ 中到大的紅蔥，去皮，切成1英吋
- ¼ 杯新鮮義大利西洋芹，去莖
- 1 湯匙新鮮蒔蘿
- 1 湯匙第戎芥末
- 3 湯匙曬乾後酸豆
- ½ 杯無脂肪原味優格
- ¼ 杯甜碎漬瓜
- 1¼ 杯美乃滋
- ⅛ 茶匙新鮮磨碎的黑胡椒

1. 將攪拌器插入食物處理機的處理碗。加入紅蔥、西洋芹和蒔蘿剁碎，約10次。擦拭碗的邊緣，加入芥末和酸豆，剁碎5到10次。
2. 加入優格、碎瓜、美乃滋和黑胡椒。用5次長攪進行攪勻。不要過度攪碎。冷藏待食用。

每份營養資訊 (1 湯匙):

卡路里 64 (89%脂肪) • 碳水化合物 1g • 蛋白 1g  
• 脂肪 6g • 有飽和脂肪 1g • 膽固醇 26mg • 鈉 105mg  
• 鈣 8mg • 纖維 0g

## 亞洲沾醬

1½ 杯

- ¾ 杯醬油
- ¾ 杯水
- ¼ 杯糖
- 1 1英吋新鮮的薑
- 1 湯匙芝麻油
- 2 茶匙玉米澱粉
- ¼ 杯冷水

1. 將醬油、水、糖、薑和芝麻油放入小平底鍋。炒熟後用小火慢煮約10分鐘。
2. 將玉米澱粉和冷水一起打，然後再與慢煮的醬一起打成微稠的醬汁。

每份營養資訊 (2湯匙):

卡路里 40 (27%脂肪) • 碳水化合物 6g • 糖 5g  
• 蛋白 1g • 脂肪 1g • 有飽和脂肪 10g • 膽固醇 0mg • 鈉 671mg • 鈣 0mg • 纖維 0g

---

## 熱沾醬

這道美味的沾醬源起於義大利皮蒙特，是蔬菜和麵包的完美搭配。下一次蔬菜拼盤時，就用它來招待吧。

約1½ 杯供4至6人份

- 1 杯額外的初榨 橄欖油，分開
- ¼ 杯(4 湯匙)無鹽奶油\*
- 2 大的蒜瓣，剝碎(約2到3湯匙，剝碎)
- 4 鯷魚片，剝碎
- ¼ 茶匙碾碎的紅椒

1. 將½杯橄欖油和剝碎的大蒜放進小平底鍋，中小火熱炒。仔細保持小火，不要讓大蒜變色。將大蒜加熱約5分鐘變軟。
2. 攪拌奶油、其餘的橄欖油和鯷魚。用中火加熱直到鯷魚化掉。拌入碾碎的紅椒。
3. 可立即食用

\*也可用橄欖油全程取代油／奶油的混合物。

每份營養資訊 (1 湯匙):

- 卡路里 118 (99%脂肪) • 碳水化合物 0g • 蛋白 0g
- 膽固醇 7mg • 脂肪13g • 有飽和脂肪3g • 鈉 26mg
- 鈣. 1mg • 纖維 0g

## 香草蛋黃醬

這道美乃滋沾醬只要打上幾分鐘，便成為簡易但具風味的沾醬。

1 杯

- 1 杯準備好的美乃滋
- 1 小的蔥，剝碎
- ¼ 杯裝好的新鮮薄荷葉，剝碎
- ¼ 杯裝好的新鮮 西洋芹葉，剝碎
- 1 茶匙新鮮檸檬汁
- ¼ 茶匙新鮮檸檬屑

1. 將原料全部放入小碗中攪拌。
2. 嚐一下味道，調整成喜歡的調味。沾醬放置時，風味會持續發酵。
3. 可立即食用

每份營養資訊 (1 湯匙):

- 卡路里 103 (98%脂肪) • 碳水化合物 1g • 蛋白 0g
- 膽固醇 10mg • 脂肪11g • 有飽和脂肪2g • 鈉 67mg
- 鈣. 11mg • 纖維 0g

## 主機二年保固

此份保固僅適用消費者。若您以零售方式購買 Cuisinart®CookFresh美味蒸鮮鍋，供個人、家人或住家使用，您即是消費者。除相關法律另有規定外，此份保固不適用於零售商或其他商業購買人或擁有者。

我們保證：您的Cuisinart®CookFresh美味蒸鮮鍋在正常居家使用下，自原購買日起算2年內，在材料和工法方面無任何瑕疵。若您沒有證明購買日的證據，此份保固的購買日將會是製造日。

若您的Cuisinart®CookFresh美味蒸鮮鍋在保固期內證明有瑕疵，我們將予以修復，若我們認為有必要，則會予以更換。如要取得購買服務，只要撥打我們的售後服務電話(02)8751-3633，便可向我們的客服代表取得額外的資訊，您亦可將有瑕疵的產品寄至Cuisinart客服中心，地址：114台北市內湖區堤頂大道二段417號1樓。

註：為增進保護及確保處理所退回的Cuisinart產品，我們建議您採用可追蹤及有保險的運貨服務。對於運輸損害或未交付給我們的包裝，Cuisinart概不負責。產品遺失和/或受損不涵蓋在保固內。請確定您已註明收貨地址、白天聯絡電話、產品瑕疵說明、產品型號(位於產品底部)、原購買日相關資訊。

您的Cuisinart®CookFresh美味蒸鮮鍋依最嚴格的規格製造，設計用於110伏特插座，僅可使用經授權的配件。此份保固不涵蓋因意外、誤用、裝運或非住加使用所造成的任何損害。此份保固排除一切附帶或衍生性的損害賠償。

重要：若不合規產品要由經Cuisinart授權以外的其他人提供服務，則請提醒該服務人員聯絡我們的客服中心，電話：(02)8751-3633，以確定可適當診斷問題、提供正確的產品零件及產品仍在保固期內。

姓名	電話：	
地址	購買(交易)日期： 年 月 日	
商品		
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。 • 非台灣型號者，恕難提供售後服務。 • 日期未填寫者，本保證書無效。		

製造日期格式說明：

WWYY=(1<sup>ST</sup>+2<sup>ND</sup>=YY年中的第幾週數； 3<sup>RD</sup>+4<sup>TH</sup>=西元年份)



©2017 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