

Cuisinart® 美膳雅

使用說明書及食譜



美膳雅 數位式氣炸烤箱

TOA-65PCTW

為了您的安全及愉快地使用本產品，請在使用前認真閱讀說明書。

目錄

重要保護措施.....	2
特殊線材說明.....	3
功能與說明.....	4
了解控制面板.....	5
第一次使用之前.....	5
烤箱音量.....	5
一般操作.....	6
調整時間、溫度或功能.....	6
烤架和烤盤位置圖.....	7
使用技巧與提示.....	7
清潔與維修.....	13
故障排除.....	14
產品保固.....	15
食譜.....	16

重要保護措施

使用電器產品，特別當孩童在場時，請務必採取基本安全預防措施，包括下列說明：

1. 閱讀所有指示說明。
2. 請在不使用時與進行清潔前自插座拔除插頭。進行清潔或處理，以及安裝或拆卸部件前，請先讓產品冷卻。
3. 切勿接觸高溫表面。請使用把手或握把。
4. 為防止觸電，請勿將數位式氣炸烤箱的任何部分置於水或其他液體中。請參見清潔說明。
5. 請勿將本產品置於兒童或有心智不足的人附近。
6. 請勿操作任何電線或插頭受損的產品，或在產品故障、因任何方式掉落或損壞，或浸入水中後操作。請將氣炸烤箱退回所購買的門市或零售店，以便進行檢查或送回總公司做維修服務等。

7. 使用美膳雅推薦以外的附件或配件可能導致受傷。
8. 請勿在戶外使用。
9. 請勿讓電線懸掛在孩童或寵物可能不慎拉扯的餐桌或流理檯邊緣，或接觸可能使電線受損的高溫表面。
10. 請勿將氣炸烤箱置於高溫氣體、電磁爐或加熱烤箱的上方或附近。
11. 請勿將本氣炸烤箱用於不相關的其他用途上。
12. 在烤箱中使用非金屬或非玻璃材料容器時，請格外小心。
13. 避免燙傷，拆卸氣炸烤箱配件或處理高溫油脂時，請格外小心。
14. 不使用本設備時，請務必拔除插頭。除了製造商推薦的耐熱產品配件以外，請勿將任何材料存放在本氣炸烤箱內。
15. 請勿將任何下列任何材料放入本氣炸烤箱：紙張、紙板、塑膠及類似產品等。
16. 請勿以鋁箔紙包裹集屑盤或烤箱任何部分，以免造成烤箱過熱。
17. 切勿將尺寸過大的食材、鋁箔紙包和廚房用具塞入氣炸烤箱，可能有觸電和發生火災的風險。
18. 操作氣炸烤箱時若加以覆蓋或接觸例如窗簾、布幔或牆壁等易燃材料，可能發生火災。操作時切勿將任何物品置放在產品上方。請勿在壁櫥下方操作本產品。
19. 請勿使用鋼絨菜瓜布清潔。鋼絨可能因零件折斷，並接觸電子部件，產生觸電風險。
20. 當氣炸烤箱連接電源插座時，請勿試圖取出食物。
21. 警告：為避免發生火災，使用氣炸烤箱時切勿離開。
22. 進行任何烹飪/烘焙、烘烤和氣炸時，請使用本產品所建議的溫度設定。
23. 請勿將烹飪用具或烤盤靠在玻璃門上。
24. 請勿在廚具櫃內或壁櫥下方操作本產品。將本產品收納至廚具櫃時，請務必將設備插頭從電源插座上拔除。特別是本產品若接觸到廚具櫃壁板或關閉櫃門時接觸到本設備，未拔除插頭可能有發生火災的危險。
25. 移動含有高溫油脂或其他高溫液體的產品時，請格外小心。
26. 從牆面插座拔除插頭前，請按下「開始/停止」按鈕，確保烹調已完全停止運作。

請妥善保存本說明書

請閱讀本使用說明書，並保存在隨手可得之處。本手冊將幫助您充分運用您的美膳雅數位式氣炸烤箱，讓您達到始終如一的專業效果。

特殊線材說明

本產品提供一條較短的電源線，以減少被絆倒或打結的風險。可使用延長線，使用時請注意安全。

如果使用延長線時，延長線電氣規格應至少與本產品規格相同，延長線不得自流理臺或桌面垂下，以免孩童不慎絆倒或拉扯。

本產品僅供居家使用 不得作為商業用途

功能與說明

1. 控制面板

大螢幕液晶顯示、旋鈕和直覺式按鈕使本設備易於使用。（詳情請見第5頁）。

2. 涼感手把

烹飪時仍能保持不燙手的手把設計。

3. 內照燈

內照燈讓你在烹飪時可以清楚查看食物的狀況。

4. 玻璃窗口

透過大片玻璃窗口，可以檢查食物狀況。

5. 烤架

可以在兩個位置使用。

6. 烤架位置

A. 位置1在底部，建議在料理較大食物時使用（例如，小全雞）

B. 位置2具有50%的停止功能，因此烤架可以停在烤箱一半的地方。若要從位置2卸下烤架，可以抬起烤架的前端，然後滑動出來。

注意：有關不同功能的烤架位置建議，請參閱第7頁。

7. 易清潔內面塗層

烤箱左右及後壁面為不沾黏塗層設計。

8. 拉出式集屑盤

集屑盤已附在烤箱中了，可以將集屑盤從烤箱的下方滑出，進行清潔。

9. 氣炸籃

使用氣炸、上火或食物風乾功能時，可用氣炸籃呈現最有效的烹飪效果。建議烹調時將氣炸籃放入烘焙盤/滴油盤中。

10. 烘焙盤/滴油盤

為了方便起見，我們還附上一個烘焙盤/滴油盤。可以在烘焙或上下火時單獨使用，並在進行氣炸、上火或食物風乾時搭配氣炸籃使用。

11. 快速參考指南

內建指南包含使用本機的建議和技巧。首次使用前，請將其滑入放妥。



烤箱音量

當螢幕上有顯示時間時，才可以調節音量。

1. 同時按下氣炸和雙烹飪模式按鈕3秒鐘。
2. 螢幕將顯示數字1 (預設值) 或目前選擇的設定值。
3. 使用選擇旋鈕來設定想要的聲音高低: 0 (關閉/靜音)、1 (低) 或2 (高)。
4. 當你所選的選項出現在螢幕上，按下選擇鍵以確認。

一般操作

請按照以下的幾個簡單步驟操作烤箱:

1. 請將合適的烤架、烤盤和/或氣炸籃放在第7頁圖表所推薦的位置。
2. 使用選擇旋鈕以挑選所需功能。
3. 當所需的功能開始閃爍時，按下選擇鍵確認。「開始/停止」按鈕將閃爍，此時液晶螢幕上將顯示最近一次的選擇或預設的溫度和時間 (烤吐司和烤貝果所設定的色澤和片數)
4. a. 若要使用所顯示的設定選項，請按開始/停止開始操作。當本設備在烹飪時，「開始/停止」的指示燈會亮起。
b. 更改設定:
 1. 轉動選擇旋鈕以選擇所需的溫度 (或色澤)
 - c. 按下選擇旋鈕進行確認; 時間 (或片數) 將開始閃爍
 - d. 轉動選擇旋鈕選擇所需的時間 (或片數)
 - e. 按下選擇旋鈕進行確認
 - f. 若有需要，可以按了解凍按鈕或風扇速度按鈕
 - g. 按下「開始/停止」按鈕開始操作，該按鈕會亮起來，表示正在烹飪中。

注意: 若要進行烘焙和烤披薩時，會有一個預熱階段，此時螢幕會顯示「預熱」，預熱完成後，烤箱會發出嗶聲，此時螢幕將顯示為「完成」，然後就會開始倒數計時。

5. 當倒數計時到0:00時，烤箱將發出三聲嗶聲，加熱器就會隨之關閉。

注意: 只要按下開始/停止鍵，即可以在倒數計時到達0:00之前取消烹飪。

注意: 在開始烹飪後，風扇將繼續轉動以保持機台冷卻。

在烹飪時，如何調整時間、溫度或功能

調整時間: 在烹飪中若需要更改時間，可使用選擇旋鈕增加或減少時間，新的倒數時間會顯示在螢幕上，即可繼續進行烹飪。

調整溫度: 在烹飪中若需要更改溫度，可按一下選擇旋鈕直到目前的溫度開始閃爍，此時選擇你所要的溫度，即可用新的溫度繼續進行烹飪。

調整功能: 您必須按下開始 / 停止按鈕並停止目前的烹飪活動。然後轉動選擇旋鈕，找到你要的其他功能，並按下選擇鍵確認，最後，再按一次開始/停止按鈕，即可繼續烹飪。

烤架和烤盤位置圖

下表列出烤架、烘焙盤/滴油盤和氣炸籃的建議位置。



氣炸籃



烘焙盤/滴油盤



烤架

建議烤架/盤/籃的擺放位置

功能	位置 2			位置 1		
烤吐司			X			
烤貝果			X			
烘焙		X	X		X	X
上火	X	X	X	X	X	X
披薩				X (現做)	X (冷凍; 倒置架;)	
上下火		X	X		X	X
風乾	X					
發酵			X		X	X
低溫慢烤		X	X		X	X
氣炸	X			X		
覆熱	X	X	X	X	X	X
保溫	X	X	X	X	X	X

使用技巧與提示

氣炸

技巧: 為達最佳效果, 請將本產品提供的氣炸籃放入烘焙盤使用。

氣炸可以用在90°C - 230°C的高溫下長達1小時。此氣炸功能可以取代高溫油炸並製作出更健康的餐點。高速風扇與多重加熱器可讓熱空氣對流, 能製作出有別於傳統油炸、更健康美味的多樣化餐點。

- 氣炸不需要油, 但少量噴灑可讓食物更為金黃酥脆。使用噴油器 (oil sprayer) 或不沾烹飪噴霧, 讓用油量更少。亦可使用油刷, 使食物均勻裹上一層油。也可以在碗裡倒入少許油, 加入食物攪拌。
- 大多數食用油均可用於氣炸。橄欖油能使味道更加濃郁。喜歡較清淡的口味, 則建議使用芥花籽油或葡萄籽油等蔬菜油。
- 氣炸食物可使用多種裹粉, 各種綜合麵包粉的部分例子包括: 麵包粉、調味麵包粉、日式麵包粉, 以及壓碎的玉米片、洋芋片、全麥餅乾等。亦可使用包括無麩質麵粉等各種麵粉, 以及例如玉米粉等其他五穀雜糧粉, 效果也很不錯。
- 大多數食材烹調時不需要翻面, 但例如雞排等較大的食物應該在料理到一半時翻面, 以確保烹飪均勻與色澤金黃的效果。
- 當氣炸份量大到可裝滿烘焙盤的大量食物, 在料理到一半時, 請攪拌食物以確保均勻的烹飪效果和色澤。
- 易熟的食物可以用較高溫度烹調, 例如培根和薯片, 需長時間烹煮的食物則應使用較低溫度, 像是料理裹有麵包粉的雞。
- 如果把食材切成相同大小, 能使烹飪更加均勻。
- 請注意: 許多食材烹調時會釋出水分。長時間大量烹調時水分可能凝結, 弄濕您的流理檯。

下表列出可用美膳雅數位式氣炸烤箱進行氣炸的各種食物推薦份量、烹調時間及溫度。如果份量超過推薦量，可在烹調時不時攪拌一下，確保獲得最酥脆均勻的效果。份量較少的食物，所需時間可能較短。為達最佳氣炸效果，可利用內照燈不時查看食物烹煮狀況。

注意：氣炸時，請務必將氣炸籃放入烘焙盤/滴油盤中一起使用。對於以下所有食物，建議使用較高的位置（位置2）以達到最佳效果。

氣炸參考表

食物	建議份量	溫度	時間
培根	380公克，約10到12片	攝氏200度	8到10分鐘
雞翅	900公克，約20隻雞翅（最多1350公克）	攝氏200度	20到25分鐘
冷凍開胃菜 （例如：莫札瑞拉乳酪條 （mozzarella sticks）、爆谷蝦 （popcorn shrimp）等）	675公克，約20根冷凍莫札瑞拉乳酪條	攝氏200度	5到7分鐘
冷凍雞塊	450公克，約34塊冷凍雞塊	攝氏200度	13分鐘
冷凍魚條	380公克，約20條冷凍魚條	攝氏200度	8分鐘
冷凍薯條	450到900公克	攝氏230度	15到25分鐘
冷凍牛排薯條（Steak Fries）	450到900公克	攝氏230度	15到25分鐘
手切薯條（Hand-Cut Fries）	450至900公克，（2至4個中型馬鈴薯），切成0.5公分大小，約10公分長	攝氏200度	15到20分鐘
手切牛排薯條	450至900公克（2至4個中型馬鈴薯），切成20公分長	攝氏200度	15到20分鐘
蝦子	450公克，約16隻特大號蝦子	攝氏190度	8到10分鐘
墨西哥玉米片（Tortilla Chips）	12公分大的玉米餅6個，切成4等份	攝氏200度	5到6分鐘，並在烹調到一半時攪拌
蔬菜	450公克，約4杯	攝氏200度	薄片：10分鐘；較大片：15到20分鐘

請注意：氣炸不需要油，但少量噴灑可讓食物更為金黃酥脆。使用噴油器或不沾烹飪噴霧，讓用油量更少。亦可使用油刷，將食物均勻刷上一層油。也可以在碗裡倒入少許油，加入食物攪拌。

使用預設氣炸

Cuisinart®數位式氣炸烤箱不僅可以設定氣炸的溫度和時間，更具有方便、易使用的預設功能，可滿足您對油炸的愛好--薯條、雞翅、雞塊、點心和蔬菜。欲使用氣炸預設功能，請按照下列步驟操作：

1. 按下氣炸按鈕或滾動瀏覽功能菜單，然後選擇「氣炸」。
2. 轉動選擇旋鈕瀏覽預設功能菜單。當所需的預設開始閃爍時，按下選擇旋鈕並確認所需的選項。
3. 螢幕上將顯示預設的溫度和時間。
 - a. 若要使用螢幕上所顯示的設定，則按下「開始/停止」
 - b. 若要更改設定，請參閱第6頁的「一般操作」

注意：大多數預設可用於冷凍或新鮮食物，詳情請見下文：

薯條.....	預設可用於冷凍薯條，新鮮則是在手切馬鈴薯。
雞翅.....	預設可用於新鮮的雞翅，冷凍設定則適用於未煮過的冷凍雞翅。
雞塊.....	預設可用於冷凍的預先煮好的雞塊，新鮮的設定則為未煮過的雞塊。
點心.....	預設是用在冷凍預煮過的點心。
蔬菜.....	預設可用於新鮮蔬菜。

注意：在氣炸預設中無法變更風扇速度，它會一直設定在「高速」。

烤吐司

吐司可以用1至 6片，色澤設定為1 至7。此功能用於烤吐司，新鮮和冷凍麵包皆可。

- 預設值：色澤 4；3至4片；毋需解凍
- 為達最佳效果，並使烘烤更加均勻：
 - 如果烘烤兩片麵包，請將麵包擺在烤架中央
 - 烘烤四片麵包時請等距擺放- 兩片在前，兩片在後
 - 烘烤六片麵包時請等距擺放- 三片在前，三片在後
- 如果吐司色澤比您喜歡的要淡，在烘烤完成前，您可以轉動選擇旋鈕增加烘烤的時間。
- 色澤指標：淡 (1, 2) · 中 (3, 4, 5) · 濃 (6, 7)

警告：烘烤時，永遠都要用位置2。請勿將鐵架倒置在位置2，否則可能會導致燃燒。

烤貝果

貝果可以用1至 6片，色澤設定為1至7。此功能可以烘烤對切貝果內面，給予頂部熱力，底部則是一半的熱力。新鮮和冷凍貝果皆適用。

- 預設值：色澤4；3至4片；毋需解凍
- 為達最佳效果，請將貝果以切開面朝上的方式擺在架上
- 如果貝果色澤比您喜歡的要淡，在烘烤完成前，您可以轉動選擇旋鈕增加烘烤的時間。

烘焙

烘焙可用在90° C - 230° C的高溫下長達2小時。關於通常以傳統烤箱製作的各種食物，都可以使用此烘焙功能。

- 預設值：攝氏180度；30分鐘
- 選擇「低速風扇烘焙」（例如，螢幕上未顯示風扇圖案），可製作較精緻的食品，例如蛋塔和蛋類烘焙，以及大多數的烘烤食品，如餅乾、鬆餅和蛋糕。
- 大多數需要均勻上色和發酵的烘焙食品，例如較為飽滿的烘焙食品和麵包，請選擇「高速風扇烘焙」，也就是俗稱的對流烘焙（如螢幕上會顯示風扇圖案）。
- 無論使用哪一種風扇速度時，可能需要減少烹飪時間和溫度，請在建議烹調時間結束前約5至10分鐘開始檢查食物。
- 重要事項：所有食譜均為Cuisinart®數位式氣炸烤箱專門設計，並在我們的美膳雅測試廚房（Cuisinart Test Kitchen）完成測試。

上火

燒烤溫度固定在攝氏230度，最多2小時。燒烤功能可用於牛肉、雞肉、豬肉、魚肉等食材，也可以讓砂鍋和焗烤菜餚頂部呈金黃色。

- 預設值：攝氏230度；5分鐘
- 為達最佳效果，請務必將所提供的氣炸籃放入烘焙盤/滴油盤中進行燒烤。
- 切勿使用玻璃烤盤燒烤。
- 請務必隨時留意食物 - 燒烤時食物會快速變成褐色。

披薩

披薩可用攝氏170度至攝氏230度的高溫烤2個小時。新鮮和冷凍披薩皆適用

- 預設值: 新鮮披薩 - 攝氏230度; 對流10分鐘 (高速風扇) 冷凍披薩 - 攝氏210度; 對流10分鐘 (高速風扇)
- 為達最佳效果, 請將冷凍披薩放在位置1的倒置架上, 若為新鮮的披薩, 則可以直接將麵糰放在位置1的烘焙盤/滴油盤上。
- 美膳雅美國官方網站上也可以找到各種披薩食譜。

上下火

烘烤可用在攝氏90度至攝氏230度的高溫下長達2小時。

- 預設值: 攝氏180度; 45分鐘
- 燒烤很適合使用高速風扇, 可以大大減少燒烤時間, 而且肉和雞鴨類都可以烤得很完美, 外皮金黃, 內部鮮嫩多汁。
- 輔以蔬菜做調味時, 經由烘烤會讓蔬菜焦糖化, 變得更甜美可口。
- 由於某些食物的烘烤速度較快, 請在建議烹飪時間結束前至少5至10分鐘開始檢查食物。

食物風乾

風乾可在攝氏40度至攝氏95度下使用長達72小時。此功能可將您的美膳雅數位式氣炸烤箱變成風乾機, 讓您可以將食物乾燥或風乾。其使用內建風扇和低溫產生熱對流, 藉此減少新鮮食物中的水分含量。風乾食品仍可保留大部分食物原有的營養價值。

- 預設值: 攝氏55度; 2小時
- 可預先用檸檬汁處理水果和蔬菜, 以防止褐變。
- 乾燥時間會因所切的厚度和相對的濕度而有所不同 (請參閱第11頁的圖表)。
- 時常檢查食物的乾燥狀況。
- 請勿一次擺放過多食物, 食物應排列在同一層, 最好沒有任何重疊。

發酵

醒麵可用攝氏25度至攝氏40度的溫度長達2個小時。此功能可以讓麵包或披薩麵糰靜置後發酵。

- 預設值: 攝氏35度; 45分鐘
- 在室溫下讓麵糰至少發起來一次。
- 將麵糰成形並放在烘焙盤/滴油盤或單獨的烤盤 (例如麵包盤) 上, 然後直接放在烤箱中的位置。
- 當麵糰的尺寸膨脹時, 麵糰已準備就緒。在20分鐘左右開始檢查。
- 經過一段時間後, 麵糰準備完成, 即可根據配方開始烘烤。

下表列出如何使不同食物風乾的建議。這些都只是指導原則，乾燥時間會因所切的厚度和相對濕度而有所不同。

食物風乾參考表

風乾參考表	食物	準備方式	溫度	風扇速度	時間
香草/香料	羅勒、細香蔥、香菜、蒔蘿、薄荷、牛至、歐芹、迷迭香、鼠尾草、百里香	用冷水沖洗，拍乾	攝氏40度 - 45度	低	3至6個小時，直到莖變脆且葉子可輕易成碎狀
香草/香料	大蒜	剝大蒜瓣，縱向切成兩半	攝氏40度 - 45度	高	6至12小時
香草/香料	生薑	剝下、磨碎或切成薄片	攝氏40度 - 45度	低	2至6小時
水果	蘋果	去果皮和果核、切成薄片	攝氏55度	低	4至10小時
水果	杏子、香蕉、無花果、芒果、甜瓜、油桃、鳳梨、梨子、李子	清洗；去果核、去籽或挖出果核；剝掉或削掉瓜子上的果皮；切成薄片	攝氏55度	高	6至12小時
水果	小紅莓、藍莓	浸入沸水中使外皮破裂	攝氏55度	高	10至18小時
水果	櫻桃	清洗、去果核	攝氏55度	高	12至24小時
水果	柑橘類	清洗、切成薄片	攝氏55度	低	2至12小時
水果	葡萄	清洗、留下整顆葡萄	攝氏55度	高	10至36小時
蔬菜	豆類（青豆/扁豆）、花椰菜、菜花、玉米*、蘑菇、豌豆*、辣椒、馬鈴薯*、洋蔥、南瓜、番茄	必要時洗淨、去皮和去籽；川燙去皮*；切成大小一致的薄片；從玉米棒中取出玉米粒；豌豆可以留下完整的。	攝氏55度 - 60度	高	6至12小時
蔬菜	甜菜	蒸至軟嫩；去皮切成薄片	攝氏55度 - 60度	高	3至10小時
蔬菜	綠葉蔬菜（羽衣甘藍、菠菜）	清洗；徹底乾燥；去除莖，必要時將葉子撕成小片	攝氏55度 - 60度	低	3至6小時
肉類	豬肉/牛肉	去除油脂和刺骨；切成大小一致的條狀；如果需要的話，可以先醃製；乾燥過程中拍去多餘的油	攝氏70度	高	4至15小時
魚類	脂肪少的魚	切成大小一致的條狀；如果需要的話，可以先醃製	攝氏55度 - 60度	高	直到變乾

低溫慢烤

低溫可以在攝氏40度至攝氏150度下使用長達12小時。此功能可以在低溫下烹飪，非常適合燉煮、慢煮等。

- 預設值: 攝氏100度; 2小時
- 想要有酥脆外皮、軟嫩內餡，需要慢慢燉煮的菜餚，請將食材直接放在烘焙盤/滴油盤上。
- 若要達到與慢燉鍋中最相似的料理結果，請將食材放入有蓋、耐烤箱的盤子中，水大約覆蓋至三分之一的地方。

低溫慢烤參考表

類別	食物	份量	溫度	時間
肉類	肋骨，短排骨，小腿	最多1125公克	攝氏150度	2至4小時
肉類	烤肉	最多1125公克	攝氏150度	1至2小時
雞鴨類	全雞，雞腿	1350至4磅烤雞; 雞腿最多1125公克	攝氏150度	全雞4 至4½小時, 雞腿1½至2小時
雞鴨類	鴨腿	最多1125公克	攝氏110度	2至3小時
魚/海鮮	去鱗去內臟的整條魚; 魚片, 根據需要去皮	整條魚900公克, 魚片最多1125公克	攝氏90度到150度	魚片30分鐘; 整條魚1至2小時
蔬菜	慢烤番茄, 塊根蔬菜等	1125公克	攝氏120度	1至2小時

覆熱

重新加熱可以在攝氏90度至攝氏230度下使用，最多可以加熱2個小時。此功能可以重新加熱剩餘的食物。

- 預設值: 攝氏120度; 20分鐘

保溫

保溫可以在攝氏60度至攝氏150度的溫度下使用，最多2個小時。一旦食物煮熟，可用此功能維持食物溫度。

- 預設值: 攝氏70度; 30分鐘
- 如同下文所述的烹食王功能中，一個最好用的方法就是在烹飪功能結束時加上保溫功能，如此一來，您就可以在最適當的溫度下食用煮好的料理。

雙烹飪模式

雙烹飪模式是一項特殊功能，可以結合兩種烹飪功能或兩個溫度接續運作。對於那些需要好幾個烹飪步驟的食譜而言，雙烹飪模式的功能非常好用。舉例來說：

- 若要烹煮砂鍋菜或玉米片之類的菜，先用烘焙烤至熟透，然後換成燒烤，讓上層融化並上色。
- 一開始先以較高的溫度烹調，達到脆皮的效果，然後降低溫度，烹調出類似低溫烹調的軟嫩效果。

雙烹飪模式可以設定的功能包括：烘焙、上火、上下火、披薩、低溫慢烤、保溫和氣炸。

1. 按下雙烹飪模式按鈕。
2. 烤箱將顯示雙烹飪模式在第一階段可使用的功能。此時，轉動選擇旋鈕到所需的機能，然後按下選擇器旋鈕進行設定。
3. 設定此功能所需的溫度，然後按下選擇旋鈕。此時，時間會開始閃爍，設定時間，然後按下選擇旋鈕。
4. 液晶螢幕將顯示第二階段可選擇的功能，重複步驟2和3以設定第二個功能、溫度和時間。開始/停止鍵會閃爍，表示您可以開始這個烹飪循環了。
5. 按下開始/停止鍵並開始進行第一個烹飪功能。
6. 第一個循環完成後，烤箱將發出嗶聲，然後自動切換到第二個烹飪功能。
7. 當時間到達0:00且第二個烹飪循環完成時，烤箱將發出嗶聲，同時關閉加熱功能。

注意：當烤箱正在進行第一個功能時，只要按下雙烹飪模式按鈕，即可以檢查第二功能的設定。螢幕將顯示第二個功能的設定約幾秒鐘的時間，然後回復到第一個功能的顯示。

清潔與維修

- 清潔前請務必先自電源插座拔除氣炸烤箱的插頭，並讓機器徹底冷卻。
- 請勿使用可能損壞塗層的磨砂清潔劑。請以乾淨的濕布簡單擦拭外部，並徹底風乾。清潔前請將清潔劑塗在布上，請勿直接塗在烤箱上。
- 清潔內壁時，請使用濕布與溫和清潔溶液，或在海綿上噴灑溶液。以乾淨的濕布去除任何殘留清潔劑。切勿使用粗糙磨砂或腐蝕性產品，以免損壞烤箱表面。切勿在氣炸烤箱內部使用鋼絲絨等用品。
- 清洗產品配件：
 - 烤架和集屑盤應用熱清潔劑手洗，或使用尼龍抹布或尼龍毛刷徹底沖洗。這些物品不能用洗碗機清洗。
 - 烘焙盤/滴油盤和氣炸籃可以使用洗碗機，也可以用熱清潔劑手洗，或使用尼龍抹布或尼龍毛刷徹底沖洗。
- 烹煮油膩食物後，一旦烤箱冷卻，請務必清理烤箱內部及上方。只要定期清理，您的烤箱便可始終如新。去除油污有助保持長期使用的烹飪效果一致。
- 欲去除碎屑，請抽出集屑盤清空，擦拭乾淨後滑回原處。欲去除烘烤時滲出的油脂，可將烤盤浸在熱清潔劑中，或使用非磨砂清潔劑。請勿在集屑盤未就位的情況下操作機器。
- 欲去除碎屑，請抽出集屑盤清空，擦拭乾淨後滑回原處。欲去除烘烤時滲出的油脂，可將烤盤浸在熱清潔劑中，或使用非磨砂清潔劑。請勿在集屑盤未就位的情況下操作烤箱。
- 至於任何其他服務，應由獲得授權的服務代表進行之。

故障排除		
操作	為什麼設備無法啟動？	確保設備已連接功能正常的插座。
		確保氣炸烤箱門關閉。
		請撥打客服專線 (02) 8751-3633。
	為什麼烹飪後，風扇仍保持打開狀態？	風扇保持開啟的狀態是為了進行冷卻。
	為什麼燈會熄滅？	每次按下亮燈按鈕後，為了節省能源，燈照只會持續20秒鐘，這是正常的。
設定	如果本機已開始烹飪，還可以更改烹飪功能嗎？	您必須先按下開始/停止按鈕，中斷目前的烹飪功能。然後，本機將返回選擇目錄，您可以選擇所需的烹飪功能。
	如果本機已開始烹飪，還可以更改時間或溫度嗎？	可以，在烹飪過程中，只需轉動選擇旋鈕即可增加時間。若要更改溫度，按一下旋鈕，當溫度在閃爍時，使用旋鈕增加或降低溫度。
烹飪	為什麼食物不酥脆或炸得不均勻？	若干食物可能比其他食物需要更多油脂。如果不夠酥脆，可用噴、刷或添加等方式在食物上再加點油。
		確保食物在氣炸籃內均勻鋪平，避免堆疊。如果食物仍然堆疊，請在烹調過程中攪拌或將食物翻面。
		食物可能需要額外的烹調時間。確保定時檢查，直到食物變成所需的金黃色。烹調時請勿離開氣炸烤箱。
	為什麼食物不夠熟？	如果您在氣炸籃裡放入太多食物，請試著放入份量較少的食物並均勻鋪平，而不是把食物堆疊在一起。
		溫度可能過低。請以選擇旋鈕增加溫度。
	為什麼我的設備出現水氣凝結和蒸氣？	烹煮富含油脂的食物時，油脂可能會滲入鍋內、產生蒸氣。蒸氣不會影響本設備或最終結果，但可能使玻璃門側面或角落起霧。
烹煮富含水分的食材時，水分會從食物中蒸發凝結。凝結不會影響本設備或最終結果，但可能使玻璃門側面或角落起霧。		
烘焙盤/滴油盤、氣炸籃或烤箱底部可能含有先前使用的殘留油污。每次使用後，請確保適當清理所有產品配件及烤箱部件。		
清潔	配件可以用洗碗機清洗嗎？	烘培盤和氣炸籃都可以使用洗碗機清洗。
		集屑盤或烤架不適合以洗碗機清洗；請以熱清潔劑手洗。
	如何清理產品配件上難以去除的食物殘留？	欲去除烘烤時滲出的油脂，可將產品配件浸在熱清潔劑中，或使用非磨砂清潔劑。

產品保固

二年保固

本產品保固僅限消費者使用。若您擁有以零售方式購買，且供個人、家庭或居家使用的美膳雅數位式氣炸烤箱，即具備消費者身分。除適用法令另有規定外，本產品保固不適用於零售商、其他商用購買者或擁有者。正常使用下，我們擔保您的美膳雅數位式氣炸烤箱自原始購買日起2年內無任何材料與製造品質瑕疵。

本保固服務為保固主機，不包括烤架、集屑盤、氣炸籃及烘焙盤。

消費者需保留原始購買憑證，以便獲得保固福利。若您沒有購買收據證明，基於本保固之目的，將以製造日期作為購買日期。

為您的美膳雅產品進行寄回之前

如果您的美膳雅數位式氣炸烤箱證明在保固期間存有瑕疵，我們將進行修復，或在認為必要時更換新品。如需取得保固服務，請撥打至客服中心(02)8751-3633。請注意：為了對任何準備寄回的美膳雅產品提供保護和安全處理，我們建議您採用可追查的投保運送服務。若因運輸損壞或包裹未送達美膳雅時，我們將不負責。產品遺失與/或損壞不在本保固範圍內。

您的美膳雅數位式氣炸烤箱乃是依最嚴謹的品質規格製造，專為110伏特電壓插座設計，並且只能使用合格認可的配件和備品。本保固不包含因意外、濫用、運送或一般居家使用以外使用所造成的任何損壞。本保固排除一切偶發或間接損害。

重要事項：如果不合格產品將由美膳雅客服服務中心以外的人員進行服務時，請提醒服務人員致電美膳雅客服中心(02)8751-3633，以確保問題經過適當診斷、產品使用正確部件，以及產品仍在保固期間等。

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	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。	
機號			
香港商美康雅香港有限公司台灣分公司 台北市內湖區瑞光路583巷24、26號6樓			
製造日期格式說明： 1st / 2nd=WW=YY年中第幾週數； 3rd / 4th=YY=西元年的後兩位數字=20YY)			

食譜

這些令人食指大動的食譜，只不過是本產品強大功能的部分示範。

開胃菜與小吃

火腿蛋杯.....	17
西班牙玉米烙餅.....	17
香酥鷹嘴豆.....	18
根莖蔬菜脆片佐迷迭香及海鹽.....	18
酥炸洋蔥花球（Blooming Onion）.....	18
酥炸醃黃瓜.....	19
羽衣甘藍脆片.....	19
終極起司玉米脆片.....	20

主餐

蟹餅.....	20
水牛城雞翅.....	21
五香雞翅附沾醬.....	21
迷你牧羊人派.....	22
烤肋排.....	22
烤羊膝.....	23
香酥雞塊.....	23
經典烤全雞.....	24
醃檸檬鮭魚佐北非辣醬.....	24
鮮魚墨西哥捲餅.....	25
氣炸鷹嘴豆餅.....	25
開放式法國香脆三明治先生.....	26
瑪格麗特披薩.....	26

配菜與麵包

鹹香培根炒飯.....	27
糖漬培根.....	27
「炸」球芽甘藍.....	28
酥炸薯條.....	28
酥炸蔬菜佐香草優格沾醬.....	29
酥炸地瓜條佐墨西哥辣美乃滋.....	29
西班牙甜椒乳酪通心杯麵.....	30
奶油餐包.....	30
義大利鄉村麵包.....	31

甜點

鳳梨皮革捲.....	31
藍莓奶酥棒.....	32
烤棉花糖巧克力夾心餅.....	32
肉桂蘋果.....	33
餛飩甜點兩吃.....	33
肉桂糖甜甜圈小點.....	34
奶酥香蕉馬芬.....	34

開胃菜與小吃

利用美膳雅數位式氣炸烤箱將傳統的油炸小點變得更爽口、更健康。美膳雅數位式氣炸烤箱僅需噴幾下油便能達到氣炸效果，搭配我們提供的數種沾醬，讓美味更多變化。

火腿蛋杯

優雅的開胃菜，讓您的早午餐增添亮點。

6人份

不沾烹飪油噴霧

6 片義大利火腿prosciutto

5 顆蛋

¼ 杯鮮奶油與鮮奶各半茶匙猶太鹽
現磨黑胡椒（依需求）

¼ 杯羊乳酪，壓碎

2 茶匙新鮮切碎的蒔蘿

2-3 條蘆筍，以削皮刀或刨刀刮成薄片

1. 取一個6格的馬芬模型，用烹飪油噴霧輕輕噴一層油。將一片火腿放入一格模型中，使其完全貼著底部及側邊，部分露出外面，若有空隙則補滿。
2. 取一碗，打入蛋、鮮奶油與鮮奶各半、鹽與胡椒，打勻後拌入壓碎的羊乳酪
3. 模型平均鋪滿蘆筍片，倒入打好的蛋液至模型 $\frac{2}{3}$ 滿
4. 將馬芬模型放入美膳雅數位式氣炸烤箱的第二層烘焙/滴油盤。選擇氣炸功能，攝氏160度烤8-10分鐘，蛋液凝固不晃動即可。用刀子沿著模型邊緣畫一圈，即可脫模，趁熱食用。

每份所含營養（為單位一馬芬杯）：

116卡路里（62%來自脂肪）· 碳水化合物1.5公克· 蛋白質9.5公克· 脂肪8.1公克· 飽和脂肪3.3公克· 膽固醇171.7毫克· 鈉432毫克· 鈣32毫克· 膳食纖維0.2公克

西班牙玉米烙餅

經典西班牙開胃、下酒小菜，搭配醃橄欖、蔬菜沙拉、以及脆麵包一起食用

6人份

不沾烹飪油噴霧

½ 顆小洋蔥，細切

1 顆小馬鈴薯，切成12薄片

¾ 茶匙猶太鹽，分開

¼ 茶匙現磨黑胡椒

5 顆雞蛋

新鮮巴西里裝飾（選擇性）

1. 用不沾烹飪油噴霧厚厚覆蓋一個6格的馬芬模型
2. 將洋蔥平均分配於每一格模型中，每個模型放兩片馬鈴薯。平均撒上1/2茶匙鹽。放入美膳雅數位式氣炸烤箱的第二層烤架。選擇氣炸功能，溫度攝氏200度，10分鐘。
3. 洋蔥馬鈴薯烹煮時，將蛋打散，加入剩餘的胡椒鹽，洋蔥馬鈴薯烹煮完成後，將蛋液平均倒入每一格模型，再放回烤箱，選擇氣炸功能，溫度攝氏160度，8分鐘。
4. 脫模後立即食用，可依需求用巴西里裝飾。

每份所含營養（每一份）：

84卡路里（43%來自脂肪）· 碳水化合物6公克· 蛋白質6公克· 脂肪4公克· 飽和脂肪1公克· 膽固醇155毫克· 鈉331毫克· 鈣29毫克· 膳食纖維1公克

香酥鷹嘴豆

把一罐普通鷹嘴豆火速變成香酥點心。

- 1 罐 (480公克) 鷹嘴豆，瀝乾，約1½杯
- 橄欖油，供噴灑用
- ¼ 茶匙猶太鹽
- ¼ 茶匙小茴香 (孜然) 粉
- 現磨黑胡椒粉少許

1. 將氣炸籃放入烘焙盤。將鷹嘴豆放進氣炸籃裡，均勻噴灑橄欖油。撒上鹽、小茴香和胡椒。
2. 將氣炸籃放在位置2的層架，溫度調到攝氏180度，氣炸15分鐘，至鷹嘴豆飄出香味、微微泛黃即可。立即上桌。

每份所含營養 (¼杯)：

75卡路里 (13%來自脂肪) · 碳水化合物14公克 · 蛋白質3公克 · 脂肪1公克 · 飽和脂肪0公克 · 膽固醇0毫克 · 鈉275毫克 · 鈣20毫克 · 膳食纖維3公克

根莖蔬菜脆片佐迷迭香及海鹽

您再也不會留戀市售口味了！

可製作4至6份

- 1½ 磅 (約680公克) 根莖類蔬菜 (甜菜、白蘿蔔、馬鈴薯、山藥)
- 橄欖油，供刷油用 (約1湯匙)
- 2 茶匙新鮮迷迭香，切成碎末
- 2 茶匙薄片型海鹽
- 不沾烹飪噴霧

1. 將氣炸籃放入烘焙/滴油盤，噴上不沾烹飪噴霧，備用。
2. 以刨刀將蔬菜切成0.5公分大小的厚片，用紙巾拍乾。盡可能在氣炸籃內放入切片，均勻鋪平，避免堆疊。在切片兩面刷上橄欖油，撒上迷迭香和鹽。
3. 將烤盤放在第二位置，選擇氣炸功能，溫度120°C，烤至脆片變得金黃酥脆，如甜菜30-35分，白蘿蔔20-25分鐘，馬鈴薯及山藥10到20分鐘。烹調間建議可翻面以達到最佳效果。

4. 立即上桌。

* 氣炸功能利用低溫長時間調理蔬菜片，達到酥脆的烘焙口感；若時間較短，將溫度設在攝氏200度，烤10分鐘。

每份所含營養 (以6份為單位)：

103卡路里 (19%來自脂肪) · 碳水化合物19公克 · 蛋白質2公克 · 脂肪2公克 · 飽和脂肪0公克 · 膽固醇0毫克 · 鈉805毫克 · 鈣33毫克 · 膳食纖維2公克

酥炸洋蔥花球

誰曉得這道受歡迎的餐廳開胃菜做法居然這麼容易？搭配墨西哥辣味美乃滋或香料優格醬，製作方式請參考P29頁

可製作1朵炸洋蔥花球，約2至3份

- ½ 杯未漂白的中筋麵粉
- 1 大粒雞蛋，打散
- 2 湯匙白脫牛奶 (buttermilk)
- ½ 杯日式麵包粉
- ½ 茶匙大蒜粉
- ¼ 茶匙猶太鹽
- 現磨黑胡椒粉少許
- 卡宴辣椒粉 (cayenne) 少許
- 1 顆大型甜洋蔥去皮
- 橄欖油，供噴灑用
- 不沾烹飪噴霧

1. 將氣炸籃放入烘焙盤，噴上不沾烹飪噴霧，備用。
2. 將麵粉倒入大小足以沾取洋蔥的碗內。將雞蛋和白脫牛奶倒入另一個大小相同的碗，再將麵包粉和調味料放入第三個大小相同的碗。備用。
3. 修剪洋蔥頂端，使其表面平整。不必修剪洋蔥頭。將洋蔥翻面，讓洋蔥頭朝上、平整面朝下。
4. 以洋蔥頭部分不切斷的方式，將洋蔥切成4塊。同樣以洋蔥頭部分不切斷的方式把每一塊切成對半；重覆切到每塊約0.5公分厚大小為止。

- 將切好的洋蔥翻面，小心分開洋蔥層，但請勿弄斷洋蔥頭保留的部分；分好的洋蔥會像一朵含苞待放的花。
- 將洋蔥裹上麵粉，輕輕抖落多餘麵粉，然後浸入蛋奶混合液，最後在每層洋蔥均勻裹上日式麵包粉混合物。在沾好裏料的洋蔥上均勻噴灑橄欖油。
- 氣炸籃噴上不沾烹飪噴霧。將準備好的洋蔥放入氣炸籃，置入烤箱第二位置。
- 選擇氣炸功能，溫度調到攝氏200度，氣炸10分鐘。至洋蔥變得酥脆，呈金褐色即可。

每份炸洋蔥花所含營養（以3份為單位）：

165卡路里（18%來自脂肪）·碳水化合物28公克·蛋白質6公克·脂肪3公克·飽和脂肪1公克·膽固醇72毫克·鈉234毫克·鈣31毫克·膳食纖維2公克

酥炸醃黃瓜

以這款酥炸醃黃瓜搭配第29頁的墨西哥辣味美乃滋，作為開胃菜。

可製作3至4份

- ½ 杯未漂白的中筋麵粉
- 1 大粒雞蛋，打勻
- ½ 杯細粒玉米粉
- ½ 茶匙猶太鹽
- ¼ 茶匙卡宴辣椒粉，分開備用
- 不沾烹飪噴霧
- 2 條猶太風味蒔蘿醃黃瓜（約150公克），切成0.5公分厚的圓片
- 橄欖油，供噴灑用

- 將氣炸籃放在烘焙/滴油盤上。
- 將麵粉、雞蛋和玉米粉分別放入大小足以沾取醃黃瓜的容器。將鹽和辣椒粉加入玉米粉；攪拌均勻。
- 氣炸籃噴上不沾烹飪噴霧，備用。

- 將切好的醃黃瓜放在紙巾上吸乾。把每片醃黃瓜裹上麵粉，抖落多餘麵粉後浸入蛋液，最後均勻裹上玉米粉／辣椒粉混合物。在兩面噴灑橄欖油，放入準備好的氣炸籃。
- 氣炸籃放在烤箱第二位置，選擇氣炸功能，將溫度調到攝氏200度，氣炸10分鐘，至黃瓜片變得金黃酥脆即可。稍微放涼。喜歡的話，可搭配第29頁的墨西哥辣味美乃滋食用。

每份所含營養（以4份為單位）：

139卡路里（18%來自脂肪）·碳水化合物24公克·蛋白質4公克·脂肪3公克·飽和脂肪1公克·膽固醇54毫克·鈉719毫克·鈣5毫克·膳食纖維3公克

羽衣甘藍脆片

羽衣甘藍脆片單吃是清淡零食，但也能壓碎作為沙拉配料。

可製作4份

- 4 根卷葉甘藍莖，摘除硬梗
- 橄欖油，供噴灑用
- ¼ 茶匙猶太鹽

- 將氣炸籃放入烘焙/滴油盤，把大甘藍葉撕成較小片放入氣炸籃，均勻噴灑橄欖油。撒鹽。氣炸籃放在第一位置。
- 選擇食物風乾，將溫度調到攝氏55度，慢速風，第三個小時開始檢視情況，食物風乾至顏色較淡、變脆即可。注意：羽衣甘藍大約需3-6小時的風乾時間。

每份所含營養：

39卡路里（27%來自脂肪）·碳水化合物7公克·蛋白質2公克·脂肪1公克·飽和脂肪0公克·膽固醇0毫克·鈉171毫克·鈣58毫克·膳食纖維1公克

終極起司玉米脆片

脆片的關鍵是在脆片間夾入起司，讓每一口都吃得到起司！

8-10人份

- 8 杯 玉米脆片（此為預估量，以能覆蓋烘焙/滴油盤底部為主，可依食用人數增加或減少）分開
- 2½ 杯切達及/或蒙特利傑起司絲
- ¾ 杯炸兩次的青豆（約480公克罐子的一半）
- 2 個中小型番茄，去籽，切碎
- 1 個墨西哥綠辣椒，切半，去籽，切成細絲
- 4 條青蔥切絲（取白色及綠色部分）
- 1 罐（140公克）切碎的綠椒
- 1 杯黑橄欖切絲（可買罐裝每罐70公克已切好的黑橄欖，記得瀝水）
- 備妥莎莎醬、酪梨、酸奶油
萊姆切角
1. 取一半的玉米脆片，均勻鋪在準備好的烘焙/滴油盤中，取約半杯起司撒在脆片上，再在上面放上剩下的脆片，上面均勻放上剩餘的佐料，最後鋪上剩下的起司。
 2. 烤箱預熱。將烤架放在第二位置，選擇雙烹飪模式，設定攝氏180度烘焙5分鐘，再轉成上火5分鐘。
 3. 預熱好後，將脆片放入烤箱，注意烘烤狀態一部分起司可能較快溶化、焦黃。
 4. 立即食用，搭配莎莎醬、酸奶油、酪梨及萊姆角。

每份所含營養：

39卡路里（27%來自脂肪）· 碳水化合物7公克· 蛋白質2公克· 脂肪1公克
· 飽和脂肪0公克· 膽固醇0毫克· 鈉171毫克· 鈣58毫克· 膳食纖維1公克

主菜

美膳雅數位式氣炸烤箱不僅是氣炸鍋，還能烘焙、上火加熱，更能選擇氣旋效果。讓您在創紀錄時間內完成一桌子的全餐！

蟹餅

18人份

- 16 盎司（500公克）蟹肉塊
- 1 茶匙初榨橄欖油
- 1 顆中型紅椒，切碎
- 1 條墨西哥綠辣椒，去籽並切碎
- 3 顆青蔥，切絲
- 1 瓣蒜頭，切碎
- ¼ 茶匙猶太鹽
- 2 顆蛋，稍微打散
- 1 杯日式麵包粉，另備一些撒在蟹餅上
- ½ 杯美乃滋
- 1 茶匙烏切斯特醋
- 1 茶匙第戎芥末
- 1½ 茶匙蟹肉調味料
- 辣醬（依需求）
- 噴霧食用油防沾黏

1. 檢查蟹肉，如有蟹殼需移除。完成後放入冰箱備用
2. 拿一大的平底鍋中火加熱，加入橄欖油，油熱發亮時，加入辣椒、蔥、蒜頭。使其出水至少5分鐘，至蔬菜稍微變軟，再加入鹽巴。
3. 關火，放涼。冷卻後，將蔬菜加入蟹肉，並放入蛋、麵包粉、美乃滋、烏切斯特醋、芥末、蟹肉調味料，依需求加入一兩滴辣醬。
4. 小心將材料混合均勻，建議用乾淨的雙手，也可以湯匙拌勻。小心不要把蟹肉弄散。
5. 用手將蟹肉整成¼杯大小的形狀，放在乾淨的盤中，每一層用蠟紙將肉餅分開，最後用保鮮膜包好，放在冰箱冷卻一小時後再加熱。

6. 將肉餅取出，撒上剩餘的麵包粉，將氣炸籃放在烘焙/滴油盤上，肉餅放入氣炸籃，噴上防沾的油。

7. 將籃子放在第二位置，設定攝氏200度，烤10分鐘。

8. 立刻享用，建議搭配檸檬角更美味。

每份所含營養：

220卡路里 (41%來自脂肪) · 碳水化合物17公克 · 蛋白質15公克 · 脂肪10公克
· 反式脂肪2公克 · 膽固醇90毫克 · 鈉500毫克 · 鈣106毫克 · 膳食纖維1公克

水牛城雞翅

比油炸更健康的選擇，用氣炸完成的雞翅。美膳雅 數位式氣炸烤箱僅需少少的油，就能達到非常酥脆的口感，而且製作簡單。

可製作20支雞翅

防沾噴霧油

2 磅 (約900公克) 雞翅*
¾ 茶匙猶太鹽
¼ 辣醬
1 湯匙椰子油

*許多雞翅已事先分成中翅和翅尖，但如果只有全翅可用，請確保去除翅尖，並在關節處剝開。

1. 將氣炸籃放入烘焙/滴油盤
2. 氣炸籃噴上大量不沾烹飪噴霧，備用。
3. 將雞翅放入氣炸籃，撒上鹽。
4. 放入第二位置，選氣炸功能模式，將溫度調到攝氏200度，25分鐘。至雞翅金黃酥脆即可。
5. 在烹調時，準備醬汁，將辣醬與椰子油倒入大碗中，混勻。
6. 雞翅完成後，立即放入準備好的醬汁中。

註：更多雞翅沾醬的作法可請參考Cuisinart.com

每份雞翅所含營養 (原味)：

94卡路里 (39%來自脂肪) · 碳水化合物0公克 · 蛋白質14公克 · 脂肪4公克
· 反式脂肪1公克 · 膽固醇39毫克 · 鈉127毫克 · 鈣7毫克 · 膳食纖維0公克

每份水牛城辣醬所含營養 (以20份為單位)：

6卡路里 (100%來自脂肪) · 碳水化合物0公克 · 蛋白質0公克 · 脂肪1公克
· 反式脂肪1公克 · 膽固醇0毫克 · 鈉28毫克 · 鈣0毫克 · 膳食纖維0公克

五香雞翅附沾醬

千萬別跳過這道香辣酥脆雞翅的沾醬了，剩餘的可以拿來淋在熱騰騰的白飯上。

沾醬供20隻雞翅。可製作 ⅔ 杯份量

1 茶匙猶太鹽
1 茶匙五香粉

沾醬：

¼ 杯魚露
¼ 杯白糖
1 瓣蒜頭，切碎
½ 條泰國辣椒，切細絲 (或½ 墨西哥綠椒，去籽切絲)
1 湯匙新鮮萊姆汁
1 湯匙香菜切碎
1 湯匙薄荷葉切碎
1 湯匙紅蘿蔔絲
2 湯匙青蔥 切細絲

1. 雞翅撒上鹽及五香粉，依之前的方式烹調。
2. 雞翅烹調時，準備沾醬。取一小鍋，加入魚露、糖、蒜頭、辣椒，開中小火加熱，待糖溶化後，關火、冷卻至室溫。冷卻後加入剩餘的材料，攪拌均勻。倒入擺盤的大碗，與雞翅一起上桌。

每份的營養成分 (1茶匙沾醬)

39卡路里 (78%來自脂肪) · 碳水化合物2公克 · 蛋白質0公克 · 脂肪3公克
· 反式脂肪0公克 · 膽固醇0毫克 · 鈉68毫克 · 鈣4毫克 · 膳食纖維0公克

迷你牧羊人派

經典料理的迷你版，太可愛了捨不得吃。
這道料理是消耗剩餘薯泥的最佳辦法

6人份

- 1 包裝好的冷藏派皮
- ½ 磅 (225公克) 瘦牛絞肉或羊絞肉
- 1 紅蘿蔔切小丁
- 1 西洋芹菜梗，切小丁
- ½ 顆小洋蔥，切丁
- 1 瓣蒜頭，切碎
- 2 -3 條新鮮百里香
- 1 月桂葉
- 1 湯匙未漂白的中筋麵粉
- 1 杯牛高湯
- 2 -3 滴烏切斯特醋
- 1 茶匙番茄泥
- ½ 杯冷凍青豆，事先解凍
- ½ 調味用猶太鹽及白胡椒
- 1½ 杯已調理好的薯泥
- 巴西里切碎裝飾用

1. 鋪平冷藏保存的派皮，用10公分的模子壓出六個派皮。快速將派皮鋪在馬芬模型的底部及側面。鋪上鋁箔紙，倒入約2/3高的壓派石或乾燥的豆子。選擇烘焙，設溫度在攝氏180度，烤10分鐘。烤箱預熱後將馬芬盤放在第一位置，烤至金黃。放置待冷卻，一邊準備內餡。
2. 取中型不沾鍋開中大火，將絞肉煮熟，不時攪拌直到完全煮熟，約需5分鐘。加入紅蘿蔔、西洋芹、蒜頭、百里香、月桂葉，以中火持續煮蔬菜出水變軟，約需8-10分鐘。
3. 絞肉撒上麵粉，繼續烹煮，不時攪拌1-2分鐘。加入高湯、烏切斯特醋、番茄泥，以小火持續煮到冒小泡泡，變濃，約5-8分鐘。將百里香及月桂葉移除，拌入豆子，再煮1-2分鐘，以鹽、白胡椒調味。
4. 將內餡平均放入六個冷卻的模型中，取薯泥填入模型約1/4杯的量，將馬芬盤放在烤箱第二位置，選氣炸功能，設定攝氏200度 烤5至8分鐘，直到冒泡泡，薯泥呈漂亮的焦黃。

5. 將小派從模型中取出，用碎巴西里裝飾，趁溫熱食用。

每份的營養成分

246卡路里 (43%來自脂肪) · 碳水化合物24.6公克 · 蛋白質10.7公克 · 脂肪12公克 · 反式脂肪5.4公克 · 膽固醇35.8毫克 · 鈉346.1毫克 · 鈣16.2毫克 · 膳食纖維1.7公克

烤肋排

可製作約6份

乾料：

- 2 湯匙壓實的淡紅糖
- 3 湯匙辣椒粉
- 1 茶匙猶太鹽
- ½ 茶匙煙燻紅椒粉
- ½ 茶匙現磨黑胡椒
- ½ 茶匙乾燥奧勒岡
- ½ 茶匙蒜頭粉
- ¼ 茶匙卡宴辣椒粉
- 2 磅聖路易長條肋排(或用豬小肋排骨)

1. 將乾料在小碗裡戶混合好。
2. 肋排塗抹上混好的乾香料，放冰箱冷藏至少2小時，最好醃製隔夜。
3. 醃製好後排在烘焙/滴油盤中，放在第一位置的烤架。
4. 選擇低溫慢烤模式，溫度攝氏90度時間2.5小時。烹調完成後，將每根肋條切開，依需求附上BBQ烤醬。

每份所含營養 (以6份為單位)：

447卡路里 (73%來自脂肪) · 碳水化合物6公克 · 蛋白質24公克 · 脂肪26公克 · 飽和脂肪11公克 · 膽固醇121毫克 · 鈉578毫克 · 鈣38毫克 · 膳食纖維2公克

烤羊膝

簡單味道，加上慢燉作法，讓人無法抗拒這道料理。

4人份

- 4 個羊膝
- 1½ 茶匙猶太鹽
- ½ 茶匙現磨黑胡椒
- 4 瓣蒜頭，壓扁
- 2 湯匙橄欖油
- 4-6 根迷迭香
- 3 杯牛肉高湯，分開
- 2 湯匙巴沙米克醋

1. 羊膝表面抹上鹽、胡椒，放在烘焙/滴油盤上，表面再用壓扁蒜頭塗抹過。淋上橄欖油，把迷迭香放在羊周圍和下面。
2. 將羊的烤盤放在烤架第一位置，選擇雙烹飪模式，第一段上下火模式攝氏220度 烤20分鐘，在低溫慢烤模式攝氏120度，時間2小時。
3. 炙烤途中將羊轉向一次。當烤箱開始第二階段低溫慢烤時，加入2杯高湯及醋。時間剩最後1小時時再加入剩餘的高湯。
4. 肉能輕易與骨分開時便煮好了。

每份所含營養（以4份為單位）：

447卡路里（73%來自脂肪）· 碳水化合物6公克· 蛋白質24公克· 脂肪26公克· 飽和脂肪11公克· 膽固醇121毫克· 鈉578毫克· 鈣38毫克· 膳食纖維2公克

香酥雞塊

所有年齡層的孩子都會喜愛這款自製冷凍食品。

可製作約4份

- ¾ 杯未漂白的中筋麵粉
- 2 大粒雞蛋，打散
- 1½ 杯日式麵包粉
- ¾ 茶匙猶太鹽，分開備用
- ¾ 茶匙現磨黑胡椒粉，分開備用
- 1 磅（約450公克）雞胸肉薄片或去骨雞腿，均勻搥打後切成4公分大小
- 橄欖油，供噴灑用
- 不沾烹飪噴霧

1. 將麵粉、雞蛋和日式麵包粉分別放入大小足以沾取雞肉的容器。將少許鹽和胡椒加入日式麵包粉；攪拌均勻。
2. 雞肉兩面均勻撒上剩餘的鹽和胡椒。將每個雞塊裹上麵粉，輕輕抖落多餘麵粉，然後浸入蛋液，最後均勻裹上日式麵包粉。在沾好裏料的雞肉兩面噴灑橄欖油。
3. 將氣炸籃放入烘焙/滴油盤，噴上不沾烹飪噴霧，將準備好的雞塊放在氣炸籃裡，再將其放在烤架第二位置。
4. 選擇氣炸-雞塊（非冷凍）模式，把溫度調到攝氏200度，氣炸15分鐘，在料理到一半時翻動，至雞肉兩面呈均勻金黃色即可。
5. 立即上桌。

每份所含營養（以4份為單位）：

191卡路里（22%來自脂肪）· 碳水化合物32公克· 蛋白質20公克· 脂肪5公克· 飽和脂肪1公克· 膽固醇0毫克· 鈉434毫克· 鈣1毫克· 膳食纖維1公克

經典烤全雞

香料越簡單，味道越經典

約4-6人份

- 1 隻 (1.8公斤) 全雞
- 1 茶匙猶太鹽
- ½ 茶匙現磨黑胡椒
- 1 檸檬，對切
- 1 茶匙初榨橄欖油
- 2 茶匙普羅旺斯香料或其他香草如迷迭香及百里香
- 3 瓣蒜頭 壓扁

1. 將全雞外表按乾，放在烤/滴油盤中，撒上鹽、胡椒、半顆檸檬汁，另一半檸檬塞進雞的內部。全雞外表淋上橄欖油，用香草及蒜頭塗抹外表，蒜頭再一起塞進雞內部。依需求將雞綁起來。
2. 全雞放在烤盤/滴油盤中，放到烤架第一位置，選擇上下火模式溫度攝氏190度，時間60分鐘。第50分鐘開始確認。當雞腿內部溫度達到攝氏73-80度時便完成了。
3. 食用前靜置10分鐘，便可切塊，上菜。

每份所含營養 (根據6人份計算)：

707卡路里 (56%來自脂肪) · 碳水化合物4公克 · 蛋白質73公克 · 脂肪43公克
· 飽和脂肪12克 · 膽固醇230毫克 · 鈉578毫克 · 鈣61毫克 · 膳食纖維1公克

醃檸檬鮭魚佐北非辣醬

北非風情的獨特口味，這異國沾醬會給您的鮭魚料理帶點勁兒。

4人份

- 1 大片中段鮭魚肉片，約 1½ 磅
- 2 茶匙橄欖油
- 猶太鹽 調味用猶太鹽
- ¼ 杯蜂蜜
- 2-3 茶匙北非辣醬(依辣度需求調整)
- 2 茶匙醃檸檬，切細碎
- 碎香草(巴西里、香菜、蒔蘿)、檸檬角，上菜用

1. 鮭魚如果是冷凍的狀態，需先解凍至室溫(至少20分鐘)。用水清洗魚片，按乾，完整抹上橄欖油，兩面撒鹽巴調味，皮朝下放在烤/滴油盤
2. 取小碗，拌勻蜂蜜、中東辣醬(調到喜歡的辣度)、切碎的醃檸檬。均勻後倒到鮭魚上，用點心刷或湯匙在魚肉表面均勻攤開。
3. 將烤盤放在第一位置，選擇低溫慢烤模式，設定攝氏90度，時間45分鐘，30分鐘後檢查熟度；烹調時間依魚片厚度而不同。當魚變得透明，且能輕易用叉子叉散，便是熟了。
4. 盛到盤子中，舀剩在烤盤中的醬汁淋到魚肉上，用碎香草、檸檬角裝飾，立即上桌。

每份所含營養 (根據4人份計算)：

486卡路里 (43%來自脂肪) · 碳水化合物17.8公克 · 蛋白質48.1公克 · 脂肪22.3公克
· 飽和脂肪4.3克 · 膽固醇140毫克 · 鈉137毫克 · 鈣41.3毫克 · 膳食纖維0公克

鮮魚墨西哥捲餅

用這道鮮魚墨西哥捲餅品味無罪惡感的下加利福尼亞 (Baja) 和海灘風情 - 盡情享用，零罪惡感！

可製作6個墨西哥捲餅

12	盎司 (約380公克) 鱈魚，切成1公分大小，每條約30公克
1	茶匙猶太鹽，分開備用
½	顆萊姆
½	杯未漂白的中筋麵粉
1	大粒雞蛋，打散
1	杯日式麵包粉
	不沾烹飪噴霧
	橄欖油，供噴灑用
6	片墨西哥玉米餅
	高麗菜絲
	香菜，簡單切碎
	酪梨
	鮮奶油或酸奶油
	萊姆角

1. 以½茶匙鹽為鱈魚調味，擠上萊姆汁。
2. 取3個用來裹粉的容器：一個盛麵粉、一個盛雞蛋，第三個盛日式麵包粉和½茶匙鹽。將鱈魚裹上麵粉，抖落任何多餘麵粉，然後浸入蛋液，最後均勻裹上日式麵包粉。
3. 將氣炸籃放入烘焙盤，噴上不沾烹飪噴霧。在沾好裹料的鱈魚兩面噴灑橄欖油，放入準備好的氣炸籃。選擇氣炸模式，將溫度調到攝氏200度，氣炸9分鐘；將魚肉翻面，再烹調3到5分鐘，至均勻酥脆即可。
4. 炸好的魚放在一旁備用。將玉米餅放入氣炸籃。把溫度調到攝氏150度，烘培2到3分鐘，直到玉米餅柔軟可彎曲為止。每個墨西哥捲餅搭配2塊鱈魚上桌。可依喜好以高麗菜絲、香菜、酪梨、鮮奶油和新鮮萊姆裝飾。

每個墨西哥捲餅所含營養：

249卡路里 (6%來自脂肪) · 碳水化合物21公克 · 蛋白質13公克 · 脂肪1公克
· 飽和脂肪0克 · 膽固醇24毫克 · 鈉447毫克 · 鈣55毫克 · 膳食纖維2公克

氣炸鷹嘴豆餅

用氣炸的方式可以讓這道中東料理更清淡，卻不失口感與味道！

記得先將鷹嘴豆浸泡一夜。

12	個鷹嘴豆餅
1	瓣蒜頭
1	小瓣紅蔥頭，切成1英寸片
½	杯乾燥的鷹嘴豆，浸泡一夜，洗淨後瀝乾
¾	茶匙猶太鹽
¼	茶匙新鮮現磨黑胡椒
¾	茶匙孜然粉
¼	茶匙胡荽粉
¼	茶匙辣椒粉
¼	杯壓實的新鮮義大利巴西里 - 梗及葉子
1	湯匙未漂白的中筋麵粉
¼	茶匙泡打粉
1	湯匙水不沾噴霧油
	橄欖油 噴霧上油用
	口袋餅 上桌時搭配
	番茄切碎，小黃瓜，生菜與中東芝麻醬一起上桌 (依需求)

1. 食物處理機裝上切碎刀片，工作碗中放入蒜頭、紅蔥頭切碎約5次。加入鷹嘴豆、鹽、胡椒、香料、巴西里及麵粉，瞬轉6-8次，使鷹嘴豆大致切碎，把壁上刮下來再重複瞬轉幾下。將混合物倒出，留1/3杯在攪拌碗中。
2. 取一湯匙水將泡打粉溶解，啟動處理機，從給料管中倒入，機器邊拌勻，再倒入攪拌碗，與剩餘的1/3鷹嘴豆混合物攪拌混合。
3. 烤盤或盤子鋪上蠟紙，用湯匙量器舀出12球的鷹嘴豆泥，放在盤或烤盤上，放入冰箱冷藏30分鐘。
4. 氣炸籃放在烤/滴油盤上，噴多一些不沾噴霧油。鷹嘴豆泥冷卻後，將之放入氣炸籃中，攤開成一層。均勻噴上油。
5. 將準備好的烤盤放在烤箱第二位置，選擇氣炸模式，設定攝氏180度烤10分鐘，烤到均勻的褐色即可。
6. 與切開的口袋餅及蔬菜一起上桌，依需求淋上中東芝麻醬。

每份所含營養：

62卡路里 (44%來自脂肪) · 碳水化合物7公克 · 蛋白質2公克 · 脂肪3公克
· 飽和脂肪0公克 · 膽固醇0毫克 · 鈉138毫克 · 鈣9毫克 · 膳食纖維1公克

開放式法國香脆三明治先生

法式咖啡館的最愛

製作2人份

基礎白醬：

- 1 湯匙無鹽奶油
- 1 湯匙未漂白的中筋麵粉
- ½ 杯牛奶, 全脂較佳

三明治：

- 2 片品質好的鄉村麵包或酸麵包
- 4 茶匙第戎芥末
- 4 片煙燻熟火腿
- 4 片瑞士起司或葛瑞爾起司
- 不沾噴霧油

1. 製作白醬時，取小鍋小火加熱奶油，加入麵粉，持續拌30秒直到 發出堅果香，呈現剛好金黃色。慢慢倒入牛奶，持續拌到柔滑，稍微變濃，約3-5分鐘。關火，不時攪拌，避免結塊。
2. 組合三明治。氣炸籃用不沾噴霧油稍微上油，放在烤/滴油盤上。麵包置於籃中，每一片都抹上2茶匙的黃芥末，鋪上2片火腿。舀白醬攤在火腿上，再放兩片起司。
3. 籃子放烤盤上，烤盤放烤架第二位置。選擇上火模式，烤20分鐘，第15分鐘開始檢視。起司溶化、變金黃色時，三明治就好了。
4. 立即上桌。

每份所含營養：

435卡路里 (57%來自脂肪) · 碳水化合物12.3公克 · 蛋白質22.3公克 · 脂肪20.5公克 · 飽和脂肪10.6公克 · 膽固醇81.1毫克 · 鈉861.9毫克 · 鈣268.9毫克 · 膳食纖維0公克

瑪格麗特披薩

簡單又美味，比外帶還快速

製作1個披薩，共6片

不沾烹飪噴油

- 16 盎司(約500公克) 披薩麵糰，置於室溫下
- ¾ 杯披薩醬
- 2 湯匙磨碎的帕瑪森乳酪
- 3 盎司新鮮莫札瑞拉乳酪，切成薄片
- 1 湯匙初榨橄欖油
- 2 湯匙切成薄片的羅勒葉

1. 烘焙/滴油盤噴上不沾烹飪油。將披薩麵糰在抹了油的表面攤成烘焙盤大小，醬汁抹在中間，留1寸邊緣做脆邊。醬汁攤開成均勻的薄層，撒上帕瑪森及莫札瑞拉乳酪，邊緣刷上橄欖油。
2. 預熱烤箱：選擇烤披薩模式，溫度攝氏230度約8 -10 分鐘。預熱完成後，烤/滴油盤放在第一位置，建議烤到一半將烤盤轉向，能夠得到最佳效果。
3. 上桌前撒上羅勒。

注意：使用烘焙石/披薩石來烘烤披薩可以讓餅皮最為酥脆，類似在磚窯烤出的效果。請上網 Cuisinart.com 瞭解詳細資訊。

每片所含營養：

217卡路里 (29%來自脂肪) · 碳水化合物32公克 · 蛋白質15公克 · 脂肪8公克 · 飽和脂肪2公克 · 膽固醇7毫克 · 鈉402毫克 · 鈣46毫克 · 膳食纖維5公克

配菜與麵包

主餐的最佳拍檔，烹煮快速，材料簡單，清洗容易。

鹹香培根炒飯

嘗過這道簡單的亞洲外帶選擇後，你會重新想過點菜內容的。糖漬培根就是讓人無法拒絕的關鍵！

4人份

- 1 杯花椰菜切成1公分的小朵
- ½ 杯青蔥切細絲，另準備一些上桌用
- 2 茶匙切細碎的蒜頭
- 1 湯匙 新鮮擦好的薑泥
- 2 湯匙 菜籽油，分成兩分
- ½ 杯 冷凍青豆，先解凍
- 2 杯 熟米飯
- 2 顆蛋
- 2 湯匙 減鹽醬油
- 1 湯匙 米酒醋
- 1 茶匙 烤過的芝麻油
- 1 茶匙 白糖
- 4 片糖漬培根，切碎（食譜如後）
- 萊姆角及喜歡的亞洲辣醬，上桌用

1. 在烘焙烤/滴油盤上放入花椰菜、青蔥、蒜頭、薑、一湯匙菜籽油，混勻。放到烤箱第二位置，選擇氣炸模式，溫度攝氏200度烤5分鐘。烤盤取出，加入青豆混勻，再烤2到3分鐘。將料盛到上菜用的碗。
2. 米飯倒入鍋中，加入剩餘的油，混勻，在中央做一個凹洞，把蛋打到裡面，並用叉子打散。鍋子放到烤箱第二位置，選擇氣炸模式，溫度攝氏200度烤5分鐘，烤到蛋剛好凝固，米飯要開始變脆，把蛋用叉子弄碎，再和米飯一起倒到上菜的碗中。
3. 把醬油、米醋、芝麻油及糖混合後淋在米飯上，加入糖漬培根，拌勻，撒青蔥，附上萊姆角及喜歡的亞洲辣醬，立即上桌

每份所含營養：

306卡路里（42%來自脂肪）· 碳水化合物32公克· 蛋白質11公克· 脂肪14.3公克
· 飽和脂肪2.4公克· 膽固醇102.5毫克· 鈉6.5毫克· 鈣33.8毫克· 膳食纖維2.1公克

糖漬培根

非常上癮 - 你能只吃一條嗎？

12份

- 不沾烹飪油噴霧
- 2 湯匙淡紅糖
- ¼ 茶匙卡宴辣椒粉
- 12 條薄培根

1. 將氣炒籃放入烘焙/滴油盤，噴上不沾烹飪噴霧，備用。
2. 取一大碗，混合糖、辣椒粉，放入培根條，混合均勻裹粉。
3. 將培根條平攤在氣炸籃中，將籃子放在第一位置。
4. 選擇氣炸模式，溫度攝氏200度烤8到10分鐘，直到酥脆。放涼後上桌。

每份所含營養：

43卡路里（75%來自脂肪）· 碳水化合物0.7公克· 蛋白質2公克· 脂肪3.5公克
· 飽和脂肪1.3公克· 膽固醇7.5毫克· 鈉150毫克· 鈣0毫克· 膳食纖維0公克

「炸」球芽甘藍（孢子甘藍）

美味甜辣醬讓球芽甘藍變成人人喜愛的配菜。

可製作4份

- 1 磅（約450公克）球芽甘藍
不沾烹飪噴霧
- $\frac{3}{4}$ 茶匙猶太鹽 橄欖油，供噴灑用
- 2 兩湯匙蜂蜜
- 2 茶匙是拉差香甜辣椒醬
- 1 茶匙鮮榨萊姆汁

1. 將氣炸籃放入烘焙/滴油盤，噴上不沾烹飪噴霧。
2. 修剪每顆球芽甘藍的底部，然後縱向切成兩半。將對切的球芽甘藍放入氣炸籃，噴灑橄欖油，再撒上鹽。
3. 氣炸籃放在第二位置，選雙烹飪模式，先選擇氣炸模式，將溫度調到攝氏150度，氣炸20分鐘。再一次氣炸模式，將溫度調到攝氏180度，再炸10分鐘。甘藍應該呈軟中帶脆。
4. 趁炸甘藍時，將蜂蜜、是拉差醬和萊姆汁放入中型攪拌盆攪拌。一旦球芽甘藍炸好，拌入醬汁即可上桌。

每份所含營養：

89卡路里（3%來自脂肪）· 碳水化合物19公克· 蛋白質4公克· 脂肪2公克
· 飽和脂肪0公克· 膽固醇0毫克· 鈉443毫克· 鈣48毫克· 膳食纖維4公克

酥炸薯條

這份美味的薯條可以搭配你喜歡的調味料或沾醬

製作2-3份

- 1 磅（約3個中等大小的）褐皮馬鈴薯
橄欖油，供噴灑用
- 1 茶匙猶太鹽或調味鹽

1. 將馬鈴薯切成0.5公分大小的寬條，長度約10公分，並徹底拍乾。
2. 將氣炸籃放入烘焙/滴油盤，將拍乾的馬鈴薯放入盤中，噴上橄欖油，撒上鹽攪拌，再均勻鋪平。
3. 將烤盤放在第二位置，選擇氣炸-薯條模式，溫度調到攝氏200度，烤15分鐘，達到所需的酥脆程度為止。
4. 薯條炸好後移到上菜碗，試吃並依需求調味，立即上桌。

每份所含營養（根據3份）：

138卡路里（10%來自脂肪）· 碳水化合物27公克· 蛋白質4公克· 脂肪2公克
· 飽和脂肪0公克· 膽固醇0毫克· 鈉389毫克· 鈣0毫克· 膳食纖維2公克

酥炸蔬菜佐香草優格沾醬

本食譜的蔬菜可以換成任何你喜歡的其他蔬菜

4-6人份

香料優格沾醬 (製作1/2 杯)

- 1 瓣蒜頭
- 1 湯匙新鮮薄荷葉
- 7 盎司 (約220公克) 原味無脂希臘優格
- 1 茶匙新鮮檸檬汁
- 1/8 茶匙猶太鹽

酥炸蔬菜:

- 1/2 杯 未漂白的中筋麵粉
- 2 顆雞蛋打勻
- 1 杯 日式麵包粉
- 1 湯匙 義大利Pecorino Romano 起司碎
- 1/2 茶匙 乾燥奧勒岡
- 1/2 茶匙 乾燥巴西里
- 1/8 茶匙 猶太鹽
- 1/2 條中型櫛瓜 (約125公克), 切成0.5公分厚、7公分長
- 6 條長豆 (約60公克), 剪對半
- 1/2 顆酪梨, 去籽切成8小塊
- 噴霧橄欖油
- 依需求準備檸檬, 上桌用。

1. 準備香草優格沾醬: 大蒜及薄荷放在美膳雅切碎機/迷你食物調理機的工作碗中, 調理機裝上切碎用的刀片, 用瞬轉停頓的打法時其大略切碎。將側邊的刮下來; 加入優格, 檸檬汁及鹽巴。以高速運轉直到成泥, 質地均勻。盛到上菜碗, 蓋好冷藏備用。
2. 製作蔬菜條: 氣炸籃放在烘焙/滴油盤上, 備用。準備三個容器分別放入麵粉、雞蛋, 及日式麵包粉, 容器需將蔬菜條沾裹上粉的大小。麵包粉內加入起司、香料及鹽巴, 混勻。
3. 將每一個蔬菜條都沾上麵粉, 然後甩掉多餘的麵粉再沾蛋汁, 最後均勻地裹上日式麵包粉。裹好後放到氣炸籃中, 攤開呈一層, 不要重。均勻地噴上橄欖油。
4. 準備好的烤盤放在烤架第二位置, 選擇氣炸模式, 溫度攝氏200度烤8 分鐘。

5. 蔬菜條完成後盛入盤中。試味道並調整調味, 依需求多少一些鹽或擠多一點檸檬汁。立即與備好之香草沾醬一同上桌。

每份所含營養 (根據6人份):

269卡路里 (41%來自脂肪) · 碳水化合物17公克 · 蛋白質15公克 · 脂肪10公克 · 飽和脂肪2公克 · 膽固醇90毫克 · 鈉500毫克 · 鈣106毫克 · 膳食纖維1公克

酥炸地瓜條佐墨西哥辣美乃滋

比一般炸薯條更營養的選擇

2-3 人份

墨西哥辣美乃滋

- 1/2 杯美乃滋
- 1 墨西哥煙燻辣椒 (chipotle chile in adobo), 切成碎末
- 1/4 茶匙鮮榨檸檬汁

炸地瓜條:

- 1 磅 (約450公克) 地瓜 (約2個中型地瓜), 切成0.5公分粗條, 約10公分長
- 1/2 茶匙猶太鹽
- 噴式橄欖油 上油用

1. 製作墨西哥辣味美乃滋: 將美乃滋、辣椒和檸檬汁放入迷你食物處理機的工作碗內, 以高速處理到呈均勻濃湯狀。移到上菜碗內, 蓋上蓋子冷藏, 直到準備上桌為止。
2. 炸地瓜條: 把氣炸籃放在烘焙/滴油盤上, 切好的地瓜條放入籃子, 噴上油, 撒鹽, 稍微混勻, 再攤開成一層, 不重疊。
3. 氣炸籃放到烤箱第二位置, 選擇氣炸模式, 攝氏200度烤15 分鐘, 烤成金黃色、外皮酥脆。
4. 地瓜條完成後, 盛到上桌的碗中, 備好的墨西哥辣味美乃滋放在旁邊一起上桌。

每份墨西哥辣味美乃滋所含營養 (1湯匙):

101卡路里 (99%來自脂肪) · 碳水化合物0公克 · 蛋白質0公克 · 脂肪11公克 · 飽和脂肪2公克 · 膽固醇10毫克 · 鈉93毫克 · 鈣0毫克 · 膳食纖維0公克

每份炸地瓜條所含營養 (根據3人份):

149卡路里 (11%來自脂肪) · 碳水化合物31公克 · 蛋白質3公克 · 脂肪2公克 · 飽和脂肪0公克 · 膽固醇0毫克 · 鈉434毫克 · 鈣57毫克 · 膳食纖維5公克

西班牙甜椒乳酪通心杯麵

南方招牌與童年最愛的結合。這款乳酪杯非常療癒。

可製作6人份

- ½ 杯全脂牛奶
- 4 盎司 (約125公克) 奶油乳酪
- 1 杯磨碎的長期熟成 (sharp) 切達乳酪
- 1/8 茶匙卡宴辣椒粉
- 1 - 2 滴辣椒醬
- 4 盎司 (約125公克) 彎管通心麵 (elbow macaroni)，請按包裝說明煮熟
- 2 盎司 (約60公克) 西班牙辣椒，瀝乾切丁 (約¼杯)
- 2 湯匙美乃滋
- 猶太鹽和黑胡椒，供調味用
- ¼ 杯壓碎的蘇打餅乾，約5片餅乾，分開備用
- 奶油，供潤滑用

1. 在小平底鍋裡攪拌牛奶和奶油乳酪，以中小火加熱，並用木勺攪拌至呈柔滑狀。加入切達乳酪繼續烹煮，不斷攪拌至濃稠滑順為止。將乳酪混合物從火上移開，加入辣椒粉和辣椒醬攪拌。
2. 將彎管通心麵、西班牙辣椒和美乃滋加入乳酪混合物，攪拌均勻。以鹽和胡椒調味。
3. 在6連杯鬆餅模子細抹上奶油，並在每個杯子裡撒上一半的蘇打餅乾屑。將通心麵和乳酪分裝在杯子裡，撒剩餘餅乾屑。
4. 預熱烤箱：選擇烘焙模式，高速風扇，溫度攝氏180度烤10分鐘。預熱完成後，將鬆餅模擺在第一位置烤架，至頂部呈金褐起泡狀即可。讓食物稍微放涼，約5到10分鐘。用刀子沿著每個杯子邊緣繞一圈，使食物從模裡鬆開。趁熱上桌。

每杯所含營養：

264卡路里 (58%來自脂肪) · 碳水化合物18.1公克 · 蛋白質9.2公克 · 脂肪16.9公克
· 飽和脂肪9公克 · 膽固醇47毫克 · 鈉284.8毫克 · 鈣169.7毫克 · 膳食纖維1公克

奶油餐包

咬下第一口之後，您再也不會想碰市售餐包了。

可製作12個餐包

- 1/3 杯全脂牛奶，外加1湯匙供餐包塗刷用
- 6 湯匙無鹽奶油，外加1湯匙供刷油和烘焙盤抹油用
- 3 湯匙白砂糖
- 1¾ 茶匙乾酵母
- 3 湯匙溫水 (攝氏40度至攝氏43度)
- 3 杯高筋麵粉
- ¾ 茶匙猶太鹽
- 1 大顆雞蛋，打散

1. 將牛奶、奶油和糖放入小平底鍋，以小火加熱至奶油融化即可。把鍋子從火上移開，靜置一旁，冷卻至室溫為止。
2. 在大量量杯裡裝入溫水，溶解乾酵母。靜置5分鐘，或至混合物起泡為止。將麵粉和鹽放入裝有麵糰刀或金屬切碎刀片的美膳雅食物處理機工作碗裡，處理10秒。在酵母/水混合物內加入融化的奶油混合物和雞蛋。趁機器運轉時，透過進料管徐徐注入上述混合液，處理成球狀麵糰。繼續揉捏麵糰45秒。將麵糰揉成光滑球狀，放入乾淨的攪拌盆，蓋上保鮮膜。讓麵糰在溫暖處靜置發酵至體積膨脹一倍，約60分鐘。
3. 取一9英吋的圓烤盤，稍微用奶油上油。壓出麵糰多餘空氣，分成12等份 (每份約45-55公克)。將麵糰 成光滑圓形，排入準備好的烘焙盤。
4. 將麵糰放在第一位置，選擇發麵模式，設定攝氏30度發酵45分鐘，讓麵糰發到約兩倍大。
5. 將麵糰取出，預熱烤箱：選擇烘焙模式，高速風扇，溫度攝氏180度烤15到20分鐘。同時，融化剩餘一湯匙奶油，並與剩餘一湯匙牛奶攪拌均勻。在餐包頂部輕輕刷上奶油/牛奶混合物。當烤箱發出警示音表示預熱完成，麵糰放在第一位置，烤15分鐘，至餐包呈金褐色、內部溫度達到攝氏88度即可。
6. 由烘焙盤取出餐包，上桌前請先靜置放涼10到15分鐘。

每個餐包所含營養：

183卡路里 (35%來自脂肪) · 碳水化合物26公克 · 蛋白質4公克 · 脂肪7公克
· 飽和脂肪5公克 · 膽固醇34毫克 · 鈉153毫克 · 鈣13毫克 · 膳食纖維1公克

義大利鄉村麵包

做出充滿氣孔的脆皮麵包，如此專業的成品也能在家輕鬆完成。

製作一個大的圓麵包（約12人份）

- 1¾ 茶匙活性乾酵母
- ¾ 茶匙白糖
- 1 杯溫水（攝氏40度至攝氏43度）
- 3 杯高筋麵粉
- ½ 杯麥麩
- 1½ 茶匙猶太鹽
- 1½ 湯匙橄欖油
- 表層蛋液（1顆雞蛋與1湯匙冷水打勻）

1. 量杯中，把酵母及糖在溫水中溶開，靜置5分鐘，或酵母水起泡即可。
2. 麵粉、麥麩、鹽混合，放在攪拌機的容器中，攪拌機裝上麵糰或金屬切碎刀片，運轉10秒鐘。再加入油，機器運轉時，從給料口慢慢加入酵母液體，麵糰成球後，持續1分鐘揉麵。取一大碗，稍微撒粉，將麵糰整成球狀，放入碗中。用保鮮膜貼著麵糰蓋住，靜置1小時，直到變成兩倍大。
3. 將氣用拳頭捶出，再次整形成球狀，再用乾淨的保鮮膜蓋住碗中的麵糰，讓麵發1小時。
4. 輕輕將氣吹出再把麵糰整成一個緊實圓形。
5. 將烘焙/滴油盤放一張烘焙紙，把麵糰放入，放到美膳雅氣炸烤箱的第一位置，選擇發麵模式，設定攝氏30度發酵30分鐘。
6. 將麵糰取出，預熱烤箱：選擇烘焙模式，高速風扇，溫度攝氏190度烤30分鐘。烤箱發出警示音表示預熱完成，用鋸齒刀仔麵糰上畫一個X，用蛋液塗勻表面，再放到第一位置烤架上。
7. 麵包應該要上色均勻漂亮，內部溫度約介於攝氏95度及攝氏98度之間。將麵包取出，置於鐵架上冷卻，再進行切片。

每一份的營養成分（以每一份為一個單位）

127卡路里（15%來自脂肪）· 碳水化合物23公克· 蛋白質4公克· 脂肪2公克
· 飽和脂肪0公克· 膽固醇16毫克· 鈉292毫克· 鈣3毫克· 膳食纖維1公克

甜點

鳳梨皮革捲

帶飯盒做午餐時的健康甜點

製作5個鳳梨皮革捲

- 3 杯新鮮的鳳梨切丁
- 1 茶匙新鮮檸檬汁
- 1-2 湯匙蜂蜜，調味用（依需求）
- 不沾烹飪油噴霧

1. 用果汁機或食物處理機將鳳梨、檸檬汁、蜂蜜（依需求）一起打至均勻。
2. 烘焙/滴油盤放上烘焙紙，紙稍微大一些超出盤外。噴上油，倒入鳳梨混合物，用橡皮刮刀或抹平刀 將整個烤盤表面抹均勻、抹平。
3. 烤盤放在第二位置，選擇食物風乾模式，攝氏55度設定12小時，第6小時時檢查乾燥程度。水果皮革不再沾黏，且能輕易的從烤紙上撕下就完成了。
4. 待冷卻後，放上蠟紙，反轉過來，平滑表面朝上。小心撕下烤紙。拿銳利的剪刀把蠟紙剪齊，再把水果皮革剪成5個5公分寬的長條。把長條捲起來，用紙膠帶或烘焙錫固定，存放於密閉容器放置常溫可保存一週。

每片所含營養：

49卡路里（2%來自脂肪）· 碳水化合物13公克· 蛋白質0.5公克· 脂肪0.1公克
· 飽和脂肪0公克· 膽固醇0毫克· 鈉1毫克· 鈣12.4毫克· 膳食纖維1.4公克

藍莓奶酥棒

總是在餅乾還是水果奶酥間舉棋不定嗎，這個點心能一次滿足兩個需求。

12人份

不沾烹飪油噴霧

脆皮：

- 8 湯匙(1條) 無鹽奶油，室溫軟化狀態
- ¼ 杯壓實的淡紅糖
- 2 湯匙白糖
- 1¼ 杯未漂白的中筋麵粉
- ¼ 茶匙猶太鹽
- 一撮肉桂粉

內餡：

- ¼ 杯白糖
- ¼ 杯壓實的淡紅糖
- 2 湯匙樹薯粉
- ¼ 茶匙猶太鹽
- 一撮肉桂粉
- 一撮薑粉
- ¼ 茶匙純香草精
- 4 杯新鮮藍莓

配料：

- ¾ 杯未漂白的中筋麵粉
- ½ 杯硬燕麥(非快煮)
- ½ 杯壓實的淡紅糖
- ½ 茶匙肉桂粉
- ¼ 茶匙猶太鹽
- 6 湯匙無鹽奶油切丁冷藏

1. 用噴霧油將9英吋的方型烤盤稍微上油，放上烘焙紙，備用。
2. 美膳雅調理容器安裝刀片，把奶油和糖放在當中，打至柔滑，依需求停下來把邊緣的奶油刮下來再打。加入剩餘的脆皮材料，瞬轉按、停、按停的打法直到材料混合即可。
3. 脆皮料放到模型盤中，壓實，放在冰箱冷卻變硬。

4. 脆皮冷卻時，準備內餡。小碗裡放入糖、樹薯粉、鹽、香料，混合均勻。加入香草精及藍莓，拌到藍莓蘸上粉末。用一大叉子或馬鈴薯泥壓碎棒將藍莓壓碎，直到藍莓分成兩半破開即可。備用。
5. 取一中碗，除了奶油以外，放入所有奶酥材料，混合均勻。加入奶油，用雙手輕拌直到出現大的顆粒。(或是用美膳雅食物處理機，安裝切碎刀片來製作奶酥。處理機的容器裝上刀片後將所有乾料放入，加入奶油，以按、停、按停的打法直到出現大的顆粒。)
6. 脆皮完全冷卻後，烘焙模式預熱美膳雅數位式氣炸烤箱；烤架放在第一位置，溫度調到攝氏180度，預熱8分鐘。預熱後將脆皮烤至硬化，邊緣金黃色即可。將脆皮移除，倒上內餡，回烤箱烤15分鐘，或邊緣起泡即可。平均撒上奶酥，再回到烤箱烤15分鐘。上方呈現平均的咖啡色時便完成了。
7. 取出奶酥棒，完全放涼後切塊上桌。

每棒所含營養：

282卡路里(41%來自脂肪)·碳水化合物39公克·蛋白質3公克·脂肪13公克
·飽和脂肪8公克·膽固醇35毫克·鈉143毫克·鈣4毫克·膳食纖維2公克

烤棉花糖巧克力夾心餅(S'mores)

不需要露營生火，也能享用這款烤棉花糖巧克力夾心餅。

4人份

- 8 片全麥餅乾，每片餅乾對半掰開
- 8 塊牛奶巧克力(約2盎司)
- 8 顆標準尺寸的棉花糖

1. 將氣炸籃放在烘焙/滴油盤上，把4片全麥餅乾放入籃內。每片餅乾中間擺上巧克力，再放上2顆棉花糖。
2. 籃子放在第二位置，選氣炸功能，將溫度調到攝氏180度，烤5分鐘，或至棉花糖稍微上色即可。可從第四分鐘開始檢查。
3. 小心從氣炸式烤箱中取出餅乾，移到盤中。在每片餅乾放上剩餘的餅乾。

每個烤棉花糖巧克力夾心餅所含營養：

479卡路里(25%來自脂肪)·碳水化合物87公克·蛋白質7公克·脂肪14公克
·飽和脂肪6公克·膽固醇0毫克·鈉317毫克·鈣54毫克·膳食纖維2公克

肉桂蘋果

無論作為零食或零罪惡感的甜點，這道蘋果甜點永遠美味。

可製作4份

2 顆中等大小的蘋果
½ 茶匙肉桂粉

1. 將蘋果去皮去核。切成共約16片。充分攪拌蘋果片與肉桂粉，讓蘋果徹底裹上肉桂。
2. 將氣炸籃放在烘焙/滴油盤上，把蘋果片放入籃中均勻鋪平，放在第二位置，選氣炸功能，將溫度調到攝氏180度，氣炸15分鐘，至蘋果稍微變軟、飄出香味即可。

每份所含營養：

39卡路里 (2%來自脂肪) · 碳水化合物10公克 · 蛋白質0公克 · 脂肪0公克
· 飽和脂肪0公克 · 膽固醇0毫克 · 鈉0毫克 · 鈣6毫克 · 膳食纖維1公克

餛飩甜點兩吃

下次辦派對時讓大家一起製作自己的餛飩，肯定會留下甜蜜的回憶

24個餛飩

巧克力-花生醬-香蕉：

¼ 杯動物鮮奶油
4 盎司 (125公克) 品質佳的半甜巧克力，切細碎
¼ 杯動物鮮奶油
½ 杯柔滑的花生醬
24 片1公分厚切香蕉片約需2條熟香蕉
草莓-Nutella®內餡：

1 杯切片草莓
2 茶匙白糖
1 杯Nutella®或其它巧克力-榛果抹醬

餛飩：

1 雞蛋
1 湯匙水
24 張餛飩皮

不沾烹飪噴油
裝飾用糖粉

1. 製作巧克力-花生醬-香蕉內餡。以中小火加熱動物性鮮奶油至冒水氣，關火，加入巧克力，靜置約3分鐘。用耐熱的刮刀或打蛋器拌勻至光滑。稍微冷卻。
2. 另外取一小碗，打入蛋，加一湯匙水打勻，先將12張餛飩皮展開，(剩餘的用濕布蓋住)。動作迅速，取一片香蕉放在皮中央，放上一茶匙花生醬，一茶匙巧克力泥。用手指沾蛋液塗在皮外緣。用手指黏住皮的對角線，壓緊，其餘的依序完成12張餛飩皮。
3. 使用草莓-Nutella® 內餡時，混合2茶匙糖與草莓片，醃製約5-10分鐘。在皮中央放2茶匙Nutella®，上面放兩片草莓重複蛋液及整形的步驟。
4. 將氣炸籃放到烘焙/滴油盤上，把餛飩放到籃子裡，噴上油，再放到第二位置的烤架。選擇氣炸模式，溫度攝氏180度烤8分鐘直到金黃色。將餛飩從籃子中取出，撒上糖粉，趁熱食用。

每一顆草莓Nutella®餛飩所含營養：

57卡路里 (34%來自脂肪) · 碳水化合物8.4公克 · 蛋白質1.1公克 · 脂肪2.2公克
飽和脂肪2公克 · 膽固醇2.2毫克 · 鈉48.8毫克 · 鈣10.4毫克 · 膳食纖維0.4公克

每一顆巧克力-花生醬-香蕉餛飩所含營養：

91卡路里 (47%來自脂肪) · 碳水化合物10.6公克 · 蛋白質2.5公克 · 脂肪5.1公克
飽和脂肪2公克 · 膽固醇4.6毫克 · 鈉51.3毫克 · 鈣6.3毫克 · 膳食纖維0.7公克

肉桂糖甜甜圈小點

也不是說這甜點會剩下來，不過剛做好的時候是最美味的喔

16份甜甜圈

¾ 茶匙活性乾酵母
½ 茶匙+ 1½茶匙白糖，分開
1 湯匙溫的全脂牛奶 (攝氏40度至攝氏43度)
¾ 杯高筋麵粉，額外一些麵粉混合用 (約¼杯)
2 撮猶太鹽
2 撮肉桂粉

- 1 撮肉豆蔻粉
- 1 雞蛋 稍微打散
- 2 湯匙白脫牛奶
- ½ 茶匙純香草精
- 1 湯匙無鹽奶油，置於室溫，切成小塊
- 不沾烹飪噴油
- 另備融化奶油最後使用(約2 湯匙) 肉桂糖最後使用(在家中製作時、混合¼杯白糖及1 湯匙肉桂碾成的粉)

1. 取一小碗，倒入溫鮮奶，加入酵母及1/2 茶匙糖靜置約5-10分鐘，或直到起泡泡。
2. 取一大碗加入¾ 杯麵粉，剩下的糖、鹽、肉桂粉、肉豆蔻，拌勻。當酵母發起後，加到麵粉/糖的混合物，用一木湯匙攪拌均勻。
3. 將蛋、白脫牛奶、香草精打在一起，再慢慢加入麵粉中。工作台稍微撒上麵粉，把麵糰放在面板上，撒一些麵粉在上面。用雙手揉麵，依需求撒一些麵粉上去，一次一茶匙，避免麵糰黏手。加入奶油，一次一小塊，直到所有都混合均勻，再繼續加麵粉，一次一茶匙，避免麵糰黏手。麵糰應該柔軟光滑，拉開時不會斷掉。
4. 把麵糰整成一個圓，放到一個乾淨的碗，用保鮮膜蓋住，靜置一小時。之後，將麵糰翻過來，壓下去(勿打下去)蓋住再靜置一小時。
5. 將氣炸籃放到烘培/滴油盤上，把餛飩放到籃子裡，噴上油，再放到第二位置的烤架。面板上輕撒一些麵粉，將麵糰分成16塊，一次做一個(其他的放在保鮮膜下)，整成小圓球，用雙手揉光滑，揉好後，稍微用保鮮膜蓋住。依法揉好其他的麵糰。
6. 這8個麵糰都整好後，放到氣炸籃中，再放到烤箱第二位置。選氣炸模式，攝氏180度烤5分鐘，直到甜甜圈邊邊稍微上色。其他的依法製作。
7. 當甜甜圈在烘烤時，把另外的奶油放在小鍋子小火加熱，取一淺盤，放入肉桂糖，備用。
8. 把甜甜圈從烤箱拿出，立即將整個甜甜圈塗上奶油，再蘸上肉桂糖。立即食用。

每份甜甜圈所含營養：

66卡路里(43%來自脂肪)·碳水化合物8公克·蛋白質1公克·脂肪3公克·飽和脂肪2公克·膽固醇20毫克·鈉25毫克·鈣7毫克·膳食纖維0公克

奶酥香蕉馬芬

過熟的香蕉最好的用法就是拿來做馬芬。

製作6個馬芬

不沾烹飪噴霧

奶酥配料：

- ¼ 杯未漂白中筋麵粉
- 3 湯匙淡紅糖
- 2 湯匙無鹽奶油，切丁冷藏
- ½ 茶匙肉桂粉
- ¼ 杯胡桃，烤過切碎

一撮猶太鹽

馬芬麵糊：

- 1 杯未漂白中筋麵粉
- 1½ 茶匙泡打粉
- ¼ 茶匙猶太鹽
- ¼ 茶匙肉桂粉
- 1 根熟的小香蕉，壓泥
- ¼ 杯壓實的淡紅糖
- ¼ 杯全脂牛奶
- ¼ 杯椰子油(軟化或融化至室溫狀態)
- 1 雞蛋 稍微打散
- ¼ 杯胡桃，烤過切碎

1. 將6格馬芬模型稍微上一點油
2. 準備奶酥配料：取一小碗，用叉子混勻6個材料，備用
3. 準備馬芬麵糊：取一小碗，把麵粉、泡打粉、鹽、肉桂粉混合。另一中碗，把香蕉、紅糖、牛奶、油、蛋用手持攪拌機中速打勻。加入乾料、胡桃、用低速拌至混合。
4. 用湯匙舀到模型中，平均分配好，在上面撒上奶酥。
5. 烤架放在第一位置，烘培模式攝氏160度，預熱15分鐘。預熱完成後，把馬芬放入烤箱。12分鐘後檢查馬芬，不要讓上面的奶酥焦掉。馬芬呈現金黃色，測試針不沾黏時便烤好了。

每份馬芬所含營養：

311卡路里(48%來自脂肪)·碳水化合物37公克·蛋白質4公克·脂肪17公克·飽和脂肪11公克·膽固醇42毫克·鈉211毫克·鈣39毫克·膳食纖維1公克

設備名稱: 數位式氣炸烤箱
Equipment name:

型號(型式): TOA-65PCTW
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 ⁺⁶)	多溴聯苯Polybrominated biphenyls (PBB)	多溴二苯醚Polybrominated diphenyl ethers (PBDE)
加熱元件	○	○	○	○	○	○
電源開關	○	○	○	○	○	○
燈罩	○	○	○	○	○	○
外殼塑料	○	○	○	○	○	○

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.

Cuisinart®

www.cuisinart.com.tw

©2020 Cuisinart®

香港商美康雅香港有限公司台灣分公司
台北市內湖區瑞光路583巷24、26號6樓

電話: +886-2-8751-3633

傳真: +886-2-8751-3922

統一編號: 54378282

顧客服務專線(台灣):

+886-2-8751-3633

本文提及其他商標或服務標記均屬其各自所有者。

IB-19/585