

# 「烤物、非油炸」的訣竅與重點

## 實用性的重點

依據食譜的目的而劃分為「需預熱」、「無需預熱」或是「使用水」、「不使用水」。(水是使用水的加熱)  
《概略的類別》※自動加熱則是適於各料理的加熱。

### 希望減油的食譜 水

(例) 照燒雞

- 無需預熱之下，使用水波燒烤加熱或是水波烤箱加熱。
- 大量的高溫過熱水蒸氣可迅速去除食品內部多餘的油脂。

### 炸物 水

(例) 炸雞(雞腿肉)

- 使用具有高度溶出肉類脂肪效果的水波燒烤加熱。

### 適於保存更多維他命C等的食譜 水

(例) 烤蔬菜

- 要預熱，使用水波烤箱加熱。
- 預熱可使爐內的含氧量易於下降，甚至在維持更低氧狀態下完成燒烤。

### 炸物

(例) 可樂餅，油炸沙丁魚

- 使用燒烤加熱可避免因生的食材滲出的水份等使得麵衣變得黏稠。(不使用水)

**注意事項** ● 無法油炸『天麩羅』。

### 適於快速煮熟生食的食譜 水

(例) 烤地瓜

- 無需預熱之下，使用水波燒烤加熱或是水波烤箱加熱。
- 大量的高溫過熱水蒸氣可快速的讓食品內部煮熟。

### 炸春捲 水

(例) 炸春捲

- 使用高度發熱量的水波燒烤加熱。
- 使用沙拉油均勻塗抹春捲皮後加熱。

## 應掌握的訣竅與重點

→ 可以根據自己的喜好通過手動加熱來烘烤。

除了減油等等的目的之外，想要烤出烘烤般的金黃色澤時，請使用燒烤加熱。(不使用水)  
食譜記載各食譜採用的手動加熱時間可再縮短10~20%的燒烤時間。

→ 想更改人數來製作時，請參閱使用說明書的第48頁。

→ 烤盤鋪上鋁箔紙等等，可使烹調後的清潔保養更輕鬆。

※鋪紙時避免超出烤盤的邊緣。  
使用網子時，用腳按住鋁箔紙(烹飪紙)。



## 「炸物」相關Q&A

**Q1. 『非油炸烹調』可作什麼？**

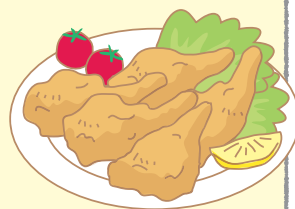
- A.** 炸物在不使用油的情況下，只要少量的油便可烹調可樂餅、炸薯條和炸春捲等還可減少卡路里。不使用炸油，可輕鬆清理。
- 不可油炸「炸物天麩羅」。

**Q2. 可油炸裹上白麵包粉的炸物嗎？**

- A.** 無法以白麵包粉的狀態進行油炸。使用酥脆麵包粉(40頁)。  
(白麵包粉炸物若均勻裹上沙拉油，雖可稍微烤出一些顏色，但無法呈現均勻焦黃色。)

**Q3. 可油炸冷凍食品嗎？**

- A.** 家庭預先處理過的菜請參照炸雞塊(雞腿肉)(第39頁)。
- 市售冷凍已烹調便當用油炸物(已經過油炸)等，可採用 **3 酥脆加熱**(使用說明書24頁)較為便利。





烤物、非油炸

減少卡路里

### 照燒雞

燒烤 網子 概略時間 水箱的水位  
 下層、烤盤 約26分鐘 1以上

材料(4人份) 約258卡☆ 鹽份1.4g

- 雞腿肉.....2片(500g)  
 沾醬  
 醬油.....2大匙  
 味醂.....1大匙  
 酒.....2小匙  
 砂糖.....1小匙

\*也可以自動完成2人份。

- 1 把可飲用軟水注入水箱。
- 2 用叉子在雞肉的皮上開洞，切開肉厚的地方。
- 3 醬汁與雞肉放入塑膠袋，袋口打結後上下來回的搖勻，浸漬約30分鐘。
- 4 把雞皮向上放在烹調網上。

13 照燒雞(配合分量)  
 變成「13-4人份」

→ 啟動

採用手動時：34水波燒烤(顯示部沒有預熱表示)約26分鐘(2人份約23分鐘)

#### 冷凍的東西不用解凍直接烤

- 醬汁浸漬約30分鐘的步驟完成後，在一定間隔下，平放於冷凍保存袋維持冷凍狀態。
- 隨意烹調 有冷凍 網烤、油炸 加熱。

減少卡路里

### 雞的蔥醬烤

燒烤 網子 概略時間 水箱的水位  
 下層、烤盤 約26分鐘 1以上

材料(4人份) 約355卡☆ 鹽份2.5g

- 雞腿肉.....2片(500g)  
 味噌.....4大匙  
 芝麻油.....2大匙  
 砂糖.....1小匙  
 A 白蔥(切碎).....2大匙  
 大蒜(切碎).....1小匙  
 七味辣椒粉.....少々  
 生薑汁.....少々  
 馬鈴薯.....1個(150g)  
 鹽、胡椒.....各適量

\*也可以自動完成2人份。

- 1 把可飲用軟水注入水箱。
- 2 用叉子在雞肉的皮上開洞，切開肉厚的地方。
- 3 將A放入塑膠袋中混合均勻，放入雞肉後系上袋口，上下翻轉，醃製約1小時。事先馬鈴薯去皮後切成12等分的薄片，加入鹽、胡椒調味。
- 4 把3中的雞肉的醬輕輕地搽取。把雞肉的皮向上，放在烹調網上，把馬鈴薯放在肉的兩端。(兩人份時，把馬鈴薯列排列在肉的裡側和前面。)

13 照燒雞(配合分量)  
 變成「13-4人份」

→ 啟動

採用手動時：34水波燒烤(顯示部沒有預熱表示)約26分鐘(2人份約23分鐘)

減少卡路里

### 烤雞肉串

燒烤 網子 概略時間 水箱的水位  
 下層、烤盤 約26分鐘 1以上

材料(8支、4人份) 約293卡☆ 鹽份2.7g

- 雞腿肉.....2片(400g)  
 白蔥.....2支  
 沾醬  
 醬油.....4大匙  
 味醂.....3大匙  
 酒.....1又1/2大匙  
 砂糖.....2大匙  
 沙拉油.....1大匙

竹串

\*也可以自動完成2人份。

- 1 把可飲用軟水注入水箱。
- 2 將雞肉切成12等分，白蔥切成3cm長，穿在八根竹籤上。
- 3 醬汁與2放入塑膠袋，袋口打結後上下來回的搖勻，浸漬約1小時。
- 4 把3擺在烹調網上。

13 照燒雞(配合分量)  
 變成「13-4人份」

→ 啟動

採用手動時：34水波燒烤(顯示部沒有預熱表示)約26分鐘(2人份約23分鐘)

\* 隨意烹調 的話，配菜也可以同時烤！

13 照燒雞 的菜單是將肉排列在烹調網的空位上，按喜歡的蔬菜(切成1cm厚度的南瓜、菜椒等)排列，加熱。



### 減少卡路里

## 辣味雞

燒烤 網子 概略時間 水箱的水位  
 下層、烤盤 約26分鐘 1以上

材料(4人份) 約266卡☆ 鹽份2.7g

- 雞腿肉.....2片(500g)
- 白蔥.....6cm
- 紅辣椒(去籽).....2根
- A 醬油.....4大匙
- 酒.....4大匙
- 七味辣椒粉.....適量

\*也可以自動完成2人份。

- 1 把可飲用軟水注入水箱。
- 2 白蔥與紅辣椒切碎，放入塑膠袋，亦可加入A製作醬汁。
- 3 用叉子在雞肉的皮上開洞，切開肉厚的地方。
- 4 雞肉放入2的塑膠袋，袋口打結後上下來回的搖勻，浸漬約30分鐘。
- 5 把雞皮朝上放在烹調網上。

**13 照燒雞(配合分量)**  
 變成「13-4人份」

→ 啟動

採用手動時：34水波燒烤(顯示部沒有預熱表示)約26分鐘(2人份約23分鐘)

- 6 加熱後，撒上七味辣椒粉。

## 印度烤雞

燒烤 網子 概略時間 水箱的水位  
 下層、烤盤 約28分鐘 1以上

材料(4人份) 約233卡☆ 鹽份3.2g

- 雞翅膀.....12根(1本60g)
- 鹽.....1小匙
- A 檸檬汁.....1/2顆份
- 原味優格.....150g
- 大蒜、生薑(泥).....各1/2大匙
- B 咖哩粉、薑黃.....各1 1/2小匙
- 鹽.....1小匙
- 辣椒粉.....1/2小匙

- 1 把可飲用軟水注入水箱。
- 2 將研磨的A加入雞翅膀上。將B和吸乾湯汁的肉放入塑膠袋內，將袋口束口後，放入冷藏室醃漬2~3小時。  
 <建議>  
 醃漬一晚的肉片更入味好吃。
- 3 將瀝乾湯汁的肉並排在網子上。

隨意烹調 無冷凍 網烤、油炸

→ 啟動

→ 出爐溫控 出爐(強) ※30秒內按下

採用手動時：34水波燒烤(顯示部沒有預熱表示)約28分鐘

## 無錫排骨

燒烤 網子 概略時間 水箱的水位  
 下層、烤盤 約30分鐘 1以上

材料(4人份) 約329卡☆ 鹽份1.6g

- 無錫排骨(長度約10cm).....600g
- 沾醬
- 醬油.....2大匙
- 酒.....1又1/2大匙
- 蕃茄醬.....1大匙
- 砂糖、沙拉油.....各1/2大匙
- 洋蔥(磨成泥).....50g
- 蒜頭(磨成泥).....淋上1/2顆
- 薑(磨成泥).....10g

\*也可以自動完成2人份。

- 1 把可飲用軟水注入水箱。
- 2 排骨與醬汁放入塑膠袋，袋口打結後浸漬約30分鐘。
- 3 去掉水分的2排列在烹調網上。

**14 無錫排骨(配合分量)**  
 變成「14-4人份」

→ 啟動

採用手動時：33水波烤箱(顯示部沒有預熱表示)220°C約30分鐘(2人份約28分鐘)

※竹串插入較厚的肉身部份，如出現濃稠的肉汁時，請延長或使用手動加熱繼續加熱。



烤物、非油炸

## 黑醋風味的無錫排骨

燒烤 網子 概略時間 水箱的水位  
 下層、烤盤 約26分鐘 1以上

材料(4人份) 約328卡☆ 鹽份2.9g

無錫排骨(長度約10cm) ..... 600g  
 沾醬

醬油..... 4大匙  
 黑醋、酒..... 各2大匙  
 蜂蜜..... 1大匙  
 蒜頭(磨成泥)..... 撒少許  
 鹽、胡椒..... 各自少量

\*也可以自動完成2人份。

- 1 把可飲用軟水注入水箱。
- 2 排骨與醬汁放入塑膠袋，袋口打結後浸漬約30分鐘。
- 3 去掉水分的2排列在烹調網上。

14 無錫排骨(配合分量)  
 變成「14-4人份」

→ 啟動

採用手動時：33水波烤箱(顯示部沒有預熱表示) 220°C約30分鐘(2人份約28分鐘)

※竹串插入較厚的肉身部份，如出現濃稠的肉汁時，請延長或使用手動加熱繼續加熱。

<建議>

- 醃漬肉的醬汁在燉煮後可淋在已裝盤的肉上。
- 可以使用市售的烤肉醬。

## 烤豬肉

燒烤 網子 概略時間 水箱的水位  
 下層、烤盤 約1小時 1以上

材料(6人份) 約259卡☆ 鹽份2.9g

豬肩部裡脊肉(塊狀) ..... 500g  
 沾醬

醬油..... 1/2杯  
 砂糖、酒..... 各3大匙  
 蔥(切碎)..... 少量  
 薑、蒜頭(磨成泥)..... 各少量  
 綿繩

- 1 把可飲用軟水注入水箱。
- 2 在豬肉上纏上風箏線，把厚度定為6~7cm，並塑造形狀。
- 3 醬汁與2放入塑膠袋，擠出空氣、袋口打結後放入冷藏，浸漬2~3小時。
- 4 在方盤上鋪上鋁箔，放上烹調網。多餘的醬汁擦拭乾淨後，把肉平放於網子。

15 烤豬肉 → 啟動

採用手動時：33水波烤箱(顯示部沒有預熱表示) 170°C1小時~1小時5分鐘

- 5 加熱後，竹串插入肉的中間部份，擠出清透的肉汁表示已完成燒烤。冷卻後，取出綿繩，切薄片。

<建議>

醃漬肉的醬汁在燉煮後可淋在肉上。

## 漢堡排

燒烤 下層 概略時間 水箱的水位  
 烤盤 約25分鐘 1以上

材料(4人份) 約308卡☆ 鹽份1.3g

洋蔥(切碎) ..... 2/3小匙  
 ..... 1小顆(150g)  
 奶油..... 15g  
 麵包粉..... 30g  
 牛乳..... 3大匙  
 絞肉..... 400g  
 鹽.....  
 蛋汁.....  
 M1/2類份  
 胡椒、肉荳蔻..... 各少許

- 1 將洋蔥和奶油放入耐熱容器中，用保鮮膜放置在庫內中央。(不放在方盤)

手動設定 →

31 微波 600W → 手動設定

→ 2~2分30秒 → 啟動

- 2 加熱後，去掉水分並讓其冷卻。
- 3 把可飲用軟水注入水箱。
- 4 事先將牛奶把麵包屑弄濕。
- 5 將絞肉(牛肉和豬肉)和鹽放入碗中揉合，加入2和4、A混合均勻。
- 6 手上沾上色拉油將麵團分成四等份。拍打麵團並除去空氣，將其整理成直徑9厘米的扁平圓形。將鋁箔鋪在方盤上，薄薄地塗抹色拉油，在方盤的中央放上漢堡肉餅，並使中央凹陷。

<建議>

拍打麵團放出空氣是為了防止烘烤時的裂縫。使中央凹陷，是因為烘烤時中心會膨脹。

肉餅中央的厚度，建議約1.5cm!

隨意烹調 無冷凍 燒烤

→ 啟動

採用手動時：34水波燒烤(顯示部沒有預熱表示)約25分鐘



## 焗烤通心粉



材料 (4人份) 約402卡 鹽分1.3g

白醬	2杯份 (請參考以下內容)
通心粉 (水煮後, 加入適量奶油)	80g
鮮蝦 (去殼、去尾、除腸泥)	200g
洋蔥 (切片)	1/2個 (100g)
<b>A</b> 蘑菇 (罐頭、切片)	50g
白葡萄酒	2大匙
奶油	20g
鹽和胡椒	各少許
披薩起司	80g
香芹 (切碎)	適量

1 將**A**放入耐熱容器中, 用保鮮膜放置在**庫內中央**。(不放在方盤)

→ **手動設定** → **31 微波 600W**  
 → **手動設定** → **3~4分鐘** → **啟動**

2 加熱後, 煮出的湯汁和白醬混合, 調節硬度。

3 把可飲用軟水注入水箱。

4 將煮熟的通心粉加入**2**, 撒上鹽, 胡椒, 加入半量的白醬, 在塗了薄薄地奶油(依份量作調節)的焗烤碟子裡等分放入。將剩餘的醬汁等分澆上, 撒上披薩用的奶酪。

5 在方盤上擺**4**。

→ **隨意烹調 無冷凍 燒烤** → **啟動**

[採用手動時: **34**水波燒烤 (顯示部沒有**預熱**表示) 約28分鐘]

6 加熱後, 撒上香芹。

### 焗烤的要點

- 將焗烤盤放在靠近方盤中心的位置。
- 如果你將醬汁或配料冷卻後烘烤時, 請將焗烤盤放在**庫內中央**, (不放入方盤) **31 微波 600W** 請加熱到人體肌膚左右的溫度再烘烤。  
※ 烘烤前散開奶酪。
- 市售的冷凍焗烤, 請參考包裝記載的加熱內容來加熱。  
※ 因為根據製造商和裡面的材料, 保存狀態, 製造日期等, 完成情況可能會有所不同。請一邊觀察情況一邊加熱。  
※ 水箱, 烤箱, 水燒烤, 燒烤加熱, 因為有加熱器加熱會導致聚丙烯容器溶化, 或燒焦。

## 白醬

加熱 不放入  
附屬品

材料 (2杯份) 約308卡 鹽分0.6g

麵粉、奶油	各30g
牛乳	2杯
鹽和胡椒	各少許

1 在較大的耐熱容器中放入麵粉和奶油, 放在**庫內中央**不用保鮮膜包。(不放入方盤)

→ **手動設定** → **31 微波 600W**  
 → **手動設定** → **約1分20秒** → **啟動**

2 加熱後, 用發泡機徹底攪拌直至變得光滑。

3 一點點加入牛奶**2**中溶解。(不放入方盤)

→ **手動設定** → **31 微波 600W**  
 → **手動設定** → **約2分30秒** → **啟動**

加熱後, 混合後**延長**約**2分鐘**, 然後按**啟動**。再次重複該操作。(總共加熱約6分30秒。)

4 加熱後, 輕輕混合, 加入鹽和胡椒調味。

<建議>

固話硬度調整為可留下發泡器的紋理為止。不立即使用時, 表面上密合保鮮膜後, 就無法形成膜。



烤物、非油炸

## 義式焗烤飯

燒烤 下層 概略時間 水箱的水位  
 烤盤 約28分鐘 1以上

材料 (4人份) 約493卡 鹽分1.4g

白醬	1杯份 (參照第34頁)	
A	雞腿肉 (切成一口大小)	200g
	洋蔥 (切片)	1/2個 (100g)
	蘑菇 (罐頭、切片)	50g
	白葡萄酒	1大匙
鮮奶油	1/2杯	
白飯	250g	
B	蕃茄醬	3大匙
	鹽和胡椒	各少許
	披薩起司	80g

1 將A放入耐熱容器中，用保鮮膜放置在庫內中央。(不放在方盤)

手動設定 →  
 31 微波 600W → 手動設定  
 → 3分30秒~4分30秒 → 啟動

2 加熱後，煮出的湯汁和鮮奶油一起混合成白醬，調節硬度。

3 把可飲用軟水注入水箱。

4 將1中的配料、米飯、B攪拌均勻，放入塗有薄薄地奶油 (依份量作調節) 的焗烤盤中，澆上2中的醬汁，撒上披薩用的奶酪。

5 在方盤上擺4。

隨意烹調 無冷凍 燒烤 → 啟動

採用手動時：34水波燒烤 (顯示部沒有預熱表示) 約28分鐘

## 炒麵

燒烤 下層 概略時間 水箱的水位  
 烤盤 約21分鐘 1以上

材料 (4人份) 約487卡 鹽分3.9g

炒麵用蒸麵 (附醬料粉)	4撮 (每撮150g)
豆芽菜	1/2袋 (100g)
高麗菜 (切成3cm方形)	200g
青椒 (切細絲)	2個
胡蘿蔔 (切成短片狀)	50g
薄片五花肉 (切成一口大小)	150g
烹飪紙	

1 把可飲用軟水注入水箱。

2 烹飪紙鋪在烤盤上。

3 把麵條鬆開，平放於2的烤盤。按照材料表的順序平放蔬菜於上方，均勻的淋上醬料粉。如照片所示，把肉往後面平放，放入下層。

※放入烤盤的順序如果錯誤，可能導致材料烤焦或影響美味。

隨意烹調 無冷凍 熱炒 → 啟動

採用手動時：33水波烤箱 (顯示部沒有預熱表示) 250°C約21分鐘

4 加熱後混合。



## 炒飯

燒烤 下層 概略時間 水箱的水位  
 烤盤 約21分鐘 1以上

材料 (4人份) 約365卡 鹽分1.0g

冷飯	600g
A	醬油.....2小匙
	沙拉油.....1小匙
B	白蔥(切碎).....2根
	胡蘿蔔(切碎).....100g
	青椒(切碎).....2個
	雞粉.....4小匙
	鹽和胡椒.....各少許
	培根(切碎).....4片
烹飪紙	

- 1 把可飲用軟水注入水箱。
- 2 將冷飯放入耐熱容器、放置在庫內中央。(不放在方盤)

手動設定 → 31 微波 600W  
 → 手動設定 → 1~2分鐘 → 啟動

- 3 加熱後，加入A並混合。
- 4 將一張烹飪紙鋪在方盤上，撒上3攤開。在此基礎上，將B按材料表的順序展開。

隨意烹調 無冷凍 熱炒  
 → 啟動

採用手動時：33水波烤箱(顯示部沒有預熱)表示)250°C約21分鐘

- 5 加熱後攪拌均勻。  
 ※加熱後，也可加入事先做好的炒蛋。



## 雞肉炒腰果

燒烤 下層 概略時間 水箱的水位  
 烤盤 約21分鐘 1以上

材料 (4人份) 約313卡 鹽分1.0g

雞腿肉(切成2cm丁)	400g
鹽、胡椒	各少許
青椒(切成2cm丁)	4個
蔥白(切成1cm段)	1根
水煮竹筍(切成1cm丁)	50g
A	蠔油.....1大匙
	醬油.....1/2小匙
	淋上生薑(泥).....1/2匙
	雞粉.....1/2小匙
	水.....4小匙
	地瓜粉.....1大匙
腰果	60g
烹飪紙	

- 1 把可飲用軟水注入水箱。
- 2 在雞肉上撒鹽、胡椒。
- 3 將2、蔬菜和A充分混合，使其與鋪有烹調紙的方盤以不重疊的方式展開，並灑上腰果。

隨意烹調 無冷凍 熱炒  
 → 啟動

採用手動時：33水波烤箱(顯示部沒有預熱)表示)250°C約21分鐘

- 4 加熱後攪拌均勻。



## 乾燒蝦仁醬

燒烤 下層 概略時間 水箱的水位  
 烤盤 約23分鐘 1以上

材料 (4人份) 約125卡 鹽分1.7g

鮮蝦(去殼、除腸泥)	16尾(320g)
A	酒.....2小匙
	地瓜粉.....1 1/3大匙
	玉蕈(切碎).....1包(100g)
	白蔥(切碎).....1根
B	蕃茄醬.....3大匙
	酒、醬油.....各1 1/2大匙
	砂糖、地瓜粉.....各2小匙
	香油.....1小匙
	豆瓣醬.....1/2小匙
	雞粉.....1/2小匙
	水.....3大匙

- 1 把可飲用軟水注入水箱。
- 2 將鮮蝦和A拌勻。
- 3 平底耐熱容器中加入白蔥和B、2整體混合，併放在方盤上。

隨意烹調 無冷凍 熱炒  
 → 啟動  
 → 出爐溫控 (強) ※30秒內按下

採用手動時：33水波烤箱(顯示部沒有預熱)表示)250°C約23分鐘

- 4 加熱後攪拌均勻。

\*材料A和B替代如下時，它變成咖哩炒飯。

材料 (4人份)

A	咖哩粉.....2小匙	B	洋蔥(切碎).....200g
	鹽.....1小匙		冷凍綜合蔬菜.....140g
	沙拉油.....1小匙		鹽和胡椒.....各少許
			維也納香腸(切成圓片).....4個



## 烤地瓜



材料（4人份） 約297卡 鹽分0.0g

地瓜（直徑5cm以下）..... 4個（每個250g）

\* 可自動的數量：1 ~ 4 個。

- 1 把可飲用軟水注入水箱。
- 2 把地瓜洗乾淨、擦乾，使用叉子戳出幾個孔。  
※地瓜皮開孔後可避免因為加熱而爆裂。
- 3 把2排列在烤盤上。

**18 烤地瓜** → **啟動**

※加熱中，地瓜會滲出灰汁。烤盤鋪上鋁箔紙後可使烹調後的清潔保養更輕鬆。

採用手動時：33水波烤箱（顯示部沒有[預熱]表示）250°C約40分鐘



烤物、非油炸

## 烤茄子



材料（4人份） 約23卡 鹽分0.7g

茄子..... 4條（每條100g）  
薑泥..... 適量  
醬油..... 適量

- 1 把可飲用軟水注入水箱。
- 2 把茄子洗乾淨、擦乾，使用竹串戳出幾個孔。
- 3 把2排列在烤盤上。

**手動設定** →

**34 水波燒烤**（顯示部沒有 預熱 表示）

→ **手動設定** → **31~33分鐘**

→ **啟動**

- 4 加熱後，擦乾、去皮，添加薑泥與醬油。

### 變化

## 烤馬鈴薯

材料（4人分） 約103卡 鹽分 0.0g

馬鈴薯..... 4個（每個150g）

\* 可自動的數量：1 ~ 4 個。

上述的烤番薯也以相同的方式加熱。

※按個人喜好加熱後，切成十字刀口，按住四個角落打開切口，放入奶油、撒鹽即可。







## 烤蔬菜

<b>預熱</b>	不放入 附屬品	概略的預熱時間 約 <b>12</b> 分鐘	水箱的水位 <b>1</b> 以上	<b>燒烤</b> 下層 烤盤
-----------	------------	---------------------------	----------------------	-----------------------

材料（4人份） 約101卡 鹽分0.3g

甜椒（紅、黃）（切成2~3cm的方形）.....100g  
 南瓜（切成5mm厚度的薄片）.....80g  
 杏鮑菇（一半的長度切成1cm厚度）.....80g  
 條瓜（切成7~8mm厚度的圓片）.....80g  
 個人喜好的醬汁.....適量  
 烹飪紙

- 1 把可飲用軟水注入水箱。
- 2 預熱。（勿放入附屬品、食品）  
手動設定 →  
33 預熱 水波烤箱  
手動設定 → √溫度∧ 200°C  
啟動
- 3 烹飪紙鋪在烤盤上，蔬菜平放。  
 ※請避免烹飪紙接觸到爐內壁面。
- 4 預熱完成後，放**3**。  
 用迴轉旋鈕按約**12分鐘**按下 啟動。
- 5 加熱後，淋上沾拌淋醬。

## 烤南瓜沙拉

<b>預熱</b>	不放入 附屬品	概略的預熱時間 約 <b>12</b> 分鐘	水箱的水位 <b>1</b> 以上	<b>燒烤</b> 下層 烤盤
-----------	------------	---------------------------	----------------------	-----------------------

材料（4人份） 約107卡 鹽分0.2g

南瓜（切成1cm方形）.....300g  
 無糖優酪乳.....80g  
 A 美奶滋.....1大匙  
 鹽、胡椒.....各少許  
 個人喜好的蔬菜  
 烹飪紙

\*也可以自動完成2人份。

- 1 把可飲用軟水注入水箱。
- 2 預熱。（勿放入附屬品、食品）  
手動設定 →  
33 預熱 水波烤箱  
手動設定 → √溫度∧ 200°C  
啟動
- 3 烹飪紙鋪在烤盤上，南瓜平放。  
 ※請避免烹飪紙接觸到爐內壁面。
- 4 預熱完成後，放**3**。  
 用迴轉旋鈕按約**10分鐘**按下 啟動。
- 5 使用已經均勻混合的A進行涼拌，佐以個人喜好的蔬菜。



烤物、非油炸

減少卡路里

### 炸雞（雞腿肉）

燒烤		概略時間	水箱的水位
		約24分鐘	1以上

材料（4人份） 約282卡☆ 鹽分0.8g

雞腿肉.....2片（500g）  
炸粉（市售產品）.....適量

\*也可以自動完成2人份。

- 1 把可飲用軟水注入水箱。
- 2 將1片雞肉各切成8等份。  
※若切的太小會燒烤過度。  
將雞肉和油炸粉放入塑膠袋內。  
在充滿空氣的狀態下將袋口密封後晃動塑膠袋，便可均勻裹粉。
- 3 去除2多餘的粉末，在粉末還沒有濕之前把皮放在沾了油的烹調網上。  
※將鋁箔鋪在方盤上會使其易於清潔。

**11 炸雞（配合分量）**  
變成「11-4人份」

→ 啟動

採用手動時：34水波燒烤（顯示部沒有[預熱]表示）約24分鐘（2人份約22分鐘）

#### 冷凍的東西不用解凍直接烤

##### 炸雞（雞腿肉）

●從油炸粉到塗抹步驟為止，打開冷凍保存袋間隔平整放入後冷凍。

**隨意烹調** 有**冷凍** 網烤、油炸 加熱。

減少卡路里

### 酥炸小翅腿

燒烤		概略時間	水箱的水位
		約28分鐘	1以上

材料（4人份） 約254卡☆ 鹽分0.8g

小翅腿.....12支（每支60g）  
炸粉（市售產品）.....適量

\*也可以自動完成2人份。

- 1 把可飲用軟水注入水箱。
- 2 將小翅腿和油炸粉放入塑膠袋內。在充滿空氣的狀態下將袋口密封後晃動塑膠袋，便可均勻裹粉。
- 3 肉平放於抹油的網子上。

**11 炸雞（配合分量）**  
變成「11-4人份」

→ 啟動

→ **出爐溫控** **▲（強）** ※30秒內按下

採用手動時：34水波燒烤（顯示部沒有[預熱]表示）約28分鐘（2人份約24分鐘）

#### 炸物的重點

- 如果把材料大小切的比指定的還要小，可能會烤焦。
- 整體均勻的撒粉，多餘的炸粉擦拭乾淨。撒粉之後，敬請在炸粉受潮之前加熱。

\* **隨意烹調** 的話，配菜也可以同時烤！

**11 炸雞** 可做的菜譜是將所需的空蔬菜（南瓜切成1厘米厚，菜椒等）排列在肉的烹飪網的空白處並加熱。

減少卡路里

## 馬鈴薯可樂餅



材料 (4人份) 約360卡☆ 鹽分0.3g

### 酥脆麵包粉

麵包粉	60g
沙拉油	3大匙
馬鈴薯 (切成4塊)	3顆 (450g)
洋蔥 (切碎)	小洋蔥1顆 (150g)
A 牛絞肉 (攤開)	100g
奶油	適量
鹽、胡椒、肉荳蔻	各自少量
美奶滋	1大匙
低筋麵粉、蛋汁	各自適量

\*也可以自動完成2人份。

- 1 請參考 (參照以下) 製作酥脆麵包粉。
- 2 把可飲用軟水注入水箱。
- 3 將馬鈴薯放在烹飪網中，然後將它們放在上層。

手動設定 → 32 蒸煮  
→ 手動設定 → 約22分鐘 → 啟動

※時間匆忙時，請先放入耐熱性的盤子，使用保鮮膜包住，放置於爐內中間 (不放入烤盤)，  
31 微波 600W 加熱約8分鐘。

- 4 加熱後，趁熱剝皮後搗碎。
- 5 把A放入耐熱容器，使用保鮮膜包住，置於爐內中間即可。(不需要放入烤盤)

手動設定 →  
31 微波 600W → 手動設定  
→ 3分~3分30秒 → 啟動



- 6 加熱後，添加至4，再以鹽、胡椒、肉荳蔻及美奶滋調味後，除去熱氣後置於冷藏室冷卻。

- 7 把6分為8等份，按橢圓形配上麵粉、雞蛋、1的酥脆麵包粉的順序裹上衣，並將它們排列在方形盤子上。

12 炸物(配合分量)  
變成「12-4人份」

→ 啟動

採用手動時：36燒烤 (顯示部沒有預熱表示) 約20分鐘 (2人份約18分鐘)

### 冷凍的東西不用解凍直接烤

#### 馬鈴薯可樂餅

- 完成酥脆麵包粉的步驟後，打開冷凍保存袋間隔平整放入後冷凍。未冷凍的食材用同樣的操作加熱後，延長追加5~7分鐘。

### \*酥脆麵包粉的做法

●酥脆麵包粉可冷凍。使用時，無需解凍即可使用。



#### 材料

60g的麵包粉使用3大匙沙拉油。

酥脆麵包粉的材料放入油鍋，確實混合後使用強火，拌勻的同時油炸至金黃色。  
油炸至金黃色時，大致表示已是炸熟的顏色。

亦可採用微波加熱烹調。

- 1 酥脆麵包粉的材料放入耐熱容器 (直徑15cm 左右的耐熱玻璃製或陶製)，確實混合後，無需使用保鮮膜，直接放入爐內中間。(不需要放入烤盤)

手動設定 →  
31 微波 600W → 手動設定  
→ 約1分鐘 → 啟動

- 2 加熱後，混合後延長按 約30秒，開始按 啟動。加熱 約30秒，混合5-6次，直到整體變成金黃色。

#### <重點>

過度的加熱會突然變成焦黑，觀察加熱程度，切勿離開現場。



烤物、非油炸

減少卡路里

### 油炸鱈魚子

燒烤	下層	概略時間
	烤盤	約22分鐘

材料(4人份) 約355卡☆ 鹽分1.8g

酥脆麵包粉.....(請參照第40頁製作)  
 雞胸肉.....8支(400g)  
 明太子.....100g  
 鹽、胡椒.....各少許  
 低筋麵粉、蛋汁.....各適量

\*也可以自動完成2人份。

- 1 雞胸肉去筋，在保鮮膜和保鮮膜之間夾住，用麵棒等拍平後撒上鹽、胡椒。將雞胸肉縱向放置，放上鱈魚子捲起。
- 2 將1蘸麵粉、蛋液、酥脆麵包粉的順序裹，然後放在方盤上。

**12 炸物(配合分量)**  
 變成「12-4人分」

→ 啟動

→ 出爐溫控 ^ (強) ※30秒內按下

採用手動時：36燒烤(顯示部沒有預熱表示)約22分鐘(2人份約20分鐘)

減少卡路里

### 炸沙丁魚

燒烤	下層	概略時間
	烤盤	約18分鐘

材料(4人份) 約316卡☆ 鹽分0.5g

酥脆麵包粉.....(請參照第40頁製作)  
 沙丁魚.....8條(每60g)  
 鹽、胡椒、咖哩粉.....各少許  
 低筋麵粉、蛋汁.....各適量

\*也可以自動完成2人份。

- 1 切除沙丁魚魚頭、切開魚腹清除內臟。魚身打開攤平後取出中骨、切除背鰭。  
 <建議>  
 使用菜刀仔細把中骨搗碎後，塗抹至魚身上，也可以攝取豐富的鈣質。
- 2 把鹽、胡椒、咖哩粉撒在沙丁魚的魚身上後靜置。
- 3 將2蘸麵粉、蛋液、酥脆麵包粉的順序裹，然後放在方盤上。

**12 炸物(配合分量)**  
 變成「12-4人分」

→ 啟動

→ 出爐溫控 ^ (弱) ※30秒內按下

採用手動時：36燒烤(顯示部沒有預熱表示)約18分鐘(2人份約15分鐘)



## 炸春捲



材料 (4人份) 約397卡☆ 鹽分0.8g

洋蔥	100g
韭菜	2/3把
個人喜好的堅果	30g
A 豬絞肉	160g
醬油	1大匙
芝麻油	2/3小匙
馬鈴薯粉	2大匙
鹽、胡椒	各少許
炸春捲的皮	8張
低筋麵粉、水	各適量
沙拉油	適量

- 1 把可飲用軟水注入水箱。
- 2 洋蔥切碎、韭菜切成1cm小段。個人喜好的堅果大致切丁後快炒。
- 3 使用與低筋麵包相同用量的水溶解。
- 4 把2與A確實的混合，分成8等份後使用炸春捲皮包裹，捲好後以3固定。
- 5 將色拉油用刷子均勻的塗到4的皮上，然後將其排列在方盤上。

→ 手動設定 →

34 水波燒烤 (顯示部沒有預熱顯示)

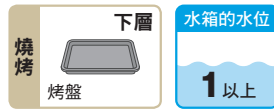
→ 手動設定 → 19~21分鐘

→ 啟動

※製作2人份的時候，用與4人份同樣的要領，34水波燒烤 (顯示部沒有預熱的顯示) 合起來加熱15~18分鐘



## 炸春捲 (鮭魚)



材料 (4人份) 約453卡☆ 鹽分0.7g

鮭魚 (罐裝)	200g
A 香菜	少量
咖哩粉	4小匙
美奶滋	4大匙
炸春捲的皮	8張
低筋麵粉、水	各適量
沙拉油	適量

- 1 把可飲用軟水注入水箱。
- 2 湯汁收乾的鮭魚與A均勻混合。
- 3 使用與低筋麵包相同用量的水溶解。
- 4 依對角線把炸春捲皮切成對半。切開皮的部份置於前面，從中間略往前放置餡，兩端對折，捲起時不要太緊，捲好後使用3固定。  
※捲的太緊時，加熱中皮會破裂，餡會露出來。
- 5 將色拉油用刷子均勻的塗到4的皮上，然後將其排列在方盤上。

→ 手動設定 →

34 水波燒烤 (顯示部沒有預熱顯示)

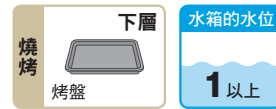
→ 手動設定 → 19~21分鐘

→ 啟動

※製作2人份的時候，用與4人份同樣的要領，34水波燒烤 (顯示部沒有預熱的顯示) 合起來加熱15~18分鐘



## 炸薯條



材料 (4人份) 約85卡☆ 鹽分0.8g

馬鈴薯	2顆 (300g)
沙拉油	2小匙
鹽	適量

- 1 把可飲用軟水注入水箱。
- 2 馬鈴薯皮確實清洗乾淨之後，每顆各自切成8等份的梳形狀，放入塑膠袋，添加沙拉油，確實搖勻，讓沙拉油附著於表面。
- 3 把2平放於已鋪上鋁箔紙鋪的烤盤上，切勿堆疊。  
→ 手動設定 →  
34 水波燒烤 (顯示部沒有預熱顯示)  
→ 手動設定 → 23~25分鐘  
→ 啟動
- 4 加熱後，立即撒鹽。  
※加熱後，可依個人喜好添加奶油附著表面。

# 「烤魚」的訣竅與重點

## 實用性的重點

根據菜單的不同，預熱的「有」、「沒有」和水的「使用」、「不使用」的區別。(水是使用水的食譜)

《概略的類別》※自動加熱則是適於各料理的加熱。

### 適於減鹽的食譜

(例) 鹽烤鮭魚、鹽烤鯖魚、竹莢魚一夜干

- 依據自動食譜 **16 減鹽 鹽烤鮭魚、鯖魚** 選擇。(水波燒烤加熱)。
- 對食品施加過熱水蒸氣，讓食品表面附著霧氣，有助於鹽份的流失。
- ※ 食材本身若含有大量的鹽份時，燒烤後仍會感到鹹味。
- 依據自動食譜 **16 不減鹽 鹽烤鮭魚、鯖魚**，選擇，仍可在無須減鹽之下進行燒烤。(不使用水)

### 照燒、味噌醃漬食譜

(例) 照燒鯖魚、味噌醃漬馬鮫魚

- 無需預熱，使用燒烤加熱。
- 使用水波燒烤加熱時，水蒸氣會使得醬汁或味噌變淡，因而使用燒烤加熱。(不使用水)

利用水波燒烤的魚比起燒烤加熱的烤魚，燒烤的顏色更為柔和、口感更佳。

## 應掌握的訣竅與重點

→ 手動加熱亦可配合個人喜好燒烤。  
並非基於減鹽或減油等等的目的，想要烤出烘烤般的色澤時，請使用燒烤加熱。  
預熱的話使其更好燒烤。  
(不使用水)

→ 烤出的顏色因魚的部位或油脂的分佈而各有不同。有意加重燒烤的顏色時，觀察燒烤狀態的同時，大約以4~5分鐘延長加熱。  
※ 因魚的新鮮程度，燒烤時魚皮可能會掉落。

→ 冷凍的魚不用解凍直接烤  
鹽烤魚塊\*或鹽烤1條150克以下的魚\*，打開後可以直接烤冷凍的魚。生烤時相同的要領。操作加熱後，如果烘烤的顏色很薄，請**延長**加熱。  
\*請參考第44頁上的「冷凍方法(鹽烤的情況)」進行冷凍。

→ 烤盤鋪上鋁箔紙或烹飪紙等等，可使烹調後的清潔保養更輕鬆。  
※ 鋪紙時避免超出烤盤的邊緣。使用網子時，用腳按住鋁箔紙(烹飪紙)。




→ 如燒烤的魚類未記載於食譜時  
請參考「實用性的重點」，並且配合目的參考類似食譜的加熱。油脂含量少的魚類可使用燒烤加熱。

烤物、非油炸



**減鹽**

**鹽烤鮭魚**

燒烤  網子 概略時間 水箱的水位

下層・烤盤 約28分鐘 1以上

材料(4人份) 約143卡 鹽分1.3g

鹽烤鮭魚.....4片(每片80g)

\*也可以自動完成2人份。

- 1 把可飲用軟水注入水箱。  
※若是無須減鹽(16 不減鹽 鹽烤鮭魚、鯖魚)，無需注入水。  
(完成燒烤的概略時間約25分鐘)
- 2 魚的正面朝上，平放於抹油的網子上。


**16 減鹽 鹽烤鮭魚、鯖魚(配合分量)**  
變成「16-4人分」

→ 啟動

採用手動時：如果減鹽，34水波燒烤(顯示部沒有預熱表示)約25~28分鐘(2人份約22~25分鐘)  
若是無須減鹽、36燒烤(顯示部沒有預熱表示)約25分鐘(2人份約22分鐘)

**減鹽**

**鹽烤鯖魚**

燒烤  網子 概略時間 水箱的水位

下層・烤盤 約28分鐘 1以上

材料(4人份) 約291卡 鹽分1.8g

鹽烤鯖魚.....4片(每片100g)

\*也可以自動完成2人份。

- 1 把可飲用軟水注入水箱。  
※若是無須減鹽(16 不減鹽 鹽烤鮭魚、鯖魚)，無需注入水。  
(完成燒烤的概略時間約25分鐘)
- 2 魚的正面朝上，平放於抹油的網子上。

**16 減鹽 鹽烤鮭魚、鯖魚(配合分量)**  
變成「16-4人分」

→ 啟動

採用手動時：如果減鹽，34水波燒烤(顯示部沒有預熱表示)約25~28分鐘(2人份約22~25分鐘)  
若是無須減鹽、36燒烤(顯示部沒有預熱表示)約25分鐘(2人份約22分鐘)



減 鹽

## 竹莢魚一夜干

燒烤	網子	概略時間	水箱的水位
	下層·烤盤	約32分鐘	1以上

材料(4人份) 約109卡 鹽分1.1g

竹莢魚一夜干.....4片(每片100g)

\*也可以自動完成2人份。

- 把可飲用軟水注入水箱。  
※若是無須減鹽(16 不減鹽 鹽烤鮭魚、鯖魚)，無需注入水。  
(完成燒烤的概略時間約29分鐘)
- 魚皮朝上，頭朝向中間平放於抹油的網子上，請從網子底下穿過，以免魚尾捲翹。

16 減鹽 鹽烤鮭魚、鯖魚【配合分量】  
變成「16-4人分」

→ 啟動

→ [出爐溫控] [強] ※30秒內按下

採用手動時：如果減鹽，34水波燒烤(顯示部沒有[預熱]表示)約29~32分鐘(2人份約25~28分鐘)  
若是無須減鹽、36燒烤(顯示部沒有[預熱]表示)約29分鐘(2人份約25分鐘)

變化

## 秋刀魚一夜干

可以以相同的方式加熱四片(1片120g)。



## 鹽烤秋刀魚

預熱	不放入 附屬品	概略的預熱時間	水箱的水位	燒烤	網子	概略時間
		約12分鐘	1以上		下層·烤盤	約20分鐘

材料(4人份) 約326卡 鹽分2.0g

秋刀魚.....4條(每條150g)  
鹽.....適量

\*也可以自動完成2人份。

- 把可飲用軟水注入水箱。
- 秋刀魚兩面撒鹽後靜置30分鐘，把滲出的水珠擦拭乾淨。  
※烤的顏色會根據根據油脂的塗敷而改變。  
脂肪少的情況下，將砂糖鹽(參照第45頁鹽烤的要點)撒到表面並烘烤。  
<重點>  
滲出的水珠因內含魚腥味，請使用廚房紙巾擦拭乾淨。

- 預熱。(不放附屬品、食品)

17 鹽烤秋刀魚【配合分量】  
變成「17-4人分」

→ 啟動

- 在方盤上鋪上鋁箔，放在沾了油的烹調網上。魚的正面朝上，平放於抹油的網子上。
- 預熱完成後，放入4並按 [啟動]。

採用手動時：34水波燒烤(顯示部沒有[預熱]表示)約17~20分鐘

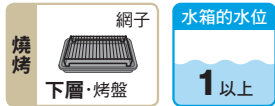
### 冷凍的魚不用解凍直接烤

- 冷凍的方法(鹽燒時)  
撒鹽後靜置10分鐘，先沖洗一次後擦乾。靜置20~30分鐘，讓表面吸收的鹽均勻的滲透至魚身，不要堆疊、平放至冷凍保存袋進行冷凍。
- 加熱的操作與未結凍的食材加熱時相同。燒烤的顏色太淡時，請 [延長] 加熱。



烤物、非油炸

## 鹽烤鯖魚



材料（4人份） 約192卡 鹽分 1.9g

鯖魚.....4片（每片100g）  
鹽.....適量

- 1 把可飲用軟水注入水箱。
- 2 在魚身上切幾個刀口，兩面撒鹽，靜置約30分鐘，把滲出的水珠擦拭乾淨。魚的正面朝上，平放於抹油的網子上。

→ 手動設定 →

→ 34 水波燒烤〔顯示部沒有預熱顯示〕

→ 手動設定 → 27~31分鐘

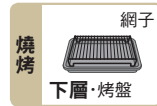
→ 啟動

※製作2人份的時候，用與4人份同樣的要領，34水波燒烤〔顯示部沒有預熱的顯示〕合起來加熱24~28分鐘

### 鹽烤的要點

- 砂糖鹽：相對鹽的分量，加入2成的砂糖。使用這種鹽可以增加食材的美味，同時還能使烤色更加鮮豔。
- 撒鹽之後出來的水氣，因為含有魚的味道，所以用廚房紙擦掉吧。

## 照燒鰻魚



材料（4人份） 約226卡 鹽分1.3g

鰻魚.....4片（每片80g）  
沾醬  
醬油.....2大匙  
味醂.....1大匙  
酒.....2小匙

- 1 醬汁與鰻魚放入塑膠袋，抽出空氣、袋口打結。途中，上下來回的搖勻2~3次，浸漬約30分鐘。

<重點>

浸漬食材時採取以下的動作，可使醬汁均勻附著，事後的整理更加輕鬆。

- 2 醬汁已均勻附著的鰻魚的正面朝上，平放於抹油的網子上。

→ 手動設定 → 36 燒烤〔顯示部沒有預熱顯示〕

→ 手動設定 → 18~21分鐘 → 啟動

※製作2人份的時候，用與4人份同樣的要領，36燒烤〔顯示部沒有預熱的顯示〕合起來加熱17~20分鐘

### 變化

#### 味噌醃漬馬鮫魚

4片(1片80g)也可以相同的方式加熱。在加熱前擦掉多餘的味噌。

