

「蒸煮、燉煮」的訣竅與重點

蒸煮實用性的重點

→ 水蒸氣（至100°C）的加熱。不需要特別準備蒸盤，即可輕鬆享受真正蒸煮食譜的樂趣。

→ 當爐內充滿水蒸氣，含氧量隨之下降，既抑制食物的氧化，同時，蔬菜最重要的養分不會因為加熱而流失。

→ 微波爐加熱可以加熱不能加熱的食材的加熱，使用不能使用的容器。

雞蛋和蒸煮袋食品的加熱，保持殼狀，或保持蒸煮包裝。金屬製濾鍋可用於川燙較細的蔬菜，非常方便。

注意事項 水煮蛋或調理包、金屬容器絕對不要用於微波加熱。

→ 只要加熱時間相同，不同的食品（蔬菜與雞蛋、義大利麵與醬料等）均勻同時加熱，節省你的時間和精力。

例）含羞草沙拉（47頁）

義大利麵佐市售醬汁（59頁）

→ 煮、蒸的東西在加熱途中，請盡可能不要開啟爐門。以免蒸氣流失而無法確實的加熱。

燉煮實用性的重點

→ 煮菜，用過熱水蒸氣加熱。33水波烤箱加熱時請使用耐熱容器與蓋子（鋁箔紙等等）。

（請參考使用說明書13頁）

※如右側的照片所示，使用金屬製烤碗，料理更輕鬆。

※使用鋁箔紙作成蓋子時，請確實覆蓋住烤碗的邊緣。

※加熱後的蓋子（鋁箔紙等）請取出，以免燙傷。

使用烹飪紙作為小鍋蓋、使用鋁箔紙作成蓋子。



→ 小鍋蓋適於使用容易鎖住熱溫的烹飪紙。沒有烹飪紙時，可改用耐熱性較高的盤子，鎖住熱溫的效果不如烹飪紙，因此，結束加熱後，加熱不足時請視情形延長加熱。

→ 湯汁較多時，請使用較深的耐熱容器，以免溢出。

保存維他命

綠花椰菜 & 蘆筍沙拉

蒸煮	網子	概略時間	水箱的水位
	上層、烤盤	約13分鐘	調整至2

材料（4人份） 約137卡 鹽份0.7g

- 綠花椰菜..... 1朵
- 蘆筍..... 12支
- 粗磨維也納香腸..... 4條
- 鵝鶉蛋..... 4顆
- 沾拌淋醬
 - 洋蔥（磨成泥）..... 50g
 - 香柚醋醬油..... 4大匙
 - 橄欖油..... 1大匙
 - 鹽、胡椒..... 各自少量

* 也可以自動完成2人份。

注意事項

水煮蛋絕對不要使用微波加熱。

- 1 把可飲用軟水注入水箱。
- 2 花椰菜切成小朵、把蘆筍較硬的部份切除。材料平放於網子。



7 蒸蔬菜 → 啟動

採用手動時：32蒸煮約13分鐘

- 3 加熱後、鵝鶉蛋務必置於自來水底下剝殼、擺盤後淋上沾拌淋醬。



保存維他命
含羞草沙拉

蒸煮 網子 概略時間 水箱的水位
上層、烤盤 約 13分鐘 調整至2

材料(4人份) 約57卡 鹽份0.1g
綠花椰菜(切成小朵).....150g
洋蔥(切成薄片).....50g
胡蘿蔔(切成3mm厚度的半月形).....50g
雞蛋(冷藏雞蛋).....M2個

* 也可以自動完成2人份。

注意事項

水煮蛋絕對不要使用微波加熱。

- 1 把可飲用軟水注入水箱。
- 2 蔬菜放入金屬製濾鍋(胡蘿蔔如已切成薄片、亦可同時加熱)金屬製濾鍋放至網子上、旁邊放雞蛋。



因使用金屬製濾鍋、小型蔬菜的加熱最方便。

7 蒸蔬菜 → 啟動

[採用手動時：32蒸煮約13分鐘]

- 3 加熱後、僅取出放入蔬菜的金屬製濾鍋、按下**延長**、3 ~ 5分鐘、雞蛋持續加熱。
- 4 加熱後、雞蛋務必置於自來水底下充分冷卻後剝殼、蛋白與蛋黃分開切碎。

※這道菜在**7 蒸蔬菜**中加熱後、取出蔬菜和金屬製濾鍋、剩下雞蛋、按下**延長**持續加熱、做成水煮蛋。



保存維他命
根莖類蔬菜沙拉

蒸煮 網子 概略時間 水箱的水位
上層、烤盤 約 20分鐘 調整至2

材料(4人份) 約122卡 鹽份0.5g
南瓜.....120g
胡蘿蔔.....100g
A 白蘿蔔.....100g
牛蒡.....80g
蓮藕.....80g
小蘿蔔.....4個
個人喜好的沾拌淋醬.....適量

* 也可以自動完成2人份。

- 1 把可飲用軟水注入水箱。
- 2 把A的蔬菜切成5毫米寬的薄片。
- 3 2、將小蘿蔔放在烹飪網上。
※可能從網子掉落的蔬菜、放入金屬製濾鍋後再放至網子。

7 蒸蔬菜 → 啟動
→ 出爐溫控 ^ (強) ※30秒內按下

[採用手動時：32蒸煮約20分鐘]

- 4 加熱後、淋上個人喜好的沾拌淋醬。



保存維他命
菠菜拌培根

蒸煮 網子 概略時間 水箱的水位
上層、烤盤 約 10分鐘 調整至2

材料(4人份) 約70卡 鹽份0.8g
菠菜(在粗根處切出十字刀口).....200g
培根.....3片
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 菠菜平放於網子、培根放在菠菜上面。

7 蒸蔬菜 → 啟動
→ 出爐溫控 ^ (弱) ※30秒內按下

[採用手動時：32蒸煮約10分鐘]

- 3 加熱後、菠菜立即瀝乾、洗淨灰水、擰乾後切成小段。培根切細。
- 4 撒些鹽與胡椒至3、拌勻。

蒸煮、燉煮、白飯



蒸地瓜



材料（2人份） 約297卡 鹽份0.0g

地瓜（直徑5cm 以下）2顆（1每顆250g）

- 1 把可飲用軟水注入水箱。
- 2 把洗好的地瓜平放於網子。

手動設定 →

32 蒸煮 → 手動設定

→ 約30分鐘 → 啟動

※根據番薯的粗細和形狀、完成的也不同。加熱不足時、請在水箱裡加水（將水位調節至2）、按下**延長**加熱。



馬鈴薯沙拉



材料（4人份） 約250卡 鹽份0.4g

雞胸肉（去皮）150g
 鹽、胡椒 各自少量
 白葡萄酒2小匙
 A 馬鈴薯（切成1cm厚度的小丁）2個（300g）
 胡蘿蔔（切成5mm 厚度的小丁）80g
 雞蛋（冷藏雞蛋） M2個
 B 美奶滋5大匙
 山葵 少量
 鹽、胡椒 各自少量
 個人喜好的蔬菜（小蕃茄等等） 適量

注意事項

水煮蛋絕對不要使用微波加熱。

- 1 把可飲用軟水注入水箱。
- 2 雞胸肉切對半、撒些鹽與胡椒、浸漬白葡萄酒、靜置2-3分鐘。
- 3 把A放入金屬製烤模。
- 4 把3放入網子、空出的地方放置雞肉與雞蛋。



手動設定 →

32 蒸煮 → 手動設定

→ 約22分鐘 → 啟動

- 5 雞蛋務必置於自來水底下充分冷卻後剝殼、依個人喜好切大小。從金屬製濾鍋取出A。
- 6 雞肉切成適當的大小。添加至5、再以B涼拌。
 ※馬鈴薯可以大塊的搗碎。
- 7 連同個人喜好的蔬菜一起擺盤。



蒸豆芽菜與豬肉



材料 (4人份) 約265卡 鹽份0.1g

五花肉薄片	240 g
鹽、胡椒	各自少量
酒	2大匙
A 薑 (切成絲)	少量
豆芽菜	2袋 (400 g)
韭菜 (切碎)	1束 (100 g)
個人喜好的蔬菜 (蕃茄等)	適量
個人喜好的醬汁	適量

- 把可飲用軟水注入水箱。
- 把豆芽菜放入金屬製濾鍋清洗、放入韭菜、灑上鹽、胡椒。
<建議>
把蔬菜和洗蔬菜的金屬製濾鍋一起蒸著很方便。
- 豬肉切成一半的長度、灑上鹽、胡椒、輕輕的搓A。把2的蔬菜稍微按壓後均勻鋪在肉的上邊。
- 把3放在烤盤上。



手動設定 →
32 蒸煮 → 手動設定
→ 約17分鐘 → 啟動

- 加熱後、擺盤、灑上個人喜好的醬汁。

注意事項

水等會積留在烤盤。取出時、請注意不要溢出。



水煮蛋



材料 約83卡 (1個) 鹽份0.2g

雞蛋 (冷藏雞蛋)M4個

*可自動的數量：2~8個。

注意事項

水煮蛋或調理包絕對不要使用微波加熱。

- 把可飲用軟水注入水箱。
- 雞蛋平放於網子。

8 水煮蛋 → 啟動

[採用手動時：32蒸煮約16分鐘]

- 加熱後、務必置於自來水底下充分冷卻後剝殼。
※如果雞蛋內部沒有充分的冷卻時、雞蛋可能會破裂。

*水煮蛋&冷凍白飯&咖哩調理包 可同時進行加熱

和水煮蛋一樣，將冷凍米飯，雞蛋，袋裝咖哩放在烹飪網上。開始後，30秒以內按「出爐溫控」鍵的▲(強)。(估計時間約19分鐘)。

※打開蒸煮包時，裡面很燙，請小心不要燙傷自己。
※常溫飯的時候，不要按按「出爐溫控」鍵的▲(強)。



冷凍白飯 (150~200g)
把1人份平放、撕開冷凍保鮮膜、撕開的保鮮膜平放於網子上、上面放冷凍白飯。

水煮蛋的重點

- 使用冷藏保存的雞蛋。
- 完成的狀態因雞蛋的保存狀態或是大小而各有不同。請依個人喜好、啟動後30秒以內調節完成的狀態。



茶碗蒸

蒸 煮	上層	概略時間	水箱的水位
	烤盤	約35分鐘 含蒸煮 10分鐘	調整至2

材料（4人份） 約112卡 鹽份1.7g

乾香菇（泡水恢復原狀）……2朵	銀杏（罐裝）……………8粒
泡乾香菇的水……………2大匙	蛋汁
A 醬油……………1大匙	雞蛋……………M2個
砂糖……………1大匙	高湯……………2杯
雞胸肉……………100g	鹽……………少量
酒、薄鹽醬油……………各自少量	薄鹽醬油……………1小匙
蝦子……………4隻	味醂……………2小匙
魚板……………切成4段	鴨兒芹……………適量

*可自動的數量：1~8個。

- 把可飲用軟水注入水箱。
- 乾香菇切成對半、連同A放入耐熱容器、不需要保鮮膜、置於爐內中間。（不需要放入烤盤）

手動設定 →
31 微波 600W → 手動設定
 → 約1分10秒 → 啟動

- 雞胸肉去筋後切成小丁、浸漬酒與薄鹽醬油。蝦子去殼、保留尾巴、除去腸泥。
- 均勻打蛋之後放入高湯、分別添加鹽、薄鹽醬油與味醂、均勻混合。
- 把食材放入蒸碗、蛋汁倒入至8分滿、蓋上碗蓋。
- 把5排列在烤盤上。
※沒有碗蓋時、可使用鋁箔紙取代。

9 茶碗蒸 → 啟動

採用手動時：32微蒸煮90°C約25分鐘。加熱後、爐內蒸煮約10分鐘。

- 加熱後、撒上鴨兒芹。



洋風茶碗蒸

蒸 煮	上層	概略時間	水箱的水位
	烤盤	約35分鐘 含蒸煮 10分鐘	調整至2

材料（4人份） 約142卡 鹽份1.4g

雞腿肉（切成8等份、撒些鹽與胡椒）……………80g	雞蛋……………M2個
蘑菇（罐裝、切片）……………30g	高湯塊（1個高湯塊使用少量的熱水溶解後、再加水稀釋）……………300mL
培根（切成1cm寬）……………2片（40g）	A 牛乳……………100mL
蛋汁	白葡萄酒……………1大匙
鹽……………少量	鹽、胡椒……………各自適量
薄鹽醬油……………1小匙	細葉芹……………適量
味醂……………2小匙	
鴨兒芹……………適量	

*可自動的數量：1~8個。

- 把可飲用軟水注入水箱。
- 把雞蛋充分的打勻、添加A混合後過篩。
- 按比例把雞肉、蘑菇、培根放入耐熱容器（直徑約10cm的湯杯）。按比例注入蛋汁、使用鋁箔紙做出蓋子。
※使用茶碗蒸時、請使用共蓋作為蓋子。使用鋁箔紙做出的蓋子時、不容易變硬。
- 把3排列在烤盤上。

9 茶碗蒸 → 啟動

採用手動時：32微蒸煮90°C約25分鐘。加熱後、爐內蒸煮約5分鐘。

- 加熱後、撒細葉芹作為裝飾。



茶碗蒸 (起司口味)



材料 (4人份) 約203卡 鹽份1.2g

雞蛋M2個
法式清湯塊 (顆粒)1/2小匙
牛乳360mL
紅色甜椒1/2個 (80g)
火腿2片
鴻喜菇1/2袋 (50g)
花椰菜50g
起司切片4片 (每片20g)

- *可自動的數量：1~8個。
- *可使用披薩用乳酪絲。

- 1 把可飲用軟水注入水箱。
- 2 添加法式清湯塊至雞蛋、確實拌勻後添加牛乳混合、過篩。
- 3 紅色甜椒、火腿切成1cm薄片、鴻喜菇切成1cm寬度。花椰菜切成小朵。
- 4 在耐熱容器 (直徑約10cm 的湯杯) 裡按比例放入3及以手剝開適當大小的起司切片等分放入，按比例注入2，使用鋁箔紙做出蓋子。
*使用茶碗蒸時，請使用共蓋作為蓋子。使用鋁箔紙做出的蓋子時、不容易變硬。
- 5 把4排列在烤盤上。

9 茶碗蒸 → 啟動

採用手動時：32微蒸煮90°C約25分鐘。加熱後、爐內蒸煮約5分鐘。

茶碗蒸的重點

- 如未均勻的打蛋、可能無法順利的成形。筷子不要抽離碗底、過度拌勻無法起泡。
- 雞蛋與高湯的比例大約是1:4。
- 蛋汁溫度保持在15~25°C。溫度太高會出現空洞。
- 放入份量相同的食材與蛋汁。食材約為茶碗蒸的1/3以下 (約50g)、蛋汁約8分滿。



燒賣 (自製)



材料 (4人份、20個) 約253卡 鹽份1.2g

豬絞肉300g
鹽少量
洋蔥 (切碎)1/2個 (100g)
馬鈴薯粉2大匙
砂糖、酒、醬油各1大匙
薑 (磨成泥)1小匙
水4大匙
燒賣的皮20張
馬鈴薯粉 (使用倍量的水溶解)1大匙
烹飪紙1張

- 1 把可飲用軟水注入水箱。
- 2 豬絞肉與鹽放入碗裡拌勻、添加A確實混合均勻。
- 3 利用姆指與食指形成圓圈、把燒賣的皮放在圓圈裡往下壓、再放入食材、捏出凹槽。利用湯匙或刀子把餡往麵皮的凹槽壓入、讓食材緊貼著皮的邊緣做出形狀。把溶解於水的馬鈴薯粉輕輕的淋在燒賣上。烹飪紙鋪在網子上、平放於紙的上面。

手動設定 →

32 蒸煮 → 手動設定

→ 約18分鐘 → 啟動

*照片是在加熱後放上切好的甜椒作為裝飾。

燒賣 (自製) 的重點

- 把加水溶解的馬鈴薯粉淋在燒賣上方、蒸煮後又有光澤、又多汁。
- 為避免在包完之後麵皮變乾，加熱前使用保鮮膜包覆。



海鮮沙拉



材料 (4人份) 約110卡 鹽份1.3g

烏賊	1盤 (250g)
川燙章魚	100g
酒	1大匙
A 蕃茄 (切成梳形狀)	1大顆 (200g)
小黃瓜 (切成不規則的形狀)	1支
洋蔥 (切成薄片)	50g
橄欖	12粒
白葡萄酒、醋	各2大匙
芥末粒	1小匙
檸檬汁	1/2小匙
鹽	1/3小匙
胡椒	少量
紅辣椒 (去籽、切成圓形)	1根
蒜頭 (切薄片)	撒少許
蔬菜幼苗、檸檬 (切成薄片)	各自適量

- 1 把可飲用軟水注入水箱。
- 2 取出烏賊內臟後沖洗乾淨。烏賊腳逐一切開、身體切成7~8mm寬度的圓形。章魚切成一口大小。
- 3 把2放入金屬制烤模中展開，倒入酒。
- 4 把3放在烹調網上。

手動設定 → 32 微蒸煮
 → 手動設定 → 溫度 75°C
 → 約16分鐘 → 啟動

※取出方盤的時候，金屬制的盤子很容易滑倒，請注意。

- 5 加熱後、湯汁收乾、添加A拌勻。



軟嫩雞肉冷盤



材料 (4人份) 約90卡 鹽份1.6g

雞胸肉	1片 (300g)
A 白葡萄酒	1/2大匙
蜂蜜	1/2大匙
鹽	1小匙
胡椒	少量

- 1 把可飲用軟水注入水箱。
- 2 雞肉去皮、連同A放入塑膠袋、確實揉勻調味料、袋口打結後置於冷藏室浸漬一晚。
※匆忙時、A以2小匙的鹽浸漬約1小時、進行相同的加熱。
- 3 雞肉平放於網子上。
 手動設定 → 32 微蒸煮
 → 手動設定 → 溫度 80°C → 約35分鐘 → 啟動
- 4 加熱後、去除熱氣、置於冷藏室冷卻。
- 5 雞肉切成薄片、依個人喜好淋上沾拌淋醬。

軟嫩雞肉冷盤的重點

- 沙拉、三明治或是拉麵的食材等等可做出各種變化。
- 一般的火腿各有不同的材料或是加熱方法。因低鹽份、且未使用防腐劑、無法長期的保存。保存時、請放入冷藏室保存、並於1~2日內盡快食用。

推薦手工製作的沾拌淋醬 *胡蘿蔔沾拌淋醬

胡蘿蔔 (磨成泥)	1/4支 (50g)	橄欖油	5大匙
洋蔥 (磨成泥)	1~2大匙	檸檬汁	1大匙
		鹽	1/3小匙
		胡椒、砂糖	各自適量



雞肉蔬菜蒸



材料 (4人份) 約164卡 鹽份1.1g

雞胸肉.....1片 (300g)
 鹽..... 1/2小匙
 胡椒..... 少量
 洋蔥 (切成薄片)..... 50g
 胡蘿蔔 (切細)..... 60g
 蘆筍 (5cm的斜切片)..... 4支
 A [白葡萄酒.....2大匙
 月桂葉..... 1片
 個人喜好的乾燥香草..... 1/2小匙
 法式清湯塊 (顆粒).....1小匙

- 1 把可飲用軟水注入水箱。
- 2 雞肉切對半、切開較厚的肉身、撒些鹽與胡椒、靜置10分鐘。
- 3 蔬菜平放於平底又較淺的耐熱容器、上面放雞肉、切勿堆疊、淋上A。
- 4 把3放在烤盤上。

手動設定 → 32 微蒸煮
 → 手動設定 → 溫度 85°C
 → 約38分鐘 → 啟動

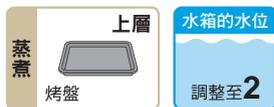
- 5 加熱後、斜切雞肉、連同蔬菜擺盤後淋上蒸煮的湯汁。
 ※亦可依個人喜好在湯汁裡混合醬油、美奶滋等等。

*讓雞胸肉更好吃、更養身!

微蒸煮的同時、包括軟嫩雞肉冷盤 (52頁) 在內、完成調理的雞胸肉軟嫩彈牙。此外、還能夠吸收到有助於恢復疲勞的「咪啞二肽」。



酒蒸蛤蜊



材料 (4人份) 約26卡 鹽份0.9g

蛤蜊.....400g
 酒..... 50mL
 (亦可使用白葡萄酒取代酒)

- 1 把可飲用軟水注入水箱。
- 2 蛤蜊置於鹽水、吐砂。
- 3 蛤蜊逐顆平放於平底又較淺的耐熱容器、倒入酒。
- 4 把3放在烤盤上。

手動設定 →
 32 蒸煮 → 手動設定
 → 約17分鐘 → 啟動



清蒸鯛魚



材料 (4人份) 約72卡 鹽份0.9g

蓮子鯛魚..... 1條 (500g)
 A [鹽..... 1/2小匙
 酒..... 3大匙
 薑 (切碎)..... 10g
 B [胡蘿蔔 (切碎)..... 15g
 生香菇 (斜切薄片)..... 1朵
 扁豆 (去筋)..... 3片
 鹽..... 適量
 馬鈴薯粉 (使用同量的水溶解)..... 1小匙
 青蔥 (斜切)..... 1支

- 1 把可飲用軟水注入水箱。
- 2 鯛魚去鱗片、取出魚鰭與內臟後清洗乾淨。背鰭、腹鰭的兩側切出幾個刀口、魚身較厚的部份兩面皆切出幾個刀口。
- 3 把魚平放於平底又較淺的耐熱容器、撒上A、放入B。準備扁豆。
- 4 把3放在烤盤上。

手動設定 →
 32 蒸煮 → 手動設定
 → 約23分鐘 → 啟動

- 5 加熱後、加入絲綢 延長 加熱約5分鐘。
- 6 加熱後、蒸煮的湯汁移至鍋子。撒鹽提味、繼續熬煮、添加已加水溶解的馬鈴薯粉和青蔥做成芡芡，淋在5的鯛魚上。



燉煮軟嫩秋刀魚

燉煮 下層 概略時間 水箱的水位

烤盤 約2小時30分 調整至2

材料（4人份） 約381卡 鹽份1.3g

秋刀魚	4條（每條150g）
水	300mL
砂糖	2大匙
酒	2大匙
A 味醂	2大匙
醬油	1又1/2大匙
醋	2大匙
薑（切薄片）	20g
烹飪紙	

- 1 把可飲用軟水注入水箱。
- 2 把秋刀魚的頭、尾、內臟清除後，魚身切成4cm大小的筒狀。
- 3 把A放入金屬製烤模混合後，放入2。
- 4 配合烤模的大小裁切烹飪紙作為小鍋蓋。
- 5 把4放在烤盤上。



20 燉煮軟嫩秋刀魚 → 啟動

※可使用薑絲作為裝飾。

燉煮軟嫩的重點

- 容器使用金屬製烤模（不銹鋼製）等等、以免烹煮不均。
- 金屬製烤模以能夠讓魚浸漬於調味料的深淺度最佳。（右列3照片中的烤模約24.5×20×高度3.5cm）

燉煮軟嫩沙丁魚

燉煮 下層 概略時間 水箱的水位

烤盤 約2小時30分 調整至2

材料（4人份） 約185卡 鹽份1.2g

沙丁魚	12條（每40g）
水	300mL
砂糖	2大匙
酒	2大匙
A 味醂	2大匙
醬油	1又1/2大匙
醋	2大匙
薑（切細）	20g
烹飪紙	

- 1 把可飲用軟水注入水箱。
- 2 清除沙丁魚的頭與內臟。
- 3 把A放入金屬製烤模混合後放入2。配合烤模的大小裁切烹飪紙作為小鍋蓋。
- 4 把3放在烤盤上。

20 燉煮軟嫩沙丁魚 → 啟動

變化

燉煮軟嫩雞翅

將8個雞翅放入金屬製烤模中，加入100ml清酒，2至3湯匙糖·醬油，150ml水，加入適量的切成細條的生薑。
可以把蘿蔔和牛蒡切成2cm厚。
與燉煮軟嫩秋刀魚的4~5一樣的加熱。



燉南瓜



材料 (4人份) 約184卡 鹽份1.2g

南瓜	600g
高湯	1又1/2杯
砂糖	3大匙
A 味醂、酒	各2大匙
醬油	1大匙
鹽	1/3小匙

烹飪紙

- 1 把可飲用軟水注入水箱。
- 2 南瓜切成3-4cm片狀、把所有外皮刨乾淨。
- 3 把2與A放入深口的耐熱容器。配合容器的大小裁切烹飪紙做成小鍋蓋、也以此作為耐熱性蓋子 (鋁箔紙等等)。
- 4 把3放在烤盤上。

19 燉蔬菜 → 啟動

採用手動時：33水波烤箱 (顯示部沒有預熱表示) 220°C約50分鐘



燉羊栖菜



材料 (4人份) 約123卡 鹽份2.3g

羊栖菜 (乾燥)	30g
油豆腐	2片
胡蘿蔔	40g
高湯	1/2杯
A 醬油、味醂	各3大匙
砂糖	1大匙

烹飪紙

- 1 把可飲用軟水注入水箱。
- 2 羊栖菜於水中約15分鐘即恢復原狀。恢復原狀後、以乾淨的水沖洗2-3次後擰乾。使用熱水除去油豆腐的油、直切對半後切細。胡蘿蔔也切成細絲。
- 3 把2與A放入深口的耐熱容器。配合容器的大小裁切烹飪紙做成小鍋蓋、也以此作為耐熱性蓋子 (鋁箔紙等等)。
- 4 把3放在烤盤上。

19 燉蔬菜 → 啟動

採用手動時：33水波烤箱 (顯示部沒有預熱表示) 220°C約50分鐘

- 5 加熱後混合。



燉蘿蔔絲乾



材料 (4人份) 約161卡 鹽份3.1g

乾蘿蔔絲	70g
油豆腐	2片
高湯	2杯
A 砂糖、薄鹽醬油	各4大匙
酒	2大匙

烹飪紙

- 1 把可飲用軟水注入水箱。
- 2 乾蘿蔔絲浸於水中約20分鐘即恢復原狀。恢復原狀後沖洗、擰乾。使用熱水除去油豆腐的油、直切對半後切細。
- 3 油豆腐放入深口的耐熱容器、上面放入乾蘿蔔絲後添加A。配合容器的大小裁切烹飪紙做成小鍋蓋、也以此作為耐熱性蓋子 (鋁箔紙等等)。
- 4 把3放在烤盤上。

19 燉蔬菜 → 啟動

採用手動時：33水波烤箱 (顯示部沒有預熱表示) 220°C約50分鐘

- 5 加熱後混合。



燉芋頭



材料 (4人份) 約164卡 鹽份2.3g

芋頭	800g
高湯	2杯
薄鹽醬油	2大匙
A 砂糖、味醂	各3大匙
鹽	1/2小匙

烹飪紙

烹飪紙

- 1 把可飲用軟水注入水箱。
- 2 芋頭去皮後使用鹽 (備用以外的適量) 除去黏性、以水清洗。
- 3 把2與A放入深口的耐熱容器。配合容器的大小裁切烹飪紙做成小鍋蓋、也以此作為耐熱性蓋子 (鋁箔紙等等)。
- 4 把3放在烤盤上。

19 燉蔬菜 → 啟動

採用手動時：33水波烤箱 (顯示部沒有預熱表示) 220°C約50分鐘



黑豆



材料 (4人份)	約471卡	鹽份2.8g	1杯=200m L
黑豆			2杯 (280g)
水			5又1/2杯
砂糖			90g
A 醬油			2大匙
鹽			1小匙
小蘇打			1/3小匙
砂糖			90g
烹飪紙			

- 大豆與A放入深口的耐熱容器，蓋上蓋子靜置一晚。
<重點>
 容器請使用不易溢出的深口耐熱容器 (2.5L 以上)。
- 把可飲用軟水注入水箱。
- 配合容器的大小裁切烹飪紙做成**1**的小鍋蓋、也以此作為耐熱性蓋子 (鋁箔紙等等)。
- 把**3**放在烤盤上。
手動設定 →
33 水波烤箱(顯示部沒有預熱表示) → **手動設定**
 → 溫度 220°C → 約1小時 → 啟動
- 加熱後，按**取消**馬上進行下一個操作。
手動設定 →
33 水波烤箱(顯示部沒有預熱表示) → **手動設定**
 → 溫度 140°C → 約1小時 → 啟動
- 加熱後取出，加入砂糖並混合。
 馬上用小鍋蓋蓋或蓋子放在方盤上。再做一次與**5**相同的操作。
手動設定 →
33 水波烤箱(顯示部沒有預熱表示) → **手動設定**
 → 溫度 140°C → 約1小時 → 啟動
- 如有豆子浮出**6**的表面、讓豆子沉入煮汁裡、維持靜置一整天、使其入味。

昆布豆



材料 (4人份)	約388卡	鹽份2.9g	1杯=200m L
大豆			2杯 (280g)
水			4又1/2杯
砂糖			70g
A 醬油			3又1/2大匙
味醂			1又1/2大匙
鹽			少量
昆布高湯 (切成適當大小)			10cm片狀
烹飪紙			

- 豆與A放入深口的耐熱容器、蓋上蓋子靜置一晚。
<重點>
 容器請使用不易溢出的深口耐熱容器 (2.5L 以上)。
- 把可飲用軟水注入水箱。
- 配合容器的大小裁切烹飪紙做成**1**的小鍋蓋、也以此作為耐熱性蓋子 (鋁箔紙等等)。
- 把**3**放在烤盤上。
手動設定 →
33 水波烤箱(顯示部沒有預熱表示) → **手動設定**
 → 溫度 220°C → 約1小時 → 啟動
- 加熱後，按**取消**馬上進行下一個操作。
手動設定 →
33 水波烤箱(顯示部沒有預熱表示) → **手動設定**
 → 溫度 140°C → 約1小時 → 啟動
- 加熱後取出，加入砂糖並混合。
 馬上用小鍋蓋蓋或蓋子放在方盤上。再做一次與**5**相同的操作。
手動設定 →
33 水波烤箱(顯示部沒有預熱表示) → **手動設定**
 → 溫度 140°C → 約1小時 → 啟動
- 如有豆子浮出**6**的表面、讓豆子沉入煮汁裡、維持靜置一整天、使其入味。



紅豆飯

蒸煮	網子	概略時間	水箱的水位
	上層、烤盤	約24分鐘	調整至2

材料 (2杯米) 約345卡 (1/4量) 鹽份 0.0g 1杯=200mL

糯米..... 2杯 (340g)
 紅豆..... 50g
 紅豆的煮汁 (不足時加水)..... 300mL

*可自己的範圍：糯米1~3杯。
 加熱開始後,30秒以內按[出爐溫控鍵],1杯是按☑(弱)、3杯按☑(強)。

- 1 把可飲用軟水注入水箱。
- 2 使用鍋子水煮紅豆 (湯汁保留) 洗好的糯米與紅豆的湯汁 (不足時加水) 放入金屬製烤模 (約27×21×高度3.5cm)、大約1小時後添加水煮後的紅豆。

3 把2平放於網子。

10 紅豆飯、糯米飯 → 啟動

採用手動時：32蒸煮約24分鐘
 (1杯約19分鐘、3杯約28分鐘)

※請注意、取出烤盤時、金屬製烤模比較容易滑動。

4 加熱後、整體輕輕拌勻、蓋上乾毛巾蒸約10分鐘。



山菜糯米飯

蒸煮	網子	概略時間	水箱的水位
	上層、烤盤	約24分鐘	調整至2

材料 (2杯米) 約307卡 (1/4量) 鹽份0.5g 1杯=200mL

糯米..... 2杯 (340g)
 水..... 280mL
 水煮山菜..... (淨重) 60g
 A [薄鹽醬油..... 1/2大匙
 鹽..... 少量

*可自己的範圍：糯米1~3杯。
 加熱開始後,30秒以內按[出爐溫控鍵],1杯是按☑(弱)、3杯按☑(強)。

- 1 把可飲用軟水注入水箱。
- 2 洗好的糯米與水放入金屬製烤模 (參考紅豆飯)、大約1小時後添加A拌勻、放入已經瀝乾的水煮山菜。
- 3 把2平放於網子。

10 紅豆飯、糯米飯 → 啟動

採用手動時：32蒸煮約24分鐘
 (1杯約19分鐘、3杯約28分鐘)

※請注意、取出烤盤時、金屬製烤模比較容易滑動。

4 加熱後、整體輕輕拌勻、蓋上乾毛巾蒸約10分鐘。

蒸煮、燉煮、白飯

紅豆飯、糯米飯的重點

●請使用每杯為200mL的量杯量取紅豆飯或糯米。

●金屬製烤模的底部又平又淺、蒸氣可均勻的擴散。



稀飯

煮飯

不放入
附屬品

材料 (2人份) 約151卡 鹽份0.0g
1杯=200mL

米.....1/2杯 (85g)
水.....3又1/2杯

- 1 洗好的米放入深口的耐熱容器、添加份量的水、靜置約30分鐘。
- 2 1 不需要使用保鮮膜包覆、放置於爐內中間。(不需要放入烤盤)
 - 手動設定 →
 - 31 微波 500W → 手動設定
 - 約18分 → 啟動
- 3 加熱後、按下 取消、立即
 - 手動設定 →
 - 31 微波 200W → 手動設定
 - 約5分 → 啟動
- 4 加熱後、爐內蒸煮約10分鐘。



白飯

材料 約151卡 (1杯的1/4量) 鹽份0.0g

■用微波加熱時

煮飯

不放入
附屬品

1杯=200mL

米的用量	水的用量	微波600W之後200W
1杯 (170g)	260mL~ 280mL	約4分30秒→ 約17分鐘
2杯 (340g)	520mL~ 560mL	約8分鐘→ 約27分鐘

- 1 沖洗米飯，用金屬製濾鍋充分瀝淨後放入深度耐熱容器，再加入分量的水，浸泡約1小時。
- 2 1 使用保鮮膜包住後，邊緣略微往內折，做出縫隙，(參考右圖)放置於爐內中間。(不需要放入烤盤)
 - 手動設定 →
 - 31 微波 600W → 手動設定
 - 設定時間 (參考上表) → 啟動
- 3 加熱後、按下 取消、立即
 - 手動設定 →
 - 31 微波 200W → 手動設定
 - 設定時間 (參考上表) → 啟動
- 4 加熱後，整體均勻混合，使用保鮮膜包住，蒸約10分鐘。



■用水波烤箱加熱時

煮飯

下層
烤盤

水箱的水位

1 以上

1杯=200mL

米的用量	水的用量	設定時間
1杯 (170g)	約220mL	約35分鐘
2杯 (340g)	約450mL	約40分鐘

- 1 沖洗米飯，用金屬製濾鍋充分瀝淨後放入金屬製碗中，再加入分量的水，浸泡30分鐘至1小時。
- 2 將水放入水箱。
- 3 1 使用鋁箔好好的蓋住後，將其放在方盤上。
 - 手動設定 →
 - 33 水波烤箱 (顯示部沒有預熱表示)
 - 手動設定 → 溫度 ^ 220°C
 - 設定時間 (參考上表) → 啟動
- 4 加熱後，整體均勻混合。



白飯、稀飯的重點

- 請使用每杯為200mL的量杯量米。
- 微波爐加熱的米飯、粥，請使用可微波加熱之材質的耐熱容器，蓋子請使用保鮮膜。(參考使用說明書第13頁)
※為避免米飯溢出、深度必須是份量的米與水2倍以上。

Noodles set

麵條套餐

可以同時加熱麵湯、
義大利麵和調味汁等



蒸煮、燉煮、白飯

套餐

麵條套餐

義大利麵佐市售醬汁



材料 (2人份)

義大利麵 (水煮7分鐘的麵條 種類、粗細約1.6mm) 200g	鹽 1/3小匙
水 300mL	義大利麵醬料 (1~2人份用) (罐裝或調理包)
沙拉油 2小匙 1罐或1袋 (290g)

注意事項

罐頭食品或調理包絕對不要使用微波加熱。

- 1 把可飲用軟水注入水箱。
- 2 義大利麵放入微波爐用煮麵容器 (約27×9×高度6cm)，按份量倒入水、沙拉油、鹽。

- 3 把2的容器與義大利麵醬料放在烤盤上。



手動設定 →

32 蒸煮 → 手動設定 → 約26分鐘 → 啟動

- 4 加熱後，把義大利麵確實的散開，煮好後瀝乾，淋上醬料。

※打開調理包或罐頭的蓋子時，因內容物變高溫，請注意避免燙傷。

義大利麵和醬汁的重點

- 義大利麵是使用市售的煮意大利面容器 (約27×9×高6cm)。
- 煮意大利麵時，放入沙拉油可使義大利麵容易散開、不易結團。
- 與用鍋煮的情況相比，做完後會有稍許的彈性感。同時，因義大利麵製造商或煮麵容器的大小而完成煮麵的狀態各有不同。麵條太硬時，請觀察狀態，延長加熱。

豆皮烏龍麵



材料 (2人份)

煮麵 (烏龍麵)	2球
高湯	600mL
市售的豆皮 (帶包裝的)	1~2張
青蔥，魚糕	適量

- 1 把可飲用軟水注入水箱。
- 2 麵條放入金屬製濾鍋中。在2個加深的耐熱容器裡放入等分高湯。

- 3 在方盤裡放上2和調味汁。

手動設定 →

32 蒸煮 → 手動設定

→ 約22分鐘 → 啟動



- 4 加熱後，把麵條和豆皮放進湯汁裡，加入青蔥和魚糕。

*麵條的種類和材料也可以更換。

把蔬菜 (切成細絲的白菜、分成小塊的蜆貝等) 和麵條一起放入金屬製濾鍋中加熱。
煮麵，蕎麥麵也能做。
使用冷凍麵的時候，加熱時間約為25分鐘。

Morning Set 早餐套餐

早餐套餐的重點

- 麵包菜單和配菜可以任意組合加熱。
- 放置食物時，在方盤的內側擺上麵包菜單，在手前側擺配菜。
- 如果只**烤吐司**，請看下面。

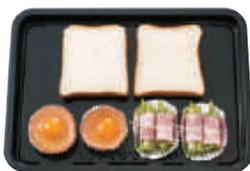
吐司 & 荷包蛋 & 培根捲



材料 (2人份) 約359卡 鹽份1.9g

土司 (常溫、切成4~6片)	2片
蘆筍	4支
培根 (切成對半)	2條
火腿	2片
雞蛋	M2個
鋁盒	6枚

- 1 把可飲用軟水注入水箱。
- 2 把蘆筍較硬的部份切除，然後切成3等份的長度。把培根捲起來，使用牙籤固定，放入鋁盒。
- 3 將兩層鋁箱子鋁盒子重疊放在兩組方盤上，從中央切入一根火腿的切口重疊，使之呈圓形放進去，然後打入雞蛋。



- 4 將麵包和2放在3上面。

21 早餐套餐 → 啟動

採用手動時：34水波燒烤 (顯示部沒有預熱表示) 約14分鐘

*只烤吐司的時候

材料

麵包 (常溫或冷凍 4~6片切) 1~4片

- 1 把可飲用軟水注入水箱。
- 2 把麵包擺在方盤的中央。



21 早餐套餐 → 啟動

→ 出爐溫控 (弱) ※30秒內按下

※烘烤3-4片麵包時，不要按 (弱)。

採用手動時：34水波燒烤 (顯示部沒有預熱表示) 1~2片約12分鐘，3~4片約14分鐘

吐司的重點

- 烘焙方法因麵包的種類、大小、厚度或是保存狀態而各有不同，燒烤時請觀察烘焙的程度。
- 燒烤時，裡面烤好的顏色須比表面淡。加強裡面的燒烤顏色時，加熱後立即翻面，請**延長**燒烤2~3分鐘。



吐司&窩裡雞蛋



材料 (2人份) 約331卡 鹽份2.1g

吐司 (常溫、切成4~6片)	2片
培根	2片
雞蛋	M2個
捲心菜	80g
鹽、胡椒	各自少量
烹調紙	

- 1 把可飲用軟水注入水箱。
- 2 培根切成兩半，捲心菜切絲。
- 3 把麵包擺在方盤裡。鋪上烹調板，將培根各2片並排放置，將分成2等份的捲心菜裝入甜甜圈狀，將雞蛋打入中央凹陷處，撒上鹽、胡椒。

21 早餐套餐 → **啟動**

採用手動時：34水波燒烤 (顯示部沒有[預熱]表示) 約14分鐘



小魚吐司&菠菜荷包蛋



材料 (2人份) 約534卡 鹽份3.0g

吐司 (常溫、切成4~6片)	2片
美奶滋	2大匙
小魚乾	20g
調味海苔	適量
披薩用乳酪絲	80g
菠菜	70g
培根 (切成1cm寬)	1片
雞蛋	M2個
鹽、胡椒	各自少量

- 1 把可飲用軟水注入水箱。
- 2 菠菜切成3cm長度，撒少許鹽，輕揉至溢出水珠。
- 3 吐司抹上美奶滋，依序按比例放入小魚乾、調味海苔 (以手撕成小片)、披薩用乳酪絲。
- 4 將擰乾的菠菜與培根分成均分放入2個cocot類型，在中間形成凹陷，然後把雞蛋一個一個地打進裡面，撒些鹽與胡椒。
- 5 在方盤裡放上3、4。



21 早餐套餐 → **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16分鐘

市售
天麩羅或
炸物

小菜

酥脆炸物天麩羅套餐

(烹調例)

天麩羅

鋁箔紙包蘑菇燒



為市售炸物天麩羅或炸物等進行酥脆加熱的同時，還可同時製作簡易小菜。

操作方法

- 1 把可飲用軟水注入水箱。
- 2 炸物與個人喜好的小菜放在網子上。

23 酥脆炸物天麩羅

→ 啟動



製作重點

- **3 酥脆加熱** 請用於只加熱天麩羅或炸物時。(參照使用說明書24~25頁)
- 手動時,請以33水波烤箱(顯示部不顯示預熱)250°C約17分鐘進行加熱。

可加熱這種食品

(食品例)

從包裝袋取出後放上去。2人份約以300g為標準。



炸物、炸雞塊

※什錦炸物容易燒焦，因此無法一起加熱。
只加熱什錦炸物時，請參照86頁。



炸豬排



天麩羅

在烤盤上鋪上鋁箔紙後，有助於輕鬆清理。



※加熱時，用鋁箔紙包起來。

簡易小菜

選出1樣後放上即可。



鋁箔烤蘑菇

材料(2人份) 約92卡 鹽份0.3g

- 蘑菇(玉蕈、杏鮑菇、鮮香菇等)…200g
- 奶油…20g ● 鹽、胡椒…各少許

- 1 將蘑菇切成容易入口的大小。
- 2 攤開2片鋁箔紙，均等放入1和奶油後灑上鹽和胡椒包起來。

麵包拼盤

材料(2人份)
約430卡 鹽份3.0g

- 法國麵包(切成1cm寬)…切6片
- 奶油…適量 ● 裝飾配料(小蕃茄(切成4等份)…6個、起司片(粗切碎)…3片)
- A(大蒜(蒜泥)…少許，白葡萄酒、橄欖油…各1大匙、鹽…適量)

- 1 在法國麵包上塗抹奶油。
- 2 在裝置配料中加入A混勻後放在1上。

※如圖所示，也可搭配鮮香菇或西葫蘆。

五彩蔬菜
烤起司

材料(2人份)
約136卡 鹽份0.7g

- (西葫蘆、茄子、甜椒、洋蔥)…合計150g ● 小蕃茄…2個 ● 維也納香腸…2條
- 鹽、胡椒…各少許 ● 橄欖油…1/2小匙
- 披薩起司…30g
- 烹飪紙

- 1 將蔬菜切成1.5cm方形。摘除小蕃茄果蒂後切成一半，將維也納香腸各分為4等份。
- 2 將1均等放在已切成12cm方形的2張烹飪紙上，周圍灑上鹽和胡椒橄欖油後，灑上披薩起司。