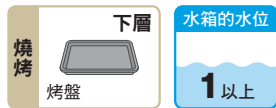




適合 痛風者

咖哩豆 & 烤山藥



營養成分 (1人份)

熱量	255 卡
蛋白質	14.2g
脂質	7.1g
碳水化合物	34.3g
鈉	301mg
鉀	883mg
鈣	120mg
磷	202mg
食物纖維	10.7g
相當於氯化鈉的含量	0.8g

材料 (2人份)

綜合豆	120g	山藥 (切成1cm厚度的圓片)	
綜合肉類	50g	條瓜 (切成1cm厚度的圓片)	100g
洋蔥 (切碎)	30g		100g
胡蘿蔔 (切成1cm片狀)	50g	青蔥 (切蔥花)	5g
秋葵 (切成1cm厚度的圓片)	4個 (30g)	A 味噌	1小匙
甜玉米 (罐裝、整支)	30g	B 研磨芝麻	1小匙
水	60mL	砂糖	1/2小匙
清湯塊	1/2小匙	水	1小匙
咖哩粉	1小匙	烹飪紙	
鹽	少量 (0.1g)		
胡椒	少量 (0.1g)		

- 把可飲用軟水注入水箱。
- 把A放入金屬製烤碗，輕輕攪拌，利用烹飪紙做成內鍋蓋住。
- 烤盤的一半鋪上烹飪紙，平放山藥與條瓜。空出的地方放入2。


→ 手動設定 →
34 水波燒烤 (顯示部沒有預熱顯示)
 → 手動設定 → 22~24分鐘
 → 啟動
- 山藥與條瓜擺盤，撒些蔥，淋上已經拌勻的B。

建議重點

- 尿酸偏高者，多數都帶有代謝症候群等等。降低肉類攝取量，加上以綜合豆類為主，既減輕熱量或脂質的含量，同時還能夠攝取到食物纖維或維他命、礦物質。
- 水波爐的燒烤山藥外皮酥脆、裡面熱呼呼又鬆軟，無論是口感或美味的程度不亞於生的山藥。
- 如果沒有綜合豆類，也可以搭配水煮黃豆。



適合 腎臟病者

※調整蛋白質含量的食譜。

牛肉炒粉絲 & 雙色韓式拌菜




營養成分 (1人份)

熱量	356 卡
蛋白質	9.0g
脂質	18.2g
碳水化合物	41.5g
鈉	683mg
鉀	830mg
鈣	72mg
磷	167mg
食物纖維	6.3g
相當於氯化鈉的含量	1.7g

材料 (2人份)

冬粉 (切成對半)	50g	洋蔥 (切薄片)	30g
水	100mL	C 韭菜 (切成5cm長度)	40g
醬油	1大匙	胡蘿蔔 (切小段)	40g
砂糖	2大匙	黃豆芽	60g
A 鹽	少量 (0.2g)	菠菜 (切成小段)	80g
芝麻油	1/2大匙	白芝麻	適量 (1g)
薑 (磨成泥)	4g	D 醬油	適量 (1g)
蒜頭 (磨成泥)	4g	芝麻油	1小匙
B 牛肉 (切成一口大小)	50g	苦椒醬	適量 (1g)
鴻喜菇 (切成小朵)	40g	醬油	適量 (1g)
金針菇 (切成小朵)	40g	E 芝麻油	1小匙
香菇 (切薄片)	40g	研磨芝麻	1/2小匙
		蒜頭 (磨成泥)	2g

- 把可飲用軟水注入水箱。
- C、黃豆芽、菠菜各自泡水15~20分鐘。
 ※腎臟病者在料理前最好能夠先以水沖洗，藉此降低鉀含量。
- 把A與冬粉放入金屬製烤碗 (直徑21cm) 後，放入B與瀝乾的C，同時避免冬粉溢出。

- 豆芽菜、菠菜各自瀝乾後，使用鋁箔紙包住。
- 角把3與4放在烤盤上。
 ※加熱時，蓋上鋁箔紙。

→ 25 健康套餐(蒸) → 啟動
 [採用手動時：32蒸煮約20分鐘]
- 加熱後，添加白芝麻至3，確實拌勻。黃豆芽添加D涼拌，菠菜添加E涼拌。

建議重點

- 雜菜是一種韓式拌冬粉的料理。以冬粉作為主要食材，牛肉用量雖少，卻能夠享有飽足感，同時抑制蛋白質攝取量。
- 韓式拌菜的蔬菜可採用紫萁或水煮竹筍，不需要水洗即可使用。

製作點心的訣竅與重點

●確實做好準備

- 先確實測量材料，道具也齊全。
- 若用量杯測量粉類會產生誤差，有時會無法順利完成。請用秤進行測量。



●未附著水分或油分的容器或打蛋器

- 將雞蛋打發時，會造成無法順利打發。

打發雞蛋屬於耗費體力的工作。此時可善用手動攪拌機。



●將雞蛋打發後，會隨著時間經過而消泡無法烘烤，因此請盡快作業。

注意事項 請注意，倘若一口氣便將砂糖加入全蛋中打發相較於只打發蛋白的部分，難以將雞蛋打發，若在打發不足的情況下烘烤容易招來失敗。

●依各人喜好選擇有鹽或無鹽奶油

●務必依照使用區分灑上低筋麵粉或高筋麵粉

- 去除固化物後，可藉由讓麵糊充滿空氣，烘烤出輕盈口感。



●隔開間隔排列麵糊

- 一經加熱就會膨脹，因此請充分隔開間隔後再排列



●關於烘烤

- 餅乾或奶油泡芙等麵糊大小或厚度不同時，會造成烘烤不均。請讓麵糊大小或份量一致。



●完成情況會依烘烤模型材質而異

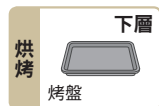
- 本食譜主要使用金屬製模型。雖可使用紙製、矽膠製模型，但請確認耐熱溫度後，邊觀察情況邊烘烤。（參照使用說明書13頁）此外，耐熱玻璃容器的傳熱速度比金屬製慢，因此完成情況也不同。

●依照本食譜以外的其他食譜製作時

- 用市售的書等食譜製作時，請參考食譜裡類似的菜單，根據情況加熱。但加熱時間和溫度，會依烤箱尺寸和構造的不同而異，因此有可能無法按照同於市售食譜的條件順利烘烤。

切模餅乾

預熱	不放入 附屬品	概略的預熱時間
		約 10 分鐘



材料 (約54個分)
約161卡 (5個) 鹽份 0.0g

餅乾麵糰

奶油 (已軟化)	90g
砂糖	80g
雞蛋	L1/2顆
香草精	少許
低筋麵粉	190g

- 1 將已軟化的奶油和砂糖混拌均勻到變白為止。
- 2 逐量加入已打散的蛋汁，混勻後加入香草精。
- 3 將低筋麵粉過篩後確實混拌均勻。混勻到不再出現粉味為止。
- 4 包裹保鮮膜，放入冰箱醒麵30分鐘以上。
- 5 在方盤裡薄薄地塗上奶油(依份量作調節)。
- 6 將4的麵糊夾在保鮮膜和保鮮膜之間，再用桿麵棍桿成約5mm厚。



<重點>

在桿麵棍的兩側放置5mm厚物品(免洗筷等)時，可均整桿平。

7 用各人喜歡的模型進行模切。

※搓整已用模型模切的麵糰後桿平，再重複進行模切。

<重點>

在模切模型上裹粉有助於進行模切。

8 在方盤上留出間隔擺放。

9 預熱。(勿放入附屬品、食品)

手動設定 →

35 預熱 烤箱

→ 手動設定 → 170°C → 啟動

10 預熱完成後，放入8，然後用旋鈕配合 17~19分鐘按 啟動 鍵。

11 加熱後，趁熱從烤盤卸下來冷卻。

小叮嚀 memo

- 也可利用糖霜(糖粉20g、檸檬汁1小匙調和物)在冷卻的餅乾上畫圖樣。

海綿蛋糕

預熱 不放入 附屬品 概略的預熱時間 約**8**分鐘 水箱的水位 **1**以上

烘烤 下層 目安時間 約**40**分鐘 烤盤

材料 (1個直徑18cm的金屬製圓模)
約256卡 (1/8片切) 鹽份0.1g

- 海綿蛋糕
- 低筋麵粉.....90g
 - 雞蛋.....M 3顆
 - 砂糖.....90g
 - 香草精.....少許
 - 奶油.....15g
 - 牛乳.....1大匙
- 動物性鮮奶油
- 鮮奶油.....200mL
 - 砂糖.....2大匙
 - 香草精、白蘭地酒.....各少許
- 裝飾用水果(草莓).....適量
烹飪紙(或硫酸紙)

- 將可飲用軟水注入水箱。
■用自動食譜的**(26 海綿蛋糕)**進行烘烤時，是在適當時機放入過熱水蒸氣，因此在水箱內注水。手動烘烤時不使用水。
- 在圓形模型內側塗抹薄薄一層奶油(依份量作調節)後，鋪上烹飪紙。將雞蛋的蛋黃和蛋白分開。
- 將蛋白放入大容器中，打發到呈尖尖的倒三角形後，逐量加入一半量的砂糖後繼續打發混合拌均。
<重點>重點在於將蛋白和蛋黃打發。請確實打發。



- 將剩餘砂糖放入蛋黃中，隔水加熱到呈現人體肌膚溫度後取出，再打發到變白、產生紋路(美乃滋狀)為止。



- 將蛋黃和蛋白混合在一起，加入香草精後，用打蛋器混合拌均到質感綿密滑順為止。

- 在**5**中灑入低筋麵粉，再以不消泡的方式，以由底部抄底拌勻麵糊的方式確實混合拌均。

<重點>
若未充分混拌會造成紋路不細緻，混拌過度會造成膨脹情況不佳。

- 在耐熱容器中放入已切成小塊的奶油和牛乳，裹上保鮮膜後放在爐內正中央。(不需要放入烤盤)

手動設定 →
31 微波 200W → **手動設定**
→ 約1分鐘 → **啟動**

- 加熱後，利用抹刀刮落在**6**，再迅速混合拌均。

<重點>
將略高於人體肌膚溫度的50~60°C溶解奶油後，盡早混合於麵糊中。

- 預熱。(勿放入附屬品、食品)

26 海綿蛋糕 → **啟動**

- 從高處位置將**8**注入於**2**的模型中，震平模型讓表面平整後，「咚咚」的拍打，以排出空氣。

<重點>
若從高處位置注入，可讓泡泡均勻。



- 完成預熱後，將**10**放在烤盤中央，再按下 **啟動**。

採用手動時:**35**預熱 烤箱 150°C約40分鐘
(15cm約35分鐘, 21cm約45分鐘)

嘗試用竹串插入中心，只要未附著麵糊即可完成烘烤。

- 為避免加熱後收縮，立即從各模型的20~30cm高度1次落下。(中央不凹陷、可完美完成。將底部朝上，從模型中取出後，放在網子上冷卻。

- 製作動物性鮮奶油。在容器中放入已事先冷卻的鮮奶油和砂糖，再用冰水冷卻容器的同時均勻打發，打出稠度後，加入香草精和白蘭地酒繼續打發混合拌均。筋是七分立的醃熟。



- 將剩餘的裝飾水果切成薄片。將海綿蛋糕橫切一半，夾入動物性鮮奶油和水果。用剩餘的動物性鮮奶油和水果裝飾表面。

- 直徑為15cm和21cm的圓形可以自動烤。
 - 直徑為15cm, 21cm一定要用 **出爐溫控**。
- 配合**(26 海綿蛋糕)**，加熱開始後30秒內按。

■按尺寸別材料表

材料	直徑	15cm	21cm
低筋麵粉		60g	120g
雞蛋		M2顆	M4顆
砂糖		60g	120g
奶油		10g	20g
牛乳		2小匙	4小匙

直徑21cm...**(強)**
直徑15cm...**(弱)**

檢查!!

狀態	斷面	原因
膨脹情況良好、紋路細緻、形狀也佳。		
發硬、紋路不順、膨脹情況也不良。		將粉放入後攪拌過度。溶解的奶油變冷了。
膨脹情況不佳。		放入粉或溶解的奶油後攪拌過度。未立即烘烤做好的麵糊。雞蛋打發程度不足。
紋路不細緻，失去綿密滑順。		粉類混拌不足。忘記將粉過篩。

蛋糕卷

預熱 不放入
附屬品

概略的預熱時間
約 10 分鐘

烘烤 下層
烤盤

材料 (1 條份)
約 264 卡 (1/8 片切) 鹽份 0.2g

海綿蛋糕麵糊

- 低筋麵粉 90g
- 雞蛋 M5 顆
- 砂糖 100g
- 香草精 少許
- 牛乳 2 大匙

動物性鮮奶油

- 鮮奶油 200mL
- 砂糖 2 大匙
- 香草精、白蘭地酒 各少許

各人喜好的水果 適量
烹飪紙

- 在方盤內側薄薄地塗上奶油(依份量作調節)，把烹調紙鋪在方盤邊緣稍微高一點。
※請勿讓烹飪紙接觸爐內壁面。
- 將蛋白放入大容器中，打發到呈尖尖的倒三角形後，逐量加入一半量的砂糖後繼續打發混合拌均。
<重點>
重點在於將蛋白和蛋黃打發。請確實打發。
- 將剩餘砂糖放入蛋黃中，隔水加熱到呈現人體肌膚溫度後取出，再打發到變白、產生紋路(美乃滋狀)為止。
- 預熱。(勿放入附屬品、食品)

手動設定 →

35 預熱 烤箱

→ 手動設定 → 170°C → 啟動

- 混合蛋黃與蛋白，用打蛋器混合拌均到質感綿密滑順為止。
- 在 5 中過篩的同時加入低筋麵粉，再在不消泡的方式，從底部抄底混合麵糊以確實混合拌均。此時，大動作攪動抹刀混合拌均到不再出現粉味後，則以用抹刀撈起麵糊時，呈輕飄飄的緞帶狀，翻動後有一段時間會留下痕跡才消失為標準。



※相較於海綿蛋糕，對雞蛋而言蛋糕捲所用的低筋麵粉比例較少，因此粉類混拌不足時，會變成紋路粗糙的蛋糕。但請注意，但大動作的攪拌會出現黏性。



- 加入香草精、牛乳後，盡快混合拌勻。
- 在 1 的烤盤注入麵糊，震平表面以排出空氣。
- 預熱完成後，放入 7，然後用旋鈕配合 [18~20 分鐘] 按 [啟動]。
- 加熱後從烤盤取出，在未去除烹飪紙的狀態下放涼除熱。
- 以同於動物性鮮奶油的作法 (74 頁) 的 13 要領製作動物性鮮奶油，再混合拌均水果丁。
- 將蛋糕翻面，撕下烹飪紙，再度翻

面放在烹飪紙上，表面塗抹奶油後再捲起來。

※在意蛋糕外圍硬度時，在硬部位貼上濕布，便可輕易捲起來。

※朝 1cm 左右斜切捲口的麵糊邊端後，可讓捲口在無高低差的情況下完成。

- 捲好後，用烹飪紙包起來，再用保鮮膜包裹後，讓捲口朝下放入冰箱約 30 分鐘予以融合。

變化

● 烘焙出爐的是和「蛋糕卷」同樣的要領。

蛋糕卷 (可可)

材料 (1 條份)
約 266 卡 (1/8 片切) 鹽份 0.2g

- 將低筋麵粉 80g 和可可 20g 混合後一併過篩。

蛋糕卷 (抹茶)

材料 (1 條份)
約 255 卡 (1/8 片切) 鹽份 0.2g

- 將低筋麵粉 80g 和抹茶 1 大匙混合後一併過篩。



戚風蛋糕

預熱	不放入 附屬品	概略的預熱時間	下層	目安時間
		約8分鐘		
烘烤			烤盤	

材料（直徑20cm鋁製戚風蛋糕模型1個）
約207卡（1/10片切） 鹽份0.1g

蛋白.....M6 顆份
砂糖.....120g
蛋黃.....M5 顆
牛乳.....100mL
沙拉油.....80mL
低筋麵粉.....120g

* 請使用鋁製模型。氟加工模型不易使麵糊附著在模型上，而有可能無法順利烘烤。

- 將蛋白打發到呈尖尖的倒三角形後，逐量加入一半量的砂糖後，繼續打發混拌均勻。
- 將剩餘的砂糖加入蛋黃中，再打發到變白為止。
- 將牛乳加入2之後迅速用打蛋器混勻的同時，逐量加入沙拉油。
- 將低筋麵粉過篩到3，再用抹刀混合拌勻到無粉味為止。
- 預熱。（勿放入附屬品、食品）



27 戚風蛋糕 → 啟動

- 在4中加入1的1/3量，用抹刀混合拌勻，加入剩下的1再以不消泡的狀態用抹刀確實混拌均勻。
- 將6注入沒有塗抹任何東西的模型中，用大拇指壓按中央筒柱部位，雙手握住模型，在台上「咚咚咚」震平以排出空氣。
- 若完成預熱，將7放在烤盤中央後，按下 **啟動**。
[採用手動時：35預熱 烤箱160°C、約50分鐘]
- 加熱後，立即倒扣模型予以冷卻。完全冷卻後，將刀子插入模型和蛋糕之間以卸除蛋糕。
<建議>
若未倒扣放置，麵糊會扁縮。



磅蛋糕

預熱	不放入 附屬品	概略的預熱時間	下層
		約8分鐘	
烘烤			烤盤

材料（約16×7×高度6cm的金屬製磅蛋糕模型1條）
約260卡（1/8片切） 鹽份0.1g

蘭姆酒漬水果
水果乾.....90g
蘭姆酒.....30mL
麵糊
奶油（已軟化）.....100g
砂糖.....80g
雞蛋.....M2顆

A
低筋麵粉.....100g
發酵粉.....2/3小匙
核桃（粗切碎）.....20g

B
檸檬汁.....1/2顆份
檸檬皮（削成條狀）.....1/2顆份
香草精.....少許
杏仁片.....適量
烹飪紙（或硫酸紙）

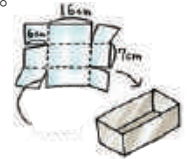
- 將各人喜好的水果乾切丁。放入耐熱容器中，加入蘭姆酒，裹上保鮮膜後放在爐內中間。（不需要放入烤盤）

手動設定 → 31 微波 500W

→ 手動設定 → 約1分20秒 → 啟動

- 在磅蛋糕模型內側塗抹薄薄的奶油（依份量作調節）後，鋪上烹飪紙。將雞蛋的蛋黃和蛋白分開。

注意事項
請注意，烹飪紙接觸爐內壁面時有可能會燒焦。



- 在容器中加入已軟化的奶油和份量規定的砂糖約2/3混合拌均到變白後，再加入蛋黃混合拌均。
- 將蛋白放入大容器中，打發到呈尖尖的倒三角形後，逐量添加剩餘的砂糖後繼續打發混合拌均。
- 在3中加入4的一半量，混勻A後過篩混拌均勻，再混均剩下的4。
- 在5中再加入B和蘭姆酒漬水果混合拌均。放入模型讓中央製作溝槽以形成塌陷，再灑上杏仁片。
- 預熱。（勿放入附屬品、食品）

手動設定 → 35 預熱 烤箱

→ 手動設定 → 溫度 160°C → 啟動

- 預熱結束後，將6橫向放在方盤的中央，然後用旋鈕配合約55分鐘按 **啟動**。
<建議>
混合乾果等之前，將麵粉薄薄地均勻地覆蓋住的話會變得比較難下沉。



奶油泡芙

預熱 不放入 附屬品
 概略的預熱時間 約 **10分鐘**
烘烤 下層 烤盤

材料 (12個)
 約161卡 (1個) 鹽份0.1g

卡士達醬.....2杯分
 (參考右邊記述製作)

泡芙麵糊
 水.....100mL
 奶油.....50g
 低筋麵粉.....50g
 雞蛋.....M2~3顆

1 製作泡芙麵糊。在大口 (直徑22cm以上) 耐熱容器中放入水、和切成小塊的奶油，規定份量的低筋麵粉1/2小匙，無需裹上保鮮膜的情況下放在**爐內中間**。(不需要放入烤盤)



手動設定 →

31 微波 600W → **手動設定**

→ **約3分30秒** → **啟動**

<重點>

在水和奶油已充分沸騰時加入低筋麵粉。沸騰不足時，請延長加熱時間。

2 加熱後加入剩餘的低筋麵粉，再用抹刀盡快確實混勻。無需裹上保鮮膜的情況下，放在**爐內中間**。(不需要放入烤盤)

手動設定 →

31 微波 500W → **手動設定**

→ **40~50秒** → **啟動**

3 先加入1顆已打散的蛋汁。混合拌勻後，邊觀察麵糊狀態邊逐量加入剩餘的雞蛋後拌勻。

4 用抹刀撈起麵糊觀察情況後，將硬度調整到可慢慢滴落的程度。

<重點>

用抹刀撈起一半的麵糊量後將抹刀傾斜，數5秒時會滴落就是所需的硬度。



還沒加入所有雞蛋就已經具備這種狀態時，就無需再加雞蛋。

5 預熱。(勿放入附屬品、食品)。

手動設定 →

35 預熱 烤箱

→ **手動設定** → **溫度** ^ **190℃**

→ **啟動**

6 在烤盤上鋪上鋁箔紙。將麵糊放入已安裝直徑1cm圓模型擠花嘴的擠花袋後，擠出12個花。

7 預熱結束後，將**6**的麵團噴入霧氣，然後用旋鈕配合**約40分鐘**按**啟動**。

<重點>

在尚未完成烘烤前一旦接觸冷空氣就會扁縮，因此烘烤途中請勿開爐門。

8 趁熱盡快從鋁箔紙卸除泡芙皮予以冷卻。用刀子切開泡芙皮的上方再灌入卡士達醬。



卡士達醬

加熱 不放入 附屬品

材料 (2杯分)
 約574卡 (1杯) 鹽份0.2g

低筋麵粉、玉米粉.....各2大匙
 砂糖.....80g
 牛乳.....2杯
 蛋黃.....M3顆
 奶油.....30g
 白蘭地酒.....2小匙
 香草精.....少許

1 在大口耐熱容器中放入低筋麵粉、玉米粉和砂糖。加入些許牛乳後混勻，再加入蛋黃及剩餘的牛乳後確實混拌均勻，無需裹上保鮮膜的情況下，放在**爐內中間**。(不放入烤盤。)

手動設定 →

31 微波 600W → **手動設定**

→ **約2分30秒** → **啟動**

加熱並混勻後，按下**延長**設定為約2分鐘後按下**啟動**。完成此操作後，再重複進行1次。(合計約加熱6分30秒。)

<重點>

剛加熱後質感柔軟，但放冷後會變成剛剛好的硬度。

2 加入奶油確實混拌均勻，放冷後加入白蘭地再以香草精提香。



<重點>

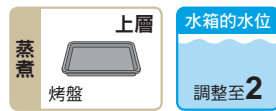
務必放冷後再加入白蘭地和香草精。若在還有溫度的情況下加入，就會喪失香味。加熱後在表面裹上保鮮膜以防接觸空氣後，就不會形成薄膜。

小叮嚀 memo

- 奶油泡芙會因麵糊的作法而改變膨脹情況。太軟時有可能無法順利膨脹。



布丁



材料（不銹鋼製布丁模型10個份）
約105卡（1個） 鹽份0.1g

焦糖漿	布丁液
┌ 砂糖.....5大匙	┌ 牛乳.....500mL
└ 水、熱水.....各1大匙	└ 砂糖.....70g
	└ 雞蛋.....M4顆
	└ 香草精.....少許

* 請勿使用不易凝固的陶製布丁模型。

- 1 將可飲用軟水注入水箱。
- 2 將砂糖和水放入小鍋後開中火。煮出淺棕色之後，離開火源再加入熱水。（加入熱水時，請注意勿因噴濺而燙傷。）
- 3 各將同量焦糖漿注入布丁模型。
- 4 在耐熱容器中放入牛乳和砂糖，無需裹上保鮮膜的情況下，放在爐內中間。（不需要放入烤盤）

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

- 5 加熱後將砂糖拌勻到溶解為止。加入已確實打散的蛋汁和香草精，以不打發的方式混勻。

<重點>

請確實將雞蛋打散。若未確實打散，磨成泥時會剩下蛋白，而無法順利凝固。

- 6 各以同量的布丁液注入模型，逐一蓋上鋁箔蓋後，排列於烤盤的正中央。

手動設定 → 32 微蒸煮 → 手動設定
→ 溫度 ^ 90°C → 20~25分鐘 → 啟動

- 7 熱後，在庫房內蒸5分鐘後去掉低溫，放入冰箱冷卻後出模。

布丁的重點

- 完成情況會依模型的形狀、和加熱前的布丁液溫度而異。倘若刺入竹串後會附著未熟液時，請用 **延長** 追加加熱。

蒸麵包



材料（不銹鋼製布丁模型10個份）
約177卡（1個） 鹽份0.2g

雞蛋.....	M2顆
砂糖.....	100g
沙拉油.....	2大匙
牛乳.....	150mL
A 低筋麵粉.....	200g
發酵粉.....	1/2大匙
甘納豆.....	60g
紙盒.....	10枚

- 1 將可飲用軟水注入水箱。
- 2 將雞蛋打在容器中，加入砂糖再用打蛋器確實混拌均勻。
- 3 在2中加入沙拉油混拌均勻後，一併加入牛乳再迅速混合拌勻。混入A後過篩，盡快用抹刀混勻以防結塊，再混入甘納豆。
- 4 將紙盒放入布丁模型，再均等放入麵糊後放在烤盤上。

手動設定 →
32 蒸煮 → 手動設定
→ 約23分鐘 → 啟動

- 5 加熱後從模型中取出，再放在網子上冷卻。



乾燥食品（半乾燥）



- 食材例子
菠蘿，蘋果，橘子，獼猴桃，葡萄，小番茄，芒果等。
- 分量的標準
為了不重疊在方盤上，展開的分量適量。
- 切法
菠蘿，芒果切成1cm左右，蘋果，橘子切成7~8mm左右。
將葡萄，小蕃茄切成兩半，然後斷面朝上排列。
蘋果在鹽水裡可以防止變色。

1 將可飲用軟水注入水箱。

2 在方盤裡鋪上烹飪紙，用廚房用紙等把充分擦掉水分的食材不重疊地排列。



30-1 乾燥食品（半乾燥）

→ 啟動

※加熱芒果時，在開始後30秒內按下 (弱) 出爐溫控鍵。(估計時間約2小時30分鐘)

3 加熱後，取下方盤冷卻。

乾燥食品（脆片）



- 食材例子
馬鈴薯，番薯，南瓜，蓮藕，牛蒡，蘋果等
- 分量的標準
為了不重疊在方盤上，展開的分量適量。
- 切法
用切片機等將薄片切成1~2mm左右，除了南瓜外，將其暴露在水中。
牛蒡和蓮藕用醋水浸泡，蘋果在鹽水裡可以防止變色。
南瓜去皮後切片。
蘋果厚度為2mm，味道更好。

1 將可飲用軟水注入水箱。

2 在方盤裡鋪上烹飪紙，用廚房用紙等把充分擦掉水分的食材不重疊地排列。



30-2 乾燥食品（脆片）

→ 啟動

※切成2mm厚度的薄片，開始後30秒內按下 (強) 出爐溫控鍵。(估計時間約1小時35分)

3 加熱後，取下方盤冷卻。

乾燥食品（小菜）



- 食材例子
魷魚，切片牛肉（瘦肉），雞胸肉等
- 分量的標準
為了不重疊在方盤上，展開的分量適量。
- 切法
切成薄至約5mm或更小，並根據喜好的味道添加調味（參照下述）。

1 將可飲用軟水注入水箱。

2 在方盤裡鋪上烹飪紙，用廚房用紙等把充分擦掉水分的食材不重疊地排列。



30-3 乾燥食品（小菜）

→ 啟動

※雞胸肉加熱時，在開始後30秒內按下 (強) 出爐溫控鍵。(估計時間約3小時)

※將烏賊掛麵一根一根地分散排列的情況，牛肉薄片切肉，開始後30秒內按下 (弱) 出爐溫控鍵。(估計時間約2小時)

3 加熱後，取下方盤冷卻。

※牛肉和雞胸肉用調味液浸泡後加熱也可以。

乾燥食品的重點

- 根據食材的種類和季節，照片的完成也不同。
- 不能長期保存，請盡快食用。
- 上述方盤的照片是為了表示切好的食材的大小，把多種食材放在一起。不同調整的食品不能同時加熱。

<牛肉、雞胸肉的調味液>

牛肉或雞胸肉	100g
粗胡椒	少許
紅葡萄酒	40mL
A 醬油	20mL
料酒	20mL



草莓醬

加熱 不放入
附屬品

材料（完成量 約280g分）
約489卡（全量） 鹽份0.0g

草莓..... 1盒（300g）
檸檬汁..... 1/2顆份
砂糖..... 100g

- 1 在大口耐熱容器中放入已剔除果蒂的草莓、檸檬汁、砂糖，無需裹上保鮮膜的情況下，放在爐內中間。（不需要放入烤盤）

手動設定 →

31 微波 500W → 手動設定

→ 約14分鐘 → 啟動

途中取出1~2次撈除澀渣後混拌均勻，按下 啟動 繼續加熱。

※加熱途中取出時請勿按 取消，打開爐門暫停加熱，再取出食品。

- 2 加熱後直接冷卻整體就會變硬，而呈果醬狀。
<重點>
想作成無果粒的果醬時趁熱磨成泥。



牡丹餅

蒸煮



網子
上層、烤盤

水箱的水位



調整至 2

材料（15個份） 約186卡（1個）
鹽份0.0g 1杯=200mL

豆沙.....600g
糯米..... 2杯（340g）
水..... 300mL
砂糖..... 4大匙
芝麻..... 5大匙
青黃豆粉..... 適量

- 1 將可飲用軟水注入水箱。
- 2 將豆沙搓成15等份圓顆粒狀。
- 3 將洗好的糯米和水放入金屬容器（約27×21×高度3.5cm），約浸泡1小時。

- 4 將3放在網子上。

手動設定 →

32 蒸煮 → 手動設定

→ 約20分鐘 → 啟動

※加熱後取出烤盤時，請注意易滑的金屬容器。

- 5 加熱後移入容器內，加入砂糖再用水沾濕的研杵搗約五分鐘後，分成15等份。

- 6 在5當中的10個中包入2的餡料，表面裹上芝麻和青黃豆粉。接著將2的餡料包入剩下的5中。



櫻花年糕

蒸煮



網子
上層、烤盤

水箱的水位



調整至 2

材料（20個份） 約98卡（1個）
鹽份0.0g（未計算櫻花）

道明寺粉..... 300g
紅色食用色素..... 少許
熱水..... 360mL
砂糖..... 60g
櫻花葉（鹽漬）..... 20片
豆沙餡..... 400g

- 1 將可飲用軟水注入水箱。
- 2 在容器中放入熱水、砂糖、紅色食用色素後溶解，加入道明寺粉混拌均勻後，約放置30分鐘。將櫻花葉泡在淡鹽水中去鹽。將豆沙分成20等份後搓圓。

- 3 將已泡漲的道明寺粉平放於金屬容器（參照牡丹餅）。

- 4 將3放在網子上。

手動設定 →

32 蒸煮 → 手動設定

→ 約20分鐘 → 啟動

※加熱後取出烤盤時，請注意易滑的金屬容器。

- 5 加熱後用木杓子輕輕混拌均勻。
- 6 雙手沾水，將年糕分為20等份後桿平，包裹豆沙餡後用已瀝乾水分的櫻花葉包起來。

「製作麵包」的訣竅與重點

●材料

- 請確實測量材料。
- 用量杯測量粉類時會發生誤差，有時會無法順利完成，請用秤進行測量。
- 使用的酵母，請使用無需預發酵的乾酵母。開封後擠出裡面的空氣，將袋口彎折，用膠帶密封後放入冰箱保存，並盡早使用完畢。保存情況不良或不新鮮時，麵包的膨脹情況會變差。



●塗蛋汁時，請用軟刷毛進行塗抹



●依情況調整發酵

- 發酵時間會依室溫、麵糊溫度和酵母活力而異。

●隔開間隔排列

- 2次發酵後，麵糊會膨脹到2~2.5倍。

●請注意勿讓麵糊乾燥

- 醒麵時，在麵糊上裹上保鮮膜以防乾燥。2次發酵時仍在意乾燥時，請在中途中數度噴霧。

●關於烘烤

- 螺旋麵包等麵糊大小不同時，會造成烘烤不均。請讓麵糊大小一致。

●為了美味口感

- 烘烤過後先放涼除熱，溫度降到人體肌膚溫度後，放入塑膠袋內以防乾燥。



螺旋麵包

預熱	不放入 附屬品	概略的預熱時間 約 10 分鐘	烘烤 烤盤	下層	目安時間 約 23 分鐘	水箱的水位 1 以上
----	------------	--------------------	----------	----	-----------------	---------------

材料 (12個) 約127卡 (1個) 鹽份0.3g

麵包麵糊	塗蛋汁
高筋麵粉.....250g	蛋汁.....1/4顆份
砂糖.....2又1/2大匙	鹽.....少許
鹽.....1/2小匙	
乾酵母	
.....1又1/3小匙 (4g)	
牛乳 (室溫).....140mL	
雞蛋.....1 1/2顆	
奶油.....45g	

- 將可飲用軟水注入水箱。
(可同時進行發酵和烘烤的水量)
■用自動食譜的**(28) 螺旋麵包**進行烘烤時，是在適當時機放入過熱水蒸氣，因此在水箱內注水。手動烘烤時不使用水。
- 將高筋麵粉、砂糖、鹽混合過篩到大容器中。加入乾酵母混拌均勻，再依序加入牛乳、蛋汁輕輕混勻後，再加入拌勻已軟化的奶油。
- 揉成一顆麵糰後，用力倒在灑有高筋麵粉的工作台上約10分鐘，直到整體軟度已均勻達成耳垂的軟度為止。
<重點>
搓揉不足時，就無法充分形成包裹空氣的麵筋(小麥粉所含蛋白質)膜，容易流失空氣而不膨脹。

- 桿成麵糰的最佳厚度為，可以透視手指的狀態。

- 重新搓勻，再已塗抹薄薄一層奶油的容器中放入麵糊，再蓋上乾布。放在烤盤上。



- 將5放在下層。
手動設定 → **33 發酵** → 手動設定
 → **40°C** → **40~50分鐘** → 啟動

<重點>
1次發酵後的麵糰會膨脹到2~2.5倍。手指沾粉後按中央部位，如有留下凹孔，就表示有適當發酵。凹孔若復原，就表示發酵不足。請邊觀察情況邊增加10分鐘左右的發酵時間。



- 輕壓麵糰排氣，抓住麵糰的邊端，從四個邊端折入。(排氣)

- 用刮板或菜刀，將麵糊分成12等份後搓圓，裹上保鮮膜約醒麵20分鐘。(醒麵)

- 將渾圓的麵糰整成細圈形，用桿麵棍桿平後從較粗的一端捲起來。在薄薄地塗了奶油(依份量作調節)的方盤上隔開間隔卷結束時為照以下排列。

- 把9放入下層。
手動設定 → **33 發酵** → 手動設定
 → **40°C** → **35~40分鐘** → 啟動

<重點>
2次發酵後的麵糰會膨脹到2~2.5倍。發酵不足時，請邊觀察情況邊增加10分鐘左右的發酵時間。

- 預熱。(勿放入附屬品、食品)
28 螺旋麵包 → 啟動

- 預熱結束後，在麵包表面塗上鑽頭再按 啟動。
 [採用手動時：**35 預熱** 烤箱180°C 22~24分鐘]

西點、麵包



披薩 (正統)

預熱	下層	概略的預熱時間	烘烤	下層	目安時間	水箱的水位
烤盤	烤盤	約 15 分鐘	烤盤	烤盤	約 12 分鐘	1 以上

※因放入附屬品再預熱，因而延長預熱時間。

材料 (直徑25cm披薩1片份) 約135卡 (1/8片切) 鹽份0.7g

披薩皮		裝飾物	
高筋麵粉	80g	披薩醬 (市售品)	適量
低筋麵粉	40g	義大利臘腸 (切成薄片)	15片
砂糖	2/3小匙	洋蔥 (切成薄片)	1/4顆 (50g)
鹽	1/3小匙	青椒 (切成薄片)	1個
乾酵母	1/2小匙 (1.5g)	蘑菇 (罐頭裝・片狀)	40g
水	70mL	披薩用乳酪絲	100g
沙拉油	1/2大匙	烹飪紙	

披薩之注意事項

- 請以不露出烤盤的方式剪裁烹飪紙。接觸爐內壁面、或長時間加熱後會燒焦。
- 預熱完成後，烤盤因處於高溫狀態，因此請用耐熱手套取出後放在耐熱工作台上。(注意燙傷)

- 1 將可飲用軟水注入水箱。
(可同時進行發酵和烘烤的水量)
■用自動食譜的(29 披薩)進行烘烤時，是在適當時機放入過熱水蒸氣，因此在水箱內注水。手動烘烤時不使用水。
- 2 使用材料表的材料，同於螺旋麵包(81頁)2~5的要領。
- 3 與卷麵包的6~8相同進行第一次發酵，去除氣體的質地不分割讓其休息。(工作時間約10分鐘)
- 4 將麵團延伸成直徑為25cm的圓形，並將其放在烹調紙上。
- 5 放入烤盤預熱。(不需要放入食品)

29 披薩 → 啟動

- 6 在4上塗上披薩醬放上配料，撒上披薩用的奶酪。
※義大利臘腸容易燒焦，因此可將乳酪放在上面。
- 7 完成預熱後，使用耐熱手套取出烤盤關閉爐門。在烤盤上連同烹飪紙放入6。 **啟動**。

採用手動時：35 [預熱] 烤箱250°C 11~13分鐘

變化

■烘烤則依同於披薩(正統)的要領。

鮭魚蕃茄

材料 (直徑25cm披薩1片分)

披薩醬 (市售品)	適量
鮭魚罐頭	80g
蕃茄	1 小顆 (100g)
洋蔥	1/4顆 (50g)
披薩用乳酪絲	100g

將罐頭中的鮭魚弄散，蕃茄去籽切成薄圓片及將洋蔥切成薄片。

明太子

材料 (直徑25cm披薩1片分)

披薩醬 (市售品)	適量
明太子	50g
披薩用乳酪絲	100g
海苔絲	適量

塗抹於整個去薄皮的明太子。灑上披薩用乳酪絲和海苔絲。

韓國泡菜

材料 (直徑25cm披薩1片分)

韓國泡菜	80g
水煮蛋	1 顆
美乃滋	適量

*無需塗抹披薩醬也很好吃。

韓國泡菜切成一口大小，水煮蛋切成圓片。整個淋上美乃滋。

■烘烤則依同於披薩(脆皮)的要領。

生火腿芝麻菜

材料 (直徑25cm披薩1片分)

蕃茄醬料或披薩醬料 (市售品)	適量
披薩用乳酪絲	90g
生火腿	5~6片
芝麻菜 (沒有的話，乾羅勒適量)	5~6片

加熱後放上生火腿芝麻菜。

鯷魚蔬菜

材料 (直徑25cm披薩1片分)

蕃茄醬料或披薩醬料 (市售品)	適量
鯷魚 (罐頭裝)	5片切
甜椒 (紅、黃)	適量
蘆筍	1 又 1/2 條
橄欖	適量
披薩用乳酪絲	90g
歐芹末	少許

將甜椒切細、蘆筍切成半。加熱後，灑上歐芹末。



*請參閱“披薩注意事項”（第82頁）

披薩（脆皮）

預熱
下層 烤盤
概略的預熱時間
約 **15** 分鐘

烘烤
下層 烤盤
目安時間
約 **9** 分鐘

水箱的水位
1 以上

※因放入附屬品再預熱，因而延長預熱時間。

材料（直徑25cm披薩1片份） 約57卡（1/8片切） 鹽份0.2g

披薩皮

高筋麵粉、低筋麵粉	各35g
鹽	少許
乾酵母	2/3小匙（2g）
水	1又1/3大匙
牛乳	1大匙
橄欖油	2小匙

裝飾物

蕃茄醬或披薩醬（市售品）	適量
莫札瑞拉乳酪（切成2cm方形）	90g
羅勒葉（沒有的話乾羅勒適量）	8枚
烹飪紙	

*莫札瑞拉乳酪溶解方式會依種類而異。

披薩（市售）

烘烤
下層 烤盤
水箱的水位
1 以上

材料（1片）

市售的冷藏披薩（直徑約23cm）	1張
或	
市售的冷凍披薩（直徑約23cm）	1張

- 將可飲用軟水注入水箱。
（可同時進行發酵和烘烤的水量）
■用自動食譜的**29 披薩**進行烘烤時，是在適當時機放入過熱水蒸氣，因此在水箱內注水。手動烘烤時不使用水。
- 使用材料表的材料，同於螺旋麵包（81頁）**2~5**的要領。但螺旋麵包的麵糰不像圖片般的透明。
- 與卷麵包的**6~8**相同進行第一次發酵，去除氣體的質地不分割讓其休息。（工作時間約10分鐘）
- 將麵團延伸成直徑為25cm的圓形，並將其放在烹調紙上。

- 放入烤盤預熱。（不需要放入食品）

29 披薩 → **啟動**
→ **出爐溫控** **（弱）** ※30秒內按下

- 在**4**上塗上番茄醬，撒上披薩用的奶酪。
- 完成預熱後，使用耐熱手套取出烤盤關閉爐門。在烤盤上連同烹飪紙放**6**。按下 **啟動**。

採用手動時：**35 預熱** 烤箱250℃ 8~10分鐘

- 加熱後放上羅勒葉。

- 將可飲用軟水注入水箱。
- 把披薩放在方盤上。


手動設定 →
34 水波烤箱（顯示部沒有預熱表示）
→ **手動設定** → **17~19分鐘**
→ **啟動**

※完成情況會依食品製造商合尺寸而異。請邊檢視情況邊進行加熱。

加熱標準時間表

- 會依食品種類、加熱前的溫度、食材鮮度、容器形狀與材質等而異，因此請觀察情況再進行加熱。
- 關於操作方法，請確認 [使用說明書第 2 頁](#) 和參照符合加熱方法頁次。

加熱

食譜名稱	加熱前狀態	加熱強度調解等	加熱方法	
			自動加熱	
			設置鍵・菜單號	份量
飲料 牛乳 咖啡 酒	冷藏	—	1 牛奶・溫酒	1~4 杯 (牛奶 1 杯 200mL)
	常溫			(咖啡 1 杯 150mL)
	常溫			1~4 杯 (1 杯 180mL)
白飯 糯米飯 	常溫、冷藏	希望食物可保濕時	4 保濕加熱	100~600g ※150g以下時 <input type="checkbox"/> (弱)
		時間不充裕時	<input type="checkbox"/> 加熱	1~4 杯 (1 杯 150g) ※1杯時 <input type="checkbox"/> (弱) ※4杯時 <input type="checkbox"/> (強)
	冷凍	希望食物可保濕時	手動加熱。	
		時間不充裕時	<input type="checkbox"/> 加熱 → <input type="checkbox"/> (弱)	1~2 個 (1 個 100~150g)
市售之包裝飯品	常溫	希望食物可保濕時 時間不充裕時	手動加熱。	
白飯、便當、麵包類 燴飯、炒飯	常溫、冷藏	—	<input type="checkbox"/> 加熱	100~400g
	冷凍	—	6 冷凍食品 (市售品)	200~450g
	冷凍	—	6 冷凍食品 (市售品) → <input type="checkbox"/> (強)	1 人份 (200~300g)
	常溫、冷藏	—	<input type="checkbox"/> 加熱 → <input type="checkbox"/> (強)	1 人份 (300~500g)
	冷凍	—	6 冷凍食品 (市售品) → <input type="checkbox"/> (強)	1 人份 (200~300g)
	螺旋麵包・披薩	常溫、冷藏	—	5-1 麵包加熱 麵包、披薩
冷凍		5-1 麵包加熱 麵包、披薩[冷凍]		披薩：100 ~ 400g(1 ~ 4 片切) ※3 ~ 4 片切時 <input type="checkbox"/> (強)
咖哩麵包	常溫、冷藏	—	5-1 麵包加熱 麵包、披薩 → <input type="checkbox"/> (強)	100 ~ 200g(1 ~ 2 個)
	冷凍		手動加熱。	
法國麵包	常溫、冷藏	—	5-2 麵包加熱 法國麵包	30 ~ 240g(1 ~ 8 片切) ※1 ~ 3 片切時 <input type="checkbox"/> (弱)
	冷凍		5-2 麵包加熱 法國麵包[冷凍]	
羊角麵包・餡餅	常溫、冷藏	—	5-3 麵包加熱 可頌、派	40 ~ 240g(1 ~ 6 個) ※1 ~ 2 個時 <input type="checkbox"/> (弱)
	冷凍		5-3 麵包加熱 可頌、派[冷凍]	
咖哩燉菜、湯類、丼 味噌湯	常溫、冷藏	—	<input type="checkbox"/> 加熱 → <input type="checkbox"/> (強)	1~2 杯 (1 杯 150mL)
	常溫、冷藏		<input type="checkbox"/> 加熱 → <input type="checkbox"/> (弱)	
	冷凍		<input type="checkbox"/> 加熱	200~400g
即食咖哩	常溫	維持包裝狀態	手動加熱。	
		移至容器內	<input type="checkbox"/> 加熱 → <input type="checkbox"/> (弱)	200~400g
丼的澆料	冷凍	—	6 冷凍食品 (市售品)	1 人份 (100~200g)
蒸煮、燉煮 中華肉包	常溫、冷藏	希望食物可保濕時	4 保濕加熱	1~4 個 (1 個 70~120g) ※1 個為 120g 時則 <input type="checkbox"/> (強)
		時間不充裕時	手動加熱。	
	冷凍	希望食物可保濕時	4 保濕加熱[冷凍]	1~4 個 (1 個 70~120g) ※1 個為 120g 時則 <input type="checkbox"/> (強)
		時間不充裕時	手動加熱。	

※① 將水注入至水箱
水位「2」為止。
參照使用說明書
第 14 頁

※② 有無裹上保鮮
膜請如食品包
裝記載所示。

※③ 食品包裝上有「放在盤
上後進行加熱。」的記
載食品，可放在耐熱平
盤上。

手動加熱				附屬品、 層架位置	有無裹上 保鮮膜或水位	小訣竅等
食譜編號 (輸出 / 溫度)	份量	概略時間				
31 微波 600W	牛奶 1杯200mL 咖啡 1杯150mL	約 1分 30秒	—	—	—	● 加熱前後務必攪拌均勻。
	1杯 (180mL)	約 1分鐘	—	—		
32 蒸煮	1杯 (150g)	約 11分鐘	烤盤+網子放入上層	到水位2為止 ※①	● 放入碗內或淺口耐熱容器，再放在烤盤上。 ※烹調網顯示在顯示部上，但是這個菜單不能使用。	
31 微波 600W		約 1分鐘	—	—		● 口感硬時灑水。
32 蒸煮	150g	約 18分鐘	烤盤+網子放入上層	到水位2為止 ※①	● 卸除包裝膜 (若放入容器內則先取出)，再放入金屬製濾鍋。	
31 微波 600W		約 2分 40秒	—	有裹上保鮮膜		● 2~3cm的厚度，使用保鮮膜包裹平坦地冷凍的東西。
32 蒸煮	1個 (200g)	約 13分鐘	烤盤+網子放入上層	到水位2為止※①	● 撕除包裝蓋膜。 ● 稍微撕除包裝蓋膜，放入爐內中央。	
31 微波 600W		約 1分鐘	—	—		
31 微波 600W	1人份 (250g)	約 1分 50秒	—	—	● 加熱後攪拌均勻。	
		4~5分鐘	—	有裹上保鮮膜		※③ ● 加熱後攪拌均勻。
31 微波 600W	1人份 (250g)	4~5分鐘	—	※②	※③	
31 微波 600W	1人份 (400g)	約 1分 40秒	—	—	● 卸除包裝膜或護蓋、調味料容器、水煮蛋 (含鵪鶉蛋在內)、鋁盒。	
31 微波 600W	1人份 (250g)	4~5分鐘	—	※②	※③ ● 完成溫度會依容器形狀、菜餚種類、裝填方式和保存狀態而異。請邊檢視情況邊進行加熱。	
33 水波烤箱 〔預熱 無顯示〕→250°C	螺旋麵包 2個 (60g)	8~9分鐘	烤盤+網子放入下層	水位 1 以上	● 法式麵包切成不到4cm厚，並將切口朝上放置。 ● 自動加熱包含香腸、玉米、奶酪等食材的麵包時，根據麵團選擇設置鍵·菜單號。 ● 請參閱使用說明書第29頁。 ● 包含食材的麵包在手動加熱時，根據食材種類的不同，加熱時間也不同，要根據情況加熱。 ● 趕緊時，用微波爐600W加熱10~20秒，一邊觀察情況一邊加熱。因為隨著時間的流逝會變硬，所以吃之前要加熱。	
		10~11分鐘				
33 水波烤箱 〔預熱 無顯示〕→250°C	1個(100g)	15~16分鐘	烤盤+網子放入下層	水位 1 以上	● 法式麵包切成不到4cm厚，並將切口朝上放置。 ● 自動加熱包含香腸、玉米、奶酪等食材的麵包時，根據麵團選擇設置鍵·菜單號。 ● 請參閱使用說明書第29頁。 ● 包含食材的麵包在手動加熱時，根據食材種類的不同，加熱時間也不同，要根據情況加熱。 ● 趕緊時，用微波爐600W加熱10~20秒，一邊觀察情況一邊加熱。因為隨著時間的流逝會變硬，所以吃之前要加熱。	
		17~18分鐘				
33 水波烤箱 〔預熱 無顯示〕→250°C	法國麵包 2片切 (60g)	8~9分鐘	烤盤+網子放入下層	水位 1 以上	● 法式麵包切成不到4cm厚，並將切口朝上放置。 ● 自動加熱包含香腸、玉米、奶酪等食材的麵包時，根據麵團選擇設置鍵·菜單號。 ● 請參閱使用說明書第29頁。 ● 包含食材的麵包在手動加熱時，根據食材種類的不同，加熱時間也不同，要根據情況加熱。 ● 趕緊時，用微波爐600W加熱10~20秒，一邊觀察情況一邊加熱。因為隨著時間的流逝會變硬，所以吃之前要加熱。	
		10~11分鐘				
33 水波烤箱 〔預熱 無顯示〕→250°C	可頌 2個 (80g)	8~9分鐘	烤盤+網子放入下層	水位 1 以上	● 法式麵包切成不到4cm厚，並將切口朝上放置。 ● 自動加熱包含香腸、玉米、奶酪等食材的麵包時，根據麵團選擇設置鍵·菜單號。 ● 請參閱使用說明書第29頁。 ● 包含食材的麵包在手動加熱時，根據食材種類的不同，加熱時間也不同，要根據情況加熱。 ● 趕緊時，用微波爐600W加熱10~20秒，一邊觀察情況一邊加熱。因為隨著時間的流逝會變硬，所以吃之前要加熱。	
		11~12分鐘				
31 微波 600W	1杯 (150mL)	約 1分 20秒	—	—	● 加熱前、加熱後攪拌均勻。	
31 微波 600W	1人份 (200g)	約 1分 50秒	—	有裹上保鮮膜	● 加熱前、加熱後攪拌均勻。 ● 放入非平底的淺口容器。 ● 加熱前、加熱後攪拌均勻。	
		約 4分 50秒				
32 蒸煮	1袋 (200g)	14~15分鐘	烤盤+網子放入上層	到水位2為止※①	※ 嚴禁將調理包，放入微波爐內加熱。	
31 微波 600W		約 1分 50秒	—	有裹上保鮮膜	● 加熱前、加熱後攪拌均勻。	
31 微波 600W	1人份 (200g)	約 4分鐘	—	※②	※③ ● 加熱後立即攪拌均勻。	
32 蒸煮	1個 (70~80g)	約 13分鐘	烤盤+網子放入上層	到水位2為止※①	● 取出底紙，立即放入水中，再用保鮮膜包住。 ※如果是豆沙包，豆餡會先熱，若過度加熱有可能會冒煙、起火，因此請減少加熱時間。	
31 微波 600W		40~50秒	—	有裹上保鮮膜		
32 蒸煮		約 20分鐘	烤盤+網子放入上層	到水位2為止※①		
31 微波 600W		1分 10秒~ 1分 20秒	—	有裹上保鮮膜		※請參照上述「常溫、冷藏/時間不充裕時」的「小訣竅等」。

加熱標準時間表

- 會依食品種類、加熱前的溫度、食材鮮度、容器形狀與材質等而異，因此請觀察情況再進行加熱。
- 關於操作方法，請確認 [使用說明書第 2 頁](#) 和參照符合加熱方法頁次。

加熱

食譜名稱	加熱前狀態	加熱強度調解等	加熱方法		
			自動加熱		
			設置鍵・菜單號	份量	
燒賣	常溫、冷藏	希望食物可保濕時	4 保濕加熱 → (弱)	5~12 個 (160g 為止)	
		時間不充裕時	加熱 → (弱)		
	冷凍	希望食物可保濕時	4 保濕加熱[冷凍] → (弱)		
		時間不充裕時	6 冷凍食品 (市售品)		
饅頭	常溫、冷藏	希望食物可保濕時	手動加熱。		
		時間不充裕時	手動加熱。		
茶碗蒸	常溫、冷藏	希望食物可保濕時	4 保濕加熱 → (強)	1~4 個 (1 個 150g)	
		時間不充裕時	手動加熱。		
煮物	常溫、冷藏	—	加熱 → (弱)	100~400g	
天麩羅	常溫、冷藏	希望食物保持酥脆時	3 酥脆加熱	100~600g ※400g以上則設定 (強)	
		時間不充裕時	加熱	100~400g	
	冷凍	希望食物保持酥脆時	手動加熱。		
		時間不充裕時	加熱	100~200g	
炸物	常溫、冷藏	希望食物保持酥脆時	手動加熱。		
炸物	常溫、冷藏	希望食物保持酥脆時	3 酥脆加熱 → (弱)	100~600g	
		時間不充裕時	加熱	100~200g	
炸豬排、可樂餅	常溫、冷藏	希望食物保持酥脆時	3 酥脆加熱 → (弱)	100~600g	
		時間不充裕時	加熱	100~400g	
市售已調理便當用油炸物品	冷凍	希望食物保持酥脆時	3 酥脆加熱[冷凍]	80~300g(1 個 20~35g)	
市售炸薯條	常溫、冷藏	希望食物保持酥脆時	3 酥脆加熱 → (弱)	100~200g	
		時間不充裕時	手動加熱。		
市售帶骨炸雞	常溫、冷藏	希望食物保持酥脆時	3 酥脆加熱 → (弱)	100~400g	
		時間不充裕時	手動加熱。		
烤魚 蒲燒鰻 (加熱)	常溫、冷藏	注重香脆可口時	3 酥脆加熱 → (弱)	1~3 片切 (1 片切 100g)	
		時間不充裕時	加熱		
烤雞肉串	常溫、冷藏	注重香脆可口時	3 酥脆加熱 → (弱)	100~300g	
		時間不充裕時	加熱	2~6 條 (150g 為止)	
漢堡排 (已經煎熟的漢堡排)	常溫、冷藏	注重香脆可口時	3 酥脆加熱 → (弱)	1~4 個 (1 個 90g)	
		時間不充裕時	加熱 → (強)		
	冷凍	注重香脆可口時	3 酥脆加熱[冷凍]		
		時間不充裕時	加熱		

※① 將水注入至水箱
水位「2」為止。
參照使用說明書
第 14 頁

※② 有無裹上保鮮
膜請如食品包
裝記載所示。

※③ 食品包裝上有「放在盤
上後進行加熱。」的記
載食品，可放在耐熱平
盤上。

手動加熱				附屬品、 層架位置	有無裹上 保鮮膜或水位	小訣竅等
食譜編號(輸出/溫度)	份量	概略時間				
32 蒸煮	12 個 (160g)	約 11 分鐘	烤盤+網子放入上層	到水位2為止※①	——	
31 微波 600W		約 2 分 10 秒	—	有裹上保鮮膜	● 撒上水。	
32 蒸煮		約 12 分鐘	烤盤+網子放入上層	到水位2為止※①	——	
31 微波 600W		約 3 分 50 秒	—	有裹上保鮮膜	● 撒上水。	
32 蒸煮	1 個 (50~100g)	約 8 分鐘	烤盤+網子放入上層	到水位2為止※①	※ 含有麻糬內餡的日式點心 (例:大福等)不可加熱。	
31 微波 600W	1 個 (50~100g)	10~20 秒	—	—	● 由於餡料會變熱，因此請降低溫度加熱。	
32 蒸煮	1 個 (150g)	約 20 分鐘	將烤盤放入上層	到水位2為止※① 皆有蓋上護蓋 或 有裹上保鮮膜	● 手製茶碗蒸皆有蓋上護蓋或有裹上 保鮮膜。 ● 市售茶碗蒸，無需撕下膠膜蓋直接 加熱。 ※ 顯示部位有顯示網子，但不可使用 本選單。	
31 微波 200W		3~4 分鐘	—	有裹上保鮮膜	● 熱時間會因配料種類而異，因此 請依情況加熱。	
31 微波 600W	1 人份 (200g)	約 1 分 10 秒	—	—	● 燉魚等加熱時會爆開的肉類食物需 裹上保鮮膜。 ● 加熱前與加熱後攪拌均勻。	
33 水波烤箱 〔預熱無顯示〕→250℃	200g	約 16 分鐘	烤盤+網子放入下層	水位 1 以上	● 在盤子上鋪上廚房紙巾或天麩羅底 紙，再以不重疊的方式進行排列。 ※ 花枝會裂開，因此用手動加熱方 式，以 200W 微波溫度低溫加熱。	
31 微波 600W		約 1 分 20 秒	—	—		
33 水波烤箱 〔預熱無顯示〕→250℃	150g	約 17 分鐘	烤盤+網子放入下層	水位 1 以上	※ 請參照上述「常溫、冷藏/時間不充 裕時」的「小訣竅等」。	
31 微波 600W		約 1 分 50 秒	—	—		
33 水波烤箱 〔預熱無顯示〕→250℃	2 個 (140g)	14~16 分鐘	烤盤+網子放入下層	水位 1 以上	● 為避免燒焦，因此低溫加熱。	
31 微波 600W		約 1 分 20 秒	—	—		
33 水波烤箱 〔預熱無顯示〕→250℃	200g	約 14 分鐘	烤盤+網子放入下層	水位 1 以上	● 在盤子上鋪上廚房紙巾或天麩羅底 紙，再以不重疊的方式進行排列。	
31 微波 600W		約 1 分 20 秒	—	—		
33 水波烤箱 〔預熱無顯示〕→250℃	200g	約 14 分鐘	烤盤+網子放入下層	水位 1 以上	※ 不可使用未油炸的炸豬排或油炸物 等，未經處理的白色狀態麵包粉。	
31 微波 600W		約 50 秒	—	—		
33 水波烤箱 〔預熱無顯示〕→250℃	120g (1 個 20~35g)	約 18 分鐘	烤盤+網子放入下層	水位 1 以上	——	
31 微波 600W		約 1 分 40 秒	—	—		
33 水波烤箱 〔預熱無顯示〕→250℃	100g	約 14 分鐘	烤盤+網子放入下層	水位 1 以上	——	
31 微波 600W		約 50 秒	—	—	● 攤開放在耐熱盤上。	
33 水波烤箱 〔預熱無顯示〕→250℃	2 個 (200g)	約 14 分鐘	烤盤+網子放入下層	水位 1 以上	——	
31 微波 600W		約 1 分 40 秒	—	—		
33 水波烤箱 〔預熱無顯示〕→250℃	2 片切 (200g)	約 14 分鐘	烤盤+網子放入下層	水位 1 以上	● 把皮向放在烹調網上。	
31 微波 600W		約 50 秒	—	—	● 烤鰻魚片時把皮向下放到耐熱性盤 子裡。	
33 水波烤箱 〔預熱無顯示〕→250℃	6 杯 (150g)	約 14 分鐘	烤盤+網子放入下層	水位 1 以上	——	
31 微波 600W		約 50 秒	—	—		
33 水波烤箱 〔預熱無顯示〕→250℃	2 個 (180g)	約 14 分鐘	烤盤+網子放入下層	水位 1 以上	——	
31 微波 600W		約 1 分 20 秒	—	—	——	
33 水波烤箱 〔預熱無顯示〕→250℃		約 18 分鐘	烤盤+網子放入下層	水位 1 以上	——	
31 微波 600W		約 3 分 20 秒	—	有裹上保鮮膜	● 加熱後，在裹上保鮮膜的狀態下燜 2~3 分鐘。	

加熱標準時間表

- 會依食品種類、加熱前的溫度、食材鮮度、容器形狀與材質等而異，因此請觀察情況再進行加熱。
- 關於操作方法，請確認 [使用說明書第 2 頁](#) 和參照符合加熱方法頁次。

加熱

食譜名稱	加熱前狀態	加熱強度調解等	加熱方法	
			自動加熱	
			設定鍵・菜單號	份量
義大利麵、炒麵	常溫、冷藏	—	<input type="checkbox"/> 加熱	100~200g
	冷凍	—	6 冷凍食品（市售品）	義大利麵 1 人份 (180 ~ 360g) 炒麵 1 人份 (200 ~ 300g)
市售章魚燒	常溫、冷藏	注重香脆可口時	3 酥脆加熱	80~300g
		時間不充裕時	手動加熱。	
	冷凍	注重香脆可口時	3 酥脆加熱[冷凍]	80~300g
		時間不充裕時	手動加熱。	
市售鯛魚燒、紅豆餅	常溫、冷藏	注重香脆可口時	3 酥脆加熱 → <input checked="" type="checkbox"/> (弱)	1~4 個 (1 個 80g)
		時間不充裕時	手動加熱。	
	冷凍	注重香脆可口時	3 酥脆加熱[冷凍]	1~4 個 (1 個 80g)
		時間不充裕時	手動加熱。	
市售大阪燒	常溫、冷藏	注重香脆可口時	3 酥脆加熱 → <input checked="" type="checkbox"/> (強)	1 片 (200g)
		時間不充裕時	<input type="checkbox"/> 加熱 → <input checked="" type="checkbox"/> (強)	
	冷凍	注重香脆可口時	3 酥脆加熱[冷凍] → <input checked="" type="checkbox"/> (強)	
		時間不充裕時	手動加熱。	
市售烤飯糰	冷凍	注重香脆可口時	3 酥脆加熱[冷凍]	80~300g
		時間不充裕時	手動加熱。	
配菜罐頭 (蒲燒秋刀魚、照燒雞肉等)	常溫	—	4 保濕加熱 → <input checked="" type="checkbox"/> (弱)	1 ~ 2 罐 (1 罐 80~100g)
烤地瓜・南瓜	冷凍	—	6 冷凍食品（市售品）	100~400g
綜合蔬菜	冷凍	—	6 冷凍食品（市售品）	100~300g

燒烤

食譜名稱	加熱前狀態	加熱方法	
		自動加熱	
		設定キー・メニュー番号	份量
吐司 (烤土司)	常溫	21 早餐套餐	1~4 片 (4~6 片切) ※1 ~ 2 枚時 <input checked="" type="checkbox"/> (弱)
	冷凍		
年糕	常溫	手動加熱。	
	冷凍		
披薩 (市售品、尚未烤熟)	冷藏	手動加熱。	
	冷凍		
市售餃子	冷藏	手動加熱。	
	冷凍		
烤握壽司 (白飯作成的飯糰)	常溫	手動加熱。	
烤茄子	常溫	手動加熱。	
烤玉米	常溫	手動加熱。	
蠔螺	冷藏	手動加熱。	

※① 將水注入至水箱
水位「2」為止。
參照使用說明書
第 14 頁

※② 有無裹上保鮮
膜請如食品包
裝記載所示。

※③ 食品包裝上有「放在盤
上後進行加熱。」的記
載食品，可放在耐熱平
盤上。

手動加熱				附屬品、 層架位置	有無裹上 保鮮膜或水位	小訣竅等
食譜編號(輸出/溫度)	份量	概略時間				
31 微波 600W	1 人份 (200g)	約 1 分 20 秒	—	—	—	• 太乾時，可混入些許沙拉油或 奶油。加熱後攪拌均勻。
31 微波 600W	1 人份 (300g)	4~5 分鐘	—	※②	—	• 加熱後攪拌均勻。
33 水波烤箱 〔預熱無顯示〕→250°C	8 個 (160g)	約 16 分鐘	烤盤+網子放入下層	水位 1 以上	—	• 加熱後立即攪拌均勻。
31 微波 600W		約 1 分 20 秒	—	—	—	—
33 水波烤箱 〔預熱無顯示〕→250°C		約 18 分鐘	烤盤+網子放入下層	水位 1 以上	—	—
31 微波 600W		約 3 分 20 秒	—	—	—	—
33 水波烤箱 〔預熱無顯示〕→250°C	2 個 (160g)	約 14 分鐘	烤盤+網子放入下層	水位 1 以上	—	—
31 微波 600W		30~40 秒	—	—	—	• 由於餡料會變熱，因此請降低溫度加熱。
33 水波烤箱 〔預熱無顯示〕→250°C		約 18 分鐘	烤盤+網子放入下層	水位 1 以上	—	—
31 微波 600W		50 秒~1 分鐘	—	—	—	• 由於餡料會變熱，因此請降低溫度加熱。
33 水波烤箱 〔預熱無顯示〕→250°C	1 枚 (200g)	約 18 分鐘	烤盤+網子放入下層	水位 1 以上	—	—
31 微波 600W		約 2 分鐘	—	—	—	—
33 水波烤箱 〔預熱無顯示〕→250°C		約 22 分鐘	烤盤+網子放入下層	水位 1 以上	—	—
31 微波 600W		約 5 分 30 秒	—	—	—	—
33 水波烤箱 〔預熱無顯示〕→250°C	2 個 (100g)	約 18 分鐘	烤盤+網子放入下層	水位 1 以上	—	—
31 微波 600W		約 2 分 20 秒	—	—	—	—
32 蒸煮	1 罐 (80~100g)	約 11 分鐘	烤盤+網子放入上層	到水位 2 為止 ※①	—	• 打開罐頭蓋。 ※請嚴禁對罐頭微波加熱。
31 微波 600W	400g	約 8 分鐘	—	有裹上保鮮膜	—	• 務必放在盤子上。
31 微波 600W	100g	約 2 分 30 秒	—	有裹上保鮮膜	—	• 務必放在盤子上。 • 含有花椰菜或菜花食材時因容易燒 焦，因此邊檢視情況進行手動加熱。 ※加熱的食材料量太少時，有可能冒煙、 起火、發出火花。

手動加熱				附屬品、 層架位置	有無裹上 保鮮膜或水位	小訣竅等
食譜編號(輸出/溫度)	份量	概略時間				
34 水波燒烤 〔預熱無顯示〕	2 片	約 12 分鐘	將烤盤放入下層	水位 1 以上	—	• 擺在方盤的中央。
36 燒烤 〔預熱無顯示〕	4 個 (1 個 50g)	12~13 分鐘	將烤盤放入下層	—	—	• 在鋪有烹調紙的方盤上擺上年糕。 ※膨脹就做好了。 不會像烤麵包機一樣的烘烤顏色。
		15~17 分鐘				
34 水波燒烤 〔預熱無顯示〕	1 片(直徑約 23cm)	17~19 分鐘	將烤盤放入下層	水位 1 以上	—	—
	1 片(直徑約 15cm)					
33 水波烤箱 〔預熱無顯示〕→250°C	10 個 (180g)	17~21 分鐘	將烤盤放入下層	水位 1 以上	—	• 在鋪有烹調紙的方盤中放上餃子， 蓋上鋁箔。 ※褶子的部分稍微烤得硬一些。
	12 個 (250g)	19~21 分鐘				
36 燒烤 〔預熱無顯示〕	4 個 (1 個 100g)	17~19 分鐘	將烤盤放入下層	—	—	• 在鋪有烹調紙的方盤上，將醬油在手 握飯糰的表面上均勻地塗抹。
34 水波燒烤 〔預熱無顯示〕	4 條 (1 條 100g)	30~32 分鐘	將烤盤放入下層	水位 1 以上	—	• 請參閱烤茄子(第 37 頁)。
34 水波燒烤 〔預熱無顯示〕	2 條 (600g)	22~28 分鐘	將烤盤放入下層	水位 1 以上	—	• 去皮後放入塑料袋，加入醬油、料酒 各 1 大匙，醃製約 30 分鐘，在鋪有鋁 箔的方盤上排成一行。
34 水波燒烤 〔預熱無顯示〕	4 個 (400g) 帶殼	約 15 分鐘	烤盤+網子放入下層	水位 1 以上	—	• 將醬油、酒各 1 茶匙的材料等分倒入 口中。





加熱標準時間表

- 會依食品種類、加熱前的溫度、食材鮮度、容器形狀與材質等而異，因此請觀察情況再進行加熱。
- 關於操作方法，請確認 [使用說明書第 2 頁](#) 和參照符合加熱方法頁次。

生鮮食品解凍

食譜名稱	加熱前狀態	加熱方法	
		自動加熱	
		設置鍵・菜單號	份量
肉類 (整塊肉排、薄切肉片、雞肉、絞肉)	冷凍	請參照使用說明書第 21 頁。	100~500g
海鮮類 (鮪魚、花枝、蝦子、魚)			

蒸煮、水煮

食譜名稱	加熱前狀態	加熱方法	
		自動加熱	
		設置鍵・菜單號	份量
菠菜	常溫	7 蒸蔬菜 →  (弱)	100~400g
		急用時，用手動微波加熱。	
花椰菜	常溫	7 蒸蔬菜	100~400g
		急用時，用手動微波加熱。	
蘆筍	常溫	7 蒸蔬菜 →  (弱)	100~400g
		急用時，用手動微波加熱。	
南瓜	常溫	7 蒸蔬菜 →  (強)	100~400g
		急用時，用手動微波加熱。	
紅蘿蔔 牛蒡	常溫	7 蒸蔬菜 →  (強)	100~400g
		急用時，用手動微波加熱。	
蘿蔔	常溫	7 蒸蔬菜 →  (強)	100~400g
		急用時，用手動微波加熱。	
馬鈴薯	常溫	手動加熱。	
		急用時，用手動微波加熱。	
地瓜 (蒸地瓜(整個直接加熱時))	常溫	手動加熱。	
		急用時，用手動微波加熱。	
毛豆	常溫	手動加熱。	
		急用時，用手動微波加熱。	
玉米	常溫	手動加熱。	
		急用時，用手動微波加熱。	
蛋	冷藏	8 水煮蛋	2~8 個
螃蟹(生)	冷藏	手動加熱。	

手動加熱			附屬品、層架位置	水位	小訣竅等
食譜編號 (輸出 / 溫度)	份量	概略時間			
31 微波 200W	約 200g	2分30秒 ~ 3分鐘 (肉片) 約 2 分鐘 (鮭魚肉)	—	自動加熱： 請參閱使用說明書的第21頁。 手動加熱： 不使用水。	<ul style="list-style-type: none"> 將食品覆上保鮮膜，並放在爐內正中央。 較細小的部分 (魚尾等)，則纏上鋁箔紙。 關於冷凍方法，則參照使用說明書第 21 頁。

※① 將水注入至水箱刻度「2」為止。

參照使用說明書第 14 頁

手動加熱			附屬品、層架位置	有無裹上保鮮膜或水位	小訣竅等
食譜編號 (輸出 / 溫度)	份量	概略時間			
32 蒸煮	200g	約10分鐘	烤盤+網子放入上層	到水位 2 為止※①	粗根則切十字花紋。
31 微波 600W		約2分30秒	—	有裹上保鮮膜	葉和莖交叉後，用保鮮膜包裹後，放在盤子上。
32 蒸煮	200g	約13分鐘	烤盤+網子放入上層	到水位 2 為止※①	分成一小朵。
31 微波 600W		約2分30秒	—	有裹上保鮮膜	分成一小朵，用保鮮膜包起來後，放在盤子上。
32 蒸煮	200g	約10分鐘	烤盤+網子放入上層	到水位 2 為止※①	剔除根部硬皮。
31 微波 600W		約1分50秒	—	有裹上保鮮膜	讓穗芒與根部交叉再用保鮮膜包裹後，放在盤子上。
32 蒸煮	400g	約20分鐘	烤盤+網子放入上層	到水位 2 為止※①	切成 3 ~ 4cm 塊狀。
31 微波 600W		約4分30秒	—	有裹上保鮮膜	切成相同大小，放在盤子上。
32 蒸煮	200g	約20分鐘	烤盤+網子放入上層	到水位 2 為止※①	切成 1cm 厚度。
31 微波 600W		約5分30秒	—	有裹上保鮮膜	可淹過蔬菜的水量 (200g:100mL)，再以鬆鬆的裹上保鮮膜的方式包裹蔬菜。
32 蒸煮	400g	約20分鐘	烤盤+網子放入上層	到水位 2 為止※①	切成 2 ~ 3cm 厚度。
31 微波 600W		約7分30秒	—	有裹上保鮮膜	裝入底部平坦的耐熱容器。
32 蒸煮	1 個 (150g)	約22分鐘	烤盤+網子放入上層	到水位 2 為止※①	將 1 個切成 4 等。(由於不易完全加熱因此不可整個加熱)
31 微波 600W		約4分鐘	—	有裹上保鮮膜	放在盤子上。 整個直接加熱時，則在加熱後裹上保鮮膜的狀態下燜 4~5 分鐘。
32 蒸煮	1 本 (250g)	約30分鐘	烤盤+網子放入上層	到水位 2 為止※①	請參閱蒸地瓜 (第 48 頁)。
31 微波 600W		約5分30秒	—	有裹上保鮮膜	切開加熱時，加熱時間約為 22 分鐘。 放在盤子上。整個直接加熱時，則在加熱後裹上保鮮膜的狀態下燜 4~5 分鐘。
32 蒸煮	1 袋 (200g)	約18分鐘	將烤盤放入上層	到水位 2 為止※①	若為下酒菜，可稍微多灑點鹽，稍待一段時間後再加熱。 切勿以疊放於烤盤上的方式攤開。
31 微波 600W		約5分30秒	—	有裹上保鮮膜	加入可以淹過毛豆面的水 (約 200mL)，再以接觸毛豆的程度輕輕裹上保鮮膜。
32 蒸煮	2 條 (600g)	約17分鐘	烤盤+網子放入上層	到水位 2 為止※①	剝皮。
31 微波 600W		5分30秒 ~ 6分鐘	—	有裹上保鮮膜	剝皮後放在盤子上。加熱後，在裹上保鮮膜的狀態下燜 2~3 分鐘。
32 蒸煮	4 個	14~15分鐘	烤盤+網子放入上層	到水位 2 為止※①	使用冷藏保存雞蛋。
32 蒸煮	1 個 (400g)	約16分鐘	烤盤+網子放入上層	到水位 2 為止※①	為了不讓湯溢出來，把腹部向上加熱。 ※請根據大小調整加熱時間。

TCADCB374WRRZ-TW31