

Cuisinart®

美膳雅使用說明書及食譜



美膳雅® 25.5L旗艦級三合一多功能微波氣炸烤箱

AMW-90TW

為確保您的安全同時愉快地持續使用本產品，請在使用前詳讀使用說明書。

目錄


重要安全資訊.....	2
功能和說明.....	6
瞭解控制面板.....	7
設備放置.....	8
時間設定.....	8
應使用/避免之材料指南.....	9
氣炸/對流烤箱烹飪.....	10
微波烹飪.....	12
解凍.....	16
階段烹飪.....	16
雙烹飪模式.....	17
提示聲開關.....	17
兒童安全保護鎖.....	17
故障排除.....	18
清潔與保養.....	19
產品保固.....	20
食譜.....	21

重要安全資訊

警告：為減少灼傷風險、觸電、對人造成的傷害或暴露於過量微波能量的危險，使用產品時請遵守以下基本注意事項：

1. 使用本產品前請先詳閱使用說明書。
2. 詳閱並遵守以下第4頁特定警告章節：預防暴露於過量微波能量的注意事項。
3. 本產品必須接地，並連接到適當的地面插座。請詳閱第5頁「接地說明」。
4. 請依第8頁「設備放置」之指示安裝或擺放本產品。

5. 本產品不能用來加熱帶殼的蛋或密封的容器（例如密封玻璃罐），因為它們可能會發生爆炸。
6. 請勿將本產品用於使用說明書規定以外的其他用途。勿在產品內使用腐蝕性化學藥品或氣體。此產品專為烹飪而設計，不適用於工業或實驗用途。
7. 高溫會導致嚴重燙傷，請勿讓兒童使用本產品。取出高溫物品時請謹慎。
8. 若在兒童附近使用本產品時，請務必嚴格監督。
9. 當電線或插頭有損壞、產品無法正常運轉、產品毀損或摔落時，請勿使用本產品。
10. 本產品僅得由合格技術人員維護。請撥打 (02)8751-3633 進行聯繫。
11. 使用非美膳雅建議之配件可能會造成損傷。
12. 請勿蓋住或堵住本產品之任何開口。
13. 切勿將本產品放置在室外或於室外使用。
14. 請勿在有水處操作本產品，例如廚房水槽附近、潮濕的地下室、游泳池附近，或類似的地方。
15. 請勿將電源線或插頭浸泡在水裡。
16. 請將電源線遠離高溫表面。
17. 請勿將電源線懸掛在桌子或櫃檯邊緣。
18. 清潔本產品，請以溫和、非研磨性肥皂或清潔劑搭配海綿或軟布清潔。
19. 為降低烤箱內部起火的風險：
 - A. 請勿過度烹調食物。烤箱內放置紙張、塑料或其他易燃材料時，請謹慎妥善放置。
 - B. 放入烤箱的紙張或塑膠袋，請先移除上面的束帶。
 - C. 若烤箱內的材料起火，請保持烤箱門緊閉，並關閉烤箱電源，拔除電源線，或者切斷保險絲或斷路器面板的電源。

- D. 請勿將內部空間用於儲存目的。產品未使用時，請勿將紙製品、烹調用具或食物留置在產品內。
20. 水、咖啡、茶等液體可能即使過度加熱，甚至超過沸騰點，也未必會出現沸騰的氣泡。這種現象稱為延遲溢沸。這可能會導致容器在受到干擾或放入餐具時，引發液體瞬間沸騰。
21. 為避免上述情況發生，請遵守以下幾點：
- A. 避免使用窄小瓶頸的容器，請使用寬口容器。
- B. 容器放入爐內之前請先進行攪拌，並在加熱過程中進行攪拌。
- C. 流質食物請勿過度加熱。
- D. 在將湯匙或其他餐具放入容器時，請多加留意。這可能也會產生延遲溢沸的現象。
- E. 流質食物加熱後，請先放置20秒後再從本產品中取出容器。
22. 請勿在廚櫃內或壁櫥下面操作本產品。若要放置於廚櫃內，請先拔除電源。未遵守此項建議可能導致火災風險，尤其是當產品接觸到櫥壁或櫥門時。
23. 產品務必放置於平坦的表面上。
24. 玻璃托盤與轉盤組件在烹調過程中不可取出。請謹慎處理玻璃托盤，輕放炊具以避免打破。
25. 請勿接觸高溫表面。利用把手或旋鈕。
26. 使用不正確的炊具可能會造成轉盤損壞，請參考第9頁可以使用的炊具材料。
27. 操作預設之爆米花模式時，請使用指定的袋子尺寸。
28. 本產品有內建安全開關，以確保門開啟時電源維持在關閉狀態。請勿自行更動這些安全開關。
29. 本產品未放置食物時，請勿啟動。本產品若在沒有食物或使用含水量極低的食物下操作，可能會導致起火、燒焦或產生火花。
30. 請勿在轉盤上直接烹煮培根等食材。轉盤溫度過高可能會導致其損壞。
31. 本產品請勿在有玻璃托盤但沒有放置食物的狀態下進行預熱。
32. 請勿以本產品加熱奶瓶或嬰兒食品，否則可能會產生加熱不均勻而導致燙傷。
33. 請勿加熱窄瓶頸的容器，例如糖漿瓶。
34. 請勿在本產品中油炸食物。
35. 請勿在本產品中自製罐裝食品，因為無法確認瓶內的內容物都已經達到沸騰溫度。
36. 本產品僅適合居家使用，請勿作為商業用途。
37. 未保持本產品清潔可能會導致產品受到損壞，影響產品的使用年限，並且可能導致危險的情況發生。
38. 清潔前請先拔除電源線，待冷卻後再裝上或移除配件。
39. 尺寸過大的食物或金屬餐具，可能會導致起火或觸電，不可置於本產品中。
40. 請勿以金屬清潔布清潔。碎片可能會導致該清潔布燃燒，或觸碰到電子零件產生觸電的風險。
41. 除了微波模式，其他模式請勿使用紙製品。
42. 除了原廠建議的配件之外，請勿儲存任何材料於未使用中的產品內。
43. 請勿以鋁箔紙覆蓋架子或本產品的任何部位，因為這可能會造成本產品過熱。
44. 本電器不預期供生理、感知、心智能力、經驗或知識不足之使用者(包含孩童)使用，除非在對其負有安全責任的人員之監護或指導下安全使用。
45.  此符號表示：本產品表面高溫，觸碰時請小心謹慎。
46. 電器不得藉由外接計時器或分離遙控系統操作。
47. 本電器為家用或類似用途，如下列所示：
-商店、辦公室及其他工作環境之員工廚房區域
-農莊-旅館、汽車旅館及其他居住型環境之住戶
-民宿型態之環境

48. 重要安全說明書仔細閱讀並妥善保存以備日後參考。
49. 警告：若爐門或爐門密封條(SEAL)損壞時，應待專業人員完成修復後始能繼續操作。
50. 警告：除了專業人員對微波爐能進行保養與維修作業(包括對能確保隔絕微波能量暴露之可移除式爐門之保養與維修)外，任何人進行上述作業將具危險性。
51. 警告：液體或其他食物不得置於封閉容器內加熱，因為可能爆開。
52. 食物或飲料之金屬容器不允許於微波烹調使用。
53. 微波爐預期用於加熱食物及飲料。乾燥食物或衣物及加熱暖墊、拖鞋、海棉、濕布及類似物品，可能會導致傷害、起火或火災的風險。
54. 若察覺到冒煙時，應切斷電源或取下電器插頭並保持爐門關閉以抑止任何火源。
55. 微波爐應定期清潔並清除食物殘渣。
56. 未將微波爐保持在潔淨的狀態下可能導至其表面劣化，可能嚴重影響電器的使用壽命並可能導致危險情況的發生。
57. 若電源線損壞時，必須由製造廠商或其服務處或具有相關資格的人員加以更換以避免危險。
58. 當電器在複合模式下操作時，由於產生高溫，孩童應在成人之監督下始得使用微波爐。

本產品僅適合居家使用。 請保留本使用說明書

供應商符合性聲明

品牌：美膳雅

型號：AMW-90TW

產品名稱：25.5L 旗艦級三合一多功能微波氣炸烤箱

預防暴露於過量微波能量的注意事項

1. 請勿在門開啟的狀態下操作本產品，因為可能會造成暴露於微波能量的有害風險。切勿拆卸或調整安全內鎖。
2. 請勿在本產品正面和門之間放置物品，或讓髒污或殘留清潔劑堆積在密封表面上。
3. 本產品損壞時，請勿使用。本產品的門請務必適當關上，門亦不可有損毀之情形（例如確認門沒有扭曲變形）；門鉸鏈及門門無損壞（例如確認沒有毀損或鬆脫）；門邊密封條及密封表面亦無損壞。

除了美膳雅原廠的客服部專業人員以外，本產品不得由其他人員維修調整。若未保持本產品之清潔，可能會造成退化進而導致發生危險。

操作前或操作期間，均應隨時留意注意事項，以避免暴露於過量的微波能量。

- A 請勿在門開啟的狀態下操作產品，或讓產品運作。
- B 在啟動磁電管或其他微波源之前，請先進行以下設備安全檢查，必要時進行維修：(1) 內鎖操作、(2) 門的適當關閉、(3) 封條與密封表面(電弧、侵蝕、其他毀損)、(4) 門鉸鏈及門門之毀損鬆脫、(5) 有無遭到破壞或摔落的痕跡。
- C 在啟動微波電源進行任何測試或在微波產生進行檢查之前，先檢查磁電管、波導管或傳輸線，爐室之連接、完整且正確對齊。
- D 內鎖、監控器、門封條、微波產生及傳輸系統中任何測試性或誤調整之元件，應於本產品提交到用戶端前，依照本說明書之描述維修、重置或調整。

特殊電源安裝說明

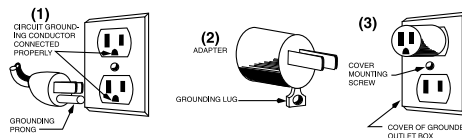
危險 - 觸電危險

觸摸部分內部元件可能會導致嚴重受傷或死亡，請勿拆卸本設備。

警告 - 觸電危險

不當使用地面插座可能造成觸電。

設備未正確安裝完成之前，請勿將插頭插入插座。



注意事項: 心律調整器

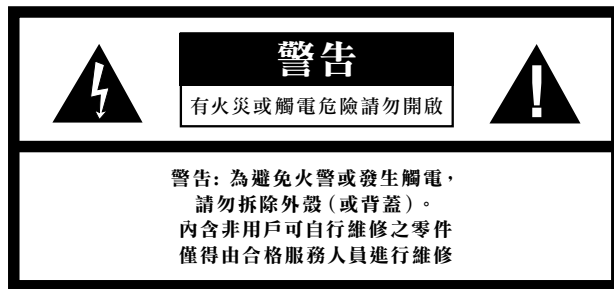
大部分的心律調整器都具有防止電子產品干擾的保護功能，包括微波在內。佩戴心律調整器的病患若有疑慮，建議向專業醫師諮詢。

接地說明

本產品必須接地。如果發生電路短路，接地可透過提供排電線減少觸電的危險。本產品附有一條含接地線和接地插頭之電源線。該插頭必須插入已正確安裝並接地的插座。

若對接地說明不完全明白或懷疑設備是否正確接地，可諮詢合格技術員或維修人員。若必須使用延長線，請使用三插延長線，因為這類延長線有適合本設備的三插插頭及三孔插孔。

1. 本設備配有一條短電線以避免因被較長電線纏繞絆倒的風險。
2. 除非已遵守以下的注意事項（見下方第三項內容），否則不應使用較長的電線或延長線。
3. 若使用較長電線或延長線，請留意：
 - 電線或延長線標示的額定功率應符合本設備之功率。
 - 延長線應為接地的三插延長線。
 - 較長的電線應妥善整理，不要散落在兒童容易拉扯得到或被絆倒的檯面上或桌面上。



規格

模型: AMW-90TW
額定電壓: 110V-60Hz
微波輸出功率: 850W
微波消耗功率: 1500W
烤箱/氣炸消耗功率: 1450W
外觀尺寸: 52.25公分 x 45.49公分 x 30公分
烤箱容量: 25.5 公升
轉盤直徑: 31.5公分
淨重 (不含配件): 15.4公斤


功能和說明

- 1. 控制面板**
請參閱第7頁的詳細資訊。
- 2. 轉盤組零件**
 - a. 轉盤軸
 - b. 轉盤環
 - c. 玻璃托盤
- 3. 微波導管 (不可拆卸)**
請參閱第8頁的詳細資訊。
- 4. 內部照明燈**
內部照明燈讓使用者於烹飪時輕鬆查看食物狀況。
- 5. 氣炸烤盤 (已內附)**
烘焙或烘烤時請單獨使用。氣炸、燒烤或烘烤時請搭配氣炸籃使用。
注意事項: 僅適合烘烤/氣炸模式。
- 6. 氣炸籃**
氣炸或燒烤時使用氣炸籃, 可以提升烹調效果。
我們建議將氣炸籃置於烤盤中。
- 7. 氣炸預設功能**
內部不鏽鋼材料易於擦拭, 避免異味吸附。
- 8. 設有防熱手把的箱門**
手把設計在烹飪過程中保持冷卻。
- 9. 觀察窗**
超大觀察窗口, 可以確認烹飪過程。
- 10. 烹調指南表**
提供本產品使用上的建議與小秘訣。





瞭解控制面板

1. 微波

依您想要的火力與時間設定微波烹調。選擇確定時會顯示  圖示。



請參閱第12頁瞭解更多資訊。

2. 烤箱/氣炸

依您想要的時間與溫度設定烘烤、氣炸或對流烘烤烹調。選擇確定時會顯示  和  圖示。

請參閱第10頁瞭解更多資訊。

3. 解凍

按重量或按時間解凍。選擇確定時會顯示  和  圖示。


4. 雙功能烹飪

結合烤箱/氣炸及微波組合之預設烹調功能。請參閱第17頁瞭解更多資訊。




5. 階段烹飪

依您所選擇的順序自動轉換烹調模式。請參閱第16頁瞭解更多資訊。



6. 提示聲開關

可以開啟/關閉微波發出的提示音。選擇確定時會顯示  圖示。請參閱第17頁瞭解更多資訊。

7. 氣炸預設功能

依薯條、雞翅、點心所需的溫度與時間而預設的功能。選擇確定時會顯示 , , 和  圖示。請參閱第10頁瞭解更多資訊。

8. 微波預設功能

依爆米花、馬鈴薯、蔬菜（新鮮與冷凍）、飲料、融化/軟化、再加熱所需之溫度與時間而預設的功能。選擇確定時會顯示  和  圖示。請參閱第13頁瞭解更多資訊。

9. 時間/溫度調整鈕

旋轉至您想要的設定，並按下以確定。

10. 停止/清除

用來暫停/停止烹調或清除已選擇的設定。

11. 啟動/+30秒

用來啟動烹調或以30秒的單位增加烹調時間。



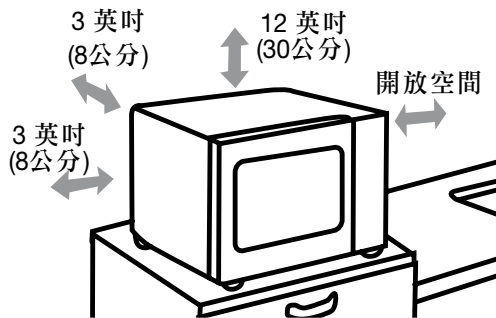
設備放置

1. 選擇一個平整的表面，在烤箱上方保留30公分的間隙，同時在烤箱和任一側開放的相鄰牆壁間至少保持8公分的間隙。

注意事項:

- 進氣口和/或出氣口的堵塞會導致產品毀損。
- 產品上不可放置任何物品，如果有，請於啟動產品之前移除。
- 產品外殼於使用時溫度會變高。

警告: 請勿將產品安裝於灶台上或其他會發熱的設備上。若不當安裝於高溫附近或高溫表面，產品會受到損毀，且致使保固失效。



2. 拆除產品上的保護膜。

重要注意事項: 請勿取下附於內部的雲母蓋微波導板。它可以屏蔽並保護微波的作用。



3. 安裝轉盤時，請將轉盤環裝在產品底部上面，並以轉盤軸為中心，再將玻璃托盤置入產品內，小心對準托盤輪轂，裝到轉盤軸上。




注意事項: 轉盤配件應在使用過程中始終保持在適當的位置。請確保玻璃托盤沒有倒置。托盤必須正確連接到轉盤環才能操作。如果玻璃托盤或轉盤配件破損，請勿使用，並請聯繫客服中心。

4. 將產品插頭插入標準家用插座，確認額定標籤上的功率和頻率與家用插座相同。

時間設定:

當產品處於未使用的狀態且螢幕上顯示時間(或00:00)，便可以進行時間設定。

時間設定步驟:

1. 按住旋鈕直至顯示  且時間的小時部分開始閃爍。
2. 旋轉旋鈕來設定「小時」，按下旋鈕確認設定。此時「分鐘」會開始閃爍。
3. 旋轉旋鈕來設定「分鐘」，再按下旋鈕確認設定。

應使用/避免之材料指南



使用微波或烤箱/氣炸烹調時：為避免電弧或著火，請使用下表所列之安全材料，或遵照容器/包裝上的操作指示。請勿微波或烹煮空的容器。塑製材料在使用上應小心謹慎。即使塑製材料標示可微波和烘烤，但不一定有和玻璃或陶瓷器具一樣的耐受過度烹飪條件。塑製材料若加熱過頭，可能會導致材質變軟或燒焦。長時間暴露於過度烹飪中可能會導致食物或炊具著火。

材質	微波	烘烤/氣炸
鋁盤/鋁箔紙	× 可能引起電弧。將食物轉移至微波專用盤。	✓ 請注意：材料會變燙。
帶金屬把手的紙餐盒	× 可能引起電弧。將食物轉移至微波專用盤。	×
金屬或金屬飾邊的器皿	× 金屬會隔離微波能量接觸食物。金屬包邊可能會引起電弧。	✓ 請注意：餐具會變燙。
金屬紮束帶	× 可能引起電弧和造成烤箱內著火。	×
紙袋	× 可能導致烤箱內著火。	× 可能導致烤箱內著火。
泡沫/塑料泡沫	× 可能導致烤箱內著火。	× 可能導致烤箱內著火。
木材	× 木材在微波爐中使用時會變乾，可能會裂開或破裂。	× 可能導致烤箱內著火。
燒烤盤	✓ 燒烤盤底部必須在距離轉盤至少0.5公分。請注意：不正確的使用可能會使轉盤破裂。	✓ 遵從製造商的說明。
餐具	✓ 僅限於微波安全型餐具。遵從製造商的說明。若發生破裂或碎裂，請勿繼續使用。	✓ 僅限於烤箱安全型。遵從製造商的說明。
玻璃瓶	✓ 僅限於微波安全型玻璃瓶。任何情況下均應取下蓋子。僅用於加熱食物。大多數玻璃瓶並不耐熱，可能會破裂。	×
玻璃器具類	✓ 僅限於無金屬包邊的耐熱微波爐專用玻璃器具。若發生破裂或碎裂，請勿繼續使用。	✓ 僅限於烤箱安全型。遵從製造商的說明。
烤箱烹飪專用袋	✓ 遵從製造商的說明。請勿用金屬線繫緊。	✓ 遵從製造商的說明。
紙盤或紙杯	✓ 僅適用於短時間的烹煮或加熱，烹煮時請勿離開。應標示微波爐專用，無顏色或沒有染色。	× 可能導致烤箱內著火。
餐巾紙	✓ 用於覆蓋在食物上進行重新加熱和吸收油脂。僅適用於有人監控的短時間烹調。	× 可能導致烤箱內著火。
防油紙	✓ 用於覆蓋食物，防止食物發生濺濺或作為蒸煮包裝之用途。	✓ 僅限於烤箱安全型。遵從製造商的說明。
塑料	✓ 僅限於微波安全型。遵從製造商的說明。	×
保鮮膜	✓ 僅限於微波安全型。請勿密封或讓保鮮膜接觸食物。烹調前請先穿孔排氣。	×
矽膠器皿及配件	✓ 僅限於微波安全型。遵從製造商的說明。	✓ 僅限於烤箱安全型。遵從製造商的說明。
溫度計	✓ 僅限於微波安全型。遵從製造商的說明。	✓ 僅限於烤箱安全型。遵從製造商的說明。
食品蠟紙	✓ 請勿密封。用於覆蓋食物，防止食物發生濺濺和保持水分。	✓ 遵從製造商的說明。

氣炸/對流烤箱烹飪

手動烹調

您可以手動調整想要的烹調溫度和時間。請參考第10-11頁之食物烹調建議表。




- 將食物置放於烤盤上的氣炸籃裡。
請注意: 在籃內噴灑一些非黏性的噴霧會有所幫助。
- 選擇烤箱/氣炸功能。會顯示   圖樣和230°C。
- 以旋鈕設定/調整烹調溫度。當顯示到您想要的溫度時, 按壓旋鈕, 此時會顯示20:00。
請注意: 溫度的提升以 10°C 為單位。
- 以旋鈕設定烹調時間。烹調時間以幾分幾秒顯示 (最長99分鐘)。
- 按"開始"。烤箱會開始烹調, 螢幕上會顯示剩餘的烹調時間。
- 當計時器到0:00時, 烤箱會發出三聲「嗶聲」, 加熱器也會停止。
請注意: 在計時器到0:00之前可以隨時按下停止鍵, 暫停或取消烹煮。按一下暫停烹煮, 按二下取消烹煮。

增加烹調時間

在烤箱烹煮過程中增加時間, 請旋轉旋鈕。

氣炸預設功能

預設氣炸功能使用專業建議的烹調時間和溫度, 烹調許多常見食物。

- 按下想要的預設鍵
請注意: 冷凍薯條請選擇F1, 鮮切薯條請選擇F2, 請以旋鈕選擇。螢幕會顯示 , , 和  圖樣, 以及建議的預設溫度。
 - 按下調整鈕, 確認顯示的溫度。
 - 若要調整溫度, 請旋轉旋鈕到想要的溫度, 然後按壓旋鈕確認。

- 螢幕會顯示預設選項的建議烹調時間。
 - 若確定選擇顯示的時間, 請按壓旋鈕。
 - 若要調整時間, 請旋選旋鈕。
- 按下「開始」啟動烹調。

請注意: 烹煮的成果會因食物的原始溫度、形狀、品質等而有所差異。請參考下方氣炸預設烹調指南的小秘訣一欄, 以獲得最佳的烹調成果。

氣炸預設烹調指南

功能	選項	建議份量	小秘訣
薯條	冷凍薯條 (F1)	450公克	<ul style="list-style-type: none">將薯條平均放在氣炸籃內。避免擺放太過擁擠若氣炸薯條份量多於建議的份量時, 請攪拌翻動冷凍薯條, 以確保烹調的均勻。
	鮮切薯條 (F2)		
雞翅	雞翅/雞腿	900公克	<ul style="list-style-type: none">在氣炸籃內以單層方式擺放雞翅。溫聲小提醒: 氣炸籃可以先噴上一層非黏性的烹調專用噴霧。不要堆疊雞翅
點心	冷凍點心	450-675公克	<ul style="list-style-type: none">於烹飪中途, 翻動點心, 使均勻烹煮 (例如莫札瑞拉起司條、雞塊等)。預設功能適合大部分的點心, 必要時可額外增加2至3分鐘氣炸烹調時間。

烤箱/氣炸烹調架使用指南

大部分的氣炸烹調, 請使用上層。若食物體積過大, 可以選擇在下層氣炸。烤箱烘焙和烘烤, 請使用下層。

氣炸預設烹調指南

下表列出可在美膳雅® 25.5L旗艦級三合一多功能微波氣炸烤箱中進行氣炸之各式食物的建議份量、烹飪時間和溫度。如果超過建議的份量，您可以在烹飪過程中偶爾攪拌翻動，以確保食物的脆度和均勻烹調成果。較少量的食物，所需烹調時間較短。建議以非黏性烹調專用噴霧噴灑氣炸籃，防止食物粘住。

請注意：氣炸食物時，請一律將氣炸籃與氣炸烤盤一同搭配使用。


食物	建議份量	烹調溫度 (攝氏)	烹調時間
雞翅	450公克, 大約 24支 (最多 1350公克)	200°C	25 到 30分鐘
冷凍開胃點心 (例如：莫札瑞拉起司條、爆米蝦等)	450公克, 16條莫札瑞拉起司條	200°C	10 到12分鐘
冷凍雞塊	450-675公克, 平均放在籃內, 不要堆疊	200°C	15分鐘
冷凍魚條	450-675公克	200°C	10分鐘
冷凍薯條	450-675公克	230°C	15 到 25分鐘
冷凍牛排薯條	450-675公克	230°C	15 到 25分鐘
手切薯條	450-675公克(大約二顆大馬鈴薯)	200°C	15 到 20分鐘
手切牛排薯條	450-675公克(大約二顆大馬鈴薯)	200°C	15 到 20分鐘
蝦子	450-675公克	200°C	6 到 8分鐘
玉米餅	4-5英吋玉米餅, 切成四等份; 2 8-英吋麵餅, 切成八等份。氣炸之前請先灑上油和鹽。	200°C	6分鐘, 中途搖勻食材
蔬菜 (體積較大, 例如花椰菜)	450公克, 大約四杯	200°C	15 到 20分鐘
蔬菜 (體積較薄, 例如四季豆)	225公克, 挑揀過	200°C	18分鐘
蔬菜 (綠色多葉蔬菜, 例如羽衣甘藍)	½ 束 (大約 110公克不含莖葉); 灑上油和少許鹽。	200°C	6分鐘

注意事項：氣炸不須用到油，但塗上一層薄油可以幫助上色和提升酥脆度。請使用噴油器或非黏性的橄欖油烹調噴霧器使食物變得油膩低負擔，或使用食物專用刷均勻塗抹。您也可以倒一些油到碗裡，再加入食物攪拌。

微波烹飪

手動烹調

您可以手動設定您要的烹調時間與火力。請參考第13-15頁食物烹調建議表。

1. 將食物放在可微波的盤子上(參考第9頁微波爐中應使用/避免使用的材料)。請勿使用氣炸籃或烤盤。
2. 選擇微波,螢幕會顯示  圖樣和 0:00。
3. 以旋鈕設定烹調時間。時間會以幾分幾秒顯示(最長99分鐘)。當顯示到您想要的時間時,按壓旋鈕,此時會顯示10P。
4. 以旋鈕設定/調整火力。火力請參考下表。

8P-10P	80-100%	高
6P-7P	60-70%	中高
4P-5P	40-50%	中
2P-3P	20-30%	中低/解凍
1P	10%	低
0P	0%	

5. 按開始。烤箱會開始微波。
6. 當計時器到0:00時,烤箱會發出三聲「嗶聲」,微波也會停止。
7. 請注意: 在計時器到0:00之前可以隨時按下停止鍵,暫停或取消微波。按一下暫停微波,按二下取消微波。

增加30秒/特快烹調



機器在顯示為00:00時,按一下“開始(+30秒)”鍵,即可快速進入微波功能(工作時間為30秒)。在任何工作狀態下,如欲添加時間,按一下開始(+30秒)的按鈕為增加30秒,按第二下開始(+30秒)的按鈕為增加60秒,以此類推。

增加烹調時間

微波中如須延長時間,請按下「開始/+30秒」鍵,或旋轉旋鈕。

預設微波功能

預設微波功能使用專業建議的火力和烹調時間,烹調許多常見食物。

1. 按下想要的預設功能鍵,螢幕會顯示  和  圖樣,以及該功能的第一個選項,請參考第13頁預設微波功能烹調一覽表中的「顯示」欄位。
2. 旋轉旋鈕或在出現想要的選項時按下旋鈕。選項包括食物重量或食物份量。
3. 確定選項後,按下「開始」鍵。

請注意: 烹煮的成果會因食物的原始溫度、形狀、品質等而有所差異。請參考微波預設烹調指南的小秘訣一欄,以獲得最佳的烹調成果。

微波預設烹調指南

功能	選項	顯示	重量/總量	小秘訣
爆米花	單人份量	0.05kg	0.05-0.10kg	<ul style="list-style-type: none"> · 只能使用微波爐專用袋裝爆米花 · 依照包裝指示微波 · 一次只微波一袋 · 不要嘗試爆裂未爆開的玉米粒 · 微波時間結束時仍有爆裂聲，請按下「開始/+30秒」延長微波時間。 · 若每隔2秒聽到少於1次的爆裂聲，請按下「停止/清除」鍵，或直接打開門結束微波。
	正常份量	0.10kg		
馬鈴薯	1 顆	1	170-850g	<ul style="list-style-type: none"> · 每一顆馬鈴薯的重量應在170-850公克左右。 · 刺穿馬鈴薯，然後放在轉盤上或鋪上紙巾的盤子上。
	2 顆	2		
	3 顆	3		
蔬菜	冷凍蔬菜 A1	0.10kg	0.10-0.40kg	<ul style="list-style-type: none"> · 不須添加任何液體
		0.20kg		
		0.40kg		
	新鮮蔬菜 A2	0.10kg	0.10-0.40kg	
		0.20kg		
		0.40kg		
飲品	100ml	100ml	100-300ml	<ul style="list-style-type: none"> · 用於常溫飲料加熱。加熱後，請攪拌並測試溫度。 · 加熱結束時，若飲料未達到預期的溫度，請延長加熱時間。
	200ml	200ml		
	300ml	300ml		
融化/軟化	奶油融化	A3	½ 塊 (4 湯匙)	<ul style="list-style-type: none"> · 從冰箱取出奶油 · 切成湯匙塊狀，放入小碗中，請勿覆蓋。 · 攪拌奶油直到完全融化
	奶油軟化	A4	½ 塊 (4 湯匙)	<ul style="list-style-type: none"> · 從冰箱取出奶油 · 保持包裝塊狀，必要時延長加熱時間，加熱時請翻轉奶油。
	巧克力融化	A5	115g	<ul style="list-style-type: none"> · 切成小塊，加熱結束時攪拌巧克力直至完全融化。
翻熱食物	正餐餐盤/剩菜		1 盤	<ul style="list-style-type: none"> · 以此功能加熱熟食或冷藏的剩菜 · 用透氣的蓋子或微波安全型包裝覆蓋住 · 加熱後，檢查食物溫度 · 若食物未達預期溫度，請持續加熱。

以下指南將協助您瞭解如何以微波爐烹煮各種食物

如何微波肉類和家禽類

食物	重量/數量	烹調時間	火力	小秘訣
培根	6片	間隔2½分鐘，直到達到想要的熟度	高(10P)	將培根放在微波安全型餐盤上的二層紙巾之間。
碎牛肉	450公克	10到12分鐘	高(10P)	將碎牛肉放在微波安全型餐盤或砂鍋中，以透氣的蓋子或微波安全型保鮮膜覆蓋住，確認沒有碰觸到食物。碎牛肉應在烹煮之前以及烹煮過程中散開。烹煮後應將任何堆積的液體倒掉。
無骨雞塊	450公克	6到5分鐘/450公克	高(10P)	用有深度的微波安全型餐盤盛裝，厚度較厚的雞肉放在餐盤外圍。雞肉的擺放僅限於單層。以透氣的蓋子或微波安全型保鮮膜覆蓋住，確認沒有碰觸到食物。 烹煮到收汁且肉不再呈現粉紅色為止(白肉70°C，紅肉75°C)。請注意：雞皮不會呈現褐色。食用前請先靜置5到10分鐘。

如何微波魚類和海鮮

食物	重量/數量	烹調時間	火力	小秘訣
白魚 - 厚魚片(鱈魚、黑線鱈魚、大比目魚)	450公克	7到8分鐘	高(10P)	用有深度的微波安全型餐盤平均盛裝，以透氣的蓋子覆蓋住，確認沒有碰觸到食物。 食用前請先靜置3到5分鐘。
白魚 - 薄魚片(龍躑魚、比目魚、吳郭魚)	450公克	5到6分鐘	高(10P)	
鮭魚片	450公克	6到8分鐘	高(10P)	
干貝	450公克	4到6分鐘，烹煮過程中請翻面	高(10P)	
蝦子	450公克	4到5分鐘	高(10P)	用有深度的微波安全型餐盤平均盛裝，較厚的部位面向盤外，以透氣的蓋子覆蓋住，確認沒有碰觸到食物。食用前請先靜置3到5分鐘。



如何微波蔬菜

食物	重量/數量	烹調時間	火力	小秘訣
洋蔥	2球(每球大約280公克)	12到15分鐘 烹煮過程中請翻面	高(10P)	放入微波安全型的鍋盤，加入¼杯的水，以透氣的蓋子覆蓋住，確認沒有碰觸到食物。煮完時，葉子應該可以輕易撥開。
蘆筍	450公克	3到5分鐘，烹煮時間取決於蘆筍的大小，請確認蘆筍的大小一致。	高(10P)	整根或切段成2.5-5公分。放入微波安全型的鍋盤，加入2湯匙的水。以透氣的蓋子覆蓋住，確認沒有碰觸到食物。
豆類(綠豆、黃豆)	450公克	8到12分鐘 5到9分鐘(適合四季豆這類薄豆)	高(10P)	切整齊，放入微波安全型的鍋盤，加入¼杯的水，以透氣的蓋子覆蓋住，確認沒有碰觸到食物。
甜菜	450公克 (3到4顆中型)	10到20分鐘	高(10P)	洗乾淨並切整齊。若以整顆烹煮，用叉子刺住，或者削皮並切塊。放入微波安全型的鍋盤，加入¼杯的水，以透氣的蓋子覆蓋住，確認沒有碰觸到食物。
青花菜	450公克	6分鐘	高(10P)	切成小花狀，放入微波安全型的鍋盤，加入¼杯的水，以透氣的蓋子覆蓋住，確認沒有碰觸到食物。
抱子甘藍	450公克	7分鐘	高(10P)	切整齊並去除外部脫落的葉子。修剪莖部，用刀在末端切一個十字。放入微波安全型的鍋盤，加入¼杯的水，以透氣的蓋子覆蓋住，確認沒有碰觸到食物。
胡蘿蔔	450公克	8分鐘	高(10P)	洗淨並削皮。切成0.5公分的薄片。放入微波安全型的鍋盤，加入¼杯的水，以透氣的蓋子覆蓋住，確認沒有碰觸到食物。
小胡蘿蔔	450公克	10分鐘	高(10P)	放入微波安全型的鍋盤，加入¼杯的水，以透氣的蓋子覆蓋住，確認沒有碰觸到食物。
金線瓜	1小顆或中顆	20分鐘	高(10P)	請先將金線瓜整個刺穿，微波5分鐘。待稍微涼之後，將金線瓜切一半。將種子挖出，面向下放在微波安全型的餡餅盤，加入¼杯的水，以強度火力微波15分鐘。



解凍

可依照時間或食物重量解凍。按「解凍」鍵，d1會顯示（依時間解凍），轉動旋鈕到d2（依食物重量解凍）。

依時間解凍

1. 顯示d1時，按壓旋鈕，確定依時間解凍。此時會顯示 ，圖樣和0:00字樣。
2. 轉動旋鈕以設定解凍時間。
請注意：依時間解凍的預設火力為3P。
3. 按下「開始」鍵。螢幕顯示會開始倒數計時。

依食物重量解凍

1. 顯示d2時，按壓旋鈕，確定依食物重量解凍。此時會顯示 ，和 0.1kg。
2. 轉動旋鈕以設定解凍的食物重量範圍0.1-3公斤。
3. 按下「開始」鍵。螢幕會依據設定的解凍重量開始倒數計時。

解凍小秘訣

- 以紙或塑膠裝的冷凍食物可以在包裝內解凍。待食物部分解凍後，應將密封包裝拆開來，使其透氣。若放在塑膠容器中，需保留一部分空間，不要完全覆蓋住。
- 請將裝在鋁箔容器中的食物，移到微波安全型的餐盤中。
- 體積較大的食物，為了要徹底解凍，請依食物重量解凍。大型肉類在烹煮前請先確定已完全解凍。
- 解凍後，食物應處冷卻，且完全軟化。若食物尚有冰凍的情形，請放回微波爐稍微再烹調一下，或靜置幾分鐘。

階段烹飪

這個功能可以讓您的烤箱從一種烹調模式自動轉換到另一種烹調模式。最多可輸入四種不同的烹調模式。請確認依照下述步驟，一律先選擇烹調模式後，再選擇火力（若為微波模式）、烹調時間或溫度（若為烤箱氣炸模式）、或依時間或食物重量解凍（若為解凍模式）。

舉例說明：先以預設火力解凍5分鐘，再以100%火力微波5分鐘，接著再轉換到以50%火力微波10分鐘，最後以攝氏200°C氣炸2分鐘：

1. **第1段：**按下「階段烹飪」鍵，螢幕會顯示SC-1。

按一次「解凍」鍵，螢幕會顯示 d1，按壓旋鈕，螢幕會顯示 0:00，轉動旋鈕設定時間為 5:00。

2. **第2段：**按下「階段烹飪」鍵，螢幕會顯示SC-2。

按「微波」，螢幕會顯示 0:00，轉動旋鈕設定時間為5:00，再按壓確定。

3. **第3段：**按下「階段烹飪」鍵，螢幕會顯示 SC-3。

按「微波」，螢幕會顯示 0:00，轉動旋鈕設定時間為 10:00。按壓旋鈕確定烹調時間，螢幕會顯示 10P，轉到 5P。

4. **第4段：**按下「階段烹飪」鍵，螢幕會顯示SC-4。

按「烤箱/氣炸」鈕，螢幕會顯示230°C，轉動旋鈕設定溫度為200°C，再按壓旋鈕確定，此時螢幕會顯示20:00，請轉動旋鈕設定時間 2:00。

5. 設定好所有階段後，按下「開始」鍵啟動烹調。

請注意：階段烹飪無法選擇預設功能。

雙功能烹飪

您可以利用微波爐效能與烤箱/氣炸功能進行雙功能烹調。您可以快速準確地進行烹飪，同時得到上色和酥脆的完美結果。僅需輸入烹飪時間即可。

組合	螢幕顯示	微波	烘箱/氣炸	小秘訣
1	CC1	30%	70%	食材建議為烘烤肉類、家禽肉類和蔬菜。烹調溫度與傳統烤箱一樣，但烹調時間會縮短5到10分鐘。
2	CC2	70%	30%	食材建議為烘培食品及砂鍋菜。烘培食品的烹調溫度請依傳統烤箱建議的溫度再調低10度。烹調時間結束後，請先讓烘培食品在烤箱內靜置10分鐘後再取出。

雙功能烹飪之操作：

1. 按下「雙功能烹飪」鍵，螢幕會顯示CC-1。轉動旋鈕或按「雙功能烹飪」鍵，螢幕會顯示CC2。
2. 按壓旋鈕來確定想要的烹調組合。螢幕會顯示180°C(預設溫度)。
3. 轉動旋鈕來選擇想要的烹調溫度。
4. 按壓旋鈕確定烹調時間。螢幕會顯示20:00。
5. 轉動旋鈕到想要的烹調時間。
6. 按下「開始」鍵啟動烹調。

提示聲開關

🔔 會在靜音模式開啟時顯示，按下「提示音」鍵關閉靜音。

兒童安全保護鎖

兒童安全保護鎖是為防止兒童操作烤箱，烤箱經設定後，控制面板就會進入休眠或鎖定的狀態。

上鎖

- 按住「停止/清除」鍵3秒。
- 發出提示音即表示進入兒童安全保護鎖狀態。
- 螢幕會顯示🔒 和 C:00。
- 按鍵面板將會被鎖住。

解鎖

- 按住「停止/清除」鍵3秒即可解鎖。
- 發出一聲長音即表示烤箱已解鎖。
- 螢幕將停止顯示🔒 和 C:00。
- 按鍵面板及所有功能均返回正常可使用狀態。

故障排除

操作	設備為何無法啟動？	確認插頭插入正常運作的插座。
		確認烤箱門是關閉的。
		聯絡客服：(02)8751-3633
功能設定	烹調的時候可以變換功能嗎？	請先按下停止/清除鍵兩次，取消目前的功能運作，然後再選取想要的功能。
	烹調的時候可以更改時間嗎？	可以。烹調的時候只要旋轉旋鈕，就可以調整時間。
	烹調的時候可以變更火力或溫度嗎？	您必須先按下停止/清除鍵兩次，取消目前的功能運作，然後再選取想要的烤箱火力或溫度。
微波烹飪	為什麼食物未能均勻煮熟？ 沒煮熟？沒有完全解凍？	如果您使用的是不可微波的烹調用具，請先確認更換成可微波之烹調用具。
		食物可能沒有完全解凍，請延長解凍功能的時間。
		您可能需要更多的時間或更強的火力，請確認您適當調整烹調時間和火力。
		請試著轉動食物或攪拌食物，幫助均勻烹調。
		食物可能都集中到轉盤的中央，請試著將食物移開中央位置，幫助均勻烹調。
	為什麼我的食物煮過頭？	有可能是烹調時間或火力不正確，請試著調整。
為什麼會有電弧或火花？	請確認您使用的都是可微波的烹調用具。請不要在微波模式下使用氣炸配件。	
	微波爐內沒有食品時，請勿啟動。啟動之前請先確認微波爐內有放置食物。	
	微波爐內可能有溢出的食物殘渣，請確認使用濕布清潔。	
烤箱/ 氣炸 烹飪	為什麼我的食物沒有熟？	可能是氣炸籃裡裝過多的食物。請嘗試少量單層的食物，盡量避免食物堆疊。
		可能是溫度太低，請嘗試調高溫度。
	為什麼我的食物不酥脆或者炸得不均勻？	有些食物可能需要較多的油。如果食物不夠酥脆，請在食物上噴灑、塗刷，或添加一些油。
		請確認食物單層擺放，均勻分布，沒有重疊。必要時，烹調中途可攪拌或翻轉食物。
		延長烹調時間，定時檢查直到食物烹調至理想的褐色為止。不要讓烤箱在無人看管的情況下運作。
	為什麼機器外面會出現冷凝水和蒸氣？	油膩食物的油脂可能會漏到烤盤上面而產生蒸氣。這不會影響烹調結果，但觀察窗口可能會起霧。
含水量較高的食物可能會造成冷凝水。這不會影響烹調結果，但觀察窗口可能會起霧。		
烤盤或氣炸籃中可能含有前次使用時殘留的油脂。請確認在每一次使用之後均徹底清潔。		
清潔	配件可以用洗碗機洗嗎？	請勿使用洗碗機清洗配件，需用溫肥皂水進行手洗。
	如何清洗配件中難以清除的殘留物？	要去除焗烤的油脂，請將配件浸泡在熱的清潔劑水中，或以非研磨性清潔劑清洗。

清潔與保養

做任何清潔之前，請先拔掉插頭並靜待冷卻。定期清潔烤箱以避免油脂堆積。

設備內部的清潔

- 每次使用後以抹布沾蘇打水擦拭爐腔（包括發熱管、雲母等），去除油漬和食物殘渣，保持爐腔如新狀態。
- 用肥皂布清除油漬，再以濕布擦拭。微波爐切勿使用研磨性清潔劑或尖銳的餐具。
- 關閉烤箱門時，用軟布搭配溫和、非研磨性的肥皂水或清潔劑清潔烤箱的門與烤箱接觸的表面。再以濕布進行擦拭。
- 若要清除油漬，用一個杯子裝1杯水和2湯匙的檸檬汁或蘇打粉，攪拌混合，放在微波爐中微波。靜置5分鐘蒸發，再以乾淨的紙巾、抹布、乾淨的毛巾或濕的細纖維抹布擦拭微波爐內壁，去除被軟化的烹調殘留物。

設備外部的清潔

- 須隨時將箱門與微波爐密封區域保持在乾淨狀態
- 清潔時以濕布擦拭，徹底乾燥。請勿使用清潔噴霧、大量清潔劑和清水、研磨工具或尖銳物，這些物品會造成設備的損壞。
請注意：有些紙巾也可能會刮傷控制面板，使用時請小心。

去除異味

- 火力請調整到0 (0P)，此時烤箱會以風扇運轉，但不會有火力。

清潔配件

- 配件應待其冷卻後，手動以熱肥皂水和尼龍清潔布或尼龍刷子清洗，並須徹底沖洗乾淨。不可使用洗碗機清洗配件。
- 難以清除的食物殘留及（或）烘烤油漬，請將配件浸泡在熱清潔劑水中，或使用非研磨性清潔劑清洗。
- 其他任何服務應由合格服務人員執行。

產品保固

兩年主機保固

本擔保事項僅適用於直接向美膳雅® 或合格的美膳雅® 經銷商購買本產品之消費者。若您持有零售商售出之美膳雅® 25.5L旗艦級三合一多功能微波氣炸烤箱，無論作為個人、家人或居家使用，您就是消費者。除法律另有規定，否則本擔保事項不適用於向任何零售商、商業購買人、私自持有人或消費者購買來自不合格美膳雅® 經銷商售出之美膳雅® 25.5L旗艦級三合一多功能微波氣炸烤箱。我們提供您的美膳雅® 25.5L旗艦級三合一多功能微波氣炸烤箱在正常居家使用的情況下，自購買日起兩年內主機享有售後保固服務。

消費者仍須保留原購買憑證才能享有保固權限。若無購買憑證，本產品的保固期將從製造完成日起算。

保固範圍不包括玻璃托盤、轉盤環、氣炸烤盤、氣炸籃配件

您對美膳雅產品的滿意，是我們追求的目標。若您的美膳雅® 25.5L旗艦級三合一多功能微波氣炸烤箱於保固期限內出現故障，我們將免費提供維修或必要之更換服務。請撥打美膳雅客服電話(02)8751-3633與客服代表聯繫。

您的美膳雅® 25.5L旗艦級三合一多功能微波氣炸烤箱是以最高規格製造而成，並僅限於110伏特之插座，產品必須使用合格之配件與更換之零件。本擔保事項不含因使用轉換器、未經美膳雅認可之配件與更換零件而造成的缺陷損害。本擔保事項亦不承擔因意外、操作錯誤、運輸或其他非居家用途而導致的任何損害。本擔保事項不承擔因偶發事件或間接損壞之責任。

重要注意事項：若不合格之產品由非美膳雅授權服務中心之人員維修，請提醒維修商撥打我們的客服電話：(02)8751-3633確保產品問題診斷正確、維修零件正確，並確認產品是否仍於保固期限內。

香港商美康雅香港有限公司台灣分公司服務中心
台北市內湖區瑞光路583巷24、26號6樓
顧客服務熱線(台灣): +886-2-8751-3633
注意：保固年期及事項以中文譯本為準

設備名稱

Equipment name : 25.5L旗艦級三合一多功能微波氣炸烤箱

型號(型式)

Type designation(Type) : AMW-90TW

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 Cadium (Cd)	六價鉻 Hexavalent chromium (Cr ⁶⁺)	多溴聯苯 Polybrominated biphenyls (PBB)	多溴二苯醚 Poly Brominated Diphenyl Ether (PBDE) Polybrominated diphenyl ethers (PBDE)
電源線組	超出0.1 WT %	○	○	○	○	○
外殼塑膠	○	○	○	○	○	○
電動機	○	○	○	○	○	○
微動開關	○	○	○	○	○	○
加熱元件	○	○	○	○	○	○
磁控管	○	○	○	○	○	○

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：The “○” 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.

食譜

以下的美味食譜是僅作為本設備功能的一項示範。

早餐

班尼迪克蛋佐荷蘭醬	22
楓糖胡桃燕麥粥	23
溫泉蛋	23

小吃與開胃菜

洋蔥花佐墨西哥醬	24
雞翅	24
水牛城辣雞翅沾醬	25
芝麻薑汁雞翅沾醬	25
椰子蝦	25
義式米脆球	26
莫札瑞拉起司棒	27
茄子薯條	27
簡易義大利蕃茄醬	28
甘藷與褐皮馬鈴薯片	28
濃郁洋蔥醬	29
乳酪鍋	29
藍紋起司沾醬	30
電影院爆米花組合	30
蜜餞培根與墨西哥辣椒爆米花	31

主餐

經典烤雞	32
雞塊	32
墨西哥雞肉飯	33
芝麻生薑五穀佐鮭魚、青菜與脆蔥	33
地中海鱈魚	35
蔬菜拉麵湯	35
炸鷹嘴豆餅加茄子泥三明治	36

副餐

二次焗烤馬鈴薯	37
“炸”抱子甘藍	38
花椰菜佐切達醬	38
回鍋烹調櫛瓜佐南瓜籽香料	39
烘烤起司通心麵	39
迷迭香佛卡夏麵包佐烤葡萄	40

甜點

歡慶馬克杯蛋糕	41
澳洲堅果蜂巢脆餅	41
鹹焦糖醬	42
巧克力冰淇淋配料	42
棉花脆糖	43
巧克力糖霜甜甜圈	44
檸檬起司蛋糕條	45

班尼迪克蛋

這是一道非常受歡迎的早午餐主食。

功能模式: 微波

二人份

- 2 片加拿大培根
- 1 茶匙白醋, 按份量分
- $\frac{3}{4}$ 杯水, 按份量分
- 2 大顆雞蛋
- 1 英式鬆餅, 撕開烘烤
- $\frac{1}{2}$ 杯荷蘭醬 (見後方食譜)

1. 將加拿大培根放在鋪有紙巾的微波安全型餐盤上, 再以紙巾覆蓋, 放入美膳雅®25.5L旗艦級三合一多功能微波氣炸烤箱內。
2. 選擇微波功能, 設定烹調時間2分30秒, 強度(10P)火力, 再按下「開始」。烹調後的培根會稍微呈現酥脆狀態。必要時可延長烹調時間。將烹調好的培根放一旁備用。
3. 準備做水煮蛋。將一半的白醋及一半的水放入單獨焗烤杯中。每一個焗烤杯皆打入一顆雞蛋, 輕輕地用牙籤刺蛋黃。再以保鮮膜封住, 放入烤箱內。
4. 選擇微波功能, 設定烹調時間1分30秒, 強度(10P)火力, 再按下「開始」。若蛋白沒有全熟, 再延長30秒。
5. 將英式鬆餅分一半, 分別放在二個焗烤盤上, 每一份上面放上一片培根、一顆雞蛋, 再淋上一些荷蘭醬。

每份營養含量:

熱量509(74% 來自脂肪)• 碳水化合物16公克• 蛋白質17公克• 脂肪41公克• 飽和脂肪23公克• 膽固醇2464毫克• 鈉1088毫克• 鈣83毫克• 纖維1公克

荷蘭醬

功能模式: 微波

約 $\frac{3}{4}$ 杯份量

- $\frac{1}{2}$ 杯無鹽奶油, 切片成1公分
- 1 大顆蛋黃
- 2 湯匙新鮮檸檬汁
- 1 湯匙水
- $\frac{1}{2}$ 茶匙猶太鹽
- $\frac{1}{4}$ 茶匙乾芥菜粉

1. 將奶油放入可微波型的小量杯或碗, 再放入美膳雅®25.5L旗艦級三合一多功能微波氣炸烤箱內。選擇微波融化預設功能(A-3)來融化奶油, 按下「開始」。烹調結束時, 取出奶油靜置4到5分鐘等待稍微涼一些。
2. 將蛋黃、檸檬汁、水、鹽及乾芥菜粉放入有把手的可微波碗內, 攪拌至融合。放入已烹調好的融化冷卻奶油, 用攪拌器攪拌到完全乳化。
3. 將碗放入烤箱內 (不要覆蓋住), 選擇微波功能, 設定烹調時間1分30秒, 中強度(7P)火力, 再按下「開始」。每20秒暫停, 用攪拌器迅速攪拌。邊緣會越來越濃稠, 像卡士達一樣, 持續烹煮直到可以塗在金屬湯匙上為止, 必要時可延長烹調時間。
4. 趁熱搭配海鮮、蔬菜或雞蛋食用。若未立即食用, 請覆蓋一層蠟紙直接放在醬汁上, 防止形成薄層。
5. 加熱前, 先移除蠟紙。以中低火力(3P)微波2分鐘, 烹調1分鐘後, 用攪拌器攪拌, 烹調結束時再用攪拌器攪拌一次。

每份營養含量 (2 湯匙):

熱量162(95%來自脂肪)• 碳水化合物1公克• 蛋白質1公克• 脂肪17公克• 飽和脂肪10公克• 膽固醇132毫克• 鈉194毫克• 鈣11毫克• 纖維0公克

楓糖胡桃燕麥粥

微波是製作燕麥粥的一種快速方法。

我們還很喜歡加上烘焙的堅果、籽和椰子來提升營養，增加風味和酥脆口感。

功能模式: 微波

大約3杯(3到4人份)

- ¼ 杯切開的胡桃
- 2 湯匙無糖碎椰子
- ½ 茶匙橄欖油
- 一撮海鹽
- 1½ 杯水
- 1 杯傳統燕麥片(非即融燕麥片)
- 2 茶匙純楓糖漿
- ½ 茶匙肉桂粉
- ¾ 杯綜合莓果 (如為冷凍, 請先解凍)
- 2 茶匙奇亞籽

1. 將堅果、椰子、橄欖油和鹽放入微波安全型碗裡, 再放入美膳雅® 25.5L 旗艦級三合一多功能微波氣炸烤箱內。選擇微波功能, 設定烹調時間2分鐘, 強度火力(10P), 按下「開始」。攪拌後再返回微波爐內繼續烹調1分鐘。
2. 加入水、燕麥片、楓糖漿和肉桂粉。選擇微波模式, 設定烹調時間4分鐘, 強度火力(10P), 按下「開始」。取出前請先在烤箱內靜置1分鐘。
3. 靜置後, 拌入莓果和奇亞籽, 請立即食用。

每份營養含量 (以四份為基準):

熱量176(46%來自脂肪)• 碳水化合物21公克•
蛋白質4公克• 脂肪10公克• 飽和脂肪2公克• 膽固醇0毫克•
鈉41毫克• 鈣30毫克• 纖維5公克

溫泉蛋

許多人認為微波爐煮的蛋無法很精緻,

希望這份食譜能證明他們是錯的。作法很簡單快速, 且風味極佳。

功能模式: 微波

4人份

- ½ 湯匙無鹽奶油, 軟化
- 4 大顆雞蛋
- 1 湯匙水
- 6 蘆筍, 切成薄片
- ½ 中胡蘿蔔, 刨成絲
- 1 湯匙被切成薄片的細香蔥
- 2 湯匙羊乳酪碎屑
- 一大撮海鹽
- 一撮黑胡椒末

1. 在四個小烤盤上塗一層薄薄的奶油, 放旁邊備用。
2. 將雞蛋打入中碗內並加水, 攪拌至融合。平均倒在小烤盤上 (如果小烤盤為金屬製品, 不能用於微波功能), 頂層放一些蔬菜、細香蔥、乳酪, 再撒上鹽和胡椒。
3. 放入美膳雅® 25.5L 旗艦級三合一多功能微波氣炸烤箱內。選擇微波功能, 設定烹調時間1分鐘, 強度火力(10P), 按下「開始」。攪拌並繼續以每45秒為一單位微波, 火力維持強度, 直至蛋好了為止。
4. 放在小烤盤上直接吃或倒在盤子上搭配沙拉、薯條或其他副餐一起吃。

每份營養含量:

熱量109(62% 來自脂肪)• 碳水化合物3公克•
蛋白質8公克• 脂肪7公克• 飽和脂肪3公克• 膽固醇222毫克•
鈉134毫克• 鈣38毫克• 纖維1公克

洋蔥花佐墨西哥醬

這道在餐廳裡非常受歡迎的開胃菜，
在家也能簡單做又有趣。

功能模式: 烤箱/氣炸
1份洋蔥花 (2至3人份)

- ½ 杯美乃滋
- 1 墨西哥風味辣椒, 切碎
- ¼ 茶匙檸檬汁
- 非粘性烹調專用噴霧
- ½ 杯未漂白萬用麵粉
- 1 大顆雞蛋, 輕微攪拌
- 2 湯匙白脫鮮乳
- ½ 杯日式麵包粉
- ½ 茶匙蒜粉
- ¼ 茶匙猶太鹽
- 一撮新鮮黑胡椒末
- 一撮卡宴辣椒粉
- 1 大顆甜洋蔥, 去皮
- 橄欖油, 噴灑用

1. 製作墨西哥醬: 將美乃滋、墨西哥風味辣椒、檸檬汁放入迷你食品處理機的碗裡, 高速運轉直到呈現均勻泥狀, 再放入食用碗內, 蓋上蓋子冷藏起來。
2. 製作洋蔥花: 將氣炸籃放到烤盤上, 籃內噴上一層非黏性烹調專用噴霧。備用。
3. 將麵粉倒入一個足以浸泡洋蔥的大碗裡。另外在一個小碗裡用攪拌器攪拌白脫鮮乳和雞蛋, 接著再以另一個小碗裝入麵包粉和調味料, 用攪拌器攪拌。備用。
4. 洋蔥頂端修平, 根部請保持完好無損。反轉洋蔥, 讓根部面朝上, 修平的那一面朝下。

5. 將洋蔥切成四塊楔型, 不要切到根部。再將每一塊對半切, 以此方式切成0.5公分厚。
6. 仔細將洋蔥轉向, 不要弄斷根部, 一層一層分開, 分開後的洋蔥會像是一朵帶有花瓣的花。
7. 洋蔥上撒麵粉, 在浸泡到雞蛋裡之前, 先輕輕搖掉過多的麵粉。以日式麵包粉均勻塗在每一層, 再均勻塗上橄欖油, 放入準備好的氣炸籃裡。
8. 放入美膳雅® 25.5L旗艦級三合一多功能微波氣炸烤箱, 選擇烤箱/氣炸模式, 設定烹調溫度在200°C和烹調時間10分鐘, 按下「開始」。烹調好的洋蔥會呈現金黃色而且酥酥脆脆的。
9. 放入餐盤中, 並立即搭配墨西哥醬食用。

洋蔥花每份營養含量 (以3人份為準):

熱量165(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• 纖維2公克

墨西哥醬每份營養含量 (以1湯匙為準):

熱量101(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• 纖維0公克

雞翅

為什麼要炸得這麼辛苦？只要輕輕鬆鬆的準備，再搭配美膳雅®25.5L 旗艦級三合一多功能微波氣炸烤箱，就能做出一道美味的雞翅！

功能模式: 烤箱/氣炸

大約20支雞翅

非黏性烹調專用噴霧

2 磅(900公克)雞翅*

¼ 茶匙猶太鹽

*許多雞翅可能會細分為小雞翅和小雞腿，如果是整隻雞翅，請確認去除翅尖，並分成兩塊。

1. 將氣炸籃放到烤盤上面，噴灑非黏性烹調專用噴霧。
2. 將雞翅擺放到預備好的籃子裡，撒上鹽巴。
3. 放入美膳雅® 三5.5L旗艦級三合一多功能微波氣炸烤箱的上層。選擇雞翅預設氣炸功能，按下「開始」鍵。烹調好的雞翅外表呈現酥脆金黃色。
4. 直接在醬汁裡翻轉沾醬，或在頂部放上您要的配料，例如油、蒜、新鮮蔬菜或辣椒。

雞翅每份營養含量 (純翅膀):

熱量94(39% 來自脂肪)• 碳水化合物0公克•
蛋白質14公克• 脂肪4公克• 飽和脂肪1公克• 膽固醇39毫克•
鈉 127毫克• 鈣 7毫克• 纖維0公克

水牛城辣雞翅醬

經典雞翅醬汁，以椰子油替代奶油。

大約¼杯醬汁，可沾20支雞翅。

¼ 杯辣椒醬

1 湯匙椰子油，須融化

1. 將辣椒醬和椰子油放入一個大型碗裡，攪拌均勻。
2. 雞翅準備好後，放入裝有醬汁的大碗裡，均勻翻面。請立即食用。

每份水牛城辣雞翅醬營養含量(以20支雞翅為基準):

熱量6(100% 來自脂肪)• 碳水化合物0公克•
蛋白質0公克• 脂肪1公克• 飽和脂肪1公克• 膽固醇0毫克•
鈉28毫克• 鈣0毫克• 纖維0公克

芝麻薑汁雞翅沾醬

在醬汁中加入辣椒片，以增加辣勁。

大約 ⅓ 杯醬汁

¼ 杯烘焙過的芝麻油

2 湯匙低鈉醬油

2 湯匙蜂蜜或辣味蜂蜜

1 5 x 5 公分薑片，去皮磨碎

3 蒜瓣，磨碎

¼ 杯烘烤過的芝麻

2到3顆蔥，切成絲狀

1. 將芝麻油、醬油、蜂蜜、薑片和大蒜放入一個大型碗裡，攪拌均勻，再放入芝麻一起攪拌均勻。
2. 雞翅準備好後，放入裝有醬汁的大碗裡，均勻翻面。撒上蔥絲。請立即食用。

每份芝麻薑汁營養含量(以20支雞翅為基準):

熱量39(78%來自脂肪)• 碳水化合物2公克•
蛋白質0公克• 脂肪3公克• 飽和脂肪0公克• 膽固醇 0毫克•
鈉68毫克• 鈣4毫克• 纖維0公克

椰子蝦

搭配咖哩蛋黃醬享用此道令人愉悅的開胃小菜!

功能模式: 烤箱/氣炸

3 到 4 人的份量

	非黏性烹調專用噴霧
½	杯未漂白萬用麵粉
1	大顆雞蛋, 打碎
1	杯日式麵包粉
½	杯剖碎、無糖椰子
½	磅(220公克)大蝦子
½	茶匙猶太鹽, 視情形酌量增加 橄欖油, 噴灑用

1. 將氣炸籃放到烤盤上面, 噴灑非黏性烹調專用噴霧, 備用。
2. 準備3個容器:1個裝麵粉, 1個裝蛋, 另1個裝攪拌均勻的日式麵包粉和椰子。
3. 蝦子用鹽巴調味, 再裹上麵粉, 並甩掉多餘的麵粉。接著再裹上雞蛋, 然後均勻裹上日式麵包攪拌粉。在蝦子兩側均勻噴灑橄欖油, 再稍微撒上一點鹽巴。將蝦子放入預準好的氣炸籃中。
4. 放入美膳雅® 25.5L旗艦級三合一多功能微波氣炸烤箱的上層。選擇烤箱/氣炸功能, 設定烹調溫度190°C, 烹調時間10分鐘, 按下「開始」鍵。烹調中途按暫停, 將蝦子翻面後再繼續烹調。烹調好的蝦子外表呈現酥脆金黃色。
5. 請立即食用。

每份營養含量 (以4人份為基準):

熱量294(56%來自脂肪)• 碳水化合物21公克• 蛋白質12公克
• 脂肪19公克• 飽和脂肪16公克• 膽固醇71毫克• 鈉657毫克
• 鈣39毫克• 纖維5公克

義式米脆球

搭配義式蕃茄醬提升開胃菜風味。

功能模式: 烤箱/氣炸

8顆米脆球

1	杯中等顆粒的白米
2	杯水
¼	茶匙猶太鹽
1	攪拌好的大顆雞蛋
¼	杯瑞可達起司
3	湯匙磨碎的義大利羅馬佩克里諾羊奶起司
¼	杯義大利新鮮香芹, 切段
¼	茶匙新鮮黑胡椒末
1	盎司(約28公克)莫札瑞拉起司棒, 切成八小塊
	非黏性烹調專用噴霧
¼	杯義式麵包屑
	橄欖油, 用於噴灑或塗刷
1	杯簡易義大利蕃茄醬 (第28頁) 或任何類型可以滴到食物上的義式蕃茄醬

1. 將白米、水和鹽放入平底鍋, 煮沸, 偶爾攪拌。待白米煮熟時, 蓋上蓋子, 火力調小煨煮。煮到水分被吸收, 白米變得軟柔為止 (參照包裝說明計時)。靜置待完全冷卻。
2. 在一個小碗中混合蛋、瑞可達起司、佩克里諾羊奶起司、香芹和胡椒。一邊用勺子攪拌白飯使其蓬鬆, 一邊加入雞蛋起司混合物。將白飯撒在防油紙盤上, 冷藏至少30分鐘。
3. 等白飯冷卻後, 用稍微沾濕的手把3湯匙的白飯捏成1顆米球, 重複捏剩下的白飯, 每顆米球裡填入一塊莫札瑞拉起司棒, 必要時再重新塑形。

- 將氣炸籃放到烤盤上面，噴灑非黏性烹調專用噴霧。
- 將麵包屑放到一個小碗內，輕輕地將每一顆米球放在麵包屑裡翻拌，然後再放到準備好的氣炸籃裡，噴灑或塗上橄欖油。
- 放入美膳雅® 25.5L旗艦級三合一多功能微波氣炸烤箱上層，選擇烤箱/氣炸功能，設定溫度在180°C，烹調時間15分鐘，按下「開始」鍵，啟動烹調，直到米球呈現均勻的金黃色為止。
- 請立即食用，可搭配義式蕃茄醬。

每一顆米脆球營養含量:

熱量269(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•纖維1公克

莫札瑞拉起司棒

一道適合親子烹調的好料理！為求最佳效果，莫札瑞拉起司棒在氣炸之前須先冷凍，因此請事先準備。

功能模式: 烤箱/氣炸
6人份

- ¼ 杯 未漂白萬用麵粉
- 1 攪拌好的超大顆雞蛋
- ½ 杯原味麵包屑
- 6 條起司棒
- 非黏性烹調專用噴霧
- 橄欖油，噴灑用
- ¼ 茶匙猶太鹽
- 簡易義大利蕃茄醬 (第28頁) 或充分調製的蕃茄醬

- 將麵粉、雞蛋和麵包屑分別放入有深度的碗裡浸漬。

- 將一條起司條依序放入麵粉、雞蛋、麵包屑中沾裹，輕拍去除多餘的部分。放在餐盤或拼盤上，剩下的起司條步驟一樣。
- 將每一條起司棒再次依序浸漬到雞蛋、麵包屑，作第二層沾裹。
- 將雙重沾裹好的起司條放到內襯托盤上，冷藏至少一小時，最多過夜 (越久越好)。
- 將氣炸籃放到烤盤上面，噴灑非粘性烹調專用噴霧。
- 準備好可以氣炸時，將起司條單層放在氣炸籃裡，塗上橄欖油，適度以鹽調味。
- 放入美膳雅®25.5L旗艦級三合一多功能微波氣炸烤箱上層，選擇烤箱/氣炸功能，設定溫度在180°C，烹調時間5分鐘，按下「開始」鍵，翻到另外一面再多烹調2到3分鐘。烹調好的莫札瑞拉起司棒呈現金黃色。
- 搭配義式蕃茄醬立即食用。

每條莫札瑞拉起司棒營養含量:

熱量153(46%來自脂肪)•碳水化合物11公克•蛋白質11公克
•脂肪8公克•飽和脂肪4公克•膽固醇55毫克•鈉325毫克
•鈣217毫克•纖維0公克

茄子薯條

酥脆的素食茄子薯條本身就非常美味，但若調製成一道加拿大「帕瑪森乾酪」菜肴，將更增添其美味等級。

功能模式: 烤箱/氣炸
4到6人份

- 非黏性烹調專用噴霧
- ¼ 杯 未漂白萬用麵粉
- 1 攪拌好的大顆雞蛋
- ½ 杯麵包屑 (原味或調味)

- 1 迷你茄子 (大約 225公克), 切片成3" 到 4"1/4"塊
橄欖油, 噴灑或塗刷用
- 1/2 茶匙猶太鹽, 等分
- 1 杯簡易義大利蕃茄醬 (第28頁) 或充分調製的蕃茄醬,
可依需求增加。
- 6 盎司(170公克)新鮮莫札瑞拉起司塊

1. 將氣炸籃放到烤盤上面, 噴灑非黏性烹調專用噴霧。
2. 將麵粉、雞蛋和麵包屑分別放入有深度的碗裡浸漬。
3. 將每一片茄子依序放入麵粉、雞蛋和麵包屑沾裏, 輕拍去除多餘的部分, 放到餐盤或拼盤上。
4. 將沾裏好的茄子薯條單層擺放好, 噴灑或塗上橄欖油, 加入一半的鹽調味。
5. 放入美膳雅® 25.5L旗艦級三合一多功能微波氣炸烤箱上層, 選擇烤箱/氣炸功能, 設定溫度在200°C, 烹調時間8分鐘, 按下「開始」鍵, 翻到另外一面再多烹調5分鐘。取出後靜置。剩下的茄子薯條作法相同。
6. 將所有的茄子薯條轉放到烤盤上, 整齊排放。頂部淋上醬汁, 再撒上一些起司後, 放入烤箱內, 選擇烤箱/氣炸功能, 設定溫度在180°C, 烹調時間大約4分鐘, 按下「開始」鍵, 烹煮直到起司融化起泡。
7. 搭配額外加溫的義大利蕃茄醬立即食用。

每份營養含量, 僅茄子薯條 (以6人份為基準):

熱量73(16% 來自脂肪) • 碳水化合物12公克 • 蛋白質3公克 • 脂肪1公克
• 飽和脂肪0公克 • 膽固醇36毫克 • 鈉77毫克 • 鈣23毫克 • 纖維2公克

每份營養含量, 茄子薯條含醬汁與起司 (以6人份為基準):

熱量180(43%來自脂肪) • 碳水化合物16公克 • 蛋白質10公克
• 脂肪9公克 • 飽和脂肪5公克 • 膽固醇56毫克 • 鈉337毫克
• 鈣180毫克 • 纖維2公克

簡易義大利蕃茄醬

只要15分鐘就能調製完成的一道義大利蕃茄醬。雖然我們喜歡新鮮植物的味道, 但乾燥植物可以讓這道醬汁成為快速的簡易食譜。

功能模式: 微波

大約 1 1/2 杯

- 1 28盎司(800公克)罐頭李子蕃茄, 瀝乾
- 2 湯匙橄欖油
- 1/2 茶匙猶太鹽
— 撮新鮮黑胡椒末
- 1 蒜瓣, 打碎去皮
— 撮磨碎的紅辣椒
- 1 顆新鮮羅勒(或以 1/2 茶匙乾燥的替代)
- 1 顆新鮮奧勒岡葉 (或以 1/4 茶匙乾燥的替代)
— 撮砂糖

1. 將所有食材放入一個微波安全型的碗裡, 再放入美膳雅® 25.5L旗艦級三合一多功能微波氣炸烤箱, 選擇微波模式, 設定烹調時間15分鐘, 火力強(10P), 按下「開始」。攪拌並檢查蕃茄的形狀, 如果沒有散掉, 蓋上蓋子, 再微波5分鐘。
2. 移除新鮮植物食材和蒜瓣, 等待稍微冷卻後, 依喜好拌和 (最好以攪拌棒拌和, 以幫助在溫度足夠的時候快速攪拌。若使用桌上型攪拌機, 請先等待醬汁稍涼後再攪拌, 確保攪拌機排氣釋壓。)

每份營養含量(1/2 杯):

熱量84(59%來自脂肪) • 碳水化合物7公克 • 蛋白質1公克 • 脂肪6公克
• 飽和脂肪1公克 • 膽固醇0毫克 • 鈉572毫克 • 鈣28毫克 • 纖維1公克

甘藷與褐皮馬鈴薯片

您會對其美味、酥脆度和簡單感到不可思議！

功能模式: 微波

大約 5 杯 (2 杯甘藷 + 3 杯褐皮馬鈴薯)

1 褐皮馬鈴薯 (大約 170公克)

1 甘藷 (大約 225公克)
冷壓初榨橄欖油
猶太鹽

1. 準備一顆褐皮馬鈴薯。在一個有深度的碗裡裝入冰水。馬鈴薯切片成 1.5 毫米 / 1/8 英寸厚度 (用刨絲器更方便)，刨好的馬鈴薯片立即放入冰水中。稍微攪拌後，浸泡 3 到 5 分鐘。瀝乾後再用冷水清洗，直到水是乾淨 (不會看起來霧霧的) 為止。這個步驟能去除馬鈴薯片中多餘的澱粉，增加酥脆度。將清洗好的馬鈴薯片轉放至鋪有乾淨餐巾或紙巾的托盤上，頂部另外蓋上一層餐巾/紙巾，讓它適度乾燥。
2. 在一個大的微波安全型餐盤上鋪好二層紙巾，再放上馬鈴薯片，確認馬鈴薯片沒有堆疊。馬鈴薯頂部噴灑或塗上一點油，再撒上一撮猶太鹽。
3. 放入美膳雅®25.5L 旗艦級三合一多功能微波氣炸烤箱，選擇微波模式，設定烹調時間 4 分鐘，火力強 (10P)，按下「開始」。翻轉馬鈴薯片後再放回烤箱內以強火力額外微波 2 分鐘，結束後取出。剩下的褐皮馬鈴薯片做法相同。
4. 烹調褐皮馬鈴薯片的同時，可以準備甘藷。以同樣的方式去皮後再切成薄片 (最好用刨絲器切成 1.5 毫米 / 1/8 英寸的厚度)。將刨好的甘藷單層放至鋪有乾淨紙巾的餐盤上，噴灑或塗上一點橄欖油，再撒上猶太鹽。選擇微波模式，設定烹調時間 4 分鐘，火力強，翻轉馬鈴薯片後再放回烤箱內以強火力額外微波 2 分鐘，結束後取出。剩下的褐皮馬鈴薯片做法相同。
5. 依喜好再撒一些鹽或濃郁洋蔥醬 (食譜如後)。

每份營養含量 (1 杯):

熱量 65 (1% 來自脂肪) • 碳水化合物 15 公克 • 蛋白質 1 公克 • 脂肪 0 公克
• 飽和脂肪 0 公克 • 膽固醇 0 毫克 • 鈉 141 毫克 • 鈣 18 毫克 • 纖維 2 公克

濃郁洋蔥醬

靜置一夜可以讓洋蔥更入味，非常適合搭配馬鈴薯片、清脆蔬菜或甚至是薯條。

功能模式: 微波

大約 3 杯

1 磅 (450 公克) 洋蔥 (大約 2 到 3 顆小顆至中顆)，
切丁 (大約切丁成 4 杯)

2 湯匙無鹽奶油

1 茶匙伍斯特醬

2 撮黑胡椒粉，等分

2 湯匙美乃滋

2 湯匙切好的新鮮香芹

1 茶匙洋蔥粉

1/4 茶匙蒜粉

1/2 茶匙海鹽

2 杯酸奶油

1. 將洋蔥、奶油、伍斯特醬和 1 撮黑胡椒粉放入一個微波安全型的碗裡，並覆蓋住。再將碗放入美膳雅®25.5L 旗艦級三合一多功能微波氣炸烤箱，選擇微波模式，設定烹調時間 10 分鐘，火力強 (10P)，按下「開始」，均勻攪拌。烹調好的洋蔥會變非常軟，呈現淡淡地焦糖顏色。如果沒有，再次覆蓋住，以強火力再微波 5 分鐘。
2. 加入美乃滋、香芹、洋蔥粉、蒜粉、鹽巴和一小撮胡椒粉，均勻攪拌。加入酸奶油融合。調味。隔夜冷藏後的濃郁洋蔥醬更加美味。

每份營養含量 (2 湯匙):

熱量 65 (74% 來自脂肪) • 碳水化合物 3 公克 • 蛋白質 1 公克 • 脂肪 5 公克
• 飽和脂肪 3 公克 • 膽固醇 17 毫克 • 鈉 88 毫克 • 鈣 32 毫克 • 纖維 0 公克

乳酪鍋

可以自由選擇是否搭配西班牙辣香腸—都很美味！

功能模式: 微波

2¼ 杯

- 8 盎司(225公克)生西班牙辣香腸，
必要時拆下腸衣並丟棄(可自由選擇)
- 1 8盎司(225公克)包裝奶油起司，冷的
- 4 盎司(110公克)蒙特雷乾酪，切碎
- ¾ 杯沙沙醬(任何調味或溫度)

1. 若以西班牙辣香腸當食材，請放入一個微波安全型的餐盤，將西班牙辣香腸單層擺放，覆蓋住後放入美膳雅®25.5L旗艦級三合一多功能微波氣炸烤箱，選擇微波模式，設定烹調時間4分鐘，火力強(10P)，按下「開始」。烹調結束後取出並等待冷卻，冷卻之後將西班牙辣香腸弄碎。
2. 將剩下的食材放入一個微波安全型的碗中，再將碗放入烤箱內。選擇微波模式，設定烹調時間3分30秒，火力強(10P)，按下「開始」。之後拌入碎香腸，趁熱食用。

每份營養含量 (¼ 杯):

熱量250(79%來自脂肪)• 碳水化合物2公克•
蛋白質10公克• 脂肪22公克• 飽和脂肪10公克• 膽固醇61毫克•
鈉589毫克• 鈣116毫克• 纖維02公克

藍紋起司沾醬

很適合在打遊戲的日子裡搭配雞翅一起吃(第24頁)！

功能模式: 微波、雙功能烹飪

8人份

- 1 8盎司(225公克)包裝奶油起司，冷的
- ⅓ 杯美乃滋
- ¼ 杯白脫牛奶
- 2 蒜瓣，磨碎
- 2 茶匙準備好的辣根，或嗜味
- 1 茶匙伍斯特醬
- 撮猶太鹽
- ¼ 茶匙新鮮黑胡椒末
- 6 盎司(170公克)藍紋起司，切碎
- 2 湯匙切好的青蔥，含蔥綠和蔥白
- 2 湯匙薄切韭菜，作為裝飾

1. 將奶油起司放到一個微波安全型的餐盤上，再將餐盤放入美膳雅® 25.5L旗艦級三合一多功能微波氣炸烤箱，選擇微波融化/軟化預設A4模式，按下「開始」。用手指就能輕壓起司中心代表起司已足夠軟化。如有必要請重複此步驟。
2. 在一個中型碗中，混合攪拌軟化的奶油起司、美乃滋、白脫牛奶、大蒜、辣根、伍斯特醬、鹽巴和胡椒粉，直到均勻融合。加入藍紋起司、青蔥和韭菜攪拌。將攪拌混合的食材倒入一個微波安全型的小型烤盤內。
3. 放入烤箱，選擇組合烹調(CC-2)模式，設定烹調溫度180°C，烹調時間10分鐘，按下「開始」。頂部出現金黃色呈現金黃色，食材起泡時，代表已經烹調完成。
4. 仔細從烤箱中取出，食用前請先靜置5分鐘。可以依個人喜好，以切碎的韭菜裝飾。

每份營養含量:

熱量221(84%來自脂肪)• 碳水化合物2公克• 蛋白質7公克•
脂肪20公克• 飽和脂肪10公克• 膽固醇32毫克•
鈉367毫克• 鈣158毫克• 纖維0公克

電影院爆米花組合

無水奶油因已去除水分，能讓爆米花充滿奶油香味，而不會濕軟。
看電影的時候再搭配一些自己喜歡的糖果，享受整晚的電影時刻！

功能模式: 微波

大約 10 杯爆米花、12 杯混合爆米花

- 1 條(8湯匙)無鹽奶油，冷的，切好放入湯匙內
- 1/2 杯爆米花玉米粒
- 3 湯匙無水奶油
- 1/2 猶太鹽
- 3/4 杯巧克力糖果 (例如Raisinets®、Buncha Crunch®、或Sno-Caps®)
- 3/4 杯塗上糖果的點心 (例如Reese's Pieces®、Peanut M&M's®、或Skittles®)
- 3/4 杯軟糖 (例如Sour Patch Kids®、Twizzlers®、或Haribo's®、Gold-Bears®)

1. 製作無水奶油: 將奶油放入一個大的微波安全型量杯，再放入美膳雅® 25.5L旗艦級三合一多功能微波氣炸烤箱內，選擇微波模式中的奶油融化(A3)預設功能，按下「開始」。

烹調完成後，先在烤箱裡靜置1到2分鐘，再重複預設功能，讓融化的奶油在烤箱裡靜置2到3分鐘後再取出。奶油應該會呈現3層，如果沒有，請再重複一次預設微波。

將頂層的乳固體排除，將中層倒入一個容器內，仔細保留底層。保留3湯匙的無水奶油，覆蓋住後冷藏；視需要進行重新加熱的動作。

2. 將爆米花玉米粒放入微波安全型碗裡，覆蓋住後，放入烤箱內。選擇微波模式，設定烹調時間4分鐘，火力強 (10P)，按下「開始」。
3. 爆米花準備好之後，打開上蓋，將無水奶油倒到爆米花上。撒上鹽巴並撒一些糖果。覆蓋住後翻拌融合，或以隔熱抹刀攪拌直到全部爆米花都塗抹上無水奶油。立即食用

營養含量依照加入的糖果而有所不同。

每杯爆米花營養含量 (不含糖果):

熱量62(65%來自脂肪)•碳水化合物5公克•蛋白質1公克•脂肪5公克
•飽和脂肪3公克•膽固醇0毫克•鈉56毫克•鈣0毫克•纖維1公克

蜜饯培根與墨西哥辣椒爆米花

甜鹹燻辣，看電影時或任何其他時光的小點心。

功能模式: 烤箱/氣炸

大約10杯爆米花

- 非黏性烹調專用噴霧
- 2 根墨西哥辣椒，切成圓形
- 撮加 1/4 茶匙猶太鹽，等分
- 橄欖油，噴灑用
- 6 片薄切培根
- 1 湯匙紅糖
- 撮卡宴辣椒
- 3 湯匙無鹽奶油，切好放入湯匙
- 1/2 杯爆米花玉米粒

1. 將氣炸籃放到烤盤上面，噴灑非黏性烹調專用噴霧。將墨西哥辣椒單層擺放到氣炸籃上，撒一撮鹽並均勻噴灑一點油。放入烤箱內，選擇烤箱/氣炸模式，設定烹調溫度200°C，烹調時間8分鐘。烹調完成後取出備用。
2. 烹調墨西哥辣椒的同時，將紅糖與卡宴辣椒放入一個碗內攪拌混合。再放入培根片，翻拌均勻沾抹紅糖與卡宴辣椒。
3. 在氣炸籃上單層擺放培根片，放入烤箱中。

4. 選擇烤箱/氣炸模式，設定烹調溫度200°C，烹調時間12分鐘，按下「開始」，煮到酥脆為止。可依照培根厚度和您想要的脆度延長烹調時間，每次延長請以2分鐘為單位。
5. 放涼後再切成一口大小，與烹調好的墨西哥辣椒一起備用。
6. 將奶油放到微波安全型的杯子裡，再放入烤箱中。選擇微波模式的奶油融化(A-3)預設模式，按下「開始」。之後攪拌奶油直至完全融化。備用。
7. 將爆米花玉米粒放入美膳雅® 爆米花專用碗(或附有蓋子的微波安全型碗)內，覆蓋住。選擇微波模式，設定微波時間4分鐘，火力強(10P)，按下「開始」。
8. 爆米花準備好之後，打開上蓋，將融化奶油倒到爆米花上。灑上剩下的¼茶匙鹽，再加入備用的培根和墨西哥辣椒翻拌攪拌。蓋上上蓋，翻拌直到融合，或以隔熱抹布攪拌直到全部爆米花都塗抹上配料。立即食用。

每杯爆米花營養含量:

熱量108(70%來自脂肪)•碳水化合物7公克•蛋白質2公克•脂肪9公克
•飽和脂肪4公克•膽固醇17毫克•鈉154毫克•鈣1毫克•纖維1公克

經典烤雞

簡單的香料在這份經典烤雞中大有幫助。

功能模式: 雙功能烹飪
6人份

- | | |
|---|-------------------------|
| 1 | 1.5-1.8公斤的雞肉 |
| ½ | 顆檸檬 |
| 1 | 茶匙猶太鹽 |
| ½ | 茶匙新鮮黑胡椒末 |
| 1 | 茶匙冷壓初榨橄欖油 |
| 1 | 茶匙普羅旺斯或其他乾燥植物，例如迷迭香和百里香 |
| 3 | 切碎的蒜瓣 |

1. 把雞肉輕輕拍乾，在雞肉上擠一點檸檬，用鹽和胡椒粉調味。將檸檬一半放入雞的體內。傾倒一些橄欖油到雞肉上，再以植物香料和蒜瓣揉搓雞肉。把蒜瓣放入雞的體內與檸檬一起。視需要綁緊。
2. 將準備好的雞肉放入微波烘烤安全型餐盤上，再放入美膳雅®25.5L旗艦級三合一多功能微波氣炸烤箱內，選擇雙功能烹飪(CC-1)，設定烹調溫度200°C，烹調時間60分鐘。烹調好的雞肉會呈現金黃色，且外表酥脆，雞腿的溫度會是75°C。
3. 仔細取出雞肉，靜置10分鐘，切塊後食用。

每份營養含量 (以4磅雞肉為基準):

熱量408(64%來自脂肪)•碳水化合物2公克•蛋白質34公克
•脂肪28公克•飽和脂肪8公克•膽固醇138毫克
•鈉316毫克•鈣41毫克•纖維0公克

雞塊

所有年齡層的小孩都喜愛這一道居家冷凍食物。

功能模式: 烤箱/氣炸
大約4人份

非粘性烹調專用噴霧

- | | |
|----|-----------------------------------|
| ¾ | 杯未漂白萬用麵粉 |
| 2 | 輕輕打勻的大顆雞蛋 |
| 1½ | 杯麵包屑 |
| ¾ | 茶匙猶太鹽，等分 |
| ¾ | 茶匙新鮮黑胡椒末，等分 |
| 1 | 磅(450公克)無骨去皮雞胸肉或雞腿，重量平均，切塊成約4公分大小 |
| | 橄欖油，噴灑用 |
1. 將氣炸籃放到烤盤上，塗抹非黏性烹調專用噴霧，備用。

- 將麵粉、雞蛋、麵包屑各自放入一個足以浸漬雞肉的大碗內，加上一撮鹽、胡椒粉，攪拌至融合。
- 將雞肉的兩邊都平均灑上剩下的鹽和胡椒粉，雞肉在浸漬於雞蛋之前，每一塊雞肉都先沾上麵粉，再輕輕甩掉多餘的麵粉，接著均勻塗上麵包屑。噴灑橄欖油後，將雞塊單層擺放到預備好的氣炸籃內。
- 放入美膳雅®25.5L旗艦級三合一多功能微波氣炸烤箱的上層。選擇烤箱/氣炸模式，設定烹調溫度200°C，烹調時間15分鐘，按下「開始」。中間暫停，將雞塊翻面。烹調好的雞塊外表呈現金黃色，請立即食用。

每份營養含量 (以4人份為基準):

熱量191(22%來自脂肪)•碳水化合物32公克•
 蛋白質5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•纖維 1公克

墨西哥雞肉飯

一道以健康的方式完成的佳餚。

功能模式: 微波、階段烹飪、烤箱/氣炸
 3到4人份

- | | |
|---|-----------------------------------------------|
| 3 | 杯水 |
| 1 | 杯短糙米 |
| 2 | 無骨、去皮雞胸肉 (每塊220公克)
猶太鹽
新鮮黑胡椒末
乾燥奧勒岡葉 |
| 2 | 杯煮過的黑豆 (若使用罐頭黑豆，請先瀝水並沖洗過) |
| 1 | 杯玉米粒 |
| ½ | 紅柿子椒，切丁
酪梨，切丁，配餐用
莎莎醬，配餐用 |

萊姆塊，配餐用

切好的生菜，配餐用

切好的香菜，配餐用

墨西哥玉米片，配餐用

- 製作米飯：將米和水放入一個微波安全型的餐盤上並覆蓋住，再放入美膳雅® 25.5L旗艦級三合一多功能微波氣炸烤箱內，選擇階段烹調。第一段請選擇微波模式，設定烹調時間20分鐘，火力強(10P)。再選擇階段烹調。第二段(SC-2)選擇微波模式，設定烹調時間5分鐘，中度火力(4P)，按下「開始」。取出前請先靜置5分鐘。取出後用叉子拌鬆，蓋上蓋子後備用。
- 接下來烹煮雞肉。將雞肉放入一個有深度的盤子裡，再以一撮鹽、一撮胡椒粉，以及奧勒岡葉調味。蓋上透氣蓋子(如果使用保鮮膜，請確認保鮮膜沒有碰觸到雞肉，並且在幾個地方戳洞)。選擇微波模式，設定烹調時間5分鐘，火力強(10P)。烹調完成後取出，靜置幾分鐘後再切片。
- 將黑豆放入一個微波安全型的餐盤上，加上一撮鹽和一撮胡椒粉。選擇微波模式，設定烹調時間30分鐘，火力強(10P)，按下「開始」。烹調完成後取出，蓋上蓋子保溫，備用。
- 將紅柿子椒和墨西哥玉米片放入一個有深度的微波安全型盤子內，灑上橄欖油，再以一撮鹽和一撮胡椒粉調味。選擇烤箱/氣炸模式，設定烹調溫度200°C，烹調時間10分鐘，按下「開始」。
- 將米飯分別盛裝入碗內，上面再平均放上熟黑豆、蔬菜、切片雞肉、切片酪梨、生菜、香菜，旁邊副餐再放莎莎醬、墨西哥玉米片和萊姆塊。

每份營養含量 (以4人份為基準):

熱量578(18%來自脂肪)•碳水化合物74公克•蛋白質48公克
 •脂肪12公克•飽和脂肪2公克•膽固醇109毫克
 •鈉828毫克•鈣57毫克•纖維14公克

芝麻生薑五穀佐鮭魚、青菜與脆蔥

五穀雜糧(無論是米、藜麥還是法羅麥),都是在冰箱或儲藏室可以找到的食品。這一道菜結合了許多不同的調味和口感(口感嚼勁的法羅麥、絲滑的鮭魚、脆蔥),著實是一道相當豐富的佳餚。大部分的配料都可以事先準備,縮短午餐或晚餐的準備時間。

功能模式: 微波、階段烹飪

3到4人份

- 1 磅(450公克)鮭魚
- ¼ 茶匙猶太鹽
- ¼ 杯低鈉醬油
- 1 茶匙切好的新鮮薑片
- 1 切碎切片的蒜瓣
- 1 茶匙蜂蜜
- 1 茶匙第戎芥末醬
- 2 茶匙冷壓初榨橄欖油
- 一撮新鮮黑胡椒末
- 1¾ 杯水再加1湯匙,等分
- 1 杯法羅麥
- ½ 束蒼蓬菜
- 1 蒜瓣,磨碎去皮
- 一撮海鹽
- ½ 杯去殼開心果
- 1 茶匙芝麻(最好是黑籽與白籽混合)
- 2 青蔥,切成極薄(大約 0.1公分厚)
- ¼到½杯植物油、一撮適量海鹽

1. 準備鮭魚。在鮭魚上撒 ¼茶匙的鹽,放入有深度的微波安全型餐盤裡。另外在一個小碗裡,倒入醬油、薑、蒜、蜂蜜、第戎芥末醬、橄欖油和黑胡椒攪拌均勻。攪拌均勻後,倒到鮭魚上醃漬,趁醃漬時準備法羅麥。

2. 將1¼ 杯水和法羅麥倒入一個微波安全型的盤子上並覆蓋住。放入美膳雅® 25.5L旗艦級三合一多功能微波氣炸烤箱內,選擇階段烹飪第一段(SC-1):選擇微波模式,設定烹調時間10分鐘,火力強(10P)。再選擇階段烹飪第二段(SC-2):選擇微波模式,設定烹調時間10分鐘,火力中度(4P),按下「開始」。
3. 取出前請先在烤箱內靜置5分鐘。取出後以叉子拌鬆法羅麥,再蓋上蓋子保溫。此時可繼續進行其他食材的製作。(若要晚一點再食用,請等待完全冷卻後放入冰箱冷藏,最多可冷藏4天。)
4. 將鮭魚從醃料中取出,醃料保留,再將鮭魚放到一個小的微波安全型盤子裡,以透氣蓋蓋上(如果使用保鮮膜請在幾個地方戳洞),放入微波氣炸烤箱內,選擇烤箱/氣炸模式,設定烹調時間6分鐘,火力強(10P)。烹調完成後取出備用。
5. 將醃料放入微波氣炸烤箱內,選擇微波模式,設定烹調時間1分鐘,火力強(10P),按下「開始」。烹調完成後取出備用。
6. 烹煮蒼蓬菜。將菜根切成½英吋大小,再粗切菜葉。將蒼蓬菜、大蒜、鹽和1湯匙的水放入一個微波安全型的容器內,覆蓋住後,放入美膳雅® 25.5L旗艦級三合一多功能微波氣炸烤箱內,選擇微波模式,設定烹調時間3分鐘,火力強(10P),按下「開始」。烹調完成後取出備用。
7. 將開心果和芝麻放入一個微波安全型的盤子裡,再放入美膳雅® 25.5L旗艦級三合一多功能微波氣炸烤箱內,選擇微波模式,設定烹調時間6分鐘,火力強(10P),按下「開始」。烹調完成後取出備用。
8. 將青蔥和油放入一個微波安全型的碗裡,倒油時請先倒入¼ 杯,最多不要超過½ 杯,確認油完全蓋住青蔥。放入美膳雅® 25.5L旗艦級三合一多功能微波氣炸烤箱內,選擇微波模式,設定烹調時間5分鐘,火力強(10P)。
9. 攪拌並持續以強(10P)火力微波30秒。重要!維持短時間微波循環可預防青蔥燒焦,以30秒為一單位,可以幫助您隨時觀察青蔥的顏色。一旦青蔥變成金黃色後,小心謹慎地倒在細過濾網上,再移到鋪有紙巾的盤子上。用額外的紙巾吸乾,吸乾後立即以鹽巴調味。
10. 食用時,請將法羅麥分裝至小碗內,碗上搭配鮭魚、青菜和所有酥脆的配料,再淋上備用的醃汁。

每份營養含量 (以4人份為基準):

熱量491(36%來自脂肪)•碳水化合物48公克•蛋白質32公克
•脂肪20公克•飽和脂肪2公克•膽固醇63毫克
•鈉967毫克•鈣80毫克•纖維4公克

地中海鱈魚

調味大膽但是卻健康輕盈，
這一道平日的晚餐只需要15分鐘就能完成。

功能模式: 微波
4人份

- 1 湯匙加 1 茶匙冷壓初榨橄欖油，等分
- 1 杯葡萄蕃茄
- ½ 杯綠橄欖，去核粗切
- ½ 杯洋蔥心，粗切
- 4 新鮮百里香
- 1 切碎的蒜瓣
- 1 磅(450公克)鱈魚
- ¼ 茶匙猶太鹽
- 一撮新鮮黑胡椒末

1. 將 1 湯匙的橄欖油和蕃茄、綠橄欖、洋蔥心、百里香、蒜瓣放入一個有深度的微波安全型烤盤上，蓋上蓋子。放到美膳雅® 25.5L旗艦級三合一多功能微波氣炸烤箱內，選擇微波模式，設定烹調時間5分鐘，火力強(10P)，按下「開始」。
2. 烤盤上加入鱈魚，以鹽巴和胡椒粉調味，再淋上剩下的1茶匙橄欖油，蓋上蓋子。選擇微波模式，設定烹調時間10分鐘，火力強(10P)。
3. 從烤箱中取出並立即食用。

每份營養含量:

熱量203(45%來自脂肪)•碳水化合物6公克•蛋白質21公克
•脂肪10公克•飽和脂肪1公克•膽固醇49毫克
•鈉512毫克•鈣35毫克•纖維1公克

蔬菜拉麵湯

最舒適的美味，製作過程簡單卻不失其精華。

功能模式: 微波
4 杯 (2人份)

- 4 盎司(110公克)乾拉麵
- 4 杯蔬菜湯
- 1 ½英吋薑片，去皮磨碎
- 1 小蒜瓣，磨碎
- 1 6公分海帶(可選擇是否添加)
- 1 茶匙醬油
- 1 薄切青蔥
- 1 小胡蘿蔔，切成長條狀
- ½ 杯去殼毛豆、輕培芝麻油、半熟水煮蛋 (可自行斟酌)

1. 將乾拉麵條放入防熱碗中。另外在一個大的微波安全型容器中倒入2杯水 (亦即一個4杯量的玻璃量杯)，蓋上蓋子，放到美膳雅® 25.5L旗艦級三合一多功能微波氣炸烤箱內。選擇微波模式，設定烹調時間6分鐘，火力強(10P)，按下「開始」。微波好的水應該是剛煮沸的樣子。
2. 將水倒到麵條上並攪拌，再將水瀝乾，將拉麵平均分成2碗，備用。
3. 在裝水的同一個容器中，加入蔬菜湯、磨碎的蒜瓣、海帶 (如果有用到) 和醬油，蓋上蓋子後，放到微波氣炸烤箱裡。選擇微波模式，設定烹調時間5分鐘，火力強(10P)，按下「開始」。
4. 倒到備用的麵條上。
5. 搭配個人喜好的配料：薄切青蔥、條狀小胡蘿蔔、毛豆及(或)半熟水煮蛋，再淋上輕培過的芝麻油後，即可享用。

每份營養含量:

熱量125(3%來自脂肪)•碳水化合物27公克•蛋白質4公克
•脂肪0公克•飽和脂肪0公克•膽固醇0毫克
•鈉2083毫克•鈣3毫克•纖維3公克

炸鷹嘴豆餅加中東茄子泥三明治

我們在三明治的夾層裡加上二種不同口味的中東美食。
請記得先在前一晚浸泡鷹嘴豆。

功能模式: 微波、烤箱/氣炸

12份炸鷹嘴豆餅及大約1½ 杯茄子泥醬

炸鷹嘴豆餅食材:

- ¼ 茶匙小蘇打粉
- 1 湯匙水
- 1 小蔥, 切段成2.5公分
- 1 蒜瓣
- ½ 杯乾鷹嘴豆, 隔夜浸泡後瀝乾並沖洗乾淨
- ⅓ 杯包裝新鮮義大利新鮮香芹 (根與葉)
- 1 湯匙未漂白萬用麵粉
- ¾ 茶匙猶太鹽
- ⅛ 茶匙新鮮黑胡椒末
- ¾ 茶匙孜然芹粉
- ¼ 茶匙芫荽粉
- ⅛ 茶匙辣椒粉

中東茄子泥食材:

- 2 大條茄子
- 1 切好的小蒜瓣
- ½ 茶匙猶太鹽
- ⅛ 茶匙孜然粉
- 2 湯匙中東芝麻醬
- 1 湯匙新鮮檸檬汁
- ¼ 杯冷壓初榨 橄欖油 非粘性烹調專用噴霧 橄欖油, 噴灑用

三明治食材:

皮塔餅 (口袋餅), 減半加溫。

薄切的紫甘藍與紅洋蔥

切好的小黃瓜、蕃茄與泡菜 (可選擇是否添加)、中東芝麻醬
切好的新鮮義大利香芹

1. 製作炸鷹嘴豆餅: 用1湯匙的水融解小蘇打粉, 將食品調理機的刀片裝上, 將蔥和蒜切碎。加入鷹嘴豆、香芹、麵粉、鹽、胡椒粉和辣椒粉, 運轉6到8次以粗磨鷹嘴豆。把碗內刮整齊後, 再多切幾次。保留¼杯到攪拌碗裡。食品調理機在運作中時, 透過進料管倒入融解好的小蘇打粉。
2. 倒入剛才保留的 ¼ 杯攪拌碗裡混合均勻, 使用湯匙測量, 將鷹嘴豆舀成12等份, 並將每一份都做成丸子形狀, 放到鋪有蠟紙的托盤或盤子上, 冷藏30分鐘。
3. 這個時候可以開始製作茄子泥: 用叉子或牙籤在茄子多處刺洞, 放到微波安全型盤子上, 再將盤子放入美膳雅® 25.5L旗艦級三合一多功能微波氣炸烤箱內, 選擇微波模式, 設定烹調時間12分鐘, 火力強(10P), 按下「開始」。烹調好的茄子會變得軟軟的, 請靜置到稍微涼一點。
4. 當茄子涼到可以處理的時候, 橫切一半, 將裡面的肉挖出來, 並去除茄子皮。將茄子的肉放到一個大型的碗裡, 用叉子搗碎, 再加入蒜、鹽、孜然粉攪拌。接著再加入中東芝麻醬和檸檬汁攪拌, 然後再加入橄欖油攪拌。最後加入義大利香芹攪拌。適度調整味道, 待茄子泥冷卻到與室溫相同的溫度後, 備用。
5. 完成炸鷹嘴豆餅: 將氣炸籃放到烤盤上, 籃子裡噴灑非粘性烹調專用噴霧, 再將冷卻的炸鷹嘴豆餅單層放入氣炸籃裡, 均勻噴灑橄欖油。接著將氣炸籃放到微波氣炸烤箱裡, 選擇烤箱/氣炸模式, 設定烹調溫度180°C, 烹調時間10分鐘, 按下「開始」。烹調好的炸鷹嘴豆餅呈現均勻的金黃色, 且外表酥脆。
6. 製作三明治: 將1湯匙的茄子泥和二份炸鷹嘴豆餅填入口袋餅夾層, 頂部放上甘藍菜、紅洋蔥、蕃茄和泡菜。依個人喜好淋上中東芝麻醬並撒上切好的香芹。立即食用。

每份炸鷹嘴豆餅營養含量:

熱量62(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• 纖維1公克

每份茄子泥營養含量 (2 湯匙):

熱量151(67%來自脂肪)• 碳水化合物11公克• 蛋白質3公克• 脂肪12公克
• 飽和脂肪2公克• 膽固醇0毫克• 鈉192毫克• 鈣22毫克• 纖維6公克

二次焗烤馬鈴薯

美膳雅® 25.5L旗艦級三合一多功能微波氣炸烤箱
能讓焗烤馬鈴薯皮變得更香脆。

功能模式: 微波、烤箱/氣炸

2份馬鈴薯

- 2 片培根
- 2 褐皮馬鈴薯, 每顆170到225公克
- ½ 杯花椰菜
- ¼ 杯酸奶油, 可依喜好增加
- ½ 杯切達起司條, 等分
- ¼ 茶匙猶太鹽
- ¼ 茶匙新鮮黑胡椒末
- 非粘性烹調專用噴霧

1. 將培根放在鋪有二層紙巾的微波安全型盤子上, 再將盤子放到美膳雅® 25.5L旗艦級三合一多功能微波氣炸烤箱內, 選擇微波模式, 設定烹調時間2分30秒, 火力強(10P), 按下「開始」。持續以2分30秒的固定時間烹調, 直到培根呈現金黃色, 且外表酥脆。烹調完成後小心取出, 放到一個鋪有紙巾的盤子上, 備用。
2. 用叉子在馬鈴薯上戳很多洞, 直接放到微波氣炸烤箱的轉盤上, 選擇馬鈴薯微波預設模式, 設定2顆馬鈴薯, 並按下「開始」。烹調完成後小心取出馬鈴薯, 放涼。
3. 此時可以先將花椰菜放到一個微波安全型的碗內, 再加入1湯匙的水, 蓋上蓋子, 再將碗放到美膳雅® 25.5L旗艦級三合一多功能微波氣炸烤箱內, 選

擇微波模式中的新鮮蔬菜微波(A2)模式, 設定0.1kg, 按下「開始」。烹調完成後小心取出, 瀝乾並稍微放涼。

4. 製作餡料: 把煮熟的馬鈴薯從中間切開, 再把裡面的馬鈴薯肉挖出來, 不要弄損外皮。將挖出來的馬鈴薯肉加到放花椰菜的碗內。保留馬鈴薯外殼。用叉子將馬鈴薯肉和花椰菜搗成泥, 加入酸奶油、¼ 杯切達起司條、鹽和胡椒, 攪拌融合。
5. 用湯匙將餡料回填至剛才保留的馬鈴薯外殼內, 再將填滿餡料的馬鈴薯放到烤盤上的氣炸籃裡, 馬鈴薯外皮噴上一層薄薄的非粘性烹調專用噴霧。將剩下的¼ 杯切達起司條均勻地灑在兩顆馬鈴薯上。把馬鈴薯放到微波氣炸烤箱裡, 選擇烤箱/氣炸模式, 設定烹調溫度180°C, 烹調時間10分鐘, 按下「開始」。烹調好的馬鈴薯外皮酥脆, 頂部也呈現金黃色並且脆脆的。
6. 仔細地將馬鈴薯從烤箱中取出, 將備用的培根弄碎後撒在馬鈴薯上, 再依個人喜好添加酸奶油。立即食用。

每份馬鈴薯營養含量:

熱量320(45%來自脂肪)• 碳水化合物30公克• 蛋白質14公克
• 脂肪16公克• 飽和脂肪9公克• 膽固醇55毫克
• 鈉453毫克• 鈣385毫克• 纖維3公克

“炸” 孢子甘藍

好吃的甜辣醬讓這道孢子甘藍美味十足。

功能模式: 烤箱/氣炸

4人份

非粘性烹調專用噴霧

- 1 磅孢子甘藍
- ¾ 茶匙猶太鹽 橄欖油, 噴灑用
- 2 湯匙蜂蜜
- 2 茶匙拉差辣椒醬
- 1 茶匙新鮮萊姆汁

1. 將氣炸籃放到烤盤上面, 噴灑非黏性烹調專用噴霧。備用。
2. 修掉每顆孢子甘藍的底部, 再從中間切半。將一半的孢子甘藍放到氣炸籃裡面, 再灑上鹽巴, 並且塗上一層薄薄的橄欖油。
3. 放入美膳雅® 25.5L旗艦級三合一多功能微波氣炸烤箱內, 選擇階段烹調模式。第一段(SC-1)選擇烤箱/氣炸, 設定烹調溫度150°C, 烹調時間20分鐘, 按下旋鈕確認。再選擇一次階段烹調。第二段(SC-2)選擇烤箱/氣炸, 設定烹調溫度180°C, 烹調時間10分鐘, 按下旋鈕確認, 再按下「開始」。烹調完成的甘藍會變得又軟又脆。
4. 在等待甘藍烹調的時候, 可以將蜂蜜、拉差辣椒醬和萊姆汁放入一個中型碗內攪拌均勻。甘藍烹調完成後, 放入醬汁裡面翻拌, 然後立即食用。

每份營養含量:

- 熱量89(13%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 • 纖維4公克

花椰菜佐切達醬

切達醬是一種快速點綴蔬菜的方法,
這道花椰菜佐切達醬是一道經典組合佳餚。

功能模式: 微波

4人份

- 4 杯花椰菜
- ¼ 杯水
- ⅓ 杯牛奶 (全脂或低脂)
- 3 盎司(85公克)碎切達起司
- 3 盎司(85公克)碎蒙特里起司
一撮新鮮黑胡椒末

1. 將花椰菜和水放入一個微波安全型的碗內, 蓋上蓋子, 再將碗放入美膳雅® 25.5L旗艦級三合一多功能微波氣炸烤箱, 選擇微波模式中的新鮮蔬菜預設模式(A2), 設定0.1kg, 按下「開始」。烹調完成後取出, 瀝乾備用。
2. 將牛奶、起司和黑胡椒末放入一個大的玻璃量杯內, 或4杯份量的微波安全型碗內, 蓋上蓋子後放到烤箱裡。選擇微波模式, 設定烹調時間6分鐘, 火力強(10P), 按下「開始」。烹調3分鐘後按暫停, 攪拌後再繼續烹調。
3. 攪拌醬汁, 淋到備用的花椰菜上即可享用。

每份營養含量:

- 熱量204(70%來自脂肪) • 碳水化合物8公克 • 蛋白質14公克
• 脂肪23公克 • 飽和脂肪15公克 • 膽固醇60毫克
• 鈉405毫克 • 鈣382毫克 • 纖維0公克

回鍋烹調櫛瓜佐南瓜籽香料

回鍋烹調的櫛瓜味道豐富，質地綿柔。
南瓜籽香料又脆且辣度溫和，剛好綜合了這道菜的甜度。

功能模式：微波、烤箱/氣炸

4 到 6 人份

- 2 茶匙橄欖油
 - ¼ 杯南瓜籽
 - ½ 茶匙溫和的辣粉，例如葛拉瑪瑪薩拉、哈里薩拉醬、煙燻紅甜辣粉，或孜然
 - ¼ 茶匙猶太鹽，再加一小撮
 - 1 小顆冬季櫛瓜，例如橡子、日本南瓜、紅栗子南瓜，切半去籽，再切成6到8塊楔狀
 - ¼ 杯水
 - 2 湯匙無鹽奶油，冷的
 - 1 湯匙楓糖漿
 - 1 湯匙萊姆汁
- 非黏性烹調專用噴霧
可依喜好切新鮮的香菜或薄荷，以及（或）萊姆皮搭配享用

1. 將橄欖油倒到一個微波安全型的盤子上，加入南瓜籽後翻拌塗抹。調整成單層擺放後，放入美膳雅® 25.5L旗艦級三合一多功能微波氣炸烤箱內，選擇微波模式，設定烹調時間1分鐘，火力強(10P)，按下「開始」。仔細翻拌南瓜子，然後繼續多微波1分鐘，每一次微波完後翻拌南瓜子，直到南瓜子呈現金黃色並且散發出香味。烹調完成的南瓜籽，撒上辣粉和1撮鹽，翻拌塗抹後備用。
2. 將櫛瓜塊放入一個微波安全型沙鍋裡，加入¼ 杯水，蓋上蓋子，放入微波氣炸烤箱內。選擇微波模式，設定烹調時間6分鐘，火力強(10P)，按下「開始」。烹調完成後取出，瀝乾備用。此時的櫛瓜會變得軟軟的，但並不會全熟。
3. 將奶油放到一個小的微波安全型量杯或碗裡，再放入微波氣炸烤箱裡，選擇微波模式中的奶油融化預設模式(A3)，按下「開始」。烹調完成後小心從烤箱內取出。淋上楓糖漿或萊姆汁，攪拌融合。備用。

4. 將氣炸籃放到烤盤上，並噴上非粘性烹調專用噴霧，再將櫛瓜放入籃內，櫛瓜肉朝上。將攪拌好的奶油塗到籃子裡的每一塊櫛瓜上（用剩的奶油請保留），再撒上¼ 茶匙的鹽。將整籃放入微波氣炸烤箱裡，選擇烤箱/氣炸模式，設定烹調溫度200°C，烹調時間10分鐘，按下「開始」。烹調好的櫛瓜外表呈現金黃色，內部質地軟嫩。
5. 將烹調好的櫛瓜放到用餐盤上，塗上剩下的攪拌好的奶油，撒上新鮮的香菜、薄荷和（或）萊姆皮點綴。請立即食用。

每份營養含量（以4人份為基準）：

熱量177(58%來自脂肪)• 碳水化合物16公克• 蛋白質4公克
• 脂肪12公克• 飽和脂肪5公克• 膽固醇15毫克
• 鈉109毫克• 鈣41毫克• 纖維2公克

焗烤起司通心麵

我們在奶油起司通心麵上，加上了令人無法抗拒的奶油麵包屑。

功能模式：微波、烤箱/氣炸

6 到 8 人份

- 1 杯碎奶油餅乾，例如Ritz®(大約 24 塊餅乾)
 - 2 湯匙無鹽奶油，冷的
 - 3 杯乾通心麵
 - 2 杯水
 - 1 茶匙猶太鹽
 - 2 杯牛奶（全脂或低脂）
 - 2 杯碎切達起司
 - 2 杯碎蒙特里起司
 - 1 225公克包裝奶油起司，冷的，切成8份
- 一撮新鮮黑胡椒末

- 將奶油放到一個小的微波安全型量杯或碗裡，再放入美膳雅® 25.5L旗艦級三合一多功能微波氣炸烤箱，選擇微波模式中的奶油融化預設模式(A3)，按下「開始」。烹調完成後小心從烤箱內取出。在一個小碗中，將融化奶油和碎餅乾均勻混合，備用。
- 將通心麵、水、鹽放入一個大的微波安全型砂鍋內，蓋上蓋子，再放入微波氣炸烤箱裡，選擇微波模式，設定烹調時間8分鐘，火力強(10P)，按下「開始」。通心麵應該會有一點點沒煮熟。
- 除了麵包屑之外，將剩下的食材攪拌混合，蓋上蓋子後再放回烤箱內。選擇微波模式，設定烹調時間4分鐘，火力強(PL10)，按下「開始」。取出的時候請小心，並請徹底攪拌。
- 把麵包屑均勻地灑在通心麵上，再將通心麵放入微波氣炸烤箱裡，選擇烤箱/氣炸模式，設定烹調溫度180°C，烹調時間15分鐘，按下「開始」。起司通心麵起泡，而且頂部呈現金黃色的時候，就代表已經煮熟了。
- 仔細從烤箱中取出，並靜置10分鐘。趁著溫熱的時候享用。

每份營養含量 (以8人份為基準):

熱量571(54%來自脂肪)• 碳水化合物44公克• 蛋白質23公克
 • 脂肪43公克• 飽和脂肪19公克• 膽固醇101毫克
 • 鈉688毫克• 鈣507毫克• 纖維2公克

迷迭香佛卡夏麵包佐烤葡萄

用微波爐做佛卡夏麵包? 所有的步驟都涵蓋在微波爐的功能裡，包括打麵糰、氣炸葡萄，一直到做出一道味道鮮嫩可口的佛卡夏。

功能模式: 烤箱/氣炸

1顆16人份的佛卡夏麵包

- 1/3 杯溫水(40°C 到 43°C)
- 2 1/4 茶匙活性乾酵母
- 1/4 茶匙晶粒砂糖
- 2 湯匙冷壓初榨橄欖油，依烤盤需求增加

- 4 杯未漂白萬用麵粉
- 1 茶匙適量海鹽
- 1 1/2 杯紅葡萄
- 橄欖油
- 1 湯匙冷壓初榨橄欖油
- 1 湯匙切好的迷迭香
- 1/2 茶匙猶太鹽

- 製作佛卡夏麵糰。把水、酵母粉、糖倒入桌上型攪拌機的碗中，混合均勻。靜置5到10分鐘，直到起泡沫。酵母粉在發酵時，用另外一個碗將麵粉和鹽混合均勻。在攪拌機上裝上麵糰勾，一旦酵母粉起泡，加入混合好的麵粉和橄欖油，低速(3速)攪拌成糰，碗內乾淨不沾粘。麵粉成糰後繼續以相同的速度攪拌大約4分鐘，打好的麵糰光滑柔順，觸碰後會回彈。如果麵糰太乾，一次加入1湯匙的水，繼續攪拌直到碗內光滑，再將麵糰轉放到另一個乾淨又足以讓麵糰發酵後呈二倍大的碗內。
- 用一杯馬克杯或一個小碗裝水，放入烤箱內微波5分鐘，火力強(10P)，取出。再將裝麵糰的碗盆連同麵糰一併放入烤箱內(不要覆蓋住)。關烤箱門，靜置30分鐘，靜置完後麵糰應呈現二倍大，並且以沾上麵粉的手指輕碰後會回彈。從烤箱中取出並覆蓋住，此時可開始料理葡萄。
- 料理葡萄。將氣炸籃放到烤盤上，再將葡萄放入氣炸籃內，輕輕噴上一層橄欖油，並撒上一點鹽，接著再放到美膳雅® 25.5L旗艦級三合一多功能微波氣炸烤箱的上層，選擇烤箱/氣炸，設定烹調溫度200°C，烹調時間5分鐘，按下「開始」。烹調完成後取出並裝入另一個碗裡，請確認烤盤上的汁也要刮到裝葡萄的碗裡。
- 以大約1湯匙的橄欖油，沿著烤盤底部與側邊塗抹，然後將麵糰拉長到可以完整裝在烤盤上，再以塑膠保鮮膜覆蓋住。靜待20分鐘發酵，讓麵糰稍微呈現膨漲的狀態。
- 取走塑膠保鮮膜，將烤盤放到微波氣炸烤箱上層，選擇烤箱/氣炸模式，設定烹調溫度210°C，烹調時間10分鐘，按下「開始」。時間到時，請謹慎翻開烤好的麵糰(夾子是最適合的工具)再以手指在麵糰的整個表面上做凹痕。接著塗抹橄欖油，確認頂部和側邊都有塗抹到。頂部放上葡萄和切好的迷迭香，以及猶太鹽。放回烤箱繼續以烤箱/氣炸模式烹調，烹調溫度設定210°C，烹調時間15分鐘，按下「開始」。

6. 烹調完成後迅速自烤箱取出，且立即從烤盤中取出，等待涼一點後再切片享用。

每份營養含量:

熱量135(18%來自脂肪)•碳水化合物25公克•蛋白質3公克
•脂肪3公克•飽和脂肪0公克•膽固醇0毫克
•鈉215毫克•鈣2毫克•纖維 公克

請注意: 麵糰可以在前一天就先做好，做好後放入密封袋，密封後再放入冰箱裡冷藏。使用前請輕拍麵糰，等待麵糰降到室溫溫度。

麵糰也可以冷凍最多3個月。

歡慶馬克杯蛋糕

要迅速籌備歡慶生日，這種個人蛋糕的製作，從工作檯到烤箱，再到正式上桌，只需要幾分鐘而已。頂部搭上鮮奶油或冰淇淋，增添了一種超級好吃的感覺。

功能模式: 微波

1人份

非黏性烹調專用噴霧

¼ 杯 未漂白萬用麵粉

3 湯匙砂糖

½ 茶匙小蘇打粉
一撮適量海鹽

3 湯匙全脂牛奶(或任何可替代之牛奶)

1 湯匙植物油

½ 茶匙純香草精

1 湯匙彩虹糖針

1. 以非黏性烹調專用噴霧輕輕噴在一個微波安全型咖啡馬克杯(容量至少280公克)內緣，再以紙巾拭去多餘的油。
2. 馬克杯內裝入麵粉、糖、小蘇打粉和鹽，利用叉子攪拌均勻。再將剩下的材料加入後，攪拌均勻，不要有結塊。

3. 放到烤箱內，選擇微波模式，設定烹調時間1分20秒，火力強(10P)，按下「開始」。烹調完成後，請先在烤箱內靜置1分鐘再取出。

4. 等涼一點後再開始享用。

每份營養含量:

熱量447(34%來自脂肪)•碳水化合物69公克•蛋白質5公克
•脂肪17公克•飽和脂肪3公克•膽固醇7毫克
•鈉195毫克•鈣57毫克•纖維 公克

澳洲堅果蜂巢脆餅

小蘇打粉擁有一種神奇力量能讓楓糖漿混合起泡產生蜂巢。快速輕碰讓其進入準備好的餐盤，同時確保維持蜂巢狀外觀。

功能模式: 微波

大約24人份

1 杯砂糖

½ 杯玉米糖漿

1 杯生澳洲堅果，切半

2 湯匙生芝麻

½ 茶匙猶太鹽

1 湯匙無鹽奶油

2 茶匙小蘇打粉

½ 茶匙純香草精

1. 鋪一張錫箔紙或防油紙(若用錫箔紙，請輕輕噴灑一層非粘性烹調專用噴霧)，備用。
2. 將砂糖和玉米糖漿放到一個大型微波安全型碗內(也可以用大的玻璃量杯)，攪拌均勻。再放到美膳雅® 25.5L旗艦級三合一多功能微波氣炸烤箱內，選擇微波模式，設定烹調時間5分鐘，火力強(10P)，按下「開始」。

結束時食材溫度會變得非常高而且開始起泡，請加入堅果、芝麻和奶油，並且迅速攪拌均勻。返回烤箱內，選擇微波模式，微波1分鐘，火力強(10P)，按下「開始」。

- 烹調完後顏色應該是中度或中度偏淡一點點的楓糖漿顏色。如果沒有，請繼續以30秒為一單位微波，火力強，直到呈現前述的顏色為止。
- 放入小蘇打粉和香草精，迅速攪拌均勻，然後再迅速倒到準備好的錫箔紙上，不要壓到食材（如果您壓到食材或攪拌的速度過快，會造成蜂巢無法塑形）。
- 靜置40分鐘待涼後切塊。在室溫下可以保存最長一星期。

每份營養含量:

熱量102(43%來自脂肪)•碳水化合物15公克•蛋白質1公克
•脂肪5公克•飽和脂肪1公克•膽固醇1毫克
•鈉159毫克•鈣9毫克•纖維1公克

鹹焦糖醬

吃冰淇淋聖代或磅蛋糕時，非常適合沾這種醬。

功能模式: 微波
製作 ¾ 杯

- ¾ 杯砂糖 (請確認是白砂糖，不是粗砂糖，因為白砂糖能幫助在顏色轉換時判斷熟度)
- 2 湯匙水
- 2 湯匙玉米糖漿 (請確認玉米糖漿顏色清晰)
- ½ 茶匙適量海鹽
- ¼ 杯重奶油，等分
- 2 湯匙無鹽奶油，切塊
- ½ 茶匙香草精

- 將糖、水、玉米糖漿和鹽，裝入一個微波安全型的中型碗裡（最好是一個可烘烤的玻璃容器，耐熱又可以呈現焦糖的顏色）。

- 放到美膳雅® 25.5L旗艦級三合一多功能微波氣炸烤箱內，選擇微波模式，設定烹調時間5分鐘，火力強(10P)，按下「開始」。觀察顏色，持續以20秒為一單位延長烹調，直到糖漿顏色呈現中度的楓糖漿顏色，然後再從烤箱中取出，靜置1分鐘。
- 逐次加入2 湯匙重奶油攪拌，再加入奶油（一次一塊）攪拌，接著再加入香草精攪拌直至均勻，最後再將剩下的2湯匙重奶油加入攪拌均勻。如果重奶油和奶油加入的速度太快，焦糖會變硬，要把它恢復成醬汁狀態會非常困難。
- 請立即食用。若要保存，請放入密封保鮮盒，冷藏最長5天。食用前請微波加溫。

每份營養含量 (1 湯匙):

熱量92(34%來自脂肪)•碳水化合物15公克•蛋白質0公克
•脂肪4公克•飽和脂肪 2公克•膽固醇 12毫克
•鈉98毫克•鈣0毫克•纖維0公克

巧克力冰淇淋配料

一種非常適合冰淇淋聖代或甜筒的完美配料。

冰淇淋聖代塗巧克力的方式有二種：一種是灑上彩虹糖針、烘烤後的堅果和切好的餅乾，速度必須非常快，因為巧克力

一但接觸到冰淇淋後就會很快變硬；另一種是先灑上烘烤後的堅果、餅乾、淋上焦糖醬，再塗上巧克力後變硬。

功能模式: 微波
大約 ½ 杯

- ½ 杯半甜巧克力餅乾
- 1 湯匙椰子油
- 一撮片狀海鹽

- 將餅乾和油放入一個微波安全型的小碗或玻璃量杯裡，再放到美膳雅® 25.5L旗艦級三合一多功能微波氣炸烤箱內，選擇微波模式中的巧克力融化 (A5)預設模式，按下「開始」，取出後均勻攪拌。如果發現還有硬塊，請放回烤箱內，以中火(4P)微波20秒。

2. 等溫度降到與室溫相同但還是可以倒的時候(可能會需要15到20分鐘), 倒到冰淇淋聖代上或填入冰淇淋筒內。

3. 請將任何剩下的配料放到密封保鮮盒內, 最長可保存二周。使用前, 請先以微波爐中火(4P)微波, 恢復成醬汁狀態。

每份營養含量 (2 湯匙):

熱量190(57%來自脂肪)• 碳水化合物20公克• 蛋白質1公克
• 脂肪13公克• 飽和脂肪8公克• 膽固醇0毫克
• 鈉36毫克• 鈣40毫克• 纖維1公克

棉花脆糖

棉花糖擁有幾何形狀和脆度的完美結合, 是許多人的童年回憶。

成人可能會覺得太甜, 放了1、2天後吃起來更糟。

這道食譜能解決這些問題, 首先以椒鹽脆餅來平衡甜鹹度,

淋上奶油花生醬和苦甜參半的巧克力。

感謝布魯克林糕點師傅-Libby Willis

提供的秘訣讓這道甜點可以延長保存期限:

加糖的濃縮牛奶能保持脆糖柔軟美味!

功能模式: 微波

16人份

- 8 湯匙 (1 條) 無鹽奶油, 切成四塊,
- 再加之一些 (軟化的) 用來塗抹烤盤
- 1 280公克袋裝迷你棉花糖
- ¼ 杯加糖濃縮牛奶
- 2 茶匙純香草精
- ½ 茶匙海鹽
- 6 杯膨脹的米糊
- ¾ 杯碎椒鹽脆餅
- 1 湯匙奶油花生醬 (無糖佳)

¼ 杯苦甜參半的巧克力餅 (或切好的巧克力)

1. 準備一個九英寸方形烤盤, 烤盤上塗一層軟化奶油, 再鋪上一層防油紙, 備用。
2. 將奶油棉花糖放入一個微波安全型大碗或砂鍋, 不要蓋上蓋子, 再放到美膳雅® 25.5L旗艦級三合一多功能微波氣炸烤箱內, 選擇微波模式, 設定烹調時時1分鐘, 火力強 (10P), 按下「開始」。烹調完成後, 加入香草精、鹽攪拌, 再加入米糊和椒鹽脆餅攪拌。
3. 將拌好的米糊轉放到準備好的烤盤, 按壓米糊讓它更混合。在室溫下靜置1小時。
4. 在1小時快到之前, 加熱奶油花生醬。把奶油花生醬放入一個微波安全型小碗裡, 再將碗放入微波氣炸烤箱裡。選擇微波模式, 設定烹調時間20秒, 火力強(10P)。微波完成後, 用一般叉子或烤肉叉子把奶油花生醬淋到棉花糖上。
5. 接下來, 融化巧克力。把巧克力餅放到一個微波安全型的小碗裡, 選擇微波模式中的巧克力融化預設模式(A5), 按下「啟動」。均勻攪拌到完全融化 (若未完全融化, 放回微波爐裡再以中火4P繼續微波)。淋到棉花糖上。
6. 把烤盤放入冰箱冷藏大約30分鐘, 讓奶油花生醬和巧克力配料與綿滑糖之間的結合更穩定。
7. 用防油紙把棉花糖從烤盤提起, 再切成16份享用。

每份營養含量:

熱量180(39%來自脂肪)• 碳水化合物25公克• 蛋白質2公克
• 脂肪8公克• 飽和脂肪5公克• 膽固醇16毫克
• 鈉142毫克• 鈣14毫克• 纖維0公克

巧克力糖霜甜甜圈

畢竟是甜甜圈，我們無法說它是健康的食物，但是氣炸卻能讓它質地更輕盈，味道更恬淡。浸漬在巧克力中用氣炸取代油炸的方式，可以讓您減少攝取一些熱量。

功能模式: 微波、烤箱/氣炸

12個甜甜圈

- 1 杯全脂牛奶
- 4 湯匙無鹽奶油，切塊
- 3 杯未漂白萬用麵粉
- ¼ 杯砂糖
- 2¼ 茶匙活性乾酵母粉
- ½ 茶匙適量海鹽
- ½ 茶匙適量碎橘皮
- 1 攪拌好的大顆雞蛋
- 1 茶匙純香草精
- 非黏性烹調專用噴霧
- 植物油，用於噴灑/塗抹甜甜圈

巧克力糖霜材料:

- 2 盎司(55公克)苦甜參半的巧克力
- ¼ 杯水
- 1 杯糕點專用糖
- 1 湯匙椰子油或無鹽奶油
- 1 湯匙無糖可可粉
- ¼ 茶匙純香草精
- 一撮片狀海鹽
- 彩虹糖針或其他點綴配料 (可自行斟酌)

1. 製作麵糰。將牛奶和奶油放到一個微波安全型的碗或量杯裡，再放入美膳雅® 25.5L旗艦級三合一多功能微波氣炸烤箱內，選擇微波模式，設定烹調時間45秒，火力強 (10P)。烹調完成後，等到溫度下降到與人體體溫差不多時即可備用。
2. 把麵粉、糖、酵母粉、鹽和橘皮放入一個大的微波安全型碗裡，用攪拌棒或刮刀攪拌直到所有的材料都均勻混合在一起，備用。
3. 把雞蛋和香草精放入攪好的冷卻牛奶/牛油中攪拌，再加入乾性材料。以刮刀、抹刀或乾淨的雙手攪拌均勻。接著在碗中或在乾淨的工作檯上揉捏，直到麵糰成糰且光滑有彈性。這個步驟若以手揉捏，大約會花上5分鐘左右（請注意：也可以用桌上型攪拌機裝上麵團勾，低速揉捏。麵糰本身非常粘，所以若用桌上型攪拌機，並不能將麵糰揉捏成光滑的外表，但經過8到10分鐘的揉捏後，麵糰應該具有彈性）。
4. 把麵糰轉放到另一個大碗裡，備用。
5. 用一杯馬克杯或一個小碗裝水，放到烤箱裡，以強火(10P)微波5分鐘，結束後取出。再將裝有麵糰的碗盆放到烤箱內（不要覆蓋住），關上烤箱門，發酵30分鐘。此時的麵糰應該是原來的二倍大，而且用沾了麵粉的手指輕輕觸碰會回彈。
6. 將發酵後的麵糰放到砧板上，對摺幾次後，拉成13x9英吋的長方型，再以3英吋的圓刀，切成12個圓甜甜圈。每切一次，就把刀放到麵粉中沾一些粉，避免讓刀沾黏麵糰。再用1英吋的刀，把每顆甜甜圈的中間切掉。用塑膠保鮮膜鬆鬆地把甜甜圈覆蓋住，靜置30到40分鐘發酵。
7. 在氣炸籃上噴灑非黏性烹調專用噴霧，把一半數量的甜甜圈放到氣炸籃裡，再噴灑一層薄薄的植物油。放入微波氣炸烤箱內，選擇烤箱/氣炸模式，設定烹調溫度180°C，烹調時間5分鐘。
8. 取出後再將剩下的甜甜圈和切下來的甜甜圈中間部分，以相同步驟烹調。
9. 在等待甜甜圈冷卻的同時，可以進行巧克力糖霜製作。將巧克力、水和油/牛油放到一個微波安全型的中碗內或玻璃量杯內。選擇微波模式中的巧克力融化預設模式(A-5)，按下「開始」。如果巧克力沒有完全融化，請放回烤箱，以10秒為一單位，以4P火力繼續微波。一旦巧克力融化後，迅速把剩下的糖霜材料加入攪拌，然後冷卻幾分鐘。接著再把甜甜圈的每一面都沾裹糖霜後放入拼盤裡，以彩虹糖針或其他裝飾配料點綴即可享用。

每份甜甜圈營養含量:

熱量302(25%來自脂肪)• 碳水化合物53公克• 蛋白質5公克
• 脂肪19公克• 飽和脂肪5公克• 膽固醇31毫克
• 鈉144毫克• 鈣27毫克• 纖維2公克

檸檬起司蛋糕條

絲絲入扣的檸檬蛋黃醬用微波爐製作相當簡單，是相當襯托奶油起司蛋糕的完美頂層。檸檬起司蛋糕條酸甜中和，愛吃檸檬的人絕對會喜歡上它！

功能模式: 微波、烤箱/氣炸

12條

檸檬蛋黃醬材料:

5 湯匙無鹽奶油, 切片

¾ 杯砂糖
1顆檸檬的皮, 適度磨碎

¾ 杯新鮮檸檬汁 (大約4到5顆檸檬榨成)

2 大顆雞蛋
一撮猶太鹽

脆皮材料:

4 湯匙無鹽奶油, 切片, 再加一些用於塗抹在烤盤上

1½ 杯 (大約 140公克) 曲奇薑餅屑

¼ 杯紅糖
一撮猶太鹽

內餡材料:

12 盎司(340公克)奶油起司, 切片

½ 杯 (110公克)酸奶油

½ 杯砂糖

2 大顆雞蛋, 須常溫保存雞蛋

1½ 茶匙純香草精
1顆檸檬的皮, 適度磨碎

1. 製作檸檬蛋黃醬。將奶油放入一個中型的微波安全型杯子或碗裡, 再放到美膳雅® 25.5L旗艦級三合一多功能微波氣炸烤箱內, 選擇微波模式中的奶油融化預設模式(A3), 按下「開始」。烹調完成後, 靜置待其稍涼。

- 加入糖、檸檬皮、檸檬汁、雞蛋和鹽攪拌均勻, 再將杯子或碗放到烤箱裡面, 不要覆蓋住。選擇微波模式, 設定烹調時間4分鐘, 火力強 (10P), 每微波1分鐘暫停一次, 進行攪拌, 直到稍微變厚。
- 再繼續以中強火力(7P)微波1分30秒, 每30秒暫停一次, 進行攪拌。結束後應該呈現足矣塗抹在湯匙背部的厚度, 必要時可以延長時間。等待稍微冷卻之後, 用細的濾網過篩, 再用塑膠保鮮膜將表面包覆住, 放在室溫下冷卻, 此時可以開始製作脆皮和內餡。
- 製作脆皮: 將9英吋的方形烤盤塗上一層薄薄的油, 並鋪上一層防油紙, 在另一端留下一個小突出。把奶油放到一個小的微波安全型杯子裡或碗裡, 再放入微波氣炸烤箱內, 選擇微波A-3融化預設模式。微波完後, 稍微放涼。
- 在預備好的烤盤上放入餅乾屑、紅糖和鹽, 拌勻, 再加入融化的奶油, 攪拌直到餅乾屑都被均勻地包裹住。往烤盤底壓, 然後再放到冷凍庫裡冷凍15分鐘。結凍之後, 將氣炸籃放到烤盤上面, 把冷凍後的餅乾屑放到氣炸籃裡, 選擇烤箱/氣炸的方式烘培, 烹調溫度設定160°C, 烹調時間12分鐘。烹調10分鐘時, 請先暫停並觀察餅乾屑, 此時的脆皮餅乾屑應該會稍微呈現一點金黃色。烹調完成後, 請小心取出放涼, 此時可以進行內餡製作。
- 製作內餡: 在一個大型的碗中, 用手動攪拌棒均勻混合奶油起司和糖。再加入酸奶油、雞蛋、香草精、檸檬皮和檸檬汁, 攪拌直到沒有出現結塊為止。必要時, 把碗邊的殘留向下刮。把麵糊倒到冷卻的脆皮上。
- 放到烤盤的中間, 一半加水, 選擇烤箱/氣炸模式, 設定烹調溫度160°C, 烹調時間20到25分鐘。在烹調20分鐘的時候暫停並檢查, 此時的餡料應該熟得差不多了, 但還會有一點點搖晃, 請關閉烤箱電源, 把烤箱門打開, 讓起司蛋糕靜置幾分鐘, 然後再小心的放到冷卻架上, 讓起司蛋糕在烤盤內冷卻30分鐘。
- 將冷卻的檸檬蛋黃醬均勻地灑在起司蛋糕上。讓起司蛋糕在室溫下完全冷卻, 再以塑膠保鮮膜鬆鬆地蓋住, 放入冰箱冷藏直到定型, 冷藏時間至少4小時, 最長隔夜。用刀切成條狀後再食用。

每份營養含量:

熱量330(20%來自脂肪)• 碳水化合物35公克• 蛋白質4公克
• 脂肪20公克• 飽和脂肪11公克• 膽固醇111毫克
• 鈉250毫克• 鈣66毫克• 纖維0公克

Cuisinart®

www.cuisinart.com.tw

©2023 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

+886-2-8751-3633: