

Cuisinart®

使用說明書/食譜



多段速手持式攪拌棒

HB-625PCTW

為了您的安全和產品之持續使用，使用前請詳細閱讀此說明書。

重要安全資訊

使用電器時，請務必遵照下述基本安全措施，避免發生危險：

1. 使用前請詳閱使用說明書。
2. 不使用機器時、組裝零件和拆卸零件前、清潔前，請先將插頭自插座拔下。拔下插頭時，請勿拉著電線，請將手握在插頭防滑處，然後將插頭從插座拉出。
3. 為了防止觸電風險，請勿將攪拌棒本體及電線放入水中或任何液體裡面。只有攪拌刀配件和打蛋器配件可於拆下後浸泡於水中或其他液體中（打蛋器連接器不能浸泡）。如果攪拌棒本體掉入水中，請立即將插頭自插座拔下，並拿出電器。
注意：不可在未拔除電源之情況下碰觸液體；插頭未拔下前，請勿將手伸入水中拿電器。
4. 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。孩童應受監護，以確保孩童不嬉玩電器。
5. 請勿碰觸任何運轉中的機器相關零件。
6. 使用攪拌棒時，請勿以手、頭髮、衣物以及抹刀或其他器具碰觸裝在攪拌棒上運轉中的配件。如需使用抹刀刮下攪拌棒上的食材，請在攪拌棒停止運轉時使用。
7. 當電器的電線或插頭損傷、電器故障、機器摔落或在任何方面受損時，請勿使用電器。如欲瞭解檢查、維修及/或電器操作的相關資訊，請聯絡美膳雅台灣客戶服務中心(02) 8751-3633。
8. 從攪拌棒拆下攪拌配件後，才可開始清洗配件。
9. 攪拌刀頭很鋒利。取下、安裝或清潔刀片必須非常小心。
10. 在混合液體食材，尤其熱的液體時，應使用較高的攪拌容器，或分批逐次少量混合，以降低濺灑、潑灑及燙傷的可能性。
11. 很鋒利，使用時必須非常小心。
12. 請勿在室外使用，且勿使用於非攪拌食材的用途。
13. 不使用攪拌棒時、組裝配件前、拆下配件前及清潔前，請先關閉電器，然後將插頭自插座拔下。拔下插頭時，請勿拉著電線，請將手握在插頭防滑處，然後將插頭從插座拉出。
14. 請勿讓電線掛在流理台或桌子的邊緣，亦不可接觸任何熱的表面，包括爐灶上方。
15. 使用攪拌刀前，請記得將攪拌刀片保護蓋取下。
16. 在拆卸攪拌刀時，請小心攪拌刀片非常鋒利，勿直接觸碰身體部位。
17. 收納袋可供存放攪拌棒及所有配件。請務必先將攪拌刀片保護蓋放裝上攪拌刀頭，再放入收納袋中。

-
18. 為了降低火災或觸電風險，使用攪拌棒時，請勿在攪拌棒下方使用任何產生熱量的器具。
 19. 請勿在櫥櫃中或壁櫃下方操作電器。將攪拌棒收納在櫥櫃中時，務必從將插頭拔下，避免火災風險，尤其關上櫥櫃門時，電器可能會碰觸櫥櫃壁，或門會碰觸到電器。
 20. 不得使孩童於無人監督下使用調理機。

本產品僅供家庭使用 請妥善保存本說明書

目錄

重要安全資訊	2
開箱說明	3
配件與功能介紹	4
組裝說明	6
啟動攪拌棒	7
攪拌刀使用訣竅與注意事項	8
打蛋器使用訣竅與注意事項	9
磨泥器使用訣竅與注意事項	9
清潔與維護	10
產品保固	11
食譜	13

開箱說明

將產品外箱放置在平坦堅固的桌上。取下箱中的防撞包材，自包裝箱取出攪拌棒及配件。建議將產品外箱留下來，以便需要裝回電器時使用。

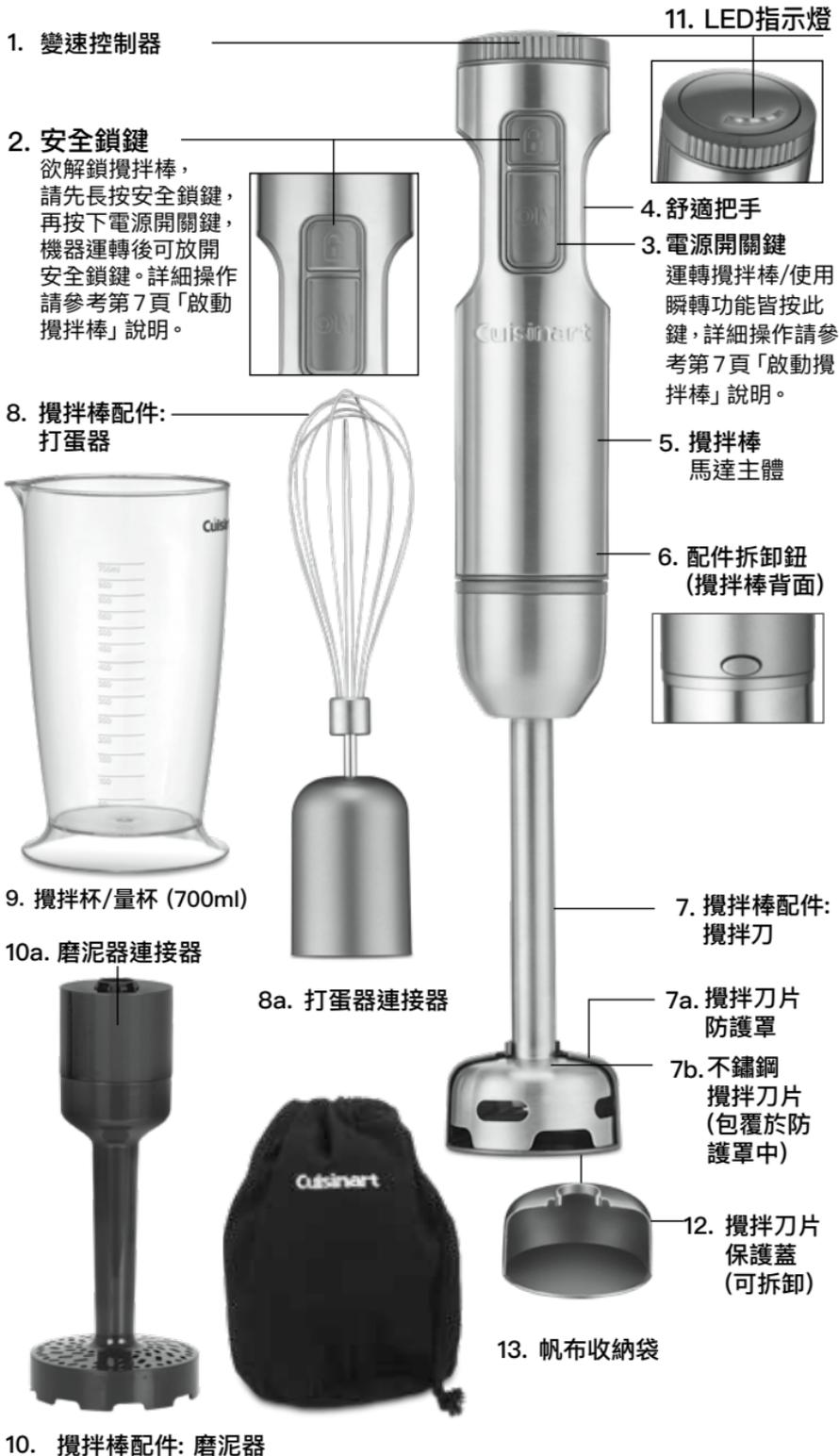
注意：攪拌刀片非常鋒利。

第一次使用本產品之前，建議您先用一塊乾淨濕布擦拭本產品，擦去上面的灰塵，接著再拿一塊乾布擦乾。詳細清潔方式，請參閱

「清潔與維護」說明。使用前請詳閱本說明書。

配件與功能介紹

1. **變速控制器**：旋轉調整速度，低速至高速。
2. **安全鎖鍵**：欲解鎖攪拌棒，請長按安全鎖鍵，並同時按下電源開關鍵，機器運轉後可放開安全鎖鍵。（請參閱「啟動攪拌棒」說明）
3. **電源開關鍵**：使用時需持續按住此鍵，放開不按時，攪拌棒就會停止運轉。
4. **舒適把手**：符合人體工學的把手，讓您輕鬆使用攪拌棒。
5. **攪拌棒馬達主體**：此部位內有攪拌棒馬達，驅動攪拌棒運轉。
6. **配件拆卸鈕**：按下此按鈕，即可將攪拌棒配件自攪拌棒主體拆下。
7. **攪拌棒配件**：攪拌刀
 - 7a. **攪拌刀片防護罩**：將攪拌時的濺灑降至最低。
 - 7b. **不鏽鋼攪拌刀片**
8. **攪拌棒配件-打蛋器**：打蛋器使用前需裝上連接器。使用這個打蛋器，您可以打發奶油、蛋白及其他美味食材。
 - 8a. **打蛋器連接器**：連結打蛋器與攪拌棒主體
9. **攪拌杯/量杯 (700ml)**：您可使用這個容器攪拌各式食材，或測量份量。杯子外型設計容易抓握，且傾倒時不會滴漏。
10. **攪拌棒配件-磨泥器**：可在鍋中或其他耐用容器中壓碎蒸熟的馬鈴薯、蛋、豆腐等食材；磨泥器刀頭可拆下清潔。
 - 10a. **磨泥器連接器**：連結磨泥器與攪拌棒主體
11. **LED指示燈**：藍色的LED亮起時，表示可調整速度。
12. **攪拌刀片保護蓋(可拆卸)**：確保收納時的安全性，並延長刀片的使用壽命。
13. **帆布收納袋**：可安全地儲存攪拌棒及配件。



1. 變速控制器

2. 安全鎖鍵

欲解鎖攪拌棒，請先長按安全鎖鍵，再按下電源開關鍵，機器運轉後可放開安全鎖鍵。詳細操作請參考第7頁「啟動攪拌棒」說明。

8. 攪拌棒配件：
打蛋器



9. 攪拌杯/量杯 (700ml)

10a. 磨泥器連接器



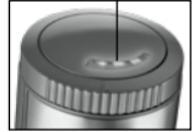
10. 攪拌棒配件：磨泥器



8a. 打蛋器連接器



11. LED指示燈



4. 舒適把手

3. 電源開關鍵

運轉攪拌棒/使用瞬轉功能皆按此鍵，詳細操作請參考第7頁「啟動攪拌棒」說明。

5. 攪拌棒

馬達主體

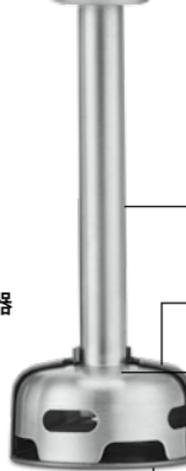
6. 配件拆卸鈕
(攪拌棒背面)



7. 攪拌棒配件：
攪拌刀

7a. 攪拌刀片
防護罩

7b. 不鏽鋼
攪拌刀片
(包覆於防
護罩中)



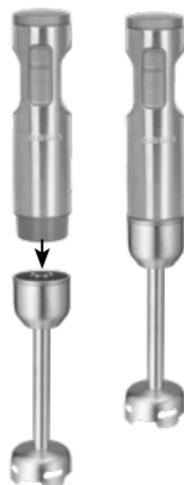
12. 攪拌刀片
保護蓋
(可拆卸)

13. 帆布收納袋

組裝說明

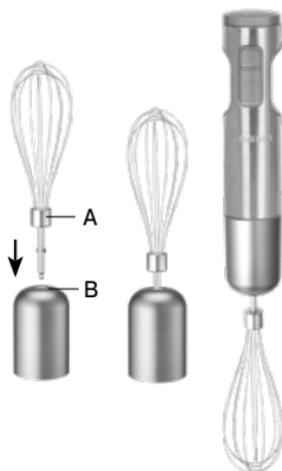
攪拌刀

將攪拌刀配件對準攪拌棒主體後，用力卡上，卡上時會聽到一個聲音且感覺它們已接上。如果無法順利組裝，請攪拌刀配件稍微往外拉，再稍微旋轉調整接上的位子後，重新卡上，直到聽到卡住的聲音。



打蛋器

1. 將打蛋器 (A) 對準連接器上的洞口 (B)，並推入洞內，直到卡緊。
2. 將裝好連結器的打蛋器，裝上攪拌棒本體，正確安裝時，會有一聲卡好的聲音。

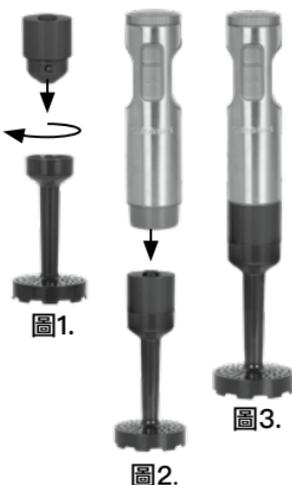


磨泥器

磨泥器由兩個配件組成－搗碎器與連接器。

1. 將連接器上的倒三角尖頭處 ▼，對準磨泥器上的解鎖圖示，順時針旋轉至鎖上圖示，正確鎖上時會有卡好的聲音。參照圖1。
2. 將裝好連結器的磨泥器，裝上攪拌棒本體，正確安裝時，會有一聲卡好的聲音。參照圖2、圖3。

每次使用後請拆開配件清潔，晾乾後再重新組裝。(參照「清潔與維護」章節)



啟動攪拌棒

攪拌棒備有安全鎖設計，目的為避免誤觸造成危險。



A. 長按「安全鎖鍵」



B. 持續按著「安全鎖鍵」，再按下「電源開關鍵」



C. 機器運轉後，先持續按著「電源開關鍵」按鈕，再放開「安全鎖鍵」。

攪拌

此攪拌棒的刀片是特別設計來混合和攪拌食材，包括沙拉醬、粉狀飲品、湯和醬料，以及奶昔或果昔等飲料。

這個刀片可混合和攪拌，過程中只會打入最少的空氣。要製作最美味、濃厚的食譜，您只需要溫和的上下移動攪拌棒。當攪拌棒使用中，請勿將攪拌刀自攪拌棒本體拆下。

1. 將攪拌刀接到攪拌棒本體。
2. 將插頭插入插座。
3. 將攪拌刀浸入要攪拌的食材中。您可以使用隨機附的量杯、或自家的攪拌盆、鍋子或水壺攪拌。請避免使用玻璃容器。
4. 調整變速控制器至食譜建議的速度。

備註：攪拌機運轉時，可以調整速度。

5. 啟動攪拌棒：參照上面的A、B、C操作圖示。

- A. 長按「安全鎖鍵」。
- B. 持續按著「安全鎖鍵」，再按下「電源開關鍵」。
- C. 機器運轉後，先持續按著「電源開關鍵」按鈕，再放開「安全鎖鍵」。

備註：

- (1) 請勿連續使用攪拌棒超過60秒。每攪拌60秒，請放開「電源開關鍵」，讓機器休息20-30秒。
 - (2) 攪拌棒開始運轉後，不需持續按著「安全鎖鍵」
6. 使用後立刻拔下插頭。

瞬轉（請搭配攪拌刀使用）

1. 長按「安全鎖鍵」。
2. 持續按著「安全鎖鍵」，再按下「電源開關鍵」。
3. 機器運轉後，請持續按著「安全鎖鍵」，並反覆按下→放開→按下→放開「電源開關鍵」，直到食材切碎至期望的程度。

打發

1. 將組裝好的打蛋器配件插入攪拌棒本體（參照「組裝」章節）。
2. 將插頭插入插座。
3. 將打蛋器放入食材中。
4. 調整變速控制器至欲使用的速度。啟動攪拌棒方式請參考前頁。
5. 使用後立刻拔下插頭。

搗碎馬鈴薯

1. 請將磨泥器配件牢牢裝上攪拌棒本體。
2. 將要蒸熟的馬鈴薯或其他食材放入大碗或鍋中。
3. 將插頭插入插座，然後將磨泥器放入食材中。
4. 啟動攪拌棒。
5. 當您將磨泥器插入食物中時，稍微拿起再放下磨泥器，直到達到您想要的搗碎程度。
6. 放開「電源開關鍵」停止攪拌棒運轉，然後將磨泥器從食物中拿起。
7. 使用後立刻拔下插頭。

攪拌刀使用訣竅與注意事項

1. 不使用攪拌棒時，請將插頭拔下。
2. 使用時，容器中的液體高度需低於攪拌棒主體與配件連結處。請保留2.5公分的距離。
3. 為避免噴濺，請將攪拌刀頭浸泡至食材下方後，再開啟手持攪拌棒。且在攪拌棒完全停止運轉之前，請不要將攪拌棒從食材中移出。
4. 使用於不沾塗層的鍋具時，請小心不要讓攪拌棒刀的邊緣刮傷塗層。
5. 請勿將攪拌機主體或打蛋器連結器浸入水中或任何其他液體中。
6. 較硬的食材建議切成約1.25公分塊狀，更容易攪拌切碎。
7. 除非食譜載明其他作法，應先將較硬或冷凍食材，皆著較軟的食材，最後使用液體食材。可搭配隨機附的攪拌杯使用。
8. 請勿連續運轉攪拌棒1分鐘以上。每使用1分鐘，需讓攪拌棒暫時休息20-30秒。
9. 不使用攪拌棒時，請勿將手持攪拌棒放置於爐灶上的熱鍋中。
10. 請勿使用攪拌刀切碎果核、骨頭或其他硬食材，這麼做可能會損壞刀片。
11. 請勿將攪拌用容器裝得太滿。攪拌時，食材的高度會逐漸上升，有可能會溢出容器。

-
12. 溫熱的液體比冷的液體更能夠讓固體食材與液體均勻混合。
 13. 使用時，請溫和緩慢的上下移動攪拌棒，就可以食材攪拌並均勻混和。
 14. 如希望攪拌過程能將空氣打入食材中，刀片必須維持在食材表面下方。
 15. 在鍋子或平底鍋中直接混合食材時，將鍋子向遠離自己的方向傾斜，以創造一個更深的混合區域，防止食材噴濺。
 16. 製作濃湯時，可使用手持攪拌棒，在平底深鍋或鍋子中，上下移動攪拌棒，切碎並攪拌固體食材，至期望的滑順濃稠度。您可以快速地將塊狀食材和高湯變成濃厚滑順的湯品。
 17. 手持攪拌棒可以用來製作奶泡，加入濃縮咖啡製成卡布奇諾或拿鐵。
 18. 使用攪拌棒可以製作滑順的肉汁和其他醬汁。

打蛋器使用訣竅與注意事項

- 使用打蛋器配件可打發鮮奶油或蛋白，也可用於通常徒手打發的任何食材，例如可麗餅麵糊或製作歐姆蛋的蛋液。
- 請勿將打蛋器連接器浸泡在水中或其他液體中。

打發蛋白

在打發蛋白時，建議使用無油脂、乾淨的金屬或玻璃容器，勿使用塑膠容器。塑膠可能含有隱藏的油脂和脂肪，這可能破壞細緻的蛋白泡。為了讓蛋白更穩定，每顆蛋建議添加檸檬汁或白醋，再開始打發。打發蛋白時，請先使用低速，再逐漸調整至高速，直到濕性發泡。加糖打發蛋白時，要在濕性發泡開始形成時分次加入，然後繼續打到乾性發泡。

打發鮮奶油

要打發鮮奶油時，建議應使用冰冷的碗來讓打蛋器配件降溫。打發鮮奶油時，建議使用底部圓弧形的深碗。

鮮奶油請打發前再從冰箱取出。視喜好而定，將鮮奶油打成濕性或乾性發泡，也可視需求調味。建議從低速開始打發，然後逐漸調整到高速。要使用鮮奶油前，再開始打發鮮奶油。

磨泥器使用訣竅與注意事項

- 使用磨泥器時，澱粉含量較高的馬鈴薯建議使用低速，且不應過度處理。其他根莖類蔬菜，例如蕪菁和地瓜，可使用高速。
- 如果想要有更絲滑、更濃厚的根莖類蔬菜泥，可加入一顆或兩顆馬鈴薯。
- 搗碎馬鈴薯的次數越少越好，每一塊約壓碎1或2次，口感更佳。
- 請在食材還有熱度時將其壓碎，這樣較容易處理，效果也較好。
- 食材順序：先壓碎蔬菜，再其他食材或調味料，例如牛奶、奶油和調味料。

清潔與維護

多段速手持式攪拌棒

每次使用後應徹底清潔攪拌棒本體及使用到的配件。

請先將插頭自插座拔下，按下配件拆卸鈕，將攪拌棒配件自攪拌棒本體與配件拆下。

當電器故障、摔落、受損，導致不能正常運作時，請聯絡美膳雅客服檢查或維修，請勿自行拆解機器。

攪拌棒本體

請勿將攪拌棒本體浸泡至水中或液體中，建議使用濕布清潔表面。請勿使用磨蝕性的清潔劑，這麼做可能刮傷表面。

攪拌棒配件－攪拌刀

請使用中性清潔劑，搭配溫水清洗。不能放入洗碗機。

清洗時請務必留意刀片非常鋒利。

攪拌棒配件－打蛋器及連結器

請將連接器與打蛋器分開。

打蛋器金屬部位－請使用中性清潔劑搭配溫水清洗(約40–55°C)，或放入洗碗機。

連結器－請用濕布擦拭，請勿將連接器浸泡於水中或任何液體中。

攪拌棒配件－磨泥器及連結器

使用後請立即以水沖洗磨泥器，避免食物乾掉難以清洗。

請將磨泥器內的切割刀片順時針旋轉後拔下，參照圖1。↑
將連接器與磨泥器分開，參照圖2。

磨泥器及刀片請使用中性清潔劑搭配溫水清洗(約40–55°C)，也可搭配軟刷來刷洗，或者放入洗碗機清潔。但請勿使用任何尖銳的金屬物體清潔。

連結器－請用濕布擦拭，請勿將連接器浸泡於水中或任何液體中。



圖1.

圖2.

帆布收納袋

此收納袋可供攪拌棒收納使用，請留意收納前需完整清潔攪拌棒及配件，並於晾乾後再收納。請將攪拌棒存放在乾燥、安全且家中兒童無法拿到的位置。

如欲清洗收納袋，建議使用中性清潔劑搭配溫水手洗。若放置於洗衣機中，請避免與淺色衣物一起清洗。

攪拌杯/量杯

請使用中性清潔劑搭配溫水清洗，或放入洗碗機清潔。

產品保固

主機保固兩年

本產品主機保固期間為購買日期起兩年內，僅限消費者使用。若您以零售方式購買，且供個人、家庭或居家使用的美膳雅多段速手持式攪拌棒，即具備消費者身分。

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

本產品乃是依最嚴謹的品質規格製造，專為110伏特電壓插座設計，並且只能使用合格認可的配件和備品。

保固排除事項：因試圖經由整流器使用本產品，以及非使用美膳雅合格認可之配件、備品或維修服務，而造成的任何瑕疵或損壞。本保固不包括因意外、使用不當、運送或正常居家使用以外所造成的任何損壞。保固範圍不包括配件，如攪拌刀、打蛋器、打蛋器連接器、磨泥器、磨泥器連接器、攪拌杯/量杯、帆布袋、攪拌刀片保護蓋。

本保固排除一切偶發或間接損害。

重要事項：若本產品因製造或配件瑕疵導致操作問題，將由美膳雅客戶服務中心的人員進行服務，請致電美膳雅客服專線 (02) 8751-3633，以確保問題經過適當診斷、產品使用正確部件，並確認產品仍在保固期間等。

姓名	電話：		
地址			
商品	購買 (交易) 日期： 年 月 日		
機型		公司、經銷商確認章	
機號			
為確保您的權益，請檢查各項資料是否正確，並檢查是否蓋上經銷商確認章，無蓋章者無效。			
<ul style="list-style-type: none">• 非台灣型號者，恕難提供售後服務。• 日期未填寫者，本保證書無效。			

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

製造日期格式說明:
1st / 2nd=WW=YY年中第幾週數;
3rd / 4th=YY=西元年的後兩位數字=20YY)

設備名稱 : 多段速手持式攪拌棒 型號(型式) : HB-625PCTW
 Equipment name : Type designation(Type) :

單元 Unit	限用物質及其化學符號 Restricted substances and its chemical symbols					
	鉛 Lead (Pb)	汞 Mercury (Hg)	鎘 Cadmium (Cd)	六價鉻 Hexavalent chromium (Cr ⁺⁶)	多溴聯苯 Polybrominated biphenyls (PBB)	多溴二苯醚 Polybrominated diphenyl ethers (PBDE)
電源線材	○	○	○	○	○	○
電動機	○	○	○	○	○	○
外殼塑料	○	○	○	○	○	○
電路板	○	○	○	○	○	○

備考 1：“超出0.1 wt %”及“超出0.01 wt %”係指限用物質之百分比含量超出百分比含量基準值。

Note 1：“Exceeding 0.1 wt %” and “exceeding 0.01 wt %” indicate that the percentage content of the restricted substance exceeds the reference percentage value of presence condition.

備考 2：“○”係指該項限用物質之百分比含量未超出百分比含量基準值。

Note 2：“○” indicates that the percentage content of the restricted substance does not exceed the percentage of reference value of presence.

備考 3：“-”係指該項限用物質為排除項目。

Note 3：The “-” indicates that the restricted substance corresponds to the exemption.

食譜

冰沙與奶昔：

簡易水果果昔	14
早餐奶昔	14
活力滿滿高蛋白飲	15
莓果可可堅果奶昔	15
水蜜桃瑪格麗特	16

調料和醬料：

葡萄乾蜂蜜糖漿	16
酒醋醬	17
香檳油醋醬	17
美乃滋	18
荷蘭醬	18
鄉村風味番茄與烤紅椒醬	19
墨西哥起司鍋	20

湯品：

馬鈴薯與烤大蒜湯	20
絲滑番茄濃湯	21
咖哩花椰菜湯	22
玉米綠椒巧達湯	23
絲滑黑豆濃湯	24

蔬菜泥：

馬鈴薯泥	25
鄉村風味蕪菁泥	25
地瓜泥佐蛋白霜	26

甜點和飲料：

蘋果醬	27
拿鐵咖啡	27
墨西哥熱巧克力	28
甜鮮奶油	28

簡易水果果昔

任何種類的水果或果汁皆可使用此配方。
如果沒有冷凍水果，也可以使用新鮮水果替代。

製作約500ml

- 1 杯250ml冷凍綜合莓果
- 1 根香蕉、切成2.5公分塊狀
- 1 杯250ml果汁

1. 將食材依序放入攪拌杯中切碎攪拌。
2. 務必攪拌棒推入食材，讓金屬刀片可接觸到食材。使用高速搭配溫和動作上下移動攪拌棒，直到食材完整切碎，約需45到60秒。
3. 立即享用。

每份營養資訊 [250ml]：

熱量141大卡（0%來自脂肪）• 碳水化合物35克• 蛋白質1克•
脂肪0克• 飽和脂肪0克• 膽固醇0毫克• 鈉6毫克• 鈣25毫克• 膳食纖維4克

早餐奶昔

在忙碌的工作日早晨，快速製作這杯美味奶昔。

製作約500ml

- ½ 杯冷凍莓果（125ml）
- 3 顆草莓、去蒂並切半
- ½ 根香蕉、切成2.5公分塊狀
- 1 小匙（5ml）亞麻籽油
- 1-2 小匙（5-10ml）蜂蜜（自由選擇）
- ½ 杯低脂優格（125ml）
- ½ 杯果汁（125ml）

1. 將食材依序放入攪拌杯中切碎攪拌。
2. 務必攪拌棒推入食材，讓金屬刀片可接觸到食材。使用高速搭配溫和動作上下移動攪拌棒，直到食材完整切碎，約需30到45秒。
3. 立即享用。

每份營養資訊 [250ml]：

熱量147大卡（20%來自脂肪）• 碳水化合物27克• 蛋白質4克•
脂肪3克• 飽和脂肪1克• 膽固醇4毫克• 鈉50毫克• 鈣109毫克• 膳食纖維2克

活力滿滿高蛋白飲

健身後快速補充蛋白質。

製作約500ml

- 1 杯250ml米漿（可使用任何乳製品替代）
- 1/3 杯原味優格（80ml）（自由選擇）
- 2 大匙（30ml）高蛋白質粉
- 1/2 杯125ml冷凍芒果塊
- 1/2 根香蕉、切成1.25公分塊狀
- 1 杯新鮮鳳梨、切塊（250ml）

1. 將所有食材依序放入攪拌杯中。
2. 務必攪拌棒推入食材，讓金屬刀片可接觸到食材。使用高速搭配溫和動作上下移動攪拌棒，直到食材完整切碎，約需30到45秒。
3. 立即享用。

每份營養資訊 [250ml]：

熱量204大卡（16%來自脂肪）• 碳水化合物29克 • 蛋白質16克 • 脂肪4克 • 飽和脂肪1克 • 膽固醇5毫克 • 鈉142毫克 • 鈣118毫克 • 膳食纖維5克

莓果可可堅果奶昔

絲滑的榛果可可醬加上草莓，是大人小孩都喜歡的飲料，也可當作可麗餅餡料或吐司醬。

製作約500ml

- 2 杯（500ml）香草冰淇淋
- 1/2 杯新鮮草莓切半（125ml）
- 2 大匙榛果可可醬
- 1/4 杯低脂牛奶（60ml）
甜的鮮奶油作為裝飾（請參考「甜鮮奶油」食譜）
烤過的碎榛果作為裝飾

1. 除裝飾用食材外，將所有其他食材依序放入攪拌杯中。
 2. 務必攪拌棒推入食材，讓金屬刀片可接觸到食材。使用高速搭配溫和動作上下移動攪拌棒，直到食材完整切碎，約需45秒。
 3. 將飲品倒入杯中後，在上面加上鮮奶油和碎榛果裝飾，立即享用。
- 備註：製作奶昔之前，可使用您的打蛋器和攪拌刀來準備裝飾配料。

每份營養資訊 [250ml]：

熱量667大卡（58%來自脂肪）• 碳水化合物58克 • 蛋白質13克 • 脂肪42克 • 飽和脂肪24克 • 膽固醇242毫克 • 鈉162毫克 • 鈣359毫克 • 膳食纖維1克

水蜜桃瑪格麗特

喝一口熱帶風味的水蜜桃瑪格麗特，
閉上眼睛想像您正躺在美麗的沙灘上。

製作約425ml

- 1 杯冷凍水蜜桃切片（使用量杯裝至1杯的高度）
- ½ 杯125ml橘子-水蜜桃-芒果汁（可使用其他果汁取代橘子汁）
- ½ 杯125ml龍舌蘭酒
- 3 大匙（45ml）水蜜桃杜松子酒（peach schnapps）；分次加入
- 1 大匙（15ml）君度酒®（Cointreau®）

1. 將所有食材依序放入攪拌杯中 [使用2 大匙（30ml）水蜜桃杜松子酒。]
2. 務必攪拌棒推入食材，讓金屬刀片可接觸到食材。
3. 使用高速搭配溫和動作上下移動攪拌棒，直到食材完整切碎，約需30到45秒。
4. 將冰塊加入杯中，倒入攪拌完成的飲品，再淋上剩下的水蜜桃杜松子酒後，即可享用。

每份營養資訊 [125ml]：

熱量169大卡（0%來自脂肪）• 碳水化合物9克• 蛋白質0克•
脂肪0克• 飽和脂肪0克• 膽固醇0毫克• 鈉2毫克• 鈣3毫克• 膳食纖維0克

葡萄乾蜂蜜糖漿

添加葡萄乾的糖漿，風味更具層次。

製作約270ml

- 200 克蜂蜜
- 20 克葡萄乾
- 50 ml水

1. 把蜂蜜放入美膳雅量杯中。
2. 將裝有蜂蜜的量杯放入冰箱中，以7°C左右的溫度冷藏，直到完全冷卻。
3. 把量杯從冰箱裡拿出來，再將葡萄乾和水加入量杯。
4. 請將裝上攪拌刀的攪拌棒放入量杯中，攪拌刀需推至量杯底部，讓金屬刀片可接觸到食材。
5. 使用最高速搭配溫和動作上下移動攪拌棒，直到食材完整切碎混合，每次攪拌約10秒左右，直到你想要的混合程度。

酒醋醬

添加新鮮或乾燥的香草、柑橘或蜂蜜，簡簡單單製作出不同的醬汁。
您可將這份食譜作為各種醬汁的指南。

製作約250ml

- ¼ 杯紅酒醋 (60ml)
- 1 小匙 (5ml) 法式芥末醬 (Dijon mustard)
- 1 小匙鹽巴
- 1 小匙現磨黑胡椒
- ¾ 杯 (175ml) 橄欖油

1. 將所有食材依序放入攪拌杯中。
2. 將攪拌棒頭直接放到攪拌杯的底部，並使用低速攪拌。當食材開始乳化，稍微提起攪拌棒，讓所有食材能夠更均勻地融合，約需30秒。攪拌時務必攪拌刀頭浸入食材中。
3. 試吃後依照喜好調整調味料。

每份營養資訊 [15ml] :

熱量90大卡 (100%來自脂肪) • 碳水化合物0克 • 蛋白質0克 • 脂肪11克 • 飽和脂肪2克 • 膽固醇0毫克 • 鈉44毫克 • 鈣0毫克 • 膳食纖維0克

香檳油醋醬

這款萬用醬汁擁有不可思議的多變用途，
可當作沙拉醬、醃料或烤蔬菜的醬汁。

製作約250ml

- 1 顆小紅蔥頭、切成小塊狀
- 1 小匙 (5ml) 法式芥末醬 (Dijon mustard)
- ½ 小匙鹽巴
- ¼ 小匙研磨白胡椒
- 2½ 大匙 (40ml) 香檳醋
- ¾ 杯 (175ml) 特級初榨橄欖油

1. 將所有食材依序放入攪拌杯中。
2. 將攪拌棒頭直接放到攪拌杯的底部，並使用低速攪拌。當食材開始乳化，稍微提起攪拌棒，讓所有食材能夠更均勻地融合，約需30秒。攪拌時務必攪拌刀頭浸入食材中。
3. 試吃後依照喜好調整調味料。

每份營養資訊 [15ml] :

熱量93大卡 (97%來自脂肪) • 碳水化合物1克 • 蛋白質0克 • 脂肪11克 • 飽和脂肪2克 • 膽固醇0毫克 • 鈉80毫克 • 鈣0毫克 • 膳食纖維0克

美乃滋

您會很驚艷，原來在家製作美乃滋如此簡單。
使用蛋黃製作是最好的，因此請務必使用新鮮雞蛋。

製作約250ml

- 1 顆大蛋黃或2大匙 (30ml) 殺菌過的蛋液
- 1 大匙 (15ml) 新鮮檸檬汁
- 1 小匙 (5ml) 白醋
- 1 小匙 (5ml) 法式芥末醬 (Dijon mustard)
- ½ 小匙砂糖
- ½ 小匙鹽巴
- 少許現磨黑胡椒
- ⅔ 杯 (160ml) 蔬菜油

1. 將所有食材依序放入攪拌杯中，務必最後再加油。讓混合的食材靜置1分鐘再開始攪拌。
2. 將攪拌棒頭直接放到攪拌杯的底部，並使用低速攪拌。當食材開始乳化，稍微提起攪拌棒，讓所有食材能夠更均勻地融合，約需15到20秒。攪拌時務必攪拌刀頭浸入食材。
3. 如需要，可使用抹刀攪拌美乃滋到完全均勻。
4. 品嚐後依照喜好調味。

每份營養資訊 [15ml]：

熱量85大卡 (98%來自脂肪) • 碳水化合物0克 • 蛋白質0克 •
脂肪10克 • 飽和脂肪1克 • 膽固醇12毫克 • 鈉30毫克 鈣1毫克 • 膳食纖維0克

荷蘭醬

使用攪拌棒輕鬆完成這個迷人的早午餐調味料，
除了加在水煮蛋上，也適合加在其他食材。

製作約250ml

- 4 顆大蛋黃
- 1 大匙 (15ml) 新鮮檸檬汁
- ¾ 小匙鹽巴
- ½ 磅 [227公克 (2小條)] 無鹽奶油、融化並保持微溫 (非高溫)
溫水 (視需要時使用)

1. 將蛋黃、檸檬汁和鹽加入攪拌杯。慢慢地將溫奶油倒入杯中，請確保加熱奶油的鍋子中沒有殘留任何奶油。讓食材靜置約1分鐘。
2. 將攪拌棒刀放到攪拌杯的底部。使用低速攪拌。當食材開始乳化，慢慢地提起攪拌棒，讓所有食材融合在一起，美乃滋就會攪拌均勻，時間約需30秒。務必攪拌棒推入食材，讓攪拌刀片可接觸到食材。
3. 如果醬汁太濃稠，請逐次加入1小匙 (5ml) 的溫水攪拌，直到達到想要的濃稠度 [最多約2大匙 (30ml)]。

-
- 品嚐後依照喜好調整調味。
 - 立即享用，或將荷蘭醬倒入小鍋子，以小火保溫至要享用時。

每份營養資訊 [2大匙 (30ml)]:

熱量182大卡 (97%來自脂肪) • 碳水化合物0克 • 蛋白質1克 •
脂肪19克 • 飽和脂肪13克 • 膽固醇122毫克 • 鈉174毫克 • 鈣9毫克 • 膳食纖維0克

鄉村風味番茄與烤紅椒醬

罐裝的烤紅椒為這款傳統義大利麵醬添增變化的風味。

製作約1公升

- 1 顆洋蔥、切成1-1.5公分塊狀
- 1 根紅蘿蔔、去皮並切成1-1.5公分塊狀
- 2 瓣大蒜去皮
- 2 小匙 (10ml) 特級初榨橄欖油
- 1 小匙乾燥羅勒
- 1 罐烤紅椒、切成2.5公分塊狀
- 1/3 杯 (80ml) 白酒/乾白酒 (dry white wine)
- 2 大匙 (30ml) 番茄糊
- 2 罐 (450ml) 帶汁的切塊番茄
- 1/2 小匙鹽巴
- 1/4 小匙現磨黑胡椒

1. 將大蒜大致切碎。
2. 使用約1.89 L的平底深鍋，用中火加熱橄欖油。加入洋蔥、紅蘿蔔、大蒜和羅勒，煮至蔬菜變軟，但尚未上色（褐變），約需6到8分鐘。加入烤紅椒和白酒，轉到中大火，煮至白酒完全收乾。加入番茄糊，煮1到2分鐘。接著加入切塊番茄、鹽和胡椒。
3. 將醬料煮到沸騰，接著轉小火燜煮35分鐘，鍋蓋不要完整蓋住鍋子。取下鍋子，繼續小火煮15分鐘，直到醬料濃稠。
4. 關火並將從鍋子移至爐灶外，將攪拌棒插入平底深鍋中，務必讓攪拌刀片完全浸入食材中。使用攪拌棒上下攪拌，直到食材混合均勻，約需60秒可達到鄉村風味的口感，如果想要更滑順的濃稠度，請再繼續攪拌，直到達到想要的濃稠度。

每份營養資訊 [125ml] :

熱量61大卡 (18%來自脂肪) • 碳水化合物9克 • 蛋白質2克 •
脂肪1克 • 飽和脂肪0克 • 膽固醇0毫克 • 鈉155毫克 • 鈣27毫克 • 膳食纖維2克

墨西哥起司鍋

融化的奶油加上辣西班牙香腸和啤酒，這個組合無人能抗拒。

製作約625ml

- 1 小匙 (5ml) 橄欖油
- 4-6 盎司新鮮西班牙香腸、去腸衣 (115-170克)
- 1/4 顆小洋蔥、去皮並切成1.25公分塊狀
- 1 瓣大蒜去皮
- 3/4 杯拉格啤酒 (175ml)
- 8 盎司Pepper Jack起司、切碎 (225公克)
- 8 盎司Monterey Jack起司、切碎 (225公克)
- 1 大匙木薯粉 (tapioca starch)
- 1 大匙切細碎的醃墨西哥辣椒
- 1 顆小番茄、去籽切塊
- 溫墨西哥薄餅或墨西哥玉米片、裝飾用

1. 在1.9公升平底深鍋中，用中火加熱橄欖油。當油熱時，加入西班牙香腸，用木匙將它切開。煎到香腸上色且煮熟，約需5分鐘。將西班牙香腸移到墊有紙巾的盤子上。
2. 在煮西班牙香腸時，將大蒜切碎。
3. 持續用中火加熱平底深鍋，加入洋蔥碎和大蒜碎，煮到開始軟化，約需2到3分鐘。攪入啤酒，並用木湯匙刮起任何沾鍋食材。讓啤酒煮至即將沸騰。
4. 在煮啤酒時，將兩種起司放入中碗中，灑上木薯粉，均勻地覆蓋在起司上。
5. 當啤酒開始沸騰，轉至小火，然後將攪拌棒插入深鍋中，務必將攪拌棒推入食材，讓攪拌刀頭可接觸到食材。以低速瞬間歇式攪拌，並逐次加入起司，一次約1/4杯 (60ml)，每次加完後應攪拌均勻，再加入下一次。隨著更多起司加入鍋中，應從間歇攪拌改為持續攪拌，直到起司醬很滑順且食材完全融合。起司醬會呈現濃稠但可流動的狀態。
6. 加入切碎的墨西哥辣椒、番茄和西班牙香腸後，立即享用。

備註：若不立刻享用，請用小火持續加熱起司醬，在要食用之前再加入西班牙香腸、番茄和墨西哥辣椒。

每份營養資訊 [2大匙 (30ml)] :

熱量122大卡 (73%來自脂肪) • 碳水化合物1克 • 蛋白質6克 • 脂肪10克 • 飽和脂肪5克 • 膽固醇30毫克 • 鈉211毫克 • 鈣145毫克 • 膳食纖維0克

馬鈴薯與烤大蒜湯

別被這份食譜使用的大蒜份量嚇到，
大蒜會烤得很綿密，且帶有微微的甜味。

製作約1.6公升

- 1 整顆蒜頭
- 2 小匙橄欖油、分次加入
- 1 大匙無鹽奶油
- 1 顆大洋蔥、切絲
- 1 小匙切碎的新鮮百里香
- 1½ 小匙鹽巴、分次加入
- ¼ 杯白酒 (60ml)
- 2 磅 (900克) 馬鈴薯、去皮切塊
- 3½ 杯低鹽雞高湯 (875ml)
- 1¼ 杯水 (300ml)
- 1 大匙細香蔥花、裝飾用

1. 烤箱預熱到200°C。將蒜頭的頂端切掉，露出蒜瓣，放在一張鋁箔紙上。在大蒜上淋上1小匙油，然後將鋁箔紙包緊大蒜。將包好的大蒜放在扁平圓烤盤或其他烤箱適用的盤子上，烤45分鐘到1小時，直到蒜瓣非常軟，且呈現金黃色。先冷卻數分鐘，然後從將蒜肉擠出到小碗中。
2. 在中型平底深鍋中，用中火加熱剩下的油和奶油。奶油融化時，加入洋蔥、百里香和½小匙的鹽，煮至洋蔥軟化並呈現半透明，約需5到6分鐘，攪入白酒，煮到完全濃縮。
3. 將馬鈴薯、一半的烤大蒜、高湯和水攪一攪。將湯煮至沸騰，然後關小火燜煮，鍋蓋不要完全覆蓋鍋子，直到煮到馬鈴薯非常軟，約需25分鐘。
4. 將深鍋從爐灶上拿下，然後將攪拌棒插入深鍋中。務必讓攪拌刀頭完全浸在食材中，上下移動並以低速攪拌，直到均勻切碎食材，且較大的食材已切為小塊，約需1分鐘。放入剩下的烤大蒜和鹽拌一拌，然後用攪拌棒攪拌，直到非常滑順，約需1分多鐘。
5. 試吃並調整調味，用細香蔥裝飾後即可享用。

每份營養資訊 [250ml]：

熱量207大卡 (19%來自脂肪) ● 碳水化合物33克 ● 蛋白質7克 ●
脂肪4克 ● 飽和脂肪2克 ● 膽固醇5毫克 ● 鈉625毫克 ● 鈣27毫克 ● 膳食纖維2克

絲滑番茄濃湯

這是一道您不能錯過的經典湯品。

製作約1.9公升

- 1 顆洋蔥、切1.25公分塊狀
 - 2 瓣大蒜、去皮
 - 1 根芹菜梗、切成1.25公分塊狀
 - 1 根小紅蘿蔔、去皮並切成1.25公分塊狀
-

-
- 1 大匙橄欖油
 - 2 大匙無鹽奶油
 - $\frac{3}{4}$ 小匙鹽巴、分次加入
 - 2 大匙番茄糊
 - 1 罐全去皮小番茄 (Plum tomatoes)，約793公克
 - 1 公升蔬菜高湯
新鮮羅勒切碎，擺盤裝飾用

1. 切大蒜碎，擱置一旁備用。
2. 使用約3.8公升平底深鍋，以中火加熱油及奶油。當奶油融化，加入切好的蔬菜及 $\frac{1}{2}$ 小匙的鹽，然後煨至軟，約需5到6分鐘。攪入番茄糊，煮1到2分鐘。
3. 煮番茄糊時，將罐裝番茄放入食物處理器工作碗中，如需要可分批加入，然後用高速瞬轉大致切塊，約10到12次。也可使用攪拌棒搭配攪拌刀片，以高速瞬轉切碎。若番茄大於2公分，請先以刀切為小塊後再使用攪拌刀切碎。將番茄以及汁液和高湯加入鍋中，讓湯煮至沸騰，接著轉小火燜煮，鍋蓋不要完全覆蓋鍋子，約需煮20到25分鐘。
4. 將深鍋從爐灶上拿下，然後將攪拌棒插入深鍋中。務必讓攪拌刀頭完全浸在食材中，上下移動並以低速攪拌，直到均勻切碎食材，且較大的食材已切為小塊，約需1分鐘。加入剩餘的鹽，並用攪拌棒再攪拌均勻，約需10到15秒。
5. 試吃後視喜好調味。享用前可加上新鮮羅勒裝飾。

每份營養資訊 [250ml]：

熱量91大卡 (51%來自脂肪) • 碳水化合物10克 • 蛋白質2克 •
脂肪5克 • 飽和脂肪3克 • 膽固醇9毫克 • 鈉810毫克 • 鈣27毫克 • 膳食纖維2克

咖哩花椰菜湯

這道湯的多層次風味來自於添加的辛香料，
椰奶提供了濃稠感，而檸檬添增了柑橘風味。

製作約1.625公升

- 1 大匙橄欖油
 - 1 顆洋蔥、切絲
 - 3 瓣大蒜、去皮
 - 1 塊薑、去皮
 - 2 小匙微辣咖哩粉
 - $\frac{1}{2}$ 小匙薑黃
 - $\frac{1}{2}$ 小匙香菜粉
 - $\frac{1}{2}$ 小匙小茴香粉
 - $1\frac{1}{2}$ 小匙鹽巴、分次加入
 - $\frac{1}{4}$ 杯白酒 (60ml)
-

-
- 1 顆花椰菜 [約795公克]、切成小朵
 - 1 個中型紅馬鈴薯、去皮並切塊
 - 4 杯低鹽雞高湯 (1公升)
 - 1 杯水 (250ml)
 - ½ 杯無糖椰奶 (125ml)
 - 2 大匙新鮮萊姆汁、分次加入
原味優格，裝盤時使用
碎花生或碎開心果，擺盤裝飾用
新鮮香菜，擺盤裝飾用

1. 使用約4.25公升平底深鍋，以中火熱油，加入洋蔥並煸至軟，約需5到6分鐘。
2. 在煮洋蔥時，將大蒜和薑切碎。
3. 大蒜和鹽加入鍋中，直到香味釋放，約需30秒。加入香料和½小匙鹽，再煮1分鐘，讓香菜粉及小茴香粉釋放香氣。加入白酒，並煮至完全濃縮。將花椰菜和馬鈴薯加入鍋中，攪拌至香料與食材混合。加入雞高湯和水，轉中大火煮至沸騰。接著轉中小火燜煮，鍋蓋不要完全覆蓋鍋子，煮至蔬菜非常軟，約需30到35分鐘。
4. 將深鍋從爐灶上拿下，然後將攪拌棒插入深鍋中。務必讓攪拌刀頭完全浸在食材中，上下移動並以低速攪拌，直到均勻切碎食材，且較大的食材已切為小塊，約需1分鐘。加入剩餘的鹽，並用攪拌棒再攪拌1分鐘，直到湯品完全滑順。
5. 將鍋子放回爐上，以小火加熱，然後加入椰奶及1大匙萊姆汁，品嚐後依照喜好調味。
6. 加入剩下的萊姆汁、優格、碎堅果和香菜，即可享用。

每份營養資訊 [250ml]：

熱量175大卡 (36%來自脂肪) • 碳水化合物21克 • 蛋白質8克 •
脂肪8克 • 飽和脂肪4克 • 膽固醇0毫克 • 鈉679毫克 • 鈣63毫克 • 膳食纖維4克

玉米綠椒巧達湯

這款湯品既甜又微辣，玉米盛產的夏天特別適合喝這碗湯。

製作約1.375公升

- 1 顆中型洋蔥、切成1.25公分塊狀
 - 1 瓣大蒜去皮
 - 1 根墨西哥辣椒、去籽
 - 1 個紅甜椒、去籽並切成1.25公分塊狀
 - 2 大匙無鹽奶油
 - 1¼ 小匙鹽巴、分次加入
 - ¼ 小匙現磨黑胡椒
 - 1 大匙無漂白中筋麵粉
 - ½ 杯125ml拉格啤酒
-

-
- 1 罐4.5盎司（127克）切碎綠辣椒
 - 3 杯新鮮或冷凍的玉米粒（以量杯裝至700ml的高度）
 - 3 杯（700ml）低鹽雞高湯

1. 將大蒜和墨西哥辣椒切碎。
2. 使用約4.25公升平底深鍋，以中火加熱奶油，加入蔬菜並煨至軟，約需5到7分鐘。
3. 加入胡椒、麵粉和 $\frac{3}{4}$ 小匙鹽巴。一面煮一面攪拌約1分鐘，直到麵粉變稠，且開始起泡。加入啤酒和綠辣椒，然後再煮1到2分鐘，煮到稍微濃稠。加入玉米粒和高湯，轉大火煮到沸騰。接著轉小火燜煮15分鐘，鍋蓋不要完全覆蓋鍋子。
4. 將深鍋從爐灶上拿下，然後將攪拌棒插入深鍋中。務必讓攪拌刀頭完全浸在食材中，上下移動並以低速攪拌，直到均勻切碎食材，且較大的食材已切為小塊，約需1分鐘。加入剩餘的鹽，並用攪拌棒再攪拌1分鐘，直到湯品完全滑順。
5. 試吃後視喜好調味。

每份營養資訊 [250ml]：

熱量172大卡（30%來自脂肪） • 碳水化合物24克 • 蛋白質5克 • 脂肪6克 • 飽和脂肪3克 • 膽固醇12毫克 • 鈉708毫克 • 鈣31毫克 • 膳食纖維3克

絲滑黑豆濃湯

這款具有明亮色澤、綿密的湯品，口感豐富
製作過程不將黑豆瀝乾，而罐頭的澱粉液能讓這款湯更濃稠。

製作約1.4公升

- 2 瓣大蒜去皮
- 1 顆小洋蔥、切成1.25公分塊狀
- 1 根墨西哥辣椒、去籽並切成1.25公分塊狀
- 1 顆紅甜椒、切成1.25公分塊狀
- 1 大匙橄欖油
- $1\frac{1}{4}$ 匙鹽巴
- 1 片月桂葉
- $1\frac{1}{4}$ 小匙小茴香粉
- 3 罐15盎司（425克）黑豆、不瀝水
- 1 杯低鹽雞高湯（250ml）
- 1 小匙紅酒醋
法式酸奶油或原味優格，裝盤時使用
香菜（cilantro），擺盤裝飾用
墨西哥玉米片，擺盤裝飾用z

1. 將大蒜切碎。
2. 使用約4.2公升平底深鍋，開中火熱油，加入蔬菜並煨至軟，約5到7分鐘。
3. 加入一小匙鹽、月桂葉和小茴香粉攪拌，煮1分鐘，讓小茴香散發香氣，

然後加入黑豆（包括罐頭中的液體）和雞高湯。加熱煮至沸騰後，轉小火燜煮20到25分鐘，鍋蓋不要完全覆蓋鍋子。

- 將深鍋從爐灶上拿下，然後將攪拌棒插入深鍋中。務必讓攪拌刀頭完全浸在食材中，上下移動並以低速攪拌，直到均勻切碎食材，約需1分鐘。加入剩餘的鹽和醋，並攪拌均勻。
- 試吃後視喜好再加鹽或醋。加入法式酸奶油、香菜和墨西哥玉米片，即可享用。

每份營養資訊 [250ml]：

熱量289大卡（13%來自脂肪）• 碳水化合物47克• 蛋白質18克• 脂肪4克• 飽和脂肪1克• 膽固醇0毫克• 鈉589毫克• 鈣64毫克• 膳食纖維17克

馬鈴薯泥

可製作簡易馬鈴薯泥，及風味馬鈴薯泥。

使用配件：磨泥器

製作約12杯（3公升）

- 5 磅（2.2公斤）馬鈴薯、去皮並切成2.5公分塊狀
- 1 杯（250ml）全脂牛奶
- 6 大匙無鹽奶油
- 1 小匙鹽巴
- ¼ 小匙現磨黑胡椒

- 將馬鈴薯煮熟或蒸熟。
- 將剛煮好的馬鈴薯放入攪拌盆，使用磨泥器配件，選擇低速，然後均勻地壓碎馬鈴薯，每一塊只需要溫和的上下壓磨一次。加入剩下的食材並繼續壓，直到所有食材融合。
- 品嚐後依照喜好調味。立即享用。

製作風味馬鈴薯泥時，將牛奶減少至125到175ml、奶油減少至3大匙，並加入147克的罐裝羊起司、大蒜和香氣十足的香草。

每份營養資訊 [約1杯 (>250ml)，簡易馬鈴薯泥]：

熱量219大卡（27%來自脂肪）• 碳水化合物34克• 糖1克• 蛋白質5克• 脂肪6克• 飽和脂肪4克• 膽固醇18毫克• 鈉200毫克• 鈣27毫克• 膳食纖維2克

鄉村風味蕪菁泥

此食譜中的蕪菁，可以任何根莖類蔬菜替代。

使用配件：磨泥器

製作約3杯（700ml）

- 2 磅蕪菁（907克）、去皮並切成2.5公分塊狀
- 4 瓣大蒜
- 3 大匙橄欖油

1 大匙切細碎的新鮮迷迭香

1½ 小匙鹽巴
少許現磨黑胡椒

2 小匙巴薩米克醋、作為淋醬

1. 將烤箱預熱到176°C (350°F)。將大蒜瓣用鋁箔紙包起來，烤30分鐘，直到大蒜變成金黃色且非常柔軟。備用。
2. 烤大蒜時，可同時蒸或烤蕪菁，直到蕪菁非常柔軟。當蕪菁已變柔軟時，將煮好的熱蕪菁放入大攪拌碗中。使用磨泥器配件，選擇高速，溫和的上下壓磨食材，將蕪菁壓成均勻的泥狀。將剩下的食材加入碗中，包括烤好的大蒜瓣，然後繼續壓磨直到所有食材融合。
3. 品嚐後依照喜好調味。
4. 淋上巴薩米克醋後，即可享用。

每份營養資訊 [250ml]：

熱量219大卡 (55%來自脂肪) ● 碳水化合物23克 ● 糖14克 ● 蛋白質3克
脂肪14克 ● 飽和脂肪2克 ● 膽固醇0毫克 ● 鈉1271毫克 ● 鈣100毫克 ● 膳食纖維6克

地瓜泥佐蛋白霜

這個像棉花糖但不會太甜的配料，讓地瓜泥的美味更上層樓。

使用配件：磨泥器、打蛋器

製作約1.8公斤

地瓜泥：

4 磅地瓜 (1.8公斤)

1¼ 小匙鹽

¼ 小匙胡椒

½ 小匙肉桂粉

少許現磨肉豆蔻

蛋白霜：

3 個蛋白

½ 杯砂糖 (以量杯裝至118ml的高度)

½ 小匙塔塔粉，也可使用檸檬汁或白醋取代

1. 將地瓜烤過或蒸熟，直到地瓜非常柔軟。將剛煮好的地瓜去皮，放入大攪拌盆。裝上磨泥器配件，選擇高速，並溫和的上下移動將地瓜均勻壓碎。將鹽、胡椒、肉桂和肉豆蔻加入碗中，然後繼續壓，直到食材融合均勻。將食材倒到一個約1.18公升的烤盤中。
 2. 用另一個乾淨的大攪拌盆來打發蛋白、糖和塔塔粉。取下磨泥器清洗，並裝上打蛋器配件。選擇低速，打發將蛋白霜食材，逐漸將速度增加到中速，直到蛋白霜被打發至三倍體積，且達到中性發泡，約需3分鐘。接著均勻地將蛋白霜抹在地瓜泥上。
 3. 使用烤箱，以高溫烤至蛋白霜變成淡金色，約需1分半至2分鐘。
 4. 立即享用。
-

每份營養資訊 [約>250g] :

熱量266大卡 (1%來自脂肪) • 碳水化合物63克 • 糖21克 • 蛋白質6克 • 脂肪0克 • 飽和脂肪0克 • 膽固醇0毫克 • 鈉166毫克 • 鈣80毫克 • 膳食纖維8克

蘋果醬

您可以依照喜好，決定這款蘋果醬的帶有顆粒或是滑順口感。

使用配件：攪拌刀

製作約1.6公升

- 4 磅蘋果 (1.8公斤) 、去皮去籽，並切成2.5到5公分塊狀
- $\frac{3}{4}$ 杯水 (175ml)
- $\frac{1}{4}$ 杯新鮮檸檬汁 (60ml)
- 2-4 大匙黑糖
- 2 根肉桂棒切半
- 2 撮現磨肉豆蔻
- 2 撮丁香粉
- 少許鹽巴
- 1 大匙冷藏無鹽奶油，可不加

1. 使用一個約4.25公升的平底深鍋，加入奶油以外的所有食材，用中大火煮至沸騰，接著轉中小火燉煮約45分鐘，直到蘋果變得非常柔軟。
2. 將鍋子從爐灶拿下，並取出鍋中的肉桂棒，靜置1到2分鐘。接著可加入奶油 (也可選擇不加)。
3. 將攪拌棒插入平底深鍋中，務必讓攪拌刀頭完全浸在食材中，上下移動攪拌，直到所有食材攪拌均勻、且蘋果已切成小塊，約需60秒至90秒。您可以視希望的醬料濃度調整攪拌時間。接著試吃並依自己喜好調整額外加入檸檬汁或黑糖。

每份營養資訊 [125ml] :

熱量147大卡 (10%來自脂肪) • 碳水化合物36克 • 蛋白質1克 • 脂肪2克 • 飽和脂肪1克 • 膽固醇4毫克 • 鈉37毫克 • 鈣19毫克 • 膳食纖維3克

拿鐵咖啡

在家自製拿鐵咖啡，打造居家咖啡吧。

使用配件

製作1份

- $\frac{1}{2}$ 杯125ml牛奶
- 2 盎司 (60克) 濃縮咖啡

1. 使用小深鍋在中火上加熱牛奶，直到表面開始冒出蒸氣，但還沒有形成泡泡，建議加熱至60度左右，不超過70度。
2. 將小深鍋從爐上取下，然後插入攪拌棒，務必讓攪拌刀完全浸在液體中，用低速瞬轉至發泡，接著繼續用低速處理，直到牛奶均勻打成奶泡量。

3. 將奶泡倒入濃縮咖啡上，即可享用。

每份營養資訊 [½杯 (125ml)] :

熱量47大卡 (0%來自脂肪) • 碳水化合物7克 • 蛋白質5克 •
脂肪0克 • 飽和脂肪0克 • 膽固醇3毫克 • 鈉70毫克 • 鈣150毫克 • 膳食纖維0克

墨西哥熱巧克力

墨西哥巧克力是一種加入糖、香料和香草的石磨巧克力。

製作約375ml

- 1½ 杯 (375ml) 全脂牛奶
- 3 盎司 (85克) 墨西哥巧克力
(例如60%Taza Stone Ground Organic、切成1-1.5公分塊狀)
- 2 小匙砂糖
- 1 大撮肉桂粉
少許卡宴辣椒粉
甜鮮奶油、裝飾用

1. 將裝有牛奶的中型平底深鍋放在中火上，將牛奶煮至即將沸騰。
2. 將牛奶從爐子取下，加入切碎的巧克力和剩餘的食材。將攪拌棒插入鍋中，務必讓攪拌刀完全浸入食材中，用中速瞬轉攪拌，直到巧克力完全融化並融合，且熱巧克力是泡沫狀。(請留意勿調至最高速，避免高溫液體噴濺)
3. 淋上甜鮮奶油，立即享用。

每份營養資訊 [125ml] :

熱量207大卡 (34%來自脂肪) • 碳水化合物31克 • 蛋白質5克 •
脂肪8克 • 飽和脂肪5克 • 膽固醇18毫克 • 鈉66毫克 • 鈣161毫克 • 膳食纖維1克

甜鮮奶油

可加在莓果可可堅果奶昔或墨西哥熱巧克力食譜中，作為最後的點綴。

使用配件：打蛋器

使用300ml鮮奶油製作

- ¼ 杯 (300ml) 冷藏液體鮮奶油
- 2 大匙 (30ml) 糖粉/砂糖
- ½ 小匙 (7ml) 香草精

1. 將所有食材放入一個大攪拌盆中。
2. 用低速打鮮奶油，直到鮮奶油開始變濃稠，接著轉為高速，將打蛋器在攪拌碗中移動，直到達到想要的發泡程度。

每份營養資訊 [30ml] :

熱量67大卡 (88%來自脂肪) • 碳水化合物2克 • 蛋白質0克 •
脂肪6克 • 飽和脂肪5克 • 膽固醇25毫克 • 鈉6毫克 • 鈣0毫克 • 膳食纖維0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

委製商: 美康雅有限公司

顧客服務專線:

+886-2-8751-3633

IB-23/164