

SHARP®

HEALSIO

水波爐

AX-XS5T

COOK BOOK

食譜

美味、
製作健康每一天的
料理

用水烹調，去油、維持營養素



隨著水波爐烹飪，增加拿手菜！

想要這種方便！

隨意烹調

只需把材料擺在方盤上並按下鍵即可！

→ 8~29頁

沒有和食譜一樣的材料...



無需食譜

喜歡的材料也！
OK!

沒有和食譜一樣的分量...



不必測量

改變分量也
OK!

忘記解凍了...



無需解凍

冷凍的狀態下也
OK!

肉類、魚類、蔬菜也可同時自動料理

即使食材的種類、保存溫度、分量等有所變化也能用《傳感器》控制火候和加熱時間。用《過熱水蒸氣》完成的健康美味。

可以每天使用的經典菜單

非油炸



炸雞 → 39頁

烤物



漢堡排 → 33頁

烤物



焗烤通心粉 → 34頁

蒸煮



綠花椰菜 & 蘆筍沙拉 → 46頁

平時經常使用的加熱等的加熱方法

加熱標準時間表

請參照 (84~91頁)

加熱

冷凍白飯、
超商便當、炸天麩羅、
調理完成之加工食品 等
→ 84~89頁



燒烤

吐司、
年糕 等

→ 88~89頁



蒸煮、水煮

蔬菜、薯類、
雞蛋 等

→ 90~91頁



食譜編號一覽

自動食譜

- 1 酥脆加熱
 - 2 保濕加熱
 - 3 麵包加熱
- 1麵包·披薩 -2法國麵包
-3羊角麵包·餡餅

- 4 冷凍食品 (市售品)
- 5 自訂加熱溫度
- 6 照燒雞
- 7 炸雞

- 8 鹽烤鮭魚、鯖魚
- 9 蒸蔬菜
- 10 烤地瓜
- 11 吐司

- 12 早餐套餐
- 13 海綿蛋糕
- 14 奶油泡芙
- 15 乾燥食品

手動食譜

- 16 燒烤
- 17 蒸煮
- 18 微蒸煮
- 19 蒸氣發酵
- 20 發酵

清潔保養食譜

- 21 除菌
- 22 本体排水
- 23 清潔爐內
- 24 檸檬酸清洗
- 25 空燒

食譜編號1~5&9、手動設定、清潔保養選單16~25的詳細操作方法請參考使用說明書。

COOK BOOK 目錄

首先，請閱讀第7頁的「製作食譜的料理之前」。

隨意烹調

●【自動菜單】39種食譜 【刊載食譜】44種食譜

有過這樣的經驗嗎？	8	●麵包粉裹雞肉燒 & 烤蔬菜* & 蕃茄醬	
何謂隨意烹調	10	●奶油煎 & 拌蔬菜*	20
網烤、油炸		●白身魚和多彩蔬菜的鋁箔烤	
●炸雞	12	「燒烤」製作重點	21
●炸雞* & 烤蔬菜		熱炒	22
●照燒雞翅 & 拌蔬菜		●炒麵	
●混合燒烤	13	●炒飯	
●印度烤雞 & 炸薯條		●青椒肉絲	23
●鹽漬鮭魚涼拌薯類		●雞肉炒腰果	
●烤魚 & 烤蘿蔔絲 & 蕃薯拌菜	14	●馬鈴薯炒香腸	
●芝麻烤鯖魚 & 烤魚膾*		●炒雞肉和蝦和魷魚	24
●蘿蔔泥香柚醋淋油豆腐		●乾燒蝦仁醬	
●肉捲、培根捲、蕃薯條		「熱炒」製作重點	25
●雞塊* & 炸薯條*	15	蒸煮、水煮	26
(市售冷藏、冷凍食品)		●蒸雞	
●炸燒賣(市售燒賣)		●棒棒腿	
●烤雞肉串*(市售已加工的烤雞肉串)		●清蒸五花肉	27
「網烤、油炸」製作重點	16	●鱈魚蔬菜淋芎芩	
燒烤	17	●蘆筍蝦塔塔醬	
●漢堡排		●彩色蒸蔬菜沙拉	
●漢堡排* & 拌蔬菜* & 水煮蛋		●南瓜維也納香腸沙拉	
●烤鮭魚配烤蔬菜	18	●清蒸紙包義式水煮魚	28
●青椒鑲肉 & 烤蔬菜*		●飲茶套餐*(市售調理包食品)	
焗烤*、焗烤飯*		「蒸煮、水煮」製作重點	29
●焗烤通心粉			
●豆漿醬焗烤	19		
●雞肉和綠黃色蔬菜的帕馬森乾酪烤			

◆關於型錄內記載的87種自動食譜數目，意指自動加熱的全解凍、半解凍、牛乳、酒、酥脆加熱、保溼加熱、麵包加熱(麵包、披薩/法國麵包/可頌、派)、冷凍食品(市售品)、自訂加熱溫度、蒸蔬菜12種食譜以及食譜名稱標示●的食譜合計共75種。
◆食譜中的174種食譜是指手工製作的套餐各自計算，不含重複的食譜及簡易的混合食譜(*符號)。

目錄

烤物、非油炸

*「炸物」相關Q&A請參考、
30頁

●【自動菜單】13種食譜 【刊載食譜】30種食譜

「烤物、非油炸」的訣竅與重點	30	焗烤通心粉*	38
「炸物」相關Q&A		●義式焗烤飯	
●照燒雞	31	炸雞(雞腿肉)*	39
●雞的蔥醬烤		●酥炸小翅腿	
●烤雞肉串		馬鈴薯可樂餅	
●辣味雞	32	炸豬排	40
●印度烤雞*		酥脆麵包粉	
烤雞腿(橘子醬汁)		油炸鱈魚子	
烤雞腿(檸檬大蒜)	33	炸沙丁魚	41
烤雞腿排		炸薯條*	
烤雞肉		炸春捲	42
無錫排骨		糖醋肉	
烤豬肉	34	「烤魚」的訣竅與重點	
漢堡排*		●鹽烤鮭魚*	43
烤時蔬沙拉		●鹽烤鯖魚*	
烤南瓜沙拉	35	●竹筴魚一夜干	
烤茄子		●秋刀魚一夜干	44
●烤地瓜		照燒鰻魚	
●烤馬鈴薯	36	味噌醃漬馬鮫魚	
炒飯*		鹽烤鯖魚	45
炒麵*		鹽燒秋刀魚	
雞肉炒腰果*	37		
乾燒蝦仁醬*			

蒸煮、燉煮、白飯

●【自動菜單】6種食譜 【刊載食譜】24種食譜

「蒸煮、燉煮」的訣竅與重點	46	軟嫩雞肉冷盤	51
●綠花椰菜 & 蘆筍沙拉		雞肉蔬菜蒸	
●含羞草沙拉		酒蒸蛤蜊	52
●根莖類蔬菜沙拉	47	清蒸鯛魚	
●菠菜拌培根		燉南瓜	
蒸地瓜	48	燉羊栖菜	53
馬鈴薯沙拉		燉蘿蔔絲乾	
蒸豆芽菜與豬肉		燉芋頭	
●水煮蛋*	49	黑豆	54
●水煮蛋* & 冷凍白飯* & 咖哩調理包*		昆布豆	
茶碗蒸	50	紅豆飯	55
燒賣(自製)		山菜糯米飯	
海鮮沙拉	51	稀飯	56

蒸煮、燉煮、白飯

白飯 56

套餐

●【自動菜單】10種食譜 【刊載食譜】46種食譜

■ 麵條套餐 57

義大利麵佐市售醬汁* 57
豆皮烏龍麵 57

■ 早餐套餐 (自由組合) 58

● 吐司 58

麵包食譜

● 披薩吐司 58
● 火腿起司吐司 58
● 吻仔魚吐司 58
● 蘋果吐司 58

配菜 59

● 蘆筍培根 59
● 荷包蛋 59
● 咖哩美乃滋風味的鮪魚高麗菜 59
● 紅蘿蔔絲 59
● 起司烤南瓜 59

■ 便當套餐 (自由組合) 60

雞肉絲 60
炒蛋 60
烤魚3種 60
(鹽烤鮭魚* / 味噌醃漬馬鮫魚* / 鯖魚烤美奶滋*)
芝麻雞 60

青江菜拌小魚 61

南瓜沙拉 61

杏鮑菇培根捲 61

甜辣炒豬肉 61

香炒胡蘿蔔絲 61

維也納香腸烤美乃滋 61

焗烤雞肉美乃滋 61

香炒蘑菇絲 61

冷凍漢堡排 61

冷凍炸春捲 61

■ 健康飲食套餐 62

肉捲 & 烤時蔬 & 高麗菜沙拉 63

香蒸鮭魚 & 涼拌什錦菇 63

炸芝麻包雞肉 & 烤蔬菜 64

醬燒雞肉丸子 & 沙拉 64

咖哩豆 & 烤山藥 65

牛肉炒粉絲 & 雙色韓式拌菜 65

■ 和食套餐 66

芝麻醬燒雞 & 烤蔬菜* 66

照燒日本鯖魚 & 絞肉南瓜 66

味噌肉燥拌蔬菜 & 燉豆腐 67

青菜豆腐蒸鱈魚 & 清蒸時蔬 67

西點、麵包

●【自動菜單】7種食譜 【刊載食譜】30種食譜

製作點心的訣竅與重點 68

● 海綿蛋糕 69
● 雙層蛋糕 70
切模餅乾 70
蛋糕卷 71
(可可 / 抹茶) 71
戚風蛋糕 72
磅蛋糕 72
● 奶油泡芙 73
● Éclair 法式閃電泡芙 73

布丁 74

奶酪布丁 74

可可乳酪蛋糕 75

蘋果派 75

蒸麵包 76

卡士達醬 76

白醬 76

● 乾燥食品(半乾燥) 77

● 乾燥食品(脆片) 77

● 乾燥食品(小菜) 77

目錄

西點、麵包

製作麵包的訣竅與重點	78	披薩(正統)	82
土司	79	(鮭魚蕃茄 [*] ／明太子 [*] ／韓國泡菜 [*])	
螺旋麵包	79	(生火腿芝麻菜 [*] ／鯉魚蔬菜 [*])	
[香腸捲／紅豆麵包]	81	披薩(脆皮)	83
法國麵包(棍麵包)	81	披薩(市售)	
[奶油(beuire)／小型法國麵包]	80		





加熱標準時間表

經常使用的加熱與燒烤等加熱方法的一覽表。

加熱	84	鮮食食品解凍	90
燒烤	88	蒸煮、水煮	90

過熱水蒸氣量的調節說明 (操作方法請參考使用說明書18頁。)

手動的「水波烤箱」「水波燒烤」加熱，可以配合食譜與個人喜好選擇過熱水蒸氣量。另外，在加熱途中也能變更過熱水蒸氣量。

過熱水蒸氣量		加熱說明
使用說明書・COOK BOOK的標示	顯示	
<ul style="list-style-type: none"> 水波烤箱 ③ 水波燒烤 ③ 		<ul style="list-style-type: none"> 處理冷凍食品或凍結的肉類等，希望盡速提高內部溫度時使用。 烤法國麵包時，在一開始加熱的時候使用大量蒸氣，烤出酥脆的成果。
<ul style="list-style-type: none"> 水波烤箱 ② 水波燒烤 ② 		<ul style="list-style-type: none"> 均勻燒烤食品的表面與內部。 基本的過熱水蒸氣量。 COOK BOOK刊登的食譜主要是使用②說明。 製作麵包與泡芙時，在一開始加熱的時候使用蒸氣，烤出鬆軟的成果。
<ul style="list-style-type: none"> 水波烤箱 ① 水波燒烤 ① 		<ul style="list-style-type: none"> 防止乾燥的同時，針對表面燒烤。
<ul style="list-style-type: none"> 烤箱 燒烤 		<ul style="list-style-type: none"> 在「水波烤箱」「水波燒烤」的加熱途中，停止過熱水蒸氣時使用。(等於不使用水的「烤箱」「燒烤」加熱)
<ul style="list-style-type: none"> 烤箱 燒烤 	暗燈(不顯示)	<ul style="list-style-type: none"> 不使用水的「烤箱」「燒烤」加熱 在加熱途中無法變更為「水波烤箱」「水波燒烤」。

關於COOK BOOK所用附屬品以外的容器

登載可用市售金屬製濾鍋、容器或方盤，方便加熱的食譜。請以下列尺寸例為參考，使用家中的現有容器。

- 注意** · 微波加熱會出火花而傷害產品，因此請嚴禁使用。
 · 將金屬製濾鍋或方盤放在烹調網上加熱時，取出時請注意易滑。

(尺寸例和使用食譜例)

金屬製濾鍋		約18cm×18cm 高度4.5cm (圖片左) 直徑約20cm 高度9cm (圖片右)	含羞草沙拉 47 頁 蒸豆芽菜與豬肉 49 頁
金屬製容器		直徑約24cm 高度9cm (圖片)	黑豆 54 頁
金屬方盤		約27cm×21cm 高度3.5cm (圖片大) 約24.5cm×20cm 高度3.5cm (圖片中) 約19cm×13cm 高度3cm (圖片小)	紅豆飯 55 頁

製作食譜的料理之前

關於料理的照片

- 擺盤範例。
- 照片呈現的效果可能因為食材種類或狀態而各有不同。

顯示概略之加熱時間

顯示自動加熱（屆時合
6 照燒雞）開始加熱至結束的概略時間。
※從預熱到燒烤的食譜不含預熱時間。
※預熱的概略時間因自動加熱或是手動加熱而各有不同。

水箱的水位

使用水的食譜。
使用水的食譜時，必要之概略的水位。

卡路里 & 鹽份

有助於管理健康。
●這是一般調理器具 1 人份概略的數值。
●根據文部科學省的「日本食品標準成份表」，由大阪府立大學監製。
●註明☆符號的卡路里係基於一般調理上、材料表中未標示之吸油量等的考量。
●「鹽份」是指相當於食鹽的含量。西點或麵包用的奶油是以無鹽奶油計算。

減少卡路里 食譜

保存維他命 食譜

的劃分。

附屬品

顯示主要之加熱的附屬品及層架位置。

※使用的附屬品因加熱而各有不同。請注意，使用本手冊記載以外的其他附屬品時，可能導致產品故障。
此外，請務必使用附屬品的烤盤、網子。
※附屬品（方盤，網子）的插圖是用黑線繪製以便於查看。與實際的顏色不同。

材料

份量
自動加熱時，請按照記載的份量調理食品。

計量

1杯=200mL、1大匙=15mL、1小匙=5mL
請使用以上的計量標準。
※1mL=1cc。

可自動的份量範圍

材料表的份量與*符號的份量均屬自動。
屆時，所有材料用量都是一半。
●沒有選擇人數畫面的菜單是沒有選擇的必要。
●根據食譜的不同，可設定出爐溫控的弱◀、▶強。



減少卡路里

照燒雞

網子 概略時間 水箱的水位

燒烤 上層、烤盤 約23分鐘 1以上

材料 (4人份) 約258卡☆ 鹽份1.4g

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

*也可以自動完成2人份。

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

6 照燒雞(配合分量)
變成「6.4人份」

→ 啟動

採用手動時：16燒烤 無預熱的水波燒烤②約23分鐘 (2人份約20分鐘)

烹調方法內文中的用語

採用手動時

採用手動加熱時概略的標準。

※自動加熱是由微電腦控制微妙的火候調整，因此，自動加熱的內容與「採用手動時」的內容不同。
※無法採用手動加熱的食譜不會記載「採用手動時」。

手動加熱

設定只是概略的標準。請觀察烹調程度、同時加熱。

食品的出入

完成預熱後或加熱後，因食品或附屬品使爐內變熱，請使用手套。

隨意烹調

每天的美味料理製作

≡ 有過這樣的經驗嗎？ ≡

CASE
1

啊，沒有和
食譜一樣的材料！



CASE
2

總是用
平底鍋做料理，
但很難調節火候...



CASE
3

忘了預先解凍認
為會用的肉！！



CASE
4

油炸食品緊挨著鍋，
夏天很熱啊~



從現在開始.....



就交給“水波爐”了♪

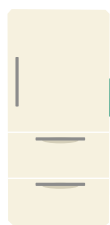
無需食譜



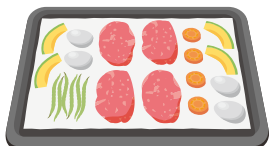
用*在家裡的
冰箱裡喜歡的材料

切!並排!只需放入水波爐中

肉或魚都OK!
將蔬菜在家裡的东西搭配在一起。



用任意烹調解決!



不必測量

喜歡的量*或者想做的
量就可以了

無論是1人份還是4人份

量少或量多都OK!
不用一一測量也沒關係!

無需解凍



冷凍/冷藏/室溫
全部一起也OK!

從解凍的工夫和時間中解放

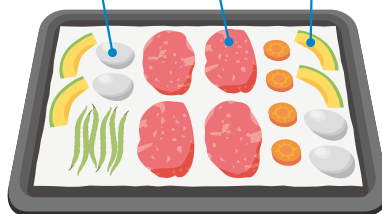
它很方便，因為不需要麻煩的
解凍的步驟和工夫!

*冷凍食品也一起加熱時，請選擇〔有冷凍〕。

冷藏

冷凍

常溫



※根據食材的種類和形狀的不同，做工也會發生變化。食材的總重量約1公斤（蒸煮、水煮約800g）為標準。
欲了解更多詳細信息，請務必閱讀各加熱的示例菜單和「使用自如的要點」。

何謂 隨意烹調

肉、魚、 蔬菜皆可 同時 自動烹調

即便改變食材種類、
保存溫度與份量等
也全部交給
水波爐!!

透過《感測器》控
制火候與加熱時間。
透過《過熱水蒸氣》
完成美味
健康料理。

根據喜好， 將材料放在烤

用家裡擁有的
喜歡的食材



即便是不同
種類的食材
也只要一
起放上去



冷凍、冷藏、
常溫一起也
OK !!

按鍵選擇
加熱並開始 !!

隨意烹調

冷凍食品也
一起加熱時，
請按壓按
鍵2下選擇
(有冷凍)。

嗶!

網烤
油炸

燒烤

熱炒

蒸煮
水煮

※按壓按鍵、轉動旋鈕來選擇
烤、炒、蒸、燙。

豪華的
一道佳餚
完成!



麵包粉裹雞肉燒&烤蔬菜&蕃茄醬

將材料放在方盤上！！

盤上，按下按鈕即可！！



網烤
油炸

放在網子上燒烤。

- 可做出鹽燒和醃烤肉、魚料理。
- 還可做出非油炸炸雞。
- 只要一同放入喜歡的蔬菜，便可在短時間內完成烹調。



燒烤

直接放在烤盤上燒烤。

- 漢堡和焗烤等大眾化燒烤美食。
- 只要一同放入喜歡的蔬菜，便可同時做出營養滿分的美食。



熱炒

攤開於烤盤後加熱。

- 以平底鍋的感覺，做炒麵等。
- 還可搭配使用市售醬料包等。



蒸煮
水煮

可蒸煮蔬菜、肉、
魚、蛋、市售品等。

- 可以做蒸雞，蒸蔬菜等。
- 可透過沙拉醬和各種醬汁的巧思拓展出各種變化。



為了巧妙運用【隨意烹調】...

- 請務必閱讀各加熱的「製作重點」。
- 完成情況會依食材種類、形狀與調味而略有差異。延長加熱方法，也請參照「製作重點」。



隨意烹調+熟食加熱

無冷凍「網烤·炸」「烤」「炒」選單可以在上層利用隨意烹調製作料理，同時在下層加熱市售的炸物熟食。



【食材準備】

- **上層的配菜：**請參考各別的加熱食譜範例、製作重點做準備。
※使用冷凍食材，選擇「有冷凍」時，下層無法加熱熟食。
- **下層的熟食：**將市售的常溫、冷藏炸物熟食（天麩羅、炸雞、可樂餅等）放在烹調網上加熱。
※可將熟食改放在市售的網子或壓皺的鋁箔上，取代附屬品的烹調網加熱。
- 未炸過可樂餅或炸豬排等麵包粉呈白色狀態的食品無法使用。
- 1人份的熟食標準重量為100g，加熱時請配合上層的配菜份量。
例) 上層的配菜：4人份 下層的熟食：400g左右

燒烤	網子	概略時間		水箱的水位
	上層、烤盤	無冷凍 20 ~ 25 分鐘	有冷凍 25 ~ 30 分鐘	1 以上

炸雞

食譜為 39 頁

● 需要準備的東西

兩隻雞大腿



油炸麵粉 (市售) 適量



1 將一塊雞肉切成8等份。
※切成小塊的話，會烤過頭。

2 塗上油炸麵粉。

3 清除多餘的粉末，然後在沾了油的烹調網上，將皮放在上面排列。

4 把它放在上層。



即使是少量也可以。!



先做下處理，
冷凍的東西也可以不用解凍通過
★隨意烹調
直接烘烤。

● 小訣竅 ●

- 可使用市售油炸粉。
- 塗上油炸麵粉後冷凍的肉也可以烘烤。
家庭冷凍的訣竅 (29頁)
- 將切好的甜椒蔬菜並排在肉的兩端便可一起燒烤。(請參照13頁)



〔操作〕

隨意烹調



無冷凍
【隨意烹調】

網烤
油炸



啟動

※按壓隨意烹調2下，選擇有冷凍時，會顯示「有冷凍」。

隨意烹調

炸雞 & 烤蔬菜



在兩端空著的空間裡放上喜愛的蔬菜



照燒雞翅 & 拌蔬菜



茄子胡蘿蔔的鋁箔保持打開



用鋁箔包裹蘑菇
烤蔬菜和蘑菇的時候用味噌拌。

照燒汁醃醃製的雞中翅
雞肉是把皮朝上烤。
雞大腿、雞翅等也可以做。

混合燒烤

將蝦塗上橄欖油，放在鋁箔模具上

加入奶油醬做成焗烤風

在兩端空著的空間裡放上喜愛的蔬菜

豬肉醃在烤肉醬裡，可以去除多餘的醬料後放在上面



奶油醬（扇貝1個分）
●奶油，芝士粉……各1大匙
●洋蔥（切碎）……10g
●香芹（切碎）……適量



印度烤雞 & 炸薯條

食譜為 32 頁

強
啟動後
30秒內設定



馬鈴薯塗上油並排列

放進塑料袋裡，全都塗上(粉末等)的話善後處理會輕鬆！

燒烤	網子 上層、烤盤	概略時間		水箱的水位 1以上
		無冷凍 20 ~ 25分鐘	有冷凍 25 ~ 30分鐘	

鹽漬鮭魚涼拌薯類

切片魚，味噌醬醃，開片魚(花鯽魚和竹莢魚)也只需放在網子上！

除了切片魚，
開片魚等也OK



馬鈴薯切成7-8毫米，
加熱後加入奶油和醬油調味！

小訣竅

- 一起燒烤蔬菜或芋頭類。
- 即便是冷凍切片魚，也同樣能燒烤。
家庭冷凍的訣竅（29頁）



烤魚 & 烤蘿蔔絲 & 蕃薯拌菜



在加熱前，蕃薯應略微塗上油。
加熱後，也可以加入蜂蜜和芝麻。

蔬菜的話，如蘿蔔，胡蘿蔔，
蓮藕等根據自己的喜好。



加熱後，趁熱醃製甜醋
(醋、砂糖等量加入少許鹽)。

芝麻烤鯖魚 & 烤魚膾

用清酒醬油調味魚，
撒上芝麻。



在空餘的空間裡
再放一道菜也OK



〔操作〕

隨意烹調



無冷凍
【隨意烹調】

※按壓隨意烹調2下，選擇有冷凍時，會顯示「有冷凍」。

網烤
油炸



啟動

隨意烹調



蘿蔔泥香柚醋淋油豆腐

請搭配蘿蔔泥香柚醋。生薑醬油也很對味。

將油炸豆腐和蔬菜切成易於食用的大小



加熱時，關閉鋁箔

加熱前塗一點油也可以

在空餘的空間
裡放簡單的一道菜



肉捲、培根捲、蕃薯條

- 將做成芯的食材捲起來，使其不會從培根或切片肉中露出來。加熱後，請用橙醋或喜歡的醬汁。
<建議食材>
蘆筍、蘑菇、長蔥、四季豆紅蘿蔔、秋葵等
- 在地瓜塗油再燒烤，別有一番風味。

雞塊 & 炸薯條

(市售冷藏、冷凍食品)



一次就可做出市售雞塊和炸薯條，就算客人突然造訪也不擔心。先在馬鈴薯上塗上油比較好！



使用市售的產品
輕鬆的交給我吧！



炸燒賣 (市售燒賣)

在市售燒賣上淋上油，加熱後便可完成「炸燒賣」！
無論是冷凍或冷藏皆可。

烤雞肉串 (市售已加工的烤雞肉串)



市售已加工的烤雞肉串也是依個人喜歡的醬汁、胡椒鹽、山椒粉等進行調味。

製作重點



食材和準備

- 可放入的食材總量以最多1kg為標準。此外，關於形狀請參考以下圖片和料理圖片（12~15頁）。
- 可使用冷凍、冷藏、常溫食材。

肉類



- 雞腿肉（無骨、切片）、雞胸肉、豬里肌肉、肉片等
- 雞翅膀→參照以下 **出爐溫控**

※ 將具有相當厚度的肉類，切成1.5cm以下。

蔬菜類



切成容易食用的大小。
（也可使用市售免洗免切蔬菜包）

※細長的東西（蘑菇、豆芽等）和綠色的蔬菜（花椰菜、蘆筍、綠辣椒等），切成小塊，切成薄片容易烤焦，所以用鋁箔包起來。

海鮮類



- 魚片、一夜干
- 喜相逢

※參照食譜 45頁，為秋刀魚等一尾魚進行加熱。

市售品

- 加工食品
（雞塊、炸薯條、燒賣、市售大阪燒）

調味

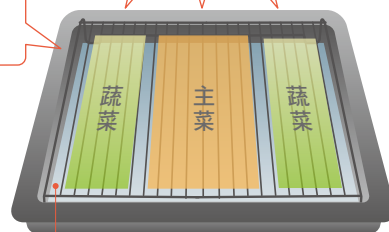
- 可使用家用調味料或市售醬料包。

放置方式、排列方式

- 將主菜（肉、魚等）放在中央，將蔬菜（容易熟透）排列在兩端。
- 烤照燒，醬醃菜的時候，請在方盤裡鋪上鋁箔。

顏色容易變差的綠色蔬菜及容易燒焦的食材，先用鋁箔紙包起來。

以不重疊的方式排列整齊。



鋪上鋁箔紙後可使清潔保養更輕鬆。

出爐溫控

- 依食材使用 **出爐溫控**。
- 啟動後30秒內設定成出爐溫控的 **▶強**。
- 雞翅膀等有厚度的食材

建議

- 完成情況會依食材種類、形狀、市售品製造商而異。
- 如有欲追加加熱的食品，則取出完成的食品後按 **延長** 進行追加。
- 採用手動時，則放入上層，再以「水波烤箱②的1層・無預熱的250°C」邊觀察情況邊加熱。
- 將市售的披薩放在方盤上並手動加熱。（食譜83頁）

隨意烹調 燒烤

〔操作〕

隨意烹調



無冷凍
【隨意烹調】

燒烤



啟動

※按壓隨意烹調2下，選擇有冷凍時，會顯示「有冷凍」。

21
頁

製作重點

※概略時間會依食材種類和保存溫度而異。

燒烤 烤盤	上層	概略時間	水箱的水位
	無冷凍 20 30分鐘	有冷凍 25 30分鐘	1以上

隨意烹調

漢堡排

食譜為 34
頁

● 需要準備的東西

● 洋蔥
● 奶油

● 雞蛋液
● 肉荳蔻
● 胡椒

● 絞肉
● 鹽

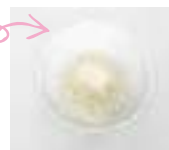
● 牛奶
● 麵包屑
事先用牛奶
把麵包屑弄濕

即使是少量也可以。



鋪上鋁箔和烹調紙

1 事先洋蔥切成碎末，
加入奶油在微波爐中加熱，
冷卻。



2 把絞肉和鹽攪拌
到變粘為止，
再加入剩餘的材料並
進一步攪拌。

3 在方盤上
鋪上鋁箔，
放上成形的漢堡肉餅，
並使中央牢固的凹陷。

4 把它放在
上層。



肉餅中央的厚度，
建議約1.5cm!

● 小訣竅 ●

- 冷凍漢堡排和冷凍蔬菜皆能燒烤。
- 把蔬菜放在兩端排列後一起烤。



燒烤	上層 烤盤	概略時間		水箱的水位 1 以上
		無冷凍 20 ~ 30 分鐘	有冷凍 25 ~ 30 分鐘	

漢堡排&拌蔬菜 & 水煮蛋



注意

為水煮蛋加熱時，嚴禁用微波加熱。

為避免雞蛋破裂用鋁箔紙包起來。
※加熱後，請務必浸泡流動冷水後再剝殼。



如果將醬料放進耐熱容器裡可以同時加熱。
請搭配蕃茄醬和伍斯特辣醬油。

烤鮭魚配烤蔬菜



把蕃茄和西葫蘆並排放好，撒上鹽、胡椒，澆上橄欖油。
放上大蒜、喜歡的香草。



青椒鑲肉 & 烤蔬菜

弱 ◀

啟動後
30秒內設定

將漢堡排肉團塞
入青椒內。

蓮藕和胡蘿蔔塗上油之
後再烤比較好!



〔操作〕

隨意烹調



無冷凍
【隨意烹調】

燒烤



啟動

※按壓隨意烹調2下，選擇有冷凍時，會顯示「有冷凍」。

焗烤、焗烤飯



● 小訣竅 ●

- 無論是一人份的餐盤，或4人份的大餐盤皆適合。
- 蔬菜和馬鈴薯不需要下水煮。



焗烤通心粉

食譜為 **38**
→ 頁

經典焗烤。
如果使用罐裝白醬的話，準備也簡單。

豆漿醬焗烤

把白醬的牛奶換成豆漿。把南瓜切薄一點的話，不用下水煮，直接烤就可以了。

雞肉和綠黃色蔬菜的帕馬森乾酪烤

將南瓜，花椰菜和雞肉放入容器中，
加入橄欖油，鹽胡椒和帕馬森乾酪



隨意烹調 燒烤

〔操作〕

隨意烹調



無冷凍
【隨意烹調】

燒烤



啟動

※按壓隨意烹調2下，選擇有冷凍時，會顯示「有冷凍」。

※概略時間會依食材種類和保存溫度而異。

燒烤	上層	概略時間		水箱的水位
	烤盤	無冷凍 20 ~30分鐘	有冷凍 25 ~30分鐘	
				1以上

麵包粉裹雞肉燒 & 烤蔬菜 & 蕃茄醬

蕃茄醬

- 水煮蕃茄 ……60 g
- 橄欖油 ……1小匙
- 鹽、胡椒、辛香料 ……適量

- 麵包屑 ……4大匙
- 起司粉 ……2大匙

蕃茄醬一併
同時加熱！

將麵包屑和芝士粉混合後，
放在加了鹽、胡椒的肉上

個人喜好的蔬菜

茄子，
塗上油烤就行了！



奶油煎 & 拌蔬菜

將麵粉灑在魚片上，放上奶油後進行燒烤。
用鮭魚和白身魚等喜歡的魚。



配菜用的蘑菇用鋁箔包起來，
但是馬鈴薯等的鋁箔是開著加熱。

白身魚和多彩蔬菜的鋁箔烤

稍微放點酒和湯汁後包起來味道變豐富。

吃的時候，請加入檸檬，醬油或橙汁醬油。

把切絲蔬菜放在
喜歡的白身魚上。

加熱時，關閉鋁箔。



製作重點



食材和準備

- 可放入的食材總量以最多1kg 為標準。另外，形狀請參閱以下照片和菜單示例（17~20頁）。
- 可使用冷凍、冷藏、常溫食材。

漢堡排、焗烤



- 漢堡排肉團
（餅的厚度的標準為中央凹陷1.5cm以下）



- 焗烤
※手工製作的冷凍焗烤的完成情況，有可能依份量和容器而異。請邊檢視情況邊進行燒烤。
- ※市售品則參照以下❗

海鮮類



- 魚片
（奶油煎、奶油燒等）

蔬菜類



- 切成容易食用的大小
（也可使用市售免洗免切蔬菜包）
- ※細長的東西（蘑菇、豆芽等）和綠色的蔬菜（花椰菜、蘆筍、綠辣椒等），切成小塊，切成薄片容易烤焦，所以用鋁箔包起來。

市售品



- 餃子
餃子放入水中後，蓋上鋁箔。有助於完好無缺的剝離。
- ※若要煎出「鍋巴」煎餃或使用另行添加的「鍋巴素」，便無法完成完美的燒烤。
- ※不可使用手工製作餃子。

調味

- 可使用家用調味料或市售醬料包。

放置方式、排列方式

- 將主菜（肉、魚等）放在中央，將蔬菜（容易熟透）排列在兩端。

還可製作水煮蛋。
先用鋁箔紙包起來以防破裂。
（參照18頁）



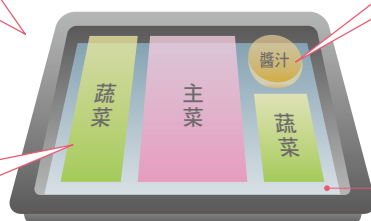
以不重疊的方式排列整齊。



創意！

將漢堡排醬料放在耐熱容器中，接著放置於烤盤再同時加熱後，可方便將醬料加熱。

顏色容易變差的綠色蔬菜及容易燒焦的食材，先用鋁箔紙包起來。



鋪上鋁箔紙後就能輕鬆清潔保養。

建議

- 完成情況會依食材種類、形狀、市售品製造商而異。
- 如有欲追加加熱的食品，則取出完成的食品後按 **延長** 進行追加。
- 採用手動時，則放入上層，再以「水波烤箱②」的1層・無預熱的250°C 邊觀察情況邊加熱。
- 將市售的披薩放在方盤上並手動加熱。（參見第83頁）



- 放入聚丙烯容器的焗烤，在「隨意烹調」中因放入加熱器加熱，因此不可加熱。請參考包裝上所記載的加熱內容後，實施手動加熱。

熱炒 烤盤	上層	概略時間		水箱的水位
	無冷凍 ~	15 20分鐘	有冷凍 ~	20 25分鐘
				1以上

炒麵

食譜為 **36** 頁

● 需要準備的東西



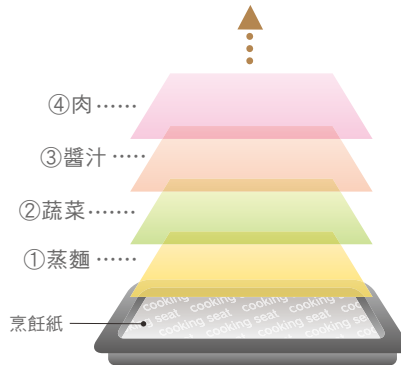
● 小訣竅 ●

- 也可使用冷凍蒸麵和冷凍肉、市售免洗免切蔬菜包。
- 在方盤裡鋪上烹調紙。鋁箔也可以,不過容易積存水分。

1 按蒸麵→蔬菜→醬汁→肉的順序攤開。

2 把它放在上層。

3 加熱後,攪拌均勻,即可完成



在平底鍋內不易混勻
4人份(4顆)也OK!

即使是少量也可以。!



〔操作〕

隨意烹調



無冷凍
【隨意烹調】

※按壓隨意烹調2下，選擇有冷凍時，會顯示「有冷凍」。

熱炒



啟動

隨意烹調

炒飯

食譜為 **36**
頁

用蒸麵替代白飯，再依個人喜好調味即可。



鋪上烹飪紙。

①攤開已混入沙拉油和調味料的白飯。

請使用加熱的飯。

②放入切碎配料。



青椒肉絲

美味的爽脆青椒。



在青椒等蔬菜上
淋上市售醬料包後，
再攤開放入肉片。



鋪上烹飪紙。

雞肉炒腰果

食譜為 **37**
頁

將雞肉，蔬菜和調味料混合，
攤開在鋪有烹調紙的方盤上。

將腰果灑在最上面，看起來
色香味俱全。



隨意烹調 熱炒

〔操作〕

隨意烹調



無冷凍
【隨意烹調】

熱炒



啟動

※按壓隨意烹調2下，選擇有冷凍時，會顯示「有冷凍」。

※概略時間會依食材種類和保存溫度而異。

熱炒 烤盤	上層	概略時間		水箱的水位 1 以上
	無冷凍 ~20分鐘	有冷凍 ~25分鐘		

馬鈴薯炒香腸

無需事先水煮馬鈴薯，也能做出鬆軟口感。



①將馬鈴薯切成7-8mm厚，和洋蔥、蒜片一起攤開在方盤上。

②放上香腸，撒上橄欖油、鹽、胡椒。



炒雞肉和蝦和魷魚



鋪上烹飪紙。

鋪上切成適當大小的捲心菜和菜椒等



將雞肉、魷魚、蝦等揉入調味後（雞精、酒、馬鈴薯澱粉等）攤開在蔬菜上。

乾燒蝦仁醬

食譜為 **37** 頁

湯汁多的東西放入底平的耐熱容器加熱。
用市售的配合調味料簡單地做(製作)！

把全體混合後加熱。



▶ 強

啟動後
30秒內設定

用盤子加熱





熱炒



製作重點



食材和準備

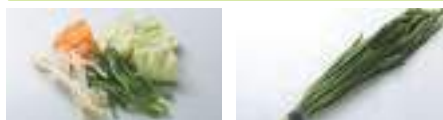
- 承載的食材的總量以1公斤或者4人份相當為目標。另外，形狀請參閱以下照片和菜單示例（22~24頁）。
- 可使用冷凍、冷藏、常溫食材。

肉類



- 切成薄片、培根、香腸、雞腿肉（切成小塊）、烤肉用的薄片肉、肝臟、冷凍五花肉凍結肉等，切成容易食用的大小。
- 絞肉（事先和調味料混合的話很容易鬆散）

野菜類



- 切成容易食用的大小（也可使用市售免洗免切蔬菜包）
- 韭菜或青蔥等加熱前灑上少量的油和調味料，可防止乾燥。

其他



- 蒸麵
加熱後鬆開。
- 雞蛋（打散）
加熱後翻轉，追加 延長 1~2分鐘的加熱。若屬炒飯，也可加入已事先加熱的炒蛋。

魚介類



- 將鮮蝦、花枝、各式海鮮食品等切成容易食用的大小。

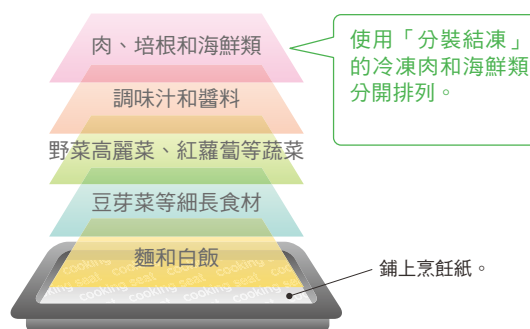
調味

- 可以使用市售的混合調味料。記載的要加水的東西，在底平的耐熱容器裡(上)放入食材和市售的混合調味料，將記載的水和粘稠粉全部放入並加熱。
- 如果使用家庭的調味料，推薦鹽，胡椒，雞精等粉類，蠔油，稍濃的醬。酌量加入醬油、酒等液態調味料。
- 也可在肉類和海鮮類上灑上地瓜粉或預先調味。灑上地瓜粉再加熱，有助於融合醬汁。



放置方式、排列方式

- 有水分的東西使用底平的耐熱容器和盤子。
(蝦的辣椒醬等→參照第24頁)
參照以下 **出爐溫控**



出爐溫控

- 依食材使用使用 **出爐溫控**。
啟動後30秒內設定成出爐溫控的 **強**。
- 有水分放到容器或盤子裡（蝦的辣椒醬等）

建議

- 完成情況會依食材種類、形狀、市售品製造商而異。
- 欲追加加熱時，則以 延長 進行追加。
- 有可能因食材或調味料，而出現湯汁。
- 加熱後攪拌均勻。
- 採用手動時，則放入上層，再以「水波烤箱②的1層・無預熱的200°C」邊觀察情況邊加熱。

蒸煮	網子	概略時間		水箱的水位
	上層、烤盤	無冷凍 15 ~ 20 分鐘	有冷凍 20 ~ 25 分鐘	調整至2

蒸雞

● 需要準備的東西

雞胸脯肉



1 雞胸脯肉切開厚度放在上面。

厚度在1.5cm以下!



2

放在上層。

● 小訣竅 ●

- 切開厚肉部位。
- 也可使用冷凍肉。(冷凍前先切開。)
家庭冷凍的訣竅(29頁)

可以做兩片。!!!



喜歡的蔬菜搭配
蒸雞沙拉



〔操作〕

隨意烹調



無冷凍
【隨意烹調】

※按壓隨意烹調2下，選擇有冷凍時，會顯示「有冷凍」。

蒸煮
水煮



啟動

隨意烹調

棒棒腿

將花椰菜拆成一小朵。

除了芝麻醬之外，也可選擇其他沾醬享受多種不同的風味。

- 用香柚醋
- 替代醬汁即成為日式風味
- 搭配蒜辣醬可蛻變為亞洲風味
- 搭配義大利香醋可蛻變出義大利風味



切開厚實的雞胸肉。



清蒸五花肉

可搭配蔥醬、泡菜等個人喜歡的醬汁。

喜歡的蔬菜，白菜，豌豆等。

把豬肉切成1cm厚的易於食用的大小。



鱈魚蔬菜淋芎芡

將鹽灑在鱈魚上。



將蔬菜材料放入金屬盤內一起蒸煮。在加熱前後，將芎芡配料混合均勻。

蔬菜芎芡配料 (4 人份)
 紅蘿蔔、蔥白、香菇、薑等 (切絲) 共計100~150g
 醬油、味醂 各1/2大匙
 片栗粉 1 1/2小匙
 水 3大匙

※加熱後取出烤盤時，請注意易滑的金屬容器。



蘆筍蝦塔塔醬

把加熱的雞蛋用切碎的洋蔥和蛋黃醬，鹽和胡椒調製成塔塔醬。



小食材可使用金屬製濾鍋較為方便！

小訣竅

- 塔塔醬還可添加小黃瓜、醬醃小黃瓜、蕪菁等能提升風味的各種食材。

隨意烹調 〔操作〕 蒸煮、水煮

隨意烹調



無冷凍
【隨意烹調】

※按壓隨意烹調2下，選擇有冷凍時，會顯示「有冷凍」。

蒸煮
水煮



啟動

※概略時間會依食材種類和保存溫度而異。

蒸煮 上層、烤盤	網子	概略時間	水箱的水位
	無冷凍 15 20 分鐘	有冷凍 20 25 分鐘	調整至2

彩色蒸蔬菜沙拉

冷凍毛豆、混合蔬菜

喜歡的蔬菜
或雞蛋、香腸



南瓜維也納香腸沙拉

加熱後，請澆上喜歡的調味汁

將混合蔬菜放進
金屬製濾鍋裡

將南瓜
切成1cm厚。



清蒸紙包義式水煮魚

用訂書針訂住烹
飪紙的邊端，
以作成船的形狀。

將魚片切成一口大小，
再以不重疊的方式
放入蛤蜊、小蕃茄等，
再灑上橄欖油、白葡萄酒、
香草鹽。



飲茶套餐 (市售調理包食品)

排列市售燒賣、小籠包、冷藏肉包後，便可一次輕鬆蒸煮。
輕鬆的飲茶派對。

還可用青江菜鋪底。



小訣竅

- 連同青江菜或白菜一起蒸煮，還能提高視覺享受與營養價值！將根莖部位短切後，拌櫻花蝦和醋味醬油即可成為一道菜餚。



蒸煮、水煮



製作重點



食材和準備

- 承載的食材的總量以800g為目標。另外，形狀請參閱以下照片和菜單示例（26~28頁）。
- 可使用冷凍、冷藏、常溫食材。



- 雞胸脯肉、雞大腿肉（無骨）、雞胸肉、薄片肉等



※ 將具有相當厚度的肉類，切成1.5cm以下。



蔬菜類

切成容易食用的大小。
（也可使用市售免洗免切蔬菜包）

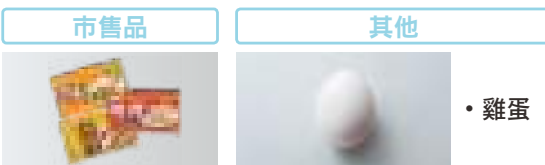


※ 將根莖類蔬菜、芋頭、南瓜類有厚度的部分切成1cm以下。



海鮮類

- 魚片、鮮蝦、花枝、各式海鮮食品等



市售品

其他

- 燒賣、肉包（1個最多80g為止）
- ※ 不可加熱冷凍肉包。

- 雞蛋

※ 加熱後，請務必浸泡流動冷水後再剝殼。

注意 為水煮蛋加熱時，嚴禁用微波加熱。

調味

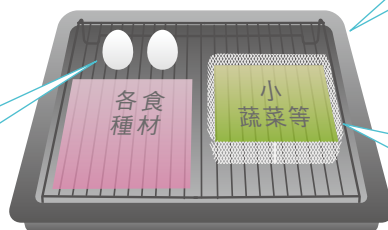
- 可使用家用調味料或市售醬料包。
- 加熱後請依個人喜好調味。

放置方式、排列方式



還可製作水煮蛋。

以不重疊的方式排列整齊。



使用金屬製方盤製作蔬菜芡料或肉味噌。芡料和調味液最多可到260g。

使用一個金屬製濾鍋或方盤時，則放在右側。※ 加熱後取出烤盤時，請注意金屬製濾鍋或方盤易滑。

建議

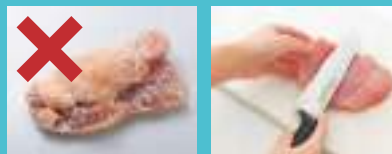
- 完成情況會依食材種類、形狀、市售品製造商而異。
- 如有欲追加加熱的食品，取出完成的食品後按 **延長** 以追加加熱。
- 進行手動時，則放入上層，再以「17蒸煮」邊觀察情況邊加熱。

家庭冷凍的訣竅

- 請冷凍有鮮度的食材後，趁早使用完畢。
- 將厚度整平後，以不重疊的方式進行冷凍。如有彎曲或凸凹，會產生加熱不均的情況。
※ 雞胸肉等有厚度的食材，先切開後再冷凍。

調味

- 醬汁燒或醃漬燒等食材，冷凍前先進行調味。冷凍前先浸泡於醬汁內，有助於入味。請注意口味重的濃口調味容易燒焦。
- 鹽烤或炸雞塊在冷凍前要先調味，然後再塗上油炸麵粉。



「烤物、非油炸」的訣竅與重點

實用性的重點

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

希望減油的食譜 水

(例) 照燒雞

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

適於快速煮熟生食的食譜 水

(例) 烤地瓜

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

炸物 水

(例) 炸雞 (雞腿肉)

- 使用具有高度溶出肉類脂肪效果的水波烤箱加熱。

炸物

(例) 可樂餅，油炸沙丁魚

- 使用烤箱加熱可避免因生的食材滲出的水分等使得麵衣變得黏稠 (不使用水)。

注意事項 ● 無法油炸『天麩羅』。

炸春捲 水

(例) 炸春捲

- 使用高度發熱量的水波烤箱加熱。
- 使用沙拉油均勻塗抹春捲皮後加熱。

應掌握的訣竅與重點

→ 可以根據自己的喜好通過手動加熱來烘烤。

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

→ 想更改人數來製作時，請參閱使用說明書的第64頁。

→ 烤盤鋪上鋁箔紙等等，可使烹調後的清潔保養更輕鬆。

※鋪紙時避免超出烤盤的邊緣。
使用網子時，用腳按住鋁箔紙(烹飪紙)。



「炸物」相關Q&A

Q1. 「非油炸烹調」可作什麼？

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

Q2. 可油炸裹上白麵包粉的炸物嗎？

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

Q3. 可油炸冷凍食品嗎？

- A.** 家庭預先處理過的菜請參照炸雞塊(雞腿肉)(第39頁)。
- 市售冷凍已烹調便當用油炸物(已經過油炸)等，可採用 **1 酥脆加熱**(使用說明書34頁)較為便利。

取説参照ページ未確認

