

「蒸煮、燉煮」的訣竅與重點

蒸煮實用性的重點

- 水蒸氣（至100°C）的加熱。不需要特別準備蒸盤，即可輕鬆享受真正蒸煮食譜的樂趣。
- 當爐內充滿水蒸氣，含氧量隨之下降，既抑制食物的氧化，同時，蔬菜最重要的養分不會因為加熱而流失。
- 微波爐加熱可以加熱不能加熱的食材的加熱，使用不能使用的容器。
雞蛋和蒸煮袋食品的加熱，保持殼狀，或保持蒸煮包裝。金屬製濾鍋可用於川燙較細的蔬菜，非常方便。

注意事項 水煮蛋或調理包、金屬容器絕對不要用於微波加熱。

- 只要加熱時間相同，不同的食品（蔬菜與雞蛋、義大利麵與醬料等）均勻同時加熱，節省你的時間和精力。
例）含蘆筍沙拉（47頁）
義大利麵佐市售醬汁（57頁）
- 煮、蒸的東西在加熱途中，請盡可能不要開啟爐門。以免蒸氣流失而無法確實的加熱。

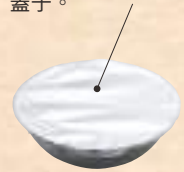
燉煮實用性的重點

- 煮菜，用過熱水蒸氣加熱。水波爐加熱時請使用耐熱容器與蓋子（鋁箔紙等等）。
（請參考使用說明書20頁）

取説参照ページ未確認

- ※ 如右側的照片所示，使用金屬製烤碗，料理更輕鬆。
- ※ 使用鋁箔紙作成蓋子時，請確實覆蓋住烤碗的邊緣。
- ※ 加熱後的蓋子（鋁箔紙等）請取出，以免燙傷。

使用烹飪紙作為小鍋蓋、使用鋁箔紙作成蓋子。



- 小鍋蓋適於使用容易鎖住熱溫的烹飪紙。沒有烹飪紙時，可改用耐熱性較高的盤子，鎖住熱溫的效果不如烹飪紙，因此，結束加熱後，加熱不足時請視情形延長加熱。
- 湯汁較多時，請使用較深的耐熱容器，以免溢出。

保存維他命

綠花椰菜 & 蘆筍沙拉

蒸煮	網子	概略時間	水箱的水位
	上層、烤盤	約 13分鐘	調整至 2

材料（4人份） 約137卡 鹽份0.7g

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

* 也可以自動完成2人份。

注意事項
水煮蛋絕對不要使用微波加熱。

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

9 蒸蔬菜 → 啟動

採用手動時：17蒸煮約13分鐘

- 3 加熱後、鵝鶉蛋務必置於自來水底下剝殼、擺盤後淋上沾拌淋醬。





保存維他命

含羞草沙拉

蒸煮	網子	概略時間	水箱的水位
	上層、烤盤	約13分鐘	調整至2

材料(4人份) 約57卡 鹽份0.1g

綠花椰菜(切成小朵).....150g
 洋蔥(切成薄片).....50g
 胡蘿蔔(切成3mm厚度的半月形).....50g
 雞蛋(冷藏雞蛋).....M2個

* 也可以自動完成2人份。

注意事項

水煮蛋絕對不要使用微波加熱。

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



因使用金屬製濾鍋、小型蔬菜的加熱最方便。

9 蒸蔬菜 → 啟動

[採用手動時: 17蒸煮約13分鐘]

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

※這道菜在**9 蒸蔬菜**中加熱後、取出蔬菜和金屬製濾鍋、剩下雞蛋、按下**延長**持續加熱、做成水煮蛋。

保存維他命

根莖類蔬菜沙拉

蒸煮	網子	概略時間	水箱的水位
	上層、烤盤	約18分鐘	調整至2

材料(4人份) 約122卡 鹽份0.5g

南瓜.....120g
 胡蘿蔔.....100g
 A 白蘿蔔.....100g
 牛蒡.....80g
 蓮藕.....80g
 小蘿蔔.....4個
 個人喜好的沾拌淋醬.....適量

* 也可以自動完成2人份。

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

9 蒸蔬菜 → 啟動
 → 30秒內設定成出爐溫控的 ▶強

[採用手動時: 17蒸煮約18分鐘]

- 4 加熱後、淋上個人喜好的沾拌淋醬。

保存維他命

菠菜拌培根

蒸煮	網子	概略時間	水箱的水位
	上層、烤盤	約10分鐘	調整至2

材料(4人份) 約70卡 鹽份0.8g

菠菜(在粗根處切出十字刀口).....200g
 培根.....3片
 鹽、胡椒.....各自少量

* 也可以自動完成2人份。

- 1 把可飲用軟水注入水箱。
- 2 菠菜平放於網子、培根放在菠菜上面。

9 蒸蔬菜 → 啟動

→ 30秒內設定成出爐溫控的 弱 ◀

[採用手動時: 17蒸煮約10分鐘]

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

蒸煮、燉煮、白飯



蒸地瓜



材料 約297卡 鹽份0.0g

地瓜（直徑5cm 以下）1~2顆（1每顆250g）

- 1 把可飲用軟水注入水箱。
- 2 把洗好的地瓜平放於網子。

17 蒸煮 決定
 → 約30分鐘 → 啟動

※根據番薯的粗細和形狀、完成的也不同。加熱不足時、請在水箱裡加水（將水位調節至2）、按下**延長**以約10分鐘為基準，按壓延長加熱。



馬鈴薯沙拉



材料（4人份） 約250卡 鹽份0.4g

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

注意事項

水煮蛋絕對不要使用微波加熱。

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

17 蒸煮 決定
 → 約22分鐘 → 啟動



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



蒸豆芽菜與豬肉



材料 (4人份) 約265卡 鹽份0.1g

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

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



17 蒸煮 決定
 → 約17分鐘 → 啟動

- 5 加熱後、擺盤、灑上個人喜好的醬汁。

注意事項

水等會積留在烤盤。取出時、請注意不要溢出。



水煮蛋



材料 約83卡 (1個) 鹽份0.2g

雞蛋 (冷藏雞蛋).....M4個

*可自動的數量: 1~8個。

注意事項

水煮蛋或調理包絕對不要使用微波加熱。

- 1 把可飲用軟水注入水箱。
- 2 雞蛋平放於網子。

隨意烹調 無冷凍 蒸煮、水煮 → 啟動

[採用手動時: 17蒸煮約14~16分鐘]

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

*水煮蛋&冷凍白飯&咖哩調理包 可同時進行加熱

將冷凍白飯、雞蛋、咖哩調理包放在烹調網上。
 以[隨意烹調 有冷凍 蒸煮、水煮]啟動後，在30秒內設定成出爐溫控的▶強 (標準時間約20分鐘)。
 ※打開蒸煮包時，裡面很燙，請小心不要燙傷自己。
 ※若使用常溫白飯，則以[隨意烹調 無冷凍 蒸煮、水煮]加熱。

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



水煮蛋的重點

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



茶碗蒸



材料 (4人份) 約112卡 鹽份1.7g

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

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

手動微波 → **微波 600W** **決定**

→ **約1分10秒** → **啟動**
- 3 雞胸肉去筋後切成小丁、浸漬酒與薄鹽醬油。蝦子去殼、保留尾巴、除去腸泥。
- 4 均勻打蛋之後放入高湯、分別添加鹽、薄鹽醬油與味醂、均勻混合。
- 5 把食材放入蒸碗、蛋汁倒入至8分滿、蓋上碗蓋。
- 6 把**5**排列在烤盤上。
※沒有碗蓋時、可使用鋁箔紙取代。

18 微蒸煮 **決定**

→ **90°C** **決定** → **約25分鐘** → **啟動**

加熱後，在爐內蒸約10分鐘，最後撒上鴨兒芹。

茶碗蒸的重點

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



燒賣 (自製)



材料 (4人份、20個) 約253卡 鹽份1.2g

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

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

17 蒸煮 **決定**

→ **約18分鐘** → **啟動**

※照片是在加熱後放上切好的甜椒作為裝飾。

燒賣 (自製) 的重點

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



海鮮沙拉



材料 (4人份) 約110卡 鹽份1.3g

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

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

18 微蒸煮 決定
 → 75°C 決定 → 約16分鐘
 → 啟動

※取出方盤的時候，金屬制的盤子很容易滑倒，請注意。

- 5 加熱後、湯汁收乾、添加A拌勻。



軟嫩雞肉冷盤



材料 (4人份) 約90卡 鹽份1.6g

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

- 1 把可飲用軟水注入水箱。
- 2 雞肉去皮、連同A放入塑膠袋、確實揉勻調味料、袋口打結後置於冷藏室浸漬一晚。
※匆忙時、A以2小匙的鹽浸漬約1小時、進行相同的加熱。
- 3 雞肉平放於網子上。
18 微蒸煮 決定
→ 80°C 決定 → 35~40分鐘 → 啟動
- 4 加熱後、去除熱氣、置於冷藏室冷卻。
- 5 雞肉切成薄片、依個人喜好淋上沾拌淋醬。

軟嫩雞肉冷盤的重點

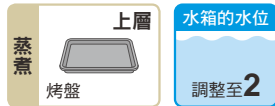
- 沙拉、三明治或是拉麵的食材等等可做出各種變化。
- 一般的火腿各有不同的材料或是加熱方法。因低鹽份、且未使用防腐劑、無法長期的保存。保存時、請放入冷藏室保存、並於1~2日以內盡快食用。

推薦手工製作的沾拌淋醬 *胡蘿蔔沾拌淋醬

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



雞肉蔬菜蒸



材料 (4人份) 約164卡 鹽份1.1g

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

- 1 把可飲用軟水注入水箱。
- 2 雞肉切對半、切開較厚的肉身、撒些鹽與胡椒、靜置10分鐘。
- 3 蔬菜平放於平底又較淺的耐熱容器、上面放雞肉、切勿堆疊、淋上A。
- 4 把3放在烤盤上。
18 微蒸煮 決定
→ 85°C 決定 → 35~40分鐘
→ 啟動
- 5 加熱後、斜切雞肉、連同蔬菜擺盤後淋上蒸煮的湯汁。
 ※亦可依個人喜好在湯汁裡混合醬油、美奶滋等等。

*讓雞胸肉更好吃、更養身!

微蒸煮的同時、包括軟嫩雞肉冷盤 (51頁) 在內、完成調理的雞胸肉軟嫩彈牙。此外、還能夠吸收到有助於恢復疲勞的「咪唑二肽」。



酒蒸蛤蜊



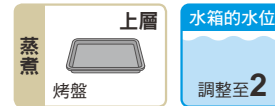
材料 (4人份) 約26卡 鹽份0.9g

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

- 1 把可飲用軟水注入水箱。
- 2 蛤蜊置於鹽水、吐砂。
- 3 蛤蜊逐顆平放於平底又較淺的耐熱容器、倒入酒。
- 4 把3放在烤盤上。
17 蒸煮 決定
→ 15~16分鐘 → 啟動



清蒸鯛魚



材料 (4人份) 約72卡 鹽份0.9g

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

- 1 把可飲用軟水注入水箱。
- 2 鯛魚去鱗片、取出魚鰭與內臟後清洗乾淨。背鰭、腹鰭的兩側切出幾個刀口、魚身較厚的部份兩面皆切出幾個刀口。
- 3 把魚平放於平底又較淺的耐熱容器、撒上A、放入B。準備扁豆。
- 4 把3放在烤盤上。
17 蒸煮 決定
→ 23分鐘 → 啟動
- 5 加熱後、加入絲綢延長加熱約5分鐘。
- 6 加熱後、蒸煮的湯汁移至鍋子。撒鹽提味、繼續熬煮、添加已加水溶解的馬鈴薯粉和青蔥做成芡芡、淋在5的鯛魚上。



燉南瓜



材料（4人份） 約184卡 鹽份1.2g

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

烹飪紙

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

→

 →
 → →
 →



燉羊栖菜



材料（4人份） 約123卡 鹽份2.3g

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

烹飪紙

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

→

 →
 → →
 →

- 5 加熱後混合。



燉蘿蔔絲乾



材料（4人份） 約161卡 鹽份3.1g

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

烹飪紙

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

→

 →
 → →
 →

- 5 加熱後混合。



燉芋頭



材料（4人份） 約164卡 鹽份2.3g

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

烹飪紙

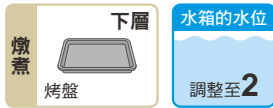
- 1 把可飲用軟水注入水箱。
- 2 芋頭去皮後使用鹽（備用以外的適量）除去黏性，以水清洗。
- 3 把2與A放入深口的耐熱容器。配合容器的大小裁切烹飪紙做成小鍋蓋、也以此作為耐熱性蓋子（鋁箔紙等等）。

→

 →
 → →
 →



黑豆



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

- 大豆與A放入深口的耐熱容器，蓋上蓋子靜置一晚。
<重點>
容器請使用不易溢出的深口耐熱容器 (2.5L 以上)。
- 把可飲用軟水注入水箱。
- 配合容器的大小裁切烹飪紙做成1的小鍋蓋、也以此作為耐熱性蓋子 (鋁箔紙等等)。
- 把3放在烤盤上。



- 加熱後，按 馬上進行下一個操作。



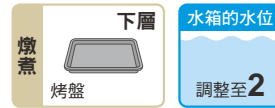
- 加熱後取出，加入砂糖並混合。
馬上用小鍋蓋蓋或蓋子放在方盤上。再做一次與5相同的操作。



- 如有豆子浮出6的表面、讓豆子沉入煮汁裡、維持靜置一整天、使其入味。



昆布豆



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

- 豆與A放入深口的耐熱容器、蓋上蓋子靜置一晚。
<重點>
容器請使用不易溢出的深口耐熱容器 (2.5L 以上)。
- 把可飲用軟水注入水箱。
- 配合容器的大小裁切烹飪紙做成1的小鍋蓋、也以此作為耐熱性蓋子 (鋁箔紙等等)。
- 把3放在烤盤上。



- 加熱後，按 馬上進行下一個操作。



- 加熱後取出，加入砂糖並混合。
馬上用小鍋蓋蓋或蓋子放在方盤上。再做一次與5相同的操作。



- 如有豆子浮出6的表面、讓豆子沉入煮汁裡、維持靜置一整天、使其入味。



紅豆飯



材料 (2杯米) 約345卡 (1/4量) 鹽份0.0g 1杯=200mL

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

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

- 3 把2平放於網子。

17 蒸煮 決定

→ 約24分鐘 → 啟動



※請注意、取出烤盤時、金屬製烤模比較容易滑動。

- 4 加熱後、整體輕輕拌勻、蓋上乾毛巾蒸約10分鐘。

山菜糯米飯



材料 (2杯米) 約307卡 (1/4量) 鹽份0.5g 1杯=200mL

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

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

- 3 把2平放於網子。

17 蒸煮 決定

→ 約24分鐘 → 啟動

※請注意、取出烤盤時、金屬製烤模比較容易滑動。

- 4 加熱後、整體輕輕拌勻、蓋上乾毛巾蒸約10分鐘。

紅豆飯、糯米飯的重點

●請使用每杯為200mL的量杯量取紅豆飯或糯米。

●金屬製烤模的底部又平又淺、蒸氣可均勻的擴散。



稀飯

煮飯 不放入
附屬品

材料 (2人份) 約151卡 鹽份0.0g
1杯=200mL

米.....1/2杯 (85g)
水.....3又1/2杯

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



白飯

材料 約151卡 (1杯的1/4量) 鹽份0.0g

■用微波加熱時

煮飯 不放入
附屬品

1杯=200mL

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

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

■用水波爐加熱時



1杯=200mL

米的用量	水的用量	設定時間
1杯 (170g)	240mL~ 260mL	約35分鐘
2杯 (340g)	500mL~ 520mL	約40分鐘

- 沖洗米飯，用金屬製濾鍋充分瀝淨後放入金屬製碗中(直徑21cm、高8cm以下)，再加入份量的水，浸泡30分鐘至1小時。
- 將水放入水箱。
- 1 使用鋁箔好好的蓋住後，將其放在方盤上。
 手動烤箱 →
 水波烤箱② 決定
 → 1層·無預熱 決定
 → 220°C 決定
 → 設定時間 (參考上表) → 啟動
- 加熱後，整體均勻混合。

白飯、稀飯的重點

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

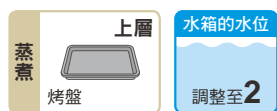
Noodles set

麵條套餐

可以同時加熱麵湯、
意大利麵和調味汁等



義大利麵佐市售醬汁



材料 (2人份)

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

注意事項

罐頭食品或調理包絕對不要使用微波加熱。

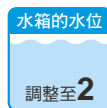
- 1 把可飲用軟水注入水箱。
- 2 義大利麵放入微波爐用煮麵容器 (約27×9×高度6cm)，按份量倒入水、沙拉油、鹽。
- 3 把2的容器與義大利麵醬料放在烤盤上。

17 蒸煮 決定
→ 約27分鐘 → 啟動
- 4 加熱後，把義大利麵確實的散開，煮好後瀝乾，淋上醬料。
※打開調理包或罐頭的蓋子時，因內容物變高溫，請注意避免燙傷。

義大利麵和醬汁的重點

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

豆皮烏龍麵



材料 (2人份)

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

- 1 把可飲用軟水注入水箱。
- 2 麵條放入金屬製濾鍋中。在2個加深的耐熱容器裡放入等高湯。
- 3 在方盤裡放上2和調味汁。

17 蒸煮 決定
→ 約22分鐘 → 啟動
- 4 加熱後，把麵條和豆皮放進湯汁裡，加入青蔥和魚糕。

*麵條的種類和材料也可以更換。

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

蒸煮、燉煮、白飯

套餐

麵條套餐

可以同時完成麵包食譜與配菜，匆忙的早晨也能輕鬆製作早餐套餐♪



早餐的經典菜色**吐司**、**荷包蛋**與**蘆筍培根**一次完成！！

1 ~ 2 人份
燒烤
上層
烤盤
概略時間
約 14 分鐘

3 ~ 4 人份
燒烤
上層・烤盤
下層・烤盤
概略時間
約 17 分鐘

水箱的水位
1 以上

早餐套餐的重點

- 可以從麵包食譜&配菜 (59頁) 分別選擇個人喜好的菜色，同時加熱。
- 麵包菜單和配菜可以任意組合加熱。
- 使用常溫的麵包，除了吐司之外還能搭配馬芬與貝果等。
將馬芬與貝果切半，將剖開的那面朝上排放。
烤麵包捲時，蓋上鋁箔。
- 可以自動烹調4人份 (放置方法參照以下內容)



蘋果吐司 & 香腸 & 起司烤南瓜



馬芬 & 荷包蛋 & 咖哩美乃滋風味的鮭魚高麗菜

操作方法

- 1 把可飲用軟水注入水箱。
- 2 備妥個人喜好的麵包和配菜並放上烤盤。
在後側並排放置麵包，前側並排放置配菜。

麵包食譜



配菜

※若為4人份，將麵包放在烤盤放入上層，配菜放入下層。

12 早餐套餐(配合份量)
變成「12-2人份」

→ 啟動

採用手動時：水波烤箱②的1層・無預熱的250°C約14分鐘
(4人份為2層・無預熱約17分鐘)

吐司



1 ~ 2 人份
燒烤
上層
烤盤
概略時間
約 14 分鐘

水箱的水位
1 以上

3 ~ 4 人份
燒烤
上層
烤盤
概略時間
約 15 分鐘

吐司的重點

- 烘焙方法因麵包的種類、大小、厚度或是保存狀態而各有不同，燒烤時請觀察烘焙的程度。

材料

麵包 (常溫或冷凍 4~6片切) 1~4片

- 1 把可飲用軟水注入水箱。
- 2 將吐司放在烤盤上。
※只有1片吐司時放在烤盤中央上。

11 吐司(配合份量)
變成「11-2枚」

→ 啟動



採用手動時 (常溫)：水波烤箱②的1層・無預熱的250°C，
2片14~15分鐘，4片15~16分鐘

麵包食譜 (各個食譜皆為2人份)



披薩吐司

約329卡 鹽分1.6g

●吐司(4~6切片)…2片 ●披薩醬…30g
●洋蔥…30g ●培根…1片 ●披薩用起司…60g ●青椒…1/2個

- 1 將披薩醬抹在土司上，按洋蔥(切片)、培根(切成5mm寬)、青椒(切成圓圈狀)、披薩用起司順序，等分擺上。



火腿起司吐司

約345卡 鹽分2.2g

●吐司(8~10切片)…4片
●A(起司片…2片、火腿…2片)

- 1 在兩片吐司間夾入A各1片後並排放置。



吻仔魚吐司

約335卡 鹽分1.5g

●吐司(4~6切片)…2片 ●美乃滋…1大匙
●吻仔魚乾…20g ●調味海苔…適量 ●披薩用起司…60g

- 1 土司抹上美乃滋，依序按比例放入小魚乾、調味海苔(以手撕成小片)、披薩用乳酪絲。



蘋果吐司

約230卡 鹽分0.9g

●蘋果(不削皮，切成5mm厚的薄片)…1/2個(150g) ●奶油…10g
●砂糖…適量 ●吐司(4~6切片)…2片 ●奶油、肉桂…各適量

- 1 用鋁箔做出模型，將蘋果稍微錯開排放，在上面放滿奶油後灑上砂糖。
- 2 並排放置1與吐司。
- 3 加熱後在土司上塗抹奶油，放上烤蘋果，撒上肉桂。

也可以將市售的吐司抹醬塗抹在麵包上烤。



配菜 (各個食譜皆為2人份)



蘆筍培根

約90卡 鹽分0.4g

●蘆筍…4根 ●培根(切半)…2片 ●鋁盒…2個

- 1 切除蘆筍堅硬的部分，然後切成3等分的長度。
- 2 用培根捲住1，以牙籤固定後，放入鋁盒中。



荷包蛋

約83卡 鹽分0.2g

●雞蛋…中型2個 ●火腿…2片 ●鋁盒…4個

- 1 從火腿中心劃上1刀，將2個鋁盒重疊，將火腿切口相疊做出圓弧後放入，再將雞蛋打進去。
- ※完成狀態會因雞蛋的大小與溫度而變化，若加熱時間不足，請觀察情況延長。



咖哩美乃滋風味的鮭魚高麗菜

約142卡 鹽份0.4g

●高麗菜(切成3cm方形)…40g ●A(鮭魚(罐頭)…70g、美乃滋…1大匙、咖哩粉…1/2小匙)

- 1 用鋁箔製作模型，攤開高麗菜擺入，上面放上拌勻的A。
- ※加熱後可以夾進麵包裡。



紅蘿蔔絲

約34卡 鹽分0.2g

●紅蘿蔔…60g ●葡萄乾…15g
●鹽、胡椒…各少許 ●A(橄欖油…適量、檸檬汁…適量)

- 1 用切片器將紅蘿蔔削薄片後切絲。
- 2 在鋁箔上放入1，撒上葡萄乾、鹽、胡椒後包住。
- 3 加熱後，依個人喜好的份量拌入A。



起司烤南瓜

約51卡 鹽分0.2g

●南瓜…60g ●披薩用起司…20g
●烹調紙

- 1 將南瓜切片。
- 2 將南瓜少量逐次並排放置在烹調紙上後撒上披薩用起司。

也能烤市售的加工完成食品(香腸、雞塊、便當用漢堡排)。



Lunch Box Set 便當套餐

自由組合

可依個人喜好搭配，
手工製作兼具營養與配色的午餐。



操作方法

- 1 把可飲用軟水注入水箱。
- 2 在烤盤上放入個人喜歡的食譜。

手動烤箱 →
水波烤箱② **決定**
 → **1層·無預熱** **決定**
 → **250°C** **決定** → **約16分鐘**
 → **啟動**



※60~61頁的食譜通用。

「雞肉絲」與「炒蛋」
可同時製作，放到白飯上
可製作出「**雙色飯**」。

雞肉絲

材料（1人份）
約121卡 鹽份1.4g

雞絞肉.....50g
 A 砂糖.....2小匙
 酒.....1又1/2小匙
 醬油.....1又1/2小匙

- 1 把材料放入耐熱容器攪拌。
- 2 加熱後，拌勻至碎丁狀。
- 3 放至已裝入便當的白飯上。

炒蛋

材料（1人份）
約153卡 鹽份1.9g

雞蛋.....M2個
 A 牛乳.....1大匙
 砂糖.....1小匙
 鹽.....小匙少量

- 1 把雞蛋打在耐熱容器裡，加入A拌勻。
- 2 加熱後，拌勻至炒蛋狀態。
- 3 放至已裝入便當的白飯上。

便當套餐的重點



- 只要放在烤盤上，無論幾種菜餚，皆可組合加熱。
- 請參考右側的照片，使用平底較淺的耐熱容器。
- 使用鋁盒可使清潔保養更輕鬆。

烤魚3種

鹽烤鮭魚

材料（1人份） 約143卡 鹽份1.3g

鹽烤鮭魚（切成對半）..1個切片（80g）

- 1 鋪上鋁箔紙後，正面朝上平放。

味噌醃漬馬鮫魚

材料（1人份） 約155卡 鹽份0.9g

味噌醃漬馬鮫魚（切成對半）
1個切片（80g）

- 1 擦去多餘的味噌。鋪上鋁箔紙後，正面朝上平放。

鯖魚烤美奶滋



鯖魚烤美奶滋

材料（1人份） 約232卡 鹽份1.1g

鹽烤鯖魚（切成對半）1/2個切片（50g）
 A 美奶滋.....1大匙
 青蔥.....1支

- 1 按比例把A塗在魚肉上。鋪上鋁箔紙、平放。

芝麻雞

材料（1人份）
約138卡 鹽份0.2g

雞腿肉.....60g
 鹽、胡椒.....各自少量
 白芝麻、黑芝麻.....各適量

- 1 把肉身較厚的部份切開，切成4等份，撒些鹽與胡椒提味。白芝麻、黑芝麻各自撒些在雞肉上。
- 2 雞肉的皮朝上的放入耐熱容器（或是鋁盒）。