



バリエーション

奶油(beurre)

- 1 將1次發酵後的麵糰分成4等份後作成圓形，再確實捏合折口。劃成#字切痕。

小型法國麵包

- 1 將1次發酵後的麵糰分成4等份，桿成四方形後，將另一端1/3折向身前，用指腹閉合後，將另一端的左右角反折到中央後壓住。再次從另一端反折到身前，確實捏合折口。溫柔滾動以調整形狀。劃成一字切痕。



小叮嚀 memo

- 如同法國麵包，低糖低油脂的樸實麵包即稱為『LEAN 類麵包』。反之，螺旋麵包等大量使用砂糖和奶油的麵包即稱為『RICH 類麵包』。
- 在製作麵包當中，法國麵包的難易度高，適合高階者。因容易受到計量、室溫等各種因素所影響，因此請在數度挑戰之下掌握訣竅。

法國麵包（棍麵包）

* 棍麵包雖指長度約65cm的細條狀麵包，但在此是配合烤盤尺寸予以成形。

預熱	上層	概略的預熱時間 約 13分鐘 *	烘培	上層	水箱的水位 1 以上
	烤盤			烤盤	

*因放入附屬品再預熱，因而延長預熱時間。

材料（2條分） 約93卡（1/6條） 鹽份0.3g

麵包麵糊

法國麵包專用粉	300g
砂糖	1/2小匙
鹽	2/3小匙
乾酵母	1小匙（3g）
檸檬汁	1小匙
水（冷藏）	185mL

帆布

（帆布用於避免麵包麵糰沾到烤盤，而鋪在麵糰下或為了預防乾燥而覆蓋麵糰。網眼細緻的厚木綿質地，百貨公司等製菓、製麵包道具賣場均有售。

剃刀

麵糰移動板

（將紙板剪成長度約35cm、寬約15cm橢圓，再蓋上絲襪以防滑動。雖然也可使用專業工具，但也可使用可捲起來的板狀物。



1 使用材料表的材料，以同於螺旋麵包（79頁）2~5的要領，用保鮮膜包住放入麵糰的碗。

2 將1放在下層。

20 發酵 **決定**
 → **30°C** **決定** → **約2時間30分**
 → **啟動**

3 將取出的麵糰放在有灑粉的工作台上，再用雙手輕壓排氣。用刮板或菜刀將麵糰分為2等份後，折成對折裹上保鮮膜醒麵約20分鐘，以便獲得綿密口感。（醒麵）

4 用手腹輕壓麵糰成四角型後壓平。將另一邊1/3折向身前，再用指腹閉合。從另一端折向身前，用指腹壓住，確實抓好折口，再用雙手滾成約30cm長度。



側另一端折成1/3



用指腹閉合



確實抓好麵糰

5 將帆布鋪在烤盤上，隔開間隔後排列2條麵糰。將帆布鬆鬆的折成溝狀。



6 將5放在上層。

20 發酵 **決定**
 → **30°C** **決定** → **約40分鐘**
 → **啟動**

7 2次發酵後，從烤盤上將麵糰連同發

酵帆布整個取出。

8 把可飲用軟水注入水箱。

9 預熱。將另一片烤盤放入上層。（不放入放有食品的烤盤）

手動烤箱 →
水波烤箱 **決定**
 → **1層+有預熱** **決定**
 → **220°C** → **啟動**

預熱時，將帆布蓋在麵糰上。麵糰會乾燥時則噴霧。準備麵糰移動板和剃刀。

10 完成預熱後，取出放在爐內上層的烤盤後關閉爐門。稍微抬高麵糰下的帆布，移往板子後放在已預熱的烤盤上，隔開間隔改為放入2條。



由上俯瞰

注意

預熱完成後，烤盤因處於高溫狀態，因此請用耐熱手套取出後放在耐熱工作台上。（注意燙傷）

11 用剃刀各劃3條切痕，放回上層，用旋鈕設定成**28~30分鐘**後按下

啟動。
 5分鐘後進行下一個操作。
手動烤箱 →
烤箱 **決定**

待剩餘時間變為10分鐘時，轉換烤盤的前後。

法國麵包的重點

●材料

- 沒有法國麵包專用粉時，請在法國麵包專用粉的份量內，以高筋麵粉8：低筋麵粉2的比例進行對調。
- 使用冰水，以防揉好的麵糰溫度升高。夏季皆使用已用冰箱冰鎮的材料。

●發酵和發酵標準

- 以略低溫慢慢發酵。以20~30°C室溫最為理想。
- 1次發酵後的麵糰會膨脹到2~2.5倍。手指沾粉後按中央部位，如有留下凹孔，就表示有適當發酵。凹孔若復原，就表示發酵不足。請邊觀察情況邊增加10分鐘左右的發酵時間。

●麵糰的處理

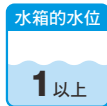
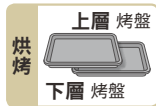
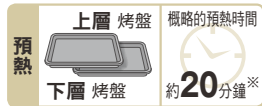
- 法國麵包特別敏感，盡可能勿碰觸麵糰。一旦碰觸會造成麵糰受傷、烘烤不均。
- 請在1次發酵、醒麵時或預熱中確實覆蓋麵糰，以防乾燥。

●烘烤

- 法國麵包獨特的酥脆感和光澤的重點在於，讓烤箱內充滿熱蒸氣。



披薩 (正統)



※因放入附屬品再預熱，因而延長預熱時間。

材料 (直徑25cm披薩2片份・2層分) 約135卡 (1/8片切) 鹽份0.7g

披薩皮

高筋麵粉	160g
低筋麵粉	80g
砂糖	1 1/3小匙
鹽	2/3小匙
乾酵母	1小匙 (3g)
水	140mL
沙拉油	1大匙

裝飾物

披薩醬 (市售品)	適量
義大利臘腸 (切成薄片)	30片
洋蔥 (切成薄片)	1/2顆 (100g)
青椒 (切成薄片)	2個
蘑菇 (罐頭裝・片狀)	80g
披薩用乳酪絲	200g

烹飪紙

披薩之注意事項

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

- 1 將可飲用軟水注入水箱。
(可同時進行發酵和烘烤的水量)
- 2 使用材料表的材料，同於螺旋麵包 (79頁) 2~5的要領。
- 3 與卷麵包的6~8相同進行第一次發酵，去除氣體的質地不分割讓其休息。(工作時間約10分鐘)
- 4 放入烤盤預熱。(不需要放入食品)

手動烤箱 →

水波烤箱② 決定

→ 2層・有預熱 決定

→ 250°C → 啟動
- 5 將麵團延伸成直徑為25cm的圓形，並將其放在烹調紙上。

- 6 在6上塗上披薩醬放上配料，撒上披薩用的奶酪。
※義大利臘腸容易燒焦，因此可將乳酪放在上面。
- 7 完成預熱後，使用耐熱手套取出烤盤關閉爐門。在烤盤上連同烹飪紙放入6，用旋鈕設定成11~13分鐘後按下 啟動。
5分鐘後進行下一個操作。

手動烤箱 →

烤箱

決定

※1層時放入下層，將加熱時間設定為9~11分鐘。

變化

■烘烤則依同於披薩 (正統) 的要領。

鮭魚蕃茄

材料 (直徑25cm披薩2片分)

搭配

披薩醬 (市售品)	適量
鮭魚罐頭	160g
蕃茄	2小顆 (200g)
洋蔥	1/2顆 (100g)
披薩用乳酪絲	200g

將罐頭中的鮭魚弄散，蕃茄去籽切成薄片及將洋蔥切成薄片。

明太子

材料 (直徑25cm披薩2片分)

搭配

披薩醬 (市售品)	適量
明太子	100g
披薩用乳酪絲	200g
海苔絲	適量

塗抹於整個去薄皮的明太子。灑上披薩用乳酪絲和海苔絲。

韓國泡菜

材料 (直徑25cm披薩2片分)

搭配

韓國泡菜	160g
水煮蛋	2顆
美乃滋	適量

*無需塗抹披薩醬也很好吃。

韓國泡菜切成一口大小，水煮蛋切成圓片。整個淋上美乃滋。

■烘烤則依同於披薩 (脆皮) 的要領。

生火腿芝麻菜

材料 (直徑25cm披薩2片分)

搭配

蕃茄醬料或披薩醬料 (市售品)	適量
披薩用乳酪絲	180g
生火腿	10~12片
芝麻菜 (沒有的話，乾羅勒適量)	10~12片

加熱後放上生火腿芝麻菜。

鯉魚蔬菜

材料 (直徑25cm披薩2片分)

搭配

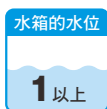
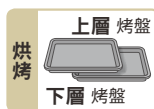
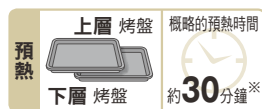
蕃茄醬料或披薩醬料 (市售品)	適量
鯉魚 (罐頭裝)	10片切
甜椒 (紅、黃)	適量
蘆筍	3條
橄欖	適量
披薩用乳酪絲	180g
歐芹末	少許

將甜椒切細、蘆筍切成半。加熱後，灑上歐芹末。



* 請參閱“披薩注意事項”（第82頁）

披薩（脆皮）



※因放入附屬品再預熱，因而延長預熱時間。

材料（直徑25cm披薩2片份・2層分） 約57卡（1/8片切） 鹽份0.2g

披薩皮

高筋麵粉、低筋麵粉	各70g
鹽	少許
乾酵母	1又1/3小匙（4g）
水	2又2/3大匙
牛乳	2大匙
橄欖油	4小匙

裝飾物

蕃茄醬或披薩醬（市售品）	適量
莫札瑞拉乳酪（切成2cm方形）	180g
羅勒葉（沒有的話乾羅勒適量）	16枚
烹飪紙	

* 莫札瑞拉乳酪溶解方式會依種類而異。

- 1 將可飲用軟水注入水箱。
（可同時進行發酵和烘烤的水量）
- 2 使用材料表的材料，同於螺旋麵包（79頁）2~5的要領。但螺旋麵包的麵糰不像圖片般的透明。
- 3 與卷麵包的6~8相同進行第一次發酵，去除氣體的質地不分割讓其休息。（工作時間約10分鐘）
- 4 放入烤盤預熱。（不需要放入食品）



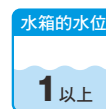
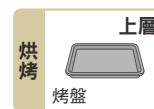
- 5 將麵團延伸成直徑為25cm的圓形，並將其放在烹調紙上。
- 6 在5上塗上番茄醬，撒上披薩用的奶酪。
- 7 完成預熱後，使用耐熱手套取出烤盤關閉爐門。在烤盤上連同烹飪紙放入6，用旋鈕設定成10~12分鐘後按下「啟動」。



※1層時放入下層，將加熱時間設定為8~10分鐘。

- 8 加熱後放上羅勒葉。

披薩（市售）



材料（1片）

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

- 1 將可飲用軟水注入水箱。
- 2 把披薩放在方盤上。

■ 冷藏披薩



■ 冷凍披薩



5分鐘後進行下一個操作。




※完成狀態依製造商和尺寸而異。請邊檢視情況邊進行加熱。

加熱標準時間表

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

加熱

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

※① 將水注入至水箱水位「2」為止。

參照使用說明書第15頁

※② 有無裹上保鮮膜請如食品包裝記載所示。

※③ 食品包裝上有「放在盤上後進行加熱。」的記載食品，可放在耐熱平盤上。

取説参照ページ未確認

手動加熱				附屬品、層架位置	有無裹上保鮮膜或水位	小訣竅等
份量	食譜編號(輸出/溫度)	概略時間				
牛奶 1杯200mL 咖啡 1杯150mL 1杯(180mL)	微波 600W	約1分30秒 約1分鐘	—	—	—	● 加熱前後務必攪拌均勻。
1杯(150g)	17 蒸煮	約11分鐘	將烤盤放入上層	到水位2為止 ※①	—	● 放入碗內或淺口耐熱容器，再放在烤盤上。 ※烹調網顯示在顯示部上，但是這個菜單不能使用。
	微波 600W	約1分鐘	—	—		● 口感硬時灑水。
150g	17 蒸煮	約18分鐘	烤盤+網子放入上層	到水位2為止 ※①	—	● 卸除包裝膜(若放入容器內則先取出)，再放入金屬製濾鍋。
	微波 600W	約2分40秒	—	有裹上保鮮膜		● 2~3cm的厚度，使用保鮮膜包裹平坦地冷凍的東西。
1個(200g)	17 蒸煮	約13分鐘	烤盤+網子放入上層	到水位2為止※①	—	● 撕除包裝蓋膜。
	微波 600W	約1分鐘	—	—		● 稍微撕除包裝蓋膜，放入爐內中央。
1人份(250g)	微波 600W	約1分50秒	—	—	—	● 加熱後攪拌均勻。
		4~5分鐘	—	有裹上保鮮膜		※③ ● 加熱後攪拌均勻。
1人份(250g)	微波 600W	4~5分鐘	—	※②	—	※③
1人份(400g)	微波 600W	約1分40秒	—	—	—	● 卸除包裝膜或護蓋、調味料容器、水煮蛋(含鵪鶉蛋在內)、鋁盒。
1人份(250g)	微波 600W	4~5分鐘	—	※②	—	※③ ● 完成溫度會依容器形狀、菜餚種類、裝填方式和保存狀態而異。請邊檢視情況邊進行加熱。
螺旋麵包 2個 (60g)	水波烤箱②→ 1層・無預熱→150℃	7~8分鐘	烤盤+網子放入上層	水位1以上	—	● 法式麵包切成不到4cm厚，並將切口朝上放置。 ● 自動加熱包含香腸、玉米、奶酪等食材的麵包時，根據麵團選擇設置鍵・菜單號。 請參閱使用說明書第39頁。
	水波烤箱③→ 1層・無預熱→150℃	8~9分鐘				
1個(100g)	水波烤箱②→ 1層・無預熱→150℃	10~11分鐘	烤盤+網子放入上層	水位1以上	—	● 包含食材的麵包在手動加熱時，根據食材種類的不同，加熱時間也不同，要根據情況加熱。 ● 趕緊時，用微波爐600W加熱10~20秒，一邊觀察情況一邊加熱。因為隨著時間的流逝會變硬，所以吃之前要加熱。
法國麵包 2片切 (60g)	水波烤箱②→ 1層・無預熱→150℃	7~8分鐘	烤盤+網子放入上層	水位1以上	—	● 趕緊時，用微波爐600W加熱10~20秒，一邊觀察情況一邊加熱。因為隨著時間的流逝會變硬，所以吃之前要加熱。
	水波烤箱③→ 1層・無預熱→150℃	8~9分鐘				
可頌 2個 (80g)	水波烤箱②→ 1層・無預熱→150℃	7~8分鐘	烤盤+網子放入上層	水位1以上	—	● 趕緊時，用微波爐600W加熱10~20秒，一邊觀察情況一邊加熱。因為隨著時間的流逝會變硬，所以吃之前要加熱。
	水波烤箱③→ 1層・無預熱→150℃	8~9分鐘				
1杯(150mL)	微波 600W	約1分20秒	—	—	—	● 加熱前、加熱後攪拌均勻。
1人份(200g)	微波 600W	約1分50秒	—	—	有裹上保鮮膜	● 加熱前、加熱後攪拌均勻。
		約4分50秒				● 放入非平底的淺口容器。 ● 加熱前、加熱後攪拌均勻。
1袋(200g)	17 蒸煮	14~15分鐘	烤盤+網子放入上層	到水位2為止※①	—	※ 嚴禁將調理包，放入微波爐內加熱。
	微波 600W	約1分50秒	—	有裹上保鮮膜		● 加熱前、加熱後攪拌均勻。
1人份(200g)	微波 600W	約4分鐘	—	※②	—	※③ ● 加熱後立即攪拌均勻。
1個 (70~80g)	17 蒸煮	約13分鐘	烤盤+網子放入上層	到水位2為止※①	—	● 取出底紙，立即放入水中，再用保鮮膜包住。 ※如果是豆沙包，豆餡會先熱，若過度加熱有可能會冒煙、起火，因此請減少加熱時間。
	微波 600W	40~50秒	—	有裹上保鮮膜		
	17 蒸煮	約20分鐘	烤盤+網子放入上層	到水位2為止※①		
	微波 600W	1分10秒~ 1分20秒	—	有裹上保鮮膜		

取説参照ページ未確認

加熱標準時間表

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

加熱

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

※① 將水注入至水箱
水位「2」為止。

參照使用說明書
第 15 頁

※② 有無裹上保鮮
膜請如食品包
裝記載所示。

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

	手動加熱			附屬品、 層架位置	有無裹上 保鮮膜或水位	小訣竅等
	份量	食譜編號(輸出/溫度)	概略時間			
12 個 (160g)	17 蒸煮	約 11 分鐘	烤盤+網子放入上層	到水位2為止※①	——	
	微波 600W	約 2 分 10 秒	—	有裹上保鮮膜	● 撒上水。	
	17 蒸煮	約 12 分鐘	烤盤+網子放入上層	到水位2為止※①	——	
	微波 600W	約 3 分 50 秒	—	有裹上保鮮膜	● 撒上水。	
1 個 (50~100g)	17 蒸煮	約 8 分鐘	烤盤+網子放入上層	到水位2為止※①	※ 含有麻糬內餡的日式點心 (例:大福等)不可加熱。	
1 個 (50~100g)	微波 600W	10~20 秒	—	—	● 由於餡料會變熱，因此請降低溫度加熱。	
1 個 (150g)	17 蒸煮	約 20 分鐘	將烤盤放入上層	到水位2為止※① 皆有蓋上護蓋 或 有裹上保鮮膜	● 手製茶碗蒸皆有蓋上護蓋或有裹上 保鮮膜。 ● 市售茶碗蒸，無需撕下膠膜蓋直接 加熱。 ※ 顯示部位有顯示網子，但不可使用 本選單。	
	微波 200W	3~4 分鐘	—	有裹上保鮮膜	● 熱時間會因配料種類而異，因此 請依情況加熱。	
1 人份 (200g)	微波 600W	約 1 分 30 秒	—	—	● 燉魚等加熱時會爆開的肉類食物需 裹上保鮮膜。 ● 加熱前與加熱後攪拌均勻。	
200g	水波烤箱②→ 1層·無預熱→200°C	約 15 分鐘	烤盤+網子放入上層	水位 1 以上	● 在盤子上鋪上廚房紙巾或天麩羅底 紙，再以不重疊的方式進行排列。 ※ 花枝會裂開，因此用手動加熱方 式，以 200W 微波溫度低溫加熱。	
	微波 600W	約 1 分 20 秒	—	—		
150g	水波烤箱③→ 1層·無預熱→250°C	約 16 分鐘	烤盤+網子放入上層	水位 1 以上	※ 請參照上述「常溫、冷藏/時間不充 裕時」的「小訣竅等」。	
150g	微波 600W	約 1 分 50 秒	—	—		
2 個 (140g)	水波烤箱②→ 1層·無預熱→180°C	14~16 分鐘	烤盤+網子放入上層	水位 1 以上	● 為避免燒焦，因此低溫加熱。	
200g	水波烤箱②→ 1層·無預熱→250°C	約 13 分鐘	烤盤+網子放入上層	水位 1 以上	● 在盤子上鋪上廚房紙巾或天麩羅底 紙，再以不重疊的方式進行排列。	
	微波 600W	約 1 分 20 秒	—	—		
200g	水波烤箱②→ 1層·無預熱→200°C	約 13 分鐘	烤盤+網子放入上層	水位 1 以上	※ 不可使用未油炸的炸豬排或油炸物 等，未經處理的白色狀態麵包粉。	
	微波 600W	約 50 秒	—	—		
120g (1 個 20~35g)	水波烤箱③→ 1層·無預熱→200°C	約 17 分鐘	烤盤+網子放入上層	水位 1 以上	——	
	微波 600W	約 1 分 40 秒	—	—	——	
100g	水波烤箱②→ 1層·無預熱→200°C	約 13 分鐘	烤盤+網子放入上層	水位 1 以上	——	
	微波 600W	約 50 秒	—	—	● 攤開放在耐熱盤上。	
2 個 (200g)	水波烤箱②→ 1層·無預熱→200°C	約 13 分鐘	烤盤+網子放入上層	水位 1 以上	——	
	微波 600W	約 1 分 40 秒	—	—	——	
2 片切 (200g)	水波烤箱②→ 1層·無預熱→200°C	約 13 分鐘	烤盤+網子放入上層	水位 1 以上	● 把皮向放在烹調網上。 ● 烤鰻魚片時把皮向下放到耐熱性盤 子裡。	
	微波 600W	約 50 秒	—	—		
6 杯 (150g)	水波烤箱②→ 1層·無預熱→200°C	約 13 分鐘	烤盤+網子放入上層	水位 1 以上	——	
	微波 600W	約 50 秒	—	—	——	
2 個 (180g)	水波烤箱②→ 1層·無預熱→200°C	約 13 分鐘	烤盤+網子放入上層	水位 1 以上	——	
	微波 600W	約 1 分 20 秒	—	—	——	
	水波烤箱③→ 1層·無預熱→200°C	約 17 分鐘	烤盤+網子放入上層	水位 1 以上	——	
	微波 600W	約 3 分 20 秒	—	有裹上保鮮膜	● 加熱後，在裹上保鮮膜的狀態下燜 2~3 分鐘。	

加熱標準時間表

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

加熱

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

燒烤

食譜名稱	加熱前狀態	加熱方法	
		自動加熱	
		設置鍵・菜單號	份量
吐司（烤土司）	常溫 冷凍	1 1 吐司	1~4 片（4~6 片切）
年糕	常溫 冷凍	手動加熱。	
披薩 (市售品、尚未烤熟)	冷藏 冷凍	手動加熱。	
市售餃子	冷藏 冷凍	手動加熱。	
烤握壽司 (白飯作成的飯糰)	常溫	手動加熱。	
烤茄子	常溫	手動加熱。	
烤玉米	常溫	手動加熱。	
蠔螺	冷藏	手動加熱。	

※① 將水注入至水箱
水位「2」為止。

參照使用說明書
第 15 頁

※② 有無裹上保鮮
膜請如食品包
裝記載所示。

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

手動加熱				附屬品、 層架位置	有無裹上 保鮮膜或水位	小訣竅等
份量	食譜編號(輸出/溫度)	概略時間				
1 人份 (200g)	微波 600W	約 1 分 20 秒	—	—	—	● 太乾時，可混入些許沙拉油或 奶油。加熱後攪拌均勻。
1 人份 (300g)	微波 600W	4~5 分鐘	—	※②	● 加熱後攪拌均勻。	● 加熱後立即攪拌均勻。
8 個 (160g)	水波烤箱②→ 1 層・無預熱→200°C	約 15 分鐘	烤盤+網子放入上層	水位 1 以上	—	—
	微波 600W	約 1 分 20 秒	—	—	—	—
	水波烤箱③→ 1 層・無預熱→200°C	約 17 分鐘	烤盤+網子放入上層	水位 1 以上	—	—
	微波 600W	約 3 分 20 秒	—	—	—	—
2 個 (160g)	水波烤箱②→ 1 層・無預熱→200°C	約 13 分鐘	烤盤+網子放入上層	水位 1 以上	—	—
	微波 600W	30~40 秒	—	—	● 由於餡料會變熱，因此請降低溫度加熱。	—
	水波烤箱③→ 1 層・無預熱→200°C	約 17 分鐘	烤盤+網子放入上層	水位 1 以上	—	—
	微波 600W	50 秒~1 分鐘	—	—	● 由於餡料會變熱，因此請降低溫度加熱。	—
1 枚 (200g)	水波烤箱②→ 1 層・無預熱→200°C	約 17 分鐘	烤盤+網子放入上層	水位 1 以上	—	—
	微波 600W	約 2 分鐘	—	—	—	—
	水波烤箱③→ 1 層・無預熱→200°C	約 22 分鐘	烤盤+網子放入上層	水位 1 以上	—	—
	微波 600W	約 5 分 30 秒	—	—	—	—
2 個 (100g)	水波烤箱③→ 1 層・無預熱→200°C	約 17 分鐘	烤盤+網子放入上層	水位 1 以上	—	—
	微波 600W	約 2 分 20 秒	—	—	—	—
1 罐 (80~100g)	17 蒸煮	約 11 分鐘	烤盤+網子放入上層	到水位 2 為止 ※①	● 打開罐頭蓋。 ※請嚴禁對罐頭微波加熱。	—
400g	微波 600W	約 8 分鐘	—	有裹上保鮮膜	● 務必放在盤子上。	—
100g	微波 600W	約 2 分 30 秒	—	有裹上保鮮膜	● 務必放在盤子上。 ● 含有花椰菜或菜花食材時因容易燒 焦，因此邊檢視情況進行手動加熱。 ※加熱的食材量太少時，有可能冒煙、 起火、發出火花。	—

手動加熱				附屬品、 層架位置	有無裹上 保鮮膜或水位	小訣竅等
份量	食譜編號(輸出/溫度)	概略時間				
2 片	水波烤箱②→ 1 層・無預熱→250°C	約 14 分鐘	將烤盤放入上層	水位 1 以上	● 擺在方盤的中央。	—
4 個 (1 個 50g)	16 燒烤 無預熱→燒烤	14~15 分鐘	將烤盤放入上層	—	● 在鋪有烹調紙的方盤上擺上年糕。 ※膨脹就做好了。 不會像烤麵包機一樣的烘烤顏色。	—
		15~16 分鐘				
1 片 (直徑約 23cm) 1 片 (直徑約 15cm)	水波烤箱②→ 1 層・無預熱→250°C	17 分鐘	烤盤+網子放入上層	水位 1 以上	—	—
10 個 (180g) 12 個 (250g)	水波烤箱②→ 1 層・無預熱→250°C	20~22 分鐘	將烤盤放入上層	水位 1 以上	● 在鋪了烹調紙的方盤中放上餃子， 蓋上鋁箔。 ※褶子的部分稍微烤得硬一些。	—
		23~25 分鐘				
4 個 (1 個 100g)	16 燒烤 無預熱→燒烤	16~18 分鐘	將烤盤放入上層	—	● 在鋪了烹調紙的方盤上，將醬油在手 握飯糰的表面上均勻地塗抹。	—
4 條 (1 條 100g)	水波烤箱②→ 1 層・無預熱→250°C	28~30 分鐘	將烤盤放入上層	水位 1 以上	● 請參閱烤茄子(第 35 頁)。	—
2 條 (600g)	水波烤箱②→ 1 層・無預熱→250°C	23~25 分鐘	將烤盤放入上層	水位 1 以上	● 去皮後放入塑料袋，加入醬油、料酒 各 1 大匙，醃製約 30 分鐘，在鋪有鋁 箔的方盤上排成一行。	—
4 個 (400g) 帶殼	16 燒烤 無預熱→水波烤箱②	約 15 分鐘	烤盤+網子放入上層	水位 1 以上	● 將醬油、酒各 1 茶匙的材料等分倒入 口中。	—

加熱標準時間表

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

生鮮食品解凍

食譜名稱	加熱前狀態	加熱方法	
		自動加熱	
		設置鍵・菜單號	份量
肉類 (整塊肉排、薄切肉片、雞肉、絞肉)	冷凍	請參照使用說明書 第 28 頁。 取説参照ページ未確認	100~500g
海鮮類 (鮪魚、花枝、蝦子、魚)			

蒸煮、水煮

食譜名稱	加熱前狀態	加熱方法	
		自動加熱	
		設置鍵・菜單號	份量
菠菜	常溫	9 蒸蔬菜 → 弱 ◀	100~400g
		急用時，用手動微波加熱。	
花椰菜	常溫	9 蒸蔬菜	100~400g
		急用時，用手動微波加熱。	
蘆筍	常溫	9 蒸蔬菜 → 弱 ◀	100~400g
		急用時，用手動微波加熱。	
南瓜	常溫	9 蒸蔬菜 → ▶ 強	100~400g
		急用時，用手動微波加熱。	
紅蘿蔔 牛蒡	常溫	9 蒸蔬菜 → ▶ 強	100~400g
		急用時，用手動微波加熱。	
蘿蔔	常溫	9 蒸蔬菜 → ▶ 強	100~400g
		急用時，用手動微波加熱。	
馬鈴薯	常溫	手動加熱。	
		急用時，用手動微波加熱。	
地瓜 (蒸地瓜(整個直接加熱時))	常溫	手動加熱。	
		急用時，用手動微波加熱。	
毛豆	常溫	手動加熱。	
		急用時，用手動微波加熱。	
玉米	常溫	手動加熱。	
		急用時，用手動微波加熱。	
蛋	冷藏	隨意烹調 無冷凍 蒸煮、水煮	1~8 個
螃蟹(生)	冷藏	手動加熱。	

手動加熱				附屬品、層架位置	水位	小訣竅等
份量	食譜編號(輸出/溫度)	概略時間				
約 200g	微波 200W	2分~2分30秒 (肉片)	—	自動加熱： 請參閱使用說明書的第28頁。 手動加熱： 不使用水。	<ul style="list-style-type: none"> 將食品覆上保鮮膜，並放在爐內正中央。 較細小的部分(魚尾等)，則纏上鋁箔紙。 關於冷凍方法，則參照使用說明書第28頁。 	
		約 2 分鐘 (鮪魚肉)				

取扱参照ページ未確認

※① 將水注入至水箱刻度「2」為止。

參照使用說明書第15頁

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

