

Cuisinart®

頂級煎烤器使用說明書 GR-150TW



Cuisinart® Deluxe

GR-150TW

為了您的安全與持續使用本煎烤器，使用前請仔細閱讀本說明書

重要安全須知

我們本著安全優先的原則為我們尊貴的客戶生產和製造煎烤器。使用此煎烤器時，請務必遵守下列基本的安全預防措施，其中包括：

1. 請在使用前仔細閱讀全部說明，並保留此說明書以備日後參考使用。
2. 煎烤器不使用時以及在清潔前，請務必先關閉開關再拔掉電源插頭。使用後如需清潔時，同樣請先確認關閉開關及電源插頭是否拔掉。再等機器冷卻後，才可以做清潔的動作。
3. 請勿將電源線或電源插頭浸沒在水中或其他液體內，以避免造成火災或觸電等的危險。
4. 本煎烤器僅供家庭使用。
5. 請勿將本煎烤器用於指定功能外的其他用途。
6. 本煎烤器請最好不要再加裝計時器或其他外部裝置進行操作。
7. 請勿讓兒童或行動不方便，或無法依自由意志控制行動的人使用本煎烤器。亦請勿在兒童附近使用本煎烤器。
8. 操作本煎烤器時請使用手把或旋鈕。切勿觸碰高溫發燙的外殼。
9. 欲斷開電源時，請將開關關閉，再將電源線從電源插座拔掉。請絕對不要直接拉扯電線來斷電。
10. 請勿讓電源線懸掛在桌子或檯面的邊緣，或接觸到發燙的表面，或將電線打結。
11. 請不要將本煎烤器放置在瓦斯爐或電爐上或附近。或接觸熱烤箱。
12. 請絕對不要使用未經 **Cuisinart** 美膳雅指定的附件，否則可能導致火災、觸電或人身傷害。
13. 請勿在室外使用本煎烤器。
14. 為了安全起見，在不使用的時候，請將開關轉至 " 關閉 " 的位置，關閉電源並請從電源插座上拔下插頭。當容器裝有熱油或熱的液體時，請勿搬動本機器。如需搬動，請先將容器內的熱油或炙熱液體清除。如須小幅度移動時，請特別小心。
15. 一旦使用完畢，請將溫度調節旋鈕轉至 " 關閉 "，並靜置 30 分鐘確認機器自然冷卻後再開始清潔。您可使用刮除 / 清潔梳刮下殘留在烤盤上的食物，並在完成後放入洗碗槽內用手搭配中性洗潔劑清洗。請不要用金屬材質的工具；以免破壞烤盤上的不沾塗層，選擇木製或耐高溫的塑膠工具進行清洗即可。底座、上蓋、旋鈕可使用微濕但擰乾、柔軟的抹布進行擦拭清潔。不可使用粗糙或帶有金屬的百潔布或鋼絲絨來擦拭，避免刮傷烤盤。
16. 請勿在移動的車輛或船上使用本煎烤器。
17. 我們不建議使用延長線。如果必須使用延長線，則應選擇用接地式，其額定功率應等同或大於本煎烤器的額定功率。請於使用前檢查本煎烤器的電源線，電源插頭及煎烤器本身是否有損壞。如有發現任何損壞，請立即停止使用本煎烤器，並撥打 (02) 8751-3633 致電 **Cuisinart** 美膳雅臺灣區客戶服務部尋求協助。
18. 除清潔方面的維護之外，如需其它服務同樣請撥打 (02) 8751-3633 致電 **Cuisinart** 美膳雅臺灣區客戶服務部，以便幫您安排合格人員協助處理。
19. 如果發現電線或電源插頭損壞，或本煎烤器發生故障，或其他原因造成損壞時，請立即停止使用本煎烤器，並聯絡 **Cuisinart** 美膳雅臺灣區客戶服務部安排檢查，維修或調校。
20. 請勿在設備間或壁櫥內操作本煎烤器。當本煎烤器儲存在設備間或壁櫥內時，尤其是當本煎烤器接觸到關閉的門時，請勿插上電源線，以防本煎烤器電源開關接觸到門的任何一點被誤啟動，而釀成火災。

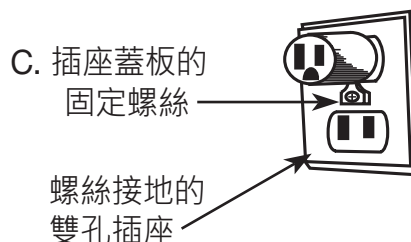
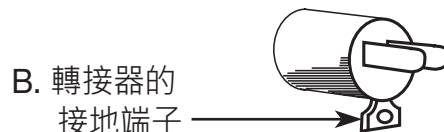
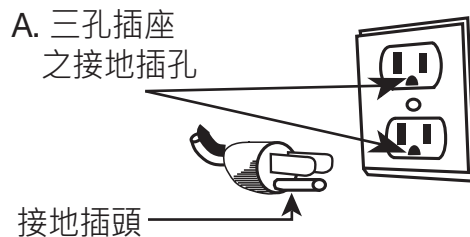
妥善保管這些說明 本電器僅供家庭使用

注意

為了您的安全，本機配有一個三插接地式插頭，因此應配合使用圖 A 所示的三插接地式插座。如果沒有接地式插座，應取得圖 B 所示的一個轉接器，以配合本機的三插接地式插頭使用。此一轉接器插至雙孔插座時，邊緣突出的金屬接地端子（帶孔小耳）正好可以透過原來在插座上的接地螺絲鎖緊並接地（如圖 C 所示）。

注意：請勿移除轉接器邊緣的帶孔接地小耳。

警告：使用轉接器前，必須將插座附加蓋板上的螺絲接地。如有疑問，請諮詢有資格的電工。請勿在不確認是否接地的情況下使用轉接器。



有關電源線組的特殊說明

本機配備一條短電源線可以減少被纏繞或絆倒的風險。雖然我們不建議使用延長線，但在法令規範內，仍可小心使用長一些的電源延長線。

如果使用延長線，其標註的額定功率必須至少與此電器的額定功率相同。延長線還應為三線接地式，並且將長線安置好，令其不會從檯面或桌面垂下，以防兒童拖拽或被電線絆倒。

目錄

重要安全須知.....	3
開箱說明/首次使用.....	5
部品名稱與功能.....	6
組裝說明	7
頂級煎烤器功能模式介紹	8
頂級煎烤器操作說明	9
燒炙功能	10
使用者保養	10
清潔與維護	11
儲藏	11
故障排除	12
保固	13

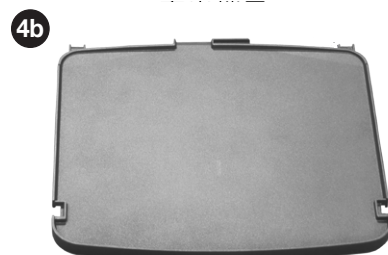
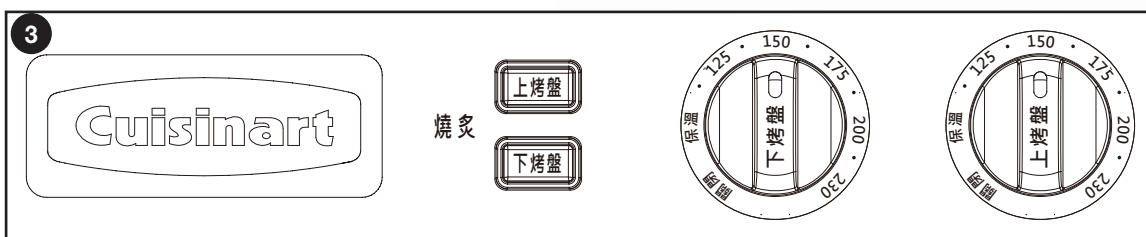
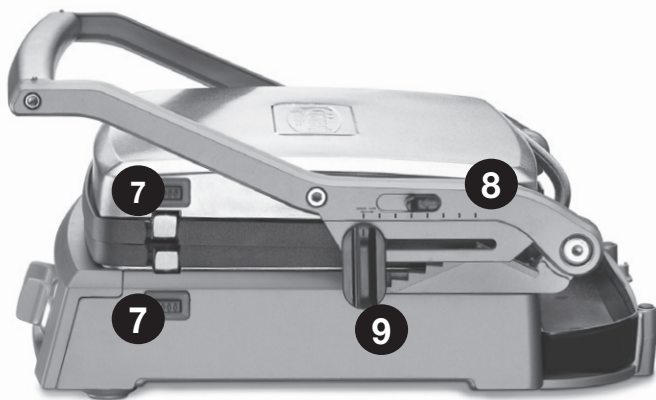
開箱說明 / 首次使用：

從煎烤器上取出所有包裝材料、貼紙或標籤。確定所有配件均包含在包裝內，無遺失或減少 (詳見部品名稱與功能 P.6)。

在丟棄包裝材料前，您可能要保留外箱和部份包材留做將來所需。

在第一次使用 " Cuisinart " 頂級煎烤器前用半濕布擦拭底座，上蓋與所有控制器。徹底清潔烤盤，滴油盤與刮除 / 清潔梳。

部品名稱與功能



1. 基座與上蓋：不鏽鋼硬體結構。可配合食材自行調整上蓋的角度
2. 帕尼尼式握把：堅固的金屬鑄造握把，可調節上蓋的角度適應各種厚度的食物。
3. 控制面板
4. 具有不沾塗層的可拆式雙面煎烤 / 燒烤盤，容易清洗。
 - 4a. 表面具有烙印筋條的燒烤盤：適合燒烤各式肉排，各類漢堡肉，雞肉，海鮮與蔬菜類。
 - 4b. 表面平滑的煎烤盤：適合各類薄餅，蛋類，玉米圓餅與的製作。各種貝類的煎烤。
5. 滴油盤：收集油脂。可自底座後方的軌道取出。容易清潔。
6. 刮除 / 清潔梳：烹調後幫助清潔煎烤與燒烤盤。
7. 烤盤釋放鈕：按下後可取出烤盤。
8. 大面積模式推桿：推動位於把手右側的推桿，將上蓋向後翻轉 180 度至水平位置
9. 上蓋高度調節器 (配合烘烤模式 / Top Melt Mode 使用)
在烘烤食物時，可調整上蓋的高度 (共 6 段高度選擇)

注意：不含雙酚A (沒顯示)

與食物接觸面的全部材料均不含雙酚A。

組裝說明

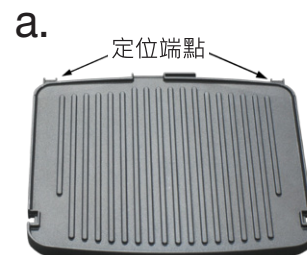
將煎烤器置於平坦表面，使控制面板朝前。

安裝烤盤：

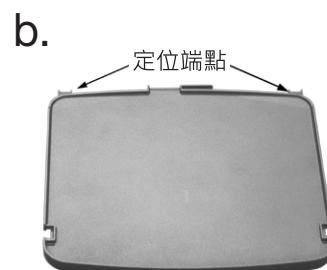
1. 選擇您想烹調的盤面，兩片烤盤各有兩面烹調面：

- a. 燒烤面：具有烙印筋條面的燒烤盤可用來做出完美多汁的漢堡肉，各式燒烤肉排，海鮮以及美味的蔬果，並且可做出帕尼尼（義大利三明治）。

註："帕尼尼 / Panini" 在義大利文中指的就是烤三明治



- b. 煎烤面：平滑表面可烹調煎烤煙燻肉、蛋類、薄餅、玉米餅類及法式烤麵包。並且可用做帕尼尼或其他三明治類。



2. 上蓋與底座後方接近兩側邊緣裝有金屬卡勾。安裝烤盤至煎烤器底座時，請將烤盤後方兩側的**定位端點**（參考圖 a，圖 b）插入底座上的金屬卡勾，然後向下輕壓烤盤，將其鎖住。安裝上烤盤時請同樣將烤盤的定位端點插入上蓋的金屬卡勾，然後將烤盤輕壓至鎖住即可。（見圖 1）



圖 1

3. 從燒烤器右側將滴油盤沿軌道滑入底座後方，制定位。（見圖 2）

4. 將電源線插入電源插座。

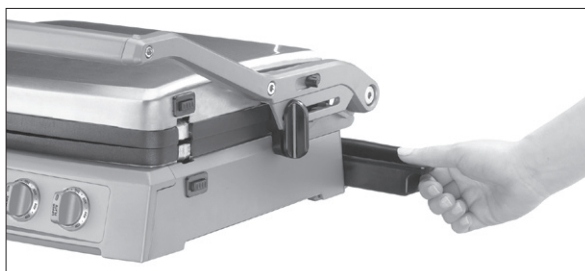


圖 2

5. 依照以下指示操作機器，即可準備烹調美食。

頂級煎烤器功能模式介紹：

儲藏模式 (STORAGE Position)：

將上蓋平放在底座上 (裝有烤盤)，使煎烤器成密合狀態 (見圖 3a)。參考圖 3b 內的箭頭方向推動上蓋高度調節器到鎖定位置。

秘訣：握住高度調節器的上緣，可幫助推動此裝置。



圖 3

預熱模式 (PREHEAT Position)：

「上層烤盤 / 上蓋」平放在「下烤盤 / 底座」上 (見圖 4)。

閉合燒烤模式 (CLOSE COOKING Position)：

適用於「燒烤」或「帕尼尼壓烤」模式。在開放燒烤模式下，小心降低煎烤器上蓋直到烤盤接觸到食物，控制桿樞鈕將自動放開烤盤，讓其平穩停留在食物上。若必要時，穿戴厚長廚用隔熱手套輕壓煎烤器上蓋，以便鬆開控制樞鈕。

(見圖 4)

開放燒烤模式 (OPEN COOKING Position)：

只在下烤盤上烹調。掀起握把並將「上層烤盤 / 上蓋」掀至比垂直稍大一點的角度。(見圖 5)



圖 4



圖 5

烘烤模式 (Top Melt Mode) :

在開放燒烤模式下，輕壓煎烤器上蓋以鬆開控制樞鈕。讓上烤盤降低接近到希望的高度，然後調整上蓋高度調節器，並固定在適當刻度，即可完成。圖 6 內的兩種不同高度設定可供參考。如必要，請穿戴厚長廚用隔熱手套。

註：此一模式適用在食材上方間接加熱烹調。



圖 6

大面積烹飪模式 (FLAT COOKING Position) :

適用於「大面積燒烤」、「大面積煎煮」、以及「半燒烤 / 半煎烤」模式。

在預熱模式下，將大面積模式推桿沿推桿面箭頭指示方向推動，鬆開推桿後將煎烤器上蓋向後擺平。(見圖 7)

如要在閉合燒烤模式下將煎烤器調整成大面積烹飪模式，請先閉合煎烤器，當將上蓋烤盤與下烤盤緊密閉合在一起時，會聽到卡榫卡住的聲音。將大面積模式推桿向後滑動，鬆開推桿後將煎烤器上蓋向後擺平。

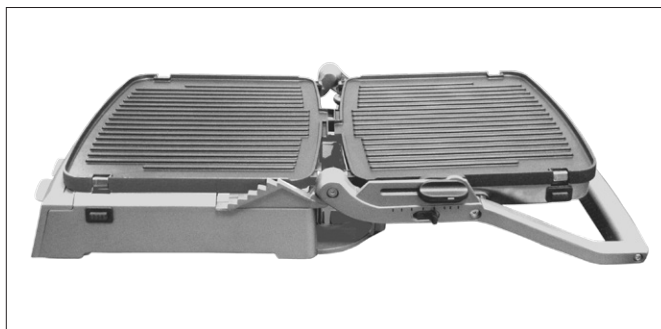


圖 7

秘訣：從開放燒烤模式調整成大面積烹飪模式，可握住帕尼尼把手並輕輕將上蓋向前拉，然後再將大面積模式推桿沿推桿上的箭頭指示方向移動，使推桿不被鎖住。再將手把向後推，讓煎烤器上蓋向後擺平。

頂級煎烤器操作說明：

標準烹飪

1. 將頂級煎烤器維持在預熱模式。
2. 將上烤盤或下烤盤的溫度設定在想要烹飪的溫度。溫度範圍可從保溫至攝氏 230 度。建議如右表：
3. 紅色指示燈亮時表示電源已開啟。從電源開啟至預熱完成為止，依據您所選擇的溫度設定，最長約需 12 分鐘達到烹飪溫度。

選擇烹調	選擇烤盤
燒烤	開啟上 / 下烤盤電源
帕尼尼壓烤	開啟上 / 下烤盤電源
大面積燒烤	開啟上 / 下烤盤電源
大面積煎煮	開啟上 / 下烤盤電源
半燒烤 / 半煎煮	開啟上 / 下烤盤電源
半燒烤或半煎煮	開啟 "上" 或是 "下" 烤盤電源
燒炙	開啟上 / 下烤盤電源

注意：第一次使用本煎烤器時，可能會有些許煙塵與氣味，此乃正常現象，請放心使用本煎烤器。

4. 當煎烤器達到設定溫度時，溫度控制旋鈕上的綠色指示燈會亮起，表示煎烤器已經準備好，可供烹飪使用。
5. 在使用煎烤器烹飪食物的同時，使用溫度控制旋鈕來更改想要的操作模式及溫度設定。
6. 只要將溫度控制旋鈕調整到關閉位置，便可關閉煎烤器。

注意：本煎烤器連續加熱超過 2 小時，即會自動關閉電源。這是頂級煎烤器的安全特性。如要恢復正常操作，只要旋轉任一溫度調整旋鈕，即可完成。

燒炙功能 (SEAR FUNCTION) :

當溫度控制旋鈕上的綠燈亮起後，可按壓本煎烤器的「上 / 下烤盤」燒炙按鈕，迅速將烤盤溫度提升至攝氏 260 度，並持續燒烤食物 2 分鐘。主要目的是燒炙食物的表面，以封住並保留食物的鮮味

注意：請不要在預熱模式底下就將食物放置在煎烤盤上。

1. 請先依照前項「標準烹飪步驟」- 1 來操作直到溫度控制旋鈕上的綠燈亮起。
2. 請按壓「上烤盤」或「下烤盤」的燒炙按鈕來啟動燒炙功能。「上 / 下烤盤溫度旋鈕」上的 LED 指示燈將會熄滅 (關閉)。
3. 「上 / 下烤盤」燒炙按鈕上的紅色 LED 燈會亮起表示煎烤器正在加熱至攝氏 260 度。
4. 當煎烤器的上下烤盤達到燒炙溫度設定時，「上 / 下烤盤」燒炙按鈕上的綠色 LED 燈會亮起並閃爍 10 次，以便您有足夠時間將食材放置到烤盤上。
5. 當 10 秒鐘過後，綠色 LED 燈會停止閃爍。此時上下烤盤可持續在攝氏 260 度的高溫下燒炙食物 2 分鐘。
6. 當燒炙功能結束時 (經過 2 分鐘) 「上 / 下烤盤」燒炙按鈕上的 LED 燈會熄滅。煎烤器會回復至溫度控制旋鈕原本所對應的溫度設定。
7. 如要在運作中停止燒炙功能，只需再按壓一次「上 / 下烤盤」燒炙按鈕，即可中斷操作。按鈕上的 LED 燈也會熄滅。煎烤器會回復至溫度控制旋鈕原本所對應的溫度設定。

使用者保養：

1. 不可使用金屬鍋鏟或夾具，因為它們會刮傷烤盤上的不沾塗層。應使用木製或耐熱的塑膠鍋鏟和夾具。
2. 不可將塑膠器具或隨本機提供的刮除 / 清潔梳留置在炙熱的烤盤上。
3. 在兩次烹飪的間隔期間，請使用木製或耐熱的塑膠鍋鏟將過剩的食物堆積物經由導油口刮入滴油槽內。並在下次烹飪開始之前用廚房紙巾將殘渣擦拭乾淨。
4. 請在煎烤器完全冷卻後再進行清潔動作 (至少 30 分鐘)。

清潔與維護：

1. 請在烹飪完畢後將溫度控制旋鈕轉至「關閉」的位置。然後將電源插頭從牆上的插座拔下。請在機器冷卻 30 分鐘後再觸摸機器。
2. 請使用刮除 / 清潔梳將食物殘渣從烤盤上移除。
3. 在油脂冷卻後，可將此滴油槽放入洗碗槽內用水龍頭沖洗。
4. 拆卸烤盤之前請先確認它已經完全冷卻 (至少 30 分鐘)，再按下烤盤釋放鈕將烤盤從機器上拆卸下來 (見圖 8) 可將烤盤擺入洗碗槽內，用中性洗碗精清洗。不可使用粗糙或帶有金屬的百潔布擦拭烤盤。
5. 如烹飪的食材為海鮮類，使用後可用新鮮檸檬汁擦拭烤盤以免海鮮味道沾染到下道菜餚上。
6. 請用柔軟乾淨微濕但擰乾的抹布擦拭煎烤器的外殼底座、上蓋、以及控制旋鈕。
7. 其他相關維護事項請洽 Cuisinart 美膳雅臺灣分公司所授權的維修人員。



圖 8

儲藏：

1. 可將電源線纏繞在底座後方，以便收藏。(見圖 9)
2. 將乾淨的煎烤盤和滴油盤安裝在煎烤器上。
3. 設定成儲藏模式，將上蓋平放在底座上 (裝有烤盤)，使煎烤器成密合模式。參考圖 9 內的箭頭方向推動上蓋高度調節器到鎖定位置。
秘訣：握住高度調節器的上緣，可使推動較為容易滑順。(見圖 10)



圖 9



圖 10

故障排除：

項 目	問 題	解 決 方 法
電 源	為什麼不能開機？	檢查並確認煎烤器的電源線插入功能正常的插座。
		請聯絡客服電話： +886- 2 - 8751 3633
	為什麼煎烤器會自動關機？	有可能機器過熱：等煎烤器冷卻後再使用。 如果無法回至開機，請聯絡客服電話：+886- 2 - 8751 3633 如果您沒有自行關閉煎烤器電源或是在操作時改變任何設定，則 2 小時後它會自動關機，這是機器的安全設定。若要重新啟動，旋轉任一旋鈕即可。
設 定	烹飪期間是否可以改變溫度設定和燒烤模式選擇？	可以！只要調整烤盤溫度旋鈕，煎烤器就會自動改變溫度設定。只要調整燒烤旋鈕，就可以使用新的燒烤模式。
	是否可以在烹飪期間使用燒炙功能 (SEAR Function)？	可以！只要按壓燒炙 (SEAR) 鈕，所選擇的燒烤盤將會加熱至燒炙溫度。請不要在預熱期間把食物放在烤盤上。一旦燒炙功能運作完畢，煎烤器便會回復到原本的溫度設定。
清 潔	如何清潔沾黏食物殘渣的烤盤？	使用煎烤器隨附的刮除 / 清潔梳將食物殘渣從烤盤上清除。絕對不可使用金屬鍋鏟，以避免刮傷烤盤上的不沾塗層。

保固

2 年限期保固

本項保固僅提供給消費者。如果你擁有在專對個人、家庭或日用品使用的零售商所購買的 **Cuisinart** 頂級煎烤器 (GR - 150TW)，即是一名消費者。除非適行法律另有規定，此項保固並不提供給零售商或其他商業採購者或店主。本公司保證您的 **Cuisinart** 頂級煎烤器 (GR - 150TW) 自原購買之日起 2 年內，在正常家庭使用下將無材料和工藝方面的瑕疵。

建議您上本公司網站 www.cuisinart.com.tw 完成快速、有效率的產品登記。不過，產品登記並非免除消費者對保持原始購買證明的必要，以便獲得保固的利益。萬一你失去購買日期證明，則以生產日期作為本保固目的的購買之日。如果你的 **Cuisinart** 頂級煎烤器 (GR - 150TW) 在保固期內出現故障，本公司將會進行維修，若本公司認為有必要，則更換之。為獲得保固服務，只需撥打電話 (02) 8751-3633。

姓名	電話:		
地址			
產品		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。 • 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
台北市內湖區堤頂大道 2 段 417 號 1 樓

©2016 Cuisinart®
香港商美康雅香港有限公司台灣分公司
台北市內湖區堤頂大道 2 段 417 號 1 樓
電話: +886-2-8751-3633
傳真: +886-2-8751-3922
統一編號: 54378282

顧客服務專線(台灣):
+886-2-8751-3633

IB-GR150TW001

烤牛排醬料 / Steak and Roast Rub

替您的燒烤牛排增添風味的另一種選擇。從助眼到菲力均可

- | | | |
|-------|--------|--------------------------|
| 1/4 杯 | 2 湯匙 | 粗粒鹽 |
| | 1 湯匙 | 黑胡椒粒 |
| | 1/2 湯匙 | 香菜 |
| | 1/2 湯匙 | 蒔蘿籽 / 小茴香籽 (Dill Seed) |
| | 2 茶匙 | 辣椒粉 |
| | 2 茶匙 | 大蒜粉 |

1. 將所有佐料放入 Cuisinart® 研磨器並按壓 10 至 12 次，並確認混合均勻。
2. 每塊 2.5 公分厚的牛排，倒上 1 湯匙的醬料 (醬料可以依照個人調整)。

每份的營養資訊：
卡路里 51 (99% 脂肪) • 碳水化合物 0 克
• 蛋白質 0 克 • 脂肪 6 克 • 飽和脂肪 4 克 • 膽固醇 15 毫克
• 植物酵素 49 毫克 • 鈣 2 毫克 • 纖維 0 克

1/2 茶匙
新鮮迷迭香

1/2 茶匙
現磨黑胡椒粉

1. 將所有調味料放入小碗並攪拌混合。將醬料跟牛排搓揉均勻並醃製 1 小時。
2. 請參考第 11 頁的牛排烹飪指南。

每份的營養資訊：
卡路里 67 (97% 脂肪) • 碳水化合物 0 克
蛋白質 0 克 • 脂肪 7 克 • 飽和脂肪 1 克 • 膽固醇 0 毫克
• 植物酵素 390 毫克 • 鈣 3 毫克 • 纖維 0 克

香草奶油 / Compound Herb Butter

奶油讓牛排的味道更鮮美。也可以塗在美式漢堡上。

1/2 杯

1 瓣

大蒜 / 去皮

1/2 湯匙

新鮮牛至 (Oregano)

1 茶匙

百里香葉 (Thyme)

2 根

香蔥，切半

1/2 茶匙

粗粒鹽

1 匙

奶油，置於室溫

1. 將大蒜、牛至、百里香、香蔥切碎並加入鹽、奶油攪拌混合。
2. 將醬料用保鮮膜密封，放入冰箱冷藏。
3. 之後再將醬料淋到烤好的牛排上即可享用。

每份的營養資訊：
卡路里 51 (99% 脂肪) • 碳水化合物 0 克
蛋白質 0 克 • 脂肪 6 克 • 飽和脂肪 4 克 • 膽固醇 15 毫克
• 植物酵素 49 毫克 • 鈣 2 毫克 • 纖維 0 克

半)。將鮭魚翻面，並將滷汁覆蓋到表面上，在烘烤模式下，將上蓋高度調整至接近鮭魚排卻沒碰到的高度即可。持續燒烤約 4 分鐘至 5 分鐘。

4. 約剩下 1 分鐘時，打開上蓋，將鮭魚翻面煎煮幾分鐘後，即可取下趁熱享用。

每份的營養資訊：
卡路里 508 (39% 脂肪) • 碳水化合物 27 克
• 蛋白質 53 克 • 脂肪 23 克 • 飽和脂肪 3 克 • 膽固醇 125 毫克
• 植物酵素 2329 毫克 • 鈣 37 毫克 • 纖維 0 克

肋眼牛排 / Rib-Eye Steaks

Cuisinart® 頂級煎烤器的「燒炙功能」(SEAR function) 提供了一個完美的方式來燒烤牛排。參考第 11 頁的牛排烹飪指南來燒烤屬於你們家庭的牛排。

機器位置：密合模式
盤面：燒烤面

2 份

2 份 肋眼牛排 (約 2.5 - 5 公分)

2 茶匙 橄欖油

½ 茶匙 粗粒鹽

¼ 茶匙 現磨黑胡椒粉

1. 將橄欖油、鹽、黑胡椒粉攪拌混合好。均勻搓揉牛排。並靜置 1 小時。
2. 在密合模式下將機器預熱至 230°C，預熱完成後，按下「上烤盤」及「下烤盤」的燒炙按鈕。
3. 待燒炙功能的綠燈亮起後，將調味好的牛排隔間放在底座的烤盤上開始進行燒烤。燒炙功能會執行約 2 分鐘，結束後，再持續燒烤牛排約數分鐘即可。(關於燒烤時間，可參考第 11 頁的牛排烹飪指南)
4. 將燒烤完成的牛排從烤盤移至料理盤上，並靜置約 5 分鐘後再上菜。

每份的營養資訊：
卡路里 331 (35% 脂肪) • 碳水化合物 0 克
• 蛋白質 52 克 • 脂肪 12 克 • 飽和脂肪 3 克 • 膽固醇 136 毫克
• 植物酵素 699 毫克 • 鈣 46 毫克 • 纖維 0 克

托斯卡納醬料 / Tuscan Marinade

獨特醬料使烤牛排的香氣更加完美。

可以提供給 2 份 2.5 公分厚的牛排

1 湯匙

橄欖油

½ 茶匙

磨碎的檸檬皮

½ 茶匙

粗粒鹽

1/2 湯匙 乾牛至 (Oregano)
1/2 湯匙 孜然粉
1/4 - 1/2 湯匙 粗粒鹽
現磨黑胡椒粉

1. 將所有調味料放入一個中型碗內攪拌混合。將豬排放入碗內沾調味料。醃製 1 - 2 小時。
2. 醃製完豬排後，將燒烤面烤盤裝入機器。在密合模式下將機器預熱至攝氏 230°C。
3. 機器預熱完成後，將豬排均勻分布放在下烤盤上。調整上蓋高度調節器，使烤盤剛好接觸到豬排的頂部。在密合模式下烤約 7 分鐘。
4. 將燒烤好豬排從烤盤移至料理盤上，靜置幾分鐘，直到內部溫度約 70°C 再上菜。

提示：我們可以將古巴風味烤豬排切片，搭配葡萄牙麵包，就完成了第 17 頁的古巴三明治。

每份的營養資訊：

卡路里 564 (53% 脂肪) • 碳水化合物 5 克
• 蛋白質 59 克 • 脂肪 33 克 • 飽和脂肪 9 克 • 膽固醇 196 毫克
• 植物酵素 255 毫克 • 鈣 65 毫克 • 纖維 0 克

照燒鮭魚 / Teriyaki Glazed Salmon

用燒烤方式料理的鮭魚排，可以與生菜沙拉或者是烤蔬菜一起搭配享用。

機器位置：密合模式
盤面：燒烤面

4 份
1 杯 低鈉醬油
1/4 杯 味醂 (日本米酒)
3 湯匙 紅糖
3 瓣 大蒜 / 切碎 (約 1 茶匙蒜泥)
4 片 薑 (去皮並切碎)
1 顆 橘子，橘皮磨成碎屑，果肉擠汁 (橘皮屑約一茶匙量，橘子汁約 1/4 杯量)
2 湯匙 香油
1 根 青蔥，切半
900 公克 鮭魚片 (或 110 - 220 公克的魚片)
1/4 茶匙 粗粒鹽
1/2 湯匙 橄欖油
1/4 茶匙 芝麻

1. 將醬油、味醂、紅糖、大蒜、薑粉、橘皮碎屑、橙汁以及香油和青蔥放入鍋子，並用中火煮，直到混合物開始有點呈現稠狀即可。約 20 分鐘。備用。
2. 將燒烤面烤盤裝入機器。在密合模式下將機器預熱至攝氏 200°C。當機器預熱時，將鮭魚輕抹上鹽巴跟油。
3. 將鮭魚排放在下烤盤上，燒烤約 4 分鐘至 5 分鐘。直到鮭魚排表面烤熟為止 (這時魚排內部大約只熟一

烤馬鈴薯片 & 洋蔥圈 / The Perfect Combination: Grilled Potato “Chips” and Onion Rings

無論是搭配肋眼牛排（第 23 頁）或是美式漢堡（第 16 頁），烤馬鈴薯 & 洋蔥圈都可以擔任完美的配角。

機器位置：敞開模式
盤面：燒烤面 / 煎烤面

6 份

烤馬鈴薯片：

350 公克 馬鈴薯，去皮切薄片
1 湯匙 特級初榨橄欖油
½ 茶匙 海鹽或粗粒鹽
現磨黑胡椒粉

洋蔥圈：

1 大顆 洋蔥，切片（約 0.8 - 1 公分）
1 湯匙 特級初榨橄欖油
¼ 茶匙 海鹽或粗粒鹽
½ 茶匙 現磨黑胡椒粉
¼ 茶匙 辣椒粉

1. 將燒烤面烤盤和煎烤面烤盤裝上本煎烤器。在密合模式下將機器預熱至攝氏 230°C。
2. 預熱同時，將洋蔥、橄欖油、鹽、黑胡椒粉、辣椒粉放入一小型玻璃攪拌碗內混合並攪拌。
3. 當機器預熱完畢時，將馬鈴薯擺放在「煎烤盤」上以及洋蔥擺放在「燒烤盤」上。
4. 馬鈴薯每邊燒烤約 8 至 10 分鐘，洋蔥每一面燒烤約 5 分鐘，直到出現烙印筋條即可換面。
5. 可以再灑一些鹽巴，讓味道更加美味。趁熱享用。

每份的營養資訊：
卡路里 50 (80% 脂肪) • 碳水化合物 2 克
• 蛋白質 0 克 • 脂肪 5 克 • 飽和脂肪 1 克 • 膽固醇 0 毫克
• 植物酵素 196 毫克 • 鈣 6 毫克 • 纖維 0 克

古巴風味烤豬排 / Grilled Pork Chops, Cuban-Style

拉丁風味的烤豬排，一定要用厚切豬排才能烹飪出最棒的味道。

機器位置：密合模式
盤面：燒烤面

4 份

4 塊 厚切去骨豬排（總重約 1100 公克）
¼ 杯 橄欖油

1. 將所有魚排餡料放入一個中型碗內，攪拌約 2 到 3 次直到魚片均勻的沾到所有醬料。放置 30 分鐘。
2. 浸泡魚排片的同時，將青蔥、油、鹽、胡椒粉、檸檬汁和切碎的香菜放入一小碗內混合並攪拌。備用。
3. 魚排浸泡結束後，將煎烤面烤盤裝入本煎烤器。在密合模式下將機器預熱至攝氏 200°C。
4. 將魚排片放置在預熱完成的烤盤上，根據魚片的厚度，每面燒烤約 2 到 4 分鐘。將烹飪完成的魚片從烤盤上移除。將上烤盤及下烤盤的溫度設定調至保溫。
5. 墨西哥餅的製作：用燒烤面烤盤將餅加熱，加熱完畢後將烤好的魚排平均分配，再加入捲心菜跟鱈梨。最後再加入少許辣椒粉和萊姆汁。

每份的營養資訊：

卡路里 193 (32% 脂肪) • 碳水化合物 17 克
 蛋白質 16 克 • 脂肪 7 克 • 飽和脂肪 1 克 • 膽固醇 26 毫克
 • 植物酵素 185 毫克 • 鈣 34 毫克 • 纖維 2 克

烤蔬菜 / Grilled Vegetables

與其他生菜沙拉比較，我們的烤蔬菜絕對不會讓您失望！

機器位置：敞開模式
 盤面：燒烤面

4 - 6 份

1/2 條 茄子，切片 (約 0.5 公分)

1 顆 紅甜椒或黃甜椒，切片 (約 0.5 公分)

1 顆 櫛瓜，切片 (約 0.5 公分)

8 根 蘆筍，切半

2 瓣

大蒜去皮絞碎

3 湯匙

橄欖油

1/2 茶匙

粗粒鹽

現磨黑胡椒粉

2 根 新鮮百里香 (Thyme)

1. 將煎烤面烤盤裝入本煎烤器。在密合模式下將機器預熱至攝氏 200°C。
2. 預熱同時，將所有食材放入一中型不鏽鋼碗或玻璃攪拌碗內混合並攪拌。預熱完畢後，將食材放入烤盤上，直到明顯看到燒烤痕以及蔬菜變軟，約 25 至 30 分鐘。
3. 烹飪結束後，即可趁熱享用。

每份的營養資訊：

卡路里 86 (70% 脂肪) • 碳水化合物 5 克
 • 蛋白質 1 克 • 脂肪 7 克 • 飽和脂肪 1 克 • 膽固醇 0 毫克
 • 植物酵素 134 毫克 • 鈣 17 毫克 • 纖維 3 克

4 個 潛艇堡用長條麵包 (約 18 公分 / 7 吋長) 將其從中央切開 , 但不要完全切斷。

1. 將煎烤面烤盤裝入本煎烤器。在密封模式下將機器預熱至攝氏 200°C。
2. 當機器預熱時，將洋葱、紅甜椒、黃甜椒、蘑菇、與半茶匙鹽巴，¼ 胡椒粉、2 茶匙橄欖油放入中碗內；攪拌混合。當機器預熱完畢時，將蔬菜放置底座烤盤上。閉合上蓋直到蔬菜變軟，約 10 分鐘。備用。
3. 料理完蔬菜後，將雞胸肉放至底座的烤盤上。閉合上蓋約 7 至 9 分鐘。直到雞肉熟透。接著將蔬菜均勻分配在雞胸肉附近，然後用液羅伏洛起司片放置最上面，在烘烤模式下，將上蓋高度調整至接近起司片卻沒碰到的高度即可。持續燒烤至起司融化即可。
4. 使用木製手柄或是耐熱鍋鏟，小心將烹飪好的雞胸肉從烤盤上移除，靜待幾分鐘。
5. 將對半切開的麵包內側平鋪在烤盤上，再閉合上烤盤約 3 至 4 分鐘。
6. 將烤好的麵包取下烤盤，並在麵包內側鋪上剛剛完成的烤雞胸肉及蔬菜，即可趁熱享用。

每份的營養資訊：
卡路里 559 (41% 脂肪) • 碳水化合物 25 克
• 蛋白質 57 克 • 脂肪 25 克 • 飽和脂肪 6 克 • 膽固醇 155 毫克
• 植物酵素 876 毫克 • 鈣 165 毫克 • 纖維 3 克

墨西哥餅夾魚排 / Fish Tacos

需要一些特別的點子來讓即將到來的宴會更有趣嗎？一個自助式的墨西哥餅拼盤應該可以解決您的困擾。雖然對主人來說有點麻煩，卻可以讓與會的賓客盡興而歸。

機器位置：敞開模式
盤面：燒烤面

8 份

魚排：

566 公克

魚片 (鯛魚或相似的魚肉)，厚度約 3 公分

¼ 杯

橄欖油

3 湯匙

新鮮萊姆汁

¼ 茶匙

辣椒粉

½ 茶匙

粗粒鹽

半條墨西哥辣椒 (Jalapeño) / 去籽並切碎

2 湯匙

切碎的香菜

墨西哥餅：

2 杯

切碎的捲心菜

2 茶匙

植物油

1¼ 茶匙

粗粒鹽

現磨黑胡椒粉

新鮮萊姆汁 (約 1 顆萊姆)

1 湯匙

切碎的香菜，可以準備以增加風味

火雞三明治 / Open-Faced Turkey Sandwich

一個簡單又美味的三明治

機器位置：密合模式
盤面：燒烤面

4 份

4 片	全麥或雜糧麵包
2 湯匙	全麥芥末醬
2 湯匙	無花果醬
336 公克	切片火雞肉片
1 顆	蘋果，去籽切片
180 公克	巧達起司，切片

1. 將煎烤面烤盤裝入本煎烤器。在密合模式下將上烤盤預熱至攝氏 230°C 以及下烤盤預熱至攝氏 175°C。
2. 預熱同時，將全麥芥末醬、無花果醬均勻抹在每一片麵包上面，以及將火雞肉片、蘋果片平均放置上每一片麵包上面，最後每一片麵包上放一片巧達起司片。備用。
3. 機器預熱完成後，將三明治放在下烤盤上，在烘烤模式下，將上蓋高度調整至接近起司片卻沒碰到的高度即可。
4. 烤約 5 至 7 分鐘，或是看到巧達起司融化即可享用。

每份的營養資訊 (1個玉米餅)：
卡路里 413 (40% 脂肪) • 碳水化合物 34 克
蛋白質 29 克 • 脂肪 14 克 • 飽和脂肪 9 克 • 膽固醇 82 毫克
• 植物酵素 1499 毫克 • 鈣 355 毫克 • 纖維 5 克

雞肉潛艇堡 / Smothered Chicken Sub

此機器可以簡單完成這道豐盛的三明治。

機器位置：密合模式
盤面：燒烤面

4 份

1 顆	小洋蔥，切成薄片
1 顆	紅甜椒，切成薄片
1 顆	黃甜椒，切成薄片
10 顆	白蘑菇，切成薄片 (或是 1½ 杯的切片蘑菇)
¾ 茶匙	粗粒鹽，分開
½ 茶匙	黑胡椒粉，分開
¼ 杯	橄欖油，分開
2000 公克	去骨去皮的雞胸肉
4 薄片	波蘿伏洛起司 (Provolone)

每份的營養資訊：
卡路里 656 (51% 脂肪) • 碳水化合物 24 克
• 蛋白質 54 克 • 脂肪 37 克 • 飽和脂肪 18 克 • 膽固醇 165 毫克
• 植物酵素 1139 毫克 • 鈣 455 毫克 • 纖維 2 克

1. 將煎烤面烤盤裝入本煎烤器。在密合模式下將機器預熱至攝氏 200°C。
2. 在麵包外側刷上黃油。
3. 攤開麵包後，在其中半片麵包的內側塗上芥末醬。將包含起司和豬排在內的配料均勻擺在麵包上，最後再蓋上另外半片麵包。
4. 當機器預熱完畢，將三明治放在底座的烤盤上，調整上蓋高度調節器，放下蓋子並輕壓約 30 秒。壓完後續烤 5 分鐘到麵包呈金黃色、及有明顯的燒烤筋條紋路且餡料溫熱和起司融化的跡象。趁熱享用。

- | | | |
|----------|-------------------------|---------------------------------|
| 4 份 | 4 個 | 葡萄牙麵包 (Portuguese rolls)，對半分開 |
| 2 - 4 湯匙 | 無鹽奶油 | |
| 4 茶匙 | 獨立使用的芥末 (可以使用自己喜歡的口味) | |
| 180 公克 | 切片的瑞士乳酪 | |
| 8 片 | 薄火腿 (約 180 公克) | |
| 2 片 | 熟豬排，切成薄片 (可參考 20 頁) | |
| 1 根 | 酸黃瓜，切成薄片 | |

機器位置：密合模式
盤面：燒烤面

一道充滿了香嫩多汁餡料的三明治，只要喜歡，也可以使用薄豬肉片來取代烤豬排。

古巴三明治 / Cuban Sandwich

每份的營養資訊：
卡路里 283 (54% 脂肪) • 碳水化合物 0 克
• 蛋白質 31 克 • 脂肪 16 克 • 飽和脂肪 7 克 • 膽固醇 101 毫克
• 植物酵素 549 毫克 • 鈣 42 毫克 • 纖維 0 克

- 提示：如果要燒烤漢堡麵包，調整上蓋高度調節器，使烤盤剛好接觸到漢堡頂部即可。烤約 30 秒。
5. 將肉餅取下，搭配漢堡麵包即可趁熱享用。
 4. 燒烤約 5 分鐘後，打開上蓋，並將藍紋起司放置在每一個肉餅上方，利用上蓋高度調節器，調整上蓋烤盤到接近起司卻沒碰到的距離。烘烤約 2 分鐘。或直到藍紋起司溶化即可。

1. 將煎烤面烤盤裝入本煎烤器。在密合模式下將機器預熱至攝氏 230°C。
2. 將牛肉、鹽、黑胡椒粉、大蒜粉放入一大碗。攪拌混合。並捏出 6 塊肉餅，直徑約 10 公分。也可使用直徑約 10 公分的金屬餅乾切除器來當作輔助工具，將肉等份分為 6 份，放入餅乾切除器內，輕輕按壓均勻以填滿餅乾切除器，這樣可以使所有肉餅都是相同的厚度。
3. 當機器預熱完畢，將肉餅均勻分布在底座的烤盤上，調整上蓋高度調節器，使烤盤剛好接觸到肉餅即可。

900 公克	牛絞肉
1½ 茶匙	粗粒鹽
¾ 茶匙	黑胡椒粉
½ 茶匙	大蒜粉
3 湯匙	鮮磨的藍紋 (blue cheese) 起司，分開
6 份	漢堡麵包

機器位置：密合模式
盤面：燒烤面

準備好頂級的牛肉，簡單搭配藍紋起司，就可以完成一道美味的食材。

美式漢堡 / The All-American Burger

每份的營養資訊：
卡路里 205 (68% 脂肪) • 碳水化合物 9 克
• 蛋白質 9 克 • 脂肪 16 克 • 飽和脂肪 5 克 • 膽固醇 15 毫克
• 植物酵素 404 毫克 • 鈣 190 毫克 • 纖維 1 克

1. 將煎烤面烤盤裝入本煎烤器。在密合模式下將機器預熱至攝氏 230°C。
2. 當機器在預熱時，將大蒜、荷蘭芹、牛至、羅勒、百里香放入一中碗內混合並攪拌。
3. 預熱完畢時，將蘑菇頂部跟底部抹上一層橄欖油，放置在底座的烤盤上，調整上蓋高度調節器，使烤盤剛好接觸到蘑菇頂部即可。烤約 30 秒至 1 分鐘，直到香菇表面出現烙印筋條即可。
4. 將上烤盤溫度維持在攝氏 230°C，下烤盤溫度設定保溫。將混合好的佐料均勻分配在蘑菇頭上面，調整上蓋高度調節器，使烤盤剛好接觸到蘑菇頂部即可。烤約 3 至 5 分鐘。
5. 趁熱享用美食。

¾ 茶匙	乾牛至 (Oregano)
½ 茶匙	乾羅勒
¼ 茶匙	新鮮百里香 (Thyme)
¼ 茶匙	檸檬皮碎片
½ 茶匙	粗粒鹽
½ 茶匙	黑胡椒粉
¼ 杯	特級初榨橄欖油，分開
¾ 杯	帕馬森起司粉
6 顆	蘑菇 (Portabella) (將梗切除以移做它用或丟棄)

經典義大利烤麵包片 (蕃茄口味) / Classic Tomato Bruschetta

本頂級煎烤器上下烤盤的獨立加熱系統讓義大利烤麵包片的製作變得更容易，讓麵包底部維持一定溫度，但是頂部蓋滿了融化牽絲的起司。

機器位置：敞開或密合模式
盤面：燒烤面

16 份

16 片 法國麵包 (baguette) (每片厚度約 1.3 公分)

4 湯匙及 1 茶匙 特級初榨橄欖油 / 分別獨立使用

470 毫升 蕃茄醬，分四等份 (約 1.5 杯)

1/2 茶匙 粗粒鹽

1/4 茶匙 黑胡椒粉

6 粒 剝碎的小蒜頭

3 片 新鮮羅勒葉 / 切碎

15 公克 磨碎的帕馬森起司

1. 將煎烤面烤盤裝入本煎烤器。在密合模式下將機器預熱至攝氏 230°C。

2. 當機器在預熱時，將兩湯匙的橄欖油抹在所有麵包的兩面上，預熱完畢時，將所有麵包放在烤盤上 (如果擺得下)，烤約 3 至 5 分鐘，直到麵包些微焦黃即可。

3. 麵包在燒烤同時，將番茄、鹽、黑胡椒粉、蒜、羅勒、橄欖油攪拌混合。

4. 將上烤盤溫度維持在攝氏 230°C，下烤盤溫度設定保溫。將剛拌好的蕃茄醬料均勻分配在每片麵包上，然後在頂部放滿帕馬森起司，利用上蓋高度調節器，調整上蓋烤盤到接近起司卻沒碰到的距離。烤約 5 分鐘，當起司完全溶化即可。

5. 趁熱享用美食。

每份的營養資訊：
卡路里 67 (34% 脂肪) • 碳水化合物 9 克
• 蛋白質 2 克 • 脂肪 3 克 • 飽和脂肪 1 克 • 膽固醇 1 毫克
• 植物酵素 138 毫克 • 鈣 21 毫克 • 纖維 1 克

烤蘑菇 / Stuffed Portabellas

晚餐前的美味開胃菜，如果你的主菜還沒來的話，可別忘了把這道開胃菜傳給旁邊的人唷！

機器位置：密合模式
盤面：燒烤面

6 份

3 粒

去皮大蒜

日式炸麵包粉 (Panko)

2 茶匙

剝碎的巴西利

2. 將所有配料、辣醬（如果喜歡的話）及蟹肉放入一個大碗內，輕輕攪拌混合。可用湯匙輕輕攪拌，以避免蟹肉散開。

3. 用手將約 1/4 杯量的攪拌好的蟹肉捏成一個圓餅狀（高度不超過 1.5 公分）。將蟹肉餅放在一個乾淨的盤子上，並用保鮮膜覆蓋住。放入冰箱冷藏約 1 小時（可幫助入味，並使蟹肉餅在烹飪過程中不易散開）。

4. 將煎烤面烤盤裝入本煎烤器。在密合模式下將機器預熱至攝氏 200°C。可在烤盤上刷一層薄薄的植物油（能增加煎蟹肉餅酥脆度）。

5. 當機器預熱完畢時，輕輕將蟹肉餅放置底座座的烤盤上。

6. 將蟹肉餅均勻分配在烤盤上，每面約燒烤 8 分鐘，直到雙面都呈現金黃色。

7. 搭配新鮮檸檬片，並趁熱享用。

每份的營養資訊：

卡路里 119 (5% 脂肪) • 碳水化合物 5 克
• 蛋白質 4 克 • 脂肪 9 克 • 飽和脂肪 1 克 • 膽固醇 41 毫克
• 植物酵素 278 毫克 • 鈣 29 毫克 • 纖維 0 克

烤披薩 / Grilled Pizza

誰說只能在大型烤盤上製作披薩？現在您也可以在家裡準備這道簡單的美食。以下僅是簡單的瑪格麗特披薩食譜。其實，只要合乎口味，任何餡料均可鋪撒在披薩上。關於餡料組合可參考第 6 頁的披薩食譜。

機器位置：密合模式

盤面：煎烤面 或 燒烤面 烤盤均可

6 份

350-450 公克 披薩麵糰 (230 公克為個人份量)

使用橄欖油推桿麵糰。

披薩醬

½ 杯

切碎或切片的默薩里拉起司 (*Mozzarella*) / 些許粗粒鹽，調味用

⅓ - ½ 杯

1. 將煎烤面或是燒烤面烤盤裝入本煎烤器。在密合模式下將機器預熱至攝氏 230°C。
2. 當機器在預熱時，將橄欖油加入麵糰，並開始搓揉。最終將麵糰捏成一個約 25 公分長的長方形（僅比烤盤略小一些）。
3. 當機器預熱完畢時，將麵糰放置底座的烤盤上，蓋住上烤盤約 5 分鐘。
4. 將上烤盤溫度維持在攝氏 230°C，下烤盤溫度設定保溫。將披薩醬、起司放置在上面，調整上蓋高度調節器，使上烤盤剛好接觸到起司即可。烤約 10 分鐘，當起司完全溶化即可。
5. 將燒烤完成的披薩從烤盤上移至料理盤上，並靜置幾分鐘後切片，即可享用。

每份的營養資訊：

卡路里 141 (36% 脂肪) • 碳水化合物 20 克
• 蛋白質 4 克 • 脂肪 5 克 • 飽和脂肪 1 克 • 膽固醇 3 毫克
• 植物酵素 310 毫克 • 鈣 37 毫克 • 纖維 1 克

1 小撮 肉荳蔻粉 (nutmeg)
1-2 撮 食用鹽
8 到 10 片 切片完成的猶太麵包，每片約 2 公分厚。糖粉與新鮮水果來裝飾製作完成的法式吐司。

1. 將雞蛋、牛奶、香草、楓糖漿、肉桂粉、肉荳蔻粉以及鹽放入一大碗。攪拌至完全混合後，把醬汁倒入一個約 33 公分 x 22 公分的烤盤內。
 2. 將麵包一半浸泡在剛剛製作完的醬汁中。翻面後繼續浸泡至麵包完全吸收醬汁。
 3. 在密合模式下將機器預熱至攝氏 175°C。預熱完成後，將含有醬汁的麵包放置煎烤盤上，每面煎煮約 3 至 5 分鐘，如果無法一輪就煎完所有法式吐司，可在製作第一批吐司的同時，將剩餘的吐司浸泡在醬汁中。
 4. 把烤好的法式吐司裝盤。並且如果需要的話，持續為麵包塗上醬汁。
 5. 撒上砂糖，以及擺設水果，請趁熱享用。
- 提示：可以使用密合模式製作法式吐司。將機器預熱至攝氏 175°C，並在煎烤器空間足夠的情況下同時料理 2 到 4 片法式吐司。僅需煎煮約 2 到 3 分鐘，且不需翻面。

每份的營養資訊：
卡路里 189 (32% 脂肪) • 碳水化合物 24 克
• 蛋白質 7 克 • 脂肪 7 克 • 飽和脂肪 2 克 • 膽固醇 171 毫克
• 植物酵素 203 毫克 • 鈣 102 毫克 • 纖維 1 克

蟹肉餅 / Crab Cakes

新鮮蟹肉是最佳的選擇，也可以使用，高品質的蟹肉罐頭或是冷凍蟹肉。

機器位置：敞開模式
盤面：煎烤面

16 份蟹肉餅

450 公克 蟹肉
1 顆 紅甜椒 / 切碎
1 根 墨西哥辣椒 (Jalapeño) / 去籽並切碎
4 根 青蔥 / 切碎
1 瓣 大蒜 / 去皮並切碎
¼ 茶匙 粗粒鹽
1 顆 雞蛋，蛋液打散
1½ 杯 日式炸麵包粉 (Panko) / 另外 ½ 杯灑用
½ 杯 美乃滋
1 茶匙 辣醬油
1 茶匙 黃芥末
1½ 茶匙 Old Bay® 調味粉
辣醬 (沾醬用) • 植物油 (塗抹在烤盤上) • 檸檬片 (搭配食用)

1. 將去除外殼及軟骨的蟹肉切塊，放至冰箱。備用。

美味可口的煎餅 / Perfect Pancakes

適用所有場合的鬆餅食譜是您周末早餐的完美選擇。可搭配新鮮或冷凍的水果、堅果、以及巧克力脆片來增進美味。

機器位置：敞開模式
盤面：煎烤面

12 片四吋大小的煎餅

- 2 顆 雞蛋
- ¾ 杯 低脂牛奶
- ½ 茶匙 純香草精
- 1 杯及 2 湯匙 中筋麵粉
- 1 茶匙 發酵粉
- 1 茶匙 砂糖
- ½ 茶匙 食用鹽
- 2 湯匙 無鹽奶油（如果喜歡更濃郁的味道，可多塗一些在烤盤上）。

1. 將煎烤面烤盤裝入本煎烤器。在密合模式下將機器預熱至攝氏 200°C。
2. 先將雞蛋、牛奶、香草精放進一個小碗並攪拌均勻。再將麵粉、發酵粉、鹽、砂糖放在另一碗中攪拌。最後將上述兩者混合並且攪拌均勻。此時可再拌入奶油，請記住不要過度攪拌，不然鬆餅將會變得又硬又薄（因為麵糊會結塊）。
3. 將 1/4 杯的鬆餅漿倒至已預熱完成的煎烤盤上（如果想品嚐風味更濃郁的煎餅，可以將 1/2 杯的奶油倒入進每個烤盤中）。鬆餅烤約 2 至 3 分鐘即會成形，翻面後再繼續烤 2 分鐘即完成。
4. 將鬆餅取下，並擺放在已溫熱的盤子內保溫，如此才能鎖住鬆餅的熱度。

每份的營養資訊（2 份煎餅）：
卡路里 150（35% 脂肪）• 碳水化合物 20 克
• 蛋白質 4 克 • 脂肪 6 克 • 飽和脂肪 3 克 • 膽固醇 74 毫克
• 植物酵素 453 毫克 • 鈣 83 毫克 • 纖維 0 克

猶太麵包法式吐司 / Challah French Toast

使用美味的猶太麵包來製作法式吐司。並用新鮮水果點綴，為您的家人準備一道豐盛的早餐。

機器位置：敞開模式
盤面：煎烤面

8 - 10 份

- 8 顆 雞蛋
- 1½ 杯 低脂牛奶
- 1 湯匙 純香草精
- 2 湯匙 楓糖漿
- 1 湯匙 肉桂粉

牛排烹飪指南

「燒炙功能」(SEAR function) 是在本煎烤器上燒烤牛排的最佳功能選擇，下表是以「密合模式」為基準的簡易牛排烹飪指南，但只要記得在烹飪期間翻面，即使是「大面積模式」也可輕鬆料理牛排。切記，為達到理想的熟度，您必須一直監測牛排的溫度。

準備工作：依個人喜好調味。若在燒烤之前有先醃漬，需完全瀝乾醃汁。將牛排回復至室溫再行烹調，將可呈現最佳風味

燒烤形式與烤盤：燒烤盤；密合模式

烹飪方法：設定預熱溫度在攝氏 230 度。將牛排擺在預熱完成的底座烤盤上（溫度控制旋鈕會亮起綠燈），使用上蓋高度調節器，將上烤盤調整至剛好位於牛排的上方，但不至於擠壓的位置。按下「上烤盤」及「下烤盤」燒炙控制，燒炙牛排約 2 分鐘。

牛排熟度	2.5 公分厚牛排	3.5 公分厚牛排	5 公分厚牛排
生 (48 - 51°C)	「燒炙功能」執行完畢 後，再繼續燒烤約 1 至 2 分鐘	「燒炙功能」執行完畢 後，再繼續燒烤約 2 至 3 分鐘	「燒炙功能」執行完畢 後，再繼續燒烤約 5 至 8 分鐘
三分熟 (54 - 57°C)	「燒炙功能」執行完畢 後，再繼續燒烤約 2 至 4 分鐘	「燒炙功能」執行完畢 後，再繼續燒烤約 3 至 5 分鐘	「燒炙功能」執行完畢 後，再繼續燒烤約 8 至 12 分鐘
五分熟 (60 - 63 °C)	「燒炙功能」執行完畢 後，再繼續燒烤約 4 至 5 分鐘	「燒炙功能」執行完畢 後，再繼續燒烤約 5 至 6 分鐘	「燒炙功能」執行完畢 後，再繼續燒烤約 12 至 18 分鐘
七分熟 (65 - 68°C)	「燒炙功能」執行完畢 後，再繼續燒烤約 5 至 6 分鐘	「燒炙功能」執行完畢 後，再繼續燒烤約 6 至 7 分鐘	「燒炙功能」執行完畢 後，再繼續燒烤約 18 至 25 分鐘
全熟 (71°C+)	「燒炙功能」執行完畢 後，再繼續燒烤約 6 分鐘 以上	「燒炙功能」執行完畢 後，再繼續燒烤約 7 分鐘 以上	「燒炙功能」執行完畢 後，再繼續燒烤約 25 分 鐘以上

牛排小秘訣：

- 在進行燒烤前，將牛排擺在料理盤內，並在室溫下靜置至少 15 分鐘。
- 將燒烤完成的牛排從烤盤移至料理盤內，並靜置約 5 分鐘，如此肉汁便會在切開前重新均勻分配，否則所有美味的肉汁就會流至你的盤子，而非保存在牛排中。
- 若牛排的厚度大於 5 公分，則 4 個表面都須進行燒烤以確保牛排有平均的熟度。

三明治	來自加州的三明治	火雞三明治	治	尼斯三明治	治	巧克力帕尼尼
種類	帕尼尼	外餡三明治	帕尼尼	帕尼尼	帕尼尼	帕尼尼
準備工作	密合模式；燒烤盤或煎烤盤 預熱溫度；上、下烤盤以攝氏 200 度進行預熱 材料： 8 片你最喜歡的三明治麵包、塗刷用橄欖油、燒烤雞胸肉（切片）、豆芽、酪梨（切片）、蕃茄（切片）、巧達起司 可以先將橄欖油和胡椒塗抹在雞胸肉上並預先進行燒烤。	密合模式；燒烤盤或煎烤盤 預熱溫度；上、下烤盤以攝氏 200 度進行預熱 材料： 4 片白三明治麵包、塗刷麵包用奶油、美乃滋、火雞切片、備好的填料、蔓越莓醬、瑞士起司。	密合模式；燒烤盤或煎烤盤 預熱溫度；上、下烤盤以攝氏 200 度進行預熱 材料： 8 片厚切的鄉村麵包、塗刷麵包用橄欖油、橄欖醬、燒烤過的鯖魚排切片、蕃茄切片。	密合模式；燒烤盤或煎烤盤 預熱溫度；上、下烤盤以攝氏 200 度進行預熱 材料： 將鯖魚及蕃茄切片平均地分配到 4 片麵包上，有塗油的其中一面上。 將其中 4 片麵包的內層刷上橄欖醬。將另一片麵包自頂端蓋上，有塗橄欖醬的那一面朝下。	可在煎烤器預熱的同時，準備三明治： 將橄欖油塗抹在切片麵包的其中一面上。 將其中 4 片未塗油的那一面放上巧克力，蓋上另一片麵包，有塗橄欖油的那一片朝上。	密合模式；燒烤盤或煎烤盤 預熱溫度；上、下烤盤以攝氏 200 度進行預熱 材料： 8 片高品質的鄉村麵包、塗刷麵包用橄欖油、110 公克甜巧克力，切碎（你可以直接用能多益（Nutella®）榛果巧克力醬，每個三明治大約兩大匙）
組合	可在煎烤器預熱的同時，將橄欖油塗抹在切片麵包的其中一面上。 將雞肉、豆芽、酪梨、蕃茄及巧達起司平均地分配到 4 片麵包上，有塗油那一面朝下。 將另一片麵包自頂端蓋上，有塗油的那一面朝上。 可在煎烤器預熱的同時，準備三明治：	可在煎烤器預熱的同時，準備三明治： 將奶油塗抹在切片麵包的其中一面上。麵包的內層塗上美乃滋。 將火雞、填料、蔓越莓醬及瑞士起司平均地分配到 4 片麵包上，有塗油那一面朝下。蓋上另一片麵包，有塗奶油的那一片朝上。 可在煎烤器預熱的同時，準備三明治：	可在煎烤器預熱的同時，準備三明治： 將橄欖油塗抹在切片麵包的其中一面上。 將鯖魚及蕃茄切片平均地分配到 4 片麵包上，有塗油的那一面朝下。 將其中 4 片麵包的內層刷上橄欖醬。將另一片麵包自頂端蓋上，有塗橄欖醬的那一面朝下。	可在煎烤器預熱的同時，準備三明治： 將橄欖油塗抹在切片麵包的其中一面上。 將其中 4 片未塗油的那一面放上巧克力，蓋上另一片麵包，有塗橄欖油的那一片朝上。	可在煎烤器預熱的同時，準備三明治： 將橄欖油塗抹在切片麵包的其中一面上。 將其中 4 片未塗油的那一面放上巧克力，蓋上另一片麵包，有塗橄欖油的那一片朝上。	可在煎烤器預熱的同時，準備三明治： 將橄欖油塗抹在切片麵包的其中一面上。 將其中 4 片未塗油的那一面放上巧克力，蓋上另一片麵包，有塗橄欖油的那一片朝上。
烹調	掀開煎烤器，將準備好的三明治放在預熱完成的烤盤上。 蓋上煎烤器，利用上蓋高度調節器進行調整，讓上蓋烤麵包上方。燒烤約 5 分鐘，或直到麵包變得酥脆以及起司完全融化即可。	將準備好的三明治放在預熱完成的烤盤上。 蓋上煎烤器，利用上蓋高度調節器，將上烤盤調整至接近三明治卻但碰不到的距離。 燒烤約 5 分鐘，或直到麵包變得酥脆以及起司完全融化即可。	將準備好的三明治放在預熱完成的烤盤上。 蓋上煎烤器，利用上蓋高度調節器，將上烤盤調整至接近三明治卻但碰不到的距離。 燒烤約 5 分鐘，或直到麵包變得酥脆以及起司完全融化即可。	將準備好的三明治放在預熱完成的烤盤上。 蓋上煎烤器，利用上蓋高度調節器進行調整，讓上蓋烤麵包上方。 燒烤約 5 分鐘，或直到麵包變得酥脆即可。	將準備好的三明治放在預熱完成的烤盤上。 蓋上煎烤器，利用上蓋高度調節器進行調整，讓上蓋烤麵包上方。 燒烤約 5 分鐘，或直到麵包變得酥脆即可。	將準備好的三明治放在預熱完成的烤盤上。 蓋上煎烤器，利用上蓋高度調節器進行調整，讓上蓋烤麵包上方。 燒烤約 5 分鐘，或直到麵包變得酥脆以及巧克力融化即可。

三明治	經典義大利三明治	香融三明治	肉食者三明治
種類 帕尼尼	單片三明治	帕尼尼	帕尼尼
準備工作 密合模式；燒烤盤或煎烤盤 預熱溫度；上、下烤盤以攝氏 200 度進行預熱 材料： 義式拖鞋麵包或義式鄉村麵包（義式拖鞋麵包可切成足夠 4 個三明治的份量；義式鄉村麵包則可切成 8 片）、塗刷麵包用橄欖油、220 公克的各式義大利火腿（風乾生火腿、莫塔待拉火腿、薩拉米火腿、索貝沙火腿等等）、2 個烤紅椒、瀝乾並切片、110 公克普羅握起司、鹽及胡椒。	開放燒烤模式；燒烤盤或煎烤盤 預熱溫度；上蓋烤盤攝氏 230 度，底座烤盤攝氏 200 度 材料： 4 片你最喜愛的三明治麵包、一杯沙拉（雞肉、鮭魚、火腿或蛋均可）、4 片（約 110 公克）瑞士、巧達或美式起司	密合模式；燒烤盤或煎烤盤 預熱溫度；上、下烤盤以攝氏 200 度進行預熱 材料： 8 片你最喜歡的三明治麵包、塗刷用軟化奶油、棕色芥末、你最喜歡的醃肉 450 公克（烤牛肉、火雞、火腿、燻牛肉）、160 到 225 公克瑞士起司	可在煎烤器預熱的同時，將其中 4 片麵包的內層刷上芥末。 將肉類疊在麵包末塗油的那一面，有塗油的那一面朝下。上面再加上烤紅椒，然後加上普羅握起司。最後依個人口味撒上鹽與胡椒。蓋上另一片麵包，有塗油的那一片朝上。 可在煎烤器預熱的同時，準備三明治；將奶油塗抹在切片麵包的其中一面上。 將肉類疊在麵包末塗油的那一面，有塗油的那一面朝下。 將另一片麵包自頂端蓋上，有芥末的那一面朝下。
烹調 掀開煎烤器，將準備好的三明治放在預熱完成的烤盤上。 蓋上煎烤器，並擠壓三明治。 燒烤約 5 分鐘，或直到麵包變得酥脆以及起司完全融化即可。	掀開煎烤器，將準備好的三明治放在預熱完成的烤盤上。 蓋上煎烤器，利用上蓋高度調節器，將上烤盤調整至接近三明治卻沒碰到燒烤約 5 至 7 分鐘，直到起司融化即可。	掀開煎烤器，將準備好的三明治放在預熱完成的烤盤上。 蓋上煎烤器，利用上蓋高度調節器，將上烤盤調整至接近三明治卻沒碰到燒烤約 5 至 7 分鐘，直到起司融化即可。	掀開煎烤器，將準備好的三明治放在預熱完成的烤盤上。 蓋上煎烤器，並擠壓三明治。 燒烤約 5 分鐘，或直到麵包變得酥脆以及起司完全融化即可。

三明治	完美燒烤 起司三明治 (以及變化)	帕尼尼	密合模式；燒烤盤或煎烤盤 預熱溫度；上、下烤盤以攝 氏 200 度進行預熱 材料： 你喜歡的切片麵包、奶油、 起司、起司等等。 若想來點不一樣的選擇，可 使用切片醃黃瓜、切片蕃 茄、昨天早餐剩下的培根。	準備工作	可在煎烤器預熱同時，準 備三明治： 將奶油塗抹在切片麵包的 其中一面。 將起司層疊在麵包未塗奶 油的那一面。 最後蓋上另一片麵包，有 塗奶油的那一面朝上。	烹調	掀開煎烤器，將準 備好的三明治放在 燒烤盤上。 蓋上煎烤器，利用 上蓋高度調節器進 行調整，讓上蓋烤 盤可以剛好觸碰到 麵包上方。 燒烤約 5 分鐘，或 直到麵包變得酥脆 以及起司完全融化 即可。
-----	-------------------------	-----	---	------	--	----	---

三明治是一種美妙的東西 - 簡單又撫慰人心，替起司及麵包加熱即可創造完美的午餐。如同任何美食，完美的三明治來自於你提供的最佳原料。用心製造的麵包、品質優良的奶油，以及新鮮當季的原料，你的儲藏室裡或許也有一些很棒的配料 - 烤紅椒可替簡單的燒烤雞肉增添許多風味；美乃滋及芥末會施展魔法；昨夜剩下的燒烤雞肉？切絲並放在麵包上！你的選擇可以是無止盡的。將三明治放在煎烤器上，無論選用帕尼尼壓烤或是烘烤模式，你的三明治將在你擺好餐桌前就完成了！大面積模式讓你可以同時燒烤四個三明治。

三明治食譜

食材	香腸、洋蔥、羊奶起司	450 公克披薩麵團，表面塗刷橄欖油 1 - 2 根義大利香腸，煮熟並切碎 1 個中型洋蔥，切絲並烤熟 ½ 杯披薩醬 ¼ 杯削成細薄片的羊奶起司	原料	密合模式；煎烤盤 上、下烤盤預熱至攝氏 230 度 盡可能的將披薩麵團桿成符合烤盤形狀，約 25 公分的四方形 將麵團上方及底部都刷上一層橄欖油 以保鮮膜輕輕覆蓋直到要使用為止	準備工作	若香腸尚未處理，將洋蔥絲與一些油及胡椒混合，移至剛剛煎烤過香腸的燒烤盤上燒烤約 5 至 6 分鐘直到變軟，移除至一旁待用。 將上過油的披薩麵團置於熱煎烤盤上，以密合模式的方式燒烤約 5 分鐘。 將上蓋掀開，小心的將披薩醬、洋蔥、香腸及起司鋪在麵團上。 利用上蓋高度調節器，將上蓋烤盤高度調整到接近披薩，卻沒碰到的距離，續烤約 10 至 15 分鐘直到起司融化即可。	烹飪程序
----	------------	--	----	--	------	---	------

食材	原料	準備工作	烹飪程序
蘑菇 馮堤娜起司	450 公克披薩麵團，表面塗 刷橄欖油 6 杯蘑菇 3 大匙橄欖油 ¼ 小匙食用鹽及胡椒 3 根新鮮百里香葉（去除枝 幹） 1 瓣大蒜，切碎 ½ 個小紅蔥，切片 2 - 3 大匙帕米森起司粉 60 公克馮提娜起司絲	開放燒烤模式及密合模 式；煎烤盤 上、下烤盤預熱至攝氏 175 度 盡可能的將披薩麵團桿成 符合烤盤形狀，約 25 公 分的四方形 將麵團上方及底部都刷上 一層橄欖油以保持膜輕輕 覆蓋直到使用為止 將蘑菇、3 大匙橄欖油、 鹽、胡椒、百里香、大蒜 及小紅蔥攪拌好	將蘑菇等混合食材置於熱煎烤盤上 以開放燒烤模式燒烤約 6 至 10 分 鐘，直到食材變軟，盛出食材待 用。 將上、下烤盤加熱到攝氏 230 度。 等預熱完畢，將上過油的披薩麵團 放置於底座烤盤上，蓋好上烤盤燒 烤約 5 分鐘。 掀開上蓋，小心的將預備好的蘑菇 餡料及兩種起司鋪上。 利用上蓋高度調節器，將上蓋烤盤 高度調整到接近披薩，卻沒碰到的 距離，續烤約 10 至 15 分鐘直到 起司融化即可。
培根 橄欖	450 公克披薩麵團，表面塗 刷橄欖油 ½ 杯披薩醬， 2 瓣大蒜，切碎 6 片培根，煎至酥脆 ½ 杯對切且去籽的黑橄欖或 綠橄欖 2 撮乾燥香料 ¼ 杯帕瑪森起司絲	密合模式；燒烤盤或煎烤 盤 上、下烤盤預熱至攝氏 230 度 盡可能的將披薩麵團桿成 符合烤盤形狀，約 25 公 分的四方形 將麵團上方及底部都刷上 一層橄欖油 以保持膜輕輕覆蓋直到要 使用為止	若培根尚未處理，可以在預熱至攝 氏 230 度的煎烤盤上先行煎煮， 移除培根後再以密合模式的方式燒 烤披薩麵團約 5 分鐘。 將上蓋掀開，小心的將食材鋪上， 最後加上起司絲。 利用上蓋高度調節器，將上蓋烤盤 高度調整到接近披薩，卻沒碰到的 距離，續烤約 10 至 15 分鐘直到 起司融化即可。
瑞可塔起 司、無花 果、義式火 腿	450 公克披薩麵團，表面塗 刷橄欖油 ½ 杯瑞可塔起司，瀝乾 1 大匙帕米森起司粉 適量的鹽與胡椒 無花果，切片 義式火腿撕成小片 布里起司 (Brie)，切片 藍紋起司，切碎 點綴用蜂蜜	密合模式；燒烤盤或煎烤 盤 上、下烤盤預熱至攝氏 230 度 盡可能的將披薩麵團桿成 符合烤盤形狀，約 25 公 分的四方形 將麵團上方及底部都刷上 一層橄欖油 以保持膜輕輕覆蓋直到要 使用為止 將瑞可塔起司、帕米森起 司、鹽、胡椒一起攪拌均 勻	將上過油的披薩麵團在燒烤盤 / 煎 烤盤上燒烤約 5 分鐘。 將上蓋掀開，小心的將混合好的瑞 可塔起司餡料、無花果、義式火 腿、布里起司及藍紋起司鋪在麵團 上。 利用上蓋高度調節器，將上蓋烤盤 高度調整到接近披薩，卻沒碰到的 距離，續烤約 10 至 15 分鐘直到 起司融化即可。 上桌之前將蜂蜜淋在披薩表面。

食材	茄子 青醬 蕃茄	450 公克披薩麵團，表面塗 刷橄欖油 ¼ 杯現成青醬， ½ 個小型茄子，切成厚度 1 公分的薄片，先燒烤兩面約 4 分鐘 1 杯小蕃茄（切半） 鹽與胡椒適量 28 公克新鮮莫札瑞拉起司， 切成 2 到 5 公分的片狀	準備工作	密合模式；燒烤盤或煎烤 盤 上、下烤盤預熱至攝氏 230 度 盡可能的將披薩麵團桿成 符合烤盤形狀，約 25 公 分的四方形 將麵團上方及底部都刷上 一層橄欖油	烹飪程序	密合模式下，對刷過油的披薩麵團 燒烤約 5 分鐘。 打開上蓋，小心地鋪上青醬、茄 子、蕃茄、鹽、胡椒及莫札瑞拉起 司。 利用上蓋高度調節器，將上蓋烤盤 高度調整到接近披薩，卻沒碰到的 距離，續烤約 10 至 15 分鐘直到 起司 / 配料融化即可。
----	----------------	--	------	--	------	--

Cuisinart 廚房存有非常多關於美味披薩的食譜，在此我們提供一些製作披薩的秘訣，可以為您的餐桌增添更多美味。Cuisinart® 頂級煎烤器 (GR - 150TW) 獨特的「上蓋高度調節器」及「烘烤功能」，是您製作燒烤披薩的不二選擇，您可以依照第 14 頁的食譜來製作經典燒烤披薩，並以這個食譜為出發點，再參考下列選項進行調整，為您的家人帶來驚喜的美味！

披薩食譜

食材	牛排與蛋	厚度最多 5 公分，適 當進行調味。若在燒 烤之前有先醃漬，需 完全瀝乾醃汁。	蔬菜	將蔬菜切成同樣的大 小，照個人口味進行 調味或醃漬。 燒烤盤；開放燒烤 模式、大面積或密 合模式（若是密合 模式，須確保所有 的蔬菜都是同樣的 厚度，否則會造成 熟度不均勻）	披薩（更多精彩 的食譜，請參見 披薩圖表） 準備披薩麵團或使用 現成的麵團，鋪上喜 愛的配料。	建議燒烤之溫度及時間	燒烤盤及位置	底座烤盤上以攝氏 175 度、上蓋烤盤以攝氏 230 度進行預熱。將調味過的牛排放置於預 熱完成的下烤盤上，依照牛排厚度及喜愛的 熟度，每面各烤約 4 至 10 分鐘。在牛排進 行翻面時，將蛋打在預熱完成的煎烤盤上， 每面煎約 3 至 3 分半鐘。 以攝氏 200 度進行預熱。燒烤至蔬菜變軟。 燒烤時間需根據使用蔬菜的種類，但應該約 10 至 30 分鐘之間。對於每種蔬菜更精確的 資訊，請參見本食譜第 20 頁。 以攝氏 230 度密合模式燒烤披薩麵團。將上 蓋掀開，將餡料鋪在披薩餅皮上，再利用上 蓋高度調節器，將上烤盤高度調整至接近披 薩，卻沒有碰到的距離，烤至起司 / 配料融 化並金黃即可，約 10 至 15 分鐘。
----	------	--	----	--	--	------------	--------	--

食材	準備工作	烤盤及位置	建議燒烤之溫度及時間	
魚排（旗魚、鯖魚、帶骨鮭魚）	厚度不可超過 2.5 公分至 5 公分	燒烤盤；密合模式、大面積或開放式、大面積或開放式、大面積或開放式	預熱至攝氏 200 度，在密合模式狀態下烹煮約 6 分半鐘至 7 分鐘，若是大面積模式下則烹煮約 7 至 12 分鐘，在中途必須翻面。烹調時間需依照魚的肉質硬度而調整。	
牛肉，漢堡	將肉捏成重量及厚度均勻的漢堡肉形狀。	燒烤盤；密合模式（用上蓋高度調節器來調整上蓋高度）	預熱至攝氏 230 度。將漢堡肉置於預熱完成的底座烤盤上。利用上蓋高度調節器，將上烤盤調整至剛好位於漢堡肉的上方，但不至於擠壓的位置。依據漢堡肉的厚度及想要的熟度，燒烤約 4 至 8 分鐘。	
牛肉，起司漢堡	將肉捏成重量及厚度均勻的漢堡肉形狀。	燒烤盤；密合模式（用上蓋高度調節器來調整上蓋高度）	烹調方法同上，但是在漢堡將要烤好的 1 分半鐘前（此食譜最好使用計時器），掀開上蓋烤盤，小心的在漢堡上方放一片起司，然後利用上蓋高度調節器，將上蓋烤盤高度調整到接近起司，卻沒碰到的距離，持續烤到起司融化即可（請參考烘烤模式的操作方法）。	
香腸	利用叉子的尖端或削皮刀尖扎刺香腸。	燒烤盤或煎烤面烤盤；密合模式	預熱至攝氏 230 度。將香腸放置於預熱完成的烤盤上——具有烙印筋條的燒烤盤可以完美的固定香腸，並可輕鬆的進行翻面讓烹調更均勻。閉上烤蓋，燒烤約 12 分鐘（中途需翻面），燒烤時間需依照香腸厚度進行調整。	
帕尼尼 Panini	在燒烤之前，先將麵包的頂端及底層各削上一層油。	燒烤盤或煎烤面烤盤；密合模式	預熱上、下烤盤至攝氏 200 度。將準備好的帕尼尼放置於預熱好的底座烤盤 / 煎烤盤，閉上上蓋。依據三明治的厚度，燒烤約 4 至 6 分鐘。	
單片三明治（更多超讚的食譜請參照三明治圖表）	準備想要的三明治至 3.5 公分之高度。	燒烤盤或煎烤面烤盤；密合模式（以上蓋高度調節器及上蓋高度調節器）	將底座烤盤預熱至攝氏 175 度，上蓋烤盤至攝氏 230 度。將準備好的三明治擺到預熱完成的下烤盤上，利用上蓋高度調節器，將上蓋烤盤高度調整到接近三明治，卻沒碰到的距離，持續烘烤至三明治表皮略顯棕色，且起司融化為止，約 5 至 7 分鐘，燒烤時間需視三明治的種類調整。	
墨西哥玉米夾餅	依據你最喜愛的餡料準備墨西哥玉米夾餅。	燒烤盤或煎烤面烤盤；密合模式（利用上蓋高度調節器來調整上蓋高度）	將上、下烤盤預熱至攝氏 200 度。將玉米夾餅放置於預熱完成的底座烤盤上。利用上蓋高度調節器，將上蓋烤盤調整至剛好位於玉米夾餅的上方，依據玉米夾餅的厚度及內餡調整烹飪時間，燒烤約 2 至 3 分鐘。	
蛋	煎或半生熟荷包蛋。每個烤盤最多放四個蛋。	煎烤盤；大面積模燒烤盤；大面積模式及開放燒烤模式均可	預熱至攝氏 175 度。將蛋打在預熱完成的烤盤上，約 2 至 2 分半鐘後，當蛋白凝固時進行翻面，烤到想要的熟度即可。	
法式吐司	以想要的方法準備法式吐司。	煎烤面烤盤；開放燒烤模式	預熱至攝氏 175 度。依據厚度烤約 3 至 5 分鐘後翻面，續烤約 2 至 3 分鐘即可。	

烹飪指南及溫度建議表

食材	準備工作	烤盤及位置	建議燒烤之溫度及時間
培根雞肉捲	*將培根鋪平，並從中央對半橫切成 2 片。 *將雞胸肉切丁（大小約 1 公分厚 / 2 到 3 公分長）。 *將雞肉丁擺到培根上，捲起培根片。	燒烤盤；密合模式	將煎烤器預熱至攝氏 230 度。將培根雞肉捲放置到預熱完成的下烤盤上。閉合上蓋開始燒烤。時間持續約 6 至 8 分鐘即可。
培根熱狗捲（熱狗可以巴伐利亞香腸取代）	*將培根鋪平，並從中央對半橫切成 2 片。 *將長條熱狗對等分成 5 到 6 段（長度約 2 公分到 3 公分長）。 *將小段熱狗從中央對半切成 2 片。 *將熱狗片擺到培根上，捲起培根片。	燒烤盤；密合模式	將煎烤器預熱至攝氏 230 度。將培根熱狗捲放置到預熱完成的下烤盤上。閉合上蓋開始燒烤。時間持續約 6 至 8 分鐘即可。
牛肉，無骨牛排（個別所需的時間與溫度請參照牛排圖表）	厚度最多 5 公分，適量進行調味。若在燒烤之前有先醃漬，需完全瀝乾。將牛排回復至室溫再行烹調，將可呈現最佳風味。	燒烤盤；密合模式 燒烤盤；密合模式 燒烤盤；密合模式	將煎烤器設定成密合模式，用「燒炙功能」進行預熱（以攝氏 230 度為預設溫度）。將牛排放置在預熱完成的底座烤盤上。利用上蓋高度調節器，將上烤盤調整至剛好位於牛排的上方，但不至於擠壓的位置。燒炙 2 分鐘，然後本煎烤器的溫度將自動回復到攝氏 230 度，依照牛排厚度及喜愛的熟度繼續烤約 2 至 5 分鐘即可，將牛排靜置 5 分鐘再上桌。 當以大面積或開放燒烤模式烹調時，預熱至攝氏 230 度，將牛排放置於預熱完成的烤盤上，依照牛排厚度及喜愛的熟度，每面各煎約 4 至 6 分鐘即可，將牛排靜置 5 分鐘再上桌。
雞胸肉（去骨）	拍打成約 2.5 公分的均勻厚度	燒烤盤；密合模式	預熱至攝氏 200 度，烤約 7 至 9 分鐘。（雞肉內部溫度應為攝氏 70 度，流出的肉汁應為清澈並不帶粉紅色）
雞腿（去骨）	攤開至厚度均勻	燒烤盤；密合模式	預熱至攝氏 200 度，烤約 8 至 10 分鐘。（雞肉內部溫度應為攝氏 75 度，流出的肉汁應為清澈並不帶粉紅色）

食譜目錄

烹飪指南及溫度建議表.....	4
披薩食譜.....	6
三明治食譜.....	8
牛排烹飪指南.....	11
美味可口的煎餅 / Perfect Pancakes	12
猶太麵包法式土司 / Challah French Toast	12
蟹肉餅 / Crab Cakes.....	13
烤披薩 / Grilled Pizza.....	14
經典義大利烤麵包片 (蕃茄口味) / Classic Tomato Bruschetta.....	15
烤蘑菇 / Stuffed Portabellas.....	15
美式漢堡 / The All-American Burger	16
古巴三明治 / Cuban Sandwich.....	17
火雞三明治 / Open-Faced Turkey Sandwich.....	18
雞肉潛艇堡 / Smothered Chicken Sub	18
墨西哥餅夾魚排 / Fish Tacos	19
烤蔬菜 / Grilled Vegetables.....	20
烤馬鈴薯片 & 洋葱圈 / The Perfect Combination: Grilled Potato “Chips” and Onion Rings.....	21
古巴風味烤豬排 / Grilled Pork Chops, Cuban-Style	21
照燒鮭魚 / Teriyaki Glazed Salmon	22
肋眼牛排 / Rib-Eye Steaks	23
托斯卡納醬料 / Tuscan Marinade	23
香草奶油 / Compound Herb Butter	24
烤牛排醬料 / Steak and Roast Rub	25



請見反面
操作說明

The GRIDDLE[®] DELUXE

GR-150TW 頂級煎烤器

美味食譜