

Panasonic

Model No. NU-SC280W



Delicious, Healthy, Quick

COOK BOOK

Recipes

CHICKEN ROLL.....	4	BAKED CHEESE MUSHROOM.....	62
FRIED CHICKEN WITH SESAME.....	6	GRILLED EGGPLANT STUFFED WITH TUNA.....	64
NAPA CABBAGE AND CHICKEN ROLLS.....	8	ROASTED VEGETABLES.....	66
INDONESIAN STYLE KEBAB.....	10	BAKED POTATO WEDGES.....	68
STEAMED CHICKEN WITH MUSHROOMS.....	12	DRIED SCALLOPS & ENOKI MUSHROOM.....	70
ROAST CHICKEN.....	14	FRESH SHRIMP & VEGETABLE DUMPLINGS.....	72
BEEF BRISKET AND RADISH SOUP.....	16	SHRIMP DUMPLING.....	74
ROAST LAMB CHOPS WITH CUMIN.....	18	SHRIMP TOAST.....	76
ROAST LAMB.....	20	STEAMED SHUMAI.....	78
SLICED BEEF SHANK.....	22	WHOLE WHEAT BREAD WITH WALNUT & RAISIN... ..	80
GRILLED BEEF AND PINEAPPLE.....	24	PALMIER.....	82
BEEF AND VEGETABLE ROLL.....	26	CRUMBLE PUFF.....	84
STEAMED CLAM WITH LEMON JUICE.....	28	ORANGE CAKE.....	86
STEAMED RAZOR CLAM.....	30	COCOA CHIFFON.....	88
STEAMED SALMON WITH THYME.....	32	CINNAMON ROLLS.....	90
STEAMED SHRIMP.....	34	SOFT EUROPEAN BREAD WITH DRAGON FRUIT, MOCHI & NUT.....	92
STEAMED FISH IN MEDITERRANEAN STYLE.....	36	SNOW PEARS SOUP.....	94
ITALIAN MUSSEL.....	38		
PROVENCE BAKED FISH STEAK.....	40		
SHRIMP & GLASS NOODLE WITH MINCED GARLIC.....	42		
THAI LEMON SHRIMP.....	44		
STEAMED EGG WITH CLAMS.....	46		
STEAMED FISH HEAD WITH DICED HOT RED PEPPERS.....	48		
EGG TOFU SHRIMP MEAT.....	50		
SALMON FLAKE.....	52		
BAKED RICE WITH SWEET PEPPERS, FRESH PRAWNS & CREAM.....	54		
ROASTED WHITE FISH WITH VEGETABLES.....	56		
SPANISH PAELLA.....	58		
COD WITH OIL AND VINEGAR SALAD.....	60		

目錄

蒸魚.....	7	牛腩藥膳湯.....	94
蒸蛋.....	8	竹笙老鴨湯.....	96
蒸包點.....	11	冰糖雪梨.....	98
蒸急凍食物.....	12	桃膠雪蓮子.....	100
蒸罐頭食品.....	15	煎魚塊.....	103
蒸急凍蝦餃.....	17	香煎蝦餅.....	104
蒸米飯.....	19	麵包糠炸蝦.....	107
蒸雜糧.....	21	急凍春卷.....	108
蒸蔬菜.....	23	急凍煎餃.....	111
上湯娃娃菜.....	24	急凍炸雞翼.....	112
白玉勝瓜.....	27	叉燒酥.....	114
瑤柱蒸金菇.....	28	烤腰果.....	116
香菇肉碎鵪鶉蛋.....	30	雪媚娘.....	118
翡翠蝦球.....	33	自製薄餅.....	121
泰式檸檬蝦.....	34	戚風蛋糕.....	122
清蒸大閘蟹.....	37	芝士蛋糕.....	125
酒蒸蜆.....	38	牛油麵包卷.....	126
蒜蓉粉絲蒸扇貝.....	41	牛奶多士.....	129
蒸鯉子.....	42	海鮮多士.....	130
剁椒魚頭.....	44	泡芙.....	133
香菇蒸雞.....	46	葡式蛋撻.....	135
白切雞.....	49	朱古力曲奇.....	136
清蒸獅子頭.....	50	杏仁瓦片.....	138
粉蒸肉.....	53	無糖鹹味芝士條.....	140
糯米蒸排骨.....	55	焦糖布甸.....	142
金銀蒜蓉烤帶子.....	56	自製乳酪.....	145
三文魚蔬菜沙律.....	59	急凍牛角包發酵.....	146
鹽烤秋刀魚.....	60	饅頭麵團發酵.....	149
照燒雞翼.....	63	薄餅麵團發酵.....	150
川味口水雞.....	64	寶寶薯丁.....	153
蜜糖烤雞腿.....	67	三文魚鬆.....	154
鹽焗鵪鶉蛋.....	69	寶寶乳酪溶豆.....	156
油封鴨腿.....	70	寶寶香菇味素.....	158
烤乳鴿.....	72		
蜜汁叉燒.....	75		
韓式烤五花肉.....	76		
蒜香排骨.....	78		
嫩烤五花肉.....	80		
香嫩豬肋排.....	83		
嫩烤牛肉.....	84		
烤羊肉.....	87		
孜然烤羊排.....	88		
香糟牛腱.....	91		
燉排骨湯.....	93		



Utensil

用具



Accessories

配件



Serving/Weight

份量 / 重量



Cooking mode

烹調方式



Cooking time

烹調時間








1. 蒸魚 (200/300/400/500 克)

材 料

魚	1 條 (淨重 300 克)
調味料：	
鹽	適量
料酒	5 克
蒸魚豉油或 生抽	15 克

設 定

	耐熱淺盤
	金屬盤 (中層) + 水箱
	1 條
	原氣蒸
	---

操 作 方 法

1. 把魚洗乾淨，在魚身兩邊各切 2-3 個刀口。
2. 用鹽和料酒均勻地抹在魚身上，靜置 10 分鐘。
3. 將魚放在耐熱淺盤上，鋪上薑絲和蔥段。
4. 耐熱淺盤放在金屬盤上，放入中層凸軌。
5. 在水箱中加滿水。
6. 選擇程序和重量，開始烹調。
7. 烹調結束後，取出，淋上蒸魚豉油或者生抽即可。

注 意 事 項

1. 烹調肉質厚的魚，建議根據實際情況手動追加“原氣蒸”的烹調時間。
2. 按照魚的重量，酌量增加或減少調味料的份量。







2. 蒸蛋 (3 人份)

材 料

雞蛋 (去殼約 50 克 1 個)	3 個
溫水 (40°C 左右)	300 克

調味料：	
生抽	2 克
料酒	2 克
鹽	適量
麻油	適量

設 定

	耐熱淺盤 直徑約 20 厘米左右
	金屬盤 (中層) + 水箱
	150 克
	---
	---

操 作 方 法

1. 把雞蛋打勻，加入生抽、料酒、鹽。攪拌均勻。一邊倒入溫水，一邊攪拌。過濾後倒入耐熱淺盤，並去浮沫。
2. 耐熱淺盤放在金屬盤上，蓋上保鮮紙，放入中層凸軌。
3. 在水箱中加滿水。
4. 選擇程序，開始烹調。
5. 烹調結束後，取出蒸蛋，滴上幾滴麻油即可。





3. 蒸包點 (1 層、2 層)

(1 層 / 12 個)

☞
材
料

麵團	No.72 預設食譜《饅頭麵團發酵》發酵後的麵團
餡料：	
豬肉碎	300 克
蔥薑水	60 克 (薑絲和蔥段提前用水浸泡 30 分鐘)

乾香菇 (泡發後份量)	50 克
生抽	15 克
幼砂糖	10 克
老抽	6 克
麻油	5 克
鹽	4 克
白胡椒粉	適量

☞
設
定

☞	---
☞	波浪形金屬盤 (中層) + 水箱
☞	12 個
☞	原氣蒸
☞	---

☞
操
作
方
法

- 餡料製作：乾香菇用水浸發，切成細粒，把豬肉碎加入其他餡料 (蔥薑水除外)，攪拌均勻，分次加入蔥薑水，朝一個方向攪拌至肉餡有黏性。
- 將發酵後的麵團從耐熱容器內取出，均勻分成12份，擀成中間厚四周薄的圓形片狀，包入35克左右的肉餡。
- 將牛油紙剪成合適的大小墊在包子下，以3×4的方式均勻放在波浪形金屬盤上，放入中層凸軌。
- 在水箱中加滿水。
- 選擇程序及所需層數，開始烹調。
- 烹調結束後，取出。

☞
注
意
事
項

- 本菜單所列材料為12個肉包的配比，烹製其他個數時請按比例換算食材。烹調2層 (24個) 時，每層可放置12個，金屬盤和波浪形金屬盤上鋪上雙層牛油紙，分別放入上、中兩層凸軌，選擇“2層”。
- 爐腔溫度過高時，顯示窗會顯示“U50”，請待爐腔溫度降低，“U50”消失後再進行操作。也可在室溫下進行發酵，並使用“原氣蒸”功能手動設置烹調時間。



4. 蒸急凍食物 (1 層 / 2 層)

(1 層 / 12 個)

材料

急凍食物(30-40 克 / 個) 12 個

設定

	波浪形金屬盤 (中層) + 水箱
	12 個
	原氣蒸

操作方法

1. 將牛油紙剪成合適的大小墊在急凍食物下面，以 3×4 的方式均勻放置在波浪形金屬盤上，放入中層凸軌。
2. 在水箱中加滿水。
3. 選擇程序和層數，開始烹調。

注意事項




1. 適合蒸各類市售急凍食物，如奶黃包、鮮肉包、叉燒包等。
2. 無需解凍，直接烹調。
3. 烹調份量較多的急凍食物請手動追加“原氣蒸”的烹調時間。
4. 烹調兩層時，每層可放置 12 個，將金屬盤放入上層凸軌，波浪形金屬盤放入中層凸軌，選擇“2 層”。

5. 蒸罐頭食品 (1 罐)

材
料

各類市售罐頭食品 1 罐 (約 200-350 克)

設
定

	---
	金屬盤 (中層) + 水箱
	1 罐
	---
	---

操
作
方
法

1. 市售罐頭食品開蓋，包上保鮮紙，放在金屬盤上，放入中層凸軌。
2. 在水箱中加滿水。
3. 選擇程序，開始烹調。





6. 蒸急凍蝦餃 (1層)

(1層/12個)

材料

市售急凍蝦餃 12個

設定

	波浪形金屬盤 (中層) + 水箱
	12個

操作方法

1. 將牛油紙剪成合適的大小墊在急凍蝦餃下面，以3×4的方式均勻放置在波浪形金屬盤上，放入中層凸軌。
2. 在水箱中加滿水。
3. 選擇程序，開始烹調。

注意事項 無需解凍，直接烹調。








7. 蒸米飯 (200 克)

材
料

米	200 克
水	200 克

設
定

	耐熱淺盤
	金屬盤 (中層) + 水箱
	200 克
	---
	---

操
作
方
法

1. 將米洗乾淨，放入耐熱淺盤中，加入水，放到金屬盤上，放入中層凸軌。
2. 在水箱中加滿水。
3. 選擇程序，開始烹調。

8. 蒸雜糧 (800 克)

材
料

各類雜糧 800 克

設
定

	---
	波浪形金屬盤 (中層) + 水箱
	800 克
	---
	---

操
作
方
法

1. 適合烹調如番薯，粟米、芋頭，淮山等五穀雜糧。
2. 雜糧洗乾淨，平鋪在波浪形金屬盤上，放入中層凸軌。
3. 在水箱中加滿水。
4. 選擇程序，開始烹調。





9. 蒸蔬菜 (500 克)

材
料

蔬菜 (青菜、芥蘭等) 500 克

設
定

	波浪形金屬盤 (中層) + 水箱
	500 克

操
作
方
法

1. 適合烹調葉類時蔬，不適合蒸根莖類蔬菜。
2. 蔬菜洗乾淨，切成合適大小。
3. 將蔬菜均勻鋪在波浪形金屬盤上，放入中層凸軌。
4. 在水箱中加滿水。
5. 選擇程序，開始烹調。

注意
事項

儘量在波浪形金屬盤上平鋪蔬菜，避免疊放。

10. 上湯娃娃菜 (3 人份)

材 料

娃娃菜	250 克
煙肉	50 克
皮蛋	1 個
鮮香菇	30 克
調味料：	
油	20 克

鹽	2 克
水	150 克
濃湯寶	1 塊
生薑	2 片
剝碎的蔥花	適量

設 定

	耐熱淺盤
	金屬盤 (中層) + 水箱
	3 人份

操 作 方 法

1. 娃娃菜洗乾淨，每顆均勻切成六等分，擺放在耐熱淺盤中。
2. 將煙肉和皮蛋切丁，鮮香菇洗乾淨切丁。
3. 鍋內倒入油，燒熱後加入薑片翻炒出香味，加入煙肉丁、皮蛋丁和香菇丁繼續翻炒數下後，加入鹽、水和一塊濃湯寶塊，把湯汁煮沸。
4. 將湯汁淋在娃娃菜上。
5. 將耐熱淺盤放在金屬盤上，放入中層凸軌。
6. 在水箱中加滿水。
7. 選擇程序，開始烹調。
8. 程序結束後取出，撒上剝碎的蔥花，即可享用。





11. 白玉勝瓜 (3 人份)

材料

勝瓜	2 根 (約 500 克)
豆腐	90 克
乾瑤柱	20 克
蝦仁	40 克
紅蘿蔔丁	適量 (表面裝飾)

調味料：

料酒	4 克
粟粉	2 克
白胡椒粉	適量
麻油	適量
鹽	適量

設定

	耐熱淺盤
	金屬盤 (中層) + 水箱
	3 人份

操作方法

1. 乾瑤柱洗乾淨後，加 40 克溫水 (份量外)，泡軟後搓散切成細末；蝦仁切碎後和瑤柱末混合，加入調味料攪拌均勻。
2. 將豆腐壓成泥，與 1 充分攪拌均勻，即成白玉餡料。
3. 勝瓜洗乾淨後去皮，切段，每段約 4 厘米；中心挖深約 2.5 厘米的深孔。
4. 將餡料塞入勝瓜中，裝在耐熱淺盤中，放在金屬盤上，放入中層凸軌。
5. 在水箱中加滿水。
6. 選擇程序，開始烹調。

12. 瑤柱蒸金菇 (3 人份)



材料

乾瑤柱	25 克
金菇	300 克
調味料：	
生抽	15 克
幼砂糖	5 克
油	5 克

粟粉	5 克
剝碎的蔥花	適量
薑絲	2 克

設定

	耐熱淺盤
	金屬盤 (中層) + 水箱
	3 人份

操作方法

1. 乾瑤柱洗乾淨後，放入薑絲，加 30 克溫水（份量外），泡軟後搓散備用。
2. 金菇洗乾淨，切掉根部擺入耐熱淺盤中，表面鋪上瑤柱絲。將耐熱淺盤放在金屬盤上，放入中層凸軌。
3. 在水箱中加滿水。
4. 選擇程序，開始烹調。（蒸出的湯汁濾出留用）
5. 炒鍋內注油，中火加熱至五成熱，倒入生抽、幼砂糖和蒸金菇的湯汁煮開，調入粟粉勾芡，淋在金菇上，最後撒上剝碎的蔥花即可上桌。


13. 香菇肉碎鵪鶉蛋（12個）

材 料

鮮香菇	12朵 (250克)
豬肉碎	150克
鵪鶉蛋	12個
剝碎的蔥花	適量
調味料：	
鹽	適量
料酒	3克

油	7克
白胡椒粉	適量
麻油	6克
蔥末	3克
生抽	8克
老抽	5克

設 定

	耐熱淺盤
	金屬盤（中層）+ 水箱
	12個
	---
	---

操 作 方 法

1. 將鮮香菇洗乾淨去蒂，加入已調味的豬肉碎放調味料攪拌均勻。
2. 香菇底面向上，肉餡鋪在上面，呈中心低、四周高的環狀，並放入耐熱淺盤中，肉餡中心位置打入鵪鶉蛋。
3. 耐熱淺盤放在金屬盤上，放入中層凸軌。
4. 在水箱中加滿水。
5. 選擇程序，開始烹調。
6. 出爐撒上剝碎的蔥花即可。





14. 翡翠蝦球（10個）

材料

蝦仁	300 克
肥豬肉	25 克
蛋白	30 克
粟粉	10 克
紅蘿蔔薄片	10 片
娃娃菜	50 克 (10 片)

紅蘿蔔丁	適量 (表面裝飾)
調味料：	
鹽	2 克
幼砂糖	2 克
料酒	5 克
麻油	5 克

設定

	耐熱淺盤
	金屬盤（中層）+ 水箱
	10 個

操作方法

1. 蝦仁挑去蝦線，洗乾淨，用廚房紙吸乾水分，每個都用刀壓爛，然後用刀背輕輕剁成蝦蓉。
2. 將蝦蓉放入碗中，加入料酒、鹽、幼砂糖、粟粉，攪拌均勻，加入蛋白，用手朝着一個方向攪拌。
3. 再加入肥豬肉和麻油，拌勻。
4. 取出耐熱淺盤，均勻地鋪上娃娃菜，每片菜葉上放一片紅蘿蔔片，取 35 克左右的蝦肉醬，混合成圓形的蝦球放入紅蘿蔔片上，頂端撒上紅蘿蔔細丁作裝飾。
5. 在水箱中加滿水。
6. 將做好的蝦球連同耐熱淺盤一起放在金屬盤上，並放入中層凸軌。
7. 選擇程序，開始烹調。

15. 泰式檸檬蝦（500 克）


材料

白蝦	500 克
辣椒末	10 克
蒜末	10 克
芫荽末	5 克

調味料：

檸檬汁	45 克
鹽	2 克
幼砂糖	15 克

設定

	耐熱淺盤
	金屬盤（中層）+ 水箱
	500 克
	---
	---



操作方法

1. 去蝦線，剪去長蝦鬚後，清洗乾淨，瀝乾。然後，放置在耐熱淺碟上。
2. 將辣椒末、蒜末、芫荽末及所有調味料攪拌成醬汁後，淋在蝦上。
3. 將耐熱淺碟放在金屬盤上，並放入中層凸軌。
4. 在水箱中加滿水。
5. 選擇程序，開始烹調。

16. 清蒸大閘蟹（6只）

材料

大閘蟹	6只 (約140克-200克1只)
薑片	6片
蘸料：	
薑末	20克
幼砂糖	5克

設定

---	---
波浪形金屬盤（中層） + 水箱	---
6只	---
---	---
---	---

操作

方法

1. 把大閘蟹先在淨水中養半天，使它排淨腹中污物。
2. 在流水下用刷子把大閘蟹刷乾淨，並用細繩綁住蟹鉗和蟹腳。
3. 將大閘蟹2×3排列，放在波浪形金屬盤上，腹部朝上，並分別鋪上薑片，放入中層凸軌。
4. 在水箱中加滿水。
5. 選擇程序，開始烹調。
6. 準備製作蘸料：所有材料混合後加熱即可。





17. 酒蒸蜆 (500 克)

材
料

蜆	500 克
調味料：	
薑末	3 克
蔥末	3 克
白葡萄酒	25 克
牛油丁	10 克

設
定

	耐熱淺盤
	金屬盤 (中層) + 水箱
	500 克
	---
	---

操
作
方
法

1. 蜆洗乾淨後，平鋪在耐熱淺盤中，不要重疊，撒上牛油丁、薑末和蔥末，淋上白葡萄酒。
2. 將耐熱淺盤放在金屬盤上，放入中層凸軌。
3. 在水箱中加滿水。
4. 選擇程序，開始烹調。





18. 蒜蓉粉絲蒸扇貝（8個）

材料

扇貝	8個 (120克左右/ 個)
粉絲	50克
蒜蓉	50克

調味料：

油	50克
料酒	25克
蒸魚豉油	35克
剁碎的蔥花	6克
紅椒(切絲)	4克

設定

	金屬盤(下層)+水箱
	8個

操作方法

1. 扇貝去泥沙，洗乾淨，放入碗內加料酒醃漬，去腥味。再將貝殼裏外刷洗乾淨。粉絲用開水泡軟。
2. 油燒熱，加入蒜蓉和紅椒絲，炒至蒜蓉變淡黃色後盛入碗中，加入剁碎的蔥花，調入蒸魚豉油拌勻。
3. 將粉絲用筷子卷起來鋪在扇貝殼上，粉絲上面擺上貝肉，將調好的蒜蓉連同油一起均勻淋在扇貝表面，均勻的擺放在金屬盤上。
4. 在水箱中加滿水。
5. 選擇程序，開始預熱。
6. 預熱結束後，將金屬盤放入下層凸軌，開始烹調。

注意事項 肉厚的貝肉需劃幾個刀口。

19. 蒸蜆子 (500 克)

材 料

蜆子	500 克
調味料：	
薑絲	3 克
蔥段	3 克
雪菜汁	15 克

設 定

	耐熱深碗
	金屬盤 (中層) + 水箱
	500 克
	---
	---

操 作 方 法

1. 蜆子去泥沙、洗乾淨，倒豎著整齊碼入齊深或更深的碗內。
2. 插入蔥段、薑絲，倒入雪菜汁。放在金屬盤內，放入中層凸軌。
3. 在水箱中加滿水。
4. 選擇程序，開始烹調。

注 意 事 項

1. 如果沒有雪菜汁可以調醬汁替代，將蒸魚豉油、幼砂糖、鹽混合，倒在蜆子上即可。
2. 因海鮮本身就有鹹味，追求原味的可直接放蔥薑和料酒，無需添加任何調味料。



小貼士

蜆肉味甘鹹、性寒，入心、肝、腎經，具有補陰，清熱，除煩，解酒毒等功效。



20. 剁椒魚頭（1000 克）

材 料

魚頭	1 個 (1000 克)
剁椒醬	140 克
調味料：	
料酒	15 克
鹽	適量

薑絲	5 克
蔥段	5 克

設 定

	耐熱淺盤
	金屬盤（中層）+ 水箱
	1000 克
	---
	---

操 作 方 法

1. 魚頭洗乾淨，從中間切開，但不要切斷。用料酒、鹽、薑絲和蔥段醃漬 1 小時。
2. 魚頭平鋪在耐熱淺盤內，鋪上剁椒醬。
3. 將耐熱淺盤放在金屬盤上，放入中層凸軌。
4. 在水箱中加滿水。
5. 選擇程序，開始烹調。



21. 香菇蒸雞 (500 克)



材 料

雞腿肉	500 克
鮮香菇	150 克
調味料：	
油	10 克
蠔油	30 克
料酒	25 克
麻油	25 克
生抽	10 克

薑絲	適量
白胡椒粉	適量
鹽	適量

設 定

	耐熱淺盤
	金屬盤 (中層) + 水箱
	500 克

操 作 方 法

1. 雞腿肉切成小塊，香菇切成大塊。
2. 雞肉加入所有調味料醃制 30 分鐘。
3. 取出一個耐熱淺盤，先鋪上香菇，再加入雞肉和醃料。
4. 將耐熱淺盤放在金屬盤上，放入中層凸軌。
5. 在水箱中加滿水。
6. 選擇程序，開始烹調。

22. 白切雞 (1000 克)

材料

整雞 (三黃雞)	約 1000 克
調味料:	
鹽	5 克
薑	50 克
剝碎的蔥花	5 克
油	5 克

設定

	耐熱淺盤
	金屬盤 (中層) + 水箱
	約 1000 克

操作方法

1. 整雞洗淨去頭去腳，薑磨成薑蓉，榨出約 1 湯匙的薑汁，榨過汁的薑蓉留用。
2. 先用鹽塗勻整雞的表面和內腔，再用薑汁塗勻，醃兩小時以上，期間把雞翻動一至二次，確保醃夠味，但不要把雞放雪櫃內，以免影響烹調效果。
3. 用牛油紙把整個雞包好，只留尾部不包 (目的是讓蒸氣進入雞腔，避免蒸氣直接接觸雞皮)，雞胸朝上，放在耐熱淺盤內，將耐熱淺盤放在金屬盤上，尾部方向朝左側出氣孔位置，放入中層凸軌。
4. 在水箱中加滿水。
5. 選擇程序，開始烹調。








23. 清蒸獅子頭（6個）

材 料

豬肉碎	500 克
馬蹄	70 克
娃娃菜	6 片 (修剪後約 50 克)
調味料：	
料酒	20 克
生抽	15 克
蛋白	1 個 (約 30 克)

鹽	5 克
白胡椒粉	適量
蔥薑水	70 克 (薑絲 和蔥段提前 用水浸泡 30 分鐘)
粟粉	20 克

設 定

	耐熱淺盤
	金屬盤 (中層) + 水箱
	6 個
	---
	---

操 作 方 法

1. 豬肉碎加入除蔥薑水外的其他調味料，攪拌均勻，分次加入蔥薑水朝一個方向攪拌至肉餡上勁。（水的量可根據實際情況進行調整）
2. 馬蹄去皮，切成小丁，加入攪拌好的肉餡中，繼續攪拌均勻。靜置 5 分鐘。
3. 將娃娃菜修剪後放入耐熱淺盤中。
4. 取 115 克左右的肉餡，雙手交替把它打成大丸子。放在娃娃菜上，中間稍微隔開。
5. 將耐熱淺盤放在金屬盤中，放入中層凸軌。
6. 在水箱中加滿水。
7. 選擇程序，開始烹調。

注 意 事 項

1. 做肉丸的時候，如果覺得肉餡粘手，可以放入雪櫃冷凍 10 分鐘左右。
2. 如果追求口感的，可在肉餡上勁後，再用力摔打幾次。





24. 粉蒸肉（500 克）

材料

五花肉	500 克
市售蒸肉粉	80 克
調味料：	
料酒	6 克
幼砂糖	5 克

生抽	15 克
鹽	適量
白胡椒粉	適量

設定

	耐熱淺盤
	金屬盤（中層）+ 水箱
	500 克

操作方法

1. 將五花肉切成 0.5 厘米左右的肉片，加入調味料醃制 30 分鐘。
2. 醃制好的肉片兩面均勻的裹上蒸肉粉，排放在耐熱淺盤內，盤子放在金屬盤上，放入中層凸軌。
3. 在水箱中加滿水。
4. 選擇程序，開始烹調。



25. 糯米蒸排骨 (3 人份)

材料

排骨	500 克
糯米	200 克
荷葉	1 張
調味料：	
甜酒釀	10 克

薑	3 片
老抽	15 克
生抽	20 克
鹽	適量

設定

	耐熱淺碟
	金屬盤 (中層) + 水箱
	3 人份

操作方法

1. 糯米洗乾淨，浸泡 10 小時。
2. 排骨洗乾淨血水、瀝乾，加入調味料拌勻，放入雪櫃冷藏 6-8 小時 (中間最好翻面一到二次)。
3. 排骨、糯米分別瀝乾，混合並拌勻。
4. 取耐熱淺碟，鋪上荷葉，將沾滿糯米的排骨整齊擺放在盤子中 (不要重疊)，多餘的糯米鋪在表面，用荷葉將糯米排骨包起來，用牙籤將四邊的口封住，防止滴入過多的蒸氣。
5. 將耐熱淺碟放在金屬盤上，放入中層凸軌。
6. 在水箱中加滿水。
7. 選擇程序，開始烹調。

注意事項

1. 醃制排骨的調味料可以根據自己的口味調整，沒有甜酒釀可以省略或用料酒代替。
2. 排骨內拌入糯米時倒掉多餘的醃汁，以免影響口感。
3. 荷葉也可用粽葉代替。



26. 金銀蒜蓉烤帶子（4 個）

材
料

活帶子	4 個（每個帶子肉約 70 克）
蒜	1 頭
調味料：	
油	45 克
蒸魚豉油	20 克
剝碎的蔥花	5 克

設
定

	金屬盤（下層）
	4 個

操
作
方
法






1. 帶子洗乾淨，切薄片。帶子殼刷乾淨。
2. 蒜剝成末，油燒熱，取一半蒜末入油鍋炒成金黃色，盛出和另一半蒜末混合，加入調味料拌成金銀蒜蓉醬。
3. 將帶子平鋪在帶子殼中，淋上金銀蒜蓉醬，帶子殼放在金屬盤上。
4. 選擇程序，開始預熱。
5. 預熱結束後，將金屬盤放入下層凸軌，開始烹調。
6. 烹調結束後，撒上剝碎的蔥花即可。

27. 三文魚蔬菜沙律 (3 人份)

材
料

三文魚	2 塊 (每塊約 200 克)
沙律用蔬菜	200 克
調味料：	
海鹽	3 克
黑胡椒碎粒	適量
沙律醬	適量

設
定

	---
	金屬盤 (下層)
	3 人份
	---
	---

 操
作
方
法

1. 將三文魚用錫紙嚴密地包裹起來，儘量不要有空隙。包好後放在金屬盤上，放入下層凸軌。
2. 選擇程序，開始烹調。
3. 程序結束後，將蔬菜洗乾淨瀝乾，放在盤子上鋪底。上面放上烤好的三文魚，撒上鹽、黑胡椒碎粒和沙律醬即可。








28. 鹽烤秋刀魚（4 條）

材
料

秋刀魚	4 條（約 350 克）
調味料：	
鹽	5 克
白醋	25 克
橄欖油	5 克（塗抹用）

設
定

	---
	金屬盤（下層）
	4 條
	---
	---

操
作
方
法

1. 秋刀魚洗乾淨，擦乾，兩面均勻塗抹白醋，撒上鹽，醃制 15 分鐘左右。
2. 金屬盤上鋪錫紙，在魚的表面均勻塗抹一層薄薄的橄欖油，並將魚按圖示擺放在金屬盤上。
3. 選擇程序，開始預熱。
4. 預熱完成後，將金屬盤放入下層凸軌，開始烹調。





29. 照燒雞翼 (12 個)

材料

雞翼	12 個 (約 400 克)
調味料:	
生抽	30 克
蠔油	30 克
幼砂糖	5 克
麻油	3 克

設定

	金屬盤 (下層) + 水箱
	12 個

操作方法

1. 雞翼洗乾淨，用叉子或竹簽在雞翅表面扎幾下。
2. 將雞翼和所有調味料混合在一起，醃漬 30 分鐘。
3. 金屬盤上鋪錫紙，將醃漬好的雞翼按 3×4 的方式均勻擺放在金屬盤上。
4. 在水箱中加滿水。
5. 選擇程序，開始預熱。
6. 預熱完成後，將金屬盤放入下層凸軌，開始烹調。



30. 川味口水雞 (3 人份)

材 料

去骨雞全腿	2 個 (約450克)
芫荽	15 克(切段)
白芝麻(熟)	適量
紅辣椒	適量
調味料：	
粗鹽	5 克

料酒	15 克
生抽	15 克
紅油	10 克
白醋	5 克
麻油	2 克
幼砂糖	3 克

設 定

	金屬盤(下層)
	3 人份

操 作 方 法

1. 去骨雞全腿洗乾淨後徹底擦乾，淋上料酒和粗鹽，均勻地塗抹後放入雪櫃冷藏醃 2-3 個小時。
2. 將其他所有的調味料攪拌均勻後作為醬汁備用。
3. 取出醃好的雞腿卷成長條狀，可用繩子綁緊固定形狀。
4. 用錫紙把綁好的雞腿嚴實地包裹起來，四周不要有空隙，放在金屬盤上，放入下層凸軌。
5. 選擇程序，開始烹調。
6. 程序結束後將雞腿放涼，再放入雪櫃冷藏。
7. 食用時，將雞腿切片，淋上調製好的醬汁，撒上芫荽、辣椒和白芝麻即可。



31. 蜜糖烤雞腿（3 個）

材料

雞腿	3 個 (約 450 克)
調味料：	
蠔油	40 克
生抽	50 克
料酒	20 克
黑胡椒粉	1 克
辣椒粉	1 克

孜然粉	5 克
蒜末	5 克
薑絲	5 克
幼砂糖	3 克
老抽	10 克
蜂蜜	20 克
白芝麻	適量

設定

	金屬盤（下層）
	3 個
	烘焗
	10 分鐘

操作方法

1. 將雞腿沖水洗乾淨，擦乾水分，加入所有的調味料（除白芝麻和蜂蜜外），醃制至少 4 個小時左右。中間翻動幾次使其更入味。
2. 將醃好的雞腿瀝乾，用錫紙將雞腿完全包裹嚴實，四周不要有空隙，再放在金屬盤上，放入下層凸軌。
3. 選擇程序，開始烹調。
4. 程序結束後取出金屬盤，另取一張錫紙，平鋪在金屬盤上，將雞腿放在金屬盤上，然後取 15 克剩餘的醃料汁加入蜂蜜後攪拌均勻，分別刷在雞腿表面。
5. 再將金屬盤連同雞腿放入下層凸軌，撒上白芝麻，選擇【烘焗】（無預熱）250°C，設置 10 分鐘或至雞腿表面上色為止，取出即可享用。

32. 鹽焗鵪鶉蛋 (24 個)

材
料

鵪鶉蛋	24 個
調味料：	
粗鹽	2 包
月桂葉	2 片
桂皮	1 片
八角	1 個

設
定

	---
	金屬盤 (下層) + 水箱
	24 個
	---
	---

操
作
方
法

1. 將調味料放在鍋內炒熱，至有香味。
2. 錫紙內先鋪一層炒好的粗鹽，放上鵪鶉蛋，剩餘的粗鹽把鵪鶉蛋完全覆蓋住，放在金屬盤內。
3. 在水箱中加滿水。
4. 選擇程序，開始預熱。
5. 預熱結束後，將金屬盤放入下層凸軌，開始烹調。








33. 油封鴨腿（2 個）

材 料

鴨腿	2 隻 (約400克)
橄欖油	450 克
調味料：	
百里香	6 根
蒜片	8 克
月桂葉	2 片

鹽	5 克
白胡椒粉	3 克

設 定

	耐熱容器（17 厘米 x 18 厘米 x7 厘米）
	金屬盤（下層）
	2 個
	---
	---

操 作 方 法

1. 用鹽和白胡椒粉均勻地抹在鴨腿上，放入雪櫃冷藏醃制 12 個小時。
2. 取出鴨腿，用水沖洗鴨腿，再用廚房紙將表面水分擦乾。
3. 把鴨腿放入較深的耐熱容器裏，放入百里香、蒜片和香葉，倒入橄欖油，使橄欖油正好淹沒鴨腿。
4. 將耐熱容器放在金屬盤上，放入下層凸軌。
5. 選擇程序，開始烹調。
6. 程序結束後，取出鴨腿。在食用前，在平底鍋內放入少許烹調後的橄欖油，將鴨腿表面煎脆即可。





34. 烤乳鴿 (2 只)

材 料

乳鴿	2 隻 (約 350 克 / 只)
調味料：	
麥芽糖	15 克
白醋	20 克

紅醋	13 克
花雕酒	5 克
鹵水	適量 (浸沒乳鴿)
水	15 克

設 定

	金屬盤 (下層) + 水箱
	2 隻

操 作 方 法

1. 乳鴿預先處理，洗乾淨瀝水後放入鹵水中醃制 4 小時。
2. 鍋內倒入水煮沸後改小火，放入麥芽糖、白醋、花雕酒、紅醋攪拌均勻後製成醬汁待用。
3. 金屬盤上鋪錫紙，將乳鴿的頭、頸、翅尖和腿骨末端包一層錫紙，再裹上一層醬汁，後背朝下放在金屬盤上。
4. 在水箱中加滿水。
5. 選擇程序，開始預熱。
6. 預熱完成後，將金屬盤放入下層凸軌，開始烹調，中途聽到蜂鳴聲後，打開爐門，將鴿子翻面，繼續烹調。

注 意 事 項

1. 鹵水的製作：市售鹵水材料包加水，加入料酒、生抽、老抽、鹽、冰糖煮開。也可直接購買市售鹵水汁。
2. 鹵水中的老抽、生抽及糖的量會影響乳鴿的烤色。可根據自己的口味調整份量。

35. 蜜汁叉燒 (600 克)

材料

梅頭肉	600 克
麥芽糖 (或蜂蜜)	45 克
水	45 克
調味料：	
幼砂糖	135 克
紅腐乳	120 克

蠔油	75 克
紅腐乳汁	52 克
生抽	45 克
老抽	30 克
蒜蓉	15 克
五香粉	3 克

設定

	---
	金屬盤 (下層)
	600 克
	---
	---

操作方法

1. 將所有調味料全部倒入碗內，攪拌至完全均勻即成叉燒醬。
2. 梅頭肉洗乾淨擦乾水分，切成厚度為 3-4 厘米左右的長條。將梅頭肉放入密封盒裏（用叉子扎若干次，可更入味），倒入足夠的叉燒醬（把肉淹沒），充分拌勻，放入雪櫃冷藏醃漬 1-2 天。
3. 醃漬好的叉燒肉瀝乾擺放在鋪有錫紙的金屬盤內。
4. 選擇程序，開始預熱。
5. 預熱完成後，將金屬盤放入下層凸軌，開始烹調。
6. 把麥芽糖和水攪拌均勻製成糖水。聽到蜂鳴聲後取出叉燒，用刷子蘸糖水刷在叉燒肉表面，翻面後放回下層凸軌，繼續烹調。（中間有兩次蜂鳴）

注意事項 為保持爐腔內的溫度，刷糖水時建議把爐門關上。



36. 韓式烤五花肉（400 克）

材 料

五花肉	400 克
蒜末	5 克
薑末	5 克
白芝麻	8 克
調味料：	
韓式辣椒醬	25 克
蜂蜜	15 克

麻油	10 克
生抽	15 克

設 定

	---
	金屬盤（下層）
	400 克
	---
	---

操 作 方 法

1. 五花肉切成 3 毫米左右厚片，薑末、蒜末和白芝麻一起拌入五花肉，依次加入所有調味料，拌勻並醃漬 15 分鐘。
2. 選擇程序，開始預熱。
3. 金屬盤上鋪錫紙，將醃漬好的五花肉均勻地平鋪在上面。
4. 預熱完成後，將金屬盤放入下層凸軌，開始烹調。




37. 蒜香排骨 (600 克)

材
料

肋排	600 克
蒜末	70 克
調味料：	
蒸魚豉油	30 克
蠔油	45 克
幼砂糖	15 克

薑末	5 克
紅椒圈	4 克 (1 個)
油	20 克

設
定

	---
	金屬盤 (下層)
	600 克
	---
	---

操
作
方
法

1. 炒鍋內倒油燒熱後倒入一半的蒜末，炒出香味，留用。
2. 剩下的所有調味料混合調成醬，將肋排醃漬 4-5 小時。
3. 金屬盤內鋪錫紙，排列好肋排，爆香的蒜末連同油一起鋪在肋排上。
4. 選擇程序，開始預熱。
5. 預熱完成後，將金屬盤放入下層凸軌，開始烹調。



38. 嫩烤五花肉（1000 克）

材 料

五花肉 (整塊)	1000 克
調味料：	
粗鹽	20 克
五香粉	2 克
黑胡椒粉	2 克

蘋果醋	30 克
醬汁	
蜂蜜	10 克
米醋	10 克
水	60 克

設 定

金屬盤（下層）	
1000 克	
烘焗	
20 分鐘	

操 作 方 法

1. 取一小碗，將粗鹽、五香粉和黑胡椒粉拌勻，再均勻地塗抹在五花肉四周。
2. 在整張五花肉的皮上，用刀切出呈 45 度角、間隔 2.5 厘米的紋路。完成後再換另一個方向也切出同樣的紋路，形成漂亮的正方形。注意力度不要太大，在豬皮表面切即可，不要切至皮下的肉處。
3. 再用刷子將蘋果醋均勻地塗抹在已調味的肉上。
4. 用錫紙將五花肉嚴實地包裹起來，四周不要有空隙，放到金屬盤上，放入下層凸軌。
5. 選擇程序，開始烹調。
6. 程序結束後，取出豬五花，再用廚房紙巾擦乾。在表皮塗上事先調好的醬汁。
7. 在金屬盤上重新鋪一張錫紙，表皮向上放上五花肉，再將金屬盤放入下層凸軌，選擇【烘焗】（無預熱）250 °C，設置 20 分鐘左右至五花肉表面上色為止。
8. 將五花肉切成薄片，即可食用。

**注意
事項**
若是沒有蘋果醋，
用其他的果醋替
代也可以。





39. 香嫩豬肋排（800 克）

材料

整塊豬肋排	800 克
調味料：	
幼砂糖	30 克
生抽	45 克
鹽	3 克
黑胡椒粉	1 克

五香粉	1 克
蒜泥	25 克
粟粉	6 克
蜂蜜	20 克
蒜粒	20 克

設定

	金屬盤（下層）
	800 克
	烘焗
	14-15 分鐘

操作方法

1. 將豬肋排洗乾淨擦乾，撒上所有調味料（除蜂蜜和蒜粒外）塗抹均勻。醃制一個小時左右。
2. 將醃制好的豬肋排用錫紙嚴實地包裹起來，四周不要有空隙，放在金屬盤上，放入下層凸軌。
3. 選擇程序，開始烹調。
4. 將剩餘的醃料取 10 克與蜂蜜混合成醬料備用。
5. 程序完成後，取出肋排擦乾表面肉汁，在表面刷上準備好的醬料，再撒上蒜粒。
6. 另取一乾淨的錫紙鋪在金屬盤上，將肋排放在錫紙上，放入下層凸軌，選擇【烘焗】（無預熱）250°C，設置 14-15 分鐘左右，或者增減時間到你想要的上色程度即可。



40. 嫩烤牛肉（800 克）

材料

牛上腦肉	800 克
調味料：	
海鹽	3 克
黑胡椒碎粒	2 克
橄欖油	10 克

設定

	金屬盤（下層）
	800 克

操作

方法

1. 牛肉表面均勻撒上鹽和黑胡椒碎粒，如肉較鬆散，可用繩子將肉捆扎起來。
2. 平底鍋內倒入橄欖油，將牛肉的上下及左右表面都煎一下，以達到迅速鎖住牛肉內部水分的效果。
3. 將煎好的牛肉用錫紙嚴實地包裹起來，四周不要有空隙，再放到金屬盤上，放入下層凸軌。
4. 選擇程序，開始烹調。
5. 程序結束後，取出切薄片裝盤即可。

注意事項

此預設食譜設置的牛肉為七分熟至全熟。如需五分熟的效果，請手動設置料理時間（建議選擇烘烤溫度為70°C，設置4個小時）。



41. 烤羊肉（800 克）

材料

	羊肉 1 塊（800 克）
調味料：	
	鹽 5 克
	孜然 8 克
	白葡萄酒 適量

設定

	金屬盤（下層）
	800 克

操作方法

1. 羊肉加適量鹽、孜然、白葡萄酒醃漬 1 小時。如果羊肉厚度超過 10 厘米，請對切成兩塊。
2. 將羊肉放在鋪有錫紙的金屬盤上。
3. 選擇程序，開始預熱。
4. 預熱完成後，將金屬盤放入下層凸軌，開始烹調。中途聽到蜂鳴聲後，打開爐門，將羊肉翻面，繼續烹調。

注意事項
羊肉不要烤的過熟，7-8 分熟即可，帶有少量淡淡的血水是正常狀態。

42. 孜然烤羊排（6塊）



材料

羊排 6塊（約450克）
調味料：
老抽 5克
生抽 25克
孜然 適量

設定

金屬盤（下層）
6塊

操作方法

1. 廚房用紙吸乾羊排表面血水。
2. 將調味料拌勻，放入羊排醃漬約2小時。
3. 羊排均勻的擺放在鋪有錫紙的金屬盤內。
4. 選擇程序，開始預熱。
5. 預熱完成後，將金屬盤放入下層凸軌，開始烹調。
6. 烹調結束後，請儘快取出羊排，並用錫紙包裹，放置3分鐘後食用。

注意事項 此菜單適合烹調7分熟羊排。可根據各人喜好調整烹調時間。






43. 香糟牛腱（500 克）

材 料

牛腱肉	500 克
調味料：	
小蔥	10 克
生薑	3 片
八角	1 顆
桂皮	1 小塊

月桂葉	3 片
糟鹵	適量
淨水	適量

設 定

	耐熱燉鍋（1.5 升）加蓋
	金屬盤（中層）+ 水箱
	500 克
	---
	---

操 作 方 法

1. 牛腱洗乾淨，切成直徑 4.5 厘米左右的長條，加水蓋沒，和蔥薑一起焯水，洗去浮沫。
2. 將肉放在耐熱燉鍋內，倒入水蓋沒，加八角、桂皮、月桂葉，加蓋。
3. 在水箱中加滿水。
4. 燉鍋放在金屬盤上，放入中層凸軌。
5. 選擇程序，開始烹調。
6. 程序結束後，將煮熟的牛肉浸在冰水裏，至完全冷卻後切片。
7. 糟鹵加適量淨水調和，浸泡切好的牛肉片 1-2 小時即可。








44. 燉排骨湯（6 人份）

材
料

小排骨	500 克
紅蘿蔔	200 克
甜粟米	200 克
乾香菇	6 朵
水	1200 毫升
鹽	適量

設
定

	300 毫升燉盅 (6 個) 加蓋
	金屬盤 (中層) + 水箱
	6 人份
	---
	---

操
作
方
法

1. 乾香菇提前泡發，小排骨洗乾淨後焯水。
2. 紅蘿蔔去皮切大塊，甜粟米均勻切段。
3. 將 1 和 2 的食材分別均勻的放在 6 個燉盅內，加水，加蓋後放在金屬盤上，放入中層凸軌。
4. 在水箱中加滿水。
5. 選擇程序，開始烹調。
6. 烹調結束後，取出，加鹽調味即可。










45. 牛腩藥膳湯（6 人份）

材
料

牛腩	300 克
市售藥膳湯包	1 袋
水	1200 毫升
鹽	適量

設
定

	300 毫升燉盅 (6 個) 加蓋
	金屬盤 (中層) + 水箱
	6 人份
	---
	---

操
作
方
法

1. 牛腩洗乾淨後切成合適大小，並焯水。
2. 將牛腩塊及藥膳湯包中的材料均勻放在 6 個燉盅內，加水，加蓋後放在金屬盤上，放入中層凸軌。
3. 在水箱中加滿水。
4. 選擇程序，開始烹調。
5. 烹調結束後，取出，加鹽調味即可。






46. 竹筴老鴨湯（6 人份）

材 料

老鴨	450 克
竹筴	10 克
水	1200 毫升
鹽	適量
薑片	6 片

紅棗	6 個
枸杞	適量

設 定

	300 毫升燉盅 (6 個) 加蓋
	金屬盤 (中層) + 水箱
	6 人份
	---
	---

操 作 方 法

1. 竹筴提前泡發，老鴨洗乾淨後切成合適大小，並焯水。
2. 將鴨塊、紅棗及薑片均勻放在 6 個燉盅內，加水，加蓋後放在金屬盤上，放入中層凸軌。
3. 在水箱中加滿水。
4. 選擇程序，開始烹調。
5. 中途聽到蜂鳴聲後，將竹筴均勻放入 6 個燉盅內，加蓋，繼續烹調。
6. 烹調結束後，取出，加鹽及枸杞調味即可。

注 意 事 項

加熱竹筴時間不宜太長，否則就會散掉影響口感。



47. 冰糖雪梨（6 人份）

材
料

雪梨	6 個
冰糖	30 克
枸杞	10 克

設
定

	燉盅（6 個）
	金屬盤（中層）+ 水箱
	6 人份
	---
	---

操
作
方
法

- 雪梨洗乾淨，切去頂部三分之一處當作蓋子，將中間的核挖空，儘量不要挖穿底部。
- 每顆雪梨中間放入 5 克冰糖和 5-6 粒枸杞，用牙籤固定梨蓋，放入燉盅。
- 燉盅放在金屬盤上，放入中層凸軌。
- 在水箱中加滿水。
- 選擇程序，開始烹調。

注
意
事
項

- 可使用其他品種的梨代替雪梨，單顆梨的重量在 300 克左右。
- 冷食熱食皆可，止咳潤肺。








48. 桃膠雪蓮子 (8 人份)

材
料

桃膠	20 克
雪蓮子	20 克
冰糖	16 克
水	1000 克

設
定

	200 毫升燉盅 (8 個) 加蓋
	金屬盤 (中層) + 水箱
	8 人份
	---
	---

操
作
方
法

1. 提前一晚浸泡桃膠、雪蓮子。
2. 將洗乾淨的桃膠、雪蓮子及冰糖均勻地放入 8 個燉盅內，加水，加蓋。
3. 將燉盅放在金屬盤上，放入中層凸軌。
4. 在水箱中加滿水。
5. 選擇程序，開始烹調。







49. 煎魚塊 (1 層)

材 料

帶魚	300 克 (16 塊左右)
油	15 克
粟粉	15 克
料酒	12 克
鹽	3 克

設 定

	---
	金屬盤 (下層)
	1 層
	---
	---

操 作 方 法

1. 帶魚洗乾淨，每段切成 6 厘米左右。
2. 將帶魚段和料酒、鹽混合拌勻，醃制 30 分鐘。
3. 金屬盤上鋪牛油紙，將帶魚裹上薄薄一層粟粉後再均勻刷上油放在金屬盤上，按 4×4 的方式均勻排列。
4. 選擇程序，開始預熱。
5. 預熱完成後，將金屬盤放入下層凸軌，開始烹調。



50. 香煎蝦餅（1層）

材 料

蝦仁	350 克
肥豬肉	20 克
紅蘿蔔	50 克
杏鮑菇	85 克
調味料：	
油	15 克

剝碎的蔥花	10 克
生抽	10 克
魚露	5 克
鹽	適量

設 定

	---
	金屬盤（下層）
	1 層
	---
	---

操 作 方 法

1. 紅蘿蔔、杏鮑菇切絲焯水，擠乾水分切成碎末備用。
2. 蝦仁去腸泥剝成蓉，加肥豬肉、油、魚露、剝碎的蔥花、鹽、生抽拌勻，醃漬 5 分鐘。
3. 金屬盤內鋪錫紙，將 1 和 2 混合並攪拌均勻，等分成 20 份，按 4×5 的方式等距平鋪在金屬盤上，壓扁成餅的形狀。
4. 選擇程序，開始預熱。
5. 預熱結束後，將金屬盤放入下層凸軌，開始烹調。

注意事項
如使用海蝦，
本身就有鹹味，
加上魚露和生
抽的鹹鮮味，
可不加鹽。








51. 麵包糠炸蝦（1層）

材 料

鮮蝦（帶殼）	400 克（20 個左右）
蛋液	25 克
麵包糠	50 克
調味料：	
油	25 克
鹽	3 克
白胡椒粉	適量

設 定

	---
	金屬盤（下層）
	1 層
	---
	---

操 作 方 法

1. 鮮蝦去頭、去殼及腸泥，只留下尾及第一關節的殼，蝦腹上剪 4 處深刀口，把筋剪斷（防止蝦卷起來）加入鹽和白胡椒粉醃製備用。
2. 碗內放入麵包糠和油，攪拌均勻。
3. 金屬盤上鋪牛油紙，將鮮蝦用廚房紙擦乾水後，依次裹上蛋液和麵包糠均勻放在金屬盤上。
4. 選擇程序，開始預熱。
5. 預熱完成後，將金屬盤放入下層凸軌，開始烹調。



52. 急凍春卷（1層）

（1層/12個）

材料

市售急凍春卷	12個（約350克）
油	10克

設定

	---
	金屬盤（下層）
	12個
	---
	---

操作方法

1. 金屬盤上鋪錫紙，每個春卷上刷薄薄一層油，按3×4的方式排列在金屬盤上。
2. 選擇程序，開始預熱。
3. 預熱結束後，將金屬盤放入下層凸軌，開始烹調。

注意事項
對於實心的內餡，如豆沙餡等，可適當減少2分鐘左右。



53. 急凍煎餃（10 個）

☞
材
料

市售急凍煎餃	10 個
油	10 克

☞
設
定

☺	---
☺	金屬盤（下層）+ 水箱
☺	10 個
☺	---
☺	---

☞

操
作
方
法

1. 金屬盤上鋪錫紙，每個煎餃上刷薄薄一層油，按 2×5 的方式排列在金屬盤上。
2. 在水箱中加滿水。
3. 選擇程序，開始預熱。
4. 預熱結束後，將金屬盤放入下層凸軌，開始烹調。








54. 急凍炸雞翼 (8 個)

材料

市售急凍炸雞翼 8 個 (約 400 克)

設定

	---
	金屬盤 (下層)
	8 個
	---
	---

操作方法

1. 金屬盤上鋪錫紙，將急凍雞翼均勻地放在金屬盤上。
2. 選擇程序，開始預熱。
3. 預熱結束後，將金屬盤放入下層凸軌，開始烹調。



55. 叉燒酥 (12 個)

材料

餡料：	
叉燒 (切小丁)	100 克 (叉燒製作方法可參考“蜜汁叉燒”預設食譜。)
蛋液	適量 (表面裝飾用)
熟芝麻	適量 (表面裝飾用)
調味料：	
蠔油	15 克
生抽	5 克
幼砂糖	5 克
水	30 克
粟粉水	
水	45 克
粟粉	9 克 (調製成粟粉水)

洋蔥油	
油	20 克
洋蔥末	30 克 (洋蔥切末加油爆香)
水油皮	
中筋麵粉	105 克
豬油	40 克
幼砂糖	8 克
蛋液	25 克
熱水	45 克左右 (視麵粉的含水量適當增減)
油酥皮	
中筋麵粉	80 克
豬油	40 克

設定

---	---
金屬盤 (下層)	---
12 個	---
---	---
---	---

操作方法

1. 生抽、蠔油、幼砂糖和 30 克水入鍋內小火煮開，慢慢倒入粟粉，邊倒邊攪拌，防止粘鍋並全部均勻煮透。
2. 直至醬汁稠滑後起鍋，涼至微溫後倒入洋蔥油封面，蓋上保鮮紙後入雪櫃冷藏過夜。
3. 叉燒丁和 100 克冷藏後的醬汁充分調和，放雪櫃冷藏待用。
4. 將水油皮的所有配料混合揉成光滑的麵團。
5. 將油酥皮的所有配料也混合揉成團。
6. 將水油麵團和油酥麵團各自等分成 12 份，並靜置鬆弛 15 分鐘左右。
7. 水油皮略按扁，包裹油酥皮收口揉圓，包好的麵團收口朝上放在案板上，靜置 15 分鐘。
8. 取一麵團按扁，擀成長橢圓形，從外往內卷起來，把卷好的麵團，再次用擀麵杖擀成長橢圓形面片，並卷起來。
9. 將卷好的麵團壓扁，擀成自己喜歡的造型，包入餡料，邊口壓實。
10. 包好的叉燒酥按 3*4 的排列方式均勻的擺放在鋪有牛油紙的金屬盤內。
11. 選擇程序，開始預熱。
12. 在叉燒酥表面刷蛋液，再撒上適量的熟芝麻。
13. 預熱完成後，將金屬盤放入下層凸軌，開始烹調。

注意事項

1. 封油靜置的過程可以避免裹住的漿液成團結塊，而封油的時間長短影響著肉品上漿的效果。
2. 包餡料時叉燒餡不能外露，餡汁遇熱會融化，容易膨脹流出，所以邊口一定要壓實。
3. 食譜中叉燒餡的做法也可配合“蒸包點”預設食譜，製成叉燒包。
4. 餡料可根據個人喜好更換成咖喱牛肉或雞肉，但必須使用熟制餡料。




56. 烤腰果 (500 克)

材
料

生腰果	500 克
調味料：	
油	20 克
幼砂糖	20 克
鹽	10 克
辣椒粉	適量
椒鹽	適量

設
定

	---
	金屬盤 (下層)
	500 克
	---
	---

操
作
方
法

1. 生腰果裝入密實袋中，加入調味料，拌勻後倒出平鋪在鋪有牛油紙的金屬盤上。
2. 選擇程序，開始預熱。
3. 預熱結束後，將金屬盤放入下層凸軌，開始烹調。
4. 中途聽到蜂鳴聲後，取出攪拌後，繼續烹調。





57. 雪媚娘（8 個）

材料

外皮：	
糯米粉	63 克
粟粉	17 克
牛奶	105 克
幼砂糖	25 克
無鹽牛油	10 克

內餡：	
豆沙	130 克
小士多啤梨	4 顆
糕粉料：	
糯米粉	40 克

設定

	耐熱淺盤
	金屬盤（中層）+ 水箱
	8 個

操作 方法

外皮製作：

1. 在耐熱淺盤內將糯米粉、粟粉、牛奶混合均勻，加入幼砂糖繼續攪拌至均勻。
2. 在水箱中加滿水。
3. 將耐熱淺盤放在金屬盤上，放入中層凸軌。
4. 選擇程序，開始烹調。

內餡製作：

1. 士多啤梨洗乾淨，瀝乾，一切為二。
2. 豆沙分成 8 份，每份 16 克，用豆沙把士多啤梨包裹起來。

出爐：

1. 另取 40 克糯米粉放在鍋中炒熟，作為糕粉。
2. 蒸好的外皮，放入無鹽牛油，充分揉勻。
3. 手上沾上糕粉料，將外皮分成 8 等份，包入內餡，收口，搓圓即可。

注意事項 內餡中的士多啤梨也可以用芒果等軟性水果代替。放入雪櫃冷藏後食用，味道更佳。


58. 自製薄餅（1個）

材料

餅底	No.73 預設 食譜《薄餅 麵團發酵》 發酵後的麵 團
	餡料：
洋蔥（小粒）	20 克
蘑菇（薄片）	20 克

香腸（薄片）	40 克
青椒（薄片）	20 克
水牛芝士 （薄餅專用）	100 克
番茄醬	40 克
油 （塗抹用）	5 克

設定

	---
	金屬盤（下層）
	1 個
	---
	---

操作

方法

1. 在桌上撒薄薄一層麵粉，把發酵後的麵團放置於桌上，用手向四周壓開，並去除其中的空氣。
2. 用擀面棍把麵團擀成直徑 22 厘米左右的面餅。把面餅放在事先塗過油的金屬盤上，調整一下形狀，捏出一圈薄餅邊。
3. 選擇程序，開始預熱。
4. 在餅底上扎若干小孔。番茄醬均勻塗抹在餅底上，撒上一半的芝士，再撒上餡料，最後覆蓋上另一半的芝士。
5. 預熱完成後，將金屬盤放入下層凸軌，開始烹調。








59. 戚風蛋糕（8 寸）

材 料

雞蛋	5 個
幼砂糖	90 克
沙律油	70 克
牛奶	50 克
低筋麵粉	120 克
香精	2~3 滴

設 定

	8 寸戚風蛋糕模具
	金屬盤（下層）
	8 寸
	---
	---

操 作 方 法

1. 將雞蛋的蛋黃和蛋白分離。
2. 電動打蛋器的容器內放入蛋黃和一半的幼砂糖（45 克），高速打至發泡發白。
3. 速度改為中速，緩緩加入沙律油、牛奶、香精，混合均勻。
4. 篩入低筋麵粉，用刮鏟攪拌均勻。
5. 另取一容器，放入蛋白和剩餘的幼砂糖，用電動打蛋器打至發泡，直至可直立站起為止（要打到把容器傾斜，蛋白也不會流出為止）。
6. 將發泡的蛋白分 3 次加入麵糊中，分次用刮鏟充分攪拌，直至完全融合。
7. 選擇程序，開始預熱。
8. 將混合液倒入蛋糕模具，並在桌子上搖蛋糕模具幾下，搖出氣泡。
9. 預熱完成後，將放置了蛋糕模具的金屬盤放入下層凸軌，開始烹調。
10. 烹調結束後，取出，搖出熱氣，倒扣，冷卻後脫模。





60. 芝士蛋糕 (8 寸)

材料

蛋糕底：	
消化餅	100 克
無鹽牛油	40 克
蛋糕胚：	
忌廉芝士	250 克
忌廉	150 克
雞蛋	2 個 (100 克)

酸忌廉	200 克
幼砂糖	120 克
無鹽牛油	50 克
粟粉	60 克
檸檬汁	50 克
檸檬果皮屑	20 克
香精	2-3 滴

設定

	8 寸蛋糕模具
	金屬盤 (下層) + 水箱
	8 寸

操作方法

蛋糕底：

1. 消化餅搗成小塊，放入保鮮袋內，用擀面棍碾壓成細粒。
2. 牛油融化至液體後和餅乾屑均勻混合。
3. 模具底部和內側鋪牛油紙，將餅乾屑混合物均勻鋪在底部，並壓緊。將模具放入雪櫃冷藏室待用。

蛋糕胚：

1. 忌廉芝士和牛油切小塊，室溫軟化。
2. 在電動打蛋器的容器內放入忌廉芝士、酸忌廉、牛油，以高速打至均勻。
3. 滴入香精，放入檸檬果皮屑，用刮鏟攪拌均勻。
4. 接著依次加入幼砂糖、雞蛋、粟粉、忌廉和檸檬汁，繼續攪拌至所有材料充分融合。
5. 在水箱中加滿水。
6. 選擇程序，開始預熱。
7. 從冰箱中取出模具，倒入蛋糕胚，抹平表面，並在桌子上搖幾下，搖出氣泡。
8. 預熱完成後，將模具放在金屬盤上，放入下層凸軌，開始烹調。
9. 烹調結束後取出，冷卻，放雪櫃冷藏 4 小時左右，即可食用。



61. 牛油麵包卷 (9 個)

材料

高筋麵粉	250 克
酵母	3 克
幼砂糖	30 克
鹽	3 克
牛奶 (常溫)	65 毫升
溫水 (40°C)	40 毫升

牛油 (常溫)	30 克
蛋液	50 克
牛奶	5 克 (塗抹用)

設定

金屬盤 (下層)
9 個
發酵
50-55 分鐘

操作方法

1. 容器中放入麵粉、牛油、糖、鹽、牛奶和蛋液，酵母事先和 25 毫升溫水混合均勻後加入。
2. 均勻搓揉麵團，並根據麵團的濕度，加入剩餘的溫水。(不一定要全部加完)
3. 將麵團搓長，等分成 9 個小麵團，搓圓後靜置 15-20 分鐘。
4. 小麵團搓成水滴狀，並擀薄。從寬的一頭慢慢卷起，注意卷緊，不要留空隙。
5. 金屬盤上鋪牛油紙，麵包卷按 3×3 斜排在金屬盤上，放入下層凸軌。
6. 選擇【發酵】，設定 40°C，設置 50-55 分鐘進行發酵。(为了更好的發酵，可在發酵初期，長按【開始】鍵追加 1 分鐘蒸氣)
7. 發酵完成後，取出金屬盤，在麵包卷上刷上牛奶。
8. 選擇程序，開始預熱。
9. 預熱結束後，將金屬盤放入下層凸軌，開始烹調。

注意事項
 爐腔溫度過高時，顯示窗會顯示“U50”，請待爐腔溫度降低，“U50”消失後再進行發酵。



62. 牛奶多士 (2 個)

材料

高筋麵粉	500 克
乾酵母	7 克
幼砂糖	50 克
鹽	6 克
蛋液	100 克
牛奶	230 克
無鹽牛油	70 克

設定

	450 克多士模具 (2 個)
	金屬盤 (下層)
	2 個
	發酵
	1 小時 ~1 小時 30 分鐘

操作

方法

1. 將除牛油以外的原料放在一起，揉至擴展階段。（鹽和酵母不要放在一起，分兩邊放）麵團揉幾分鐘之後加入牛油揉至完全擴展，可以拉出薄膜即可。
2. 將麵團分成 6 等分，滾圓後，蓋上保鮮紙靜置鬆弛 15-20 分鐘。
3. 把鬆弛好的麵團擀成橢圓形，翻過來，光面朝下，自上而下卷起。然後再次擀成橢圓形，並卷起。
4. 把卷好的麵團放入多士模中，每個模具放 3 個麵團，不加蓋，均勻的放在金屬盤上，放入下層凸軌。
5. 選擇【發酵】，設置 40°C，選擇 1 小時 ~1 小時 30 分鐘，視發酵情況，手指沾乾粉輕按多士表面，不回縮或緩慢回縮就可以，發酵到 8 分滿。發酵剛開始或中途可按住【開始】鍵追加 1-2 分鐘蒸氣，使爐腔保持一定的濕度。
6. 發酵完成後，取出金屬盤及多士，並將多士模具加蓋。
7. 選擇程序，開始預熱。
8. 預熱結束後，將金屬盤及多士放入下層凸軌，開始烹調。
9. 出爐後，搖一下模具並立即脫模，放在冷卻架上放涼。

63. 海鮮多士 (4 片)






材
料

切片多士	4 片
水牛芝士	100 克
蝦仁	100 克
墨魚段	100 克

調味料：

鹽	適量
薑片	5 克
蔥段	5 克
番茄醬	40 克

設
定

	---
	金屬盤 (下層)
	4 片
	---
	---

操
作
方
法

1. 將蝦仁和墨魚段洗乾淨，放入鍋中，加入鹽、薑片和蔥段，煮熟。去蔥薑並瀝乾水分。
2. 平盤內鋪牛油紙，切片多士放在金屬盤上。
3. 在切片多士上塗抹番茄醬，均勻地撒上一半的水牛芝士，然後鋪上準備好的蝦仁和墨魚段，最後撒剩餘的水牛芝士。
4. 選擇程序，開始預熱。
5. 預熱完成後，將金屬盤放入下層凸軌，開始烹調。



64. 泡芙 (12 個)

材料

無鹽牛油	60 克
水	100 毫升
低筋麵粉	60 克
蛋液	150 克

輔料：	
已打發的 奶油	100 克
麵粉或牛油 (塗抹用)	適量

設定

	---
	金屬盤 (下層) + 水箱
	12 個
	---
	---

操作方法

1. 無鹽牛油切成小塊，和水一起放在奶鍋中，加熱至沸騰。
2. 迅速倒入低筋麵粉，並用木鏟快速攪拌至完全融合。
3. 蛋液一點一點地加入麵團，不停地用木鏟攪拌，直至木鏟鏟取麵團，麵團呈亮黃色帶狀緩慢落下狀態。加蛋液的量根據麵團的狀態而增減。
4. 在水箱中加滿水。
5. 選擇程序，開始預熱。
6. 金屬盤上鋪上錫紙，抹上一層牛油或者撒上一層麵粉，將麵團裝入裱花袋，在金屬盤上以每個 27 克左右擠成 12 個，以 3×4 排列，每個之間保持一定距離。
7. 預熱完成後，將金屬盤放入下層凸軌，開始烹調。
8. 程序結束後，趁熱將泡芙胚從錫紙上取下。
9. 冷卻後，開一小口，擠入奶油。

注意事項

1. 將蛋液一點一點地倒入麵團時，攪拌必須迅速且充分。
2. 當麵團呈帶狀時，停止加入蛋液，以免食材過稀。
3. 擺放每個泡芙皮食材要有一定的距離，且不能超過規定數量，以免影響到烘烤效果。
4. 當預熱程序完成後請迅速放入金屬盤。如爐門打開時間過長，爐腔溫度會很快下降，這會直接影響到烘烤效果。
5. 烘烤結束後，取出金屬盤，小心將泡芙皮與錫紙分離，另外裝盤。若等泡芙完全冷卻後，錫紙將與泡芙皮粘連，不易分離。








65. 葡式蛋撻 (12 個)

材
料

市售冷凍蛋撻皮	12 個
蛋撻麵糊：	
忌廉	140 克
牛奶	115 克
低筋麵粉	10 克

幼砂糖	35 克
蛋黃	3 個
煉奶	15 克

設
定

	---
	金屬盤 (下層)
	12 個
	---
	---

操
作
方
法

1. 冷凍蛋撻皮在室溫下放置至自然解凍。
2. 將忌廉、牛奶、煉奶、幼砂糖放在小鍋裏用小火加熱，邊加熱邊攪拌，至幼砂糖融化時，離火略放涼。加入蛋黃和低筋麵粉攪拌均勻，即成蛋撻麵糊。
3. 將蛋撻麵糊倒入蛋撻皮中，倒至約 8 成滿。
4. 選擇程序，開始預熱。
5. 蛋撻按 3×4 的方式均勻排列在金屬盤上。
6. 預熱完成後，將金屬盤放入下層凸軌，開始烹調。





66. 朱古力曲奇 (1 層)

材
料

低筋麵粉	130 克
無鹽牛油	85 克
糖粉	65 克
蛋液	35 克
可可粉	10 克

設
定

	金屬盤 (下層)
	1 層

操
作
方
法






1. 無鹽牛油切成小塊，室溫軟化後和糖粉打至發白。
2. 分兩次加入蛋液，並用打蛋器攪打均勻。
3. 篩入低筋麵粉及可可粉，用刮刀攪拌均勻。
4. 將麵糊裝入裱花袋中，按 4*6 的方式擠到鋪有錫紙的金屬盤上，每個約 11 克左右。
5. 選擇程序，開始預熱。
6. 預熱結束後，將金屬盤放入下層凸軌，開始烹調。

67. 杏仁瓦片 (2層)

材料

杏仁片	140 克
蛋白	65 克
幼砂糖	35 克
無鹽牛油	15 克
低筋麵粉	15 克
香草精	1 克 (可省略)

設定

	---
	波浪形金屬盤 (上層) + 金屬盤 (下層)
	2 層
	---
	---

操作方法

1. 蛋白用手動打蛋器攪散，加入幼砂糖和香草豆莢粉混合均勻。再依次加入杏仁片、融化的無鹽牛油，混合；蓋上保鮮紙，常溫下靜置 1 小時。
2. 加入低筋麵粉，攪拌均勻，繼續常溫下靜置 30 分鐘。牛油紙鋪在波浪形金屬盤及金屬盤內，將混合好的杏仁麵糊以每個 11 克左右，按 3×4 的方式等距平鋪在波浪形金屬盤及金屬盤內，盡可能的將麵糊鋪成扁平狀。（太厚影響口感）
3. 選擇程序，開始預熱。
4. 預熱完成後，將波浪形金屬盤放入上層凸軌，金屬盤放入下層凸軌，開始烹調。







68. 無糖鹹味芝士條 (1 層)

材 料

低筋麵粉 (過篩)	120 克
芝士粉	10 克
無鹽牛油 (切小塊)	50 克
車打芝士 (切碎)	20 克
水	20 克
蛋白	1 個
白芝麻	65 克

設 定

	---
	金屬盤 (下層)
	1 層
	---
	---

操 作 方 法

1. 低筋麵粉、芝士粉和無鹽牛油混合，揉搓成均勻的鬆散狀的油面混合物。
2. 車打芝士和水依次加入 1 的油面混合物中，抓搓成均勻的麵團狀。
3. 將麵團放入保鮮袋，用擀面棍擀成 24×15 厘米的片狀，冷藏約 2 小時後切割成 1.5×15 厘米左右的長條狀面片。
4. 金屬盤內鋪牛油紙，在每條面片上面均勻的刷上蛋白，並裹上芝麻，再扭成麻花狀，橫著平鋪在金屬盤內。
5. 選擇程序，開始預熱。
6. 預熱完成後，將金屬盤放入下層凸軌，開始烹調。

小貼士

完全無糖的餅乾棒，口感鬆脆而不油膩，加入了芝士粉和白芝麻，更提供了足夠的營養，特別適合孕婦和兒童








69. 焦糖布甸 (6 人份)

材 料

牛奶	60 克
幼砂糖	45 克
香精	0.5 克
蛋黃	100 克

忌廉	260 克
幼砂糖	適量
糖粉	適量

設 定

	布甸模具 (6 個) (內直徑 7 厘米, 高 5 厘米)
	金屬盤 (下層)
	6 人份
	---
	---

操 作 方 法

1. 牛奶、幼砂糖及香精一起放入鍋中加熱至 70°C 左右，直至幼砂糖全部融化。
2. 蛋黃和忌廉攪拌均勻，少量多次加入 1 攪拌後再過篩 2 次，製成布甸液。
3. 將準備好的布甸液分別倒入 6 個布甸模具中，每杯約 70 克。每個布甸模具分別蓋上錫紙，並包緊。
4. 選擇程序，開始預熱。
5. 預熱完成後，將布甸模具放在金屬盤上，放入下層凸軌，開始烹調。
6. 程序結束，待布甸冷卻後，放入雪櫃冷藏 4 小時以上。
7. 取出後在布甸表面撒一層薄薄的幼砂糖或糖粉，用噴火槍加熱至糖呈焦糖色，即可享用。








70. 自製乳酪 (12 杯)

材
料

牛奶	1400 克
乳酪	180 克

設
定

	150 毫升小烤盅 (12 個)
	金屬盤 (下層)
	12 杯
	---
	---

操
作
方
法

1. 牛奶倒入燉鍋加熱至 45°C 左右，倒入乳酪，攪拌均勻後平均倒入小烤盅內，每杯 130 克左右。
2. 均勻地放在金屬盤上，蓋上保鮮紙，放入下層凸軌。
3. 選擇程序，開始烹調。
4. 烹調結束後，冷卻，將乳酪放進雪櫃冷藏。

注意 事項
爐腔溫度過高時，顯示窗會顯示“U50”，請待爐腔溫度降低，“U50”消失後再進行操作。



71. 急凍牛角包發酵（9 個）

材 料

市售急凍牛角包 9 個（約 50 克 1 個）
（急凍生製品）

設 定

	---
	金屬盤（下層）
	9 個
	---
	17-18 分鐘

操 作 方 法

1. 在金屬盤上鋪上錫紙，再將急凍牛角包以 3×3 均勻放在金屬盤上，注意將卷條收口處朝下放置。
2. 將金屬盤放入下層凸軌，選擇程序，開始發酵。
3. 發酵完成後取出，可手動選擇 180°C 預熱，設置 17-18 分鐘左右進行烹調。

注 意 事 項

1. 此程序只適合市售生製品急凍牛角包發酵，不適合其他類型的牛角包發酵。
2. 發酵完成後，可根據喜好給牛角包刷上蛋液。
3. 當爐腔過熱時，顯示窗將顯示“U50”，此時不能使用該功能。只有當“U50”顯示消失後才能使用。



72. 饅頭麵團發酵（1個）

材料

中筋麵粉	300 克
溫水（40℃）	165 毫升左右
幼砂糖	15 克
乾酵母	4 克
油	6 克
油	適量（塗抹用）

設定

	耐熱容器
	金屬盤（下層）
	1 個

操作方法

1. 乾酵母用溫水混合攪拌靜置 5 分鐘。
2. 盆內倒入中筋麵粉、幼砂糖以及油，邊攪拌邊分次加入酵母水。（根據麵團的實際情況酌情增減水量）。攪拌均勻後揉成光滑的麵團，蓋上保鮮紙靜置 5 分鐘。
3. 取一耐熱容器，容器中塗一層油。放入麵團，覆上保鮮紙（不要包太緊）。將容器放在金屬盤中央位置，放入下層凸軌。
4. 選擇程序，開始發酵。
5. 發酵完成後取出，可用於第 3 個預設食譜“蒸包點”，具體操作方法可參見“蒸包點”的操作指示。

注意事項

1. 本菜單所列材料為 12 個包子的配比，發酵 24 個時請按比例換算食材。
2. 當爐腔過熱時，顯示窗將顯示“U50”，此時不能使用該功能。只有當“U50”顯示消失後才能使用。



73. 薄餅麵團發酵 (1 個)

材 料

低筋麵粉	140 克
幼砂糖	10 克
無鹽牛油	10 克
奶粉	7 克
鹽	3 克

溫水 (40°C)	70 克
乾酵母	3 克
幼砂糖	1 克
油	適量 (塗抹用)

設 定

	耐熱容器
	金屬盤 (下層)
	1 個

操 作 方 法

1. 酵母和 1 克幼砂糖用溫水混合攪拌均勻，靜置 5 分鐘。
2. 靜置後的酵母水和其餘原料充分混合，揉成光滑麵團。在耐熱容器中塗一層油，放入麵團，覆上保鮮紙（不要包太緊）。放置於金屬盤中央位置，放入下層凸軌。
3. 選擇程序，開始發酵。程序結束後把金屬盤及容器取出。
4. 發酵後的麵團可用於第 58 個預設食譜“自製薄餅”，具體操作方法可參見“自製薄餅”的操作指示。

注意事項
當爐腔過熱時，顯示窗將顯示“U50”，此時不能使用該功能。只有當“U50”顯示消失後才能使用。








74. 寶寶薯丁 (150 克)

材料

番薯 150 克

設定

	---
	波浪形金屬盤 (中層) + 水箱
	150 克
	---
	---

操作方法

1. 番薯洗乾淨，去皮，切成小丁。
2. 番薯丁放在波浪形金屬盤上，放入中層凸軌。
3. 在水箱中加滿水。
4. 選擇程序，開始烹調。



75. 三文魚鬆 (300 克)

材料

三文魚 (無骨)	300 克
熟芝麻	15 克
海苔碎 (隨意的)	適量
調味料：	
魚露	5 克
幼砂糖	10 克

設定

---	---
波浪形金屬盤 (中層) *+ 金屬盤 (下層) + 水箱 *	
300 克	
原氣蒸	
8 分鐘	

*：預處理過程中使用

操作方法

三文魚預處理：

1. 三文魚切成 1 厘米左右的片狀，平鋪在波浪形金屬盤上，放入中層凸軌。
2. 在水箱中加滿水。
3. 選擇【原氣蒸】，設置 8 分鐘，按【開始】鍵，開始烹調。程序結束後，取出放涼。

製作三文魚鬆：

1. 金屬盤上鋪牛油紙，將魚肉盡可能的搗碎拌入調味料，平鋪在金屬盤內。
2. 選擇程序，開始預熱。
3. 預熱結束後，將金屬盤放入下層凸軌，開始烹調。中途聽到蜂鳴聲後取出攪拌，鋪平後放入爐中繼續烘烤。
4. 程序結束後，取出放涼，放入輔食機內打碎。
5. 壓碎到較小顆粒後可根據喜好加入熟芝麻或海苔碎即可。

注意事項

1. 完全冷卻後裝袋或者裝罐封存。
2. 如果喜歡鬆軟的口感，可以最後烘烤結束冷卻後，再放攪拌機裏粉碎。
3. 三文魚蒸熟取出後，請務必要將爐腔中的水擦乾，否則會影響三文魚的烘乾時間。
4. 如果追求口感更酥脆或三文魚鬆回潮，可選擇 100°C 烘焗 25-30 分鐘左右。(可根據實際情況選擇烘焗時間。)





76. 寶寶乳酪溶豆（1層）

材料

厚乳酪	30克
寶寶奶粉	14克
蛋白	1個
粟粉	8克
糖粉	8克
檸檬汁	幾滴

設定

	---
	金屬盤（下層）
	1層
	---
	---

操作方法

1. 厚乳酪、粟粉、寶寶奶粉攪拌均勻至順滑無顆粒，靜置待用。
2. 蛋白加檸檬汁和糖粉打發至乾性發泡。
3. 攪拌好的乳酪糊和打發後的蛋白攪拌均勻。
4. 選擇喜歡的裱花嘴，裝入裱花袋，倒入混合後的豆醬。
5. 金屬盤上鋪牛油紙，均勻的擠在金屬盤內。
6. 選擇程序，開始預熱。
7. 預熱結束後，將金屬盤放入下層凸軌，開始烹調。

注意事項

1. 乳酪一定要用厚乳酪或自製乳酪。
2. 配方中無油、少糖，因此不宜長時間保存，製作後需儘快食用。



77. 寶寶香菇味素 (100 克)

材
料

香菇 100 克

設
定

	---
	金屬盤 (下層)
	100 克
	---
	---

操
作
方
法

1. 香菇洗乾淨，切成 3 毫米的薄片。
2. 金屬盤上鋪牛油紙，將香菇片平鋪在金屬盤上（不要重疊）。
3. 選擇程序，開始預熱。
4. 預熱結束後，將金屬盤放入下層凸軌，開始烹調。
5. 烹調結束後，將香菇片放進料理機內打成粉狀即可。



Panasonic Appliances Microwave Oven (Shanghai) Co., Ltd.
888, 898 Long Dong Road, Pu Dong, Shanghai, 201203, China
Web Site: <http://www.panasonic.com>

F000BCS80HP
FLE1122-0
Printed in China