

# 目錄

|                   |       |
|-------------------|-------|
| 重要安全措施 .....      | 2     |
| 裝置及烹調注意事項 .....   | 3     |
| 加熱原理 .....        | 4     |
| 烹調技巧 .....        | 5     |
| 食物的特性 .....       | 5     |
| 功能指示 .....        | 6-7   |
| 烹調用具的選擇 .....     | 8     |
| 控制面板 .....        | 9-10  |
| 烘焗設定 .....        | 11-12 |
| 發酵設定 .....        | 13    |
| 蒸氣烘焗設定 .....      | 14-15 |
| 蒸氣設定 .....        | 16    |
| 一按蒸氣設定 .....      | 17    |
| 兒童安全鎖設定/取消 .....  | 18    |
| 預設食譜-烘焗食譜設定 ..... | 19-20 |
| 預設食譜-蒸氣食譜設定 ..... | 21-22 |
| 預設食譜設定及食譜 .....   | 23-31 |
| 精選食譜 .....        | 32-50 |
| 翻熱食譜建議烹調時間 .....  | 51    |
| 常用食譜建議烹調時間 .....  | 52-53 |
| 餐具清潔設定 .....      | 54    |
| 爐腔清潔設定 .....      | 55-58 |
| 清潔 ( 脫臭 ) .....   | 55    |
| 清潔 ( 爐壁 ) .....   | 56    |
| 清潔 ( 蒸氣系統 ) ..... | 57    |
| 清潔 ( 檸檬酸 ) .....  | 58    |
| 清潔保養 .....        | 59    |
| 要求修理服務之前 .....    | 60-62 |
| 規格 .....          | 63    |

# 重要安全措施

## 仔細閱讀並妥善保存

### 使用本產品烹調應注意之事項

#### 檢查有否損壞：

使用本產品前應先按下列各項檢查：

1. 產品的門及本體是否有損傷、開裂。若有變形、損傷或開裂，切勿使用。
2. 產品必須接地使用。萬一漏電，接地可以提供電流回路以避免觸電。電源插頭必須插在單相兩極帶接地的插座上。
3. 使用前，請仔細閱讀說明書，產品只適用於本說明書所注明的用途。

#### 預防事項：

##### 禁止事項

1. 如果門或門密封圈已損壞，不得再使用，直到經有資格的維修人員修好為止。
2. 切勿損壞門的安全鎖，包括門鉸鏈等安全部件。
3. 本產品不能由身體虛弱等（包括未成年人）或缺乏經驗和相關知識的人來操作，除非在監護人的監督指導下安全使用。
4. 要照看好兒童以免兒童把本產品當成玩具玩耍。
5. 除有資格的維修人員外，其他人來執行檢修操作都是非常危險的。請勿擅自對產品進行拆卸、修理或改造。
6. 當發現產品工作不正常時，切勿繼續使用。
7. 水箱出現裂紋或缺口時，請勿繼續使用，以免引起因漏水而導致的漏電或觸電。
8. 插座孔變鬆時或電源線、電源插頭有損壞時，切勿使用。如果電源線損壞，必須由維修人員或有相關維修資質的人員進行維修，以避免危險。
9. 切勿用濕手觸摸或插拔電源插頭，可能會引起觸電。
10. 不可敲擊控制面板、機殼、爐腔、爐門等部件，以免產品故障。
11. 不可放置產品及電線於高溫潮濕的地方。例如煤氣爐、帶電區或水槽旁邊。
12. 本產品僅適用於家庭烹調，不能用於實驗室試驗或其他商業用途，且不能放置在櫥櫃中使用。
13. 不要使用粗糙的擦潔工具或鋒利的金屬刮刀清潔爐門玻璃。這樣會導致玻璃破裂。
14. 器具不能在外接定時器或獨立的遙控控制系統的方式下運行。
15. 請勿堵塞吸氣口，排風口，否則可能造成火災。請經常保養，避免垃圾、灰塵等堵塞吸氣口、排風口。

##### 危險事項

1. 切勿將易燃物品放在產品周圍或爐腔內，以免導致起火。
2. 如發現有煙霧，應關掉器具開關或拔掉電源插頭，並保持爐門關閉，以抑制火焰蔓延。按【停止 / 取消】鍵，然後拔去電源插頭或關掉屋內電源總開關。
3. 切勿用於產品說明書所告知的用途之外，例如用於烘乾物品等，這樣可能會引起火災。
4. 不清潔產品會致使器具表面劣化，這會影響器具的壽命，可能會導致危險的情況。
5. 避免可能對電源線和電源插頭造成損傷的動作或行為，如將電源線或插頭浸入水中，將電源線靠近高溫處，或者強行彎折、扭曲、拉伸、重壓、捆紮電源線等。因為破損後使用，可能會引起短路、觸電、起火等危險事故。器具不得浸入水中。

#### 注意安全事項

1. 產品使用時及使用後。表面可能會變得很燙。機殼表面、排風口、爐門以及腔體溫度較高，為了避免燙傷，請不要用手觸摸。兒童應該遠離本產品。
2. 首次使用烘焗功能時，如有白煙冒出，並非是故障現象。這是由於元器件的保護油受熱揮發所致。
3. 烹調途中進行攪拌、食物翻轉或烹調結束後拿取食物時，器皿及食物的溫度很高，請使用隔熱手套或鍋夾，以免燙傷。
4. 在使用蒸氣過程中，如需打開爐門對食物進行攪拌、翻轉或重新排放等操作時，請注意保持距離，以免蒸氣燙傷臉部或手。
5. 爐門開啟時，切勿在爐門上拖拉容器，且爐門負重不能超過 4 公斤。

#### 指示事項

1. 使用各種不同材質器皿前，應先確認是否耐高溫。當使用塑料或紙包裝進行烹調時，應注意觀察，以免著火。
2. 食物必須放置在合適的器皿中，不能直接在爐腔中烹調食物。
3. 烹調結束後，產品表面及內部溫度很高。切勿立即清潔，務必在其冷卻後再進行清洗，以避免發生燙傷。
4. 清潔前請拔出電源插頭，不可使用具有腐蝕性的清潔劑，以免損壞或腐蝕產品。
5. 請定期清除電源插頭上的灰塵。長期不使用時，請拔出電源插頭。拔除電源插頭時不要拉拽電線，請手握插頭拔除。

#### 電源

本產品必須單獨使用供電系統。本產品從其他設備中分出專用供電系統。如不用於這系統，可能會熔斷電器保險絲，建議使用 10 安培以上的保險絲。在電路中不可使用高容量保險絲。

#### 接地說明

本產品必須接地使用。萬一漏電，接地可以提供電流回路以避免觸電。本產品提供的接地插頭必須插在單相兩極帶接地的插座上。  
注意：錯誤地使用接地插頭會有觸電的危險。

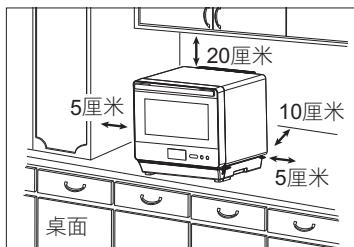
#### 電動風扇

烹調結束後，電動風扇會繼續工作一段時間，這是冷卻爐腔和電子元件，屬於正常現象。

# 裝置及烹調注意事項

## 產品的放置

1. 本產品必須放置在離地面 85 厘米以上的地方。正常使用時，產品的周圍必須保持空氣流通。產品的上方需留 20 厘米，右壁需留 5 厘米，左壁需留 5 厘米。後壁需留 10 厘米空隙。不可堵塞通風口。保持使用環境清潔，防止蟑螂等爬蟲進入產品。



- (a) 請勿堵塞吸氣口，排風口，否則可能造成火災。請經常保養，避免垃圾、灰塵等堵塞吸氣口、排風口。
  - (b) 不可將產品放置於高溫潮濕地方。例如煤氣爐，帶電區或水槽旁邊等。
  - (c) 產品必須平放。
  - (d) 不可取掉爐腳，並安放於穩固的位置。
  - (e) 切勿讓產品的門及頂部承受過大壓力。
  - (f) 如室內濕度過高則不能使用本產品。
2. 本產品只適用於家庭。本產品僅供檯面使用。不能作為嵌入式產品使用或在櫥櫃內部使用，也不可以放置在櫥櫃中。
  3. 請勿使用本產品儲存任何物品。

## 烹調注意事項

1. 加熱湯類、汁類或飲品等液體食物時，取出時必須小心。在烹調時，請留意以下各點：
  - (a) 不要過度加熱。否則在取出食物時，會由於突然沸騰導致液體飛濺而燙傷。
  - (b) 液體食物加熱時，液體不要少於容器的八成滿。因為加熱少量液體食物會由於沸騰而導致液體突然飛濺。
  - (c) 加熱前或加熱途中請攪拌。
  - (d) 加熱後，先讓食物在爐內放置片刻，略加攪拌後取出。
  - (e) 使用奶瓶或加熱嬰兒食物後，應經過攪拌或搖動，餵食前應檢查溫度，避免燙傷。
2. 不可使用一般的溫度計，必須使用測肉溫度計檢查烹調結果。如果烹調不足則再放入爐內繼續烹調。
3. 烹調食譜僅提供烹調的參考時間。影響烹調時間的因素有：所喜歡的生熟程度、開始溫度、海拔高度、份量、大小、食物形狀和容器的種類等。如果您熟悉產品的操作，則可以適當參照以上因素，調整烹調時間。
4. 使用烘焗功能時，必須控制烹調時間，時刻關注所需加熱食物，切勿遠離。過度加熱食物可能引起冒煙、著火。

使用過程中，爐身、排風口及爐門亦會受熱，請小心開關爐門及取放食物和器皿。

**警告！ 表面高溫**

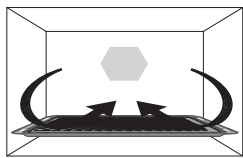
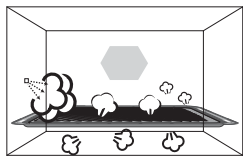
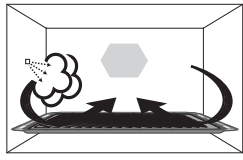


## 警告

- (a) 如果門或門密封圈已損壞，不得再使用，直到經有資格的維修人員修好為止。切勿損壞門的安全鎖，包括門鉸鏈等安全部件。如需維修，請撥打 **Panasonic** 顧客諮詢服務中心或聯繫 **Panasonic** 認定維修店進行修理。
- (b) 除有資格的維修人員外，其他人來執行檢修操作都是非常危險的。請勿擅自對產品進行拆卸、修理或改造。
- (c) 請勿讓兒童等不熟悉產品操作的人員使用。只有在已經提供充分指導以使兒童能夠採用安全的操作並且明白不正確的使用會造成危險時，才能允許兒童在無人監控的情況下使用。
- (d) 不要使用粗糙的擦洗工具或鋒利的金屬刮刀清潔爐門玻璃，這樣會導致玻璃破裂。

# 加熱原理

以下表格顯示產品在各烹調模式下的加熱原理、所適用的烹調食材及相關注意事項。

| 烹調模式  | 工作原理及適用類型   | 注意事項  |
|---|---|---|
| <b>烘焗、發酵</b><br> | <b>利用循環風扇加熱器加熱。</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>快速烘烤糕點如：曲奇、蛋糕，薄餅等。</li> <li>烘烤肉類、禽類等。</li> <li>發酵麵團、乳酪。</li> <li>高溫煎炸薄塊食物，如蝦、魚、雞塊等。</li> </ul> <b>建議預熱（發酵除外）</b> | 加熱後請立即取出，以免殘留熱量使烤色變深。加熱中為維持爐內溫度，請盡量避免開關爐門或縮短開門時間。<br>如果擔心烤色不均勻，請在加熱途中重新調整食物位置或旋轉附件。 |
| <b>蒸氣</b><br>    | <b>以純蒸氣加熱、蒸煮完成。</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>蒸各類海鮮、河鮮、禽類、肉類、葉類蔬菜、根莖類蔬菜、米麵類及中式點心。</li> </ul>   | 烹調時會產生蒸氣，因此請勿加蓋（保鮮紙）。個別需覆蓋保鮮紙或加蓋的菜，說明書中會特別注明。                                       |
| <b>蒸氣烘焗</b><br> | <b>蒸氣和循環風扇加熱器組合作，進行烹調。</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>烤濕潤的蛋糕，如梳乎厘等。</li> <li>蒸烤濕潤的肉類，如照燒雞等。</li> </ul> <b>建議預熱</b>  | 烹調時既能維持較高溫度，也能鎖住食物水分。   |

**注：**  
 常規烹調時，建議附件放置下層使用。

# 烹調技巧

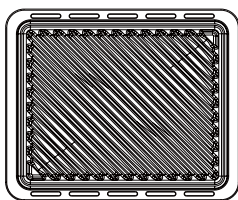
## 時間

每份食譜都備有烹調參考時間。但是由於食物具體的形狀，加熱前的溫度和所處的位置不同，必須相應調整加熱時間。通常按照食譜參考時間設定最短加熱時間，看看食物的熟透程度後再加時間烹調，若一開始就用長時間烹調，食物可能會變焦或過熟。

## 空間距離

烹制小份食物時，儘量將食物排列在中間，這樣受熱程度會比較均勻。

同樣的，將食物順著波浪型金屬盤的外形排列，而不是凌亂、無規則地排列，並且不要將食物疊放在一起。



## 食物上色

假如要縮短烹調食物的時間而又要到良好的上色效果，必須在入爐之前，塗上深色醬油或辣醬油。做快熟麵包或鬆餅時，用黃糖代替糖粒，或在入爐前灑些深色的香料於食物表面。

## 穿刺

在烹調期間，有些食物的表皮或膜會阻止蒸氣外流。在沒有烹調之前，將這些食物的皮剝掉或穿刺些洞和切縫，以便讓蒸氣蒸發。在烘焗的時候，也可使食物烤的更好。

馬鈴薯—用叉刺穿。

香腸和臘腸—將熏過的香腸和臘腸劃痕。用叉刺穿腸衣。

## 轉動和重新放置

當不可能攪動食物重新分散熱力時，為了達致均勻的烹調，可重新放置或移動食物。如在烹調中途翻轉食物，將大塊的食物如肉或雞翻轉，或在烘焗中途調整波浪型金屬盤方向。

# 食物的特性

烹調方法和食物特性是密切相關的。

## 體積與數量

一般份量少的食物比份量多的熟得快。

## 形狀

體積大小差不多的食物加熱情況比較平均。為了彌補大小不均而造成的加熱偏差，可在烹調途中調整食物位置。

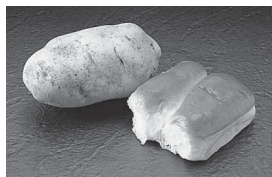


## 開始的溫度

常溫食物比急凍食物的加熱時間短，因此上述兩種狀態的食物加熱特性並不一致。

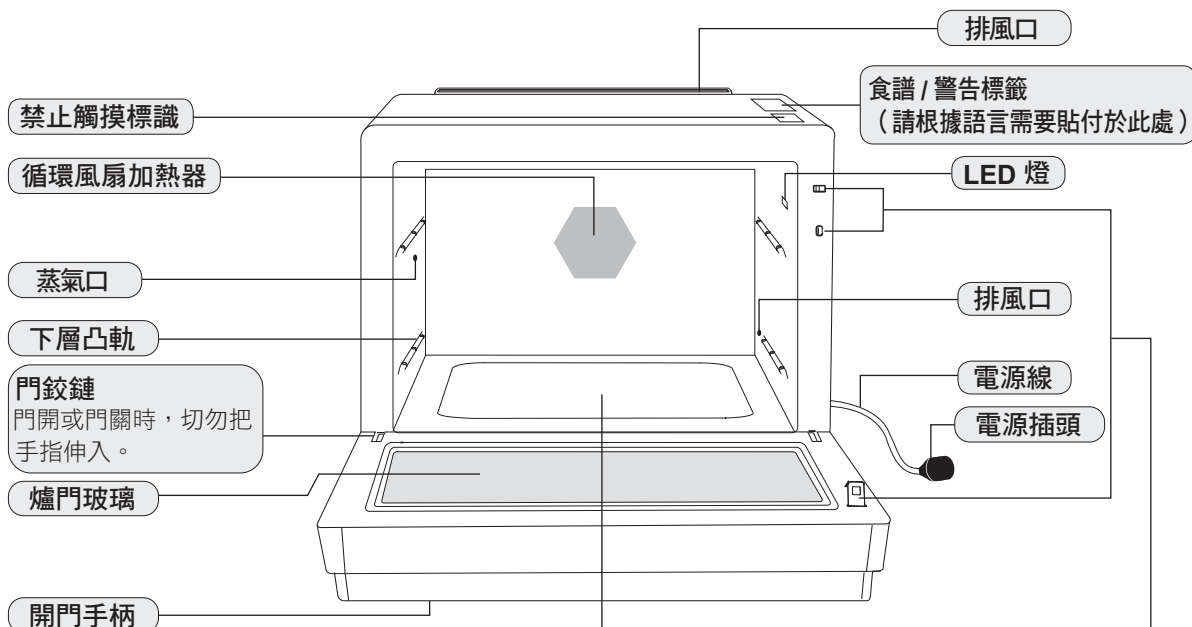
## 密度

加熱鬆軟食物的時間比加熱硬實食物的時間短。



# 功能指示

中文

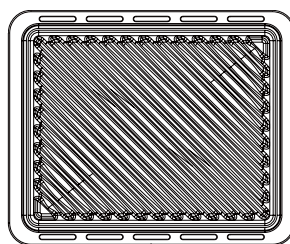
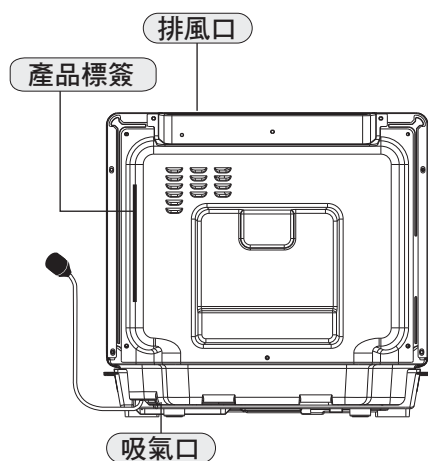


## 底板

1. 烹調結束待底板冷卻後再進行清潔。
2. 不得將食物直接放在底板上。應始終將食物放在附件上。

## 爐門安全鎖

為防止受傷，請勿將手指、刀、勺子或其他物品插入孔內。



## 波浪型金屬盤

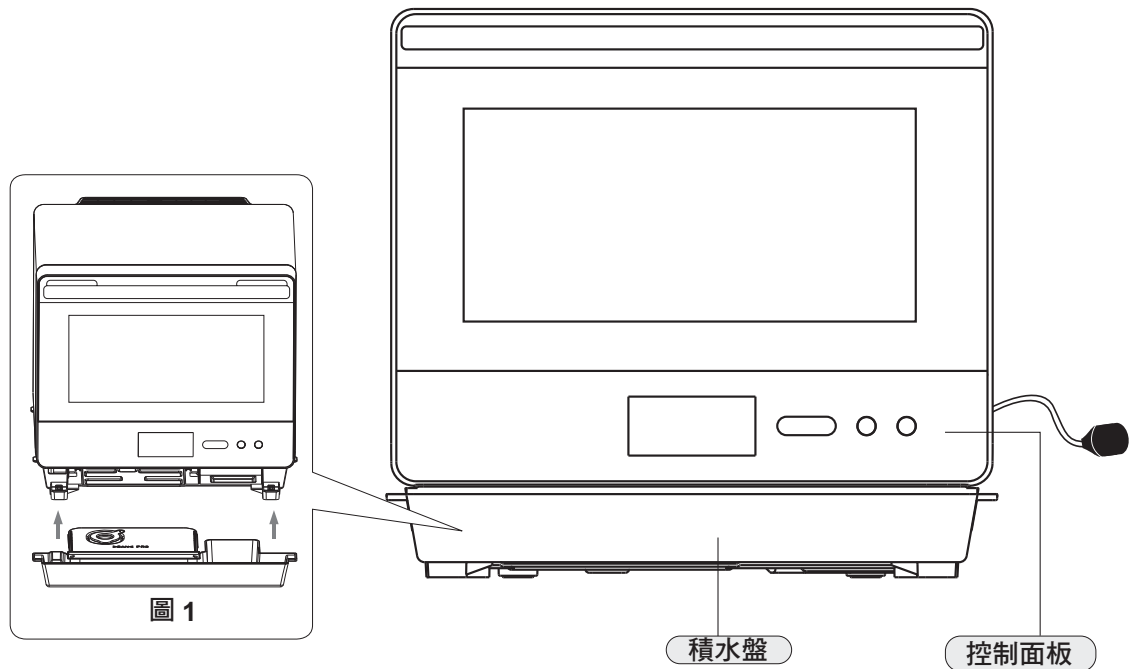
1. 所有食物烹調務必使用波浪型金屬盤，食物不能直接放在爐腔底部。
2. 波浪型金屬盤請務必插入凸軌中使用。
3. 進行常規烹調時，波浪型金屬盤建議放置下層凸軌使用。
4. 根據烹調的食物和使用的功能不同，可配合使用合適的耐高溫容器或鋁箔、烘焙紙等。
5. 烹調結束後，以隔熱手套取出，以免燙傷。
6. 取放時勿在門玻璃上拖動，以免損壞門玻璃。
7. 波浪型金屬盤最大放置重量為 3 千克（包括食物和餐具）。

附注：

1. 圖示僅供參考，請以實物為準。
2. 本產品附件為波浪型金屬盤 1 個，說明書及相關產品介紹中涉及的其它烹調用具需自行購買。

# 功能指示

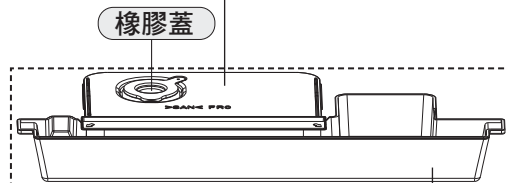
(繼續)



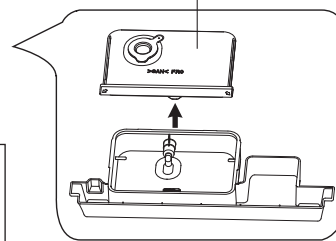
中文

## 水箱

1. 水箱的最大滿水位為 800 毫升。加水至 800 刻度處。
2. 請使用蒸餾水，避免使用礦泉水。
3. 水箱加滿水後，將橡膠蓋上。



## 水箱蓋



## 一體式水箱

1. 水箱和積水盤為一體式。
2. 使用前請務必安裝一體式水箱，先從包裝箱中取出一體式水箱，再如圖 1 所示，裝入本產品下方位置。
3. 拆除一體式水箱積水盤時，雙手握住積水盤兩側凸出部位，輕輕地拉出。
4. 請經常清洗一體式水箱。
5. 請確認一體式水箱是否安裝到位，以避免漏水現象。
6. 請不要使用自動洗碗機來清洗一體式水箱。

注：拆除一體式水箱時，可能有少許水從底板底部排水口滴落，建議待爐腔冷卻後，再拆除一體式水箱。

## 積水盤



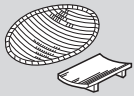


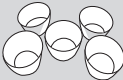
1. 積水盤是用來收集本產品在烹調過程中滴出的多餘的水滴。
2. 每次使用完後請及時清除積水盤內的積水並清洗乾淨。

附注：

1. 圖示僅供參考，請以實物為準。

# 烹調用具的選擇

| 容器的種類   | 烘焗、發酵<br>蒸氣烘焗 | 蒸氣 |
|---|---------------|----|
| 波浪型金屬盤<br>                                   | ✓             | ✓  |
| 耐熱性玻璃容器<br>                                  | ✓             | ✓  |
| 不耐熱性玻璃容器<br><br>注：發酵可使用。                     | ✗             | ✗  |
| 耐熱性塑料容器<br>                                  | ✗<br>注：發酵可使用。 | ✓  |
| 不耐熱性塑料容器<br><br>注：發酵可使用。                   | ✗             | ✗  |
| 陶瓷·瓷器<br><br>注：內側有彩圖的容器，可能會引起顏色剝落現象，請不要使用。 | ✗             | ✓  |

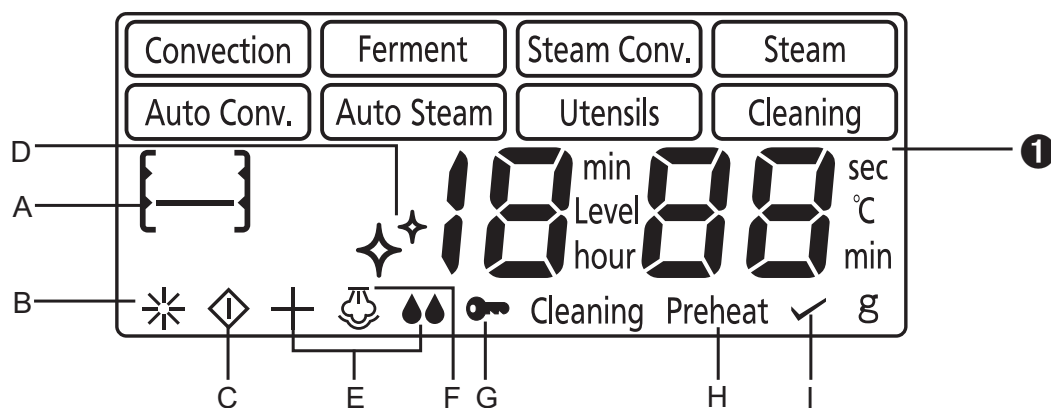
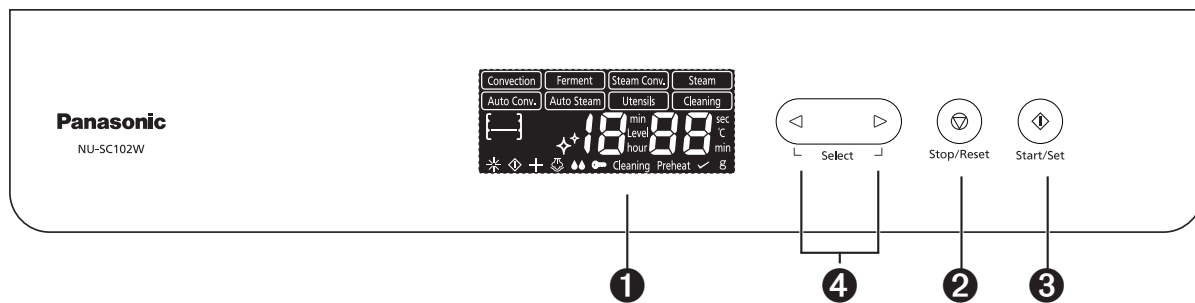
| 容器的種類  | 烘焗、發酵<br>蒸氣烘焗 | 蒸氣                             |
|--|---------------|--------------------------------|
| 漆器<br>  | ✗             | ✗                              |
| 鋁等的金屬容器<br><br>注：金屬容器的把手是樹脂材料的，不能使用。              | ✗             | ✗<br>注：易生銹金屬容器不能使用。            |
| 木·竹·紙制容器<br><br>注：經耐熱加工處理且明確標注耐熱溫度高於設定溫度的紙質容器可使用。 | ✗             | ✗<br>注：木·竹制容器及經過耐熱加工處理的紙製品可使用。 |
| 微波爐專用保鮮紙<br><br>注：① 保鮮紙遇到高溫會熔化。<br>② 發酵可使用。      | ✗             | ✓<br>注：無特別說明時無需使用。             |
| 錫紙<br>(即家用錫紙)<br>                               | ✓             | ✓                              |
| 耐高溫矽膠容器<br>                                     | ✓             | ✓                              |

附注：

1. 所有食物烹調務必使用附件。
2. 烹調結束後務必使用隔熱手套，避免燙傷。
3. 預熱階段爐腔內不放置附件或其他容器。



# 控制面板



## ❶ 顯示窗：

- A: 附件放置位置
- B: 運作圖標  
(此標記在正常運行過程中呈旋轉狀態)
- C: 開始圖標
- D: 蒸氣系統清潔功能、檸檬酸清洗功能圖標
- E: 加滿水圖標
- F: 一按蒸氣功能圖標
- G: 兒童安全鎖
- H: 預熱圖標
- I: 預熱完圖標

## 功能如下：

- 烘焗 ..... (參見第 11-12 頁)
- 發酵 ..... (參見第 13 頁)
- 蒸氣烘焗 ..... (參見第 14-15 頁)
- 蒸氣 ..... (參見第 16 頁)
- 一按蒸氣設定... (參見第 17 頁)

- 烘焗食譜 .... (參見第 19-20 頁)
- 蒸氣食譜 ..... (參見第 21-22 頁)
- 餐具消毒 ..... (參見第 54 頁)
- 爐腔清潔 ..... (參見第 55-58 頁)

- ❷ 停止 / 取消鍵
- ❸ 開始 / 確定鍵
- ❹ 選擇鍵

中文

# 控制面板

( 繼續 )




- **功能設定**：用於選擇不同的功能。
- **時間設定 \***：用於設定各功能烹調所需的時間。
- **食譜 / 爐腔清潔設定**：用於在烘焗食譜 / 蒸氣食譜 / 爐腔清潔功能裡選擇您所需的食譜或功能。
- **重量 / 份數設定**：用於設定烘焗食譜 / 蒸氣食譜所需的重量 / 份數。
- **溫度設定**：用於設定烘焗、發酵和蒸氣烘焗的溫度。  
注：為確保產品各部件的可靠性，本產品在冷卻狀態下使用 200°C 以上進行烹調時，達到設定溫度後保持約 8 分鐘，烘焗溫度會逐步下降至 200°C；連續使用 200°C 以上進行烹調，上述時間會進一步縮短，但這並不會影響所烹調食物的效果。  
\* 長按 ◀ ▶，可快進或快退。

中文

蜂鳴器聲訊號：

| 蜂鳴次數        | 結果                            |
|-------------|-------------------------------|
| 無聲音         | 設定未被接收或不能接收                   |
| 一次          | 接收設定                          |
| 二次          | 在烹調過程中提示需對食物翻轉、攪拌、重新擺放位置或錯誤提示 |
| 三次          | 手動食譜預熱完成後                     |
| 持續一段時間的長蜂鳴聲 | 預設食譜預熱完成後                     |
| 五次          | 整個烹調程序完成後                     |

附注：

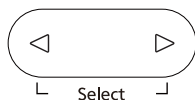
1. 圖示僅供參考，請以實物為準。
2. 如果您設置完烹調程序後，沒有進行任何操作，包括打開或關閉爐門，6 分鐘之後，電腦程序將自動取消本次設置，恢復到 “” 的狀態或進入待機模式。再次使用本產品，程序預設顯示最近一次使用的功能。

# 烘焗設定

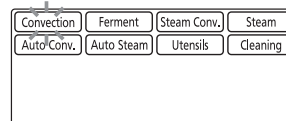
烘焗可設定從 100°C 到 230°C 範圍內的不同溫度。它適用於烘焗肉類、魚類以及烘焙蛋糕、薄餅之類的西點。把食物放在附件上，選擇合適的溫度和時間後即可開始烹調。如果擔心烤色不均勻，請在加熱途中重新調整食物位置或旋轉附件。

無需預熱時：

1



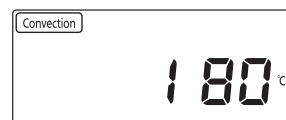
將食物放在波浪型金屬盤上，放入下層凸軌。按【選擇】鍵選擇烘焗（無需預熱）。



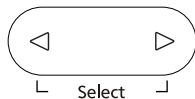
2



按【確定】鍵，確定您所選的烘焗模式（無需預熱）。



3



按【選擇】鍵設置您所需烹調的溫度。

（可設定的溫度範圍為 100°C - 230°C。默認溫度為 180°C。）

例如：選擇 230°C



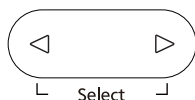
4



按【確定】鍵，確定所選的溫度。



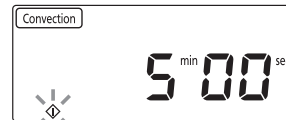
5



按【選擇】鍵設置您所需烹調的時間。

（最大設定時間為 1 小時 30 分鐘）

例如：選擇 5 分鐘

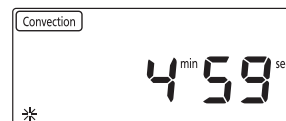


6



按【開始】鍵，顯示窗開始倒數計時。

（烹調過程中可以根據需要改變烹調時間。按【選擇】鍵增加或減少烹調時間。可以以 1 分鐘為單位來逐漸增加或減少。最長 10 分鐘。）



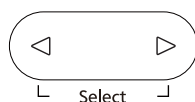
中文

# 烘焙設定

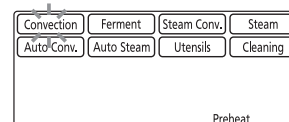
(繼續)

需要預熱時：

1



按【選擇】鍵選擇烘焙模式  
(需要預熱)。

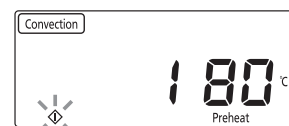


2

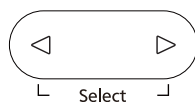


Start/Set

按【確定】鍵，確定您所選的  
烘焙模式 (需要預熱)。

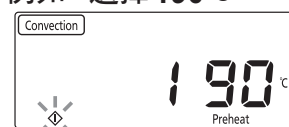


3



按【選擇】鍵設置您所需烹調  
的溫度。  
(可設定的溫度範圍為 100°C -  
230°C。默認溫度為 180°C。)

例如：選擇 190°C



4



Start/Set

按【開始】鍵，開始預熱。  
(預熱過程中，您可通過按【選擇】  
鍵來改變您所選的預熱溫度。)

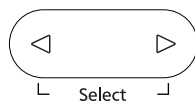


5

預熱結束後會發出三次蜂鳴聲，  
顯示窗顯示“✓”表示預熱完，  
打開爐門快速將附件連同食物  
放入下層凸軌。

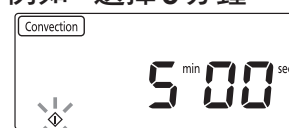


6



按【選擇】鍵設置您所需烹調  
的時間。  
(最大設定時間為 1 小時 30 分鐘)

例如：選擇 5 分鐘

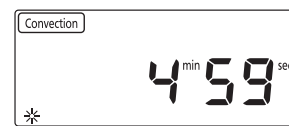


7



Start/Set

按【開始】鍵，顯示窗開始倒  
數計時。  
(烹調過程中可以根據需要改變烹  
調時間。按【選擇】鍵增加或減少烹  
調時間。可以以 1 分鐘為單位來逐  
漸增加或減少。最長 10 分鐘。)



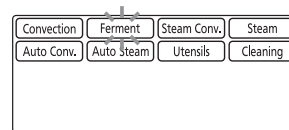
# 發酵設定

發酵模式有兩種溫度選擇，30°C 和 40°C。30°C 適用於歐式麵包、以及高油類麵團發酵，如法包、丹麥麵包麵團。40°C 適用於普通麵團發酵，如中式麵點、薄餅餅底等麵團。

1



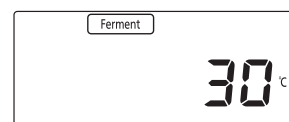
將需要發酵的食物放在容器內，然後將容器放在波浪型金屬盤上，或將食物直接放在波浪型金屬盤上，放入下層凸軌。按【選擇】鍵選擇發酵。



2



按【確定】鍵，確定所選的發酵。

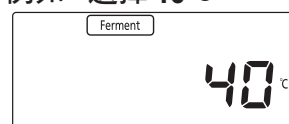


3



按【選擇】鍵選擇所需發酵的溫度。

例如：選擇 40°C

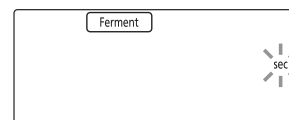


(可設定 30°C、40°C，默認為 30°C)

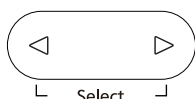
4



按【確定】鍵，確定所選的溫度。

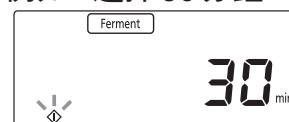


5



按【選擇】鍵設置您所需烹調的時間。

例如：選擇 30 分鐘

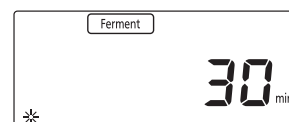


(最大設定時間為 12 小時)

6



按【開始】鍵，顯示窗開始倒數計時。



(烹調過程中可以根據需要改變烹調時間。按【選擇】鍵增加或減少烹調時間。可以以 1 分鐘為單位來逐漸增加或減少。最長 10 分鐘。)

附注：

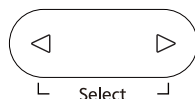
1. 本產品內的溫度會因食物與室溫的不同而改變，請根據發酵狀態調節發酵的時間。
2. 當爐腔溫度或室溫大於設定的發酵溫度時，食物的發酵效果可能會受影響，顯示窗會自動顯示“U50”。請待爐腔溫度或室溫降低，“U50”消失後再進行發酵操作，或將食物置於室溫進行發酵。
3. 使用發酵功能時如需要蒸氣，可以選用一按蒸氣功能，參考第 17 頁。

# 蒸氣烘焗設定

此模式是蒸氣和烘焗相結合的一種加熱方式，即在烘焗的過程中噴射蒸氣，使蛋糕等更加蓬鬆、肉質更加多汁。如果擔心烤色不均勻，請在加熱途中重新調整食物位置或旋轉附件。

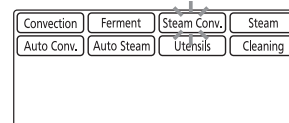
無需預熱時：

1



將食物放在波浪型金屬盤上，放入下層凸軌。按【選擇】鍵選擇蒸氣烘焗模式(無需預熱)。

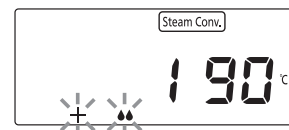
注：每次使用前，請在水箱裡加滿水。



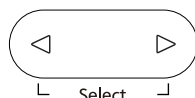
2



按【確定】鍵，確定所選的蒸氣烘焗模式(無需預熱)。



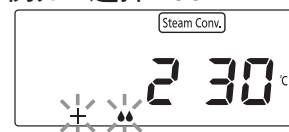
3



按【選擇】鍵設置您所需烹調的溫度。

(可設定的溫度範圍為 190°C - 230°C。默認溫度為 190°C。)

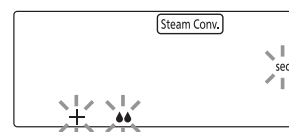
例如：選擇 230°C



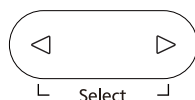
4



按【確定】鍵，確定您所選的溫度。



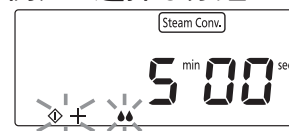
5



按【選擇】鍵，設置您所需烹調的時間。

(最大設定時間為 1 小時)

例如：選擇 5 分鐘

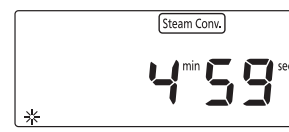


6



按【開始】鍵，顯示窗開始倒數計時。

(烹調過程中可以根據需要改變烹調時間。按【選擇】鍵增加或減少烹調時間。可以以 1 分鐘為單位來逐漸增加或減少。最長 10 分鐘。)

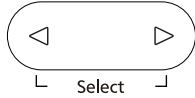


# 蒸氣烘焗設定

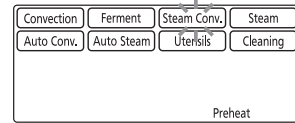
(繼續)

需要預熱時：

1



按【選擇】鍵選擇蒸氣烘焗模式（需要預熱）。

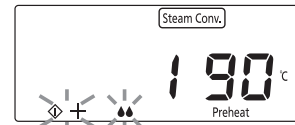


注：每次使用前，請在水箱裡加滿水。

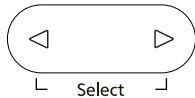
2



按【確定】鍵，確定所選的蒸氣烘焗模式（需要預熱）。



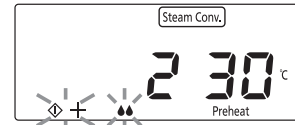
3



按【選擇】鍵設置您所需烹調的溫度。

（可設定的溫度範圍為 190°C - 230°C。默認溫度為 190°C。）

例如：選擇 230°C

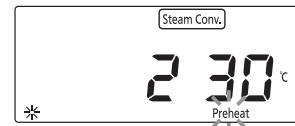


4



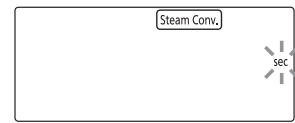
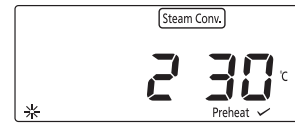
按【開始】鍵，開始預熱。

（預熱過程中，您可通過按【選擇】鍵來改變您所選的溫度。）



5

預熱結束後會發出三次蜂鳴聲，顯示窗顯示“✓”表示預熱完，打開爐門快速將波浪型金屬盤連同食物放入下層凸軌。



6



按【選擇】鍵設置您所需烹調的時間。

（最大設定時間為 1 小時）

例如：選擇 5 分鐘

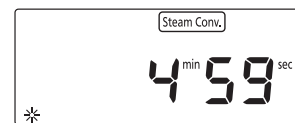


7



按【開始】鍵，顯示窗開始倒數計時。

（烹調過程中可以根據需要改變烹調時間。按【選擇】鍵增加或減少烹調時間。可以以 1 分鐘為單位來逐漸增加或減少。最長 10 分鐘。）

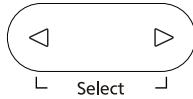


中  
文

# 蒸氣設定

蒸氣適合烹調各種中式麵點、蔬菜、海鮮、肉類等食物。用蒸氣蒸煮，保留濕潤鬆軟，如蔬菜或海鮮類等。此外也可以加熱罐頭或真空食品包。

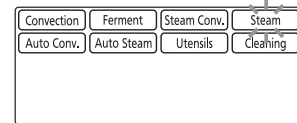
1



將食物放在波浪型金屬盤上，或者將食物放入耐熱盤後再放在波浪型金屬盤上，放入下層凸軌。

按【選擇】鍵選擇蒸氣。

例如：選擇蒸氣



注：每次使用前，請在水箱裡加滿水。

2

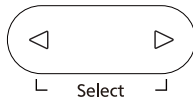


Start/Set

按【確定】鍵，確定所選蒸氣模式。



3



按【選擇】鍵設置您所需烹調的時間。

(最大設定時間為1小時)

例如：選擇5分鐘



4



Start/Set

按【開始】鍵，開始烹調。  
顯示窗開始倒數計時。



附注：

1. 每次使用前，應在水箱裡加滿水。水箱的滿水位是 800 毫升。
2. 顯示窗示意圖中“\*”表示該圖標為閃爍狀態。




# 一按蒸氣設定


此模式可以在烘焗、發酵烹調過程中追加蒸氣（最多可以追加 3 分鐘）。烹調過程中加入蒸氣能提高腔體濕度，從而使甜點類食物表面更鬆軟、肉類食物表面保持濕潤。發酵初期使用蒸氣可以提高腔體濕度，更有利於麵團發酵。

例如：在烘焗途中追加 1 分鐘蒸氣。

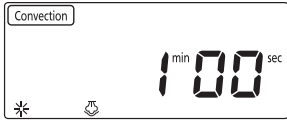
**1** 烘焗進行中。



---


**2**  按住此鍵 2 秒鐘，顯示窗顯示追加蒸氣 1 分鐘。

Start/Set



---

**3** 如果您想追加 3 分鐘蒸氣，請在第二步驟出現後的 3 秒鐘內再按 2 次鍵，顯示窗顯示加蒸氣 3 分鐘。  
（按三次時間將會變成 0。若想要重新設置時間請重複以上步驟。）



中  
文

在料理中使用“一按蒸氣”的竅門：

**烘焗：**

做泡芙、麵包等料理時，在預熱之後，加熱開始時立即噴入蒸氣；做蛋糕時，在預熱之後，加熱時間過半時噴入蒸氣。

**發酵：**

做包點、法式麵包等料理時，在發酵初期噴入蒸氣。

**附注：**

1. 每次使用前，應在水箱裡加滿水。
2. 在烘焗的預熱階段，不能使用此功能。
3. 使用“一按蒸氣”功能，原來設定的烘焗、發酵的手動料理時間仍在倒數計時。

# 兒童安全鎖設定 / 取消

此模式可防止兒童胡亂啟動產品，免生意外。設定後僅對操作鍵鎖定，與門的開閉無關。請在顯示窗呈現“0”狀態時進行設定。

設定兒童安全鎖：



Stop/Reset

按 3 次，窗口顯示 。



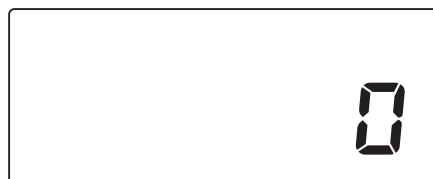
中文

取消兒童安全鎖：



Stop/Reset

按 3 次，窗口顯示 “0”。



附注：

操作需在 10 秒鐘內完成。

# 預設食譜 - 烘焙食譜設定

此模式為您設定了多個常用食譜不同份量的程序。按提示操作，無需對功能、溫度和時間進行設定，即可自動完成烹調。按【選擇】鍵時，顯示窗會顯示相對應的食譜序號。

第 1、3 個食譜，操作方法如下：

|          |   |   |   |
|----------|---|---|---|
| <b>1</b> |    | 按【選擇】鍵，選擇烘焙食譜。                                  |                        |
| <b>2</b> |    | 按【確定】鍵，確定您所選擇的烘焙食譜。                             |                        |
| <b>3</b> |    | 按【選擇】鍵，選擇您所需烹調的食譜序號。                            | 例如：選擇第 3 個食譜“烤蕃薯”<br> |
| <b>4</b> |  | 按【確定】鍵，確定您所需烹調的食譜序號。                            |                      |
| <b>5</b> |  | 按【選擇】鍵，設置您所需烹調的重量。                              | 例如：400 克<br>         |
| <b>6</b> |  | 按【開始】鍵，開始預熱。                                    |                      |
| <b>7</b> |  | 預熱結束後會發出長蜂鳴聲，顯示窗顯示“✓”表示預熱完，快速將波浪型金屬盤連同食物放入下層凸軌。 |                      |

中文

# 預設食譜 - 烘焗食譜設定 (繼續)

8



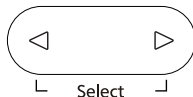
Start/Set

按【開始】鍵，顯示窗開始倒數計時。



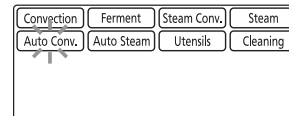
第 2、4-7 個食譜，操作方法如下：

1



Select

按【選擇】鍵，選擇烘焗食譜。

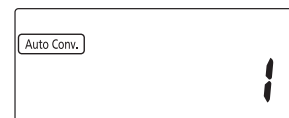


2



Start/Set

按【確定】鍵，確定您所選擇的烘焗食譜。



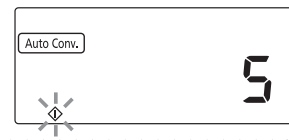
3



Select

按【選擇】鍵，選擇您所需烹調的食譜序號。

例如：選擇第 5 個食譜“烤曲奇”

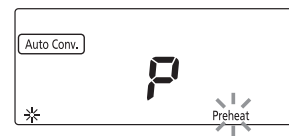


4



Start/Set

按【開始】鍵，開始預熱。  
注：如選擇第 7 個食譜自製薄餅，放入麵團，按【開始】鍵開始發酵，聽到蜂鳴聲後，取出麵團，再按【開始】鍵開始預熱。



5

預熱結束後，會發出長蜂鳴聲，顯示窗顯示“✓”表示預熱完，快速將波浪型金屬盤連同食物放入下層凸軌。



6




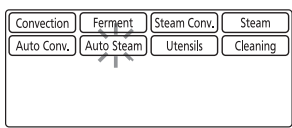

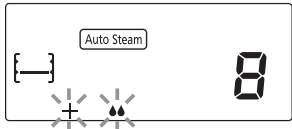
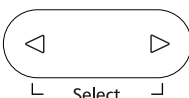
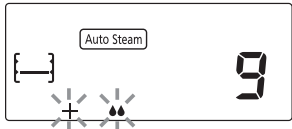

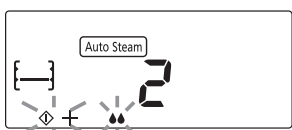
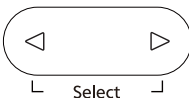
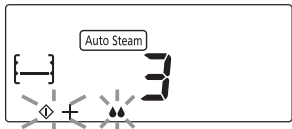

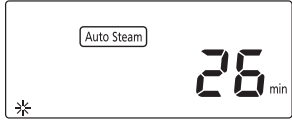
Start/Set

按【開始】鍵，顯示窗開始倒數計時。



# 預設食譜 - 蒸氣食譜設定

第 8、9、12 個食譜，操作方法如下：

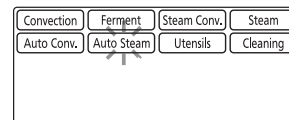
|          |   |                       |  |
|----------|---|-----------------------|--|
| <b>1</b> |    | 按【選擇】鍵選擇蒸氣食譜。         |                       |
| <b>2</b> |    | 按【確定】鍵，確定您所選擇的蒸氣食譜。   |                       |
| <b>3</b> |    | 按【選擇】鍵，選擇您所需烹調的食譜序號。  | 例如：選擇第 9 個食譜“茶碗蒸”<br> |
| <b>4</b> |   | 按【確定】鍵，確定您所需烹調的食譜序號。  |                      |
| <b>5</b> |  | 按【選擇】鍵，設置您所需烹調的重量或份數。 | 例如：3 人份<br>         |
| <b>6</b> |  | 按【開始】鍵，顯示窗開始倒數計時。     |                     |

中文

# 預設食譜 - 蒸氣食譜設定 (繼續)

第 10、11、13、14 個食譜，操作方法如下：

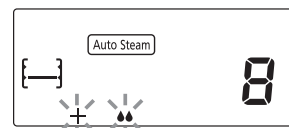
**1** 按【選擇】鍵選擇蒸氣食譜。



**2** 按【確定】鍵，確定您所選擇的蒸氣食譜。



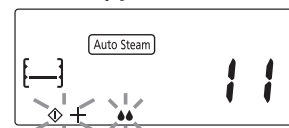
Start/Set



**3** 按【選擇】鍵，選擇您所需烹調的食譜序號。



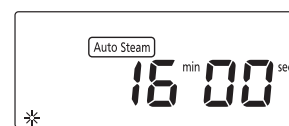
例如：選擇第 11 個食譜“蒸急凍食物”



**4** 按【開始】鍵，顯示窗開始倒數計時。



Start/Set



# 預設食譜設定及食譜

| 編號  | 食譜          | 重量 / 份數       |       |       |       | 附件 | 位置  | 參考頁數   |
|-----|-------------|---------------|-------|-------|-------|----|-----|--------|
|     |             |               |       |       |       |    |     |        |
| 1   | 蜜汁叉燒        | 200 克         | 400 克 | 600 克 | -     |    | [—] | 第 24 頁 |
| 2*  | 照燒雞翼        | 1 層<br>(12 隻) | -     | -     | -     |    | [—] | 第 24 頁 |
| 3   | 烤蕃薯         | 200 克         | 400 克 | 600 克 | -     |    | [—] | 第 25 頁 |
| 4   | 烤蛋撻         | 1 層<br>(9 個)  | -     | -     | -     |    | [—] | 第 25 頁 |
| 5   | 烤曲奇         | 1 層<br>(20 塊) | -     | -     | -     |    | [—] | 第 26 頁 |
| 6*  | 芝士蛋糕        | 7 吋           | -     | -     | -     |    | [—] | 第 26 頁 |
| 7   | 自製薄餅        | 1 層           | -     | -     | -     |    | [—] | 第 27 頁 |
| 8*  | 蒸魚          | 200 克         | 300 克 | 400 克 | 500 克 |    | [—] | 第 28 頁 |
| 9*  | 茶碗蒸         | 2 人份          | 3 人份  | -     | -     |    | [—] | 第 28 頁 |
| 10* | 蒸包點         | 1 層<br>(9 個)  | -     | -     | -     |    | [—] | 第 29 頁 |
| 11* | 蒸急凍食物       | 1 層<br>(12 個) | -     | -     | -     |    | [—] | 第 30 頁 |
| 12* | 蒸蔬菜         | 200 克         | 300 克 | 400 克 | 500 克 |    | [—] | 第 30 頁 |
| 13* | 蒜蓉扇貝        | 1 層<br>(6 隻)  | -     | -     | -     |    | [—] | 第 31 頁 |
| 14* | 白切雞         | 1000 克        | -     | -     | -     |    | [—] | 第 31 頁 |
| 15* | 清潔 ( 餐具 )   | 餐具清潔          |       |       |       |    |     | 第 54 頁 |
| 16  | 清潔 ( 脫臭 )   | 爐腔清潔          |       |       |       |    |     | 第 55 頁 |
| 17* | 清潔 ( 爐壁 )   |               |       |       |       |    |     | 第 56 頁 |
| 18* | 清潔 ( 蒸氣系統 ) |               |       |       |       |    |     | 第 57 頁 |
| 19* | 清潔 ( 檸檬酸 )  |               |       |       |       |    |     | 第 58 頁 |

注：

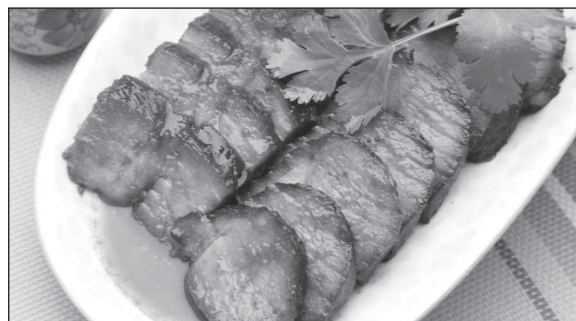
- 帶 “\*” 為使用蒸氣的食譜，務必在烹調前給水箱加滿水。檸檬酸清洗功能請在運行前加入預先調好的清潔劑。
- 本說明書食譜中所提到的調味料僅供參考，實際可根據個人口味進行調整。

# 預設食譜設定及食譜

(繼續)

## 蜜汁叉燒 (200/400/600 克)

1



### 材料

梅頭肉 (或五花肉) ..... 400 克  
清水 ..... 30 毫升  
麥芽糖 (或蜂蜜) ..... 30 克

### 醬料

老抽 ..... 20 克 紅腐乳 ..... 80 克  
五香粉 ..... 2 克 蠔油 ..... 50 克  
生抽 ..... 30 克 幼砂糖 ..... 90 克  
蒜蓉 ..... 10 克 腐乳汁 ..... 35 克

### 容器

波浪形金屬盤 (下層)



### 操作方法

1. 將所有醬料全部倒入碗內，攪拌至完全均勻即成叉燒醬。
2. 梅頭肉洗淨擦乾水分，切成厚度為 3-4 厘米左右的長條。將梅花肉放入密封盒裡 (用叉子戳若干次可更入味)，倒入足夠的叉燒醬 (把肉蓋沒)，充分拌勻，放入雪櫃醃漬 1-2 天。
3. 醃漬好的叉燒肉瀝乾擺放在鋪有錫紙的波浪形金屬盤內。
4. 選擇預設食譜 1 及所需份量，按【開始】鍵，開始預熱。
5. 預熱完成後，將波浪形金屬盤放入下層凸軌，按【開始】鍵，開始烹調。
6. 把麥芽糖和清水攪拌均勻制成糖水。聽到蜂鳴聲後取出叉燒，用毛刷蘸糖水刷在叉燒肉表面並翻面後重新放回，按【開始】鍵，繼續烹調。(中間有兩次蜂鳴)。

注：

1. 本食譜所列材料為 400 克梅頭肉的配比，選擇不同份量請酌情增減材料和調味料。
2. 為保證爐腔內的溫度，刷糖水時建議把爐門關上。

## 照燒雞翼 (12 隻)

2



### 材料

雞翼 ..... 400 克 (12 個)

### 調味料

生抽 ..... 30 克  
蠔油 ..... 30 克  
幼砂糖 ..... 5 克  
麻油 ..... 3 克

### 容器

波浪形金屬盤 (下層)、  
一體式水箱



### 操作方法

1. 雞翼洗淨，用叉子或竹簽在雞翼表面戳幾下。
2. 將雞翼和所有調味料混合在一起，醃 30 分鐘。
3. 波浪形金屬盤上鋪錫紙，將醃漬好的雞翼按 3×4 的方式均勻擺放在金屬盤上。
4. 水箱中加滿水。
5. 選擇預設食譜 2，按【開始】鍵，開始預熱。
6. 預熱完成後，將波浪形金屬盤放入下層凸軌，按【開始】鍵，開始烹調。



# 預設食譜設定及食譜

(繼續)

## 烤蕃薯 (200/400/600 克)

3



### 材料

紅薯.....200 克 (直徑約 3-4 厘米)

### 容器

波浪形金屬盤 (下層)



### 操作方法

1. 紅薯洗淨，擦乾水分，用叉子隨意的在表面戳若干小孔，放在波浪形金屬盤上。
2. 選擇預設食譜 3 及所需份量，按【開始】鍵，開始預熱。
3. 預熱完成後，將波浪形金屬盤放入下層凸軌，按【開始】鍵，開始烹調。

注：  
成品效果會因紅薯大小粗細而有所不同。

## 烤蛋撻 (9 個)

4



### 材料

蛋撻皮..... 9 個

### 蛋撻麵糊

鮮奶油..... 105 克  
牛奶..... 85 克  
低筋麵粉..... 8 克  
幼砂糖..... 30 克  
蛋黃..... 2 個  
煉奶..... 10 克

### 容器

波浪形金屬盤 (下層)



### 操作方法

1. 冷凍蛋撻皮在室溫下放置至自然解凍。
2. 將鮮奶油、牛奶、煉奶、幼砂糖放在小鍋裡用小火加熱，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. 選擇預設食譜 4，按【開始】鍵，開始預熱。
5. 蛋撻按 3×3 的方式均勻排列在波浪形金屬盤上。
6. 預熱完成後，將波浪形金屬盤放入下層凸軌，按【開始】鍵，開始烹調。

中文

# 預設食譜設定及食譜

(繼續)

## 烤曲奇 (20 塊)

5



### 材料

|      |       |
|------|-------|
| 無鹽牛油 | 80 克  |
| 低筋麵粉 | 77 克  |
| 糖粉   | 17 克  |
| 鹽    | 0.3 克 |
| 粟粉   | 17 克  |
| 奶粉   | 10 克  |

### 容器

波浪形金屬盤 (下層)



### 操作方法

1. 無鹽牛油提前取出，室溫軟化，加入糖粉和鹽，用打蛋器攪拌至打發，呈蓬鬆狀。
2. 加入粟粉繼續攪拌至完全融合，再加入過篩的低筋麵粉和奶粉，用橡皮刮刀拌合均勻，制成麵糊備用。
3. 選用 8 齒或 12 齒花嘴，放入裱花袋，將步驟“2”的麵糊裝入裱花袋。
4. 波浪形金屬盤上鋪牛油紙，擠出的麵糊直徑約 2.5 厘米，重約 8-9 克，以 4×5 的方式均勻排列。
5. 選擇預設食譜 5，按【開始】鍵，開始預熱。
6. 預熱完成後，將波浪形金屬盤放入下層凸軌，按【開始】鍵，開始烹調。

## 芝士蛋糕 (7 吋)

6



### 材料

|      |       |      |       |
|------|-------|------|-------|
| 消化餅乾 | 100 克 | 無鹽牛油 | 40 克  |
| 餅底   |       |      |       |
| 蛋糕糊  |       |      |       |
| 乳酪芝士 | 250 克 | 香草莢  | 1/3 根 |
| 幼砂糖  | 90 克  | 全蛋液  | 81 克  |
| 酸忌廉  | 130 克 | 蛋黃   | 27 克  |
| 無鹽牛油 | 33 克  | 粟粉   | 15 克  |

### 容器

7 吋蛋糕模具、波浪形金屬盤 (下層)、一體式水箱



### 操作方法

#### 餅底：

1. 消化餅乾掰成小塊，放入保鮮袋內，用擀麵棍碾壓成細粒。
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面並壓緊，將模具放入雪櫃冰鮮待用。

#### 蛋糕糊：

1. 乳酪芝士和牛油切小塊，放至變軟，剖開香草莢，取香草莢的籽待用。
2. 將乳酪芝士倒入攪拌盆中，加入幼砂糖和香草莢籽，用電動打蛋器打至均勻。
3. 把軟化的牛油和酸忌廉依次加入，每加入一種原料都要攪拌均勻。
4. 混合全蛋液和蛋黃，分 3 次加入，每次加入後都要充分攪拌。
5. 加入過篩的粟粉，用手持打蛋器快速攪拌均勻。
6. 水箱中加滿水。
7. 選擇預設食譜 6，按【開始】鍵，開始預熱。
8. 從雪櫃中取出模具，倒入蛋糕糊，抹平表面，用竹籤挑破表面氣泡。
9. 預熱完成後，將模具放在波浪形金屬盤內，並放入下層凸軌，按【開始】鍵，開始烹調。
10. 烹調結束後取出，放涼，放雪櫃冰鮮 4 小時左右，即可食用。

# 預設食譜設定及食譜

(繼續)

## 自製薄餅 (1 個)

7



### 材料

#### 餅底：

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

#### 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 |

|                   |       |
|-------------------|-------|
| 溫水 (40°C) .....   | 70 毫升 |
| 乾酵母 .....         | 3 克   |
| 幼砂糖 .....         | 1 克   |
| 水牛芝士 (薄餅專用) ..... | 100 克 |
| 番茄醬 .....         | 40 克  |

油 .....

適量 (塗抹用)

### 容器

波浪形金屬盤 (下層)



### 操作方法

1. 乾酵母和 1 克幼砂糖用溫水混合攪拌靜置 5 分鐘，或至表面起一層細密的氣泡。
2. 把餅底原料充分混合，加入酵母水，捏成球狀麵糰。在耐熱容器中塗一層油，放入麵糰，覆上保鮮紙。放置於波浪形金屬盤中央位置，放入下層凸軌。
3. 選擇預設食譜 7，按【開始】鍵，進入發酵程序。聽到提示音後開門把波浪形金屬盤及容器取出後再按【開始】鍵，進入預熱程序。
4. 在桌上撒薄薄一層麵粉，把發酵後的麵糰放置於桌上，用手向四周壓開，並去除其中的空氣。
5. 波浪形金屬盤內鋪牛油紙。用擀麵杖把麵糰成直徑 20 厘米左右的麵餅。把麵餅放在波浪形金屬盤上，調整一下形狀，捏出一圈薄餅邊。
6. 在餅底上戳若干小孔。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。
7. 預熱完成後，將波浪形金屬盤放入下層凸軌，按【開始】鍵，開始烹調。

### 注：

1. 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。
2. 預熱開始後，請在 30 分鐘內將做完的薄餅放入本產品中，否則程序將自動結束。

中文

# 預設食譜設定及食譜

(繼續)

## 蒸魚 (200/300/400/500 克)

8



### 材料

魚 ..... 1 條 (淨重 300 克)  
薑絲 ..... 5 克  
蔥段 ..... 3 克

### 調味料

鹽 ..... 適量  
料酒 ..... 5 克  
蒸魚豉油或生抽 ..... 15 克

### 容器

耐熱淺盤、波浪形金屬盤  
(下層)、一體式水箱



### 操作方法

1. 魚洗淨，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. 耐熱淺盤放在波浪形金屬盤上，放入下層凸軌。
5. 水箱中加滿水。
6. 選擇預設食譜 8 及所需份量，按【開始】鍵，開始烹調。
7. 烹調結束後，取出，淋上蒸魚豉油或生抽即可。

注：

1. 對於肉厚的魚，建議根據實際情況手動追加“蒸氣”的烹調時間。
2. 本食譜所列材料為 300 克的配比，根據魚的不同重量，酌情增減材料和調味料。

## 茶碗蒸 (2/3 人份)

9



### 材料 (2 人份)

雞蛋 ..... 2 個 (約 50 克 1 個)  
溫水 (40 °C 左右) ..... 200 毫升

### 調味料

生抽 ..... 2 克  
料酒 ..... 2 克  
鹽 ..... 適量  
麻油 ..... 幾滴

### 容器

直徑約 23 厘米左右的  
耐熱淺盤、波浪形金  
屬盤 (下層)、一體式水箱



### 操作方法

1. 雞蛋打勻，加入生抽，料酒，鹽，攪拌均勻，再邊攪拌邊倒入溫水後過濾，倒入耐熱淺盤，並去浮沫。
2. 耐熱淺盤放在波浪形金屬盤上，蓋上保鮮紙，放入下層凸軌。
3. 水箱中加滿水。
4. 選擇預設食譜 9 及所需份量，按【開始】鍵，開始烹調。
5. 烹調結束後，取出，滴上幾滴麻油即可。

注：

1. 本食譜所列材料為 2 人份的配比，烹制不同份時請酌情增減材料和調味料。
2. 雞蛋和溫水的配比为 1:2。

# 預設食譜設定及食譜

(繼續)

## 蒸包點 (9 個)

10



### 材料

#### 麵皮：

|                    |        |
|--------------------|--------|
| 中筋麵粉 .....         | 225 克  |
| 乾酵母 .....          | 2.5 克  |
| 幼砂糖 .....          | 12 克   |
| 溫水 (40°C 左右) ..... | 120 毫升 |
| 油 .....            | 5 克    |

#### 餡料：

|            |                              |
|------------|------------------------------|
| 豬肉碎 .....  | 200 克                        |
| 生抽 .....   | 10 克                         |
| 乾香菇 .....  | 40 克<br>(泡發後份量)              |
| 白胡椒粉 ..... | 適量                           |
| 鹽 .....    | 3 克                          |
| 蔥薑水 .....  | 40 克<br>(薑絲和蔥段提前用清水浸泡 30 分鐘) |
| 幼砂糖 .....  | 6 克                          |
| 麻油 .....   | 4 克                          |
| 老抽 .....   | 4 克                          |

### 容器

波浪形金屬盤 (下層)、  
一體式水箱



### 操作方法

#### 內餡：

1. 乾香菇用水浸發，切成細粒，豬肉碎加入除蔥薑水的其他餡料食材，攪拌均勻，分次加入蔥薑水朝一個方向攪拌至肉餡有黏性。

#### 麵皮：

1. 盆內倒入中筋麵粉、幼砂糖、乾酵母、油及溫水，攪拌均勻後揉成光滑的麵糰。
2. 麵糰均勻分成 9 份，擀成中間厚四周薄的圓形片狀。包入 35 克左右的肉餡。
3. 將牛油紙剪成合適的大小墊在包子下，以 3×3 的方式均勻放在波浪形金屬盤上，放入下層凸軌。
4. 水箱中加滿水。
5. 選擇預設食譜 10，按【開始】鍵，開始烹調。
6. 烹調結束後，取出。

#### 注：

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，並使用蒸氣功能手動設置烹調時間。

冊  
文

# 預設食譜設定及食譜

(繼續)

## 蒸急凍食物 (12 個)

11



### 材料

急凍食物 (30-40 克 / 個) .....12 個

### 容器

波浪形金屬盤 (下層)、  
一體式水箱



### 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 的方式均勻放在波浪形金屬盤上，放入下層凸軌。
2. 水箱中加滿水。
3. 選擇預設食譜 11，按【開始】鍵，開始烹調。
4. 烹調結束後，取出。

注：

本菜單適合烹調熟制急凍食物。無需解凍，直接烹調。  
個頭較大的急凍食物請手動追加“蒸氣”的烹調時間。

## 蒸蔬菜 (200/300/400/500 克)

12



### 材料

蔬菜 (青菜，芥蘭等)

### 容器

波浪形金屬盤 (下層)、  
一體式水箱



### 操作方法

1. 蔬菜洗淨，切成合適大小。
2. 將蔬菜放在波浪形金屬盤上，放入下層凸軌。
3. 水箱中加滿水。
4. 選擇預設食譜 12 及所需份量，按【開始】鍵，開始烹調。

注：

此程序僅適合烹調葉類或莖類時蔬。蔬菜放置時盡可能平鋪，避免疊放。

# 預設食譜設定及食譜

(繼續)

## 蒜蓉扇貝 (6 隻)

13



### 材料

|               |                   |
|---------------|-------------------|
| 扇貝 .....      | 6 個 (100 克左右 / 個) |
| 粉絲 .....      | 40 克              |
| 蒜蓉 .....      | 30 克              |
| 蔥花 .....      | 5 克               |
| 紅椒 (切絲) ..... | 2 克               |

### 調味料

|            |      |
|------------|------|
| 油 .....    | 40 克 |
| 料酒 .....   | 15 克 |
| 蒸魚豉油 ..... | 25 克 |

### 容器

波浪形金屬盤 (下層)、  
一體式水箱



### 操作方法

1. 扇貝去泥沙，洗淨，放入碗內加料酒醃漬，去腥味。再將貝殼裡外刷洗乾淨。粉絲用開水漲軟。
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，均勻的擺放在波浪形金屬盤上。
4. 水箱中加滿水。
5. 選擇預設食譜 13，按【開始】鍵，開始預熱。
6. 預熱結束後，將波浪形金屬盤放入下層凸軌，按【開始】鍵，開始烹調。

注：  
肉厚的貝肉需劃幾個刀口。

## 白切雞 (1000 克)

14



### 材料

|          |          |
|----------|----------|
| 整雞 ..... | 約 1000 克 |
|----------|----------|

### 調味料

|          |      |
|----------|------|
| 鹽 .....  | 5 克  |
| 薑 .....  | 50 克 |
| 蔥花 ..... | 5 克  |
| 油 .....  | 5 克  |

### 容器

耐熱淺盤、波浪形金屬盤  
(下層)、一體式水箱



### 操作方法

1. 整雞洗淨去頭去腳，薑磨成薑茸，榨出約 15 克的薑汁，榨過汁的薑茸留用。
2. 先用鹽擦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. 用牛油紙把整個雞身包好，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，將耐熱淺盤放在波浪形金屬盤上，尾部方向朝左側出氣孔位置，放入下層凸軌。
4. 水箱中加滿水。
5. 選擇預設食譜 14，按【開始】鍵，開始烹調。
6. 榨過汁的薑茸和蔥花放入小碗，調入雞汁 (蒸煮後耐熱淺盤內的汁水)，倒入燒熱的油，做成蔥薑油。
7. 待白切雞冷卻後，斬件上碟，吃時蘸蔥薑油。

# 精選食譜

## 翡翠蝦球



### 材料

|       |             |
|-------|-------------|
| 蝦仁    | 250 克       |
| 肥豬肉   | 20 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 |

### 容器

耐熱淺盤、波浪形金屬盤  
(下層)、一體式水箱



### 操作方法

1. 蝦仁挑去蝦線，洗淨，用廚房紙吸乾水分，逐個用刀壓爛，然後用刀背輕輕剁細成蝦蓉。
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，用手朝一個方向攪打上勁。
3. 再加入肥豬肉和麻油，拌勻。
4. 取淺盤，均勻鋪上娃娃菜，每片菜葉上放一片紅蘿蔔片，取 30 克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裝飾。
5. 水箱中加滿水。
6. 將做好的蝦球連同淺盤一起放在波浪形金屬盤上，並放入下層凸軌。選擇【蒸氣】，設置 15-17 分鐘，按【開始】鍵，開始烹調。

## 小籠包



### 材料

|                      |       |
|----------------------|-------|
| <b>內餡：</b>           |       |
| 免治豬肉                 | 130 克 |
| 肉皮凍                  | 100 克 |
| 生抽                   | 3 克   |
| 幼砂糖                  | 6 克   |
| 雞粉                   | 適量    |
| 鹽                    | 適量    |
| 蔥薑水                  | 40 克  |
| (薑絲和蔥段提前用清水浸泡 30 分鐘) |       |
| <b>麵皮：</b>           |       |
| 中筋麵粉                 | 100 克 |
| 水                    | 50 克  |

### 容器

波浪形金屬盤(下層)、  
一體式水箱



### 操作方法

1. 免治豬肉加入生抽、鹽、幼砂糖、雞粉順著一個方向攪拌均勻，分次加入蔥薑水攪拌均勻至起粘性，最後加入切成小丁的肉皮凍，快速拌勻即可。
2. 中筋麵粉分次加水揉搓成雪花狀，和成光滑的麵糰，蓋上保鮮紙，靜置 15 分鐘左右鬆弛。
3. 鬆弛完的麵糰搓成長條，分成 20 等份，每等份 7.5 克左右，擀成中間厚，周圍薄的圓麵皮。
4. 包入 13 克左右的肉餡，均勻捏出 15 條褶子以上。
5. 紗布用水浸濕，擠乾，鋪在波浪形金屬盤上(或將牛油紙裁成 3 厘米左右的正方形)，以 4×5 的方式均勻排列，放入下層凸軌。
6. 水箱中加滿水。
7. 選擇【蒸氣】，設置 9-10 分鐘，按【開始】鍵，開始烹調。
8. 烹調結束後，靜置 1-2 分鐘後取出，即可。



## 豆豉蒸排骨



### 材料

|            |       |
|------------|-------|
| 排骨 .....   | 400 克 |
| 蒜末 .....   | 3 瓣   |
| 薑末 .....   | 3 克   |
| 紅燈籠椒 ..... | ¼ 只   |
| 蔥花 .....   | 適量    |

### 調味料

|           |      |
|-----------|------|
| 乾豆豉 ..... | 15 克 |
| 料酒 .....  | 3 克  |
| 生抽 .....  | 15 克 |
| 幼砂糖 ..... | 15 克 |
| 油 .....   | 10 克 |
| 鹽 .....   | 適量   |

### 容器

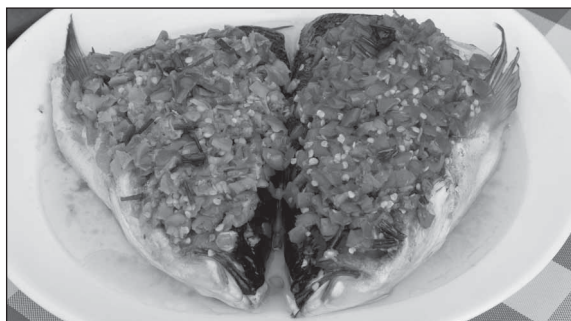
耐熱淺盤、波浪形金屬盤  
(下層)、一體式水箱



### 操作方法

1. 排骨冷水洗淨，瀝乾放入碗中備用。紅燈籠椒切成小粒備用。
2. 中火加熱炒鍋中的油至 5 成熱，放入蒜末、薑末、乾豆豉迅速翻炒至散發出香味。
3. 將炒好的材料放入裝有排骨的碗中，加入紅燈籠椒粒、料酒、生抽、幼砂糖、鹽攪拌均勻，醃漬 15-30 分鐘。
4. 將醃漬好的排骨平鋪在耐熱淺盤裡，撒上蔥花。放在波浪形金屬盤上，放入下層凸軌。
5. 水箱中加滿水。
6. 選擇【蒸氣】，設置 35-40 分鐘，按【開始】鍵，開始烹調。

## 剁椒魚頭



### 材料

|           |             |
|-----------|-------------|
| 魚頭 .....  | 1 個 (600 克) |
| 薑絲 .....  | 5 克         |
| 剁椒醬 ..... | 80 克        |
| 蔥段 .....  | 5 克         |

### 調味料

|          |      |
|----------|------|
| 料酒 ..... | 15 克 |
| 鹽 .....  | 適量   |

### 容器

耐熱淺盤、波浪形金屬盤  
(下層)、一體式水箱



### 操作方法

1. 魚頭洗淨，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. 將耐熱淺盤放在波浪形金屬盤上，放入下層凸軌。
4. 水箱中加滿水。
5. 選擇【蒸氣】，設置 20-22 分鐘，按【開始】鍵，開始烹調，烹調結束後，靜置一分鐘後即可。

## 白菜肉卷



### 材料

大白菜葉..... 10片(約 250克)  
小蔥..... 10根

### 內餡：

雞胸肉..... 250克  
蝦仁..... 125克  
紅蘿蔔..... 40克  
蔥花..... 10克  
蠔油..... 10克  
生抽..... 15克  
鹽..... 3克  
白胡椒粉..... 適量  
粟粉..... 適量  
麻油..... 5克

### 容器

耐熱淺盤、波浪形金屬盤  
(下層)、一體式水箱



### 操作方法

1. 雞胸肉剁成蓉；蝦仁去蝦線、洗淨，用廚房紙吸乾水分，逐個用刀壓爛，再用刀背剁成蝦蓉。
2. 紅蘿蔔切米粒大小，混合雞蓉和蝦蓉，加入內餡中剩餘調味料，攪拌均勻成肉餡。
3. 大白菜葉去除根部，留約 15 厘米長。燒一鍋開水，將白菜葉焯水至軟，然後撈出浸入涼水降溫，瀝乾備用。
4. 鋪開一張白菜葉，放 45 克肉餡，從底部開始卷成白菜卷，用一根小蔥綁住。重複以上操作，完成 10 個白菜卷。
5. 將白菜卷平鋪在耐熱淺盤內，放在波浪形金屬盤上，放入下層凸軌。
6. 水箱中加滿水。
7. 選擇【蒸氣】，設置 16-17 分鐘，按【開始】鍵，開始烹調。
8. 烹調結束後，靜置 2 分鐘後再取出。

## 香菇肉碎蒸蛋



### 材料

鮮香菇..... 8朵(250克左右)  
免治豬肉..... 120克  
鵪鶉蛋..... 8個  
蔥花..... 適量

### 調味料

鹽..... 適量  
雞粉..... 適量  
料酒..... 2克  
油..... 5克  
白胡椒粉..... 適量  
麻油..... 5克  
蔥末..... 2克  
薑末..... 2克  
生抽..... 5克  
老抽..... 3克

### 容器

耐熱淺盤、波浪形金屬盤  
(下層)、一體式水箱



### 操作方法

1. 香菇洗淨去蒂，免治豬肉放調味料攪拌均勻。
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。
3. 肉餡中心位置打入鵪鶉蛋，耐熱淺盤放在波浪形金屬盤上，放入下層凸軌。
4. 水箱中加滿水。
5. 選擇【蒸氣】，設置 17-18 分鐘，按【開始】鍵，開始烹調。
6. 出爐撒上蔥花即可。

## 蒸蝗子



### 材料

蝗子 ..... 500 克

### 調味料

薑絲 ..... 3 克  
蔥段 ..... 3 克  
雪菜汁 ..... 3 湯匙

### 容器

耐熱深碗、波浪形金屬盤  
(下層)、一體式水箱



### 操作方法

1. 蝗子去泥沙、洗淨，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。放在波浪形金屬盤內，放入下層凸軌。
3. 水箱中加滿水。
4. 選擇【蒸氣】，設置 15-16 分鐘，按【開始】鍵，開始烹調。

注：

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，倒在蝗子上即可。
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：

蝗肉味甘鹹、性寒，入心、肝、腎經，具有補陰，清熱，除煩，解酒毒等功效。

## 粉蒸肉



### 材料

五花肉 ..... 350 克  
大米 ..... 75 克  
糯米 ..... 75 克  
茴香 ..... 2 粒  
乾辣椒 ..... 4 根  
花椒 ..... 2 克  
桂皮 ..... 1 塊

### 調味料

老抽 ..... 3.5 克  
生抽 ..... 15 克  
甜麵醬 ..... 5 克  
紅腐乳汁 ..... 15 克  
豆瓣醬 ..... 5 克

### 容器

耐熱淺盤、波浪形金屬盤  
(下層)、一體式水箱



### 操作方法

1. 五花肉切成 0.5 厘米左右的厚片，加調味料醃漬待用。
2. 將剩下的材料一起倒入鍋內，小火加熱乾鍋翻炒至米粒發黃，晾涼後將鍋中全部材料倒入研磨機中打成米粉（最好是小顆粒，不要打成粉末，如果不喜歡桂皮、茴香的小顆粒，可以在打碎前將其挑出）。
3. 醃漬好的肉片裹上薄薄一層米粉，排在耐熱淺盤內，放在波浪形金屬盤上，放入下層凸軌。
4. 水箱中加滿水。
5. 選擇【蒸氣】，設置 1 小時，按【開始】鍵，開始烹調。

注：

自製米粉可以用市售的蒸肉粉代替。

## 蒜泥白肉



### 材料

|            |       |
|------------|-------|
| 帶皮五花肉..... | 300 克 |
| 蒜泥 .....   | 5 瓣   |
| 蔥段 .....   | 3 克   |
| 薑片 .....   | 3 克   |
| 花椒 .....   | 適量    |
| 黃瓜 .....   | 1 根   |

### 調味料

|                 |       |
|-----------------|-------|
| 香醋 .....        | 15 克  |
| 生抽 .....        | 30 克  |
| 鹽 .....         | 適量    |
| 幼砂糖、麻油、辣椒油..... | 各 5 克 |

### 容器

耐熱淺盤、波浪形金屬盤  
(下層)、一體式水箱



### 操作方法

1. 五花肉洗淨，加入蔥段、薑片、花椒和鹽醃漬 10 分鐘。
2. 醃漬好的五花肉放在耐熱淺盤內，放在波浪形金屬盤上，放入下層凸軌。
3. 水箱中加滿水。
4. 選擇【蒸氣】，設置 40-45 分鐘，按【開始】鍵，開始烹調。
5. 蒜泥，加入麻油放置片刻，加香醋、幼砂糖、生抽和辣椒油調勻。
6. 黃瓜洗淨，用刨刀刨成薄片。
7. 烹調結束，取出五花肉。用刀刮淨豬皮表面油污，冷水沖洗乾淨後連皮片成薄片。
8. 按一片五花肉一片黃瓜的順序碼入盤中，最後淋上蒜泥麻油即可。

## 瑤柱蒸金菇



### 材料

|          |       |
|----------|-------|
| 乾瑤柱..... | 20 克  |
| 金菇 ..... | 250 克 |
| 蔥花 ..... | 適量    |
| 薑絲 ..... | 2 克   |

### 調味料

|          |      |
|----------|------|
| 生抽 ..... | 15 克 |
| 幼砂糖..... | 5 克  |
| 油.....   | 5 克  |
| 粟粉水..... | 5 克  |

### 容器

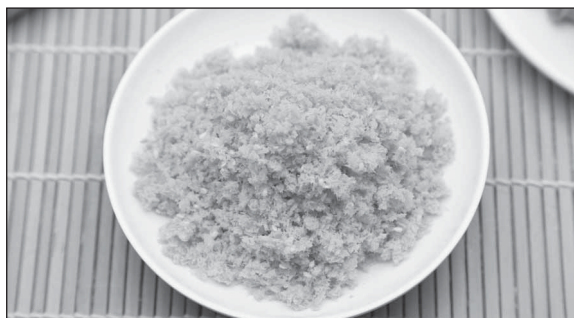
耐熱淺盤、波浪形金屬盤  
(下層)、一體式水箱



### 操作方法

1. 乾瑤柱洗淨後，放入薑絲，浸泡 3-4 小時後撻散備用。
2. 金菇洗淨，切掉老根擺入耐熱淺盤中，表面鋪上乾瑤柱絲。將耐熱淺盤放在波浪形金屬盤上，放入下層凸軌。
3. 水箱中加滿水。
4. 選擇【蒸氣】，設置 10-11 分鐘，按【開始】鍵，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，調入粟粉水勾芡，淋在金菇上，最後撒上蔥花即可上桌。

## 三文魚鬆



### 材料

|         |       |
|---------|-------|
| 三文魚（無骨） | 300 克 |
| 芝麻      | 15 克  |
| 紫菜（可不用） | 適量    |

### 調味料

|     |      |
|-----|------|
| 魚露  | 5 克  |
| 幼砂糖 | 10 克 |

### 容器

耐熱淺盤、波浪形金屬盤  
（下層）、一體式水箱



### 操作方法

1. 三文魚切成 1 厘米左右的片狀，平鋪在耐熱淺盤內，放在波浪形金屬盤上，放入下層凸軌。
2. 水箱中加滿水。
3. 選擇【蒸氣】，設置 8 分鐘，按【開始】鍵，開始烹調。程序結束後，取出晾涼。
4. 波浪形金屬盤上鋪牛油紙，將魚肉盡可能的搗碎拌入調味料，平鋪在波浪形金屬盤內。
5. 選擇【烘焗】（有預熱），設置 110°C，按【開始】鍵，開始預熱。
6. 預熱結束後，將波浪形金屬盤放入下層凸軌，設置 1 小時。一半時間取出攪拌，鋪平後繼續烘烤。
7. 程序結束後，取出略晾涼，放入輔食機內打碎。
8. 粉碎到較小顆粒後加入芝麻混合，重新倒回波浪形金屬盤內。選擇【烘焗】（有預熱），設置 110°C，按【開始】鍵，開始預熱。
9. 預熱完成後，將波浪形金屬盤放入下層凸軌。設置 20-30 分鐘，一半時間取出攪拌，鋪平後繼續烘烤至乾燥即可。晾涼後拌入紫菜碎。

注：

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，再放攪拌機裡粉碎。

## 烤雞



### 材料

|    |              |
|----|--------------|
| 整雞 | 1000 克（去頭去腳） |
| 大蒜 | 5 克（2 瓣）     |

### 調味料

|     |      |
|-----|------|
| 五香粉 | 5 克  |
| 橄欖油 | 15 克 |
| 鹽   | 10 克 |

### 容器

波浪形金屬盤（下層）



### 操作方法

1. 整雞去頭去腳，洗淨擦乾。
2. 大蒜和五香粉放入鉢中搗碎磨勻，加橄欖油調勻成醬料，均勻塗抹在整雞上。
3. 整雞表面均勻撒鹽，不加蓋，雪櫃冷藏風乾 4 小時至隔夜。
4. 醃漬好的雞提前 3 小時從雪櫃取出回溫，表面可以再抹一點橄欖油（配方外）。
5. 選擇【烘焗】（有預熱）180°C，按【開始】鍵，開始預熱。
6. 波浪形金屬盤內鋪錫紙，將整雞放在波浪形金屬盤內，雞胸朝下。預熱完成後，將波浪形金屬盤放入下層凸軌，設置 45-50 分鐘，按【開始】鍵，開始烹調。
7. 30 分鐘後按【停止 / 取消】鍵取出烤盤，將整雞翻面後重新放回，按【開始】鍵，繼續烹調。

注：

1. 乾式鹽漬法採用肉重量 1% 的鹽量，均勻塗抹鹽漬 4 小時以上，肉質有彈性，多汁鮮嫩。
2. 五香粉還可以用紅椒粉、孜然粉替代，或改以大蒜、檸檬皮和迷迭香等。

## 海鮮焗飯



### 材料

米飯 ..... 300 克  
蝦仁 (切丁) ... 70 克  
墨魚 (切丁) ... 70 克  
雜菜 (焯水) ... 70 克  
洋蔥 (切末) ... 50 克  
青椒 (切丁) ... 50 克  
蘑菇 (切片) ..... 60 克 (約 5 個)

### 調味料

橄欖油 ..... 25 克  
胡椒粉 ..... 適量  
鹽 ..... 5 克  
料酒 ..... 10 克  
水牛芝士 ..... 100 克  
白醬：  
牛油 ..... 25 克  
牛奶 ..... 100 克  
麵粉 ..... 10 克

### 容器

焗烤盤 (直徑 22 厘米, 深 5 厘米)、波浪形金屬盤 (下層)



### 操作方法

1. 海鮮 (蝦仁、墨魚) 用料酒醃漬 10 分鐘左右。
2. 鍋中燒開水, 將醃漬後的海鮮下鍋焯 30 秒, 然後迅速撈出瀝乾水分。
3. 鍋中去水燒乾, 小火融化牛油, 加入麵粉慢慢翻炒, 加入牛奶不斷攪拌至濃稠即成白醬, 待用。
4. 另起一鍋, 燒熱橄欖油, 加入洋蔥後炒香, 倒入海鮮, 再加入 3 的白醬, 以及蘑菇、青椒和雜菜翻炒均勻, 加鹽和胡椒粉調味。
5. 米飯平鋪在焗烤盤中, 在米飯上均勻鋪一層薄薄的水牛芝士, 然後將炒好的海鮮蔬菜均勻鋪上, 最後撒剩餘的水牛芝士。
6. 選擇【烘焗】(有預熱) 190°C, 按【開始】鍵, 開始預熱。
7. 預熱完成, 焗烤盤放在波浪形金屬盤上, 並放入下層凸軌, 設置 24-26 分鐘, 按【開始】鍵, 開始烹調。

注：  
如直接使用市售白醬, 可省略第三步。

## 糯米魷魚筒



### 材料

糯米 ..... 100 克  
水 (煮飯用) .... 60 克  
魷魚 ..... 2 條  
乾香菇 (切丁) .. 6 克  
紅蘿蔔 (切丁) .. 30 克  
青豆 ..... 15 克  
香菜 (切末) .... 1 棵

### 調味料

油 ..... 15 克  
胡椒粉 ..... 適量  
鹽 ..... 適量  
料酒 ..... 5 克  
薑汁 ..... 3 克  
表面刷料：  
蠔油 ..... 30 克  
生抽 ..... 30 克  
辣椒粉 ..... 適量

### 容器

耐熱容器、波浪形金屬盤 (下層)、一體式水箱



### 操作方法

1. 糯米洗淨加水浸泡 4 小時以上。乾香菇提前泡發。魷魚洗淨, 加料酒和薑汁醃漬 10 分鐘。表面刷料混合調勻, 待用。
2. 將浸泡過的糯米和水一起倒入耐熱容器, 放在波浪形金屬盤上, 放入下層凸軌。
3. 水箱中加滿水。
4. 選擇【蒸氣】, 設置 35 分鐘, 按【開始】鍵, 開始烹調。烹調結束後, 靜置 5 分鐘後取出, 晾涼。
5. 熱油鍋, 將香菇丁、紅蘿蔔丁和青豆炒熟。加入糯米飯、鹽和胡椒粉翻炒, 起鍋前撒上香菜末拌勻, 即成內餡, 略晾涼。
6. 波浪形金屬盤內鋪錫紙。炒好的內餡裝入魷魚筒裡, 用牙籤封口, 刷料。放在波浪形金屬盤內。
7. 選擇【烘焗】(有預熱), 設置 200°C, 開始預熱。
8. 完成後, 將波浪形金屬盤放入下層凸軌, 設置 25-30 分鐘, 中間取出, 表面刷兩次醬料, 並翻面。烹調結束後取出, 晾涼後切段。

注：  
魷魚烘烤後會縮水, 所以填料的時候不能太滿, 七八分滿就好。

## 烘烤菌菇



### 材料

香菇 (或其它各類菌菇) .. 250 克

### 調味料

橄欖油 ..... 10 克  
生抽 ..... 10 克  
黑胡椒碎 ..... 適量

### 容器

波浪形金屬盤 (下層)



### 操作方法

1. 香菇洗淨，用廚房用紙吸乾水分，加入調味料醃漬 10 分鐘。
2. 波浪形金屬盤內鋪錫紙，菌菇均勻鋪在波浪形金屬盤上。
3. 選擇【烘焗】(有預熱) 設置 220°C，按【開始】鍵，開始預熱。
4. 預熱完成後，將波浪形金屬盤放入下層凸軌，設置 18-20 分鐘，按【開始】鍵，開始烹調。

## 蒜香排骨



### 材料

排骨 ..... 500 克 (10 根)

### 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)  
蒜末 ..... 2 頭  
油 ..... 20 克

### 容器

波浪形金屬盤 (下層)



### 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，將排骨醃漬 4-5 小時。
3. 波浪形金屬盤內鋪錫紙，排列好排骨，爆香的蒜末連同油一起鋪在排骨上，封好錫紙。
4. 選擇【烘焗】(有預熱) 設置 230°C，按【開始】鍵，開始預熱。
5. 預熱完成後，將波浪形金屬盤放入下層凸軌，設置 30-35 分鐘，開始烹調。2/3 時間按【停止 / 取消】鍵，取出錫紙包，角落處剪小口，倒掉多餘的湯汁，繼續烘烤至程序結束。

注：

取出錫紙包倒湯汁時務必小心！避免燙傷。

## 香煎蝦餅



### 材料

|           |       |
|-----------|-------|
| 蝦仁 .....  | 150 克 |
| 肥豬肉 ..... | 10 克  |
| 紅蘿蔔 ..... | 25 克  |
| 杏鮑菇 ..... | 25 克  |

### 調味料

|          |     |
|----------|-----|
| 油 .....  | 5 克 |
| 蔥花 ..... | 5 克 |
| 生抽 ..... | 5 克 |
| 魚露 ..... | 3 克 |
| 鹽 .....  | 適量  |

### 容器

波浪形金屬盤（下層）



### 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、蔥花、鹽、生抽拌勻，醃漬 5 分鐘。
3. 波浪形金屬盤內鋪錫紙，將 1 和 2 混合並攪拌均勻，分成每份 20 克左右，按 3×4 的方式等距平鋪在波浪形金屬盤上，壓扁成餅的形狀。
4. 選擇【烘焗】（有預熱）設置 230°C，按【開始】鍵，開始預熱。
5. 預熱結束後，將波浪形金屬盤放入下層凸軌，設置 16-19 分鐘，按【開始】鍵，開始烹調。

注：

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。

## 孜然烤羊排



### 材料

|          |            |
|----------|------------|
| 羊排 ..... | 4 塊（300 克） |
|----------|------------|

### 調味料

|          |    |
|----------|----|
| 生抽 ..... | 適量 |
| 孜然 ..... | 適量 |

### 容器

波浪形金屬盤（下層）



### 操作方法

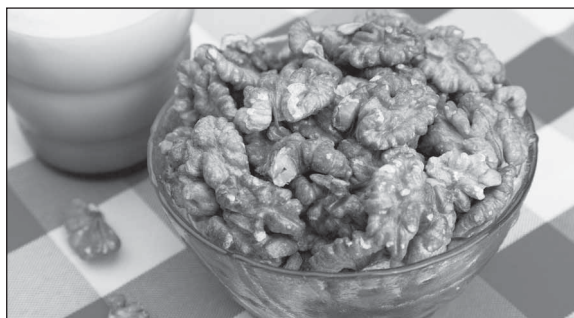
1. 廚房用紙吸乾羊排表面血水。
2. 將調味料拌勻，放入羊排醃漬約 2 小時。
3. 羊排均勻地擺放在鋪有錫紙的波浪形金屬盤內，選擇【烘焗】（有預熱）230°C，按【開始】鍵，開始預熱。
4. 預熱完成後，將波浪形金屬盤放入下層凸軌，設置 9-11 分鐘，按【開始】鍵，開始烹調。
5. 烹調結束後，請儘快取出羊排，並用錫紙包裹，放置 3 分鐘後食用。

注：

建議時間適合烹調 7 分熟羊排。可根據各人喜好調整烹調時間。



## 鹽焗核桃



### 材料

核桃仁..... 300 克

### 調味料

椒鹽或海鹽..... 10 克

### 容器

波浪形金屬盤（下層）



### 操作方法

1. 核桃仁洗淨稍微瀝乾水分，平鋪在波浪形金屬盤上，均勻撒上椒鹽或海鹽。
2. 選擇【烘焗】（有預熱）設置 170°C，按【開始】鍵，開始預熱。
3. 預熱完成後，將波浪形金屬盤放入下層凸軌，設置 20-23 分鐘，按【開始】鍵，開始烹調，四分之三時間後按【停止 / 取消】鍵，取出波浪形金屬盤，充分攪拌核桃後，按【開始】鍵，繼續烹調至結束。

## 自製乳酪



### 材料

|    |       |       |
|----|-------|-------|
| 數量 | 4 杯   | 8 杯   |
| 牛奶 | 475 克 | 950 克 |
| 乳酪 | 60 克  | 120 克 |

### 容器

波浪形金屬盤（下層）



### 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杯內，每杯 130 克左右。
2. 杯子上蓋保鮮紙，放在波浪形金屬盤上，放入下層凸軌。
3. 選擇【發酵】，40°C，設置 5 小時，按【開始】鍵，開始烹調。

### 注：

1. 選擇不同數量，請按比例換算食材。
2. 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。

## 全麥核桃提子麵包



### 材料

|                |            |
|----------------|------------|
| 高筋麵粉 .....     | 175 克      |
| 全麥粉 .....      | 75 克       |
| 乾酵母 (低糖) ..... | 2.5 克      |
| 幼砂糖 .....      | 8 克        |
| 鹽 .....        | 4 克        |
| 水 .....        | 168 克      |
| 提子乾 .....      | 40 克       |
| 熟核桃 .....      | 50 克       |
| 全麥粉 .....      | 適量 (表面裝飾用) |
| 油 .....        | 適量 (塗抹用)   |

### 容器

波浪形金屬盤 (下層)、  
一體式水箱



### 操作方法

1. 提子乾提前用水浸泡，核桃切小粒，待用。
2. 將高筋麵粉、全麥粉、乾酵母和幼砂糖加水攪拌成團後加入鹽繼續揉至擴展階段，加入提子乾和核桃碎揉勻，放入塗抹油的盆中，蓋上保鮮紙。
3. 水箱中加滿水。麵糰連盆放在波浪形金屬盤上，放入下層凸軌，選擇【發酵】30°C，設置 60 分鐘，按【開始】鍵，開始發酵。程序開始後，長按【開始】鍵 2 秒，再按一次，噴 2 分鐘蒸氣，保持爐腔內濕潤。對麵糰進行基礎發酵。

4. 基礎發酵結束後將麵糰取出，均勻分成 2 份，滾圓後蓋保鮮紙鬆弛 20 分鐘。
5. 將鬆弛後的麵糰拍扁，翻面後自上、下各 1/3 處向內折，再將麵糰對折後壓緊封口處，搓成梭子形。
6. 波浪形金屬盤中鋪牛油紙，將整形好的麵糰放入波浪形金屬盤，放入下層凸軌，選擇【發酵】，30°C，設置 30 分鐘，按【開始】鍵。程序開始後，長按【開始】鍵 2 秒，噴 1 分鐘蒸氣，保持爐腔內濕潤。對麵糰進行二次發酵。
7. 程序結束後，麵糰發酵至約 2 倍大，取出麵糰，表面均勻篩上全麥粉，用鋒利的刀劃花紋。
8. 選擇【烘焗】(有預熱) 190°C，按【開始】鍵，開始預熱。預熱完成後，將波浪形金屬盤放入下層凸軌，設置 25 分鐘，按【開始】鍵，開始烘烤。程序開始後，長按【開始】鍵 2 秒，再按一次，噴 2 分鐘蒸氣，程序剩餘 10 分鐘時，按照同樣的方法，再噴 2 分鐘蒸氣。
9. 程序結束後，出爐，立即將麵包移至架子上，晾涼即可。

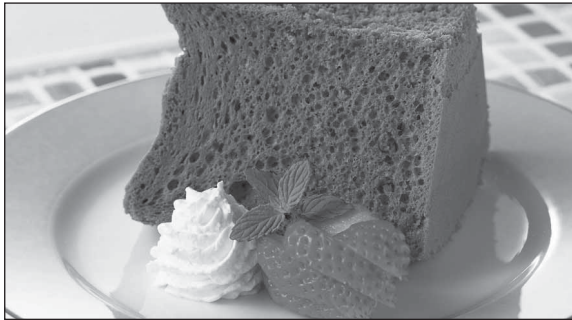
### 注：

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。

### 貼士：

吃剩的麵包，用保鮮紙包緊，冷凍保存。食用時，去除保鮮紙，選擇【烘焗】(有預熱) 180°C，烘烤約 5-6 分鐘。

## 朱古力戚風 (8 吋)



### 材料

|      |            |
|------|------------|
| 蛋黃   | 5 個        |
| 幼砂糖  | 32 克 (蛋黃用) |
| 牛奶   | 67 克       |
| 油    | 50 克       |
| 低筋麵粉 | 67 克       |
| 可可粉  | 25 克       |
| 蛋白   | 5 個        |
| 幼砂糖  | 60 克 (蛋白用) |
| 檸檬汁  | 2 滴        |

### 容器

8 吋戚風蛋糕模具、  
波浪形金屬盤 (下層)



### 操作方法

1. 蛋黃中加入牛奶、油、幼砂糖和可可粉，充分攪拌至幼砂糖融化；然後篩入低筋麵粉，用之字形手法攪拌。(不要畫圈，以免起筋)。
2. 選擇【烘焗】(有預熱) 150°C，按【開始】鍵，開始預熱。
3. 另取一容器，將蛋白加檸檬汁打發，幼砂糖分三次加入。打發到提起打蛋器蛋白呈堅挺的尖角。
4. 用刮刀取 1/3 蛋白霜加入到蛋黃糊中，攪拌均勻，再將蛋黃糊全部倒入到蛋白霜內，以中間切拌方式攪拌均勻，並倒入 8 吋戚風模具內，震出氣泡，放在波浪形金屬盤上。
5. 預熱結束後，將波浪形金屬盤放入下層凸軌，設置 50-55 分鐘，按【開始】鍵，開始烹調。
6. 烹調結束後，取出，震出熱氣，倒扣，冷卻後脫模。

## 蝦仁多士



### 材料

|      |      |
|------|------|
| 切片多士 | 2 片  |
| 水牛芝士 | 40 克 |
| 蝦仁   | 40 克 |
| 墨魚段  | 40 克 |

### 調味料

|     |      |
|-----|------|
| 鹽   | 適量   |
| 薑片  | 5 克  |
| 蔥段  | 5 克  |
| 蕃茄醬 | 20 克 |

### 容器

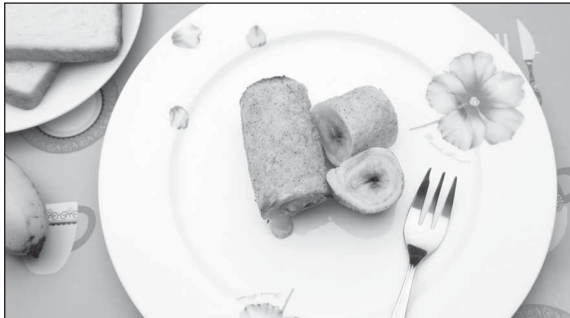
波浪形金屬盤 (下層)



### 操作方法

1. 將蝦仁和墨魚段洗淨，放入鍋中，加入鹽、薑片和蔥段，煮熟。去蔥薑並瀝乾水分。
2. 在切片多士上塗抹蕃茄醬，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。
3. 波浪形金屬盤內鋪牛油紙，切片多士放在波浪形金屬盤上，選擇【烘焗】(有預熱)，設置 220°C，按【開始】鍵，開始預熱。
4. 預熱完成後，將波浪形金屬盤放入下層凸軌，設置 12-13 分鐘，按【開始】鍵，開始烹調。

## 法式肉桂烤香蕉多士卷



### 材料

|               |      |
|---------------|------|
| 香蕉 .....      | 2 根  |
| 切片多士 .....    | 4 片  |
| 碎芝士 .....     | 40 克 |
| 牛油 (切碎) ..... | 適量   |

### A 料:

|           |      |
|-----------|------|
| 蛋液 .....  | 10 克 |
| 幼砂糖 ..... | 5 克  |
| 牛奶 .....  | 15 克 |
| 肉桂粉 ..... | 適量   |

### 容器

波浪形金屬盤 (下層)



### 操作方法

1. 香蕉對半切後去皮備用。切片多士去邊，用擀麵杖壓平，撒上一層碎芝士，把香蕉卷起來 (建議用細長的香蕉，如香蕉比較粗，多士包不住的話，接口處用牙籤固定)。
2. 波浪形金屬盤上鋪牛油紙，將多士香蕉卷放在波浪形金屬盤內，將A料混合後刷在多士表面，並撒上切碎的牛油。
3. 選擇【烘焗】(有預熱) 210°C，按【開始】鍵，開始預熱。
4. 預熱完成後，將波浪形金屬盤放入下層凸軌，設置 10-11 分鐘，按【開始】鍵，開始烹調。

## 杏仁瓦片



### 材料

|            |             |
|------------|-------------|
| 杏仁片 .....  | 50 克        |
| 蛋白 .....   | 25 克        |
| 幼砂糖 .....  | 15 克        |
| 無鹽牛油 ..... | 6 克         |
| 低筋麵粉 ..... | 6 克         |
| 雲呢拿粉 ..... | 0.6 克 (可省略) |

### 容器

波浪形金屬盤 (下層)



### 操作方法

1. 蛋白用手動打蛋器攪散，加入幼砂糖和雲呢拿粉混合均勻。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內，將混合好的杏仁麵糊以每個 14 克左右等距平鋪在上面，盡可能的將麵糊鋪成扁平狀。(太厚影響口感)。
3. 選擇【烘焗】(有預熱) 150°C，按【開始】鍵，開始預熱。
4. 預熱完成後，將波浪形金屬盤放入下層凸軌，設置 24-26 分鐘，按【開始】鍵，開始烹調。

## 無糖鹹味芝士條



### 材料

|           |       |
|-----------|-------|
| 低筋麵粉（過篩）  | 100 克 |
| 芝士粉       | 10 克  |
| 無鹽牛油（切小塊） | 45 克  |
| 車打芝士（切碎）  | 20 克  |
| 冷水        | 15 克  |
| 蛋白        | 1 個   |
| 白芝麻       | 50 克  |

### 容器

波浪形金屬盤（下層）

### 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麵混合物。
2. 車打芝士和冷水依次加入 1. 的油麵混合物中，抓搓成均勻的麵糰狀。
3. 將麵糰放入保鮮袋，用擀麵杖擀成 24×14 厘米的片狀，冷藏約 2 小時後切割成 1.5×14 左右的長條狀麵片。
4. 波浪形金屬盤內鋪牛油紙，在每條麵片上面均勻地刷上蛋白，並裹上芝麻，再扭成麻花狀，橫著平鋪在波浪形金屬盤內。
5. 選擇【烘焗】（有預熱）180°C，按【開始】鍵，開始預熱。
6. 預熱完成後，將波浪形金屬盤放入下層凸軌，設置 22-25 分鐘，按【開始】鍵，開始烹調。

### 貼士：

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

## 焦糖布甸



### 材料

|       |       |
|-------|-------|
| 牛奶    | 120 克 |
| 幼砂糖   | 36 克  |
| 雲呢拿香油 | 0.5 克 |
| 蛋黃    | 72 克  |
| 忌廉    | 180 克 |

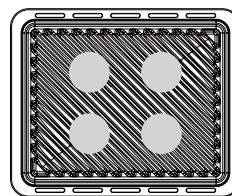
### 容器

布甸模具 4 個（內直徑 7 厘米，高 5 厘米），波浪形金屬盤（下層）

### 操作方法

1. 牛奶、幼砂糖及雲呢拿香油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，加入 1 攪拌後過篩 2 次，製成布甸液。
3. 將準備好的布甸液倒入布丁模具中。每個布甸模具分別蓋上錫紙，並包緊。
4. 選擇【烘焗】（有預熱）100°C，按【開始】鍵，開始預熱。
5. 預熱結束後，布甸模具放在波浪形金屬盤上，放入下層凸軌，設置 1 小時 10 分鐘，按【開始】鍵，開始烘焗。
6. 程序結束後，待布甸冷卻後，放入冰箱冷藏 4 小時以上。
7. 取出後在布甸表面灑一層薄薄的幼砂糖，用噴火槍加熱至糖呈焦糖色，即可享用。

排列方式參照下圖：



## 叉燒酥



### 材料

#### 餡料：

|                        |      |
|------------------------|------|
| 叉燒（切小丁）                | 80 克 |
| （叉燒制作方法可參考“蜜汁叉燒”自動程序。） |      |
| 蠔油                     | 15 克 |
| 生抽                     | 5 克  |
| 幼砂糖                    | 20 克 |
| 清水                     | 30 克 |

#### 粟粉水：

|          |      |
|----------|------|
| 清水       | 40 克 |
| 粟粉       | 5 克  |
| （調制成粟粉水） |      |

#### 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    |
| 全蛋液           | 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      |
| 蛋液   | 適量（表面裝飾用） |
| 熟芝麻  | 適量（表面裝飾用） |

### 容器

波浪形金屬盤（下層）



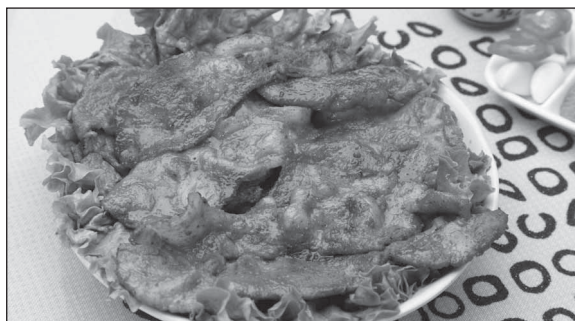
### 操作方法

1. 生抽、蠔油、幼砂糖和 30 克清水入鍋內小火煮開，慢慢倒入粟粉水，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糰。
5. 將油酥皮的所有配料也混合揉成團。
6. 將水油麵糰和油酥麵糰各自等分成 9 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，包好的麵糰收口朝上放在案板上，靜置 15 分鐘。
8. 取一麵糰按扁，擀成長橢圓形，從外往內卷起來，把卷好的麵糰，再次用擀麵杖擀成長橢圓形麵片，並卷起來。
9. 將卷好的麵糰壓扁，擀成自己喜歡的造型，包入 30 克左右的餡料，邊口壓實。
10. 包好的叉燒酥均勻地擺放在鋪有牛油紙的波浪形金屬盤內；選擇【烘焗】（有預熱）180°C，按【開始】鍵，開始預熱。
11. 在叉燒酥表面刷蛋液，再撒上適量的熟芝麻。
12. 預熱完成後，將波浪形金屬盤放入下層凸軌，設置 16-17 分鐘，按【開始】鍵，開始烹調。

### 注：

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”自動程序，制成叉燒包。
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。

## 韓式烤五花肉



### 材料

|     |       |
|-----|-------|
| 五花肉 | 350 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 |

### 容器

波浪形金屬盤（下層）、  
一體式水箱



### 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. 水箱中加滿水。
3. 選擇【蒸氣烘焗】（有預熱）190°C，按【開始】鍵，開始預熱。
4. 波浪形金屬盤上鋪錫紙，將醃漬好的五花肉均勻地平鋪在上面；預熱完成後，將波浪形金屬盤放入下層凸軌，設置 13-14 分鐘，按【開始】鍵，開始烹調。

## 焗烤馬鈴薯



### 材料

|         |          |
|---------|----------|
| 馬鈴薯（去皮） | 380 克    |
| 水牛芝士    | 70 克（切碎） |
| 蛋液      | 25 克     |
| 全脂牛奶    | 50 克     |
| 鮮奶油     | 50 克     |
| 鹽       | 3 克      |
| 煙肉碎     | 30 克     |
| 黑胡椒碎    | 適量       |

### 容器

焗烤盤（直徑 22 厘米，  
深 5 厘米）、波浪形金  
屬盤（下層）、一體式水箱



### 操作方法

1. 將馬鈴薯切片，厚度為 2-3 毫米。
2. 將一半的馬鈴薯片平鋪在焗烤盤中，並撒上一半的芝士，撒上煙肉碎。
3. 再加入剩餘的馬鈴薯片，並鋪上剩餘的芝士。
4. 攪拌蛋液、牛奶、鮮奶油、鹽和黑胡椒碎，均勻倒入容器中。
5. 水箱中加滿水。
6. 選擇【蒸氣烘焗】（有預熱）190°C，按【開始】鍵，開始預熱。
7. 預熱完成，將焗烤盤放在波浪形金屬盤上，放入下層凸軌，設置 28-30 分鐘，按【開始】鍵，開始烹調。

## 照燒雞塊 (4 人份)



### 材料

雞腿肉 (去骨) ..... 400 克 (4 塊)

### 調味料

生抽 ..... 36 克  
水 ..... 30 克  
幼砂糖 ..... 6 克

### 容器

波浪形金屬盤 (下層)、  
一體式水箱



### 操作方法

1. 雞腿肉均勻分成 4 塊，去除多餘的脂肪，肉的厚度不超過 2.5 厘米。
2. 用竹籤或叉子在雞皮上紮孔，防止皮裂開，收縮，也可更入味。
3. 將調味料放入保鮮袋中，雞肉放入調味料醃漬 30 分鐘。中途揉捏幾次，保證醃漬均勻。
4. 水箱中加滿水。
5. 選擇【蒸氣烘焗】(有預熱) 200°C，按【開始】鍵，開始預熱。
6. 波浪形金屬盤上鋪錫紙，雞腿肉 (皮朝上) 以 2×2 的方式平鋪在上面。預熱完成後，將波浪形金屬盤放入下層凸軌，設置 22-25 分鐘，按【開始】鍵，開始烹調。

注：

1. 如果買不到去骨的雞腿肉，可以買雞腿自己去骨。
2. 每塊雞腿肉的份量在 100 克 ± 5 克。

## 和風烤串 (6 串)



### 材料

帶皮雞腿肉 (切成 12 塊) ... 300 克  
蔥白 (切成 3 厘米段) ..... 85 克  
青椒 (切 4 厘米方塊) ..... 90 克

### 調味料

生抽 ..... 50 克  
味啉 ..... 25 克  
幼砂糖 ..... 10 克  
油 ..... 10 克

### 粟粉水：

清水 ..... 10 克  
粟粉 ..... 2 克  
(調制成粟粉水)

### 容器

竹籤、波浪形金屬  
盤 (下層)、一體式水箱



### 操作方法

1. 蔥白切段，用刀在蔥白上劃切口。
2. 用竹籤將材料以青椒、雞肉、蔥白、雞肉的順序串起。
3. 將調味料倒入小鍋中燒開，加入粟粉水，勾芡變得濃稠。
4. 雞肉串放在淺盤內，混合調味料淋在雞肉串上，靜置 15 分鐘，中途翻面，反復塗抹調味汁，使雞肉更入味。
5. 水箱中加滿水。
6. 選擇【蒸氣烘焗】(有預熱) 190°C，按【開始】鍵，開始預熱。
7. 波浪形金屬盤內鋪錫紙，將雞肉串 (皮朝上) 鋪在波浪形金屬盤上面。預熱完成後，將波浪形金屬盤放入下層凸軌，設置 20-22 分鐘，按【開始】鍵，開始烹調。



## 烤羊肉



### 材料

羊肉 ..... 1 塊 (800 克)

### 調味料

鹽 ..... 適量  
孜然 ..... 適量  
白酒 ..... 適量

### 容器

波浪形金屬盤 (下層)、  
一體式水箱



### 操作方法

1. 羊肉加適量鹽，孜然，白酒醃漬 1 小時。如果羊肉厚度超過 10 厘米，請對切成兩塊。
2. 水箱中加滿水。
3. 將羊肉放在鋪有錫紙的波浪形金屬盤上，選擇【蒸氣烘焗】(有預熱) 190°C，按【開始】鍵，開始預熱。
4. 預熱完成後，將波浪形金屬盤放入下層凸軌，設置 50-55 分鐘，開始烹調。

注：  
羊肉不要烤得過熱，7-8 分熟即可，帶有少量淡淡的血水是正常狀態。

## 牛井



### 材料

白飯：  
大米 ..... 200 克  
清水 ..... 200 克  
牛井：  
肥牛片 ..... 200 克  
洋蔥絲 ..... 150 克  
蔥花 ..... 適量

### 調味料

油 ..... 30 克  
生抽 ..... 30 克  
老抽 ..... 2.5 克  
味啉 ..... 30 克  
幼砂糖 ..... 10 克  
清水 ..... 25 克

### 容器

耐熱中碗 2 個、耐熱淺盤、  
波浪形金屬盤 (下層)、  
一體式水箱



### 操作方法

1. 大米洗淨後，瀝乾水份，靜置 5 分鐘，平均倒入 2 個耐熱中碗內，加入 1 比 1 等量的清水。
  2. 碗放在波浪形金屬盤上，放入下層凸軌。
  3. 水箱中加滿水。
  4. 選擇【蒸氣】，設置 30 分鐘，按【開始】鍵，開始烹調。烹調結束後，靜置 5-10 分鐘，即可完成白飯。
  5. 洋蔥絲放入熱油鍋內爆香，加入其他調味料，至洋蔥煮軟。
  6. 選擇【蒸氣烘焗】(有預熱) 190°C，按【開始】鍵，開始預熱。耐熱淺盤內加入肥牛片和煮軟的洋蔥絲及調味汁，放在波浪形金屬盤上，預熱結束後放入下層凸軌，設置 10-11 分鐘，按【開始】鍵，開始烹調。
  7. 將剛出爐的洋蔥肥牛蓋在白飯上，撒蔥花點綴。
- 注：  
將牛肉放在耐熱淺盤時要一片一片擺放，不能過度重疊堆一起，受熱不均會影響牛肉的成熟度。

## 麵糰發酵

### 酵母

酵母在發酵麵糰的制作中，佔有掌握“生殺大權”的重要位置。酵母用量越多，發酵速度越快，反之，則相反；酵母的選擇，也影響著麵包呈現出來的特色風味。

### 水溫

常溫下使用 40°C 的水和麵粉，麵糰溫度在 27°C 左右，此溫度最適宜酵母繁殖；水溫過高，酵母易被燙死，水溫過低，酵母繁殖較慢。

### 糖

使用占麵粉 5% 左右的糖，可以為酵母提供養分，除了調味以外，還可以讓麵糰保有濕潤柔軟的效果；此外，焙烤的著色，糖也功不可沒。

### 鹽

一般 500 克麵粉添加 2-3 克食鹽，對於麵糰筋度的強化、控制發酵、增加風味及焙烤時外觀的上色，都有影響

### 溫度、濕度

一般溫度要求為 28-35°C，不能超過 40°C。濕度在 70-75% 之間，在此環境下是最利於麵糰發酵的。

可以通過提高或降低和麵用的水溫來調節，使用機器揉麵時，室溫超過 25°C 時建議使用冷藏水，低於 25°C 時建議使用常溫水或低於 40°C 的溫水

### 麵糰發酵完成判斷

麵糰體積發酵至兩倍大，且用手指輕輕按壓麵糰，手指離開後不回縮即為成功；用手拍打發酵好的麵糰，觸感蓬鬆，聲音會很空，就像成熟的西瓜，而發酵不足的麵糰，拍打時聲音低沉，觸感也緊實不蓬鬆；發酵成熟後的麵糰內部多氣孔，並散發出酒香味。

### 其他

爐內溫度會因食物與室溫等因素改變，請邊觀察邊調節發酵的時間和溫度。為保證爐腔內的濕度，在發酵初期噴入蒸氣。

### 食材

麵糰 ..... 500 克

### 做法

1. 將揉好的麵糰放入塗抹油脂的容器中，蓋上保鮮紙。
2. 將容器直接放在波浪形金屬盤上，放入下層凸軌。
3. 選擇【發酵】30°C 或 40°C，設定 30 分鐘 -1 小時，按【開始】鍵，程序開始後，長按【開始】鍵 2 秒，再按一次，噴 2 分鐘蒸氣。
4. 結束後，取出，使用。

# 翻熱食譜建議烹調時間

| 烹調項目    | 份量                          | 烹調程序              | 加熱時間         |
|---------|-----------------------------|-------------------|--------------|
| 冰鮮大肉包 * | 130 克 -800 克<br>(1 個 -6 個)  | 蒸氣                | 約 15 - 16 分鐘 |
| 冰鮮燒賣 *  | 325 克 -650 克<br>(6 個 -12 個) | 蒸氣                | 約 16 - 17 分鐘 |
| 冰鮮蔬菜 *  | 500 克                       | 蒸氣                | 約 9 - 10 分鐘  |
| 冰鮮八寶飯 * | 250 克                       | 蒸氣                | 約 23 - 25 分鐘 |
| 冰鮮饅頭 *  | 300 克<br>(8 個 -9 個)         | 蒸氣                | 約 11 - 13 分鐘 |
| 冰鮮米飯 *  | 150 克 -600 克<br>(1 碗 -4 碗)  | 蒸氣                | 約 19 - 20 分鐘 |
| 冰鮮牛角包   | 45 克 -180 克<br>(1 個 -4 個)   | 160 °C 烘焗 (無預熱)   | 約 9 - 10 分鐘  |
| 冰鮮芝士麵包  | 170 克 (1 個)                 | 170 °C 烘焗 (無預熱)   | 約 8 - 10 分鐘  |
| 冰鮮三文治   | 120 克 -480 克<br>(1 個 -4 個)  | 180 °C 烘焗 (無預熱)   | 約 12 - 14 分鐘 |
| 冰鮮炒飯 *  | 400 克                       | 190 °C 蒸氣烘烤 (無預熱) | 約 13 - 15 分鐘 |
| 冰鮮煎餃 *  | 220 克 (12 個)                | 190 °C 蒸氣烘烤 (無預熱) | 約 9 - 10 分鐘  |
| 冰鮮雞翼    | 350 克 (10 個)                | 220 °C 烘焗 (有預熱)   | 約 14 - 15 分鐘 |

注：

1. 帶 “\*” 為使用蒸氣的食譜，務必在烹調前給水箱加滿水。
2. 烹調前，請選擇合適的烘焙紙或鋁箔及耐高溫的烹調用具。
3. 冰鮮指存放溫度為 0-3 °C 之間。

# 常用食譜建議烹調時間

| 烹調項目     | 份量                         | 烹調程序                 | 烹調時間         | 說明  | 附件及位置 |
|----------|----------------------------|----------------------|--------------|---|-------|
| 急凍大肉包 *  | 500 克 (6 個)                | 蒸氣                   | 約 20 - 22 分鐘 | 各類市售急凍大肉包。  | 下層    |
| 急凍蝦餃 *   | 300 克 (12 個)               | 蒸氣                   | 約 11 - 13 分鐘 | 各類市售急凍蝦餃。   | 下層    |
| 蒸三文魚 *   | 300 克 (2 塊)                | 蒸氣                   | 約 12 - 14 分鐘 | 三文魚洗淨擦乾水份，撒少許鹽和白葡萄酒醃漬 15 分鐘。                            | 下層    |
| 蒸急凍糯米雞 * | 320 克 (4 塊)                | 蒸氣                   | 約 25 - 28 分鐘 | 市售急凍糯米雞   | 下層    |
| 蒸罐頭食品 *  | 1 罐                        | 蒸氣                   | 約 16 - 18 分鐘 | 各類市售罐頭食品  | 下層    |
| 蒸馬鈴薯 *   | 500 克                      | 蒸氣                   | 約 23 - 25 分鐘 | 馬鈴薯洗淨，切成 50 克左右的塊狀，均勻放在波形盤上。                            | 下層    |
| 冰鮮燒賣 *   | 12 個 (360 克)               | 蒸氣                   | 約 13 - 14 分鐘 | 自製或市售冰鮮燒賣。  | 下層    |
| 炸春捲      | 8 個 (260 克)                | 190°C 烘焗<br>(有預熱)    | 約 16 - 18 分鐘 | 自製或市售冰鮮春捲，表面刷油。   | 下層    |
| 烤牛肉串     | 8 串 (160 克)                | 180°C 烘焗<br>(有預熱)    | 約 11 - 12 分鐘 | 市售急凍牛肉串，解凍後刷油。  | 下層    |
| 烤羊肉串     | 12 串 (250 克)               | 180°C 烘焗<br>(有預熱)    | 約 13 - 14 分鐘 | 市售急凍羊肉串，需解凍。  | 下層    |
| 烤蔬菜      | 350 克                      | 220°C 烘焗<br>(有預熱)    | 約 16 - 18 分鐘 | 茄子、青椒、胡蘿蔔、馬鈴薯、蘆筍等根莖類蔬菜，洗淨後切成合適的大小，加黑胡椒碎、生抽、橄欖油醃漬 10 分鐘。 | 下層    |
| 烤雞翼      | 400 克 (6 隻)                | 210°C 烘焗<br>(有預熱)    | 約 23 - 25 分鐘 | 市售冰鮮半成品。  | 下層    |
| 急凍桂花糕 *  | 350 克 (1 個)                | 蒸氣                   | 約 12 - 14 分鐘 | 市售急凍桂花米糕，切成小塊後，墊烘焙紙。                                    | 下層    |
| 蒸雜糧 *    | 500-600 克                  | 蒸氣                   | 約 35 - 40 分鐘 | 各類雜糧，切塊。  | 下層    |
| 蒸米飯 *    | 200 克                      | 蒸氣                   | 約 40 分鐘      | 米 200 克，水 200 克；烹調結束後，靜置 5 分鐘 (蓋保鮮膜)。                   | 下層    |
| 鹽焗鵝鶉蛋 *  | 24 個                       | 190 °C 蒸氣烘焗<br>(有預熱) | 約 18 - 20 分鐘 | 粗鹽 2 包，鍋內炒熱，錫紙內先鋪薄薄一層粗鹽，放上鵝鶉蛋，再將粗鹽把鵝鶉蛋完全覆蓋。             | 下層    |
| 烤魷魚鬚     | 5 串 (220 克)                | 230°C 烘焗<br>(有預熱)    | 約 10 - 12 分鐘 | 市售冰鮮魷魚鬚，或魷魚洗淨，蔥、薑、調味料醃漬片刻後串在竹簽上。                        | 下層    |
| 烤腰果      | 500 克                      | 110°C 烘焗<br>(有預熱)    | 約 60 分鐘      | 市售生腰果。  | 下層    |
| 炸脆骨串     | 300 克 (8 串)                | 190°C 烘焗<br>(有預熱)    | 約 17 - 19 分鐘 | 市售急凍脆骨串，需解凍。  | 下層    |
| 烤香腸      | 400 克 (6 根)                | 190°C 烘焗<br>(有預熱)    | 約 15 - 16 分鐘 | 市售冰鮮香腸 (表面劃刀，可防止香腸爆皮)。                                  | 下層    |
| 急凍蛋撻     | 150 克 -300 克<br>(4 個 -8 個) | 200°C 烘焗<br>(有預熱)    | 約 18 - 20 分鐘 | 各類市售急凍蛋撻。   | 下層    |

# 常用食譜建議烹調時間

(繼續)

| 烹調項目   | 份量                  | 烹調程序              | 烹調時間         | 說明   | 附件及位置     |
|--------|---------------------|-------------------|--------------|--|-----------|
| 焗牛仔骨   | 250 克 (3 片)         | 210°C 焗焗<br>(有預熱) | 約 5 - 7 分鐘   | 牛仔骨印乾水分，撒鹽和黑胡椒碎醃漬片刻。   | 下層        |
| 炸急凍薯餅  | 260 克 (4 塊)         | 220°C 焗焗<br>(有預熱) | 約 19 - 22 分鐘 | 無需解凍，直接烹調。不同薯制品因預炸程度及厚薄不同，烹調時間也不同，請根據實際進行調整。                                       | 下層        |
| 炸薯球    | 250 克               | 220°C 焗焗<br>(有預熱) | 約 18 - 20 分鐘 |  | 下層        |
| 炸薯條    | 250 克               | 230°C 焗焗<br>(有預熱) | 約 30 - 35 分鐘 |  | 下層        |
| 椒鹽豬排   | 200 克               | 230°C 焗焗<br>(有預熱) | 約 15 - 17 分鐘 |  | 市售冰鮮椒鹽豬排。 |
| 炸雞塊    | 350 克               | 230°C 焗焗<br>(有預熱) | 約 20 - 22 分鐘 | 雞腿肉切成 30 克左右塊狀，裹上市售炸雞粉，醃漬 15-20 分鐘。  | 下層        |
| 炸急凍雞塊  | 400 克               | 230°C 焗焗<br>(有預熱) | 約 27 - 30 分鐘 | 市售急凍炸雞塊。   | 下層        |
| 黑椒牛排   | 1 塊<br>(每塊 200 克左右) | 220°C 焗焗<br>(有預熱) | 約 11 分鐘      | 牛排印乾水分，撒鹽和黑胡椒碎醃制 5-10 分鐘 (烹調結束後，儘快取出牛排，並用錫紙包裹，放置 3 分鐘後食用)。                         | 下層        |
|        | 2 塊<br>(每塊 200 克左右) |                   | 約 14 分鐘      |  | 下層        |
| 急凍鱈魚排  | 320 克 (8 塊)         | 230°C 焗焗<br>(有預熱) | 約 27 - 30 分鐘 | 市售急凍鱈魚排，表面刷油。  | 下層        |
| 急凍薄餅   | 1 個 (320 克)         | 230°C 焗焗<br>(有預熱) | 約 13 - 15 分鐘 | 各類市售急凍薄餅。  | 下層        |
| 解凍肉碎 * | 400-500 克           | 40°C 發酵           | 約 30 - 35 分鐘 | 將食物去除包裝，放在耐熱淺盤上。程序開始時按住開始鍵 2 秒鐘後，再按一下，追加 2 分鐘蒸氣，程序進行到一半時間時將食物取出翻面，程序結束後靜置 5-10 分鐘。 | 下層        |
| 解凍雞腿 * | 500 克               | 40°C 發酵           | 約 40 分鐘      |  | 下層        |
| 解凍雞翼 * | 400-500 克           | 40°C 發酵           | 約 40 分鐘      |  | 下層        |
| 解凍魚 *  | 400-500 克           | 30°C 發酵           | 約 35 - 40 分鐘 |  | 下層        |

注：

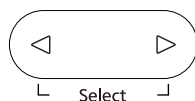
1. 帶 “\*” 為使用蒸氣的食譜，務必在烹調前給水箱加滿水。
2. 急凍指存放溫度為 -18°C。
3. 烹調前，請選擇合適的烘焙紙或錫紙及耐高溫的烹調用具。

# 餐具清潔設定

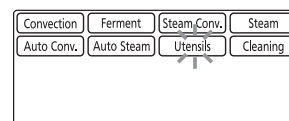
## 清潔（餐具）

此模式適用於各類餐具的清潔（需 30 分鐘）。

1



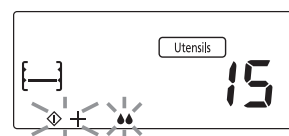
將需要消毒的餐具放置在波浪型金屬盤上，放入下層凸軌。按【選擇】鍵選擇餐具消毒。



2



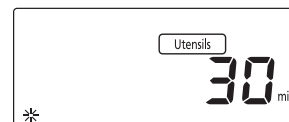
按【確定】鍵，確定您所選的餐具消毒。



3



按【開始】鍵 1 次。



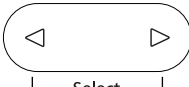
### 附注：

1. 餐具消毒時，蒸氣溫度非常高。使用前請務必確認餐具的耐熱溫度高於 130°C。
2. 使用前請確認水箱是否加滿水。
3. 爐腔溫度過高時，顯示窗會顯示“U50”，請待爐腔溫度降低，“U50”消失後再進行餐具消毒操作。

# 爐腔清潔設定


## 清潔（脫臭）


此模式適用爐腔有異味時使用（需 20 分鐘）。保養前先取出所有附件，擦拭爐內髒汙。

**1**  按【選擇】鍵選擇爐腔清潔。


|            |            |             |          |
|------------|------------|-------------|----------|
| Convection | Ferment    | Steam Conv. | Steam    |
| Auto Conv. | Auto Steam | Utensils    | Cleaning |


.....

**2**  按【確定】鍵，確定您所選的爐腔清潔。



.....

**3**  按【開始】鍵 1 次。



中文

### 附注：

顯示窗示意圖中“\*”表示該圖示為閃爍狀態。

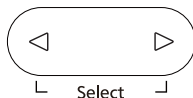
# 爐腔清潔設定

(繼續)

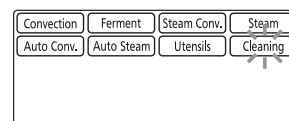
## 清潔 (爐壁)

此模式適用於本產品爐腔油污過多時使用 (需 30 分鐘)。

1



按【選擇】鍵選擇爐腔清潔。

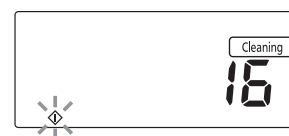


2

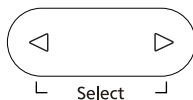


按【確定】鍵，確定您所選的爐腔清潔。

Start/Set

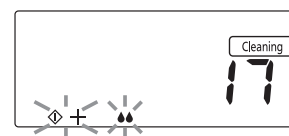


3



按【選擇】鍵到顯示窗顯示“17”。

Select

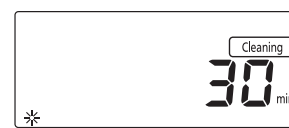


4



按【開始】鍵 1 次。

Start/Set



附注：

1. 使用前請確認水箱是否加滿水。
2. 清潔結束後打開爐門，用濕布擦拭乾淨。



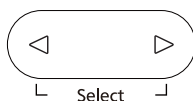
# 爐腔清潔設定

(繼續)

## 清潔 (蒸氣系統)

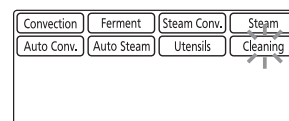
此功能可使您在使用蒸氣功能後把給水管路中的殘留水排到積水盤裡。

1



按【選擇】鍵選擇爐腔清潔。

注：使用前往水箱里加 100 毫升水並清除積水盤的水。



2

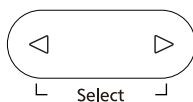


按【確定】鍵，確定您所選的爐腔清潔。

Start/Set

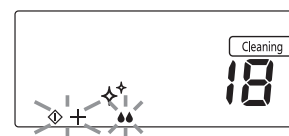


3



按【選擇】鍵到顯示窗顯示“18”。

Select



4



按【開始】鍵 1 次。

Start/Set



附注：

1. 使用此功能時，不要移除積水盤。
2. 清潔結束後，請將積水盤清洗乾淨。

中  
文

# 爐腔清潔設定

(繼續)

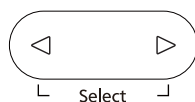
## 清潔 (檸檬酸)

如果顯示窗內“✦”閃爍，表示需要使用檸檬酸清洗功能對給水管路進行一次清潔。

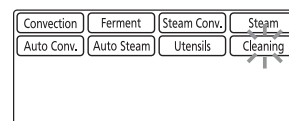
檸檬酸清洗後，再用清水沖洗乾淨。清洗和沖洗用的水會排放到積水盤中 (需 30 分鐘)。

準備清潔劑：將約 20 克檸檬酸完全溶解在 250 毫升水中，直接倒入水箱中。

1



按【選擇】鍵選擇爐腔清潔。



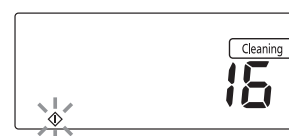
2



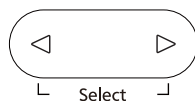
按【確定】鍵，確定您所選的爐腔清潔。

Start/Set

注：清空積水盤，並確認水箱裡已加入了準備好的清潔劑。

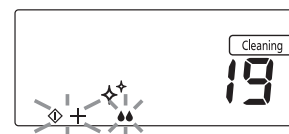


3



按【選擇】鍵到顯示窗顯示“19”。

Select



4



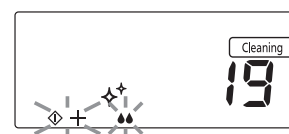
按【開始】鍵 1 次。

Start/Set



5

在程式自動暫停後，將積水盤裡的水清除，並將水箱清潔乾淨，加滿水



6



按【開始】鍵 1 次。程式繼續運行大約 1 分鐘。

Start/Set



附注：

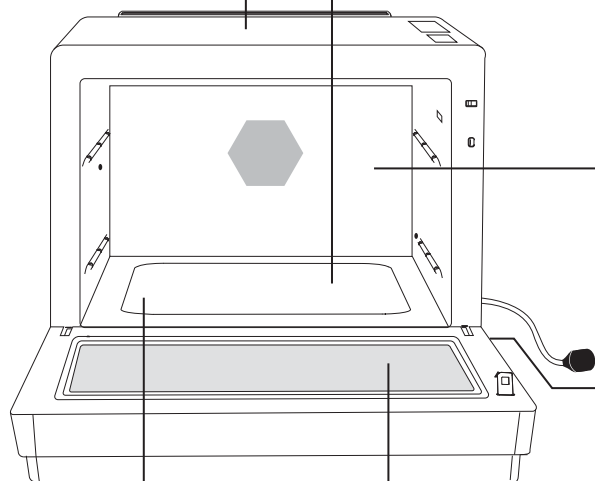
1. 清潔結束後務必將水箱內殘留的溶液擦乾，並將積水盤清洗乾淨。
2. 使用此功能時，不要移除積水盤。

# 清潔保養

請務必在冷卻狀態下進行清潔與保養。清潔本產品之前，須從插座上拔下電源插頭。請勿使用蒸氣清潔器清洗本產品。

請用微濕的布來清洗本產品表面部分，為防止損傷產品內操作部件，不要讓水滲入通風口或排風口。

底板必須經常清潔，但是必須在冷卻狀態下使用軟性清潔劑擦洗並擦乾。



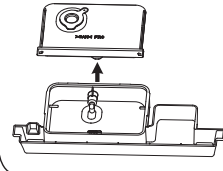
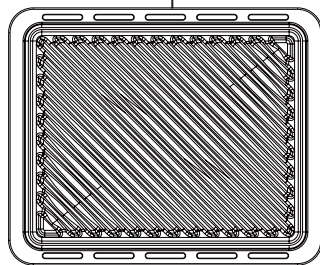
應定期清潔本產品並清除本產品所有食物殘渣。保持爐腔清潔。如濺出的食物或溢出的液體積在爐腔內，請用濕布擦去。若爐內相當骯髒則可用軟性清潔劑。不可使用粗糙、磨損性的清潔劑。請把爐腔內附著的油漬和食品殘留物擦拭乾淨。附著的油漬和食品殘留物在加熱時可能會引起冒煙。請在爐腔完全冷卻的條件下進行清潔。

如控制面板被弄濕，請用軟性乾布抹擦。不能用粗糙、磨損性的物品擦控制面板。擦完之後請按【停止/取消】鍵以清除顯示窗上的顯示。

如有水蒸氣積在爐內或爐門周圍，可用軟布擦淨。在本產品正常運轉和濕度高的情況下都可能產生這種現象。

請使用軟性濕布清洗爐門及爐門玻璃。如果油污難以清洗，可用軟布沾取少量軟性洗劑進行清洗。不可使用粗糙、磨損性的清潔劑來清洗爐門及爐門玻璃，因為這樣會擦傷表面，可能會導致玻璃破碎。

使用後請及時用清潔劑清洗或放入洗碗機內清洗。請勿使用具有磨損性的物品進行清潔。（如鋼絲球等）



請經常將一體式水箱取下，並用軟海綿沾水清洗。

# 要求修理服務之前

## 問題

## 起因

## 解決方法

產品無顯示

沒有插緊電源。

拔除插頭，待 10 秒後再重新插上電源。

居室中供電線路中的保險絲燒斷或漏電保護器動作。

重新裝置保險絲或重新設定漏電保護器。

插座有問題。

用其他電器再測試插座是否有問題。

產品不能啟動

爐門未關妥。

小心關好爐門。

未按【開始 / 確定】鍵。

按【開始 / 確定】鍵。

輸入其他程序。

按【停止 / 取消】鍵清除已輸入的程序，然後重新輸入烹調程序。

烹調程序輸入錯誤。

參考說明書，正確輸入烹調程序。

不慎按下【停止 / 取消】鍵。

重新輸入烹調程序。

無蒸氣

水箱內有無水？  
一體式水箱是否正確安裝到位？

請將水箱加滿水並妥善安裝。

顯示窗顯示 H00

本產品發生系統故障。

撥打 Panasonic 顧客諮詢服務中心或聯繫 Panasonic 認定維修店。

# 要求修理服務之前

(繼續)

## 問題

## 起因

## 解決方法

顯示窗顯示 U14

水箱中缺水。  
在滿水情況下，根據使用環境不同，烹調中也可能會出現 U14。

烹調中前兩次出現 U14，請重新在水箱中加滿水，裝回到本產品，按【開始】鍵繼續烹調。如果第三次再出現 U14 則不可再繼續烹調，請重新在水箱中加滿水。裝回到本產品並按【停止/取消】鍵後重新設定。

顯示窗顯示“✦”後長時間不進行清洗，水垢會積聚在排水管內壁。

請使用檸檬酸清洗功能。

顯示窗顯示 U50

產品腔體內溫度過高

待產品冷卻，U50 消失後再使用。

蒸氣噴出口、積水盤或臚腔內出現白色的粉末

白色的粉末是水蒸發後殘留的礦物結晶體，屬自然物質，對人體無害。

可使用預設食譜模式中的 18 及 19 以清潔蒸氣系統及給水管路以改善情況。如結晶體依附在噴嘴或爐腔內，可使用擰乾的抹布擦拭。請在使用蒸氣功能或清潔後，將積水盤內的積水倒掉，並使用海綿擦拭乾淨。

若本產品出現故障，請立即撥打 Panasonic 顧客諮詢服務中心或聯繫 Panasonic 認定維修店。

中文

# 要求修理服務之前

(繼續)

## 下列情況均屬正常：

|                                       |  |
|---------------------------------------|--|
| 使用蒸氣時有聲音。                             | 這是水箱吸水時混入空氣造成的聲音，這是正常現象。                             |
| 使用各種烘焗功能的過程中及之後，爐腔後部可能會發出“吧嗒…吧嗒…”的聲音。 | 這是由於產品使用的金屬材料發生熱脹冷縮造成的原因，屬於正常現象。                     |
| 蒸氣積聚於爐門和有熱風從排風口排出。                    | 烹調時，食物會有蒸氣和熱風散發，而大部分會從排風口排出，但蒸氣會在較涼的地方如爐門上凝聚，這是正常現象。 |
| 蒸氣從爐門四周縫隙處溢出。                         | 使用與蒸氣相關的功能時，產品運轉過程中爐腔內會產生大量蒸氣，部分蒸氣可能從門縫四周漏出，這是正常現象。  |
| 未擺放食物而不慎啟動本產品。                        | 空著爐短時間工作，對於產品是不會造成損害的，但用戶應儘量避免。                      |
| 當使用各種烘焗功能時，產品有白煙冒出及異味。                | 產品必須定期擦洗，特別在使用這些功能後，任何積聚在爐腔頂部及爐壁的油漬都會引起白煙冒出。         |
| 烹調結束後風扇仍在工作。                          | 這是產品冷卻腔體和電子元件，屬於正常現象。                                |
| 腔體後側有變黃現象。                            | 金屬離子受熱作用下產生的黃色印記，這屬於正常現象，既不影響使用，也不會對人體產生危害。          |
| 門密封圈可能會產生變形。                          | 門密封圈在高溫作用下可能發生變形的情况，這並非損壞，屬於正常現象，不影響產品本身性能及使用。       |
| 首次使用各種烘焗功能時，產品有少量白煙冒出及異味。             | 這是由爐腔裡保護部件的過多的油脂揮發所引起的。                              |
| 電源線連接機器底板部位如有鬆動。                      | 這屬於正常現象，非損壞。   |

# 規格

|                        |                          |              |
|------------------------|--------------------------|--------------|
| 型號                     | <b>NU-SC102W</b>         |              |
| 額定電壓                   | 220 V ~ 50 Hz            |              |
| 烹調火力                   | 蒸氣                       | 5.1 A 1130 W |
|                        | 烘焗                       | 5.6 A 1230 W |
|                        | 組合蒸焗                     | 5.6 A 1230 W |
| 額定輸出功率                 | 蒸氣                       | 1100 W       |
|                        | 烘焗                       | 1200 W       |
|                        | 組合蒸焗                     | 1200 W       |
| 外形尺寸 (高 × 闊 × 深)       | 376 毫米 × 404 毫米 × 404 毫米 |              |
| 外形尺寸 (含手柄) (高 × 闊 × 深) | 376 毫米 × 404 毫米 × 443 毫米 |              |
| 腔體尺寸 (高 × 闊 × 深)       | 220 毫米 × 320 毫米 × 280 毫米 |              |
| 爐腔容積                   | 20 L                     |              |
| 產品淨重                   | 12.1 千克 (不含附件)           |              |

\* IEC 程序測試規格  
規格如有改動無須先行通知。

中文