



滋味 時光機

型號：PG2320Z



滋味提醒

特殊食物提醒

禁止加熱帶殼的鮮蛋和熟蛋，
避免發生爆炸！



✘ 帶殼食物

薯仔、蘋果、紅腸、雞翼等帶皮的食物，
在烹調前務必用刀叉劃開或紮孔，
以防受熱過度炸裂。



帶皮食物

加熱飲品後，請等待稍涼後取出，
以免出現沸騰現象燙傷手。



⚠ 飲料沸騰



微波加熱原理和方法提醒

微波的作用使食物內部的水分子相互碰撞，產生大量摩擦熱，可以裏外同時快速加熱食物。加熱食物時，為了不讓水分流失，保留食物口感，建議在容器表面好繃緊地包上一層保鮮紙，和食物保持距離，不要有褶皺。此方法也能防止食物濺出。

建議烹飪（或加熱）過程中取出食物適當攪拌，讓食材受熱更均勻，提高成功率。

*本食譜所用器皿均為微波適用器皿

蒸氣烹飪說明

為保證良好的蒸氣烹飪效果，高溫情況下使用蒸氣功能時機器會中止啟動，自動進入保護狀態，屬正常情況。

若在燒烤功能後使用蒸氣功能，請待水波爐冷卻後再使用。

時間調整說明

烹調方法和食物特性密切相關，本機自動菜單程式與食材份量、時間為最佳匹配，請按建議操作。

自動菜單的時間可依個人喜好進行微調，以肉類食譜為例，增加時間，口感更煙韌；減少時間，口感更嫩。

烹飪/清潔技巧

用微波爐加熱餡餅、千層餅之類的食物時，在食物旁邊放一杯水，可以避免食物變乾。

當微波爐腔內有油漬、油污時，可以在微波爐內放一碗加有白醋的水，加熱3分鐘左右，再用抹布擦拭，清潔效果更好。

本書中所用配料所需的容量對照表

1 湯匙 (1 Table Spoon) = 15cc = 2 個小瓶蓋

1茶匙 (1 Tea Spoon) = 5cc = 1個小瓶蓋

1/2 茶匙 (1/2 Tea Spoon) = 2.5cc = 1/2 小瓶蓋

1/4 茶匙 (1/4 Tea Spoon) = 1.2cc = 2 滴

如果對份量把握不好，建議**寧少勿多**。

小瓶蓋大小參考普通550ml純淨水瓶蓋。

滋味食譜

#1 吃點家常

01 整個蕃茄飯	07
02 蛋花湯魚皮餃	08
03 蕃茄炒雞蛋	09
04 腰果宮保雞丁	11
05 薯仔燜排骨	13
06 魚香茄子	15
07 川味魚香肉絲	17
08 雙色剁椒魚頭	19

#2 吃點營養

09 清蒸檸檬鱸魚	20
10 南瓜蒸排骨	21
11 玉子豆腐蒸蝦仁	22
12 鼓椒蒸花甲	23
13 紅棗枸杞蒸滑雞	25
14 茶樹菇蒸牛肉	27
15 蒜蓉蒸娃娃菜	29
16 日式茶碗蒸	31

- 01 整個蕃茄飯
- 02 蛋花湯魚皮餃

└——— 此序號與水波爐內置自動菜單的序號一致。



#3 吃點花樣

17 椒鹽烤蝦	33
18 蜜汁雞中翼	35
19 香甜烤紅薯	37
20 巴西烤雞肉串	39
21 黑椒牛扒	41
牛扒知識和烤肉技巧	42
黑胡椒醬	43
22 香烤秋刀魚	44
23 韓式魷魚鬚	45
24 烤風味蔬菜串	47

#4 吃點玩趣

25 蔓越莓曲奇	49
26 斑馬紋戚風蛋糕	51
27 法式焦糖布甸	53
28 牛角包	55
29 意式薄餅	57
30 葡式蛋撻	59

#5 吃點滋補

31 冰糖雪梨水	60
32 椰汁木瓜露	61
33 銀耳蓮子羹	62
34 桂圓紅棗茶	63
35 蓮藕排骨湯	64
36 無花果瘦肉湯	65

#6 增加小知識

微生物的秘密行動	66
乳酪發酵	
麵團發酵	
巧用解凍	68
肉！肉！肉！	
牛油	





01 整個蕃茄飯

微波 22 分鐘 2 人份

食材

雞腿	(約150克)	食用油	20克
大米	250克	食鹽	¼茶匙
紅米	50克	黑胡椒	適量
雜豆	100克		
蕃茄	1個(約200克)		

做法

- 1 把雞腿去皮去骨，切成1釐米大小，用開水燙過備用；
- 2 選擇大的陶瓷寬口深碗，把米和紅米洗淨，加1.5倍的水，放入雞丁、雜豆、食用油、食鹽、黑胡椒拌勻；
- 3 把蕃茄去蒂後整個放在米飯上面，蓋上蓋子，留小孔出氣，放置在平板上，關上爐門，選擇對應的自動菜單，啟動；
- 4 烹飪結束後，取出攪拌均勻即可享用。

寬口深碗+ 加蓋

放置【平板上】



TIPS 美味升級

- 1 可以根據個人喜好，在煲好的飯裡加入蔥花、芫荽等。
- 2 不同品種的大米在吸水性上略有不同，請根據需要適當微調米水比例。
- 3 可依個人喜好醃制雞腿肉，將調味料抓勻，給雞腿肉稍加“按摩”入味。

#1

吃點家常



02 蛋花湯魚皮餃

微波 11 分鐘 2 人份

食材

魚皮餃	400 克
滾水	800 克
雞蛋	1個
蔥花	適量
白胡椒粉	適量
花生油	1/4 茶匙
食鹽	1/4 茶匙

做法

- 1 選擇大的陶瓷寬口深碗，放入魚皮餃，倒入滾水，加入鹽、花生油、白胡椒粉，蓋上蓋子，留小孔出氣，放置在平板上，關上爐門，選擇對應的自動菜單，啟動；
- 2 蔥切成蔥花，雞蛋打好備用；
- 3 聽到“嘀嘀”提示音後開門取出飯煲，把打好的蛋花倒入湯裡，撒上蔥花，加蓋，關門啟動，待微波爐完成程式即可享用。

寬口深碗+ 加蓋

放置【平板上】



TIPS 美味升級

- 1 倒計時1分鐘時會提醒加入蛋液，請留意提示音。
- 2 加一點麻油會更不錯噢！

03 蕃茄炒雞蛋

微波

7 分鐘

2-3 人份

食材

蕃茄	2個 (約350克)
雞蛋	3 個
花生油	1湯匙
食鹽	1/4茶匙

做法

- 1 把蕃茄用滾水燙過，去皮，切塊，雞蛋打好備用，撒鹽調味，攪拌均勻；
- 2 選擇大的陶瓷寬口深碗，在碗裡倒入油，微波900W加熱1分鐘，然後將蕃茄倒入，蓋上蓋子，留小孔出氣，放置在平板上，關上爐門，選擇對應的自動菜單，啟動；
- 3 聽到“滴滴”提示音後開門取出碗，把打好的雞蛋倒入，加蓋，關門啟動，繼續烹飪至結束即可享用。

寬口深碗+ 加蓋

放置【平板上】



TIPS 美味升級

- 1 倒計時3分鐘時會提醒加入蛋液，請留意提示音。
- 2 可以根據個人喜好，撒入蔥花點綴，為菜品賣相加分。

#1

吃點家常





04 腰果宮保雞丁

微波 10 分鐘 2-3 人份

食材

腰果	50 克
雞腿肉	2塊(約400克)
食用油	3 茶匙
粟粉	1 湯匙
生抽	1 茶匙
胡椒粉	少許
白糖	1 茶匙
食鹽	1/2 茶匙
乾辣椒	10 雙
薑	3 片
米醋	2 湯匙
花椒粒	1 茶匙

做法

- 1 雞腿肉去皮、洗淨、瀝水、切粒(約一釐米)；
- 2 在雞腿肉中加入油、粟粉、生抽、胡椒粉、白糖、鹽醃制 15分鐘備用；
- 3 乾辣椒切段，薑片切片備用；
- 4 將調好的雞丁與乾辣椒、薑蓉、米醋、花椒拌勻，裝入陶瓷碟中，放置在平板上，關上爐門，選擇對應的自動菜單，啟動；
- 5 烹調結束後取出，加入腰果拌勻即可享用。



TIPS 美味升級

醃制時，將調味料抓勻，給雞腿肉稍加“按摩”，更入味。

#1

吃點家常



05 薯仔燜排骨

微波 30 分鐘 2-3 人份

食材

豬排骨	1斤 (500克)
食鹽	1 茶匙
老抽	2 茶匙
紹興酒	2 湯匙
薯仔	2 個
豆瓣醬	2 茶匙
花椒粒	約20粒
乾辣椒	6 隻
八角	2 個
植物油	2 湯匙
清水	500 克
蔥	一根

做法

- 1 排骨洗淨，切3釐米長，焯水，瀝乾，用適量鹽、老抽、紹興酒醃製備用；
- 2 薯仔去皮，切大塊，蔥切段備用；
- 3 把除蔥段外的其餘所有材料放入陶瓷湯煲裡，蓋上蓋子，留小孔出氣，放置在平板上，關上爐門，選擇對應的自動菜單，啟動；
- 4 烹調結束後取出，撒上蔥段拌勻即可享用。

陶瓷湯煲+ 加蓋
放置【平板上】



TIPS 美味升級

醃制時，將調味料抓勻，給排骨稍加“按摩”，更入味

#1

吃點家常



06 魚香茄子

微波 11 分鐘 2-3 人份

食材

茄子	1條 (約350克)
豬肉碎	50 克
薑蓉	1 湯匙
蒜蓉	1 湯匙
蔥花	1 湯匙
植物油	3 湯匙
醬油	1 茶匙
食鹽	1 茶匙
紹興酒	1 茶匙

做法

- 1 茄子洗淨，切成1 釐米寬、5釐米長的條狀，泡鹽水備用；
- 2 準備薑蓉、蒜蓉，蔥花切好備用；
- 3 將豬肉碎調入適量植物油、醬油、食鹽、紹興酒，加入薑、蒜，醃制入味；
- 4 將茄子和醃好的肉碎放入陶瓷碟，加調味料拌勻後，蓋上蓋子，留小孔出氣，放置在平板上，關上爐門，選擇對應的自動菜單，啟動；
- 5 烹調結束後取出，撒上蔥花拌勻即可享用。

碟子 + 加蓋
放置【平板上】



TIPS 美味升級

- 1 食用大蒜最好搗碎成泥，放10-15 分鐘，待產生大蒜素後再食用，此時的保健效果最佳。
- 2 鹽水防氧化，保持茄子新鮮。

#1

吃點家常



07 川味魚香肉絲

微波 5分鐘 2-3人份

食材

豬裡脊肉	150 克
生抽	1 茶匙
胡椒粉	適量
紹興酒	1 茶匙
生粉	1 茶匙
胡蘿蔔	150 克
泡發木耳	100 克
薑	2 片
蔥	1 根
蒜瓣	2 粒
豆瓣醬	1 茶匙
甜麵醬	1 茶匙
醋	1 茶匙
白糖	1/2 茶匙
蠔油	1 茶匙

做法

- 1 把裡脊肉切成細絲，用生抽、胡椒粉、紹興酒、生粉抓勻，醃制10分鐘；
- 2 把胡蘿蔔、木耳、薑切絲，蒜切片，蔥切段備用；
- 3 將第1、第2步中的食材與豆瓣醬、甜麵醬、醋、白糖、蠔油拌勻，裝入陶瓷碟中，蓋上蓋子，留小孔出氣，放置在平板上，關上爐門，選擇對應的自動菜單，啟動；
- 4 烹飪結束後即可享用。



TIPS 美味升級

裡脊肉通常分為大裡脊和小裡脊，大裡脊是大排骨相連的瘦肉，外側有筋覆蓋，適合炒菜用。小裡脊是脊椎骨內側的一條肌肉，比較少，很嫩，適合做湯。

#1

吃點家常



08 雙色剁椒魚頭

👉 蒸氣 🕒 18 分鐘 🍴 2-3 人份

食材

大魚頭	1個 (約600克)	香蔥	2 根
豆腐	1 塊	剁辣椒	3 茶匙
生抽	2 茶匙	黃辣椒	3 茶匙
調和油	2 湯匙	紹興酒	1 湯匙

做法

- 1 將魚頭洗淨從中間切開，不切斷，表面抹上紹興酒，去腥；
- 2 將豆腐切塊，切蔥花備用；
- 3 取微波適用的陶瓷魚盤一個，鋪上切塊的豆腐，把魚頭擺在豆腐上，上表面鋪上剁辣椒和黃辣椒；
- 4 將魚盤放置在蒸烤架上，蒸烤架移至平板上，關上爐門，水盒加滿水，選擇對應的自動菜單，啟動；
- 5 烹飪結束後把魚盤拿出，倒掉多餘的湯汁。將生抽、蔥花、油放入小碗，微波高火加熱1分鐘後趁熱澆上即可享用。

魚盤+ 蒸烤架

放置【平板上】



TIPS 美味升級

- 1 使用專用蒸魚盤，或底部較薄的容器，使魚受熱均勻。
- 2 可以在魚盤中架筷子，讓魚底部也受熱。
- 3 可依個人喜好，增減自動菜單時間，調整烹飪口感。

#1

吃點家常



09 清蒸檸檬鱸魚

👉 蒸烤組合 ⌚ 12分30秒 🍴 2-3人份

食材

新鮮鱸魚	1條(400克)
薑	3片
紅辣椒	3隻
蒜	6瓣
香蔥	2根
魚露	3湯匙(約50克)
檸檬	1個, 擠汁

做法

- 1 將魚去除內臟、魚鰓、魚鱗，洗淨後抹乾水份，沿著鱸魚魚脊骨兩側剪開；
- 2 在陶瓷魚盤上墊一根筷子，將處理好的魚臥著放在墊有筷子的魚盤上，在魚上放薑片去腥；
- 3 將魚擺放在魚盤中，置於蒸烤架上，將蒸烤架放置在平板上；
- 4 關上爐門，水盒加滿水，選擇對應的自動菜單，啟動；
- 5 製作青檸醬汁：將紅辣椒、蒜、香蔥、魚露、檸檬汁一起倒入碗中，拌勻備用；
- 6 烹飪結束後，把魚盤取出，去掉薑片、筷子，倒掉多餘的湯汁，在魚四周淋上青檸醬汁即可享用。

魚盤+ 蒸烤架

放置【平板上】



TIPS 鮮味升級

- 1 選用專用魚盤或底部較薄的容器，使魚受熱均勻。
- 2 對於肉厚的魚，建議根據實際情況手動追加蒸氣烹調時間。
- 3 可依個人喜好，增減自動菜單時間，調整烹飪口感。

10 南瓜蒸排骨

👉 蒸烤組合 ⌚ 25 分鐘 🍴 2-3 人份

食材

排骨	300g
南瓜	300g
食鹽	1 茶匙
生抽	1 湯匙
植物油	1 湯匙
紹興酒	1 湯匙

做法

- 1 排骨洗淨瀝乾，剁小塊後加適量鹽、生抽、紹興酒、植物油、醃制入味；
- 2 南瓜去皮洗淨切塊，與醃味排骨拌勻調味備用；
- 3 把醃制好的排骨與南瓜，平鋪在陶瓷碟中，置於蒸烤架上，將蒸烤架放置在平板上；
- 4 關上爐門，水盒加滿水，選擇相應自動菜單，啟動；
- 5 烹飪結束後取出即可享用。

平底深碟 + 蒸烤架

放置【平板上】



TIPS美味升級

- 1 使用淺盤可使排骨受熱入味更均勻。
- 2 可以再做一道小米蒸排骨，將小米淘洗乾淨後用水浸泡，包裹在排骨表面再蒸即可。
- 3 可依個人喜好，增減自動菜單時間，調整烹飪口感。

#2

吃點營養



11 玉子豆腐蒸蝦仁

👤 蒸烤組合 ⌚ 10分鐘 🍴 2-3人份

食材

玉子豆腐	200g
鮮蝦	15隻
食鹽	適量
紹興酒	適量
青豆	15顆
生抽	2茶匙
胡蘿蔔	半條
澱粉	1/4茶匙
水	3湯匙

碟子 + 蒸烤架

放置【平板上】



做法

- 1 鮮蝦清洗，挑出蝦線及剝殼，洗淨，加鹽、紹興酒醃一下；
- 2 用刀把豆腐從中間切開（包裝外部有虛線提示，按提示操作），分成兩段；
- 3 拎起包裝底部，輕輕把豆腐放到砧板上，切成1釐米厚度的薄片；
- 4 胡蘿蔔切成薄圓片，均勻平鋪陶瓷碟底部；
- 5 將切好的玉子豆腐放於胡蘿蔔片上方；豆腐表面各放一隻蝦仁，並擺上青豆點綴；
- 6 把碟子放在蒸烤架上，把蒸架移至平板上，關上爐門，水盒加滿水，選擇對應自動菜單，啟動即可；
- 7 烹飪結束後，另取一個碗，將碟子中蒸出來的水分倒入碗中，加少許澱粉調均勻（如果水分過少，可適量添加少許冷水），加入生抽，微波高火加熱1分鐘，趁熱澆在蒸好的豆腐蝦仁上即可享用。





#2

吃點營養

12 豉椒蒸花甲

👉👉 蒸烤組合 ⌚ 13 分鐘 🍴 2-3 人份

食材

花甲	500克
青紅辣椒	適量
蒜頭	3 瓣
豆豉	10 克
食鹽	1 茶匙
植物油	2 茶匙
雞粉	1/2 茶匙
生抽	1 湯匙

做法

- 1 把蒜頭拍碎、青紅辣椒切粒，豆豉洗淨後用刀背稍微壓扁後，切碎備用；
- 2 花甲用清水沖洗乾淨，瀝乾備用；
- 3 把所有材料放入陶瓷碟中，攪拌均勻，把碟子放蒸烤架上，把蒸烤架放置在平板上，關上爐門，水盒加滿水，選擇對應的自動菜單，啟動；
- 4 烹調結束後即可享用。

碟子 + 蒸烤架

放置【平板上】



TIPS 鮮味升級

選用大的碟子將花甲儘量平鋪，可以讓花甲多多開殼哦！



13 紅棗枸杞蒸滑雞

👉 蒸烤組合 ⌚ 18 分鐘 🍴 2-3 人份

食材

雞	1斤 (500克)
紅棗	適量
枸杞	適量
食鹽	1/4 茶匙
醬油	1 湯匙
紹興酒 ¹	1 湯匙
薑	3 片
澱粉	1/4 茶匙
植物油	1 湯匙
麻油	1 茶匙

做法

- 1 雞洗淨瀝乾，剁小塊備用；
- 2 紅棗、枸杞泡水十五分鐘後瀝乾水，紅棗去核，切片；
- 3 將雞、紅棗、枸杞、食鹽、醬油、紹興酒、薑片、澱粉、植物油、麻油攪拌均勻，醃制入味；
- 4 雞肉醃制入味後平鋪到陶瓷碟中，放在蒸烤架上，蒸烤架放置於平板上，關上爐門，水盒加滿水，選擇對應的自動菜單，啟動；
- 5 烹調結束後即可享用。

碟子 + 蒸烤架
放置【平板上】



#2

吃點營養

TIPS 鮮味升級

- 1 醃制雞肉時，給雞腿肉稍加“按摩”會更入味噢！
- 2 雞肉儘量切小塊，更容易熟均勻哦！
- 3 可依個人喜好，增減自動菜單時間，調整烹飪口感。



14 茶樹菇蒸牛肉

👉 蒸烤組合 ⌚ 11 分鐘 🍴 2-3 人份

食材

牛肉	300 克
茶樹菇	150 克
蔥	1 根
食鹽	1/4 茶匙
醬油	1 湯匙
植物油	1 湯匙
蠔油	1 茶匙
紹興酒	1 茶匙
澱粉	1/4 茶匙

做法

- 1 牛肉洗淨，瀝乾，切薄片後加鹽、醬油、植物油、蠔油、紹興酒、澱粉、醃制入味；
- 2 茶樹菇洗淨，瀝水後撕開平鋪到陶瓷碟中，再把醃制入味的牛肉片平鋪在茶樹菇上，把碟子放在蒸烤架上，蒸架放置於平板上，關上爐門，水盒加滿水，選擇相應的自動菜單，啟動；
- 3 烹調結束後撒上蔥花即可享用。

碟子 + 蒸烤架

放置【平板上】



TIPS 鮮味升級

- 1 茶樹菇口感細嫩、鮮美可口，不僅適合烹飪蒸菜，也是煲湯的優質食材。
- 2 用乾茶樹菇可以提升菜肴的鮮味，充分浸泡味道更濃；將乾茶樹菇泡水放入微波爐高火加熱一分鐘，能加快浸泡！
- 3 可依個人喜好，增減自動菜單時間，調整烹飪口感。

#2

吃點營養



15 蒜蓉蒸娃娃菜

👉 蒸烤組合 ⌚ 12 分鐘 🍴 2-3 人份

食材

娃娃菜	3顆 (約500克)
香蔥	1根
蒜頭	7 - 8瓣
生抽	1 茶匙
蠔油	茶匙
植物油	1 茶匙
食鹽	1 茶匙

做法

- 1 將娃娃菜掰開，洗淨；
- 2 準備蔥花及蒜蓉，蒜蓉中拌入生抽、蠔油、植物油和鹽調配成醬汁備用；
- 3 將娃娃菜平鋪在陶瓷碟中，淋上步驟2的醬汁，把碟子放在蒸烤架上，蒸烤架放置於平板上，關上爐門，水盒加滿水，選擇相應的自動菜單，啟動；
- 4 烹調結束後即可享用。

碟子 + 蒸烤架

放置【平板上】



#2

吃點營養

TIPS 鮮味升級

建議選擇品質優良的生抽，醬香濃郁，味道鮮美，在蒸菜中更能提鮮。



16 日式茶碗蒸

👉 蒸烤組合 ⌚ 21 分鐘 🍴 2-4 人份

食材

雞蛋	2 枚
乾香菇	4 小朵
雞胸肉	100 克
虎蝦仁	4 只
蔥花	少許

調料 A

清酒	1/3 湯匙
日式醬油	1/3 湯匙

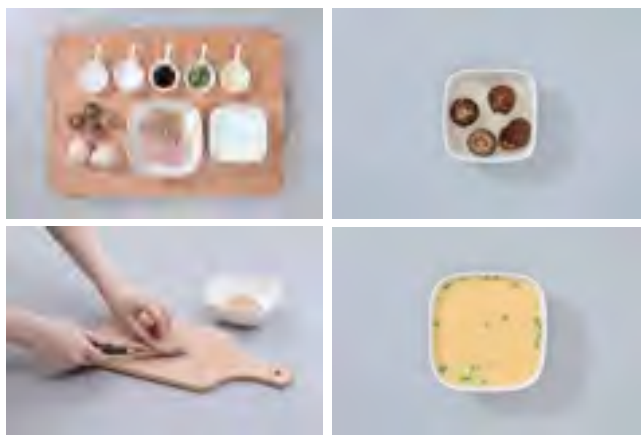
調料 B

水	400 克
日式醬油	1 茶匙
日式味淋	2 茶匙
食鹽	少許

做法

- 1 乾香菇浸泡備用；
- 2 雞胸肉去筋，均勻切開4片，加入調料A 醃制5分鐘；
- 3 蝦仁洗淨，抽出蝦線；
- 4 將雞蛋拌成蛋液，加入調料B，混合均勻；
- 5 在茶碗中放入香菇、雞肉、蝦仁分別倒入蛋液至8分滿，把表面的泡泡去掉，然後蓋上茶碗蓋；
- 6 把蒸烤架放置於平板上，把茶碗加蓋置於蒸烤架中心，選擇相應的自動菜單，啟動；
- 7 烹調結束後，取出，開蓋後撒入適量蔥花即可享用。

茶碗+ 蒸烤架
放置【平板上】



TIPS 滋味升級

乾香菇可以提升菜肴的鮮味，充分浸泡味道更濃，但乾香菇浸泡時間較長，將乾香菇泡水放入微波爐高火加熱一分鐘，能加快浸泡。

#2

吃點營養





17 椒鹽烤蝦

🔥 烘烤 (有預熱) ⌚ 10 分鐘 🍴 2-3 人份

滋味提醒

- 與調味料混合的蝦醃制30分鐘，更好地入味。
- 提前開啟對應的自動菜單，啟動預熱程式，可省去等待時間。
- 建議在烤盤中放錫紙或牛油紙，清潔更方便。

食材

蝦	500 克	粟米油	10 克
大蒜	3 顆	椒鹽	10 克
食鹽	10 克	糖	5 克
紹興酒	10 克		

做法

- 1 蝦洗淨後，剪掉蝦鬚，開背去除蝦線；
- 2 將蒜蓉、食鹽、紹興酒、粟米油、椒鹽、糖與蝦攪拌均勻，放置30分鐘；
- 3 將蝦用竹籤串好，烤盤上鋪上錫紙，放上蝦串；
- 4 選擇對應的自動菜單，進入預熱程式（如已提前開啟自動菜單完成預熱，可直接操作下一步）；
- 5 預熱結束後，將烤盤置於爐內上層，啟動，烹調結束後即可享用。

烤盤 放置【上層】



TIPS 滋味升級

在烤蝦上淋些檸檬汁會別有一番風味噢!

#3

吃點花樣



18 蜜汁雞中翼

🔥 烘烤 (有預熱) ⌚ 19 分鐘 🍴 4-6 人份

食材

雞中翼	12 個
醬油	20 毫升
食鹽	8 克
大蒜粉	少許
黑胡椒	適量
蜂蜜	少許

烤盤 放置【下層】



滋味提醒

- 提前開啟對應的自動菜單，啟動預熱程式，可省去等待時間。
- 建議在烤盤中放錫紙或牛油紙，清潔更方便。

做法

- 1 雞翼洗淨，用廚房紙吸乾水分，加入醬油、鹽、大蒜粉、黑胡椒拌勻醃制3 - 4小時；
- 2 醃制好的雞翼擺放在墊有烘焙紙或錫紙的烤盤裡；
- 3 選擇對應的自動菜單，進入預熱程式（如已提前開啟自動菜單完成預熱，可直接操作下一步）；
- 4 預熱結束後，將烤盤置於爐內下層，啟動，烹調結束後即可享用。



#3

吃點花樣



19 香甜烤紅薯

☪ 烘烤 (有預熱) ⌚ 14 分鐘 🍴 2-3 人份

食材

紅薯 2 個(250克/個)

滋味提醒

- 宜選用紅皮黃瓢的紅薯，糖分多，香甜，烤熟後很軟糯。
- 提前開啟對應的自動菜單，啟動預熱程式，可省去等待時間。

做法

- 1 選擇大小均勻、修長的紅肉薯；
- 2 紅薯洗淨，表面擦乾水分，牙籤紮幾個小孔；
- 3 烤盤墊烘焙紙或錫紙，紅薯均勻擺放於烤盤上；
- 4 選擇對應自動菜單，進入預熱程式(如已提前開啟自動菜單完成預熱，可直接操作下一步)；
- 5 預熱結束後，把烤盤放入爐內下層，啟動，烹調結束後即可享用。

烤盤 放置【下層】



#3

吃
點
花
樣



20 巴西烤雞肉串

🔥 烘烤 (有預熱) ⌚ 11 分鐘 🍴 2-3 人份

食材

雞胸肉	300 克
三色椒	3 個
奧爾良醃料	10 克
黑胡椒	適量

烤盤 放置【下層】



滋味提醒

- 提前開啟對應的自動菜單，啟動預熱程式，可省去等待時間。
- 建議在烤盤中放錫紙或牛油紙，清潔更方便。

做法

- 1 雞胸肉切小塊，用奧爾良醃料醃制半小時；
- 2 三色椒切成小塊；
- 3 將雞肉、三色椒串好；
- 4 選擇對應的自動菜單，進入預熱程式(如已提前開啟自動菜單完成預熱，可直接操作下一步)；
- 5 預熱結束後，把烤盤放入爐內下層，啟動，烹調結束後即可享用。

#3

吃點花樣



TIPS 滋味升級

雞肉串的蔬菜可以根據個人喜好更換。





21 黑椒牛扒

🔥 烘烤 (有預熱) ⌚ 11 分鐘 🍴 2-3 人份

滋味提醒

- 提前開啟對應的自動菜單，啟動預熱程式，可省去等待時間。
- 建議在烤盤中放錫紙或牛油紙，清潔更方便。
- 更多牛扒知識和烤肉技巧請見下一頁。

食材

牛扒	300 克
食鹽	3 克
牛油	5 克

做法

- 1 牛扒解凍到常溫，洗去血水，瀝乾水份；
- 2 在牛扒上塗抹鹽和牛油，放在烤盤上；
- 3 選擇對應的自動菜單，進入預熱程式（如已提前開啟自動菜單完成預熱，可直接操作下一步）；
- 4 預熱結束後，將烤架放入爐內下層，啟動，烹調結束後即可享用。

烤盤 放置【下層】



TIPS 滋味升級

用刀背或肉捶輕輕拍牛肉，將肉捶松，烤出的肉軟嫩，更入味。

#3

吃點花樣

牛扒知識和烤肉技巧

我們在西餐廳點牛扒，總會遇到生熟程度的選擇，在家如何烹調一塊極品牛扒呢？首先要會判斷牛扒的生熟程度，以厚度3釐米的西冷牛扒為例，作生熟程度的分析：

一分熟 Rare

外觀：外表有焦痕，內部呈血紅色，中心血紅色部分約占整塊牛扒 75% 的體積。

口感：入口微涼，由於生肉比例較多，略微難以咀嚼。



三分熟 Medium Rare

外觀：外表有焦痕，內部有少許粉紅色，中心血紅色部分約占整塊牛扒 50% 的體積。

口感：入口溫熱，中心柔、嫩、順滑，能感受到肉汁在嘴中逐漸化開的過程。



五分熟 Medium

外觀：外表有焦痕，內部完全呈粉紅色。

口感：入口溫熱，柔軟度均勻，肉汁豐富。



七分熟 Medium Well

外觀：外表有焦痕，內部呈淡褐色，中心有淡淡粉紅色。

口感：入口微燙，柔軟度適中，稍具韌性。



全熟 Well Done

外觀：外表有焦痕，呈深褐色；內部全部呈褐色；由於汁水流失，牛扒體積縮水變小。

口感：燙口，無肉汁，肉質柴且硬。



黑胡椒醬

吃牛扒當然離不開黑胡椒醬，嫩烤的牛扒配親手熬制的黑胡椒醬，原來在家裡也能有西餐廳主廚般的出品！！

配料

洋蔥	10 克
大蒜	5 克
牛油	5 克
黑胡椒碎	5 克
蕃茄醬	15 毫升
蠔油	5 毫升
糖	2 克
食鹽	2 克

做法

- 1 將洋蔥和大蒜切碎備用；
- 2 將牛油放入平底鍋中融化成液體；
- 3 把洋蔥碎和大蒜碎放入鍋中翻炒，至洋蔥變軟變透明，有香味；
- 4 將黑胡椒碎倒入，快速翻炒，炒出香味；
- 5 鍋中倒入適量水，浸過食材即可，轉小火煮至沸騰；
- 6 倒入蕃茄醬、蠔油、糖和鹽，繼續小火煮制
- 7 煮的過程中要不停攪動翻炒，以免糊鍋，煮至湯汁變濃稠後即可。

#3

吃點花樣



22 香烤秋刀魚

👉 烘烤 ⌚ 28 分鐘 🍴 2-3 人份

食材

秋刀魚 3條 (約180克/條)	
檸檬汁	適量
植物油	少許
食鹽	10 克
黑胡椒粉	少許

烤盤 放置【下層】



滋味提醒

建議在烤盤中放錫紙或牛油紙，清潔更方便。

做法

- 1 清洗秋刀魚，把表面較硬的魚鱗刮掉，開膛，把內臟清除乾淨，如果保留魚頭，建議去掉魚鰓；
- 2 在處理乾淨的秋刀魚身上斜斜的劃幾刀，刷薄薄一層植物油，然後在表面塗抹適量的食鹽和黑胡椒粉，醃制10分鐘；
- 3 把準備好的秋刀魚擺放在烤盤中央；
- 4 將烤盤放入爐內下層，選擇對應的自動菜單，啟動，烹調結束後即可享用。

TIPS 滋味升級

- 1 紹興酒、檸檬汁都可以去腥。
- 2 蠔油、蒜頭等調味料可依喜好添加。

23 韓式魷魚鬚

ㄣ 烘烤 (有預熱) ⌚ 10 分鐘 ㄣ 2-3 人份

食材

魷魚鬚	200 克
白糖	15 克
辣椒粉	8 克
芝麻	5 克
蒜蓉	8 克
辣椒大醬	20 克
芝麻油	20 毫升

烤盤 放置【下層】



滋味提醒

- 提前開啟對應的自動菜單，啟動預熱程式，可省去等待時間。
- 建議在烤盤中放錫紙或牛油紙，清潔更方便。

做法

- 1 將魷魚鬚清洗乾淨；
- 2 混合調味料後，將魷魚倒入並攪拌均勻；
- 3 選擇對應的自動菜單，進入預熱程式（如已提前開啟自動菜單完成預熱，可直接操作下一步）；
- 4 預熱結束後，將烤盤放入爐內下層，啟動，烹調結束後即可享用。

#3

吃點花樣





24 烤風味蔬菜串

🔥 烘烤 (有預熱) ⌚ 15 分鐘 🍴 2-3 人份

食材

薯仔	150 克
胡蘿蔔	150 克
黃椒	50 克
食鹽	10 克
黑胡椒	適量

烤盤 放置【下層】



滋味提醒

提前開啟對應的自動菜單，啟動預熱程式，可省去等待時間。

做法

- 1 將各種蔬菜切片，加入食鹽拌勻；
- 2 把蔬菜用竹籤串好；
- 3 選擇對應的自動菜單，進入預熱程式（如已提前開啟自動菜單完成預熱，可直接操作下一步）；
- 4 預熱結束後，將烤盤放入爐內下層，啟動，烹調結束後，撒黑胡椒即可享用。

#3

吃點花樣

TIPS滋味升級

為了方便食用，可以將烤好的蔬菜除掉竹籤。



25 蔓越莓曲奇

👤 烘烤 (有預熱) ⌚ 9 分鐘 🍴 多人份 宜分享

食材

牛油	125 克
低筋麵粉	170 克
糖粉	70 克
蛋液	25 克
蔓越莓乾	50 克

滋味提醒

- ❑ 做好的麵糊需冷藏2小時。
- ❑ 提前開啟對應的自動菜單，啟動預熱程式，可省去等待時間。
- ❑ 將雞蛋加入牛油時，一定要分次加入，且每次都將雞蛋和牛油完全融合再加下一次。
- ❑ 曲奇烤制時間短，容易烘爛，最後幾分鐘請一定要在旁邊觀察。

烤盤 放置【下層】



做法

1 製作麵糊

- ※ 將牛油與糖粉混合均勻，用打蛋器打發至發白，加入蛋液，繼續打發至灰白色；
- ※ 篩入低筋麵粉，用刮刀混合均勻，加入蔓越莓乾，混合均勻；

- 2 將麵糊放入長方型曲奇模具中，冷藏 2小時以上；
- 3 將冷藏好的曲奇取出，切成5mm厚的正方形，排列在烤盤上；
- 4 選擇自動菜單，進入預熱程式（如已提前開啟自動菜單完成預熱，可直接操作下一步）；
- 5 預熱結束後，將烤盤放置於爐內下層，啟動，烹飪結束後，即可享用。



TIPS 趣味升級

可用抹茶粉/可可粉替代等量麵粉，這樣就可以製作出抹茶曲奇和朱古力曲奇啦。

#4

吃點
玩趣



26 斑馬紋戚風蛋糕

🕒 烘烤 (有預熱) ⌚ 60 分鐘 🍴 多人份 宜分享

食材

可可糊 可可粉 / 5 克
熱水 / 10 克

蛋白乳沫 蛋白 / 4 個
細砂糖 / 110 克

蛋黃糊 蛋黃 / 4 個
牛奶 / 60 克
粟米油 / 60 克
低筋麵粉 / 100 克

做法

1 製作可可糊

可可粉加水混合均勻備用，蛋白、蛋黃分離備用；

2 製作蛋黃糊

蛋黃攪勻後加入牛奶和粟米油，攪拌均勻，篩入麵粉，攪拌均勻；

3 製作蛋白乳沫

用打蛋器將蛋白打發，中途分三次加入細砂糖，打發至尖角狀；

4 製作蛋糕糊

取三分之一打發的蛋白加入到蛋黃糊中，翻拌均勻；再取三分之一加入，翻拌均勻；再取剩餘三分之一加入，翻拌均勻；

5 取一半第4步的蛋糕糊，加入可可粉，翻拌均勻可可味蛋糕糊；

6 取一勺原味蛋糕糊，一勺可可味蛋糕糊的方式，輪流交替將兩份蛋糕糊放入模具中，依次層疊交錯，並輕輕震出大氣泡；

7 選擇對應的自動菜單，進入預熱程式（如已提前開啟自動菜單完成預熱，可直接操作下一步）；

8 預熱結束後，烤盤放入爐內下層，啟動，烹調結束後，取出模具倒扣在烤架上放涼脫模，即可享用。



#4

吃點
玩趣

滋味提醒

- 請提前準備可可糊，待放涼再倒入蛋糕糊中。
- 提前開啟對應的自動菜單，啟動預熱程式，可省去等待時間。
- 在打發蛋白時加入幾滴檸檬汁，蛋白更容易成型，提起打蛋器，形成短短的、直立的尖角，即為理想效果。
- 製作蛋糕糊，混合蛋黃和蛋白液時，需用刮刀翻拌或切拌，過度攪拌可能會導致麵糊塌陷。

烤盤 放置【下層】



TIPS 趣味升級

此配方可以製作紙杯蛋糕，也可用於不同烘焙模具，製作各種好看的蛋糕。



NO'S TALK •

...fuls Teamwork
...ship

27 法式焦糖布甸

🔥 烘烤 (有預熱) ⌚ 18 分鐘 🍴 多人份 宜分享

食材

布甸液 牛奶 / 400 克
細砂糖 / 40 克
全蛋 / 3 個
蛋黃 / 1 個
雲呢拿香油 / 5 克

焦糖 細砂糖 / 100 克
水 / 100 克

滋味提醒

提前開啟對應的自動菜單，啟動預熱程式，可省去等待時間。

做法

- 1 製作布甸液**
將牛奶、細砂糖、全蛋、蛋黃和雲呢拿香油混合均勻；
- 2 製作焦糖**
細砂糖和水充分混合，放微波爐裡中火煮至焦糖色；
- 3 煮好焦糖後，將焦糖液趁熱分入布甸模具中；
- 4 再將布甸液均分到每個布甸模具中；
- 5 選擇對應的自動菜單，進入預熱程式（如已提前開啟自動菜單完成預熱，可直接操作下一步）；
- 6 預熱結束後，將烤盤置於爐腔下層，啟動，烹調結束後即可享用。

#4

吃點玩趣

烤盤 放置【下層】



TIPS 趣味升級

可將雲呢拿香油替換為香草莢，天然的香草莢風味更美妙。



28 牛角包

🌀 烘烤 (有預熱) ⌚ 18 分鐘 🍴 多人份 宜分享

食材

高筋麵粉	300 克
細砂糖	50 克
蛋液	30 克
牛奶	120 克
淡忌廉	40 克
酵母	4 克
食鹽	2 克
牛油	20 克

做法

- 1 除牛油以外，將所有材料放入麵包桶，啟動和麵功能，攪拌均勻後，再加入牛油，繼續和麵直至可以拉成薄膜狀（可以重複啟動一次和麵功能）；
- 2 放溫暖處發酵到兩倍大；
- 3 取出排氣，平均分成9份並滾圓，蓋保鮮膜在室溫下放置10分鐘
- 4 將9份麵團分別用擀麵杖擀成淚滴形，再卷起來成型；
- 5 成型後的麵團放入鋪有烘焙紙的烤盤裡，放溫暖處發酵至兩倍大，表面刷蛋液；
- 6 選擇對應的自動菜單，進入預熱程式（如已提前開啟自動菜單完成預熱，可直接操作下一步）；
- 7 預熱結束後，將烤盤置於爐內下層，啟動，烹調結束後即可享用。

滋味提醒

提前開啟對應的自動菜單，啟動預熱程式，可省去等待時間。

烤盤 放置【下層】



#4

吃點
玩趣



29 意式薄餅

🕒 烘烤（有預熱） ⌚ 17 分鐘 🍴 多人份 宜分享

食材

餅底 高筋麵粉 / 65 克
低筋麵粉 / 35 克
白砂糖 / 6 克
食鹽 / 2 克
酵母 / 1 克
水 / 50 克
油 / 8 克

餡料 白蘑菇 / 30 克
蕃茄醬 / 40 克
煙肉 / 2 片
馬蘇里拉芝士 / 50 克

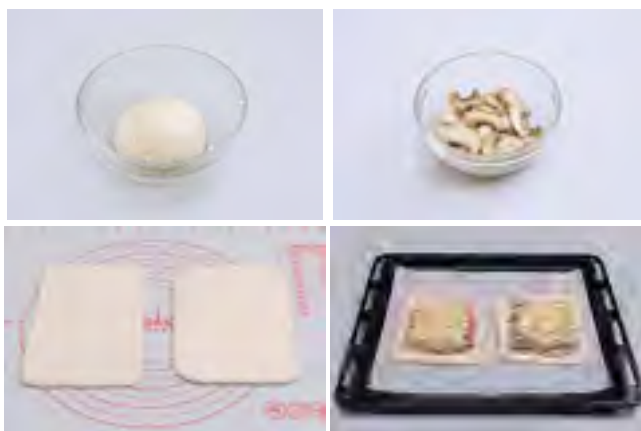
做法

- 1 將製作餅底的食材放入廚師機攪拌均勻，揉成光滑的麵團室溫發酵；
- 2 將白蘑菇、煙肉切小片；
- 3 麵團發酵完成後，揉面排氣，擀成方面皮，中間薄四周厚；
- 4 刷上蕃茄醬，放上白蘑菇和煙肉，最後撒上馬蘇里拉芝士；
- 5 選擇對應的自動菜單，進入預熱程式（如已提前開啟自動菜單完成預熱，可直接操作下一步）；
- 6 預熱結束後，將烤盤置於爐內下層，啟動，烹調結束後即可享用。

滋味提醒

提前開啟對應的自動菜單，啟動預熱程式，可省去等待時間。

烤盤 放置【下層】



Tips 趣味升級

- 1 可以在薄餅上點綴一些青紅椒，讓薄餅色香味更棒。
- 2 如果想添加其他蔬果當餡料，為保證餅底口感，宜選用水份不多的蔬菜和水果。
- 3 在最後幾分鐘請注意觀察薄餅的狀態，烤到芝士融化，表面金黃色即可取出。

#4

吃點
玩趣



30 葡式蛋撻

🔥 烘烤 (有預熱) ⌚ 23 分鐘 🍴 多人份 宜分享

食材

冷凍蛋撻皮	9 個
蛋漿	純牛奶 / 180 克
	細砂糖 / 30 克
	蛋黃 / 2 個
	煉奶 / 30 克
	低筋麵粉 / 10 克

滋味提醒

- ❑ 請將蛋撻皮提前從冰箱冷凍層取出自然解凍。
- ❑ 提前開啟對應的自動菜單，啟動預熱程式，可省去等待時間。
- ❑ 蛋撻烤制時間短，容易烘爛，最後幾分鐘請一定要在旁邊觀察。

做法

- 1 撻皮放在烤盤裡解凍20分鐘；
- 2 細砂糖加入到牛奶中攪拌均勻至溶化；
- 3 加入蛋黃、煉奶攪拌均勻後，篩入低筋麵粉，攪拌均勻，過篩制成蛋漿備用；
- 4 將過篩的蛋漿裝入撻皮中，裝到八分滿即可；
- 5 選擇對應的自動菜單，進入預熱程式（如已提前開啟自動菜單完成預熱，可直接操作下一步）；
- 6 預熱結束後，將烤盤置於爐內下層，啟動，烹調結束後即可享用。



#4

吃點
玩趣

烤盤 放置【下層】



31 冰糖雪梨水

微波 35 分鐘 2-4 人份

食材

雪梨	2 個
冰糖	50 克
清水	1000 克

滋味養生

冰糖雪梨有清熱止咳、養胃生津、和止咳的功效。屬於冰糖雪梨的清甜滋味，一定是親手熬制的最香甜，驚醒了無生機的喉舌，為生活彈唱一首明快的歌。

做法

- 1 將雪梨洗淨，去皮去核，切小塊；
- 2 將雪梨和水放入大的陶瓷寬口深碗中，蓋上蓋子，留小孔出氣，放在微波爐中央，關上爐門，選擇對應的自動菜單，啟動；
- 3 聽到“嘀嘀”提示音後取出，加入冰糖，繼續烹飪，烹飪結束即可享用。

寬口深碗+ 加蓋

放置【平板上】



提醒：倒計時5分鐘時會提醒加入冰糖，請留意提示音。





32 椰汁木瓜露

微波 35 分鐘 2-4 人份

食材

夏威夷木瓜	1個(約400克)
水	700 克
椰漿	400 克
冰糖	適量

寬口深碗 + 加蓋
放置【平板上】



滋味養生

木瓜有健脾消食的功效，椰汁清甜、晶瑩透亮，清涼解渴，木瓜與椰汁碰撞出的甜蜜滋味，是專屬於植物的荷爾蒙，讓味蕾世界驚心動魄。心動的味道，快動手試一試吧！

做法

- 1 將新鮮夏威夷木瓜洗淨，去皮去核，切小塊備用；
- 2 將木瓜和水放入陶瓷寬口深碗中，蓋上蓋子，留小孔出氣，放在微波爐中央，關上爐門，選擇對應的自動菜單，啟動；
- 3 聽到“滴滴”提示音後取出，加入冰糖和椰漿，攪拌均勻後加蓋繼續烹飪，烹飪結束即可享用。

提醒：倒計時5分鐘時會提醒加入冰糖和椰漿，請留意提示音。



33 銀耳蓮子羹

微波 40 分鐘 2-4 人份

食材

乾銀耳	10 -15克
清水	1200 克
鮮蓮子	100 克
冰糖	適量

寬口深碗 + 加蓋

放置【平板上】



滋味養生

香甜可口、清熱健胃、美容養顏，這是炎炎夏日裡離不開的清涼滋味。挑一件碎花洋裙子，去仲夏的菜市場抓一把新鮮蓮子吧！

做法

- 1 將乾銀耳用清水充分浸泡（約3 - 4個小時）後洗淨去蒂，切小塊，瀝乾備用；
- 2 將蓮子洗淨（不喜歡苦味的可以去掉蓮心）；
- 3 將銀耳、蓮子和水放入大的陶瓷寬口深碗中，蓋上蓋子，留小孔出氣，放在微波爐中央，關上爐門，選擇對應的自動菜單，啟動；
- 4 聽到“嘀嘀”提示音後取出，加入冰糖，加蓋繼續烹飪，烹飪結束即可享用。

提醒：倒計時5分鐘時會提醒加入冰糖，請留意提示音。

34 桂圓紅棗茶

微波 30 分鐘 2-4 人份

食材

桂圓乾	50 克
紅棗	50 克
清水	1200 克
紅糖	適量

寬口深碗 + 加蓋
放置【平板上】



滋味養生

桂圓紅棗茶滋潤心脾、養心開胃，是冬令溫補佳品。它還能促進脂肪分解，備受女孩子們喜愛。熬一鍋暖暖的桂圓紅棗茶，盡情享受咕咚咕咚冒泡的溫暖時光吧！

做法

- 1 將桂圓乾和紅棗洗淨，放入陶瓷寬口深碗中，加水，蓋上蓋子，留小孔出氣，放在微波爐中央，關上爐門，選擇對應的自動菜單，啟動；
- 2 聽到“嘀嘀”提示音後取出，加入紅糖，加蓋繼續烹飪，烹飪結束即可享用。

提醒：倒計時5分鐘時會提醒加入紅糖，請留意提示音。

#5

吃點
滋補



35 蓮藕排骨湯

微波 55 分鐘 2-4 人份

食材

排骨	300 克
蓮藕	400 克
薑片	2 片
清水	1000 克
食鹽	1 茶匙

寬口深碗 + 加蓋

放置【平板上】



滋味養生

蓮藕是夏天裡的好物，微甜而脆，清熱解暑。一鍋清淡甘美的蓮藕排骨湯，足以擁抱夏日的熱烈和激情，不信你試試！

做法

- 1 將蓮藕洗淨，切塊；
- 2 將排骨切大塊後用熱水氽水瀝乾備用；
- 3 除食鹽之外，將所有食材放入陶瓷寬口深碗中，蓋上蓋子，留小孔出氣，放在微波爐中央，關上爐門，選擇對應的自動菜單，啟動；
- 4 烹飪結束後取出，根據個人口味調入食鹽即可享用。





#5

吃點滋補

36 無花果瘦肉湯

微波 50 分鐘 2-4 人份

食材

瘦肉	400 克
無花果	100 克
薑片	3 片
清水	1000 克
食鹽	1 茶匙

寬口深碗 + 加蓋

放置【平板上】



滋味養生

無花果瘦肉湯是一道傳統滋補養生湯，具有助消化、清熱、健脾養胃、補氣養血的食補功效。秋季是無花果的季節，煲一道應季的好湯細細品味吧！

做法

- 1 將無花果洗淨，瘦肉切大塊後用熱水氽水瀝乾備用；
- 2 除食鹽之外，將所有食材放入陶瓷寬口深碗中，蓋上蓋子，留小孔出氣，放在微波爐中央，關上爐門，選擇對應的自動菜單，啟動；
- 3 烹飪結束後取出，根據個人口味調入食鹽即可享用。

增加小知識

微生物的秘密行動

乳酪發酵

牛奶選擇

選用純牛奶，常溫奶或巴氏殺菌奶均可，加一些奶粉會讓乳酪的質地更加醇厚。

發酵劑選擇

推薦使用乳酸菌粉，操作方便，出品穩定，做出的乳酪味道溫和。也可以根據個人喜好用乳酪成品做引或使用開菲爾菌粒。

容器消毒

容器內的細菌可能會影響乳酪質素，所以一定要做好消毒殺菌，最簡單可用滾水消毒。

冷藏調口感

將做好的乳酪放入冰箱冷藏8小時以上，乳酪會變得更加濃厚，香味也會更豐富。

調酸度

如果覺得自釀的乳酪太酸，可以選擇低酸度菌粉，或者在乳酪凝固的前提下，縮短發酵時間，並儘快食用。食用之前加入蜂蜜、果醬或麥片也是個不錯的方法。



食材

原味發酵乳酪	200 克
純牛奶	1000 克

U 恒溫發酵40°C

烤盤 + 大碗

放置【下層】



做法

- 1 將乳酪和純牛奶裝入大碗中，混合均勻；
- 2 將碗放入烤盤中，烤架置於爐內下層，關上爐門；
- 3 選擇乳酪發酵菜單，啟動即可；
- 4 烹飪結束後取出食用。

麵團發酵

酵母

酵母用量越多，發酵速度越快；反之，則相反。保管不當或儲藏時間過長的酵母，色澤較深、發酵力低、發酵速度慢。

水溫

在常溫下採用40°C左右的溫水和麵，製成的麵團溫度為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。

鹽和糖

一般來說，500克麵粉添加2—3克食鹽，對酵母生長發育有利。使用占麵團5%左右的糖，可以為酵母繁殖提供營養，使酵母繁殖速度加快。但要注意，糖和鹽的使用都不要過量。

溫度

一般要求為28°C-30°C，可以通過提高或降低和麵用的水溫來調節。春天室溫在20°C左右時，水溫可控制在35°C-40°C。夏季室溫在30°C以上時，水溫可控制在13°C-15°C。

麵團發酵成熟的標誌

麵團頂部鼓起，摸上去很乾燥。用手提起，麵團很自然地被拉長，鬆手後慢慢回縮。此時麵團內部多氣孔，並散發出酒香味。



其他

- 溫度管理困難的法式麵包等，建議在室溫下發酵。
- 冬季室溫低時，請設定較長時間，邊測量麵團溫度邊發酵。
- 爐內溫度會因食物與室溫等因素而改變，請邊觀察邊調節發酵的時間與溫度。
- 麵團乾燥時，請邊觀察邊用噴霧噴點水。

食材

麵團 500克

做法

- 1 將揉好的麵團放入陶瓷容器；
- 2 將容器直接放在平板上，關上爐門；
- 3 選擇麵團發酵功能，啟動即可；
- 4 結束後取出使用。

U 恒溫發酵40°C

陶瓷容器

放置【平板上】



巧用解凍 微波

肉！肉！肉！



首先要順利冷凍！

選擇新鮮的食材。

食材儘量薄（3釐米以內）、放平、不要重疊，儘量厚度一致。

食品請分裝，每包大約為1次的使用量。

請用保鮮膜確認密封。

以下食品無法順利解凍

由冰箱拿出後長時間放置的食品。

由冰箱移至雪櫃的食品。

份量未滿100克的食品。

冷凍糕點、麵包

冷凍的生肉、魚

冷凍前最好將肉切成2-3釐米厚，並擺放整齊，要除去包裝放在容器內解凍，這樣能達到更好的解凍效果。

雞腿、全條魚解凍

解凍全條魚和雞腿的時候，細、薄的部分用錫紙包裹，可以避免變色或煮熟（如魚的尾部和雞腿前端細的部分）。但使用時請確保鋁箔紙與爐內壁距離不少於2釐米。

冷凍餡餅、奶油、餅乾等易碎食品

只適宜微波爐稍微解凍，取出後於室溫下自然解凍。

牛油

剛從雪櫃中拿出的牛油呈固體狀態，此狀態下的牛油不易與麵團融合。因此，要預先從雪櫃中拿出牛油，放置在室溫下軟化，也可使用水波爐的「牛油軟化」功能，節省軟化時間。

牛油硬度確認方法

過硬：用指尖按壓牛油，其形狀不發生改變。



最佳硬度：用指尖按壓牛油，指尖能夠稍微壓入牛油內。



過軟：用指尖按壓牛油，指尖快速由上向下滑入牛油底部。



食材

牛油 100g

做法

- 1 把冷藏的牛油切2釐米大小的方塊，置於碟中；
- 2 將碟子直接放在微波爐平板上，關上爐門；
- 3 選擇軟化牛油功能，啟動即可；
- 4 結束後取出使用。

微波

碟子

放置【平板上】



滋味實驗室

微波妙用

Concentrated Jam

濃縮果醬

喜歡吃果醬，但擔憂食品添加劑，又覺得熬果醬太麻煩，怎麼辦？

微波爐就是你最好的幫手！只需要把水果洗淨，切小塊，按照口味調入糖和檸檬汁，放入微波爐裡面加熱濃縮，直到自己喜歡的濃稠度即可。

Easy Bake

簡易烘焙

如果你也覺得焗爐烘焙太有難度、太花時間，不妨試試簡易的微波烘焙。

微波爐 + 馬克杯 + 微波蛋糕預拌粉 + 雞蛋 = 快手自製蛋糕，有機會一定要試試噢！

Rapid Peeling

快速去皮

蕃茄、薯仔、栗子、蒜頭……，你還在為蔬菜去皮苦惱嗎？快速去皮有妙招啦！

在蕃茄、薯仔的外皮上劃十字刀、栗子劃開一道口子、蒜頭切掉根部，放入微波爐短時間加熱，一眨眼的功夫，外皮統統脫掉！

Rapid Soaked

快速浸泡

海帶排骨湯這道家常菜可謂老少鹹宜，有經驗的人會發現，浸泡海帶總是耽誤不少時間，下次浸泡各類乾貨時記住啦，微波爐可以幫你更快實現浸泡效果！

Vegetables Fast Cooking

蔬菜快煮

西蘭花煮黃了，南瓜糊鍋了，淮山不脆了，粟米蒸太久... .. 這些時候，試試微波爐會有新收穫！

Ice Cream / Chocolate Melting

雪糕 / 朱古力融化

快速融化朱古力、快速軟化牛油、快速軟化芝士、快速軟化雪糕，這些時候，微波爐一定是最得力的小助手，只要低火力工作幾分鐘，融化、軟化如此簡單！

Embrittlement

脆化

餅乾、瓜子、花生等食物受潮了該怎麼辦？快速微波加熱，香脆的口感馬上回來！

Dehydration & Drying

脆化& 烘乾

用傳統方法自製果乾、肉乾，耗時長，費心力，在美味的小零食面前，多等一秒鐘都是煎熬，微波爐可以幫你快速製作。牛肉乾、魷魚乾、無油薯片、麵包糠... ..健康又方便，美味無負擔！

