



STAN.

by ZOJIRUSHI

烘烤微波爐 ES-SAF26

使用說明書



保證書另附

- 感謝您購買本產品。
- 使用前請務必仔細閱讀「安全注意事項」「敬請注意」(P.4~13)。
- 請在使用前詳讀使用說明書，以便正確使用，並請妥善保管本說明書。
- 請填入保證書上的「購買日期」「經銷商戳記」等，並與使用說明書一起妥善保管。



最新資訊請洽象印官方網站

象印官網



客戶服務



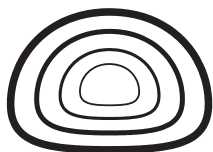
台灣RoHS限用物質含有量標示

<https://www.zojirushi.com.tw/downloadRoHS/ES-SAF26>



製造商：象印股份有限公司
地址：日本國大阪府大阪市北區天滿1丁目20番5號
電話：+81-6-6356-2388
進口商：台象股份有限公司 / www.zojirushi.com.tw
地址：台北市中山區民權東路三段4、6號11樓
服務電話：(02) 2506-9009 / 0800-880-141

產品特色



至食物核心
微波燒烤

微波和燒烤自動切換迅速加熱，也能烤出烤色。

也可進行「燒烤後微波」的切換。(→P.45)

例如，漢堡排的烹調以微波功能使整體至中心熟透，之後自動切換為燒烤功能。將食物表面烤至完美酥脆金黃色。

→P.39 自動微波燒烤

→P.45 手動微波燒烤



全方位加熱
空中微波

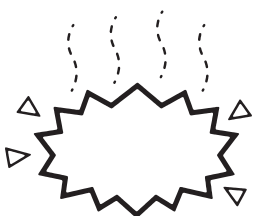
將食材在爐內懸空（安裝於方盤下部的軌道）烹調。

抑制加熱不均勻！

將放有食材的調理盆安裝於方盤下部的軌道。使食材懸空可達成全方位的加熱。短時間內更加入味。

→P.40 自動空中微波

→P.48 手動空中微波



炸物
酥脆微波

冷掉炸物的救星，還原現炸般的美味！

內部溫熱但麵衣濕軟、或外部酥脆但內部冰冷，這些對溫熱炸物時的不滿皆可解決。

炸物『酥脆微波』功能讓熟食的炸物也能外部酥脆、內部溫熱，烹調出宛如現炸般的美味。

→P.29 自動微波燒烤 炸物『酥脆微波』

目錄

使用前

安全注意事項	4
敬請注意	11
各部位名稱	14
基本使用方法	17
加熱原理	18
可使用容器／不可使用的容器	20
爐內的空燒、脫臭	22
提示音	22

使用方法

自動	烹調 一覽	23
	加熱 (溫熱)	24
	(喜好溫度)	25
	加熱時注意事項與訣竅	26
	解凍 (全解凍/半解凍)	28
	加熱 (炸物『酥脆微波』)	29
	(冷藏白飯溫熱/冷凍白飯溫熱)	30
	(溫熱便當)	31
	(飲料/溫清酒)	32
	飲料/溫清酒的注意事項與訣竅	33
自動	川燙 (川燙葉菜類/川燙根莖類)	34
	川燙葉菜類/川燙根莖類的訣竅	35
	(川燙副食品蔬菜類)	36
	川燙副食品蔬菜類的注意事項與訣竅	37
	燒烤 (吐司(正反面)/冷凍吐司(正反面))	38
	以自動調理進行烹調 (微波燒烤)	39
	(空中微波)	40
	(烘烤・無預熱)	41
	(烘烤・有預熱)	42
	微波加熱	43
手動	燒烤烹調	44
	微波燒烤烹調	45
	烘烤烹調 (無預熱/發酵)	46
	(有預熱)	47
	空中微波烹調	48
	手動加熱時的參考時間	50

食譜

食譜	52
其他烹調用途	81

清理

清理	82
----	----

困惑時

無法順利烹調	84
認為故障時	86
出現此現象時	87
關於零件更換、購買	88
緊急處理方法	88
規格	89

安全注意事項

務請遵守

1. 在沒有成年人或監護人等對本機器的使用給予指揮管理或指示的情況下，本身對於運動能力、感覺能力或是智力低下及缺乏經驗和知識的人（包括兒童）嚴禁使用本機器。請確保兒童不能隨便玩弄本產品。
2. 請勿讓嬰幼兒單獨使用，請勿放在嬰幼兒摸得到的地方。
3. 重要安全說明書仔細閱讀並妥善保管以備日後參考。
4. 警告：若爐門或爐門密封條損壞時，應待專業人員完成修復後始能繼續操作。
5. 警告：除了專業人員對烘烤微波爐能進行保養與維修作業(包括對能確保隔絕微波能量暴露之可移除式爐門之保養與維修)外，任何人進行上述作業將具危險性。
6. 警告：液體或其他食物不得置於封閉容器內加熱，容器破裂，有導致受傷、燙傷的危險。
7. 本產品用於家庭或類似場所，如下列所示。
 - 商店、辦公室及其他工作環境之員工廚房區域。
 - 農莊。
 - 旅館、汽車旅館及其他居住型環境。
 - 民宿型態之環境。
8. 烘烤微波爐上方及左右表面須有自由空間的最小距離。(→參閱P.11)
9. 請使用符合加熱方法和食品份量的容器。
10. 食物或飲料之金屬容器不允許於微波烹調使用。
11. 當加熱塑膠或紙製容器內的食物時，隨時注意烘烤微波爐以防著火可能。
12. 烘烤微波爐預期用於加熱食物及飲料。乾燥食物或衣物及加熱暖墊、拖鞋、海棉、濕布及類似物品，可能會導致傷害、起火或火災的風險。
13. 若察覺到冒煙時，應切斷電源或取下電源插頭並保持爐門關閉以抑止任何火源。
14. 微波加熱飲料會導致延遲性噴濺沸騰，因此取出容器時應特別小心。
15. 奶瓶和嬰兒食品罐內食物，在食用之前應攪拌或搖動並注意檢查溫度以避免燙傷。
16. 在微波功能煮帶殼及全熟的蛋可能有爆開的危險，不宜使用微波加熱。
17. 附著在爐內的油、食品屑、水分等，在加熱後待爐內冷卻請務必擦拭。請保持爐門打開的狀態，讓蒸氣或熱氣散出爐內並風乾。(→參閱P.83)
18. 烘烤微波爐應定期清潔並清除食物殘渣。
19. 未將烘烤微波爐保持在潔淨的狀態下可能導至其表面劣化，可能嚴重影響電器的使用壽命並可能導致危險情況的發生。
20. 關於設置場所(→參閱P.11)
 - 請勿在本體上方放置物品或蓋布巾等。此外，本體和設置櫃之間的縫隙也請勿放置物品。
 - 為防止翻覆或掉落請務必遵守下列事項。
 - 設置於牢固且穩定的水平處。
 - 請勿超出設置櫃的檯面。
 - 請勿對爐門施加重壓。
21. 本產品不得置於櫥櫃內使用。
22. 本產品不適用於外置計時器及遙控系統。
23. 若電源插頭、電源線損壞時，必須由製造廠或其服務中心技術人員更換以避免危險。
24. 烘烤微波爐必須放置在離地面85cm以上的平面。正常地使用，爐的周圍必需保持空氣流通。

為了防止給使用者或他人帶來危害及財產損害，特此說明務請遵守事項。

■將因錯誤操作而導致的危險及損害程度，按以下區分說明。

■務請遵守的內容，按以下的區分予以說明。

 危險	表示如果操作有誤，極有可能造成死亡或重傷。	 不得進行的「禁止」內容。
 警告	表示如果操作有誤，可能會導致死亡或重傷。	 務必實行的「指示」內容。
 注意	表示如果操作有誤，可能會導致輕傷或房屋、財物等損害。	 務必小心的「注意」內容。

危險



請勿改造。除了本公司技術人員以外，請勿拆卸、修理。

否則，有火災、觸電、受傷之危險。需要修理時，請洽詢本公司服務中心。



請勿將手指或針、鐵絲等的金屬物或異物，插入進氣口、排氣口、本體的縫隙。

否則，可能有觸電、受傷之危險。有異物進入本體時，請拔下電源插頭，請洽詢本公司服務中心。

警告

設置時

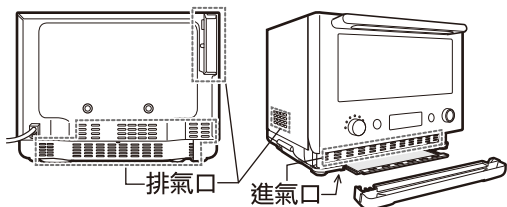


請勿在會噴濺到水或有蒸氣冒出的機器、火源附近使用。

否則，會導致觸電、漏電、著火。

請勿堵塞進氣口、排氣口。

否則，會導致火災。
為避免雜物、灰塵等堵塞進氣口、排氣口，請時常進行清理。



**請勿在易燃或不耐熱的物體附近使用。
(例如塌塌米、地毯、桌巾上，或窗簾等可燃物附近)**

否則，會導致火災。

請勿將噴霧罐等靠近。

加熱器使用中的熱，會導致著火、破裂。



請使用接地線插座。

否則，會導致觸電・受傷。



使用前移除所有的包裝材料。 否則，會導致燒焦、變形、著火。

●您所購買的產品與本說明書的插圖可能會有不符之處。

安全注意事項 續



警告

電源插頭・電源線



請勿用濕的手插拔電源插頭。

否則，會導致觸電、受傷。

加熱中請勿插拔電源插頭。

否則，會產生火花而導致火災、觸電。

電源線請勿受損。

電源線請勿過度彎曲、拉扯、扭轉、打結、靠近高溫處。壓上重物、擠壓、或重新自行組裝。否則，電源線損傷，會導致觸電、火災。

電源線或電源插頭有損傷或電源插座鬆動時，請勿使用。

否則，會導致觸電、短路、發生火災。

使用時請勿將電源插頭、電源線夾在本體背面、側面和牆壁之間。

否則，會因發熱或負載引起的短路導致觸電、冒煙、火災。



長期間不使用時，請由電源插座拔下電源插頭。

否則，因電源線材破損導致漏電而導致火災。

拔下電源插頭時，務必手持插頭，請勿拉扯電源線。

否則，會導致觸電、短路、發生火災。

需單獨使用額定15安培以上、110伏特以外的電源插座。

若與其他器具共同使用，多孔插座會因出現異常發熱現象，以致電線著火。

電源插頭及其前端有灰塵附著時，應仔細用乾布擦拭。

否則，會導致火災。

務必把電源插頭完全插入插座。

否則，會導致觸電、短路、冒煙、著火。

發生異常、故障時



發生異常及故障時，請立即停止使用。
如果照常使用會導致冒煙、著火、觸電、受傷的危險。

〈異常、故障例〉

- 電源線、電源插頭異常發熱。
- 電源線重度損傷或變形。
- 移動電源線時，會導致通電斷續。
- 加熱器有破裂。
- 有燒焦味，運轉中發生異常的聲音或火花。
- 產品有任一部份破損、晃動及鬆脫。
- 爐門或爐門密封條明顯晃動或變形。
- 觸碰時有麻電感。
- 按開始鍵操作也不開始加熱。
- 有時候無法自動切斷電源而持續通電...等。

發生以上現象時，請立即拔下電源插頭，並洽詢本公司服務中心。



警告

使用時



請勿浸水或濺水，本體內部請勿進水。

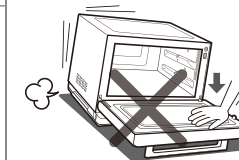
否則，會有短路、觸電之危險。

請勿讓嬰幼兒單獨使用，請勿放在嬰幼兒摸得到的地方。

否則，會導致觸電、受傷、燙傷。



請勿對爐門或爐門把手施加重壓或衝擊。此外，也請勿對爐門吊掛、踩上、放重物。



否則，會導致變形、微波外漏。此外，也有本體翻覆、掉落導致受傷的危險。



請務必拔下電源插頭，請待本體冷卻後再進行清理。

否則，會導致觸電、受傷、燙傷。

在沒有成年人或監護人等對本機器的使用給予指揮管理或指示的情況下，本身對於運動能力、感覺能力或是智力低下及缺乏經驗和知識的人（包括兒童）嚴禁使用本機器。請確保兒童不能隨便玩弄本產品。

微波加熱時，為防止事故發生



食品(容器)請放在爐內中央。

若放在邊緣會使紅外線感知器無法正確偵測，導致食品冒煙、著火，或飲料突然沸騰飛濺開來而燙傷。



手動加熱時，設定時間先設短，邊觀察情況邊加熱。

加熱過度時，請就此放置於爐內約1～2分鐘冷卻後再取出。

微波加熱飲料時



飲料請勿過度加熱。

否則，加熱後，取出過程可能因突然沸騰飛濺開來而導致燙傷的危險。

■ 將牛奶、咖啡、茶、果汁、水等自動加熱時，請務必以「3 飲料」調整數量再加熱。(→P.32)

■ 將酒自動加熱時，請務必以「4 溫清酒」調整數量再加熱。(→P.32)



飲料加熱前、加熱後請務必用湯匙攪拌。

否則，加熱後，取出過程可能因突然沸騰飛濺開來而導致燙傷的危險。

飲料請使用廣口淺容器裝至8分滿。

少量的加熱有因突然沸騰飛濺開來而導致燙傷的危險。

安全注意事項 續

警告

微波加熱食品時



請勿過度加熱食品。

否則，會因過熱導致冒煙、著火、燙傷。
請務必遵守本書記載的加熱方法。
(→參閱P.26「加熱時注意事項與訣竅」)

■以下情形，請使用手動微波，邊觀察情況邊加熱。

- 少量食品
- 切薄切小的蔬菜
- 水分較少的食品(爆米花等)
(→參閱P.50「手動加熱時的參考時間」)

■咖喱、燉煮、煮物、湯汁類等的微波加熱，份量、容器等請務必遵守本書記載的加熱方法。 (→參閱P.26「加熱時注意事項與訣竅」)

生蛋、水煮蛋(帶殼、無殼)、荷包蛋請勿加熱。

否則，內部壓力升高造成破裂時產生的衝擊力可能會使爐內、方盤、調理盆損裂，而導致受傷、燙傷的危險。此外，也有可能在取出過程突然破裂。

- 生蛋請在容器內打散再加熱。
- 水煮蛋(關東煮、什錦菜等的蛋)請勿重新溫熱。

未滿100g的食品請勿使用自動調理選單加熱。

否則，會因未能正確偵測食品溫度而過熱，導致食品著火。請使用手動微波，邊觀察情況邊加熱。



請拆除瓶子、容器、嬰兒用奶瓶的蓋子或像螺絲的塞子。

否則，內部壓力升高造成破裂時產生的衝擊力可能會使爐內、方盤、調理盆損裂，而導致受傷、燙傷的危險。

- 容器密閉狀態請勿加熱。
- 加上微波用的蓋子或保鮮膜時，要留下縫隙。

加熱副食品或介護食品時，加熱後請攪拌並確認溫度。

否則，會導致燙傷。

罐頭(金屬容器)、瓶裝、袋裝、速食調理包(包裝中部份使用鋁)、真空袋裝食品等，請倒至其他容器再加熱。

否則，會導致著火、破裂、本體破損、受傷、燙傷。

加熱較多油脂的食品或液體(奶油、鮮奶油、橄欖油等)、含顆粒的湯(含玉米粒、蛤蜊等食材的湯)時，請使用手動微波邊觀察情況邊加熱。

(→參閱P.26「加熱時注意事項與訣竅」)

否則，加熱後，在取出過程可能突然沸騰飛濺開來，有導致燙傷的危險。
請包上保鮮膜，並使用手動微波邊觀察情況邊加熱。可能突然沸騰飛濺開來，有導致燙傷的危險。請包上保鮮膜，並使用手動微波邊觀察情況邊加熱。



銀杏、栗子、魷魚等有殼或薄膜的食品，請使之有裂痕或畫刀痕。

否則，內部壓力升高造成破裂時產生的衝擊力可能會使爐內、方盤、調理盆損裂，而導致受傷、燙傷的危險。

注意

為防止冒煙、著火



請勿使用於烹調之外的用途。

否則，會因過熱或異常動作導致燙傷、受傷、破損、火災。請勿加熱衣物類、擦巾類、市售的微波加熱用熱水暖袋、奶瓶(消毒袋)、暖包、浴缸用保溫器等。

使用微波功能加熱時，金屬容器、速食調理包、罐頭等不可使用。

否則，會產生火花、冒煙、著火、食品破裂、爐門玻璃破裂、爐內底面紅熱等而導致破裂、受傷、燙傷。

■不可使用的金屬容器範例 金屬製蛋糕模、鋁箔紙、鋁箔便當盒等。

■速食調理包請依包裝指示加熱。

含有保鮮劑(脫氧劑)等時請勿就此加熱。

否則，會導致冒煙、著火。



有油、食品屑、水分附著在爐內或放入爐內使用的附屬配件時，請勿就此進行加熱。

否則，會導致冒煙、著火、生鏽。請務必待爐內冷卻後擦拭乾淨。

請勿將方盤下部的軌道，向上置入爐內。

否則，會導致冒煙、著火。

使用微波功能加熱時，爐內沒有放入食品等的狀態下不可加熱。

否則，會產生火花、爐內底面紅熱而造成異常高溫，導致燙傷的危險。

造成異常高溫時

可能會啟動安全功能而自動停止加熱。

- 只有容器或附屬配件時也請勿加熱。

使用加熱器(烘烤、燒烤)加熱時



加熱中或加熱後，請勿在爐門或爐內潑水或急速冷卻。

否則，會導致玻璃破裂而受傷或變形。此外，產生的水蒸氣或水滴有導致燙傷的危險。



使用加熱器加熱時，請把對煙霧、氣味敏感的小鳥等小動物移到別的房間，並打開窗戶或打開換氣扇。



拿放食品或取出附屬配件時，請使用隔熱手套等。

直接觸摸，會導致燙傷、受傷。此外，請勿使用破損或濕的隔熱手套。

使用手動燒烤加熱功能烤吐司時，設定時間先設短，邊觀察情況邊加熱。

加熱時間太長，會導致冒煙、著火、燙傷。

溫熱便當時



溫熱便當時請勿使用「6 溫熱便當」以外的功能加熱。

否則，會導致容器變形、溶化。



取下蓋子、保鮮膜，取出水煮蛋、鋁箔分隔杯、調味料類。

否則，會產生火花或破裂，導致受傷、燙傷。

安全注意事項 續

⚠ 注意

加熱中、加熱後



加熱器加熱中或加熱後，暫時請勿以手觸碰高溫部位(烤門把手、操作部以外)。

否則，會導致燙傷。尤其是本體、附屬的方盤、調理盆處於高溫狀態。



請勿使容器碰撞爐內、爐門玻璃、上加熱器、方盤、調理盆或施加衝擊。

否則，會造成破損、受傷。拿放容器或碗時，請勿碰撞爐內或爐門玻璃。若玻璃受損，使用中可能會破裂。

請勿將手或物體靠近排氣口。

否則，會因蒸氣或熱風導致燙傷、變形。

爐門夾著東西時請勿使用。

否則，會造成微波外漏。

萬一爐內食品著火燃燒時，請勿打開爐門。

打開爐門會使氧氣竄入，火勢會更大。

- 請採取以下措施。
- ①關著爐門按「取消」鍵。
- ②拔下電源插頭。
- ③將易燃物遠離本體，等待火源熄滅。

萬一火源不熄滅時
請用水或滅火器滅火，並務必洽詢購買時的經銷商。

下列情況時請注意高溫容器、蒸氣、噴濺溢出。

否則，會導致燙傷。

- 打開爐門時
- 取出食品時
- 取下蓋子或保鮮膜時
- 加熱後取出方盤或調理盆時

蒸煮調理時，下列情況請小心處理附屬的方盤。

否則，會導致燙傷。

- 方盤內倒入熱水時
- 方盤放入爐內時
- 取出方盤時(熱水殘留著。)

開關爐門時，注意避免夾到手指。

否則，會導致受傷。



此符號表示：本產品表面高溫，觸碰時請小心謹慎。

其他注意事項



本產品不適用於外置計時器及遙控系統。



若電源插頭、電源線損壞時，必須由製造廠或其服務處的技術人員更換以避免危險。

⚠ 注意

關於設置場所



請勿在本體上方放置物品或蓋布巾等。
此外，本體和設置櫃之間的縫隙也請勿放置物品。

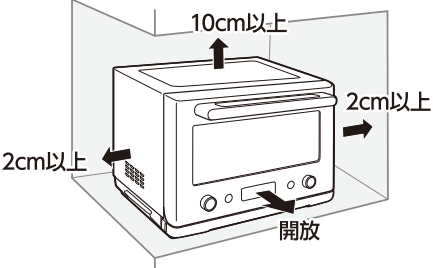
否則，物品會過熱，導致故障、火災。也請勿放置附屬的方盤、調理盆。



本體上方、牆壁之間請確保下表所示以上的距離。

否則，會因過熱導致牆壁等燒焦、變形、著火等。

- 若將排氣口朝向不耐熱的家具或有插座的牆壁，會因熱導致變形。(→P.14、15)
- 不耐熱的壁材、家具等位於排氣口附近，導致髒污或變色而在意時，請遠離牆壁或家具。(→P.14、15)
- 後方有玻璃時，因溫度差會導致破裂，請距離20cm以上。(即使遠離也有可能因溫度差破裂。)
- 若經常進行烤魚等容易冒出油煙的烹調，建議設置於本體上方為開放空間之處。



地點	上方	左方	右方	前方	後方	下方
間隔距離(cm)	10	2	2	(開放)	0	0

為防止翻覆或掉落請務必遵守下列事項。

- 設置於牢固且穩定的水平處
- 請勿超出設置櫃的檯面
- 請勿對爐門施加重壓

翻覆或掉落時，即使外部沒有受損也請勿使用，務必請洽詢本公司服務中心。(否則，會造成觸電、微波外漏。)

敬請注意

使用時的注意事項

因牆壁材質而異，牆上可能殘留和本體接觸的痕跡。若介意請距離牆壁留一些空間設置。

設置檯面前方有高低差時，可能無法順利拉出自動調理選單。

本體請距離電視、收音機4m以上。
以免影像、聲音不穩定。

料理調節及手動加熱時間應視食品狀態(大小、厚度、鮮度、蔬菜季節、肉/魚油脂的多寡、保存狀態等)而調整。
特別是冰箱內部分冷凍或零度冷藏的食品，成品的內部溫度可能較低。

放置在本體附近的無線機器(WLAN等)可能有通訊功能降低的情形。
使用前請充分閱讀無線機器的使用說明書。

要移動本體時，請左右確實抱持著移動。

附著在爐內的油、食品屑、水分等，在加熱後待爐內冷卻請務必擦拭。
請保持爐門打開的狀態，讓蒸氣或熱氣散出爐內並風乾。
否則，會導致冒煙、著火、生鏽。

本產品適用於一般家庭，以及商店、辦公室或其他工作環境中之員工用廚房，但請勿於營業場所的餐廳或廚房等長時間使用。

敬請注意

續

關於調理盆(附屬配件)

品質標示			
品 名	耐熱玻璃製器具	使用區分	微波用
耐熱溫度差 120℃			
「耐熱溫度差」是標示高溫玻璃投入冷水中急速冷卻時不會破裂的溫度差。(不同於耐熱溫度。)			
〈使用上的注意事項〉			
●烹調時擦拭外側的水滴，中途要加水時，不可加入冷水。此外，玻璃部分變熱時請勿用濕布巾碰觸，也請勿放在濕處。		●清洗時請勿使用含研磨劑的刷布、鋼絲球刷、研磨清潔劑等。	
●請勿空燒。		●微波專用。烘烤、燒烤加熱時請勿使用。	
		●本產品專用。請勿用於其他產品或其他用途。	

調理盆是玻璃製。請務必遵守下列事項，否則，會導致受傷、燙傷、破損。

- 耐熱玻璃是耐熱的玻璃，但不是耐衝擊的玻璃。破損時會成為銳利的碎片，請謹慎小心使用。
- 使用前請先檢查玻璃邊緣有無破損。若有裂痕、缺角、損傷等請勿使用。
- 請勿用湯匙等敲打，也勿以硬物撞擊。
- 請勿直接在火上加熱或加熱過度。
- 請勿用電子微波製作焦糖醬，否則可能因高溫破損。
- 剛加熱結束後請勿放在不耐熱物上。
- 請勿放入水等液體進行冷凍保存。
- 清理時請用柔軟海綿沾廚房用中性洗潔劑清洗。

關於方盤(附屬配件)

材料種類	陶瓷 (方盤下部的軌道為樹脂材質)
〈使用上的注意事項〉	
●請勿摔落或碰撞，否則，會導致破損、受傷。	
●使用前請先檢查有無破損。若有裂痕、缺角、損傷等請勿使用。	
●請勿直接在火上加熱或加熱過度。	
●空燒或食品份量少的狀態請勿使用。	
●剛加熱結束後處於高溫，請勿放在不耐熱物上。	
●高溫時請勿加水等急速冷卻。	
●為了烹調裝入熱水時，方盤內可能殘留熱水，或依烹調料理而異有些食材可能殘留水分或油分。放入時或取出時請充分注意避免溢出。	
●請勿放入冷凍的食品使用烘烤加熱。	
●本產品專用。請勿用於其他產品或其他用途。	

方盤採用陶瓷材質，可使用於自動切換微波和燒烤的「微波燒烤」、與調理盆組合使用的「空中微波」等各種烹調方法。

- 表面的粗糙、凹陷、釉藥圖樣等是陶瓷的獨特性質，製造時必然會產生。品質上並無問題，請安心使用。
- 與陶器同樣是固定形狀後燒成所製，因此會有些許的歪斜和彎曲。品質上並無問題，請安心使用。
- 放入或取出方盤時，爐內的方盤架會有摩擦的痕跡殘留，但品質上並無問題，請安心使用。此外，請注意避免對爐內的方盤架及爐內側面施加力道，否則，會導致塗層表面留下刮痕。
- 與陶器相同，請注意避免因強烈撞擊造成的破裂、裂痕、缺角。否則，會導致本體破損、受傷。
- 請勿將方盤放置於本體上方，以免本體損壞。尤其是加熱後放置，會導致變形、燒焦。

烹調時的注意事項

自動加熱時

請遵守食譜或附屬的食譜書所記載的材料與份量。 配合本產品記載的材料與份量。變更材料與份量時，請使用手動功能邊觀察情況邊加熱。	加熱不足時，請延長或追加加熱時間。 加熱後顯示部顯示「延長」時(約3分鐘)以設定旋鈕設定時間，再按「開始」鍵即可延長加熱。
繼續烹調時，請使用料理調節邊觀察情況邊加熱。 爐內、方盤、調理盆處於高溫時，可能無法順利烹調或烘烤出較濃烤色。	

微波加熱時(微波・微波燒烤・酥脆微波)

絕對不可以使用金屬類。 否則，會導致產生火花、產品損傷、方盤或調理盆破損。	切小的根菜類等少量加熱時，請務必使用手動微波邊觀察情況邊加熱。 少量加熱(未滿100g)時，會導致產生火花、食品燒焦燃燒、著火。
--	---

加熱器加熱時(烘烤・燒烤・微波燒烤・酥脆微波)

請勿使用保鮮膜、紙製容器和塑膠容器。 否則，會導致溶化、著火。	烹調結束後，請立即由爐內取出。 否則，可能因餘溫而過度加熱。
--	---------------------------------------

所有共通加熱

請使用符合加熱方法和食品份量的容器。 (→參閱P.20「可使用容器／不可使用的容器」)	使用方盤、調理盆的調理選單，請確認各調理的說明頁面。
●容器的大小，以裝入食品可達8分滿左右為參考。	加熱後的方盤、調理盆，請勿放置在本體或不耐熱的物體上。 否則，會導致變形、燒焦。
請遵守本書記載的份量及食品的放置方式。 份量和放置方式不同，可能無法順利加熱。	請勿將方盤、調理盆在水槽、桌面、本體上等強力加壓。 否則，會導致水槽、桌面、本體等損傷，或方盤附著顏色。
因烹調料理而異可能有些會散出多量的熱氣，烹調時請換氣。	烹調記載於食譜或附屬的食譜書以外的料理時，請使用手動邊觀察情況邊加熱。 其他食譜的加熱方法可能無法順利烹調。請參考記載於食譜或附屬的食譜書的類似料理之溫度和調理時間。
加熱中請盡量避免開關爐門。 否則，蒸氣或熱氣向外逸散，無法順利烹調。加熱狀態請於加熱快結束前迅速確認。	
加熱後方盤、調理盆處於高溫，請務必使用隔熱手套等，以雙手取出避免掉落。	

各部位名稱

上加熱器(2支)

- 請勿在上加熱器施加力道。(否則,會導致玻璃破裂。)
- 雖附有保護棒,請勿使物體等碰觸。否則,可能導致破損。

保護棒

下加熱器 (內置於底部)

爐內

- 爐內的內面、側面有施加矽膠塗層。
- 底面為耐熱玻璃製。
- 微波加熱時直接將食品(容器)放置在底面。
- 底面急速冷卻或施加撞擊力時,可能會破裂。

爐門

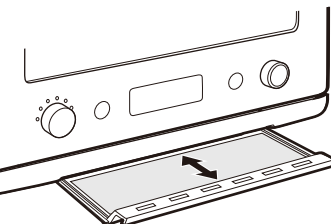
爐門玻璃

排氣口

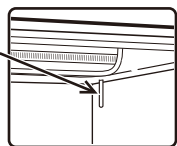
- 請勿堵塞排氣口。否則,會導致故障。

自動調理選單(拉動式)

可確認自動調理選單名稱和號碼。



溫度感知器



爐內燈(LED)

方盤架(上層・下層)

- 方盤請勿放置在比下層還低之處。

安全開關感知器

- 請勿使物體等碰觸。(否則,會導致破損和動作不良。)

紅外線感知器

爐門把手

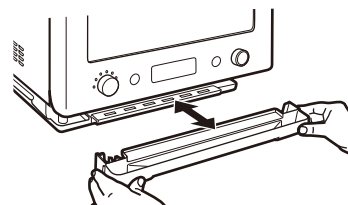
操作部(→P.16)

進氣口

- 請勿設置在墊板上,或本體和設置檯面之間夾紙,避免堵塞前方或底部的進氣口。否則,會導致故障。

接水盤

接水滴或食品屑的平盤。可以取下。



- 使用時請務必確實插入到底。否則,會導致漏水。
- 安裝時請注意避免夾到手指。
- 取出時可能累積水分,取下時請小心。



警告



使用時請勿將電源插頭、電源線夾在本體背面、側面和牆壁之間。否則,會因發熱或負載引起的短路導致觸電、冒煙、火災。



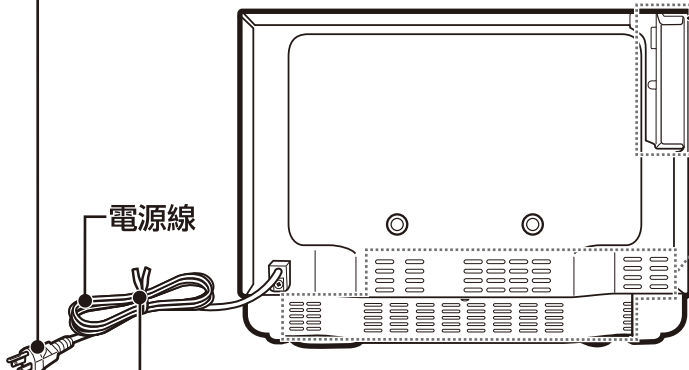
注意



打開爐門時,請注意蒸氣。否則,會導致燙傷。

電源插頭

- 加熱後本體冷卻中(風扇運轉中)時,請勿拔下電源插頭。(冷卻運轉時間:最長約30分鐘)



- 請勿堵塞上方角部。
- 加熱中有蒸氣散出。

排氣口

- 請勿堵塞排氣口。否則,會造成故障。

電源線

束線帶

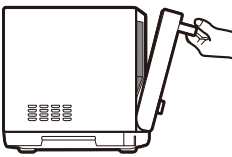
- 要使用時,請將細綁電源線成束的束線帶取下。
- 請勿在捆束電源線的狀態下使用。(否則,會因電源線過熱導致故障。)

自動關閉電源功能

- 加熱中以外,接通電源但暫時無操作時會自動切斷電源。(加熱後、自動切斷電源的時間依烹調料理等而異。風扇運轉中顯示部顯示為「0」。)

開啟電源

打開爐門則開啟電源,爐內燈亮起。

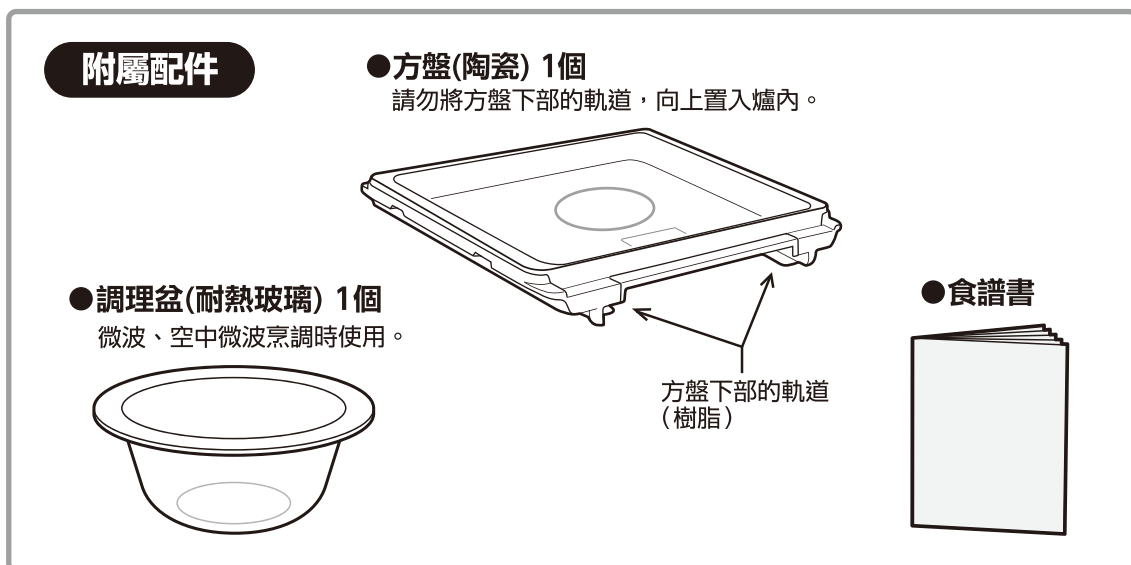
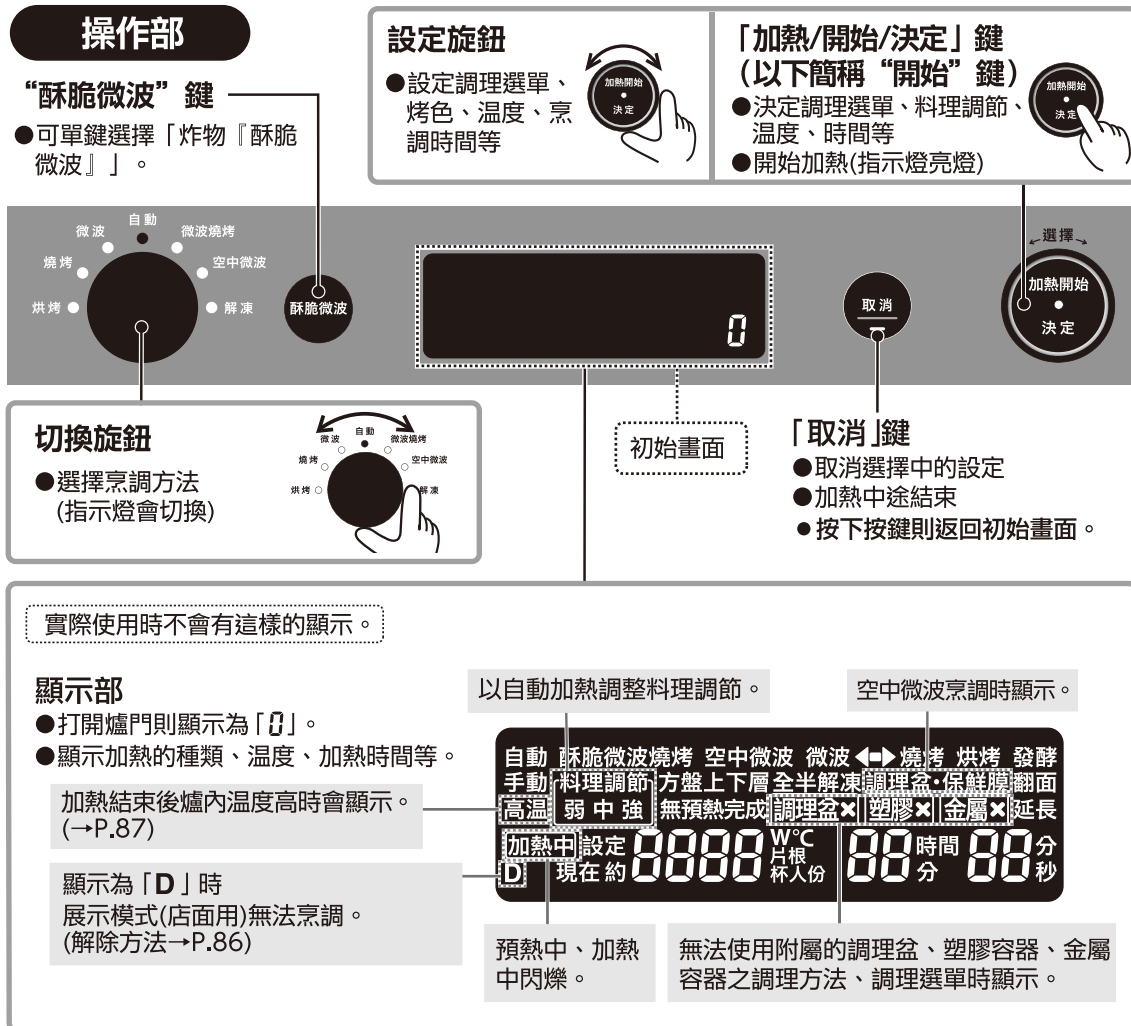


(顯示部顯示為「0」。)

注意

- 加熱中或加熱後爐內處於高溫,直接用手觸摸會導致燙傷。此外,若在爐內底面放置不耐熱的容器會導致溶化。
- 爐內有油、食品屑、水分附著而就此使用時,會導致燒焦或火花飛濺。使用後請務必清理。
- 爐內髒污請勿置之不理,待爐內冷卻後務必擦拭。
- 加熱後凝結的水分,請待爐內冷卻後以乾的軟布擦拭。

各部位名稱 (續)



基本使用方法

■第一次使用時請進行爐內的空燒。
(→參閱P.22)

- 準備**
 - 將電源插頭插入電源插座
 - 將食品放入符合烹調方法的容器(→參閱P.20)
- 放入食品**

打開爐門，將食品放入爐內

 - 食品的放置方式請見「使用方法」的各調理選單頁面確認。
 - 請依加熱方法選擇使用附屬的方盤、調理盆。
 - 爐內高溫時，可能無法進行溫熱、解凍、發酵等烹調。
- 設定與加熱**

自動

 - 「溫熱」時(→P.24)
確認「自動」亮燈，按「開始」鍵
 - 「全解凍/半解凍」時(→P.28)
①將切換旋鈕轉至「解凍」處
②旋轉設定旋鈕選擇「全解凍」或「半解凍」，按「開始」鍵
 - 「酥脆微波」時(→P.29)
按「酥脆微波」鍵後按「開始」鍵
 - 「自動調理選單」時(→P.25、30~42)
①將切換旋鈕轉至「自動」處
②旋轉設定旋鈕選擇調理選單號碼，按「開始」鍵

手動

 - 手動設定溫度和時間時(→P.43~49)
①旋轉切換旋鈕選擇烹調方法
②旋轉設定旋鈕至適當的溫度和時間，按「開始」鍵決定
③設定好所有的加熱條件後，按「開始」鍵開始加熱

本書(含附屬的食譜書)記載的指定份量以外，或市售料理食譜書的烹調時，請使用手動邊觀察情況邊加熱。

 - 確認加熱開始後，會顯示剩餘時間和現在溫度。
 - 中途打開爐門則加熱暫時停止。要再繼續時請關閉爐門並按「開始」鍵。
- 加熱後**

因容器、方盤、爐內等處於高溫，請使用隔熱手套等取出

加熱不足時延長時間

加熱後顯示部顯示「延長」時(約3分鐘)以設定旋鈕設定時間，再按「開始」鍵即可延長加熱。

 - 可以延長時間的調理選單，烹調後顯示「延長」。
 - 顯示部的「延長」消失時，請手動設定時間。
 - 可延長的時間依調理選單而異。
 - 「溫熱」、「喜好溫度」、「飲料」、「溫清酒」請使用手動邊觀察情況邊加熱。

清理時(→P.82)

 - 附著在爐內的油、食品屑、水分等，在加熱後待爐內冷卻請務必擦拭。擦拭後保持開著爐門的狀態，讓蒸氣和熱氣散逸並風乾。
 - 取出的方盤、調理盆請勿放在不耐熱處。
 - 忘記由爐內取出時，每隔2分鐘發出「嗶嗶嗶」響聲。(約6分鐘)
 - 加熱後要馬上進行別的操作時，請按「取消」鍵後再操作。
 - 加熱後，為了冷卻本體送風最長約30分鐘，之後停止運轉。冷卻中(風扇運轉中)請勿拔下電源插頭。

加熱原理

烹飪方法

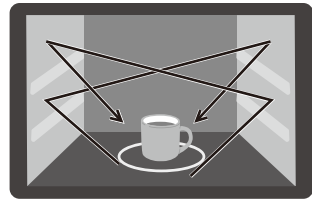
加熱原理

烹調要點

烹飪方法、自動調理選單

微波烹調・空中微波・解凍

以微波的作用，使食品所含的水分產生摩擦熱。



■微波的性質

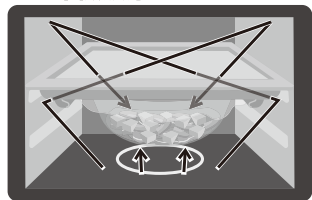
因善用微波的特性，能讓容器不加熱，只加熱容器內的食物。

●可被食品或水分吸收。

●可穿過陶器、瓷器、玻璃等。

●金屬製的容器、鋁製的速食調理包等會反射，無法加熱。

■空中微波原理



將調理盆安裝於方盤使食物懸空，達到全方面加熱。加熱食品時可抑制加熱不均勻。

●加熱時間依食品的種類、溫度而不同。

●加熱時間幾乎與食品的份量成正比。食品份量增為2倍時，加熱時間變為2倍少一些。

●輸出功率或加熱時間請參閱P.26「加熱時注意事項與訣竅」、P.50「手動加熱時的參考時間」。

●短時間也會造成食品水分飛散，乾燥而容易變硬，請先將時間設定較短，邊觀察情況邊加熱。

●附屬的方盤請用於「空中微波烹調」。

●如將附屬的方盤用於「微波烹調」，食品會因方盤影響而加熱不足或加熱不均。

●絕對請勿使用金屬類。(→P.20)
否則，會導致火花、著火。

■微波

■空中微波

■解凍

■自動(號碼)

- 溫熱
- 1 冷藏白飯溫熱
- 2 冷凍白飯溫熱
- 3 飲料
- 4 溫清酒
- 5 喜好溫度
- 6 溫熱便當
- 7 川燙葉菜類
- 8 川燙根莖類
- 9 川燙副食品蔬菜類
- 21 蒸雞肉
- 22 馬鈴薯燉肉
- 23 日式南瓜煮物
- 24 咖哩
- 25 燉煮

微波燒烤(燒烤微波)・酥脆微波

使用微波烹調(微波)加熱食品後，再使用燒烤烹調(加熱器)燒烤完成。
(也可設定燒烤→微波烹調。)

●附屬的方盤為陶瓷材質，可用於「微波燒烤烹調」(燒烤微波烹調)。

●絕對請勿使用金屬類、保鮮膜。(→P.20)
否則，會導致火花、著火。

■微波燒烤

■自動(號碼)

- 炸物「酥脆微波」
- 12 漢堡排
- 13 照燒雞肉
- 14 鹽烤鮭魚
- 15 鹽烤鯖魚
- 17 焗烤
- 18 炸雞塊

烹飪方法

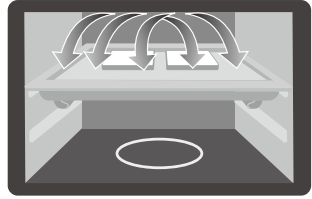
加熱原理

烹調要點

烹飪方法、自動調理選單

燒烤烹調

使用上加熱器加熱。燒烤出烤色完成料理。



●要兩面燒烤時請中途翻面。

●油脂少的魚和肉不容易呈現烤色。

●手動加熱時間時，請邊觀察食品的情況邊調整。接著繼續烹調等爐內處於高溫時，加熱時間請先設定較短，邊觀察情況邊加熱。

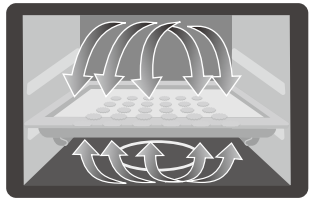
■燒烤

■自動(號碼)

- 10 吐司(正反面)
- 11 冷凍吐司(正反面)

烘烤烹調・發酵

使用上加熱器和下加熱器加熱。使爐內整體變熱以烘烤食品。



發酵時邊控制爐內溫度，邊以加熱器加熱。

●加熱可能會使食品膨脹，食品間請保持適當距離。

●加熱中為保持爐內的溫度，請盡量少開關爐門。

●手動加熱時間時，請邊觀察食品的情況邊調整。接著繼續烹調等爐內處於高溫時，加熱時間請設定較短，邊觀察情況邊加熱。

●為防止烤焦，設定時間時請參考食譜、食譜書。此外，加熱後請馬上取出食品。

●若介意烘烤不均時，可在加熱中途時對調食品的前後位置，或在烤色濃處蓋上鋁箔紙。

●「發酵」請依麵包的種類、麵團狀態、季節等區分調整溫度使用。

■烘烤

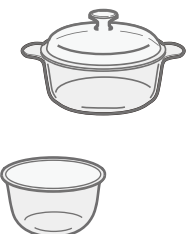
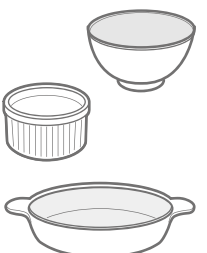
■自動(號碼)

- 16 鋁箔料理
- 19 炸豬排
- 20 茶碗蒸
- 26 海綿蛋糕
- 27 瑞士蛋糕捲
- 28 餅乾
- 29 烤地瓜
- 30 餐包
- 31 比薩
- 32 脫臭

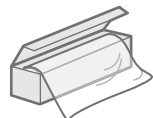
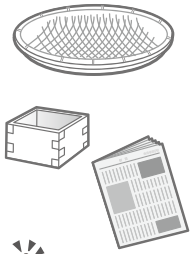
●爐內的頂部和底部因靠近熱源而溫度偏高。
深高的模具或食品，請邊觀察情況邊加熱以避免上面烤焦。
爐內溫度依食品放置位置和份量等可能有不均勻。

可使用容器／不可使用的容器

耐熱溫度請確認食品安全衛生管理法之標示。
請勿弄錯微波烹調、烘烤和燒烤烹調、微波燒烤烹調。弄錯可能會導致食品或容器冒煙、著火。加熱前，請確認P.18的「加熱原理」。

容器種類	烹調方法	微波、空中微波	烘烤、燒烤	微波燒烤
玻璃	耐熱的玻璃 	○ 可使用 微波 ●但急速加熱、急速冷卻時可能會破裂。 ●高溫的料理，請使用耐急速加熱、急速冷卻的耐熱玻璃製容器。 ●「溫熱」、「喜好溫度」、「飲料」、「溫清酒」時，若使用的容器有蓋子，請取下蓋子。 ✗ 不可使用 空中微波	○ 可使用 ●但急速加熱、急速冷卻時可能會破裂。 ●高溫的料理，請使用耐急速加熱、急速冷卻的耐熱玻璃製容器。	○ 可使用 ●但急速加熱、急速冷卻時可能會破裂。 ●高溫的料理，請使用耐急速加熱、急速冷卻的耐熱玻璃製容器。
	不耐熱的玻璃 	✗ 不可使用 ●切割玻璃和強化玻璃也可能溶化或破裂。 ●玻璃厚度變化大之物、有歪曲之物不可使用。	✗ 不可使用 ●切割玻璃和強化玻璃也可能溶化或破裂。 ●玻璃厚度變化大之物、有歪曲之物不可使用。	✗ 不可使用 ●切割玻璃和強化玻璃也可能溶化或破裂。 ●玻璃厚度變化大之物、有歪曲之物不可使用。
	●附屬的調理盆	○ 可使用 ●但急速加熱、急速冷卻時可能會破裂。	✗ 不可使用	✗ 不可使用
陶器、瓷器		○ 可使用 微波 ●但急速加熱、急速冷卻時可能會破裂。 ●有可能因微波使容器變熱。請注意避免燙傷。 ✗ 下列情況不可使用 ●有裂痕、刮痕、鑲有金銀或內有彩繪的容器。(否則，會導致損傷、產生火花。)	○ 可使用 ●但急速加熱、急速冷卻時可能會破裂。 ●有可能因微波使容器變熱。請注意避免燙傷。 ✗ 下列情況不可使用 ●有裂痕、刮痕、鑲有金銀或內有彩繪的容器。(否則，會導致損傷、產生火花。)	○ 可使用 ●但急速加熱、急速冷卻時可能會破裂。 ●有可能因微波使容器變熱。請注意避免燙傷。 ✗ 下列情況不可使用 ●有裂痕、刮痕、鑲有金銀或內有彩繪的容器。(否則，會導致損傷、產生火花。)
	●附屬的方盤 請勿使用附屬的方盤以外的烤盤。	○ 可使用 空中微波 ✗ 不可使用 微波	○ 可使用	○ 可使用
金屬容器等	●鋁容器 ●不銹鋼容器 ●琺瑯容器 ●鋁箔紙 ●鐵網 ●鐵叉 等	✗ 不可使用 ●會產生火花損傷產品，故不可使用。 ●金屬製波浪盤也不可使用。	○ 可使用 ●但把手如果是塑膠製會融化，故不可使用。	✗ 不可使用 ●會產生火花損傷產品，故不可使用。 ●金屬製波浪盤也不可使用。
漆器		✗ 不可使用 ●塗層可能剝落、裂開或燃燒。	✗ 不可使用 ●塗層可能剝落、裂開或燃燒。	✗ 不可使用 ●塗層可能剝落、裂開或燃燒。

敬請注意 材質和耐熱溫度不明的容器請勿使用。

容器種類	烹調方法	微波、空中微波	烘烤、燒烤	微波燒烤
塑膠、矽膠容器	耐熱溫度以上140℃ 	○ 可使用 微波 ●「溫熱」(→P.24)時，若使用的容器有蓋子，請取下蓋子。 ✗ 下列情況不可使用 ●油分、糖分、鹽分多的食品，使用番茄醬等的烹調(會變高溫) ●密閉性高的蓋子、袋子 ●未標示「微波爐可使用」的容器 ●以鋁等金屬表面加工的容器或袋子 ●市售的微波煮蛋器	✗ 不可使用 ●不可使用烘烤和燒烤以外的塑膠、矽膠容器。	✗ 不可使用 ●不可使用烘烤和燒烤以外的塑膠、矽膠容器。
	耐熱溫度未滿140℃	✗ 不可使用 ●可能會溶化變形。 ●聚苯乙烯、聚乙烯、美耐皿、酚樹脂、尿素樹脂等會因微波而變質。 ○ 次の場合は使えます ●保麗龍托盤(僅限解凍調理)	✗ 不可使用 ●可能會溶化變形。 ●否則，會導致燒焦、著火。	✗ 不可使用 ●可能會溶化變形。 ●否則，會導致燒焦、著火。
保鮮膜	耐熱溫度以上140℃ 	○ 可使用 ✗ 下列情況不可使用 ●油分、糖分、鹽分多的食品，使用番茄醬等的烹調(因會變高溫)	✗ 不可使用 ●可能會溶化變形。 ●否則，會導致燒焦、著火。	✗ 不可使用 ●可能會溶化變形。 ●否則，會導致燒焦、著火。
	耐熱溫度未滿140℃	✗ 不可使用 ●聚乙烯製品可能會溶化變形。		
紙製品、木製品、其他		✗ 不可使用 ●否則，可能導致產生火花、燃燒。 ●使用市售含有發熱體的容器加熱會造成異常高溫，可能觸動安全功能而自動停止運轉。 ●使用鐵絲的物品容易燃燒。 ○ 下列情況可使用 ●耐熱加工的烘焙紙請依包裝上記載的耐熱溫度使用。小心不要觸摸上加熱器。(否則，會導致冒煙、著火。)	✗ 不可使用 ●否則，可能導致產生火花、燃燒。 ○ 下列情況可使用 ●耐熱加工的烘焙紙請依包裝上記載的耐熱溫度使用。小心不要觸摸上加熱器。(否則，會導致冒煙、著火。)	✗ 不可使用 ●否則，可能導致產生火花、燃燒。 ○ 下列情況可使用 ●耐熱加工的烘焙紙請依包裝上記載的耐熱溫度使用。小心不要觸摸上加熱器。(否則，會導致冒煙、著火。)
	依照本書記載使用時，請避免接觸爐內的側面和頂面。否則，可能燒焦。	○ 下列情況可使用 ●耐熱加工的烘焙紙請依包裝上記載的耐熱溫度使用。		

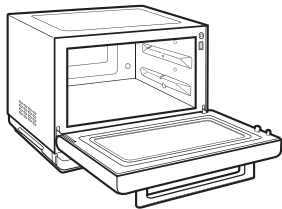
爐內的空燒、脫臭

自動烘烤32 脫臭

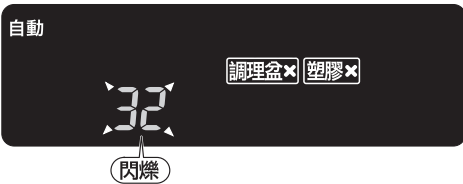
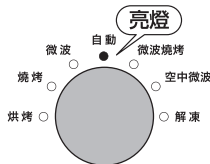
購買後，為了將附著於爐內的油燒盡，請進行空燒、脫臭。(可能會冒煙、有氣味。)
此外，介意爐內氣味時也請進行。

爐內的空燒・脫臭 (參考時間：20分鐘)

1 打開爐門，確認爐內沒有放入任何物品後關閉爐門。



2 確認「自動」亮燈，旋轉設定旋鈕至「32」(脫臭)後按「開始」鍵。(開始空燒、脫臭)



結束後…
爐內為高溫狀態，顯示部會顯示「高溫」。

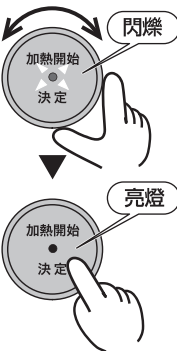


敬請注意

- 請把對煙霧、氣味敏感的小鳥等小動物移到別的房間，並打開窗戶或打開換氣扇。
- 進行空燒、脫臭前，請務必清理爐內。若有髒污附著，空燒後可能固定而無法取下。

告知

- 無法去除所有種類的氣味。
- 使用加熱器，故結束後本體和爐內處於高溫。
- 結束後若馬上放入不耐熱的容器，可能會溶化變形。
- 結束後為了冷卻爐內，風扇會運轉最長約30分鐘。風扇停止運轉前，請勿拔下電源插頭。



提示音

可以消除提示音。

OFF(消除)

- ①長按「取消」鍵3秒鐘直到發出「嗶嗶」聲響。(會顯示「OFF」)
- ②顯示「OFF」的期間內，再度長按「取消」鍵3秒鐘直到發出「嗶」聲響。(「OFF」會消失)



ON(聲響)

- ①長按「取消」鍵3秒鐘直到發出「嗶嗶」聲響。(會顯示「ON」)
- ②顯示「ON」的期間內，再度長按「取消」鍵3秒鐘直到發出「嗶」聲響。(「ON」會消失)



烹調 一覽

(自動)

●溫熱 P.24

●全解凍/半解凍 P.28

●炸物『酥脆微波』. P.29

●自動調理選單 (選擇號碼1~32)

號碼	自動調理選單名稱	參閱頁數
1	冷藏白飯溫熱	P.30
2	冷凍白飯溫熱	P.30
3	飲料	P.32
4	溫清酒	P.32
5	喜好溫度	P.25
6	溫熱便當	P.31
7	川燙葉菜類	P.34
8	川燙根莖類	P.34
9	川燙副食品蔬菜類	P.36
10	吐司(正反面)	P.38、80
11	冷凍吐司(正反面)	P.38、80
12	漢堡排	P.39、54
13	照燒雞肉	P.39、56
14	鹽烤鮭魚	P.39、57
15	鹽烤鯖魚	P.39、57
16	鋁箔料理	P.41、58

號碼	自動調理選單名稱	參閱頁數
17	焗烤	P.39、59
18	炸雞塊	P.39、60
19	炸豬排	P.41、61
20	茶碗蒸	P.42、62
21	蒸雞肉	P.40、63
22	馬鈴薯燉肉	P.40、65
23	日式南瓜煮物	P.40、66
24	咖哩	P.40、67
25	燉煮	P.40、68
26	海綿蛋糕	P.42、72
27	瑞士蛋糕捲	P.42、73
28	餅乾	P.42、75
29	烤地瓜	P.41、76
30	餐包	P.42、76
31	比薩	P.42、78
32	脫臭	P.22

(手動)

●微波 P.43

●燒烤 P.44

●烘烤 無預熱/發酵 P.46

●烘烤 有預熱 P.47

●微波燒烤 P.45

●空中微波 P.48

- 烹調時請遵守記載的份量和食品的放置方式。份量和放置方式不同可能會無法順利烹調完成。
- 料理調節應視食品狀態(大小、厚度、鮮度、蔬菜季節、肉／魚油脂的多寡、保存狀態等)而調整。



可加熱為45~90℃的喜好溫度。
烹調好的菜餚等，可自動快速加熱。



以「溫熱」加熱時

- 未滿100g的食品請勿加熱。
紅外線感知器無法正確偵測，會導致冒煙、著火。請使用手動微波邊觀察情況邊加熱。
- 不可使用蓋子、有蓋容器。
容器若加蓋加熱，會使紅外線感知器無法正確偵測，導致食品冒煙、著火。
- 含顆粒的湯不可加熱。
顆粒可能飛濺開來，導致燙傷。請包上保鮮膜，並使用手動微波600W邊觀察情況邊加熱。
- 液體物、稠狀物在加熱中或加熱後可能突然沸騰飛濺開來，取出時請注意避免燙傷湯汁類、煮物、咖哩、燉煮等稠狀食品，加熱前和加熱後請攪拌。

1 將食物放入爐內。

- 不可使用方盤。



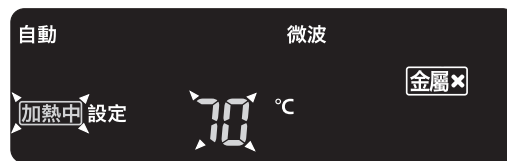
敬請注意

- 請放入100~500g的食品。
- 依食品而異有些請包上保鮮膜。(→參閱P.27)
- 包上保鮮膜時，請留下一些縫隙。(密閉會導致破裂)
- 湯類或味噌湯請勿使用馬克杯加熱。(會導致沸騰)
- 請務必使用符合食品份量的耐熱容器。
- 市售的冷凍食品(微波用)和加工食品等，請依包裝記載的指示加熱。

記憶體功能

- 設定為45~75℃時會記憶該溫度，下次加熱時顯示該溫度。

- 加熱不足時延長時間(→P.17)



「加熱中」和設定溫度閃爍，開始烹調。

- 約13秒鐘之後顯示現在溫度。(加熱時間太短時，可能不顯示。)
- 未滿0℃時不顯示。

變更完成溫度時

開始加熱後，顯示部的設定溫度閃爍中時(約12秒鐘)，旋轉設定旋鈕變更完成溫度。可在45~90℃的範圍中以5℃為單位變更。
(出廠時的設定：70℃)



可以在-10~90℃範圍中加熱為喜好的溫度。如肌膚溫度的副食品，或結凍得太硬之冰淇淋等，皆可方便食用。



以自動烹調「5 喜好溫度」加熱時

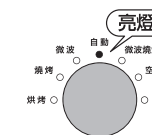
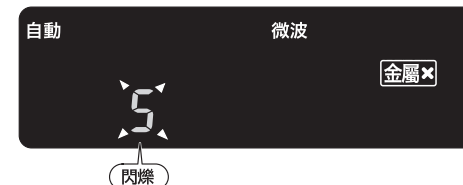
- 未滿100g的食品請勿加熱至45℃以上
紅外線感知器無法正確偵測，會導致冒煙、著火。請使用手動微波邊觀察情況邊加熱。
- 不可使用蓋子、有蓋容器
容器若加蓋加熱，會使紅外線感知器無法正確偵測，導致食品冒煙、著火。
- 含顆粒的湯不可加熱
顆粒可能飛濺開來，導致燙傷。請包上保鮮膜，並使用手動微波600W邊觀察情況邊加熱。
- 液體物、稠狀物在加熱中或加熱後可能突然沸騰飛濺開來，取出時請注意避免燙傷湯汁類、煮物、咖哩、燉煮等稠狀食品，加熱前和加熱後請攪拌。

1 將食物放入爐內。

- 不可使用方盤。



2 確認「自動」亮燈，旋轉設定旋鈕至「5」(喜好溫度)後按「開始」鍵。(決定調理選單)



3 旋轉設定旋鈕至喜好的溫度，按「開始」鍵。(開始加熱)



- 可在-10~90℃的範圍中以5℃為單位變更。
(出廠時的設定：40℃)
- 剛開始加熱時顯示設定溫度，約13秒鐘之後顯示現在溫度。(加熱時間太短時，可能不顯示。)
- 未滿0℃時不顯示。

敬請注意

- 依食品而異有些請包上保鮮膜。(→參閱P.27)
- 包上保鮮膜時，請留下一些縫隙。(密閉會導致破裂)
- 請務必使用符合食品份量的耐熱容器。

告知

- 開始加熱後，無法變更完成溫度。

記憶體功能

- 設定為-10~75℃時會記憶該溫度，下次加熱時顯示該溫度。

- 加熱不足時延長時間(→P.17)

加熱時注意事項與訣竅

■加熱下列食品時，「溫熱」和「5 喜好溫度」請勿設定為45℃以上。(→P.8安全注意事項)

食 品	加熱方法・注意事項
●少量或非指定份量的食品 ●未滿 100g 的食品 ●加有蓋子或放在附蓋容器內的食品 紅外線感知器無法正確偵測，可能加熱過度造成冒煙或發火	●少量或指定分量以外的食品，請使用手動微波600W邊觀察情況邊加熱。 ●加蓋的食品或放入有蓋容器的食品，請使用手動微波邊觀察情況邊加熱。 ●油脂多的食品、液體請包上保鮮膜，使用手動微波500W邊觀察情況邊加熱。 ●含顆粒的湯請包上保鮮膜，使用手動微波600W邊觀察情況邊加熱。
●多油食品或液體（奶油、鮮奶油、橄欖油等） ●含顆粒的湯(含玉米粒或蛤蜊等食材的湯) 否則，會導致突然沸騰飛濺開來	
●牛奶、咖啡、茶、果汁等 ●酒類 否則，會導致突然沸騰飛濺開來	以自動調理「3 飲料」「4 溫清酒」加熱。(→P.32)
●未攪散的蛋液、水煮蛋（帶殼、無殼） ●銀杏、栗子、魷魚等有殼或薄膜的食品 ●加有蓋子、塞子等密封容器、瓶子、密封狀態的食品 可能破裂造成受傷	●生蛋請在容器內攪散再加熱。 ●有殼或薄膜的食品，請使之有裂痕或畫刀痕，並邊觀察情況邊加熱。 ●取下蓋子、塞子。(微波用的蓋子開些縫隙)請使用手動微波邊觀察情況邊加熱。
●便當 容器可能變形或融化	●取下蓋子、保鮮膜，取出水煮蛋、鋁箔分隔杯、調味料類。 以自動調理「6 溫熱便當」加熱。(→P.31)

■「溫熱」和「5 喜好溫度」設定為45℃以上會無法順利加熱的食品

食 品	加熱方法・注意事項
●肉包 皮會變硬，餡會太燙	使用手動微波600W邊觀察情況邊加熱。(→P.50)
●油炸品、炸蝦 不酥脆	以自動調理「炸物『酥脆微波』」加熱。(→P.29)
●奶油乳酪、冰淇淋 會溶化	
●副食品、介護食品 可能過熱	以自動調理「5 喜好溫度」調整溫度加熱。(→P.25) ●麵包也可使用手動微波600W加熱。
●麵包 會變硬	
●超過 500g 的食品、冷凍咖哩、市售冷凍食品、加工食品 無法成功加熱（加熱不均）	使用手動微波600W邊觀察情況邊加熱。(→P.50) ●市售食品請依包裝指示操作。
●乾貨、爆米花、冷凍水煮蔬菜 會過度加熱	使用手動微波600W邊觀察情況邊加熱。 ●市售食品請依包裝指示操作。
●魷魚、蝦子等容易脹破裂開的食品 可能會破裂飛散	使用手動微波300W邊觀察情況邊加熱。



注意



速食調理包食品等的加熱，請勿使用微波加熱。
否則，會產生火花而冒煙、著火、食品破裂、爐門玻璃破裂、爐內底面紅熱等破裂，導致受傷、燙傷。速食調理包食品請依包裝指示操作。

■加熱時注意事項與訣竅

食 品	加熱方法・注意事項
●咖哩、燉煮	食材會脹破裂開，請務必包上保鮮膜，放在較深的耐熱容器內，設定為 85 ~ 90℃。 ●加熱後請務必攪拌。
●淋有調味汁的食品	調味汁可能飛濺開來，請務必包上保鮮膜。
●小菜、湯汁類	為了讓紅外線感知器順利偵測，請使用廣口較淺的耐熱容器。
●份量和容器不合的食品	請使用符合食品份量的耐熱容器加熱。

■包保鮮膜 / 不包保鮮膜

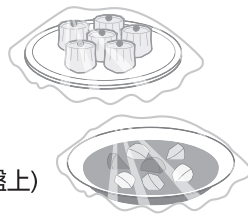


包保鮮膜

■蒸煮 ■冷凍食品 等

不想讓水分蒸發以維持濕潤感的食品，與容易脹破裂開的食品等。

- 燒賣等蒸煮食品
- 咖哩、燉煮
- 滷魚
- 有淋調味汁的食品
- 冷凍的食品(放在耐熱平盤上)



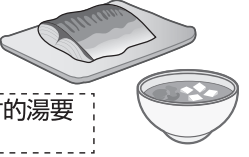


不包保鮮膜

■燒烤 ■炸物 ■熱炒 ■湯汁 ■常溫和冷藏食品 等

想讓水分蒸發以創造酥脆口感的食品，與水分充足的食品等。

- 炒蔬菜
- 日式炒麵
- 馬鈴薯燉肉
- 烤魚
- 漢堡排
- 油炸品、炸蝦
- 味噌湯、湯類



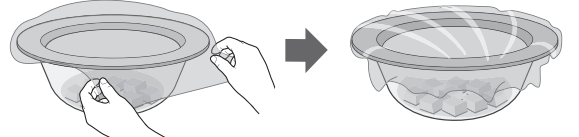
但含有玉米粒或蛤蜊等食材的湯要包上保鮮膜

■為了能寬鬆包上保鮮膜

①保鮮膜請撕得比使用的耐熱容器更大

②拉提保鮮膜的兩端重新寬鬆包上

③有大縫隙的部分請輕壓



- 為避免加熱中保鮮膜破裂，請勿拉緊密貼。
- 空中微波調理將調理盆插入方盤下部的軌道時，為避免保鮮膜掀起，保鮮膜請沿著調理盆的側面包上。

■喜好溫度參考

烹調物	參考溫度 (℃)	份量	備註
咖哩、燉煮	85~90	100~500g	
煮物、燒烤類等菜餚	65~85	100~500g	
味噌湯、湯類	65~75	100~500g	
白飯	60~70	100~600g	冷凍白飯最多300g。
麵包	30~40	30~200g	
嬰兒食品	20~40	60~150g	請務必確認溫度。放入耐熱容器。
奶油乳酪	10~20	100~200g	軟化變硬的奶油乳酪。
冰淇淋	-10~-5	200~500mL	請務必取下蓋子。

充分冷卻爐內後再使用
(否則，偵測食品溫度的紅外線感知器無法正確運作。)



可將冷凍保存的肉類或魚類解凍。

全解凍 將絞肉等解凍成容易攪散的硬度。

半解凍 將生魚片等解凍成可用菜刀切開的硬度。

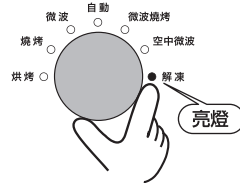
1 將食物放入爐內。

- 不可使用方盤。

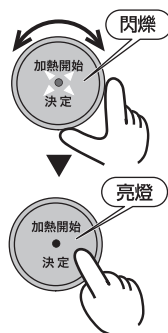
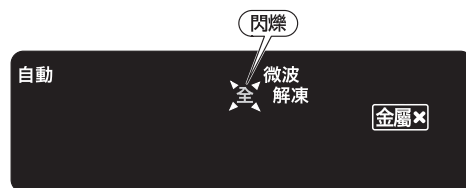


連同保麗龍托盤
一起放入爐內中央

2 將切換旋鈕轉至「解凍」處。



3 「全解凍」或旋轉設定旋鈕至「半解凍」後按「開始」鍵。（開始加熱）



變更料理調節時

開始加熱後，顯示部的「料理調節・中」閃爍中時（約12秒鐘），可旋轉設定旋鈕選擇「強」或「弱」。



■為了順利解凍的冷凍方法

- 選購新鮮食材
- 食品以保鮮膜確實密封
- 薄肉片盡量使厚度均一
- 將絞肉厚度均整為2~3cm，勿壓實，在鬆軟狀態下使其成形
- 生魚片使其厚度均一，魚貝類盡量不要重疊
- 雞肉攤平，避免過厚

敬請注意

- 請取下保鮮膜，直接放在保麗龍托盤上微波。沒有保麗龍托盤時，請使用耐熱平盤。
- 請使用剛從冷凍庫中取出的食品。

以下食品無法順利解凍。

- 從冷凍庫取出後已放置一段時間的食品
- 已從冷凍庫移至冷藏庫的食品
- 份量未滿100g的食品

- 請以手動微波150W邊觀察情況邊加熱。（→P.43）
- 解凍雞肉時請將雞皮朝下置放。
- 請先去除食品表面的結霜，否則未結霜的部分可能會煮熟。
- 為使紅外線感知器正常運作，解凍前請先讓爐內充分冷卻，有水滴時請拭乾。

告知

- 一次可解凍的份量為100~500g。
- 解凍後的食品，可能因形狀、肉質、冷凍狀態或開始解凍時的溫度而有部分煮熟或變硬的情形。
- 川燙後再冷凍的蔬菜請以手動微波600W配合時間解凍。（→P.43）

- 全解凍請根據食品的形狀和重量調整「料理調節」。

強	400~500g
中	200~400g
弱	200g未滿

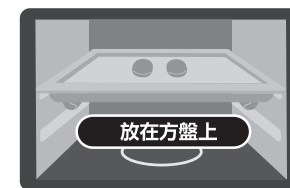
- 「料理調節・強」
 - 雞肉等整塊肉類
 - 厚肉片
- 以下食品請以手動微波150W邊觀察情況邊加熱。（→P.43）
 - 一片片攤開的包裝薄肉片
 - 五花肉或雪花肉等脂肪較多的薄肉片
 - 可輕易分開的冷凍肉類

- 加熱不足時延長時間（→P.17）

可將烹調好的炸物或天婦羅等食品加熱得酥脆味美。

1 將食物放入爐內。

- 食品請直接放在方盤上。
- 方盤放入方盤架上層。



放在方盤上

2 按「酥脆微波」鍵後按「開始」鍵。（開始加熱）



變更料理調節時

開始加熱後，顯示部的「料理調節・中」閃爍中時（約12秒鐘），可旋轉設定旋鈕選擇「強」或「弱」。



敬請注意

- 塑膠容器或保鮮膜會溶化、燒焦，請勿使用。
- 包裝或容器請務必取下。
- 溫熱種類不同的食品時，請使厚度或重量一致。
- 以下食品請邊觀察情況邊加熱。
 - 綜合天婦羅（容易燒焦）
 - 放在冰箱冷藏的食品（可能會加熱不足）
- 天婦羅等炸物底部如在加熱後出現黏糊，請以廚房紙巾等拭去油分。

告知

- 冷凍炸物無法順利溫熱。
- 一次可溫熱的份量為100~300g
- 加熱時間參考
 - 可樂餅：2個約5分鐘
 - 4個約6分鐘
- 水煮蛋或魷魚等有薄膜的炸物，請勿使用本功能加熱。（有破裂之虞）

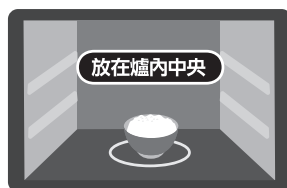
料理調節應視食品狀態（大小、種類、厚度、保存狀態等）而調整。

- 加熱不足時延長時間（→P.17）

溫熱白飯時使用本功能。

1 將食物放入爐內。

- 不可使用方盤。



放在爐內中央

敬請注意

- 請務必使用符合食品份量的耐熱容器。
- 溫熱冷凍白飯時，請將保鮮膜重疊那一面朝下放在耐熱平盤上。如將保鮮膜重疊那一面朝上置放，可能無法順利溫熱。



告知

- 白飯1碗(個)…約150g
- 一次可溫熱的白飯

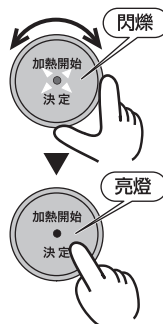
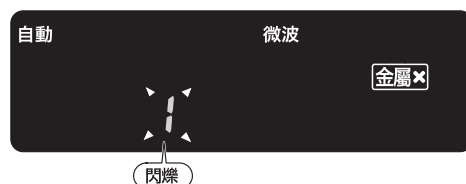
冷藏白飯	1~4碗 (100~600g)	不需保鮮膜
冷凍白飯	1~2個 (150~300g)	需保鮮膜

- 常溫白飯請將硬處攪散，不包上保鮮膜，以「1 冷藏白飯溫熱」功能溫熱。
- 量多時(300g以上)請以「料理調節·強」加熱。未滿100g時可能會太熱。白飯份量請以150g為基礎。

- 加熱不足時延長時間(→P.17)

2 確認「自動」亮燈，旋轉設定旋鈕至「1」(冷藏白飯溫熱)或「2」(冷凍白飯溫熱)，按「開始」鍵。(開始加熱)

(例：「1 冷藏白飯溫熱」時)



變更料理調節時

開始加熱後，顯示部的「料理調節·中」閃爍中時(約12秒鐘)，可旋轉設定旋鈕選擇「強」或「弱」。

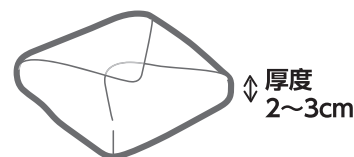


■白飯冷凍方法

- 將一份白飯150g(約1碗)均整為厚度2~3cm的平坦四方形，用保鮮膜緊緊包好。

包成圓狀或份量太多，會使內部的白飯不易溫熱。將白飯放進保存容器或保存袋等，也不易順利溫熱。

- 白飯請盡量使用剛煮好的熱飯。保鮮膜包住熱飯後可封住蒸氣，不僅利於保存，溫熱後也不易乾燥。



溫熱便利商店的便當時使用本功能。



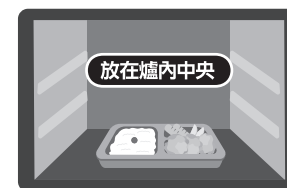
注意



溫熱便當前，請先取下蓋子、保鮮膜，取出水煮蛋、鋁箔分隔杯、調味料類。否則，會產生火花或破裂，導致受傷、燙傷。

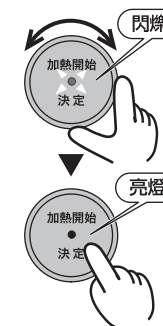
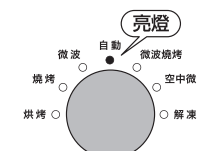
1 將食物放入爐內。

- 不可使用方盤。



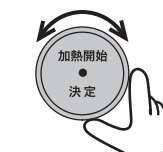
放在爐內中央

2 確認「自動」亮燈，旋轉設定旋鈕至「6」(溫熱便當)，按「開始」鍵。(開始加熱)



變更料理調節時

開始加熱後，顯示部的「料理調節·中」閃爍中時(約12秒鐘)，可旋轉設定旋鈕選擇「強」或「弱」。



敬請注意

- 請務必取下蓋子和保鮮膜，否則會使烹調結果變差或導致蓋子等變形。
- 放在冰箱冷藏的便當請以手動微波邊觀察情況邊加熱。
- 便利商店以外的市售便當可能使用不適合微波爐加熱的容器(保麗龍等)，請勿以本機溫熱。以下便當無法溫熱。
 - 便當店賣的外帶便當
 - 蓋飯類

告知

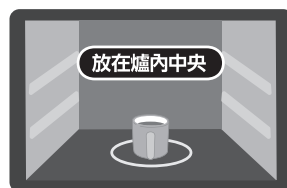
- 一次可溫熱的份量為1人份(300~500g)。
- 溫熱後的溫度因容器形狀、菜色種類和飯菜擺放方式而異。
- 雙層便當等無法順利溫熱。
- 溫熱程度會受到便當菜色影響。
- 若便當包裝記載的微波加熱參考為「500W」和「2分鐘以上」，請將料理調節設定為「強」。

- 加熱不足時延長時間(→P.17)

牛奶、咖啡、茶、果汁、水等請以「3 飲料」溫熱，清酒請以「4 溫清酒」溫熱。

1 將食物放入爐內。

- 不可使用方盤。



敬請注意

- 請勿使用保鮮膜或蓋上蓋子，將飲料或清酒置於爐內中央處。同時溫熱兩杯以上時請靠近中央置放。
- 請確認數量後再設定，以免過熱。

告知

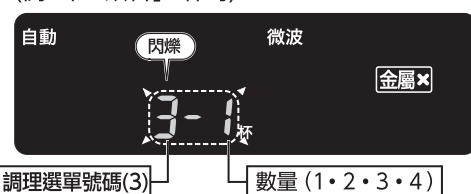
- 「飲料」50℃與「溫清酒」50℃的烹調結果不盡相同，請分別依照各自的選單功能正確使用。

記憶體功能

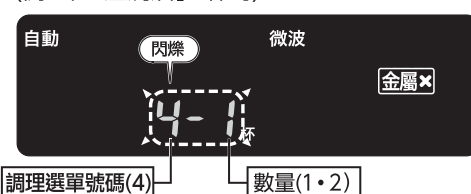
- 會記憶變更後的溫度。

2 確認「自動」亮燈，旋轉設定旋鈕選擇調理選單號碼・杯數，按「開始」鍵。（開始加熱）

(例：「3 飲料」1杯時)



(例：「4 溫清酒」1杯時)



- 剛開始加熱時顯示設定溫度，約13秒鐘之後顯示現在溫度。
(加熱時間太短時可能不顯示。)

變更完成溫度時

開始加熱後，顯示部的「完成溫度」閃爍中時(約12秒鐘)，可旋轉設定旋鈕設定溫度。



- 「3 飲料」可在35℃～70℃的範圍中以5℃為單位變更。
(出廠時的設定：60℃)
- 「4 溫清酒」可在40℃～60℃的範圍中以5℃為單位變更。
(出廠時的設定：50℃)



- 加熱不足時延長時間(→P.17)



警告



飲料請勿過度加熱(小心突然沸騰)

飲料或酒類加熱後，取出過程可能會突然沸騰而飛濺，導致燙傷。使用自動溫熱時，請務必以「3 飲料」或「4 溫清酒」功能配合數量加熱。

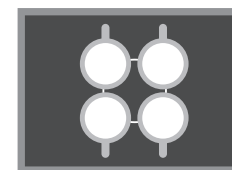
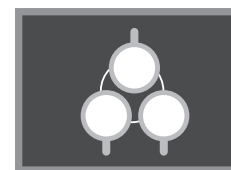
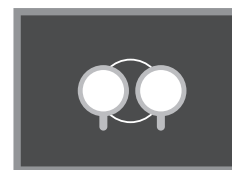
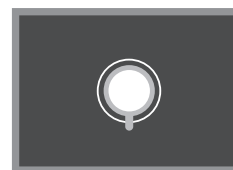
順利溫熱的訣竅

- 烹調結果因飲料種類以及容器的大小、形狀、材質、厚度而異，必要時請變更完成溫度加以調整。
- 溫熱少量的飲料或清酒時可能會沸騰。

食品	數量	使用容器	選單	加熱方法・注意事項
牛奶	1～4杯	馬克杯	3 飲料	●使用杯身較低的廣口杯 ●最多裝到8分滿 ●同時溫熱2杯以上時請讓份量一致 ●加熱前後請務必攪拌
咖啡	1～4杯	咖啡杯		
酒類	1～2杯	廣口杯	4 溫清酒	

擺放容器的訣竅

- 不同數量有不同的置法。 容器請勿放在角落，可能會沸騰。



以微波加熱方式將菠菜、花椰菜等葉菜類或馬鈴薯、白蘿蔔等根莖類加熱成宛如川燙。



警告



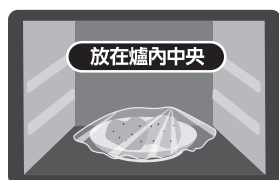
不可使用蓋子、有蓋容器
容器若加蓋加熱，會使紅外線感知器無法正確偵測，導致食品冒煙、著火。

以下蔬菜請勿自動加熱

- 未滿100g的蔬菜 否則，會導致冒煙、著火。
- 切成薄片或小塊的蔬菜(紅蘿蔔或三色豆等)
可能會冒出火花而燒焦。→請以手動微波邊觀察情況邊加熱。

1 放在耐熱平盤上，寬鬆包上保鮮膜。

- 不可使用方盤。



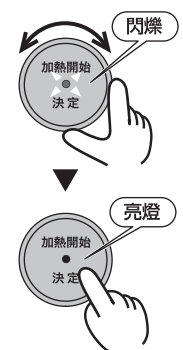
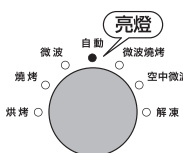
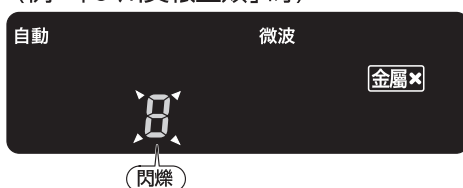
敬請注意

- 食品擺在耐熱平盤上，不要超出盤面，寬鬆包上保鮮膜。為了讓感知器容易偵測，食品請盡量擺在盤子中間。
- 如需使用2張以上的保鮮膜，蓋上時請不要讓保鮮膜重疊。
- 蔬菜水洗後不用瀝乾，直接加熱即可。
- 加熱時請勿在容器內加水。
- 材料請切成約相同大小。
- 請參考「川燙葉菜類/川燙根莖類的訣竅」(→P.35)，調整川燙時的份量或料理調節。
- 蔬菜切得較大或較厚時，請以手動微波邊觀察情況邊加熱。
- 滋味較重的蔬菜，加熱前和加熱後請去除滋味。
- 想讓蔬菜鮮翠時，加熱後請沖冷水保留翠綠色澤。

- 加熱不足時延長時間(→P.17)

2 確認「自動」亮燈，旋轉設定旋鈕至「7」(川燙葉菜類)或「8」(川燙根莖類)，按「開始」鍵。(開始加熱)

(例：「8 川燙根莖類」時)



變更料理調節時

開始加熱後，顯示部的「料理調節・中」閃爍中時(約12秒鐘)，可旋轉設定旋鈕選擇「強」或「弱」。



■烹調結果因蔬菜的狀態、季節和切法而異。太硬時請邊觀察情況邊追加加熱。

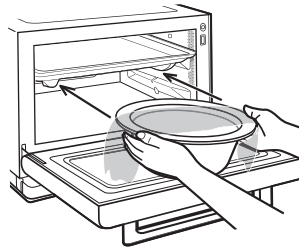
	蔬菜	份量	料理調節	訣竅	排列方法
7 川燙葉菜類	蘆筍	100~300g	弱	• 尖端與根部交互擺放 • 加熱後沖冷水 • 蘆筍較粗時以手動微波邊觀察情況邊加熱	
	花椰菜	100~300g	中	• 切成小朵	
	南瓜	100~300g		• 切成稍具厚度的相同大小	
	高麗菜	100~500g		• 去掉硬芯 • 切成相同大小	
	菠菜	100~300g	強	• 莖葉交互疊放 • 莖較粗時切個十字進去 • 加熱後立刻沖冷水，去除澀味兼保留翠綠色澤	
	小松菜(日本油菜)	100~300g			
	茄子	100~300g		• 切成相同大小，以鹽水浸泡	
8 川燙根莖類	馬鈴薯	100~500g	中	• 直接洗淨使用。為使烹調結果均勻，2顆以上時選擇相同大小。 • 切成扇形小片或圓形切片等(厚度2~3cm)，大小相同 • 加熱後先不取下保鮮膜，靜置蒸約5分鐘	
	地瓜				
	芋頭			整顆加熱時上方有時會較硬。太硬時請翻面，邊觀察情況邊追加加熱。	
	紅蘿蔔				
	白蘿蔔				

將蔬菜加熱到容易用磨鉢或湯匙搗碎的柔軟度。

1 食品放入附屬的調理盆，寬鬆包上保鮮膜。
(留下一些縫隙)



2 方盤放入方盤架上層，
1的調理盆插入方盤下部的軌道。
(注意避免保鮮膜掀起)



3 確認「自動」亮燈，旋轉設定
旋鈕至「9」(川燙副食品蔬菜類)，按「開始」鍵。
(開始加熱)



變更料理調節時

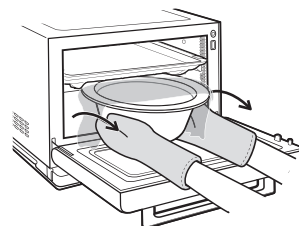
開始加熱後，顯示部的「料理調節・中」閃爍中時(約12秒鐘)，可旋轉設定旋鈕選擇「強」或「弱」。



加熱後…

使用隔熱手套等，如右圖般拿著調理盆取出

將調理盆稍微輕離軌道較容易取出。
(注意避免連方盤一起往上拿起)



敬請注意

- 請勿使用附屬配件以外的調理盆。
- 調理盆請於充分冷卻的狀態下使用。
- 務必在調理盆包上保鮮膜。
- 方盤上標有「向外」的部分靠近自己放入。
- 調理盆請確實插入軌道底部。
- 請參考「川燙副食品蔬菜類」的注意事項與訣竅(→P.37)調整川燙時的水分量和料理調節。
- 烹調結果因季節或蔬菜狀態而異，請務必確認柔軟度。

告知

- 「川燙副食品蔬菜類」可烹調份量100g的蔬菜。
烹調後請取適量用於各項食譜。
- 加熱不足時延長時間(→P.17)
- 務必使用隔熱手套等取出。
否則，會導致燙傷。
- 請勿同時取出方盤和調理盆。
- 掀開保鮮膜時，請注意蒸氣等。



警告



不可使用蓋子、有蓋容器

容器若加蓋加熱，會使紅外線感知器無法正確偵測，導致食品冒煙、著火。

以下蔬菜請勿自動加熱

- 未滿100g的蔬菜 否則，會導致冒煙、著火。
- 切成薄片或小塊的蔬菜(紅蘿蔔或三色豆等)
可能會冒出火花而燒焦。→請以手動微波邊觀察情況邊加熱。

■烹調結果因蔬菜狀態或季節而異。此外，有菜渣殘留時請去除。

蔬菜	份量	料理調節	訣竅	排列方法
地瓜	100g	弱	● 去皮後切成厚度1cm的圓片 ● 擺進附屬的調理盆中，加水加到剛好可以浸泡的份量(約150mL)，寬鬆包上保鮮膜(留下一些縫隙)	
花椰菜			● 切成小朵 ● 莖部朝下擺進附屬的調理盆中，加水加到剛好可以浸泡莖部的份量(約100mL)，寬鬆包上保鮮膜(留下一些縫隙) ● 加熱後沖冷水去除澀味	
南瓜			● 切成厚度1cm左右，放進水中涮一下 ● 擺進附屬的調理盆中，寬鬆包上保鮮膜(留下一些縫隙) ● 加熱後去皮	
菠菜			● 去除莖部後放進水中涮一下 ● 重疊放進附屬的調理盆中，寬鬆包上保鮮膜(留下一些縫隙) ● 加熱後沖冷水，去除澀味兼保留翠綠色澤	
紅蘿蔔		中	● 去皮後切成厚度1cm的圓片 ● 擺進附屬的調理盆中，加水加到剛好可以浸泡的份量(約150mL)，寬鬆包上保鮮膜(留下一些縫隙)	
馬鈴薯				
小松菜 (日本油菜)			● 去除莖部後放進水中涮一下 ● 重疊放進附屬的調理盆中，寬鬆包上保鮮膜(留下一些縫隙) ● 加熱後沖冷水，去除澀味兼保留翠綠色澤	
白蘿蔔		強	● 皮削厚一點，切成厚度1cm的扇形小片 ● 擺進附屬的調理盆中，加水加到剛好可以浸泡的份量(約150mL)，寬鬆包上保鮮膜(留下一些縫隙)	

烤吐司或冷凍吐司。

1 將吐司放入爐內。

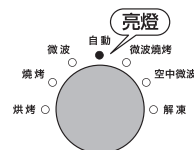
- 吐司請直接放在方盤上。
- 方盤放進方盤架上層。



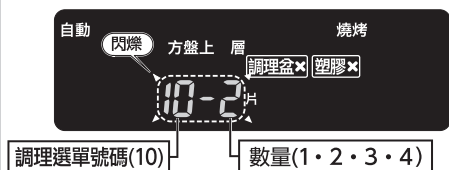
敬請注意

- 擺法和詳細做法請參閱「食譜」。

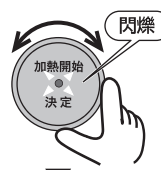
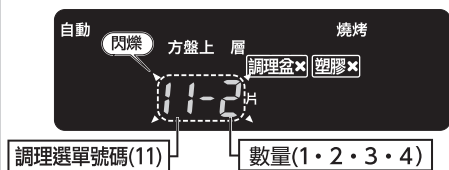
2 確認「自動」亮燈，旋轉設定旋鈕選擇調理選單號碼・片數，按「開始」鍵。（開始加熱）



(例：「10 吐司」2片時)



(例：「11 冷凍吐司」2片時)



變更料理調節時

開始加熱後，顯示部的「料理調節・中」閃爍中時(約12秒鐘)，可旋轉設定旋鈕選擇「強」或「弱」。



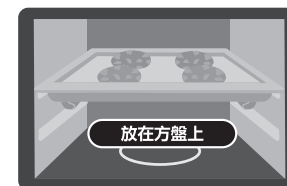
3 警示聲響3次且顯示部閃爍「翻面」時，請立刻打開爐門取出方盤，將吐司翻面後再按「開始」鍵。



(爐門打開後閃爍顯示會變成亮燈顯示)

1 將食物放入爐內。

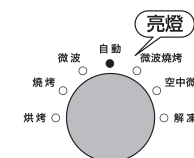
- 方盤放進方盤架上層。



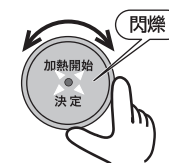
敬請注意

- 請勿使用金屬類。

2 確認「自動」亮燈，旋轉設定旋鈕選擇調理選單號碼，按「開始」鍵。（開始加熱）



(例：「12 漢堡排」時)



變更料理調節時

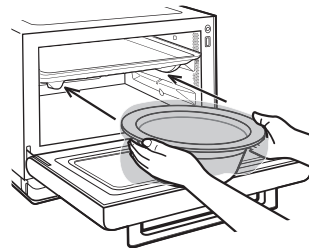
開始加熱後，顯示部的「料理調節・中」閃爍中時(約12秒鐘)，可旋轉設定旋鈕選擇「強」或「弱」。



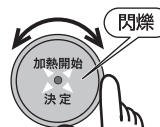
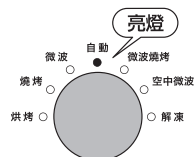
- 加熱不足時延長時間(→P.17)

「21 蒸雞肉」「22 馬鈴薯燉肉」「23 日式南瓜煮物」「24 咖哩」「25 燉煮」

1 食品放入附屬的調理盆，寬鬆包上保鮮膜。

2 方盤放入方盤架上層，
1的調理盆插入方盤下部的軌道。
(注意避免保鮮膜掀起)3 確認「自動」亮燈，旋轉設定旋鈕選擇調理選單號碼，按「開始」鍵。
(開始加熱)

(例：「22 馬鈴薯燉肉」4人份時)



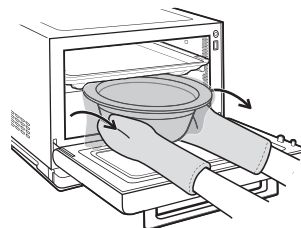
變更料理調節時

開始加熱後，顯示部的「料理調節・中」閃爍中時(約12秒鐘)，可旋轉設定旋鈕選擇「強」或「弱」。



加熱後...

使用隔熱手套等，如右圖般拿著調理盆取出

將調理盆稍微離軌道較容易取出。
(注意避免連方盤一起往上拿起)

敬請注意

- 請勿使用附屬配件以外的調理盆。
- 調理盆請於充分冷卻的狀態下使用。
- 務必在調理盆包上保鮮膜。
- 方盤上標有「向外」的部分靠近自己放入。
- 調理盆請確實插入軌道底部。

告知

- 詳細的做法請參閱「食譜」。

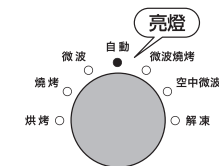
- 加熱不足時延長時間(→P.17)

- 務必使用隔熱手套等取出。否則，會導致燙傷。
- 請勿同時取出方盤和調理盆。
- 掀開保鮮膜時，請注意蒸氣等。

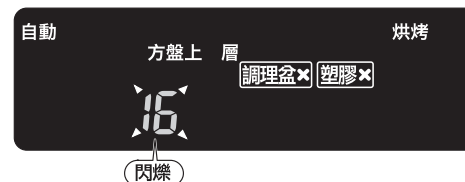
「16 鋁箔料理」「19 炸豬排」「29 烤地瓜」

1 將食物放入爐內。

- 方盤放進方盤架。

2 確認「自動」亮燈，旋轉設定旋鈕選擇調理選單號碼，按「開始」鍵。
(開始加熱)

(例：「16 鋁箔料理」時)



變更料理調節時

開始加熱後，顯示部的「料理調節・中」閃爍中時(約12秒鐘)，可旋轉設定旋鈕選擇「強」或「弱」。



告知

- 將食品放在方盤的角落時無法順利燒烤。
- 詳細的做法請參閱「食譜」。

- 加熱不足時延長時間(→P.17)

「20茶碗蒸」「26 海綿蛋糕」「27 瑞士蛋糕捲」「28 餅乾」「30 餐包」
「31 比薩」

1 確認「自動」亮燈，旋轉設定旋鈕選擇調理選單號碼，按「開始」鍵。 (開始加熱)

(例:「26 海綿蛋糕」時)



- 不放入方盤或食品，對爐內進行加溫。

2 警示聲響3次後表示預熱完成。

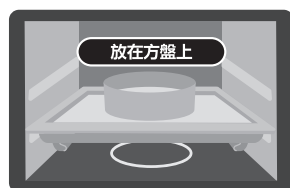
- 會顯示「預熱完成」



(打開爐門後，「預熱完成」會變成亮燈顯示。)

3 將食品放入爐內，按「開始」鍵。 (開始加熱)

- 食品放入方盤，方盤放入方盤架。



變更料理調節時

開始加熱後，顯示部的「料理調節・中」閃爍中時(約12秒鐘)，可旋轉設定旋鈕選擇「強」或「弱」。



告知

- 將食品放在方盤的角落時無法順利烘烤。
- 詳細的做法請參閱「食譜」。

- 提示音設定為「OFF」時，預熱完成後警示聲不會響起。請參考各調理選單預熱時間，確認顯示部出現「預熱完成」的顯示。
- 預熱完成後約20分鐘保持預熱狀態。

敬請注意

- 預熱後爐門和爐內處於高溫狀態。放入食品時請使用隔熱手套等，請注意避免以手觸摸爐門和爐內。

- 加熱不足時延長時間(→P.17)

請務必參閱P.26
「加熱時注意事項
與訣竅」。



自己設定輸出功率和時間加熱。



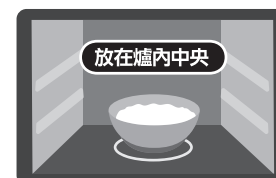
警告



請勿過度加熱食品、飲料。
否則，會導致冒煙、著火、燙傷。
飲料加熱後，取出過程有因突然沸騰飛濺開來而導致燙傷的危險。請將設定時間先設短，邊觀察情況邊加熱。

1 將食物放入爐內。

- 不可使用方盤。



2 將切換旋鈕轉至「微波」處。



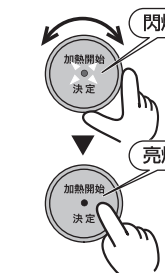
3 以設定旋鈕調整微波輸出功率，按「開始」鍵。(決定微波輸出功率)



微波輸出功率設定參考

150W	300W	500W	初始顯示 600W	1000W
小火				大火
●燉煮 ●解凍	●加熱容易脹破的食品	●烹調	●烹調 ●川燙蔬菜 (烹調前準備) ●加熱食品	●烹調 ●加熱食品

4 以設定旋鈕調整時間，按「開始」鍵。(開始加熱)



最大設定時間

150W	300W	500W	600W	1000W
5小時	30分鐘	20分鐘	15分鐘	3分鐘
●0~5分鐘以10秒鐘為單位	●5~10分鐘以30秒鐘為單位	●10分鐘~1小時以1分鐘為單位	●1~5小時以5分鐘為單位	

敬請注意

- 依食品而異，有些請加蓋或包上保鮮膜。(→P.27)
- 加熱市售的冷凍食品時，請依包裝記載的指示加熱。
- 爆米花請依包裝記載的加熱方法操作，務必邊觀察情況邊烹調。

告知

- 設定時間的參考，請參閱「手動加熱時的參考時間」。(→P.50)

- 加熱不足時延長時間(→P.17)

烤吐司或烤魚時等，請中途翻面燒烤兩面。
此外，烘焙選單中想追加烤色時等十分方便。

1 將食物放入爐內。

- 方盤請放入方盤架。



2 將切換旋鈕轉至「燒烤」處。



3 以設定旋鈕調整時間，按「開始」鍵。

(開始加熱)



■最長設定時間…30分鐘

- 0～5分鐘以10秒鐘為單位
- 5～10分鐘以30秒鐘為單位
- 10～30分鐘以1分鐘為單位

想兩面皆上烤色時

不需按「取消」鍵直接打開爐門，使用隔熱手套等取出方盤，將食品翻面。

爐內和方盤等處於高溫狀態，請小心取出。

將方盤放回爐內，按「開始」鍵再度開始烹調。

●加熱不足時延長時間(→P.17)

微波和燒烤自動切換的烹調。可以更換烹調順序。

微波燒烤

微波加熱→燒烤

燒烤微波

燒烤→微波加熱

1 將食物放入爐內。

- 方盤請放入方盤架。



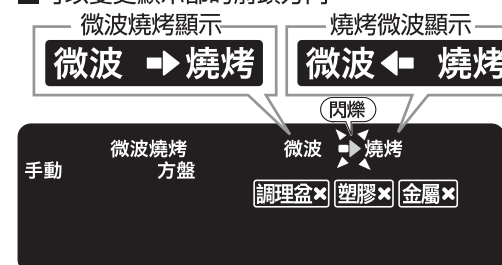
2 將切換旋鈕轉至「微波燒烤」處。



3 維持「微波→燒烤」或以設定旋鈕調整為「微波←燒烤」，按「開始」鍵。

(決定「微波燒烤」或「燒烤微波」)

■可以變更顯示部的箭頭方向。



4 以設定旋鈕調整加熱條件。

■調整的加熱條件

微波閃爍中：「微波輸出功率」→「時間」

燒烤閃爍中：「時間」



■微波輸出功率設定和最長時間設定

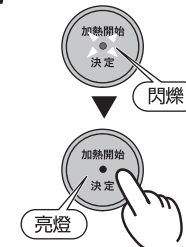
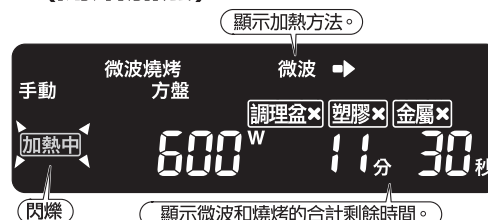
150W	300W	500W	初期表示 600W
30分鐘	30分鐘	20分鐘	15分鐘

■燒烤最長時間設定…30分鐘

- 0～5分鐘以10秒鐘為單位
- 5～10分鐘以30秒鐘為單位
- 10～30分鐘以1分鐘為單位

5 加熱條件決定後，按「開始」鍵。

(開始加熱)



敬請注意

- 請勿使用金屬類。

告知

- 詳細的做法請參閱「食譜」。

●加熱不足時延長時間(→P.17)

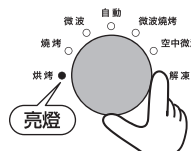
最初先放入食品，無預熱烘烤。此外，也可發酵麵包或披薩的麵團。

1 將食物放入爐內。

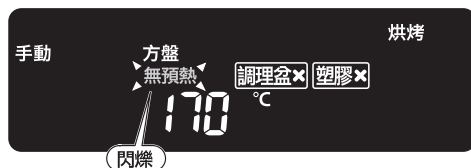
- 方盤請放入方盤架。



2 將切換旋鈕轉至「烘烤」處。



3 以設定旋鈕調整為「無預熱」，按「開始」鍵。(決定「無預熱」)



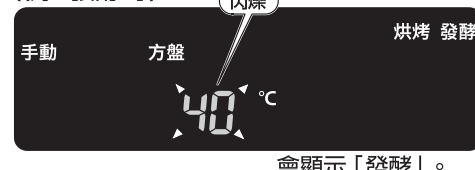
4 以設定旋鈕調整溫度，按「開始」鍵。(決定溫度)

(例：烘烤烹調時)



■烘烤溫度設定範圍
100~250°C(10°C為單位)

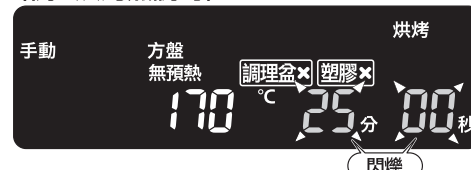
(例：發酵時)



■發酵溫度設定範圍
30~45°C(5°C為單位)

5 以設定旋鈕調整時間，按「開始」鍵。(開始加熱)

(例：烘烤烹調時)



■最長設定時間 ... 2小時

- 0~5分鐘以10秒鐘為單位
- 5~10分鐘以30秒鐘為單位
- 10分鐘~1小時以1分鐘為單位
- 1~2小時以5分鐘為單位

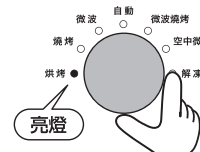
告知

- 爐內處於高溫時(連續使用烘烤時或爐內溫度為110°C以上時)，為保護電子零件，無法設定為220°C以上。
- 將食品放在方盤的角落時，無法順利烘烤。
- 「發酵」時的注意事項
 - 想設定為30°C或35°C時，接近室溫或室溫高時(夏天等)，請邊觀察狀況邊調整溫度、時間。
 - 冬天等室溫低時，請將時間設定較長，邊量麵團溫度邊發酵。
 - 爐內溫度依食品、室溫等而變化，請邊觀察狀況邊調整發酵的溫度、時間。此外，麵團乾燥時請在表面噴水。
 - 當顯示部顯示「HH」時請按「取消」鍵，打開爐門等待至爐內溫度下降。爐內溫度高時無法發酵。(→P.87)

- 加熱不足時延長時間(→P.17)

麵包或西點等，將爐內事先預熱後放入食品烘烤。

1 將切換旋鈕轉至「烘烤」處。



2 確認顯示部顯示「預熱」，按「開始」鍵。(決定「有預熱」)



3 以設定旋鈕調整溫度，按「開始」鍵。(開始有預)



■溫度設定範圍 ... 100~250°C(10°C為單位)

4 警示聲響3次，預熱完成後將食品放入爐內。

- 將食品放在方盤上，方盤放入方盤架。
- 會顯示「預熱完成」



(閃爍) (打開爐門後，「預熱完成」會變成亮燈顯示。)

5 以設定旋鈕調整時間，按「開始」鍵。(開始加熱)



■最長設定時間 ... 2小時

- 0~5分鐘以10秒鐘為單位
- 5~10分鐘以30秒鐘為單位
- 10分鐘~1小時以1分鐘為單位
- 1~2小時以5分鐘為單位

敬請注意

- 預熱時爐內請勿放入任何物品。(放入方盤或食品等會無法成功烘烤。)
- 預熱後爐門和爐內處於高溫狀態。放入食品時請使用隔熱手套等，請注意避免以手觸摸爐門和爐內。
- 發酵使用保鮮膜時，烹調前請務必取下保鮮膜。

告知

- 爐內處於高溫時(連續使用烘烤時或爐內溫度高溫時)，為保護電子零件，無法設定為220°C以上。
- 將食品放在方盤的角落時，無法順利烘烤。
- 提示音設定為「OFF」時，預熱完成後警示聲不會響起。請參考食譜上記載的各調理選單預熱時間，確認顯示部出現「預熱完成」的顯示。
- 預熱完成後約20分鐘保持預熱狀態。

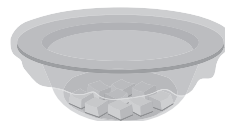
●預熱時間參考

150°C	約 7 分鐘
160°C	約 8 分鐘
170°C	約 9 分鐘
180°C	約 10 分鐘
190°C	約 11 分鐘
200°C	約 12 分鐘
220°C	約 15 分鐘
250°C	約 21 分鐘

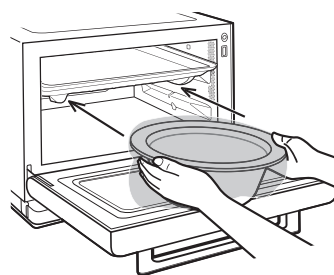
- 加熱不足時延長時間(→P.17)

將調理盆安裝於方盤使食物懸空，達到全方位加熱。加熱食品時可抑制加熱不均勻。

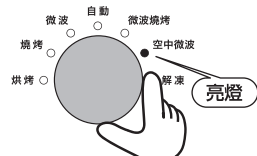
1 食物放入附屬的調理盆，寬鬆包上保鮮膜。



2 將方盤放入方盤架上層，1的調理盆插入方盤下部的軌道。(注意避免保鮮膜掀起。)



3 將切換旋鈕轉至「空中微波」處。



4 以設定旋鈕調整微波輸出功率，按「開始」鍵。(決定微波輸出功率)



顯示決定的微波功力輸出，時間顯示閃爍。



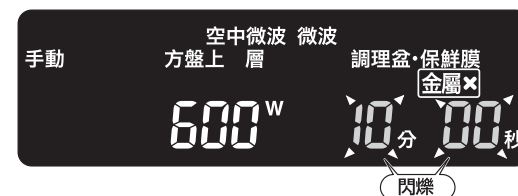
敬請注意

- 請勿使用附屬配件以外的調理盆。
- 調理盆請於充分冷卻的狀態下使用。
- 務必在調理盆包上保鮮膜。
- 方盤上標有「向外」的部分靠近自己放入。
- 調理盆請確實插入軌道到底。

告知

- 詳細的做法請參閱「食譜」。

5 以設定旋鈕調整時間，按「開始」鍵。(開始加熱)



■微波輸出功率設定和最長時間設定

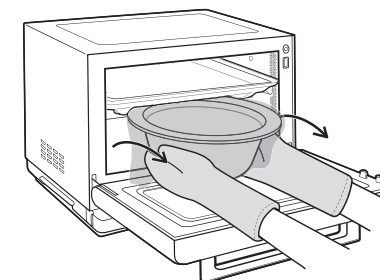
150W	300W	500W	初始顯示 600W
5小時	30分鐘	20分鐘	15分鐘

- 0~5分鐘以10秒鐘為單位
- 5~10分鐘以30秒鐘為單位
- 10分鐘~1小時以1分鐘為單位
- 1~5小時以5分鐘為單位

加熱後...

請使用隔熱手套，如下圖般拿著調理盆取出。

將調理盆稍微輕離軌道較容易取出。
(注意避免連方盤一起拿起。)



- 加熱不足時延長時間(→P.17)

- 務必使用隔熱手套等取出。否則，會導致燙傷。
- 請勿同時取出方盤和調理盆。
- 掀開保鮮膜時，請注意蒸氣等。

手動加熱時的參考時間

微波600W（溫熱）

種類	食譜名稱	份量	設定時間(約) 微波 600W	保鮮膜 蓋子
冷藏	白飯	1杯 150g	1分30秒鐘	—
	蔬菜燉煮	1人份 150g	1分30秒鐘	—
	燒賣	12個 140g	1分鐘	有
	牛奶	1杯 200mL	1分40秒鐘	—
室溫	味噌湯	1杯 160mL	1分30秒鐘	—
	咖哩、燉煮	1人份 300g	3分鐘	有
	濃湯	1杯 180mL	1分鐘～1分30秒鐘	—
	含顆粒的湯	1杯 180mL	1分鐘	有
	日式炒麵	1人份 200g	1分30秒鐘	—
	蒸肉包子・蒸紅豆包子	1個 80g	30秒鐘	有
	奶油麵包等	1個 30g	10秒鐘	—
	咖啡	1杯 150mL	1分鐘	—
	酒類	1杯 180mL	1分鐘	—
	便當	400g	1分10秒鐘～1分30秒鐘	—

種類	食譜名稱	份量	設定時間(約) 微波 600W	保鮮膜 蓋子
冷凍	白飯（硬）	1杯 150g	2分40秒鐘	有
	炒飯	1人份 200g	3分30秒鐘	有
	咖哩、燉煮	1人份 300g	7～8分鐘	有
	燒賣	12個 170g	2分50秒鐘	有
	綜合蔬菜	100g	2分10秒鐘	有
	毛豆	100g	1分30秒鐘～2分鐘	有

- 若介意加熱不足或加熱不均勻，請取出攪拌，或對調位置後追加加熱。
- 食品的分量增為2倍時，加熱時間請調整為比2倍少一些。
- 魷魚、蝦子等因容易脹破裂開，請使用手動的微波300W，邊觀察邊加熱。
- 麵包放久容易變硬，請於食用前加熱。
- 咖啡的設定時間，是加熱前溫度為室溫(約20～25℃)時的時間。
- 冷凍咖哩、燉煮，加熱後請攪拌。(若介意變硬或沾黏在容器上，請中途取出攪拌。)
- 爆米花請依包裝記載的加熱方法操作，務必邊觀察情況邊烹調。
- 市售的冷凍食品(微波用)和加工食品等，請依包裝指示操作。
- 冷凍食品從冷凍室拿出來經過一段時間(溫度已上升)，請縮短設定時間使用。
- 紅豆包子會由紅豆餡先變熱，請注意。

 警告	 請勿過度加熱食品、飲料 否則，會導致冒煙、著火。 飲料加熱後，取出過程可能因突然沸騰飛濺開來而導致燙傷的危險。請將設定時間先設短，邊觀察情況邊加熱。
 注意	 加熱便當時，請取下蓋子、保鮮膜，並取出水煮蛋、鋁箔分隔杯、調味料類 否則，會產生火花或破裂，導致受傷、燙傷。

微波600W（川燙）

食譜名稱	份量	設定時間(約) 微波 600W	保鮮膜 蓋子	※1 防止褪色	※2 悶蒸
菠菜	200g	3～4分鐘	有	要	—
高麗菜	100g	1～3分鐘		—	—
小松菜	200g	4～5分鐘		要	—
花椰菜	100g	1～2分鐘		—	—
南瓜	200g	3～4分鐘		—	—
馬鈴薯	1個 150g	3～4分鐘		—	要
芋頭	4個 200g	5～6分鐘		—	要
紅蘿蔔	100g	1～2分鐘		—	要

- ※1 防止褪色・・・加熱後沖冷水。
※2 悶蒸・・・加熱後蓋上保鮮膜悶約5分鐘。

微波150W（解凍）

食譜名稱	份量	設定時間(約) 微波 150W	保鮮膜 蓋子
絞肉	300g	5～7分鐘	—
薄肉片	200g	3～5分鐘	
厚肉片	300g 3切片	5～7分鐘	
雞腿肉（去骨）	250g	7～9分鐘	
蝦子	200g 10隻	3～5分鐘	
鮪魚（塊狀）	200g	3～5分鐘	

- 冷凍食品從冷凍室拿出來經過一段時間(溫度已上升)，請縮短設定時間使用。

食譜 目次

燒烤	頁數		
漢堡排	54	微波燒烤	自動
巨無霸漢堡排	55	燒烤微波	手動
照燒雞肉	56	微波燒烤	自動
十三香烤雞翅	56	微波燒烤	手動
鹽烤鮭魚	57	微波燒烤	自動
鹽烤鯖魚	57	微波燒烤	自動
鋁箔烤鮭魚	58	烘烤	自動
白醬	58	微波	手動
焗烤白醬通心粉	59	微波燒烤	自動

非油炸			
炸雞塊	60	微波燒烤	自動
炸豬排	61	烘烤	自動
炒麵包粉	61		

清蒸			
茶碗蒸	62	烘烤	自動
蒸雞肉	63	空中微波	自動
酒蒸蛤蜊	63	空中微波	手動
泰式檸檬魚	64	空中微波	手動

煮物、燉煮			
馬鈴薯燉肉	65	空中微波	自動
日式南瓜煮物	66	空中微波	自動
滷肉	66	空中微波	手動
牛肉咖哩	67	空中微波	自動
奶油燉菜	68	空中微波	自動

其他菜餚	頁數		
麻婆豆腐	69	微波	手動
櫻花蝦高麗菜	70	微波	手動

米飯			
白飯	70	空中微波	手動
皮蛋瘦肉粥	71	空中微波	手動

甜點、麵包			
海綿蛋糕	72	烘烤	自動
瑞士蛋糕捲	73	烘烤	自動
起司蛋糕	74	烘烤	手動
造型餅乾	75	烘烤	自動
烤地瓜	76	烘烤	自動
餐包	76	烘烤	自動
比薩（瑪格麗特）	78	烘烤	自動
草莓醬	79	微波	手動
吐司、冷凍吐司	80	燒烤	自動

其他烹調用途			
去除豆腐水分	81	微波	手動
軟化冰淇淋	81	喜好溫度	自動
融化奶油	81	微波	手動
融化巧克力	81	微波	手動
泡軟乾香菇	81	微波	手動
烤日式年糕	81	燒烤	手動

以材料分類

牛肉料理	頁數		
馬鈴薯燉肉	65	空中微波	自動
牛肉咖哩	67	空中微波	自動

豬肉料理			
炸豬排	61	烘烤	自動
滷肉	66	空中微波	手動

雞肉料理			
照燒雞肉	56	微波燒烤	自動
十三香烤雞翅	56	微波燒烤	手動
炸雞塊	60	微波燒烤	自動
蒸雞肉	63	空中微波	自動
奶油燉菜	68	空中微波	自動

絞肉料理			
漢堡排	54	微波燒烤	自動
巨無霸漢堡排	55	燒烤微波	手動
麻婆豆腐	69	微波	手動

魚貝類料理			
鹽烤鮭魚	57	微波燒烤	自動
鹽烤鯖魚	57	微波燒烤	自動
鋁箔烤鮭魚	58	烘烤	自動
酒蒸蛤蜊	63	空中微波	手動
泰式檸檬魚	64	空中微波	手動

雞蛋料理	頁數		
茶碗蒸	62	烘烤	自動

蔬菜料理			
日式南瓜煮物	66	空中微波	自動
櫻花蝦高麗菜	70	微波	手動

米飯、麵料理			
白醬	58	微波	手動
焗烤白醬通心粉	59	微波燒烤	自動
白飯	70	空中微波	手動
皮蛋瘦肉粥	71	空中微波	手動

甜點、麵包			
海綿蛋糕	72	烘烤	自動
瑞士蛋糕捲	73	烘烤	自動
起司蛋糕	74	烘烤	手動
造型餅乾	75	烘烤	自動
烤地瓜	76	烘烤	自動
餐包	76	烘烤	自動
比薩（瑪格麗特）	78	烘烤	自動
草莓醬	79	微波	手動
吐司、冷凍吐司	80	燒烤	自動

<關於計量>

- ・有關計量單位
 - ・1杯=200mL
 - ・1大匙=15mL
 - ・1小匙=5mL

<其他>

- ・相片僅供裝盤參考。

<關於使用的烹調器具>

- ・請使用食譜上所記載的烹調器具。
- ・食譜上有記載使用附屬的方盤、調理盆時，請務必使用。

<請注意>

- ・調理選單、輸出、時間等的設定方法和使用方法，請閱讀本書的「使用方法」頁面（P.23～51）。
- ・食譜上所記載的烹調溫度和時間僅供參考。請邊觀察情況邊烹調。
- ・依烹調物的種類、形狀、份量、大小、溫度、室溫，電源電壓等，烹調結果會有不同。請邊觀察情況邊烹調。
- ・請依照食譜上記載的份量和食品的放法進行烹調。份量和食品的放法不同，可能會無法順利烹調。
- ・烘烤烹調時，即使已用食譜上記載的烹調溫度，也可能因烤模或條件影響而無法順利烹調。請試將食譜上記載的烹調溫度調高或降低10～20℃進行烹調。
- ・預熱結束後或加熱後，因食品、附屬配件、爐內等處於高溫狀態，請使用隔熱手套。
- ・烹調後若還想稍微再加熱時，請追加時間，並邊觀察情況邊烹調。（→P.17）



漢堡排

12
漢堡排
自動方盤
上層

■ 材料 4個份

- A** 洋蔥（切末）-----130g
無鹽奶油-----20g
B 豬牛混絞肉-----400g
鹽-----1/2小匙
雞蛋-----M尺寸1個（50g）
牛奶-----2小匙
C 麵包粉-----30g
蕃茄醬-----1/2大匙
胡椒-----少許
肉豆蔻-----少許
〈醬汁〉
蕃茄醬-----3大匙
伍斯特醬-----1/2大匙
紅酒-----1大匙
砂糖-----1小匙
喜好的搭配蔬菜-----適量
●使用烘培紙

■ 烹調法

- 耐熱容器中放入**A**，包上保鮮膜並放在爐內中央
旋轉設定為**微波** **600W** **4分30秒鐘** 加熱，稍微冷卻後加入**C**攪拌均勻
- 調理盆中放入**B**，至有黏性後，加入**1**混合，並分成4等分
- 雙手抹些沙拉油（份量外），將**2**在雙手交互拍打以去除空氣，並整形成厚度2cm的橢圓形
- 在方盤鋪上烘培紙，將**3**排列後放入上層
- 旋轉設定為**自動** **12** 按下**開始**鍵，開始烹調
參考時間：約13分鐘
●以竹籤插入，流出透明肉汁表示已熟。
●醬汁在平底鍋等稍微煮稠後可依喜好淋上。
●可依喜好搭配其他蔬菜擺盤。

手動烹調時

微波燒烤 微波 600W 7分鐘 → 燒烤 6~7分鐘
（請參考P.45的手動微波燒烤。）



巨無霸漢堡排

微波燒烤
手動方盤
上層

■ 材料 巨無霸4個份

- A** 洋蔥（切末）-----160g
無鹽奶油-----20g
B 豬牛混絞肉-----560g
鹽-----2/3小匙
雞蛋-----M尺寸1個（50g）
牛奶-----2大匙
C 麵包粉-----40g
蕃茄醬-----2小匙
胡椒-----少許
肉豆蔻-----少許
〈醬汁〉
蕃茄醬-----3大匙
伍斯特醬-----1/2大匙
紅酒-----1大匙
砂糖-----1小匙
喜好的搭配蔬菜-----適量
●使用烘培紙

■ 烹調法

- 耐熱容器中放入**A**，包上保鮮膜並放在爐內中央
旋轉設定為**微波** **600W** **5分鐘** 加熱，稍微冷卻後加入**C**攪拌均勻
- 調理盆中放入**B**，至有黏性後，加入**1**混合，並分成4等分
- 雙手抹些沙拉油（份量外），將**2**在雙手交互拍打以去除空氣，並整形成厚度3cm的橢圓形。每個各別包上保鮮膜，放在冰箱冷藏約1小時
- 在方盤鋪上烘培紙，將**3**排列後放入上層
- 將切換旋鈕轉至**微波燒烤**後，再調整設定旋鈕顯示為**微波** **←燒烤**
旋轉設定旋鈕為**燒烤** **10分鐘**，**微波** **300W** **15~17分鐘**，按下**開始**鍵，開始烹調
- 烹調後在爐內靜置約1分鐘後再取出
●以竹籤插入，流出透明肉汁表示已熟。
●醬汁在平底鍋等稍微煮稠後可依喜好淋上。
●可依喜好搭配其他蔬菜擺盤。



照燒雞肉

13
照燒雞肉
自動

方盤
上層

■ 材料 4人份

雞腿肉 ----- 2片 (500g)
鹽、胡椒 ----- 少許
<醃醬>
醬油 ----- 2大匙
酒 ----- 2小匙
砂糖 ----- 2大匙
喜好的搭配蔬菜 ----- 適量

● 使用烘培紙

■ 烹調法

- 1 將雞肉較厚的部分片開，在表皮面使用叉子搓孔。1片腿肉切2等分共成4片，兩面撒些鹽和胡椒
- 2 將1放入醃醬中，放入冰箱冷藏靜置醃漬約30分鐘(中途翻面)
- 3 在方盤鋪上烘培紙，將2的皮面朝上排列，並放入上層
● 醃醬留下不倒入。
- 4 旋轉設定為 **自動** **13** 按下 **開始** 鍵，開始烹調
參考時間：約17分鐘
● 烹調後方盤內會有高溫肉汁等。取出時請充分注意。
● 醃醬在平底鍋等，稍微加熱煮稠後可依喜好淋上。
● 可依喜好搭配其他蔬菜擺盤。

手動烹調時

微波燒烤 微波 600W 8分30秒鐘 → 燒烤 7分30秒鐘~8分鐘
(請參考P.45的手動微波燒烤。)



十三香烤雞翅

微波燒烤
手動

方盤
上層

■ 材料 4人份

雞翅 ----- 12根 (500g)
大蒜 (切末) ----- 2小匙
薑 (切末) ----- 1/2小匙
醬油 ----- 1又1/2大匙
酒 ----- 1又1/2大匙
A 蜂蜜 ----- 2小匙
十三香綜合調味粉 ----- 2小匙
鹽 ----- 1/2小匙
黑胡椒 ----- 少許

● 使用烘培紙

■ 烹調法

- 1 將雞翅用水洗淨，以餐巾紙擦除水分，兩面使用叉子搓孔
- 2 在塑膠袋中放入1和A，充分搓揉後放入冰箱冷藏醃泡4~8小時
- 3 在方盤鋪上烘培紙，將2的皮面朝上排列，並放入上層
● 排列時請留些間隔。
- 4 將切換旋鈕轉至 **微波燒烤**
確認顯示為 **微波→燒烤**，旋轉設定為 **微波** **600W** **6分鐘**，**燒烤** **8~10分鐘** 按下 **開始** 鍵，開始烹調
● 請依雞翅的大小、厚度調整 **燒烤** 的時間。



鹽烤鮭魚

14
鹽烤鮭魚
自動

方盤
上層

■ 材料 4人份

鹽漬鮭魚 ----- 4片 (1片80g)

● 使用烘培紙

■ 烹調法

- 1 在方盤鋪上烘培紙，將鹽漬鮭魚的皮面朝上排列，並放入上層
● 排列時請留些間隔。
- 2 旋轉設定為 **自動** **14** 按下 **開始** 鍵，開始烹調
參考時間：約15分鐘

手動烹調時

微波燒烤 微波 600W 4分30秒鐘 → 燒烤 10~11分鐘
(請參考P.45的手動微波燒烤。)



鹽烤鯖魚

15
鹽烤鯖魚
自動

方盤
上層

■ 材料 4人份

鹽漬鯖魚 (皮面畫刀痕) ----- 4片 (1片100g)
喜好的搭配蔬菜 ----- 適量

● 使用烘培紙

■ 烹調法

- 1 在方盤鋪上烘培紙，將鹽漬鯖魚的皮面朝上排列，並放入上層
● 排列時請留些間隔。
- 2 旋轉設定為 **自動** **15** 按下 **開始** 鍵，開始烹調
參考時間：約12分鐘
● 依喜好搭配其他蔬菜擺盤。

手動烹調時

微波燒烤 微波 600W 4分鐘 → 燒烤 8~9分鐘
(請參考P.45的手動微波燒烤。)



鋁箔烤鮭魚

16
鋁箔料理
自動

方盤
上層

■ 材料 4人份

- 鮭魚 ----- 4片 (1片100g)
鹽、胡椒 ----- 少許
洋蔥 (切薄片) ----- 1/2個 (100g)
胡蘿蔔 (切絲) ----- 1/3條 (50g)
鴻禧菇 (切根，剝散) ----- 50g
醬油 ----- 4小匙
A 酒 ----- 2大匙
檸檬汁 ----- 2~4小匙
無鹽奶油 (分4等分) ----- 20g
巴西里 (切碎) ----- 適量
●使用4張鋁箔紙 (25×25cm)

■ 烹調法

- 1 於鮭魚兩面撒上些許鹽和胡椒
- 2 將材料分成4等分
- 3 在鋁箔紙鋪上洋蔥後放鮭魚，再放上胡蘿蔔和鴻禧菇
淋上 A 放上奶油後，包起來
- 4 將3排列在方盤上，並放入上層
●排列時請留些間隔。
- 5 旋轉設定為 **自動** **16** 按下 **開始** 鍵，開始烹調
參考時間：約35分鐘
●可依喜好搭配巴西里。

手動烹調時

烘烤 220℃ (無預熱) 烤 33~35 分鐘



白醬

微波
手動

■ 材料 1回份 (焗烤 4盤份)

- A 低筋麵粉 ----- 50g
無鹽奶油 ----- 50g
牛奶 ----- 600mL
鹽、胡椒 ----- 少許

■ 烹調法

- 1 深型耐熱容器中放入 A，不包保鮮膜放在爐內中央
旋轉設定為 **微波** **600W** **1分~1分30秒鐘**
按下 **開始** 鍵，開始烹調
- 2 以打蛋器將1充分攪拌均勻。分多次加入牛奶充分攪拌至無留下麵粉結粒，不包保鮮膜放在爐內中央
旋轉設定為 **微波** **600W** **7~8分鐘** 按下 **開始** 鍵，開始烹調
●中途請取出2~3次進行攪拌。
●請加熱至有黏稠性。
- 3 加入鹽和胡椒調味



焗烤白醬通心粉

17
焗烤
自動

方盤
上層

■ 材料 4個份

- 通心粉 (事先燙過) ----- 100g
雞腿肉 (切一口大小) ----- 200g
洋蔥 (切薄片) ----- 1/2個 (100g)
A 蘑菇 (切薄片) ----- 40g
白葡萄酒 ----- 2大匙
無鹽奶油 ----- 15g
鹽、胡椒 ----- 少許
白醬 (參照左側白醬食譜) ----- 1回份
披薩用起司絲 ----- 120g
●使用4個耐熱焗烤盤

■ 烹調法

- 1 附屬的調理盆中放入 A，包上保鮮膜並放在爐內中央。旋轉設定為 **微波** **600W** **8~9分鐘**
按下 **開始** 鍵，開始加熱，烹調至熟透
- 2 將1和通心粉、白醬混合均勻，分成4等分
●可依喜好以鹽和胡椒 (份量外) 調味。
- 3 焗烤盤薄塗抹奶油 (份量外)，倒入2並放上起司
●若焗烤料已冷卻，請用 **微波** **600W** 加熱。
- 4 將3排列在方盤上，並放入上層
旋轉設定為 **自動** **17** 按下 **開始** 鍵，開始烹調
參考時間：約15分鐘

手動烹調時

微波燒烤 微波 600W 8分30秒鐘 → 燒烤 5~6分鐘 (請參考P.45的手動微波燒烤。)



炸雞塊

18
炸雞塊
自動方盤
上層

■ 材料 4人份：約16個份

雞腿肉（切4cm方塊（1個約30g））	500g
（以餐巾紙擦除水分）	
雞蛋	M尺寸1/2個（25g）
醬油	1大匙
酒	2小匙
鹽	1/2小匙
大蒜（切末）	2/3小匙
薑（切末）	1/3小匙
低筋麵粉	60g
喜好的搭配蔬菜	適量

●使用烘培紙、餐巾紙

●2人份時請將所有材料的量減半。

■ 烹調法

- 調理盆中放入 **A** 混合均勻，放入雞肉醃漬約10分鐘
- 將1的雞肉倒入篩網，瀝除多餘的醬汁
- 塑膠袋裡放入2的雞肉和低筋麵粉，充分搓揉（揉至肉的表面看不見粉末）
- 在方盤鋪上烘培紙，將3的皮面朝上排列，並放入上層
●排列時請留些間隔。
- 旋轉設定為 **自動** **18-4人份** 按下 **開始** 鍵，開始烹調
參考時間：約16分鐘
- 烹調後立刻放到餐巾紙上瀝除多餘的油
●可依喜好搭配其他蔬菜擺盤。

手動烹調時

4人份 **微波燒烤** 微波 600W 6分鐘 → 燒烤9~10分鐘
 2人份 **微波燒烤** 微波 600W 4分鐘
 → 燒烤8分鐘~8分30秒鐘
 （請參考P.45的手動微波燒烤。）



炸豬排

19
炸豬排
自動方盤
下層

■ 材料 4人份：約12片份

豬小里肌肉（塊狀）	400g
鹽、胡椒	少許
牛奶	20mL
A 雞蛋	M尺寸1個（50g）
低筋麵粉	30g
炒麵包粉（參照下方食譜）	1回份
高麗菜絲	適量
炸豬排醬	適量

●使用烘培紙、餐巾紙

■ 烹調法

- 將豬肉切成12片，以槌肉棒等拍打成厚度2cm，撒些鹽和胡椒
- 將**A**混合均勻

■ 烹調法 續

- 取1整體沾滿2，再放入炒麵包粉裡，輕壓至表面均勻沾滿
- 在方盤鋪上烘培紙，將3排列並放入下層
●排列時請留些間隔。
- 旋轉設定為 **自動** **19** 按下 **開始** 鍵，開始烹調
參考時間：約21分鐘
- 烹調後立刻放到餐巾紙上瀝除油
●欲充分加熱時請追加時間。
●可依喜好搭配高麗菜絲和炸豬排醬。

手動烹調時

烘烤 250℃（無預熱）烤 20~21 分鐘

炒麵包粉

■ 材料 1回份

麵包粉 ---- 60g 沙拉油 ---- 3大匙

平底鍋中放入麵包粉和沙拉油充分攪拌均勻後開火。
 邊攪拌邊加熱至整體呈現淡金黃色為止，注意火力，避免燒焦
 ●炒完後的淡金黃色，幾乎就是炸衣烹調結束後的顏色。
 ●過度加熱可能會導致燒焦，請務必邊觀察情況邊烹調。



烹調後若還想稍微再加熱時，請追加時間，並邊觀察情況邊加熱。（→P.17）



茶碗蒸

20
茶碗蒸
自動

方盤
下層

■ 材料 4人份

雞蛋	M尺寸2個 (100g)
柴魚高湯	360mL
淺色醬油	1/2小匙
A 味醂	1大匙
鹽	1/3小匙
蝦子 (剝殼留尾，去腸泥)	4條 (80g)
雞肉 (切小塊，淋醬油和酒 (份量外))	50g
B 魚板	4片 (32g)
生香菇 (切根，切裝飾)	4小朵 (40g)
白果 (水煮)	8顆
柚子	適量
白蘿蔔苗	適量

- 使用餐巾紙
4個 (含蓋) 茶碗蒸容器 (直徑約7.5cm，高約8cm)

■ 烹調法

- 將蛋輕輕打散，避免打進太多空氣，加入 **A** 混勻後過濾
● 蛋液的温度約為25℃左右。過高或過低時，請調整烹調時間。
- 將 **B** 分成4等分，放入茶碗蒸的容器中，再倒入 **1** 並蓋上蓋子
● 請務必蓋上蓋子。
(請勿使用保鮮膜。)
- 旋轉設定為 **自動** **20** 按下 **開始** 鍵，開始預熱
預熱時間：約10分鐘
- 在方盤鋪滿雙層餐巾紙，排列茶碗蒸容器
- 預熱結束後，將約50℃的熱水300mL倒入方盤，放入下層
按下 **開始** 鍵，開始烹調
參考時間：約55分鐘
● 放入方盤時爐門處於高溫狀態，請充分注意。
● 可依喜好擺上柚子和白蘿蔔苗。
● 烹調後方盤內會有熱水殘留。取出時請充分注意。
● 凝固狀態偏軟時，請蓋著蓋子利用餘溫悶硬。

手動烹調時

烘烤 180℃ (有預熱) 烤 48~52 分鐘



蒸雞肉

21
蒸雞肉
自動

方盤
上層
+
調理盆

■ 材料 1片份

雞胸肉	1片 (220g) (去除皮和多餘的脂肪，整體以叉子戳孔)
鹽	1/2小匙
黑胡椒	少許
橄欖油	1小匙
白醋	1/2小匙
A 檸檬汁	1/2小匙
砂糖	1/2大匙
雞湯粉	1/2小匙

■ 烹調法

- 在雞肉兩面撒些鹽和黑胡椒，將雞肉和 **A** 放入塑膠袋充分搓揉後，放入冰箱冷藏靜置醃漬約 1 小時
- 附屬的調理盆中放入 **1**，寬鬆包上保鮮膜
- 在上層放入方盤，將 **2** 的調理盆插入方盤下部的軌道
● 請注意避免保鮮膜掀起。
- 旋轉設定為 **自動** **21** 按下 **開始** 鍵，開始烹調
參考時間：約8分鐘
- 烹調後在雞肉表面包上保鮮膜，靜置冷卻

手動烹調時

空中微波 600W 8 分鐘~8 分 30 秒鐘



酒蒸蛤蜊

空中微波
手動

方盤
上層
+
調理盆

■ 材料 4人份

蛤蜊 (已吐沙，充分瀝乾水分)	400g
A 料理用米酒	3大匙
大蒜 (磨泥)	1/2小匙
B 醬油 (依喜好)	1小匙
蔥花 (切末)	適量

■ 烹調法

- 附屬的調理盆中放入蛤蜊和 **A**，寬鬆包上保鮮膜
- 在上層放入方盤，將 **1** 的調理盆插入方盤下部的軌道
● 請注意避免保鮮膜掀起。
- 旋轉設定為 **空中微波** **600W** **6~7分鐘**
按下 **開始** 鍵，開始烹調
● 請追加烹調時間至蛤蜊殼打開。
- 烹調後加入 **B** 拌勻即可



泰式檸檬魚

空中微波
手動

方盤
上層
+
調理盆

■ 材料 4人份

鯛魚片	2片 (1片200g)
蔥 (切5cm長)	60g
薑 (切薄片)	20g
A 酒	4小匙
鹽	1/3小匙
檸檬汁	120mL
魚露	2又2/3大匙
B 砂糖	3大匙
鹽	2/3小匙
新鮮辣椒 (切末)	20g
大蒜 (切末)	10g
檸檬 (切薄片)	6片
香菜 (切末)	10g

●使用餐巾紙

■ 烹調法

- 將**A**加入蔥段和薑充分揉捏，靜置約5分鐘備用(去腥用)
- 將鯛魚清洗乾淨，以餐巾紙擦除水分後放入**1**，輕揉混勻
- 附屬的調理盆中放入**B**拌勻。取出**2**的鯛魚片排列放入，避免魚肉厚的部分重疊。寬鬆包上保鮮膜
- 在上層放入方盤，**3**的調理盆插入方盤下部的軌道
●請注意避免保鮮膜掀起。
- 旋轉設定為 **空中微波** **600W** **10~11分鐘** 按下 **開始** 鍵，開始烹調
- 烹調後將鯛魚擺盤淋汁，擺上檸檬片裝飾，撒上香菜，即可完成



馬鈴薯燉肉

22
馬鈴薯燉肉
自動

方盤
上層
+
調理盆

■ 材料 4人份

牛肉 (切邊肉) (切一口大小)	200g
胡蘿蔔 (切5mm厚扇形)	1/2條 (75g)
馬鈴薯 (切2cm左右滾刀塊)	2個 (300g)
洋蔥 (切2~3mm薄片)	1個 (200g)
A 醬油	3大匙
酒	2大匙
味醂	1大匙
砂糖	2又1/2大匙
水	100mL
荷蘭豆 (去絲，川燙)	適量

●2人份時請將所有材料的量減半。

■ 烹調法

- 取一容器，將**A**與牛肉混合均勻，靜置5分鐘後，將牛肉與醬汁分開
- 附屬的調理盆中放入**1**的牛肉、胡蘿蔔、馬鈴薯拌勻，洋蔥分散放入。畫圓般淋上水和醬汁，寬鬆包上保鮮膜
- 在上層放入方盤，**2**的調理盆插入方盤下部的軌道
●請注意避免保鮮膜掀起。
- 旋轉設定為 **自動** **22-4人份** 按下 **開始** 鍵，開始烹調
參考時間：約22分鐘
- 烹調後整體拌勻，靜置一段時間使之入味
●可依喜好擺上荷蘭豆。

手動烹調時

4人份	空中微波	600W 14分鐘	→ 300W 8~10分鐘
2人份	空中微波	600W 8分鐘	→ 300W 7~10分鐘



日式南瓜煮物

23
日式南瓜煮物
自動

方盤
上層
+
調理盆

■ 材料 4人份

南瓜	400g
(淨重) (部分削皮, 切3cm方塊)	
柴魚高湯	160mL
A 醬油	1大匙
味醂	4小匙
砂糖	4小匙

■ 烹調法

- 1 將南瓜皮朝下放入附屬的調理盆中，淋上混勻的A並寬鬆包上保鮮膜
- 2 在上層放入方盤，1的調理盆插入方盤下部的軌道
●請注意避免保鮮膜掀起。
- 3 旋轉設定為 **自動** **23** 按下 **開始** 鍵，開始烹調
參考時間：約10分鐘
- 4 烹調後靜置一段時間使之入味

手動烹調時

空中微波 600W 9~10 分鐘



滷肉

空中微波
手動

方盤
上層
+
調理盆

■ 材料 4人份

豬五花肉(塊狀) (切3cm寬)	500g
蔥(切5cm長)	20g
薑(切薄片)	2片
大蒜	2片(12g)
水	250mL
醬油	100mL
酒	120mL
冰糖	15g

■ 烹調法

- 1 附屬的調理盆中放入所有材料混勻，寬鬆包上保鮮膜
(兩側各約留1cm縫隙)
- 2 在上層放入方盤，1的調理盆插入方盤下部的軌道
●請注意避免保鮮膜掀起。
- 3 旋轉設定為 **空中微波** **600W** **10分鐘** 按下 **開始** 鍵，開始烹調
- 4 3結束後按下「取消」鍵，旋轉設定為 **空中微波** **150W** **45~50分鐘** 按下 **開始** 鍵，開始烹調
- 5 烹調後靜置一段時間使之入味



牛肉咖哩

24
咖哩
自動

方盤
上層
+
調理盆

■ 材料 4人份

牛肉(咖哩、燉肉用)	300g
鹽、胡椒	少許
馬鈴薯(切2~3cm左右滾刀塊)	2個(300g)
A 胡蘿蔔(切2cm左右滾刀塊)	2/3條(100g)
洋蔥(大丁)	1個(200g)
市售咖哩塊(固體)(切碎)	80g
巧克力(依喜好)	1片
水	400mL
白飯	適量

●2人份時請將所有材料的量減半。

■ 烹調法

- 1 牛肉上撒些鹽、胡椒
- 2 附屬的調理盆中放入1和A混勻後，將水如畫圓般淋上。放上咖哩塊和巧克力，寬鬆包上保鮮膜
- 3 在上層放入方盤，2的調理盆插入方盤下部的軌道
●請注意避免保鮮膜掀起。
- 4 旋轉設定為 **自動** **24-4人份** 按下 **開始** 鍵，開始烹調
參考時間：約54分鐘
- 5 烹調後整體攪拌至咖哩塊融化
●淋在飯上享用。

手動烹調時

4人份 空中微波 600W 13分30秒鐘 → 150W 35~40分鐘
2人份 空中微波 600W 8分鐘 → 150W 35~40分鐘



奶油燉菜

25
燉煮
自動

方盤
上層
+
調理盆

■ 材料 4人份

去骨雞腿肉（切一口大小）	300g
鹽、胡椒	少許
低筋麵粉	1大匙
馬鈴薯（切2~3cm左右滾刀塊）	2個（300g）
A 胡蘿蔔（切2cm左右滾刀塊）	2/3條（100g）
洋蔥（大丁）	1個（200g）
市售奶油白醬料理塊（固體）（切碎）	80g
水	450mL
<調理完成後加入>	
牛奶	80mL
巴西里（切碎）	適量

●2人份時請將所有材料的量減半。

■ 烹調法

- 1 雞肉上撒些鹽、胡椒後再撒低筋麵粉
- 2 附屬的調理盆中放入**1**和**A**混勻後，將水如畫圓般淋上。放上奶油白醬料理塊，寬鬆包上保鮮膜
- 3 在上層放入方盤，**2**的調理盆插入方盤下部的軌道
●請注意避免保鮮膜掀起。
- 4 旋轉設定為 **自動** **25-4人份** 按下 **開始** 鍵，開始烹調
參考時間：約32分鐘
- 5 烹調後整體攪拌至奶油白醬料理塊融化，最後淋上牛奶混勻
●可依喜好撒上巴西里。

手動烹調時

4人份	空中微波	600W 14分鐘	→	150W 18~20分鐘
2人份	空中微波	600W 9分鐘	→	150W 15~18分鐘



麻婆豆腐

微波
手動

調理盆

■ 材料 4人份

豬絞肉	120g
蔥（切末）	20g
薑（磨泥）	1小匙
A 大蒜（磨泥）	1/2小匙
豆瓣醬	1/2~1小匙
甜麵醬	1大匙
麻油	1小匙
醬油	1小匙
酒	1大匙
B 太白粉	1/2大匙
雞湯粉	1小匙
水	2大匙
傳統豆腐（切2cm方塊）	1塊（300g）
花椒	適量
蔥花	適量

■ 烹調法

- 1 附屬的調理盆中放入豬絞肉充分攪散，再加入**A**攪拌均勻。
寬鬆包上保鮮膜並放在爐內中央
- 2 旋轉設定為 **微波** **600W** **3分鐘** 按下 **開始** 鍵，開始烹調
●請追加時間至豬絞肉熟透。
- 3 **2**結束後邊攪散邊拌勻。淋上充分拌勻的**B**，再放入豆腐。
寬鬆包上保鮮膜並放在爐內中央
- 4 旋轉設定為 **微波** **600W** **4分30秒鐘~5分鐘** 按下 **開始** 鍵，開始烹調
- 5 烹調後拌勻並避免攪破豆腐
●可依喜好撒上花椒、蔥花。



櫻花蝦高麗菜

微波

手動

調理盆

■ 材料 4人份

高麗菜	400g
(切4~5cm方塊，清洗後置於網籃瀝乾水分)	
櫻花蝦 (不需洗，乾燥狀態直接使用)	8g
大蒜 (切末)	2小匙
水	50mL
A 酒	1小匙
沙拉油	2又2/3大匙
鹽	1/2小匙
胡椒	適量
雞湯粉	1/2小匙

■ 烹調法

- 1 附屬的調理盆中放入**A**攪拌均勻，再放入高麗菜。寬鬆包上保鮮膜並放在爐內中央
- 2 旋轉設定為 **微波** **600W** **7~8分鐘** 按下 **開始** 鍵，開始烹調
- 3 烹調後整體攪拌均勻



白飯

空中微波

手動

方盤
上層
+
調理盆

■ 材料 4人份

白米	300g
水	380mL

■ 烹調法

- 1 將米洗淨並瀝乾水分
- 2 附屬的調理盆中放入**1**的米和水，浸泡約1小時。寬鬆包上保鮮膜
- 3 在上層放入方盤，**2**的調理盆插入方盤下部的軌道
●請注意避免保鮮膜掀起。
- 4 旋轉設定為 **空中微波** **600W** **7分鐘** 按下 **開始** 鍵，開始烹調
- 5 烹調後按下「取消」鍵，旋轉設定為 **空中微波** **150W** **20~22分鐘** 按下 **開始** 鍵，開始烹調
- 6 炊煮結束後輕輕攪拌，包上保鮮膜悶燜約10分鐘，即可完成



皮蛋瘦肉粥

空中微波

手動

方盤
上層
+
調理盆

■ 材料 4人份

白飯 (加熱備用)	150g
豬五花肉 (切6cm長的細條)	100g
A 鹽	1/4小匙
酒	1小匙
皮蛋 (切1~1.5cm方塊)	2個
B 薑 (切絲)	5g
雞湯粉	1/2小匙
水	380mL
鹽、胡椒	少許
蔥花	適量

■ 烹調法

- 1 在豬肉中加入**A**搓揉
- 2 附屬的調理盆中放入白飯、**1**的豬肉和**B**攪拌均勻，寬鬆包上保鮮膜
- 3 在上層放入方盤，**2**的調理盆插入方盤下部的軌道
●請注意避免保鮮膜掀起。
- 4 旋轉設定為 **空中微波** **600W** **6分鐘** 按下 **開始** 鍵，開始烹調
- 5 **4**結束後按下「取消」鍵。取出調理盆攪拌均勻，寬鬆包上保鮮膜
- 6 將**5**的調理盆插入方盤下部的軌道
●請注意避免保鮮膜掀起。
- 7 旋轉設定為 **空中微波** **150W** **23~25分鐘** 按下 **開始** 鍵，開始烹調
●中途請務必取出1次攪拌均勻。
- 8 烹調後靜置於爐內約10分鐘後再取出
●可依喜好以鹽、胡椒調味，並撒上蔥花。



海綿蛋糕

26
海綿蛋糕
自動

方盤
下層

- 材料 直徑18cm 金屬製蛋糕模（圓模）1個份
- 雞蛋（回室溫）-----M尺寸3個（150g）
砂糖（過篩）-----90g
A 牛奶-----2小匙
無鹽奶油-----15g
低筋麵粉（過篩）-----90g
香草精-----少許
奶油霜-----適量
喜好的水果等-----適量
- 使用烘培紙
●模型底面和側面薄塗奶油（份量外），再鋪上烘培紙
●直徑15cm的蛋糕模也可以利用 **烘烤** 烹調。

直徑15cm金屬製蛋糕模（圓模）的份量和設定參考	
雞蛋（回室溫）	M尺寸2個（100g）
砂糖（過篩）	60g
A 牛奶	2小匙
無鹽奶油	10g
低筋麵粉（過篩）	60g
香草精	少許
烹調方法、溫度	烘烤150℃（有預熱）
烹調時間	35~37分鐘

烹調法

- 在耐熱容器中放入 **A**，包上保鮮膜並放在爐內中央。旋轉設定為 **微波** **500W** **30~40秒鐘** 按下 **開始** 鍵，開始加熱融化奶油
- 旋轉設定為 **自動** **26** 按下 **開始** 鍵，開始預熱
預熱時間：約7分鐘

烹調法 續

- 在調理盆中將蛋打散並加糖，邊以打蛋器（或手持式電動攪拌器）攪拌邊隔水溫熱（熱水約60℃）。當蛋液溫度約和肌膚相同時由熱水取出，充分打發

- 請打發至拿起打蛋器時，蛋液會緩慢流下如綫帶般堆疊，短期間內紋路不消失的狀態（濕性發泡）。



- 將香草精和過篩的低筋麵粉加入 **3**，以橡皮刮刀避免消泡地由底部撈起般攪拌，至看不見粉末為止。將事先融化的 **1** 如畫圓般倒入整體，盡速攪拌混合

- 將 **4** 倒入模型中，輕敲數次模型底部，使麵糊裡的空氣散出

- 預熱結束後，將模型放在方盤中央並放入下層，按下 **開始** 鍵

參考時間：約44分鐘

- 呈現美麗烤色時，以竹籤插入，若無麵糊沾黏即完成。



- 烹調後，由高度10cm左右處使蛋糕連同模型一起落下。立刻由模型取出蛋糕，底面朝上放在網架冷卻

- 稍微冷卻後為避免乾燥，請將蛋糕放在盤子包上保鮮膜，或放入塑膠袋裡。
- 可依喜好以奶油霜和水果等裝飾。

手動烹調時

烘烤 150℃（有預熱）烤 42~44 分鐘



瑞士蛋糕捲

27
瑞士蛋糕捲
自動

方盤
下層

材料 1條份

<瑞士捲的蛋糕體>

- 雞蛋（回室溫）-----M尺寸4個（200g）
砂糖（過篩）-----80g
A 牛奶-----2小匙
無鹽奶油-----15g
低筋麵粉（過篩）-----80g
香草精-----少許

<奶油霜>

- 鮮奶油-----150mL
B 砂糖-----2大匙
香草精-----少許
喜好的水果、水果罐頭等-----約200g
糖粉-----適量

●使用烘培紙

- 烘培紙的四角稍微剪摺，使烘培紙和方盤邊緣高度相同，服貼平鋪在方盤上。

烹調法

- 製作瑞士捲的蛋糕體。在耐熱容器中放入 **A**，包上保鮮膜並放在爐內中央。旋轉設定為 **微波** **500W** **30~40秒鐘** 按下 **開始** 鍵，開始加熱融化奶油
- 旋轉設定為 **自動** **27** 按下 **開始** 鍵，開始預熱
預熱時間：約11分鐘

烹調法 續

- 在調理盆中將蛋打散並加糖，邊以打蛋器（或手持式電動攪拌器）攪拌邊隔水溫熱（熱水約60℃）。當蛋液溫度約和肌膚相同時由熱水取出，充分打發

- 請打發至拿起打蛋器時，蛋液會緩慢流下如綫帶般堆疊，短期間內紋路不消失的狀態（濕性發泡）。



- 將香草精和過篩的低筋麵粉加入 **3**，以橡皮刀避免消泡地由底部撈起般攪拌，至看不見粉末為止。將事先融化的 **1** 如畫圓般倒入整體，盡速攪拌混合

- 將 **4** 倒入鋪有烘培紙的方盤中，輕敲數次方盤底部，使麵糊裡的空氣散出

- 預熱結束後，將 **5** 的方盤放入下層，按下 **開始** 鍵

參考時間：約20分鐘

- 整體呈現烤色時，以竹籤插入，若無麵糊沾黏即完成。
（請確認連邊緣也有充分烤熟。）

- 烹調後立刻由方盤取出蛋糕，連同烘培紙放在網架上冷卻

- 稍微冷卻後為避免乾燥，請以保鮮膜連同烘培紙整體包覆。

- 製作奶油霜。在鮮奶油中加入 **B**，以冰塊水冷卻調理盆，充分打發至可在打蛋器上形成尖端。將喜愛的水果切小塊以便捲入蛋糕捲

- 將 **7** 的蛋糕體翻面並撕下烘培紙，再次翻面放在烘培紙上。為了容易捲起，在短邊的靠近自己約1cm處輕畫平行的2條刀痕

- 遠端預留約2cm，其他部分塗上奶油霜並排上喜愛的水果，由靠近自己端以雙手拉起烘培紙，稍微邊拉近邊捲。捲完的端面朝下以烘培紙包起，再包上保鮮膜放入冰箱冷藏使整體融合

- 可依喜好，塗奶油霜之前先塗上水果罐頭的糖水。

- 可依喜好撒上糖粉。



手動烹調時

烘烤 190℃（有預熱）烤 19~20 分鐘



起司蛋糕

烘烤
手動

方盤
下層

■ 材料 直徑18cm 金屬製蛋糕模（圓模） 1個份

<蛋糕底>

- A** 低筋麵粉 ----- 150g
 砂糖 ----- 40g
 無鹽奶油（切5mm方塊，放冰箱冷藏）----- 80g
 雞蛋 ----- M尺寸1/2個（25g）

<起司糊>

- 奶油起司（回室溫） ----- 200g
 砂糖 ----- 80g
 雞蛋（回室溫） ----- M尺寸1個（50g）
 低筋麵粉（過篩） ----- 3大匙
 牛奶 ----- 180mL
 檸檬汁 ----- 1大匙
 無鹽奶油（切1cm方塊） ----- 40g

- 模型底面和側面薄塗奶油（份量外）

■ 烹調法

- 製作蛋糕底
在調理盆中放入**A**和冰涼的奶油，用手邊搓揉奶油邊和**A**混合。再加入打散的雞蛋，將整體用手揉成麵團，避免揉過度
- 將**1**放入塗有奶油（份量外）的模型，用手壓成3~5mm厚的底層
 - 模型側面壓麵團至高約45mm。
 - 模型角落部分的底皮容易變厚，請注意。



■ 烹調法 續

- 製作起司糊。
在耐熱容器中放入奶油，包上保鮮膜並放在爐內中央。
旋轉設定為 **微波** **500W** **30~40秒鐘**
按下 **開始** 鍵，開始加熱融化奶油
- 調理盆中放入奶油起司，以木杓充分攪拌至滑順。加入砂糖用打蛋器攪拌
- 將打散的雞蛋分數次倒入**4**攪拌。再依序加入低筋麵粉、牛奶、檸檬汁，最後加入**3**。（在每次攪拌均勻後，再加入下一樣食材，使麵糊更加均勻。）每加入一種後都攪拌均勻
- 旋轉設定為 **烘烤** **預熱** **180℃** 按下 **開始** 鍵，開始預熱
預熱時間：約10分鐘
- 將**5**倒入**2**的模型中，輕敲數次模型底部，使起司糊裡的空氣散出
- 預熱結束後，將模型放在方盤中央並放入下層
旋轉設定為 **1小時~1小時10分鐘** 按下 **開始** 鍵
 - 烹調途中呈現美麗烤色時，請蓋上鋁箔紙。
- 烹調後，連同模型一起放在網架上冷卻，隨後放入冰箱冷藏



造型餅乾

28
餅乾
自動

方盤
下層

■ 材料 約25片份

- 無鹽奶油（回室溫） ----- 60g
 砂糖（過篩） ----- 50g
 雞蛋（回室溫） ----- M寸1/2個（25g）
 香草精 ----- 少許
 低筋麵粉（過篩） ----- 130g

- 使用直徑約4cm餅乾壓模
鋁箔紙
塑膠袋（25×35cm大小）

- 依麵團的厚度、形狀、大小，完成的餅乾皆有所不同。

■ 烹調法

- 調理盆中放入奶油以木杓攪拌成乳霜狀，再加入砂糖充分攪拌至變白為止
- 將打散的雞蛋分數次倒入**1**攪拌，再加香草精拌勻
- 將低筋麵粉加入**2**之中，以切半方式大致攪拌至成團。將麵團放入塑膠袋，以桿麵棍桿成厚度5mm，放進冷藏醒麵約30分鐘

■ 烹調法 續

- 旋轉設定為 **自動** **28** 按下 **開始** 鍵，開始預熱
預熱時間：約9分鐘
- 將**3**的塑膠袋剪開取出麵團，以直徑約4cm的餅乾壓模壓出造型。排列在鋪有鋁箔紙的方盤上，方盤兩端留下空間
 - 壓剩的麵團請再揉成團以桿麵棍桿薄，再次壓模。
 - 難壓模時請將麵團放入冰箱冷藏，撒些手粉（低筋麵粉，份量外）再壓模。
- 預熱結束後將**5**放入下層，按下 **開始** 鍵
參考時間：約24分鐘
 - 呈現些許烤色即完成。
- 烹調後，放在網架上冷卻



手動烹調時

烘烤 170℃（有預熱）烤 23~25 分鐘



烤地瓜

29
烤地瓜
自動

方盤
下層

■ 材料 4條份

地瓜（直徑約4cm，1條約250g）-----4條

●使用鋁箔紙

■ 烹調法

- 1 將地瓜洗淨，拭除水分。
為了防止爆裂，用竹籤等戳孔
- 2 將1互留間隔排列在鋪有鋁箔紙的方盤上，並放入下層

- 3 旋轉設定為 **自動** **29** 按下 **開始** 鍵，開始烹調

參考時間：約50分鐘

●以竹籤插入，很容易插入即完成。

手動烹調時

烘烤 250℃（無預熱）烤 45～55 分鐘



餐包

30
餐包
自動

方盤
下層

■ 材料 9個份

- | | | |
|---------------|-------|--------------|
| 高筋麵粉 | ----- | 180g |
| A 砂糖 | ----- | 2大匙 |
| 鹽 | ----- | 1/3小匙 |
| 乾酵母粉（不需預備發酵物） | ----- | 3g |
| B 牛奶（約30℃） | ----- | 100mL |
| 雞蛋（回室溫） | ----- | M尺寸1/2個（25g） |
| 無鹽奶油（回室溫） | ----- | 30g |
| 蛋液（刷表面用） | ----- | 適量 |

●使用烘培紙

■ 烹調法

- 1 調理盆中放入 **A** 混合，再加入 **B** 以木杓稍微攪拌後，加入奶油充分攪拌
- 2 大約形成團狀後取出用手揉麵約15分鐘
（揉至表面變光滑，可以拉出透光能看見後方手指的薄皮為止。）



餐包

■ 烹調法 續

- 3 另取別的調理盆薄塗沙拉油（份量外），放入表面光滑揉圓的麵團並包上保鮮膜。將調理盆放在方盤並放入下層
旋轉設定為 **烘烤** **無預熱** **35℃**
40～50分鐘 按下 **開始** 鍵，開始第1次發酵
（待麵團發酵至約2倍大小，用手指（沾有高筋麵粉）插看，插孔留下不恢復時表示第1次發酵完成。）



- 4 用手掌輕壓麵團排氣，以刮板等切成9等分（請勿用手扯斷麵團以免傷害麵團）

- 5 將分割的麵團表面光滑揉圓，為防止乾燥，蓋上保鮮膜醒麵約10分鐘

- 6 將麵團搓成圓錐形，再以桿麵棍桿細長
由較寬邊開始捲起，捲完的尾端確實貼緊



- 7 將捲完尾端朝下的麵團，間隔排列在鋪有烘培紙的方盤中，以噴霧器噴些水後放入下層
旋轉設定為 **烘烤** **無預熱** **40℃**
30～40分鐘 按下 **開始** 鍵，開始第2次發酵，待麵團發酵至約2倍大小，即可取出烤盤，完成發酵

- 8 旋轉設定為 **自動** **30** 按下 **開始** 鍵，開始預熱

預熱時間：約12分鐘

- 9 在7的麵團表面薄塗上蛋液

- 10 預熱結束後，將方盤放入下層，按下 **開始** 鍵

參考時間：約16分鐘

- 呈現美麗烤色即完成。
- 只想使背面的烤色再濃些時，請蓋上鋁箔紙烹調。

- 11 烹調後，取出放在網架上冷卻
●稍微冷卻後為避免乾燥，請放入塑膠袋裡。

手動烹調時

烘烤 200℃（有預熱）烤 15～17 分鐘

有關麵包、比薩的注意事項

- 請使用不需預備發酵的乾酵母粉。（生酵母無法使用。）
- 即使同樣地烘培，麵包的蓬鬆度和烤色也會因為室溫、材料比例或品質而有些許差異。
- 請正確量取材料。量材料時，建議使用數位式電子秤。



比薩（瑪格麗特）

31
比薩
自動

方盤
下層

■ 材料 直徑20cm 1片份

A	高筋麵粉	70g
	砂糖	1/2大匙
	鹽	1g
	乾酵母粉（不需預備發酵物）	1g
	水（約30℃）	3大匙
	橄欖油	1小匙
	比薩醬（市售品）	3大匙
	莫札瑞拉起司（切薄片，8片）	50g
	小蕃茄（去蒂，切圓片）	3個
	羅勒葉	5片

●使用烘培紙

■ 烹調法

- 調理盆中放入 A 混合，加水以木杓稍微攪拌後，加入橄欖油充分攪拌
- 大約形成團狀後取出用手揉麵約15分鐘（揉至表面變光滑，可以拉出透光能看見後方手指的薄皮為止。）
- 另取別的調理盆薄塗沙拉油（份量外），放入表面光滑揉圓的麵團並包上保鮮膜。將調理盆放在方盤並放入下層
旋轉設定為 **烘烤** **無預熱** **35℃** **40~50分鐘** 按下 **開始** 鍵，開始第1次發酵
（待麵團發酵至約2倍大小，用手指（沾有高筋麵粉）插看，插孔留下不恢復時表示第1次發酵完成。）
- 用手掌輕壓麵團排氣
- 將麵團表面光滑揉圓，為防止乾燥，蓋上保鮮膜醒麵約10分鐘



比薩（瑪格麗特）

■ 烹調法 續

- 旋轉設定為 **自動** **31** 按下 **開始** 鍵，開始預熱
預熱時間：約11分鐘
- 在烘培紙上將5的麵團以桿麵棍桿成直徑20cm的圓形，用叉子戳孔
- 連同烘培紙將7放在方盤上。塗上比薩醬後，將莫札瑞拉起司、小蕃茄排上
- 預熱結束後，將方盤放入下層，按下 **開始** 鍵
參考時間：約23分鐘
●呈現美麗烤色即完成。
●只想使背面的烤色再濃些時，請蓋上鋁箔紙烹調。
- 烹調後，放上羅勒葉

■ 手動烹調時

烘烤 **190℃（有預熱）** 烤 **22~23 分鐘**



草莓醬

微波
手動

調理盆

■ 材料 1回份

草莓（淨重）（去蒂，切2~4等分）	300g
砂糖	120g
A 檸檬汁	1大匙
沙拉油	2滴

■ 烹調法

- 附屬的調理盆中放入草莓並整體淋上 A。不包保鮮膜放在爐內中央
- 旋轉設定為 **微波** **600W** **15分鐘** 按下 **開始** 鍵，開始烹調
●請務必5分鐘後、10分鐘後取出進行攪拌。
●若介意雜泡請取除。
- 2結束後按下「取消」鍵。取出調理盆攪拌，不包保鮮膜放在爐內中央
- 旋轉設定為 **微波** **300W** **5分鐘** 按下 **開始** 鍵，開始烹調，待時間結束後，放置冷卻即可完成
●果醬冷卻後即會變黏稠，請勿加熱過度。



吐司

10
吐司(正反面)
自動

方盤
上層

冷凍吐司

11
冷凍吐司(正反面)
自動

方盤
上層

■ 材料

厚片吐司（1斤切6片）----- 1~4片

- 1~4片可以利用自動或手動烤土司。（參照下圖）
- 依吐司的種類、大小、厚度等，烤色會有不同。
- 油脂類或糖類較多的吐司、厚片吐司，烤色會較濃。
- 冷凍吐司請去除表面的霜之後，冷凍狀態下直接烤。
- 冷凍吐司依種類、大小、厚度、冷凍狀態，烤色會有不同。此外，也可能難以加熱至內部。
- 請勿烤已塗上奶油或果醬的吐司。

			參考烹調時間			
			1 片	2 片	3 片	4 片
吐 司	自動	10 吐 司（正反面）	約6分鐘		約6分30秒鐘	
	手動	燒 烤	加熱約3分30秒鐘～4分鐘後，翻面再烤約2分30秒鐘			
冷凍吐司	自動	11 冷凍吐司（正反面）	約6分鐘		約6分30秒鐘	
	手動	燒 烤	加熱約4分鐘～4分30秒鐘後，翻面再烤約2分鐘			
			排列方法			
						

■ 烹調法 <設定為吐司（正反面）「2片」時>

- 將吐司排列在方盤，並放入上層
（排列方法參照下圖）
- 旋轉設定為 **自動** [10-2片] 按下 **開始** 鍵，開始烹調
參考時間：參照下圖
 - 至翻面為止的參考時間約為3分30秒鐘~4分鐘
（冷凍吐司時約為4分鐘~4分30秒鐘）
（剩餘時間將於翻面後再次啟動時顯示。）
 - 料理調節可分3階段調整。（參照P.38）
請依吐司的種類、大小、厚度、喜好等，選擇料理調節。
- 當警示聲響起，顯示部的「翻面」閃爍時，立刻打開爐門取出方盤，迅速將吐司翻面後再放回上層，關上爐門
 - 處於高溫狀態，請注意避免燙傷。
 - 警示聲設為「OFF（關）」時，翻面警示聲不會響起。請在面板「翻面」閃爍時，進行翻面。
- 按下 **開始** 鍵，開始烹調
 - 再次啟動並顯示剩餘時間。



<敬請注意>

- 當「翻面」的警示聲響起，請立刻打開爐門，迅速將吐司翻面後再次啟動烹調。
- 最初的警示聲響起後，請於6分鐘以內翻面。若6分鐘以內未能再次啟動烹調，設定將被取消，返回初始畫面。
- 若設定被取消，請用手動燒烤邊觀察情況邊烹調。

其他烹調用途

去除豆腐水分

- 豆腐 ----- 1塊（300g）
- 使用餐巾紙
- 將1塊豆腐放在耐熱盤上，不包保鮮膜放在爐內中央
 - 旋轉設定為 **微波** [600W] [2分鐘~2分30秒鐘] 按下 **開始** 鍵，開始烹調
 - 烹調後靜置約5分鐘，以餐巾紙拭除表面的水分
- 依豆腐的種類、大小，烹調結果會有不同。請邊觀察情況邊烹調。

軟化冰淇淋

- 冰淇淋 ----- 200~500mL
- 取下冰淇淋（200~500mL）的蓋子（包含內蓋），放在爐內中央
 - 旋轉設定為 **自動** [5]（喜好溫度）[-5℃] 或 [-10℃]，按下 **開始** 鍵，開始烹調



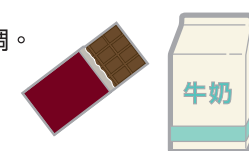
融化奶油

- 奶油（切1cm方塊）----- 40g
- 耐熱容器中放入奶油40g，包上保鮮膜放在爐內中央
 - 旋轉設定為 **微波** [500W] [40~50秒鐘] 按下 **開始** 鍵，開始烹調
- 請邊觀察情況邊烹調。



融化巧克力

- 巧克力 ----- 50g
牛奶 ----- 1大匙
- 耐熱容器中放入剝碎的巧克力50g，並加入牛奶1大匙。不包保鮮膜放在爐內中央
 - 旋轉設定為 **微波** [500W] [30~40秒鐘] 按下 **開始** 鍵，開始烹調
- 請邊觀察情況邊烹調。
- 3 烹調後攪拌



泡軟乾香菇

- 乾香菇 ----- 2~3朵
水 ----- 正好蓋過香菇的量
- 在耐熱容器中放入2~3朵乾香菇，並加水。（加至正好蓋過香菇）不包保鮮膜放在爐內中央
 - 旋轉設定為 **微波** [600W] [30~40秒鐘] 按下 **開始** 鍵，開始烹調
 - 烹調後靜置一段時間
- 依乾香菇的種類、大小，烹調結果會有不同。請邊觀察情況邊烹調。
 - 香菇蒂硬時，請靜置較長時間。
 - 泡香菇水可作為高湯使用。

烤日式年糕

- 市售日式年糕 ----- 4個（1個約50g）
- 使用烘培紙
- 在方盤鋪上烘培紙，將4個市售日式年糕如圖般排列，並放入上層
 - 旋轉設定為 **燒烤** [8~10分鐘] 按下 **開始** 鍵，開始烹調
 - 2 結束後按下「取消」鍵取出方盤，將日式年糕翻面並放入上層
旋轉設定為 **燒烤** [2~3分鐘] 按下 **開始** 鍵，開始烹調
- 依日式年糕的份量、種類、狀態，烹調結果會有不同。因若過度膨脹則容易烤焦，請務必邊觀察情況邊烹調。





警告



有油、食品屑、水分附著在爐內或放入爐內使用的附屬配件時，請勿就此進行加熱。
否則，會導致冒煙、著火。



請務必將電源插頭拔離電源插座，待本體充分冷卻後再進行。
否則，會導致燙傷、觸電、受傷。

- 請勿讓洗潔劑或食品屑進入爐內的孔洞或感知器等。(否則，會導致故障。)
- 附著在爐內的油、食品屑、水分等，在烹調後待爐內冷卻請務必擦拭。請保持爐門打開的狀態，讓蒸氣或熱氣散出並風乾。(否則，會導致冒煙、著火、生鏽。)

敬請注意

- 請勿使用下列物品。

- | | | |
|-----------------|--------|---------|
| ●廚房用中性洗潔劑以外的洗潔劑 | ●酒精 | ●噴霧式清潔劑 |
| ●稀釋液 | ●玻璃清潔劑 | ●熱水 |
| ●漂白劑 | ●烤箱清潔劑 | |
- (否則，會導致變色、變形、破裂、劣化、腐蝕。)

- | | |
|---------|---------------------|
| ●去污粉 | ●科技海綿(僅限方盤、調理盆可使用。) |
| ●尼龍刷 | ●研磨霜(僅限爐內底面可使用。) |
| ●刷子 | |
| ●金屬製的東西 | |
- (否則，會導致表面受損。)



- 使用化學抹布時，請勿大力搓刷或長時間放置。
(否則，會導致表面受損或引起化學變化。)
- 請勿使用烘碗機或洗碗機。(僅限調理盆可使用。)
(可能導致損傷、變形、變色。)

方盤、調理盆、接水盤

- ①以柔軟海綿沾稀釋的廚房用中性洗潔劑輕刷，去除髒污後以水沖洗

- 手拿方盤以傾斜的方式，排出縫隙中的水分。

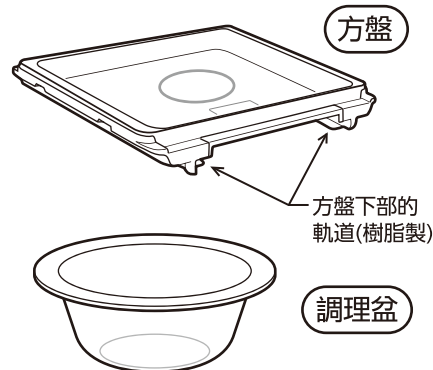
- ②最後用柔軟的乾抹布將水分擦乾

髒污難以去除時

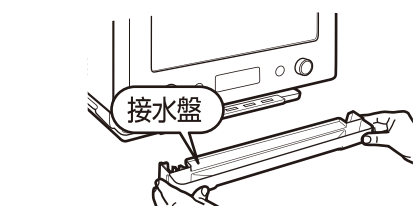
方盤、調理盆請使用科技海綿(不需洗潔劑的白色方形海綿)刷洗。
(不包括方盤下部的軌道。)

- 請勿以硬刷或先端尖銳物(叉子等)刷洗。
(否則，會導致損傷。)
- 請勿殘留髒污。(殘留髒污加熱會導致發生氣味。)

每次使用，請務必進行清理。



有髒污請立即清理。



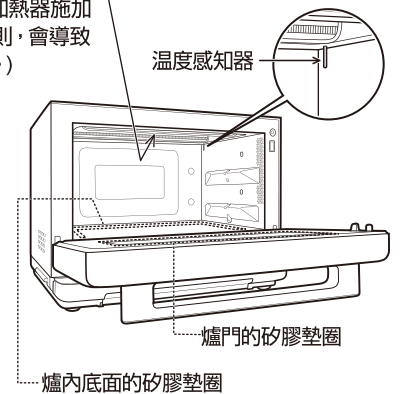
爐內、爐門

■爐內若殘留髒污就此加熱，髒污可能固定而無法取下。烹調後，待爐內冷卻請務必清理。

- ①使用擰乾的抹布確實擦拭。
- ②使用乾的軟布擦拭。

- 爐門、爐內底面的矽膠墊圈或爐內頂面有食品屑、水分等附著時，請使用確實擰乾的軟布輕輕擦拭。
- 請勿強力擦拭或刷洗爐內。
(否則，會導致爐內的塗層面和矽膠墊圈剝落。)

上加熱器(2支)
●請勿在上加熱器施力。
(否則，會導致玻璃破裂。)



髒污難以去除時

- ①以軟布沾稀釋的廚房用中性洗潔劑擦拭，並使用柔軟抹布，沾水並擰乾後擦除洗潔劑。
 - ②使用乾的軟布擦拭。
- 僅限爐內底面可以使用研磨霜。嚴重髒污時請用研磨霜去除髒污，並使用柔軟抹布，沾水並擰乾後擦除研磨霜。但請勿使用於矽膠墊圈和塗層面。
(否則，會導致損傷、剝落。)

- 請勿以硬刷或前端尖銳物(叉子等)刷洗。(否則，會導致損傷、破裂。)
- 請勿在爐內底面潑水、施加衝擊。(否則，會導致破裂、破損。)
- 請勿觸摸爐內的溫度感知器。感知器若受損則無法正確偵測溫度。
- 烹調後凝結的水滴，請待爐內冷卻後以乾的軟布擦拭。

■若介意爐內的氣味時，請進行空燒、脫臭。(→P.22) (無法去除所有種類的氣味。)

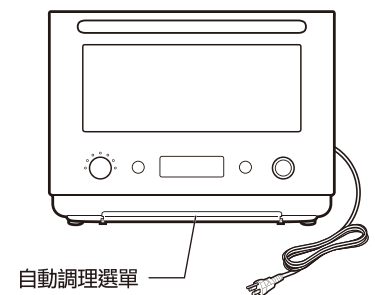
本體外側、自動調理選單、電源線

- ①使用軟布沾水並擰乾後擦拭乾淨。
- ②使用乾的軟布擦拭。

髒污難以去除時

- ①以軟布沾稀釋的廚房用中性洗潔劑擦拭，並使用柔軟抹布沾水並擰乾後擦除洗劑。
- ②使用乾的軟布擦拭。

- 附著的油、食品屑、水分請務必擦拭。
- 附著於進氣口、排氣口(→P.14、15)的雜物、灰塵，請時常以乾的軟布擦除。



電源插頭

使用乾的軟布擦拭灰塵。

無法順利烹調



現 象		需檢查項目
溫熱	不熱	●食品是否包在金屬容器、鋁箔紙等內？ ●是否用了陶器、玻璃、塑膠蓋子？ ●想再稍微加熱時，請使用手動微波600W調整時間追加加熱。 ●冷凍咖哩無法以自動功能順利加熱。請包上保鮮膜使用手動微波600W調整時間加熱。(→P.50) ●爐內高溫、長時間加熱、連續加熱、少量加熱等情況時，為保護電子零件可能降低輸出功率。若要追加加熱，請稍候再使用。
	冷凍白飯不熱	●是否使用「2 冷凍白飯溫熱」溫熱？ 「溫熱」無法順利溫熱。 ●加熱份量是否太多？請放入 300g 以下。 ●保鮮膜重疊的面朝上會無法順利溫熱。
	調味汁噴濺	●放入較深的耐熱容器，包上保鮮膜加熱。
	太燙	●請儘量使用廣口較淺而非窄口較深的容器。 (為了讓紅外線感知器發揮作用) ●加熱份量是否太少？請放入100g 以上。 ●是否取下蓋子加熱？ ●食品是否放置在爐內中央？
	飲料的上部和下部溫度不同	●杯數的設定、放置方法是否正確？ ●加熱份量是否太少？ ●加熱後請充分攪拌。「3 飲料／4 溫清酒」(→P.33)
解凍	冷凍部分殘留無法順利解凍	●食品厚度不均容易造成薄處煮熟、厚處殘留未解凍。解凍食品的厚度請調整為3cm 以下。 ●是否取下保鮮膜等的包裝？ ●食品是否放置在爐內中央？ ●依食品形狀和大小、冷凍狀態等，有可能無法順利解凍。 ●介意煮熟時請使用「料理調節・弱」，解凍不足時使用「料理調節・強」解凍。 ●未滿200g時請使用「料理調節・弱」，400～500g時請使用「料理調節・強」，生魚片請使用「半解凍」解凍。 ●同時一起解凍時，請將種類和大小調整為約相同。 ●未滿100g請使用手動微波150W邊觀察情況邊解凍。
	無法順利成功	●是否將蔬菜直接放置在爐內加熱，或使用陶器、玻璃、塑膠製的蓋子？ 蔬菜請放在耐熱平盤上，寬鬆包上保鮮膜加熱。 ●未滿100g請使用手動微波150W邊觀察情況邊加熱。 ●葉菜類請依種類和份量調整「料理調節」。(→P.35)
川燙蔬菜	川燙不均	●同時川燙的烹調物請切成約相同大小。「7 川燙葉菜類／8 川燙根莖類」(→P.34) ●馬鈴薯等蔬菜，加熱後請悶約5分鐘。另外，川燙2個以上時，請選擇大小略為相同的馬鈴薯。 ●加熱菠菜等時，請由上方下壓葉片，降低高度再蓋上保鮮膜。
	無法順利成功	●使否將食品放入調理盆？ →將方盤放入方盤架上層，裝有食品的調理盆插入方盤下部的軌道。 ●份量請放入100g。 ●請依蔬菜的種類調整「料理調節」。(→P.37)
川燙副食品	無法順利成功	●使否將食品放入調理盆？ →將方盤放入方盤架上層，裝有食品的調理盆插入方盤下部的軌道。 ●份量請放入100g。 ●請依蔬菜的種類調整「料理調節」。(→P.37)

現 象		需檢查項目
吐司・其他	烤色太淡、太濃	●「料理調節・弱」的烤色淡，「料理調節・強」的烤色濃。 ●烤色會依吐司的厚度、大小、種類、水分量、室溫、爐內溫度、翻面時間點等因素而變化。 ●烤色太淡時，請將想加烤的面朝上，以手動燒烤邊觀察狀況邊慢慢加烤。
西點	膨脹不佳	●蛋是否有充分打發？ →請打發至拿起打蛋器時，蛋液會緩慢流下如緞帶般堆疊，短期間內紋路不消失的狀態(濕性發泡)。
	蛋無法順利打發	●調理盆或打蛋器有油分或水分附著，會無法順利打發。
	局部殘留麵粉	●麵粉是否過篩才放入？ 過篩去除麵粉粒，可以使烤好後不易殘留麵粉。
	烤色太淡	●依材料和做法不同、蛋糕模型的種類，都可能使烤色變化。
空中微波	無法順利成功	●是否放入方盤和裝有食品的調理盆？ →將方盤放入方盤架上層，裝有食品的調理盆插入方盤下部的軌道。
微波燒烤	烤色太淡	●請使用燒烤追加時間，邊觀察情況邊加熱。
	食品不熱	●請使用微波追加時間，邊觀察情況邊加熱。
酥脆微波	食品不熱	●請使用微波追加時間，邊觀察情況邊加熱。
自動調理整體	無法順利成功	●料理調節應視食品狀態(大小、厚度、鮮度、蔬菜季節、肉／魚油脂的多寡、保存狀態等)而調整。 ●份量(重量)、切法等是否有遵照食譜？ ●方盤的位置(上層、下層)是否有錯誤？ ●食品在方盤上的放置方式是否有遵照食譜？ ●加熱不足時，請邊觀察情況邊追加加熱。
	想改變最後完成結果	●請變更料理調節(強、中、弱)。
烘烤加熱整體	烤色不均	●烤色會依室溫、形狀、分量、大小、初始溫度、電源電壓等因素而變化。請邊觀察情況邊加熱。 ●餅乾、奶油麵包等，如果麵團大小不一致，就容易烘烤不均勻。請注意麵團的大小應一致。此外，常開爐門會使爐內溫度下降，請盡量避免打開爐門。 ●有烘烤不均的現象時，請在加熱中途對調烤盤的前後位置。
	麵包烤不好、不會膨脹	●麵團有成功發酵嗎？(→參閱P.77「有關麵包、比薩的注意事項」) ●麵團是否整形成一樣大小？ 麵團大小不均，烤出來就會有差異。

認為故障時

●委託修理前，請檢查以下項目。

現 象	需檢查項目	
聲音相關（運轉聲、雜音等）	加熱中或加熱結束後有「嗡嗡」聲	●為了冷卻內部的電子零件而風扇轉動。 ●加熱結束後風扇也旋轉最長約30分鐘，並非故障。 →風扇旋轉中請勿拔下電源插頭。
	加熱中有「喀喳喳喳」聲、「吱吱」聲	●加熱中加熱器切換時可能發出開關的動作聲。
	烘烤、燒烤加熱時有「砰」「嘎」等摩擦聲	●爐內因熱膨脹或收縮時可能發出聲音。
	警示聲(提示音)不響	●是否消除提示音？ →請確認設定。(→P.22「提示音」)
動作不良（不運轉、途中停止、出現不明顯示等）	完全不運轉	●是否停電了？ ●電源插頭是否插牢？ ●配電盤的斷路器是否觸發動？
	電源插頭已插入電源插座卻也未出現顯示	●顯示部是否顯示「0」？ 顯示部未顯示「0」時，可能因自動關閉電源功能而切斷電源。 →請開閉爐門，確認出現「0」的顯示。 「自動關閉電源功能」(→P.15)
	顯示部顯示「D」無法加熱	●為展示模式(店面用)。 【解除方法】 ①按5次「取消」鍵 (發出「嗶嗶」聲響。) ②長按「取消」鍵 4 秒鐘 (「D」會消失。)
	以微波加熱溫熱食品時有時不夠熱	●爐內高溫、長時間加熱、連續加熱、少量加熱等情況時，為保護電子零件可能降低輸出功率。若要追加加熱，請稍候再使用
其他	烹調中出現火花	●使用微波的調理選單中是否使用了金屬類？ ●是否使用有金粉、銀粉的容器，或金屬籤、鋁箔紙？ ●爐內是否生鏽了？生鏽可能會造成火花冒出。 →「為防止冒煙、著火」(→P.9) ●爐內附著食品屑等髒污的狀態下進行烹調，可能會使微波集中於髒污處而產生火花。 請擦拭髒污。
	冒煙或有異味	●是否有進行空燒？第一次使用時或介意爐內氣味時，請進行「32 脫臭」。 →空燒、脫臭前請清理爐內。空燒、脫臭時請打開窗戶或用換氣扇等進行換氣。 ●爐內是否有油或食品屑等附著？若有附著可能冒煙或發出異味。 →待本體冷卻後擦拭油或食品屑等。 ●使用加熱器(烘烤、燒烤)加熱時，排氣口可能會冒出蒸氣或煙，並非故障。
	爐內或爐門有水滴附著	●由食品流出的水分可能變成水蒸氣，附著在爐內或爐門等。請在烹調結束後待本體冷卻擦拭。
	烹調中外洩蒸氣	●加熱中爐門、排氣口周圍可能會冒出蒸氣，並非故障。

出現此現象時

●出現下列顯示時，請確認內容後重新操作。

顯示	需檢查項目	處理方式
	爐內溫度高的時候顯示，發出提示音(嗶嗶、嗶嗶)。	●請打開爐門等待直至顯示消失，或按「取消」鍵後手動(微波、燒烤、烘烤)加熱。
	加熱後，爐內溫度高的時候會顯示。	●溫度下降後會熄滅。 本體和爐內仍熱，小心燙傷。
	爐門和本體之間是否有東西夾著或附著？ 爐門未確實關閉時會顯示。	●請清除爐門和本體之間夾著或附著的東西。 請確實關閉爐門並按「取消」鍵後再次使用。 反覆顯示時有可能是故障，請拔下電源插頭，請洽詢本公司服務中心，告知顯示內容。
其他  顯示號碼 (顯示2位數的數字。)	有可能是故障。	●按「取消」鍵則顯示消失。(也有不會消失的號碼) 反覆顯示時有可能是故障，請拔下電源插頭，請洽詢本公司服務中心，告知顯示內容。

●進行P.86～87記載的處理方式後仍無法改善時，請洽詢本公司服務中心，告知下列內容。

1. 故障狀況
2. 產品名稱 (烘烤微波爐)
3. 型號 (ES-SAF26)
4. 購買日期 (年月日)

關於零件更換、購買

- 右表為消耗品零件的名稱。損壞時，請更換新的零件（收費）。
- 更換時，請確認好產品的型號及零件名稱後，洽詢本公司服務中心購買。

零件名	零件號碼
方盤(陶瓷)	ESE04-BA
調理盆(耐熱玻璃)	EGL01-6B

緊急處理方法

- 發生異常狀況或異常聲音時，請洽詢本公司服務中心。
- 電源線與電源插頭異常發熱時，拔掉電源插頭，停止使用，請洽詢本公司服務中心。
- 電源線損壞時，停止使用，請洽詢本公司服務中心。
- 請勿自行拆解或修理，以防操作不當引起觸電或火災發生。

規格

型 號		ES-SAF26
額 定 電 壓 及 額 定 頻 率		交流 110V 60Hz
微 波	額定消耗電功率	1490W
	高頻率輸出功率	1000W※1・600W・500W・300W・150W相当
	微波振盪頻率	2450MHz
	溫度調整範圍	－10～90℃
燒 烤	額定消耗電功率	1025W
	加熱器輸出功率	1000W
烘 烤	額定消耗電功率	1300W
	加熱器輸出功率	1275W
	溫度調整範圍	發酵(30・35・40・45℃)・100～250℃※2
電 源 線 長 度		1.4m
外 形 尺 寸 (約mm)		寬490×深399×高370(深度包括爐門把手445)
內 部 尺 寸 (約mm)		寬378×深309×高200
重 量	本 體	約17.5kg
	方 盤	約1.7kg
	調 理 盆	約1.1kg
爐 內 總 容 量		26L

※1 以1000W連續運轉的時間最長3分鐘。之後自動切換為600W。
※2 以220～250℃運轉的時間約5分鐘。之後自動切換為210℃。
●全年消耗電量(kWh/年)是根據節能法的特定機器「電子微波爐」新測量法所計算之數值。
●實際上使用的全年消耗電量，會依周圍環境、使用次數、使用時間、食品份量等而改變。
●本產品在不同地區使用電源（110V）或工頻（60Hz）。

Memo

Lined area for writing on page 90.

Lined area for writing on page 91.