

JOY OF COOKING  
**svago**

svago 蒸烘烤變頻微波爐 | 嵌入式 |



**svago**

蒸烘烤 | 嵌入式 |  
變頻微波爐

廚房裡的神燈精靈  
實現所有料理心願



烘烤 | 發酵 · 蒸氣烹調 ·  
變頻微波 · 雙動力烤 ·  
單面燒烤 · 微波 + 蒸氣 ·  
蒸氣烘烤





---

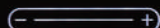
svago

蒸烘烤 | 嵌入式 |  
變頻微波爐

---

svago

0000



蒸氣烹調



烘烤/發酵



變頻微波



蒸氣烘烤



單面烘烤



雙動力烤



自動烹調



確定



暫停/取消



開始

## Preface

# 智慧料理， 讓食育更貼近生活

隨著健康議題興起，越來越多人選擇在家煮食，廚房的地位也隨之提升，擁有一款好操作好保養，又集結多種功能於一身的料理器材，絕對是所有煮婦煮夫內心最深處的理想。

忙碌的生活，現代人連煮食也要講求效率，svago 蒸烘烤變頻微波爐，這部稱職的廚房家電，可蒸可烤可微波，還可結合微波與蒸氣、烘烤與蒸氣、烘烤與微波等不同的功能，不僅提高了餐廚工作的效率，更針對不同的料理提出精準的自動烹調方式；免去了守在瓦斯爐旁顧爐的操煩，也解決為了吃到油炸口感而產生一大鍋油的窘境；最厲害的是，保留住食物原始的美味與營養素，讓家人吃到美味，更吃進健康。

不論是準備三餐、製作點心，加熱冷凍食品，或者簡單的復熱料理，各式各樣的料理需求，小白解凍、復熱，大到烹煮、調理，svago 蒸烘烤變頻微波爐都能滿足，簡單好操作的面板設計，44種自動烹調行程，讓料理食物，變成一件優雅又輕鬆的事。

這次我們特地替 svago 蒸烘烤變頻微波爐構思 40 道菜單，包括肉類主食、海鮮主食、麵飯主食、蔬菜湯品、烘焙麵包及家常點心，從基本的微波料理、烤箱料理、蒸料理，到麵包的發酵烘焙、家常點心的製作，只要按部就班，按鍵選擇功能，輕輕鬆鬆就能完成健康營養又美味的料理，讓煮食這件事，成為對全家人而言再自然而然也不過的一件事，更貼近你我的生活。

## content

### 02 序言——

智慧料理，讓食育更貼近生活

### 06 蒸烘烤變頻微波爐，廚房裡的最佳幫手

### 08 清潔保養有技巧

### 10 蒸烘烤變頻微波爐的適用器具

## 12 肉類主食，真澎湃

14 紅酒燉牛肉

16 義式切片牛排沙拉

18 義式惡魔烤全雞

20 烤香草雞排

22 獵人燉雞

24 紹興醉雞

26 美式烤肋排

28 日式炸豬排

30 廣式叉燒

32 薑汁燒肉

34 烤韓式豬五花

## 36 生猛海味，超豪華

38 泰式檸檬魚

40 馬賽魚湯

42 蒜蓉蒸蝦

44 紙包魚

46 英式炸魚薯條

## 48 麵飯主食，最豐盛

50 豉汁排骨煲仔飯

51 親子丼

52 橙柚煙燻鴨胸披薩

54 義大利肉醬麵

55 皮蛋瘦肉粥

56 蘿蔔糕

## 58 湯品蔬菜，好營養

60 南瓜濃湯

62 清燉牛肉湯

64 肉骨茶

66 三代同堂老蘿蔔雞湯

68 普羅旺斯燉菜

70 香烤溫沙拉

71 蛤蜊絲瓜

## 72 麵包烘焙，易上手

74 堅果葡萄乾歐包

76 鹽可頌

78 肉桂捲

80 法式吐司

## 82 家常點心，很簡單

84 抹茶紅豆戚風

86 巴斯克乳酪蛋糕

88 水果塔

90 司康 + 果醬

92 芝麻流沙包

94 蒸燒布丁

95 雪梨燉桃膠



## Function

# 蒸烘烤變頻微波爐， 廚房裡的最佳幫手

集蒸、燉、烤、微波多種功能於一身，  
只要明白各種功能的加熱原理，  
並懂得交替使用，甚至同時使用兩種功能，  
便能聰明料理，用最輕鬆的方式，  
烹調出保留最多食物原味，同時兼備色香味的美味料理。



變頻微波

微波作用使得水分子之間相撞產生大量摩擦熱，利用這樣的相撞，達到加熱、烹調的效果，優點是需要的烹調時間較短，可以較快速出菜。



單面燒烤

只利用上燒烤管加熱食物。可以使食物呈現烤色，適用於烤製較薄的肉片、禽肉、海鮮，烤吐司或者焗烤上色等也相當適合



烘烤 | 發酵

利用循環風扇加熱可烘烤、烘焙、發酵麵糰，發酵溫度為 40°C，烘烤功能則可設定 100°C ~ 230°C，需要注意的是，若使用雙層進行烘烤時，將烘烤盤置於下層滑軌，雙動力烤盤則置於上層滑軌。



雙動力烤

利用微波和上燒烤加熱，不用翻面即可達到雙面燒烤的效果，適用於肉類及海鮮類的烤製，由於使用到微波的功能，因此建議使用雙動力烤盤，不適用於金屬的容器。



蒸氣烹調

以蒸氣加熱，類似傳統蒸鍋的功能，可烹調蔬菜、魚、雞和白飯，充分保留了食物的水分，又能讓食材均勻受熱，三檔火力設置，分別適合烹調不同的食材。使用蒸氣烹調功能前，請在水箱裡加滿水。

### 綜合功能

#### 微波 + 蒸氣

利用微波與蒸氣加熱食物，既能利用微波的火力加熱食物，加上蒸氣，又能保留濕潤鬆軟口感，

#### 蒸氣烘烤

蒸氣和烘烤相結合的加熱方式，在烘烤的同時噴射蒸氣，可避免烘烤過乾的缺點，適合烤蛋糕、酥皮蛋塔、舒芙蕾。

#### 蒸氣追加

在變頻微波、單面燒烤、烘烤 | 發酵和雙動力烤過程中，追加蒸氣輔助，可在烹調中保有水分，使糕點更加蓬鬆柔軟、料理不乾柴。

## CLEANING

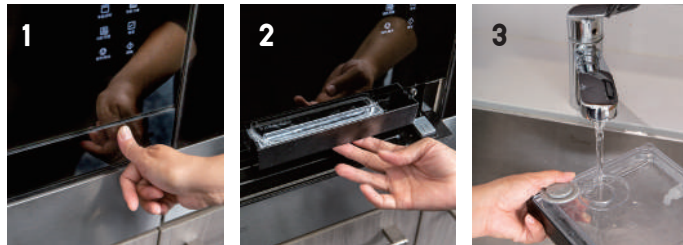
# 保養清潔有技巧

使用過蒸烘烤變頻微波爐之後，只需要簡單的擦拭，以及保養工作，就能維持乾爽清潔的料理環境，蒸烘烤變頻微波爐內建了幾個自動行程，讓保養工作變得更容易了。

### 水箱操作方式

使用蒸氣烹調、蒸氣烘烤、追加蒸氣等功能前，請先確認水箱裡面是否有水，才能正常使用蒸氣相關功能。

1. 以按壓方式，使水箱外蓋彈開。
2. 從把手處拉出水箱。
3. 打開水箱上方圓蓋，由此加入水。



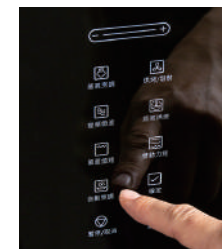
### 水箱清潔方式

建議每週清潔水箱一次，防止水垢聚積，影響蒸氣功能，並請勿使用洗碗機清洗水箱及水箱零件。

1. 打開給水蓋
2. 拆下水箱上蓋。
3. 拆下水箱前蓋，進行清洗。



### 利用自動行程清潔



使用內建的行程，可使清潔工作更加輕鬆簡單。

#### 爐腔除味 自動烹調 45

當爐腔有異味時，可使用【爐腔除味】，除去異味，請先取出爐內所有附件，並擦拭爐內髒污，按下【自動烹調】，滑動感應條或按【+/-】選擇 45 爐腔除味，按下開始鍵。需時約 20 分鐘。

#### 蒸氣加熱器清潔 自動烹調 46

使用蒸氣功能後，利用蒸氣加熱器清潔功能，可把管道中的水排到積水盤裡，按下【自動烹調】，滑動感應條或按【+/-】選擇 46 蒸氣加熱器清潔，按下開始鍵。在使用後請待爐腔完全冷卻後擦乾。

#### 檸檬酸清洗 自動烹調 47

此功能可清潔給水管路，將約 16g 檸檬酸完全溶解在 200ml 水裡，倒入水箱中，確認積水盤是空的，按下【自動烹調】，滑動感應條或按【+/-】選擇 47 檸檬酸清洗，按下開始鍵。結束後再以清水沖洗乾淨，清洗和沖洗用的水會排放到積水盤。

#### 爐腔清潔 自動烹調 48

爐腔油污過多時，可使用此功能清潔爐腔，先將水箱加滿水，按下【自動烹調】，滑動感應條或按【+/-】選擇 48 爐腔清潔，按下開始鍵。需時約 20 分鐘。結束後以濕布擦拭爐腔。



## 蒸烘烤變頻微波爐的 適用器具

由於微波的特性，在使用變頻微波功能時，不能選擇金屬材質的容器，而針對烘烤時的高溫，也必需選擇適合烘烤使用的器具，除了蒸烘烤變頻微波爐附件的容器之外，選擇進入蒸烘烤變頻微波爐的器具材質時，也要注意使用上的安全性。



### 產品附件

**1 雙動力烤盤**——適用於【單面燒烤】、【烘烤 | 發酵】、【雙動力烤】、【蒸氣烹調】、【微波 + 蒸氣】、【蒸氣烘烤】等功能，使用後一定要使用隔熱手套拿取，避免燙傷；雙動力烤盤上放置最大重量為 4kg。

**2 烘烤盤**——僅建議使用在【單面燒烤】、【烘烤 | 發酵】、【蒸氣烘烤】三個功能時，使用後烤盤的溫度會相當的高，一定要使用隔熱手套才能拿取；並請注意烤盤上放置最大重量為 4kg。

**3 蒸架**——僅建議使用在【蒸氣烹調】、【微波 300W+ 蒸氣】功能上，將蒸架置於玻璃盤上，食物可直接放在蒸架上。其他烹調模式請勿使用蒸架。

**4 玻璃盤**——除了【雙動力烤】之外，玻璃盤可使用於各種功能。烹調過後玻璃盤仍然很熱時，建議待其降溫冷卻之後再進行清洗，避免其爆裂或破碎；並請注意玻璃盤上放置最大重量為 4kg。

### 其他建議使用容器

**5 耐熱性玻璃容器**——耐熱性玻璃容器適合使用於微波、單面燒烤、蒸氣、微波 + 蒸氣等功能，使用前需留意其耐熱度，避免過熱。

**6/7 陶瓷、瓷器**——適用於單面燒烤、蒸氣、蒸氣烘烤及微波，有的烤皿及烤盤也是陶瓷燒製的，在使用烘烤功能前請先確認是否可耐烘烤高溫再使用，若使用於微波或燒烤功能時，請不要使用有彩圖、金銀裝飾的容器。

**8 金屬容器**——金屬容器不可使用於微波功能。可使用於單面燒烤、烘烤、蒸氣、蒸氣烘烤等功能，若把手是樹脂材質則不可使用。

meat ✦

# 肉類主食， 真澎湃



不論牛豬雞，烘烤、微波或者蒸煮，  
功能任選，可隨需要組合，  
將各式肉類烹調得恰到好處，  
輕鬆端出汁多味美，  
鮮嫩澎湃的肉食大餐。







# 紅酒燉牛肉



烘烤 | 發酵

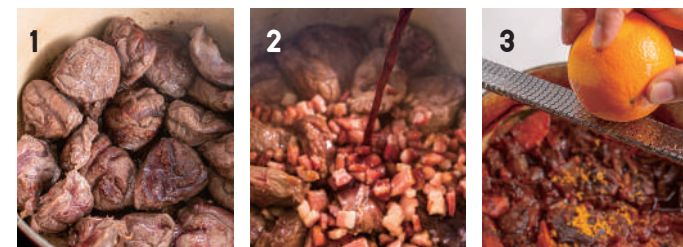


150°C

90mins  
要預熱

- 材料**
- 培根...150g
  - 牛肉塊...750g
  - 紅蘿蔔...1 根
  - 洋蔥...1 顆
  - 大蒜...2 瓣
  - 柳橙...1 顆
  - 橄欖油...1 大匙
  - 紅酒...350ml
  - 水...適量
  - 罐頭番茄丁...200ml
  - 濃縮番茄糊...1 大匙
  - 月桂葉...1 葉
  - 黑胡椒粒...1 小匙
  - 鹽與黑胡椒...適量

1. 培根切丁，牛肉切大塊，紅蘿蔔、洋蔥切大塊，大蒜切末。
2. 鑄鐵鍋加橄欖油 1 大匙，將培根炒至金黃色，取出備用。
3. 原鍋加入牛肉將表面煎至金黃（圖 1）。
4. 將培根加回鍋中，倒紅酒，煮至酒精揮發沒有酒味，再加水蓋過肉，煮至滾，撈去表面浮沫（圖 2）。
5. 加入紅蘿蔔、洋蔥、番茄丁、番茄糊、蒜末，月桂葉、黑胡椒粒，蓋鍋，設定【烘烤 | 發酵】150°C，按下開始鍵，顯示預熱完成後，以【烘烤 | 發酵】功能，150°C 烘烤 90 分鐘。
6. 取出加鹽及黑胡椒，刨入柳橙皮屑，擠入柳橙汁（圖 3）。



## TIPS

- 紅酒要選擇不甜的才適合；牛肉可選擇牛腱或牛腩。
- 加入紅酒之後要煮酒精完全揮發至沒有酒味再加水煮，才會好吃。
- 若鑄鐵鍋的鍋蓋手把為不可入烤箱的材質，請拆掉後以鋁箔紙塞住洞口後再入烤箱。



# 義式切片牛排沙拉



雙動力烤



10mins

- |            |              |            |
|------------|--------------|------------|
| <b>材料</b>  | • 牛排…300g    | • 黑胡椒…適量   |
|            | • 鹽…適量       |            |
| <b>醃料</b>  | • 義式綜合香料…1大匙 | • 橄欖油…30ml |
|            | • 大蒜…1瓣切碎    |            |
| <b>配菜</b>  | • 生菜…適量      | • 小番茄…6顆   |
| <b>油醋醬</b> | • 巴沙米可醋…25ml | • 鹽…適量     |
|            | • 橄欖油…50ml   | • 黑胡椒…適量   |

1. 牛排以醃料醃漬，蓋保鮮膜放冷藏醃 1 小時。
2. 生菜洗淨，以手撕開，小番茄切對半。
3. 油醋醬所有材料混合調勻。
4. 將牛排表面的香草擦乾淨，撒上適量的鹽及黑胡椒。
5. 入爐，以【雙動力烤】功能烤 10 分鐘。
6. 烤好靜置 10 分鐘切片，鋪在生菜及小番茄上，淋油醋醬。



## TIPS

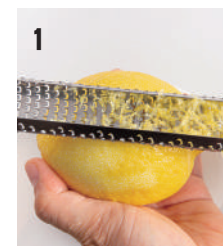
- 雙動力功能烤10分鐘約為五分熟，若喜歡再熟一點，可酌量增加時間。
- 將肉表面的香草擦乾淨，可以避免燒焦影響外觀及口味。
- 以手撕生菜，不規則的切面會讓醬汁更容易附著。橄欖油醃肉，可軟化肉質。



# 義式惡魔烤全雞

- 材料**
- 檸檬…1 顆
  - 新鮮鼠尾草…2 葉
  - 新鮮迷迭香…1 枝
  - 大蒜…2 瓣
  - 橄欖油…50ml
  - 辣椒粉…2 小匙
  - 鹽…適量
  - 全雞…一隻約 1.8 公斤

1. 檸檬皮削屑、果肉榨汁。
2. 鼠尾草、迷迭香、大蒜切碎。
3. 將橄欖油、檸檬汁、檸檬皮屑、鼠尾草碎、迷迭香碎、大蒜碎、辣椒粉、鹽拌勻，均勻塗在雞身上，放入冰箱醃 1 小時。
4. 設定蒸氣烘烤 200°C，按下開始鍵，顯示預熱完成後，將雞放入蒸烘烤變頻微波爐第三層，以【蒸氣烘烤】200°C，烤 50 分鐘。



## TIPS

- 以蒸氣烘烤功能烤雞，在烘烤的同時施加蒸氣，可使雞肉表皮脆而不乾，汁多味美。
- 可依個人喜好及對辣的接受度調整辣椒粉多寡。



蒸氣烘烤



200°C



50mins  
要預熱



# 烤香草雞排



雙動力烤



10mins

- 材料**
- 雞胸肉...1 副
  - 牛奶...100ml
  - 麵包粉...50g
  - 巴西利...1 束
  - 大蒜...1 瓣
  - 帕瑪森起司粉...2 大匙
  - 鹽...適量
  - 黑胡椒...適量
  - 橄欖油...適量

- 雞胸肉稍微修整成平均厚度的大小，泡在牛奶裡放冷藏 1 小時。
- 將麵包粉、巴西利、大蒜以食物處理機打碎，加起司粉及鹽、黑胡椒、橄欖油拌均勻。
- 取出雞肉，表面沾上做法 2。
- 將雞塊鋪在雙動力烤盤上，放入蒸烘烤變頻微波爐第一層，以【雙動力烤】功能烤 10 分鐘。



## TIPS

- 也可以吐司取代麵包粉，與香草、大蒜一起以食物處理機打碎使用。



# 獵人燉雞

- 材料**
- 大雞腿…2 支
  - 培根…50g
  - 洋蔥…1/4 顆
  - 平葉巴西利…1 根
  - 特級橄欖油…適量
  - 白酒…100ml
  - 蕃茄泥…200g
  - 迷迭香…1 枝
  - 月桂葉…1 片
  - 百里香…1 枝
  - 去核黑或綠橄欖…12 顆
  - 水…100ml
  - 鹽、黑胡椒…適量

1. 雞肉切大塊，撒鹽及黑胡椒靜置 10 分鐘，培根切小丁。
2. 洋蔥切碎、巴西利去莖取葉子切碎。
3. 鑄鐵鍋加橄欖油，放入雞塊兩面煎至金黃色，取出備用。
4. 原鍋加入洋蔥及培根小火炒約 5 分鐘至培根呈金黃色，加入雞塊，白酒倒入鍋中煮沸至酒精揮發。
5. 加入蕃茄泥、月桂葉、百里香、橄欖及水，加鹽及黑胡椒調味。
6. 設定【烘烤 | 發酵】180°C，按開始鍵，顯示預熱完成後，鍋子加蓋入爐，烤 30 分鐘後，掀蓋續烤 10 分鐘。



## TIPS

- 煎雞肉時將雞皮朝下先煎，才能煎出漂亮的金黃色。
- 倒入白酒之後要煮沸至酒精揮發再加入其他材料，才會好吃。
- 前30分鐘加蓋是為了烤熟雞肉，後10分鐘掀蓋則能烤出漂亮的色澤。



烘烤 | 發酵



180°C



40mins  
要預熱



# 紹興醉雞

- 材料** · 去骨仿仔雞大雞腿…1支
- 醃料** · 蒜泥…1小匙 · 鹽…1小匙  
· 薑泥…1小匙 · 米酒…2大匙
- 泡汁** · 蒸好的雞汁加水…100ml · 枸杞…1大匙  
· 鹽…2小匙 · 紹興酒…100ml  
· 當歸…1片

1. 大雞腿以醃料醃，冷藏隔夜。
2. 將雞腿肉捲起，以鋁箔紙包緊。
3. 將雞肉捲放在容器裡，以【蒸氣烹調 1】蒸 40 分鐘（30 分鐘後補水箱水，再蒸 10 分鐘）。
4. 取出整個泡冰水降溫後，打開鋁箔，取出雞肉及雞汁。
5. 製作泡汁：雞汁及水與鹽加熱至鹽融化後熄火，放入當歸及枸杞，泡至降溫，加入紹興酒。
6. 雞肉與泡汁放入夾鍊袋，冷藏醃泡至隔天，取出切片盛盤。



## TIPS

- 蒸肉時以容器盛裝，若雞汁漏出則可直接取容器內的雞汁製作泡汁。
- 若不希望雞汁漏出，可以雙層鋁箔紙包捲。



# 美式烤肋排



- 材料**
- 豬肋排 1 排...約 900g
- 醃料**
- 辣椒粉...1/2 小匙
  - 乾奧勒崗...1 小匙
  - 大蒜...1 瓣
  - 洋蔥...1/4 顆
  - 二砂糖...1 大匙
  - 醬油...2 大匙
  - 蜂蜜...1 大匙
  - 番茄醬...2 大匙
  - 第戎芥末醬...1 大匙
  - 蘋果醋...1 大匙
  - 鹽...適量
  - 黑胡椒...適量

1. 將所有醃料的材料放入食物處理機，攪打成糊狀。
2. 豬肋排以醃料醃，密封放冰箱冷藏隔夜。
3. 將醃好的豬肋排置於烤盤，放入蒸烘烤變頻微波爐，以【蒸氣烹調 1】蒸 30 分鐘。
4. 接著以【烘烤 | 發酵】功能 / 200°C 烤 60 分鐘。



## TIPS

- 依肋排尺寸大小及個人喜好，可增加蒸氣烹調時間，將肉蒸熟後再利用烘烤功能將外皮烘烤至酥脆。



# 日式炸豬排



雙動力烤



10mins

- 材料**
- 豬里肌肉排…2片
  - 鹽…適量
  - 黑胡椒粉…適量
  - 麵粉…適量
  - 蛋液…1顆
  - 麵包粉…適量
  - 炸豬排醬…適量
  - 油…適量

- 盤飾**
- 高麗菜絲+生菜葉+黃檸檬片+小番茄

1. 里肌排斷筋，用刀背將肉表面敲一敲，兩面拍上鹽及黑胡椒粉。
2. 肉先沾一層麵粉、抖掉多餘的麵粉，裹上蛋液，再沾麵包粉，輕輕壓一下，抖掉多餘的麵包粉。
3. 置於雙動力烤盤，表面噴上一層油。
4. 放入蒸烘烤變頻微波爐中層滑軌，以【雙動力烤】烤 10 分鐘。
5. 高麗菜洗淨切絲，取出烤豬排，切塊與盤飾擺盤即完成。



## TIPS

- 雙動力烤是同時以微波及烘烤方式加熱，因此僅能使用雙動力烤盤。
- 將里肌肉旁的筋切斷，料理時較不易因為筋收縮而導致肉排變形。
- 里肌肉纖維較為緊密，先以刀背將肉質敲鬆，肉排口感會較軟嫩。

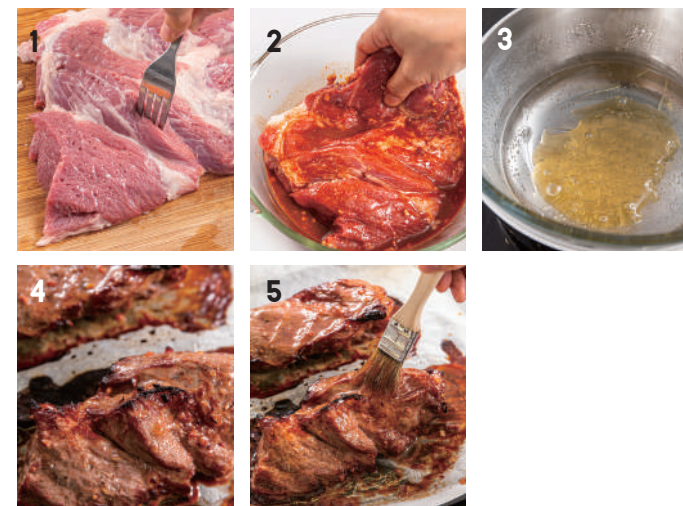




# 廣式叉燒

- 材料**
- 梅花肉片厚 2cm...600g
  - 麥芽糖...50g
- 醃料**
- 醬油...2 大匙
  - 蒜泥...1 小匙
  - 糖...2 小匙
  - 五香粉...1/4 小匙
  - 紅麴腐乳 1/2 塊或豆腐乳 1/2 塊 + 紅麴醬 1 大匙
  - 米酒...1 大匙

1. 以叉子在梅花肉表面叉洞。
2. 所有醃料拌勻，加入梅花肉抓揉均勻，醃 4 小時以上或隔夜。
3. 麥芽糖隔水加熱融化。
4. 選擇【蒸氣烘烤】，預熱完成後，將肉放入蒸烘烤變頻微波爐，以【蒸氣烘烤】200°C 烤 30 分鐘，至肉邊緣微焦。
5. 取出單面刷上麥芽糖，以【烘烤 | 發酵】180°C 烤 5 分鐘，取出翻面再刷一次麥芽糖，以【烘烤 | 發酵】180°C 烤 5 分鐘，靜置 5 分鐘再切。



## TIPS

- 由於先使用【蒸氣烘烤】功能，再使用【烘烤 | 發酵】功能，因此步驟5不需要預熱烤箱。
- 梅花肉選擇梅花頭的部位，肉質較嫩。



蒸氣烘烤



200°C



30mins  
要預熱



烘烤 | 發酵



180°C



5+5mins



# 薑汁燒肉

- 材料** · 豬里肌薄片…200g · 洋蔥…1/4 顆
- A 料** · 薑汁…1 小匙 · 酒…2 小匙
- B 料** · 酒…1/2 大匙 · 味醂…1/2 大匙  
· 糖…1/2 大匙 · 薑泥…1/2 大匙  
· 醬油…1 大匙 · 芝麻油…1 小匙
- 盤飾** · 高麗菜絲+小黃瓜片+小番茄

1. 里肌肉片拍一下後切 1 口大小，加入 A 料醃 5 分鐘左右。
2. 洋蔥切絲，鋪於容器底。
3. 鋪上肉，以【變頻微波】功能 1000W 微波 2 分鐘，淋上 B 料後拌勻。
4. 再一次以【變頻微波】功能 1000W 微波 1 分鐘。



## TIPS

- 薑汁建議使用老薑，較夠味。
- 微波時需要以保鮮膜蓋住，但不要整個密合，需要留一些縫透氣。

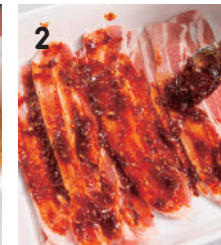


# 烤韓式豬五花



- 材料** · 五花烤肉片…250g
- 醃料** · 韓式辣椒醬…2 小匙 · 蒜泥…1/2 小匙  
· 韓國辣椒粉…1/2 大匙 · 米酒…1/2 大匙  
· 醬油…2 小匙 · 黑胡椒粉…適量  
· 糖 1…大匙
- 配菜** · 生菜+韓國芝麻葉

1. 所有醃料材料攪拌均勻。
2. 以醃料醃肉 30 分鐘。
3. 將肉平鋪在雙動力烤盤上。
4. 放入蒸烘烤變頻微波爐最上層，以【單面燒烤 1】／烤 5 分鐘，
5. 取出將肉翻面後，再以【單面燒烤 1】／烤 5 分鐘。



• 醃肉時要注意所有的肉都要均勻塗上醃料，入味才好吃。

seafood

# 生猛海味， 超豪華



蒸烘烤變頻微波爐的多樣化功能，  
能夠用各種方式烹調出鮮美海味，  
更可以保留最新鮮最原始的甘美原味，  
讓生猛海鮮味，  
帶來最迷人的豪華饗宴。



# 泰式檸檬魚

- 材料**
- 香菜...1 束
  - 大蒜...3 大瓣
  - 辣椒...1 根
  - 檸檬...2 顆
  - 椰子糖或砂糖 1 大匙
  - 魚露...2 大匙
  - 鱸魚...1 尾
  - 米酒...適量
  - 鹽...適量

1. 香菜取葉做裝飾，莖切碎，大蒜切末，辣椒切碎。
2. 檸檬 1 顆切片，另一顆擠汁約兩大匙。
3. 調醬汁：將檸檬汁與椰子糖拌至糖融化，再加上魚露、香菜莖、蒜末及辣椒拌勻備用。
4. 鱸魚表面斜畫兩刀，淋上米酒及鹽醃 10 分鐘擦乾，盛入盤中，按【自動烹調】鍵，選擇【15 蒸魚→600g】蒸煮。
5. 取出後將湯汁倒掉，鋪上檸檬片，淋醬汁、撒香菜葉。



## TIPS

- 魚蒸好之後的湯汁一定要倒掉再淋上醬汁，才會香而不臭。





單面燒烤



5+3mins



變頻微波  
600W



5mins



變頻微波  
1000W



7mins



變頻微波  
800W



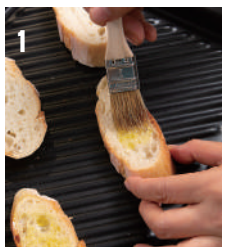
5mins

# 馬賽魚湯

## 材料

- 長棍麵包片…5 片
- 白色魚肉…300g
- 大蝦…4 隻
- 大蒜…2 瓣
- 洋蔥…1/4 顆
- 紅蘿蔔…1/4 顆
- 西洋芹…1 根
- 番紅花…1 小撮
- 橄欖油…2 大匙
- 罐頭番茄泥…200ml
- 水…300ml
- 蛤蜊…8 顆
- 扇貝…4 顆
- 淡菜…8 顆
- 白酒…50ml
- 巴西利…1 束

1. 將麵包片雙面塗上適量的橄欖油，烤盤置於烤箱的最上層，以【單面燒烤】功能烤 5 分鐘，翻面再烤 3 分鐘（圖 1）。
2. 魚肉切塊、蝦去腸泥，大蒜、洋蔥、紅蘿蔔、西洋芹切碎，番紅花泡 150ml 熱水 10 分鐘。
3. 容器中放入大蒜、洋蔥、紅蘿蔔、西洋芹及橄欖油，稍稍攪拌後，以【變頻微波】600W 微波 5 分鐘（圖 2）。
4. 取出倒入番茄泥、150ml 水、番紅花水拌勻，蓋鍋，以【變頻微波】1000W 微波 7 分鐘。
5. 放入海鮮食材、白酒，蓋鍋以【變頻微波】800W 微波 5 分鐘。
6. 盛盤，撒上切碎的巴西利，搭配麵包片（圖 3）。



## TIPS

- 白色魚肉可選擇鯛魚、鱸魚、鯉魚等魚刺較少的魚。



# 蒜蓉蒸蝦

- 材料**
- 蒜末…50g
  - 魚露…1 小匙
  - 醬油…1/2 小匙
  - 糖…1/2 小匙
  - 香油…1 小匙
  - 植物油…50ml
  - 蝦…6 隻
  - 豆腐…1 塊
  - 蔥…1 枝切蔥花

1. 蒜末加上魚露、醬油、糖、香油拌勻。
2. 植物油燒熱後淋到做法 1 上，拌均勻，完成蒜蓉醬。
3. 將蝦子開背，去腸泥；豆腐切成塊，約 1cm 厚度。
4. 盤子依序鋪上豆腐、蝦子，將蒜蓉醬填入蝦背內。
5. 放入蒸烘烤變頻微波爐，以【蒸氣烹調 2】蒸 10 分鐘。
6. 撒上蔥花。



## TIPS

- 蝦子開背可使用料理剪刀剪開，快速又便利。



# 紙包魚

- 材料**
- 大蒜...1瓣
  - 平葉巴西利...適量
  - 小番茄...3顆
  - 鯷魚...1尾
  - 白魚肉排...1片約 200g
  - 鹽...適量
  - 胡椒...適量
  - 酸豆...1小匙
  - 黑橄欖或綠橄欖...2顆
  - 白酒...1大匙
  - 特級橄欖油...適量

1. 大蒜去皮切碎、巴西利切碎，小番茄切對半，鯷魚切碎。
2. 魚肉鋪至大張烘焙紙上，撒鹽及胡椒，鋪上大蒜、鯷魚碎、小番茄、酸豆、黑橄欖，淋白酒及橄欖油，將烘焙紙捲起來。
3. 設定【烘烤 | 發酵】180°C，按下開始鍵，顯示預熱完成後，以【烘烤 | 發酵】180°C烤 30分鐘。
4. 取出拆開烘焙紙，盛盤，撒上巴西利。



## TIPS

- 用烘焙紙包住魚，可以保留魚肉的鮮嫩多汁，更避免烤乾了影響口感。







雙動力烤

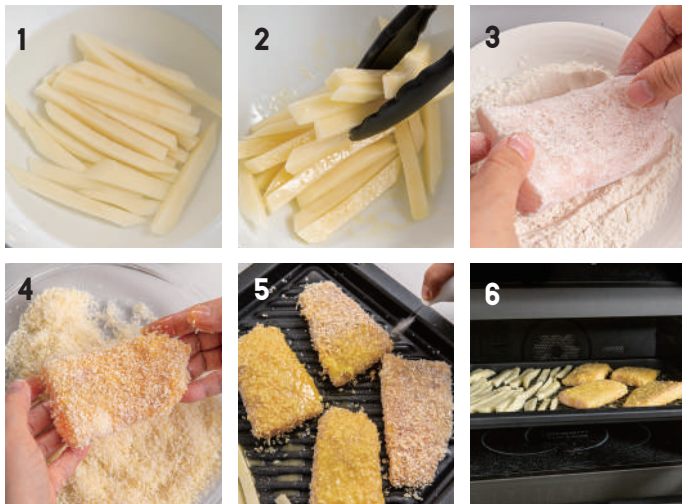


10~12mins

# 英式炸魚薯條

- 薯條**
- 馬鈴薯...1 顆
  - 橄欖油...1 大匙
  - 鹽...適量
- 炸魚**
- 細麵包粉...50g
  - 起司粉...2 大匙
  - 白色魚排...300g
  - 鹽...適量
  - 塔塔醬...適量
  - 黑胡椒...適量
  - 麵粉...適量
  - 蛋...1 顆

- 馬鈴薯削皮，切成 1cm 長條，泡水 30 分鐘。
- 取出拍乾，淋上橄欖油及鹽拌一拌，鋪至烤盤上。
- 將細麵包粉加上起司粉拌均勻，將魚擦乾，拍上鹽及黑胡椒，表面沾上一層麵粉。
- 拍掉多餘的麵粉，裹蛋液，沾上一層起司麵包粉。
- 放至雙動力烤盤上，表面噴上一層油。
- 以【雙動力烤】功能烤 10 ~ 12 分鐘，取出搭配塔塔醬食用。



## TIPS

- 馬鈴薯的水分要盡量擦乾，才能烤出香脆口感。



rice & noodle ✦

# 麵飯主食， 最豐盛



麵與米食，是飲食中不可或缺的能量來源。以蒸氣功能慢慢蒸透、利用變頻微波高功率開煮，或是組合微波、蒸煮與烘烤功能，就能輕鬆完成色香味俱全，讓人垂涎的麵飯主食。





蒸氣烹調 1



40mins



烘烤 | 發酵



180°C



30mins



## 豉汁排骨煲仔飯

- 材料**
- 排骨...250g 切小塊
  - 泰國香米或白米...1 杯
  - 青江菜...2 束
- 醃料**
- 豆豉...1 大匙切碎
  - 醬油...2 小匙
  - 辣椒...1/2 根切碎
  - 蒜末...2 小匙
  - 米酒...1 小匙
  - 太白粉...1 小匙

- 醃料除太白粉以外全部拌勻，排骨醃 1 小時。
- 白米洗淨，泡 30 分鐘後瀝乾，白米加熱水 1 杯，泰國香米則加 1.2 杯，放入容器中，以【蒸氣烹調 1】蒸 40 分鐘（30 分鐘後補水箱水，再蒸 10 分鐘）。
- 太白粉加入醃好的排骨內抓一抓，鋪在飯上，加蓋，以【烘烤 | 發酵】180°C 烤 30 分鐘，鋪上燙好的青江菜。

### TIPS

- 先以蒸氣烹調將米煮到七分熟的程度，再鋪上醃好的排骨，以加蓋的方式烘烤，將肉與飯一起燜熟。醃料裡的豆豉要切一切，剁碎後醃肉會較易入味。



## 親子丼

- 材料**
- 去皮雞腿排...250g
  - 洋蔥...1/2 顆
  - 蛋...2 顆
  - 高湯...50ml
  - 砂糖...1 小匙
  - 味醂...2 大匙
  - 醬油...1.5 大匙
  - 飯...2 碗
  - 蔥末...適量

- 雞腿肉切一口大小，洋蔥切絲，蛋打散。
- 取耐熱容器，放入雞肉、洋蔥，高湯、糖、味醂、醬油拌均勻。
- 蓋保鮮膜，放入蒸烘烤變頻微波爐，以【變頻微波】1000W 微波 5 分鐘。
- 倒入蛋液，以【變頻微波】600W 微波 2 分鐘，悶 1 分鐘。
- 鋪到飯上，撒上切細的蔥。

### TIPS

- 步驟3蓋保鮮膜時切勿密閉，要留一些縫透氣。
- 由於蛋比雞肉易熟，因此先微波雞肉，再倒入蛋液微波，避免蛋過熟。



變頻微波 1000W



5mins



變頻微波 600W



2mins



# 橙柚煙燻鴨胸披薩

- |           |               |              |
|-----------|---------------|--------------|
| <b>麵團</b> | • 高筋麵粉...125g | • 糖...1 小匙   |
|           | • 低筋麵粉...125g | • 水...130ml  |
|           | • 鹽...5g      | • 橄欖油...2 湯匙 |
|           | • 速融酵母...3g   | • 披薩起司...1 杯 |
| <b>鋪料</b> | • 燻鴨胸...1 副   | • 小番茄...5 顆  |
|           | • 花椰菜...1/4 顆 | • 柳橙...1 顆   |

1. 麵粉過篩，中間挖洞，鹽放邊緣，凹洞放速融酵母、糖及水。
2. 取叉子先從中央拌勻後，加入橄欖油拌勻，接著慢慢加入周圍麵粉，等全部混合差不多後，改以手揉成團，接著在工作檯繼續揉約 10 分鐘至表面光滑有彈性。
3. 大盆刷一點油，放入揉好的麵團，蓋上保鮮膜，放入蒸烘烤變頻微波爐，以【烘烤 | 發酵】40°C，發酵 40 分鐘至兩倍大。
4. 設定【烘烤 | 發酵】230°C，按下開始鍵開始預熱。燻鴨胸切片、花椰菜切小朵燙一下，小番茄切對半，柳橙去皮切瓣。
5. 將麵皮桿開，鋪上披薩起司、鴨胸、花椰菜、小番茄。
6. 以【烘烤 | 發酵】230°C 烤 15 分鐘，取出鋪上柳橙瓣。



## TIPS

- 麵團長至兩倍大時，以手指沾一點麵粉戳一個洞，若不會回縮表示已成功發酵。



烘烤 | 發酵



40°C



40mins



烘烤 | 發酵



230°C



15mins  
要預熱



## 義大利肉醬麵

- 材料**
- 煮好的義大利麵 160g
  - 洋蔥...25g
  - 紅蘿蔔...25g
  - 西洋芹...25g
  - 橄欖油...1 大匙
  - 牛絞肉...200g
  - 牛奶...25ml
  - 起司粉...適量
- 材料 A**
- 罐頭蕃茄泥...250ml
  - 紅酒...25ml
  - 鹽...適量
  - 黑胡椒...適量

1. 洋蔥、紅蘿蔔及西洋芹切碎，放入耐熱容器，加入橄欖油。
2. 加入牛絞肉拌鬆開，以【變頻微波】600W 微波 4 分鐘。
3. 加入材料 A 拌勻，以【變頻微波】600W 微波 5 分鐘。
4. 加入牛奶拌勻，以【變頻微波】600W 微波 1 分鐘，鋪到煮好的義大利麵上，撒上起司粉。

## 皮蛋瘦肉粥

- 材料**
- 米...0.5 杯
  - 瘦豬肉...100g
  - 米酒...少許
  - 皮蛋...1 顆
  - 蔥花...1 枝
  - 嫩薑...適量
  - 水...5 杯
  - 鹽、香油...少許

1. 米洗淨瀝乾，放入冷凍庫冰 30 分鐘。
2. 瘦肉切細條，以少許米酒醃一下。皮蛋切小塊，蔥切蔥花，薑切薑絲。
3. 可微波容器中加入米及水 5 杯，加入肉、皮蛋、薑絲。
4. 放入蒸烘烤變頻微波爐，按【自動烹調】鍵，選擇【22 粥 → 200g】加熱，煮好後加鹽、少許香油，撒上蔥花。





# 蘿蔔糕

- 材料**
- 白蘿蔔…250g
  - 在來米粉…200g
  - 水…600ml
  - 紅蔥頭切碎…2 大匙
  - 蝦米…2 大匙
  - 乾香菇…2 大朵
  - 鹽…約 1 小匙
  - 白胡椒…1/2 小匙
  - 油…1 大匙

1. 紅蔥頭切碎，香菇泡水至軟切小丁，蝦米泡水 10 分鐘後瀝乾。
2. 蘿蔔削皮、刨絲。
3. 將在來米粉加上 250ml 的水拌勻成米漿。
4. 平底鍋熱油，將紅蔥頭炒至淺黃色後，加入蝦米及香菇續炒至香，加入蘿蔔絲續炒至軟，加鹽、白胡椒粉調味，再加 350ml 的水煮滾。
5. 倒入米漿翻拌成糊狀。
6. 倒入模型壓平，放入蒸烘變頻微波爐，以【蒸氣烹調 1】蒸 40 分鐘（30 分鐘後補水箱水，再蒸 10 分鐘），放至全涼。



## TIPS

- 步驟5倒入米漿後，要翻炒到米漿呈現有點凝結的糊狀，才能入模型。
- 剛蒸好的蘿蔔糕很軟，建議放至全涼，冰冰箱至硬較好分切，再煎。

SOUP & vegetable

# 湯品蔬菜， 好營養

湯品蔬菜，在餐桌上是錦上添花，  
更是健康飲食的重心之所在；  
自動烹調，煲湯、慢燉出暖在心的美好滋味，  
而烘烤與微波，都能迅速烹調蔬食，  
保留最多的營養與最原始的美味。





烘烤 | 發酵



200°C



30mins  
要預熱

# 南瓜濃湯

- 材料**
- 南瓜…500g
  - 洋蔥…80g
  - 大蒜…1瓣
  - 紅椒粉…1/2小匙
  - 鹽、黑胡椒粉…適量
  - 橄欖油…1大匙
  - 雞高湯…500ml
  - 牛奶…200ml
  - 鮮奶油…50ml

1. 南瓜去皮切塊，洋蔥切碎，大蒜切碎。
2. 設定【烘烤 | 發酵】200°C，按下開始鍵，開始預熱。取容器放入南瓜，加上洋蔥、大蒜，撒紅椒粉，撒鹽及黑胡椒，淋橄欖油，稍微攪拌一下。
3. 南瓜平鋪於烤盤上，蓋上鋁箔紙，放入預熱完成蒸烘烤變頻微波爐，以【烘烤 | 發酵】功能，200°C烤30分鐘至南瓜熟軟。
4. 南瓜放入鍋中，加上高湯及牛奶，加鹽與黑胡椒粉調味，以食物處理機打至滑順。
5. 煮滾，盛盤，淋鮮奶油。



## TIPS

- 利用烤箱烘烤，烤熟南瓜之餘，可稍微蒸發南瓜裡的水分，保留原味，讓濃湯更香甜濃郁。
- 若喜歡濃稠一點的口感，可適度減少高湯量。





# 清燉牛肉湯

- 材料**
- 牛腩...600g
  - 白蘿蔔...300g
  - 花椒...1 小匙
  - 白胡椒粒...1 小匙
  - 月桂葉...1 片
  - 薑片...3 片
  - 米酒...1 大匙
  - 白胡椒粉...適量
  - 香菜...適量

1. 牛腩切塊，入冷水開火汆燙，瀝出備用。
2. 白蘿蔔切塊。
3. 容器中加入牛肉塊、花椒、白胡椒粒，月桂葉，薑片，米酒，及蓋過牛肉的水。
4. 加蓋，放入蒸烘烤變頻微波爐，按【自動烹調】鍵，選擇【19 清燉→4-6 人份】微波 1 小時 15 分鐘，行程剩 30 分鐘時暫停，取出放入白蘿蔔塊繼續，行程結束後，盛碗，撒白胡椒粉，鋪上香菜。



## TIPS

- 燙牛腩時，肉要冷水就下鍋，燙至渣滓都出來為止。
- 先調理牛肉，煮到一半再加入蘿蔔，蘿蔔才不會過熟。



# 肉骨茶

- 材料**
- 香菇…4朵
  - 肋排…700g
  - 水…1500ml
  - 大蒜…8瓣
  - 肉骨茶包…1包
  - 醬油…2大匙
  - 冰糖…1大匙
  - 鹽…1小匙

1. 乾香菇泡水至軟。
2. 肋排切塊放入鍋中，加入冷水開火汆燙，燙好之後，撈出瀝乾備用。
3. 可微波容器中放入泡香菇水，再加水共 1500ml，放入香菇、肋排、大蒜、肉骨茶包及調味料。
4. 加蓋後放入蒸烘烤變頻微波爐，按下【自動烹調】鍵，選擇【23 燉煮→4-6 人份】微波 1 小時 8 分鐘。



## TIPS

- 燙排骨時，肉要冷水就下鍋，燙至渣滓都出來為止。



# 三代同堂老蘿蔔雞湯

- 材料**
- 白蘿蔔...1 根
  - 土雞...半隻
  - 老蘿蔔...40g
  - 蘿蔔乾...30g
  - 薑片...3 片
  - 米酒...1 大匙
  - 鹽...適量
  - 水...1500ml

1. 白蘿蔔洗淨，削皮、切塊備用。
2. 雞肉切塊，放入鍋中，加入冷水開火汆燙至渣滓都出來，燙好之後撈出瀝乾。
3. 可微波容器中放入雞肉、老蘿蔔、蘿蔔乾、薑片、米酒，倒入蓋過雞肉的水。
4. 加蓋，放入蒸烘烤變頻微波爐，按【自動烹調】鍵，選擇【20 煲湯→4-6 人份】微波 45 分鐘，出爐後視情況加鹽。



## TIPS

- 老蘿蔔跟蘿蔔乾本身都有鹹度，建議待出爐後視鹹度決定要不要再加鹽。





烘烤 | 發酵



200°C

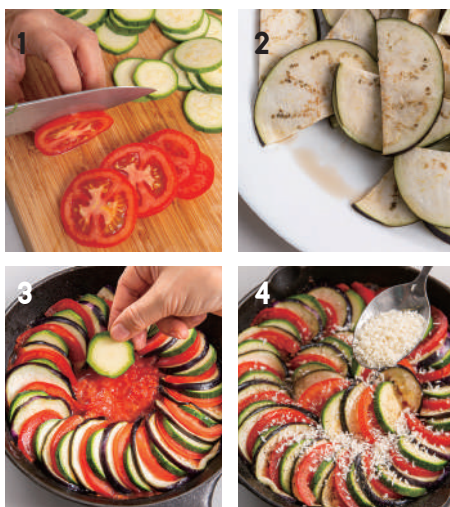


15mins  
要預熱

# 普羅旺斯燉菜

- 材料**
- 番茄…1 顆
  - 櫛瓜…1 條
  - 茄子…1/2 條
  - 番茄泥…200ml
  - 鹽與黑胡椒…適量
  - 百里香…1 枝
  - 麵包粉…1 大匙
  - 橄欖油…適量

1. 將所有蔬菜切成 5mm 厚。
2. 茄子撒鹽靜置出水後擦乾水份。
3. 設定【烘烤 | 發酵】200°C，按下開始鍵，開始預熱。將番茄泥倒入烤盤底部，接著將蔬菜依照烤盤形狀，依序排列，放入烤盤。
4. 表面撒上鹽與黑胡椒、百里香葉，撒上麵包粉，淋上橄欖油。顯示預熱完成後，以【烘烤 | 發酵】功能，200°C 烤 15 分鐘至表面上色。



## TIPS

- 也可依季節、喜好改變蔬菜種類，色彩越多越好。





烘烤 | 發酵



200°C



20mins  
要預熱



## 香烤溫沙拉

- 材料**
- 各種蔬菜…650g  
(櫛瓜、紅椒、黃椒、紅蘿蔔、地瓜等)
  - 百里香葉…適量
  - 橄欖油…50ml
  - 鹽…適量
  - 黑胡椒…適量
  - 生菜…適量
  - 巴沙米可醋膏…25ml

- 將蔬菜依熟的快慢程度，切適量大小，櫛瓜、紅椒、黃椒切大塊，紅蘿蔔、地瓜切小丁。
- 設定【烘烤 | 發酵】200°C，按下開始鍵，開始預熱。
- 橄欖油、鹽、黑胡椒及百里香葉入蔬菜中拌勻，平鋪至烤盤。
- 以【烘烤 | 發酵】200°C烤 20 分鐘，中途取出翻面續烤。烤好之後放入鋪好生菜的盤子裡，淋上巴沙米可醋膏。

### TIPS

- 越容易熟的蔬菜要切越大塊，一起烘烤才不會有的過熟有的沒熟透。

## 蛤蜊絲瓜

- 材料**
- 絲瓜…1 條
  - 嫩薑…適量
  - 枸杞…1 小匙
  - 蛤蜊…300g
  - 鹽…適量
  - 香油…1/2 小匙

- 蛤蜊吐沙，絲瓜削皮、切大塊，嫩薑切絲。
- 絲瓜鋪盤底，鋪上薑絲，撒枸杞再鋪上蛤蜊。
- 蓋保鮮膜，以【變頻微波】1000W 微波 8 分鐘。中途暫停取出攪拌一下再繼續。
- 取出加鹽調味拌一下，最後淋上香油。



### TIPS

- 微波前需覆蓋保鮮膜，保鮮膜不要包緊，需留些縫隙透氣。
- 絲瓜要切大塊一點，避免蛤蜊還沒開絲瓜就爛了。
- 蛤蜊湯汁帶有鹹度，煮好後先試試味道，再決定要不要加鹽。



變頻微波  
1000W



8mins

Bread ✦

# 麵包烘焙， 易上手

香酥鬆脆的麵包，總是讓人食指大動，善用蒸烘烤變頻微波爐的各項功能，從發酵，到烘烤，一機到底，還能結合蒸氣功能，讓麵包外酥脆內鬆軟，滿足全家人對麵包的想望，一點都不難。

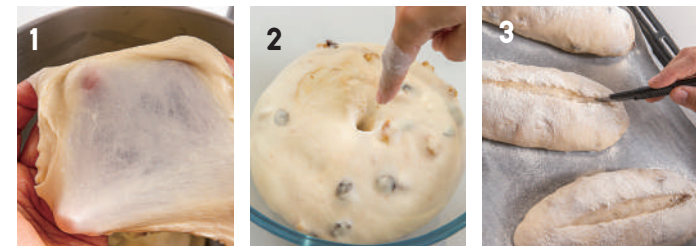




# 堅果葡萄乾歐包

- 材料**
- 法國粉…240g
  - 高筋麵粉…60g
  - 鹽…4.5g
  - 糖…21g
  - 水…160g
  - 全蛋…36g
  - 速融乾酵母…3g
  - 奶油…18g
  - 葡萄乾…50g
  - 腰果或其他堅果…50g

1. 攪拌缸中加入法國粉、高筋麵粉、鹽、糖、水、全蛋以低速攪到看不到粉，邊打邊加入酵母，以低速打2分鐘，中速打7~8分鐘至呈厚膜，加入放置室溫軟化的奶油，以低速打至看不到奶油，改中速打2分鐘呈薄膜（圖1）。
2. 加入葡萄乾、堅果慢速打勻後，以【烘烤 | 發酵】40°C進行基本發酵40分鐘，至麵糰發酵到兩倍大（圖2）。
3. 取出分割成3份，排氣滾圓休息20分鐘後，整形呈橄欖形，以【烘烤 | 發酵】40°C進行最後發酵40分鐘，最後15分鐘取出，設定210°C，按下開始鍵，開始預熱。
4. 麵團表面撒麵粉、以刀畫線，放入預熱完成蒸烘烤變頻微波爐，一開始先長按【蒸氣烹調】，追加蒸氣1分鐘，接著以【烘烤 | 發酵】210°C烤13~15分鐘，中途取出調頭繼續烘烤（圖3）。



## TIPS

- 奶油會影響麵粉筋度生成，因此要先攪拌麵團，待筋性形成之後再加入奶油。
- 葡萄乾要盡量往麵團裡面包，較不易在烘烤時燒焦。



烘烤 | 發酵



40°C



40+40mins



烘烤 | 發酵



210°C



13~15mins  
要預熱



蒸氣烹調  
追加蒸氣



1mins



# 鹽可頌

- |           |             |            |
|-----------|-------------|------------|
| <b>材料</b> | • 有鹽奶油…40g  | • 粗海鹽…適量   |
|           | • 奶粉…適量     |            |
| <b>麵團</b> | • 高筋麵粉…175g | • 奶粉…6g    |
|           | • 法國麵粉…75g  | • 速融乾酵母…3g |
|           | • 鹽…4g      | • 冰水…165ml |
|           | • 細砂糖…5g    | • 無鹽奶油…5g  |

1. 有鹽奶油切成每一塊 5g 的長條狀，共 8 塊，冷凍備用。
2. 將麵團的粉類混合拌勻。攪拌缸倒入冰水，倒入粉類，先以慢速打 4 分鐘，接著以中速打 6 分鐘至有不均勻的薄膜。加入無鹽奶油，慢速 2 分鐘、中速 2 分鐘至呈均勻的薄膜。
3. 取出麵團，滾圓放回鋼盆中，蓋保鮮膜，放入蒸烘烤變頻微波爐，以【烘烤 | 發酵】40°C 進行第一次發酵，約 30 分鐘。
4. 分割麵團為 8 顆，滾圓休息 15 分鐘，整形成水滴狀，噴水置冰箱鬆弛 10 分鐘後，以桿麵棍桿平成上寬下尖（圖 1）。
5. 有鹽奶油沾上奶粉，包入桿平的麵團中捲起，收口朝下（圖 2）。
6. 放入蒸烘烤變頻微波爐，以【烘烤 | 發酵】40°C 進行最後發酵 30 分鐘，在最後 15 分鐘時取出，設定【烘烤 | 發酵】200°C，按下開始鍵，開始預熱。
7. 表面噴水，中間撒海鹽，放入預熱完成蒸烘烤變頻微波爐，長按【蒸氣烹調】，追加蒸氣 1 分鐘，以【烘烤 | 發酵】200°C 烤 15 分鐘（圖 3）。



## TIPS

- 步驟 7 表面噴水是為了黏住海鹽。



烘烤 | 發酵



40°C



30+30mins



烘烤 | 發酵



200°C



15mins  
要預熱



蒸氣烹調  
追加蒸氣



1mins





# 肉桂捲

- |           |               |              |
|-----------|---------------|--------------|
| <b>材料</b> | • 水...145ml   | • 鹽...3g     |
|           | • 全蛋...1顆     | • 奶粉...6g    |
|           | • 高筋麵粉...300g | • 速融乾酵母...3g |
| <b>內餡</b> | • 細砂糖...36g   | • 無鹽奶油...30g |
|           | • 無鹽奶油...30g  | • 肉桂粉...1大匙  |
|           | • 二砂糖...30g   | • 核桃...50g   |
| <b>糖霜</b> | • 糖粉...60g    | • 牛奶...2小匙   |

1. 將水與蛋液混合均勻。麵粉、細砂糖、鹽、奶粉、速融乾酵母倒入攪拌缸中，以低速攪拌均勻。倒入蛋水混合液，以低速攪打3分鐘至成團後，再以中速攪打5分鐘，打至擴展階段（可拉出帶粗糙感的薄膜，破洞邊緣會呈鋸齒狀）。
2. 加入無鹽奶油，以低速攪打3分鐘，再以中速攪打2分鐘，打至完成階段，可拉出薄而透的薄膜狀，破洞邊緣會呈平滑狀。
3. 取出麵團，滾圓放回鋼盆中，蓋保鮮膜，以【烘烤 | 發酵】40°C進行首次發酵30~40分鐘，至麵團約呈2倍大。
4. 取出麵團，排氣滾圓，鋪上濕布鬆弛20分鐘。
5. 麵團桿成30×40公分長方形，表面塗上軟化的奶油，邊緣留1~2cm不塗，均勻撒上二砂糖、肉桂粉、核桃（圖1）。
6. 從長邊捲起，收口捏緊。分割成12份，放入紙杯及烤模（圖2）。
7. 表面蓋濕布，以【烘烤 | 發酵】40°C最後發酵30分鐘，剩15分鐘時取出，設定200°C，按下開始鍵開始預熱。
8. 顯示預熱完成，以【烘烤 | 發酵】200°C烤約15分鐘，出爐在桌上輕敲一下，置於散熱架冷卻（圖3）。
9. 糖粉與牛奶拌成濃稠流動的糖霜，淋在肉桂捲上。



烘烤 | 發酵



40°C



30~40+30mins



烘烤 | 發酵



200°C



15mins  
要預熱



# 法式吐司



單面燒烤 2



8+8mins

- 材料**
- 蛋...2 顆
  - 牛奶...100ml
  - 細砂糖...1 小匙
  - 鹽...1 小撮
  - 厚片吐司...2 片
  - 奶油...20g
  - 柳橙片、藍莓...適量
  - 糖粉...適量

1. 將 2 顆蛋打散，加入牛奶、細砂糖及鹽，攪拌均勻，成為蛋液，備用。
2. 將吐司浸泡在蛋液中，靜置 10 分鐘以上，直到蛋液完全吸收進去。
3. 烤盤刷上一層融化奶油，鋪上吐司，放入蒸烘烤變頻微波爐最上層，以【單面燒烤 2】烘烤 8 分鐘。
4. 取出翻面，將奶油分切兩塊，放在吐司上，以【單面燒烤 2】烘烤 8 分鐘之後，搭配柳橙片、藍莓或其他水果擺盤，再撒上糖粉。



## TIPS

- 吐司浸泡在蛋液中的時間要夠久，讓吐司完全吸收蛋液。

Dessert ✦

# 家常點心， 很簡單

提到烘焙、做甜點，  
或許多數人都會覺得好難好難，  
還沒嘗試就先卻步不前，  
有了蒸烘烤變頻微波爐的鼎力相助，  
不論是烤蛋糕，或是蒸芝麻包，都不再困難，  
讓全家人沉浸在喜孜孜、甜蜜蜜的好滋味裡。





烘烤 | 發酵



160°C



40~45mins  
要預熱



蒸氣烹調  
追加蒸氣



1mins

# 抹茶紅豆戚風

| 直徑 18cm 戚風模

- 材料**
- 蛋黃…2 個
  - 糖 a…20g
  - 溫牛奶…50g
  - 沙拉油…30g
  - 低筋麵粉…60g
  - 泡打粉…¼ 小匙
  - 抹茶粉…3g
- 蛋白霜**
- 蛋白…3 個
  - 糖 b…40g
  - 鹽…1 小撮
  - 蜜紅豆…40g

1. 蛋黃加糖 a，打至淡黃色，加上溫牛奶、沙拉油拌勻成蛋黃糊（圖 1）。
2. 過篩低粉、泡打粉、抹茶粉拌勻備用。
3. 設定【烘烤 | 發酵】160°C，按下開始鍵，開始預熱。蛋白加鹽 1 小撮，打到大泡變小泡，將糖 b 分次加入打到尖端呈鳥嘴彎勾狀（圖 2）。
4. 將 1/3 蛋白霜加入蛋黃麵糊拌勻，加入一半的粉類拌勻，再加入 1/3 蛋白霜拌勻，再一半粉類，最後將剩下的蛋白霜全加入拌勻，入模，邊撒一點蜜紅豆（圖 3）。
5. 敲一下放入蒸烘烤變頻微波爐，長按【蒸氣烹調】，追加蒸氣 1 分鐘，接著以【烘烤 | 發酵】160°C 烤 40 ~ 45 分鐘。
6. 出爐後立刻倒扣放涼，等完全冷卻才可脫模。



## TIPS

- 出爐後要立刻倒扣，避免蛋糕凹陷。
- 步驟4拌合的方式要以刮刀輕柔的切拌，以免蛋白消泡。
- 一旦入模即要立刻進入烤箱烘烤，放久了，蛋白也會消泡。
- 一開始追加蒸氣的作用是延緩表面結皮，才能更加膨脹。





烘烤 | 發酵



200°C



40mins  
要預熱



150°C



5mins

# 巴斯克乳酪蛋糕

| 直徑 18cm 圓模

- 材料**
- 奶油乳酪...500g
  - 細砂糖...175g
  - 鹽...1 小撮
  - 蛋...3 顆
  - 鮮奶油...240ml
  - 低筋麵粉...15g

1. 奶油乳酪放室溫軟化，低筋麵粉過篩，烘焙紙弄濕擰乾揉一揉放入模形中。
2. 設定【烘烤 | 發酵】200°C，按下開始鍵，開始預熱。奶油乳酪打至滑順，加入細砂糖打至糖完全融化，加入鹽打均勻。
3. 分次加入蛋，一起攪打。
4. 加入鮮奶油打均勻。
5. 加入麵粉以刮刀拌勻。
6. 入模，以【烘烤 | 發酵】200°C 烤 40 分鐘，表面上色後轉為 150°C，烤 5 分鐘。出爐後置於架上放涼後再脫模，冷藏至冷即可。



## TIPS

- 也可以食物處理機攪打，製作更便利。
- 切乳酪蛋糕時，可利用火或熱水加熱刀子，較容易切得漂亮。





烘烤 | 發酵



180°C



10+10mins  
要預熱



變頻微波  
600W



1mins



變頻微波  
600W



0.5+1mins

# 水果塔

| 直徑 9cm 小模 ×6 或 24cm 派模 ×1

## 派皮

- 無鹽奶油...75g
- 鹽...1 小撮
- 低筋麵粉...150g
- 細砂糖...50g
- 雞蛋...1/2 顆
- 檸檬皮屑...半顆
- 蛋液...適量

## 餡料

- 牛奶...300ml
- 雞蛋...3 顆
- 細砂糖...70g
- 低筋麵粉...15g
- 玉米粉...15g
- 香草精...適量
- 奶油...15g

## 其他

- 各種水果（藍莓、蘋果、柳橙、綠葡萄、草莓等）
- 杏桃果醬...適量

1. 麵粉過篩加鹽，加入分切成小塊的奶油，手搓到像起士粉的樣子，加糖拌勻，加入打散的蛋、檸檬皮屑混合，若太乾再加點水，快速揉成團，包上保鮮膜冷藏 30 分鐘，取出後工作檯撒麵粉，桿麵棍桿平，鋪上模型，冷藏 30 分鐘定型（圖 1）。
2. 設定【烘烤 | 發酵】180°C，按下開始鍵預熱。以叉子在派皮底部叉出洞洞（圖 2）。
3. 在派皮上面鋪烘焙紙，放入重石，【烘烤 | 發酵】180°C 烤 10 分鐘後取出重石，刷上蛋液，再續烤 10 分鐘左右（圖 3）。
4. 烤好的派皮放涼一點再脫模，置於架上放涼。
5. 牛奶以【變頻微波】600W 微波 1 分鐘。另取碗打 3 顆蛋，分次加糖攪打均勻，加入低筋麵粉及玉米粉拌勻，慢慢加入牛奶拌勻，以【變頻微波】600 W 微波 30 秒，取出拌勻，再以【變頻微波】600W 微波 1 分鐘，取出拌勻。若不夠濃則持續微波 1 分鐘並拌勻，重複至濃稠，再加入香草精及奶油拌勻。
6. 派杯底部塗上一層杏桃果醬，填入餡料、將水果裝飾在上面。





烘烤 | 發酵



200°C



15mins  
要預熱



變頻微波  
1000W



5+5mins

# 司康 + 果醬

- 司康**
- 中筋麵粉...200g
  - 泡打粉...6g
  - 鹽...1 小撮
  - 奶油...50g
  - 細砂糖...20g
  - 牛奶...110ml
  - 蛋液...適量 (塗刷用)
- 果醬**
- 冷凍綜合莓果...180g
  - 糖...100g
  - 檸檬汁...1 大匙

1. 盆中放入過篩的麵粉、泡打粉及鹽，將冰奶油切小塊加入麵粉中，以手將奶油與麵粉搓到碎屑的感覺，加入細砂糖拌勻，加入牛奶，以手或刮刀快速壓拌到沒有粉，麵團是粘手的狀態。
2. 取一鐵盤，鋪上烘焙紙，將麵團刮到紙上，上面再蓋上一層烘焙紙，以手或桿麵棍壓平，入冰箱冷藏 1 小時至硬 (圖 1)。
3. 將麵皮切成四份，疊起來，以桿麵棍壓平至 1.8cm 厚，太硬了可先以桿麵棍敲打。
4. 工作檯上撒少許手粉，以直徑 5cm 的圓形模壓出圓片。上面再蓋上一層烘焙紙或保鮮膜，先放入冰箱冰 30 分鐘。設定【烘烤 | 發酵】200°C，按下開始鍵，開始預熱 (圖 2)。
5. 表面塗蛋液，以【烘烤 | 發酵】200°C 烤 15 分鐘至表面上色。
6. 冷凍綜合莓果退冰，加入糖及檸檬汁拌勻，先浸泡 30 分鐘。
7. 不加蓋，以【變頻微波】1000W 微波 5 分鐘，取出拌一下，再以 1000W 微波 5 分鐘後攪拌，若不夠濃稠再微波 5 分鐘，如此重複至濃稠，拌勻後，放置冷藏隔夜即完成 (圖 3)。



## TIPS

- 製作果醬時建議使用較大的容器，微波時才不容易噴濺出來。
- 果醬微波結束後一定要取出攪拌，不斷重複微波5分鐘→攪拌至夠濃稠為止。



# 芝麻流沙包

- 材料**
- 中筋麵粉...200g
  - 泡打粉...2g
  - 速融酵母...4g
  - 砂糖...20g
  - 水...120ml
  - 沙拉油...4g
- 芝麻餡**
- 黑芝麻粉...100g
  - 糖粉...50g
  - 無鹽奶油...50g
  - 水...2 大匙

1. 奶油放入可微波容器，按【自動烹調】鍵，選擇【24 融化奶油、50g】。接著將芝麻粉及其他材料放入混合，攪拌均勻後入冰箱冰硬，取出分成一球 15g 共 13 球，揉成球形（圖 1）。
2. 中筋麵粉、泡打粉、速融酵母、糖加入水及沙拉油，先以低速打成團後改中速打至有彈性的麵團。
3. 麵團滾圓，置於盆內，蓋上濕布，放入蒸烘烤變頻微波爐，以【烘烤 | 發酵】40°C 鬆弛 10 分鐘，將麵團分成每份約 25g，共 13 份。
4. 麵團壓扁桿成周圍稍薄中間厚，包入芝麻餡，收口捏緊朝下，放入鋪有烘焙紙的蒸架上，放入蒸烘烤變頻微波爐（圖 2）。
5. 先長按【蒸氣烹調】，追加蒸氣 1 分鐘，接著以【烘烤 | 發酵】40°C 發酵 15 分鐘，再長按【蒸氣烹調】，追加蒸氣 1 分鐘。
6. 選擇【蒸氣烹調 2】蒸 15 ~ 20 分鐘，蒸好後將門打開一小縫讓它慢慢冷卻（圖 3）。



## TIPS

- 蒸好後將門打開一小縫，是為了讓它慢慢冷卻，以防包子表皮產生皺褶。
- 選擇蒸氣烹調前請確認水箱裡的水是滿水位。







蒸氣烘烤



150°C



35~40mins  
要預熱



## 蒸燒布丁

### 焦糖

- 糖...100g
- 水...50ml
- 滾水...1 大匙

### 布丁

- 蛋...2 顆
- 牛奶...200ml
- 鮮奶油...53ml
- 砂糖...53g
- 香草精...幾滴

1. 煮焦糖：將糖與水放入鍋中攪拌均勻，開火煮至琥珀色。
2. 加入 1 大匙滾水搖勻後，倒入布丁模型靜置放涼。
3. 將蛋打散備用。鍋中加入牛奶、鮮奶油及砂糖開火煮至砂糖融化微冒煙後熄火，加入香草精，等待降溫至 50°C 以下時，再慢慢倒入蛋液，攪拌均勻。
4. 設定【蒸氣烘烤】150°C，按下開始鍵，開始預熱。
5. 將布丁液過篩，倒入模型中，蓋鋁箔紙包緊，將模型放在加了沸水的容器內，水的高度約到模型的一半。
6. 預熱完成，以【蒸氣烘烤】150°C 烤 35 ~ 40 分鐘。

## 雪梨燉桃膠

### 材料

- 桃膠... 30g
- 雪梨... 150g
- 紅棗... 5 顆
- 白木耳... 1/4 朵
- 水... 1000ml
- 冰糖... 適量
- 桂花釀... 1 大匙

1. 將桃膠泡水至隔夜，洗淨。
2. 雪梨去皮切塊，紅棗表面劃刀。
3. 將桃膠、雪梨、紅棗、白木耳及水放入可微波大碗中，按【自動烹調】鍵，選擇【20 煲湯→ 4-6 人份】進行烹調。
4. 趁熱加入冰糖，以【變頻微波】800W 微波 3 分鐘，取出拌勻，盛碗加一小匙桂花釀。



### TIPS

- 桃膠很難洗，需要浸泡較長時間，並一一清洗乾淨再煮，才不會影響口感。



自動烹調 20  
煲湯 | 4-6 人



45mins



變頻微波  
800W



3mins



### Winnie 范麗雯

熱愛料理與飲食文化，出版過多本食譜，更跨足美食攝影，因著對美食源源不絕的好奇心與獨創性，擁有許多與美味相關的斜槓身分，豐富的教學與食譜設計經驗，堪稱全方位的料理人。

 Winnie 老師的玩味煮義

食譜設計 | Winnie 范麗雯

專案統籌 | 日日好日國際有限公司

企畫編輯 | 張容慈

特約攝影 | 郭璞真 + 曾奕睿——hand in hand photo-design

美術設計 | 蔡嘉惠

製版印刷 | 凱林印刷事業股份有限公司

地 址 | 台北市內湖區安康路 106 巷 59 號

電 話 | 02-2796-3576

# svago

台灣櫻花 進口家電

台中市大雅區 42854 雅潭路四段 436 號 服務專線 0800-021818

[www.svago-kitchens.com.tw](http://www.svago-kitchens.com.tw)

