Panasonic

使用說明書
微電腦微波烤箱
Model NN-C236




蒸烤麵包 (P.70)


巧克力蛋糕 (P.66)

- 非常感謝您購買Panasonic產品。
- 此產品僅供家庭使用。
- 為了正確使用電器並確保您的安全，請在使用前仔細閱讀此說明書。
  尤其是第4頁的[使用微波爐烹調應注意之事項]。
- 請將此使用說明書小心收藏以備後用。

烹調前準備、烹調…

每日使用方法

22 自動烹調

22 ● 自動烹調食譜使用指示
24 ● 「3 熱牛奶」
25 ● 「4 便當」
26 ● 「5 冷凍便當」
26 ● 「6 全解凍」
● 「7 半解凍」
27 ● 「19 油炸食品加熱」
28 ● 蒸烤調理（有預熱／烤盤內盛水）

33 烘烤烹調

33 ● 有預熱
35 ● 無預熱
● 發酵

36 燒烤／變頻燒烤

36 ● 燒烤
37 ● 變頻燒烤

38 手動加熱時的參考時間

自己調整時間等…









微波烤箱
具有這樣的功能

- 烹調時請依載份量烹調。改變份量可能無法做出滿意的成品。
- 本書中圖片可能和實物不同。照片為裝盤參考。

01_PA_NE-C235_OI-1_0902.indd 2 2013/10/7 15:49:51

目錄

準備與確認 頁碼

使用微波爐烹調應注意之事項 4
裝置 5
使用注意事項 6
附件 7
各部位名稱 8~10
● 想關掉提示音時 11
可使用／不可使用的容器種類 12~13
基本使用方法 14
加熱原理 16

每日使用方法

自動加熱
自動烹調食譜一覽表 17
加熱飯菜 18~21
自動烹調 22~29

手動加熱
微波加熱 30
烘烤烹調 33-35
燒烤／變頻燒烤 36-37
手動加熱時的參考時間 38-39

食譜目錄・・・・・・・・・・・・・・・ 40~41
食譜篇・・・・・・・・・・・・・・・・ 42~75

保養

微波爐的保養 76
● 每次使用後&氣味惱人時 77

要求修理服務之前

無法順利烹調 78-79
故障了嗎？ 80-81
規格與尺寸 82
售後服務據點一覽表 83

自動

18頁 **感應加熱**

18 ●「1 感應再加熱」（室溫、冷藏食品）
20 ●「2 冷凍食品」（冷凍食品）

※自動烹調食譜一覽表 ↓ 17頁



手動

30 **微波加熱**

30 ●區分功率使用
●搭配不同的微波火力 100～250W

32 **微波煮蔬菜**

32 ●「葉菜類」「花菜果菜類」「根菜類」



01_PA_NE-C235_OI-1_0902.indd 3 2013/10/7 15:49:52

使用微波爐烹調應注意之事項

I 檢查有否損壞

使用微波爐前應先作下列各項檢查：

1. 烤架有否損裂。
2. 爐門是否妥當， 可關閉如常。
3. 門栓是否妥當。
4. 爐門上鑲着金屬絕緣孔網的金屬板不可弄曲或變形。
5. 爐門上的絕緣孔網不可沾上食物或積聚油污。

II 預防事項

預防微波外洩， 請注意以下事項。

1. 切勿損壞爐門的安全鎖。
2. 當微波爐動作時，請勿置入任何物品，特別是金屬物體。
3. 切勿放置任何金屬物體於爐內，包括金屬容器，碟或任何裝飾品等。
4. 不可讓其它金屬物體如速食食品之鋁箔包裝，碰觸爐壁。
5. 經常清潔爐內，使用溫和洗潔液清理爐門及絕緣孔網。不可使用具腐蝕性的清潔劑，以免損壞爐門。
6. 使用微波爐時必須應用Panasonic建議的煮食器皿。
7. 除本說明書特別許可的情況下，使用微波爐時，爐內應放有可吸收能量的物質。（例如：食物、 水）。
8. 爐門開啓時，請勿在爐門上放置重物。
9. 切勿使用密封的容器於微波爐內。括嬰兒的奶瓶。
10. 在無人照看的情況下，該微波爐不適合於小孩或身體虛弱者使用。
11. 請您關照好孩子，絕勿讓其玩弄微波爐。
12. 未將微波爐保持在潔淨的條件下可能會引起其表面劣化，可能嚴重影響器具的壽命，並可能導致危險情況。
13. 微波爐應不得置於櫥櫃內，除其已接受在櫥櫃內的測試。

重要的安全說明書仔細閱讀並妥善保存以備日後參考

III 使用要點說明

注意：預防微波外洩或其它意外產生， 使用本微波爐時，必須注意下列基本安全要點：

1. 在使用本微波爐前，請先參閱使用說明書。
2. 生雞蛋及密封盒之類的東西，例如：密封的玻璃瓶或嬰兒用奶瓶容易引起爆裂， 故不能放入爐內加熱烹煮。
3. 本微波爐只適用於說明書所指示之用途。
4. 小孩使用本微波爐時必須注意看管。
5. 當微波爐操作不正常、損壞或跌撞時，應停止繼續使用。
6. 不可用於室外。
7. 不可將電線或插頭浸入水中。
8. 不可將電線接近高溫處。
9. 不可將電線掛在桌子或櫃臺邊。
10. 為避免微波爐起火：
    (a) 不可過度烹煮食物。注意放入爐內的材料如：紙、塑膠或其它易燃物品等。
    (b) 放包裝食物入微波爐時， 請撤去包裝上的金屬帶。
    (c) 萬一爐內的東西著火，請保持爐門緊閉，然後拔去電源插頭，或關掉屋內電源總開關。
    (d) 請保持爐的內部清潔，如爐內十分骯髒，使用中容易產生發煙發火現象。
11. 切勿拆開爐身。
12. 微波加熱飲料會導致延遲噴濺沸騰，因此處理容器時應特別注意。
13. 奶瓶和嬰兒食品罐內的食物，食用之前應攪動和搖動與檢查溫度以免燙傷。
14. 當電器操作時，門或外部表面溫度可能很高。
15. 微波爐應定期清潔並清除食物殘渣

⏚ 接地線說明

本微波爐必須接地線。萬一漏電，則接地線可以提供電流回路以避免觸電。本設備配有接地線，接地線必須正確的接地。
注意一錯誤地使用接地插頭會有觸電的危險。
※接地線應鎖付固定在本體後面下方有接地圖示“⏚”之位置。

重要安全說明，請仔細研讀及保存以供日後參考

警告

(a) 門縫範圍應以濕布清潔。需檢查本產品的門縫，若有損壞，必須停止使用，並送去Panasonic讓直屬服務站服務人員修理。
(b) 如果爐門或爐門密封條損壞時，應待專業人員完成修復後方能繼續使用。
(c) 必須由指定Panasonic所訓練的直屬服務站服務人員做調整或修理服務，讓他人修理，會有危險。
(d) 除了專業人員以外的任何人對微波爐進行任何的保養與維修作業，包括移除抗微波能量曝露之外蓋，是具有危險性的。
(e) 產品的電源線若有損壞，必須更換由Panasonic提供的特別電源線。
(f) 若電源線損壞時，必須由Panasonic直屬服務站或具有類似資格的人員更換以避免危險。
(g) 使用前，必須檢查清楚所用器具是否適用於微波爐。
(h) 請絕勿加熱密封包裝食品，因其容易爆炸。
(i) 液體或其他食物，不得置於封閉容器內加熱，因為可能會爆炸。
(j) 只有當孩子受到充分指導，能安全使用，並知道不當使用會造成的危害時，方可讓孩子獨自使用。

01_PA_NE-C235_OI-1_0902.indd 4 2013/10/7 15:49:53

裝置

檢查您的微波爐

打開微波爐，撤去所有包裝物。然後檢查微波爐是否有損毀，例如裂痕，門插鎖的破損或門上的裂痕。如有損毀則請立刻通知廠商。如果微波爐有破損則不可安裝使用。

微波爐的放置

1. 微波爐必須放置在離地面85 cm以上的平面。正常地使用，爐的周圍必需保持空氣流通。爐的頂端需留15 cm及左右兩壁需留5 cm空隙，後壁需留10 cm。不可取去爐腳。
   (a) 不可堵塞頂端的通氣口。如在使用過程中被堵塞，造成微波爐過熱，則安全裝置會自動關閉微波爐。並待微波爐冷卻後才可使用。
   (b) 微波爐不可放置於高溫潮濕的地方例如瓦斯爐，帶電區或水槽等。
   (c) 如室內溫度過高則不能使用微波爐。
2. 操作時，爐體會變得很熱，故切勿讓電線觸及爐體，避免發生意外。
3. 本微波爐只適用於家庭。
4. 微波爐應不得置於櫥櫃內，除其已接受在櫥櫃內的測試。

電源

1. 本微波爐須從其它電器中分出專用供電系統。而所用之電壓應與本微波爐所標明之相同。如不適用於這系統，可能會熔斷電路保險絲，並可能延長烹調時間。不可用高容量之保險絲於電路。
2. 請使用15 A以上之插座以避免危險，且同一插座請避免再插別的電器製品，以確保安全。

一般使用

1. 用微波爐烹調時，請用適用於微波爐的器具。
2. 切勿讓微波爐空燒運轉，因為當沒有食物或水份在爐內吸收能量時，微波能量會不停地在爐內反射。
3. 如發現微波爐起煙，請緊閉爐門，並按「取消」鍵，以熄滅爐內之火焰。然後中斷電源或關閉電源總開關或保險絲處的開關。
4. 不要在爐內烘乾布類，報紙或其它東西，那可能會引起著火。
5. 不可使用再造紙類製品（除特別註明適用於微波爐外），因其可能含有容易引起火花和著火的雜質。
6. 不可將報紙或紙盒用於微波爐。
7. 不可敲打控制面板以免導致控制面板破損。
8. 取出已煮完的食物時必須使用鍋夾，因為熱量會從高溫的食物傳至烹調容器，再由烹調容器傳至平板玻璃。從爐內取出烹調容器後，平板玻璃仍然很燙。
9. 不可將易燃物品放在爐內、爐側或爐頂以免導致起火。
10. 如非食譜所指定，不可直接在平板玻璃上烹煮食物。（食物必須放入合適的烹調器皿中。）
11. 不可使用本微波爐加熱化學劑或其它非食物製品。不可用含有腐蝕性化學劑的製品清洗微波爐。在爐內加熱腐蝕性化學劑可能會引起微波外洩。
12. 當使用變頻燒烤功能烹調時，請切勿將任何鋁或金屬容器直接置於燒烤架上。請一定在燒烤架和鋁容器之間，加一防熱的玻璃盤或瓷盤。這樣可防止產生火花，避免微波爐損壞。
13. 當僅使用微波功能烹調時，建議您不要使用燒烤架。
14. 當使用所購食品包覆的塑膠套、紙、或其他易燃材料的容器加熱或烹調時，請時常留意加熱情況，以免容器過熱而燃燒。
15. 微波爐應定期清潔並清除食物殘渣。
16. 未將微波爐保持在潔淨的條件下可能會引起其表面劣化，可能嚴重影響器具的壽命，並可能導致危險情況。

食物

1. 不可將密封罐裝食物或瓶子放入微波爐，當氣壓增加，瓶子可能會爆炸，而且微波爐不能使食物維持在適當的溫度，可能會引致罐裝食物變質。
2. 不可用微波爐煎炸食物。
3. 不可煮帶殼生雞蛋和帶膜雞蛋。如果煮帶殼的生雞蛋或者不弄破蛋黃膜就加熱的話，由於壓力使雞蛋爆裂，容易引起產品受損、人員燙傷、受傷等事件發生，也不可加熱熟的白煮蛋。
4. 馬鈴薯、蘋果、蛋黃、栗子、香腸等帶皮的食物在烹煮前必須用叉或刀穿孔以防止燒焦。
5. 當加熱湯、汁或飲品等液體食物時，若加熱過度便會有滾沸外溢的現象出現。為了避免這種情況發生，請留意以下各點：
   (a) 避免使用“直身窄口”或壁厚細長的容器。
   (b) 不要加熱過度。
   (c) 加熱前以及加熱中途略加攪拌。
   (d) 加熱後先讓食物於爐內放置片刻，略加攪拌才將之取出。
6. 微波爐可使用測肉溫度計檢查牛肉或雞肉的烹調結果。如果烹煮不足則再放入爐內用適當的火力及時間多煮數分鐘。
7. 一般烹飪食譜提供了烹調的大約時間。影響烹調時間的因素有：所喜歡的生熟程度，開始溫度，海拔高度，食物的份量，大小，形狀和盛載器皿。如果您熟悉微波爐的操作，則可以適當的參照以上這些因素加以修正烹調時間。
8. 烹調食物時最好是寧可烹煮不足也不要烹煮過度。如果食物烹煮不足則可重新再加以烹調，但如果烹調過度則無法補救。請時常選用最短烹調時間。
9. 爆米花必須用微波爐專用的爆米花器皿盛載。另外一些紙袋包裝的微波爐爆米花亦適用於微波爐烹調。請依照食品製造商的說明指示及用法。烹調爆米花時，請加倍注意，切勿離開。
10. 當加熱奶瓶或嬰兒食品時，必須除去其瓶蓋和奶嘴。奶瓶及嬰兒食品瓶內的食物需攪拌或搖勻。為避免燙傷，進食前應先檢查食物溫度。
11. 再加熱麵包或點心，請勿長時間加熱，避免因內部過熱而造成食物燃燒。

01_PA_NE-C235_OI-1_0902.indd 5 2013/10/7 15:49:53

使用注意事項

裝置地點

■ 本體請距離電視、收音機、無線機器（WLAN等）或天線4 m以上。
以免影像、聲音不穩定，或通訊錯誤。

烹調時

■ 請依記載份量烹調。改變份量可能無法做出滿意的成品。

■ 火力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。

微波烹調時

■ 加熱食品時請放在爐內中央位置。（放在邊緣可能會加熱過度）

■ 罐頭（金屬容器）或真空食品（包裝有部分使用鋁）請換容器後再加熱。

燒烤管烹調後

■ 雙手戴上隔熱手套，用雙手放入或取出。
因為高溫的緣故，取出烤盤或燒烤架 時請務必雙手戴上隔熱手套，用雙手放入或取出。

烹調後請務必

■ 爐內附著的油脂、食品殘渣、水滴等請勿放置不管，待爐內冷卻後請務必擦拭乾淨。（可能生鏽）

01_PA_NE-C235_OI-1_0902.indd 6 2013/10/7 15:49:53

附件

⚠ 注意

微波（電波）加熱時請勿只放入容器或附件
以免因火花造成爐內底部紅熱，產生異常高溫，造成燙傷
● 為了避免故障，可能會啟動安全功能而停止。



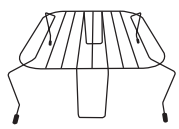
附件

烤盤 1 個
● 為了避免熱變形，特意不做成平面。



若使用微波加熱烹調，
將會因電波而冒出火花，請千萬不要使用。

燒烤架 1 個

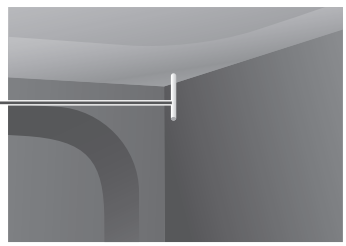


變頻燒烤狀態下，
燒烤架上不可直接放置金屬容器。

● 圖片可能和實物不同。

01_PA_NE-C235_OI-1_0902.indd 7 2013/10/7 15:49:54

各部位名稱



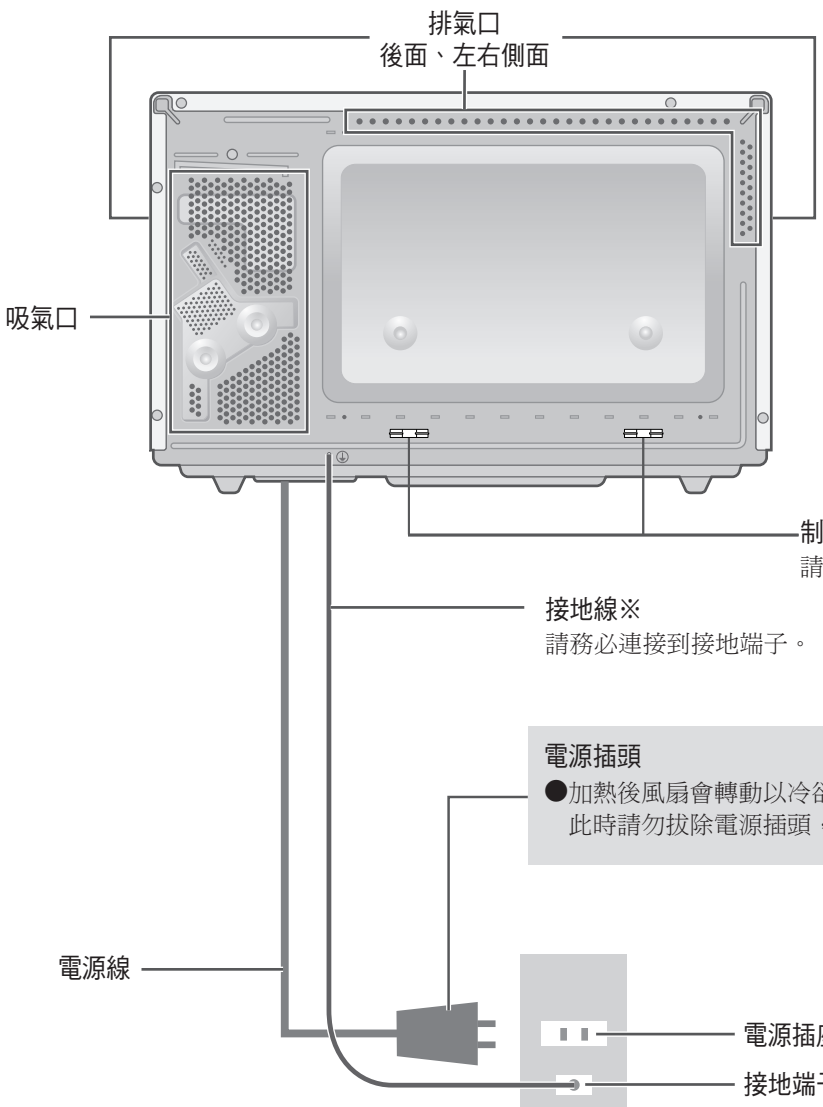
蒸氣感應系統（溫度感應系統）
在內側右上角。

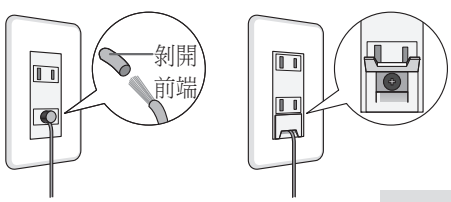


●本體爐內裡面、
側面採用氟素加工。

圖片可能和實物不同。 且產品會貼上警告標籤。

01_PA_NE-C235_OI-1_0902.indd 8 2013/10/7 15:49:54

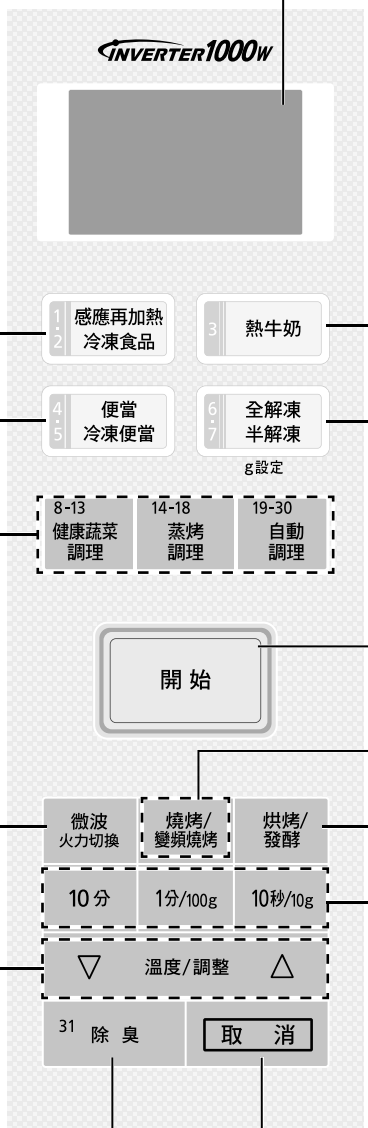




※無接地端子、或接地線不夠長時，請洽詢購買時的經銷商或服務站。

01_PA_NE-C235_OI-1_0902.indd 9 2013/10/7 15:49:54

各部位名稱 控制面板



顯示窗
顯示自動烹調食譜編號或
火力調節、溫度、時間等。

感應再加熱/冷凍食品鍵
➡ P.18

熱牛奶鍵
➡ P.24

便當/冷凍便當
➡ P.25

全解凍/半解凍鍵
途中必須翻面
➡ P.26

自動烹調鍵
不用另行設定時間、溫度的按鍵。

開始鍵
● 要開始烹調時使用。

燒烤/變頻燒烤鍵
➡ P.36~37

微波鍵
➡ P.30~31

烘烤/發酵鍵
➡ P.33~35

時間/重量鍵
用於設定手動烹調食譜加熱時間
或【6 全解凍】【7 半解凍】
的重量。

溫度/調整鍵
用於設定烘烤烹調的溫度。
或使用自動烹調食譜時，
用來調節火力大小。

除臭鍵
➡ P.77

取消鍵
途中要停止烹調，或按錯鍵時使用。
● 烹調中要確認料理狀況時，
請勿按【取消】鍵，請直接開門確認。
之後再按【開始】鍵。
● 可關掉提示音。
設定方法P.11

01_PA_NE-C235_OI-1_0902.indd 10 2013/10/7 15:49:54

爐門面板



顯示自動烹調食譜編號與食譜名稱。

- **手動烹調**…本說明書中所指「手動烹調」，包括使用「微波」鍵、「燒烤/變頻燒烤」鍵、「烘烤/發酵」鍵設定微波功率、烤箱溫度、加熱時間等烹調方式。

■ **開啟電源**

一般只要插上電源插頭即可開啟電源。（顯示窗顯示「0」）

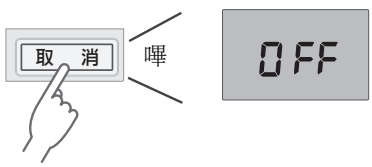
請注意

加熱後風扇會轉動以冷卻電氣零件，此時請勿拔除電源插頭，最長約3分鐘。

想關掉提示音時

可關掉操作音與結束音等。

（結束音等包含預防忘記取出的提示音、預防預熱完成忘記取出的提示音、預熱完成提示音等）



按2秒。（重覆3次）

每按一次2秒就會嗶一次。

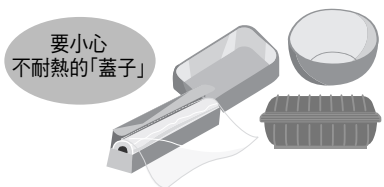
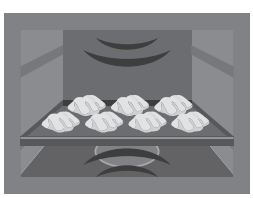
- 顯示「OFF」，3秒後恢復顯示「0」。
- 要開啟提示音時，操作方式和關閉提示音一樣。

關閉提示音後

- 提示音關閉時，預熱完成時，將不會響起提示音。
- 請參考各食譜的預熱時間確認預熱完成的提示狀態。

01_PA_NE-C235_OI-1_0902.indd 11 2013/10/7 15:49:55

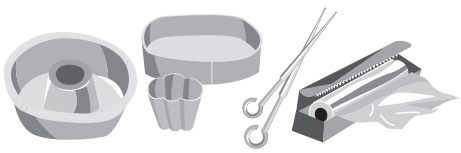
可使用／不可使用的容器種類

加熱種類	可使用的容器
微波 1000~250 W  微波加熱	○ 陶器、瓷器、耐熱玻璃  ● 但不可使用下列容器。 ● 鑲有金銀的容器（會冒出火花） ● 有彩繪的容器（會剝落） ● 高溫的料理請使用耐急熱、急冷的耐熱玻璃容器。 ○ 耐熱140˚C以上的塑膠、保鮮膜、矽膠容器  ● 但不可使用下列物品。 ● 高油多糖的食品（溫度會昇高） ● 密閉蓋或密封袋 ● 未標示「微波可用」的容器
烘烤/發酵  燒烤管加熱 **燒烤/變頻燒烤**  微波+燒烤管加熱 （烘烤、發酵無微波，燒烤只使用上方燒烤管）	○ 陶器、瓷器、耐熱玻璃  ● 高溫的料理請使用耐急熱、急冷的耐熱玻璃容器。 ○ 金屬容器、鋁箔、鐵叉、矽膠容器※  ● 握把如果是樹脂，會熔化，所以不能使用。 ※ 矽膠容器只能在烘烤/發酵時使用。請在容器標示的耐熱溫度以下使用。 ※ 不能用於變頻燒烤。

01_PA_NE-C235_OI-1_0902.indd 12 2013/10/7 15:49:55

不可使用的容器

✕ 金屬容器、鋁箔、鐵叉



- 也不能使用附件烤盤、燒烤架金屬網、金屬製波浪盤等。

✕ 耐熱溫度未達140 °C的塑膠

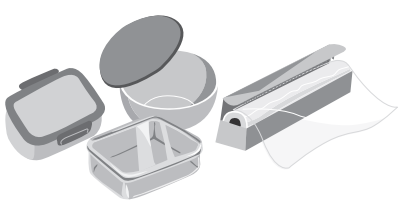


- 高溫時會熔化。

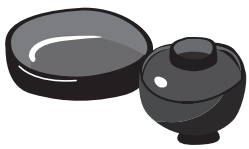
✕ 聚乙烯、密胺、酚醛樹脂、甲醛樹脂

- 會受微波影響而變質。

✕ 非烘烤、燒烤用的塑膠、保鮮膜



✕ 漆器



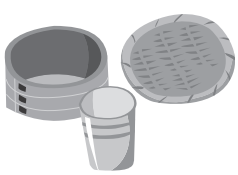
- 塗層可能剝落或裂開。

✕ 不耐熱的玻璃



- 雕花玻璃或強化玻璃也會熔化、破裂。

✕ 紙製品或木、竹製品



- 使用鐵絲的物品容易燃燒。
- 耐熱加工的烘焙紙或烤箱紙等則可依照包裝標示的耐熱溫度使用。

附件

烤盤在使用微波加熱烹調中，會冒出火花，所以不能使用。

✕ 不能使用

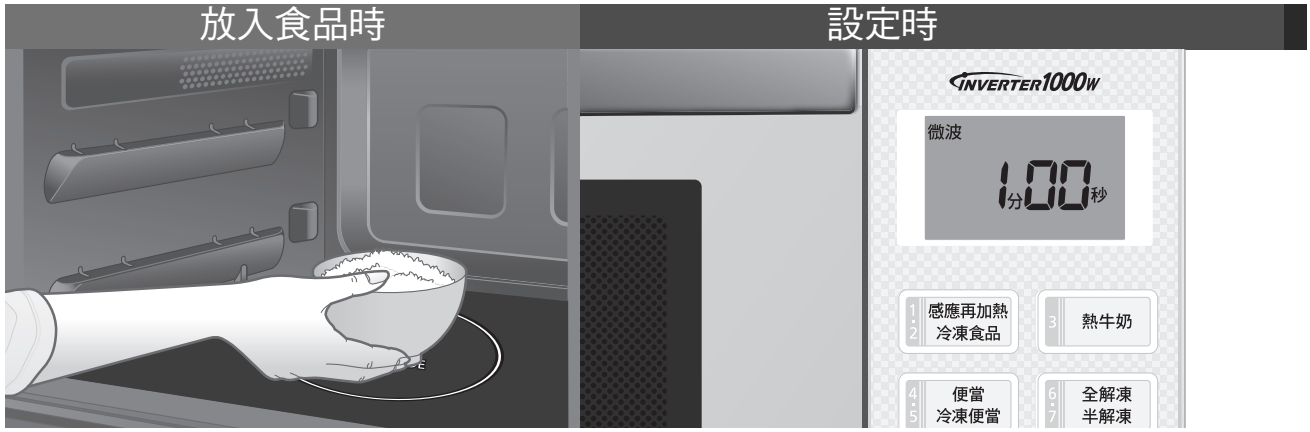
加熱方法	烤盤 
微波	✕
燒烤	○
變頻燒烤	✕
烘烤/發酵	○

變頻燒烤狀態下，燒烤架上不可直接放置金屬容器。

加熱方法	燒烤架 
微波	✕
燒烤	○
變頻燒烤	○
烘烤/發酵	○

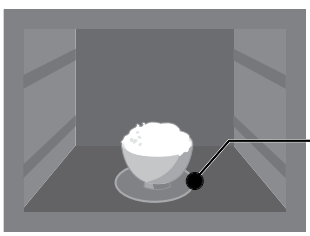
01_PA_NE-C235_OI-1_0902.indd 13 2013/10/7 15:49:56

基本使用方法



■ 備妥食品

食品應放進容器內並放在爐內指定位置



請以本圓為基準放在中央位置。

有時會因加熱方法， 而需要使用附件烤盤、燒烤架
➡ P.13

■ 加熱等時

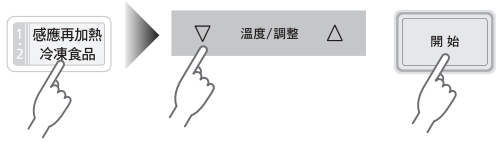
爐內熱時使用手動

加熱器加熱後、微波連續使用後等爐內很熱時會顯示「U50」。
按「取消」鍵后，再按「微波」鍵烹調。
加熱時間參考➡ P.38
關於「U50」➡ P.81

圖片可能和實物不同。

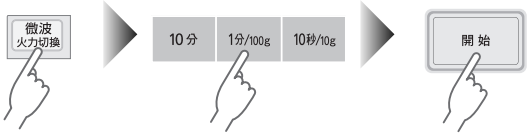
功能

■ 直接按【感應再加熱】鍵時



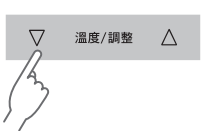
按下按鍵選擇菜單　按下按鍵調整再加熱模式（非必要）　開始加熱

■ 微波時



按下按鍵選擇功率　按下按鍵設定時間　開始加熱

■ 開始後想改變火力時



● 火力調節指示燈閃爍中（約14秒）按下按鍵即可變更火力。



01_PA_NE-C235_OI-1_0902.indd 14　2013/10/7 15:49:56

取出時
很燙請小心

- 取出烤盤、燒烤架時請務必雙手戴上隔熱手套，用雙手放入或取出，以免掉落。
- 爐內有東西忘記取出時，每隔2分鐘會響起提示音「 嗶—嗶— 」。（ 6分鐘 ）
- 加熱後變熱的容器請使用抹布等取出。



加熱不夠時
請再加熱

- 再加熱時間
  - 自動烹調：最長10分鐘
  - 手動烹調：請參考各使用方法說明頁記載的最長設定時間。
- 顯示窗「秒」停止閃爍時， 請參考各使用方法說明頁，再次加熱。
- 加熱完成後在顯示窗「秒」閃爍時設定再加熱時間，按【 開始 】鍵。
- 可改變顯示窗「秒」的閃爍時間（ 出廠時設定為6分鐘 ）。

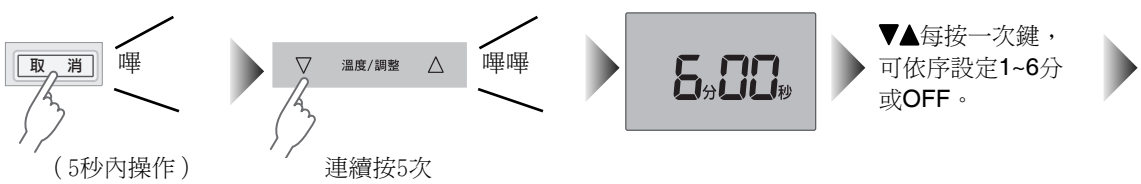
可設定為1~6分鐘
加熱完成後在顯示窗「秒」閃爍時調整時間即可再加熱。

OFF
加熱完成後不能再加熱。
請手動調整時間加熱。

如何改變顯示窗「秒」的閃爍時間（ 出廠時設定為6分鐘 ）
在起始畫面狀態下按【取消】鍵2秒，響起提示音「嗶」後5秒內連續按5次▼鍵。

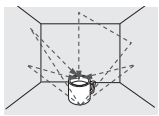
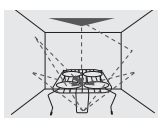
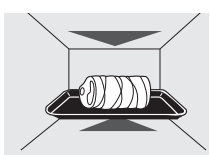


（ 按1次 ）3秒後回到起始畫面。



01_PA_NE-C235_OI-1_0902.indd 15 2013/10/7 15:49:56

加熱原理

加熱方法		加熱原理	
微波	 1000~250 W 微波加熱	微波作用讓食品的水分子間 互相激烈碰撞而產生摩擦熱。 因此可以裡外同時快速加熱食品。	■ 微波性質  被食品或水分吸收。　穿過陶瓷器、玻璃等。　被金屬反射。
燒烤／變頻燒烤	 燒烤（上段） 燒烤管加熱	以上方燒烤管加熱。 兩面都要烤時一定要翻面。 例如：烤吐司、烤魚肉等	● 即使食品份量增加，也不會像微波烹調那樣，對加熱時間有太大的影響。請邊觀察樣子邊加熱。 ● 脂肪較少的魚類不易著色。
	 變頻燒烤 微波+燒烤管加熱	微波與上方燒烤管同時加熱。 例如：較厚的家禽類、肉類及海鮮	● 既可確保食物熟透，又可達到燒烤類食物特有的脆性。 ● 脂肪較少的魚類不易著色。
烤箱／發酵	 烤箱（上段） 燒烤管加熱	上下燒烤管加熱。 例如：漢堡排、餅乾、鋁箔燒烤	● 加熱中為保持爐內溫度，請減少開關爐門的次數。 ● 加熱後為避免烤焦，請儘快取出。 ● 有燒烤不均的現象時，在加熱途中可以對調食品的前後位置。 ●「發酵」請視麵包種類、麵團狀態、季節，設定不同的時間。
	 烤箱（下段） 燒烤管加熱	上下燒烤管加熱。 例如：海綿蛋糕、奶油麵包、泡芙、披薩、焗烤等	

01_PA_NE-C235_OI-1_0902.indd 16　2013/10/7 15:49:57

自動烹調食譜一覽表

可依食譜加熱或烹調美味料理。
自動控制為最適合食譜的加熱方法與時間。

「1 感應再加熱」「2 冷凍食品」鍵➡ P.18~21
「3 熱牛奶」鍵➡ P.24
「4 便當」「5 冷凍便當」鍵➡ P.25
「6 全解凍」「7 半解凍」鍵➡ P.26

	食譜編號	食譜名稱	參考頁次	預熱
健康蔬菜調理	8	胡麻拌時蔬	P.42	—
	9	醬拌青菜	P.42	—
	10	洋芋時蔬沙拉	P.43	—
	11	日式紅燒南瓜	P.43	—
	12	義式番茄時蔬	P.45	—
	13	火腿高麗菜	P.44	—
蒸烤調理	14	茶碗蒸	P.52	有
	15	蒸烤麵包	P.70	有
	16	巧克力蛋糕	P.66	有
	17	重乳酪蛋糕	P.68	有
	18	蒸烤布丁	P.64	有
自動調理	19	油炸食品加熱	P.27	—
	20	焗烤料理	P.54~56	—
	21	鋁箔燒烤料理	P.51	—
	22	烤雞	P.47	
	23	照燒雞	P.49	—
	24	烤雞肉	P.49	—
	25	炸雞塊	P.46	—
	26	一口炸豬排	P.48	—
	27	冷藏披薩	P.75	—
	28	烤地瓜	P.45	—
	29	海綿蛋糕	P.58	有
	30	戚風蛋糕	P.61	有

● 烹調時請依記載份量烹調。 改變份量可能無法做出滿意的成品。
● 火力應視食品狀態（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。

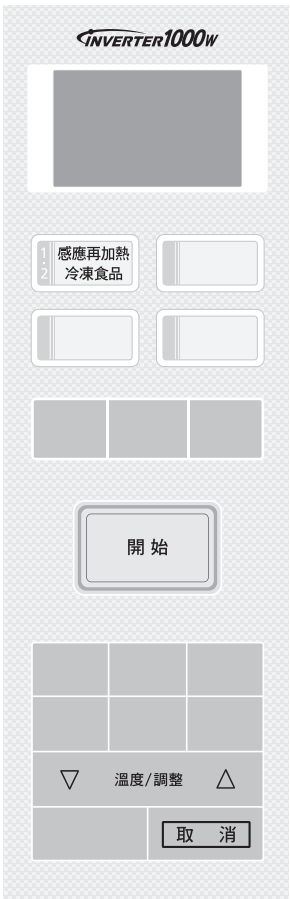
01_PA_NE-C235_OI-1_0902.indd 17 2013/10/7 15:49:57

感應再加熱

（室溫、冷藏食品）

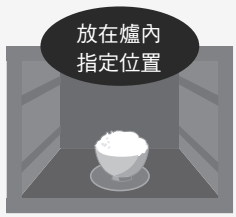
微波加熱

例）加熱1碗白飯時



1 放入食品

請使用符合食品份量的耐熱容器。
用保鮮膜覆蓋容器，要注意和食品間留點空隙，不要拉太緊。表面用牙籤刺4~5個透氣孔。（完全密閉可能會破裂）
可使用的容器➡ P.12
食品份量➡ P.19

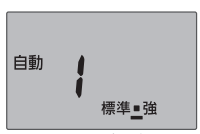


2 感應再加熱 冷凍食品 按1次選擇感應再加熱

選擇喜好火力

▽ 溫度/調整 △ 按下後選擇火力

- 可進行三階段設定。
  （標準、略強、強）
- 開始後火力調節指示燈
  閃爍中（約14秒）可進行設定。



＜略強＞

3 開始 按1次後開始加熱

嗶—嗶—響5次後

完成

爐內有東西忘記取出時，每隔2分鐘會響起提示音「嗶—嗶—」。（6分鐘）

- 容器會變熱。
  請用抹布等小心取出。

■ 加熱不夠時再加熱

取出攪拌、重排等後，按【微波】鍵用600 W邊觀察樣子邊加熱。

顯示「U50」時，請按【取消】鍵後按【微波】鍵用600 W加熱。（請小心避免燙傷）
關於「U50」➡ P.81

不能用【1 感應再加熱】鍵加熱的食品

- 花枝等容易漲破的食品
  按【微波】鍵用350 W邊觀察樣子邊加熱。
- 乾貨、冷凍水煮蔬菜、爆米花、市售冷凍食品、肉包／豆沙包等有餡的食品
  按【微波】鍵用600 W邊觀察樣子邊加熱。➡ P.38

01_PA_NE-C235_OI-1_0902.indd 18 2013/10/7 15:49:57

包保鮮膜的訣竅

包保鮮膜	
	・白飯 ・炒蔬菜、炒麵等 ・燒賣等蒸煮食品 ・咖哩
	・燉菜 ・馬鈴薯燉肉等 ・滷魚 ・有澆調味汁的食品等

● 加熱後立刻拆下保鮮膜。（以免食品變形）
※含顆粒的湯、濃湯請包上保鮮膜，按【微波】鍵用600 W加熱。➡ P.38

順利加熱的訣竅

白飯 份量 100~500 g

白飯
希望白飯鬆軟時可灑上水或酒。

燉煮、蒸煮食品 份量 100~500 g

● 用較深的耐熱容器加熱。
● 咖哩、燉菜請務必包上保鮮膜，並於加熱後攪拌。
● 真空食品包請依包裝標示的方法加熱。

蓋飯 份量 300~400 g

包上保鮮膜加熱。

⚠ 警告

使用【1 感應再加熱】鍵加熱時

● **請勿加熱未滿100 g的食品**
以免出火、冒煙
請按【微波】鍵邊觀察樣子邊加熱。➡ P.38

● **請勿加熱含顆粒的湯**
湯內的料可能飛濺，造成人員燙傷
請包上保鮮膜， 按【微波】鍵用600 W邊觀察樣子邊加熱。➡ P.38

⚠ 注意

使用【1 感應再加熱】鍵加熱時

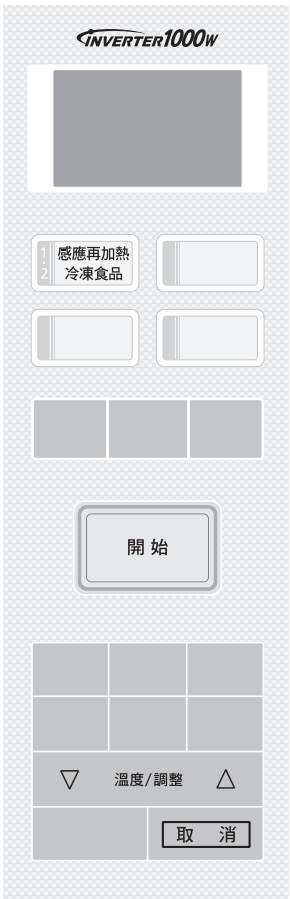
● **請勿加熱便當**
容器可能變形或熔化
● 請拿下蓋子或保鮮膜，同時取出水煮蛋、鋁盒、調味料類，按【4 便當加熱】鍵加熱。➡ P.25

01_PA_NE-C235_OI-1_0902.indd 19 2013/10/7 15:49:58

冷凍食品

（冷凍食品）

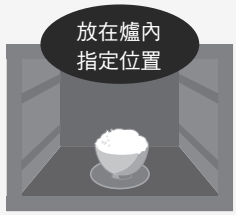
微波加熱



例）加熱冷凍白飯時

1 放入食品

請使用符合食品份量的耐熱容器。
用保鮮膜覆蓋容器，要注意和食品間留點空隙，不要拉太緊。表面用牙籤刺4~5個透氣孔。（完全密閉可能會破裂
可使用的容器➡ P.12
食品份量➡ P.21



2 感應再加熱 冷凍食品 按2次選擇冷凍食品

選擇喜好火力

▽ 溫度/調整 △ 按下後選擇火力

- 可進行三階段設定。
  （標準、略強、強）
- 開始後火力調節指示燈
  閃爍中（約14秒）可進行設定。



＜強＞

3 開 始 按1次後開始加熱

嗶—嗶—響5次後

完成

- 爐內有東西忘記取出時，
  每隔2分會響起提示音
  「嗶—嗶—」。（6分鐘）
- 容器會變熱。 請用抹布等小心取出。

■ 加熱不夠時再加熱

取出攪拌、重排等後，按【微波】鍵用600 W邊觀察樣子邊加熱。

01_PA_NE-C235_OI-1_0902.indd 20 2013/10/7 15:49:58

順利加熱的訣竅

冷凍食品要包保鮮膜

冷凍食品
（油炸食品類除外）





白飯 份量 100~300 g

冷凍白飯
用保鮮膜包起放在容器上。
冷凍西式炒飯仔細弄散後放入容器。
冷凍烤飯糰
放入容器內，且勿重疊。

蒸煮 份量 100~400 g

冷凍奶黃包、肉包
為避免乾燥，在表面灑水後，用保鮮膜包上，不要包太緊。
在加熱個頭比較大的冷凍包子時，請選擇“略強/強”模式

- 冷凍咖哩、燉菜請按【微波】鍵用600 W邊觀察樣子邊加熱。
- 市售冷凍食品請依包裝指示，按【微波】鍵用600 W邊觀察樣子邊加熱。
- 手動加熱時的參考時間➡ P.38

- 用保鮮膜覆蓋容器， 要注意和食品間留點空隙，不要拉太緊。（完全密閉可能會破裂）
- 加熱後立刻拆下保鮮膜。（以免食品變形）

如何順利冷凍

舖平後1人份、1個1個包起來。

⚠ 警告

使用按【2 冷凍食品】鍵加熱時
- **請勿加熱未滿100 g的食品**
  以免出火、冒煙
  請按【微波】鍵邊觀察樣子邊加熱。➡ P.38

01_PA_NE-C235_OI-1_0902.indd 21 2013/10/7 15:49:58

自動烹調 自動烹調食譜8~13、19~30

■ 自動烹調食譜使用指示

1 放入食品或飲料

2

■ 3 熱牛奶

3 熱牛奶 按下後調整杯數



■ 4-5 便當/冷凍便當

4·5 便當 冷凍便當 按下選擇食譜編號



4 便當

■ 6-7 全解凍/半解凍

6·7 全解凍 半解凍 按下選擇食譜編號

1分/100g 10秒/10g 再調整重量



6 全解凍時

▼



■ 8-13 健康蔬菜調理

8-13 健康蔬菜調理 按下後選擇食譜編號



8 胡麻拌時蔬

01_PA_NE-C235_OI-1_0902.indd 22 2013/10/7 15:49:58

■ 19-30 自動調理食譜

19-30 自動調理 按下後選擇食譜編號



21 鋁箔燒烤料理

選擇喜好火力

▽ 溫度/調整 △ 按下後選擇火力



可進行3階段或5階段（弱～強）的火力調整。
開始後，在火力調節指示燈閃爍中（約14秒），按下按鍵即可變更火力。

＜強＞

3 開始 按下後開始加熱

中途會顯示剩餘時間。

嗶—嗶—響5次後

完成

- 爐內有東西忘記取出時，每隔2分鐘會響起提示音「嗶—嗶—」。（6分鐘）
- 容器會變熱。
  請用抹布或手邊的隔熱手套等小心取出。

■ 加熱不夠時再加熱（【1 感應再加熱】【2 冷凍食品】【3 熱牛奶】鍵以外）

加熱完成後在顯示窗「秒」閃爍時（6分鐘）設定再加熱時間，按【開始】鍵。
關於再加熱➡ P.15

顯示窗「秒」停止閃爍時， 請參考各使用方法說明頁（P.25~29），再次加熱。

（【3 熱牛奶】鍵的再加熱請按【微波】鍵用600 W邊觀察樣子邊加熱。➡ P.24）

01_PA_NE-C235_OI-1_0902.indd 23 2013/10/7 15:49:58

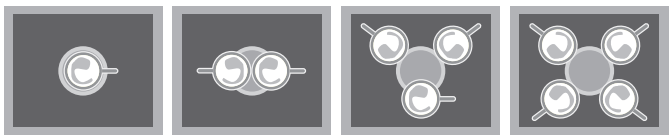
3 熱牛奶

微波加熱

加熱牛奶。

放置方法

■ 不同個數有不同的放置方法



加熱的訣竅



● 1杯份量以200 ml為基準
● 加熱前基準溫度
牛奶：冷藏溫度（約8 °C）
根據牛奶的初始溫度不同，
可以通過選擇5階段的喜好火力來達到您需要的溫度。
● 1次可加熱1~4杯。
● 請使用廣口且較淺的容器。
● 容器內只放八分滿。
● 加熱前、加熱後請務必攪拌。
● 2杯以上時每杯的份量應一致。

加熱須知

● 不能用【3 熱牛奶】鍵熱酒。請按【微波】鍵用600 W邊觀察樣子邊加熱。
● 火力會因容器形狀而不同，請視喜好按【溫度/調整】鍵調整火力。

■ 加熱不夠時再加熱
按【微波】鍵用600 W邊觀察樣子邊加熱。
再加熱前請務必攪拌。

顯示「U50」時，請按【取消】鍵後按【微波】鍵用600 W加熱。
（請小心避免燙傷）
關於「U50」➡ P.81

⚠ 警告



請勿過度加熱飲料（小心突沸現象）
加熱後取出時，可能突然沸騰飛濺開來，造成燙傷
自動加熱時，請務必依照本頁記載，
使用【3 熱牛奶】鍵配合杯數加熱。

01_PA_NE-C235_OI-1_0902.indd 24 2013/10/7 15:49:58

4 便當／5 冷凍便當

微波加熱

加熱便利商店買來的便當、蓋飯、義大利麵等。

加熱的訣竅

- 重量介於300~500 g。
- 請務必拆下外包裝的蓋子或保鮮膜。不拆下直接加熱時，火力可能變弱，蓋子可能變形。
- 疊兩層等狀態將無法順利加熱。
- 便利商店賣的小份量單品熟食（炸雞塊、燒賣）、飯糰等不能按【4 便當】【5 冷凍便當】鍵加熱。
  按【微波】鍵用600 W邊觀察樣子邊加熱。➡ P.38
- 加熱方法因便當的容器的不同而不同
- 根據便當的重量及保存溫度來選擇不同的加熱模式。
  冷藏的便當：保存溫度約8 °C
  常溫的便當：保存溫度約20 °C
  冷凍的便當：保存溫度約-15 °C

4 便當	弱	標準	強
冷藏保存的便當	300 g	300~400 g	400~500 g
常溫保存的便當	300~400 g	400~500 g	-

5 冷凍便當	弱	標準	強
冷凍保存的便當	300 g	300~400 g	400~500 g

■ **加熱不夠時再加熱**

加熱完成後在顯示窗「秒」閃爍時（6分鐘）設定再加熱時間，按【開始】鍵。
關於再加熱➡ P.15

顯示窗「秒」停止閃爍（6分鐘）時，按【微波】鍵用600 W邊觀察樣子邊加熱。

⚠ 注意

加熱便當時，應拿下蓋子或保鮮膜，同時取出水煮蛋或鋁盒、調味料類以免冒出火花或因破裂造成人員受傷、燙傷

01_PA_NE-C235_OI-1_0902.indd 25 2013/10/7 15:49:59

6 全解凍／7 半解凍

微波加熱

冷凍保存的魚類、肉類，可快速自動解凍。

解凍的訣竅

- 份量介於100~500 g。（也可設定100 g以下，但無法順利解凍）
- 拆下保鮮膜，用保麗龍盤解凍。
- 如果沒有保麗龍盤，就用耐熱平盤。
- 薄、細的部分用鋁箔包起，可以避免變色或煮熟。
- 當聽到嗶—嗶—2次蜂鳴聲時，打開爐門，將被解凍的食物翻身，然後關上爐門，並按【開始】鍵繼續加熱。

■ 區分「全解凍」與「半解凍」使用



容易攪開的軟硬程度

全解凍

弱 ← （火力） → 強

- 適用於加熱烹調。

可用菜刀切開的軟硬程度

半解凍

弱 ← （火力） → 強

- 適用於生魚片或肉絲，或是要在花枝等上輕劃幾刀時。



- 「6 全解凍」受形狀、開始溫度的影響，有可能將食品部分煮熟。

■ 首先要正確冷凍！

- 選擇新鮮的食材。
- 食材儘量薄（3 cm以內）、放平、不要重疊，儘量讓厚度一致。
- 食品請分裝，每包大約為1次的使用量（約300 g）。
- 請用保鮮膜確實密封。

■ 以下食品無法順利解凍。

- 由冷凍室拿出後長時間放置的食品。
- 由冷凍室移到冷藏室的食品。
- 份量未滿100 g的食品。
  按【微波】鍵用350 W邊觀察樣子邊加熱。➡ P.39
- 煮過後冷凍的蔬菜。
  按【微波】鍵用600 W調整解凍時間。➡ P.38

■ 加熱不夠時再加熱

加熱完成後在顯示窗「秒」閃爍時（6分鐘）設定再加熱時間，按【開始】鍵。
關於再加熱➡ P.15

顯示窗「秒」停止閃爍（6分鐘）時，按【微波】鍵用250 W邊觀察樣子邊加熱。

■ 手動解凍

按【微波】鍵用350 W調整加熱時間。➡ P.39

01_PA_NE-C235_OI-1_0902.indd 26 2013/10/7 15:49:59

19 油炸食品加熱

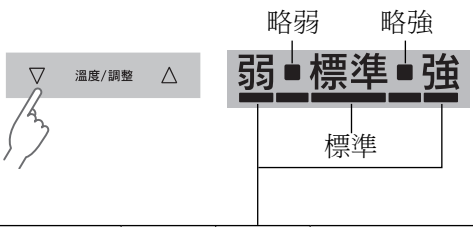
燒烤管加熱

附件  下段

可加熱烹調完成的油炸食品或炸蝦等，有如剛炸好一樣。

加熱的訣竅

- 不包保鮮膜。
- 同時加熱不同種類的食品時， 厚度與重量應一致。
- 食品請直接放在烤盤上。（也可使用烤箱紙）
- 依照食品溫度與重量選擇火力。（五階段）



- 開始後，在火力調節指示燈閃爍中（約14秒），按下按鍵即可變更火力。

保存狀態	弱	略弱	標準	略強	強
室温保存時	100~300 g		300~450 g	450~600 g	—
用冰箱保存時	—	100~300 g		300~400 g	450~600 g

- 海鮮蔬菜天婦羅容易焦，請務必邊觀察樣子邊加熱。
- 用冰箱保存時，加熱後可能只會微熱。請邊觀察樣子邊再加熱。
- 炸蝦等底面很濕黏時，請用廚房紙巾等把油吸乾。

■ 加熱不夠時再加熱

加熱完成後在顯示窗「秒」閃爍時（6分鐘）設定再加熱時間，按【開始】鍵。關於再加熱➡ P.15

顯示窗「秒」停止閃爍（6分鐘）時，按【燒烤/變頻燒烤】鍵邊觀察樣子邊加熱。

加熱須知

冷凍油炸食品無法加熱。

01_PA_NE-C235_OI-1_0902.indd 27 2013/10/7 15:49:59

蒸烤調理 自動烹調食譜14~18

付属品  下段　燒烤管加熱

例）「14 茶碗蒸」時

預熱時請勿放入烤盤、食品。否則會烤不好。

1 14-18 蒸烤調理 按下後選擇食譜編號



選擇喜好火力

▽ 溫度/調整 △ 按下後選擇火力

- 可進行三階段設定。
  （弱、標準、強）

2 開始 按下後開始加熱

開始預熱。

嗶—嗶—響5次後 預熱完成



預熱開始後約50分鐘保持預熱。

提示音設定為「OFF」時，預熱完成將不會有提示音。
請參考各食譜的預熱時間確認預熱完成的提示狀態。
關於提示音設定➡ P.11

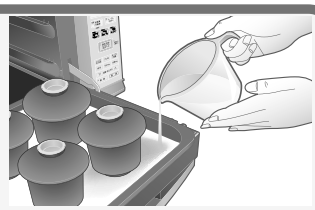
3 在整個烤盤上舖滿二層厚廚房紙巾，不留下任何空隙。

（舖廚房紙巾的原因）

- 防止模型或容器滑動。
- 用廚房紙巾吸水， 要取用烹調後的烤盤時，殘留的熱水比較不容易灑出。
- 讓食品受熱均勻。

01_PA_NE-C235_OI-1_0902.indd 28 2013/10/7 15:49:59

4 把食品放在烤盤上 為避免熱水溢出把 烤盤放在打開的爐門上 倒入熱水放入下段（參考右圖）



把烤盤放入爐內時，因預熱後的爐門很熱，請使用隔熱手套等，避免用手直接接觸。

● 請小心拿取烤盤（熱水），以免燙傷。



5 開始 按下後開始加熱

嗶—嗶—響5次後

完成

爐內有東西忘記取出時，每隔2分會響起提示音「嗶—嗶—」。（6分鐘）

為了順利使用蒸烤調理

■ 倒入的熱水溫度為50 °C
（比洗澡水再熱一點的溫度）

熱水溫度差太多就可能影響料理成果，
例如茶碗蒸可能不容易凝固等。
請記得溫度要比洗澡水再熱一點。
此外，熱水量因食譜而異，請遵守食譜指示。

■ 小心避免忘記倒入熱水

忘記倒入熱水或熱水量不足時，可能會乾燥、變硬，無法做出滿意的成品。

■ 加熱不夠時再加熱

加熱完成後在顯示窗「秒」閃爍時（6分鐘）設定再加熱時間，按【開始】鍵。
關於再加熱➡ P.15

顯示窗「秒」停止閃爍時，按【烘烤/發酵】鍵選擇無預熱，設定溫度、時間後邊觀察樣子邊加熱。

⚠ 注意

蒸烤調理烹調時，請小心使用附件烤盤以免燙傷

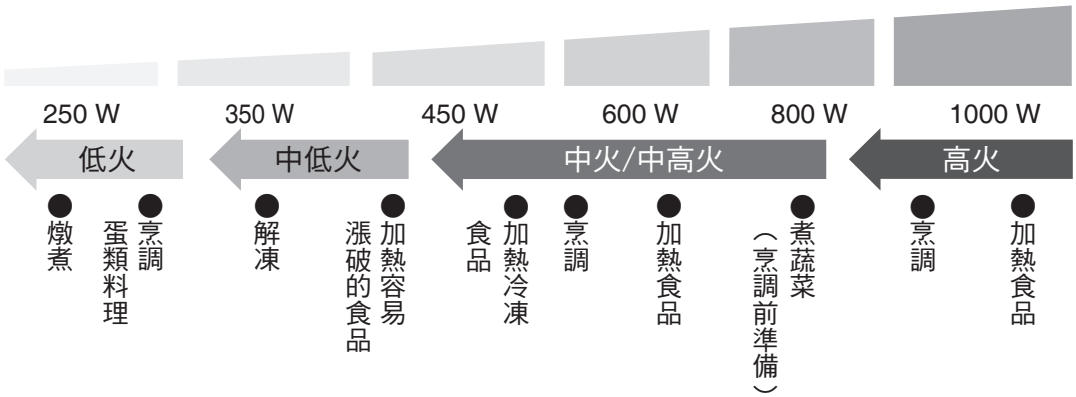
- 請務必雙手戴上隔熱手套，用雙手放入或取出烤盤。
- 把熱水倒入烤盤，或把烤盤放入爐內時，請小心避免用手去碰觸爐門、爐內。
- 烹調後取出烤盤時，請小心殘留的熱水。

（熱水殘留量因食譜而異。約50~250 ml）

01_PA_NE-C235_OI-1_0902.indd 29 2013/10/7 15:49:59

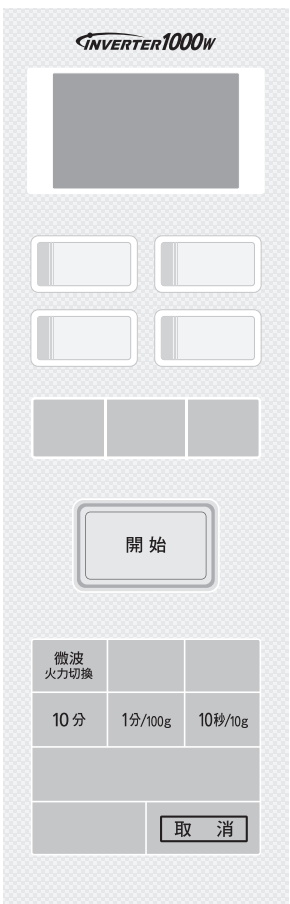
微波加熱 微波

■ 區分微波功率使用



1000~250 W 微波加熱

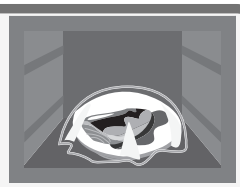
例）以「600 W　1分30秒」烹調時



1 放入食品

有些食品需要加蓋或包保鮮膜。

P.19、21、38



2 微波 火力切換 按下後調整功率

每按一次就會依序切換功率顯示。

1000 W → 800 W → 600 W → 450 W → 350 W → 250 W



3 10分 1分/100g 10秒/10g 按下後調整時間



4 開始 按下後開始加熱

嗶—嗶—響5次後

完成

- 爐內有東西忘記取出時，每隔2分鐘會響起提示音「嗶—嗶—」。（6分鐘）
- 容器會變熱。請用抹布等小心取出。

01_PA_NE-C235_OI-1_0902.indd 30 2013/10/7 15:50:01

⚠ 警告

請勿過度加熱食品、飲料
以免出火或冒煙、燙傷
加熱後取出飲料時，可能突然沸騰飛濺開來，造成燙傷
請縮短設定時間，邊觀察樣子邊加熱。



連動烹調（搭配不同的功率）

微波加熱

用於黑豆等，先用強火煮大滾後，再用弱火續熬煮的料理

例）以「600 W　10分鐘」「250 W　90分鐘」烹調

1 微波 火力切換 按3次 → 600 W

可設定1000~250 W。

10分 / 1分/100g / 10秒/10g → 按下後調整時間



2 微波 火力切換 按6次 → 250W

可設定1000~250 W。

10分 / 1分/100g / 10秒/10g → 按下後調整時間



3 開始 → 按下後開始加熱

❶ 設定時間到了後會自動切換成250 W。

每種功率最長設定時間

1000 W	30分鐘
800~250 W	90分鐘

- 連動烹調時最長設定時間並不會因此改變。
- 加熱時間參考➡ P.38

■ **加熱不夠時再加熱**

加熱完成後在顯示窗「秒」閃爍時（6分鐘）設定再加熱時間，按【開始】鍵。
關於再加熱➡ P.15
顯示窗「秒」停止閃爍時，按【微波】鍵設定功率，邊觀察樣子邊加熱。

01_PA_NE-C235_OI-1_0902.indd 31　2013/10/7 15:50:01

微波煮蔬菜

使用鍵 微波 火力切換 600 W

⚠ 警告

用【 微波 】鍵加熱時，請縮短設定時間
食品量少、加熱時間過長，可能出火或冒煙
加熱地瓜等根菜類時要特別小心。

葉菜類

菠菜

1 **水洗**
較粗的梗切個十字型的切口，切成一半長（剛好可放入盤內），葉與梗交叉擺放。

2 **加熱**
保留少量水分，擺放在耐熱平盤上。不要讓食材突出盤子，蓋上保鮮膜放到爐內中央位置。
按【微波】鍵用600 W加熱。



3 加熱後用流水沖

花菜果菜類

南瓜

1 **烹調前準備**
切成偏厚的相同大小。

2 **加熱**
保留少量水分，擺放在較小的耐熱平盤上，蓋上保鮮膜放到爐內中央位置。
按【微波】鍵用600 W加熱。



根菜類

馬鈴薯

整顆使用時
保留少量水分，擺放在耐熱平盤上，蓋上保鮮膜放到爐內中央位置。
按【微波】鍵用600 W加熱後約蒸5分。
（2個以上擺放請勿重疊）



切開後使用時
削皮切成相同大小。
保留少量水分，擺放在耐熱平盤上，蓋上保鮮膜放到爐內中央位置。
按【微波】鍵用600 W加熱。

葉菜類

材料名稱	份量	設定時間	加熱後定色
菠菜	200 g	約3~4分	要
高麗菜	100 g	約1~2分	—
芥蘭菜	200 g	約3~4分	要
青江菜	200 g	約3~4分	要
豆芽	100 g	約1分～1分30秒	—
綠蘆筍	100 g	約1分30秒～2分	要

根菜類

材料名稱	份量	設定時間
馬鈴薯	1個（150 g）	約4~5分
地瓜	1個（200 g）	約4~5分
芋頭	5個（200 g）	約4~5分
紅蘿蔔	100 g	約1~2分

花菜果菜類

材料名稱	份量	設定時間	加熱前去除澀味	加熱後定色
茄子	100 g	約1~2分	要	要
花椰菜	100 g	約1~2分	要	要
豌豆筴	100 g	約2分～2分30秒	—	要
南瓜	200 g	約2~3分	—	—

訣竅

- 保留少量水分加熱。 避免食品乾燥或脫水。
- 澀味重的蔬菜要先去除澀味定色。

（去除澀味 . . . 加熱前先泡水。
定色 . . . . . 加熱後用流水沖。）

01_PA_NE-C235_OI-1_0902.indd 32 2013/10/7 15:50:02

烘烤烹調 烘烤

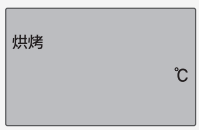
烘烤 有預熱 燒烤管加熱

附件  上段・下段

例）190 °C 有預熱，用烤盤烹調20分鐘時

預熱時請勿放入烤盤、食品。

1 烘烤/發酵 按下



2 ▽ 溫度/調整 △ 按下後調整溫度

- 可設定100~220 °C。
- 預熱中也可改變溫度。



3 開始 按下後開始預熱

- 開始預熱。

嗶—嗶—響5次後 預熱完成



預熱開始後約50分鐘保持預熱。

提示音設定為「OFF」時 預熱完成將不會有提示音。
請參考各食譜的預熱時間確認預熱完成的提示狀態。
關於提示音設定➡ P.11

- 使用非本書的食譜進行預熱時，請注意預熱完成的提示狀態。
  烤箱預熱時間參考➡ P.39

接下頁

01_PA_NE-C235_OI-1_0902.indd 33 2013/10/7 15:50:02

烘烤烹調 烘烤

烘烤 有預熱 燒烤管加熱

附件  上段・下段

例）190 °C 有預熱，用烤盤烹調20分時

預熱時請勿放入烤盤、食品。

4 打開爐門放入食品

5 10分 1分/100g 10秒/10g 按下後調整時間

最長設定時間：90分



6 開始 按下後、開始加熱

- 中途可用和2相同的操作方法改變設定溫度。
- 開始後按【烘烤/發酵】鍵即可確認設定溫度。（約3秒）
- 加熱後風扇會轉動以冷卻電氣零件，此時請勿拔除電源插頭，最長約3分。

嗶—嗶—響5次後

完成

爐內有東西忘記取出時，每隔2分鐘會響起提示音「嗶—嗶—」。（6分鐘）

■ 加熱不夠時再加熱➡ P.15

01_PA_NE-C235_OI-1_0902.indd 34 2013/10/7 15:50:02

烘烤 無預熱（發酵）

燒烤管加熱

附件  上段・下段

1 放入食品

2 烘烤/發酵 按下

3 ▽ 溫度/調整 △ 按下後調整溫度

- 烤箱無預熱可設定為100~220 °C。
- 40 °C是用來發酵的溫度。





用烤盤40°C（發酵）時

4 10分 1分/100g 10秒/10g 按下後調整時間

- 最長設定時間：90分鐘
- **操作❸後設定時間，就會設定為無預熱。**



5 開始 按下後開始加熱

- 中途可用和❸相同的操作方法改變設定溫度。
  發酵中不能改變溫度。
- 開始後按【烘烤/發酵】鍵即可確認設定溫度。（約3秒）
- 加熱後風扇會轉動以冷卻電氣零件，此時請勿拔除電源插頭，最長約3分鐘。

嗶—嗶—響5次後

完成

爐內有東西忘記取出時， 每隔2分會響起提示音「嗶—嗶—」。（6分鐘）

■ **加熱不夠時再加熱**

加熱完成後在顯示窗「秒」閃爍時（6分鐘）設定再加熱時間，按【開始】鍵。

關於再加熱➡ P.15

顯示窗「秒」停止閃爍（6分鐘）時，按【烘烤/發酵】鍵選擇無預熱，邊觀察樣子邊加熱。

關於發酵

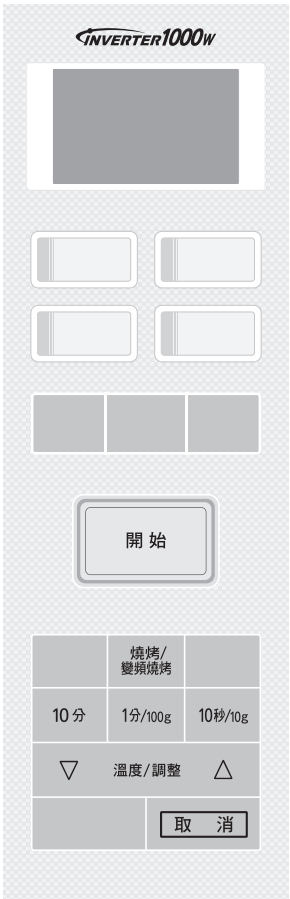
- 室溫接近35 °C或高於35 °C時（夏季等），請邊觀察樣子邊調節發酵的時間。
- 冬季等室溫低時，請設定較長時間，邊量麵團溫度邊發酵。
- 爐內溫度會因食品與室溫等而改變，請邊觀察樣子邊調節發酵的時間，或用噴霧器噴點水。

01_PA_NE-C235_OI-1_0902.indd 35 2013/10/7 15:50:02

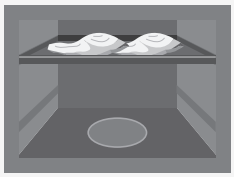
燒烤/變頻燒烤

燒烤

附件  上段 或 附件  燒烤管加熱



1 放入食品



2 燒烤/變頻燒烤

按下選擇功能
及火力
按1~3次為燒烤高、中、低



3 10分 | 1分/100g | 10秒/10g

按下後調整時間
最長設定時間：90分鐘



4 開始 按下後開始加熱

↓

嗶—嗶—響5次後

完成

爐內有東西忘記取出時，每隔2分鐘會響起提示音「嗶—嗶—」。（6分鐘）

■ **加熱不夠時再加熱**

加熱完成後在顯示窗「秒」閃爍時（6分鐘）設定再加熱時間，按【開始】鍵。

關於再加熱➡ P.15

顯示窗「秒」停止閃爍（6分鐘）時，按【燒烤/變頻燒烤】鍵邊觀察樣子邊加熱。

請注意

加熱後風扇會轉動以冷卻電氣零件，此時請勿拔除電源插頭，最長約3分鐘。

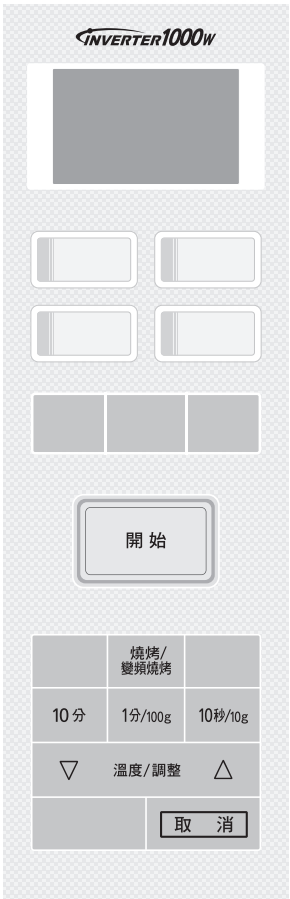
01_PA_NE-C235_OI-1_0902.indd 36 2013/10/7 15:50:02

燒烤/變頻燒烤

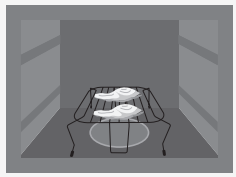
變頻燒烤

附件 

微波+燒烤管加熱

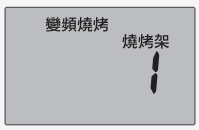


1 放入食品



2 燒烤/變頻燒烤

按下選擇功能
及火力
按4~6次為變頻燒烤高、中、低



3 10 分 | 1分/100g | 10秒/10g

按下後調整時間
最長設定時間：90分鐘



4 開 始 按下後開始加熱

↓

嗶—嗶—響5次後

完成

爐內有東西忘記取出時，每隔2分鐘會響起提示音「嗶—嗶—」。（6分鐘）

■ **加熱不夠時再加熱**

加熱完成後在顯示窗「秒」閃爍時（6分鐘）設定再加熱時間，按【開始】鍵。

關於再加熱➡ P.15

顯示窗「秒」停止閃爍（6分鐘）時，按【燒烤/變頻燒烤】鍵邊觀察樣子邊加熱。

請注意

使用變頻燒烤功能時，請勿適用烤盤。

加熱後風扇會轉動以冷卻電氣零件，此時請勿拔除電源插頭，最長約3分。

01_PA_NE-C235_OI-1_0902.indd 37 2013/10/7 15:50:03

手動加熱時的參考時間

● 自己調整時間等烹調時的參考設定溫度、時間。

微波600 W（加熱）

種類	食譜名稱	份量	設定時間 微波600W	保鮮膜
室溫、冷藏	冷飯	1杯（150 g）	約1分～1分20秒	—
	炒飯	1人份（250 g）	約2分30秒	—
	蓋澆飯	1人份（350 g）	約2分30秒～3分30秒	有
	味噌湯	1杯（150 ml）	約1分40秒～2分	—
	咖哩、燉菜	1人份（300 g）	約2分30秒	有
	濃湯	1杯（180 ml）	約1分～1分30秒	有
	含顆粒的湯※	1杯（180 ml）	約1分～1分30秒	有
	煮魚	1個（100 g）	約1分～1分30秒	有
	蔬菜燉煮	1人份（150 g）	約1分30秒	—
	烤魚	1塊（80 g）	約30~50秒	—
	漢堡排	1個（90 g）	約1分～1分20秒	—
	炒蔬菜	1人份（200 g）	約2分～2分30秒	—
	義大利麵、炒麵	1人份（250 g）	約3~4分	—
	燒賣	8個（150 g）	約1分20秒～1分40秒	有
	肉包、豆沙包	1個（80 g）	約40~50秒	有
	漢堡包	1個（100 g）	約30~40秒	—
	奶油麵包等	1個（30 g）	約10秒	—
	牛奶	1杯（200 ml）	約1分30秒～1分40秒	—
	咖啡	1杯（150 ml）	約1分	—
	酒	1瓶（180 ml）	約1分	—
	便當	400 g	約2分20秒～2分50秒	—
	可樂餅	1個（100 g）	約20~30秒	—

種類	食譜名稱	份量	設定時間 微波600W	保鮮膜
冷凍	白飯（硬）	1杯（150 g）	約2分～2分30秒	有
	西式炒飯（散狀）	1人份（250 g）	約3分～3分30秒	有
	咖哩、燉菜	1人份（300 g）	約8~10分	有
	濃湯	1人份（300 g）	約4分30秒～5分	有
	漢堡排	1個（90 g）	約3~4分	有
	燒賣	12個（170 g）	約3分30秒～4分	有
	大阪燒	1袋（300 g）	約6~7分	—
	油炸食品（炸過後冷凍的食品）	3個（80 g）	約1分～1分30秒	—
	奶油麵包等	1個（30 g）	約20~30秒	—
	綜合蔬菜	100 g	約2分～2分30秒	有
	豌豆筴	100 g	約2分～2分30秒	有
	芋頭	100 g	約2分30秒	有

※ 含顆粒的湯因為湯內顆粒容易跳出，請按【微波】鍵用600 W邊觀察樣子邊加熱。

- 食品份量2倍時，加熱時間請調整為不到2倍。
- 花枝、 蝦子等請按【微波】鍵用250 W邊觀察樣子邊加熱。
- 麵包加熱後放置越久會越硬，請在要吃之前再加熱。
- 咖啡的設定時間是指加熱前溫度為室溫（約20~25 °C）時的時間。
- 加熱冷凍咖哩、燉菜時，中途請攪拌，以免黏在容器上烤焦。
- 爆米花、冷凍章魚燒（微波用）請依包裝標示的方法加熱。
- 冷凍食品由冷凍室拿出來如果已經經過一段時間（溫度已上昇的食品），請縮短設定時間。
- 豆沙包的餡會先變熱，請小心。

微波600 W（蔬菜在烹調前準備）

煮葉菜、果菜花菜、根菜時➡ P.32

材料名稱	份量	設定時間 微波600W	保鮮膜
冷凍綜合蔬菜	100 g	約1分40秒	—
冷凍豌豆筴	100 g	約1分40秒	—

- 請解凍到冰溶化的程度，以便進行後續烹調。
- 大小不一時請縮短設定時間，先拿出解凍好的食品。

01_PA_NE-C235_OI-1_0902.indd 38 2013/10/7 15:50:03

⚠ 警告

請勿過度加熱食品、飲料
以免出火或冒煙、燙傷
加熱後取出飲料時，可能突然沸騰飛濺開來，造成燙傷
● 請縮短設定時間，邊觀察樣子邊加熱。

⚠ 注意

加熱便當時，應拿下蓋子或保鮮膜，同時取出水煮蛋或鋁盒、調味料類
以免冒出火花或因破裂造成人員受傷、燙傷



微波350 W（解凍）

材料名稱	份量	設定時間 微波350 W	保鮮膜
絞肉	300 g	約4~5分	—
薄肉片	300 g	約4~5分	—
厚肉片	300 g	約2~3分	—
雞腿肉（去骨）	200 g	約2~3分	—
雞腿肉（帶骨）	200 g	約4~5分	—

材料名稱	份量	設定時間 微波350 W	保鮮膜
蝦	10隻（約200 g）	約1~2分	—
花枝（身）	100 g	約30秒~1分	—
鮪魚（塊狀）	200 g	約1~2分	—
一條魚	1條（約300 g）	約3~4分	—
魚肉	1塊（約100 g）	約30秒~1分	—

・由冷凍室拿出來如果已經經過一段時間（溫度已上昇的食品），請縮短設定時間。
・解凍中途需將食物翻轉或攪動。解凍完成后建議放置5~10分鐘。

烘烤

食譜名稱	標準份量	附件與棚架位置	預熱	設定時間　烤箱	附註
烤豬肉	700 g × 1個	烤盤下段	有	200 °C　約60~80分	表面有烤過的顏色後蓋上鋁箔紙
瑪德蓮蛋糕	直徑7 cm型 9個		有	180 °C　約12~15分	—
地瓜	12個		有	190 °C　約20~30分	—
帶骨雞腿肉	250 g × 2支	烤盤上段	有	210 °C　約16~20分	・鋪鋁箔紙 ・表面有烤過的顏色後蓋上鋁箔紙
餅乾	厚5 mm　約16個		有	170 °C　約9~12分	鋪鋁箔紙

如何烤帶骨雞腿肉
取下關節以下的腿骨，沿著骨頭把肉切開到根部，受熱才會均勻。

・有些食譜並未記載材料或作法。請參考自己的食譜和上表製作。

01_PA_NE-C235_OI-1_0902.indd 39　2013/10/7 15:50:03

食譜篇目錄

營養滿分的
蔬菜烹調
8食譜

- 42 胡麻拌時蔬
- 42 醬拌青菜
- 43 洋芋時蔬沙拉
- 43 日式紅燒南瓜
- 44 **火腿高麗菜**
  44 健康蔬菜調理
- 45 義式番茄時蔬
- 45 烤地瓜



每日都想享用的
海鮮類烹調
4食譜

50 照燒青鮒
50 鹽漬鯖魚
- 51 鋁箔燒烤料理
  51 酒蒸海瓜子

少一樣菜時的
蛋豆類烹調
1食譜

- 52 茶碗蒸

愛吃肉的
肉類烹調
6食譜

- 46 炸雞塊
- 47 烤雞
- 48 一口炸豬排
- 48 起司豬肉捲
- 49 照燒雞
- 49 烤雞肉



烹調創意
7食譜

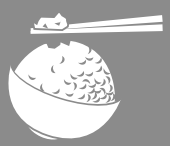
53 去除豆腐水份
去除蒜臭味
泡乾香菇
讓冰淇淋更好吃
溶化奶油
溶化巧克力
烤年糕

●請依記載份量烹調。改變份量可能無法做出滿意的成品。
●本書中記載的卡路里和鹽分數值，不含照片中的配菜和裝飾。 配菜、裝飾等僅供參考，並不包含在食譜中。

02_PA_NE-C235_CB_index_0902.indd 40 2013/10/7 15:50:49

提供飽足感的

米飯・焗烤・醬汁



6食譜

- 54 焗烤通心粉
- 55 火腿玉米焗烤飯
  55 白醬
- 56 焗烤洋芋
  57 白飯
  57 紅豆糯米飯

幸福的最愛

甜點・果醬・醬汁



13食譜

- 58 **草莓蛋糕**
  60 蛋糕卷
- 61 戚風蛋糕
- 61 抹茶戚風蛋糕
- 61 巧克力戚風蛋糕
  62 **泡芙**
  63 微波爐做泡芙
- 64 **蒸烤布丁**
  65 焦糖醬
  65 卡士達奶油醬
- 66 **巧克力蛋糕**
- 68 **重乳酪蛋糕**
  69 草莓果醬



樂趣烹調

披薩・麵包



5食譜

- 70 蒸烤麵包
  72 **法式餐包**
  74 手工披薩（厚披薩）
  75 做麵包的訣竅
- 75 冷藏披薩

豐富的食譜選擇和有用資訊！
Panasonic官網：http://panasonic.jp



tsuji

辻烹飪集團學校

辻烹飪集團學校，旗下包括大阪阿倍野辻廚師專門學校等，自 1960 年創立以來，一直秉持著料理就是一種文化的理念，持續將之發揚光大

〒545-0053　大阪市阿倍野区松崎町3
www.tsujicho.com

粗體字的食譜介紹，為辻烹飪集團學校老師們的秘方，與更上一層樓的建議。
（tsuji 記載於食譜名稱下方）

•可以使用自動料理製作。

02_PA_NE-C235_CB_index_0902.indd 41　2013/10/7 15:50:49

胡麻拌時蔬

微波加熱



材料（4人份）

卡路里（1人份）	約69 kcal
鹽分	約0.8 g

豆芽‧‧‧‧‧1袋（200 g）
紅蘿蔔‧‧‧‧‧‧‧‧‧50 g
青椒‧‧‧‧‧‧‧‧‧‧50 g
鹽‧‧‧‧‧‧‧‧‧‧‧½小匙
A 炒芝麻‧‧‧‧‧‧‧2大匙
　麻油‧‧‧‧‧‧‧‧1大匙
　醬油‧‧‧‧‧‧‧‧½小匙
　蒜頭（磨成泥）‧‧‧½小匙

[8 胡麻拌時蔬]

1 烹調前準備

豆芽洗淨瀝乾。
紅蘿蔔、青椒切絲。

2 加熱

將豆芽、紅蘿蔔、青椒放入較深的耐熱容器中，包上保鮮膜放在爐內中央位置。

8-13 健康蔬菜調理　按1次 → 開始　●烹調參考時間 約4分30秒

[8 胡麻拌時蔬]

3 拌勻

加熱後加入鹽拌勻。
擠出水分，用調好的A拌勻。

醬拌青菜

微波加熱



材料（4人份）

卡路里（1人份）	約47 kcal
鹽分	約0.7 g

芥蘭菜‧‧‧‧‧‧‧300 g
A 麻油‧‧‧‧‧‧‧‧1大匙
　酒‧‧‧‧‧‧‧‧‧1大匙
　醬油‧‧‧‧‧‧‧‧1大匙
　砂糖‧‧‧‧‧‧‧‧½小匙

[9 醬拌青菜]

1 煮芥蘭菜

芥蘭菜切成一半長（剛好可放入盤內），葉與梗交差擺放，放在耐熱平盤上。
包上保鮮膜（保鮮膜不要拉太緊），放在爐內中央位置。

8-13 健康蔬菜調理　按2次 → 開始　●烹調參考時間 約4分30秒

[9 醬拌青菜]

2 拌勻

加熱後過冷水，瀝乾後輕輕擠出水分。
切成3~4 cm長，用調好的A拌勻。

03_PA_NE-C235_CB_vege_0902.indd 42　2013/10/7 15:51:25

洋芋時蔬沙拉

微波加熱



材料（4人份）

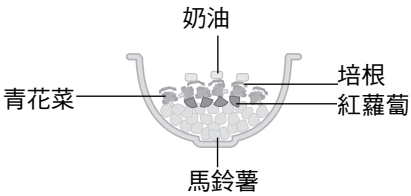
卡路里（1人份）	約121kcal
鹽分	約0.4 g

- 馬鈴薯‧‧‧‧不含皮300 g（切成厚約7 mm的一口大小，泡水）
- 紅蘿蔔‧‧‧‧‧‧‧‧ 50 g（切薄片，對切再對切成四分之一）
- 花椰菜‧‧‧‧‧‧‧‧‧ 50 g（分成小朵再切小）
- 培根片‧‧‧‧‧‧‧‧‧2片（切成寬3~4 mm）
- 奶油（切小）‧‧‧‧‧ 10 g
- 水‧‧‧‧‧‧‧‧ 1~2大匙
- 鹽‧‧‧‧‧‧‧‧‧‧ 少許
- 烘焙紙

［10 洋芋時蔬沙拉］

1 烹調前準備

在較深的耐熱玻璃碗內，依序放入馬鈴薯、紅蘿蔔、青花菜、培根、奶油，再加入水。



2 加熱

用烘焙紙作內蓋，再包上保鮮膜後放在爐內中央。

●關於內蓋➡ P.53

8-13 健康蔬菜調理　按3次 ➡ 開始　●烹調參考時間 約10分

［10 洋芋時蔬沙拉］

3 拌勻

加熱後邊混合材料邊壓碎馬鈴薯，再用鹽調味。裝盤後隨個人喜好淋上沙拉醬或美乃滋等。

日式紅燒南瓜

微波加熱



材料（4人份）

卡路里（1人份）	約104kcal
鹽分	約0.7 g

- 南瓜‧‧‧‧‧‧‧‧‧400 g（切成3×4 cm小丁）
- A「高湯‧‧‧‧‧‧‧ 150 ml
- 砂糖‧‧‧‧‧‧‧ 1大匙
- 淡色醬油‧‧‧‧‧ 1大匙
- 味醂‧‧‧‧‧‧‧ ½大匙」
- 烘焙紙

［11 日式紅燒南瓜］

1 烹調前準備

南瓜皮朝下放入較深的耐熱容器中，加入調好的A。

2 燉煮

用烘焙紙作內蓋，再蓋上蓋子或包上保鮮膜後放在爐內中央。

●關於內蓋➡ P.53

8-13 健康蔬菜調理　按4次 ➡ 開始　●烹調參考時間 約15分

［11 日式紅燒南瓜］

■加熱不夠時再加熱➡ P.31「微波」

03_PA_NE-C235_CB_vege_0902.indd 43　2013/10/7 15:51:26

火腿高麗菜

tsuji

微波加熱



材料（4人份）

卡路里（1人份）約186 kcal
鹽分　約1.1 g

A
- 高麗菜‧‧5~6片（250 g）
- 紅蘿蔔‧‧‧‧‧‧‧70 g
- 綠蘆筍‧‧4~5根（60 g）
- 香腸‧‧‧‧‧‧‧‧4條
- 培根片‧‧‧‧‧‧‧3片

橄欖油‧‧‧‧‧‧‧‧2小匙
奶油（切小）‧‧‧‧‧15 g
調味料
B
- 水‧‧‧‧‧‧‧‧2小匙
- 醬油‧‧‧‧‧‧‧1小匙
- 太白粉‧‧‧‧‧‧1小匙
- 鹽、胡椒‧‧‧‧‧‧少許（混合）

黃芥茉粒‧‧‧‧‧‧‧適量

[13 火腿高麗菜]

1 烹調前準備

高麗菜去梗，切成一口大小。
紅蘿蔔切成厚1.5 mm的半月型。
綠蘆筍切掉太老的部分，斜切成長3~4 cm的小段。
香腸斜切成適當大小。
培根切成寬1.5 cm的小條。

2 加熱

將A與橄欖油放入較深的耐熱容器中，仔細攪拌。
表面均勻灑上奶油，包上保鮮膜放在爐內中央位置。

8-13 健康蔬菜調理　按6次 → 開始　●烹調參考時間 約7分

[13 火腿高麗菜]

3 完成

加熱完成後加入B拌勻裝盤。
隨個人喜好用黃芥茉粒裝飾。



ADVICE〔若林老師的建議〕

請依季節選用合適的蔬菜。
調味料請先調勻備用。
然後均勻灑在蔬菜上儘快拌勻。

健康蔬菜調理

微波加熱



材料（4人份）

卡路里（1人份）約280 kcal
鹽分　約1.2 g

- 豬五花肉‧‧‧‧‧‧‧200 g
- 牛蒡‧‧‧‧1條（150 g）
- 紅蘿蔔‧‧‧½條（100 g）
- 蒟蒻‧‧‧‧½塊（125 g）
- 水煮竹筍‧‧‧‧‧‧100 g
- 乾香菇‧‧‧‧‧‧‧2~3朵

A
- 砂糖‧‧‧‧‧‧2½大匙
- 醬油、味醂‧‧‧‧各2大匙

高湯‧‧‧‧‧‧‧‧‧‧1杯
烘焙紙

[微波加熱]

1 烹調前準備

豬五花肉切成一口大小。
牛蒡切滾刀塊泡水。
紅蘿蔔、蒟蒻、水煮竹筍切成小滾刀塊。
乾香菇用水泡軟，切成4塊。
把A和肉放入較深的耐熱容器中。
蓋上蓋子放在爐內中央位置。

微波 火力切換　按2次 → 約2~3分 → 開始
800 W

加熱後仔細攪拌。

2 燉煮

加入剩下的材料，用烘焙紙作內蓋，
再蓋上蓋子後放在爐內中央位置。
●關於容器與內蓋➡ P.53

微波 火力切換　按2次 → 約7~9分
800 W

微波 火力切換　按5次 → 約18~22分 → 開始
350 W

03_PA_NE-C235_CB_vege_0902.indd 44　2013/10/7 15:51:26

義式番茄時蔬

微波加熱



材料（4人份）

卡路里（1人份）	約102 kcal
鹽分	約0.7 g

番茄‧‧‧‧‧1個（150 g）（去皮和籽）
櫛瓜‧‧‧‧小1條（110 g）（去籽）
洋蔥‧‧‧大型½個（150 g）
甜椒‧‧‧‧‧1個（150 g）
茄子‧‧‧大型1條（100 g）
青椒‧‧‧‧‧ 3個（90 g）
蒜頭（切碎）‧‧‧‧‧‧1片
橄欖油‧‧‧‧‧‧‧‧2大匙
鹽‧‧‧‧‧‧‧‧‧‧ ½小匙

[12 義式番茄時蔬]

1 烹調前準備

番茄切滾刀塊，櫛瓜切成4 cm長。
洋蔥20 g切碎，剩下的和其他蔬菜都切成小塊。

2 預備加熱

將切碎的洋蔥和蒜頭、橄欖油放入較深的耐熱容器中，加蓋放在爐內中央位置。

微波 火力切換 按3次 → 約2~4分 → 開始

600 W

加熱到顏色變成茶色為止。

3 燉煮

加熱過的材料加入蔬菜和鹽仔細攪拌均勻，甜椒和青椒也可以在烹調中途加入，這樣可以保持食物的清脆度。
蓋上蓋子放在爐內中央位置。

8-13 健康蔬菜調理 按5次 → 開始 ●烹調參考時間 約13分

[12 義式番茄時蔬]

烤地瓜

燒烤管加熱



材料（4人份）

卡路里（1人份）	約297 kcal
鹽分	0 g

地瓜‧‧‧‧‧‧‧‧‧‧4條（1條約250 g，粗3~4 cm）

使用器具（附件）
烤盤（下段）



[28 烤地瓜]

1 烘烤

將地瓜洗淨。
拭去水分，用叉子隨意在地瓜上戳幾個洞，排在烤盤上，放入下段。

19-30 自動調理 按10次 → 開始 ●烹調參考時間 約55分

[28 烤地瓜]

重點！
舖烤箱用紙可以避免弄髒烤盤。

■加熱不夠時再加熱➡ P.31「微波」、P.35「烘烤」

03_PA_NE-C235_CB_vege_0902.indd 45 2013/10/7 15:51:27



炸雞塊

燒烤管加熱

材料（4人份）

卡路里（1人份）	約196 kcal
鹽分	約0.8 g

雞腿肉‧‧‧‧‧‧‧‧‧360 g
炸雞粉‧‧‧‧‧‧‧‧‧2大匙
烘焙紙

使用器具（附件）
烤盤（上段）



[25 炸雞塊]

1 烹調前準備

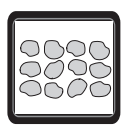
肉逆紋切成相同厚度，再切成4 cm小塊（1個約30 g）。

2 灑上炸雞粉

將肉與炸雞粉放入塑膠袋內，讓每塊肉都均勻沾上炸雞粉，隔著袋子輕輕揉搓。

3 燒烤

如圖所示，將接近皮的那一面朝上，
排在鋪上烘焙紙的烤盤中央，把烤盤放入上段。



19-30 自動調理 按7次 → 開始 ●烹調參考時間約20分

[25 炸雞塊]

重點！

成品會因使用的炸雞粉種類而異。
如果炸雞粉內含會讓肉柔軟的酵素，容易沾黏，
可能會烤不成功。

04_PA_NE-C235_CB_meat_0902.indd 46 2013/10/7 15:51:57



烤雞

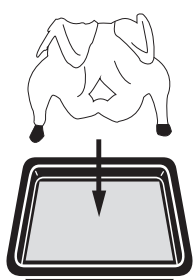
燒烤管加熱

材料（4人份）

卡路里（1人份）	約377 kcal
鹽分	約2.3 g
雞	1000 g
鹽	2小匙
胡蘿蔔	少許
洋蔥	少許
芹菜	少許
奶油	30 g

使用器具（附件）
烤盤（下段）





［22 烤雞］

1 烹調前準備

把雞洗淨。從胸部中間，將雞剪開。

2 腌製雞肉

將奶油融化，並和鹽、胡椒粉一起均勻地塗抹在雞的內外側，放置30分鐘。

3 燒烤

烤盤上鋪上烘焙紙或鋁箔。鋪上蔬菜。
如圖所示，將雞平放在烤盤上，帶皮側向上，在鷄的周圍鋪上蔬菜並把烤盤放在下段。蔬菜是爲了防止油脂在燒烤過程中油脂飛濺，不可食用。

19-30 自動調理 按4次 → 開始

●烹調參考時間
約47分

［22 烤雞］

■加熱不夠時再加熱➡ P.35「烘烤」

04_PA_NE-C235_CB_meat_0902.indd 47 2013/10/7 15:51:58



一口炸豬排

燒烤管加熱

材料（4人份）

卡路里（1人份）	約227 kcal
鹽分	約0.4 g

腰內肉（一口炸豬排用）
・・・・・・・12片（250 g）
鹽、胡椒・・・・・・・・ 少許

麵衣
麵包粉・・・・・1杯（50 g）
沙拉油・・・・・・・・・1大匙
低筋麵粉・・・・・・・・ 適量
蛋液・・・・・・・・・・ 適量

使用器具（附件）
烤盤（上段）



[26 一口炸豬排]

1 製作麵衣

平底鍋內放入麵包粉與油混合後開火。
邊攪拌邊加熱，等到麵包粉開始上色時要更仔細攪拌以避免燒焦，一直加熱到全部呈金黃色為止。

2 沾裹麵衣，烘烤

肉片撒上鹽、胡椒，依序沾上低筋麵粉、蛋液、麵衣。
如圖所示，將裹好麵衣的肉片排在烤盤中央，把烤盤放入上段。



19-30 自動調理 按8次 → 開始

●烹調參考時間 約20分

[26 一口炸豬排]

一口炸豬排的變化菜色



起司豬肉捲

●薄豬肉片灑上鹽、胡椒，包住紅蘿蔔、豌豆莢、乳酪等，沾上麵衣後烘烤，要領和一口炸豬排類似。

04_PA_NE-C235_CB_meat_0902.indd 48 2013/10/7 15:51:58

[23 照燒雞]

照燒雞

燒烤管加熱



材料（4人份）

卡路里（1人份）	約259 kcal
鹽分	約0.8 g

雞腿肉‥‥ 2片（1片250 g）
調味汁
淡色醬油‥‥‥‥‥‥‥‥2大匙
味醂‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥1大匙
砂糖‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥2小匙
鋁箔紙（或烘焙紙）

使用器具（附件）
烤盤（上段）



1 烹調前準備

肉較厚的部分順著紋路切到一半。
菜刀放平，在肉的左右各切一刀口，把肉展開成一片，厚度要均勻。
將接近皮的那一面朝上，用叉子或竹籤等隨意戳洞。
（如此可以預防皮裂開、縮小，而且更容易入味）



2 浸泡調味汁

調好調味汁。
在室溫下浸泡肉約30分，浸泡時要常翻面。
（請注意浸泡太久很容易烤焦）
●如果是在冰箱內浸泡，要用火力〈強〉。

3 燒烤

在烤盤上舖上鋁箔紙（或烘焙紙）。
如圖所示，將接近皮的那一面朝上，排在烤盤中央，把烤盤放入上段。



19-30 自動調理 按5次 → 開始 ●烹調參考時間約26分

[23 照燒雞]

●帶骨雞腿肉請使用【烘烤/發酵】鍵➡ P.39

[24 烤雞肉]

烤雞肉

燒烤管加熱



材料（4人份）

卡路里（1人份）	約271kcal
鹽分	約1.9 g

雞腿肉‥‥2片（1片250 g）
鹽‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥1小匙

調味汁
白酒‥‥‥‥‥‥‥‥‥3大匙
黃芥茉粒‥‥‥‥‥‥‥2大匙
鋁箔紙（或烘焙紙）

使用器具（附件）
烤盤（上段）



1 烹調前準備

肉較厚的部分順著紋路切到一半。
菜刀放平，在肉的左右各切一刀口，把肉展開成一片，厚度要均勻。
將接近皮的那一面朝上，用叉子或竹籤等隨意戳洞。
（如此可以預防皮裂開、縮小，而且更容易入味）
將肉切半。

2 浸泡調味汁

在肉上抹鹽。
把調味汁與肉放入塑膠袋內，浸漬30分以上。
●如果是在冰箱內浸泡，要用火力〈強〉。

3 燒烤

在烤盤上舖上鋁箔紙（或烘焙紙）。
如圖所示，將肉由袋中取出，將接近，皮的那一面朝上排在烤盤中央，把烤盤放入上段。



19-30 自動調理 按6次 → 開始 ●烹調參考時間約25分

[24 烤雞肉]

■加熱不夠時再加熱➡ P.35「烘烤」

04_PA_NE-C235_CB_meat_0902.indd 49 2013/10/7 15:51:58

照燒青鮚

燒烤管加熱



材料（4人份）

卡路里（1人份）	約268 kcal
鹽分	約0.8 g

青鮚魚肉
・・・・・・4塊（1塊100 g）
調味汁
醬油・・・・・・・・・2大匙
味醂・・・・・・・・・1大匙
酒・・・・・・・・・・½大匙
砂糖・・・・・・・・・1小匙
鋁箔紙（或烘焙紙）

使用器具（附件）
烤盤（上段）

[燒烤]

1 烹調前準備

用竹籤在青鮚魚皮和魚肉之間的厚脂肪戳幾個洞。
（魚皮比較不會裂開）
調好調味汁，浸泡青鮚約30分，浸泡時要常翻面。

2 燒烤

在烤盤上舖上鋁箔紙（或烘焙紙）。
如圖所示，將青鮚魚皮朝下排在烤盤中央，
把烤盤放入上段。



燒烤/變頻燒烤 按1次 → 約8~10分 → 開始

加熱後翻面再加熱

燒烤/變頻燒烤 按1次 → 約8~10分 → 開始

鹽漬鯖魚

燒烤管加熱



材料（4人份）

卡路里（1人份）	約291 kcal
鹽分	約1.8 g

鹽漬鯖魚魚肉
・・・・・・4塊（1塊100 g）
鋁箔紙（或烘焙紙）

使用器具（附件）
烤盤（上段）

[燒烤]

1 燒烤

在烤盤上舖上鋁箔紙（或烘焙紙）。
如圖所示，將鹽漬鯖魚上輕劃幾刀，
魚皮朝下排在烤盤中央，
把烤盤放入上段。



燒烤/變頻燒烤 按1次 → 約8~10分 → 開始

加熱後翻面再加熱

燒烤/變頻燒烤 按1次 → 約8~10分 → 開始

鹽漬鮭魚



烤鹽漬鮭魚魚肉4塊（1塊80 g）的要領，和烤鹽漬鯖魚類似。

05_PA_NE-C235_CB_fish_0902.indd 50 2013/10/7 15:52:34

鋁箔燒烤料理

燒烤管加熱



材料（4人份）

卡路里（1人份）	約251 kcal
鹽分	約0.6 g

白身魚魚肉
・・・・・・ 4塊（1塊80 g）
A「白酒・・・・・・・ 2大匙
　└鹽、檸檬汁・・・・ 各少許
蝦・・・・・・・・・・・・4隻
洋蔥（切薄片）・ ½個（100 g）
新鮮香菇・・・・・・・・・4個
（切成適當大小）
奶油・・・・・・・・・・ 40 g
鋁箔紙（25 cm見方）・・4片

使用器具（附件）
烤盤（上段）



1 烹調前準備

蝦剝殼去泥腸。
在魚上淋上A。
鋁箔紙上放上洋蔥，
再依序放上魚、蝦、香菇、奶油包起來。

2 燒烤

如圖所示排在烤盤中央，
把烤盤放入上段。



19-30 自動調理 按3次 → 開始　●烹調參考時間 約22分

[21 鋁箔燒烤料理]

[21 鋁箔燒烤料理]

酒蒸海瓜子

微波加熱



材料（4人份）

卡路里（1人份）	約35 kcal
鹽分	約0.7 g

海瓜子（已吐砂）・・ 300 g
A「奶油・・・・・・・・・10 g
　白酒・・・・・・・ 2大匙
　蒜頭（切碎）・・・・ 適量
　└芽蔥（切蔥花）・・・ 適量

[微波]

1 加熱

把海瓜子和A放入較深的耐熱盤中。
包上保鮮膜放在爐內中央位置。

微波 火力切換 按3次 → 約8~10分 → 開始

600 W

讓海瓜子吐砂的訣竅

在附濾網的大碗（濾網內放海瓜子）中放入剛好蓋過海瓜子的鹽水。
（水1L大約加入鹽2大匙）
用報紙蓋在上面，讓碗內變暗，就可以讓海瓜子把砂吐乾淨。

■加熱不夠時再加熱➡ P.31「微波」、P.35「烘烤」

05_PA_NE-C235_CB_fish_0902.indd 51 2013/10/7 15:52:34



茶碗蒸

燒烤管加熱

材料（4個）

卡路里（1個）	約108 kcal
鹽分	約2.1 g

材料
里肌肉（雞肉）・・・ 40 g
鹽・・・・・・・・・・ 少許
酒・・・・・・・・・・ 2大匙
蝦・・・・・・・・・・ 4隻
乾香菇・・・・・・・・ 2個
（泡水後對切，先調味）
魚板・・・・・・・・・ 4片
銀杏（罐頭）・・・・ 12個
蛋液
蛋・・・・・・・・・・・・
M尺寸3個（去殼重量150 g）
高湯・・・・・・・・・ 2½杯
淡色醬油・・・・・・・ ¾小匙
鹽・・・・・・・・・・ ¾小匙
味醂・・・・・・・・・ 1小匙
（蛋：高湯＝1:3~4
蛋液太稀則不易凝固）
茶碗蒸容器（附蓋）

廚房紙巾

使用器具（附件）
烤盤（下段）



■烹調前請務必詳讀。➡ P.28
- 請避免使用非常大或非常小的容器。
- 液溫與室溫（約25 °C）不同時，請進行「火力」調節。
  液溫低時（約10 °C）：〈強〉
  液溫高時（約40 °C）：〈弱〉

[14 茶碗蒸]

1 烹調前準備

里肌肉去筋切成4塊，灑上鹽、酒。
蝦去泥腸剝殼，只留蝦尾。
混合蛋液材料後過篩。
在茶碗蒸容器放入材料與蛋液到八分滿，請務必加蓋。
●請勿使用保鮮膜。

2 預熱

（爐內不需放入任何東西）



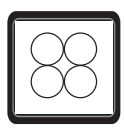
●予熱時間
約7分

[14 茶碗蒸]

●提示音【關閉】時，預熱完成將不會有提示音。➡ P.15

3 蒸煮

在整個烤盤上鋪滿二層厚廚房紙巾，不留下任何空隙。
（藉此可避免容器滑動或、熱水濺出，同時可以讓容器均勻受熱。）
如圖所示避免將容器放在中央，
預熱完成後把烤盤放在打開的爐門上，
倒入約50 °C的熱水2杯。放入下段。
（此時爐門很燙，請小心避免燙傷）





●烹調參考時間
約30分

烤盤內會殘留熱水，取出時請小心避免燙傷。

乾香菇的調味方法

泡好的香菇連同浸泡的水，加入砂糖、醬油（未寫在材料中）以小火煮成鹹鹹甜甜的。

06_PA_NE-C235_CB_egg_0902.indd 52 2013/10/7 15:53:13

不可不知！微波與燒烤祕技

■去除豆腐水份

油炸、熱炒



①放在耐熱盤上，不包保鮮膜直接放在爐內中央。
②每1塊（約400 g）豆腐按【微波】鍵用600 W加熱約2~3分。（½塊時約1分～1分30秒）
③用廚房紙巾包起放在上面再壓一個重物（一個盤子），靜置約5分。

■去除蒜臭味

去除惱人蒜臭味
方便烹調



①連薄皮用保鮮膜包起，放在爐內中央。
②每1片按【微波】鍵用600 W加熱約20秒。（有大有小請自行斟酌）

■泡乾香菇

比用水泡更快更飽滿



①放入耐熱容器中，加入剛好蓋過香菇的水，不用加蓋放在爐內中央。
②按【微波】鍵用600 W加熱約20~30秒，邊觀察樣子邊加熱。

●泡香菇的水可以作為高湯使用。

■讓冰淇淋更好吃

湯匙正好可以插入的軟硬程度



①打開冰淇淋（200~500 ml）的蓋子，放在爐內中央。
②按【微波】鍵用250 W邊觀察樣子邊加熱約30~40秒。

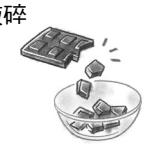
■溶化奶油

①奶油切細放入耐熱容器，蓋上蓋子放在爐內中央。
②每50 g奶油按【微波】鍵用600 W邊觀察樣子邊加熱約40~50秒

●縮短做三明治用黃芥茉奶油的時間。

■溶化巧克力

①把50 g巧克力片敲碎放入耐熱容器，加入牛奶1大匙，不用加蓋放在爐內中央。



②按【微波】鍵用600 W加熱約50秒～1分10秒。

●可用牛奶的量來調節硬度。

■烤年糕

①如圖所示，將4個（約200 g）市售的方形硬年糕排放在烤盤中央，把烤盤放入上段。
②按【燒烤/變頻燒烤】鍵1次邊觀察樣子邊加熱約6~9分。



建議

●底部會變軟，但不會有烤過的金黃色。
●舖上烘焙紙再烤，比較容易取下年糕。
●烤1~3個時，請邊觀察樣子邊烤。
●手工年糕無法烤得很漂亮。

關於燉煮用容器、內蓋



●請用較深且鍋壁垂直的耐熱容器，以避免煮時湯汁溢出。

●燉煮時材料要泡在湯汁中。否則材料會乾掉不好吃。湯汁少時請務必加上內蓋。

●可以用有洞的烘焙紙當成內蓋。請勿使用金屬製的內蓋。

06_PA_NE-C235_CB_egg_0902.indd 53 2013/10/7 15:53:13



焗烤通心粉

燒烤管加熱

材料（4人份）

卡路里（1人份）	約536 kcal
鹽分	約1.4 g

通心粉‧‧‧‧‧‧‧‧‧80 g
A
- 雞腿肉‧‧‧‧‧‧100 g（切成1 cm小丁）
- 蘑菇‧‧‧‧‧‧‧‧‧40 g（罐頭／切薄片）
- 洋蔥‧‧‧‧½個（100 g）（薄片）
- 白酒‧‧‧‧‧‧‧2大匙
- 奶油‧‧‧‧‧‧‧‧15 g
- 鹽、胡椒‧‧‧‧‧‧少許

沙拉油、鹽、胡椒‧‧各少許
白醬（➡ P.55）‧‧‧‧2杯
蝦‧‧‧‧‧‧8隻（100 g）（去尾及泥腸後切半）
天然乳酪（披薩用）‧‧‧20 g

使用器具（附件）
烤盤（下段）



[21 焗烤料理]

1 烹調前準備

把A放入較深的耐熱玻璃碗，
包上保鮮膜放在爐內中央位置。



微波 火力切換 按3次 → 約6~7分 → 開始
600 W

燙過的通心粉瀝乾水份，灑上油、鹽、胡椒。

2 拌合材料

把準備好的材料和通心粉用一半的白醬和乳酪拌合。
拌好的材料分成4等分放入焗烤盤中，舖上蝦子，
再倒入剩餘的白醬與乳酪。

●材料如果冷掉了，可以按【微波】鍵用600 W加熱。

3 烘烤

把焗烤盤放在烤盤上，放入下層。

19-30 自動調理 按2次 → 開始 ●烹調參考時間 約20分

[21 焗烤料理]

07_PA_NE-C235_CB_rice_0902.indd 54 2013/10/7 15:53:40

火腿玉米焗烤飯

燒烤管加熱



材料（4人份）

卡路里（1人份）	約618 kcal
鹽分	約2.0 g

- A
  - 白飯 · · · · · · · 400 g
  - 蘑菇 · · · · · · · · 30 g（罐頭、切薄片）
  - 洋蔥（切碎）· · · · ½個
  - 火腿（切成1 cm小丁）3片
- 奶油 · · · · · · · · · 25 g
- B
  - 番茄醬 · · · · · · 2½大匙
  - 鹽、胡椒 · · · · · · 少許
- 白醬（➡ 請參考以下記載）· · · · · · · · · ·



焗烤洋芋

燒烤管加熱

材料（4人份）

卡路里（1人份）	約532 kcal
鹽分	約1.6 g

馬鈴薯‥‥大型2個（400 g）
A┌奶油‥‥‥‥‥‥‥15 g
　└鹽、胡椒‥‥‥‥‥少許
洋蔥（切薄片）‥½個（100 g）
奶油‥‥‥‥‥‥‥‥10 g
培根片‥‥‥‥‥‥‥‥3片
（切成寬1 cm）
白醬（➡ P.55）
‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥2杯
天然乳酪（披薩用）
‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥100 g

使用器具（附件）
烤盤（下段）

[21 焗烤料理]

1 烹調前準備

把馬鈴薯放在耐熱盤上，
不包保鮮膜直接放在爐內中央位置。

微波 火力切換 按3次 → 約8~10分 → 開始
600 W

削皮的馬鈴薯切片後對切再對切成四分之一，加入A混合。
把洋蔥放入較深的耐熱容器中，放上奶油，
不加蓋放在爐內中央位置。

微波 火力切換 按3次 → 約2分 → 開始
600 W

2 拌合材料

把馬鈴薯、洋蔥、培根用⅓的白醬拌合。
拌好的材料分成4等分放入焗烤盤中，
再倒入剩餘的白醬與乳酪。

- 材料如果冷掉了，
  可以按【微波】鍵用600 W加熱。

3 烘烤

把焗烤盤放在烤盤上，放入下段。

19-30 自動調理 按2次 → 開始
- 烹調參考時間
  約20分

[21 焗烤料理]

07_PA_NE-C235_CB_rice_0902.indd 56 2013/10/7 15:53:41

白飯

微波加熱



材料（4人份）

卡路里（1人份）	約267kcal
鹽分	0 g

米‧‧‧‧‧‧0.36 L（2杯）
水‧‧‧‧‧‧‧‧‧‧ 380 ml

- 成品會因季節或米的種類而異。
- 水量僅供參考，請隨個人喜好調整。

[微波]

1 浸泡白米

米洗好後放入直徑約25 cm的耐熱玻璃碗中，
泡水約1小時。

2 煮飯

將裝著白米的大碗包上保鮮膜、放在爐內中央位置。

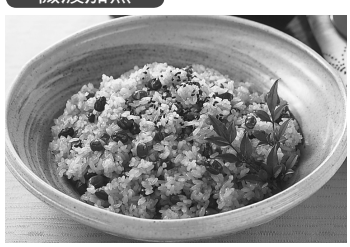
微波 火力切換 按3次 → 約6~7分
600 W

微波 火力切換 按6次 → 約14~16分 → 開始
250 W

煮好後輕輕攪拌後再加蓋悶約5分。

紅豆糯米飯

微波加熱



材料（4人份）

卡路里（1人份）	約305 kcal
鹽分	0 g

糯米‧‧‧‧‧0.36 L（2杯）
紅豆‧‧‧‧‧‧‧‧‧‧ 40 g
（使用市售煮糯米飯
專用水煮紅豆時為80 g）
煮紅豆的水‧‧‧‧‧1½杯

[微波]

1 水煮紅豆

用充分的水煮紅豆。
煮滾後倒掉水，重新加入5杯水水煮。
煮滾後轉小火續煮，小心不要把紅豆皮煮破。
煮好後用濾網把紅豆和水分開。

2 把糯米浸泡在煮紅豆的水中

水洗糯米。
把糯米放在直徑約25 cm的耐熱玻璃碗中，加入煮紅豆的水（使用煮糯米飯專用水煮紅豆時可以用罐頭內的水取代）1½杯，浸泡約1小時。

3 煮飯

加入紅豆混合後，
包上保鮮膜或加蓋放在爐內中央位置。

微波 火力切換 按3次 → 約10~15分 → 開始
600 W

- 中間拿出1~2次攪拌。

煮好後輕輕攪拌後再加蓋悶約5分，
可隨個人喜好撒上芝麻鹽。

■加熱不夠時再加熱➡ P.31「微波」、P.35「烘烤」

07_PA_NE-C235_CB_rice_0902.indd 57 2013/10/7 15:53:41



草莓蛋糕

tsuji

燒烤管加熱

材料

（直徑18 cm的金屬圓模1個）

卡路里（⅛份）	約396 kcal
鹽分	約0.1 g

蛋‧‧‧‧‧‧‧‧‧‧‧‧‧
M尺寸3個（去殼重量150 g）
砂糖（過篩）‧‧‧‧‧ 90 g
低筋麵粉（過篩）‧‧‧ 90 g
A┌牛乳‧‧‧‧‧‧‧ 2小匙
└無鹽奶油（切細）‧‧‧‧15 g
香草精‧‧‧‧‧‧‧‧ 少許
（或香草油）

發泡鮮奶油

鮮奶油‧‧‧‧‧‧‧‧‧2杯
B┌砂糖‧‧‧‧‧‧ 4~6大匙
└香草精‧‧‧‧‧‧‧少許

糖漿

C┌砂糖‧‧‧‧‧‧‧ 2大匙
│水‧‧‧‧‧‧‧‧ 4大匙
│（混合後放入耐熱容器加蓋
│按【微波】鍵用600 W
└加熱約20秒）
白蘭地（和C混合）‧‧2大匙
草莓（縱切對半）‧‧‧ 適量
蛋糕模
烤盤紙（或玻璃紙等）

使用器具（附件）烤盤（下段）

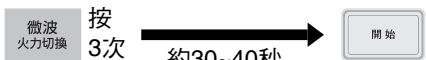


- 蛋糕模內側塗上薄薄一層奶油（未寫在材料中），烤盤紙（或玻璃紙等）。

[29 海綿蛋糕]

1 製作麵糊①

把A放入較深的耐熱容器中，加蓋放在爐內中央位置。



將蛋打入碗裡並打散後，
加入砂糖混合，同時隔水加熱。
用手指摸一下，
覺得溫溫的（約35~40 °C），就停止隔水加熱。

2 製作麵糊②

加熱後的蛋液加入香草精，
趁熱用手持電動攪拌器以高速打發。



等到蛋液變白膨脹，蛋液滴下可寫字時，
就改用低速攪拌打發，同時降溫。

重點！

使用打蛋器時，邊隔水加熱邊打至膨脹，
然後停止加熱繼續打發同時降溫。

等到蛋液膨脹到泡沫極細緻且光滑時，
將過篩後的低筋麵粉徐徐灑入，改持刮刀，以刮刀由下往上拌勻至看不到粉顆粒為止。



將事先已溶化好、還有餘溫的A均勻灑在打發的蛋液上，儘快拌勻。

08_PA_NE-C235_CB_sweet_0902.indd 58 2013/10/7 15:54:11

3 預熱

（ 爐內不需放入任何東西 ）

烘烤/發酵 → 190 °C → 開始　●預熱時間 約10分

●提示音【 關閉 】時，預熱完成將不會有提示音。
➡P.15

4 烘烤

由距離模型較高的位置
將麵糊緩緩倒入模型中。
（ 可讓泡沫均勻 ）
輕敲模型排除麵糊內較大的氣泡。



把模型放在烤盤上，放入下段。

19-30 自動調理　按 11次 → 開始　●烹調參考時間 約36分

[29 海綿蛋糕]

烤到表面漂亮著色，用手指
觸碰蛋糕中央，感覺到有彈性即完成。
（ 或用竹籤刺刺看，抽出來時麵糊不
會黏在竹籤上即可 ）



5 完成

將模型由約20 cm高的地方往下敲，震出熱空氣以避免蛋糕縮小。脫模後倒扣在網架上放涼。
（ 稍微放涼後就裝入塑膠袋 ）
鮮奶油中加入B，邊降溫邊打發，
直到鮮奶油泡可站起。



由底部將海綿蛋糕橫切成2片，每片厚2 cm。

在第1片的海綿蛋糕上塗上一半的糖漿C，並塗上發泡鮮奶油。
排上縱切對半的草莓，蓋上第2片海綿蛋糕，塗上剩下的糖漿。
表面全部塗上發泡鮮奶油。
用剩下的鮮奶油和草莓裝飾蛋糕。

●手動、用紙模型烤時
➡ 按【 烘烤/發酵 】鍵，參考以下說明，
邊觀察樣子邊烤。

模型（ 直徑 ）	溫度	預熱	時間
15 cm	150 °C	有	約20~25分
18~19 cm			約23~30分
21 cm			約25~33分



ADVICE〔 大庭老師的建議 〕

打蛋的訣竅

隔水加熱的話，蛋液會更容易打發。所以重點是當溫度上昇到接近人體體溫後，就要停止隔水加熱，繼續打發到成為緊密細緻的泡沫，同時降溫。但是在溫熱狀態下打出來的泡沫會大小不一。

不用手持電動攪拌器而用手打發時，很難打到膨脹，可邊隔水加熱邊打發。等到膨脹後就停止加熱，繼續打發到成為緊密細緻的泡沫，且降溫為止。

關於砂糖

用細砂糖製作的海綿蛋糕烤出來顏色漂亮，成品有如濕潤的長崎蛋糕。使用甜菜糖，或減少砂糖用量以蜂蜜、楓糖等取代，又可產生另一番風味。

■加熱不夠時再加熱➡ P.35「烘烤」

08_PA_NE-C235_CB_sweet_0902.indd 59　2013/10/7 15:54:12



蛋糕卷

燒烤管加熱

材料（1條：烤盤1盤）

卡路里（1/10份）	約199 kcal
鹽分	約0.1 g

蛋‧‧‧‧‧‧‧‧‧‧‧‧
M尺寸3個（去殼重量150 g）
砂糖（過篩）‧‧‧‧‧ 60 g
香草精‧‧‧‧‧‧‧‧ 少許
（或香草油）
低筋麵粉（過篩）‧‧‧ 60 g
無鹽奶油（切細）‧‧‧ 20 g
（放入耐熱容器加蓋按
【微波】鍵用600 W加熱
約30~40秒）

發泡鮮奶油（➡ P.58的一半）
個人喜歡的水果‧‧‧‧ 適量
烤盤紙（或玻璃紙等）
● 四角切開

使用器具（附件）
烤盤（下段）



[烘烤]

1 預熱

（爐內不需放入任何東西）

烘烤/發酵 → 180 °C → 開始

●預熱時間
約9分

●提示音【關閉】時，預熱完成將不會有提示音。
➡P.15

2 製作麵糊

用做草莓蛋糕的要領，把蛋和砂糖打發。
➡ P.58
加入香草精拌勻。
將過篩後的低筋麵粉徐徐灑入，以刮刀由下往上拌勻至看不到粉顆粒為止。將事先已溶化好、還有餘溫的奶油均勻灑在打發的蛋液上，儘快拌勻。

3 烘烤

將麵糊倒入鋪著烤盤紙（或玻璃紙等）的烤盤內並鋪平，輕敲烤盤排除麵糊內較大的氣泡。
預熱完成後放入下段。

預熱完成後 → 約10~15分 → 開始

4 捲起

稍微放涼後取下紙。
（如何取下紙➡ 請參考以下重點）
由手邊開始塗上發泡鮮奶油並放上水果，只留下末端約2 cm的部分，由手邊開始捲起。（也可把有烤色的那一面朝上捲）捲完後把捲的尾部朝下靜置。

重點！

如何順利取下紙
把有烤色的那一面朝下，鋪上擰乾的濕毛巾，把紙弄濕後慢慢取下就好。

08_PA_NE-C235_CB_sweet_0902.indd 60 2013/10/7 15:54:12

戚風蛋糕

燒烤管加熱



材料
（直徑18 cm鋁製蛋糕模1個）

卡路里（⅛份）	約137 kcal
鹽分	約0.1 g

蛋黃‧‧‧‧‧‧‧M尺寸3個
砂糖（過篩）‧‧‧‧‧ 80 g
沙拉油‧‧‧‧‧‧‧‧40 ml
水‧‧‧‧‧‧‧‧‧‧ ¼杯
香草精‧‧‧‧‧‧‧‧ 少許
（或香草油）
蛋白‧‧‧‧‧‧‧M尺寸4個
低筋麵粉‧‧‧‧‧‧‧ 75 g

●使用鐵氟龍模型，
麵糊易滑動，
可能無法做出滿意的成品。

使用器具（附件）
烤盤（下段）



[30 戚風蛋糕]

1 把蛋黃打膨鬆，加入麵粉

碗內放入蛋黃與一半的砂糖，用打蛋器打到蛋黃泛白。
分次少量加入油，再繼續攪拌至呈黏滑狀。
再分次少量加入水，充分混合。加入香草精拌勻。
倒入所有低筋麵粉，用打蛋器攪拌到不留麵粉顆粒。

2 製作蛋白霜，和麵糊調合

在另一個碗中放入蛋白和剩下的砂糖，
把蛋白打發到直立站起為止，製成蛋白霜。
（要打到把碗傾斜，蛋白也不會流出為止）
在加入麵粉的蛋黃內加入⅓的蛋白霜，用打蛋器輕輕混拌到看不到蛋白霜（不需壓破氣泡），再加入剩下的蛋白霜的一半攪拌混合。
混合好的材料加入剩下的蛋白霜，用橡皮刀將麵糊由底部翻拌上來，直到蛋白發硬的感覺消失，麵糊均勻為止。
由距離蛋糕模型較高的位置將麵糊倒入模型中，輕敲模型排除較大的氣泡。

3 預熱

（爐內不需放入任何東西）

烘烤/發酵 → 190 °C → 開始　●預熱時間 約10分

●提示音【關閉】時，預熱完成將不會有提示音。
➡P.15

4 烘烤

放在烤盤上，放入下段。

19-30 自動調理　按12次 → 開始　●烹調參考時間 約40分

[30 戚風蛋糕]

烤好後立刻將蛋糕模型倒扣放涼。
用抹刀沿著模型邊緣將蛋糕和模型刮分離，
倒扣模型後脫膜。

●蛋糕表面可能會因麵糊膨脹的程度，
烤出較深的顏色。
如果在意顏色，請在剩下5～10分時蓋上鋁箔紙。
●手動時➡按【烘烤/發酵】鍵，設定210 °C預熱後，
用150 °C烤約40~45分。
剩下約10~15分時請蓋上鋁箔紙。
●用紙模型烤時➡ 請參考手動時的溫度，
設定較長的時間，
邊觀察樣子邊烤。

在低筋麵粉內加料的變化菜色

抹茶戚風蛋糕



材料
抹茶‧‧‧‧‧‧‧‧‧2大匙
（和低筋麵粉混合後過篩）

巧克力戚風蛋糕



材料
可可粉‧‧‧‧‧‧‧‧2大匙
（和低筋麵粉混合後過篩）

■加熱不夠時再加熱➡ P.35「烘烤」

08_PA_NE-C235_CB_sweet_0902.indd 61　2013/10/7 15:54:13



泡芙

tsuji

燒烤管加熱

材料（9個）

卡路里（1個）	約144 kcal
鹽分	約0.2 g

泡芙皮

A
- 無鹽奶油 50 g（切成1 cm小塊，回溫到室溫）
- 水 80 ml
- 鹽 0.2 g

低筋麵粉（過篩） 50 g

蛋
L尺寸2個
（去殼重量120 g）（室溫）
- 請用蛋的使用量來調整麵糊本身的硬度。

鋁箔紙

餡
卡士達奶油醬（➡ P.65）

使用器具（附件）
烤盤（下段）



[烘烤]

1 製作麵糊

將A放入鍋內後開火，待奶油完全溶化且大滾後關火，一次加入低筋麵粉，仔細攪拌成為滑順的一塊。

儘快拌勻後，再開中火加熱。
待麵糊在鍋底形成薄膜後離火。



先加入一半攪散的蛋液，仔細拌勻到滑順。剩下的蛋液再分成二次加入，每次加入時都要仔細攪拌，用木鏟舀起麵糊，麵糊會呈帶狀滑下時，就是剛好的硬度。
（蛋可能會用不完）



2 預熱

（爐內不需放入任何東西）

烘烤/發酵 → 190 °C → 開始

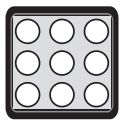
●預熱時間 約10分

●提示音【關閉】時，預熱完成將不會有提示音。➡P.15

08_PA_NE-C235_CB_sweet_0902.indd 62 2013/10/7 15:54:13

3 擠出麵糊

在烤盤上鋪上鋁箔紙，
薄薄塗上一層奶油（未寫在材料中）。
把麵糊倒入擠花袋中，
擠出直徑5 cm的大小，如圖所示。



4 烘烤

預熱完成後在麵糊表面用噴霧器噴點水後，
儘快把烤盤放入下段。

預熱完成後 ➡ 約25~30分



5 填入奶油

烤好後立刻拆下鋁箔紙，放在網子上待涼。
由上方切入⅓，填入卡士達奶油醬。



ADVICE〔大庭老師的建議〕

做麵糊的訣竅

加入低筋麵粉時如果溫度低，
麵糊比較難膨脹。
訣竅就是不要慢慢加熱，而是奶油溶化大滾後加入麵粉，一口氣讓麵粉受熱與吸收水分。
此外，在麵糊未冷卻時儘快作業，較容易擠出麵糊，烘烤時也比較容易傳熱，較容易膨脹。

烘烤時不要打開爐門

麵糊在烤箱內會像汽球一樣膨脹起來。這是因為受熱膨脹的蒸氣由內將泡芙皮推開所造成的。此時泡芙皮還很柔軟，若打開烤箱爐門，爐內溫度會下降，泡芙皮遇冷可能會縮回。
請勿打開爐門，要烤到連泡芙皮的裂縫都著色為止。

微波爐做泡芙

用微波爐即可簡單做出。（9個）

1 在較深的耐熱玻璃碗內放入A（無鹽奶油、水、鹽），包上保鮮膜放在爐內中央位置，
按【微波】鍵用600 W加熱約2分20秒～2分40秒，充分讓奶油水沸騰。加熱後仔細攪拌，
加入低筋麵粉50 g後再充分拌勻。

2 不包保鮮膜按【微波】鍵用600 W加熱約40秒～1分20秒，仔細拌勻。
加入1顆蛋的蛋液，攪拌到麵糊不會黏在碗四周為止。再分次少量加入蛋液混合。
加入的蛋量約為L尺寸2個（去殼重量120 g）

3 烤時用噴霧器在麵糊表面噴點水，按【烘烤/發酵】鍵，設定190 °C有預熱，
在下段烤約21~26分。（預熱時間：約10分）

重點！

- **蛋不要放太多**
  麵糊要比用鍋子做時稍微硬一點。硬度大約是用木鏟舀起後麵糊會呈塊狀慢慢滑下，前端會呈倒三角形斷裂。
- **使用較大的碗**
  要攪拌沸騰的奶油和水，或混入蛋液時，使用大碗較容易作業。
- **奶油放室溫回溫後切碎奶油**
  太冰或太大塊，微波加熱時可能會在爐內四處飛濺。

■加熱不夠時再加熱➡ P.35「烘烤」

08_PA_NE-C235_CB_sweet_0902.indd 63 2013/10/7 15:54:14



蒸烤布丁

tsuji

燒烤管加熱

材料

（直徑7 cm的耐熱玻璃容器6個）

卡路里（1個）	約173 kcal
鹽分	約0.1 g

牛奶‧‧‧‧‧‧‧‧‧‧‧‧2杯
香草筴‧‧‧‧‧‧‧‧‧‧ ½條
（或香草精適量）
蛋黃‧‧‧‧‧‧‧‧M尺寸5個
砂糖‧‧‧‧‧‧‧‧‧‧‧ 60 g
廚房紙巾

焦糖醬（➡ P.65）

使用器具（附件）
烤盤（下段）



■烹調前請務必詳讀。➡ P.28

[8 蒸烤布丁]

1 烹調前準備

在耐熱玻璃容器中分次加入焦糖醬，每次加入1小匙。

2 製作蛋液

在較深的耐熱容器中放入牛奶和香草筴，
不加蓋放在爐內中央位置。

微波 火力切換 按3次 → 約2分30秒～3分 → 開始

600 W

（完成時的牛乳溫度：約70 °C）

蛋黃加入砂糖混合，再加入溫熱的牛奶混合後過篩。
（完成時的蛋液溫度：約50 °C）
倒入放了焦糖醬的模型內。

3 預熱

（爐內不需放入任何東西）

14-18 蒸烤調理 按5次 → 開始 ●預熱時間 約10分

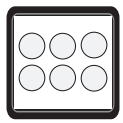
[8 蒸烤布丁]

●提示音【關閉】時，預熱完成將不會有提示音。
➡P.15

08_PA_NE-C235_CB_sweet_0902.indd 64 2013/10/7 15:54:14

4 烘烤

在整個烤盤上鋪滿二層厚廚房紙巾，
不留下任何空隙。
如圖所示避免將內有蛋液的容器放在中央，
預熱完成後烤盤內倒入約50 °C的熱水2杯。
放入下段。
（ 此時爐門很燙，請小心避免燙傷 ）



開始 ●烹調參考時間
約25分

烤盤內會殘留熱水，取出時請小心避免燙傷。

5 完成

加熱後，待稍微放涼，放入冰箱冷藏。



ADVICE〔 大庭老師的建議 〕

這是無法脫模的柔軟布丁。
可在上面裝飾發泡鮮奶油。日本國產的茶色甜菜糖，含有可促進腸內比菲德氏菌活化的寡糖。也可改用富含礦物質的蔗糖等其他砂糖試試看。

焦糖醬

1 在較小的鍋內加入砂糖50 g和水2大匙，放在火上加熱。
2 開始變成咖啡色的糖漿後，在快要湧出時離火。
3 加入1大匙熱水。
（ 高溫的焦糖可能會飛濺，請務必小心 ）

卡士達奶油醬

[微波]

1 烹調前準備

把牛奶放入較深的耐熱玻璃碗，
不包保鮮膜放在爐內中央位置。

微波 火力切換 按3次 → 開始
600 W 約2分～2分30秒

A過篩後用打蛋器攪拌，
分次少量加入牛奶。分次少量混入蛋黃。

2 加熱後完成

攪拌好的材料不包保鮮膜放在爐內中央位置。

微波 火力切換 按3次 → 開始
600 W 約2分～3分

●中間攪拌2~3次，待濃稠好像會牽絲，即可停止加熱。

儘快拌入B，待稍涼後加入蘭姆酒，放冰箱冷藏。

微波加熱



材料（ 泡芙9個 ）

卡路里（ 1個 ）	約61 kcal
鹽分	0 g

- 牛奶 ‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥ 1杯
- A
  - 砂糖 ‥‥‥‥‥‥ 30~40 g
  - 低筋麵粉 ‥‥‥‥‥ 1大匙
  - 玉米澱粉 ‥‥‥‥‥ ½~1大匙
- 蛋黃 ‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥ 2個
- B
  - 無鹽奶油 ‥‥‥‥‥‥ 10 g
  - 香草精 ‥‥‥‥‥‥‥ 少許
- 蘭姆酒 ‥‥‥‥‥‥‥ ½小匙

■加熱不夠時再加熱➡ P.31「微波」、P.35「烘烤」

08_PA_NE-C235_CB_sweet_0902.indd 65 2013/10/7 15:54:14



巧克力蛋糕

tsuji

燒烤管加熱

材料

（直徑18 cm的金屬圓模
［底不能拆開］1個）

卡路里（⅛份）	約209 kcal
鹽分	約0.1 g

A
- 甜巧克力‧‧‧‧‧‧100 g
- 牛奶巧克力‧‧‧‧‧ 35 g
- 無鹽奶油‧‧‧‧‧‧ 40 g
- （切碎，回溫到室溫）

蛋黃‧‧‧‧‧‧‧M尺寸2個
鮮奶油‧‧‧‧‧‧‧‧4大匙
低筋麵粉（過篩）‧‧‧ 20 g
蛋白‧‧‧‧‧‧‧M尺寸3個
砂糖‧‧‧‧‧‧‧‧‧ 25 g
發泡鮮奶油、
可可粉‧‧‧‧‧‧‧ 各適量

烤盤紙（或玻璃紙等）

廚房紙巾

使用器具（附件）
烤盤（下段）



■烹調前請務必詳讀。➡ P.28

●蛋糕模內側塗上薄薄一層奶油（未寫在材料中），底部鋪上烤盤紙（或玻璃紙等）。

［16 巧克力蛋糕］

1 融化

把回溫到室溫的A放入較深的耐熱容器中，
加蓋放在爐內中央位置。
加熱到巧克力溶化為止。

微波 火力切換 按3次 → 開始　約1分～1分20秒

600 W

2 預熱

（爐內不需放入任何東西）

14-18 蒸烤調理 按3次 → 開始　●予熱時間 約8分

［16 巧克力蛋糕］

●提示音【關閉】時，預熱完成將不會有提示音。
➡P.15

3 混合

溶化的材料中，依序加入蛋黃、鮮奶油、低筋麵粉混合。

08_PA_NE-C235_CB_sweet_0902.indd 66　2013/10/7 15:54:15

4 製作蛋白霜



碗內的蛋白用手持電動攪拌器以高速打發約10~20秒，加入一半份量的砂糖再以高速打發約20~45秒。
（至此約1分）
加入剩下的砂糖，
再以高速打發約20~30秒。
（直到攪拌器拿起來，蛋白霜呈現出直立站起的狀態）

重點！

用打蛋器打時，要打到蛋白全部起泡，再加入份量的砂糖，打到打蛋器拿起來，蛋白會直立如小尖角。再加入⅓份量的砂糖打到發泡。加入剩下的砂糖，打發到成為如照片所示的蛋白霜。

5 和麵糊混合，倒入模型中

將蛋白霜混入做好的麵糊中。
●麵糊溫度下降變硬時，請隔水加熱調整。
將麵糊倒入模型中。

6 烘烤

在整個烤盤上鋪滿二層厚廚房紙巾，不留下任何空隙。
放上模型，預熱完成後把烤盤放在打開的爐門上，
倒入約50 °C的熱水1杯。
放入下段。
（此時爐門很燙，請小心避免燙傷）



●烹調參考時間
約31分

烤盤內會殘留熱水，取出時請小心避免燙傷。

7 完成

加熱後稍微放涼後脫模，放入冰箱冷藏。
最後添上發泡鮮奶油，撒上可可粉裝飾。



ADVICE〔大庭老師的建議〕

剛烤好不易脫膜，請先放涼讓蛋糕定型。您可以選擇放冰箱冷藏後食用，或要食用時再加熱，以享受類似舒芙蕾的風味，兩種吃法讓您美味享用！
（⅛片：按【微波】鍵用600 W加熱約10~20秒）
用肉桂等辛香料提味，或佐以香草冰淇淋，也很美味。

■加熱不夠時再加熱➡ P.31「微波」、P.35「烘烤」

08_PA_NE-C235_CB_sweet_0902.indd 67 2013/10/7 15:54:15



重乳酪蛋糕

tsuji

燒烤管加熱

材料

（直徑15 cm的金屬圓模
［底不能拆開］1個）

卡路里（⅛份）	約267 kcal
鹽分	約0.2 g

底層餅乾
餅乾‧‧‧‧‧‧‧‧‧ 50 g
無鹽奶油‧‧‧‧‧‧‧ 25 g
（放入耐熱容器加蓋
按按【微波】鍵用600 W
加熱約20~40秒）

餡
奶油乳酪‧‧‧‧‧‧ 125 g
酸奶油‧‧‧‧‧‧‧ 100 g
無鹽奶油‧‧‧‧‧‧‧ 25 g
蛋‧‧‧‧‧‧‧‧‧‧‧‧
M尺寸1個（去殼重量50 g）
鮮奶油‧‧‧‧‧‧‧‧ 75 g
（回溫到室溫）
砂糖‧‧‧‧‧‧‧‧‧ 70 g
玉米澱粉‧‧‧‧‧‧‧ 2大匙
檸檬汁‧‧‧‧‧‧‧‧ ½個
檸檬皮（磨碎）‧‧‧‧ ½個
香草莢‧‧‧‧‧‧‧‧ ¼本
（或香草精）
烤盤紙（或玻璃紙等）

使用器具（附件）
烤盤（下段）



■烹調前請務必詳讀。➡ P.28

［18 重乳酪蛋糕］

1 做底層餅乾

餅乾放入塑膠袋內，用桿麵桿等壓碎，加入溶化的奶油混合。
在蛋糕模型側面薄薄塗上一層奶油，在模型底部鋪上烤盤紙（或玻璃紙等），把餅乾平鋪在上面，用橡皮刀壓平。

2 製作麵糊

攪拌奶油乳酪到滑順為止。
●奶油乳酪很硬時可以放入耐熱容器中，按【微波】鍵用250 W不加蓋加熱約30秒～1分鐘，就會變軟到手指都可以插進去。

滑順的奶油乳酪依序加入酸奶、奶油、由香草莢上刮下的香草籽、檸檬皮，用打蛋器仔細攪拌充分混合。
然後加入砂糖混合。再依序加入蛋、玉米澱粉、鮮奶油、檸檬汁混合
（完成時的麵糊溫度：約24 °C）
●做好的麵糊溫度太低時，請隔水加熱調整。

將麵糊倒入模型中。

3 預熱

（爐內不需放入任何東西）



●予熱時間
約9分

［18 重乳酪蛋糕］

●提示音【關閉】時，預熱完成將不會有提示音。
➡P.15

08_PA_NE-C235_CB_sweet_0902.indd 68 2013/10/7 15:54:16

4 烘烤

在整個烤盤上鋪滿二層厚廚房紙巾，不留下任何空隙。
（ 型藉此可避免容器滑動或熱水濺出，
同時可以讓容器均勻受熱 ）
放上模型，預熱完成後把烤盤放在打開的爐門上，倒入約50 °C的熱水2杯。
放入下段。
（ 此時爐門很燙，請小心避免燙傷 ）

開始 ●烹調參考時間 約42分

烤盤內會殘留熱水，取出時請小心避免燙傷。

5 完成

加熱後，待稍微放涼，包上保鮮膜放入冰箱冷藏。
待完全冷卻後再脫模。用刀插入蛋糕和模型之間，沿著邊劃一圈後，輕敲模型脫模。



ADVICE〔 大庭老師的建議 〕

這個蛋糕作法很簡單，只要依序將材料混合即可。
請仔細混合避免結塊。
也可加入蜂蜜、楓糖等，改變風味。

草莓果醬

[微波]

1 烹調前準備

草莓放入深10 cm以上的耐熱玻璃碗，
均勻灑上A。

2 加熱

不包保鮮膜放在爐內中央位置。

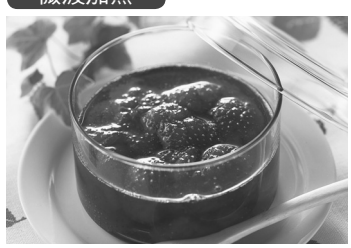
微波 火力切換 600 W 按3次 → 約12~16分 → 開始

●中間攪拌2~3次。

重點！

●果醬剛加熱完成時看起來不濃稠，冷卻後就會出現濃稠感。
請避免加熱過度。
●輕輕和發泡鮮奶油混合後，很適合作為蛋糕卷的裝飾奶油。

微波加熱



材料（ 成品重量 約350 g ）

卡路里（ 2大匙分 ）	約83 kcal
鹽分	0 g

草莓（ 去蒂 ）‧‧‧‧‧300 g
A［砂糖‧‧‧‧‧‧‧ 150 g
檸檬汁‧‧‧‧‧‧ 2小匙
沙拉油‧‧‧‧‧‧ 1~2滴
●加檸檬汁是為了讓它容易凝固，
加沙拉油則是為了讓它不易溢出。

■加熱不夠時再加熱➡ P.31「微波」、P.35「烘烤」

08_PA_NE-C235_CB_sweet_0902.indd 69 2013/10/7 15:54:16



蒸烤麵包

燒烤管加熱

材料
（直徑8 cm的燉鍋模型
或耐熱容器6個）

卡路里（1個）	約185 kcal
鹽分	約0.8 g

鬆餅粉‧‧‧‧‧‧‧ 150 g
花椰菜‧‧‧‧‧‧‧‧ 50 g
（小朵切成¼）
洋蔥（切碎）‧‧‧‧‧ 50 g
蛋‧‧‧‧‧‧‧‧‧‧‧‧
M尺寸1個（去殼重量50 g）
牛奶‧‧‧‧‧‧‧‧‧70 ml
橄欖油‧‧‧‧‧‧‧‧2大匙
鹽‧‧‧‧‧‧‧‧‧‧ ⅓小匙
胡椒‧‧‧‧‧‧‧‧‧ 少許
香腸‧‧‧‧‧‧‧‧‧ 60 g
（切成5㎜厚片）
小番茄‧‧‧‧‧‧‧‧3個
（去蒂切半）
紙模‧‧‧‧‧‧‧‧‧6個

廚房紙巾

使用器具（附件）
烤盤（下段）



■烹調前請務必詳讀。➡ P.28

【15 蒸烤麵包】

1 烹調前準備

將青花菜和洋蔥放入耐熱容器中，
包上保鮮膜放在爐內中央位置。

微波 火力切換 按3次 → 約1分30秒～2分 → 開始
600 W

大碗內放入蛋、牛奶、橄欖油、鹽、胡椒，
用打蛋器攪拌均勻。
再加入鬆餅粉，攪拌均勻。
加入青花菜、洋蔥、香腸混合。

2 放入燉鍋模型

在燉鍋模型內鋪上紙模 倒入混合好的材料，
再放上小蕃茄。

09_PA_NE-C235_CB_pan_0902.indd 70 2013/10/7 15:54:43

3 預熱

（爐內不需放入任何東西）。

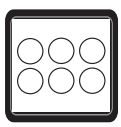
14-18 蒸烤調理 按2次 → 開始 ●預熱時間 約8分

[15 蒸烤麵包]

●提示音【關閉】時，預熱完成將不會有提示音。
➡P.15

4 蒸煮

在整個烤盤上鋪滿二層厚廚房紙巾，
不留下任何空隙。
（藉此可避免容器滑動或熱水濺出，
同時可以讓容器均勻受熱。）
如圖所示避免將容器放在中央，
預熱完成後把烤盤放在打開的爐門上，
倒入約50 °C的熱水1½杯。
（此時爐門很燙，請小心避免燙傷）



開始 ●烹調參考時間 約32分

烤盤內會殘留熱水，取出時請小心避免燙傷。

■加熱不夠時再加熱➡ P.38「烘烤/發酵」

09_PA_NE-C235_CB_pan_0902.indd 71 2013/10/7 15:54:43



法式餐包

tsuji

燒烤管加熱

材料（9個）

卡路里（1個）	約133 kcal
鹽分	約0.4 g

高筋麵粉‧‧‧‧‧‧ 250 g
乾酵母‧‧‧3.5 g（1小匙多一點）
（不用事先發酵）
A
- 砂糖‧‧‧‧‧‧‧‧‧27 g
- 蛋 ‧‧‧‧‧‧‧‧‧‧‧‧
  M尺寸½個（去殼重量25 g）
- 鹽‧‧3 g（½小匙多一點）
- 牛乳‧‧‧‧‧‧‧ 60 ml
- 水‧‧‧‧‧‧‧‧ 60 ml

無鹽奶油（室溫）‧‧‧‧ 26 g

蛋液
蛋‧‧‧‧‧‧‧‧‧‧‧‧
M尺寸½個（去殼重量25 g）
鹽‧‧‧‧‧‧‧‧‧‧ 少許

使用器具（附件）
烤盤（下段）



重點！

- 材料與麵團的份量要正確。
- 整形前將麵團均分，是烤出美味成品的訣竅。

（做麵包的訣竅➡P.75）

[烘烤]

1 將材料混合

大碗內放入高筋麵粉與乾酵母、再放入A後仔細混合。



2 揉麵團

將材料整團放在工作台上。
用力混合揉搓材料，直到成為一團。
（到不會黏手為止）



反覆拍打、揉搓，直到麵團成形。
麵團成形後，分2~3次加入奶油，再繼續揉搓混合。





反覆換面拍打，
充分揉搓混合。
（約10分鐘）





- 桿麵團時可以桿得很薄，薄到幾乎可透過麵團看到手指，這樣就算完成了。把麵團揉成圓形放入塗過油（未寫在材料中）的大碗中。



09_PA_NE-C235_CB_pan_0902.indd 72 2013/10/7 15:54:43

3 以40 °C一次發酵

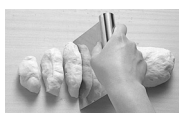
將裝著麵團的大碗包上保鮮膜，放在烤盤上，放入下段。

烘烤/發酵 → 40 ℃ 約50~70分 → 開始

麵團發酵變成2～2. 5倍大後，用沾粉的手指按壓麵團中央，壓痕不會消失就算完成。
（ 發酵完成時的麵團參考溫度為30~35 °C ）
●關於發酵程度➡ P.75

4 醒麵

用菜刀或切板將麵團切成9塊
（ 1個約43 g ）。
●不要用手拉斷。
每塊麵團揉成圓球，
包上保鮮膜靜置15~20分。
如照片所示，把麵團揉成水滴形，
包上保鮮膜再靜置15~20分。





5 整形

用桿麵棍將麵團桿成細長三角形。
拉住三角形尖端朝自己的方向邊拉邊捲，
排放在塗上薄薄一層油（ 未寫在材料中 ）
的烤盤上。





6 以40 °C二次發酵

在麵團和爐內噴水霧，把烤盤放入下段。

烘烤/發酵 → 40 ℃ 約20~40分 → 開始

發酵完成後取出烤盤，在麵團上塗上蛋液。

7 以210 °C預熱

（ 爐內不需放入任何東西 ）

烘烤/發酵 → 210 ℃ → 開始 ●預熱時間 約12分

●提示音【 關閉 】時，預熱完成將不會有提示音。
➡P.15

8 以190 °C烘烤

預熱完成後儘快把烤盤放入下段。

預熱完成後 → 190 ℃ 約13~15分 → 開始



ADVICE〔 淺田先生的建議 〕

仔細記錄更容易上手

要做好麵包可能需要多次練習，
每次練習時留下記錄，有助於下次製作。
記錄包含當天的室溫、使用的水溫、麵團溫度、發酵溫度、時間等。做出來的成品好吃，下次就照記錄再做，不好吃就修正，多次練習後就可以做出心目中的好麵包。

揉搓麵團可以中途休息

一直不停地揉搓麵團會很累。特別是到後半，麵團的彈力會增加，必須用更大的力氣。累了就休息沒關係。只要小心別讓麵團乾掉，休息3~5分也沒關係。
休息後麵團彈力會降低，比較好揉搓。

■加熱不夠時再加熱➡ P.35「烘烤」

09_PA_NE-C235_CB_pan_0902.indd 73 2013/10/7 15:54:43



手工披薩（厚披薩）

燒烤管加熱

材料（直徑25 cm 圓型1片）

卡路里（⅛份）	約146 kcal
鹽分	約0.9 g

披薩皮

A
- 低筋麵粉‧‧‧‧‧ 130 g
- 砂糖‧‧‧‧‧‧‧ ⅔大匙
- 乾酵母‧‧‧‧‧‧ ⅔小匙（不用事先發酵）
- 鹽‧‧‧‧‧‧‧‧‧ ½小匙
- 奶粉‧‧‧‧‧‧‧ 1⅓小匙

無鹽奶油（室溫）‧‧‧‧ 10 g
溫水（約40 °C）‧‧‧ 75 ml

材料

市售披薩醬‧‧‧‧‧‧3大匙（或番茄醬）
洋蔥（切薄片） ¼個（50 g）
蘑菇‧‧‧‧‧‧‧‧‧‧ 30 g（罐頭／切薄片）
義大利臘腸（切薄片）‧‧‧10片
青椒（切薄片）‧‧‧‧‧1個
天然乳酪（披薩用）‧‧‧‧100 g

使用器具（附件）
烤盤（下段）



重點！

舖烤箱用紙，
麵團就不會黏在烤盤上。

[烘烤]

1 製作麵團

在大碗中放入A、奶油、溫水，
將奶油和粉壓碎混合，最後用手快速揉合。
把黏在大碗和手指的麵團揉成圓形，
儘量讓麵團的表面光滑。

2 以40 °C發酵

把麵團放入塗過油（未寫在材料中）的大碗中。
包上保鮮膜放在烤盤上，放入下段。

烘烤/發酵 → 開始
40 ℃
約20~30分

完成後取出烤盤。
（發酵後的麵團大小不會有太大的變化）

3 預熱

（爐內不需放入任何東西）

烘烤/發酵 → 開始　●預熱時間 約15分
210 ℃

●提示音【關閉】時，預熱完成將不會有提示音。
➡P.15

4 把麵團桿成圓餅，放上材料

把麵團放在灑了粉的工作台上，用手壓麵團，
排除裡頭的空氣。用桿麵棍桿成直徑25 cm的披薩皮。
把披薩皮放入塗上薄薄一層油（未寫在材料中）的烤盤上，
略微修整成圓形。
（如果披薩皮舖滿整個烤盤，會烤得不漂亮）
披薩皮周圍留一點厚邊，塗上披薩醬，
排放好材料再放上乳酪。

5 烘烤

預熱完成後把烤盤放入下段。

預熱完成後 → 開始
約10~15分

09_PA_NE-C235_CB_pan_0902.indd 74 2013/10/7 15:54:44

做麵包的訣竅

■材料與麵團的份量要正確。
整形前將麵團均分，是烤出美味成品的訣竅。

■揉麵的溫度很重要
為了讓揉好的麵團維持在最佳溫度，請根據室溫或粉的溫度調節水溫。

●揉麵最佳參考溫度
奶油麵包：27~28 °C

●**溫度太高時**
請把麵團放在碗中，
連同碗放在盛有冷水的
碗內降溫。



●**溫度太低時**
請把麵團隔水
加熱回溫。



■發酵時必須注意溫度與時間 使用「發酵」功能➡ P.35
●發酵設定參考溫度：40 °C奶油麵包一次發酵、披薩麵團發酵等

●時間方面
揉好的麵團溫度低時時間較長，溫度高時時間較短。
請參考食譜的時間，配合發酵程度自行斟酌。

■請確認發酵程度（手指測試）
用沾粉的手指按壓麵團中央，以確認發酵程度。

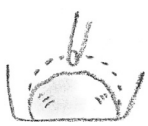
●**發酵良好**
（完成）
麵團會膨脹成2~2.5倍大，
手指壓痕不會消失。



●**發酵不夠**
（麵包會又硬又重）
麵團不太有膨脹，
手指壓痕一下就消失了。
→增加一次發酵的時間



●**發酵過度**
（麵包會太乾）
手指壓痕周圍會有皺紋，
麵團會凹陷。



●室溫或揉麵溫度高，可能造成發酵過度。請縮短發酵時間。
●發酵失敗的麵團可以用來做披薩皮或炸麵包。

冷藏披薩

1

[27 冷藏披薩]

燒烤

把披薩放在烤盤中央，放入下段。

19-30 自動調理 按9次 ➡ 開始 ●烹調參考時間 約15分

[27 冷藏披薩]

●手動時➡【烘烤/發酵】鍵設定210 °C
有預熱，約13~17分。

重點!

●烤小披薩、薄披薩時，請用火力〈弱〉
邊觀察樣子邊烤。
●鋪烤箱用紙再烤，
麵團就不會黏在烤盤上。

燒烤管加熱



材料
[直徑22 cm 圓型1片 約250 g]
市售的冷藏披薩‧‧‧‧‧1片

使用器具（附件）
烤盤（下段）



■加熱不夠時再加熱➡ P.35「烘烤」

09_PA_NE-C235_CB_pan_0902.indd 75 2013/10/7 15:54:44

微波爐的保養

⚠ 警告

- 保養時請拔下電源插頭
  以免觸電
- 請待爐內完全冷卻後再進行保養
  以免燙傷

⚠ 注意

將爐內附著的油或食品殘渣擦拭乾淨
直接加熱可能出火或冒煙
請務必待爐內冷卻後再擦拭

■ **請勿使用下列物品。**
（可能讓爐體受損或褪色）



・稀釋劑・揮發油
・住宅、家具用合成清潔劑 （鹼性）



・ 玻璃清潔劑
・ 噴霧式清潔劑



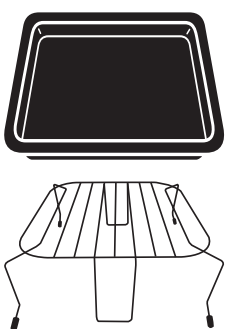
・ 清潔劑



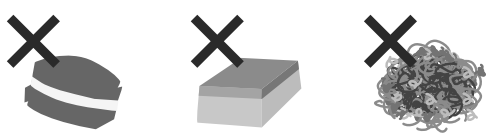
■ **請勿將清潔劑或食品殘渣放入縫隙或衝壓孔中。（否則可能造成故障）**

每次使用後

■烤盤、燒烤架 用軟海綿擦拭乾淨
使用後請用中性廚房用清潔劑清洗。



- 清洗時要特別注意燒烤盤四周的溝槽。
  不洗乾淨就直接加熱會發出異味。
- 只有在嚴重髒污時，請用科技泡棉（不用清潔劑的白色海綿）擦拭。



髮刷　海綿的尼龍面　鋼刷

左列刷具會刮傷烤盤與燒烤架，請勿使用。
建議使用海綿的柔軟面保養。

10_PA_NE-C235_OI-2_0902.indd 76　2013/10/7 15:55:10

每次使用後

■爐內 用乾擰的毛巾濕擦

如有油或食品、水分附著，請隨手擦拭乾淨。否則可能生鏽。

嚴重髒污時，請使用中性廚房用清潔劑，用布沾濕後擦拭乾淨。

- 爐內頂部如有食品殘渣等固體狀髒污附著，請用濕布擦拭乾淨。
- 底面的嚴重髒污用清潔乳擦拭後，再用濕布擦拭乾淨。

- 請勿觸碰到爐內內側右上角的蒸氣感應系統。➡ P.8
  （感應系統如果歪斜就無法正確偵測）
- 請勿用力磨擦爐內或四周的襯墊部位。
  （爐內的氟素加工可能剝落，造成襯墊部位脫落）
- 請勿使用蒸氣清潔器清潔微波爐。
- 請勿在底面澆水，或給予衝擊。
  （陶瓷玻璃製，可能會破）
- 出現惱人氣味時請按「31 除臭」進行保養。➡ 參考下方說明

■外圍四周 用軟布沾水擦拭

如有油或食品附著，請隨手擦拭乾淨。
嚴重髒污時，請使用中性廚房用清潔劑，用布沾濕後擦拭乾淨。

- 爐門內側、外側、把手
  用布沾濕擦拭後再用乾布擦拭乾淨。

爐內氣味惱人時

■除臭

烤乾爐內氣味的來源（髒污等）以除臭。
除臭時請確實換氣。

（參考時間 約20分）

- 保養前請取出烤盤與燒烤架，把爐內髒污擦拭乾淨。

按【 31 除臭 】鍵　　開始除臭



因為會使用加熱器，完成後本體與爐內溫度變得很高。
請務必小心。

請注意

加熱後風扇會轉動以冷卻電氣零件，此時請勿拔除電源插頭，最長約3分。

10_PA_NE-C235_OI-2_0902.indd 77　　2013/10/7 15:55:11

無法順利烹調

加熱

■直接按【 1 感應再加熱/2 冷凍食品 】鍵1次，或按2次加熱時

不熱	● 食品是否包在金屬容器、鋁箔等內？ ● 火力狀態有時會因容器種類而異。想再加熱一點時， 請按【微波】鍵用600 W調整時間再加熱。➡ P.31 ● 冷凍咖哩無法自動順利加熱。 請包上保鮮膜，按【微波】鍵用600 W調整時間加熱。➡ P.38
調味汁飛濺	● 請放入較深的耐熱容器，包上保鮮膜加熱。 ● 調味汁請於加熱後再淋上。
太熱	● 加熱份量是否太少？請放入100 g以上。
米飯太熱	● 請按【微波】鍵用600 W邊觀察樣子邊加熱。
冷凍米飯 不熱	● 加熱份量是否太多？請放入300 g以下。

自動烹調

■3 熱牛奶

太熱	● 杯數設定、放置位置正確嗎？ ● 是否使用【3 熱牛奶】鍵？ ● 火力調節是否設定為「略強」或「強」？ ● 加熱份量太少會沸騰。容器內請放八分滿。 ● 火力調節請設定為「略弱」或「弱」。 ● 酒用【3 熱牛奶】鍵會過熱。 請按【微波】鍵用600 W邊觀察樣子邊加熱。➡P.38 「3 熱牛奶」➡ P.24

■6 全解凍、7 半解凍

食品煮熟了	● 食品厚薄不均時，較薄的部分容易煮熟。 冷凍時請讓食品厚薄一致在3 cm以下。 魚尾等請用鋁箔紙包好。 ● 請取下保鮮膜等包裝。 ● 受形狀、開始溫度影響，食品有時會煮熟。

■14~18 蒸烤調理共通

無法順利成功	● 熱水太少就無法順利成功。 請依各食譜記載，放入足夠的熱水。 ● 如果熱水溫度太低，可能無法順利凝固。請邊觀察樣子邊再加熱。 ● 茶碗蒸請加蓋。

10_PA_NE-C235_OI-2_0902.indd 78 2013/10/7 15:55:11

自動烹調

■20 焗烤料理

烤後顏色太深、太淺、不夠熱	● 火力調節「強」烤出來顏色較深，「弱」烤出來顏色較淺。顏色也會因為乳酪種類等而不同。 ● 如果內部材料冷掉後才烤，烤出來內部可能會不夠熱。請按【微波】鍵用600 W溫熱到接近人體體溫後再烤。

■29 海綿蛋糕

蛋糕烤不好不會膨脹	● 蛋是否確實打發了？要打到拿起打蛋器時，可以用打蛋器前端滴落的泡沫寫字。
無法順利打發	● 碗內是否有油或水？打發時，碗內請勿附著油分或水分。
有些部分會殘留粉	● 麵粉是否確實過篩？過篩可以防止麵粉結塊的狀況，烤好時才不會殘留粉。
烤出來顏色很淺	● 烤出來的顏色會因為材料或作法不同、蛋糕模型種類而不同。（例如使用白砂糖烤出來的顏色較淺）

■30 戚風蛋糕

有空洞	● 打蛋白時如果沒有打到蛋白霜呈現出直立尖角的狀態時，就會產生空洞。此外，攪拌麵糊時請攪拌到蛋白發硬的感覺消失為止。 ● 戚風蛋糕模型的底部縫隙大時，底面可能產生較大的空洞。

自動調理全體

無法順利成功	● 火力應視食品狀態（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。請遵守食譜記載的份量、切法等。

烘烤

烤色不均	● 奶油麵包等麵團大小不均時，就容易產生烤色不均。請注意麵團的大小應一致。 ● 如果擔心烤色不均，在加熱途中可以對調方盤的前後位置。
用紙模型就烤不好	● 烤海綿蛋糕或戚風蛋糕時，使用紙模型烘烤可能會比用金屬模型烘烤還要花時間。請邊觀察樣子邊加熱。 ● 是否使用符合份量大小的紙模型？太大太小都烤不好。
麵包烤不好不會膨脹	● 麵團有成功發酵嗎？ 「做麵包的訣竅」➡ P.75 ● 麵團是否整形成一樣大小？麵團大小不均，烤出來就會有差。

■泡芙

烤出來顏色不均 烤出來大小不同	● 麵糊是否擠出成一樣大小？麵糊大小不均，烤出來就會有差。
無法順利膨脹	● 充分沸騰後才加入麵粉嗎？「做麵糊的訣竅」➡ P.63

10_PA_NE-C235_OI-2_0902.indd 79 2013/10/7 15:55:11

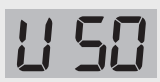
故障了嗎？

當您懷疑微波爐是否故障時，請依以下項目進行檢查。

問　題	原　因
微波爐沒有任何動作	● 是否停電了？ ● 配電盤的斷路器是否觸發動作？ ● 電源插頭是否插好？
本體有聲音	● 這是電子微波輸出或切換加熱器的開關聲音，或讓零件冷卻的風扇聲音。這是正常現象。
烹調中出現火花	● 微波（電波）食譜不能使用金屬容器等。 ● 是否用了含金粉、銀粉的容器或附屬配件的方盤？ ● 爐內壁是否接觸到金屬（鋁箔、鐵叉等）？
冒煙或有異味	● 首次使用時，防鏽油被加熱，可能會冒煙或有異味。 如果在意味道，請確實換氣進行除臭。➡ P.77 ● 爐內、爐門內側是否有食品殘渣、油等？ 加熱器烹調中可能會由排氣口等冒出蒸氣或煙，這是正常現象。
烹調中冒出蒸氣	● 烹調中可能會由排氣口或爐門四周冒出一些蒸氣，這是正常現象。
爐門結霧滴落水滴	● 有些食譜會產生一些水滴。
提示音不會響	● 提示音是否設定為【關閉】？ 【關閉】時提示音不會響。➡ P.11
無法進行再加熱	● 再加熱是否設定為【關閉】？ 【關閉】時無法進行再加熱。➡ P.15

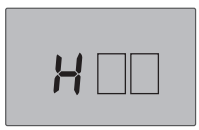
10_PA_NE-C235_OI-2_0902.indd 80　2013/10/7 15:55:11

當顯示窗顯示以下內容時，請確認內容後重新操作。
按【取消】鍵後顯示會消失。

問　題	原　因
	表示爐內溫度過高。 ● 請打開爐門等待顯示消失，或按【取消】鍵用手動食譜（微波、燒烤、烘烤）烹調。

■當顯示窗顯示以下內容時，請提供顯示內容洽詢購買時的經銷商或服務站。
按【取消】鍵後顯示會消失。

H後的□□為2位數的數字。



10_PA_NE-C235_OI-2_0902.indd 81　2013/10/7 15:55:11

規格與尺寸

電壓頻率		a.c 110 V / 60 Hz
消耗電功率		1050 W（微波）; 920 W（燒烤）; 1520 W（烘烤）
微波輸出		1000 W (IEC)
振盪頻率		2450 MHz
重量		14 kg
尺寸	外型	483 mm（寬）x 396 mm（深）x 310 mm（高）
	內部	299 mm（寬）x 350 mm（深）x 199 mm（高）

緊急處理方法

- 發生異常時（燒焦味等）須停止使用，並拔掉電源插頭。若在異常狀態下繼續使用，會因發熱引起火災，或觸電情況產生。
- 請勿自行進行修理工作，因為修理不善是引起火災及觸電發生的原因。
- 有任何異常或疑慮時，請洽詢購買時的經銷商或Panasonic直屬服務站。

溫馨提醒 對您長期使用時，請務必定期檢修您所使用的微電腦微波烤箱

有無這樣的情況	• 電源插頭、電源線異常發熱。 • 電源線有劃破、觸碰的話會間斷通電。 • 本體變形，異常發熱。 • 運轉中有異常聲音或發出氣味。 • 發生其它異常或故障。	發生以上這些情況時，請停止使用，為防止故障或事故，請將電源插頭從插座上拔下，務必和經銷商或Panasonic直屬服務站聯繫委託檢修。

10_PA_NE-C235_OI-2_0902.indd 82 2013/10/7 15:55:11

☆ 售 後 服 務 據 點 一 覽 表 ☆

直屬服務站

站別	電話	地址	站別	電話	地址
宜蘭	(03)9380004	宜蘭市校舍路85號	台中	(04)24720117	台中市南屯區大墩路280號
花蓮	(03)8323841	花蓮市國聯二路153號	豐原	(04)25266091	台中市豐原區圓環東路487號
台東	(089)323184	台東市傳廣路184號	彰化	(04)7266511	彰化市建國北路208號
基隆	(02)24292958	基隆市安樂路1段272號	草屯	(049)2351291	草屯鎮太平路1段300號
松山	(02)27457390	臺北市塔悠路233號	虎尾	(05)6323428	虎尾鎮中正路214號
士林	(02)28850435	臺北市承德路4段22號	嘉義	(05)2852710	嘉義市四維路70號
古亭	(02)23091008	臺北市三元街229號	新營	(06)6322970	台南市新營區長榮路1段339號
金門	(082)324963	金門縣金城鎮民族路231號	台南	(06)2228681	台南市福吉路6號
中和	(02)82267500	新北市中和區建六路57號	澎湖	(06)9273051	馬公市中華路377號
三重	(02)22802579	新北市三重區永福街37號	高雄	(07)5559839	高雄市鼓山區馬卡道路322號
桃園	(03)3014782	桃園市國際路二段629號	岡山	(07)6262868	高雄市岡山區中山南路75號
新竹	(03)5259817	新竹市磐石里和平路152號	屏東	(08)7352212	屏東市廣東路429號
苗栗	(037)267132	苗栗市中正路46號			

★台北北區(松山)：松山、信義、南港、內湖、大同、中山、士林、北投、淡水、三芝、汐止

★台北南區(古亭)：中正、大安、文山、萬華、新店、深坑、石碇、坪林、烏來

★新 北 市(中和)：三峽、樹林、土城、板橋、中和、永和、三重、新莊、五股、泰山、林口、蘆洲、八里

顧客商談中心專線：0800 - 098800

網　　址：panasonic.com.tw

★注意事項★

服務站因遷移而變更地址或電話號碼時，恕不另行通知，請於每次要求服務時，先確認是否為敝公司直屬服務站，若有收取費用時，請索取敝公司服務站發票

10_PA_NE-C235_OI-2_0902.indd 83 2013/10/7 15:55:11



製造商：上海松下微波爐有限公司
生產國別：中國
進口商：台松電器販賣股份有限公司
公司地址：新北市中和區建六路57號
連絡地址：新北市中和區員山路579號
連絡電話：(02) 2223-5121

F0003BG20WT
PA1013-0

00_PA_NE-C235_cover_0902.indd 88 2013/10/7 15:48:53