

# 甜點,麵包類



## 麵食類的熱風對流烘烤：

根據食譜所示之時間來烤，麵包的測試法是將竹籤插入靠近中央的部份，取出後若是乾淨的，外皮呈黃褐色，且拍打起來聲音空洞時，則表示已烤熟了。

依照食譜上的指示製作麵糰，將麵包模型塗上油並且撒上麵粉，麵糰放入（注意裝滿 $\frac{2}{3}$ 即可），根據食譜指定溫度來預熱機台，將烤盤連同模型放在最下層烘烤。



從模型中取出，放在網架上冷卻，貯藏前要完全冷卻。



## 麵包熱風對流烘烤(單層、預熱)時間附表：

種類	熱風對流烘烤時間
冷藏脆餅乾(7.5至12盎司)	在指示最短的時間時，檢查結果。
咖啡蛋糕(10.75至27.25盎司)	在指示最短的時間還少5分鐘時，檢查結果。
玉米麵包(10至12盎司)	在指示最短的時間時，檢查結果。
薑餅(14至14.5盎司)	在指示最短的時間還少5分鐘時，檢查結果。
鬆餅(每次烤6至12個)裝滿 $\frac{2}{3}$	在指示最短的時間時，檢查結果。
冷藏甜麵包捲(9.6至11盎司)	在指示最短的時間時，檢查結果。
速製麵包(17盎司)	在包裝上所示最短的時間時，檢查結果。
麵包 整條的冷凍麵包(16盎司) 冷藏麵包(10盎司)	20至35分鐘 20至28分鐘
發酵麵包捲 冷凍的發酵麵包(25盎司)	在包裝上所示最短的時間時，檢查結果。

註：1盎司=28.5 g

## 熱風對流烘烤(單層、預熱)蛋糕及餅乾之附表：

項目	熱風對流烘烤溫度	熱風對流烘烤時間
天使蛋糕(9吋)	150°C	40至50分鐘
戚風蛋糕(9吋)	160°C	25至30分鐘
海綿蛋糕(9吋)	160°C	25至30分鐘
香蕉蛋糕	140°C	30至40分鐘
瑞士捲	170°C	15至20分鐘
鬆餅	170°C	15至20分鐘
小西餅	160°C – 180°C	10至15分鐘
蛋塔、咖喱餃	160°C	25分鐘

## 用微波蒸蛋糕或麵包的指引：

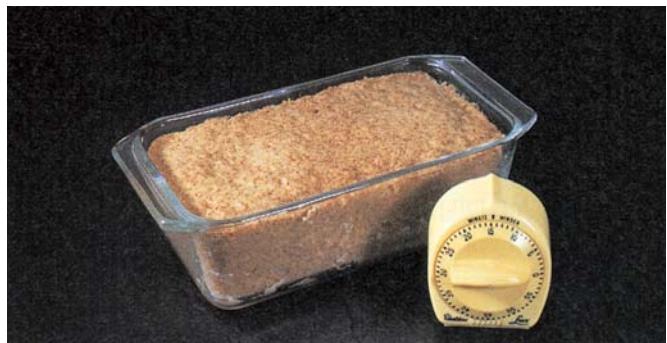
1. 根據食譜或到超級市場購買已調配好之速製麵包、蛋糕材料。
2. 用建議的模型尺寸，玻璃製的模型可用來檢查烹調結果。烹調後，看模型的底部，以檢查結果。
3. 如果要將蛋糕取出模型再上桌，那麼要先在模型底部抹油，且墊上一層烘焙用紙，勿在模型上撒麵粉。
4. 必要時，用3吋寬的鋁箔遮住麵包或蛋糕兩端。



5. 由於種類和烹煮時間的不同，在蒸烤時要隨時檢查。烹煮熟後表面可能還有點黏，但用牙籤插入中央部，取出應是乾淨的。



6. 外表平整的麵包或蛋糕不加蓋，設定餘溫定時是很重要的，可以讓食品完全煮熟。要取出蛋糕或麵包，應從模型的邊緣開始將之弄離。小心地將產品倒出模型，並撕去烘焙用紙。在未食用前請加蓋貯存。



## 用微波烤速製麵包的圖表：

有些速製的混合材料需要2個階段的烹調，我們所給予的這些指示對它們會有所助益。

項 目	份 量	準備工作／盤子尺寸	第一階段時間	第二階段時間	特別指示	餘溫定時
咖啡蛋糕 (10.5 盎司)	全部麵糰	在8至9吋的圓形模型上抹油	<b>600 W</b> 7至8分鐘	—	—	10分鐘 不加蓋
速製麵包 (15.4至17盎司)	全部麵糰	在9×5×3的麵包模型中鋪上烘焙用紙	<b>300 W</b> 7分鐘	<b>700 W</b> 4至6分鐘	—	15分鐘 不加蓋
玉米麵包 (8至10盎司)	全部麵糰	在8至9吋的模型上抹油	<b>600 W</b> 3分鐘	<b>700 W</b> 1至3分鐘	用烘焙用紙 包覆	10分鐘 不加蓋
薑 餅 (14 盎司)	全部麵糰	8吋方形模型	<b>600 W</b> 8至9分鐘	—	—	15分鐘 不加蓋
鬆 餅 (1 次烤6個)	裝滿 <sup>2/3</sup>	將麵糰裝入6個烘烤用的紙杯	<b>300 W</b> 5至6分鐘	—	—	5分鐘 不加蓋

註：1. 模型請選用微波專用模型，而非烘烤所用金屬模型。

2. 1 盎司 = 28.5 g

## 用微波來蒸蛋糕的指引：

- 依照包裝或食譜的指示準備材料。多層蛋糕每次只烤一層。整個蛋糕的混合材料可裝在有12個凹槽的布丁模型內。



- 依照食譜或包裝上的指示來使用模型。  
玻璃製的模型可用目視檢查底部。
- 如果蛋糕直接從模型內取出時，要在模型底部抹油。若是翻倒出來，那麼就要在模型底部及四周抹油。如果需要，也可以在模型底部鋪上一層烘焙用紙，勿在模型內撒麵粉。
- 使用8至9吋的圓形或方形模型時，只要用2 1/4杯的麵糊。第一層烤好後要馬上烤第二層。剩下的麵糊可以用來烤杯型蛋糕。



- 用凹槽布丁模型時，要確定每一個凹槽都抹上了油。兩層蛋糕材料的所有麵糊都可倒入凹槽布丁模型內。
- 由於牌子（此指超級市場所售速製蛋糕）和烹煮時間不同，要在蒸烤時隨時檢查。烤熟的蛋糕頂部可能還有點黏，但是用牙籤插入中間再拿出來時，牙籤應是乾淨的。
- 不加蓋，讓它餘溫定時5至15分鐘，餘溫定時是很重要的，可以使蛋糕熟透。
- 要讓蛋糕從模型鬆脫開來時，要小心地翻倒，在未食用前請加蓋貯存。



- 若要上糖粉之前先讓蛋糕完全冷卻，輕壓鋪上一層糖粉。

## 用微波來蒸蛋糕的指引：

項 目	麵糊量	模型尺寸／預備工作	微 波	烹煮時間 (以分鐘計)	餘溫定時 (以分鐘計)
一般海綿、戚風蛋糕 (18 3/4至20 1/4盎司)	2 1/4杯	在8或9吋的圓盤或方盤上抹油	600 W	10	10 不加蓋
混合材料蛋糕 (速製蛋糕)(18 3/4至20 1/4盎司)	全 部	在有12個凹槽的杯型盤內抹油	300 W + 700 W	10 + 6 1/2至8	15 不加蓋
杏仁巧克力蛋糕 (15盎司)	全 部	8或9吋的圓形盤	300 W + 700 W	4 + 3至5	直到完全冷卻

註：1盎司=28.5 g



## 鮮奶油蛋糕

### 材 料

#### 醱酵的蛋糕麵團

蛋	.....	240 g
糖	.....	120 g
低筋麵粉	.....	120 g
A [牛奶	.....	1湯匙

[奶油] ..... 20 g

#### 羊皮紙(玻璃紙)

#### 鮮奶油打發

鮮奶油	.....	200 ml
B [糖	.....	2 – 3 湯匙
香草精	.....	少許

#### 糖漿

C [糖	.....	2湯匙
水	.....	4湯匙

(將其混合，並以微波火力 700 W 加熱 20 秒鐘。)

白蘭地(和 C 混合)	.....	2湯匙
-------------	-------	-----

#### 拌 飾

薄荷、草莓、鮮奶油

#### 附件：



金屬盤

### 做 法：

- ① 金屬的蛋糕盤內薄薄地塗一層油，並置於羊皮紙(玻璃紙)。提前篩分低筋麵粉與糖。
- ② 將常溫下未冷藏過的雞蛋放進碗內攪拌打散後，加入砂糖再攪拌一次。
- ③ 先使用手動攪拌器快速攪拌發泡。發泡直至在表面上寫一個字母時，該字母能保持原狀一會兒。慢速繼續攪拌 1 – 2 分鐘以均勻發泡。
- ④ 將 A 放入深底耐熱容器中。包住或蓋住容器，然後將其放在微波爐的中央。以微波火力 700 W 加熱 30 – 50 秒鐘。
- ⑤ 以熱風對流烘烤(單層)功能將微波爐預熱至 160°C。
- ⑥ 篩分至 ③ 時，加入低筋麵粉。從底部攪拌至麵粉完全混和。
- 攪拌麵團，直至在舀取時它成帶狀。
- ⑦ 將 ④ 拌入 ⑥ 並快速攪拌，加熱至高於體溫。
- ⑧ 在高處慢慢倒 ⑦。  
(均勻發泡)  
請勿加奶油以免黏住碗底。  
(可能會導致蛋糕裂開。)
- ⑨ 輕拍 ⑧ 以排出空氣。  
將蛋糕盤放在金屬盤上。

- ⑩ 預熱後，打開爐門，快速將⑨放入微波爐內下層，然後合上爐門。烘烤 35 – 45 分鐘。
- ⑪ 烘烤時用木叉穿刺蛋糕。將其拉出。如果不會黏木叉，即已熟透。
- ⑫ 將其從 20 – 30 公分高的地方倒在盤上，以免由於烘烤而收縮。從盤中取出蛋糕。將蛋糕放在網器上，底部向上待冷。稍微冷卻後，將其放入乙烯基袋中以免乾燥。
- ⑬ 進一步冷卻時，發泡冰箱中完全冷卻的鮮奶油。成膠黏狀後，加入 B。再發泡至成膠黏狀。
- ⑭ 放入烤好的蛋糕，底部向上，並塗糖漿。然後，用鮮奶油與草莓拌飾。

#### 自動食譜：

以蒸氣與加熱器烹調。

• 在水箱中注入水直到“滿水(Full)”標記。

按照製法的步驟① – ④。

⑤ 以 **17. 烤蛋糕** 預熱，按**開始鍵**。

按照製法的步驟⑥ – ⑨。

⑩ 預熱後，打開爐門，快速將⑨金屬盤放入微波爐內下層，然後合上爐門。  
按**開始鍵**。

按照製法的步驟⑪ – ⑭。

**製：直徑 21 公分圓形蛋糕**



## 巧克力蛋糕

### 材料

可可 ..... 4 茶匙  
其他和蛋糕相同

### 拌 飴

巧克力、可可

附件：



金屬盤

### 做法：

① 在低筋麵粉中加入可可粉一起撒。

用和蛋糕的① – ⑩相同的方法烤製原料，製作鮮奶油。

② 讓原料冷卻，底朝上橫著切成 3 段，整體塗上糖漿。

③ 在原料之間、側面和上面塗上鮮奶油，在蛋糕上塗滿用刀削薄的巧克力(適量)，用濾茶網在整個蛋糕上撒上可可粉(適量)。

**製：直徑 21 公分圓形蛋糕**



## 戚風蛋糕

### 材料

蛋黃	.....	5
糖	.....	130 g
植物油	.....	80 ml
水	.....	100 ml
蛋白	.....	7
低筋麵粉	.....	150 g

### 拌 飾

薄荷

附件：



金屬盤

### 做法：

- ① 將蛋黃與 65 g 糖放入碗中。用攪蛋器攪拌至略帶白色。  
加少許植物油數次，並攪拌至膠黏狀。  
加一些水攪拌，讓水完全混和。
- ② 篩分麵粉時，僅加一次低筋麵粉。  
從底部舀動，用攪蛋器攪勻麵粉。
- ③ 放入蛋白與剩餘的糖。用力地攪拌發泡，直至膠黏狀。  
註：發泡，直至在碗傾斜時都不會流出。
- ④ 以 170°C 的熱風對流烘烤(單層)預熱。

⑤ 將③中的  $\frac{1}{3}$  蛋白酥皮放入②中，並僅用攪蛋器攪拌至可看到蛋白酥皮。加入剩餘的  $\frac{1}{2}$  蛋白酥皮並以同樣方式攪拌。

⑥ 最後，將③中剩餘的蛋白酥皮加入⑤。以橡膠刮鏟用力地攪拌，直至麵團攪勻，但不要搓捏。

⑦ 準備蛋糕盤(請勿塗食用油或奶油)。從高處將麵團倒入盤中。輕拍蛋糕盤以排出空氣。

⑧ 預熱後，將蛋糕盤放在金屬盤上，然後將金屬盤放入微波爐內下層。烘烤 45 – 55 分鐘。

⑨ 蛋糕烤熟後，將蛋糕盤倒置。放在穩固的深底容器中，待其完全冷卻。

⑩ 將刮刀放在盤與蛋糕之間。來回移動刮刀，使蛋糕周邊與盤分離。

移動中央的木叉(彷彿插入圓筒一樣)以將其取下。  
將蛋糕盤倒置，取出蛋糕。

註：根據喜好加鮮奶油或果醬。

製：直徑 20 公分的戚風蛋糕



## 可可戚風蛋糕

### 材 料

可可 ..... 1湯匙  
其他和戚風蛋糕相同。

### 拌 飾

草莓、薄荷、鮮奶油打發

附件：



金屬盤

### 做 法：

和戚風蛋糕相同，不過在撒②的低筋麵粉時，再加一湯匙可可粉。



## 夾心蛋卷

### 材 料

#### 醱酵的蛋糕麵團

蛋	.....	200 g
糖	.....	80 g
低筋麵粉	.....	80 g
奶油	.....	25 g
香草精	.....	少許

#### 鮮奶油打發

鮮奶油	.....	100 ml
糖	.....	2 – 3 湯匙
香草精	.....	少許
草莓，奇異果	.....	適量
羊皮紙(玻璃紙)	.....	1

#### 拌 飾

青梅、薄荷、草莓、奇異果、攢奶油	.....	適量
------------------	-------	----

附件：



金屬盤

### 做 法 :

- ① 以熱風對流烘烤(單層)功能將微波爐預熱至 170°C。
- ② 將常溫下未冷藏過的雞蛋放進碗內攪拌打散後，加入砂糖再攪拌一次。
- ③ 加入香草精混合。

- ④ 撒入篩過的低筋麵粉，從下向上撈起原料混合攪拌，使粉融入其中，不浮於表面。
- ⑤ 包上保鮮膜，用微波火力 600 W 加熱奶油 30 秒鐘，趁熱撒在整個原料上，立刻混合。
- ⑥ 在金屬盤上鋪上在四個角上切了口的羊皮紙(玻璃紙)。在金屬盤上倒入原料攤平，輕輕地敲金屬盤的底部，除去大氣泡。
- ⑦ 預熱完成後，放入微波爐內的下層，加熱約 13 – 18 分鐘。
- ⑧ 加熱完成後，稍作冷卻。
- 將烤焦的一面朝下，放在用力擠過的濕毛巾上，撕下羊皮紙(玻璃紙)。
- ⑨ 留下 2 cm 的邊，放上鮮奶油和水果。
- 從近身的一側開始捲，將最後的卷邊朝下，使其成形。

製：1 根(單層)

用雙層加熱時

準備相當於單層兩倍的材料。

以熱風對流烘烤(雙層)功能預熱微波爐，和單層一樣製作原料。

將原料倒入兩個金屬盤。

預熱完成後，將金屬盤放入微波爐內的上下層，約加入 15 – 20 分鐘。



## 環形蛋糕

### 材 料

自發麵粉	.....	150 g
發酵粉	.....	1茶匙
一撮鹽 (一起篩過)		
奶油	.....	150 g
砂糖	.....	130 g
雞蛋打均勻	.....	240 g
牛奶	.....	1湯匙
香草精	.....	1茶匙
<b>拌 飾</b>		
草莓、藍莓		

### 做法：

- ① 用 20 公分之環狀派餅鍋，鋪好及塗油。
- ② 以熱風對流烘烤(單層)功能將微波爐預熱至 160°C。
- ③ 將奶油和糖攪成奶油狀，逐步加入經打勻的雞蛋及香草精。
- ④ 將經篩好的麵粉連同牛奶逐步的與派餅混料一起攪拌均勻，將混合料倒入環狀派餅盤裡。
- ⑤ 將蛋糕盤放在金屬盤上。  
預熱後，打開爐門，然後將金屬盤放入微波爐內下層。以 160°C 烘烤 50 分鐘 – 1 小時。
- ⑥ 將烘熟派餅反倒在架上，待冷，再倒轉上一個精美的碟上。

### 製：20公分環形蛋糕

附註：不須預熱爐。

技巧：以上是普通的派餅製法，您可用不同香料來調味。

橙味派餅：用 1 湯匙的橙汁及 1 茶匙橙皮來取代牛奶。

巧克力派餅：加入 1 – 2 茶匙可可粉。



## 魔鬼蛋糕

### 材 料

A	高筋麵粉	.....	2杯
	可可粉	.....	3/4 杯
	蘇打粉	.....	1/2 茶匙
	牛奶	.....	1 杯
B	蛋	.....	4 個
	細砂糖	.....	1 1/4 杯
	香草粉	.....	1/4 茶匙

### 拌 飾

糖粉、薄荷

### 做 法：

- ① 材料 A 先過篩三次。
- ② 牛奶以微波火力 700 W 加熱 1 分鐘。
- ③ 材料 B 置盆中拌勻，電動打蛋器中速打至堅硬。
- ④ 熱牛奶分二次慢慢加入打發的蛋液中拌勻，再將篩過的麵粉倒入，輕輕拌勻即為麵糊。
- ⑤ 將麵糊倒入微波專用烤盤中，分裝 2 烤盤以微波火力 700 W 加熱 8 – 10 分鐘即可。
- ⑥ 取出，待涼再扣出，最後將糖粉過篩於蛋糕上做為裝飾。

### 製：24公分環形蛋糕



## 泡芙

### 材 料

#### 泡芙麵粉

A	奶油	.....	60 g
	水	.....	100 ml
	低筋麵粉	.....	60 g
	蛋	.....	大約3粒

### 餡 料

奶油蛋糊(餡) ..... 適量

### 拌 飾

薄荷

附件：



金屬盤

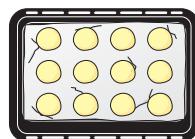
### 做 法 :

- ① 將A放入容器，然後將容器放在火上加熱。奶油完全熔化時調低火力，蓋住整個容器使其起泡、沸騰。同時加入低筋麵粉並攪拌。
- ② 快速攪拌並再次將容器放在火上加熱一兩分鐘。在不烘烤蛋糕的情況下析出水份，直至奶油與麵粉硬化，外觀透明。
- ③ 趁熱取出容器。漸漸加入打勻的蛋，並攪勻至光澤通亮。  
加入打勻的蛋，直至在木製刮鏟鏟取麵團時，麵團成帶狀慢慢落下。
- ④ 以熱風對流烘烤(單層)功能將微波爐預熱至190°C。

⑤ 在金屬盤上放一張鋁箔紙。

(不要堵塞金屬盤周圍的開孔。)

使用飾管將麵團壓成4公分的直徑。



⑥ 在⑤的表面灑些水。預熱後，打開爐門，快速將⑥放入微波爐內下層，然後合上爐門。烘烤27–33分鐘。

⑦ 蛋糕烤熟後，將其從鋁箔紙上取出待冷。在頂部1/3處開一個切口，並透過切口填充奶油。

製：12塊

註：如果以熱風對流烘烤(雙層)進行烘烤，則以雙倍的料做麵團。以190°C的熱風對流烘烤(雙層)預熱，並加熱蛋糕30–40分鐘。將麵團壓成每盤12塊，效果更好。

## 自動食譜：

以蒸氣與加熱器烹調。

- 在水箱中注入水直到“滿水(Full)”標記。

按照製法的步驟① – ③。

- ④ 以**[18. 烤泡芙]**預熱。

選擇泡芙，然後按**開始**鍵。

按照製法的步驟⑤ – ⑥。

- ⑦ 預熱後，打開爐門，快速將⑥放入微波爐內下層，然後合上爐門。按**開始**鍵。

按照製法的步驟⑦。



### 要點

#### 放粉的時間

水和奶油沸騰，整個鍋內出現泡沫時一次性放入粉。沸騰不足時，粉、水和奶油混合得不夠，膨脹變差。

#### 迅速混合

加入粉後，仔細混合，直到粘在鍋底的原料變得光滑不沾鍋。

如果混合方法不好，膨脹就會變差。

#### 門不能打開

如果在泡芙烤製完成之前打開門，爐內的溫度就會下降，不再膨脹。

#### 不馬上加工的原料

為了防止原料乾燥，膨脹變差，用保鮮膜包好，或放入擠壓袋中。

## 奶油蛋糊(餡)

### 材 料

牛奶	.....	2杯
A	低筋麵粉	2湯匙
	玉米粉	1 – 2湯匙
	糖	50 – 80 g
	蛋黃	4
B	奶油	2湯匙
	香草精	幾滴

### 做法：

- ① 將牛奶放入深底耐熱容器中。不加蓋將容器放在微波爐的中央。  
以微波火力**700 W**加熱**2 – 3分鐘**。
- ② 混和A並進行篩分。同時加入少許牛奶，並用攪蛋器攪拌。
- ③ 同時將一些蛋黃加入②並加以攪拌。不加蓋將容器放在微波爐的中央。  
以微波火力**700 W**加熱**2 – 3.5分鐘**。  
取出**2 – 3**次進行攪拌。
- ④ 快速將B混和到③中。稍微冷卻後，將其置於冰箱中冷卻。



## 布丁

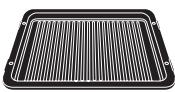
### 材 料

牛奶	.....	400 ml
糖	.....	70 g
蛋	.....	3 (150 g)
香草精	.....	少許
焦糖醬(參見下一頁)		
直徑約 8 cm 的平底碗模或耐熱玻璃的布丁模	.....	6 個

### 註：

- 因為使用蒸氣和微波烹調，所以不能使用金屬容器。
- 不能使用大模蒸。

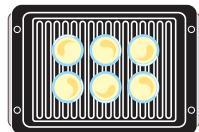
### 附件：



燒烤盤

### 做 法：

- ① 在耐熱容器內放入牛奶和砂糖，不包膜、不加蓋地放在微波爐內的中央位置，用微波火力 700 W 加熱約 3 分 – 3 分半。加熱後攪拌混合，使砂糖溶解。
- ② 在碗中打散雞蛋，少許地加入①，仔細混合後過濾。
- ③ 製作焦糖醬(參考下一頁)，一點點地放入平底碗(或布丁模)中，每次放  $\frac{1}{2}$  茶匙。
- ④ 在②中加入香草精，靜靜地從上方倒入焦糖汁。
- ⑤ 將平底碗模(或布丁模)放在燒烤盤上，放入微波爐內的中層。
- ⑥ 在水箱中注入水直到“滿水(Full)”標記。將平底碗(或布丁模)放在燒烤盤上。



選擇 **16. 布丁**，然後按**開始**鍵。

製：6個

# 焦糖醬

## 材 料

糖 .....	40 g
水 .....	1 湯匙
熱水 .....	1 湯匙

## 做法：

- ① 在稍小的鍋中放入砂糖和水，放在火上加熱。
- ② 在開始變成茶色糖稀色，向上噴時，使鍋離開火，加入開水。  
(注意，高溫的焦糖會四處飛散。)

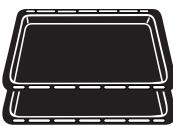


## 餅乾

### 材 料

奶油	.....	120 g
糖	.....	120 g
蛋	.....	1½
低筋麵粉	.....	240 g

附件：



金屬盤

### 做法：

- ① 攪拌奶油至白色，加兩三次糖，然後再攪拌。
- ② 將蛋加入①並混和。
- ③ 均勻篩撒低筋麵粉到容器中。像切削一樣用木製刮鏟混和用料，直至麵粉完全混和，但不要搓捏。
- ④ 在金屬盤上放一張鋁箔紙。  
(不要堵塞金屬盤周圍的開孔。)  
將③分成48團(5公釐厚)並擺放好。
- ⑤ 以熱風對流烘烤(雙層)功能將微波爐預熱至170°C。

⑥ 預熱後，將金屬盤放在上層和下層。烘烤薄片  
15 – 20分鐘。

註：1 如果以熱風對流烘烤(單層)功能烘烤，則僅燒烤  
其中的一半。

以熱風對流烘烤(單層)功能將微波爐預熱至  
170°C。

預熱後，將金屬盤放入微波爐內下層。烘烤薄片  
15 – 20分鐘。

### 自動食譜：

按照製法步驟 ① – ④。

選擇 [20. 烤餅乾(雙層)]，然後按開始鍵。

(在預熱過程中，不要放入金屬盤)

預熱完成後，放入微波爐內上下層，再次按開始鍵。  
蜂鳴器在烹調過程中鳴響後，將上下盤架的金屬盤都顛倒一下前後。

使用熱風對流烘烤(單層)時，選擇 [19. 烤餅乾(單層)]。

### 製：4 打餅乾

#### 花樣做法

- 在原料中加入可可粉。
- 放上杏仁、核桃和當歸等。



## 蘿蔔糕

### 材 料

再來米粉.....	4½ 杯
蘿蔔絲.....	1 斤
水.....	1½ 杯
玻璃紙.....	1 張

### 調味料

鹽.....	2 茶匙
味精.....	1 茶匙
胡椒.....	½ 茶匙
水.....	2¼ 杯

### 做法：

- ① 蘿蔔絲加水煮軟，瀝出水分待用。
- ② 在大盆內放入再來米粉及調味料拌勻。
- ③ 蘿蔔絲加入，攪拌均勻。
- ④ 蒸鍋內加熱水 3 杯，蒸盤上鋪塗油的玻璃紙，把調好的糊狀物倒入。
- ⑤ 加蓋後放入微波爐中，以中微波火力 600 W 加熱 20 – 25 分鐘取出冷卻即成。

製：4 – 6 份



## 木耳甜湯

### 材 料

白木耳.....	1 杯
罐頭鳳梨.....	3 片
熱水 .....	4 片

### 調味料

糖.....	½ 杯
木瓜.....	½ 小個
櫻桃.....	10 個

### 做 法：

- ① 白木耳用熱水浸泡 1 小時。
  - ② 容器內放 4 杯熱水，加入糖及白木耳，加蓋進微波爐中，以微波火力 700 W 加熱 10 – 12 分鐘取出。
  - ③ 將木瓜、鳳梨切好，與櫻桃放入煮好湯中即可。
- ※ 此甜點可熱食，亦可放冰箱冰涼，加些冰塊、水果配料，則可依個人喜愛選食。
- 製：4 – 6 份



## 奶油麵包

### 材 料

高筋麵粉	.....	280 g
乾酵母	.....	1/2 湯匙
A 糖	.....	36 g
蛋	.....	30 g
鹽	.....	1 茶匙
牛奶	.....	80 ml
水	.....	80 – 90 ml
奶油	.....	35 g

### 塗汁

蛋	.....	1/2
鹽	.....	一些

附件：



金屬盤

### 做 法 :

① 在碗中放入高筋麵粉、乾酵母和 A 後混合揉成一團。



② 將 ① 放在搓麵板上，用手反復蹭著揉麵，直到麵團不再沾手。



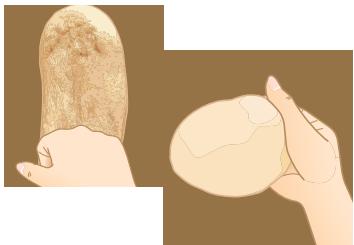
③ 敲打 ②，反復揉捏。



④ 原料做好後，分2–3次放入奶油揉捏。



⑤ 每次變換敲打原料的麵團，充分敲打。(約10分鐘)



⑥ 原料變透明，能薄薄地攤開看到手指就算揉好了。  
揉成圓形後放入塗了油的碗。



⑦ 用保鮮膜包好碗，放在金屬盤上，放入微波爐內下層，使其一次發酵。  
以熱風對流烘烤(單層)功能用40°C加熱約40分鐘–1小時。



⑧ 原料發酵到2–2.5倍後，用沾了麵粉的手指按其中央部位。

如果留有手指印就行。

發酵結束後的原料溫度大約是30–35°C。

⑨ 用菜刀或刮刀將原料分成12個(1個約43g)。(不要用手掐)



⑩ 將⑨捏成小圓球，蓋上用力擠過的濕毛巾，放置10–15分鐘。



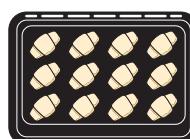
⑪ 將⑩揉成水滴形，蓋上用力擠過的濕毛巾，再放置10–15分鐘。



⑫ 用擀麵杖將原料擀成細長的三角形。



⑬ 向身前拉原料的一個邊，向前捲起。  
排列在薄薄地塗了一層油的金屬盤上。



⑭ 用一般市販噴霧器在原料上和微波爐內噴霧加濕，放入微波爐內下層。

用熱風對流烘烤(單層)功能以40°C加熱約20–40分鐘。

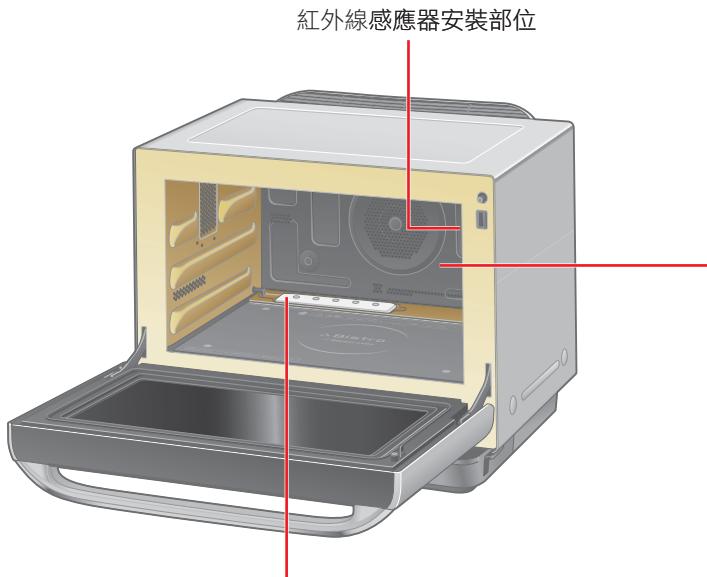
⑮ 發酵結束後，從微波爐內取出金屬盤，預熱微波爐。  
以熱風對流烘烤(單層)功能將微波爐預熱至190°C。  
按開始鍵。

⑯ 在原料的表面塗上稀釋蛋黃糊。  
在微波爐預熱完成後，放入微波爐內下層。  
烘烤約10–15分鐘。

製：12個

# 微波爐保養

- 在保養時，拔掉微波爐的電源插頭。否則可能觸電。
- 等微波爐內冷卻之後再保養。否則可能造成燙傷或受傷。
- 不要將清潔劑和食品的碎屑放入縫隙、開孔、紅外線感應器安裝部位。否則會導致故障。
- 不使用以下物品。可能使產品或附屬品受損、褪色。  
稀釋劑、揮發油、住房和家具用合成清潔劑(鹼性)、去污粉



## 陶瓷蓋板：取下水洗。

- 頑固污垢用去污膏擦拭。
- 因為是陶瓷製品，所以掉落就會摔壞。

**微波爐內：**每次使用時用柔軟的布潮濕後擦拭。

- 不要用力擦拭爐內、底部周圍的密封件。
- 使底部不被淋水、不受到衝擊。
- 當發現有異味時，請進行“21. 異味清除”。  
(請參閱第111頁。)

### 頂部

微波爐具有在加熱烹調的過程中進行燒盡油污的自我清潔功能。

污垢嚴重時，用布浸泡廚房清潔劑(中性)後擦拭。

### 側面

側面採用抗污能力強的氟加工製成。

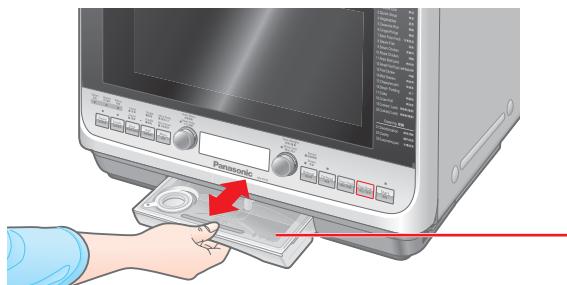
污垢嚴重時，用布浸泡廚房清潔劑(中性)後擦拭。

### 裡面

用柔軟的海綿沾上水(不沾清潔劑)擦拭。

### 底部

頑固污垢用去污膏擦拭，然後用濕毛巾擦拭。



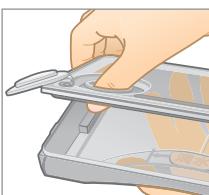
## 水箱：取下後，用柔軟的海綿水洗。

- 為了防止產生水垢和霉，每周必定要清洗一次。
- 因為會造成異味，所以不用清洗劑清洗。
- 不使用洗碗機和乾燥機。



水箱蓋

用力擰緊蓋子。  
(導致漏水)



蓋子

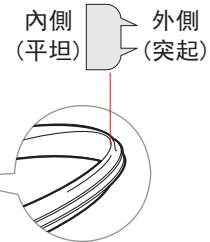
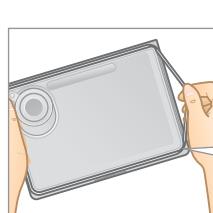
管帽

如果改變朝向，水就不能用到最後。



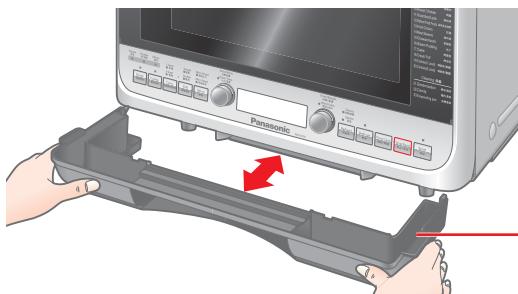
管帽

(一定要朝下)



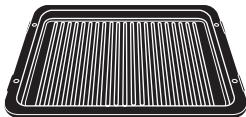
密封橡膠

正確安裝橡膠的內側和外側。  
(如弄錯內外側，會導致漏水、蓋子蓋不緊)



**收集盤：**拆下，用海綿水洗。  
不使用洗碗機和乾燥機。  
為了防止水灑落，請輕輕取出。

#### 燒烤盤



- 每次使用時用柔軟的海綿水洗。不摩擦表面致其受損。
- 不使用刷帚、尼龍海綿、金屬刷帚。  
如果表面的氟塗層脫落、背面的發熱體受損，效果就會受到影響。

#### 金屬盤



- 每次使用時用柔軟的海綿水洗。不摩擦表面致其受損。
- 不使用刷帚、尼龍海綿、金屬刷帚。

#### 連指手套



髒了之後手洗。不使用洗衣機和乾燥機。

# 微波爐保養 (接上頁) —

使用“自動食譜/火力/溫度”旋鈕進行保養。

您可使用自動食譜中的21 – 23保養微波爐的內部。

在機器插上電源的情況下執行這些操作。

## 21. 異味清除

燒除微波爐的異味。

1. 取出金屬盤或燒烤盤。擦掉微波爐內的所有灰塵。
2. 用“自動食譜/火力/溫度”旋鈕選擇“21. 異味清除”。
3. 按開始鍵。

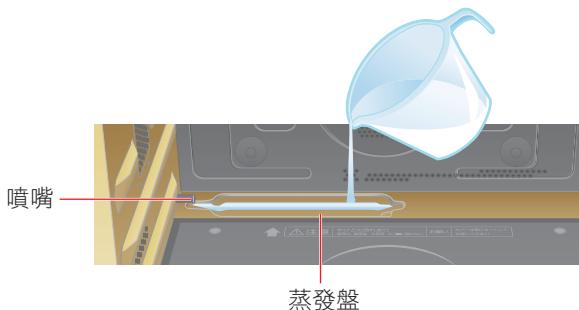
## 22. 爐內清潔

生成蒸氣以便可以輕鬆擦掉微波爐內壁上的灰塵。

1. 將純淨/蒸餾水倒入水箱至“滿水(Full)”標記處並固定到位。(請參閱第20頁。)
2. 取出金屬盤或燒烤盤。擦掉微波爐內的所有灰塵。
3. 用“自動食譜/火力/溫度”旋鈕選擇“22. 爐內清潔”。
4. 按開始鍵。
5. 結束後，拔掉電源插頭，擦乾淨微波爐內的污垢。

## 23. 水槽清潔

1. 取出金屬盤或燒烤盤。
2. 取出水箱和陶瓷蓋板。
3. 將摻有1.2 g (1/4茶匙)檸檬酸的50 ml純淨水溶液倒入蒸發盤中。



4. 在蒸發盤蓋上陶瓷蓋板。
5. 用“自動食譜/火力/溫度”旋鈕選擇“23. 水槽清潔”。
6. 按開始鍵。
7. 結束後，用水清洗陶瓷蓋板，立刻擦乾淨蒸發盤上剩餘的開水。
8. 如果您對檸檬酸的氣味感到不適，可以在蒸發盤中只倒入純淨水，然後重複1至8的步驟。

放掉從水箱到蒸發盤的供水路徑上積留的水的方法

1. 取出金屬盤或燒烤盤。
2. 取出水箱和陶瓷蓋板。
3. 按解凍鍵2秒以上。(水從噴嘴排出，積在蒸發盤中。)
4. 擦乾淨蒸發盤的水。(最多可連續使用3次)

# 請求服務之前

## 以下情況均屬正常現象：

微波爐造成電視干擾。	使用微波爐烹調時，可能會對收音機和電視造成某些干擾。這種干擾類似於某些小電器（如攪拌器、真空吸塵器、吹風機等）造成的干擾。這不表明微波爐存在問題。
在蒸氣烹調過程中，爐門有霧和水滴。	某些烹調可能會使爐門被霧氣籠罩或造成許多水滴，這是正常現象。蒸氣烹調後，可待微波爐冷卻後將水滴擦掉。
在未放置任何食物的情況下無意操作了微波爐。	短時間空轉不會造成微波爐損壞，但我們建議不要這樣做。
用微波燒烤烹調時，有嗡嗡聲和哢嗒聲從微波爐中傳出。	當微波爐從微波火力自動切換到熱風對流烘烤功能時微波燒烤設置會發出這些噪音，這是正常現象。
使用熱風對流烘烤、微波燒烤和薄塊燒烤功能時，微波爐產生異味並冒煙。	必須定期擦拭微波爐，尤其是在使用微波燒烤或薄塊燒烤功能烹調之後。如果沒有及時清潔，則微波爐頂部和四壁積聚的油脂會因受熱而冒煙。

問題	可能的原因	解決方法
微波爐不能啟動烹調。	▶ 爐門沒有完全關上。 ▶ 程式設置後未按開始鍵。 ▶ 另一程式已被輸入微波爐。 ▶ 沒有正確輸入程式。 ▶ 無意按動停止/取消鍵。 ▶ 正在加熱少量的食品(100 g以下)。 ▶ 沒放入燒烤盤，正以薄塊燒烤(雙面)功能加熱。 ▶ 產品的底部吸住了墊子或紙，吸氣口被堵塞。	▶ 將爐門關緊。 ▶ 按開始鍵。 ▶ 按停止/取消鍵取消先前的程式，然後重新設置程式。 ▶ 依照操作指南重新設置程式。 ▶ 重新設置微波爐程式。 ▶ 增加份量加熱。 ▶ 放入燒烤盤加熱。 ▶ 因為可能導致故障，所以要取下堵塞物，按停止/取消鍵，從頭開始重新操作。
開始烹調後，馬上結束了烹調。	▶ 設置了“演示模式”*。	▶ 要設置解除模式，按微波鍵，按開始鍵4次，再按停止/取消鍵4次。
顯示窗口出現“D”字。	▶ 水箱是否已經固定到位？	▶ 將水箱固定到位。
沒有蒸氣產生。		
在烹調過程中，顯示部位顯示“加水”	▶ 水箱的水沒了。	<p><b>烹調臨時停止時</b> 在水箱中放入水(請參閱第20頁)，按開始鍵。重新開始烹調。</p> <p>合適的選單 • 蒸氣微波 • 蒸氣烹調 • 自動食譜 “7. 冷凍食品”，“8. 蒸魚”， “9. 蒸雞肉”，“15. 茶碗蒸”， “16. 布丁” • “22. 爐內清潔”</p> <p><b>繼續烹調時</b> 可以持續原樣烹調，不過不冒蒸氣。 (從下次開始務必確認水箱中是否有水後再開始烹調。)</p> <p>合適的選單 • 蒸氣噴射</p>
顯示部位顯示“Hot”。	▶ 爐內的溫度增高。	▶ 在顯示消失前，打開門等待。 按停止/取消鍵，手動烹調。

\* “演示模式”用於零售商進行產品展示。

在演示模式中，不能進行烹調及其他功能的操作。

如果覺得微波爐存在問題，請與特約服務中心聯繫。

## 技術規格

---

電源：	110 V, 60 Hz
功耗： 微波 加熱器	11.3 A 1,220 W 13.0 A 1,380 W
輸出功率： 微波 * 加熱器	1,000 W 約 1,350 W
外部尺寸	509 (寬) × 463 (深) × 414 (高) mm
爐箱尺寸	394 (寬) × 309 (深) × 234 (高) mm
工作頻率	2,450 MHz
淨重	24.5 kg

\*符合 IEC (國際電工委員會) 檢測標準

規格若有變動，恕不另行通知。

有關電壓、生產國家和機號的資訊，請參閱微波爐上的銘板。

# 售後服務據點一覽表

宜蘭：(03)9380004	宜蘭市校舍路 85 號	苗栗：(037)267132	苗栗市中正路 46 號
花蓮：(03)8323841	花蓮市國聯二路 153 號	台中：(04)24720117	台中市南屯區大墩路 280 號
台東：(089)323184	台東市傳廣路 184 號	豐原：(04)25266091	豐原市圓環東路 487 號
基隆：(02)24292958	基隆市安樂路 1 段 272 號	彰化：(04)72665111	彰化市建國北路 208 號
松山：(02)27457390	台北市塔悠路 233 號	草屯：(049)2351291	草屯鎮太平路 1 段 300 號
士林：(02)28850435	台北市承德路 4 段 22 號	虎尾：(05)6323428	虎尾鎮中正路 214 號
古亭：(02)23091008	台北市三元街 229 號	嘉義：(05)2852710	嘉義市四維路 70 號
金門：(082)324963	金門縣金城鎮民族路 231 號	新營：(06)6322970	新營市長榮路 1 段 339 號
中和：(02)82267500	中和市建六路 57 號	台南：(06)2228681	臺南市福吉路 6 號
三重：(02)22802579	三重市永福街 37 號	澎湖：(06)9273051	馬公市中華路 377 號
桃園：(03)3014782	桃園市永安路 1040 號	高雄：(07)7249000	高雄市福德三路 251-1 號
新竹：(03)5259817	新竹市磐石里和平路 152 號	岡山：(07)6262868	岡山鎮前峰路 51 號之 2
		屏東：(08)7352212	屏東市廣東路 429 號

★台北北區：松山、信義、南港、內湖、大同、中山、士林、北投、淡水、三芝、汐止等  
服務受理電話：(02)27457390

★台北南區：中正、大安、文山、萬華、新店、深坑、石碇、坪林、烏來等  
服務受理電話：(02)23091008

★台北縣區：三峽、樹林、土城、板橋、中和、永和、三重、新莊、五股、泰山、林口、蘆洲、八里等  
服務受理電話：(02)82267500

顧客商談中心專線：**0800-098800**  
台灣松下網站：**panasonic.com.tw**



製造商：松下電器產業株式會社  
日本大阪府門真市大字門真1006番地

進口商：台松電器販賣股份有限公司

公司地址：台北縣中和市建六路57號

連絡地址：台北縣中和市員山路579號

電話：(02) 2223-5121

日本製造

網址：<http://panasonic.net>

A00037R30WT

F0908-0

日本印刷