Panasonic

使用說明書

烘焙燒烤微波爐

Model No. NN-FS301

家庭用





漢堡排　P.44



烤地瓜　P.66

保證書另附

非常感謝您購買 Panasonic 商品。

■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。

■使用前請務必仔細閱讀【安全注意事項】（第 4 ～ 13 頁）。

■使用本機器時，如發現異常，請立即停止使用並拔除電源插頭，同時聯絡您的產品經銷商，或 Panasonic 直屬服務站。

■售後服務請參閱第 75 頁。

■請將此使用說明書小心收藏以備使用。

製 造 廠 商：上海松下微波爐有限公司
原　產　地：中國
進　口　商：台灣松下銷售股份有限公司
公 司 地 址：新北市中和區建六路 57 號
連 絡 電 話：0800-098800

F0016CX90WT
F0723-0

烹調前準備、烹調…

常用使用方法



烘焙燒烤微波爐
可以做到這些



自動

23頁 **加熱**

區分加熱方式來使用

自動加熱

23 ●「自動加熱」 **加熱白飯與小菜**

飲料

26 ●「飲料」 ●「熱酒」 **牛奶或咖啡、酒等**

28 **解凍** 肉或魚類

28 ●「解凍」

30 **自動烹調**

30 ●「1 義大利麵」

手動

32 **微波加熱**

32 ●700～150W

33 **微波煮蔬菜**

34 **烘烤烹調**

34 ●有預熱

35 ●無預熱（發酵）

36 ●方盤蒸氣

38 **燒烤烹調**

39 **手動加熱時的參考時間**

自己調整時間等…

顯示窗顯示「M」時：
因為是用於店頭展示所以無法烹調。➡ P.18

【解除方法】
①按「微波」鍵。
②按「開始」鍵 4 次。
③按「取消」鍵 4 次。

●烹調時，請遵守書中記載的份量及食品放置方法。不同份量或放置方法可能會影響烹調成果。

●本書中的照片和圖示可能和實物不同。照片為裝盤參考。

© Panasonic Appliances Microwave Oven (Shanghai) Co., Ltd. 2023

目錄

		頁
準備與確認	使用微波爐烹調應注意之事項	4
	裝置	6
	重要安全說明	7
	安全注意事項	8
	使用注意事項 / 附件	14
	各部位名稱	16
	基本使用方法	19
	●加熱不夠時再加熱	
	關於鎖定	20
	關於提示音	
	可使用的容器、不可使用的容器	21
	加熱原理	22
常用使用方法	加熱（自動加熱）	23
	●自動加熱	
	●飲料（自動加熱）	26
	解凍（自動加熱）	28
	自動烹調（自動加熱）	30
	● 1 義大利麵	
	微波加熱（手動加熱）	32
	●微波煮蔬菜	33
	烘烤烹調（手動加熱）	34
	●發酵	35
	●方盤蒸氣	36
	燒烤烹調（手動加熱）	38
	手動加熱時的參考時間	39
	食譜篇	41～67
保養	保養	68
	● 2 除臭	69
要求修理服務之前	無法順利烹調	70
	是否故障？	72
	規格與尺寸	74
	售後服務據點一覽表	75

使用微波爐烹調應注意之事項

仔細閱讀並妥善保存

Ⅰ檢查是否損壞

使用本產品前應先做下列各項檢查：

1. 爐門是否正常，可關閉如常。
2. 門栓是否正常。
3. 爐門上鑲著金屬絕緣孔網的金屬板不可弄曲或變形。
4. 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. 當產品動作時，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紙包裝，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。不可使用具有腐蝕性的清潔劑，以免損壞爐門。
6. 使用本產品烹調時必須應用 Panasonic 建議的烹調器皿。
7. 除本說明書特別許可的情況下，使用本產品進行烹調時，爐內應放有可吸收能量的物質。（例如：食物、水）。
8. 爐門開啟時，請勿在爐門上放置重物。
9. 切勿使用密封的容器於本產品內，包括嬰兒的奶瓶。
10. 本產品不適合供下列人士（包括小孩）使用：身體官能或心智能力退化者，或是經驗與使用知識缺乏者，除非有負責他們安全的人員在旁監督、或指示產品的使用方法。請看管好兒童以免讓他們將產品當作玩具。
11. 未將本產品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。
12. 使用多年之電器，應主動聯繫相關業者進行檢修及保養，以提高商品使用的安全性。
13. 為避免因溫度斷路器的誤複歸而發生危險，此電器不得經由外部開關裝置供電，例：計時器，或連接到定期切換“開”、“關”功能的電路。
14. 此電器不得藉由外接計時器或分離遙控系統操作。
15. 在所使用電器高熱期間，請小心避免接觸爐內加熱元件。
16. 警告 - 可觸及零件在使用中可能變為高熱。小孩應該保持遠離。
17. 警告 - 不可使用粗糙清潔器具或有銳利金屬的刮除用具來清潔爐門的玻璃，因為會刮傷其表面，可能會造成玻璃的破碎。
18. 警告 - 確定在更換爐燈之前已關閉產品電源開關以避免觸電。

Ⅲ使用要點說明

注意：預防微波外洩或其它意外產生，使用本產品時，必須注意下列基本安全要點：

1. 在使用本產品前，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，請勿放入爐內加熱烹煮。
3. 本產品只適用於說明書所指示之用途。
4. 小孩使用本產品時必須注意看管。
5. 當產品操作不正常、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) 放包裝食物入爐內時，請移除包裝上的金屬帶。
    (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) 請保持爐腔的內部清潔，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. 當機體運作時，門或外部表面溫度可能很高。

警告！高溫表面

15. 本產品應定期清潔並清除食物殘渣。
16. 首次使用任何一種燒烤功能時，如有白煙冒出，並非是故障現象。
17. 由於烹調時以及烹調完畢後爐身表面溫度較高，為了避免燙傷，請不要用手觸摸其表面。
18. 使用任何一種燒烤功能過程中，爐身、排氣口及爐門亦會受熱，請小心開關爐門及取放食物和器皿。
19. 清潔爐腔必須待爐腔完全冷卻之後方可進行。在清潔時，請務必小心用軟布擦拭，以免爐腔破損傷害到手指。
20. 請勿使用蒸氣清潔器清潔本產品。

⏚ 接地說明

本產品必須接地線。萬一漏電，接地線可以提供電流迴路以避免觸電。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。

裝置

檢查您的產品

打開產品，移除所有包裝物，然後檢查產品是否有損毀，例如裂痕，門插鎖的破損或門上的裂痕。如有損毀則請立刻聯繫 Panasonic 直屬服務站。如產品有破損則不可安裝使用。

產品的放置

1. 本產品必須放置在離地面 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 10 cm，左右兩壁需留 4.5 cm 空隙。不可取去爐腳。
   (a) 不可堵塞通氣口。如在使用過程中被堵塞，造成產品過熱，則安全裝置會自動關閉，並待產品冷卻後才可使用。
   (b) 本產品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本產品。
2. 操作時，機體表面會變得很熱，故切勿讓電線觸及機體表面，避免發生意外。
3. 本產品只適用於家庭。
4. 本產品不得放置於櫥櫃內使用。

電源

1. 本產品須從其它電器中分出專用供電系統，而所用之電壓應與本產品所標明之相同。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。
3. 本產品禁止使用延長線，避免功率超過延長線的負荷，造成意外發生。

電動風扇的操作

在使用某些功能菜單後，電動風扇會繼續運作。
這是正常情況，此時也可隨意取出食物。

一般使用

1. 用微波爐烹調時，請用適用於微波爐的器具。
2. 切勿讓產品在使用微波功能時空燒運轉，因為當沒有食物或水分在爐內吸收能量時，微波能量會不停地在爐內反射。
3. 如發現產品起煙，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. 請勿在爐內烘乾布類，報紙或其它東西，否則可能會引起著火。
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本產品。
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或耐熱手套，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。（食物必須放入適合的烹調器皿中。）
11. 不可使用本產品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本產品。在爐內加熱腐蝕性化學劑可能會引起微波外洩。
12. 當僅使用微波功能烹調時，請不要使用方盤。
13. 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。
14. 本產品應定期清潔並清除食物殘渣。
15. 未將本產品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。
16. 本產品經長久使用一段時間後，建議主動聯繫人員檢修及保養，以提高產品使用的安全性。

食物

1. 不可用微波功能加熱密封罐裝食物或瓶子，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. 不可使用微波功能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，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。
3. 使用微波功能烹調馬鈴薯、蘋果、蛋黃、栗子、香腸等帶皮的食物時必須用叉或刀穿孔以防止燒焦。
4. 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。
5. 本產品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。
6. 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。如果您已熟悉產品的操作，則可以適當的參照以上這些因素加以修正烹調時間。
7. 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。請先行選用最短烹調時間。
8. 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本產品用微波功能進行烹調。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。
9. 當加熱奶瓶或嬰兒食品時，必須除去瓶蓋和奶嘴。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。
10. 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。
11. 微波爐預期用於加熱食物及飲料。乾燥食物或衣物及加熱暖墊、拖鞋、海綿、濕布及類似物品，可能會導致傷害、起火或火災的風險。

重要安全說明

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，請立即停止使用，並聯繫 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，請聯繫 Panasonic 讓直屬服務站服務人員修理。
(c) 必須由指定 Panasonic 的直屬服務站服務人員做調整或修理服務，讓非專業人員進行維修，可能發生危險。
(d) 除了專業人員以外的任何人對本產品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 提供的專屬電源線。
(f) 若電源線損壞時，必須由 Panasonic 直屬服務站人員更換以避免危險。
(g) 使用電器時，電源線應保持平順，不得受到物品擠壓、曲卷或拉扯，以維護使用安全性。
使用多年之電器，應主動聯繫相關業者進行檢修及保養，以提高商品使用的安全性。
(h) 使用前，必須檢查清楚所用器具是否適用於該功能。
(i) 請勿在使用微波功能時加熱密封包裝食品，可能引起爆炸。
(j) 液體或其他食物，不得置於封閉容器內加熱，可能引起爆炸。
(k) 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。

安全注意事項 請務必遵守

請務必詳讀並遵守以下事項，以預防危害生命安全或造成財產損失。

■以下根據錯誤使用時可能造成的危害及損害程度，加以分類說明。

⚠ **危險**	極有可能造成死亡或重傷。
⚠ **警告**	可能造成死亡或重傷。
⚠ **注意**	可能造成輕傷或財產損失。

■用下述的圖形記號來說明應該遵守的內容。（下述為圖形記號的例子）

	此記號代表禁止事項。
	此記號代表須執行之事項。
	此記號代表須留意之事項。

⚠ 危險

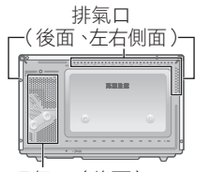
請勿自行修理、拆解、改造本機

否則可能觸電或起火，
發生異常運作造成人員受傷

發生故障時
請洽詢購買時的經銷商或 Panasonic 直屬服務站。

請勿在吸氣口、排氣口、產品的間隙放入鋼絲等金屬或異物，甚至是手指

高壓部位
可能造成人員
觸電或受傷



異物進入本體時
請先拔下電源插頭，維修事宜請連繫 Panasonic 直屬服務站。

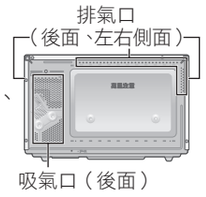
⚠ 警告

安裝時

請勿堵塞吸氣口、排氣口

否則可能造成火災

請經常保養，避免垃圾、灰塵等堵塞吸氣口、排氣口。



請勿在易燃物或火源附近使用

（榻榻米、地毯、桌巾上、窗簾等）
加熱器使用時會呈現高溫，
可能引起火苗造成火災

請勿在噴霧罐等附近使用

使用加熱器時散發的熱，
可能引起火苗甚至爆炸

請勿在會碰到水的場所使用

以免觸電或漏電

必須安裝接地線 ➡ 請務必閱讀 P.16。

發生故障或漏電時，可能會導致觸電

接地線
- 連接接地端子。此外，搬家等時也請勿忘記安裝。安裝方法➡ P.17
- 請絕對不要連接瓦斯管或水管、電話或避雷針的接地等。
- **無接地端子時，在濕氣重或潮濕的地方，需要進行接地工程。**

⚠ 警告

微波加熱時

請勿過度加熱食品

以免因過熱造成起火或冒煙、燙傷

- **下情形請勿自動加熱**
  - 少量或非指定份量 ※1 的食品
  - 未滿 100 g 的食品
  - 使用蓋子及附蓋容器加熱 ※2
    ➡用「微波」鍵邊觀察情況邊加熱。

※1 指定份量依食譜而異。請參考各頁記載。
※2「日式茶碗蒸」等也有需要蓋子的自動食譜。請參考各頁記載。

用「微波」鍵加熱時請縮短設定時間，邊觀察情況邊加熱

相對於食品的份量，加熱時間過長，
可能會因過熱而導致起火、冒煙或燙傷

特別是水分過少的食品、切得太薄太小的蔬菜、高油脂食品、液體，進行少量加熱時容易燒焦，繼續加熱則可能會冒煙、起火。請務必縮短加熱時間，邊觀察情況邊加熱。

加熱飲料等時，應避免燙傷（小心突然沸騰）

請勿過度加熱飲料

加熱後取出時可能突然沸騰造成噴濺，
導致燙傷

- 自動加熱牛奶、咖啡、茶、果汁、水等時，請務必按「飲料」鍵 1 次，選擇「飲料」配合數量加熱。➡ P.26
- 自動加熱酒類時，請務必按「飲料」鍵 2 次，選擇「熱酒」配合數量加熱。➡ P.26



加熱高油脂食品、液體 ※1 或有顆粒的湯 ※2 時，請使用以下方法加熱

加熱後取出時可能突然沸騰造成噴濺，
導致燙傷

請包上保鮮膜，用「微波」鍵 500 W 邊觀察情況邊加熱。

※1 奶油、鮮奶油、橄欖油等
※2 含有玉米顆粒或蛤蜊等湯

用「微波」鍵加熱時，請縮短設定時間

過度加熱，加熱後取出時
可能突然沸騰造成噴濺，導致燙傷

容器請放在爐內中央，用廣口且較淺的容器，只放八分滿

放在爐內邊緣、
少量加熱可能因突然沸騰造成噴濺

加熱前、加熱後請務必用湯匙攪拌

加熱後取出時可能突然沸騰造成噴濺，導致燙傷



接至下頁

安全注意事項 請務必遵守

⚠ 警告

微波加熱時的破裂預防

請勿加熱水煮蛋（帶殼、無殼）

破裂時的飛濺物或衝擊力
可能讓爐內底面破裂等，造成受傷或燙傷

銀杏等有殼或薄膜的食品請把殼或膜割開

破裂時的飛濺物或衝擊力
可能讓爐內底面破裂等，造成受傷或燙傷

蛋請務必打散

破裂時的飛濺物或衝擊力
可能讓爐內底面破裂等，
造成受傷或燙傷



請打開瓶子、容器的蓋子或螺旋式塞子

破裂時的飛濺物或衝擊力
可能讓爐內底面破裂等，造成受傷或燙傷

●請勿使容器成為密閉狀態。
●加上微波用的蓋子或保鮮膜時，要留縫隙。

電源插頭、電源線

請勿讓電源線和電源插頭受損

（加工、靠近排氣口等高溫部位、勉強彎折、扭曲、拉扯、用重物壓住、捆束、夾住等）

請勿使用受損的電源線或電源插頭、鬆脫的插座

以免破損造成觸電、短路而引起火災等

修理請洽詢購買時的經銷商或Panasonic直屬服務站。

電源（包含延長線在內），請務必單獨使用額定 15 A 以上、交流 110 V 的插座

否則可能因異常發熱而引起火災



〈請勿和其他電器共用一個插座〉

請勿用濕手插拔電源插頭

以免觸電

電源插頭請確實插入插座，不要留有空隙

否則可能觸電或發熱而引起火災

請勿使用鬆脫的插座。

拔電源插頭時，請勿直接硬扯電源線



否則可能觸電或短路而引起火災

電源插頭附著的灰塵，請用乾布定期擦乾淨

附著灰塵或濕氣可能造成絕緣不良而引起火災

請勿將電源插頭或電源線夾在本體背面、側面和牆壁之間使用

以免因發燙或負重引起短路，
造成觸電、冒煙、火災等

長期不使用時請拔下電源插頭

否則可能因絕緣劣化而引起火災

⚠ 警告

同時也請注意以下事項

請勿由兒童單獨操作，或放在幼兒隨手可及之處

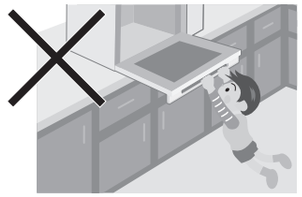
以免燙傷、觸電、受傷

請拔下電源插頭，待爐內冷卻後再保養本體

以免燙傷、觸電、受傷

請勿騎上爐門或吊掛在爐門上

本體可能傾倒、掉落，造成人員受傷



加熱嬰兒食品或看護食品時，應於加熱後攪拌後再確認溫度

以免燙傷

發生異常、故障時

請立刻停止使用，拔下電源插頭

以免起火或冒煙、觸電

異常、故障例子：
●電源插頭或電源線異常發熱。
●運轉中有異常聲音或發出燒焦味等。
●爐門明顯不密合或有變形。
●觸碰時感覺觸電。

請立刻洽詢購買時的經銷商或 Panasonic 直屬服務站委託維修。

⚠ 注意

關於安裝

請勿讓本機傾倒、掉落

以免人員受傷、觸電、微波洩漏

●請勿放在不穩定的地方。
●請勿讓本機突出於置物台。
●請勿硬扯爐門。

萬一傾倒、掉落時
即使外觀沒有傷痕，也請勿繼續使用，務必洽詢購買時的經銷商或 Panasonic 直屬服務站。

接至下頁

安全注意事項 請務必遵守

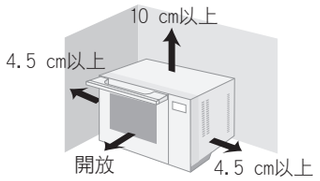
⚠ 注意

關於安裝（續前頁）

請確保本體上方和牆壁之間的距離超過下表記載的距離

以免因過熱造成牆壁出現焦黑痕跡、變形、起火等

- 本體上請勿放置物品。
- 請勿放在不耐熱的物品或窗簾旁邊。
- 排氣口（➡ P.17）附近有不耐熱的牆壁建材、家具等，擔心髒污或變色時，微波爐距牆壁或家具的距離請大於右表記載的距離。



地點	上方	左方	右方	前方	後方	下方
間隔距離（cm）	10	4.5	4.5	（開放）	0	0

為了防止起火或冒煙等，請在使用前進行確認

請勿用於烹調以外的目的

以免因過熱造成起火或冒煙、燙傷

使用微波加熱時請將食品等放入爐內後再使用

以免因火花冒出，造成爐內底面赤熱，產生異常高溫導致燙傷

也請勿只放入容器或附件後就啟動微波爐。

異常高溫時
安全功能啟動時，可能會自動停止運作。

請勿在爐內附著油脂或食品殘渣的狀態下加熱

以免起火或冒煙

請務必待冷卻爐內後擦拭乾淨。

請取出爐內的包裝材料

以免燒焦或變形、起火

請取出保鮮劑（脫氧劑）等

以免起火或冒煙

金屬容器、附件的方盤

微波加熱時請勿使用金屬容器、真空食品包、罐頭、附件的方盤等

以免冒出火花，因起火、冒煙、食品破裂、玻璃門破裂、爐內底部赤熱導致破裂而受傷或燙傷

- 無法使用的金屬容器例子
  金屬製的蛋糕模型、鋁箔紙、便當用鋁製底襯等。
- 真空食品包，請依包裝上的指示加熱。



⚠ 注意

烹調時、烹調後

萬一爐內食品燃燒起來時，請勿打開門

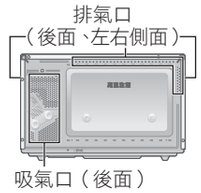
一開門氧氣竄入，火勢會更大

- 請採取以下措施，待火勢熄滅。
  ①按「取消」鍵。
  ②拔下電源插頭。
  ③移開本體附近的易燃物品。

萬一無法熄火時
請用水或滅火器滅火，務必洽詢購買時的經銷商或 Panasonic 直屬服務站。

請勿將手或物品靠近排氣口

以免因蒸氣或熱風燙傷或變形



請勿對爐內底面澆水，或施加衝擊

以免破損而造成人員受傷

萬一破損時
請勿繼續使用，務必洽詢至購買時的經銷商或 Panasonic 直屬服務站。

請勿使用破掉或用水浸濕的隔熱手套

以免燙傷

加熱器烹調時、烹調後，請勿空手觸摸高溫部位（本體、爐門、爐內等）

以免燙傷

特別是本體與附件的方盤會呈現高溫狀態。

用「燒烤」鍵烤吐司等，請縮短設定時間，邊觀察情況邊加熱

加熱時間過長，可能會起火或冒煙，導致燙傷

下列情形請小心容器過熱或蒸氣、飛沫

以免燙傷

- 爐門打開時
- 取出食品時
- 打開蓋子或保鮮膜時
- 加熱器加熱後，迅速冷卻附件方盤時

在附件的方盤內使用熱水烹調時，以下情形請小心使用

以免燙傷

- 倒熱水至方盤時
- 將方盤放入爐內時
- 取出方盤時（尚殘留熱水）

爐門

請勿夾著東西使用

以免微波洩漏

烹調時或烹調後請勿澆水

以免玻璃破裂造成人員受傷

開關爐門時小心不要夾到手指

以免受傷

加熱便當時

請勿按「自動加熱」鍵

否則容器可能變形或溶化

用「微波」鍵 600 W 邊觀察情況邊加熱。➡ P.39

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

使用注意事項 / 附件

關於本體的安裝

■本體請距離電視、收音機 4 m 以上。以免影像、聲音不穩定或通訊錯誤。
■在本體附近，會導致無線機器（無線 LAN 等）的通訊功能下降。請詳細閱讀無線機器的操作說明書後再使用。
■有些牆壁的材質會留下和本體接觸後的痕跡。在意時微波爐請勿緊貼著牆面放置。

為了可長期使用

■爐內附著的油脂、食品殘渣、水滴等請勿放置不管，烹調後待冷卻爐內後請務必擦拭乾淨。（否則可能會生鏽）
此外，烹調結束請保持爐門打開的狀態，讓蒸氣與熱氣散出，以維持爐內乾燥。➡ P.16

烹調時

■請遵守記載的份量及食品放置方法。不同份量或放置方法可能影響烹調成果。
■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、肉或魚油脂的多寡、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，加熱後成品的內部溫度可能較低。

微波烹調時

■罐頭（金屬容器）或真空食品包（包裝有部分使用鋁）請打開包裝、將食物移至別的容器後再加熱。

加熱器烹調後

■由於高溫的緣故，取出方盤時請務必雙手戴上隔熱手套，用雙手放入或取出，以免掉落。
請勿放置在不耐熱物品上。

⚠ 注意

微波加熱時請勿只放入容器或附件

以免因火花冒出，造成爐內底部赤熱，產生異常高溫導致燙傷
●安全功能啟動時，可能會自動停止運作。



關於附件

●方盤在使用微波加熱的烹調中，會冒出火花，所以請勿使用。
（安全注意事項➡ P.12）

加熱方法	微波	燒烤	烘烤（發酵）
方盤	✕（不能使用）	○	○

附件

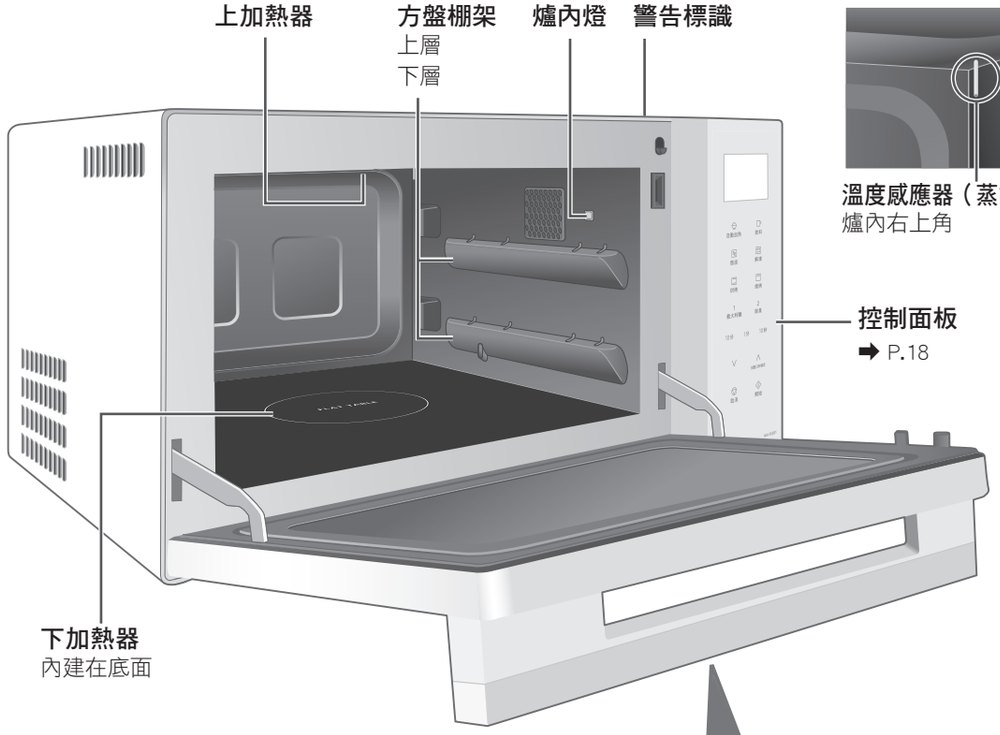
方盤 1 個
●為避免受熱變形，底部並不平坦。



在使用微波加熱的烹調中，會冒出火花，所以請勿使用。

●其它在本說明書內提及的烹調用具都需自行購買，例如隔熱手套等。

各部位名稱



溫度感應器（蒸氣感應器）
爐內右上角

關於本體爐內
- 底面是耐熱玻璃製。
- 背面和側面有氟素塗層。

爐門（門把）

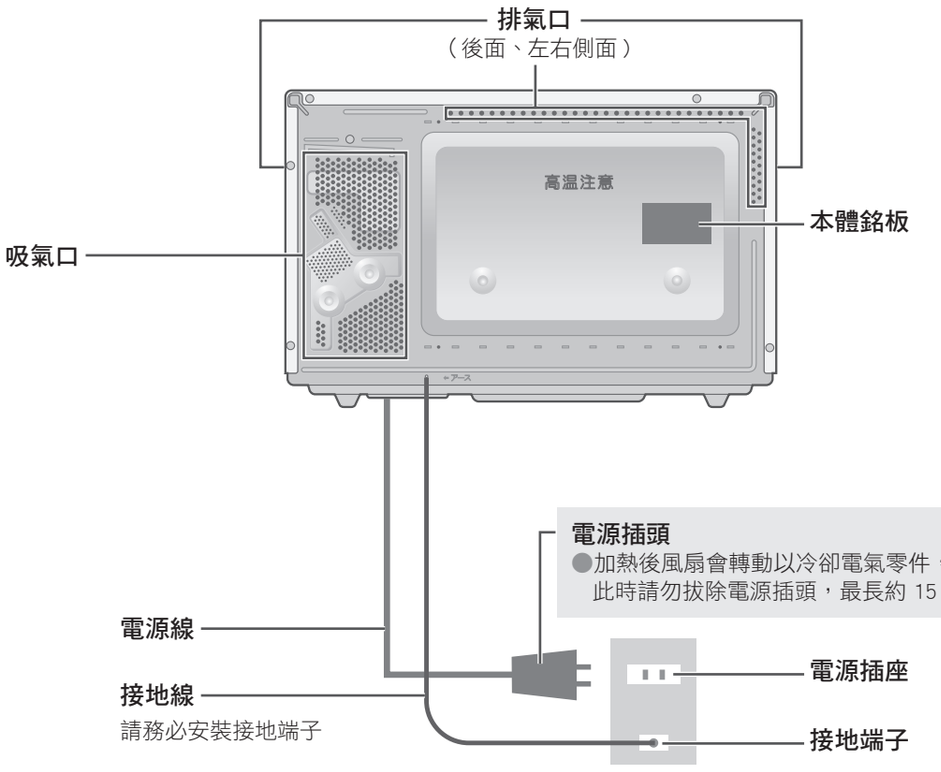
- **一般情況下，開門時爐內燈會點亮。當自動電源關閉時，需開關門來開啟電源。此後再次開啟爐門，爐內燈會點亮。**
- **加熱結束後，保持一段時間爐門打開的狀態。**
  便於讓爐內蒸氣或熱氣排出，或保持爐內乾燥。（請勿將臉部靠近）
- **爐門開啟時，切勿在爐門上拖拉容器。**

⚠ 注意

爐門打開時請小心蒸氣
以免燙傷

⚠ 警告

請勿將電源插頭或電源線夾在本體背面、側面和牆壁之間使用
以免因發燙或負重引起短路，造成觸電、冒煙、火災等



■需要進行接地工程時

本體價格並不包含工程費用。

當電源插座沒有接地端子時，則需要進行接地端子安裝工程，所以請洽詢購買時的經銷商或 Panasonic 直屬服務站。

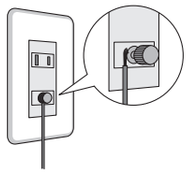
法令規定下述情形，須由有電氣工程師資格的人，施行「接地工程」。
- **濕氣重的場所：餐飲店的廚房、酒或醬油的儲藏倉庫、水泥地等**
- **潮濕的場所（也有安裝漏電斷路器）：生鮮食品店的作業場所等水會噴濺處、泥地房間、地下室等容易結露的地方等**

請務必詳讀。➡ P.8「警告 / 必須安裝接地線」

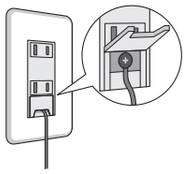
■接地線的安裝方法



請削開接地線前端的皮，
拆開前端。
請小心不要讓芯線受損。



- **旋鈕型**
  鬆開旋鈕，
  扭緊螺絲前端
  拴住的旋鈕。



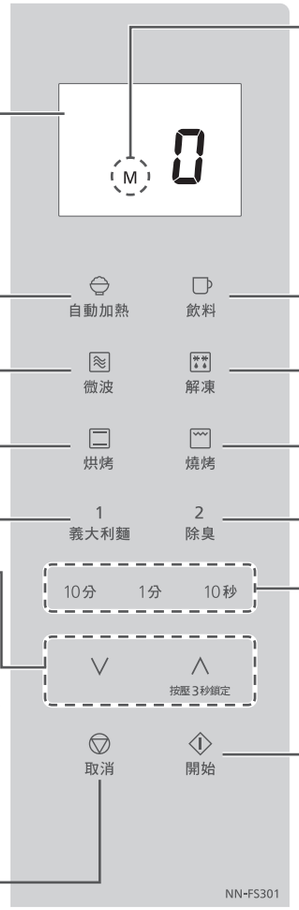
- **附蓋型**
  打開蓋子，
  用螺絲起子鬆開螺絲，
  拴住螺絲前端。
  用螺絲起子扭緊螺絲，
  關閉蓋子。

- 接地線不夠長時，因為需要購買市售的接地線來替換，請洽詢購買時的經銷商或 Panasonic 直屬服務站。

圖示可能和實物不同。另外，產品會貼上警告標籤或標識。

接至下頁

各部位名稱 控制面板



顯示窗（起始畫面）
顯示自動食譜或手動食譜，
微波火力及火力調節、溫度及時間等。

顯示「M」時
因為是用於店頭展示所以無法烹調。

【解除方法】
①按「微波」鍵。
②按「開始」鍵 4 次。
③按「取消」鍵 4 次。

自動加熱鍵（自動食譜）➡ P.23

飲料鍵（自動食譜）➡ P.26

微波鍵➡ P.32

解凍鍵（自動食譜）➡ P.28

烘烤鍵➡ P.34 ～ 37

燒烤鍵➡ P.38

義大利麵鍵（自動食譜）➡ P.30

除臭鍵➡ P.69

∨ ∧ 鍵
●使用自動烹調食譜時，用來調節火力大小。
●使用於微波的輸出功率設定、烘烤 / 發酵的溫度設定。
●使用於「飲料」/「熱酒」的杯數 / 瓶數設定、「解凍」的重量設定。
●使用於「義大利麵」的份數設定。
●用於鎖定設定。
➡ P.20

時間鍵
用於設定手動烹調食譜加熱時間。

開始鍵
決定符合所選食譜的溫度、時間後按下，則開始加熱。

取消鍵

取消操作（返回顯示「0」）

停止烹調時
烹調中想看成果時，不用按此鍵，只要開門即可確認。
關上爐門再按下「開始」鍵，即可繼續烹調。
●用於提示音設定。
➡ P.20

●**自動食譜**…指不用設定微波火力或烘烤溫度、加熱時間的食譜。
●**手動食譜**…指使用「微波」鍵、「燒烤」鍵、「烘烤」鍵，設定微波火力或烘烤溫度、加熱時間等的食譜。

■自動關閉電源功能

持續 1 分鐘未操作，顯示窗會變暗。
此外，加熱後過一段時間就會自動關閉電源。
電源關閉時間依烹調食譜等而異。（約 2 ～ 15 分鐘）



■開啟電源

自動電源關閉時，若開關爐門，則會開啟電源，並於顯示部上顯示「0」。
此後開啟爐門，爐內燈會點亮。
一般只要插上電源插頭即可開啟電源。

請注意

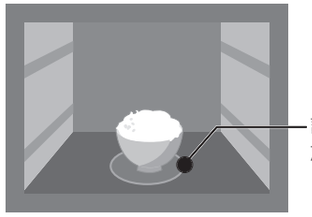
加熱後風扇會轉動以冷卻電氣零件，此時請勿拔除電源插頭，最長約 15 分鐘。

基本使用方法

第一次使用不需要空燒。請直接使用。

放入食品

食品應放進容器內並放在爐內中央位置



請以本圓為基準放在中央位置。

有時會因加熱方法，而需要使用附件之方盤。➡ P.15

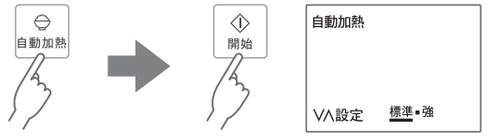
用於加熱或解凍等情形時
爐內很燙時使用手動

加熱器加熱後、微波連續使用後等爐內很熱時會顯示「U50」。
可按「取消」鍵用「微波」鍵烹調。
加熱參考時間 ➡ P.39
關於「U50」 ➡ P.73

加熱 / 設定

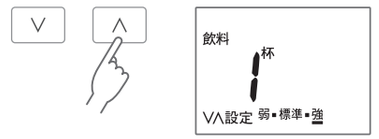
加熱白飯或小菜時

●按「自動加熱」鍵，再按「開始」鍵



想改變火力時

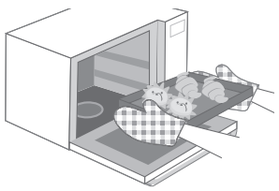
●按 ∨ ∧ 鍵來調整



・開啟加熱或自動食譜後，可在火力顯示閃爍時（約 14 秒鐘）改變火力。
・可設定 3 階段或 5 階段。

加熱後

取出時小心高溫



●取出方盤一定要使用手持的連指隔熱手套，用雙手取出，避免掉落。
●取出受加熱而發燙的容器時，請使用抹布或戴上隔熱手套。

其他須知

●爐內有東西忘記取出時，每 2 分鐘會響起提示音「嗶—嗶—」。（6 分鐘內）
●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 15 分鐘。

加熱不夠時再加熱

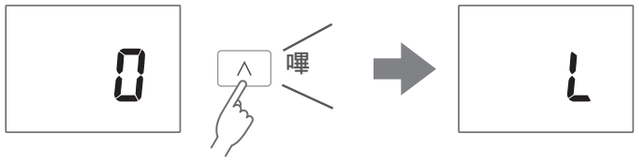
●加熱結束後，顯示窗的「秒」閃爍（6 分鐘內），調整再加熱時間，按下「開始」鍵。
●可再加熱時間
　●「解凍」鍵：最長 10 分鐘
　●手動食譜　：請參考各使用方法說明頁記載的最長設定時間。
●顯示窗「秒」的閃爍消失時，請參考各使用方法說明頁，再次設定後加熱。

關於鎖定

您可將其設定為不接受所有按鍵操作。
即使啟動自動電源關閉功能或拔掉電源插頭也會繼續鎖定。

■想鎖定畫面時

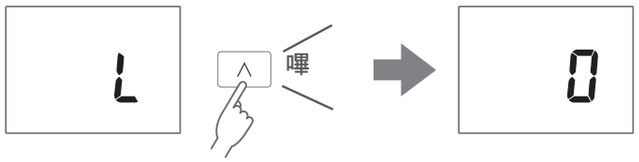
在顯示「0」的狀態下，按住 ∧ 鍵 3 秒鐘，則發出嗶聲，並於畫面上顯示「L」。



按住 3 秒鐘直到發出嗶聲為止

■想解除鎖定時

在顯示「L」的狀態下，按住 ∧ 鍵 3 秒鐘，則發出嗶聲，解除鎖定。



按住 3 秒鐘直到發出嗶聲為止

關於提示音

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、預熱完成的提示音等）

■想關掉提示音時

按住「取消」鍵 2 秒鐘直到發出嗶聲為止。反覆此操作 3 次。
（顯示「OFF」，3 秒後恢復顯示「0」）

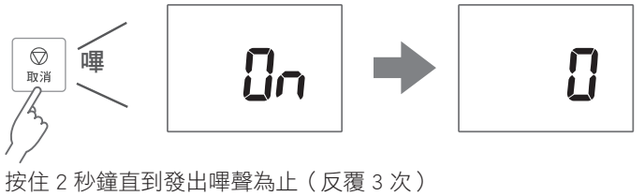


按住 2 秒鐘直到發出嗶聲為止（反覆 3 次）

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。
- 預熱時間請參考各食譜，確認預熱完成的顯示狀態。

■要開啟提示音時

操作方式和關閉提示音一樣。
（顯示「On」，3 秒後恢復顯示「0」）

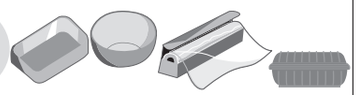


按住 2 秒鐘直到發出嗶聲為止（反覆 3 次）

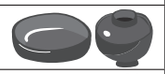
可使用的容器、不可使用的容器

微波

○ 可使用

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 ℃以上的 **塑膠製品、保鮮膜、矽膠容器** 要小心未達上述耐熱溫度的「蓋子」 	●但不可使用下列物品。 　●高油多糖的食品（溫度會昇高） 　●密閉的蓋子或密封袋 　●未標示「微波可用」的容器

✕ 不能使用

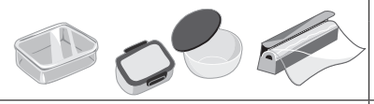
金屬容器、鋁箔紙、鐵叉 	●也不能使用附件的方盤、金屬網、金屬製波浪盤等。 ➡ 安全注意事項 P.12
耐熱溫度未滿 140 ℃的 **塑膠製品** 	●高溫會導致溶化、變形。
聚乙烯、美耐皿、酚樹脂、尿素樹脂	●會受微波影響而變質。
漆器 	●塗層可能剝落、裂開、燃燒。
不耐熱的 **玻璃** 	●雕花玻璃或強化玻璃也會溶化、破裂。
紙製品、木製容器 	●使用市售之含有發熱體的容器等，可能會因為異常高溫，啟動安全功能而自動停止運作。 ●使用鐵絲的物品容易燃燒。 ●耐熱加工的烘焙紙等則可依照本書食譜使用。

烘烤（發酵）、燒烤

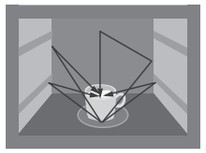
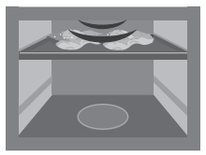
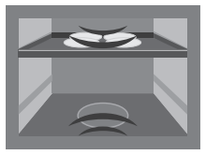
○ 可使用

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、鋁箔紙、鐵叉、矽膠容器 ※	●握把如果是樹脂，會溶化，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。不能使用在燒烤。

✕ 不能使用

非烘烤與燒烤用的 **塑膠製品、保鮮膜** 	●高溫時會溶化。
漆器	●塗層可能剝落、裂開、燃燒。
不耐熱的 **玻璃**	●雕花玻璃或強化玻璃也會溶化、破裂。
紙製品、木製容器	●下述材料則可依照本書食譜使用。 　●竹籤、烤盤紙 　●耐熱加工的烘焙紙或烘烤紙（烘烤則可依照包裝標示的耐熱溫度使用）

加熱原理

加熱方法		加熱原理	
微波	 700 ～ 150 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。**	**■微波的性質**  可被食品或水分吸收。  可穿過陶瓷器、玻璃等。  可被金屬反射。
燒烤	 燒烤（上層） 加熱器加熱	**利用上方加熱器加熱。 兩面都要烤時一定要翻面。 食譜例：烤吐司、烤魚片等**	●加熱時間請參考食譜篇的加熱時間。設定時間太長，食物可能烤焦。邊觀察情況邊加熱。 ●脂肪較少的肉類及魚類，不容易有烤色。
烘烤（發酵）	 烘烤（上層） 加熱器加熱	**利用上方加熱器和下方加熱器加熱。 食譜例： 漢堡排、餅乾等**	●加熱中為保持爐內溫度，減少開關爐門的次數。 ●加熱後為避免烤焦，請儘快取出。 ●有烘烤不均的現象時，在加熱途中可以對調食品的前後位置。
	 烘烤（下層） 加熱器加熱	**利用上方加熱器和下方加熱器加熱。 食譜例：披薩、焗烤、海綿蛋糕、蛋糕捲、日式茶碗蒸等**	

加熱 自動加熱

煮好的菜或白飯可以自動快速加熱。

■不可使用附屬的方盤

例）加熱 1 碗白飯時

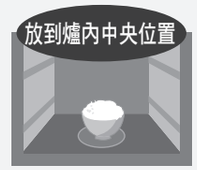


微波加熱

1 放入食品

務必使用符合食品份量的耐熱容器加熱。

（可使用的容器 ➡ P.21
食品份量 ➡ P.24、25）



2 按 自動加熱 、並按 開始（加熱開始）

選擇喜好火力

∨ ∧ **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＞

不會顯示剩餘時間。

嗶—嗶—響 5 次後

完成

爐內有東西忘記取出時，每 2 分鐘會響起提示音「嗶—嗶—」。（6 分鐘內）

■加熱不夠時再加熱

請取出攪拌後，重新排列，用「微波」鍵 600 W 邊觀察情況邊加熱。

如果顯示「U50」，請按「取消」鍵後用「微波」鍵 600 W 加熱。➡ P.32、73
（很燙，小心燙傷）

使用「自動加熱」鍵依然無法完整加熱的食品

（安全注意事項➡ P.9）

- **花枝等容易脹破的食品**
  用「微波」鍵 300 W 邊觀察情況邊加熱。
- **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**
  用「微波」鍵 600 W 邊觀察情況邊加熱。➡ P.39
  市售冷凍食品等的加工食品應依照包裝上的指示加熱。

包保鮮膜 / 不包保鮮膜的訣竅

包保鮮膜 （熱炒、燉滷、蒸煮食品等）	不包保鮮膜 （湯類 / 想要有酥脆口感的食物等）
 ・炒青蔬、日式炒麵等 ・燒賣等蒸煮食品 ・漢堡排 ・咖哩、燉菜 ・馬鈴薯燉肉等 ・滷魚 ・有淋調味汁的食品等 ・冷凍食品	 ・白飯 ・味噌湯、湯類 ※ ・烤魚 ・油炸食品、炸蝦

●保鮮膜請寬鬆地包上。不留空隙呈密閉狀態，可能會破裂。（安全注意事項➡ P.10）
※ 請把含有玉米粒或蛤蜊等食材的湯、濃湯，包上保鮮膜，並使用「微波」鍵的 500 W 加熱。➡ P.39

順利加熱的訣竅

飯菜類　份量　100 ～ 500 g

白飯
希望白飯鬆軟時可灑上水或酒。
炒飯、手抓飯
使用油料理過的飯菜類食物，要取下蓋子（保鮮膜）再加熱。

湯汁類　份量　100 ～ 500 g

在放入陶器或耐熱容器加熱後，務必攪勻。

燉滷、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。

蓋飯類　份量　300 ～ 400 g

包上保鮮膜加熱。

⚠ 警告

用「自動加熱」鍵加熱時

●請勿加熱未滿 100 g 的食品
可能造成食品冒煙或起火
請用「微波」鍵邊觀察情況邊加熱。

●請勿加熱含有玉米粒或蛤蜊等食材的湯
湯內的料可能會飛濺，造成人員燙傷
請包上保鮮膜，用「微波」鍵 500 W 邊觀察情況邊加熱。➡ P.39

⚠ 注意

用「自動加熱」鍵加熱時，請勿加熱便當
否則容器可能變形或融化
請拿下蓋子或保鮮膜，同時取出水煮蛋、鋁盒、調味料類，用「微波」鍵 600 W 邊觀察情況邊加熱。
➡ P.39

順利加熱冷凍食品的訣竅

飯菜類　份量　100 ～ 300 g

●冷凍白飯要包上保鮮膜，放置於可耐熱的平盤上。
●將冷凍的烤飯糰不重疊地放在耐熱平盤上。



蒸煮食品　份量　100 ～ 400 g

為避免乾燥，在表面灑水後，用保鮮膜包上。



湯汁類　份量　100 ～ 500 g

在較寬的湯盤或較深的容器中加熱。
加熱後攪勻。

●包裹冷凍食品。
●冷凍咖哩、燉菜請用「微波」鍵 600 W 邊觀察樣子邊加熱。
●市售冷凍食品請依包裝指示，用「微波」鍵 600 W 邊觀察樣子邊加熱。
●手動加熱時的參考時間➡ P.39

●保鮮膜請寬鬆地包上。不留空隙呈密閉狀態，可能會破裂。（安全注意事項➡ P.10）

如何順利冷凍

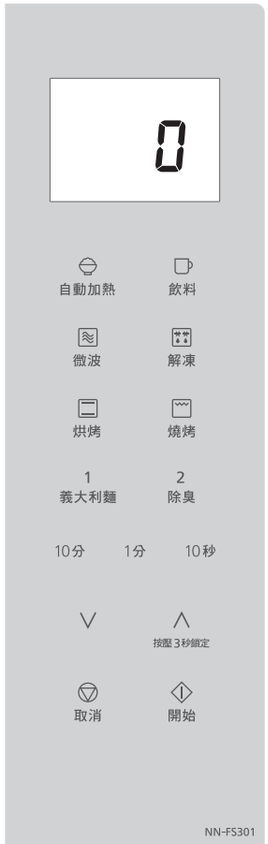
鋪平後 1 人份、1 個 1 個包起來。

⚠ 注意

請勿以微波加熱真空食品包等
以免冒出火花，因起火、冒煙、食品破裂、玻璃門破裂、爐內底部赤熱導致破裂而受傷或燙傷
●真空食品包，請依包裝上的指示加熱。

加熱 飲料

可加熱牛奶、咖啡、茶、果汁、水、酒類等。



■不可使用附屬的方盤

微波加熱

1 放入飲料



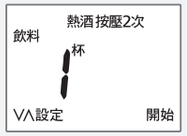
2

■牛奶、咖啡等飲料

按下 飲料 1 次

■酒

按下 飲料 2 次



加熱「飲料」的情況下

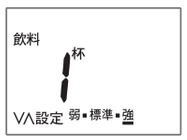
3 按 ∨ ∧ 調整杯數 或 瓶數

4 按下 開始 （加熱開始）

選擇喜好火力

∨ ∧ **按下後選擇火力**

- 可進行 5 階段（弱～強）的火力調整。
- 開始後火力調節指示燈閃爍中（約 14 秒）可進行設定。



＜強＞

■記憶功能

會記憶上次的火力設定。

要調整火力時請重新設定。

中途會顯示剩餘時間。

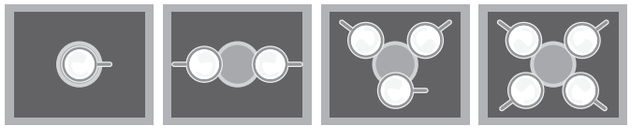
嗶—嗶—響 5 次後

完成

爐內有東西忘記取出時，每 2 分鐘會響起提示音「嗶—嗶—」。（6 分鐘內）

放置方法

■不同個數有不同的放置方法



加熱的訣竅

- **1 杯的容量基準值是 200 ml（酒類為 180 ml）**
- **加熱前基準溫度**

  牛奶 ：冷藏溫度（約 8 ℃）

  咖啡 ：室溫（約 20 ～ 25 ℃）

  酒 ：約 15 ℃
- 牛奶份量介於 1 ～ 4 杯、酒類 1 ～ 2 瓶。（2 杯以上時每杯的份量應一致）
- 請使用廣口且較淺的容器。
  - 熱酒請使用矮胖的容器。用杯子熱酒也要使用廣口杯。



- 容器內放 8 分滿。
- 加熱前後務必攪拌。
- 由於火力會隨著飲料種類或容器大小、形狀、材質、厚度而有改變，所以請在開始後，按著 ∨ ∧ 調節大小。

■加熱不夠時再加熱

用「微波」鍵 600 W 邊觀察情況邊加熱。

再加熱前請務必攪拌。

如果顯示「U50」，請按「取消」鍵後用「微波」鍵 600 W 加熱。 ➡ P.32、73

（很燙，小心燙傷）

⚠ 警告



請勿過度加熱飲料（小心突然沸騰）

加熱後取出時可能突然沸騰造成噴濺，導致燙傷

自動加熱的情況，務必按照本頁的記載，使用「飲料」鍵，依照「飲料」或「熱酒」，使用、∨ ∧ 鍵設定杯數、瓶數進行加熱。

解凍 解凍

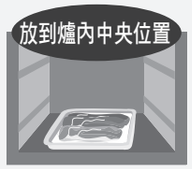
快速解凍放在冷凍庫的魚、肉類。



■不可使用附屬的方盤

微波加熱

1 放入食品



2 按下 解凍



3 按 ∨ ∧ 設定正確重量（g）



也可持續按壓按鍵來作設定。

■記憶功能

會記憶上次解凍時設定的重量（g）。
解凍時要先確認顯示的重量（g），必要時重新設定。

4 按下 開始（加熱開始）

選擇喜好火力

∨ ∧ **按下後選擇火力**

- 可進行 5 階段（弱～強）的火力調整。
- 開始後火力調節指示燈閃爍中（約 14 秒）可進行設定。



＜略弱＞

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 2 分鐘會響起提示音「嗶—嗶—」。（6 分鐘內）

「解凍」鍵的使用需要設定好重量（g）。
在按「開始」鍵之前，設定正確的重量（g）➡ P.28

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）
- 不用包保鮮膜，連同保麗龍盤一起放入。
- 如果沒有保麗龍盤，就用耐熱平盤。
- 請清除表面附著的霜。（以免煮熟）
- 解凍結束後，取出食材，放置 5 ～ 10 分鐘。
- 使用火力「略強」或「強」解凍時，中途將食物翻面一次。

■依重量或食品的形狀調節火力

以下情形請使用火力「弱」解凍
- 使用在想要細切生魚片或肉類、將花枝切花的情況等、可用刀切斷的硬度時

以下情形請使用火力「略弱」解凍
- 1 片片攤開包裝好的薄肉片
- 五花肉或霜降等油脂多的薄肉片
- 散落未黏住的冷凍肉

以下情形請使用火力「略強」或「強」解凍
- 長時間冷凍的肉
- 比較厚的肉塊或魚塊

- **火力依形狀、肉質、冷凍狀態、起始溫度的不同，可能會有部分煮熟、部分變硬。**

■首先要順利冷凍

- 選擇新鮮食材，用保鮮膜確實密封。
- 薄肉片請儘量避免極厚或極薄的部分，讓厚度一致。
- 絞肉請整形為 2 ～ 3 cm 厚，不要壓太緊，讓食材維持膨鬆狀。
- 生魚片的厚度一致，海鮮類請盡量不要重疊。
- 雞肉請勿彎折，鋪平攤開。

■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。

用「微波」鍵 150 W 邊觀察情況邊解凍。➡ P.40

■加熱不夠時再加熱

加熱結束後，顯示窗的「秒」閃爍（6 分鐘內），調整再加熱時間，按下「開始」鍵。➡ P.19

顯示窗的「秒」閃爍（6 分鐘內）已消失時，請用「微波」鍵 150 W 邊觀察情況邊加熱。

■手動解凍時

用「微波」鍵 150 W 調整加熱時間。➡ P.40

如果顯示「U50」，請按「取消」鍵後用「微波」鍵 150 W 解凍。➡ P.32、73
（很燙，小心燙傷）

其他須知

以下食物不能使用「解凍」鍵。
- 冷凍白飯請使用「自動加熱」鍵進行加熱。➡ P.23
- 川燙冷凍的蔬菜，請用「微波」鍵 600 W 調整時間解凍。➡ P.40

自動烹調 1 義大利麵

將對折的義大利麵和食材放入玻璃碗中即可。



■不可使用附屬的方盤

微波加熱

1 放入食品

2 按下 1 義大利麵



顯示自動食譜編號和人數

3 按 ∨ ∧ **設定正確人數份量**

可設定 1 ～ 4 人份。



4 按下 開始 （加熱開始）

選擇喜好火力

∨ ∧ **按下後選擇火力**

- 可進行 3 階段（弱～強）的火力調整。
- 開始後火力調節指示燈閃爍中（約 14 秒）可進行設定。



＜弱＞

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 2 分鐘會響起提示音「嗶—嗶—」。（6 分鐘內）

「1 義大利麵」的製作的訣竅

- **可以煮 1 ～ 4 人份（80 ～ 320 g 的義大利麵）**

份量的參考一覽表

	義大利麵	水	餡料	油
1 人份	80 g	120 ml	100 g	1 大匙
2 人份	160 g	240 ml	200 g	2 大匙
3 人份	240 g	360 ml	300 g	3 大匙
4 人份	320 g	480 ml	400 g	4 大匙

■關於義大利麵

- **只可加熱粗 1.6 mm 的麵條。**
- **無法料理快煮義大利麵。**

■使用直徑約 25 cm、容量 2.5 L 的耐熱玻璃碗。

尺寸不同的容器會導致加熱不夠或溢出。

■為了順利加熱

- 水的溫度要在 20 ～ 25 ℃（室溫）。
  如果溫度不對，可能加熱不夠或麵條黏在一起。
- 將食材放入碗中後立即加熱。
  義大利麵泡在水裡的時間過長，加熱後會容易黏住。
- 請將保鮮膜寬鬆地包在碗上，使它微微下垂，然後輕輕鋪在上面再加熱。
  如果保鮮膜裡沒有足夠的空間，它可能會在加熱過程中撕裂或黏在義大利麵條上，影響火力。
- 調味料請於加熱後放入。

■加熱後

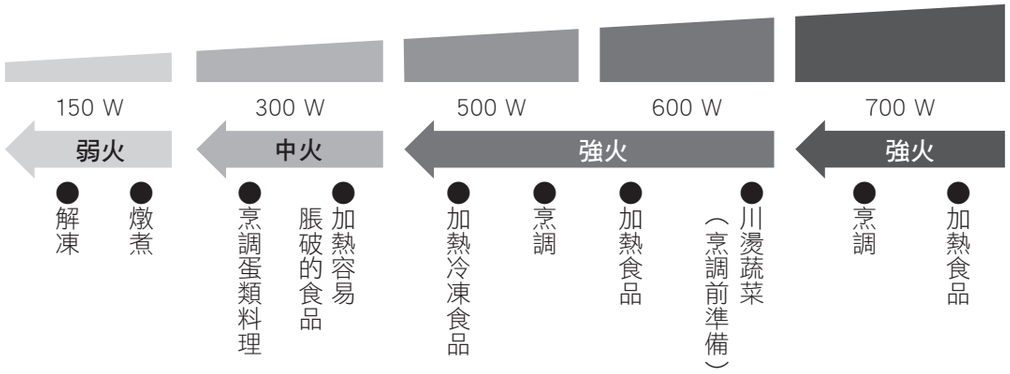
- 立即從底部將麵體攪勻拌鬆。
- 煮義大利麵的湯汁有剩時，請拌入義大利麵內。

■加熱不夠時再加熱

用「微波」鍵 600 W 邊觀察情況邊加熱。

■「1 義大利麵」的調理實例➡ P.42、43

微波加熱 微波



■不可使用附屬的方盤

例）使用 500 W 進行 1 分 30 秒食物調理時



微波加熱

1 放入食品

有些食品需要加上蓋子或包保鮮膜。
➡ P.24、25、39、40



2 按 微波，並按 ∨ ∧ 設定正確輸出功率



可設定介於 700 ～ 150 W。

3 按 10分 1分 10秒，調整時間



4 按下 開始（加熱開始）

加熱中按「微波」鍵會顯示設定輸出功率。

嗶—嗶—響 5 次後

完成

爐內有東西忘記取出時，每 2 分鐘會響起提示音「嗶—嗶—」。（6 分鐘內）

■每種微波火力最長設定時間

700 W	600 ～ 300 W	150 W
6 分鐘	30 分鐘	300 分鐘

■加熱不夠時再加熱

加熱完成後，請取出攪拌、重新排列後，顯示窗的「秒」閃爍（6 分鐘內），調整再加熱時間，按下「開始」鍵。➡ P.19

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。

微波煮蔬菜

使用鍵 微波 600 W

■不可使用附屬的方盤

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。
（留少許空隙）
用「微波」鍵 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。
（留少許空隙）
用「微波」鍵 600 W 加熱。

根菜類

馬鈴薯

整顆烹調時

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。
（留少許空隙）
用「微波」鍵 600 W 加熱後約蒸 5 分鐘。
（2 個以上擺放請勿重疊）

切開後烹調時

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。
（留少許空隙）
用「微波」鍵 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 分鐘	要
高麗菜	100 g	約 1 ～ 2 分鐘	—
小松菜	200 g	約 3 ～ 4 分鐘	要
青江菜	200 g	約 3 ～ 4 分鐘	要
豆芽菜	100 g	約 1 ～ 2 分鐘	—
綠蘆筍	100 g	約 1 分鐘 30 秒 ～ 2 分鐘	要

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 2 ～ 3 分鐘	要	要
青花菜	100 g	約 1 ～ 2 分鐘	要	要
四季豆	100 g	約 1 分鐘 30 秒 ～ 2 分鐘	—	要
南瓜	200 g	約 2 ～ 3 分鐘	—	—
玉米	1 根（250～300 g）	約 4 ～ 6 分鐘	—	—

根菜類

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

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

關於玉米的水煮方法和重點

●去皮和毛鬚，用水清洗。
用保鮮膜包起，放在耐熱平盤上。
（加熱途中要翻面。加熱後包著保鮮膜蒸 5 分鐘）

●日期過久的食材，可能會因水分變少，而無法順利加熱。

⚠ 警告

請勿過度加熱食品、飲料

以免起火或冒煙、燙傷
加熱後取出飲料時可能突然沸騰造成噴濺，導致燙傷
請縮短設定時間，邊觀察情況邊加熱。

用「微波」鍵加熱時，請縮短設定時間

食品量少、加熱時間過長，可能起火或冒煙
加熱地瓜等根菜類時要特別小心。

烘烤烹調 烘烤

有預熱 加熱器加熱

附件 

例）先預熱到 190 ℃，再進行 20 分鐘的食物調理

預熱時請勿放入方盤、食品。否則會烤不好。

1 按下 烘烤



2 按 ∨ ∧，調整溫度

- 介於 100 ～ 250 ℃。
  - 以每 10 ℃調整溫度。
    也可持續按壓按鍵來作設定。
- 爐內非常熱時（連續使用烘烤或爐內達 110 ℃以上時），為保護電氣零件，無法設定到 220 ℃以上。
- 設定 220 ℃以上時，設定溫度的保持時間為約 5 分鐘。
  之後將自動切換成 210 ℃。
- 預熱中也可改變溫度。



3 按下 開始 （預熱開始） ●烘烤預熱時間參考➡ P.40

嗶—嗶—響5次後 預熱完成

預熱開始後約 50 分鐘保持預熱。

顯示「預熱完成」。



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顯示狀態。
提示音的設定方法➡ P.20

4 打開爐門放入食品

5 按 10分 1分 10秒，調整時間

最長設定時間 :120 分鐘



6 按下 開始 （加熱開始）

- 中途可用和 ❷ 相同的操作方法改變設定溫度。
- 開始後按「烘烤」鍵即可確認設定溫度。（約 3 秒）

嗶—嗶—響 5 次後

完成

爐內有東西忘記取出時，每 2 分鐘會響起提示音「嗶—嗶—」。（6 分鐘內）

無預熱（發酵） 加熱器加熱

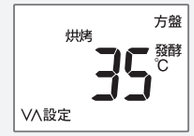
附件 

1 放入食品，按 烘烤

2 按 ∨ ∧，調整溫度

- 發酵 35、40 ℃、烘烤無預熱到 100 ～ 250 ℃之間。
  - 以每 10 ℃調整溫度。
    也可持續按壓按鍵來作設定。
- 爐內非常熱時（連續使用烘烤或爐內達 110 ℃以上時），為保護電氣零件，無法設定到 220 ℃以上。
- 設定 220 ℃以上時，設定溫度的保持時間為約 5 分鐘。
  之後將自動切換成 210 ℃。





於 35 ℃（發酵）的情況下

3 按 10分 1分 10秒，調整時間

- 最長設定時間 :120 分鐘
- **操作 ❷ 後設定時間，就會設定為無預熱。**



無預熱的情況下

4 按下 開始 （加熱開始）

- 中途可用和 ❷ 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」鍵即可確認設定溫度。（約 3 秒）

嗶—嗶—響 5 次後

完成

爐內有東西忘記取出時，每 2 分鐘會響起提示音「嗶—嗶—」。（6 分鐘內）

■加熱不夠時再加熱

加熱結束後，顯示窗的「秒」閃爍（6 分鐘內），調整再加熱時間，按下「開始」鍵。➡ P.19

顯示窗的「秒」閃爍（6 分鐘內）已消失時，請用「烘烤」鍵的無預熱功能，邊觀察情況邊加熱。

關於發酵

- 設定為 35 ℃時，
  室溫接近 35 ℃、或比 35 ℃還高（夏季等）的情況下，邊觀察樣子邊調整發酵的溫度、時間。
- 冬季等室溫低時，請設定較長時間，邊測量麵糰溫度邊發酵。
- 爐內溫度會因食品與室溫等而改變，請邊觀察情況邊調節發酵的溫度與時間，或用噴霧器噴點水。

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 15 分鐘。

接至下頁

烘烤烹調（續前頁） 烘烤

方盤蒸氣 加熱器加熱

附件  下層

例）先預熱到 170 ℃，再進行 30 分鐘的食物調理（日式茶碗蒸➡ P.49）

使用蒸氣燒烤。將熱水注入方盤，即可產生蒸氣來進行食物調理。

預熱時請勿放入方盤、食品。否則會烤不好。

1 按下 烘烤



2 按 ∨ ∧ ，調整溫度



- 介於 100 ～ 250 ℃。
  - 以每 10 ℃調整溫度。
    也可持續按壓按鍵來作設定。
- 爐內非常熱時（連續使用烘烤或爐內達 110 ℃以上時），為保護電氣零件，無法設定到 220 ℃以上。
- 設定 220 ℃以上時，設定溫度的保持時間為約 5 分鐘。之後將自動切換成 210 ℃。
- 預熱中也可改變溫度。

3 按下 開始 （預熱開始） ●烘烤預熱時間參考➡ P.40

嗶—嗶—響5次後 預熱完成

預熱開始後約 50 分鐘保持預熱。

顯示「預熱完成」。

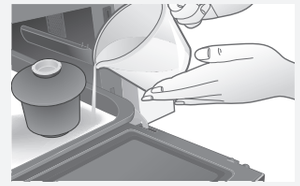


提示音設定為「OFF」時，預熱完成將不會有提示音。請參考各食譜的預熱時間確認預熱完成的顯示狀態。
提示音的設定方法➡ P.20

4 在整個方盤上鋪滿二層厚廚房紙巾，不留下任何空隙。

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

5 把食品放在方盤上
為防止熱水溢出，可將方盤放在下層，
並向前拉出約 5 公分來注入熱水（參考右圖）



- 將方盤放入爐內時，預熱後爐門會很燙，請戴上連指隔熱手套，注意不要用手觸摸到爐門或爐內。（安全注意事項➡ P.13）
- 請注意不要將方盤拉過頭。

6 按 10分 1分 10秒 ，調整時間

最長設定時間 :120 分鐘



7 按下 開始 （加熱開始）

嗶—嗶—響 5 次後

完成

爐內有東西忘記取出時，每 2 分鐘會響起提示音「嗶—嗶—」。（6 分鐘內）

使用方盤蒸氣的小訣竅

■倒入的熱水溫度為 50 ℃（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。
此外，請按照食譜記載注入所需的熱水。

■小心避免忘記倒入熱水

如果忘記加熱水或熱水量不夠，食物會變乾或出現凹洞，而烹調失敗。

■加熱不夠時再加熱

加熱結束後，顯示窗的「秒」閃爍（6 分鐘內），調整再加熱時間，按下「開始」鍵。➡ P.19

顯示窗的「秒」閃爍（6 分鐘內）已消失時，請用「烘烤」鍵的無預熱功能，設定溫度、時間，邊觀察情況邊加熱。

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 15 分鐘。

⚠ 注意

方盤蒸氣調理的過程中，請注意附件的方盤的使用方式

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

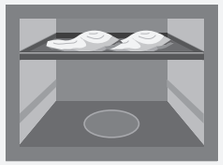
燒烤烹調 燒烤（單面燒烤）

附件  上層



加熱器加熱

1 將食物放置於上層



2 按下 燒烤



3 按 10分 1分 10秒，調整時間

最長設定時間 :30 分鐘



4 按下 開始（加熱開始）

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 2 分鐘會響起提示音「嗶—嗶—」。（6 分鐘內）

■加熱不夠時再加熱

加熱結束後，顯示窗的「秒」閃爍（6 分鐘內），調整再加熱時間，按下「開始」鍵。➡ P.19

顯示窗的「秒」閃爍（6 分鐘內）已消失時，請用「燒烤」鍵，邊觀察情況邊加熱。

■使用方盤燒烤調理例

- 鹽漬鯖魚 ➡ P.47
- 烤年糕 ➡ P.67

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 15 分鐘。

手動加熱時的參考時間

自己調整時間等加熱時的參考設定溫度、時間。

微波 600 W（加熱）

種類	食譜名稱	份量	設定時間 微波 600 W	保鮮膜蓋子
室溫、冷藏	冷飯	1 碗（150 g）	約 1 分鐘～1 分鐘 20 秒	—
	炒飯	1 人份（250 g）	約 2 分鐘 30 秒	—
	蓋飯類	1 人份（350 g）	約 2 分鐘 30 秒 ～ 3 分鐘 30 秒	有
	味噌湯	1 碗（150 ml）	約 1 分鐘 40 秒～2 分鐘	—
	咖哩、燉菜	1 人份（300 g）	約 2 分鐘 30 秒	有
	濃湯	1 碗（180 ml）	約 1 分鐘～1 分鐘 30 秒	有
	含顆粒的湯 ※	1 碗（180 ml）	約 1 分鐘～1 分鐘 30 秒	有
	滷魚	1 塊（100 g）	約 1 分鐘～1 分鐘 30 秒	有
	燉滷蔬菜	1 人份（150 g）	約 1 分鐘 30 秒	有
	烤魚	1 塊（80 g）	約 30 秒～1 分鐘	—
	漢堡排	1 個（90 g）	約 1 分鐘～1 分鐘 20 秒	有
	炒青蔬	1 人份（200 g）	約 2 分鐘～2 分鐘 30 秒	有
	義大利麵、日式炒麵	1 人份（250 g）	約 3 ～ 4 分鐘	有
	燒賣	8 個（150 g）	約 1 分鐘 20 秒 ～ 1 分鐘 40 秒	有
	肉包、豆沙包	1 個（80 g）	約 40 ～ 50 秒	有
	漢堡	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 分鐘 30 秒 ～ 1 分鐘 40 秒	—
	咖啡	1 杯（150 ml）	約 1 分鐘 30 秒 ～ 1 分鐘 40 秒	—
	酒	1 瓶（180 ml）	約 1 分鐘	—
	便當	400 g	約 1 分鐘 30 秒～2 分鐘	—
	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 600 W	保鮮膜蓋子
冷凍	白飯（冷凍）	1 碗（150 g）	約 2 分鐘～2 分鐘 30 秒	有
	手抓飯（粒粒分明）	1 人份（250 g）	約 3 分鐘～3 分鐘 30 秒	有
	咖哩、燉菜	1 人份（300 g）	約 8 ～ 10 分鐘	有
	濃湯	1 人份（300 g）	約 4 分鐘 30 秒～5 分鐘	有
	漢堡排	1 個（90 g）	約 3 ～ 4 分鐘	有
	燒賣	12 個（170 g）	約 3 分鐘 30 秒～4 分鐘	有
	大阪燒	1 袋（300 g）	約 6 ～ 7 分鐘	有
	油炸物（油炸後冷凍的食品）	3 個（80 g）	約 1 分鐘～1 分鐘 30 秒	—
	奶油麵包等	1 個（30 g）	約 20 ～ 30 秒	—
	綜合蔬菜	100 g	約 2 分鐘～2 分鐘 30 秒	有
	四季豆	100 g	約 2 分鐘～2 分鐘 30 秒	有
	里芋（芋頭）	100 g	約 2 分鐘 30 秒	有

※ 含有玉米粒或蛤蜊等食材的湯因為配料容易飛濺出，請用「微波」鍵 500 W 邊觀察情況邊加熱。

- 擔心加熱不夠或加熱不均時，請取出攪拌、重新排列後，再加熱。
- 食品份量 2 倍時，加熱時間請調整為不到 2 倍。
- 花枝、蝦子等請用「微波」鍵 300 W 邊觀察情況邊加熱。
- 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 ℃）時的時間。
- 冷凍咖哩、燉菜請加熱後混合。（若擔心黏在容器上烤焦，可中途混合）
- 爆米花請依包裝標示的方法加熱。
- 市售冷凍食品（微波用）或加工食品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（溫度已上升的食品），請縮短設定時間。
- 豆沙包的餡會先變熱，請小心。

⚠ 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

接至下頁

手動加熱時的參考時間（續前頁）

微波 600 W（解凍）

煮葉菜、果菜花菜、根菜時➡ P.33

材料名稱	份量	設定時間 微波 600 W	保鮮膜蓋子
冷凍綜合蔬菜	100 g	約 1 分鐘 40 秒	—
冷凍四季豆	100 g	約 1 分鐘 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。

微波 150 W（解凍）

材料名稱	份量	設定時間 微波 150 W	保鮮膜蓋子
絞肉	300 g	約 5～8 分鐘	—
豬肉薄片	300 g	約 5～8 分鐘	—
豬肉厚片	300 g	約 3～6 分鐘	—
雞腿肉（去骨）	200 g	約 3～6 分鐘	—
雞腿肉（帶骨）	200 g	約 4～7 分鐘	—

材料名稱	份量	設定時間 微波 150 W	保鮮膜蓋子
蝦子	200 g（10隻）	約 2～4 分鐘	—
花枝（花枝捲）	100 g	約 1～2 分鐘	—
鮪魚（塊狀）	200 g	約 2～4 分鐘	—
魚	1條（約 300 g）	約 3～5 分鐘	—
魚切片	1塊（約 100 g）	約 1～2 分鐘	—

• 由冷凍室拿出來如果已經經過一段時間（溫度已上升的食品），請縮短設定時間。

烘烤

食譜名稱	標準份量	附件與棚架位置	預熱	設定時間　烘烤	附註
白肉魚鋁箔燒烤	4 塊（1 塊 80 g）	方盤上層	—	230 ℃　約 20～25 分鐘	將蔬菜與香菇一起烤
加熱炸物（市售野菜可樂餅）	2 個（100～200 g）	方盤下層	—	210 ℃　約 10～15 分鐘	—
	4 個（200～350 g）				
烤豬肉	700 g×1 個（將 1 個切對半）	方盤下層	有	200 ℃　約 60～80 分鐘	• 鋪鋁箔紙 • 表面有烤過的顏色後蓋上鋁箔紙
烤馬鈴薯	150 g×4 個		—	250 ℃　約 50～60 分鐘	—
帶骨雞腿肉	250 g×2 條	方盤上層	有	210 ℃　約 16～20 分鐘	• 鋪鋁箔紙 • 表面有烤過的顏色後蓋上鋁箔紙

烘烤預熱時間參考：150 ℃　約 6 分鐘　160 ℃　約 7 分鐘　170 ℃　約 8 分鐘　180 ℃　約 9 分鐘
190 ℃　約 10 分鐘　200 ℃　約 11 分鐘　220 ℃　約 12 分鐘　250 ℃　約 21 分鐘

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。

• 對於冷凍披薩（市售產品），請依照包裝上的加熱說明，邊觀察邊加熱。
• 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。
• 保持方盤清潔的鋁箔鋪設方法➡ P.44

⚠ 警告

請勿過度加熱食品、飲料
以免起火或冒煙、燙傷
加熱後取出飲料時可能突然沸騰造成噴濺，導致燙傷
請縮短設定時間，邊觀察情況邊加熱。

食譜目錄

義大利麵	頁
蒜香培根義大利麵	42
茄香番茄義大利麵	43
奶油培根蛋義大利麵	43

食譜	頁
漢堡排	44
日式炸雞塊	45
炸蝦	45
照燒嫩雞	46
照燒青鯽	46
鹽漬鯖魚	47
鹽漬鮭魚	47
鋁箔燒烤料理	47
焗烤通心麵	48
白醬	48
日式茶碗蒸	49
日式紅燒南瓜	50
馬鈴薯燉肉	50
鮪魚燉白蘿蔔	51
燉滷綜合根菜雞肉	51
胡麻拌時蔬	52
醬拌青菜	52
洋芋時蔬沙拉	53
火腿高麗菜	53
義式番茄時蔬	54
辣味涼拌茄子	54
白飯	55
紅豆糯米飯	55

草莓蛋糕	56
水果蛋糕	58
蛋糕捲	59
瑪德蓮蛋糕	60
餅乾	60
泡芙	61
卡士達布丁	62
卡士達奶油醬	63
草莓果醬	64
水果乾	64
手工披薩（厚）	65
烤吐司	66
冷凍吐司	66
烤地瓜	66

創意料理	頁
去除豆腐水分	67
泡發乾香菇	67
軟化冰淇淋	67
溶化巧克力	67
溶化奶油	67
溶化吉利丁	67
酒蒸雞肉	67
酒蒸蛤蜊	67
烤年糕	67

• 請按照記載份量烹調。隨意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包含照片中的配菜和裝飾。
• 配菜、裝飾等僅供參考，食譜中未詳細記載。



蒜香培根義大利麵

1～4人份

微波加熱

材料（2 人份）

（1 人份）
卡路里　約 527 kcal
鹽分　約 2.4 g

- 義大利麵 160 g（1.6 mm/ 對折成一半）
- 高麗菜（切成大塊）100 g
- 培根片（1 cm 寬）100 g
- A 水（室溫 /20～25 ℃）240 ml
- A 橄欖油 2 大匙
- A 蒜頭（切薄片）1 片
- A 紅辣椒（切成環狀）1 個
- B 高湯粉 2 小匙
- B 黑胡椒、鹽 各少許

●可做 1～4 人份。
●估計量和烹飪的訣竅
➡ P.31

[1 義大利麵]

1 烹調前準備

將 A 放入直徑約 25 cm 的耐熱玻璃碗內，並以同一方向加入義大利麵。
用筷子左右搖晃義大利麵使其均勻吸收水分。
依序放入培根、高麗菜。

2 加熱

請將保鮮膜寬鬆地包在碗上，使它微微下垂，放在爐內中央位置。
（放入材料後立刻加熱）

1 義大利麵 → ∨ ∧ → 開始

1 義大利麵　2 人份

●參考時間 **約 15 分鐘**

3 完成

加熱後馬上從底部撈起攪勻拌鬆，加入 B 後再仔細混合。

只單煮義大利麵時（僅使用市售的義大利麵醬等）。

①參照份量的參考表（➡ P.31），將水與油一併放入直徑約 25 cm 的耐熱玻璃碗，將對折的義大利麵以同一方向放入。
②用筷子左右搖晃義大利麵使其均勻吸收水分。
③請將保鮮膜寬鬆地包在碗上，使它微微下垂，放在爐內中央位置。
④按「1 義大利麵」，設定正確人數再啟動開始。之後，調整至〈弱〉。
（放入材料後立刻加熱）
⑤加熱後馬上從底部撈起攪勻拌鬆，拌入市售的義大利麵醬。

茄香番茄義大利麵

1～4人份

微波加熱



材料（2 人份）

（1 人份）
卡路里　約 656 kcal
鹽分　約 2.9 g

- 義大利麵 160 g（1.6 mm/ 對折成一半）
- 維也納香腸（斜切）100 g
- 茄子 1 條（100 g）（8 mm 的圓片）
- A 水（室溫 /20～25 ℃）240 ml
- A 橄欖油 2 大匙
- 番茄醬 120 g

●可做 1～4 人份。
●估計量和烹飪的訣竅
➡ P.31

[1 義大利麵]

1 烹調前準備

將 A 放入直徑約 25 cm 的耐熱玻璃碗內，並以同一方向加入義大利麵。
用筷子左右搖晃義大利麵使其均勻吸收水分。
依序放入維也納腸、茄子。

2 加熱

請將保鮮膜寬鬆地包在碗上，使它微微下垂，放在爐內中央位置。
（放入材料後立刻加熱）

1 義大利麵 → ∨ ∧ → 開始

1 義大利麵　2 人份

●參考時間 **約 15 分鐘**

3 完成

加熱後馬上從底部撈起攪勻拌鬆、加入番茄醬後再仔細混合。

奶油培根蛋義大利麵

1～4人份

微波加熱



材料（2 人份）

（1 人份）
卡路里　約 955 kcal
鹽分　約 2.9 g

- 義大利麵 160 g（1.6 mm/ 對折成一半）
- 厚切培根 100 g（切成條）
- 綠蘆筍 100 g（斜切）
- A 水（室溫 /20～25 ℃）240 ml
- A 橄欖油 2 大匙
- B 高湯粉 2 小匙
- B 蛋黃 M 尺寸 2 個
- B 鮮奶油 100 ml
- B 起司粉 3 大匙
- B 黑胡椒 少許（事先攪拌）

●可做 1～4 人份。
●估計量和烹飪的訣竅
➡ P.31

[1 義大利麵]

1 烹調前準備

將 A 放入直徑約 25 cm 的耐熱玻璃碗內，並以同一方向加入義大利麵。
用筷子左右搖晃義大利麵使其均勻吸收水分。
依序放入培根、綠蘆筍。

2 加熱

請將保鮮膜寬鬆地包在碗上，使它微微下垂，放在爐內中央位置。
（放入材料後立刻加熱）

1 義大利麵 → ∨ ∧ → 開始

1 義大利麵　2 人份

●參考時間 **約 15 分鐘**

3 完成

加熱後馬上從底部撈起攪勻拌鬆，加入 B 後再仔細混合。

■加熱不夠時再加熱➡ P.32「微波」



漢堡排

加熱器加熱

材料（4 人份）

（1 人份）	
卡路里	約 277 kcal
鹽分	約 1.1 g

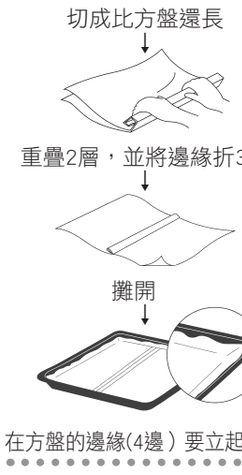
牛豬混合絞肉‥‥‥ 320 g
鹽‥‥‥‥‥ 略多於 1/2 小匙
胡椒‥‥‥‥‥‥‥‥‥ 少許
洋蔥‥‥ 中顆 1 個（200 g）
奶油‥‥‥‥‥‥‥‥‥ 15 g
麵包粉‥‥‥‥‥‥‥ 150 g
牛奶‥‥‥‥‥‥‥‥ 3 大匙
肉豆蔻‥‥‥‥‥‥‥‥ 少許
鋁箔紙（或烘焙紙）

●可依喜好加入黑胡椒。

使用的配件　方盤（上層）

重點！

保持方盤清潔的鋁箔鋪設方法



[烘烤]

1 烹調前準備

洋蔥切碎。
耐熱容器中放入洋蔥和奶油，不加蓋放在爐內中央位置。

微波 600 W → 約 5 分鐘 → 開始

麵包粉用牛奶泡軟備用。洋蔥放涼備用。

2 拌合材料

將所有材料放入碗中充分攪拌。

3 預熱

（爐內不需放任何東西）

烘烤 → 210 ℃ → 開始

●預熱時間 **約 11 分鐘**

4 烘烤

在方盤上鋪放鋁箔紙（或烘焙紙）。
（鋁箔紙的鋪放方法➡ 參考左方說明）
將漢堡排分成 4 等分，整形成厚約 2 cm 的扁平圓餅，去除肉團中的空氣。
排放在方盤上。
預熱完成後，放入上層。

預熱完成後 → 約 15～20 分鐘 → 開始

●表面呈現略為燒烤過後的顏色，內裡多汁美味。

日式炸雞塊

加熱器加熱



材料（4 人份）

（1 人份）	
卡路里	約 204 kcal
鹽分	約 1.0 g

去骨雞腿肉‥‥‥‥ 350 g
炸雞粉
‥‥‥‥ 按照包裝上的說明
烘焙紙
廚房紙巾

使用的配件　方盤（上層）

[烘烤]

1 烹調前準備

肉切成相同厚度，再切成 4 cm 見方（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 預熱

（爐內不需放任何東西）

烘烤 → 200 ℃ → 開始

●預熱時間 **約 11 分鐘**

4 烘烤

將一張烘焙紙鋪在方盤上層，如圖所示將 2 以皮面朝上放在中央，然後放在上層。



預熱完成後 → 約 11～15 分鐘 → 開始

加熱後立刻放到鋪著廚房紙巾的濾油網上，把油瀝乾。

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。

炸蝦

加熱器加熱



材料（4 人份）

（1 人份）	
卡路里	約 171 kcal
鹽分	約 0.4 g

蝦子‥ 250 g（12 隻左右）
麵衣
麵包粉（細）‥ 50 g 左右
沙拉油‥‥‥‥ 2～3 大匙
低筋麵粉‥‥‥‥‥ 適量
蛋液　M 尺寸 1 個（去殼 50 g）
廚房紙巾

使用的配件　方盤（上層）

●如果擔心沾鍋，可以在方盤上抹一層薄薄的油，或在取出時用鍋鏟刮除。

[烘烤]

1 烹調前準備

鮮蝦去殼及腸泥，只留下尾巴及第一關節的殼。
蝦腹上劃上 4 處深刀口，把筋切斷。

2 製作麵衣

在平底鍋中放入麵包粉和沙拉油，開火炒。
加熱時偶爾翻拌，顏色開始變時就仔細炒以免燒焦，直到整個變成金黃色。

●請務必邊觀察情況邊加熱麵包粉。

鮮蝦依序沾上低筋麵粉、蛋液、麵包粉。

重點！

均勻灑上一層薄薄的低筋麵粉。（拍掉多餘的粉）
然後沾上薄薄一層蛋液，最後沾上麵包粉，不留空隙，這便是成功烹調的訣竅。
裹兩層麵衣，做出來會更酥脆。

3 預熱

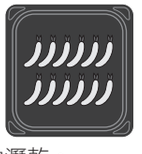
（爐內不需放任何東西）

烘烤 → 210 ℃ → 開始

●預熱時間 **約 11 分鐘**

4 烘烤

如圖所示排放在方盤上，放入上層。



預熱完成後 → 約 8～13 分鐘 → 開始

加熱後立刻放到鋪著廚房紙巾的濾油網上，把油瀝乾。

■加熱不夠時再加熱➡ P.35「烘烤」

照燒嫩雞

加熱器加熱



材料（4 人份）

（1 人份）

卡路里	約 256 kcal
鹽分	約 0.8 g

去骨雞腿肉　2 塊（1 塊 250 g）

調味汁

- 醬油 2 大匙
- 水 2 大匙
- 細砂糖 2 小匙
- 日式高湯粒 1/4 小匙
（隨意）

鋁箔紙（或烘焙紙）

使用的配件　方盤（上層）

重點！

為使雞肉能受熱均勻，
建議肉片的厚度盡量一致。

[烘烤]

1 烹調前準備

肉對半切之後分成 4 塊，
用菜刀攤開肉切成厚度均一。
雞皮朝上，用叉子等隨意戳洞。
（如此可以預防皮裂開、縮小，
而且更容易入味）



2 浸泡調味汁

肉和調味汁混合。
在室溫下浸泡肉約 30 分，浸泡時要常翻面。
（請注意若浸泡時間過長，燒烤時會容易烤焦）
●如在冰箱內浸泡冷藏過，則加熱時間更長。

3 預熱

（爐內不需放任何東西）

烘烤 → 190 ℃ → 開始

●預熱時間
約 10 分鐘

4 烘烤

在方盤上鋪上鋁箔紙（或烘焙紙）。
（鋁箔紙的鋪放方法➡ P.44）
如圖所示，將接近皮的那一面朝上，
排在方盤中央，把方盤放入上層。

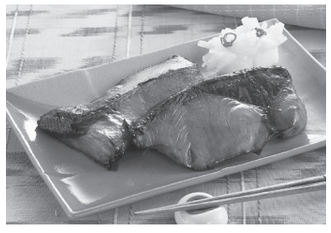


預熱完成後 → 約 15～20 分鐘 → 開始

●如何烤帶骨雞腿肉➡ P.40

照燒青鮒

加熱器加熱



材料（4 人份）

（1 人份）

卡路里	約 268 kcal
鹽分	約 0.8 g

青鮒魚肉 2 塊（1 塊 100 g）

調味汁

- 醬油 2 大匙
- 味醂 1 大匙
- 酒 1/2 大匙
- 細砂糖 1 小匙

鋁箔紙（或烘焙紙）

使用的配件　方盤（上層）

[燒烤]

1 烹調前準備

用竹籤在青鮒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，浸泡青鮒約 30 分，浸泡時要常翻面。

2 燒烤

在方盤上鋪上鋁箔紙（或烘焙紙）。
（鋁箔紙的鋪放方法➡ P.44）
如圖所示，將青鮒魚皮朝下排在方盤中央，
把方盤放入上層。



燒烤 → 約 8～10 分鐘 → 開始

加熱後翻面再加熱

燒烤 → 約 8～10 分鐘 → 開始

鹽漬鯖魚

加熱器加熱



材料（4 人份）

（1 人份）

卡路里	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）

使用的配件　方盤（上層）

重點！

如將鋁箔紙揉皺再攤開來鋪放，肉和皮就不容易沾在上面，你可以很容易地將它翻面。

[燒烤]

1 烹調前準備

將揉皺的鋁箔紙（或烘焙紙）鋪放在方盤。
（鋁箔紙的鋪放方法➡ P.44）
鯖魚魚皮劃開切口。
（可使魚肉受熱均勻，魚皮較不會裂開）

2 燒烤

如圖所示，魚皮朝下排在方盤中央，
把方盤放入上層。

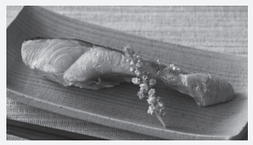


燒烤 → 約 10～12 分鐘 → 開始

加熱後，將鯖魚翻面

燒烤 → 約 6～8 分鐘 → 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。

鋁箔燒烤料理

加熱器加熱



材料（4 人份）

（1 人份）

卡路里	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）
・・・・・・ 1/2 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

使用的配件　方盤（上層）

[烘烤]

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 無預熱進行燒烤

如圖所示排在方盤中央，
把方盤放入上層。



烘烤 → 230 ℃ → 約 20～25 分鐘 → 開始

■加熱不夠時再加熱➡ P.35「烘烤」、P.38「燒烤」

焗烤通心麵

加熱器加熱



材料（4 人份）

（1 人份）	
卡路里	約 536 kcal
鹽分	約 1.4 g

- 通心麵 …… 80 g
- A
  - 去骨雞腿肉 …… 100 g（切成 1 cm 小丁）
  - 蘑菇 …… 40 g（罐頭 / 切薄片）
  - 洋蔥 …… 中顆 ½ 個（100 g）（切薄片）
  - 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（➡ 參考下方說明）…… 600 ml
- 蝦 …… 100 g（8 隻）（去尾及腸泥後切半）
- 起司絲（披薩用）…… 80 g

使用的配件　方盤（下層）

[烘烤]

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 600 W → 約 6 ～ 7 分鐘 → 開始

燙過的通心麵瀝乾水分，灑上油、鹽、胡椒。

2 拌合材料

拌好的材料和通心麵，和一半的白醬混合。
分成 4 等分放入焗烤盤中，鋪上蝦子，再倒入剩餘的白醬與起司。

●材料如果冷掉了，可以按「微波」按鍵的 600 W 加熱至肌膚溫度。

3 預熱

（爐內不需放任何東西）

烘烤 → 210 ℃ → 開始

●預熱時間 **約 11 分鐘**

4 烘烤

把焗烤盤放在方盤上，放入下層。

預熱完成後 → 約 15 ～ 18 分鐘 → 開始

白醬

微波加熱



材料（600 ml：焗烤 4 盤）

（200 ml）	
卡路里	約 326 kcal
鹽分	約 0.7 g

- 低筋麵粉、奶油 …… 各 50 g
- 牛奶 …… 600 ml
- 鹽、胡椒 …… 少許

[微波]

1 溶化奶油

在較深的耐熱容器中放入低筋麵粉和奶油，
不加蓋放在爐內中央位置。

微波 600 W → 約 1 分鐘～1 分鐘 30 秒 → 開始

2 加熱

用打蛋器仔細將溶化的奶油和低筋麵粉混合，
分次少量加入牛奶，不加蓋放在爐內中央位置。

微波 600 W → 約 7 ～ 8 分鐘 → 開始

●中間攪拌 2 ～ 3 次。

加入鹽、胡椒調味。

材料 / 份量	低筋麵粉	奶油	牛奶（ml）	鹽、胡椒	溶化奶油	加入牛奶
200 ml	15 g	15 g	200	少許	約 40 秒	約 5 分鐘
400 ml	30 g	30 g	400	少許	約 1 分鐘	約 7 分鐘

日式茶碗蒸

加熱器加熱



材料（4 人份）

（1 人份）	
卡路里	約 108 kcal
鹽分	約 2.1 g

配料

- 雞柳 …… 40 g
- 鹽 …… 少許
- 酒 …… ½ 大匙
- 蝦子 …… 50 g（4 隻）
- 乾香菇 …… 2 朵（泡開切對半調味）
  ●泡開乾香菇的方法➡ P.67
- 魚板 …… 4 片
- 銀杏（罐頭）…… 12 個

蛋液

- 蛋 …… M 尺寸 3 個（去殼 150 g）
- 高湯 …… 500 ml（日式高湯粒時使用 ¾ 小匙）※
- 淡色醬油 …… ¾ 小匙
- 鹽 …… ¾ 小匙
- 味醂 …… 1 小匙

（蛋：高湯＝ 1：3 ～ 4
如蛋液太稀會不易凝固）

茶碗蒸容器（附蓋）
廚房紙巾

※ 使用日式高湯粒時，請控制鹽的用量。鹽量多寡會影響蒸蛋的凝固狀況。

使用的配件　方盤（下層）

●請避免使用非常大或非常小的容器。

[烘烤 / 方盤蒸氣]

1 烹調前準備

雞柳去筋切成 4 等分，灑上鹽、酒。
蝦去腸泥剝殼，只留蝦尾。
蛋液的材料混合後過篩。
在茶碗蒸容器中放入配料與蛋液到八分滿，務必加蓋。
（蛋液的溫度：約 25 ℃）

●**請勿使用保鮮膜加蓋。**
●**請務必在調理前詳讀。**➡ P.36

2 預熱

（爐內不需放任何東西）

烘烤 → 170 ℃ → 開始

●預熱時間 **約 8 分鐘**

3 蒸煮

在整個方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。）



將容器如圖避開中央地排列，
待預熱完成後，將方盤放在下層，往前拉出約 5 公分，
倒入 300 ml 約 50 ℃的熱水。
（此時爐門很燙，請小心避免燙傷）

預熱完成後 → 約 30 ～ 40 分鐘 → 開始

方盤內會殘留熱水，取出時請小心避免燙傷。

乾香菇的調味方法

將細砂糖、醬油（未寫在材料中）加入泡開的香菇與香菇水中，以小火燉煮。

■加熱不夠時再加熱➡ P.32「微波」、P.35「烘烤」

日式紅燒南瓜

微波加熱



材料（2 ～ 3 人份）

（1 人份）	
卡路里	約 120 kcal
鹽分	約 0.6 g

南瓜・・・・・・・・ 300 g
（切成 3×4 cm 小丁）

A
- 細砂糖・・・ 1 大匙
- 醬油・・・・ 1 大匙
- 酒・・・・・ 1 大匙
- 味醂・・・・ 1 大匙
- 水・・・・・ 100 ml

[微波]

1 烹調前準備

將南瓜皮朝下放入直徑 25 cm 的耐熱玻璃碗中，
加入混合後的 A，寬鬆地包上保鮮膜。

2 燉煮

放在爐內中央位置。

微波 600 W → 約 10 分鐘 → 開始

馬鈴薯燉肉

微波加熱



材料（2 人份）

（1 人份）	
卡路里	約 290 kcal
鹽分	約 2.0 g

馬鈴薯・・ 中顆 1 個（150 g）
（切成一口大小）
紅蘿蔔・・・・・・・ 40 g
（切成 5 mm 厚薄片，
對切成四分之一）
洋蔥・・ 中顆 1/4 個（50 g）
（順紋切）
豬五花肉薄片・・・・ 100 g
（切成一口大小）

A
- 麵味露（2 倍濃縮）・・・・・・・・ 4 大匙
- 水・・・・・・・・ 50 ml
- （事先攪拌）

豌豆莢・・・・ 8 個（16 g）
（水煮後切半）

[微波]

1 烹調前準備

從下依序在直徑 25 cm 的耐熱玻璃碗中放入肉、紅蘿蔔、
馬鈴薯，最上面擺上洋蔥。

2 燉煮

將 A 放入 1 的碗中。
寬鬆地包上保鮮膜，放在爐內中央位置。

微波 600 W → 約 10 分鐘 → 開始

3 完成

加熱後，稍微攪拌使整體混合。
完成後擺上豌豆莢。

鮪魚燉白蘿蔔

微波加熱



材料（2 ～ 3 人份）

（1 人份）	
卡路里	約 83 kcal
鹽分	約 0.7 g

白蘿蔔・・・・・・・ 250 g
（切成 1 cm 厚的 4 等分）
鮪魚（罐頭）・・・・ 50 g

A
- 細砂糖・・・ 2 小匙
- 醬油・・・・ 2 小匙
- 酒・・・・・ 2 小匙
- 味醂・・・・ 2 小匙
- 水・・・・・ 2 小匙

[微波]

1 烹調前準備

將白蘿蔔和鮪魚放入直徑 25 cm 的耐熱玻璃碗中，
混合 A 後加入。

2 燉煮

寬鬆地包上保鮮膜，放在爐內中央位置。

微波 600 W → 約 10 分鐘 → 開始

燉滷綜合根菜雞肉

微波加熱



材料（2 人份）

（1 人份）	
卡路里	約 211 kcal
鹽分	約 1.8 g

去骨雞腿肉・・・・・ 80 g

A
- 酒、醬油、味醂 ・・ 各 1 小匙

里芋・・・・・・・・ 70 g
紅蘿蔔、牛蒡、蓮藕・・ 各 20 g
新鮮香菇・・・ 1 朵（15 g）
蒟蒻・・・・・・・・ 50 g
四季豆（去絲）・・・ 2 根

B
- 高湯※ ・・・・ 1 大匙
- 醬油、細砂糖、味醂・・・・・・ 各 1 大匙
- 酒・・・・・ 1 小匙
- 芝麻油 ・・・ 1/2 小匙

※ 使用日式高湯粒時，
請控制鹽的用量。

[微波]

1 烹調前準備①

肉切成約 3 cm 的小丁。
與 A 混合搓揉靜置約 5 分鐘。
里芋削皮滾刀塊，用鹽搓揉水洗，去除黏性物質。
紅蘿蔔、牛蒡、蓮藕滾刀塊切小塊，牛蒡、
蓮藕泡醋水去除澀味。

2 烹調前準備②

香菇切成 4 等分。
蒟蒻切成小塊。
四季豆切成 3 等分。

3 燉煮

把 B 放入直徑約 25 cm 的耐熱玻璃碗調勻，
加入四季豆以外的蔬菜拌勻。
將肉連同浸泡的調味汁散放，擺上四季豆，
寬鬆地包上保鮮膜，放置在爐內中央位置。

微波 600 W → 約 10 分鐘 → 開始

●4 人份請將所有的材料準備雙倍，用「微波」按鍵的 600 W 加熱約 14 ～ 16 分鐘。

■加熱不夠時再加熱➡ P.32「微波」

胡麻拌時蔬

微波加熱



材料（4 人份）

（1 人份）	
卡路里	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・・・・・・・・ 1/2 小匙
A［炒芝麻 ・・・ 2 大匙
　麻油 ・・・・ 1 大匙
　醬油 ・・・・ 1/2 小匙
　蒜頭（磨成泥） 1/2 小匙］

［微波］

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。

微波 600 W → 約 4 ～ 5 分鐘 → 開始

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）

（1 人份）	
卡路里	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
　細砂糖 ・・・ 1/2 小匙］

［微波］

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。

微波 600 W → 約 4 ～ 5 分鐘 → 開始

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。

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。

洋芋時蔬沙拉

微波加熱



材料（4 人份）

（1 人份）	
卡路里	約 121 kcal
鹽分	約 0.4 g

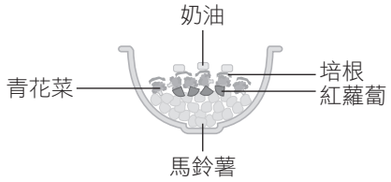
馬鈴薯・・・・ 不含皮 300 g
（切成厚約 7 mm 的一口大小，泡水）
紅蘿蔔・・・・・・・ 50 g
（切薄片，對切再對切成四分之一）
青花菜・・・・・・・ 50 g
（分成小朵再切小）
培根片・・・・・・・ 2 片
（切成寬 3 ～ 4 mm）
奶油（切小）・・・・ 10 g
水・・・・・・ 1 ～ 2 大匙
鹽・・・・・・・・・ 少許

烘焙紙

［微波］

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.52

微波 600 W → 約 10 ～ 12 分鐘 → 開始

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。

火腿高麗菜

微波加熱



材料（4 人份）

（1 人份）	
卡路里	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
　火腿片 ・・・・ 3 片］
橄欖油・・・・・・ 2 小匙
奶油（切小）・・・・ 15 g

調味汁
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

［微波］

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。
綠蘆荀切掉太老的部分，斜切成長 3 ～ 4 cm 的小段。
香腸斜切成適當大小。
火腿切成寬 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。

微波 600 W → 約 7 ～ 9 分鐘 → 開始

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。

■加熱不夠時再加熱➡ P.32「微波」

義式番茄時蔬

微波加熱



材料（4 人份）

（1 人份）	
卡路里	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

[微波]

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 600 W → 約 2 ～ 4 分鐘 → 開始

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。

微波 600 W → 約 13 ～ 15 分鐘 → 開始

辣味涼拌茄子

微波加熱



材料（4 人份）

（1 人份）	
卡路里	約 61 kcal
鹽分	約 0.8 g

茄子・・ 4 條（1 條 100 g）
沙拉油・・・・・・ 1 大匙
A［醋、醬油・・ 各 1 大匙
　細砂糖・・・ 1 小匙
　蒜泥、薑泥・・ 各 ½ 小匙
　豆瓣醬・・・・ 適量
　（事先攪拌）］

[微波]

1 烹調前準備

茄子切成10 cm長，再直切成6塊，泡鹽水去除澀味備用。

2 加熱

將瀝乾水分的茄子放在耐熱平盤上，淋上沙拉油拌勻。
寬鬆地包上保鮮膜並放在爐內中央位置。

微波 600 W → 約 6 ～ 8 分鐘 → 開始

3 完成

瀝乾茄子的水分與 A 混合。

白飯

[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 600 W → 約 6 ～ 7 分鐘 → 開始

微波 300 W → 約 12 ～ 15 分鐘 → 開始

煮好後輕輕攪拌後再加蓋悶約 5 分。

微波加熱



材料（4 人份）

（1 人份）	
卡路里	約 267 kcal
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。

紅豆糯米飯

[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 600 W → 約 10 ～ 15 分鐘 → 開始

●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。

微波加熱



材料（4 人份）

（1 人份）	
卡路里	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

■加熱不夠時再加熱➡ P.32「微波」

草莓蛋糕

加熱器加熱



材料

（直徑 18 cm的金屬圓模 1 個）

（1/8 個）	
卡路里	約 396 kcal
鹽分	約 0.1 g

蛋
・・ M 尺寸 3 個（去殼 150 g）
細砂糖・・・・・・・ 90 g
低筋麵粉（過篩）・・ 90 g
A「牛奶 ・・・・ 2 小匙
　└無鹽奶油（切細）・・ 15 g
香草精・・・・・・・ 少許
（或香草油）

打發鮮奶油
鮮奶油・・・・・・ 400 ml
B「細砂糖 ・・ 4 ～ 6 大匙
　└香草精 ・・・・ 少許

糖漿
C「細砂糖 ・・・ 2 大匙
　水・・・・・・ 4 大匙
　（調勻放入耐熱容器加蓋
　用「微波」按鍵的 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（或烘焙紙等）

使用的配件　方盤（下層）

●蛋糕模內側塗上薄薄一層奶油（未寫在材料中），鋪上烤盤紙（或烘焙紙等）。

●只用紙模型烤時，請邊觀察樣子邊烤。

[烘烤]

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。

微波 500 W → 約 30 ～ 40 秒 → 開始

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



2 製作麵糊②

隔水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，
將低筋麵粉徐徐均勻灑入，
改持橡皮刮刀，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。

3 預熱

（爐內不需放任何東西）

烘烤 → 150 ℃ → 開始

●預熱時間
約 6 分鐘

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。



把模型放在方盤上，放入下層。

預熱完成後 → 約 23 ～ 30 分鐘 → 開始

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 高的地方往下敲出熱空氣以避免蛋糕縮小。
脫模後倒扣在網架上放涼。
（放涼後放入塑膠袋中）
鮮奶油加入 B，底部墊冰塊水打發，直到鮮奶油的尖端立起。



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 C 糖漿，並塗上打發鮮奶油。
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。
表面全部塗上打發鮮奶油。
用剩下的鮮奶油和草莓裝飾蛋糕。

●15 cm、21 cm 的模型也可調理。

模型（直徑）	溫度	預熱	時間
15 cm	150 ℃	有	約 23 ～ 30 分鐘
21 cm			約 30 ～ 40 分鐘

麵糊材料 ＼ 大小	直徑 15 cm	直徑 21 cm
蛋	M 尺寸 2 個（去殼 100 g）	M 尺寸 4 個（去殼 200 g）
細砂糖	50 g	120 g
低筋麵粉	50 g	120 g
牛奶	1/2 大匙	1 大匙
無鹽奶油	10 g	20 g

■加熱不夠時再加熱➡ P.35「烘烤」



水果蛋糕

加熱器加熱

材料
（20×8 cm的金屬磅蛋糕模1個）

（1/10 個）	
卡路里	約 211 kcal
鹽分	約 0.1 g

無鹽奶油（回溫至室溫）
・・・・・・・・・・ 100 g
細砂糖・・・・・・・ 100 g
蛋
・・ M尺寸2個（去殼100 g）
A［低筋麵粉・・・・ 130 g
　泡打粉 ・・・ 1/2 小匙
　（混合後過篩）］
酒漬綜合水果乾・・・・ 60 g
（稍瀝乾水分）
烤盤紙（或烘焙紙等）

使用的配件　方盤（下層）

- 蛋糕模內側塗上薄薄一層奶油（未寫在材料中），鋪上烤盤紙（或烘焙紙等）。
- 2個也可同時烹調。

重點！

- 幾天前先將水果乾浸泡在蘭姆酒裡，就可以烤出美味的成品。
- 稍微放涼後整個用保鮮膜包起，放幾天後就會變得濕潤美味。

[烘烤]

1 預熱

（爐內不需放任何東西）

烘烤 → 170 ℃ → 開始

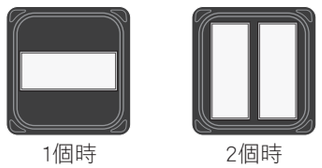
- 預熱時間 **約 8 分鐘**

2 製作麵糊

無鹽奶油放入碗內，用打蛋器攪拌到呈平滑奶油狀。
細砂糖分3次加入，仔細攪拌。
分次少量加入蛋液混合。
一次加入A混合，混合得差不多時再加入瀝乾的酒漬果乾果拌勻。
將麵糊倒入模型中，表面鋪平。
用橡皮刮刀插入底部，讓中央凹陷。

3 烘烤

如圖所示將模型放在方盤上，預熱完成後將方盤放入下層。



1個時　2個時

預熱完成後 → 約 45～55 分鐘 → 開始

- 2個烤的時間也可以和1個一樣。



蛋糕捲

加熱器加熱

材料（1條：方盤1盤）

（1/10 條）	
卡路里	約 199 kcal
鹽分	約 0.1 g

蛋
・・ M尺寸3個（去殼150 g）
細砂糖・・・・・・・ 60 g
低筋麵粉（過篩）・・ 60 g
無鹽奶油（切碎）・・ 20 g
（放入耐熱容器，加蓋
用「微波」按鍵的500 W，
加熱約30～40秒）
香草精・・・・・・・ 少許
（或香草油）
打發鮮奶油（➡ P.56的一半）
個人喜歡的水果・・・ 適量
烤盤紙（或烘焙紙等）
- 四角切開、鋪在方盤上。

使用的配件　方盤（下層）

[烘烤]

1 預熱

（爐內不需放任何東西）

烘烤 → 180 ℃ → 開始

- 預熱時間 **約 9 分鐘**

2 製作麵糊

用和「草莓蛋糕」相同的要領，把蛋和細砂糖打發。➡ P.56
加入香草精攪拌。
將過篩後的低筋麵粉徐徐灑入，由下往上拌勻至看不到粉顆粒為止。將事先已溶化好、還有餘溫的無鹽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（或烘焙紙等）的方盤內並鋪平，輕敲方盤排除麵糊內較大的氣泡。
預熱完成後，放入下層。

預熱完成後 → 約 10～15 分鐘 → 開始

4 捲起

稍微放涼後取下紙。
（紙的撕法➡ 參照下述重點）
由手邊開始塗上打發鮮奶油並放上水果，
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！

想要漂亮地撕開紙
就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。

■加熱不夠時再加熱➡ P.35「烘烤」

瑪德蓮蛋糕

加熱器加熱



材料（直徑 7 cm 的模型 9 個）

（1 個）	
卡路里	約 122 kcal
鹽分	0 g

- 蛋‥ M 尺寸 1½ 個（去殼 75 g）
- 細砂糖‥‥‥‥‥ 65 g
- 低筋麵粉（過篩）‥ 65 g
- 無鹽奶油（切成 2～3㎝小丁）‥ 65 g（放入耐熱容器，加蓋 用「微波」按鍵的 500 W，加熱約 2 ～ 3 分鐘）
- 檸檬香精‥‥‥‥ 少許（或香草油）
- 紙模（小）‥‥‥ 9 個

●只用紙模型烤時，請邊觀察樣子邊烤。

使用的配件　方盤（下層）

[烘烤]

1 打發蛋液

加入蛋和砂糖混合，隔水加熱。
等到蛋液溫度和體溫差不多時，就取出來把蛋液打發。
等到蛋液膨脹，蛋液滴下可寫字時，就加入檸檬香精。

2 預熱

（爐內不需放任何東西）

烘烤 → 180 ℃ → 開始

●預熱時間 **約 9 分鐘**

3 製作麵糊

再加入低筋麵粉，再度隔水加熱，直到溫度稍微高出體溫。
在還有殘留麵粉的狀態下，加入融化的奶油，快速攪拌以免出筋。

4 放入模型進行烘烤

以紙模覆蓋蛋糕的模型，放入麵糊排列在方盤上。
預熱完成後，放入下層。

預熱完成後 → 約 10～15 分鐘 → 開始

加熱後脫模，底部朝上放涼。

餅乾

加熱器加熱



材料（約 16 個）

（5 個）	
卡路里	約 247 kcal
鹽分	0 g

- 無鹽奶油‥‥‥‥ 40 g（回溫至室溫）
- 細砂糖‥‥‥‥‥ 40 g
- 蛋 ‥ M 尺寸 ½ 個（去殼 25 g）
- 香草精‥‥‥‥‥ 少許（或香草油）
- 低筋麵粉‥‥‥‥ 80 g
- 鋁箔紙

使用的配件　方盤（上層）

[烘烤]

1 製作麵糊

將無鹽奶油攪拌到變白，分 2 ～ 3 次加入細砂糖，仔細攪拌。
再加入蛋液混合，放入香草精。
低筋麵粉過篩後加入，用刮刀以切拌的方式拌到不殘留粉粒。
包上保鮮膜放在冰箱內靜置 10 ～ 20 分鐘。

2 預熱

（爐內不需放任何東西）

烘烤 → 170 ℃ → 開始

●預熱時間 **約 8 分鐘**

3 烘烤

在方盤上鋪上鋁箔紙，將麵糰切成 16 等分、5 mm 厚，
等間隔排放。
（麵糰大小厚度相同的話，烤色就會很均勻）
預熱完成後，放入上層。

預熱完成後 → 約 12～17 分鐘 → 開始

重點！

- ●麵糰會黏的話，就用保鮮膜包起放入冰箱。
- ●使用市售麵糰時，請邊觀察情況邊烤。
- ●可以用杏仁、核桃等當成裝飾，放在麵糰上烤。
- ●粉內加入 1 小匙可可粉等，可以享受到不同的口味。

泡芙

加熱器加熱



材料（9 個）

（1 個）	
卡路里	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.63）

使用的配件　方盤（下層）

[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

（爐內不需放任何東西）

烘烤 → 190 ℃ → 開始

●預熱時間 **約 10 分鐘**

3 擠出麵糊

在方盤上鋪上鋁箔紙，
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，儘快把方盤放入下層。

預熱完成後 → 約 25～30 分鐘 → 開始

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 ½，填入卡士達奶油醬。

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」鍵，設定 190 ℃有預熱，在下層烤約 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」



卡士達布丁

加熱器加熱

材料
（90 ml 金屬布丁模型 9 個）

（1 個）	
卡路里	約 128 kcal
鹽分	約 0.1 g

- 全脂牛奶 500 ml
- 細砂糖 85 g
- 蛋（常溫）
  M 尺寸 4 個（去殼 200 g）
- 香草精 少許
- 無鹽奶油 少許
- 焦糖醬（➡ P.63）
- 廚房紙巾

使用的配件　方盤（下層）

重點！

- 攪拌混合蛋黃與蛋液時，請使用手動攪拌器使其拌勻，而不易產生氣泡。
- 使用大模型烤時，加熱時間會比較長。請邊觀察情況邊加熱。怕太乾時可以用鋁箔紙做成蓋子蓋上。
- 布丁在溫熱的狀態下很軟，容易變形，請先放在冰箱充分冷藏後，再由模型中取出。
- 可在上面裝飾打發鮮奶油或水果。

[烘烤]

1 烹調前準備

在布丁模型內塗上一層薄薄的奶油，
分次放入 ½ 小匙的焦糖醬，並讓模型底部均勻沾上。

2 製作蛋液

在較深的耐熱容器中放入牛奶和細砂糖，
不加蓋放在爐內中央位置。

微波 700 W → 約 3 分鐘 30 秒～4 分鐘 30 秒 → 開始

加熱後攪拌混合讓細砂糖溶解（此時牛奶溫度約 70 ℃）。
將蛋打到碗中，充分攪拌混合。
倒入已加熱過的牛奶並攪拌混合，除去表面氣泡。
加入香草精攪拌。

將蛋液由焦糖醬上方慢慢倒入 1（此時蛋液溫度約 40～50 ℃）。

3 預熱

（爐內不需放任何東西）

烘烤 130 ℃ → 開始

- 預熱時間 **約 6 分鐘**

4 烘烤

在整個方盤上鋪滿二層厚廚房紙巾，
不留下任何空隙。
（藉此可避免模型滑動或熱水濺出，
同時讓模型均勻受熱）



如圖將模具排列，預熱完成後把方盤放在打開的爐門上，倒入約 50 ℃的熱水 300 ml。

放入下層。
（此時爐門很燙，請小心避免燙傷）

預熱完成後 → 約 30～40 分鐘 → 開始

- 最後 10～15 分鐘時將方盤轉向，再進爐烘烤。
方盤內會殘留熱水，取出時請小心避免燙傷。

用竹籤刺刺看，抽出來時沒有未熟的蛋液即算完成。

5 完成

加熱後，待稍微放涼，放入冰箱冷藏。

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）

⚠ 請注意

烹調時、烹調後、請小心拿取附件的方盤

小心燙傷
拿取方盤時請務必戴上家中的隔熱手套等，用雙手放入或取出。
預熱完成後在方盤內倒入熱水、把方盤放入爐內時，請小心手不要碰到爐門或爐內，
同時烹調後方盤上會殘留熱水，取出時請小心。

[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 600 W → 約 2 分鐘～2 分鐘 30 秒 → 開始

粉類過篩，A 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 600 W → 約 2～3 分鐘 → 開始

- 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



卡士達奶油醬

材料（泡芙 9 個）

（1 個）	
卡路里	約 61 kcal
鹽分	0 g

- 牛奶 180 g
- A
  - 細砂糖 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.32「微波」、P.35「烘烤」

草莓果醬

微波加熱



材料（成品重量 約 350 g）

（2 大匙分）	
卡路里	約 83 kcal
鹽分	0 g

草莓（去蒂）・・・・ 300 g

A「細砂糖 ・・・・ 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。

[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 600 W → 約 12 ～ 16 分鐘 → 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。

●輕輕和打發鮮奶油混合後，很適合作為蛋糕捲的裝飾奶油。

水果乾

加熱器加熱



材料（方盤 1 個）

蘋果・・・・・・・・	160 g
烘焙紙・・・・・・・	1 張

使用的配件　方盤（下層）

[烘烤]

1 烹調前準備

帶皮蘋果切成 4 等分後，直切成 3 ～ 4 mm 的切片，泡在 2%的鹽水（未寫在材料中）約 10 分鐘。
浸泡後充分擦乾水分。

2 無預熱進行烘烤

方盤鋪上烘焙紙，不重疊地排列 1 放入下層。

烘烤 → 100 ℃ 約 70 ～ 80 分鐘 → 開始

馬上取出方盤，將蘋果翻面，並將方盤的前後對調，放入下層後再度加熱。

（取出時請小心避免燙傷）

烘烤 → 100 ℃ 約 70 ～ 80 分鐘 → 開始

■烹調其他材料時
用「烘烤」按鍵的無預熱 100 ℃

香蕉乾

材料	重量	預先準備	參考時間
香蕉	140 g	去皮切成約 5 mm 的圓片沾上 5%的糖水後，充分擦拭水分	約 120 分鐘

採取與蘋果的加熱步驟相同的方式，需要在中途翻面。



手工披薩（厚）

加熱器加熱

材料（直徑 25 cm 圓型 1 片）

（1/8 片）	
卡路里	約 146 kcal
鹽分	約 0.9 g

餅底

A「低筋麵粉・・・・ 130 g
　細砂糖 ・・・・ 2/3 大匙
　乾酵母 ・・・・ 2/3 小匙
　（不用事先發酵）
　鹽・・・・・・ 1/2 小匙
　奶粉 ・・・・ 1 1/3 小匙

無鹽奶油（回溫至室溫）・・ 10 g
溫水（約 40 ℃）・・ 75 ml

餡料

披薩醬（市售品）・・ 3 大匙
（或市售番茄醬）
洋蔥（切薄片）
・・・・ 中顆 1/4 個（50 g）
蘑菇・・・・・・・・ 30 g
（罐頭 / 切薄片）
義大利臘腸（切薄片）
・・・・・・・・・・ 10 片
青椒（切圈狀）
・・・・・ 小顆 1 個（30 g）
起司絲（披薩用）・・ 100 g

使用的配件　方盤（下層）

重點！

鋪烤箱用紙，麵糰就不會黏在方盤上。鋪烘焙紙就不需在方盤上塗油。

[烘烤]

1 製作麵糰

在碗中放入 A、無鹽奶油、溫水，將無鹽奶油和粉壓碎混合，最後用手快速揉合。
把黏在碗和手指的麵糰取下揉成圓形，儘量讓麵糰的表面光滑。

2 以 40 ℃發酵

把麵糰放入塗過油（未寫在材料中）的碗中。
包上保鮮膜放在方盤上，放入下層。

烘烤 → 40 ℃ 約 20 ～ 30 分鐘 → 開始

發酵完成後連同方盤取出麵糰。
（發酵後的麵糰大小不會有太大的變化）

3 預熱

（爐內不需放任何東西）

烘烤 → 200 ℃ → 開始　●預熱時間 **約 11 分鐘**

4 把麵糰擀開，放上餡料

把麵糰放在灑了手粉的工作台上，用手壓麵糰排除裡頭的空氣。
用桿麵棍桿成直徑 25 cm 的餅底。
把披薩皮放入塗上薄薄一層油（未寫在材料中）的方盤上，略微修整成圓形。
（如果餅底鋪滿整個方盤，會烤得不漂亮）
餅底周圍留一點厚邊，塗上披薩醬，排放好材料再放上起司。

5 烘烤

預熱完成後，放入下層。

預熱完成後 → 約 15 ～ 20 分鐘 → 開始

■加熱不夠時再加熱➡ P.32「微波」、P.35「烘烤」

烤吐司

加熱器加熱



材料

（1片）

卡路里	約 158 kcal
鹽分	約 0.8 g

吐司（切成 6 塊）　1～2 片

使用的配件　方盤（上層）

●同時間只能烤 1～2 片。

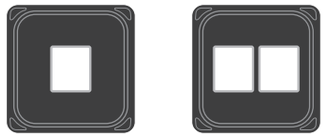
重點！

●依吐司種類、大小、厚薄不同，烤出來的顏色也會不同。
糖分或油脂較多的麵包、較厚的麵包烤出來顏色較深。

[燒烤]

1 烤上表面

如下圖將麵包靠近中央排列，放入上層。



燒烤 → 約 3 分鐘 30 秒～4 分鐘 → 開始

●中央烤得比較深，左右比較淺。

2 翻面後再烤

加熱結束後，立刻打開爐門，迅速將麵包翻面再繼續烤。
（很燙，小心燙傷）

燒烤 → 約 2 分鐘 30 秒～3 分鐘 → 開始

冷凍吐司

冷凍吐司的加熱時間（放置方法參考上圖）

片數	1～2 片
「燒烤」設定時間	約 4 分鐘～4 分鐘 30 秒 翻面 約 2 分鐘～2 分鐘 30 秒

●冷凍吐司烤出來的顏色會依冷凍狀態而改變。
另外，有時很難連裡面都加熱。

烤地瓜

加熱器加熱



材料

（1根）

卡路里	約 297 kcal
鹽分	0 g

地瓜‧‧‧‧‧‧‧‧‧　4 條
（1條約 250 g、粗 3～4 cm）

鋁箔紙

使用的配件　方盤（下層）

[烘烤]

1 無預熱進行燒烤

洗地瓜。
拭去水分，用叉子隨意在地瓜上戳幾個洞。
排列於鋪放鋁箔紙的方盤上，放入下層。

烘烤 → 230 ℃ 約 50～60 分鐘 → 開始

●大小胖瘦上有差一些也可以調理。

■加熱不夠時再加熱➡ P.35「烘烤」、P.38「燒烤」

創意料理

非常好用！ 微波訣竅

■去除豆腐水分

油炸 ・ 清炒

①放在耐熱盤上，不包保鮮膜直接放在爐內中央位置。

②1塊（400 g）用「微波」按鍵的 600 W 加熱約 2～3 分鐘。
1/2 塊時約 1 分鐘～1 分鐘 30 秒。

③用廚房紙巾包起放在盤子上，上面再壓一個重物（一個盤子），靜置約 5 分鐘。

■泡發乾香菇

比用水泡更快更飽滿

①將 2～3 朵香菇放入耐熱容器中，加入剛好蓋過香菇的水，不加蓋放在爐內中央位置。

②用「微波」按鍵的 600 W 邊觀察情況邊加熱約 20～30 秒。

③加熱後，放置 10～15 分鐘。

●泡香菇的水可以作為高湯使用。

■軟化冰淇淋

至可放入湯匙的硬度



①打開冰淇淋（200～500 ml）的蓋子，放在爐內中央。

②用「微波」按鍵的 300 W 邊觀察情況邊加熱約 30～40 秒。

■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，不加蓋放在爐內中央。

②用「微波」按鍵的 500 W 加熱約 50 秒～1 分 10 秒。

●可用牛奶的量來調整硬度。

■溶化奶油

①將 50 g 的奶油刨絲，放入耐熱容器並上蓋，放置於放在爐內中央位置。

②用「微波」按鍵的 500 W 邊觀察情況邊加熱約 40～50 秒。

●三明治用黃芥末奶油的加熱時間須縮短。

■溶化吉利丁

①耐熱容器內混合 50 ml 水和 5 g 吉利丁，不加蓋直接放在爐內中央位置。

②用「微波」按鍵的 600 W 加熱約 30～40 秒。

■酒蒸雞肉



①用叉子或竹籤在 1 隻雞腿（250 g）的皮上戳幾個洞。輕輕撒上鹽，放入耐熱盤中，倒入少許清酒，靜置約 10 分鐘。

②肉上適量放上薑片和蔥白，包上保鮮膜放在爐內中央位置。

③用「微波」按鍵的 600 W 加熱約 4～5 分鐘。用竹籤刺入，若流出透明的肉汁，即代表烹調完成。
包保鮮膜悶約 10 分鐘。

■酒蒸蛤蜊



①將蛤蜊 300 g、奶油 10 g、白酒 2 湯匙，放入直徑約 25 cm 的耐熱玻璃碗中。
撒上適量的蒜末和蔥花，不包保鮮膜直接放在爐內中央位置。

②用「微波」按鍵的 600 W 加熱約 3～4 分鐘。

■烤年糕



①如圖所示，將 4 片市售的方形年糕（約 200 g）放在鋪有烘焙紙的方盤中央，然後放在上層

②用「燒烤」按鍵，邊觀察情況邊約 7～10 分鐘。

其他須知

●底面不會有燒烤色。

●加熱時間依年糕的份量、種類、狀態而改變。膨脹太大會容易烤焦，請務必邊觀察情形邊加熱。

保養

⚠ 警告

●保養時請拔下電源插頭
以免觸電

●請待爐內變涼後再進行保養
以免燙傷或受傷

⚠ 注意

將爐內附著的油或食品殘渣擦拭乾淨
直接加熱可能起火或冒煙
請務必待冷卻爐內後再擦拭。

■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。（可能會造成故障）

每次使用後

■方盤　用海綿擦拭乾淨
使用後請用中性 / 軟性廚房用清潔劑清洗。



●清洗時要特別注意方盤四周的溝槽。
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



海綿尼龍面



鋼刷

左圖髮刷等刷具會刮傷方盤，請勿使用。
建議使用海綿的柔軟面保養。

每次使用後

■爐內（爐門內側）　用擰乾的毛巾濕擦
為了能夠長久使用，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 / 軟性廚房用清潔劑，用布沾濕後擦拭乾淨。

●爐內頂部如有食品殘渣等固體附著，請用濕布輕輕擦拭乾淨。

●底面的頑垢請用清潔乳擦拭後，再用濕布擦拭乾淨。

●爐底請勿澆水或撞擊。
（因為是耐熱玻璃，所以可能會破裂）

●請勿碰觸爐內右上方的溫度感測器。➡ P.16
（感測器如果歪斜就無法正確偵測溫度）

●請勿用力揉搓爐內和墊片部分（爐內、爐門）。
（可能導致爐內的氟素加工部位或墊片部分剝落）

■表面　用軟布濕擦

●如果有油或食品附著，請立即擦拭乾淨。
嚴重髒污時，請使用中性 / 軟性廚房用清潔劑，用布沾濕後擦拭乾淨。

●爐門的外側把手處
用濕布擦拭後，請用乾的軟布再擦一次。

●請定期用乾布清除吸氣口、排氣口（➡ P.17）的灰塵等。
（為了維持性能）

※ 科技泡棉（不用清潔劑的白色海綿）僅能用於擦拭方盤。
請勿用於其他的保養。

爐內氣味惱人時　「2 除臭」

以高溫分解爐內異味的來源（髒污等）以除臭。
保養前先取出方盤，擦拭爐內側面、底部髒污。
除臭時請保持室內空間的空氣流通。

1 按下 [2 除臭]



2 按下 [開始]

（參考時間　約 20 分鐘）

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 15 分鐘。

無法順利烹調

加熱

不熱	●食品是否包在金屬容器、鋁箔紙等內？ ●火力狀態有時會因容器種類而異。 想再加熱一點時，請用「微波」鍵 600 W 調整時間再加熱。➡ P.32 ●冷凍咖哩無法自動順利加熱。 請包上保鮮膜，用「微波」鍵 600 W 調整時間加熱。➡ P.39
調味料飛濺	●請放入較深的耐熱容器，包上保鮮膜加熱。 ●調味料請於加熱後再淋上。
太熱	●加熱份量是否太少？請設定為 100 g 以上。
白飯太燙	●用「微波」鍵 600 W 邊觀察情況邊加熱。
冷凍白飯不熱 無法成功加熱	●加熱份量是否太多？請放入 300 g 以下。 ●保鮮膜交疊處是否位於上方？請務必在下方交疊。

自動食譜

■飲料、熱酒

過熱 上下溫度不同	●數量設定、放置方法是否正確？ ●有使用「飲料」鍵嗎？是否按到 2 次「熱酒」。 ●火力調節是否設定為「略強」或「強」？ 「飲料」鍵有記憶功能。➡ P.26 請再次調整成喜歡的火力。 ●加熱份量太少會沸騰。容器內放 8 分滿。 ●請調整火力為「弱」或「略弱」。➡ P.26 ●加熱後請仔細攪拌。 「飲料」「熱酒」➡ P.26

■解凍

食品煮熟 有冷凍的部分殘留	●重量（g）設定是否正確？ 「解凍」鍵有記憶功能。➡ P.28 ●如果食品的厚度不均，薄的部分會煮爛，厚的部分則容易未融完。 冷凍時請讓食品厚薄一致在 3 cm 以下。 ●請取下保鮮膜等包裝。 ●形狀、肉質、冷凍狀態、起始溫度的不同，可能會有部分煮熟、部分變硬。 ●生魚片則請調整火力為「弱」。➡ P.29 ●一片片攤開來包裝的薄肉片，以及帶有大量脂肪的薄肉片，如霜降肉，是可以煮熟的。 請調整火力為「略弱」。➡ P.29

烘烤

烤色不均	●有烘烤不均的現象時，請在中途對調方盤的前後位置。
使用紙模型 無法順利成功	●烤海綿蛋糕時，可能會比用金屬模型烘烤還要花時間。請邊觀察情況邊加熱。 ●請使用符合份量大小的紙模型。

■焗烤

烤出來的顏色太深、太淺 烤出來的溫度不足	●烤色會因為起司種類或容器尺寸等而不同。 ●配料冷凍後燒烤，內部會不夠熱。 用「微波」鍵 600 W 加熱到肌膚溫度之後再燒烤。

■日式茶碗蒸

無法順利成功	●熱水太少就無法順利成功。 請依各食譜記載，注入足夠的熱水。➡ P.49 ●如果熱水溫度太低，可能無法順利凝固。 請邊觀察情況邊再加熱。 ●茶碗蒸請加蓋。

■草莓蛋糕

烤不成功 無法順利膨脹	●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的程度。
蛋無法順利打發	●碗內是否有油分或水分？ 打發時，碗內請勿附著油分或水分。
有些部分會殘留粉	●是否充分過篩才加入？經由過篩去除麵粉的硬塊，烤好時便不易留下麵粉。
烤出來的顏色很淺	●烤出來的顏色會因為材料或作法、蛋糕模型種類而不同。 （例如使用白砂糖烤出來的顏色較淺）

是否故障？

是否故障？當您懷疑微波爐是否故障時，請依以下項目進行檢查。

症　狀	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？ ●顯示部上是否有顯示「0」。自動關閉電源功能在運作中，請開關爐門，並在顯示「0」後再操作。
食品無法加熱	●顯示窗是否顯示「M」？ 這是專為電器店陳列而設的演示模式狀態。 【解除方法】 ①按「微波」鍵。 ②按「開始」鍵 4 次。 ③按「取消」鍵 4 次。 M
啟動電源時或加熱中會發出聲音	●開啟電源時，內建零件會動作以檢查操作，因此可能會發出聲音。 ●在加熱過程中，您會聽到切換輸出和加熱器的開關聲音，以及冷卻零件的風扇聲音。此外，在烘烤或燒烤加熱時、加熱後，爐內壁面可能會發出膨脹、收縮的聲音。 這是正常現象。
烹調中出現火花	●微波食譜不能使用金屬容器等。 ●是否用了含金粉、銀粉的容器或附件的方盤？ ●爐內壁是否接觸到金屬（鋁箔紙、鐵叉等）？ ●爐內是否生鏽了？生鏽可能會導致冒出火花。➡ P.14
冒煙或有異味	●爐內、爐門內側是否有食品殘渣、油等附著？ 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。
爐內或爐門有水滴附著	●本機密閉性高，爐內或爐門可能會附著水滴。 請待冷卻爐內後以抹布等擦拭乾淨。
提示音不會響	●提示音是否設定為「OFF」？ 「OFF」時提示音不會響。➡ P.20

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。

症　狀	原　因
U41	**表示電氣零件溫度過高。** ●是否沒放食品即加熱？ ●是否加熱少量或非指定份量的食品？ 請增加份量再加熱。 ●使用微波的食譜加熱時是否放入附件的方盤？ 附件的方盤只能用在烘烤（發酵）、燒烤。 ●墊布或紙等是否堵塞本體深處的吸氣口（➡ P.17）？ 請移除，否則可能造成故障。
U50	**表示爐內溫度過高。** ●請打開爐門等待顯示消失，或按「取消」鍵後用「微波」鍵加熱。

■依照以上內容檢查後依舊出現異常時，請提供顯示內容並洽詢購買時的經銷商或 Panasonic 直屬服務站。

1. 故障狀況
2. 產品名稱（烘焙燒烤微波爐）
3. 產品型號（NN-FS301）
4. 購買日期（年月日）

■若顯示下述狀況就是故障。請委託修理。

拔掉電源插頭，將畫面上顯示之內容連絡購買時的經銷商或 Panasonic 直屬服務站，以及修理諮詢窗口。
按「取消」鍵後顯示會消失。

H 後的□□為 2 位數的數字。

H□□

規格與尺寸

電壓頻率		AC110 V / 60 Hz
消耗電功率		1150 W（微波）; 770 W（燒烤）; 1370 W（烘烤）
微波輸出 ※		950 W
振盪頻率		2450 MHz
待機功率		1.00 W
能源效率值		57 %
淨重		12.8 kg
尺寸	外型	483 mm（寬）x 396 mm（深）x 310 mm（高）（含把手的深為 440 mm）
	內部	299 mm（寬）x 350 mm（深）x 199 mm（高）

※ 短時微波輸出功率 950 W 在自動菜單的「飲料」功能中起作用。

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 如長期使用時，請務必定期檢修您所使用的烘焙燒烤微波爐

有無這樣的情況	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。
· 電源插頭、電源線異常發熱。 · 電源線有劃破、觸碰時會間斷通電。 · 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。	

設備名稱：烘焙燒烤微波爐，型號：NN-FS301

單元	限用物質及其化學符號					
	鉛 (Pb)	汞 (Hg)	鎘 (Cd)	六價鉻 (Cr^{+6})	多溴聯苯 (PBB)	多溴二苯醚 (PBDE)
塑膠部件	○	○	○	○	○	○
金屬部件	○	○	○	○	○	○
電路板部件	—	○	○	○	○	○
電源線 / 配線	○	○	○	○	○	○
配件	○	○	○	○	○	○

備考 1.〝○〞係指該項限用物質之百分比含量未超出百分比含量基準值。
備考 2.〝—〞係指該項限用物質為排除項目。

售後服務據點一覽表

直屬服務站

VS3163D

站別	地址
基隆	基隆市中山一路231號
台北市 北區	台北市北投區承德路七段162號 服務地區：大同、士林、北投、淡水、三芝
台北市 東區	台北市松山區塔悠路233號 服務地區：中山、松山、信義、內湖、南港、汐止
台北市 西區	台北市萬華區貴陽街二段51號 服務地區：中正、大安、萬華、文山、深坑、石碇、新店、坪林、烏來
三重	新北市三重區中正北路2-1號 服務地區：三重、新莊、泰山、林口、蘆洲、五股、八里
中和	新北市中和區建六路57號 服務地區：板橋、永和、中和、土城、三峽、樹林
桃園	桃園市桃園區國信街141號 服務地區：桃園、龜山、八德、大溪、復興、大園、蘆竹、鶯歌
中壢	桃園市平鎮區復興里文化街1號 服務地區：中壢、平鎮、龍潭、楊梅、新屋、觀音
新竹	新竹市北區中華路三段70號
苗栗	苗栗市中正路46號
豐原	台中市豐原區圓環東路487號 服務地區：卓蘭、豐原、后里、石岡、東勢、和平、新社、潭子、神岡
台中	台中市南屯區大墩路280號 服務地區：中區、東區、南區、西區、北區、北屯、西屯、南屯、太平、大里、霧峰、烏日、大雅

站別	地址
清水	台中市清水區五權東路55號 服務地區：大肚、沙鹿、龍井、梧棲、清水、大甲、外埔、大安
彰化	彰化市建國北路208號
草屯	南投縣草屯鎮太平路一段300號
虎尾	雲林縣虎尾鎮中正路214號
嘉義	嘉義市四維路70號
新營	台南市新營區長榮路一段339號 服務地區：義竹、布袋、官田、佳里、將軍、學甲、北門、新營、後壁、白河、東山、六甲、下營、柳營、鹽水
台南	台南市南區福吉路6號 服務地區：中西區、東區、南區、北區、安平、安南、永康、歸仁、新化、左鎮、玉井、楠西、南化、仁德、關廟、龍崎、麻豆、西港、七股、善化、大內、山上、新市、安定、湖內、茄萣
岡山	高雄市岡山區中山南路75號 服務地區：岡山、路竹、阿蓮、田寮、燕巢、橋頭、梓官、彌陀、永安
高雄北區	高雄市鼓山區馬卡道路322號 服務地區：新興、前金、鹽埕、鼓山、旗津、三民、楠梓、左營、仁武、大社、鳥松、大樹
高雄南區	高雄市苓雅區正言路73號 服務地區：苓雅、前鎮、小港、鳳山、大寮、林園
澎湖	澎湖縣馬公市西文里92之45號
屏東	屏東市建國路223號
台東	台東市傳廣路184號
花蓮	花蓮市國聯二路153號
宜蘭	宜蘭市東港路二段248號
金門	金門縣金城鎮伯玉路一段80巷9號

注意事項

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

顧客商談服務專線

(市話)0800-098800/(手機)02-412-8222

Panasonic 顧客服務首頁

365天24小時"快速"與"安心"的受理服務

Panasonic Taiwan (家電)

粉絲團按讚 掌握最新商品訊息及優惠！

CLUB Panasonic 會員俱樂部

免費加入會員 享專屬好康及免費體驗課程