

# Cuisinart®

美膳雅 使用說明書和料理食譜



美膳雅® 三合一微波氣炸烤箱

AMW-60TW

為確保您的安全及延續產品的使用壽命，請於使用前詳讀所有操作指示說明。

# 目錄

重要安全資訊	2
特點和優勢	6
控制面板之介紹	7
機器放置	8
時間設定	8
應使用/避免之材料指南	9
氣炸/對流烤箱烹飪	10
微波爐烹飪	12
解凍	16
階段烹飪	16
雙功能烹飪	17
轉盤	17
兒童安全保護鎖	17
故障排除	18
清潔和保養	19
保固	20
食譜	21

## 重要安全資訊

警告：為降低電器使用時會發生之灼傷、電擊、火災、人身傷害或暴露於過多微波能量之風險，應採取基本的安全預防措施，包括以下內容：

1. 使用設備前請閱讀所有指示說明。本電器不預期供生理、感知、心智能力、經驗或知識不足之使用者(包含孩童)使用，除非在對其負有安全責任的人員之監護或指導下安全使用。
2. 閱讀並遵循特定警告之部分：避免可能接觸過多微波能量的預防措施，請參見第 4 頁之內容。
3. 須將本設備進行接地。僅應連接至正確的接地插座。參見第 5 頁的接地說明。

4. 僅能按照第 8 頁的設置說明安裝或安置此項設備。
5. 某些特定產品如帶殼及全熟蛋和密封容器(好比封閉的玻璃罐)可能會發生爆炸，因此不能在微波功能進行加熱。
6. 僅能將本設備用於本使用說明書中所提及之預定用途。請勿在本設備中使用腐蝕性的化學品或蒸氣。本烤箱專門設計用於加熱或烹飪食物，並非為工業或實驗室用途而設計。
7. 高溫物品會導致嚴重燒傷。請勿讓兒童使用微波爐。取出高溫的物品時應格外小心。
8. 在兒童附近使用任何電器時皆須進行嚴密的監督作業。
9. 若電源線或插頭損壞、運作不正常或已損壞或掉落，請勿繼續操作本設備。請聯絡本公司客服。必須由製造廠商或其服務處或具有相關資格的人員加以更換以避免危險。
10. 本設備僅能由合格的維修技術人員進行維修。若爐門或爐門密封條(SEAL)損壞時，應待專業人員完成修復後始能繼續操作，除了專業人員對微波爐能進行保養與維修作業(包括對能確保隔絕微波能量暴露之可移除式爐門之保養與維修)外，任何人進行上述作業將具危險性。請撥打(02)8751-3633進行聯繫。
11. 使用非美膳雅建議之附件可能會造成傷害。
12. 請勿覆蓋或堵塞設備上的任何開口。
13. 請勿於戶外存放或使用本電器。另外，電器不得藉由外接計時器或分離式遙控系統操作。
14. 請勿在靠近水的地方，例如廚房水槽附近、潮濕的地下室、游泳池附近或類似之地點使用本產品。
15. 請勿將電源線或插頭浸入水中。
16. 使電源線遠離加熱表面。
17. 切勿使繩子懸掛在桌子或工作檯的邊緣處。
18. 在關閉烤箱門時一同進行箱門和烤箱表面的清潔動作時，僅能使用溫和、非研磨性的肥皂或沾濕清潔劑的海綿或軟布。
19. 為降低烤箱內部發生火災之風險：
  - a. 不要讓食物煮過頭。將紙、塑膠或其他可燃的材料放入烤箱以便烹飪時應仔細查看該設備。
  - b. 在將袋子放入烤箱之前，應先取下紙袋或塑料袋上的紮束線。
  - c. 若烤箱內的材料著火，請關閉烤箱門並切斷電源線，或關閉保險絲或斷

- 路器面板之電源。
- d. 請勿將內部空間用於存儲之目的。未使用時，不可將紙製品、炊具或食物放置在烤箱內。
20. 水、咖啡或茶類等液體可能會因加熱的溫度過高而超過沸點，儘管表面上看起來並未處於沸騰之狀態。此現象稱為延遲噴發沸騰，因此取出容器時應特別小心。從微波爐中取出容器時，並不會每次皆出現可見的氣泡或沸騰情況。當容器受到干擾或將器具插入液體中時，此情況可能會導致極高溫的液體突然沸騰。液體或其他食物不得置於封閉容器內加熱，因為可能爆開。
21. 為降低人員受傷之風險：
- a. 請勿使用窄頸直邊容器。應使用廣口容器(瓶)。
- b. 在加熱之前和中途攪拌液體。
- c. 須避免液體過熱。
- d. 將匙舀或其他器具插入容器時應格外小心。此舉亦可能導致延遲噴發沸騰發生。
- e. 需於加熱後讓容器在微波爐中放置至少 20 秒的時間，然後再取出容器。
22. 微波爐預期獨立使用，請勿在電廚具庫或壁櫥下操作電器，此電器不得放置於櫥櫃中。未按照此步驟進行可能會引發火災風險，尤其當電器接觸到電廚具庫的牆面或門在關閉時碰觸到該裝置。
23. 須將烤箱放置在一水平的表面上。
24. 需於烹飪過程中將玻璃托盤和轉盤組件放在烤箱內。謹慎處理玻璃轉盤，並輕輕地將廚房用具放於其上以免造成損壞。
25. 請勿觸摸高溫的表面。應使用把手或旋鈕。
26. 不正確使用褐變盤可能會導致轉盤破裂。請參閱第 9 頁與可使用之廚房用具的相關資訊。
27. 使用預設爆米花程序時，僅應使用所指定之正確袋子尺寸。
28. 烤箱含有幾個內置的安全開關，能確保在門打開時使電源保持關閉的狀態。切勿篡改這些開關。
29. 請勿在未放置任何食物的情況下操作微波爐。在沒有食物或水分極低之食物的狀態下操作烤箱可能會引起火災、燒焦或火花。
30. 請勿直接在轉盤上烹飪培根等食材。轉盤局部過熱可能會導致轉盤破裂。
31. 請勿對裝有玻璃托盤的空烤箱進行預熱之動作。
32. 請勿在微波爐中加熱嬰兒奶瓶或嬰兒食品，否則可能會出現不均勻的加熱/熱點並造成傷害。
33. 請勿對窄口容器如糖漿瓶等進行加熱動作。
34. 請勿嘗試在微波爐中進行油炸。
35. 請勿嘗試在此微波爐中放置家庭罐頭，因無法確保罐子中的所有物品皆達到沸騰溫度。
36. 請勿將此微波爐用於商業用途。本微波爐僅供一般家庭使用。
37. 未能將烤箱保持在清潔狀態可能會導致劣化，從而對設備的使用壽命產生不利的影響，同時可能導致危險情況的發生。
38. 應於未使用時和清潔前將插頭從插座上拔除。在裝上或取下零件之前需待其先行冷卻。
39. 食物或飲料之金屬容器不允許於微波烹調使用，此舉可能會引發火災或觸電危險。
40. 請勿使用金屬白潔布清潔。組成部分可能會將布墊燒掉並接觸涉及觸電風險的電氣部件。
41. 當電器在烤箱的模式下運行時，請勿使用紙類製品。
42. 未使用時，請勿將任何材料(製造商建議的附件除外)存放在本烤箱中。
43. 請勿用金屬箔將烤架或烤箱的任何其他部分蓋住，此舉會導致烤箱過熱。
44. 適用於微波爐之容器始得以在微波爐內使用。
45. 若察覺到冒煙時，應切斷電源或取下電器插頭並保持爐門關閉以抑止任何火源。
46. 微波爐預期用於加熱食物及飲料。乾燥食物或衣物及加熱暖墊、拖鞋、海棉、濕布及類似物品，可能會導致傷害、起火或火災的風險。
47. 微波氣炸過程中，請注意玻璃盤上不要有任何水滴殘留，水滴會造成玻璃盤溫度過高，會造成玻璃盤破裂的危險。

**請妥善保存這些指示說明以備  
日後參考  
僅限一般家庭使用**

## 供應商符合性聲明

品牌: 美膳雅

型號: AMW-60TW

描述說明: 三合一微波氣炸烤箱

責任方: 香港商美康雅香港有限公司台灣分公司

(02) 8751-3633

## 避免接觸過多微波能量之預防措施

1. 請勿嘗試在烤箱門開啟的情況下操作此烤箱設備，此舉可能會導致有害的微波能量暴露。更重要的是切勿破壞或篡改安全互鎖裝置。
2. 請勿在烤箱的正面和箱門之間放置任何物體，亦不得使污垢或清潔劑殘留物積聚在密封表面上。
3. 若烤箱發生損壞，請勿繼續進行操作。應特別留意將烤箱門正確關閉且檢查箱門是否發生損壞(例如，確保其未產生彎曲之情況)；鉸鍊和門鎖(例如，確保其未發生損壞或鬆動)；門封條和密封面。

除具備適當資格之維修人員，不得由任何人對烤箱進行任何調整或修理動作。若無法保持微波裝置之清潔，其表面可能會因而退化並導致危害狀態。

應遵守維修前和維修期間的所有預防措施，以避免可能接觸過多的微波能量

- (a) 請勿在烤箱門打開的情況下進行操作或允許烤箱之運作。
- (b) 在啟動磁電管或其他微波源之前，須針對所有欲進行維修之烤箱執行以下安全檢查，並於必要時進行維修作業：(1) 互鎖操作 (2) 烤箱門已正確關閉 (3) 密封及密封面(電弧、磨損和其他損壞) (4) 鉸鍊和門鎖損壞或鬆脫 (5) 掉落或濫用之跡象。
- (c) 在打開微波電源進行微波產生室內的任何運轉測試或檢查之前，請先檢查磁電管、波導或傳輸線以及腔體是否已正確調準、其完整性和連接。
- (d) 在將烤箱交給其所有人之前，應按照本手冊中所述的程序針對聯鎖、顯示器、門密封件以及微波產生和傳輸系統中的任何有缺陷或失調、誤調之組件進行修理、更換或調整之動作。
- (e) 產品發放之前，應對每台烤箱進行微波洩漏檢查以驗證其是否符合聯邦性能標準。

## 特殊線組說明

### 危險 - 電擊危害

觸碰某些內部組件可能會導致嚴重的人身傷害或死亡。請勿拆卸本設備。

### 警告 - 電擊危害

接地使用不當會導致觸電。在進行設備的正確安裝和接地之前，請勿將其插入插座內。

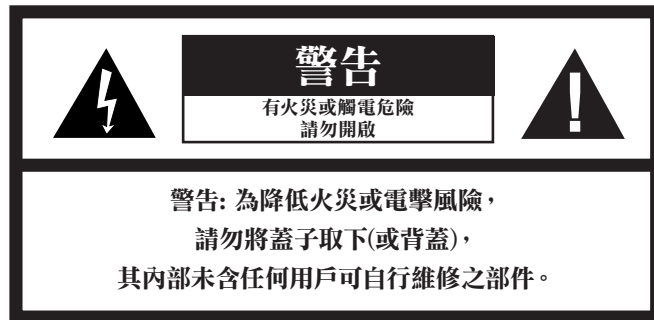


此符號表示：本產品表面高溫，觸碰時請小心謹慎。



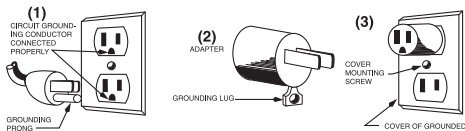
## 注意：心律調節器

多數調節器皆能針對來自電子產品(包含微波)之干擾發揮屏蔽作用。裝有心律調節器的患者如有任何疑慮，應主動向醫生諮詢。



## 接地指示說明

須將本設備進行接地。在發生電氣短路的情況下，接地會經由為電流提供逃逸線來降低觸電之風險。



本設備配有一條含接地

線和接地插頭之電源線。須將插頭插入正確安裝且已完成接地的插座中。

若無法完全理解接地指示說明或對設備是否正確進行接地存有任何疑問，請諮詢合格的電工或維修人員。若須使用延長線，請僅使用帶有 3 芯接地插頭的 3 線延長線及可插入設備之插頭的 3 槽插座。

1. 提供了一條較短的電源線，用以降低被較長之電源線纏住或絆倒的風險。
2. 除能確實遵循以下所述之預防措施(見下文的第3項內容)，否則不應使用較長的電線組或延長線。
3. 如須使用長線或延長線：
  - 電線組或延長線所標記的電氣額定值須與設備的額定值相符。
  - 延長線須為接地型的 3 芯線。
  - 不得使較長的繩索佈置懸掛於工作檯或桌面上，以防止被兒童拉扯或絆倒之危險。

## 規格

型號: AMW-60TW

額定電壓: 110V-60Hz

微波消耗功率: 1150W

額定輸出微波功率: 700W

烤箱/氣炸消耗功率: 1500W

外形尺寸: 45.5公分x40公分x28公分

烤箱容量: 17 L







轉盤直徑: 24.5公分

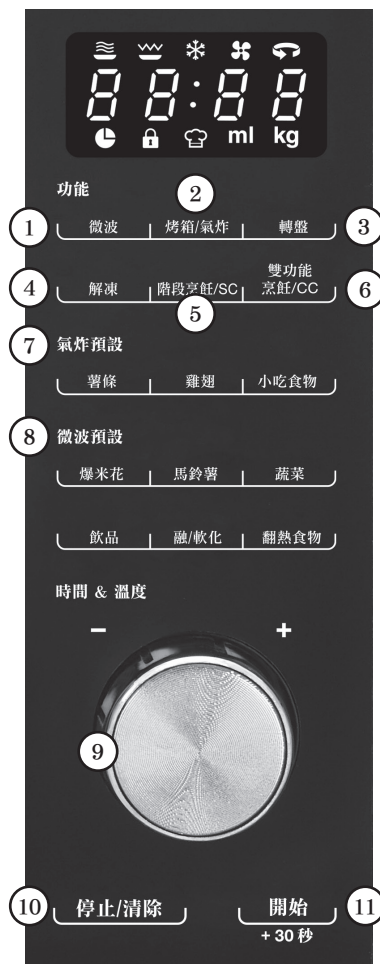
## 功能和說明

- 控制面板**  
請參閱第 7 頁的詳細資訊。
- 轉盤組合件**
  - 轉盤軸
  - 轉盤環
  - 附輪轂的玻璃托盤
- 微導 (不可移除)**  
請參閱第 8 頁的詳細資訊。
- 內部照明燈**  
內部照明燈讓使用者於烹飪時輕鬆查看食物的狀況
- 氣炸烤盤**  
為使用上的方便性而配置。烘焙或烘烤時單獨使用。在進行氣炸、燒烤或乾燥時與氣炸籃一起使用。  
備註：此配件已經特殊處理可使用在微波功能，請勿使用其他金屬材質在有微波功能的模式。
- 氣炸籃**  
在進行氣炸、燒烤或乾燥時使用籃子以優化您的烹飪效果。建議將籃子放入鍋內。  
備註：此配件已經特殊處理可使用在微波功能，請勿使用其他金屬材質在有微波功能的模式。
- 不鏽鋼內腔**  
不鏽鋼內部擦拭容易，減少異味吸收。
- 帶清涼觸感之箱門把手**  
手柄設計用於在烹飪過程中保持涼爽狀態。
- 檢視視窗**  
用於檢查進度的大型查看窗口。
- 烹飪指南圖**  
有關如何操作本機的建議和技巧。



# 控制面板說明

- 微波爐**  
使用此項功能並依照您欲選用的功率級別和時間對微波爐進行編程。選取完成後會顯示  的圖樣。有關更多詳細資訊，請參見第 12 頁之內容。
- 烤箱/氣炸**  
使用此項功能並依照欲使用的時間和溫度對烤箱編程，以進行氣炸或旋風烘烤之動作。選取完成後會顯示  的圖樣。有關更多詳細資訊，請參見第 10 頁之內容。
- 轉盤**  
用於打開/關閉您的轉盤以獲得最佳效果。選取完成後會顯示  的圖樣。有關更多詳細資訊，請參見第 17 頁之內容。
- 解凍**  
用於調整時間或重量進行解凍。選取完成後會顯示  的圖樣。
- 階段烹飪**  
對烤箱進行預約，使其按照您所選擇的順序於各種功能之間進行自動切換之動作。有關更多詳細資訊，請參見第 16 頁之內容。
- 雙功能烹飪**  
結合烤箱/氣炸和微波爐烹調的預約設定。有關更多詳細資訊，請參見第 17 頁之內容。
- 氣炸預設**  
薯條、雞翅和點心小吃類的預約時間及溫度設定。選擇某一預設時間後便會顯示出  的圖樣。有關更多詳細資訊，請參見第 10 頁之內容。
- 微波預設**  
爆米花、馬鈴薯、蔬菜(新鮮和冷凍)、飲料、融/軟化和重新加熱的預約設置。選擇任何預設時間後便會顯示  的圖樣。有關更多詳細資訊，請參見第 13 頁之內容。
- 時間/溫度選擇器撥盤**  
轉動並按下以選取所需使用之設定。
- 停止/清除**  
用於暫停/停止您的烹調工作或清除您已選擇之設置。
- 啟動/+30 秒**  
用於開始進行烹飪動作或以 30 秒的增值單位添加時間。



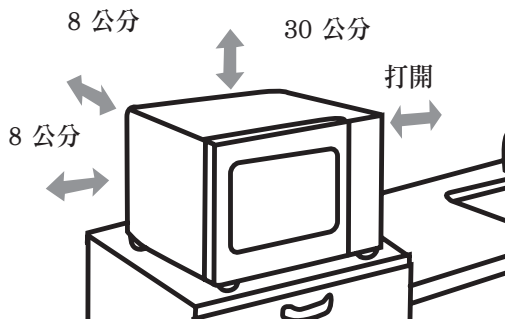
## 設置

1. 選擇一水平的表面，在烤箱上方保留至少30 公分的間隙，同時於烤箱和任一側敞開的相鄰牆壁之間至少保留8 公分之距離。

### 備註：

- 進氣口和/或出氣口之阻塞會造成烤箱損壞。
- 不應將任何物體存放在烤箱頂部。若發生此一情況，請在打開烤箱之前將所有物品移除。外殼在使用時會產生高溫。

**警告：**請勿將本烤箱安裝在灶檯或其他會發熱的設備上。若將其不當安裝於熱源附近或上方，烤箱可能會損壞且使保修變為無效。



2. 從烤箱上取下所有保護膜。

**重要資訊：**請勿取下附著在內部的雲母蓋微導板，其作為屏蔽和保護波動之作用。



3. 將環組件安裝在烤箱底板上並以轉盤軸為中心安裝轉盤。接著將玻璃托盤放入烤箱內並小心地將托盤輪毅安裝至轉盤軸上。




**注意：**轉盤組件應於使用過程中始終保持在適當的位置。確保不得將玻璃托盤顛置進行使用。操作前須將托盤正確連接到轉盤環上。若玻璃托盤或轉盤組件破裂，請勿繼續進行使用，並立即與客服單位進行聯繫。

4. 將烤箱插入標準型的家用插座，以確保電壓和頻率與額定標籤上的相同。

## 時間設定

當烤箱處未烹飪之狀態且螢幕上顯示時間(或 0:00)時，便可進行時間設定之動作。

欲進行時間設定：

1. 持續按下選擇器撥盤直至顯示  的圖樣且時鐘的小時部分開始閃爍。
2. 轉動撥盤設定小時，然後按下選擇撥盤以確認該設置。此時分鐘的部分便會開始閃爍。
3. 轉動撥盤設定分鐘，然後按下選擇撥盤確認該設置。



## 應使用/避免之材質指南

使用微波爐或烤箱/氣炸時：為防止電弧或火災，請使用下表判定給出的安全材料，或遵循容器/包裝製造商的指示說明。切勿使用空的容器進行微波或烹煮。




使用塑膠炊具時應格外小心謹慎。即使被認為可於微波爐和烤箱中安全烹飪的塑膠材料也可能無法擁有像玻璃或陶瓷材料那樣耐受的過度烹飪條件。若過度烹煮，可能會發生變軟或燒焦等情況。長時間暴露在過度烹飪中可能會導致食物或炊具著火。

材料	微波爐	烤箱/氣炸
鋁托盤/鋁箔	× 可能會引起弧放電。將食物轉移至可入微波爐的盤具中。	✓ 注意材質會變燙。
帶金屬手柄的食品紙盒(紙)	× 可能會引起電弧。將食物轉移至可入微波爐的盤具中。	×
金屬或金屬飾邊的器具	× 金屬防護能讓食物免受微波能量之影響。金屬飾件可能會引發電弧現象。	✓ 小心餐具會變熱。
金屬紮束帶	× 可能會引起電弧並可能導致烤箱著火。	×
紙袋	× 可能會導致烤箱著火。	× 可能會導致烤箱著火。
泡沫/聚苯乙烯泡沫塑料	× 可能會導致烤箱著火。	× 可能會導致烤箱著火。
木頭	× 木材在微波爐中使用時會變乾，並可能裂開或破裂。	× 可能會導致烤箱著火。
褐變盤	✓ 僅當配置有微波爐三腳架時才能在此微波爐中使用褐變盤。將褐變盤升高至轉盤上方 0.5 公分處之位置。注意：使用不當可能會導致轉盤損壞。	✓ 遵循製造商的指示說明。
整套餐具	✓ 僅適用於微波爐。遵循製造商的說明。若發生破裂或碎裂，請勿繼續使用。	✓ 僅限烤箱安全。遵循製造商的說明。
玻璃罐	✓ 僅適用於微波爐並應將蓋子取下。僅用於加熱食物。多數玻璃罐並不耐熱且可能會破裂。	×
玻璃炊具	✓ 僅應用無金屬飾邊的耐熱烤箱玻璃器皿。若發生破裂或碎裂，請勿繼續使用。	✓ 僅限烤箱安全。遵循製造商的說明。
烤箱烹飪袋	✓ 遵循製造商的指示說明。請勿使用金屬帶進行關閉之動作。	✓ 遵循製造商的指示說明。
紙盤子和杯子	✓ 僅用於短期烹飪/加熱。進行烹飪時須有人在一旁隨時看管該烤箱。應貼上可在微波爐中使用的標籤—無色/未含染料。	× 可能會導致烤箱著火。
紙巾	✓ 將食物覆蓋以重新加熱並吸收脂肪。僅應用於短期烹飪，並隨時進行監督。	× 可能會導致烤箱著火。
防油紙	✓ 作為蓋子使用以防止飛濺或作為蒸煮包裝之用途。	✓ 僅限烤箱安全。遵循製造商的說明。
塑膠	✓ 僅適用於微波爐。遵循製造商的指示說明。	×
保鮮膜	✓ 僅適用於微波爐。不要進行密封或讓塑膠包裝接觸到食物。於烹飪前進行排氣或穿孔動作。	×
矽膠炊具及配件	✓ 僅適用於微波爐。遵循製造商的指示說明。	✓ 僅限烤箱安全。遵循製造商的說明。
溫度計	✓ 僅適用於微波爐。遵循製造商的指示說明。	✓ 僅限烤箱安全。遵循製造商的說明。
蠟紙	✓ 不要進行密封。僅作為蓋子使用以防止飛濺並保留內部水分。	✓ 遵循製造商的指示說明。

# 烤箱/氣炸烹飪

## 手動烹飪

您可透過手動的方式設置所需的溫度和烹飪時間。相關之建議和烹飪圖表，請參閱第 10至11 頁。

1. 將食物放入嵌在氣炸烤盤中的氣炸籃內。  
注意：使用未含黏性的噴霧噴灑籃子。
2. 選擇烤箱/氣炸功能。接著會顯示    及 210° C 等字樣。
3. 轉動選擇器撥盤設置/調整烹飪溫度。當顯示所需之溫度時，按下選擇撥盤。畫面會顯示 0:00 之字樣。  
注意：溫度增量為 10° C。
4. 轉動選擇器撥盤以設定烹飪時間。時間會以分鐘和秒數進行顯示(最多 99 分鐘)。
5. 按下啟動。烤箱開始進行烹飪動作，同時螢幕上會顯示所剩餘的時間。
6. 當倒數計時器到達 0:00 時，烤箱會發出 3 個嗶嗶聲，加熱器會隨之關閉。  
注意：可於倒數計時器到達 0:00 之前按下停止按鈕以暫停或取消烹飪。按壓一次為暫停該烹調動作，而按壓兩次將會取消烹飪。

## 增加時間

欲在烤箱已經開始進行烹飪的時間內增加時間，請轉動選擇器撥盤。

## 氣炸預設

預設氣炸功能已包含預先編程之項目，可使用專業建議的烹飪溫度和時間來烹煮多種受歡迎的食物。

1. 按下所需預設功能的按鈕。  
注意：針對薯條的部分，請使用選擇旋鈕選擇冷凍 (F1) 或新鮮 (F2)。顯示螢幕會顯示所選預設的建議溫度。
  - a. 欲確認顯示的溫度，請按下選擇器撥盤。
  - b. 欲調節溫度時，請轉動選擇器撥盤並在其顯示所需之溫度時按下。
2. 顯示螢幕會顯示所選預設的建議烹飪時間。
  - a. 欲確認顯示的時間，請按壓選擇器撥盤。
  - b. 欲調整時間，請轉動選擇器撥盤。

3. 按下啟動按鈕以開始進行烹飪動作。  
注意：最終的烹飪結果會根據食物的初始溫度、形狀、質量等而有所不同。請查看下方氣炸預設烹調指南中的提示欄以獲得最佳效果。

## 氣炸預設烹飪指南

功能	子選項	建議份量	提示
薯條	冷凍薯條 (F1)	450公克	<ul style="list-style-type: none"><li>• 將薯條均勻地舖在氣炸籃中</li><li>• 避免過度擁擠</li><li>• 當氣炸薯條的數量大於所建議之份量時，翻轉多於的冷凍薯條以確保均勻烹飪及褐變</li></ul>
	鮮切薯條 (F2)		
雞翅	雞翅/棒 棒腿	675公克	<ul style="list-style-type: none"><li>• 在氣炸籃中以單層的方式排列翅膀</li><li>• 不要將翅膀堆疊起來</li></ul>
點心小吃	冷凍點心	450公克	<ul style="list-style-type: none"><li>• 於烹調途中翻轉該零食使能均勻進行烹調(例如莫扎瑞拉乳酪起司棒、雞塊等)</li><li>• 預設方案適用於大多數的零食；如有必要，可再繼續進行氣炸 2 至 3 分鐘的時間</li></ul>

## 氣炸烹調指南

下表列出了可在美膳雅®三合一微波氣炸烤箱中進行氣炸之各類食物的建議份量、烹飪時間及溫度。若超出所建議之份量，您可在烹飪的過程中時不時地翻轉食材，以確保最完美的脆度和最均勻的結果。較少的食物量可能需耗費的時間也相對較短。為獲得最佳氣炸效果，請使用烤箱照明裝置定時查看食物的狀況。

**注意：**進行氣炸時，應始終將氣炸籃與氣炸烤盤一同搭配使用。



食物	建議量	溫度	時間
雞翅	675公克，約15隻(最多 900公克)	200°C	25 至 30 分鐘
冷凍開胃菜(例如莫扎瑞拉乳酪起司棒、爆米蝦等)	450公克，16 根莫扎瑞拉乳酪起司棒	200°C	5至7 分鐘
冷凍雞塊	450公克，約 25 個冷凍雞塊	200°C	10 分鐘
冷凍魚條	340公克，約 20 根冷凍魚條	200°C	8 分鐘
冷凍薯條	450公克	230°C	15 至 25 分鐘
冷凍牛排薯條	450公克	230°C	15 至 25 分鐘
手切薯條	225 到 450 公克(約1到2顆中等大小的馬鈴薯)，切成 0.5公分的塊狀，大約 10公分長	200°C	15 至20 分鐘
手切牛排薯條	450公克(約 2 顆中等大小的馬鈴薯)縱向切成八等分	200°C	15 至20 分鐘
蝦	450公克，約16尾特大蝦	190°C	8至10 分鐘
玉米粉薄烙餅片	3、5寸玉米粉薄烙餅切成四等份	200°C	5 至6 分鐘，中途翻轉
蔬菜	450公克，約 4 杯	200°C	薄片：10分鐘； 較大(厚)的切片：15 到 20 分鐘

**注意：**進行氣炸時無需使用任何油，但一薄薄的塗層可增強褐變和脆度。使用噴油器或不含黏性的橄欖油烹飪噴霧器使其變得更加輕盈，並用糕餅刷均勻塗抹，或將少許油倒入碗中，加入食物並進行攪拌。

# 微波烹調

## 手動烹煮

您可以手動設置所需的烹飪時間和功率位準。相關之建議和烹飪列表，請參閱第 13 至 15 頁之內容。

1. 將食物放入可入微波爐烤盤中(有關使用/避免使用之材料，請參見第 9 頁)。不可使用氣炸籃或平底鍋。
2. 選擇微波功能。畫面會顯示圖標  及  和 0:00 之字樣。
3. 轉動選擇器撥盤以設定烹飪時間。時間將以分鐘和秒數進行顯示(最多 99 分鐘)。當出現所需的烹飪時間時，按下選擇器撥盤，接著便會顯示 10P 之字樣。
4. 轉動選擇器撥盤設置/調整功率位準。請參閱下方的功率位準及微波火力%表。

8P-10P	80-100%	高
6P-7P	60-70%	中高
4P-5P	40-50%	中
2P-3P	20-30%	中低/解凍
1P	10%	低
0P	0%	

5. 按下啟動。烤箱將開始進行微波爐加熱。
6. 當倒數計時器到達 0:00 時，烤箱會發出 3 個嗶嗶聲，微波爐便隨之關閉。

注意：可於倒數計時器到達 0:00 之前按下停止按鈕以暫停或取消微波。按壓一次為暫停該微波動作，而按壓兩次則會取消微波。

## 增加30 秒/特快烹調

此功能提供了對微波爐進行編程的快捷方式。使用特快烹調時，功率位準應始終為 100%。按下啟動/增加30 秒鐘按鈕以選取快速烹煮。烤箱將會始以 10P 微波30秒鐘的時間。欲以30 秒為增量添加時間之單位，請持續按壓啟動/增加 30 秒之按鈕。

## 增加時間

欲在烤箱已開始進行微波之時間內增加時間，請轉動選擇器撥盤。

## 微波預設

預設微波功能已包含預先編程之項目，可使用專業建議的烹飪溫度和時間來烹煮多種受歡迎的食物。

1. 按下所需使用之預設功能的按鈕。顯示螢幕會顯示該功能的第一個選項，如第 13 頁微波預設烹飪指南的顯示列中所示。
2. 旋轉撥盤，直到顯示螢幕上出現所需的選項。選項包含食物的重量或份量。
3. 選取完成後按下啟動之按鈕。

注意：最終的烹飪結果會根據食物的初始溫度、形狀、質量等而有所不同。請查看下方微波預設烹調指南中的提示欄以獲得最佳效果。

## 微波預設烹調指南

功能	子選項	顯示	重量/份量	技巧提示
爆米花	單人用尺寸	0.05kg	0.05 - 0.1kg	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 僅應使用包裝適用於微波爐的爆米花</li> <li>• 按照包裝說明進行微波</li> <li>• 針對大於 0.05kg 的袋子，從側面處進行折疊(如圖所示)以避免袋子卡住和燒焦</li> <li>• 一次僅能製作一個包裝之份量</li> <li>• 切勿嘗試爆開未爆開的玉米粒</li> <li>• 若循環結束後仍聽到頻繁的爆裂聲，請按下啟動/增加30秒以延長時間</li> <li>• O一旦於每 2 秒鐘聽見少於 1 次的爆音，按下停止暫停/取消或打開箱門以結束該循環</li> </ul>
	正常尺寸	0.10kg		
馬鈴薯	1 顆	1	170-850g	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 每顆馬鈴薯的重量應約為 170-850 公克。</li> <li>• 刺破馬鈴薯並將其放在轉盤或襯有紙中的盤子上</li> </ul>
	2 顆	2		
	3 顆	3		
蔬菜	冷凍蔬菜 A-1	0.10kg	0.10-0.40kg	• 需使用額外的液體
		0.20kg		
		0.40kg		
	冷凍蔬菜 A-2	100ml	0.10-0.40kg	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 將蔬菜切成大小均勻的塊狀</li> <li>• 放入可入微波爐烤鍋中，最多加入 <math>\frac{1}{4}</math> 杯的水</li> <li>• 蓋上通風蓋並確保其不會與食物產生接觸</li> </ul>
		200ml		
		300ml		
飲品	100ml	100ml	100-300ml	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 用於重新加熱室溫飲料。加熱後，攪拌內容物並測試所需的熱度</li> <li>• 若飲料在該循環結束時尚未達到所需之溫度，則應增加時間</li> </ul>
	200ml	200ml		
	300ml	300ml		
融/軟化	奶油融化	A-3	$\frac{1}{2}$ 棒/條(4 湯匙)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 從冰箱裡拿出奶油</li> <li>• 切成湯匙塊狀，放在小碗裡，無需闔上蓋子</li> </ul>
	油軟化	A-4	$\frac{1}{2}$ 棒/條(4 湯匙)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 應從冰箱中取出奶油</li> <li>• 保持原樣(包覆的狀態)，如有必要，增加一額外的循環並在兩個循環間翻轉奶油</li> </ul>
	巧克力融化	A-5	115g	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 切成小塊或使用碎片；程序結束後攪拌巧克力使其完全融入</li> </ul>
翻熱食物	正餐餐盤/剩菜		115g	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 使用此設置重新加熱冰箱中的預煮食品或剩菜</li> <li>• 蓋上通風蓋或可入微波爐之包裝</li> <li>• 烹調完成後應檢查食物是否達到所需之溫度</li> <li>• 若未達到所需之溫度，請繼續加熱額外的時間</li> </ul>



以下指南協助您在微波爐中對各種食物進行烹煮之動作。

### 如何微波肉類和家禽類

食物	重量/ 份量	烹煮時間	功率位準	準備技巧
培根	6 片/條	間隔 2½ 分鐘，直至達到所需的熟度	高(10P)	將培根放在可入微波爐烤盤上的 2 層紙巾之間。
碎牛肉	450公克	10 到 12 分鐘	高(10P)	將碎牛肉放入可入微波爐烤盤或烤鍋中用透氣的蓋子或透氣的可入微波爐包裝覆蓋容器並確保蓋子不會與食物產生接觸。碎牛肉應在烹飪前和烹飪過程中散開。烹飪後應將任何積聚的液體倒掉。
無骨雞塊	450公克	6 到 9 分鐘/450 公克	高(10P)	將雞塊放在一個較淺的可入微波爐烤盤裡，較厚的塊狀物應沿著盤子的外側擺放。雞肉應單層鋪放。用透氣的蓋子或透氣的可入微波爐包裝覆蓋並確保蓋子不會與食物產生接觸。煮至汁液清澈且肉質不再呈現粉紅色(白肉為 70° C，深色肉為 75° C)之狀態。注意：雞皮不會變為褐色。上菜前應先靜置 5 至 10 分鐘的時間。

### 如何微波魚和海鮮類

食物	重量/ 份量	烹煮時間	功率位準	準備技巧
白魚 — 厚魚片/排 (鱈魚、黑線鱈、大比目魚)	450公克	8 到 10 分鐘	高 (10P)	均勻地放在一個較淺的可入微波爐烤盤裡。蓋上通風蓋並確保其不會與食物產生接觸。上菜前先靜置 3 至 5 分鐘的時間。
白魚 — 薄魚片/排 (龍脷魚、比目魚、羅非魚)	450公克	6 到 8 分鐘	高 (10P)	
鮭魚—魚排	450公克	6 到 8 分鐘	高 (10P)	
干貝	450公克	4 到 6 分鐘，於中途進行翻面	高 (10P)	
蝦	450公克	5 到 7 分鐘	高 (10P)	均勻地放在一個較淺的可入微波爐烤盤裡。較厚的部分應朝向盤子的外側。蓋上通風蓋並確保其不會與食物產生接觸。上菜前先靜置 3 至 5 分鐘的時間。




## 如何微波蔬菜

食物	重量/ 份量	烹煮時間	功率位準	準備技巧
朝鮮薊	2球 (每球約 30 公克)	12 至 15 分鐘, 於烹飪時間過半時進行翻面	高 (10P)	放入裝有 ¼ 杯水的可入微波爐烤鍋中。蓋上通風蓋並確保其不會與食物產生接觸。完成後應要能容易將葉子拉出。
蘆筍	450 公克	5 到 7 分鐘。烹飪時間會因大小而異; 確保所有尺寸大小的一致性	高 (10P)	保留整個或切成 1 到 2 公分的片狀。放入裝有 2 湯匙水的可入微波爐烤鍋。蓋上通風蓋並確保其不會與食物產生接觸。
豆類 (綠豆、黃豆)	450 公克	8 至 12 分鐘 5 至 9 分鐘 (諸如扁豆這類的細豆)	高 (10P)	修剪整理後放入裝有 ¼ 杯水的可入微波爐烤鍋中。蓋上通風蓋並確保其不會與食物產生接觸。
甜菜	450 公克 (3 到 4 顆中型甜菜)	10 至 20 分鐘	高 (10P)	擦洗和修剪。若保持其完整性, 應用叉子刺穿, 否則應將其去皮後切塊。放入裝有 ¼ 杯水的可入微波爐烤鍋中。蓋上通風蓋並確保其不會與食物產生接觸。
青花菜	450 公克	9 至 10 分鐘	高 (10P)	切成小花狀。放入裝有 ¼ 杯水的可入微波爐烤鍋中。蓋上通風蓋並確保其不會與食物產生接觸。
抱子甘藍	450 公克	7 至 9 分鐘	高 (10P)	修剪並丟棄鬆散的外葉。修剪莖的末端並用鋒利的刀在末端切一個十字形狀。放入裝有 ¼ 杯水的可入微波爐烤鍋中。蓋上通風蓋並確保其不會與食物產生接觸。
胡蘿蔔	450 公克	10 至 12 分鐘	高 (10P)	洗淨後去皮。切成 0.5 公分小的薄片。放入裝有 ¼ 杯水的可入微波爐烤鍋中。蓋上通風蓋並確保其不會與食物產生接觸。
迷你胡蘿蔔	450 公克	10 至 15 分鐘	高 (10P)	放入裝有 ¼ 杯水的可入微波爐烤鍋中。蓋上通風蓋並確保其不會與食物產生接觸。




## 解凍

此功能可讓您依照時間或重量進行解凍。按了解凍鍵，d1會顯示解凍時間，轉動撥盤按重量為d2進行解凍。

### 時間

1. 顯示螢幕出現d1後，按下選擇器撥盤確認解凍時間。畫面會出現 、、 及 0:00 等字樣。
2. 轉動選擇器撥盤設定解凍時間。注意：時間解凍預設功率位準為 3P。
3. 按下啟動。顯示螢幕會開始倒數計時。

### 重量

1. 顯示螢幕出現 d2 後，按下選擇旋鈕以確認按重量方式進行解凍。畫面會出現 、、、Kg 等圖樣。
2. 轉動選擇器撥盤將解凍重量設定在 0.1-3.0公斤的範圍內。
3. 按下啟動。顯示螢幕將根據編程的重量自動開始倒數計時正確的解凍時間。

### 解凍技巧

- 用紙或塑料製成的冷凍食品可連同其包裝一起進行解凍。在食品部分解凍後，應將封閉的包裝、刺穿或進行排氣。塑膠儲存容器應部分裸露在外。
- 若將食物放在鋁箔容器內，請將其轉移至可入微波爐烤盤上。
- 更要均勻地解凍體積較大的食物，請按重量模式進行解凍。確保大型的肉塊在烹飪前已完全解凍。
- 解凍後，食物應處冷卻但所有區塊皆變軟的狀態。若食物仍然是冰凍的，請將其放回微波爐進行短暫的額外烹飪，或靜置幾分鐘。

## 階段烹飪

此項功能可讓您對烤箱進行預設，使其自動從某一種功能切換至另一種功能。您最多可設置4個不同的功能。請務必按照下面列出的順序執行各項步驟；須先選擇功能，然後選擇功率位準(若有使用微波功能)、時間或溫度(如有使用烤箱/氣炸功能)，或時間或重量(若有使用解凍功能)。

**示例：**首先在預設的功率位準下解凍 5 分鐘的時間，接著以 100% 功率位準微波 5 分鐘，隨後再切換到 50% 功率位準微波 10 分鐘，最後於 200° C 下氣炸 2 分鐘的時間：

1. **第 1 階段：**按下階段烹調之按鈕，螢幕會出現 SC-1。按壓解凍一次，顯示螢幕出現 d1，按下撥盤會顯示 0:00，轉動撥盤將時間設定為 5:00。
2. **第 2 階段：**按下階段烹調之按鈕，螢幕會出現SC-2。按壓微波，顯示螢幕會顯示 0:00，轉動選擇器撥盤將時間設定為 5:00。按下撥盤完成確認動作。
3. **第 3 階段：**按下階段烹調之按鈕，螢幕會出現 SC-3。按壓微波，顯示螢幕會顯示0:00，轉動選擇器撥盤將時間設定為 10:00。按下撥盤確認顯示 10P後再轉至5P。
4. **第 4 階段：**按下階段烹調之按鈕，螢幕會出現 SC-4。按下烤箱/氣炸，顯示螢幕會出現 200° C。按壓撥盤進行確認。顯示螢幕會顯示 0:00，轉動選擇器撥盤將時間設定為 2:00。
5. 對所有階段進行預設後，按下啟動開始階段烹調之動作。

**注意：**不能將預設設定為階段烹飪的一部分。最多可設置4個階段的烹飪。



## 雙功能烹飪

您的烤箱提供雙功能組合烹調之選項，使用微波能量和烤箱/氣炸進型烹飪。您可快速準確地進行烹飪動作，同時得到焦黃和酥脆的完美結果。僅需輸入烹飪時間即可。

您最多能設定 2 個自動烹飪選項。詳情見下表。

組合	顯示	微波	烤箱/氣炸	提示
1	CC1	30%	70%	建議用於烤肉、家禽類和蔬菜等。溫度不會與傳統烤箱不同。烹飪時間會縮短約 5 到 10 分鐘。
2	CC2	70%	30%	建議用於烘焙食品 and 燉鍋菜。對於烘焙食品，根據傳統烤箱之建議將溫度降低約 10 度。時間一到，讓烘焙好的食物在烤箱中靜置 10 分鐘，然後再將其取出。

使用雙功能烹飪：

1. 按下雙功能烹調鍵，顯示螢幕會出現 CC1，旋轉錶盤，顯示螢幕會顯示 CC2。
2. 旋轉錶盤選擇所需的烹飪功能。然後顯示螢幕會顯示 180° C (預設溫度)。
3. 旋轉錶盤選擇所需之溫度。
4. 按下撥盤以確認該溫度設定。顯示畫面會出現0:00的字樣。
5. 將撥盤轉動至所需的時間。
6. 按下啟動以開始進行烹調動作。

## 轉盤



當轉盤開啟時，會出現  的圖樣。按下轉盤按鈕以選擇/取消選擇轉盤。

備註：使用微波功能時，轉盤會持續保持在開啟的狀態。對於烤箱/氣炸功能，轉盤預設為開啟之狀態；然而，可能會需要關閉轉盤以獲得額外的烹飪的機動性。



## 兒童安全保護鎖

兒童安全鎖可防止伴隨危害發生的意外烤箱操作。可將烤箱設定為禁用或鎖定控制面板。

鎖定

- 持續按壓停止/清除 3 秒鐘的時間。
- 會發出一聲提示音，表示兒童安全鎖已啟動。
- 螢幕會顯示  和  的圖樣。
- 控制面板將無法使用。

解鎖

- 欲進行解鎖，請持續按壓停止/清除 3 秒鐘的時間。
- 會發出一聲長音，代表烤箱已解鎖。
- 顯示的  及  圖案會消失。
- 可再次啟用控制面板和裝置。

故障排除		
操作	為何無法啟動設備？	確保已將設備插入一功能正常之插座中。
		確保烤箱門已關閉。
		請致電 (02)8751-3633 聯繫客服部門。
程序設定	是否能烹飪時更改功能？	首先應按下停止/清除兩次來中斷當前的功能。接著將烤箱預設為所需的功能。
	烹調時能更改時間嗎？	可以。僅需在烹飪過程中轉動選擇旋鈕即可更改時間。
	當設備已經在烹飪時，是否能更改功率位準或溫度？	需先按下停止/清除兩次來中斷當前的烹飪功能。接著再將烤箱重新編程至您欲使用的溫度或功率位準。
微波烹調	為何食物未能均勻煮熟、未煮熟或沒有完全解凍？	若您使用非微波安全之材料，請確保僅使用可入微波爐之炊具。
		食物可能未被完全解凍；使用解凍功能增加額外時間。
		您可能需花費更多的時間或功率；確保相應地調整烹飪時間和功率位準。
		嘗試轉動或攪拌食物以獲得更均勻的烹飪效果。
	食物可能已放置在轉盤的中央；嘗試將食物放置在偏離中心的位置，以獲得更均勻的烹飪效果。	
為什麼食物會煮過頭？	烹飪時間或功率位準可能並不正確；請嘗試相對應地調整這些項目。	
為何會出現電弧或火花？	確保僅使用可入微波爐之炊具。不要在微波模式下使用氣炸配件。	
	若烤箱運行時裡面並未放有任何東西，請確保在進行操作前將食物放入設備內。	
	腔內可能有溢出的食物殘渣；確保用濕毛巾清潔空腔。	
烤箱/氣炸烹調	為何食物無法被煮熟？	若您在籃子裡放了過多的食物，請試著使用較少量的食物並單層鋪設食材，不要將食物堆疊在一起。
		溫度可能過低；嘗試調整至更高的溫度。
	為什麼食物不脆或炸不均匀？	有些食物可能含有比其他食物更多的油脂。如果脆度不夠，請在食物上噴刷或添加些許油量。
		確保食物均勻分佈在單一層鋪設中，且無發生重疊現象。如果需要，在循環中途翻拌或翻轉食物。
		將食物放入以增加烹飪時間。確保定期檢查，直到食物達到所需的褐色。不要讓烤箱在無人看管的情況下運行。
	為什麼設備會出現冷凝水和蒸汽？	對於較為油膩的食物而言，油脂可能會洩漏至鍋中而產生蒸汽。這不會影響結果，但可能會造成檢視窗口起霧。
水分含量高的食物會導致冷凝。這不會影響結果，但可能會造成檢視窗口起霧。		
烤鍋或籃子可能含有先前使用過的油脂殘留物。確保於每次使用後正確清潔配件。		
清潔	零件可用洗碗機進行清潔嗎？	請勿將配件放入洗碗機中；應使用溫肥皂水進行手洗之動作。
	如何清除配件上的硬性殘留物？	要去除烤製的油脂，請將配件浸泡在熱肥皂水中或使用非研磨性清潔劑。

---

## 清潔和保養維護

在對微波氣炸烤箱的任何部分進行清潔之前，應先拔下電源線並讓烤箱冷卻。定期清潔烤箱以避免油脂堆積。

### 清潔設備內部

- 不定期使用小蘇打和水混和而成的溶液徹底進行擦拭可保持設備內部如新的狀態。
- 使用起泡沫的布除去油膩的飛濺物，然後再用濕布擦拭。切勿在微波爐的任何部分使用有磨損性清潔劑或鋒利的器具。
- 關閉箱門時，用軟布沾溼溫和、非研磨性的肥皂水或清潔劑清潔烤箱的門與烤箱接觸的表面。用濕布進行擦拭。
- 欲去除油漬，將 1 杯水和 2 湯匙檸檬汁或小蘇打混合後倒入杯中，然後於微波爐中煮沸。讓它在微波爐中靜置 5 分鐘使其蒸發。接著用乾淨的紙巾、濕的乾淨毛巾或濕的超纖維布擦拭微波爐壁，以去除軟化的烹飪殘留物。

### 清潔設備外部

- 須隨時將箱門與微波爐密封區域保持在清潔的狀態。
- 用濕布進行擦拭。徹底乾燥。請勿使用清潔噴霧劑、大量清潔劑和水、研磨工具或尖銳物體，此舉會造成設備損壞。注意：某些紙巾也會劃傷控制面板。應謹慎使用。

### 去除異味

- 選擇功率位準 0 (OP)，烤箱會使用風扇運行，但不會進行通電。

### 清潔附件

- 待徹底冷卻後，應將配件放入熱清潔劑中進行手洗的清潔動作，或使用尼龍鋼絲絨尼龍刷，並徹底沖洗乾淨。不可使用洗碗機清洗這些物件。
- 對於難以去除的食物殘渣和/或烘烤的油脂，請將配件浸泡在熱的清潔劑中，或使用非侵蝕性清潔劑。
- 任何其他維修工作皆應由香港商美康雅客服部門執行。

# 保固

## 二年主機保固

在您購買日期起二年內，在正常使用的情况下，如產品的質量或零件有任何問題，美康雅顧客服務中心將會為您免費提供維修或換貨服務。

**注意：**此項保固不包括一切因錯誤使用、不依指示處理產品及意外損毀、遺失零件及經自行改造的產品，美康雅公司有權在不預先通知的情況下更改條款和說明書。

本Cuisinart®設備為家庭用戶提供2年主機保固。

保固範圍包括自購買日期起、正常使用情況下出現的故障，如設備曾被非授權人士改裝或維修，保固將立即失效。

如本設備因物料或製造原因而導致操作欠佳，請聯絡當地經銷商以商討維修服務。

保固範圍不包括玻璃托盤、轉盤軸、氣炸烤盤、氣炸籃配件。

香港商美康雅香港有限公司台灣分公司服務中心:

台北市內湖區瑞光路583巷24、26號6樓

顧客服務熱線(台灣): +886-2-8751-3633

注意：保固年期及事項以中文譯本為準

姓名	電話：		
地址			
商品	購買(交易)日期： 年 月 日		
機型	公司、 經銷商 確認章		
機號			
為確保您的權益，請檢查各項資料是否正確，並檢查是否蓋上經銷商確認章，無蓋章者無效。 • 非台灣型號者，恕難提供售後服務。 • 日期未填寫者，本保證書無效。			

香港商美康雅香港有限公司台灣分公司  
台北市內湖區瑞光路583巷24、26號6樓

製造日期格式說明:

1st / 2nd=WW=YY年中第幾週數;

3rd / 4th=YY=西元年的後兩位數字=20YY)

<b>設備名稱</b> Equipment name	三合一微波氣炸烤箱	<b>型號(型式)</b> Type designation(Type)	AMW-60TW
-------------------------------	-----------	---	----------

單元 Unit	限用物質及其化學符號 Restricted substances and its chemical symbols					
	鉛 Lead (Pb)	汞 Mercury (Hg)	鎘 Cadium (Cd)	六價鉻 Hexavalent chromium (Cr <sup>+6</sup> )	多溴聯苯 Polybrominated biphenyls (PBB)	多溴二苯醚 Poly Brominated Diphenyl Ether (PBDE) Polybrominated diphenyl ethers (PBDE)
電源線組	○	○	○	○	○	○
外殼塑料	○	○	○	○	○	○
電動機	○	○	○	○	○	○
微動開關	○	○	○	○	○	○
加熱元件	○	○	○	○	○	○
磁控管	○	○	○	○	○	○

備考 1：“超出0.1 WT %”及“超出0.01 WT %”係指限用物質之百分比含量超出百分比含量基準值。

NOTE 1：“Exceeding 0.1 wt %” and “exceeding 0.01 wt %” indicate that the percentage content of the restricted substance exceeds the reference percentage value of presence condition.

備考 2：“○”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。

NOTE 2：The “○” indicates that the percentage content of the restricted substance does not exceed the percentage of reference value of presence.

備考 3：“-”係指該項限用物質為排除項目。

NOTE 3：The “-” indicates that the restricted substance corresponds to the exemption.

---

## 食譜

這些美味可口的食譜僅作為本設備功能的一項示例。

### 早餐

班尼迪克蛋.....	23
荷蘭醬.....	23
楓糖肉桂燕麥片.....	23

### 開胃菜和小食

西班牙奶酪沾醬.....	24
藍紋乳酪沾醬.....	24
自製墨西哥玉米片.....	24
雞翅，兩種醬汁的兩種做法.....	25
水牛城辣雞翅醬.....	25
麻油薑泥雞翅調味醬.....	25
椰子蝦.....	26
開花洋蔥配墨西哥辣椒醬.....	26
「電影院」爆米花組合.....	27

### 主菜

經典風味烤雞.....	27
中東炸蠶豆丸子三明治.....	28
中東茄子泥.....	28
藜麥照燒鮭魚碗.....	29
素食辣椒.....	29
香腸佐辣椒.....	30
雞塊.....	30
二次焗烤馬鈴薯.....	31

### 配菜

「炸」球芽甘藍.....	31
芝士風味綠花椰.....	32
回鍋南瓜配五香南瓜子.....	32
烤起司通心粉.....	33
易版粟米麵包.....	33

### 甜食

巧克力榛果杯子蛋糕.....	34
吉拿棒(西班牙油炸麵包棍).....	34
墨西哥辣巧克力.....	35

## 班尼迪克蛋

這道早午餐的主食菜餚一定能讓所有人皆大歡喜。

功能: 微波

製作約兩人份

- 2 片(條)加拿大培根
- 1 茶匙白醋, 分批使用
- $\frac{3}{4}$  杯水, 分批使用
- 2 顆大型雞蛋
- 1 塊英式鬆餅, 切份並烘烤完成
- $\frac{1}{2}$  杯荷蘭醬 (參考下一個食譜)

1. 將加拿大培根片放在內襯有紙巾的可入微波爐盤上。用紙巾蓋住培根, 接著放入美膳雅三合一微波氣炸烤箱。選擇微波模式並將時間和功率位準設定為高 (10P) 及 2 分 30 秒, 然後按下啟動鍵。培根會變得稍微酥脆。如有必要, 應延長微波的時間。放至一旁做備用。
2. 準備進行水煮蛋。將一半的醋和一半的水放入單獨的蛋奶杯中。在每個杯子裡打入一顆雞蛋並用牙籤輕輕將蛋黃戳破。用塑膠薄膜鬆散地蓋住杯子後放入烤箱內。選擇微波模式並將功率位準和時間設定為高 (10P) 和 1 分半鐘, 然後按下啟動鍵。如有必要, 應增加 30 秒鐘的時間。
3. 將分開的烤英式鬆餅拆成兩半放在兩個不同的盤子上。於其上方放上培根、雞蛋, 接著再淋上荷蘭醬。

## 荷蘭醬

功能: 微波

製作約  $\frac{3}{4}$  杯量

- $\frac{1}{2}$  杯無鹽奶油, 切成 1 公分大小的塊狀
- 1 個大型蛋黃
- 2 湯匙新鮮檸檬汁
- 1 湯匙水

$\frac{1}{2}$  茶匙猶太鹽

$\frac{1}{4}$  茶匙乾芥末粉

1. 將奶油放入一小型、可微波的量杯或碗中。放入美膳雅三合一微波氣炸烤箱。選擇微波預設 A-3 來融化奶油, 然後按下啟動。該循環結束後, 將奶油取出並稍待其冷卻, 大約 4 到 5 分鐘的時間。
2. 將蛋黃、檸檬汁、水、鹽和乾芥末粉放入帶手柄的可微波碗中。攪拌至其乳化且變為平滑且綿密的狀態。加入融化、冷卻的奶油; 攪拌至完全乳化。將未含蓋子的碗放入烤箱中。選擇微波模式, 在中高 (7P) 上將時間和功率位準設定為 1 分 30 秒後按下啟動鍵。每 20 秒暫停一次並進行快速攪拌之動作。如有必要, 應延長微波的時間。混合物的邊緣會開始變稠, 類似於軟蛋奶凍的狀態。煮至混合物變稠且足以覆蓋金屬湯匙為止。
3. 趁熱搭配海鮮、蔬菜或雞蛋食用。若未準備立即食用, 應取一張蠟紙直接放在醬汁上用以覆蓋, 防止形成一「薄層」。要重新進行加熱, 請先取下蠟紙。以中低 (3P) 微波 2 分鐘, 烹調 1 分鐘後用攪拌器攪拌並待烹飪完成後再次進行攪拌。

## 楓糖肉桂燕麥片

我們於此食譜中加入了香蕉和藍莓; 不過您可使用任何水果作替代。

功能: 微波

製作  $2\frac{1}{2}$  杯的量, 大約 3 到 4 人份

- 1 杯傳統燕麥片(非即溶類型)
- $1\frac{1}{2}$  杯水
- $\frac{1}{2}$  茶匙肉桂粉
- 2 茶匙純楓糖漿
- 1 根中型香蕉, 切成丁狀
- $\frac{1}{4}$  杯藍莓

1. 將所有原料放入可入微波爐的烤鍋內, 然後再放入美膳雅三合一微波氣炸烤箱。選擇微波功能並將時間和功率位準設定為高 (10P) 和 4 分鐘並按下啟動鍵。在從烤箱中將其取出之前, 先讓燕麥片靜置約 1 分鐘的時間。

2. 靜置後，將原料攪拌在一起便可立即享用了。

## 西班牙奶酪沾醬

可自行選擇添加或不加香腸——無論何種作法都能產生豐富的十足風味！適合搭配自製墨西哥玉米片一同食用(食譜第 24 頁)。

**功能:** 微波

製作 2¼ 杯的份量

- 8 盎司(約226公克)生的西班牙香腸，如有必要，應將腸衣取出並丟棄(自由選擇)

- 8 盎司(約226公克) (1 標準型包裝) 冷的奶油乳酪

- 4 盎司(約114公克)切碎的蒙特利傑克乳酪

- ½ 杯莎莎醬 (任何口味或耐熱的品項)

1. 若有使用西班牙香腸，應先將其放在可入微波的烤盤裡。把香腸攤開並鋪成一層。蓋上蓋子後放入美膳雅三合一微波氣炸烤箱。選擇微波功能並將時間和功率位準設定為高 (10P) 及 4 分鐘，然後按下啟動鍵。取出並保留待其稍微冷卻。冷卻後，將煮熟的香腸搗碎。
2. 將剩餘的食材放入可入微波爐的碗中，然後放入烤箱內。選擇微波功能並將時間和溫度設定為高 (10P) 及 3 分 30 秒。若有使用西班牙香腸，請將其拌入。趁熱食用。

## 藍紋乳酪沾醬

適合搭配雞翅(第 24 頁)或自製墨西哥玉米片(第 24 頁)一同享用的完美節日沾醬。

**功能:** 微波，雙功能烹飪

製作八人份

- 1 8 盎司(約226公克)冷的包裝奶油乳酪

- ½ 杯美乃滋

- ¼ 杯白脫牛奶

- 2 顆磨碎的大蒜瓣

- 2 茶匙即食辣根，或依照個人口味

- 1 茶匙伍斯特醬

- 一小撮猶太鹽

- ¼ 茶匙新鮮胡椒粉

- 6 盎司(約170公克)碎藍乳酪

- 2 茶匙切碎的蔥，白色和綠色部分

- 2 湯匙切碎的韭菜，或者更多份量作為擺盤裝飾

1. 將奶油乳酪拆開後放在可入微波爐烤盤上。選擇微波並將時間和功率位準設定為高 (10P) 和 15 秒並按下啟動鍵以開始進行軟化。當您能輕鬆地用手指壓入其中心時，代表奶油乳酪已軟化完成。
2. 將軟化的奶油乳酪倒入一個中等大小的碗中並進行混合直至其呈現光滑綿密的狀態。加入蛋黃醬、酪乳、大蒜、辣根、伍斯特醬、鹽和胡椒，然後將混合物攪拌均勻。將混合物倒入一個小型的、抹了油的、可入微波爐烤盤內。
3. 放入美膳雅®三合一微波氣炸烤箱。選擇雙功能烹飪 (CC2) 並將溫度設定為 180° C，持續 15 分鐘的時間。當上方開始冒泡且呈現金黃的顏色時，此沾醬就算大功告成了。
4. 小心地從烤箱中取出並在食用前先靜置 5 分鐘的時間。視需要用切碎的韭菜作擺盤裝飾。

## 自製墨西哥玉米片

讓您再也不會想回到店裡購買整包的玉米片。

單獨食用或作為您最愛沾醬的風味佐料！

**功能:** 烤箱/氣炸

製作二至三人份

- 6 片小型的墨西哥玉米片，切成四分之一的形狀

- ½ 茶匙猶太鹽，分批使用

- 不帶黏性的烹飪噴霧



橄欖油，用於噴灑

辣椒酸橙口味

½ 茶匙辣椒粉，分批使用

2 茶匙萊姆果汁

1. 將氣炸籃放在氣炸鍋上並使用不黏鍋烹飪噴霧進行大量塗抹。將一半份量切好的玉米餅放入籃內。用油均勻地噴灑玉米餅。亦可依照個人喜好均勻撒上 ¼ 茶匙的鹽和 ¼ 茶匙辣椒粉。
2. 放入美膳雅三合一微波氣炸烤箱。選擇烤箱/氣炸模式並將溫度和時間設定為 200°C 和 5 分鐘，然後按下啟動鍵。當玉米片的邊緣變脆且變為褐色時便大功告成了。
3. 將其取出並移至碗或盤子中備用。使用剩餘的玉米餅重複方才的步驟。
4. 調整調味料的份量，亦可依照個人喜好撒上萊姆果汁，立即享用。

## 雞翅，兩種醬汁的兩種做法

氣炸雞翅是一道比油炸更健康的新選擇。在此食譜中，我們為您提供原味和啤酒麵糊(以獲得額外的脆度)兩種不同的食譜版本，以及兩種不同的美味醬汁。

**功能:** 烤箱/氣炸

大約16 隻雞翅

不黏的烹飪噴霧

啤酒雞翅:

- 1½ 磅(約680公克)的雞翅\*
- ½ 杯未漂白的中筋麵粉
- ½ 杯淡啤酒
- ½ 茶匙猶太鹽

原味雞翅:

- 1½ 磅(約680公克)的雞翅\*
- ½ 茶匙猶太鹽

1. 將氣炸籃放在氣炸鍋上並塗上一層不帶黏性的烹飪噴霧。放在一旁做備用。

2. 若為啤酒麵糊雞翅，請先在一個大碗裡將麵粉和啤酒進行混合。將雞翅和麵糊一起放入碗中。撒上鹽後再裹上麵糊。把雞翅放在準備好的籃子裡。
3. 若非製作啤酒麵糊雞翅，請將雞翅放入準備好的籃子內並撒上鹽。
4. 放入美膳雅三合一微波氣炸烤箱，選擇氣炸預設雞翅的選項並按下啟動鍵。當翅膀變為金黃酥脆時便大功告成了。
5. 立即加入醬汁或添加您自行選擇的配料，諸如奶油、大蒜、新鮮香草或香料。

\*許多翅膀已經分成扁狀和棒狀，但若僅有完整的翅膀，務必先將尖端的部分去除並分做兩等份。

## 水牛城辣雞翅醬

一款經典的雞翅醬，用椰子油代替奶油製成。

製作大約 ¼ 杯的醬汁，足以塗抹 16 隻翅膀

¼ 杯辣醬

1 茶匙椰子油

1. 將辣醬和椰子油倒入一個大碗中。將兩者進行混合。
2. 雞翅準備完成後，將其移至一個較大型的碗中並攪拌均勻。立即上菜。

## 麻油薑泥雞翅調味醬

於此種醬汁中加入辣椒片便可提升其辣度。

製作大約 ⅔ 杯的醬汁

¼ 杯烤芝麻油

3 茶匙低鈉醬油

2 湯匙蜂蜜，或辣蜂蜜

1 5 x 5公分的薑片，去皮且磨碎

3 顆磨碎的大蒜瓣

¼ 杯烤芝麻籽

2 至 3 把蔥，切成薄片

1. 將芝麻油、醬油、蜂蜜、薑末和大蒜放入一個大碗中。一同進行攪拌。加入芝麻籽。
2. 雞翅準備好後，將它們移至一個較大的碗中並攪拌均勻。撒上切好的蔥片後便能立即上菜了。

## 椰子蝦

搭配咖哩蛋黃醬享用此道令人愉悅的開胃小菜。

**功能:** 烤箱/氣炸

製作大約 3 到 4 人份的開胃菜

1 磅(約450公克)蝦子 (大約14到16尾大蝦)

½ 茶匙猶太鹽\*

½ 杯未漂白的中筋麵粉

1 顆打散的大雞蛋

¾ 杯日式麵包粉

½ 杯椰絲

不黏的烹飪噴霧

用於噴灑的橄欖油

1. 將氣炸籃放在氣炸鍋上並塗上不含黏性的烹飪噴霧。放在一旁做備用。
2. 設置 3 個容器進行鋪撒：一個盛裝麵粉，一個裝雞蛋，第三個裝日式麵包粉和椰子的混合物。
3. 使用鹽巴進行蝦子的調味。將每隻蝦子沾上麵粉並拍掉多餘的麵粉。接著浸入雞蛋再裹上日式麵包粉混合物。於蝦子的兩面噴上橄欖油，再撒上少許的鹽巴。把蝦子放在準備好的籃子裡。
4. 放入美膳雅三合一微波氣炸烤箱。選擇烤箱/氣炸模式，將溫度和時間設置為 190° C 及 12 分鐘後按下啟動鍵。應於烹調途中暫停以進行翻面之動作。待蝦呈現金黃色的酥脆程度時便可準備上菜了。
5. 立即享用。

\*若使用調味的日式麵包粉，應將鹽量稍微減少。

## 開花洋蔥配墨西哥辣椒醬

誰能想到製作這道受歡迎的餐廳開胃菜竟能如此簡單？

**功能:** 烤箱/氣炸

製作 1 顆開花洋蔥，大約 2 到 3 人份之份量

½ 杯未漂白的中筋麵粉

1 顆輕輕打散的大型雞蛋

2 湯匙白脫牛奶

½ 杯日式麵包粉

½ 茶匙乾燥香蒜粉

¼ 茶匙猶太鹽

一小撮現磨黑胡椒粉

一小撮卡宴辣椒粉

1 去皮的大型甜洋蔥

用於噴灑的橄欖油

不黏的烹飪噴霧

½ 杯蛋黃醬

1 根切碎的墨西哥風味辣椒

¼ 茶匙新鮮檸檬汁

1. 準備墨西哥辣椒蛋黃醬：將蛋黃醬、墨西哥辣椒和檸檬汁放入迷你食品加工機的工作碗中。高速加工直至完全成泥狀和均勻的狀態。移至一個碗裡，蓋上蓋子並放入冰箱進行冷藏直至可進行食用為止。
2. 將氣炸籃放在氣炸鍋上。用不含黏性的烹飪噴霧塗抹籃子。放在一旁保存備用。
3. 將麵粉放入一只大型且足以沾上整顆洋蔥的碗中。將雞蛋和白脫牛奶放入另一個類似大小的碗中，將麵包屑和調味料放入第三個類似大小的碗中。放在一旁保存備用。
4. 修剪洋蔥的頂端使其形成平坦的表面。保持根部完好無損的狀態。將洋蔥翻過來，使根部朝上，然後將其放在一平坦的表面上。

- 在不刺穿根部的情况下，將洋蔥切成 4 個楔形物。同樣在不刺穿根部的情况下，將每個楔形物切成兩半；重複方才的動作直到楔形物變為約 0.5 公分厚為止。
- 小心地把切好的洋蔥翻過來，千萬不要將根上的塊狀物弄斷，把洋蔥層層剝開；分離後的洋蔥看起來會像一朵花瓣盛開的花。
- 將洋蔥從麵粉中撈出，輕輕拍掉多餘的部分，然後裹入雞蛋混合物中，最後再用日式麵包粉混合物均勻地將每一層塗上。用橄欖油均勻地噴灑塗層洋蔥，接著放入準備好的籃子內。
- 放入美膳雅三合一微波氣炸烤箱。選擇烤箱/氣炸模式並將溫度和時間設定為 200°C，持續 12 分鐘的時間，之後再按下啟動鍵。待洋蔥變為酥脆並呈金黃色時便大功告成了。
- 移到盤子裡，立即與墨西哥辣椒黃醬一起食用。

## 「電影院」爆米花組合

無水奶油可降低其含水量——在賦予爆米花滿滿奶油香味的同時不會使其變得濕軟。添加您最愛的劇院糖果組合，接著便可開始享受電影之夜了！

**功能:** 微波

製作大約 10 杯爆米花，12 杯混合

- 1 塊冷的黏性無鹽奶油，切成湯匙大小
- ¼ 杯爆米花玉米粒
- 3 湯匙清澈的奶油
- ½ 猶太鹽
- ⅓ 杯裝巧克力糖 (Raisinets®、Buncha Crunch® 或 Sno-Caps®)
- ⅓ 杯裝糖果包裹的點心 (如 Reese's Pieces®、花生 M&M's® 或 Skittles®)
- ⅓ 杯裝軟糖或耐嚼糖果 (如 Sour Patch Kids®、Twizzlers®、Haribo's® Gold-Bears®)

- 製作無水的奶油：將奶油放入一只可微波爐的高型量杯中。放入美膳雅三合一微波氣炸烤箱並選取微波預設 A-3 之選項，接著按下啟動鍵以開始融化奶油。在烤箱中靜置約 1 分鐘的時間。重複該預設項目。讓奶油再靜置一分鐘的時間。奶油應分為三層。撇去頂層的乳固體並丟棄。將透明的

中間層倒入容器內，小心將底層保持完全。保留 3 湯匙無水奶油。將剩餘的部分蓋上並存放到冰箱中；視需要進行重新加熱之動作。

- 將玉米粒放入一個可微波爐的大型碗中；蓋上蓋子。放入美膳雅三合一微波氣炸烤箱。選擇微波模式並將時間和功率位準設置為高 (10P) 及 4 分鐘，之後再按下啟動鍵。
- 爆米花準備完成後便可將其揭開，在爆米花上淋上澄清的奶油。撒上鹽並加入糖果混合物。用耐熱抹刀攪拌至完全覆蓋。立即享用。

## 經典風味烤雞

簡單的香料在這個烤雞食譜中扮演了極重要的角色。

**功能:** 雙功能烹飪

製作六人份

- 1 隻 3½ 至 4 磅雞肉
- 1 茶匙猶太鹽
- ½ 茶匙現磨黑胡椒粉
- 1 顆檸檬，對半切
- 1 茶匙特級初榨橄欖油
- 2 茶匙普羅旺斯香草或其他乾香草，如迷迭香和百里香
- 3 顆搗碎的大蒜瓣

- 把雞肉放在可微波爐和烤箱的盤子裡。將其拍乾。撒上鹽、胡椒和檸檬汁。將一半檸檬放入雞腔內。用橄欖油淋在雞肉上。用香草和大蒜瓣進行擦拭。將蒜瓣和檸檬一起放入雞腔內。可視需要將其扎緊。
- 放入美膳雅三合一微波氣炸烤箱。選擇雙功能烹飪 (CC1) 並將溫度和時間設置為 200°C，持續 60 分鐘的時間。當雞肉變得金黃酥脆且雞大腿在即時溫度計上的讀數顯示為 70°C 時，烤雞便大功告成了。
- 小心將烤雞取出，讓雞肉靜置 10 分鐘；進行雕花後便能上菜囉。

## 中東炸蠶豆丸子三明治

在家就可享用此道流行的中東街頭美食。記得於前一晚將鷹嘴豆泡在沙拉三明治裡。

**功能:** 烤箱/氣炸

製作12顆豆丸子, 4份三明治

- ¼ 茶匙小蘇打
- 1 湯匙水
- 1 顆蒜瓣
- 1 根小型的蔥, 切成2公分的片狀
- ½ 杯乾燥的鷹嘴豆, 浸泡一夜, 沖洗並瀝乾
- ½ 茶匙猶太鹽
- ⅛ 茶匙現磨黑胡椒粉
- ¾ 茶匙孜然粉
- ¼ 茶匙香菜粉
- ⅛ 茶匙辣椒粉
- ⅓ 杯裝新鮮義大利歐芹——保留莖和葉的部分
- 1 湯匙未漂白的中筋麵粉

用於三明治的食材:

對半切且加熱完成的皮塔口袋餅

中東茄子泥 (請參考下方食譜)

切成薄片的紅甘藍和紅洋蔥

鋪灑用的切碎黃瓜、西紅柿和泡菜白芝麻醬

切碎的新鮮歐芹葉

1. 將小蘇打溶解於一湯匙的水中。
2. 使用附有大切碎刀片的食物加工機將大蒜和青蔥切碎。加入浸泡過的鷹嘴豆、鹽、胡椒、香料、歐芹和麵粉。脈衝 8 至 10 次以對應鷹嘴豆型粗磨之動作。刮下並再脈衝數次。取出後在主鍋中保留 ⅓ 杯的混合物。在加工機尚處運行狀態的情況下將溶解的小蘇打倒入進料管以進行混合。
3. 在主鍋內與方才保留的 ⅓ 杯混合物進行混合並攪拌均勻。使用一湯匙分量將鷹嘴豆混合物舀出並做成 12 個球狀物。將丸子放在襯有蠟紙的托盤或盤子上後放入冰箱冷藏 30 分鐘。
4. 將氣炸籃放在氣炸鍋上。用不帶黏性的烹飪噴霧塗抹籃子。將冷凍的沙拉三明治一層一層地移至籃子裡。用橄欖油均勻噴灑。放入美膳雅三合一微波氣炸烤箱。選擇烤箱/氣炸模式並將溫度和時間設置為 180°C 及 15 分

鐘, 然後按下啟動鍵。待炸豆泥三明治在呈現均勻的金黃色和酥脆時便大功告成了。

5. 將三明治組合起來: 用幾湯匙中東茄子泥和兩塊豆泥三明治填滿對半的皮塔口袋餅。於上方放入甘藍菜、紅洋蔥、黃瓜、西紅柿和泡菜。可視需要淋上芝麻醬並撒上切碎的歐芹。立即享用。

## 中東茄子泥

微波方式明顯縮短了這款中東沾醬的準備時間。這種簡易的準備程序使中東炸蠶豆丸子三明治變得更加容易 (比起以前的食譜)。

**功能:** 微波

製作大約 4 杯的份量

- 3 條大茄子
  - 1 顆切碎的小蒜瓣
  - ½ 茶匙猶太鹽
  - ⅛ 茶匙孜然粉
  - 1 湯匙新鮮檸檬汁
  - 2 湯匙中東白芝麻醬
  - ¼ 杯特級初榨橄欖油
  - ¼ 杯切碎的新鮮荷蘭芹
- 未含黏性的烹飪噴霧

用於噴灑的橄欖油

1. 用叉子或牙籤的尖頭在茄子的幾個地方扎幾個洞, 放在可入微波爐的盤子上, 然後放入美膳雅三合一微波氣炸烤箱。選擇微波模式並將時間和溫度設置為高 (10P) 及 12 分鐘, 然後按下啟動鍵。茄子會很軟。需稍微進行冷卻一下。
2. 待茄子冷卻並可進行處理時, 將其按縱向的方式切成兩半, 挖出果肉並將外皮丟棄。將茄子肉放入一只大型的碗中, 接著用叉子搗碎。拌入大蒜、鹽和孜然。加入檸檬汁和芝麻醬, 然後再倒入橄欖油。最後拌入歐芹。品嚐並根據口味調整調味料的份量。讓中東茄子泥先行冷卻至室溫並存放起來作備用。

## 藜麥照燒鮭魚碗

一道令人滿意的彩色佳餚。

功能: 微波

至作 3 至 4 人份

1 杯藜麥

1<sup>3</sup>/<sub>4</sub> 杯水

1 磅(約450公克)鮭魚，切成3 至 4 塊魚排

2 茶匙味醂或檸檬汁

1 粒壓碎的蒜瓣

<sup>1</sup>/<sub>2</sub> 杯照燒醬

1 條切成薄片的蘿蔔

1 條磨碎的小胡蘿蔔

1 根切成薄片的小青蔥

1 湯匙新鮮的香菜葉

1 茶匙芝麻籽

1. 將藜麥和水放入容量為 1 夸脫的可入微波爐烤鍋中，然後再放入美膳雅三合一微波氣炸烤箱。選擇微波模式，將時間和功率位準設置為高 (10P) 和 9 分鐘並按下啟動鍵。對藜麥進行烹飪時，將鮭魚的魚肉面朝上並放入一只較淺的可入微波爐烤盤裡。均勻地撒上味醂日式料理調味品，用壓碎的蒜瓣擦磨魚肉，隨後將其放進盤子裡。塗上照燒醬。將魚排翻過來使魚肉面朝下，以此方式在混合物中進行醃製。

2. 待藜麥煮熟後將其取出，蓋上蓋子後進行靜置。將鮭魚蓋上並放入烤箱。選擇微波模式，將時間和功率位準設置為高 (10P) 和 7 分鐘並按下開啟動鍵。煮熟後，將藜麥平均分裝至 3 到 4 個碗中。把蘿蔔、胡蘿蔔和大蔥均勻地分佈在碗裡，之後在每個碗上放置一塊鮭魚排並使魚肉面朝上。用香菜和芝麻籽裝飾。

3. 立即享用——可視需淋上額外的照燒醬。

## 素食辣椒

由墨西哥辣椒和阿斗波醬組成的香料和煙燻風味使這款辣椒得以媲美傳統的肉餡辣椒。

功能: 微波

製作約四杯的份量

2 茶匙橄欖油

1 根1公分切碎的生薑片

1 粒切碎的蒜瓣

<sup>1</sup>/<sub>2</sub> 切碎的中型洋蔥

<sup>1</sup>/<sub>2</sub> 茶匙猶太鹽，分批使用

一小撮現磨的黑胡椒粉，分批使用

<sup>1</sup>/<sub>2</sub> 顆中型甜椒，最好是黃色或綠色(用於顏色點綴)，

將其去核、去籽並切碎

1 罐裝(約400公克)切塊蕃茄，帶汁

1 罐裝(約420公克)豆類，瀝乾並沖洗乾淨，建議使用菜豆或黑豆

1 湯匙番茄醬

1 阿斗波醬墨西哥辣椒(整條留下)，再額外準備 <sup>1</sup>/<sub>2</sub> 茶匙的阿斗波醬

1 湯匙純楓糖漿

1 茶匙辣椒粉

<sup>1</sup>/<sub>4</sub> 茶匙孜然粉

<sup>1</sup>/<sub>4</sub> 茶匙肉桂粉

切達起司絲或蒙特利傑克乳酪，裝飾用的新鮮香菜，擺盤使用

1. 將油、薑、大蒜、洋蔥和一撮鹽和胡椒粉放入可入微波爐的砂鍋盤中，然後放入美膳雅三合一微波氣炸烤箱。選取微波爐模式，將功率位準設置在高 (10P) 上並將時間設定為 2分後按下啟動鍵。

2. 在該循環結束時，小心地取出砂鍋盤並加入除奶酪和香菜以外的其餘食材。攪拌混合，蓋上蓋子後再放回烤箱內。選擇微波模式，將時間和功率位準設置為高 (10P) 及12 分鐘，然後按下啟動鍵。
3. 將完成的辣椒分裝在碗內並於上方撒上起司絲和新鮮香菜。

## 香腸佐辣椒

20 分鐘內便能上菜的簡易晚餐餐點。

**功能:** 烤箱/氣炸

製作 3 至 4 人份

- 1 顆對半切開的小型紅洋蔥，每半切成薄片並保留根部完好無損之狀態
  - 1 條中型紅辣椒，切半並去籽，切成板條狀，約 2公分寬
  - 1½ 茶匙橄欖油，分批使用
  - ¼ 茶匙猶太鹽
  - 一小撮現磨黑胡椒粉
  - 1 條12 盎司(約340公克)包裝的義大利雞肉香腸，預煮完成，每連接按縱向切成兩半
1. 將氣炸籃放在氣炸鍋上。將洋蔥楔形物和紅辣椒板與 1 茶匙橄欖油、鹽和胡椒一起攪拌，然後鋪設成單層放入籃內。
  2. 放入美膳雅三合一微波氣炸烤箱。選擇烤箱/氣炸模式，將溫度和時間設置為 200° C，持續 10 分鐘，然後按下啟動鍵。時間一到，把煮熟的蔬菜放入攪拌碗裡。將切半的香腸放入籃中，淋上剩餘 ½ 茶匙的油。放入烤箱並進行氣炸，在 200° C 下額外烘烤 15 分鐘。
  3. 撒上洋蔥和辣椒後即可食用。

## 雞塊

所有年齡層的孩子都會喜歡這道家庭自製的冷凍備用點心。

**功能:** 烤箱/氣炸

製作大約 4 人份

- ¾ 杯未漂白的中筋麵粉
- 2 顆大型雞蛋，輕輕打散
- 1½ 杯日式麵包粉
- ¾ 茶匙猶太鹽，分批使用
- ¾ 茶匙現磨黑胡椒粉，分批使用
- 1 磅無骨去皮的雞胸肉或大腿，均勻搗碎並切成3公分大小的碎塊

噴灑用的橄欖油

無黏性烹飪噴霧

1. 將氣炸籃放在氣炸鍋上並塗上不帶黏性之噴霧。放至一旁備用。
2. 將麵粉、雞蛋和日式麵包粉放入適當大小的容器中用以浸漬雞肉。在日式麵包粉中加入少許的鹽和胡椒；攪拌混合。
3. 將剩下的鹽和胡椒粉均勻地撒在雞肉的兩面。把每一個雞塊裹上麵粉，並拍掉多餘的部分，沾濕蛋液後均勻地塗上日式麵包粉。於雙面皆噴上橄欖油。將一半份量的雞塊一層一層地放入準備好的籃子裡。
4. 放入美膳雅三合一微波爐氣炸烤箱。選擇烤箱/氣炸模式並將溫度和時間設置為 200° C 和15 分鐘。中途按下暫停以將雞塊進行翻面。煮熟後的雞塊，其兩面會呈現現金黃色。用剩餘的雞塊重複方才的步驟。
5. 立即享用

## 二次焗烤馬鈴薯

美膳雅三合一微波氣炸烤箱實現了超脆的焗薯外皮和鬆脆的頂部口感。

功能: 微波、烤箱/氣炸

製作 2 顆馬鈴薯

- 2 片培根
- ½ 杯椰菜花
- 2 顆黃褐色的馬鈴薯，每顆170 到 227 公克
- ¼ 杯酸奶油，可添加更多份量
- ½ 杯切達起司絲，分批使用
- ¼ 茶匙猶太鹽
- ¼ 茶匙現磨黑胡椒

不帶黏性的烹飪噴霧

1. 將培根放在可入微波爐盤上的兩層紙中間，接著放入美膳雅三合一微波氣炸烤箱。選取微波模式，將時間和功率位準設定在高 (10P) 及 2 分 30 秒並按下啟動鍵。以 2 分鐘 30 秒的間隔增加額外的時間，直到培根變成褐色和酥脆為止。小心地取出後移至墊有紙巾內襯的盤子裡。
2. 用叉子的尖端戳穿馬鈴薯。將馬鈴薯放在紙巾上後直接放在美膳雅三合一微波氣炸烤箱的轉盤上。為 2 顆馬鈴薯選擇馬鈴薯微波預設，然後按下啟動鍵。若需要更多的時間，以 1 分鐘為增量進行延長。小心地取出煮熟的馬鈴薯並讓其先行冷卻。
3. 於此同時將椰菜花放入裝有一湯匙水的可入微波爐碗中，蓋上蓋子後放入美膳雅三合一微波氣炸烤箱。選擇4 盎司新鮮蔬菜微波預設 (A-2)並按下啟動鍵。小心地將其取出，瀝乾並稍微冷卻。
4. 製作餡料：把煮熟的馬鈴薯切成薄片並從中間切下。盡可能地挖出較多的馬鈴薯泥，同時應保持外皮為完好無損之狀態，然後將其與椰菜花一同放入碗中。保留挖空的馬鈴薯。用叉子將馬鈴薯泥和椰菜花搗碎。加入備用的培根、酸奶油、¼ 杯切達起司絲、鹽和胡椒，接著攪拌均勻。
5. 將餡料舀回挖空的馬鈴薯中。將填充完成的馬鈴薯放在烤盤上的氣炸籃上。於外皮塗抹薄薄一層的不帶黏性烹飪噴霧。於上方鋪上剩下的 ¼ 杯切達起司絲。放入美膳雅三合一微波氣炸烤箱。選擇烤箱/氣炸，將溫度和

時間設置為 180° C 及 10 分鐘並按下啟動鍵。待馬鈴薯皮便為酥脆，頂部呈現金黃鬆脆的狀態便完成了。

6. 小心地從烤箱中取出。把保留的備用培根弄碎。視需要於馬鈴薯頂端進行切片並加入額外的酸奶油。立即上菜。

## 「炸」球芽甘藍

美味的甜辣醬汁使這些孢子甘藍成為最受歡迎的配菜。

功能: 烤箱/氣炸

製作 4 人份

- 1 磅(約450公克)孢子甘藍
  - ¾ 茶匙猶太鹽
  - 2 茶匙蜂蜜
  - 2 茶匙拉差辣椒醬
  - 1 茶匙新鮮萊姆果汁
- 未帶黏性的烹調噴霧
- 用於噴灑的橄欖油

1. 將氣炸籃放在氣炸鍋上並塗上烹飪噴霧。放至一旁備用。
2. 修剪每顆孢子甘藍的底部，然後按縱向切成兩半。將切成兩半的球芽甘藍放在籃子裡，撒上鹽後輕輕塗上一層橄欖油。
3. 放入美膳雅三合一微波氣炸烤箱。選擇階段烹飪。第1階段：按下烤箱/氣炸一次並將溫度和時間設置為 150° C，持續 20 分鐘。按壓撥盤進行確認。第 2 階段：按下烤箱/氣炸一次，將溫度和時間設置為 180° C，持續 6 分鐘。按壓撥盤進行確認。按下轉盤按鈕選擇轉盤並按下啟動鍵。烹調完成的球芽甘藍應要是柔軟而酥脆的。
4. 在煮球芽甘藍的同時，將蜂蜜、是拉差辣椒醬和萊姆果汁放在一個中等大小的攪拌碗中混合在一起。球芽甘藍準備完成後，倒入醬汁，立即食用。

## 芝士風味綠花椰

此款切達芝士醬作為最快速的蔬菜裝飾方式；此處的綠花椰和切達乳酪是經典的組合。

功能: 微波

製作4 人份

- 4 杯椰菜花
- ¼ 杯水
- ⅓ 杯牛奶 (全脂或低脂)
- 3 盎司(85公克)切達起司絲
- 3 盎司(85公克)蒙特利傑克乳酪絲
- 4 盎司(110公克)奶油芝士，切成4塊
- 一小撮現磨黑胡椒粉

1. 將椰菜花和水放入可入微波爐的碗中，蓋上蓋子並放入美膳雅三合一微波氣炸烤箱。為 450公克選擇新鮮蔬菜 (A-2)並按下啟動鍵。煮熟後將其取出，瀝乾並放至一旁備用。
2. 將牛奶、乳酪和胡椒放入一個大型的玻璃量杯或其他可入微波爐的 4 杯容量大小的碗中。蓋上蓋子後放入烤箱。選擇微波模式，將時間和溫度設置為高 (10P) 及 6 分鐘並按下啟動鍵。3 分鐘後按下暫停以進行攪拌並繼續烹調。
3. 攪拌醬汁，倒在備用的椰菜花上即可。

## 回鍋南瓜配五香南瓜子

將南瓜煮兩次有助於形成濃郁的風味和奶油質地。南瓜籽提增加了料理的脆度，夾帶溫暖的香料味，使菜餚的甜味更趨和諧。

功能: 微波，烤箱/氣炸

製作 4 至 6 人份

- 2 茶匙橄欖油
- ¼ 杯生南瓜籽

½ 茶匙任何暖色的香料粉，諸如葛拉姆香料、瑪撒拉咖哩、哈里薩辣醬、煙熏辣椒粉或孜然

¼ 茶匙加上一小撮猶太鹽，分批使用

1 小型印度南瓜，如橡子、日本南瓜或紅庫裡，對半切，去籽並切成 4 至6 個楔形物

¼ 杯水

2 湯匙冷的無鹽奶油

1 湯匙楓糖漿

1 湯匙萊姆果汁

不帶黏性的烹飪噴霧

切碎的新鮮香菜或薄荷和/或酸橙皮，按個人口味選擇

1. 在可入微波爐的盤子上量出橄欖油之份量，加入辣椒並攪拌均勻。按單層的方式攤開並放入 美膳雅三合一微波氣炸烤箱內。選擇微波模式並將時間和溫度設置為高 (10P)和 1 分鐘。將南瓜籽小心進行翻轉，每隔 1 分鐘持續使用微波爐進行加熱並於每次進行翻面直到其呈現金黃色且香味四溢。撒上辣味香料和一撮鹽，然後攪拌均勻。放至一旁作保留備用。
2. 將南瓜楔形物放入可入微波爐烤鍋，倒入¼ 杯的水，蓋上蓋子後放入 美膳雅三合一微波氣炸烤箱。選擇微波模式，將時間和功率位準設定為高 (10P) 和6 分鐘並按下啟動鍵。煮熟後將其取出，瀝乾並放至一旁備用。此時南瓜應呈現柔軟的狀態，但並未完全煮熟。
3. 把奶油放在一個小型的可入微波爐量杯或碗內。放入美膳雅三合一微波氣炸烤箱並選擇融化/軟化微波預設 A-3 以將奶油融化。按下啟動鍵。小心地從烤箱中取出。加入楓糖漿和萊姆果汁，混合均勻後放至一旁備用。
4. 將氣炸籃放在氣炸鍋上並塗上未含黏性的烹飪噴霧。把南瓜以肉面朝上的方式放進籃子裡。用少許奶油混合物塗刷每個楔形物(保留任何剩餘的部分)，然後撒上 ¼ 茶匙的鹽。放入美膳雅三合一微波爐氣炸烤箱。選擇烤箱/氣炸模式並將溫度和時間設定為 200° C 及15 分鐘。南瓜呈現金黃色且軟嫩的狀態。
5. 將南瓜移到盤子裡。刷上任何剩餘的奶油混合物後再撒上五香辣椒。視需要用切碎的香菜或薄荷和/或酸橙皮進行裝飾。立即上菜。



## 烤起司通心粉

我們將奶油通心粉和乳酪升級為魅力無法擋的奶油麵包屑配料。

功能: 微波、烤箱/氣炸

製作 6 至 8 人份

- 2 湯匙冷的無鹽奶油
- 1 杯壓碎的奶油餅乾，如 Ritz®，(約 24 塊餅乾)
- 3 杯乾通心粉
- 2 杯水
- 1 茶匙猶太鹽
- 2 杯牛奶 (全脂或低脂)
- 2 杯切達乳酪絲
- 2 杯蒙特利傑克乳酪絲
- 1 8-盎司(約220公克)包裝冷奶油芝士，切成八塊

一小撮現磨黑胡椒粉

1. 把奶油放入一小型的可微波爐量杯或碗中。放入美膳雅三合一微波氣炸烤箱並選擇融化/軟化微波預設 A-3 以將奶油融化。按下啟動鍵。小心地從烤箱中取出。將融化的奶油和碎餅乾放入一只小碗中並進行混合。之後放至一旁作備用。
2. 將通心粉、水和鹽放入一個大(2 夸脫)型的可入微波爐烤盤中，蓋上蓋子後放入美膳雅三合一微波氣炸烤箱。選擇微波模式，將時間和功率級別設置為高 (10P) 和 8 分鐘並按下啟動鍵。通心粉會稍微煮熟。
3. 加入剩餘的配料，除麵包屑配料外；蓋上蓋子並放回烤箱內。選擇微波模式並將時間和功率率準設定為高 (P10) 和 4 分鐘。在高 (P10) 的設置上再重複 4 分鐘之烹調動作。小心取出並攪拌均勻。
4. 將備用的麵包屑均勻地撒於其上方。放入美膳雅三合一微波氣炸烤箱。選擇烤箱/氣炸模式，將溫度和時間設置為 160° C，持續 10 分鐘並按下啟動鍵。當食物開始冒泡且頂部呈金黃色時，通心粉和乳酪便大功告成了。
5. 小心取出並靜置 10 分鐘。趁熱食用。

## 簡易版粟米麵包

沒有矯情的姿態和偽裝，只是一塊質樸的玉米麵包在極短的時間內便完成了。人間美味。

功能: 微波，雙功能烹飪

製作 12 人份

- 6 湯匙無鹽冷奶油，切成湯匙狀的大小，再準備更多份量用於塗抹菜色
- 1½ 杯 中度研磨的玉米粉\*
- 1 杯未漂白的中筋麵粉
- ¼ 杯的糖
- 1½ 茶匙小蘇打
- ¾ 茶匙猶太鹽
- 1½ 杯白脫牛奶，室溫
- 2 顆大型雞蛋，室溫
- 2 湯匙蜂蜜

1. 在 8 英寸(2 夸脫)方形的可入微波爐和烤箱盤上塗上奶油並放至一旁作備用。
2. 將奶油放入一個小型的可入微波的量杯或碗中。放入美膳雅三合一微波氣炸烤箱並選擇融/軟化微波預設 A-3 以將奶油融化。按下啟動鍵。如有必要，應重複方才的動作待奶油完全融化。稍微冷卻一下，大約 4 到 5 分鐘的時間。
3. 同時將玉米粉、麵粉、糖、發酵粉、小蘇打和鹽一同放入一只中等大小的碗中進行攪拌。在另一個碗中，將白脫牛奶、雞蛋、蜂蜜和冷卻的奶油攪拌在一起。將液體混合至玉米粉混合物中，攪拌至融合完全；此時麵糊應呈現一定的厚度。將麵糊倒入準備好的盤子中，用抹刀將其頂部抹平；放入美膳雅三合一微波氣炸烤箱。選擇雙功能烹飪 (CC2) 並將溫度和時間設置為 160° C 和 25 分鐘。在取出之前，讓玉米麵包於微波爐內靜置約 10 分鐘的時間。當頂部呈金黃色且其邊緣從盤子上脫離時，玉米麵包便完成了。插入麵包中心的牙籤應為乾淨且不會產生沾黏的狀態。
4. 小心地從烤箱中取出熱盤子並放於架子上。在進行切割前讓玉米麵包冷卻 10 分鐘。趁熱食用。

\* 中度研磨的玉米粉很有嚼勁，進而使這種玉米麵包具備質樸的口感。若這還不足以激發您的味蕾，可試著將玉米麵浸泡在白脫牛奶中至少 15 分鐘使其軟化。將玉米粉與白脫牛奶的混合物和剩餘的濕食材進行混合，然後按照食譜所述之內容進行操作。或者亦可將細磨的玉米粉於此製作出更像蛋糕的麵包。

## 巧克力榛果杯子蛋糕

這是一道能完美應付匆忙吃甜食的理想食譜。

功能: 微波

製作 1 人份

不黏的烹飪噴霧

3 湯匙未漂白的中筋麵粉

2 湯匙砂糖

2 湯匙椰子粉

¼ 茶匙小蘇打

一小撮猶太鹽

3 湯匙全脂牛奶

2 湯匙植物油

¼ 茶匙純香草精

2 湯匙巧克力榛果醬

1. 用不帶黏性的烹飪噴霧噴灑攪可入波爐杯子的內部。加入乾燥的食材並用叉子攪拌混合。加入牛奶、油和香草精，攪拌直至充分混合。加入巧克力榛果醬並輕輕攪拌以將其交疊成麵糊狀。
2. 將杯子放入美膳雅三合一微波氣炸烤箱。選取微波功能，將時間和功率位準設置為高 (P10) 及 1 分 20 秒並按下啟動鍵。在上菜前取出並靜置 1 分鐘的時間。
3. 上菜提示: 將蛋糕靜置 1 分鐘後，可將其倒放於盤子上，而不是將杯子裡的蛋糕直接吃掉。蛋糕最好處於溫熱的狀態。

## 吉拿棒 (西班牙油炸麵包棍)

氣炸功能為這道傳統的油炸食品增添了輕盈的鬆脆感。將這些與墨西哥辣巧克力(參考下方食譜)一同搭配食用以獲得最完美的甜味效果。

功能: 烤箱/氣炸

製作約 12 條吉拿棒，約六份

¾ 杯水

5 湯匙冷的無鹽奶油，分批使用

½ 茶匙純香草精

¼ 杯糖，加上 1 湯匙

一小撮的猶太鹽

½ 杯未漂白的中筋麵粉

1 湯匙肉桂

1 顆大型雞蛋，室溫

用於撒粉的糖粉，依照個人口味使用

不帶黏性的烹飪噴霧

1. 將氣炸籃子放在氣炸鍋上。用不黏的烹飪噴霧塗抹籃子。放至一旁作備用。
2. 將水、3 湯匙奶油、香草精、1 湯匙糖和鹽混合用中高火於一只中型平底鍋中進行混合。加熱直到奶油融化、糖溶解且混合物呈沸騰的狀態。從火上移開，用木湯匙攪拌麵粉。加入所有麵粉後，混合物應產生糊狀稠度。將其冷卻 5 分鐘。
3. 同時將 2 湯匙冷奶油放入一個可微波的小量杯或碗中。放入美膳雅三合一微波氣炸烤箱，選擇融化/軟化微波預設 A-3 並按下啟動鍵以開始融化奶油。取出並進行冷卻。接著在一個單獨的淺碗中混合將 ¼ 杯的糖和肉桂進行混合。保留融化的奶油和肉桂糖作備用。
4. 待麵粉混合物冷卻後，使用攪拌機以低速的方式將雞蛋打入。混合物可能會於剛開始產生分離，但在進行混合 2 至 3 分鐘後便會再次聚集在一起。當其呈現光滑綿密的狀態時，將麵團移至裝有大開口星形尖端的滾邊袋中。或者您也可裝滿一只大型的塑膠食品儲存袋並將底角剪除。

- 
- 將 10到12 公分長的油條直接裝入準備好的籃子內。用刀從尖端將麵團切下。籃子應於其單層內放入約 12 個油條，但應視情況將油條分成兩批進行鋪設和烘烤。在油條上撒上糖粉；此舉能促進其轉變為金褐色和酥脆的外觀。
  - 放入美膳雅三合一微波氣炸烤箱。選擇烤箱/氣炸功能，將溫度和時間設置為 200°C，持續 8 分鐘並按下啟動鍵。當油條全部變成金黃色時，此道菜餚便完成了。
  - 出爐後，小心地從籃子中將油條取出並刷上融化的奶油，接著再倒入肉桂糖混合物。立即享用。

## 墨西哥辣巧克力

墨西哥巧克力是一種混合了糖、香料或香草的石磨研磨巧克力。可於美食市場、一些較大的雜貨店或透過網路購買巧克力。

**功能:** 微波

製作約1½ 杯，2 人份

1½ 杯全脂牛奶

¼ 茶匙純香草精

3 盎司切碎的墨西哥巧克力或半甜巧克力

2 茶匙砂糖

一大撮肉桂粉

一小撮紅心辣椒或樹辣椒粉

- 將牛奶倒入一個可入微波的大量杯中。放入美膳雅三合一微波氣炸烤箱並選擇 300ml 的微波飲品預設項目。按下啟動鍵。
- 在該循環結束時，小心地取出量杯並將剩餘的食材進行攪拌。放回烤箱內。選擇微波功能，將時間和功率位準設定為高 (10P) 和 20 秒並按下啟動鍵。
- 小心地從烤箱中取出並攪拌均勻。分別裝入兩只杯子內，立即與加糖的鮮奶油一起食用。



# Cuisinart®

[www.cuisinart.com.tw](http://www.cuisinart.com.tw)

©2021 Cuisinart\*

香港商美康雅香港有限公司台灣分公司  
台北市內湖區瑞光路583巷24、26號6樓

電話: +886-2-8751-3633

傳真: +886-2-8751-3922

統一編號: 54378282

顧客服務專線(台灣):

+886-2-8751-3633