

Panasonic®

使用说明书 热风蒸箱

型号: NU-JD181B
仅家庭用



请扫描此二维码下载手机客户端。

使用前，请仔细阅读本说明书及保修证并妥善保管

扫描二维码
关注松下服务官方微信平台



在线人工客服
一键报修报装
服务进度查询
获取新品咨询



Panasonic 顾客咨询服务中心:

4008-811-315



Panasonic 官方网站 <http://www.panasonic.com>

社内检查合格产品

目次

简明操作指南	3-6
产品的放置	7
产品安全注意事项	8-10
烹调注意事项	11
加热原理	12
烹调技巧	13
食物的特性	13
功能指示	14-15
烹调用具的选择	16
控制面板	17
WiFi 设置	18-19
蒸气设定	20
蒸气炖设定	21
健康炸设定	22
恒温发酵设定	23
烘烤/烘焙设定	24-25
蒸气烘烤设定	26-27
一按蒸气设定	28
一键启动设定	29
儿童安全锁设定/取消	30
餐具消毒设定	31
奶瓶清洁设定	32
炉腔清洁设定	33-36
炉腔除味	33
炉腔清洁	34
蒸气系统清洁	35
柠檬酸清洗	36
电脑烹调设定及菜谱	37-49
精选烹调菜谱	50-68
再加热食谱建议烹调时间	69
常用食谱建议烹调时间	70-71
清洁保养	72
要求修理服务之前	73-74
产品中有害物质或元素名称及含量	75
食品接触用信息	75
规格	76
索引	77

简明操作指南

当您插上产品的电源插头，显示窗显示“1888”，即可开始使用。

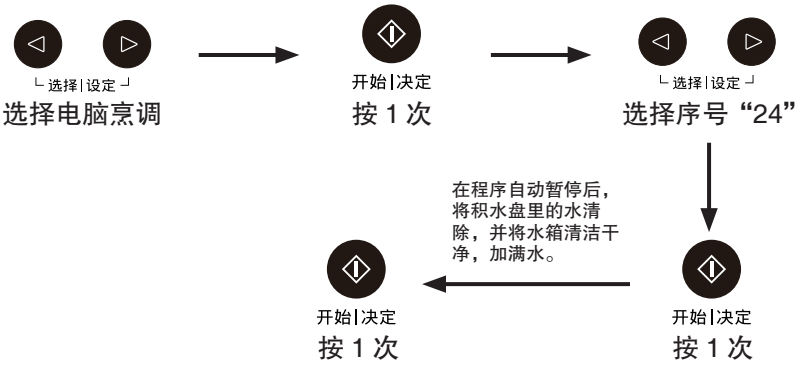
功能	使用方法
儿童安全锁设定 / 取消	设定:  → 显示“” 停止 取消 按 3 次 取消:  → “” 熄灭 停止 取消 按 3 次
原气蒸设定	  →  →   →  “选择 设定” 选择原气蒸 开始 决定 按 1 次 “选择 设定” 设定时间 开始 决定 按 1 次 (最大设定时间为 1 小时)
低温蒸设定	  →  →   →  “选择 设定” 选择低温蒸 开始 决定 按 1 次 “选择 设定” 设定时间 开始 决定 按 1 次 (最大设定时间为 30 分钟)
蒸气炖设定	  →  →   →  “选择 设定” 选择蒸气炖 开始 决定 按 1 次 “选择 设定” 设定时间 开始 决定 按 1 次 (设定时间为 1 小时 30 分钟至 3 小时)
健康炸设定	  →  →   →  “选择 设定” 选择健康炸 开始 决定 按 1 次, 开始预热 “选择 设定” 设定时间 开始 决定 按 1 次 (最大设定时间为 1 小时 30 分钟) 预热完后, 将食物及附件快速放入炉内
恒温发酵设定	  →  →   →  “选择 设定” 选择恒温发酵 开始 决定 按 1 次 “选择 设定” 设定发酵温度 (30℃/40℃) 开始 决定 按 1 次      开始 决定 按 1 次 “选择 设定” 设定时间 (最大设定时间为 12 小时) 开始 决定 按 1 次

功能	使用方法
烘烤 / 烘焙设定 (无预热)	选择烘烤 / 烘焙 (无预热) 开始 决定 按 1 次 选择 设定 设定温度 (100°C - 230°C) 开始 决定 按 1 次 选择 设定 设定时间 (最大设定时间为 1 小时 30 分钟) 开始 决定 按 1 次
烘烤 / 烘焙设定 (有预热)	选择烘烤 / 烘焙 (有预热) 开始 决定 按 1 次 选择 设定 设定温度 (100°C - 230°C) 开始 决定 按 1 次, 开始预热 选择 设定 设定时间 (最大设定时间为 1 小时 30 分钟) 开始 决定 按 1 次 预热完后, 将 食物及附件快 速放入炉内
蒸气烘烤设定 (无预热)	选择蒸气烘烤 (无预热) 开始 决定 按 1 次 选择 设定 设定温度 (190°C - 230°C) 开始 决定 按 1 次 选择 设定 设定时间 (最大设定时间为 1 小时) 开始 决定 按 1 次
蒸气烘烤设定 (有预热)	选择蒸气烘烤 (有预热) 开始 决定 按 1 次 选择 设定 设定温度 (190°C - 230°C) 开始 决定 按 1 次, 开始预热 选择 设定 设定时间 (最大设定时间为 1 小时) 开始 决定 按 1 次 预热完后, 将 食物及附件快 速放入炉内

简明操作指南

(继续)

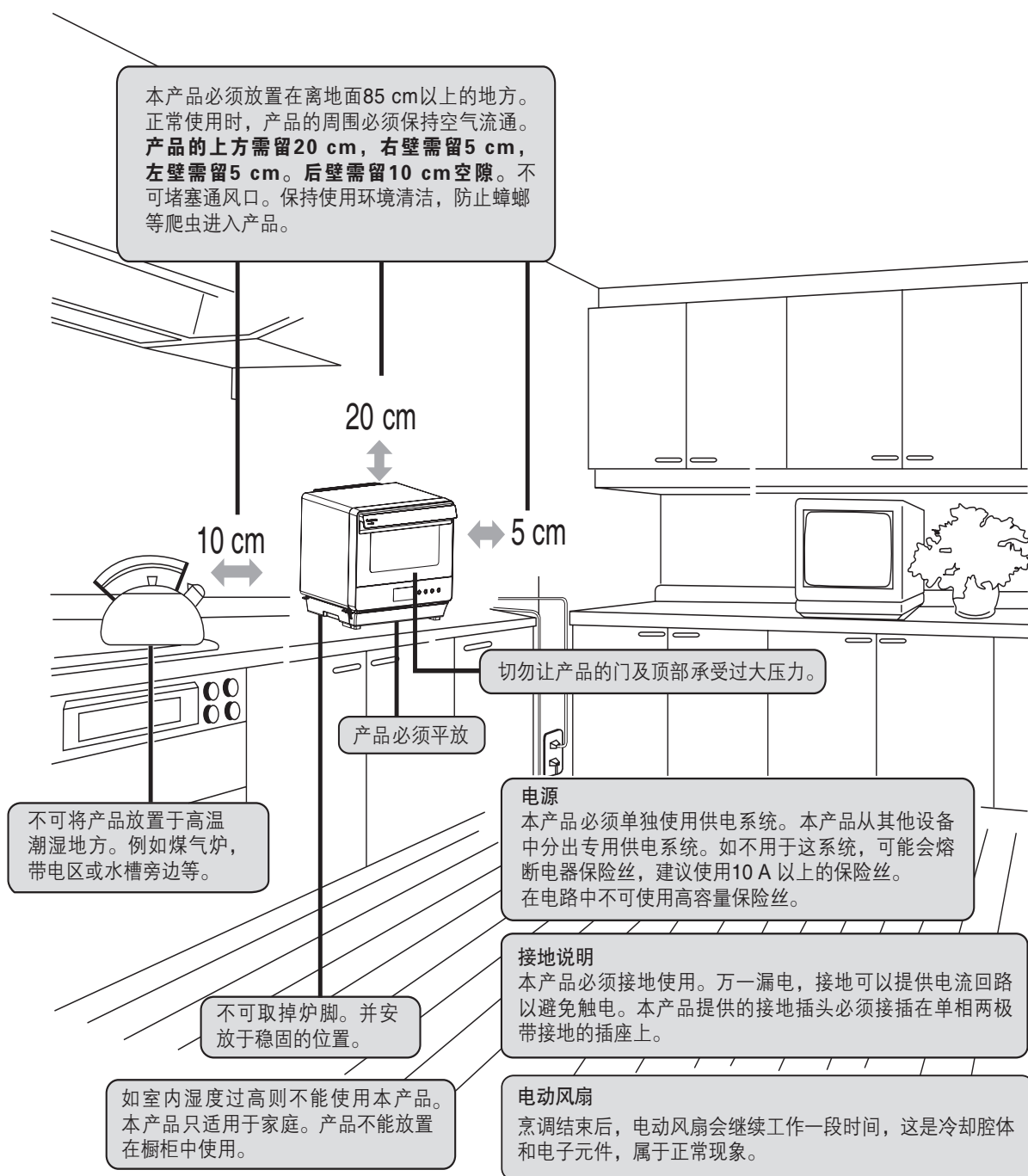
功能	使用方法
一键启动设定	保存设定： 程序结束，显示屏“one”闪烁 →  按住 2 秒 启动设定：  开始 决定 按 2 次 取消设定：  开始 决定 按 1 次 →  按住 2 秒
一按蒸气设定	设置并运行所设置的烘烤 / 烘焙或恒温发酵程序 →  开始 决定 →  () 开始 决定 非必要步骤 根据需要在烹调过程中，按住此键 2 秒钟，设定追加蒸气 1 分钟 (最多可以追加 3 分钟) 如果需要追加 2~3 分钟蒸气，请在前一步状态出现后 3 秒内再连续按键 1~2 次
电脑烹调设定 (除第 7、10-11、13-18 个菜谱)	  选择 设定 选择电脑烹调 →  开始 决定 按 1 次 →   选择 设定 选择菜谱序号  开始 决定 按 1 次   选择 设定 选择重量 / 份数 / 层数  开始 决定 按 1 次 选择菜谱 6、8、9、12，此处两个步骤可省略
电脑烹调设定 (第 7、10-11、13-18 个菜谱)	  选择 设定 选择电脑烹调 →  开始 决定 按 1 次 →   选择 设定 选择菜谱序号  开始 决定 按 1 次 预热完后，将食物及附件快速放入炉内  开始 决定 按 1 次，开始预热   选择 设定 选择重量 / 层数  开始 决定 按 1 次 选择菜谱 17，此处两个步骤可省略
餐具清洁设定	  选择 设定 选择电脑烹调 →  开始 决定 按 1 次 →   选择 设定 选择序号“19” →  开始 决定 按 1 次

功能	使用方法
奶瓶清洁设定	 选择电脑烹调 开始 决定 按 1 次 选择序号“20” 开始 决定 按 1 次
炉腔除味设定	 选择电脑烹调 开始 决定 按 1 次 选择序号“21” 开始 决定 按 1 次
炉腔清洁设定	 选择电脑烹调 开始 决定 按 1 次 选择序号“22” 开始 决定 按 1 次
蒸气系统清洁设定	 选择电脑烹调 开始 决定 按 1 次 选择序号“23” 开始 决定 按 1 次
柠檬酸清洗设定	 选择电脑烹调 开始 决定 按 1 次 选择序号“24” 开始 决定 按 1 次 在程序自动暂停后，将积水盘里的水清除，并将水箱清洗干净，加满水。

注意事项：

1. 使用蒸气功能前，应在水箱里加满水。
2. 使用蒸气功能后会产生大量水蒸气，待产品冷却后及时擦干腔体、一体式水箱。
3. 初次使用本产品时，可能会有白烟及异味冒出，这是由于机油加热后挥发所致，而非元器件、电线烧焦引起，属于正常现象，使用数次后此现象会消失。
4. 产品烹调结束后电动风扇会继续工作一段时间，这是正常现象。
5. 如果产品出现错误代码，请参见第 73-74 页的“要求修理服务之前”。

产品的放置



产品安全注意事项

安全注意事项

I 使用前请确认以下各项：

产品的门及本体是否有损伤、开裂



禁止

若有变形、损伤或开裂，切勿使用。



必须接地

产品必须接地使用。万一漏电，接地可以提供电流回路以避免触电。电源插头必须插在单相两极带接地的插座上。



注意安全

使用前，请仔细阅读说明书，产品只适用于本说明书所注明用途。

II 请注意预防以下事项发生，否则会引起产品损坏或人身伤害等危险情况。

1. 禁止事项



禁止

警告：如果门或门密封圈已损坏，不得再使用，直到经有资格的维修人员修好为止。

注：切勿损坏门的安全锁，包括门铰链等安全部件。如需维修，请拨打 Panasonic 顾客咨询服务中心或联系 Panasonic 认定维修店进行修理。



禁止分解

警告：除有资格的维修人员外，其他人来执行检修操作都是非常危险的。请勿擅自对产品进行拆卸、修理或改造。

注：如需维修，请拨打 Panasonic 顾客咨询服务中心或联系 Panasonic 认定维修店进行修理。



禁止

当发现产品工作不正常时，切勿继续使用。

注：如需维修，请拨打 Panasonic 顾客咨询服务中心或联系 Panasonic 认定维修店进行修理。



禁止

水箱出现裂纹或缺口时，请勿继续使用，以免引起因漏水而导致的漏电或触电。

注：如需购买水箱，请拨打 Panasonic 顾客咨询服务中心或联系 Panasonic 认定维修店。



禁止

插座孔变松时或电源线、电源插头有损坏时，切勿使用。



禁止湿手触摸

切勿用湿手触摸或插拔电源插头，可能会引起触电。

产品安全注意事项

(继续)



禁止

不可敲击控制面板、机壳、炉腔、炉门等部件，以免产品故障。



禁止

不可放置于高温潮湿的地方。例如煤气炉、带电区或水槽旁边。



禁止

本产品仅适用于家庭烹调，不能用于实验室试验或其它商业用途，且不能放置在橱柜中使用。



禁止

警告：不要使用粗糙擦洗剂或锋利的金属刮刀清洁产品门的玻璃。如果产品门的玻璃表面会擦伤，这样做会导致玻璃粉碎。



禁止

器具不能在外接定时器或独立的遥控控制系统的方式下运行。



禁止

请勿堵塞吸气口，排气口，否则可能造成火灾。
请经常保养，避免垃圾、灰尘等堵塞吸气口、排气口。

2. 危险事项



当心火灾

切勿将易燃物品放在产品周围或炉腔内，以免导致起火。

如发现有烟雾，应关掉器具开关或拔掉电源插头，并保持炉门关闭，以抑制火焰蔓延。



按【取消】键，然后拔去电源插头或关掉屋内电源总开关。

必须拔出插头



当心火灾

切勿用于产品说明书所告知的用途之外，例如用于烘干物品等，这样可能会引起火灾。



当心触电

避免可能对电源线和电源插头造成损伤的动作或行为，如将电源线或插头浸入水中，将电源线靠近高温处，或者强行弯折、扭曲、拉伸、重压、捆扎电源线等。因为破损后使用，可能会引起短路、触电、起火等危险事故。器具不得浸入水中。



注意安全

不清洁产品会致使器具表面劣化，这会影响器具的寿命，可能会导致危险的情况。

产品安全注意事项

(继续)

3. 注意安全事项



注意安全

警告：请勿让儿童等不熟悉产品操作的人员使用。只有在已经提供充分指导以使儿童能够采用安全的操作，并且明白不正确的使用会造成危险时，才能允许儿童在无人监控的情况下使用。

注：产品使用时及使用后，机壳表面、排风口、炉门以及腔体温度较高，为了避免烫伤，请不要用手触摸。



注意安全

烹调途中进行搅拌、食物翻转或烹调结束后拿取食物时，器皿及食物的温度很高，请使用隔热手套或锅夹，以免烫伤。



注意安全

在使用蒸气过程中，如需打开炉门对食物进行搅拌、翻转或重新排放等操作时，请注意保持距离，以免蒸气烫伤脸部或手。



注意安全

首次使用烘烤功能时，如有白烟冒出，并非故障现象。这是由于元器件的保护油受热挥发所致。



注意安全

炉门开启时，切勿在炉门上拖拉容器，且炉门负重不能超过 4 公斤。

4. 指示事项

仅使用耐高温的容器。



必须

使用各种不同材质器皿前，应先确认是否耐高温。当使用塑料或纸包装进行烹调时，应注意观察，以免着火。

不能直接在炉腔中烹调食物。



必须

食物必须放置在合适的器皿中，并配合产品的附件使用或直接放置在产品附件上使用。



当心高温表面

烹调过程中及烹调结束后，产品表面及内部温度很高。切勿立即清洁，务必在其冷却后再进行清洗，以避免发生烫伤。儿童应远离。



必须拔出
插头

清洁前请拔出电源插头，不可使用具有腐蚀性的清洁剂，以免损坏或腐蚀产品。



必须拔出
插头

请定期清除电源插头上的灰尘。长期不使用时，请拔出电源插头。拔除电源插头时不要拉拽电线，请手握插头拔除。

烹调注意事项



注意安全

当加热汤类、汁类或饮品等液体食物时，取出时必须小心。在烹调时，请留意以下各点：

- a. 不要过度加热。否则在取出食物时，会由于突然沸腾导致液体飞溅而烫伤操作者。
- b. 液体食物加热时，液体不要少于容器的八成满。因为加热少量液体食物会由于沸腾而导致液体突然飞溅。
- c. 加热前或加热途中请搅拌。
- d. 加热后，先让食物在炉内放置片刻，略加搅拌后取出。
- e. 使用奶瓶或加热婴儿食物后，应经过搅拌或摇动，喂食前应检查温度，避免烫伤。



必须

不可使用一般的温度计，必须使用测肉温度计检查烹调结果。如果烹调不足则再放入炉内继续烹调。



必须

使用烘烤功能时，必须控制烹调时间，时刻关注所需加热食物，切勿远离。过度加热食物可能引起冒烟、着火。

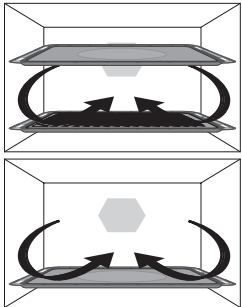
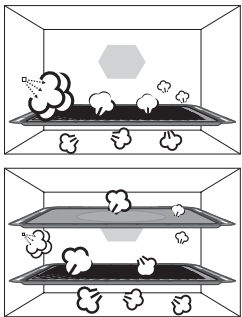
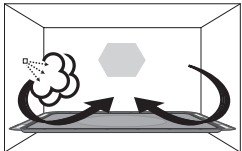


注意安全

烹调食谱仅提供烹调的参考时间。影响烹调时间的因素有：所喜欢的生熟程度、开始温度、海拔高度、份量、大小、食物形状和容器的种类等。如果您熟悉产品的操作，则可以适当参照以上因素，调整烹调时间。

加热原理

以下表格显示各烹调模式下所使用的附件放置位置，效果会因食品种类和容器条件而异。

烹调模式	工作原理及适用类型	注意事项	放置位置
烘烤 / 烘焙、恒温发酵、健康炸 	利用循环风扇加热器加热。 • 快速烘烤糕点如：泡芙，瑞士卷，比萨等。 • 烘烤肉类、禽类等。 • 发酵面团、酸奶。 • 高温煎炸薄块食物，如虾、带鱼、鸡块等。 建议预热（恒温发酵除外）	加热后请立即取出，以免残留热量使烤色变深。加热中为维持炉内温度，请尽量避免开关炉门或缩短开门时间。 如果担心烤色不均匀，请在加热途中重新调整食物位置或旋转附件。	单层烹调：下层 双层烹调：上层、下层
原气蒸、低温蒸 	以纯蒸气加热、蒸煮完成。 • 蒸各类海鲜、河鲜、禽类、肉类、叶类蔬菜、根茎类蔬菜、米面类及中式点心。	烹调时会产生蒸气，因此请勿加盖（保鲜膜）。个别需覆盖保鲜膜或加盖的菜，说明书中会特别注明。	单层烹调：下层 双层烹调：上层、下层
蒸气炖、蒸气烘烤 	蒸气和循环风扇加热器组合工作，进行烹调。 • 炖汤、肉菜。 • 烤湿润的蛋糕，如舒芙蕾等。 • 蒸烤湿润的肉类，如照烧鸡等。 蒸气烘烤建议预热	烹调时既能维持较高温度，也能锁住食物水分。使用蒸气炖功能，容器建议使用 1 升以下的耐热炖锅或小盅，需要加盖。	单层烹调：下层

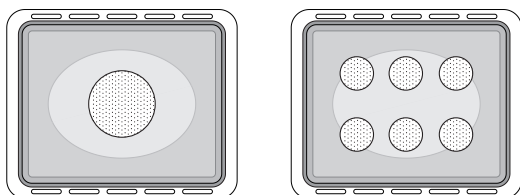
烹调技巧

时间

每份食谱都备有烹调参考时间。但是由于食物具体的形状，加热前的温度和所处的位置不同，必须相应调整加热时间。通常按照食谱参考时间设定最短加热时间，看看食物的熟透程度后再加时间烹调，若一开始就用长时间烹调的话，熟透食物是无法变生的。

空间距离

烹制烘焙小份食物时，尽量将食物排列在中间，这样烘烤程度会比较均匀。同样的，将食物顺着附件的外形排列，而不是凌乱、无规则地排列，并且不要将食物叠放在一起。



颜色素

假如要缩短烹调食物的时间而又要到良好的颜色效果，必须在未烤之前，涂上深色酱油或辣酱油。做快熟面包或松饼时，用黄糖代替糖粒，或者在烘烤之前撒些深色的香料于表面上。

穿刺

在烹调期间，有些食物的表皮或膜会阻止蒸气外流。在没有烹调之前，将这些食物的皮剥掉或穿刺些洞和切缝，以便让蒸气蒸发。在烘烤的时候，也可使食物烤的更好。

马铃薯 — 用叉刺穿。

香肠和腊肠 — 将熏过的香肠和腊肠划痕。用叉刺穿肠衣。

转动和重新放置

有时候不可能通过搅动食物重新分散热力。为了得到均匀的烹调，可重新放置或移动食物。如通常在烹调中途翻转食物，将大块的食物如肉或鸡翻转，或在烘焙中途旋转附件。

食物的特性

烹调方法和食物特性是密切相关的。

体积与数量

一般份量少的食物比份量多的熟得快。

形状

体积大小差不多的食物加热情况比较平均。为了弥补大小不均而造成的加热偏差，可在烹调途中调整食物位置。

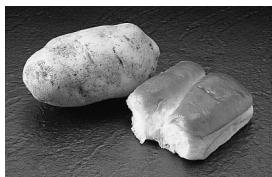


开始的温度

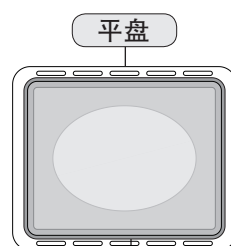
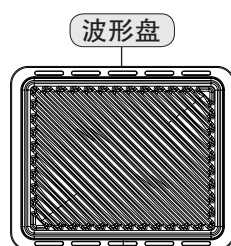
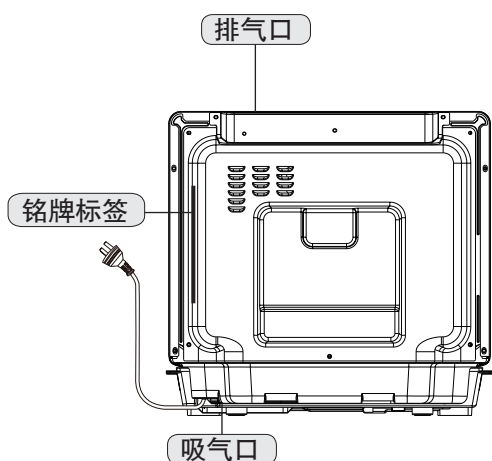
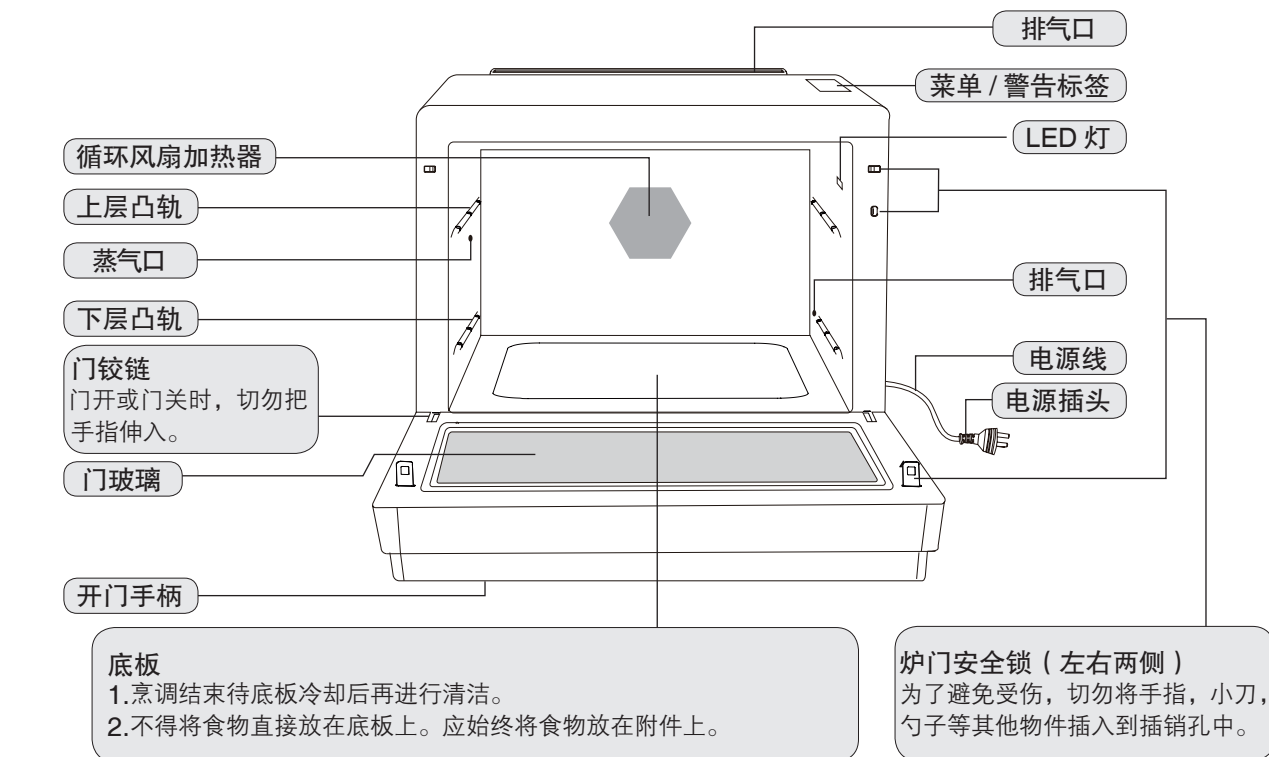
常温食物比冷冻食物的加热时间短，因此上述两种状态的食物加热特性并不一致。

密度

加热松软食物的时间比加热硬实食物的时间短。



功能指示

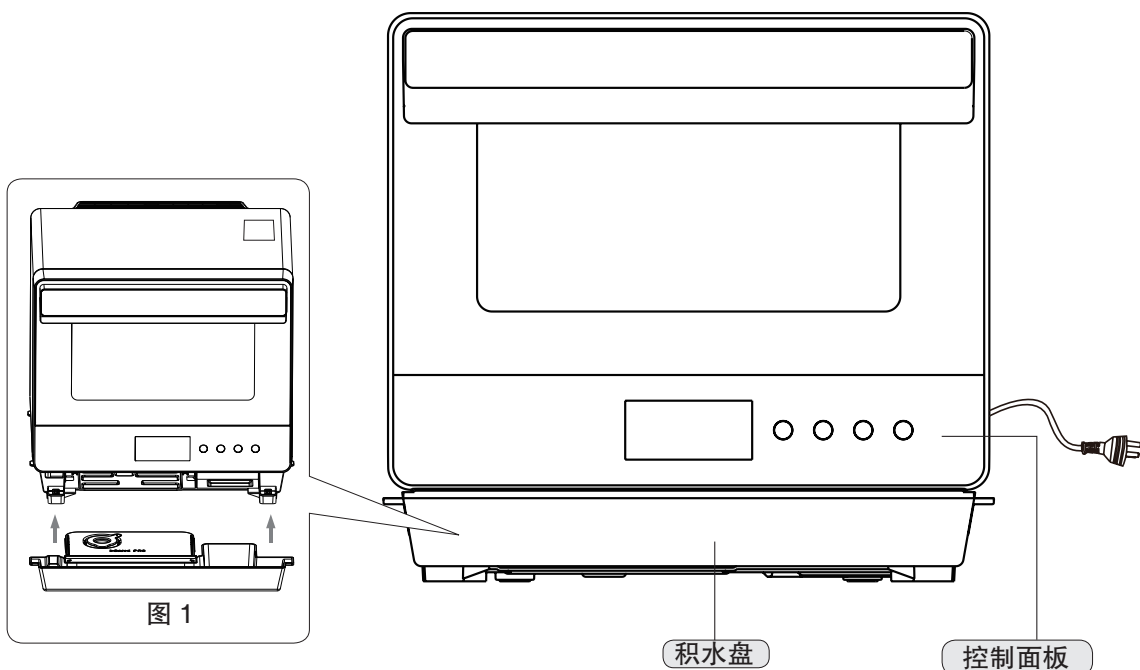


波形盘 / 平盘

1. 所有食物烹调务必使用附件。
2. 附件请务必插入凸轨中使用。
3. 使用蒸气功能进行单层烹调时，如食物直接放置在附件上烹调时，建议使用波形盘，并放在下层进行烹调。（如蒸蔬菜、蒸包子等）。如食物放置在耐热容器上烹调时，建议使用平盘，并放在下层进行烹调。（例如蒸鱼、蒸鸡等）
4. 使用烘烤功能进行单层烹调时，请放在下层进行烹调，建议使用平盘，并配合使用合适的耐高温容器或铝箔，烘焙纸等。
5. 使用任何功能烹调双层料理时，请将平盘放入上层，波形盘放入下层。
6. 烹调结束后，以隔热手套取出，切勿用手接触，以免烫伤。
7. 取放时勿在门玻璃上拖动，以免损坏门玻璃。
8. 波形盘和平盘上的最大放置重量为 3 千克。（包括食物和餐具）

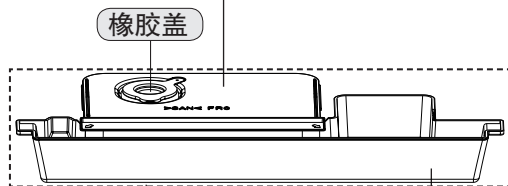
附注：

1. 图示仅供参考，请以实物为准。
2. 本产品附件为波形盘 1 个、平盘 1 个，说明书中涉及的其它烹调用具需自行购买。

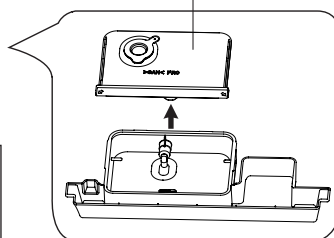


水箱

1. 水箱的最大满水位为 800 毫升。加水至 800 刻度处。
2. 请使用蒸馏水，避免使用矿泉水。
3. 水箱加满水后，将橡胶盖盖上。



水箱盖



一体式水箱

1. 水箱和积水盘为一体式。
2. 使用前请务必安装一体式水箱，先从包装箱泡沫中取出一体式水箱，再如图 1 所示，装入本产品下方位置。
3. 拆除一体式水箱积水盘时，双手拿住积水盘两侧凸出部位，轻轻的拉出。
4. 请经常清洗一体式水箱。
5. 请确认一体式水箱是否安装到位，以避免漏水现象。
6. 请不要使用自动洗碗机来清洗一体式水箱。

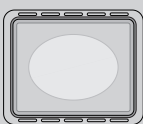
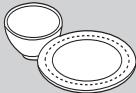
注：拆除一体式水箱时，可能会有少许水从底板底部排水口滴落，建议待炉腔冷却后，再拆除一体式水箱。

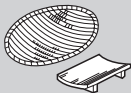
积水盘

1. 积水盘是用来收集本产品烹调过程中滴出的多余的水滴。
2. 每次使用完后请及时清除积水盘内的积水并清洗干净。

附注：图示仅供参考，请以实物为准。

烹调用具的选择

容器的种类	烘烤 / 烘焙 *	原气蒸、低温蒸
波形盘 	✓	✓
平盘 	✓	✓
耐热性玻璃容器 	✓	✓
不耐热性玻璃容器 	注：恒温发酵可使用。	✗
耐热性塑料容器 	注：恒温发酵可使用。	✓
不耐热性塑料容器 	注：恒温发酵可使用。	✗
陶瓷·瓷器 	注：内侧有彩图的容器，可能会引起颜色剥落现象，请不要使用。	✓

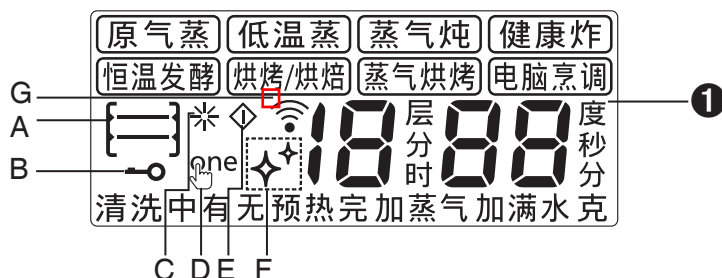
容器的种类	烘烤 / 烘焙 *	原气蒸、低温蒸
漆器 	✗	✗
铝等的金属容器 	注：金属容器的把手是树脂材料的，不能使用。	注：易生锈金属容器不能使用。
木·竹·纸制容器 	注：经耐热加工处理且明确标注耐热温度高于设定温度的纸质容器可使用。	注：木·竹制容器及经过耐热加工处理的纸制品可使用。
微波炉专用保鲜膜 	注：① 保鲜膜遇到高温会熔化。 ② 恒温发酵可使用。	注：无特别说明时无需使用。
铝箔（即家用锡纸） 	✓	✓
耐高温硅胶容器 	✓	✓

* 使用“健康炸”、“蒸气烘烤”或“蒸气炖”功能时，烹调用具的选择同“烘烤 / 烘焙”。

附注：

1. 所有食物烹调务必使用附件。
2. 烹调结束后务必使用隔热手套，避免烫伤。
3. 在各种烹调模式下的附件放置位置，参考加热原理。
4. 预热阶段炉腔内不放置附件或其他容器。

控制面板



① 显示窗：

A: 附件放置位置

B: 儿童安全锁

C: 正常工作指示标记

(此标记在正常运行过程中呈旋转状态。)

D: 一键启动功能标记

E: 开始标记

F: 蒸气系统清洁功能、柠檬酸清洗功能标记

G: WiFi 连接功能标记

功能如下：

两种蒸气方式：

原气蒸 (参见第 20 页)

低温蒸 (参见第 20 页)

蒸气炖 (参见第 21 页)

健康炸 (参见第 22 页)

恒温发酵 (参见第 23 页)

烘烤 / 烘焙 (参见第 24-25 页)

蒸气烘烤 (参见第 26-27 页)

电脑烹调 (参见第 37-49 页)

② 停止 | 取消键

③ 开始 | 决定键

④ 选择 | 设定键



- ➔ 功能设定：用于选择不同的功能。
- ➔ 时间设定*：用于设定各功能烹调所需的时间。
- ➔ 菜单设定：用于在电脑烹调菜谱中选择您所需的菜谱。
- ➔ 重量 / 份数 / 层数设定：用于设定电脑烹调菜谱所需的重量 / 份数 / 层数。
- ➔ 温度设定：用于设定烘烤 / 烘焙、恒温发酵和蒸气烘烤的温度。

注：为确保产品各部件的可靠性，本产品冷却状态下使用 200 摄氏度以上进行烹调时，达到设定温度后保持约 8 分钟，烘烤温度会逐步下降至 200 摄氏度；连续使用 200 摄氏度以上进行烹调，上述时间会进一步缩短。但这并不会影响所烹调食物的效果。

* 长按 ◀ / ▶，可快进或快退。

蜂鸣器声讯号：

正确按动炉键时，可听到蜂鸣声响，如未听到，表示设定未被接收。烹调过程中，如听到两次蜂鸣声，则是提示需对食物翻身、搅拌、重新摆放位置或错误提示。预热完成后，手动菜单会发出三次蜂鸣声，自动菜单会发出持续一段时间的长蜂鸣声。当整个烹调程序完成后，则会发出五次蜂鸣声。

附注：

1. 图示仅供参考，请以实物为准。

2. 如果您设置完烹调程序后，没有进行任何操作，包括打开或关闭炉门，6 分钟之后，电脑程序将自动取消本次设置，恢复到“0”的状态或进入待机模式。再次使用本产品，程序默认显示最近一次使用的功能。

3. [≡]：表示自动菜单中附件的摆放位置。

WiFi 设置

本产品 WiFi 功能设置

※ 本设备无线电发射模块包含型号核准代码：
CMIIT ID:2018DP3510。

首次使用 WiFi 功能时的操作：

1. 本产品的准备步骤。
当显示窗显示“0”的时候，长按  键 2 秒后会发出“哔”的蜂鸣声，同时画面切换到“1”。此时，本产品已进入 WiFi 功能模式。
2. 手机下载并安装客户端。
直接扫描说明书封面或者本产品顶部菜单 / 警告标签的二维码下载。
※ 苹果手机也可在 APP Store 搜索“松下智能家电”进行下载。下载软件时为了节省流量，建议您连接 WiFi 网络下载。
3. 打开手机客户端，使用手机号进行新用户注册，设置密码后重新登录。
4. 点击手机客户端底部的“电器”，再点击右上角的“+”，选择“蒸烤箱”，最后选择机种“**NU-JD181W**”进行绑定。
5. 根据手机客户端提示，长按本产品上的【】键 2 秒。此时本产品显示窗上的“”指示灯开始闪烁。
※ 勾选“指示灯闪烁中”，然后按“下一步”。
6. 在 APP 上输入密码后，按下手机屏幕上的“下一步”。点击“去设置 Wi-Fi”，再根据手机客户端提示进行系统 WiFi 设置。
7. 在系统 WiFi 设置中选择“Panasonic-NU-JD181”，密码为“panasoft”，连接成功后，手动返回到手机客户端。手机开始搜索产品。
※ 搜索需要花费大约 40 到 60 秒。
如果手机搜索失败，请再尝试一次。
8. 手机上显示已经搜索到的产品。
您可为产品设定名称(默认为“我的蒸烤箱”)。点击“下一步”，然后进入“选择设备所在房间”页面，最后再点击“开始体验”后返回到首页，您就可以使用手机客户端对您的产品进行远程智能控制了。

远程操作

本产品连接互联网后可以通过手机客户端进行远程智能控制。

1. 远程控制：选择程序，设定参数。操作开始及暂停 / 取消指令。
2. 远程查看：实时查看本产品的运行状态。
3. 信息接收：接收烹调中及烹调完成的提醒，故障报警等各种提示信息。

本产品 WiFi 设置

WiFi 功能开启和关闭

1. 当显示窗显示“0”的时候，长按  键 2 秒后会发出“哔”的蜂鸣声，同时画面切换到“1”。此时，本产品已进入 WiFi 功能模式。
2. 按  键二次，显示窗显示“3”。然后长按【】键 2 秒可开启或关闭 WiFi 功能。
※ 显示窗显示“On”时 WiFi 功能开启。
显示窗上的“”指示灯会点亮。
显示窗显示“OFF”时 WiFi 功能关闭。
显示窗上的“”指示灯将不点亮。
3. 按【】键保存并退出设定。

在本产品上取消手机绑定

1. 当显示窗显示“0”的时候，长按  键 2 秒后会发出“哔”的蜂鸣声，同时画面切换到“1”。此时，本产品已进入 WiFi 功能模式。
2. 按  键三次，显示窗显示“4”。
然后长按【】键 2 秒，所有绑定的用户将被取消。
3. 按【】键保存并退出设定。

注意：

1. 下载手机客户端时,建议使用具有二维码功能的浏览器进行扫描下载,使用其他应用软件扫描二维码可能存在不能下载的情况。
2. 本产品使用WiFi功能时,必须连接路由器及网络。
3. 使用本产品时,建议将路由器的无线LAN加密方式设置为WPA2(AES)。当路由器使用WEP或无加密方式时,为了确保产品安全,本机将无法连接该路由器。
4. 在进行绑定时,必须确保手机与本产品连接同一个网络,否则将无法成功绑定。
5. 绑定后,该APP账号会取得产品的管理权限,并解除其他松下Smart账户中该产品的绑定。管理员账号可以通过“家电二维码绑定分享”的方式,将该产品添加到其他松下Smart账号中。
6. 本产品无法连接无需密码验证的路由器。
7. 不建议把本产品连接到公共WiFi中。
8. 路由器名称和密码更改后,本产品需要重新进行绑定。
9. 使用一些家电时引起的电磁波干扰可能影响无线网络性能,因而导致本产品的智能控制无法正常工作。
10. 本产品从断网或断电中恢复后,无需重新绑定,可直接操作。
11. 当本产品进行修理、转让、废弃前,请确保已清除所有绑定信息。
12. 本产品在修理过程中机器内的原有信息有可能会被初始化。维修后,请重新绑定。
13. 安卓智能手机:分辨率必须为1280×720以上。系统为4.4版本以上。
苹果手机:系统必须为IOS8.0以上。
14. 根据手机客户端的更新,功能会有所调整,具体以客户端实际界面为准。
15. 本产品本体上的操作优先于远程操作。
※ 在本体上操作后5秒钟内,您无法用手机对产品进行操作。
16. 打开手机客户端时如有更新提示,请及时更新。
17. 本设备不支持无线802.11a 5GHz, 802.11ac 5GHz以及802.11n 5GHz的路由器。

声明

您应了解并同意,只有具备必要的软件、硬件及满足必要的技术条件,才可以通过您的终端设备上运行的松下智能应用软件(以下简称"APP")控制松下智能家电,因此,如果发生下述任一或多种情形而导致无法通过APP控制松下智能家电,我们将不承担任何责任:

1. 松下智能家电发生了损坏;或未正确安装松下智能家电;或未在适当的条件下打开并通电运行松下智能家电;或未根据松下智能家电的使用说明书的要求正确使用松下智能家电的其他情形。
2. 未在我们指定的网站正确下载APP安装软件;或未正确安装APP程序;或未正确登录并运行APP程序。
3. 运行APP的终端设备未按照我们指定的通讯方式和松下智能家电建立通讯联系及进行通讯;或通讯存在故障;或通讯信号弱;或通讯中断;或通讯终止。
4. 或登录APP的帐号和松下智能家电不匹配。
5. 安装APP的终端设备损坏或不可使用。
6. 未正确通过APP发出指令。
7. 因不可归责于我们的原因,导致APP中的《松下智能家电软件用户许可与服务协议》被解除或终止;或依照该协议应暂停或终止向您提供服务。
8. 存在上述任一情形,且尚未改正或修复。

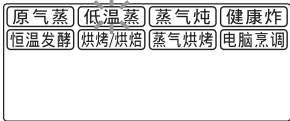
蒸气设定

普通蒸气设定有两种方式，分别为原气蒸，低温蒸。用蒸气蒸煮，保留湿润松软，如蔬菜或海鲜类等。此外也可以加热罐头或真空食品包。



将食物放在波形盘上，或者将食物放在耐热盘上放入平盘中，放入下层凸轨。按【选择 | 设定】键选择低温蒸。

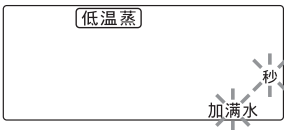
例如：选择低温蒸



注：每次使用前，请在水箱里加满水。

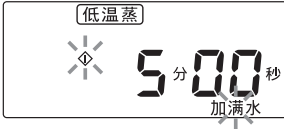


按【决定】键，确定所选的低温蒸。



按【选择 | 设定】键设置您所需烹调的时间。

例如：选择5分钟



按【开始】键，开始烹调。显示窗开始倒数计时。



	火力阶段	适用类型
1	原气蒸	馒头包子类、肉类、海鲜等
2	低温蒸	溏心蛋、虾仁、鸡胸等

附注：

- 1. 每次使用前，应在水箱里加满水。水箱的满水位是 800 毫升。
- 2. 原气蒸的最大设定时间为 1 小时。
- 3. 低温蒸的最大设定时间为 30 分钟。
- 4. 显示窗示意图中“*”表示该图标为闪烁状态。

蒸气炖设定

此功能是蒸气和循环风扇加热器相结合的一种加热方式,此功能适合烹调需长时间炖煮的食物,如炖菜、炖汤等。您只需设定时间即可。

1

◀

▶

选择 | 设定

将食物放在耐热容器中，放在平盘中，放入下层凸轨。按【选择 | 设定】键选择蒸气炖。

原气蒸 低温蒸 蒸气炖 健康炸
恒温发酵 烘烤/烘焙 蒸气烘烤 电脑烹调

注：每次使用前，请在水箱里加满水。

2

⬆

开始 | 决定

按【决定】键，确定所选的蒸气炖。

蒸气炖

加满水

3

◀

▶

选择 | 设定

按【选择 | 设定】键设置您所需烹调的时间。
(设定时间为 1 小时 30 分钟至 3 小时，30 分钟一档。)

例如：选择 1 小时 30 分钟

蒸气炖

1 时 30 分

加满水

4

⬆

开始 | 决定

按【开始】键，开始烹调。显示窗开始倒数计时。

蒸气炖

米 1 时 30 分

附注：

- 1. 每次使用前，应在水箱里加满水。
- 2. 此功能适用小盅炖煮。如选用大容量容器炖煮，建议适当延长炖煮时间。

21

健康炸设定

此功能可使烹调的食物在少油或无油的情况下产生煎炸的效果，比传统的油炸烹调更健康。适用于煎带鱼、炸日式面包虾、炸鸡块等。

1

◀

▶

「选择|设定」

按【选择|设定】键选择健康炸（有预热）。

原气蒸

低温蒸

蒸气炖

健康炸

恒温发酵

烘烤/烘焙

蒸气烘烤

电脑烹调

有

预热

* 健康炸功能默认为有预热。

2

⬆

开始|决定

按【开始】键，开始预热。

健康炸

*

预热

预热结束后会发出三次蜂鸣声，显示窗显示预热完，快速将附件连同食物放入下层凸轨。

健康炸

*

预热完

健康炸

秒

4

◀

▶

「选择|设定」

按【选择|设定】键设置您所需烹调的时间。

例如：选择5分钟

健康炸

5分00秒

（最大设定时间为1小时30分钟）

5

⬆

开始|决定

按【开始】键，显示窗开始倒数计时。

（烹调过程中可以根据需要改变烹调时间。按【选择|设定】键增加或减少烹调时间。可以以1分钟为单位来逐渐增加或减少。最长10分钟。）

健康炸

*

4分59秒

附注：
为确保产品各部件的可靠性，本产品 在冷却状态下使用健康炸进行烹调时，达到设定温度后保持约8分钟，之后温度会逐步下降；但这并不会影响所烹调食物的效果。

22

恒温发酵设定

恒温发酵功能有两种温度选择，30 摄氏度和 40 摄氏度。30 摄氏度适用于欧式面包、以及高油类面团发酵，如法棍、丹麦类面包面团。40 摄氏度适用于普通面团发酵，如中式面点、比萨饼底等面团。

1



└ 选择 | 设定 ┐

将需要发酵的食物放在容器内，然后将容器放在附件上，或将食物直接放在附件上，放入下层凸轨。按【选择 | 设定】键选择恒温发酵。

原气蒸 低温蒸 蒸气炖 健康炸
恒温发酵 烘烤/烘焙 蒸气烘烤 电脑烹调

2



开始 | 决定

按【决定】键，确定所选的恒温发酵。

恒温发酵 30 度

3



└ 选择 | 设定 ┐

按【选择 | 设定】键选择所需发酵的温度。

恒温发酵 40 度

4



开始 | 决定

按【决定】键，确定所选的温度。

恒温发酵 秒

5



└ 选择 | 设定 ┐

按【选择 | 设定】键设置您所需烹调的时间。

例如：选择 30 分钟

(最大设定时间为 12 小时)

恒温发酵 30 分

6



开始 | 决定

按【开始】键，显示窗开始倒数计时。

(烹调过程中可以根据需要改变烹调时间。按【选择 | 设定】键增加或减少烹调时间。可以以 1 分钟为单位来逐渐增加或减少。最长 10 分钟。)

恒温发酵 30 分

附注：

1. 本产品内的温度会因食品与室温的不同而改变，请根据发酵状态调节发酵的时间。
2. 当炉腔温度或室温大于设定的发酵温度时，食物的发酵效果可能会受影响，显示窗会自动显示“U50”。请待炉腔温度或室温降低，“U50”消失后再进行发酵操作，或将食物置于室温进行发酵。
3. 使用发酵功能时需要蒸气，可以选用一按蒸气功能，参考第 22 页。

烘烤 / 烘焙设定

烘烤 / 烘焙可设定从 100 摄氏度到 230 摄氏度范围内的不同温度。它适用于烘烤肉类、鱼类以及烘焙蛋糕、比萨之类的西点。把食物放在附件上，选择合适的温度和时间后即可开始烹调。如果担心烤色不均匀，请在加热途中重新调整食物位置或旋转附件。

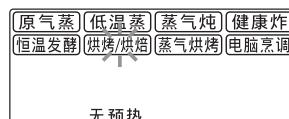
无需预热时：

1



「选择|设定」

将食物放在附件上，放入上层 / 下层凸轨。按【选择 | 设定】键选择烘烤 / 烘焙（无预热）。

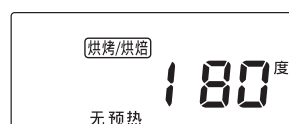


2



开始|决定

按【决定】键，确定您所选的烘烤 / 烘焙（无预热）。



3



「选择|设定」

按【选择 | 设定】键设置您所需烹调的温度。

（可设定的温度范围为 100 摄氏度 - 230 摄氏度。默认温度为 180 摄氏度）

例如：选择 230 摄氏度

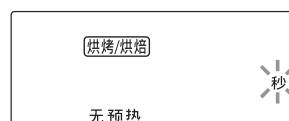


4



开始|决定

按【决定】键，确定所选的温度。



5

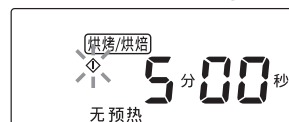


「选择|设定」

按【选择 | 设定】键设置您所需烹调的时间。

（最大设定时间为 1 小时 30 分钟）

例如：选择 5 分钟



6



开始|决定

按【开始】键，显示窗开始倒数计时。

（烹调过程中可以根据需要改变烹调时间。按【选择 | 设定】键增加或减少烹调时间。可以以 1 分钟为单位来逐渐增加或减少。最长 10 分钟。）



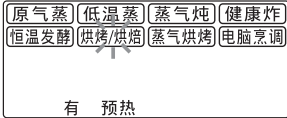
烘烤 / 烘焙设定

(继续)

需要预热时:

- 1**   按【选择 | 设定】键选择烘烤 / 烘焙 (有预热)。

选择 | 设定



有 预热
- 2**  按【决定】键，确定您所选的烘烤 / 烘焙 (有预热)。

开始 | 决定



有 预热
- 3**   按【选择 | 设定】键设置您所需烹调的温度。
(可设定的温度范围为 100 摄氏度 - 230 摄氏度。默认温度为 180 摄氏度)

选择 | 设定

例如：选择 190 摄氏度

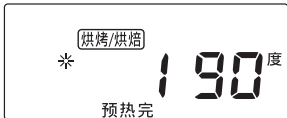


有 预热
- 4**  按【开始】键，开始预热。
(预热过程中，您可通过按【选择 | 设定】键来改变您所选的温度。)

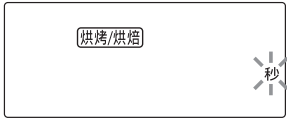
开始 | 决定



预热
- 5** 预热结束后会发出三次蜂鸣声，显示窗显示预热完，快速将附件连同食物放入上层 / 下层凸轨。



预热完



秒
- 6**   按【选择 | 设定】键设置您所需烹调的时间。
(最大设定时间为 1 小时 30 分钟)

选择 | 设定

例如：选择 5 分钟



5 分 00 秒
- 7**  按【开始】键，显示窗开始倒计时。

开始 | 决定

(烹调过程中可以根据需要改变烹调时间。按【选择 | 设定】键增加或减少烹调时间。可以以 1 分钟为单位来逐渐增加或减少。最长 10 分钟。)



4 分 59 秒

蒸气烘烤设定

此功能是蒸气和烘烤相结合的一种加热方式，即在烘烤的过程中喷射蒸气，使蛋糕等更加蓬松、肉质更加多汁。如果担心烤色不均匀，请在加热途中重新调整食物位置或旋转附件。

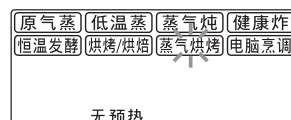
无需预热时：



「选择|设定」

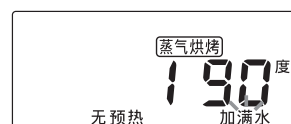
将食物放在附件上，放入下层凸轨。按【选择|设定】键选择蒸气烘烤（无预热）。

注：每次使用前，请在水箱里加满水。



开始|决定

按【决定】键，确定所选的蒸气烘烤（无预热）。

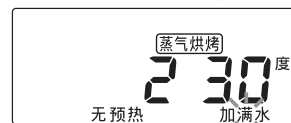


「选择|设定」

按【选择|设定】键设置您所需烹调的温度。

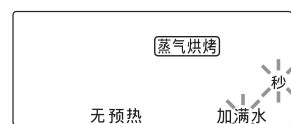
（可设定的温度范围为 190 摄氏度 - 230 摄氏度。默认温度为 190 摄氏度）

例如：选择 230 摄氏度



开始|决定

按【决定】键，确定您所选择的温度。



「选择|设定」

按【选择|设定】键，设置您所需烹调的时间。

（最大设定时间为 1 小时）

例如：选择 5 分钟



开始|决定

按【开始】键，显示窗开始倒计时。

（烹调过程中可以根据需要改变烹调时间。按【选择|设定】键增加或减少烹调时间。可以以 1 分钟为单位来逐渐增加或减少。最长 10 分钟。）



蒸气烘烤设定

(继续)

需要预热时:

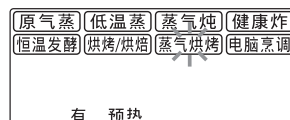
1



选择 | 设定

按【选择 | 设定】键选择蒸气烘烤 (有预热) 。

注: 每次使用前, 请在水箱里加满水。



2



开始 | 决定

按【决定】键, 确定所选的蒸气烘烤 (有预热) 。



3



选择 | 设定

按【选择 | 设定】键设置您所需烹调的温度。

(可设定的温度范围为 190 摄氏度 - 230 摄氏度。默认温度为 190 摄氏度)

例如: 选择 230 摄氏度



4



开始 | 决定

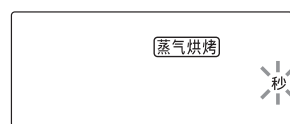
按【开始】键, 开始预热。

(预热过程中, 您可通过按【选择 | 设定】键来改变您所选的温度。)



5

预热结束后会发出三次蜂鸣声, 显示窗显示预热完, 快速将附件连同食物放入下层凸轨。



6



选择 | 设定

按【选择 | 设定】键设置您所需烹调的时间。

(最大设定时间为 1 小时)

例如: 选择 5 分钟



7



开始 | 决定

按【开始】键, 显示窗开始倒数计时。

(烹调过程中可以根据需要改变烹调时间。按【选择 | 设定】键增加或减少烹调时间。可以以 1 分钟为单位来逐渐增加或减少。最长 10 分钟。)



一按蒸气设定

此功能可以在烘烤 / 烘焙、恒温发酵烹调过程中追加蒸气（最多可以追加 3 分钟）。烹调过程中加入蒸气能提高腔体湿度，从而使甜点类食物表面更松软、肉类食物表面保持湿润。发酵初期使用蒸气可以提高腔体湿度，更有利于面团发酵。

例如：在烘烤 / 烘焙途中追加 1 分钟蒸气。

1

烘烤 / 烘焙进行中。

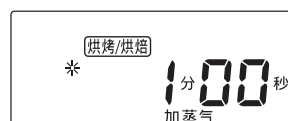


2



开始 | 决定

按住此键 2 秒钟，显示窗
显示追加蒸气 1 分钟。



3

如果您想追加 3 分钟蒸气
的话，请在第二步骤出现
后的 3 秒钟内再按 2 次键，
显示窗显示加蒸气 3 分钟。
(按三次时间将会变成 0。若想
要重新设置时间请重复以上步
骤)



在料理中使用“一按蒸气”的窍门：

烘烤 / 烘焙烹调时：

做泡芙、面包等料理时，在预热之后，加热开始时立即喷入蒸气；做蛋糕时，在预热之后，加热时间过半时喷入蒸气。

恒温发酵：

做包子、法棍等料理时，在发酵初期喷入蒸气。

附注：

1. 每次使用前，应在水箱里加满水。
2. 在烘烤 / 烘焙的预热阶段，不能使用此功能。
3. 使用“一按蒸气”功能，原来设定的烘烤 / 烘焙、恒温发酵的手动料理时间仍在倒计时时。

一键启动设定

一键启动功能可以将繁琐的操作简单化，您可以将自己常用的功能，通过松下智能家电 APP 保存为一键启动，省去每次使用时过多的操作步骤。

保存设定：仅通过松下智能家电 APP 设定

- 1 打开松下智能家电 APP，点击进入我的蒸烤箱，然后再点击右上方“...”图标，找到“我的私房菜”。
- 2 点击“自定义菜单”，再点击“自动烹饪”，进入“松下一键菜谱”页面，或点击“手动烹饪”进入“手动烹调”页面，添加你所喜欢的菜单并存入“我的私房菜”。
- 3 “我的私房菜”页面中点击您所需设定为一键启动的菜单。
- 4 点击“设置为一键设定菜单”，设置成功后一键启动菜单会保存到本体上。菜单名称旁会有“★”图标，同时蒸烤箱上的显示屏会出现“one”图标。

启动设定：

- 1  按【开始 | 决定】键，屏幕显示已设定的一键启动菜单。
开始 | 决定 注：松下智能家电 APP 与蒸烤箱均可启动设定。
- 2  按【开始 | 决定】键，蒸烤箱开始烹调。
开始 | 决定

删除设定：仅通过松下智能家电 APP 设定

- 1 打开松下智能家电 APP，点击进入我的蒸烤箱，然后再点击右上方“...”图标，找到“我的私房菜”。
- 2 选择需要删除的一键启动菜单，向左滑动出现“删除”图标。
- 3 点击“删除”，一键启动菜单在“我的私房菜”中被去除；蒸烤箱上关于该菜单的料理信息被删除，同时显示屏上的“one”图标熄灭。

附注：

1. 通过松下智能家电 APP 保存设置后，屏幕上会常亮显示“one”图标。
2. 一键启动功能只能保存一个程序。如保存新的菜单为一键启动，那么之前保存的一键启动菜单将被覆盖。
3. 产品断电后，一键启动菜单仍然保存在本体上。
4. 一键启动适用于所有功能（除一按蒸气功能）。

儿童安全锁设定 / 取消

此功能可防止儿童胡乱启动产品，免生意外。设定后仅对操作键锁定，与门的开闭无关。请在显示窗呈现“0”状态时进行设定。

开启儿童安全锁：



停止 | 取消

按 3 次，窗口显示 。



取消儿童安全锁：



停止 | 取消

按 3 次，窗口显示 “0”。



附注：

操作在 10 秒钟内完成有效。

餐具消毒设定

餐具消毒

此功能适用于各类餐具的消毒（需 30 分钟）。

1

◀▶

◀▶

◀▶

◀ 选择 | 设定 ▶

将需要消毒的餐具放置在波形盘上，放入下层凸轨。按【选择 | 设定】键选择电脑烹调。

原气蒸 低温蒸 蒸气炖 健康炸
恒温发酵 烘烤/烘焙 蒸气烘烤 电脑烹调

2

⬆

开始 | 决定

按【决定】键，确定您所选的电脑烹调。

[—]

电脑烹调

加满水

3

◀▶

◀▶

◀▶

◀ 选择 | 设定 ▶

按【选择 | 设定】键到显示窗显示“19”。

[—] ⬆

电脑烹调

19

加满水

4

⬆

开始 | 决定

按【开始】键 1 次。

*

电脑烹调

30 分

附注：

- 1. 餐具消毒时，蒸气温度非常高。使用前请务必确认餐具的耐热温度高于 130 摄氏度。
- 2. 使用前请确认水箱是否加满水。
- 3. 炉腔温度过高时，显示窗会显示“U50”，请待炉腔温度降低，“U50”消失后再进行餐具消毒操作。

奶瓶清洁设定

奶瓶清洁

此功能适用于各类婴儿奶瓶的清洁。

1

◀▶

选择 | 设定

将需要清洁的婴儿奶瓶放置在波形盘上，放入下层凸轨。按【选择 | 设定】键选择电脑烹调。

原气蒸 低温蒸 蒸气炖 健康炸
恒温发酵 烘烤/烘焙 蒸气烘烤 电脑烹调

2

⬆

开始 | 决定

按【决定】键，确定您所选的电脑烹调。

[—]

电脑烹调
加满水

3

◀▶

选择 | 设定

按【选择 | 设定】键到显示窗显示“20”。

[—] ⬆

电脑烹调
20
加满水

4

⬆

开始 | 决定

按【开始】键 1 次。

*

电脑烹调
1:00 分

附注：

- 1. 奶瓶清洁时，蒸气温度非常高。使用前请务必确认奶瓶及奶瓶上的各附属件的耐热温度高于 110 摄氏度。
- 2. 使用前请确认水箱是否加满水。
- 3. 炉腔温度过高时，显示窗会显示“U50”，请待炉腔温度降低，“U50”消失后再进行奶瓶清洁操作。
- 4. 奶瓶清洁结束后，请及时将奶瓶从炉子里取出。

炉腔清洁设定

炉腔除味

此功能适用炉腔有异味时使用（需 20 分钟）。保养前先取出所有附件，擦拭炉内脏污。

1

◀▶

◀▶

选择|设定

按【选择|设定】键选择电脑烹调。

原气蒸 低温蒸 蒸气炖 健康炸
恒温发酵 烘烤/烘焙 蒸气烘烤 电脑烹调

2

⬆

开始|决定

按【决定】键，确定您所选的电脑烹调。

[—]

电脑烹调
加满水

3

◀▶

◀▶

选择|设定

按【选择|设定】键到显示窗显示“21”。

⊕

电脑烹调
21

4

⬆

开始|决定

按【开始】键 1 次。

※

电脑烹调
20 分

炉腔清洁设定

(继续)

炉腔清洁

此功能适用于本产品炉腔油污过多时使用（需 30 分钟）。

1

◀▶

◀▶

按【选择 | 设定】键选择电脑烹调。

◀▶

选择 | 设定

原气蒸 低温蒸 蒸气炖 健康炸
恒温发酵 烘烤/烘焙 蒸气烘烤 电脑烹调

2

⬆

按【决定】键，确定您所选的电脑烹调。

⬆

开始 | 决定

[—]

电脑烹调
加满水

3

◀▶

◀▶

按【选择 | 设定】键到显示窗显示“22”。

◀▶

选择 | 设定

⊕

电脑烹调
22
加满水

4

⬆

按【开始】键 1 次。

⬆

开始 | 决定

*

电脑烹调
30 分

附注：

- 1. 使用前请确认水箱是否加满水。
- 2. 清洁结束后打开炉门，用湿布擦拭干净。

蒸气系统清洁

此功能可使您在使用蒸气功能后把给水管路中的残留水排到积水盘里。

1

◀▶

◀▶

选择|设定

按【选择|设定】键选择电脑烹调。

注：使用前往水箱里加 100 毫升水并清除积水盘的水。

原气蒸 低温蒸 蒸气炖 健康炸
恒温发酵 烘烤/烘焙 蒸气烘烤 电脑烹调

2

⬆

开始|决定

按【决定】键，确定您所选的电脑烹调。

[—]

电脑烹调
加满水

3

◀▶

◀▶

选择|设定

按【选择|设定】键到显示屏显示“23”。

❖❖❖

23
加满水

4

⬆

开始|决定

按【开始】键 1 次。

❖❖❖

清洗中
30 秒

附注：

- 1. 使用此功能时，不要移除积水盘。
- 2. 清洁结束后，请将积水盘清洗干净。

柠檬酸清洗

如果显示窗内“✦✧”闪烁，表示需要使用柠檬酸清洗功能对给水管路进行一次清洁。
柠檬酸清洗后，再用清水冲洗干净。清洗和冲洗用的水会排放到积水盘中（需 30 分钟）。
准备清洁剂：将约 20 克柠檬酸完全溶解在 250 毫升水中，直接倒入水箱中。

1



按【选择 | 设定】键选择
电脑烹调。

原气蒸 低温蒸 蒸气炖 健康炸
恒温发酵 烘烤/烘焙 蒸气烘烤 电脑烹调

2



开始 | 决定

按【决定】键，确定您所
选的电脑烹调。

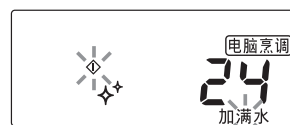
注：清空积水盘，并确认水箱里已加
入了准备好的清洁剂。



3



按【选择 | 设定】键到显
示窗显示“24”。



4



开始 | 决定

按【开始】键 1 次。



5

在程序自动暂停后，将积水
盘里的水清除，并将水箱清
洁干净，加满水。

6



开始 | 决定

按【开始】键 1 次。程序
继续运行大约 1 分钟。

附注：

1. 清洁结束后务必将水箱内残留的溶液擦干，并将积水盘清洗干净。
2. 使用此功能时，不要移除积水盘。

电脑烹调设定及菜谱

此功能为您设定了多个常用菜谱不同份量的程序。按提示操作，无需对功能、温度和时间进行设定，即可自动完成烹调。按【选择 | 设定】键时，显示窗会显示相对应的菜单序号。

操作方法如下（除第 7、10-11、13-18 个菜谱）：

1

◀▶

◀▶

选择 | 设定

按【选择 | 设定】键选择电脑烹调。

原气蒸 低温蒸 蒸气炖 健康炸
恒温发酵 烘烤/烘焙 蒸气烘烤 电脑烹调

2

⬆

开始 | 决定

按【决定】键，确定您所选择的电脑烹调。

[—]

电脑烹调

加满水

3

◀▶

◀▶

选择 | 设定

按【选择 | 设定】键，选择您所需烹调的菜谱序号。
(参见第 39 页)

例如：选择第 5 个菜谱“蒸时蔬”

[—]

电脑烹调

5

加满水

4

⬆

开始 | 决定

按【决定】键，确定您所需烹调的菜谱序号。

注：如果选择的是第 6，8，9，12 个菜谱，则省略掉第 4、第 5 步。

[—]

⬆

2 00

电脑烹调

加满水 克

5

◀▶

◀▶

选择 | 设定

按【选择 | 设定】键，设置您所需烹调的重量、份数或层数。

注：如果选择的是第 3、4 个菜谱，请根据所需烹调的数量选择层数。如果选择的是第 2 个菜谱，请根据所需烹调的数量选择份数。

例如：300 克

[—]

⬆

3 00

电脑烹调

加满水 克

6

⬆

开始 | 决定

按【开始】键，显示窗开始倒数计时。

*

8 分 30 秒

电脑烹调

电脑烹调设定及菜谱

(继续)

第 7、10-11、13-18 个菜谱，操作方法如下：

1

◀▶

◀▶

选择|设定

按【选择|设定】键选择电脑烹调。

原气蒸 低温蒸 蒸气炖 健康炸

恒温发酵 烘烤/烘焙 蒸气烘烤 电脑烹调

2

⬆

开始|决定

按【决定】键，确定您所选择的电脑烹调。

[—]

电脑烹调

加满水

3

◀▶

◀▶

选择|设定

按【选择|设定】键，选择您所需烹调的菜谱序号。
(参见第 39 页)

例如：选择第 11 个菜谱“煎带鱼”

电脑烹调

11

4

⬆

开始|决定

按【决定】键，确定您所需烹调的菜谱序号。

注：如果选择的是第 17 个菜谱，则省略掉第 4、第 5 步。

电脑烹调

1 层

5

◀▶

◀▶

选择|设定

按【选择|设定】键，设置您所需烹调的重量或层数。

注：如果选择的是第 13 个菜谱，请选择所需烹调的重量。

例如：2 层

电脑烹调

2 层

6

⬆

开始|决定

按【开始】键，开始预热。

注：如选择第 18 个菜谱，放入面团，按【开始】键开始发酵，听到蜂鸣声后，取出面团，再按【开始】键开始预热。

电脑烹调

预热

7

预热结束后会发出长蜂鸣声，显示窗显示预热完，快速将平盘连同食物放入上层凸轨，波形盘连同食物放入下层凸轨。

电脑烹调

预热完

[=] ⬆

电脑烹调

11

8

⬆

开始|决定

按【开始】键，显示窗开始倒数计时。

电脑烹调

26 分

38

电脑烹调设定及菜谱

(继续)

序号	菜谱	重量 / 份数 / 层数				附件位置	具体 参考页数
1	蒸鱼 *	200 克	300 克	400 克	500 克	平盘 / 下层	第 34 页
2	蒸蛋 *	1-3 (人份)	4-6 (人份)	-	-	平盘 / 下层	第 34 页
3	蒸自制面点 *	1 层 (9 个)	2 层 (18 个)	-	-	波形盘 / 下层 平盘、波形盘 / 上、下层	第 35 页
4	蒸冷冻食品 *	1 层 (12 个)	2 层 (24 个)	-	-	波形盘 / 下层 平盘、波形盘 / 上、下层	第 35 页
5	蒸时蔬 *	200 克	300 克	400 克	500 克	波形盘 / 下层	第 36 页
6	宝宝薯丁 *	50-150 克	-	-	-	波形盘 / 下层	第 36 页
7	蒜蓉粉丝蒸扇贝 *	1 层 (6 个)	2 层 (12 个)	-	-	平盘 / 下层 平盘、波形盘 / 上、下层	第 37 页
8	白切鸡 *	1000 克	-	-	-	平盘 / 下层	第 37 页
9	煲排骨汤 *	2-4 (人份)	-	-	-	平盘 / 下层	第 38 页
10	面包糠炸虾	1 层 (16 只)	2 层 (32 只)	-	-	平盘 / 下层 平盘、波形盘 / 上、下层	第 38 页
11	煎带鱼	1 层 (350 克)	2 层 (700 克)	-	-	平盘 / 下层 平盘、波形盘 / 上、下层	第 39 页
12	自制酸奶	4-8 杯	-	-	-	平盘 / 下层	第 39 页
13	蜜汁叉烧	400 克	600 克	800 克	-	平盘 / 下层 平盘、波形盘 / 上、下层	第 40 页
14	照烧鸡翅 *	1 层 (12 个)	2 层 (24 个)	-	-	平盘 / 下层 平盘、波形盘 / 上、下层	第 40 页
15	烤蛋挞	1 层 (9 个)	2 层 (18 个)	-	-	平盘 / 下层 平盘、波形盘 / 上、下层	第 41 页
16	烤曲奇	1 层 (20 块)	2 层 (40 块)	-	-	平盘 / 下层 平盘、波形盘 / 上、下层	第 41 页
17	水浴奶酪蛋糕 *	7 寸	-	-	-	平盘 / 下层	第 42 页
18	手工比萨	1 层 (1 个)	2 层 (2 个)	-	-	平盘 / 下层 平盘、波形盘 / 上、下层	第 43 页
19	餐具消毒 *	-	-	-	-	波形盘 / 下层	第 25 页
20	奶瓶清洁 *	-	-	-	-	波形盘 / 下层	第 26 页
21	炉腔除味	炉腔清洁					第 27 页
22	炉腔清洁 *						第 28 页
23	蒸气系统清洁 *						第 29 页
24	柠檬酸清洗 *						第 30 页

注:

1. 带 “*” 为使用蒸气的菜谱，务必在烹调前给水箱加满水。
2. 本说明书菜谱中所提到的调味料仅供参考，实际可根据个人口味进行调整。

蒸鱼 (200/300/400/500 克)

1



材料

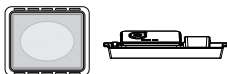
鱼 1 条 (200 克)
姜丝 5 克
葱段 3 克

调味料

盐 适量
料酒 5 克
蒸鱼豉油或生抽 5 克
食用油 10 克

容器

耐热浅盘、平盘 (下层) 、
一体式水箱



操作方法

1. 鱼洗净，除去鳃，内脏等。鱼身上用刀切几个刀口。
2. 用盐，料酒均匀地抹在鱼身上，静置 10 分钟。
3. 将鱼放在耐热浅盘上，铺上姜丝和一半的葱段。
4. 耐热浅盘放在平盘上，放入下层凸轨。
5. 水箱中加满水。
6. 选择电脑烹调 1 及所需份量，按【开始】键，开始烹调。
7. 烹调结束后，取出，把表面的葱段和姜丝取走，撒剩下的葱段，淋上蒸鱼豉油或者生抽，将食用油烧热，淋上即可。

注：

1. 对于肉厚的鱼，建议根据实际情况手动追加“原气蒸”的烹调时间。
2. 根据鱼的不同重量，酌情增减材料和调味料。

蒸蛋 (1-3 / 4-6 人份)

2



材料 (2 人份)

鸡蛋 2 个 (约 50 克 1 个)
温水 (40 摄氏度左右) 180 毫升

调味料

生抽 2 克
料酒 2 克
盐 适量
麻油 几滴

容器

汤盅、平盘 (下层) 、
一体式水箱

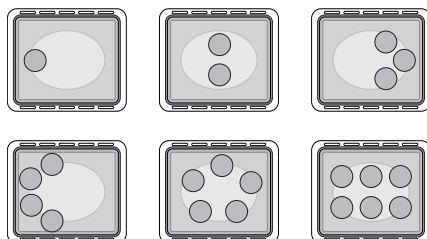


操作方法

1. 鸡蛋打散，加入生抽，料酒，盐，搅拌均匀，再边搅拌边倒入温水后过滤，倒入汤盅，静置并去沫。
2. 汤盅按下列图示放在平盘上，盖上保鲜膜，放入下层凸轨。
3. 水箱中加满水。
4. 选择电脑烹调 2 及所需份量，按【开始】键，开始烹调。
5. 烹调结束后，取出，滴上几滴麻油即可。

注：

本菜单所列材料为 2 人份的配比，烹制不同份时请按比例换算食材，并将食材倒入汤盅内，排列方式参照下图。



蒸自制面点 (9/18 个)

3



材料 (1 层, 9 个)

面皮:

普通面粉225 克 酵母2.5 克
细砂糖12 克 温水 (40 摄氏度) ... 120 毫升
食用油5 克

馅料:

猪肉糜200 克 生抽10 克
干香菇40 克 白胡椒粉适量
(泡发后份量) 盐3 克
葱姜水40 克 细砂糖6 克
(姜丝和葱段提前用清水 浸泡 30 分钟) 麻油4 克
老抽4 克

容器

波形盘 (下层)、一体式水箱



操作方法

内馅: 干香菇用水泡发, 切成细粒, 猪肉糜加入除葱姜水的其他馅料食材, 搅拌均匀, 分次加入葱姜水朝一个方向搅拌至肉馅上劲。

面皮:

1. 酵母用温水混合搅拌静置 5 分钟, 或表面起一层细密的泡沫。
2. 盆内倒入面粉、细砂糖、酵母水以及食用油, 搅拌均匀后揉成光滑的面团。
3. 均匀分成 9 份, 擀成中间厚四周薄的圆形片状。包入 35 克左右的肉馅。
4. 波形盘上铺纱布, 或者剪 9 张 6×6 厘米的烘焙纸垫在包子下, 以 3×3 的方式均匀放在波形盘上, 放入下层凸轨。
5. 水箱中加满水。
6. 选择电脑烹调 3 及所需层数, 按【开始】键, 开始烹调。
7. 烹调结束后, 取出。

注:

1. 本菜单所列材料为 9 个肉包的配比, 烹制其它个数时请按比例换算食材。烹调两层时, 每层可放置 9 个。将平盘放入上层凸轨, 波形盘放入下层凸轨, 选择“2 层”。
2. 炉腔温度过高时, 显示窗会显示“U50”, 请待炉腔温度降低, “U50”消失后再进行操作。也可在室温下进行发酵, 并使用原气蒸功能手动设置烹调时间。

蒸冷冻食品 (12/24 个)

4



材料 (1 层, 12 个)

冷冻食品 (30-40 克 / 个)12 个

容器

波形盘 (下层)、
一体式水箱



操作方法

1. 将烘焙纸剪成合适的大小垫在冷冻食品下面, 以 3×4 的方式均匀放在波形盘上, 放入下层凸轨。
2. 水箱中加满水。
3. 选择电脑烹调 4 及所需层数, 按【开始】键, 开始烹调。
4. 烹调结束后, 取出。

注:

1. 本菜单适合烹调熟制冷冻食品。无需解冻, 直接烹调。个头较大的冷冻食品请手动追加“原气蒸”的烹调时间。
2. 烹调两层时, 每层可放置 12 个, 将平盘放入上层凸轨, 波形盘放入下层凸轨, 选择“2 层”。

蒸时蔬 (200/300/400/500 克) 5



材料

蔬菜 (青菜, 芥兰等)

容器

波形盘 (下层)、一体式水箱



操作方法

1. 蔬菜洗净, 切成中等大小。
2. 将蔬菜放在波形盘上, 放入下层凸轨。
3. 水箱中加满水。
4. 选择电脑烹调 5 及所需份量, 按【开始】键, 开始烹调。

注:
此程序仅适合烹调叶类或茎类时蔬。蔬菜放置时尽可能平铺, 避免叠放。

宝宝薯丁 (50-150 克) 6



材料

红薯: 50 - 150 克

容器

波形盘 (下层)、一体式水箱



操作方法

1. 红薯洗净, 去皮, 切成小丁。
2. 红薯丁放在波形盘上, 放入下层凸轨。
3. 水箱中加满水。
4. 选择电脑烹调 6, 按【开始】键, 开始烹调。

蒜蓉粉丝蒸扇贝 (6 / 12 个) 7



材料 (1 层, 6 个)

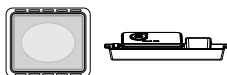
扇贝	6 个 (120 克左右 / 个)
粉丝	40 克
蒜蓉	30 克
葱花	5 克
小红椒 (切丝)	2 克

调味料

食用油	40 克
料酒	15 克
蒸鱼豉油	25 克

容器

平盘 (下层) 、一体式水箱



操作方法

1. 扇贝去泥沙, 洗净, 放入碗内加料酒腌渍, 去腥味。再将贝壳里外刷洗干净。粉丝用开水泡软。
2. 食用油烧热, 加入蒜蓉和红椒丝炒至蒜蓉变淡黄色后盛入碗中, 加入葱花, 调入蒸鱼豉油拌匀。
3. 将粉丝用筷子卷起来铺在扇贝壳上, 粉丝上面摆上贝肉, 将调好的蒜蓉连同油一起均匀淋在扇贝表面, 均匀的摆放在平盘上。
4. 水箱中加满水。
5. 选择电脑烹调 7 及所需层数, 按【开始】键, 开始预热。
6. 预热结束后, 将平盘放入下层凸轨, 按【开始】键, 开始烹调。

注:

1. 烹调两层时, 每层可放置 6 个, 将平盘放入上层凸轨, 波形盘放入下层凸轨, 选择 “2 层”。
2. 肉厚的贝肉需划几个刀口。

白切鸡 (1000 克) 8



材料

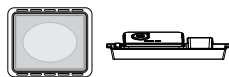
整鸡 (三黄鸡) 约 1000 克

调味料

盐	5 克
姜	50 克
葱花	5 克
食用油	5 克

容器

耐热浅盘、平盘 (下层) 、
一体式水箱



操作方法

1. 整鸡洗净去头去脚, 姜磨成姜茸, 榨出约 1 汤匙的姜汁, 榨过汁的姜茸留用。
2. 先用盐擦匀整鸡的表面和内脏, 再用姜汁涂匀, 腌两小时以上, 期间把鸡翻动一至二次, 确保腌够味, 但不要把鸡放冰箱内, 以免影响烹调效果。
3. 将整鸡的鸡胸朝上, 放在耐热浅盘内, 放在平盘上, 放入下层凸轨。
4. 水箱中加满水。
5. 选择电脑烹调 8, 按【开始】键, 开始烹调。
6. 榨过汁的姜茸和葱花放入小碗, 调入鸡汁 (蒸制后耐热浅盘内的汁水), 倒入烧热的食用油, 做成葱姜油。
7. 待白切鸡冷却后, 斩件上碟, 吃时蘸葱姜油。

煲排骨汤 (2-4 人份)

9



材料 (4 人份)

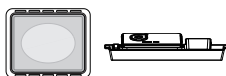
小排骨	350 克
胡萝卜	130 克
甜玉米	130 克
干香菇	4 朵
清水	700 毫升

调味料

盐	适量
---------	----

容器

300 毫升炖盅 4 个、加盖、
平盘 (下层) 、一体式水箱



操作方法

1. 干香菇提前泡发，小排骨洗净后焯水。
2. 胡萝卜去皮切大块，甜玉米切成 2 厘米左右的厚片。
3. 将 1 和 2 的食材分别均匀的放在 4 个炖盅内，加水，加盖后均匀的放在平盘上，放入下层凸轨。
4. 水箱中加满水。
5. 选择电脑烹调 9，按【开始】键，开始烹调。
6. 烹调结束后，取出，加盐调味即可。

注：

本菜单所列材料为 4 人份的配比，烹制不同份时请按比例换算食材。

面包糠炸虾 (16 / 32 只)

10



材料 (1 层, 16 只)

鲜虾 (带壳)	400 克 (16 只)
蛋液	20 克
面包糠	40 克
姜丝	5 克

调味料

食用油	20 克
盐	适量

容器

平盘 (下层)



操作方法

1. 鲜虾去头、去壳及肠泥，只留下尾部及第一关节的壳，加入姜丝、盐腌渍备用。
2. 碗内放入面包糠和食用油，搅拌均匀。
3. 平盘上铺烘焙纸，将鲜虾依次裹上蛋液和面包糠，以 4×4 的方式均匀排列在平盘上。
4. 选择电脑烹调 10 及所需层数，按【开始】键，开始预热。预热完成后，将平盘放入下层凸轨，按【开始】键，开始烹调。

注：

本菜单所列材料为 400 克炸虾的配比，选择 2 层的份量请按比例换算食材，将平盘放入上层凸轨，波形盘放入下层凸轨，选择“2 层”。

煎带鱼 (350 / 700 克)

11

自制酸奶 (4-8 杯)

12



材料 (1 层, 350 克)

带鱼 350 克 (12 块左右)
玉米淀粉 10 克

调味料

料酒 12 克
盐 适量
食用油 10 克

容器

平盘 (下层)

- 操作方法
1. 带鱼洗净，每段切成 3 厘米左右。

2. 将带鱼段和料酒、盐混合拌匀，腌渍 30 分钟。

3. 平盘上铺烘焙纸，用筛子在带鱼两面筛薄薄一层玉米淀粉，再均匀的刷上食用油，然后再筛上一层玉米淀粉（烹调时两面不能有干粉），按 3×4 的方式均匀排列。

4. 选择电脑烹调 11 及所需层数，按【开始】键，开始预热。预热完成后，将平盘放入下层凸轨，按【开始】键，开始烹调。

注：

1. 本菜单所列材料为 350 克带鱼的配比，选择 2 层的份量请按比例换算食材。将平盘放入上层凸轨，波形盘放入下层凸轨，选择“2 层”。

2. 如选择肉较厚的带鱼块，建议根据实际情况手动追加烘烤时间。

3. 为使表面烤色更均匀，建议使用厚度差小的带鱼块。



材料

数量：	4 杯	8 杯
牛奶：	475 克	950 克
酸奶：	60 克	120 克

容器

平盘 (下层)

- 操作方法
1. 牛奶倒入炖锅加热至 45 摄氏度的左右，倒入酸奶，搅拌均匀后平均倒入小杯内，每杯 130 克左右。

2. 杯子上盖保鲜膜，放在平盘上，放入下层凸轨。

3. 选择电脑烹调 12，按【开始】键，开始烹调。

注：

1. 选择不同数量，请按比例换算食材。

2. 炉腔温度过高时，显示窗会显示“U50”，请待炉腔温度降低，“U50”消失后再进行操作。

蜜汁叉烧 (400/600/800 克)

13



材料

梅花肉 (或五花肉) .. 400 克 清水 30 毫升
麦芽糖 (或蜂蜜) .. 30 克

酱料:

老抽 20 克 五香粉 2 克
生抽 30 克 蒜蓉 10 克
红腐乳 80 克 蚝油 50 克
细砂糖 90 克 红糟或红腐乳汁 ... 35 克

容器

平盘 (下层)



操作方法

1. 将所有酱料全部倒入碗内，搅拌至完全均匀即成叉烧酱。
2. 梅花肉洗净擦干水分，切成厚度为 3-4 厘米左右的长条。将梅花肉放入密封盒里 (用叉子扎若干次可更入味)，倒入足够的叉烧酱 (把肉盖没)，充分拌匀，放入冰箱冷藏室腌渍 1-2 天。
3. 腌渍好的叉烧肉沥干摆放在铺有铝箔的平盘内。
4. 选择电脑烹调 13 及所需份量，按【开始】键，开始预热。预热完成后，将平盘放入下层凸轨，按【开始】键，开始烹调。
5. 把麦芽糖和清水搅拌均匀制成糖水。听到蜂鸣声后取出叉烧，用毛刷蘸糖水刷在叉烧肉表面并翻面后重新放回，按【开始】键，继续烹调。(中间有两次蜂鸣)

注:

1. 本菜单所列材料为 400 克梅花肉的配比，选择不同份量请按比例换算食材。
2. 烹制 800 克叉烧肉时，两个附件各放 400 克梅花肉，平盘放入上层凸轨，波形盘放入下层凸轨，选择“800 克”。
3. 为保证炉腔内的温度，刷糖水时建议把炉门关上。

照烧鸡翅 (12 / 24 个)

14



材料 (1 层, 12 个)

鸡翅中 400 克 (12 个)

调味料

生抽 30 克
蚝油 30 克
细砂糖 5 克
麻油 3 克

容器

平盘 (下层)、一体式水箱



操作方法

1. 鸡翅洗净，用叉子或竹签在鸡翅表面扎几下。
2. 将鸡翅和所有调味料混合在一起，腌渍 30 分钟。
3. 平盘上铺铝箔，将腌渍好的鸡翅按 3×4 的方式均匀摆放在平盘上。
4. 水箱中加满水。
5. 选择电脑烹调 14 及所需层数，按【开始】键，开始预热。预热完成后，将平盘放入下层凸轨，按【开始】键，开始烹调。

注:

本菜单所列材料为 12 个鸡翅的配比，选择 2 层份量请按比例换算食材。将平盘放入上层凸轨，波形盘放入下层凸轨，选择“2 层”。

烤蛋挞 (9 / 18 个)

15



材料 (1 层, 9 个)

市售冷冻蛋挞皮 9 个

蛋挞水

淡奶油 105 克
牛奶 85 克
低筋面粉 8 克
细砂糖 30 克
蛋黄 2 个
炼乳 10 克

容器

平盘 (下层)



操作方法

1. 冷冻蛋挞皮在室温下放置至自然解冻。
2. 将淡奶油、牛奶、炼乳、细砂糖放在小锅里用小火加热，边加热边搅拌，至细砂糖融化时，离火略放凉。加入蛋黄和低筋面粉搅拌均匀，即成蛋挞水。
3. 将蛋挞水倒入蛋挞皮中，倒至约 8 成满。
4. 选择电脑烹调 15 及所需层数，按【开始】键，开始预热。
5. 蛋挞按 3×3 的方式均匀排列在平盘上。
6. 预热完成后，将平盘放入下层凸轨，按【开始】键，开始烹调。

注：

本菜单所列材料为 9 个，烹制其他个数时需要按比例换算。烹调两层时，每层可放置 9 个，将平盘放入上层，波形盘放入下层，选择“2 层”。

烤曲奇 (20 / 40 块)

16



材料 (2 层, 40 块)

无盐黄油 160 克
低筋面粉 155 克
糖粉 35 克
盐 0.6 克
玉米淀粉 35 克
奶粉 20 克

容器

平盘 (上层)、波形盘 (下层)



操作方法

1. 黄油提前取出，室温软化，加入糖粉和盐，用打蛋器搅拌至打发，呈蓬松状。
2. 加入玉米淀粉继续搅拌至完全融合，再加入过筛的低筋面粉和奶粉，用橡皮刮刀拌均匀，制成面糊备用。
3. 选用 8 齿或 12 齿花嘴，放入裱花袋，将步骤“2”的面糊装入裱花袋。
4. 平盘和波形盘上铺烘焙纸，挤出的面糊直径为 2.5 厘米，重约 8-9 克，以 4×5 的方式均匀排列。
5. 选择电脑烹调 16 及所需层数，按【开始】键，开始预热。
6. 预热完成后，将平盘放入上层凸轨，波形盘放入下层凸轨，按【开始】键，开始烹调。

注：

本菜单所列为 2 层的配比，烘烤 1 层时请按比例换算食材，将平盘放入下层凸轨，选择“1 层”。

水浴奶酪蛋糕 (7 寸)

17



材料

饼底:

消化饼干 100 克
无盐黄油 40 克

蛋糕糊:

奶油芝士 250 克
细砂糖 90 克
酸奶油 130 克
无盐黄油 33 克
香草荚 $\frac{1}{3}$ 根
全蛋液 81 克
蛋黄 27 克
玉米淀粉 15 克

容器

7 寸蛋糕模具、平盘 (下层)、
一体式水箱



操作方法

饼底:

1. 消化饼干掰成小块, 放入保鲜袋内, 用擀面杖碾压成细粒。
2. 黄油融化至液体后和饼干屑均匀混合。
3. 模具底部和内侧铺烘培纸, 将饼干屑混合物均匀铺在底部, 并压紧。将模具放入冰鲜冷藏待用。

蛋糕糊:

1. 奶油芝士和黄油切小块, 室温软化, 剖开香草荚, 取香草荚的籽待用。
2. 将奶油芝士倒入搅拌盆中, 加入细砂糖和香草荚籽, 用电动打蛋器打至均匀。
3. 把软化的黄油和酸奶油依次加入, 每加入一种原料都要搅拌均匀。
4. 混合全蛋液和蛋黄, 分 3 次加入, 每次加入后都要充分搅拌。
5. 加入过筛的玉米淀粉, 用手持打蛋器快速搅拌均匀。
6. 水箱中加满水。
7. 选择电脑烹调 17, 按【开始】键, 开始预热。
8. 从冰箱中取出模具, 倒入蛋糕糊, 抹平表面, 用竹签挑破表面气泡。
9. 预热完成, 将模具放在平盘上, 并放入下层凸轨, 按【开始】键, 开始烹调。
10. 烹调结束后取出, 晾凉, 放冷藏 4 小时左右, 即可食用。

手工比萨 (1 / 2 个)

18



- 材料
- 饼底:
- 低筋面粉

.....

140 克
- 细砂糖

.....

10 克
- 无盐黄油

.....

10 克
- 奶粉

.....

7 克
- 盐

.....

3 克
- 馅料:
- 洋葱 (小粒)

.....

20 克
- 蘑菇 (薄片)

.....

20 克
- 香肠 (薄片)

.....

40 克
- 青椒 (薄片)

.....

20 克
- 温水 (40 摄氏度)

.....

70 毫升
- 干酵母

.....

3 克
- 细砂糖

.....

1 克
- 马苏里拉芝士 (比萨专用)

.....

100 克
- 番茄酱

.....

40 克
- 食用油

.....

适量 (涂抹用)

容器

平盘 (下层)

- 操作方法
1. 酵母和 1 克细砂糖用温水混合搅拌静置 5 分钟，或至表面起一层细密的气泡。

2. 把饼底原料充分混合，捏成球状面团。在耐热容器中涂一层食用油，放入面团，覆上保鲜膜。放置于平盘中央位置，放入下层凸轨。

3. 选择电脑烹调 18，进入发酵程序。听到提示音后开门把平盘及容器取出后再按【开始】键，进入预热程序。

4. 在桌上撒薄薄一层面粉，把发酵后的面团放置于桌上，用手向四周压开，并去除其中的空气。

5. 平盘内铺烘焙纸。用擀面杖把面团擀成直径 20 厘米左右的面饼。把面饼放在平盘上，调整一下形状，捏出一圈比萨边。

6. 在饼底上扎若干小孔。番茄酱均匀涂抹在饼底上，撒上一半的芝士，再撒上馅料，最后覆盖上另一半的芝士。

7. 预热完成后，将平盘放入下层凸轨，按【开始】键，开始烹调。
- 注:
1. 本菜单所列的为 1 个的比萨配比，选择 2 个份量请按比例换算食材，将平盘放入上层凸轨，波形盘放入下层凸轨，选 “2 层”。

2. 炉腔温度过高时，显示窗会显示 “U50”，请待炉腔温度降低，“U50” 消失后再进行操作。

3. 预热开始后，请在 30 分钟内将做完的比萨放入本产品中，否则程序将自动结束。

精选烹调菜谱

翡翠虾球



材料

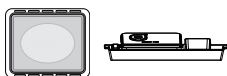
虾仁	250 克
肥膘丁	20 克
蛋清	30 克
玉米淀粉	10 克
胡萝卜薄片	10 片
娃娃菜叶	50 克 (10 片)
胡萝卜丁	适量 (表面装饰)

调味料

盐	2 克
细砂糖	2 克
料酒	5 克
麻油	5 克

容器

耐热浅盘、平盘 (下层)、
一体式水箱



操作方法

1. 虾仁挑去虾线，洗净，用厨房纸吸干水分，逐个用刀压烂，然后用刀背轻轻剁细成虾蓉。
2. 将虾蓉放入碗中，加入料酒、盐、细砂糖、玉米淀粉，搅拌均匀，加入蛋清，用手朝一个方向搅打上劲。
3. 再加入肥膘丁和麻油，拌匀。
4. 取浅盘，均匀铺上娃娃菜叶，每片菜叶上放一片胡萝卜片，取 30 克的虾肉酱混合成圆形的虾球放入胡萝卜片上，顶端撒上胡萝卜细丁装饰。
5. 水箱中加满水。
6. 将做好的虾球连同浅盘一起放在平盘上，并放入下层凸轨。选择【原气蒸】，设置 15 分钟，按【开始】键，开始烹调。

小笼包



内馅

夹心猪肉糜	130 克
肉皮冻	100 克
生抽	3 克
细砂糖	6 克
鸡精	适量
盐	适量
葱姜水	40 克
(姜丝和葱段提前用清水浸泡 30 分钟)	

面皮

中筋面粉	100 克
水	50 克

容器

波形盘 (下层)、一体式水箱



操作方法

1. 肉糜加入生抽、盐、细砂糖、鸡精顺着一个方向搅拌均匀，分次加入葱姜水搅拌均匀至起粘性，最后加入切成小丁的肉皮冻，快速拌匀即可。
2. 中筋面粉分次加水揉搓成雪花状，和成光滑的面团，盖上保鲜膜，静置 15 分钟左右松弛。
3. 松弛完的面团搓成长条，下剂，每个剂子 7.5 克左右，擀成中间厚，周围薄的圆面皮。
4. 包入 13 克左右的肉馅，均匀捏出 15 条褶子以上。
5. 纱布用水浸湿，挤干，铺在波形盘上 (或将烘焙纸裁成 3 厘米左右的正方形)，以 4x5 的方式均匀排列，放入下层凸轨。
6. 水箱中加满水。
7. 选择【原气蒸】，设置 9-10 分钟，按【开始】键，开始烹调。
8. 烹调结束后，静置 1-2 分钟后取出，即可。

豆豉蒸排骨



材料

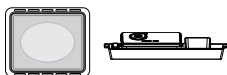
小排	400 克
蒜末	3 瓣
姜末	3 克
红灯笼椒	¼ 只
葱花	适量

调味料

干豆豉	15 克
料酒	3 克
生抽	15 克
细砂糖	15 克
食用油	10 克
盐	适量

容器

耐热浅盘、平盘（下层）、
一体式水箱



操作方法

1. 小排冷水洗净，沥干放入碗中备用。红灯笼椒切成小粒备用。
2. 中火加热炒锅中的食用油至 5 成热，放入蒜末、姜末、干豆豉迅速翻炒至散发出香味。
3. 将炒好的材料放入装有排骨的碗中，加入红灯笼椒粒、料酒、生抽、细砂糖、盐搅拌均匀，腌渍 15-30 分钟。
4. 将腌渍好的排骨平铺在耐热浅盘里，撒上葱花。放在平盘上，放入下层凸轨。
5. 水箱中加满水。
6. 选择【原气蒸】，设置 35-40 分钟，按【开始】键，开始烹调。

剁椒鱼头



材料

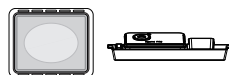
鱼头	1 个（600 克）
姜丝	5 克
剁椒酱	80 克
葱段	5 克

调味料

料酒	15 克
盐	适量

容器

耐热浅盘、平盘（下层）、
一体式水箱



操作方法

1. 鱼头洗净，从中间切开，但不要切断。用料酒、盐、姜丝和葱段腌渍 1 小时。
2. 鱼头平铺在耐热浅盘内，铺上剁椒酱。
3. 将耐热浅盘放在平盘上，放入下层凸轨。
4. 水箱中加满水。
5. 选择【原气蒸】，设置 19-21 分钟，按【开始】键，开始烹调，烹调结束后，静置一分钟后即可。

白菜肉卷



材料

大白菜叶 10 片 (约 250 克)
小葱 10 根

内馅

鸡胸肉 250 克	生抽 15 克
虾仁 125 克	盐 3 克
胡萝卜 40 克	白胡椒粉 适量
葱花 10 克	玉米淀粉 适量
蚝油 10 克	芝麻油 5 克

容器

耐热浅盘、平盘 (下层) 、
一体式水箱



操作方法

1. 鸡胸肉剁成蓉；虾仁去虾线、洗净，用厨房纸吸干水分，逐个用刀压烂，再用刀背剁成虾蓉。
2. 胡萝卜切米粒大小，混合鸡蓉和虾蓉，加入内馅中剩余调味料，搅拌均匀成肉馅。
3. 大白菜叶去除根部，留约 15 厘米长。烧一锅开水，将白菜叶焯水至软，然后捞出浸入凉水降温，沥干备用。
4. 铺开一张白菜叶，放 45 克肉馅，从底部开始卷成白菜卷，用一根小葱绑住。重复以上操作，完成 10 个白菜卷。
5. 将白菜卷平铺在耐热浅盘内，放在平盘上，放入下层凸轨。
6. 水箱中加满水。
7. 选择【原气蒸】，设置 15-16 分钟，按【开始】键，开始烹调。
8. 烹调结束后，静置 2 分钟后再取出。

香菇肉末蒸蛋



材料

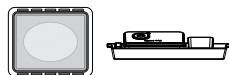
鲜香菇 8 朵 (250 克左右)
猪肉糜 120 克
鹌鹑蛋 8 个
葱花 适量

调味料

盐 适量
鸡精 适量
料酒 2 克
食用油 5 克
白胡椒粉 适量
香油 5 克
葱末 2 克
姜末 2 克
生抽 5 克
老抽 3 克

容器

耐热浅盘、平盘 (下层) 、
一体式水箱



操作方法

1. 香菇洗净去蒂，猪肉糜放调味料搅拌均匀。
2. 香菇底面向上，肉馅铺在上面，呈中心低、四周高的环状，并放入耐热浅盘中。
3. 肉馅中心位置打入鹌鹑蛋，耐热浅盘放在平盘上，放入下层凸轨。
4. 水箱中加满水。
5. 选择【原气蒸】，设置 16-17 分钟，按【开始】键，开始烹调。
6. 出炉撒上葱花即可。

倒笃蒸竖蛭



材料

蛭子 500 克

调味料

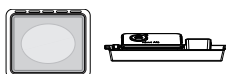
姜丝 3 克

葱段 3 克

雪菜汁 3 汤匙

容器

耐热深碗、平盘（下层）、
一体式水箱



操作方法

1. 蛭子去泥沙、洗净，倒竖着整齐码入齐深或更深的碗内。
2. 插入葱段、姜丝，倒入雪菜汁。放在平盘内，放入下层凸轨。
3. 水箱中加满水。
4. 选择【原气蒸】，设置 14-15 分钟，按【开始】键，开始烹调。

注：

1. 如果没有雪菜汁可以调酱汁替代，将蒸鱼豉油、细砂糖、盐混合，倒在蛭子上即可。
2. 因海鲜本身就有咸味，追求原味的可直接放葱姜和料酒，无需添加任何调味料。

贴士：

蛭肉味甘咸、性寒，入心、肝、肾经，具有补阴，清热，除烦，解酒毒等功效。

粉蒸肉



材料

五花肉 350 克

大米 75 克

糯米 75 克

茴香 2 粒

干辣椒 4 根

花椒 2 克

桂皮 1 块

调味料

老抽 3.5 克

生抽 15 克

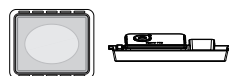
甜面酱 5 克

红腐乳汁 15 克

郫县豆瓣酱 5 克

容器

耐热浅盘、平盘（下层）、
一体式水箱



操作方法

1. 五花肉切成 0.5 厘米左右的厚片，加调味料腌渍待用。
2. 将剩下的材料一起倒入锅内，小火加热干锅翻炒至米粒发黄，晾凉后将锅中全部材料倒入研磨机中打成米粉（最好是小颗粒，不要打成粉末，如果不喜欢桂皮、茴香的小颗粒，可以在打碎前将其挑出）。
3. 腌渍好的肉片裹上薄薄一层米粉，排放在耐热浅盘内，放在平盘上，放入下层凸轨。
4. 水箱中加满水。
5. 选择【原气蒸】，设置 1 小时，按【开始】键，开始烹调。

注：

自制米粉可以用市售的蒸肉粉代替。

蒜泥白肉



材料

带皮五花肉	300 克
蒜泥	5 瓣
葱段	3 克
姜片	3 克
花椒	适量
黄瓜	1 根

调味料

香醋	15 克
生抽	30 克
盐	适量
细砂糖、芝麻油、辣椒油	各 5 克

容器

耐热浅盘、平盘（下层）、
一体式水箱



操作方法

1. 五花肉洗净，加入葱段、姜片、花椒和盐腌渍 10 分钟。
2. 腌渍好的五花肉放在耐热浅盘内，放在平盘上，放入下层凸轨。
3. 水箱中加满水。
4. 选择【原气蒸】，设置 40 分钟，按【开始】键，开始烹调。
5. 蒜泥，加入芝麻油放置片刻，加香醋、细砂糖、生抽和辣椒油调匀。
6. 黄瓜洗净，用刨刀刨成薄片，
7. 烹调结束，取出五花肉。用刀刮净猪皮表面油污，冲洗干净后连皮片成薄片。
8. 按一片五花肉一片黄瓜的顺序码入盘中，最后淋上蒜泥香油即可。

干贝金针菇



材料

干贝	20 克
金针菇	250 克
葱花	适量
姜丝	2 克

调味料

生抽	15 克
细砂糖	5 克
食用油	5 克
水淀粉	5 克

容器

耐热浅盘、平盘（下层）、
一体式水箱



操作方法

1. 干贝洗净后，放入姜丝，浸泡 3-4 小时后搓散备用。
2. 金针菇洗净，切掉老根摆入耐热浅盘中，表面铺上干贝丝。将耐热浅盘放在平盘上，放入下层凸轨。
3. 水箱中加满水。
4. 选择【原气蒸】，设置 10 分钟，按【开始】键，开始烹调。（蒸出的汤汁滤出留用。）
5. 炒锅内注食用油，中火加热至五成热，倒入生抽、细砂糖和蒸金针菇的汤汁煮开，调入水淀粉勾芡，淋在金针菇上，最后撒上葱花即可上桌。

三文鱼松



材料

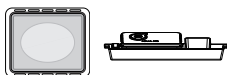
三文鱼（无骨） 300 克
芝麻 15 克
海苔（可不用） 适量

调味料

鱼露 5 克
细砂糖 10 克

容器

耐热浅盘、平盘（下层）、
一体式水箱



操作方法

1. 三文鱼切成 1 厘米左右的片状，平铺在耐热浅盘内，放在平盘上，放入下层凸轨。
2. 水箱中加满水。
3. 选择【原气蒸】，设置 8 分钟，按【开始】键，开始烹调。程序结束后，取出晾凉。
4. 平盘上铺烘焙纸，将鱼肉尽可能的捣碎拌入调味料，平铺在平盘内。
5. 选择【烘烤 / 烘焙】（有预热），设置 110 摄氏度，按【开始】键，开始预热。
6. 预热结束后，将平盘放入下层凸轨，设置 1 小时。一半时间取出搅拌，铺平后继续烘烤。
7. 程序结束后，取出略晾凉，放入辅食机内打碎。
8. 粉碎到较小颗粒后加入芝麻混合，重新倒回平盘内。选择【烘烤 / 烘焙】（有预热），设置 110 摄氏度，按【开始】键，开始预热。
9. 预热完成后，将平盘放入下层凸轨。设置 20-30 分钟，一半时间取出搅拌，铺平后继续烘烤至干燥即可。晾凉后拌入海苔碎。

注：

1. 完全冷却后装袋或者装罐封存。
2. 如果喜欢松软的口感，可以最后烘烤结束冷却后，再放搅拌机里粉碎。

烤鸡



材料

整鸡 1000 克（去头去脚）
大蒜 5 克（2 瓣）

调味料

五香粉 5 克
橄榄油 15 克
盐 10 克

容器

平盘（下层）



操作方法

1. 整鸡去头去脚，洗净擦干。
2. 大蒜和五香粉放入钵中捣碎磨匀，加橄榄油调匀成酱料，均匀涂抹在整鸡上。
3. 整鸡表面均匀撒盐，不加盖，冰箱冷藏风干 4 小时至隔夜。
4. 腌渍好的鸡提前 3 小时从冰箱取出回温，表面可以再抹一点橄榄油（配方外）。
5. 选择【烘烤 / 烘焙】（有预热）180 摄氏度，按【开始】键，开始预热。
6. 平盘内铺铝箔，将整鸡放在平盘内，鸡胸朝下。预热完成后，将平盘放入下层凸轨，设置 45 分钟，按【开始】键，开始烹调。
7. 30 分钟后按【停止】键取出烤盘，将整鸡翻面后重新放回，按【开始】键，继续烹调。

注：

1. 干式盐渍法采用肉重量 1% 的盐量，均匀涂抹盐渍 4 小时以上，肉质有弹性，多汁鲜嫩。
2. 五香粉还可以用红椒粉、孜然粉替代，或改以大蒜、柠檬皮和迷迭香等。

海鲜焗饭 (1 份)



- 材料
- 米饭 300 克

虾仁 (切丁) 70 克

墨鱼 (切丁) 70 克

杂菜 (焯水) 70 克

洋葱 (切末) 50 克

蘑菇 (切片) 60 克 (约 5 个)

青椒 (切丁) 50 克
- 调味料
- 橄榄油.....25 克 胡椒粉.....适量

盐.....5 克 料酒.....10 克

马苏里拉芝士...100 克

白酱:

黄油.....25 克 牛奶.....100 克

面粉.....10 克

- 容器
- 焗烤盘 (直径 22 厘米, 深 5 厘米) 、

平盘 (下层)

- 操作方法
1. 海鲜 (虾仁、墨鱼) 用料酒腌渍 10 分钟左右。

2. 锅中烧开水, 将腌渍后的海鲜下锅焯 30 秒, 然后迅速捞出沥干水分。

3. 锅中去水烧干, 小火融化黄油, 加入面粉慢慢翻炒, 加入牛奶不断搅拌至浓稠即成白酱, 待用。

4. 另起一锅, 烧热橄榄油, 加入洋葱后炒香, 倒入海鲜, 再加入 3 的白酱, 以及蘑菇、青椒和杂菜翻炒均匀, 加盐和胡椒粉调味。

5. 米饭平铺在焗烤盘中, 在米饭上均匀铺一层薄薄的马苏里拉芝士, 然后将炒好的海鲜蔬菜均匀铺上, 最后撒上剩余的马苏里拉芝士。

6. 选择【烘烤 / 烘焙】(有预热) 190 摄氏度, 按【开始】键, 开始预热。

7. 预热完成, 焗烤盘放在平盘上, 并放入下层凸轨, 设置 23-25 分钟, 按【开始】键, 开始烹调。

注:
如直接使用市售白酱, 可省略第三步。

鳕鱼油醋汁色拉



- 材料
- 鳕鱼 250 克

色拉菜..... 100 克

吐司 1 片
- 调味料
- 盐 适量

黑橄榄酱 10 克

黑醋 15 克

橄榄油..... 30 克

蒜末 1 克

红葱头末 1 克

莳萝 适量

白胡椒粉 适量

- 容器
- 耐热浅碟、平盘 (上层) 、

波形盘 (下层)

- 操作方法
1. 鳕鱼洗净, 吸干水分, 撒盐腌渍 10 分钟, 刷上黑橄榄酱; 波形盘内铺铝箔, 将鳕鱼放在波形盘上; 吐司切小块, 平铺在耐热浅碟内, 放在平盘上。

2. 选择【烘烤 / 烘焙】(有预热) 200 摄氏度, 按【开始】键, 开始预热。

3. 预热完成后, 将鳕鱼盘放入下层凸轨, 设置 15 分钟, 按【开始】键, 开始烹调。剩余 4 分钟的时候, 按【停止】键, 开门将吐司盘放入上层凸轨, 按【开始】键, 继续烘烤。

4. 混合黑醋和橄榄油, 用手动打蛋器快速搅拌, 使其完全混合, 再加入剩余的调味料拌匀, 即成油醋汁, 待用。

5. 烹调结束后, 配上色拉菜, 装盘, 淋上油醋汁, 即可。

烘烤菌菇



材料

香菇 (或其它各类菌菇) 250 克

调味料

橄榄油 10 克
生抽 10 克
黑胡椒碎 适量

容器

平盘 (下层)



操作方法

1. 香菇洗净, 用厨房用纸吸干水分, 加入调味料腌渍 10 分钟。
2. 平盘内铺铝箔, 菌菇均匀铺在平盘上。
3. 选择【烘烤 / 烘焙】(有预热) 设置 220 摄氏度, 按【开始】键, 开始预热。
4. 预热完成后, 将平盘放入下层凸轨, 设置 16-18 分钟, 按【开始】键, 开始烹调。

蒜香排骨



材料

肋排 500 克 (10 根)

调味料

蒸鱼豉油 30 克
蚝油 45 克
细砂糖 15 克
姜末 5 克
红椒圈 4 克 (1 个)
蒜末 2 头
食用油 20 克

容器

平盘 (下层)



操作方法

1. 炒锅内倒食用油烧热后倒入一半的蒜末, 炒出香味, 留用。
2. 剩下的所有调味料混合调成酱, 将肋排腌渍 4-5 小时。
3. 平盘内铺铝箔, 排列好肋排, 爆香的蒜末连同油一起铺在肋排上, 封好铝箔。
4. 选择【烘烤 / 烘焙】(有预热) 设置 230 摄氏度, 按【开始】键, 开始预热。
5. 预热完成后, 将平盘放入下层凸轨, 设置 30-35 分钟, 开始烹调。 $\frac{2}{3}$ 时间按【停止】键取出铝箔包, 角落处剪小口, 倒掉多余的汤汁, 继续烘烤至程序结束。

注:

取出铝箔包倒汤汁时务必小心! 避免烫伤。

香煎虾饼



材料

虾仁	300 克
肥膘丁	20 克
胡萝卜	50 克
杏鲍菇	50 克

调味料

食用油	10 克
葱花	10 克
生抽	10 克
鱼露	5 克
盐	适量

容器

平盘（上层）、波形盘（下层）



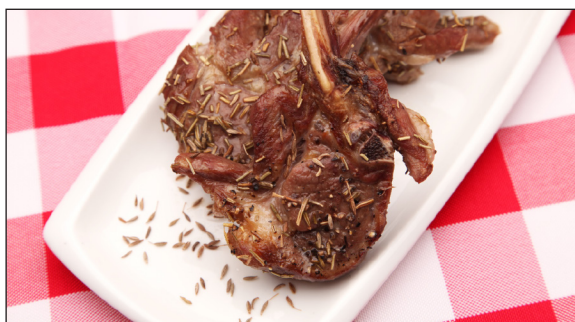
操作方法

1. 胡萝卜、杏鲍菇切丝焯水，挤干水分切成碎末备用。
2. 虾仁去肠泥剁成蓉，加肥膘丁、食用油、鱼露、葱花、盐、生抽拌匀，腌渍 5 分钟。
3. 波形盘和平盘内铺铝箔，将 1 和 2 混合并搅拌均匀，分成每份 20 克左右，按 3x4 的方式等距平铺在铝箔上，压扁成饼的形状。
4. 选择【健康炸】，按【开始】键，开始预热。
5. 预热结束后，将平盘放入上层凸轨，波形盘放入下层凸轨，设置 14-16 分钟，按【开始】键，开始烹调。

注：

1. 本菜单所列 2 层的配比，烘烤 1 层时请按比例换算食材，将平盘放入下层凸轨，烘烤时间为 13-15 分钟。
2. 如使用海虾，本身就有咸味，加上鱼露和生抽的咸鲜味，可不加盐。

嫩烤孜然羊排



材料

羊排	4 块（300 克）
----------	------------

调味料

生抽	适量
孜然	适量

容器

平盘（下层）



操作方法

1. 厨房用纸吸干羊排表面血水。
2. 将调味料拌匀，放入羊排腌渍约 2 小时。
3. 羊排均匀的摆放在铺有铝箔的平盘内，选择【烘烤/烘焙】（有预热）230 摄氏度，按【开始】键，开始预热。
4. 预热完成后，将平盘放入下层凸轨，设置 9-10 分钟，按【开始】键，开始烹调。
5. 烹调结束后，请尽快取出羊排，并用铝箔包裹，放置 3 分钟后食用。

注：

建议时间适合烹调 7 分熟羊排。可根据各人喜好调整烹调时间。

盐焗核桃



材料

核桃仁..... 300 克

调味料

椒盐或细盐..... 10 克

容器

平盘（下层）



操作方法

1. 核桃仁洗净稍微沥干水分，平铺在平盘上，均匀撒上椒盐或细盐。
2. 选择【烘烤 / 烘焙】（有预热）设置 170 摄氏度，按【开始】键，开始预热。
3. 预热完成后，将平盘放入下层凸轨，设置 18-20 分钟，按【开始】键，开始烹调，四分之三时间后按【停止】键，取出平盘，充分搅拌核桃后，按【开始】键，继续烹调至结束。

糯米鱿鱼筒



材料

糯米 100 克
水（煮饭用）..... 60 克
鱿鱼 2 条
干香菇（切丁）..... 6 克
胡萝卜（切丁）..... 30 克
青豆 15 克
香菜（切末）..... 1 棵

调味料

食用油..... 15 克	表面刷料：
胡椒粉..... 适量	蚝油 30 克
盐 适量	生抽 30 克
料酒 5 克	辣椒粉 适量
姜汁 3 克	

容器

耐热浅盘、平盘（下层）、
一体式水箱



操作方法

1. 糯米洗净加水浸泡 4 小时以上。干香菇提前泡发。鱿鱼洗净，加料酒和姜汁腌渍 10 分钟。表面刷料混合调匀，待用。
2. 将浸泡过的糯米和水一起倒入耐热浅盘，放在平盘上，放入下层凸轨。
3. 水箱中加满水。
4. 选择【原气蒸】，设置 30 分钟，按【开始】键，开始烹调。烹调结束后，静置 5 分钟后取出，晾凉。
5. 热油锅，将香菇丁、胡萝卜丁和青豆炒熟。加入糯米饭、盐和胡椒粉翻炒，起锅前撒上香菜末拌匀，即成内馅，略晾凉。
6. 平盘内铺铝箔。炒好的内馅装入鱿鱼筒里，用牙签封口，刷料。放在平盘内。
7. 选择【烘烤 / 烘焙】（有预热），设置 200 摄氏度，开始预热。
8. 预热完成后，将平盘放入下层凸轨，设置 25-30 分钟，中间取出刷两次酱料，并翻面。烹调结束后取出，晾凉后切段。

注：鱿鱼烘烤后会缩水，所以填料的时候不能太满，七八分满就好。

全麦核桃提子面包

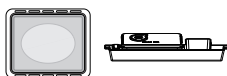


材料

高筋面粉	175 克
全麦面粉	75 克
酵母 (低糖)	2.5 克
细砂糖	8 克
盐	4 克
水	168 克
提子干	40 克
熟核桃	50 克
全麦面粉	适量 (表面装饰用)
食用油	适量 (涂抹用)

容器

平盘 (下层) 、 一体式水箱



操作方法

1. 提子干提前用水浸泡，核桃切小粒，待用。
2. 将高筋面粉、全麦面粉、干酵母和细砂糖加水搅拌成团后加入盐继续揉至扩展阶段，加入提子干和核桃碎揉匀，放入涂抹食用油的盆中，盖上保鲜膜。
3. 水箱中加满水。面团连盆放在平盘上，放入下层凸轨，选择【恒温发酵】30 摄氏度，设置 60 分钟，按【开始】键，开始发酵。程序开始后，长按【开始】键 2 秒，再按一次，喷 2 分钟蒸气，保持炉腔内湿润。对面团进行基础发酵。
4. 基础发酵结束后将面团取出，均匀分成 2 份，滚圆后盖保鲜膜松弛 20 分钟。
5. 将松弛后的面团拍扁，翻面后自上、下各 1/3 处向内折，再将面团对折后压紧封口处，搓成梭子形。
6. 平盘中铺烘焙纸，将整形好的面团放入平盘，放入下层凸轨，选择【恒温发酵】，30 摄氏度，设置 30 分钟，按【开始】键。程序开始后，长按【开始】键 2 秒，喷 1 分钟蒸气，保持炉腔内湿润。对面团进行二次发酵。
7. 程序结束后，面团发酵至约 2 倍大，取出面团，表面均匀筛上全麦面粉，用锋利的刀划花纹。
8. 选择【烘烤 / 烘焙】(有预热) 190 摄氏度，按【开始】键，开始预热。预热完成后，将平盘放入下层凸轨，设置 23 分钟，按【开始】键，开始烘烤。程序开始后，长按【开始】键 2 秒，再按一次，喷 2 分钟蒸气，程序剩余 10 分钟时，按照同样的方法，再喷 2 分钟蒸气。
9. 程序结束后，出炉，立即将面包移至架子上，晾凉即可。

注：

炉腔温度过高时，显示窗会显示“U50”，请待炉腔温度降低，“U50”消失后再进行操作。

贴士：

吃剩的面包，用保鲜膜包紧，冷冻保存。食用时，去除保鲜膜，放入热风蒸箱 180 摄氏度 (有预热) 烘烤约 5-6 分钟。

可可戚风 (8 寸)



材料

蛋黄	5 个
细砂糖	32 克 (蛋黄用)
牛奶	67 克
食用油	50 克
低筋面粉	67 克
可可粉	25 克
蛋白	5 个
细砂糖	60 克 (蛋白用)
柠檬汁	2 滴

容器

8 寸戚风蛋糕模具、
平盘 (下层)



操作方法

1. 蛋黄中加入牛奶、食用油、细砂糖和可可粉，充分搅拌至细砂糖融化；然后筛入低筋面粉，用之字形手法搅拌。（不要画圈，以免起筋）
2. 选择【烘烤/烘焙】（有预热）150 摄氏度，按【开始】键，开始预热。
3. 蛋白加柠檬汁打发，细砂糖分三次加入。打发到提起打蛋器蛋白呈小尖角状态的蛋白霜。
4. 取 $\frac{1}{3}$ 蛋白霜加入到蛋黄糊中，搅拌均匀，再将蛋黄糊全部倒入到蛋白霜内，搅拌均匀，倒入 8 寸戚风模具内，震出气泡，放在平盘上。
5. 预热结束后，将平盘放入下层凸轨，设置 50 分钟，按【开始】键，开始烹调。
6. 烹调结束后，取出，震出热气，倒扣，冷却后脱模。

海鲜吐司



材料

切片吐司	2 片
马苏里拉芝士	40 克
虾仁	40 克
墨鱼段	40 克

调味料

盐	适量
姜片	5 克
葱段	5 克
番茄酱	20 克

容器

平盘 (下层)



操作方法

1. 将虾仁和墨鱼段洗净，放入锅中，加入盐、姜片和葱段，煮熟。去葱姜并沥干水分。
2. 在切片吐司上涂抹番茄酱，均匀的撒上一半的马苏里拉芝士，然后铺上准备好的虾仁和墨鱼段，最后撒上剩余的马苏里拉芝士。
3. 平盘内铺烘焙纸，切片吐司放在平盘上，选择【烘烤/烘焙】（有预热），设置 220 摄氏度，按【开始】键，开始预热。
4. 预热完成后，将平盘放入下层凸轨，设置 10-11 分钟，按【开始】键，开始烹调。

注：

本菜单所列材料为 1 层的配比，烹调 2 层时请按比例换算食材，将平盘放入上层凸轨，波形盘放入下层凸轨。烘烤时间为 11-12 分钟。

法式肉桂烤香蕉吐司卷



材料

- 香蕉 2 根
 切片吐司 4 片
 碎芝士 40 克
 黄油 (切碎) 适量
A 料:
 蛋液 10 克
 细砂糖 5 克
 牛奶 15 克
 肉桂粉 适量

容器

平盘 (下层)



操作方法

1. 香蕉对半切后去皮备用。切片吐司去边，用擀面杖压平，撒上一层碎芝士，把香蕉卷起来 (建议用细长的香蕉，如香蕉比较粗，吐司包不住的话，接口处用牙签固定)。
2. 平盘上铺烘焙纸，将吐司香蕉卷放在平盘内，将 A 料混合后刷在吐司表面，并撒上切碎的黄油。
3. 选择【烘烤 / 烘焙】(有预热) 210 摄氏度，按【开始】键，开始预热。
4. 预热完成后，将平盘放入下层凸轨，设置 8-9 分钟，按【开始】键，开始烹调。

杏仁瓦片



材料

- 杏仁片 100 克
 蛋清 50 克
 细砂糖 30 克
 无盐黄油 12 克
 低筋面粉 12 克
 香草豆荚粉 1.2 克 (可省略)

容器

平盘 (上层)、
 波形盘 (下层)



操作方法

1. 蛋清用手动打蛋器搅散，加入细砂糖和香草豆荚粉混合均匀。再依次加入杏仁片、融化的无盐黄油，混合；盖上保鲜膜，常温下静置 1 小时。
2. 加入低筋面粉，搅拌均匀，继续常温下静置 30 分钟。烘焙纸铺在平盘和波形盘内，将混合好的杏仁面糊以每个 14 克左右等距平铺在上面，尽可能的将面糊铺成扁平状。(太厚影响口感)
3. 选择【烘烤 / 烘焙】(有预热) 150 摄氏度，按【开始】键，开始预热。
4. 预热完成后，将平盘放入上层凸轨，波形盘放入下层凸轨，设置 21-23 分钟，按【开始】键，开始烹调。最后 2、3 分钟可上下两层交换位置并转向，让烤色更均匀。

无糖咸味芝士条



材料

低筋面粉（过筛）..... 100 克
芝士粉..... 10 克
无盐黄油（切小块）..... 45 克
车打芝士（切碎）..... 20 克
冷水..... 15 克
蛋清..... 1 个
白芝麻..... 50 克

容器

平盘（下层）



操作方法

1. 低筋面粉、芝士粉和无盐黄油混合，揉搓成均匀的松散状的油面混合物。
2. 车打芝士和冷水依次加入 1. 的油面混合物中，抓搓成均匀的面团状。
3. 将面团放入保鲜袋，用擀面杖擀成 24×14 厘米的片状，冷藏约 2 小时后切割成 1.5×14 左右的长条状面片。
4. 平盘内铺烘焙纸，在每条面片上面均匀的刷上蛋清，并裹上芝麻，再扭成麻花状，横着平铺在平盘内。
5. 选择【烘烤 / 烘焙】（有预热）180 摄氏度，按【开始】键，开始预热。
6. 预热完成后，将平盘放入下层凸轨，设置 20-22 分钟，按【开始】键，开始烹调。

贴士：

完全无糖的饼干棒，口感松脆而不油腻，芝士粉和白芝麻的加入，更提供了足够的营养，特别适合孕妇和儿童。

宝宝酸奶溶豆



材料

老酸奶..... 30 克
婴儿奶粉..... 14 克
蛋清..... 1 个
玉米淀粉..... 8 克
糖粉..... 8 克
柠檬汁..... 几滴

容器

平盘（下层）



操作方法

1. 老酸奶、玉米淀粉、婴儿奶粉搅拌均匀至顺滑无颗粒，静置待用。
2. 蛋清加柠檬汁和糖粉打发至干性发泡。
3. 搅拌好的酸奶糊和打发后的蛋清翻拌均匀。
4. 选择喜欢的裱花嘴，装入裱花袋，倒入混合后的溶豆糊。
5. 平盘上铺烘焙纸，均匀的挤在平盘内。
6. 选择【烘烤 / 烘焙】（有预热）100 摄氏度，按【开始】键，开始预热。
7. 预热结束后，将平盘放入下层凸轨，设置 1 小时 -1 小时 10 分钟，按【开始】键，开始烘烤。

注：

1. 酸奶一定要用老酸奶或自制酸奶。
2. 配方中无油、少糖，因此不宜长时间保存，制作后需尽快食用。
3. 本菜单所列为 1 层的配比，烘烤 2 层时请按比例换算食材，平盘放入上层凸轨，波形盘放入下层凸轨，烘烤时间不变。

叉烧酥



材料

馅料:

- 叉烧 (切小丁) 80 克
(叉烧制作方法可参考“蜜汁叉烧”自动程序。)
- 蚝油 15 克
- 酱油 5 克
- 细砂糖 20 克
- 清水 30 克

水淀粉:

- 清水 40 克
- 淀粉 5 克
- (调制水淀粉)

洋葱油:

- 食用油 20 克
- 洋葱末 30 克
- (洋葱切末加食用油爆香)

水油皮:

- 中筋面粉 105 克
- 猪油 40 克
- 细砂糖 8 克
- 全蛋液 25 克
- 热水 45 克左右
- (视面粉的含水量适当增减)

油酥皮:

- 中筋面粉 80 克
- 猪油 40 克

蛋液 适量 (表面装饰用)

熟芝麻 适量 (表面装饰用)

容器

平盘 (下层)



操作方法

1. 酱油、蚝油、细砂糖和 30 克清水入锅内小火煮开, 慢慢倒入水淀粉, 边倒边搅拌, 防止粘锅并全部均匀煮透。
2. 直至酱汁稠滑后起锅, 凉至微温后倒入洋葱油封面, 盖上保鲜膜后入冰箱冷藏过夜。
3. 叉烧丁和 100 克冷藏后的酱汁充分调和, 放冰箱冷藏待用。
4. 将水油皮的所有配料混合揉成光滑的面团。
5. 将油酥皮的所有配料也混合揉成团。
6. 将水油面团和油酥面团各自等分成 9 份, 并静置松弛 15 分钟左右。
7. 水油皮略按扁, 包裹油酥皮收口揉圆, 包好的面团收口朝上放在案板上, 静置 15 分钟。
8. 取一面团按扁, 擀成长椭圆形, 从外往内卷起来, 把卷好的面团, 再次用擀面杖擀成长椭圆形面片, 并卷起来。
9. 将卷好的面团压扁, 擀成自己喜欢的造型, 包入馅料, 边口压实。
10. 包好的叉烧酥均匀的摆放在铺有烘焙纸的平盘内; 选择【烘烤/烘焙】(有预热) 180 摄氏度, 按【开始】键, 开始预热。
11. 在叉烧酥表面刷蛋液, 再撒上适量的熟芝麻。
12. 预热完成后, 将平盘放入下层凸轨, 设置 16-17 分钟, 按【开始】键, 开始烹调。

注:

1. 封油静置的过程可以避免裹住的浆液成团结块, 而封油的长短影响着肉品上浆的效果。
2. 包馅料时叉烧馅不能外露, 馅料遇热会融化, 容易膨胀流出, 所以边口一定要压实。
3. 本菜单所列 1 层的配比, 烘烤 2 层时请按比例换算食材, 平盘放入上层凸轨, 波形盘放入下层凸轨。烘烤时间为 17-18 分钟。
4. 菜谱中叉烧馅的做法也可配合“蒸自制面点”自动程序, 制成叉烧包。
5. 馅料可根据个人喜好更换成咖喱牛肉或鸡肉, 但必须使用熟制馅料。

韩式烤五花肉 (1 份)



材料

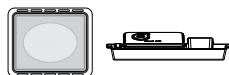
五花肉	350 克
蒜末	5 克
姜末	5 克
白芝麻	8 克

调味料

韩式辣椒酱	25 克
蜂蜜	15 克
芝麻油	10 克
生抽	15 克

容器

平盘 (下层) 、一体式水箱



操作方法

1. 五花肉切成 3 毫米左右厚片，姜末、蒜末和白芝麻一起拌入五花肉，依次加入所有调味料，拌匀并腌渍 15 分钟。
2. 水箱中加满水。
3. 选择【蒸气烘烤】(有预热) 190 摄氏度，按【开始】键，开始预热。
4. 平盘上铺铝箔，将腌渍好的五花肉均匀的平铺在上面；预热完成后，将平盘放入下层凸轨，设置 12-13 分钟，按【开始】键，开始烹调。

焗烤马铃薯 (1 份)



材料

土豆 (去皮)	380 克
马苏里拉芝士	70 克 (切碎)
蛋液	25 克
全脂牛奶	50 克
淡奶油	50 克
盐	3 克
培根碎	30 克
黑胡椒碎	适量

容器

焗烤盘 (直径 22 厘米，
深 5 厘米) 、平盘 (下层) 、
一体式水箱



操作方法

1. 将土豆切片，厚度为 2-3 毫米。
2. 将一半的土豆片平铺在焗烤盘中，并撒上一半的芝士，撒上培根碎。
3. 再加入剩余的土豆片，并铺上剩余的芝士。
4. 搅拌蛋液、牛奶、淡奶油、盐和黑胡椒碎，均匀倒入容器中。
5. 水箱中加满水。
6. 选择【蒸气烘烤】(有预热) 190 摄氏度，按【开始】键，开始预热。
7. 预热完成，将焗烤盘放在平盘上，放入下层凸轨，设置 27-29 分钟，按【开始】键，开始烹调。

照烧鸡块 (4 人份)



材料

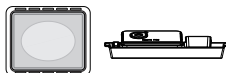
鸡腿肉 (去骨) 400 克 (4 块)

调味料

生抽 36 克
水 30 克
细砂糖 6 克

容器

平盘 (下层) 、一体式水箱



操作方法

1. 鸡腿肉均匀分成 4 块，去除多余的脂肪，肉的厚度不超过 2.5 厘米。
2. 用竹签或叉子在鸡皮上扎孔，防止皮裂开，收缩，也可更入味。
3. 将调味料放入保鲜袋中，鸡肉放入调味料腌渍 30 分钟。中途揉捏几次，保证腌渍均匀。
4. 水箱中加满水。
5. 选择【蒸气烘烤】(有预热) 200 摄氏度，按【开始】键，开始预热。
6. 平盘上铺铝箔，鸡腿肉 (皮朝上) 以 2×2 的方式平铺在上面。预热完成后，将平盘放入下层凸轨，设置 20-22 分钟，按【开始】键，开始烹调。

注：

1. 如果买不到去骨的鸡腿肉，可以买鸡琵琶腿自己去骨。
2. 每块鸡腿肉的份量在 100 克 ± 5 克。

和风烤串 (6 串)



材料

带皮鸡腿肉 (切成 12 块) 300 克
葱白 (切成 3 厘米段) 85 克
青椒 (切 4 厘米方块) 90 克

调味料

生抽 50 克
味咻 25 克
细砂糖 10 克
食用油 10 克

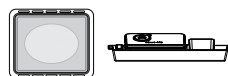
水淀粉：

清水 10 克
淀粉 2 克

(调制成水淀粉)

容器

竹签、平盘 (下层) 、
一体式水箱



操作方法

1. 葱白切段后，用刀在葱白上划切口。
2. 用竹签将材料以青椒、鸡肉、葱白、鸡肉的顺序串起。
3. 将调味料倒入小锅中烧开，加入水淀粉，勾芡变得浓稠。
4. 将鸡肉串淋上调味汁，放置在浅盘内静置 15 分钟，中途翻面，反复涂抹调味汁，使鸡肉更入味。
5. 水箱中加满水。
6. 选择【蒸气烘烤】(有预热) 190 摄氏度，按【开始】键，开始预热。
7. 平盘内铺铝箔，将鸡肉串 (皮朝上) 铺在平盘上面。预热完成后，将平盘放入下层凸轨，设置 19-20 分钟，按【开始】键，开始烹调。

烤羊肉



材料

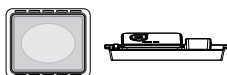
羊肉 1 块 (800 克)

调味料

盐 适量
孜然 适量
白葡萄酒 适量

容器

平盘 (下层) 、一体式水箱



操作方法

1. 羊肉加适量盐，孜然，白葡萄酒腌渍 1 小时。
如果羊肉厚度超过 10 厘米，请对切成两块。
2. 水箱中加满水。
3. 将羊肉放在铺有铝箔的平盘上，选择【蒸气烘烤】(有预热) 190 摄氏度，按【开始】键，开始预热。
4. 预热完成后，将平盘放入下层凸轨，设置 50 分钟，开始烹调。

注：

羊肉不要烤的过熟，7-8 分熟即可，带有少量淡淡的血水是正常状态。

牛井



材料

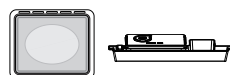
白饭：
大米 200 克
清水 200 克
牛井：
肥牛片 200 克
洋葱丝 150 克
葱花 适量

调味料

食用油 30 克
生抽 30 克
老抽 2.5 克
味咻 30 克
细砂糖 10 克
清水 25 克

容器

耐热中碗 2 个、耐热浅盘、
平盘 (下层) 、一体式水箱



操作方法

1. 大米洗净后，沥干水份，静置 5 分钟，平均倒入 2 个耐热中碗内，加入 1 比 1 等量的清水。
2. 碗放在平盘上，放入下层凸轨。
3. 水箱中加满水。
4. 选择【原气蒸】，设置 30 分钟，按【开始】键，开始烹调。烹调结束后，静置 5-10 分钟，即可完成白饭。
5. 洋葱丝放入热油锅内爆香，加入其他调味料，至洋葱煮软。
6. 选择【蒸气烘烤】(有预热) 190 摄氏度，按【开始】键，开始预热。耐热浅盘内加入肥牛片和煮软的洋葱丝及调味汁，放在平盘内，预热结束后放入下层凸轨，设置 10 分钟，按【开始】键，开始烹调。
7. 将刚出炉的洋葱肥牛盖在白饭上，撒葱花点缀。

注：

将牛肉放在耐热浅盘时要一片一片摆放，不能过度重叠堆一起，受热不均会影响牛肉的成熟度。

白玉桃胶 (8 杯)

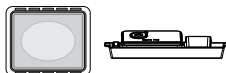


材料

蛋清	3 个
牛奶	330 克
桃胶	15 克
冰糖	40 克
细砂糖	30 克
纯净水	适量

容器

耐热炖锅 (直径约 17 厘米、高约 7 厘米)、加盖、耐热小盅 6 个、平盘 (下层)、一体式水箱



操作方法

1. 桃胶泡发一晚至无硬块，去除杂质，撕成小块放入耐热炖锅内，加冰糖和没过桃胶约 1 厘米的纯净水，加盖。炖锅放在平盘上，放入下层凸轨。
2. 水箱中加满水。
3. 选择【蒸气炖】，设置 3 小时，按【开始】键，开始烹调。结束后，取出桃胶待用。
4. 蛋清打散，倒入 $\frac{2}{3}$ 牛奶拌匀；剩余牛奶中加细砂糖，加热至细砂糖融化后倒入蛋清液，充分搅拌均匀，将蛋奶混合液过筛 2 次，均匀的倒入小盅内，按 2x3 的方式均匀摆放在平盘上，盖上保鲜膜，放入下层凸轨。
5. 水箱中加满水。选择【低温蒸】，设置 45-50 分钟，按【开始】键，开始烹调。
6. 程序结束后，待小盅内炖奶稍凉，将桃胶均匀铺在表面即可。

注：

蒸蛋奶的容器建议使用，直径约 6 厘米，高约 7.5 厘米左右的小盅，蛋奶倒入 6 分满即可。

香糟牛腱

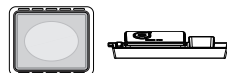


材料

牛腱肉	500 克
清水	适量
小葱	20 克
生姜	3 片
茴香	1 棵
桂皮	1 小块
香叶	3 片
糟卤	适量
纯净水	适量

容器

耐热炖锅 (1 升)、加盖、平盘 (下层)、一体式水箱



操作方法

1. 牛腱洗净，切成直径 4.5 厘米左右的长条，加清水盖没，和葱姜一起焯水，洗去浮沫。
2. 将肉放在耐热炖锅内，倒入清水盖没，加茴香、桂皮、香叶，加盖。
3. 水箱中加满水。
4. 炖锅放在平盘上，放入下层凸轨，选择【蒸气炖】，设置 3 小时，按【开始】键，开始烹调。
5. 程序结束后，将煮熟的牛肉浸在纯净冰水里，至完全冷却后切片。
6. 糟卤加适量纯净水调和，浸泡切好的牛肉片 1-2 小时即可。

再加热食谱建议烹调时间

烹调项目	份量	附件及位置	加热程序	加热时间
冷藏大肉包 *	130 克 -800 克 (1 个 -6 个)	波形盘 / 下层	原气蒸	约 13 分钟 -14 分钟
冷藏烧麦 *	325 克 -650 克 (6 个 -12 个)	波形盘 / 下层	原气蒸	约 13 分钟 -15 分钟
冷藏时蔬 *	500 克	波形盘 / 下层	原气蒸	约 7 分钟 -8 分钟
冷藏八宝饭 *	250 克	平盘 / 下层	原气蒸	约 20 分钟 -22 分钟
冷藏包子 *	300 克 (8 个 -9 个)	波形盘 / 下层	原气蒸	约 10 分钟 -12 分钟
冷藏米饭 *	150 克 -900 克 (1 碗 -6 碗)	平盘 / 下层	原气蒸	约 18 分钟 -20 分钟
冷藏羊角可颂	45 克 -180 克 (1 个 -4 个)	平盘 / 下层	160 摄氏度 烘烤 / 烘焙 (无预热)	约 7 分钟 -8 分钟
冷藏芝士软欧面包	170 克 (1 片)	平盘 / 下层	170 摄氏度 烘烤 / 烘焙 (无预热)	约 7 分钟 -8 分钟
冷藏三明治	120 克 -480 克 (1 个 -4 个)	平盘 / 下层	180 摄氏度 烘烤 / 烘焙 (无预热)	约 9 分钟 -11 分钟
冷藏炒饭 *	400 克	平盘 / 下层	190 摄氏度 蒸气烘烤 (无预热)	约 10 分钟 -12 分钟
冷藏煎饺 *	220 克 (12 个)	平盘 / 下层	190 摄氏度 蒸气烘烤 (无预热)	约 7 分钟 -8 分钟
冷藏炸鸡翅	350 克 (10 个)	平盘 / 下层	220 摄氏度 烘烤 / 烘焙 (有预热)	约 12 分钟 -13 分钟

注：

1. 带 “*” 为使用蒸气的菜谱，务必在烹调前给水箱加满水。
2. 烹调前，请选择合适的烘焙纸或铝箔及耐高温的烹调用具。
3. 冷藏指存放温度为 0-3 摄氏度之间。

常用食谱建议烹调时间

烹调项目	份量	附件及位置	烹调程序	烹调时间	说明
冷冻大肉包 *	500 克 (6 个)	波形盘 / 下层	原气蒸	约 18-20 分钟	各类市售冷冻大肉包。
冷冻虾饺 *	300 克 (12 个)	波形盘 / 下层	原气蒸	约 10-12 分钟	各类市售冷冻虾饺。
蒸三文鱼 *	300 克 (2 块)	波形盘 / 下层	原气蒸	约 11-13 分钟	三文鱼洗净擦干水份, 撒少许盐和白葡萄酒腌渍 15 分钟。
蒸冷冻糯米鸡 *	320 克 (4 块)	平盘 / 下层	原气蒸	约 24-26 分钟	市售冷冻糯米鸡。
蒸罐头食品 *	1 罐	平盘 / 下层	原气蒸	约 15 分钟	各种市售罐头食品。
蒸土豆 *	500 克	波形盘 / 下层	原气蒸	约 21-23 分钟	土豆洗净, 切成 50 克左右的块状, 均匀放在波形盘上。
鲜肉笋丁烧卖 *	12 个 (360 克)	波形盘 / 下层	原气蒸	约 10-12 分钟	自制或市售冷藏烧卖。
蛤蜊蒸蛋 *	3 人份	波形盘 / 下层	原气蒸	约 10-11 分钟	蛤蜊 250 克, 洗净, 无需做其他处理直接烹调至开口后平铺在耐热浅盘内。将 3 个鸡蛋打散, 加 300 克 45℃ 左右的纯净水混合, 调味、过滤后倒在铺有蛤蜊的浅盘内。(盖保鲜膜)
		平盘 / 下层		约 17-18 分钟	
炸春卷	8 个 (260 克)	平盘 / 下层	190 摄氏度 烘烤 / 烘焙 (有预热)	约 15-17 分钟	市售冷藏或自制春卷, 表面刷油。
烤牛肉串	8 串 (160 克)	平盘 / 下层	180 摄氏度 烘烤 / 烘焙 (有预热)	约 10 分钟	市售冷冻牛肉串, 解冻后刷油。
烤羊肉串	12 串 (250 克)	平盘 / 下层	180 摄氏度 烘烤 / 烘焙 (有预热)	约 12 分钟	各类市售冷冻羊肉串, 需解冻。
烤时蔬	350 克	平盘 / 下层	220 摄氏度 烘烤 / 烘焙 (有预热)	约 14-16 分钟	茄子、青椒、胡萝卜、土豆、芦笋等根茎类蔬菜, 洗净后切成合适的大小, 加黑胡椒碎、生抽、橄榄油腌渍 10 分钟。
奥尔良烤翅根	400 克 (6 个)	平盘 / 下层	210 摄氏度 烘烤 / 烘焙 (有预热)	约 20-23 分钟	市售冷藏半成品。
蒸冷冻桂花糕 *	350 克 (1 个)	波形盘 / 下层	原气蒸	约 10-11 分钟	市售冷冻桂花米糕, 切成小块后, 垫烘焙纸。
蒸杂粮 *	500-600 克	波形盘 / 下层	原气蒸	约 35-40 分钟	各类杂粮 (切块) 。
蒸米饭 *	200 克	平盘 / 下层	原气蒸	约 40 分钟	米 200 克, 水 200 克; 烹调结束后, 静置 5 分钟 (盖保鲜膜) 。
桃胶皂角米糖水 *	6 小盅 (1 盅 200 毫升容量)	平盘 / 下层	蒸气炖	约 3 小时	桃胶、皂角米各 15 克, 洗净, 浸泡 10 小时后, 分别均匀的放入 6 个小盅内, 倒入纯净水、加盖。
牛腩补肾益肝汤 *	4 盅 (1 盅 300 毫升容量)	平盘 / 下层	蒸气炖	约 3 小时	牛腩 300 克, 市售补肾益肝汤包, 倒入纯净水 (加盖) 。
竹荪老鸭汤 *	4 盅 (1 盅 300 毫升容量)	平盘 / 下层	蒸气炖	约 3 小时	老鸭 300 克, 切件焯水; 竹荪 10 克泡发; 倒入纯净水, ¾ 时间加竹荪 (加盖) 。
盐焗鹌鹑蛋 *	24 个	平盘 / 下层	190 摄氏度 蒸气烘烤 (有预热)	约 16-18 分钟	粗盐 2 包, 锅内炒热, 锡纸内先铺薄薄一层粗盐, 放上鹌鹑蛋, 再将粗盐把鹌鹑蛋完全覆盖。
冷冻狮子头 *	260 克 (4 个)	平盘 / 下层	原气蒸	约 35-40 分钟	市售冷冻狮子头。
烤鱿鱼串 (须)	5 串 (220 克)	平盘 / 下层	健康炸	约 10 分钟	市售冷藏鱿鱼串, 或鱿鱼洗净, 葱、姜、调味料腌渍片刻后串在竹签上。

常用食谱建议烹调时间

(继续)

烹调项目	份量	附件及位置	烹调程序	烹调时间	说明
烤腰果	500 克	平盘 / 下层	110 摄氏度 烘烤 / 烘焙 (有预热)	约 60 分钟	市售生腰果。
炸脆骨串	300 克 (8 串)	平盘 / 下层	190 摄氏度 烘烤 / 烘焙 (有预热)	约 14-16 分钟	市售冷冻脆骨串，需解冻。
炸冷冻鸡米花	350 克	平盘 / 下层	200 摄氏度 烘烤 / 烘焙 (有预热)	约 22-24 分钟	市售冷冻鸡米花，无需解冻。
烤香肠	400 克 (6 根)	平盘 / 下层	190 摄氏度 烘烤 / 烘焙 (有预热)	约 14-15 分钟	市售冷藏香肠 (表面划刀，可防止香肠爆皮)。
冷冻蛋挞	150 克 -300 克 (4 个 -8 个)	平盘 / 下层	200 摄氏度 烘烤 / 烘焙 (有预热)	约 16-18 分钟	各类市售冷冻蛋挞。
煎牛仔骨	250 克 (3 片)	平盘 / 下层	210 摄氏度 烘烤 / 烘焙 (有预热)	约 4-6 分钟	牛仔骨吸干水分，撒盐和黑胡椒碎腌渍片刻。
炸冷冻薯饼	260 克 (4 块)	平盘 / 下层	220 摄氏度 烘烤 / 烘焙 (有预热)	约 17-19 分钟	无需解冻，直接烹调。不同薯制品因预炸程度及厚薄不同，烹调时间也不同，请根据实际进行调整。
炸薯球	250 克	平盘 / 下层	220 摄氏度 烘烤 / 烘焙 (有预热)	约 16-18 分钟	
炸薯条	250 克	平盘 / 下层	健康炸	约 25-30 分钟	
椒盐排条	200 克	平盘 / 下层	健康炸	约 14-16 分钟	市售冷藏椒盐排条。
炸鸡块	350 克	平盘 / 下层	健康炸	约 18-20 分钟	鸡腿肉切成 30 克左右块状，裹上市售炸鸡粉，腌渍 15-20 分钟。
炸冷冻鸡块	400 克	平盘 / 下层	健康炸	约 25-27 分钟	市售冷冻炸鸡块。
黑椒牛排	1 块 (每块 200 克左右)	平盘 / 下层	220 摄氏度 烘烤 / 烘焙 (有预热)	约 10 分钟	牛排吸干水分，撒盐和黑胡椒碎腌渍 5-10 分钟 (烹调结束后，尽快取出牛排，并用铝箔包裹，放置 3 分钟后食用)。
	2 块 (每块 200 克左右)			约 13 分钟	
冷冻鳕鱼排	320 克 (8 块)	平盘 / 下层	健康炸	约 25-27 分钟	市售冷冻鳕鱼排，表面刷油。
冷冻比萨	1 个 (320 克)	平盘 / 下层	230 摄氏度 烘烤 / 烘焙 (有预热)	约 11-13 分钟	各类市售冷冻比萨。
解冻肉糜 *	400-500 克	平盘 / 下层	40 摄氏度 恒温发酵	约 30-35 分钟	将食物去除包装，放在耐热浅盘上。程序开始时按住开始键 2 秒钟后，再按一下，追加 2 分钟蒸气，程序进行到一半时间时将食物取出翻面，程序结束后静置 5-10 分钟。
解冻琵琶腿 *	500 克	平盘 / 下层	40 摄氏度 恒温发酵	约 40 分钟	
解冻鸡翅 *	400-500 克	平盘 / 下层	40 摄氏度 恒温发酵	约 40 分钟	
解冻整鱼 *	400-500 克	平盘 / 下层	30 摄氏度 恒温发酵	约 35-40 分钟	

- 注：
- 1. 带 “*” 为使用蒸气的菜谱，务必在烹调前给水箱加满水。
 - 2. 冷冻指存放温度为 -18 摄氏度。
 - 3. 烹调前，请选择合适的烘焙纸或铝箔及耐高温的烹调用具。

清洁保养

请务必在冷却状态下进行清洁与保养。清洁本产品之前，须从插座上拔下插头。请勿使用蒸气清洁器清洗本产品。

请用微湿的布来清洗本产品表面部分，为防止损伤产品内操作部件，不要让水渗入通风口或排气口。

底板必须经常清洁，但是必须在冷却状态下使用清洁剂擦洗并擦干。

应定期清洁本产品并清除本产品所有食物残渣。保持炉腔清洁。如溅出的食物或溢出的液体在炉腔内，请用湿布擦去。若炉内相当肮脏则可用软性清洁剂。不可使用粗糙、磨损性的清洁剂。

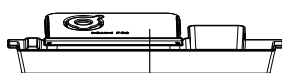
请把炉腔内附着的油渍和食品残留物擦拭干净。附着的油渍和食品残留物在加热时可能会引起冒烟。请在炉腔完全冷却的条件下进行清洁。

如控制面板被弄湿。请用软性干布抹擦。不能用粗糙、磨损性的物品擦控制面板。擦完之后请按【停止 | 取消】键以清除显示窗上的显示。

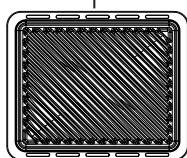
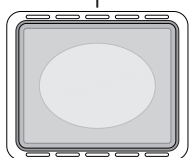
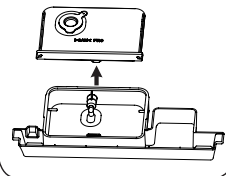
如有水蒸气积在炉内或炉门周围，可用软布擦净。在本产品正常运转和湿度高的情况下都可能产生这种现象。

请使用软性湿布清洗炉门及炉门玻璃。如果油污难以清洗，可用软布沾取少量软性洗剂进行清洗。不要让清洁剂残留。

使用后请及时用清洁剂清洗或放入洗碗机内清洗。请勿使用具有磨损性的物品进行清洁。（如钢丝球等）



请经常将一体式水箱取下，并用软海绵沾水清洗。



关于维修服务

如本产品损坏需要修理，请立即拨打 Panasonic 顾客咨询服务中心或联系 Panasonic 认定维修店，详情请参考保修证所记内容。

注意：

1. 使用时如发现任何问题或困难，请拨打 Panasonic 顾客咨询服务中心：4008-811-315，也可登录 Panasonic 官方网站 <http://www.panasonic.com>。
2. 维修时一定要送到 Panasonic 认定维修店由专业维修人员进行修理。
3. 如果电源软线损坏，为避免危险，必须由我公司、我公司维修部或类似部门的专业人员来更换。
4. 维修时请参照《维修手册》。

要求修理服务之前

问题

产品无显示

产品不能启动

无蒸气

显示窗显示 H00

显示窗显示 U14

显示窗显示 U50

蒸气喷出口、积水盘
炉腔内出现白色的粉末

起因

没有插紧电源。

居室中供电线路中的保险丝
烧断或漏电保护器动作。

插座有问题。

炉门未关妥。

未按【开始 | 决定】键。

输入其他程序。

烹调程序输入错误。

不慎按下【停止 | 取消】键。

水箱内有无水？
一体式水箱是否正确安装到位？

本产品发生系统故障。

水箱中缺水。
在满水情况下，根据使用环境不同，料理中也可能会出现 U14。

显示窗显示“”后长时间不进行清洗，水垢会积聚在排水管内壁。

产品腔体内温度过高

白色的粉末是水蒸发后残留的
矿物结晶体，属自然物质，对人体无害。

解决方法

拔除插头，待 10 秒钟后再重新插上电源。

重新装置保险丝或重新设定漏电保护器。

用其它电器再测试插座是否有问题。

小心关好炉门。

按【开始 | 决定】键。

按【停止 | 取消】键清除已输入的程序，然后重新输入烹调程序。

参考说明书，正确输入烹调程序。

重新输入烹调程序。

请将水箱加满水并妥善安装。

拨打 Panasonic 顾客咨询服务中心或联系 Panasonic 认定维修店。

料理中前两次出现 U14，请重新在水箱中加满水，装回到本产品，按【开始】键继续烹调。如果第三次再出现 U14 则不可再继续料理。

请使用柠檬酸清洗功能。

待产品冷却，U50 消失后再使用。

可使用电脑烹调中的 23 及 24 以清洁蒸气系统及给水管路以改善情况。如结晶体依附在喷嘴或炉腔内，可使用拧干的抹布擦拭。请在使用蒸气功能或清洁后，将积水盘内的积水倒掉，并使用海绵擦拭干净。

若本产品出现故障，请立即拨打 Panasonic 顾客咨询服务中心或联系 Panasonic 认定维修店。

下列情况均属正常：

使用蒸气时有声音	这是水箱吸水时混入空气造成的声音，是正常现象。
使用各种烘烤功能的过程中及之后，炉腔后部可能会发出“吧嗒…吧嗒…”的声音。	这是由于产品使用的金属材料发生热胀冷缩造成的原因，属于正常现象。
蒸气积聚于炉门和有热风从排气口排出。	烹调时，食物会有蒸气散发，而大部分会从排气口排出，但蒸气会在较凉的地方如炉门上凝聚，这是正常现象。
蒸气从炉门四周缝隙处溢出。	使用与蒸气相关的功能时，产品运转过程中炉腔内会产生大量蒸气，部分蒸气可能从门缝四周漏出，这是正常现象。
未摆放食物而不慎启动本产品。	空着炉短时间工作，对于产品是不会造成损害的。但用户应尽量避免。
当使用各种烘烤功能时，产品有白烟冒出及异味。	产品必须定期擦洗，特别在使用这些功能后，任何积聚在炉腔顶部及炉壁的油渍都会引起白烟冒出。
烹调结束后风扇仍在工作。	这是产品冷却腔体和电子元件，属于正常现象。
腔体后侧有变黄现象。	金属离子受热作用下产生的黄色印记，这属于正常现象，既不影响使用，也不会对人体产生危害。
门密封圈可能会产生变形。	门密封圈在高温作用下可能发生变形的情况，这并非损坏，属于正常现象，不影响产品本身性能及使用。
首次使用各种烘烤功能时，产品有少量白烟冒出及异味。	这是由炉腔里保护部件的过多的油脂挥发所引起的。
电源线连接机器底板部位如有松动。	这属于正常现象，非损坏。

产品中有害物质或元素名称及含量

部品名称	有害物质或元素					
	铅 (Pb)	汞 (Hg)	镉 (Cd)	六价铬 (Cr(VI))	多溴联苯 (PBB)	多溴二苯醚 (PBDE)
外部部件	○	○	○	○	○	○
电器部件	○	○	○	○	○	○
内部部件	○	○	○	○	○	○
控制部件	×	○	○	○	○	○
附属部件	○	○	○	○	○	○

本表按照 SJ/T11364 的规定编制。

○：表示该有害物质在该部件所有均质材料中的含量均在 GB/T26572 规定的限量要求以下。

×：表示该有害物质至少在该部件的某一均质材料中的含量超出 GB/T26572 规定的限量要求。

 本产品 在产品说明书所述的正常情况下的使用期限“环保使用期限”为15年，该期限引用自中国家用电器协会《关于家用电器环保使用期限的指导意见》。

食品接触用信息

请根据说明书要求正常使用本产品。

本产品食品接触用材料及部件符合 GB 4806.1-2016、GB 9685-2016、GB 31603-2015 以及相应材料食品安全国家标准要求，具体信息如下：

材质	用途	执行标准	备注
不锈钢 06Cr19Ni10 (SUS304) "	腔体内胆、水箱组件（弹簧）、温度传感器探头	GB 4806.9-2016	—
不锈钢 06Cr17Ni12Mo2 (SUS316) "	水箱组件（弹簧）	GB 4806.9-2016	—
钢板基材 / 搪瓷	波形盘、平盘	"GB 4806.9-2016 GB 4806.3-2016"	—
铝合金	蒸气加热器	GB 4806.9-2016	仅接触水
PP	水箱组件（导水管、水箱轴、转换接头）	GB 4806.7-2016	仅接触水
ABS	水箱组件（导水管、水箱轴、转换接头）、水泵壳体	GB 4806.7-2016	仅接触水
AS	水箱组件（水箱、水箱盖）	GB 4806.7-2016	仅接触水
ABS	水箱组件（水箱、水箱盖）	GB 4806.7-2016	仅接触水
PPS	连接管	GB 4806.7-2016	仅接触水
橡胶 / 硅橡胶	水管、密封垫圈等	GB 4806.11-2016	水管仅接触水
玻璃	内门屏	GB 4806.5-2016	—

备注：

产品不宜作为容器长期存储食品。

本系列产品包含以上食品接触材料，部分机型可能不含个别材料，以实际产品为准！

规格

型号		NU-JD181B
额定电压		220 V ~ 50 Hz
额定输入功率	蒸气	5.1 A 1130 W
	烘烤	5.6 A 1230 W
	组合蒸烤	5.6 A 1230 W
额定输出功率	蒸气	1100 W
	烘烤	1200 W
	组合蒸烤	1200 W
外形尺寸 (宽 × 深 × 高)		404 mm × 404 mm × 376 mm
外形尺寸 (含手柄) (宽 × 深 × 高)		404 mm × 420 mm × 376 mm
腔体尺寸 (宽 × 深 × 高)		320 mm × 280 mm × 220 mm
炉腔容积		20 L
产品净重		12.3 kg (不含附件)

重量和体积以约数计算。规格如有改动无须先行通知。
关于生产的批号 (机号) 和制造商, 请参见热风蒸箱的铭牌。

本产品符合下列国家标准: GB4706.1-2005
GB4706.14-2008
GB4706.19-2008

索引

B

白菜肉卷	52
宝宝酸奶溶豆	63
白玉桃胶	68

C

叉烧酥	64
-----------	----

D

豆豉蒸排骨	51
剁椒鱼头	51
倒笃蒸竖蛭	53

F

翡翠虾球	50
粉蒸肉	53
法式肉桂烤香蕉吐司卷	62

G

干贝金针菇	54
-------------	----

H

海鲜焗饭	56
烘烤菌菇	57
海鲜吐司	61
韩式烤五花肉	65
和风烤串	66

J

焗烤马铃薯	65
-------------	----

K

烤鸡	55
可可戚风	61
烤羊肉	67

N

嫩烤孜然羊排	58
糯米鱿鱼筒	59
牛丼	67

Q

全麦核桃提子面包	60
----------------	----

S

蒜泥白肉	54
三文鱼松	55
蒜香排骨	57

W

无糖咸味芝士条	63
---------------	----

X

小笼包	50
香菇肉末蒸蛋	52
鳕鱼油醋汁色拉	56
香煎虾饼	58
杏仁瓦片	62
香糟牛腱	68

Y

盐焗核桃	59
------------	----

Z

照烧鸡块	66
------------	----

松下产品满意度有奖调查

感谢您一直以来对我们松下产品的关心和信赖,为了使我们产品的设计和外观让您更加满意,我们在相关的网站上提供了与您交流的平台,希望得到您的宝贵意见。

<http://home.panasonic.cn/microwaveoven-poll/>

在您完整的填写完所有问题后,将获得一份小礼品。



手机微信扫描二维码可阅读更多产品相关说明。

如需打印版资料,请致电4008-811-315。

上海松下微波炉有限公司

中国(上海)自由贸易试验区龙东大道888号、898号

原产地:中国

F0003CF30XP

FLE0420-0

发行:2020年4月

中国印刷