Superheated Steam Microwave Oven with Bakery Function 使用说明书/料理集 MRO-NBK5000E


蔬菜炒大蒜


面包

HITACHI
Inspire the Next

使用说明书/料理集

Superheated Steam Microwave Oven with Bakery Function

家庭用

MRO-NBK5000E



请仔细阅读本使用说明书/料理集，并请务必正确使用烤箱。
阅读本说明书后，请将其存放在安全的地方。

请仔细阅读安全注意事项 →P.6-15 ，并请务必正确使用烤箱。

前言

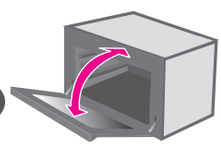
打开电源

将电源插头插到插座上并将炉门开关一次

仅仅将电源插头插到插座上，不会接通电源。

接通电源的方法 →P.21

开关炉门 → 接通电源



重量感应器的重置归零方法

将白底盘安装在加热室底面，触摸 Cleaning/Setting ▸ 0 Point Adjustment，然后按 Start Reheat。

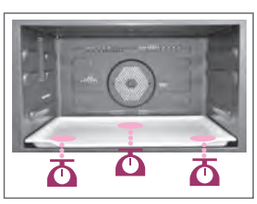
内置了测量定位系统，通过测量内部食品重量控制加热。

首先应进行调整以有效地进行烹调。

每月可大约使用重量感应器的重置归零方法一次，即可保证加工好食品。

重量感应器的重置归零方法

→P.22



根据食物使用加热选项

加热的食物	使用的自动菜单
常温或冷藏保存的米饭和熟食	001 Reheat
冷冻保存的米饭	002 Frozen Rice
冷冻保存的熟食	004 Defrost & Reheat
冷藏的牛奶	003 Beverages/Warm Milk
常温的咖啡、茶和水	003 Beverages/Warm Milk

适合各种食物类型的其它自动菜单选项可用。

自动菜单的完成程度可以进行5档或3档调节。

→P.31

目录

使用前确认

请务必在使用前阅读

前言 …… 2
目录 …… 2、3
各部分名称/配件 …… 4、5
安全注意事项 …… 6-15
操作面板 …… 16、17
开始画面 …… 18、19
初次使用时的确认和准备 …… 20-23
- •安装的确认 …… 20
- •接通电源的方法 …… 21
- •检查和调整时间的方法 …… 21
- •重量感应器的重置归零方法 …… 22
- •空烤（除味）的方法 …… 23

配置设置的方法 …… 24、25
- •背景光设置和对比度调整、操作结束音和删除已使用菜单

可以使用的容器、不能使用的容器 …… 26、27

微波、烘烤和烧烤

使用前的准备工作

微波和烘烤功能的步骤 …… 28、29
使用技巧、烹调的要领 …… 30、31
- •食品的份量和容器的大小、重量 …… 30
- •放置食品的位置 …… 30
- •同时加热2个以上的食品 …… 30
- •自动菜单的程度调节 …… 31
- •烹调中的完成状态确认 …… 31
- •烹调后的追加加热 …… 31
- •烹调后食品（容器）及配件的取出 …… 31

配件的使用方法 …… 32-36
手动菜单中使用的配件 …… 37
加热的原理 …… 38

自动菜单

加热 …… 39-49
- •加热和解冻的简易指南 …… 39
- •加热常温或冷藏保存的米饭、熟食 …… 40、41
- •加热冷冻保存的米饭、熟食 …… 42、43
- •对常温或冷藏保存的2种不同食品（米饭、熟食等）的同时加热 …… 44
- •对以不同温度保存的2种不同食品（冷冻米饭、熟食等）的同时加热 …… 45
- •加热饮料及蒸气加热以保持食品蓬松 …… 46、47
- •使用过热水蒸气加热至酥脆 …… 48、49

TK14K028_NBK5000.indb 2 7/29/2015 8:59:17 PM

准备食品 …… 50-53
•解冻肉和鱼 …… 50、51
•加热蔬菜（焯煮） …… 52、53
烹调 …… 54-58
•选择“料理集”中菜单的步骤 …… 54-57
•Cook Method（“无”预热） …… 54
•Cook Method（“有”预热） …… 55
•Ingredients …… 56
•Menu No. …… 57
•Speed/Easy/Quick …… 57
•选择“Healthy”菜单和“Used”菜单的步骤 …… 58

手动菜单

微波加热 …… 59-63
•微波（快速操作） …… 59
•采用固定输出功率（W）加热 …… 60-62
•加热过程中输出功率（W）自动降低（转换加热） …… 63
烧烤加热 …… 64
•将鱼等食物的表面略微烤焦的同时加热 … 64
烘烤加热 …… 65-67
•无预热加热 …… 65
•预热加热 …… 66、67
与蒸气、过热水蒸气的组合 …… 68、69
•将微波加热与蒸气组合 …… 68
•将烧烤、烘烤加热与蒸气、过热水蒸气组合 …… 69
发酵 …… 70、71
•采用蒸气微波发酵进行加热 …… 70
•采用蒸气烘烤发酵进行加热 …… 71
蒸气喷射 …… 72
完成程度调整 …… 73
•更改温度/更改时间 …… 73
追加加热 …… 74
手动菜单中烹调的加热时间 …… 75-77

烘焙



使用前的准备工作

烘焙功能的烹调步骤 …… 78、79
烘焙功能画面（画面配置/基本操作） … 80、81
自动烘焙菜单列表 …… 82、83
制作面包所需的食材 …… 84、85
有效使用烘焙功能的提示 …… 86、87
•影响完成程度的细微条件 …… 86
•手工烘焙的基础知识 …… 86
•定时功能 …… 87
•将食材搅拌到生面中 …… 87
配件的使用方法 …… 88-91
•使用配件进行烘焙的方法 …… 88、89
•将烘焙模具放入加热室 …… 90、91

自动烘焙菜单

自动烘焙菜单的操作 …… 92-97
•制作面包（在自动烘焙菜单中制作面包） … 92、93
•制作面包（快速操作） …… 94、95
•使用定时烘焙功能制作面包 …… 96、97
注入食材 …… 98、99
•将食材搅拌到生面后制作面包 …… 98、99

手工烘焙菜单

手工烘焙菜单的操作 …… 100-103
•Step 1：搅拌食材进行第一次发酵 …… 100
•Step 2：成形生面的第二次发酵 …… 101
•Step 3：烘焙发酵的生面 …… 102、103

搅拌菜单

搅拌菜单的操作 …… 104-107
•自动揉面制作甜点、蛋糕等 …… 104、105
•自动搅拌年糕、面条等 …… 106
•使用时间设置搅拌 …… 107
追加搅拌 …… 108
追加加热 …… 109

保养

主体的保养 …… 110、111
•主体 …… 110
•除味 …… 110
•排水管 …… 111
•烤箱内部清洁 …… 111
配件的保养 …… 112-115
•微波、烘烤和烧烤的配件 …… 112、113
•烘焙的配件 …… 114、115

不能很好的完成烹调时/感到困惑时

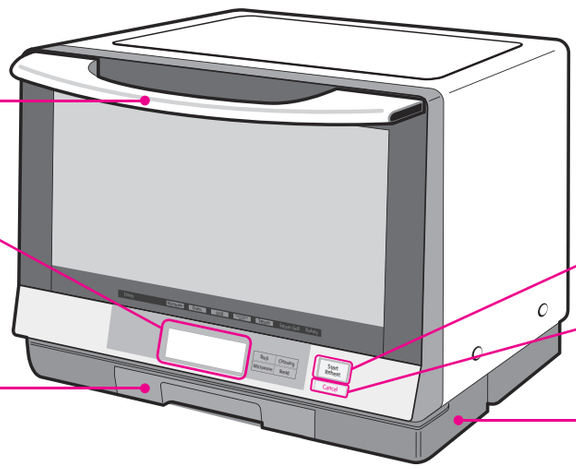
不能很好的完成烹调时 …… 116-127
感到困惑时 …… 128-131
显示提示信息时 …… 132、133

料理集 →P.134-298

目录 …… 134-140
索引（食材） …… 299-300
索引（按字母顺序） …… 301-303
无油油炸菜单 …… 188-193
烘焙菜单 …… 245-285

TK14K028_NBK5000.indb 3 7/29/2015 8:59:21 PM

各部分名称



炉门把手

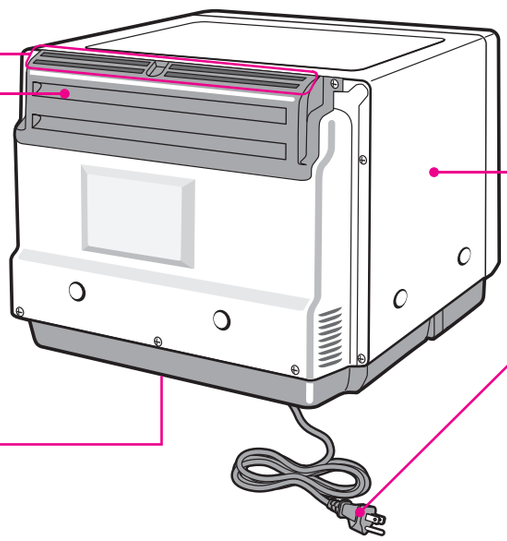
触摸面板

给水盒

Start Reheat 按钮

Cancel 按钮

给水盒托架



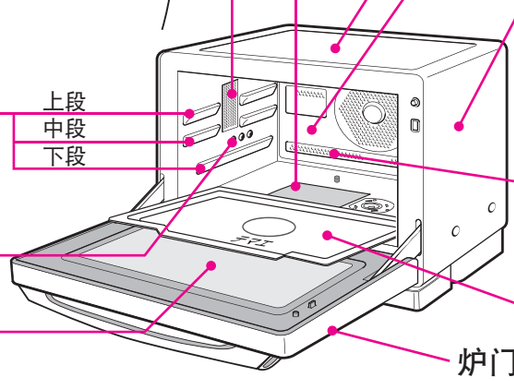
排气口

排气口外罩

外箱体

电源插头

吸气口
（底面的开口处）



炉内灯
加热过程中亮起，炉门打开时熄灭。
（烘烤预热时或者处于自动烘焙菜单时，为了节电，炉内灯熄灭。
如果想要看加热室（炉内）的情况，按住 Start Reheat。
若要将灯关闭，请再次按 Start Reheat。）

保护罩
（请勿拆下）

上加热器
内置于加热室顶部。

加热室（炉内）

自动注入杆
从加热室右侧的间隙探出，在烘焙功能下 Auto Injection 干酵母和食材。

烤盘支架
安装黑烤盘和烧烤盘。
上段
中段
下段

热风加热器
内置于加热室后部。

蒸气喷出口

炉门玻璃

炉门

白底盘
（陶瓷制）
根据烹调菜单选项安装在加热室底部。

蒸气发生器
让水沸腾的蒸气发生器。安装在主体内部。

搅拌电机
内置在加热室下面。旋转搅拌叶片，在烘焙功能下搅拌。

TK14K028_NBK5000.indb 4 7/29/2015 8:59:21 PM

配件

配件的使用方法 →P.32-36

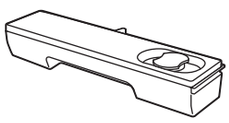
■ 白底盘（陶瓷制）

安装在加热室底部以操作某些烹调菜单选项。



■ 给水盒

使用蒸气等功能时将其装满水。



■ 黑烤盘（2个）（不锈钢制）

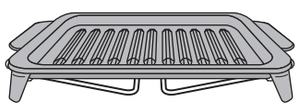
根据烹调菜单选项安装到烤盘支架。



■ 烧烤盘（不锈钢制）

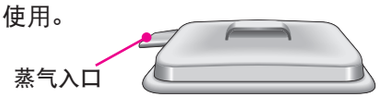
表面进行了氟处理，里面焊接了能吸收电磁波并发热的发热体。

根据烹调菜单选项，放在白底盘上或者安装在烤盘支架上段。



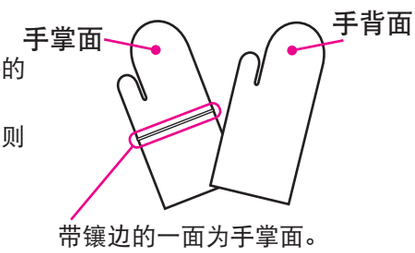
■ 烧烤盖（铝制）

内部表面进行了氟处理，
请根据烹调菜单选项安装到烧烤盘。
这无法在手动菜单中使用。



■ 一副连指手套

用于取出烹调后加热的配件以及容器。
如果使用了错误面，则可能会被烫伤。

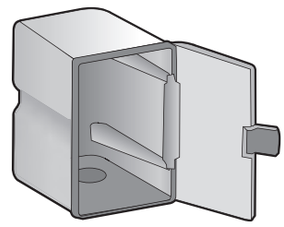


■ 烹调指南（本书）

■ 快速使用指南

■ 存储箱

存放烘焙用的所有配件。
烹调后将配件存放在存储箱之前将其清洁。



烘焙的配件
（存放在存储箱中）

配件的使用方法 →P.88-91

■ 烘焙模具（铝制）

安装在加热室底部的烘焙模具支架上。



■ 注入器

安装在烘焙模具上。



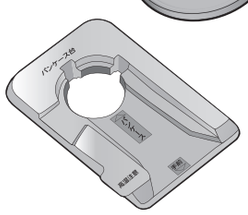
■ 酵母入口盖

安装在注入器的酵母入口上。
（微小部件，小心丢失。）



■ 烘焙模具支架

安装在加热室底部。



■ 搅拌叶片（铝制）

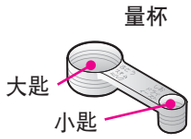
安装在烘焙模具底部的旋转轴上。



■ 烘焙汤匙和量杯

烘焙汤匙包括一个用来盛糖和脱脂牛奶的大匙，以及一个用来盛盐和干酵母的小匙。
量杯用来盛液体。





烘焙汤匙

TK14K028_NBK5000.indb 5 7/29/2015 8:59:22 PM

安全注意事项

本产品为普通家庭用。请勿用于工作之用。

重要安全说明：请认真阅读并保存以备将来参考。

为了防止造成人身伤害、财产损坏，对需要遵守的内容进行如下的分类说明。请认真阅读注意事项之后，正确使用。

■ 对由于错误操作造成的伤害和损坏，进行分类说明。

⚠ 危险	“极有可能导致人员死亡或身负重伤”的内容。
⚠ 警告	“可能导致人员死亡或身负重伤”的内容。
⚠ 注意	“可能导致伤害及物品损坏”的内容。

■ 对需要遵守的内容采用图示记号进行分类说明。

⚠	“警告及引起注意”的内容
🚫 🔧	不能做的“禁止”的内容。
❗ ⏚	必须实行的“指示”内容。

⚠ 危险

产品内部有高压部件。



请勿改造
非专业维修技术人员（售后服务人员）请勿修理、拆解。
可能会造成火灾、触电或伤害。
如果发生故障，请向购买产品的销售店咨询。



请勿将手指或其他物品插入到吸气口、排气口、给水盒收纳部位等产品的孔洞或空隙中（尤其小心小孩的恶作剧等）。
可能会造成火灾、触电或伤害。
如有异物进入主体时，请拔下电源插头，向购买产品的销售店咨询。



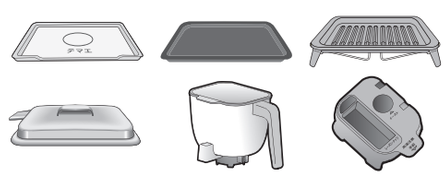
⚠ 警告

如果炉门或门封损坏，在具有资质的人员维修之前不得操作微波炉。

除合格人员进行服务或维修时可拆除保护微波炉的箱体之外，任何其他人员进行此操作会有危险。

请勿加热在密封容器内的液体和其他食品，否则可能引起爆炸。

易触及部件在使用过程中会变得很热。
应使儿童远离。



身体、感官或精神能力受限，或缺乏知识和经验的人（包括儿童）仅可在其监护人的监督或指导下使用本电器。

TK14K028_NBK5000.indb 6 7/29/2015 8:59:22 PM

⚠ 警告

必须监督儿童以确保他们不会玩耍本电器。

仅限已向儿童进行充分说明，其能够安全地使用微波炉并了解不当使用的危害的情况下，才可允许儿童独自使用微波炉。

如果电源线损坏，为避免危险，必须由厂商、其服务机构或类似的有资质的人员更换。



仅使用适合微波炉的器皿。

在塑料或纸质容器中加热食品时，应随时留意微波炉，以防着火。

微波炉用于食品和饮料加热。烘干食品或衣物以及加热取暖垫、拖鞋、海绵、湿布和类似物品可能导致伤害、着火和火灾。

如果发现有烟雾，请关闭或拔出电器电源并保持炉门关闭以熄灭火焰。

微波加热饮料可能造成延迟的喷发性沸腾，因此移动容器时必须小心。



在使用奶瓶和婴儿食品罐里的食物之前请搅拌或摇匀并确认温度，以免烫伤。

即使微波加热结束也不得在微波炉中加热未破壳的蛋和煮熟的整蛋，因为可能发生爆裂。



定期清洁微波炉并清除所有食品残渣。

如不能保持微波炉的清洁，可能造成表面老化，进而影响电器的寿命并可能造成危险。

使用期间本电器会变热。应小心以避免接触微波炉内部的加热元件。

请勿使用粗糙的擦磨清洁剂或锐利的金属刮刀清洁炉门玻璃，因为可能划伤表面从而导致玻璃碎裂。



请接地。

为了防止触电和漏电，请务必使用接地的插头。

TK14K028_NBK5000.indb 7 7/29/2015 8:59:23 PM

安全注意事项（续）

⚠警告

电源插头、电源线、插座



禁止湿手接触。

请勿用湿手插拔电源插头。
可能造成触电。



请勿让电源插头和电源线接触水。
如果电源插头变湿，请勿使用。
可能造成漏电、触电或产品故障。



请勿损伤电源插头、电源线。
有可能造成触电、着火、火灾。
有可能造成损伤的操作示例：

- 改装
- 勉强弯曲
- 拉伸
- 扭转
- 合束
- 上压重物
- 夹放



请勿使用已有损伤的或松动的插座。
有可能造成触电、着火、火灾。



仅可使用240V AC电源插座。
请勿与其他电器共用一个插座，否则有可能造成插座异常发热，引起火灾。



完全插入电源插头。
可能造成触电、着火或火灾。





请仔细清洁电源插头的灰尘（尤其是插刃及插刃安装面）。
灰尘会积累潮气，减弱绝缘性，造成火灾。



拔出电源插头

长时间不用时，请将电源插头从插座拔下。
否则可能会减弱绝缘性，造成漏电、触电、火灾。

安装 →P.20



请勿在以下场所使用本产品：
有可能由于加热烘烤或烧烤时的高温造成火灾。

- 幼儿能接触到的地方。
  有可能造成事故、烫伤和伤害。
- 窗帘或罐装喷雾剂等易燃物品附近。
- 地毯、桌布等耐热性差的物品上。





请勿在主体上放置罐装喷雾剂等物品。
烘烤或烧烤加热时会产生高温，主体上的物品可能会变得过热，造成事故、烫伤、变形。
烘焙功能的搅拌过程中，主体会晃动并且可能会造成主体上的物品掉落，造成损坏或伤害。



请将产品和配件的包装材料全部去除，塑料袋放在幼儿接触不到的地方妥善保管或者废弃。
有可能造成包装材料着火以及塑料袋造成的窒息事故。

TK14K028_NBK5000.indb 8 7/29/2015 8:59:23 PM

⚠ 警告

烹调

不要让儿童在没有成人监督的情况下使用本产品，也不要让婴幼儿触摸本产品。
可能会造成烫伤、触电或伤害。

请勿用于烹调以外的目的
可能造成烫伤、伤害或火灾。

请按照本文档中提供的有关食品数量、容器和所使用配件等说明进行烹调。
可能造成着火或火灾。

请将食物和饮料放在加热室中心。
可能造成烫伤、伤害、损坏或火灾。

烹调中及烹调后（含 Oven Interior Cleaning、Drain Pipe、空烤（Deodorizing））

中止烹调时按下 Cancel 按钮。
如果先拔出电源插头，有可能造成火灾、触电。

微波加热（加热自动烹调和微波加热手动烹调）

请勿加热食品以外的物品。
请勿对市面销售的微波加热用热水袋、奶瓶（消毒包）等进行加热。



请勿过度加热食品。
有可能造成着火、烫伤和伤害。

- 少量（不到100 g）的食品采用手动菜单的 Microwave 500W 以下、加热时间设定为20~50秒，一边观察一边加热。
- 使用自动菜单时，请按照本书记载的有关食品份量、容器等内容进行加热。
  请使用与食品份量相同重量的容器进行加热。
- 使用手动菜单时（微波加热），用更短时间的定时器设置加热食物，同时观察食物的完成程度。

请勿对生鸡蛋、煮鸡蛋（带壳、去壳）、煎鸡蛋进行加热。
否则鸡蛋有可能破裂，造成白底盘或炉门玻璃破损。



想要加热鸡蛋时，请将鸡蛋打散再加热。

以下情况请勿加热。
可能造成烫伤、伤害、火灾。

- 包装或食品加入了保鲜剂（脱氧剂）的状态。
- 包装或食品上贴有标签或胶带的状态。
- 瓶子或容器有盖子、塞子的状态。
- 罐头没有打开的状态。
- 市面销售的杀菌袋装食品没有开袋的状态。

取出任何保鲜剂、标签/胶带和盖子/插头。
对于罐装食品，请将食物倒在另一个容器中。

带壳或有膜的食品，请刺破后再加热。
否则有可能破裂，造成烫伤、伤害。



TK14K028_NBK5000.indb 9 7/29/2015 8:59:24 PM

安全注意事项（续）

⚠ 警告

加热饮料等（请小心突然沸腾飞溅）

请勿过度加热饮料等。
否则有可能在加热中或加热后突然沸腾飞溅，造成烫伤、伤害、白底盘破损。
- 饮料（水、牛奶、咖啡、豆浆等）
- 黏糊状的食品（咖喱或炖菜等）
- 油脂成分较多的食品（鲜奶油、黄油等）

如果加热过度，让食物在加热室中冷却大约1~2分钟再将其取出。

请勿用 001 Reheat 加热饮料或汤。
否则有可能在加热中或加热后突然沸腾飞溅，造成烫伤、伤害、白底盘破损。
- 牛奶、咖啡、茶、水等请采用 003 Beverages/Warm Milk 进行加热。
- 汤等请采用手动菜单（微波加热）进行加热。

加热后进行追加加热时，请使用 Microwave | 500W 或以下加热，并一边观察一边加热。

加热饮料时，请使用较短的宽口容器。
否则在使用较长的窄口容器时，有可能在加热中或加热后突然沸腾飞溅，造成烫伤、伤害、白底盘破损。

请在加热前搅拌饮料
否则有可能在加热中或加热后突然沸腾飞溅，造成烫伤、伤害、白底盘破损。


加热前

加热之后，请勿从上面往里看。
否则有可能突然沸腾飞溅，造成烫伤、伤害、白底盘破损。

加热之后，请勿立即放入速溶咖啡等粉末或者像牛奶等液体。
否则有可能突然沸腾飞溅，造成烫伤、伤害、白底盘破损。



异常、故障时

立即按下 Cancel，中止使用。
可能造成火灾、触电或伤害。
请立即将电源插头从插座上拔下，并向购买产品的销售店咨询检查、修理事宜。

异常、故障示例
- 电源线及电源插头异常发热。
- 有烧焦的异味。
- 发出异常的声音。
- 产生火花。
- 接触主体时有针刺般的触电感。
- 炉门有明显松动或变形。
- 有时不能自动结束加热。

进行保养时


拔出电源插头

拔出电源插头后再进行。
如果在插头插着的状态下进行，有可能造成触电。

请在主体各部位及配件等都冷却后再进行。
否则有可能因为过热造成烫伤。

请勿用烘烤清洁剂、稀释剂、挥发油、玻璃抛光喷雾、漂白剂等擦拭主体或配件。
有可能造成划伤、变形或变色。

请勿用金属刷或者锋利的物品摩擦主体和配件。
可能造成伤害或损坏。

请勿取下保护罩以及加热室按钮处的搅拌电机齿轮部分。
可能造成伤害或故障。
保护罩是用于保护机器内旋转装置的部分。

TK14K028_NBK5000.indb 10 7/29/2015 8:59:24 PM

⚠注意

电源插头、电源线、插座

请勿将电源线靠近排气口等高温部位。
有可能造成电源线损坏。



拔出电源插头时，请勿拉拽电源线操作。
有可能造成断线、着火。
请拿着电源插头拔出。

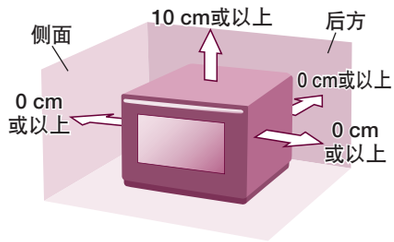
安装 →P.20

请勿在水管或炉灶等靠近水源或火源、热源的地方使用。
有可能造成触电或漏电、着火。

请安装在平稳和牢固的地方。
不稳定的场所有可能导致震动、噪音、主体掉落，从而造成伤害。

安装主体，确保与墙壁具有如下所述的距离。
● 在主体和墙壁之间，请留出下表所示的距离。

场所	上方	下方	左方	右方	前方	后方
间隔距离（cm）	10	0	0	0	开放	0



请勿将主体安装在靠近墙壁或者由对热量敏感的材质制成的家具附近，或者插座位于靠近排气口的位置。
如果后方是玻璃时，有可能会因为温差造成玻璃破裂，请留出20 cm或以上的空间。
即使留出了上表和图中指示的距离，也有可能由于排气造成污浊或结露。
请留出更远的距离或者在墙面贴上铝箔，可以减轻污浊或结露。

TK14K028_NBK5000.indb 11 7/29/2015 8:59:25 PM

安全注意事项（续）

⚠ 注意

微波加热（加热自动烹调和微波加热手动烹调）

请勿在加热室内没有放置食品的状态下加热。
有可能造成故障、着火。

请勿使用以下的金属物品。
有可能产生火花，造成故障、着火、炉门玻璃破损。

- 附带的黑烤盘、烧烤盘、烧烤盖、烘焙模具和注入器
  （一部分自动菜单选项除外）。



- 金属签或金属的烹调用具。
- 铝箔
- 金属或空心盘及盖子
- 用铝等进行了表面加工的塑料容器。



请勿使用自动菜单对婴幼儿用的牛奶和食品进行加热。
请用手动菜单（微波加热）一边观察一边加热牛奶或婴儿食品。
否则有可能造成烫伤。

请将市面销售的婴幼儿食品盛装到其他容器之后再加热。
可能造成烫伤或伤害。

请缓慢撕下保鲜膜等覆盖物。
否则有可能使蒸气一下涌出，造成烫伤。

烹调

请勿在炉门夹着物品的状态下进行烹调。
有可能会由于电磁波或热漏出造成伤害、烫伤、着火、火灾。

当主体翻倒、掉落时，请勿使用。
有可能造成电磁波或热漏出、触电、烫伤。
请向购买产品的销售店咨询维修事宜。

请勿在加热室内壁面或白底盘等粘有食品残渣时进行烹调。
可能造成着火或火灾

将容器放在白底盘时请勿用力，并且不要将白底盘掉落。
出现裂纹或破裂时，请勿继续使用。向购买产品的销售店咨询维修事宜。
在这种情况下继续使用会造成故障。

请勿堵塞吸气口、排气口。
可能造成着火或火灾。

请勿使主体淋水。
有可能造成短路或触电。
如果不小心淋到水时，请向购买产品的销售店咨询维修事宜。

请勿向炉门施加蛮力或者骑压在主体上。
有可能使炉门松动，造成因为电磁波或热漏出引起的伤害、烫伤。

进行空烤（Deodorization）时，确保执行以下操作。 →P.23

- 请勿往加热室中放入任何东西。
- 如果有对烟雾或异味等敏感的小动物如小鸟，请将其移到别的房间。
- 请打开窗户或者使用换气扇通风换气。
  有可能会有油受热产生的异味或烟雾。

TK14K028_NBK5000.indb 12 7/29/2015 8:59:25 PM

⚠注意

烹调中及烹调后（含空烤（Deodorization））

打开炉门时，请勿往里看。
热气和水蒸气等有可能造成烫伤。

请勿向高温的炉门玻璃或白底盘等淋水。
这可能造成破裂。


禁止接触。

由于外箱体、排气口、加热室、白底盘、黑烤盘、烧烤盘、烘焙模具、注入器、酵母入口盖或烘焙模具支架等会变得高温，请勿直接接触。
可能造成伤害或烫伤。

将食物、容器或配件放入烤箱时或者将其取出时，请使用随附的连指手套或者厚的干毛巾。
直接接触食物等有可能造成烫伤或伤害。

加热室内食品燃烧时或者已确认有烟雾时，请勿打开炉门。
有可能使其燃烧的更旺。
1. 立即按下 Cancel，停止工作，拔下电源插头。
2. 将易燃物品拿到离主体较远的地方，直到火熄灭。火势始终不见减小时，请用水或灭火器灭火。

火熄灭后，请勿继续使用。向购买产品的销售店咨询维修事宜。

将小鸟等小动物远离微波炉。
将其移动到不同的房间，或者打开窗户或运行风扇将房间通风。


请小心手指

开关炉门时，请小心不要夹住手指。
可能会造成烫伤或伤害。

烧烤盘

请勿在自动菜单和手动菜单的烧烤加热以外使用。
有可能造成损坏、熔化、变形。

请勿对低于100 g的食物量用烧烤盘使用自动菜单（148 Toast 除外）。
有可能造成损坏、熔化、变形。

请勿让烧烤盘在微波炉内倾斜。
有可能造成烧烤盘下落、食品掉落或者被溅出的汤汁烫伤。
可能造成损坏或故障。


禁止接触。

烹调后，请勿立即用手直接触碰烧烤盘。
否则有可能造成烫伤。
自动菜单的微波加热也会使烧烤盘变热。

使用烧烤盘时，确保其支脚完全打开。
如果支脚没有完全打开，有可能造成食品翻倒。

请勿在主体顶部放置 2.5 kg 或更重的物体。
可能造成损坏或变形。

在白底盘上使用时，确保其没有与加热室表面接触。
可能会由于火花造成故障。

将烧烤盘和食物放在白底盘上冷却后取出时，请将烧烤盘连同白底盘慢慢取出。
如果掉落，则有可能造成损坏。
将烧烤盘放入烤箱时或者将其取出时，请使用随附的连指手套或者厚的干毛巾。

TK14K028_NBK5000.indb 13 7/29/2015 8:59:26 PM

安全注意事项（续）

⚠ 注意

烘焙的配件

请勿将配件用于自动烘焙菜单和手工烘焙菜单的步骤1、或者揉面/搅拌菜单以外的目的。

有可能造成损坏、变形、着火。
请勿在白底盘、烧烤盘、黑烤盘上加热食物，或者在自动菜单下将其用于微波和烘烤功能或在手动菜单下使用。

请勿将配件用于指定的制作面包、乌冬面、年糕、意大利烩饭等功能以外的目的。

有可能造成损坏、故障、伤害。
如果较硬或较大的物体在搅拌叶片中卡住，电机会被施加较大的负荷，造成故障。
烘焙模具不是搅拌器。
请勿尝试在烘焙模具内制作蔬菜汁或果汁。

从热的加热室中取出烘焙模具、注入器或烘焙模具支架时，请使用随附的连指手套或者厚的干毛巾。

可能会造成烫伤或伤害。

若要在加热后取出烘焙模具，请将其放在荚形支架或厚的干毛巾上。

如果放在对热量敏感的物体上，则有可能造成变色、变形。
烘焙模具在加热后很热。

请勿将烘焙模具放在不稳定的位置。

掉落有可能造成损坏或变形。
烘焙模具底部较细，因此如果位置摇晃过大或者进行横向冲击可能会掉落。

请勿给烘焙模具盖上盖子等。

可能造成故障。
盖上烘焙模具会让热量传输发生变化并会对食物的完成程度造成负面影响。
使用烘焙模具可制作的面包为从烘烤弹簧出来的圆顶面包。
无法使用平的表面做出方形面包。

请勿让烘焙模具、注入器、酵母入口盖和搅拌叶片掉落。

可能造成变形或故障。
使用变形的烘焙模具或注入器烹调食物可能会让热量传输发生变化并无法自动注入，造成食物完成程度较差。

请勿将烘焙模具或注入器浸泡在水中进行清洗。

有可能造成损坏、故障、生锈。
如果烘焙模具或注入器内部变湿，则难以彻底清除水分，因此请不要将其浸泡在水中。

请勿让针或竹签等锋利的物体接触烘焙模具底部旋转轴周围的零件。

可能会划伤旋转轴并造成损坏、故障。
损坏旋转轴及其周围包装可能会造成漏水、生面泄露、妨碍轴旋转。
请向购买产品的销售店咨询维修事宜。

请勿将酵母入口盖放入嘴中，

其无法食用。
意外吞咽有可能造成窒息。

TK14K028_NBK5000.indb 14 7/29/2015 8:59:26 PM

⚠注意

存储箱

请勿将存储箱用于存储烘焙模具、注入器和烘焙模具支架等配件以外的目的。
可能造成损坏或变形。
如果任何其他电热设备（熨斗）等很热时便放入，或者放入了很重的物体，存储箱会被熔化或损坏。

请待物品冷却后再放入存储箱。
可能造成损坏或变形。
烘焙模具等配件在烹调后很热。
待其完全冷却后擦净水分，再进行存放。

请勿坐在或站立在存储箱上。请勿将其当做桌子使用。
掉落有可能造成损坏、变形或伤害。

将配件放入存储箱后，请用挂钩将存储箱锁定。
掉落有可能造成损坏或伤害。
将炉门朝下放置不上锁有可能造成其中的配件掉落。
放入烘焙用配件后请务必锁紧存储箱。

给水盒

请勿加入水以外的液体。
如果加入酒精类物体，有可能着火。

请勿使用餐具清洗干燥机或洗碗机等清洗、干燥。
可能造成损坏或变形。

每次使用时请更换清水。
陈旧的水有可能造成卫生问题。

请仔细清洗，保持洁净。
如果不清洗，有可能造成卫生问题。

破损后请勿继续使用。
否则有可能漏水，造成故障。

请勿放置在炉灶旁或主体上等高温场所。
烘烤或烧烤加热会让主体产生高温，造成破损、变形。

请勿加入开水或者用开水消毒等。
可能造成损坏或变形。

TK14K028_NBK5000.indb 15 7/29/2015 8:59:26 PM

操作面板

操作面板功能

触摸面板（液晶显示屏）

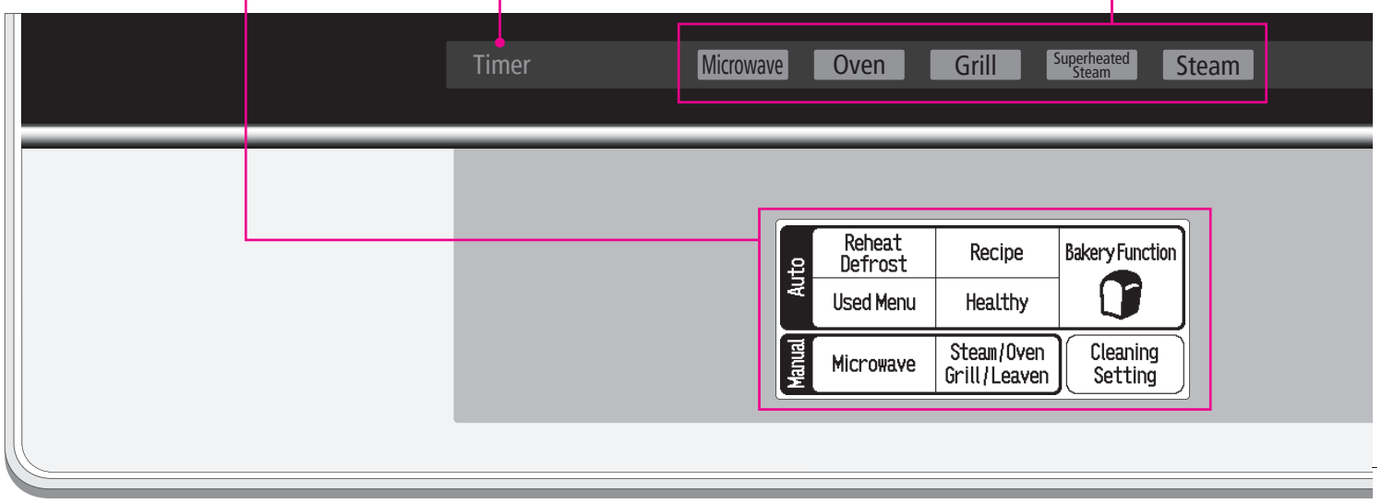
对于显示画面和操作画面。
显示指定设置、操作状态以及触摸操作可用的自动/手动菜单的操作。
（这是开始画面。）

定时器打开显示

自动烘焙菜单的定时器启用时打开。

加热方法显示

菜单选择以及烹调过程中，加热方法亮起并显示。



返回按钮

按下可返回上一操作步骤。
烹调开始后无法返回。
（无法显示上一页。
请使用 Prev 和 Next 按钮。）

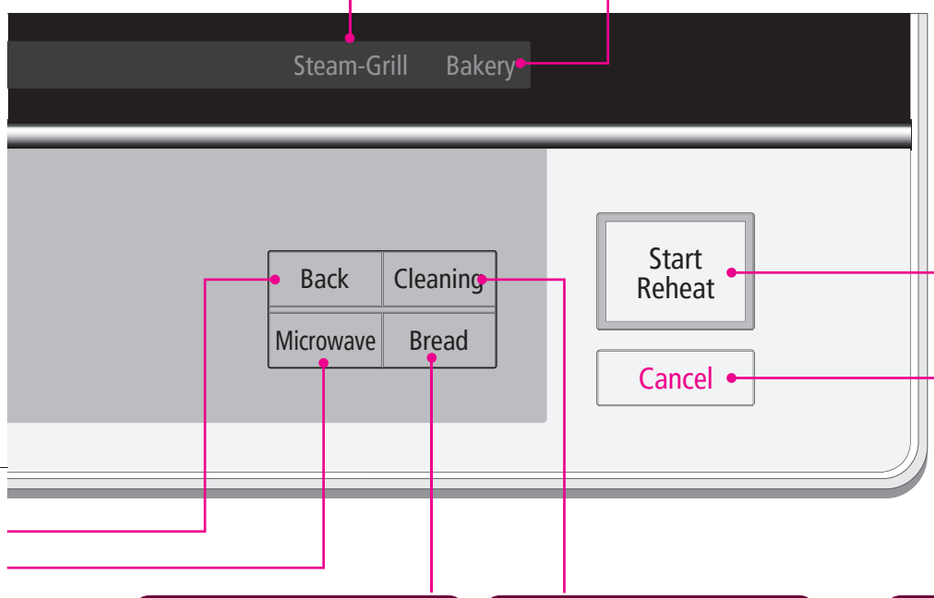
微波按钮

使用该按钮可使用手动 Microwave 600 W/500 W进行加热。
（快速操作按钮）→P.59

使用触摸面板的注意事项

- **操作触摸面板按钮时，请轻轻触摸按钮，不要使用过大的力。**
  可能造成损坏。
- **触摸面板的响应可能会因环境温度和湿度、周围电气设备的影响而有所不同。**
  只触摸一下本机不会响应，请松开手指然后重新触摸。
- **请勿用汤匙或筷子按压触摸面板。**
  可能造成损坏。
- **请勿让水滴、中性清洁剂或污垢附着在触摸面板上。**
  有可能影响其响应。
  清除污垢。

TK14K028_NBK5000.indb 16 7/29/2015 8:59:27 PM



蒸气烧烤显示

选择蒸气烧烤自动菜单时打开。

烘焙显示

选择烘焙功能时打开。

开始再加热按钮

按下可开始 001 Reheat、自动菜单或手动菜单的操作。
在自动烘焙菜单下预热或烹调过程中按下该按钮，炉内灯亮起。

面包按钮

使用该按钮制作 Bread。
对于 Bread，定时器时钟的设置、食材注入和完成程度调整都会被保存。
（快速操作按钮）
→P.94、95

清洁按钮

打开 Oven Interior Cleaning、Drain Pipe 和 Deodorization。
（快速操作按钮）
→P.110、111

取消按钮

按下可取消设置或操作。
在开始画面中按下该按钮时，液晶显示屏背景光熄灭。按住该按钮3秒或以上开始重量感应器的重置归零方法。

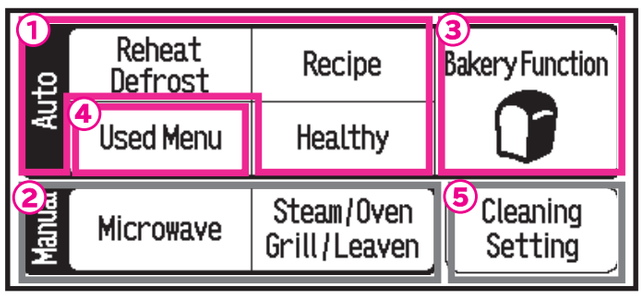
TK14K028_NBK5000.indb 17 7/29/2015 8:59:27 PM

开始画面

画面配置

炉门打开时，出现开始画面。

开始画面显示



微波和烘烤功能 →P.28-77

① 自动菜单

加热/解冻 →P.39-53
加热常温或冷冻保存食物以及解冻肉和鱼等的菜单。

料理集 →P.54-57
可以从“ Cook Method ”、“ Ingredients ”、“ Menu No. ”和“ Speed/Easy/Quick ”中选择料理集的菜单选项。

降脂减盐菜单 →P.58
像无油油炸和富铁菜肴等降脂减盐菜单选项可用。

② 手动菜单

微波 →P.59-63、68、70
手动微波的手动菜单、加热过程中切换输出的转换加热以及蒸气微波发酵。

蒸气/烘烤/烧烤/发酵 →P.64-67、69、71
手动烘烤的手动菜单（蒸气、过热水蒸气“ 有 ”预热/“ 无 ”预热）和手动烧烤(蒸气和过热水蒸气）。

③ 烘焙功能 →P.78-109

自动烘焙 →P.92-97
制作各种面包的菜单。

手工烘焙 →P.100-103
制作指定外形面包的菜单。

搅拌 →P.104-107
烹调乌冬面、年糕、蛋糕等的菜单。

④ 使用的菜单

使用的菜单 →P.58
从自动菜单历史记录（微波和烘烤功能以及烘焙功能）中最后所使用的20种菜单选项中选择。

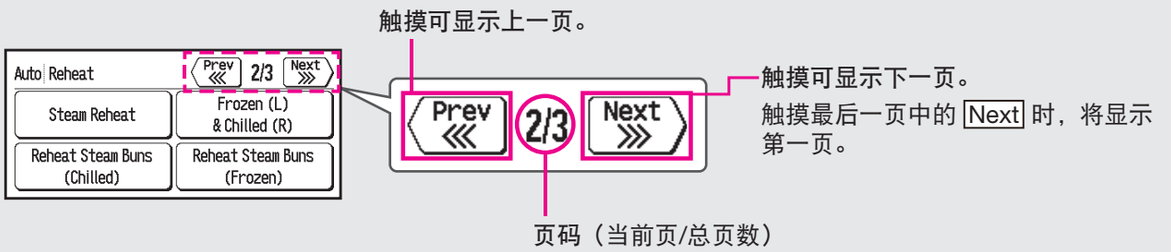
⑤ 清洁/设置

清洁/设置
包括除味、烤箱内部清洁、重量感应器的重置归零方法设置以及触摸面板背景光等保养工作都在该菜单中可用。
除味/排水管/烤箱内部清洁 →P.110、111 重置归零方法 →P.22 配置设置的方法 →P.24、25

TK14K028_NBK5000.indb 18 7/29/2015 8:59:27 PM

浏览页面的方法

如果菜单选择画面中有多页，触摸画面右上角的 Prev / Next 按钮浏览页面。（如果按钮没有出现，则表示只有一页。）

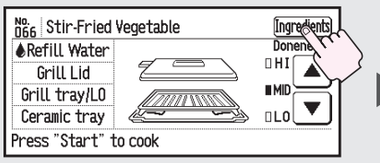


显示食材的方法 显示料理集中菜单的食材。

触摸菜单画面右上角的 Ingredients 以确认食材。

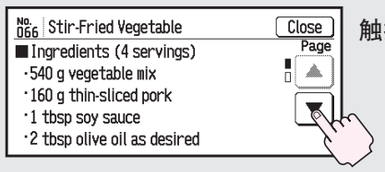
例：066 Stir-Fried Vegetable

触摸 Ingredients



触摸 ▲ ▼ 浏览页面。

按钮变灰时，则这些按钮被禁用。



触摸 Close 按钮返回上一画面。

TK14K028_NBK5000.indb 19 7/29/2015 8:59:27 PM

初次使用时的确认和准备

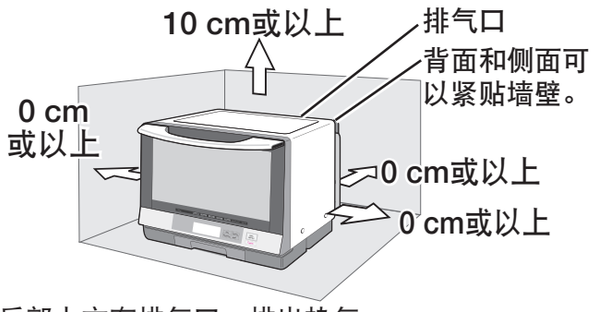
第一次使用微波炉之前，请务必按照以下步骤进行必要的检查以及准备工作。→P.20-23

安装的确认 →P.8、11

■ 安装时请依照下图所示留出散热空间。

■ 虽然主体的背面可以紧贴墙壁或家具等安装，但也请对下列内容进行确认。

- 墙壁及收纳架是否耐热。由于墙壁的材质不同，有可能会在墙壁上留下主体的接触痕迹。请在墙壁和主体之间留出一些空隙。
- 背面的墙壁是玻璃时，请留出20 cm或以上的空间。如果太近的话，有可能由于温差造成破裂。



后部上方有排气口，排出热气。
如果不留出如上所述充足的散热空间，有可能造成墙面变色、主体故障。

■ 请不要安装在耐热性差的物体或窗帘附近。

■ 安装时请勿堵塞底面的吸气口。

■ 请安装在平稳和牢固的地方。

■ 主体应远离收音机、电视机、无线仪器（无线LAN）及天线等3 m以上。
否则有可能造成杂音、图像混乱、通信错误。

⚠注意

打雷时，请将电源插头从插座上拔出。
可能造成故障。

提示

如果您使用心脏起搏器，请就本产品的使用向专科医生咨询。

加热不足并且烹调进展不顺利时的提示

■ 如果加热不足并且烹调进展不顺利，请一边加热和烹调，一边观察各手动菜单（微波、烘烤、烧烤）。

■ 如果电源功率低于规格指示，通过微波烹调的加热会被减弱，通过烧烤烹调让食物外焦里嫩会变得更加困难。

TK14K028_NBK5000.indb 20 7/29/2015 8:59:27 PM

接通电源的方法

准备 根据检查安装，请将主体安装到平稳和牢固的地方。

1 将电源插头插到插座上。

为了在不使用时减少耗电量，仅仅将电源插头插到插座上，不会接通电源。

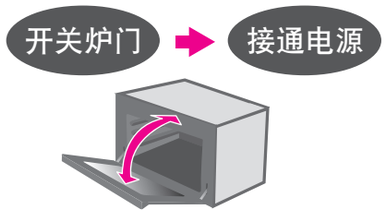
2 开关炉门

电源接通，开始画面出现在液晶显示屏画面上，并且背景光亮起。

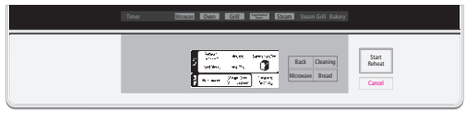
按下 Cancel，然后液晶显示屏背景光熄灭。

电源接通后静置，液晶显示屏背景光会在3分钟后熄灭。
大约10分钟后自动切断电源。

若要在切断电源后接通电源，请打开后再关闭炉门。



电源接通



大约3分钟后，液晶显示屏背景光熄灭。



大约10分钟后切断电源



炉门打开时

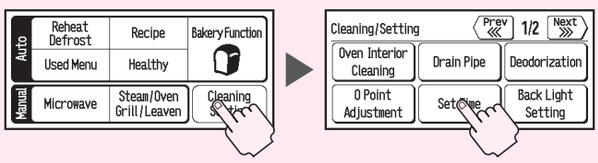
检查和调整时间的方法

由于室温的不同，时钟有可能会在1个月内走快或走慢3分钟。请按照以下步骤确认并调节时间。

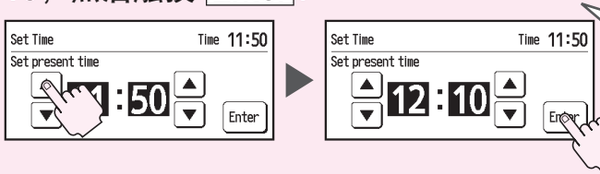
例：将显示时间11:50调整为12:10

准备 根据“接通电源的方法”接通电源。

1 触摸 Cleaning/Setting 后再触摸 Set Time。



2 触摸 ▲ ▼ 将时设置为12，将分设置为10，然后触摸 Enter。



经过一段时间后，内部电池的电量会用尽并造成完全错误的时间显示或显示为“--:--”。在这种情况下，请重置时间。
如果重置时间后还会出现同样的症状，请向购买产品的销售店咨询电池（连同主板）更换事宜（另收费）。

更改前的当前时间显示在画面的右上角。



触摸 Enter 设置时间。



TK14K028_NBK5000.indb 21 7/29/2015 8:59:28 PM

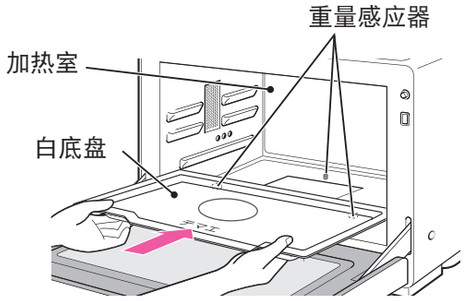
初次使用时的确认和准备（续）

重量感应器的重置归零方法 0 Point Adjustment

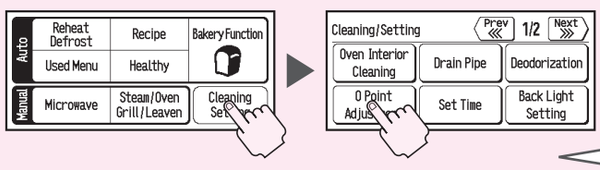
使用自动菜单不需要对加热方法、时间、温度等进行设定。只需选择好菜单选项并按下Start，就能自动进行烹调。为了能更好的完成烹调，内置了测定食品容器重量的重量感应器。
初次使用时，请按照以下的步骤对重量感应器进行“重置归零”。

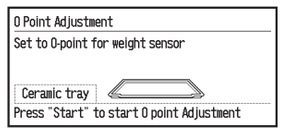
1 如右图所示，握住白底盘时将无镶边侧朝向自身方向，慢慢地将其放在加热室底部的重量感应器上，然后关闭炉门。

将白底盘以外的所有其它配件取出。



2 触摸 Cleaning/Setting 后再触摸 0 Point Adjustment。

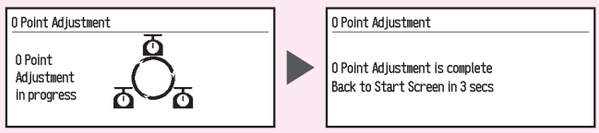




3 按下 Start Reheat 开始。

重置归零完成

重置归零完成时，炉内灯会在几秒后熄灭。



执行“重置归零”中 炉内灯亮起

执行“重置归零”后 炉内灯熄灭

也可以通过按住开始画面中的 Cancel 按钮3秒以上启动重量感应器的重置归零方法。

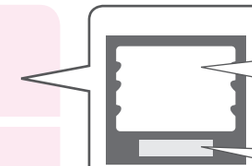
- 为了确保良好的烹调效果，请每月进行一次“重置归零”。
- 另外，如果将微波炉长时间闲置后使用，请进行“重置归零”。
- 加热室很热时无法调整好。
  确保加热室已在进行调整前完全冷却下来。

TK14K028_NBK5000.indb 22 7/29/2015 8:59:28 PM

空烤（除味）的方法 Deodorization

加热室内壁面涂抹了防锈油。初次使用时，请按照以下步骤进行“空烤（除味）”，去除防锈油。

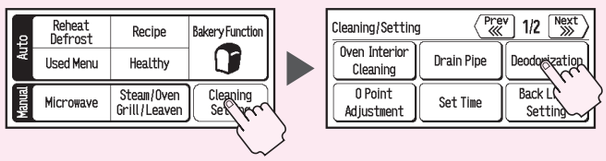
准备 清空加热室，关闭炉门。



不要放入白底盘、黑烤盘、烧烤盘、烧烤盖。
包装材料也全部取出。

给水盒[空]

1 触摸 Cleaning/Setting 后再触摸 Deodorization。

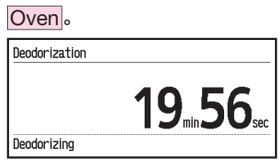


2 按下 Start Reheat 开始。

使用加热器（烧烤和烘烤加热）运行空烤（除味）。
加热需要20分钟。

步骤完成后，将发出提示音。
空烤结束后，为了冷却，风扇会继续工作10分钟。10分钟后会自动停止。

加热方式：使用 Grill 开始，然后加热中途切换到 Oven。



⚠ 注意

进行空烤（除味）时，请勿往加热室中放入任何东西。

进行空烤（除味）时，有可能会有油受热产生的异味和烟雾，请打开窗户或者使用换气扇通风换气。

禁止接触。

空烤（除味）加热中及结束后不要立即接触主体（炉门、外箱体、加热室及其周边）。
可能造成烫伤、伤害、火灾。

如果有对烟雾或异味等敏感的小动物如小鸟，请将其移到别的房间。

TK14K028_NBK5000.indb 23 7/29/2015 8:59:28 PM

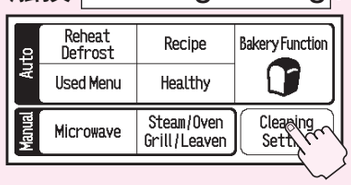
配置设置的方法

背景光设置和对比度调整

可以配置加热过程中液晶显示屏背景光打开/关闭的设置以及触摸面板对比度等。

提示 炉门打开时，电源接通。

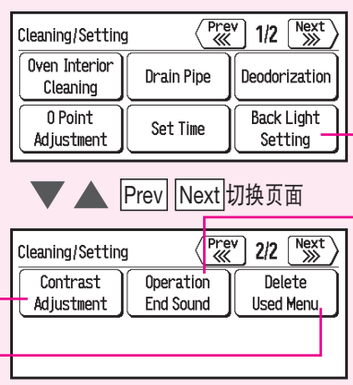
1 触摸 Cleaning/Setting。



2 触摸要设置的项目。

2 触摸面板对比度调整
可以配置液晶显示屏显示亮度的对比度设置。（11档）

4 删除所有已使用菜单项
可以删除所使用自动菜单的整个历史记录。（无法仅删除一部分。）



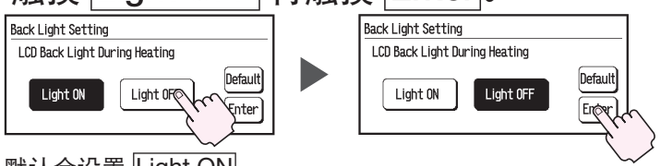
1 触摸面板背景光设置
可以配置加热过程中液晶显示屏背景光打开/关闭的设置。

3 操作结束音设置
可以切换操作结束音。（Melody、Beeping 或 Mute）

1 触摸面板背景光设置

例：设置为 Light OFF

触摸 Light OFF 再触摸 Enter。



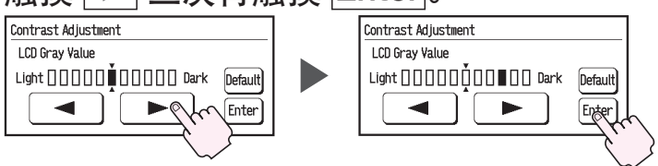
完成设置后再次出现开始画面。

默认会设置 Light ON。

2 触摸面板对比度调整

例：设置为“Dark 3”

触摸 ▶ 三次再触摸 Enter。



完成调整后再次出现开始画面。

默认会设置中间。

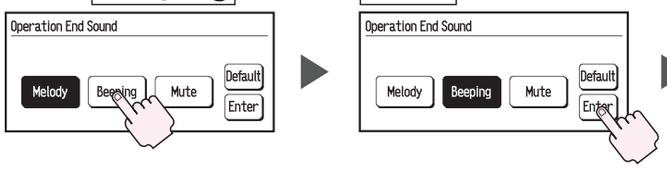
TK14K028_NBK5000.indb 24 7/29/2015 8:59:29 PM

操作结束音和删除已使用菜单

3 操作结束音设置

例：设置为 Beeping

触摸 Beeping 再触摸 Enter。



默认会设置 Melody。

完成设置后再次出现开始画面。

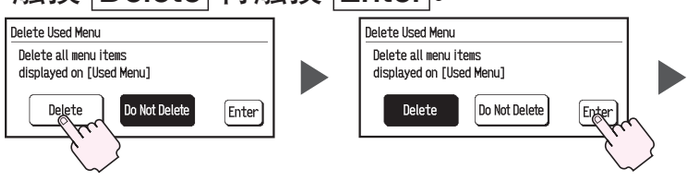
选择 Mute 时，取出提示音和操作音都会变为 Mute。

更改设置时，无论选择的是 Melody 还是 Beeping，即使选择了 Mute，也会发出声音或哔哔声。

4 删除所有已使用菜单项

删除所有历史记录项目（无法仅删除一部分）。

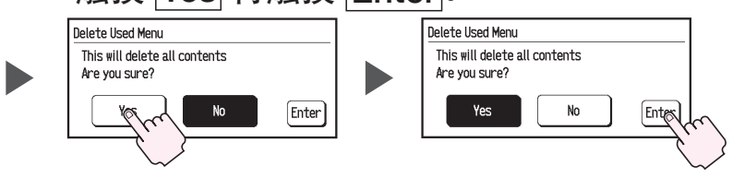
触摸 Delete 再触摸 Enter。



默认会设置 Do Not Delete。

触摸 Do Not Delete ➔ Enter 返回开始画面。

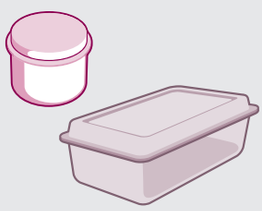
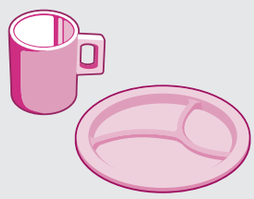
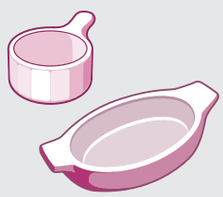
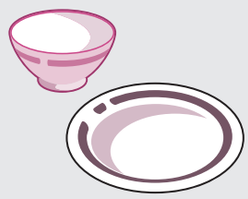
触摸 Yes 再触摸 Enter。



TK14K028_NBK5000.indb 25 7/29/2015 8:59:29 PM

可以使用的容器、不能使用的容器

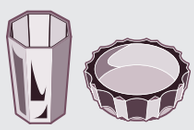
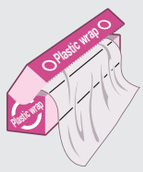
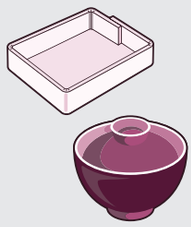
○ 可以使用。
× 不能使用。

	塑料容器		陶器、瓷器	
	耐热性塑料容器 聚丙烯制等	其他的塑料容器	耐热性陶器、瓷器 酪烤器皿、焗盘等	日常使用的陶器、瓷器 饭碗、盘子等
				
微波	○ 请使用耐热温度在140°C以上，有“微波炉可用”标识的容器。 但是，使用了砂糖、黄油、油的料理会产生高温，引起容器变形，所以不能使用。	× 不能使用耐热温度不到140°C的容器（聚乙烯、丙乙烯树脂等）以及虽然耐热温度高，但是在电磁波中会变质的容器（三聚氰胺、苯酚、尿素树脂、用铝等进行了表面加工的树脂等）。 但是，仅在 Reheat/Defrost ▶ Defrost 时可以使用泡沫聚苯乙烯餐具。	○	○ 但是，有彩绘、龟裂纹、金、银图案的容器，会造成器物损伤、产生火花，所以不能使用。 饭碗、器皿等具有高吸水性，如素烧的陶器和砂锅以及长时间浸水的陶器、瓷器有可能变热并破裂，因此操作时请小心。
烘烤和烧烤	× 但是，有“烧烤、烘烤可用”标识的容器可以使用。	×	○	×

TK14K028_NBK5000.indb 26 7/29/2015 8:59:30 PM

使用注意事项

- 请不要将微波加热与烘烤加热、烧烤加热弄错。如果弄错的话，有可能引起食物或容器冒烟、着火。请在加热前仔细确认加热的种类。
- 塑料类请参照依据家庭用品质量标识法制定的耐热温度标识。
- 请勿使用材质或耐热温度不明确的容器。

玻璃容器		其他		
耐热性玻璃容器	不具备耐热性的玻璃容器 强化玻璃、水晶玻璃、雕花玻璃等	保鲜膜类	金属或空心盘、盖子、金属容器、金属签、铝箔等	竹、木、藤、纸、涂抹了清漆或漆的容器等
				
○	×	○	×	×
但是，加热后如果急速冷却的话，有可能造成破裂。		耐热温度在140℃以上的容器可以使用。 但是，使用了砂糖、黄油、油的料理会产生高温，引起容器变形，所以不能使用。 烘烤、烧烤加热后，加热室温度较高，有可能会使保鲜膜类物品熔化。敬请注意。	会反射电磁波，不能使用。 但是，可以利用铝箔反射电磁波的性质，覆盖在加热过度的部位等，局部使用。 此时，如果铝箔接触到加热室内壁、炉门玻璃等，有可能会产生火花，造成破损或故障，请小心使用。	有可能会烧焦、掉漆、破裂、不能使用。 尤其是使用了铁丝的容器容易着火。 但是，竹签、牙签、纸仅限在料理集中所列用法中使用。
○	×	×	○	×
但是，加热后如果急速冷却的话，有可能造成破裂。		但是，用于发酵时可以使用。	但是，具有塑料把手的容器无法使用。	但是，羊皮纸或者进行了耐热性加工的纸制品可以使用。

TK14K028_NBK5000.indb 27 7/29/2015 8:59:30 PM

微波和烘烤功能的步骤

烹调方法	操作步骤

自动菜单

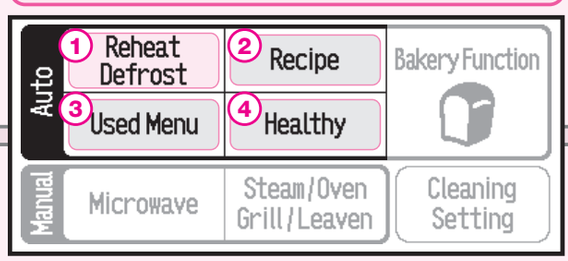
加热

- 米饭加热
- 熟食加热
- 饮料加热
- 解冻
- 焯煮

Start Reheat

One-touch一键加热
若要调节加热级别，请在开始烹调前选择完成程度调整。
→P.40、41

①Reheat/Defrost
请根据食物类型或食物的准备选择加热。
→P.39-53



烹调食物

- 微波、烧烤和烘烤烹调
- 蒸气烧烤烹调
- 甜点

②Recipe 料理集 →P.134-298
在料理集中选择菜单。
- “无”预热菜单 →P.54
- “有”预热菜单 →P.55

③Used Menu
从历史记录的使用的最后20种菜单选项中选择菜单。→P.58

④Healthy Menu
从降脂减盐菜单选项中选择。→P.58

手动菜单

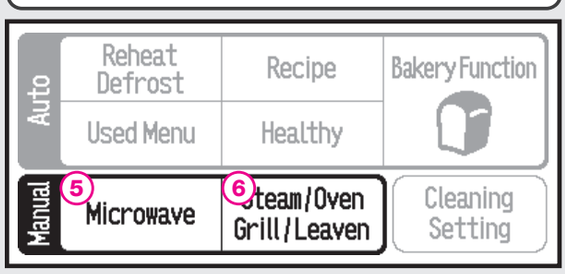
手动设置烹调的加热类型、时间和温度。

微波	→P.59-63
烧烤	→P.64
烘烤	→P.65-67
蒸气	→P.68、69
过热水蒸气	→P.69
蒸气微波发酵 蒸气烘烤发酵	→P.70、71

Microwave

微波（快速操作） →P.59
常用600W/500W

⑤Microwave
手动微波、蒸气微波和蒸气微波发酵

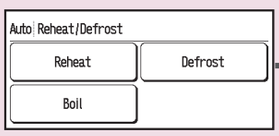


⑥Steam/Oven/Grill/Leaven
手动烘烤、蒸气烘烤、蒸气烘烤发酵、过热水蒸气烘烤、烧烤、蒸气烧烤和过热水蒸气烧烤

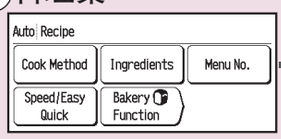
TK14K028_NBK5000.indb 28 7/29/2015 8:59:30 PM

烘焙功能的烹调步骤 →P.78、79

① Reheat/Defrost



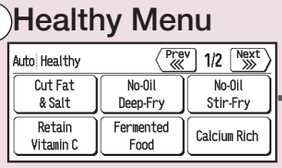
② 料理集



有4种方法：

- Cook Method →P.54、55
- Ingredients →P.56
- Menu No. →P.57
- Speed/Easy/Quick →P.57

④ Healthy Menu



1.确保已准备好适用于菜单的配件和食物。

2.选择完成程度调整 →P.31

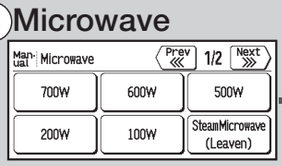
3.按下 Start Reheat 开始。

步骤完成后，将发出提示音。

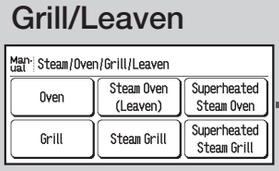
微波（快速操作）



⑤ Microwave



⑥ Steam/Microwave/Grill/Leaven



1.选择加热类型、输出、温度和时间。

2.按下 Start Reheat 开始。

加热过程中执行手动菜单（完成程度调整）。→P.73

步骤完成后，将发出提示音。

烹调后

如果食物没有热透，请执行 Additional Heating。 →P.74

冷却风扇可能有风声噪音。 →P.130

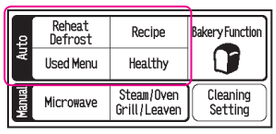
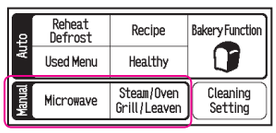
如果不继续烹调，请对微波炉进行保养。 →P.110-113

微波炉闲置大约10分钟后，将自动切断电源。打开炉门可开启微波炉。 →P.21

TK14K028_NBK5000.indb 29 7/29/2015 8:59:30 PM

使用技巧、烹调的要领

食品的份量和容器的大小、重量

	食物的份量	容器的大小、重量
加热	小于100 g  手动菜单 100 g-900 g  自动菜单或手动菜单	  以食品大约占到容器的7-8成为宜。 以与食品份量大致相同的重量为宜。
烹调食物	自动菜单  手动菜单 	自动菜单和手动菜单请遵照本书中记载的份量及容器。 食品的份量及容器请遵照本书相关说明页。 

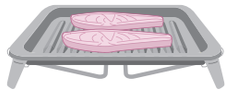
放置食品的位置

将食物放在中心位置。



微波加热


烘烤加热


烧烤加热

同时加热2个以上的食品

采用自动菜单同时加热2个相同的食品时，请确保食品的份量以及容器的大小、重量相同。



熟食需要稍微隔开一些。



饮料则靠近放在中央。



容器的大小、重量应大致相同。

采用自动菜单同时对2种保存温度或种类不同的食品加热时：

- 同时加热常温和常温、常温和冷藏、冷藏和冷藏的2个以上采用 001 Reheat ：→P.44
- 加热饮料时，采用 003 Beverages/Warm Milk 。→P.46、47
- 同时加热冷冻和冷藏的2种食品时，采用 006 Frozen (L) & Chilled (R)。→P.45
- 上述以外的食品，请采用手动菜单（微波加热），一边观察一边加热。→P.59-62

TK14K028_NBK5000.indb 30 7/29/2015 8:59:31 PM

自动菜单的程度调节

程度调节（加热及烤制程度调节）被自动设定为MID（标准），但也可以根据个人爱好进行调节。调节时，触摸 ▲ ▼，将标记设定到想要的位置。

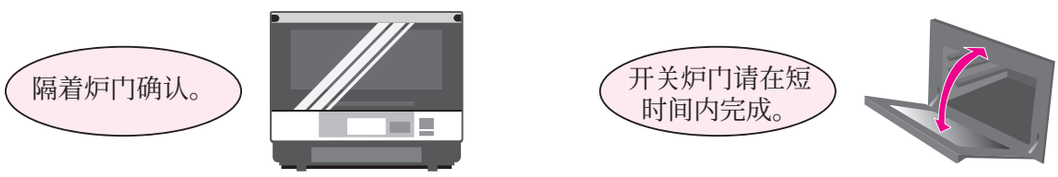
003 Beverages/Warm Milk 会记忆上一次的完成情况设定。



烹调中的完成状态确认

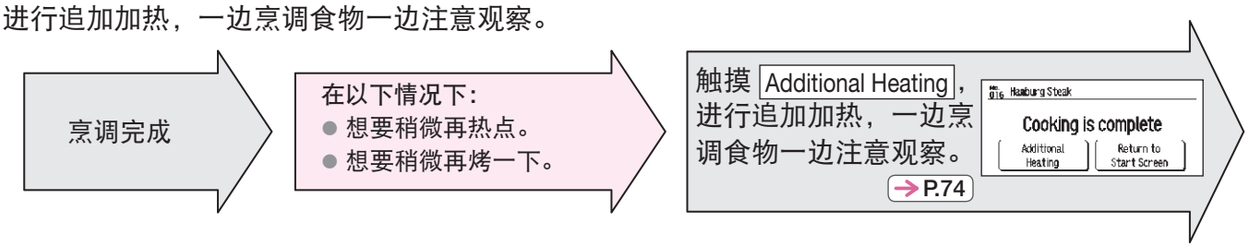
尽量避免在烹调中开关炉门，如果要开关炉门请在短时间内完成。

- 会降低温度。
- 打开炉门会中断烹调。



烹调后的追加加热

进行追加加热，一边烹调食物一边注意观察。

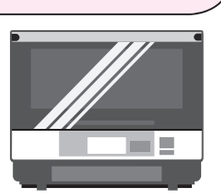


烹调后食品（容器）及配件的取出

- 烹调结束后，请将食品尽快取出。
  否则余热有可能改变烹调效果。

  取出提示音：为了防止忘记取出食品，烹调结束后至炉门被打开为止，在3分钟内每分钟都会响起3次“哔哔哔”的提示音。

请在发出烹调结束音后取出。



- 烹调、烧烤烹调后，要取出白底盘或黑烤盘时，请用随附的连指手套或厚的干毛巾双手拿住。
- 小心不要让食物溅出，特别是饮料和汤。

⚠注意

烹调中及烹调结束后，食品、容器及微波炉的各部位如配件、加热室、炉门等都有可能较热，取放时请小心。

否则有可能造成烫伤。

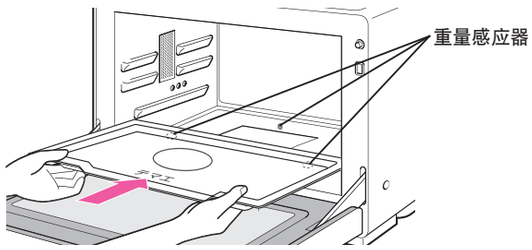
TK14K028_NBK5000.indb 31 7/29/2015 8:59:31 PM

配件的使用方法

白底盘的使用方法

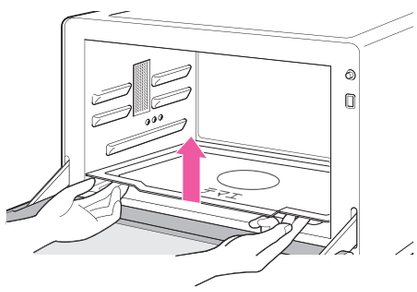
安装的方法

如此图所示，握住白底盘时将无镶边侧朝向自身方向，然后慢慢地将其放在加热室底部的重量感应器上。



取出的方法

用两手指尖将白底盘靠近自己的一侧向里推，轻轻抬起后，将手指放到白底盘下面，用双手平稳的将其抽出来。



⚠注意

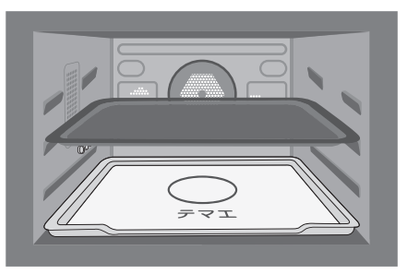
将白底盘插到加热室，或者从加热室取出白底盘时，请使用随附的连指手套或者厚的干毛巾。
有可能造成烫伤。

黑烤盘的使用方法

■ 黑烤盘在以下菜单中使用。
- 自动菜单中的烘烤加热和烧烤加热
- 手动菜单中的烘烤加热和烧烤加热
- 手工烘焙菜单中的步骤2和3

请勿使用黑烤盘进行手动菜单的微波加热或对自动菜单使用微波加热（加热等）。

■ 将黑烤盘安装在加热室的烤盘支架上。
根据菜单选择上段、中段或下段。



⚠注意

将黑烤盘放入烤箱时或者将其取出时，请使用随附的连指手套或者厚的干毛巾。
有可能造成烫伤。

水平放入和取出黑烤盘。
有可能造成食物掉落，或者因溅出的汤汁而烫伤。

请勿将黑烤盘用于自动菜单下的微波加热（加热等）或手动菜单（微波加热）。
可能会由于火花造成故障或着火。

TK14K028_NBK5000.indb 32 7/29/2015 8:59:32 PM

给水盒的使用方法

取出的方法

从主体取出

如图所示，用手拿着给水盒，水平拉出。

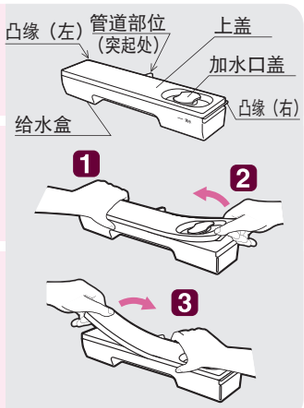


摘下给水盒盖子的方法

1 轻轻拿起整个给水盒，注意不要触碰到管道部位。

2 用手指向上推凸缘（右），将右侧全部拿起来。

3 用手指向上推凸缘（左），将左侧全部拿起来，摘下盖子。



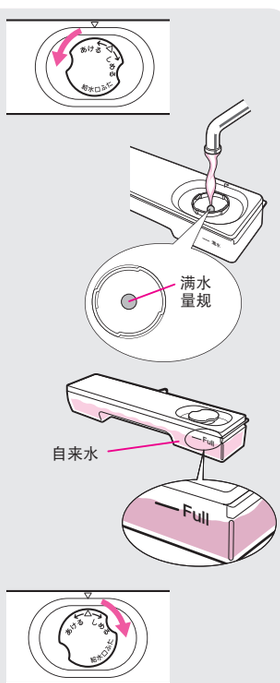
加水的方法

1 将加水口盖向左旋转。

2 给水盒水平放置加水（自来水），加到满水标线为止。
给水盒入口上的（满水量规）杆表示满水。

3 将加水口盖对准△标记，然后将盖子顺时针旋转关闭。

- ■ 倾斜放置的话水有可能会溢出，因此请在水平放置的状态下操作。
- ■ 请注意，加水后按压加水口盖的中心部分可能会造成水从管道部分溢出。



安装到主体上

水平拿着给水盒，放入主体中，充分推到主体里面。

- ■ 确保盖子和加水口盖已关闭。
- ■ 如果没有切实安装好，有可能造成漏水或蒸气不足。
- ■ 请确认将给水盒托架插入主体，一直往里推到与周围的给水盒托架处于相同位置为止。 →P.110

⚠ 注意

请勿往给水盒中加入水以外的物体。
可能造成变形或损坏。
如果加入酒精类物体，有可能着火。

在每次使用时，请往给水盒中加入清水。
陈旧的水有可能造成卫生问题。
由于水会变成水蒸气，直接接触食品，所以请使用清水。

蒸气、过热水蒸气与烘烤或者烧烤组合使用时，请小心给水盒内的余水是热的。
否则有可能造成烫伤。

使用给水盒的注意事项

- ■ 请勿在5°C或以下的环境里使用给水盒。
  蒸气、过热水蒸气烹调将不能很好的进行。
- ■ 请使用含氯的自来水。如果使用硬水，可能会出现白垩物质（白色粉末），长时间使用后可能堵塞蒸气喷出口。 →P.128
  如果出口周围白色物体清晰可见，请使用柔和的矿物质水。此外，使用以下水时，容易产生霉菌或杂菌，所以请务必每次都对给水盒进行清洗。



•纯净水



•弱碱性离子水
•矿物质水



•井水

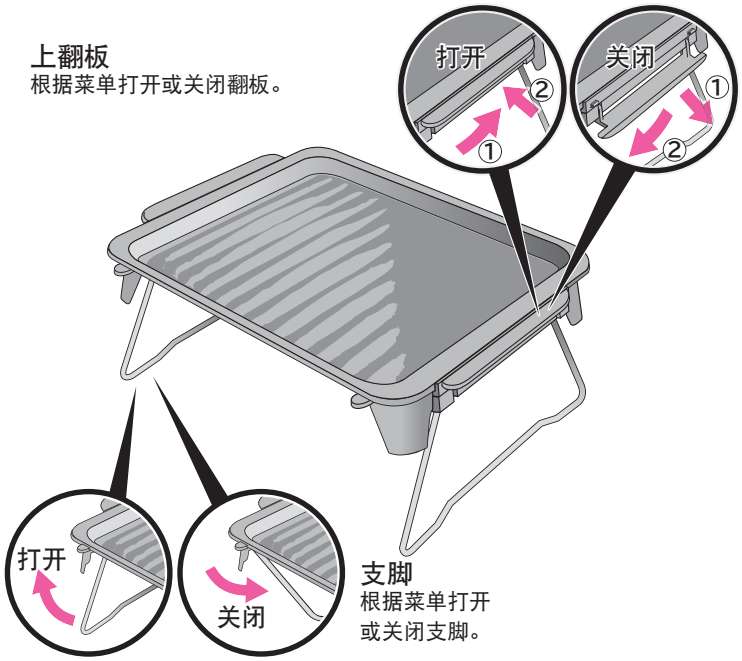
- ■ 蒸气烹调结束后，请清洁给水盒并排除管道中的水。 →P.110、111
  如果就此放置不管，容易繁殖霉菌或杂菌。
- ■ 使用蒸气、过热水蒸气时，请往给水盒中加水至满水标线，并牢固地安装到主体上。如果水太少或者是在给水盒半插入的状态下运行，就会显示“Refill Water”，蒸气停止，烹调效果变差。 →P.131、133
- ■ 不使用时，请将给水盒清空后安装在主体上。

TK14K028_NBK5000.indb 33 7/29/2015 8:59:32 PM

配件的使用方法（续）

烧烤盘的使用方法

烧烤盘用于自动菜单以及手动菜单中的烧烤加热。



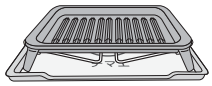
放置支脚的方法

（烧烤盘可以按下图所示三种方法使用。）

烧烤盘安装在白底盘时烹调的菜单

① 烧烤盘：低

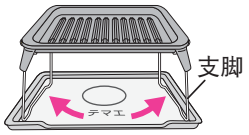
支脚和上翻板关闭



某些自动菜单使用烧烤盖

② 烧烤盘：高

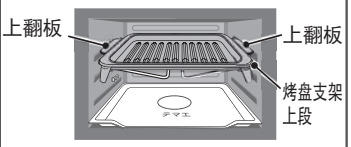
支脚打开和上翻板关闭



烧烤盘安装在烤盘支架上段时烹调的菜单

③ 烧烤盘：最高

支脚和上翻板关闭



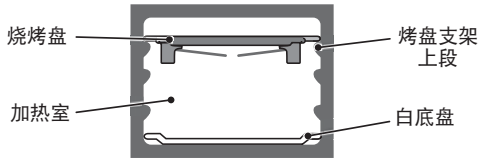
取出

放在白底盘上时，请将其连同白底盘一起取出。

使用烧烤盘的注意事项

请勿打开上翻板并将烧烤盘放在烤盘支架的中段或下段位置。

否则上加热器和发热体加热不足，不能很好的完成烹调。



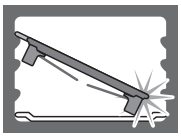
请勿用力打开或关闭上翻板或支脚。

用力过大可能会损坏并造成支脚和翻板安装位置变形。



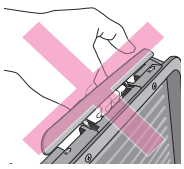
打开支脚和上翻板时，确保其在两侧牢固打开。

如果在上翻板仅在一侧关闭的情况下将烧烤盘放在烤盘支架上段，烧烤盘可能会掉落并造成损坏和故障。



携带时请勿抓上翻板或支脚。

拿烧烤盘如果握住传动部件，烧烤盘会不稳定，有可能由于撞到炉壁而造成损坏或滑落。

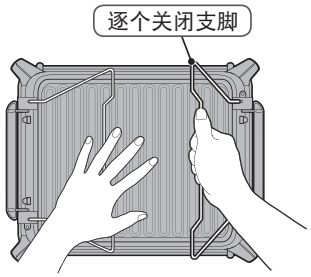


TK14K028_NBK5000.indb 34 7/29/2015 8:59:33 PM

打开和关闭支脚的方法

● **打开支脚的方法**

将烧烤盘上下颠倒并将其放在水平表面上，然后慢慢打开直到旋转停止。
打开烧烤盘的支脚时，根据打开的方式可能会听到一些声音。
这表示性能没有问题。



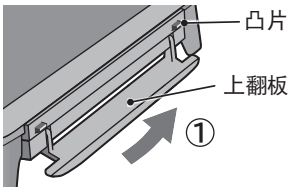
● **关闭支脚的方法**

将烧烤盘上下颠倒并将其放在水平表面上，然后慢慢关闭直到旋转停止如同打开时一样。

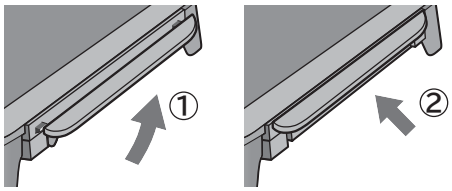
打开和关闭上翻板的方法

● **打开上翻板的方法**

① 旋转翻板时，将其抬起直到停止。



② 朝烧烤盘内部方向滑动，将其放在凸片上。



● **关闭上翻板的方法**

若要将其关闭，请拉出并向下旋转。

烧烤盘

⚠ 注意

请勿在自动菜单和手动菜单的烧烤加热以外使用。



有可能造成损坏、熔化、变形。

请勿对低于100g的食物量使用烧烤盘。

有可能造成损坏、熔化、变形。
本指南中所述的 148 Toast 除外。

请勿在微波炉顶部放置2.5 kg或更重的物体。

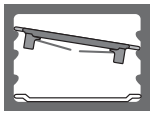
可能造成损坏或变形。

从很热的加热室取出烧烤盘可能会造成烫伤。请使用附带的连指手套或者厚的干毛巾。

有可能造成食品滑落，因此造成烫伤。

请勿让烧烤盘在微波炉内倾斜。

有可能造成烧烤盘下落、食品滑落或者被溅出的汤汁烫伤。
可能造成损坏或故障。
请用双手水平放置和取出烧烤盘。



请勿掉落或敲打烧烤盘。

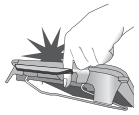
有可能造成烧烤盘及支架损坏、变形，或者支脚不一致。



打开和关闭上翻板和支脚时小心不要夹住手指。



有可能造成伤害。
特别是，请务必远离儿童。



若要进行反复烹调，请清理烧烤盘并清除食品残渣和油污。

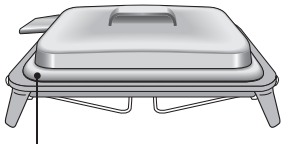
残留的食品残渣和油污有可能会因燃烧和火花造成损坏、变形或熔化。

TK14K028_NBK5000.indb 35 7/29/2015 8:59:34 PM

配件的使用方法（续）

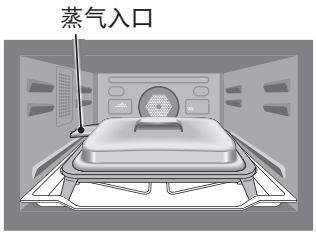
烧烤盖的使用方法

■ 烧烤盖应放在烧烤盘上。
关闭支脚和上翻板后将其放在烧烤盘上。



放置时使其整个
周围没有间隙。

■ 在加热室的白底盘上，蒸气入口应该在左侧。
将其放在白底盘中心位置，蒸气入口置于左侧，与蒸气喷出口对齐。



⚠ 注意

请勿在自动菜单以外使用烧烤盘。
有可能造成损坏、熔化、变形。

请勿让烧烤盘接触到加热室的炉壁。
可能会由于火花造成故障。

禁止接触。

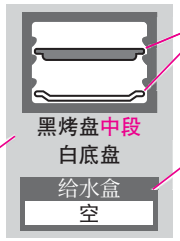
烹调后，请勿立即用手直接触碰烧烤盖。（即使是自动菜单的微波加热也会使烧烤盖变热。）
否则有可能造成烫伤。

自动菜单中使用的配件

不同的菜单选项会使用不同的配件。
请按照触摸面板中的操作步骤和插图，正确使用配件。

配件插图的阅读方法

使用的配件示例
使用白底盘和黑烤盘时。

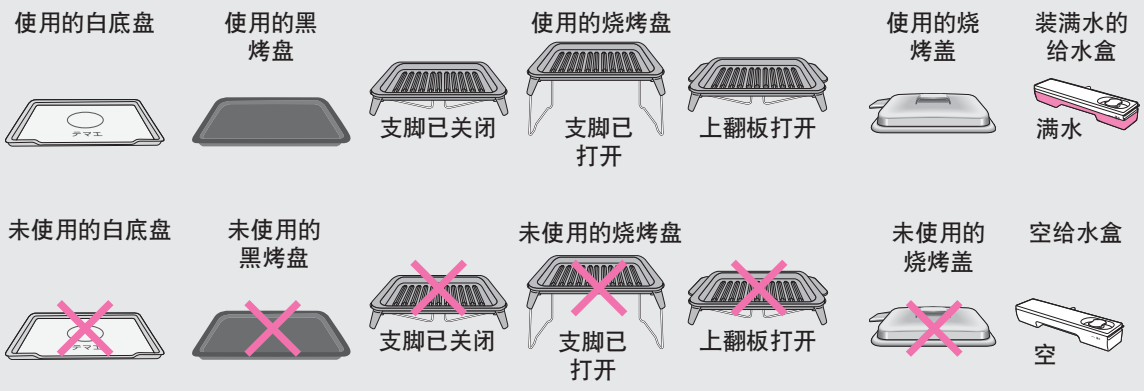


使用的配件

配件的安装位置
将白底盘安装在加热室底面，黑烤盘安装在烤盘支架的中段。

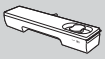
给水盒的状态
不加水直接安装在主体上。
（“满水”是指将水加满后安装在主体上。）

使用自动菜单时，微波烘烤功率以及烘烤、烧烤的温度、时间都能自动控制，所以使用的配件与使用手动菜单时不同。



TK14K028_NBK5000.indb 36 7/29/2015 8:59:34 PM

手动菜单中使用的配件

加热方法	配件的使用（○：可用×：不可用）				
	白底盘 	黑烤盘 	烧烤盘  支脚已关闭　支脚已打开　上翻板打开	烧烤盖*1 	给水盒 
Microwave	○	× 黑烤盘与烤盘支架之间会产生火花，造成损伤。	× *2 支脚安装部位有可能产生火花，造成熔化。	×	空
Steam Microwave	○	× 黑烤盘与烤盘支架之间会产生火花，造成损伤。	× *2 支脚安装部位有可能产生火花，造成熔化。	×	满水
Grill	○	○	○ 支脚关闭时由于高度不足，食品无法烧烤好。	×	空
Steam Grill Superheated Steam Grill	○	○	○ 支脚关闭时由于高度不足，食品无法烧烤好。	×	满水
Oven	○	○	× *2 塑料部位有可能受到高温发生变形。	×	空
Steam Oven Superheated Steam Oven	○	○	× *2 塑料部位有可能受到高温发生变形。	×	满水

*1　烧烤盖无法在手动菜单中使用。
塑料部位有可能受到高温发生变形。但是，本指南中所述自动菜单中的 Additional Heating，可以通过指定方法使用。

*2　烧烤盘无法用于 Microwave、Steam Microwave、Oven、Steam Oven 和 Superheated Steam Oven。
支脚安装部位有可能产生火花，造成支脚熔化或塑料零件变形。但是，本指南中所述自动菜单中的 Additional Heating，可以通过指定方法使用。

使用注意事项

■ **请勿将烘焙模具、注入器和烘焙模具支架用于微波和烘烤功能。**
可能造成损坏、变形或着火。

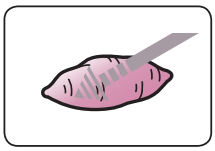
TK14K028_NBK5000.indb 37　7/29/2015 8:59:36 PM

加热的原理

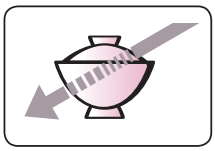
微波

用电磁波（高频）加热食品。

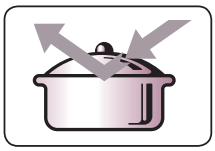
电磁波（高频）有3种性质：



能够被含有水分的食品“吸收”。



可以“透过”玻璃、陶瓷器等容器。



遇到金属时会“反射”。

被食品吸收的电磁波，能够激活水分子的摩擦运动，从而产生热。
依靠这种摩擦热使食品快速加热。

快速、经济。



因为没有使用水，所以能够保存营养成分。



颜色、形状和风味都保持不变。

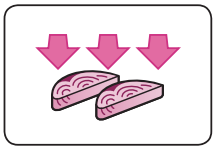


可以装在容器里直接加热。



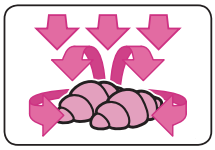
烧烤

用上加热器加热食品，让食品外焦里嫩。



烘烤

利用热风加热器和上加热器保持加热室内温度均匀，将食品完全包裹起来进行烘烤。

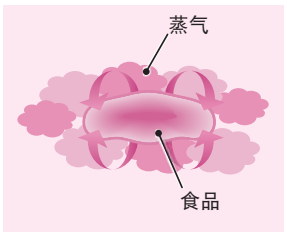


蒸气 + 微波

蒸气 + 烧烤

蒸气 + 烘烤

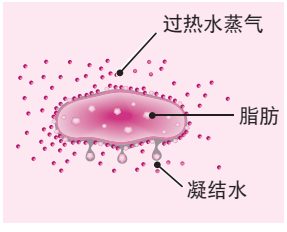
使加热室内充满蒸气（100°C左右的水蒸气）的同时，还可以与微波、烧烤、烘烤等组合起来加热食品。在食品中加入水分，能使食品变得湿润柔软。



过热水蒸气 + 烧烤

过热水蒸气 + 烘烤

使加热室内充满过热水蒸气的同时，还可以与烧烤、烘烤等组合起来加热食品。
可以使肉的多余脂肪或者鱼的盐分与凝结水一起去掉，达到降脂减盐的健康效果。
（水蒸气颗粒非常细小，很难看见。）



TK14K028_NBK5000.indb 38 7/29/2015 8:59:36 PM

自动菜单（加热）

加热和解冻的简易指南

以下为使用自动菜单加热15种食品的指南。
对于手动烹调，参考手动菜单 →P.75、76 中烹调的加热时间，一边加热食品一边注意观察。

米饭



加热常温或冷藏保存的米饭
→ 001 Reheat →P.40、41

加热常温或冷藏保存的米饭使其松软可口
→ 005 Steam Reheat →P.46、47
006 Frozen (L) & Chilled (R) →P.45

加热冷冻米饭
→ 002 Frozen Rice →P.42、43
006 Frozen (L) & Chilled (R) →P.45

熟食



加热常温或冷藏保存的熟食
→ 001 Reheat →P.40、41

加热常温或冷藏保存的熟食使其松软可口
→ 005 Steam Reheat →P.46、47
006 Frozen (L) & Chilled (R) →P.45

加热冷冻熟食
→ 004 Defrost & Reheat →P.42、43

包子



加热冷藏包子使其松软
→ 007 Reheat Steam Buns (Chilled) →P.46、47

加热冷冻包子使其松软
→ 008 Reheat Steam Buns (Frozen) →P.46、47

饮料



加热冷藏牛奶
→ 003 Beverages/Warm Milk →P.46、47

加热常温的咖啡、茶和水
→ 003 Beverages/Warm Milk →P.46、47

冷藏和冷冻食品



加热市面销售的冷藏食品让食品表面酥脆
→ 009 Crispy Cooking (Chilled) →P.48、49

加热市面销售的冷冻食品让食品表面酥脆
→ 010 Crispy Cooking (Frozen) →P.48、49

解冻



解冻肉和鱼
→ 012 Defrost →P.50、51

解冻刺身
→ 013 Defrost (Sashimi) →P.50、51

油炸类



加热油炸类食品让食品表面酥脆
→ 011 Reheat Fried Food →P.48、49

焯煮



焯煮蔬菜
→ 014 Boil Vegetables →P.52、53
015 Boil Root Vegetables →P.52、53

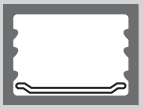
TK14K028_NBK5000.indb 39 7/29/2015 8:59:37 PM

自动菜单（加热）

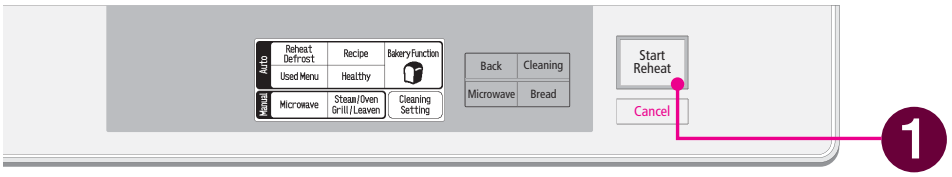
加热常温或冷藏保存的米饭、熟食 001 Reheat

■ 对常温或者冷藏保存的食品进行加热。
■ 冷冻的米饭使用 002 Frozen Rice 进行加热。 →P.42、43
■ 饮料（牛奶、咖啡、豆浆、茶、水等）使用 003 Beverages/Warm Milk 进行加热。 →P.46、47
■ 冷冻的食品（家居冷食）使用 004 Defrost & Reheat 进行加热。 →P.42、43

使用的配件



白底盘
给水盒
空

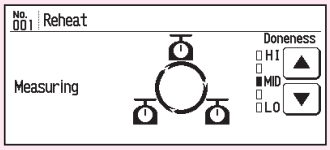


提示 炉门打开时，电源接通。

准备 将盛放食品的容器或盘子放在白底盘中央，关闭炉门。

1 按下 Start Reheat 开始。

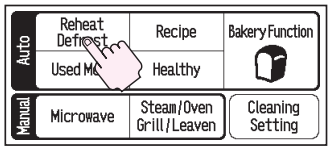
001 Reheat 开始时加热。



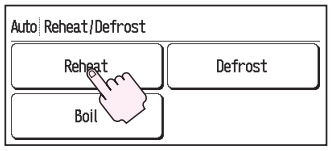
进行程度调节时
在显示加热时间前调节。

听到结束音时，请取出食物。

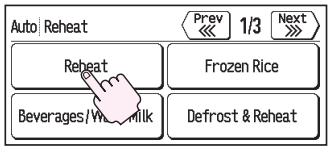
001 Reheat 也可以通过以下步骤选择。



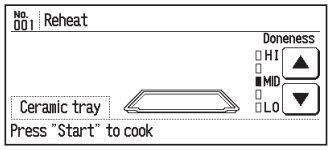
触摸 Reheat/Defrost



触摸 Reheat

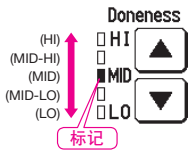


触摸 Reheat



触摸 Reheat/Defrost
如果从其中选择，请在开始前设置程度调节。

■ 程度调节的方式
完成程度自动设置为MID（标准）。调节完成程度时，触摸 ▲ ▼，将标记设定到想要的位置。



■ 之前的完成程度调节不会被记忆。

要求

对于 001 Reheat，请在炉门关闭大约10分钟之内（显示屏显示“0”期间）按下 Start Reheat。
炉门开关超过大约10分钟之后，就不能开始加热。开关炉门后按下 Start Reheat。 →P.21

无法使用 001 Reheat 加热的食品

■ 下述食品请采用手动菜单加热，一边观察一边加热。 →P.59-62

- 重量小于100 g的食品



小于100 g

- 包子



- 面包



- 冷冻蔬菜



- 市面购买的饭团



去掉包装，换盘子盛装。

- 婴儿牛奶、婴儿食品





换其他容器盛装。

- 市面购买的烹调食品



换其他容器盛装。

TK14K028_NBK5000.indb 40 7/29/2015 8:59:39 PM

高明的米饭和熟食加热方法

001 Reheat

- 市面购买的熟食及家庭烹调的食品，请使用与食品重量大致相同的容器。
- 如果食品比容器重，请将完成程度设置为 MID-HI。
- 一次可以加热的最大量，以食品和容器总共200-1,800 g为宜。
- 食品的温度，常温大约为20°C，冷藏0-10°C为宜。



带有这个标志的食品，需要覆盖上保鲜膜。

菜单选项和烹调要领			有无覆盖物
米饭		**米饭** 冷藏时使用完成程度调整的 MID-HI 进行加热。 **炒饭、烩饭** 加热后搅匀。	—
面类		**意大利面、炒面（日式炒面）** 装入盘内。加热后搅匀。 冷藏时使用完成程度调整的 MID-HI 进行加热。	—
烤制食品		**烤鱼** 食品有可能会飞溅，请用保鲜膜覆盖。 冷藏时使用完成程度调整的 MID-HI 进行加热。	
		**汉堡牛肉饼** 加热后将牛肉饼上下翻热1-2分钟。调味汁有可能会飞溅，加热后再浇淋。 冷藏时使用完成程度调整的 MID-HI 进行加热。	—
		**烤鸡肉串、烤肉** 排放在盘子里。抹上烤肉料以后再加热。 冷藏时使用完成程度调整的 MID-HI 进行加热。	
油炸类	 	**油炸食品、炸肉饼** 排放在盘子里。使用完成程度调整的 MID-LO 或 LO 进行加热。 虾和乌贼有可能会飞溅，请用保鲜膜等覆盖。	—
搅拌煎炸食品		**搅拌煎炸蔬菜、糖醋里脊、八宝菜** 装入容器里。如果搅拌煎炸蔬菜太干燥时，可加入黄油或色拉油。加热后搅匀。 冷藏时使用完成程度调整的 MID-HI 进行加热。	—

菜单选项和烹调提示			有无覆盖物
水煮食品		**水煮蔬菜（除去鸡蛋）** 装入容器中，浇上煮东西的汤。 冷藏时使用完成程度调整的 MID-HI 进行加热。	—
		**水煮鱼** 装入容器中，浇上煮东西的汤。炖鱼时汤有可能会飞溅，请使用较深的盘子并覆盖上保鲜膜。 冷藏时使用完成程度调整的 MID-HI 进行加热。	
蒸的食品		**烧麦** 稍微隔开一些间隙排放在盘子里。补充水分后加热。 有点干燥时，可以稍微过一下水。 冷藏时使用完成程度调整的 MID-HI 进行加热。	—
汤（粘糊状的食品）		**咖喱、炖菜** 虾、乌贼、圆蘑菇有可能会飞溅，请用保鲜膜等覆盖。 加热后充分搅匀。（先取出圆蘑菇，加热后再加入。） 将完成程度调整设置为 MID-HI 或 Hi。 ● 采用手动菜单（微波加热）加热汤，一边观察一边加热。 →P.59-62 ● 请使用陶瓷器或者耐热性容器。不能使用漆器或不具备耐热性的容器。 →P.26、27	

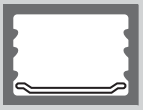
TK14K028_NBK5000.indb 41 7/29/2015 8:59:40 PM

自动菜单（加热）

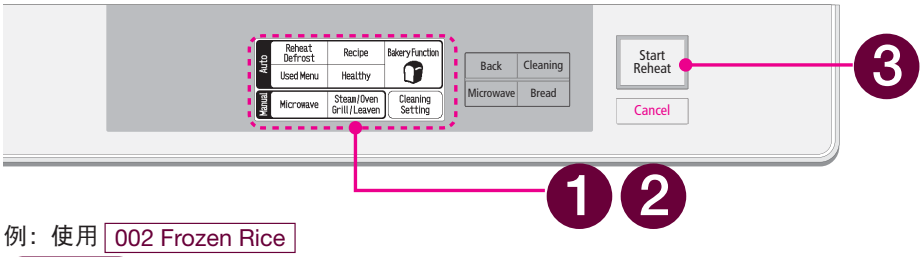
加热冷冻保存的米饭、熟食 002 Frozen Rice 004 Defrost & Reheat

■ 加热冷冻米饭。002 Frozen Rice
■ 加热冷冻熟食。004 Defrost & Reheat

使用的配件



白底盘
给水盒
空



例：使用 002 Frozen Rice

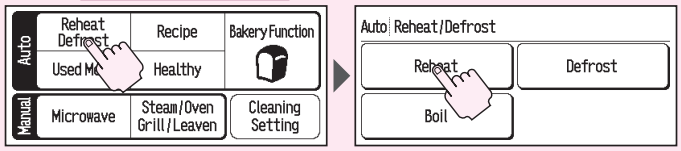
提示 炉门打开时，电源接通。

准备

将盛放食品的容器或盘子放在白底盘中央，关闭炉门。
对于 002 Frozen Rice，请将食品直接放在白底盘上。

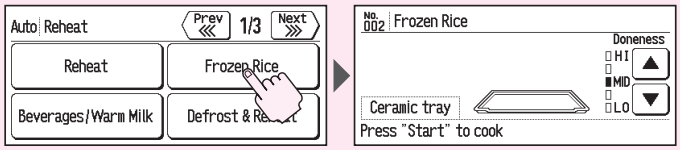
1

触摸 Reheat/Defrost 再触摸 Reheat。



2

触摸 Frozen Rice。



调整程度 → P.31

3

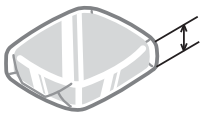
按下 Start Reheat 开始。

听到结束音时，请取出食物。

高明的冷冻食品的要领

■ **使用新鲜的食材**
按1次量（200-300 g）将食物分割开，整理成2-3 cm厚度的平整形状，注意不要做的太薄。
制作成圆形或者超过上述指定量以大块冷冻时，都会很难热透内部。

■ **用保鲜膜等将其严实密封。**



■ **米饭、咖喱等**
将米饭按1碗量（大约150 g），咖喱等按100-300 g分开，摊薄（厚度2-3 cm）弄平后冷冻。（圆蘑菇等容易飞溅的食品，预先对半切开。）

■ **蔬菜**
焯的变硬后，充分去掉水份，分成1次量（100-200 g）大小，用保鲜膜等包裹后冷冻。

TK14K028_NBK5000.indb 42 7/29/2015 8:59:40 PM

冷冻保存的米饭、熟食的加热方法

002 Frozen Rice
004 Defrost & Reheat

- 一次可以加热的最大量，002 Frozen Rice 以食品和容器总共100-600 g为宜，004 Defrost & Reheat 以200-1,800 g为宜。
- 使用 004 Defrost & Reheat 加热市面购买的熟食及家庭烹调的食品时，请使用与食品重量大致相同的容器。
- 使用 004 Defrost & Reheat 时，如果食品比容器重，请将完成程度设置为 MID-HI。
- 食品的温度大约为–18°C。



带有这个标志的食品，需要覆盖上保鲜膜。

解冻和加热冷冻食品（米饭）

002 Frozen Rice

菜单选项和烹调提示			有无覆盖物
米饭		**冷冻米饭、炒饭、烩饭** 将用保鲜膜包裹的方形块状冷冻米饭直接放在白底盘的中心位置。 根据容器制造商的说明在由塑料制成的耐热冷冻容器中准备冷冻米饭，并将其放在白底盘的中心位置。 加热两块或多块米饭时，请将其等分并放在中央。 对于冷冻的炒饭和烩饭，请将完成程度调节设置为 MID-LO 并在加热后搅拌。 **若要加热放在盘子上的冷冻米饭，请使用 004 Defrost & Reheat 进行加热。**	

解冻和加热冷冻食品（在容器里）

004 Defrost & Reheat

菜单选项和烹调提示			有无覆盖物	菜单选项和烹调提示			有无覆盖物
面类		**冷冻意大利面、炒面（日式炒面）** 装入盘内。加热后搅匀。		搅拌煎炸食品		**冷冻八宝菜、肉丸** 装入容器里。加热后搅匀。	
烤制食品		**冷冻汉堡牛肉饼** 装入盘内。加热后将牛肉饼上下翻热1-2分钟。		蒸的食品		**冷冻烧麦** 稍微过一下水之后排放在盘子里。加热后立即取下保鲜膜。	
油炸类		**冷冻油炸食品、炸肉饼** 排放在盘子里。将完成程度调整设置为 MID-LO 或 LO。 如果对油比较在意的话，可以在加热后用厨房纸巾去油。 虾和乌贼有可能会飞溅，请用保鲜膜等覆盖。	—	汤（粘糊状的食品）		**冷冻咖喱、炖菜** 装入容器中，并覆盖。用保鲜膜代替盖子时，稍微覆盖的宽裕一些，将完成程度调整设置为MID-HI 或 Hi。 加热后，将起块的弄散，充分拌匀。	

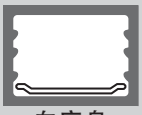
TK14K028_NBK5000.indb 43 7/29/2015 8:59:40 PM

自动菜单（加热）

对常温或冷藏保存的2种不同食品（米饭、熟食等）的同时加热 001 Reheat

冷冻保存（家居冷食）的食品不能与常温食品同食加热。
（请使用 002 Frozen Rice 或 004 Defrost & Reheat 加热冷冻食品。）

使用的配件



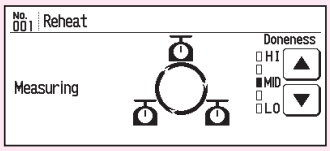
白底盘
给水盒
空

提示　炉门打开时，电源接通。



准备　将两个食品留出一定间隔放在白底盘上，关闭炉门。

1　按下 Start Reheat 开始。



001 Reheat 也可以从 Reheat/Defrost ▶ Reheat ▶ Reheat 中选择。 →P.40

调整程度 →P.31
在显示加热时间前调节。

听到结束音时，请取出食物。

使用 001 Reheat 加热两种食品（冷藏或常温的食品）的要领

■ 可以加热的食品
冷藏或常温食品。

■ 食物的份量
- 1份食品的份量大约是100-300 g。
- 两份食品的份量应大致相同。

大致的标准是，一份食品的份量应该是另一份份量的0.7–1.3倍左右。
（例：米饭150 g和熟食100-200 g）
（此比例以外不能进行自动烹调。请用手动烹调（微波加热），一边观察一边加热。

■ 容器的大小
请使用大小、重量与食品份量相符的容器。
两个食品容器都应使用大小、重量大致相同的容器。

■ 为了更好的完成烹调
根据不同食品，为了防止食品飞溅或者想要将食品加热到合适的温度，有必要使用保鲜膜等覆盖。
- 浇淋了烧烤料、调味料、汤的食品。
- 咖喱、炖菜等粘糊状的食品

食品表面干燥或者想要烹调的柔软时，可以洒些水或清酒。

咖喱、炖菜、搅拌煎炸蔬菜等要在加热后充分拌匀。

针对不同的食品种类和保存条件（常温或冷藏），分别使用不同的完成程度调整。 →P.41

下列情况加热效果不理想

■ 冷冻保存的食品
单独对每个食品采用 002 Frozen Rice 或 004 Defrost & Reheat 加热 →P.42、43

■ 无法同时加热的食品
- 盐分多的食品和糖分多的食品。
- 汤汁多的食品和汤汁少的食品。

请用手动菜单（微波加热），一边观察一边加热。
→P.59-62

■ 用 003 Beverages/Warm Milk 加热牛奶和咖啡等饮料。
无法同时加热不同类型的饮料。用 003 Beverages/Warm Milk 加热相同类型的饮料。 →P.46、47

■ 不能使用 001 Reheat 加热的食品无法同时加热。 →P.40
请用手动菜单（微波加热）一边观察一边加热牛奶或婴儿食品。 →P.59-62

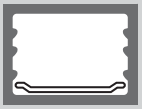
TK14K028_NBK5000.indb 44　7/29/2015 8:59:41 PM

对以不同温度保存的2种不同食品（冷冻米饭、熟食等）的同时加热

006 Frozen (L) & Chilled (R)

常温保存食品不能和冷冻保存食品同时加热。
（常温保存食品会加热过度。）

使用的配件

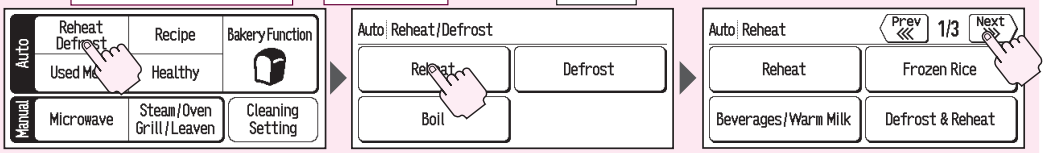


白底盘
给水盒
空

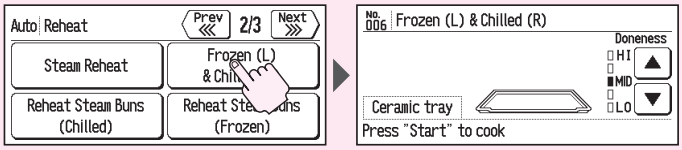
提示　炉门打开时，电源接通。

准备　将冷冻食品放在左侧，冷藏食品放在右侧，两个食品留出一定间隔放在白底盘上，关闭炉门。

1　触摸 Reheat/Defrost、Reheat 再触摸 Next。



2　触摸 Frozen (L) & Chilled (R)。



调整程度 P.31

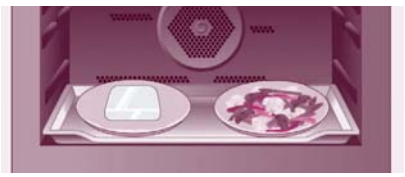
3　按下 Start Reheat 开始。

听到结束音时，请取出食物。

使用 006 Frozen (L) & Chilled (R) 的要领

■ 放置食品的位置（放置的位置是固定的。）

Left: Frozen food　Right: Chilled food



■ 食物的份量 P.44

■ 可以加热的食品
可以加热冷冻米饭、冷藏食品、烹调好的冷冻烧烤食品如汉堡牛肉饼和油炸食品。

■ 容器的大小 P.44

■ 为了更好的完成烹调 P.44
食品表面干燥或者想要烹调的柔软时，可以洒些水或清酒。
咖喱、炖菜、搅拌煎炸蔬菜等要在加热后充分拌匀。

■ 不能使用 001 Reheat 加热的食品无法同时加热。 P.40
请用手动菜单（微波加热）一边观察一边加热牛奶或婴儿食品。 P.59-62

TK14K028_NBK5000.indb 45　7/29/2015 8:59:41 PM

自动菜单（加热）

加热饮料及蒸气加热以保持食品蓬松

■ 对牛奶、咖啡、茶、豆浆、水等饮料进行加热。003 Beverages/Warm Milk
■ 用蒸气包裹食品加热，得到柔和、饱满的食品。005 Steam Reheat
007 Reheat Steam Buns (Chilled) 008 Reheat Steam Buns (Frozen)

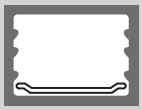
例：使用 003 Beverages/Warm Milk

提示 炉门打开时，电源接通。

准备

将食物和相应的配件放入烤炉，然后关上炉门。
对于 005 Steam Reheat、007 Reheat Steam Buns (Chilled) 或 008 Reheat Steam Buns (Frozen)，将给水盒加满水，然后插到主体上。

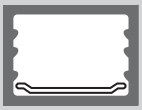
使用的配件



白底盘
给水盒
空

003 Beverages/Warm Milk

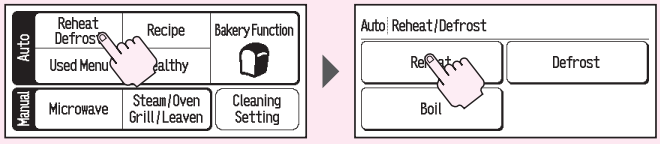
使用的配件



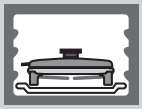
白底盘
给水盒
满水

005 Steam Reheat

1 触摸 Reheat/Defrost 后再触摸 Reheat。



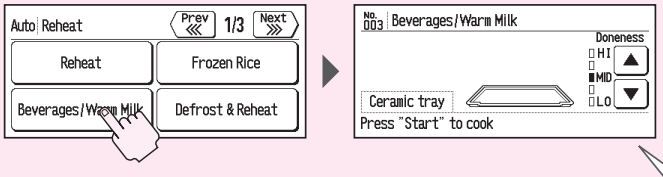
使用的配件



烧烤盘
（支脚和上翻板关闭）
烧烤盖
白底盘
给水盒
满水

007 Reheat Steam Buns (Chilled)
008 Reheat Steam Buns (Frozen)

2 触摸 Beverages/Warm Milk。

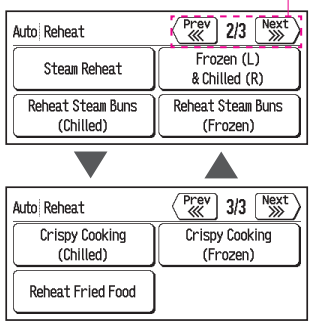


调整程度 →P.31

003 Beverages/Warm Milk 会记忆完成程度调整的设定。

选择牛奶以外菜单选项的方法

Prev/Nex 切换页面



3 按下 Start Reheat 开始。

听到结束音时，请取出食物。

使用后的给水盒 →P.110、111
■ 清空给水盒。
■ 排出管道中的水。
■ 主体冷却后，擦去加热室和炉门上的水滴。

TK14K028_NBK5000.indb 46 7/29/2015 8:59:42 PM

饮料的高明加热法

003 Beverages/Warm Milk

■ **尽量使用重量大致相同的饮料与容器。**
如果饮料比容器轻，请将完成程度设置为 MID-LO 或 LO。

■ **可以加热的饮料**
冷藏保存的牛奶和常温的咖啡、茶、水等。

■ **一次能够加热的份量（1-4杯量）**

牛奶（冷藏品）	200-800 mL
咖啡	180-720 mL
茶	150-600 mL
水	180-720 mL

■ **同时加热2个或以上饮料时：**
将饮料放在白底盘中央。



■ **容器的种类和饮料的放入方法**
请使用马克杯或饮水杯，饮料请加至容器的7~8成。
如果对一半以下的少量饮料进行加热时，即使从加热室取出后，也有可能突然沸腾飞溅，造成烫伤，
所以请使用手动菜单（微波加热）进行加热。
→P.59-62





■ **不能使用牛奶瓶进行加热。**

■ **请使用从冷藏室刚刚取出的牛奶。**

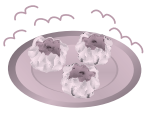
■ **请在加热前搅拌好饮料。**

使用蒸气加热饮料的高明方法

005 Steam Reheat

■ **可以加热的食品**
常温或冷藏保存的米饭、烧麦、炒面（日式炒面）等。

■ **不要用保鲜膜等覆盖**
使用蒸气加热食品可让食品湿润、柔软，还可以防止干燥。



■ **一次能够加热的食品份量为：**

米饭	1~4碗（150-600 g）
烧麦、炒面（日式炒面）	100-500 g

■ **容器的种类**
请使用陶瓷器或者耐热性容器。

■ **冷藏保存的食品**
使用完成程度调整的 MID-HI 进行加热。

■ **不能对冷冻熟食进行很好的加热。**
请使用 004 Defrost & Reheat。→P.42、43

■ **不能对冷冻米饭进行很好的加热。**
请使用 002 Frozen Rice。→P.42、43

■ **不能使用 001 Reheat →P.40 进行加热的食品，也不能使用 005 Steam Reheat 进行加热**
因此请用手动菜单（微波加热），一边观察一边加热。→P.59-62

■ **加热花费时间要比 001 Reheat 长。**

包子的高明加热法

007 Reheat Steam Buns (Chilled)
008 Reheat Steam Buns (Frozen)

■ **食品在加热前很硬或者想要让食品变得松软时。**
加热前将食品稍微过一下水或者向食品洒些水。

■ **烧烤盖**
不要用保鲜膜等覆盖。

■ **一次能够加热的包子数量为：**
1个（大约100 g）-4个（大约400 g）。
可以加热2至4个重量为80-90 g的包子，或者1至2个110-150 g的包子。

■ **市面购买的包子**
使用 007 Reheat Steam Buns (Chilled) 加热常温或冷藏保存的包子，或者使用 008 Reheat Steam Buns (Frozen) 加热冷冻保存的包子。

■ **豆包**
将完成程度调整设置为 MID-LO 或 LO。

■ **根据食品制造商、存储条件和形状相应地调整完成程度。**

■ **将纸张附在底部，然后将包子放在烧烤盘上。**

■ **食物没有热透时**
Additional Heating 关闭后，将包子挪到耐热性器皿中。然后用 Steam Microwave 进行加热，一边加热一边注意观察。
→P.68

TK14K028_NBK5000.indb 47 7/29/2015 8:59:42 PM

自动菜单（加热）

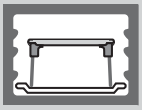
使用过热水蒸气加热至酥脆

■ 使用过热水蒸气加热，使食品表面酥脆 009 Crispy Cooking (Chilled) 010 Crispy Cooking (Frozen) 011 Reheat Fried Food

例：使用 009 Crispy Cooking (Chilled)

提示 炉门打开时，电源接通。

使用的配件



烧烤盘（支脚打开和上翻板关闭）
白底盘

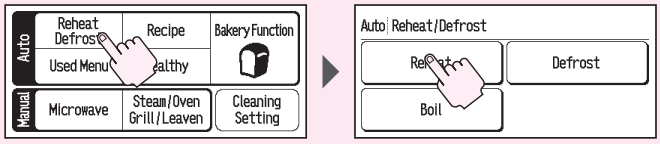
给水盒
满水

009 Crispy Cooking (Chilled)
010 Crispy Cooking (Frozen)
011 Reheat Fried Food

准备

将食物和相应的配件放入烤炉，然后关上炉门。
将给水盒加满水，然后插到主体上。

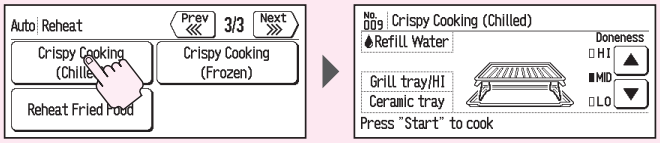
1 触摸 Reheat/Defrost 再触摸 Reheat。



2 触摸 Next 两次。



3 触摸 Crispy Cooking (Chilled)。



调整程度 → P.31

4 按下 Start Reheat 开始。

听到结束音时，请取出食物。

使用后的给水盒 → P.110、111
- 清空给水盒。
- 排出管道中的水。
- 主体冷却后，擦去加热室和炉门上的水滴。

TK14K028_NBK5000.indb 48 7/29/2015 8:59:42 PM

市面购买的冷藏食品和冷冻熟食的加热方法

009 Crispy Cooking (Chilled)
010 Crispy Cooking (Frozen)

■ **可以加热的食品**
冷藏食品、烹调好的冷冻烧烤食品如汉堡牛肉饼或烤饭团和油炸食品。

■ **使用烧烤盘时将支脚打开**
不能使用陶瓷器或耐热性容器加热食品。

■ **根据食品的种类选择这些选项。**
使用 009 Crispy Cooking (Chilled) 加热冷藏保存食品和常温保存食品，或者使用 010 Crispy Cooking (Frozen) 加热冷冻保存食品。

■ **一次能够加热的包子数量为：**
2人份（大约200 g）~6人份（大约600 g）。

■ **不到200 g的食品不能加热**
不到200 g的食品或较小的食品，直接放在黑烤盘上或放在烘烤垫纸上，放入中段。然后用 Oven No Preheat 210°C 进行加热，一边加热一边注意观察。→P.65

■ **取出食品时**
使用附带的连指手套或厚的干毛巾将放着食品的烧烤盘和白底盘一起取出，或者用筷子将食品直接取出。

⚠注意

请勿放置金属物体如铝箔。
有可能产生火花，造成故障、着火、炉门玻璃破损。

请勿加热少量食物（不到200 g）。
如果单块食物小于200 g，请放置多块，使总重量在200 g或以上。

油炸食品的高明加热法

011 Reheat Fried Food

■ **可以加热的食品**
常温或冷藏保存的油炸食品。

■ **一次能够加热的油炸食品份量为：**

常温或冷藏保存的油炸食品
100-500 g

■ **不到100 g的食品不能加热**
凑足100 g或以上，或者排放在黑烤盘上，放入中段，使用 Superheated Steam Oven No Preheat 180°C 加热，一边加热一边注意观察。→P.69

■ **加热油炸食品后，底部表面很粘时**
用厨房纸巾等去油。

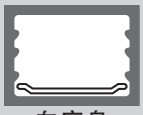


TK14K028_NBK5000.indb 49 7/29/2015 8:59:43 PM

自动菜单（准备食品）

解冻肉和鱼　012 Defrost　013 Defrost (Sashimi)

使用的配件



012 Defrost
013 Defrost (Sashimi)

例：使用 012 Defrost

提示　炉门打开时，电源接通。

准备

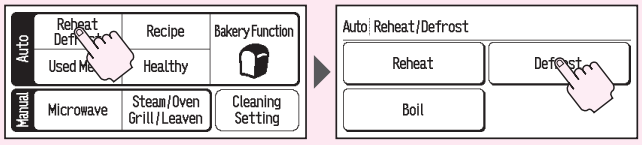
去掉保鲜膜等包装，将放置了冻肉的盘子放在白底盘中心，然后关闭炉门。

将给水盒加满水，然后插到主体上。

从冰箱中取出食物后立即加热。

1

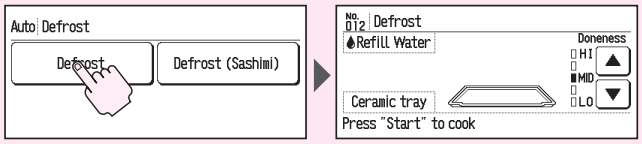
触摸 Reheat/Defrost 后再触摸 Defrost。



如果没有餐具可用：
请去掉包装，可以在白底盘上铺上烘烤垫纸或厨房纸巾后，把冷冻的肉和鱼放在上面。

2

触摸 Defrost。



调整程度 →P.31

3

按下 Start Reheat 开始。

听到结束音时，请取出食物。

使用后的给水盒 →P.110、111

- 清空给水盒。
- 排出管道中的水。
- 主体冷却后，擦去加热室和炉门上的水滴。

TK14K028_NBK5000.indb 50　7/29/2015 8:59:43 PM

高明的解冻方法

012 Defrost | 013 Defrost (Sashimi)

■ **能够进行解冻的食品包括刚从冷冻室取出的冻得很硬的肉和鱼。**
开始融化的食品不能很好的解冻。

■ **一次能够解冻的量为100~1,000 g。**
食品太重时，可能无法很好的解冻。请将量减少一些。

■ **装在泡沫聚苯乙烯餐具中的食品，将保鲜膜等包装去掉后放在白底盘中央。**
如果没有餐具，请去掉包装，在白底盘上铺上烘烤垫纸或厨房纸巾后，把食品放在上面。
请勿使用陶瓷器或者耐热性容器。有可能造成过度解冻以及食品没有解冻好。
为了便于使用蒸气解冻食品，请将保鲜膜等包装去掉。

■ **仅在加热室和白底盘充分冷却后进行解冻。**
如果加热室很热时进行解冻，白底盘可能会熔化或者可能会解冻过度。

■ **将给水盒加到满水标线。**
如果往给水盒中加入的不是水，或者没有足够的水，可能不会均匀解冻。
为了便于使用蒸气解冻食品，请将水加到满水标线。

■ **对于外形或厚度不均匀的食品，请使用铝箔。**
确保不要让铝箔接触到加热室内壁或炉门玻璃。如果接触到，有可能产生火花，造成白底盘或炉门玻璃破损。

形状、粗细、厚度、种类	包裹铝箔的部位
粗细或厚度不均	细的部位、薄的部位
比较大的块	侧面
鱼	头和尾



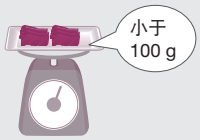
以下情况采用手动菜单（微波加热），一边观察一边解冻。 →P.59-62

- **烹调好的冷冻食品或冷冻蔬菜**

使用 Microwave 200W 加热。

解冻的标准是200 g 4~5分钟。

- **份量不到100 g的情况**
- **零散冷冻的食品**
- **解冻不足的食品**
- **–20°C或以下的冷冻食品**



使用 Microwave 100W 加热
对于自动菜单解冻，冷冻食品的标准温度为–18°C。

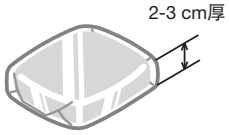
- **已经开始融化的食品**



使用 Microwave 100W 或者 Microwave 200W 加热。

高明的冷冻食品的要领

■ **使用新鲜的食材**
按1次量（200-300 g）分割开，整理成2-3 cm厚度的平整形状，注意不要做的太薄。



■ **对于两端薄的厚肉块，请在冷冻前将肉折叠以使厚度均匀。**
另外将又长又细的肉折叠使其为扁平形状，厚度2-3 cm。

■ **用保鲜膜等将其严实密封。**
包裹食品时，确保保鲜膜不会夹在食品间，这样便可以随后轻松去掉。

■ **去掉像塑料叶等装饰物及铺垫物等。**

■ **鱼的事前准备工作**
将鱼的鳞、鳃、内脏去掉，用盐水清洗后空干水分。每条单独冷冻。

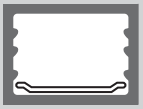
TK14K028_NBK5000.indb 51 7/29/2015 8:59:43 PM

自动菜单（准备食品）

加热蔬菜（焯煮） 014 Boil Vegetables 015 Boil Root Vegetables

例：使用 014 Boil Vegetables 加热菠菜

使用的配件



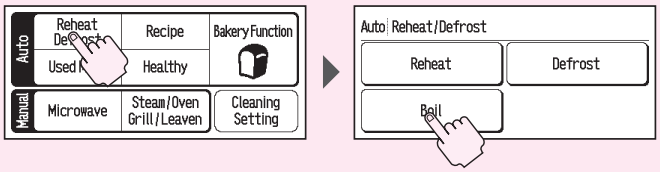
白底盘
给水盒
空

014 Boil Vegetables
015 Boil Root Vegetables

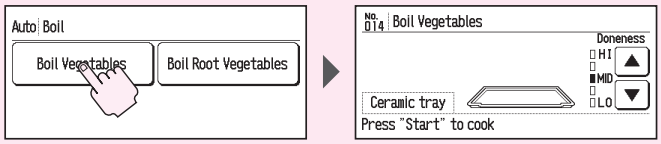
提示 炉门打开时，电源接通。

准备 用保鲜膜紧密包裹菠菜，将包好的蔬菜直接放在白底盘中心，然后关闭炉门。

1 触摸 Reheat/Defrost 后再触摸 Boil。



2 触摸 Boil Vegetables。



调整程度 →P.31

3 按下 Start Reheat 开始。

听到结束音时，请取出食物。

⚠注意

不到100 g的食品无法使用自动菜单进行加热。
可能造成火灾。
使用 Microwave 500W 加热，一边观察一边加热。→P.59-62

请勿用厨房用纸等纸类包裹加热。
可能造成火灾。

TK14K028_NBK5000.indb 52 7/29/2015 8:59:44 PM

蔬菜的高明焯煮方法

014 Boil Vegetables | 015 Boil Root Vegetables

■ **无需去掉水分，用保鲜膜紧密包裹，直接放在白底盘中心，然后加热。**
如果放在盘子上面加热的话，有可能造成加热过度。

■ **能够加热的份量是，014 Boil Vegetables 100-500 g，015 Boil Root Vegetables 100-1,000 g。**

014 Boil Vegetables

叶类蔬菜



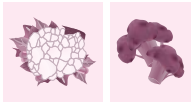
菠菜、日本小松菜等叶子可食用的蔬菜

果类蔬菜



茄子、南瓜等果实或种子可食用的蔬菜。

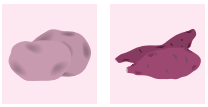
花类蔬菜



花椰菜、西兰花等花瓣或花蕾可食用的蔬菜。

015 Boil Root Vegetables

根茎类蔬菜



马铃薯、甘薯等地下根茎或根可食用的蔬菜。

■ **根据菜谱进行事前准备**
茎比较厚的叶类蔬菜、果类或花类蔬菜切成十字形，密集成束的蔬菜应掰成小瓣。
根茎类蔬菜切成相同大小，尽可能挑选大小相同的。



■ **根据食材去除涩味**
菠菜等蔬菜在加热后立即过水去除涩味。茄子和花椰菜等则是在加热前用淡盐水或醋水浸漂去除涩味。

■ **切块或切片的蔬菜，请将完成程度调整设置为 LO。**

■ **用保鲜膜包裹菠菜等叶类蔬菜时**
将茎和叶交替重叠，充分包裹。



■ **用保鲜膜包裹西兰花等果类蔬菜或花类蔬菜时**
将蔬菜分割为小束，将其排放在一层中间不留间隙，然后轻轻包裹。
确保不会重叠。



■ **用保鲜膜包裹多个像土豆等根茎类蔬菜，而不进行切割时**
用保鲜膜轻轻包裹，在中间留出空隙。
加热后，将其上下颠倒并静置大约3~5分钟。



TK14K028_NBK5000.indb 53 7/29/2015 8:59:44 PM

自动菜单（烹调）

选择“料理集”中菜单的步骤

从 Cook Method 中选择菜单（“无”预热时）

■ 不对加热室预热就进行烹调。
对于是否进行预热，请参见料理集。

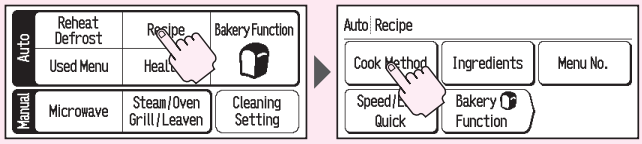
例：016 Hamburg Steak

提示　炉门打开时，电源接通。

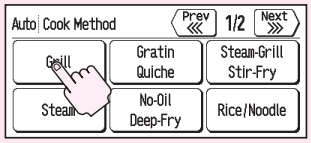
准备

将食物和相应的配件放入烤炉，然后关上炉门。对于使用蒸气或过热水蒸气的菜单选项，请将给水盒加满水，然后插到主体上。

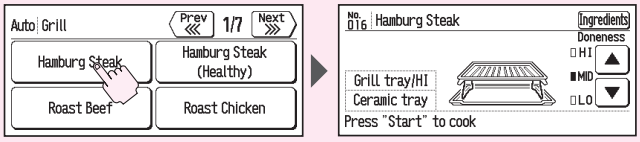
1 触摸 Recipe 后再触摸 Cook Method。



2 触摸 Grill。



3 触摸 Hamburg Steak 。



调整程度 → P.31

4 按下 Start Reheat 开始。

听到结束音时，请取出食物。

使用后的给水盒 → P.110、111

- 清空给水盒。
- 排出管道中的水。
- 主体冷却后，擦去加热室和炉门上的水滴。

如果烹调后加热室内堆积起油脂或者有异味，请使用 Deodorization 加热。→ P.110

⚠注意

将配件放入烤箱时或者将其取出时，请使用随附的连指手套或者厚的干毛巾。

有可能造成烫伤。

- 取出配件后，请勿将其放在耐热性差的位置。
- 请注意不要让小孩或幼儿接触。
- 请勿使用破了的烘烤手套或湿的毛巾。

请勿对不到100g的食物量用烧烤盘使用自动菜单（148 Toast 除外）。

有可能造成损坏、熔化、变形。

TK14K028_NBK5000.indb 54　7/29/2015 8:59:45 PM

从 Cook Method 中选择菜单选项（“有”预热时）

■ 先对加热室预热后再烹调。
对于是否进行预热，请参见料理集。

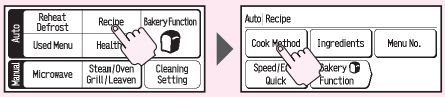
例：017 Hamburg Steak (Healthy)

提示 炉门打开时，电源接通。

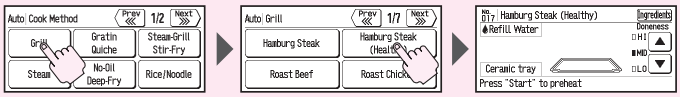
准备

确认白底盘安装在加热室底部并关上炉门。
对于使用蒸气或过热水蒸气的菜单选项，请将给水盒加满水，然后插到主体上。

1 触摸 Recipe 后再触摸 Cook Method。



2 触摸 Grill 和 Hamburg Steak (Healthy)。



调整程度 →P.31

3 按下 Start Reheat 开始预热。

听到预热完成音时，请将装有食品的配件放入并关闭炉门。

4 按下 Start Reheat 开始。

听到结束音时，请取出食物。

使用后的给水盒 →P.110、111

- 清空给水盒。
- 排出管道中的水。
- 主体冷却后，擦去加热室和炉门上的水滴。

预热中为了节电，炉内灯熄灭。
预热时，如果想要看加热室（炉内）的情况，按住 Start Reheat，炉内灯亮。

若要将灯关闭，请再次按 Start Reheat。

如果烹调后加热室内堆积起油脂或者有异味，请使用 Deodorization 加热。→P.110

⚠ 注意

将配件放入烤箱时或者将其取出时，请使用随附的连指手套或者厚的干毛巾。

有可能造成烫伤。
- 取出配件后，请勿将其放在耐热性差的位置。
  请放置在打开的炉门上。
- 请注意不要让小孩或幼儿接触。
- 请勿使用破了的烘烤手套或湿毛巾。

请勿对不到100g的食物量在自动菜单下使用烧烤盘（148 Toast 除外）。

TK14K028_NBK5000.indb 55 7/29/2015 8:59:45 PM

自动菜单（烹调）

选择“料理集”中菜单的步骤（续）

从 Ingredients 中选择菜单选项

可以按照食材（包括肉、海鲜、鸡蛋/豆腐、蔬菜、米饭/面条/面食和奶制品/发酵食品等）选择菜单选项。

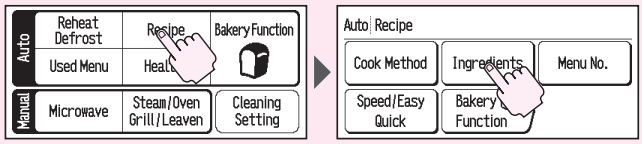
例：016 Hamburg Steak

提示 炉门打开时，电源接通。

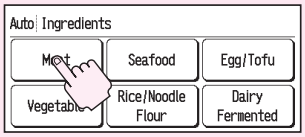
准备

将食物和相应的配件放入烤炉，然后关上炉门。对于使用蒸气或过热水蒸气的菜单选项，请将给水盒加满水，然后插到主体上。

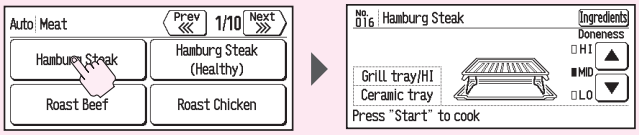
1 触摸 Recipe 再触摸 Ingredients。



2 触摸 Meat。



3 触摸 Hamburg Steak。



调整程度 → P.31

4 按下 Start Reheat 开始。

听到结束音时，请取出食物。

⚠ 注意

将配件放入烤箱时或者将其取出时，请使用随附的连指手套或者厚的干毛巾。

有可能造成烫伤。

- 取出配件后，请勿将其放在耐热性差的位置。
- 请注意不要让小孩或幼儿接触。
- 请勿使用破了的烘烤手套或湿毛巾。

请勿对不到100g的食物量在自动菜单下使用烧烤盘（148 Toast 除外）。

有可能造成损坏、熔化、变形。

TK14K028_NBK5000.indb 56 7/29/2015 8:59:46 PM

从 Menu No. 中选择菜单选项

可以从本指南指示的菜单编号中选择菜单选项.

例：016 Hamburg Steak

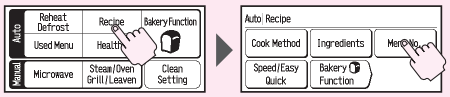
提示 炉门打开时，电源接通。

准备

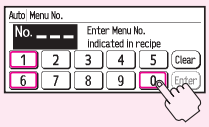
将食物和相应的配件放入烤炉，然后关上炉门。

对于使用蒸气或过热水蒸气的菜单选项，请将给水盒加满水，然后插到主体上。

1 触摸 Recipe 再触摸 Menu No.。

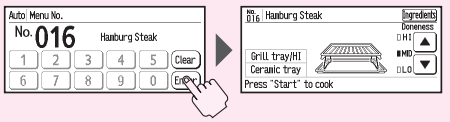


2 按照 0、6、1 的顺序触摸。



- 也可以只触摸 1 和 6 再触摸 Enter 选择菜单选项。
- 对于一位数的菜单编号，可以输入一位数➔ Enter 查看菜单。

3 触摸 Enter。



调整程度 →P.31

4 按下 Start Reheat 开始。

听到结束音时，请取出食物。

从 Speed/Easy/Quick 中选择菜单选项

可以选择10分钟菜单、预设菜单和加热米饭等便捷的菜单选项。

例：054 Rice Malt Marinade Chicken

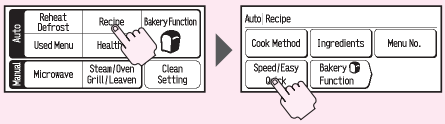
提示 炉门打开时，电源接通。

准备

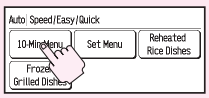
将食物和相应的配件放入烤炉，然后关上炉门。

对于使用蒸气或过热水蒸气的菜单选项，请将给水盒加满水，然后插到主体上。

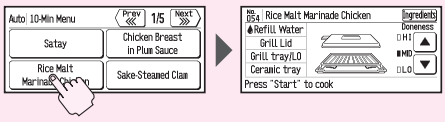
1 触摸 Recipe 再触摸 Speed/Easy/Quick。



2 触摸 10-Min Menu。



3 触摸 Rice Malt Marinade Chicken。



调整程度 →P.31

4 按下 Start Reheat 开始。

听到结束音时，请取出食物。

TK14K028_NBK5000.indb 57 7/29/2015 8:59:46 PM

自动菜单（烹调）

选择“Healthy”菜单和“Used”菜单的步骤

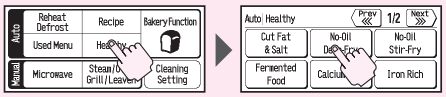
可以选择像无油油炸以及保留维生素C的素菜菜肴等降脂减盐菜单选项。

例：078 Fried Chicken

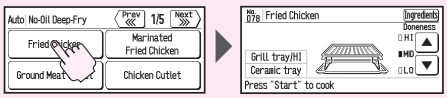
提示 炉门打开时，电源接通。

准备 将食物和相应的配件放入烤炉，然后关上炉门。
对于使用蒸气或过热水蒸气的菜单选项，请将给水盒加满水，然后插到主体上。

1 触摸 Healthy 和 No-oil Deep-Fry 。



2 触摸 Fried Chicken 。



调整程度 →P.31

3 按下 Start Reheat 开始。

听到结束音时，请取出食物。

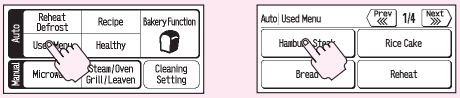
最近使用的自动菜单选项会被自动记忆。
这在选择常用菜单选项时非常方便。
会显示微波、烘烤功能和烘焙功能的自动菜单历史记录。

例：使用 016 Hamburg Steak

提示 炉门打开时，电源接通。

准备 将食物和相应的配件放入烤炉，然后关上炉门。
对于使用蒸气或过热水蒸气的菜单选项，请将给水盒加满水，然后插到主体上。

1 触摸 Used Menu 和 Hamburg Steak 。



如果未使用 016 Hamburg Steak，则不会出现在 Used Menu 中。

2 按下 Start Reheat 开始。

听到结束音时，请取出食物。

使用后的给水盒 →P.110、111

- 清空给水盒。
- 排出管道中的水。
- 主体冷却后，擦去加热室和炉门上的水滴。

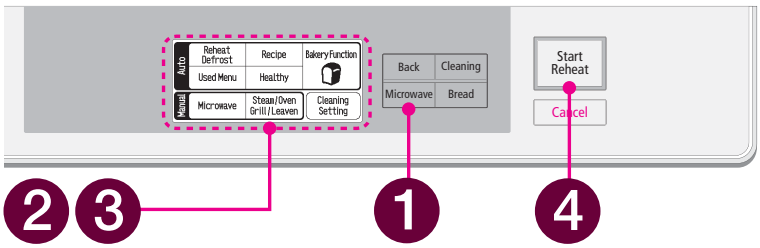
如果烹调后加热室内堆积起油脂或者有异味，请使用 Deodorization 加热。
→P.110

TK14K028_NBK5000.indb 58 7/29/2015 8:59:47 PM

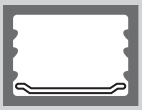
手动菜单（微波加热）

微波（快速操作）

对 600W 和 500W 的操作方法进行说明。
600W 和 500W 也可以从触摸面板（液晶显示屏）的 Microwave 中选择。→P.60-62
对于 700W、200W 和 100W，请参见采用固定输出功率（W）加热。→P.60-62



使用的配件



白底盘
给水盒
空

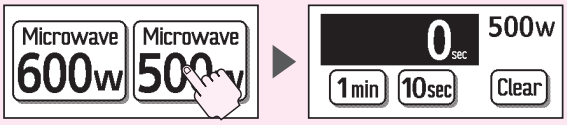
例：使用 Microwave 500W 加热 1 min 30 sec

提示 炉门打开时，电源接通。

准备 将盛放食品的容器或盘子放在白底盘中央，关闭炉门。

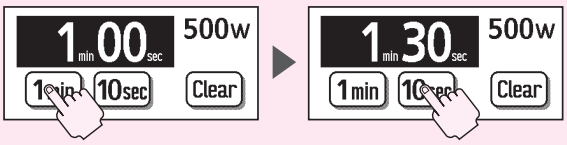
1 按下 Microwave。

2 触摸 Microwave 500W。



3 触摸 1 min 一次，10 sec 三次。

触摸 Clear 将加热时间重置为0 sec。



4 按下 Start Reheat 开始。

听到结束音时，请取出食物。

未使用的烧烤盘



未使用的烧烤盖



未使用的黑烤盘



可选的加热内容：

输出	加热时间范围
600W 500W	10秒-20分钟：以10秒为单位 （最大加热时间：20分钟）

警告

请勿对生鸡蛋、煮鸡蛋（带壳、去壳）、煎鸡蛋进行加热。

否则鸡蛋有可能破裂，造成白底盘或炉门玻璃破损。

想要加热鸡蛋时，请将鸡蛋打散再加热。



生鸡蛋　煮鸡蛋　蛋黄或煎鸡蛋

TK14K028_NBK5000.indb 59 7/29/2015 8:59:47 PM

手动菜单（微波加热）

采用固定输出功率（W）加热

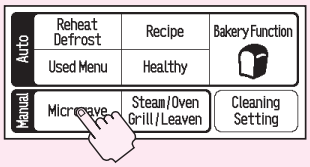
对 700W、600W、500W、200W和 100W 的操作方法进行说明。
对于使用 Steam Microwave，请参见将微波加热与蒸气组合。 →P.68
对于使用 Steam Microwave (Leaven)，请参见使用蒸气微波发酵加热。 →P.70

例：使用 Microwave 600W 加热 1 min 20 sec

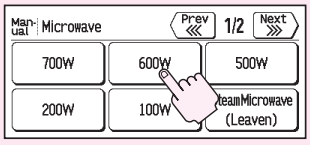
提示 炉门打开时，电源接通。

准备 将盛放食品的容器或盘子放在白底盘中央，关闭炉门。

1 触摸 Microwave。

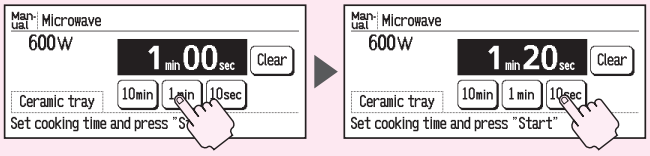


2 触摸 600W。



3 触摸 1 min 一次，再触摸 10 sec 两次。

触摸 Clear 将加热时间重置为0 sec。



4 按下 Start Reheat 开始。

听到结束音时，请取出食物。

* 如果继续使用 Microwave 700W 10 min，微波将以大约70%的输出功率运行以控制电器零件温度上升。

使用的配件



未使用的烧烤盘



未使用的烧烤盖



未使用的黑烤盘



可选的加热内容：

输出	加热时间范围
700W	10秒-10分钟：以10秒为单位 （最大加热时间：10分钟）
600W 500W	10秒-20分钟：以10秒为单位 （最大加热时间：20分钟）
200W 100W	10秒-20分钟：以10秒为单位 20分钟-90分钟：以1分钟为单位 （最大加热时间：90分钟）

警告

请勿对生鸡蛋、煮鸡蛋（带壳、去壳）、煎鸡蛋进行加热。

否则鸡蛋有可能破裂，造成白底盘或炉门玻璃破损。

想要加热鸡蛋时，请将鸡蛋打散再加热。



生鸡蛋　煮鸡蛋　蛋黄或煎鸡蛋

TK14K028_NBK5000.indb 60　7/29/2015 8:59:48 PM

加热时间的确定方法

■ **即使相同份量的食品，由于种类不同烹调的时间也会有差异。（食品为常温时（大约20°C））**
使用 Microwave 600W 加热100 g食品的时间标准

食品的种类	从生的开始烹调	加热	食品的种类	从生的开始烹调	加热
蔬菜 叶类蔬菜 	1分钟~ 1分钟20秒	———	面类 	———	50秒~ 1分钟10秒
蔬菜 根茎类蔬菜 	1分钟40秒~ 2分钟10秒	———	油炸类（例如炸肉饼） 	———	40秒~ 1分钟10秒
鱼类、海鲜类 	———	大约1分钟 10秒	汤（汤等） 	———	40秒~ 1分钟10秒
肉 	———	1分钟~ 1分钟50秒	饮料（牛奶、咖啡等） 	———	40秒~1分钟
米饭 	———	30~50秒	面包和包子 	———	20~40秒

■ **按照食品份量的比例设定加热时间。**
份量加倍时，时间也要加倍。

■ **使用的容器不同也会造成加热时间不同。**
容器的材质、大小、形状不同，加热时间会有一些差异。

■ **根据加热前食品温度的不同，加热时间也会不同。**
同样的食品，从冷藏室或冷冻室取出加热时，会多花费一些时间。
与常温（大约20°C时）相比，冷藏是它的大约1.3倍，冷冻是大约2.3倍。
另外夏天和冬天的加热时间也有一些差异。

■ **使用 Microwave 500W 加热时，加热时间大约为1.2倍。**
（加热前食品为常温时（大约20 ° C））

■ **手动菜单无法设置 Microwave 1000W。**
Microwave 1000W功能只在自动菜单的 001 Reheat 等一些有限的菜单中可用。

加热少量的食品（不到100 g）时。

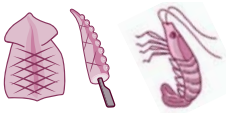
采用 Microwave 500W，将加热时间设定为20~50秒，一边观察一边加热。尤其是切的很小的胡萝卜等少量蔬菜（不到100 g），有可能会变干燥、产生火花、烧焦。多洒一些水，用保鲜膜等包裹或者平摊在盘子里，加入能够将食品刚刚没过的水，再用保鲜膜覆盖容器，然后加热。

TK14K028_NBK5000.indb 61 7/29/2015 8:59:49 PM

手动菜单（微波加热）

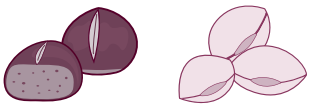
防止迸裂或飞溅的加热方法

- 乌贼、章鱼、虾等带皮或带壳的食品，在其表面切开口。

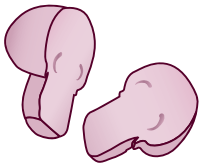


使用 Microwave 200W 并减少加热时间。

- 带壳的栗子或白果，将壳切开口，覆盖起来加热。



- 将圆蘑菇对半切开后加热。

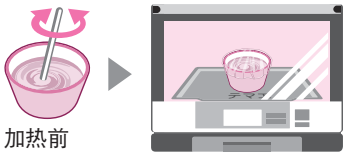


- 不到100 g的胡萝卜等切成丁的蔬菜，多洒上一些水，用保鲜膜等覆盖，采用 Microwave 500W 一边观察一边加热。



- 采用 Microwave 200W 加热羊栖菜，一边观察一边加热。

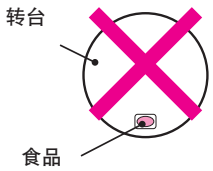
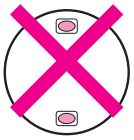
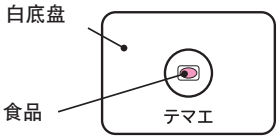
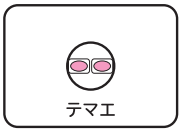
- 较稠的液体等，请在加热前和加热后覆盖并搅拌。



市面销售冷冻食品的加热方法

■ 将食品放在生产商指定的餐具或容器中，然后将其放在白底盘中央。
这是因为包装标签指示是假设使用转台进行微波烘烤。
这款微波炉为平台式微波炉，因此在边缘放置食品可能会造成加热过度或不足。

■ 另外，如果冷冻食品的包装标签指示在边缘放置食品，请将食品放在白底盘中央。

	1块	2块	4块
根据包装标签 （不适用本微波炉）			
将食品放在微波炉中的方法 （放在中心）			

■ 对于功率和加热时间，请为 Microwave 500W 或 Microwave 600W 使用比食品生产商所注明略高一些的功率以及略长一些的时间。

■ 冷冻烧烤食品和油炸食品可能也会使用 010 Crispy Cooking (Frozen) 加热。→P.48、49

TK14K028_NBK5000.indb 62 7/29/2015 8:59:49 PM

加热过程中输出功率（W）自动降低（转换加热）

炖煮或煮饭等在加热过程中转换成小火的加热方式。

例：使用 Microwave 600W 加热 10 min，再使用 Microwave 200W 加热 30 min

提示 炉门打开时，电源接通。

使用的配件



未使用的烧烤盘



未使用的烧烤盖



未使用的黑烤盘

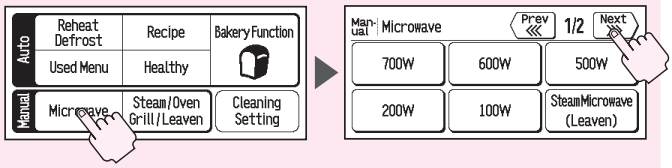


准备

将盛放食品的容器或盘子放在白底盘中央，关闭炉门。

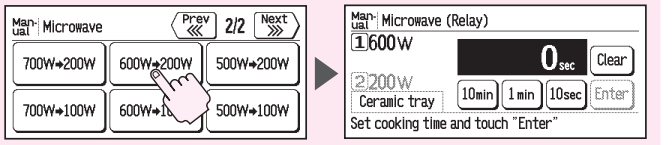
1

触摸 Microwave 和 Next。



2

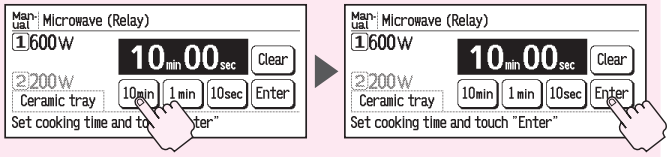
触摸 600W ➔ 200W。



3

触摸 10 min 一次再触摸 Enter。

触摸 Clear 将加热时间重置为0 sec。



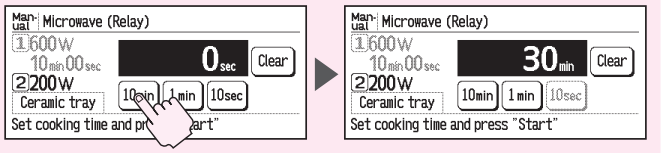
可选的加热内容：

输出	加热时间范围
700W	10秒-10分钟：以10秒为单位（最大加热时间：10分钟）
600W 500W	10秒-20分钟：以10秒为单位（最大加热时间：20分钟）
200W 100W	10秒-20分钟：以10秒为单位 20分钟-90分钟：以1分钟为单位 （最大加热时间：90分钟）

4

触摸 10 min 三次。

触摸 Clear 将加热时间重置为0 sec。



5

按下 Start Reheat 开始。

听到结束音时，请取出食物。

TK14K028_NBK5000.indb 63 7/29/2015 8:59:50 PM

手动菜单（烧烤加热）

将鱼等食物的表面略微烤焦的同时加热

用 Grill 对鱼块、烤串等进行烧烤。

例：使用 Grill 加热 15 min

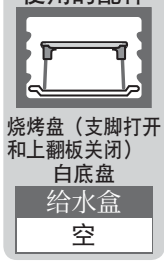
提示　炉门打开时，电源接通。

准备

将食品放在烧烤盘或黑烤盘上。然后，在支脚打开的情况下将烧烤盘放在白底盘中心，或者在上翻板打开的情况下放置烧烤盘或者将黑烤盘放在烤盘支架的上段，再关闭炉门。

根据食品分别使用配件、烤盘支架。

使用的配件



使用的配件



使用的配件

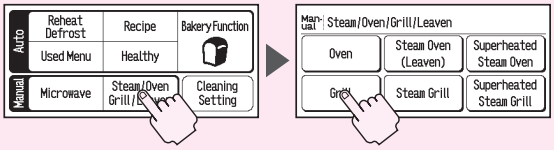


未使用的烧烤盖



1

触摸 Steam/Oven/Grill/Leaven 再触摸 Grill。



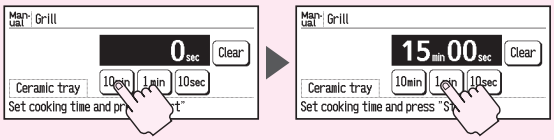
■ 放在白底盘上的烧烤盘太低，无法烹调好。

■ 使用 Grill 时，底面不会焦黄。若要让两面都焦黄，请中途将食品上下颠倒一下。

2

触摸 10 min 一次，1 min 五次。

触摸 Clear 将加热时间重置为0 sec。



可选的加热内容：

10秒-20分钟：以10秒为单位

20分钟-40分钟：以1分钟为单位

（最大加热时间：40分钟）

3

按下 Start Reheat 开始。

听到结束音时，请取出食物。

注意

将配件放入烤箱时或者将其取出时，请使用随附的连指手套或者厚的干毛巾。

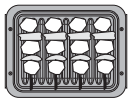
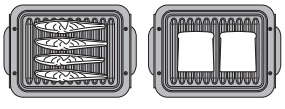
有可能造成烫伤。

■ 取出配件后，请勿将其放在耐热性差的位置。

■ 请注意不要让小孩或幼儿接触。

■ 请勿使用破了的烘烤手套或湿毛巾。

Grill 的使用技巧

配件	可以烧烤的食品	排放方法	烤制方法
 烧烤盘（支脚打开和上翻板关闭）	烤串等		**中途翻转** 烤制烤串时，当烤制时间过半时，翻转食品后再继续烧烤。
 烧烤盘（支脚关闭和上翻板打开）也可以使用黑烤盘	**鱼块、烤面包片等** ■ 年糕、没有去掉内脏的整鱼不能很好的烤制。 ■ 烤面包片会比较费时。		**中途翻转** 烤制鱼块等时，先烤装盘时在下面的一侧，中途翻转食品后再继续烧烤。

加热过程中，加热时间可以以分为单位进行增减。请在烧烤火力调整时使用。 →P.73

■ 加热时间设定为 40 分钟时不能再增加。

■ 当剩余时间不到 5 分钟时不能再增减。

TK14K028_NBK5000.indb 64　7/29/2015 8:59:51 PM

手动菜单（烘烤加热）

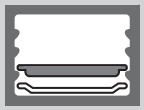
无预热加热

不对加热室预热就进行烹调。

提示 炉门打开时，电源接通。

例：采用 Oven、No Preheat、2 Level 和 200℃ 加热 30 min

使用的配件



黑烤盘上段/中段/下段
白底盘
给水盒
空

未使用的烧烤盘



未使用的烧烤盖



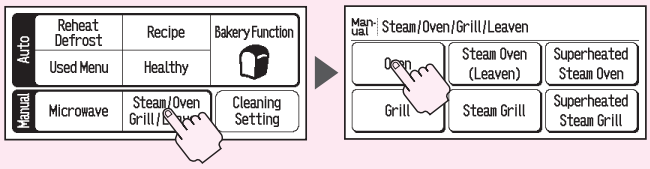
准备

将盛放食品的黑烤盘安装在烤盘支架上，关闭炉门。

根据食品使用烤盘支架。

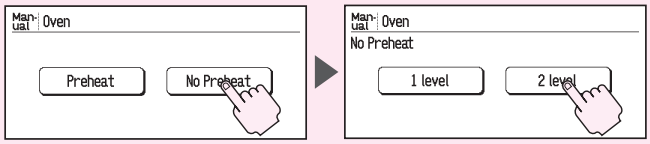
1

触摸 Steam/Oven/Grill/Leaven 再触摸 Oven。



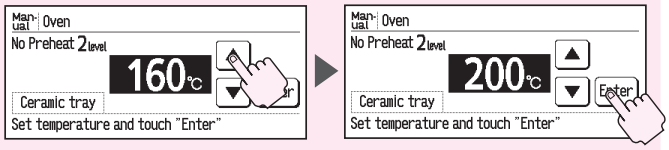
2

触摸 No Preheat 和 2 Level。



3

触摸 ▲ 四次再触摸 Enter。



初始显示 160℃。

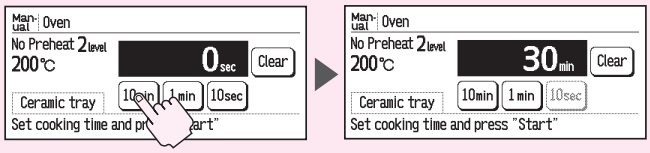
可选的加热内容：

温度100℃-250℃（以10℃为单位）
加热时间10秒-20分钟：以10秒为单位
20分钟-90分钟：以1分钟为单位
（最大加热时间：90分钟）

4

触摸 10 min 三次。

触摸 Clear 将加热时间重置为0 sec。



5

按下 Start Reheat 开始。

听到结束音时，请取出食物。

⚠ 注意

将配件放入烤箱时或者将其取出时，请使用随附的连指手套或者厚的干毛巾。

有可能造成烫伤。

- 取出配件后，请勿将其放在耐热性差的位置。
- 请注意不要让小孩或幼儿接触。
- 请勿使用破了的烘烤手套或湿毛巾。

加热的关键

若要调整食品的烤制程度，可以在加热过程中更改温度和加热时间。 →P.73

TK14K028_NBK5000.indb 65 7/29/2015 8:59:51 PM

手动菜单（烘烤加热）

预热加热

先对加热室预热后再用 Oven 烹调。

例：采用 Oven、Preheat、2 Level和 200℃ 加热 30 min

使用的配件



黑烤盘上段/中段/下段
白底盘
给水盒
空

提示　炉门打开时，电源接通。

准备

确认白底盘安装在加热室底部并关上炉门。
准备上面放置食物的黑烤盘。
根据食品使用烤盘支架。

未使用的烧烤盘

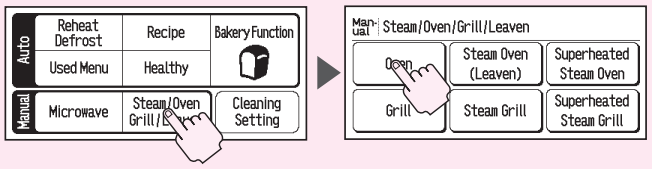


未使用的烧烤盖



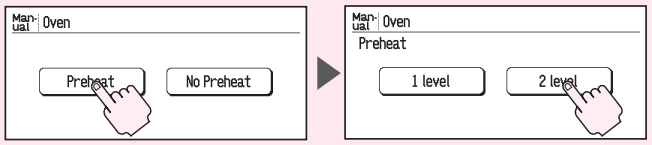
1

触摸 Steam/Oven/Grill/Leaven 再触摸 Oven。



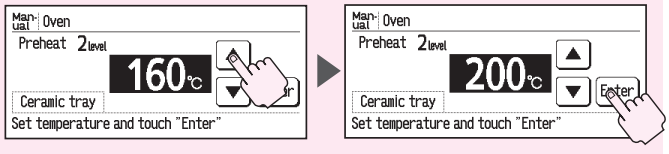
2

触摸 Preheat 和 2 Level。



3

触摸 ▲ 四次再触摸 Enter。



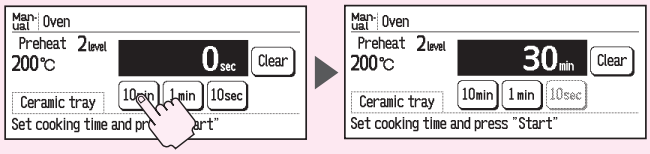
初始显示 160°C。

可选择100℃-250℃（以10℃为单位）或300℃。
- 当加热室较热时，最大设定温度为250℃。
- 300 ° C的工作时间为大约5分钟。
  之后自动切换为250 ° C。

TK14K028_NBK5000.indb 66　7/29/2015 8:59:52 PM

4 触摸 10 min 三次。

触摸 Clear 将加热时间重置为0 sec。



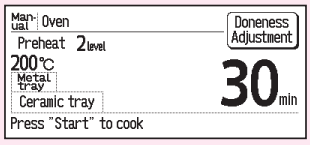
可选的加热内容：
10秒-20分钟：以10秒为单位
20分钟-90分钟：以1分钟为单位
（最大加热时间：90分钟）

5 按下 Start Reheat 开始预热。

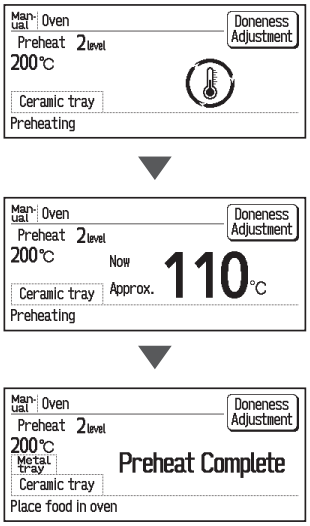
预热中，为了节电，炉内灯熄灭。
预热时，如果想要看加热室内食物的情况，按住 Start Reheat，炉内灯亮。若要将灯关闭，请再次按 Start Reheat。

预热结束音响起时，预热结束，将装有食品的黑烤盘安装到烤盘支架，关闭炉门。

根据食品使用烤盘支架。
加热室很热，放入黑烤盘时要小心。



预热流程



- 达到所设定温度时预热完成。
- 最长预热时间为45分钟。
- 预热结束后如果放置不管，将继续预热10分钟，然后会在炉内灯熄灭的同时按照设定的时间进行加热。

6 按下 Start Reheat 开始。

听到结束音时，请取出食物。

Oven 的使用技巧

在预热过程中，可以进行温度的增减。在加热过程中，可以进行温度和加热时间的增减。 →P.73
请在烧烤火力调整时使用。

- 如果加热时间设定为90分钟时不能再增加。
- 当剩余时间不到5分钟时不能再增减。

⚠ 注意

将配件放入烤箱时或者将其取出时，请使用随附的连指手套或者厚的干毛巾。

有可能造成烫伤。

- 取出配件后，请勿将其放在耐热性差的位置。
- 请注意不要让小孩或幼儿接触。
- 请勿使用破了的烘烤手套或湿毛巾。

TK14K028_NBK5000.indb 67 7/29/2015 8:59:53 PM

手动菜单（与蒸气、过热水蒸气的组合）

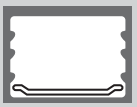
将微波加热与蒸气组合

例：使用 Steam Microwave 加热 5 min

提示 炉门打开时，电源接通。

Steam + Microwave

使用的配件



白底盘

给水盒

满水

未使用的烧烤盘



未使用的烧烤盖



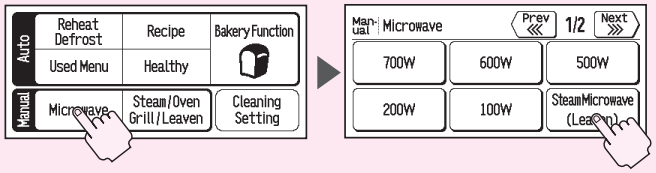
未使用的黑烤盘



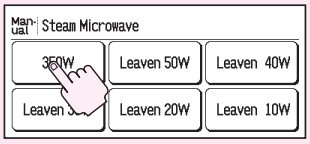
准备

将盛放食品的容器或盘子放在白底盘中央，关闭炉门。
将给水盒加满水，然后插到主体上。

1 触摸 Microwave 和 Steam Microwave (Leaven)。



2 触摸 350W。

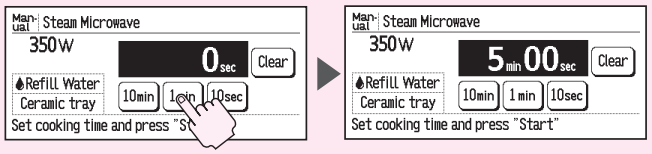


可选的加热内容：

输出	加热时间范围
350W	10秒-20分钟：以10秒为单位

3 触摸 1 min 五次。

触摸 Clear 将加热时间重置为0 sec。



4 按下 Start Reheat 开始。

听到结束音时，请取出食物。

使用后的给水盒 →P.110、111

- 清空给水盒。
- 排出管道中的水。
- 主体冷却后，擦去加热室和炉门上的水滴。

TK14K028_NBK5000.indb 68 7/29/2015 8:59:53 PM

将烧烤、烘烤加热与蒸气、过热水蒸气组合

例：使用 Steam Grill 加热 5 min

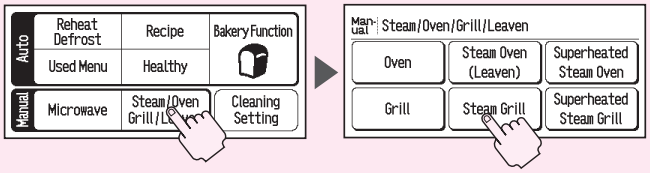
提示 炉门打开时，电源接通。

准备

根据食物以及烤炉中的加热方法放入要使用的配件，然后关上炉门。
将给水盒加满水，然后插到主体上。

1

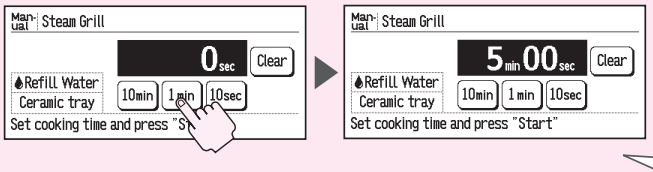
触摸 Steam/Oven/Grill/Leaven 和 Steam Grill。



2

触摸 1 min 五次。

触摸 Clear 将加热时间重置为0 sec。



3

按下 Start Reheat 开始。

烘烤和烧烤的可选加热内容不同。

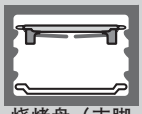
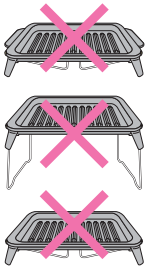
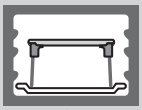
操作步骤请参见下一页。
烘烤 →P.65-67 烧烤 →P.64

听到结束音时，请取出食物。

使用后的给水盒 →P.110、111

- 清空给水盒。
- 排出管道中的水。
- 主体冷却后，擦去加热室和炉门上的水滴。

Steam/Superheated Steam

+ Oven	+ Grill
使用的配件  黑烤盘 上段/中段/下段 白底盘 给水盒 满水	使用的配件  烧烤盘（支脚关闭和上翻板打开） 上段 白底盘 给水盒 满水
未使用的烧烤盖  未使用的烧烤盘 	使用的配件  烧烤盘（支脚打开和上翻板关闭） 白底盘 给水盒 满水 未使用的烧烤盖 

可选的加热内容：

蒸气烧烤/过热水蒸气烧烤

加热时间（最多40分钟）	10秒-20分钟：以10秒为单位 20分钟-40分钟：以1分钟为单位

蒸气烘烤

预热选择	“有”“无”
段数选择	“2 Level”“1 Level”
温度选择	100℃-250℃：（以10℃为单位） 300℃ （“无”预热时，最高250℃）
加热时间（最多90分钟）	10秒-20分钟：以10秒为单位 20分钟-90分钟：以1分钟为单位

过热水蒸气烘烤

预热选择	“有”“无”
段数选择	无（用中段或下段加热） 无法指定段数。
温度选择	100℃-250℃：（以10℃为单位） 300℃ （“无”预热时，最高250°C）
加热时间（最多40分钟）	10秒-20分钟：以10秒为单位 20分钟-40分钟：以1分钟为单位

TK14K028_NBK5000.indb 69 7/29/2015 8:59:54 PM

手动菜单（发酵）

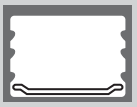
采用蒸气微波发酵进行加热

可对速制面包等的少量生面进行快速发酵。

例：采用 Steam Microwave (Leaven)、Leaven 30W 加热 10 min

提示 炉门打开时，电源接通。

使用的配件

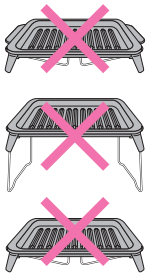


白底盘

给水盒

满水

未使用的烧烤盘



未使用的烧烤盖



未使用的黑烤盘

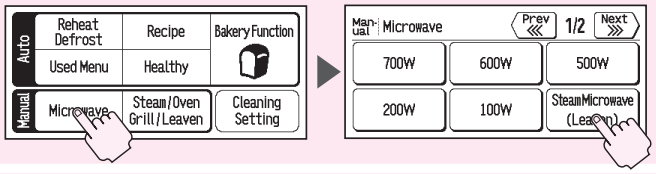


准备

将食品放在白底盘中央，关闭炉门。
将给水盒加满水，然后插到主体上。

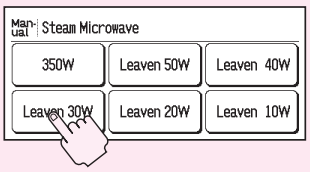
1

触摸 Microwave 和 Steam Microwave (Leaven)。



2

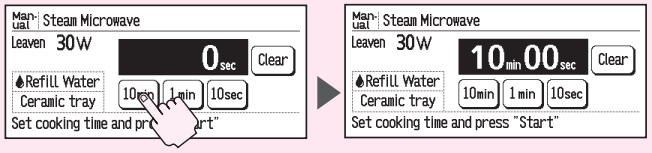
触摸 Leaven 30W。



3

触摸 10 min 一次。

触摸 Clear 将加热时间重置为0 sec。



4

按下 Start Reheat 开始。

听到结束音时，请取出食物。

使用后的给水盒 →P.110、111

- 清空给水盒。
- 排出管道中的水。
- 主体冷却后，擦去加热室和炉门上的水滴。

注意

加热室的温度低时，上加热器会进行加热，请勿触摸炉门、外箱体、加热室及其他周边。
否则有可能造成烫伤。

请勿使用黑烤盘、烧烤盘、烧烤盖或金属容器。
可能会由于火花造成故障或着火。
对于使用黑烤盘进行二次发酵，请使用 Steam Oven (Leaven) 进行加热。

参考发酵温度

可选的加热内容：

当 145 Steamed Doughnut →P.240 的揉好生面的温度为大约25℃并设定为Leaven 30W（大约10分钟），发酵结束后的生面温度则大约为30℃。

输出	加热时间范围
Leaven 50W Leaven 40W Leaven 30W Leaven 20W Leaven 10W	10秒-20分钟：以10秒为单位 20分钟-90分钟：以1分钟为单位 （最大加热时间：90分钟）

TK14K028_NBK5000.indb 70 7/29/2015 8:59:54 PM

采用蒸气烘烤发酵进行加热

发酵面包生面等。

例：采用 Steam Oven (Leaven)、No Preheat、1 Level 和 Leaven 40℃ 加热 50 min

提示 炉门打开时，电源接通。

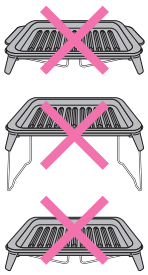
使用的配件



黑烤盘下段
白底盘

给水盒
满水

未使用的烧烤盘



未使用的烧烤盖

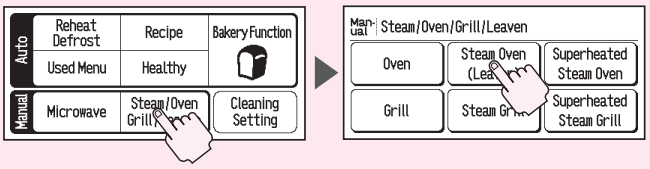


准备

将装有食品的黑烤盘安装在烤盘支架上，关闭炉门。
将给水盒加满水，然后插到主体上。

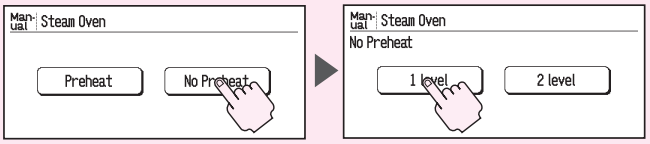
1

触摸 Steam/Oven/Grill/Leaven 再触摸 Steam Oven (Leaven) 。



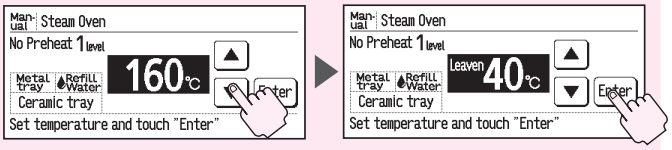
2

触摸 No Preheat 和 1 Level。



3

触摸 ▼ 八次再触摸 Enter。



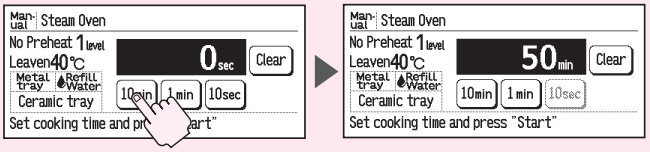
可选的加热内容：

温度　30℃-45℃：以5℃为单位
加热时间10秒-20分钟：以10秒为单位
20分钟-90分钟：以1分钟为单位
（最大加热时间：90分钟）

4

触摸 10 min 五次。

触摸 Clear 将加热时间重置为0 sec。



5

按下 Start Reheat 开始。

听到结束音时，请取出食物。

使用后的给水盒 →P.110、111

- 清空给水盒。
- 排出管道中的水。
- 主体冷却后，擦去加热室和炉门上的水滴。

TK14K028_NBK5000.indb 71　7/29/2015 8:59:55 PM

手动菜单（蒸气喷射）

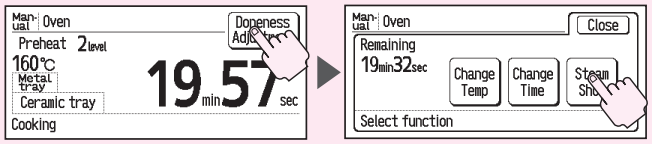
蒸气喷射

■ 使用 Oven、Grill、Steam Oven、Steam Grill 和 Steam Oven (Leaven) 加热过程中增加蒸气。
■ 除了在加热结束前的5分钟，其余时间可随时最多增加3分钟蒸气。

例：在 Oven 烹调过程中将蒸气喷射设置为 1 min

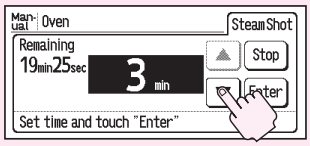
准备 将给水盒加满水，然后插到主体上。

1 触摸 Doneness Adjustment 和 Steam Shot。



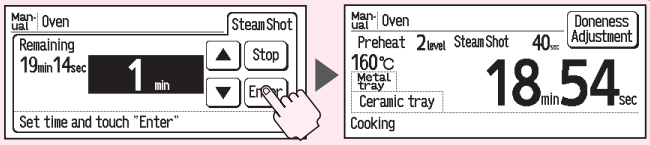
注意
可以将蒸气喷射设置为所需要的次数。但是，增加蒸气会停止加热器，因此可能会影响到完成程度。

2 触摸 ▼ 两次。



■ 触摸 ▲▼ 后，可以选择 3 min、2 min、1 min 或 Stop。（若要中途取消蒸气喷射，请选择 Stop。）

3 触摸 Enter。



■ 剩余时间开始减少并开始蒸气喷射。
■ 蒸气喷射结束后，微波炉将恢复到原始的加热状态。

如果不想设置蒸气喷射，请触摸 Stop 再触摸 Close。

使用后的给水盒 →P.110、111
■ 清空给水盒。
■ 排出管道中的水。
■ 主体冷却后，擦去加热室和炉门上的水滴。

添加 Steam Shot 的技巧

■ 无法在烘烤预热过程中添加蒸气喷射。
■ 无法采用 Microwave、Steam Microwave、Steam Microwave (Leaven)、Superheated Steam Oven 和 Superheated Steam Grill 设置蒸气喷射。
■ 添加蒸气喷射时，无法更改时间和温度。
■ 使用 Steam Oven (Leaven) 发酵过程中根据生面状况添加蒸气。
■ 使用手动菜单中的烘烤烘焙西式蛋糕或奶油布丁过程中有效添加蒸气可使其蓬松度良好。建议烧烤时间过半时添加蒸气。
■ 想要在使用手动菜单中的烧烤模式烤鱼过程中添加蒸气，建议在烧烤时间过半时添加蒸气。

TK14K028_NBK5000.indb 72 7/29/2015 8:59:55 PM

手动菜单（完成程度调整）

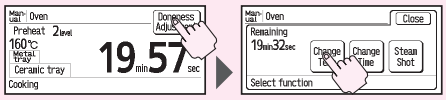
在预热过程中，可以更改温度。在加热过程中，可以进行温度和时间的增减。请在烧烤火力调整时使用。

更改温度

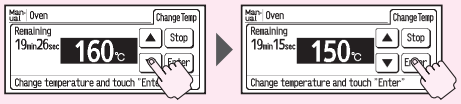
可以更改预热或使用 Oven、Steam Oven、Steam Oven (Leaven) 和 Superheated Steam Oven 加热过程中的温度。

例：以10°C为单位从 160°C 降低温度

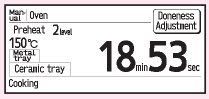
1 触摸 Doneness Adjustment 和 Change Temp。



2 触摸 ▼ 一次再触摸 Enter。



3 以更改后的温度加热。



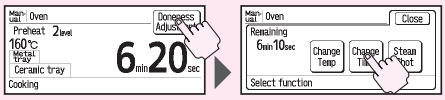
■ 如果设置了最大加热时间，则无法增加时间。
剩余时间为5分钟或以下时，无法使用该功能。
在该设置步骤过程中剩余时间变为5分钟以下时，请触摸 Close 再触摸 Stop。

更改时间

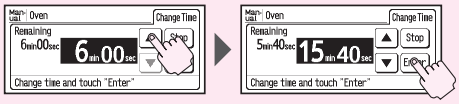
可以更改使用 Oven、Steam Oven、Steam Oven (Leaven)、Superheated Steam Oven、Grill、Steam Grill 和 Superheated Steam Grill 加热过程中的时间。

例：在 6 min 20 sec 增加10分钟

1 触摸 Doneness Adjustment 和 Change Time。

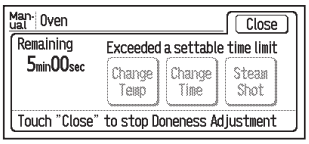


2 触摸 ▲ 十次，再触摸 Enter。



3 以更改后的时间加热。





可选的加热内容：	
烘烤 蒸气烘烤	温度变化100°C-250°C（以10°C为单位） 时间变化5分钟-90分钟（以1分钟为单位） （总加热时间：最多90分钟）
烧烤 蒸气烧烤 过热水蒸气烧烤	时间变化5分钟-40分钟（以1分钟为单位） （总加热时间：最多40分钟）
蒸气烘烤（发酵）	温度变化30°C-45°C（以5°C为单位） 时间变化5分钟-90分钟（以1分钟为单位） （总加热时间：最多90分钟）
过热水蒸气烘烤	温度变化100°C-250°C（以10°C为单位） 时间变化5分钟-40分钟（以1分钟为单位） （总加热时间：最多40分钟）

TK14K028_NBK5000.indb 73 7/29/2015 8:59:56 PM

追加加热

烹调后多加热一会

- 在自动菜单或手动菜单下完成烹调后，在液晶显示屏上出现 Additional Heating，让您加热没有热透的食品。
- 从烹调完成起大约10分钟后 Additional Heating 不再显示。
- 最多可以进行三次 Additional Heating。
- 如果在 Additional Heating 不再显示后还想继续加热，请参考料理集一边加热食物一边注意观察。

例：对 016 Hamburg Steak 执行 Additional Heating

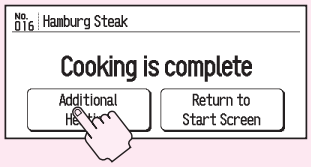
烹调完成

听到结束音时，请取出食物。

检查完成程度，如果食品没有加热充分，请将配件和食物放回加热室进行 Additional Heating。

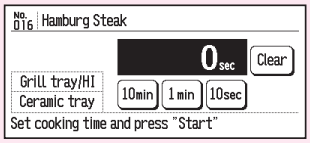
1

触摸 Additional Heating。



2

设置加热时间。



- 触摸 Clear 再次设置加热时间。
- 无法在自动菜单中调整完成程度。

3

按下 Start Reheat 开始。

在 Additional Heating 过程中，一边加热食物一边注意观察。
充分加热食物后，按下 Cancel 完成加热。

追加加热完成

按下 Cancel 或者听到结束音时，请取出食物。



经过三次 Additional Heating 后，Additional Heating 按钮便不再显示。如果还想继续加热，请参考料理集一边加热食物一边注意观察。

可选的加热内容：

- 使用手动菜单时
  Microwave
  10秒-5分钟：以10秒为单位
  Oven 和 Grill
  10秒-10分钟：以10秒为单位
- 使用自动菜单时
  自动菜单的加热方法主要使用 Microwave
  10秒-5分钟：以10秒为单位
  自动菜单的加热方法主要使用 Oven 和 Grill
  10秒-10分钟：以10秒为单位

若要执行 Additional Heating，请将配件和食物按原样放回加热室。对于使用给水盒的菜单选项，请将给水盒加满水，然后插到主体上。
但是，进行 Set Menu 的追加加热时，请取出热透的食品，参考料理集加热其余食品。 →P.208-219

使用后的给水盒 →P.110、111

- 清空给水盒。
- 排出管道中的水。
- 主体冷却后，擦去加热室和炉门上的水滴。

TK14K028_NBK5000.indb 74 7/29/2015 8:59:56 PM

手动菜单中烹调的加热时间

微波烹调 （蔬菜）

有无覆盖物的“-”表示没有保鲜膜等覆盖物。

自动烹调时，叶类蔬菜、果类蔬菜和花类蔬菜采用 Reheat/Defrost ▶ Boil ▶ Boil Vegetables 加热，根茎类蔬菜采用 Reheat/Defrost ▶ Boil ▶ Boil Root Vegetables 加热。→P.52、53

菜单选择		烹调要领	手动菜单的标准（Microwave 600W）		有无覆盖物
			份量	加热时间	
叶类蔬菜	菠菜	在粗的茎上切口，将叶和根交替摆放。加热后过凉水去除涩味、定色。	200 g	2分钟10秒-2分钟50秒	有
	日本小松菜、茼蒿				
	白菜、豆芽	将白菜的叶和根交替摆放。加热后放在笊篱里去除水分。			
	卷心菜				
果类蔬菜、花类蔬菜	花椰菜	掰成小瓣。	200 g	1分钟40秒-2分钟30秒	有
	西兰花				
	茄子	根据用途切开，泡在盐水中去除涩味。加热后过凉水定色。			
	芦笋	摘下叶鞘，将穗芒与根交替摆放。自动菜单时采用 MID-HI 加热。			
	四季豆	去掉筋。加热后快速过凉水定色。	200 g	2分钟20秒-2分钟50秒	
	荷兰豆				
	玉米	用玉米皮代替保鲜膜时，将玉米须去掉。	1根（300 g）	4分钟40秒-6分钟30秒	
	南瓜	切成大小一致的块。自动菜单时采用 HI 加热。	200 g	2分钟50秒-3分钟30秒	
根茎类蔬菜	胡萝卜	自动菜单时采用 LO 加热。太粗的甘薯采用 MID 加热。	200 g	4分钟-4分钟40秒	有
	甘薯				
	芋头	去皮后的芋头，用盐揉搓后洗净，去除黏滑。			
	牛蒡	将牛蒡、莲藕放在醋水中浸泡，去除涩味后撒上醋加热。			
	莲藕				
	土豆	想要加热整个土豆时，加热后上下翻转之后放置3-5分钟。在自动菜单下,烹调土豆块或片时,采用 LO。	150 g	4分钟40秒-5分钟20秒	
	白萝卜		300 g	6分钟20秒-7分钟20秒	

微波烹调 生食的解冻

菜单选择	份量	加热时间 Microwave 100W	有无覆盖物
金枪鱼（块）	200 g	4-6分钟	-
乌贼（卷）	100 g	2-3分钟	-
虾	10只（大约200 g）	3-5分钟	-
鱼块	1块（大约100 g）	2-3分钟	-
肉馅	200 g	5-7分钟	-
薄肉片	200 g	4-6分钟	-
鸡腿肉（去骨）	250 g	6-7分钟	-
鸡腿肉（带骨）	250 g	7-8分钟	-

微波烹调 焯煮后冷冻保存蔬菜的解冻

菜单选择	份量	加热时间 Microwave 600W	有无覆盖物
蔬菜什锦	200 g	1分钟20秒-1分钟40秒	-
四季豆	200 g	大约1分钟40秒	-

■ 去掉保鲜膜、盖子等覆盖物，放在泡沫聚苯乙烯餐具中加热。

■ 加热食品后放置3-5分钟，使其自然解冻。

TK14K028_NBK5000.indb 75 7/29/2015 8:59:57 PM

手动菜单中烹调的加热时间（续）

微波烹调 （冷冻食品的解冻加热）

有无覆盖物的“-”表示没有保鲜膜等覆盖物。

菜单选择	份量	加热时间 Microwave 600W	有无覆盖物
冷冻米饭（2-3 cm厚度的块）	1人份（150 g）	2分钟10秒-2分钟50秒	有
冷冻饭团（块）	1人份（150 g）	2分钟10秒-2分钟50秒	有
冷冻烩饭（松散）	1人份（250 g）	4分钟-4分钟40秒	有
冷冻意大利面	1人份（250 g）	4分钟-4分钟40秒	有
冷冻汉堡牛肉饼	1人份（100 g）	2分钟50秒-3分钟30秒	有
冷冻油炸食品	2-4个（100 g）	1分钟30秒-2分钟	-
冷冻烧麦	12个（170 g）	3分钟20秒-4分钟10秒	有
冷冻肉丸（浇淋甜醋汁）	1袋（200 g）	2分钟10秒-3分钟20秒	有
冷冻咖喱、炖菜	1人份（200 g）	4分钟10秒-4分钟40秒	有
冷冻蔬菜什锦	200 g	2分钟10秒-2分钟50秒	有
冷冻四季豆	200 g	2分钟50秒-3分钟30秒	有
冷冻南瓜、毛豆	200 g	2分钟10秒-3分钟20秒	有
冷冻甜玉米	1块（大约400 g）	6分钟-7分钟20秒	有
冷冻豆包、肉包	各1个（80 g）	50秒-1分钟20秒	有

- 加热豆包、肉包时，将底部衬纸去掉，快速过一下水后用保鲜膜轻轻包裹，放在盘子里加热。
- 加热面包或包子时，由于放置久了会变硬，所以在临食用前加热。
- 蔬菜什锦或毛豆，过一下水之后铺在盘子里加热。用保鲜膜包裹少量（不到100 g）食品加热时，有可能会产生火花，造成食品烧焦、干燥。（参照→P.61“加热少量食品（不到100 g）时”。）在食品上多洒一些水并用保鲜膜包裹，或者将食品平铺在盘子等容器上，加入能够将食品刚刚没过的水，再用保鲜膜覆盖容器，然后加热。
- 加热市面销售的冷冻食品（油炸食品或炸肉饼）时，将食品放在生产商指定的餐具或容器中，然后将其放在白底盘中央。至于加热时间，使用比食品生产商为 Microwave 500W 或 Microwave 600W 所标注时间稍长一点的时间，然后再加热。→P.59-62

微波烹调 （加热米饭和熟食）

烤鱼、炖鱼、咖喱或炖菜的加热，在加热时有可能会飞溅，请加以覆盖。

菜单选择		份量	加热时间 Microwave 600W	有无覆盖物
米饭类、面食	米饭	1人份（150 g）	50秒-1分钟10秒	-
	饭团	1人份（150 g）	大约1分钟10秒	-
	炒饭、烩饭	1人份（各250 g）	大约1分钟50秒	-
	意大利面、炒面（日式炒面）	1人份（各250 g）	2分钟20秒-2分钟50秒	-
烤制食品	烤鱼	1人份（100 g）	大约1分钟10秒	有
	汉堡牛肉饼	1人份（100 g）	1分钟-1分钟50秒	-
油炸类	油炸类	2-4块（100 g）	40秒-50秒	-
	炸肉饼	2块（150 g）	50秒-1分钟10秒	-
搅拌煎炸食品	搅拌煎炸蔬菜	1人份（200 g）	1分钟40秒-2分钟30秒	-
	八宝菜	1人份（300 g）	大约2分钟50秒	-
水煮食品	水煮蔬菜	1人份（200 g）	1分钟40秒-2分钟30秒	-
	水煮鱼	1片（100 g）	大约50秒	有
蒸烧	烧麦	1人份（200 g）	大约1分钟50秒	-
汤	味增汤、精炖肉汤	1人份（150 g）	1分钟-1分钟50秒	-
	咖喱、炖菜	1人份（各200 g）	大约1分钟50秒	有
	浓汤	1人份（150 g）	1分钟40秒-2分钟30秒	-
饮料	牛奶	1人份（200 mL）	1分钟20秒-2分钟	-
	咖啡	1人份（150 mL）	大约1分钟20秒	-
	清酒	1瓶（180 mL）	50秒-1分钟10秒	-
面包	汉堡	1个（100 g）	20秒-40秒	-
	热狗	1个（80 g）	20秒-40秒	-
	奶油卷	2块（80 g）	大约30秒	-
包子	豆包、肉包	各1个（80 g）	20秒-40秒	有
	包子	2个（100 g）	20秒-40秒	-
其他	市面销售的便当	1人份（500 g）	1分钟40秒-2分钟30秒	-

蒸气/微波烹调 （加热米饭和熟食）（冷冻食品的解冻加热）

对想要变得湿软的食品或者容易变硬的熟食进行加热。

菜单选择	份量	加热时间 Steam Microwave	有无覆盖物
米饭	1人份（150 g）	2分钟-2分钟30秒	-
烧麦	12个（170 g）	2分钟30秒-3分钟	-
肉包	1个（100 g）	1分钟30秒-1分钟50秒	-
炒面（日式炒面）	1人份（250 g）	3-4分钟	-
包子	1个（80 g）	50秒-1分钟20秒	-
汉堡牛肉饼	1个（100 g）	2分钟-2分钟30秒	-
烧鳗鱼	1串（120 g）	2分钟-2分钟30秒	-
烤鱼	1人份（100 g）	2分钟-2分钟30秒	-
炖鱼	1片（100 g）	2分钟-2分钟30秒	-
汉堡	1个（100 g）	1分钟30秒-1分钟50秒	-
热狗	1个（80 g）	1分钟-1分钟30秒	-
冷冻烧麦	15个（240 g）	7分钟-8分钟30秒	-
冷冻肉包	1个（100 g）	2-3分钟	-
冷冻烤饭团	2个（100 g）	3-4分钟	-
冷冻肉丸	1袋（100 g）	3-4分钟	-

TK14K028_NBK5000.indb 76 7/29/2015 8:59:57 PM

烘烤烹调　烧烤烹调

■ 只记载了代表性的菜单。
■ 使用手动菜单时，请参考类似的菜单选项。
■ 对于配件，请使用黑烤盘和烧烤盘。 →P.37

菜单选择		份量	配件/烤盘支架	温度	加热时间		参考页
					有预热	无预热	
甜点	西式蛋糕	直径15 cm	黑烤盘 下段	160℃	30-36分钟	36-42分钟	224
		直径18 cm			38-44分钟	42-48分钟	
		直径21 cm			40-46分钟	46-52分钟	
	夹心蛋糕卷	1层	黑烤盘中段	170℃	16-22分钟	-	226
		2层	黑烤盘中段/下段		18-28分钟		
	戚风蛋糕	直径17 cm	黑烤盘 下段	160℃	40-50分钟	-	227
		直径20 cm			50-60分钟		
	模切饼干	48块	黑烤盘中段	170℃	14-20分钟	-	229
		96块	黑烤盘中段/下段		20-27分钟		
	焦糖布丁	6杯	黑烤盘中段	过热水蒸气烘烤 120℃	-	24-28分钟	230
	松糕	10块	黑烤盘中段	160℃	26-36分钟	-	237
	苹果派	直径21 cm	黑烤盘中段	200℃	28-40分钟	-	234
	迷你派	1盘量	黑烤盘中段	180℃	18-26分钟	-	236
	纸杯蛋糕	9块	黑烤盘中段	180℃	30-40分钟	-	236
	圆松饼	16块	黑烤盘中段	170℃	18-22分钟	-	239
奶油烤菜	烤通心粉	4盘	黑烤盘中段	210℃	24-34分钟	-	169
	虾仁饭	1盘					172
烤制食品（肉）	汉堡牛肉饼	4块	黑烤盘中段	250℃	10-18分钟	18-28分钟	154
	烤牛肉	大约800 g	黑烤盘下段	220℃	30-45分钟	40-50分钟	155
	烤鸡肉串/烧烤	12串/6串	烧烤盘/高	过热水蒸气烧烤	-	17-25分钟	157、158
	煎烤鸡肉	2块	黑烤盘中段	230℃	-	23-30分钟	157
烤制食品（海鲜）	盐渍三文鱼	4片	烧烤盘最高	烧烤	-	14-22分钟	159
	香烤鲭鱼					12-20分钟	160
	干煎竹荚鱼 干煎多线鱼	2块				12-20分钟	162

■ 制作方法请参照记载页。
■ 如果对烤制不均比较介意时，可以在加热过程中将食品前后交换，如果对上下的烤制不均比较介意时，可以将黑烤盘从上段支架交换到下段支架。最好在加热时间过去⅔-¾之后进行交换。
■ 使用市面销售的烹调书中的烘烤菜单或者市面销售的生面时，请参考料理集中类似菜单的温度和时间，使用手动菜单，一边观察一边烹调。
■ 烤鸡肉串、烤肉、烤鱼时，在加热时间过半后翻转食物，然后再继续加热。
■ 如果不想让黑烤盘变脏，请用厨房用纸包裹。

TK14K028_NBK5000.indb 77　7/29/2015 8:59:57 PM

烘焙功能的烹调步骤

准备 →P.90、91

准备配件和食材

烘焙模具和搅拌叶片
加入面粉和水等。

注入器
加入干酵母和食材

快速苏打面包不需要干酵母

使用您喜欢的食材制作面包 →P.98、99

■ 自动注入 [Mix] [Coarse Mix]
■ 手动注入 [Mix] [Coarse Mix]
可以选择粗糙搅拌（保持食材外形）。

安装含有食材的烘焙模具和注入器



放入加热室

搅拌发酵 ▶ 第一次发酵 ▶

自动烘焙菜单
→P.92-97

设置烘焙定时器 →P.96、97

手工烘焙菜单
→P.100-103

Step 1

如果生面没有发酵好，请使用 Additional Heating 进行追加发酵 →P.109



请取出生面

搅拌菜单
→P.104-107

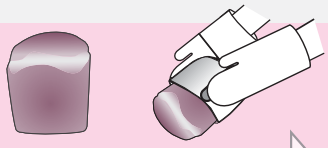
对于手动面包烘焙，可以使用 B049 Mixing (Time)

制作面包的基本步骤	
搅拌	搅拌叶片旋转，将食材和入搅拌的生面中。
发酵	醒面并和入水。
第一次发酵	将搅拌的生面保持恒温以提高酵母活性。
成形	如果没有将生面放入烘焙模具，请揉出生面外形。
第二次发酵	将成形的生面保持恒温以提高酵母活性。
烘焙	烘焙发酵的生面，制作面包。

TK14K028_NBK5000.indb 78 7/29/2015 8:59:57 PM

成形 ▶ 第二次发酵 ▶ 烘焙

从搅拌到烘焙自动制作面包



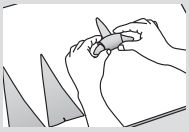
Bread：触摸一下打开 Bread 进行烘焙 →P.94、95

揉出外形并制作面包



将生面揉出外形

将生面放在黑烤盘上



步骤2

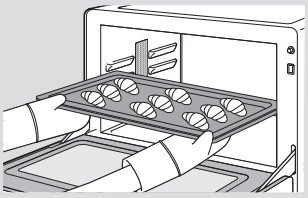
如果生面没有发酵好，请使用 Additional Heating 进行追加发酵 →P.109

将生面随黑烤盘取出

预热后，再将生面随黑烤盘放入

步骤3

如果生面没有烘焙好，请执行 Additional Heating →P.109



使用搅拌功能可制作乌冬面、年糕、蛋糕等。

搅拌生面 →P.107

已完成。请取出面包

面包完成后无法立即继续制作面包。

加热室内部很热时，无法正常进行搅拌和发酵，会对食物的完成程度造成负面影响。
执行这些步骤之前，请确保加热室内部冷却到40℃或以下。
尝试开始自动烘焙菜单和手工烘焙菜单的步骤1时，High Temp 闪烁并且不会开始。请务必进行冷却操作。 →P.128
另外使用微波/烘烤菜单或者 Oven Interior Cleaning Deodorization 烹调后，在加热室温度降低到40℃之前无法启动烘焙功能。

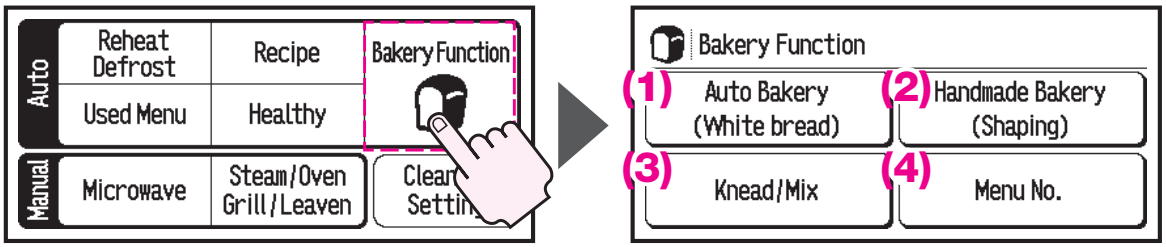
TK14K028_NBK5000.indb 79 7/29/2015 8:59:58 PM

烘焙功能画面

画面配置

炉门打开时，出现开始画面。

触摸“Bakery Function”　　烘焙功能画面



(1) 自动烘焙（白面包） →P.92-97

烘焙面包

有制作白面包（面包）、米粉面包和年糕等的菜单选项，可自动进行搅拌、发酵和烘焙。

(2) 手工烘焙（成形） →P.100-103

揉出外形并制作面包

从各种形状的面包和比萨饼中选择一种菜单选项。

(3) 揉面/搅拌 →P.104-107

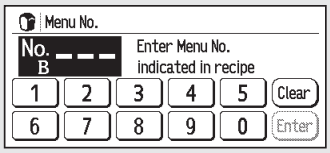
制作甜点、蛋糕、沙司、乌冬面、年糕和意大利烩饭等

该菜单选项可应用搅拌功能制作甜点、蛋糕、沙司、乌冬面、年糕和意大利烩饭等
也可以选择手动菜单中制作面包所使用的搅拌功能。

(4) 菜单编号

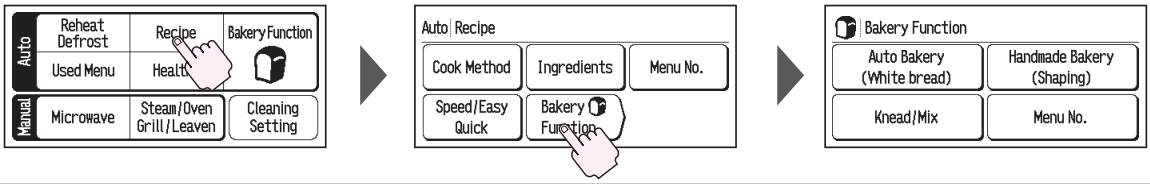
从料理集的菜单编号中选择

可以选择以B编号开始的菜单选项。



有关操作步骤，请参见 →P.57。

也可以通过触摸 Recipe ▶ Bakery Function 浏览到烘焙功能画面。



TK14K028_NBK5000.indb 80　7/29/2015 8:59:59 PM

基本操作

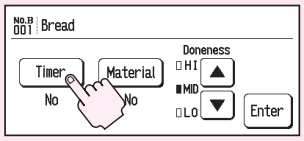
设置烘焙定时器、食材注入和完成程度调整的方法

从烘焙功能中选择菜单选项，按照以下设置步骤，触摸 Enter 然后移动到开始画面。

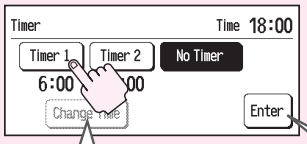
使用定时烘焙功能制作面包 →P.96、97

（例：将 B001 Bread 设置为6:00）

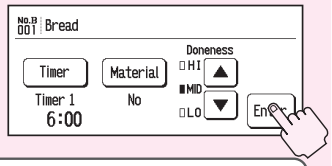
触摸 Timer。



触摸 Timer 1 和 Enter。



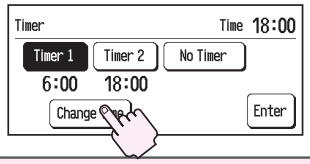
触摸 Enter。



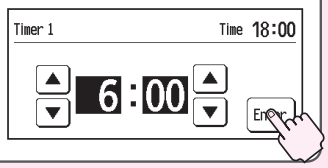
显示无效时间时，触摸 Enter 无法继续操作。

更改烘焙定时器

触摸 Timer 1 和 Change Time。



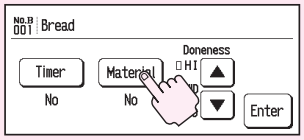
设置烘焙定时器并触摸 Enter。



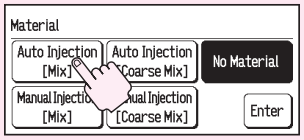
烹调过程中注入并烘焙食材 →P.98、99

（例：将 B001 Bread 选择为 Auto Injection (Mix)）

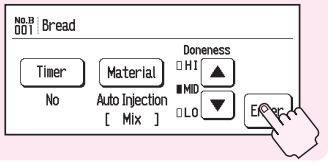
触摸 Material。



触摸 Auto Injection (Mix) 和 Enter。



触摸 Enter。

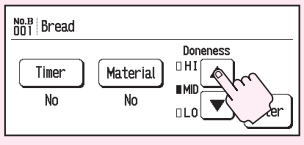


调整完成程度

（例：将 B001 Bread 的完成程度调整为 HI）

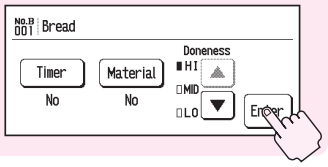
调整生面发酵的程度、搅拌和烤制程度以及加热时间。

触摸 ▲ ▼ 并将完成程度调整设置为 HI。



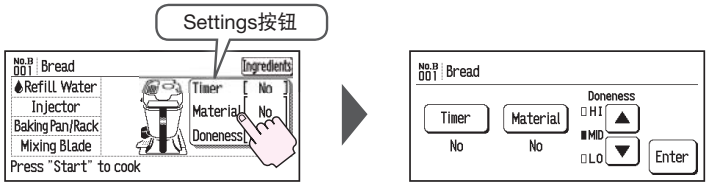
默认完成程度调整设置为 MID。

触摸 Enter。



更改设置的方法

在开始画面中，触摸 Settings 按钮返回上一页。有关更改步骤，请参见上述内容。



TK14K028_NBK5000.indb 81 7/29/2015 8:59:59 PM

自动烘焙菜单列表

烘焙功能菜单的烹调时间以及操作步骤

■ 在自动烘焙菜单中，搅拌、发酵和烘焙步骤全都自动执行。 →P.92-97

■ 放入您喜欢的食材 →P.98、99

- 可以根据食材种类选择 Auto Injection 和 Manual Injection 。
- 可以选择粗糙搅拌以保持食材的外形。

■ 对于自动烘焙菜单，有可以设置烘焙时间的菜单选项。 →P.96、97

- 手工烘焙菜单中定时器功能不可用。

■ 下表中所示的时间仅供参考。

菜单选择	料理集	烹调时间	食材				食材注入时间（从启动开始）	步骤 ▼酵母注入 ▼食材注入 搅拌 / 发酵 / 第一次发酵 / 第二次发酵 / 烘焙
			自动搅拌	自动粗糙搅拌	手动搅拌	手动粗糙搅拌		
B001 Bread	→P.246	90分钟	○	○	○	○	大约17分钟后	
B002 Raisin Bread	→P.247	95分钟	○				大约17分钟后	
B003 Walnut Bread	→P.247	95分钟	○				大约17分钟后	
B004 Soft Bread	→P.248	132分钟	○	○	○	○	大约22分钟后	
B005 Butter Rich Bread	→P.249	145分钟	○	○	○	○	大约27分钟后	
B006 Round Top French Bread	→P.249	215分钟	○	○	○	○	大约45分钟后	
B007 Rye Bread	→P.250	130分钟	○		○		大约24分钟后	
B008 Light Sesame Cheese Bread	→P.143	140分钟			○		大约18分钟后	
B009 Honey Nut Bread	→P.143	147分钟	○				大约27分钟后	
B010 Quick Soda Bread	→P.251	45分钟					—	

TK14K028_NBK5000.indb 82 7/29/2015 9:00:00 PM

菜单选择	料理集	烹调时间	食材				食材注入时间（从启动开始）	步骤
			自动搅拌	自动粗糙搅拌	手动搅拌	手动粗糙搅拌		▼酵母注入 ▼食材注入 搅拌 / 发酵 / 第一次发酵 / 第二次发酵 / 烘焙
B011 Rice Flour Bread	→ P.252	131分钟	○		○		大约22分钟后	
B012 Rice Bread	→ P.253	130分钟	○	○	○	○	大约31分钟后	
B013 Plum & Shirasu Bread	→ P.253	135分钟		○			大约31分钟后	
B014 Cheese Bread	→ P.254	130分钟	○	○	○	○	大约22分钟后	
B015 Soy Bean Bread	→ P.254	135分钟	○				大约22分钟后	
B016 Tofu Bread	→ P.255	135分钟	○	○	○	○	大约22分钟后	
B017 Salt Kelp Bread	→ P.255	130分钟	○				大约22分钟后	
B018 Spinach Bread	→ P.256	130分钟	○	○	○	○	大约22分钟后	
B019 Squash Bread	→ P.256	130分钟	○	○	○	○	大约22分钟后	
B020 Banana Bread	→ P.257	130分钟	○	○	○	○	大约22分钟后	
B021 Blueberry Bread	→ P.257	130分钟	○				大约22分钟后	

TK14K028_NBK5000.indb 83 7/29/2015 9:00:00 PM

制作面包所需的食材

■ 使用新鲜的食材并在打开包装后尽快使用食材。
■ 精确测量食材重量。
● 测量重量时，请使用0.1 g或更小单位的厨房磅秤。
（也可以使用附带的汤匙进行烘焙。）
● 摊平汤匙中要烘焙的食材以便精确测量。使用量杯测量水等。

面粉

（高筋面粉、低筋面粉）



■ 一般来说，使用蛋白质（面筋）含量12-15%的高筋面粉制作面包。（根据面包类型也可以使用低筋面粉。）
■ 用水搅拌会形成含有空气的面筋，这样面包便会发酵。

有关面粉的提示
● 不需要摇匀。
● 测量重量。
（请勿在量杯中测量。）
● 其对湿度敏感，因此应存放在干燥的位置。
● 如果室温为30°C或以上，请使用在冰箱中冷却到5°C的面粉。

干酵母



■ 酵母菌在适当的温度、水分和糖分含量下会处于活性状态，使得面包发酵。
■ 请使用快速发酵酵母。

有关干酵母的提示
● 干酵母一旦打开包装后，就必须存放在冰箱中。（酵母容易变质。）
● 将酵母从冰箱中取出后要在室温下放置大约10分钟。
较凉时使用会造成冷凝并且可能会让干酵母留在注入器中。
● 其对湿度敏感，因此应存放在干燥的位置。

米粉



■ 由于米粉不含形成面筋的蛋白质，仅使用米粉无法制作面包。

水



■ 加到面粉中并搅拌后形成面筋

有关水的提示
● 增加花蜜或牛奶量，减少水量。
● 室温为25°C以上时，请使用大约5°C的凉水。（冰箱中冷藏的水大约为5°C。也可以在水中加入冰块然后取出来使其变凉。）

TK14K028_NBK5000.indb 84 7/29/2015 9:00:01 PM

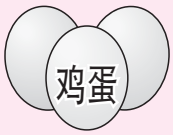
牛奶
脱脂牛奶



- 让面包更光泽、更加美味
- 保持面包柔软

有关倒牛奶的提示
- 增加牛奶量，减少水量。
- 执行该操作时，请勿设置定时器。
- 使得牛奶量为水量的一半或更少。

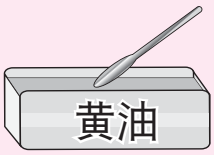
鸡蛋



- 让面包更光泽、更加美味
- 增强面包中的筋力

脂肪

（黄油、人造黄油等）



- 让面包更柔软
- 装饰面包

有关脂肪的提示
- 请勿在热水中溶解，需在固体状态下使用。

糖



- 其作为酵母发酵所必须的营养。
  不可以使用低卡路里的甜味剂。
- 提高面包的焦化程度和口感

盐



- 稳定生面中的面筋
- 抑制酵母发酵过度

追加食材

- 根据所应用的菜单选项，食材可能必须在烹调过程中放入。
  根据食材类型选择 Auto Injection 或 Manual Injection。
- 请勿放入太硬或太大的物体。
  将坚果和较大的干果切为大约5 mm的碎块。
  将培根和火腿切为1 cm的小块。
- 加入过多追加食材会让面包发酵效果较差。
  请根据本指南中所示的用量烹调食材。
- 将粘稠的食材像葡萄干等干果、火腿和培根放入食材容器之前，
  请将其打散。


葡萄干


核桃


培根

TK14K028_NBK5000.indb 85 7/29/2015 9:00:01 PM

有效使用烘焙功能的提示

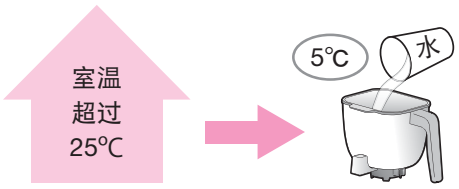
影响完成程度的细微条件

对于在自动烘焙菜单和手工烘焙菜单下烹调，请按照料理集中有关食材、用量以及配件用途的说明进行操作 →P.143-145、245-285。



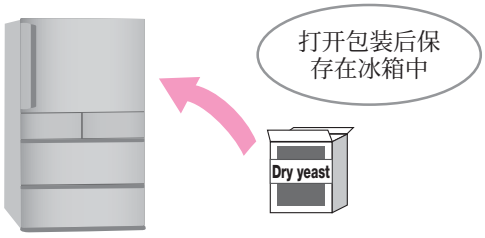
面包发酵也会因室温和湿度而异。

如果室温为25℃或以上，请在烘焙模具中使用大约5℃的凉水（刚从冰箱冷藏中取出）。室温较高时使用大约室温的水，生面温度可能会升高太快，造成发酵效果和完成程度较差。室温为30℃或以上时，请同时使用冷藏的面粉。



确保面粉、干酵母等食材都是新鲜的。

存放时请避免高温度和高湿度。打开包装后，干酵母必须存放在冰箱中并尽快使用，使用前将其恢复到室温。较凉时使用会造成冷凝并且可能会让干酵母留在注入器中。



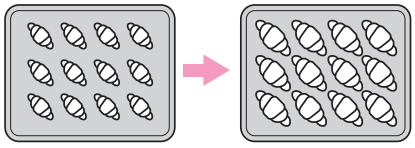
手工烘焙的基础知识

检查发酵情况。

- 第一次发酵后，在手指上沾上面粉，然后将手指插入烘焙模具上生面的中心。如果手指戳出的洞能保留，则说明发酵程度足够。（手指测试）

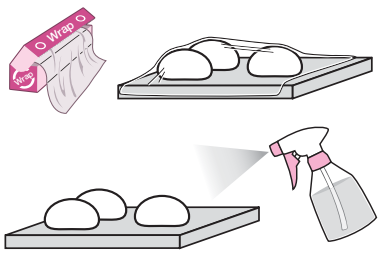


- 第二次发酵后，请目视检查生面。如果发酵到料理集中所述的参考量，则表明发酵足够。请勿进行手指测试。



轻轻处理生面。

- 请勿撕开、捻弄或将生面变干，否则会破坏生面并造成发酵效果较差。从生面清除空气时，不要反复按压或者用力拍打。
- 揉面塑形时，请小心面团变干并要操作迅速。醒面和发酵过程中，用湿的纱布包裹生面或者在表面上喷些水雾，使得生面不会变干。



TK14K028_NBK5000.indb 86 7/29/2015 9:00:02 PM

定时功能

对于自动烘焙菜单，可设置烘焙定时器。（有关操作，请参见 →P.96、97）

定时器在包括 B001 Bread 和 B002 Raisin Bread 的14个菜单选项中可用。

有关详情，请参见可用定时器设置的列表。 →P.97

根据室温和湿度，面包烘焙可能会比所设定完成时间早最多10分钟完成。

使用定时器功能，微波炉会首先进行搅拌然后进入待机状态。

- 烹调会在从完成时间达到为各菜单选项设定的时间后继续。

微波炉等待设定时间时打开炉门，会让待机状态暂停。

关上炉门并按下 Start Reheat 恢复定时器设置。

如果没有立即按下 Start Reheat，烹调则不会继续并且烘焙无法在设定的完成时间完成。

想在定时器设置为活动的情况下烹调其它食物时。

不建议如此操作，因为反复重置定时器会造成完成程度差。

按下 Cancel 两次取消定时器设置。

然后烹调其它食物并再次设置定时器。

- 如果烹调后加热室很热，请等待至冷却到40℃或以下然后放置烘焙模具。
- 反复重置定时器会造成搅拌过度。如果想要烹调其它食物，请在完成烹调后再次设置定时器。

将食材搅拌到生面中

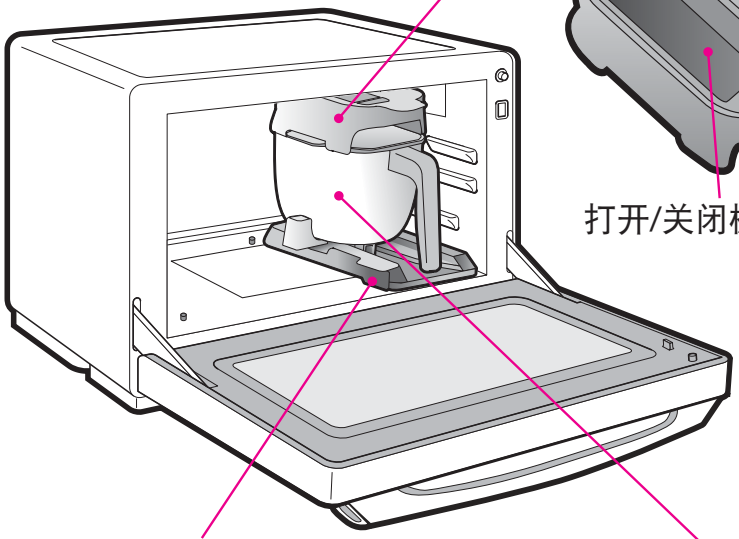
放入食材有三种方式。（关于根据操作和食材类型的使用，请参见→P.98、99。）

搅拌过程中放入		开始时放入
Auto Injection 烹调前将食材放入食材容器，然后食材会在为各菜单选项指定的时间自动注入。	Manual Injection 在指定的食材注入时间，食材提示音响起。然后取出烘焙模具和注入器并注入食材。 将烘焙模具和注入器放回加热室然后按下 Start Reheat。在按下 Start Reheat 之前，烹调不会继续。	开始时连同面粉和糖将其放入烘焙模具。

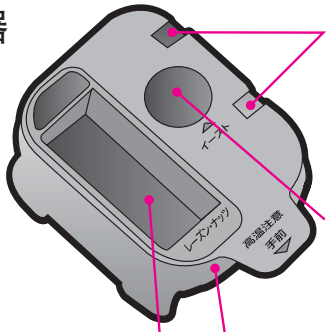
TK14K028_NBK5000.indb 87 7/29/2015 9:00:02 PM

配件的使用方法

使用配件进行烘焙的方法



注入器



自动注入
打开/关闭机械部分
加热室右上角的自动注入杆在烹调过程中操作，进行 Auto Injection。

酵母入口

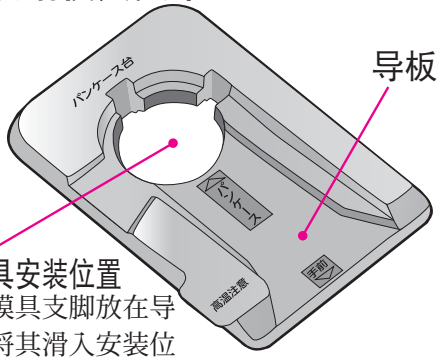
打开/关闭板

酵母入口盖
安装在注入器的酵母入口上。
仅用于需要干酵母的菜单选项。



食材容器
可从注入器中取出，
倾斜时可能会掉落。

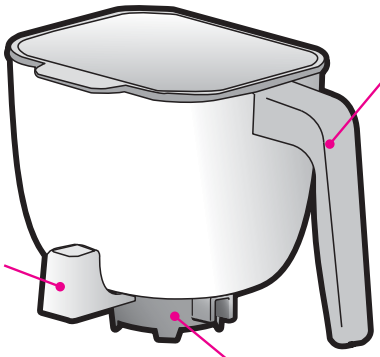
烘焙模具支架



导板

烘焙模具安装位置
将烘焙模具支脚放在导板上并将其滑入安装位置孔进行安装。

烘焙模具

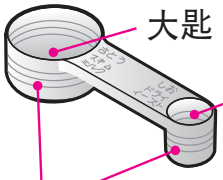


把手

锁杆

支脚
将主体安装到烘焙模具安装位置时，四个凸片会卡在加热室底部的孔中。

烘焙汤匙

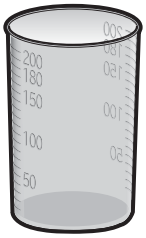


大匙

小匙

各有三种刻度。
最下面的刻度表示⅓、中间的表示½、最上面的表示⅔。
（使用烘焙汤匙测量调味料的用量仅供参考。
可能会因生产厂家、存储条件和放入方式而异。）

量杯



搅拌叶片



TK14K028_NBK5000.indb 88 7/29/2015 9:00:03 PM

烘焙模具

■ 烘焙模具可作为内底的旋转轴使用。装有搅拌叶片时，还可搅拌生面或作为烘焙面包的容器使用。

■ 放置和安装搅拌叶片的方法
→P.90、91
安装好烘焙模具后，请将其固定牢固。

■ 装好烘焙模具时，支脚的4个凸片卡在加热室底部表面上的孔中。

注入器和酵母入口盖

■将干酵母和食材事先放入注入器。

■将酵母入口盖放置在注入器的酵母入口上。

■酵母入口盖仅用于需要干酵母的菜单选项。

■请勿按压自动注入打开/关闭机械部分。
否则会让食材和干酵母掉落。
放入的食材会在搅拌过程中自动注入。

■食材或干酵母注入的时间因菜单选项而异。

■食材容器可以取出并清理。

烘焙模具支架

■ 安装烘焙模具之前，请取出白底盘并将烘焙模具支架安装到加热室的底部。

■ 将其与右侧炉壁表面以及加热室前边缘对齐。

■ 烘焙模具支架导板在滑动烘焙模具支脚时使用，因此可能会被划伤或者变白。这表示性能没有问题。

烘焙汤匙和量杯

■请使用大匙测量糖和脱脂牛奶。使用小匙测量盐和干酵母。
汤匙尺寸由大到小不等。请根据用途正确使用。→P.244

■使用量杯测量液体。
请勿使用量杯测量面粉等必须以重量测量的食材。

要求

■ **确保放入食材前搅拌叶片已安装。**
如果没有搅拌叶片，生面没有搅拌，则无法制作面包。

■ **放入食材前，确保食材容器的打开/关闭板已关闭。**

■ **放入或取出烘焙模具时，注意支脚和注入器不要接触炉门的硅橡胶、炉门玻璃以及加热室的顶部。**

■ **请勿使用干布擦拭酵母入口。**
干酵母由于静电仍会粘附。

■ **较硬的食材请勿执行搅拌。**
这会损坏烘焙模具的氟镀层并造成粘锅。氟镀层是无害的，如果食入脱落的氟镀层并不会造成健康问题。

■ **请勿强制操作锁杆以及烘焙模具的把手。**

⚠注意

取出烘焙模具、注入器、酵母入口盖或烘焙模具支架时，请使用随附的连指手套或者厚的干毛巾。
否则有可能造成烫伤。
加热室和烘焙模具在加热后很热。

请勿让烘焙模具、注入器、酵母入口盖、搅拌叶片和存储箱掉落。
可能造成损坏、变形或故障。

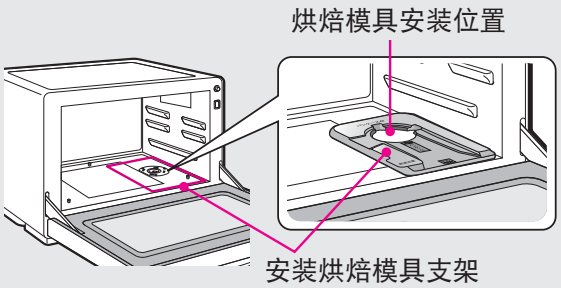
TK14K028_NBK5000.indb 89 7/29/2015 9:00:03 PM

配件的使用方法（准备）

将烘焙模具放入加热室

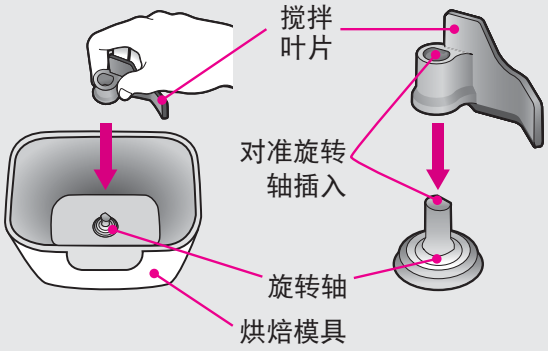
1 **取出白底盘并将烘焙模具支架安装到加热室底部。**

将其与右侧表面以及加热室前边缘对齐。



2 **将搅拌叶片安装到烘焙模具。**

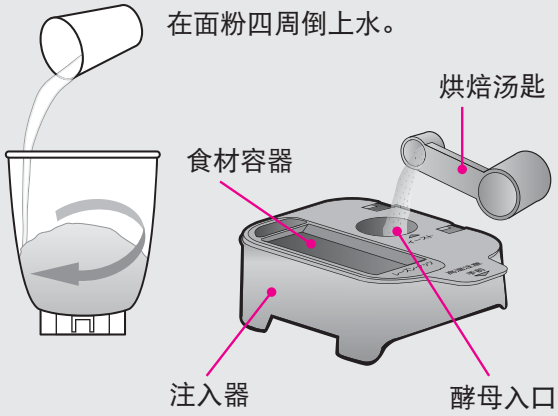
牢固安装搅拌叶片，使其不会浮动。



3 **将面粉和水倒入烘焙模具。**

将常温的干酵母以及您喜欢的食材放入注入器。 →P.98、99

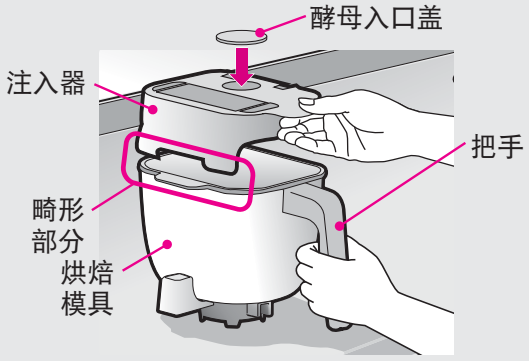
- 将干酵母放入注入器的酵母入口，将食材放入食材容器。
- 有些菜单选项不需要注入干酵母和食材。



4 **将注入器与烘焙模具右侧和左侧的畸形部分对齐，将注入器安装在烘焙模具上并将酵母入口盖盖在酵母入口上。**

将烘焙模具放置并安装在水平位置。这时，请务必握住把手保持稳定。

- 酵母入口盖仅用于需要干酵母的菜单选项。

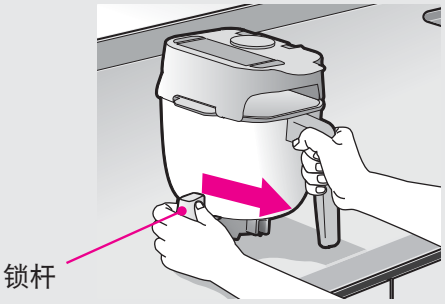


TK14K028_NBK5000.indb 90 7/29/2015 9:00:03 PM

5 将烘焙模具锁杆（朝向把手侧）拉到底。

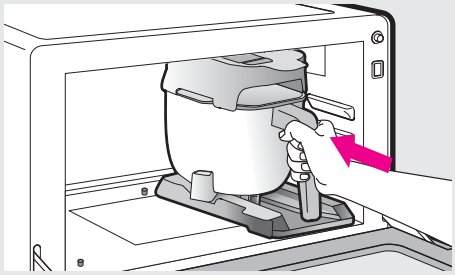
水平放置烘焙模具并操作锁杆。

如果锁杆不在前面，烘焙模具可能会被锁定凸片缠住而无法安装。



6 将烘焙模具放在烘焙模具支架的导板上，将其直接滑到烘焙模具安装位置。

烘焙模具正确安装到烘焙模具安装位置时，四个凸片会卡在加热室底部的孔中。



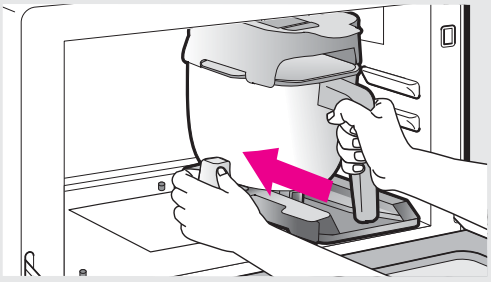
在烘焙模具支架导板上直接滑到位置。

7 水平支撑烘焙模具，将锁杆按到底并关闭炉门。

安装好后，您会听到蜂鸣声。

如果锁杆无法流畅移动，则烘焙模具无法正确安装在烘焙模具安装位置。
从 5 重新开始。

制作面包等 →P.92-97
揉出面包外形 →P.100-103



轻轻握住烘焙模具把手并推动锁杆（不要倾斜烘焙模具）。

⚠ 注意

请勿让烘焙模具和注入器掉落。
可能造成伤害、烫伤或损坏。

要求

■ **请勿强制操作锁杆以及烘焙模具的把手。**
如果操作不顺利，请返回上一步。

TK14K028_NBK5000.indb 91 7/29/2015 9:00:04 PM

自动烘焙菜单的操作

制作面包（在自动烘焙菜单中制作面包）

- 搅拌、发酵、第一次发酵、第二次发酵和烘焙步骤全部自动执行。
- 一些菜单选项可以使用烘焙定时器。→P.96、97
  可用的定时器设置因菜单选项而异。最大设置为13小时。
- 可以中途加入食材。→P.98、99
  中途加入食材时，请按食材类型选择 Auto Injection / Manual Injection 的搅拌或粗略搅拌。
- 如果想制作各种类型的面包，请使用手工烘焙菜单。→P.100-103

使用的配件



注入器
烘焙模具
烘焙模具支架
搅拌叶片
给水盒
满水

提示 炉门打开时，电源接通。

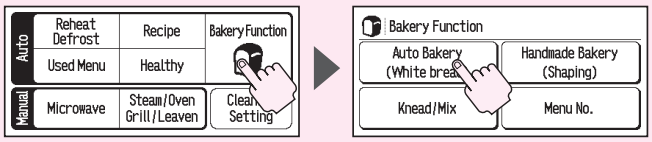
例：使用 B001 Bread 时

准备

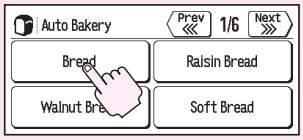
安装好烘焙模具支架，然后将含有食材的烘焙模具和注入器放入烘焙模具支架。→P.90、91
将给水盒加满水，然后插到主体上。

安装好烘焙模具后，请将其固定牢固。→P.90、91

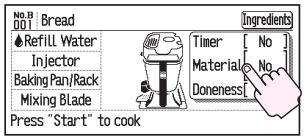
1 触摸 Bakery Function 和 Auto Bakery (White bread)。



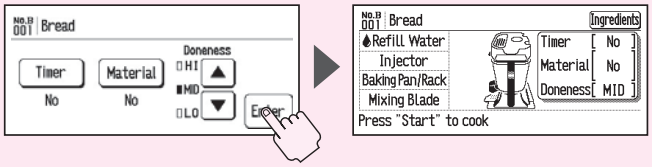
2 触摸 Bread。



若要更改定时器、食材和程度调整设置，请触摸 Settings 按钮。→P.81



3 触摸 Enter。



■ 完成时间显示和剩余时间显示
如果剩余烹调时间为1小时或以上，则会显示完成时间。如果剩余烹调时间小于1小时，则会显示剩余时间。

4 按下 Start Reheat 开始。

■ 对于 B010 Quick Soda Bread，中途取出烘焙模具让面包成形。
成形的大致时间以面粉取出提示音通知。

TK14K028_NBK5000.indb 92 7/29/2015 9:00:04 PM

烹调

烹调进行中



■ 如果想在烹调过程中打开炉内灯，请按 Start Reheat。

若要将灯关闭，请再次按 Start Reheat。

烹调完成

听到结束音时，请解锁并取出烘焙模具。



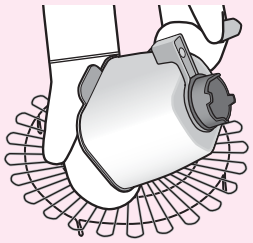
面包没有完成熟透时
按下 Additional Heating。
→P.109

将取出的烘焙模具放在用布或毛巾覆盖的支架上，使其冷却2分钟。

取出面包时

握住炉门把手的根部，将烘焙模具上下颠倒并上下晃动几次将其取出。

将面包放在蛋糕冷却盘等物品上冷却下来。



注意

请使用随附的连指手套或者厚的干毛巾从热的加热室中取出烘焙模具。

烘焙模具以及加热室的炉壁表面很热，直接触摸会造成灼伤。

将取出的烘焙模具放在荚形支架上或者稳定支架上干燥的布上，使其冷却下来。

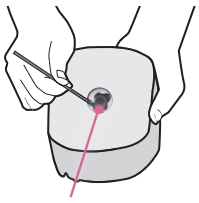
可能会掉落并造成烫伤。

使用后的给水盒 →P.110,111

- 清空给水盒。
- 排出管道中的水。
- 主体冷却后，擦去加热室和炉门上的水滴。

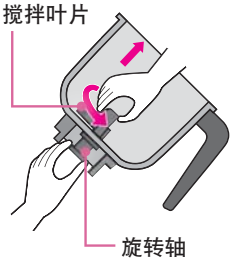
如果搅拌叶片仍在面包中

将面包放在蛋糕冷却盘等物品上冷却下来直到可以用手拿起。
上下颠倒握住面包，用竹签叉或类似物体清除搅拌叶片周围面包。然后将竹签叉插入旋转轴的孔中并取出搅拌叶片。



取出面包后烘焙模具的操作

倒入温水或常温水，将面包屑浸泡。
从烘焙模具底部抓住旋转轴将搅拌叶片固定，逆时针旋转搅拌叶片。然后沿两个方向旋转几次，再将其拉起以拆下。
如果取下有困难，请在烘焙模具中加水并静置5-10分钟。这样就会更容易取下。
不要将烘焙模具支脚浸泡在水中进行清洗。



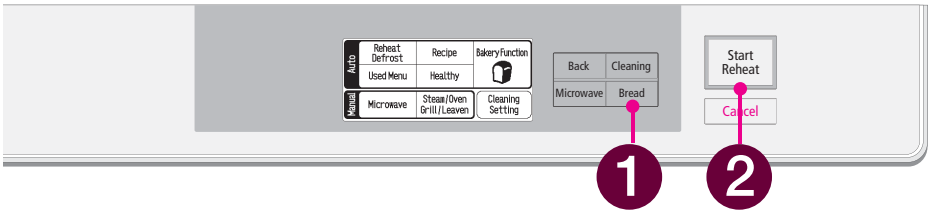
（有关保养步骤，请参见配件的保养。→P.114、115）

TK14K028_NBK5000.indb 93 7/29/2015 9:00:05 PM

自动烘焙菜单的操作（续）

制作面包（快速操作）

触摸一次选择 Bread 。
Bread 可使用与 B001 Bread 相同的食材制作。定时器、注入食材方式以及程度调整的设置可自动注册，因此不必每次更改设置。



使用的配件



注入器
烘焙模具
烘焙模具支架
搅拌叶片

给水盒
满水

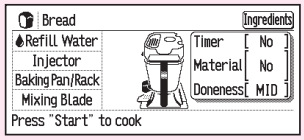
提示　炉门打开时，电源接通。

准备

安装好烘焙模具支架，然后将含有食材的烘焙模具和注入器放入烘焙模具支架。→P.90、91
将给水盒加满水，然后插到主体上。

安装好烘焙模具后，请将其固定牢固。→P.90、91

1 按下 Bread 。



2 按下 Start Reheat 开始。

听到结束音时，请取出烘焙模具并将烘焙模具放在用布或毛巾覆盖的支架上，使其冷却2分钟。

面包没有完成熟透时
按下 Additional Heating 。→P.109

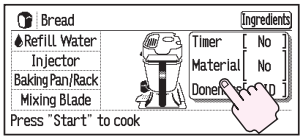
Bread 的食材　参考加热时间 大约90分钟

Ⓐ
- 面粉（面包粉）…… 250 g
- 糖…… 15 g（1大勺）
- 盐…… 3 g（1/2小勺）
- 黄油…… 12 g

水…… 180 mL
干酵母（颗粒状、快速发酵型）…… 3 g（1小勺）

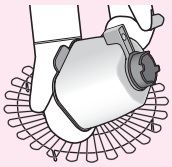
将Ⓐ添加到烘焙模具，四周倒上水并将干酵母放入注入器的酵母入口。

若要更改定时器、食材和程度调整设置，请触摸 Settings 按钮。（有关设置步骤，请参见对页。）



如果不想更改，便会调用之前的设置。

取出面包时



握住炉门把手的根部，将烘焙模具上下颠倒并上下晃动几次将其取出。

要求
取出面包后，将温水或常温水倒入烘焙模具并静置一会。→P.93

使用后的给水盒 →P.110、111
- ■ 清空给水盒。
- ■ 排出管道中的水。
- ■ 主体冷却后，擦去加热室和炉门上的水滴。

⚠ 注意

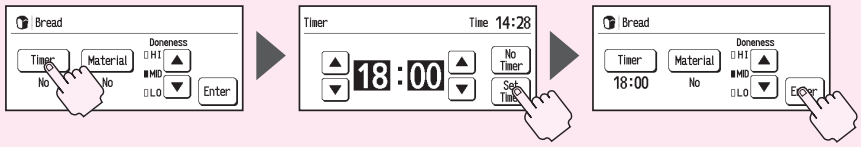
请使用随附的连指手套或者厚的干毛巾从热的加热室中取出烘焙模具。
烘焙模具以及加热室的炉壁表面很热，直接触摸会造成灼伤。

将取出的烘焙模具放在菜形支架上或者稳定支架上干燥的布上，使其冷却下来。
可能会掉落并造成烫伤。

TK14K028_NBK5000.indb 94　7/29/2015 9:00:05 PM

启用、禁用和设置定时器的方法

触摸 Timer，将时和分调整到所需时间。然后触摸 Set Timer 和 Enter。



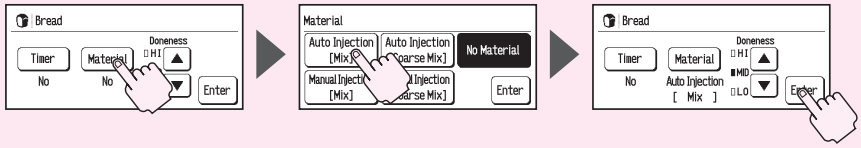
触摸 Enter 时，会返回到 1 画面并完成设置。

定时器设置的步骤与其它菜单选项的步骤有所不同。
Timer 1 和 Timer 2 不可用。

■ 适用时间范围为2-13小时（从开始起）。
无法设置为小于烹调时间的时间。
也无法设置太长的时间，因为这样会造成完成状态较差。

如何设置食材注入

触摸 Material，根据食材选择注入方式，然后触摸 Enter。

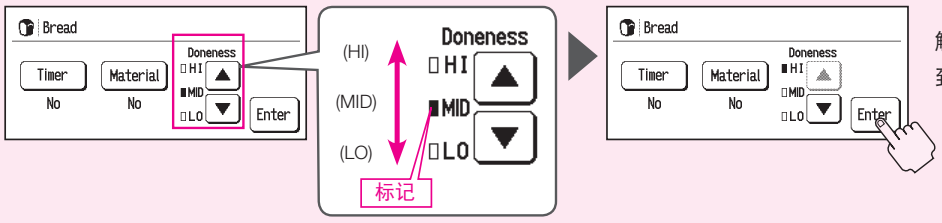


触摸 Enter 时，会返回到 1 画面并完成设置。

■ 可使用的食材
请参见将食材搅拌到生面中的提示 →P.99。使用容易腐烂的食材时，请勿设置定时器。

程度调节的方式

触摸 ▲ ▼，调整烤制程度，再触摸 Enter。



触摸 Enter 时，会返回到 1 画面并完成设置。

TK14K028_NBK5000.indb 95 7/29/2015 9:00:06 PM

自动烘焙菜单的操作（续）

使用定时烘焙功能制作面包

■ 对于自动烘焙菜单，有可以设置烘焙时间的菜单选项。
由于食材容易腐烂，一些自动烘焙和手工烘焙菜单选项的烘焙定时器和发酵结束定时器设置不可用。

■ 对于一些菜单选项，定时器功能不适合。
对于使用像牛奶和鸡蛋等容易腐烂食材的菜单选项，请勿使用定时器功能。

使用的配件



注入器
烘焙模具
烘焙模具支架
搅拌叶片
给水盒
满水

例：将 B001 Bread 设置为7:00

提示 炉门打开时，电源接通。

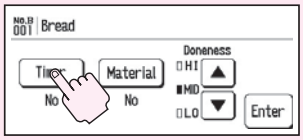
准备

安装好烘焙模具支架，然后将烘焙模具和含有食材的注入器放入烘焙模具支架。→P.90、91
将给水盒加满水，然后插到主体上。
请参见制作面包 →P.92、93 中的步骤1和2，并选择B001 Bread。

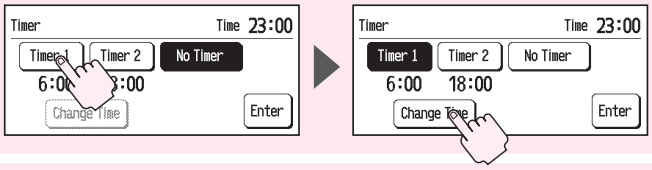
安装好烘焙模具后，请将其固定牢固。→P.90、91

B001 Bread Bread之外的自动烘焙菜单选项，不使用给水盒。

1 触摸 Timer。

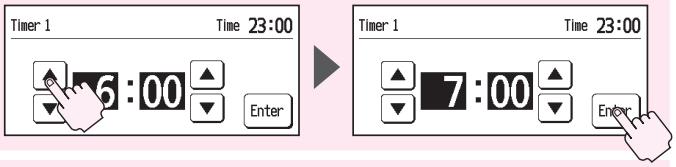


2 触摸 Timer 1 和 Change Time。



如果加热室中的温度为40℃或以上（如刚完成烹调后）
按下 Start Reheat 时不会启动。
这是因为如果搅拌过程中温度较高，完成程度会较差。
请务必进行冷却操作。→P.128

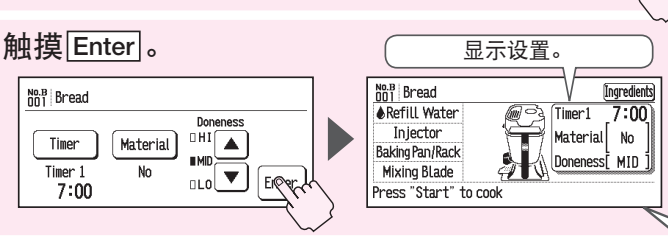
3 触摸小时旁的 ▲ 再触摸 Enter。



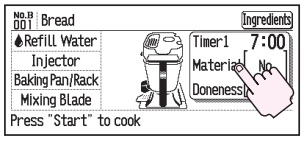
最多可为定时器功能保存两种结束时间的设置。
- 之前设置的各结束时间保存在定时器1和定时器2中。
- 默认会设置为6:00和18:00。

4 触摸 Enter。

显示设置。



若要更改定时器、食材和程度调整设置，请触摸 Settings 按钮。→P.81



5 按下 Start Reheat 开始。

TK14K028_NBK5000.indb 96 7/29/2015 9:00:06 PM

定时器待机

不进行烹调并且烤箱处于待机状态，直到达到从烘焙定时器为各菜单选项设置的时间。



指示灯熄灭

LCD背景光在定时器待机过程中熄灭。

烹调完成

听到结束音时，请解锁并取出烘焙模具。



从烘焙模具中取出面包 →P.93

⚠注意

请使用随附的连指手套或者厚的干毛巾从热的加热室中取出烘焙模具。
烘焙模具以及加热室的炉壁表面很热，直接触摸会造成灼伤。

将烘焙模具放在莱形支架上或者稳定支架上干燥的布上，使其冷却下来。
可能会掉落并造成烫伤。

可用定时器设置列表

■ **定时器设置在8个菜单选项中可用，如B001 Bread和B002 Raisin Bread。**
对于使用像牛奶和鸡蛋等容易腐蚀食材的以下菜单选项，定时器功能不可用。
B005 Butter Rich Bread、B008 Light Sesame Cheese Bread、B009 Honey Nut Bread、B010 Quick Soda Bread 和 B013 Plum & Shirasu Bread

■ **可用的定时器设置因菜单选项而异。**
如果由于烘焙定时太短而没有制作好面包，该功能便不可用。
也无法设置太长的时间，因为这样会造成完成状态较差。

菜单选项	定时器范围（从启动开始）
B001 Bread	2-13小时
B002 Raisin Bread	2-13小时
B003 Walnut Bread	2-13小时
B004 Soft Bread	2小时，40分钟-13小时

菜单选项	定时器范围（从启动开始）
B006 Round Top French Bread	4-13小时
B007 Rye Bread	2小时，30分钟-13小时
B011 Rice Flour Bread	2小时，25分钟-13小时
B012 Rice Bread	2小时，30分钟-13小时

TK14K028_NBK5000.indb 97 7/29/2015 9:00:07 PM

注入食材

将食材搅拌到生面后制作面包

■ 在自动烘焙和手工烘焙菜单选项以及搅拌菜单中的步骤1中，可以为 Bread 选择食材注入。
■ 根据食材类型选择 Auto Injection 和 Manual Injection。
● Auto Injection ：开始前食材容器中所包含的食材会在为各菜单选项所指定的时间注入。
● Manual Injection ：注入食材时会通过食材提示音提示您。取出烘焙模具，放入食材再放回加热室。如果3分钟内未将食材放入烘焙模具，则会再次开始烹调。（1分钟后 B047 Rice Cake 重新开始。）
■ 也可以选择粗糙搅拌使用保留了外形的食材制作面包。

例：将 B001 Bread 设置为 Auto Injection 的[Mix]

提示 炉门打开时，电源接通。

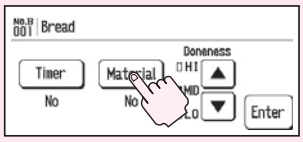
准备

安装好烘焙模具支架，然后将烘焙模具和含有食材的注入器放入烘焙模具支架。→P.90、91
将给水盒加满水，然后插到主体上。
请参见制作面包 →P.92、93 中的步骤1和2，选择可进行食材注入的烘焙功能菜单选项。

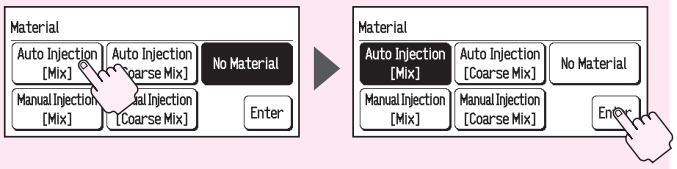
安装好烘焙模具后，请将其固定牢固。→P.90、91

自动注入时
将食材放到注入器的食材容器中。

1 触摸 Material。

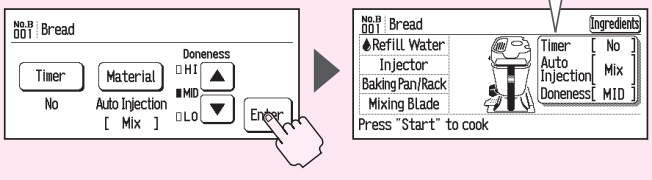


2 触摸 Auto Injection (Mix) 和 Enter。

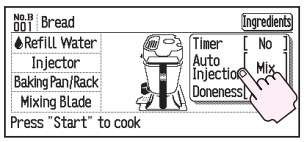


3 触摸 Enter。

显示设置。



若要更改定时器、食材和程度调整设置，请触摸 Settings 按钮。→P.81



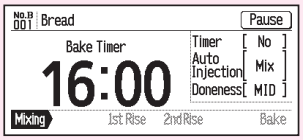
之前设置已注册。

4 按下 Start Reheat 开始。

TK14K028_NBK5000.indb 98 7/29/2015 9:00:07 PM

注入食材

自动注入时



会自动注入食材容器中的食材。

手动注入时



食材提示音响起。

按下 Pause 并注入食材。

手动注入时

听到食材提示音时

(1) 按下 Pause，打开炉门并取出烘焙模具。
(2) 取出注入器。
(3) 将食材放入烘焙模具。
(4) 将注入器安装到烘焙模具。
(5) 将烘焙模具安装到烘焙模具支架。

按下 Start Reheat 重新开始。

烹调完成

听到结束音时，请解锁并取出烘焙模具。

从烘焙模具中取出面包 →P.93

将食材搅拌到生面中的提示

- ■使用定时器时请勿放入容易腐烂的食材。
- ■放入食材容器中的食材量应低于60 g。
- ■不要放入太硬或太小的食材。
- ■食材注入的时间因室温和菜单选项而异。 →P.82、83

按食材类型的食材注入时间

	自动注入	手动注入	开始时放入
适合的食材	■ 干燥的食材 ■ 难以融化的食材 ■ 不是很小的颗粒（3 mm或以上）	■ 湿的和粘稠的食材 ■ 可溶于水的食材	■ 很小的颗粒（3 mm或以下） ■ 面团 ■ 在本说明书料理集部分中指示的食材
示例	■ 干果（如葡萄干） ■ 坚果（核桃等） ■ 火腿和培根	■ 用酒浸泡过的水果 ■ 奶酪 ■ 巧克力	■ 菜糊 ■ 芝麻

■ 对于一些菜单选项，不允许注入食材和粗糙搅拌。
自动烘焙菜单 →P.82、83
手工烘焙菜单不允许注入食材 B027 Croissant。
搅拌菜单 →P.105

■ 有关各菜单的食材注入时间，请参见下列内容。
自动烘焙菜单 →P.82、83
手工烘焙菜单 →P.103
搅拌菜单 →P.105

TK14K028_NBK5000.indb 99 7/29/2015 9:00:08 PM

手工烘焙菜单的操作

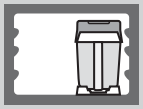
■ 手工烘焙菜单包括三个步骤：搅拌至第一次发酵、第二次发酵以及预热至烘焙。揉出面包外形。
（B022 Butter Roll - B034 Pizza →P.258-272）
■ 若要自动制作普通面包，请使用自动烘焙菜单。
（请参见列表 →P.82、83 和操作 →P.92-97。）

例：B022 Butter Roll 中的 Step 1

Step 1：搅拌食材进行第一次发酵

提示 炉门打开时，电源接通。

使用的配件



注入器
烘焙模具
烘焙模具支架
搅拌叶片
给水盒
满水

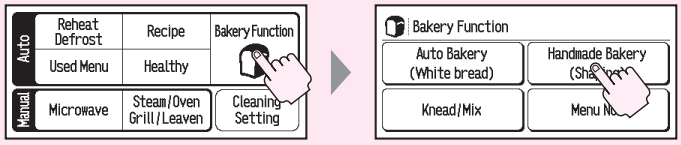
准备

安装好烘焙模具支架，然后将烘焙模具和含有食材的注入器 →P.90、91 放入烘焙模具支架。
对于使用给水盒的菜单选项，请将给水盒加满水，然后插到主体上。

安装好烘焙模具后，请将其固定牢固。→P.90、91

1

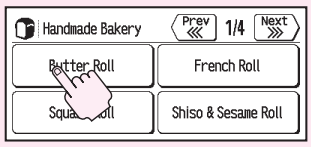
触摸 Bakery Function 再触摸 Handmade Bakery。



如果加热室中的温度为40°C或以上（如刚完成烹调后）
按下 Start Reheat 时不会启动。
这是因为如果 Mixing 过程中温度较高，完成程度会较差。
请务必进行冷却操作。→P.128

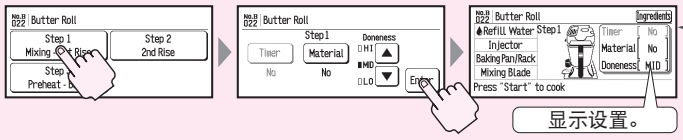
2

触摸 Butter Roll。

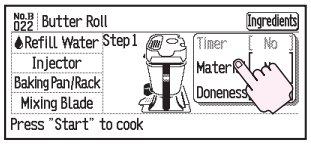


3

触摸 Step 1 后再触摸 Enter。



若要更改食材和程度调整设置，请触摸 Settings 按钮。
→P.81

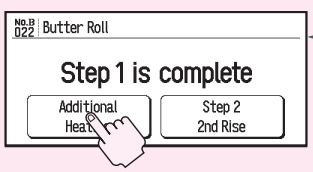


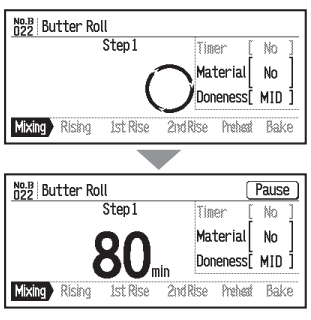
4

按下 Start Reheat 开始。

步骤1完成

听到结束音时，请解锁并取出烘焙模具。
如果发酵不充分，请将生面连同烘焙模具放回加热室，并执行 Additional Heating 进行第一次发酵。
→P.109





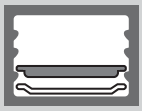
如果不进行第一次发酵的菜单选项没有将生面搅拌好，请使用 Additional Mixing 进行追加搅拌。→P.108

TK14K028_NBK5000.indb 100 7/29/2015 9:00:08 PM

Step 2：成形生面的第二次发酵

例：B022 Butter Roll Step 1 后的 Step 2

使用的配件



黑烤盘下段
白底盘
给水盒
满水

准备

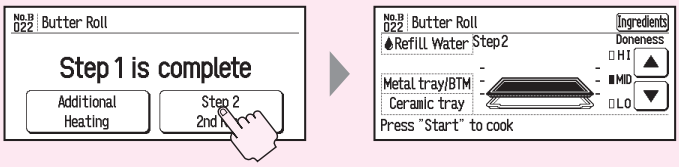
取出烘焙模具支架并安装白底盘。

第一次发酵后调整外形，将其放在黑烤盘上并将烤盘安装到烤盘支架的下段。

室温为5℃或以下时，可能无法有效地产生蒸气。
在这种情况下，请在开始 Step 2 前加热房间。

1

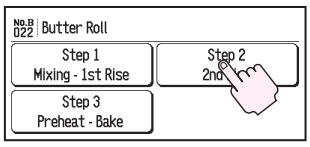
完成 Step 1 后触摸画面中的 Step 2。



调整程度 →P.81

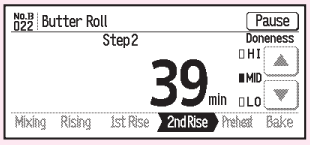
Step 1 后的画面消失时

参考 Step 1 中的步骤 1 和 2，操作烤箱并使用步骤 3 选择 Step 2。



2

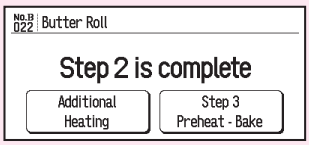
按下 Start Reheat 开始。



步骤2完成

听到结束音时，请取出黑烤盘。

如果生面没有发酵好，请将其连同黑烤盘放回加热室并使用 Additional Heating 进行第二次发酵。→P.109



B032 Naan 到 B034 Pizza 没有 Step 2。
继续 Step 3。

TK14K028_NBK5000.indb 101 7/29/2015 9:00:09 PM

手工烘焙菜单的操作（续）

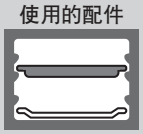
Step 3：烘焙发酵的生面

例：B022 Butter Roll Step 2 后的 Step 3

准备

确认白底盘安装在加热室底部并关上炉门。
根据菜单选项使用适当的烤盘支架。

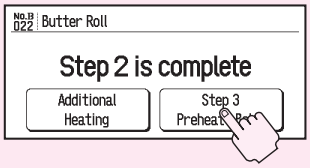
使用的配件

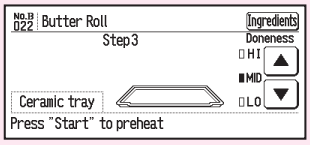


黑烤盘中段
白底盘
给水盒
满水

制作比萨饼或烤饼时，请将黑烤盘安装到烤盘支架。

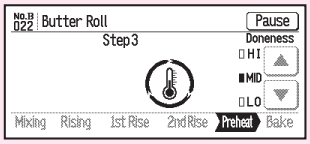
1 完成 Step 2 后触摸画面中的 Step 3。

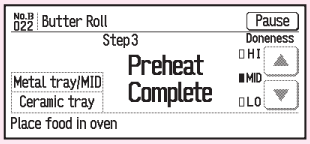




调整程度 →P.81

2 按下 Start Reheat 开始预热。





3 听到预热结束音时，打开炉门并将装有生面的黑烤盘安装在烤盘支架的中段。

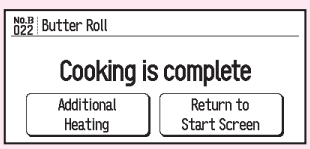
4 按下 Start Reheat 开始。



烹调完成

听到结束音时，请取出面包。

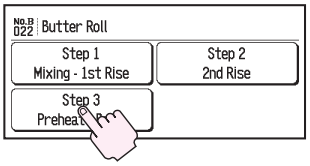
如果生面没有烘焙好，请将其连同黑烤盘放回加热室并使用 Additional Heating 加热。 →P.109



使用后的给水盒 →P.110、111
- ■ 清空给水盒。
- ■ 排出管道中的水。
- ■ 主体冷却后，擦去加热室和炉门上的水滴。

Step 3 后的画面消失时

参考 Step 1 →P.100 中的步骤 1 和 2，操作烤箱并使用步骤 3 选择 Step 3。



⚠ 注意

将配件放入烤箱时或者将其取出时，请使用随附的连指手套或者厚的干毛巾。

黑烤盘以及加热室的炉壁表面很热，直接触摸会造成灼伤。

TK14K028_NBK5000.indb 102 7/29/2015 9:00:09 PM

手工烘焙菜单的提示

■ **打开和关闭炉门或者暂停操作时，动作要迅速。**
会让加热室内的温度下降或者延长发酵时间。

■ **食材注入大约25分钟（从开始起）。**
B027 Croissant 菜单选项不可以注入食材。

■ **若要检查第一次发酵的状况，请进行手指测试。**
用面粉覆盖手指，将手指插入烘焙模具上生面的中心。如果手指戳出的洞能保留，则说明发酵程度足够。
有关详情，请参见如何制作**奶油卷**。 →P.258

■ **B027 Croissant 和 B031 Bagel 为步骤1中没有第一次发酵的菜单选项。**
对于这些菜单选项，仅执行搅拌，因此生面不会发酵。

■ **生面表面经过步骤1后变干时**
生面放在烘焙模具中时向生面表面喷些水雾。

■ **第二次发酵后撕开生面或者将外形不佳的生面重新捏出形状会破坏生面成分并造成发酵效果较差。**

■ **水分太大或者发酵过大的面包生面无法制作出好面包。**
建议当做比萨生面使用或者进行煎炸。

■ **在步骤1和步骤2之间、以及步骤2和步骤3之间按下 Cancel，进行其他烹调。**
其他烹调完成后，为原始菜单设置步骤2和步骤3并继续。
注意捏出形状和发酵时间，小心不要让发酵过大。若要开始步骤2，让加热室冷却到40℃或以下。

■ **生面表面在发酵或预热过程中变干时**
用保鲜膜或纱布覆盖并在生面表面上喷些水雾。

TK14K028_NBK5000.indb 103 7/29/2015 9:00:09 PM

搅拌菜单的操作

自动揉面制作甜点、蛋糕等

■ 制作饼干、生巧克力和蛋糕等
（B035 Sweet Potato - B043 Savory Pound Cake (Plain) → P.273-279）

例：制作 B042 Pancake (Plain)

提示 炉门打开时，电源接通。

使用的配件



注入器
烘焙模具
烘焙模具支架
搅拌叶片

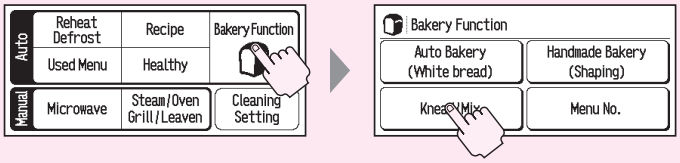
给水盒
空

准备

安装好烘焙模具支架，然后将烘焙模具和含有食材的注入器放入烘焙模具支架。→ P.90、91

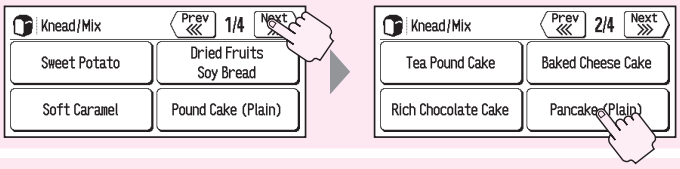
安装好烘焙模具支架后，请将其固定牢固。→ P.90、91

1 触摸 Bakery Function 和 Knead/Mix。

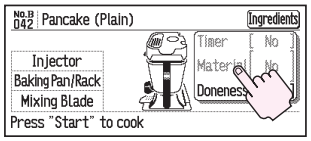


对于一些菜单选项，不允许注入食材。
请参见搅拌的提示。

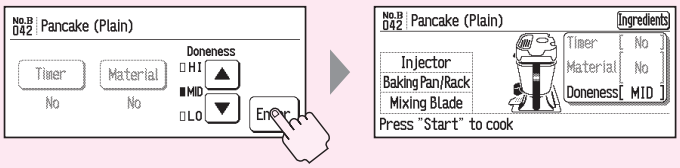
2 触摸 Next 后再触摸 Pancake (Plain)。



若要更改定时器、食材和程度调整设置，请触摸 Settings 按钮。→ P.81



3 触摸 Enter。



4 按下 Start Reheat 开始。

听到取出面粉结束音时，请解锁并取出烘焙模具。

对于一些菜单选项，粉末状食材可能会黏在烘焙模具面以及搅拌叶片上，造成搅拌效果较差。
对于这种菜单选项，请取出烘焙模具并将生面捏出外形。成形的大致时间以面粉取出提示音通知。→ P.105

5 再次放置并锁定烘焙模具并关上炉门。

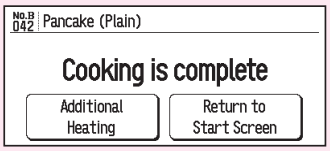
按下 Start Reheat 重新开始。

除非按下 Start Reheat，否则烘焙操作不会开始并且搅拌操作也不会继续。

TK14K028_NBK5000.indb 104 7/29/2015 9:00:09 PM

烹调完成

听到结束音时，请解锁并取出烘焙模具。



从烘焙模具中取出面包 →P.93

要求

烹调后清理黏上的污垢，经常保养旋转轴。如果黏上污垢时使用，则污垢还会继续积累并妨碍搅拌叶片的运转。

⚠ 注意

请使用随附的连指手套或者厚的干毛巾从热的加热室中取出烘焙模具。

烘焙模具以及加热室的炉壁表面很热，直接触摸会造成灼伤。

将烘焙模具放在荚形支架上或者稳定支架上干燥的布上，使其冷却下来。

可能会掉落并造成烫伤。

搅拌的提示

■ **按照指定顺序将食材放入烘焙模具。**
如果放入顺序错误，则完成程度会较差。

■ **对于烘焙模具需要装上注入器的菜单选项，请安装牢固。**
否则，加热操作可能会因不同菜单选项而有所不同并会造成加热效果差。

■ **对于一些菜单选项，听到添加食材或进行某些操作的提示音时，必须取出烘焙模具。（下表中所示的时间仅供参考。）**

除非在工作后按下 Start Reheat，否则烘焙操作不会开始并且搅拌操作也不会继续。

菜单选项	料理集	成形时间（从启动开始）	食材注入时间（从启动开始）
B035 Sweet Potato	→P.273	6分钟后	-
B036 Dried Fruits Soy Bread	→P.274	6分钟后	1分钟后
B038 Pound Cake (Plain)	→P.275	-	8分钟后
B039 Tea Pound Cake	→P.275	-	8分钟后
B041 Rich Chocolate Cake	→P.277	3分钟后	-

菜单选项	料理集	成形时间（从启动开始）	食材注入时间（从启动开始）
B042 Pancake (Plain)	→P.278	3分钟后	-
B043 Savory Pound Cake (Plain)	→P.279	3分钟后	1分钟后
B046 Meatloaf	→P.282	13分钟后	-
B047 Rice Cake	→P.283	-	74分钟后

TK14K028_NBK5000.indb 105 7/29/2015 9:00:10 PM

搅拌菜单的操作（续）

自动搅拌年糕、面条等

■ 为乌冬面、年糕、稀饭、意大利面等和面
（B044 Udon 至 B048 Risotto →P.280-283）
■ 不允许食材的 Auto Injection。
若要使用食材和面制作年糕，请执行 Manual Injection。
若要使用食材制作意大利面，请在开始时将其注入到烘焙模具。

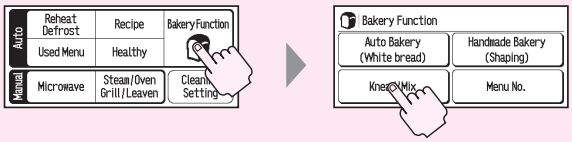
例：制作 B048 Risotto

提示 炉门打开时，电源接通。

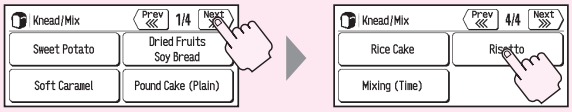
准备 将食物和相应的配件放入烤炉，然后关上炉门。→P.90、91

安装好烘焙模具后，请将其固定牢固。→P.90、91

1 触摸 Bakery Function 后再触摸 Knead/Mix。

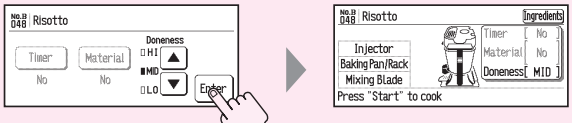


2 触摸 Next 三次，再触摸 Risotto。



■ 对于 B046 Meatloaf，请不要使用注入器。
将注入器安装在烘焙模具后启动，则完成程度会较差。

3 检查并设置程度调整并触摸 Enter。



调整程度 →P.81

4 按下 Start Reheat 开始。

听到结束音时，请取出食物。

如果加热或搅拌不充分，请使用 Additional Heating 或 Additional Mixing 进行追加加热或搅拌。→P.108、109

⚠ 注意

请使用随附的连指手套或者厚的干毛巾从热的加热室中取出烘焙模具。
烘焙模具以及加热室的炉壁表面很热，直接触摸会造成灼伤。

将烘焙模具放在荚形支架上，使其冷却下来。
可能会掉落并造成烫伤。

TK14K028_NBK5000.indb 106 7/29/2015 9:00:10 PM

使用时间设置搅拌

■ 设置搅拌时间并搅拌生面。
搅拌的前3分钟，旋转较弱，生面搅拌的不是很好。请设置4分钟或更长时间。

■ 无法执行食材的 Auto Injection 和发酵。
有关干酵母或食材注入以及搅拌的时间，请参见自动烘焙菜单列表 →P.82、83 和料理集中类似的菜单选项，然后按下 Pause 暂停。

例：执行 B049 Mixing (Time) 15分钟

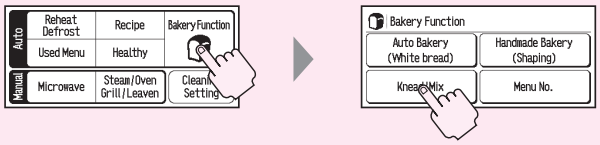
提示 炉门打开时，电源接通。

准备

安装好烘焙模具支架，然后将烘焙模具和含有食材的注入器放入烘焙模具支架。
→P.90、91

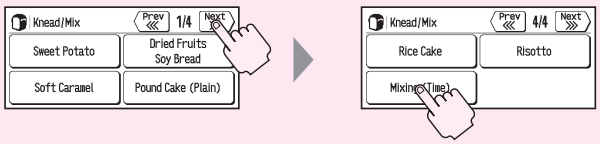
安装好烘焙模具后，请将其固定牢固。→P.90、91

1 触摸 Bakery Function 后再触摸 Knead/Mix。

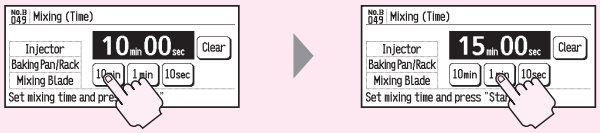


使用干酵母并且加热室很热时，面包将会被制作好。
使用 Oven、Grill 或 Deodorization 等后，请务必在使用前让加热室冷却下来。

2 触摸 Next 三次，再触摸 Mixing (Time)。



触摸 10 min 一次再触摸 1 min 五次。



时间设置范围
搅拌时间10秒-20分钟：以10秒为单位
20分钟-30分钟：以1分钟为单位
（最大加热时间：30分钟）

3 按下 Start Reheat 开始。

4 注入干酵母和食材
触摸 Pause 以暂停，打开炉门，放入食材然后关闭炉门。

如果需要发酵
触摸 Pause 以暂停并让生面留在加热室中进行发酵。

按下 Start Reheat 重新开始。

听到结束音时，请取出食物。

生面没有充分搅拌好时，使用 Additional Mixing 进行追加加热或搅拌。→P.108

TK14K028_NBK5000.indb 107 7/29/2015 9:00:11 PM

追加搅拌

烹调后多搅拌一会

■ 冷却后，如果搅拌不充分，液晶显示屏上会出现 Additional Mixing，让您进行追加搅拌。
■ 最多可以进行三次追加搅拌。

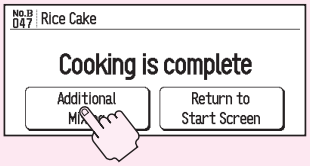
例：使用 B047 Rice Cake 进行追加搅拌

烹调完成

听到结束音时，请取出食物。
检查完成程度并且如果生面没有搅拌充分，请将配件和食物放回加热室进行 Additional Mixing。

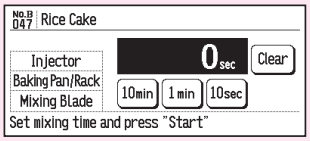
若要执行 Additional Mixing，请将配件和食物按原样放回加热室。

1 触摸 Additional Mixing。



允许 Additional Mixing 的菜单选项
B027 Croissant
B031 Bagel
B044 Udon
B047 Rice Cake
B049 Mixing (Time)

2 设置搅拌时间。



■ 触摸 Clear 再次设置搅拌时间。
■ 无法在自动菜单中调整完成程度。

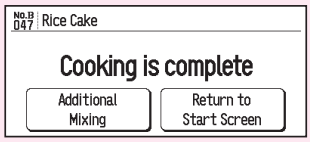
时间设置范围
搅拌时间10秒-10分钟：以10秒为单位

3 按下 Start Reheat 开始。

Additional Mixing 过程中，一边烹调食物一边注意观察。
充分搅拌食物后，按下 Cancel 完成搅拌。

追加搅拌完成

听到结束音时，按下 Cancel 或者取出食物。



第三次 Additional Mixing 完成时，Additional Mixing 不会出现。

TK14K028_NBK5000.indb 108 7/29/2015 9:00:11 PM

追加加热

烹调后多加热一会

■ 冷却后，如果加热不充分，液晶显示屏上会出现 Additional Heating，让您进行追加加热。
■ 最多可以进行三次追加加热。
■ 若要在第三次延时后再次延长加热，请参考料理集加热食物并在烹调时注意观察食物。

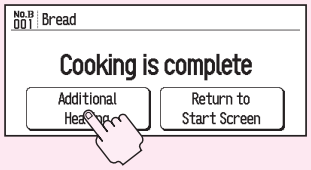
例：使用 B001 Bread 进行追加加热

烹调完成

听到结束音时，请取出食物。
检查完成程度并且如果生面没有加热充分，请将配件和食物放回加热室进行 Additional Heating。

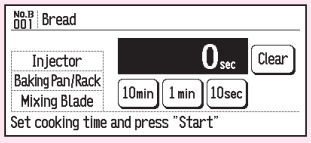
若要执行Additional Heating，请将配件和食物按原样放回加热室。
对于使用给水盒的菜单选项，请将给水盒加满水。

1 触摸 Additional Heating。



允许 Additional Heating 的菜单选项
■ Bread
■ 自动烘焙的全部21个菜单选项
■ 手工烘焙菜单
步骤1 一些菜单选项
步骤2/3 全部13个菜单选项
■ B035 Sweet Potato 至 B043 Savory Pound Cake (Plain)、B046 Meatloaf、B048 Risotto

2 设置加热时间。



■ 触摸 Clear 再次设置加热时间。
■ 无法在自动菜单中调整完成程度。

时间设置范围
加热时间10秒-10分钟：以10秒为单位

3 按下 Start Reheat 开始。

Additional Heating 过程中，一边烹调食物一边注意观察。
充分加热食物后，按下 Cancel 完成加热。

追加加热完成

听到结束音时，按下 Cancel 或者取出食物。



第三次 Additional Heating 完成时，Additional Heating 不会出现。
如果还想继续加热，请参考料理集加热食物并在烹调时注意观察食物。

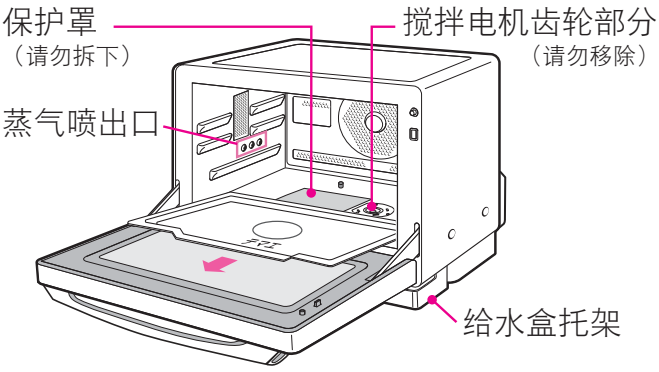
使用后的给水盒 →P.110、111
■ 清空给水盒。
■ 排出管道中的水。
■ 主体冷却后，擦去加热室和炉门上的水滴。

TK14K028_NBK5000.indb 109 7/29/2015 9:00:11 PM

主体的保养

主体

定期清洁微波炉并清除所有食品残渣。



蒸气喷出口

较干的湿毛巾擦拭。
使用蒸气后，有可能会留下白色残迹。
请用拧的较干的湿毛巾仔细擦拭干净。

加热室内壁、前面、炉门内侧、罩子

较干的湿毛巾擦拭。
- 请用拧的较干的湿毛巾将附着在加热室内的水滴擦拭干净。
- 污垢比较严重时，请用蘸有厨房用中性清洁剂的布擦拭，然后再用拧的较干的湿毛巾将清洁剂充分擦拭干净。
- 请勿用力擦拭罩子。有可能造成罩子破损、破裂、缺损。

搅拌电机齿轮部分

如果食材或水进入搅拌电机齿轮部分的缝隙，请用拧的较干的湿毛巾裹住牙签或类似物体擦拭干净。

外侧和前门

用柔软的布擦拭。
污垢比较严重时，请用蘸有厨房用中性清洁剂的布擦拭，然后一定要用拧的较干的湿毛巾将清洁剂充分擦拭干净。
请勿用擦洗垫的硬面进行擦拭。

前面炉门内侧

嵌合部有缝隙，请注意不要将饮料或汤洒到里面。

给水盒托架

可以摘下来清洗。
取出给水盒后，用手指按住左右前方的凹处，向上方轻轻拿起的同时向面前拉出。



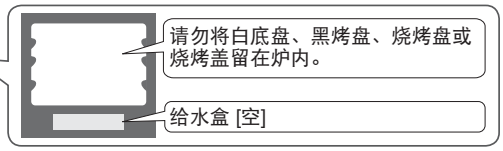
用蘸有厨房用中性清洁剂的海绵将污垢擦掉后用水洗净，然后将水分充分擦干。
安装时请一直往里推，直到听到“卡塔”的声音为止。（如果没有切实安装好，有可能造成漏水或蒸气不足。）
抬起主体时，摘下给水盒托架。

⚠ 警告

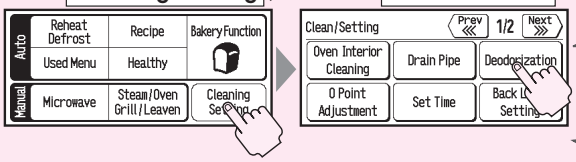
请勿移除保护罩和搅拌电机齿轮部分。
有可能会导致伤害或故障。
保护罩是用于保护机器内旋转装置的部分。

除味

准备 清空加热室，关闭炉门。



1 触摸 Cleaning/Setting，再触摸 Deodorization。



利用加热器（烧烤/烘烤加热）进行除味。加热需要20分钟的时间。



加热方法
以 Grill 开始，然后中途切换为 Oven 加热。

2 按下 Start Reheat 开始。

步骤完成后，将发出提示音。

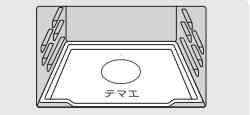
空烤结束后，风扇会旋转10分钟以冷却烤箱。10分钟后，风扇将自动停止。

TK14K028_NBK5000.indb 110 7/29/2015 9:00:12 PM

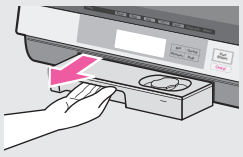
排水管

蒸气烹调完成后，请排出管道中的水。

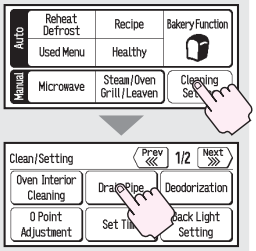
准备 放置白底盘，关闭炉门。



1 确认液晶显示屏上显示开始画面，然后将给水盒从主体抽出。

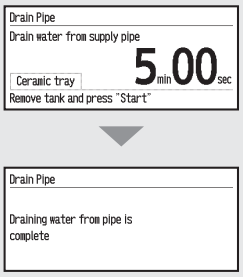


2 触摸 Cleaning/Setting，再触摸 Drain Pipe。



3 按下 Start Reheat 开始。

启动期间，水泵吸水时会听到电子管的声音。
这属于正常现象。



发出结束音后，排水完成。

请用拧的较干的湿毛巾将附着在加热室内的水滴擦拭干净。

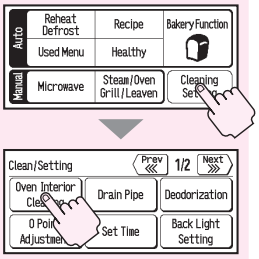
烤箱内部清洁

产生蒸气，加热室内的污垢会变得容易清除。

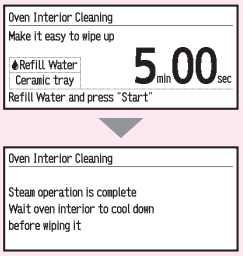
准备 放置白底盘，关闭炉门。

1 查看液晶显示屏上的开始画面，然后将给水盒加满水并插到主体上。
（如何使用水盒 →P.33）

2 触摸 Cleaning/Setting，再触摸 Oven Interior Cleaning。



3 按下 Start Reheat 开始。



发出结束音后，请按以下的步骤进行清洁。

4 发出结束音后，请按以下的步骤清洁加热室。
使用后，请清空给水盒。

5 加热室的清洁结束后，请进行管道的排水。

⚠ 注意

请勿让加热室内壁或炉门玻璃上留有食品残渣或汤汁。
有可能会产生火花，导致生锈、恶臭、损坏或火灾。
加热室内有喷涂层。
由于容易损伤，请勿用刷子等硬物摩擦。

请勿用烘烤清洁剂、稀释剂、挥发油、玻璃抛光喷雾、漂白剂等擦拭操作面板、炉门和加热室。
有可能会导致破损或变形。
化学抹布的使用，请遵照其注意事项。

请勿让外箱体、炉门、操作面板、加热室内部沾水。
有可能会导致触电或故障。

Oven Interior Cleaning 加热中或结束后，请勿将脸等靠近，不要打开炉门。
有可能会导致烫伤或伤害。
加热结束后，也可能会有部分蒸气喷出或者开水溅出。

如果中断了 Oven Interior Cleaning，在其完成后，请勿触摸加热室一侧的蒸气喷出口。
蒸气喷出口附近会变热，触摸此区域可能会导致烫伤。
即使加热室不热，蒸气喷出口和螺丝部位也可能具有高温。

TK14K028_NBK5000.indb 111 7/29/2015 9:00:12 PM

配件的保养

微波、烘烤和烧烤的配件

白底盘

■ **可以摘下来清洗。**

用蘸有厨房用中性清洁剂的海绵将污垢擦掉后用水洗净，然后将水分充分擦干。
对于难以去除的污点，请将白底盘取出，用市面销售的清洁剂（加入研磨剂）擦洗该部位，然后用水洗净。



白底盘

■ **如果白底盘受到撞击，可能会破裂。**

如果白底盘破损，请勿继续使用。请与购买产品的销售店联系。
使用破损的白底盘可能会导致故障。

黑烤盘和给水盒

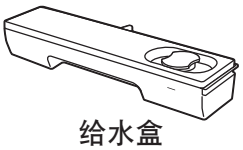
■ **用蘸有厨房用中性清洁剂的海绵将污垢擦掉后用水洗净，然后将水分充分擦干。**

- 如果将黑烤盘浸入醋或小苏打等酸性水溶液，或者碱性水溶液中，其表面可能会脱色。



黑烤盘

- 请勿将给水盒放入洗碗烘干机、烘碗机或洗碗机中。
可能会导致给水盒变形和损坏。



给水盒

保养

⚠ 注意

请勿用金属刷或者锐利的物品摩擦黑烤盘、烧烤盘或烧烤盖。
有可能造成生锈。

请勿用金属刷或者锐利的物品摩擦白底盘。
有可能造成伤害或破损。

请勿让外箱体、炉门、操作面板、加热室内部沾水。
有可能造成生锈、触电或故障。

请勿用烘烤清洁剂、稀释剂、挥发油、玻璃抛光喷雾、漂白剂等擦拭操作面板、炉门、加热室或烧烤盘。
有可能造成破损、变色或变形。

化学抹布的使用，请遵照其注意事项。



请勿让加热室内壁、炉门玻璃或白底盘上留有食品残渣或汤汁。
有可能会产生火花，导致生锈、恶臭、损坏或火灾。
加热室内有喷涂层。由于容易损伤，请勿用刷子等硬物摩擦。

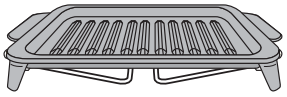
请勿碰撞白底盘。
有可能造成伤害或破损。

TK14K028_NBK5000.indb 112 7/29/2015 9:00:13 PM

烧烤盘

■ **烧烤盘的表面进行了氟处理，里面焊接了能吸收电磁波并发热的发热体（铁氧体橡胶）。**

使用蘸有厨房用中性清洁剂的海绵刷等柔软的物品去除两侧的污垢，然后再将水分擦净。



烧烤盘

■ **烧烤盘的表面沾有食品或食品烤焦时**

请将烧烤盘放入热水（大约40～50°C）中浸泡10分钟左右。
待粘在烧烤盘上的食品泡涨后，用蘸有厨房用中性清洁剂的海绵刷等去除污垢。

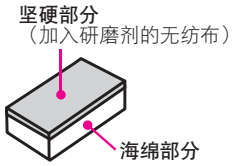
■ **请勿使用碱性清洁剂。**

有可能会造成涂层变色和剥落。请使用厨房用中性清洁剂。

要求

请勿使用海绵刷坚硬的部分或者加入了研磨剂的尼龙刷等擦拭前后表面。

有可能造成表面的氟剥落。

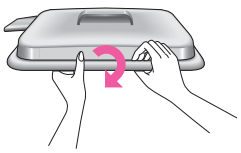


初次使用烧烤盘时，烹调结束后有可能会有发热体（铁氧体橡胶）的异味，不会对烹调造成影响。随着使用后异味会逐渐消失。

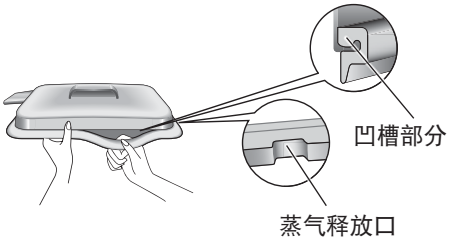
烧烤盖

■ **扣在烧烤盖上的防漏垫圈可取下清洗。**

沿防漏垫圈的上沿取下。



完全卡入盖子外圈凹槽内。



■ **使用蘸有厨房用中性清洁剂的海绵刷等柔软的物品去除两侧的污垢，然后再将水分擦净。**

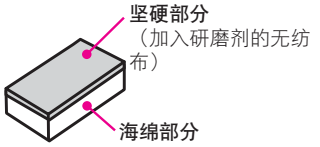
TK14K028_NBK5000.indb 113 7/29/2015 9:00:13 PM

配件的保养（续）

烘焙的配件

烘焙模具

■ **取出面包后，将温水或常温水倒入烘焙模具浸泡污垢以方便清除。使用蘸有厨房用中性清洁剂的海绵擦去污垢，然后冲洗干净。最后擦干水分并干燥。**
请勿用擦洗垫的硬面进行擦拭。
有可能损坏镀氟表面。

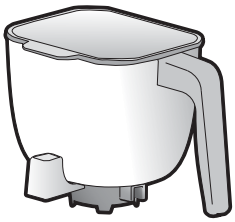


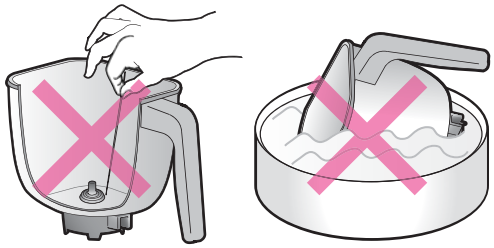
■ **不要将烘焙模具浸泡在水中进行清洗。**
尤其不要将烘焙模具支脚浸泡在水中。

■ **请勿将烘焙模具放入洗碗烘干机、烘碗机或洗碗机中。**
可能造成氟涂层或密封材料剥落或损坏。

■ **使用市面销售的厨房清洁刷或牙刷等清除旋转轴上粘黏的污垢。**
请勿使用竹签或针等保养旋转轴及其周边区域。

■ **请将烘焙模具与用于烘焙的其他配件一同存放。**


烘焙模具



注入器和酵母入口盖

■ **用蘸有厨房用中性清洁剂的海绵将污垢擦掉后用水洗净，然后擦干水分并干燥。**
请清除缝隙中的污垢。若未清除有可能造成驱动部分操作不畅并阻碍自动注入。

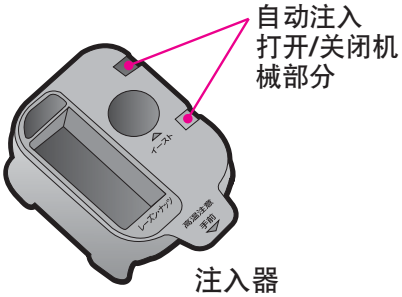
■ **不要将注入器浸泡在水中进行清洗。**
食品残渣可能会进入机械部分而导致故障。

■ **请勿将烘焙模具放入洗碗烘干机、烘碗机或洗碗机中。**
有可能造成变形或变色。

■ **请勿将筷子或牙签插入到自动注入开/关机构上的缝隙中。**
有可能造成故障。

■ **请勿用干布擦拭。**
干酵母由于静电仍会粘附。

■ **请将烘焙模具与用于烘焙的其他配件一同存放。**



注入器



酵母入口盖
（微小部件，小心丢失。）

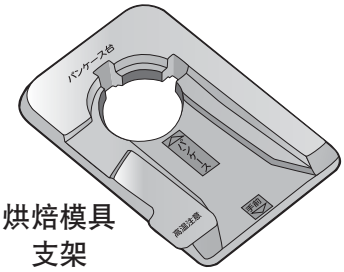
烘焙模具支架

■ **请使用拧的较干的湿毛巾擦去污垢。**

■ **如果污垢较为顽固，用蘸有厨房用中性清洁剂的海绵将污垢擦掉后用水洗净。**

■ **请勿将烘焙模具放入洗碗烘干机、烘碗机或洗碗机中。**
有可能造成变形或变色。

■ **将水分擦净并干燥后，将烘焙模具与其他烘焙配件一同存放到存储箱中。**


烘焙模具
支架

TK14K028_NBK5000.indb 114 7/29/2015 9:00:14 PM

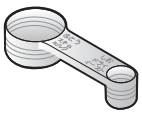
搅拌叶片、烘焙汤匙和量杯

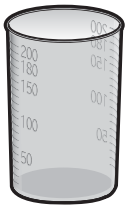
■ **用蘸有厨房用中性清洁剂的海绵将污垢擦掉后用水洗净。**
请勿用擦洗垫的硬面进行擦拭。

■ **请勿将烘焙模具放入洗碗烘干机、烘碗机或洗碗机中。**
有可能造成变形或破损。

■ **最后擦干水分并干燥。**


搅拌叶片

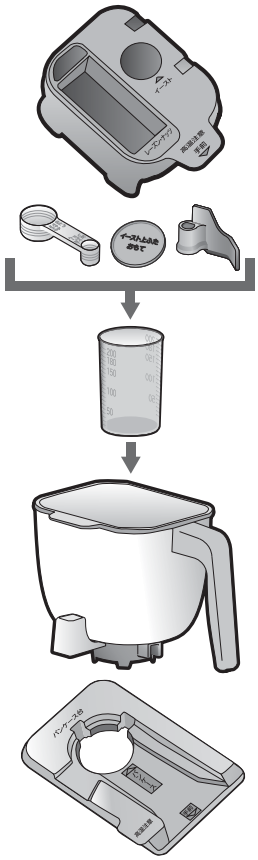

烘焙汤匙

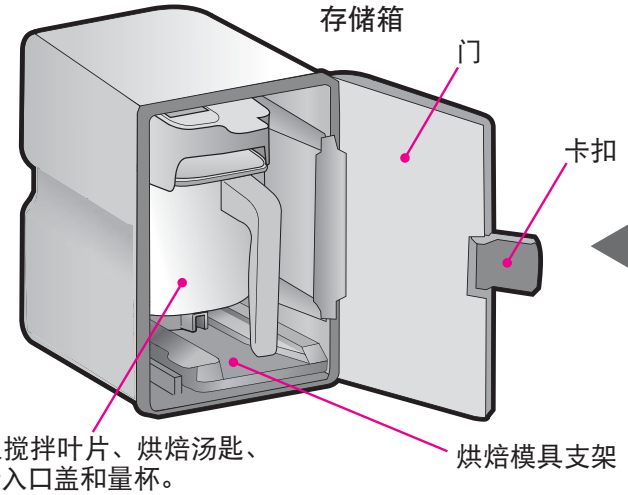

量杯

存储箱中存放

■ **请按照以下存放步骤操作：**
(1) 将搅拌叶片、烘焙汤匙和酵母入口盖放入量杯中，然后将量杯放入烘焙模具。
(2) 将食材容器装到注入器上。
(3) 将烘焙模具支架放入存储箱中。
(4) 将注入器装到烘焙模具上，然后将其一同放入存储箱中。
(5) 关闭存储箱门并锁定卡扣。

■ **请勿在存储箱中放有烘焙配件时将存储箱门朝下放置。**
如果门打开并掉落，可能会造成变形和破损。





烘焙配件的保养注意事项

■ **不要将烘焙模具或注入器浸泡在水中进行清洗。**
有可能造成损坏、故障或生锈。
如果烘焙模具内部或注入器变湿，将很难完全清除水分，因此请不要将其浸入水中。

■ **待配件冷却后，再将其放入存储箱中。**
否则有可能会导致损坏或变形。
烘焙模具等配件在烘焙后很热。
待其完全冷却后擦净水分，再进行存放。

TK14K028_NBK5000.indb 115 7/29/2015 9:00:14 PM

不能很好的完成烹调时

为了能很好的完成烹调，请每月进行一次重量感应器的重置归零。 →P.22

微波、烘烤和烧烤

现象		检查内容/解决方法
❶ 不能很好的完成烹调	采用自动菜单烹调时，料理加热不足或加热过度	● 请进行测重定位系统的重量归零。 →P.22
	料理的完成程度不好	● 烹调的步骤、保鲜膜的覆盖方法、食品的份量、配件、容器的使用方法等是否正确。请参照本书再进行一次确认。 ● 反复烹调蛋糕或饼干时，请待黑烤盘冷却后再使用。如果黑烤盘过热，有可能造成烘烤过度。
	采用自动菜单选项通过烧烤盘料理的完成程度不好	● 采用在白底盘上使用烧烤盘的菜单选项时，上翻板是否打开。如果在烹调时上翻板打开，将无法准确测重，导致完成程度不好。
	使用市面销售的烹调书的烘烤菜单或者市面销售的原料时，烹调效果不好	● 请参考本料理集中类似的菜单的温度和时间，采用手动烹调，一边观察一边烹调。 →P.77
❷ 米饭加热	采用 001 Reheat 时，米饭没有加热，并且受热不均	● 是否是放在塑料容器中进行加热。将程度调节设为 MID-HI 或 HI，或者将食品放在陶瓷/搪瓷容器中，然后在加热前将程度调节设为 MID。 ● 放在大小、重量与米饭的份量（重量）相符的容器中加热。 ● 2～4碗同时加热时，请放在份量相同、大小相同的容器中，靠近放在白底盘中央进行加热。
	采用 001 Reheat 时，米饭加热过度	● 是否使用了与米饭的份量（重量）相比太大的容器。 ● 请采用程度调节 MID-LO 进行加热。
	采用 005 Steam Reheat 时，不能很好的对米饭加热	● 往给水盒中加满水之后再加热。 ● 装入容器（饭碗等）中，不覆盖保鲜膜等的状态下加热。
	米饭变干	● 采用 005 Steam Reheat，或者在采用 001 Reheat 进行加热时，在加热前喷些水雾之后再加热，就能得到水润的烹调效果。
	采用 004 Defrost & Reheat 时，没有加热冷冻米饭，并且受热不均	● 盛放在容器（平盘）里加热。如果不使用容器（平盘），而是包在保鲜膜里加热的话，就不能加热。是否放在塑料容器中进行加热。由于加热不足造成受热不均。请采用程度调节 MID-HI 或 HI 进行加热。 ● 请使用大小、重量与冷冻米饭的份量（重量）相符的容器（平盘）。 ● 冷冻米饭时，请分成1碗量、1人份（大约150 g），做成厚度为2～3 cm的四方形。 ● 2～4碗同时加热时，请放在份量相同、大小相同的容器中，靠近放在白底盘中央进行加热。
	采用 004 Defrost & Reheat 时，冷冻米饭加热过度	● 是否使用了与米饭的份量（重量）相比太大的容器。 ● 是否开始融化了。从冷冻室取出来后立即加热。
	采用 002 Frozen Rice 时，冷冻米饭加热过度	● 是否放在陶瓷/搪瓷容器中进行加热。 将米饭放在塑料容器中或使用保鲜膜包裹。

TK14K028_NBK5000.indb 116 7/29/2015 9:00:15 PM

现象		检查内容/解决方法
❸ 牛奶的加热	牛奶变得太烫	● 牛奶的份量（重量）是否太少。如果只有容器大小的一半以下的量时，请采用 Microwave 600W 进行加热。 ● 是否尝试使用自动菜单加热没有变凉的牛奶。请采用 Microwave 600W 加热，一边烹调一边注意观察。 ● 是否使用了错误的菜单选项。采用 001 Reheat 加热的话就会变烫。请采用 003 Beverages/Warm Milk。 ● 003 Beverages/Warm Milk 会记忆程度调节的设定。请确认设定好的档次。
	牛奶不够热	● 是否使用了与牛奶的份量（重量）相比太轻的容器。 ● 是否直接用市面销售的牛奶包装进行加热。请倒入马克杯等进行加热。 ● 请确认设定的程度调节的档次。 ● 请放在白底盘的中央进行加热。2～4杯同时加热时，请确保每杯的份量（重量）相同，靠近放在白底盘中央进行加热。
❹ 熟食的加热	对食品进行了加热却没有变热	● 是否放在塑料容器中进行加热。将程度调节设为 MID-HI 或 HI，或者将食品放在陶瓷/搪瓷容器中，然后在加热前将程度调节设为 MID。放在大小、重量与食品的份量（重量）相符的容器中加热。 ● 不能将食品放在金属容器或者用铝箔包裹加热。 ● 请放在白底盘中央加热。 ● 根据食品的种类及保存状态（常温、冷藏）分别使用不同的自动菜单和程度调节。 →P.41、43
	食品加热后变得过热	● 是否使用了与食品的份量（重量）相比太大（重）的容器。请使用重量与食品的份量（重量）相符的容器。 ● 加热食品的量是否过少。请确保在100 g以上。 ● 将 Additional Heating 关闭后，则无法在自动菜单中执行追加加热。如需进行追加加热，请采用 Microwave 600W 或 Microwave 500W 一边观察一边追加加热。 ● 是否尝试使用自动菜单加热没有变凉的食品。请采用 Microwave 600W 或 Microwave 500W 一边观察一边加热。
	咖喱或炖菜没有加热	● 黏糊状的食品用保鲜膜等包裹后，将程度调节设定为 MID-HI 或 HI，然后加热。 ● 加热前后拌匀。
	冷冻食品没有加热	● 采用 004 Defrost & Reheat 加热。 →P.42、43 ● 是否使用塑料容器或没有使用容器就直接对食品进行加热。将程度调节设定为 MID-HI 或 HI，或者放在大小、重量与食品的份量（重量）相符的容器中加热。 ● 请放在白底盘中央加热。

TK14K028_NBK5000.indb 117 7/29/2015 9:00:15 PM

不能很好的完成烹调时（续）

现象		检查内容/解决方法
⑤ 解冻	解冻不足，还比较硬	● 完成时处于半解冻（七～八分解冻）状态。加热后再进行3～5分钟的自然解冻，就能取得良好的解冻效果。 ● 必须根据食品（肉或刺身等）及使用用途（解冻后立即烹调或者生吃）进行程度调节。 ● 请放在白底盘中央加热。
	食品烹调过度了	● 是否在给水盒中加了水以后再加热。如果在没有出蒸气的状态下加热，有可能造成加热过度。 ● 是放在盘子等上面加热的吗。请放在泡沫聚苯乙烯餐具、烘烤垫纸或厨房纸巾上加热。 ● 如果食品的厚度或形状不均，细的部分或薄的部分容易烹调过度。请在鱼等食品的尾巴裹上铝箔。 ● 冷冻时，请确保食品的厚度均在2～3 cm以下。 ● 加热时请去掉保鲜膜等包装。 ● 同时解冻2个以上的食品时，请确保是相同的种类并且是相同大小。
⑥ 蔬菜	蔬菜没有煮好	● 用保鲜膜将蔬菜包裹好，直接放在白底盘中央加热。 ● 把保鲜膜重叠的部分放在上面加热的话，就不能烹调的很理想。请确保将保鲜膜重叠的部分置于底部。 ● 菠菜等叶类蔬菜可以在100～500 g，马铃薯等根茎类蔬菜可以在100～1,000 g进行加热。份量过多或过少都不能烹调的很理想。
	菠菜等叶类蔬菜会变得干燥或者加热不均	● 菠菜等叶类蔬菜在清洗后不要将水分擦干，直接用保鲜膜包裹。 ● 用保鲜膜包裹时，将茎和叶交替重叠，充分包裹。保鲜膜包裹的较松或者是在蔬菜展开的状态下包裹都会造成烹调不理想。
	包裹西兰花等果类蔬菜时	● 将西兰花等果类蔬菜掰成小瓣，用保鲜膜充分包裹，注意不要有重叠也不要有缝隙。
	马铃薯或胡萝卜等根茎蔬菜加热过度	● 将保鲜膜重叠部分朝下放置在白底盘中央进行加热。 ● 不到100 g不能进行自动烹调。 请采用Microwave 500W一边观察一边加热。
	马铃薯加热不足	● 加热后不要立即摘下保鲜膜。将食物上下翻转，稍微放置3～5分钟让水气散发。
⑦ 甜点	西式蛋糕 蛋糕蓬松度不佳	● 鸡蛋充分打出泡了吗。 ● 请用打蛋器或手动搅拌器将鸡蛋充分打出泡沫。 →P.224 ● 加了面粉或者黄油后，是否搅拌过度。

TK14K028_NBK5000.indb 118 7/29/2015 9:00:15 PM

现象			检查内容/解决方法
❼ 甜点（续）	西式蛋糕	不管怎么搅拌泡沫都不理想	● 打泡沫时，如果碗或者打蛋器上有水分或油，打出的泡沫就不会理想。请使用新鲜的鸡蛋。
		纹理很乱，面粉变成球残留	● 面粉是不是边筛边加入的。 ● 加入面粉后，请认真搅拌直到面粉融合在一起。
		蛋糕烤得不理想	● 请参照“手动菜单中手动烹调的加热时间”，设定采用手动烹调时的温度和时间进行烤制。 →P.77 ● 请采用大小与份量相符的形状进行烤制。
	饼干	烤的颜色不均	● 请确保生面的大小及厚度一致。
其他	● 使用本烤箱烤制年糕可能无法达到最佳效果。 ● 吐司的烤制时间较长。		

烘焙

现象		检查内容/解决方法
❶ 完成程度不稳定	形状和蓬松度经常变化 	■ 蓬松度和形状与温度、湿度、食材和定时器设置等有关。 ■ 请使用新鲜的食材。 ● 面粉等易受潮。请将此类食材存放在通风良好、阴凉、干燥的场所。 ● 将打开包装的干酵母密封严实后存放在冰箱中保存。然后尽快使用。 ■ 关于面粉的注意事项。 ● 通常，面粉中含蛋白质较少，而蛋白质含量与面粉的种类和时间有关。这些都会对蓬松度和完成程度造成影响。 ● 烘焙面包专用的面粉中含有的蛋白质较多，因此有时会造成面包蓬松过度。可减少5～10%的水量进行调节。 ● 此外还与面粉种类有关，使用法式面包专用的面粉时，蓬松度和完成程度也会不同。此时，可增减5～10%的水量进行调节。 ■ 注入前，请精确测量食材量。 ● 对于使用的面粉量，应测量面粉的重量。随附的量杯不能用于测量面粉重量。

TK14K028_NBK5000.indb 119 7/29/2015 9:00:15 PM

不能很好的完成烹调时（续）

现象		检查内容/解决方法
❶ 完成程度不稳定（续）	缺少食材	■ 缺少黄油时 ● 可以使用人造黄油和起酥油等固体脂肪代替黄油。用量与黄油相同。 ■ 缺少脱脂牛奶时 ● 可以使用一般牛奶代替脱脂牛奶。烘焙时，一大勺脱脂牛奶的量相当于70 mL的一般牛奶。使用一般牛奶时，请根据加入的牛奶量减少相同的水量。
❷ 面包蓬松度	蓬松度不足 	■ 是否加入了过量的食材，如葡萄干。过量的食材可能会造成蓬松度不佳。请按照本指南中指示的用量制作面包。 ■ 室温是否过高。如果室温过高，则无法很好的完成制作。请将如面粉等食材放入冰箱中冷藏。 ■ 关于面粉的注意事项。 ● 是否没有使用蛋白质含量为12～15%的面粉。如果蛋白质含量较低则会对完成程度造成影响。请使用蛋白质含量为12～15%的高筋面粉。 ● 是否使用了不新鲜的面粉。请使用新鲜的面粉。 ● （制作圆顶法式面包时）高筋面粉和低筋面粉的配比是否正确。如果比例不正确，蓬松度将受到影响。请使用比例适当的食材。 ● 当室温为30°C或以上时，是否使用了在冰箱里冷藏过的面粉。如果室温较高，过度发酵会造成蓬松度不佳。请使用在冰箱冷藏过的面粉。 ■ 关于水的注意事项。 ● 是否用量过少。水量过少会造成蓬松度不佳。请使用精确测量的水量。 ● 当室温为25°C或以上时，是否使用了5°C左右的冷水。如果水温较高，过度发酵会造成蓬松度不佳。请使用5°C左右的冷水。 ■ 关于糖的注意事项。 ● 是否用量过少。糖可以说是酵母发酵的养分。因此如果用量过少会造成蓬松度不佳。请使用精确测量的糖量。 ● 是否使用了低热量甜味剂。低热量甜味剂不能为酵母发酵提供足够的养分，因此会导致蓬松度不佳。 ■ 关于干酵母的注意事项。 ● 是否使用了需要预先发酵的干酵母。请使用快速发酵的干酵母。 ● 是否放入了酵母入口。如果未放入酵母入口，干酵母将无法及时注入并造成蓬松度不佳。请将其放入酵母入口。 ● 是否用量过少。如果用量过少，生面将无法发酵而造成蓬松度不佳。请使用精确测量的干酵母量。 ● 是否使用了在冰箱中冷藏过的干酵母。无法使用在存放期间温度变高的干酵母。 ● 是否使用了过期的干酵母。过期的干酵母将无法进行正常发酵。请使用未过期的干酵母。

TK14K028_NBK5000.indb 120 7/29/2015 9:00:15 PM

现象	检查内容/解决方法
蓬松度不足	■ 面包生面是否较干。 ● 如果生面在发酵、发起（醒面时）或成形过程中变干，蓬松度将受到影响，导致完成程度不佳。在生面表面洒水将其湿润。 ● 为防止生面在发起（醒面时）过程中变干或温度下降，请使用保鲜膜包裹或覆盖拧的较干的湿毛巾。 ■ 轻轻处理生面。 ● 发酵后撕开生面或者尝试将生面反复塑形会破坏生面成分并造成蓬松度不佳。请勿使用刮刀或厨刀将生面切碎后尝试反复塑形。 ● 如果在生面表面上涂抹蛋浆，确保小心涂抹并不要涂抹太厚。

❷ 面包蓬松度（续）

确定蓬松度不足的参考高度

如果生面没有发起到下表中所示的高度，则表示蓬松度不足。

请参照上述的 ② 面包蓬松度（蓬松度不足）。

菜单选项	高度
B001 Bread	11 cm
B002 Raisin Bread	11 cm
B003 Walnut Bread	11 cm
B004 Soft Bread	11 cm
B005 Butter Rich Bread	11 cm
B006 Round Top French Bread	10 cm
B007 Rye Bread	8 cm
B008 Light Sesame Cheese Bread	10 cm

菜单选项	高度
B009 Honey Nut Bread	10 cm
B010 Quick Soda Bread	6 cm
B011 Rice Flour Bread	9 cm
B012 Rice Bread	10 cm
B013 Plum & Shirasu Bread	10 cm
B014 Cheese Bread	10 cm
B015 Soy Bean Bread	10 cm
B016 Tofu Bread	9 cm

菜单选项	高度
B017 Salt Kelp Bread	9 cm
B018 Spinach Bread	10 cm
B019 Squash Bread	11 cm
B020 Banana Bread	10 cm
B021 Blueberry Bread	10 cm

TK14K028_NBK5000.indb 121 7/29/2015 9:00:16 PM

不能很好的完成烹调时（续）

	现象	检查内容/解决方法
❷ 面包蓬松度（续）	**面包蓬松过度（到达了注入器）** 	■ 关于面粉的注意事项。 ● 是否用量过多。请使用精确测量的面粉量。 ● 是否使用了烘焙专用面粉。如果是这样，由于需要的水量不同，完成程度可能会不佳。请将料理集中指示的水量减少5～10%。 ■ 关于水的注意事项。 ● 是否用量过多。请使用精确测量的水量。 ■ 关于干酵母的注意事项。 ● 是否用量过多。请使用精确测量的干酵母量。 ● 如果使用指定的量后蓬松过度，请减少干酵母或糖的用量1/4～1/2。蓬松度还与季节和室温有关。 ■ 是否在海拔1,000米以上使用烤箱。位于海拔1,000米以上时，生面可能会蓬松过度。
	整个生面发白并瘫软，根本不发起 食材未充分融入和烘焙，仍呈粉状 	■ 是否忘记放入干酵母。如果是这样，生面将无法发酵和发起。请适当加入干酵母。 ■ 是否使用了存放不当或过期的干酵母。如果是这样，可能无法发酵。请使用新鲜的干酵母。 ■ 如果加入了过多的食材或硬质食材，会增大搅拌电机的负载并导致其停止工作。在这种情况下，将出现**C17**代码，同时烹调可能会暂停。请遵照本指南料理集中的说明添加合适种类及用量的食材。 →P.133 ■ 烹调后注入器的酵母入口中残留的干酵母会妨碍面包的发酵和发起。请参照未注入的干酵母或食材。 →P.129 如果显示**H28**和**H29**代码且烹调暂停，且烹调暂停，移动自动注入杆的电气组件（电磁铁）将无法工作。请委托购买产品的销售店进行检查。 ■ 是否忘记安装搅拌叶片。不安装搅拌叶片，食材将无法搅拌并保持粉末状。这样会完全阻止发酵的进行。 请安装搅拌叶片后再使用烤箱。
❸ 面包形状	**面包底部是湿的，而且侧面有明显凹陷** 	■ 面包烘焙后是否未从烘焙模具取出。烘焙后经过一段时间，面包可能会皱缩并在侧面出现凹陷。因此，烘焙后请勿将面包留置在烘焙模具中。冷却2分钟后，即可将面包取出。 ■ 室温是否较高。如果室温较高，请减少10 mL的水量。

TK14K028_NBK5000.indb 122 7/29/2015 9:00:16 PM

现象	检查内容/解决方法
❸ 面包形状（续） 顶部有凹陷，或者顶面扁平呈方形 	■ 面粉用量是否太少。请使用精确测量的面粉量。 ■ 用水量是否太多。请使用精确测量的水量。 ■ 制作全谷物面包时，面包的顶面可能会扁平、呈方形并有凹陷。减少全谷物的比例可有助于防止凹陷问题。
底部出现大型孔洞，或者面包变形 	■ 这是搅拌叶片的形状。 ■ 取出面包时，是否触碰了烘焙模具的底部。 如果是这样，搅拌叶片可能会转动而使面包变形。取出面包时，请勿触碰烘焙模具的底部。
残留面粉	■ 使用的面粉量是否太多。如果是这样，可能会出现面粉残留。请使用精确测量的面粉量。 ■ 用水量是否太少。如果是这样，可能会出现面粉残留。请使用精确测量的水量。
面包烤制颜色不佳 顶部部分烤焦	■ 使用程度调节 →P.81 进行调整，或调整用糖量。 ■ 面包烤制的颜色与用糖量有关，用糖量较少，颜色就较轻，反之颜色就较重。 ■ 如果烘焙的面包在烤箱中快速涨大（面包在烘焙期间发起），面包的顶部可能会烤焦并脱皮。
面包皮太硬	■ 将面包冷却至体温并装入塑料袋中即可使面包皮变软。
食材倾斜至一侧	■ 根据食材的种类和生面的硬度，食材可能会倾斜至一侧。
即使使用粗糙搅拌，巧克力也会融化	■ 是否将巧克力冷冻至即将注入之前。面包的发酵温度要高于巧克力的融点，因此巧克力可能会融化。请将巧克力冷冻至即将注入之前，然后注入切碎的或切成每块大小为5 mm的巧克力。

TK14K028_NBK5000.indb 123 7/29/2015 9:00:16 PM

不能很好的完成烹调时（续）

现象	检查内容/解决方法
大米面包上残留米粒	■ 确保用于制作大米面包的冷米饭的温度为30°C或以下。 ■ 注入前，请将冻米饭解冻至室温。此外，冷冻或冷藏的米饭可能会变硬。注入前，在米饭中加入适量的水使其变软后会更容易搅拌。 ■ 使用隔热的米饭时，请在饭做好后的12小时内使用。
粘米粉面包上残留大量面粉	■ 是否先加入了粘米粉然后加入了水。请先加水再加入粘米粉。
采用定时器设置烘焙的粘米粉面包完成程度不佳	■ 是否在室温为25°C或以上的情况下设置了定时器。这样做会增加食材温度，因此请勿请勿将定时器的时间设置过长。
用于制作哈密瓜卷的甜面团破裂	■ 是否充分搅拌了甜面团。如果搅拌不充分，面团可能会破裂。请务必充分搅拌。 ■ 是否在甜面团平顺光滑的状态下进行组合。如果不是，面团可能会破裂。充分搅拌面团使其平顺光滑。 ■ 是否强行将甜面团附加到面包面团上。请将甜面团轻柔的按压到面包面团上使其贴紧。 ■ 切出的网纹是否太深。如果是这样，面团可能会破裂。请勿将网纹切的太深。
用于制作哈密瓜卷的甜面团松软	■ 制作面团时黄油是否融化过度如果其融化过度，面团将会变得过湿。请勿让黄油融化过度。 ● 如果黄油融化，面团将会变得松软，即使未加热也会容易破裂。

TK14K028_NBK5000.indb 124 7/29/2015 9:00:16 PM

	现象	检查内容/解决方法
❹ 菜单选项（续）	年糕过软	■ 是否在水中浸泡了糯米。使用 B047 Rice Cake 时，不能将糯米提前泡水。将糯米提前泡水会使糯米过度软化造成完成程序不佳。如果已将糯米泡水，请根据糯米的吸水量（2杯为80 mL，3杯为140 mL）减少水的用量。
	不能顺利切开乌冬面、意大利面和荞麦面	■ 请在拉伸的生面上撒上充足的面粉。
❺ 操作或步骤错误	忘记加入食材	■ 根据使用的菜单选项和忘记加入的食材种类，有些食材可以在烹调过程中注入。 ● 食材加入的时间取决于菜单选项和食材种类。 ● 即使可以加入，食材也可能无法在初次混合中充分混合，从而影响最终的完成程度。请尽快加入食材。 ■ 忘记加入干酵母 ● 注入干酵母之前，可以按下 Pause 然后将干酵母放入酵母入口中。 ● 经过下表所示的加入时间后，干酵母将无法良好混合，造成无法正常发酵。 不同菜单选项的干酵母可加入时间 菜单选项 / 距开始的时间 Bread（面包）、Raisin Bread（葡萄干面包）和 Walnut Bread（核桃面包） / 2分钟以内 Rice Bread（米饭面包）和Plum & Shirasu Bread（梅子面包） / 15分钟以内 Round Top French Bread（圆顶法式面包） / 35分钟以内 使用干酵母的其他菜单选项 / 10分钟以内 ■ 忘记加入糖、盐、黄油或脱脂牛奶时。 ● 注入干酵母之前，可以按下 Pause 然后将其放入烘焙模具中。有关不同菜单选项的可加入时间，请参照上表。

TK14K028_NBK5000.indb 125 7/29/2015 9:00:16 PM

不能很好的完成烹调时（续）

现象		检查内容/解决方法
⑤ 操作或步骤错误（续）	操作错误	■ 忘记加入面粉和水等。 ● 如果是在注入干酵母之前，按 Cancel 两次取消烹调，将面粉和水加入烘焙模具，然后重新选择菜单选项开始烹调。干酵母的注入时间因菜单选项而异。请参见自动烘焙菜单列表。 →P.82、83 但即使在注入干酵母之前执行了此操作，由于生面过度搅拌和倾斜，也可能无法很好的完成面包的烘焙。 ■ 使用错误的菜单选项或程度调整设置开始烹调。 ● 如果刚开始不久，则可以重新开始。按 Cancel 两次，选择正确的菜单选项等重新开始。开始一段时间后按 Cancel 可能会造成过度搅拌和完成程度不佳。 ■ 忘记安装搅拌叶片便开始烹调时 ● 不安装搅拌叶片，食材将无法搅拌，完成程度也会不佳。请重新烹调。 ■ 使用自动烘焙菜单烹调期间，电源插头断开或出现电源故障时。 ● 如果在2分钟内恢复供电，请重新开始烹调。如果2分钟已过，则无法重新开始继续烹调。如果刚开始不久，则可以重新开始。 ■ 如果在烹调过程中误按了取消按钮。 ● 仅使用自动烘焙菜单时，按一下 Cancel 只会执行暂停操作。按 Start Reheat 可重新开始烹调。再次按 Cancel 将完全取消烹调。微波炉/烤箱菜单和手工烘焙菜单中无法使用此功能。
	不成功的生面可以再利用	■ 过湿或发酵过度的生面可用于制作油炸面包和披萨生面。
⑥ 发酵状态和检查	第一次发酵的参考	■ 将生面置于烘焙模具中，用面粉覆盖手指后插入生面中央。如果手指戳出的洞能保留，则说明发酵程度足够。 （请参见如何制作奶油卷⑥。 →P.258） 如果程度不够，请使用 Additional Heating 执行追加发酵。 ■ 对于 B027 Croissant 和 B031 Bagel，第一次发酵不在步骤1中执行。因此，当步骤1结束时生面的发酵并不明显。
	成形和发酵后的生面粘黏	■ 发酵时间是否适当。有关发酵步骤，请参见上述的“第一次发酵的参考”。

TK14K028_NBK5000.indb 126 7/29/2015 9:00:16 PM

现象		检查内容/解决方法
❻ 发酵状态和检查（续）	检查发酵状态	■ 对于第一次发酵，将手指插入生面中（手指测试）来检查发酵状态。（请参见如何制作奶油卷⑥。→P.258） ■ 发酵过程中的生面发起状态对于面包的完成程度至关重要。如果发起程度不够，请使用 Additional Heating 执行追加发酵。如果生面在第一次发酵时发酵过度，请缩短第二次发酵的时间。 ● 按 Pause 暂停烹调，打开炉门并检查完成程度。请参见料理集。 ● 炉门打开时，加热室内的温度会降低，因此请尽量减少开关炉门的时间。 ● 过度发酵的生面会变得收缩，而且发起程度不明显。这类生面可用于制作油炸面包和披萨生面。
❼ 烹调后	搅拌叶片被面包带出烘焙模具	■ 搅拌叶片仍在面包中时请勿切分面包。有可能造成变形或破损。 ■ 制作面包皮较硬的面包（如圆顶法式面包和速发苏打面包）时，请参见“如果搅拌叶片仍在面包中”中所述的内容，使用竹签或类似工具切出缝隙后移除搅拌叶片。→P.93
	无法顺畅切开烘焙的面包	■ 请使用面包刀。光滑的刀刃会在面包表面打滑，并可能将面包压碎。 ■ 如果刚完成烘焙，切开面包会比较困难。因此，请先让面包冷却片刻再切。 ■ 将面包侧面朝下放躺，然后在面包上前后移动面包刀切开面包即可，无需过分用力。
	如何保存烘焙的面包	■ 如果要存放约半天时间，先让面包冷却片刻，然后装入塑料袋中以防变干。如果已将面包切片，每片面包都要使用保鲜膜包裹。 ■ 如果存放时间超过半天，先让面包冷却片刻，然后切成所需厚度的面包片。最后用保鲜膜包裹后进行冷冻。 ■ 冷冻的面包最好在一个月内食用。
	如何正确冷冻面包	■ 让面包冷却片刻，然后在切片后立即冷冻。 ■ 将面包切成所需厚度的面包片，然后用保鲜膜包裹。 ■ 冷冻的面包最好在一个月内食用。

TK14K028_NBK5000.indb 127 7/29/2015 9:00:17 PM

感到困惑时

	现象	原因
❶不工作	**没有接通电源 按下任何按钮都没有响应**	● 是否拔下了电源插头。 ● 是否是配电盘的保险丝烧断或者断路器发生作用。 ● 液晶显示屏是否显示开始画面。如果没有显示，请开关炉门。→P.21 ● 炉门是否关好了。 ● 重新开关炉门后是否可恢复正常。 ● 重新接通专用断路器，开关炉门后是否可恢复正常。
	食品完全没有加热	● 按下 Cancel 键，显示屏是否只显示 和开始画面。被设定为了店面用的“模式”。 按3次 Cancel，再按1次 Start Reheat。重复3次此操作，显示屏的 消失，可以进行加热。
	不出蒸气	● 给水盒中是否加了水。 ● 室温是否很低。加水路径有可能被冻结了。 ● 持续使用含钙多的水，有可能使蒸气发生器沉淀水垢，造成蒸气无法喷出。请委托购买产品的销售店进行维修。
	操作面板（液晶显示屏）不工作	● 用于操作的手指上是否佩戴了手套或有创可贴。是否用指甲进行的操作。使用操作面板（液晶显示屏）按钮时，请用手指轻轻触摸按钮。 ● 是否在触摸所需按钮的同时误触了其旁边的按钮。为防止误操作，同时按下两个按钮时本机将不会接收命令。 ● 操作面板（液晶显示屏）上是否附着有污垢、水滴或中性清洁剂。如果操作面板（液晶显示屏）上有污垢，手指的触摸操作将不会被识别和响应。请擦去污垢。
	选择烘焙功能菜单并按 Start Reheat 时不工作	● 在自动烘焙菜单和手工烘焙菜单的步骤1中，如果烘焙模具未锁定，将显示**C13**并且烹调不会开始。确保烘焙模具已牢固地锁定。 ● 如果室温过低，则无法进行发酵。如果温度为–5°C或更低，将显示**C15**并无法开始搅拌。请提升室内温度。最佳温度为20°C左右。此外，如果在预热期间温度降至–5°C以下，将无法重新开始搅拌。 ● 是否在烘焙模具仍在炉内时尝试进行手工烘焙菜单的步骤2和3。由于步骤2和3需要使用白底盘和黑烤盘，因此如果烘焙模具仍在炉内则无法开始。 ● 除了自动烘焙菜单和手工烘焙菜单的步骤1外，其他菜单选项都需要使用白底盘。 如果没有装入白底盘，将显示**C02**，烹调也不会开始。放置白底盘，然后按 Start Reheat。
	加热室过热，烘焙功能菜单无法开始	● 如果加热室过热，自动烘焙菜单和手工烘焙菜单的步骤1将无法开始，同时 High Temp 将闪烁。 请务必进行冷却操作。 **[如何进行冷却操作]** (1) 解锁并取出烘焙模具，然后关闭炉门。 (2) 按 Start Reheat 开始冷却操作。 (3) 警报音响起时表示冷却操作完成。 (4) 安装并锁定烘焙模具支架、烘焙模具和注入器，然后再次按 Start Reheat 开始烹调。

TK14K028_NBK5000.indb 128 7/29/2015 9:00:17 PM

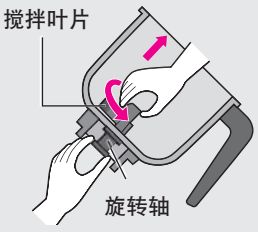
	现象	原因
❶ 不工作（续）	干酵母和食材未注入	● 如果酵母入口变湿，可能会使干酵母滞留在入口中无法注入。使用拧的较干的湿毛巾擦拭酵母入口，并让其自然干燥。 ● 请勿用干布擦拭酵母入口。如果酵母入口有静电，可能会使干酵母滞留在入口中无法注入。使用拧的较干的湿毛巾擦拭酵母入口，并让其自然干燥。 ● 如果干酵母变湿，可能会使干酵母滞留在入口中无法注入。请使用新鲜的干酵母并存放在冰箱中以保持干爽。 ● 将干酵母从冰箱中取出后应立即使用，否则可能会造成结露而使干酵母滞留在注入器中。放置10分钟左右，让干酵母的温度上升至室温。 ● 请勿将过量或大块食材（每份1 cm或以上）加入食材容器中，否则食材可能会粘附到食材容器的侧壁上。有关食材用量及大小的说明，请参见本指南。 ● 如果显示**H28**和**H29**且烹调暂停，移动自动注入杆的电气组件（电磁铁）将无法工作。请委托购买产品的销售店进行检查。
❷ 异响、火花、烟雾、附着物	插入电源插头时，听到“叽叽”的声音	● 这是电气组件（薄膜电容器）的振动噪声，不是故障。
	加热中发出“咔其、咔其...”的声音	● 这是电脑在对微波或加热器等进行切换时的开关声。
	加热中发出“叽叽”的声音	● 这是变频器的运作声。
	微波加热时发出“啪哒”声	● 这是附着在炉门或加热室的水滴崩开的声音。
	烘烤、烧烤加热时发出“啵咕”声	● 这有可能是由于高温使加热室膨胀的声音，不是故障。
	使用蒸气时发出声音	● 这是从给水盒吸水时空气冲击的声音。
	烹调结束后不久发出“咔其”声	● 这是在烹调结束后，炉门关闭10分钟以后，关闭待机电力的开关的声音。
	烘烤加热时，加热室冒烟	● 加热室内壁上是否污浊，是否粘有食品残渣。 请用拧的较干的湿毛巾擦拭干净。
	切换结束音的音色或者变成静音	● 关闭炉门，使显示屏显示开始画面，然后按下 Cleaning/Setting Operation End Sound 在 Melody、Beeping 和 Mute 之间切换。 →P.24、25
	插入电源插头时，发出“咔其”声或者产生火花	● 这是给电源电路充电，不是故障。
	使用微波时产生火花	● 是否错误的使用了黑烤盘、烧烤盘、烘焙模具或注入器。 ● 是否使用了铝箔进行加热。 ● 金属制的烹调用具或者铝箔是否碰触到了加热室壁面、炉门玻璃等。 ● 加热室壁面或者白底盘等是否粘有食品残渣。

TK14K028_NBK5000.indb 129 7/29/2015 9:00:17 PM

感到困惑时（续）

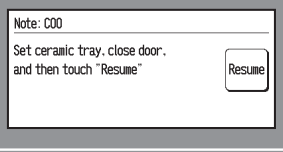
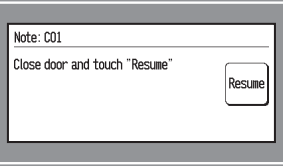
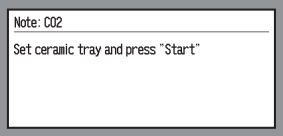
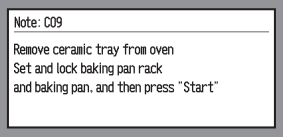
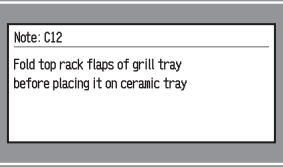
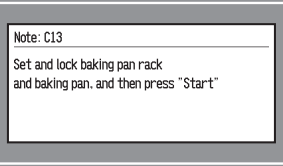
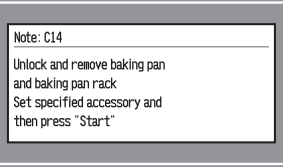
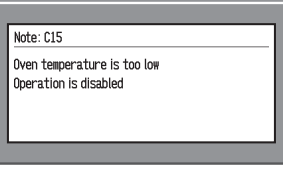
	现象	原因
❷ 异响、火花、烟雾、附着物（续）	初次使用烘烤时冒烟	● 加热室涂有防锈油。初次使用时，请使用空烤（除味）将油烤净。 →P.23
	蒸气喷出口残留着白色附着物	● 白色附着物的成分是自来水中的矿物质成分（钙、镁）蒸发后的残余。矿物质成分无害。请用拧的较干的湿毛巾擦拭干净。
	烹调结束后仍有风扇扇叶的声音	● 反复烹调（总烹调时间为8分钟或更久）后或按下 Cancel 时，为了冷却电力零部件，风扇有可能会继续工作10分钟，这不是故障。冷却结束后风扇就会自动停止。
	烧烤盘发出异味	● 焊接在烧烤盘里面的发热体有可能会散发异味，但对烹调不会有影响。随着不断使用，异味就会减少。
	搅拌期间，盘子振动并发出噪音	● 食品搅拌期间，主体会振动。尤其是将烤箱置于盘子托架中内置的微波炉支架上，或者将盘子置于微波炉支架的存放架中或其顶部时，振动会从主体传递到盘子，造成其振动并发出噪音。这不是故障。
❸ 水滴、炉内灯、加热器	加热中，显示屏或炉门起雾、滴水	● 根据不同的菜单选项，有时候食品中的水分会变成水蒸气，使显示屏或炉门内侧起雾。这不是故障。炉门内侧等结露或者滴水时，请用毛巾擦干。
	加热室内附着水滴或者有积水	● 蒸气烹调或者有些菜单选项中食品蒸发的水蒸气会变成水滴或积水附着在加热室内壁。请用毛巾擦干。 →P.110
	烘烤预热中或使用自动烘焙菜单烹调时，炉内灯熄灭	● Oven 预热中或者处于自动烘焙菜单时，为了节电，炉内灯熄灭。 如果想要在预热期间查看加热室（炉内）的情况，按 Start Reheat 按钮。 若要将灯关闭，请再次按 Start Reheat。
	炉内灯的亮度有时会有变化	● 间歇工作时，炉内灯的亮度有可能发生变化。 这不是故障。
	热风加热器有时炽热，有时不热	● 为了使加热室温度保持固定，热风加热器的电源会时断时续。
❹ 设定、显示	有时不能设定为300°C	● 炉内较热时，最大设定温度为250°C。
	已设定的温度有时会在中途变化	● Oven 加热（有预热）时，300°C的工作时间为大约5分钟。 之后自动切换为250°C。
	预热过程中加热室温度的显示会有10～20°C的波动。 还有断断续续的声音	● 一直到加热室温度稳定为止，温度显示会发生变化。这不是故障。另外由于在预热时热风加热器时断时续的工作，所以会有断断续续的声音，这不是故障。
	在预热设定温度显示前，预热就结束了	● 由于电源电压及室温等的影响，有时候在显示设定温度前预热就结束了。另外，从预热开始经过45分钟后，预热结束。预热结束后如果放置不管，继续预热10分钟后，将会按照设定的时间进行加热。

TK14K028_NBK5000.indb 130 7/29/2015 9:00:17 PM

	现象	原因
❹ 设定、显示	剩余时间有时会在中途发生变化	● 使用自动菜单时，为了使食品获得很好的烹饪效果，有时候会在加热过程中改变剩余的加热时间。
	一打开炉门，加热被取消	● 使用自动菜单时，在没有显示剩余加热时间的时候打开炉门，加热就会被取消。
	“Refill Water”显示灯灯亮，蒸气菜单的食品完成效果不理想	● 由于给水盒中没有加水。请加水。大约1～2分钟后，Refill Water 显示灯灯灭。在自动烹调时，有时候即使加了水，Refill Water 的显示灯也不会灭。
	液晶显示屏的对比度不佳	● 可以调节液晶显示屏的对比度。触摸 Cleaning/Setting Contrast Adjustment。选择对比度，然后触摸 Enter 按钮应用设置。 →P.24
❺ 其他	不知道过热水蒸气（纳米蒸气）是否出来了	● 与 Oven 和 Grill 组合加热时，炉内的温度很高，过热水蒸气（纳米蒸气）的粒子极其微小，所以看不见。
	炉门上粘附有食品残渣或调料	● 请立即擦去污垢。 放任不管可能会导致变色、变形等。
	蒸气从炉门漏出	● 有可能会有少量上述蒸气漏出，不是异常。
	给水盒的水没有减少	● 菜单选项，给水盒的水的减少量不同。
	烹调中操作停止，接通电源时显示**C16**	● 如果使用自动烘焙菜单进行烹调时发生电源故障的时间超过2分钟，烹调将被取消。如果在2分钟内恢复供电，烹调会自动恢复。 ● 此外，如果拔出了电源插头并在2分钟内重新插入，烹调也将恢复。
	装入烘焙模具时，食材或水洒到加热室中	● 如果在加热室底部未装入白底盘的情况下洒落了食品，食品可能会进入加热室下方的机械室，造成故障。请立即擦净。 ● 如果食材或水进入搅拌电机的齿轮部分，请用拧的较干的湿毛巾裹住牙签或类似物体擦拭干净。如果加热室内残留食品或污垢，微波加热时会产生火花。 →P.110
	食材不能搅拌，仍呈粉状	● 如果未安装搅拌叶片便开始烹调，则无法搅拌食材。请务必安装搅拌叶片。 ● 如果即使正确安装了搅拌叶片也无法搅拌食材，或者显示**H27**并且操作停止，搅拌电机可能不工作。 请委托购买产品的销售店进行检查。
	很难从烘焙模具上拆下搅拌叶片	● 在烘焙模具中倒入水，浸泡5～10分钟。 从烘焙模具底部抓住旋转轴将搅拌叶片固定，逆时针旋转搅拌叶片。然后沿两个方向旋转几次，再将其拉起以拆下。 

TK14K028_NBK5000.indb 131 7/29/2015 9:00:17 PM

显示提示信息时

显示示例	原因、提示内容	改正方法
	● 测重定位系统的重量归零方法错误。	只放入白底盘，关闭炉门，按下 Resume 。数秒后，显示0，重量感应器的重量归零完成。
	● 测重定位系统的调节中，炉门打开。	关闭炉门，按下 Resume 。 数秒后，显示0，重量感应器的重量归零完成。
	● 未安装白底盘。	在加热室底部只放入白底盘，关闭炉门，按下 Start Reheat 。 如果反复出现此信息，按 Cancel 显示开始画面。 触摸 Cleaning/Setting 和 0 Point Adjustment ，然后按 Start Reheat 执行重量感应器的重置归零。
	● 放置了白底盘而非烘焙模具。	从加热室中取出白底盘，放入烘焙模具支架和装有注入器的烘焙模具，然后将其锁定。关闭炉门，然后按 Start Reheat 重新开始烹调。
	● 在烧烘焙模具的上翻板打开时将其放到了白底盘上。或者未放置烧烘焙模具。	关闭上翻板，正确放置烧烤盘，关闭炉门，按 Start Reheat 开始烹调。
	● 采用使用烘焙模具的菜单选项时没有锁定烘焙模具。	放置并锁定烘焙模具支架和装有注入器的烘焙模具。关闭炉门，然后按 Start Reheat 重新开始烹调。
	● 采用不使用烘焙模具的菜单选项时锁定了烘焙模具。	取出烘焙模具支架和装有注入器的烘焙模具，放入指定的配件，关闭炉门，按 Start Reheat 开始烹调。
	● 室温过低。 （–5°C或以下）	请先提升室内温度再进行烹调。 最佳温度为20°C左右。

TK14K028_NBK5000.indb 132 7/29/2015 9:00:17 PM

显示示例	原因、提示内容	改正方法
Note: C16 Power outage occurred during cooking or standby Refer to Operating manual and take a proper action	● 使用自动烘焙菜单或定时器待机进行烹调时，发生电源故障达2分钟或更久。	打开炉门并检查烘焙模具和注入器的状态。尚未烘焙的生面可以再利用。→P.126
Note: C17 Operation is disabled because of ingredients getting stuck on mixing blade or too much ingredient Check ingredients	● 由于搅拌叶片上粘黏食材或者食材过多导致搅拌电机过载，因此保护装置运行以防其旋转。	从加热室中取出烘焙模具，清除粘黏的食材并将大块食材切碎。重新放置烘焙模具，然后按 Start Reheat 恢复烹调。如果是大量食材的问题，减少用量也不会改善完成程度，因为这改变了食材的比例。
Note: C18 Bottom of main unit is very hot Wait main unit to cool down before cooking Check installation state	● 主体的底部很热。	先让主体冷却，再进行烹调。 检查安装情况。→P.20
No. 050 Fried Dumpling Refill Water Doneness HI MID LO 6 min 34 sec Cooking	● 给水盒没有水。	请给给水盒补水。→P.33
No.B 001 Bread High Temp Timer [No] Material [No] Doneness [MID] Press "Start" to cool down	● 加热室内部很热。	请参考“如何进行冷却操作”的内容进行冷却。→P.128
Note: H** If problems persists after unplugging and plugging back in the power supply plug, refer to Operating manual ** 代表两位数字。 H** 显示示例 Note: H11 If problems persists after unplugging and plugging back in the power supply plug, refer to Operating manual Note: H32 If problems persists after unplugging and plugging back in the power supply plug, refer to Operating manual Note: H54 If problems persists after unplugging and plugging back in the power supply plug, refer to Operating manual	● 检测出机械室内异常时，或者由于外来噪音等的影响，造成暂时性故障时，运行停止。 ● 零部件的故障显示。	按 Cancel 。或者请拔下电源插头后重新插入，开关炉门，再次接通电源。（H**的显示消失。）

没有恢复正常或仍然出现相同显示时，请拔下电源插头，委托购买产品的销售店进行维修。

TK14K028_NBK5000.indb 133 7/29/2015 9:00:18 PM

料理集
目录

如需了解料理集的阅读方法，请参照 →P.141。

Healthy 您可以选择健康饮食。

- **“去脂减盐”**：利用过热水蒸气去掉多余的油脂和盐分
- **“无油油炸”**：不用油进行油炸的食物
- **“无油煎炸”**：不用油进行煎炸的食物
- Ca **“富含钙”**：富含高钙质成分
- Fe **“富含铁”**：富含高铁质成分
- C **“保留维生素 C”**：防止维生素 C 流失
- 発 **“发酵食品”**：使用发酵的材料

000 是“自动菜单”的菜单编号。 000 是“自动菜单”的已应用菜单。

表示烹制时间不超过 10 分钟的料理选项。

日本女子营养大学健康料理集

菜单编号		参照页	菜单编号		参照页
B008	芝麻奶酪面包	143	069	韩式烤肉	148
B009	蜂蜜果仁面包	143	085	香煎奶酪三文鱼	149
B025	紫苏芝麻卷	144	091	鹰嘴豆炸肉丸	150
B029	栗子卷	145	095	秋刀鱼羊栖菜拌饭	151
047	沙丁鱼奶油焗面	146	103	香炖红薯	152
053	杂粮鸡肉卷	147	143	可爱动物造型饼干	153
056	香烤金枪鱼	148			

烧烤

肉类

菜单编号		参照页	菜单编号		参照页
016	汉堡牛肉饼	154	021	香草烤鸡（降脂减盐）	156
017	汉堡牛肉饼（降脂减盐）	154	022	烤鸡肉串	157
018	烤牛肉	155	023	煎烤鸡肉	157
	肉汁	155	024	沙爹烤肉	158
019	烤全鸡	155	025	烧烤	158
020	香草烤鸡	156			

海鲜

026	盐渍三文鱼	159	031	干煎竹荚鱼	162
027	腌制三文鱼	159	032	干煎多线鱼	162
028	香烤秋刀鱼	160	033	盐渍海鲷	162
029	香烤鲭鱼	160	034	锡烤三文鱼	163
030	酱烤黄尾鱼	161	035	三文鱼鱼排	163

其他

036	大阪烧	164	038	烤时蔬	165
037	烤土豆	164	039	烤春卷	165

冷冻的烧烤食品

040	汉堡牛肉饼（冷冻）	166	043	干煎竹荚鱼（冷冻）	167
041	炸鸡块（冷冻）	166		巧妙冷冻烧烤食品的要领	168
042	盐渍三文鱼（冷冻）	167			

NBK5000E.indb 134 2015/8/6 9:25:29



焗烤/乳蛋饼

菜单编号		参照页
044	焗烤通心粉 Ca 発	169
	白汁沙司	169
045	番茄焗虾仁 Ca 発	170
046	香焗咖喱鸡 Ca 発	171
047	沙丁鱼奶油焗面	146
048	虾仁焗饭 Ca 発	172
049	菠菜乳蛋饼 発	173

蒸烤/煎炸

蒸烤类

050	煎饺	174
051	虾饺	175
052	梅子酱鸡肉卷 発	175
053	杂粮鸡肉卷	147
054	麦芽酱鸡块 発	176
055	味噌三文鱼 発	176
056	香烤金枪鱼	148
057	清蒸全鱼	177
058	酒蒸蛤蜊	177
059	茄子蘑菇沙拉 発	178
060	蒸烤南瓜 C	178
061	蒸烤红薯	178
062	蒸烤卷心菜 C	179

蒸烤类（点心）

063	蒸饺	179
064	灌汤包	180
065	鲜虾烧麦	181

煎炸类

066	煸炒时蔬	182
067	炒面	183
068	腰果鸡胗 発	183
069	韩式烤肉	148
070	辣酱虾仁拌青菜	184
071	蒸烤西兰花	184
072	蒜蓉时蔬	185
073	培根炒菠菜 発	185

蒸气

074	日式蒸蛋	186
075	清酒蒸鸡	187
076	蒸鸡肉藕夹	187
077	蒸腐皮包鸡肉	187

NBK5000E.indb 135 2015/8/6 9:25:29



000 是“自动菜单”的菜单编号。
000 是“自动菜单”的已应用菜单。
Ca Fe C 発 表示 Healthy 的料理选项。
表示烹制时间不超过 10 分钟的料理选项。

无油油炸

菜单编号		参照页	菜单编号		参照页
078	炸鸡块	188	085	香煎奶酪三文鱼	149
079	浓香炸鸡块	189	086	炸竹荚鱼	191
080	炸肉末饼	189	087	炸鲜虾	192
	炸面包糠	189	088	炸鱼块	192
081	炸鸡排	190	089	法式炸薯条	192
082	炸鸡肉藕夹	190	090	土豆炸肉丸	193
083	炸火腿	190	091	鹰嘴豆炸肉丸	150
084	炸肉串	191	092	炸虾仁	193

米饭类/面条类

093	炸饭团 発	194	096	红豆饭	196
094	煮饭	195	097	蛤蜊卷心菜意面 Fe	197
095	秋刀鱼羊栖菜拌饭	151			

慢炖/炖煮/汤类

098	白煮菠菜	198	104	麻婆豆腐	201
099	意式色拉	198	105	牛腩煨豆腐 Ca	201
100	卷心菜卷	199	106	蛤蜊煨汤 Fe	202
101	土豆焖肉	200	107	日式根菜汤	202
102	萝卜炖鱿鱼	200	108	慢炖牛肉	203
103	香炖红薯	152			

自制食品

109	自制香肠	204	113	柑橘酱	206
110	香烤秋刀鱼 Ca	205	114	酸奶 発	207
111	三文鱼肉冻	205		酸奶酱	207
112	草莓酱	206			

NBK5000E.indb 136 2015/8/6 9:25:31



搭配菜单

早餐组合

菜单编号		参照页
115	烤吐司搭配菜单	208-209

菜单编号		参照页
	早餐组合 [配餐]	210-212

午餐便当

菜单编号		参照页
116	汉堡牛肉饼午餐便当	213
117	三文鱼午餐便当	213

菜单编号		参照页
118	鸡肉午餐便当	213
	午餐便当配餐	214-215

双盘烘烤

菜单编号		参照页
119	炸鸡块和烤时蔬	216

菜单编号		参照页
120	纸杯蛋糕和迷你派	216

烘烤和微波双重烹制

菜单编号		参照页
121	香味烤鸡和汤	217

菜单编号		参照页
122	炸鱼块和豆腐	218

加热

001 米饭（真空袋装食品） 220
001 咖喱或盖饭的配料（铝箔袋杀菌袋装食品） 220
003 饮料/热牛奶 220
005 熟食的加热 220
005 加热米饭 220
007 加热馒头（冷藏） 221
008 加热馒头（冷冻） 221
手动 拉面和其他方便面（袋装或碗装） 221
009 汉堡牛肉饼和炸鸡排 222
009 萨摩油炸食品 222
009 炸豆腐 222
009 烤鱼和烤鳗鱼 222
010 冷冻烤饭团 222
010 冷冻油炸食品和鸡块 223
010 冷冻汉堡牛肉饼 223
010 冷冻章鱼小丸子 223
010 春卷 223
011 加热油炸食品 223

NBK5000E.indb 137 2015/8/6 9:25:32



000 是“自动菜单”的菜单编号。
000 是“自动菜单”的已应用菜单。
Ca Fe C 発 表示 Healthy 的料理选项。
表示烹制时间不超过 10 分钟的料理选项。

甜品

蛋糕

菜单编号		参照页
123	西式蛋糕（花式糕点）	224
124	夹心蛋糕卷（普通）	226
125	摩卡夹心蛋糕卷	226
126	抹茶夹心蛋糕卷	226
127	戚风蛋糕（普通）	227
手动	芝士蛋糕	228
手动	舒芙蕾芝士蛋糕	228

饼干

128	模切饼干	229
129	挤花饼干	229
130	杏仁饼干	229

布丁和果冻

131	焦糖布丁	230
132	原味布丁	230
手动	布丁	230
133	咖啡果冻	232

烤甜品

134	长崎蛋糕	232
	报纸模具的制作方法	233
135	苹果派	234
手动	苹果蜜饯	235
136	迷你派	236
137	纸杯蛋糕	236
138	香香巧克力松饼	237
139	茶叶纸杯蛋糕	237
140	松糕	237
141	布朗尼	238
	布朗尼模具	238
142	菠萝包	239

日式甜品

143	可爱动物造型饼干	153
144	日式烤红薯	239
手动	年糕与市售年糕（花生年糕、日式年糕、水果大福）	239

蒸甜品

145	蒸面包圈	240
146	蒸巧克力蛋糕	241
147	蒸纸杯蛋糕	241

烤吐司

148	手动 烤吐司	242
149	三明治	243
150	披萨吐司	243
151	蒜蓉吐司	243
152	法式吐司	243

NBK5000E.indb 138 2015/8/6 9:25:32



如需了解烘焙功能食谱的阅读方法，请参照 →P.244。

自动烘焙菜单

小麦面包

菜单编号		参照页
	烘焙功能的程序	245
B001	面包	246
B002	葡萄干面包	247
B003	核桃面包	247
B004	软面包	248
B005	香浓黄油面包	249
B006	圆顶法式面包	249
B007	裸麦面包	250
B008	芝麻奶酪面包	143
B009	蜂蜜果仁面包	143
B010	快制苏打面包	251
手动	苏打面包的披萨吐司	251

米粉和米饭面包

B011	米粉面包	252
B012	米饭面包	253
B013	梅子面包	253

高钙面包和大豆面包

B014	奶酪面包	254
B015	大豆面包	254

含卡路里切片面包

B016	豆腐面包	255
B017	咸味面包	255

蔬菜和水果面包

B018	菠菜面包	256
B019	南瓜面包	256
B020	香蕉面包	257
B021	蓝莓面包	257

手工烘焙菜单

B022	奶油卷（面包卷）	258
B023	法式面包卷（长棍面包和纺锤面包）	260
B024	南瓜卷	262
B025	紫苏芝麻卷	144
B026	小麦秸秆卷	263
B027	牛角面包	264
B028	红豆卷	266
B029	栗子卷	145
B030	哈密瓜卷	267
B031	面包圈（普通）	268
B032	印度薄饼	269
B033	自制小笼包	270
手动	快制小笼包	271
B034	披萨（面团）	272
手动	市面销售的披萨	272

NBK5000E.indb 139 2015/8/6 9:25:33



OOO 是“自动菜单”的菜单编号。
OOO 是“自动菜单”的已应用菜单。
Ca Fe C 発 表示 Healthy 的料理选项。
表示烹制时间不超过 10 分钟的料理选项。

如需了解烘焙功能食谱的阅读方法，请参照 →P.244。

搅拌菜单

菜单编号 参照页

甜品

B035 红薯 273
B036 干果大豆面包 274
B037 软糖 274

蛋糕

B038 磅蛋糕（普通） 275
B039 红茶蛋糕 275
B040 烤芝士蛋糕 276
B041 香浓巧克力蛋糕 277
B042 松饼（普通） 278
B043 咸味磅蛋糕（普通） 279

面条

B044 乌冬面 280
B045 意面 281

混合料理

B046 肉饼 282

年糕和米粥

B047 年糕 283
B048 意式烩饭 283

手动菜单中的面包制作 284-285

亚洲和中东特色菜

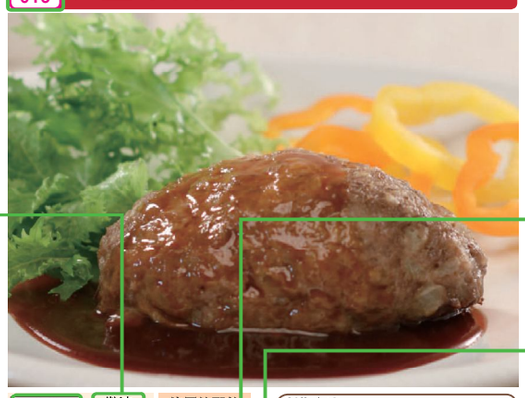
手动 香辣明虾卷 286
手动 芭蕉叶包烤香辣鱼（烤乌达） 286
手动 猪肉馅糯米粽（娘惹糕点） 287
手动 Asam Gulai（香辣罗望子肉汁炖鱼） 288
手动 Chap Chye Masak Titik（娘惹炖菜） 288
手动 Ayam Kleo（重辣肉汁炖鸡） 289
手动 辣牛肉 290
手动 Tom Yam Goong （香辣虾汤） 291
手动 馄饨汤 291
手动 河粉卷 292
手动 炒蟹砂锅粉条 292
手动 水晶猪肉丸 293
手动 腌梅子蒸鲳鱼 293
手动 猪肋排软米饭 294
手动 蜜烤猪小排 294
手动 泰式砂锅鸭 295
手动 泰式咖喱辣鸡腿 295
手动 马萨拉鸡 296
手动 阿拉伯鱼饭 296
手动 香辣豆汤 297
手动 填馅西葫芦 297
手动 黎巴嫩肉丸 298
手动 绿香草羊肉 298

NBK5000E.indb 140 2015/8/6 9:25:33

料理集阅读方法

烹调方式

菜单编号



自动菜单加热类型

从 Recipe ▶ Cook Method 中选择菜单选项的顺序
对于手动菜单，加热类型显示在这里

参考加热时间
（对于“预热”菜单选项，显示预热时间。）

材料

用于自动菜单或手动菜单中常见加热类型的配件

给水盒状态

“烹制方法”中使用的手动菜单选项的参考页面

触摸并选择 Recipe ▶ Cook Method ▶ Grill ▶ Hamburg steak，然后按 Start Reheat 开始。

Recipe 和 Cook Method 对除 Reheat/Defrost 之外的所有菜单选项都很常见。因此在本文件中省略。

本使用说明书/料理集中使用的量杯、汤匙获取的质量（重量）如表所示。

用标准量杯、汤匙获取的质量表（单位：g）

(1mL = 1cc)

食品名 \ 计量	小匙 (5 mL)	大匙 (15 mL)	杯 (200 mL)	食品名 \ 计量	小匙 (5 mL)	大匙 (15 mL)	杯 (200 mL)
水、醋、酒	5	15	200	番茄浓汤	5	15	210
酱油、甜料酒、味噌	6	18	230	伍斯特沙司	6	18	240
食盐	6	18	240	蛋黄酱	4	12	190
砂糖（上等白糖）	4	12	170	粉状干酪	2	6	90
淀粉	3	9	130	鲜奶油	5	15	200
面粉（低筋面粉）	3	9	110	油、黄油	4	12	180
面粉（高筋面粉）	3	9	110	猪油	4	12	170
面包粉	1	3	40	可可	2	6	90
明胶粉	3	9	130	精白米	–	–	160
番茄沙司	5	15	230	蒸的米饭	–	–	120

●加热时间：Approx. 5 min.：以 5 分钟为标准加热。5–10 min. 以 5～10 分钟为标准加热。
●加热时间的标准是以食品温度（常温）为基准。
●料理集中使用的单位是，容量：1mL(毫升）＝1cc（立方厘米）。
●料理集中的照片是烹调后装盘的样子。

料理集正文记载的 □ 表示自动菜单，□ □ □ 表示手动菜单。

NBK5000E.indb 141 2015/8/6 9:25:33

健康料理简介

日本女子营养大学*

使用烘焙
微波，
健康主厨

*日本女子大学营养教育学院
日本女子营养大学/日本女子营养大学短期大学部/
日本女子营养大学烹饪甜点艺术学院

栗子卷



鹰嘴豆炸肉丸





香炖红薯

多样化食谱菜单

- 芝麻奶酪面包
- 蜂蜜果仁面包
- 紫苏芝麻卷
- 栗子卷
- 沙丁鱼奶油焗面
- 杂粮鸡肉卷
- 香烤金枪鱼
- 韩式烤肉
- 香煎奶酪三文鱼
- 鹰嘴豆炸肉丸
- 秋刀鱼羊栖菜拌饭
- 香炖红薯
- 可爱动物造型饼干

日本女子营养大学

日本女子营养大学是日本唯一一所“膳食与健康”研究教育机构，设有研究生院、专科学院和职业学校，是日本女子营养教育研究所的下属机构。拥有 80 多年历史，大多数毕业生现从事“膳食”专业工作。此外还致力于健康膳食理念的推广活动，例如由日本女子营养大学出版部出版的《营养与烹饪》杂志。

NBK5000E.indb 142 2015/8/6 9:25:34

芝麻奶酪面包



材料 （1 个模具的量）

Ⓐ
- 面粉（高筋面粉）.....230 g
- 砂糖.....20 g（1 大匙）
- 盐.....4 g（⅔ 小匙）
- 脱脂牛奶....4 g（不到⅓大匙）
- 无盐奶油.....20 g
- 黑芝麻.....10 g
- 豆奶（非均质）.....175 mL
- 干酵母（快速发酵类）.....5 g（1⅔ 小匙）
- 精制干酪（切成 5 mm 的块）.....50 g

制作方法

1. 取出白底盘，安装烘焙模具支架。
2. 将搅拌叶片安装到烘焙模具上，依次放入材料Ⓐ，然后以画圈的方式倒入豆奶。
3. 在注入器的酵母入口投入干酵母，盖上酵母入口盖，放到烘焙模具上。
4. 将烘焙模具安装在烘焙模具支架上，锁紧，关闭炉门，按 Auto Bakery (White bread) 或 Light Sesame Cheese Bread 开始加热。
5. 在加热过程中听到食材投放提示音时，打开炉门取出模具。卸下注入器，在面团上摆放奶酪。然后在食材容器的打开/关闭板打开时，将注入器放到模具上。
6. 重新安装好烘焙模具，锁紧，关闭炉门，继续加热。
7. 加热后，立即取出模具，并取出注入器。将模具放在垫有抹布或毛巾的台面上，放置 2 分钟摊冷。
8. 抓住把手末端，倒过来，上下晃动几次，取出面包。最后使其变冷。

营养小知识

富含大豆异黄酮与钙质，是特别为忙碌早晨准备的一款面包。蓬松口感搭配味道香浓的黑芝麻，别具风味。

Auto Bakery (White bread) / Light Sesame Cheese Bread　搅拌 烘烤

→P.92-93

参考加热时间　约 140 分钟

使用的配件



注入器
烘焙模具
烘焙模具支架
搅拌叶片

给水盒
空

蜂蜜果仁面包



材料 （1 个模具的量）

Ⓐ
- 面粉（高筋面粉）.....250 g
- 盐.....4 g（⅔ 小匙）
- 脱脂牛奶.....5 g（⅓ 大匙）
- 无盐奶油.....10 g

Ⓑ
- 蜂蜜.....55 g
- 鸡蛋（打散）.....10 mL
- 水.....150 mL
- 干酵母（颗粒状、无需预备发酵的）.....3 g（1 小匙）
- 核桃、杏仁、开心果.....共 50 g

制作方法

1. 在模具中烤干核桃、杏仁、开心果，摊冷，然后切成 5 mm 的块。
2. 取出白底盘，放在烘焙模具支架上。
3. 将搅拌叶片安装到烘焙模具上，依次放入材料Ⓐ，然后以画圈的方式依次倒入Ⓑ。
4. 在注入器的酵母入口投入干酵母，盖上盖子，将核桃、杏仁、开心果放入食材容器中，放到烘焙模具上。
5. 将烘焙模具安装在烘焙模具支架上，锁紧，关闭炉门，按 Auto Bakery (White bread) 或 Honey Nut Bread 开始加热。
6. 加热后，立即取出模具，并取出注入器。将模具放在垫有抹布或毛巾的台面上，放置 2 分钟摊冷。
7. 抓住把手末端，倒过来，上下晃动几次，取出面包。最后使其变冷。

营养小知识

此款面包蕴含蜂蜜的细滑口感。蜂蜜含有多种矿物质。果仁中含有的维生素 B 群和维生素 E 同样是重要的组成部分。

Auto Bakery (White bread) / Honey Nut Bread　搅拌 烘烤

→P.92-93

参考加热时间　大约 147 分钟

使用的配件



注入器
烘焙模具
烘焙模具支架
搅拌叶片

给水盒
空

NBK5000E.indb 143　2015/8/6 9:25:36

紫苏芝麻卷



Handmade Bakery (Shaping)
Shiso & Sesame Roll
→P.100-103

搅拌
烘烤
蒸气

给水盒
满水

使用的配件

步骤 1	步骤 2	步骤 3
注入器 烘焙模具 烘焙模具支架 搅拌叶片	黑烤盘下段 白底盘	黑烤盘中段 白底盘
大约 76 分钟	大约 35 分钟	预热大约 5 分钟 大约 17 分钟

材料（8 个量）

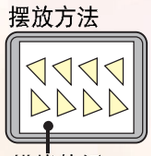
Ⓐ
- 面粉（高筋面粉）.....200 g
- 面粉（低筋面粉）.....50 g
- 砂糖.....7 g（1/3 大匙）
- 盐.....4 g（2/3 小匙）
- 无盐奶油.....15 g
- 白芝麻.....8 g

牛奶.....165 mL
干酵母（颗粒状、无需预备发酵的）
.....3 g（1 小匙）
紫苏叶（粗切）.....8 片

制作方法

1. 往给水盒中加满水。
2. 取出白底盘，放在烘焙模具支架上。
3. 将搅拌叶片安装到烘焙模具上，依次放入材料Ⓐ，然后以画圈的方式倒入牛奶。
4. 在注入器的酵母入口投入干酵母，盖上盖子，将紫苏放入食材容器中，安装到烘焙模具上。
5. 将烘焙模具安装在烘焙模具支架上，锁紧，关闭炉门，按 Handmade Bakery (Shaping) ▶ Shiso & Sesame Roll ▶ Step 1 (Mixing-1st Rise) 开始搅拌和一次发酵。
6. 听到结束音后，立刻取出模具，卸下注入器，检查发酵状况。如果面团比之前大 2～2.5 倍，表示发酵充分。（即，用手指沾上面粉（指定份量外）在面团中央戳一下，戳的洞没有恢复到原状。）
7. 在砧板上撒少许面粉（高筋面粉，指定份量外），将模具倒过来，取出面团，用手轻轻按压，去除里面的空气。
8. 揉成表面光滑的面团。用保鲜膜或拧干的湿毛巾盖上，放置 10 分钟，注意避免冷却变硬（醒面时间）。
9. 轻轻用手按压 8 中的面团，擀成直径为 17 cm 的圆形。然后切成 8 等份，放在铺了烘烤垫纸的黑烤盘上。

摆放方法



10. 从加热室中取出烘焙模具支架，放上白底盘。
11. 将 9 中制备好的黑烤盘放入**下段**，关闭炉门，按 Step 2 (2nd Rise) 开始二次发酵。听到结束音后，检查发酵状态。如果比之前大 2～2.5 倍，表示发酵充分。
12. 发酵后，取出黑烤盘，关闭炉门，按 Step 3 (Preheat-Bake) 开始预热。
13. 用茶筛在整个表面撒上薄薄一层细米粉或高筋面粉。
14. 听到预热结束音后，将 13 中的材料放入**中段**，开始烘烤。

营养小知识

白面包展现出成熟口味，搭配日式菜肴口感更佳。芝麻含有木酚素（芝麻木酚素），其钙质含量是牛奶的 11 倍。

NBK5000E.indb 144 2015/8/6 9:25:40

栗子卷



Handmade Bakery (Shaping)
Chestnut Roll
→P.100-103

搅拌
烘烤
蒸气

给水盒
满水

使用的配件

步骤 1	步骤 2	步骤 3
注入器 烘焙模具 烘焙模具支架 搅拌叶片	黑烤盘下段 白底盘	黑烤盘中段 白底盘
大约 81 分钟	大约 40 分钟	预热大约 7 分钟 大约 18 分钟

材料（8 个量）

Ⓐ
- 面粉（高筋面粉）.....225 g
- 砂糖.....50 g（2⅔ 大匙）
- 可可.....25 g
- 盐.....4 g（⅔ 小匙）
- 无盐奶油.....15 g

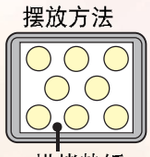
Ⓑ
- 鸡蛋（打散）..... 约 ⅓
- 水.....140 mL

干酵母（颗粒状、无需预备发酵的）
.....4 g（1⅓ 小匙）
栗子酱或甜豆酱（市面销售）
（每个面团 30 g）.....240 g
糖煮栗子（市面销售）..... 8 个
罂粟籽..... 适量

制作方法

1. 往给水盒中加满水。
2. 取出白底盘，放在烘焙模具支架上。
3. 将搅拌叶片安装到模具上，依次放入材料Ⓐ，然后以画圈的方式倒入Ⓑ。
4. 在注入器的酵母入口投入干酵母，盖上盖子，安装到烘焙模具上。
5. 将烘焙模具安装在烘焙模具支架上，锁紧，关闭炉门，按 Handmade Bakery (Shaping) ▶ Chestnut Roll ▶ Step 1 (Mixing-1st Rise) 开始搅拌和一次发酵。
6. 听到结束音后，立刻取出模具，取出注入器，检查发酵状况。如果面团比之前大 2～2.5 倍，表示发酵充分。（即，用手指沾上面粉（指定份量外）在面团中央戳一下，戳的洞没有恢复到原状。）
7. 在砧板上撒少许面粉（高筋面粉，指定份量外），将模具倒过来，取出面团，用手轻轻按压，去除里面的空气。
8. 用切刀或菜刀切成 8 等份（每份 59 g）。不要用手撕，会造成面团破损，面包蓬松度不佳。
9. 将每个面团放在手心或砧板上，揉成表面光滑的面团。用保鲜膜或拧干的湿毛巾盖上，放置 10 分钟，注意避免冷却变硬（醒面时间）。
10. 用擀面杖将 9 中的面团擀成直径 8 cm 的形状，在中间放上糖煮栗子和豆酱。然后卷起来做成栗子形状，放在铺了烘烤垫纸的黑烤盘上。确保接缝捏合处朝下。

摆放方法



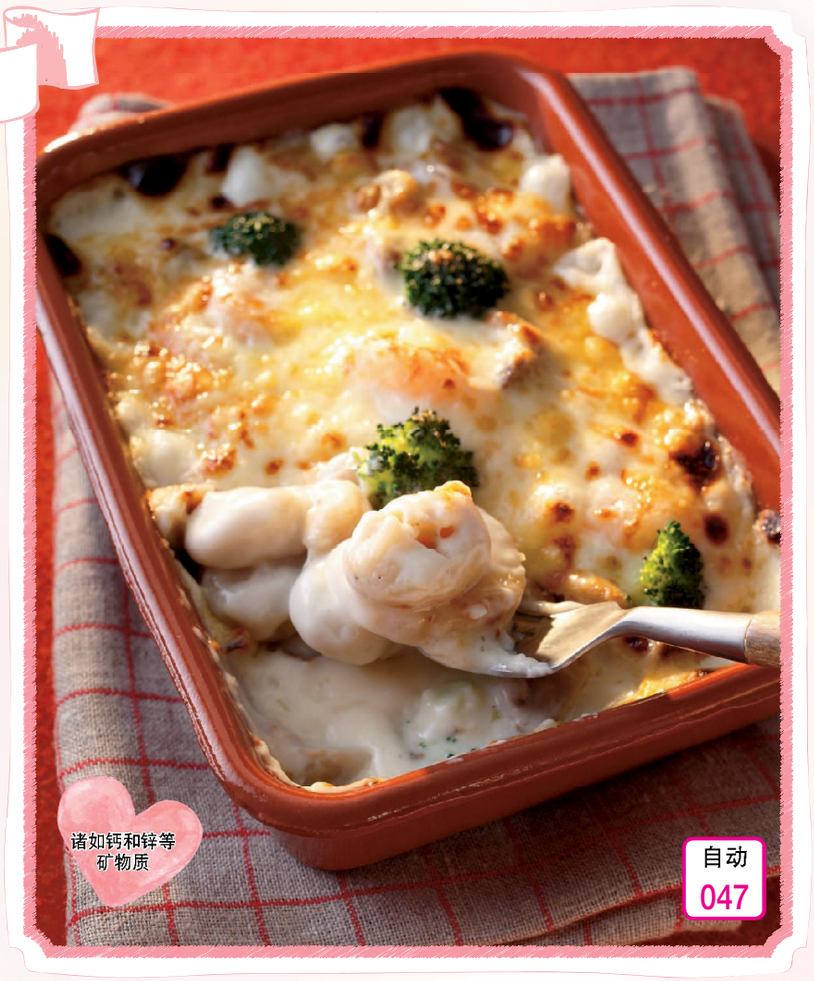
11. 在 10 的表面刷上蛋液（指定份量外），再撒上罂粟籽。然后用菜刀从中间划开。
12. 从加热室中取出烘焙模具支架，放上白底盘。
13. 将 11 中制备好的黑烤盘放入**下段**，关闭炉门，按 Step 2 (2nd Rise) 开始二次发酵。听到结束音后，检查发酵状况。如果面团发酵至比之前大 2～2.5 倍，表示发酵充分。
14. 发酵后，取出黑烤盘，关闭炉门，按 Step 3 (Preheat-Bake) 开始预热。
15. 听到预热结束音后，将黑烤盘放入**中段**，开始烘烤。

营养小知识

造型精致的栗子卷。手工栗子酱平添秋季风味。
此外，栗子更是低脂肪的健康食材。

NBK5000E.indb 145 2015/8/6 9:25:46

沙丁鱼奶油焗面



Gratin/ Quiche
Sardine Gnocchi Gratin
→P.54

微波
烘烤
烧烤
（事前准备加热）

参考加热时间　大约 19 分钟

使用的配件

烧烤盘（打开支脚、关闭上翻板）
白底盘
给水盒
空

材料（4 人份）

[面皮]

土豆 ...300 g（爱尔兰考布勒；煮熟碾碎）

Ⓐ
- 面粉（高筋面粉）.....100 g
- 蛋黄.....½ 个
- 沙丁鱼粉.....8 g
- 干酪.....20 g
- 盐.....⅔ 小匙
- 孜然粉.....少许

高筋面粉（过筛）.....适量

[白汁]

黄油.....30 g
面粉（低筋面粉）.....30 g
牛奶.....450 mL
鲜奶油.....50 mL
盐.....⅓ 小匙

黄油.....10 g
洋葱（剁碎）.....30 g
蘑菇.....6 个（切成 ⅙ 片）
虾仁.....12 个
扇贝肉.....4 份
白葡萄酒.....15 mL
西兰花（掰成小朵，略微煮老）.....¼
混合奶酪.....60 g
干酪.....20 g

制作方法

1. 将土豆和Ⓐ在碗中拌匀，然后用抹刀切割搅拌。搅拌至整体触感柔韧。用保鲜膜或拧干的湿毛巾盖上，放置约 15 分钟。
2. 在砧板上撒少许面粉，将 1 中制备的面团擀成长条状，切成 2 cm 宽，用叉子在每一块上扎洞。
3. 在锅中倒入开水，加盐（指定份量外），抖掉面皮上的面粉，然后放入开水中。待浮起后取出，倒入橄榄油（指定份量外），然后放入焗盘。
4. 制作白汁。在深的耐热容器中混合面粉和黄油，按 Microwave 600 W About 1 min. 30 sec. 加热，然后用打蛋器充分搅拌。逐量加入牛奶，压平。按 Microwave 600 W 5-7 min. 加热，在加热过程中搅拌。最后加入鲜奶油，并加盐熟化。→P.60-62
5. 另起锅融化黄油，再油炸洋葱和蘑菇。待食材变松软后，加入虾仁、扇贝肉和白葡萄酒，点燃酒精在白葡萄酒中烹煮。
6. 取出虾仁和扇贝肉，加入 4 中制备的白汁，然后搅拌。
7. 均匀摆放 6 中的虾仁和扇贝肉，再放上 3，然后撒上奶酪和煮熟的西兰花。
8. 将 7 放在支脚打开的烧烤盘上，然后一并放到白底盘上，然后按 Gratin / Quiche ▶ Sardine Gnocchi Gratin 加热。

“微波加热”→P.60-62

NBK5000E.indb 146　2015/8/6 9:25:49

杂粮鸡肉卷



营养小知识

超弹面皮里面隐藏着沙丁鱼肉末。让通常不喜鱼肉的孩子们也会爱上这道菜。此款焗面不仅含有沙丁鱼，还含有虾仁、扇贝和奶制品等较高的矿物质成分。

沙丁鱼奶油焗面的制作要领

- **一次只能烤制 1～4 人份**
- **容器**
  不要使用金属或空心容器。请使用耐热性的陶器、瓷器或玻璃焗盘。
- **土豆**
  先去掉水分，再碾碎。在土豆还是热的时候，与其他配料进行搅拌。
- **面皮**
  充分搅拌，在台面上放置一晚。这样面皮才会更有弹性。
- **烤制时焗盘的摆放方法**
  将焗盘如下图所示摆放在烧烤盘上。然后放置到安装在加热室底面的白底盘上。



- **担心刮伤烧烤盘时**
  在烧烤盘上放一张烘烤垫纸。不要使用铝箔。（会产生火花。）
- **在烤制前变凉时**
  在酱汁和材料还是热的时候进行烤制。如果在烤制前已变凉，按 Microwave | 500 W 加热到温热（约 40°C）之后再烤制。 →P.60-62
- **颜色差异**
  白汁的硬度、奶酪种类以及材料制造商的不同，都会影响烤制时的色泽。
- **如果在 Additional Heating 指示灯熄灭后烤制不足**
  按 Oven | No Preheat | 1 level | 210°C 一边观察一边烤制。 →P.65
- **烤制不均时**
  在剩余时间为 3～5 分钟时，将焗盘前后颠倒后再继续烤制。

Steam-Grill/Stir-Fry 过热水蒸气烘烤
Mixed Grain Chicken Roll

（预热） →P.55
（事前准备加热）

预热参考加热时间	大约 5 分钟
	大约 34 分钟

使用的配件



烧烤盘（关闭支脚、上翻板）
烧烤盖
白底盘
给水盒
满水

材料 （4 人份）

杂粮米（用黑米，室温）.....200 g
绿橄榄（剁碎）.....3 个
凤尾鱼条（剁碎）.....2 根
盐、胡椒.....适量
鸡腿（带皮，每只鸡腿约 250 g）....2 只
盐.....½ 小匙
胡椒.....适量
西芹.....适量

[配料]

新鲜香菇（切丁）.....50 g
丛生口菇（掰成小瓣）.....50 g
杏鲍菇（切薄片）.....50 g
土豆（切成小块）.....50 g
Ⓐ 大蒜（剁碎）.....½ 瓣
Ⓐ 浓汤宝.....1 个
Ⓐ 白葡萄酒.....1 大匙
Ⓐ 胡椒.....适量

[酱料]

黄油.....5 g
淀粉.....½ 小匙（用½ 小匙水溶化）
酱油.....1 小匙

制作方法

1. 往给水盒中加满水。
2. 在杂粮米中混合橄榄和凤尾鱼，再加盐和胡椒。
3. 在鸡肉较厚的地方切开口，不要切掉皮，然后用盐和胡椒调味。从鸡肉一端掀开皮，做成袋状。
4. 将 2 放在 3 中的鸡皮与鸡肉之间，然后卷起来。
5. 按 Steam-Grill/Stir-Fry ▶ Mixed Grain Chicken Roll 开始预热，暂不放入食材。
6. 在关闭支脚的烧烤盘上放一张烘烤垫纸，放入 4，周围摆放蘑菇和土豆，在上面放上Ⓐ，然后盖上烧烤盖。
7. 听到预热结束音后，将其放在白底盘上，小心不要被烫伤，将烧烤盖的蒸气口与排气口对齐。
8. 取出鸡肉，小心不要把汤汁洒出来，然后切成 6 等份。在盘子上摆放蘑菇和土豆，然后放上鸡肉。撒上西芹末。
9. 将烧烤盘中的汤汁倒入耐热容器中，加入酱汁。然后充分搅拌，按 Microwave | 500 W | About 30 sec. 加热，再倒入 8 中。 →P.60-62

“微波加热” →P.60-62

营养小知识

烤蒸会让食物变得松软，保留鸡肉的味道。
蘑菇、杂粮米等富含纤维和矿物质的食材是最佳搭配之选。

NBK5000E.indb 147 2015/8/6 9:25:53

香烤金枪鱼



Steam-Grill/Stir-Fry　蒸气微波

Basque Marlin Tuna

→P.54

（事前准备加热）

参考加热时间　大约 12 分钟

使用的配件



烧烤盘（关闭支脚、上翻板）

烧烤盖
白底盘

给水盒
满水

材料（4 人份）

4 块金枪鱼鱼排（每块约 75 g）
盐 ..... ½ 小匙
胡椒 ..... 适量
Ⓐ
- 中等大小的洋葱（粗切）（约 50 g） ..... ¼ 个
- 番茄（粗切）（约 50 g） ..... ⅓ 个
- 大蒜（粗切） ..... 1 瓣
- 橄榄油 ..... 2 小匙

红甜椒（切丝） ..... 80 g
黄油 ..... 20 g

制作方法

1. 往给水盒中加满水。
2. 将金枪鱼切成约 1 cm 厚的薄片，用盐、胡椒腌制，放置约 30 分钟。
3. 将Ⓐ放入耐热容器中，按 Microwave | 600 W | About 3 min 加热。→P.60-62
4. 在关闭支脚的烧烤盘上放一张烘烤垫纸，将 3 铺在上面，然后去除水分后摆好 2。
5. 金枪鱼上撒红甜椒和一小块黄油，盖上烧烤盖。
6. 放在白底盘上，将盖子上的蒸气口与排气口对齐，然后按 Steam-Grill/Stir-Fry ▶ Basque Marlin Tuna 进行烤制。

“微波加热” →P.60-62

营养小知识

鱼类配以抗氧化红甜椒，以降脂减盐的方式进行烧烤蒸制。金枪鱼是一款健康鱼类美食，蛋白质含量高，脂肪低，可日常食用。

韩式烤肉



Steam-Grill/Stir-Fry　蒸气微波

Bulgogi

→P.54

参考加热时间　大约 15 分钟

使用的配件



烧烤盘（关闭支脚、上翻板）

烧烤盖
白底盘

给水盒
满水

材料（4 人份）

薄牛后腿肉（切成小块） ..... 200 g
蛤蜊罐头 ..... 65 g（不含汤汁）
苹果 ..... ½ 个
Ⓐ
- 大蒜 ..... ½ 瓣
- 蛤蜊汤汁 ..... 65 mL
- 胡椒粉 ..... 适量
- 甜料酒 ..... 1 大匙
- 白芝麻粉 ..... 2 大匙
- 芝麻油 ..... 2 小匙
- 韩式牛肉酱 ..... 1½ 大匙
- 酱油 ..... 1 大匙
- 盐 ..... 适量

中等大小的洋葱（切薄片）（约 200 g） ..... 1 个
胡萝卜（切丝）（约 50 g） ..... ¼ 个
绿甜椒（切丝）（约 40 g） ..... 2 个
Ⓑ
- 盐 ..... 适量
- 芝麻油 ..... 1 小匙

生菜 ..... ½ 棵
紫苏叶 ..... 12 片

NBK5000E.indb 148　2015/8/6 9:25:56

~制作方法

1. 往给水盒中加满水。
2. 去掉苹果籽，在搅拌器中与 Ⓐ 一起搅拌。
3. 在 2 中浸泡牛肉和蛤蜊至少 15 分钟。
4. 将洋葱、胡萝卜、绿甜椒与 Ⓑ 立刻混合，然后摊开放在铺了烘烤垫纸、支脚关闭的烧烤盘上。将 3 与酱料浇在上面，盖上烧烤盖。
5. 放在白底盘上，将盖子上的蒸气口与排气口对齐，然后按 Steam-Grill/Stir-Fry ▶ Bulgogi 进行烤制。
6. 加热后混合，装盘，撒上生菜和紫苏。

韩式烤肉的要领

- **一次只能烤制 3～4 人份。**
- **如果在 Additional Heating 指示灯熄灭后烤制不足**
  换到盘子里，盖上保鲜膜。按 Microwave 500 W 一边观察一边烤制。→P.60-62

营养小知识

肉类、蛤类与蔬菜一起搭配，实现膳食营养均衡。可用生菜和紫苏卷起，搭配米饭食用。打造令家人满意的美食。

香煎奶酪三文鱼

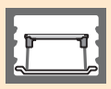


No-Oil Deep-Fry
Deep-Fried Cheese Salmon
→P.54

微波烘烤
（事前准备加热）

参考加热时间　大约 20 分钟

使用的配件



烧烤盘（打开支脚、关闭上翻板）
白底盘

给水盒
空

~材料 （4 人份）

4 块新鲜三文鱼鱼排（每块约 80 g）
盐……½ 小匙
胡椒……适量
土豆（每个约 150 g）……1 个
西兰花……200 g
鸡蛋（打散）……1 个
Ⓐ 炸面包糠……30 g →P.189
Ⓐ 白芝麻……4 大匙
Ⓐ 粉状干酪……4 大匙

[塔塔酸奶]
煮鸡蛋（粗切）……1 个
小泡菜（剁碎）……2 片
洋葱（剁碎）（每个约 100 g）……½ 个
Ⓑ 原味酸奶……200 g
Ⓑ 盐……½ 小匙
西芹……适量

~制作方法

1. 土豆去皮，切成小块，裹上面包糠，按 Microwave 600 W About 2 min 加热。将西兰花掰成小朵，裹上面包糠，按 Microwave 600 W About 2 min 加热。→P.60-62
2. 用盐、胡椒腌制三文鱼，混合蛋液，并依次搅拌 Ⓐ。
3. 将 1 中搅拌的配料涂上 Ⓐ。
4. 将三文鱼鱼排摆放在支脚打开的烧烤盘中央，周围摆上 3，放在白底盘上，按 No-Oil Deep-Fry ▶ Deep-Fried Cheese Salmon 加热。
5. 加热后，装盘，然后浇上塔塔酸奶。

[塔塔酸奶的制作方法]
在 Ⓑ 中放入煮鸡蛋、泡菜和洋葱，然后搅拌。撒上西芹末。

“微波加热” →P.60-62

香煎奶酪三文鱼的制作要领

- **一次只能烤制 3～4 人份。**
- **如果在 Additional Heating 指示灯熄灭后烤制不足**
  按 Oven No Preheat 1 level 190°C 一边观察一边烤制。→P.65

营养小知识

三文鱼是孩子们钟爱的食物，其营养丰富。此款三文鱼也可成为孩子们的美味午餐。芝麻富含维生素 E 等，不仅提供高热量，还是无油膳食的最佳之选。搭配含酸奶成分的健康塔塔酱。

NBK5000E.indb 149　2015/8/6 9:26:01

鹰嘴豆炸肉丸

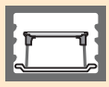


No-Oil Deep-Fry
Chickpea Croquette
→P.54

过热水蒸气
烧烤
烘烤
（事前准备加热）

参考加热时间　大约 20 分钟

使用的配件



烧烤盘（打开支脚、关闭上翻板）
白底盘
给水盒
满水

～材料（3 人份/12 个）

[馅料]

鹰嘴豆（煮熟）……200 g
Ⓐ 牛猪混合肉馅……50 g
Ⓐ 洋葱（剁碎）……20 g
玉米罐头……50 g
盐……⅓ 小匙
胡椒……适量
咖喱粉……1～2 小匙
面粉（低筋面粉）……½ 大匙
鸡蛋（打散）……½ 个

[面糊]

Ⓑ 面粉……4 大匙
Ⓑ 鸡蛋（打散）……1 ½个
Ⓑ 水……1 大匙
炸面包糠……60 g →P.189

～制作方法

1. 往给水盒中加满水。
2. 将Ⓐ放入耐热容器中，按 Microwave | 500 W | About 3 min 加热。→P.60-62
3. 将粉碎机打碎或过筛的鹰嘴豆制成糊状，然后和玉米、盐、胡椒、咖喱粉、面粉、鸡蛋一起放入 2 中，充分搅拌。。
4. 切成 12 等份，涂上 Ⓑ，裹上面包糠。
5. 将 4 摆放在支脚打开的烧烤盘中央，然后一并放在白底盘上，按 No-Oil Deep-Fry ▶ Chickpea Croquette 加热。

“微波加热” →P.60-62

鹰嘴豆炸肉丸的制作要领

- **一次只能烤制 2～3 人份。**
- **如果在 Additional Heating 指示灯熄灭后烤制不足**

按 Oven | No Preheat | 1 level | 190°C 一边观察一边烤制。
→P.65

营养小知识

非油炸健康肉丸。料理中的鹰嘴豆富含叶酸和纤维。

NBK5000E.indb 150　2015/8/6 9:26:04

秋刀鱼羊栖菜拌饭



Rice/Noodle 微波
Saury Hijiki Rice

→P.54

参考加热时间 大约 36 分钟

使用的配件

白底盘

给水盒
空

材料 （4 人份）

秋刀鱼（约 200 g）.....1 条
盐.....⅓ 小匙
羊栖菜（晒干）.....15 g
生姜（切丝）.....10 g
米（300 g）.....2 杯
水.....330 mL
酱油.....2 小匙
酒.....3 大匙
白芝麻.....16 g

制作方法

1. 洗米，沥干水分。放入深的容器里，加水。盖上盖子浸泡约 1 小时，使米吸收水分。
2. 快速冲洗羊栖菜，然后浸泡，再冲洗。
3. 刮鱼鳞，去鱼鳃、内脏。清洗鱼身，擦去水分。用盐腌制，放置约 30 分钟。
4. 沥干羊栖菜的水分，切成 2 cm 长的小段。
5. 将酒、酱油加入 1 中，把生姜和羊栖菜放在上面。
6. 将秋刀鱼切成 2 块，，放在 5 上。
7. 将 6 放在白底盘上，按 Rice/Noodle ▶ Saury Hijiki Rice 加热。
8. 加热后，取出容器，去掉鱼刺，鱼肉弄碎。加入芝麻，搅拌直至拌匀。盖上毛巾和盖子进行蒸煮。

秋刀鱼羊栖菜拌饭的制作要领

- **使米吸收水分。**
  蒸煮前，将米浸泡在水中 30～60 分钟，使其充分吸收水分。
- **使用大且深的容器，防止喷溅。**
  使用市面销售的带盖子的蒸煮容器会更加方便。
- **如果在 Additional Heating 指示灯熄灭后烤制不足**
  按 Microwave 200 W 一边观察一边烤制。→P.60-62

营养小知识

秋刀鱼营养丰富，富含维生素 B12、维生素 D、铁等。与米饭一起蒸煮，秋刀鱼的高质量脂肪不会流失，更易于人体吸收。

NBK5000E.indb 151 2015/8/6 9:26:07

香炖红薯



Simmered/Boil/Soup
Simmered Sweet Potato
→P.54

微波
（事前准备加热）

参考加热时间　大约 20 分钟

使用的配件

白底盘

给水盒
空

~材料（4 人份）~

Ⓐ
- 大个红薯（切成 5 mm 半圆形或纵向切块）（约 300 g）..... 1 个
- 苹果（切成 6 份，去籽，去皮，纵向切块）（约 150 g）..... 1 个
- 葡萄干（晒干）.....40 g
- 黄油.....50 g
- 砂糖.....80 g
- 盐 ..... 1/3 小匙
- 利口酒（橙味）.....50 mL
- 柠檬汁 ..... 1 大匙
- 水 .....100 mL

核桃 .....30 g

~制作方法~

1. 将核桃放入耐热性盘子中，不要包裹，按 Microwave 500 W About 1 min 加热，然后简单捣碎。→P.60-62
2. 将Ⓐ放在大且深的耐热性玻璃碗中搅拌。
3. 将 2 用烘烤垫纸盖住（参见**香炖红薯的制作要领**），用保鲜膜稍作包裹，然后放在白底盘中央。按 Simmered/Boil/Soup ▶ Simmered Sweet Potato 加热。
4. 加热后，取出耐热性玻璃碗，撒上核桃 1。

“微波加热” →P.60-62

香炖红薯的制作要领

- **容器**
  建议使用直径约 25 cm（内径约 22.5 cm）、深度 10 cm的广口耐热性玻璃碗。
- **自制盖子**
  将烘烤垫纸剪成比碗口小一圈的圆形。中间放上切了十字切口的盖子盖住。
- **如果在 Additional Heating 指示灯熄灭后烤制不足**
  按 Microwave 500 W 一边观察一边烤制。→P.60-62

营养小知识

一盘色彩丰富的香炖红薯，富含维生素 C 和纤维。充分洗干净红薯，不要去皮。

NBK5000E.indb 152　2015/8/6 9:26:11

可爱动物造型饼干



Dessert　烘烤

Cute Animal Dorayaki

（预热）
→P.55

（事前准备加热）

预热参考加热时间　大约 8 分钟

大约 10 分钟

使用的配件



黑烤盘
中段/下段
白底盘

给水盒
空

~材料

（2 个熊仔饼、2 个青蛙图案饼干）

[南瓜泥]

南瓜（去皮）.....200 g
砂糖.....40 g
牛奶.....50 mL

[奶油奶酪糊]

奶油奶酪（室温）.....100 g
砂糖.....2 大匙
蓝莓.....适量

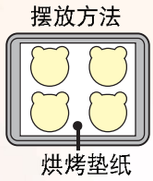
[面团]

鸡蛋.....1 个
牛奶.....100 mL
松饼粉.....150 g
可可.....1 小匙
抹茶.....1 小匙
巧克力.....适量

~制作方法

1. 制作南瓜泥时，将南瓜切成 2 cm 的小块，裹上保鲜膜，按 Boil Vegetables，将程度调节设为 HI。碾碎，加入砂糖、牛奶，充分搅拌。→P.52-53
2. 加入砂糖、蓝莓搅拌，制成奶油奶酪糊。
3. 在碗中混合鸡蛋、牛奶、松饼粉，搅拌均匀。
4. 将 3 分成两份。其中一份加入可可，另一份加入抹茶，分别进行搅拌。
5. 按 Dessert ▶ Cute Animal Dorayaki 开始预热，暂不放入食材。
6. 将 4 放入安装了直径 1 cm 的花嘴的挤花袋中。在两个黑烤盘上分别放一张烘烤垫纸。在一个黑烤盘中放 4 个约 8～10 cm 压平的可可面团，在另一个黑烤盘中放相同数量的抹茶面团。在每个面团上放两个小圆圈，看起来像耳朵和眼睛，如图所示。

摆放方法



烘烤垫纸

7. 听到预热结束音后，将可可面团的黑烤盘 6 放在**中段**，将抹茶面团的黑烤盘放在**下段**。
8. 加热并冷却后，放入夹心馅料，将有动物造型的一面涂上巧克力。

“Boil Vegetables 的使用方法”
→P.52-53

可爱动物造型饼干的制作要领

- **一次只能烤制指定数量。**
- **如果在 Additional Heating 指示灯熄灭后烤制不足**

  按 Oven No Preheat 1 level 180°C 一边观察一边烤制。
  →P.65

营养小知识

乐趣烹饪，尽享美味糕点。蔬菜和水果泥都是早餐和午餐的绝美搭档。在蔬菜中，南瓜的维生素 E 含量最高。

NBK5000E.indb 153　2015/8/6 9:26:14

烧烤（肉类）

自动 016 汉堡牛肉饼



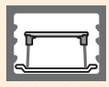
Grill | Hamburg Steak　微波 烧烤

（事前准备加热）

→P.54

参考加热时间　大约 18 分钟

使用的配件



烧烤盘（打开支脚、关闭上翻板）
白底盘

给水盒
空

材料(4 人份/4 块馅饼)

Ⓐ
- 中等大小的洋葱（剁碎）（约 100 g）……½ 个
- 黄油……15 g

Ⓑ
- 牛猪混合肉馅……300 g
- 面包糠（约 30 g）……¾杯
- 牛奶……3 大匙
- 鸡蛋（打散）……1 个
- 盐……不到½小匙
- 胡椒、肉豆蔻……各少许

番茄沙司、英国辣油酱……各适量

制作方法

❶将 Ⓐ 放入耐热容器中，按 Microwave | 600 W | About 2 min. 30 sec. 加热。待冷却后，加入 Ⓑ 充分搅拌。切成 4 等份。→P.60-62

❷在手上涂抹少量色拉油（指定份量外）。在另一只手上反复拍打 ① 以去掉里面的空气。捏成椭圆形，使中央部位凹下。厚度应为 1.5～2 cm。

❸将 ② 放在支脚打开的烧烤盘上，整个放在白底盘上，按 Grill ▶ Hamburg Steak 加热。

❹加热后，装盘，淋上番茄沙司、英国辣油酱。

“微波加热”　→P.60-62

汉堡牛肉饼的制作要领

- **一次只能烤制 2～6 人份**
- **制作牛肉饼胚子**
  如果充分搅拌，将空气去掉再捏出形状烤制，就能获得柔软饱满的烹调效果。
- **捏制形状**
  使胚子的中央凹下去，就能烤得比较透，还能防止烤完后中央部位鼓起。厚度应为 1.5～2 cm。
- **如果在 Additional Heating 指示灯熄灭后烤制不足**
  按 Grill 一边观察一边烤制。
  →P.64
- **使用料理机或搅拌器制作牛肉饼胚子时**
  请参照各自的使用说明书。

自动 017 汉堡牛肉饼（降脂减盐）

Grill | Hamburg Steak (Healthy)　微波 过热水蒸气 烧烤

（预热）→P.55　（事前准备加热）

预热参考加热时间　大约 4 分钟　大约 19 分钟

使用的配件



烧烤盘（打开支脚、关闭上翻板）
白底盘

给水盒
满水

汉堡牛肉饼（4个量）		
卡路里低减值	大约减少 181	*1
烹调后的卡路里	大约 753 kcal	*2

*1 使用自动菜单**汉堡牛肉饼**与使用“降脂减盐”进行烹调时的卡路里比较

*2 使用“降脂减盐”烹调后的卡路里数（日立调查）

材料

参照**汉堡牛肉饼**材料。

制作方法

❶往给水盒中加满水。

❷参照**汉堡牛肉饼**制作方法中的 ① 和 ②，准备烤制，然后放在支脚打开的烧烤盘上。

❸按 Grill ▶ Hamburg Steak (Healthy) 进行预热，暂不放入食材。

❹听到预热结束音后，将②放在白底盘上，开始加热。

❺加热后，装盘，淋上番茄沙司、英国辣油酱。

⚠注意

使用附带的连指手套或厚的干毛巾放入/取出白底盘和烧烤盘。否则可能会烫伤。

NBK5000E.indb 154　2015/8/6 9:26:18

自动 018 烤牛肉



Grill
Roast Beef
微波
烘烤
过热水蒸气

→P.54

参考加热时间　大约 48 分钟

使用的配件



烧烤盘（关闭支脚、上翻板）
白底盘
给水盒
满水

材料（4 人份）

整块牛腿肉 ..... 约 800 g
盐、胡椒 ..... 各少许
大蒜（擦碎）.....1 瓣
胡萝卜、洋葱、芹菜（切成 1 cm 宽）
..... 各 50 g
色拉油 .....1 小匙

制作方法

❶往给水盒中加满水。

❷牛肉抹上盐、胡椒、蒜末。用棉线捆住并调整好形状，整个涂抹上色拉油。

❸往支脚关闭的烧烤盘上涂抹色拉油（指定份量外），将蔬菜放在中央，然后将 ② 放在蔬菜上。

❹将 ③ 放入白底盘，按 Grill ▶ Roast Beef 加热。

❺加热后，等充分冷却后取下棉线，切成薄片。与喜欢的蔬菜（指定份量外）一起盛放到容器中，淋上**肉汁**。

烤牛肉的制作要领

- **一次只能烤制 3～4 人份**
  建议使用恢复到常温直径为 5～7 cm 的肉块。
- **对烧烤盘的油污比较在意时**
  在烧烤盘上放一张烘烤垫纸。不要使用铝箔。（会产生火花。）
- **放在冷藏室中充分冷却后切起来会比较容易，也能保持美味。**
- **如果在 Additional Heating 指示灯熄灭后烤制不足**
  按 Oven | No Preheat | 1 level | 180°C 一边观察一边烤制。
  →P.65

肉汁

材料、制作方法

将加热后残留在烧烤盘上的蔬菜和**烤牛肉**或**烤全鸡**汁移到锅里，加入汤（1 杯水溶化半份浓汤宝）一起煮。过滤后加入盐、胡椒制成。

要求

- **在意烹调后加热室的油污或异味时，按 Clean/Setting ▶ Deodorization 加热。**→P.110
- **在意异味时，请进行通风。**
- **炉门附近可能有蒸气或烟雾，这并非故障。**

自动 019 烤全鸡

Grill
Roast Chicken
微波
烘烤
过热水蒸气

（预热）
→P.55

预热
参考加热时间　大约 8 分钟
大约 70 分钟

使用的配件



烧烤盘（关闭支脚、上翻板）
白底盘
给水盒
满水



材料（1 只量）

仔鸡（去除内脏后大约 1.2 kg）.....1 只
柠檬 ..... ½ 个
盐 .....2 小匙
胡椒 ..... 适量
胡萝卜、洋葱、芹菜（切成 1 cm 宽）
..... 各 100 g
色拉油 ..... 适量

制作方法

❶往给水盒中加满水。

❷将鸡头不带皮从根部切掉，柠檬切开后擦拭整个鸡身，用水洗净后擦干水分，把盐、胡椒搓揉进去。

❸将鸡翅膀交叉放在背上，胸部朝上，用竹签将双腿固定在鸡身上，最后用棉线捆住，调整好形状。

❹把蔬菜铺在支脚关闭、放了烘烤垫纸的烧烤盘中央，再将鸡胸朝上放在蔬菜上面，最后整个涂抹色拉油。

❺按 Grill ▶ Roast Chicken 预热，暂不放入食材。

❻听到预热结束音后，将 ④ 放在白底盘上，开始加热。

❼加热后，装盘，淋上**肉汁**。

烤全鸡的制作要领

- **一次只能烤制指定数量。**
- **对烧烤盘的油污比较在意时**
  在烧烤盘上放一张烘烤垫纸。不要使用铝箔。（会产生火花。）
- **如果在 Additional Heating 指示灯熄灭后烤制不足**
  按 Oven | No Preheat | 1 level | 220°C 一边观察一边烤制。
  →P.65

NBK5000E.indb 155　2015/8/6 9:26:19

自动 020 香草烤鸡



Grill
Herb Chicken
微波烧烤
→P.54
参考加热时间 大约 16 分钟

使用的配件



烧烤盘（打开支脚、关闭上翻板）
白底盘
给水盒
空

材料（4 人份）

鸡胸肉或鸡腿肉（带皮，每片约 250 g）…… 2 片
Ⓐ 盐、胡椒…… 各少许
Ⓐ 百里香、迷迭香、墨角兰等香草（干燥或新鲜）…… 各少许

制作方法

❶用叉子在鸡肉的皮上扎些洞，在较厚的地方切开口，然后涂抹上Ⓐ。

❷打开烧烤盘支脚，将 ① 中香草鸡的皮朝上，放在靠近烧烤盘中央，然后一并放到白底盘上。按 Grill ▶ Herb Chicken 烤制。

香草烤鸡的制作要领

- **一次只能烤制 2～6 人份**
- **如果在 Additional Heating 指示灯熄灭后烤制不足**
  按 Grill 一边观察一边烤制。→P.64
- **如果选用带骨鸡肉**
  将程度调节设为 HI。

自动 021 香草烤鸡（降脂减盐）

Grill
Herb Chicken (Healthy)
微波烘烤
过热水蒸气烧烤
（预热）
→P.55
预热 大约 4 分钟
参考加热时间 大约 21 分钟

使用的配件



烧烤盘（打开支脚、关闭上翻板）
白底盘
给水盒
满水

香草烤鸡（4 人份）

卡路里低减值	大约 147 kcal	*1
烹调后的卡路里	大约 756 kcal	*2

*1 使用自动菜单**香草烤鸡**与使用“降脂减盐”进行烹调时的卡路里比较
*2 使用“降脂减盐”烹调后的卡路里数（日立调查）

材料

参照**香草烤鸡**材料。

制作方法

❶往给水盒中加满水。
❷参照**香草烤鸡**制作方法中的 ① 进行烤制，将带皮的一面放在支脚打开的烧烤盘上。
❸按 Grill ▶ Herb Chicken (Healthy) 进行预热，暂不放入食材。
❹听到预热结束音后，将 ② 放在白底盘上，开始加热。

要求

- **在意烹调后加热室的油污或异味时，按 Clean/Setting ▶ Deodorization 加热。**
  →P.110
- **在意异味时，请进行通风。**
- **炉门附近可能有蒸气或烟雾，这并非故障。**

NBK5000E.indb 156 2015/8/6 9:26:21

自动 022 烤鸡肉串

Grill
Skewered Chicken
微波烧烤

→P.54

参考加热时间　大约 16 分钟

使用的配件



烧烤盘（打开支脚、关闭上翻板）
白底盘
给水盒
空



材料（4 人份/12 串量）

鸡腿肉（带皮，每片约 250 g，切成小块）……2 片
大葱（切成 3～4cm 长）……2 根
Ⓐ
- 酱油……½ 杯
- 甜料酒……¼ 杯
- 砂糖……2～3 大匙
- 色拉油……1 大匙

制作方法

❶将配料放入 Ⓐ 中，加入鸡肉、大葱混合。放置 30 分钟～1 小时，时常翻面。将肉和蔬菜交替穿在竹签上。
❷将 ① 摆放在支脚打开的烧烤盘上，一并放到白底盘上，按 Grill ▶ Skewered Chicken 加热。

烤鸡肉串的制作要领

- **一次只能烤制 3～4 人份**
- **如果在 Additional Heating 指示灯熄灭后烤制不足**
  按 Grill 一边观察一边烤制。→P.64
- **不要使用金属签**
  微波烹制时，如果金属签碰触到烧烤盘，可能会产生火花和/或烫伤。请使用中等长度的竹签。

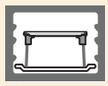
自动 023 煎烤鸡肉

Grill
Skewered Chicken
微波烧烤

→P.54

参考加热时间　大约 16 分钟

使用的配件



烧烤盘（打开支脚、关闭上翻板）
白底盘
给水盒
空



材料（4 人份）

鸡腿肉（带皮，每片约 250 g）….2 片
盐、胡椒……各少许
面粉（低筋面粉）……适量

制作方法

❶ 用叉子或竹签在鸡肉的皮上扎些洞，在较厚的地方切可见开口，涂抹盐、胡椒，放置 5～10 分钟，撒上少许面粉。
❷ 打开烧烤盘支脚，将 ① 中香草鸡的皮朝上，一并放到白底盘上。按 Grill ▶ Sauteed Chicken 烤制。

煎烤鸡肉的制作要领

- **一次只能烤制 2～6 人份**
- **如果在 Additional Heating 指示灯熄灭后烤制不足**
  按 Grill 一边观察一边烤制。→P.64
- **如果选用带骨鸡肉**
  将程度调节设为 HI。

NBK5000E.indb 157　2015/8/6 9:26:21

自动 024 沙爹烤肉

Grill
Satay
微波烧烤

→P.54

参考加热时间　大约 10 分钟

使用的配件



烧烤盘（打开支脚、关闭上翻板）
白底盘

给水盒
空



材料（2 人份/8 串量）

鸡腿肉（带皮，每片约 250 g）.... 1 片

Ⓐ
- 酱油.....1½ 大匙
- 砂糖.....2 大匙
- 水.....2 大匙
- 大蒜（擦碎）.....1 小匙
- 生姜（擦碎）.....1 小匙
- 小番茄（擦碎）.....2 个
- 莞荽叶（粉末）.....少许
- 胡椒粉.....少许
- 盐、胡椒.....各少许

Ⓑ
- 花生黄油.....15 g
- 酱油.....1 大匙
- 砂糖.....2 小匙
- 柠檬汁.....1 小匙

制作方法

❶将鸡腿肉切成 8 等份。

❷混合 Ⓐ，浸泡 ① 至少 30 分钟，串到竹签上。

❸在 ② 的表面涂抹 Ⓑ，放在支脚打开的烧烤盘上，一并放到白底盘上。然后按 Grill ▶ Satay 烤制。

沙爹烤肉的制作要领

- **一次只能烤制 2～3 人份**
- **不要使用金属签**
  微波烹制时，如果金属签碰触到烧烤盘，可能会产生火花和/或烫伤。
- **如果在 Additional Heating 指示灯熄灭后烤制不足**
  按 Grill 一边观察一边烤制。→P.64

自动 025 烧烤

Grill
Barbecue
微波
烘烤
过热水蒸气
烧烤

→P.54

（事前准备加热）

参考加热时间　大约 22 分钟

使用的配件



烧烤盘（打开支脚、关闭上翻板）
白底盘

给水盒
满水



材料（4 人份/4 串量）

牛梅花肉（切成 3 cm 小块）.....200 g
胡萝卜（切成小块）.....50 g
洋葱（切片）.....120 g
绿甜椒（切开）.....2 个
红、黄甜椒（切成小块）.....各 50 g
新鲜香菇.....4 个
盐、胡椒.....各少许

制作方法

❶往给水盒中加满水。

❷用盐、胡椒腌制牛梅花肉。按 Microwave 500 W About 30 sec. 加热胡萝卜。→P.60-62

❸将材料串到竹签上，涂满盐、胡椒。

❹将 ③ 放在支脚打开的烧烤盘上，一并放到白底盘上，按 Grill ▶ Barbecue 加热。

“微波加热”　→P.60-62

烧烤的制作要领

- **一次只能烤制 3～4 人份**
- **不要使用金属签**
  微波烹制时，如果金属签碰触到烧烤盘，可能会产生火花和/或烫伤。请使用长的竹签。
- **如果在 Additional Heating 指示灯熄灭后烤制不足**
  按 Grill 一边观察一边烤制。
  →P.64

NBK5000E.indb 158　2015/8/6 9:26:22

烧烤（海鲜）

自动 026 盐渍三文鱼



Grill
Salted Salmon
微波烧烤

→P.54

参考加热时间　大约 14 分钟

使用的配件

烧烤盘（关闭支脚、打开上翻板）
上段
白底盘

给水盒
空

材料(4 人份/4 块)

腌好的三文鱼鱼排（每块约 80 g）
.....4 块

制作方法

❶将腌好的三文鱼放在支脚关闭、上翻板打开的烧烤盘上。参照**香烤三文鱼的制作要领**，使鱼排朝上的一面与装盘时一样。
❷将 ① 放到上段，按 Grill ▶ Salted Salmon 烤制。

自动 027 腌制三文鱼

Grill
Lightly Salted Salmon
蒸气过热水蒸气烧烤

（预热）
→P.55

预热　大约 4 分钟
参考加热时间　大约 25 分钟

使用的配件

烧烤盘（关闭支脚、打开上翻板）
上段
白底盘

给水盒
满水

材料(4 人份/4 块)

腌好的三文鱼鱼排（每块约 80 g）....4 块

制作方法

❶往给水盒中加满水。
❷将腌好的三文鱼放在支脚关闭、上翻板打开的烧烤盘上。将鱼排靠近中央纵向摆放，使鱼排朝上的一面与装盘时一样。
❸按 Grill ▶ Lightly Salted Salmon 进行预热，暂不放入食材。
❹ 听到预热结束音后，将 ② 放到上段，开始加热。

盐渍三文鱼的制作要领

- **一次只能烤制 3～4 人份**
- **加热结束后立即打开炉门**
  注意溅出的油，再轻轻打开。
- **如果在 Additional Heating 指示灯熄灭后烤制不足**
  按 Grill 一边观察一边烤制。→P.64
- **烤的颜色**
  会因肉里面所含的脂肪量或温度不同发生变化。
  调节 5 档设置，达到所需的烹饪效果。
- **摆放方法**
  将食物放在烧烤盘中央。

NBK5000E.indb 159　2015/8/6 9:26:23

自动 028 香烤秋刀鱼



Grill
Grilled Saury
微波烧烤

→P.54

参考加热时间　大约 22 分钟

使用的配件

烧烤盘（关闭支脚、打开上翻板）
上段
白底盘

给水盒
空

材料（4 人份/4 条量）

秋刀鱼（每条约 150 g）.....4 条
盐.....1¼ 小匙

制作方法

❶秋刀鱼抹上盐，放置约 20 分钟，擦干水分。
❷往支脚关闭、上翻板打开的烧烤盘上涂抹少量色拉油（指定份量外），参照**香烤秋刀鱼的制作要领**，摆好 ①，使鱼排朝上的一面与装盘时一样。
❸将 ② 放到上段，按 Grill ▶ Grilled Saury 烤制。

自动 029 香烤鲭鱼



Grill
Grilled Mackerel
微波烧烤

→P.54

参考加热时间　大约 14 分钟

使用的配件

烧烤盘（关闭支脚、打开上翻板）
上段
白底盘

给水盒
空

材料(4 人份/4 块）

鲭鱼鱼排（每块约 100 g）.....4 块
盐.....适量

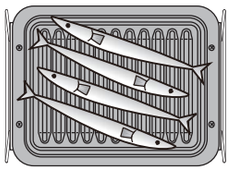
制作方法

❶擦干鲭鱼鱼排，表面涂满盐。将鲭鱼鱼排放在支脚关闭、上翻板打开的烧烤盘上。参照**香烤鲭鱼的制作要领**，使鱼排朝上的一面与装盘时一样。
❷将 ① 放到上段，按 Grill ▶ Grilled Mackerel 烤制。

NBK5000E.indb 160　2015/8/6 9:26:23

香烤秋刀鱼的制作要领

- **一次只能烤制 3～4 人份**
- **加热结束后立即打开炉门**
  注意溅出的油，再轻轻打开。
- **如果在 Additional Heating 指示灯熄灭后烤制不足**
  按 Grill 一边观察一边烤制。→P.64
- **烤的颜色**
  会因肉里面所含的脂肪量或温度不同发生变化。
  调节 5 档设置，达到所需的烹饪效果。
- **摆放方法**
  将食物放在烧烤盘中央。



自动 030 酱烤黄尾鱼



Grill
Yellowtail Teriyaki
微波烧烤
→P.54
参考加热时间　大约 13 分钟

使用的配件



烧烤盘（关闭支脚、打开上翻板）
上段
白底盘
给水盒
空

材料(4 人份/4 块)

黄尾鱼鱼排（每块约 100 g）.....4 块
Ⓐ 酱油.....1/4 杯
Ⓐ 甜料酒.....1/4 杯

制作方法

❶擦干黄尾鱼鱼排，放入制备好的Ⓐ中浸泡 30～60 分钟略微腌制，然后倒掉汁水。
❷将黄尾鱼放在支脚关闭、上翻板打开的烧烤盘上。参照**酱烤黄尾鱼的制作要领**，使鱼排朝上的一面与装盘时一样。
❸将 ② 放到上段，按 Grill ▶ Yellowtail Teriyaki 烤制。

酱烤黄尾鱼的制作要领

- **一次只能烤制 3～4 人份**
- **加热结束后立即打开炉门**
  注意溅出的油，再轻轻打开。
- **如果在 Additional Heating 指示灯熄灭后烤制不足**
  按 Grill 一边观察一边烤制。→P.64
- **烤的颜色**
  会因肉里面所含的脂肪量或温度不同发生变化。调节 5 档设置，达到所需的烹饪效果。
- **摆放方法**
  将食物放在烧烤盘中央。

香烤鲭鱼的制作要领

- **一次只能烤制 3～4 人份**
- **加热结束后立即打开炉门**
  注意溅出的油，再轻轻打开。
- **如果在 Additional Heating 指示灯熄灭后烤制不足**
  按 Grill 一边观察一边烤制。→P.64
- **盐用量**
  盐用量应为鱼份量的 1～2%。
- **烤的颜色**
  会因肉里面所含的脂肪量或温度不同发生变化。调节 5 档设置，达到所需的烹饪效果。
- **摆放方法**
  将食物放在烧烤盘中央。

要求

- **在意烹调后加热室的油污或异味时，按 Clean/Setting ▶ Deodorization 加热。**→P.110
- **在意异味时，请进行通风。**
- **炉门附近可能有蒸气或烟雾，这并非故障。**

NBK5000E.indb 161　2015/8/6 9:26:23

自动 031 干煎竹荚鱼

Grill
Dried Horse Mackerel
微波烧烤
→P.54
参考加热时间 大约 14 分钟

使用的配件
烧烤盘（关闭支脚、打开上翻板）
上段
白底盘
给水盒
空



材料（2 人份/2 条竹荚鱼）

干竹荚鱼（每份 100-120 g）.....2 条

制作方法

❶往支脚关闭、上翻板打开的烧烤盘上涂抹少量色拉油（指定份量外），再放入竹荚鱼。摆好鱼排，使鱼排朝上的一面与装盘时一样。
❷将 ① 放到上段，按 Grill ▶ Dried Horse Mackerel 烤制。

自动 032 干煎多线鱼

Grill
Dried Atka Mackerel
微波烧烤
→P.54
参考加热时间 大约 14 分钟

使用的配件
烧烤盘（关闭支脚、打开上翻板）
上段
白底盘
给水盒
空



材料（2 人份/1 条多线鱼）

干多线鱼（约 250 g）..... 1 条

制作方法

❶往支脚关闭、上翻板打开的烧烤盘上涂抹少量色拉油（指定份量外），再放入多线鱼。将带皮一面朝下。
❷将 ① 放到上段，按 Grill ▶ Dried Atka Mackerel 烤制。

自动 033 盐渍海鲷

Grill
Salt-Crusted Sea Bream
蒸气微波
→P.54
参考加热时间 大约 24 分钟

使用的配件
烧烤盘（关闭支脚、上翻板）
白底盘
给水盒
满水



材料（1 条海鲷）

海鲷（约 400 g）.....1 条
Ⓐ 盐.....500 g
Ⓐ 蛋清.....1 个量
Ⓐ 白葡萄酒.....2 大匙
Ⓐ 柠檬皮替代½个柠檬（擦碎）
Ⓑ 柠檬皮替代½个柠檬（去皮厚度因菜刀而异）
Ⓑ 大蒜（切对半）..... 1 个
Ⓑ 百里香、迷迭香（新鲜）..... 各 1 枝
橄榄油、柠檬汁.....少许

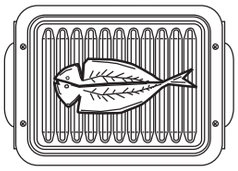
制作方法

❶往给水盒中加满水。
❷去除海鲷的鱼鳞、内脏、鱼鳃。清洗鱼身，擦去水分。然后塞入 Ⓑ。
❸在碗中放入 Ⓐ，充分搅拌。
❹在支脚关闭的烧烤盘上放一张烘烤垫纸，放上 ②。然后用③盖住，双手抓紧。放到白底盘上，按 Grill ▶ Salt-Crusted Sea Bream 烤制。
❺加热后，用叉子等工具戳开，淋上适量柠檬汁、橄榄油。

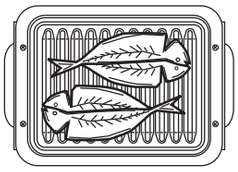
干煎竹荚鱼/干煎多线鱼的制作要领

- **一次只能烤制 1～2 人份**
- **每条鱼的份量不足 70 g 时**
  按 Grill 一边观察一边烤制。→P.64
- **摆放方法**

1 人份



2 人份



- **加热结束后立即打开炉门**
  注意溅出的油，再轻轻打开。
- **在手动菜单中使用 Steam Grill 时**
  往给水盒中加满水，按 Steam Grill 一边观察一边烤制。→P.69
- **如果在 Additional Heating 指示灯熄灭后烤制不足**
  按 Grill 一边观察一边烤制。→P.64
- **烤的颜色**
  会因肉里面所含的脂肪量、温度或盐用量不同发生变化。调节 5 档设置，达到所需的烹饪效果。

盐渍海鲷的制作要领

- **一次只能烤制指定数量。**
- **如果在 Additional Heating 指示灯熄灭后烤制不足**
  将海鲷换到盘子里，裹上保鲜膜。然后按 Microwave 500 W 一边观察一边烤制。→P.60-62
- **使用烘烤垫纸**
  可避免污渍粘在烧烤盘和肉类上。不要使用铝箔。（会产生火花。）

NBK5000E.indb 162 2015/8/6 9:26:23

自动 034 锡烤三文鱼

Grill 烘烤

Grilled Salmon in Foil

→P.54

参考加热时间 大约 20 分钟

使用的配件



黑烤盘中段

白底盘

给水盒 空



材料（4 人份）

新鲜三文鱼鱼排（每块约 80 g）.....4 块
对虾（保留虾尾和最后一节虾壳，其余去壳去虾线）.....4 只
新鲜香菇（去蒂）.....4 个
洋葱（切薄片）（约 200 g）.....1 个
柠檬片（切薄片）.....4 片
黄油（切成 5 mm 的方块）.....40 g
盐、胡椒、柠檬汁.....少许

制作方法

❶用盐、胡椒腌制三文鱼，淋上柠檬汁，放置一会。
❷在 4 张 25×25 cm 的方形铝箔上涂抹薄薄一层黄油（指定份量外）。
❸将切成 4 等份的洋葱放在 ② 上，再放入 ①、对虾、香菇，用盐、胡椒、柠檬汁腌制，在每块鱼排上放一片柠檬，然后涂抹黄油。参照**锡烤三文鱼的制作要领**，封上铝箔，放在黑烤盘上摆好。
❹将 ③ 放到中段，按 Grill ▶ Grilled Salmon in Foil 烤制。

锡烤三文鱼的制作要领

- **一次只能烤制 3～4 人份**
- **如果在 Additional Heating 指示灯熄灭后烤制不足**
  将食物从铝箔移到盘子上，用保鲜膜包裹。然后按 Microwave 500 W 一边观察一边烤制。→P.60-62
- **摆放方法**
  将食物放在黑烤盘中央。

自动 035 三文鱼鱼排

Grill 微波烧烤

Salmon Steak

→P.54

（事前准备加热）

参考加热时间 大约 18 分钟

使用的配件



烧烤盘（关闭支脚、打开上翻板）上段

白底盘

给水盒 空



材料（3 人份/3 块）

新鲜三文鱼鱼排（切片，每片约 200 g）.....3 片
盐.....适量
Ⓐ
- 白葡萄酒.....½ 杯
- 橄榄油.....2 大匙
- 迷迭香（新鲜或干燥）.....少许
- 百里香（新鲜或干燥）.....少许

面粉（低筋面粉）.....2 小匙
Ⓑ
- 黄油.....10 g
- 柠檬汁.....2 大匙
- 白葡萄酒.....2 小匙

制作方法

❶三文鱼切块，两面均抹上盐，放置约 20 分钟，擦干水分。
❷将 ① 浸泡在先前制备的 Ⓐ 约 15 分钟。
❸略微擦去 ② 水分，用茶漏等工具在两面撒适量面粉。
❹往支脚关闭、上翻板打开的烧烤盘上涂抹色拉油（指定份量外），再放上 ③。将烧烤盘放到上段，按 Grill ▶ Salmon Steak 烤制。
❺将 Ⓑ 放在耐热盘子中，按 Microwave 500 W 1 min.-1 min. 30 sec. 烤制。然后放在 ④ 上，摆盘。→P.60-62

“微波加热” →P.60-62

NBK5000E.indb 163 2015/8/6 9:26:25

烧烤（其他）

自动 036 大阪烧

Grill Okonomiyaki　微波烧烤

→P.54

参考加热时间　大约 18 分钟

使用的配件



烧烤盘（关闭支脚、打开上翻板）上段
白底盘

给水盒
空



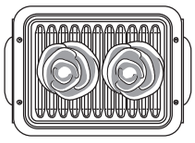
材料（2 人份/2 个量）

Ⓐ
- 山药（擦碎）……120 g
- 鸡蛋……1 个（约 50 mL）
- 日式汤汁……1 ½ 大匙

面粉（低筋面粉）……50 g

Ⓑ
- 卷心菜（粗切成 1 cm 的小段）…120 g
- 小葱（切段）……10 g
- 一团天妇罗面糊……10 g
- 腌制好的红姜……10 g

猪肋排（切薄）……100 g
大阪烧酱（市面销售）……适量
鲣鱼肉末、绿海苔……适量



大阪烧的摆放方法

制作方法

❶ 将 Ⓐ 放入碗里，用打蛋器搅拌。
❷ 一次性向碗 ① 里加入 ½ 的面粉，搅拌。
❸ 将 Ⓑ 放入 ②，用木饭勺从底部向上翻动，搅拌。
❹ 将猪肋排放在支脚关闭、上翻板打开的烧烤盘上。摆成如左图所示的约 14 cm 的圆形。
❺ 一次性加入 ½ 的面团 ③ 到猪肋排 ④ 上。压平至 2～3 cm 厚。
❻ 将烧烤盘 ⑤ 放到上段，按 Grill ▶ Okonomiyaki 烹制。
❼ 加热后装盘，淋上大阪烧酱。最后撒上鲣鱼肉末、绿海苔。

自动 037 烤土豆

Grill Baked Potato　烘烤

→P.54

参考加热时间　大约 55 分钟

使用的配件



黑烤盘中段
白底盘

给水盒
空



材料（4 人份）

土豆（每个约 150 g）……4 个

制作方法

❶ 把土豆放在黑烤盘上，将烤盘放到中段。按 Grill ▶ Baked Potato 烹制。
❷ 插入竹签。如果可以顺畅插入，表明烤好了。

烤土豆的制作要领

- **一次只能烹制 3～4 人份**
- **如果在 Additional Heating 指示灯熄灭后烹制不足**
  按 Oven No Preheat 1 level 220°C 一边观察一边烹制。
  →P.65

NBK5000E.indb 164　2015/8/6 9:26:25

自动 038 烤时蔬

Grill
Grilled Vegetable

烘烤
烧烤

（预热）
→P.55

预热　大约 9 分钟
参考加热时间　大约 15 分钟

使用的配件



黑烤盘中段
白底盘

给水盒
空



材料（3 人份）

西兰花、花椰菜、卷心菜、紫甘蓝、豆芽、红黄甜椒、南瓜、小番茄、荷兰豆 …… 共 400 g

Ⓐ
- 凤尾鱼（剁碎）…… 1 小匙（6 g）
- 酿橄榄（剁碎）…… 3 个
- 橄榄油 …… 1 大匙
- 白葡萄酒醋 …… 2 小匙
- 柠檬汁 …… 1 小匙
- 盐、胡椒 …… 少许

制作方法

❶ 将卷心菜、紫甘蓝切成小片，留下菜心。将其他蔬菜切成薄片或小片。
❷ 按 Grill ▶ Grilled Vegetable 进行预热，暂不放入食材。
❸ 在黑烤盘上铺一张烘烤垫纸，把 ① 放在上面。
❹ 听到预热结束音后，将 ③ 放到中段，开始加热。
❺ 摆盘，放上制备好的 Ⓐ。

烤时蔬的制作要领

- **一次只能烹制 2～3 人份。**
- **如果在 Additional Heating 指示灯熄灭后烹制不足**
  按 Oven | No Preheat | 1 level | 190°C 一边观察一边烹制。
  →P.65

自动 039 烤春卷

Grill
Baked Spring Roll

微波
烧烤

→P.54

（事前准备加热）

参考加热时间　大约 14 分钟

使用的配件



烧烤盘（打开支脚、关闭上翻板）
白底盘

给水盒
空



材料（4 人份/8 串量）

猪肉火腿（切薄片）…… 100 g

Ⓐ
- 酱油、酒、芝麻油 …… 各 1 大匙
- 砂糖、鸡精（颗粒）…… 各 1 小匙
- 淀粉 …… 1 大匙
- 胡椒 …… 少许

Ⓑ
- 水煮笋（切丝）…… 100 g
- 大葱（切丝）…… 1 根
- 绿甜椒（切丝）…… 2 个
- 新鲜香菇（切丝）…… 2 个
- 胡萝卜（切丝）…… 30 g

绿豆粉丝（干时切成 1～2 cm 长的小段）…… 10 g
春卷皮（市面销售）…… 8 张
色拉油 …… 2 大匙

Ⓒ
- 面粉（低筋面粉）…… 2 大匙
- 水 …… 2 大匙

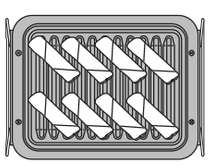
制作方法

❶ 沿猪肉纹理纵向切开 5 cm 长的小段。把切好的猪肉放入较深的耐热容器中，拌入 Ⓐ。
❷ 将 Ⓑ 放入 ① 中，充分搅拌。按 Microwave | 600 W | 5 min. 20 sec.-6 min. 40 sec. 烹制，加入绿豆粉丝，切成 8 等份。
→P.60-62
❸ 把馅料放在春卷皮上，涂抹混合好的 Ⓒ 时卷起来。
❹ 在 ③ 中充分拌入色拉油，放在支脚打开的烧烤盘上，然后一并放到白底盘上。按 Grill ▶ Baked Spring Roll 烹制。

“微波加热” →P.60-62

烤春卷的制作要领

- **一次只能烹制 3～4 人份**
- **摆放方法**
  对角摆在烧烤盘上。
- **如果在 Additional Heating 指示灯熄灭后烹制不足**
  按 Grill 一边观察一边烹制。→P.64
- **包春卷的方法**
  把馅料放在春卷皮中央离您较近的位置。从您这一边折起春卷皮，包裹馅料。左右两边往中间对折，把馅料卷起来。



NBK5000E.indb 165　2015/8/6 9:26:26

烧烤（冷冻的烧烤食品）

自动 040 汉堡牛肉饼（冷冻）

Grill
Hamburg Steak (Frozen)

微波烧烤
（事前准备加热）

→P.54

参考加热时间　大约 23 分钟

使用的配件



烧烤盘（打开支脚、关闭上翻板）
白底盘
给水盒
空



材料（4 人份/4 个量）

Ⓐ
- 中等大小的洋葱（剁碎）……1/2 个（约 100 g）
- 黄油……15 g

Ⓑ
- 牛猪混合肉馅……300 g
- 面包糠……3/4 杯（约 30 g）
- 牛奶……3 大匙
- 鸡蛋（打散）……1 个
- 盐……不到1/2 小匙
- 胡椒、肉豆蔻……少许

番茄沙司、英国辣油酱……各适量
可密封冷冻袋（28×27 cm）……1 个

制作方法

[准备]
❶ 将 Ⓐ 放入耐热容器中，按 Microwave 600 W About 2 min. 30 sec. 加热。待冷却后，加入 Ⓑ 充分搅拌，切成 4 等份。→P.60-62
❷ 在手上涂抹少量色拉油（指定份量外）。从一只手扔到另一只手反复拍打 ①，以去掉里面的空气。捏成椭圆形，使中央部位凹下。厚度应为 1.5～2 cm。
❸ 将烘烤垫纸剪得比冷冻袋（市面销售）小，然后放进去。把肉放在烘烤垫纸上，紧密地放在一起。把肉块放在黑烤盘等器具上，将其压平，不要粘在一起。冷冻方法参照**巧妙冷冻烧烤食品的要领** →P.168。
[烧烤]
❶ 从存储袋中取出肉块。将其平面朝下放在支脚打开的烧烤盘中央，然后一并放到白底盘上。按 Grill ▶ Hamburg Steak (Frozen) 烹制。
❷ 加热后，装盘，淋上番茄沙司、英国辣油酱。

“微波加热” →P.60-62

汉堡牛肉饼（冷冻）的制作要领

- **一次只能烹制 3～4 块**
- **制作牛肉饼胚子**
  如果牛肉饼的水分过多，就很难加热，并且会影响风味和外观。
- **如果在 Additional Heating 指示灯熄灭后烹制不足**
  按 Grill 一边观察一边烹制。→P.64
- **烹制非冷冻食品**
  烹制方法参照**汉堡牛肉饼** →P.154。

自动 041 炸鸡块（冷冻）



Grill
Fried Chicken (Frozen)

微波烧烤

→P.54

参考加热时间　大约 20 分钟

使用的配件



烧烤盘（打开支脚、关闭上翻板）
白底盘
给水盒
空

材料（4 人份/12 个量）

鸡腿肉（带皮，每片约 250 g）……2 片
面粉（市面销售）……4 大匙（约 40 g）
可密封冷冻袋（28×27 cm）……1 个

制作方法

[准备]
❶ 将每块鸡肉切成 6 份，撒上面粉。放置至少 5 分钟。
❷ 将烘烤垫纸剪得比冷冻袋（市面销售）小，然后放进去。把肉放在烘烤垫纸上，带皮的一面朝上，紧密地放在一起。肉与肉之间不要粘在一起。把肉块放在黑烤盘等器具上，将其压平。冷冻方法参照**巧妙冷冻烧烤食品的要领** →P.168。
[烧烤]
从存储袋中取出肉块。将带皮的一面朝上放在支脚打开的烧烤盘中央，然后一并放到白底盘上。按 Grill ▶ Fried Chicken (Frozen) 烹制。

炸鸡块（冷冻）的制作要领

- **一次只能烹制 3～4 人份**
- **制备的面粉（市面销售）**
  撒上制备好的面粉。
  如果使用用水调和的面粉，可能会影响食品的风味和外观。
- **制备面粉的量**
  使用的面粉超过份量时，可能到最后一直还会有粉末。
- **带骨鸡肉**
  将程度调节设为 HI。
- **对烧烤盘的油污比较在意时**
  在烧烤盘上放一张烘烤垫纸。不要使用铝箔。（会产生火花。）
- **如果在 Additional Heating 指示灯熄灭后烹制不足**
  按 Grill 一边观察一边烹制。→P.64
- **烹制非冷冻食品**
  烹制方法参照**炸鸡块** →P.188。

NBK5000E.indb 166　2015/8/6 9:26:27

炸鸡块（冷冻），不裹面粉

不裹面粉的炸鸡块，要比裹了市面销售的面粉的炸鸡块更松软。

材料（4 人份/12 个量）

鸡腿肉（带皮，每片约 250 g）...2 片
Ⓐ
- 酱油.....2 大匙
- 酒.....1 ½ 大匙
- 生姜（擦碎）.....1 ½ 小匙
- 大蒜（擦碎）.....1 ½ 小匙
- 胡椒.....少许

淀粉.....1 大匙

制作方法

[准备]

❶ 把鸡肉切成 6 块，放入 Ⓐ 浸泡至少 15 分钟。

❷ 略微擦去 ① 上的汁水。把淀粉和鸡肉放入存储袋（市面销售）内搓揉。

❸ 将烘烤垫纸剪得比冷冻袋（市面销售）小，然后放进去。把肉放在烘烤垫纸上，带皮的一面朝上，紧密地放在一起。肉与肉之间不要粘在一起。把肉块放在黑烤盘等器具上，将其压平。冷冻方法参照**巧妙冷冻烧烤食品的要领** →P.168。

[烧烤]

从存储袋中取出肉块。将带皮的一面朝上放在支脚打开的烧烤盘中央，然后一并放到白底盘上。按 Grill ▶ Fried Chicken (Frozen) 烹制。

自动 042 盐渍三文鱼（冷冻）

Grill
Salted Salmon (Frozen)

烘烤
微波烧烤

→P.54

参考加热时间　大约 22 分钟

使用的配件



烧烤盘（关闭支脚、打开上翻板）
上段
白底盘
给水盒
空



材料(4 人份/4 块量)

腌好的三文鱼鱼排（每块约 80 g）....4 块
可密封冷冻袋（28×27 cm）.....1 个

制作方法

[准备]

将烘烤垫纸剪得比冷冻袋（市面销售）小，然后放进去。把腌好的三文鱼放在烘烤垫纸上，带皮的一面朝上，紧密地放在一起。鱼肉之间不要粘在一起。把鱼肉放在黑烤盘等器具上，将其压平。冷冻方法参照**巧妙冷冻烧烤食品的要领** →P.168。

[烧烤]

❶ 从存储袋中取出腌好的三文鱼，把鱼排放在支脚关闭、上翻板打开的烧烤盘上。摆好鱼排，使鱼排朝上的一面与装盘时一样。

❷ 将 ① 放到上段，按 Grill ▶ Salted Salmon (Frozen) 烹制。

自动 043 干煎竹荚鱼（冷冻）

Grill
Dried Horse Mackerel (Frozen)

烘烤
微波烧烤

→P.54

参考加热时间　大约 21 分钟

使用的配件



烧烤盘（关闭支脚、打开上翻板）
上段
白底盘
给水盒
空



材料（2 人份/2 条量）

干竹荚鱼（每条 100～120 g）.....2 条
可密封冷冻袋（28×27 cm）.....1 个

制作方法

[准备]

将烘烤垫纸剪得比冷冻袋（市面销售）小，然后放进去。把干竹荚鱼放在烘烤垫纸上，紧密地放在一起。摆放干竹荚鱼时，不要粘在一起。把鱼放在黑烤盘等器具上，将其压平，冷冻方法参照**巧妙冷冻烧烤食品的要领** →P.168。

[烧烤]

❶ 从存储袋中取出干竹荚鱼。往支脚关闭、上翻板打开的烧烤盘上涂抹色拉油（指定份量外），再放上干竹荚鱼。摆好鱼排，使鱼排朝上的一面与装盘时一样。

❷ 将 ① 放到上段，按 Grill ▶ Dried Horse Mackerel (Frozen) 烹制。

盐渍三文鱼（冷冻）/干煎竹荚鱼（冷冻）的制作要领

- **盐渍三文鱼（冷冻）一次只能烹制 3～4 人份，干煎竹荚鱼（冷冻）一次只能烹制 1～2 人份**
- **每块鱼排或每条干鱼的份量不到 70 g**
  按 Grill 一边观察一边烹制。 →P.64
- **摆放方法**
  对于**盐渍三文鱼（冷冻）**，参照**盐渍三文鱼的制作要领** →P.159，对于**干煎竹荚鱼（冷冻）**，参照**干煎竹荚鱼的制作要领** →P.162。
- **加热结束后立即打开炉门时**
  注意溅出的油，轻轻打开。
- **对烧烤盘的油污比较在意时**
  在烧烤盘上放一张烘烤垫纸。不要使用铝箔。
  （会产生火花。）
- **烹制非冷冻食品**
  烹制方法参照**盐渍三文鱼** →P.159 或**干煎竹荚鱼** →P.162。
- **如果在 Additional Heating 指示灯熄灭后烹制不足**
  按 Grill 一边观察一边烹制。 →P.64

NBK5000E.indb 167　2015/8/6 9:26:28

巧妙冷冻烧烤食品的要领

[1] 可以冷冻的食品

根据料理集 →P.166-167 中所述的菜单选项准备食品。
（不能使用 Grill (Frozen Grilled Dishes) 烹制市面销售的冷冻食品。烹饪时参照各自的食品制造商说明的加热方法。）

[2] 一次可以烹调的食品量

为每个菜单选项列明。过多或过少都会影响食物的风味和外观。

[3] 冷冻食品前

■ 冷冻之前应充分擦去肉或鱼表面渗出的水分。

■ 按照制作方法中食品和调味品用量的相关说明进行操作。水分过多可能无法有效地加热和烧烤。

[4] 冷冻食品

■ 将烘烤垫纸剪得比冷冻袋（市面销售）小，然后放进去。把食品放在烘烤垫纸上，一并放入存储袋中。冷冻之前，确保食品之间不要粘在一起。如果食品在冷冻过程中粘在一起，就无法很好地烹制。

■ 压平食品，冷冻到黏糊状。如果肉较厚，就无法有效地加热，从而影响风味和外观。

■ 将要冷冻的食品放在黑烤盘等器具上压平，有助于烹制，因为食品就有更大的背面区域能够接触到烧烤盘或黑烤盘。

■ 有关食品的摆放，参照以下图片。

汉堡牛肉饼



炸鸡块



盐渍三文鱼



干煎竹荚鱼



[5] 贮存期

■ 参考的贮存期为 2～3 周。冷冻时间较长的食品状况或会有所不同，可能无法很好地加热。

[6] 将冷冻食品从冰箱中取出后立即使用。

■ 不能使用 Grill (Frozen Grilled Dishes) 烹制融化的食品。

[7] 如果食品在室温条件下放置后融化

■ **对于汉堡牛肉饼和炸鸡块**，在黑烤盘上铺一张铝箔，再放上食品。将烤盘放到中段，汉堡牛肉饼按 Oven No Preheat 1 level 和 250°C，炸鸡块按 230°C，一边观察一边烹制。→P.65

■ **对于盐渍三文鱼和干煎竹荚鱼**，把食品放在支脚关闭、上翻板打开的烧烤盘上。把烧烤盘放到上段，按 Grill 一边观察一边烹制。→P.64

NBK5000E.indb 168 2015/8/6 9:26:28

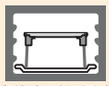
焗烤/乳蛋饼

自动 044 焗烤通心粉



Gratin/ Quiche
Macaroni Gratin
微波 烘烤 烧烤
（事前准备加热）
→P.54
参考加热时间 大约 18 分钟

使用的配件



烧烤盘（打开支脚、关闭上翻板）
白底盘
给水盒
空

材料（4 人份）

- 通心粉 ..... 80 g
- Ⓐ
  - 鸡腿肉（切成 1 cm 小块）..... 100 g
  - 对虾（去掉尾和壳，去除虾线后对半切开）..... 8 只（约 100 g）
  - 中等大小的洋葱（切薄片）..... ½ 个（约 100 g）
  - 蘑菇罐头（切片）... 1 小罐（约 50 g）
  - 黄油 ..... 25 g
  - 盐、胡椒 ..... 少许
- 白汁沙司 ..... 3 杯
- 奶酪（剁碎的或粉状的）..... 80 g

制作方法

❶ 将通心粉煮好后放在笊篱里。抹上薄薄一层色拉油（指定份量外）。

❷ 将 Ⓐ 放在一个较深的耐热容器里。按 Microwave 600 W About 5 min. 20 sec. 加热。然后与煮好的通心粉放在一起。→P.60-62

❸ 在 ② 中加入一半的白汁沙司。

❹ 将 ③ 放入涂抹了少量黄油（指定份量外）焗盘里。把剩下的白汁沙司全部浇在上面，然后撒上奶酪。

❺ 将 ④ 放在支脚打开的烧烤盘上，然后一并放到白底盘上，按 Gratin/Quiche ▶ Macaroni Gratin 加热。

“微波加热” →P.60-62

白汁沙司

制作方法

❶ 在深的耐热容器中混合面粉和黄油，按 Microwave 600 W 加热，然后用打蛋器充分搅拌。

❷ 逐量加入牛奶稀释。按 Microwave 600 W 加热，在加热过程中搅拌。

❸ 加热后，加入盐和胡椒调味，然后搅拌 ②。

“微波加热” →P.60-62

份量		1 杯	2 杯	3 杯
材料	牛奶	200 mL	400 mL	600 mL
	面粉（低筋面粉）	20 g	30 g	40 g
	黄油	30 g	40 g	50 g
	盐、胡椒	少许	少许	少许
步骤 ❶	加热黄油和面粉 Microwave 600 W	大约 1 分钟 10 秒	大约 1 分钟 40 秒	大约 2 分钟 10 秒
步骤 ❷	加入牛奶并加热 Microwave 600 W	2～4 分钟	5～7 分钟	9～11 分钟

NBK5000E.indb 169 2015/8/6 9:26:30

自动 045 番茄焗虾仁



Gratin/Quiche
Shrimp Tomato Gratin
→P.54

微波
烘烤
烧烤
（事前准备加热）

参考加热时间　大约 18 分钟

使用的配件



烧烤盘（打开支脚、关闭上翻板）
白底盘
给水盒
空

材料（4 人份）

通心粉 .....80 g
Ⓐ
- 对虾（去壳去虾线）.....100 g
- 小西兰花（掰成小朵，对半切开）.....½ 个（约 80 g）
- 中等大小的洋葱（切薄片）.....½ 个（约 100 g）
- 黄油.....25 g
- 盐、胡椒..... 少许

番茄罐头.....100 g
白汁沙司（材料和制作方法 →P.169）.....3 杯
奶酪（剁碎的或粉状的）..... 80 g

制作方法

❶ 将通心粉煮好后放在笊篱里。抹上薄薄一层色拉油（指定份量外）。
❷ 整个番茄碾碎，一半加入白汁沙司，另一半加入Ⓐ。
❸ 将②放在一个较深的耐热容器里。按 Microwave 600 W 加热，输入 About 5 min. 20 sec.。然后与煮好的通心粉放在一起。→P.60-62
❹ 在③中加入一半的白汁沙司。
❺ 将 ④ 放入涂抹了少量黄油的（指定份量外）焗盘里。把剩下的白汁沙司全部浇在上面，然后撒上奶酪。
❻ 将 ⑤ 放在支脚打开的烧烤盘上，然后一并放到白底盘上，按 Gratin/Quiche ▶ Shrimp Tomato Gratin 加热。

“微波加热” →P.60-62

NBK5000E.indb 170　2015/8/6 9:26:31

自动 046

香焗咖喱鸡



Gratin/Quiche

Chicken Curry Gratin

微波
烘烤
烧烤

（事前准备加热）

→P.54

参考加热时间　大约 18 分钟

使用的配件



烧烤盘（打开支脚、关闭上翻板）
白底盘
给水盒
空

材料（4 人份）

- 通心粉 ..... 80 g
- Ⓐ
  - 鸡腿肉（切成小块）..... 200 g
  - 日本沙拉菜（切成 4 cm 长的小段）... ..... 100 g
  - 红甜椒（切成 1 cm 的小块）... ½ 个
  - 黄油 ..... 25 g
  - 咖喱粉 ..... 1 小匙
  - 盐、胡椒 ..... 少许
- 白汁（材料和制作方法 →P.169）.... ..... 3 杯
- 咖喱粉 ..... 2 小匙
- 奶酪（剁碎的或粉状的）..... 80 g

制作方法

❶ 将通心粉煮好后放在笊篱里。抹上薄薄一层色拉油（指定份量外）。将咖喱粉加入白汁沙司中。

❷ 将Ⓐ放在一个较深的耐热容器里。按 Microwave 600 W About 5 min. 20 sec. 加热。然后与煮好的通心粉放在一起。→P.60-62

❸ 在 ② 中加入一半的白汁沙司。

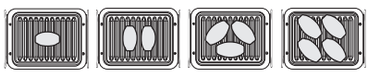
❹ 将 ③ 放入涂抹了少量黄油的（指定份量外）焗盘里。把剩下的白汁沙司全部浇在上面，然后撒上奶酪。

❺ 将 ④ 放在支脚打开的烧烤盘上，然后一并放到白底盘上，按 Gratin/Quiche ▶ Chicken Curry Gratin 加热。

“微波加热” →P.60-62

焗饭的制作要领

- **一次只能烹制 1～4 人份**
- **容器**
  不要使用金属或空心容器。
  请使用耐热性的陶器、瓷器或玻璃焗盘。
- **烹制时焗盘的摆放方法**
  将焗盘如下图所示摆放在烧烤盘上。然后将其一并放置到安装在加热室底面的白底盘上。



1 盘放在中央　2 盘靠近中央　3 盘靠近中央　4 盘如图所示摆放

- **担心刮伤烧烤盘时**
  在烧烤盘上放一张烘烤垫纸。不要使用铝箔。
  （会产生火花。）
- **在烹制前变凉时**
  在酱汁和材料还是热的时候进行烹制。如果在烹制前已变凉，按 Microwave 500 W 加热到温热（约 40°C）之后再烹制。
  →P.60-62
- **烹制的颜色**
  白汁沙司的硬度、奶酪种类以及材料制造商的不同，都会影响烹制时的色泽。
- **如果在 Additional Heating 指示灯熄灭后烹制不足**
  按 Oven No Preheat 1 level 210°C 一边观察一边烹制。
  →P.65
- **烹制不均时**
  在剩余时间为 3～5 分钟时，将焗盘前后颠倒后再继续烹制。
- **不得将冷冻的焗饭与焗烤通心粉放在一起烹制。**
  将食物放在黑烤盘的中央。然后将烤盘放到中段，按 Oven No Preheat 1 level 210°C 34-46 min. 一边观察一边烹制。

自动 047

沙丁鱼奶油焗面

（日本女子营养大学健康料理集 →P.146）



⚠ 注意

某些食材在烹饪时可能会飞溅。

使用鱿鱼时要将整个鱿鱼切口，蘑菇则要切开。

NBK5000E.indb 171　2015/8/6 9:26:31

自动 048 虾仁焗饭



Gratin/Quiche
Shrimp Rice Gratin
→P.54

微波
烘烤
烧烤
（事前准备加热）

参考加热时间　大约 16 分钟

使用的配件



烧烤盘（打开支脚、关闭上翻板）
白底盘
给水盒
空

材料（一个 21 cm 烘焙模具的量）

Ⓐ
- 对虾（去壳去虾线）……150 g
- 洋葱（剁碎）……1/3 个（约 70 g）
- 新鲜香菇（切薄片）……3 个
- 黄油……20 g

白汁沙司（材料和制作方法 →P.169）……1 杯
冷饭……300 g
黄油……10 g
奶酪（剁碎的或粉状的）……80 g

制作方法

❶ 将Ⓐ放入较深的耐热容器中，按 Microwave | 600 W | Approx. 3 min. 10 sec. 烹制。然后加入白汁沙司。→P.60-62
❷ 把黄油放入较大的耐热容器中，按 Microwave | 200 W | About 1 min 烹制，使黄油融化。
❸ 在 ② 中放入米饭进行搅拌。加入少量盐、胡椒（指定份量外），按 Microwave | 600 W | Approx. 1 min. 10 sec. 烹制。
❹ 把 ③ 放在涂抹了黄油（指定份量外）的烘焙模具上。放入 ① 和奶酪。
❺ 将 ④ 放在支脚打开的烧烤盘上，然后一并放到白底盘上。按 Gratin/Quiche ▶ Shrimp Rice Gratin 烹制。

“微波加热” →P.60-62

NBK5000E.indb 172　2015/8/6 9:26:33

自动 049 菠菜乳蛋饼

Gratin/Quiche
Spinach Quiche
微波 烘烤 烧烤
（事前准备加热）
→P.54

参考加热时间　大约 18 分钟

使用的配件



烧烤盘（打开支脚、关闭上翻板）
白底盘
给水盒
空



材料（一个 21 cm 烘焙模具的量）

菠菜……1 把
大蒜（剁碎）……1 瓣
黄油……1 大匙（约 12 g）
盐、胡椒……少许
鸡蛋（打散）……2 个
Ⓐ
- 牛奶……130 mL
- 鲜奶油（植脂）……70 mL
- 汤（溶化1/4个浓汤宝）……30 mL
- 盐、胡椒……少许

奶酪碎……60 g

制作方法

❶ 菠菜洗净，包上保鲜膜。按 Boil Vegetables 烹制，然后放入凉水中。充分挤压，沥干水分，切成 3 cm 长的小段。→P.52-53
❷ 在平底锅中加热黄油。炒蒜末，加入 ① 后再稍加翻炒。撒上盐、胡椒。
❸ 在碗里混合 Ⓐ 和鸡蛋，充分搅拌。用筛子过滤。
❹ 混合 ③ 和 ②。加入 2/3 的奶酪后拌匀。倒入涂抹了少量黄油（指定份量外）的烘焙模具中。将剩余的奶酪撒在上面，放在支脚打开的烧烤盘中央。然后一并放到白底盘上，按 Gratin/Quiche ▶ Spinach Quiche 烹制。

“Boil Vegetables 的使用方法” →P.52-53

焗饭和乳蛋饼的制作要领

● 一次只能烹制指定数量

● 担心刮伤烧烤盘时
在烧烤盘上放一张烘烤垫纸。
不要使用铝箔。
（会产生火花。）

● 容器
不要使用金属或空心容器。请使用耐热性的陶器、瓷器或玻璃盘。

● 在烹制前变凉时
在酱汁和材料还是热的时候进行烹制。如果在烹制前已变凉，将微波炉设为 Microwave 500 W，加热到温热（约 40°C）之后再烹制。
→P.60-62

● 烹制的颜色
白汁沙司的硬度、奶酪种类以及材料制造商的不同，都会影响烹制时的色泽。

● 等待加热室冷却
使用了 Oven、Grill、Deodorization 功能之后，如果加热室还热的时候就使用，食物的外观和风味都会受到影响。

● 如果在 Additional Heating 指示灯熄灭后焗饭或乳蛋饼烹制不足
按 Oven No Preheat 1 level 210°C 一边观察一边烹制。
→P.65

● 不得将冷冻的焗饭与虾仁焗饭放在一起烹制。
将其放在黑烤盘上，无需取出铝盒中的食物（如何摆放市面销售的冷冻焗饭 →P.195），放到中段。按 Oven No Preheat 1 level 210°C 34-46 min. 一边观察一边烹制。→P.65

● 微波加热时，不要在塑料容器内烹制食物。
这样会导致容器变形。

NBK5000E.indb 173　2015/8/6 9:26:33

蒸烤/煎炸（蒸烤类）

自动 050 煎饺

Steam-Grill/Stir-Fry
Fried Dumpling

蒸气微波

→P.54

（事前准备加热）

参考加热时间　大约 27 分钟

使用的配件

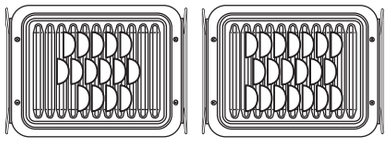


烧烤盘（关闭支脚、上翻板）
烧烤盖
白底盘

给水盒
满水



煎饺的摆放方法



3 人份　4 人份

材料（4 人份/20 个量）

白菜……180 g
Ⓐ
- 猪肉馅……100 g
- 韭菜（剁碎）……30 g
- 大葱（剁碎）……3 大匙（约 30 g）
- 大蒜（剁碎）……1 瓣
- 生姜（剁碎）……1 小块
- 酒……1 大匙
- 酱油……1 小匙
- 芝麻油……2 小匙
- 盐、胡椒……少许

饺子皮（市面销售）……20 张

制作方法

❶ 往给水盒中加满水。

❷ 按 Boil Vegetables 加热白菜，剁碎，挤压沥干水分。→ P.52-53

❸ 在碗里混合 ② 和 Ⓐ，拌入调味料、食材。充分搅拌为粥状，分成 20 份。

❹ 把 ③ 放在每张饺子皮的中央，对折包起来。

❺ 在 ④ 的底部涂抹色拉油（指定份量外），如右图所示把饺子放在支脚关闭的烧烤盘上，盖上烧烤盖。

❻ 放在白底盘上，将盖子上的蒸气口与排气口对齐，按 Steam-Grill/Stir-Fry ▶ Fried Dumpling 烹制。

“Boil Vegetables 的使用方法” → P.52-53

饺子的制作要领

- **往给水盒中加满水。**
  空的或未放入给水盒，会影响食物的外观和风味。
- **饺子皮的直径约 9 cm 时，一次只能烹制 3～4 人份**
  （一次可以烹制的饺子数量因饺子的大小而异。）
- **颜色较浅时**
  倒掉烧烤盘中的热水，盖上烧烤盖。按 Additional Heating 5-10 min 烹制。Additional Heating 灯熄灭后，按 Microwave 500 W 5-10 min 烹制。→P.60-62
- **根据饺子皮的大小**
  调整馅料用量。
- **饺子皮的厚度和大小**
  都会影响蒸烤效果。
  饺子皮较薄时，按 MID-LO 或 LO 烹制。
- **饺子或饺子皮上有很多扑面**
  烹制前抖落扑面。
- **市面销售的饺子（冷冻食品）**
  无法很好地烹制。烹制前需要解冻。
- **对于已煎制过的冷冻食品，应按 Reheat 烹制。**

NBK5000E.indb 174　2015/8/6 9:26:34

自动 051 虾饺

Steam-Grill/Stir-Fry
Shrimp Dumpling
蒸气微波
→P.54

参考加热时间　大约 27 分钟

使用的配件



烧烤盘（关闭支脚、上翻板）
烧烤盖
白底盘
给水盒
满水



材料（4 人份/20 个量）

虾仁……250 g
小虾仁（作装饰）……20 个
Ⓐ 姜汁……1 小匙
Ⓐ 酒……1 小匙
Ⓐ 芝麻油……1 小匙
Ⓐ 淀粉……1 小匙
Ⓑ 韭菜（剁碎）……15 g
Ⓑ 大葱（剁碎）……2 大匙（约 20 g）
Ⓑ 干香菇（泡开，剁碎）……1 个
Ⓑ 酱油……1 小匙
Ⓑ 盐、胡椒……少许
饺子皮（市面销售）……20 张

制作方法

❶ 往给水盒中加满水。
❷ 一半虾仁剁碎，另一半虾仁粗切。用 Ⓐ 调味。
❸ 在碗里混合 ② 和 Ⓑ，拌入调味料、食材。充分搅拌为粥状，分成 20 份。
❹ 把 ③ 放在每张饺子皮的中央，折起来包成圆形。
小虾仁放在上面作装饰。
❺ 在 ④ 的底部涂抹色拉油（指定份量外），将饺子放在支脚关闭的烧烤盘中央，盖上烧烤盖。
❻ 放在白底盘上，将盖子上的蒸气口与排气口对齐，按 Steam-Grill/Stir-Fry ▶ Shrimp Dumpling 烹制。

自动 052 梅子酱鸡肉卷

Steam-Grill/Stir-Fry
Chicken Breast in Plum Sauce
蒸气微波
→P.54

参考加热时间　大约 9 分钟

使用的配件



烧烤盘（关闭支脚、上翻板）
烧烤盖
白底盘
给水盒
满水



材料（2 人份/4 条量）

白鸡胸肉（切成条状）……4 块（约 180 g）
山药（切成 1 cm 宽、6 cm 长的小段）……40 g
紫苏叶（切对半）……4 片
成麦芽……1 大匙
腌梅子（去核）……1 个
胡椒……适量

梅子酱鸡肉卷的制作要领

- **一次只能烹制 1～2 人份**
- **如果在 Additional Heating 指示灯熄灭后烹制不足**

换到盘子里，盖上保鲜膜。
按 Microwave 500 W 一边观察一边烹制。→P.60-62

制作方法

❶ 往给水盒中加满水。
❷ 拍打、压平白鸡胸肉，加入咸麦芽，搅拌后，放置至少 1 小时。
❸ 铺开②，撒上紫苏叶。将腌梅子放在中央，放上山药。然后卷起来。
❹ 在烧烤盘上放一张烘烤垫纸。在 ③ 中加入胡椒调味，摆放在支脚关闭的烧烤盘中央。盖上烧烤盖。
❺ 放在白底盘上，将盖子上的蒸气口与排气口对齐，按 Steam-Grill/Stir-Fry ▶ Chicken Breast in Plum Sauce 烹制。

自动 053 杂粮鸡肉卷

（日本女子营养大学健康料理集 →P.147）



NBK5000E.indb 175　2015/8/6 9:26:35

自动 054 麦芽酱鸡块

Steam-Grill/Stir-Fry
Rice Malt Marinade Chicken

蒸气
微波

→P.54

参考加热时间　大约 9 分钟

使用的配件



烧烤盘（关闭支脚、上翻板）
烧烤盖
白底盘
给水盒
满水



材料（2 人份）

鸡胸肉（不带皮，每片约 200 g）... 1 片
Ⓐ 咸麦芽 ..... 2 大匙
Ⓐ 酒 ..... ½ 大匙
生菜、柠檬 ..... 适量

麦芽酱鸡块的制作要领

- **一次只能烹制 1～2 人份**
- **如果在 Additional Heating 指示灯熄灭后烹制不足**
  换到盘子里，盖上保鲜膜。
  按 Microwave 500 W 一边观察一边烹制。→P.60-62

制作方法

❶ 往给水盒中加满水。
❷ 把鸡肉切成 6 块，放入 Ⓐ 浸泡至少 1 小时。
❸ 在支脚关闭的烧烤盘中央铺开 ②，盖上烧烤盖。
❹ 放在白底盘上，将盖子上的蒸气口与排气口对齐，按 Steam-Grill/Stir-Fry ▶ Rice Malt Marinade Chicken 烹制。
❺ 加热后摆盘，用生菜和柠檬点缀。

自动 055 味噌三文鱼

Steam-Grill/Stir-Fry
Miso Salmon

蒸气
微波

→P.54

参考加热时间　大约 11 分钟

使用的配件



烧烤盘（关闭支脚、上翻板）
烧烤盖
白底盘
给水盒
满水



材料（4 人份）

新鲜三文鱼鱼排（每块约 100 g）.... 4 块
Ⓐ 白味噌酱 ..... 2 小匙
Ⓐ 原味酸奶 ..... 30 g
Ⓐ 豆奶（非均质）..... 2 ½ 大匙
Ⓐ 酒 ..... 1 ½ 大匙
Ⓐ 盐 ..... ⅓ 小匙
Ⓐ 酱油 ..... ½ 大匙
紫苏叶 ..... 2 片
萝卜（擦碎）..... 适量

味噌三文鱼的制作要领

- **一次只能烹制 3～4 人份**
- **如果在 Additional Heating 指示灯熄灭后烹制不足**
  换到盘子里，盖上保鲜膜。
  按 Microwave 500 W 一边观察一边烹制。→P.60-62

制作方法

❶ 往给水盒中加满水。
❷ 擦干三文鱼，放入混合好的 Ⓐ 中浸泡 30～60 分钟略微腌制，然后倒掉汁水。
❸ 把 ② 摆放在支脚关闭的烧烤盘上，使鱼排朝上的一面与装盘时相反，盖上烧烤盖。
❹ 放在白底盘上，将盖子上的蒸气口与排气口对齐。按 Steam-Grill/Stir-Fry ▶ Miso Salmon 烹制、搅拌。
❺ 加热后摆盘，用紫苏、萝卜泥点缀。

自动 056 香烤金枪鱼

（日本女子营养大学健康料理集 →P.148）



NBK5000E.indb 176　2015/8/6 9:26:37

自动 057 清蒸全鱼

Steam-Grill/Stir-Fry
Steam Whole White Fish
蒸气微波

→P.54

参考加热时间　大约 17 分钟

使用的配件



烧烤盘（关闭支脚、上翻板）
烧烤盖
白底盘
给水盒
满水



材料（1 条海鲷）

比目鱼（每条约 400 g）……1 条
大葱……1 根
生姜（切丝）……1 块
Ⓐ
- 蚝油……1 大匙
- 酱油……1 大匙
- 黄酒（或清酒）……50 mL
- 淀粉……1 小匙
- 盐、胡椒……少许
- 鸡精（颗粒）……1 小匙
- 水……¾ 杯

Ⓑ
- 酱油……1 大匙
- 色拉油……2 大匙

清蒸全鱼的制作要领

- **一次只能烹制指定数量。**
- **如果在 Additional Heating 指示灯熄灭后烹制不足**
  换到盘子里，盖上保鲜膜。
  按 Microwave 500 W 一边观察一边烹制。→P.60-62

制作方法

❶ 往给水盒中加满水。

❷ 刮鱼鳞，去鱼鳃、内脏。在较厚的地方切开口，清洗鱼身，擦去水分。

❸ 将葱白切成 4～5 cm 长的小段。去芯，切丝。清洗后擦去水分。

❹ 斜着将葱叶切成 4～5 cm 长的小段。

❺ 在支脚关闭的烧烤盘上放一张烘烤垫纸，放上④。放上②，带皮的一面朝上。撒上姜丝和③剩下的葱心。把制备好的Ⓐ放在上面，盖上烧烤盖。

❻ 放在白底盘上，将盖子上的蒸气口与排气口对齐，按 Steam-Grill/Stir-Fry ▶ Steam Whole White Fish 烹制。

❼ 摆盘，撒上切好的葱丝。把Ⓑ放入小锅中加热，吃的时候淋在鱼上面。

自动 058 酒蒸蛤蜊

Steam-Grill/Stir-Fry
Sake-Steamed Clam
蒸气微波

→P.54

参考加热时间　大约 10 分钟

使用的配件



烧烤盘（关闭支脚、上翻板）
烧烤盖
白底盘
给水盒
满水



材料（2 人份）

蛤蜊（带壳）……约 300 g
酒……¼ 杯
黄油……1 小匙
西芹（剁碎）……少许

制作方法

❶ 往给水盒中加满水。

❷ 将蛤蜊泡在 3% 的食盐水（指定份量外）中。放在阴凉、避光的地方 3 小时到半天，使蛤蜊吐干净泥沙。

❸ 把蛤蜊搓洗干净，在支脚关闭的烧烤盘上铺一张烘烤垫纸，放上蛤蜊。浇上酒和黄油。盖上烧烤盖。

❹ 放在白底盘上，将盖子上的蒸气口与排气口对齐，按 Steam-Grill/Stir-Fry ▶ Sake-Steamed Clam 加热。蒸好后，撒上西芹。

[要领]

• 将蛤蜊泡在盐水中，使蛤蜊吐干净泥沙。盖上碗或铝箔，防止蛤蜊呼吸时水溅出。

酒蒸蛤蜊的制作要领

- **一次只能烹制 1～2 人份**
- **铺一张烘烤垫纸，防止蛤蜊壳刮伤烧烤盘。**
- **如果在 Additional Heating 指示灯熄灭后烹制不足**
  换到盘子里，盖上保鲜膜。
  按 Microwave 500 W 一边观察一边烹制。→P.60-62

NBK5000E.indb 177　2015/8/6 9:26:39

自动 059 茄子蘑菇沙拉

Steam-Grill/Stir-Fry
Eggplant Mushroom Salad

蒸气 微波

→P.54

参考加热时间 大约 10 分钟

使用的配件



烧烤盘（关闭支脚、上翻板）
烧烤盖
白底盘
给水盒
满水



材料（2 人份）

Ⓐ
- 日本茄子..... 2 个（约 200 g）
- 青椒..... 6 个（约 25 g）
- 金针菇.....50 g
- 丛生口菇.....50 g
- 油炸豆腐（切成1 cm宽的薄片）..... 1 块（约 35 g）

Ⓑ
- 咸麦芽.....1 大匙
- 生姜（擦碎）.....½ 小匙

Ⓒ
- 柠檬汁.....2 小匙
- 橄榄油.....½ 大匙（适量）

制作方法

❶ 往给水盒中加满水。
❷ 去蒂，将每根茄子切成 8 段。泡在水中。
❸ 去掉 Ⓐ 中金针菇和丛生口菇的根部，掰成小块。
❹ 把制备好的 Ⓒ 放入保鲜袋（市面销售）中，与制备好的 Ⓑ 及Ⓐ 混合并搅拌。
❺ 在支脚关闭的烧烤盘上铺一张烘烤垫纸，放上从保鲜袋中取出的 ④。盖上烧烤盖。
❻ 放在白底盘上，将盖子上的蒸气口与排气口对齐。
按 Steam-Grill/Stir-Fry ▶ Eggplant Mushroom Salad 烹制、搅拌。

[要领]
•您可能需要让它冷却下来。

茄子蘑菇沙拉的制作要领

- **一次只能烹制 1～2 人份**
- **如果在 Additional Heating 指示灯熄灭后烹制不足**
  换到盘子里，盖上保鲜膜。按 Microwave 500 W 一边观察一边烹制。→P.60-62

自动 060 蒸烤南瓜

Steam-Grill/Stir-Fry
Steam Baked Squash

烘烤 过热水蒸气 微波

（预热）
→P.55

预热 大约 9 分钟
参考加热时间 大约 13 分钟

使用的配件



烧烤盘（关闭支脚、上翻板）
烧烤盖
白底盘
给水盒
满水



材料（3 人份）

南瓜（去皮，切成 1 cm 小块）.....400 g

Ⓐ
- 蛋黄酱.....3 大匙
- 番茄沙司.....2 大匙
- 柠檬汁.....1 小匙

制作方法

❶ 往给水盒中加满水。
❷ 按 Steam-Grill/Stir-Fry ▶ Steam Baked Squash 开始预热，暂不放入食材。
❸ 在支脚关闭的烧烤盘上铺一张烘烤垫纸，放上南瓜。盖上烧烤盖。
❹ 听到预热结束音后，将其放在白底盘上，小心不要被烫伤，将烧烤盖的蒸气口与排气口对齐。
❺ 加热后摆盘，放上制备好的 Ⓐ。

蒸烤南瓜的制作要领

- **一次只能烹制 1～3 人份**
- **如果在 Additional Heating 指示灯熄灭后烹制不足**
  换到盘子里，裹上保鲜膜。按 Microwave 500 W 一边观察一边烹制。→P.60-62

自动 061 蒸烤红薯

Steam-Grill/Stir-Fry
Steam Baked Sweet Potato

烘烤 过热水蒸气

（预热）
→P.55

预热 大约 5 分钟
参考加热时间 大约 32 分钟

使用的配件



烧烤盘（关闭支脚、上翻板）
烧烤盖
白底盘
给水盒
满水



材料（4 人份）

红薯（每个约 250 g）..... 4 个

制作方法

❶ 往给水盒中加满水。
❷ 按 Steam-Grill/Stir-Fry ▶ Steam Baked Sweet Potato 开始预热，暂不放入食材。
❸ 用叉子在红薯皮上扎个洞，或用刀切开。在支脚关闭的烧烤盘上铺一张烘烤垫纸，放上红薯。盖上烧烤盖。
❹ 听到预热结束音后，将其放在白底盘上，小心不要被烫伤，将烧烤盖的蒸气口与排气口对齐。
❺ 加热后，用竹签刺，如果感觉还有点硬，盖上烧烤盖，重新放回加热室。继续蒸大约 10 分钟。

蒸烤红薯的制作要领

- **一次只能烹制 3～4 人份**
- **红薯大小**
  直径为 4 cm 最合适。
  较厚的部位应切成 2～3 块，再蒸。
  较细（180 g 或更小）或较小（130 g 或更小）的红薯，蒸烤时应将程度调节设为 LO。
- **对烧烤盘的油污比较在意时，铺一张烘烤垫纸。**
- **如果在 Additional Heating 指示灯熄灭后烹制不足**
  按 Steam Microwave (Leaven) 350 W 一边观察一边烹制。→P.68

NBK5000E.indb 178 2015/8/6 9:26:39

蒸烤/煎炸（蒸烤类（点心））

自动 062 蒸烤卷心菜

Steam-Grill/Stir-Fry
Steam Baked Cabbage

烘烤
过热水蒸气
微波

（预热）
→P.55

预热　大约 9 分钟
参考加热时间　大约 10 分钟

使用的配件



烧烤盘（关闭支脚、上翻板）
烧烤盖
白底盘
给水盒
满水



材料（3 人份）

- 卷心菜 ……400 g
- 辛辣鱼子酱 ……30 g
- Ⓐ
  - 蛋黄酱 …… 4 大匙
  - 醋 …… 1 大匙
  - 酱油 ……⅓ 小匙
  - 柠檬汁 ……½ 小匙
  - 粉状干酪 ……3 g
  - 盐、胡椒 …… 少许

制作方法

❶ 往给水盒中加满水。
❷ 留下菜心，切成 3 块。
❸ 按 Steam-Grill/Stir-Fry ▶ Steam Baked Cabbage 开始预热，暂不放入食材。
❹ 在支脚关闭的烧烤盘上铺开 ②，盖上烧烤盖。
❺ 听到预热结束音后，将其放在白底盘上，小心不要被烫伤，将 ④ 烧烤盖的蒸气口与排气口对齐。
❻ 盛一份辛辣鱼子酱，拌入 Ⓐ。
❼ 加热后摆盘，浇上 ⑥。

自动 063 蒸饺



Steam-Grill/Stir-Fry
Steamed Dumpling

蒸气
微波

（事前准备加热）
→P.54

参考加热时间　大约 22 分钟

使用的配件



烧烤盘（关闭支脚、上翻板）
烧烤盖
白底盘
给水盒
满水

材料（4 人份/20 个量）

- 卷心菜 …… 180 g
- Ⓐ
  - 猪肉馅 …… 100 g
  - 韭菜（剁碎） …… 15 g
  - 焯过的竹笋（剁碎） …… 30 g
  - 大蒜（剁碎） …… 1 小瓣
  - 生姜（剁碎） …… 1 小块
  - 酒 …… 2 小匙
  - 酱油 …… 2 小匙
  - 芝麻油 …… 1 大匙
  - 盐、胡椒 …… 少许
- 饺子皮（市面销售） …… 20 张

制作方法

❶ 往给水盒中加满水。
❷ 冲洗卷心菜叶，用保鲜膜包裹起来。按 Boil Vegetables 加热后剁碎。挤压并沥干水分。→P.52-53
❸ 在碗里混合 ② 和 Ⓐ，拌入调味料、食材。充分搅拌为粥状，分成 20 份。
❹ 把 ③ 放在每张饺子皮的中央，对折包起来。
❺ 在支脚关闭的烧烤盘上铺一张烘烤垫纸，把 ④ 摆放在烧烤盘中央。盖上烧烤盖。
❻ 放在白底盘上，将盖子上的蒸气口与排气口对齐，按 Steam-Grill/Stir-Fry ▶ Steamed Dumpling 烹制。

"Boil Vegetables 的使用方法" →P.52-53

蒸烤卷心菜的制作要领

- **一次只能烹制 2～3 人份**
- **如果在 Additional Heating 指示灯熄灭后烹制不足**
  换到盘子里，裹上保鲜膜。按 Microwave 500 W 一边观察一边烹制。→P.60-62

蒸饺的制作要领

- **饺子皮的直径约为 9 cm 时，一次只能蒸 3～4 人份**
  （一次可以烹制的饺子数量因饺子的大小而异。）
- **馅料用量**
  根据饺子皮的大小调整。
- **如果在 Additional Heating 指示灯熄灭后烹制不足**
  换到盘子里，裹上保鲜膜。按 Microwave 500 W 一边观察一边烹制。→P.60-62

NBK5000E.indb 179　2015/8/6 9:26:41

自动 064

灌汤包



Steam-Grill/Stir-Fry
Soup Dumpling
过热水蒸气烘烤

（预热）→P.55
（事前准备加热）

预热参考加热时间
大约 6 分钟
大约 17 分钟

使用的配件



烧烤盘（关闭支脚、上翻板）
烧烤盖
白底盘
给水盒
满水

材料（4 人份/12 个量）

<面皮>
Ⓐ
- 面粉（高筋面粉）..... 50 g
- 面粉（低筋面粉）..... 50 g
- 盐.....⅓ 小匙（约 2 g）

芝麻油.....¼ 小匙（约 1 g）
热水..... 50 mL

<胶冻>
Ⓑ
- 水..... 2 小匙
- 粉状明胶.....⅔ 小匙（约 2 g）

Ⓒ
- 鸡精（颗粒）.....⅓ 小匙
- 水..... 60 mL

<馅料>
Ⓓ
- 猪肋排（切薄片，用菜刀剁碎）..... 150 g
- 黄酒（或清酒）..... 1 小匙
- 酱油..... 1 小匙
- 盐..... 少许
- 大葱（剁碎）..... 1 大匙
- 生姜（剁碎）..... 1 大匙
- 芝麻油..... 1 小匙

淀粉（撒在面皮上，抹在手上）..... 适量
生姜（切丝）..... 适量
酱油、醋..... 适量

制作方法

❶ 往给水盒中加满水。

❷ 混合 Ⓐ，放入碗里。一点点地倒热水，用筷子等充分搅拌。冷却至可以用手接触的温度后，加入芝麻油，充分搅拌。变成一大块后，放到砧板上，撒上淀粉。搅拌大约 10 分钟。变得与耳垂一样柔软且顺滑后，用保鲜膜包起来放置 1 小时。

❸ 混合 Ⓑ，让带粉末的胶状物变湿。将 Ⓒ 放在耐热盘子中，按 Microwave | 600 W | Approx. 1 min. 20 sec. 加热。加入 Ⓑ 搅拌，溶化胶状物，放入冰箱冷藏使其变得坚硬。→P.60-62

❹ 在碗里加入 Ⓓ，充分搅拌。加入 ③ 中的硬胶冻，切成 12 份（每份约 21 g）。捏成圆形，放入冰箱冷藏。

❺ 把 ② 放到撒有淀粉的砧板上。把面团搓成条状，分成 12 份（每份约 12 g）。用保鲜膜或拧干的湿毛巾盖上，防止面团变干。接下来，用擀面杖将面团擀成约 9 cm 的圆形。

❻ 把 ④ 放在步骤 ⑤ 擀好的每张面皮的中央，捏出褶子，在中间收口。最后，捏合顶部边缘，包子就包好了。如果不好收口，用水把边缘沾湿。

❼ 按 Steam-Grill/Stir-Fry ▶ Soup Dumpling 预热，暂不放入食材。

❽ 如“灌汤包的制作要领”中的图片所示，在支脚关闭的烧烤盘上铺一张烘烤垫纸，放上 ⑥。盖上烧烤盖。

❾ 听到预热结束音后，将其放在白底盘上，小心不要被烫伤，将烧烤盖的蒸气口与排气口对齐。

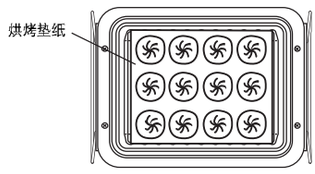
❿ 混合酱油、醋，连生姜一起放入灌汤包中。

“微波加热” →P.60-62

NBK5000E.indb 180 2015/8/6 9:26:44

灌汤包的制作要领

- **手工灌汤包一次只能烹制 3～4 人份**
- **饺子皮的制备方法**
  用擀面杖边擀边旋转面皮，这样擀出来的饺子皮中间厚，边缘薄（略不足1 mm）。擀成直径约为 9 cm 的圆形。不要把面皮擀得太薄，否则加热过程中面皮可能会裂开。
- **馅料**
  充分包裹住，放在冰箱冷藏（0°C～10°C）。否则会很难包，或者加热过程中面皮可能会裂开。
- **市面销售灌汤包（冷藏/冷冻）**
  如果面皮较薄，或捏合处没有捏紧，加热过程中面皮可能会裂开，汤会洒出来。
- **摆放方法**
  加热后灌汤包会膨胀，因此摆放的时候要注意间隔。



- **如果在 Additional Heating 指示灯熄灭后烹制不足**
  换到盘子里，裹上保鲜膜。按 Microwave 500 W 一边观察一边烹制。→P.60-62

自动 065 鲜虾烧麦



Steam-Grill/Stir-Fry
Shrimp Siu Mai
蒸气
微波

→P.54

参考加热时间　大约 17 分钟

使用的配件



烧烤盘（关闭支脚、上翻板）
烧烤盖
白底盘
给水盒
满水

材料（4 人份/16 个量）

虾仁 …… 160 g
小虾仁（作装饰） …… 16 个
Ⓐ
- 扇贝肉（切碎） …… 2 个（约 40 g）
- 焯过的竹笋（剁碎） …… 30 g
- 大葱（剁碎） …… 2 大匙（约 20 g）
- 蛋清 …… ½ 个量
- 生姜（擦碎） …… 1 小匙
- 淀粉 …… 1 大匙
- 酒 …… ½ 小匙
- 芝麻油 …… 少许
- 盐 …… ¼ 小匙

饺子皮（市面销售） …… 16 张

制作方法

❶ 往给水盒中加满水。
❷ 擦去水分，一半虾仁剁碎，另一半虾仁粗切。
❸ 将 ② 和 Ⓐ 放入碗中充分搅拌。分为 16 份。
❹ 大拇指和食指做成圆，放上一张面皮。把 ③ 放到面皮上，用手指下压，做成圆筒状。捏好形状后，将面皮边折起来。上面放小虾仁作装饰。
❺ 在支脚关闭的烧烤盘上铺一张烘烤垫纸，把 ④ 摆放在烧烤盘中央。盖上烧烤盖。
❻ 放在白底盘上，将盖子上的蒸气口与排气口对齐，按 Steam-Grill/Stir-Fry ▶ Shrimp Siu Mai 烹制。

鲜虾烧麦的制作要领

- **一次只能烹制 3～4 人份**
- **如果在 Additional Heating 指示灯熄灭后烹制不足**
  换到盘子里，裹上保鲜膜。按 Microwave 500 W 一边观察一边烹制。→P.60-62

NBK5000E.indb 181　2015/8/6 9:26:45

蒸烤/煎炸（煎炸类）

自动 066

煸炒时蔬



Steam-Grill/Stir-Fry
Stir-Fried Vegetable

微波 蒸气

→P.54

参考加热时间　大约 12 分钟

使用的配件



烧烤盘（关闭支脚、上翻板）
烧烤盖
白底盘
给水盒
满水

材料（4 人份）

杂蔬菜 …… 540 g
猪肉片（切成小块） …… 160 g
Ⓐ 盐、胡椒 …… 少许
Ⓐ 酱油 …… 1 大匙
Ⓐ 橄榄油 …… 2 大匙（适量）
盐、胡椒 …… 少许

制作方法

❶ 往给水盒中加满水。
❷ 把制备好的 Ⓐ 放入保鲜袋（市面销售）中，与蔬菜混合在一起搅拌。
❸ 在肉中加入盐、胡椒调味，平铺在支脚关闭的烧烤盘上。放上从保鲜袋中取出的 ②，盖上烧烤盖。
❹ 放在白底盘上，将盖子上的蒸气口与排气口对齐，按 Steam-Grill/Stir-Fry ▶ Stir-Fried Vegetable 烹制。

煸炒时蔬的制作要领

- **一次只能烹制 3～4 人份**
- **对烧烤盘的油污比较在意时**
  在烧烤盘上放一张烘烤垫纸。不要使用铝箔。
  （会产生火花。）
- **如果在 Additional Heating 指示灯熄灭后烹制不足**
  换到盘子里，裹上保鲜膜。按 Microwave 500 W 一边观察一边烹制。→P.60-62

NBK5000E.indb 182　2015/8/6 9:26:45

自动 067 炒面

Steam-Grill/Stir-Fry
Fried Noodles
微波蒸气

→P.54

参考加热时间　大约 16 分钟

使用的配件



烧烤盘（关闭支脚、上翻板）
烧烤盖
白底盘
给水盒
满水



材料（4 人份）

炒面面条（带酱汁，每包 150 g）...4 包
杂蔬菜 ..... 约 500 g
猪肉片（切成小块）..... 100 g
盐、胡椒 ..... 少许

制作方法

❶ 往给水盒中加满水。

❷ 将面条和蔬菜（4 大匙水（指定份量外），浇上酱汁）放入保鲜袋（市面销售）中进行搅拌。

❸ 在肉中加入盐、胡椒调味，平铺在支脚关闭的烧烤盘上。放上从保鲜袋中取出的②，盖上烧烤盖。

❹ 放在白底盘上，将盖子上的蒸气口与排气口对齐。

按 Steam-Grill/Stir-Fry ▶ Fried Noodles 烹制和搅拌。

炒面的制作要领

- **一次只能烹制 3～4 人份**
- **如果在 Additional Heating 指示灯熄灭后烹制不足**
  换到盘子里，裹上保鲜膜。按 Microwave 500 W 一边观察一边烹制。→P.60-62

自动 068 腰果鸡胗

Steam-Grill/Stir-Fry
Gizzard & Fried Nuts
微波蒸气

→P.54

参考加热时间　大约 10 分钟

使用的配件



烧烤盘（关闭支脚、上翻板）
烧烤盖
白底盘
给水盒
满水



材料（2 人份）

鸡胗（去除硬肉，切块）..... 200 g
腰果 ..... 20 g
姬菇 ..... ½ 把（约 75 g）
咸麦芽 ..... 2 大匙
淀粉 ..... 1 大匙
Ⓐ 生姜（切丝）..... 1 块（约 15 g）
Ⓐ 酒 ..... 1 大匙
白萝卜缨 ..... 适量

腰果鸡胗的制作要领

- **一次只能烹制 1～2 人份**
- **如果在 Additional Heating 指示灯熄灭后烹制不足**
  换到盘子里，裹上保鲜膜。按 Microwave 500 W 一边观察一边烹制。→P.60-62

制作方法

❶ 往给水盒中加满水。

❷ 将鸡胗放入保鲜袋（市面销售）中，把咸麦芽和淀粉揉搓进去。

❸ 将 Ⓐ 与 ② 以及其他配料混合，搅拌。

❹ 将从保鲜袋中取出的 ③ 放在支脚关闭的烧烤盘上。盖上烧烤盖。然后一并放在白底盘上，将盖子上的蒸气口与排气口对齐。按 Steam-Grill/Stir-Fry ▶ Gizzard & Fried Nuts 烹制、搅拌。

❺ 加热后，用白萝卜缨作点缀，摆盘。

自动 069 韩式烤肉

（日本女子营养大学健康料理集 →P.148）



NBK5000E.indb 183　2015/8/6 9:26:45

自动 070 辣酱虾仁拌青菜



Steam-Grill/Stir-Fry
Shrimp Chili Sauce

微波蒸气

→P.54

参考加热时间　大约 12 分钟

使用的配件



烧烤盘（关闭支脚、上翻板）
烧烤盖
白底盘
给水盒
满水

材料（4 人份）

鲜虾（带壳）……约 500 g
Ⓐ
- 大葱（剁碎）……4 大匙
- 生姜（剁碎）……2 小匙
- 淀粉……1 小匙
- 番茄沙司……4 大匙
- 酒……½ 杯
- 砂糖……2 小匙
- 豆瓣酱……1 小匙
- 盐、胡椒……少许
- 芝麻油……1 大匙（适量）

焯熟的青菜……适量

制作方法

❶ 往给水盒中加满水。
❷ 保留虾尾和最后一节，其余去皮去虾线。擦去水分，加入盐、胡椒（指定份量外）略微调味。
❸ 在 ② 上撒 1 小匙淀粉（指定份量外），加入混合好的 Ⓐ 快速搅拌。
❹ 在支脚关闭的烧烤盘中央铺开③，盖上烧烤盖。
❺ 放在白底盘上，将盖子上的蒸气口与排气口对齐。按 Steam-Grill/Stir-Fry ▶ Shrimp Chili Sauce 烹制和搅拌。摆盘，辅以绿色蔬菜点缀。

辣酱虾仁拌青菜的制作要领

- **一次只能烹制 3～4 人份**
- **对烧烤盘的油污比较在意时**
  在烧烤盘上放一张烘烤垫纸。不要使用铝箔。
  （会产生火花。）
- **如果在 Additional Heating 指示灯熄灭后烹制不足**
  换到盘子里，裹上保鲜膜。按 Microwave 500 W 一边观察一边烹制。→P.60-62

自动 071 蒸烤西兰花

Steam-Grill/Stir-Fry
Steam Fried Broccoli

微波蒸气

→P.54

参考加热时间　大约 12 分钟

使用的配件



烧烤盘（关闭支脚、上翻板）
烧烤盖
白底盘
给水盒
满水



材料（3 人份）

西兰花（掰开）……400 g
红甜椒（切成 1 cm 宽的薄片）……40 g
黄甜椒（切成 1 cm 宽的薄片）……40 g
大蒜（切薄片）……½ 瓣
Ⓐ
- 盐、胡椒……少许
- 橄榄油……1 大匙（适量）

Ⓑ
- 蛋黄酱……2 大匙
- 酸奶……2 大匙
- 盐、胡椒……少许

制作方法

❶ 往给水盒中加满水。
❷ 把制备好的 Ⓐ 放入保鲜袋（市面销售）中，与蔬菜混合在一起搅拌。
❸ 将从保鲜袋中取出的 ② 放在支脚关闭的烧烤盘上，铺上一张烘烤垫纸。盖上烧烤盖。
❹ 放在白底盘上，将盖子上的蒸气口与排气口对齐，按 Steam-Grill/Stir-Fry ▶ Steam Fried Broccoli 烹制。
❺ 混合 Ⓑ，淋到西兰花上。

蒸烤西兰花的制作要领

- **一次只能烹制 2～3 人份**
- **如果在 Additional Heating 指示灯熄灭后烹制不足**
  换到盘子里，裹上保鲜膜。按 Microwave 500 W 一边观察一边烹制。→P.60-62

NBK5000E.indb 184　2015/8/6 9:26:50

自动 072 蒜蓉时蔬



Steam-Grill/Stir-Fry
Vegetable with Fried Garlic

微波 蒸气

→P.54

参考加热时间　大约 10 分钟

使用的配件



烧烤盘（关闭支脚、上翻板）
烧烤盖
白底盘

给水盒
满水

材料（2 人份）

红甜椒（切成小块）…½ 个（约 60 g）
黄甜椒（切成小块）…½ 个（约 60 g）
姬菇（掰成小瓣）…… 50 g
芦笋（切成 6 等份）….2 根（约 50 g）
西兰花（掰开）…… 50 g
小番茄（对半切开）…… 4 个（约 40 g）
Ⓐ
- 大蒜（剁碎）…… 5 g
- 干红甜椒（切薄）……½ 个
- 白葡萄酒…… 1 大匙
- 黑胡椒颗粒…… 少许
- 盐 …… 少许
- 橄榄油 ……1 大匙（适量）

制作方法

❶ 往给水盒中加满水。
❷ 将蔬菜和 Ⓐ 混合，平铺在支脚关闭的烧烤盘上。盖上烧烤盖。
❸ 放在白底盘上，将盖子上的蒸气口与排气口对齐，按 Steam-Grill/Stir-Fry Vegetable with Fried Garlic 烹制。

蒜蓉时蔬的制作要领

- **一次只能烹制 1～2 人份**
- **对烧烤盘的油污比较在意时**
  在烧烤盘上放一张烘烤垫纸。不要使用铝箔。
  （会产生火花。）

自动 073 培根炒菠菜

Steam-Grill/Stir-Fry
Salt Rice Malt Spinach Saute

微波 蒸气

→P.54

参考加热时间　大约 9 分钟

使用的配件



烧烤盘（关闭支脚、上翻板）
烧烤盖
白底盘

给水盒
满水



材料（2 人份）

菠菜（切成 3 cm 长的小段）…… 200 g
培根（切成 5 mm 的薄片）
……2 片（约 40 g）
Ⓐ
- 咸麦芽 …… 1 大匙
- 橄榄油 ……1 小匙（适量）

制作方法

❶ 往给水盒中加满水。
❷ 在 Ⓐ 中加入菠菜和培根，一起放入保鲜袋（市面销售）中进行搅拌。
❸ 在支脚关闭的烧烤盘上铺一张烘烤垫纸，放上从保鲜袋中取出的②。盖上烧烤盖。
❹ 放在白底盘上，将盖子上的蒸气口与排气口对齐，按 Steam-Grill/Stir-Fry Salt Rice Malt Spinach Saute 烹制。

培根炒菠菜的制作要领

- **一次只能烹制 1～2 人份**
- **如果在 Additional Heating 指示灯熄灭后烹制不足**
  换到盘子里，裹上保鲜膜。按 Microwave 500 W 一边观察一边烹制。→P.60-62

NBK5000E.indb 185　2015/8/6 9:26:51

蒸气

自动 074

日式蒸蛋

Steam
Chawanmushi

蒸气
微波
烘烤

→P.54

（事前准备加热）

参考加热时间 大约 26 分钟

使用的配件



白底盘

给水盒
满水



材料（4 人份）

鸡蛋（大约 100 g）.....2 个
Ⓐ 日式汤汁.....350～400 mL
Ⓐ 酱油、盐.....各½ 小匙
Ⓐ 甜料酒.....1 小匙
鸡肉（切薄片）.....约 40 g
酒.....少许
虾（带壳）.....（小）4 只（约 40 g）
鱼糕（切薄片）.....8 片
干香菇（泡胀后去掉根茎，削片）.....
.....2 个（切 8 片）
煮过的白果.....8 个
鸭儿芹.....适量

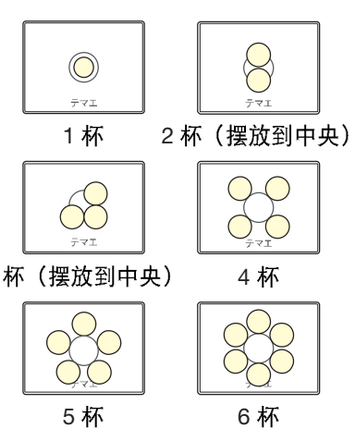
制作方法

❶ 往给水盒中加满水。
❷ 把鸡蛋打到碗里充分打散，加入 Ⓐ 后拌匀，用筛子过滤。
❸ 在鸡肉上撒上酒备用。除了虾尾和最后一节的壳，其余的壳都剥去，去掉虾线。
❹ 把 ③ 放入较深的耐热容器里，盖上保鲜膜或盖子，按 Microwave 200 W 2-3 min 烹制。
→P.60-62
❺ 把 ④ 放入日式蒸蛋的容器里，然后加入除了鸭儿芹以外的其余配料。将 ② 分成 4 等份后也注入容器中，稍加搅拌，盖上盖子。
❻ 将 ⑤ 参照**日式蒸蛋的制作要领**摆放在白底盘上，按 Steam ▶ Chawanmushi 烹制。加热后从加热室取出，放上鸭儿芹，盖上盖子焖 5 分钟左右。
“微波加热” →P.60-62

日式蒸蛋的制作要领

● **一次只能烹制 1～6 人份**
● **建议的容器**
直径约 8 cm、带盖子，含盖子在内重量约 200 g 的容器最适宜。
● **烹制前鸡蛋液的温度**
烹制前日式蒸蛋的温度应为 20～25°C。
温度较低时，将程度调节设为 HI，温度较高时设为 LO。
● **鸡蛋液装到容器的七成左右**

● **容器的摆放方法**
取决于容器的数量。请参考下图。
4 个或以上的容器，摆放在白底盘中央的圆形周围，保持相等的间隔。
（俯视图）



1 杯　2 杯（摆放到中央）
3 杯（摆放到中央）　4 杯
5 杯　6 杯

● **加热室冷却后使用**
使用了 Oven、Grill、Deodorization 功能之后，如果加热室还热的时候就使用，将不能很好的烹制。
● **取出时要小心**
容器会变烫。用附带的连指手套或厚的干毛巾等将其取出。
● **如果在 Additional Heating 指示灯熄灭后烹制不足**
按 Microwave 200 W 一边观察一边烹制。 →P.60-62

NBK5000E.indb 186 2015/8/6 9:26:52

自动 075 清酒蒸鸡

Steam
Steamed Chicken with Sake
蒸气
微波

→P.54

参考加热时间　大约 13 分钟

使用的配件



烧烤盘（关闭支脚、上翻板）
烧烤盖
白底盘
给水盒
满水



材料（4 人份）

鸡胸肉（每块约 200 g，切成 4 份）…… 2 块
盐、胡椒 …… 少许
酒 …… 1 大匙
姜汁 …… 少许
紫苏、胡萝卜（剁碎）、紫苔蓿 …… 适量
酱油、芥末 …… 适量

制作方法

❶ 往给水盒中加满水。
❷ 用叉子或竹签在鸡肉的皮上扎些洞，撒上盐、胡椒。在较厚的部位切开口，撒上酒和姜汁。
❸ 在烧烤盘上放一张烘烤垫纸，把 ② 放到支脚关闭的烧烤盘上，盖上烧烤盖。
❹ 放在白底盘上，将盖子上的蒸气口与排气口对齐，按 Steam ▶ Steamed Chicken with Sake 烹制。
❺ 混合酱油、芥末，做成辣味酱油。把鸡肉切片摆盘，加入紫苏、胡萝卜、紫苔蓿、辣味酱油。

自动 076 蒸鸡肉藕夹

Steam
Steamed Chicken with Lotus Roots
蒸气
微波

→P.54

（事前准备加热）

参考加热时间　大约 9 分钟

使用的配件



烧烤盘（关闭支脚、上翻板）
烧烤盖
白底盘
给水盒
满水



材料（2 人份/8 片量）

莲藕（直径 6～7 cm、5 mm 厚的半圆）……16 片（约 60 g）
Ⓐ
- 鸡肉馅 …… 120 g
- 大葱（剁碎） …… 1 大匙
- 蛋黄 …… 1 个量
- 酱油 …… 1 小匙
- 盐 …… 少许
- 淀粉 …… 1 大匙

日本酱油、萝卜泥 …… 适量

制作方法

❶ 往给水盒中加满水。
❷ 把莲藕浸泡在醋水中（指定份量外）。擦干水分，裹上保鲜膜，隔开一定距离，防止粘连。按 Microwave 500 W 30-50 sec. 烹制后冷却。→P.60-62
❸ 充分搅拌 Ⓐ，分成 8 份。在 ② 藕片中间放入馅料。每片的厚度为 1.5～2 cm。
❹ 把 ③ 摆放在支脚关闭的烧烤盘上，盖上烧烤盖。
❺ 放在白底盘上，将盖子上的蒸气口与排气口对齐，按 Steam ▶ Steamed Chicken with Lotus Roots 烹制。
❻ 加热后摆盘，撒上日本酱油、萝卜泥。

“微波加热” →P.60-62

自动 077 蒸腐皮包鸡肉

Steam
Ground Chicken in Tofu Skin
蒸气
微波

→P.54

参考加热时间　大约 10 分钟

使用的配件



烧烤盘（关闭支脚、上翻板）
烧烤盖
白底盘
给水盒
满水



材料（2 人份/8 片量）

油炸豆腐 …… 2 块
鸡肉馅 …… 100 g
洋葱（剁碎） …… 1 大匙
生姜（剁碎） …… ½ 小匙
胡萝卜（剁碎） …… 1 大匙
新鲜香菇（剁碎） …… 1 个
Ⓐ
- 酱油 …… ½ 大匙
- 甜料酒 …… 1 小匙
- 酒 …… ½ 大匙
- 盐 …… 少许
- 淀粉 …… 2 小匙

制作方法

❶ 往给水盒中加满水。
❷ 把油炸豆腐沿横向和纵向切成口袋形状的 4 块。去掉油和水分。
❸ 把鸡肉馅、蔬菜、Ⓐ 放入碗里搅拌，分成 8 份。放入 ②。
❹ 在烧烤盘上放一张烘烤垫纸。把 ③ 摆放在支脚关闭的烧烤盘上，盖上烧烤盖。
❺ 放在白底盘上，将盖子上的蒸气口与排气口对齐，按 Steam ▶ Ground Chicken in Tofu Skin 烹制。

NBK5000E.indb 187　2015/8/6 9:26:53

无油油炸

自动 078

炸鸡块



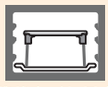
No-Oil Deep-Fry
Fried Chicken

微波烘烤

→P.54

参考加热时间　大约 17 分钟

使用的配件



烧烤盘（打开支脚、关闭上翻板）
白底盘

给水盒
空

材料（4 人份/12 个量）

鸡腿肉（带皮，每片约 250 g）.....2 片
面粉（市面销售）..... 4 大匙（约 40 g）

制作方法

❶ 将 1 块鸡肉切成 6 份，撒上制备好的面粉，放置至少 5 分钟。
❷ 拍打 ① 抖掉多余的面粉。将带皮的一面放在支脚打开的烧烤盘中央，一并放到白底盘上。按 No-Oil Deep-Fry ▶ Fried Chicken 烹制。

炸鸡块的制作要领

- **一次只能烹制 3～4 人份**
- **面粉（市面销售）**
  撒上制备好的面粉。如果使用用水调和的面粉，可能会影响食品的风味和外观。
- **面粉用量**
  使用的面粉超过份量时，可能到最后一直还会有粉末。
- **烹制带骨鸡肉**
  将程度调节设为 HI。
- **对烧烤盘的油污比较在意时**
  在烧烤盘上放一张烘烤垫纸。不要使用铝箔。
  （会产生火花。）
- **如果在 Additional Heating 指示灯熄灭后烹制不足**
  按 Grill 一边观察一边烹制。
  →P.64

炸鸡块，不裹面粉

不裹面粉的炸鸡块，要比裹了市面销售的面粉的炸鸡块更松软。

材料（4 人份/12 个量）

鸡腿肉（带皮，每片约 250 g）...2 片
Ⓐ
- 酱油.....2 大匙
- 酒.....1 ½ 大匙
- 生姜（擦碎）.....1 ½ 小匙
- 大蒜（擦碎）.....1 ½ 小匙
- 胡椒.....少许

淀粉.....1 大匙

制作方法

❶ 把鸡肉切成 6 块，放入 Ⓐ 浸泡至少 15 分钟。
❷ 略微擦去 ① 上的汁水。把淀粉和鸡肉放入保鲜袋（市面销售）内进行搓揉。
❸ 从保鲜袋中取出鸡肉 ②，抖掉多余的面粉。将带皮的一面放在支脚打开的烧烤盘中央，一并放到白底盘上。按 No-Oil Deep-Fry ▶ Fried Chicken 烹制。

NBK5000E.indb 188　2015/8/6 9:26:54

自动 079 浓香炸鸡块

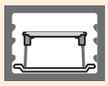
No-Oil Deep-Fry
Marinated Fried Chicken

微波烘烤

→P.54

参考加热时间　大约 18 分钟

使用的配件



烧烤盘（打开支脚、关闭上翻板）
白底盘
给水盒
空



材料（4 人份/12 个量）

鸡腿肉（带皮，每片约 250 g）.....2 片

Ⓐ
- 淀粉.....6 大匙（约 50 g）
- 酱油.....2 大匙
- 酒.....1 ½ 大匙
- 生姜（擦碎）.....1 ½ 小匙（约 10 g）
- 盐、胡椒.....少许

制作方法

❶ 把鸡肉切成 6 份，在较厚的地方切开口。把鸡肉浸泡在Ⓐ中至少 15 分钟。

❷ 倒掉①的汁水。将带皮的一面放在支脚打开的烧烤盘中央，一并放到白底盘上。按 No-Oil Deep-Fry ▶ Marinated Fried Chicken 烹制。

浓香炸鸡块的制作要领

- **一次只能烹制 3～4 人份**
- **烹制带骨鸡肉**
  将程度调节设为 HI。
- **对烧烤盘的油污比较在意时**
  在烧烤盘上放一张烘烤垫纸。不要使用铝箔。
  （会产生火花。）
- **如果在 Additional Heating 指示灯熄灭后烹制不足**
  按 Grill 一边观察一边烹制。
  →P.64

自动 080 炸肉末饼



No-Oil Deep-Fry
Ground Meat Cutlet

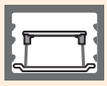
微波烘烤

（事前准备加热）

→P.54

参考加热时间　大约 21 分钟

使用的配件



烧烤盘（打开支脚、关闭上翻板）
白底盘
给水盒
空

材料（4 人份/4 片量）

Ⓐ
- 中等大小的洋葱（剁碎）.....½ 个(约 100 g)
- 黄油.....满满 1 大匙（约 13 g）

Ⓑ
- 牛猪混合肉馅.....240 g
- 面包糠.....½ 杯（约 20 g）
- 牛奶.....2 大匙
- 鸡蛋（打散）.....25 g
- 盐.....不到⅓ 小匙
- 胡椒、肉豆蔻.....少许

面粉（低筋面粉）.....2 大匙
鸡蛋（打散）.....1 个
炸面包糠.....60 g

制作方法

❶ 将Ⓐ放入耐热容器中，按 Microwave 600 W Approx. 2 min. 30 sec. 加热。待冷却后，加入Ⓑ充分搅拌。切成 4 等份。
→P.60-62

❷ 在手上涂抹少量色拉油。把①从一只手扔到另一只手反复拍打，以去掉里面的空气。捏成椭圆形，使中央部位凹下。肉饼厚度应为 1.5～2 cm。

❸ 依次在②中加入面粉、鸡蛋和面包糠。

❹ 将③摆放在支脚打开的烧烤盘中央，放在白底盘上，按 No-Oil Deep-Fry ▶ Ground Meat Cutlet 加热。

“微波加热” →P.60-62

炸肉末饼的制作要领

- **一次只能烹制 3～4 人份**
- **如果在 Additional Heating 指示灯熄灭后烹制不足**
  翻面，按 Oven No Preheat 1 level 190°C 一边观察一边烹制。
  →P.65

炸面包糠

材料、制作方法

在锅中加热面包糠。用中火烹制，注意要经常摇晃锅子，避免烧糊。



NBK5000E.indb 189　2015/8/6 9:26:54

自动 081 炸鸡排

No-Oil Deep-Fry
Chicken Cutlet

微波烘烤

→P.54

参考加热时间 大约 12 分钟

使用的配件



烧烤盘（打开支脚、关闭上翻板）
白底盘

给水盒
空



材料（4 人份/12 片量）

白鸡胸肉.....6 块
盐、胡椒.....少许
面粉（低筋面粉）.....2 大匙
鸡蛋（打散）.....1 个
炸面包糠.....60 g →P.189

制作方法

❶ 把鸡胸肉切成 2 份，加入盐、胡椒调味。
❷ 依次在 ① 中加入面粉、鸡蛋和面包糠。
❸ 打开烧烤盘支脚，把 ② 放在烧烤盘的中央，一并放到白底盘上。按 No-Oil Deep-Fry ▶ Chicken Cutlet 烹制。

鸡肉饼的制作要领

- **一次只能烹制 3～4 人份**
- **如果在 Additional Heating 指示灯熄灭后烹制不足**
  翻面，按 Oven No Preheat 1 level 190°C 一边观察一边烹制。 →P.65

自动 082 炸鸡肉藕夹

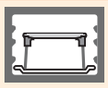
No-Oil Deep-Fry
Deep-Fried Chicken with Lotus Roots

微波烘烤

→P.54

参考加热时间 大约 28 分钟

使用的配件



烧烤盘（打开支脚、关闭上翻板）
白底盘

给水盒
空



材料（4 人份/8 片量）

鸡肉馅.....150 g
莲藕（直径 7 cm，切成 5 mm 厚）.....16 片
Ⓐ 生姜（剁碎）.....1 小匙
Ⓐ 大葱（剁碎）.....1 大匙
Ⓐ 盐、胡椒.....少许
淀粉.....½ 大匙
鸡蛋（打散）.....1 个
面粉（低筋面粉）.....1 大匙
炸面包糠.....40 g →P.189

制作方法

❶ 莲藕去皮，切成 5 mm 厚的藕片。稍微在水中浸泡一会儿。
❷ 把鸡肉馅和 Ⓐ 放入碗里搅拌。加入淀粉，搅拌成胶状。
❸ 在藕片之间放入 ②，依次加入面粉、鸡蛋和面包糠。
❹ 将 ③ 摆放在支脚打开的烧烤盘中央，放在白底盘上，按 No-Oil Deep-Fry ▶ Deep-Fried Chicken with Lotus Roots 加热。

自动 083 炸火腿

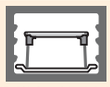
No-Oil Deep-Fry
Ham Cutlet

微波烘烤

→P.54

参考加热时间 大约 13 分钟

使用的配件



烧烤盘（打开支脚、关闭上翻板）
白底盘

给水盒
空



材料（4 人份/8 片量）

火腿（7～8 mm 厚）.....8 片（约 320 g）
鸡蛋.....1 个
面粉（低筋面粉）.....2 大匙
炸面包糠 →P.189.....适量

制作方法

❶ 依次在火腿中加入面粉、鸡蛋和面包糠。
❷ 将 ① 放在支脚打开的烧烤盘上，一并放到白底盘上，按 No-Oil Deep-Fry ▶ Ham Cutlet 加热。

NBK5000E.indb 190 2015/8/6 9:26:56

自动 084 炸肉串



No-Oil Deep-Fry　烘烤 过热水蒸气 烧烤

Deep-Fried Sausage Skewer

→P.54

参考加热时间　大约 22 分钟

使用的配件



烧烤盘（打开支脚、关闭上翻板）
白底盘

给水盒
满水

材料（4 人份/8 条量）

鹌鹑蛋（煮熟）.....16 个
香肠.....16 根
盐、胡椒.....少许
面粉（低筋面粉）.....2 大匙
鸡蛋（打散）.....1 个
Ⓐ 炸面包糠.....40 g →P.189
　 绿海苔.....1 大匙

制作方法

❶ 往给水盒中加满水。
❷ 依次将香肠、鹌鹑蛋穿到竹签上。
❸ 在 ② 中加入盐、胡椒调味，依次加入面粉、鸡蛋及混合好的 Ⓐ。
❹ 将 ③ 摆放在支脚打开的烧烤盘中央，放在白底盘上，按 No-Oil Deep-Fry ▶Deep-Fried Sausage Skewer 加热。

自动 086 炸竹荚鱼

No-Oil Deep-Fry　微波 烘烤

Deep-Fried Horse Mackerel

→P.54

参考加热时间　大约 17 分钟

使用的配件



烧烤盘（打开支脚、关闭上翻板）
白底盘

给水盒
空



材料（3 人份/6 条竹荚鱼）

竹荚鱼鱼排.....6 块
盐、胡椒.....少许
面粉（低筋面粉）.....2 大匙
鸡蛋（打散）.....1 个
炸面包糠.....60 g →P.189

制作方法

❶ 在竹荚鱼鱼排中加入盐、胡椒调味，依次加入面粉、鸡蛋和面包糠。
❷ 将 ① 放在支脚打开的烧烤盘上，一并放到白底盘上，按 No-Oil Deep-Fry ▶Deep-Fried Horse Mackerel 加热。

油炸食品的制作要领

- **一次只能烹制 3～4 人份**
- **如果在 Additional Heating 指示灯熄灭后烹制不足**
  按 Oven No Preheat 1 level 190°C 一边观察一边烹制。 →P.65

炸竹荚鱼的制作要领

- **一次只能烹制 2～3 人份**
- **如果在 Additional Heating 指示灯熄灭后烹制不足**
  翻面，按 Oven No Preheat 1 level 190°C 一边观察一边烹制。 →P.65

自动 085 香煎奶酪三文鱼

（日本女子营养大学健康料理集 →P.149）



NBK5000E.indb 191　2015/8/6 9:26:58

自动 087 炸鲜虾

No-Oil Deep-Fry
Deep-Fried Shrimp

烘烤
过热水蒸气
烧烤

→P.54

参考加热时间　大约 16 分钟

使用的配件



烧烤盘（打开支脚、关闭上翻板）
白底盘
给水盒
满水



材料（4 人份/16 片量）

明虾（或虎虾）.....16 个
盐、胡椒.....少许
面粉（低筋面粉）.....2 大匙
鸡蛋（打散）.....1 个
Ⓐ 炸面包糠.....60 g →P.189
　西芹（剁碎）.....少许

制作方法

❶ 往给水盒中加满水。
❷ 除了虾尾和最后一节的壳，其余的壳都剥去，去掉虾线。加入Ⓐ。
❸ 撒上盐、胡椒，加入面粉、鸡蛋和Ⓐ。
❹ 打开烧烤盘支脚，把③放在烧烤盘的中央，一并放到白底盘上。按 No-Oil Deep-Fry ▶ Deep-Fried Shrimp 烹制。

自动 088 炸鱼块

No-Oil Deep-Fry
Deep-Fried White Fish

烘烤
过热水蒸气
烧烤

→P.54

参考加热时间　大约 19 分钟

使用的配件



烧烤盘（打开支脚、关闭上翻板）
白底盘
给水盒
满水



材料（4 人份/12 片量）

参考**炸鲜虾**的材料。鲜鱼排（每块 100 g，切成 3 份）.....4 块

制作方法

参照**炸鲜虾**的制作方法。按 No-Oil Deep-Fry ▶ Deep-Fried White Fish 烹制。

自动 089 法式炸薯条

No-Oil Deep-Fry
French Fries

烘烤

（预热）
→P.55

预热　大约 10 分钟
参考加热时间　大约 21 分钟

使用的配件



黑烤盘中段
白底盘
给水盒
空



材料（2 人份）

土豆.....约 350 g
盐.....适量

制作方法

❶ 土豆洗净，切成 1.5～2 cm 厚的小块。浸泡在水中至少 15 分钟。
❷ 沥干①的水分，用纸巾擦干。在黑烤盘上铺一张铝箔或烘烤垫纸，把土豆摆放在黑烤盘的中央，小心不要堆叠。
❸ 按 No-Oil Deep-Fry ▶ French Fries 进行预热，暂不放入食材。
❹ 听到预热结束音后，将②放到中段开始加热。
❺ 加热后，趁热撒盐。

炸鲜虾/炸鱼块的制作要领

- **一次只能烹制 3～4 人份**
- **如果在 Additional Heating 指示灯熄灭后烹制不足**
  翻面，按 Oven No Preheat 1 level 190°C 一边观察一边烹制。→P.65

法式炸薯条的制作要领

- **一次只能烹制 1～2 人份**
- **如果在 Additional Heating 指示灯熄灭后烹制不足**
  翻面，按 Oven No Preheat 1 level 210°C 一边观察一边烹制。→P.65

NBK5000E.indb 192　2015/8/6 9:27:00

自动 090 土豆炸肉丸

No-Oil Deep-Fry
Potato Croquette
微波烘烤
（事前准备加热）
→P.54

参考加热时间　大约 15 分钟

使用的配件



烧烤盘（打开支脚、关闭上翻板）
白底盘
给水盒
空



材料（4 人份/8 片量）

中等大小的土豆.....2 个（约 300 g）
猪肉馅.....150 g
洋葱（剁碎）.....100 g
盐、胡椒.....少许
鸡蛋（打散）.....1 个
面粉（低筋面粉）.....2 大匙
炸面包糠 →P.189.....适量

制作方法

❶ 把土豆洗干净。去皮，切成小块。裹上保鲜膜，按 Boil Root Vegetables 烹制。放入碗内，趁热捣碎。 →P.52-53

❷ 把鸡肉馅和洋葱放入耐热的盘子中，按 Microwave 600 W About 5 min 烹制。加热后掰开。 →P.60-62

❸ 将 ① 加入 ② 中，撒上盐、胡椒调味，充分搅拌后切成 8 份（每份约 55 g）。捏成 1 cm 厚的椭圆形，依次加入面粉、鸡蛋和面包糠。

❹ 将 ③ 放在支脚打开的烧烤盘上，一并放到白底盘上，按 No-Oil Deep-Fry ▶ Potato Croquette 加热。

“Boil Root Vegetables 的使用方法” →P.52-53

“微波加热” →P.60-62

土豆炸肉饼的制作要领

- **一次只能烹制 3～4 人份**
- **如果在 Additional Heating 指示灯熄灭后烹制不足**
  按 Oven No Preheat 1 level 190°C 一边观察一边烹制。 →P.65

自动 091 鹰嘴豆炸肉丸

（日本女子营养大学健康料理集 →P.150）



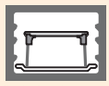
自动 092 炸虾仁



No-Oil Deep-Fry
Healthy Fried Shrimp
烘烤
过热水蒸气烧烤
→P.54

参考加热时间　大约 17 分钟

使用的配件



烧烤盘（打开支脚、关闭上翻板）
白底盘
给水盒
满水

材料（4 人份/16 片量）

明虾（或虎虾）.....16 个
面粉（低筋面粉）.....2 大匙
鸡蛋（打散）.....1 个
一团天妇罗面糊.....60 g

制作方法

❶ 往给水盒中加满水。

❷ 将天妇罗面糊放入保鲜袋（市面销售），用擀面杖碾压。除了虾尾和最后一节的壳，其余的壳都剥去，去掉虾线。

❸ 擦去水分，依次加入面粉、鸡蛋和②。

❹ 摆放在支脚打开的烧烤盘中央，放在白底盘上，按 No-Oil Deep-Fry ▶ Healthy Fried Shrimp 加热。

干煎食品的制作要领

- **一次只能烹制 3～4 人份**
- **如果在 Additional Heating 指示灯熄灭后烹制不足**
  翻面，按 Oven No Preheat 1 level 190°C 一边观察一边烹制。 →P.65
- **重新加热冷却的油炸食品**
  用 Reheat/Defrost ▶ Reheat ▶ Reheat Fried Food 加热。 →P.48-49
- **不要用油。**
  加入一团天妇罗面糊。
- **材料的大小和厚度要均匀。**
  使用的材料大小应差不多。
  菠菜和红薯等时蔬应切成 7 mm 厚的小块。

NBK5000E.indb 193　2015/8/6 9:27:04

自动 127 戚风蛋糕（普通）

Dessert Chiffon Cake　蒸气烘烤

→P.54

参考加热时间　大约 49 分钟

使用的配件



黑烤盘下段
白底盘

给水盒
满水



材料（直径 20 cm 的金属戚风蛋糕模具 1 个量）

Ⓐ
- 面粉（低筋面粉）……100 g
- 焙粉……1½小匙

- 蛋黄……4 个量
- 蛋清……5 个量
- 盐……一撮
- 砂糖……130 g

Ⓑ
- 水……70 mL
- 柠檬汁……1 大匙
- 柠檬皮（擦碎）……1 个量

- 色拉油……60 mL

制作方法

❶ 往给水盒中加满水。
❷ 在碗里放入蛋黄和半份砂糖。用手动搅拌器搅拌至完全变白。依次加入制备好的材料 Ⓑ 后混合。一点点加入色拉油并继续搅拌。加入 Ⓐ，低速搅拌至光滑为止。
❸ 在另外的碗里放入蛋清和盐。用手动搅拌器打出七成泡沫。当泡沫的大小均匀时，加入剩余的砂糖，继续搅拌直至蛋清发硬。
❹ 将 ③ 的 ⅓ 加入 ②。用木勺快速搅拌，再加入剩余的部分后快速搅拌。将搅拌好的面糊从较高的位置倒入模具中，将模具轻轻抬起落下，轻震几次，去掉里面的空气。将模具放到黑烤盘上，放入下段。按 Dessert Chiffon Cake 烤制。
❺ 蛋糕烤制完成后，立即将模具倒扣，直到完全冷却。
❻ 蛋糕冷却后，将铲刀等深深插入模具外侧和蛋糕之间。上下快速移动的同时小心的将侧面剥离。
❼ 中央部位也同样用刀将蛋糕和模具分离。将蛋糕模具翻过来，小心的将刀插入底部，缓慢的从模具上取下来。

[要领]

- 即使蛋黄和蛋清采用相同份量（5 个鸡蛋），也能够同样进行烤制，但是在蛋糕的上部会出现一些较粗的纹理。如果蛋黄加得较多，截面的烤制颜色就会偏黄，完成的效果接近西式蛋糕。

戚风蛋糕制作的要领

● 您可以根据料理集制作 17～20 cm 的蛋糕

材料＼直径	17 cm	20 cm
面粉（低筋面粉）	75 g	100 g
焙粉	¼ 小匙	½ 小匙
蛋黄	3 个鸡蛋	4 个鸡蛋
蛋清	4 个鸡蛋	5 个鸡蛋
盐	少许	一撮
砂糖	85 g	130 g
水	40 mL	70 mL
柠檬汁	⅔ 大匙	1 大匙
柠檬皮	⅔片	1 片
色拉油	30 mL	60 mL
参考加热时间	程度调节	
	MID-LO	MID
	大约 45 分钟	大约 49 分钟

● 蛋黄原料的硬度
蛋黄硬度介于薄饼和果酱使用的蛋黄硬度之间最合适。请避免太松或太硬。

● 选用新鲜冷藏鸡蛋
蛋清在约 10° C 时起泡效果最好。选用刚从冰箱中取出的新鲜鸡蛋。

● 蛋糕模具上不要涂抹黄油
如果在模具上涂抹黄油后再烤制，在蛋糕冷却过程中会从模具脱落，造成蛋糕回缩。表面有氟或硅的模具不能很好的进行制作。

● 往蛋黄原料中混入蛋清原料时
请不要用力搅拌过度。
如果用力搅拌，会使泡沫消失，影响戚风蛋糕的蓬松度。

● 戚风蛋糕的模具
使用铝制的模具。



● 去除空气
倒入模具后，不要用力敲打底部来去除空气。这可能造成烤制出的蛋糕底部出现大蜂孔。只需将模具轻轻抬起落下，轻震几下，去掉里面的空气。此外，将混合液倒入模具后，将容器放入模具中时也会有空气进入混合液。

● 待模具完全冷却
待模具完全冷却后，再取出蛋糕，否则可能导致蛋糕回缩。

● 手动烤制 →P.77
烤制过程中，如果表面的烤制颜色太深时，可以在表面盖上铝箔后再继续烤制。

● 如果在 Additional Heating 指示灯熄灭后烤制不足
按 Oven No Preheat 1 level 160° C 一边观察一边烤制。
→P.65

10_NBK5000TH.indd 227　8/5/2015 5:01:28 PM

手动 芝士蛋糕

Manual
Oven
烘烤
预热 6 分钟
160°C
加热时间
40～44 分钟
（预热）
→P.66-67
（事前准备加热）

使用的配件
黑烤盘下段
白底盘
给水盒
空



材料（直径 18 cm 的金属蛋糕模具 1 个量）

奶油奶酪.....200g
黄油.....30 g
鸡蛋（蛋清和蛋黄分开）.....2 个
砂糖粉.....50 g
面粉（低筋面粉）.....25 g
鲜奶油（加热到室温）.....30 mL
Ⓐ 柠檬汁.....1 大匙
Ⓐ 柠檬皮（擦碎）.....1 个量

制作方法

❶ 在模具里抹上薄薄一层黄油（指定份量外），再用羊皮纸（蛋糕用模具纸）铺在底部和侧面。
❷ 将奶油奶酪放入耐热碗里，按 Microwave 200 W 2-3 min 融化。在加热过程中搅拌，直至变为奶油状。加入蛋黄，用木勺充分混合。→P.60-62
❸ 将黄油放入碗里，按 Microwave 100 W Approx. 1 min. 加热。把变软的黄油掺入 ②。将一半砂糖粉和面粉一起筛过后，加入到混合液中，充分搅拌，使其不会结块。最后加入鲜奶油和 Ⓐ。
❹ 在另外的碗里放入蛋清，用手动搅拌器打出七成泡沫。加入剩余的砂糖粉，再充分搅拌至蛋清发硬。分两次加入 ③ 里，快速搅拌。
❺ 按 Oven Preheat 1 level 160° C 40-44 min 开始预热，暂不放入食材。→P.66-67
❻ 将面糊倒入模具，将模具轻轻抬起落下，轻震几次，使表面平整。听到预热结束音后，放在黑烤盘上，放入下段。进行烤制。待余热散去，连同模具一起放入冰箱冷藏后，从模具中取出。

“微波加热” →P.60-62
“烘烤（预热）加热” →P.66-67

手动 舒芙蕾芝士蛋糕

Manual
Oven
预热约 6 分钟 150°C
加热时间
48～54 分钟
（预热）
→P.66-67
（事前准备加热）

使用的配件
黑烤盘下段
白底盘
给水盒
空



材料（直径18 cm 的金属蛋糕模具1 个量，底部不可拆卸）

Ⓐ 奶油奶酪.....150 g
Ⓐ 黄油.....30 g
砂糖.....120 g
蛋黄.....3 个量
鲜奶油（加热到室温）.....100 mL
牛奶.....50 mL
柠檬汁.....1 大匙
白兰地.....1 大匙
玉米淀粉（少许）.....40 g
蛋清.....5 个量

[要领]
- 也可以用白兰地（1 小匙）酒化开过滤的杏子酱（1 大匙），点缀在蛋糕上面。
- 一定要冷却后再脱模，否则会导致蛋糕破碎。

制作方法

❶ 在模具里抹上薄薄一层黄油（指定份量外），再用羊皮纸（蛋糕用模具纸）铺在底部。在模具内侧抹上厚厚一层黄油（指定份量外），不要铺羊皮纸。
❷ 将 Ⓐ 放入耐热玻璃碗里。按 Microwave 200 W 2-3 min 加热，用手动搅拌器搅拌至光滑为止。→P.60-62
❸ 在 ② 中加入 ½ 的砂糖，充分混合。加入蛋黄，搅拌至光滑为止。
❹ 一边将鲜奶油、牛奶、柠檬汁、白兰地加入到 ③，一边用手动搅拌器搅拌。加入玉米淀粉，用木勺充分搅拌，直至没有结块。
❺ 在另外的碗里放入蛋清，用搅拌器打出七成泡沫。加入剩余的砂糖粉，再充分搅拌至蛋清发硬。
❻ 分三次将 ⑤ 加到 ④ 中。快速搅拌，小心不要将泡沫打散，使泡沫与面团完全融合。
❼ 将 ⑥ 放入模具中，快速搅拌，轻轻按压去除里面的空气。
❽ 按 Oven Preheat 1 level 150° C 48-54 min 开始预热，暂不放入食材。→P.66-67
❾ 听到预热结束音后，将两张纸巾铺在黑烤盘上，倒入开水（2 杯；材料中未列出）。放入 ⑦，再放到下段进行烤制。
❿ 加热后，用刀深深插入模具与蛋糕之间，使二者剥离。待到蛋糕沉到模具以下，完全冷却后，缓慢的将其从模具上取下来。

“微波加热” →P.60-62
“烘烤（预热）加热” →P.66-67

10_NBK5000TH.indd 228 8/5/2015 5:01:30 PM

甜品（饼干）

自动 128 模切饼干

Dessert / Cut-Out Cookie　烘烤

→P.54

参考加热时间　大约 23 分钟

使用的配件



黑烤盘中段
白底盘

给水盒
空

材料（1 个黑烤盘 /48 个饼干量）

面粉（低筋面粉）.....170 g
黄油（加热到室温）.....85 g
砂糖.....80 g
鸡蛋（打散）.....（大）½ 个
香草精.....少许

制作方法

❶ 用手动搅拌器将黄油搅拌至发白，加入砂糖后再充分搅拌。
❷ 加入鸡蛋，搅拌至奶油状，加入香草精。
❸ 加入筛过的面粉，用木勺快速混合。和成一团，用保鲜膜包裹，在冰箱中放置约 1 小时。
❹ 将面团夹在两张保鲜膜中间，用擀面杖擀成 5 mm 的厚度。



❺ 去掉上面的保鲜膜，用直径 3 cm 的模具切割，摆放到铺了铝箔的黑烤盘中。
❻ 将 ⑤ 放到中段，按 Dessert ▶ Cut-Out Cookie 烤制。





自动 129 挤花饼干

Dessert / Piped Cookie　烘烤

→P.54

参考加热时间　大约 23 分钟

使用的配件



黑烤盘中段
白底盘

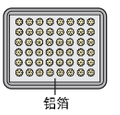
给水盒
空

材料（1 个黑烤盘 /48 个饼干量）

面粉（低筋面粉）.....130 g
黄油（室温）.....80 g
砂糖.....50 g
鸡蛋（打散）.....（小）1 个（约 40g）
香草精.....少许
干果（剁碎）.....适量

制作方法

❶ 参照**模切饼干**制作方法的步骤 ①～③ 准备面团。然后将面团装入带有花形花嘴的挤花袋中。
❷ 将铝箔铺在黑烤盘上，在① 上加上干果作装饰。
❸ 将 ② 放到中段，按 Dessert ▶ Piped Cookie 烤制。



铝箔

自动 130 杏仁饼干

Dessert / Almond Cookie　烘烤

→P.54

参考加热时间　大约 23 分钟

使用的配件



黑烤盘中段
白底盘

给水盒
空

材料（1 个黑烤盘 /48 个饼干量）

Ⓐ 面粉（低筋面粉）.....120 g
　 焙粉.....½小匙
黄油（室温）.....40 g
砂糖.....50 g
鸡蛋（打散）.....½ 个
杏仁片.....60 g

制作方法

❶ 参照**模切饼干**制作方法的步骤 ①～③ 准备面团，但是用杏仁片代替香草精。再加入筛过的 Ⓐ，然后拌匀。
❷ 将铝箔铺在黑烤盘上，将 ① 平均分成 48 个，摆放到黑烤盘上。
❸ 将 ② 放到中段，按 Dessert ▶ Almond Cookie 烤制。

饼干的制作要领

● **一次只能烤制指定数量**

● **搅拌面粉时**
就像切东西一样快速搅拌，不要使其结块。

● **面团发粘时**
用保鲜膜包裹，放在冰箱稍微冷藏后再制作。
如果扑面用得太多，就会太粉，不够松脆，口感变差。

● **面团的大小及厚度一致**
如果大小或厚度不一样，会造成烤制不均。

● **如果在 Additional Heating 指示灯熄灭后烤制不足**
按 Oven / No Preheat / 1 level / 170° C 一边观察一边烤制。→P.65

● **烤制 2 层时用手动**
不能使用自动菜单。用两倍材料制作面糊。
按 Oven / Preheat / 2 level / 170° C / 20-27 min. 预热。预热结束后，在黑烤盘上铺一张铝箔，再放上面团。放到中段和下段进行烤制。→P.66-67
如果饼干烤制不均，可以在加热时间过了 ⅔～¾ 之后，将黑烤盘上下交换。

● **烤制 1 层时用手动**
按 Oven / Preheat / 1 level / 170° C / 14-20 min. 预热。预热结束后，将黑烤盘放到中段进行烤制。→P.66-67

10_NBK5000TH.indd 229　8/5/2015 5:01:30 PM

甜品（布丁和果冻）

自动 131 焦糖布丁



Dessert
Soft Pudding
蒸气过热水蒸气烘烤
→P.54
（事前准备加热）
参考加热时间 大约 25 分钟

使用的配件



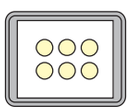
黑烤盘中段
白底盘
给水盒
满水

材料（直径约 7 cm、高度约 6 cm 的耐热玻璃杯 6 个量）

<焦糖汁>
Ⓐ 砂糖……50 g
　水……1 ½大匙
　水……½大匙
<鸡蛋液>
Ⓑ 牛奶……1 ¼杯
　鲜奶油……100 mL
　砂糖……70 g
蛋黄（打散）……4 个量
香草精……少许
泡沫状奶油……适量

制作方法

❶ 往给水盒中加满水。
❷ 在耐热碗里加入 Ⓐ。按 Microwave 500 W 4min.30sec.-5 min. 30sec. 烤制。一边观察一边烤制，变成焦糖色以后加水。（小心焦糖汁会飞溅。）
→P.60-62
❸ 将1 小匙的 ② 加入各个布丁杯中。
❹ 在耐热容器中混合 Ⓑ，按 Microwave 500 W 2-3 min 加热。混合好后将砂糖溶化，与蛋黄混合，过滤后加入香草精，倒入 ③ 的布丁杯中。
❺ 在黑烤盘中央铺两张厚纸巾。倒入¼杯水（约 50 mL）。如图所示，将 ④ 摆在黑烤盘中央，放到中段。按 Dessert ▶ Soft Pudding 烤制。待布丁杯完全冷却后，放入冰箱冷藏。可以加入适量泡沫状奶油。



焦糖布丁杯的摆放方法

“微波加热”
→P.60-62

焦糖布丁的制作要领

- **一次只能烤制指定数量**
- **手动烤制** →P.77
- **烤制前鸡蛋液的温度**
  烤制前的温度应为 35～40°C。
- **加热室冷却后使用**
  使用了 Oven、Grill、Deodorization 功能之后，如果加热室还热的时候就使用，将不能很好的烤制。
- **如果在 Additional Heating 指示灯熄灭后烤制不足**
  按 Superheated Steam Oven No Preheat 120° C 一边观察一边烤制。→P.69

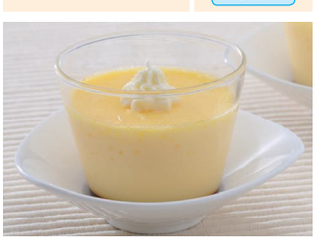
自动 132 原味布丁

Dessert
Steamed Pudding (Plain)
蒸气过热水蒸气烘烤
→P.54
（事前准备加热）
参考加热时间 大约 20 分钟

使用的配件



烧烤盘（关闭支脚、上翻板）
烧烤盖
白底盘
给水盒
满水



材料（直径约 7 cm、高度约 6 cm 的耐热玻璃杯 6 个量）

<焦糖汁>
Ⓐ 砂糖……80 g
　水……3 大匙
　水……1 大匙
<鸡蛋液>
Ⓑ 牛奶……350 mL
　鲜奶油……25 mL
　砂糖……80 g
鸡蛋（打散）……4 个
香草精……少许

手动 布丁

Manual
Superheated Steam Oven
110°C
加热时间
32～40 分钟
→P.69
（事前准备加热）

使用的配件



黑烤盘中段
白底盘
给水盒
满水



10_NBK5000TH.indd 230 8/5/2015 5:01:32 PM

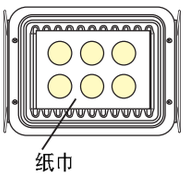
制作方法

❶ 往给水盒中加满水。
❷ 在耐热碗里加入 Ⓐ。按 Microwave 500 W 烤制 6-7 min。一边观察一边烤制，变成焦糖色以后加水。（小心焦糖汁会飞溅。）
→P.60-62
❸ 将 1 小匙的 ② 加入各个布丁杯中。
❹ 在另外的耐热容器中混合 Ⓑ，按 Microwave 500 W 2-3 min 加热。混合好后将砂糖溶化，与鸡蛋混合，过滤后加入香草精，倒入 ③ 的布丁杯中。
❺ 将两张厚纸巾铺在支脚关闭的烧烤盘上。倒入 1/4 杯水（约 50 mL）。参照**原味布丁的制作要领**，把 ④ 摆在上面。盖上烧烤盖。
❻ 将烧烤盖蒸气口与排气口对齐。按 Dessert ▶ Steamed Pudding (Plain) 烤制。待冷却后，放入冰箱冷藏。

“微波加热” →P.60-62

原味布丁的制作要领

- **一次只能烤制指定数量**
- **建议的布丁杯**
  建议使用直径约 7 cm、高度约 6 cm 的耐热玻璃杯。
  完成程度可能因布丁杯的形状和材质而异。
- **烤制前鸡蛋液的温度**
  烤制前的温度应为 30°C 左右。
- **鸡蛋液用量**
  应为布丁杯容量的七成到八成。
- **加热不足时**
  取出加热好的布丁杯，重新盖上烧烤盖。将蒸气口与排气口对齐，放在白底盘上。按 Additional Heating 加热。
- **如果在 Additional Heating 指示灯熄灭后烤制不足**
  从烧烤盘上取出布丁杯，只将烤制不足的布丁杯放回去再加热。为了避免滑动，在黑烤盘中央铺两张厚纸巾。倒入 1/4 杯水（约 50 mL）。将要再加热的布丁杯放在黑烤盘中央。将黑烤盘放到中段，按 Superheated Steam Oven No Preheat 110° C 一边观察一边加热。→P.69
- **加热室冷却后使用**
  使用了 Oven、Grill、Deodorization 功能之后，如果加热室还热的时候就使用，将不能很好的烤制。
- **原味布丁杯的摆放方法**

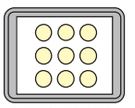


材料（直径约 6 cm、高度约 5 cm 的铝布丁杯 9 个量）

<焦糖汁>
Ⓐ 砂糖 ..... 80 g
Ⓐ 水 ..... 2 大匙
水 ..... 1 大匙
<鸡蛋液>
Ⓑ 牛奶 ..... 2 杯
Ⓑ 砂糖 ..... 110 g
鸡蛋（打散） ..... 4 个
香草精 ..... 少许

制作方法

❶ 往给水盒中加满水。
❷ 在耐热碗里加入 Ⓐ。按 Microwave 500 W 5-6 min 烤制。一边观察一边烤制，变成焦糖色以后加水。（小心焦糖汁会飞溅。）
→P.60-62
❸ 在模具上涂抹黄油（指定份量外），按 1 小匙逐量加入 ②。
❹ 在另外的耐热杯中混合 Ⓑ。按 Microwave 500 W 2-3 min 烤制。搅拌将砂糖溶化，与鸡蛋混合，过滤后加入香草精，倒入 ③ 的布丁杯中。
❺ 在黑烤盘中央铺两张厚纸巾。倒入 1/4 杯水（约 50 mL）。如图所示，将 ④ 摆在黑烤盘中央，放到中段。按 Superheated Steam Oven No Preheat 110° C 32-40 min 烤制。
待布丁杯完全冷却后，放入冰箱冷藏。
→P.69



布丁杯的摆放方法

[要领]
• 如果担心烤制不均，在加热时间过了 2/3～3/4 之后，将前后布丁杯交换位置。

“微波加热” →P.60-62
“过热蒸气烘烤加热” →P.69

10_NBK5000TH.indd 231 8/5/2015 5:01:33 PM

甜品（烤甜品）

自动 133 咖啡果冻

Dessert
Coffee Jelly

微波

→P.54

参考加热时间　大约 2 分钟

使用的配件



白底盘

给水盒
空



材料（直径约 8.5 cm、高度约 6 cm 的耐热玻璃杯 4 个量）

Ⓐ
- 明胶粉 ..... 1 大匙（约 10 g）
- 水 ..... 2 大匙
- 速溶咖啡 ..... 2 大匙
- 水 ..... 2 杯
- 砂糖 ..... 80 g
- 泡沫状奶油 ..... 适量

制作方法

❶ 在耐热容器中混合 Ⓐ，溶化明胶粉。

❷ 在碗中混合 ①、速溶咖啡、砂糖。加水后再充分搅拌。放到白底盘上，按 Dessert ▶ Coffee Jelly 烤制。

❸ 加热后，在湿的玻璃容器中分成四份。放入冰箱冷藏至凝固。吃的时候用泡沫状奶油装饰。

自动 134 长崎蛋糕



Dessert
Castella Cake

过热水蒸气烘烤

（预热）→P.55

（事前准备加热）

预热　大约 7 分钟
参考加热时间　大约 86 分钟

使用的配件



黑烤盘下段
白底盘

给水盒
满水

材料（20×20 cm 立方、高 8.5 cm 1 个量）

- 鸡蛋 ..... （中等）7 个
- 砂糖 ..... 330 g
- 面粉（高筋面粉） ..... 180 g

Ⓐ
- 蜂蜜 ..... 60 g
- 牛奶 ..... 1 ⅓ 大匙

- 粗砂糖 ..... 1 大匙

制作方法

❶ 往给水盒中加满水。

❷ 制作报纸模具。（参照**报纸模具的制作方法**）

❸ 将鸡蛋打到碗里，用手动搅拌器将鸡蛋打出七成泡沫。分 3～4 次加入砂糖，再继续搅拌直至发硬（能用鸡蛋液写字）。

❹ 按 Microwave 200 W Approx. 1 min. 加热 Ⓐ。逐量加入至 ③，使之起泡。→P.60-62

❺ 按 Dessert ▶ Castella Cake 开始预热，暂不放入食材。

❻ 一边用搅拌器搅拌，一边分 3 次筛入面粉。继续搅拌，直至提起搅拌器时，看到面糊成丝状滴落。

❼ 在模具的烘烤垫纸上撒一些粗砂糖。将 ⑥ 小心倒入模具，避免碰到模具边缘。用抹刀等工具纵向切开，纵向和横向切 5～6 次。里面有空气时，敲击表面塑形，放在黑烤盘上。

❽ 听到预热结束音后，将 ⑦ 放到下段，开始加热。

❾ 加热后，从模具中取出，取下铝箔，待其冷却。将保鲜膜裁剪成长条。铺开薄膜，然后在其上面铺一张 20×20 cm 的烘烤垫纸。将蛋糕放在烘烤垫纸上，蛋糕加热的底部朝上。用保鲜膜盖住蛋糕，放置至少半天，待味道完全融合。

“微波加热” →P.60-62

10_NBK5000TH.indd 232　8/5/2015 5:01:33 PM

自动 101 土豆焖肉



Simmered/Boil/Soup　Braised Meat & Potato

微波烘烤

→P.54

参考加热时间　大约 58 分钟

使用的配件



白底盘

给水盒 空

材料（4 人份）

切薄的猪肉（切成小块）..... 150 g
中等大小的土豆（切块、洗干净）
.....2 个（约 300 g）
小胡萝卜（切块）.....1 个（约 100 g）
小洋葱（切块）.....1 个（约 100 g）
干香菇（泡胀后去掉根茎，对半切开）
.....6 片
Ⓐ
- 日式汤汁..... 1 ½ 杯
- 酱油..... 3 ½ 大匙
- 酒 ..... ½ 杯
- 砂糖..... 4 大匙

色拉油 ..... 适量

制作方法

❶ 用平底锅加热色拉油，把猪肉放到锅中煮。
❷ 在容器中加入 ① 和剩下的蔬菜，加入制备好的 Ⓐ。用烘烤垫纸盖住（参照**土豆焖肉的制作要领**），盖上盖子，放在白底盘的中央。按 Simmered/Boil/Soup ▶ Braised Meat & Potato 烹制。
❸ 加热后，取出食材放置约 20 分钟，保证味道的鲜美。

土豆焖肉的制作要领

- **一次只能烹制 3～4 人份。**
- **使用大且深的容器，防止喷溅。**
  使用市面销售的带盖子的蒸煮容器会更加方便。
- **材料的大小要一致**
  将材料切成大小及形状相同的，就能均匀受热。
- **煮的汤汁略多些**
  煮的汤汁能将材料盖住为宜。
- **根据料理进行准备**
  有泡沫的蔬菜或不容易煮好的蔬菜，请预告焯煮。如果想要有烤制的痕迹，可以用平底锅煎炒后再煮。
- **盖上盖子**
  使煮的汤汁能够遍及全部食材。中间放一张切了十字切口的烘烤垫纸。
- **如果在 Additional Heating 指示灯熄灭后烹制不足**
  按 Microwave 200 W 一边观察一边烹制。→P.60-62

自动 102 萝卜炖鱿鱼

Simmered/Boil/Soup　Simmered Radish & Squid

微波烘烤

→P.54

（事前准备加热）

参考加热时间　大约 38 分钟

使用的配件



白底盘

给水盒 空



材料（4 人份）

萝卜..... 500 g
鱿鱼卷（去皮，切成 2 cm 的长方形）
..... 300 g
Ⓐ
- 日式汤汁..... 1 杯
- 酱油..... 1 ½ 大匙
- 甜料酒 ..... 2 大匙
- 砂糖..... 2 ½ 大匙
- 盐 ..... 1 小匙

制作方法

❶ 把萝卜切成 2 cm 厚的小块，如果太大切成半圆形。斜切，在每一块的背面切开一个十字形的口子。用保鲜膜包起来，按 Boil Root Vegetables，将程度调节设为 LO。→P.52-53
❷ 在容器中加入 ① 和鱿鱼。加入 Ⓐ 充分搅拌。用烘烤垫纸盖住（参照**土豆焖肉的制作要领**），盖上盖子，放在白底盘的中央。按 Simmered/Boil/Soup ▶ Simmered Radish & Squid 烹制。

“Boil Root Vegetables 的使用方法” →P.52-53

NBK5000E.indb 200　2015/8/6 9:27:12

自动 103

香炖红薯

（日本女子营养大学健康料理集 →P.152）



自动 104

麻婆豆腐



Simmered/Boil/Soup　Mapo Tofu

微波

→P.54

参考加热时间　大约 12 分钟

使用的配件



白底盘

给水盒 空

材料（4 人份）

嫩豆腐（切成小块）……1 块（约 400 g）
猪肉馅……200 g
Ⓐ
- 大葱（剁碎）……2 大匙
- 大蒜（剁碎）……2 瓣
- 生姜（剁碎）……2 瓣
- 豆瓣酱……1 小匙
- 中式甜面酱……1 大匙
- 酱油……2 大匙
- 砂糖……2 小匙
- 黄酒（或清酒）……2 大匙
- 鸡精（颗粒）……2 小匙
- 芝麻油……1 小匙
- 水……300 mL
- 胡椒……少许

Ⓑ
- 淀粉……2 大匙
- 水……2 大匙

制作方法

❶ 把豆腐、猪肉馅和制备好的Ⓐ放在大且深的耐热玻璃碗中搅拌，搅拌力度要轻，防止把豆腐搅碎。
❷ 用烘烤垫纸盖住①（参照**土豆焖肉的制作要领**），用保鲜膜轻轻包裹，放在白底盘的中央。按 Simmered/Boil/Soup ▶ Mapo Tofu 烹制。
❸ 加热后，趁热加入制备好的Ⓑ。轻轻搅拌。

麻婆豆腐的制作要领

- **一次只能烹制 3～4 人份**
- **如果在 Additional Heating 指示灯熄灭后烹制不足**
  按 Microwave 500 W 一边观察一边烹制。→P.60-62

自动 105

牛腩煨豆腐

Simmered/Boil/Soup　Simmered Meat & Tofu

微波

→P.54

参考加热时间　大约 10 分钟

使用的配件



白底盘

给水盒 空



材料（3 人份）

牛腩（切薄片）……200 g
木棉豆腐……1 块（约 300 g）
大葱……约 70 g
金针菇……100 g
香菇……100 g
Ⓐ
- 砂糖……2 大匙
- 酱油……3 大匙
- 酒……1 大匙
- 日式汤汁……½ 杯

制作方法

❶ 沥干水分，将豆腐切成 9 份。
❷ 去掉金针菇的根部，斜着将葱切成 5 mm 宽的葱段。
❸ 把所有材料放入大且深的耐热玻璃碗中，牛肉和金针菇分开放。放上制备好的Ⓐ，用烘烤垫纸盖住（参照**土豆焖肉的制作要领**），用保鲜膜轻轻包裹，放在白底盘的中央。按 Simmered/Boil/Soup ▶ Simmered Meat & Tofu 烹制。搅拌。

NBK5000E.indb 201　2015/8/6 9:27:15

自动 106 蛤蜊煨汤



Simmered/Boil/Soup　Clam Chowder　微波

→P.54（事前准备加热）

参考加热时间　大约 17 分钟

使用的配件

白底盘

给水盒 空

材料（4 人份）

Ⓐ
- 蛤蜊罐头 ..... 65 g（不含汤汁）
- 蛤蜊汤汁 ..... 65 g
- 中等大小的土豆（切成 1 cm 的块）..... 2 个（约 200 g）
- 胡萝卜（切成 1 cm 的块）..... 1 个
- 培根（切成 1 cm 长的小段）..... 2 根
- 水 ..... 1 ½ 杯
- 浓汤宝 ..... 1 个
- 盐、胡椒 ..... 少许

Ⓑ
- 牛奶 ..... 1 ½ 杯
- 淀粉 ..... 1 大匙

制作方法

❶ 把 Ⓐ放入大且深的耐热玻璃碗中。用烘烤垫纸盖住（参照**汤的制作要领**），放在白底盘的中央。按 Simmered/Boil/Soup ▶ Clam Chowder 烹制。

❷ 加热后，加入制备好的 Ⓑ，按 Microwave 600 W Approx. 2 min. 40 sec. 烹制。轻轻搅拌。→P.60-62

“微波加热” →P.60-62

自动 107 日式根菜汤

Simmered/Boil/Soup　Kenchin Soup　微波

→P.54（事前准备加热）

参考加热时间　大约 19 分钟

使用的配件

白底盘

给水盒 空

材料（3 人份）

- 萝卜（切成 5 mm 厚的小块）..... 130 g
- 胡萝卜（切成 5 mm 厚的半圆）..... 50 g
- 牛蒡（斜着切成 3 mm 厚的块，浸泡在醋水中）..... 65 g

Ⓐ
- 木棉豆腐（切成小块）..... 130 g
- 土豆（切成 5 mm 厚的小块，浸泡在水中去除黏滑）..... 3 个（约 150 g）
- 干香菇（泡胀后去掉根茎）..... 3 个（切 4 片）
- 魔芋（去除杂质，切成 5 mm 厚、2 cm 长的方块）..... 65 g

Ⓑ
- 日式汤汁 ..... 2 ½ 杯
- 酱油 ..... 1 ⅓ 大匙
- 盐 ..... ½ 小匙
- 酒 ..... 1 ½ 大匙
- 甜料酒 ..... 1 ½ 小匙

- 小葱（切段）..... 适量

汤的制作要领

- **容器**
  建议使用直径约 25 cm（内径约 22.5 cm）、深度 10 cm 的广口耐热玻璃碗。



- **一次只能烹制 3～4 人份**
- **材料**
  请尽量切成一样的大小。
- **蔬菜料理的汤略多些**
  汤的量以盖住材料的程度为宜。
- **蔬菜料理不易煮好的材料**
  请放在容易导热的容器的底部。
- **不要用保鲜膜或盖子**
  这样可以防止煮制期间汤汁减少。
- **自制盖子**
  将烘烤垫纸剪成比碗口小一圈的圆形。中间放上切了十字切口的盖子盖住，让汤汁均匀渗透。
- **蔬菜料理去涩味**
  加热后去除。
- **如果在 Additional Heating 指示灯熄灭后烹制不足**
  按 Microwave 500 W 一边观察一边烹制。→P.60-62

NBK5000E.indb 202　2015/8/6 9:27:17



制作方法

❶ 用保鲜膜包裹萝卜、胡萝卜和牛蒡，按 Boil Root Vegetables 烹制。→P.52-53
❷ 将 ① 和 Ⓐ 放入大且深的耐热玻璃碗中，加入制备好的 Ⓑ。用烘烤垫纸盖住（参照**汤的制作要领**），放在白底盘的中央。按 Simmered/Boil/Soup ▶ Kenchin Soup 烹制。
❸ 根据口味加入葱花。

"Boil Root Vegetables 的使用方法" →P.52-53

自动 108 慢炖牛肉



Simmered/Boil/Soup　微波烘烤
Beef Stew
→P.54

参考加热时间　大约 90 分钟

使用的配件



白底盘

给水盒
空

材料（4 人份）

牛肉（切成烩制用的 1.5～2 cm 厚、5 cm 长的块）…… 400 g
盐、胡椒…… 少许
面粉（低筋面粉）…… 1 大匙
土豆（切成不规则形状，过水）……（大）1 个（约 200 g）
胡萝卜（切成不规则形状）…（中）1 个（约 150 g）
洋葱（切成锯齿形）…（中）1 个（约 200 g）
Ⓐ 黄油…… 25 g
Ⓐ 面粉（低筋面粉）…… 40 g
Ⓑ 汤（溶化 2 个固体浓汤宝）……2～2 ½ 杯
Ⓑ 番茄浓汤…… ¼ 杯
Ⓑ 红酒…… 3 大匙
Ⓑ 砂糖…… ½ 大匙
Ⓑ 盐…… ⅓ 小匙
Ⓑ 胡椒…… 少许
Ⓑ 月桂…… 4 片
色拉油…… 少许
鲜奶油…… 适量

制作方法

❶ 牛肉撒上盐、胡椒，抹上一层薄薄的面粉备用。
❷ 平底锅中加入色拉油加热，将 ① 炒至表面出现焦糊后取出，加入蔬菜充分翻炒。
❸ 在平底锅中加入 Ⓐ，充分炒至变成茶色，加入混合好的 Ⓑ，用搅拌器充分搅拌均匀，稍微煮开。
❹ 把 ② 和 ③ 装入容器拌匀，盖上盖子，放在白底盘上，按 Simmered/Boil/Soup ▶ Beef Stew 烹制。加热过程中每 30 分钟搅拌一次。根据个人喜好加入鲜奶油。

• 如果在 Additional Heating 灯熄灭后烹制不足，按 Microwave 200 W 一边观察一边烹制。→P.60-62

NBK5000E.indb 203　2015/8/6 9:27:18

自制食品

自动 109 自制香肠



Homemade Food
Homemade Sausage

蒸气
微波
烘烤

→P.54

参考加热时间　大约 60 分钟

使用的配件



烧烤盘（打开支脚、关闭上翻板）
白底盘

给水盒
满水

材料（3～4 人份）

猪腿肉肉馅 ..... 400 g
洋葱（擦碎）..... 1 大匙
大蒜（擦碎）..... 1 小匙
牛奶 ..... 3 大匙
淀粉 ..... 2 大匙
盐 ..... 1 ½ 小匙
胡椒、肉豆蔻、甜辣椒、丁香、
百里香（粉末状）..... 各少许
色拉油 ..... 少许

制作方法

❶ 往给水盒中加满水。
❷ 把除色拉油以外的所有材料混合到一起充分搅拌，捏成饼状。在手上涂抹少量色拉油，将肉饼放在一只手上，扔到另一只手轻轻反复拍打，以去除里面的空气，使其嫩滑。
❸ 把肉做成直径 7 cm 左右的棒状，用烘烤垫纸卷起来，将两端拧紧。



❹ 打开烧烤盘的支脚，放上肉卷，一并放到白底盘上，按 Homemade Food ▶ Homemade Sausage 烹制。

[要领]
- 因为加入了香辛料，所以在冰箱中放 1 周左右味道也不会有变化。
- 可以用作小吃冷盘、沙拉或炒饭的配料。

NBK5000E.indb 204　2015/8/6 9:27:19

自动 110 香烤秋刀鱼

Homemade Food
Saury Confit

蒸气
微波
烘烤

→P.54

参考加热时间　大约 180 分钟

使用的配件



烧烤盘（打开支脚、关闭上翻板）
白底盘

给水盒
满水



材料（4 条量）

秋刀鱼（每条约 150 g）……4 条
盐……适量
Ⓐ
- 橄榄油……40 g
- 醋……40 g
- 大蒜（切薄片）……2 瓣
- 月桂（切对半）……2 片

制作方法

❶ 往给水盒中加满水。
❷ 切下鱼头，去掉鱼的内脏。擦干鱼身，撒上盐。
❸ 把四张烘烤垫纸剪成 30×40 cm 的大小，在每张垫纸上放一条秋刀鱼。把 Ⓐ 分成四份，撒到鱼身上。两头扭转，放在支脚打开的烧烤盘上。



❹ 把 ③ 放到白底盘上，按 Homemade Food ▶ Saury Confit 烹制。

[要领]
•鱼刺很软，可以吃。

自动 111 三文鱼肉冻

Homemade Food
Salmon Terrine

蒸气
微波
烘烤

→P.54

参考加热时间　大约 61 分钟

使用的配件



烧烤盘（打开支脚、关闭上翻板）
白底盘

给水盒
满水



材料（18×8 cm 耐热玻璃容器 1 个量；5～6 人份）

新鲜三文鱼鱼排（每块约 100 g）…5 段
白葡萄酒……1 大匙
蛋清……2 个量
鲜奶油……1 杯
盐……⅓ 小匙
胡椒……少许
甜辣椒（粉末状）……1 小匙
黑橄榄（去籽）……12 个

制作方法

❶ 往给水盒中加满水。
❷ 将三文鱼去刺、去皮，切成一口大小，用研钵充分研磨，直到碾碎并且有粘性为止。
❸ 在 ② 中加入白葡萄酒、蛋清、鲜奶油、盐、胡椒、甜辣椒，充分搅拌。
❹ 将黑橄榄对半切开。在烘焙盘子上铺一张烘烤垫纸，把 ③ 倒入烘焙盘子，均匀地撒上橄榄，最后将表面压平整。
❺ 打开烧烤盘支脚，把 ④ 放在烧烤盘的中央，一并放到白底盘上。按 Homemade Food ▶ Salmon Terrine 烹制。

[要领]
•表面有些干燥时，请铺上一层剪的比模具稍微小一圈的烘烤垫纸之后再加热。

NBK5000E.indb 205　2015/8/6 9:27:19

自动 112 草莓酱

Homemade Food
Strawberry Jam
→P.54

微波

使用的配件



白底盘

给水盒
空

参考加热时间　大约 15 分钟



材料（标准量）

草莓 ..... 300 g
Ⓐ 砂糖 ..... 200 g
Ⓐ 柠檬汁 ..... 1 大匙
Ⓐ 色拉油 ..... 少许

制作方法

❶ 洗草莓，去皮，擦去水分。
❷ 在又大又深的耐热容器中加入 ①和 Ⓐ，搅拌后按 Homemade Food ▶ Strawberry Jam 烹制。
❸ 加热后，使用一块干布取出，去除杂质。
❹ 冷却后盖上盖子放入冰箱。放入密闭容器中。

自制食品

自动 113 柑橘酱

Homemade Food
Orange Marmalade
→P.54

微波

使用的配件



白底盘

给水盒
空

参考加热时间　大约 15 分钟



材料（标准量）

橘子 ..... 2 个（约 400 g）
砂糖 ..... 210 g

柑橘酱的制作要领

- **一次只能烹制指定数量**
- **容器**
  建议使用直径约 25 cm（内径约 22.5 cm）、深约 10 cm 的广口耐热性玻璃碗。
- **加入色拉油**
  防止喷溅。
- **如果在 Additional Heating 指示灯熄灭后烹制不足**
  按 Microwave 600 W 一边观察一边烹制。搅拌到一起。→P.60-62

制作方法

❶ 橘子洗净，剥皮后取出果肉，切成 2～3 块。用½的橘皮，剩下的不要了。剥去橘皮的白经，切成约 2 mm 宽的薄片。
❷ 将切薄片的橘皮放进锅中煮。煮大约 15 分钟后，沥干水分。
❸ 在又大又深的耐热容器内加入果肉 ①、橘皮 ②、砂糖。搅拌后按 Homemade Food ▶ Orange Marmalade 加热。
❹ 加热后，使用一块干布取出，去除杂质。
❺ 冷却后盖上盖子放入冰箱。放入密闭容器中。

NBK5000E.indb 206　2015/8/6 9:27:20

自动 114 酸奶

Homemade Food
Yogurt

微波

→P.54

（事前准备加热）

参考加热时间　大约 181 分钟

使用的配件



白底盘

给水盒
空



材料（4 人份）

牛奶
（至少含 3.0% 的牛奶脂肪）.... 500 mL
原味酸奶（用作种菌）.....50～100 g

制作方法

❶ 用开水对要用的带盖子的耐热容器进行杀菌，擦干后备用。
❷ 将牛奶装入容器中并盖上盖子，按 Microwave 600 W 5-7 min 加热至约 80°C 左右。→P.60-62
❸ 将酸奶加入温热的牛奶中，用勺子等充分搅拌，使其不要结块。
❹ 盖上盖子，放在白底盘上，按 Homemade Food ▶ Yogurt 发酵。
❺ 加热后，待冷却至室温，放入冰箱冷藏。

“微波加热”　→P.60-62

[要领]
• 根据个人喜好，可以往酸奶中添加果酱或水果，也可以把酸奶加到咖喱或印度烤鸡中。

酸奶酱

材料（4 人份）

自制酸奶..... 2 大匙
奶油奶酪..... 40 g
蛋黄酱 ..... 1 大匙
盐..... 适量

制作方法

加入配料，根据个人口味放盐。用作沙拉配料等。

酸奶的制作要领

● **一次只能发酵指定数量**
● **使用带盖子的耐热容器**
使用之前用开水杀菌，晾干后再使用。勺子或杯子等也要使用干净的。
● **使用的牛奶**
请使用脂肪成分 3.0% 以上的新鲜普通牛奶。如果用低脂奶会使得水味比较重。经过高温杀菌（120～140°C）的牛奶，也请加热到 80°C 左右之后再使用。乳酸菌在 60°C 以上就会死亡。所以在添加酸奶时请注意牛奶的温度。
● **如果在 Additional Heating 指示灯熄灭后发酵不足**
按 Steam Microwave (Leaven) Leaven 20 W 一边观察一边烹制。→P.70
● **种菌（引子）**
• 使用市面销售的新鲜纯酸奶（非乳脂固体成分 9.5%，乳脂成分 3.0% 的酸奶）。
• 非乳脂固体成分或乳脂成分不一样的酸奶，或者加入了糖分、果肉等的酸奶都不能很好的进行制作。
• 种菌的份量越多，做起来越容易。
• 请不要使用自己制作的酸奶作为种菌使用。
● **完成的标准**
牛奶凝固了就好了。
请在余热冷却后，尽快放入冰箱中。如果在外面放置太久，会继续发酵，使酸度增加。
● **保存方法、保存期限**
请放入冰箱冷藏，2～3 天内吃完。

NBK5000E.indb 207　2015/8/6 9:27:21

搭配菜单（早餐组合）[主食]

Set Menu 过热水蒸气
烘烤
烧烤
Toast Set Menu
→P.54

参考加热时间　大约 15 分钟

使用的配件



黑烤盘上段
白底盘

给水盒
满水



Toast Set Menu 步骤

① 往给水盒中加满水。
② 选择 1 份主食和 2 份配餐，纵向放在靠近黑烤盘中央。
③ 放上白底盘，将黑烤盘放到上段。按 Set Menu ▶ Toast Set Menu 烹制。



早餐组合的制作要领

- **一次只能烹制指定数量**
  选择 1 份主食和 2 份配餐，其他组合不能很好地烹制。
- **可以使用用铝箔或其他可烘烤材料制成的烘焙杯。**
  使用耐热容器时，请选择深度为 3〜4 cm 平底且较浅的容器。
- **加热前，在烘焙杯或耐热容器里抹上薄薄的一层黄油或色拉油，可以防止食物粘在容器上。**



- **使用牙签时，插进去的牙签横向摆放加热。**
- **早餐组合的烤面包片由于没有翻面，所以只有一面能烤上颜色。**
  要使两面都烤上颜色，请参照**烤吐司** →P.242。
- **烤制颜色的深浅取决于面包的厚度和种类。**
- **如果在 Additional Heating 指示灯熄灭后烹制不足**
  将加热好的食品取出，按 Grill 一边观察一边烹制。→P.64

自动 115 烤吐司搭配菜单　主食：烤吐司（选择一种）

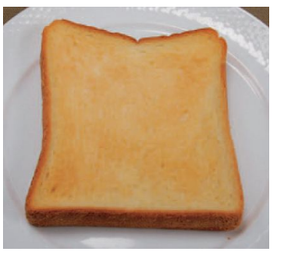
烤吐司（普通）

材料（2 人份/2 片量）

面包……2 片

制作方法

将面包片纵向放在黑烤盘中央。



NBK5000E.indb 208　2015/8/6 9:27:22

披萨吐司



材料（2 人份/2 片量）

面包 ..... 2 片
洋葱（切薄片）..... 30 g
绿甜椒（切薄片）..... ½ 个
培根（切成 1 cm 宽）..... 1 片
披萨酱（市面销售）..... 适量
披萨饼用奶酪..... 适量

制作方法

在两片面包片的一面抹上披萨酱。放上洋葱、绿甜椒、培根，撒上奶酪。将面包片纵向放在黑烤盘中央。

苹果吐司



材料（2 人份/2 片量）

面包 ..... 2 片
苹果 ..... ¼ 个
盐 ..... 少许
人造黄油 ..... 适量
肉桂糖 ..... 少许

制作方法

❶ 苹果对半切开，去核。将苹果纵向切成薄片，放入盐水中浸泡一会儿，取出后沥干水分。
❷ 在面包片的一面抹上人造黄油。放上苹果 ①，撒上肉桂糖。将面包片纵向放在黑烤盘中央。

英式吐司



材料（2 人份/2 片量）

面包 ..... 2 片
Ⓐ 黄油 ..... 30 g
Ⓐ 砂糖 ..... 25 g
Ⓐ 杏仁粉 ..... 30 g
Ⓐ 葡萄干（切成小块）..... 2 大匙
杏仁片 ..... 适量

制作方法

在两片面包片的一面抹上 Ⓐ。撒上杏仁片，将面包片纵向放在黑烤盘中央。

法式吐司



材料（2 人份/4 片量）

法式面包（1.5～2 cm 厚）..... 4 片
Ⓐ 牛奶 ..... ½ 杯
Ⓐ 砂糖 ..... ½ 大匙
鸡蛋（打散）..... 1 个
香草精 ..... 少许
黄油 ..... 适量

制作方法

❶ 将 Ⓐ 充分混合搅拌，加入鸡蛋、香草精后用筛子过滤，放入平底容器中。
❷ 在法式面包卷的一面抹上黄油，将抹有黄油的一面朝上浸泡在 ① 中。
❸ 在黑烤盘中央铺上铝箔或烘烤垫纸，放上面包片，抹了黄油的一面朝上。烤制后，根据个人喜好撒适量肉桂糖（指定份量外）。

NBK5000E.indb 209 2015/8/6 9:27:24

早餐组合 [配餐]（选择两种）

煎鸡蛋



材料（2 人份/2 片量）

鸡蛋 ..... 2 个
水 ..... 1 小匙
盐、胡椒 ..... 少许

制作方法

在 2 个铝箔烘焙杯（松糕用）里抹薄薄一层色拉油（指定份量外），打入鸡蛋，一杯一个。撒上水，加入少量盐、胡椒，放到黑烤盘上。

荷包蛋



材料（2 人份/2 片量）

鸡蛋 ..... 2 个
卷心菜（切丝） ..... 30 g
水 ..... 1 小匙
盐、胡椒 ..... 少许

制作方法

将卷心菜放在 2 个铝箔烘焙杯（松糕用）中，中间铺薄一些。打入鸡蛋，一杯一个。撒上水，加入少量盐、胡椒，放到黑烤盘上。
* 如果没有卷心菜，可以改成煮好的菠菜（60 g）。

炒鸡蛋



材料（2 人份/2 片量）

鸡蛋（打散） ..... 2 个
Ⓐ 牛奶 ..... 1 大匙
Ⓐ 砂糖 ..... 1 小匙
Ⓐ 盐 ..... 少许

制作方法

❶ 将 Ⓐ 加入鸡蛋搅拌。倒入 2 个铝箔烘焙杯（松糕用）中，放到黑烤盘上。
❷ 烹制后立即翻炒。

奶酪煎蛋

材料（2 人份/2 片量）

参照**煎鸡蛋**的材料，使用切好的披萨饼用奶酪（大约 15 g）代替水。

制作方法

参照**煎鸡蛋**的制作方法，使用切好的披萨饼用奶酪代替水。

培根煎蛋

材料（2 人份/2 片量）

参照**煎鸡蛋**的材料，加入 1 片培根。

制作方法

把培根一分为二，放入铝箔烘焙杯（松糕用）中。
打入鸡蛋，一杯一个。撒上水，加入少量盐、胡椒，放到黑烤盘上。

⚠ 警告

料理集中要求的除外，不要直接加热整颗鸡蛋或未打散的鸡蛋。
可能会破裂。
加热前，必须先打散鸡蛋。

NBK5000E.indb 210 2015/8/6 9:27:27

培根时蔬卷



材料（2 人份/8 片量）

以下任意两种蔬菜：
芦笋（2）、南瓜（切薄片，40 g）、杏鲍菇（2）、大葱（1/4，对半切开）、红甜椒（1/4，切薄片）、黄甜椒（1/4，切薄片）、金针菇（1/4）
培根……4 片
盐、胡椒……少许

制作方法

在选用的蔬菜中加入盐、胡椒调味，用 1/2 或 1 片培根包起来，放入铝箔烘焙杯里，放到黑烤盘上。

番茄金枪鱼



材料（2 人份/2 片量）

番茄（切成 1.5 cm 厚）……2 片
Ⓐ
- 金枪鱼（罐头装）……1/3 罐
- 洋葱（切薄片）……20 g
- 蛋黄酱……1 小匙
- 盐、胡椒……少许

西芹……少许
披萨饼用奶酪……适量

制作方法

将番茄放在铝箔烘焙杯（松糕用）里。在上面放入混合好的Ⓐ，撒上干的西芹，放到黑烤盘上。

易炒食物



材料（2 人份/2 片量）

卷心菜（粗切）……80 g
红甜椒（切丝）……适量
培根（切成 1 cm 宽）……1 片
盐、胡椒……少许
色拉油……1 小匙

制作方法

把所有材料放入一个小的保鲜袋（市面销售）中，摇晃袋子调味。放入 2 个铝箔烘焙杯（松糕用）中，放到黑烤盘上。

小红肠培根卷



材料（2 人份/4 片量）

维也纳小红肠……4 根
培根……2 片

制作方法

培根对半切开，包住香肠，用牙签穿起来，分别放入 2 个铝箔烘焙杯中，放到黑烤盘上。

NBK5000E.indb 211 2015/8/6 9:27:28

煎小块三文鱼



材料（2 人份/4 片量）

略微腌好的三文鱼鱼排 ..... 1 块（约 100 g）

制作方法

将三文鱼切成 4 份。在黑烤盘上铺一张烘烤垫纸，将三文鱼放在上面。

快煎干鱼



材料（2 人份/2 片量）

干竹荚鱼或干鲭鱼 ..... 1 条

制作方法

将干鱼切成一口大小。在黑烤盘上铺一张烘烤垫纸，将鱼放在上面。

南瓜春卷



材料（2 人份/4 片量）

南瓜（切成 1 cm 宽） ..... 40 g
精制干酪（切成 1 cm 宽） ..... 40 g
紫苏叶 ..... 4 片
春卷皮（市面销售，对半切开） ..... 2 张
色拉油 ..... ½ 大匙
Ⓐ 面粉（低筋面粉） ..... ½ 大匙
Ⓐ 水 ..... ½ 大匙

制作方法

❶ 将南瓜用保鲜膜裹上，按 Microwave 500 W About 30 sec. 烹制。→P.60-62

❷ 向侧边拉伸春卷皮，放上紫苏叶、① 和奶酪。涂抹上制备好的Ⓐ后卷起来。

❸ 在 ② 中倒入色拉油，翻面，让油完全渗入到春卷中。给黑烤盘上铺一张烘烤垫纸，放上春卷。

“微波加热” →P.60-62

简易披萨



材料（2 人份/2 片量）

2 个披萨用托盘
披萨酱（市面销售） ..... 适量
Ⓐ 洋葱、绿甜椒（切薄片） ..... 适量
Ⓐ 培根、金针菇 ..... 适量
Ⓐ 红甜椒（切薄片） ..... 适量
醋橄榄（切薄片） ..... 2 个
奶酪碎 ..... 25 g
盐、胡椒 ..... 少许

制作方法

给黑烤盘上铺一张烘烤垫纸，放上披萨用托盘。浇上披萨酱，放上Ⓐ，加入盐、胡椒调味，撒上奶酪和橄榄。

NBK5000E.indb 212 2015/8/6 9:27:30

搭配菜单（午餐便当）

Set Menu　蒸气 微波

Hamburg Steak Lunch Box

Salmon Lunch Box

Chicken Lunch Box

→P.54

参考加热时间　大约 10 分钟

使用的配件



烧烤盘（关闭支脚、上翻板）
烧烤盖
白底盘

给水盒
满水

制作方法

① 往给水盒中加满水。

② 选择 1 份主食和 4 份配餐，摆放在支脚关闭的烧烤盘上，参照“午餐便当的制作要领”。盖上烧烤盖。

③ 将蒸气口与排气口对齐，按各自的搭配菜单选项烹制。

Set Menu ▶ Hamburg Steak Lunch Box

Set Menu ▶ Salmon Lunch Box

Set Menu ▶ Chicken Lunch Box

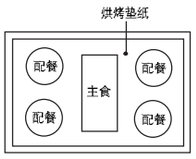
④ 加热后，充分冷却，放入午餐便当盒。

午餐便当的制作要领

● **容器**
不要使用金属容器或铝箔杯。
使用耐热硅胶杯（内径约 7 cm，底部直径约 5 cm，高度约 4 cm）。

● **一次只能烹制指定数量。**

● **放入午餐便当**
把午餐便当的食物放入硅胶杯中。如果硅胶杯装不下，取出食物，分成较小份后放入盒内。



午餐便当的摆放方法

主食（选择一种）

自动 116 汉堡牛肉饼午餐便当

小汉堡牛肉饼



材料（1 人份）

牛猪混合肉馅……100 g
山药（擦碎）……1 小匙
洋葱（剁碎）……20 g
盐、胡椒、肉豆蔻……各少许

制作方法

❶ 把材料充分搅拌均匀，分成两份。在手上涂抹少量色拉油（指定份量外），从一只手扔到另一只手反复拍打，以去掉里面的空气。捏成椭圆形，使中央部位凹下。肉饼厚度应为 1 cm。
❷ 把 ① 放到烧烤盘上。

自动 117 三文鱼午餐便当

煎小块三文鱼



材料（1 人份）

新鲜三文鱼鱼排……1 块（约 100 g）
盐……少许

制作方法

把三文鱼切成 3 段，加盐调味，摆放在烧烤盘上。

自动 118 鸡肉午餐便当

撒有芝麻的烤鸡块



材料（1 人份）

白鸡胸肉……1 块（约 100 g）
酒……1 大匙
白芝麻……适量
盐、胡椒……少许

制作方法

❶ 把肉切成 3 块，撒上清酒。
❷ 去除水分后，在 ① 中加入盐和胡椒调味。撒上白芝麻，把鸡肉放在烧烤盘上。

NBK5000E.indb 213　2015/8/6 9:27:31

配餐（选择四种）

芝麻拌南瓜



材料（1 人份）

南瓜（切成 1 cm 小块）.....50 g
Ⓐ 酱油.....½ 小匙
Ⓐ 砂糖.....½ 小匙
Ⓐ 酒.....½ 小匙
Ⓐ 甜料酒.....½ 小匙
白芝麻.....少许

制作方法

❶ 把南瓜和 Ⓐ 放入较深的容器中轻轻搅拌，放到烧烤盘上。
❷ 加热后，撒上白芝麻。

芝麻拌绿甜椒



材料（1 杯量）

绿甜椒（切丝）.....⅓ 个
红甜椒（切丝）.....⅓ 个
黄甜椒（切丝）.....⅓ 个
白芝麻.....适量
Ⓐ 酱油.....½ 小匙
Ⓐ 盐、胡椒.....少许
Ⓐ 芝麻油.....½ 小匙

制作方法

❶ 把绿甜椒、红甜椒、黄甜椒和 Ⓐ 放入较深的容器中轻轻搅拌，放入硅胶杯中，置于烧烤盘上。
❷ 加热后，撒上白芝麻。

炒菠菜



材料（1 杯量）

菠菜.....50 g
玉米罐头.....10 g
黄油.....½ 小匙
盐、胡椒.....少许

制作方法

❶ 把菠菜洗干净，沥干水分。裹上保鲜膜，按 Microwave 500 W About 40 sec 烹制。放入水中去除杂质，切成 3 cm 宽的小段。
→P.60-62
❷ 把 ① 和玉米放入较深的容器中，加入盐和胡椒调味，轻轻搅拌，放入抹有黄油的硅胶杯中，置于烧烤盘上。“微波加热” →P.60-62

鸡肉肉末



材料（1 杯量）

鸡肉馅.....50 g
酱油.....½ 小匙
砂糖.....½ 小匙
酒.....½ 小匙

制作方法

❶ 把材料放入较深的容器中轻轻搅拌，放入硅胶杯中，置于烧烤盘上。
❷ 加热后，用勺子等把肉碾碎。

NBK5000E.indb 214 2015/8/6 9:27:31

蜂蜜拌红薯



材料（1 人份）

红薯（切成 1 mm 的块）.....50 g
Ⓐ 蜂蜜.....2 小匙
Ⓐ 酱油.....½ 小匙
Ⓐ 砂糖.....1 小匙
Ⓐ 盐.....少许
黑芝麻.....适量

制作方法

❶ 把红薯浸泡在水中。
❷ 沥干水分后，把 ① 和 Ⓐ 放入较深的容器中轻轻搅拌，放到烧烤盘上。
❸ 加热后，撒上黑芝麻。

炒蘑菇



材料（1 杯量）

杏鲍菇、姬菇、金针菇.....30 g
黄油.....½ 小匙
盐、胡椒.....少许

制作方法

❶ 把蘑菇切成一口大小。
❷ 把 ① 放入较深的容器中。加入盐和胡椒调味，轻轻搅拌，放入抹有黄油的硅胶杯中，置于烧烤盘上。

蒸西兰花



材料（1 人份）

西兰花.....50 g
盐.....少许

制作方法

把西兰花掰成小朵，加盐调味，放到烧烤盘上。

NBK5000E.indb 215 2015/8/6 9:27:32

双盘烘烤

Set Menu　烘烤

Fried Chicken & Grilled Vegetable

Muffin & Mini Pie

→P.54

使用的配件



黑烤盘
中段/下段
白底盘

给水盒
空

双盘烘烤的使用要领

- **将 2 份配餐或甜点排放在黑烤盘上，放入加热室中的烤盘支架的中段和下段,同时烹制。**
  如果摆放错误，就无法很好地烹制。除“两种配餐”和“两种甜点”外的任何其他组合，烹制出来的效果都不好。
- **在黑烤盘上放铝箔，方便取下和清洁。**
- **提前准备烹制时间较长的食物，例如蔬菜。**
- **一次只能烹制适合黑烤盘的份量。**
  如果过多或过少，都无法很好地烹制。
- **如果在 Additional Heating 指示灯熄灭后烹制不足**
  对于 Fried Chicken & Grilled Vegetable，按 Oven No Preheat 2 level 230°C 一边观察一边烹制。
  对于 Muffin & Mini Pie，按 Oven No Preheat 2 level 150°C 一边观察一边烹制。 →P.65

搭配菜单
双盘烘烤

自动 119 炸鸡块和烤时蔬

参考加热时间　大约 28 分钟

“两种配餐”的组合

炸鸡块和烤时蔬



中段食谱



炸鸡块

[制作方法 →P.188]

下段食谱

烤时蔬

[制作方法 →P.165]

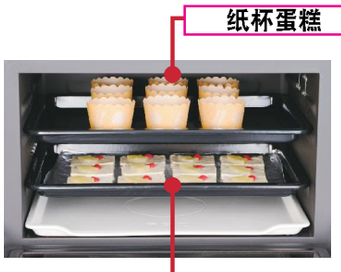


自动 120 纸杯蛋糕和迷你派

参考加热时间　大约 34 分钟

“两种甜点”组合

纸杯蛋糕和迷你派



中段食谱



纸杯蛋糕

[制作方法 →P.236]

下段食谱

迷你派

[制作方法 →P.236]



NBK5000E.indb 216　2015/8/6 9:27:33

烘烤和微波双重烹制 [肉和蔬菜]

Set Menu　微波烘烤
Spiced Chicken & Soup
→P.54

使用的配件



烧烤盘（打开支脚、关闭上翻板）
白底盘
给水盒
空

2 层烹制 [肉和蔬菜] 的程序

① 将盛有制备好的**汤**的容器放在白底盘的中央。将**调过味的鸡肉**放在支脚打开的烧烤盘上。放到加热室底面的白底盘上。
② 按 Set Menu ▶ Spiced Chicken & Soup 烹制。



2 层烹制肉类料理（上段）和蔬菜料理（下段）

自动 121 **香味烤鸡和汤**

参考加热时间　大约 25 分钟

香味烤鸡
（香味烤鸡）

材料（4 人份）

鸡腿肉（带皮，每片约 250 g）.....2 片
Ⓐ 酱油.....2 大匙
Ⓐ 酒.....1 ½ 大匙
Ⓐ 芝麻油.....½ 大匙
Ⓐ 砂糖.....1 大匙
Ⓐ 生姜（剁碎）.....1 块
Ⓐ 豆瓣酱.....1 小匙

制作方法

❶ 把每块鸡腿肉切成 6 块，放入 Ⓐ 浸泡至少 30 分钟。
❷ 用纸巾擦掉 ① 的汁水，带皮的一面朝上放在支脚打开的烧烤盘中央。



汤
芜菁香肠汤

材料（4 人份）

芜菁.....3 个（约 200 g）
维也纳小红肠.....1 袋（约 100 g）
Ⓐ 水.....1 杯
Ⓐ 浓汤宝.....½ 个
Ⓐ 盐、胡椒.....少许

制作方法

❶ 将芜菁的叶去掉，稍留一些根。去皮，切成 4 份，小红肠斜着切口。
❷ 将 ① 和制备好的 Ⓐ 放入容器中。盖上烘烤垫纸（请参照**烘烤和微波双重烹制的操作要领** →P.219）。
❸ 加热后搅拌。



NBK5000E.indb 217　2015/8/6 9:27:42

烘烤和微波双重烹制 [油炸食品和蔬菜]

Set Menu　微波 烘烤
Deep-Fried Fish & Tofu
→P.54

使用的配件



烧烤盘（打开支脚、关闭上翻板）
白底盘

给水盒
空

2 层烹制 [油炸食品和蔬菜] 的程序

① 将盛有制备好的**炸豆腐**的容器放在白底盘的中央。
将**炸鱼块**放在支脚打开的烧烤盘上，放到加热室底面的白底盘上。

② 按 Set Menu ▶ Deep-Fried Fish & Tofu 烹制。

2 层烹制油炸食品（上段）和蔬菜料理（下段）

自动 122

炸鱼块和豆腐

参考加热时间　大约 27 分钟

炸鱼块
（一口大小的炸鱼块）

搭配菜单
烘烤和微波双重烹制

材料（4 人份）

- 鲜鱼排（每块约 100 g）……4 块
- 盐、胡椒……少许
- 炸面包糠……60 g →P.189
- 面粉（低筋面粉）……2 大匙
- 鸡蛋（打散）……1 个

制作方法

❶ 擦干鱼身，去掉鱼刺。将鱼排切成 3 等份，加入盐和胡椒调味。
❷ 依次在 ① 中加入面粉、鸡蛋和面包糠。
❸ 打开烧烤盘支脚，把 ② 放到烧烤盘的中央。



炸豆腐
（炸豆腐烧蘑菇）

材料（4 人份）

- 炸豆腐……300 g
- 蘑菇……100 g
（掰成小瓣）
- Ⓐ 日式汤汁……¾ 杯
- Ⓐ 酱油……1 ½ 小匙
- Ⓐ 甜料酒……1 大匙
- Ⓐ 盐……少许

制作方法

❶ 将炸豆腐煮到半熟，去掉油分。纵向对半切开，切成 2 cm 厚的小块。
❷ 将 ① 和制备好的 Ⓐ 放入容器中。盖上烘烤垫纸（请参照**烘烤和微波双重烹制的操作要领**）。
❸ 加热后轻轻搅拌。



NBK5000E.indb 218　2015/8/6 9:27:44

烘烤和微波双重烹制的操作要领

● **建议的容器**
建议使用直径约 25 cm（内径约 22.5 cm）、深约 10 cm 的广口耐热性玻璃碗。



● **材料**
请尽量切成一样的大小。

● **不要用保鲜膜或盖子**
这样可以防止煮制期间汤汁减少。

● **自制盖子**
将烘烤垫纸剪成比碗口小一圈的圆形。加热前，中间放上切了十字切口的盖子盖住。

● **蔬菜料理去涩味**
加热后去除。

● **蔬菜料理的汤略多一些**
汤的量以盖住材料的程度为宜。

● **蔬菜料理不易煮好的材料**
请放在容易导热的容器的底部。

● **一次只能烤制 3～4 人份。**

● **Additional Heating**
如果肉类料理没能充分加热，加热后需将蔬菜料理取出，按 Additional Heating 再次一边观察一边烹制。对于油炸食品，翻面再次烹制。
要进一步烹制蔬菜料理，需将肉类料理取出，按 Microwave 500 W 一边观察一边烹制。 →P.60-62

● **如果在 Additional Heating 指示灯熄灭后烹制不足**
取出蔬菜料理后，对于肉类料理按 Grill →P.64，对于油炸食品需要翻面并按 Oven No Preheat 1 level 200°C 一边观察一边烹制。 →P.65

NBK5000E.indb 219 2015/8/6 9:27:45

加热

（加热时，显示某些自动菜单选项。）

应用 001 米饭（真空袋装食品）

Reheat/Defrost
Reheat
Reheat

微波

使用的配件：白底盘 / 给水盒（空）

→P.40-41

制作方法

❶ 从包装或袋中取出米饭，放到陶瓷或耐热碗中。把米饭分成小块，轻轻覆上保鲜膜。按 Reheat/Defrost ▶ Reheat ▶ Reheat 加热。
❷ 加热后搅拌。

- 如果带原包装加热，按照制造商的说明操作。戳孔或将密封袋揭开一部分。使用“手动菜单（微波加热）”加热。
- 按照包装袋上标明的加热时间一边观察一边操作。
- 加热市面销售饭团 →P.38

自动 003 饮料/热牛奶

Reheat/Defrost
Reheat
Beverages/Warm Milk

→P.46-47

微波

使用的配件：白底盘 / 给水盒（空）

参考加热时间
（200 mL）大约 1分钟 40 秒



制作方法

将牛奶倒入马克杯或饮料杯中，按 Reheat/Defrost ▶ Reheat ▶ Beverages/Warm Milk 加热。

应用 005 加热米饭

Reheat/Defrost
Reheat
Steam Reheat

→P.46-47

蒸气微波

使用的配件：白底盘 / 给水盒（满水）

参考加热时间
1 杯（大约 150 g）大约 1分钟 40 秒



材料（1 人份/1 杯）

冷饭..... 1 杯（约 150 g）

制作方法

❶ 往给水盒中加满水。
❷ 不要用保鲜膜等盖住食物，按 Reheat/Defrost ▶ Reheat ▶ Steam Reheat 加热。

应用 001 咖喱或盖饭的配料（铝箔袋杀菌袋装食品）

制作方法

❶ 从包装或袋子中取出，换到陶瓷或耐热容器中。用保鲜膜轻轻包裹，按 Reheat/Defrost ▶ Reheat ▶ Reheat 加热。
❷ 加热后搅拌。

- 泡饭等在加热后稍加放置会变软。
- 加入了虾、鱿鱼、圆蘑菇等的食品以及咖喱粘糊状的食品有可能会飞溅。（预先取出圆蘑菇，加热后再放入。）

应用 005 熟食的加热



材料（1～5 人份）

蒸饺或炒面等..... 100～500 g
日式炒面或其他配餐

制作方法

❶ 往给水盒中加满水。
❷ 不要用保鲜膜等盖住食物，按 Reheat/Defrost ▶ Reheat ▶ Steam Reheat 加热。

加热蒸制食品的要领

- **此功能不适用于冷冻的米饭或制备好的冷冻熟食。**
  使用 Frozen Rice 加热冷冻的米饭，或使用 Defrost & Reheat 加热熟食。
  →P.42-43

NBK5000E.indb 220 2015/8/6 9:27:45

自动 007 加热馒头（冷藏）

自动 008 加热馒头（冷冻）

Reheat/Defrost　蒸气微波

Reheat

Reheat Steam Buns (Chilled)

→P.46-47

参考加热时间　大约 20 分钟

使用的配件



烧烤盘（关闭支脚、上翻板）
烧烤盖
白底盘

给水盒
满水



Reheat/Defrost　蒸气微波

Reheat

Reheat Steam Buns (Frozen)

→P.46-47

参考加热时间　大约 28 分钟

使用的配件



烧烤盘（关闭支脚、上翻板）
烧烤盖
白底盘

给水盒
满水

材料（1 人份/1 个）

馒头.....1 个（约 100 g）

制作方法

❶ 往给水盒中加满水。
❷ 去掉包装材料，留下馒头的底部垫纸，把馒头放在支脚关闭的烧烤盘中央，盖上烧烤盖。
❸ 将烧烤盖蒸气口与排气口对齐。
按 Reheat/Defrost ▶ Reheat ▶ Reheat Steam Buns (Chilled) 加热放在室温或冷藏室中的馒头，或按 Reheat/Defrost ▶ Reheat ▶ Reheat Steam Buns (Frozen) 加热冷冻的馒头。

馒头的加热要领

- **加热前食物很硬或想变松软。**
  将食物浸泡在水中，或撒上水后再加热。
- **一次可以加热的馒头数量：**
  1（约 100 g）到 4（约 400 g）个放在室温、冷藏室或冷冻室的馒头。
  可以加热 2～4 个重量为 80～90 g 的馒头；或者 1～2 个重量为 110～150 g 的馒头。
- **烧烤盖**
  不要用保鲜膜等盖住食物。
- **豆沙包**
  将程度调节设为 MID-LO 或 LO。
- **根据食品生产商、贮藏条件和形状，使用适当的程度调节。**
- **留下底部粘附的垫纸，把馒头放在烧烤盘上。**
- **如果在 Additional Heating 指示灯熄灭后加热不足**
  把食物换到盘子中。按 Steam Microwave 一边观察一边加热。→P.68

手动 拉面和其他方便面（袋装或碗装）

制作方法

❶ 从杯中或袋中取出，换到陶瓷或耐热容器中。
❷ 加入 400～500 mL 的水（以盖住面条为宜），如图所示覆上保鲜膜。按 Microwave 600 W 5-7 min 烹制。
→P.60-62



❸ 加热后充分搅拌，按制造商的说明加入调味料。

“微波加热” →P.60-62

NBK5000E.indb 221　2015/8/6 9:27:47

应用 009 汉堡牛肉饼和炸鸡排

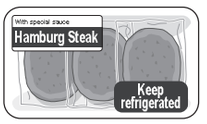
Reheat/Defrost
Reheat
Crispy Cooking (Chilled)
→P.48-49

微波
烘烤
过热水蒸气
烧烤

参考加热时间　200 g 时大约 13 分钟

使用的配件

烧烤盘（打开支脚、关闭上翻板）
白底盘
给水盒
满水





材料

制备好的汉堡牛肉饼（冷藏）... 2～6 个
或制备好的炸鸡排（冷藏）..... 2～6 个

制作方法

❶ 往给水盒中加满水。
❷ 去掉汉堡牛肉饼或炸鸡排的外包装。摆放在支脚打开的烧烤盘中央，放在白底盘上，按 Reheat/Defrost ▶ Reheat ▶ Crispy Cooking (Chilled) 加热。

[要领]
•加热后再浇酱汁。
•食品的外包装示意图仅供参考。

应用 009 萨摩油炸食品



材料

萨摩油炸食品..... 200～600 g

制作方法

❶ 往给水盒中加满水。
❷ 去掉油炸食品的外包装。摆放在支脚打开的烧烤盘中央，放在白底盘上，按 Reheat/Defrost ▶ Reheat ▶ Crispy Cooking (Chilled) 加热。

应用 009 炸豆腐



材料

炸豆腐 ..... 2～4 块（300～600 g）

制作方法

❶ 往给水盒中加满水。
❷ 去掉炸豆腐的外包装。摆放在支脚打开的烧烤盘中央，放在白底盘上，按 Reheat/Defrost ▶ Reheat ▶ Crispy Cooking (Chilled) 加热。

应用 009 烤鱼和烤鳗鱼

程度调节 LO



材料

烤鱼排（市面销售或自制）..... 2～4 块
或烤鳗鱼..... 2 串

制作方法

❶ 往给水盒中加满水。
❷ 去掉烤鱼或烤鳗鱼的外包装。摆放在支脚打开的烧烤盘中央，放在白底盘上，按 Reheat/Defrost ▶ Reheat ▶ Crispy Cooking (Chilled) 加热。如果是烤鳗鱼，将程度调节设定为LO。

[要领]
•摆盘后在烤鳗鱼上浇酱汁。

应用 010 冷冻烤饭团

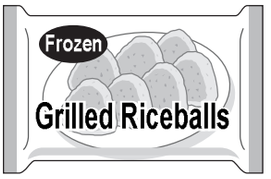
Reheat/Defrost
Reheat
Crispy Cooking (Frozen)
→P.48-49

微波
烘烤
过热水蒸气
烧烤

参考加热时间　200 g 时大约 15 分钟

使用的配件

烧烤盘（打开支脚、关闭上翻板）
白底盘
给水盒
满水



材料

冷冻烤饭团 ..... 4～10 个

制作方法

❶ 往给水盒中加满水。
❷ 去掉冷冻烤饭团的外包装。摆放在支脚打开的烧烤盘中央，放在白底盘上，按 Reheat/Defrost ▶ Reheat ▶ Crispy Cooking (Frozen) 加热。
•食品的外包装示意图仅供参考。

⚠ 注意

请不要使用 Crispy Cooking (Chilled) 或 Crispy Cooking (Frozen) 加热少量食物。
（会导致食物烤焦。）
如果每块的重量约 200 g 或更小，则加热多块，总重量需要达到 200 g 或更高。

加热至酥脆口感（冷藏食品）和加热至酥脆口感（冷冻食品）的操作要领

- **一次可加热的份量**
  2 人份（大约 200 g）～6 人份。
  （此份量以外不能采用自动菜单功能。）
- **靠近烧烤盘中央摆放**
  对超过 2 块的食物进行加热时，靠近烧烤盘中央摆放。
- **加热温热的油炸食品（炸丸子等）**
  使用 Reheat Fried Food。
  →P.48-49
- **如果在 Additional Heating 指示灯熄灭后烹制不足**
  按 Grill 一边观察一边烤制。
  →P.64

NBK5000E.indb 222　2015/8/6 9:27:47

应用 010 冷冻油炸食品和鸡块



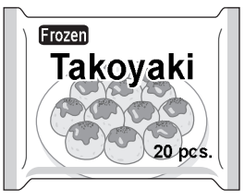
材料

冷冻油炸食品和鸡块（油炸）....200～400 g

制作方法

❶ 往给水盒中加满水。
❷ 去掉冷冻油炸食品和鸡块的外包装。摆放在支脚打开的烧烤盘中央，放在白底盘上，按 Reheat/Defrost ▶ Reheat ▶ Crispy Cooking (Frozen) 加热。

应用 010 冷冻章鱼小丸子



材料

冷冻章鱼小丸子.....10～20 个

制作方法

❶ 往给水盒中加满水。
❷ 去掉冷冻章鱼小丸子的外包装。摆放在支脚打开的烧烤盘中央，放在白底盘上，按 Reheat/Defrost ▶ Reheat ▶ Crispy Cooking (Frozen) 加热。浇上酱汁。
•食品的外包装示意图仅供参考。

自动 011 加热油炸食品

Reheat/Defrost
Reheat
Reheat Fried Food
→P.48-49

烘烤
过热水蒸气烧烤

参考加热时间　200 g 时大约10 分钟

使用的配件



烧烤盘（打开支脚、关闭上翻板）
白底盘
给水盒
满水



材料（1～4 人份）

油炸食品.....100～500 g

制作方法

❶ 往给水盒中加满水。
❷ 去掉保鲜膜等外包装。摆放在支脚打开的烧烤盘中央，小心不要让它们叠放在一起，一并放在白底盘上，按 Reheat/Defrost ▶ Reheat ▶ Reheat Fried Food 加热。

应用 010 冷冻汉堡牛肉饼



材料

冷冻汉堡牛肉饼.....9～18 个（迷你尺寸）

制作方法

❶ 往给水盒中加满水。
❷ 去掉冷冻烤汉堡牛肉饼的外包装。摆放在支脚打开的烧烤盘中央，放在白底盘上，按 Reheat/Defrost ▶ Reheat ▶ Crispy Cooking (Frozen) 加热。

[要领]

• 加热后再浇酱汁。加热前浇酱汁会导致食物发出砰的响声或爆裂。
•食品的外包装示意图仅供参考。

应用 010 春卷

程度调节 LO



材料

冷冻春卷.....8～12 个（油炸）

制作方法

❶ 往给水盒中加满水。
❷ 去掉冷冻春卷的外包装材料，放在支脚打开的烧烤盘中央，放到白底盘上。按 Reheat/Defrost ▶ Reheat ▶ Crispy Cooking (Frozen) 加热，同时将程度调节设为 LO。

[要领]

• 烤制非油炸冷冻春卷时，将程度调节设为 MID。
• 加热前，可能需要在表面抹点油。
•食品的外包装示意图仅供参考。

加热油炸食品的要领

● **不能加热冷冻油炸食品。**
Crispy Cooking (Frozen)
将程度调节设为 LO 加热。
→P.48-49

● **不能加热重量不到 100 g 的食物**
食物重量须达到 100 g 或以上，或将黑烤盘放入中段，按 Superheated Steam Oven ▶ No Preheat ▶ 180°C 烹制，注意观察。
→P.69

● **油炸食品加热后底部表面较粘**
用纸巾等擦去油分。

NBK5000E.indb 223　2015/8/6 9:27:49

甜品（蛋糕）

自动 123 西式蛋糕（花式糕点）



Dessert Sponge Cake 蒸气烘烤

→P.54（事前准备加热）

参考加热时间 大约 46 分钟

使用的配件



黑烤盘下段
白底盘

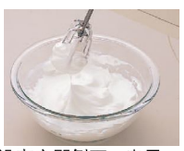
给水盒
满水

材料（直径 18 cm 的金属蛋糕模具 1 个量）

面粉（低筋面粉）.....90 g
砂糖.....120 g
鸡蛋（蛋清和蛋黄分开）.....3 个
香草精.....少许
Ⓐ 牛奶（恢复到室温）.....2 小匙
Ⓐ 黄油.....15 g
泡沫状奶油.....适量
水果（草莓等）.....适量

制作方法

❶ 往给水盒中加满水。
❷ 在模具里抹上薄薄一层黄油（指定份量外），再用羊皮纸（蛋糕用模具纸）铺在底部和侧面。将Ⓐ混合，按 Microwave 200 W 1 min 30 sec 加热融化（这是直径为 18 cm 的蛋糕，其他尺寸参照右表**西式蛋糕制作的要领**）。→P.60-62
❸ 将蛋清放入碗里，用手动搅拌器打出七成泡沫后加入砂糖，打到蛋清发硬为止（蛋黄蛋清分开搅拌的方法）。



❹ 加入蛋黄再继续打泡，将牙签的 1/4 插入面团。如果牙签没有立即倒下，表示和面充分。加入香草精，慢慢搅拌。
❺ 加入筛过的面粉。用木勺或塑料抹刀充分混合，直到可从底部刮起，没有结块。加入Ⓐ快速搅拌。
❻ 一口气倒入模具中。将模具轻轻抬起落下，轻震几次，去掉里面的空气。将模具放到黑烤盘上，放入下段。按 Dessert ▶ Sponge Cake 烤制。
❼ 连同模具总高度是 10～20 cm，防止高度回缩。从模具中取出蛋糕后，去掉羊皮纸。充分冷却后，用泡沫状奶油或水果等加以装饰。

“微波加热” →P.60-62

蛋黄蛋清共同搅拌的方法

❸ 把鸡蛋打到碗里，用手动搅拌器打出七成泡沫。
加入砂糖，搅拌至鸡蛋发硬（能用鸡蛋液写字），然后加入香草精，从步骤⑤开始，其余都是一样的。



10_NBK5000TH.indd 224 8/5/2015 5:01:19 PM

西式蛋糕制作的要领

● 您可以根据料理集制作 15～21 cm 的蛋糕

材料 \ 直径		15 cm	18 cm	21 cm
面粉（低筋面粉）		50 g	90 g	120 g
砂糖		65 g	120 g	160 g
鸡蛋		2	3	4
黄油		10 g	15 g	20 g
牛奶		½ 大匙	2 小匙	1 大匙
制作方法	❷	大约 1 分钟	大约 1 分钟 30 秒	大约 2 分钟
	❻	Sponge Cake		
		程度调节		
		MID-LO	MID	MID-HI
参考加热时间		大约 41 分钟	大约 44 分钟	大约 48 分钟

●蛋糕的模具
使用金属制并且侧面没有铁扣等的平底模具。

●将鸡蛋及碗加热后
更容易打出泡沫。

●蛋清的泡沫要充分
打出泡沫的标准是，将电动搅拌器或手动搅拌器举起时，粘在搅拌器上的蛋清不会滴落为止。

●理想的完成情况
纹理一致，蓬松度好。



● 如果在 Additional Heating 指示灯熄灭后烤制不足
按 Oven No Preheat 1 level 160° C 一边观察一边烤制。→P.65

● 表面凹陷时
最好从模具取出来后，将底面朝上冷却。

● 手动烹调 →P.77

西式蛋糕的制作要领

截面				
状况	•蓬松度不佳 •整体纹理较粗 •太硬	•蓬松度不佳 •干巴巴 •纹理很乱，面粉变成球残留	•表面有明显的褶皱 •整体纹理粗乱 •中央部位下沉	•局部纹理较粗 •蓬松度及纹理不均
原因	•鸡蛋泡沫不足 •加入面粉或黄油后搅拌过度，将鸡蛋的泡沫破坏了（像切东西一样搅拌） •长时间放置生面 •砂糖量少	•面粉搅拌不足 •面粉没有筛过	•没有完全去除空气 •将碗里剩余的没有泡沫的面糊倒入了模具中央（从一端倒入） •面粉的量少 •加入面粉或黄油后搅拌过度，将鸡蛋的泡沫破坏了（像切东西一样搅拌）	•融化的黄油没有搅拌均匀（趁黄油还热的时候搅拌）

10_NBK5000TH.indd 225 8/5/2015 5:01:27 PM

自动 124 夹心蛋糕卷（普通）

Dessert
Roll Cake

烘烤

（预热）
→P.55

（事前准备加热）

预热　大约 6 分钟
参考加热时间　大约 16 分钟

使用的配件



黑烤盘中段
白底盘

给水盒
空



材料（1 卷量）

面粉（低筋面粉）.....80 g
砂糖.....100 g
鸡蛋（打散）.....4 个
香草精.....少许
Ⓐ 牛奶（常温）.....1 ½ 大匙
Ⓐ 黄油.....1 大匙多（大约 15 g）
杏子果酱（有果粒的将果粒滤掉）.....
.....适量

制作方法

❶ 在黑烤盘里抹上薄薄一层黄油（指定份量外），再铺上羊皮纸（蛋糕用模具纸）。

❷ 将 Ⓐ 混合，按 Microwave 200 W 1-2 min 加热融化。→P.60-62

❸ 用手动搅拌器将鸡蛋打出七成泡沫。加入砂糖，再继续搅拌直至发硬，加入香草精混合。

❹ 按 Dessert ▶ Roll Cake 开始预热，暂不放入食材。

❺加入筛过的面粉。用木勺充分搅拌，直至没有结块，加入 ② 快速搅拌。

❻ 把 ⑤ 中的原料一口气倒入 ① 里，拍打底部，使表面平整。

❼ 预热结束音响起后，把 ⑥ 放入中段烤制。

❽ 烤制完成后，将黑烤盘扣到毛巾上，取下羊皮纸。把有烤制颜色的一面朝上，散去余热。

❾ 将蛋糕翻面，用刀每隔 1～2 cm 划一条道。在卷的末端留出 2 cm 左右涂抹杏子果酱。从面前开始卷。最后将卷的末端朝下放置一会后切开。

“微波加热” →P.60-62

夹心蛋糕卷的制作要领

- **一次只能烤制指定数量。**
- **制作面糊的关键**
  是鸡蛋的起泡方法和面粉的混合方法。整个鸡蛋的起泡方法参照蛋清蛋黄共同搅拌的方法。充分搅拌直到能用鸡蛋液写字。
  面粉的混合方法是快速混合，使其不会结块。
- **取下羊皮纸**
  趁热时，稍微喷些水雾或用湿毛巾弄湿后，用双手缓慢撕下。
- **蛋糕边缘变硬时**
  在蛋糕表面抹上糖浆，或等余热散去后盖上干毛巾，用保鲜膜包裹一会，然后再开始卷。
- **涂抹果酱**
  在卷的末端处留出 2 cm 左右涂抹，这样比较好卷。
- **2 层烤制**
  不能用自动菜单进行 2 层烤制。
  用两倍材料制作面糊。按照**夹心蛋糕卷（普通）**的制作方法，在步骤 ② 中烤制 About 3 min。制作原料前，在步骤 ④ 中设为手动菜单（烤炉加热）进行预热。→P.77
  如果蛋糕烤制不均，可以在加热时间过了 ⅔～¾ 之后，将黑烤盘上下交换。
- **如果蛋糕在 Additional Heating 指示灯熄灭后烤制不足**
  按 Oven No Preheat 1 level 160° C 一边观察一边烤制。
  →P.65

甜品
蛋糕

自动 125 摩卡夹心蛋糕卷

预热　大约 6 分钟
参考加热时间　大约 16 分钟

材料

参照**夹心蛋糕卷（普通）**的材料。加入咖啡液（用 1 小匙开水冲泡不到 1 大匙的速溶咖啡）。

制作方法

❶ 参照**夹心蛋糕卷（普通）**制作方法中的步骤 ①～⑤。在步骤 ④ 中，在未放入材料的情况下按 Dessert ▶ Mocha Roll Cake 进行预热。在步骤 ⑤ 中，最后加入咖啡液。

❷ 参照**夹心蛋糕卷（普通）**中的步骤 ⑥ 和 ⑦ 进行加热，参照**夹心蛋糕卷（普通）**制作方法中的步骤 ⑧ 和 ⑨ 进行烤制。

自动 126 抹茶夹心蛋糕卷

预热　大约 6 分钟
参考加热时间　大约 16 分钟

材料

参照**夹心蛋糕卷（普通）**的材料。加入抹茶液（用 ½ 大匙水溶解 ½ 大匙的抹茶粉）。

制作方法

❶ 参照**夹心蛋糕卷（普通）**制作方法中的步骤 ①～⑤。在步骤 ④ 中，在未放入材料的情况下按 Dessert ▶ Matcha Roll Cake 进行预热。在步骤 ⑤ 中，最后加入抹茶。

❷ 参照**夹心蛋糕卷（普通）**中的步骤 ⑥ 和 ⑦ 进行加热，参照**夹心蛋糕卷（普通）**制作方法中的步骤 ⑧ 和 ⑨ 进行烤制。

10_NBK5000TH.indd 226　8/5/2015 5:01:28 PM

自动 127 戚风蛋糕（普通）

Dessert Chiffon Cake　蒸气烘烤

→P.54

参考加热时间　大约 49 分钟

使用的配件



黑烤盘下段
白底盘

给水盒
满水



材料（直径 20 cm 的金属戚风蛋糕模具 1 个量）

Ⓐ
- 面粉（低筋面粉）……100 g
- 焙粉……1½小匙

- 蛋黄……4 个量
- 蛋清……5 个量
- 盐……一撮
- 砂糖……130 g

Ⓑ
- 水……70 mL
- 柠檬汁……1 大匙
- 柠檬皮（擦碎）……1 个量

- 色拉油……60 mL

制作方法

❶ 往给水盒中加满水。
❷ 在碗里放入蛋黄和半份砂糖。用手动搅拌器搅拌至完全变白。依次加入制备好的材料 Ⓑ 后混合。一点点加入色拉油并继续搅拌。加入 Ⓐ，低速搅拌至光滑为止。
❸ 在另外的碗里放入蛋清和盐。用手动搅拌器打出七成泡沫。当泡沫的大小均匀时，加入剩余的砂糖，继续搅拌直至蛋清发硬。
❹ 将 ③ 的 ⅓ 加入 ②。用木勺快速搅拌，再加入剩余的部分后快速搅拌。将搅拌好的面糊从较高的位置倒入模具中，将模具轻轻抬起落下，轻震几次，去掉里面的空气。将模具放到黑烤盘上，放入下段。按 Dessert Chiffon Cake 烤制。
❺ 蛋糕烤制完成后，立即将模具倒扣，直到完全冷却。
❻ 蛋糕冷却后，将铲刀等深深插入模具外侧和蛋糕之间。上下快速移动的同时小心的将侧面剥离。
❼ 中央部位也同样用刀将蛋糕和模具分离。将蛋糕模具翻过来，小心的将刀插入底部，缓慢的从模具上取下来。

[要领]

- 即使蛋黄和蛋清采用相同份量（5 个鸡蛋），也能够同样进行烤制，但是在蛋糕的上部会出现一些较粗的纹理。如果蛋黄加得较多，截面的烤制颜色就会偏黄，完成的效果接近西式蛋糕。

戚风蛋糕制作的要领

● 您可以根据料理集制作 17～20 cm 的蛋糕

材料＼直径	17 cm	20 cm
面粉（低筋面粉）	75 g	100 g
焙粉	¼ 小匙	½ 小匙
蛋黄	3 个鸡蛋	4 个鸡蛋
蛋清	4 个鸡蛋	5 个鸡蛋
盐	少许	一撮
砂糖	85 g	130 g
水	40 mL	70 mL
柠檬汁	⅔ 大匙	1 大匙
柠檬皮	⅔片	1 片
色拉油	30 mL	60 mL
参考加热时间	程度调节	
	MID-LO	MID
	大约 45 分钟	大约 49 分钟

● 蛋黄原料的硬度
蛋黄硬度介于薄饼和果酱使用的蛋黄硬度之间最合适。请避免太松或太硬。

● 选用新鲜冷藏鸡蛋
蛋清在约 10° C 时起泡效果最好。选用刚从冰箱中取出的新鲜鸡蛋。

● 蛋糕模具上不要涂抹黄油
如果在模具上涂抹黄油后再烤制，在蛋糕冷却过程中会从模具脱落，造成蛋糕回缩。表面有氟或硅的模具不能很好的进行制作。

● 往蛋黄原料中混入蛋清原料时
请不要用力搅拌过度。
如果用力搅拌，会使泡沫消失，影响戚风蛋糕的蓬松度。

● 戚风蛋糕的模具
使用铝制的模具。



● 去除空气
倒入模具后，不要用力敲打底部来去除空气。这可能造成烤制出的蛋糕底部出现大蜂孔。只需将模具轻轻抬起落下，轻震几下，去掉里面的空气。此外，将混合液倒入模具后，将容器放入模具中时也会有空气进入混合液。

● 待模具完全冷却
待模具完全冷却后，再取出蛋糕，否则可能导致蛋糕回缩。

● 手动烤制 →P.77
烤制过程中，如果表面的烤制颜色太深时，可以在表面盖上铝箔后再继续烤制。

● 如果在 Additional Heating 指示灯熄灭后烤制不足
按 Oven No Preheat 1 level 160° C 一边观察一边烤制。
→P.65

10_NBK5000TH.indd 227　8/5/2015 5:01:28 PM

手动 芝士蛋糕

Manual
Oven
烘烤
预热 6 分钟
160°C
加热时间
40～44 分钟
（预热）
→P.66-67
（事前准备加热）

使用的配件
黑烤盘下段
白底盘
给水盒
空



材料（直径 18 cm 的金属蛋糕模具 1 个量）

奶油奶酪.....200g
黄油.....30 g
鸡蛋（蛋清和蛋黄分开）.....2 个
砂糖粉.....50 g
面粉（低筋面粉）.....25 g
鲜奶油（加热到室温）.....30 mL
Ⓐ 柠檬汁.....1 大匙
Ⓐ 柠檬皮（擦碎）.....1 个量

制作方法

❶ 在模具里抹上薄薄一层黄油（指定份量外），再用羊皮纸（蛋糕用模具纸）铺在底部和侧面。
❷ 将奶油奶酪放入耐热碗里，按 Microwave 200 W 2-3 min 融化。在加热过程中搅拌，直至变为奶油状。加入蛋黄，用木勺充分混合。→P.60-62
❸ 将黄油放入碗里，按 Microwave 100 W Approx. 1 min. 加热。把变软的黄油掺入 ②。将一半砂糖粉和面粉一起筛过后，加入到混合液中，充分搅拌，使其不会结块。最后加入鲜奶油和 Ⓐ。
❹ 在另外的碗里放入蛋清，用手动搅拌器打出七成泡沫。加入剩余的砂糖粉，再充分搅拌至蛋清发硬。分两次加入 ③ 里，快速搅拌。
❺ 按 Oven Preheat 1 level 160° C 40-44 min 开始预热，暂不放入食材。→P.66-67
❻ 将面糊倒入模具，将模具轻轻抬起落下，轻震几次，使表面平整。听到预热结束音后，放在黑烤盘上，放入下段。进行烤制。待余热散去，连同模具一起放入冰箱冷藏后，从模具中取出。

“微波加热” →P.60-62
“烘烤（预热）加热” →P.66-67

手动 舒芙蕾芝士蛋糕

Manual
Oven
预热约 6 分钟 150°C
加热时间
48～54 分钟
（预热）
→P.66-67
（事前准备加热）

使用的配件
黑烤盘下段
白底盘
给水盒
空



材料（直径18 cm 的金属蛋糕模具1 个量，底部不可拆卸）

Ⓐ 奶油奶酪.....150 g
Ⓐ 黄油.....30 g
砂糖.....120 g
蛋黄.....3 个量
鲜奶油（加热到室温）.....100 mL
牛奶.....50 mL
柠檬汁.....1 大匙
白兰地.....1 大匙
玉米淀粉（少许）.....40 g
蛋清.....5 个量

[要领]
- 也可以用白兰地（1 小匙）酒化开过滤的杏子酱（1 大匙），点缀在蛋糕上面。
- 一定要冷却后再脱模，否则会导致蛋糕破碎。

制作方法

❶ 在模具里抹上薄薄一层黄油（指定份量外），再用羊皮纸（蛋糕用模具纸）铺在底部。在模具内侧抹上厚厚一层黄油（指定份量外），不要铺羊皮纸。
❷ 将 Ⓐ 放入耐热玻璃碗里。按 Microwave 200 W 2-3 min 加热，用手动搅拌器搅拌至光滑为止。→P.60-62
❸ 在 ② 中加入 ½ 的砂糖，充分混合。加入蛋黄，搅拌至光滑为止。
❹ 一边将鲜奶油、牛奶、柠檬汁、白兰地加入到 ③，一边用手动搅拌器搅拌。加入玉米淀粉，用木勺充分搅拌，直至没有结块。
❺ 在另外的碗里放入蛋清，用搅拌器打出七成泡沫。加入剩余的砂糖粉，再充分搅拌至蛋清发硬。
❻ 分三次将 ⑤ 加到 ④ 中。快速搅拌，小心不要将泡沫打散，使泡沫与面团完全融合。
❼ 将 ⑥ 放入模具中，快速搅拌，轻轻按压去除里面的空气。
❽ 按 Oven Preheat 1 level 150° C 48-54 min 开始预热，暂不放入食材。→P.66-67
❾ 听到预热结束音后，将两张纸巾铺在黑烤盘上，倒入开水（2 杯；材料中未列出）。放入 ⑦，再放到下段进行烤制。
❿ 加热后，用刀深深插入模具与蛋糕之间，使二者剥离。待到蛋糕沉到模具以下，完全冷却后，缓慢的将其从模具上取下来。

“微波加热” →P.60-62
“烘烤（预热）加热” →P.66-67

10_NBK5000TH.indd 228 8/5/2015 5:01:30 PM

甜品（饼干）

自动 128 模切饼干

Dessert / Cut-Out Cookie　烘烤

→P.54

参考加热时间　大约 23 分钟

使用的配件



黑烤盘中段
白底盘

给水盒
空

材料（1 个黑烤盘 /48 个饼干量）

面粉（低筋面粉）.....170 g
黄油（加热到室温）.....85 g
砂糖.....80 g
鸡蛋（打散）.....（大）½ 个
香草精.....少许

制作方法

❶ 用手动搅拌器将黄油搅拌至发白，加入砂糖后再充分搅拌。
❷ 加入鸡蛋，搅拌至奶油状，加入香草精。
❸ 加入筛过的面粉，用木勺快速混合。和成一团，用保鲜膜包裹，在冰箱中放置约 1 小时。
❹ 将面团夹在两张保鲜膜中间，用擀面杖擀成 5 mm 的厚度。



❺ 去掉上面的保鲜膜，用直径 3 cm 的模具切割，摆放到铺了铝箔的黑烤盘中。
❻ 将 ⑤ 放到中段，按 Dessert ▶ Cut-Out Cookie 烤制。





自动 129 挤花饼干

Dessert / Piped Cookie　烘烤

→P.54

参考加热时间　大约 23 分钟

使用的配件



黑烤盘中段
白底盘

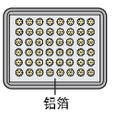
给水盒
空

材料（1 个黑烤盘 /48 个饼干量）

面粉（低筋面粉）.....130 g
黄油（室温）.....80 g
砂糖.....50 g
鸡蛋（打散）.....（小）1 个（约 40g）
香草精.....少许
干果（剁碎）.....适量

制作方法

❶ 参照**模切饼干**制作方法的步骤 ①～③ 准备面团。然后将面团装入带有花形花嘴的挤花袋中。
❷ 将铝箔铺在黑烤盘上，在① 上加上干果作装饰。
❸ 将 ② 放到中段，按 Dessert ▶ Piped Cookie 烤制。



铝箔

自动 130 杏仁饼干

Dessert / Almond Cookie　烘烤

→P.54

参考加热时间　大约 23 分钟

使用的配件



黑烤盘中段
白底盘

给水盒
空

材料（1 个黑烤盘 /48 个饼干量）

Ⓐ 面粉（低筋面粉）.....120 g
　 焙粉.....½小匙
黄油（室温）.....40 g
砂糖.....50 g
鸡蛋（打散）.....½ 个
杏仁片.....60 g

制作方法

❶ 参照**模切饼干**制作方法的步骤 ①～③ 准备面团，但是用杏仁片代替香草精。再加入筛过的 Ⓐ，然后拌匀。
❷ 将铝箔铺在黑烤盘上，将 ① 平均分成 48 个，摆放到黑烤盘上。
❸ 将 ② 放到中段，按 Dessert ▶ Almond Cookie 烤制。

饼干的制作要领

● **一次只能烤制指定数量**

● **搅拌面粉时**
就像切东西一样快速搅拌，不要使其结块。

● **面团发粘时**
用保鲜膜包裹，放在冰箱稍微冷藏后再制作。
如果扑面用得太多，就会太粉，不够松脆，口感变差。

● **面团的大小及厚度一致**
如果大小或厚度不一样，会造成烤制不均。

● **如果在 Additional Heating 指示灯熄灭后烤制不足**
按 Oven / No Preheat / 1 level / 170° C 一边观察一边烤制。→P.65

● **烤制 2 层时用手动**
不能使用自动菜单。用两倍材料制作面糊。
按 Oven / Preheat / 2 level / 170° C / 20-27 min. 预热。预热结束后，在黑烤盘上铺一张铝箔，再放上面团。放到中段和下段进行烤制。→P.66-67
如果饼干烤制不均，可以在加热时间过了 ⅔～¾ 之后，将黑烤盘上下交换。

● **烤制 1 层时用手动**
按 Oven / Preheat / 1 level / 170° C / 14-20 min. 预热。预热结束后，将黑烤盘放到中段进行烤制。→P.66-67

10_NBK5000TH.indd 229　8/5/2015 5:01:30 PM

甜品（布丁和果冻）

自动 131 焦糖布丁



Dessert
Soft Pudding
蒸气过热水蒸气烘烤
→P.54
（事前准备加热）
参考加热时间 大约 25 分钟

使用的配件



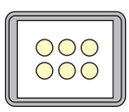
黑烤盘中段
白底盘
给水盒
满水

材料（直径约 7 cm、高度约 6 cm 的耐热玻璃杯 6 个量）

<焦糖汁>
Ⓐ 砂糖……50 g
　水……1 ½大匙
　水……½大匙
<鸡蛋液>
Ⓑ 牛奶……1 ¼杯
　鲜奶油……100 mL
　砂糖……70 g
蛋黄（打散）……4 个量
香草精……少许
泡沫状奶油……适量

制作方法

❶ 往给水盒中加满水。
❷ 在耐热碗里加入 Ⓐ。按 Microwave 500 W 4min.30sec.-5 min. 30sec. 烤制。一边观察一边烤制，变成焦糖色以后加水。（小心焦糖汁会飞溅。）
→P.60-62
❸ 将1 小匙的 ② 加入各个布丁杯中。
❹ 在耐热容器中混合 Ⓑ，按 Microwave 500 W 2-3 min 加热。混合好后将砂糖溶化，与蛋黄混合，过滤后加入香草精，倒入 ③ 的布丁杯中。
❺ 在黑烤盘中央铺两张厚纸巾。倒入¼杯水（约 50 mL）。如图所示，将 ④ 摆在黑烤盘中央，放到中段。按 Dessert ▶ Soft Pudding 烤制。待布丁杯完全冷却后，放入冰箱冷藏。可以加入适量泡沫状奶油。



焦糖布丁杯的摆放方法

“微波加热”
→P.60-62

焦糖布丁的制作要领

- **一次只能烤制指定数量**
- **手动烤制** →P.77
- **烤制前鸡蛋液的温度**
  烤制前的温度应为 35～40°C。
- **加热室冷却后使用**
  使用了 Oven、Grill、Deodorization 功能之后，如果加热室还热的时候就使用，将不能很好的烤制。
- **如果在 Additional Heating 指示灯熄灭后烤制不足**
  按 Superheated Steam Oven No Preheat 120° C 一边观察一边烤制。→P.69

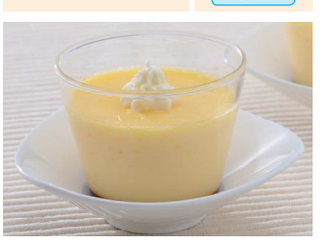
自动 132 原味布丁

Dessert
Steamed Pudding (Plain)
蒸气过热水蒸气烘烤
→P.54
（事前准备加热）
参考加热时间 大约 20 分钟

使用的配件



烧烤盘（关闭支脚、上翻板）
烧烤盖
白底盘
给水盒
满水



材料（直径约 7 cm、高度约 6 cm 的耐热玻璃杯 6 个量）

<焦糖汁>
Ⓐ 砂糖……80 g
　水……3 大匙
　水……1 大匙
<鸡蛋液>
Ⓑ 牛奶……350 mL
　鲜奶油……25 mL
　砂糖……80 g
鸡蛋（打散）……4 个
香草精……少许

手动 布丁

Manual
Superheated Steam Oven
110°C
加热时间
32～40 分钟
→P.69
（事前准备加热）

使用的配件



黑烤盘中段
白底盘
给水盒
满水



10_NBK5000TH.indd 230 8/5/2015 5:01:32 PM

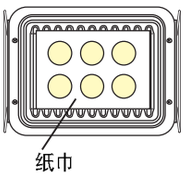
制作方法

❶ 往给水盒中加满水。
❷ 在耐热碗里加入 Ⓐ。按 Microwave 500 W 烤制 6-7 min。一边观察一边烤制，变成焦糖色以后加水。（小心焦糖汁会飞溅。）
→P.60-62
❸ 将 1 小匙的 ② 加入各个布丁杯中。
❹ 在另外的耐热容器中混合 Ⓑ，按 Microwave 500 W 2-3 min 加热。混合好后将砂糖溶化，与鸡蛋混合，过滤后加入香草精，倒入 ③ 的布丁杯中。
❺ 将两张厚纸巾铺在支脚关闭的烧烤盘上。倒入 1/4 杯水（约 50 mL）。参照**原味布丁的制作要领**，把 ④ 摆在上面。盖上烧烤盖。
❻ 将烧烤盖蒸气口与排气口对齐。按 Dessert ▶ Steamed Pudding (Plain) 烤制。待冷却后，放入冰箱冷藏。

“微波加热” →P.60-62

原味布丁的制作要领

- **一次只能烤制指定数量**
- **建议的布丁杯**
  建议使用直径约 7 cm、高度约 6 cm 的耐热玻璃杯。
  完成程度可能因布丁杯的形状和材质而异。
- **烤制前鸡蛋液的温度**
  烤制前的温度应为 30°C 左右。
- **鸡蛋液用量**
  应为布丁杯容量的七成到八成。
- **加热不足时**
  取出加热好的布丁杯，重新盖上烧烤盖。将蒸气口与排气口对齐，放在白底盘上。按 Additional Heating 加热。
- **如果在 Additional Heating 指示灯熄灭后烤制不足**
  从烧烤盘上取出布丁杯，只将烤制不足的布丁杯放回去再加热。为了避免滑动，在黑烤盘中央铺两张厚纸巾。倒入 1/4 杯水（约 50 mL）。将要再加热的布丁杯放在黑烤盘中央。将黑烤盘放到中段，按 Superheated Steam Oven No Preheat 110° C 一边观察一边加热。→P.69
- **加热室冷却后使用**
  使用了 Oven、Grill、Deodorization 功能之后，如果加热室还热的时候就使用，将不能很好的烤制。
- **原味布丁杯的摆放方法**

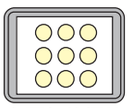


材料（直径约 6 cm、高度约 5 cm 的铝布丁杯 9 个量）

<焦糖汁>
Ⓐ 砂糖 ..... 80 g
Ⓐ 水 ..... 2 大匙
水 ..... 1 大匙
<鸡蛋液>
Ⓑ 牛奶 ..... 2 杯
Ⓑ 砂糖 ..... 110 g
鸡蛋（打散） ..... 4 个
香草精 ..... 少许

制作方法

❶ 往给水盒中加满水。
❷ 在耐热碗里加入 Ⓐ。按 Microwave 500 W 5-6 min 烤制。一边观察一边烤制，变成焦糖色以后加水。（小心焦糖汁会飞溅。）
→P.60-62
❸ 在模具上涂抹黄油（指定份量外），按 1 小匙逐量加入 ②。
❹ 在另外的耐热杯中混合 Ⓑ。按 Microwave 500 W 2-3 min 烤制。搅拌将砂糖溶化，与鸡蛋混合，过滤后加入香草精，倒入 ③ 的布丁杯中。
❺ 在黑烤盘中央铺两张厚纸巾。倒入 1/4 杯水（约 50 mL）。如图所示，将 ④ 摆在黑烤盘中央，放到中段。按 Superheated Steam Oven No Preheat 110° C 32-40 min 烤制。
待布丁杯完全冷却后，放入冰箱冷藏。
→P.69



布丁杯的摆放方法

[要领]
• 如果担心烤制不均，在加热时间过了 2/3～3/4 之后，将前后布丁杯交换位置。

“微波加热” →P.60-62
“过热蒸气烘烤加热” →P.69

10_NBK5000TH.indd 231 8/5/2015 5:01:33 PM

甜品（烤甜品）

自动 133 咖啡果冻

Dessert
Coffee Jelly

微波

→P.54

参考加热时间　大约 2 分钟

使用的配件



白底盘

给水盒
空



材料（直径约 8.5 cm、高度约 6 cm 的耐热玻璃杯 4 个量）

Ⓐ
- 明胶粉 ..... 1 大匙（约 10 g）
- 水 ..... 2 大匙
- 速溶咖啡 ..... 2 大匙
- 水 ..... 2 杯
- 砂糖 ..... 80 g
- 泡沫状奶油 ..... 适量

制作方法

❶ 在耐热容器中混合 Ⓐ，溶化明胶粉。

❷ 在碗中混合 ①、速溶咖啡、砂糖。加水后再充分搅拌。放到白底盘上，按 Dessert ▶ Coffee Jelly 烤制。

❸ 加热后，在湿的玻璃容器中分成四份。放入冰箱冷藏至凝固。吃的时候用泡沫状奶油装饰。

自动 134 长崎蛋糕



Dessert
Castella Cake

过热水蒸气烘烤

（预热）→P.55

（事前准备加热）

预热　大约 7 分钟
参考加热时间　大约 86 分钟

使用的配件



黑烤盘下段
白底盘

给水盒
满水

材料（20×20 cm 立方、高 8.5 cm 1 个量）

- 鸡蛋 ..... （中等）7 个
- 砂糖 ..... 330 g
- 面粉（高筋面粉） ..... 180 g

Ⓐ
- 蜂蜜 ..... 60 g
- 牛奶 ..... 1 ⅓ 大匙

- 粗砂糖 ..... 1 大匙

制作方法

❶ 往给水盒中加满水。

❷ 制作报纸模具。（参照**报纸模具的制作方法**）

❸ 将鸡蛋打到碗里，用手动搅拌器将鸡蛋打出七成泡沫。分 3～4 次加入砂糖，再继续搅拌直至发硬（能用鸡蛋液写字）。

❹ 按 Microwave 200 W Approx. 1 min. 加热 Ⓐ。逐量加入至 ③，使之起泡。→P.60-62

❺ 按 Dessert ▶ Castella Cake 开始预热，暂不放入食材。

❻ 一边用搅拌器搅拌，一边分 3 次筛入面粉。继续搅拌，直至提起搅拌器时，看到面糊成丝状滴落。

❼ 在模具的烘烤垫纸上撒一些粗砂糖。将 ⑥ 小心倒入模具，避免碰到模具边缘。用抹刀等工具纵向切开，纵向和横向切 5～6 次。里面有空气时，敲击表面塑形，放在黑烤盘上。

❽ 听到预热结束音后，将 ⑦ 放到下段，开始加热。

❾ 加热后，从模具中取出，取下铝箔，待其冷却。将保鲜膜裁剪成长条。铺开薄膜，然后在其上面铺一张 20×20 cm 的烘烤垫纸。将蛋糕放在烘烤垫纸上，蛋糕加热的底部朝上。用保鲜膜盖住蛋糕，放置至少半天，待味道完全融合。

“微波加热” →P.60-62

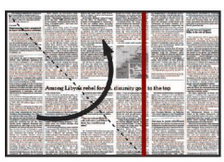
10_NBK5000TH.indd 232　8/5/2015 5:01:33 PM

长崎蛋糕的制作要领

- **一次只能烤制指定数量**
- **制作原料的关键**
  加热鸡蛋和打蛋碗，可以更好的起泡。整个鸡蛋的起泡方法，参照“蛋清蛋黄共同搅拌的方法”。
  →P.224
- **报纸模具**
  此模具可重复使用 3～4 次，每次更换铝箔即可。
- **加热后**
  放置时，加热的底部朝上，利用蛋糕自身重量，使其平整，良好定型。还可以用保鲜膜盖住，使味道不会流失，口感更佳。
- **如果在 Additional Heating 指示灯熄灭后烤制不足**
  按 Oven No Preheat 1 level 160° C 一边观察一边烤制。
  →P.65

报纸模具的制作方法（1 个 20×20×8.5 cm 的模具）

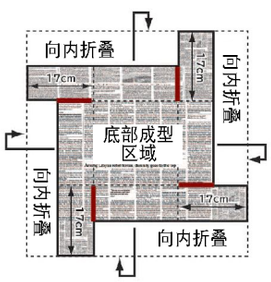
准备：6～7 张报纸
2 张铝箔（30×50 cm）

1 

展开 6～7 张报纸，按照图中箭头指示方向对角折叠。沿粗线剪成正方形，再展开。

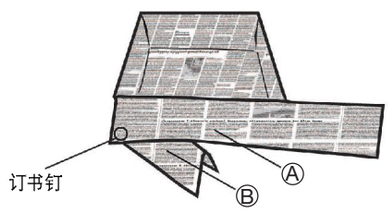
2 

将每张报纸对齐，在每边（粗线）的末端 17 cm 位置剪一下。

3 

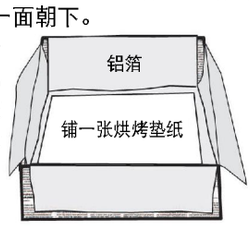
将 17 cm 长部分向内对折（粗线）。

4 将四个边折起来，做成盒子形状。在相邻边的重叠处，将长边 Ⓐ 末端翻起，将短边 Ⓑ 末端塞进去。然后，用订书钉固定接缝。



5 将铝箔的两个长边各折起 3～4 cm。将一张铝箔放置在模具上，折叠的一面朝下。

固定两侧，将多余部分沿模具边缘进行折叠。将另一张铝箔与第一张铝箔交叉摆放。然后在底部铺一张 20×20 cm 的烘烤垫纸。



10_NBK5000TH.indd 233 8/5/2015 5:01:35 PM

自动
135

苹果派



Dessert
Apple Pie

烘烤

（预热）
→P.55

预热　　大约 15 分钟
参考加热时间　大约 38 分钟

使用的配件



黑烤盘中段
白底盘

给水盒
空

材料（直径 21 cm 的金属制派盘 1 盘量）

面粉（高筋面粉）……100 g
面粉（低筋面粉）……100 g
黄油（切成 2 cm 方块、冷藏）……140 g
凉水……90-110 mL
苹果蜜饯……适量
<上光用鸡蛋>
　鸡蛋（打散）……1/2 个
　盐……1/4 小匙

制作方法

❶ 将面粉（高筋面粉）过筛后放入碗里。加入黄油后用手指搅拌。再加入凉水，继续搅拌，使其不会结块。



❷ 在黄油还成形的状态下捏成一团。用保鲜膜包裹面团。在冰箱中放置约 1 小时。



❸ 在砧板上撒少许面粉（低筋面粉）（指定份量外），将面团放在砧板上。用擀面杖擀成长方形。



❹ 将③折叠成三折。将接缝面朝下，用擀面杖擀制。反复进行 2～3 次。



❺ 直到擀成 3 mm 厚、25×40 cm 的长方形后，将派盘扣到面皮上，把面皮切成比派盘稍微大一圈的形状。剩余的面皮切成 8 条 2 cm 宽的长条状。

❻ 将面皮紧密地铺到派盘里，把周围的面皮切掉。



❼ 用叉子在整个面皮上扎洞。



❽ 填入**苹果蜜饯之后**，将上光用鸡蛋涂抹在派皮上，再把长条状的面皮交叉重叠贴在上面。



❾ 在派的边缘也铺上长条状面皮，用叉子按压。再次用上光用鸡蛋涂抹整个派，放在黑烤盘上。



❿ 按 Dessert ▶ Apple Pie 开始预热，暂不放入食材。

⓫ 听到预热结束音后，将⑨放到中段烤制。

10_NBK5000TH.indd 234　8/5/2015 5:01:35 PM

苹果派的制作要领

- **一次只能烤制指定数量**
- **使用金属制派盘**
  玻璃派盘的导热性较低，可能会造成烤制不理想。
- **面团不易制作时**
  由于黄油融化使面团变软。放入冰箱冷藏 20～30 分钟，就会变得容易制作了。
- **使用冷冻的酥皮更方便**
  要烤制直径 21 cm 的派，需要 4 张酥皮（每张约 100 g）。每 2 张重叠擀压，分别用来制作派皮和制作长条状面团。
- **烤制不均时**
  在剩余时间为 10～15 分钟时，将派盘旋转 180 度，再继续烤制。
- **手动烤制** →P.77
- **如果在 Additional Heating 指示灯熄灭后烤制不足**
  按 Oven | No Preheat | 1 level | 200° C 一边观察一边烤制。
  →P.65

手动 苹果蜜饯



Manual | Microwave
微波 600 W 加热时间 9～12 分钟 6 分钟 30 秒～9 分钟
→P.60-62

使用的配件
白底盘
给水盒 空

材料（直径 21 cm 的苹果派 1 个量）

乔纳金或红富士苹果……3 个
Ⓐ 砂糖……120～160 g
Ⓐ 柠檬汁……1 大匙
肉桂……少许

制作方法

❶ 苹果去皮，纵向切成 4 份，再横切成5 mm厚的小块。用盐水浸泡后轻轻洗净。擦干水分。
❷ 将 ① 和 Ⓐ 放入较大的耐热盘子里搅拌。按 Microwave | 600 W | 9-12 min 烤制。→P.60-62
❸ 去掉浮沫等杂质后搅拌。按 Microwave | 600 W | 6 min. 30 sec.-9 min. 进行二次烤制。加入肉桂后混合。待其冷却后，用滤网沥干。

“微波加热” →P.60-62

10_NBK5000TH.indd 235 8/5/2015 5:01:39 PM

自动 136 迷你派



Dessert
Mini Pie

烘烤

→P.54

参考加热时间 大约 30 分钟

使用的配件



黑烤盘中段
白底盘

给水盒
空

材料（5～6 人份）

冷冻酥皮（每张约 100 g，室温解冻 10～15 分钟）.....2 张
<上光用鸡蛋>
鸡蛋（打散）.....1/2 个
盐.....1/4 小匙
水果（切薄片）.....适量
砂糖粉.....适量

制作方法

❶ 将解冻的酥皮擀成 5 mm 厚。切成 6 份，撒上水果。
❷ 在黑烤盘上铺一张铝箔或烘烤垫纸，摆好 ①。将上光用鸡蛋涂抹在表面，
❸ 将 ② 放到中段，按 Dessert ▶ Mini Pie 烤制。
❹ 加热后，撒上砂糖粉。

[要领]

- 一次只能烤制黑烤盘 1 个量。
- 使用水果罐头时，先沥干水分。
- 如果在 Additional Heating 指示灯熄灭后烤制不足，按 Oven No Preheat 1 level 180° C 一边观察一边烤制。

→P.65

自动 137 纸杯蛋糕

Dessert
Muffin

烘烤

（预热）
→P.55

预热 大约 7 分钟
参考加热时间 大约 21 分钟

使用的配件



黑烤盘中段
白底盘

给水盒
空



材料（直径 6 cm 的模具 10 个量）

Ⓐ 面粉（低筋面粉）.....250 g
Ⓐ 焙粉.....3 小匙
砂糖.....130 g
黄油（加热到室温）.....150 g
鸡蛋（打散）.....2 个
牛奶.....100 mL
香草精.....少许

制作方法

❶ 用手动搅拌器搅拌黄油。加入砂糖后再充分搅拌。
❷ 加入鸡蛋，搅拌至奶油状，加入香草精。
❸ 筛入 Ⓐ，用木勺快速搅拌。加入牛奶后再充分搅拌。
❹ 将 ③ 倒入纸杯蛋糕模具中，摆放到黑烤盘上。
❺ 按 Dessert ▶ Muffin 开始预热，暂不放入食材。
❻ 听到预热结束音后，将 ④ 放到中段，开始加热。

[要领]

- 一次只能烤制指定数量。
- 手动烤制 →P.77
- 如果在 Additional Heating 指示灯熄灭后烤制不足，按 Oven No Preheat 1 level 180° C 一边观察一边烤制。

→P.65

10_NBK5000TH.indd 236 8/5/2015 5:01:40 PM

自动 138 香香巧克力松饼

预热 大约 7 分钟
参考加热时间 大约 21 分钟

材料（直径 6 cm 的模具 10 个量）

参照**纸杯蛋糕**的材料。加入剁碎的巧克力（30 g）。

制作方法

按照**纸杯蛋糕**制作方法的步骤进行。在步骤 ③ 中，加入焙粉，然后将剁碎的巧克力与牛奶混合。在步骤 ⑤ 中，按 Dessert ▶ Chocolate Chip Muffin 开始预热，暂不放入食材。
听到预热结束音后，放到中段，开始加热。

自动 139 茶叶纸杯蛋糕

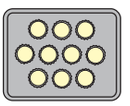
预热 大约 7 分钟
参考加热时间 大约 21 分钟

材料（直径 6 cm 的模具 10 个量）

参照**纸杯蛋糕**的材料。加入茶叶(红茶，剁碎，1 大匙)。

制作方法

按照**纸杯蛋糕**制作方法的步骤进行。在步骤 ③ 时，加入焙粉，然后将茶叶与牛奶混合。在步骤 ⑤ 中，按 Dessert ▶ Tea-Leaf Muffin 开始预热，暂不放入食材。
听到预热结束音后，放到中段，开始加热。



纸杯蛋糕的摆放方法

自动 140 松糕



Dessert / Roll Cake　烘烤

（预热）→P.55　（事前准备加热）

预热 大约 6 分钟
参考加热时间 大约 25 分钟

使用的配件



黑烤盘中段
白底盘

给水盒
空

材料（直径 8 cm 金属制模具 10 个量）

- 面粉（低筋面粉）……100 g
- 砂糖……130 g
- 黄油……100 g
- 鸡蛋（打散）……2 ½ 个
- Ⓐ 柠檬汁……½ 大匙
  柠檬皮替代 ½ 个柠檬（擦碎）

制作方法

❶ 在模具里抹上薄薄一层黄油（指定份量外），再铺上羊皮纸（蛋糕用模具纸）。
❷ 按 Microwave 200 W 3-4 min 融化黄油。→P.60-62
❸ 用手动搅拌器将鸡蛋打出七成泡沫。加入砂糖，再继续搅拌直至发硬，加入 Ⓐ 混合。筛入面粉，用木勺充分搅拌，使其不会结块。加入 ② 后快速搅拌。



❹ 将 ③ 倒入模具中，摆放到黑烤盘上。
❺ 按 Dessert ▶ Madeleine 开始预热，暂不放入食材。
❻ 听到预热结束音后，将 ④ 放到中段，开始加热。

“微波加热” →P.60-62

松糕的制作要领

- **一次只能烤制指定数量**
- **溶化黄油**
  选用热的溶化的黄油。
- **手动烤制** →P.77
- **如果在 Additional Heating 指示灯熄灭后烤制不足**
  按 Oven No Preheat 1 level 160° C 一边观察一边烤制。
  →P.65

10_NBK5000TH.indd 237　8/5/2015 5:01:41 PM

自动 141 布朗尼

Dessert
Brownie

烘烤

（预热）
→P.55

（事前准备加热）

预热 大约 7 分钟
参考加热时间 大约 24 分钟

使用的配件



黑烤盘中段
白底盘

给水盒
空



材料（5～6 人份）

Ⓐ
- 面粉（低筋面粉）……250 g
- 可可……50 g
- 焙粉……满满 1 小匙

- 砂糖……200 g
- 黄油（加热到室温）……150 g
- 鸡蛋（打散）……3 个
- 巧克力……100 g

Ⓑ
- 葡萄干（温水浸泡）……100 g
- 核桃（粗切）……150 g

- 香草精……少许

制作方法

❶ 剁碎巧克力，放入耐热容器中。搅拌中途，按 Microwave 200 W 5-6 min 融化巧克力。
→P.60-62

❷ 将黄油放入碗里，用手动搅拌器搅拌。加入砂糖后再充分搅拌。加入鸡蛋后搅拌。加入香草精和①。继续搅拌。

❸ 将Ⓑ混合到②，再与Ⓐ混合。筛入焙粉，充分搅拌，不要使其结块。

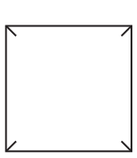
❹ 按 Dessert ▶ Brownie 开始预热，暂不放入食材。

❺ 将③倒入布朗尼模具中（参照**布朗尼模具**），使表面平滑。

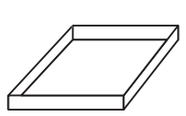
❻ 听到预热结束音后，将⑤放到中段，开始加热。
“微波加热”
→P.60-62

布朗尼模具

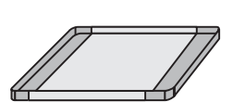
1 将 28 cm 的烘烤垫纸的四个角向里剪 1 cm。



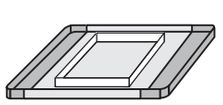
2 从切口折进去，做成正方形的盒子。



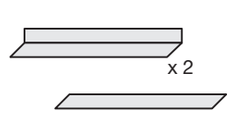
3 将铝箔放在黑烤盘上，把铝箔的前后部分折进黑烤盘的边缘。



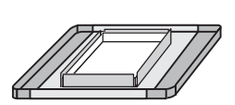
4 在铝箔表面涂抹黄油（指定份量外），放上步骤 2 中制作的烘烤垫纸模具。



5 将铝箔折 2～3 次，做成两个长条和两个宽 5 cm、长 28 cm 的 L 形长条。



6 将 L 型与烘烤垫纸两侧相连，将前后两侧立起来，使模具稳定。



10_NBK5000TH.indd 238 8/5/2015 5:01:42 PM

甜品（日式甜品）

自动 142 菠萝包

Dessert
Bolo
烘烤

→P.54

参考加热时间　大约 25 分钟

使用的配件
黑烤盘中段
白底盘
给水盒
空



材料（16 块量）

面粉（低筋面粉）……220 g
黄油（加热到室温）……60 g
砂糖……130 g
色拉油……5 ½大匙
蛋清……少许
杏仁片……适量
Ⓐ 砂糖粉……少许
Ⓐ 肉桂……少许

制作方法

❶ 用手动搅拌器或打蛋器将黄油搅拌至发白。分 2～3 次加入砂糖，充分混合。
❷ 一点点加入色拉油，每次都要充分混合。筛入面粉。用木勺充分混合至没有粉状物，使其不会结块。
❸ 将 ② 分成 16 等份。揉成团，让中央部位稍微凹陷。
❹ 将 ③ 摆放到铺了烘烤垫纸的黑烤盘上。刷上蛋清，再在每个面团上贴 2～3 片杏仁片。
❺ 将 ④ 放到中段，按 Dessert ▶ Bolo 烤制。
❻ 烤制后，趁热洒上混合好的 Ⓐ。

• 如果在 Additional Heating 指示灯熄灭后烤制不足，按 Oven No Preheat 1 level 170° C 一边观察一边烤制。
→P.65

自动 143 可爱动物造型饼干



（日本女子营养大学健康料理集 →P.153）

自动 144 日式烤红薯

Dessert
Kogane Sweet Potato
烘烤

→P.54

（事前准备加热）

参考加热时间　大约 28 分钟

使用的配件
黑烤盘中段
白底盘
给水盒
空

材料（10 个）

Ⓐ 红薯（煮熟打泥）……300 g
Ⓐ 砂糖（用 3 大匙开水溶化）……80 g
面粉（低筋面粉）……150 g
Ⓑ 砂糖……100 g
Ⓑ 鸡蛋（打散）……满满 2 大匙
Ⓑ 淀粉糖浆……15 g
小苏打粉（用不到 1 小匙水溶化）……½ 小匙
肉桂……适量
蛋黄（打散）……少许
黑芝麻……适量

制作方法

❶ 混合，充分搅拌 Ⓐ。分成 5 等份，做成长圆形。
❷ 混合 Ⓑ，按 Microwave 200 W Approx. 2 min. 烤制，烤制过程中搅拌。加热后，待其冷却，加入小苏打粉溶液。筛入面粉，分成 5 等份。
→P.60-62
❸ 手上沾面粉（低筋面粉：指定份量外），在 ② 的面糊中裹上 ①。做成红薯造型，周围撒上肉桂，斜着一切为二。在切口涂抹蛋黄，顶上撒芝麻。切口表面朝上放置，底部用少量面粉包住（指定份量外）。
❹ 将 ③ 放在铺了烘烤垫纸的黑烤盘上。将黑烤盘放到中段，按 Dessert ▶ Kogane Sweet Potato 烤制。

“微波加热” →P.60-62

• 如果在 Additional Heating 指示灯熄灭后烤制不足，按 Oven No Preheat 1 level 180° C 一边观察一边烤制。
→P.65

手动 年糕与市售年糕

Manual
Microwave
微波 600 W
加热时间
大约 40 秒
大约 1 分钟

→P.60-62

使用的配件
白底盘
给水盒
空

• 不烤制成焦黄色

花生年糕



制作方法

将一块年糕（约 50 g）浸在水中，用大豆粉和砂糖粉裹上。放在盘子中，按 Microwave 600 W Approx. 40 sec. 烤制。→P.60-62

[要领]
• 在盘子上铺保鲜膜，避免年糕粘住，方便拿取。

“微波加热” →P.60-62

日式年糕



制作方法

将一块年糕（约 50 g）放在盘子中，用稀酱油或生酱油调味。按 Microwave 600 W Approx. 1 min. 烤制。→P.60-62
烤制后，用干海苔迅速包裹。

“微波加热” →P.60-62

水果大福



制作方法

将一块年糕（约 50 g）放在有淀粉的盘子上。
按 Microwave 600 W Approx. 1 min. 烤制。松软的年糕里夹入夹心和喜欢的水果（草莓、糖煮栗子等），然后包起来。→P.60-62

“微波加热” →P.60-62

10_NBK5000TH.indd 239　8/5/2015 5:01:42 PM

甜品（蒸甜品）

自动 145 蒸面包圈

Dessert
Steamed Doughnut
蒸气微波

→P.54
（事前准备加热）

参考加热时间 大约 17 分钟

使用的配件



烧烤盘（关闭支脚、上翻板）
烧烤盖
白底盘
给水盒
满水



材料（6 个）

Ⓐ
- 面粉（高筋面粉）……90 g
- 面粉（低筋面粉）……30 g
- 砂糖……30 g
- 盐……1/4 小匙

干酵母（颗粒状、无需预备发酵的）（约 2 g）……1 小匙

Ⓑ
- 牛奶（常温）……60 mL
- 黄油……1/2 大匙

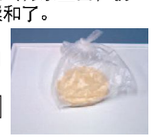
鸡蛋（打散）……1/3 个
巧克力……50 g
朱古力彩针……适量
＜糖霜＞
- 砂糖粉……50 g
- 牛奶……1 大匙

制作方法

❶ 往给水盒中加满水。
❷ 将 Ⓐ 和干酵母装入塑料袋（市售）中混合，搅拌。
❸ 在耐热容器中混合 Ⓑ，按 Microwave 200 W Approx. 1 min. 30 sec. 融化。加入鸡蛋。→P.60-62
❹ 将 ③ 加入到 ② 中，系上塑料袋的口。摇晃，使面粉和水充分混合。



❺ 充分揉和 10 分钟。此时，如果往塑料袋中放入少许空气再系上口，就可以轻松地用双手揉和了。
❻ 将 ⑤ 的面团做成 2～3 cm 厚，放在白底盘中央。按 Steam Microwave (Leaven) Leaven 30 W 8-12 min 进行一次发酵。→P.70



❼ 在砧板上撒少许面粉（高筋面粉）（指定份量外），将面团从塑料袋中取出。
❽ 轻轻按压面团，去除里面的气泡。用切刀或菜刀分成 6 等份（每份约 35 g），搓圆。



❾ 把每个面团放在手心揉成团。放在砧板上，用手指在中间戳一个洞。洞的大小为宽 3.5 cm 或以上，形似面包圈。
❿ 剪一张与烧烤盘同样大小的烘烤垫纸，放在白底盘上。将 ⑨ 面团放在上方，将白底盘放在加热室底部。
⓫ 按 Steam Microwave (Leaven) Leaven 30 W 8-12 min 进行二次发酵。
⓬ 发酵完成后，取出白底盘，提起烘烤垫纸的两端，转移到支脚关闭的烧烤盘上。盖上烧烤盖。
⓭ 盖上时，将烧烤盖蒸气口与排气口对齐，按 Dessert ▶ Steamed Doughnut 烤制。
⓮ 加热后，将烘烤垫纸移到浅口盘中，用保鲜膜盖住面包圈，避免风干。待其冷却。
⓯ 在耐热容器中混合巧克力。按 Microwave 200 W 2-4 min 融化，一边搅拌至细腻顺滑。搅拌成糖霜，使之融化，加入绿茶，增添口味。撒上朱古力彩针作装饰。

“微波加热” →P.60-62
“蒸气微波（发酵）” →P.70

蒸面包圈的制作要领

- **一次只能烤制指定数量**
- **捏成型**
  面包圈孔的直径应至少为 3.5 cm 的圆孔。孔太小，加热过程中可能会闭合。
- **如果在 Additional Heating 指示灯熄灭后烤制不足**
  换到盘子里，盖上保鲜膜。按 Microwave 200 W 一边观察一边烤制。→P.60-62
- **装饰**
  可以撒上朱古力彩针，使面包圈看起来色泽艳丽，或将果酱或泡沫状奶油做成夹心。

10_NBK5000TH.indd 240 8/5/2015 5:01:44 PM

自动 146 蒸巧克力蛋糕



Dessert
Steamed Chocolate Cake

蒸气
微波

（预热）
→P.55

（事前准备加热）

参考加热时间 大约 16 分钟

使用的配件



烧烤盘（关闭支脚、上翻板）
烧烤盖
白底盘

给水盒
满水

材料（宽 7.5 cm、高 4 cm 6 杯量）

Ⓐ 面粉（低筋面粉）...不到 1 大匙（约 8 g）
Ⓐ 可可.....2 小匙（约 4 g）
Ⓑ 黑巧克力.....70 g
Ⓑ 黄油.....40 g
朗姆酒.....1 小匙
鸡蛋（蛋清和蛋黄分开）.....2 个
砂糖.....65 g

巧克力蛋糕的制作要领

- **一次只能烤制指定数量**
- **如果在 Additional Heating 指示灯熄灭后烤制不足**
  用保鲜膜包裹，按 Microwave 200 W 一边观察一边烤制。→P.60-62

制作方法

❶ 往给水盒中加满水。
❷ 在容器中混合 Ⓑ。按 Microwave 200 W 4-5 min 融化，一边中途搅拌。变得细腻顺滑时，加入朗姆酒继续搅拌。
→P.60-62
❸ 在碗里混合蛋黄和 ½ 砂糖，用手动搅拌器搅拌至发白。加入 ②，用搅拌器低速快速搅拌。混合后筛入 Ⓐ，搅拌直至细腻顺滑为止。
❹ 在另外的碗里混合蛋清和一撮盐（指定份量外）。用手动搅拌器稍微搅拌。加入剩余的砂糖，再充分搅拌至蛋清发硬。
❺ 在 ③ 中加入 ④ 的 ½ 后，低速搅拌。然后用木勺快速搅拌剩余部分。倒入杯中。
❻ 将两张厚纸巾铺在支脚关闭的烧烤盘上。将 ½ 杯水（约 100 mL）倒在纸巾上，放置⑤。盖上烧烤盖。
❼ 盖上时，将烧烤盖蒸气口与排气口对齐，按 Dessert ▶ Steamed Chocolate Cake 烤制。

“微波加热” →P.60-62

自动 147 蒸纸杯蛋糕

Dessert
Steamed Muffins

蒸气
微波

→P.54

参考加热时间 大约 20 分钟

使用的配件



烧烤盘（关闭支脚、上翻板）
烧烤盖
白底盘

给水盒
满水

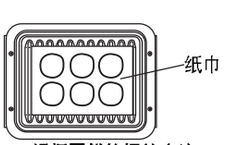


材料（宽 7.5 cm、高 4 cm 6 杯量）

鸡蛋（打散）.....（大）1 个
砂糖.....65 g
色拉油.....1 大匙
牛奶.....⅓ 杯
盐.....¼ 小匙
Ⓐ 面粉（低筋面粉）.....100 g
Ⓐ 焙粉.....1 小匙

制作方法

❶ 往给水盒中加满水。
❷ 将6个宽 7.5 cm、高 4 cm的羊皮纸盒（玻璃纸盒）放入杯中。
❸ 将鸡蛋打入碗里，加入砂糖。用手动搅拌器搅拌。
❹ 依次将色拉油、牛奶、盐加入到 ③，搅拌。筛入 Ⓐ 后，快速搅拌，用木勺打碎结块。平分到 ② 中。
❺ 将两张厚纸巾铺在支脚关闭的烧烤盘上。将 ¼ 杯水(约 50 mL)倒在纸巾上，如图所示摆好 ④。盖上烧烤盖。
❻ 盖上时，将烧烤盖蒸气口与排气口对齐，按 Dessert ▶ Steamed Muffins 烤制。



纸杯蛋糕的摆放方法

10_NBK5000TH.indd 241 8/5/2015 5:01:46 PM

烤吐司

自动 148 手动 **烤吐司**



烤吐司需要花一些时间。

Toast
Toast
1 Slice 2 Slices

微波烧烤

→P.54

参考加热时间（2 片）
大约 8 分钟

使用的配件



烧烤盘（关闭支脚、打开上翻板）上段
白底盘

给水盒
空

Manual
Grill

加热时间参照下表

→P.64

使用的配件



烧烤盘（关闭支脚、打开上翻板）上段
白底盘

给水盒
空

材料（1 ～ 2 片量）

切片面包（1.5 ～ 3 cm 厚）.....1 ～ 2 片

制作方法

❶ 将切片放在烧烤盘中央。
❷ 关闭烧烤盘的支脚，打开上翻板。将烧烤盘放到上段，按 Toast ▶ Toast ▶ 1 Slice 或 2 Slices 烤制。

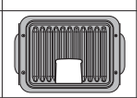
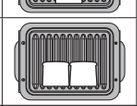
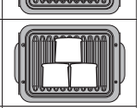
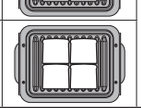
材料（1 ～ 4 片量）

切片面包（1.5 ～ 3 cm 厚）.....1 ～ 4 片

制作方法

❶ 将切片放在烧烤盘中央。
❷ 关闭支脚，打开上翻板，将烧烤盘放到上段。参照列表，根据切片数量按 Grill。→P.64

“烧烤加热方法” →P.64

切片	摆放方法	Toast 参考加热时间	手动菜单 第一次	参考加热时间 继续烤制
1 片		大约 6 分钟（1 Slice）	Grill 4-7 min 翻面，输入 1-2 min。	Grill 2-3 min 翻面，输入 1-2 min。
2 片		大约 8 分钟（2 Slices）		
3 片		Toast 不运作。用手动菜单烤制。	Grill 4-9 min 翻面，输入 1-4 min。	Grill 2-4 min 翻面，输入 1-3 min。
4 片				

烤吐司的要领

- **一次只能烤制 1～2 片 1.5～3 cm 厚的切片面包。**
  对于 Toast，烤制 3～4 片时，参照表格进行。按 Grill 烤制 4～8 片。→P.64
- **摆放方法**
  将切片面包放在烧烤盘中央。否则面包不会呈金黄色。
- **调整色泽时**
  调节 5 档设置，烤成想要的颜色。因切片厚度、种类、大小、存储条件而异，颜色也会不同。含糖量高、油多的切片更容易烤制，可以设为 LO 或 MID-LO。
- **冷藏或冷冻的吐司**
  参照列表，按 Grill 进行烤制。对于冷冻的切片面包，颜色会因厚度、种类、大小、存储条件而不同。加热时注意观察。→P.64
- **如果在 Additional Heating 指示灯熄灭后烤制不足**
  按 Grill 一边观察一边烤制。→P.64
- **颜色较浅时**
  因加热室或烧烤盘温度而异，烤的颜色可能较浅，例如连续使用 Toast 烤制后。此时将加热不足的一面朝上，按 Additional Heating 一边观察一边烤制。

注意

黄油或果酱不要抹得太多。
否则可能起火。

10_NBK5000TH.indd 242 8/5/2015 5:01:47 PM

自动 149 三明治

Toast / Hot Sandwich　微波烧烤

→P.54

参考加热时间　大约 6 分钟

使用的配件



烧烤盘（关闭支脚、打开上翻板）上段
白底盘

给水盒
空



材料（2 片量）

切片面包（切成 8 块）……4 片
火腿……4 片
奶酪（加热）……2 片
卷心菜（切丝）……40 g
黄油……适量

制作方法

❶ 在切片的一面抹上黄油。
❷ 将 ① 的 2 片抹了黄油的一面朝上，依次放上火腿、奶酪、卷心菜、火腿。放上剩余的切片，抹了黄油一面朝下。
❸ 将 ② 平放在支脚关闭、上翻板打开的烧烤盘中央。将烧烤盘放到上段，按 Toast ▶ Hot Sandwich 烤制。

自动 150 披萨吐司

Toast / Pizza Toast　微波烧烤

→P.54

参考加热时间　大约 7 分钟

使用的配件



烧烤盘（关闭支脚、打开上翻板）上段
白底盘

给水盒
空



材料（2 片量）

切片面包（切成 6 块）……2 片
洋葱（切薄片）……30 g
绿甜椒（切薄片）……½
培根（切成 1 cm 宽）……1 片
披萨酱……适量
干酪碎……适量

制作方法

❶ 在两片切片的一面抹上披萨酱。放上洋葱、绿甜椒、培根，铺上奶酪，平放在支脚关闭、上翻板打开的烧烤盘中央。将烧烤盘放到上段，按 Toast ▶ Pizza Toast 烤制。

自动 151 蒜蓉吐司

Toast / Garlic Toast　微波烧烤

→P.54

参考加热时间　大约 6 分钟

使用的配件



烧烤盘（关闭支脚、打开上翻板）上段
白底盘

给水盒
空



材料（8 片量）

法式面包卷（1.5～2 cm 厚）……8 片
Ⓐ 黄油（加热至室温）……2 大匙（约 24 g）
Ⓐ 大蒜（擦碎）……½ 瓣
Ⓐ 西芹（剁碎）……适量

制作方法

❶ 混合 Ⓐ 后搅拌，撒在法式面包卷上。
❷ 将 ① 放在支脚关闭、上翻板打开的烧烤盘中央，原味的一面朝上。将烧烤盘放到上段，按 Toast ▶ Garlic Toast 烤制。

自动 152 法式吐司

Toast / French Toast　微波烧烤

→P.54

参考加热时间　大约 11 分钟

使用的配件



烧烤盘（关闭支脚、打开上翻板）上段
白底盘

给水盒
空



材料（8 片量）

法式面包卷（1.5～2 cm 厚）……8 片
Ⓐ 牛奶……1 杯
Ⓐ 砂糖……1 大匙
鸡蛋（打散）……2 个
香草精……少许
黄油……适量

制作方法

❶ 混合 Ⓐ，充分搅拌砂糖。砂糖溶化后，加入鸡蛋、香草精后用筛子过滤。放入平底容器中。
❷ 在法式面包卷的一面抹上黄油。将抹有黄油的一面朝上放置，让 ① 充分浸润。
❸ 平放在支脚关闭、上翻板打开的烧烤盘中央，抹了黄油的一面朝上。将烧烤盘放到上段，按 Toast ▶ French Toast 烤制。
❹ 烤制后，撒适量肉桂糖（指定份量外）。

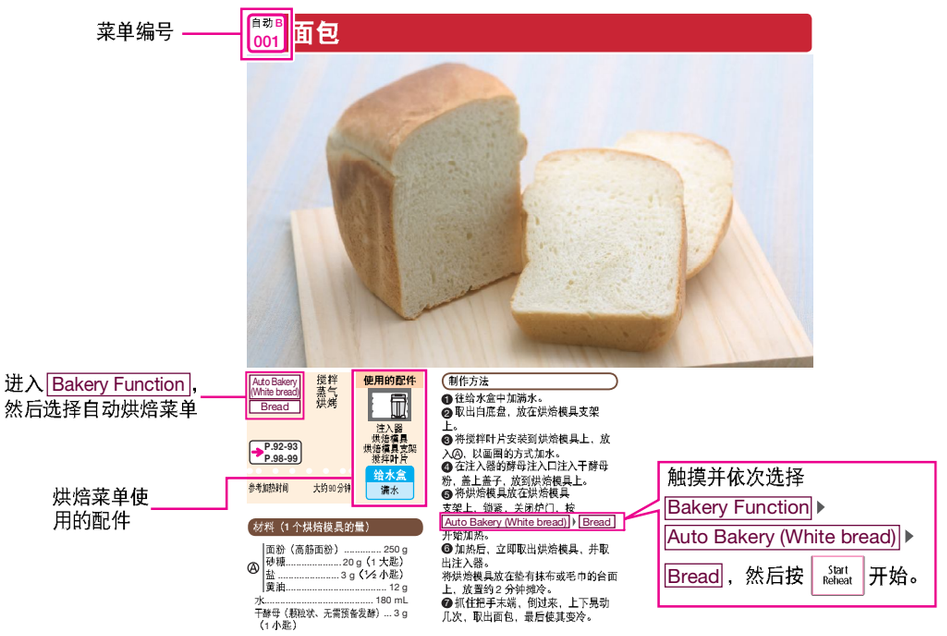
10_NBK5000TH.indd 243　8/5/2015 5:01:48 PM

如何看料理集（烘焙功能）

■ 烘焙功能的菜单选择程序如下所示。

● 自动烘焙菜单、手工烘焙菜单和揉面/搅拌菜单

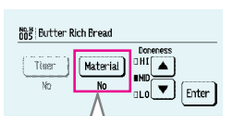
Bakery Function 是自动烘焙菜单、手工烘焙菜单和揉面/搅拌菜单的常用功能，这些选项在说明中已忽略。



■ 对于需要输入材料的菜单选项，使用 Material ▶ Auto Injection (Mix) 等指示。
选择菜单选项后设定指示的选项。

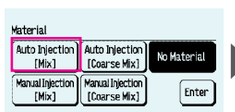
自动烘焙菜单
手工烘焙菜单
揉面／搅拌

① 触摸 Material。

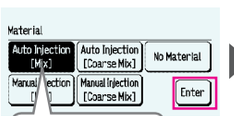


默认选择“No”

②触摸 Auto Injection (Mix)。

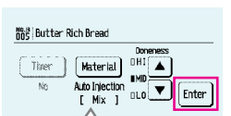


③触摸 Enter。



选择后颜色改变

④触摸 Enter。



指示您的选择

■ 烘焙汤匙的等同克数

	小匙			大匙		
	1 匙	½ 匙	⅓ 匙	1 匙	½ 匙	⅓ 匙
干酵母	3 g	1.5 g	1 g	15 g	大约 8 g	5 g
盐	6 g	3 g	2 g	28 g	14 g	大约 9 g
砂糖	4 g	2 g	1.3 g	大约 20 g	大约 10 g	大约 7 g
脱脂牛奶	3 g	1.5 g	1 g	大约 15 g	大约 8 g	大约 5 g

11_NBK5000TH.indd 244 8/5/2015 5:13:50 PM

烘焙功能的程序

准确量取材料，微波炉将处理从搅拌到烘焙的所有流程。
您可以制作各种各样的面包，从基本到专业的**香浓黄油面包**以及用剩饭烤制的**米饭面包**。

例如：Auto Bakery (White bread) ▶ Bread

Auto Bakery (White bread) Bread	搅拌 蒸气 烘烤	**使用的配件**  注入器 烘焙模具 烘焙模具支架 搅拌叶片
P.92-93 P.98-99		给水盒 满水
参考加热时间	大约 90 分钟	

1. 往给水盒中加满水。
2. 取出白底盘，将烘焙模具支架与加热室的右壁和前沿对齐。



3. 把搅拌叶片安装到烘焙模具上。



4. 把材料放入烘焙模具和注入器中。



5. 将注入器安装到烘焙模具上，用盖子盖住酵母注入口。



6. 将烘焙模具放到烘焙模具支架上。



7. 锁紧烘焙模具，关闭炉门。



8. 按 Auto Bakery (White bread) ▶ Bread 烹制。
9. 加热后立即取出。将烘焙模具放在垫有抹布或毛巾的台面上，放置约 2 分钟摊冷。



10. 抓住把手末端，倒过来，上下晃动几次，取出面包。放在蛋糕冷却器上冷却。

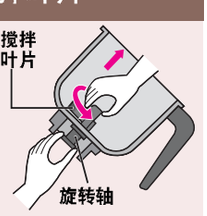


■ **把干酵母加热至室温，不要使用干布擦拭酵母注入口。**
否则，干酵母可能会留在注入器内。

■ **取出面包时，不使用刀、叉或筷子。**
将导致表面的氟涂层剥落。

从烘焙模具中取出搅拌叶片

让烘焙模具冷却至可用手拿的温度。
从烘焙模具下方抓住旋转轴固定，逆时针方向旋转搅拌叶片。沿两个方向旋转多次后拉出。
如果很难拉出，请在烘焙模具中加入温水或水，放置约 30 分钟，这样比较容易取出。



如果取出面包后搅拌叶片仍然留在面包中

将面包放在蛋糕冷却器等上面进行冷却，直至达到可用手拿的温度。
倒着拿面包，用竹签等从搅拌叶片周围插入面包，直至插入到旋转轴的孔内，即可取出搅拌叶片。



11_NBK5000TH.indd 245 8/5/2015 5:14:02 PM

自动烘焙菜单（小麦面包）

自动 B 001

面包



Auto Bakery (White bread)
Bread

搅拌
蒸气
烘烤

→ P.92-93
P.98-99

参考加热时间　大约 90 分钟

使用的配件



注入器
烘焙模具
烘焙模具支架
搅拌叶片

给水盒
满水

材料（1 个烘焙模具的量）

Ⓐ
- 面粉（高筋面粉）..... 250 g
- 砂糖..... 20 g（1 大匙）
- 盐..... 3 g（½ 小匙）
- 黄油..... 12 g

水..... 180 mL
干酵母（颗粒状、无需预备发酵）... 3 g（1 小匙）

制作方法

❶ 往给水盒中加满水。
❷ 取出白底盘，放在烘焙模具支架上。
❸ 将搅拌叶片安装到烘焙模具上，放入Ⓐ，以画圈的方式加水。
❹ 在注入器的酵母注入口注入干酵母粉，盖上盖子，放到烘焙模具上。
❺ 将烘焙模具放在烘焙模具支架上，锁紧，关闭炉门，按 Auto Bakery (White bread) ▸ Bread 开始加热。
❻ 加热后，立即取出烘焙模具，并取出注入器。
将烘焙模具放在垫有抹布或毛巾的台面上，放置约 2 分钟摊冷。
❼ 抓住把手末端，倒过来，上下晃动几次，取出面包，最后使其变冷。

面包的制作要领

● **烹制后如果干酵母仍残留在注入器内**
在室内放置约 10 分钟，加热至室温再使用。如果不加热就使用会导致冷凝，干酵母会残留在注入器内。此外，用干布擦拭注入器的酵母注入口会导致干酵母由于静电而残留在注入器内。

● **如果室温为 30°C 或以上**
对于 Bread，将面粉和水置于冰箱冷藏至 5°C。

11_NBK5000TH.indd 246　8/5/2015 5:14:05 PM

自动 B 002 葡萄干面包

Auto Bakery (White bread)
Raisin Bread

搅拌
蒸气
烘烤

→P.92-93

参考加热时间　大约 95 分钟

使用的配件

注入器
烘焙模具
烘焙模具支架
搅拌叶片

给水盒
满水



材料（1 个烘焙模具的量）

Ⓐ
- 面粉（高筋面粉）.....250 g
- 砂糖..... 20 g（1 大匙）
- 盐.....3 g（½ 小匙）
- 黄油.....12 g

水.....180 mL
干酵母（颗粒状、无需预备发酵）.....3 g（1 小匙）
葡萄干.....60 g

制作方法

❶ 往给水盒中加满水。
❷ 取出白底盘，放在烘焙模具支架上。
❸ 将搅拌叶片安装到烘焙模具上，放入 Ⓐ，以画圈的方式加水。
❹ 在注入器的酵母注入口注入干酵母，盖上盖子，将葡萄干放入食材容器中，放到烘焙模具上。
❺ 将烘焙模具放在烘焙模具支架上，锁紧，关闭炉门，按 Auto Bakery (White bread) ▶ Raisin Bread 开始加热。
❻ 加热后，立即取出烘焙模具，并取出注入器。
将烘焙模具放在垫有抹布或毛巾的台面上，放置约 2 分钟摊冷。
❼ 抓住把手末端，倒过来，上下晃动几次，取出面包，最后使其变冷。

自动 B 003 核桃面包

Auto Bakery (White bread)
Walnut Bread

搅拌
蒸气
烘烤

→P.92-93

参考加热时间　大约 95 分钟

使用的配件

注入器
烘焙模具
烘焙模具支架
搅拌叶片

给水盒
满水



材料（1 个烘焙模具的量）

Ⓐ
- 面粉（高筋面粉）.....250 g
- 砂糖..... 20 g（1 大匙）
- 盐.....3 g（½ 小匙）
- 黄油.....12 g

水.....180 mL
干酵母（颗粒状、无需预备发酵）.....3 g（1 小匙）
核桃（切成 5 mm 的小块）.....60 g

制作方法

❶ 往给水盒中加满水。
❷ 取出白底盘，放在烘焙模具支架上。
❸ 将搅拌叶片安装到烘焙模具上，放入 Ⓐ，以画圈的方式加水。
❹ 在注入器的酵母注入口注入干酵母，盖上盖子，将核桃放入食材容器中，放到烘焙模具上。
❺ 将烘焙模具放在烘焙模具支架上，锁紧，关闭炉门，按 Auto Bakery (White bread) ▶ Walnut Bread 开始加热。
❻ 加热后，立即取出烘焙模具，并取出注入器。
将烘焙模具放在垫有抹布或毛巾的台面上，放置约 2 分钟摊冷。
❼ 抓住把手末端，倒过来，上下晃动几次，取出面包，最后使其变冷。

11_NBK5000TH.indd 247　8/5/2015 5:14:06 PM

自动 B 004 软面包



Auto Bakery (White bread)
Soft Bread

搅拌
烘烤

P.92-93
P.98-99

参考加热时间　大约132 分钟

使用的配件



注入器
烘焙模具
烘焙模具支架
搅拌叶片

给水盒
空

材料（1 个烘焙模具的量）

Ⓐ
- 面粉（高筋面粉）.....250 g
- 砂糖..... 20 g（1 大匙）
- 盐 .....3 g（½ 小匙）
- 黄油.....30 g

水.....180 mL
干酵母（颗粒状、无需预备发酵）..... 3 g（1 小匙）

制作方法

❶ 取出白底盘，放在烘焙模具支架上。
❷ 将搅拌叶片安装到烘焙模具上，放入 Ⓐ，以画圈的方式加水。
❸ 在注入器的酵母注入口注入干酵母粉，盖上盖子，放到烘焙模具上。
❹ 将烘焙模具放在烘焙模具支架上，锁紧，关闭炉门，按 Auto Bakery (White bread) ▶ Soft Bread 开始加热。
❺ 加热后，立即取出烘焙模具，并取出注入器。
将烘焙模具放在垫有抹布或毛巾的台面上，放置约 2 分钟摊冷。
❻ 抓住把手末端，倒过来，上下晃动几次，取出面包，最后使其变冷。

11_NBK5000TH.indd 248　8/5/2015 5:14:07 PM

自动 B 005 香浓黄油面包

Auto Bakery (White bread)
Butter Rich Bread

搅拌
烘烤

→P.92-93
P.98-99

参考加热时间　大约 142 分钟

使用的配件



注入器
烘焙模具
烘焙模具支架
搅拌叶片

给水盒
空



材料（1 个烘焙模具的量）

Ⓐ
- 面粉（高筋面粉）.....210 g
- 面粉（低筋面粉）.....40 g
- 砂糖.....42 g（满满 2 大匙）
- 盐.....3 g（½ 小匙）
- 黄油.....90 g

Ⓑ
- 鸡蛋（打散）.....2 个（约 100 mL）
- 牛奶.....60 mL

干酵母（颗粒状、无需预备发酵）.....3 g（1 小匙）

制作方法

❶ 取出白底盘，放在烘焙模具支架上。
❷ 将搅拌叶片安装到烘焙模具上，放入 Ⓐ，以画圈的方式倒入 Ⓑ。
❸ 在注入器的酵母注入口注入干酵母粉，盖上盖子，放到烘焙模具上。
❹ 将烘焙模具放在烘焙模具支架上，锁紧，关闭炉门，按 Auto Bakery (White bread) ▶ Butter Rich Bread 开始加热。
❺ 加热后，立即取出烘焙模具，并取出注入器。
将烘焙模具放在垫有抹布或毛巾的台面上，放置约 2 分钟摊冷。
❻ 抓住把手末端，倒过来，上下晃动几次，取出面包，最后使其变冷。

自动 B 006 圆顶法式面包

Auto Bakery (White bread)
Round Top French Bread

搅拌
烘烤

→P.92-93
P.98-99

参考加热时间　大约 215 分钟

使用的配件



注入器
烘焙模具
烘焙模具支架
搅拌叶片

给水盒
空



材料（1 个烘焙模具的量）

Ⓐ
- 面粉（高筋面粉）.....240 g
- 面粉（低筋面粉）.....30 g
- 砂糖.....7 g（⅓ 大匙）
- 盐.....5 g（1 小匙）

Ⓑ
- 柠檬汁.....6 mL
- 水.....180 mL

干酵母（颗粒状、无需预备发酵）.....3 g（1 小匙）

制作方法

❶ 取出白底盘，放在烘焙模具支架上。
❷ 将搅拌叶片安装到烘焙模具上，放入 Ⓐ，以画圈的方式倒入 Ⓑ。
❸ 在注入器的酵母注入口注入干酵母粉，盖上盖子，放到烘焙模具上。
❹ 将烘焙模具放在烘焙模具支架上，锁紧，关闭炉门，按 Auto Bakery (White bread) ▶ Round Top French Bread 开始加热。
❺ 加热后，立即取出烘焙模具，并取出注入器。将烘焙模具放在垫有抹布或毛巾的台面上，放置约 2 分钟摊冷。
❻ 抓住把手末端，倒过来，上下晃动几次，取出面包，最后使其变冷。

圆顶法式面包的制作要领

● **如果搅拌叶片粘到面团上**
用竹签等从叶片周围插入面团，直至插入到旋转轴的孔内，即可取出搅拌叶片。加热后搅拌叶片会非常烫，待它冷却后再用手拿，小心不要被烫伤。→P.245

● **取出圆顶法式面包**
面包皮相对于其他菜单选项会有点硬，因此很难取出。在烘焙模具底部垫一块毛巾等，用力向下拍打烘焙模具。

11_NBK5000TH.indd 249　8/5/2015 5:14:07 PM

自动 B
007

裸麦面包



Auto Bakery (White bread)
Rye Bread

搅拌
烘烤

P.92-93
P.98-99

参考加热时间　大约130 分钟

使用的配件



注入器
烘焙模具
烘焙模具支架
搅拌叶片

给水盒
空

材料（1 个烘焙模具的量）

Ⓐ
- 面粉（高筋面粉）.....130 g
- 裸麦面粉.....130 g
- 砂糖.....20 g（1 大匙）
- 盐.....3 g（½ 小匙）
- 黄油.....12 g

水.....200 mL
干酵母（颗粒状、无需预备发酵）.....3 g（1 小匙）

制作方法

❶ 取出白底盘，放在烘焙模具支架上。
❷ 将搅拌叶片安装到烘焙模具上，放入 Ⓐ，以画圈的方式加水。
❸ 在注入器的酵母注入口注入干酵母粉，盖上盖子，放到烘焙模具上。
❹ 将烘焙模具放在烘焙模具支架上，锁紧，关闭炉门，按 Auto Bakery (White bread) ▶ Rye Bread 开始加热。
❺ 加热后，立即取出烘焙模具，并取出注入器。
将烘焙模具放在垫有抹布或毛巾的台面上，放置约 2 分钟摊冷。
❻ 抓住把手末端，倒过来，上下晃动几次，取出面包，最后使其变冷。

11_NBK5000TH.indd 250　8/5/2015 5:14:08 PM

自动 B 008 芝麻奶酪面包

（日本女子营养大学健康料理集 →P.143）



自动 B 009 蜂蜜果仁面包

（日本女子营养大学健康料理集 →P.143）



自动 B 010 快制苏打面包

Auto Bakery (White bread)
Quick Soda Bread

搅拌
烘烤

→P.92-93

参考加热时间　大约 45 分钟

使用的配件



注入器
烘焙模具
烘焙模具支架
搅拌叶片

给水盒
空



材料（1 个烘焙模具的量）

牛奶（常温）.....160 mL
Ⓐ 面粉（低筋面粉）.....220 g
Ⓐ 柠檬汁.....15 mL
Ⓐ 砂糖.....14 g（2⁄3 大匙）
Ⓐ 盐.....2 g（1⁄3 小匙）
Ⓐ 焙粉.....6 g

制作方法

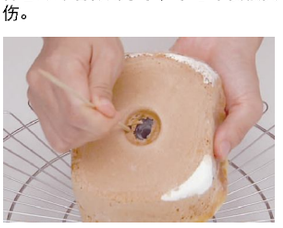
❶ 取出白底盘，放在烘焙模具支架上。
❷ 将搅拌叶片安装到烘焙模具上，倒入牛奶，依次加入 Ⓐ。
❸ 将注入器安装到烘焙模具上，
❹ 将烘焙模具放在烘焙模具支架上，锁紧，关闭炉门，按 Auto Bakery (White bread) ▶ Quick Soda Bread 开始加热。
❺ 听到搅拌完成的提示音时，打开炉门，取出烘焙模具和注入器，用塑料抹刀将面团从烘焙模具侧面刮下，将表面搓揉光滑。将注入器安装到烘焙模具上，将烘焙模具放回到烘焙模具支架上。锁紧，再次烹制。
❻ 加热后，立即取出烘焙模具，并取出注入器。将烘焙模具放在垫有抹布或毛巾的台面上，放置约 2 分钟摊冷。
❼ 抓住把手末端，倒过来，上下晃动几次，取出面包，最后使其变冷。

快速苏打面包的制作要领

● **要让表面在混合过程后变得光滑**
使用塑料抹刀等。金属抹刀会刮伤氟树脂表面。

● **要把顶部的颜色烤深**
从烘焙模具中取出面包，放在黑烤盘上。将黑烤盘放入中段，按 Oven | No Preheat | 1 level | 200°C 一边观察一边烹制。 →P.65

● **如果搅拌叶片粘到面团上**
用竹签等从叶片周围插入面团，直至插入到旋转轴的孔内，即可取出搅拌叶片。加热后搅拌叶片会非常烫，待它冷却后再用手拿，小心不要被烫伤。



手动 苏打面包的披萨吐司

材料/制作方法（4 片量）

在 1 cm 宽的苏打面包（4 片）的一面上浇上披萨酱（适量），撒上披萨用奶酪，放到黑烤盘上。将烧烤盘放到上段，按 Grill | 5-9 min 烹制。

“烧烤加热方法” →P.64

11_NBK5000TH.indd 251　8/5/2015 5:14:09 PM

自动烘焙菜单（米粉和米饭面包）

自动 B 011 米粉面包



Auto Bakery (White bread)
Rice Flour Bread

搅拌
烘烤

→ P.92-93
P.98-99

参考加热时间　大约131 分钟

使用的配件



注入器
烘焙模具
烘焙模具支架
搅拌叶片

给水盒
空

材料（1 个烘焙模具的量）

Ⓐ
- 米粉……50 g
- 面粉（低筋面粉）……200 g
- 黄油……20 g
- 砂糖……14 g（⅔ 大匙）
- 盐……3 g（½ 小匙）

水……180 mL
干酵母（颗粒状、无需预备发酵）……3 g（1 小匙）

制作方法

❶ 取出白底盘，放在烘焙模具支架上。
❷ 将搅拌叶片安装到烘焙模具上，放入 Ⓐ，以画圈的方式加水。
❸ 在注入器的酵母注入口注入干酵母粉，盖上盖子，放到烘焙模具上。
❹ 将烘焙模具放在烘焙模具支架上，锁紧，关闭炉门，按 Auto Bakery (White bread) ▶ Rice Flour Bread 开始加热。
❺ 加热后，立即取出烘焙模具，并取出注入器。将烘焙模具放在垫有抹布或毛巾的台面上，放置约 2 分钟摊冷。
❻ 抓住把手末端，倒过来，上下晃动几次，取出面包，最后使其变冷。

11_NBK5000TH.indd 252　8/5/2015 5:14:11 PM

自动 B 012 米饭面包

Auto Bakery (White bread)
Rice Bread

搅拌
烘烤

→P.92-93
P.98-99

参考加热时间　大约 130 分钟

使用的配件



注入器
烘焙模具
烘焙模具支架
搅拌叶片

给水盒
空



材料（1 个烘焙模具的量）

Ⓐ
- 面粉（高筋面粉）.....230 g
- 冷饭.....70 g
- 砂糖.....27 g（1 1⁄3 大匙）
- 盐.....3 g（1⁄2 小匙）
- 黄油.....24 g

水.....150 mL
干酵母（颗粒状、无需预备发酵）.....3 g（1 小匙）

制作方法

❶ 取出白底盘，放在烘焙模具支架上。
❷ 将搅拌叶片安装到烘焙模具上，放入Ⓐ，以画圈的方式加水。
❸ 在注入器的酵母注入口注入干酵母粉，盖上盖子，放到烘焙模具上。
❹ 将烘焙模具放在烘焙模具支架上，锁紧，关闭炉门，按 Auto Bakery (White bread) ▶ Rice Bread 开始加热。
❺ 加热后，立即取出烘焙模具，并取出注入器。
将烘焙模具放在垫有抹布或毛巾的台面上，放置约 2 分钟摊冷。
❻ 抓住把手末端，倒过来，上下晃动几次，取出面包，最后使其变冷。

自动 B 013 梅子面包

Auto Bakery (White bread)
Plum & Shirasu Bread

搅拌
烘烤

→P.92-93

参考加热时间　大约 135 分钟

使用的配件



注入器
烘焙模具
烘焙模具支架
搅拌叶片

给水盒
空



材料（1 个烘焙模具的量）

Ⓐ
- 面粉（高筋面粉）..... 230 g
- 冷饭..... 70 g
- 砂糖..... 27 g（1 1⁄3 大匙）
- 盐..... 3 g（1⁄2 小匙）
- 黄油..... 24 g

水..... 150 mL
干酵母（颗粒状、无需预备发酵）..... 3 g（1 小匙）

Ⓑ
- 腌制好的梅子（去核，切成 1 cm 小块）..... 30 g
- 干沙丁鱼..... 30 g

制作方法

❶ 取出白底盘，放在烘焙模具支架上。
❷ 将搅拌叶片安装到烘焙模具上，放入Ⓐ，以画圈的方式加水。
❸ 在注入器的酵母注入口注入干酵母，盖上盖子，将Ⓑ放入食材容器中，放到烘焙模具上。
❹ 将烘焙模具放在烘焙模具支架上，锁紧，关闭炉门，按 Auto Bakery (White bread) ▶ Plum & Shirasu Bread 开始加热。
❺ 加热后，立即取出烘焙模具，并取出注入器。将烘焙模具放在垫有抹布或毛巾的台面上，放置约 2 分钟摊冷。
❻ 抓住把手末端，倒过来，上下晃动几次，取出面包，最后使其变冷。

11_NBK5000TH.indd 253　8/5/2015 5:14:11 PM

自动烘焙菜单（高钙面包和大豆面包）

自动 B 014 奶酪面包

Auto Bakery (White bread)
Cheese Bread

搅拌
烘烤

→P.92-93
P.98-99

参考加热时间　大约130分钟

使用的配件

注入器
烘焙模具
烘焙模具支架
搅拌叶片

给水盒
空



材料（1 个烘焙模具的量）

Ⓐ
- 面粉（高筋面粉）……250 g
- 砂糖……20 g（1 大匙）
- 粉状干酪……40 g
- 奶酪碎……20 g
- 黄油……10 g

水……180 mL
干酵母（颗粒状、无需预备发酵）……4 g（1 1/3 小匙）

制作方法

❶ 取出白底盘，放在烘焙模具支架上。
❷ 将搅拌叶片安装到烘焙模具上，依次放入 Ⓐ，以画圈的方式加水。
❸ 在注入器的酵母注入口注入干酵母粉，盖上盖子，放到烘焙模具上。
❹ 将烘焙模具放在烘焙模具支架上，锁紧，关闭炉门，按 Auto Bakery (White bread) ▶ Cheese Bread 开始加热。
❺ 加热后，立即取出烘焙模具，并取出注入器。将烘焙模具放在垫有抹布或毛巾的台面上，放置约 2 分钟摊冷。
❻ 抓住把手末端，倒过来，上下晃动几次，取出面包，最后使其变冷。

自动 B 015 大豆面包

Auto Bakery (White bread)
Soy Bean Bread

搅拌
烘烤

→P.92-93

参考加热时间　大约135分钟

使用的配件

注入器
烘焙模具
烘焙模具支架
搅拌叶片

给水盒
空



材料（1 个烘焙模具的量）

Ⓐ
- 大豆……50 g（煮熟，去除水分）
- 面粉（高筋面粉）……240 g
- 砂糖……20 g（1 大匙）
- 盐……3 g（1/2 小匙）
- 黄油……30 g

水……130 mL
干酵母（颗粒状、无需预备发酵）……4 g（1 1/3 小匙）
大豆……30 g（煮熟）

制作方法

❶ 取出白底盘，放在烘焙模具支架上。
❷ 将搅拌叶片安装到烘焙模具上，依次放入 Ⓐ，以画圈的方式加水。
❸ 在注入器的酵母注入口注入干酵母，盖上盖子，将去除水分的 30 g 大豆放入食材容器中，放到烘焙模具上。
❹ 将烘焙模具放在烘焙模具支架上，锁紧，关闭炉门，按 Auto Bakery (White bread) ▶ Soy Bean Bread 开始加热。
❺ 加热后，立即取出烘焙模具，并取出注入器。将烘焙模具放在垫有抹布或毛巾的台面上，放置约 2 分钟摊冷。
❻ 抓住把手末端，倒过来，上下晃动几次，取出面包，最后使其变冷。

11_NBK5000TH.indd 254　8/5/2015 5:14:12 PM

自动烘焙菜单（含卡路里切片面包）

自动 B 016 豆腐面包

Auto Bakery (White bread)
Tofu Bread

搅拌
烘烤

→P.92-93
P.98-99

参考加热时间　大约 135 分钟

使用的配件



注入器
烘焙模具
烘焙模具支架
搅拌叶片

给水盒
空



材料（1 个烘焙模具的量）

Ⓐ
- 绢豆腐 ..... 50 g（去掉水分）
- 面粉（高筋面粉） ..... 170 g
- 面粉（低筋面粉） ..... 40 g
- 砂糖 ..... 20 g（1 大匙）

Ⓑ
- 柠檬汁 ..... 10 mL
- 水 ..... 100 mL

干酵母（颗粒状、无需预备发酵） ..... 4 g（1 ⅓ 小匙）

制作方法

❶ 取出白底盘，放在烘焙模具支架上。
❷ 将搅拌叶片安装到烘焙模具上，依次放入 Ⓐ，以画圈的方式倒入 Ⓑ。
❸ 在注入器的酵母注入口注入干酵母粉，盖上盖子，放到烘焙模具上。
❹ 将烘焙模具放在烘焙模具支架上，锁紧，关闭炉门，按 Auto Bakery (White bread) ▶ Tofu Bread 开始加热。
❺ 加热后，立即取出烘焙模具，并取出注入器。将烘焙模具放在垫有抹布或毛巾的台面上，放置约 2 分钟摊冷。
❻ 抓住把手末端，倒过来，上下晃动几次，取出面包，最后使其变冷。

自动 B 017 咸味面包

Auto Bakery (White bread)
Salt Kelp Bread

搅拌
烘烤

→P.92-93

参考加热时间　大约 130 分钟

使用的配件



注入器
烘焙模具
烘焙模具支架
搅拌叶片

给水盒
空



材料（1 个烘焙模具的量）

Ⓐ
- 海草盐 ..... 10 g
- 面粉（高筋面粉） ..... 230 g

Ⓑ
- 蜂蜜 ..... 5 g
- 水 ..... 160 mL
- 柠檬汁 ..... 5 mL

干酵母（颗粒状、无需预备发酵） ..... 4 g（1 ⅓ 小匙）
海草盐 ..... 5 g

制作方法

❶ 取出白底盘，放在烘焙模具支架上。
❷ 将搅拌叶片安装到烘焙模具上，依次放入 Ⓐ，以画圈的方式倒入混合好的 Ⓑ。
❸ 将干酵母放入注入器的酵母注入口中，盖上盖子，把 5 g 的海草盐放入食材容器中，放到烘焙模具上。
❹ 将烘焙模具放在烘焙模具支架上，锁紧，关闭炉门，按 Auto Bakery (White bread) ▶ Salt Kelp Bread 开始加热。
❺ 加热后，立即取出烘焙模具，并取出注入器。将烘焙模具放在垫有抹布或毛巾的台面上，放置约 2 分钟摊冷。
❻ 抓住把手末端，倒过来，上下晃动几次，取出面包，最后使其变冷。

11_NBK5000TH.indd 255　8/5/2015 5:14:12 PM

自动烘焙菜单（蔬菜和水果面包）

自动 B 018 菠菜面包

Auto Bakery (White bread)
Spinach Bread
搅拌
烘烤

→ P.92-93
P.98-99

参考加热时间　大约130 分钟

使用的配件



注入器
烘焙模具
烘焙模具支架
搅拌叶片

给水盒
空



材料（1 个烘焙模具的量）

Ⓐ
- 菠菜（切成 1 cm 长的小段）……100 g
- 面粉（高筋面粉）……230 g
- 砂糖……18 g（不到 1 大匙）
- 盐……3 g（1/2 小匙）
- 黄油……5 g

牛奶……100 mL
干酵母（颗粒状、无需预备发酵）……4 g（1 1/3 小匙）

制作方法

❶ 取出白底盘，放在烘焙模具支架上。
❷ 将搅拌叶片安装到烘焙模具上，依次放入 Ⓐ，以画圈的方式倒入牛奶。
❸ 在注入器的酵母注入口注入干酵母粉，盖上盖子，放到烘焙模具上。
❹ 将烘焙模具放在烘焙模具支架上，锁紧，关闭炉门，按 Auto Bakery (White bread) ▶ Spinach Bread 开始加热。
❺ 加热后，立即取出烘焙模具，并取出注入器。将烘焙模具放在垫有抹布或毛巾的台面上，放置约 2 分钟摊冷。
❻ 抓住把手末端，倒过来，上下晃动几次，取出面包，最后使其变冷。

菠菜面包的制作要领

- **菠菜**
  可以使用煮过的菠菜。沥干水分，切成 1 cm 宽的小段。

自动 B 019 南瓜面包

Auto Bakery (White bread)
Squash Bread
搅拌
烘烤

→ P.92-93
P.98-99

参考加热时间　大约130 分钟

使用的配件



注入器
烘焙模具
烘焙模具支架
搅拌叶片

给水盒
空



材料（1 个烘焙模具的量）

Ⓐ
- 南瓜（去皮，切成 1 cm 小块）……100 g
- 面粉（高筋面粉）……240 g
- 砂糖……14 g（2/3 大匙）
- 盐……3 g（1/2 小匙）
- 黄油……30 g

水……100 mL
干酵母（颗粒状、无需预备发酵）……4 g（1 1/3 小匙）

制作方法

❶ 取出白底盘，放在烘焙模具支架上。
❷ 将搅拌叶片安装到烘焙模具上，依次放入 Ⓐ，以画圈的方式加水。
❸ 在注入器的酵母注入口注入干酵母粉，盖上盖子，放到烘焙模具上。
❹ 将烘焙模具放在烘焙模具支架上，锁紧，关闭炉门，按 Auto Bakery (White bread) ▶ Squash Bread 开始加热。
❺ 加热后，立即取出烘焙模具，并取出注入器。将烘焙模具放在垫有抹布或毛巾的台面上，放置约 2 分钟摊冷。
❻ 抓住把手末端，倒过来，上下晃动几次，取出面包，最后使其变冷。

11_NBK5000TH.indd 256　8/5/2015 5:14:13 PM

自动 B 020 香蕉面包

Auto Bakery (White bread)
Banana Bread

搅拌
烘烤

→P.92-93
P.98-99

参考加热时间　大约 130 分钟

使用的配件



注入器
烘焙模具
烘焙模具支架
搅拌叶片

给水盒
空



材料（1 个烘焙模具的量）

Ⓐ
- 中等大小的香蕉……1 根（净重 80 g）
- 面粉（高筋面粉）……260 g
- 砂糖……30 g（1 ½ 大匙）
- 盐……3 g（½ 小匙）
- 黄油……10 g

水……120 mL
干酵母（颗粒状、无需预备发酵）……4 g（1 ⅓ 小匙）

制作方法

❶ 取出白底盘，放在烘焙模具支架上。剥掉香蕉皮，切成 2 cm 宽的小块。

❷ 将搅拌叶片安装到烘焙模具上，依次放入 Ⓐ，以画圈的方式加水。
❸ 在注入器的酵母注入口注入干酵母粉，盖上盖子，放到烘焙模具上。
❹ 将烘焙模具放在烘焙模具支架上，锁紧，关闭炉门，按 Auto Bakery (White bread) 或 Banana Bread 开始加热。
❺ 加热后，立即取出烘焙模具，并取出注入器。将烘焙模具放在垫有抹布或毛巾的台面上，放置约 2 分钟摊冷。
❻ 抓住把手末端，倒过来，上下晃动几次，取出面包，最后使其变冷。

自动 B 021 蓝莓面包

Auto Bakery (White bread)
Blueberry Bread

搅拌
烘烤

→P.92-93

参考加热时间　大约 130 分钟

使用的配件



注入器
烘焙模具
烘焙模具支架
搅拌叶片

给水盒
空



材料（1 个烘焙模具的量）

Ⓐ
- 蓝莓（对半切开）……50 g
- 面粉（高筋面粉）……240 g
- 盐……3 g（½ 小匙）
- 黄油……10 g

Ⓑ
- 水……110 mL
- 蓝莓酱（市面销售）……30 g

干酵母（颗粒状、无需预备发酵）……4 g（1 ⅓ 小匙）
蓝莓（洗净，沥干水分）……10 g

由于蓝莓酱的糖分会影响发酵效果，因此请选用糖份量充足的蓝莓酱。

制作方法

❶ 取出白底盘，放上烘焙模具支架。用纸巾擦去蓝莓切开时流出的汁水。
❷ 将搅拌叶片安装到烘焙模具上，依次放入 Ⓐ，以画圈的方式倒入混合好的 Ⓑ。
❸ 将干酵母放入注入器的酵母注入口中，盖上盖子，把 10 g 的蓝莓放入食材容器中，放到烘焙模具上。
❹ 将烘焙模具放在烘焙模具支架上，锁紧，关闭炉门，按 Auto Bakery (White bread) 或 Blueberry Bread 开始加热。
❺ 加热后，立即取出烘焙模具，并取出注入器。将烘焙模具放在垫有抹布或毛巾的台面上，放置约 2 分钟摊冷。
❻ 抓住把手末端，倒过来，上下晃动几次，取出面包，最后使其变冷。

11_NBK5000TH.indd 257　8/5/2015 5:14:13 PM

手工烘焙菜单

自动 B 022 奶油卷（面包卷）



Handmade Bakery (Shaping)
Butter Roll

搅拌
烘烤
蒸气

→P.100-103

给水盒
满水

使用的配件

步骤 1	步骤 2	步骤 3
		
注入器 烘焙模具烘焙模具支架搅拌叶片	黑烤盘下段 白底盘	黑烤盘中段 白底盘
大约 81 分钟	大约 40 分钟	预热 大约 18 分钟

· 注入食材
时间：启动后约 25 分钟

材料（12 片量）

Ⓐ
- 面粉（高筋面粉）.....240 g
- 砂糖.....37 g（不到 2 大匙）
- 盐.....3 g（½ 小匙）
- 黄油.....35 g

Ⓑ
- 水.....40 mL
- 鸡蛋（打散）.....（大）½ 个
- 牛奶.....90 mL

干酵母（颗粒状、无需预备发酵）.....4 g（1 ⅓ 小匙）

<上光用鸡蛋>
- 鸡蛋（打散）.....½ 个
- 盐.....少许

制作方法

❶ 往给水盒中加满水。
❷ 取出白底盘，放在烘焙模具支架上。
❸ 将搅拌叶片安装到烘焙模具上，放入 Ⓐ，以画圈的方式倒入Ⓑ。
❹ 在注入器的酵母注入口注入干酵母粉，盖上盖子，放到烘焙模具上。
❺ 将烘焙模具放在烘焙模具支架上，锁紧，关闭炉门，按 Handmade Bakery (Shaping) ▶ Butter Roll ▶ Step 1 (Mixing-1st Rise) 开始搅拌和一次发酵。
❻ 听到结束音后，立刻取出烘焙模具，取出注入器，检查发酵状况。如果面团比之前大 2～2.5 倍，表示发酵充分。（例如，用手指沾上面粉（指定份量外）在面团中央戳一下，戳的洞没有恢复到原状。）



11_NBK5000TH.indd 258 8/5/2015 5:14:14 PM

❼ 在砧板上撒少许面粉（高筋面粉，指定份量外），将烘焙模具倒过来，取出面团，用手轻轻按压，去除里面的空气。



❽ 用切刀或菜刀切成 12 份（每份约 38 g）。不要用手撕，会造成面团破损，面包蓬松度不佳。



❾ 将每个面团放在手心或砧板上，揉成表面光滑的面团。用保鲜膜或拧干的湿毛巾盖上，放置约 20 分钟，注意避免冷却变硬（醒面时间）。



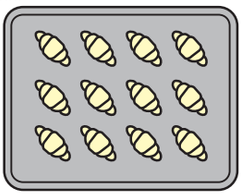
❿ 将面团球放在手中，将每个面团球按压成漏斗状，再用擀面杖擀为细长的三角形。



⓫ 从三角形的底边往上卷，将卷的末端朝下排放在涂抹了黄油（指定份量外）的黑烤盘上。



⓬从加热室中取出烘焙模具支架，放上白底盘。



⓭ 将 ⓫ 中摆放好的黑烤盘放入下段，关闭炉门，按 Step 2 (2nd Rise) 进行第二次发酵。听到结束音后，检查发酵状况。如果面团发酵至比之前大 2～2.5 倍，表示发酵充分。
⓮ 发酵后，取出黑烤盘，关闭炉门，按 Step 3 (Preheat-Bake) 开始预热。
⓯ 小心地在面团卷的表面抹上蛋液。
⓰ 听到预热结束音后，把 ⓯ 放到中段烹制。

奶油卷的制作要领

- **发酵的时间根据发酵情况增减**
  面团的发酵速度取决于多个因素，包括酵母的类型、季节和环境温度。如果面团没能充分发酵，可用 Additional Heating 延长发酵时间，同时多注意观察面团。
- **放置或预加热期间，不要让面团干燥**
  如果面团变干，就无法正常发酵。用保鲜膜或拧干的湿毛巾盖上面团保湿，或用水沾湿表面。
- **小心拿取面团**
  轻轻地拿取面团。如果面团被撕裂或重新捏成所需的形状，就无法正常擀制。
- **如果在 Additional Heating 指示灯熄灭后面包烹制不足**
  取出加热好的面包，按 Oven No Preheat 1 level 180°C 一边观察一边烹制。
  →P.65
- **小心涂抹蛋液，不要过量**
  用手掌在面团表面轻抹一层蛋液。如果蛋液过多，就会流到黑烤盘上，导致面包底部烤糊。
- **2 层烹饪和温度/时间设置**
  不能使用手工烘焙菜单。要使用手动菜单烘焙面包，请参照“使用手动菜单制作面包”→P.284-285。

11_NBK5000TH.indd 259 8/5/2015 5:14:14 PM

自动 B
023

法式面包卷（长棍面包和纺锤面包）



Handmade Bakery (Shaping)
French Roll

搅拌
烘烤
蒸气

给水盒
满水

→P.100-103

使用的配件

步骤 1	步骤 2	步骤 3
注入器 烘焙模具 烘焙模具支架 搅拌叶片	黑烤盘下段 白底盘	黑烤盘中段 白底盘
大约 62 分钟	大约 35 分钟	预热 大约6分钟 大约 31 分钟

· 注入食材
时间：启动后约 25 分钟

材料（1 个长棍面包，2 个纺锤面包）

Ⓐ
- 面粉（高筋面粉）.....300 g
- 面粉（低筋面粉）.....70 g
- 砂糖.....7 g（1⁄3 大匙）
- 盐.....8 g（1 1⁄3 小匙）

Ⓑ
- 水.....210 mL
- 柠檬汁.....6 mL

干酵母（颗粒状、无需预备发酵）.....5 g（1 2⁄3 小匙）

制作方法

❶ 往给水盒中加满水。
❷ 取出白底盘，放在烘焙模具支架上。
❸ 将搅拌叶片安装到烘焙模具上，放入Ⓐ，以画圈的方式倒入Ⓑ。
❹ 在注入器的酵母注入口注入干酵母粉，盖上盖子，放到烘焙模具上。
❺ 将烘焙模具放在烘焙模具支架上，锁紧，关闭炉门，按 Handmade Bakery (Shaping) ▶ French Roll ▶ Step 1 (Mixing-1st Rise) 开始搅拌和一次发酵。
❻ 听到结束音后，立刻取出烘焙模具，取出注入器，检查发酵状况。如果面团比之前大 2～2.5 倍，表示发酵充分。（例如，用手指沾上面粉（指定份量外）在面团中央戳一下，戳的洞没有恢复到原状。）



❼ 在砧板上撒少许面粉（高筋面粉，指定份量外），将烘焙模具倒过来，取出面团，用手轻轻按压，去除里面的空气。

手工菜单 烘焙

11_NBK5000TH.indd 260 8/5/2015 5:14:15 PM

❽ 用切刀或菜刀分成长棍面包和纺锤面包用各 2 个（长棍面包每个约 340 g，纺锤面包每个约 130 g）。不要用手撕，会造成面团破损，面包蓬松度不佳。
❾ 揉成表面光滑的面团。用保鲜膜或拧干的湿毛巾盖上，放置约 20 分钟，注意避免冷却变硬（醒面时间）。
❿ 长棍面包的面团，首先纵向拉成 20 cm 的形状。在醒面时间里，将下面一侧朝上，用擀面杖擀成 30 cm 的椭圆形。
⓫ 将纵向 1⁄3 向内侧折叠，再用右手手心在按压的同时对折，并将接缝处充分捏合，按照黑烤盘对角线的长度将面团拉伸成细长条。



⓬ 将纺锤面包的面团拉伸成直径 15 cm 的圆形。把面团的另一侧留出 1⁄3，从面前开始折叠。将剩余的 1⁄3 的面团盖到上面，折叠起来，接缝处捏合在一起。



⓭ 在手心转动，使两端变尖，调整成纺锤的形状。
⓮ 将 ⑩ ～ ⑬ 成形的面团接缝捏合处朝下放在涂抹了薄薄一层黄油（指定份量外）的黑烤盘上，确保接缝捏合处朝下。
⓯从加热室中取出烘焙模具支架，放上白底盘。
⓰ 将 ⑭ 中准备好的黑烤盘放入下段，关闭炉门，按 Step 2 (2nd Rise) 开始二次发酵。听到结束音后，检查发酵状态。如果比之前大 1.5～2 倍，表示发酵充分。
⓱ 发酵后，取出黑烤盘，关闭炉门，按 Step 3 (Preheat-Bake) 开始预热。
⓲ 预热期间，用拧的较干的湿毛巾或保鲜膜将面团盖起来，在室温下继续发酵。预热结束（大约 8 分钟）前，用刮刀或菜刀在面团上滑出栅栏状（切口），纺锤面包划 1 条，长棍面包划 3～4 条。



⓳ 听到预热结束音后，把 ⑱ 放到中段烹制。
⓴ 烤好后，在室温下放置，直到余热冷却。

奶油卷的制作要领

- **发酵的时间根据发酵情况增减**
  面团的发酵速度取决于多个因素，包括酵母的类型、季节和环境温度。如果面团没能充分发酵，可用 Additional Heating 延长发酵时间，同时多注意观察面团。
- **放置或预加热期间，不要让面团干燥**
  如果面团变干，就无法正常发酵。用保鲜膜或拧干的湿毛巾盖上面团保湿，或用水沾湿表面。
- **小心拿取面团**
  轻轻地拿取面团。如果面团被撕裂或重新捏成所需的形状，就无法正常擀制。
- **如果在 Additional Heating 指示灯熄灭后面包烹制不足**
  取出加热好的面包，按 Oven No Preheat 1 level 230°C 一边观察一边烹制。
  →P.65
- **手动菜单中的温度/时间设置**
  不能使用手工烘焙菜单。要使用手动菜单烘焙面包，请参照“使用手动菜单制作面包”→P.284-285。

11_NBK5000TH.indd 261 8/5/2015 5:14:16 PM

自动 B 024 南瓜卷

Handmade Bakery (Shaping)
Squash Roll
→P.100-103

搅拌
烘烤
蒸气
（事前准备加热）

给水盒
满水

使用的配件

步骤 1	步骤 2	步骤 3
		
注入器 烘焙模具 烘焙模具支架 搅拌叶片	黑烤盘下段 白底盘	黑烤盘中段 白底盘
大约 76 分钟	大约 35 分钟	预热 大约 7 分钟 大约 16 分钟

· 注入食材
时间：启动后约 25 分钟

材料（8 片量）

南瓜（去皮）……200 g
Ⓐ
- 面粉（高筋面粉）……150 g
- 砂糖……14 g（⅔ 大匙）
- 盐……2 g（⅓ 小匙）
- 黄油……15 g

水……80 mL
干酵母（颗粒状、无需预备发酵）……3 g（1 小匙）
Ⓑ
- 鲜奶油……5 mL
- 砂糖……12 g
- 盐……少许

制作方法

❶ 往给水盒中加满水。
❷ 把南瓜切成 3 cm 的小块，裹上保鲜膜。使用 Boil Vegetables，将程度调节设为 MID-HI 烹制。为面团留出 50 g 南瓜。把剩余的南瓜碾碎，加入Ⓑ做成南瓜泥，冷却。 →P.52-53
❸ 拉伸在 ② 中为面团留出的 50 g 南瓜。
❹ 取出白底盘，放在烘焙模具支架上。
❺ 将搅拌叶片安装到烘焙模具上，放入Ⓐ，以画圈的方式加水。
❻ 将南瓜放入烘焙模具中，加入材料。在注入器的酵母注入口注入干酵母粉，盖上盖子。
❼ 将烘焙模具放在烘焙模具支架上，锁紧，关闭炉门，按 Handmade Bakery (Shaping) ▶ Squash Roll ▶ Step 1 (Mixing-1st Rise) 开始搅拌和一次发酵。
❽ 听到结束音后，立刻取出烘焙模具，取出注入器，检查发酵状况。如果面团比之前大 2～2.5 倍，表示发酵充分。（例如，用手指沾上面粉（指定份量外）在面团中央戳一下，戳的洞没有恢复到原状。）

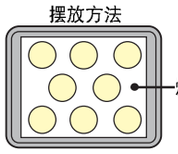


❾ 在砧板上撒少许面粉（高筋面粉，指定份量外），将烘焙模具倒过来，取出面团，用手轻轻按压，去除里面的空气。
❿ 用切刀或菜刀切成 8 份（每份约 35 g）。不要用手撕，会造成面团破损，面包蓬松度不佳。
⓫ 将每个面团放在手心或砧板上，揉成表面光滑的面团。用保鲜膜或拧干的湿毛巾盖上，放置约 20 分钟，注意避免冷却变硬（醒面时间）。
⓬ 将每块面团压成圆形，将 ② 中制备好的南瓜泥分成 8 份，用面团包住，摆放在铺有一张烘烤垫纸的黑烤盘上。用手碾碎包有南瓜泥的面团，用沾有面粉（高筋面粉，指定份量外）的手指在中间戳一个洞。
⓭ 从加热室中取出烘焙模具支架，放上白底盘。
⓮ 将 ⓬ 中准备好的黑烤盘放入下段，关闭炉门，按 Step 2 (2nd Rise) 开始二次发酵。听到结束音后，检查发酵状态。如果面团发酵至比之前大 2～2.5 倍，表示发酵充分。
⓯ 发酵后，取出黑烤盘，关闭炉门，按 Step 3 (Preheat-Bake) 开始预热。
⓰ 听到预热结束音后，把 ⓯ 放到中段烹制。

"Boil Vegetables 的使用方法" →P.52-53

• 如果在 Additional Heating 灯熄灭后烹制不足，按 Oven No Preheat 1 level 180°C 一边观察一边烹制。 →P.65

摆放方法



南瓜卷的制作要领

●放置或预加热期间，不要让面团干燥
如果面团变干，就无法正常发酵。用保鲜膜或拧干的湿毛巾盖上面团保湿，或用水沾湿表面。

●生面揉成团（成形）的方法
将光滑的一面作为表面，把切口藏到里面，揉成团，用手指将背面打开的部分捏拢。

●想让面包的表面有光泽时
在临烹制之前，在面团的表面稍微抹上一层加了少许盐的鸡蛋液。

●如果在 Additional Heating 指示灯熄灭后面包烹制不足
取出加热好的面包，按 Oven No Preheat 1 level 180°C 一边观察一边烹制。
→P.65

●2 层烹制和温度/时间设置
不能使用手工烘焙菜单。
要使用手动菜单烘焙面包，请参照“使用手动菜单制作面包” →P.284-285。

手工菜单烘焙

11_NBK5000TH.indd 262 8/5/2015 5:14:16 PM

自动 B 025

紫苏芝麻卷

（日本女子营养大学健康料理集 →P.144）



自动 B 026

小麦秸秆卷

Handmade Bakery (Shaping)
Wheat Stalk Roll

搅拌
烘烤
蒸气

给水盒
满水

→P.100-103

使用的配件

步骤 1	步骤 2	步骤 3
注入器 烘焙模具 烘焙模具支架 搅拌叶片	黑烤盘下段 白底盘	黑烤盘中段 白底盘
大约 62 分钟	大约 35 分钟	预热 大约 6 分钟 大约 31 分钟

· 注入食材
时间：启动后约 25 分钟

材料（2 卷量）

Ⓐ
- 面粉（高筋面粉）.....300 g
- 面粉（低筋面粉）.....70 g
- 砂糖.....7 g（1⁄3 大匙）
- 盐.....8 g（1 1⁄3 小匙）

Ⓑ
- 水.....210 mL
- 柠檬汁.....6 mL

干酵母（颗粒状、无需预备发酵）.....5 g（1 2⁄3 小匙）



制作方法

❶ 往给水盒中加满水。
❷ 取出白底盘，放在烘焙模具支架上。
❸ 将搅拌叶片安装到烘焙模具上，放入 Ⓐ，以画圈的方式倒入 Ⓑ。
❹ 在注入器的酵母注入口注入干酵母粉，盖上盖子，放到烘焙模具上。
❺ 将烘焙模具放在烘焙模具支架上，锁紧，关闭炉门，按 Handmade Bakery (Shaping) ▶ Wheat Stalk Roll ▶ Step 1 (Mixing-1st Rise) 开始搅拌和一次发酵。
❻ 听到结束音后，立刻取出烘焙模具，取出注入器，检查发酵状况。如果面团比之前大 2～2.5 倍，表示发酵充分。（例如，用手指沾上面粉（指定份量外）在面团中央戳一下，戳的洞没有恢复到原状。）
❼ 在砧板上撒少许面粉（高筋面粉，指定份量外），将烘焙模具倒过来，取出面团，用手轻轻按压，去除里面的空气。
❽ 用切刀把面团分成 2 等份。不要用手撕，会造成面团破损，面包蓬松度不佳。
❾ 揉成表面光滑的面团。用保鲜膜或拧干的湿毛巾盖上，放置约 20 分钟，注意避免冷却变硬（醒面时间）。
❿ 长棍面包的面团，首先纵向拉成 20 cm 的形状。在休息时间里，将下面一侧朝上，用擀面杖擀成 35 cm 的椭圆形。从边缘处折叠，将接缝处充分捏合。
⓫ 将 ⓾ 中成形的面团放在涂抹了薄薄一层黄油（指定份量外）的黑烤盘上，确保接缝捏合处朝下。
⓬ 从加热室中取出烘焙模具支架，放上白底盘。
⓭ 将 ⓫ 中摆放好的黑烤盘放入下段，关闭炉门，按 Step 2 (2nd Rise) 进行第二次发酵。听到结束音后，检查发酵状况。如果面团发酵至比之前大 1.5～2 倍，表示发酵充分。
⓮ 发酵后，取出黑烤盘，关闭炉门，按 Step 3 (Preheat-Bake) 开始预热。
⓯ 预热期间，用拧的较干的湿毛巾或保鲜膜将面团盖起来，在室温下继续发酵。预热结束（大约 8 分钟）前，用剪刀在左右两侧剪出接口。



⓰ 听到预热结束音后，把 ⓯ 放到中段烹制。

11_NBK5000TH.indd 263 8/5/2015 5:14:17 PM

自动 B 027 牛角面包



Handmade Bakery (Shaping)
Croissant

搅拌
烘烤
蒸气

给水盒
满水

→P.100-103

使用的配件

步骤 1	步骤 2	步骤 3
注入器 烘焙模具烘焙模具支架 搅拌叶片	黑烤盘下段白底盘	黑烤盘中段白底盘
大约 18 分钟	大约 50 分钟	预热　大约 15 分钟 大约 14 分钟

· 不能注入材料

手工菜单 烘焙

材料（9 片量）

Ⓐ
- 面粉（高筋面粉）.....120 g
- 面粉（低筋面粉）.....30 g
- 砂糖.....27 g（1 ⅓ 大匙）
- 盐.....3 g（½ 小匙）
- 无盐奶油.....15 g

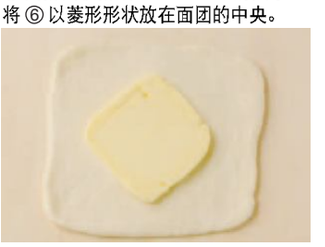
水.....90 mL
干酵母（颗粒状、无需预备发酵）.....3 g（1 小匙）
<加入黄油>
无盐奶油.....90 g
<上光用鸡蛋>
鸡蛋（打散）.....½ 个
盐.....少许

制作方法

❶ 往给水盒中加满水。
❷ 取出白底盘，放在烘焙模具支架上。
❸ 将搅拌叶片安装到烘焙模具上，放入 Ⓐ，以画圈的方式加水。
❹ 在注入器的酵母注入口注入干酵母粉，盖上盖子，放到烘焙模具上。
❺ 将烘焙模具放在烘焙模具支架上，锁紧，关闭炉门按 Handmade Bakery (Shaping) ▶ Croissant ▶ Step 1 (Mixing-1st Rise) 开始搅拌。
❻ 在表皮的下方抹上黄油，用擀面杖擀成 10×10 cm 的大小，放入冰箱冷藏至少 30 分钟。



❼ 听到结束音后，立刻取出烘焙模具和注入器。将面团放入抹有薄薄一层黄油（指定份量外）的碗中，盖上保鲜膜，放入冰箱冷藏 40～60 分钟。
❽ 在砧板上撒少许面粉（高筋面粉，指定份量外），取出面团 ⑦，用手轻轻按压，去除里面的空气。
❾ 用擀面杖擀成 20×20 cm 的大小。将 ⑥ 以菱形形状放在面团的中央。



11_NBK5000TH.indd 264　8/5/2015 5:14:25 PM

⑩ 紧紧地包起来，小心不要撕裂面团。将接缝处充分捏合，盖上保鲜膜，放入冰箱冷藏约 20 分钟。



⑪ 在砧板上撒少许面粉（高筋面粉，指定份量外），将⑩放到砧板上。用擀面杖从面团中心向外擀成 20×30 cm 的大小，厚度约为 6 mm。将较长边向内折叠 1/3。裹上保鲜膜，放入冰箱冷藏约 20 分钟。



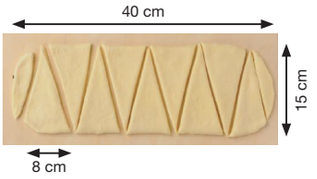
⑫ 将⑪擀成 20×30 cm 的大小，厚度约为 6 mm。向内折叠 1/3，裹上保鲜膜。放入冰箱冷藏约 20 分钟。

⑬ 将⑫擀成 20×30 cm 的大小，厚度约为 6 mm。向内折叠 1/3，裹上保鲜膜。放入冰箱冷藏约 60 分钟。



⑭ 休息期间，制作一个底边 8 cm、高 15 cm 的等边三角形纸质模板。

⑮ 将⑬擀成 15×40 cm 的大小，使用⑭中制作好的模板，将面团切成 9 份，不包括图片中所示的两端的部分。



⑯ 在每个三角形的底部边缘中心切一个约 1 cm 大小的切口。轻轻地向外拉伸边缘，卷起面团，将卷的末端朝下排放在涂抹了黄油（指定份量外）的黑烤盘上。



⑰ 从加热室中取出烘焙模具支架，放上白底盘。

⑱ 将⑯中摆放好的黑烤盘放入下段，关闭炉门，按 Step 2 (2nd Rise) 进行第二次发酵。听到结束音后，检查发酵状况。如果面团发酵至比之前大 1.3～1.5 倍，表示发酵充分。

⑲ 发酵后，取出黑烤盘，关闭炉门，按 Step 3 (Preheat-Bake) 开始预热。

⑳ 小心地在面团卷的表面抹上蛋液。

㉑ 听到预热结束音后，把⑳放到中段烹制。

牛角面包的制作要领

- **黄油**
  用无盐黄油。含盐黄油会导致面包过咸。
- **面团在第 1 步之后未发酵**
  由于面团是在成形过程中发酵的，因此在 Croissant Step 1 (Mixing-1st Rise) 中不发酵。
- **面团不易制作时**
  由于黄油融化使面团变软，放入冰箱冷藏 20～30 分钟，就会变得容易制作了。
- **压平面团时均匀加入黄油。**
  烘烤完成后表面会出现一层一层的纹理。
- **在面团表面抹上蛋液。**
  在面团切口部位抹蛋液将无法很好地发酵。
- **如果在 Additional Heating 指示灯熄灭后面包烹制不足**
  将加热好的面包取出，按 Oven No Preheat 1 level 200°C 一边观察一边烹制剩下的面包。 →P.65
- **2 层烹制和温度/时间设置**
  不能使用手工烘焙菜单。要使用手动菜单烘焙面包，请参照“使用手动菜单制作面包” →P.284-285。

11_NBK5000TH.indd 265 8/5/2015 5:14:25 PM

自动 B 028 红豆卷

Handmade Bakery (Shaping)
Red Bean Roll
搅拌
烘烤
蒸气
（事前准备加热）
→P.100-103

给水盒
满水

使用的配件

步骤 1	步骤 2	步骤 3
注入器 烘焙模具烘焙模具支架 搅拌叶片	黑烤盘下段 白底盘	黑烤盘中段 白底盘
大约 76 分钟	大约 35 分钟	预热 大约 7 分钟 大约 17 分钟

· 注入食材
时间：启动后约 25 分钟



材料（9 片量）

粗豆沙 ..... 360 g
Ⓐ
- 面粉（高筋面粉） ..... 200 g
- 砂糖 ..... 16 g（满满⅔大匙）
- 盐 ..... 3 g（½ 小匙）
- 黄油 ..... 12 g

水 ..... 130 mL
干酵母（颗粒状、无需预备发酵） ... 3 g（1 小匙）
<上光用鸡蛋>
鸡蛋（打散） ..... ½ 个
盐 ..... 少许
罂粟籽 ..... 适量

制作方法

❶ 往给水盒中加满水。
❷ 在 Microwave 500 W 1 min. 30 sec.-2 min. 中，加热的同时加入粗豆沙。冷却后，分成 9 个圆团。→P.60-62
❸ 取出白底盘，放在烘焙模具支架上。
❹ 将搅拌叶片安装到烘焙模具上，放入 Ⓐ，以画圈的方式加水。
❺ 在注入器的酵母注入口注入干酵母粉，盖上盖子，放到烘焙模具上。
❻ 将烘焙模具放在烘焙模具支架上，锁紧，关闭炉门，按 Handmade Bakery (Shaping) ▶ Red Bean Roll ▶ Step 1 (Mixing-1st Rise) 开始搅拌和一次发酵。
❼ 听到结束音后，立刻取出烘焙模具，取出注入器，检查发酵状况。如果面团比之前大 2～2.5 倍，表示发酵充分。（例如，用手指沾上面粉（指定份量外）在面团中央戳一下，戳的洞没有恢复到原状。）
❽ 在砧板上撒少许面粉（高筋面粉，指定份量外），将烘焙模具倒过来，取出面团，用手轻轻按压，去除里面的空气。
❾ 用切刀或菜刀切成 9 份（每份约 38 g）。不要用手撕，会造成面团破损，面包蓬松度不佳。
❿ 将每个面团放在手心或砧板上，揉成表面光滑的面团。用保鲜膜或拧干的湿毛巾盖上，放置约 20 分钟，注意避免冷却变硬（醒面时间）。
⓫ 将 ⑩ 中制备好的面团压成圆形，往面团内包入 ② 中制备好的豆沙，将接缝处捏紧，摆放在铺有一张烘烤垫纸的黑烤盘上，确保接缝捏合处朝下。

摆放方法



⓬ 从加热室中取出烘焙模具支架，放上白底盘。
⓭ 将 ⑪ 中摆放好的黑烤盘放入下段，关闭炉门，按 Step 2 (2nd Rise) 进行二次发酵。听到结束音后，检查发酵状况。如果面团发酵至比之前大 1.2～1.5 倍，表示发酵充分。
⓮ 发酵后，取出黑烤盘，关闭炉门，按 Step 3 (Preheat-Bake) 开始预热。
⓯ 小心地在面团卷的表面抹上蛋液，撒上罂粟籽。
⓰ 听到预热结束音后，把 ⓯ 放到中段烹制。
“微波加热” →P.60-62

红豆卷的制作要领

- **放置或预加热期间，不要让面团干燥**
  如果面团变干，就无法正常发酵。盖上保鲜膜或布，或在表面撒些水。
- **面团揉成团（成形）的方法**
  将光滑的一面作为表面，把切口藏到里面，揉成团，用手指将背面打开的部分捏拢。
- **小心涂抹蛋液，不要过量**
  用手掌在面团表面轻抹一层蛋液。如果蛋液过多，就会流到黑烤盘上，导致面包底部烤糊。
- **奶油或酱太软，包不起来**
  冷却，放入冰箱使其变硬。
- **如果在 Additional Heating 指示灯熄灭后面包烹制不足**
  将加热好的面包取出，按 Oven No Preheat 1 level 180°C 烹制剩下的面包，勤观察。→P.65
- **2 层烹制和温度/时间设置**
  不能使用手工烘焙菜单。要使用手动菜单烘焙面包，请参照“使用手动菜单制作面包”→P.284-285。

手工烘焙菜单

自动 029 栗子卷

（日本女子营养大学健康料理集 →P.145）



11_NBK5000TH.indd 266 8/5/2015 5:14:26 PM

自动 B 030 哈密瓜卷

Handmade Bakery (Shaping)
Melon Roll

搅拌
烘烤
蒸气

给水盒
满水

→P.100-103

使用的配件

步骤 1	步骤 2	步骤 3
		
注入器 烘焙模具 烘焙模具支架 搅拌叶片	黑烤盘下段 白底盘	黑烤盘中段 白底盘
大约 61 分钟	大约 30 分钟	预热 大约 6 分钟 大约 24 分钟

· 注入食材
时间：启动后约 25 分钟



材料（3 片量）

<面包生面>
Ⓐ
- 面粉（高筋面粉）.....150 g
- 砂糖.....14 g（⅔ 大匙）
- 盐.....2 g（⅓ 小匙）
- 黄油.....12 g

水.....100 mL
干酵母（颗粒状、无需预备发酵）.....3 g（1 小匙）
<饼干生面>
- 黄油（室温）.....50 g
- 砂糖.....40 g
- 鸡蛋（打散）.....½ 个
- 香草精.....少许
- 面粉（低筋面粉）.....110 g
- 砂糖粉.....适量

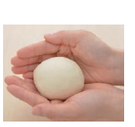
制作方法

❶ 往给水盒中加满水。
❷ 用手动搅拌器将饼干面团用的黄油搅拌至发白，加入砂糖后再充分搅拌。
❸ 加入鸡蛋，搅拌至奶油状，加入香草精。
❹ 加入筛过的面粉，用木勺快速搅拌，放入冰箱冷藏。
❺ 取出白底盘，放在烘焙模具支架上。
❻ 将搅拌叶片安装到烘焙模具上，放入 Ⓐ，以画圈的方式加水。
❼ 在注入器的酵母注入口注入干酵母粉，盖上盖子，放到烘焙模具上。
❽ 将烘焙模具放在烘焙模具支架上，锁紧，关闭炉门，按 Handmade Bakery (Shaping) ▶ Melon Roll ▶ Step 1 (Mixing-1st Rise) 开始搅拌和一次发酵。

❾ 将 ④ 中制备好的饼干面团分成 3 份。裹上保鲜膜，压平为 12 cm 的圆形，中央位置应较厚。在一面撒上砂糖粉，用手均匀铺平整个面团。



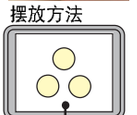
❿ 听到结束音后，立刻取出烘焙模具，取出注入器，检查发酵状况。如果面团比之前大 2～2.5 倍，表示发酵充分。（例如，用手指沾上面粉在面团中央戳一下，戳的洞没有恢复到原状。）
⓫ 在砧板上撒少许面粉（高筋面粉，指定份量外），将烘焙模具倒过来，取出面团，用手轻轻按压，去除里面的空气。
⓬ 用切刀或菜刀切成 3 份（每份约 88 g）。不要用手撕，会造成面团破损，面包蓬松度不佳。
⓭ 将每个面团放在手心或砧板上，揉成表面光滑的面团。用保鲜膜或拧干的湿毛巾盖上，放置约 20 分钟，注意避免冷却变硬（醒面时间）。



⓮ 在 ⓭ 中制备好的面包面团外表面覆盖 ⑨ 中制备好的饼干面团。确保撒有砂糖粉的一面朝上。折叠底部，摆放在铺有一张烘烤垫纸的黑烤盘上。



摆放方法



烘烤垫纸

⓯ 从加热室中取出烘焙模具支架，放上白底盘。
⓰ 将 ⑭ 中摆放好的黑烤盘放入下段，关闭炉门，
按 Step 2 (2nd Rise) 进行二次发酵。听到结束音后，检查发酵状况。如果面团发酵至比之前大 1.2～1.5 倍，表示发酵充分。
⓱ 发酵后，取出黑烤盘，关闭炉门，按 Step 3 (Preheat-Bake) 开始预热。
⓲ 用卡片边缘（或铲刀）按压面团，形成图案。
⓳ 听到预热结束音后，把 ⓲ 放到中段烹制。

哈密瓜卷的制作要领

- **放置或预加热期间，不要让面团干燥**
  如果面团变干，就无法正常发酵。盖上保鲜膜或布，或在表面撒些水。
- **切开哈密瓜卷**
  沿图案用面包刀切成小块，更方便食用。
- **如果在 Additional Heating 指示灯熄灭后蛋糕烹制不足**
  用 Oven No Preheat 1 level 150°C 功能手动烹调，一边观察。
  →P.65
- **手动菜单中的温度/时间设置**
  不能使用手工烘焙菜单。
  要使用手动菜单烘焙面包，请参照“使用手动菜单制作面包”
  →P.284-285

11_NBK5000TH.indd 267 8/5/2015 5:14:28 PM

自动 B 031 面包圈（普通）



Handmade Bakery (Shaping)
Bagel

搅拌
烘烤
蒸气

给水盒
满水

→P.100-103

使用的配件

步骤 1	步骤 2	步骤 3
注入器 烘焙模具 烘焙模具支架 搅拌叶片	黑烤盘下段 白底盘	黑烤盘中段 白底盘
大约 31 分钟	大约 30 分钟	预热　大约 7 分钟 大约 22 分钟

· 注入食材
时间：启动后约 25 分钟

材料（6 片量）

Ⓐ
- 面粉（高筋面粉）.....300 g
- 砂糖.....18 g（不到 1 大匙）
- 盐.....5 g（不到 1 小匙）

水.....200 mL
干酵母（颗粒状、无需预备发酵）.....2 g（⅔ 小匙）

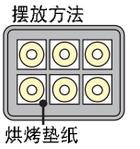
制作方法

❶ 往给水盒中加满水。
❷ 取出白底盘，放在烘焙模具支架上。
❸ 将搅拌叶片安装到烘焙模具上，放入 Ⓐ，以画圈的方式加水。
❹ 在注入器的酵母注入口注入干酵母粉，盖上盖子，放到烘焙模具上。
❺ 将烘焙模具放在烘焙模具支架上，锁紧，关闭炉门，按 Handmade Bakery (Shaping) ▶ Bagel ▶ Step 1 (Mixing-1st Rise) 开始搅拌和发酵。不要进行一次发酵。
❻ 听到结束音后，立刻取出烘焙模具和注入器。
❼ 在砧板上撒少许面粉（高筋面粉，指定份量外），取出面团 ⑥，用手轻轻按压，去除里面的空气。
❽ 用切刀或菜刀切成 6 份（每份约 85 g）。不要用手撕，会造成面团破损，面包蓬松度不佳。
❾ 将每个面团放在手心或砧板上，揉成表面光滑的面团。用保鲜膜或拧干的湿毛巾盖上，放置约 20 分钟，注意避免冷却变硬（醒面时间）。
❿ 在砧板上撒少许面粉（高筋面粉，指定份量外），将 ⑨ 放到砧板上，轻轻去除里面的空气。压平为 8×12 cm 的椭圆形，向内折叠 ¼，将接缝处捏紧，卷成 20 cm 的条状。




⓫ 用手拉伸面团 ⑩ 的一端，与另一端接起来形成一个环形。在黑烤盘上铺一张 12×12 cm 的烘烤垫纸，摆放时接缝捏合处朝下。



⓬ 从加热室中取出烘焙模具支架，放上白底盘。
⓭ 将 ⑪ 中摆放好的黑烤盘放入下段，关闭炉门，按 Step 2 (2nd Rise) 进行二次发酵。听到结束音后，检查发酵状况。如果面团发酵至比之前大 1.5～2 倍，表示发酵充分。

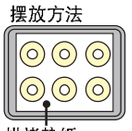
11_NBK5000TH.indd 268　8/5/2015 5:14:30 PM

⓮ 发酵后，取出黑烤盘，关闭炉门，按 Step 3 (Preheat-Bake) 开始预热。
⓯ 在烘焙模具中加入蜂蜜（指定份量外，大约在 1.5 L 热水中加入 1～2 大匙），加热至 90°C。放上 ⓮ 中取出的面团，烘烤垫纸面朝上，每一面在水中浸泡 30 秒。煮制完成后，去掉烘烤垫纸，小心不要破坏面团。



⓰ 将 ⓯ 摆放在铺有一张烘烤垫纸的黑烤盘上，防止它们干燥。
⓱ 听到预热结束音后，把 ⓰ 放到中段烹制。

摆放方法



烘烤垫纸

面包圈的制作要领

●以低于沸点的温度煮面团
水温约为 90°C 左右。开水会导致面团起皱，面包的外观会受到影响。

●注意煮制时间
煮制时间太长或太短都不好。

●贮存
让面包圈充分冷却，盖上保鲜膜，放入冰箱或冰柜冷藏。冷藏的面包圈请在 1～2 天内吃完，冷冻的面包圈请在 2～3 周内吃完。

●加热
对于冷藏的面包圈，按 Oven No Preheat 1 level 140°C 6-9 min。对于冷冻的面包圈，按 10-15 min 一边观察一边加热。
→P.65

●如果在 Additional Heating 指示灯熄灭后烹制不足
将加热好的面包取出，按 Oven No Preheat 1 level 180°C 一边观察一边烹制剩下的面包。→P.65

●2 层烹制和温度/时间设置
不能使用手工烘焙菜单。
要使用手动菜单烘焙面包，请参照“使用手动菜单制作面包”→P.284-285。

自动 B 032 印度薄饼



Handmade Bakery (Shaping) Naan
搅拌
烘烤
蒸气

给水盒 满水

→P.100-103

使用的配件

步骤 1

注入器
烘焙模具
烘焙模具支架
搅拌叶片
大约 76 分钟

步骤 3

黑烤盘中段
白底盘
预热 大约 7 分钟
大约 14 分钟

· 注入食材
时间：启动后约 25 分钟

材料（两张 25 cm 的印度薄饼）

Ⓐ
- 面粉（高筋面粉）.....80 g
- 面粉（低筋面粉）.....80 g
- 砂糖.....7 g（1⁄3 大匙）
- 盐.....4 g（2⁄3 小匙）

Ⓑ
- 鸡蛋（打散）.....1⁄2 个
- 水.....70 mL
- 色拉油.....10 mL

干酵母（颗粒状、无需预备发酵）.....1.5 g（1⁄2 小匙）

制作方法

❶ 往给水盒中加满水。
❷ 取出白底盘，放在烘焙模具支架上。
❸ 将搅拌叶片安装到烘焙模具上，放入Ⓐ，以画圈的方式倒入Ⓑ。
❹ 在注入器的酵母注入口注入干酵母粉，盖上盖子，放到烘焙模具上。
❺ 将烘焙模具放在烘焙模具支架上，锁紧，关闭炉门，按 Handmade Bakery (Shaping) ▶ Naan ▶ Step 1 (Mixing-1st Rise) 开始搅拌和一次发酵。
❻ 听到结束音后，立刻取出烘焙模具，取出注入器，检查发酵状况。如果面团比之前大 2～2.5 倍，表示发酵充分。（例如，用手指沾上面粉在面团中央戳一下，戳的洞没有恢复到原状。）
❼ 在砧板上撒少许面粉（高筋面粉，指定份量外），将烘焙模具倒过来，取出面团，用手轻轻按压，去除里面的空气。
❽ 用切刀（或菜刀）把面团分成 2 等份。不要用手撕，会造成面团破损，面包蓬松度不佳。
❾ 搓圆面团，确保表面的光滑。盖上一块布，放置约 10～20 分钟。
❿ 拿住每块面团的一端，拉伸为 25 cm 长的水滴形状。把面团放在烘烤垫纸上，用叉子在表面戳孔。
⓫ 从加热室中取出烘焙模具支架，放上白底盘。
⓬ 将空的黑烤盘放入中段，关闭炉门，用 Step 3 (Preheat-Bake) 开始预加热。
⓭ 听到预热结束音后，使用连指手套或干毛巾将黑烤盘放到打开的炉门上，小心不要被烫伤。
⓮ 将 ⓾ 放到铺有烘烤垫纸的黑烤盘上，将烤盘放到中段进行烘烤。

印度薄饼的制作要领

●如果在 Additional Heating 指示灯熄灭后面包烹制不足
取出加热好的薄饼，按 Oven No Preheat 1 level 180°C 再次一边观察一边烹制。
→P.65

●2 层烹制和温度/时间设置
不能使用手工烘焙菜单。
要使用手动菜单烘焙面包，请参照“使用手动菜单制作面包”→P.284-285。

11_NBK5000TH.indd 269 8/5/2015 5:14:31 PM

自动 B 033 自制小笼包

Handmade Bakery (Shaping)
Homemade Steamed Meat Bun

搅拌
烘烤
蒸气
过热水蒸气
（事前准备加热）

→P.100-103

给水盒
满水

使用的配件

步骤 1	步骤 3
注入器 烘焙模具 烘焙模具支架 搅拌叶片	烧烤盘 （关闭支脚、上翻板） 烧烤盖 白底盘
大约 76 分钟	预热 大约 5 分钟 大约 19 分钟

· 注入食材
时间：启动后约 25 分钟



材料（4 片量）

Ⓐ	面粉（高筋面粉）	100 g
	面粉（低筋面粉）	50 g
	砂糖	14 g（⅔ 大匙）
	盐	2 g（⅓ 小匙）
水		80 mL
干酵母（颗粒状、无需预备发酵）（1 小匙）		3 g
Ⓑ	大葱（剁碎）	¼ 个
	芝麻油	4 mL
Ⓒ	猪肉馅	60 g
	干香菇（泡开，剁碎）	3 个
	水煮笋（粗切）	30 g
	生姜（剁碎）	1 小匙
	淀粉	1 ½ 大匙
	砂糖	1 大匙
	酱油	2 小匙
	盐、胡椒	少许
	鸡精（颗粒）	1 小匙
	水	30 mL

制作方法

❶ 往给水盒中加满水。
❷ 将 Ⓑ 放入耐热容器中，按 Microwave 500 W Approx. 30 sec. 加热。冷却，加入 Ⓒ。充分搅拌，分成 4 份。→P.60-62
❸ 取出白底盘，放在烘焙模具支架上。
❹ 将搅拌叶片安装到烘焙模具上，放入 Ⓐ，以画圈的方式加水。
❺ 在注入器的酵母注入口注入干酵母粉，盖上盖子，放到烘焙模具上。
❻ 将烘焙模具放在烘焙模具支架上，锁紧，关闭炉门，按 Handmade Bakery(Shaping) ▶ Homemade Steamed Meat Bun ▶ Step 1 (Mixing-1st Rise) 开始搅拌和一次发酵。
❼ 听到结束音后，立刻取出烘焙模具，取出注入器，检查发酵状况。如果面团比之前大 2～2.5 倍，表示发酵充分。（例如，用手指沾上面粉（指定份量外）在面团中央戳一下，戳的洞没有恢复到原状。）
❽ 在砧板上撒少许面粉（高筋面粉，指定份量外），将烘焙模具倒过来，取出面团，用手轻轻按压，去除里面的空气。
❾ 用切刀或菜刀切成 4 份（每份约 61 g）。不要用手撕，会造成面团破损，面包蓬松度不佳。
❿ 将每个面团放在手心或砧板上，揉成表面光滑的面团。用保鲜膜或拧干的湿毛巾盖上，放置约 10 分钟，注意避免冷却变硬（醒面时间）。
⓫ 将 ⑩ 中制备好的面团压成圆形，往面团内包入 ② 中制备好的豆沙，将接缝处捏紧，
⓬ 将①放在支脚关闭的烧烤盘上，铺一张烘烤垫纸，盖上烧烤盖。
⓭ 从加热室中取出烘焙模具支架，放上白底盘。关闭炉门，按 Step 3 (Preheat-Steam) 开始预加热。
⓮ 听到预热结束音后，将其放在白底盘上，小心不要被烫伤，将烧烤盖的蒸气口与排气口对齐。

“微波加热” →P.60-62

自制小笼包

- **放置或预加热期间，不要让面团干燥**
  如果面团变干，就无法正常发酵。用保鲜膜或拧干的湿毛巾盖上面团保湿，或用水沾湿表面。
- **如果在 Additional Heating 指示灯熄灭后面包烹制不足**
  换到盘子里，盖上保鲜膜。
  按 Microwave 200 W 一边观察一边烹制。→P.60-62

11_NBK5000TH.indd 270 8/5/2015 5:14:31 PM

手动 快制小笼包

Handmade Bakery (Shaping)
Homemade Steamed Meat Bun

步骤 1
大约 76 分钟

搅拌
烘烤
蒸气

→P.100

使用的配件



注入器
烘焙模具
烘焙模具支架
搅拌叶片

给水盒
满水

Manual
Microwave

微波 200 W
加热时间
5～6 分钟

→P.60-62



白底盘



材料（6 片量）

Ⓐ
- 面粉（高筋面粉）.....100 g
- 面粉（低筋面粉）.....50 g
- 砂糖.....14 g（⅔ 大匙）
- 盐.....2 g（⅓ 小匙）

水.....80 mL
干酵母（颗粒状、无需预备发酵）.....3 g（1 小匙）
冷冻烧麦（加热至室温，切成3～4 份）..... 6 个

制作方法

❶ 往给水盒中加满水。
❷ 取出白底盘，放在烘焙模具支架上。
❸ 将搅拌叶片安装到烘焙模具上，放入Ⓐ，以画圈的方式加水。
❹ 在注入器的酵母注入口注入干酵母粉，盖上盖子，放到烘焙模具上。
❺ 将烘焙模具放在烘焙模具支架上，锁紧，关闭炉门，按 Handmade Bakery (Shaping) ▶ Homemade Steamed Meat Bun ▶ Step 1 (Mixing-1st Rise) 开始搅拌和一次发酵。
❻ 听到结束音后，立刻取出烘焙模具，取出注入器，检查发酵状况。如果面团比之前大 2～2.5 倍，表示发酵充分。（例如，用手指沾上面粉（指定份量外）在面团中央戳一下，戳的洞没有恢复到原状。）
❼ 在砧板上撒少许面粉（高筋面粉，指定份量外），将烘焙模具倒过来，取出面团，用手轻轻按压，去除里面的空气。
❽ 用切刀或菜刀切成 6 份（每份约 40 g）。不要用手撕，会造成面团破损，面包蓬松度不佳。
❾ 将每个面团放在手心或砧板上，揉成表面光滑的面团。用保鲜膜或拧干的湿毛巾盖上，放置约 10 分钟，注意避免冷却变硬（醒面时间）。
❿ 将 ⑨ 中制备好的面团压成圆形，往面团内包入中制备好的豆沙，将接缝处捏紧，
⓫ 从加热室中取出烘焙模具支架，放上白底盘。
⓬ 将 2 块放入较深的耐热容器中，撒上水，轻轻裹上保鲜膜，按 Microwave 200 W 5-6 min 烹制。加热后，立即去掉保鲜膜，加热剩余的小笼包。

→P.60-62

[要领]
- 可以使用冷冻的肉丸代替烧麦。
  “微波加热” →P.60-62

11_NBK5000TH.indd 271 8/5/2015 5:14:32 PM

自动 B 034 披萨（面团）

Handmade Bakery (Shaping)
Pizza

搅拌
烘烤
蒸气

给水盒
满水

→P.100-103



使用的配件

步骤 1	步骤 3
	
注入器 烘焙模具 烘焙模具支架 搅拌叶片	黑烤盘中段 白底盘
大约 51 分钟	预热大约 8 分钟 大约 18 分钟

· 注入食材
时间：启动后约 25 分钟

材料（一个 24 cm 的披萨）

Ⓐ
- 面粉（高筋面粉）.....100 g
- 面粉（低筋面粉）.....50 g
- 砂糖.....14 g（⅔ 大匙）
- 盐.....2 g（⅓ 小匙）

水.....100 mL
橄榄油.....15 mL
干酵母（颗粒状、无需预备发酵）.....2 g（⅔ 小匙）
披萨酱.....适量

Ⓑ
- 洋葱（切薄片）...（大）¼ 个（约 75 g）
- 培根（切成长方形）.....50 g
- 意大利香肠（切薄片）.....8 片
- 绿甜椒（切开）.....2 个
- 蘑菇（切薄片）½ 罐（约 25 g）

盐、胡椒.....少许
酿橄榄（切薄片）.....4 个
奶酪碎.....100 g

制作方法

❶ 往给水盒中加满水。
❷ 取出白底盘，放在烘焙模具支架上。
❸ 将搅拌叶片安装到烘焙模具上，放入 Ⓐ，以画圈的方式倒入牛奶和橄榄油。
❹ 在注入器的酵母入口投入干酵母粉，盖上盖子，放到烘焙模具上。
❺ 将烘焙模具放在烘焙模具支架上，锁紧，关闭炉门，按 Handmade Bakery (Shaping) ▶ Pizza ▶ Step 1 (Mixing-1st Rise) 开始搅拌和一次发酵。
❻ 听到结束音后，立刻取出烘焙模具，取出注入器，检查发酵状况。如果面团比之前大 1.2～1.5 倍，表示发酵充分。（例如，用手指沾上面粉（指定份量外）在面团中央戳一下，戳的洞没有恢复到原状。）
❼ 在砧板上撒少许面粉（高筋面粉，指定份量外），将烘焙模具倒过来，取出面团，用手轻轻按压，去除里面的空气。
❽ 揉成表面光滑的面团。用保鲜膜或拧干的湿毛巾盖上，放置约 15 分钟，注意避免冷却变硬（醒面时间）。
❾ 面团发起来后，用擀面杖压平为约 24 cm 的圆形。放在烘烤垫纸上，用叉子在表面戳孔。
❿ 面团边缘留出 1 cm，浇上披萨酱。放上 Ⓑ，加点盐和胡椒调味，在整个表面放上酿橄榄和奶酪。
⓫ 从加热室中取出烘焙模具支架，放上白底盘。
⓬ 将空的黑烤盘放入中段，关闭炉门，用 Step 3 (Preheat-Bake) 开始预加热。
⓭ 听到预热结束音后，使用附带的连指手套或干毛巾将黑烤盘放到打开的炉门上，小心不要被烫伤。
⓮ 将 ⑩ 放到铺有烘烤垫纸的黑烤盘上，将烤盘放到中段进行烘烤。

⚠ 注意

使用附带的连指手套或厚的干毛巾放入/取出黑烤盘。否则可能会烫伤。

披萨的制作要领

- **一次只能烹制指定数量。**
- **2 层烹制**
  用两倍材料制作面团。切成两份，分别放到两个黑烤盘上。按 Oven | Preheat | 2 level | 200°C | 22-32 min 开始预加热。听到预热结束音后，将黑烤盘分别放入中段和下段烹制。
  →P.66-67
  如果披萨烤得不均匀，请在烘烤进行到约 ⅔～¾ 时交换两个托盘的位置。
- **切开烤好的披萨**
  最好用厨房剪刀。
- **如果在 Additional Heating 指示灯熄灭后烹制不足**
  按 Oven | No Preheat | 1 level | 200°C 继续烹制，注意观察。
  →P.65
- **烹制冷冻披萨**
  参照“烹制**市面销售的披萨**”的制作方法。

手动 市面销售的披萨

要烹制做好的冷冻披萨，请使用手动菜单选项，注意多观察披萨。
按 Oven | 1 level | 200°C 并按照下表提供的说明烹制冷冻或冷藏披萨。
→P.65-67

	未预热	预热
冷冻	23～30 分钟	10～18 分钟
冷藏	15～28 分钟	10～15 分钟

“烘烤（不预热）加热” →P.65
“烘烤（预热）加热” →P.66-67

12_NBK5000TH.indd 272 8/5/2015 5:23:22 PM

搅拌菜单（甜品）

自动 B 035 红薯

Knead/Mix 搅拌
Sweet Potato 烘烤

→P.104-105

（事前准备加热）

参考加热时间 大约 60 分钟

使用的配件



注入器
烘焙模具
烘焙模具支架
搅拌叶片

给水盒
空



材料（1 个烘焙模具的量）

红薯 ..... （大）1 个（约 300 g）
黄油 ..... 30 g
砂糖 ..... 60 g
Ⓐ
- 蛋黄 ..... 1 个量
- 鲜奶油（加热到室温） ..... 30 mL
- 朗姆酒 ..... 5 mL
- 肉桂 ..... 少许

蛋液
Ⓑ
- 蛋黄 ..... 1 个量
- 甜料酒 ..... 5 mL

制作方法

❶ 用保鲜膜把红薯包起来，放到白底盘上，按 Boil Root Vegetables 并把程度调节设为 MID-LO 进行烹制。趁热去皮、碾碎。 →P.52-53

❷ 按 Microwave 200 W Approx. 1 min. 50 sec. 融化黄油。 →P.60-62

❸ 取出白底盘，放在烘焙模具支架上。

❹ 将搅拌叶片安装到烘焙模具上，依次放入 ①、② 和砂糖，以画圈的方式倒入混合好的 Ⓐ。

❺ 将注入器安装到烘焙模具上，将烘焙模具放到烘焙模具支架上。锁紧，关闭炉门，按 Knead/Mix ▶ Sweet Potato 烹制。

❻ 在听到搅拌完成的提示音时，打开炉门，取出烘焙模具和注入器。用塑料抹刀等将表面制作成圆形，这样就看不到搅拌叶片了。轻轻在表面挂上一层蛋液，将注入器安装到烘焙模具上，将烘焙模具重新放回到烘焙模具支架上，锁紧并再次烹制。

❼ 加热后，立即取出烘焙模具，完全冷却后取出注入器。

❽ 抓住把手末端翻面。手拿红薯上下摇晃将其取出。

“Boil Root Vegetables 的使用方法” →P.52-53

“微波加热” →P.60-62

红薯的制作要领

- **一次只能烹制指定数量。**
- **注入食材时间（红薯和融化的黄油）**
  趁热把红薯和融化的黄油放到烘焙模具中，与其他材料一起加热。否则，它们就不能充分地混合到一起。
- **要让表面在混合过程后变得光滑**
  使用塑料抹刀等。金属抹刀会刮伤氟树脂表面。
- **将面包从烘焙模具中取出**
  让它完全冷却，否则会破坏它的形状，因为面包非常松软。
- **不使用烘焙模具烹制**
  在第⑥步中听到搅拌完成的提示音时，分成 6 份并制作红薯的形状。放在铺有烘烤垫纸的黑烤盘上，表面挂上蛋液。

将白底盘放到加热室底面，按 Oven Preheat 1 level 200°C 13-18 min 预加热。听到预热结束音后，放到中段烹制。 →P.66-67

12_NBK5000TH.indd 273 8/5/2015 5:23:28 PM

自动 B 036 干果大豆面包

Knead/Mix 搅拌
Dried Fruits Soy Bread 烘烤

→P.104-105

参考加热时间　大约 58 分钟

使用的配件



注入器
烘焙模具
烘焙模具支架
搅拌叶片

给水盒
空



材料（1 个烘焙模具的量）

Ⓐ
- 鸡蛋（打散）.....1 个
- 蜂蜜.....20 g
- 黄豆粉.....100 g
- 杂粮.....70 g
- 焙粉.....1 小匙（约 4 g）
- 盐.....⅓ 小匙（2 g）

豆奶（非均质）.....100 mL
酸奶（市面销售的普通酸奶）.....50 g

Ⓑ
- 葡萄干.....20 g
- 无花果（去皮，切成 5 cm 小块）...20 g
- 杏仁片.....20g

干果大豆面包

- **一次只能烹制指定数量。**
- **要让表面在混合过程后变得光滑**
  使用塑料抹刀等。金属抹刀会刮伤氟树脂表面。
- **包起来发酵一夜，**
  这样可以使味道充分融合，面包更松软、更好吃。

制作方法

❶ 取出白底盘，放在烘焙模具支架上。

❷ 将搅拌叶片安装到烘焙模具上，依次按清单从上到下的顺序放入材料 Ⓐ，以画圈的方式倒入豆奶和酸奶。

❸ 将 Ⓑ 放入注入器的食材容器中，放到烘焙模具上。

❹ 将烘焙模具放在烘焙模具支架上，锁紧，关闭炉门，按 Knead/Mix ▶ Dried Fruits Soy Bread 开始加热。

❺ 听到搅拌完成的提示音时，打开炉门，取出烘焙模具和注入器，用塑料抹刀将面团从烘焙模具侧面刮下，捏成圆顶表面，这样就看不到搅拌叶片了。将注入器安装到烘焙模具上，将烘焙模具放回到烘焙模具支架上。锁紧，再次烹制。

❻ 加热后，立即取出烘焙模具，待它冷却后方可用手接触。取出注入器。

❼ 抓住把手末端翻面。手拿黄豆面包上下摇晃将其取出，冷却。

自动 B 037 软糖

Knead/Mix 搅拌
Soft Caramel 烘烤

→P.104-105

参考加热时间　大约 83 分钟

使用的配件



注入器
烘焙模具
烘焙模具支架
搅拌叶片

给水盒
空



材料（约 40 片量）

鲜奶油（脂肪含量超过 40%）...200 mL
牛奶.....150 mL
砂糖.....100g
蜂蜜.....25 g
淀粉糖浆.....15 g
香草精.....少许

软糖的制作要领

- **一次只能烹制指定数量。**
- **加热后的烘焙模具**
  粘有坚硬的焦糖。在烘焙模具中倒入温水或水，放置一会，直到焦糖浸湿可以轻松去除，把烘焙模具洗干净。
- **如果在 Additional Heating 指示灯熄灭后烹制不足**
  把食物换到盘子中，按 Microwave 500 W 一边观察一边烹制。→P.60-62

制作方法

❶ 取出白底盘，放在烘焙模具支架上。

❷ 将搅拌叶片安装到烘焙模具上，放入所有材料。

❸ 将注入器安装到烘焙模具上，将烘焙模具放到烘焙模具支架上。锁紧，关闭炉门，按 Knead/Mix ▶ Soft Caramel 烹制。

❹ 加热后，立即取出烘焙模具，并取出注入器。用塑料抹刀等稍微搅拌一下液体，倒入铺有烘烤垫纸的平底容器中，将表面弄光滑。冷却后，放入冰箱冷藏至少半天。

❺ 切成 40 份，用烘烤垫纸包起来，两端扭转。

12_NBK5000TH.indd 274　8/5/2015 5:23:28 PM

搅拌菜单（蛋糕）

自动 B 038 磅蛋糕（普通）

Knead/Mix 搅拌
Pound Cake (Plain) 烘烤

→P.104-105

参考加热时间　大约 60 分钟

使用的配件



注入器
烘焙模具
烘焙模具支架
搅拌叶片

给水盒
空



材料（1 个烘焙模具的量）

Ⓐ 鸡蛋（打散）……2 个
Ⓐ 香草精……少许
黄油（加热到室温，切成 1 cm 的小块）……100 g
砂糖……100 g
Ⓑ 面粉（低筋面粉）……100 g
Ⓑ 焙粉……不到 1 小匙（3 g）
葡萄干……60 g

制作方法

❶ 取出白底盘，放在烘焙模具支架上。
❷ 把搅拌叶片安装到烘焙模具上，加入 Ⓐ，撒上砂糖和 Ⓑ。切开，加入黄油。
❸ 将 60 g 的葡萄干放入注入器的食材容器中，放到烘焙模具上。
❹ 将烘焙模具放在烘焙模具支架上，锁紧，关闭炉门，按 Knead/Mix ▶ Pound Cake (Plain) 开始加热。
❺ 加热后，立即取出烘焙模具，待它冷却后方可用手接触。取出注入器。
❻ 抓住把手末端，用手支撑磅蛋糕，翻面，上下摇晃后取出。冷却。

磅蛋糕的制作要领

- **一次只能烹制指定数量。**
- **确保蛋糕已做好**
  用一根竹签插入蛋糕的中央位置，如果竹签取出来是干净的，就表示蛋糕已经做好了。
- **最后加入粉状物**
  先加入液体，再加入粉状物，否则会导致粉状物粘连在底部。
- **黄油**
  确保它的硬度为用手指可以按下凹痕。如果太硬的话就无法充分搅拌。
- **葡萄干**
  碾碎成颗粒，放入食材容器中。这样葡萄干颗粒不至于完全下沉。

自动 B 039 红茶蛋糕

Knead/Mix 搅拌
Tea Pound Cake 烘烤

→P.104-105

参考加热时间　大约 60 分钟

使用的配件



注入器
烘焙模具
烘焙模具支架
搅拌叶片

给水盒
空



材料（1 个烘焙模具的量）

鸡蛋（打散）……2 个
黄油（加热到室温，切成 1 cm 的小块）……100 g
砂糖……100 g
Ⓐ 面粉（低筋面粉）……100 g
Ⓐ 焙粉……不到 1 小匙（3 g）
茶叶……12 g
枸杞……15 g

制作方法

❶ 取出白底盘，放在烘焙模具支架上。
❷ 把搅拌叶片安装到烘焙模具上，加入鸡蛋，撒上砂糖和Ⓐ。切开，加入黄油和茶叶。
❸ 将 15 g 的枸杞放入注入器的食材容器中，安装到烘焙模具上。
❹ 将烘焙模具放在烘焙模具支架上，锁紧，关闭炉门，按 Knead/Mix ▶ Tea Pound Cake 开始加热。
❺ 加热后，立即取出烘焙模具，待它冷却后方可用手接触。取出注入器。
❻ 抓住把手末端，用手支撑红茶蛋糕，翻面，上下摇晃后取出。冷却。

12_NBK5000TH.indd 275　8/5/2015 5:23:30 PM

自动 B 040 烤芝士蛋糕



Knead/Mix 搅拌
Baked Cheese Cake 烘烤

→P.104-105（事前准备加热）

参考加热时间 大约 57 分钟

使用的配件



注入器
烘焙模具
烘焙模具支架
搅拌叶片

给水盒
空

材料（1 个烘焙模具的量）

奶油奶酪……200g
Ⓐ
- 鸡蛋（打散）……1 个
- 鲜奶油……100 mL
- 酸奶（市面销售的普通酸奶）……30 g
- 柠檬汁……1 小匙

面粉（低筋面粉）……15 g
砂糖……65 g

制作方法

❶ 把奶油奶酪放入容器中，按 Microwave 200 W 3-4 min. 加热。搅拌使其彻底融化。→P.60-62
❷ 取出白底盘，放在烘焙模具支架上。
❸ 把搅拌叶片安装到烘焙模具上，加入搅拌好的 Ⓐ，撒上砂糖和面粉，放上 ①。
❹ 将注入器安装到烘焙模具上，将烘焙模具放到烘焙模具支架上，锁紧，关闭炉门，按 Knead/Mix ▶ Baked Cheese Cake 烹制。
❺ 加热后，立即取出烘焙模具，完全冷却后取出注入器。
❻ 抓住把手末端，用手支撑芝士蛋糕，慢慢翻面，上下摇晃后取出。装入盘中，待冷却后放入冰箱。

“微波加热” →P.60-62

烤芝士蛋糕的制作要领

- **一次只能烹制指定数量。**
- **奶油奶酪**
  融化，直至没有结块。
- **将芝士蛋糕从烘焙模具中取出**
  待到完全冷却后再取出，否则会破坏它的形状，因为蛋糕非常松软。

12_NBK5000TH.indd 276 8/5/2015 5:23:33 PM

自动 B 041 香浓巧克力蛋糕



Knead/Mix 搅拌
Rich Chocolate Cake 烘烤

→P.104-105（事前准备加热）

参考加热时间　大约 51 分钟

使用的配件



注入器
烘焙模具
烘焙模具支架
搅拌叶片

给水盒
空

材料（1 个烘焙模具的量）

Ⓐ
- 黑巧克力 50 g
- 无盐奶油 40 g

朗姆酒 5 mL
鲜奶油 40 mL
鸡蛋（蛋清和蛋黄分开）2 个
砂糖 100 g

Ⓑ
- 面粉（低筋面粉） 15 g
- 可可 30 g

砂糖粉 适量

制作方法

❶ 将 Ⓐ 放入耐热性容器，按 Microwave 200 W 4-5 min. 融化，一边中途搅拌。搅拌物变得光滑后，加入朗姆酒搅拌。→P.60-62

❷ 将鲜奶油放入耐热性容器中，按 Microwave 200 W Approx. 1 min. 烹制。

❸ 将蛋黄和 ½ 的砂糖放入碗中，用手动搅拌器充分搅拌，直到颜色发白。加入 ①，慢慢搅拌一会儿，逐量加入 ②，继续搅拌。撒上 Ⓑ，用塑料抹刀等搅拌直到表面变得光滑。

❹ 在另一个碗中加入蛋清，撒一把盐（指定份量外），用手动搅拌器稍微搅拌。加入剩余的砂糖，再充分搅拌至蛋清发硬。

❺ 取出白底盘，放在烘焙模具支架上。

❻ 将搅拌叶片安装到烘焙模具上，放入½ 的 ④，均匀抹上 ③。

❼ 轻轻拍打烘焙模具，去掉里面的空气。

❽ 将注入器安装到烘焙模具上，将烘焙模具放到烘焙模具支架上。锁紧，关闭炉门，按 Knead/Mix ▶ Rich Chocolate Cake 烹制。

❾ 在听到粉末去除的提示音时，打开炉门，取出烘焙模具和注入器。如果蛋白粘附到烘焙模具的侧面或搅拌叶片上，可使用塑料抹刀等刮去。让蛋白与面团轻轻融合，再放入剩下的蛋白。将注入器安装到烘焙模具上，将烘焙模具放回到烘焙模具支架上。锁紧，再次烹制。

❿ 加热后，立即取出烘焙模具，待它冷却后方可用手接触。取出注入器。

⓫ 在烘焙模具和巧克力蛋糕之间插一把塑料抹刀，围绕烘焙模具边缘移动。抓住把手末端翻面。手拿蛋糕上下摇晃将其取出，

⓬ 冷却后撒上砂糖粉。

“微波加热” →P.60-62

香浓巧克力蛋糕的制作要领

- **一次只能烹制指定数量。**
- **听到粉末去除的提示音后，去掉蛋白，倒入剩下的蛋白**
  使用塑料抹刀等。金属抹刀会刮伤氟树脂表面。

12_NBK5000TH.indd 277　8/5/2015 5:23:34 PM

自动 B 042 松饼（普通）



Knead/Mix 搅拌
Pancake (Plain) 烘烤

→P.104-105

参考加热时间　大约 53 分钟

使用的配件



注入器
烘焙模具
烘焙模具支架
搅拌叶片

给水盒
空

材料（1 个烘焙模具的量）

Ⓐ
- 牛奶 60 mL
- 酸奶（市面销售的普通酸奶） 20 g

砂糖 20 g
鸡蛋（蛋清和蛋黄分开） 2 个
蛋黄酱 1/2 大匙（6 g）

Ⓑ
- 面粉（低筋面粉） 50 g
- 焙粉 1/2 小匙（2 g）

泡沫状奶油和水果（草莓等） 适量

制作方法

❶ 混合 Ⓐ，加入蛋黄和蛋黄酱，用塑料抹刀搅拌。撒上 Ⓑ 快速搅拌，使其不会结块。
❷ 在另外的碗里混合蛋清和一撮盐（指定份量外）。用手动搅拌器稍微搅拌。加入砂糖，再充分搅拌至蛋清发硬。
❸ 取出白底盘，放在烘焙模具支架上。
❹ 将搅拌叶片安装到烘焙模具上，放入 1/2 的 ②，以画圈的方式倒入 ①。
❺ 轻轻拍打烘焙模具，去掉里面的空气。
❻ 将注入器安装到烘焙模具上，将烘焙模具放到烘焙模具支架上，锁紧，关闭炉门，按 Knead/Mix ▶ Pancake (Plain) 烹制。
❼ 在听到粉末去除的提示音时，打开炉门，取出烘焙模具和注入器。如果蛋白粘附到烘焙模具的侧面或搅拌叶片上，可使用塑料抹刀等刮去。让蛋白与面团轻轻融合，再放入剩下的蛋白。将注入器安装到烘焙模具上，将烘焙模具放回到烘焙模具支架上。锁紧，再次烹制。
❽ 加热后，立即取出烘焙模具，并取出注入器。
❾ 在烘焙模具和松饼之间插一把塑料抹刀，围绕烘焙模具边缘移动。抓住把手末端翻面。手拿蛋糕上下摇晃将其取出，
❿ 切成所需的大小，摆放在盘中，用泡沫状奶油和水果装饰。

松饼的制作要领

- **一次只能烹制指定数量。**
- **听到粉末去除的提示音后，去掉蛋白，倒入剩下的蛋白**
  使用塑料抹刀等。金属抹刀会刮伤氟树脂表面。

12_NBK5000TH.indd 278 8/5/2015 5:23:35 PM

自动 B 043 咸味磅蛋糕（普通）



Knead/Mix 搅拌
Savory Pound Cake (Plain) 烘烤

→P.104-105 （事前准备加热）

参考加热时间 大约 60 分钟

使用的配件



注入器
烘焙模具
烘焙模具支架
搅拌叶片

给水盒
空

材料（1 个烘焙模具的量）

洋葱（切薄片）
……（中）½ 个（约 100 g）
黄油……15 g
Ⓐ 牛奶……100 mL
Ⓐ 鸡蛋（打散）……（大）1 个
Ⓐ 色拉油……1 大匙
盐……½ 小匙（3 g）
Ⓑ 面粉（低筋面粉）……100 g
Ⓑ 焙粉……1 ½ 小匙（6 g）
Ⓑ 粉状干酪……6 g
培根（切成 1 cm 宽）……60 g

制作方法

❶ 将洋葱和黄油放入耐热性容器中，按 Microwave 600 W Approx. 2 min. 30 sec. 烹制，烹制完成后冷却。→P.60-62
❷ 取出白底盘，放在烘焙模具支架上。
❸ 将搅拌叶片安装到烘焙模具上，倒入 Ⓐ，撒上盐和 Ⓑ，放上 ①。
❹ 将 60 g 的培根放入注入器的食材容器中，放到烘焙模具上。
❺ 将烘焙模具放在烘焙模具支架上，锁紧，关闭炉门，按 Knead/Mix ▶ Savory Pound Cake (Plain) 开始加热。
❻ 在听到粉末去除的提示音时，打开炉门，取出烘焙模具和注入器。用塑料抹刀等刮去粘附在烘焙模具侧面或搅拌叶片上的粉末或材料。充分融合后，将注入器放到烘焙模具上。将注入器重新放回到烘焙模具支架上，锁紧并再次烹制。
❼ 加热后，立即取出烘焙模具，待它冷却后方可用手接触。取出注入器。
❽ 抓住把手末端，用手支撑蛋糕，翻面，上下摇晃后取出。冷却。

“微波加热” →P.60-62

咸味磅蛋糕的制作要领

- **一次只能烹制指定数量。**
- **最后加入粉状物**
  否则会导致粉状物粘连在底部。
- **听到粉末去除的提示音后，去除粉末**
  使用塑料抹刀等。金属抹刀会刮伤氟树脂表面。

12_NBK5000TH.indd 279 8/5/2015 5:23:36 PM

搅拌菜单（面条）

自动 B 044 乌冬面



Knead/Mix 搅拌

Udon

→P.106

参考搅拌时间　大约 16 分钟

使用的配件



注入器
烘焙模具
烘焙模具支架
搅拌叶片

给水盒
空

材料（3～4 人份）

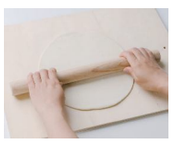
Ⓐ
- 面粉（高筋面粉）..... 165 g
- 面粉（低筋面粉）..... 165 g

Ⓑ
- 盐 ..... 10 g
- 水 ..... 160 mL

面粉（高筋面粉，用于撒在面团上）... 适量
制备好的乌冬面汤 ..... 适量
辣椒 ..... 适量

制作方法

❶ 取出白底盘，放在烘焙模具支架上。
❷ 将搅拌叶片安装到烘焙模具上，放入搅拌好的 Ⓐ，以画圈的方式倒入混合好的 Ⓑ。
❸ 将注入器安装到烘焙模具上，将烘焙模具放到烘焙模具支架上。锁紧，关闭炉门，按 Knead/Mix ▶ Udon 搅拌。
❹ 听到结束音后，立刻取出烘焙模具和注入器。
❺ 把烘焙模具翻过来，取出面团。
❻ 把面团捏成圆形，将其表面揉光滑。覆上保鲜膜可防止变干，在室温条件下放置约 2 小时。如果室温较高，例如夏季，则放入冰箱。
❼ 用切刀（或菜刀）把面团分成 2～4 等份。
❽ 在砧板上撒上面粉，用擀面杖从中央擀，把面团压平。厚度应为 3 mm。如果面团冷却，压平前应加热到室温。



❾ 在面团上撒上面粉，折叠，切成 3 mm 宽。



❿ 在较大的平底锅中多煮一些水，拍掉面团上的粉末，煮 8～13 分钟。
⓫ 将面条浸泡在冷水中，冲洗后沥干水分。
⓬ 放入盘中，加入市面销售的汤和辣椒。

12_NBK5000TH.indd 280　8/5/2015 5:23:36 PM

自动 B
045

意面



Knead/Mix 搅拌
Pasta

→P.106

参考搅拌时间　大约 16 分钟

使用的配件



注入器
烘焙模具
烘焙模具支架
搅拌叶片

给水盒
空

材料（3～4 人份）

Ⓐ
- 面粉（高筋面粉）..... 165 g
- 粗粒硬质小麦粉.....165 g

Ⓑ
- 盐 .....满满 1 小匙（7 g）
- 鸡蛋（打散）..... 1 个
- 水 .....110 mL

橄榄油.....6 mL
面粉（高筋面粉，用于撒在面团上）...适量
制备好的意面酱.....适量

制作方法

❶ 取出白底盘，放在烘焙模具支架上。
❷ 将搅拌叶片安装到烘焙模具上，放入搅拌好的 Ⓐ，以画圈的方式倒入混合好的 Ⓑ 和橄榄油。
❸ 将注入器安装到烘焙模具上，将烘焙模具放到烘焙模具支架上。锁紧，关闭炉门，按 Knead/Mix ▶ Pasta 搅拌。
❹ 听到结束音后，立刻取出烘焙模具和注入器。
❺ 将烘焙模具倒置放在撒有面粉的砧板上，取出面团。
❻ 把面团捏成圆形，将其表面揉光滑。覆上保鲜膜可防止变干，在冰箱中放置约 1 小时。
❼ 用切刀（或菜刀）把面团分成 2～4 等份。
❽ 在砧板上撒上面粉，用擀面杖从中央擀，把面团压平。厚度应为 1 mm。
❾ 在面团上撒上面粉，把面团卷起来，切成 5 mm 宽。把面条散开，撒上面粉。



❿ 在较大的平底锅中多煮一些水，放盐（约水量的 1%：指定份量外），拍掉面条上的粉末，煮 3～5 分钟。
⓫ 取出面条，浇上市面销售的意面酱汁，摆盘。

乌冬面和意面的制作要领

- **撒上充份量的面粉**
  如果撒的面粉太少，面团会粘在一起，没办法很好地切开。可以使用淀粉取代面粉。
- **贮存**
  擀面和切开前，将面粉贮存在冰箱中。撒上面粉并裹上保鲜膜，可以存放 2～3 天。如需冷冻，将面团切成面条宽度。撒上面粉并裹上保鲜膜，可以存放大约 1 个月。
- **用中筋面粉制作乌冬面**
  可以使用 330 g 中筋面粉取代高筋面粉和低筋面粉。
- **意面的煮熟度**
  干意面成品的外观和纹理各不相同。面团的压平方式不同，纹理也会有所不同。
- **制作的意面类型**
  意面在摆盘时可以加入菜泥和/或菜糊等。根据添加的材料数量，可以把水量减少 10～30 mL。
- **粗粒硬质小麦粉和墨鱼汁。**
  商店或网店均有销售。

12_NBK5000TH.indd 281　8/5/2015 5:23:37 PM

搅拌菜单（混合料理）

自动 B 046 肉饼



Knead/Mix 搅拌
Meatloaf 烘烤
烧烤

→P.106

参考加热时间　大约 56 分钟

使用的配件



烘焙模具
烘焙模具支架
搅拌叶片

给水盒
空

材料（1 个烘焙模具的量）

牛猪混合肉馅 ..... 300 g
Ⓐ
- 牛奶 ..... 70 mL
- 鸡蛋 ..... 1 个
- 披萨饼用奶酪 ..... 70 g
- 混合时蔬 ..... 50 g
- 盐 ..... 1/3 小匙（2 g）
- 番茄沙司 ..... 5 g
- 胡椒、肉豆蔻 ..... 少许

番茄沙司、伍斯特沙司 ..... 适量

制作方法

❶ 取出白底盘，放在烘焙模具支架上。
❷ 将搅拌叶片安装到烘焙模具上，放入Ⓐ，再放上牛猪混合肉馅。
❸ 将烘焙模具放在烘焙模具支架上，锁紧，关闭炉门，按 Knead/Mix ▶ Meatloaf 开始加热。
❹ 听到搅拌完成的提示音时，取出烘焙模具。用塑料抹刀等去除烘焙模具侧面上的材料。轻轻揉捏表面，去掉里面的空气，使其变得光滑。重新放回烘焙模具，继续烹制。



❺ 加热后，立即取出烘焙模具，抓住把手末端翻面，取出肉饼。切片，摆盘。加入混合好的番茄沙司、伍斯特沙司。

肉饼的制作要领

- **一次只能烹制指定数量。**
- **如果在 Additional Heating 指示灯熄灭后烹制不足**
  换盛到铺有烘烤垫纸的黑烤盘上，按 Oven No Preheat 180°C 一边观察一边烹制。
  →P.65
- **如果有杂质**
  换盛到盘中，用勺子等去除表面的杂质。



- **不要使用注入器**
  要把食物煮成深色，就不要使用注入器。

12_NBK5000TH.indd 282　8/5/2015 5:23:38 PM

搅拌菜单（年糕和米粥）

自动 B 047 年糕

Knead/Mix 烘烤混合
Rice Cake

→P.106

参考加热时间　大约 80 分钟

使用的配件



注入器
烘焙模具
烘焙模具支架
搅拌叶片

给水盒
空



材料（2 杯量）

糯米 ..... 280 g
水 ..... 250 mL
淀粉（用于撒面） ..... 适量

材料（3 杯量）

程度调节 HI
糯米 ..... 420 g
水 ..... 360 mL
淀粉（用于撒面） ..... 适量

1 杯糯米相当于约 140 g。

制作方法

❶ 把糯米洗干净，用筛子沥干水分。放置约 30 分钟使其变干。
❷ 取出白底盘，放在烘焙模具支架上。
❸ 将搅拌叶片安装到烘焙模具上，放入糯米和水。
❹ 将注入器安装到烘焙模具上，将烘焙模具放到烘焙模具支架上，锁紧，按 Knead/Mix ▶ Rice Cake 烹制。
❺ 听到完成提示音后，立即取出烘焙模具，放置 5～10 分钟，冷却后方可用手接触。取出注入器。
❻ 在砧板上撒上面粉，双手沾湿，由下往上从烘焙模具中舀出年糕。
❼ 切成所需的大小。

⚠注意

投放材料时，使用附带的连指手套或厚的干毛巾，
小心不要被烫伤。

烘焙模具、加热室和周围区域都非常烫。

年糕的制作要领

- **一次只能烹制指定数量。**
- **洗好糯米后，**
  不要浸泡在水中，而是使用筛子沥干水分。
  如果浸泡在水中，年糕会过于松软。
- **年糕的硬度**
  取决于米是新鲜的还是存放了较长时间。通过水量进行调整。
- **切开年糕**
  如果您想要立即食用年糕，可用沾湿的双手把年糕掰开。如果您想要把年糕存放起来，掰开时可在手上撒点面粉。
- **用艾草或筒蒿制作绿年糕**
  加入煮过的艾草或筒蒿（50 g），磨碎成糊状，取代粉状和干的艾草。
- **取出年糕后，在烘焙模具中倒入热水，取出搅拌叶片。**
  如果烹制后先放置一段时间，年糕会变硬，很难取出。在烘焙模具中倒入热水，先让残留的年糕变软，再将其取出。
- **烹制 3 杯米**
  将程度调节设为 HI。

自动 B 048 意式烩饭

Knead/Mix 搅拌
Risotto 烘烤

→P.106

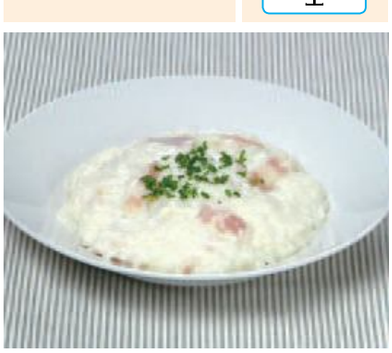
参考加热时间　大约 42 分钟

使用的配件



注入器
烘焙模具
烘焙模具支架
搅拌叶片

给水盒
空



材料（1～2 人份）

Ⓐ
- 米 ..... 160 g
- 培根（切成 1 cm 宽） ..... 3 片
- 披萨饼用奶酪 ..... 40 g
- 牛奶 ..... 330 mL
- 水 ..... 270 mL
- 浓汤宝 ..... ½ 个

盐、黑胡椒粒 ..... 少许
西芹（剁碎） ..... 适量

意大利调味饭的制作要领

- **一次只能烹制指定数量。**
- **制作意大利调味饭时不要淘米**
  要把米饭煮得稍硬、有嚼头，就不要淘米。如果淘米，就使用筛子过滤水分，放置约 30 分钟以完全去除水分。
- **如果在 Additional Heating 指示灯熄灭后烹制不足**
  换到盘子里，裹上保鲜膜。将加热室设为 Microwave 500 W，一边观察一边烹制。→P.60-62

制作方法

❶ 取出白底盘，放在烘焙模具支架上。
❷ 将搅拌叶片安装到烘焙模具上，放入Ⓐ。
❸ 将注入器安装到烘焙模具上，将烘焙模具放到烘焙模具支架上。锁紧，按 Knead/Mix ▶ Risotto 烹制。
❹ 加热后，立即取出烘焙模具，并取出注入器。加入盐和黑胡椒粒，快速搅拌。装盘，撒上西芹。

12_NBK5000TH.indd 283　8/5/2015 5:24:09 PM

手动菜单中的面包制作

如果您想要调节手工烘焙菜单显示的菜单选项的搅拌、发酵和烘烤时间,或者想要分 2 层烘烤，可使用 Bakery Function ▶ Knead/Mix ▶ Mixing (Time) 或手动菜单（烘烤加热）。

① 准备

准备工作请参照各自菜单选项的材料和制作方法。
往给水盒中加满水。

② 搅拌

将面团材料和干酵母放入烘焙模具中，按 Bakery Function ▶ Knead/Mix ▶ Mixing (Time) 开始搅拌，参考右表。 →P.107
参考搅拌时间请参照右表。一边搅拌一边观察。
对于 2 层烹饪，请分开搅拌，第一个搅拌好的食物应放入涂抹了薄薄一层黄油的碗中。
如果室温超过 25°C，则放入冰箱。

③ 第一次发酵

在碗中揉搓面团。把白底盘放到烤箱加热室的下段，把放有碗的黑烤盘放入下段。按 Steam Oven (Leaven) No Preheat 1 level （如需了解温度和时间，请参考右表）发酵，同时注意观察发酵状况。
→P.71 各个菜单选项的说明中提供参考发酵状况。



④ 成形

面团形状的捏制请参照各自菜单选项的说明。



⑤ 第二次发酵

将成形的面团放在黑烤盘上，放入烤盘支架的下段。按 Steam Oven (Leaven) No Preheat 1 level 进行第二次发酵。（如需了解温度和时间，请参考右表。）对于 2 层烹饪，将黑烤盘放入中段和下段，按 Steam Oven (Leaven) No Preheat 2 level 进行第二次发酵。发酵过程中要多注意观察。各个菜单选项的说明中提供参考发酵状况。



⑥ 烘烤

第二次发酵后取出面团。按 Oven Preheat 1 level 开始预加热。（如需了解温度和时间，请参考右表。）预加热完成后，把面团放到黑烤盘上，放入烤盘支架的中段进行烘烤。 →P.66-67
对于 2 层烹饪，把面团放到黑烤盘上，放入中段和下段，按 Oven Preheat 2 level 进行烘烤。（如需了解温度和时间，请参考右表。）
如果您担心 2 层烹制不均匀，可在进行到⅔～¾之后调换烤盘架中段和下段的黑烤盘的位置。

12_NBK5000TH.indd 284 8/5/2015 5:24:10 PM

按菜单选项排列的各个程序的参考温度和时间

	搅拌	第一次发酵		第二次发酵		烘焙 （1 层）		（2 层）
	时间	温度	时间	温度	时间	温度	时间	时间
B022 Butter Roll	15～25 分钟	40°C	40～60 分钟	40°C	32～42 分钟	180°C	13～18 分钟	16～22 分钟
B023 French Roll	15～25 分钟	35°C	30～60 分钟	35°C	20～40 分钟	200°C	34～40 分钟	–
B024 Squash Roll	15～25 分钟	40°C	40～60 分钟	40°C	32～42 分钟	180°C	12～18 分钟	18～24 分钟
B025 Shiso & Sesame Roll	15～25 分钟	40°C	40～60 分钟	40°C	25～36 分钟	130°C	16～24 分钟	22～30 分钟
B026 Wheat Stalk Roll	15～25 分钟	35°C	30～60 分钟	35°C	20～40 分钟	200°C	34～40 分钟	–
B027 Croissant	15～25 分钟	冰箱	40～60 分钟	30°C	46～56 分钟	200°C	14～19 分钟	19～24 分钟
B028 Red Bean Roll	15～25 分钟	40°C	40～60 分钟	40°C	25～36 分钟	180°C	12～18 分钟	18～24 分钟
B029 Chestnut Roll	15～25 分钟	40°C	40～60 分钟	40°C	32～40 分钟	180°C	13～18 分钟	19～22 分钟
B030 Melon Roll	15～20 分钟	40°C	40～60 分钟	40°C	25～36 分钟	150°C	23～29 分钟	–
B031 Bagel	15～25 分钟	–	–	30°C	25～36 分钟	180°C	22～28 分钟	26～32 分钟
B032 Naan	15～20 分钟	40°C	40～60 分钟	–	–	200°C	14～19 分钟	19～24 分钟
B034 Pizza	15～20 分钟	40°C	–	–	–	200°C	18～24 分钟	24～30 分钟

12_NBK5000TH.indd 285 8/5/2015 5:24:10 PM

亚洲和中东特色菜

手动 香辣明虾卷

Manual
Oven

预热大约 15 分钟
230°C
加热时间
7～9 分钟

（预热）
→P.66-67

（事前准备加热）

使用的配件



黑烤盘中段
白底盘

给水盒
空



材料
• 1 杯＝250 mL
夏威夷果 ..... 2 个（10 g）
剥皮姜黄 ..... 5 g
虾酱 ..... ¼ 小匙
砂糖 ..... 2 大匙
颗粒盐 ..... ⅛ 小匙
浓缩熟罗望子汁 ..... 2 大匙
用水浸泡的碎干明虾 ..... 85 g
植物油 ..... 1 杯
切片的绿甜椒 ..... 30 g
切片的红甜椒 ..... 30 g
剥皮切片的蒜 ..... 30 g
剥皮切片的红葱头 ..... 55 g
切片的柠檬香草（对称切） ..... 2 根
12.5×12.5 cm 的春卷皮 ..... 40 张
用来涂春卷皮的植物油

制作方法
❶ 混合并碾碎夏威夷果、姜黄和虾酱。
❷ 加入糖、颗粒盐、熟罗望子汁和干明虾，并充分混合。
❸ 将植物油倒入碗中，把碗放入微波炉中，
按 Microwave 600 W 和 3–5 min. 进行烹制，直到油变热。从微波炉中取出碗，加入红葱头、绿甜椒和红甜椒，充分混合，把碗放入微波炉中，
按 Microwave 600 W 和 4–5 min. 进行烹制。 →P.60-62
❹ 从微波炉中取出碗，
在植物油中加入蒜和柠檬香草，充分混合，把碗放入微波炉中，按 Microwave 600 W 和 8–10 min. 进行烹制。一边观察一边充分混合。
❺ 碾碎蒜、红葱头、柠檬香草和甜椒，放在一边。
❻ 将所有材料混合在一起。把碗放入微波炉中，按 Microwave 600 W 和 1 min.–1 min. 30 sec. 进行烹制。
从微波炉中取出碗，充分混合。冷却后，将混合物卷成 2.5 cm 的长条。

手动 芭蕉叶包烤香辣鱼（烤乌达）

Manual
Oven

230°C
加热时间
15～20 分钟

（无需预热）
→P.65

使用的配件



黑烤盘中段
白底盘

给水盒
空



材料
纯椰奶 ..... 5 大匙
西班牙鲭鱼 ..... 300 g
水 ..... 3 大匙
颗粒盐 ..... ⅛ 小匙
鸡蛋 ..... ½ 个
切片的泰国柠檬叶 ..... 2 小匙
切片的泰国柠檬皮 ..... 1 小匙
芭蕉叶
调味料（香料）材料
剥皮洋葱 ..... 60 g
剥皮切片的干姜 ..... 10 g
碎夏威夷果 ..... 1 个
用水浸泡的干甜椒 ..... 6 个
虾酱 ..... ¾ 小匙
剥皮切片的姜黄 ..... 6 g
调味料材料
砂糖 ..... 1 小匙
颗粒盐 ..... ½ 小匙
植物油 ..... 1 大匙
炒过的碎芫荽籽 ..... 1 ½ 小匙

制作方法
❶ 将所有调味料材料放入搅拌器中，充分搅拌并碾碎，然后放在一边。
❷ 用勺子从鱼骨上刮下一半鱼肉，将另一半鱼肉切成小片。
❸ 将刮下的鱼肉切成幼粒，使其变得光滑。将颗粒盐溶解在水中，将盐水倒入刮下的鱼肉中，使其变粘。
❹ 加入纯椰奶混合或搅拌。加入鸡蛋、混合调味料（从 ① 制得）和其他调味料材料，充分搅拌。加入切片的鱼肉、泰国柠檬叶和泰国柠檬皮，充分混合。
❺ 舀取混合物，放在芭蕉叶上。摊开混合物至约 5×12 cm 的大小，横向折叠芭蕉叶使其重叠。用牙签固定住芭蕉叶的两个角。

13_NBK5000TH.indd 286 8/6/2015 8:42:03 AM

包裹方法
❶ 将每张春卷皮切成两片。用馅料装填每张春卷皮，将其略微卷起，两端折叠，然后继续卷至末端。最后用酱将春卷皮封口。
❷ 在黑烤盘上铺一张烘烤垫纸，用植物油充分涂抹每个虾卷。每张烘烤垫纸上放 20 个虾卷。
按 Oven | Preheat | 1 Level | 230°C | 7–9 min 预热。 →P.66-67
❸ 听到提示音表示预热完成，此时将黑烤盘放入中段进行烹制。
从微波炉中取出黑烤盘。将虾卷留在烤架上，让其冷却。将虾卷放入封闭容器中。虾卷可作为小吃，搭配茶点食用。
手动烹调（微波加热） →P.60-62
手动烹调（烘烤加热：需预热） →P.66-67
注意：
可将淀粉（土豆粉）加入水中，然后在低温加热下搅拌混合物，制成酱。

❻ 将 5 包混合物放在黑烤盘的中央。将黑烤盘放入中段，按 Oven | No Preheat | 1 Level | 230°C | 15–20 min. 进行烹制。从微波炉中取出黑烤盘。趁热食用。 →P.65

手动烹调（烘烤加热：无需预热） →P.65

[要领]
• 4～5 人份
• 1 包芭蕉叶包烤的香辣鱼使用 35 g 原材料。
• 虽然叶片外部会烤干，并略有烧焦迹象，但内部是湿润的。

手动

猪肉馅糯米粽
（娘惹糕点）

Manual | Microwave
微波 600 W
加热时间
4～5 分钟
（事前准备加热） →P.60-62

使用的配件

白底盘
给水盒
空



糯米材料
• 1 杯＝250 mL
糯米 ..... 500 g
酱油 ..... 2 小匙
颗粒盐 ..... ½ 小匙
碎胡椒 ..... 1 小匙
猪肉汤 ..... 1 杯
水 ..... ¾ 杯
猪油 ..... 3 大匙
煮过的软竹叶
馅料
水 ..... 1 ½ 杯
带肥肉的猪肉 ..... 300 g
猪板油 ..... 30 g
猪油或植物油 ..... 3 大匙
剥皮切碎的红葱头 ..... 60 g
剥皮蒜末 ..... 15 g
颗粒盐 ..... ¾ 小匙
砂糖 ..... 3 小匙
碎胡椒 ..... 2 小匙
酱油 ..... 5 小匙
用水浸泡的切粒干冬菇 ..... 15 g
炒过并碾碎的芫荽籽 ..... 1 大匙
蚝油 ..... 1 大匙
甜老抽 ..... 1 小匙

制作方法
❶ 将水、猪肉、猪板油放入碗中。把碗放入微波炉并盖上盖子。按 Microwave | 600 W 和 5–7 min. 进行烹制，直到完全熟透。
从微波炉中取出碗，待猪肉冷却后切成小块。使用滤网倒出汤，放在一边。 →P.60-62
❷ 将猪油、蒜、葱和冬菇混合在一起。将其放入微波炉中。
按 Microwave | 600 W 和 4–5 min. 进行烹制，直到混合物发出怡人的香气。
从微波炉中将其取出。充分搅拌。
❸ 加入颗粒盐、砂糖、½ 杯滤出的汤、碎胡椒、酱油、蚝油、甜老抽、芫荽籽、猪肉和猪板油调味，将材料混合在一起。把碗放入微波炉中，
按 Microwave | 600 W 和 10–12 min. 进行烹制。
烹制 5 分钟后，取出碗，将材料混合在一起，再将碗放回微波炉中继续烹制，直到剩余时间用尽。从微波炉中取出碗，再次搅拌材料直到快干为止，然后放到一边。
❹ 用水洗净糯米，然后把水倒掉。将糯米浸泡在水中 1 小时，把水倒掉。
❺ 将猪油加入碗里。把碗放入微波炉中，按 Microwave | 600 W 和 4–5 min. 进行烹制，直到变热。
从微波炉中取出碗，用热猪油煎炸糯米。加入汤、水、颗粒盐、碎胡椒和酱油，搅拌，把碗放入微波炉并盖上盖子。按 Microwave | 600 W 和 13–14 min. 进行烹制，直到完全熟透。
从微波炉中取出碗，搅拌糯米并盖上盖子。
* 取出容器时，小心不要被烫伤。请使用厚的干抹布或市售的烘烤手套。
包米
❶ 将竹叶折成圆锥形。用 2 茶匙馅料和糯米装填，加入经过搅拌煎炸的糯米，将其紧压入圆锥中。
❷ 调整糯米表面的形状，使其均匀分布在圆锥中。
❸ 再加入 2 至 3 小匙馅料，然后加入糯米，直到填满圆锥。
❹ 将竹叶折起，包住糯米，用绳子系紧。
❺ 用绳子将 5 个竹叶圆锥系成一捆，放入容器中。把容器放入微波炉并盖上盖子。按 Microwave | 600 W 和 4–5 min. 进行烹制。
从微波炉中取出圆锥，趁热食用。
手动烹调（微波加热） →P.60-62
[要领]
• 6～8 人份
• 可用其他种类的叶片包裹馅料，例如露兜叶和竹叶。
使用竹叶时，请先将其浸入水中软化，然后煮沸。

13_NBK5000TH.indd 287 8/6/2015 8:42:15 AM

手动

Asam Gulai
（香辣罗望子肉汁炖鱼）



Manual
Microwave
微波 600 W
加热时间
1〜3 分钟

（事前准备加热）
→P.60-62

使用的配件

白底盘

给水盒
空

材料
• 1 杯＝250 mL
干藤黄属植物/番泻叶 ..... 1 片
砂糖 ..... ¾ 小匙
颗粒盐 ..... ⅛ 小匙
秋葵荚 ..... 9 个
植物油 ..... 1 大匙
水 ..... ½ 杯
有尾剥皮虾 ..... 6 个
咖喱酱（香料）材料
切片的柠檬香草 ..... 1 个
切片的姜黄 ..... ¼ 小匙
用水浸泡的干甜椒 ..... 5 个
葱头 ..... 5 个
蒜瓣 ..... 1 个
虾酱 ..... ¾ 小匙
调味料材料
砂糖 ..... 1 ¾ 小匙
颗粒盐 ..... ½ 小匙
熟罗望子汁 ..... 1 杯

制作方法
❶ 将干藤黄属植物、糖、颗粒盐和水充分混合。加入秋葵，搁置 10 分钟。把碗放入微波炉并盖上盖子。按 Microwave 600 W 和 3 min. 30 sec.–4 min. 进行烹制。从微波炉中取出碗，用长柄勺舀出秋葵并冷却，然后将其浸泡在冷水中以保持绿色。用长柄勺舀出水。→P.60-62
❷ 充分碾碎咖喱酱材料。
❸ 将植物油和咖喱酱放入碗中并充分混合。把碗放入微波炉中，按 Microwave 600 W 和 1 min.–1 min. 30 sec. 加热咖喱酱，直到发出怡人的香气。从微波炉中取出碗，
❹ 加入熟罗望子汁、糖和颗粒盐调味，并充分混合。把碗放入微波炉并盖上盖子。按 Microwave 600 W 和 3–4 min. 进行烹制。从微波炉中取出碗，加入虾并充分混合。把碗放入微波炉并盖上盖子。按 Microwave 600 W 和 1–3 min. 进行烹制，直到完全熟透。从微波炉中取出碗，
❺ 将秋葵加入 ④ 的碗中并充分混合。放入盘中趁热食用。
手动烹调（微波加热）→P.60-62

[要领]
• 2〜3 人份
• 为了保持蔬菜的绿色，应立即从沸水移至冰水中，并经常换水，使蔬菜迅速冷却。
• 制作熟罗望子汁的方法：将 1 ½ 茶匙的熟罗望子汁浸入一杯水（1 量杯）中搁置片刻，通过滤网倒出液体，即可得到熟罗望子汁。

手动

Chap Chye Masak Titik
（娘惹炖菜）

Manual
Microwave
微波 600 W
加热时间
10〜12 分钟

（事前准备加热）
→P.60-62

使用的配件

白底盘

给水盒
空



材料
• 1 杯＝250 mL
猪腩 ..... 250 g
颗粒盐 ..... ⅛ 小匙
水 ..... 1 ½ 杯
有尾剥皮虾 ..... 250 g
干净木耳 ..... 30 g
金针菇（去根） ..... 80 g
浸水的粉丝 ..... 30 g
豆腐皮 ..... 60 g
植物油
发酵的全大豆（仅使用大豆） ..... 30 g
切碎的卷心菜 ..... 500 g
用温水浸泡的软冬菇 ..... 60 g
调味料（香料）材料
剥皮葱 ..... 120 g
碎夏威夷果 ..... 4 个
红甜椒 ..... 15 g
虾酱 ..... 2 大匙
调味酱材料
颗粒盐 ..... ½ 小匙
砂糖 ..... 2 小匙

制作方法
❶ 将猪腩、水和颗粒盐放入碗中，把碗放入微波炉并盖上盖子。按 Microwave 600 W 和 10–12 min. 进行烹制。从微波炉中取出碗，猪肉温热后切成薄片。通过滤网倒出热水，用作肉汤。→P.60-62
❷ 将所有调味料材料放入搅拌器中，充分搅拌，然后放在一边。

13_NBK5000TH.indd 288 8/6/2015 8:42:16 AM

❸ 将 1⁄3 杯植物油加入碗中，把碗放入微波炉中，按 Microwave 600 W 和 3–5 min. 进行烹制，直到变热。
从微波炉中取出碗，将一半的浸水豆腐皮（30 g）加入油中，搅拌，把碗放入微波炉中，按 Microwave 600 W 和 3–5 min. 进行烹制。
从微波炉中取出碗，用长柄勺舀出豆腐皮上的油，将剩余的豆腐皮加入碗中。
* 取出容器时，小心不要被烫伤。请使用厚的干抹布或市售的烘烤手套。
❹ 将 2 大汤匙的植物油、调味料材料和发酵过的全大豆加入碗中搅拌。把碗放入微波炉中，按 Microwave 600 W 和 3–5 min. 进行烹制。
从微波炉中取出碗，搅拌。
❺ 将虾加入 ④ 的碗中，放入微波炉，盖上盖子。按 Microwave 600 W 和 2–3 min. 进行烹制。
打开微波炉，取出碗进行搅拌。
❻ 将卷心菜、猪肉和所有材料加入碗中，然后用 ① 的猪肉汤调味。搅拌，把碗放入微波炉并盖上盖子。按 Microwave 600 W 和 10–12 min. 进行烹制。在前 5 分钟后，从微波炉中取出碗并搅拌。将碗放回微波炉中继续烹制，直到时间用尽。从微波炉中将其取出。
❼ 搅拌后，将 Chap Chye Masak Titik 放在盘中趁热食用。

手动烹调（微波加热） →P.60-62

[要领]
• 5～6 人份
• 中等程度地煮猪肉。
• 虾酱不要太咸。如果虾酱太咸，可减少盐和发酵过的全大豆的量。
• 60 g 豆腐皮在吸水软化后将重 190 g。

手动

Ayam Kleo
（重辣肉汁炖鸡）



Manual
Microwave
微波 600 W
加热时间
8～11 分钟
（事前准备加热）
→P.60-62

使用的配件



白底盘

给水盒
空

材料
• 1 杯＝250 mL
带骨鸡肉……650 g
纯椰奶……3⁄4 杯
颗粒盐……1⁄2 小匙
水……4 小匙
调味料（香料）材料
干辣椒……2 个
红甜椒……1 个
切片的柠檬香草……1 小匙
碎夏威夷果……4 个
剥皮生姜……1 1⁄2 小匙
剥皮姜黄……1⁄4 小匙
剥皮蒜瓣……2 个
剥皮红葱头……6～8 个
调味料材料
颗粒盐……1⁄2 小匙
干藤黄属植物……1⁄2 片
泰国柠檬叶……2 片
碾碎切好的柠檬香草……1 根

制作方法
❶ 将所有调味材料放入搅拌器中充分搅拌。
❷ 在鸡肉上撒颗粒盐。加入 1 大汤匙 ① 的调味料，加水，充分混合后搁置 20 分钟。
❸ 在黑烤盘上铺一张烘烤垫纸，把鸡肉放在烘烤垫纸上，将黑烤盘放入上段，按 Grill 21–26 min. 进行烹制。
11～13 分钟后，打开微波炉，翻转鸡肉，然后放回微波炉中继续烹制，直至达到 21～26 分钟鸡肉变成金黄色。
→P.64
❹ 将 1/4 杯纯椰奶和剩余的调料放入碗中，充分混合。把碗放入微波炉中，按 Microwave 600 W 和 4–5 min. 进行烹制。
从微波炉中取出碗，搅拌，将烤过的鸡肉、调味料和剩余的纯椰奶加入碗中充分搅拌。
→P.60-62
❺ 把碗放入微波炉中，按 Microwave 600 W 和 8–11 min. 进行烹制。
5 分钟后，取出碗，翻转鸡肉并搅拌。把碗放入微波炉中，关上微波炉继续烹制。
❻ 放入盘中食用。

手动烹调（烧烤） →P.64
手动烹调（微波加热） →P.60-62

[要领]
• 3～4 人份
• 使用不干的鸡肉才能烹制出美味的菜肴。多汁的鸡肉将会松软鲜美。

13_NBK5000TH.indd 289 8/6/2015 8:42:17 AM

手动

辣牛肉



Manual
Microwave

微波 600 W
加热时间
8～15 分钟

（转换加热）
→P.63

（事前准备加热）

使用的配件

白底盘

给水盒
空

材料
• 1 杯＝250 mL
牛腰肉，切成 2.5×2.5 cm 的小块350 g
碎椰子……3 大匙
纯椰奶……¼ 杯
植物油……2 大匙
泰国柠檬叶……2 片
中等浓度的椰奶……¾ 杯
腌泡材料
颗粒盐……½ 小匙
砂糖……½ 小匙
调味酱……½ 小匙
调味料（香料）材料
剥皮葱……60 g
切片的柠檬香草……1 根
切片干姜……1 ½ 小匙
红甜椒……2 个
切片生姜……2 个
剥皮蒜瓣……1 个
碎夏威夷果……2 个
用水浸泡的干甜椒……10 个
虾酱……½ 小匙
调味料材料
颗粒盐……⅛ 小匙
砂糖……½ 小匙
调味酱……½ 小匙

制作方法
❶ 将牛肉浸泡在腌泡材料中 30 分钟。
❷ 将所有调味料材料放入搅拌器中，充分搅拌，然后放在一边。
❸ 在盘中将 3 大汤匙碎椰子摊开成薄薄的一层。把盘子放入微波炉中，按 Microwave 600 W 和 2–3 min. 进行烹制。
从微波炉中取出盘子，搅拌椰子，冷却后充分碾碎椰子。→P.60-62
❹ 在碗中混合植物油和泰国柠檬叶。把碗放入微波炉中，按 Microwave 600 W 和 1 min. 30 sec.–2 min. 进行烹制，直到发出怡人的香气。
从微波炉中取出碗，添加调味料并搅拌。把碗放入微波炉中，按 Microwave 600 W 和 2–3 min. 进行烹制。
从微波炉中取出碗。
* 取出容器时，小心不要被烫伤。请使用厚的干抹布或市售的烘烤手套。
❺ 加入牛肉和椰奶，充分混合。把碗放入微波炉并盖上盖子。按 Microwave 600 W 4–5 min. 使用转换加热功能，然后按 Microwave 200 W 和 19–21 min. 继续烹制至时间用尽。从微波炉中取出碗并搅拌。→P.63
❻ 加入纯椰奶。加入颗粒盐、糖和调味酱调味。加入 ③ 的碎椰子。充分混合。把碗放入微波炉中，按 Microwave 600 W 和 8–15 min. 进行烹制。
在前 5 分钟后，取出碗并搅拌。将碗放回微波炉中继续烹制，直到时间用尽。从微波炉中取出碗并再次搅拌。
❼ 将辣牛肉放入盘中趁热食用。

转换加热 →P.63
手动烹调（微波加热） →P.60-62

[要领]
• 3～4 人份

13_NBK5000TH.indd 290 8/6/2015 8:42:17 AM

手动 Tom Yam Goong（香辣虾汤）

Manual
Microwave
微波 600 W
加热时间
2 分 30
秒～3 分钟

（事前准备加热）
→P.60-62

使用的配件


白底盘

给水盒
空



材料
• 1 杯＝250 mL
有尾剥皮香蕉虾……350 g
泰国柠檬叶……4～5 片
切碎的干姜环……5 个
切碎的柠檬香草……2 根（20 g）
粗切的几内亚胡椒……10 个
鱼酱……5 大匙
柠檬汁……¼ 杯
辣椒酱……1 大匙
脱脂奶……⅓ 杯
鸡汤或水……4 杯
芫荽叶……1 根

制作方法
❶ 将泰国柠檬叶、干姜、柠檬香草和鸡汤放入碗中，把碗放入微波炉并盖上盖子。按 Microwave 600 W 和 9–12 min. 进行烹制。→P.60-62
❷ 从微波炉中取出碗，用碾碎的几内亚胡椒、柠檬汁、鱼酱、辣椒酱和脱脂奶调味，搅拌后放到一边。
❸ 将虾放入盘中，用保鲜膜盖好。把盘子放入微波炉中，按 Microwave 600 W 和 2 min. 30 sec.–3 min. 进行烹制。从微波炉中取出盘子，加入烹制的虾。
❹ 用长柄勺将汤盛入碗中，并撒上芫荽。
趁热食用。
手动烹调（微波加热）→P.60-62

[要领]
• 一只虾重约 60 g。
• 剥皮后，600 g 的虾重约 350 g。

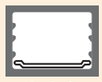
手动 馄饨汤



Manual
Microwave
微波 600 W
加热时间
5～7 分钟

（事前准备加热）
→P.60-62

使用的配件


白底盘

给水盒
空

材料
• 1 杯＝250 mL
馄饨皮……20 张
粗切的白明虾……1 杯（200 g）
颗粒盐……⅛ 小匙
芥菜，切成 4 cm 的小块……120 g
干的腌制蔬菜……1 大匙
粗切的葱……2 大匙
粗切的芫荽……2 大匙
蒜末……2 大匙
植物油……¼ 杯
芫荽根……2 小匙
切片的蒜……1 大匙
胡椒……¼ 大匙
碎胡椒
做汤的材料
鸡汤……4 ½ 杯
酱油……2 ½ 大匙
颗粒盐……¼ 小匙
砂糖……1 小匙
粗略碾碎的胡椒……¼ 小匙

制作方法
❶ 将蒜末和植物油放入碗中，充分混合。把碗放入微波炉中，按 Microwave 600 W 和 2–3 min. 进行烹制。从微波炉中取出碗。→P.60-62
* 取出容器时，小心不要被烫伤。请使用厚的干抹布或市售的烘烤手套。
❷ 将芥菜放在盘中，撒上水，用保鲜膜盖住。把盘子放入微波炉中，按 Microwave 600 W 和 2–3 min. 进行烹制。将盘子从微波炉取出后立即浸入冷水中，以保持芥菜的明绿颜色。沥干水。
❸ 将芫荽根、蒜和胡椒混合并碾碎。
❹ 将虾、颗粒盐与 ③ 的材料充分混合。用馄饨皮包裹混合物并紧紧折叠起来。将折叠好的馄饨放在盘中，充分撒上水，用保鲜膜盖住盘子。把盘子放入微波炉中，按 Microwave 600 W 和 3–4 min. 进行烹制，直到虾变红。从微波炉中将其取出。
❺ 将所有做汤的材料放入容器中，将容器放入微波炉，按 Microwave 600 W 和 5–7 min. 进行烹制。
❻ 在碗底铺上芥菜，再将馄饨放入碗中。撒上葱、芫荽、干的腌制蔬菜叶、碎胡椒和 ① 中炸过的蒜。将汤倒入碗中食用。

手动烹调（微波加热）→P.60-62

[要领]
• 4 人份

13_NBK5000TH.indd 291 8/6/2015 8:42:18 AM

手动 河粉卷

Manual Microwave 微波 600 W 加热时间 4～5 分钟

（事前准备加热） →P.60-62

使用的配件

白底盘

给水盒 空



材料
• 1 杯＝250 mL
河粉
（切成 20×23 cm 的条状）.....500 g
绿豆芽（去根）.....4 杯
蒜末.....2 大匙
植物油.....3 大匙
填充卷的馅料
猪肉糜.....1 杯（200 g）
虾糜.....½ 杯（100 g）
切碎的葱头.....2 大匙
压豆皮糕（切碎）.....¼ 杯
芫荽根.....2 个
大蒜.....5 瓣
碎胡椒.....½ 小匙
生抽.....1 ½ 大匙
鸡蛋清.....1 份
蘸酱材料
醋.....¼ 杯
老抽.....¼ 杯
调味酱.....2 大匙
鱼酱.....¼ 杯
浓果浆.....7 大匙
切碎的黄甜椒.....2 大匙
蒜末.....2 大匙

制作方法
❶ 洗净豆芽后放入碗中。把碗放入微波炉并盖上盖子。按 Microwave 600 W 和 2–3 min. 进行烹制。
从微波炉中取出碗，将豆芽浸入冷水中冷却，沥干水分。 →P.60-62
❷ 将蒜末和植物油放入碗中，充分混合。把碗放入微波炉中，按 Microwave 600 W 和 1 min. 50 sec.–2 min. 30 sec. 进行烹制，直到蒜略呈金黄色。从微波炉中取出，将蒜放在容器中，放到一边。
❸ 将所有馅料混合在一起。把河粉放入平的容器中。挖一勺馅料，放入 ½ 的河粉中。将豆芽放在边缘，卷紧河粉。将 3 个卷好的河粉放入盘中。
把盘子放入微波炉并盖上盖子。按 Microwave 600 W 和 4–5 min. 进行烹制。
从微波炉中取出盘子，将河粉卷切成适合入口的小块，放入盘中。撒上蒜，蘸酱食用。
❹ 在小碟中混合所有的蘸酱材料。

手动烹调（微波加热） →P.60-62
[要领]
• 3～4 人份
• 1 个河粉卷含有约 70 g 馅料和 30 g 豆芽。

手动 炒蟹砂锅粉条

Manual Microwave 微波 600 W 加热时间 6～10 分钟

（事前准备加热） →P.60-62

使用的配件

白底盘

给水盒 空



材料
• 1 杯＝250 mL
海蟹.....1 只（450～500 g）
浸水并切好的粉条.....2 杯（250 g）
切片的板油或培根.....½ 杯（80 g）
颗粒盐.....½ 小匙
碎黑胡椒.....1 小匙
酱油.....1 ½ 小匙
芝麻油.....1 大匙
蚝油.....1 大匙
砂糖.....1 ½ 小匙
甜老抽.....2 小匙
香辣椒.....1 小匙
老姜.....4 片（10 g）
芫荽根.....5 个（5 g）
大蒜.....10 瓣（10 g）
鸡汤.....½ 杯
大葱，切成 7.5 cm 长的小段（10 g）.....2 根
芹菜，切成 2.5 cm 长的小段（2 g）.....1 根

制作方法
❶ 洗净蟹，切成 6 块。撒上颗粒盐、黑胡椒、酱油和芝麻油搅拌后，将蟹搁置 15 分钟。
❷ 将香辣椒、老姜、芫荽根、蒜和板油（或培根）放入碗中，把碗放入微波炉中，按 Microwave 600 W 和 3–4 min. 进行烹制。 →P.60-62
❸ 加入粉条、鸡汤、蚝油、糖、甜老抽、葱、芹菜，与蟹混合。盖上盖子，将碗放入微波炉中，按 Microwave 600 W 和 6–10 min. 进行烹制。从微波炉中取出碗。
❹ 充分混合后食用。

手动烹调（微波加热） →P.60-62
[要领]
• 3～4 人份
• 如果想要更软的粉条，可再加 ¼ 杯汤。
• 某些品牌的粉条比其他品牌的粉条吸水性更强。
• 将板油切成薄片，这样可以产生更多的油。

13_NBK5000TH.indd 292 8/6/2015 8:42:19 AM

手动 水晶猪肉丸

Manual Microwave 微波 600 W 加热时间 2～4 分钟（事前准备加热）

→P.60-62

使用的配件



白底盘

给水盒 空



水晶丸材料

• 1 杯＝250 mL

优质小西米……2 杯
水……¾ 杯

猪肉馅材料

猪肉糜……1 杯
碎白萝卜（碾碎）……1 杯
切碎的红葱头……1 杯
碎的炒花生……½ 杯
切片的芫荽根……2 小匙
切片的蒜……1 大匙
胡椒……1 小匙
棕榈糖……1 杯
鱼酱……2 大匙
植物油……2 大匙
炸过的蒜
芫荽
几内亚胡椒
生菜

制作方法

❶ 将芫荽根、蒜和胡椒混合并碾碎。
❷ 将植物油和第 1 项中的材料放入碗中，充分混合。把碗放入微波炉中，按 Microwave 600 W 和 1 min.-1 min. 30 sec. 进行烹制，直到发出怡人的香气。从微波炉中取出碗，除花生外，加入剩余的材料，充分混合。把碗放入微波炉中，按 Microwave 600 W 和 13-17 min. 进行烹制。（每 5 分钟从微波炉中将碗取出一次并搅拌。）从微波炉中取出碗，添加花生并搅拌。把碗放回微波炉中，按 Microwave 600 W 再烹制 1 min.–30 sec. 3 min.。取出碗并混合材料。冷却后，将混合物做成直径 1 cm 的丸子。→P.60-62
❸ 洗净西米，沥干水，放到一边。在碗中倒入水，把碗放入微波炉并盖上盖子。按 Microwave 600 W 和 2 min.-2 min. 30 sec. 进行烹制。取出碗，将西米加入热水中。用刮板压西米，使其浸入水中。把碗放回微波炉中，按 Microwave 600 W 再烹制 1 min.–1 min. 30 sec.。从微波炉中取出碗，充分混合西米，放在一边。
❹ 在保鲜膜上摊开 10 g 西米，将馅料丸（约 5 g）放在中间，包裹起来。将 10 个西米丸放在盘中，盖上保鲜膜。把盘子放入微波炉中，按 Microwave 600 W 和 2–4 min. 进行烹制。从微波炉中取出盘子，将炸过的蒜撒在菜上。与芫荽、生菜和几内亚胡椒搭配食用。

手动烹调（微波加热） →P.60-62

手动 腌梅子蒸鲳鱼

Manual Microwave 微波 600 W 加热时间 8～10 分钟

→P.60-62

使用的配件



白底盘

给水盒 空



材料

• 1 杯＝250 mL

鲳鱼……1 条（600 g）
切片的板油……2 大匙
干冬菇（用水浸泡，纵向切片）……¼ 杯
大葱（切成 2.5 cm 长的小段）……¼ 杯
芹菜（切成 2.5 cm 长的小段）……¼ 杯
腌梅子……1 个
红甜椒（纵向切片）……2 大匙
切碎的鲜生姜……2 大匙
老姜（碾碎）……½ 块

酱料

腌梅子酱……4 小匙
砂糖……2 小匙
酱油……2 小匙
黄酒……1 小匙
碎胡椒……½ 小匙
芝麻油……1 大匙

制作方法

❶ 取出鱼内脏，将鱼洗净。在鱼上刻划，并沥干水。
❷ 将老姜填入鱼中。把鱼放在盘中，撒上板油、冬菇、葱、芹菜、切碎的鲜生姜、甜椒和腌梅子。
❸ 将所有酱料混合在一起，把酱倒在鱼上，盖上盖子或用保鲜膜盖住盘子。把盘子放入微波炉中，按 Microwave 600 W 和 8–10 min. 进行烹制。从微波炉中取出食用。
→P.60-62

手动烹调（微波加热） →P.60-62

13_NBK5000TH.indd 293 8/6/2015 8:42:20 AM

手动 猪肋排软米饭

Manual Microwave 微波 600 W 加热时间 11～13 分钟

使用的配件

白底盘

给水盒 空

（事前准备加热）→P.60-62



材料
• 1 杯＝250 mL
猪肋排（切成 3 cm 长的小块）...200 g
干虾（无盐）.....¼ 杯
米.....½ 杯
芹菜（切成段）.....¼ 杯
干的腌制蔬菜.....1 大匙
松脆的炸蒜.....2 大匙
生抽.....1 ½ 大匙
碎胡椒.....½ 小匙
鸡汤.....4 杯
干压豆腐皮.....½ 杯
植物油.....1 ½ 杯

制作方法
❶ 洗净猪肋排，将其放入烹制锅中。加入鸡汤。
将微波炉盖子盖在锅上，放入微波炉中，按 Microwave 600 W 和 10–12 min. 进行烹制。
打开盖子，除去汤表面的脂肪杂质。将功率降到 Microwave 600 W，使用 18–22 min. 进行烹制。→P.60-62
❷ 洗净米后沥干水。将米和干虾放入锅中，用生抽和碎胡椒调味。将微波炉盖子盖在锅上，放入微波炉中，按 Microwave 600 W 和 11–13 min. 进行烹制，直到米完全煮熟。
从微波炉中取出锅，用长柄勺将汤盛入碗中。撒上炸过的蒜、芹菜、干的腌制蔬菜。搭配炸过的豆腐皮，趁热食用。

如何炸豆腐皮
将油倒入耐热的锅中，放入微波炉。按 Microwave 600 W 和 6–8 min. 进行烹制。
打开微波炉，取出碗。将豆腐皮放入碗中并搅拌，直到豆腐皮完全熟透。搅拌时请注意不要被热油溅到。将豆腐皮放入纸碗中。
* 取出容器时，小心不要被烫伤。请使用厚的干抹布或市售的烘烤手套。

手动烹调（微波加热）→P.60-62
[要领]
• 4 人份

手动 蜜烤猪小排

Manual Microwave 微波 600 W 加热时间 1 分 30秒～4 分钟

使用的配件

白底盘

给水盒 空

（事前准备加热）→P.60-62



材料
• 1 杯＝250 mL
猪小排.....500 g
芥菜（切成 5 cm 的小块）.....200 g
玉米粉.....1 ½ 小匙
水.....1 ½ 大匙
材料 ①
低筋面粉.....2 大匙
调味酱.....1 大匙
碎胡椒.....¾ 小匙
甜老抽.....½ 小匙
蚝油.....1 大匙
芝麻油.....1 大匙
蜂蜜.....2 大匙
材料 ②
蜂蜜.....1 大匙
砂糖.....1 小匙
颗粒盐.....½ 小匙
甜老抽.....1 小匙
鸡汤.....½ 杯

制作方法
❶ 洗净猪小排，将其擦干。将小排与材料 ① 混合，搁置约 1 小时。
❷ 将混合后的小排放在盘中，放入微波炉。按 Microwave 600 W 和 6–8 min. 进行烹制，直到混合后的小排完全熟透。→P.60-62
❸ 加入材料②，充分混合。把盘子放入微波炉并盖上盖子。按 Microwave 600 W 和 24–27 min. 进行烹制。
从微波炉中取出盘子。
❹ 将玉米粉溶解在水中，倒在小排上，充分混合。把盘子放入微波炉中，按 Microwave 600 W 和 2–3 min. 进行烹制。
❺ 将芥菜放在盘中，用保鲜膜盖住。把盘子放入微波炉中，按 Microwave 600 W 和 1 min. 30 sec.–4 min. 进行烹制。从微波炉中取出盘子，去掉保鲜膜。将芥菜浸入非常冷的水中，使其冷却，沥干水。
❻ 将蜜烤小排和芥菜放入盘中，趁热食用。

手动烹调（微波加热）→P.60-62
[要领]
• 2～3 人份

13_NBK5000TH.indd 294 8/6/2015 8:42:21 AM

手动 泰式砂锅鸭

Manual
Microwave
微波 600 W
加热时间
5～7 分钟

（事前准备加热）
→P.60-62

使用的配件



白底盘

给水盒
空



材料
• 1 杯＝250 mL
炖过的鸭子……½ 只（约 600 g）
鸡汤……4 杯
干姜……2～3 片
切碎的柠檬香草……2 根
红甜椒（切成 2.5 cm 长的小块）……2 个
泰国柠檬叶……2 片
红葱头（碾碎，每个 10 g）……3 个
柠檬汁……2 大匙
鱼酱……2 大匙
调味酱……1 大匙
小番茄（每个 10 g）……10 个

制作方法
❶ 将煮过的鸭子切成适合入口的小块，放入容器中。
放入鸡汤、干姜、柠檬香草、胡椒、泰国柠檬叶和葱。把容器放入微波炉并盖上盖子。按 Microwave 600 W 13–17 min. 使用转换加热功能，然后按 Microwave 600 W 20–22 min. 用微波炉烹制，直到鸭肉变松软。从微波炉中取出容器。→P.63

❷ 加入小番茄，并用柠檬汁、鱼酱和调味酱调味。把容器放入微波炉中，按 Microwave 600 W 和 5–7 min. 进行烹制。
从微波炉中取出食用。→P.60-62

转换加热 →P.63
手动烹调（微波加热）→P.60-62

手动 泰式咖喱辣鸡腿

Manual
Microwave
微波 600 W
加热时间
18～20 分钟

（事前准备加热）
→P.60-62

使用的配件



白底盘

给水盒
空



材料
• 1 杯＝250 mL
纯椰奶……¼ 杯
植物油……1 大匙
鸡腿……6 个（740 g）
中等浓度的椰奶……¾ 杯
鱼酱……2 大匙
棕榈糖……1 大匙
甜罗勒叶……¼ 杯
切片的泰国柠檬叶……3 个
切片的红甜椒……1 个
泰式辣椒酱材料
无籽干红甜椒……7 个（30 g）
切碎的红葱头……¼ 杯（30 g）
蒜末……2 大匙（10 g）
姜丝……1 大匙
切碎的柠檬香草……2 大匙
切片的泰国柠檬皮……1 小匙
切片的莞荽根……2 小匙
碎胡椒……½ 小匙
颗粒盐……½ 小匙
虾酱……1 小匙

制作方法
❶ 充分碾碎泰式辣椒酱材料。
❷ 将植物油、泰式辣椒酱和纯椰奶放入碗中，充分混合。把碗放入微波炉中，按 Microwave 600 W 和 4 min.–4 min. 30 sec. 进行烹制。→P.60-62

❸ 将鸡腿加入泰式辣椒酱中，加入椰奶，用鱼酱和棕榈糖调味。
盖上盖子，将碗放入微波炉中，按 Microwave 600 W 和 14–16 min. 进行烹制。

取下盖子，将功率降低至 Microwave 600 W，再烹制 18–20 min.。从微波炉中取出碗，将材料充分混合。将泰国柠檬叶、甜罗勒叶和甜椒撒在菜上。

手动烹调（微波加热）→P.60-62

[要领]
• 5～6 人份
• 碾碎泰式辣椒酱后，可得到约 ½ 杯酱。
• 如果想要更浓的红咖喱，可将泰式辣椒酱再烹制 3 分钟。

13_NBK5000TH.indd 295 8/6/2015 8:42:22 AM

手动 马萨拉鸡

Manual
Oven
230°C
加热时间
27～32 分钟
（无需预热）
→P.65

使用的配件
黑烤盘中段
白底盘
给水盒
空



材料
• 1 杯＝250 mL
完整的鸡翅.....500 g
玉米籽油.....1 小匙
孜然粉.....¼ 小匙
芫荽籽粉.....½ 小匙
姜黄粉.....¼ 小匙
辣椒粉.....¼ 小匙
马萨拉粉.....½ 小匙
碎柠檬皮.....¼ 小匙
柠檬汁.....½ 小匙
颗粒盐.....1 ½ 小匙

制作方法
❶ 将孜然粉、芫荽籽粉、姜黄粉、辣椒粉、马萨拉粉、柠檬皮、颗粒盐、柠檬汁和玉米籽油混合在一起。
❷ 加入鸡翅并浸泡 3 小时。
❸ 在黑烤盘上铺一张烘烤垫纸，将鸡翅放在黑烤盘的中央。在鸡翅上涂上薄薄的一层玉米籽油。将黑烤盘放入中段，按 Oven No Preheat 1 Level 230°C 27–32 min. 进行烹制。
在前 18 分钟后，打开微波炉，翻转鸡肉，并涂上薄薄一层玉米籽油。
继续烹制，直到时间用尽，鸡翅变为金褐色。→P.65
从微波炉中取出黑烤盘。
❹ 将马萨拉鸡放在盘中，加上生菜沙拉、辣椒酱和番茄酱，趁热食用。

手动烹调（烘烤加热：无需预热）
→P.65

[要领]
• 4～5 人份
• 如果希望鸡翅更松脆，可以多烤一会儿。
• 烹制完毕后，鸡肉会金黄闪亮、味美多汁。

手动 阿拉伯鱼肉饭



Manual
Microwave
微波 600 W
加热时间
13～15 分钟
（事前准备加热）
→P.60-62

使用的配件
白底盘
给水盒
空

材料
• 1 杯＝250 mL
海鲈
（切成 2.5×2.5 cm 的小块）.....500 g
泰国香米.....400 g
植物油.....⅓ 杯
切碎的洋葱（中等大小）.....2 个
姜茸.....½ 小匙
蒜泥.....½ 小匙
青甜椒（切成丝）.....2 个
中等大小的番茄（切成环）.....3 个
小豆蔻.....½ 小匙
干丁香苞.....½ 小匙
粗切的芫荽.....¼ 杯
颗粒盐.....1 ¼ 小匙
肉桂粉.....½ 小匙
姜黄粉.....½ 小匙
芫荽籽粉.....½ 小匙
水.....1 杯
辣椒酱

制作方法
❶ 将泰国香米洗干净，浸泡在水中 15 分钟。
❷ 洗净鱼后沥干水。
将肉桂粉、姜黄粉和芫荽籽粉撒在鱼上，充分混合后搁置 15 分钟。
❸ 将植物油倒入碗中，把碗放入微波炉中，按 Microwave 600 W 和 2–3 min. 进行烹制，直到变热。
从微波炉中取出碗，将鱼放入碗中，把碗放入微波炉中，按 Microwave 600 W 和 4 min.-4 min. 30 sec. 进行烹制。
鱼烹制完毕后，用长柄勺将油舀出。
→P.60-62
* 取出容器时，小心不要被烫伤。请使用厚的干抹布或市售的烘烤手套。
❹ 将洋葱、蒜和姜加入从 ③ 舀出的油中进行搅拌。把碗放入微波炉中，按 Microwave 600 W 和 13–15 min. 进行烹制。在前 7 分钟后，取出碗，加入甜椒、小豆蔻和丁香苞搅拌。将碗放回微波炉中继续烹制，直到时间用尽。
❺ 取出碗搅拌，加入番茄。把碗放入微波炉中，按 Microwave 600 W 和 4–5 min. 进行烹制。
番茄烹制完毕后，从微波炉中取出碗。
❻ 将盐溶解在水中，放到一边。
❼ 将泰国香米、芫荽与⑤的混合物混合在一起，将炸过的鱼埋入米中，将⑥产生的盐水倒在米上，把碗放入微波炉并盖上盖子。按 Microwave 600 W 和 13–15 min. 进行烹制，直到完全熟透。
从微波炉中取出碗，搅拌。
❽ 将阿拉伯鱼肉饭放入装饰精美的盘中，搭配辣椒酱食用。

手动烹调（微波加热）→P.60-62

[要领]
• 4～5 人份
• 若要去除鱼腥味，可将盐和淀粉（土豆粉）撒在鱼上，冲洗并沥干水。

13_NBK5000TH.indd 296 8/6/2015 8:42:22 AM

手动 香辣豆汤

Manual
Microwave
微波 600 W
加热时间
8～11 分钟

（事前准备加热）
→P.60-62

使用的配件



白底盘

给水盒
空



材料
• 1 杯＝250 mL
粗切的洋葱……70 g
碾碎的蒜瓣……1 个
葵花籽油……1 大匙
红豆罐头……140 g
孜然籽……½ 小匙
盐水浸泡的玉米……140 g
蔬菜高汤……1 杯
粗切的西芹……1 大匙
柠檬汁……1 大匙
碎胡椒……½ 小匙
颗粒盐……¼ 小匙
粗切的葱……1 小匙
酸奶油
切达奶酪
阿拉伯面包，切成 1 ½ cm 的长条并根据喜好烘焙

制作方法
❶ 在碗中将葵花籽油、洋葱、蒜、孜然、碎胡椒和颗粒盐混合在一起。把碗放入微波炉中，按 Microwave 600 W 和 2 min.–2 min. 30 sec. 进行烹制。从微波炉中取出碗，搅拌。→P.60-62
❷ 将玉米、红豆、西芹和蔬菜高汤加入碗中，充分混合。把碗放入微波炉并盖上盖子。按 Microwave 600 W 和 8–11 min. 进行烹制。
在前 5 分钟后，取出碗，搅拌，然后将碗放回微波炉中继续烹制，直到时间用尽。从微波炉中取出碗。
❸ 加入柠檬汁并搅拌。用长柄勺将汤盛入杯中，用切达奶酪装饰，再撒上面包和酸奶油。用粗切的葱装饰后便可食用。

手动烹调（微波加热）→P.60-62

[要领]
• 3～4 人份
• 从微波炉中取出香辣豆汤后，汤的体积会因上述材料的吸收而减小。

手动 填馅西葫芦

Manual
Oven
230°C
加热时间
9～12 分钟

（无需预热）
→P.65

（事前准备加热）

使用的配件



黑烤盘下段
白底盘

给水盒
空



材料
• 1 杯＝250 mL
掏空并切好的西葫芦（切成 6.5 cm 的长条）……9 个
水……¼ 杯
柠檬汁……2 大匙
橄榄油……2 大匙
芫荽
薄荷酸奶
馅料
泰国香米……½ 杯
粗切的芫荽……3 大匙
粗切的荫萝……3 大匙
粗切的洋葱……½ 杯
蔬菜高汤……½ 杯
粗切碾碎的蒜……½ 小匙
粗粒碎黑胡椒……½ 小匙
咖喱粉……½ 小匙
颗粒盐……1 小匙
粗切的番茄泥……½ 杯

制作方法
❶ 洗净泰国香米，将其浸泡在水中 10 分钟，然后沥干水分。
❷ 将馅料混合在一起。
❸ 掏空西葫芦，洗净并沥干水。用馅料装填西葫芦，并放入碗中。将剩余的馅料放入碗中，加水。把碗放入微波炉并盖上盖子。按 Microwave 600 W 和 11–14 min. 进行烹制，直到完全熟透。
→P.60-62
* 请务必使用微波炉适用的碗。
❹ 从微波炉中取出碗，将橄榄油和柠檬汁倒在这些材料上，放在黑烤盘的中央。将黑烤盘放入下段，按 Oven No Preheat 1 Level 230°C 9–12 min. 进行烹制。当填馅西葫芦略有烧焦迹象时，从微波炉中取出碗。
→P.65
❺ 将填馅西葫芦放在盘中，用芫荽装饰。搭配薄荷酸奶食用。

手动烹调（微波加热）→P.60-62
手动烹调（烘烤加热：无需预热）→P.65

[要领]
• 3～4 人份
• 如果喜欢酸味更浓一点，可多加一些柠檬汁。

13_NBK5000TH.indd 297 8/6/2015 8:42:23 AM

手动 黎巴嫩肉丸



Manual
Oven
200°C
加热时间
40～50 分钟
（无需预热）
→P.65
（事前准备加热）

使用的配件



黑烤盘下段
白底盘

给水盒
空

材料
• 1 杯＝250 mL
切碎的羊肉……500 g
粗切的洋葱（双球茎）……330 g
蒜瓣……4 个
粗切的芫荽……¼ 杯
辣椒粉……1 小匙
碎柠檬皮……1 小匙
柠檬汁……2 小匙
浓缩番茄……2 小匙
松仁……4 小匙
鸡蛋……1 个
面粉（低筋面粉）……6 小匙
颗粒盐……1 ½ 小匙
粗粒碎黑胡椒……1 小匙
玉米籽油……3 大匙
橄榄油……2 大匙
土豆块……3 杯
切片的红甜椒……½ 个
切片的黄甜椒……½ 个
番茄汁……4 杯
碎孜然……2 小匙
粗切的西芹……2 大匙

制作方法
❶ 将切碎的羊肉与洋葱、蒜、芫荽、西芹、辣椒粉、柠檬汁、碎柠檬皮、浓缩番茄、松仁、鸡蛋和面粉混合在一起。加入 1 ¼ 茶匙的颗粒盐和黑胡椒调味。将各种材料充分混合，然后将切碎的羊肉做成肉丸，每个大约 15 g。
❷ 将玉米籽油倒入碗中，将 20 个肉丸整齐地排放在碗里，把碗放入微波炉中，按 Microwave 600 W 和 5–7 min. 进行烹制，直到半熟。从微波炉中取出碗，用长柄勺盛出羊肉，沥出油，放在一边（对剩余的羊肉执行相同的操作，不再加油）。→P.60-62
❸ 将橄榄油、甜椒、孜然、番茄汁、土豆、剩余的盐和羊肉混合在一起，充分搅拌。将碗放入微波炉中，按 Microwave 600 W 和 18–20 min. 进行烹制。
* 请务必使用微波炉适用的碗。
在前 10 分钟后，取出碗，搅拌，然后将碗放回微波炉中，直到时间用尽。充分烹制羊肉后，从微波炉中取出碗，
❹ 用锡箔纸盖住碗，放在黑烤盘的中央，将黑烤盘放入下段，按 Oven No Preheat 1 Level 200°C 40–50 min. 进行烹制。从微波炉中取出碗。→P.65
❺ 搭配米饭或鸡蛋面趁热食用。

手动烹调（微波加热）→P.60-62
手动烹调（烘烤加热：无需预热）→P.65

[要领]
• 6～8 人份
• 羊肉越软，汁越多。如果希望羊肉汁多一些，可将烘烤时间缩短至 30 分钟。

手动 绿香草羊肉

Manual
Microwave
微波 600 W
加热时间
10～12 分钟
→P.60-62
（事前准备加热）

使用的配件



白底盘

给水盒
空



材料
• 1 杯＝250 mL
羊排（无骨）……500 g
葵花籽油……2 大匙
切碎成中等大小的洋葱（每个 150 g）……3 个
蒜泥……1 小匙
姜末……1 小匙
姜黄粉……1 小匙
颗粒盐……¼ 小匙
腌泡材料
原味酸奶……1 ¼ 杯
粗切的青椒……1 个
粗切的芫荽……1 杯
粗切的菠菜……½ 杯
粗切的葫芦巴……3 小匙
粗切的薄荷叶……3 小匙
粗切的青甜椒（无籽）……6 片
马萨拉粉……1 小匙
切碎的干姜……¼ 小匙
辣椒粉……½ 小匙
颗粒盐……½ 小匙

制作方法
❶ 将各种材料放入碗中。将羊排浸泡在这些材料中 1 小时。
❷ 将葵花籽油、蒜、洋葱、干姜、生姜和颗粒盐放入碗中，把碗放入微波炉中，按 Microwave 600 W 和 5–6 min. 进行烹制。→P.60-62
从微波炉中取出碗，搅拌。
❸ 将浸泡过的羊排加入⑥的混合物中。充分混合。把碗放入微波炉并盖上盖子。按 Microwave 600 W 和 20 min.，搅拌，然后按 Microwave 600 W 再烹制 10–12 min. 在前 15 分钟后，取出碗，搅拌羊排，然后将碗放回微波炉中继续烹制，直到时间用尽。从微波炉中取出碗。
❹ 将姜黄粉撒在羊排上，充分混合，搭配热腾腾的米饭食用。

手动烹调（微波加热）→P.60-62
[要领]
• 3～4 人份
• 如果希望烹制的羊排较嫩，容易咀嚼，建议使用软排。

13_NBK5000TH.indd 298 8/6/2015 8:42:24 AM

索引（按材料）

肉类

杂粮鸡肉卷.....147
韩式烤肉.....148
汉堡牛肉饼.....154
汉堡牛肉饼（降脂减盐）.....154
烤牛肉.....155
烤全鸡.....155
香草烤鸡.....156
香草烤鸡（降脂减盐）.....156
烤鸡肉串.....157
煎烤鸡肉.....157
沙爹烤肉.....158
烧烤.....158
烤春卷.....165
汉堡牛肉饼（冷冻）.....166
炸鸡块（冷冻）.....166
香焗咖喱鸡.....171
煎饺.....174
梅子酱鸡肉卷.....175
麦芽酱鸡块.....176
蒸饺.....179
灌汤包.....180
腰果鸡胗.....183
清酒蒸鸡.....187
蒸鸡肉藕夹.....187
蒸腐皮包鸡肉.....187
炸鸡块.....188
浓香炸鸡块.....189
炸肉末饼.....189
炸鸡排.....190
炸鸡肉藕夹.....190
炸火腿.....190
炸肉串.....191
卷心菜卷.....199
土豆焖肉.....200
牛腩煨豆腐.....201
慢炖牛肉.....203
自制香肠.....204

海鲜

香烤金枪鱼.....148
韩式烤肉.....148
香煎奶酪三文鱼.....149
秋刀鱼羊栖菜拌饭.....151
盐渍三文鱼.....159
腌制三文鱼.....159
香烤秋刀鱼.....160
香烤鲭鱼.....160
酱烤黄尾鱼.....161
干煎竹荚鱼.....162
干煎多线鱼.....162
盐渍海鲷.....162
锡烤三文鱼.....163
三文鱼鱼排.....163
盐渍三文鱼（冷冻）.....167
干煎竹荚鱼（冷冻）.....167
番茄焗虾仁.....170
虾仁焗饭.....172
虾饺.....175
味噌三文鱼.....176
清蒸全鱼.....177
酒蒸蛤蜊.....177
鲜虾烧麦.....181
辣酱虾仁拌青菜.....184
炸竹荚鱼.....191
炸鲜虾.....192
炸鱼块.....192
炸虾仁.....193
蛤蜊卷心菜意面.....197
萝卜炖鱿鱼.....200
蛤蜊煨汤.....202
香烤秋刀鱼.....205
三文鱼肉冻.....205

鸡蛋和豆腐

菠菜乳蛋饼.....173
日式蒸蛋.....186
蒸腐皮包鸡肉.....187
炸肉串.....191
麻婆豆腐.....201
牛腩煨豆腐.....201
日式根菜汤.....202
焦糖布丁.....230
原味布丁.....230
法式吐司.....243

蔬菜

沙丁鱼奶油焗面.....146
杂粮鸡肉卷.....147
香烤金枪鱼.....148
韩式烤肉.....148
鹰嘴豆炸肉丸.....150
香炖红薯.....152
烤土豆.....164
烤时蔬.....165
菠菜乳蛋饼.....173
茄子蘑菇沙拉.....178
蒸烤南瓜.....178
蒸烤红薯.....178
蒸烤卷心菜.....179
煸炒时蔬.....182
炒面.....183
蒸烤西兰花.....184
蒜蓉时蔬.....185
培根炒菠菜.....185
蒸鸡肉藕夹.....187
炸鸡肉藕夹.....190
法式炸薯条.....192
土豆炸肉丸.....193
红豆饭.....196
蛤蜊卷心菜意面.....197
白煮菠菜.....198
意式色拉.....198
卷心菜卷.....199
土豆焖肉.....200
萝卜炖鱿鱼.....200
蛤蜊煨汤.....202
日式根菜汤.....202
草莓酱.....206
柑橘酱.....206
苹果派.....234
日式烤红薯.....239

NBK5000TH_index.indd 299 8/6/2015 10:36:24 AM

索引（按材料）

米饭 / 面条 / 炒粉

沙丁鱼奶油焗面 146
杂粮鸡肉卷 147
秋刀鱼羊栖菜拌饭 151
可爱动物造型饼干 153
大阪烧 164
焗烤通心粉 169
番茄焗虾仁 170
香焗咖喱鸡 171
虾仁焗饭 172
炒面 183
炸饭团 194
煮饭 195
红豆饭 196
蛤蜊卷心菜意面 197
西式蛋糕 224
夹心蛋糕卷（普通） 226
摩卡夹心蛋糕卷 226
抹茶夹心蛋糕卷 226
戚风蛋糕（普通） 227
模切饼干 229
挤花饼干 229
杏仁饼干 229
长崎蛋糕 232
苹果派 234
迷你派 236
纸杯蛋糕 236
香香巧克力松饼 237
茶叶纸杯蛋糕 237
松糕 237
布朗尼 238
菠萝包 239
日式烤红薯 239
蒸面包圈 240
蒸巧克力蛋糕 241
蒸纸杯蛋糕 241
烤吐司 242
三明治 243
披萨吐司 243
蒜蓉吐司 243
法式吐司 243

奶制品 / 发酵食品

沙丁鱼奶油焗面 146
香煎奶酪三文鱼 149
焗烤通心粉 169
番茄焗虾仁 170
香焗咖喱鸡 171
虾仁焗饭 172
菠菜乳蛋饼 173
梅子酱鸡肉卷 175
麦芽酱鸡块 176
味噌三文鱼 176
茄子蘑菇沙拉 178
腰果鸡胗 183
培根炒菠菜 185
蛤蜊煨汤 202
三文鱼肉冻 205
酸奶 207
焦糖布丁 230
原味布丁 230
咖啡果冻 232
披萨吐司 243
法式吐司 243

NBK5000TH_index.indd 300 8/6/2015 10:36:29 AM

索引 （按字母表顺序）

A

Asam Gulai
（香辣罗望子肉汁炖鱼）.....288
Ayam Kleo
（重辣肉汁炖鸡）.....289
阿拉伯鱼饭.....296

B

白汁沙司.....169
白煮菠菜.....198
磅蛋糕（普通）.....275
报纸模具的制作方法.....233
煸炒时蔬.....182
菠菜面包.....256
菠菜乳蛋饼.....173
菠萝包.....239
布丁.....230
布朗尼.....238
布朗尼模具.....238

C

Chap Chye Masak Titik
（娘惹炖菜）.....288
草莓酱.....206
茶叶纸杯蛋糕.....237
炒面.....183
炒蟹砂锅粉条.....292
春卷.....223

D

大阪烧.....164
大豆面包.....254
豆腐面包.....255

F

法式面包卷.....260
法式吐司.....243
法式炸薯条.....192
番茄焗虾仁.....170
纺锤面包.....266
蜂蜜果仁面包.....143

G

咖喱或盖饭的配料
（铝箔袋杀菌袋装食品）.....220
干果大豆面包.....274
干煎多线鱼.....162
干煎竹荚鱼.....162
干煎竹荚鱼（冷冻）.....167
柑橘酱.....206
灌汤包.....180

H

哈密瓜卷.....267
蛤蜊卷心菜意面.....197
蛤蜊煨汤.....202
汉堡牛肉饼.....154
汉堡牛肉饼.....222
汉堡牛肉饼（降脂减盐）.....154
汉堡牛肉饼（冷冻）.....166
汉堡牛肉饼午餐便当.....213
韩式烤肉.....148
河粉卷.....292
核桃面包.....247
红茶蛋糕.....275
红豆饭.....196
红豆卷.....266
烘焙功能的程序.....245
花生年糕.....239
花式糕点.....224
红薯.....273
馄饨汤.....291

J

挤花饼干.....229
鸡肉午餐便当.....213
加热馒头（冷藏）.....221
加热馒头（冷冻）.....221
加热米饭.....220
加热油炸食品.....223
夹心蛋糕卷（普通）.....226
煎饺.....174
煎烤鸡肉.....157
酱烤黄尾鱼.....161
焦糖布丁.....230
酒蒸蛤蜊.....177
卷心菜卷.....199
焗烤通心粉.....169

K

咖啡果冻.....232
烤春卷.....165
烤鸡肉串.....157
烤鳗鱼.....222
烤牛肉.....155
烤全鸡.....155
烤时蔬.....165
烤土豆.....164
烤吐司.....242
烤吐司搭配菜单.....208-209
烤乌达（芭蕉叶包烤香辣鱼）...286
烤鱼.....222
烤芝士蛋糕.....276
可爱动物造型饼干.....153
快制苏打面包.....251
快制小笼包.....271

L

辣酱虾仁拌青菜.....184
拉面和其他方便面
（袋装或碗装）.....221
辣牛肉.....290
蓝莓面包.....257
冷冻汉堡牛肉饼.....223
冷冻烤饭团.....222
冷冻油炸鸡块.....223
冷冻油炸食品.....223
冷冻章鱼小丸子.....223
黎巴嫩肉丸.....298
栗子卷.....145
萝卜炖鱿鱼.....200
裸麦面包.....250
绿香草羊肉.....298

M

麻婆豆腐.....201
马萨拉鸡.....296
麦芽酱鸡块.....176
慢炖牛肉.....203
梅子酱鸡肉卷.....175
梅子面包.....253
迷你派.....236
米饭.....195
米饭（真空袋装食品）.....220
米饭面包.....253
米粉面包（含小麦）.....252
蜜烤猪小排.....294
面包.....246
面包卷.....258
面包圈（普通）.....268
模切饼干.....229
摩卡夹心蛋糕卷.....226
抹茶夹心蛋糕卷.....226

N

奶酪面包.....254
奶油卷.....258
南瓜卷.....262

NBK5000TH_index.indd 301 8/6/2015 10:36:29 AM

索引 （按字母表顺序）

南瓜面包 256
牛角面包 264
牛腩煨豆腐 201
浓香炸鸡块 189

P

培根炒菠菜 185
披萨（面团） 272
披萨吐司 243
苹果蜜饯 235
苹果派 234
葡萄干面包 247

Q

戚风蛋糕（普通） 227
巧妙冷冻烧烤食品的要领 168
茄子蘑菇沙拉 178
清酒蒸鸡 187
清蒸全鱼 177
秋刀鱼羊栖菜拌饭 151

R

日式根菜汤 202
日式烤红薯 239
日式年糕 239
日式蒸蛋 186
肉饼 282
肉汁 155
软面包 248
软糖 274

S

三明治 243
三文鱼肉冻 205
三文鱼午餐便当 213
三文鱼鱼排 163
沙爹烤肉 158
沙丁鱼奶油焗面 146
烧烤 158
市面销售的披萨 272
手动菜单中的面包制作 284
舒芙蕾芝士蛋糕 228
熟食的加热 220
水果大福 239
水晶猪肉丸 293
松饼（普通） 278
松糕 237
酸奶 207
酸奶酱 207
蒜蓉时蔬 185
蒜蓉吐司 243

T

Tom Yam Goong （香辣虾汤） ... 291
泰式咖喱辣鸡腿 295
泰式砂锅鸭 295
填馅西葫芦 297
土豆焖肉 200
土豆炸肉丸 193

W

味噌三文鱼 176
乌冬面 280

X

西式蛋糕 224
锡烤三文鱼 163
虾饺 175
虾仁焗饭 172
鲜虾烧麦 181
咸味磅蛋糕（普通） 279
咸味面包 255
香草烤鸡 156
香草烤鸡（降脂减盐） 156
香炖红薯 152
香煎奶酪三文鱼 149
香蕉面包 257
香焗咖喱鸡 171
香烤金枪鱼 148
香烤鲭鱼 160
香烤秋刀鱼 160
香烤秋刀鱼 205
香辣豆汤 297
香辣明虾卷 286
香浓蛋糕 283
香浓黄油面包 249
香浓巧克力蛋糕 277
香味烤鸡和汤 217
香香巧克力松饼 237
小麦秸秆卷 263
杏仁饼干 229

Y

腌梅子蒸鲳鱼 293
腌制三文鱼 159
盐渍海鲷 162
盐渍三文鱼 159
盐渍三文鱼（冷冻） 167
腰果鸡胗 183
意面 281
意式烩饭 283
意式色拉 198
饮料 / 热牛奶 220
印度薄饼 269
鹰嘴豆炸肉丸 150
原味布丁 230
圆顶法式面包 249

Z

杂粮鸡肉卷 147
炸豆腐 222
炸饭团 194
炸火腿 190
炸鸡块 188
炸鸡块（冷冻） 166
炸鸡块和烤时蔬 216
炸鸡排 190
炸鸡排 222
炸鸡肉藕夹 190
炸面包糠 189
炸肉串 191
炸肉末饼 189
炸虾仁 193
炸鲜虾 192
炸鱼块 192
炸鱼块和豆腐 218
炸竹荚鱼 191
长棍面包 260
长崎蛋糕 232
蒸腐皮包鸡肉 187
蒸鸡肉藕夹 187
蒸饺 179
蒸烤红薯 178
蒸烤卷心菜 179
蒸烤南瓜 178
蒸烤西兰花 184
蒸面包圈 240
蒸巧克力蛋糕 241
蒸纸杯蛋糕 241
芝麻奶酪面包 143
芝士蛋糕 228
纸杯蛋糕 236
纸杯蛋糕和迷你派 216
猪肋排软米饭 294
猪肉馅糯米粽（娘惹糕点） 287
煮饭 195

NBK5000TH_index.indd 302 8/6/2015 10:36:29 AM

紫苏芝麻卷.....144
自制香肠.....204
自制小笼包.....270

NBK5000TH_index.indd 303 8/6/2015 10:36:29 AM

规格

电源*1		交流 240V，50Hz
微波炉	耗电量	1,450W
	高频输出	1,000W *2、700W、600W、500W、相当于 200W、相当于 100W
	振动频率	2,450MHz
烧烤		耗电量 1,350W（加热器 1,300W）
烘烤		耗电量 1,420W（加热器 1,360W）
混合电机		耗电量 65W
温度调节范围		发酵、100°C–250°C、300°C。300°C 的运行时间为 5 分钟。 之后自动切换为 250°C。
外形尺寸		宽 500 mm × 深 459 (494 *3) mm × 高 418 mm
加热室有效尺寸		宽 400 mm × 深 322 mm × 高 240 mm
质量（重量）		大约 24 kg

*1 电源规格标示在主机右侧。
*2 短时间（最多 3 分钟）最高输出的高频输出为 1,000W。此功能仅限于自动食谱中加热等食谱选项的数值。
*3（ ）内的数值表示含把手在内的深度。

NBK5000TH_Specifications.indd 304 8/6/2015 1:01:49 PM

NBK5000E.indb 305 3/30/2015 1:34:25 PM