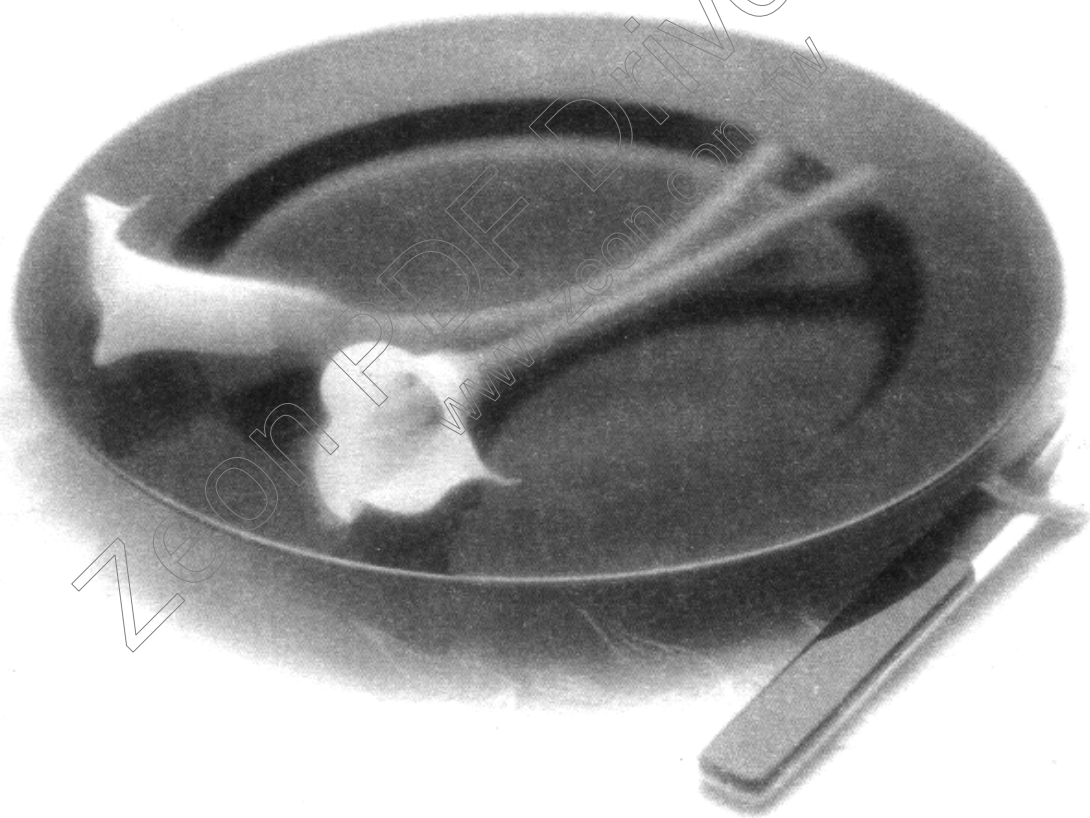




三菱微波烤箱

RO-LT6

使用說明書／食譜集



感謝您惠顧本公司代理三菱原裝進口微電腦微波烤箱，希望您能滿意我們所提供的品質與服務。為了保障品質與消費權益，使用前請詳閱本使用說明書，並妥為保存。

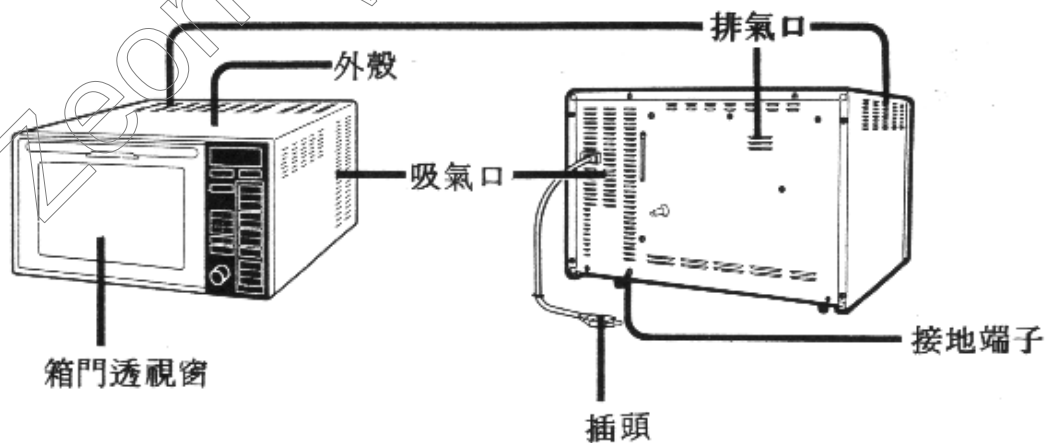
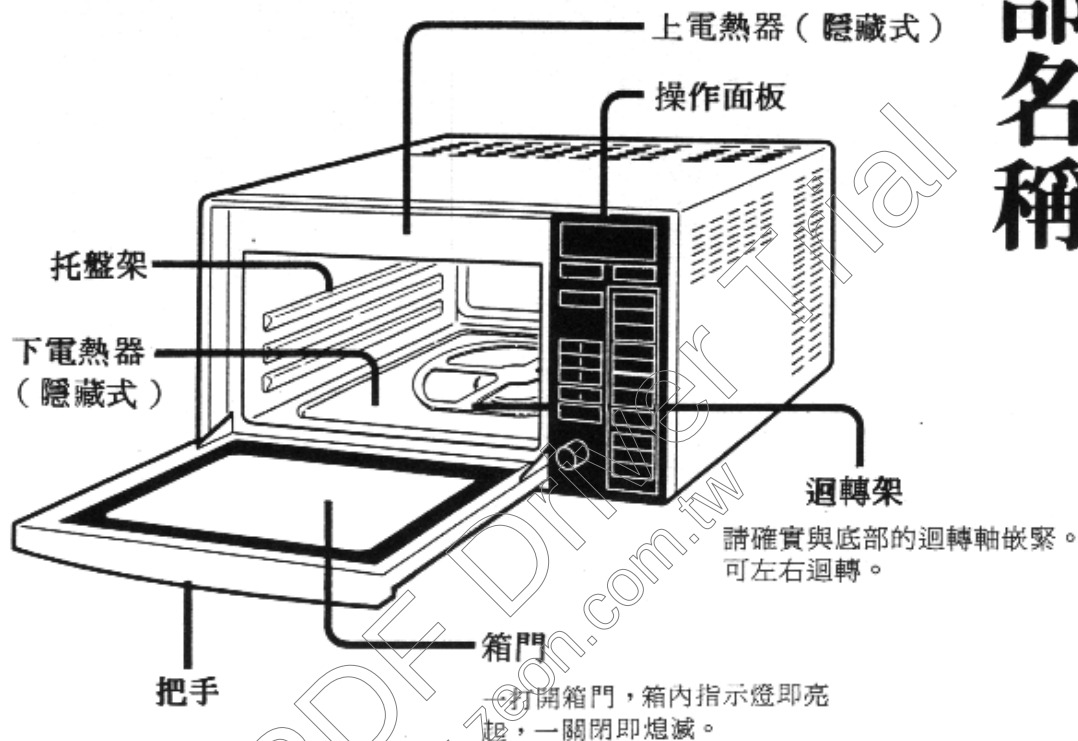
若有任何使用上的問題，歡迎來電洽詢歌林遍佈全省的經銷商、服務站，專業技師將以最迅速、最熱誠的態度，為您提供完善的售後服務。

目 錄

各部名稱	1
附屬品介紹	2
操作面板介紹	3
微波烤箱的構造	5
使用前準備事項	6
簡易觸控按鍵使用法	7
各式菜單使用法	14
靈活運用各功能鍵	16
手動調理鍵使用法	17
正確選擇適當容器	23
使用細則	25
微波烤箱放置場所	27
保養的方法	29
故障的排除	30
規格表	31
食譜	32
	42
	28
	26
	24
	22
	15
	13

本體

各部名稱

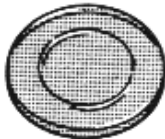
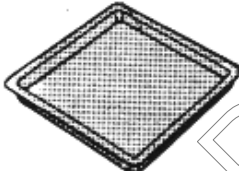
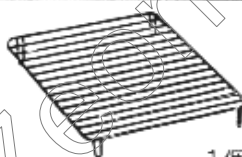


請注意

- ◎外殼絕不可拔下。
- ◎吸氣口、排氣口請勿塞入東西。

附屬品

○能使用 ×不能使用

附 屬 品		使用方法及注意事項	微波	烘 烤	綜 合
迴轉架	 1個	●請確實與底部的迴轉軸嵌緊。 ●在調理一切食物時，將此裝上。	○	○	○
玻璃圓盤	 1個	●以電熱管烘烤加熱或強力碰撞時，會破碎。	○	×	×
搪瓷圓盤	 1個	●使用電子微波時，平時用玻璃圓盤，但長時間烹煮時，應用搪瓷圓盤。	×	○	○
搪瓷方盤	 1個	●下列情形，會導致變形。 ●使用後急速冷卻時。 ●直接將魚肉等冷凍食品放於熱的方盤上。 ●冷凍食品不要直接與方盤接觸，請置於方盤上的網架上。	×	○	×
方形烤網	 1個	 方形烤網 搪瓷方盤	×	○	×
解凍網	 1個	 解凍網 玻璃圓盤	僅於生魚片解凍及生鮮解凍時使用。		
其 他	  方形烤網用 搪瓷圓盤用 搪瓷方盤用	取手 ●取出器皿時使用。 ●接地棒..... 1 支 ●使用說明書及食譜..... 1 冊 ●保證書交換卡..... 1 張			

MITSUBISHI

LESS MORE
SIMMER
DEFROST
PREHEAT
WARM 100 150 200 250 300
40°C

BAKE
GRILL COMBI MICRO
WAVE

88:88

CLEAR
取消

REHEAT
加熱

AUTO COOK
各式菜單

RICE
飯

MILK
牛奶

SAKE
溫酒

MANUAL COOK/手動調理

BAKE
烘烤
(預熱2次)

MICROWAVE
強微波

COMBI
綜合微波烘烤

DEFROST
解凍

GRILL
焗烤

SIMMER
燉煮

TEMP SET/溫度調節
DOWN UP
向下 向上

START
啟動

TIMER/WEIGHT (PUSH)
定時鍵/重量 按出

SASHIMI DEFROST
生魚片解凍

VEGETABLE
蔬菜

300°C BROIL
燒烤

300°C GRATIN
奶汁烤菜

CAKE
蛋糕

TIME ADJ/時間調整
LESS MORE
減少 增加

EXTENSION
延長



操作面板

*○之數字是使用方法的
參照頁數。

簡易觸控按鍵

●設定日常生活中常用的功能，
簡單又方便。

加熱⑦

飯⑨

牛奶⑧

溫酒⑧

生魚片的解凍⑪

蔬菜⑩

燒烤⑫

奶汁烤菜⑫

蛋糕⑬

時間調整鍵⑬

延長鍵⑬

時鐘設定鍵⑥

(PUSH)
按出

顯示部

時間・重量的標準之顯示

9:30

顯示現在時刻
(沒有設定時，顯示出0)

35:20

顯示加熱時間，開始調理後，則顯示剩餘時間。

3 20.

顯示設定的重量。

2

顯示用 **飯** **牛奶** **溫酒**
設定的單位數量。

3

顯示用 **各式菜單** 鍵
設定的菜單號碼。

E

操作錯誤或異常時，會
顯示出E (錯誤)。
顯示出E時，請按 **取消**
鍵重新操作一次。

機能表示

MORE MICRO
WAVE

以文字顯示已設定的功能或正在運作的功能。

溫度表示

設定了的溫度會亮燈顯示。

300°C 燒烤 **奶汁烤菜** 之時，300之數字
會一閃一爍。

烘 烤 **綜合微波烘烤** 之時，會一閃一爍顯示
爐中溫度。

上升中的現在爐中溫度 設定溫度



取消鍵

- 按此鍵來取消錯誤的操作或半途中止加熱。

各式菜單鍵 ⑭

手動調理鍵 ⑰～⑳

溫度調節鍵 ⑲

啟動鍵

- 起動手動調理或各式菜單調理時使用，或使用中打開門後要再次啟動時使用。

定時 / 重量設定鍵

- 可設定現在時間及調理所需時間。解凍生鮮食品時，以此鍵設定重量即可。使用各式菜單選擇鍵時亦須搭配此鍵使用。

指示燈

- 用閃爍燈光指示操作順序。

微波烤箱的構造

● 本微波烤箱具有電子微波、烘烤、綜合微波烘烤、焗烤多種功能。

電子微波

利用微波，將食物內外同時加熱。這種微波遇到金屬時會反射。遇到玻璃、陶器、塑膠會穿透進去。微波會被含有水分的食物吸收而使食物加熱。

適用於食品的煮熟、再加熱，飲料的加熱及料理青菜。

* 本機型具有專利的雙微波出口設計，可提高加熱時的均勻度。



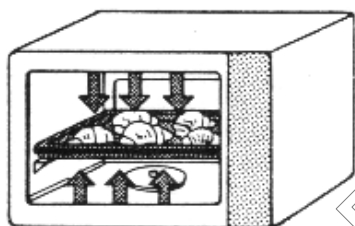
遇到金屬會反射。



會透過陶器、玻璃。



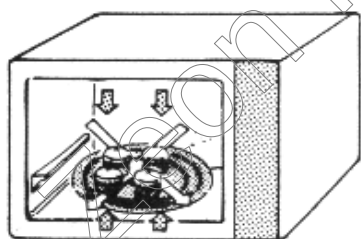
會吸收水分，加熱。



烘烤

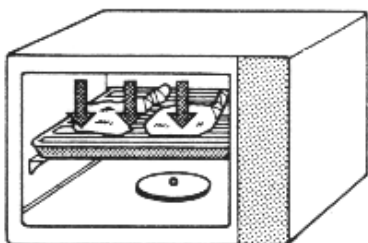
(上、下電熱管同時加熱。)

烤箱內，上下電熱器以穩定的熱度，從四面八方將食物加熱。因能夠把從食品中蒸出的水蒸氣集中於箱內，故可烘出表面不會乾硬，又色香味美的料理。適用於蛋糕、麩包、肉魚類料理等。



綜合微波

利用電子微波和烘烤，交替地反覆加熱。可大幅縮短烹調時間，而且不需要預熱。適用於蒸蛋。而且用微弱的綜合微波烘烤加熱，可以解凍生鮮。也適用於生魚片的解凍等等。



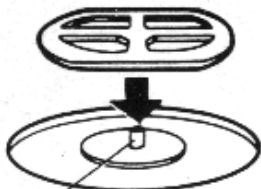
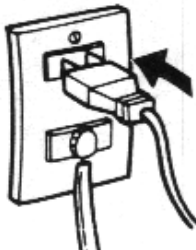
焗烤

(僅以上電熱管集中加熱。)

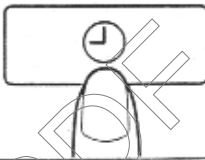
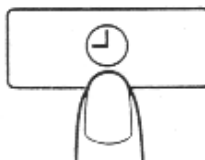
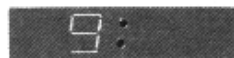
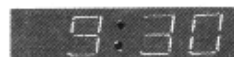
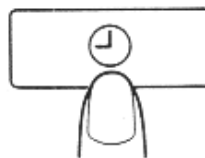
焗烤料理就是將食物表面烤成焦酥的方法。以上電熱器高溫來焗烤食品的表面。
* 焗烤又稱燒烤。

使用前

● 安裝好後，調節迴轉架，然後設定現在正確時間。

1 將迴轉架固定在迴轉軸上。	2 將插頭插入插座。	3 在顯示部上會顯著 0。
 迴轉軸	 專用插座。	

時鐘的設定方法 (例) 設定 9 點 30 分

1 按一下時鐘設定鍵。		 「時」「分」會一閃一爍。
2 旋轉定時器，直到出現「9」。		
3 再按一次時鐘設定鍵。		 「分」會一閃一爍。
4 旋轉定時器，直到出現「30」。		
5 再按一次時鐘設定鍵，即設定完成。		 開始時間的運轉。

簡易觸控按鍵的使用方法 ①

● 可以簡易觸控按鍵設定日常生活中常用的功能，簡單又方便。
● 設定後，手指離開按鍵，2秒後會發出「嗶」的聲音而啟動。

REHEAT
加熱

<強微波>
(使用玻璃圓盤)

● 可設定1分～6分的強微波。

(顯示加熱時間)

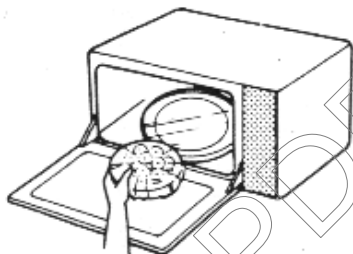
- 按1次……1分
- 按2次……1分30秒
- 按3次……2分
- 按4次……2分30秒
- 按5次……3分
- 按6次……4分
- 按7次……5分
- 按8次……6分

※時間終了，有10分鐘保溫功能。



如冷凍燒賣類表面易乾的食品，請加蓋保鮮膜。

1 放入食品



將食物置於玻璃圓盤上。
請仔細確認使用的蓋子或保鮮膜是否合適。

2 按加熱鍵

依上表按下次數顯示加熱時間。



2秒後啟動的同時，數字顯示變為加熱時間。

3 取出食品

發出「嗶、嗶…」的聲音，表加熱完畢。

REHEAT
加熱

RICE
飯

MILK
牛奶

SAKE
酒

SASHIMI DEFROST
生魚片解凍

VEGETABLE
蔬菜

300°C BROIL
燒烤

300°C GRATIN
奶汁烤菜

CAKE
蛋糕

TIME ADJ./時間調整
LESS 減少 | MORE 增加

EXTENSION
延長



牛 奶

溫 酒

<強微波>

(使用玻璃圓盤)

●按照分量可預先設定加熱時間。

	(顯示)	(加熱時間)
	牛奶	溫酒
按1次	 1人分.....	2分 1分30秒
按2次	 2人分.....	3分30秒..... 2分30秒
按3次	 3人分.....	5分 3分30秒
按4次	 4人分.....	6分30秒..... 4分30秒

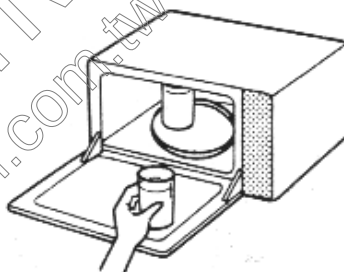
※若欲加熱之量與標準量有所差異時，
可用 **時間調整** 鍵來調整增減時間。

- 牛奶請盡量使用廣口馬克杯，溫酒請盡量使用杯子。
- 可溫1~4杯。
(1人分~4人分)
- 牛奶一杯是200cc，
酒一杯是180cc。



1 放入食品

將食物置於玻璃圓盤上。



2 按牛奶及溫酒鍵

有幾杯就按幾下。

以幾人分來顯示出按下的數字。

(例) 2杯(2人分) ... 按2次。

2秒後啟動的同時，數字顯示變為加熱時間。

牛 奶

溫 酒



3 取出食品

發出「嗶、嗶...」的聲音，表加熱完畢。

因上方會較熱，故加熱完畢後請攪一攪使其均勻。



1杯的時候，放在玻璃圓盤中央，
2杯以上時，等距離地間隔排列，
使每一個容器都能均勻地接受到電波。



1杯



2杯



3杯



4杯

簡易觸控按鍵的使用方法②

● 可以簡易觸控按鍵設定日常生活中常用的功能，簡單又方便。
● 設定後，手指離開按鍵，2秒後會發出一「嗶」的聲音而啟動。

RICE
飯

<強微波>

(使用玻璃圓盤)

- 可設定重新加熱 1 人分～4 人的飯量。1 人分約 150g。

(顯示) (加熱時間)

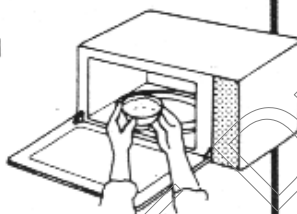
按 1 次…… 1 人分…… 1 分 10 秒
按 2 次…… 2 人分…… 2 分 10 秒
按 3 次…… 3 人分…… 3 分 10 秒
按 4 次…… 4 人分…… 4 分 10 秒

- * 可用 [時間調整] 鍵調節時間長短。
- * 有 10 分鐘保溫功能。



米飯的加熱，不
需加保鮮膜。

1 放入食品



將食品置於玻璃圓盤上。

2 按飯鍵

依按下的次數會以幾人分顯示。



2 秒後啟動的同時，數字顯示變為加熱時間。

3 取出食品

發出「嗶、嗶…」的聲音，
表加熱完畢。

1 碗時，放在玻璃圓盤中央，2 碗以上之時，等距離地間隔排列，使每一個容器都能均勻地接受到電波。



1 碗



2 碗



3 碗



4 碗

REHEAT
加熱

RICE
飯

MILK
牛奶

SAKE
溫酒

SASHIMI DEFROST
生魚片解凍

VEGETABLE
蔬菜

300°C BROIL
燒烤

300°C GRATIN
奶汁烤菜

CAKE
蛋糕

TIME ADJ / 時間調整
LESS MORE
減少 增加

EXTENSION
延長



VEGETABLE
蔬 菜

<強微波>

(使用玻璃圓盤)

●可簡單地按照100g~500g的分量烹煮蔬菜。

煮根菜類(馬鈴薯、芋頭等)時,請按 **時間調整** **增加** 鍵, 加長烹調時間。

(顯示) (加熱時間) (按 增加 鍵時)		
按1次.....100g.....	2分	3分30秒
按2次.....150g.....	2分15秒.....	4分15秒
按3次.....200g.....	2分30秒.....	5分
按4次.....250g.....	3分	5分45秒
按5次.....300g.....	3分30秒.....	6分30秒
按6次.....350g.....	4分15秒.....	7分15秒
按7次.....400g.....	5分	8分
按8次.....450g.....	5分45秒.....	8分45秒
按9次.....500g.....	6分30秒.....	9分30秒

菠菜、白菜、高麗菜等,可把莖葉相互重疊,包上保鮮膜。



馬鈴薯、蕃薯等根菜類,不要相疊地包上保鮮膜。

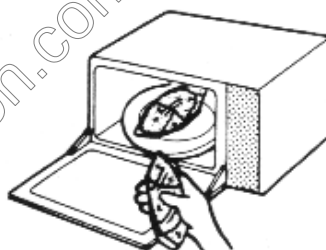


●可依食物的份量及性質,以 **時間調整** 鍵的 **增加** 或 **減少** 來增減加熱時間。

1 放入食品

把包好保鮮膜或耐熱袋的食品置於玻璃圓盤上。

(若使用餐盤,須另加上容器的重量,故請將蔬菜直接放入耐熱袋或保鮮膜中。)



根菜類的時候

2 按 **蔬菜** 鍵

會顯示按出的次數之公克數。

➡ 按 **時間調整** 鍵 **增加**

請於按加熱鍵後 20 秒內按下。



2 秒後啟動的同時,數字顯示變為加熱時間。

3 取出食品

發出「嗶、嗶...」的聲音,表加熱完畢。

簡易觸控按鍵的使用方法③

●可以簡易觸控按鍵設定日常生活中常用的功能，簡單又方便。
●設定後，手指離開按鍵，2秒後會發出「嗶」的聲音而啟動。

SASHIMI DEFROST 生魚片解凍

<綜合微波烘烤>
(使用玻璃圓盤
及解凍網)

- 把冷凍的生魚片等做成半解凍的狀態，可設定100g~500g。

(顯示) (加熱時間)

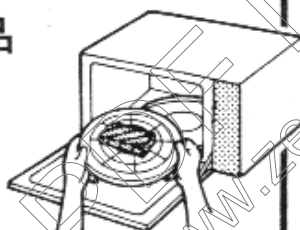
按1次	100g	2分30秒
按2次	150g	3分30秒
按3次	200g	4分30秒
按4次	250g	5分30秒
按5次	300g	6分30秒
按6次	350g	7分30秒
按7次	400g	8分30秒
按8次	450g	9分30秒
按9次	500g	10分30秒

※可用 [時間調整] 鍵調節。



- 把食品直接置於解凍網上來解凍。
- 請使用完全結凍的食品。

1 放入食品



把放在解凍網上的食品，放在玻璃圓盤上。(請勿將食品裝在容器內)

2 按生魚片解凍鍵

顯示按下次數的公克數。

生魚片解凍

(依上表對照重量按下次數)

3 取出食品

發出「嗶、嗶…」的聲音，表解凍完畢。

REHEAT
加熱

RICE
飯

MILK
牛奶

SAKE
溫酒

SASHIMI DEFROST
生魚片解凍

VEGETABLE
蔬菜

300°C BROIL
燒烤

300°C GRATIN
奶汁烤菜

CAKE
蛋糕

TIME ADJ./時間調整
LESS MORE
減少 增加

EXTENSION
延長



300°C GRATIN
奶汁烤菜

<烘 烤>
(使用搪瓷方盤)

●可設定以300°C做奶汁烤菜的料理。
(可參考食譜內容)

(顯示・加熱時間)

按1次..... 20分
按2次..... 25分
按3次..... 30分

※可用 **時間調整** 鍵調節。

300°C BROIL
燒 烤

<焗 烤>
(使用搪瓷方盤及
方形烤網)

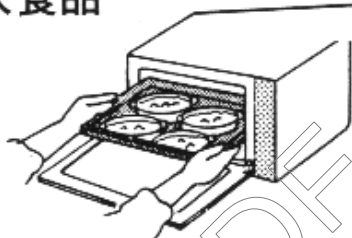
(顯示・加熱時間)(可參考食譜內容)

按1次..... 3分
按2次..... 6分
按3次..... 9分
按4次..... 12分
按5次..... 15分
按6次..... 18分

※可用 **時間調整** 鍵調節。

烤菜的時候 (參考P.38)

1 放入食品



把焗烤盤放在搪瓷方盤上，然後放入架子的上層。

2 按2次奶汁烤菜鍵

依所按次數顯示加熱時間。



2秒後開始加熱。同時以一閃一爍
300°C的標示來顯示加熱時間。

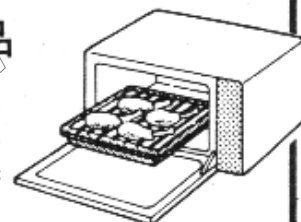
3 取出食品

發出「嗶、嗶...」的聲音，表加熱完畢。

烤雞腿的時候 (參考P.37)

1 放入食品

把方形烤網置
於搪瓷方盤上，
然後放入架
子的上層。



2 按5次燒烤鍵

顯示加熱時間。



**3 翻面後再
按2次燒烤鍵**



2秒後開始加熱。同時以一閃一爍
300°C的標示來顯示加熱時間。

4 取出食品

發出「嗶、嗶...」的聲音，表加熱完畢。

簡易觸控按鍵的使用方法④

●可以簡易觸控按鍵設定日常生活中常用的功能，簡單又方便。
●設定後，手指離開按鍵，2秒後會發出「嗶」的聲音而啟動。

CAKE 蛋糕

<烘 烤>
(使用搪瓷圓盤及
搪瓷方盤)

●下記蛋糕不必預熱。

按1次……150°C 60分 海棉蛋糕、花式
糕點、大型蛋糕
、摩卡蛋糕、蛋
糕卷、小餅乾

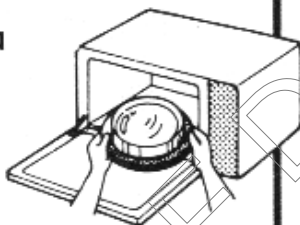
按2次……180°C 45分 蛋奶酥起士蛋糕

按3次……170°C 23分 蛋糕卷、小餅乾

※可用 [時間調整] 鍵調節。

烘烤海棉蛋糕時 (參考P.39)

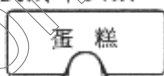
1 放入食品



把蛋糕模型放在搪瓷圓盤上。

2 按一次蛋糕鍵

顯示溫度及按下次數。



2秒後啟動的同時，數字顯示變為
加熱時間。

3 取出食品

取出「嗶、嗶…」的聲音，表加熱
完畢。

REHEAT
加熱

RICE
飯

MILK
牛奶

SAKE
溫酒

SASHIMI DEFROST
生魚片解凍

VEGETABLE
蔬菜

300°C BROIL
燒烤

300°C GRATIN
奶汁烤菜

CAKE
蛋糕

TIME ADJ / 時間調整
LESS MORE
減少 增加

EXTENSION
延長



AUTO COOK 各式菜單

- 按下 **各式菜單** 鍵後，旋轉 **定時鍵** 可設定 1 ~ 10 的菜單。菜單及加熱的內容，請參照 15 頁。

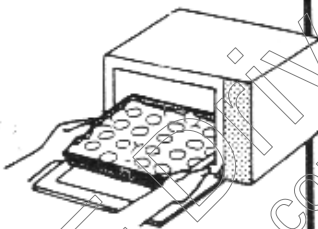
號碼	菜 單	號碼	菜 單
1	小餅乾	6	派
2	奶油泡芙	7	肉蓉蛋糕
3	雞蛋糕	8	蒸 蛋
4	麵 包	9	燉 肉
5	披 薩	10	糯米飯

※ 可用 **時間調整** 鍵調節。

烘烤小餅乾之時 (參考P.39)

1 放入食品

把小餅乾放在鋪了鋁箔紙的搪瓷方盤，然後放入烤箱架中層。



2 按**各式菜單**鍵

定時器 的指示燈會閃一燐。

各式菜單

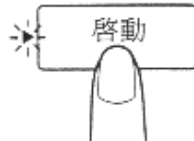
3 旋轉**定時鍵**設定“1”

啟動 的指示燈會一閃一燐。



4 按**啟動**鍵

啟動的同時，數字會顯示變為加熱時間。



5 取出食品

發出「嗶、嗶…」的聲音，表加熱完畢。

CLEAR
取消

AUTO COOK
各式菜單

MANUAL COOK/手動調理

BAKE 烘 烤 (預熱約2次)	MICROWAVE 強微波
COMBI 綜合微波烘烤	DEFROST 解 凍
GRILL 焗 烤	SIMMER 燉 煮

TEMP SET/溫度調節
DOWN UP
向下 向上

START
啟動

TIMER/WEIGHT (PUSH)
定時鍵/重量 按出



各式菜單的使用方法

各式菜單鍵設定內容一覽表

●本表僅列出各類菜單的簡略加熱方式及時間、詳細作法及材料分量請參照食譜，彈性運用。

※可依食物分量及人喜好以 **時間調整** 鍵調節時間長短。

各式菜單鍵內容	參考料理	加熱方式及時間
1. 小 餅 乾	冰箱小甜餅 擠出式甜餅 砂糖小甜餅 巧克力胡桃小甜餅 情人小甜餅	烘烤 180°C 18 分鐘 (使用方形搪瓷盤)
2. 奶 油 泡 芙	奶油泡芙 天鵝泡芙 巧克力奶油泡芙	烘烤 190°C 35 分鐘 (使用方形搪瓷盤)
3. 蛋 糕	各式蛋糕	烘烤 180°C 25 分鐘 (使用圓形搪瓷盤)
4. 麵 包	麵包捲 波蘿麵包 動物麵包 帶餡麵包 奶油麵包	烘烤 180°C 23 分鐘 (使用方形搪瓷盤)
5. 披 薩	披 薩	烘烤 220°C 23 分鐘 (使用方形搪瓷盤)
6. 派	派	烘烤 190°C 45 分鐘 (使用圓形搪瓷盤)
7. 肉 蓉 蛋 糕	肉蓉蛋糕	烘烤 250°C 40 分鐘 (使用圓形搪瓷盤)
8. 蒸 蛋	茶碗蒸蛋	綜合微波烘烤 200°C 26 分 (使用圓形搪瓷盤)
9. 燉 肉	馬鈴薯燉肉	強微波 20 分鐘 → 攪拌均勻 → 加強微波 10 分鐘 (使用圓形玻璃盤)
10. 糯米飯	煮 飯 稀 飯 紅豆糯米飯 青菜糯米飯 什錦糯米飯 燴 飯 雞肉燴飯	強微波 15 分鐘 → 攪拌均勻後 → 強微波 5 分鐘 (使用圓形玻璃盤)



靈活運用各功能鍵

EXTENSION 延長

- 加熱完畢後，想要再加熱一會兒時使用，因全部的調理鍵皆可使用，故可節省再度設定的時間，很方便。
- 依按下之次數可延長如下表之加熱時間。
- 2秒後啟動的同時，數字顯示變為加熱時間。

功能 延長時間 次數	加熱・飯・牛奶 溫酒・生魚片解凍 蔬菜・生鮮解凍 強微波等功能時	燒烤物・奶汁烤菜 蛋糕・燉煮・焗烤 烘烤・綜合微波烘烤 各式菜單等功能時
按1次	30秒	3分
按2次	1分	6分
按3次	1分30秒	9分
按4次	2分	12分
按5次	3分	15分
按6次	4分	18分

※在加熱前、加熱中，即使按下[延長]鍵也無法運轉。

※按下[取消]鍵後，則無法延長。

TIME ADJ./時間調整 LESS MORE 減少 增加

- 想加長加熱時間便按[增加]、想縮短之時便按[減少]。
- 開始加熱20秒內可接受調整。
- 下列料理都可配合[調整]鍵使用。

各式菜單

飯

牛奶

溫酒

生魚片的解凍

蔬菜

燒烤

奶汁烤菜

蛋糕

調理中途 打開箱門時

- 在加熱中途一打開箱門時，會使電源或電熱器停止而中斷加熱。想要再次關閉箱門加熱時，請勿忘記按下[啟動]鍵。

保溫功能

- 使用[加熱]及[飯]之時，調理完畢1分鐘之後，可保溫10分鐘。
- 保溫功能中，每一分鐘“嗶”一次，一開箱門，就會響起保溫完畢的聲音。
- 要中止保溫時，可打開箱門，或是按[取消]鍵。

TEMP SET/溫度調節 DOWN UP 向下 向上

- 在手動調理[烘烤]、[綜合微波烘烤]的調節溫度之時使用。
- 而且，也可用在加熱中變更調節溫度。請一邊看著調理狀態，一邊使用。
- [向下] [向上]可從任何一方來調節。

手動調理鍵的使用方法 ①

● 指示燈會告知手動調理的操作順序。請遵照指示燈的指示。

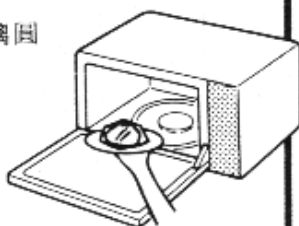
MICROWAVE
強微波

(使用玻璃圓盤)

以強力 500 W 加熱。
定時器最長可調節至 30 分。

1 放入食品

將食品置於玻璃圓盤上。



2 按強微波鍵

定時的指示燈
會一閃一爍。

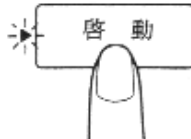
強微波

3 調節定時鍵 設定所需時間

會顯示設定的時間。
啟動的指示燈會一閃一爍。

4 按啟動鍵

啟動的同時，數字
顯示變為加熱時間。



5 取出食品

發出「嗶、嗶...」的聲音
，表加熱完畢。

CLEAR
取消

AUTO COOK
各式菜單

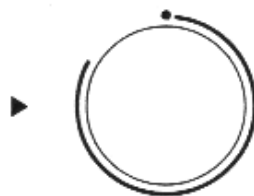
MANUAL COOK/手動調理

BAKE 烘 烤 (兩熱板2次)	MICROWAVE 強微波
COMBI 綜合微波烘烤	DEFROST 解 凍
GRILL 燂 烤	SIMMER 燉 煮

TEMP SET/溫度調節
DOWN UP
向下 向上

START
啟 動

TIMER/WEIGHT (PUSH)
定時鍵/重量 (按出)



DEFROST
解凍
(設定公克)

(使用玻璃圓盤及解凍網)

以相當 125W 的微波及上下電熱器加熱，使冷凍的生魚片等，成半解凍的狀態。

- 請以定時/重量設定鍵設定食物的公克。
- 最大至 1000 g。

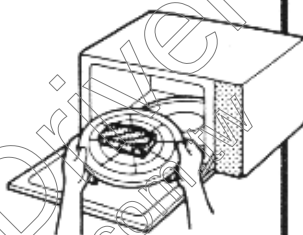
高明的解凍竅門

- 只把食品直接置於解凍網上解凍。
- 因生鮮食品已完成半解凍，故生魚片等會變得較好切。
- 半解凍之後，讓食品自然解凍是美味的竅門。

★生鮮解凍時，箱內會忽明忽暗。那是由於生鮮解凍是上下電熱器和電子微波相互地加熱，並非故障。

1 放入食品

把食品直接放在解凍網上再置於玻璃圓盤。若使用餐盤，須另加上容器的重量。



2 按解凍鍵

定時 的指示燈會閃一燐。



3 以定時鍵調節

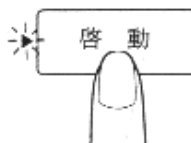
設定食品重量之公克數

會顯示設定的時間。
啟動 的指示燈會閃一燐。



4 按啟動鍵

啟動的同時，數字顯示變為加熱時間



5 取出食品

發出「嗶、嗶...」的聲音，表加熱完畢。

BAKE
烘 烤
(預熱2次)

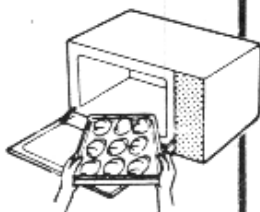
不預熱之時
(使用搪瓷圓盤或
搪瓷方盤)

以上下電熱器同時加溫烘烤。

●溫度最高可達100~300℃，定時最長可至90分。

1 放入食品

把食品置於搪瓷圓盤或搪瓷方盤。



2 按**烘烤**鍵

溫度調節的指示燈
會一閃一爍。



3 調節溫度 設定所需溫度

定時 的指示燈
會一閃一爍。



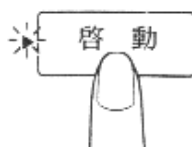
4 調節**定時**鍵 設定所需時間

啓動 的指示燈會
一閃一爍。



5 按**啓動**鍵

啓動的同時，數字
顯示變為加熱時間。



6 取出食品

發出「嗶、嗶...」的聲音
，就表加熱完畢。

CLEAR
取 消

AUTO COOK
各式菜單

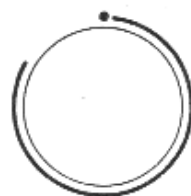
MANUAL COOK/ 手動調理

BAKE 烘 烤 (預熱2次)	MICROWAVE 強微波
COMBI 綜合燒烤烘	DEFROST 解 凍
GRILL 焗 烤	SIMMER 燉 煮

TEMP SET/ 溫度調節
DOWN UP
向下 向上

START
啓 動

TIMER/WEIGHT (PUSH)
定時鍵/重量 按出



●指示燈會告知手動調理的操作順序。請遵照指示燈的指示。

手動調理鍵的使用方法②

BAKE
烘 烤
(預熱2次)

發酵之時
(使用搪瓷圓盤及
搪瓷方盤)

適用於酵母菌、約保存於37°C~40°C，
使用於麵包原料的發酵等。

●發酵之時，為免過於乾燥。可噴些水並
覆蓋濕布或保鮮膜。

1 放入待發酵 食品(麵糰)



2 按**烘烤**鍵一次



溫度調節 的指示
燈會一閃一爍。

3 按一次**溫度調 節**鍵的**向上** (即右鍵)



40°C

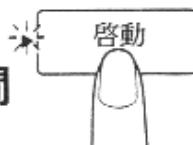
40°C燈會亮起，表示發酵進行中。

4 調節**定時**鍵 設定所需時間



啟動 的指示燈會
一閃一爍。

5 按**啟動**鍵 設定所需時間



啟動的同時，數字
顯示變為加熱時間。

6 取出食品

發出「嗶、嗶…」的聲音，就表加熱
完畢。

BAKE
烘 烤
(預熱2次)

需預熱之時
(使用搪瓷圓盤或
搪瓷方盤)

有預熱之必要時，請照下列順序使用。

1 按2次**烘烤**鍵

顯示部上“PREHEAT”亮起，
表示預熱。

此時**溫度調節** 的
指示燈會一閃一爍。



2 調節**溫度**

定時 的指示燈
一閃一爍。



3 調節**定時**鍵

啟動 的指示燈會
一閃一爍。



4 按**啟動**鍵

開始預熱。
會亮燈顯示箱內上
升中的溫度。



5 預熱完畢

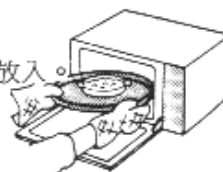
- 發出「嗶、嗶…」聲，表預熱完畢。
- 同時進入保溫中。
- 保溫30分鐘。



“WARM”燈亮
表示保溫中

6 放入食品

必須在保溫結束前放入。
啟動 的指示燈會
一閃一爍。



7 再按**啟動**鍵

啟動的同時，數字會顯
示變為加熱時間。



8 取出食品

發出「嗶、嗶…」聲音，表加熱完畢。

COMBI
綜合微波烘烤

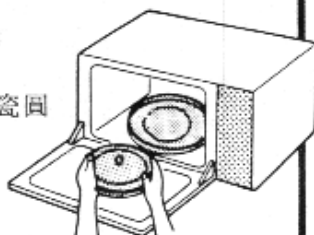
(使用搪瓷圓盤)

以上下電熱器及電子微波交互地加熱，不用預熱。

- 溫度最高可達 100 ~ 220°C，定時器最長可設定至 90 分鐘。

1 放入食品

將食品置於搪瓷圓盤。



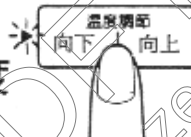
2 按綜合微波烘烤鍵

綜合

溫度調節的指示燈會一閃一爍。

3 調節溫度 設定所需溫度

定時的指示燈會一閃一爍。



4 調節定時鍵 設定所需時間

啟動的指示燈會一閃一爍。



5 按啟動鍵

啟動的同時，數字顯示變為加熱時間。



6 取出食品

發出「嗶、嗶...」的聲音，表加熱完畢。

CLEAR
取消

AUTO COOK
各式菜單

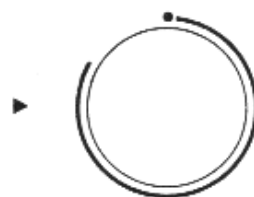
MANUAL COOK/ 手動調理

BAKE 烘 烤 (烹熱度之波)	MICROWAVE 強微波
COMBI 綜合微波烘烤	DEFROST 解 凍
GRILL 燂 烤	SIMMER 燉 煮

TEMP SET/ 溫度調節
DOWN UP
向下 向上

START
啓 動

TIMER/WEIGHT (PUSH)
定時鍵/重量 (按出)



● 指示燈會告知手動調理的操作順序。請遵照指示燈的指示。

手動調理鍵的使用方法③

GRILL
焗 烤

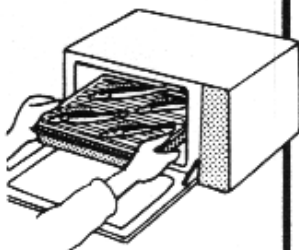
(使用搪瓷方盤、方形烤網)

以 300°C 的高溫加熱。

- 定時器最長可設定 30 分鐘。
- 依料理需要搭配使用方形烤網。

1 放入食品

請遵照食譜將
搪瓷方盤放入
適當位置。



2 按焗烤鍵

定時 的指示燈
會一閃一爍。



3 調節定時鍵 設定所需時間

啟動 的指示燈會
一閃一爍。



4 按啟動鍵

啟動的同時，數字會顯
示變為加熱時間。



5 取出食品

發出「嗶、嗶...」
的聲音，表加熱完
畢。

SIMMER
燉 煮

(使用搪瓷圓盤)

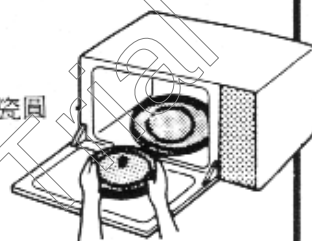
以相當於 200 W 的電子微波加熱。

適用於熬燉咖哩之類的料理。

- 定時器最長可設定 90 分鐘。

1 放入食品

將食品置於搪瓷圓
盤。



2 按燉煮鍵

定時 的指示燈
會一閃一爍。



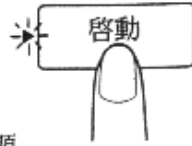
3 調節定時鍵 設定所需時間

啟動 的指示燈會
一閃一爍。



4 按啟動鍵

啟動的同時，數字會顯
示變為加熱時間。



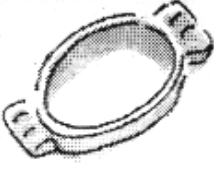
5 取出食品

發出「嗶、嗶...」
的聲音，表加熱完
畢。

正確地選擇適當的容器

【辨識要訣】 烘烤、燜烤食物時，用高溫的電熱管，如同大火一般，只要能耐大火的容器便可使用。微波具有①遇金屬會反射、②玻璃、陶器、塑膠等製品會穿透的特質，且容器易受內部食物的導熱而發燙。了解此原理，該用什麼樣的容器才合適，自是迎刃而解。只要前二者能用的容器皆可適用於綜合微波烘烤。

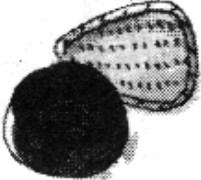
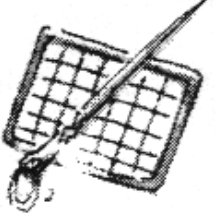
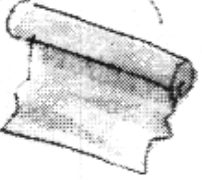
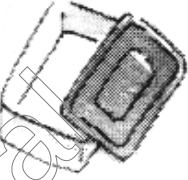
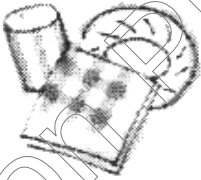
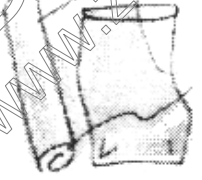
適用、不適用容器一覽表

耐熱陶磁器 (gratin 等)			耐熱玻璃容器 (pyrex、pyroceram)		
					
烘綜合 烤微波	燜發烘 烤醇烤	電子微波	烘綜合 烤微波	燜發烘 烤醇烤	電子微波
					
任何調理皆適用。			任何調理均可適用。		
普通的陶磁器 (湯碗、飯碗)			普通的玻璃容器 (玻璃杯、玻璃瓶)		
					
烘綜合 烤微波	燜發烘 烤醇烤	電子微波	烘綜合 烤微波	燜發烘 烤醇烤	電子微波
					
只要容器邊緣有金線的皆不適用，因為它遇到微波會產生火花。此外，內面有花紋色彩的也不可適用。			不適於長時間加熱（可用來溫酒、溫牛奶），其他如雕花玻璃、強化玻璃、水晶玻璃等皆不適於微波使用。		



●記號者是指可使用的容器

▲記號者是指視情況而定所使用的容器

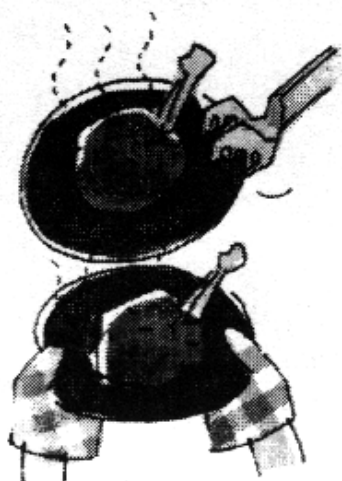
木、竹製品 (蒸籠、竹籃)	金串、金網	鋁箔紙	有加蓋的金屬容器 (包括磁腳在內)	普通的塑膠容器 (聚丙烯Polypropylene)
				
烘綜合 烤微波 ▲	烘綜合 烤微波 ×	烘綜合 烤微波 ▲	烘綜合 烤微波 ×	烘綜合 烤微波 ×
焗發烘 烤醇烤 ×	焗發烘 烤醇烤 ×	焗發烘 烤醇烤 ×	焗發烘 烤醇烤 ×	焗發烘 烤醇烤 ×
電子微波 ▲	電子微波 ×	電子微波 ▲	電子微波 ×	電子微波 ×
調理時間過久會燒焦，需注意時間。鐵絲網製的也不合用，因容易變焦。	用於微波爐調理會生火花。	微波爐調理不可將食物完全密封。綜合微波爐烤時，容器若為金屬製，鋁箔紙不可使用。	不適用於微波爐，用於烘烤時也僅限於手摺能耐高熱的才行。	標有耐熱溫度表示120°C以上的塑膠容器方可使用。
漆器 (疊層方木盒、日式碗)	紙 (紙巾、餐巾)	保鮮膜、保利袋	無加蓋的金屬容器 (如做蛋糕、布丁的)	不耐高熱的塑膠容器
				
烘綜合 烤微波 ×	烘綜合 烤微波 ×	烘綜合 烤微波 ×	烘綜合 烤微波 ▲	烘綜合 烤微波 ×
焗發烘 烤醇烤 ×	焗發烘 烤醇烤 ×	焗發烘 烤醇烤 ×	焗發烘 烤醇烤 ×	焗發烘 烤醇烤 ×
電子微波 ×	電子微波 ▲	電子微波 ×	電子微波 ×	電子微波 ×
外漆易脫落，不適用。	不適用於長時間的調理。	不適用於多糖、多油的料理。可用於微波料理，但僅限於有標示「微波用」者。	上方開口較大的，花費很短的時間即可完成。	耐熱最高限不及於100°C的不可使用，容易變形、燒焦或破裂等。

使用細則

1

取出菜餚時請用取手
或微波爐專用手套。

無論烘烤或焗烤，烤箱內溫度都很高，務必戴上
手套或用取手取出，以免燙手。



2

進行烘烤時，烤箱
玻璃切忌沾到水。

1

箱門請勿夾帶
其他東西。

有東西夾在門上，無法運作。



3

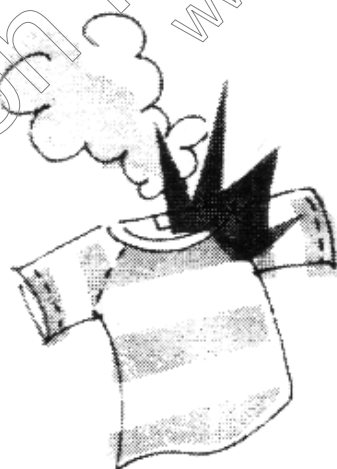
耐熱的陶磁容器、
玻璃容器尚有熱度
時，請勿沾到水。

器皿尚有熱度時，請勿用濕毛巾接觸，以防破
裂。

5

除了烹調不可做
其他用途。

用它來烘乾衣服，會導致冒煙走火。



6

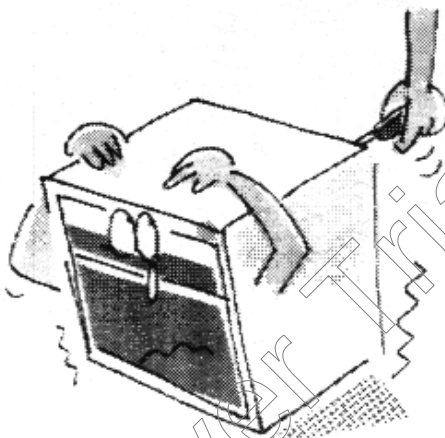
空氣孔
不可有東西塞住。

吸氣口、排氣口、通氣口一旦有東西塞入，易
致內部零件故障，發生走火等危險。

7

外箱絕不可拆下。

內有高壓配線，外箱拆下易生危險。



8

應放在幼兒觸摸不到的地方。

小孩垂吊箱門玩耍，會影響箱門關閉，並易致故障。

9

注意容器的使用適當與否。

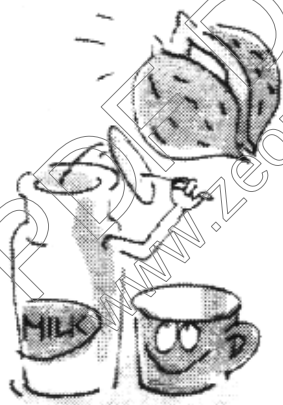
容器的使用請參考適當容器一覽表。

使用微波烹煮時應注意事項

● 電子微波爐嚴禁空燒。

箱內空無一物讓它乾燒，會使內部機器故障，萬萬不可。

● 不可整個蛋（連蛋殼）拿進去煮，必須打破後再烹煮！

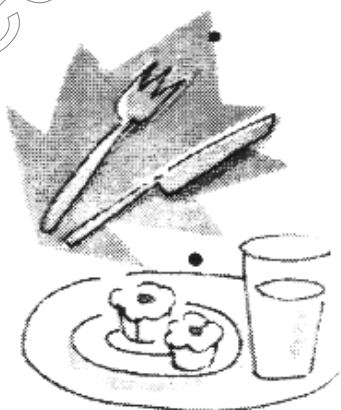


● 乾果類的食物，需將果殼去除後再烹煮。

● 密封的東西，需俟封口打開後再放入，因為遇熱會膨脹，易生危險。

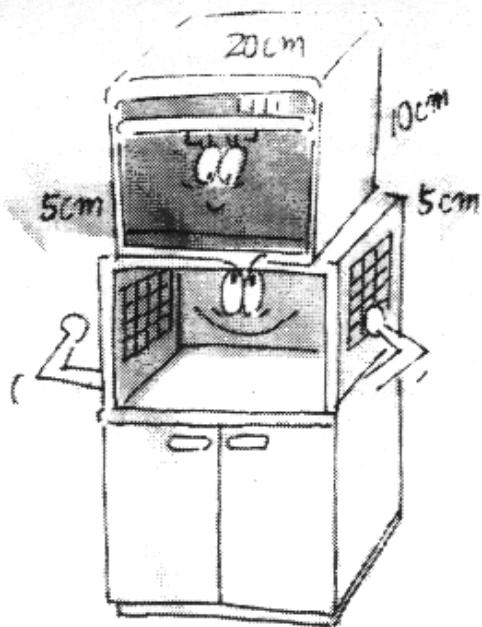
● 鋁箔包食品應倒入其他容器再調理，否則容易因高熱而爆開。

● 金屬容器因電波無法穿透，請勿使用，以免發生危險。



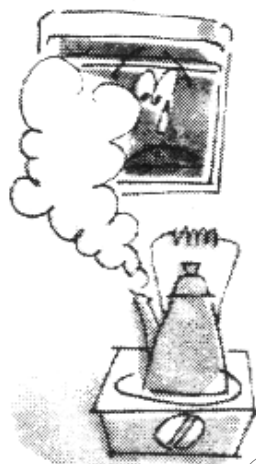
● 調理物極少時，易因溫度上昇而致燒焦。因此，請放入水滿8分的杯子。

微波烤箱的放置場所



放在傾斜不穩的台子上相當危險。

應放置於平坦、穩當的地方。



油煙、水蒸氣、熱氣等易導致故障。

應放在水蒸氣、油煙等沾滴不到的地方。

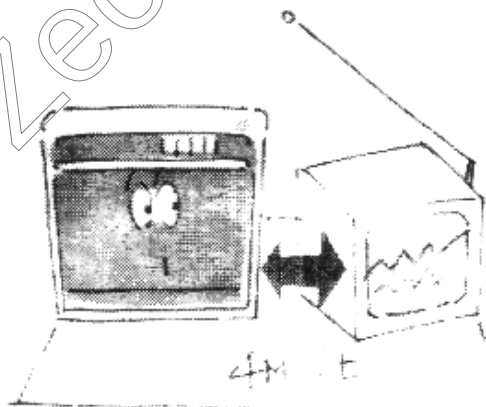
後側面、右背面、左側面各有一個排氣口，不可堵住。

不可堵住排氣口。

為了便於排氣、散熱，請於本體四周保有適當空間。

本體的上部20cm，兩側各5cm，背面10cm以內不可放置東西。

避免靠近可燃物（窗簾、毛毯、酒精等）。

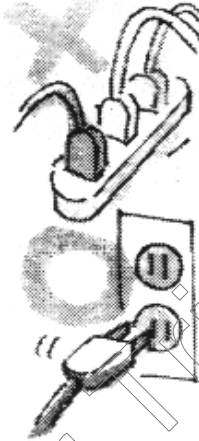


太靠近會破壞電氣，令人難言。

應距離電視、收音機、音響等4M以上。

電源應用獨立插座。

請用15A以上的專用插座，延長線或多頭插座，容易引發電線走火，切忌使用。

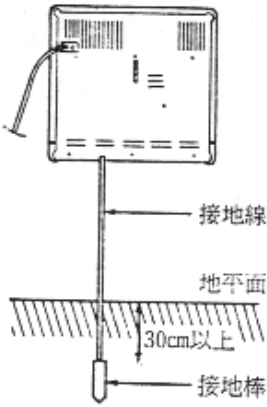


必須安裝地線

●為了防止萬一烤箱漏電時而導致觸電的危險，請安裝地線。

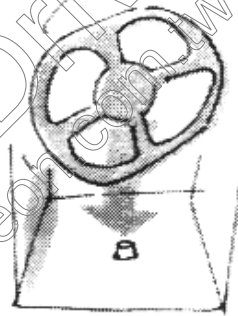
安裝地線應由經銷商或電氣工程行代為效勞，接地棒請埋入陰涼或溼氣多的地下深層（請避開瓦斯管及水管）。在高層的鋼筋住宅，請使用所設置的地線專用接頭。

※注意：地線絕不能連接在瓦斯管與水管上。



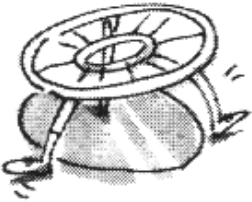
附屬品的用法

●迴轉架需切實與迴轉軸嵌緊。除非需要取下清洗，迴轉架最好一直擱在迴轉軸上。



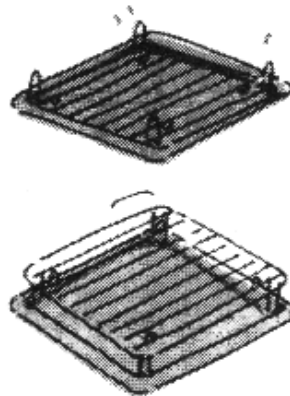
●搪瓷圓盤、玻璃盤與迴轉架搭配使用。一般說來，微波時用玻璃盤，綜合微波烘烤時用搪瓷圓盤。

●烤網、解凍網的腳架不可超出盤子外，腳架需全擺置在盤子內。



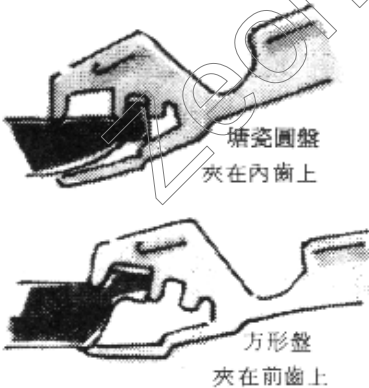
●烤網可兩面使用。

腳架的高度可視其與電熱管的距離做適當的調節，正、反兩面皆可使用。



●方形盤插入托盤架上。可依需要分別插入上、中、下層。

★取手的夾法



保養的方法

- 動手清洗之時，先將插頭拔掉，並等加熱器或本體的熱度消失後再進行。
- 烤箱內部配有高壓配線非常危險，請勿拆下外箱。

1 附屬品

迴轉盤、玻璃盤、搪瓷盤、方形盤、烹煮網、烤網、解凍網等放進水或溫水裏浸泡，再用沾著中性洗潔劑的海棉清洗。烹調後，若不馬上清洗油污，則不易清洗及脫落。特別是油性食物烹調後，請儘快的清洗。

2 烤箱內

——壁面・底面——

用海綿、抹布輕輕擦拭，特別是有污垢的地方，用中性洗潔劑浸久一些再擦拭。

烤箱內產生油垢時，用沾上中性洗潔劑的抹布多擦幾次。如果微波出口沾上污垢而使用的話，將會產生短路現象，且出現火花，故請清淨。若有食品、汁液殘渣殘留其中，易產生腐敗及異味。

——天井面——

烤箱內部附有SC（自動清洗）搪瓷塗裝，烘烤或焗烤時，箱內溫度會升高，油污會自動分解。（所謂SC的效果是指油和空氣中的酸素結合，將油分解成碳酸氣和水分）。因此，不需麻煩地擦拭。

●為了長保SC的效果

▼請勿以刷帚等硬東西刮傷。以免減低SC效果。

▼油污層積厚之時會減低SC的效果。若有嚴重油垢時，請以「焗烤」空烤二十分左右。並請避免連續烹煮會濺油的料理。

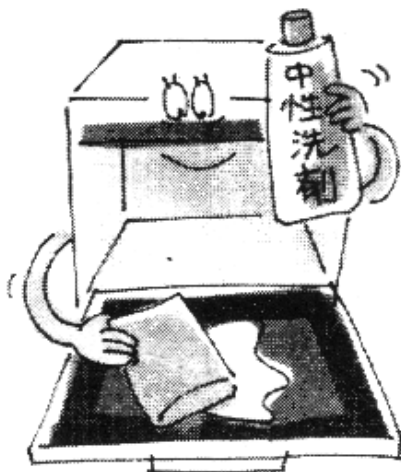
※使用電子微波時無SC效果。

3 箱門玻璃

箱門玻璃的污垢請將布浸在中性洗潔劑中，扭乾後擦拭，請注意勿傷及玻璃表面。

4 烤箱外部

外箱及前面的污垢，請用浸有中性洗潔劑的抹布擦拭。請勿用力擦拭印刷部分或塗裝面，並切忌使用汽油、揮發油、稀釋劑、燈油、苯溶劑等揮發性的溶劑或藥品、化學抹布、鹼性強的肥皂。否則將會使印刷部分或表面塗裝容易脫落。金屬刷子也絕對禁止使用。



故障的排除



狀態

雖然沒在烹調，但指示燈會閃爍	會冒煙、發出臭味	調理中有咔嚓聲	食物不熟	產生火花	顯示幕出現E	烹調情形不佳	按了「啟動」鍵，仍無法動作。
↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓
● 在中途欲取消烹調時，是否沒按「取消」鍵？ 請按「取消」鍵。	● 看看箱內、箱門內側是否殘留著食品或油污？	● 微波及電熱管的切換聲音並非故障。	● 是否忘了按「啟動」鍵？ ● 是否用金屬容器或鋁箔來覆蓋食物？	● 是否使用鑲有金邊、銀邊的容器？ ● 是否使用有金線的容器？ ● 烤箱內壁是否碰到金屬容器？ ● 食物量是否太少？	● 表示操作錯誤，先按「取消」，再重新設定。	● 附屬品是否適用，保鮮膜有無覆蓋、時間調整鍵「增」「減」使用是否正確。 ● 食物的量是否過多或過少？ ● 烘烤時是否該預熱而未預熱？ ● 是否在烹調中經常打開箱門？	● 是否拔掉了插頭？ ● 配電盤的保險絲或斷電器是否斷了？ ● 箱門是否確實關好？

● 發生故障時，請先檢查左列各項，若仍有問題，請立即拔掉插頭，連絡購買的經銷商或歌林服務站。
● 請勿自行拆開外箱修理，以防發生意外。



安全示範功能

本機器可以設定成示範狀態，在示範狀態時，微波不會發射，電熱管也不會熱，只是爐內燈光會亮，轉盤會轉，完全沒有危險性。

1. 設定步驟如下：

- ① 按「強微波」鍵4次。
- ② 按「取消」鍵4次。
- ③ 再按「強微波」鍵4次。
- ④ 顯示幕上全部的字都亮燈。
- ⑤ 再按「取消」鍵1次，即可進行安全示範操作。

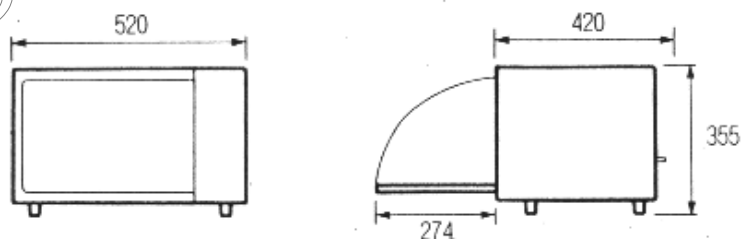
此時按下任何鍵都會如同正常使用時一樣顯示在顯示幕上，但機器並未真正進入操作。這個功能適合初用者練習操作或在店頭示範給客人看，既安全又不傷機器。

2. 取消示範狀態（務必取消後才能正常使用）：
 - ① 連續按「取消」鍵5秒鐘，聽到嗶嗶聲，即恢復正常操作狀態。
 - ② 或是直接拔下插頭亦可取消示範狀態。

規 格

機	型	RO-LT6		
電	電 壓	110 V		
源	頻 率	60Hz		
電	消 費 電 力	990W		
子	高周波出力	強 500W 弱 200W 生鮮解凍 125W 切換式		
微	頻 率	2450 ± 50MHz		
波	振 盪 管	強制空冷式磁控管		
電	消 費 電 力	1280W		
氣	電 熱 管 切 換		燜 烤	烘 烤
烤		上電熱管	1250W	625W
箱		下電熱管	◇ 0W	600W
	溫 度 調 節	發酵・100°C~300°C・燜烤		
尺	外 形	寬 520×深 420×高 355 (mm)		
寸	箱內 (有效)	寬 324×深 350×高 192 (mm)		
mm	電 源 線 長 度	1.4m (扁形電源線)		
	重 量	21.5kg		
附	屬 品	迴轉架、方型搪瓷盤 (寬 339×深 339mm) 圓型搪瓷盤 (直徑 310mm) 玻璃圓盤 (直徑 320mm) 烤網、解凍網、取手、接地棒、說明書		

外形尺寸



家庭食譜

謝謝您惠顧三菱微波烤箱，爲了讓您能夠得心應手地烹調美味佳餚，特提供以下33道家庭食譜，其中有幾道料理可利用本機的各式菜單鍵及自動按鍵烹調，其餘料理則請參照食譜內容製作。食譜中所用的烹調時間，可依各人口感喜好，自行加以調整。

2. 開陽白菜

材料

- ① 大白菜（小）1個、蝦米、芹菜各適量
- ② 沙拉油 2大匙、味精、鹽、太白粉，水各適量

做法

1. 蝦米用水泡軟瀝乾，置於小碗中，加入沙拉油用加熱鍵3分鐘爆香。
2. 大白菜洗淨切段，加入爆香過的蝦米及鹽、味精，覆蓋保鮮膜，用強微波加熱10分鐘。
3. 取出後，洒上芹菜屑，再加入調勻的太白粉水，攪拌均勻後，以加熱鍵煮2分鐘即可。

1. 炒菠菜（其餘葉菜類做法均同）

材料

- ① 菠菜 450g、蒜 3粒
- ② 沙拉油 2大匙、鹽、味精適量

做法

1. 將沙拉油和蒜粒放入小碗中，用加熱鍵2~3分鐘爆香。
2. 將菠菜洗淨切小段與爆香過的蒜油及其他調味料一起放入耐袋中，袋口以活結紮起，用加熱鍵加熱5分鐘，或用蔬菜鍵自動加熱亦可。

3. 清炒絲瓜

材料

- ① 絲瓜 1條、蝦米適量
- ② 沙拉油 2大匙、味精、鹽適量

做法

1. 將蝦米用水泡軟瀝乾與沙拉油裝入小碗中，用加熱鍵3分鐘爆香。
 2. 爆香過的油及蝦米倒入絲瓜中，與調味料拌勻覆蓋保鮮膜，用強微波加熱約8分鐘即可。
- ※亦可參照絲瓜重量，用蔬菜鍵的增加行程烹調。

4. 青椒牛肉

材料

- ①牛肉絲 150 g, 青椒 300 g
- ②沙拉油 2 大匙、酒、香油、醬油、太白粉各適量
- ③味精、鹽各適量

做法

- 1. 將牛肉絲以②之調味料醃 10 分鐘。
- 2. 青椒切絲，加入③之調味料，覆蓋保鮮膜，用加熱鍵加熱 3 4 分鐘。
- 3. 將肉絲用加熱鍵加熱 1 分 30 秒後，取出與青椒絲拌勻，覆蓋保鮮膜，再以加熱鍵加熱 2 分鐘即可。

5. 麻婆豆腐

材料

- ①豆腐 2 塊、絞肉 100 g、蔥、薑、蒜末各 1 大匙
- ②沙拉油 3 大匙、醬油 2 大匙、味精 1/4 小匙、辣豆瓣醬 2 大匙、高湯 1 碗、太白粉 1 大匙、水 1 大匙、香油 1/2 大匙、花椒粉 1 茶匙

做法

- 1. 豆腐切成小丁塊置於盤中。
- 2. 取一容器，將絞肉、沙拉油、薑末、蒜末拌勻，用加熱鍵 5 分鐘爆香。
- 3. 將爆香的絞肉加入辣豆瓣醬、醬油、味精、高湯，淋在豆腐上，覆上保鮮膜，以強微波加熱 7 分鐘。
- 4. 將太白粉與水調勻，淋在豆腐上，以加熱鍵 1 分鐘勾芡，再撒上蔥末、香油、花椒粉即可。

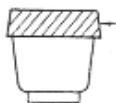
6. 茶碗蒸蛋（各式菜單鍵「8」自動烹調）

材料

- ①蛋 3 個、雞肉 100 g、香菇 4 朵、魚板 4 片、蝦子 4 尾
- ②高湯 2 1/2 杯、鹽、味精適量、酒少許

做法

- 1. 雞肉切小丁、香菇切丁、魚板切薄片、蝦子去殼留下尾巴去腸泥。
- 2. 雞肉、香菇先用酒、鹽、味精煮入味。
- 3. 蛋打散加入調味料及高湯，調勻成蛋汁。
- 4. 雞肉、香菇、魚板、蝦子放在深碗中，慢慢將蛋汁倒入，再如圖用鋁箔紙覆蓋到容器上 1/3 部份，放在圓形塘瓷盤上，按各式菜單鍵之「8」即可自動烹調。



7. 鹽水蝦

材料

- ①蝦 300 g、薑、蒜頭適量
- ②酒 1 大匙、鹽 1 茶匙、白胡椒粉適量

做法

1. 蝦洗淨，去腸泥，加入薑片、蒜頭及②之調味料，攪拌均勻後，排列於盤中，（頭朝外、尾朝內），覆蓋保鮮膜，以加熱鍵加熱 4~5 分鐘即可。

9. 豆瓣鯉魚

材料

- ①鯉魚 1 條、鹽、酒適量、蔥花、香油適量
- ②沙拉油 2 大匙、蔥末、薑末、蒜末各 1 大匙、辣椒末 1/2 大匙、辣豆瓣醬 1 1/2 大匙
- ③醬油 2 1/2 大匙、酒 1 大匙、高湯 1/2 杯、烏醋 1 茶匙、糖 1/2 茶匙、味精 1/2 茶匙
- ④太白粉 1 大匙、水 1 大匙

做法

1. 鯉魚洗淨，魚身二面各切斜三刀，抹鹽、酒，放入盤中使之入味。
2. 取 1 碗，放入②料，攪拌均勻，以加熱鍵 4 分鐘爆香取出後再加入③料，拌勻淋在魚身上，覆蓋保鮮膜，加熱 12 分鐘後，將湯汁倒出備用。
3. 將倒出的湯汁與④料混合，以加熱鍵加熱 2 分 30 秒，取出淋在魚身上，最後再撒上蔥花及香油。

8. 清蒸鱈魚

材料

- ①鱈魚 1 片（約 500 g）肉絲 75 g、香菇 3 朵、紅辣椒 1 支、蔥 2 支、薑 1 塊
- ②醬油 1/2 大匙、酒 1 大匙、鹽、味精、香油、白胡椒粉，太白粉適量

做法

1. 鱈魚洗淨，置於盤中，加上薑絲、鹽、酒、胡椒粉醃 30 分鐘。
2. 肉絲加醬油、味精、及少許太白粉醃 10 分鐘。
3. 香菇用水泡軟，去蒂切絲、紅辣椒及蔥亦切絲備用。
4. 將醃好的魚放入盤中，上列各項配料鋪於魚身，覆蓋保鮮膜，以強微波蒸 8 分鐘即可。

10. 清蒸蛤仔

材料

- ①蛤仔（中）20 個、奶油、酒 2 大匙

做法

1. 蛤仔泡在鹽水中吐砂。
2. 蛤仔放在容器內加入奶油、酒，覆蓋保鮮膜，以加熱鍵加熱 3 分鐘即可。

11. 梅干扣肉

材料

- ① 梅干菜 60 g、五花肉 360 g、蔥少許
- ② 醬油 3 大匙、糖 2 大匙、酒 1 大匙、沙拉油 2 大匙

做法

1. 肉切成小塊，放在容器中，加入蔥段、醬油、糖、酒醃 20 分鐘。
2. 梅干菜洗淨切小段，加入沙拉油拌勻，覆蓋保鮮膜，以加熱鍵加熱 3 分鐘。
3. 將醃過的肉平鋪在菜上，並將醃肉的湯汁倒入，覆蓋保鮮膜，以強微波鍵加熱 25 分鐘，再以燜煮鍵燉 10 分鐘。

12. 蒜泥白肉

材料

- ① 五花肉 1 塊約 600 g、香菜少許
- ② 蔥 6 段、薑 4 片、酒 3 大匙
- ③ 醬油膏 2 大匙、蒜泥 2 大匙、冷開水 1 大匙、醋 1 茶匙、香油 1 茶匙

做法

1. 五花肉洗淨，拭乾置於大碗中，加入②料，醃 10 分鐘備用。
2. 將醃過的肉放入盤中，覆蓋保鮮膜，以強微波鍵加熱 15 分鐘，取出待涼後切成薄片排入盤中。
3. 將③料調均後，淋在肉片上即可，旁邊可以香菜擺飾。

13. 馬鈴薯燉肉（各式菜單鍵「9」自動烹調）

材料

- ① 馬鈴薯 900 g、牛肉 300 g
- ② 高湯 2 杯、砂糖 1 大匙、酒 1 茶匙、醬油 2 大匙

做法

1. 馬鈴薯削皮切滾刀塊，牛肉切片。
2. 將馬鈴薯、牛肉、高湯及調味料放入耐熱容器中，加蓋，置於玻璃圓盤上，按各式菜單鍵「9」即可自動烹調。

14. 蔥油雞

材料

- ① 雞半隻（約 1000 g）、蔥、薑、辣椒適量，切絲
- ② 沙拉油 4 大匙、鹽 1 小匙、酒 1/2 大匙

做法

1. 將雞洗淨，拭乾水份，抹上鹽、酒，置盤中，覆蓋保鮮膜，以強微波鍵加熱約 25 分鐘（可依各人喜好之肉質嫩度，增減時間）。
2. 將雞取出剝成塊狀，盛入盤中。
3. 取 1 小碗，放入 4 大匙沙拉油，以加熱鍵加熱 4~5 分鐘，將油燒滾。
4. 將切好的蔥、薑、紅辣椒絲平鋪在雞身上，再將滾燙之熱油淋上即可。

15. 西式燉牛肉

材料

- ①牛肉 500 g、馬鈴薯 2 個、紅蘿蔔 2 條、洋蔥 1 個、大蒜數粒
- ②蕃茄醬 $\frac{2}{3}$ 杯、高湯 2 杯、月桂葉 1 片、奶油 20 g
- ③鹽、胡椒少許、麵粉 2 大匙

做法

1. 牛肉切塊，放入大碗中，加入鹽、胡椒及麵粉拌勻。
2. 馬鈴薯、紅蘿蔔削皮切滾刀塊，洋蔥切成大塊，大蒜切碎。
3. 用煎鍋炒馬鈴薯、紅蘿蔔、大蒜、牛肉等至略為焦黃。
4. 炒過的肉、蔬菜及蕃茄醬、月桂葉一起放入耐熱容器中，加蓋後放在圓形搪瓷盤上，用燉煮鍵加熱約 90 分鐘即可。

16. 咖哩豬肉

材料

- ①豬肉 500 g、馬鈴薯 2 個、紅蘿蔔 1 條、洋蔥 2 個、紅蘋果 1 個
- ②奶油 3 大匙、市售已調味之咖哩塊 1 盒、熱水 4 杯

做法

1. 馬鈴薯、紅蘿蔔、洋蔥切滾刀片、蘋果削皮切薄片。
2. 豬肉切塊，奶油溶入炒鍋中，加入豬肉、蔬菜，一起炒至略為焦黃。（蘋果勿加入）
3. 用耐熱容器將咖哩塊以熱水溶化。
4. 將蘋果及炒過的材料放入咖哩汁中拌勻，用強微波鍵加熱 15 分鐘，再用燉煮鍵加熱 90 分鐘即可。

17. 沙茶肉串

材料

- ①小里肌肉 300 g、長竹籤 12 支、沙拉油適量
- ②醬油 2 大匙、太白粉 2 大匙、酒 $\frac{1}{2}$ 大匙、水 $\frac{1}{2}$ 大匙、嫩精 $\frac{1}{4}$ 茶匙
- ③沙茶醬 3 大匙、糖 1 大匙、水 3 大匙

做法

1. 里肌肉洗淨切薄片，以刀背拍鬆後用調勻的②料醃 30 分鐘。
2. 再將③料調勻加入肉片拌勻，以竹籤串起。
3. 烤網塗上沙拉油放在方形搪瓷盤中，將肉串排在烤網上，放入烤箱上層，以 300°C 燒烤鍵之「5」烤 15 分鐘，再翻面以 300°C 燒烤之「1」烤 3 分鐘即可。

18. 粉蒸排骨

材料

- ①小排骨 900 g、蒸肉粉 $1\frac{1}{2}$ 杯、紅心地瓜 2 條、清水 $\frac{1}{2}$ 杯、沙拉油 $\frac{1}{2}$ 大匙
- ②蔥段、薑片適量、冰糖 1 大匙、醬油 2 大匙、酒 1 大匙、甜麵醬 1 大匙、香油 $\frac{1}{2}$ 大匙

做法

1. 選用略帶肥肉的小排骨，剝成 3 公分小塊，置於深碗中，用調勻的②料醃 30 分鐘後，再裹上蒸肉粉，醃汁留用。
2. 地瓜去皮洗淨，切滾刀塊備用。
3. 取一大碗，碗內四週及底部塗上沙拉油，將小排骨排在底部及周邊，中間填入地瓜塊，再將醃排骨剩餘的醃汁及清水調勻淋上，覆蓋保鮮膜，以強微波加熱 30 分鐘，取出倒扣於盤中即可。

19. 烤秋刀魚

材料

- ①秋刀魚2條、鹽、酒、沙拉油適量、檸檬1個

做法

1. 秋刀魚洗淨，抹鹽、酒，略醃入味。
 2. 烤網塗沙拉油，放在方形搪瓷盤中，將魚排在烤網上，放入烤箱上層，用焗烤鍵烤15分鐘，翻面後再焗烤5分鐘，取出排盤，淋上檸檬汁即可。
- 註：亦可按燒烤鍵5次，烤15分鐘，翻面再按燒烤2次即可。

21. 烤雞腿

材料

- ①雞腿4隻、沙拉油少許
②醬油 $\frac{3}{4}$ 杯、酒3大匙、砂糖2大匙、薑片少許

做法

1. 雞腿去除水份後，以牙籤在皮上戳洞。
 2. 把雞腿放入②之調味料中浸泡約60分鐘。
 3. 烤網上塗沙拉油，放在方形搪瓷盤中，將雞腿皮向下，排在烤網上，放入烤箱上層用燒烤鍵之「5」烤15分鐘，翻面後再以燒烤鍵之「2」烤6分鐘即可。
- 註：用竹籤插肉，若流出來的汁很清就表示熟了。

20. 鹽酥蝦

材料

- ①大蝦數尾
②鹽、酒各少許

做法

1. 大蝦背面切開，去腸泥，彎曲放入盤中，洒上鹽、酒。
2. 將蝦放在塗過沙拉油的烤網上，再放在方形搪瓷盤上，放入烤箱上層，以燒烤鍵之「4」烤12分鐘，再翻面以燒烤之「1」烤3分鐘即可。

22. 烤全雞

材料

- ①雞1隻(約1000g)
②鹽、胡椒、沙拉油適量、竹籤數枝

做法

1. 雞瀝乾水份、洒上鹽、胡椒。
 2. 雞腳向關節處彎曲，雞腿和雞身固定好。
 3. 雞頭及雞翅用竹籤固定，洒上鹽、胡椒。
 4. 將鋁箔紙做成長度20公分、深2公分的盤子，內部塗上沙拉油，雞身也全部塗上沙拉油，放在圓形搪瓷盤上，用燒烤鍵300℃烘烤50分鐘。
- 註：用竹籤插肉，若流出來的汁很清就表示熟了，若還沒熟，再按延時鍵。

23. 烤奶汁通心粉

材料

- ① 奶油 50 g、麵粉 50 g、牛奶 500 cc
- ② 雞肉 100 g、磨菇 1 小罐、洋蔥 1 個、通心粉 100 g
- ③ 葡萄酒少許、鹽少許、胡椒少許、起司粉、麵包粉各 2 大匙、奶油適量

做法

1. 先將①之材料做成奶汁，奶油放在耐熱容器內，用強微波加熱約 1 分鐘，使其溶化。再加入麵粉拌勻，用強微波加熱 2 分鐘。
2. 牛奶 500 cc 煮開後，慢慢加入奶油麵粉內，並用打蛋器攪拌至適當的濃度，用強微波加熱約 15 分鐘（中途要取出攪拌一次）即成白色的奶汁。
3. 雞肉切小塊、洋蔥切碎和磨菇一起放入鍋中略炒。
4. 奶汁加入炒好的材料中，再加入葡萄酒拌勻，用強微波加熱 10 分鐘，再加鹽、胡椒調味。
5. 通心粉煮好撈出瀝乾，加入前項的材料中，充份拌勻後，放入塗有奶油的耐熱容器內，再洒上麵包粉、奶油、起司粉。
6. 將盛有通心粉的容器放在方形搪瓷盤上，放入烤箱上層，按奶汁烤菜鍵 2 次，即會以 300℃ 自動烤 25 分鐘至完成。

24. 什錦雞肉飯

材料

- ① 奶油 50 g、麵粉 50 g、牛奶 500 cc
- ② 雞胸 200 g、磨菇 1 小罐、洋蔥 1 個、飯四碗、蕃茄醬 3 大匙、鹽、胡椒少許、起司粉、麵包粉各 2 大匙、青豆適量、奶油少許

做法

1. 依照前一道料理之方法，以①之材料製作白色奶汁。
2. 雞肉切 1 公分厚，洋蔥切碎、磨菇切薄片一起炒。
3. 將奶汁加入炒好的材料中拌勻，用強微波鍵，加熱 8 分鐘，再加鹽、胡椒。
4. 在鍋中炒飯，並加鹽、胡椒、蕃茄醬調味。
5. 耐熱容器內塗上奶油，將炒過的飯，及奶汁雞肉等材料全部放入再洒上麵包粉，起司粉、奶油、青豆。
6. 將容器放在方形搪瓷盤上，放入烤箱上層，按奶汁烤菜鍵 2 次，即自動以 300℃ 烤 25 分鐘至完成。

25. 奶油烤鮭魚

材料

- ① 鮭魚切片 4 片，玉蔥適量
- ② 奶油、鹽、胡椒、白葡萄酒各少許

做法

1. 鮭魚及玉蔥用鹽和胡椒略醃。
2. 用 20 公分正方的鋁箔紙塗上奶油，放上鮭魚、玉蔥、撒上白葡萄酒包起來。
3. 將包好鋁箔紙的鮭魚，放在方形搪瓷盤上，放入烤箱上層，按奶汁烤菜鍵 1 下，即可自動烹調。

26. 香烤小甜餅（各式菜單鍵「1」自動烘烤。）

材料（25個份）

- ①低筋麵粉100g、奶油50g、砂糖40g、蛋黃 $\frac{1}{2}$ 個、牛奶1大匙、香草精少許

做法

1. 麵粉過篩、奶油溶化備用。
 2. 奶油加入砂糖攪拌直到變白為止，再加入蛋黃、牛奶、香草精攪拌。
 3. 加入篩過的麵粉，輕輕地拌均勻成一麵糰，以保鮮膜包起，放入冰箱中冷藏30分鐘。
 4. 取出後分成二等份，揉成直徑3~3.5公分的棒狀。再以保鮮膜捲起，放入冰箱約1小時。
 5. 取出後，切成0.6~0.7公分厚，排在鋪了鋁箔紙的方形搪瓷盤上，放入烤箱中層，按各式菜單鍵的「1」自動烘烤。
- 註：亦可以用80g可可粉調成可可口味，做出可可小甜餅，或混合雙色麵糰，做成雙色餅乾。

27. 海棉蛋糕（蛋糕鍵「1」自動烘烤）

材料（直徑21公分蛋糕1個）

- ①低筋麵粉150g、砂糖150g、蛋5個、奶油3大匙、牛奶1大匙、鹽少許、香精少許

準備

1. 奶油和牛奶一起加熱溶化備用。
2. 模型上先塗沙拉油或抹些奶油。
3. 準備2個完全乾燥的大碗或盆。

做法

1. 蛋白和蛋黃分開，蛋白放在較大的碗中。
2. 蛋黃加上一半的砂糖和少許的鹽，用打蛋器打成濃稠像沙拉醬般的狀態。
3. 蛋白加鹽，用打蛋器一直打到變硬起泡後，再加上另一半砂糖繼續打。
4. 將打好的蛋黃加入打好的蛋白中，再一起攪打，然後加上香精。
5. 低筋麵粉一面篩一面加入打好的蛋中，同時加入已溶化的奶油快速攪拌後，倒入模型內。
6. 手將盛有材料的模型拿起，以另一手輕輕拍打模型四周除去氣泡後，放在圓形搪瓷盤上，放入烤箱中，按蛋糕鍵的「1」，即自動烘烤。
7. 烘烤完成後，將模型反過來，把蛋糕倒扣在烤網上，略為冷卻即可取出移入盤中。

28. 動物麵包 (各式菜單鍵「4」自動烘烤)

材料 (4 個份)

- ① 高筋麵粉 250 g、低筋麵粉 50 g、砂糖 30 g、鹽 1 茶匙、脫脂奶粉 10 g、溫水 (40°C) 150 cc、蛋 1 個、發酵粉 2 茶匙、奶油 50 g

- ② 蛋黃 1 個、水 1 大茶匙、葡萄乾、杏仁片、櫻桃、適量

做法

1. 高、低筋麵粉混合過篩備用。
2. 蛋 1 個打散備用。
3. 麵粉、發酵粉、砂糖、鹽、蛋、溫水、奶粉混合後，略為攪拌，再加入奶油，揉搓成爲光滑有彈性的麵糰 (約需 20 分鐘)。
4. 碗中塗上一層薄薄的奶油，將麵糰搓圓放入，麵糰上噴些水，覆蓋保鮮膜。
5. 將置有麵糰的碗放在圓形烤瓷盤上，按下「烘烤」鍵一次，再按一次「溫度調節鍵」的「上」，設定 60 分鐘，進行第一次發酵，待膨脹成原來的 2~2.5 倍，才是充份發酵。
6. 用手壓第一次發酵後的麵糰，把空氣擠出，分成 4 份搓圓，放置 15 分鐘。
7. 將 4 個麵糰做成喜歡的動物形狀，放入鋪有鋁箔紙的方形烤瓷盤中，噴水，再以「烘烤」鍵進行二次發酵時間約 30 分鐘。
8. 待二次發酵的麵糰膨脹成 2.5 倍時，塗上蛋黃水，放入烤箱下層，按「各式菜單鍵」4 即可自動烘烤。

29. 披薩 (各式菜單鍵「5」自動烘烤)

材料 (方型盤大小尺寸 1 個份)

- ① 外皮：高筋麵粉 250 g、砂糖 1 大匙、鹽 $\frac{2}{3}$ 匙、脫脂奶粉 1 大匙、溫水 160°C、發酵粉 $\frac{1}{2}$ 匙、奶油 15 g、披薩醬 $\frac{1}{2}$ 杯

- ② 餡：洋蔥 1 個、洋火腿 4 片、義大利香腸 $\frac{1}{2}$ 條、蘑菇片 1 小罐、青椒 2 個、乳酪 200 g

做法

1. 如同前一道料理「動物麵包」之發酵方法做第一次發酵。發酵過的麵糰，用手擠壓出空氣後再放置 10 公鐘，用桿麵棒桿成方形烤瓷盤的大小。
2. 洋蔥切薄片，青椒去蒂去籽切成圈狀，香腸切薄片，洋火腿切成 2 公分粒狀。
3. 方形烤瓷盤塗上薄薄的奶油，放入捍好的披薩皮，塗上披薩醬，平均撒上洋蔥、洋火腿、香腸、蘑菇、青椒、乳酪。
4. 將方盤放入烤箱中層，按「各式菜單鍵」5 即可自動烘烤。

30. 雞蛋白丁

材料 (10個份)

- ① 牛奶 2 杯、蛋 4 個、砂糖 80 g、香草精少許、奶油少許
- ② 砂糖 40 g、水 3 大匙 (焦糖材料)

做法

1. 先以②之材料做成焦糖，將砂糖 40 g 及 1½ 大匙的水放在耐熱容器內，按強微波 4 分鐘加熱，加熱到 3 分鐘時，取出再加入 1 大匙水，迅速攪拌後，再放入爐中繼續加熱完成。
 2. 將前項焦糖分別均勻倒入 10 個布丁模型中。
 3. 牛奶、砂糖放在耐熱容器內，充份拌勻後用強微波 加熱 5 分鐘。
 4. 在大碗中將蛋打散，再慢慢加入前項之牛奶砂糖及香草精，拌勻。
 5. 將牛奶蛋汁輕輕倒入布丁模型至八分滿。
 6. 布丁模型排在方形塘瓷盤上，加入熱水在盤中至模型高度 ½ 左右。
 7. 放在烤箱下層，用烘烤 150℃ 烘烤 30 分鐘。
- ※用竹籤插入，無沾黏現象即可，待冷卻後輕壓表面即可拍出。

31. 煮飯 (各式菜單鍵「10」自動煮飯)

材料 米 2 杯、水 2 杯

做法

1. 米洗淨，加 2 杯水，放入深的耐熱容器中，浸泡 30 分鐘備用。
 2. 將耐熱容器加蓋，置於玻璃圓盤上，按各式菜單鍵的「10」進行煮飯，當顯示幕上「5:00」的時間顯示一閃一滅時，取出加以攪拌，再放入爐中，按一次啓動鍵繼續加熱至完成。
- ※耐熱容器須使用 3 公升大的容器，否則可能溢出。

32. 稀飯 (各式菜單鍵「10」自動煮粥)

材料 米 ½ 杯、水 2½ 杯

做法

1. 米洗淨，加 2½ 杯水，放入深的耐熱容器中浸泡 30 分鐘備用。
 2. 將耐熱容器置於玻璃圓盤上，按各式菜單鍵的「10」進行煮粥，當顯示幕上「5:00」的時間顯示一閃一滅時，取出加以攪拌，再放入爐中，按一次啓動鍵繼續加熱至完成。
- ※必須使用 3 公升以上的耐熱容器，加熱時不必加蓋，以免溢出。

33. 炒米粉

材料

- ① 油 5 大匙、鹽、味精適量、醬油 1 大匙
- ② 米粉 3 片、大白菜適量、紅蘿蔔絲適量
- ③ 蔥段數枝、大蝦米、香菇絲、肉絲、洋蔥絲適量

做法

1. 將材料③之蔥、蝦米、香菇絲、肉絲、洋蔥絲及 5 大匙油放入耐熱容器中以強微波 4 分鐘爆香。
2. 大白菜洗淨切絲瀝乾與紅蘿蔔絲一起加入爆香的材料中，加鹽調味，攪拌後再以強微波加熱 8 分鐘。
3. 米粉泡軟切段，放入前項容器中，加鹽、味精、醬油調味，攪拌均勻，以強微波加熱 8 分鐘即可。