



三菱 *FUZZY* 電子鍋

NJ-C18V

使用說明書



承蒙您惠顧三菱 *FUZZY* 電子鍋，本公司謹此致上十二萬分的謝意，並希望它的優異性能為您府上帶來便利和歡樂。

- 使用前請詳閱本說明書，以瞭解正確的使用方法。
- 請妥善保管本說明書，以便不瞭解時可再查閱。
- 當您需要服務的時候，請與就近的歌林服務站連絡。

# 目錄

頁次

|                  |   |
|------------------|---|
| 各部份的名稱及功能 本體・附屬品 | 2 |
| 操作顯示部            | 3 |
| 現在時刻的調整方法        | 4 |

## 使用方法

|                                       |    |
|---------------------------------------|----|
| 煮飯的方法                                 | 5  |
| 炊きわけ・炊飯鍵的使用方法<br>(用於白米・胚芽米・什錦飯・糯米的炊煮) | 7  |
| メニュー鍵的使用方法<br>(用於壽司・快煮・糙米・稀飯的炊煮)      | 9  |
| 預約方法                                  | 11 |

## 注意

|           |    |
|-----------|----|
| 特別注意事項    | 13 |
| 保溫時須注意事項  | 14 |
| 有關鐵氟龍加工部份 | 14 |

|           |    |
|-----------|----|
| 保養方法      | 15 |
| 有關消耗用品    | 16 |
| 煮各類米飯所需時間 | 16 |
| 要求售後服務之前  | 17 |
| 規格        | 18 |

## 食譜 (19~30頁)



### 白米

|       |    |
|-------|----|
| 京風菜飯  | 19 |
| 鯛魚茶泡飯 | 19 |

### 壽司

|       |    |
|-------|----|
| 壽司飯   | 20 |
| 豆腐皮壽司 | 21 |
| 鮭魚壽司  | 21 |

### 什錦飯

|     |    |
|-----|----|
| 什錦飯 | 22 |
| 地瓜飯 | 23 |
| 青豆飯 | 23 |

### 胚芽米

|      |    |
|------|----|
| 胚芽米飯 | 24 |
| 芋汁麥飯 | 24 |

### 糯米

|       |    |
|-------|----|
| 紅豆糯米飯 | 25 |
| 山菜糯米飯 | 26 |

### 糙米

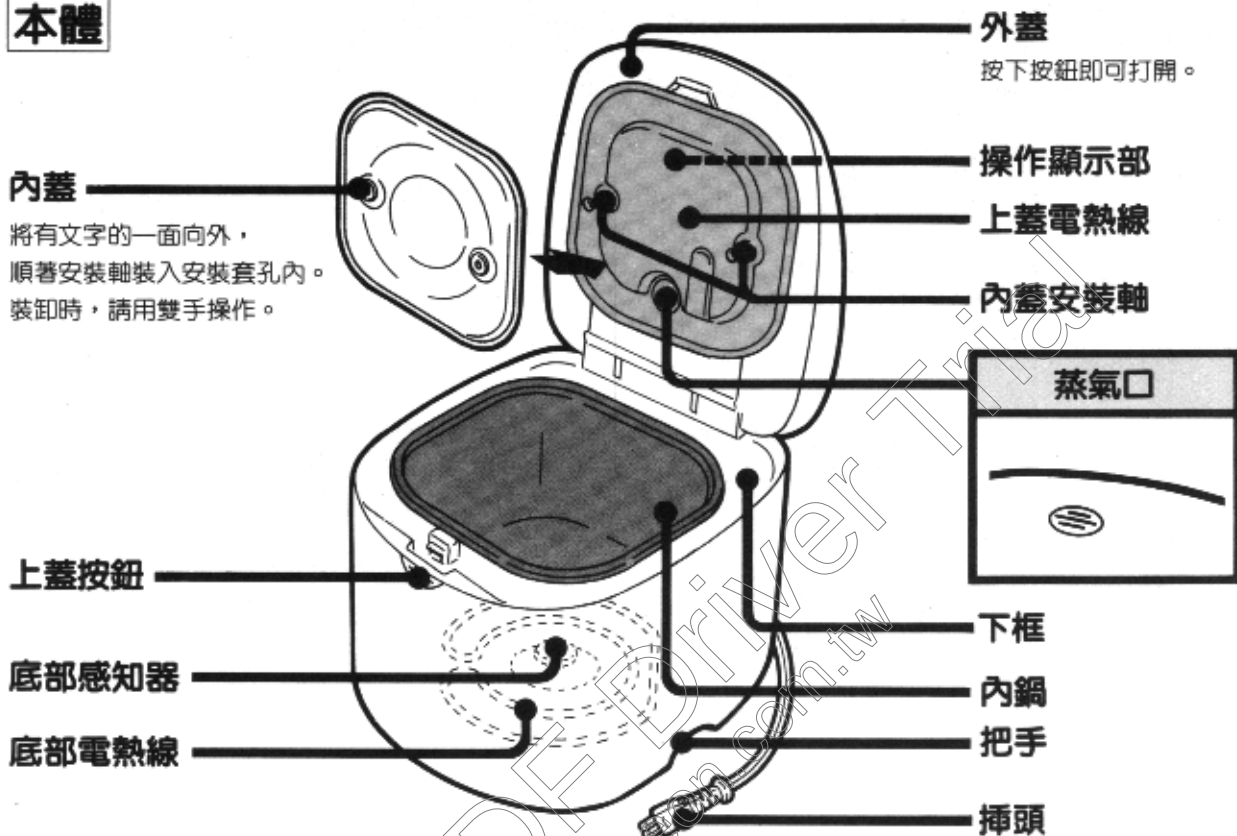
|         |    |
|---------|----|
| 糙米飯     | 27 |
| 糙米什錦飯   | 27 |
| 德國什錦糙米飯 | 28 |

### 稀飯

|       |    |
|-------|----|
| 稀飯    | 29 |
| 中華雞肉粥 | 29 |
| 青菜稀飯  | 30 |
| 紅豆稀飯  | 30 |

# 各部份的名稱及功能

## 本體



## 電源線

### 拉出方法

揷頭一抽即出  
(抽出時，請勿超出紅線)

### 收入方法

先向外拉出約2~3cm，放鬆後即  
自動捲入。

## 注意

煮完飯後，請勿用手觸摸內蓋  
及上蓋電熱線部份。

## 附屬品

量杯 1個  
(約0.18ℓ)



飯杓 1個  
飯杓架 1個



使用說明書/食譜集 1本



※糯米飯的計量法  
請參照第25頁

## 操作顯示部



## 注意

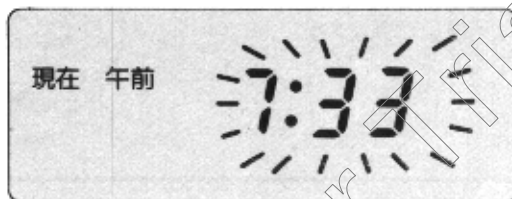
- ※按各個按鍵後，請確認有無嗶聲。
- ※在預約、煮飯或保温中，除接受**取消・保温**鍵之外，按其他按鍵皆不發生作用。
- ※無放置內鍋時，除時間調整鍵可動作外，按其他各鍵皆不發生作用。

# 現在時刻的調整方法

- 計時器有時會因室溫的改變，而有些微的偏差。請依照下圖所示的順序調整。
- 在預約、煮飯及保溫時，無法變更現在時刻。

例：現在時間為上午7:35，而顯示器上亮著7:33的時候

1 按一次  鍵



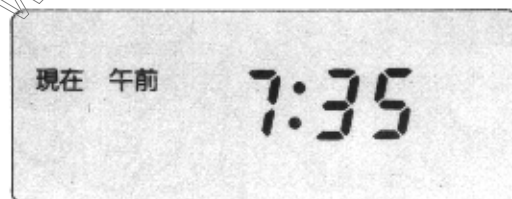
時間顯示部閃動著

2 按  鍵，直到調整到“35”分



每按一次就前進1分，連續按著不放，就會快速前進。

3 再按一次  鍵



數字閃動停止，完成設定。

## 停電時（與拔掉插頭時的狀況一樣）

- 煮飯中 ●來電時，會繼續煮飯。
- 預約中 ●電來時，會依照原來預約的時間煮飯。
- 保溫中 ●電來時，繼續保溫。
- （長時間停電後，若飯已完全冷掉，則會自動停止保溫。）



# 煮飯的方法

## 準備

### 1 洗米和量米

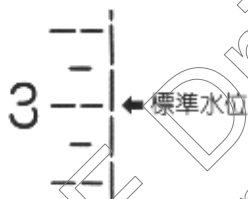
最好使用其他容器洗米  
以免傷及鐵氟龍內鍋



- 附屬之量米杯，平盛1杯約0.18
- 內鍋磨損時，會易使米飯變質或變色。

### 2 把米放入內鍋 加入適當的水

例：煮3杯米時



- 請不要用熱水(50°C以上)煮飯。

### 3 將內鍋放入本體中， 插上插頭

把米水平地放入  
再蓋上蓋子。



- 請將內鍋外側的水分及污垢確實擦拭乾淨。
- 請勿用潮濕的手插插頭，以免發生危險。

#### 淘洗米的訣竅

- 先一面洗一面讓水流，如此洗1至2次。第3次以後，只要淘洗至水不混濁後即可。



煮飯→保溫

## 4 煮飯時 操作鍵，請參照下列各頁

白米  
普通煮法 → 7、8 頁  
快速煮法 → 9、10 頁  
壽司 → 9、10 頁

胚芽米  
什錦飯  
糯米 → 7、8 頁  
糙米飯 → 9、10 頁

預約煮飯 → 11、12 頁

## 5 聽到嗶嗶聲時，請 充分地將飯拌勻



約在15分鐘  
內拌勻

- 嗶嗶聲響完畢後，即自動進入保溫狀態。
- 將飯充分地拌勻，使多餘的水份能蒸發掉，飯會更香Q。

## 6 保溫

保溫時注意事項 → 請參照14頁

保溫(綠) ↔ 保溫(橘) → 保溫(紅)

飯煮好後立刻  
進入保溫狀態

保溫已  
超過12小時

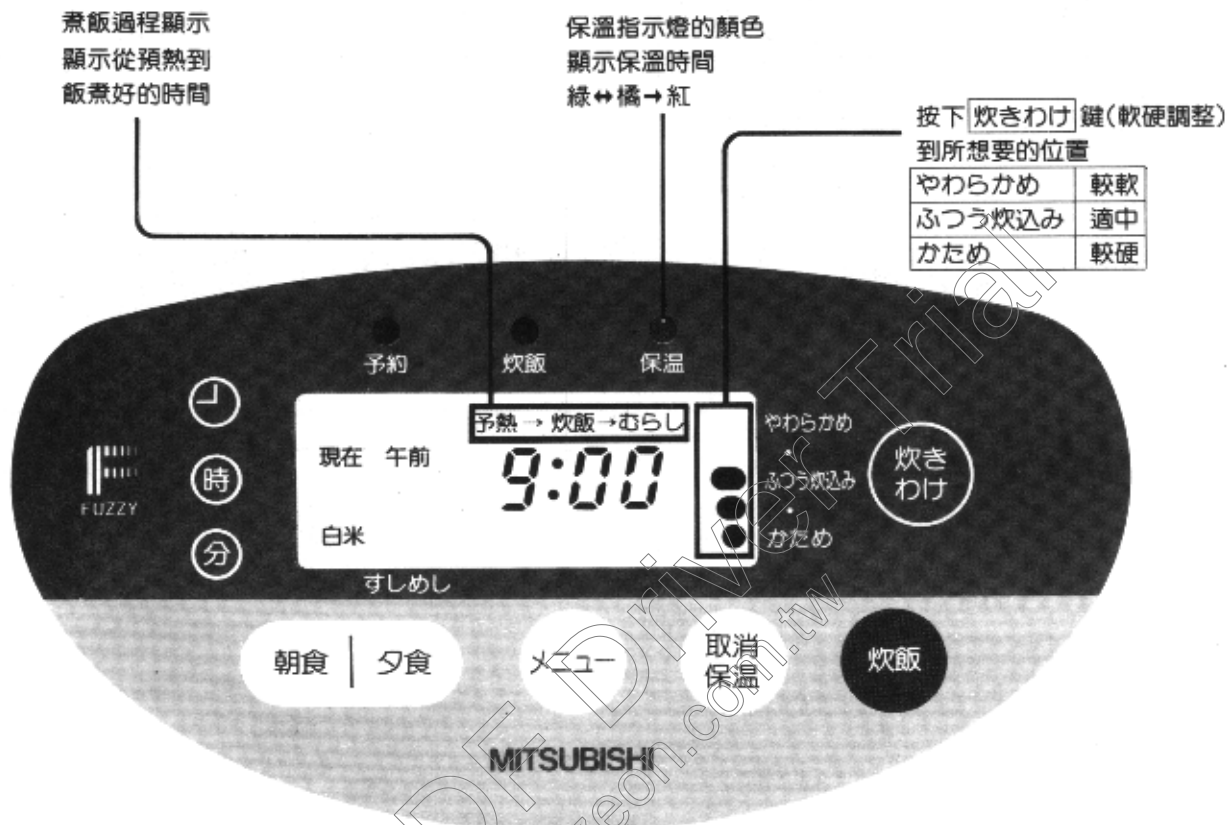
- 保溫時指示燈的顏色會由綠 ↔ 橘交互閃爍。
- 一超過適當的保溫時間，指示燈就會變成紅色，此時請停止繼續保溫，以免米飯變味。

## 7 使用後， 請將插頭拔出



- 請手握插頭，將插頭拔出，切勿拉扯電線。
- 插頭拔下後，操作顯示部會暫時消失約1秒鐘左右，這並非故障。

# 炊きわけ・炊飯鍵的使用方法



## 1 按下「炊きわけ」鍵 (軟硬調整)



- 依據自己的喜好設定。  
因為會記憶先前的設定，所以除了要變更以外，  
不必每次都重新設定。
- 作什錦飯時，請按鍵至「ふつう炊込み」(適中)。

## 2 按下「炊飯」鍵

若已將米充份浸泡過，則請按2次「炊飯」鍵



- 按2次「炊飯」鍵，則省略預熱過程，直接開始煮飯。  
所需時間約縮短12分鐘。

## 白米

- 可用 **炊きわけ** 鍵調節米飯的軟硬程度。

根據米的種類、食譜、作適當的調節，可作出香噴噴、好吃的白米飯。

例：作茶泡飯、什錦燴飯、咖哩飯時→調至 **かため** (較硬)

- 詳細食譜請參照第19頁。

## 胚芽米

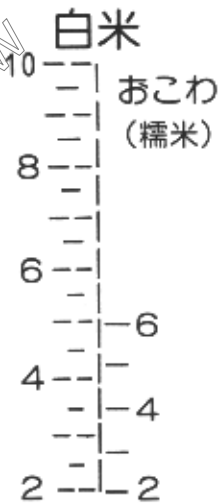
- 請依內鍋的刻度、增減水份。
- 詳細食譜，請參照第24頁。

## 什錦飯

- 按 **炊きわけ** 鍵，調整至 **ふつう炊込み** (適中) 的位置。
- 詳細食譜請參照第22、23頁。

## 糯米

- 請依內鍋的刻度，增減水量。
- 詳細食譜請參照第25、26頁。



## 注意

保溫白米以外的食物，容易造成變質或變味。請儘量避免。



煮什錦飯及糯米飯時，因飯內加入了其他佐料，故盛入白米的量必須比標準的炊煮量少，若過量則無法煮。

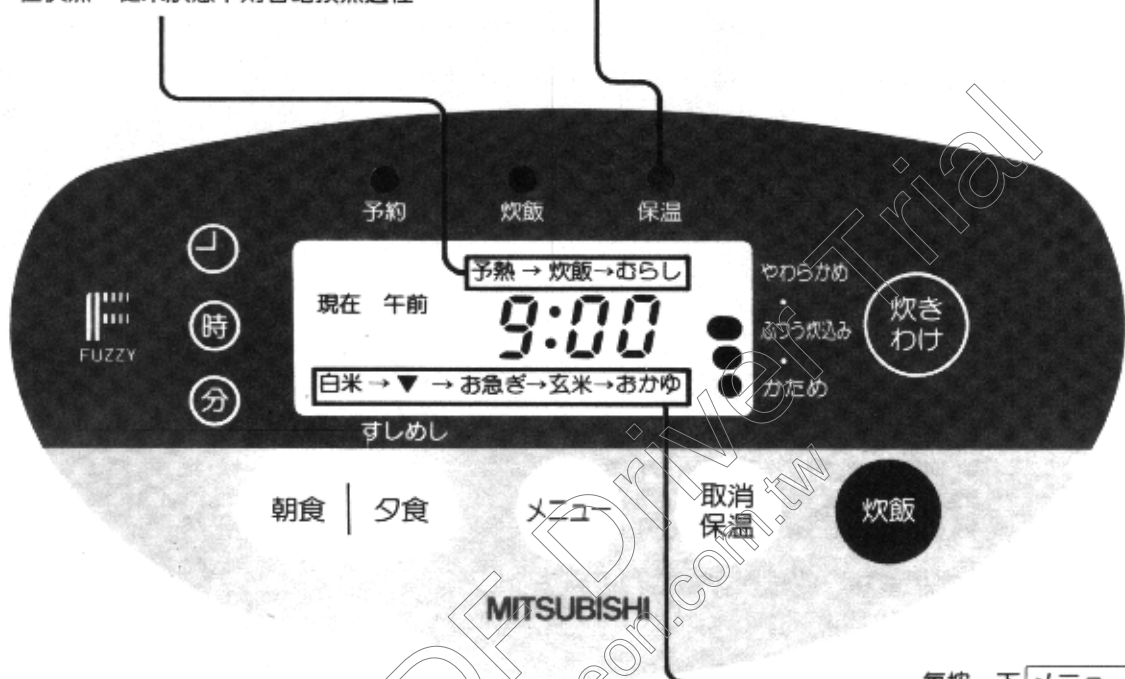
NJ-C18V 什錦飯及糯米飯的最大煮飯量為6杯米。

# メニュー鍵的使用方法 (選擇米飯種類)

煮飯過程顯示  
顯示從預熱到飯  
煮好的時間

在快煮、糙米狀態下則省略預熱過程。

保溫指示燈隨著保溫時間  
作綠↔橘→紅之變化  
煮稀飯時，此燈會閃爍。



每按一下 **メニュー** 鍵，  
則依次顯示米飯種類指示  
燈。

## 1 按 **メニュー** 鍵 (米飯種類)



- 依據個人的喜好設定。
- 下次使用時，請先確認是否為所需之食譜鍵。
- 此時不接受 **炊きわけ** 的指示。

## 2 按 **炊飯** 鍵

如米已在水中充分浸泡過，請按 2 次此鍵。



- 按 2 次 **炊飯** 鍵時，則省略預熱，直接開始煮飯。  
○ 所需時間大約縮短 12 分鐘。
- 在快煮、糙米的狀態下，則省略預熱過程。

壽司飯  
(すしめし)

- 請依內鍋的刻度，加入適量的水。
- 詳細作法，請參照第20、21頁。

內鍋水位刻度

すしめし

10 —  
8 —  
6 —  
4 —  
3 —

快煮  
(お急ぎ)

- 比 **白米** 快約20分鐘左右。  
(請參照第16頁)
- 煮少量的飯時，可使用快煮。

糙米  
(玄米)

- 請依內鍋的刻度，加入適量的水。
- 因炊煮的原理不盡相同，所以與用壓力鍋所煮出來的味道稍有不同。
- 詳細作法請參照第27、28頁。

玄米

6 —  
3 —  
1 —

稀飯  
(おかゆ)

- 請依內鍋的刻度加入適量的水。  
(內鍋刻度中，“全”指較乾之稀飯，“5分”指較稀之稀飯)
- 此時無法保溫。  
(保溫指示燈會閃爍)。  
稀飯如果保溫的話，會變成糊狀且喪失原有風味，因此會自動切斷保溫狀態。
- 詳細作法請參照第29、30頁。

おかゆ

5分 全

1.5 2.5

1.5

0.5

0.5

※若欲燉煮食物亦可用 **稀飯** 鍵，但使用完畢務必將內鍋及內蓋徹底清洗乾淨，以免留下異味。

## 注意

煮稀飯如果用 **おかゆ** 以外的按鍵來煮，會使湯汁溢出。

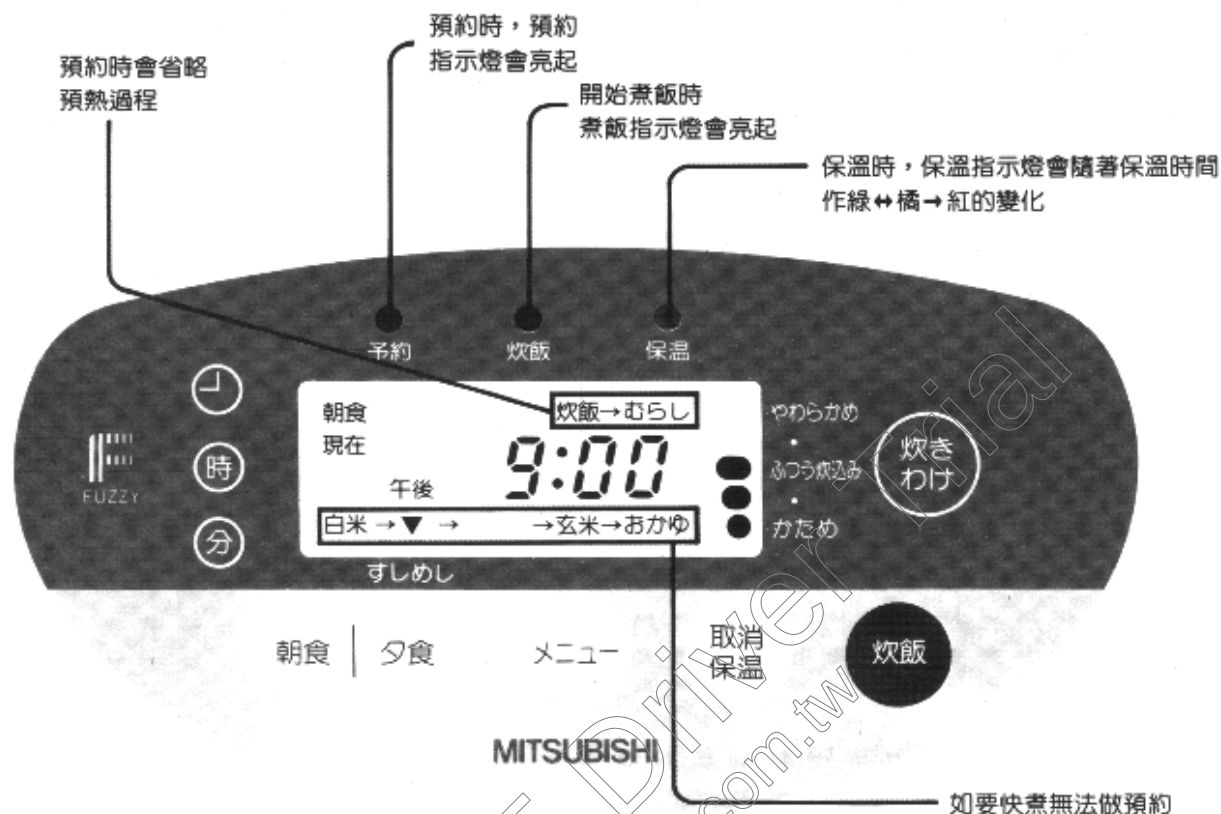


務必選擇正確的按鍵。

保溫白米以外的食物會產生怪味及變質的現象。

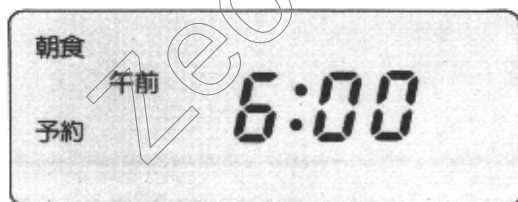


# 預約方法



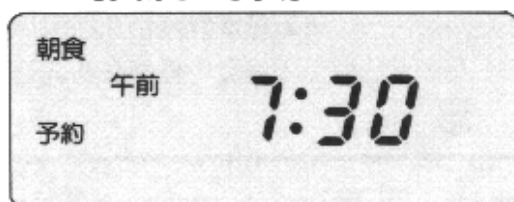
例如：預計明天早上7:30吃飯(預約晚餐請按 夕食 鍵)

## 1 按一次 朝食 鍵



- 顯示出內部已設定好的預約時刻。  
(初次使用時，早餐設定在早上6:00，晚餐設定在下午6:00)
- 如要使用 **メニュー** (米飯種類)，**炊きわけ** (軟硬調整) 鍵時，請先設定好，再預約。

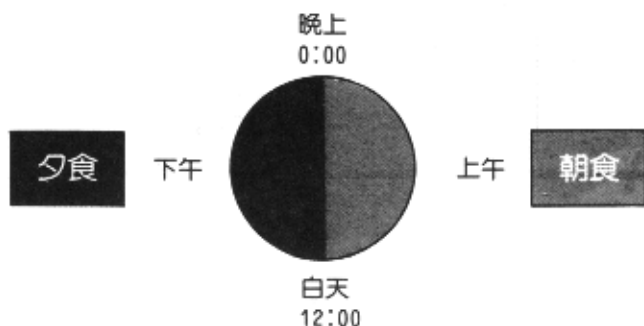
## 2 設定所需要的預約時刻



- 每按一下 **朝食** 鍵，即增加10分鐘，按著不放，則會一直增加。

## 朝食・夕食 鍵的使用方法和注意事項

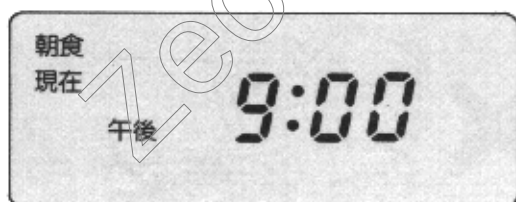
- 可自由設定任何開飯時間。
- 早餐、晚餐2種記憶定時設定，設定的時間如下所示。



- 可以設定距離現在時刻1小時~24小時間的任何時刻(每10分鐘為單位)。
- 預約時間未滿1小時，(糙米未滿1小時40分)，則無法預約，會立刻開始煮飯。

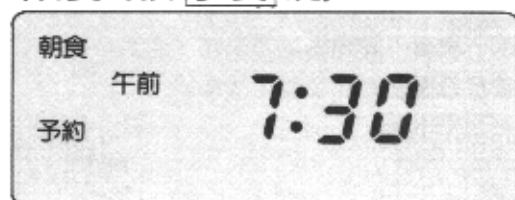
- 夏天時，如果長時間的浸泡，容易發出怪味。
- 菜飯、紅豆糯米飯、糙米等，需要放入作料及調味料的食物，請不要使用預約煮飯。因為如此一來，不但會使作料失去原味，也容易使調味料沉澱，無法煮出好吃的料理。

### 3 按 炊飯 鍵



- 預約指示燈會亮起，顯示器立刻回到現在的時間

預約時，按 **朝食** 鍵，以確認早餐的預約時刻。  
(晚餐時按 **夕食** 鍵)



- 按下按鈕時，預約時刻立刻顯示出來。
- 預約中，不會執行其他鍵的功能。  
發生錯誤，欲停止預約時，請按 **取消・保溫** 鍵後再修改。

# 特別注意事項

## 避免燙傷

煮飯中及剛煮好飯時，呈高溫狀態。

※剛煮好飯，打開鍋蓋時，須注意冒出的蒸氣，以免被燙傷。



## 機體請勿用水沖洗

否則可能會造成漏電、觸電、故障等情形。



## 注意使用場所

在下列場所使用，容易造成變形、故障等情形。

- 容易弄濕的場所。
- 火源附近。
- 不平的地方。
- 陽光直射的地方。



## 米粒、異物等須清除

內鍋的外側與外鍋內側如有米粒、水滴、異物時，會提早切斷電源或發生故障。



## 勿將抹布置於鍋上

熱和蒸氣會使上蓋變色和變形。



# 保溫時須注意的事項

## 下列情形請儘量避免

(這些是使飯變黃、變味、變乾的主因)

- 保溫12小時以上。
- 飯經冷凍後再保溫。
- 在保溫中的飯加上冷凍過的飯。
- 淘米不乾淨的飯的保溫。
- 保溫白米飯以外的食物。
- 將飯勺放入鍋內一起保溫。



## 少量的飯請放在鍋的中央保溫



- 在內鍋中的飯，如經長時間的保溫，會產生變硬的情形。
- 如果少量的飯經長時間保溫，可能會產生一部分的飯漲大或變硬的情形。

## 如插頭拔離插座，請立刻插回插座

(溫度下降，是造成飯變味，以及黏在一起的原因)



## 外蓋確實要蓋緊



如果必須保溫12小時以上，或有少量剩飯時，請先放入冰箱內冷凍保存，想食用時，用微波爐溫熱一下，味道還是一樣可口。

## 有關鐵氟龍加工部分

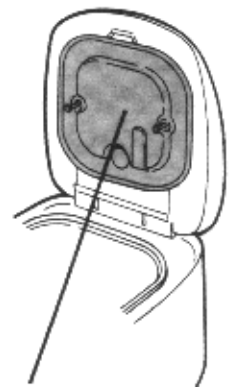
內鍋、上蓋電熱線部分乃採用不沾鍋的鐵氟龍加工，爲了保護鐵氟龍皮膜，請注意下列事項。

- 請勿使用金屬製的飯勺、湯匙，以及陶器等硬物。
- 請勿在內鍋中洗米。
- 請不要使用醋。
- 使用完調味料後，請立刻沖洗。
- 請不要使用漂白劑。

經過長期的使用，可能會有顏色不一的斑紋產生，這是由於水分和蒸氣的緣故，在使用及衛生方面不會有問題，請您安心使用。



內鍋



上蓋電熱線

# 保養方法

使用後必須將插頭自插座拔下，  
等電鍋冷卻後再開始清洗保養。

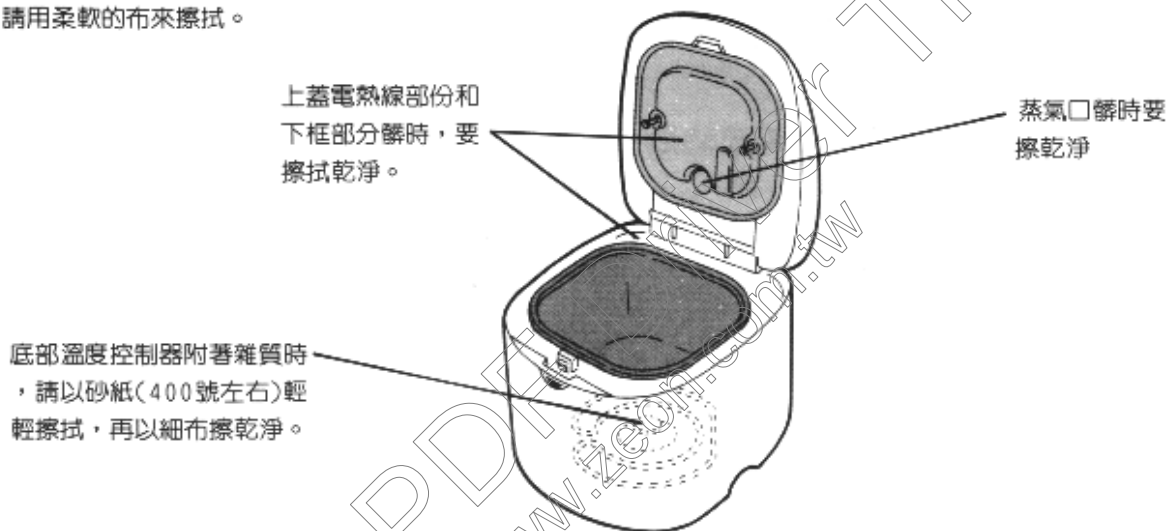
## 內鍋・飯杓・飯杓架・內鍋上蓋

- 請使用廚房用的中性洗潔劑和海綿清洗。
- 煮糯米飯、什錦飯後，水位刻度上可能會出現污垢，請用溫水浸泡後清洗。



## 本體・外蓋・上蓋電熱線部份

- 請用柔軟的布來擦拭。



### 有難聞的怪味附在鍋上的時候

1. 在內鍋內加入 $\frac{1}{4}$ 的水，確實蓋好上蓋。
2. 將「炊飯」的按鈕按二下，大約煮10分鐘後，按下「取消・保溫」的按鈕。
3. 將內鍋、內蓋取出，仔細地清洗。

## 注意事項

### 請不要使用以下的物品

(會造成斑痕、腐蝕、變色)

- 揮發油、漂白劑、去污粉、稀釋劑。
- 不銹鋼刷子，尼龍刷子。



### 切勿整台沖洗

(是造成故障的原因)



# 有關消耗用品

## 鋰電池

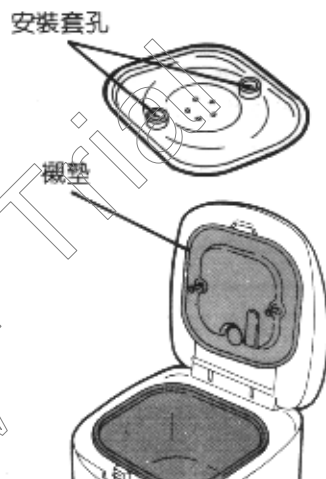
- 鋰電池約可使用4~5年。  
 插頭插入插座時，則不會消耗電池電力，所以更能長久使用。
- 出現以下情況，請換購電池。  
 插頭拔下時，時鐘顯示及預約記憶完全消失。

※電池換裝時，請服務站為您服務，不要自行換裝。



## 襯墊類

- 變形、變色時，可至服務站換購。



## 煮各類米飯所需時間

煮飯完成，所需的標準時間

| 種類  |        | 機型 | NJ-C18V     |
|-----|--------|----|-------------|
| 白米  | 較軟     | 軟  | 56分~1時2分    |
|     | 適中     | 中  | 46~54分      |
|     | 較硬     | 硬  | 43~54分      |
| 壽司飯 |        |    | 47~54分      |
| 快煮  |        |    | 23~33分      |
| 什錦飯 |        |    | 48~56分      |
| 糯米  |        |    | 42~47分      |
| 糙米  |        |    | 1時13分~1時23分 |
| 稀飯  | 全稀(較乾) |    | 47~55分      |
|     | 5分(較稀) |    | 49~55分      |

- 上表係指在電壓110V，室溫20℃，水溫18℃，標準水位等條件下的煮飯時間。
- 所需時間會隨著米、水、季節、水溫、電壓的不同，稍有變化。
- 若省略預熱時間，約可縮短12分鐘。

# 要求售後服務之前

檢查以下情況，確實有異常現象的話，請逕洽各地歌林服務站。  
(如果在保證期間，請出示保證書)

| 情 況                                                                                                        | 檢 查 事 項                                                                                                                                                                                                                                                      |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>●無法煮飯</li> <li>●花很長的時間</li> <li>●預約的時間到了却没有煮</li> </ul>             | <ul style="list-style-type: none"> <li>●揸頭是否確實的揸好？</li> <li>●在煮飯中是否停過電？</li> <li>●是否忘記按 <b>炊飯</b> 的按鈕？</li> <li>●是否按錯 <b>メニュー</b> 的按鈕？</li> </ul>                                                                                                            |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>●煮出的飯過軟</li> <li>●煮出的飯過硬</li> </ul>                                 | <ul style="list-style-type: none"> <li>●米和水的份量是否量得很確實？</li> <li>●內鍋中的水是否保持水平狀態？</li> <li>●是否有依內鍋水位刻度放入正確的水量？</li> <li>●是否按錯 <b>メニュー</b> 的按鈕？</li> <li>●是否已按下 <b>炊きわけ</b> 的按鈕，決定個人喜好的軟硬度？</li> </ul>                                                          |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>●水份不斷溢出</li> </ul>                                                  | <ul style="list-style-type: none"> <li>●內蓋是否裝上？</li> <li>●上蓋是否蓋好？</li> <li>●內鍋的邊緣和內蓋之間，是否黏有像飯粒的異物？</li> <li>●是否水量太多？</li> <li>●煮的飯是否超過電鍋的最大容量？</li> <li>●在高山上煮飯，水過多而溢出時，請以 <b>炊きわけ</b> 按鈕設定至 <b>やわらかめ</b>。</li> </ul>                                        |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>●保溫的飯</li> <li>    變 味</li> <li>    變 黃</li> <li>    變 硬</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>●保溫中是否把揸頭拔掉了？</li> <li>●是否有遵守保溫時限(不超過12小時)？</li> <li>●內蓋是否裝上？</li> <li>●上蓋是否蓋好？</li> <li>●內鍋的邊緣和內蓋之間，是否黏有像飯粒的異物？</li> <li>●內鍋，內蓋，上蓋的內側有經常保養嗎？</li> <li>●保溫時，是否把飯杓放入裏面一起保溫？是否有把冷飯加入一起保溫？</li> <li>●有無充分的洗米？</li> </ul> |

| 情 況   | 檢 查 事 項                                                                             |
|-------|-------------------------------------------------------------------------------------|
| ●產生鍋巴 | 下列情況可能產生鍋巴<br>● 沒有充分的洗米。<br>● 米長時間浸泡在水裏。<br>● 煮胚芽米和什錦飯的時候。<br>● 內鍋外側和本體內，有附著飯粒等的異物。 |

如果下列情形發生，請洽服務站。

- 電線有損傷等異常現象時。
- 使用中插頭異常變熱時。
- 按鈕發生故障時。
- 其他，任何不正常情況發生時。



## 規 格

### 電 源

- AC 110V(60Hz)

### 主要特性

- 預熱、炊飯、燜飯自動方式。
- 記憶型定時器。
- 四季均衡溫度保溫。
- 附有安全裝置（底部感溫器＋溫度保險絲）
- 鐵氟龍加工的厚內鍋。
- 預熱選擇式。
- 自動電線捲盤（電線長1.4公尺）。

保溫時所消耗電力為電壓110V、室溫20℃的平均電力。

| 形 名     | 煮 飯 容 量(最小~最大)   |              |              |              |              | 消費電力         |       | 重量<br>(kg) | 外形尺寸 |               |
|---------|------------------|--------------|--------------|--------------|--------------|--------------|-------|------------|------|---------------|
|         | 白<br>胚<br>芽<br>米 | 菜<br>飯       | 糯<br>米<br>飯  | 糙<br>米       | 稀 飯          |              | 煮飯    | 保溫<br>(平均) |      | (mm)<br>寬×深×高 |
|         |                  |              |              |              | 全            | 5 分 稀        |       |            |      |               |
| NJ-C18V | 0.36~1.8 公升      | 0.36~1.08 公升 | 0.36~1.08 公升 | 0.18~1.08 公升 | 0.09~0.45 公升 | 0.09~0.27 公升 | 1000W | 35W        | 4.5  | 283×316×288   |

## 本食譜所使用的計量器

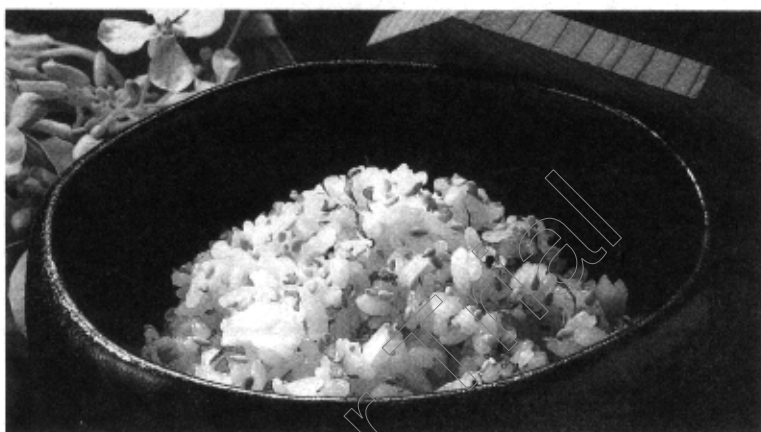
|     |              |
|-----|--------------|
| 米   | 1 杯180cc(量杯) |
| 米以外 | 1 杯200cc     |
| 大 匙 | 15cc         |
| 小 匙 | 5 cc         |

# 京風菜飯

4人份

## 材 料

|        |           |
|--------|-----------|
| 米      | 3 杯       |
| 高湯用的海帶 | 1 片(10公分) |
| 大頭菜葉   | 150 公克    |
| 酒      | 1 大匙      |
| 鹽      | 少許        |
| 白芝麻    | 適量        |



## 作 法

### 1 將米洗淨。



再加入冷水冷卻。

### 2 將大頭菜葉在熱水中燙過後立刻取出。



瀝乾水份後，撒上鹽及酒。

切成碎末



### 3 剪開高湯用的海帶，約成2公分的斷狀。



用700cc左右的熱水燙過後再取出瀝乾水份。

將洗好的米放入內鍋，加入高湯至「白米」的刻度口。



加入大頭菜葉和少許的鹽至煮好的飯中，均勻攪拌後，再盛入碗中，最後在上面撒上少許白芝麻。

# 鯛魚菜泡飯

1人份

## 作 法

### 1 先將飯煮好。



引入調味料  
◎於鍋子後，加以煮煮。



放入切成薄片的鯛魚4~5塊。

### 3



以熱水泡茶。

### 4



將熱飯盛入碗內後，放上幾塊鯛魚片。



將茶倒入。



蓋上蓋子，在小碟子裡放入芥末、白芝麻和海苔。



# 壽司飯

4人份

## 材 料

米(壽司米).....3杯  
水.....590cc  
酒.....1大匙

## ●合成醋

米醋(上等的釀造醋).....4½大匙  
砂糖.....2大匙  
鹽.....1小匙

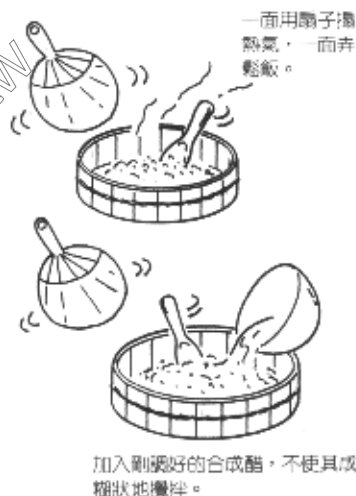
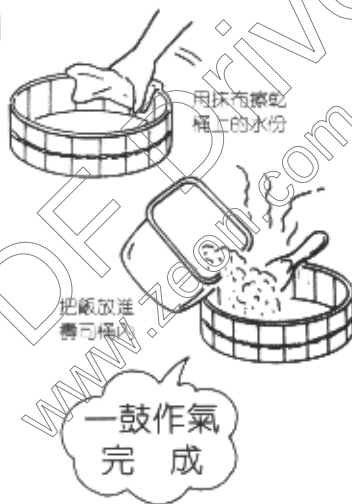


## 作 法

1



2



## 煮壽司飯的秘訣

### 米

使用品質優良的高級米(壽司米)。水量多寡請參照「すしめし」的刻度，煮的稍為硬點。煮好後的飯加上10%的合成醋即可。

### 醋

醋務必使用上等的高級米醋(標準分量为米的10%)。

### 高湯

日本關東式的煮法是加水及少量的酒煮成的。而關西式的煮法，則是加入海帶柴魚湯。(海帶柴魚湯務必先冷却再加入)。

### 合成醋

如果是用生魚片當作料的話，則砂糖少放一點，鹽放多一點；而如果是用海苔或豆腐皮的話，合成醋中砂糖多放點。



可做便當的

# 豆腐皮壽司

4人份

## 材 料

|            |      |     |     |
|------------|------|-----|-----|
| 壽司飯(參照20頁) | 2杯   | 醬油  | 3大匙 |
| 油豆腐(長方形)   | 8塊   | 鹽   | 少許  |
| 酒          | 1/2杯 | 白芝麻 | 適量  |
| 砂糖         | 7大匙  | 醃嫩薑 | 適量  |
| 甜酒         | 2大匙  | 醋   | 少許  |

## 作 法

1 請先作好「壽司飯」(參照20頁)

2 先將油豆腐切成正方形

再擠開成袋狀  
將油豆腐放入  
鍋中，倒入熱水去油濕乾

3 將高湯、砂糖和酒  
混合在一起加熱

4 加入醬油和甜酒蓋上  
鍋蓋以小火慢煮。

5 把半數油豆腐  
翻面  
剩餘的半數  
作成袋狀

6 將4中的湯汁加  
以熬煮。

7 將手塗上白醋  
會呈現出  
光澤感

8 慢慢地將湯汁倒入冷卻了的油豆  
腐中，再塞入壽司飯。

9 放入盤中，旁邊加上些醃嫩  
薑。



# 鮭魚壽司

4人份

## 材 料

|            |     |     |     |
|------------|-----|-----|-----|
| 壽司飯(參照20頁) | 3杯份 | 白芝麻 | 2大匙 |
| 鹽鮭魚切片      | 3片  | 豆苗菜 | 適量  |
| 生薑         | 2片  | 酒、醋 | 各少許 |

3 加入酒、醋攪拌

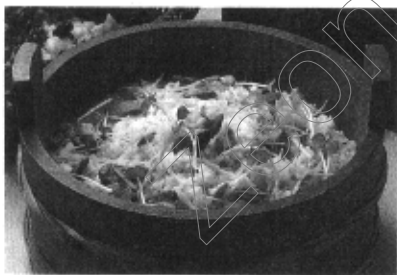
4 將薑洗淨  
去皮

5 切成細絲  
用乾布將水瀝乾

6 將豆苗菜  
洗淨  
切成約2  
公分長度

7 將鮭魚、白  
芝麻、薑、  
放入壽司飯  
中拌勻。

8 將壽司飯放入容器  
中，攤上豆苗菜。

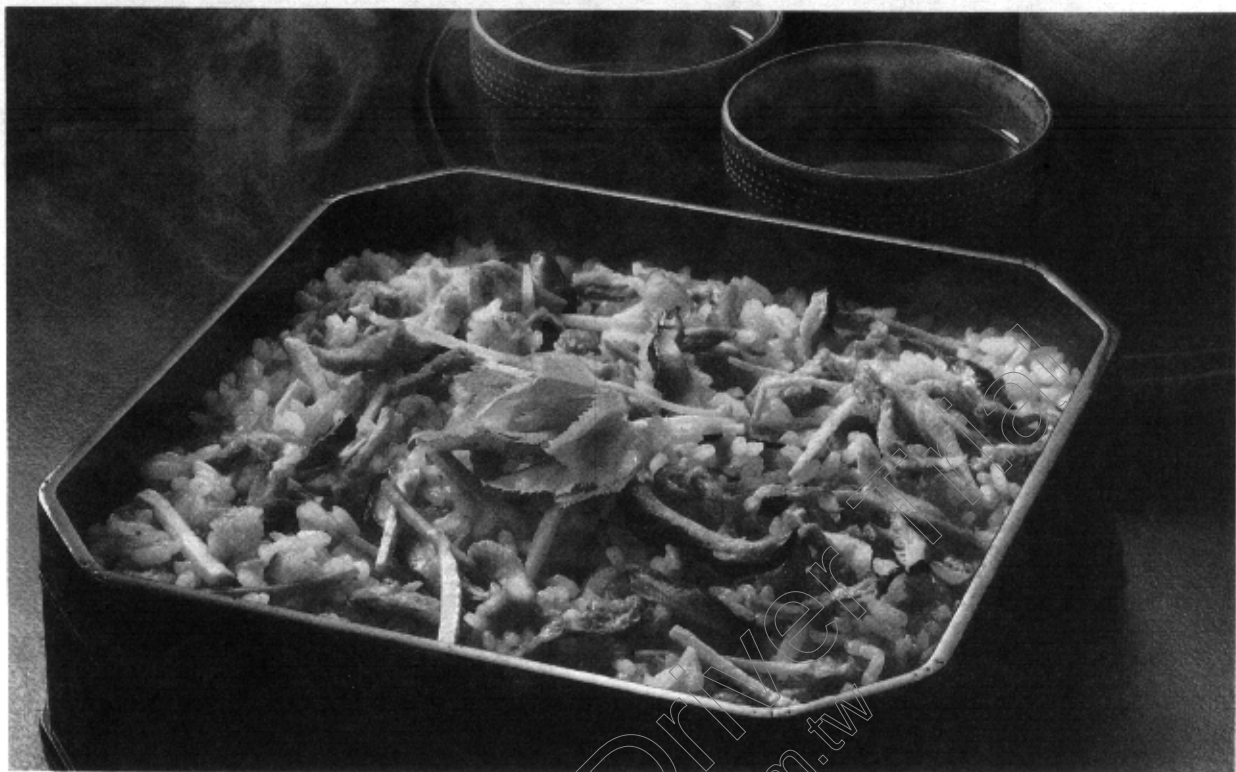


## 作 法

1 請先做好壽司飯(參照20頁)

2 烤鮭魚

3 去掉皮和刺



有媽媽味道的

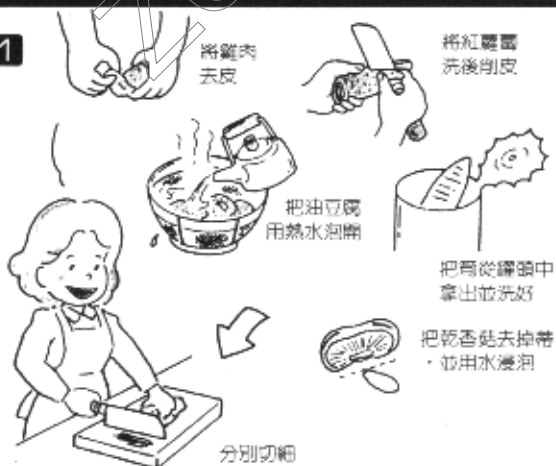
## 什錦飯

4人份

| 材 料   |             | 調味料    |       |
|-------|-------------|--------|-------|
| 米     | 3杯          | 泡乾香菇的水 | 600cc |
| 雞胸肉   | 100公克       | 淡色醬油   | 2大匙   |
| 紅蘿蔔   | 中1/2根(40公克) | 甜酒     | 1大匙   |
| 油豆腐   | 2塊          | 鹽      | 1小匙   |
| 筍(罐頭) | 100公克       | 酒      | 1大匙   |
| 乾燥的香菇 | 3~4片        | 海帶柴魚湯  | 適量    |

### 作 法

1



2



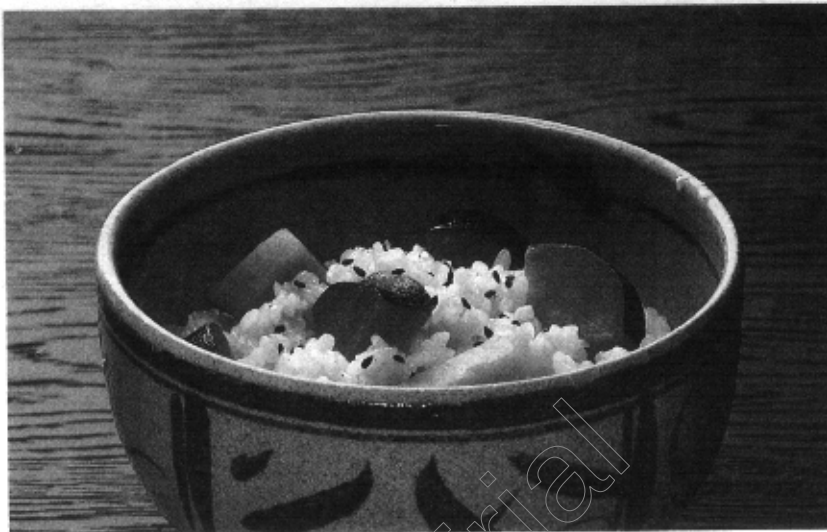
含豐富維他命C的

## 地瓜飯

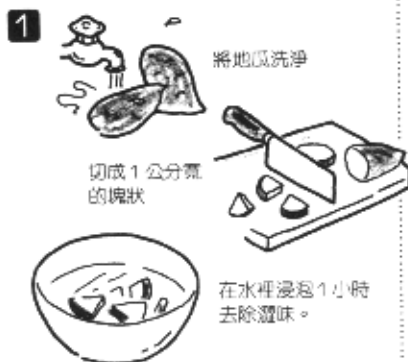
4人份

### 材 料

|       |      |
|-------|------|
| 米     | 3杯   |
| 地瓜    | 400g |
| ●調味料  |      |
| 酒     | 2大匙  |
| 鹽     | 1小匙  |
| (黑芝蔴) | 少許   |



### 作 法



鮮嫩味美的

## 青豆飯

4人份

### 材 料

|      |            |
|------|------------|
| 米    | 3杯         |
| 青豆   | 1½杯(約200g) |
| ●調味料 |            |
| 酒    | 1大匙        |
| 鹽    | 1½小匙       |

### 作 法



# 胚芽米飯

4人份

## 胚芽米的煮法

- 手在水中輕輕搖動，更換2~3次的水。
- 切勿太用力的淘洗米，會使胚芽脫離。

### 材 料

胚芽米(胚芽精米).....3杯

### 作 法

1



附帶品  
中的量杯

精確的量  
好3杯。



不要淘米，只需換  
2、3次的水。

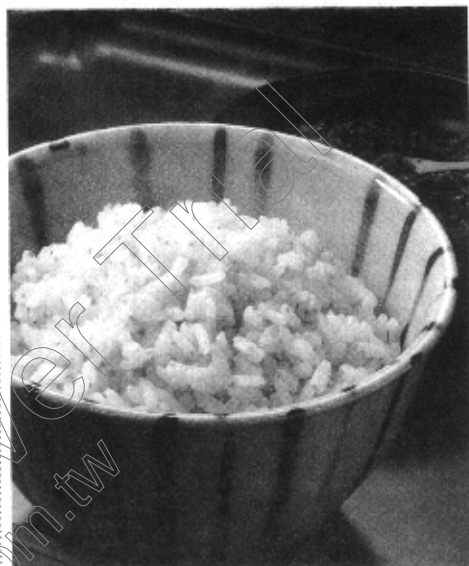


用簍子過濾

把胚芽米放入內  
鍋，加水至白米  
的刻度3。



煮胚芽米時，  
水比煮白米時  
多加一點(大概10%左右)，  
並先燉煮2小時左右。



## 茶館風味

# 芋汁麥飯

4人份

### 材 料

胚芽精米.....2杯  
麥.....1杯  
山芋.....中1根(約600公克)  
海帶柴魚湯.....2杯

淡色醬油.....3大匙  
甜酒.....1大匙  
綠葉菜.....適量  
醋水.....適量

### 作 法

1

把胚芽精米  
和麥混合



輕輕沖洗



把米放入內鍋，加水至  
白米 刻度3.5，亦可  
多加一點，並浸泡2小  
時。



因麥的吸水力約  
比米大2倍，所  
以多加一點水

2



把海帶柴魚湯、淡  
色醬油和甜酒混合

3

把削好的山芋  
泡醋水



4



把山芋煎成泥  
狀

用研磨棒把山芋搥碎



慢慢澆上2的  
海帶柴魚湯



依自己的喜好  
決定濃度



將胚芽米飯煮好。



澆上芋汁，並撒一  
點綠葉菜





想吃時非常方便

## 紅豆糯米飯

4人份

### 材 料

糯米.....剛好量杯3杯  
米(硬米).....45克(50cc)  
紅豆.....少許  
黑芝麻、鹽.....少許

**註** 生的紅豆，不可加入飯中煮。

請用煮熟的紅豆加入飯中。

### 作 法

#### 計量杯的刻度

計量杯上有糯米、白米的刻度顯示，先加入糯米，再加入一杯的白米。



1

洗好米



煮開了後把湯倒掉



用勺子撈起，觀察是否煮好。

再加入水，用小火煮。



3



把水加至「おこし」的刻度3，並加入紅豆，泡2小時。



依喜好加入黑芝麻和鹽



煮好後，用飯勺盛入容器中。

鄉村風

# 山菜糯米飯

4人份

## 材 料

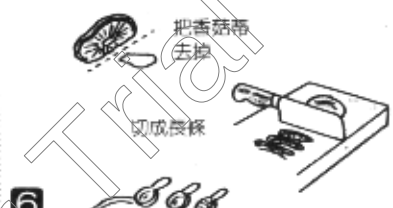
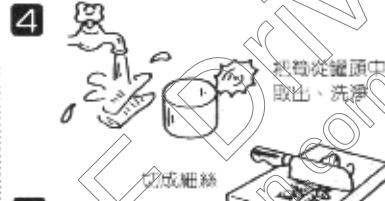
|        |       |        |
|--------|-------|--------|
| 糯米     | ..... | 剛好量杯3杯 |
| 米(硬米)  | ..... |        |
| ●作料    |       |        |
| 紫萁(乾燥) | ..... | 50公克   |
| 山厥菜    | ..... | 50公克   |
| 筍(罐頭)  | ..... | 100公克  |
| 乾香菇    | ..... | 3~4片   |

## ●調味料

|       |       |       |
|-------|-------|-------|
| 淡色醬油  | ..... | 2大匙   |
| 甜酒    | ..... | 1大匙   |
| 鹽     | ..... | 1/2小匙 |
| 酒     | ..... | 1大匙   |
| 海帶柴魚湯 | ..... | 適量    |
| 味素    | ..... | 少許    |

## 作 法

### 1 米先洗好



雖然常吃糙米對身體很好，但是如果吃時沒有充分咀嚼的話，不太容易消化，不過，普通攝取不到的營養和纖維質，糙米中蘊含豐富，因此如果好好地咀嚼，這是一種很好的健康減肥食品。



▲(左上)糙米飯(下)糙米什錦飯

年輕、健康的食物

## 糙米飯

4人份

### 材料

糙米.....3杯

令人垂涎的美食

## 糙米什錦飯

4人份

### 材料

糙米.....3杯  
紅蘿蔔.....中 $\frac{1}{2}$ 根(40公克)  
筍.....(罐頭)100公克  
油炸豆腐.....1 $\frac{1}{2}$ 塊  
乾香菇.....3~4片  
●調味料  
淡色醬油.....2大匙  
甜酒.....1大匙  
鹽..... $\frac{1}{2}$ 小匙  
酒.....1大匙  
海帶柴魚湯.....適量  
泡乾香菇的汁.....約600cc

### 作法

1. 洗米時特別擱到糙米的表皮。
2. 用簍子過濾。
3. 放入內鍋加水到玄米刻度的3。

### 作法

1. 把糙米洗淨。
2. 把香菇泡水  
放到菜板上切條
3. 把筍洗好削皮  
把筍從罐頭中拿出，洗好。
4. 把油炸豆腐放到熱水中泡軟  
把全部切成細絲  
把糙米放入內鍋並加入泡香菇的汁，至玄米刻度的3。  
加入③中的調味料，並把作料放進去。如果喜歡的話，也可加入海帶柴魚湯。

今晚享受德國口味料理

# 德國什錦糙米飯

4人份

## 材 料

|     |        |     |       |
|-----|--------|-----|-------|
| 糙米  | 3杯     | 奶油  | 2大匙   |
| 洋葱  | 1/2個   | 沙拉油 | 2大匙   |
| 蘑菇  | 8個     | 胡椒粉 | 適量    |
| 培根  | (薄片)2片 | 荷蘭芹 | 少許    |
| 高麗菜 | 3片     | 高湯  | 500cc |
| 香腸  | 6條     | 迷迭香 | 適量    |

## 作 法

1 將糙米洗淨(參照27頁)

2 洋葱



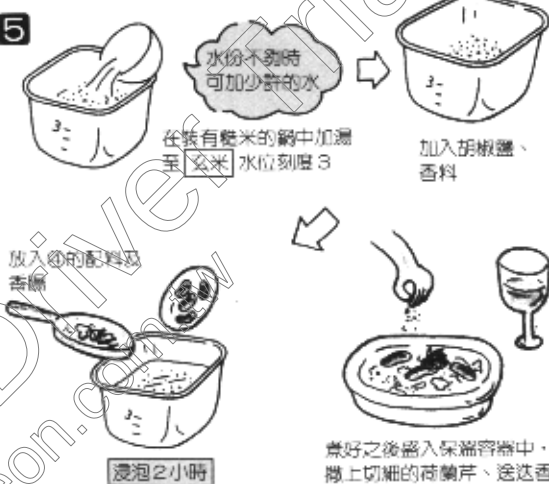
3



4



5



# 稀飯

4人份

## 稀飯不可保溫

粥如果保溫的話，可能會變成糊狀，喪失原有風味，因此電鍋會自動將電熱器切斷，請您煮好後，儘快食用。

### 材 料

米.....1 杯

### 作 法

1



2



加水至  
全力炊的  
刻度1。

3



美味決定在作料和湯汁

# 中華雞肉粥

4人份

### 材 料

米.....1/2 杯  
雞(帶骨、大雞肉).....2 根  
長蔥.....1 根  
生薑.....一片  
酒.....1 大匙

### ●作料

生薑牛肉片.....適量  
芝麻油芥菜.....適量  
涼菜.....適量  
油條.....適量

### 作 法

1 把米洗好。

2 把生薑和長蔥放在菜板上，用菜刀切碎。

把雞肉、酒、水加入鍋中。



約40分



3

把鍋中的雞肉，用手撕開。

撒點白芝麻

加少許的砂糖、麻油、醬油

4



將稀飯盛到碗裏，配上喜歡的作料

有春天清新氣息的

# 青菜稀飯

4人份

## 材 料

米.....1杯

青菜(大頭菜葉、小松菜、水芹、鴨兒芹等).....50g

## 作 法

1



將米洗淨

用簍子過濾



2

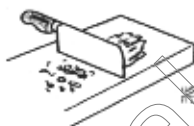


將米放入內鍋中，水加至「全分炊」的刻度1。



將青菜洗淨燙過後去除澀味。

把菜撈出，放入冷水中冷卻後擰乾。



將菜切成碎塊

煮好後放入鍋中



依個人喜好放入少許的鹽

撒上②的青菜

正月15日的稀飯

# 紅豆稀飯

4人份

## 材 料

米..... $\frac{1}{2}$ 杯  
大紅豆或小紅豆..... $\frac{1}{2}$ 杯

## 作 法

1

將米洗淨

2



在鍋內加入2杯的水把紅豆煮熟。

將煮熟豆子的水倒掉



加入相同水量



不要任其沸騰

為了不使將煮的稀飯濕潤，因此將第一次煮豆的水倒掉

3



水量不夠時可再加入少許的水

將米放入內鍋中，加入②的湯汁到「五分炊」刻度的0.5。



加入紅豆



煮好後盛入容器中

