

簡單煮健康吃-吃的美學

一 新速實簡的新廚房革命

新:從劈材大灶走入一指神功，第三波廚房”心”革命。

速:讀秒食譜，一鍋三菜，善用雲端做一週煮食計畫，精省煮食時間。

實:多機一體省收納，安全煮食無油煙，廚房也可以優雅會客。

簡:料理無國界，廚藝無差別，5 分鐘的大廚養成術。

二 科技智慧煮食新煮藝

1 食譜隨身碟:191 道食譜，1/3 在地食譜，2/3 國際食譜。

2 液晶面板的觸控:時間、溫度、轉速，搭配旋轉鈕設定。

3 網鍋與蒸鍋組的運用。

三 烹煮操作說明:

■手動操作烹煮:進到首頁介面，自行設定時間、溫度、轉速。

■引導式烹煮:觸控首頁之左上角目錄頁→食譜 →美善品多功能料..→依照分類→類別(如南瓜濃湯要選擇湯品)→食譜名稱(如南瓜濃湯)→觸控右上角下一步→第一頁為所有食材總表(可略過)→下一步，依照說明置放食材及秤重，完成再點選下一步……依步驟完成。

遇到出現設定時間、溫度、轉速的頁面，隨身碟已設定好時間及溫度，只需右轉旋轉鈕與轉速圈的黑色三角形指標重疊即可。

四 分組實作體驗

A 組:一、二組

(一)菜單:

1 打糖粉	2 雜糧麵包	3 南瓜濃湯+4 清蒸檸檬魚+ 5 鮮菇雞蛋豆腐	6 炒什蔬	7 檸檬汁
-------	--------	-----------------------------	-------	-------

(二)食材及做法:

食譜名稱	食材	做法
1. 打糖粉 (手動操作烹煮)	冰糖 150g	冰糖 150g 放入主鍋，6 秒/10 速。 旋轉鈕要快速到達 10 速位置。
2. 雜糧麵包 (引導式烹煮)	1 酵母粉 10g(約 2t) 2 黑糖 40g 3 橄欖油 10g 4 高筋麵粉 250g 5 中筋麵粉 200g 6 南瓜籽 30g 7 杏仁果 30g 8 葡萄乾 50g 9 黑芝麻 15g 10 鹽 1/4t	內鍵基礎食譜--麵包及麵包卷類--雜糧麵包 專業烤箱 190/180 度烤約 15-18 分鐘 家用烤箱 190/180 度烤約 20-25 分鐘
3 南瓜濃湯 (引導式烹煮) *搭配 4 清蒸檸檬魚及 5 鮮菇雞蛋豆腐，一鍋三菜料理	1 奶油 10g 2 洋蔥 100g 3 南瓜肉 400 g 4 馬鈴薯 100 g 5 熟腰果 50 g 6 鹽 1/2t 7 黑胡椒粒適量	內鍵基礎食譜--湯品類--南瓜濃湯 1 薑 5g 改用洋蔥 100g。 2 搭配蒸物料理，步驟在加入腰果後，請將時間設定從原來 15 分鐘調整至 20 分鐘；溫度由 100 度調整為 varoma。 3 時間到，觸控面板停止音樂，取下蒸鍋組，將清蒸檸檬魚的湯汁倒出，並淋上醬汁(至示範機混合醬汁備用)，再架上蒸鍋組，手動設定 2 分/varoma/1 速。

		4 完成先取下蒸鍋組，取出清蒸檸檬魚盤撒上香菜及鮮菇雞蛋豆腐裝盤。 5 蓋上量杯，繼續南瓜濃湯的下一步 1 分/10 速研磨，繼續加入鹽混合後，起鍋裝入容器後再撒上黑胡椒粒。
4 清蒸檸檬魚 (引導式烹煮) *搭配煮湯一起蒸	1 香菜 2 枝 2 蒜頭 6 顆 3 新鮮辣椒 1/2 根(怕辣可去籽) 4 糖 1t 5 檸檬汁 2T 6 魚露 1T 7 高湯 100 g 8 鱸魚 1 條 9 鹽 1t 10 米酒 30g。	內鍵基礎食譜--主菜-魚及海鮮類 1 請將鱸魚放盤子裡兩面各劃切三刀後，抹上鹽 1t 及淋上米酒 30g，放入蒸盤備用。 2 香菜手工切碎，不入主鍋混合，待魚裝盤再撒上，色彩較美。 3 醬汁請至示範鍋調理。 4 魚露份量 2T，修正為 1T。
5 茶碗蒸(引導式烹煮) *搭配煮湯一起蒸	1 蛋 4 顆 2 水 200g 3 鹽 1/2t 4 新鮮香菇 1 朵切 4 片 5 蝦仁 4 隻剖半去腸泥 6 透抽 4 小片	內鍵基礎食譜--主菜-其他類--茶碗蒸 1 將蛋、水、鹽(改成 1/2t)放入主鍋，以 30 秒/2 速混合。(至示範機混合) 2 以細網過濾，分裝入 4 個小烤皿中，再放入蒸鍋內備用。
6. 炒什蔬(手動操作烹煮)	1 青花椰菜 1 顆 2 紅蘿蔔 20 g 3 杏鮑菇 1 根 4 蒜頭 3 顆 5 橄欖油 10g 6 鹽 1/2t 7 水 1T	1 青花椰菜洗淨切小朵，紅蘿蔔切片，杏鮑菇切塊備用。 2 蒜頭入鍋，5 秒/5 速切碎，把材料刮入鍋底，加入橄欖油及紅蘿蔔，設定 6 分/120℃/湯匙爆香。 3 時間倒數至 4 分時，取下量杯，從量杯洞口快速放入青花椰菜及杏鮑菇，1T 水及鹽。

7. 檸檬汁(手動操作烹煮)	1 檸檬 200 g 2 冰糖粉 60 g 3 冷開水 800 g。	1 主鍋放入檸檬 200 g、冰糖粉 60 g、冷開水 800 g，turbo 鍵 1 秒 2 次。 2 放入網鍋過濾，倒入容器即可。
----------------	--	--

B 組:三、四組

(一)菜單:

1 打糖粉	2 奶油酥餅	3 五行雞翅湯	4 茶碗蒸 5 蒸肉串	6 櫻花蝦高麗菜	7 百香檸檬汁
-------	--------	---------	----------------	----------	---------

(二)食材及做法:

食譜名稱	食材	做法
1. 打糖粉 (手動操作烹煮)	冰糖 150g	冰糖 150g 放入主鍋，6 秒/10 速。 旋轉鈕要快速到達 10 速位置。
2 奶油酥餅 (引導式烹煮)	1 低筋麵粉 250g 2 糖 100 g 3 奶油 100 g 4 蛋 1 顆 5 泡打粉 1t	內鍵基礎食譜--烘焙類-甜點--奶油酥餅 專業烤箱 190/180 度烤約 10-12 分鐘 家用烤箱 190/180 度烤約 15-20 分鐘
3 馬鈴薯濃湯	1 洋蔥切塊 80g 2 10 奶油 10g 3 橄欖油 20 4 馬鈴薯切塊 200 5 水 300 g 6 荳蔻粉 1 小撮 7 牛奶 120 g 8 鹽 1t 9 白胡椒粉 1 小撮 10 玉米粒 50 g 11 雞胸肉 50 g	內鍵基礎食譜--湯品類—馬鈴薯濃湯 1 搭配蒸物料理，步驟在加入水之後，請將時間設定從原來 15 分鐘調整至 20 分鐘；溫度由 100 度調整為 varoma。 2 時間到，觸控面板停止音樂，取下蒸鍋組，繼續下一步，請將設定微調為 30 秒/速度 6-10 調合研磨，再依步驟至完成。

4 蒸肉串(手動操作烹煮) *搭配煮湯一起蒸	1 梅花肉排 300g 2 鹽 1t 3 黑胡椒粒適量 4 紅色甜椒 1/2 顆切方塊 5 黃色甜椒 1/2 顆切方塊。 6 烘焙紙 40cm 一張	1 梅花肉排兩面先抹上鹽巴及黑胡椒粒醃 10 分。 2 切成方形小塊，肉與甜椒間錯開，用竹籤串起，放入鋪上烘焙紙的蒸盤備用。 3 蒸熟取出擺盤。
5 鮮菇雞蛋豆腐(手動操作烹煮) *搭配煮湯一起蒸	1 雞蛋豆腐 1 盒 2 金針菇 1/2 包 3 鴻喜菇 1/2 包 4 醬油 1T 5 蔥花 1T	1 金針菇與鴻喜菇去底部，撥開平鋪深盤底，先鋪金珍菇再鋪鴻喜菇。 2 雞蛋豆腐劃切 12 塊鋪在菇上面，淋上醬油，放入蒸鍋備用。 3 蒸好起鍋再撒上蔥花。
6 炒高麗菜(手動操作烹煮)	1 蒜頭 3 顆 2 中蝦或櫻花蝦 10g 3 高麗菜 300g 4 鹽 1/2t	1 蒜頭入主鍋，5 秒/5 速切碎，用刮刀棒刮入鍋底，加入油 15g 及櫻花蝦，設定 6 分/120°C/湯匙。 2 倒數 3 分 30 秒從量杯口放入高麗菜，再加入鹽巴。
7 百香檸檬汁(手動操作烹煮)	1 檸檬 100 g 2 百香果肉 100g 3 冰糖粉 60 g 4 冷開水 1000 g	1 主鍋放入檸檬 100 g、百香果肉 100g、冰糖粉 60 g、冷開水 100 g，turbo 鍵 1 秒 2 次。 2 放入網鍋過濾，倒入容器即可。

五 簡單開趴囉!

飲品:檸檬汁、百香檸檬汁

麵包:雜糧麵包

主菜:清蒸檸檬魚、蒸肉串、菇菇雞蛋豆腐、茶碗蒸

湯品:南瓜濃湯、五行雞翅湯

蔬菜:炒什蔬、炒高麗菜

甜點:奶油酥餅

六 結語:

(一)生活美學從餐桌出發，家庭情感從廚房起步。

(二)培養家人正確的味蕾，降低食安危機。

(三)給年幼的孩子參與家務學習，給年長的父母安全安心的煮食。

(四)家庭最好的投資，是投資生活；教育的前瞻，是引領孩子認識未來的生活。

(五)讓煮食變成家庭生活最美的記憶。