

如何使用不同的 溫度和速度

溫度

在美善品多功能料理機®的溫度設定中，可將溫度在37°C到120°C之間選擇：

- **37到55°C**：緩慢融化或加熱(如：融化巧克力)。
- **60到80°C**：像以隔水加熱的方式緩慢烹煮(製作醬料的理想方式)。
- **80到95°C**：在不沸騰情況下加熱(如：加熱牛奶、沖泡紅茶等)。
- **100°C**：烹煮湯品和燉肉。
- **105到115°C**：烹煮糖漿。
- **120°C**：爆香、拌炒
- **Varoma**：蒸煮食材

在引導式食譜中，美善品多功能料理機®還能達到更高的溫度設定。

速度

提供像用鍋鏟一樣的攪拌效果(如：義式燉飯)。

- **速度1到3**：緩慢攪拌，將馬鈴薯搗成泥狀或將水煮蛋等軟質食材切碎。
- **速度4到6**：切碎(如：洋蔥和紅蘿蔔)、乳化(如：美乃滋和荷蘭醬)
- **速度7到10及Turbo模式**：研磨(如：冰糖、穀麥和咖啡豆等)、調合(如：濃湯、冰沙或冰淇淋)或切碎硬質食材(如：硬質芝士)。
- **反轉↺(速度↘到3)**：可防止易碎食物被切碎。
- **速度4反轉↺**：可將特定煮好的食材切成絲狀而不會被切碎。

切碎功能

請根據下列表格作為參考，並根據您想要切碎的食材份量調整時間，針對特定食材(如:堅果類)，建議以分批的方式進行，切碎的結果會較為均勻。

切碎

食材	數量	時間/速度	要訣與提示
紅蘿蔔或白蘿蔔	100到180克，切塊 (4公分)	3 - 4 秒/速度 5	
	200到450克，切塊 (4公分)	4 - 5 秒/速度 6	
	500到700克，切塊 (4公分)	5 - 7 秒/速度 5	
高麗菜，細碎	200到400克，切塊	6 - 8 秒/速度 5	
高麗菜，略切	200到400克，切碎	2 - 4 秒/速度 5	
蘋果	100到300克，去核，切四等份	2 - 3 秒/速度 4.5	
	350到600克，去核，切四等份	3 - 4 秒/速度 4.5	
李子	200到300克，去核，切四等份	3 - 5 秒/速度 4.5	
	350到600克，去核，切四等份	4 - 6 秒/速度 4.5	
水梨、杏桃	200到300克，去核，切四去核，切四等份	3 - 5 秒/速度 4.5	
	350到600克，去核，切四等份	4 - 6 秒/速度 4.5	
黑巧克力	70到200克，切塊	3 - 4 秒/速度 7	• 如果選用較大片的巧克力，可根據需要延長1-2秒。
	250到300克，切塊	4 - 5 秒/速度 7	
牛奶巧克力	70到100克，切塊	3 - 4 秒/速度 6	• 如果選用較大片的巧克力，可將速度改至7
	150到200克，切塊	4 秒/速度 6	
	250到300克，切塊	4 - 5 秒/速度 6	
白巧克力	70到200克，切塊	2 - 3 秒/速度 7	• 如果選用較大片的巧克力，可根據需要延長1-2秒。
	230到300克，切塊	4 秒/速度 7	
黑巧克力碎	70到200克，切塊	10 - 12 秒/速度 8	• 時間越長，巧克力則越為細碎。
	250到300克，切塊	12 - 15 秒/速度 8	
牛奶巧克力碎	70到200克，切塊	6 - 7 秒/速度 8	• 時間越長，巧克力則越為細碎。
	250到300克，切塊	7 - 9 秒/速度 8	
白巧克力碎	70到200克，切塊	6 - 8 秒/速度 8	• 時間越長，巧克力則越為細碎
	250到300克，切塊	8 - 9 秒/速度 8	
麵包粉 (粗)	100克新鮮麵包，切塊(3公分)	3 - 10 秒/速度 6	<ul style="list-style-type: none"> • 可用任何種類的麵包 • 可加入香草或大蒜一同切碎。 • 若是以乾硬麵包作出的麵包粉可存放於密封容器內保存1-2周。包屑可保存數周。 • 若是以新鮮麵包作出的麵包粉需放入冰箱冷藏保存。

食材	數量	時間/速度	要訣與提示
麵包粉(細)	100克麵包，切塊(3公分)	7 - 20 秒/速度 7	
馬鈴薯、地瓜	200到500克，切塊	4 - 7 秒/速度 5	• 切碎的時間需依所選用馬鈴薯的種類調整。
	600到800克，切塊	5 - 10 秒/速度 5	
起士(中等硬度，如:格魯耶爾)	70到300克，切塊(2-3 公分)	5 - 14 秒/速度 7	• 時間越長，起士則越為細碎。
起士(硬質，如:帕瑪森)	50到70克，切塊(3公分)	10 秒/速度 10	• 切碎前除去外皮
	100到250克，切塊(3公分)	12 - 20 秒/速度 10	

切碎/絞碎

食材	數量	時間/速度	要訣與提示
新鮮香草(如:巴西利、香菜、百里香)	5克，只取葉子，洗淨並擦乾	3 - 4 秒/速度 6	• 時間越長，切碎的效果越為細緻。
	10到25克，只取葉子，洗淨並擦乾	4 - 6 秒/速度 6	
	30到40克，只取葉子，洗淨並擦乾	5 - 9 秒/速度 6	
蒔蘿	5到40克，只取葉子，洗淨並擦乾	4 秒/速度 8	• 如果需要再次切碎，可利用刮刀棒將材料刮至主鍋底，再以2 秒/速度 8切碎。
迷迭香	5到30克，只取葉子	10 秒/速度 8，如有需要，可利用刮刀棒刮至主鍋底，再以5 秒/速度 8切碎	• 會因迷迭香水份含量的多寡而需調整切碎的時間。
綜合新鮮香草	20到30克，只取葉子	3 - 4 秒/速度 7	
大蒜	1 瓣	2 秒/速度 8	
	10到20克	3 秒/速度 8	
	25到70克	3 秒/速度 5	
	100克	3 - 5 秒/速度 5	
洋蔥	30到70克，切塊(5公分)	3 - 4 秒/速度 5	
	100到200克，切塊(5公分)	4 秒/速度 5	
	220到350克，切塊(5公分)	4 - 5 秒/速度 5	
	400到500克，切塊(5公分)	5 - 6 秒/速度 5	
碎冰	200到550克，大小需在4公分以內	3 - 8 秒/速度 5	• 會因冰塊大小和所需碎冰的粗細而調整時間。 • 冰塊不得超過主鍋內1公升的標線
牛肉	300克，切塊(3公分)，略為冷凍	10 - 13 秒/速度 8	• 要達到最佳的效果，需將肉切成大小一致的塊狀。 • 可先將肉類放入冰箱冷凍30-60分鐘至表面略微結冰，以達到最佳的絞碎效果。
	500克，切塊(3公分)，略為冷凍	13 - 16 秒/速度 8	
豬肉	300克，切塊(3公分)，略為冷凍	8 - 10 秒/速度 6	
	500克，切塊(3公分)，略為冷凍	12 - 14 秒/速度 6	

食材	數量	時間/速度	要訣與提示
雞肉	300克，切塊(3公分)，略為冷凍	5 - 6 秒/速度 6	
	500克，切塊(3公分)，略為冷凍	7 - 8 秒/速度 6	
羊肉	300克，無筋，去筋，切塊(2-3公分)，略為冷凍	10 - 13 秒/速度 8	
堅果類(如:杏仁、榛果)，粗碎	100克	3 - 5 秒/速度 6	
	200到300克	4 - 6 秒/速度 6	
堅果類(如:花生、腰果)，粗碎	100到200克	3 - 6 秒/速度 5	
	300克	2 - 5 秒/速度 5	
堅果類(如:核桃)，粗碎	100克	2 - 6 秒/速度 4	
	200克	3 - 7 秒/速度 4	
	300克	1 - 3 秒/速度 5	

研磨

食材	數量	時間/速度	要訣與提示
堅果類 (如: 核桃)，粉狀	100克	4 - 6 秒/速度 6	<ul style="list-style-type: none"> 一次最多可研磨250克，如需要大量使用，建議以分批的方式進行。 不同種類的豆，所需的研磨時間不同。 時間越長，所研磨出的粉會越細緻。 穀物可研磨成粗碎狀或是粉狀，時間越長，所研磨出的粉會越細緻。 一次最多可研磨250克，如需要大量使用，建議以分批的方式進行。 時間越長，所研磨出的粉會越細緻。 調整研磨時間，則可獲得芝麻粉或是芝麻醬。 不同種類的香料，所需研磨的時間不同。 一次最多可研磨100 - 250克，方可獲得最佳的研磨效果。
	150到250克	5 - 7 秒/速度 6	
堅果類 (如: 杏仁、榛果、腰果、花生)，粉狀	100克	6 - 8 秒/速度 7	
	150到250克	6 - 10 秒/速度 7	
豆類 (如:扁豆、鷹嘴豆、黃豆)	100克	20 - 50 秒/速度 10	
	150到250克	30 - 60 秒/速度 10	
穀麥類 (如:小麥、蕎麥、小米)	100克	10 - 50 秒/速度 10	
	150到250克	15 - 60 秒/速度 10	
咖啡豆	100到250克	1 分/速度 9	
罌粟籽	100到250克	30 秒/速度 9	
胡椒，粗碎	10克	10 秒 - 1 分/速度 10	
米	100到150克	1 秒 - 1 分 30 秒/速度 10	
	160到200克	9 - 15 秒/速度 9	
芝麻	100到150克	6 - 10 秒/速度 9	
	160到200克	9 - 15 秒/速度 9	
香料	20克	20 - 60 秒/速度 9	
冰糖粉	100克	11 - 14 秒/速度 10	
	150克	15 - 18 秒/速度 10	
	200克	17 - 20 秒/速度 10	

蒸煮功能

可利用此表作為參考。根據您的喜好和需求調整份量和時間。烹煮時間會依據食材的份量及品質而有所調整。若延長蒸煮時間超過30分鐘以上，則每增加15分鐘需要加入250克的水。蒸煮時，請確保蒸鍋和蒸盤有足夠的空隙使蒸氣流通不致阻塞，並確認蒸鍋蓋也正確蓋上。

將500克水或湯汁放入主鍋，以**指示的時間/Varoma/速度1**蒸煮。

蔬菜

食材	份量	時間	美善品配件	要訣與提示
紅蘿蔔	200到500克，切片(0.5公分)	18到24分鐘	網鍋	
	550到800克，切片(0.5公分)	25到30分鐘	蒸鍋組	
	200到600克，(細條)，整根	17到25分鐘	網鍋	
	700到1200克，(細條)，整根	25到30分鐘	蒸鍋組	
歐防風(芹菜蘿蔔)	200到500克，去皮，切塊(約2公分)大小	10到15分鐘	網鍋	• 將歐防風切成大小相同的塊狀，蒸煮效果會較為一致。
	600到1000克，去皮，切塊(約2公分)	15到20分鐘	蒸鍋組	
白蘿蔔	200到600克，切塊(2到3公分)	18到25分鐘	網鍋	
	700到1000克，切塊(2到3公分)	24到30分鐘	蒸鍋組	
青花菜	250克	11到15分鐘	網鍋	
	400到800克	15到22分鐘	蒸鍋組	
白花椰菜	300克	15到20分鐘	網鍋	
	400到900克	20到25分鐘	蒸鍋組	
高麗菜	300克，切條(1到2公分)	10到15分鐘	網鍋	
	400到800克，切條(1到2公分)	13到18分鐘	蒸鍋組	
蘆筍	800克	23到35分鐘	蒸鍋組	• 根據莖的粗細來調整時間。
甜椒	100到300克，切條(1.5公分)	10到14分鐘	網鍋	
	400到800克，切條(1.5公分)	12到15分鐘	蒸鍋組	
蘑菇	100到300克	10到15分鐘	網鍋	
	400到500克	15分鐘	蒸鍋組	
新鮮香菇	200到300克，切四等份	10到12分鐘	網鍋	• 若選用的香菇較大，可分切成八等份。
	400到500克，切四等份	13到15分鐘	蒸鍋組	

食材	份量	時間	美善品配件	要訣與提示
豌豆	200到500克，冷凍	15到18分鐘	網鍋	
	600克，冷凍	18到22分鐘	蒸鍋組	
馬鈴薯 (小型)	600克	30到35分鐘	網鍋	
	700到1200克	35到40分鐘	蒸鍋組	
馬鈴薯和地瓜	200到600克，切塊(2到3公分)	17到30分鐘	網鍋	
	700到1000克，切塊(2到3公分)	20到35分鐘	蒸鍋組	
蔥	200到400克，切條	15到20分鐘	網鍋	
	500到800克，切條	20到25分鐘	蒸鍋組	
芹菜，切塊	200到400克，切塊(2公分)	20到25分鐘	網鍋	
	500到800克，切塊(2公分)	25到30分鐘	蒸鍋組	
塊根芹	200到450克，切塊(2到3公分)	13到17分鐘	網鍋	
	500到800克，切塊(2到3公分)	20到25分鐘	蒸鍋組	
四季豆	200到300克，切塊(3到5公分)	15到25分鐘	網鍋	
	400到800克，整根	15到30分鐘	蒸鍋組	
茴香球莖	200到400克，切四等份	18到25分鐘	網鍋	
	500到800克，切四等份	27到30分鐘	蒸鍋組	
茴香球莖	100到400克，切條(1公分)	15到20分鐘	網鍋	
	500到800克，切條(1公分)	18到25分鐘	蒸鍋組	
新鮮菠菜	500克	10到12分鐘	蒸鍋組	• 最多500克
櫛瓜	200到500克，對半切，然後切條(1公分)	14到19分鐘	網鍋	
	600到500克，對半切，然後切條(1公分)	20到25分鐘	蒸鍋組	

水果

食材	份量	時間	美善品配件	要訣與提示
蘋果	200到400克，切四等份	10到22分鐘	網鍋	<ul style="list-style-type: none"> 蒸煮的時間會依所選用蘋果的種類和熟度而調整。 若想要增加份量，可將500克蘋果置入蒸盤內一同蒸煮。
	500克，切四等份	12到25分鐘	蒸鍋組	
西洋梨	200到400克，切四等份	10到16分鐘	網鍋	<ul style="list-style-type: none"> 蒸煮的時間會依所選用西洋梨的種類和熟度而調整。
	500到800克，切四等份	15到20分鐘	蒸鍋組	
	200到400克，對半切	13到18分鐘	網鍋	
	500到800克，對半切	18到23分鐘	蒸鍋組	
杏桃	300到400克，對半切	9到12分鐘	網鍋	<ul style="list-style-type: none"> 蒸煮的時間會依所選用杏桃的種類和熟度而調整。 蒸煮的時間會依所選用杏桃的種類和熟度而調整。
	500克，對半切	10到15分鐘	蒸鍋組	
水蜜桃	300到450克，對半切	8到12分鐘	網鍋	<ul style="list-style-type: none"> 蒸煮的時間會依所選用水蜜桃的種類和熟度而調整。 若想要增加份量，可將500克蘋果置入蒸盤內一同蒸煮。
	500克，對半切開	10到15分鐘	蒸鍋組	
李子	200到400克，對半切開	7到10分鐘	網鍋	<ul style="list-style-type: none"> 蒸煮時間根據李子的種類和成熟度而定。
	500克，對半切	12到14分鐘	蒸鍋組	
鳳梨	200到400克，切三角形(厚0.5公分)	10到15分鐘	網鍋	<ul style="list-style-type: none"> 蒸煮的時間會依所選用鳳梨的種類和熟度而調整。 若想要增加份量，可將400克鳳梨置入蒸盤內一同蒸煮。
	500克，切三角形(厚0.5公分)	15到20分鐘	蒸鍋組	
巧克力夾心香蕉	2根香蕉	12分鐘	蒸鍋組	<ul style="list-style-type: none"> 於香蕉頂部劃刀後，再插入1至2片的巧克力。
木瓜	1 顆木瓜 (小型)，對半切，去籽	10到15分鐘	蒸鍋組	<ul style="list-style-type: none"> 若想要增加份量，可將對半切開的木瓜置入蒸盤內一同蒸煮。

海鮮

食材	份量	時間	美善品配件	要訣與提示
魚片 (如:鮭魚、鱸魚、鯛魚)	2到3片 (每片150克，厚2 - 2.5公分)	12到18分鐘	蒸鍋	<ul style="list-style-type: none"> 若使用的是冷凍魚片，則需延長5分鐘的蒸煮時間。 若想要同時蒸煮5片魚片，建議將2片置於蒸鍋，3片置於蒸盤內。
	5到6片 (每片150克)	25到35分鐘	蒸鍋和蒸盤	
蛤蜊	500克	15分鐘	蒸鍋 -	<ul style="list-style-type: none"> 先將水煮至沸騰後，再架上裝有蛤蜊的蒸鍋蒸煮。
	1000克	23分鐘		

草蝦 (帶殼)	400克	8到10分鐘	網鍋	• 若選用的是冷凍草蝦，則需延長2分鐘的烹煮時間。
	500克	10到15分鐘	蒸鍋	
魚 (整條，如：鱸魚、鯛魚)	2條(每條大約440克)	15到17分鐘	蒸盤	
	4條(每條大約440克)	17到20分鐘	2條置於蒸鍋，2條置於蒸盤	

肉類

食材	份量	時間	美善品配件	要訣與提示
肉丸	500克，(Ø5公分)	20到25分鐘	蒸鍋	
	1100克，(Ø5公分)	25到35分鐘	500克置於蒸鍋中，600克置於蒸盤上	
雞胸肉	3片(約500克)	20到25分鐘	蒸鍋	• 為使蒸氣流通，需避免蓋住所有孔隙。
	6片(約800克)	25到30分鐘	2片置於蒸鍋中，4片置於蒸盤上	
火雞肉片	3片(約600克)	15到25分鐘	1片置於蒸鍋中，2片置於蒸盤上	• 為使蒸氣流通，需避免蓋住所有孔隙。
法蘭克福香腸	6根	10到15分鐘	蒸鍋	• 根據所選用香腸的粗細度來調整時間。
	12到14根	15到20分鐘	6根置於蒸鍋中，6到8根置於蒸盤上	
里肌肉	500克，切二等份	18到23分鐘	蒸鍋	• 為使蒸氣流通，需避免蓋住所有孔隙。
	1500克，切二等份	25到30分鐘	500克(對切攤平)置於蒸鍋，1000克(對切攤平)置於蒸盤上	
牛肉	500克(1塊)	12到30分鐘	蒸鍋	<ul style="list-style-type: none"> • 根據個人偏好的肉質調整時間。 • 蒸煮後，可將肉以平底鍋將表面煎至金黃，再以錫箔紙包覆靜置10分鐘。