

如何运用不同的 温度和速度

温度

美善品®多功能食品料理机的温度选择在37°C–120°C之间。

- **37°C–55°C:** 融化、恒温加热（如巧克力）
- **60°C–80°C:** 隔水加热、慢煮（如酱料）
- **80°C–95°C:**（在不沸腾的情况下）煮茶、加热牛奶
- **100°C:** 煲汤、炖肉
- **105°C–115°C:** 烹煮糖浆
- **120°C:** 爆香、拌炒
- **Varoma:** 蒸煮各类食材

在引导式烹饪食谱中，美善品®多功能食品料理机还能达到更高的温度。

速度

可以提供如同锅铲搅拌一样的效果，如制作意大利烩饭。

- **速度1–3:** 缓慢搅拌，将土豆捣成泥，或将软质食材（如白煮蛋、生蘑菇）切块。
- **速度4–6:** 切碎（如洋葱、胡萝卜），乳化（如蛋黄酱、荷兰酱）。
- **速度7–10和Turbo模式:** 研磨（如冰糖、小麦和咖啡豆），搅拌至细滑。（如浓汤、冰沙或冰淇淋）或者将硬质食材切碎（如硬质奶酪）。
- **低速反转**（速度 1-3, ) 可保持易碎食物的形态（如豆腐）。
- **速度4反转**（) 可用于将食材切成丝状而不是切碎。

切碎功能

请用此表作为您切碎食材的使用指南。食材份量可根据您的需要调整。对某些食材(如坚果),如果您不需要一次性切完,可分批切碎,切出的效果会更均匀。

切碎

食物	数量	时间/速度	要诀与技巧
胡萝卜、芜菁或白萝卜	100–180克, 切块, 4厘米	3–4秒/速度5	
	200–450克, 切块, 4厘米	4–6秒/速度5	
	500–700克, 切块, 4厘米	5–7秒/速度5	
卷心菜(白色/红色), 细切	200–400克, 切块	6–8秒/速度5	
卷心菜(白色/红色), 粗切	200–400克, 切块	2–4秒/速度5	
苹果	100–300克, 切块	2–3秒/速度4.5	
	350–600克, 切块	3–4秒/速度4.5	
(中度成熟的)李子	200–300克, 切块	3–5秒/速度4.5	
	350–600克, 切块	4–6秒/速度4.5	
(中度成熟的)梨、油桃、杏子	200–300克, 切块	3–5秒/速度4.5	
	350–600克, 切块	4–6秒/速度4.5	
黑巧克力	70–200克, 切块	3–4秒/速度7	• 切厚巧克力排块, 可能花费较长时间, 可根据需要增加1–2秒。
	250–300克, 切块	4–5秒/速度7	
牛奶巧克力	70–100克, 切块	3–4秒/速度6	• 切厚的巧克力排块, 请使用速度7。
	150–200克, 切块	4秒/速度6	
	250–300克, 切块	4–5秒/速度6	
白巧克力	70–200克, 切块	2–3秒/速度7	• 切厚的巧克力排块, 可能花费较长时间, 可根据需要增加1–2秒。
	230–300克, 切块	4秒/速度7	
黑巧克力, 细切	70–200克, 切块	10–12秒/速度8	• 切的时间越长, 越均匀。
	250–300克, 切块	12–15秒/速度8	
牛奶巧克力, 细切	70–200克, 切块	6–7秒/速度8	
	250–300克, 切块	7–9秒/速度8	
白巧克力, 细切	70–200克, 切块	6–8秒/速度8	
	250–300克, 切块	8–9秒/速度8	
面包卷, 粗切	100克新鲜面包, 切块, 3厘米	3–10秒/速度6	<ul style="list-style-type: none"> • 可用任何类型的面包。 • 切碎前可加入香草或大蒜。 • 干面包制成的面包糠存放在密封容器中, 可保存数周。 • 新鲜面包制成的面包糠须冷冻保存。
面包卷, 细切	100克面包, 切块, 3厘米	7–20秒/速度7	
土豆和番薯	200–500克, 切块	4–7秒/速度5	• 切碎时间取决于土豆种类。
	600–800克, 切块	5–10秒/速度5	

食物	数量	时间/速度	要诀与技巧
中等硬度的奶酪 (如格鲁耶尔奶酪、埃文达奶酪)	70-300克, 切块, 2-3厘米	5-14秒/速度7	• 切的时间越长, 越均匀。
帕玛森奶酪 (或其他硬质奶酪)	50-70克, 切块, 3厘米	10秒/速度10	• 研磨前去除奶酪硬皮。
	100-250克, 切块, 3厘米	12-20秒/速度10	

切碎、粉碎、剁碎

食物	份量	时间/速度	要诀与技巧
新鲜香草 (如欧芹、香菜、鼠尾草、百里香、薄荷)	5克, 只取叶子, 洗净并擦干	3-4秒/速度7	• 切的时间越长, 越均匀。
	10-25克, 只取叶子, 洗净并擦干	4-6秒/速度6	
	30-40克, 只取叶子	5-9秒/速度6	
茼蒿	5-40克, 只取叶子, 洗净并擦干	4秒/速度8	• 如需要进一步切碎: 利用刮刀棒将食材刮至主锅底, 再以2秒/速度8切碎。
迷迭香	5-30克, 只取叶子	10秒/速度8	• 如需要进一步切碎: 利用刮刀棒将食材刮至主锅底, 再以5秒/速度8切碎。
混合新鲜香草	20-30克, 只取叶子	3-4秒/速度7	
大蒜	大蒜	2秒/速度8	
	10-20克	3秒/速度8	
	25-70克	3秒/速度5	
	100克	3-5秒/速度5	
洋葱	30-70克, 切块或一切二	3-4秒/速度5	• 需根据洋葱的大小一切四或切块。
	100-200克, 切块或一切二	4秒/速度5	
	220-350克, 切块或一切二	4-5秒/速度5	
	400-500克, 切块或一切四	5-6秒/速度5	
碎冰	200-550克冰块	3-8秒/速度5	• 需根据冰块的大小及所需的碎冰状态调整时间。 • 冰块的份量可以增加, 但最大不超过主锅内1升的刻度标线位置。
牛肉	300克, 切块(3厘米), 略微冷冻	10-13秒/速度8	• 为了让肉糜打得更均匀, 请将肉切割成大小一致的块状。 • 为了让肉糜达到最佳的效果, 先将肉冷冻60分钟, 确保肉处于略微冷冻变硬的状态。
	500克, 切块(3厘米), 略微冷冻	13-16秒/速度8	

食物	份量	时间/速度	要领与技巧
猪肉	300克, 切块(3厘米), 略微冷冻	8-10秒/速度6	<ul style="list-style-type: none"> 为了让肉糜打得更均匀, 请将肉切割成大小一致的块状。 为了让肉糜达到最佳的效果, 先将肉冷冻60分钟, 确保肉处于略微冷冻变硬的状态。
	500克, 切块(3厘米), 略微冷冻	12-14秒/速度6	
家禽肉(白肉)	300克, 切块(3厘米), 略微冷冻	5-6秒/速度6	
	500克, 切块(3厘米), 略微冷冻	7-8秒/速度6	
羊肉	300克, 去除筋膜, 切块(2-3厘米), 略微冷冻	10-13秒/速度8	
坚果(如杏仁、榛子), 粗切	100克	3-5秒/速度6	
	200-300克	4-6秒/速度6	
坚果(如花生、腰果), 粗切	100-200克	3-6秒/速度5	
	300克	2-5秒/速度5	
坚果(如核桃、山核桃), 粗切	100克	2-6秒/速度4	
	200克	3-7秒/速度4	
	300克	1-3秒/速度5	

磨碎/研磨

食物	数量	时间/速度	要领与技巧
坚果(如核桃、山核桃), 细碎	100克	4-6秒/速度6	
	150-250克	5-7秒/速度6	
坚果(如杏仁、榛子、腰果、花生), 细碎	100克	6-8秒/速度7	
	150-250克	6-10秒/速度7	
干豆类 (如鹰嘴豆、扁豆、干豆)	100克	20-50秒/速度10	<ul style="list-style-type: none"> • 每次最多研磨250克, 可重复操作。 • 时间长短取决于干豆种类。 • 研磨时间越长, 研磨出的粉粒越细。
	150-250克	30-60秒/速度10	
谷物 (如小麦、黑麦、斯佩尔特小麦、荞麦、小米)	100克	10-50秒/速度10	<ul style="list-style-type: none"> • 谷物可被粗磨或细磨(面粉)。研磨时间越长, 研磨出的粉粒越细。 • 每次最多研磨250克, 可重复操作。
	150-250克	15-60秒/速度10	
咖啡豆	100-250克	1分/速度9	
罂粟籽	100-250克	30秒/速度9	
胡椒粒, 粗碎	10克	10秒-1分/速度10	<ul style="list-style-type: none"> • 研磨时间越长, 研磨出的粉粒越细。
米	100-150克	1分-1分30秒/速度10	<ul style="list-style-type: none"> • 研磨时间越长, 研磨出的粉粒越细。
芝麻	100-150克	6-10秒/速度9	<ul style="list-style-type: none"> • 未脱皮的芝麻做芝麻粉, 脱皮的芝麻做芝麻酱。
	160-200克	9-15秒/速度9	
香料	20克	20-60秒/速度9	<ul style="list-style-type: none"> • 研磨的时间取决于所使用的香料。
糖粉 (白糖、黄糖和黑糖)	100克	11-14秒/速度10	<ul style="list-style-type: none"> • 为获得最佳效果, 每次研磨100-200克。
	150克	15-18秒/速度10	
	200克	17-20秒/速度10	

蒸煮功能

请用此表作为您蒸煮食材的使用指南。蒸煮时间需根据食材的份量、质量、密度及大小而调整。如需延长蒸煮时间30分钟以上，则每15分钟需再加入250克的水。蒸煮时，请确保蒸锅和蒸盘内有足够的空隙让蒸气流动，并且确认蒸锅盖已盖好。

将500克水或汤汁倒入主锅，以食谱要求的时间/Varoma/ 速度1 蒸煮。

蒸煮蔬菜

食物	数量	时间/速度	美善品®配件	要诀与变化
胡萝卜	200–500克，切片，0.5厘米	18–24分钟	网锅	
	550–800克，切片，0.5厘米	25–30分钟	蒸锅组	
	200–600克，细，整个	17–25分钟	网锅	
	700–1200克，细，整个	25–30分钟	蒸锅组	
防风根	200–500克，去皮，切小块	10–15分钟	网锅	• 为了确保受热均匀，请将防风根切成大小均匀的块状。
	600–1000克，去皮，切小块	15–20分钟	蒸锅组	
大头菜、芜菁或白萝卜	200–600克，切块，2–3厘米	18–25分钟	网锅	
	700–1000克，切块，2–3厘米	24–30分钟	蒸锅组	
西兰花	250克	11–15分钟	网锅	
	400–800克	15–22分钟	蒸锅组	
花菜	300克	15–20分钟	网锅	
	400–900克	20–25分钟	蒸锅组	
卷心菜	300克，切条，1–2厘米	10–15分钟	网锅	
	400–800克，切条，1–2厘米	13–18分钟	蒸锅组	
芦笋	800克	23–35分钟	蒸锅组	• 蒸煮时间根据茎秆粗细而定
甜椒	100–300克，切条，1.5厘米	10到14分钟	网锅	
	400–800克，切条，1.5厘米	12到15分钟	蒸锅组	
蘑菇	100–300克	10到15分钟	网锅	
	400–500克	15分钟	蒸锅组	
蘑菇	200–300克，一切四	10–12分钟	网锅	• 若蘑菇较大可以一切八
	400–500克，一切四	13–15分钟	蒸锅组	
豌豆	200–500克，冷冻	15–18分钟	网锅	
	600克，冷冻	18–22分钟	蒸锅组	
新鲜小土豆	600克	30–35分钟	网锅	
	700–1200克	35–40分钟	蒸锅组	
土豆和番薯	200–600克，切块，2–3厘米	17–30分钟	网锅	
	700–1000克，切块，2–3厘米	20–35分钟	蒸锅组	

食物	数量	时间/速度	美善品®配件	要诀与变化
大葱	200-400克, 切条	15-20分钟	网锅	
	500-800克, 切条	20-25分钟	蒸锅组	
西芹, 切块	200-400克, 切块, 2厘米	20-25分钟	网锅	
	500-800克, 切块, 2厘米	25-30分钟	蒸锅组	
块根西芹	200-450克, 切块, 2-3厘米	13-17分钟	网锅	
	500-800克, 切块, 2-3厘米	20-25分钟	蒸锅组	
四季豆	200-300克, 切块, 3-5厘米	15-25分钟	网锅	
	400-800克, 整个	15-30分钟	蒸锅组	
块根茴香	200-400克, 一切四	18-25分钟	网锅	
	500-800克, 一切四	27-30分钟	蒸锅组	
块根茴香	100-400克, 切条, 1厘米	15-20分钟	网锅	
	500-800克, 切条, 1厘米	18-25分钟	蒸锅组	
新鲜菠菜	500克	10-12分钟	蒸锅组	• 最多500克
西葫芦/节瓜	500克	14-19分钟	网锅	
	600-800克, 对半切后再切条, 1厘米	20-25分钟	蒸锅组	

蒸煮水果

食物	数量	时间/速度	美善品®配件	要领与技巧
苹果	200-400克, 一切四	10-22分钟	网锅	<ul style="list-style-type: none"> • 蒸煮时间根据苹果种类和成熟度而定。 • 翻倍蒸煮份量, 可用蒸盘再加入500克的苹果。
	500克, 一切四	12-25分钟	蒸锅组	
梨	200-400克, 一切四	10-16分钟	网锅	<ul style="list-style-type: none"> • 蒸煮时间根据梨的种类和成熟度而定。
	500-800克, 一切四	15-20分钟	蒸锅组	
	200-400克, 一切二	13-18分钟	网锅	
	500-800克, 一切二	18-23分钟	蒸锅组	
杏	300-400克, 一切二	9-12分钟	网锅	<ul style="list-style-type: none"> • 蒸煮时间根据杏的种类和成熟度而定。 • 翻倍蒸煮份量, 可用蒸盘再加入500克的杏。
	500克, 一切二	10-15分钟	蒸锅组	
桃子	300-450克, 一切二	8-12分钟	网锅	<ul style="list-style-type: none"> • 蒸煮时间根据桃的种类和成熟度而定。 • 翻倍蒸煮份量, 可用蒸盘再加入500克的桃子。
	500克, 一切二	10-15分钟	蒸锅组	
李子	200-400克, 一切二	7-10分钟	网锅	<ul style="list-style-type: none"> • 蒸煮时间根据李子的种类和成熟度而定。
	500克, 一切二	12-14分钟	蒸锅组	
大黄	300-450克, 切块, 1.5到2厘米	8-18分钟	网锅	<ul style="list-style-type: none"> • 蒸煮时间根据大黄的种类和成熟度而定。 • 制作蜜饯, 将400克大黄和80克糖放入网锅, 蒸煮13-18分钟, 无需盖上量杯。如需翻倍蒸煮份量, 可在蒸锅中进行蒸煮17-20分钟。将蒸熟的大黄倒入碗内, 淋上汤汁放凉即可。
	500-800克, 切块, 1.5到2厘米	12-22分钟	蒸锅组	
菠萝	200-400克, 切三角形块, 0.5厘米厚	10-15分钟	网锅	<ul style="list-style-type: none"> • 蒸煮时间根据菠萝的种类和成熟度而定。 • 翻倍蒸煮份量, 可用蒸盘再加入500克的菠萝。
	500克, 切三角形块, 0.5厘米厚	15-20分钟	蒸锅组	
巧克力夹心香蕉	2根香蕉	12分钟	蒸锅组	<ul style="list-style-type: none"> • 在香蕉顶部深挖一刀, 并插入1-2片巧克力。
木瓜	1个小型木瓜, 对半切开	10-15分钟	蒸锅组	<ul style="list-style-type: none"> • 翻倍蒸煮份量, 可用蒸盘再加入对半切开的木瓜。

蒸煮鱼/海鲜

食物	份量	时间/速度	美善品®配件	要诀与技巧
鱼排 (如三文鱼、鲈鱼、海鲈鱼、国王鱼、鲷鱼)	2-3片, 每片150克, 厚2-2.5厘米	12-18分钟	蒸锅	<ul style="list-style-type: none"> • 蒸煮冷冻鱼排, 时间需再增加5分钟。 • 如需蒸煮5片鱼排, 将2片放在蒸锅内, 3片放在蒸盘中。
	5-6片, 每片150克		蒸锅和蒸盘	
贻贝, 带壳	500克	15分钟	蒸锅	<ul style="list-style-type: none"> • 将贻贝加入蒸锅中。当主锅内的水沸腾后, 再放上蒸锅中开始蒸煮。
	1000克	23分钟		
明虾、带壳	400克	8-10分钟	网锅	<ul style="list-style-type: none"> • 蒸煮冷冻的大虾, 时间要再增加2分钟。
	500克	10-15分钟	蒸锅	
整鱼 (如鳕鱼、海鲈鱼、鲈鱼、鳊鱼、鲷鱼)	2条(每条大约440克)	15-17分钟	蒸盘	
	4条(每条大约440克)	17-20分钟	2条放在蒸锅中, 2条放在蒸盘上	

蒸煮肉类

食物	数量	时间/速度	美善品®配件	要诀与变化
肉丸	500克, 如杏子大小	20-25分钟	18-23分钟	
	1100克, 如杏子大小		500克置于蒸锅内, 600克置于蒸盘上	
鸡胸肉	3片(约500克)	20-25分钟	蒸锅	
	6片(约800克)		2片置于蒸锅内, 4片置于蒸盘上	
火鸡肉	3片(约600克)	15-25分钟	1片置于蒸锅内, 2片置于蒸盘上	• 请确保部分通气孔的蒸汽流通。
法兰克福香肠	6根	10-15分钟	蒸锅	• 蒸煮时间根据香肠粗细而调整。
	12-14根		6根置于蒸锅内, 6-8根置于蒸盘上	
猪里脊肉	500克, 切成两份	18-23分钟	蒸锅	• 请确保部分通气孔的蒸汽流通。
	1500克, 切成两份	25-30分钟	500克(对半切开)置于蒸锅内, 1000克(对半切开)置于蒸盘上	
牛排	500克(1块)	12-30分钟	蒸锅	<ul style="list-style-type: none"> • 根据所要求的肉质调整蒸煮时间(全熟的蒸煮时间较长)。 • 想要美味的褐色牛排表面, 可在蒸煮后再用不粘锅煎烤一会, 待牛排表面焦黄后放入锡纸, 静置约10分钟。