

thermomix

切片刨絲神器 歡迎手冊

VORWERK





目錄

05	序言	38	激發日常靈感的食譜
06	發掘 Thermomix®美善品多功能料理機更多優勢	50	開始烹煮
08	盒中有什麼? 瞭解Thermomix®美善品切片刨絲神器		涼拌菜
09	Thermomix®切片刨絲神器零件	52	醃漬黃瓜
10	四合一處理刀盤用法	54	美式高麗菜沙拉
12	準備開始:Thermomix®美善品切片刨絲神器使用方法	56	蒔蘿小黃瓜沙拉佐酸奶油醬
12	組裝	58	雞絲蔬菜佛陀碗
14	拆卸		經典菜
14	清潔	62	焗烤馬鈴薯
16	如何在Thermomix® TM6或TM5中 使用切片刨絲神器	64	蔬菜披薩
18	呈現專業效果的最佳小訣竅	66	香煎馬鈴薯餅
19	溫馨提醒	68	普羅旺斯雜燴烘餅
22	食材刨切指南		甜點
		70	鳳梨薄片佐草莓冰淇淋
		72	蘋果塔



序言

Thermomix®美善品多功能料理機讓準備食物變得輕鬆

搭配Thermomix®美善品切片刨絲神器使您的菜餚令人驚豔，也簡單得讓人難忘。Thermomix®美善品切片刨絲神器能準確高效地切片及刨絲，效果極佳。現在您可以輕鬆地將許多不同食材切片和刨絲，賦予各種料理風味和口感。製作有趣的沙拉、美麗的甜點以及各種鹹或甜料理。

本書將為您提供日常使用切片刨絲神器指南、實用組裝說明，以及獲得專業效果的絕佳小要訣。

我們收錄了一些精選食譜，在Cookidoo®雲端食譜資料庫上也有持續增加的選集，協助您營造出餐桌的全新視覺和心靈饗宴。省時、省力、多用途、方便使用，用有別以往且富有吸引力的方式向您的家人呈現健康料理— Thermomix®美善品切片刨絲神器為您創造無限可能。

發掘 Thermomix® 美善品多功能料理機的更多優勢

Thermomix® 美善品多功能料理機

不停地思考如何簡化您的下廚生活，而 Thermomix® 美善品切片刨絲神器是 Thermomix® 美善品多功能料理機的完美隊友，可將食材切片和刨絲，如此一來烹煮將更快速，成果也更令人難忘。切片刨絲神器擁有以下幾項主要優點，讓準備食物更加簡單。

- **多功能且獨特的處理刀盤——一個刀盤，四種不同切割方式**
四合一處理刀盤擁有單個刀盤，四種不同的切割方式——切薄片、切厚片、刨細絲及刨粗絲。刀盤結構密實，可整齊安全地存放在進料上蓋中。
- **節省下廚時間**
Thermomix® 美善品切片刨絲神器足以滿足日常使用的需求，讓蔬菜和水果的準備工作變得簡單快速，省去了使用砧板和刀所耗費的時間和精力。現在，準備漂亮形狀的食材變得更快、



- **吸引目光的健康飲食**
增加蔬菜水果來豐富您的膳食。使用 Thermomix® 美善品切片刨絲神器讓蔬菜水果的外觀更為漂亮，如此吸睛的健康菜餚，就連孩子也會喜歡。



更容易。讓 Thermomix® 美善品多功能料理機的高效率又更上一層樓。

- **食材大小均勻，烹煮受熱均勻**
Thermomix® 美善品切片刨絲神器將您的蔬菜均勻切割，以達到烹飪最佳效果。
- **精準切割，輕鬆實現難忘的成果**
Thermomix® 美善品切片刨絲神器有極為銳利的刀刃，能準確切割食材。使用這種切割工具，即使是水果拼盤或清蒸胡蘿蔔等最簡單的菜餚，也能呈現令人驚羨的效果。
- **讓 Thermomix® 美善品多功能料理機主鍋保持乾淨，隨時可供使用**
Thermomix® 美善品切片刨絲神器的設計概念以輕鬆烹煮為考量。盛料籃放在 Thermomix® 美善品多功能料理機主鍋內，當取出盛料籃和驅動轉軸後，主鍋依然能保持乾淨並隨時可使用。

參見
第58頁上的
食譜
雞絲蔬菜佛
陀碗



盒中有什麼？ 瞭解 Thermomix® 美善品切片刨絲神器

Thermomix® 美善品切片刨絲神器

由5個零件組成(見下圖)。高品質又耐用，如同所有的美善品多功能料理機及其零件一樣。四合一處理刀盤由優良鋼質製成，可迅速切割，縮短食材準備時間，每一個零件都由我們的工程技術人員精心設計和測試，為您提供最佳成果。在此介紹切片刨絲神器的每個零件及用途。



進料上蓋

進料上蓋覆蓋在四合一處理刀盤上，主機的鎖臂可將其包覆並扣合。有一寬一窄的進料管，可用於固定各種大小的水果、蔬菜或其他食材。

壓料棒

輕巧、平穩地下壓，可精確切割食材。

四合一處理刀盤

雙面優質鋼製刀盤，強力而鋒利的刀片可切割各種食材：第1面用於切片，第2面用於刨絲。

盛料籃

雙柄盛料籃很容易使用，可容納大約800克的切片或刨絲物。圓形底座可收集切片或刨絲所產生的汁液，與切好的蔬果一起享用。

驅動轉軸

位於主鍋內攪拌刀組上方，與刀盤相連接。



四合一處理 刀盤用法

第 1面

刻有切片圖示
(切薄片和厚片),並有一
深色的刀盤安裝卡榫。



四合一處理刀盤 的設計讓人容易操作,當正轉或順時針旋轉時,可切出普羅旺斯雜燴烘餅(第69頁)的番茄和櫛瓜厚片,或雞絲蔬菜佛陀碗(第58頁)的粗胡蘿蔔絲。反向旋轉時,可將高麗菜刨成薄片做美式高麗菜沙拉(第54頁)或將根芹菜刨成細絲做根芹菜沙拉(第40頁)。一個處理刀盤就能切出四種不同形狀,豐富您的料理技術。



第 2面

刻有代表刨絲圖示
(刨細絲和粗絲),並有一
個淺色的刀盤安裝卡榫。



將您需要的一面朝上,
置於驅動轉軸上。按說明組裝,就能毫不
費力地完成準備工作。

準備開始： Thermomix®美善品切片 刨絲神器使用方法

只要轉動選擇鈕，**Thermomix®美善品切片刨絲神器**就能為您準備食材。Thermomix®美善品切片刨絲神器使用方便，也容易清洗，值得您信賴。

組裝

1 組裝Thermomix®美善品切片刨絲神器前，請確保清空主鍋，並正確擺放在Thermomix®美善品多功能料理機TM6或TM5中。



2 將驅動轉軸置於主鍋內的攪拌刀組上，確保其正確安裝。轉軸的底部應安裝在攪拌刀組中心，並應保持垂直。



3 將盛料籃置於驅動轉軸上。轉軸應穿過盛料籃的中心孔。



4 由於四合一處理刀盤本身非常鋒利，拿取時僅能抓握刀盤中央的安裝卡榫。將需要使用的一面朝上，置放在驅動轉軸上(參見第10至11頁)。



5 將進料上蓋置放在盛料籃上。啟動運轉時，主機的鎖臂會把進料上蓋鎖定在原位。



6 將食材放入進料管。



7 將壓料棒放入進料管，並將食材輕柔地往下壓。

切片或刨絲，
無論厚薄和粗細。
開始用Thermomix®
美善品切片刨絲神器
展現創意

拆卸

在刨絲或切片結束後，壓料棒會稍微扣合在進料管內。當您取下進料上蓋時，壓料棒仍能保持在原位。

為便於操作，掀開進料上蓋時，切盤會留在上蓋內，以便取出盛料籃中的食材。

完成後，只需取出盛料籃和驅動轉軸。如此一來，可隨時使用乾淨的主鍋。

清潔

請記得在拿取時只能抓住刀盤中央的安裝卡榫，避免直接接觸鋒利的刀刃。將蔬果切片或刨絲後，只需在流水下沖洗刀盤即可。

需要仔細清潔時，例如，將起士切片或刨絲後，請使用洗碗精清潔刀盤。使用洗碗刷在流水下清洗刀盤，避免雙手直接接觸鋒利的刀刃和邊緣。

Thermomix®美善品切片刨絲神器可置於洗碗機清洗。將所有配件分開，最好放在洗碗機上層。刀盤可用洗碗機清洗，但如果用手清洗，有助於維持刀刃的銳利度。不要浸泡刀盤，以防其氧化。

像胡蘿蔔等富含β胡蘿蔔素的食材，會造成切片刨絲神器的鋼質和塑膠部分嚴重染色。為了有效去除這些污漬而不傷害刀盤，用棉球或廚房紙巾擦拭有污漬的部分，再用水和洗碗精正常清洗。注意，只能抓握刀盤中央的安裝卡榫。不得使用漂白劑清潔任何切片刨絲神器的配件。



在Thermomix®美善品多功能料理機TM6或TM5中使用切片刨絲神器的方法

現在您已經熟悉了Thermomix®美善品切片刨絲神器的所有配件，可以開始將喜歡的食材切片和刨絲了。無論是按照引導式烹煮還是手動設定，您都會發現

Thermomix®美善品切片刨絲神器的有用之處。切片刨絲神器與Thermomix®美善品多功能料理機TM6和TM5相容，每種機型相對應的食譜都可在Cookidoo®雲端食譜資料庫上找到。

在此介紹如何在兩種機型中使用切片刨絲神器。

在Thermomix®美善品多功能料理機TM6使用

滑動主螢幕，點選兩種模式：刨絲和切片。記住，您可通過點選料理機螢幕右上方的資訊圖示，找到每一種模式的詳細說明。重要提示：切刨方式取決於需要的刀盤面朝上，而不是取決於所選模式。



在這兩個模式中，您可以選擇想要切薄片、厚片或刨粗絲、細絲。轉動選擇鈕，選擇其中一個選項，對應的模式就會啟動。將食材放入進料管中，用壓料棒將食材輕柔下壓。完成切片或刨絲後，按壓選擇鈕停止該模式，或該模式運轉1分鐘後自動停止，檢查盛料籃，如有必要，在繼續操作前將籃內食材清空。

在Thermomix®美善品多功能料理機TM5使用



注意：始終將時間設置為最多1分鐘，以避免盛料籃過滿，並始終使用速度4。



切厚片或刨粗絲設定時間最多為1分鐘並將選擇鈕轉到速度4。將食材放入進料管中，用壓料棒將食材輕柔下壓。完成切片或刨絲後，按壓選擇鈕停止運轉，或1分鐘後自動停止，檢查盛料籃，如有必要，在繼續操作前將籃內食材清空。

切薄片或刨細絲設定時間最多為1分鐘，選擇反向旋轉（標誌），並將選擇鈕轉到速度4。將食材放入進料管中，用壓料棒將食材輕柔下壓。完成切片或刨絲後，按壓選擇鈕停止運轉，或1分鐘後自動停止，檢查盛料籃，如有必要，在繼續操作前將籃內食材清空。

像蘑菇或草莓等又輕又小的食材；或者需要精準放置食材位置，呈現精確的切片時，如：洋蔥片，首先應先將食材放入進料管，用壓料棒固定食材，再啟動運轉。輕柔、平穩地下壓，可將食材均勻切割。

為了讓Thermomix®美善品切片刨絲神器發揮最佳效果，請始終遵循Cookidoo®食譜中的引導式烹煮說明。

呈現專業效果的 最佳小訣竅

各種食材 都可用切片刨絲神器切片或刨絲—蔬菜、根莖類蔬菜、水果或硬質起士(如帕瑪森起士),您可快速簡單又精確地製作自己的披薩配料、水果拼盤、焗烤和其他料理。來自我們Thermomix®研發廚房直接傳授,確保使用切片刨絲神器成功的小訣竅。




溫馨提示

要切薄切厚、刨粗或細絲?我們的建議是

- 想獲得完美、厚度一致的切片,用壓料棒平穩而輕柔地將食材壓入進料管。
- 未烹煮的生食材可根據您的喜好切成薄片或厚片,不過像甜菜根或根芹菜等較硬或纖維粗的食材,切成薄片可能會得到更好的效果。
- 為避免烘烤後食材變得乾硬而變形,請將要料理的食材切成厚片或刨成粗絲,除非您想呈現特定的成果,例如用烤箱烘烤馬鈴薯脆片。在此情況下,將根莖類蔬菜切成薄片,並讓它們在烤箱中慢慢烤乾。

食材小要訣

- 已煮熟和冷凍食材不適合用Thermomix®美善品切片刨絲神器切片或刨絲(熟的甜菜根除外)。
- 為獲得完美的切割效果,購買食材時,請選擇適合放入進料管的小型水果和蔬菜。
- 要將蘑菇或草莓等小顆食材均等切片,請先將食材堆放在進料管中,用壓料棒固定,再啟動運轉。一旦完成,停止運轉,重複操作處理第二批食材。
- 南瓜、茄子或大頭菜等較大食材,需先切成可放入進料管的大小。
- 應選擇成熟,但觸摸起來硬實的水果和蔬菜。這尤其適用於例如番茄(只用可整顆放入進料管的番茄)、酪梨或芒果等較軟食材。




將較大食材
切成適當大小，
如胡桃南瓜


- 茄子等長條蔬菜要切半月形片，請選擇小尺寸，用刀縱向切成兩半。將兩半蔬菜豎直放入進料管寬口處。Thermomix®美善品切片刨絲器無法將長條蔬菜縱向切成兩半。
- 多汁食材(如西瓜、哈密瓜、番茄、奇異果)只適合切成厚片。刨絲或切成薄片效果都不好。
- 醃製香腸、義大利香腸或卡巴諾斯香腸等都適合切片。然而，新鮮和煮熟的香腸太軟，無法整齊切片。
- 芹菜莖、大蔥、青蔥和胡蘿蔔等較細的食材切掉末端。將四季豆全部切成相同長度，並一束束放入進料管中。
- 有些食材可切片，但不能刨絲(葉菜類、甜椒、球莖茴香、番茄，及蘋果除外的大多數水果)。
- 根據食材大小，選擇進料管窄口或寬口處。

始終準備就緒


- 將帕瑪森芝士切成薄片，用作放在沙拉上的刨片或點綴湯品。
- 分批將蔬菜切成厚片，並冷凍保存，用於燒烤、湯品或燉菜。
- 將殘留在處理刀盤、進料上蓋和盛料籃中的蔬菜邊角料或剩餘食材蒐集後冷凍，以後可用來煮湯。
- 分批切片或刨絲能確保更好的呈現效果，也避免食材滿出盛料籃。開始切片或刨絲前，請先秤重所有食材，以節省時間。請記住，盛料籃可容納約800克切片或刨絲的蔬菜水果。
- 如果您要對不同類型的食材進行切片和刨絲，為避免多次翻轉處理刀盤，首先在刀盤的同一面切割完所有食材，然後再將刀盤翻轉到另一面。




櫻桃蘿蔔
切成薄片是做沙
拉的最佳選擇。



將馬鈴薯
刨成細絲，製作
烘餅。



刨成粗絲
的胡蘿蔔是煮湯
和炒菜的理想選
擇。



將不同的
水果切成厚片，
做成美味的水果
拼盤。

食材切割指南

Thermomix® 美善品切片刨絲神器

可快速、輕鬆地將各種蔬菜、水果和其他食材切片和刨絲，實現您的所有創意。為達到良好的效果，請記得選擇成熟但觸摸起來硬實的蔬菜(特別是番茄、酪梨或芒果)，否則可能會被搗爛。

新鮮脆口的蔬菜

食材	說明	切割方式	小要訣
茄子	縱向切成兩半或四分之一。	切厚片	豎直放入進料管寬口處。細長茄子是切圓片的理想選擇。
甜菜根	生甜菜根或熟甜菜根，洗淨。如有必要，修整大小。將大甜菜根切成兩半或四分之一。	切薄片和厚片 刨細絲和粗絲	將甜菜根放入進料管寬口處。
孢子甘藍/ 球芽甘藍	整顆。	切薄片和厚片	啟動運轉前，將孢子甘藍放入進料管。
胡蘿蔔	整根，去皮或擦洗乾淨。	切薄片和厚片 刨細絲和粗絲	切片時，豎直放入進料管。依照胡蘿蔔粗細，直立並排置放，一次可切多根胡蘿蔔。
根芹菜/ 大頭菜	去皮，切成適合進料管寬口處的楔形塊。	切薄片和厚片 刨細絲和粗絲	一次將一個楔形塊垂直直立放入進料管寬口處(參考第26頁上的圖)。
西洋芹	僅用莖部。	切薄片和厚片	將4至5根西洋芹莖一起放入進料管。
大白菜	切成適合進料管寬口處的楔形塊。或將葉子卷起，直立放入進料管中。	切厚片	將卷好的葉子豎直或切成楔形塊放入進料管寬口處切片(參考第27頁上的圖)。

食材	說明	切割方式	小要訣
櫛瓜	切去櫛瓜末端，使其直立在刀盤上。	切薄片和厚片 刨細絲和粗絲	豎直放入進料管寬口處。
黃瓜	切去黃瓜端部，使其直立在刀盤上。	切薄片和厚片 刨細絲和粗絲	豎直放入進料管寬口處。
白蘿蔔	擦洗蘿蔔。	切薄片和厚片 刨細絲和粗絲	豎直放入進料管寬口處。
球莖茴香	如果需要，切成適合進料管寬口處的楔形塊或兩半。	切薄片和厚片	每次將一個楔形塊垂直放入進料管寬口處(參考第26頁上的圖)。
薑根	纖維太多，食材會被撕扯。粗纖維會與刀盤纏在一起。	不建議使用	在主鍋中切薑，或手動切片。
四季豆	切去末端，使長度相同。	切厚片	取一小把適合放入進料管窄口處的四季豆。
萵苣	去除萵苣的最粗部分。將較小萵苣芯切成楔形塊或兩半。將蘿蔓萵苣等較大萵苣葉卷起，把結球萵苣切成楔形塊。	切厚片	豎直放入進料管中。

► 新鮮脆口的蔬菜

食材	說明	切割方式	小要訣
羽衣甘藍、甘藍菜等綠色蔬菜	去除每個楔形塊最粗的部分，以獲取葉條，而不是莖的切片。將較大的葉卷緊，將菜芯切成楔形塊。	切薄片和厚片	豎直放入進料管中(參考第27頁上的圖)。
大蔥	只用硬實部分，不用鬆散的深綠色頂端。	切厚片	豎直放入進料管窄口或寬口處(參考第28頁上的圖)。豎直並排置放，一次可切多根大蔥。
蘑菇	使用適合進料管窄口處、大小均等的蘑菇。蘑菇去菇柄，清洗，除去砂土。如果蘑菇比進料管窄口口徑大，可將幾個蘑菇堆疊，置於進料管寬口處。	切薄片和厚片	啟動運轉前，將多個垂直堆疊的蘑菇放入進料管(參考第29頁上的圖)。使用壓料棒時不要施加壓力，以利切成均勻厚片。
洋蔥	將較大洋蔥垂直切成兩半或切成3個楔形塊。	切薄片和厚片 刨粗絲	將每半個洋蔥盡可能垂直置放，以便均勻切片，啟動運轉，將壓料棒輕柔壓下(參考第28頁上的圖)。
小白菜/青江菜	選擇小顆白菜。切成適合進料管寬口處的兩半或楔形塊。	切厚片	豎直放入進料管寬口處。
防風草根	整根，去皮或擦洗乾淨。	切薄片和厚片 刨細絲和粗絲	豎直放入進料管中。並排豎直置放，可將一根以上的防風草根一起切片。
青椒/甜椒	將青椒/甜椒切成適合放入進料管寬口的楔形塊，去籽和內膜。	切厚片	將2至3個楔形塊同時放入送料器管寬口處，這樣它們就不會滑動(參考第29頁上的圖)。

食材	說明	切割方式	小要訣
馬鈴薯	將馬鈴薯切成兩半；如果馬鈴薯太厚無法放入進料管中，修整尺寸。	切薄片和厚片 刨細絲和粗絲	垂直放入進料管寬口處。小馬鈴薯可垂直或水平擺放。
櫻桃蘿蔔	整顆。	切薄片和厚片 刨粗絲	如果櫻桃蘿蔔太大，無法放入窄口處，可在進料管寬口處堆疊幾個櫻桃蘿蔔，並用壓料棒固定。細長蘿蔔應垂直置入送料器窄口。
紫高麗菜	切成適合進料管寬口處的楔形塊，去除硬莖。	切薄片和厚片	每次將一個楔形塊垂直放入進料管寬口處。
紅蔥頭	整個或切成兩半。	切薄片和厚片	垂直放入進料管管寬口或窄口處。
蔥	只用硬實部分，不用鬆散的深綠色頂部。	切厚片	在進料管窄口處置放3至4根蔥。
南瓜	切成適合進料管寬口處的楔形塊。	切薄片和厚片 刨細絲和粗絲	每次將一個楔形塊垂直放入進料管寬口處。
地瓜	去皮或擦洗乾淨，如有需要，修整尺寸成適合進料管寬口處。	切薄片和厚片 刨細絲和粗絲	垂直放入進料管寬口處。
蕪菁	去皮或擦洗乾淨，切成適合進料管寬口處的兩半或楔形塊。	切薄片和厚片 刨細絲和粗絲	垂直放入進料管寬口處。
高麗菜	切成適合進料管寬口處的楔形塊(去除中間較硬的莖)。	切薄片和厚片	每次將一個楔形塊垂直放入進料管寬口處。

根芹菜

切成楔形塊，放入進料管寬口處。使用刀盤的任一切面。



球莖茴香

切成楔形塊或兩半，放入進料管寬口處，切成厚片或薄片。



高麗菜等綠色蔬菜



去掉最厚部分，把外面大葉子卷緊，把芯切成適合放入進料管寬口處的兩半或楔形塊。

在垂直放入進料管前，將菜卷切成兩半，並將其卷緊。切薄片或厚片。



大蔥

垂直放入進料管窄口或寬口處。可將多根大蔥一起切，並排直立放入進料管寬口處。



甜椒

將甜椒切成楔形塊，去籽和內膜，同時將2到3個楔形塊垂直放入進料管寬口處。



洋蔥

將洋蔥切成兩半或3個楔形塊，垂直放入進料管寬口處，切成厚片和薄片。



蘑菇

啟動運轉前，將幾個垂直堆放的蘑菇放入進料管，使用壓料棒時不要施加壓力。



成熟硬實的水果

食材	說明	切割方式	小要訣
蘋果	去不去皮皆可，切成兩半、四分之一或楔形塊。成熟硬實。	切薄片和厚片 刨細絲和粗絲	將不同大小的蘋果切成適合放入進料管的兩半、楔形塊或四分之一。如果需要，切去蘋果四分之一塊和楔形塊的兩端。如果要切半月形片，將兩半蘋果垂直置入進料管寬口處，或將2至3個四分之一塊或楔形塊蘋果水平放入進料管寬口處(參考第33頁上的圖)。
酪梨	去皮去核，縱向切成兩半。僅用果肉堅硬的酪梨。	切厚片	如果要切半月形片，將兩半酪梨垂直放入進料管寬口處。
香蕉	整根、剝皮、硬實、不過熟。	切厚片	豎直放入進料管窄口處。
奇異果	去不去皮皆可，整粒。成熟硬實。	切厚片	垂直放入進料管寬口處。
檸檬	只用可放入進料管寬口處的小檸檬。整顆不去皮。果皮必須硬實。	切厚片	垂直放入進料管寬口處。
萊姆	整顆不去皮。果皮必須硬實。	切厚片	垂直放入進料管寬口處。
洋香瓜/ 哈密瓜	去皮去籽，切成適合放入進料管寬口處的楔形塊。	切厚片	一次將一個楔形塊垂直放入進料管寬口處。

食材	說明	切割方式	小要訣
油桃/甜桃	果肉硬實，切成兩半或四分之一，去核。去核方法：請使用鋒利的刀沿著表面一條淺溝劃一圈切開，握住水果兩側，兩手往相反方向旋轉扭開，再將籽以湯匙挖出。如果無法順利取出，可切成兩大塊，直到能把籽取出為止(參考第34頁上的圖)。	切厚片	如果要切半月形片，將兩半垂直放入進料管寬口處，或將2至3個四分之一塊或楔形塊水平放入進料管寬口處。
柳丁	太大，不能整顆放入進料管中。切成兩半時，不能很好地併在一起。用硬實柳丁獲得最佳切片效果。	只能切厚片	手工切片效果最好。
桃	果肉硬實。切成兩半或四分之一，去核。去核方法：請使用鋒利的刀沿著表面一條淺溝劃一圈切開，握住水果兩側，兩手往相反方向旋轉扭開，再將籽以湯匙挖出。如果無法順利取出，可切成兩大塊，直到能把籽取出為止。	切厚片	如果要切半月形片，將兩半垂直放入進料管寬口處，或將2至3個四分之一塊或楔形塊水平放入進料管寬口處。
梨	果肉硬實，切成兩半或四分之一。	切厚片 刨粗絲	如果要切半月形片，將兩半垂直放入進料管寬口處，或將2至3個四分之一塊或楔形塊水平放入進料管寬口處。

► 成熟硬實的水果

食材	說明	切割方式	小要訣
鳳梨	去皮並垂直切成4或6個楔形塊(每個約200克)。	切厚片	一次將一個楔形塊垂直放入進料管寬口處。
李子	果肉硬實。切成兩半，去核。去核方法：請使用鋒利的刀沿著表面一條淺溝劃一圈切開，握住李子兩側，兩手往相反方向旋轉扭開，再將籽以湯匙挖出。如果無法順利取出，可切成兩大塊，直到能把籽取出為止(參考第34頁上的圖)。	切厚片	如果要切半月形片，將兩半垂直放入進料管寬口處，或將2至3個四分之一塊或楔形塊水平放入進料管寬口處。
番茄	只使用能整顆放入進料管寬口處的硬實李型番茄或牛番茄。	切厚片	垂直放入進料管寬口處(參考第36頁上的圖)。
西瓜	去皮並切成可放入進料管寬口處的楔形塊。	切厚片	一次將一個楔形塊垂直放入進料管寬口處。
草莓	果肉硬實。整顆並去蒂頭。	切厚片	垂直堆疊在進料管窄口處，或水平堆疊在進料管寬口處，用壓料棒輕輕固定，以獲良好效果。



蘋果

- 中、小蘋果**
要切半月形片，將小蘋果垂直切成兩半，中蘋果切成四分之一。切去兩端，使其能水平放入進料管寬口處。
- 小蘋果**
要切半月形片，將小蘋果切成兩半，垂直放入進料管寬口處。
- 中蘋果**
要切半月形片，將中蘋果切成四分之一，切去兩端，將2到3個四分之一蘋果塊水平放入進料管寬口處。
- 大蘋果**
切成四分之一塊，垂直放入進料管中。水果沙拉的理想選擇。



1



李子、甜桃或桃子

1. 去果核：請使用鋒利的刀沿著表面一條淺溝劃一圈，切開桃子、李子或甜桃，握住水果兩側，兩手往相反方向旋轉扭開，再將籽以湯匙挖出。
2. 如果無法順利取出，可切成兩大塊，直到能把籽取出。為了能讓半顆甜桃垂直放入進料管，在切片前先修整甜桃底部，以便可以完全固定在處理刀盤上。小顆的甜桃，請一次將兩塊甜桃放入進料管。
3. 如果兩半夠小顆，就一起放入進料管中。切去底部，使它們在啟動運轉前可以完全貼在刀盤上。

2



3



酪梨

成熟硬實，去皮，去核，縱向切成兩半。垂直放入進料管寬口處，切成厚片。

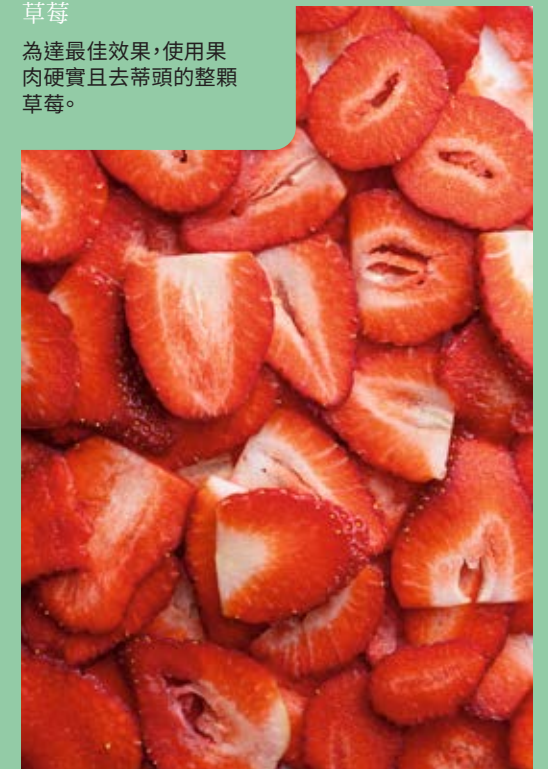


奇異果

使用成熟硬實的奇異果，去不去皮皆可，適合整顆放入進料管寬口處。

草莓

為達最佳效果，使用果肉硬實且去蒂頭的整顆草莓。



鳳梨

去皮並垂直切成4或6個楔形塊(每塊約200克)。每次將一個楔形塊垂直放入進料管寬口處。



番茄

將整顆番茄垂直放入進料管寬口處，壓下壓料棒切片。



其他食材

食材	說明	切割方式	小要訣
巧克力	可能會卡住刀盤。	不建議使用	要刨花，請使用鋒銳的刀或蔬菜削皮器
水煮蛋	蛋會卡在切盤上，不能很好地切開。	不建議使用	手動切片
硬質起士，如帕瑪森起士	確保起士稍微經過冷卻。	切薄片和厚片 刨細絲或粗絲	垂直放入進料管窄口或寬口處。

硬質起士

垂直放入進料管窄口或寬口處。使用刀盤的任一切面。



激發日常靈感的 食譜

現在可用Thermomix®美善品切片刨絲神器準備**全新的菜餚種類**了。現在就可跟著Cookidoo®雲端食譜資料庫開始烹煮。沙拉、開胃菜、湯品、主菜、麵包、甜點.....讓這些食譜激發您使用Thermomix®美善品多功能料理機的創作靈感，或作為您自創食譜的起點。



根芹菜沙拉

根芹菜沙拉是一道味美價廉的配菜，可與各種主菜搭配，也可做清爽的開胃菜。

- 🔪 5分鐘 ⌚ 10分鐘
- 🍽️ 4份
- 👤 簡單
- 📊 每份：352大卡
- 🔑 根芹菜、自製美乃滋



- 🔪 15分鐘 ⌚ 20分鐘
- 🍽️ 4份
- 👤 簡單
- 📊 每份：230大卡
- 🔑 紅菜根、櫛瓜、莫札瑞拉起士

甜菜根薄片

這是一道將食材切成薄片以獲多最大風味的沙拉。薄薄的甜菜根片配上刨絲的櫛瓜和莫札瑞拉起士，是一道令人難忘的簡單菜餚。

茴香西芹 青蘋果沙拉

用Thermomix®美善品切片刨絲神器將球莖茴香、西洋芹和青蘋果切片，再以優格和第戎芥末醬製成的醬汁調味即可。這是一道簡單易做的新鮮沙拉，不用15分鐘就能完成的清爽開胃菜。

🔪 10分鐘 ⌚ 15分鐘

🍽️ 4份

👨‍🍳 簡單

📊 每份：229大卡

🔑 球莖茴香、西洋芹、青蘋果、
蒔蘿、芥末、優格

🔪 15分鐘 ⌚ 15分鐘

🍽️ 4份

👨‍🍳 簡單







📊 每份：334大卡

🔑 西洋梨、迷你蘿蔓、藍紋
起士、榛果

西洋梨藍紋起士沙拉 佐榛果碎

用Thermomix®美善品切片刨絲神器將西洋梨和蘿蔓切片，用這道令人滿意的美味沙拉給朋友留下難忘印象。西洋梨和藍紋起士是一種受歡迎又經典的風味組合，無論作為開胃菜，還是簡單的午餐，都是一道令人難忘的簡單料理。



 1小時 5分鐘  1小時 45分鐘
 4份
 簡單
 每份：105大卡
 馬鈴薯、甜菜根、蕃薯、防風草根

烘烤蔬菜 雙薯片

這種健康酥脆的小零食也可在家裏用Thermomix®美善品切片刨絲神器製作。薄薄的根莖類蔬菜片在烤箱中烘烤脫水，效果很好。可放在密封容器中保存。

瑞士馬鈴薯 培根煎餅

這道美味的料理使用Thermomix®美善品切片刨絲神器很容易準備。在幾分鐘內毫不費力地將馬鈴薯刨絲，即可做出這道令人滿足的配菜。非常適合在自助聚會、晚餐或早午餐中食用。



 10分鐘  40分鐘
 4份
 簡單
 每份：535大卡
 馬鈴薯、培根

洋蔥烤餅

酸奶油、白洋蔥和紫洋蔥薄片使這道鹹食成為最受歡迎的小吃、晚餐、開胃菜、配菜或放在餐盒中的冷菜。如果想吃點特別的，可在食譜中加入一些培根。

🕒 15分鐘 🕒 1小時

🍴 4份

👨‍🍳 簡單

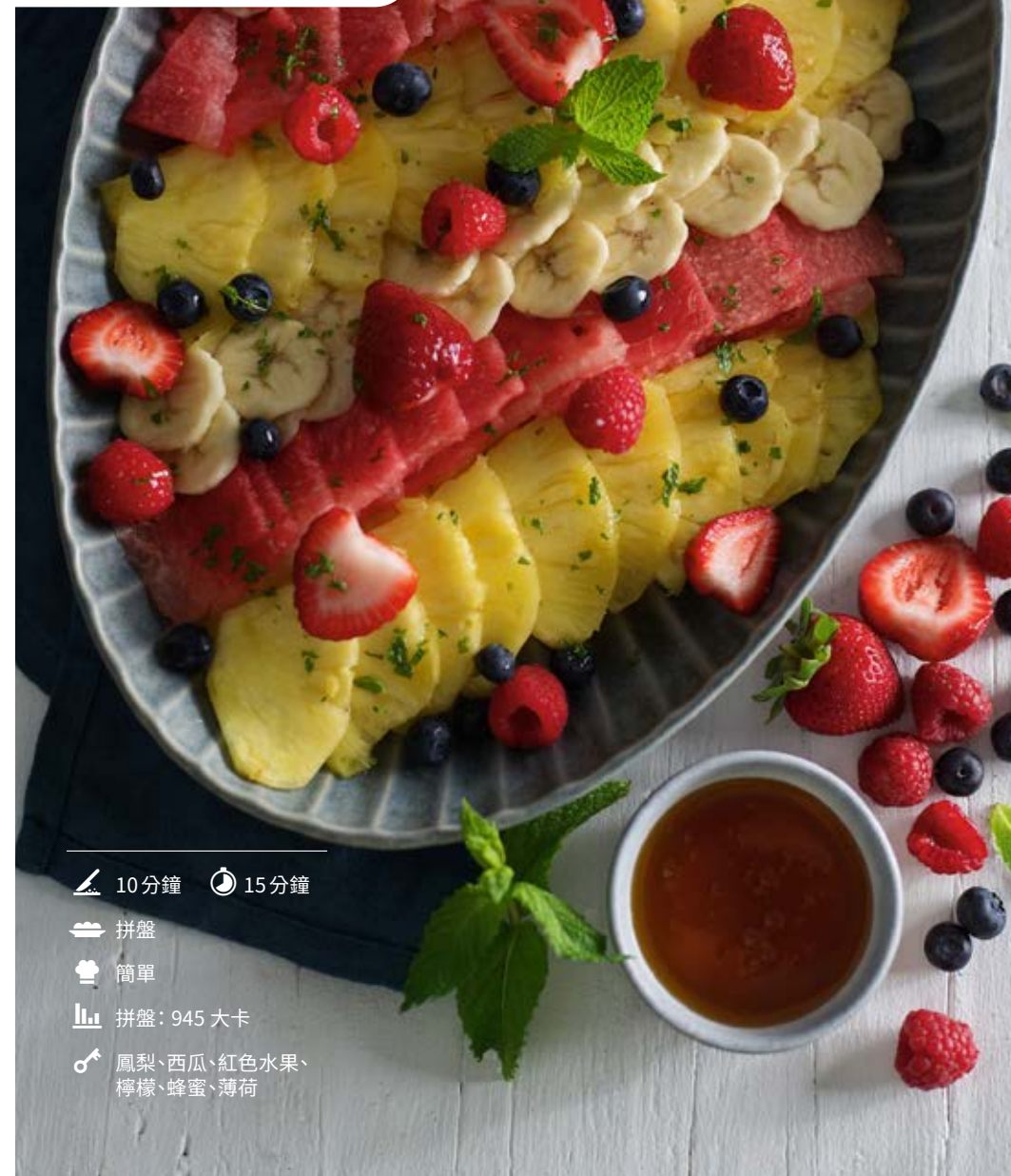
📊 每份：409大卡

🔑 麵團、白洋蔥、紫洋蔥、酸奶油、細香蔥



水果拼盤 淋蜂蜜檸檬汁

新鮮、美味、15分鐘內完成，非常適合在炎熱的夏天、沙灘野餐、放學後或任何想吃的時候享用。用不同的方式享用您最喜愛的水果。



🕒 10分鐘 🕒 15分鐘

🍴 拼盤

👨‍🍳 簡單

📊 拼盤：945大卡

🔑 鳳梨、西瓜、紅色水果、檸檬、蜂蜜、薄荷

草莓優格 冰磚

既是健康的甜點、清爽的小零食也是道夏日點心，是您和孩子們的理想選擇。想有不同的變化，可在冷凍前加入一些切碎的堅果或燕麥穀片。

🔪 10分鐘 ⌚ 6小時
🍽 6份
👤 簡單
📊 每份：119大卡
🔑 草莓、希臘優格



法式 李子蛋糕

在短短幾分鐘內將李子切成厚片，準備一道令人難忘的夏季甜點。趁熱加上一勺霜淇淋享用。

🔪 35分鐘 ⌚ 1小時15分鐘
🍽 6份
👤 簡單
📊 每份：246大卡
🔑 李子、香草、奶油、蛋



開始
烹煮

Thermomix®
美善品切片刨絲神
器是Thermomix®
美善品多功能料理機
的完美搭配。讓我們
開始烹煮！



如此吸睛的
健康菜餚，連孩子
也喜歡。

醃漬黃瓜

🕒 20分鐘 🕒 48小時 🍴 簡單 🏠 2罐 (500克)

食材

4 茶匙 棕芥末籽
2 粒 蒜頭, 切碎
2 茶匙 整粒黑胡椒
½-1 茶匙 紅辣椒片 (可省略)
2 枝 新鮮綜合香草 (蒔蘿、百里香、迷迭香) (可省略)
3-4 根 小黃瓜 (每根約200克), 切除頭尾
130 克 水
130 克 蘋果醋
2 茶匙 鹽
1 大匙 糖 (可省略)

實用配件

2 罐密封罐 (500 ml)

📊 每罐 (500克):

蛋白質 5 克 /
碳水化合物 24 克 / 脂質 2 克
熱量 566 千焦 / 135 大卡

作法

1. 徹底的利用熱肥皂水清洗密封罐(每個 500 克)和蓋子。小心地將沸水倒在密封罐上沖洗乾淨, 倒置在架子上晾乾, 請勿觸摸密封罐內部。
2. 密封罐完全乾燥後, 在每個罐子裡放入: 2茶匙芥末籽, 1粒蒜頭、1茶匙黑胡椒, ¼-½ 茶匙紅辣椒片和1枝香草備用。
3. 將碗放置在主鍋蓋上, 秤出小黃瓜, 取下備用
4. 先將驅動轉軸和盛料籃置入主鍋, 再將四合一處理刀盤切片面(編號1)朝上置於驅動轉軸上。蓋上進料上蓋, 並將小黃瓜一一放入上蓋寬口處。蓋上壓料棒, 並以**1分/速度4**切片, 同時輕輕壓下壓料棒。小心取出美善品切片刨絲神器。
5. 將水、醋、鹽和糖放入主鍋, 以**5分/100°C/速度2**烹煮。同時, 將切好的黃瓜片分裝到密封罐裡, 緊密堆疊黃瓜片不擠壓, 並保留黃瓜片至瓶口之間有1.5公分高的空間。
6. 將煮好的糖醋汁冷卻5分鐘後, 平均倒入密封罐, 並完全覆蓋黃瓜片(如有必要, 額外加水至完全覆蓋黃瓜片)。旋緊瓶蓋, 待完全冷卻後, 放入冰箱冷藏48小時後享用, 可存放於冰箱約1個月。

要訣

- 外皮凹凸不平且尺寸短小的柯比黃瓜 (Kirby cucumbers) 是醃漬的理想之選, 而且比外皮光滑且尺寸較長的英國黃瓜 (English cucumbers) 更加適合醃漬, 後者醃漬出的口感較為鬆軟。請選擇新鮮且觸感堅硬的黃瓜。
- 此食譜成分單純, 請勿冷藏超過1個月。
- 醃漬酸黃瓜是漢堡、烤香腸、烤豬肉、火腿及牛肉起司三明治的絕佳搭配。

變化

- 可用相同的方法製作醃漬櫻桃蘿蔔、紫洋蔥、櫛瓜或紅蘿蔔。



美式高麗菜 沙拉

🕒 10分鐘 🕒 10分鐘 🍴 簡單 🍴 4人份

食材

- 200克 高麗菜，切除高麗菜心最厚的部分，切成可放入進料管的1-2個楔形塊
- 120克 紫洋蔥，垂直切半（約1個洋蔥）（可省略）
- 150克 紅蘿蔔，削皮並切除頭尾
- 100克 青蘋果，洗淨不削皮，切成可放入進料管的楔形塊，去籽
- ½茶匙 鹽，依個人口味調整
- 2小撮 現磨黑胡椒粉，依個人口味調整
- 4大匙 美乃滋，依個人口味調整

實用配件

沙拉碗

🍴 每份：
蛋白質 1克/
碳水化合物 10克/脂質 12克
熱量 609千焦/146大卡

作法

1. 將碗放置在主鍋蓋上，秤出蘋果、紅蘿蔔、紫洋蔥和高麗菜，取下備用。
2. 先將驅動轉軸和盛料籃置入主鍋，再將四合一處理刀盤切片面（編號1）朝上置於驅動轉軸上。蓋上進料上蓋，並將高麗菜塊放入上蓋寬口處。蓋上壓料棒，並以**30秒/🔄/速度4**切片，同時輕輕壓下壓料棒。將切好的高麗菜放入沙拉碗內攪拌至高麗菜片分開。
3. 將盛料籃和處理刀盤切片面（編號1）朝上放回主鍋，蓋上進料上蓋，並將洋蔥塊垂直放入上蓋寬口處。蓋上壓料棒，並以**30秒/🔄/速度4**切片，同時輕輕壓下壓料棒。
4. 小心取下處理刀盤，反轉刀盤至刨絲面（編號2）朝上。蓋上進料上蓋，並將紅蘿蔔放入上蓋寬口處。蓋上壓料棒，並以**30秒/🔄/速度4**刨絲。
5. 將蘋果塊放入上蓋寬口處，蓋上壓料棒，並以**30秒/速度4**切絲。將盛料籃內材料倒入裝有高麗菜的沙拉碗內備用。小心取出美善品切片刨絲神器。
6. 在沙拉碗中加入鹽、胡椒粉和美乃滋，攪拌均勻，冷藏後享用。

要訣

- 享用烤肉、炸魚、薯條、豬排或雞肉時，搭配高麗菜沙拉一起食用。

變化

- 這是一個很常用的食譜配方，可根據您的個人喜好調整食材數量。



小黃瓜沙拉 佐蒔蘿酸奶油醬

🔪 10分鐘 🕒 10分鐘 🌿 簡單 🍴 4人份

食材

- 4-5根小黃瓜(約800克),
切除頭尾
- 200-250克酸奶油或希臘優格
- 1-2茶匙鹽
- 1把新鮮蒔蘿,用剪刀剪斷
或4大匙乾燥蒔蘿
- 1茶匙現磨黑胡椒粉(可省略)
- 1大匙蘋果醋(可省略)
- 1茶匙糖(可省略)

實用配件

沙拉碗

🍴 每份:
蛋白質 4克/
碳水化合物 14克/脂質 12克
熱量 674千焦/161大卡

作法

1. 將碗放置在主鍋蓋上,秤出黃瓜備用。
2. 先將驅動轉軸和盛料籃置入主鍋,再將四合一處理刀盤切片面(編號1)朝上置於驅動轉軸上。蓋上進料上蓋,並將小黃瓜一一放入上蓋寬口處。蓋上壓料棒,並以**1分/🔄/速度4**切片,同時輕輕壓下壓料棒。將黃瓜片放入沙拉碗備用。小心取出美善品切片刨絲神器。
3. 將酸奶油、鹽、蒔蘿、胡椒粉、蘋果醋和糖放入主鍋,以**30秒/速度3**混合。將酸奶油醬淋在黃瓜片上,攪拌均勻後即可享用。

要訣

- 為避免小黃瓜出水影響酸奶油醬的口感與風味,料理完成請立即享用。



雞絲蔬菜 佛陀碗

🕒 35分鐘 🕒 1小時 🌿 中等 🍴 4人份

食材

煮飯

1000 克 水
1½ 茶匙 鹽
20 克 橄欖油 或 奶油
250 克 預熟米

雞絲

2 大匙 醬油
1 大匙 黑麻油 或 1 大匙 橄欖油
250 克 去皮去骨雞胸肉，切成長條(約3公分厚)

蔬菜

160 克 迷你蘿蔓 (約2顆)，洗淨並晾乾，對半切成可放入進料管的大小
120 克 紅蘿蔔 (約1-2根)，削皮
200 克 結實的酪梨，去皮後切對半或切四等分
180-200 克 番茄 (約2顆)，果實堅硬且可以放入進料管的大小
100 克 紫洋蔥 (約½-1顆)，垂直切半
200 克 小黃瓜，洗淨，去除頭尾

接續第60頁 ▶

作法

煮飯

1. 將水、1½茶匙鹽和橄欖油放入主鍋。至入網鍋，秤出米，利用刮刀棒攪拌均勻，以**20分/100°C/速度4**烹煮。利用刮刀棒輔助將網鍋取出，以冷開水將澱粉洗去，將米飯平分成4碗，放置一旁冷卻備用。清空並清潔主鍋。

雞絲

2. 將醬油、麻油和雞胸肉條放入主鍋，以**8分/100°C/☞/速度0.5**烹煮。將醬汁倒入小碗內備用。
3. 設定美善品，以**4秒/☞/速度4**剝雞絲，放入碗內備用。

蔬菜

4. 將一個空碗放置在主鍋蓋上，秤出迷你蘿蔓、紅蘿蔔、酪梨、小番茄、紫洋蔥、小黃瓜，取下備用。
5. 先將驅動轉軸和盛料籃置入主鍋，再將四合一處理刀盤切片面(編號1)朝上置於驅動轉軸上。蓋上進料上蓋，並將蘿蔓垂直放入上蓋寬口處。蓋上壓料棒，並以**1分/速度4**切片，同時輕輕壓下壓料棒。當壓料棒壓到底後，按下選擇鈕停止運轉。重複操作至將所有蘿蔓切完片，將切完的蘿蔓鋪在冷卻的米飯上約六分之一的表面面積。在蘿蔓旁邊鋪上雞絲約六分之一的表面面積。
6. 將盛料籃和處理刀盤切片面(編號1)朝上放回主鍋，蓋上進料上蓋，並將洋蔥垂直放入上蓋寬口處。蓋上壓料棒，並以**30秒/☞/速度4**切片，同時輕輕壓下壓料棒。將切好的洋蔥鋪在雞絲旁。

接續第60頁 ▶



► 雞絲蔬菜佛陀碗(承上頁)

香菜優格醬

- 7 枝 新鮮香菜，僅取葉子
- ½ 茶匙 鹽
- 3 小撮 現磨黑胡椒粉
- 250 克 原味優格 (無糖)
- 100 克 美乃滋
- 4 大匙 無鹽烤腰果
- 1 枝 新鮮香菜，僅取葉子，裝飾用

實用配件

碗(尺寸:小、普通和4個Ø 17公分的碗)

|| 每份:

蛋白質 24 克 /
碳水化合物 41 克 / 脂質 44 克
熱量 2671 千焦 / 638 大卡

- 將盛料籃和處理刀盤切片面(編號1)朝上放回主鍋，蓋上進料上蓋，並將番茄垂直放入上蓋寬口處。蓋上壓料棒，並以**30 秒/速度 4**切片。當壓料棒壓到底後，按下選擇鈕停止運轉。重複操作至將所有小番茄切完片，將番茄鋪在洋蔥旁。
- 將盛料籃和處理刀盤切片面(編號1)朝上放回主鍋，蓋上進料上蓋，並將小黃瓜垂直放入上蓋寬口處。蓋上壓料棒，並以**30 秒/速度 4**切片。把黃瓜片鋪在番茄旁。
- 將盛料籃和處理刀盤切片面(編號1)朝上放回主鍋，蓋上進料上蓋，將酪梨的一半或四分之一垂直放入上蓋寬口處。蓋上壓料棒，並以**30 秒/速度 4**切片。當壓料棒壓到底後，按下選擇鈕停止運轉。重複操作至將所有酪梨切完片，置旁備用。
- 將盛料籃和處理刀盤刨絲面(編號2)朝上放回主鍋。蓋上進料上蓋，並將紅蘿蔔放入上蓋寬口處。蓋上壓料棒，並以**30 秒/速度 4**刨絲，同時輕輕壓下壓料棒。紅蘿蔔絲鋪在小黃瓜和蘿蔓之間，並將酪梨片放在碗中央，置旁備用。小心取出美善品切片刨絲神器。

香菜優格醬

- 將保留的煮雞肉醬汁、香菜葉、½茶匙鹽、胡椒粉、優格和美乃滋放入主鍋，以**15 秒/速度 4**混合。在每碗上淋一勺香菜優格醬，並將剩餘醬汁倒入容器。撒上腰果和香菜葉，即可搭配香菜優格醬享用。

要訣

- 若想將紅蘿蔔刨成細絲，請設定反轉。
- 請確認酪梨果肉十分結實，如此才能切出整齊的切片。

變化

- 用杏仁代替腰果。
- 如不食用堅果，可省略。
- 如想製作素食版佛陀碗，可以用甜菜根或球莖茴香代替雞肉。
- 如想製作大份量作為聚會料理，只需將食譜食材數量增倍，並以相同方式填滿碗。請將雞肉分兩批次煮熟，以達最好的享用體驗。



焗烤 馬鈴薯

🕒 25分鐘

🕒 1小時10分鐘

🌿 簡單

👥 8人份

食材

1200克 馬鈴薯，削皮後切成可放入進料管的尺寸大小
100克 格魯耶爾乳酪(Gruyere cheese)，切塊(3公分)
1粒 蒜頭
400-500克 鮮奶油(脂肪含量約30%)
1茶匙 鹽
1小撮 黑胡椒粉
1小撮 豆蔻粉

實用配件

烤盤(35×25公分)

📊 每份：

蛋白質 8克/
碳水化合物 28克/脂質 25克
熱量 1514千焦/362大卡

作法

1. 將烤箱預熱至200°C。
2. 將碗放置在主鍋蓋上，秤出馬鈴薯，取下備用。
3. 先將驅動轉軸和盛料籃置入主鍋，再將四合一處理刀盤切片面(編號1)朝上置於驅動轉軸上。蓋上進料上蓋，一次將一顆馬鈴薯放入上蓋寬口處。蓋上壓料棒，並以**1分/速度4**切片，同時輕輕壓下壓料棒。當切完一半的馬鈴薯後，按下選擇鈕停止運轉。小心取出美善品切片刨絲神器，將盛料籃內的馬鈴薯切片倒入烤盤(35×25公分)。
4. 將盛料籃置回主鍋，再將四合一處理刀盤切片面(編號1)朝上置於驅動轉軸上。蓋上進料上蓋，一次將一顆馬鈴薯放入上蓋寬口處。蓋上壓料棒，並以**1分/速度4**切片，同時輕輕壓下壓料棒。當壓料棒壓到底後，按下選擇鈕停止運轉。重複操作至切完剩下的所有馬鈴薯後，將馬鈴薯片平均鋪在烤盤內。小心取出美善品切片刨絲神器。
5. 將乳酪放入主鍋，以**3秒/速度7**磨碎。倒入碗裡備用。
6. 將蒜頭放入主鍋，以**5秒/速度5**切碎。利用刮刀棒將材料刮至主鍋底。
7. 加入鮮奶油、鹽、黑胡椒和肉豆蔻，以**10秒/速度3**混合。均勻倒入鋪有馬鈴薯片的烤盤，撒上磨碎的乳酪，放入烤箱，以200°C烘烤45分鐘，趁熱享用。

要訣

- 這是烤肉的最佳配菜。

變化

- 法國“Dauphiné”地區的正宗焗烤馬鈴薯，是以鮮奶油為食材而不含芝士。想製作稍微輕盈的版本，可使用牛奶取代部分鮮奶油，其質地與風味將會完全不同。
- 格魯耶爾乳酪(Gruyere cheese)可用艾曼塔(Emmental)或其他硬質起司取代。



蔬菜披薩

🕒 25 分鐘

🕒 1 小時 40 分鐘

🌿 簡單

👥 4 人份

食材

披薩麵糰

30 克 特級初榨橄欖油，多備一點塗抹用
220 克 水，室溫
1 茶匙 糖
20 克 新鮮酵母，剝碎 或 2 茶匙 乾酵母粉，約 8 克
400 克 高筋麵粉
1 茶匙 鹽

餡料和烘烤

100 克 櫛瓜，不須削皮，切除頭尾
120 克 紫洋蔥，垂直切半（約 1 個小洋蔥）
80 克 新鮮白蘑菇，整粒，切除菇柄（約 5-6 粒蘑菇）
100 克 紅甜椒，切成 2 個楔型，去籽和內膜
100 克 黃甜椒，切成 2 個楔型，去籽和內膜
200 克 罐裝切碎番茄
200 克 莫札瑞拉乳酪絲 或 200 克 披薩專用乳酪絲（詳見要訣）
2-3 小撮 鹽，依個人口味調整
2-3 小撮 黑胡椒粉，依個人口味調整

實用配件

大碗、保鮮膜或廚用毛巾、烤盤（40 × 35 公分）、烘焙紙、碗

🍴 每份：

蛋白質 27 克 /
碳水化合物 86 克 / 脂質 22 克
熱量 2719 千焦 / 650 大卡

作法

披薩麵糰

1. 在一個大碗裡刷上少許橄欖油備用。將水、糖和酵母放入主鍋，以 **20 秒/速度 2** 混合。
2. 加入高筋麵粉、橄欖油和鹽，以 **麵糰 3/2** 分揉麵糰。將麵糰放入塗上油的大碗裡，整型成球狀，蓋上保鮮膜或沾濕的廚用毛巾，靜置發酵至兩倍大（約 1 小時）。
3. 將烤箱預熱至 200°C。準備一個烤盤（約 40 公分 × 35 公分），鋪上烘焙紙或塗抹上橄欖油後備用

餡料和烘烤

4. 將碗放置在主鍋蓋上，分別秤出櫛瓜、紫洋蔥、白蘑菇、紅黃甜椒，取下備用。
5. 先將驅動轉軸和盛料籃置入主鍋，再將四合一處理刀盤切片面（編號 1）朝上置於驅動轉軸上。蓋上進料上蓋，並將 2 塊甜椒塊垂直放入上蓋寬口處。蓋上壓料棒，並以 **1 分/速度 4** 切片，同時輕輕壓下壓料棒。
6. 將蘑菇重疊放入上蓋寬口處，蓋上壓料棒，以 **30 秒/速度 4** 切片，同時輕輕壓下壓料棒。當壓料棒壓到底後，按下選擇鈕停止運轉。重複操作至將所有蘑菇切完片。
7. 將紫洋蔥垂直放入上蓋寬口處，以 **30 秒/速度 4** 切片，同時輕輕壓下壓料棒。
8. 小心取下處理刀盤，反轉刀盤至刨絲面（編號 2）朝上。蓋上進料上蓋，將櫛瓜放入上蓋寬口處，以 **30 秒/速度 4** 刨絲，同時輕輕壓下壓料棒。小心取出美善品切片刨絲神器。
9. 將發酵好的麵糰放置在準備好的烤盤上，輕輕用手拉伸麵糰，並用指腹按壓推開成片狀以符合烤盤大小。
10. 將番茄碎和莫札瑞拉乳酪絲均勻鋪在麵糰上，再將切好的蔬菜鋪在上面，撒上鹽和黑胡椒粉。放入烤箱，以 200°C 烘烤 20 分鐘。趁熱享用。

要訣

- 剩餘的蔬菜切片可製作成沙拉或冷凍保存，以供未來炒菜、燉菜或煮湯之用。
- 為使烤出來的成品為最佳狀態，請使用披薩專用乳酪絲。避免使用含水高的新鮮莫札瑞拉芝士，因為披薩烤出來會太水且不夠酥脆。

變化

- 可使用牛奶洋蔥替代紫洋蔥。

香煎 馬鈴薯餅

🕒 35 分鐘 🕒 35 分鐘 🍴 簡單 🍴 4 人份

食材

100 克 洋蔥，垂直對半切
750 克 粉質馬鈴薯，切成可以放入進料管的大小
1-2 粒 蒜頭 (可省略)
70 克 麵粉，多備一點
2 顆 蛋 (約53-63克)
1-1½ 茶匙 鹽
¼-½ 茶匙 現磨黑胡椒粉
油炸用蔬菜油
200 克 酸奶油
冰糖粉，裝飾用

實用配件

不沾鍋、廚用紙巾

📊 每份 (1塊煎餅):
蛋白質 11 克 /
碳水化合物 50 克 / 脂質 13 克
熱量 1493 千焦 / 357 大卡

作法

1. 將碗放置在主鍋蓋上，秤出洋蔥和馬鈴薯，加入蒜頭，取下備用。
2. 先將驅動轉軸和盛料籃置入主鍋，再將四合一處理刀盤刨絲面 (編號2)朝上置於驅動轉軸上。蓋上進料上蓋，一次將一顆馬鈴薯放入上蓋寬口處。蓋上壓料棒，並以**1分/速度4**刨絲，同時輕輕壓下壓料棒。
3. 將洋蔥垂直放入上蓋寬口處，蓋上壓料棒，並以**1分/速度4**切絲，切完洋蔥之後將蒜頭也放入進料管切碎。小心地取下美善品切片刨絲神器，將盛料籃內的材料倒入主鍋內。
4. 在主鍋內加入麵粉、蛋、鹽和胡椒粉，以**20秒/速度4**混合。
5. 檢查稠度：馬鈴薯絲與麵糊均勻混合，舀起馬鈴薯麵糊時，不會從勺子上滴落。如果麵糊太稀，再加入1-1½大匙的麵粉，以**7秒/速度4**混合。倒入碗內，備用。
6. 將不沾鍋加熱，並倒入薄薄一層油。油熱之後，小心地放入1-2大匙麵糊，並利用湯匙將麵糊壓平成餅狀 (約Ø8公分)。將煎餅兩面煎至金黃酥脆 (約3分鐘)，再以紙巾吸除多餘的油。撒上糖粉，並與酸奶油一起享用。

要訣

- 用優格代替酸奶油。
- 如果使用口感較為清爽、水分較多的小顆馬鈴薯 (New Potato)，可能需要加入更多麵粉並調整成適合的濃稠度。
- 在煎薯餅之前，可以先用濾篩或勺子再次去除麵糊多餘水份。
- 製作好的麵糊請立即煎熟。因麵糊中含有生雞蛋，為了食品安全考量，若當次未使用完所有的麵糊，請直接丟棄勿保存。煎好的馬鈴薯餅最多可冷藏2天。



作法
6



普羅旺斯 雜燴烘餅

🕒 40 分鐘 🕒 1 小時 30 分鐘 🍴 中等 🍴 8 人份

食材

麵糰

150 克 無鹽奶油，切塊
(1-2 公分)，冷藏
300 克 中筋麵粉，多備一點
粉用
90 克 冷水，多備一點
½ 茶匙 鹽

餡料

350 克 櫛瓜，不須削皮，去除頭
尾 (約2-3條小櫛瓜)
350 克 李型番茄，整顆
(詳見要訣)
190 克 油漬番茄乾，瀝乾
(250 毫升1 罐)
30 克 水
10 克 新鮮細香蔥，用剪刀剪成
小塊
½ 茶匙 鹽
少許 中筋麵粉，撒粉用
2-3 小撮 鹽
1 小撮 現磨黑胡椒粉
60 克 帕瑪森起士粉
少許 牛奶，刷於麵糰表面
10 片 新鮮羅勒葉，裝飾

實用配件

保鮮膜、烘焙紙、烤盤、擀麵棍、
麵糰刷

🍴 每份：

蛋白質 11 克/
碳水化合物 45 克 / 脂質 19 克
熱量 1581 千焦 / 378 大卡

作法

麵糰

1. 將冷藏的無鹽奶油、中筋麵粉、水和鹽放入主鍋，以**20 秒/速度 6**混合。若麵糰沒有成形，請再加1大匙的冷水，再次以**20 秒/速度 6**混合。將麵糰放置撒了麵粉的平台，以手整形成球狀。將麵糰以保鮮膜包好後，放入冰箱冷藏靜置20分鐘。清潔並擦乾主鍋。

餡料

2. 將碗放置在主鍋蓋上，秤出櫛瓜和李型番茄，取下備用。
3. 先將驅動轉軸和盛料籃置入主鍋，再將四合一處理刀盤切片面 (編號1)朝上置於驅動轉軸上。蓋上進料上蓋，並將櫛瓜垂直放入上蓋寬口處。蓋上壓料棒，並以**1 分/速度 4**切片，重複操作至完成所有櫛瓜，將櫛瓜放入碗內備用。
4. 將驅動轉軸和盛料籃放回主鍋，再將四合一處理刀盤切片面 (編號1)朝上置於驅動轉軸上。蓋上進料上蓋，並將1整顆李型番茄垂直放入上蓋寬口處。蓋上壓料棒，並以**30 秒/速度 4**切片，同時輕輕壓下壓料棒。當壓料棒壓到底後，按下選擇鈕停止運轉。重複操作，一次放入1顆番茄至將所有番茄切完片。小心取出美善品切片刨絲神器。
5. 將烤箱預熱至200°C。
6. 將瀝乾的番茄乾、水、細香蔥和 ½ 茶匙鹽放入主鍋，以**30 秒/速度 3**混合。利用刮刀棒將材料刮至主鍋底，再次以**30 秒/速度 3**混合。
7. 將冷藏後的麵糰取出，放置在撒了麵粉的平台或烘焙紙 (40 × 40公分)，利用擀麵棍擀成圓扁型 (約 Ø 35 公分，0.5公分厚)。再將圓麵皮連同烘焙紙放置在大烤盤 (40 × 40公分)上備用 (詳見要訣)。
8. 將番茄乾混合物鋪在圓麵皮上，並在四周留下4公分的邊框，從圓麵皮的外緣開始，依序將番茄片和櫛瓜片排成一圈 (1片番茄與2-3片櫛瓜片交替排列)，並將它們重疊，撒上鹽和黑胡椒。
9. 將未覆蓋食材的麵糰部分往內折疊，並捏出皺褶以形成外殼。在櫛瓜片和番茄片上灑上帕瑪森起士粉，在麵糰邊框刷上牛奶，放入烤箱，以200°C烘烤25分鐘，或直到麵糰膨脹呈現金黃色，取出放涼5-10分鐘，以羅勒葉裝飾後即可享用。

要訣

- 若您使用的櫛瓜太大無法順利放入進料管，請先將櫛瓜稍微修切至其可以順利放入進料管。若您使用的櫛瓜較小，可以一次垂直放入兩根甚至更多的櫛瓜，將可以切出完整的切片。
- 此食譜採用的李型番茄，烘烤後會保持酥脆。
- 若您的烤盤寬度小於40公分，可在裝飾時將麵糰垂放在烘焙紙邊緣，在作法9時，摺疊出適合您烤盤大小的烘餅。

變化

- 此份量的麵糰可製作4個小烘餅。在作法1中，麵糰平均切割成4份，並分別滾圓後擀成圓扁狀 (Ø 15公分)，後續依食譜指示分別裝飾並烘烤。
- 李型番茄是非球型的中小果番茄品種，通常為橢圓型。台灣市面上較難取得，建議可以牛番茄替代，並將牛番茄切成可以放入進料管的大小。
- 可做為派對菜的其中一道並與其他菜餚一起享用，此份量可以提供8-10份。
- 如想製作不含牛奶的烘餅，請省略刷上牛奶的步驟。

鳳梨薄片 佐草莓冰淇淋

🔪 20分鐘 🕒 20分鐘 🍴 簡單 🍴 8人份

食材

草莓冰淇淋

150克糖
10克新鮮檸檬汁
75克成熟黃香蕉，切塊
500克冷凍草莓，挖除蒂頭

鳳梨薄片

1個新鮮鳳梨，垂直切成4-6個長條塊(每塊約200克)，去芯
新鮮薄荷葉

實用配件

耐凍保鮮盒、冰淇淋挖勺

📊 每份：

蛋白質 1克/
碳水化合物 42克/脂質 0.2克
熱量 668千焦/160大卡

作法

草莓冰淇淋

1. 將糖放入主鍋，以**10秒/速度10**研磨。
2. 加入檸檬汁和香蕉，以**10秒/速度5**混合。利用刮刀棒將材料刮至主鍋底。
3. 加入冷凍草莓，利用刮刀棒輔助攪拌，以**1分30秒/速度10**調合。倒入帶蓋的耐凍保鮮盒，放入冰箱冷凍。同時，繼續操作食譜

鳳梨薄片

4. 將碗放置在主鍋蓋上，秤出鳳梨後取下備用。
5. 先將驅動轉軸和盛料籃置入主鍋，再將四合一處理刀盤切片面(編號1)朝上置於驅動轉軸上。蓋上進料上蓋，並將1塊鳳梨垂直放入上蓋寬口處。蓋上壓料棒，並以**1分/速度4**切片，當壓料棒壓到底後，按下選擇鈕停止運轉。重複操作至將所有鳳梨切完片。小心取出美善品切片刨絲神器。
6. 將鳳梨片平均擺放在8個盤子中，從盤子的外緣開始排列成玫瑰花瓣。在鳳梨片中間擺上一勺草莓冰淇淋，再以幾片薄荷葉裝飾，即可享用。

要訣

- 想要讓冰淇淋口感更加滑順，請在作法2中加入1顆蛋白。
- 如果沒有冰淇淋挖勺，請使用2支湯匙挖出冰淇淋球。
- 這是一個完美的夏日清爽甜品食譜。

變化

- 也可使用冷凍覆盆子替代冷凍草莓。



蘋果塔

30分鐘 1小時 簡單 8塊

食材

派皮麵糰

75 克 無鹽奶油，冷藏並切塊，多備一點塗抹用
170 克 麵粉，多備一點灑粉用
1 小撮 鹽
½ 茶匙 天然香草糖 或 ¼ 茶匙 天然香草精
50 克 水

餡料

1000 克 蘋果，任一種類
(詳見要訣)
30 克 糖
10 克 無鹽奶油

實用配件

活動式派盤(Ø 24 公分)、擀麵棍

每一塊：
蛋白質 3 克/
碳水化合物 38 克 / 脂質 9 克
熱量 979 千焦 / 234 大卡

作法

派皮麵糰

1. 將烤箱預熱至200°C。在烤盤(Ø24公分)上抹上奶油、撒上麵粉後備用(詳見要訣)。
2. 將奶油、麵粉、1撮鹽、½茶匙香草糖和水放入主鍋，以**20秒/速度4**混合。將麵糰放在灑了少許麵粉的平台上，用擀麵棍將派皮擀開，放入先前備好的派盤裡，放入冰箱冷藏備用。

餡料

3. 將碗放置在主鍋蓋上，秤出蘋果，取下備用。將蘋果削皮，小蘋果切成兩半；大蘋果切成四分之一，去除果核與種子。
4. 先將驅動轉軸和盛料籃置入主鍋，再將四合一處理刀盤切片面(編號1)朝上置於驅動轉軸上。蓋上進料上蓋，並將半顆小蘋果垂直放入上蓋寬口處(如果使用切成四分之一的大蘋果塊，則水平放入上蓋寬口處)，盡可能保持蘋果直立並蓋上壓料棒，以**1分/速度4**切片，同時輕輕壓下壓料棒。當壓料棒壓到底後，按下選擇鈕停止運轉。重複操作至將所有蘋果切完片。小心取出美善品切片刨絲神器。
5. 將蘋果片排在派盤上，撒上糖和奶油。放入烤箱，以200°C烘烤30-35分鐘或直到蘋果呈現金黃色，趁熱或放涼後享用。

要訣

- 任一類型的蘋果皆可，例如 Reinette、Granny Smith、Braeburn、Pink Lady、Pippin、Gravenstein。
- 為了烤出漂亮的蘋果塔，每片蘋果片厚度需均等。請將大蘋果切成4塊楔形，將小蘋果對切成兩半。每一塊蘋果楔形需水平放進料管，如果有需要，將兩側邊緣切除一些。
- 為了讓派皮酥脆，請先將一個空的烤盤放入烤箱並加熱，再將蘋果塔放入烤盤內烘烤，派皮會變得酥脆。
- 如果您沒有活動式派盤，也可放入烤盤中。
- 在操作食譜時，若您所處的地方較為溫暖，派皮麵糰在擀平之前可能需要先放入冰箱冷藏，並在擀平的過程中放入冰箱冷藏1-2次，以維持麵糰在較好推開操作的狀態。

變化

- 可在派皮和蘋果片之間抹上一層薄薄的蜜蘋果。
- 烘烤後撒上肉桂粉。
- 從烤箱中取出蘋果塔後，立刻刷上2大匙加熱過的蘋果醬(Apple Jelly，也可用杏桃果醬替代)，烤好的蘋果塔會更有光澤。
- 利用無麩質麵粉取代麵粉，製作無麩質的蘋果塔。



