

thermomix

切菜器
欢迎
手册

VORWERK





目录

05 介绍	38 启发日常烹饪灵感的食谱
06 了解更多有关Thermomix® 的信息	50 让我们一起烹饪吧
08 盒子里有哪些物件? 进一步认识您的Thermomix® 切菜器	冷餐食谱 52 酸甜腌 黄瓜 54 用Thermomix®切菜器制作凉拌卷 心菜
09 Thermomix®切菜器的部件	56 黄瓜沙拉配莳萝和酸奶油调味汁
10 切配刀盘有哪些功能	58 鸡肉佛碗
12 准备开始:如何使用Thermomix® 切菜器	热餐食谱
12 组装	62 奶油烤土豆
14 拆卸	64 素食披萨
14 清洁	66 土豆丝煎饼
16 如何在Thermomix® TM6或TM5 中使用Thermomix®切菜器	68 法式煎饼
18 专业效果的首要贴士	甜品灵感
19 用户须知	70 黄梨片配粉色冰沙
22 食材切配指南	72 苹果馅饼



介绍

Thermomix®让食物制作过程变得更简单

搭配Thermomix®切菜器配件的使用,它将帮助您煮出令人印象深刻的料理,而且其制作过程更是难以置信的简单。Thermomix®切菜器可精确、高效地切片和刨丝,以达到最佳的效果。现在,您可轻松地将许多不同的食材切片和刨丝,给各种各样的菜肴增添风味和口感。制作有趣的沙拉、漂亮的点心以及包罗万象的甜品或咸味佳肴,。

本手册将为您提供日常使用切菜器的指导和组装实用说明,以及如何达到专业效果的首要贴士。

我们在本手册中收录了一些完整的食谱,并将在Cookidoo®的平台上持续分享更多的食谱,帮助您为自己的餐桌创造出全新的视觉效果及饮食体验。Thermomix®切菜器 – 旨在省时、高效、简单易用,具备多种功能,能够帮助您以一种独特而有吸引力的方式为家人呈上健康菜肴,为您提供无限的创意空间。

了解更多有关 Thermomix®的信息

Thermomix® 一直在思考如何简化您的厨房生活,而Thermomix®切菜器是Thermomix®的完美互补配件。您可以使用此切菜器切片和刨丝,加快烹饪速度,同时获得令人印象深刻的效果。Thermomix®切菜器通过其主要的功能提供更简便的料理体验:

- **独特的多功能刀盘 - 利用单刀盘提供4种不同的切配类型。**
Thermomix®的切配刀盘利用单刀盘提供4种不同的切配类型:薄片、厚片、薄丝和粗条状。刀盘结构紧实,可整齐、安全地置入切菜器盖板内。
- **节省在厨房的料理时间。**
Thermomix®切菜器功能多样,适合日常使用。此切菜器将让您在准备蔬菜和水果方面的食材变得快速简单,省去使用砧板和刀所需的时间



- **保持Thermomix®主锅清洁,随时可用。**
Thermomix®切菜器的设计起源于轻松烹饪的理念。切菜器装料盆是置于主锅内进行操作的,在移除切菜器装料盆和驱动轴后,主锅依然保持清洁,随时可用。
- **让健康饮食也能呈现一种视觉上的美感。**
用Thermomix®切菜器制作更多的蔬果佳肴,丰富您的膳食。制作让人赏心悦目,而且就连您的小孩们也会喜欢的健康菜肴。



和精力。现在,准备精致切配的食材变得更快速、更简单,进一步提升Thermomix®原本已经很卓越的效率。

- **均匀切块,使烹饪效果匀称。**
Thermomix®切菜器可有效地将蔬菜切成均匀的小块,促使烹饪的效果和口感匀称。
- **精确地切割食材,轻易地达到令人印象深刻的效果。**
Thermomix®切菜器附有锋利的刀刃,可精确地切配食材。这种切配特征甚至可令最简单的料理呈现惊人的成品效果,如水果拼盘或蒸胡萝卜。

参见
第58页的一
鸡肉佛碗



盒子里有哪些物件？ 进一步认识您的 Thermomix®切菜器

Thermomix®切菜器 由5个部件组成（见下图）。所有Thermomix产品及其部件的质量可靠、经久耐用。切配刀盘由优质钢制成，可加快食材切配速度，并缩短制作时间，每个部件都经过我们的工程师精心设计和测试，为您提供最佳效果。本手册描述了切菜器的每个部件及其功能。



切菜器盖板

切菜器盖板盖住刀盘，锁定臂紧密围绕刀盘。盖板上配备两种规格（宽和窄）的进料管，用来放置各种尺寸的水果、蔬菜或其他食材。

推杆

稳定地轻按推杆，即可精确地切配食材。

切配刀盘

双面高质量钢制切配刀盘配备坚固锋利的刀片，可切配各种食材。第1面用于切片，第2面用于刨丝。

切菜器装料盆

双手柄切菜器装料盆易于使用，可容纳约800克切片或刨丝的食材。装料盆设有圆形底座，可从切片或刨丝水果中收集果汁，与切配的水果一起享用。

驱动轴

该轴可置于主锅搅拌刀组上方，连接到切配刀盘。



切配刀盘有
哪些功能

第 1面

刻有薄片形状
(薄片和厚片), 带有
深色中心枢纽。



易于使用的 **四合一工具**。使用正常或顺时针旋转模式, 取得李形番茄和西葫芦厚片, 制作法式煎饼 (第69页), 或者取得胡萝卜粗条状, 制作鸡肉佛碗 (第58页)。使用反向旋转模式, 将卷心菜切成薄片, 制作凉拌卷心菜 (第54页), 或者将块根芹刨成薄丝, 制作芹菜沙拉 (第40页)。一个刀盘可提供4种不同的切配类型, 丰富您的烹饪技巧。

厚片



粗条



薄片



薄丝



第 2面

刻有代表刨丝
(薄丝和粗条)的条纹, 带有
浅色中心枢纽。



将刀盘 安装到驱动轴上, 把要用的一面朝上。按照说明进行组装, 为轻松料理做好准备。

准备开始： 如何使用Thermomix® 切菜器

只需转动 **Thermomix®切菜器** 上的选择钮，即可轻松制备食材。Thermomix®切菜器易于使用、易于清洁，是您可以信赖的料理工具。

组装

1 组装Thermomix®切菜器之前，确保主锅完全置入并正确放置在Thermomix® TM6或TM5 的主机上，并清空。



2 将驱动轴安装到Thermomix®主锅内的搅拌刀组上，确保位置正确。该轴的底座应安装在搅拌刀组的中心，并且保持垂直。



3 将切菜器装料盆安装到驱动轴上。驱动轴应穿过网锅的中心孔。



4 始终利用刀盘上的中心枢纽固定切配刀盘，因为刀盘本身非常锋利。将刀盘安装到驱动轴上，要用的一面朝上(参见第10-11页)。



5 将切菜器盖板安装到切菜器装料盆上。启动马达后，锁定臂将切菜器盖板锁定到位。



6 通过进料器加入食材。



7 使用推杆将食材轻轻向下压，穿过进料管，压到切配刀盘上。

可切成薄片或厚片，或者刨成薄丝或粗条状。开始使用Thermomix®切菜器，尽情发挥您的创意。

拆卸

推杆将在刨丝或切片操作结束时卡入到位。
移除盖板时,推杆会保持在原位。

为了便于操作,抬起盖板时,刀盘仍会留在盖板内,从而允许您轻松地取出切菜器装料盆中的食材。

准备就绪后,只需移除切菜器装料盆和驱动轴。
此时,主锅仍然保持清洁,随时可用。

清洁

始终利用刀盘上的中心塑料枢纽固定切菜器刀盘,以避免接触锋利的刀刃。在切菜器中将水果或蔬菜切片或刨丝后,只需在流水下快速清洗这些部件。

需要更彻底的清洁时,例如将奶酪切片或刨丝后,可使用洗洁精。对于切配刀盘,使用清洁刷并在流水下清洗,避开锋利的刀刃。

Thermomix®切菜器适用于洗碗机。将所有组件分开摆放,最好放在洗碗机的最上层。可在洗碗机中清洁切配刀盘,但如果用手清洗,将有助于高质量的刀片长时间保持锋利。请勿将切配刀盘浸泡在水中,以防氧化。

一些富含β-胡萝卜素的食材(如胡萝卜)会严重污染切菜器的钢制和塑料部件。为了在不损坏刀盘的情况下有效地去除这些污渍,请使用棉球或一些厨房用纸以及植物油擦拭有污渍的部件,然后用水和洗涤剂正常清洗。进行此操作时,请务必通过塑料中心枢纽握住刀盘。请勿使用漂白剂清洁切菜器的任何部件。



如何在Thermomix® TM6或TM5中使用 Thermomix®切菜器

既然您已经熟悉Thermomix®切菜器的所有部件，您现在可以开始对您最喜欢的食材切片和刨丝了。您会发现Thermomix®切菜器易于使用，无论是按照引导式烹饪食谱还是手动烹饪。Thermomix®切菜器与Thermomix®TM6和TM5兼容，我们在Cookidoo®上提供了每个Thermomix®型号的食谱。

了解如何在每种设备中使用切菜器。

在Thermomix® TM6中

滑动主屏幕进入两种模式：刨丝和切片。请记住，点击Thermomix®上的信息图标，您将找到每个步骤的进一步解释。重要提示：切配类型取决于刀盘正确的一面朝上，而不是所选模式。



在每种模式下，您都可以选择想要薄切还是厚切。只要转动选择钮并选择其中一个选项，模式就会启动。将食材放入进料器，用推杆轻轻向下压。完成切片或刨丝后，点击选择钮停止模式，或者当模式在1分钟后自动停止时，检查网锅，必要时清空，然后继续。

在Thermomix® TM5中



注意：始终将时间设置为最长1分钟，以避免装料盆装得过满，并且始终使用速度4。



如果想要厚片或粗条状，将时间设置为最长1分钟，并将选择钮转到速度4。将食材放入进料器，用推杆轻轻向下压。完成切片或刨丝后，点击选择钮停止模式，或者当模式在1分钟后自动停止时，检查装料盆，必要时清空，然后继续。

如果想要薄片或薄丝，将时间设置为最长1分钟，选择反向旋转，并将选择钮转到速度4。将食材放入进料器，用推杆轻轻向下压。完成切片或刨丝后，点击选择钮停止模式，或者当模式在1分钟后自动停止时，检查装料盆，必要时清空，然后继续。

如果食材既轻又小，如蘑菇或草莓，或者如果需要精确放置食材以获得精确的效果，如洋葱片，请首先将食材放入进料器，握住推杆，然后启动马达。稳定地向向下轻按，以获得均匀的切配食材。

欲使用Thermomix®切菜器取得最佳的效果，请始终遵循Cookidoo®上的食谱中所提供的引导式烹饪说明。

专业效果 的首要贴士

切菜器可将**包罗万象的食材**切片或刨丝，如蔬菜、块根蔬菜、水果或硬奶酪（如帕尔马干酪），帮助您快速、轻松、精确地制作披萨配料、水果拼盘、脆皮烙菜和许多其他料理。直接来自我们的Thermomix®厨房天地，在此提供我们的贴士，以保证切菜器的切配效果绝对成功。




实用的信息

薄片/薄片或者厚片/粗条?我们的建议

- 如果想要非常均匀的切片，平稳轻柔地触摸推杆，推引食材通过进料管。
- 可根据您的口味将**原食材**切成薄片或厚片，尽管对于一些硬食材或含纤维食材，如甜菜根或块根芹，切成薄片可能会获得更好的效果。
- 为了防止食材在烹饪和烤箱烘干过程中变形，将您要烹饪的食材切成厚片或刨成粗条状，除非您想要一种特殊的效果，例如烤箱烘焙的薯片。在这种情况下，将块根蔬菜切成薄片，然后在烤箱中慢慢烘干。

有关食材的贴士


- 已煮熟和冷冻的食材不适合用Thermomix®切菜器切片或刨丝（煮熟的甜菜根除外）。
- 欲取得完美的切配效果，购买食材时，请选择适合放入进料器的小型水果和蔬菜。
- 如果要将蘑菇或草莓等小型食材均匀切片，请将食材堆放在进料器中，握住推杆，然后启动马达。完成后，停止马达，对第二批食材重复上述步骤。
- 大型食材（如胡桃南瓜、茄子或块根芹）需要修剪，以适合放入进料器。
- 水果和蔬菜应已成熟，但触感较硬实。尤其针对较软的食材，如番茄（只能使用整个食材能够通过进料器的李形番茄）、鳄梨或芒果。



修剪大型食材，如胡桃南瓜

- 如果想要取得长型蔬菜(如茄子)的半月形切片，选择尺寸较小的蔬菜，用刀纵向切成两半。将两半直立放入进料管的宽部。请勿在 Thermomix®切菜器中将长型蔬菜纵向切成两半。
- 多汁食材(如西瓜、甜瓜、番茄、猕猴桃)只适合切成厚片。刨丝(任何厚度)或切成薄片的效果都不好。
- 腌制香肠、意大利腊肠或卡巴诺斯薄香肠都适合切片。然而，新鲜、煮熟的香肠口感太软，不能整齐切片。

- 修剪芹菜茎、韭菜、大葱和胡萝卜等细长食材的头尾两端。至于青豆，将其修剪成相同的长度，并成堆放入进料器中。
- 部分食材非常适合切片，但不适合刨丝(叶菜、辣椒、茴香、番茄和大部分水果，但苹果除外)。
- 根据食材的体积，选择使用进料器的窄部或宽部。




萝卜薄片非常适合制作沙拉。

时刻做好准备


- 将帕尔马干酪切成薄片，用作沙拉或汤料。
- 将蔬菜分批切成厚片，冷冻后可用于烧烤、汤品或炖菜。
- 将切配刀盘、盖板和装料盆上的任何蔬菜余料或剩余部分进行冷冻，以便日后用于汤料或汤品中。
- 分批切片或刨丝将确保取得较好的最终效果，并避免溢出装料盆。为节省时间，在开始切片或刨丝之前，称量所有食材。谨记，装料盆大约可以装下800克果蔬片或果蔬丝。
- 如果要对不同类型的食材进行切片和刨丝，为了避免多次转动刀盘，首先切割所有需要在刀盘同一侧处理的食材，然后再将其转到另一侧。



土豆薄片适合制作煎饼。



胡萝卜粗条适合制作汤品和炒菜。



将不同的水果切成厚片，制作美味的水果拼盘。

食材切配指南

Thermomix®切菜器 可以轻松快速地将各种蔬菜、水果和其他食材切片、刨丝，满足各种需求。为了取得良好的效果，务必选择成熟但触感硬实的水果（特别是番茄、牛油果或芒果），否则它们可能会被捣碎而不是切配。

新鲜爽脆的蔬菜

食材	描述	切配类型	贴士
茄子	纵向切成两半或四等块。	厚片	竖直放入进料器宽部。欲取得原型切片，亚洲茄子最适宜。
甜菜根	生的或熟的甜菜根，必要时洗净并修剪。将大甜菜根切成两半或四等块。	"薄片和厚片 薄丝和粗条状"	将甜菜根放入进料器宽部。
孢子甘蓝	整个。	薄片和厚片	启动马达前，将孢子甘蓝放入进料管。
萝卜	整个，去皮或擦洗。	"薄片和厚片 薄丝和粗条状"	切片时，请竖直放入进料器。并排竖直放置，您可以一次切多个胡萝卜。
块根芹/球茎甘蓝	去皮，切成适合放入进料器宽部的楔形块。	"薄片和厚片 薄丝和粗条状"	将一块垂直放入进料器宽部(参见第26页的图片)。
芹菜	仅取茎部。	薄片和厚片	将4-5根茎秆一起放入进料器。
大白菜	切成适合放入进料器宽部的楔形块。或者卷起叶子竖直放入进料管。	厚片	将卷起的叶子竖直放置或将楔形块放入切片的进料管宽部(参见第27页的图片)。

食材	描述	切配类型	贴士
西葫芦	修剪西葫芦末端，以便放在刀盘上。	"薄片和厚片 薄丝和粗条状"	竖直放入进料器宽部。
黄瓜	修剪黄瓜末端，以便放在刀盘上。	"薄片和厚片 薄丝和粗条状"	竖直放入进料器宽部。
白萝卜	擦洗一下白萝卜即可。	"薄片和厚片 薄丝和粗条状"	竖直放入进料器宽部。
茴香	如果需要，切成适合放入进料器宽部的楔形或切成两半。	薄片和厚片	将一块垂直放入进料器宽部(参见第26页的图片)。
生姜根	纤维太多会导致裂开。硬丝会缠绕在刀盘的切配到片上。	不建议	将生姜放入主锅中切碎或手动切片。
青豆	修整两端，使其长度相同。	厚片	将一小束四季豆放入进料器窄部。
绿色莴苣	去掉莴苣最厚的部分。将较小的莴苣心切成楔形或两半。将较大的莴苣如长叶莴苣的叶子卷起来，将卷心莴苣切成楔形。	厚片	竖直放入进料管。
绿叶蔬菜，如羽衣甘蓝、春甘蓝	除去每个楔形块最厚的部分，只取叶片和没有切片的茎。将较大的叶子紧紧地卷起来，然后将芯切成楔形。	薄片和厚片	竖直放入进料管(参见第27页的图片)。

► 新鲜爽脆的蔬菜

食材	描述	切配类型	贴士
韭菜	只取僵硬的部分,不要松散的深绿菜叶。	厚片	竖直放入进料器窄部或宽部(参见第28页的图片)。并排竖直放置,可以一次切多条韭菜。
蘑菇	使用大小均匀且适合放于进料器窄部的蘑菇。去掉蘑菇的茎,清洗蘑菇,去除沙砾。如果蘑菇太大,无法置于进料管窄部,则可以堆叠几个,都放在进料管宽部的相同位置。	薄片和厚片	启动马达前,将几颗垂直堆叠的蘑菇放入进料管(参见第29页的图片)。不施压力地使用推杆,厚叠切片并规则切配。
洋葱	将较大的洋葱垂直切成两半或3个楔形块。	"薄片和厚片粗条状"	将每半个洋葱尽可能垂直放置,以获得均匀的切片,启动Thermomix®并用推杆轻轻向下压(参见第28页的图片)。
小白菜	选择小白菜。切成适合放入进料器宽部的两半或楔形块。	厚片	竖直放入进料器宽部。
欧洲萝卜	整个,去皮或擦洗。	"薄片和厚片薄丝和粗条状"	在进料器中竖直放置。可以将多条欧洲萝卜并排竖直放置,一起切片。
辣椒	将辣椒切成适合放入进料器宽部的楔形,去籽和去膜皮。	厚片	将2至3个楔形块同时放入进料器宽部,避免其侧向移动(参见第29页的图片)。
马铃薯	如果土豆太厚,不能放入进料器,就将其切成两半或修整一下。	"薄片和厚片薄碎粒和厚碎粒"	垂直放入进料器宽部。小马铃薯可以竖着放,也可以横着放。

食材	描述	切配类型	贴士
小萝卜	整个	"薄片和厚片粗条状"	如果萝卜太厚,窄部放不下,则将几个萝卜放置在进料器宽部,然后置入推杆。长萝卜应该垂直插入进料器窄部。
红球甘蓝	切成适合放入进料器宽部的楔形,并去硬茎。	薄片和厚片	取一块楔形果肉垂直放入进料器宽部。
红葱	整个放入或切成两半。	薄片和厚片	垂直放置在进料器宽部或窄部。
小葱	只取僵硬的部分,不要松散的深绿菜叶。	厚片	将3-4根小葱竖直放在进料器窄部。
南瓜	切成适合放入进料器宽部的楔形块。	"薄片和厚片薄丝和粗条状"	取一块楔形果肉垂直放入进料器宽部。
甘薯	去皮或擦洗,修剪(如果需要),以便适合放入进料器宽部。	"薄片和厚片薄丝和粗条状"	垂直放入进料器宽部。
蔓菁	去皮或擦洗,切成适合放入进料器宽部的两半或楔形块。	"薄片和厚片薄丝和粗条状"	垂直放入进料器宽部。
白球甘蓝	切成适合放入进料器宽部的楔形(去除较硬的中心茎)。	薄片和厚片	取一块楔形果肉垂直放入进料器宽部。

芹菜

切成楔形，放入进料器宽部。使用切配刀盘上的任何切口。



茴香

切成楔形或对半切开，以便放入进料器宽部，并切成厚片或薄片。



绿色蔬菜，如卷心菜



去掉最厚的部分，把卷心菜外部的大叶子卷紧，将菜心对半切开或切成楔形，以便放入进料器宽部。

将卷心菜对半切开，并拧紧，然后将其垂直置入进料器。切成薄片或厚片。



韭菜

垂直置入进料器的窄部或宽部。多根韭菜可以同时切片，并排直立放入进料器宽部。



辣椒

将辣椒切成楔形，去除籽粒和内层膜皮，同时取2-3片楔形辣椒垂直置入进料器宽部。



洋葱

将洋葱对半切开或切成三块楔形块，垂直放入进料器宽部，以取得厚片和薄片。



蘑菇

在启动马达之前，用多个垂直堆叠的蘑菇填充进料管，并在不施压力的情况下使用推杆。



成熟但硬实的水果

食材	描述	切配类型	贴士
苹果	去皮或不去皮,切成两半、四等块或楔形块。成熟但硬实。	"薄片和厚片薄丝和粗条状"	将不同大小的苹果切成两半、楔形块或四等块,以便能够放入进料器。如果需要,修整四等块和楔形块的末端。至于半月形的,将两半垂直放置在进料器宽部,或者将2至3个四等块或楔形块水平放置在进料器宽部(参见第33页的图片)。
鳄梨	去皮,去核,纵向对半切开。只使用硬实的鳄梨。	厚片	欲取得半月形,垂直放置在进料器宽部。
香蕉	整个,去皮,硬实,不太熟。	厚片	竖直放入进料器窄部。
猕猴桃	去皮或未去皮,整个。成熟但硬实。	厚片	垂直放入进料器宽部。
柠檬	只要能放入进料器宽部的小柠檬。不去皮,整个。果皮必须硬实。	厚片	垂直放入进料器宽部。
酸橙	不去皮,整个。果皮必须硬实。	厚片	垂直放入进料器宽部。
甜瓜	去皮,去核,切成适合放入进料器宽部的楔形。	厚片	取一块楔形果肉垂直放入进料器宽部。

食材	描述	切配类型	贴士
油桃	使用硬实的水果,切成两半或四等块,去核。欲去除果核,用一把锋利的刀沿着茎和果核周围切开油桃。向相反的方向扭转两半果肉,使其分离,然后用茶匙去除果核。如果果核太硬,则切成两大瓣,分离果核(参见第34页的图片)。	厚片	欲取得半月形,将两半垂直放置在进料器宽部,或者将2至3块四等块或楔形块水平放置在进料器宽部。
橙子	太大,无法整个放入进料器。当切成两半时,切片无法很好地结合在一起。用硬实的橙子可取得最佳效果。	如果已使用,仅取厚切片。	手动切片可取得最佳效果。
桃子	使用硬实的水果。切成两半或四等块,去核。欲去除果核,用一把锋利的刀沿着茎和果核周围切开桃子。向相反的方向扭转两半果肉,使其分离,然后用茶匙去除果核。如果果核太硬,则切成两大瓣,分离果核。	厚片	欲取得半月形,将两半垂直放置在进料器宽部,或者将2至3块四等块或楔形块水平放置在进料器宽部。
梨	使用硬实的水果,切成两半或四等块。	"厚片粗条状"	欲取得半月形,将两半垂直放置在进料器宽部,或者将2至3块四等块或楔形块水平放置在进料器宽部。
菠萝	去皮并垂直切成4(或6)块楔形果肉(每块大约200克)。	厚片	取一块楔形果肉垂直放入进料器宽部。

► 成熟但硬实的水果

食材	描述	切配类型	贴士
李子	使用硬实的水果。切成两半，去核。欲去除果核，用一把锋利的刀沿着茎和果核周围切开李子。向相反的方向扭转两半果肉，使其分离，然后用茶匙去除果核。如果果核太硬，则切成两大瓣，分离果核(参见第34页的图片)。	厚片	欲取得半月形，将两半或2至3块垂直放置在进料器宽部。
番茄	只使用硬实的李子状番茄，整个放入进料器宽部。	厚片	垂直放置在进料器宽部(参见第36页的图片)。
西瓜	去皮，切成适合放入进料器宽部的楔形块。	厚片	取一块楔形果肉垂直放入进料器宽部。
草莓	使用硬实的水果。整个，去皮。	厚片	垂直堆放在进料器窄部，或水平堆放在进料器宽部，并用推杆轻轻推引，以获得整齐的结果。



苹果

- 中小型苹果**
欲取得半月形切片，将小苹果垂直对半切开，中等苹果切成四等块。修剪苹果的头尾两端，使其能够适于水平放入进料器宽部。
- 小苹果**
欲取得半月形切片，对半切开后垂直置入进料器宽部。
- 中等苹果**
欲取得半月形切片，切成四等块，修剪苹果的头尾两端，将2-3个四等块水平置入进料器宽部。
- 大苹果**
切成四等块，垂直放入进料器。非常适合制作水果沙拉。

1



李子、油桃或桃子

1. 欲去除果核, 用一把锋利的刀沿着茎和果核周围切开油桃、李子和桃子。向相反的方向扭转两半果肉, 使其分离, 然后用茶匙去除果核。
2. 如果果核太硬, 则切成两大瓣, 分离果核。
3. 如果两半的果肉足够小, 可将其同时放入进料器。修剪底部, 使其在马达运行前完全落在切配刀盘上。

2



3



鳄梨

成熟但硬实, 去皮, 去核, 纵向对半切开。垂直置入进料器宽部, 并切成厚片。



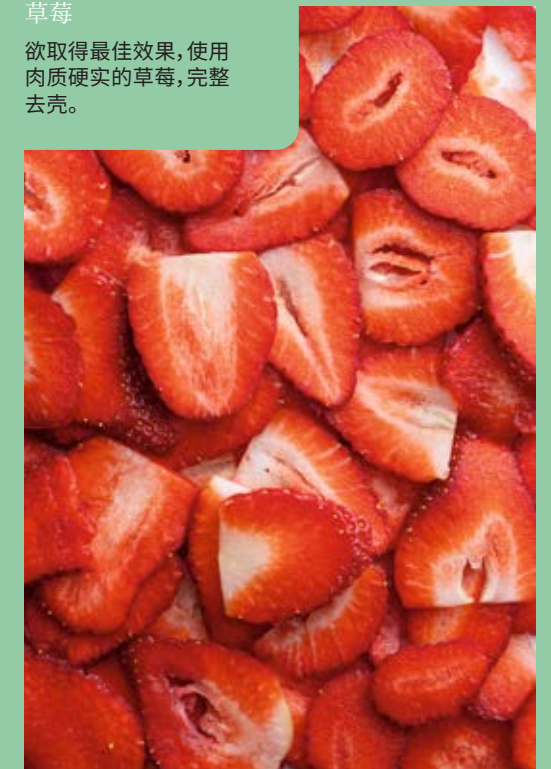
草莓

欲取得最佳效果, 使用肉质硬实的草莓, 完整去壳。



猕猴桃

使用成熟但硬实的猕猴桃 (去皮或未去皮均可), 整个放入进料器宽部。



黄梨

去皮并垂直切成4(或6)块楔形果肉(每块大约200克)。取一块楔形果肉垂直放入进料器宽部。



番茄

将整个李形番茄垂直放入进料器宽部,在切片时按压推杆。



其他食材

食材	描述	切配类型	贴士
巧克力	可能会堵塞切配刀盘。	不建议	使用锋利的刀或蔬菜削皮刀来制作刨花。
鸡蛋, 全熟	鸡蛋会卡在刀盘上, 不能完美地切开。	不建议	用手切片。
硬质干奶酪(如帕尔马干酪)	确保干奶酪摸起来微冷。	薄片和厚片 薄丝和粗条状	竖直放入进料器的窄部或宽部。

硬质干奶酪

垂直放入进料器的窄部或宽部。使用切配刀盘上的任何切口。



启发日常烹饪 灵感的食谱

使用Thermomix®切菜器,您现在可以制作**全套的新菜单**。您现在就可以开始制作 Cookidoo®上所提供的一些食谱,包括沙拉、开胃菜、汤品、主菜、面包、甜点.....让这些食谱激发您在Thermomix®上的料理灵感,或者作为您自创食谱的起点。



芹菜 沙拉

芹菜沙拉是一道美味又实惠的配菜,可以搭配各种主菜食用,也可以作为开胃小菜单独食用。

- 🔪 5分钟 ⌚ 10分钟
- 👤 4人份
- 👤 简单
- 📊 每份: 352千卡
- 🔑 芹菜, 自制蛋黄酱



- 🔪 15分钟 ⌚ 20分钟
- 👤 4人份
- 👤 简单
- 📊 每份: 230千卡
- 🔑 甜菜根, 西葫芦, 马苏里拉奶酪

甜菜 卡帕西欧

卡帕西欧描述了一种将肉类切成薄片以取得最大风味的方法。只需要在甜菜根薄片上撒上西葫芦丝和马苏里拉奶酪,即可轻松制成这道令人难忘的菜肴。

茴香、芹菜 和青苹果沙拉

用Thermomix®切菜器将茴香、芹菜和青苹果切片，最后用顺滑的酸奶和第戎芥末酱调味，就是这么简单。轻松又简易制作的新鲜沙拉，作为开胃小菜，15分钟内即可制作完成。

🔪 10分钟 ⌚ 15分钟

🍽️ 4人份

👨‍🍳 简单

📊 每份: 229千卡

🔑 茴香、芹菜、青苹果、苜蓿、芥末、酸奶

🔪 15分钟 ⌚ 15分钟

🍽️ 4人份

👨‍🍳 简单

📊 每份: 334千卡

🔑 梨、菊苣生菜、蓝纹奶酪、榛子

榛子梨蓝纹 奶酪沙拉

用Thermomix®切菜器将梨子和菊苣生菜切片，用这道令人满意的美味沙拉给您的朋友留下深刻印象。梨和蓝纹奶酪不仅是一种备受欢迎的经典口味组合，可作为开胃菜，或作为简单的午餐，绝对会让人回味无穷。



🔪 1小时 5分钟 ⌚ 1小时 45分钟

🍴 4 人份

👤 简单

📊 每份: 105 千卡

🔑 马铃薯、甜菜根、甘薯、欧洲萝卜

烤箱版 蔬菜片

一道健康酥脆的小吃,可以在家里用您的Thermomix®切菜器制作。薄的根茎类蔬菜片可以放入烤箱里脱水,效果很好。存放在密封容器内。

瑞士 薯饼

Thermomix®切菜器可以轻松制作这道美味的菜肴。几分钟内即可轻松将马铃薯刨丝,然后烹制出这道口齿留香的配菜。非常适合在自助餐聚会、晚餐或早午餐时食用。



🔪 10分钟 ⌚ 40分钟

🍴 4 人份

👤 简单

📊 每份: 535 千卡

🔑 马铃薯、熏肉

Tarte flambé 配洋葱

酸奶油、白洋葱和红洋葱片使这道美味的佳肴成为特别受欢迎的小吃、晚餐、开胃菜、配菜，或放入午餐盒中的一道冷食。如果想添加少许风味，可以在食谱中加入少许熏肉。

🕒 15分钟 🕒 1小时

🍴 4人份

👨‍🍳 简单

📊 每份: 409千卡

🔑 面团、白洋葱、红洋葱、酸奶油、细香葱



柠檬蜂蜜 水果拼盘

新鲜清爽，味道浓郁，15分钟内即可制作完成，非常适合在炎炎夏日、海滩野餐、放学后或任何时候食用。通过不同的方式食用您最喜爱的水果。如果想添加少许风味，可以在食谱中加入少许熏肉。

🕒 10分钟 🕒 15分钟

🍴 完整拼盘

👨‍🍳 简单

📊 完整拼盘: 945千卡

🔑 黄梨、西瓜、红色水果、柠檬、蜂蜜、薄荷



冷冻酸奶皮

一道健康的甜点、清爽的小吃,也可以作为夏日甜点,是您与孩子一起享用的理想选择。在冷冻前加入少许坚果碎或格兰诺拉麦片碎,可以品尝到不同的口味。

🔪 10分钟 ⌚ 6小时
🍴 6人份
👤 简单
📊 每份: 119千卡
🔑 草莓、希腊酸奶



李子 克拉芙提

短短几分钟内即可将李子切成厚片,制成一道令人印象深刻的夏日甜点。如果食用时太烫,可以搭配一勺冰淇淋。

🔪 35分钟 ⌚ 1小时 15分钟
🍴 6人份
👤 简单
📊 每份: 246千卡
🔑 李子、香草、奶油、鸡蛋



让我们一起
烹饪吧

Thermomix®
切菜器是
Thermomix®最理
想的互补配件。
让我们一起来开始烹
饪吧!



制作让人赏
心悦目,而且就连
您的小孩们也会喜
欢的健康菜肴。

酸甜腌 黄瓜

🕒 20分钟 🕒 48小时 🍴 简单 🍷 2罐(500克)

食材

4茶匙 褐色芥末籽
2个 蒜瓣(捣碎)
2茶匙 黑胡椒粒
½-1茶匙 红辣椒片(可省略)
2小枝 新鲜草本(莳萝、百里香、迷迭香)(可省略)
3-4根 小柯比黄瓜(每根大约200克)(去除头尾两端)
230克 水
230克 苹果醋
3茶匙 盐
1½汤匙 糖(可省略)

实用配件

2个密封罐(500毫升)

🍷 每罐(500克):

蛋白质 5克/
碳水化合物 24克/
脂肪 2克
能量 566千焦/135千卡

准备

1. 用热肥皂水彻底清洗2个密封罐和其盖子。再用沸水冲洗密封罐和盖子。放在架子上晾干。切勿触摸内面。
2. 待全干后,将以下食材放入每个罐子里:2茶匙芥末籽、1个蒜瓣、1茶匙黑胡椒粒、¼-½茶匙红辣椒片和1小枝草本。置于一旁待用。
3. 将一个碗置放在主锅盖上,放入黄瓜称重,并置于一旁待用。
4. 插入Thermomix®切菜器的驱动轴和装料盆,然后放置切配刀盘,使第1面(切片面)朝上。放置切菜器盖板,将黄瓜一根接着一根放入进料器宽部。放置推杆,以**1分钟/速度4**切片。移除Thermomix®切菜器和驱动轴。
5. 将水、醋、盐和糖放入主锅内,以**6分30秒/100°C/速度1**烹煮。同时,将黄瓜片分别放入密封罐里,压紧,切勿捣碎。确保密封罐口到黄瓜顶部之间保留1.5公分的空间。
6. 让腌制液待凉5分钟,然后在每个密封罐里倒入热腌制液,以便完全覆盖黄瓜(如有必要,可加水直至完全覆盖黄瓜片)。为密封罐盖上盖子,使其冷却至室温,然后将罐子放入冰箱内。48小时后即可食用。可在冰箱内存放最久1个月。

贴士

- 柯比黄瓜(尺寸较短,皮脆且凹凸不平)最适合腌制食用,脆度比无打嗝黄瓜(尺寸较长,表皮光滑,又称“英国黄瓜”)高,用无籽黄瓜制作的泡菜没有质感或松软感。选择新鲜、触感硬实的黄瓜。
- 这种泡菜未经防腐处理,因此切勿冷藏超过1个月。
- 泡菜是汉堡、烤香肠、烤猪肉、火腿、奶酪和熏牛肉三明治的绝佳搭配。

变化

- 用同样的方法和腌制液制备萝卜、红洋葱、西葫芦或胡萝卜泡菜。



用Thermomix® 切菜器制作凉拌卷心菜

🕒 10分钟 🕒 10分钟 🍴 简单 🍴 4人份

食材

200克 白色卷心菜，去除菜芯最厚的部分，切成1-2块适合通过进料管的楔形块
120克 红洋葱，垂直对半切开（约1个洋葱）（可省略）
150克 胡萝卜（去掉头尾两端）
100克 青苹果，不去皮，去籽，切成适合通过进料管的楔形块
½ 茶匙 盐，调味用
2小撮 胡椒粉，调味用
4汤匙 蛋黄酱，调味用

实用配件

沙拉碗

🍴 每份：
蛋白质 1克/
碳水化合物 10克/
脂肪 12克
能量 609千焦/146千卡

准备

1. 将一个碗置放在Thermomix®主锅盖上，放入白色卷心菜、红洋葱、胡萝卜和苹果称重。置放一旁待用。
2. 插入Thermomix®切菜器驱动轴和装料盆，然后放置切配刀盘，使第1面（切片面）朝上。放置切菜器盖板，将卷心菜楔形块放入进料器宽部。放置推杆，并以**30秒/🔄/速度4**切片。转移至一个沙拉碗中，搅拌以分离果蔬片。
3. 将装料盆和刀盘放回驱动轴上，并使第1面（切片面）朝上。放置切菜器盖板，将对半切开的洋葱垂直放入进料器宽部。放置推杆并以**30秒/🔄/速度4**切片。
4. 取下切菜器盖板，翻转刀盘，使第2面（刨丝）朝上。放置切菜器盖板，将胡萝卜放入进料器。防止推杆，并以**30秒/🔄/速度4**刨丝。
5. 通过进料器放入苹果楔形块，放置推杆，并以**30秒/🔄/速度4**刨丝。转移至装有卷心菜的沙拉碗里。移除Thermomix®切菜器和驱动轴。
6. 在沙拉碗中加入盐、胡椒粉和蛋黄酱，混合均匀后冷藏。

贴士

- 凉拌卷心菜可在烧烤时食用，也可作为炸鱼薯条、炸猪排或鸡肉的配菜。

变化

- 这是一道通用食谱。可根据自己的口味多放或少放配料。



黄瓜沙拉

配莳萝和酸奶油调味汁

🔪 10分钟 🕒 10分钟 🌿 简单 🍴 4人份

食材

4-5根 无籽黄瓜, 去除头尾两端, 去皮或不去皮(约800克)
200-250克 酸奶油或希腊乳酪
1-2茶匙 盐
1捆 新鲜莳萝, 用剪刀剪下或4汤匙干莳萝
1茶匙 胡椒粉(可省略)
1汤匙 苹果醋(可省略)
1茶匙 糖(可省略)

实用配件

沙拉碗

📊 每份:

蛋白质 4克/
碳水化合物 14克/
脂肪 12克
能量 674千焦/161千卡

准备

1. 将一个碗置放在Thermomix®主锅盖上, 放入黄瓜称重。置放一旁待用。
2. 插入Thermomix®切菜器驱动轴和装料盆, 然后放置切配刀盘, 使第1面(切片面)朝上。放置切菜器盖板, 将黄瓜一根接着一根放入进料器宽部。放置推杆, 以**1分/🔄/速度4**切片。将黄瓜片转移至沙拉碗里。移除Thermomix®切菜器和驱动轴。
3. 将酸奶油、盐、莳萝、胡椒粉、苹果醋和糖放入主锅, 以**30秒/速度3**搅拌。将调料加入黄瓜沙拉, 搅拌混合, 即可食用。

贴士

- 无籽黄瓜是长条的英式黄瓜, 有少许苦味。易于消化。
- 立即上桌, 以免黄瓜脱水导致调料变味, 口感变差。



鸡肉 佛碗

🕒 35 分钟 🕒 1 小时 🍴 中等 🍴 4 人份

食材

煮熟的米饭

1000克 水
1½茶匙 盐
20克 橄榄油或牛油
250克 蒸谷米

鸡肉丝

2汤匙 酱油
1汤匙 麻油或橄榄油
250克 鸡胸肉，去皮去骨，切成长条状(3公分厚)

蔬菜

120克 胡萝卜
160克 小叶莴苣(1-2个莴苣心)，洗净并沥干水分，切成两半，以便适于通过进料管
180-200克 硬实的李形番茄，整个能够通过过进料管的
200克 黄瓜，去皮或不去皮，去除头尾两端
100克 红洋葱，垂直对半切开(半个或一个洋葱)
200克 硬实的鳄梨，去皮，切成两半或四等块

接第60页 ▶

准备

煮熟的米饭

1. 将水、1½茶匙盐和橄榄油加入主锅。置入装料盆，加入米称重，用刮刀棒拌匀，然后以**20分钟/100°C/速度4**烹煮。利用刮刀棒取出网锅，用冷水冲洗，将米饭舀至4个碗中，置放一旁等待完全冷却。清空并冲洗主锅。

鸡肉丝

2. 将酱油、麻油和鸡胸肉条放入主锅，然后以**8分钟/100°C/速度0.5**烹煮。将煮好的调味汁倒入一个小碗，置放一旁待用，保留鸡肉在主锅内。
3. 以**4秒/速度4**切丝。转移至一个碗中，置放一旁待用。

蔬菜

4. 将一个碗置放在Thermomix®主锅盖上，放入胡萝卜、小叶莴苣、李形番茄、黄瓜、红洋葱和鳄梨称重。
5. 插入Thermomix®切菜器驱动轴和装料盆，然后放置切配刀盘，使第1面(切片面)朝上。放置切菜器盖板，将莴苣垂直放入进料器宽部。放好推杆，以**1分钟/速度4**切片，同时轻轻按下推杆。当进料器腾空时，按下选择钮停止。重复上述步骤于剩余的莴苣，然后摆放在已冷却的米饭上，覆盖六分之一的表面。在莴苣旁加入鸡肉丝，以覆盖六分之一的另一面。
6. 将切菜器装料盆和刀盘放回驱动轴上，使第1面(切片面)朝上。放置切菜器盖板，将两半洋葱一上一下垂直放入进料器宽部。放置推杆，并以**30秒/速度4**切片。转移至碗里，摆放在鸡肉丝旁。

接第60页 ▶



► 鸡肉佛碗(续)

酸奶和香菜酱

7根 新鲜的芫荽,只取叶子,外加
一根装饰用

½茶匙 盐

3小撮 胡椒粉

250克 原味酸奶,不加糖

100克 蛋黄酱

4汤匙 香烤无盐腰果

实用配件

小碗、碗,

4个碗(直径17公分)

||| 每份:

蛋白质 24克/

碳水化合物 41克/

脂肪 44克

能量 2671千焦 / 638千卡

7. 将切菜器装料盆和刀盘放回驱动轴上,使第1面(切片面)朝上。放置切菜器盖板,将整个番茄逐个垂直放入进料器宽部。放置推杆,以**30秒/速度4**切片,同时轻轻按下推杆。当进料器腾空时,按下选择钮停止。重复上述步骤于剩余的番茄,然后将番茄片放入碗里,摆放在洋葱旁。
8. 将切菜器装料盆和刀盘放回驱动轴上,使第1面(切片面)朝上。放置切菜器盖板,将黄瓜垂直放入进料器宽部。放置推杆,以**30秒/速度4**切厚片。将黄瓜厚片放入碗里,摆放在番茄旁。
9. 将切菜器装料盆和刀盘放回驱动轴上,使第1面(切片面)朝上。放置切菜器盖板,将两半或四等块鳄梨垂直地逐个放入进料器宽部。放置推杆,以**30秒/速度4**切厚片,同时轻轻按下推杆。当进料器腾空时,按下选择钮停止。重复上述步骤于剩余的鳄梨。将鳄梨厚片置放一旁待用。
10. 将切菜器装料盆和刀盘放回驱动轴上,使第2面(刨丝面)朝上。放置切菜器盖板,将胡萝卜放入进料器宽部。放好推杆,以**30秒/速度4**刨丝。用勺子将胡萝卜丝舀到碗里,夹在黄瓜和莴苣之间。将鳄梨片摆放在碗中间,置放一旁待用。移除 Thermomix®切菜器和驱动轴。

酸奶和香菜酱

11. 将备用的调味鸡汁、芫荽叶、½茶匙盐、胡椒粉、酸奶和蛋黄酱放入主锅,以**15秒/速度4**搅拌。在每个碗里倒入一勺酱汁,剩余的酱汁倒入调味碟。撒上腰果和芫荽叶,即可将调味碟及佛碗一并呈上享用。

贴士

- 可根据自己喜好,将胡萝卜刨成薄片。只需选择反转即可。
- 选择硬实的鳄梨,方能切出整齐切片。

变化

- 可使用杏仁代替腰果。
- 如果是无坚果的菜肴,可以省略坚果。
- 如果是素食,可以用甜菜根或茴香代替鸡肉。
- 如果是聚会的菜肴,只需将食材用量翻倍,以同样的方式盛入碗中即可。为了获得最佳效果,建议分两次烹煮鸡肉。

用香烤腰果装饰。

奶油烤 土豆

🕒 25 分钟 🕒 1 小时 10 分钟 🍴 简单 🍴 8 人份

食材

1200克 马铃薯,切成能通过进料管的马铃薯块
100克 格鲁耶尔奶酪,切成块(3公分)
1个 大蒜瓣
400-500克 奶油,至少含30%脂肪
1茶匙 盐
1小撮 胡椒粉
1小撮 肉豆蔻粉

实用配件

烤盘(35×25公分)

📊 每份:

蛋白质 8 克/
碳水化合物 28 克/
脂肪 25 克
能量 1514 千焦/362 千卡

准备

1. 将烤箱预热至200°C。
2. 将一个碗置放在主锅盖上,放入马铃薯称重,置放一旁待用。
3. 插入Thermomix®切菜器驱动轴和装料盆,然后放置切配刀盘,使第1面(切片面)朝上。放置切菜器盖板,将马铃薯块逐个轮流放入进料器宽部。放好推杆,以**1分/速度4**切片,同时轻轻按下推杆。当半数的马铃薯块已切片,按下选择钮停止,取出Thermomix®切菜器和驱动轴,然后清空装料盆内的马铃薯片至烤盘上(35×25公分)。将切菜器装料盆和刀盘放回驱动轴上,使第1面(切片)朝上,重复上述步骤于剩余的马铃薯块。移除Thermomix®切菜器和驱动轴,然后再将马铃薯片均匀地分布在烤盘上。
4. 将格鲁耶尔奶酪放入主锅,以**3秒/速度7**磨碎。转移至一个碗中,置放一旁待用。
5. 将蒜瓣放入主锅,以**5秒/速度5**剁碎。利用刮刀棒将食材刮至主锅底。
6. 加入奶油、盐、胡椒粉和肉豆蔻粉,以**10秒/速度3**搅拌。将混合物倒在烤盘中的马铃薯片上,撒上备用的奶酪丝,然后烘烤45分钟(200°C)。趁热享用。

贴士

- 这是烤肉的绝佳配菜。

变化

- 正宗的多菲内奶油烤土豆,来自法国“多菲内”地区,纯奶油制作,不加奶酪。如果想做一个稍微清淡的版本,可以用牛奶代替部分奶油。但口感和味道会非常不同。
- 格鲁耶尔奶酪可以用瑞士多孔干酪或任何其他硬质奶酪代替。



素食 披萨

🕒 25 分钟

🕒 1 小时 40 分钟

🌿 简单

👥 4 人份

食材

披萨面团

30克 特级初榨橄榄油, 额外准备涂抹用
220克 水, 室温
1茶匙 糖
20克 新鲜酵母块或2茶匙速溶干酵母(8克)
400克 面包粉
1茶匙 盐

配料和定型

100克 黄椒, 切成1-2个楔形块, 去籽去膜皮
100克 红椒, 切成1-2个楔形块, 去籽去膜皮
80克 新鲜白蘑菇, 整个, 去茎
120克 红洋葱, 去皮, 垂直对半切开
100克 西葫芦, 去皮, 去除头尾两端。
200克 罐装番茄粒
200克 马苏里拉奶酪丝或奶酪丝, 制作比萨用(参考贴士)
2-3小撮 盐, 调味用
2-3小撮 胡椒粉, 调味用

实用配件

大碗、保鲜膜或茶巾、烤盘(40公分×35公分)、烘焙纸、碗

📊 每份:

蛋白质 27 克/
碳水化合物 86 克/
脂肪 22 克
能量 2719 千焦/650 千卡

准备

披萨面团

1. 在一个大碗内涂抹少许油, 置放一旁待用。将水、糖和酵母放入主锅, 以**20秒/速度2**混合。
2. 加入面包粉、特级初榨橄榄油和盐, 然后以**揉面模式**以**2分钟**揉搓。将面团转移至备用的大碗中, 然后揉成一个球状。用保鲜膜或湿茶巾覆盖, 让其发酵至两倍大(约1小时)。
3. 将烤箱预热至200°C。在烤盘铺上烘焙纸(约40公分×35公分)或涂抹橄榄油, 置放一旁待用。

配料和定型

4. 将一个碗置放在Thermomix®主锅盖上, 放入黄椒、红椒、蘑菇、洋葱和西葫芦称重, 置放一旁待用。
5. 插入Thermomix®切菜器驱动轴和装料盆, 然后放置切配刀盘, 使第1面(切片面)朝上。防止切菜器盖板。将2个甜椒楔形块垂直放入进料器宽部。放置推杆, 以**1分/速度4**切片, 同时轻轻按下推杆。重复上述步骤, 直至所有的辣椒楔形块完成切片。
6. 放入蘑菇, 将其堆放在进料器宽部。放置推杆并以**30秒/速度4**切片。
7. 将两半红洋葱垂直放入进料器宽部, 放置推杆并以**30秒/速度4**切片。
8. 取下切菜器盖板, 翻转刀盘, 使第2面(刨丝)朝上。放置切菜器盖板, 将西葫芦放入进料器宽部。放置推杆并以**30秒/速度4**刨丝。移除Thermomix®切菜器和驱动轴。
9. 将面团放到备用的烤盘上, 使用指尖轻轻按压并往烤盘边缘拓展面团的形状, 直至铺满整个烤盘表面。
10. 将番茄粒和马苏里拉奶酪碎铺在面团上, 再放上蔬菜片和蔬菜丝, 撒上盐和胡椒粉。烘烤披萨20分钟(200°C)。趁热享用。

贴士

- 将制作披萨没用完的蔬菜刨成丝或切成片, 用来制作沙拉或冷冻起来, 以备用于炒菜、制作汤品或炖菜。
- 欲获得最佳效果, 请使用适于制作披萨用的奶酪丝。避免使用水浸马苏里拉奶酪, 披萨可能最终会很松软, 无法达到硬脆皮的效果。

变化

- 白洋葱是红洋葱的最佳替代品。



土豆丝 煎饼

🕒 35 分钟 🕒 35 分钟 🍴 简单 🍴 4 人份

食材

750克 粉质马铃薯,切成适于通过进料管的马铃薯块
100克 洋葱,切半
1- 2个 蒜瓣(可省略)
70克 小麦粉,额外准备
2个 鸡蛋(每个53-63克)
1-1 ½ 茶匙 盐
¼-½ 茶匙 胡椒粉
煎炸油
200克 酸奶油
糖粉,洒饼用

实用配件

不粘锅、厨用纸巾

🍴 每份(1个煎饼):
蛋白质 11克/
碳水化合物 50克/
脂肪 13克
能量 1493千焦/357千卡

准备

1. 将一个碗置放在主锅盖上,放入马铃薯和洋葱称重,加入蒜瓣,置放一旁待用。
2. 插入Thermomix®切菜器驱动轴和装料盆,然后放置切配刀盘,使第2面(刨丝)朝上。放置切菜器盖板,将马铃薯块逐个放入进料器宽部。放置推杆,以**1分/速度4**刨丝。
3. 将两个半洋葱垂直放入进料器宽部,放置推杆,以**1分/速度4**刨丝。然后放入蒜瓣继续操作。移除Thermomix®切菜器和驱动轴。转移蔬菜丝至主锅内。
4. 加入面粉、鸡蛋、盐和胡椒粉,然后以**20秒/速度4**搅拌。
5. 检查稠度:蛋液应包裹着马铃薯丝,提起勺子时蛋液不会从勺子上滴落。如果面糊太稀,则加入1-1 ½ 汤匙面粉,以**7秒/速度4**搅拌。转移至一个碗中,置放一旁待用。
6. 加热不粘锅并倒入薄薄的一层油。热油后,小心地将1-2汤匙面糊放入煎锅中,用勺子将面糊压平,摊成一个薄饼(直径约8公分)。将薄饼两面煎至金黄酥脆(约3分钟),然后用厨用纸巾吸干多余的油。马上将土豆丝煎饼与酸奶油一起端上桌,并撒上糖粉。

贴士

- 可用酸奶代替奶油。
- 若您使用娇嫩的马铃薯,可能需要加更多的面粉,以达到合适的稠度。
- 在煎土豆饼之前,可以用筛子过滤一遍面糊,或者用勺子舀。
- 丢弃任何没有即时煮熟的面糊,不要留着。这是为了避免因生鸡蛋而产生的食品安全问题。熟煎饼可以冷藏长达2天。



步骤
6



法式 煎饼

🕒 40 分钟 🕒 1 小时 30 分钟 🍴 中等 🍴 8 人份

食材

酥饼

150克 无盐牛油, 切块
(1-2公分), 冷藏
300克 普通面粉, 额外准备撒干
粉用
90克 冷水, 额外准备揉面团用
½茶匙 盐

配料

350克 西葫芦, 不去皮, 去除头尾
两端
350克 李形番茄, 整个
(参考贴士)
190克 油浸番茄干, 沥干油分
(1罐250毫升)
30克 水
10克 新鲜韭菜, 用剪刀剪成小条
½茶匙 盐, 额外准备调味用
普通面粉, 撒干粉用
1小撮 胡椒粉
60克 帕尔马干酪丝
牛奶, 制备奶浆用
10片 新鲜罗勒叶

实用配件

保鲜膜、烘焙纸、烤盘、擀面棍、
烘焙刷

📊 每份:

蛋白质 11 克/
碳水化合物 45 克/
脂肪 19 克
能量 1581 千焦/378 千卡

准备

酥饼

1. 将冷藏的牛油、面粉、水和盐放入主锅, 以**20秒/速度6**混合。如果面团不成型, 再加1汤匙水, 再次以**20秒/速度6**混合。将面团转移至洒了少许面粉的工作台面或硅胶烤盘上, 然后揉成一个球状。用保鲜膜包好, 放入冰箱20分钟。清洁并擦干主锅。

配料

2. 将一个碗置放在主锅盖上, 放入西葫芦和李形番茄称重, 置放一旁待用。
3. 插入Thermomix®切菜器驱动轴和装料盆, 然后放置切配刀盘, 使第1面(切片面)朝上。放置切菜器盖板, 将一个西葫芦垂直放入进料器宽部。放置推杆, 以**1分/速度4**切片。重复上述步骤于剩余的西葫芦。转移至一个碗中, 置放一旁待用。
4. 将切菜器装料盆和刀盘放回驱动轴上, 使第1面(切片面)朝上。放置切菜器盖板, 将1个番茄垂直放入进料器宽部。放置推杆, 以**30秒/速度4**切片, 同时轻轻按下推杆。继续将剩余的番茄一个接着一个切片。移除Thermomix®切菜器和驱动轴。
5. 将烤箱预热至200°C。
6. 将沥干的番茄干、水、韭菜和½茶匙盐放入主锅, 以**30秒/速度3**混合。利用刮刀棒将食材刮至主锅底, 再次以**30秒/速度3**混合。
7. 将面团转移至洒了少许面粉的工作台面或烘焙纸上(40公分×40公分), 然后擀成圆形(直径约35公分, 5毫米厚)。将面皮放到一个大烤盘上(40公分×40公分)(参考贴士)。
8. 将干番茄混合物铺在面皮上, 在圆周边留出4公分的空间。从内圈的最外侧开始, 将番茄和西葫芦片绕着圆圈摆放, 1片番茄片与2-3片西葫芦片交替叠在一起。撒上盐和胡椒粉。
9. 折叠面皮的外圈, 边折边打褶, 形成一个外圈。在蔬菜片上撒上帕尔马干酪丝, 在面皮外圈刷上牛奶, 然后烘烤25分钟(200°C), 或者直至面皮膨胀呈金黄色。冷却5-10分钟后, 撒上罗勒叶装饰点缀, 即可享用。

贴士

- 若使用的西葫芦太厚, 无法通过进料器, 可将其切小, 直至适于通过的大小。若太薄, 则通过进料器垂直添加两片或多片西葫芦。
- 这道食谱建议使用李形番茄, 这种番茄比其他种类的番茄少汁。烤好后的成品会保持酥脆。
- 如果烤盘宽度小于40公分, 则在装饰面皮时, 让面皮悬垂在烘焙纸的边缘。当在步骤9进行折叠时, 确保面皮的大小适于烤盘大小。

变化

- 此面团的份量可做成4个独立的甜馅饼。为此, 可以在步骤1中, 将球状面团切成大小和重量相似的份量, 然后将每个面团揉成个别的圆形面皮(直径15公分)。装饰方面, 可依照同样的操作。
- 欲制作不含乳制品的食谱, 可省略制备奶浆。

黄梨片

配粉色果汁冰沙

🕒 20分钟 🕒 20分钟 🍴 简单 🍴 8人份

食材

粉色果汁冰沙

150克 白糖
10克 鲜榨柠檬汁
75克 成熟香蕉, 切块
500克 冷冻草莓, 去皮

黄梨片

1个 新鲜黄梨, 垂直切成4-6个楔形块 (大约每块200克), 去核
新鲜薄荷叶

实用配件

可冷冻容器, 冰淇淋勺

📊 每份:

蛋白质 1克/
碳水化合物 42克/
脂肪 0.2克
能量 668 千焦 / 160 千卡

准备

粉色果汁冰沙

1. 将糖放入主锅中, 以**10秒/速度10**研磨。
2. 加入柠檬汁和香蕉, 然后以**10秒/速度5**混合。利用刮刀棒刮将食材刮至主锅底。
3. 加入冷冻草莓, 以**1分30秒/速度10**搅打, 同时利用刮刀棒协助搅拌。转移至一个有盖的可冷冻容器中, 放入冰箱冷冻。同时, 继续烹饪步骤。

黄梨片

4. 将一个碗置放在主锅盖盖, 放入黄梨楔形块称重, 置放一旁待用。
5. 插入Thermomix®切菜器驱动轴和装料盆, 然后放置切配刀盘, 使第1面(切片面)朝上。放置切菜器盖板, 将1块黄梨楔形块放入进料器宽部。放好推杆, 以**1分/速度4**切片, 同时轻轻按下推杆。当进料器清空时, 按下选择钮停止。重复上述步骤, 直至所有黄梨楔形块都完成切片。移除Thermomix®切菜器和驱动轴。
6. 将黄梨片分布在4-6个盘子中, 从盘子的最外侧开始排列成单层的玫瑰状, 然后继续往内侧重复相同的操作。用几片薄荷叶和一勺粉色果汁冰沙点缀, 即可享用。

贴士

- 欲取得更高的稠度, 可在步骤2中加入1个蛋清。
- 如果您没有冰淇淋勺, 则用两个勺子做成一个冰沙球。
- 这是一道完美清爽的夏日甜点。

变化

- 在适当的季节, 可用冷冻覆盆子代替冷冻草莓。



苹果 馅饼

🔪 30分钟 🕒 1小时 🍃 简单 🍳 8片

食材

糕点

75克 无盐牛油, 冷冻并切块,
额外准备涂抹用
170克 面粉, 额外准备撒粉用
1小撮 盐
½茶匙 自制香草糖或¼茶匙天然
香草精
50克 水

配料

1000克 苹果(例
如, Reinette、Granny
Smith、Braeburn、Pink
Lady、Pippin、Gravenstein),
(参考贴士)
30克 白糖
10克 牛油

实用配件

散装馅饼罐(直径24公分),
擀面棍

📊 每片:

蛋白质 3克/
碳水化合物 38克/
脂肪 9克
能量 979 千焦/234 千卡

准备

糕点

1. 将烤箱预热至200°C。在一个馅饼罐(直径24公分)中涂上牛油并撒粉(参考贴士), 然后置放一旁待用。
2. 将牛油、面粉、盐、香草糖和水放入主锅, 然后以**20秒/速度4**混合。将面团转移至洒了少许面粉的工作台上, 用擀面棍揉成适于馅饼罐的形状。在准备好的馅饼罐里铺上馅饼皮, 放入冰箱。

配料

3. 将一个碗置放在主锅盖上, 放入苹果称重。置放一旁。给苹果削皮, 将其分成两半或四等块(参考贴士), 去核去籽。
4. 插入Thermomix®切菜器驱动轴和装料盆, 然后放置切菜刀盘, 使第1面(切片面)朝上。放置切菜器盖板, 将两半苹果垂直放入进料器宽部, 如果是四等块, 则水平放入进料器宽部, 尽可能保持竖直。放好推杆, 以**1分/速度4**切片, 同时轻轻按下推杆。当进料器清空时, 按下选择钮停止, 如果需要, 重复以上步骤直至所有苹果已切片。移除Thermomix®切菜器和驱动轴。
5. 将苹果片以吸引人的图案排列在饼皮上。撒上糖, 用小块牛油点缀。烘烤30-35分钟(200°C), 或者直至苹果变成金黄色。热食或冷食均可。

贴士

- 欲制作一个漂亮的馅饼, 需将食材切成均匀的薄片。为此, 将大苹果切成4个楔形块, 将小苹果切成两半, 水平通过进料管。若有需要, 修剪两边。
- 为了确保馅饼脆, 将烤盘放入烤箱, 加热后再放入馅饼, 面皮将立即密封并烘烤出酥脆的表面。
- 若所使用的馅饼罐没有松动的底座, 就把馅饼放在罐里。
- 在温暖的天气里, 面团可能需要在擀开前冷藏一到两次。

变化

- 在面皮和苹果片之间加一层薄薄的糖渍苹果。
- 烘焙后撒上肉桂粉。
- 为了让馅饼有一点光泽, 从烤箱中取出后, 立即刷上2汤匙加热的苹果酱。
- 无麸质版本的食谱则用无麸质面粉代替面粉。



