NINJA Combi™

多合一烹飪機、烤箱及氣炸鍋

靈感食譜指南











使用裝置之前，請務必閱讀隨附的 Ninja™ 說明手冊。

Combi 餐點製作指南

隆重介紹 Ninja Combi——多功能料理好幫手，集多合一烹飪機、烤箱與氣炸鍋於一身，輕鬆勝任各種料理需求。

Ninja Combi 可作為電爐，烤箱，甚至是氣炸鍋使用。其設計巧妙，結合上下兩個加熱元件，並搭配強勁的對流風扇，能高效烹調食物並讓外層酥脆可口。寬敞的裝置門方便您在烹調前、烹調中及烹調後輕鬆取用食物。

如果您需要快速準備大量餐點，只需使用需時 15 分鐘*的「下蒸上烤」功能，即可輕鬆烹調最多可供 8 人享用的美味餐點。它也非常適合四口之家——可烹調足量食物，方便重新加熱，或一次烹調大量料理，方便在一週內輕鬆用餐。

繼續閱讀，瞭解簡單輕鬆使用 Combi 的各種方式。此外，本手冊還提供入門食譜，以及方便實用的烹調指南，助您輕鬆掌握日常食材的料理秘訣。

*不包括預熱



內容

新手入門 4

COMBI 組合烹調模式 6

氣炸/電爐模式 7

下蒸上烤組合餐點 10
- 打造下蒸上烤組合餐點 12
- 米飯/義大利麵烹調指南 16
- 蜂蜜醬油鮭魚配糙米與青花菜 18
- 墨西哥雞肉捲配豆子飯 20
- 菠菜切達起司鹹派配蒜香迷你馬鈴薯（素） 22
- 酸甜蝦仁搭配「炒」飯 24
- 雞腿排配奶油蘑菇與龍蒿香米飯 25
- 番茄橄欖肉丸筆管麵配蒜香麵包 26
- 希臘鷹嘴豆餅配奶香菠菜義大利米型麵（素） 28
- 帕瑪火腿鱈魚捲配地中海烤蔬菜與藜麥 29

下蒸上氣炸組合餐點 30
- 烤牛肉與根莖蔬菜佐紅酒醬 32
- 迷迭香佛卡夏（純素） 34
- 大滿貫焗烤馬鈴薯 36
- 烹調指南 38

下蒸上烘焙組合餐點 44
- 巧克力可頌（素） 46
- 蘋果蛋糕（素） 48
- 巧克力起司蛋糕（素） 50

氣炸餐點 52
- 酥脆帕瑪森青花菜（素） 54
- 經典焗烤起司通心粉（素） 56
- 雞肉韭蔥派 58
- 大滿貫深盤披薩 59
- 菠菜瑞可塔起司焗烤千層麵 60
- 烹調指南 62

電爐餐點 66
- 慢燉波隆那肉醬 68

素食 V　純素 VG　不含堅果　無麩質　無乳製品

新手入門

SmartSwitch 是什麼？

SmartSwitch 可方便您在「**COMBI 組合烹調**」模式與「**氣炸/電爐**」模式之間輕鬆切換。選擇正確的模式可確保以理想的方式烹調您的特定料理或餐點。



COMBI 組合烹調

最適合烹調三道式餐點、整塊烤肉、新鮮或冷凍蛋白質、根莖類蔬菜、免瀝水義大利麵與米飯，以及製作麵包。

提示：由於排氣口在烹調、清潔與維護時可能會釋放蒸氣，請根據需要使用排風扇或打開窗戶，以保持廚房通風。

- 下蒸 上烤
- 下蒸 上氣炸
- 下蒸 上烘焙
- 蒸煮
- 發酵
- 米飯/義大利麵



注意：並非所有模式都包括全部功能。

氣炸/電爐

適合製作餅乾與布朗尼等傳統烘焙食品，也可像電爐一樣用於炒蔬菜或慢燉辣肉醬與燉菜。也非常適合烹調您最愛的冷凍點心，例如：雞塊、薯條等。

- 氣炸
- 烘焙
- 燒烤
- 披薩
- 吐司
- 煎/炒
- 慢燉
- 舒肥



隨附配件



淺烤盤
可單獨使用，也可搭配 Combi 深烤盤一起烹調三道式餐點。表面採琺瑯塗層處理，可使用洗碗機清洗。



Combi 深烤盤
採深口不沾設計，可用於烘焙、燒烤、蒸煮和煎/炒功能，更可作為餐盤使用。可使用洗碗機清洗。



酥脆盤
可放入 Combi 深烤盤中使用，以實現全方位酥脆效果。不沾設計，可使用洗碗機清洗。

注意：配件顏色可能因型號而異。請參閱說明手冊以瞭解更多清潔與維護技巧。

COMBI 組合烹調模式

利用超高溫蒸氣與快速氣旋技術，
以 6 種功能助您快速烹調食物、發酵與蒸煮。

下蒸上烤



在滲透式蒸氣與氣旋技術的協助下，可同時烹調主菜與配菜。

下蒸上氣炸



無論整塊烤肉、新鮮或冷凍蛋白質還是蔬菜，都能烹調出外酥內嫩、鮮美多汁的口感。

下蒸上烘焙



我們的蒸氣與快速氣旋技術可實現膨發度高、質地均勻、內裡蓬鬆且外層均勻酥脆的效果。

請參閱第 12 頁的餐點製作指南。

蒸煮



在高溫下溫和烹調精緻食材，以保留水分、風味和營養。

米飯/義大利麵



熟度完美的義大利麵與蓬鬆米飯。

發酵



為麵團提供靜置和膨脹的環境。

氣炸/電爐模式

氣炸元件搭配加熱板，讓高溫空氣在食物四周循環，
實現快速烹調、煎炒等功能。

燒烤



在高溫下烹調，使食物呈現焦糖色以及融化起司。

氣炸



以少油或無油的方式烹調出酥脆口感。

烘焙



僅用乾熱法製作經典甜點，例如：餅乾、布朗尼、焗烤料理及其他人氣烤箱料理。

加熱



低溫加熱，讓冷藏菜餚重現酥脆美味。

煎/炒



煎香肉類、熱炒蔬菜及燉煮醬汁。使用此功能時請保持設備門打開。

慢燉



以較低溫度長時間慢燉食物。

披薩



均勻烹調自製或冷凍披薩。裝置需要先預熱。

吐司



均勻烘烤麵包以達到理想的上色效果。

使用煎／炒或慢燉功能時，請取出酥脆盤，直接在 COMBI 深烤盤中烹調。



快速簡便，一台機器即可製作完美全餐。

下蒸上烤



請參閱第 12 頁的餐點製作指南，在 15 分鐘內快速完成適合全家享用的三道式餐點。*

下蒸上氣炸



無論整塊烤肉、新鮮或冷凍蛋白質還是蔬菜，都能烹調出外酥內嫩、鮮美多汁的口感。

下蒸上烘焙



我們的蒸氣與快速氣旋技術可實現膨發度高、質地均勻、內裡蓬鬆甚至外層均勻酥脆的效果。

*不包括預熱

下蒸上烤組合餐點

請參閱餐點製作指南，
最快只需 15 分鐘就能快速完成適合全家享用的三道式餐點。*



適用情境： 同時烹調蛋白質、穀物或義大利麵與蔬菜。

*不包括預熱

如何打造下蒸上烤組合餐點



步驟 1
加入穀物或義大利麵
將穀物或義大利麵放入 Combi 深烤盤中，並加入建議的液體量。攪拌均勻後，將深烤盤滑入下層。



步驟 2
準備蛋白質並調味
準備好需要的蛋白質，放置於淺烤盤上，然後滑入上層。



步驟 3
設定時間與溫度
將 SmartSwitch 向上撥至「COMBI 組合烹調」模式，然後選擇「下蒸上烤」。根據蛋白質類型設定時間與溫度。



步驟 4
預熱並蒸煮
按下「開始」按鈕後，螢幕會顯示進度條，裝置將在 5 到 10 分鐘內持續產生蒸氣。此時請勿打開裝置。此過程結束後，計時器將自動開始運作。

***加入蔬菜：** 將新鮮或冷凍的蔬菜在步驟 1 中放入 Combi 深烤盤蒸煮，或在步驟 2 中放於淺烤盤上烹調以獲得酥脆口感。*

請參閱第 14 頁的義大利麵與米飯烹調指南，瞭解更多選項。

從這些美味料理開始嘗試吧

義大利麵與雞肉

溫度：200°C | **時間：**15–18 分鐘



6 塊雞胸肉
（去骨去皮）
每塊 170-230 公克，厚度 2 1/2 公分



450 公克義大利麵
960 毫升義式番茄麵醬
710 毫升的水 + 1 湯匙油

牛排與米飯

溫度：175°C | **時間：**12–15 分鐘



4 塊沙朗牛排
每塊 140-200 公克



白米
400 公克，洗淨
950 毫升的水 + 1 湯匙油

下蒸上烤 組合餐點指南

提升風味

烹調前可先醃製或調味蛋白質。

- 醃料選擇
- 燒烤香料
- 塔可或墨西哥香料
- 新鮮柑橘汁和/或柑橘類果皮
- 義大利式香料
- 希臘綜合香料
- 五香粉

1 選擇主食基底

首先將穀物或義大利麵放入 Combi 深烤盤中。加入水、高湯或醬汁，攪拌至混合均勻。將深烤盤滑入下層。

白米
400 公克，洗淨
950 毫升的水 + 1 湯匙植物油

易煮糙米
400 公克
415 毫升的水

大顆庫斯庫斯
570 公克
950 毫升的水 + 2 湯匙植物油

藜麥
400 公克，洗淨
830 毫升的水

冰湖野米
340 公克
830 毫升的水 + 2 湯匙植物油

普通或全麥義大利麵
450 公克

原味義大利麵
1 公升水 + 1 湯匙油

義式番茄麵醬
900 公克義式番茄麵醬
710 毫升的水 + 1 湯匙油

義式白醬
900 公克義式白醬
590 毫升的水

2 選擇蔬菜

準備最多 300 公克的新鮮或冷凍蔬菜，並依照您的口感喜好進行烹調。依個人口味調味。

酥脆蔬菜

300 公克，新鮮或冷凍

最佳口感建議
- 在開始烹調時，將馬鈴薯、胡蘿蔔等較硬的蔬菜放入淺烤盤中。

或者

- 在最後 5 到 7 分鐘加入細嫩的蔬菜，如青花菜和四季豆。

細嫩蔬菜

300 公克，新鮮或冷凍

最佳口感建議
- 將所有蔬菜與穀物和液體一同放入 Combi 深烤盤中。

注意：如果想要分別烹調蔬菜與蛋白質而依然保持酥脆口感，請參閱第 16 頁關於製作鋁箔紙包的說明。

3 選擇蛋白質

準備好需要的蛋白質，然後將其放在淺烤盤上。將淺烤盤滑入上層，並關閉設備門。在沒有裹粉的蛋白質表面刷上油。

雞肉

6 塊去骨去皮雞胸肉
每塊 170-230 公克，厚 2 ½ 公分
6 塊去骨去皮雞腿排
每塊 85-140 公克
6 塊帶骨帶皮雞腿排
每塊 140-200 公克
5–6 塊冷凍雞胸肉
每塊 140-230 公克
6 塊冷凍裹粉雞排
每塊 140-200 公克

牛肉

4 塊沙朗牛排
每塊 140-200 公克
絞牛肉
900 公克，分成適口塊狀或餅狀
肉丸（新鮮或冷凍）
每顆 18–24 公克，直徑 2 ½-4 公分

豬肉

8 塊去骨豬排（新鮮或冷凍）
每塊 170 公克
4–6 塊帶骨豬排
每塊 340-400 公克
5–6 根香腸
450 公克

海鮮

6 塊鮭魚菲力（新鮮或冷凍）
每塊 140-230 公克
珍寶虎蝦（新鮮或冷凍）
680 公克

植物蛋白

素牛肉
2 包，每包 340 公克
豆腐
1 包，450 公克
切成 2 ½–5 公分方塊或條狀

4 進行烹調

將 SmartSwitch 向上撥至「**COMBI 組合烹調**」模式，然後選擇「**下蒸上烤**」。根據蛋白質類型設定時間與溫度。

雞肉

雞胸肉與雞腿排（新鮮或冷凍）
200°C，15–18 分鐘
裹粉雞排
190°C，12–15 分鐘

牛肉

牛排以及新鮮或冷凍肉丸
175°C，12–15 分鐘

豬肉

豬排或香腸
190°C，12–15 分鐘

海鮮

鮭魚與蝦（新鮮或冷凍）
175°C，12–15 分鐘

植物蛋白

豆腐或素牛肉
175°C，12–15 分鐘
素香腸
190°C，12–15 分鐘

注意：溫度與時間均以將蛋白質烹調至全熟為準。請留意食物以獲得理想的熟度。

最後點綴

使用建議或您喜愛的配料點綴菜餚。

- 鹽/胡椒
- 新鮮香草
- 喜愛的調味料
- 莎莎醬
- 烤堅果或種子
- 醃製蔬菜
- 酪梨
- 希臘黃瓜優格醬
- 酸奶油
- 沙拉醬、油醋醬或辣醬
- 鷹嘴豆泥
- 喜愛的起司
- 希臘優格

精選美味：　下蒸上烤組合餐點

1 選擇主食基底

首先將穀物或義大利麵放入 Combi 深烤盤中。加入水、高湯或醬汁，攪拌至混合均勻。將深烤盤滑入下層。

2 選擇蔬菜

準備最多 300 公克的新鮮或冷凍蔬菜，並依照您的口感喜好進行烹調。依個人口味調味。

3 選擇蛋白質

準備好需要的蛋白質，然後將其放在淺烤盤上。將淺烤盤滑入上層，並關閉設備門。在沒有裹粉的蛋白質表面刷上油。

4 進行烹調

將 SmartSwitch 向上撥至「**COMBI 組合烹調**」模式，然後選擇「**下蒸上烤**」。根據蛋白質類型設定時間與溫度。

提升風味

烹調前可先醃製或調味蛋白質。

黎巴嫩七香雞肉碗 配香草庫斯庫斯	鮭魚配豌豆 檸檬燉飯	牛肉塔可碗	照燒豆腐 配茉莉香米	印度烤雞肉串配印度香飯
				
570 公克大顆庫斯庫斯 950 毫升的水或高湯 2 湯匙植物油	200 公克義大利米 830 毫升高湯 150 公克冷凍豌豆 1 顆檸檬的皮屑	400 公克易煮長粒米 415 毫升的水 2 罐黑豆（400 公克/罐），瀝乾	400 公克茉莉香米 900 毫升的水	400 公克印度香米 900 毫升的水或高湯 1 根肉桂棒 3 顆小荳蔻 ½ 茶匙薑黃粉
1 顆茄子，切成 2 公分方塊	300 公克蘆筍	1 顆甜椒，切成 1 公分小塊；1 顆紅洋蔥，切成 1 公分小塊；1 湯匙橄欖油	150 公克蘆筍 150 公克青花筍	1 顆甜椒與 1 顆紅洋蔥， 切成 3 公分方塊
8 塊去骨去皮雞腿排 （125–150 公克） 1 湯匙沙威瑪香料粉，1 湯匙植物油	4–6 塊鮭魚菲力 （新鮮或冷凍），140–230 公克 檸檬汁、新鮮大蒜、調味料	500 公克絞牛肉或素牛肉 2 湯匙塔可調味粉、 1 茶匙乾奧勒岡	450 公克豆腐，切成 2 公分方塊 日式照燒醬	6 塊去骨去皮雞腿排 （125-150 公克） 坦都里香料/醃料
以 200°C 烹調 15–18 分鐘	以 175°C 烹調 12–15 分鐘	以 150°C 烹調 10 分鐘	以 175°C 烹調 12–15 分鐘	以 200°C 烹調 15–18 分鐘
淋上鷹嘴豆泥、希臘優格、中東芝麻醬，並點綴新鮮歐芹、石榴籽和檸檬角	撒上帕瑪森起司、切碎的櫻桃番茄和羅勒	淋上莎莎醬、酪梨醬、酸奶油，撒上乳酪屑，搭配塔可脆片	鋪上青蔥、酪梨、醃製紅洋蔥和辣椒	佐以薄荷優格、黃瓜、番茄洋蔥莎莎醬和芒果酸辣醬一起享用

米飯指南

將選好的米與水或高湯放入 Combi 深烤盤中混合均勻。
將深烤盤滑入下層，並依照步驟 3 的指示進行烹調。



步驟 1

選擇米

白米（長粒米）*
400 公克

白米
（中粒米）*
400 公克

印度香米*
400 公克

糙米*
400 公克

法羅麥
400 公克

茉莉香米*
400 公克

壽司米*
400 公克

冰湖野米*
400 公克

義大利米
200 公克

洋薏仁*
400 公克



步驟 2

加入水/高湯

950 毫升

830 毫升

1 公升



步驟 3

進行烹調

將 SmartSwitch 向上撥至「**Combi 組合烹調**」，然後選擇「**米飯/義大利麵**」，裝置將載入預設並亮起「**RICE（米飯）**」指示燈。按下「**開始/停止**」按鈕以開始烹調。

注意：裝置會顯示進度條以指示烹調狀態。烹調完成後，螢幕會顯示累積計時器，並且裝置會自動切換至保溫模式。

注意：為獲得最佳口感，在烹調前請確保所有米或穀物均被液體覆蓋。烹調完成後，請讓米飯靜置 10 至 15 分鐘再食用。

想做出完整的一餐嗎？
將穀物作為您的組合餐點基底（請參閱第 12 及 13 頁的指南）。

*使用前請先洗淨。

義大利麵指南

將選好的義大利麵與水或醬汁放入 Combi 深烤盤中混合均勻。
將深烤盤滑入下層，並依照步驟 3 的指示進行烹調。



步驟 1

選擇義大利麵

普通/全麥義大利麵
450公克

鷹嘴豆義大利麵
450 公克

蛋麵
1 包（340 公克）

無麩質義大利麵
450 公克

高蛋白義大利麵
440 公克

紅扁豆義大利麵
450 公克

米粉
340 公克



步驟 2

選擇備料

原味
1 公升水
1 湯匙油

義式番茄麵醬
910 公克義式番茄麵醬
710 毫升的水
1 湯匙油

義式白醬
850 公克義式白醬
600 毫升的水



步驟 3

進行烹調

將 SmartSwitch 向上撥至「**Combi 組合烹調**」，然後選擇「**米飯/義大利麵**」，使用「**時間/溫度**」箭頭按鈕直至螢幕亮起「**PASTA 義大利麵**」指示燈，然後按下「**開始/停止**」按鈕開始烹調。

注意：裝置會顯示進度條以指示烹調狀態。烹調完成後，螢幕會顯示累積計時器，並且裝置會自動切換至保溫模式。

注意：為獲得最佳口感，在烹調前請確保所有義大利麵均被醬汁/液體覆蓋。

別忘了加入液體以產生蒸氣來烹調食物。

想做出完整的一餐嗎？
將義大利麵作為您的組合餐點基底（請參閱第 12 及 13 頁的指南）。

提示：烹調完成後，請讓義大利麵靜置 5 分鐘，然後攪拌均勻即可享用。

新手初體驗

蜂蜜醬油鮭魚配糙米與青花菜

無乳製品

不含堅果

初級食譜 ●○○

準備時間：10 分鐘 | **總烹調時間：**23 分鐘 | **產生蒸氣：**10 分鐘 | **烹調時間：**13 分鐘
份量：4–6 份 | **所需配件：**COMBI 深烤盤、鋁箔紙、淺烤盤

食材

下層 (Combi 深烤盤)
400 公克易煮糙米
415 毫升的水

更喜歡白米飯嗎？ 不妨將糙米換成 400 公克已洗淨的白米，並使用 950 毫升的水。

上層 (淺烤盤)
120 毫升醬油
80 毫升蜂蜜
2 湯匙橄欖油
4 瓣大蒜，去皮並切碎
1 湯匙薑泥
1 茶匙辣椒醬
4–6 塊新鮮或冷凍鮭魚菲力 (每塊 170 公克)
215 公克青花菜小朵
適量海鹽與黑胡椒粉

步驟



1 將所有下層的食材放入 Combi 深烤盤中，攪拌均勻。將深烤盤滑入下層。



2 於大碗中，將醬油、蜂蜜、橄欖油、大蒜、薑泥和辣椒醬攪拌均勻。舀出 2 湯匙混合醬汁，放入小碗中備用。將鮭魚放入大碗中，均勻塗抹醬汁，再靜置 5 分鐘。



3 另取一個大碗，將青花菜與剩餘的醬汁混合，攪拌至均勻裹覆。將青花菜移至一張鋁箔紙上，包裹成約 25 公分長、10 公分寬的鋁箔紙包。放置一旁備用。



4 取 1 1/2 湯匙醃料倒入淺烤盤，然後將鮭魚放在淺烤盤上。將淺烤盤滑入上層。

提示：若需較小份量，可將食材減半，並依照指示烹調。





5 關上門，並將 SmartSwitch 撥至 **「COMBI 組合烹調」模式。**



6 選擇 **「下蒸上烤」**，將溫度設為 175°C，時間設為 13 分鐘。按下 **「開始/停止」** 按鈕開始烹調 (裝置會先產生蒸氣 10 分鐘，再進行烹調)。當計時器剩下 7 分鐘時，將包著青花菜的鋁箔紙包放到裝著鮭魚的同一淺烤盤上，繼續完成烹調。



7 烹調完成後，從裝置中取出淺烤盤和深烤盤 。用餐叉將米飯撥散，並與鮭魚和青花菜一起盛盤享用。依個人口味撒上鹽和黑胡椒調味。

提示：烹調時間以鮭魚達到全熟為準。請留意食物以獲得理想的熟度。

新手初體驗

墨西哥雞肉捲配豆子飯

不含堅果

初級食譜 ●○○

準備時間：10 分鐘｜**總烹調時間：**20 分鐘｜**產生蒸氣：**10 分鐘｜**烹調時間：**10 分鐘
份量：6–8 份｜**所需配件：**COMBI 深烤盤、淺烤盤

食材

下層 (Combi 深烤盤)
400 公克白米，洗淨
2 罐黑豆 (各 425 公克)，瀝乾並沖洗
1 湯匙植物油
950 毫升的水
2 湯匙萊姆汁
30 公克香菜，切碎

上層 (淺烤盤)
2 顆紅甜椒，去籽，切細條
1 顆棕色洋蔥，去皮，切薄片
1 湯匙橄欖油
2 茶匙孜然粉
適量海鹽與黑胡椒粉
680 公克去骨去皮雞胸肉，切成 1 公分寬條狀
1 湯匙墨西哥香料

配料 (選用)
硬質或軟質墨西哥薄餅
酸奶油
莎莎醬
乳酪屑
酪梨

需要素食譜嗎？
可以使用 680 公克素雞肉，並依指示烹調。

步驟



1 將所有下層食材 (萊姆汁與香菜除外) 放入 Combi 深烤盤中，攪拌均勻。將深烤盤滑入下層。



2 在大碗中，將甜椒、洋蔥、橄欖油、孜然粉、鹽和黑胡椒攪拌均勻。然後將食材放在淺烤盤的一側。



3 將素雞肉與墨西哥香料放入同一個大碗中，攪拌均勻。然後放入淺烤盤的另一側。將淺烤盤滑入上層。





4 關上門，並將 SmartSwitch 撥至「**COMBI 組合烹調**」模式。



5 選擇「**下蒸上烤**」，將溫度設為 150°C，時間設為 10 分鐘。按下「**開始/停止**」按鈕開始烹調 (裝置會先產生蒸氣 10 分鐘，再進行烹調)。



6 烹調完成後，從裝置中取出淺烤盤和深烤盤。將雞肉、蔬菜和醬汁裝入大碗中，攪拌均勻。如喜歡，可將萊姆汁和香菜加入米飯中，然後用餐叉將米飯撥散後盛盤。將食材用大盆盛裝以供全家共享，搭配墨西哥軟餅皮或硬質塔可餅食用。

基底還沒熟透怎麼辦？
如果基底需要更長烹調時間，請切換至「煎/炒」功能，打開設備門繼續烹調，直到液體被吸收為止。

菠菜切達起司鹹派配蒜香迷你馬鈴薯

素食 V 不含堅果

初級食譜●○○

準備時間：15 分鐘｜**總烹調時間：**35 分鐘｜**產生蒸氣：**5 分鐘｜**烹調時間：**30 分鐘｜**份量：**6–8 份
所需配件：COMBI 深烤盤、酥脆盤、淺烤盤、20 公分可拆式底部餡餅盤

食材

下層（Combi 深烤盤、酥脆盤）

240 毫升的水（用於產生蒸氣）
320 公克已擀好的酥皮，室溫
6 顆大雞蛋
60 毫升烹飪用鮮奶油
1/2 顆棕色洋蔥，去皮，切薄片
110 公克切達起司屑，分開備用
100 公克菠菜，切段
適量海鹽與黑胡椒粉

上層（淺烤盤）

600 公克迷你馬鈴薯，對切
2 湯匙葵花籽油
1 湯匙大蒜粉
適量海鹽與黑胡椒粉

步驟

1. 將 240 毫升的水倒入 Combi 深烤盤中用於產生為蒸氣，然後將酥脆盤放已裝水的 Combi 深烤盤中備用。
2. 將已擀好的酥皮放入餡餅盤中，壓實到底部，並視需要修剪邊緣使其貼合模具。
3. 在中型碗中，將雞蛋與烹飪用鮮奶油攪拌均勻。加入洋蔥、55 公克切達起司屑、菠菜、鹽和黑胡椒，攪拌均勻。將混合物倒入已準備好的餡餅盤中，然後撒上剩餘的切達起司屑。將鹹派放在 Combi 深烤盤中的酥脆盤上，然後滑入下層。
4. 將馬鈴薯、油、大蒜粉、鹽和黑胡椒放入大碗中，攪拌至均勻裹上調味料。將馬鈴薯放在淺烤盤上，然後將淺烤盤滑入上層。
5. 關上門，並將 SmartSwitch 撥至「**COMBI 組合烹調**」模式。選擇「**下蒸上烤**」，將溫度設為 175°C，時間設為 30 分鐘。按下「**開始/停止**」按鈕開始烹調（裝置會先產生蒸氣 5 分鐘，再進行烹調）。
6. 當計時器剩下 15 分鐘時，取出放有馬鈴薯的淺烤盤，翻動馬鈴薯以確保均勻烹調。將淺烤盤放回裝置中，關上門，讓馬鈴薯繼續烹調 10 分鐘。當計時器剩下 5 分鐘時，取出馬鈴薯並放置一旁備用。
7. 烹調完成時，鹹派中央會膨脹且微微晃動，請靜置冷卻 5 分鐘。趁熱或待冷卻至常溫，搭配馬鈴薯享用。將鹹派放在冰箱中可保存最多 3 天。

別忘了加入液體以產生蒸氣來烹調食物。



下蒸上烤組合餐點

酸甜蝦仁搭配「炒」飯

不含堅果

初級食譜 ●○○

準備時間：5 分鐘｜**總烹調時間：**22 分鐘｜**產生蒸氣：**7 分鐘｜**烹調時間：**15 分鐘
份量：4–5 份｜**所需配件：**COMBI 深烤盤、淺烤盤

食材

下層（Combi 深烤盤）

300 公克白米，洗淨

710 毫升的水

上層（淺烤盤）

600 公克冷凍珍寶虎蝦，
去殼去腸泥

100 毫升酸甜醬

210 公克罐裝鳳梨丁

1 湯匙米醋

1 湯匙植物油

2 茶匙玉米粉

1 顆甜椒，去籽，切成 2 ½ 公分塊狀

3 根蔥，切薄片

2 湯匙醬油，
可依喜好另外增添

2 茶匙海鹽

需要素食譜嗎？ 不妨將冷凍蝦替換為 680 公克壓製成型、切成 1 ½ 公分方塊的板豆腐。

提示：若需較小份量，可將食材減半，並依照指示烹調。

別忘了加入液體以產生蒸氣來烹調食物。

步驟

1. 將下層食材放入 Combi 深烤盤，然後滑入下層。
2. 將所有上層食材放入大碗中，攪拌至均勻混合。然後將食材轉移至淺烤盤，均勻攤開，鋪成一層。將淺烤盤滑入上層。
3. 關上門，並將 SmartSwitch 撥至「**COMBI 組合烹調**」模式。選擇「**下蒸上烤**」，將溫度設為 175°C，時間設為 15 分鐘。按下「**開始/停止**」按鈕開始烹調（裝置會先產生蒸氣 7 分鐘，再進行烹調）。
4. 烹調完成後，從裝置中取出淺烤盤和深烤盤。將蝦與蔬菜加入米飯中拌勻，然後將蝦擺放在米飯上方盛盤。可按喜好佐以額外的醬油一起享用。



雞腿排配奶油蘑菇與龍蒿香米飯

不含堅果

初級食譜 ●○○

準備時間：10 分鐘｜**總烹調時間：**20 分鐘｜**產生蒸氣：**3 分鐘｜**烹調時間：**17 分鐘
份量 4–6 份｜**所需配件：**COMBI 深烤盤、淺烤盤

食材

下層（Combi 深烤盤）

2 湯匙植物油

250 公克冷凍四季豆

350 公克白米

2 茶匙乾龍蒿葉

830 毫升的水

上層（淺烤盤）

6 塊去骨去皮雞腿排，擦乾表面

1 罐（300 公克）奶油蘑菇濃湯

1 湯匙大蒜粉

170 公克洋菇片

適量海鹽與黑胡椒

2 茶匙玉米粉

提示：若需較小份量，可將食材減半，並依照指示烹調。

基底還沒熟透怎麼辦？
如果基底需要更長烹調時間，請切換至「煎/炒」功能，打開設備門繼續烹調，直到液體被吸收為止。

別忘了加入液體以產生蒸氣來烹調食物。

步驟

1. 將所有下層的食材放入 Combi 深烤盤中，攪拌均勻。將深烤盤滑入下層。
2. 將所有上層食材放入大碗中，攪拌至雞肉均勻裹上調味料。將混合物轉移至淺烤盤上，均勻攤開鋪成一層，然後將淺烤盤滑入上層。
3. 關上門，並將 SmartSwitch 撥至「**COMBI 組合烹調**」模式。選擇「**下蒸上烤**」，將溫度設為 190°C，時間設為 17 分鐘。按下「**開始/停止**」按鈕開始烹調（裝置會先產生蒸氣 3 分鐘，再進行烹調）。
4. 烹調完成後，從裝置中取出淺烤盤和深烤盤。讓雞肉靜置 5 分鐘後再享用。將奶油蘑菇醬攪拌均勻後，搭配雞肉與米飯一起享用。



番茄橄欖肉丸筆管麵配蒜香麵包

不含堅果

初級食譜 ●○○

準備時間：10 分鐘 | **總烹調時間：**22 分鐘 | **產生蒸氣：**9 分鐘 | **烹調時間：**13 分鐘
份量：6–8 份 | **所需配件：**COMBI 深烤盤、淺烤盤、鋁箔紙

食材

下層 (Combi 深烤盤)
500 公克義大利筆管麵
900 公克番茄義大利麵醬
830 毫升的水
100 公克去籽黑橄欖
1 湯匙植物油
適量海鹽與黑胡椒粉

上層 (淺烤盤)
450 公克預製新鮮肉丸
1 湯匙植物油
56 公克無鹽奶油，軟化
1 瓣大蒜，去皮並壓碎
1 湯匙香芹，切段
適量海鹽與黑胡椒
½ 根法式長棍，縱向對切

提示：若需較小份量，可將食材減半，並依照指示烹調。

別忘了加入液體以產生蒸氣來烹調食物。

基底還沒熟透怎麼辦？
如果基底需要更長烹調時間，請切換至「煎/炒」功能，打開設備門繼續烹調，直到液體被吸收為止。

步驟

1. 將所有下層的食材放入 Combi 深烤盤中，攪拌均勻。將深烤盤滑入下層。
2. 將肉丸放入中型碗中，均勻裹上油，然後放在淺烤盤的一側。
3. 將奶油、大蒜、歐芹、鹽和黑胡椒放入小碗中，攪拌至均勻混合。將奶油混合物塗抹在法式長棍內側，把每塊麵包用鋁箔紙包好，奶油面朝上放在淺烤盤上。將淺烤盤滑入上層。
4. 關上門，並將 SmartSwitch 撥至「**COMBI 組合烹調**」模式。選擇「**下蒸上烤**」，將溫度設為 190°C，時間設為 13 分鐘。按下「**開始/停止**」按鈕開始烹調 (裝置會先產生蒸氣 9 分鐘，再進行烹調)。
5. 烹調完成後，從裝置中取出淺烤盤和深烤盤。攪拌義大利麵，靜置 5 到 10 分鐘，或直到醬汁被吸收為止。
6. 義大利麵煮好後，搭配肉丸與蒜香麵包一起享用。

提示：若使用冷凍預製肉丸，烹調時間需延長 3 到 4 分鐘。

需要素食譜嗎？ 不妨使用植物奶油與素肉丸，依照指示烹調。



下蒸上烤組合餐點

希臘鷹嘴豆餅配奶香菠菜義大利米型麵

素食 V

初級食譜●○○

準備時間：10 分鐘｜**總烹調時間：**20 分鐘｜**產生蒸氣：**8 分鐘｜**烹調時間：**12 分鐘
份量：4–6 份｜**所需配件：**COMBI 深烤盤、淺烤盤

食材

下層（Combi 深烤盤）
450 公克義大利米型麵
1 公升水
100 公克袋裝新鮮菠菜
2 茶匙海鹽
2 湯匙新鮮歐芹，切碎
120 毫升希臘黃瓜優格醬
40 公克搗碎的菲達起司

上層（淺烤盤）
8–12 顆冷凍鷹嘴豆餅

配料（選用）
希臘黃瓜優格醬
小黃瓜
新鮮歐芹
鷹嘴豆泥
烤紅甜椒

步驟

1. 將義大利米型麵、水、菠菜和鹽放入 Combi 深烤盤中，攪拌至均勻混合。將 Combi 深烤盤滑入下層。
2. 將鷹嘴豆餅放在淺烤盤上，然後將淺烤盤滑入上層。
3. 關上門，並將 SmartSwitch 撥至「**COMBI 組合烹調**」模式。選擇「**下蒸上烤**」，將溫度設為 175°C，時間設為 12 分鐘。按下「**開始/停止**」按鈕開始烹調（裝置會先產生蒸氣 8 分鐘，再進行烹調）。
4. 烹調完成後，從裝置中取出淺烤盤和深烤盤。將歐芹、希臘黃瓜優格醬和菲達起司碎拌入義大利米型麵中。將鷹嘴豆餅搭配奶油米型麵及喜愛的配料一起享用。



需要素食譜嗎？ 不妨將菲達起司碎和希臘黃瓜優格醬替換成純素食版本，即可製作成純素料理。

別忘了加入液體以產生蒸氣來烹調食物。

帕瑪火腿鱈魚捲配地中海烤蔬菜與藜麥

不含堅果

中級食譜 ●●○

準備時間：10 分鐘 ｜**總烹調時間：**20 分鐘｜**產生蒸氣：**5 分鐘｜**烹調時間：**15 分鐘｜**份量：**6 份
所需配件：COMBI 深烤盤、淺烤盤

食材

下層（Combi 深烤盤）
300 公克藜麥，洗淨
850 毫升的水
½ 茶匙海鹽
2 湯匙特級初榨橄欖油

上層（淺烤盤）
6 塊鱈魚菲力（每塊 120–140 公克）
6 片帕瑪火腿
2 條中型櫛瓜，對切後切成 1 公分厚片
200 公克小番茄，洗淨並戳孔
3 湯匙特級初榨橄欖油
3 瓣大蒜，去皮並切碎
½ 顆檸檬汁
1 茶匙細鹽
50 公克去籽黑橄欖
6 湯匙羅勒青醬，用作佐料

步驟

1. 將所有下層的食材放入 Combi 深烤盤中，攪拌均勻。將深烤盤滑入下層。
2. 將每塊鱈魚菲力包裹上一片帕瑪火腿，然後放在淺烤盤的一側。將櫛瓜和櫻桃番茄放在淺烤盤的另一側。
3. 將橄欖油、大蒜、檸檬和鹽放入小碗中攪拌均勻。將混合醬汁均勻淋在鱈魚和蔬菜上，確保均勻包裹每種食材。將淺烤盤滑入上層。
4. 關上門，並將 SmartSwitch 撥至「**COMBI 組合烹調**」模式。選擇「**下蒸上烤**」，將溫度設為 220°C，時間設為 15 分鐘。按下「**開始/停止**」按鈕開始烹調（裝置會先產生蒸氣 5 分鐘，再進行烹調）。
5. 計時器剩餘 5 分鐘時，打開設備門，將橄欖均勻撒在淺烤盤上。將淺烤盤放回設備中，關上門繼續烹調。
6. 烹調完成後，從裝置中取出淺烤盤和深烤盤。讓鱈魚靜置幾分鐘後再享用。用餐叉將藜麥撥散，然後搭配鱈魚和蔬菜一起享用。可依喜好淋上一匙羅勒青醬。



提示：若需較小份量，可將食材減半，並依照指示烹調。

別忘了加入液體以產生蒸氣來烹調食物。

下蒸上烤組合餐點

下蒸上氣炸組合餐點

使用新鮮或冷凍食材皆可，享受內裡嫩滑多汁而外皮酥脆的口感。



適用情境：適合烹調整塊烤肉、新鮮或冷凍蛋白食材、各式蔬菜以及外皮酥脆的手工麵包。

如何使用下蒸上氣炸組合烹調

步驟 1
加入水

將水倒入將水倒入深烤盤中。請參閱指南和食譜，以獲取水量的指引。

步驟 2
選擇配件並放入食材

請參閱烹調指南與食譜，選擇適合的配件。然後將食材放在配件上。

步驟 3
設定溫度和時間

將 SmartSwitch 向上撥至「**COMBI 組合烹調**」模式，然後選擇「**下蒸上氣炸**」。依據食材份量或食譜設定時間與溫度。

注意

按下「開始」按鈕後，螢幕會顯示進度條，裝置將在約 5 到 10 分鐘內持續產生蒸氣。此時請勿打開裝置。此過程結束後，計時器將自動開始運作。

水位

蔬菜：120 毫升的水
新鮮蛋白質食材：240 毫升的水
冷凍蛋白質食材：475 毫升的水

從這些美味料理開始嘗試吧

全雞

溫度：200°C
時間：35–40 分鐘



全雞，2–2.3 公斤，刷上油並依喜好調味
240 毫升的水

鮭魚菲力

溫度：230°C
時間：10–13 分鐘



6 塊冷凍魚菲力，每塊 170 公克
刷上油並依喜好調味



475 毫升的水

青花菜大朵

溫度：220°C
時間：10–12 分鐘



1 ½ 顆青花菜，切成大朵，拌油並依喜好調味



120 毫升的水

新手初體驗

烤牛肉與根莖蔬菜佐紅酒醬

無乳製品 不含堅果 無麩質

初級食譜 ●○○

準備時間：15 分鐘 | **總烹調時間：**71 分鐘 | **產生蒸氣：**6 分鐘 | **烹調時間：**65 分鐘
份量：4–6 份 | **所需配件：**COMBI 深烤盤、酥脆盤

食材

750 毫升牛肉高湯
200 毫升紅酒
2 枝新鮮迷迭香或百里香
適量海鹽與黑胡椒粉

2 根中型胡蘿蔔，去蒂去皮，切成 4 公分塊狀
1 顆中型棕色洋蔥，去皮，切成四等份
3 顆小型或 2 顆大型褐皮馬鈴薯，切成 4 公分塊狀
2 湯匙植物油，分開備用

1.4–2.3 公斤牛臀肉，擦乾表面
2 湯匙玉米粉
60 毫升的水



步驟



1 將牛肉高湯、紅酒、迷迭香或百里香、鹽和黑胡椒放入 Combi 深烤盤中，攪拌均勻。接著將酥脆盤放置在深烤盤中的高湯混合物上方。



2 將蔬菜放入大碗中，加入 1 湯匙油、鹽和黑胡椒，攪拌均勻。將剩餘的油塗抹在烤肉上，並依喜好調味。將烤肉放在淺烤盤中央，將蔬菜均勻擺放在烤肉周圍。將深烤盤滑入下層。



3 關上門，並將 SmartSwitch 撥至**「COMBI 組合烹調」**模式。



4 選擇**「下蒸上氣炸」**，將溫度設為 180°C，時間設為 65 分鐘。按下「**開始/停止**」按鈕開始烹調（裝置會先產生蒸氣 6 分鐘，再進行脆烤）。



5 計時器剩餘 20 分鐘時，使用外部溫度探針開始測量烤肉內部溫度，以確認是否達到預期熟度。烹調完成後，從裝置中取出。然後將蔬菜、烤肉與酥脆盤一同取出。讓烤肉靜置 10 分鐘。



6 製作紅酒醬汁：將玉米粉與水混合均勻後，加入深烤盤中，並攪拌至融合。將深烤盤滑入下層，打開設備門，將 SmartSwitch切換至「氣炸/電爐」模式，然後選擇 **「煎/炒」**，並將溫度設為 3 級。將醬汁混合物煮沸並不時攪拌 2 分鐘，或直至達到理想濃稠度為止。將烤肉切片，搭配蔬菜與醬汁一起享用。



迷迭香佛卡夏

純素 VG

不含堅果

中級食譜 ●●○

準備時間：10 分鐘｜**發酵時間：**40 分鐘｜**總烹調時間：**24 分鐘｜**產生蒸氣：**4 分鐘
烹調時間：20 分鐘｜**份量：**8 份｜**所需配件：**COMBI 深烤盤、酥脆盤、FOODI ZEROSTICK 22 公分圓形蛋糕模或其他 22 公分圓形蛋糕模

食材

240 毫升的水，用於產生蒸氣
不沾烹飪噴霧
400 公克高筋麵粉，另備少量用於揉麵
1 小包即溶快發乾酵母
1 ½ 茶匙海鹽
4 湯匙特級初榨橄欖油，分開備用
250–300 毫升溫水
迷迭香枝
片狀海鹽，用於撒在表面

步驟

1. 將 240 毫升的水倒入 Combi 深烤盤中以產生蒸氣。將酥脆盤放在上方，然後在蛋糕模內噴上烹飪噴霧。放置一旁備用。
2. 在大碗中加入麵粉、酵母、鹽和 2 湯匙橄欖油。用湯匙或手慢慢加入溫水，攪拌至麵團開始成形為止。麵團可能會有些黏稠。
3. 將麵團攤開，大致鋪滿已準備好的蛋糕模。將蛋糕模放入 Combi 深烤盤中的酥脆盤上。將深烤盤滑入下層。
4. 關上門，將 SmartSwitch 撥至「**氣炸/電爐**」模式。選擇「**發酵**」，將溫度設為 35°C，時間設為 40 分鐘。按下「**開始/停止**」按鈕以開始發酵。
5. 在麵團發酵期間，將剩餘的橄欖油、迷迭香和鹽加入小碗中混合均勻。放置一旁備用。
6. 麵團發酵完成後，打開設備門，用手指在麵團表面各處戳洞，然後淋上混合好的橄欖油醬汁。然後將蛋糕模放入 Combi 深烤盤中的酥脆盤上。
7. 關上門並選擇「**下蒸上氣炸**」，將溫度設為 175°C，時間設為 20 分鐘。按下「**開始/停止**」按鈕開始烹調（裝置會先產生蒸氣 3–4 分鐘，再進行脆烤）。
8. 烹調完成後，從裝置中取出酥脆盤和深烤盤。趁溫熱時享用。佛卡夏放置於密封容器中，在室溫下可保持新鮮達 2 天，或可冷凍保存達 2 個月。

別忘了加入液體以產生蒸氣來烹調食物。

下蒸上氣炸組合餐點

大滿貫焗烤馬鈴薯

中級食譜 ●●○

準備時間：10 分鐘 | **總烹調時間：**50 分鐘 | **產生蒸氣：**10 分鐘 | **烹調時間：**40 分鐘
份量：5 顆馬鈴薯 | **所需配件：**COMBI 深烤盤、酥脆盤

食材

400 毫升的水，用於產生蒸氣

4–5 顆（每顆 200–230 克）烘焙馬鈴薯，用餐叉戳洞數次

110 公克切達起司屑，分開備用

120 毫升全脂牛奶

4 湯匙酸奶油

適量海鹽與黑胡椒粉

配料（選用）

切達起司屑

預先煮好的切丁培根

酸奶油

切片醃製的墨西哥辣椒

步驟

1. 將 400 毫升的水倒入 Combi 深烤盤中以產生蒸氣。將酥脆盤放在上方，然後將馬鈴薯放在酥脆盤上。將深烤盤滑入下層。
2. 關上門，並將 SmartSwitch 撥至「**COMBI 組合烹調**」模式。選擇「**下蒸上氣炸**」，將溫度設為 205°C，時間設為 30 分鐘。按下「**開始/停止**」按鈕開始烹調（裝置會先產生蒸氣 10 分鐘，再進行脆烤）。
3. 烹調完成後，從裝置中取出深烤盤，將馬鈴薯盛盤，冷卻約 5 分鐘。冷卻後，在每顆馬鈴薯的頂部切開 5–7 ½ 公分的缺口，然後將內部挖出並放入中型碗中。請務必保持馬鈴薯皮完整。
4. 將 55 公克切達起司、牛奶、酸奶油、鹽和黑胡椒加入中型碗中，攪拌至均勻混合。
5. 將餡料重新填入馬鈴薯皮中，然後放回深烤盤上的酥脆盤中。將剩餘的起司撒在馬鈴薯上。將滑入上層。
6. 關上門，將 SmartSwitch 撥至「**氣炸/電爐**」模式。選擇「**燒烤**」並將時間設為 10 分鐘。按下「**開始/停止**」按鈕以開始烹調。
7. 烹調完成後，從裝置中取出深烤盤。將馬鈴薯盛盤，並上面點綴起司、培根、酸奶油或起司與墨西哥辣椒。

提示：若需較小份量，可將食材減半，並依照指示烹調。

別忘了加入液體以產生蒸氣來烹調食物。

需要素食譜嗎？ 可使用喜歡的純素餡料。



下蒸上氣炸 | 蔬菜

下蒸上氣炸功能可以讓食物達到外酥內嫩的絕妙口感。在將食物和配件放入裝置之前，請務必在 Combi 深烤盤底部加入水。為確保烹調過程能產生蒸氣，讓您做出口感美味的料理，這點非常重要。

別忘了加入液體以產生蒸氣來烹調食物。

注意：
蒸氣大約需要 5–10 分鐘才能產生。







食材	數量	準備工作	油 *(選用)*	所需配件	水	溫度	烹調時間
蔬菜							
奶油南瓜	1 個	去蒂去皮，切成 10 公分塊狀	1 湯匙	Combi 深烤盤、淺烤盤	120 毫升	205°C	12–15 分鐘
甜菜根	680–900 公克	切成 2 ½ 公分塊狀	1–1 ½ 湯匙	Combi 深烤盤、淺烤盤	120 毫升	205°C	18–20 分鐘
青花菜	1 ½ 棵，600–700 公克	切成大朵	1–1 ½ 湯匙	Combi 深烤盤、淺烤盤	120 毫升	220°C	10–12 分鐘
抱子甘藍	680–900 公克	去蒂對切	2 湯匙	Combi 深烤盤、淺烤盤	120 毫升	220°C	10–12 分鐘
胡蘿蔔	680 公克	切成 2 ½ 公分塊狀	1½ 湯匙	Combi 深烤盤、淺烤盤	120 毫升	220°C	18–22 分鐘
花椰菜	1 棵，600–700 公克	整棵，去梗	1 湯匙	Combi 深烤盤、淺烤盤	120 毫升	205°C	20–25 分鐘
歐防風	1 公斤	切成 2 ½ 公分塊狀	1 湯匙	Combi 深烤盤、淺烤盤	120 毫升	205°C	20–25 分鐘
愛德華國王、Maris Piper 或褐皮馬鈴薯手切薯條或薯角	680–910 公克	切成 8 塊角狀	1 湯匙	Combi 深烤盤、淺烤盤	120 毫升	205°C	15–20 分鐘
	680–910 公克	手切薯條，浸泡於冷水中 30 分鐘，然後擦乾水分	1 湯匙	Combi 深烤盤、淺烤盤	120 毫升	230°C	15–20 分鐘
	4–6 顆 (200–230 公克)	整顆 (中型)，用餐叉戳洞數次		Combi 深烤盤、酥脆盤	300 毫升	205°C	30–40 分鐘
	680–910 公克	切成 2 ½ 公分塊狀	1 湯匙	Combi 深烤盤、淺烤盤	120 毫升	205°C	15–20 分鐘
地瓜	1 公斤	切成 2 ½ 公分塊狀	1 湯匙	Combi 深烤盤、淺烤盤	120 毫升	230°C	15–20 分鐘

下蒸上氣炸 | 新鮮蛋白質

下蒸上氣炸功能可以讓食物達到外皮酥脆，內裡多汁的絕妙口感。在將食物和配件放入裝置之前，請務必在 Combi 深烤盤底部加入水。為確保烹調過程能產生蒸氣，讓您做出口感美味的料理，這點非常重要。

別忘了加入液體以產生蒸氣來烹調食物。

注意：蒸氣大約需要 5–10 分鐘才能產生。









食材	數量	準備工作	油 *(選用)*	所需配件	水	溫度	烹調時間
禽肉							
帶骨帶皮雞胸肉	4 塊，每塊 340–680 公克	刷油	2 湯匙	Combi 深烤盤、淺烤盤	240 毫升	190°C	23–26 分鐘
去骨雞胸肉	6 塊，每塊 170–225 公克	刷油	2 湯匙	Combi 深烤盤、淺烤盤	240 毫升	190°C	15–20 分鐘
手工裹粉雞胸肉	4 塊，每塊 170 公克			Combi 深烤盤、淺烤盤	240 毫升	195°C	22 分鐘
棒棒腿	910 公克	刷油	2 湯匙	Combi 深烤盤、淺烤盤	240 毫升	220°C	20–25 分鐘
帶骨雞腿排	6 塊，每塊 170–285 公克	刷油	2 湯匙	Combi 深烤盤、淺烤盤	240 毫升	205°C	12–15 分鐘
去骨雞腿排	6 塊，每塊 170–225 公克	刷油	2 湯匙	Combi 深烤盤、淺烤盤	240 毫升	205°C	10–12 分鐘
全雞	2–2.3 公斤	刷油	刷油	Combi 深烤盤、酥脆盤	240 毫升	205°C	35–40 分鐘
雞翅	905 公克			Combi 深烤盤、淺烤盤	240 毫升	205°C	20–25 分鐘
豬肉							
里肌豬排	6 塊，每塊 170–225 公克		2 湯匙	Combi 深烤盤、淺烤盤	240 毫升	190°C	8–10 分鐘
帶骨厚切豬排	2 塊，每塊 285–340 公克		2 湯匙	Combi 深烤盤、淺烤盤	240 毫升	175°C	25–30 分鐘
豬菲力	每條 3,450 公克	刷油	2 湯匙	Combi 深烤盤、酥脆盤	240 毫升	185°C	25–30 分鐘
魚							
鱈魚	4 塊菲力，每塊 170 公克		1 湯匙	Combi 深烤盤、淺烤盤	240 毫升	230°C	6–8 分鐘
鮭魚	6 塊菲力，每塊 170–200 公克		1 湯匙	Combi 深烤盤、淺烤盤	240 毫升	205°C	6–8 分鐘
牛肉							
烤牛肉	910 公克–1.4 公斤	無需加入	2 湯匙	Combi 深烤盤、酥脆盤	240 毫升	175°C	37–40 分鐘
牛菲力	910 公克–1.4 公斤	無需加入	2 湯匙	Combi 深烤盤、酥脆盤	240 毫升	185°C	25–30 分鐘烹調至三分熟

下蒸上氣炸 | 冷凍蛋白質

下蒸上氣炸功能可以讓食物達到外皮酥脆，內裡多汁的絕妙口感。在將食物和配件放入裝置之前，請務必在 Combi 深烤盤底部加入水。為確保烹調過程能產生蒸氣，讓您做出口感美味的料理，這點非常重要。

別忘了加入液體以產生蒸氣來烹調食物。

注意：蒸氣大約需要 5–10 分鐘才能產生。









食材	數量	準備工作	油 *(選用)*	所需配件	水	溫度	烹調時間
冷凍雞肉							
去骨去皮雞胸肉	4 塊，每塊 115–170 公克	依個人口味	2 湯匙	Combi 深烤盤、淺烤盤	475 毫升	200°C	18–23 分鐘
帶骨帶皮雞腿排	4 塊，每塊 230–285 公克	依個人口味	2 湯匙	Combi 深烤盤、淺烤盤	475 毫升	205°C	20–22 分鐘
雞翅	1 公斤	依個人口味	2 湯匙	Combi 深烤盤、淺烤盤	475 毫升	230°C	20–22 分鐘
冷凍牛肉							
沙朗牛排	2 塊，每塊 285–400 公克	2 湯匙芥花籽油、鹽和黑胡椒		Combi 深烤盤、淺烤盤	475 毫升	205°C	18–20 分鐘
冷凍魚							
鱈魚	4 塊菲力，每塊 170 公克		2 湯匙	Combi 深烤盤、淺烤盤	475 毫升	230°C	8–10 分鐘
鮭魚	5–6 塊菲力，每塊 170 公克		2 湯匙	Combi 深烤盤、淺烤盤	475 毫升	230°C	10–13 分鐘
蝦	450 公克		1 湯匙	Combi 深烤盤、淺烤盤	475 毫升	230°C	2–4 分鐘
冷凍豬肉							
帶骨厚切豬排	2 塊，每塊 285–340 公克		2 湯匙	Combi 深烤盤、淺烤盤	475 毫升	185°C	15–20 分鐘
豬菲力	1 條，910 公克	無需加入	2 湯匙	Combi 深烤盤、酥脆盤	475 毫升	185°C	22–25 分鐘

下蒸上烘焙 組合餐點

溫和蒸氣結合快速氣旋技術，實現鬆軟均勻的烘焙效果。



適用情境：處理自製麵糊、盒裝混合粉、鬆軟烘焙麵包與精緻烘焙點心

如何使用下蒸上烘焙組合烹調

步驟 1
加入水

在 Combi 深烤盤底部倒入水。請參閱下方的所需配件組合與加水量。

步驟 2
放入配件和食材

將食材直接放在酥脆盤上，或放入標準烘焙配件並置於酥脆盤上，再一同放入 Combi 深烤盤內。

步驟 3
設定溫度和時間

將 SmartSwitch 向上撥至「**COMBI 組合烹調**」模式，然後選擇「**下蒸上烘焙**」。根據下方的 「下蒸上烘焙」烹調建議設定時間與溫度。

注意

按下「開始」按鈕後，螢幕會顯示進度條，裝置將在 20 分鐘內持續產生蒸氣。此時請勿打開裝置。此過程結束後，計時器將自動開始運作。

***注意：** 混合粉、預製麵團或烹調時間在 15 分鐘以內的食譜需加入 120 毫升的水；烹調時間超過 15 分鐘的則需加入 240 毫升的水，除非食譜另有註明。*

從這些美味料理開始嘗試吧

盒裝蛋糕粉

溫度：175°C | **時間：**17 分鐘



1 盒 (425 公克) 喜歡的蛋糕混合粉，依盒上說明完成準備工作*

*本產品未隨附 FOODI ZEROSTICK 22 公分圓形蛋糕模。
適用於任何 22 公分圓形蛋糕模。



240 毫升的水

注意：依混合粉或食譜的建議設定溫度，並將建議烹調時間減半。請留意食物以獲得理想的熟度。



素食

巧克力可頌

中級食譜 ●●○

準備時間：15 分鐘 | **總烹調時間：**32 分鐘 | **產生蒸氣：**20 分鐘 | **烹調時間：**12 分鐘
份量：6 份 | **所需配件：**COMBI 深烤盤、淺烤盤

食材

下層（Combi 深烤盤）

120 毫升的水，用於產生蒸氣

上層（淺烤盤）

1 顆大雞蛋

1 湯匙水

1 份（320 公克）酥皮麵團

中筋麵粉（撒粉用）

1 根（100 公克）巧克力棒，
掰成獨立的巧克力磚

步驟

1. 在 Combi 深烤盤中倒入 120 毫升的水用於產生蒸氣，然後將深烤盤滑入下層。
2. 在小碗中，放入雞蛋和 1 湯匙水並攪拌均勻。放置一旁備用。
3. 將酥皮在撒了薄粉的工作台上攤開，切成長方形的 6 等份。
4. 在每塊長方形麵團的邊緣放上 2 塊巧克力磚。
5. 折疊麵團，包覆巧克力並封口，然後將巧克力可頌的封口面朝下放在淺烤盤上。在每個可頌上面刷上雞蛋混合液，然後將淺烤盤滑入上層。
6. 關上門，並將 SmartSwitch 撥至「**COMBI 組合烹調**」模式。選擇「**下蒸上烘焙**」，將溫度設為 175°C，時間設為 12 分鐘。按下「**開始/停止**」按鈕開始烹調（裝置會先產生蒸氣 20 分鐘，再進行烘焙）。
7. 烹調完成後，從裝置中取出淺烤盤。立即享用或放入密封容器中於室溫保存，最多可保存 3 天。

別忘了加入液體以產生蒸氣來烹調食物。

不想要巧克力餡嗎？
可以用其他類型的巧克力、果醬或卡士達替換巧克力餡，打造個人獨特風味。

需要素食譜嗎？ 不妨使用純素酥皮，且不刷蛋液。

下蒸上烘焙組合餐點



素食

蘋果蛋糕

中級食譜 ●●○

準備時間：15 分鐘｜**總烹調時間：**45 分鐘｜**產生蒸氣：**20 分鐘｜**烹調時間：**25 分鐘｜**份量：**6–8 份
所需配件：COMBI 深烤盤、酥脆盤、FOODI ZEROSTICK 22 公分圓形蛋糕模（或其他 22 公分圓形蛋糕模）

食材

180 毫升的水，用於產生蒸氣
140 公克無鹽奶油，切成方塊，另備一些用於塗抹模具
200 公克自發粉（或 200 公克中筋麵粉加 2 茶匙泡打粉）
140 公克淺紅糖，另備 1 湯匙
1 茶匙肉桂粉
2 顆中型雞蛋
2 湯匙牛奶
2 顆蘋果，去皮去核後切成 1 公分小塊
鮮奶油（選用），可搭配享用
香草冰淇淋（選用），可搭配享用

步驟

1. 將 180 毫升的水倒入 Combi 深烤盤中以產生蒸氣。將酥脆盤放在上方，置於一旁備用。
2. 在蛋糕模內塗抹奶油，並在底部鋪上一張圓形烘焙紙。
3. 在中型碗中加入麵粉和奶油，用指尖搓揉至呈現細碎麵包屑狀。加入紅糖和肉桂粉拌勻，再加入雞蛋和牛奶攪打至混合均勻。
4. 拌入切碎的蘋果，然後將麵糊舀入蛋糕模中。在上面撒上 1 湯匙紅糖。
5. 將蛋糕放在酥脆盤上。將淺烤盤滑入下層。關上門，並將 SmartSwitch 撥至「**COMBI 組合烹調**」模式。選擇「**下蒸上烘焙**」，將溫度設為 160°C，時間設為 25 分鐘。按下「**開始/停止**」按鈕開始烹調（裝置會先產生蒸氣 20 分鐘，再進行烘焙）。烘烤 20 分鐘後檢查是否熟透　（插入竹籤後拔出，若竹籤保持乾淨，即表示已熟透）。
6. 烹調完成後，從裝置中取出深烤盤。讓蛋糕在蛋糕模中冷卻 10 分鐘。可趁溫熱或等待完全冷卻後享用。可搭配鮮奶油或香草冰淇淋一起享用。

別忘了加入液體以產生蒸氣來烹調食物。

下蒸上烘焙組合餐點

巧克力起司蛋糕

素食

不含堅果

中級食譜 ●●○

準備時間：15 分鐘 | **總烹調時間：**25 分鐘 | **產生蒸氣：**15 分鐘 | **烹調時間：**10 分鐘 | **份量：**8 份
所需配件：COMBI 深烤盤、酥脆盤、FOODI ZEROSTICK 22 公分圓形蛋糕模或其他 22 公分圓形蛋糕模

食材

180 毫升的水，用於產生蒸氣
175 公克巧克力消化餅
60 公克奶油，融化
200 公克黑巧克力豆
125 毫升雙倍奶油
350 公克奶油起司，室溫
100 公克細砂糖
1 茶匙香草精
2 顆大雞蛋
鮮奶油，選用

步驟

1. 將 180 毫升的水倒入 Combi 深烤盤中以產生蒸氣。將酥脆盤放在上方，置於一旁備用。
2. 將巧克力消化餅和融化的奶油放入食物處理機中，打至細碎糊狀。將巧克力餅乾糊在蛋糕模底部壓實，放入冰櫃中備用。
3. 在可微波中型碗中，加入巧克力豆和鮮奶油。用微波爐高火加熱 1 分鐘。在巧克力融化後將食材攪拌均勻，放置一旁備用。
4. 在大碗中，攪打軟化的奶油起司約 2 分鐘。將奶油起司打發後，加入糖和香草精繼續攪打。
5. 逐個加入雞蛋並分別攪打均勻，然後拌入巧克力奶油混合物。
6. 將混合物攪拌均勻後，倒入準備好的蛋糕模中，並將蛋糕模放置於酥脆盤上。將深烤盤滑入下層。
7. 關上門，並將 SmartSwitch 撥至「**COMBI 組合烹調**」模式。選擇「**下蒸上烘焙**」，將溫度設為 175°C，時間設為 10 分鐘。按下「**開始/停止**」按鈕開始烹調（裝置會先產生蒸氣 15 分鐘，再進行烘焙）。
8. 烹調完成後，從裝置中取出深烤盤。讓起司蛋糕在蛋糕模中冷卻 20 分鐘。
9. 從蛋糕模中取出起司蛋糕，放入冰箱冷藏 8 小時或過夜。搭配鮮奶油享用！

別忘了加入液體以產生蒸氣來烹調食物。



對流模式

氣炸、燒烤等。



適用情境：從烤餅乾和融化披薩，到製作薯條和雞翅等經典炸物皆可。

如何使用氣炸模式

步驟 1

選擇功能

將 SmartSwitch 向下撥至「**氣炸/電爐**」模式，然後選擇需要的功能。

步驟 2

選擇配件並加入食材

使用下表選擇並擺放符合您需求的配件。然後加入食物。

步驟 3

設定溫度和時間

設定時間與溫度，然後按下「開始/停止」按鈕以開始烹調。

***注意：**請留意食物狀況，以避免烹調過度。*

配件組合

氣炸	燒烤	烘焙	披薩	吐司
下層	上層	或者 下層	下層	下層
		注意：請勿將任何生食材直接放入 Combi 深烤盤中。請將食材放置在 Combi 深烤盤中的酥脆盤上。 **注意：**請參閱包裝盒或食譜的指示，然後將時間縮短 25%。請留意食物以獲得理想的熟度。	**注意：**下層可防止過度烹調 **注意：**依包裝盒或食譜指示的溫度和時間設定程式。請留意食物以獲得理想的熟度。	**注意：**直接放入深烤盤 ，並從三種設定中選擇。無需翻面。

酥脆帕瑪森青花菜

初級食譜 ●○○

準備時間：10 分鐘 | **總烹調時間：**15 分鐘 | **烹調時間：**15 分鐘
份量：8 份 | **所需配件：**酥脆盤、COMBI 深烤盤

素食
不含堅果
無麩質

食材

85 公克帕瑪森起司屑，分開備用
700 公克青花菜，切成小朵
2 湯匙橄欖油
2 茶匙大蒜粉
1 湯匙巴薩米可醋
適量海鹽與黑胡椒粉

步驟

1. 將酥脆盤放入 Combi 深烤盤中，放置一旁備用。
2. 將 45公克帕瑪森起司和所有剩餘食材放入大碗中，攪拌至均勻混合。將食材轉移至酥脆盤上。
3. 將 SmartSwitch 撥至「**氣炸/電爐**」模式。
4. 選擇「**氣炸**」，將溫度設為 200°C，時間設為 15 分鐘。將深烤盤滑入下層。按下「**開始/停止**」按鈕以開始烹調。
5. 剩餘 8 分鐘時，打開設備門，翻動青花菜約 30 秒。關上設備門以繼續烹調。
6. 烹調完成後，取出淺烤盤，將青花菜與剩餘的帕瑪森起司一起拌勻。趁溫熱時享用。

提示：若需較小份量，可將食材減半，並依照指示烹調。



經典焗烤起司通心粉

中級食譜 ●●○

準備時間：5 分鐘 | **總烹調時間：**27 分鐘 | **預熱時間：**3 分鐘 | **烹調時間：**24 分鐘
份量：6–8 份 | **所需配件：**COMBI 深烤盤

食材

200 公克陳年切達起司，刨絲
200 公克紅萊斯特起司，刨絲
200 公克莫札瑞拉起司，刨絲
1 公升全脂牛奶
500 毫升的水
500 公克通心粉
適量海鹽與黑胡椒粉
56 公克奶油，融化
60 公克日式麵包粉

步驟

1. 將起司、牛奶、水、義大利麵、鹽和黑胡椒放入 Combi 深烤盤中，充分攪拌均勻，放置一旁備用。
2. 將 SmartSwitch 撥至「**氣炸/電爐**」模式。選擇「**烘焙**」，將溫度設為 200°C，時間設為 20 分鐘。按下「**開始/停止**」按鈕開始預熱（裝置會先預熱 3 分鐘，再進行烹調）。
3. 預熱完成後，打開設備門，將深烤盤滑入下層。關上門開始烹調。
4. 在小碗中，將融化的奶油與日式麵包粉混合均勻。
5. 烹調完成後，拉出深烤盤，將起司通心粉攪拌均勻，並均勻撒上日式麵包粉混合物。
6. 將烤盤重新滑入下層，選擇「**燒烤**」，將時間設為 4 分鐘，然後按下「**開始/停止**」按鈕。
7. 烹調完成後，取出烤盤，讓起司通心粉至少冷卻 5 分鐘後再享用。



雞肉韭蔥派

初級食譜 ●○○

準備時間：15 分鐘 | **總烹調時間：**26 分鐘 | **預熱時間：**3 分鐘 | **烹調時間：**23 分鐘 | **份量：**6–8 份
所需配件：COMBI 深烤盤、淺烤盤

食材

56 公克無鹽奶油

1 顆棕色洋蔥，去皮並切碎

125 公克冷凍青豆

125 公克新鮮胡蘿蔔，切成 1 公分塊狀

1 根韭蔥，切薄片

2 湯匙新鮮歐芹

1 茶匙乾百里香

30 公克中筋麵粉

475 毫升雞湯或蔬菜高湯

180 毫升鮮奶油

1 隻 (970 公克) 熟雞肉，切成適口大小

適量海鹽與黑胡椒粉

烹飪噴霧

320 公克預製酥皮



步驟

1. 將 Combi 深烤盤滑入下層。打開設備門，將 SmartSwitch 撥至「**氣炸/電爐**」模式。選擇「**煎/炒**」，並將溫度設為「HI」（高溫）。按下「**開始/停止**」按鈕，讓深烤盤在裝置中預熱 3 分鐘。
2. 3 分鐘後，戴上隔熱手套，小心取出深烤盤，加入奶油並使其融化。接著加入洋蔥、青豆、胡蘿蔔、韭蔥、歐芹和百里香。將深烤盤放回裝置中，保持設備門打開，煸炒 5 分鐘，並不時翻動。
3. 5 分鐘後，取出深烤盤，加入麵粉並攪拌均勻。將深烤盤放回下層，保持設備門打開，烹調 1 分鐘，並不時翻動。
4. 1 分鐘後，取出深烤盤，加入高湯和鮮奶油並攪拌均勻。將深烤盤放回裝置中，將火力調低至 3 級，燉煮至醬汁變濃稠，需時約 5 分鐘。
5. 醬汁變濃稠後，取出深烤盤，加入雞肉、鹽和黑胡椒拌勻。將深烤盤放回下層，關上設備門，選擇「**烘焙**」，將溫度設為 180°C，時間設為 15 分鐘。按下「**開始/停止**」按鈕開始預熱（裝置會先預熱 3 分鐘，再進行烹調）。
6. 將酥皮放在淺烤盤上，若太大請修剪至合適大小，在裝置預熱完成後將淺烤盤滑入上層，關上設備門，開始烹調。
7. 烹調完成時，酥皮應呈金黃色。從裝置中取出淺烤盤，並將酥皮放在已煮好的雞肉混合物上。

注意：如果您喜歡自行烹調雞肉，請參閱第 60 頁的氣炸烹調指南，瞭解如何烹調去骨雞胸肉。

大滿貫深盤披薩

中級食譜 ●●○

準備時間：10 分鐘 | **發酵時間：**40 分鐘 | **總烹調時間：**21 分鐘 | **預熱時間：**3 分鐘 | **烹調時間：**18 分鐘
份量：6–8 份 | **所需配件：**COMBI 深烤盤、酥脆盤

食材

240 毫升的水，用於發酵

不沾烹飪噴霧

450 公克預製披薩麵團，室溫

適量中筋麵粉，用於撒粉

適量橄欖油

225 公克莫札瑞拉起司，刨絲

100 公克義式辣肉腸薄片

1 顆青甜椒，切細條

1 顆洋蔥，去皮切薄片

400 公克披薩醬

40 公克帕瑪森起司，刨絲



步驟

1. 在 Combi 深烤盤中倒入 240 毫升的水，然後將酥脆盤放在上方。為酥脆盤均勻噴塗烹飪噴霧。將麵團揉成球狀，放在酥脆盤上，然後將深烤盤滑入下層。
2. 關上門，將 SmartSwitch 撥至「**氣炸/電爐**」模式。選擇「**發酵**」，將溫度設為 35°C，時間設為 40 分鐘。按下「**開始/停止**」按鈕以開始發酵。
3. 發酵完成後，從裝置中連同酥脆盤一起取出。將麵團轉移至撒了薄粉的工作台，擀成長 38 公分、寬 24 公分的長方形。
4. 倒掉深烤盤中剩餘的水，並擦拭乾淨。在深烤盤底部和側面刷上橄欖油。將麵團放入深烤盤中，按壓以延伸至四角，並視需要將側邊往上拉伸。均勻撒上莫札瑞拉起司、義式辣肉腸薄片、甜椒、洋蔥、醬料和帕瑪森起司。
5. 關上門，將 SmartSwitch 撥至「**氣炸/電爐**」模式。選擇「**披薩**」，將溫度設為 205°C，時間設為 18 分鐘。按下「**開始/停止**」按鈕開始預熱（裝置會先預熱 3 分鐘，再進行烹調）。
6. 裝置預熱完成後，打開設備門，將 Combi 深烤盤滑入下層。關上門以開始烹調。
7. 烹調完成後，取出深烤盤，讓披薩在深烤盤中冷卻後再切開食用。



菠菜瑞可塔起司焗烤千層麵

中級食譜 ●●○

準備時間：10 分鐘 | **總烹調時間：**18 分鐘 | **份量：**6–8 份
所需配件：COMBI 深烤盤、淺烤盤

食材

750 公克瑞可塔起司
250 公克莫札瑞拉起司，刨絲，分開備用
175 公克帕瑪森起司，刨絲，分開備用
1 顆大雞蛋
375 公克冷凍菠菜，解凍後擠乾水分
¼ 茶匙肉豆蔻粉
1 湯匙海鹽
1 湯匙 黑胡椒粉
不沾烹飪噴霧
680 公克義式番茄麵醬，分開備用
1 盒烤箱專用預製千層麵片（約 12 片）

步驟

1. 在大碗中加入瑞可塔起司、200 公克莫札瑞拉起司、125 公克帕瑪森起司、雞蛋、菠菜、肉豆蔻、鹽和黑胡椒，攪拌均勻。
2. 將 Combi 深烤盤的底部和側面均勻噴上烹飪噴霧。在堆疊千層麵時，先在深烤盤底部鋪上 ¼ 義式番茄麵醬，接著鋪上 3 片生千層麵片（如有需要可扯開），再鋪上 ¼ 義式番茄麵醬和 ½ 起司混合物，然後再重複一次相同步驟。
3. 在最後一層鋪上 3 片千層麵片，淋上剩餘的醬汁，撒上剩餘的莫札瑞拉起司和帕瑪森起司。成品總共應有 6 層。
4. 將深烤盤滑入下層。關上門，將 SmartSwitch 撥至「**氣炸/電爐**」模式。選擇「**烘焙**」，將溫度設為 185°C，時間設為 18 分鐘。按下「**開始/停止**」按鈕以開始烹調。
5. 烹調完成後，從裝置中取出深烤盤。讓千層麵冷卻 5 分鐘後再切開食用。

氣炸指南，Combi 深烤盤 + 酥脆盤，下層

提示：使用「氣炸」模式時，請按建議的烹調時間多加 5 分鐘，在加入食材之前先預熱設備。

食材	數量	準備工作	油	溫度	烹調時間
蔬菜					
蘆筍	1 把	對切，切除尾部	2 茶匙	200°C	8–10 分鐘
甜菜根	6 小顆或 4 大顆，約 910 公克	整顆	無需加入	200°C	45–60 分鐘
甜椒（用於燒烤）	4 顆	整顆	無需加入	205°C	25–30 分鐘
青花菜	1 1/2 棵，600–700 公克	切成 2 ½–5 公分小朵	1 湯匙	205°C	10–13 分鐘
抱子甘藍	450 公克	對切，切除尾部	1 湯匙	200°C	15–18 分鐘
奶油南瓜	450–680 公克	切成 2 ½–5 公分塊狀	1 湯匙	200°C	20–25 分鐘
胡蘿蔔	680 公克	去皮，切成 1 ½ 公分塊狀	1 湯匙	200°C	14–16 分鐘
花椰菜	1 棵，600–700 公克	切成 2 ½–5 公分小朵	2 湯匙	200°C	15–20 分鐘
玉米	6 根，整根	整個，剝皮	1 湯匙	200°C	12–15 分鐘
四季豆	1 袋，340 公克	修剪剝絲	1 湯匙	200°C	7–10 分鐘
羽衣甘藍（製作脆片）	500–750 公克，袋裝	去梗，撕成片狀	無需加入	150°C	9–11 分鐘
蘑菇	230 公克	洗淨後切成四等分	1 湯匙	200°C	7–8 分鐘
褐皮馬鈴薯	910 公克	切成 2 ½ 公分角狀	1 湯匙	200°C	20–25 分鐘
	450 公克	手工細薯條	1/2–3 湯匙芥花籽油	200°C	18–22 分鐘
	450 公克	手切薯條，浸泡於冷水中 30 分鐘，然後擦乾水分	1/2–3 湯匙芥花籽油	200°C	24–27 分鐘
	完整 4 個，200–230 公克	用餐叉刺 3 下	無需加入	200°C	35–40 分鐘
地瓜	910 公克	切成 2 ½ 公分大塊	1 湯匙	200°C	15–20 分鐘
	完整 6 個，170–230 公克	用餐叉刺穿	無需加入	200°C	35–40 分鐘
櫛瓜	680 公克	縱向切成四等分，再切成 2 ½ 公分小段	1 湯匙	200°C	10–15 分鐘
禽肉					
雞胸肉	2 塊，340–680 公克	帶骨	刷油	190°C	22–28 分鐘
	4–6 塊，每塊 170–230 公克	無骨	刷油	190°C	22–25 分鐘
雞腿排	4 塊，每塊 170–285 公克	帶骨	刷油	200°C	22–28 分鐘
	4 塊，115–230 公克	無骨	刷油	200°C	18–22 分鐘
雞翅	1 公斤	雞全翅	1 湯匙	200°C	24–28 分鐘，中途翻面
全雞	1 隻，1.8–2.7 公斤	綑紮	刷油	190°C	55–75 分鐘
棒棒腿	910 公克	無需加入	1 湯匙	200°C	20–22 分鐘

為獲得最佳口感，請經常搖晃、翻動或翻面。

建議經常查看食材，並搖晃、翻動或翻面，以確保獲得理想的口感。

這些烹調時間僅供參考，請根據自己的偏好進行調整。

使用矽膠料理夾搖晃、翻動或翻面食材。

烹調時間結束且達到理想熟度後，請立即取出食材。建議使用即時讀取溫度計監測蛋白質食材的內部溫度。

氣炸指南 (續) Combi 深烤盤 + 酥脆盤，下層

提示：使用「氣炸」模式時，請按建議的烹調時間多加 5 分鐘，在加入食材之前先預熱設備。

食材	數量	準備工作	油	溫度	烹調時間
牛肉					
漢堡排	4 塊 115 公克，二分肥	厚 2 ½ 公分	無需加入	190°C	10–12 分鐘
牛排	2 塊，每塊 230 公克	無需加入	無需加入	200°C	10–20 分鐘
豬肉和羊肉					
厚切培根	6 片 1 袋，450 公克	將培根均勻攤在酥脆盤上。	無需加入	165°C	12–15 分鐘，無需預熱
豬排	2 塊帶骨厚切 每塊 285–340 公克	無需加入	刷油	190°C	15–17 分鐘
	4 塊無骨，每塊 170–230 公克	無需加入	刷油	190°C	15–18 分鐘
豬菲力	2 塊，每塊 450–680 公克	無需加入	刷油	190°C	25–35 分鐘
香腸	8 根香腸	無需加入	無需加入	200°C	8–10 分鐘
魚肉與海鮮					
魚餅	6–8 塊，每塊 170–230 公克	無需加入	刷油	175°C	10–13 分鐘
鮭魚菲力	2 片菲力，每片 115 公克	無需加入	刷油	200°C	10–13 分鐘
蝦	450 公克	整隻生蝦，去殼留尾	1 湯匙	200°C	7–9 分鐘
冷凍食物					
雞塊	680 公克	無需加入	無需加入	200°C	11–13 分鐘
魚菲力	1 盒，6 片	無需加入	無需加入	200°C	13–15 分鐘
魚柳條	400 公克	無需加入	無需加入	200°C	9–11 分鐘
薯條	450 公克	無需加入	無需加入	180°C	20–24 分鐘
	910 公克	無需加入	無需加入	180°C	26–30 分鐘
粗薯條	500 公克	無需加入	無需加入	200°C	17 分鐘
薯餅	8 塊，360 公克	無需加入	無需加入	200°C	14 分鐘
薯角	650 公克	無需加入	無需加入	200°C	15 分鐘
烤馬鈴薯	700 公克	整顆	刷油	200°C	25–30 分鐘
素食漢堡排	4 塊，350 公克	無需加入	無需加入	190°C	14 分鐘
素香腸	6 根，270 公克	無需加入	無需加入	200°C	7–8 分鐘

為獲得最佳口感，請經常搖晃、翻動或翻面。

建議經常查看食材，並搖晃、翻動或翻面，以確保獲得理想的口感。

這些烹調時間僅供參考，請根據自己的偏好進行調整。

使用矽膠料理夾搖晃、翻動或翻面食材。

烹調時間結束且達到理想熟度後，請立即取出食材。建議使用即時讀取溫度計監測蛋白質食材的內部溫度。

電爐模式

以均勻且持續的底部熱源，實現煸炒、慢燉等多種烹調。



適用情境：製作經典低溫慢煮菜餚，如嫩滑的蛋白質料理、炒蔬菜、經典湯品和燉菜。

如何使用電爐模式

步驟 1

選擇功能

將 SmartSwitch 向下撥至「**氣炸/電爐**」模式，然後選擇「電爐」。

步驟 2

加入配件和食材

請參閱以下配件組合指南。如果使用「煎/炒」功能，請先預熱 Combi 深烤盤。如果使用「慢燉」功能，請先將食材放入深烤盤，再將料理盤滑入下層。

步驟 3

設定時間與溫度。

按下「開始/停止」按鈕以開始烹調。如果使用「煎/炒」功能，請在 1 至 5 的溫度等級之間選擇。開始烹調後，計時器將開始累計時間。

配件組合

煎/炒



慢燉



注意：讓 Combi 深烤盤預熱 2 到 5 分鐘。使用此功能時，必須始終保持設備門開啟。

慢燉波隆那肉醬

中級食譜 ●●○

準備時間：15 分鐘 | **總烹調時間：**4 小時 15 分鐘 |**煸炒時間：**15 分鐘 | **慢燉時間：**4 小時
份量： 10 份 | **所需配件：**COMBI 深烤盤

食材

2 湯匙橄欖油
1 顆棕色洋蔥，去皮切丁
2 根芹菜，切丁
2 根胡蘿蔔，去皮切丁
3 瓣大蒜，去皮切末
2 湯匙番茄醬
1 公斤絞牛肉
1 湯匙義式乾香料
適量海鹽與黑胡椒粉
240 毫升乾紅酒
2 罐 (400 公克) 切碎的番茄罐頭
180 毫升全脂牛奶

步驟

1. 將 Combi 深烤盤滑入下層。打開設備門，將 SmartSwitch 撥至「**氣炸/電爐**」模式。選擇「**煎/炒**」，並將溫度設為「**HI（高溫）**」。按下「**開始/停止**」按鈕，讓深烤盤在裝置中預熱 2 分鐘。
2. 2 分鐘後，戴上隔熱手套，小心取出深烤盤，加入橄欖油並均勻塗抹深烤盤底部。加入洋蔥、芹菜、胡蘿蔔和大蒜。將深烤盤放回裝置中，保持設備門打開，煸炒蔬菜 6 分鐘，並不時翻動。
3. 6 分鐘後，取出深烤盤，加入番茄醬。攪拌均勻後，將料理盤放回裝置中，繼續烹調 1 分鐘。取出深烤盤，加入絞牛肉、義式乾香料、鹽和黑胡椒。攪拌均勻。將深烤盤放回下層，烹調至牛肉變成褐色，需時約 5 分鐘。
4. 5 分鐘後，取出深烤盤，加入紅酒。將深烤盤放回裝置中，讓混合物燉煮收汁約 3 分鐘。
5. 按下「**開始/停止**」按鈕以關閉裝置。將深烤盤轉移至平坦且耐熱的表面，加入番茄和液體。用木湯匙背部將番茄壓碎，然後加入牛奶、鹽和黑胡椒並攪拌均勻。
6. 將深烤盤放回下層，並關上設備門。選擇「**慢燉**」，將溫度設為「**HI（高溫）**」，時間設為 4 小時。按下「**開始/停止**」按鈕以開始烹調。
7. 烹調完成後，取出深烤盤，將波隆那肉醬淋在義大利麵上享用。

想要減少份量嗎？可將此食譜的所有食材減半，並依照指示烹調。

需要素食譜嗎？ 不妨使用您喜愛的素絞牛肉，並依照指示烹調。同時將牛奶替換為您喜愛的非乳製品奶。



備註

備註

NINJA Combi™

多合一烹飪機、烤箱及氣炸鍋

如有任何疑問或欲註冊您的產品，請造訪我們的官網：
sharkninja.tw

NINJA COMBI 是 SharkNinja Operating LLC 的商標。
© 2026 SharkNinja Operating LLC.

SFP700TW_IG_QSG_MP_Mv1