

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
波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



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



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。表面採珐瑯塗層處理，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，更可作为餐盤使用。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。

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。

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。

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。



氣炸
快速氣旋技術助您烹調出
全面酥脆口感。

HyperSteam
超高溫蒸氣可均勻烹調食物，
鎖住汁水。

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。

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

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。

組合餐點指南

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

黎巴嫩七香雞肉碗 配香草庫斯庫斯



570 公克大顆庫斯庫斯
950 毫升的水或高湯
2 湯匙植物油

1 顆茄子，切成 2 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

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

鮭魚配豌豆 檸檬燉飯



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

300 公克蘆筍

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

以 175°C
烹調 12-15 分鐘

撒上帕瑪森起司、切碎的櫻桃番茄和羅勒

牛肉塔可碗



400 公克易煮長粒米
415 毫升的水
2 罐黑豆 (400 公克/罐)，瀝乾

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

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

以 150°C
烹調 10 分鐘

淋上莎莎醬、酪梨醬、酸奶油，撒上乳酪屑，搭配塔可脆片

照燒豆腐 配茉莉香米



400 公克茉莉香米
900 毫升的水

150 公克蘆筍
150 公克青花筍

450 公克豆腐，切成 2 公分方塊

日式照燒醬

以 175°C
烹調 12-15 分鐘

鋪上青蔥、酪梨、醃製紅洋蔥和辣椒

印度烤雞肉串配印度香飯



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 顆甜椒與 1 顆紅洋蔥，
切成 3 公分方塊

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

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

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。

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）。



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。

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。

新手初體驗

蜂蜜醬油鮭魚配糙米與青花菜

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

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

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。

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，將包裹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

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



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。





酸甜蝦仁搭配「炒」飯

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 公克冷凍珍貴虎蝦，
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

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。



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。

雞腿排配奶油蘑菇與龍蒿香米飯

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

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。



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。





番茄橄欖肉丸筆管麵配蒜香麵包

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
- 1/2 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。



希臘鷹嘴豆餅配奶香菠菜義大利米型麵



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

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。

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。



帕瑪火腿鱈魚捲配地中海烤蔬菜與藜麥



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。

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

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。

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

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。

從這些美味料理開始嘗試吧

全雞

溫度：200°C
時間：35-40 分鐘

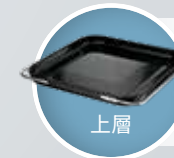


下層

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



上層

6 塊冷凍魚菲力，
每塊 170 公克
刷上油並依喜好調味

青花菜大朵

溫度：220°C
時間：10-12 分鐘



上層

1½ 顆青花菜，切成
大朵，拌油並依喜
好調味



下層

120 毫升的水

新手初體驗

烤牛肉與根莖蔬菜佐紅酒醬

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 | 2 根中型胡蘿蔔，去蒂去皮，切成 4 公分塊狀 | 1.4-2.3 公斤牛臀肉，擦乾表面 |
| 200 毫升紅酒 | 1 顆中型棕色洋蔥，去皮，切成四等份 | 2 湯匙玉米粉 |
| 2 枝新鮮迷迭香或百里香 | 3 顆小型或 2 顆大型褐皮馬鈴薯，切成 4 公分塊狀 | 60 毫升的水 |
| 適量海鹽與黑胡椒粉 | 2 湯匙植物油，分開備用 | |

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

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。



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

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。

步驟

- 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。
- 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）。
- 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。
- 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。
- 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。
- 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。
- 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。



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	1½ 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

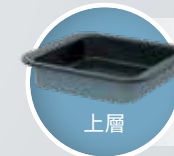
按下「開始」按鈕後，螢幕會顯示進度條，裝置將在 20 分鐘內持續產生蒸氣。此時請勿打開裝置。此過程結束後，計時器將自動開始運作。

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



上層

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。



下層

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。

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。



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。



巧克力起司蛋糕

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。

注意：請留意食物狀況，以避免烹調過度。

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。

配件組合

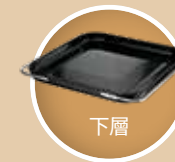
氣炸

燒烤

烘焙

披薩

吐司



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

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，煨炒 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	1½ 棵，600-700 公克	切成 2½-5 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 2½-5 公分塊狀	1 湯匙	200°C	20-25 分鐘
胡蘿蔔	680 公克	去皮，切成 1½ 公分塊狀	1 湯匙	200°C	14-16 分鐘
花椰菜	1 棵，600-700 公克	切成 2½-5 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
	910 公克	切成 2½ 公分角狀	1 湯匙	200°C	20-25 分鐘
	450 公克	手工細薯條	½-3 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	½-3 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 2½ 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 2½ 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



下層

慢燉



下層

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

This image shows a blank sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

備註

This image shows a blank sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and extend across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.



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。

© 2025 SharkNinja Operating LLC.

SFP701TW_IG_QSG_MP_Mv10