



樂廚當家! 60道美味料理輕鬆做

料理老師 | 藍偉華

LG NeoChef™
智慧變頻微波爐

目錄

蔬食

- P 3 馬鈴薯沙拉（蛋奶素）
- P 4 烤季節蔬菜佐油醋醬（純素）
- P 5 豆瓣醬燒茄子
- P 6 鮮菇燒油豆腐（純素）
- P 7 蝦皮高麗菜
- P 8 培根白菜
- P 9 香烤起司馬鈴薯（蛋奶素）
- P 10 家常蒜香綠花椰（五辛素）
- P 11 清蒸釀苦瓜環
- P 12 毛豆蒸蛋豆腐（蛋奶素）
- P 13 醬燒金針菇培根卷
- P 14 椒鹽鹽酥菇（蛋奶素）

海鮮

- P 25 蒜香蒸蝦
- P 26 蝦仁如意捲
- P 27 糖醋炸魚塊
- P 28 五柳魚
- P 29 紅燒鱈魚
- P 30 塔香蛤蜊
- P 31 乾燒蝦仁
- P 32 清蒸檸檬魚
- P 33 蝦泥釀香菇
- P 34 香烤鮭魚排
- P 35 凤梨蝦球
- P 36 薄鹽烤鯖魚

主食

- P 15 古早味油飯
- P 16 上海菜飯
- P 17 日式什錦炒烏龍
- P 18 韓式泡菜炒飯（純素）
- P 19 拿坡里義大利麵
- P 20 西班牙海鮮飯
- P 21 焗烤通心粉（蛋奶素）
- P 22 墨西哥捲餅
- P 23 照燒牛丼
- P 24 地瓜稀飯（純素）

肉品 / 蛋類

- P 37 香菇肉燥
- P 38 紅燒蹄膀
- P 39 牛肉蔬菜捲
- P 40 泰式打拋豬
- P 41 麻婆豆腐
- P 42 鹽酥雞
- P 43 紐奧良香烤雞翅
- P 44 嫩烤牛排
- P 45 黑胡椒牛柳
- P 46 水煮蛋（蛋奶素）
- P 47 茶碗蒸
- P 48 溫泉蛋

湯品

- P 49 香菇山藥雞湯
P 50 蔬菜味增湯（純素）
P 51 薑絲蛤蜊湯
P 52 關東煮
P 53 清燉鱸魚湯
P 54 玉米濃湯（蛋奶素）
P 55 羅宋湯

甜品

- P 56 起酥蘋果派（蛋奶素）
P 57 年糕（純素）
P 58 巧克力蛋糕（蛋奶素）
P 59 香甜蘋果醬（純素）
P 60 焦糖布丁（蛋奶素）
P 61 火腿玉米起司蛋餅
P 62 火腿蛋起司三明治



馬鈴薯沙拉

蛋奶素



使用模式：微波

適用型號 | MJ3965ACR、MS4295DIS、MS2535GIS

材料準備

食材

馬鈴薯 ----- 3顆
洋蔥（切薄片）----- 1/2顆
黃瓜（切薄片）----- 1根
美乃滋 ----- 150g
海鹽 ----- 適量
黑胡椒 ----- 適量

使用器具

耐熱容器
耐熱保鮮膜

作法 | 以MJ3965ACR示範

1. 馬鈴薯去皮、切適口大小，放入耐熱容器中包好保鮮膜。
2. 放入微波爐，選擇【微波模式：火力 P-HI】6分鐘。
3. 取出用竹籤確認熟度，若直接輕易插入表示熟了。
4. 趁熱拌入適量海鹽、黑胡椒，與薄洋蔥、黃瓜片、美乃滋攪拌均勻即完成。

烤季節蔬菜佐油醋醬

 純素



使用模式：燒烤與烘焙

適用型號 | MJ3965ACR



材料準備

油醋醬材料

蘋果醋 ----- 30 ml
橄欖油 ----- 100ml
芥末籽 ----- 1/2 大匙
鹽 ----- 1/4 小匙

燒烤蔬菜材料

生菜（對撥）----- 1 株
玉米筍 ----- 3 根
小番茄 ----- 5 顆
牛番茄（對撥）----- 1 顆
橄欖油 ----- 適量

使用器具

燒烤盤
+
低燒烤架

作法 以MJ3965ACR示範

1. 油醋醬料攪拌均勻備用。
2. 所有蔬菜淋上橄欖油，抓醃均勻。
3. 燒烤盤上放置低燒烤架，排上蔬菜放入微波爐中。
4. 選擇【燒烤與烘焙菜單】，代碼【1 焗烤馬鈴薯】重量設定200g，按下啟動，烹調12分鐘，美味完成。

豆瓣醬燒茄子



使用模式： **微波**

適用型號 | MJ3965ACR、MS4295DIS、MS2535GIS

材料準備

食材

茄子2條	----- 約200g
豬絞肉	----- 90g
蔥碎	----- 1大匙
勾芡材料(調勻)	
太白粉	----- 1小匙
水	----- 1大匙

調味材料

蠔油	----- 1大匙
甜麵醬	----- 1大匙
高湯	----- 90ml
蒜碎	----- 1小匙
薑碎	----- 1小匙

使用器具

耐熱容器
耐熱保鮮膜

作法 以MJ3965ACR示範

1. 茄子切半，切成6公分長條狀，泡水備用。
2. 豬絞肉與調味材料攪拌至均勻、不結塊。
3. 耐熱容器中放入茄子、蔥碎與調味豬絞肉，攪拌均勻後蓋上保鮮膜預留縫隙。
放入微波爐選擇【微波模式：火力 P-HI】6分鐘，取出後再次攪拌。
4. 拌入勾芡材料醬汁，放入微波爐選擇【微波模式：火力 P-HI】1分鐘，取出完成。

鮮菇燒油豆腐

 純素



使用模式： 微波

適用型號 | MJ3965ACR、MS4295DIS、MS2535GIS

材料準備

食材

油豆腐（切小塊）----- 150g
香菇（切片）----- 100g

調味食材

燒烤醬 ----- 3大匙
水 ----- 3大匙

勾芡材料（調勻）

太白粉 ----- 1小匙
水 ----- 1大匙
芝麻油 ----- 1小匙

使用器具

耐熱容器
耐熱保鮮膜

作法 | 以MJ3965ACR示範

1. 油豆腐與香菇，放入耐熱容器中，淋上調味材料，蓋上保鮮膜預留縫隙。
2. 放入微波爐選擇【微波模式：火力 P-HI】5分鐘，取出攪拌。
3. 拌入勾芡材料，放入微波爐選擇【微波模式：火力 P-HI】1分鐘，取出完成。

蝦皮高麗菜



使用模式：微波

適用型號 | MJ3965ACR、MS4295DIS、MS2535GIS

材料準備

食材

高麗菜（切適口大小）-----	1/4顆
蝦皮 -----	1大匙
油 -----	2大匙
蒜碎 -----	1小匙
鹽 -----	1小匙
清酒 -----	2大匙

使用器具

耐熱容器
耐熱保鮮膜

作法 以MJ3965ACR示範

- 蝦皮、油、蒜碎、鹽放入耐熱容器中，
放入微波爐選擇【微波模式：火力 P-HI】1分鐘，爆香。
- 放入高麗菜、淋上清酒，蓋上保鮮膜預留縫隙，
放入微波爐選擇【微波模式：火力 P-HI】5分鐘，取出完成。

培根白菜



使用模式：微波

適用型號 | MJ3965ACR、MS4295DIS、MS2535GIS

材料準備

食材

白菜 ----- 1小顆
培根 ----- 10片

高湯材料

醬油 ----- 1大匙
高湯 ----- 100ml
清酒 ----- 1大匙

使用器具

耐熱容器
耐熱保鮮膜

作法 以MJ3965ACR示範

1. 白菜葉切去硬梗，取出葉片，依序排列：葉片、培根、葉片、培根、葉片，共五層。
切段處直立在耐熱容器內，淋入高湯材料。
2. 蓋上保鮮膜預留縫隙，放入微波爐選擇【微波模式：火力 P-HI】10分鐘，取出完成。

香烤起司馬鈴薯

蛋 奶 素



材料準備

食材

- 馬鈴薯 ----- 3顆
- 奶油 ----- 20g
- 起司粉 ----- 1小匙
- 披薩乳酪 ----- 30g

使用模式：微波 + 燒烤與烘培

適用型號 | MJ3965ACR

使用器具

- 耐熱容器
- 耐熱保鮮膜
- 燒烤盤 +
高燒烤架

作法 | 以MJ3965ACR示範

1. 馬鈴薯去皮、切適口大小，放入耐熱容器中包好保鮮膜，
放入微波爐選擇【微波模式：火力 P-HI】6分鐘。
2. 取出後用竹籤確認熟度（須至竹籤可輕易插入的程度）
3. 拌入奶油，撒上起司粉、披薩乳酪，放置於燒烤盤並擺上高燒烤架，放入微波爐，
選擇【燒烤與烘焙菜單】代碼【1焗烤馬鈴薯】5分鐘，取出完成。

家常蒜香綠花椰

五辛素



使用模式：图微波 + 蒸氣料理

適用型號 | MJ3965ACR

材料準備

食材

花椰菜 ----- 100g
橄欖油 ----- 2大匙
鹽 ----- 1/2小匙
蒜碎 ----- 1小匙

其他

水 ----- 300ml

使用器具

耐熱容器
蒸烤盤
蒸氣板
蒸氣蓋

作法 以MJ3965ACR 示範

- 將300ml水倒入蒸烤盤中，將蒸氣板放在蒸烤盤上，放入花椰菜，蓋上蒸氣蓋，放入微波爐，選擇【蒸氣菜單】代碼【2-1花椰菜】重量設定100g，按下啟動，蒸約5分鐘。
- 於耐熱容器中加入橄欖油、鹽、蒜碎，放入微波爐，選擇【微波模式：火力 P-HI】30秒，取出後與花椰菜攪拌至均勻即完成。

清蒸釀苦瓜環



使用模式：圖微波 + 蒸氣料理

適用型號 | MJ3965ACR

材料準備

食材

苦瓜（切圈去囊）----- 1條
太白粉 ----- 適量
豬絞肉 ----- 200g
紅蘿蔔（切丁）----- 30g
蔥碎 ----- 1大匙
蛋 ----- 1顆
鹽 ----- 1/4小匙
白胡椒 ----- 1/8小匙

勾芡材料

日式醬油 ----- 1大匙
清酒 ----- 1/2大匙
高湯 ----- 50ml
太白粉 ----- 1小匙

其他

水 ----- 300ml

使用器具

耐熱容器
蒸烤盤
蒸氣板
蒸氣蓋

作法 以MJ3965ACR 示範

1. 苦瓜在熱水中燙30秒，取出沖冷水。
2. 豬絞肉、紅蘿蔔丁、蔥碎、蛋，拌勻拌出黏性。苦瓜內圈沾上太白粉，鑲入豬肉泥。
3. 將300ml水倒入蒸烤盤中，將蒸氣板放在蒸烤盤上，放入釀苦瓜，蓋上蒸氣蓋，放入微波爐，選擇【蒸氣菜單】代碼【2-3蒸魚片】重量設定300g，按下啟動，蒸約12分鐘。
4. 勾芡材料放入耐熱容器拌勻，放入微波爐，選擇【微波模式：火力 P-HI】1分鐘。取出淋在釀苦瓜上完成。

毛豆蒸蛋豆腐

 蛋奶素



使用模式：蒸氣料理

適用型號 | MJ3965ACR



材料準備

食材

雞蛋豆腐 ----- 1盒
毛豆 ----- 3大匙

其他

水 ----- 300ml

醬汁材料

日式醬油 ----- 2大匙
糖 ----- 1小匙
麻油 ----- 1小匙

使用器具

蒸烤盤
蒸氣板
蒸氣蓋

作法 以MJ3965ACR示範

1. 將雞蛋豆腐切厚片，放入盤中，撒上毛豆並淋上醬汁材料。
2. 將300ml水倒入蒸烤盤中，將蒸氣板放在蒸烤盤上，放入食材，蓋上蒸氣蓋，放入微波爐，選擇【蒸氣菜單】代碼【2-1青花菜／花椰菜】重量設定300g，按下啟動，蒸約8分鐘，取出完成。

醬燒金針菇培根卷



使用模式：燒烤與烘培

適用型號 | MJ3965ACR

材料準備

食材

培根 ----- 6片
金針菇 ----- 半包
燒烤醬 ----- 適量

使用器具

燒烤盤
+
低燒烤架

作法 | 以MJ3965ACR示範

1. 金針菇切等長細絲，平均分成6份。
2. 用培根將金針菇捲起，刷上燒烤醬。
3. 將金針菇培根卷放上燒烤盤，使用低燒烤架，放入微波爐，選擇【燒烤與烘焙菜單】
代碼【3烤牛肉】重量設定300g，按下啟動，烹調約10分鐘，取出完成。

椒鹽鹽酥菇

蛋 奶 素



使用模式：氣炸

適用型號 | MJ3965ACR



材料準備

食材

蘑菇 ----- 200g
低筋麵粉 ----- 4大匙
蛋（打散）----- 2個
麵包粉 ----- 100g

胡椒鹽材料

鹽 ----- 1小匙
胡椒 ----- 1小匙

使用器具

燒烤盤
+
高燒烤架

作法 以MJ3965ACR示範

1. 蘑菇依序裹上麵粉、蛋液、麵包粉，放在燒烤盤上，擺上高燒烤架，放入微波爐內。
2. 選擇【氣炸菜單】代碼【1-4炸魚排】重量設定200g，按下啟動，烹調6分鐘，翻面再6分鐘，取出完成。
3. 鹽與胡椒拌均勻，可灑在炸好的蘑菇上或沾著食用。

古早味油飯

蛋 奶 素



使用模式：微波 + 蒸氣料理

適用型號 | MJ3965ACR

材料準備

食材

長糯米（量米杯，泡一個晚上） ----- 2杯

爆香材料

老薑（切絲） ----- 10g

麻油 ----- 60ml

油蔥酥 ----- 4大匙

蝦皮 ----- 4大匙

乾香菇（泡軟切絲） ----- 8朵

調味材料

米酒 ----- 40ml

醬油 ----- 100ml

香菇水 ----- 120ml

二砂糖 ----- 2大匙

使用器具

蒸烤盤、蒸氣板
蒸器蓋、棉布

作法 以MJ3965ACR示範

- 老薑與麻油，放入耐熱容器中攪拌均勻，放入微波爐選擇【微波模式：火力 P-HI】1分鐘爆香。
- 取出加入油蔥酥、蝦皮、香菇絲拌均勻，重複【微波模式：火力 P-HI】1分鐘爆香。
- 爆香料與調味材料混拌均勻，放入微波爐選擇【微波模式：火力 P-HI】2分鐘煮醬汁，過濾出煮好的醬汁與料備用。
- 準備耐熱容器，放入泡好的長糯米與水（糯米1：水0.5）。
- 將300ml水倒入蒸烤盤中，將蒸氣板放在蒸烤盤上，放上耐熱容器（泡好的長糯米與水），蓋上蒸氣蓋，放入微波爐中選擇【蒸氣菜單】代碼【2-3 蒸魚片】，重量設定500g，按下啟動，烹調約23分鐘。
- 蒸熟的糯米趁熱與煮好的料、5大匙醬汁攪拌均勻，包好保鮮膜，放入微波爐中【微波模式：火力 P-HI】2分鐘，取出完成。

上海菜飯



使用模式：囉 微波 + 蒸氣料理

適用型號 | MJ3965ACR

材料準備

食材

米（洗乾淨，泡半小時 / 量米杯）----- 2杯
青江菜（切碎）----- 4個
臘腸（切小塊）----- 2根

調味材料

水 ----- 1大匙
鹽 ----- 1小匙
蒜香油（市售） ----- 1大匙

使用器具

耐熱容器、蒸烤盤
耐熱保鮮膜
蒸氣板、蒸器蓋

作法 以MJ3965ACR示範

1. 青江菜切碎、水、鹽、蒜香油，放入耐熱容器中攪拌均勻，
 2. 選擇【微波模式：火力 P-HI】1分鐘爆香，備用。
 3. 準備耐熱容器，放入泡好的米與水（米1：水1），上面擺上臘腸，將300ml水倒入蒸烤中，
 4. 將蒸氣板放在蒸烤盤上，放上糯米碗、蓋上蒸器蓋，放入微波爐中。
- 選擇【蒸氣菜單】代碼【2-3蒸魚片】重量設定500g後按下啟動，蒸約27分鐘。
臘腸切小塊，與蒸熟的米、青江菜絞碎攪拌均勻，包好保鮮膜，放入微波爐中選擇【微波爐模式：火力 P-HI】2分鐘，取出完成。

日式什錦炒烏龍



使用模式： **微波**

適用型號 | MJ3965ACR、MS4295DIS、MS2535GIS

材料準備

食材

熟凍烏龍麵（解凍備用）-----	300g
高麗菜（切粗絲）-----	100g
紅蘿蔔（切粗絲）-----	50g
竹輪（切細圈）-----	50g
沙拉油 -----	2大匙
炸豬排醬 -----	3大匙
海苔粉 -----	適量
柴魚片 -----	適量

使用器具

耐熱容器

耐熱保鮮膜

作法 以MJ3965ACR示範

- 烏龍麵淋上沙拉油與豬排醬，均勻放上蔬菜與竹輪圈，蓋上保鮮膜預留縫隙，放入微波爐，選擇【微波模式：火力P-HI】5分鐘，取出攪拌均勻。
- 搭配海苔粉與柴魚片一起食用。

韓式泡菜炒飯

純素



使用模式： 微波

適用型號 | MJ3965ACR、MS4295DIS、MS2535GIS

材料準備

食材

白飯2碗 ----- 約300g
 韓國泡菜 ----- 150g
 醬油 ----- 2小匙
 麻油 ----- 1大匙
 海苔 ----- 適量

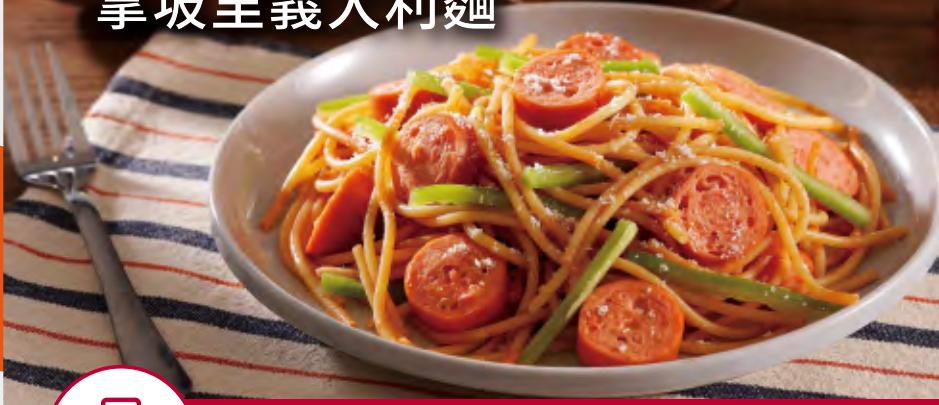
使用器具

耐熱容器
 耐熱保鮮膜

作法 以MJ3965ACR 示範

- 所有食材攪拌均勻，蓋上保鮮膜預留縫隙，放入微波爐，選擇【微波模式：火力P-HI】3分鐘，攪拌均勻。
- 再次選擇【微波模式：火力P-HI】2分鐘，取出完成。
- 可搭配海苔一起食用。

拿坡里義大利麵



使用模式： **微波**

適用型號 | MJ3965ACR、MS4295DIS、MS2535GIS

材料準備

食材

義大利麵 -----	80g
水 -----	200ml
維也納香腸（切片）-----	2根
青椒（切細條）-----	50g

醬汁材料

橄欖油 -----	1大匙
蒜碎 -----	1小匙
鹽 -----	1/4小匙
胡椒 -----	1/8小匙
蕃茄醬 -----	150g

使用器具

耐熱容器

耐熱保鮮膜

作法 以MJ3965ACR示範

1. 義大利麵與水放入耐熱容器中，蓋上保鮮膜預留縫隙，放入微波爐，選擇【微波模式：火力P-HI】5分鐘，取出。
2. 拌入維也納香腸與醬汁材料，攪拌均勻後。蓋上保鮮膜預留縫隙，放入微波爐，選擇【微波模式：火力P-HI】5分鐘，攪拌均勻。
3. 再次選擇【微波模式：火力P-HI】3分鐘，拌入青椒絲，完成。

西班牙海鮮飯



使用模式：图 微波

適用型號 | MJ3965ACR、MS4295DIS、MS2535GIS

材料準備

食材

白飯2碗 ----- 約300g
薑黃 ----- 1/2小匙
高湯 ----- 100ml

調味材料

去皮番茄 ----- 100g
橄欖油 ----- 2大匙
白酒 ----- 1大匙
蒜碎 ----- 1小匙
月桂葉 ----- 1片

海鮮食材

蛤蜊（洗淨，泡鹽水吐沙）---- 10顆
蝦 ----- 5隻
透抽圈 ----- 5個

其他

黑橄欖（切圈）----- 5顆
黃檸檬（切3瓣）----- 1/2顆

使用器具

耐熱容器
耐熱保鮮膜

作法 以MJ3965ACR 示範

1. 薑黃與高湯先拌均勻，淋入白飯裡攪拌均勻。
海鮮食材放入耐熱容器中，淋上調味材料，放入微波爐中，
蓋上保鮮膜預留縫隙，放入微波爐，選擇【微波模式：火力P-HI】3分鐘。
2. 海鮮取出，擺放在飯上，淋上海鮮醬汁，放入微波爐，
選擇【微波模式：火力P-HI】2分鐘。
3. 擺上黑橄欖與黃檸檬片，完成。

焗烤通心粉

蛋奶素



使用模式：微波 + 热风对流

適用型號 | MJ3965ACR

材料準備

食材

通心粉 -----	30g
水 -----	150ml
洋蔥（切絲）-----	50g
鴻喜菇 -----	50g

其他

起司粉 -----	1小匙
麵包粉 -----	1大匙
披薩乳酪 -----	30g

白醬材料

奶油 -----	10g
低筋麵粉 -----	10g
牛奶 -----	150ml
水 -----	2大匙
鹽 -----	1小匙
胡椒 -----	1/8小匙

使用器具

耐熱容器
耐熱保鮮膜
燒烤盤+高燒烤架



作法 以MJ3965ACR示範

1. 通心粉與水放入耐熱容器中，蓋上保鮮膜預留縫隙，放入微波爐，選擇【微波模式：火力P-HI】4分鐘，取出。
2. 依序拌入奶油、洋蔥、鴻喜菇、麵粉，攪拌均勻後，慢慢拌入牛奶、水，加入調味料。蓋上保鮮膜預留縫隙，放入微波爐，選擇【微波模式：火力P-HI】3分鐘，取出。
3. 依序撒上起司粉、披薩乳酪、麵包粉，放入燒烤盤中，擺上高燒烤架，再一次放入微波爐，選擇【熱風對流：200度】烹調5分鐘，取出完成。

墨西哥捲餅



使用模式：蒸氣料理

適用型號 | MJ3965ACR

材料準備

食材

雞胸肉 ----- 200g
鹽 ----- 1/2小匙
清酒 ----- 1大匙
墨西哥餅皮 ----- 1片
生菜 ----- 適量
番茄（切片）----- 1/2顆
蜂蜜芥末醬 ----- 適量

其他

水 ----- 300ml

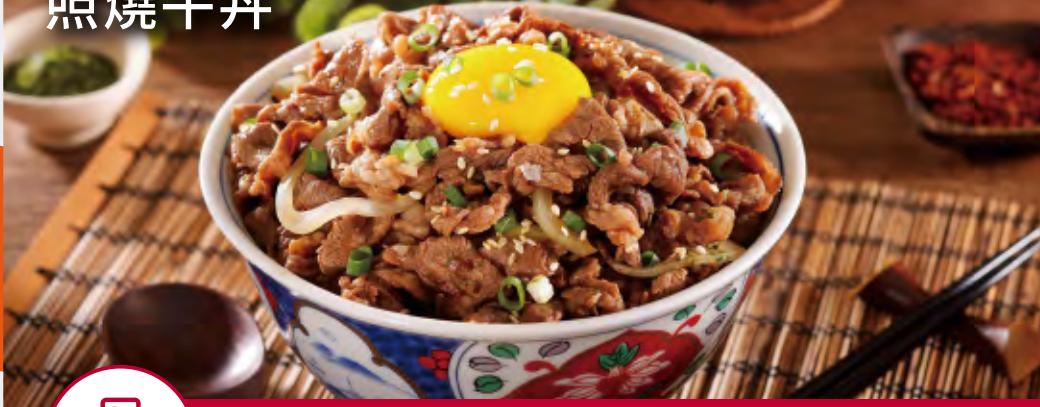
使用器具

蒸烤盤、蒸氣板
蒸氣蓋

作法 以MJ3965ACR示範

1. 雞胸肉切3公分厚，加入鹽、清酒抓醃。
2. 將300ml水倒入蒸烤盤中，將蒸氣板放在蒸烤盤上，放入雞胸肉，蓋上蒸氣蓋，放入微波爐，選擇【蒸氣菜單】代碼【2-3蒸魚片】重量設定200g，按下啟動，蒸約6分鐘。
3. 餅皮上依序擺放：生菜、雞胸肉、番茄，淋上蜂蜜芥末醬，捲起完成。

照燒牛丼



使用模式：囉 微波

適用型號 | MJ3965ACR、MS4295DIS、MS2535GIS

材料準備

食材

薄切牛肉 ----- 200g
洋蔥 ----- 100g
白飯 ----- 1碗

調味材料

日式醬油 ----- 2大匙
味醂 ----- 1大匙
清酒 ----- 1大匙
薑泥 ----- 1小匙

使用器具

耐熱保鮮膜
耐熱容器

作法 以MJ3965ACR示範

1. 調味材料拌入牛肉片抓醃，拌入洋蔥。
2. 蓋上保鮮膜，放入微波爐，選擇【微波模式：火力 P-HI】3分鐘，取出攪拌均勻。
3. 再一次蓋上保鮮膜，放入微波爐，選擇【微波模式：火力 P-HI】2分鐘。
4. 取出攪拌均勻，倒在白飯上完成。

地瓜稀飯

純素



使用模式：微波

適用型號 | MJ3965ACR、MS4295DIS、MS2535GIS

材料準備

食材

白飯 ----- 1碗
熱開水（蓋過白飯）----- 適量
地瓜 ----- 1根

使用器具

耐熱保鮮膜
耐熱容器

作法 以MJ3965ACR示範

1. 地瓜去皮、切適口大小，放入耐熱容器中包好保鮮膜，放入微波爐，選擇【微波模式：火力 P-HI】6分鐘。
2. 取出後用竹籤確認熟度（須至竹籤可輕易插入的程度）
3. 白飯加入蓋過白飯的熱開水，放入地瓜塊，包好保鮮膜，放入微波爐，選擇【微波模式：火力 P-HI】2分鐘，取出完成。

蒜香蒸蝦



使用模式：蒸氣料理

適用型號 | MJ3965ACR

材料準備

食材

白蝦 -----	10隻
嫩豆腐 (切1公分片狀) -----	1 盒
香菜 (裝飾用) -----	適量
辣椒 (裝飾用) -----	適量

調味材料

蒜碎 -----	2大匙
醬油 -----	2大匙
蠔油 -----	1大匙
味醂 -----	1大匙
香油 -----	1大匙

使用器具

蒸烤盤、蒸氣板
蒸器蓋

作法 | 以MJ3965ACR示範

1. 白蝦剪鬚、去腸泥、開背。
2. 調味材料攪拌均勻，耐熱盤上排上嫩豆腐片，把上白蝦，淋上醬汁。
3. 將300ml水倒入蒸烤盤中，將蒸氣板放在蒸烤盤上，放上蝦盤、蓋上蒸氣蓋，放入微波爐中。
4. 選擇【蒸氣菜單】代碼【2-5 蒸明蝦】重量設定400g，按下啟動，烹調12分鐘。
5. 取出，上面擺放香菜與辣椒，美味上桌。

蝦仁如意捲



使用模式：蒸氣料理 + 氣炸

適用型號 | MJ3965ACR

材料準備

食材

香腸 ----- 300g
白蘿蔔 ----- 適量（切薄片）

調味材料

米酒 ----- 1/4小匙
鹽 ----- 1/4小匙
白胡椒粉 ----- 1/8小匙

蝦仁如意捲材料

蝦仁 ----- 200g
絞肉 ----- 40g
蛋白 ----- 1個
全蛋2個+太白粉 ----- 1小匙
油 ----- 1大匙
紫菜 ----- 1張

使用器具

蒸烤盤、蒸氣板
蒸器蓋、高燒烤架

作法 | 以MJ3965ACR示範

香腸作法：

1. 香腸放入微波爐中，選擇【氣炸菜單】代碼【1-5 香腸】重量設定 300g 後按下啟動，烹調22分鐘。涼了切片備用。

蝦仁如意捲作法：

1. 蝦仁洗淨擦乾水份，將蝦仁、絞肉、蛋白與調味料，放入料理機中打成均勻絨狀備用。
2. 全蛋打散，加入太白粉拌勻，平底鍋煎成蛋皮薄片。
3. 蛋皮攤開，平均塗上一層薄蝦肉絨，再鋪上紫菜，再塗一層薄蝦肉絨。二端向中心捲成如意形的長條後用保鮮膜包緊，將蒸氣板放在蒸烤盤上，蒸烤盤放入水，架上蒸烤網，放上蝦仁如意捲的盤子，蓋上蒸氣蓋，放入微波爐中。選擇【蒸氣菜單】代碼【2-3蒸魚片】重量設定 200g 後按下啟動，蒸約20分鐘。涼了切片備用。
4. 香腸片、白蘿蔔片、蝦仁如意捲片，排列擺盤即完成。

糖醋炸魚塊



使用模式：图 微波 + 氣炸

適用型號 | MJ3965ACR

材料準備

炸魚塊材料

去骨魚排 -----	200g (鯛魚、鱸魚、多利魚都可)
低筋麵粉 -----	4大匙
蛋 -----	2個（打散）
海鹽 -----	適量
黑胡椒 -----	適量
麵包粉 -----	100g

糖醋醬材料

番茄醬 -----	1大匙
醬油 -----	1大匙
醋 -----	1大匙
水 -----	1大匙
白砂糖 -----	1大匙
太白粉 -----	1/2小匙
鹽 -----	1/4小匙

使用器具

燒烤盤
高燒烤架

作法 | 以MJ3965ACR示範

1. 糖醋醬：所有材料放入耐熱容器中攪拌均勻，包上保鮮膜。
2. 放入微波爐選擇【微波模式：火力 P-HI】1分鐘，取出拌勻備用。
3. 魚切成條狀，兩面均勻撒上鹽與胡椒抓醃，依序裹上麵粉、蛋液、麵包粉，
4. 放在高燒烤架上放入微波爐內。
5. 選擇【氣炸菜單】代碼【1-4炸魚排】重量設定200g，按下啟動後，烹調14分鐘。食用時，魚片沾食糖醋一起食用。

五柳魚



使用模式：囉 微波 + 氣炸

適用型號 | MJ3965ACR

材料準備

食材

- 鮮魚1隻 ----- 300g
(建議使用鱸魚)
- 柴魚醬油 ----- 1大匙
- 油 ----- 2大匙
- 香菇（泡發切粗絲）----- 2朵
- 辣椒（去籽切粗絲）----- 2支
- 青椒、黃椒（切粗絲）---- 各1/4個
- 洋蔥（切粗絲）----- 1/2個
- 薑（切粗絲）----- 3片

調味材料

- 柴魚醬油 ----- 1大匙
- 番茄醬 ----- 1大匙
- 醬油膏 ----- 1大匙
- 糖 ----- 1大匙
- 白醋 ----- 1大匙
- 水 ----- 1/2個
- 太白粉水 ----- 1/4個

使用器具

- 耐熱保鮮膜
- 燒烤盤+低燒烤架
- 耐熱容器

作法 以MJ3965ACR 示範

1. 魚洗乾淨，魚深化兩刀、抹上柴魚醬油醃20分鐘。擦乾水份，放在燒烤架上，設定【氣炸菜單】代碼【1-4 炸魚排】重量設定300g後按下啟動，烹調15分鐘。
2. 耐熱容器中，放入油與馨香蔬菜(香菇、辣椒、青椒、洋蔥、薑)，選擇【微波模式：火力 P-HI】1分鐘，取出拌勻備用。
3. 將調味醬汁材料放入耐熱容器中攪拌均勻，包上保鮮膜，選擇【微波模式：火力 P-HI】1分鐘，取出拌勻備用。
4. 魚上面擺放馨香蔬菜，淋上醬汁美味完成。

紅燒鱈魚



使用模式： **微波 + 燒烤組合**

適用型號 | MJ3965ACR

材料準備

食材

鱈魚1片 ----- 200g
蔥（切段）----- 4根

調味材料

醬油 ----- 2小匙
糖 ----- 2小匙
薑泥 ----- 1小匙

使用器具

耐熱保鮮膜
燒烤盤+高燒烤架
耐熱容器

作法 以MJ3965ACR示範

1. 鮎魚擦乾水分，兩面均勻沾裹調味材料醬汁。
2. 耐熱容器上放蔥，蔥上面擺上魚，蓋上保鮮膜預留縫隙，放入微波爐，
選擇【微波模式：火力P-HI】4分鐘。
3. 將魚取出，放上高燒烤架，擺上燒烤盤，再一次放入微波爐，
選擇【手動烹調：燒烤組合模式】代碼【GC-2模式】，烹煮約3分鐘，取出完成。

塔香蛤蜊

使用模式：微波

適用型號 | MJ3965ACR、MS4295DIS、MS2535GIS

材料準備

食材

蛤蜊 ----- 15顆

其他

九層塔 ----- 1小把

調味材料

醬油 ----- 2大匙

米酒 ----- 2大匙

砂糖 ----- 1大匙

蒜碎 ----- 1大匙

使用器具

耐熱保鮮膜

耐熱容器

作法 以MJ3965ACR示範

1. 蛤蜊洗淨，泡鹽水吐沙。
2. 放入耐熱容器中，淋上調味材料，蓋上保鮮膜預留縫隙，放入微波爐，選擇【微波模式：火力 P-HI】4分鐘。
3. 取出，拌入九層塔完成。

乾燒蝦仁



使用模式：囉 微波

適用型號 | MJ3965ACR、MS4295DIS、MS2535GIS

材料準備

食材

蝦仁 ----- 200g
鹽 ----- 1小匙
清酒 ----- 1小匙
勾芡材料（調勻）
太白粉 ---- 1小匙
水 ----- 1大匙
芝麻油---- 1小匙

調味材料

番茄醬 ----- 5大匙
酒 ----- 1大匙
豆瓣醬 ----- 2大匙
蒜泥 ----- 1/2大匙
糖 ----- 1/2小匙
薑泥 ----- 1/2小匙

使用器具

耐熱保鮮膜
耐熱容器

作法 以MJ3965ACR示範

1. 蝦仁與鹽、清酒抓醃後擦乾。
2. 蓋上保鮮膜預留縫隙，放入微波爐，選擇【微波模式：火力 P-HI】2分鐘。
3. 與調味醬汁拌均勻，蓋上保鮮膜預留縫隙，放入微波爐，
選擇【微波模式：火力 P-HI】2分鐘。
4. 拌入勾芡材料，再次放入微波爐，選擇【微波模式：火力 P-HI】1分鐘，取出完成。

清蒸檸檬魚



使用模式：图 微波 + 蒸氣料理

適用型號 | MJ3965ACR

材料準備

食材

鱸魚片 ----- 200g
鹽 ----- 1/2小匙
清酒 ----- 1大匙

其他

水 ----- 300ml

醬汁材料

紅辣椒末 ----- 1大匙
香菜末 ----- 1大匙
蒜末 ----- 1大匙
糖 ----- 2小匙
檸檬汁 ----- 3大匙
魚露 ----- 2大匙
高湯 ----- 200ml

使用器具

蒸烤盤、蒸氣板
蒸氣蓋

作法 以MJ3965ACR示範

1. 鱸魚片抹上鹽與清酒。
2. 將300ml水倒入蒸烤盤中，將蒸氣板放在蒸烤盤上，放入鱸魚片，蓋上蒸氣蓋，放入微波爐，選擇【蒸氣菜單】代碼【2-3蒸魚片】重量設定200g，按下啟動，蒸約10分鐘。
3. 淋上醬汁，放入微波爐選擇【微波模式：火力P-HI】1分鐘，取出完成。

蝦泥釀香菇



使用模式：蒸氣料理

適用型號 | MJ3965ACR

材料準備

食材

香菇 -----	5朵
蝦仁 -----	100g
日式醬油 -----	1小匙
味醂 -----	1小匙
清酒 -----	1/2小匙
太白粉 -----	1大匙

其他

水 -----	300ml
---------	-------

使用器具

蒸烤盤、蒸氣板
蒸氣蓋

作法 | 以MJ3965ACR示範

1. 蝦仁、醬油、味醂、清酒打成泥狀，與太白粉拌勻。
2. 香菇去蒂，撒上少許太白粉，裹上蝦泥。
3. 將300ml水倒入蒸烤盤中，將蒸氣板放在蒸烤盤上，放入蝦泥香菇，蓋上蒸氣蓋，放入微波爐，選擇【蒸氣菜單】代碼【2-3蒸魚片】重量設定200g，按下啟動，蒸約10分鐘，取出完成。

香烤鮭魚排



使用模式：燒烤與烘焙

適用型號 | MJ3965ACR

材料準備

食材

- 鮭魚排 ----- 200g
- 鹽 ----- 適量
- 胡椒 ----- 適量
- 橄欖油 ----- 適量

使用器具

- 燒烤盤
- +
高燒烤架

作法 以MJ3965ACR 示範

1. 鮭魚排兩面均勻撒上鹽與胡椒，淋上橄欖油、按摩均勻。
2. 鮭魚排放上燒烤盤，擺上高燒烤架，放入微波爐，選擇【燒烤與烘焙菜單】代碼【4烤雞肉】重量設定200g，按下啟動，烹調10分鐘，翻面再5分鐘，取出完成。

鳳梨蝦球



使用模式：氣炸

適用型號 | MJ3965ACR

材料準備

食材

蝦仁 -----	200g
鹽 -----	1小匙
清酒 -----	1小匙
低筋麵粉 -----	4大匙
蛋（打散）-----	2個
麵包粉 -----	100g

其他

鳳梨罐頭 -----	適量
美乃滋 -----	適量

使用器具

燒烤盤
+
高燒烤架

作法 | 以MJ3965ACR示範

1. 蝦仁與鹽、清酒抓醃，擦乾後，依序裹上麵粉、蛋液、麵包粉，放在燒烤盤，擺上高燒烤架，放入微波爐內。
2. 選擇【氣炸菜單】代碼【1-1 炸雞排】重量設定200g，按下啟動，烹調5分鐘，翻面再5分鐘，取出。
3. 搭配鳳梨，擠上美乃滋享用。

薄鹽烤鯖魚



使用模式：燒烤與烘焙

適用型號 | MJ3965ACR

材料準備

食材

薄鹽鯖魚1片 ----- 約100g

使用器具

燒烤盤

+

高燒烤架

作法 以MJ3965ACR 示範

1. 薄鹽鯖魚皮面朝上放在燒烤盤，擺上高燒烤架，放入微波爐內。
2. 選擇【燒烤與烘焙菜單】代碼【4 烤雞肉】重量設定100g，按下啟動，烹調約8分鐘，取出完成。

香菇肉燥



使用模式：囉 微波

適用型號 | MJ3965ACR、MS4295DIS、MS2535GIS

材料準備

食材

豬絞肉 -----	300g
乾香菇（泡軟切丁）---	5朵
蒜碎 -----	1大匙
油 -----	1小匙
蠔油 -----	1大匙

調味材料

米酒 -----	50ml
醬油 -----	100ml
水 -----	300ml
二砂糖 -----	1大匙
白胡椒粉 -----	1/4小匙
油蔥酥 -----	2大匙

使用器具

耐熱保鮮膜
耐熱容器

作法 | 以MJ3965ACR示範

- 乾香菇、蒜碎與油放入耐熱容器中攪拌均勻。
- 放入微波爐選擇【微波模式：火力 P-HI】1分鐘爆香，取出攪拌均勻，重複動作再一次。
(共計兩次)
- 拌入豬絞肉，放入微波爐中，選擇【微波模式：火力 P-HI】2分鐘，取出攪拌均勻。
- 加入所有調味材料，攪拌均勻，放入微波爐中，選擇【微波模式：火力 P-HI】5分鐘，取出拌入蠔油。
- 再放入微波爐中，選擇【微波模式：火力 P-HI】5分鐘完成。

紅燒蹄膀



Inverter



解凍模式



微波模式

使用模式：變頻解凍 + 微波 + 蒸氣料理

適用型號 | MJ3965ACR

材料準備

食材

冷凍豬腳段 --- 300g
熱開水 ----- 600ml

爆香材料

蔥(切斷) ----- 3支
辣椒 ----- 1支
薑 ----- 4片
油 ----- 3大匙

調味材料

豆瓣醬 ----- 3大匙
醬油 ----- 200ml
水 ----- 100ml
冰糖 ----- 1大匙

其他

太白粉 + 水 ----- 各1大匙
(攪拌均勻)

使用器具

耐熱容器、蒸烤盤
蒸氣板、蒸器蓋
耐熱保鮮膜

作法 以MJ3965ACR 示範

1. 豬腳解凍：選擇【解凍模式】代碼【dEF1肉類模式】重量設定300g後按下啟動，解凍6分鐘。
2. 耐熱容器中，放入爆香材料，選擇【微波模式：火力 P-HI】1分鐘，取出拌勻備用。
3. 豬腳放入耐熱容器中，爆香料與醬汁拌勻淋上豬腳。將300ml水倒入蒸烤盤中，將蒸氣板放在蒸烤盤上，放上豬腳碗、蓋上蒸氣蓋，放入微波爐中。選擇【蒸氣菜單】代碼【2-3蒸魚片】重量設定500g後按下啟動，蒸約30分鐘(15分鐘手動停止將豬腳翻面)。
4. 取出豬腳(若不夠軟再蒸10分鐘)，將醬汁與太白粉水拌勻後放入微波爐，選擇【微波模式：火力 P-HI】1分鐘。取出拌勻，淋上豬腳完成。

牛肉蔬菜捲



使用模式：燒烤與烘培

適用型號 | MJ3965ACR

材料準備

食材

- 雪花牛肉火鍋片 ----- 6片
- 紅、黃椒 ----- 各半顆
- 白酒 + 蘋果醋 (拌均勻) ----- 各1大匙
- 鹽、黑胡椒 ----- 適量
- 橄欖油 ----- 適量

使用器具

燒烤盤
+
低燒烤架

作法 | 以MJ3965ACR示範

1. 紅黃椒去籽、去隔膜，切等長細絲，平均分6份。
2. 牛肉片將紅黃椒捲起。
3. 肉捲均勻撒上鹽、胡椒、白酒蘋果醋，淋上少許橄欖油，用手塗抹均勻。
4. 燒烤盤上放置低燒烤架，排上牛肉蔬菜捲放入微波爐中。
5. 選擇【燒烤與烘培菜單】代碼【3 烤牛肉】重量設定500g，按下啟動，烹調12分鐘後手動停止，美味完成。

泰式打拋豬



使用模式：微波

適用型號 | MJ3965ACR、MS4295DIS、MS2535GIS

材料準備

食材

豬絞肉 ----- 200g
蒜碎 ----- 1大匙
辣椒碎 ----- 1根
油 ----- 1大匙

其他

小番茄（對切）----- 5顆
九層塔 ----- 1小把

調味材料

酒 ----- 1大匙
醬油 ----- 1大匙
魚露 ----- 1大匙
糖 ----- 1小匙
檸檬汁 ----- 1/2大匙

使用器具

耐熱保鮮膜
耐熱容器

作法 以MJ3965ACR示範

- 耐熱容器中放入蒜碎、辣椒碎、油，蓋上保鮮膜，放入微波爐，選擇【微波模式：火力 P-HI】1分鐘爆香。
- 取出拌入豬絞肉，拌勻後，再一次蓋上保鮮膜，放入微波爐，選擇【微波模式：火力 P-HI】2分鐘。
- 取出拌入調味醬汁，放入微波爐，選擇【微波模式：火力 P-HI】5分鐘。
- 取出拌入檸檬汁、番茄、九層塔完成。

麻婆豆腐



使用模式：图 微波

適用型號 | MJ3965ACR、MS4295DIS、MS2535GIS

材料準備

食材

板豆腐 1塊（切小塊）---- 200g
豬絞肉 ----- 90g
蔥碎 ----- 1大匙

勾芡材料（調勻）

太白粉 ----- 1小匙
水 ----- 1大匙

調味材料

蠔油 ----- 1大匙
豆瓣醬 ----- 1大匙
高湯 ----- 90ml
蒜碎 ----- 1小匙

使用器具

耐熱保鮮膜
耐熱容器

作法 | 以MJ3965ACR示範

1. 豬絞肉與調味材料攪拌均勻，不結塊。
2. 耐熱容器中放入豆腐、蔥碎與調味豬絞肉，攪拌均勻，蓋上保鮮膜預留縫隙，放入微波爐，選擇【微波模式：火力 P-HI】3分鐘，取出攪拌。
3. 再一次蓋上保鮮膜，放入微波爐，選擇【微波模式：火力 P-HI】3分鐘。
4. 取出拌入勾芡材料，放入微波爐，選擇【微波模式：火力 P-HI】1分鐘，取出完成。

鹽酥雞



使用模式：氣炸

適用型號 | MJ3965ACR

材料準備

食材

雞腿肉 ----- 200g
(去皮、切小塊)

醃肉材料

日式醬油 ----- 1大匙
味醂 ----- 1大匙
清酒 ----- 1/2小匙
蒜泥 ----- 1小匙

其他

低筋麵粉 ----- 4大匙
蛋（打散）----- 2個
麵包粉 ----- 100g

使用器具

耐熱保鮮膜
耐熱容器

作法 以MJ3965ACR示範

1. 雞腿肉去皮、切小塊，與醃肉材料拌勻抓醃，依序裹上麵粉、蛋液、麵包粉，放在燒烤盤，擺上高燒烤架，放入微波爐內。
2. 選擇【氣炸菜單】代碼【1-1炸雞排】重量設定200g，按下啟動，烹調6分鐘，翻面再6分鐘，取出完成。

紐奧良香烤雞翅



使用模式：燒烤與烘培

適用型號 | MJ3965ACR

材料準備

食材

- 兩節雞翅 ----- 200g
- 鹽 ----- 1小匙
- 胡椒 ----- 1/2小匙
- 紐奧良香料 ----- 1大匙
- 橄欖油 ----- 1大匙

使用器具

燒烤盤
+
高燒烤架

作法 | 以MJ3965ACR示範

1. 雞翅用叉子戳洞，兩面均勻撒上鹽、胡椒、紐奧良香料，淋上橄欖油、按摩均勻。
2. 雞翅放在燒烤盤，擺上高燒烤架，放入微波爐，選擇【燒烤與烘焙菜單】
代碼【3烤牛肉】重量設定200g，按下啟動，烹調10分鐘，翻面再3分鐘，取出完成。

嫩烤牛排



使用模式：燒烤與烘培

適用型號 | MJ3965ACR

材料準備

食材

- 牛小排 ----- 200g
- 鹽 ----- 適量
- 胡椒 ----- 適量
- 橄欖油 ----- 適量

使用器具

- 燒烤盤
- +
高燒烤架

作法 以MJ3965ACR示範

1. 牛小排用叉子戳洞，兩面均勻撒上鹽與胡椒，淋上橄欖油、按摩均勻。
2. 放在燒烤盤，擺上高燒烤架，放入微波爐，選擇【燒烤烘焙菜單】代碼【3烤牛肉】重量設定200g，按下啟動，烹調10分鐘，翻面再5分鐘，取出完成。

黑胡椒牛柳



使用模式：图 微波

適用型號 | MJ3965ACR、MS4295DIS、MS2535GIS

材料準備

食材

雪花牛肉（切長條狀）----- 200g
洋蔥（切薄片）----- 100g
黑胡椒醬 ----- 100ml

使用器具

耐熱保鮮膜
耐熱容器

作法 | 以MJ3965ACR示範

1. 耐熱容器中，加入黑胡椒醬及牛肉條抓醃，拌入洋蔥。
2. 蓋上保鮮膜，放入微波爐，選擇【微波模式：火力 P-HI】3分鐘，取出攪拌均勻。
3. 再一次蓋上保鮮膜，放入微波爐，選擇【微波模式：火力 P-HI】2分鐘，取出完成。

水煮蛋

蛋 奶 素



使用模式：蒸氣料理

適用型號 | MJ3965ACR

材料準備

食材

蛋 ----- 3顆

其他

水 ----- 300ml

使用器具

蒸烤盤、蒸氣板
蒸氣蓋

作法 以MJ3965ACR 示範

- 將300ml水倒入蒸烤盤中，將蒸氣板放在蒸烤盤上，放上蛋，蓋上蒸氣蓋，放入微波爐，選擇【蒸氣菜單】代碼【2-2蒸餃】重量設定200g，按下啟動，蒸約10分鐘，取出完成。

茶碗蒸



使用模式：蒸氣料理

適用型號 | MJ3965ACR

材料準備

食材

蛋 ----- 3顆

魚板 ----- 適量

其他

水 ----- 300ml

調味材料

高湯 ----- 500ml

日式醬油 ----- 1小匙

味醂 ----- 1小匙

清酒 ----- 1小匙

使用器具

蒸烤盤、蒸氣板
蒸氣蓋、耐熱容器
耐熱保鮮膜

作法 | 以MJ3965ACR示範

1. 蛋與調味材料攪拌均勻，過濾到耐熱容器（茶碗蒸杯）中，包上保鮮膜。
2. 將300ml水倒入蒸烤盤中，將蒸氣板放在蒸烤盤上，放上耐熱容器，蓋上蒸氣蓋，放入微波爐，選擇【蒸氣菜單】代碼【2-2蒸餃】重量設定300g，按下啟動，蒸約14分鐘，取出放上魚板即完成。

溫泉蛋



使用模式：图 微波

適用型號 | MJ3965ACR、MS4295DIS、MS2535GIS

材料準備

食材

- 蛋 ----- 1顆
- 水（蓋過蛋） ----- 適量
- 日式柴魚醬油 ----- 適量

使用器具

耐熱容器

作法 以MJ3965ACR示範

1. 把蛋打入耐熱容器中，倒入蓋過蛋的水，蛋黃用尖物戳一下。
2. 放入微波爐，選擇【微波模式：火力 P-HI】50秒，拿出後淋上柴魚醬油享用。

香菇山藥雞湯



Inverter



使用模式：變頻解凍 + 微波

適用型號 | MJ3965ACR、MS4295DIS、MS2535GIS

材料準備

食材

冷凍雞腿肉 ----- 200g
 山藥 (切塊) ----- 100g
 薑 ----- 3片
 香菇 (發泡切塊) ----- 5朵

調味材料

米酒 ----- 2大匙
 鹽 ----- 1/4小匙

使用器具

耐熱保鮮膜
 耐熱容器

其他

熱開水 ----- 適量

作法 | 以MJ3965ACR示範

1. 雞腿肉解凍：選擇【解凍模式】代碼【dEF2禽類模式】重量設定200g後按下啟動，
 2. 解凍4分鐘。
 3. 耐熱容器中，放入雞腿肉，選擇【微波模式：火力 P-HI】5分鐘，洗乾淨。
 4. 放入薑片、香菇片、山藥，淋上米酒，加入蓋過材料的熱開水，
 5. 選擇【微波模式：火力 P-HI】5分鐘。
- 加鹽調味，美味完成。

蔬菜味增湯

 純素



使用模式： 微波

適用型號 | MJ3965ACR、MS4295DIS、MS2535GIS

材料準備

食材

高麗菜（切小塊）----- 100g
南瓜（切片）----- 30g
紅蘿蔔（切片）----- 20g

調味材料（調勻）

味增 ----- 1大匙
高湯 ----- 400ml

使用器具

耐熱保鮮膜
耐熱容器

作法 以MJ3965ACR示範

1. 蔬菜放入耐熱容器中，蓋上保鮮膜預留縫隙，放入微波爐，
選擇【微波模式：火力 P-HI】3分鐘。
2. 取出後倒入調味材料，蓋上保鮮膜預留縫隙，放入微波爐，
選擇【微波模式：火力 P-HI】2分鐘，取出完成。

薑絲蛤蜊湯



使用模式：囧 微波

適用型號 | MJ3965ACR、MS4295DIS、MS2535GIS

材料準備

食材

蛤蜊 ----- 15顆

食材

鹽 ----- 適量

調味材料

水 ----- 400ml

清酒 ----- 1大匙

薑絲 ----- 10g

使用器具

耐熱保鮮膜

耐熱容器

作法 **以MJ3965ACR示範**

1. 蛤蜊洗淨，泡鹽水吐沙。
2. 蛤蜊和調味材料加入耐熱容器中，蓋上保鮮膜預留縫隙，放入微波爐，選擇【微波模式：火力P-HI】4分鐘，加入鹽調味後完成。

關東煮



使用模式：図 微波

適用型號 | MJ3965ACR、MS4295DIS、MS2535GIS

材料準備

市販售關東煮材料

蘿蔔、黑輪、竹輪、丸子 ---- 適量

高湯材料

柴魚高湯 ----- 800ml

日式醬油 ----- 1大匙

味醂 ----- 1大匙

清酒 ----- 1大匙

使用器具

耐熱保鮮膜

耐熱容器

作法 以MJ3965ACR示範

1. 高湯材料攪拌均勻。
2. 放入市販售關東煮材料，蓋上保鮮膜預留縫隙，放入微波爐，選擇【微波模式：火力P-HI】5分鐘，取出完成。

清燉鱸魚湯



使用模式： **微波**

適用型號 | MJ3965ACR、MS4295DIS、MS2535GIS

材料準備

食材

鱸魚片（切適口大小）---- 1 片

其他

鹽 ---- 適量

調味材料

高湯 ----- 400ml

清酒 ----- 1大匙

枸杞 ----- 1大匙

薑絲 ----- 10g

使用器具

耐熱保鮮膜

耐熱容器

作法 以MJ3965ACR示範

1. 鱸魚片切適口大小，擦乾水分。
2. 鱸魚片和調味材料放入耐熱容器中，蓋上保鮮膜預留縫隙，放入微波爐，選擇【微波模式：火力 P-HI】8分鐘，加入鹽調味後完成。

玉米濃湯

 蛋奶素



使用模式： 微波

適用型號 | MJ3965ACR、MS4295DIS、MS2535GIS

材料準備

高湯材料

玉米粒 -----	200g
高湯 -----	300ml
牛奶 -----	100ml
鹽 -----	1/4小匙
鮮奶油 -----	80ml

使用器具

耐熱保鮮膜
耐熱容器
果汁機

作法 以MJ3965ACR示範

- 玉米粒、高湯與牛奶放入果汁機中，打成玉米牛奶高湯。
- 包上保鮮膜，放入微波爐選擇【微波模式：火力P-HI】3分鐘。
- 取出並拌入鮮奶油、鹽調味，放入微波爐，選擇【微波模式：火力P-HI】1分鐘，取出完成。

貼心小提醒

若家中無果汁機，可省略第一步驟，也能做出具有顆粒感好喝的玉米湯！

羅宋湯



*去掉培根及高湯，即可素食(五辛素)

使用模式：微波

適用型號 | MJ3965ACR、MS4295DIS、MS2535GIS

材料準備

食材

培根 (切丁) ----- 3片	高湯 ----- 400ml
馬鈴薯 (切丁) ----- 1顆	奧勒岡 ----- 1/2小匙
紅蘿蔔 (切丁) ----- 1/3根	海鹽 ----- 適量
洋蔥 (切丁) ----- 1/2顆	黑胡椒 ----- 適量
蒜碎 ----- 1小匙	新鮮九層塔 ----- 適量
番茄碎罐頭 ----- 1罐	

使用器具

耐熱保鮮膜
耐熱容器

作法 以MJ3965ACR示範

1. 馬鈴薯丁與紅蘿蔔丁，放入耐熱容器中包好保鮮膜，放入微波爐，選擇【微波模式：火力 P-HI】2分鐘。
2. 繼續將所有材料裝入耐熱湯碗，包好保鮮膜，再放入微波爐，選擇【微波模式：火力 P-HI】6分鐘。
3. 取出拌均勻，再選擇【微波模式：火力 P-HI】2分鐘，海鹽、黑胡椒適量調味完成，可搭配新鮮九層塔葉一起食用。

起酥蘋果派

蛋 奶 素



使用模式：Microwave + Convection + Bake

適用型號 | MJ3965ACR

材料準備

蘋果餡材料

蘋果2顆 (去皮切丁) -----	約200g
奶油 -----	30g
紅糖 -----	3大匙
檸檬汁 -----	2大匙
肉桂粉 -----	1小匙
白酒 -----	1大匙

雞蛋液

蛋 -----	1顆
牛奶 -----	1大匙

使用器具

高燒烤架

作法 以MJ3965ACR示範

- 製作蘋果餡：蘋果丁、奶油、紅糖、檸檬汁、肉桂粉、白酒，放入耐熱容器中攪拌均勻，包上保鮮膜。
- 放入微波爐，選擇【微波模式：火力 P-HI】2分鐘後取出拌勻，包上保鮮膜重複一次【微波模式：火力 P-HI】2分鐘。
- 取出後加入太白粉拌勻，包上保鮮膜重複一次【微波模式：火力 P-HI】1分鐘，靜置放涼備用。
- 製作雞蛋液：將蛋、牛奶攪拌均勻。
- 將起酥皮1/2上半處劃3刀，1/2下半處填入適量蘋果餡，四邊塗上雞蛋液、對折黏合，用叉子將貼合邊壓緊。
- 放上高燒烤架，表面刷上雞蛋液，放入微波爐中，設定【熱風對流：200度】烹調20分鐘，直到金黃酥脆。

年糕

純素



使用模式：图 微波

適用型號 | MJ3965ACR、MS4295DIS、MS2535GIS

材料準備

食材

糯米粉 ----- 200g
2號砂糖 ----- 150g
熱開水 ----- 250ml
植物油 ----- 1大匙

使用器具

耐熱容器、烘培紙
耐熱保鮮膜

作法 以MJ3965ACR示範

1. 2號砂糖放入熱開水中，攪拌均勻融化。
2. 先倒入一半 (100g) 的糯米粉，攪拌至均勻沒有結塊的狀況，接續加入剩餘100g的糯米粉，混和均勻。拌入植物油拌勻避免沾鍋。
3. 耐熱容器中鋪上烘培紙，倒入糯米液，包上保鮮膜。
4. 選擇【微波模式：火力 P-60】10分鐘，美味完成。

貼心小提醒

剛完成的年糕，軟糯好吃。

因為很天然，沒有添加保存劑。當日若吃不完，可以放入冰箱冷藏保存一星期，冷凍可保存一個月。存放的年糕，質地變硬，可切成喜愛的形狀，製作好吃的年糕甜點。

巧克力蛋糕

蛋 奶 素



使用模式：微波

適用型號 | MJ3965ACR、MS4295DIS、MS2535GIS

材料準備

食材

低筋麵粉	-----	2大匙
糖	-----	2大匙
可可粉	-----	1大匙
泡打粉	-----	1/2小匙
蛋	-----	1個
植物油	-----	1大匙
牛奶	-----	2大匙

作法 以MJ3965ACR示範

1. 麵粉、糖、可可粉、泡打粉拌勻，加入蛋、牛奶、植物油拌成巧克力漿。
2. 倒入耐熱容器中，放入微波爐，選擇【微波模式：火力P-HI】1分鐘（停10秒）
再選擇【微波模式：火力P-HI】1分鐘（停10秒）
再一次選擇【微波模式：火力P-HI】1分鐘，共計3分鐘，取出完成。

使用器具

耐熱容器

香甜蘋果醬



使用模式：微波

材料準備

食材

蘋果2顆（去皮切丁）-----	約150g
砂糖 -----	70g
檸檬汁 -----	1大匙

使用器具

耐熱保鮮膜
耐熱容器

作法 以MJ3965ACR示範

1. 蘋果丁放入耐熱容器中，包上保鮮膜，放入微波爐中，選擇【微波模式：火力 P-HI】3分鐘。
2. 取出拌入砂糖，包上保鮮膜重複選擇【微波模式：火力 P-HI】2分鐘。
3. 取出加入檸檬汁拌勻，包上保鮮膜再重複選擇【微波模式：火力 P-HI】2分鐘，取出完成。

焦糖布丁

蛋 奶 素



使用模式： 微波 + 热风对流

適用型號 | MJ3965ACR

材料準備

布丁蛋液材料 (每杯100ml)

蛋 ----- 3顆
牛奶 ----- 250ml
鮮奶油 ----- 50ml
細白砂糖 ----- 45g
香草精 ----- 1小匙

焦糖液材料

細白砂糖 ----- 50g
冷水 ----- 1大匙
熱水 ----- 30ml

使用器具

燒烤盤

作法 以MJ3965ACR示範

- 製作焦糖液：細白砂糖放入鍋中，加入冷水，開中火讓糖融化，晃一下鍋讓糖液均勻。
- 煮至琥珀色後關火，輕輕加入熱水（小心蒸氣）晃均勻後，開火煮10秒讓焦糖穩定，平均倒入布丁容器中備用。
- 香草牛奶：牛奶、糖、香草精，放入耐熱容器中攪拌均勻，放入微波爐，選擇【微波模式：火力P-70】2分鐘，取出加入鮮奶油攪拌均勻。
- 製作布丁液：蛋打散，慢慢拌入香草牛奶，拌均勻即可（勿用力打出大氣泡），過篩兩次後均勻倒入耐熱布丁杯中。
- 燒烤盤加入300ml水，放入微波爐中，設定【熱風對流：170度】預熱5分鐘，放入布丁杯【熱風對流：170度】烹調40分鐘，美味布丁出爐。

火腿玉米起司蛋餅



使用模式：図 微波

適用型號 | MJ3965ACR、MS4295DIS、MS2535GIS

材料準備

食材

蛋餅皮	-----	1片
火腿	-----	2片
玉米粒	-----	1大匙
起司	-----	4片
黑胡椒	-----	適量

使用器具

耐熱容器
牙籤

作法 以MJ3965ACR示範

1. 蛋餅皮上依序擺上：起司、火腿、起司、玉米粒，最後撒上黑胡椒，捲好牙籤固定。
2. 放入微波爐，選擇【微波模式：火力 P-HI】2分鐘，取出完成。

火腿蛋起司三明治



使用模式：燒烤與烘培

適用型號 | MJ3965ACR

材料準備

食材

吐司麵包	-----	1片
蛋	-----	1個
披薩起司	-----	4大匙
火腿	-----	1片
海鹽	-----	適量
黑胡椒	-----	少許

使用器具

燒烤盤
+
高燒烤架

作法 以MJ3965ACR 示範

- 用湯匙將吐司中間壓一個凹槽，鋪上起司，放上火腿，吐司周圍及火腿旁，用起司圍高，打入蛋，撒上海鹽與黑胡椒。
- 放在燒烤盤，擺上高燒烤架，放入微波爐，選擇【燒烤與烘焙菜單】代碼【4 烤雞肉】重量設定100g，按下啟動，烹調約10分鐘，取出完成。



LG 廚房家電 藏美 更藏鮮

設計化繁為簡 為時間留空 空間留白

更多商品資訊



掃描觀看LG NeoChef™
智慧變頻微波爐介紹影片



MJ3965ACR
掃描觀看影片
配件與簡易操作說明



MS4295DIS
掃描觀看影片操作說明



台灣樂金電器股份有限公司 敬贈
贈品代號：K00001.A
贈品不得轉售
2023年6月出版