

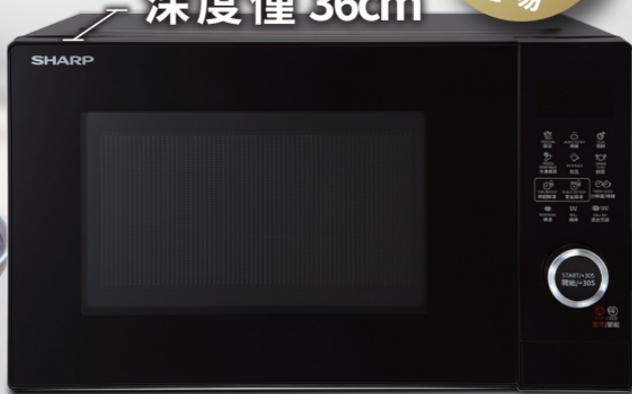
SHARP

微波新煮意



深度僅 36cm

纖薄型
新登場



R-G25EA (B)



利用微波爐加熱，製作簡易水煮蔬菜。

注意！ 微波過程請勿放入金屬物

STEP

01

使用「可微波爐加熱」的耐熱性容器

STEP

02

放入食材，輕輕蓋上保鮮膜留些空隙！

STEP

03

加熱後將食材、醬料攪拌均勻，就可以享用囉！





Recipe 1

微波爐簡易食譜

日式親子丼



[食材] (1人份) 約300kcal

雞肉	150g	
雞蛋	1隻	
即食飯	1個	
洋蔥	¼個	
水	40ml	
A	豉油	1匙
	味醂	1匙
	砂糖	1匙

1. 雞肉切粒裝入容器，放入微波爐 600W 加熱 2分鐘。
2. 加入A和切片的洋蔥拌勻，再入爐 600W 加熱 3分鐘。
3. 加熱即食飯後，加入煮好的雞肉和洋蔥。
4. 淋上打好的蛋漿，600W 加熱 10-15 秒即成。

建議時間

約

10

分鐘



Recipe 2

微波爐簡易食譜

香煎三文魚

[食材] (1人份) 約400kcal

三文魚	200g
檸檬	½個
黑胡椒	適量
食鹽	適量
牛油紙	1張



建議時間

約

5

分鐘

1. 將解凍的三文魚用廚房紙吸乾水份。
2. 黑胡椒和食鹽抹勻在三文魚上。
3. 用牛油紙包好，無需包實，留些空間。
4. 600W 加熱 3分鐘取出，擺上切片的檸檬調味即成。

Recipe 3

微波爐簡易食譜



白汁長通粉



[食材] (1人份) 約250kcal

長通粉	100g
白汁意粉醬	適量
水	300ml
食鹽	少量

建議時間

約

10

分鐘

1. 容器加水、通粉及食鹽，拌勻，800W 加熱 3分鐘。
2. 倒水瀝乾，加入白汁拌勻，再次 800W 加熱 3分鐘即成。



Recipe 4

微波爐簡易食譜

蕃茄牛肉

[食材] (1人份) 約250kcal

牛肉	200g		
蕃茄	1個		
蔥花	10g		
A	{	水	30ml
		蠔油	適量
		食鹽	少量
		砂糖	少量



1. 牛肉切片或小块，加入A拌匀，醃製 20分鐘。
2. 醃製後，600W 加熱 3分鐘後取出，牛肉翻面。
3. 加入切好的蕃茄，700W 加熱 5分鐘。
4. 取出後加上蔥花攪拌均勻即成。

建議時間

約

30

分鐘



蒸水蛋



[食材] (2人份) 約100kcal

雞蛋	2隻
蔥花	適量
A {	水 250ml
	豉油 3匙
	食鹽 適量

1. 將蛋放入容器並打散，加入A攪拌均勻。
2. 放入微波爐後設定火力 800W，時間 3~4分鐘。
3. 灑上蔥花即成。

建議時間

約

3

分鐘



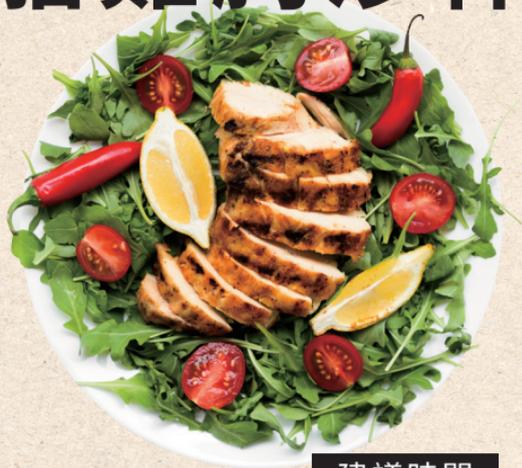
Recipe 6

微波爐簡易食譜

減脂雞胸沙律

[食材] (1人份) 約250kcal

雞胸肉	200g
沙律雜菜	60g
車厘茄	15g
黑胡椒	適量
沙律醋	30ml
食鹽	1匙



建議時間

約

20

分鐘

1. 將食鹽加入雞胸肉拌勻，靜止醃 10分鐘。
2. 放入微波爐後設定火力 800W，時間 8分鐘。
3. 切開洗好的雜菜及車厘茄，加沙律醋拌勻。
4. 取出雞胸肉切塊，放至沙律上，加入黑胡椒即成。



西炒飯



[食材] (1人份) 約1000kcal

隔夜飯	1碗
茄汁	15g
急凍雜菜	適量
食鹽	少量
即食罐頭	適量

1. 將隔夜飯、急凍雜菜加入至容器攪勻，以微波 800W 加熱 3分鐘取出。
2. 加入食鹽、茄汁攪勻，以微波 800W 加熱 3分鐘取出。
3. 可根據個人喜好調整口味，加入調味或其他即食食材，盡量攪拌均勻，再以微波 800W 加熱 1-2分鐘即成。

建議時間

約

10

分鐘

蛋



[食材] (1人份) 約250kcal

暖水	適量
雞蛋	2隻
火腿	2片
麵包	1片

A {	蛋黃醬	20g
	檸檬汁	10ml
	食鹽	5g
	黑胡椒	適量
	無鹽牛油	40g

班尼迪蛋



1. 將1隻雞蛋打入容器裡，沿容器邊緣注入暖水至雞蛋浮起，加入少許鹽，用牙籤在蛋黃上拮數個小孔，以微波 600W 加熱 1分鐘後撈出備用。
2. 取出另1隻雞蛋的蛋黃，與A一齊放入容器裡攪拌均勻，再入爐 440W 加熱 30秒取出，即完成荷蘭醬。
3. 將火腿及麵包以微波 600W 加入 2分鐘取出，再將備用的溫泉蛋放上。
4. 淋上荷蘭醬，加入少量黑胡椒即成。

建議時間

約

10

分鐘

Recipe 9

微波爐簡易食譜

朱古力布朗尼



[食材] (1人份) 約500kcal

朱古力	100g
無鹽牛油	50g
雞蛋	1隻
砂糖	30g
低筋麵粉	40g

1. 朱古力、牛油放入容器中，微波中火加熱 30秒後，再重複加熱一次，攪拌均勻。
2. 加入雞蛋，攪拌均勻。
3. 加入砂糖、低筋麵粉，再次攪拌均勻，之後抹平表面。
4. 微波中火加熱 2分鐘後，取出放涼後即成。

建議時間

約

5

分鐘



Recipe 10

微波爐簡易食譜

法式焦糖燉蛋

[食材] (1人份) 約250kcal

牛奶	120ml
水	5ml
熱水	5ml
雞蛋	1隻
砂糖	15g



1. 將砂糖及水放入容器輕輕攪拌，以微波 560W 加熱 1分30秒取出。
2. 加入熱水攪拌均勻即完成焦糖。
3. 再準備 1 個容器，加入雞蛋、牛奶，攪拌均勻。
4. 用篩過一次蛋液後，倒入裝了焦糖的容器。
5. 以微波 560W 加熱 3分鐘，取出放涼後放入冰箱冷藏片刻，最後用碟蓋上後反轉倒出即成。

建議時間

約

10

分鐘

25L燒烤微波爐

燒烤、微波、混合烹調 Easy get

深度僅 36cm



R-G25EA(B)

容量
25L

自動食譜
6項

微波
燒烤

纖薄
機身

家庭
適用

01

時尚、直觀的電子操控面板

操作簡易，配合自動烹調食譜，一鍵烹飪，省時便利，助你快速備餐。

02

體積小，容量特大

機身厚度只有36cm，爐腔非常實用，可擺放較大的餐盤器皿。

03

4大功能 一機多用

燒烤、微波、混合、解凍(時間/重量)、翻熱，日常煮食好幫手。





微波爐簡易食譜!!



SHARP



SHARP



DCH EAD
DCH ELECTRICAL APPLIANCES DIVISION

代理 大昌貿易行有限公司
維修服務熱線 3193 9888