

thermomix

金屬刀組隔板
(可削皮)
說明手冊

VORWERK





金屬刀組隔板(可削皮) 說明手冊

幾十年來，Thermomix® 美善品多功能料理機幫助全球各地的家庭都能輕鬆烹飪美食，刀組隔板讓 Thermomix® 美善品多功能料理機具備更完善的低溫烹調及慢煮功能，讓您料理每日三餐更加便利。

全新金屬刀組隔板再加上了削皮功能，除了能保護食物不被刀組破壞，削皮功能也能節省您的準備時間，使您有更多時間處理其他事務。回到家中在沙發上放鬆、閱讀或與孩子們玩耍，在享受居家時光的同時，讓 Thermomix® 美善品多功能料理機為您烹煮餐點。

Thermomix® 美善品多功能料理機的低溫烹調與慢煮功能可協助您在繁忙的日常生活中騰出一些休息時間，並為您製作美味佳餚。精準控溫煨煮製成的菜餚，讓您不用擔心烹煮過頭，食物入口即化得恰到好處；金屬刀組隔板的削皮功能則讓您能騰出乾淨的雙手去處理其他事情。讓 Thermomix® 美善品多功能料理機為您省去烹飪的麻煩。

介紹 慢煮模式

精燉慢煮味自美，散發濃郁香氣且美味的餐點，是療癒身心的存在。

慢煮食譜通常具備「快速準備食材」的特性，透過長時間慢煮而成，減輕您忙碌的一天當中備餐的時間壓力。特別適合在繁忙的工作日或是周末，準備餐食更加方便。提前準備好一切食材，開始慢煮吧！用餐前的大好時光也不一定要全部泡在廚房裡。

經過Thermomix® 美善品多功能料理機的慢煮模式之後，原本乾硬的肉塊會變得柔軟多汁；在金屬刀組隔板的保護下，細緻的肉塊能避免直接接觸不停攪拌的刀組，保持其完整性。



慢煮五花
和吸滿燉汁香氣
的麵條一同享用。

使用說明 慢煮模式



置入金屬刀組隔板

為了使食材均勻受熱，在使用慢煮模式前建議將食材切成大小厚度大致相同，並事先完成調味或醃製。

請依照使用說明書將金屬刀組隔板置入主鍋中，並將準備好的食材均勻放在隔板上。

加入調味料、香料和其他食材。

再加入高湯、水或醬汁等液體，稍微淹過食材即可。

慢煮烹調時液體不如其他烹煮法快速蒸發，因此液體不要裝得太滿。

依照食譜說明在螢幕上設定溫度。

可於慢煮模式結束後加入麵、義大利麵或米飯，再以一般程序烹煮。

可再加入菠菜、花椰菜、豌豆、瓜類或香菜、青蔥等烹調時間較短的新鮮食材烹煮。西式的作法，則會在烹調結束後加入牛奶、酸奶油或奶油乳酪攪拌均勻，增加濃稠質地。



使湯汁變濃稠的方法：

- 在烹煮之前先加入10克麵粉。
- 以15克玉米粉加入15克冷水均勻混合成糊狀，並在烹煮結束後加入，再設定100度烹煮至濃稠。
- 加入番茄泥攪拌均勻增加稠度。
- 從主鍋上取下量杯蓋，以10分鐘/Varoma/🔄/速度1 收汁。



低溫烹調 (舒肥)牛排

有了低溫烹調(舒肥)模式,您可依據自己喜好烹調出喜歡的牛排熟度。



介紹

低溫烹調(舒肥)模式

低溫烹調(舒肥)模式 是將食材放入密封真空袋中,在控溫的水中持續攪拌烹煮而成。低溫烹調因其可維持恆溫加熱,所以食材能均勻受熱;食材裝在密封真空袋中烹煮也能保留其風味與營養,廣受專業廚師與家庭的喜愛。

將金屬刀組隔板置入主鍋,加入水並加熱至指定溫度。同時將食材放入符合食品容器衛生安全標準的密封真空袋,加以真空密封,再放入主鍋。

金屬刀組隔板能防止真空袋與攪拌刀組直接接觸,藉由持續控溫加熱讓食材均勻受熱。

低溫烹調的獨特之處在於,真空袋中的食材浸泡於精準控溫的水中,能讓食材從裡到外均勻受熱,這種長時間烹煮食材的方法適用於對熟度較為要求的魚肉、牛排等料理,且絕對不會有過焦的風險。美善品多功能料理機的精準控溫功能可完美製造低溫烹調的烹煮環境。

使用說明 低溫烹調(舒肥)模式

準備低溫烹調時 請先將食材放入袋中並密封備用。密封方式可選擇：真空密封法或浸水法，以下針對此兩種方式加以說明：請選擇適合低溫烹調使用，由可安全加熱食物的材質製成的真

空袋。聚乙烯材質的塑膠袋並不適用於此。中等尺寸的真空袋可適用於本手冊的食譜。若您使用浸水法，則請選擇耐熱夾鏈袋。若您想在低溫烹調食譜中加入醃料，請使用浸水法較為合適。



事先準備

請先將食材切成大小和厚度大致相同的塊狀，醃漬調味後，盡可能平放至袋中，並盡量將空氣排出。

真空密封法

操作時請保持袋口內側乾淨，以利妥善密封。請根據所使用的真空機說明書，將袋口置入真空機密封。完成後取出並檢查是否成功密封。

浸水法

將大容器或大碗公注滿水，將食材放入夾鏈袋後封口，並留下約3公分寬的開口。將袋口朝上慢慢放入水中，利用水的壓力將空氣擠出，直到袋子快要完全浸入水中時將封口完全密封。



烹煮方式

依照食譜指示置入金屬刀組隔板。將準備好的密封袋放入主鍋，在不超過主鍋的最大容量(2.2公升)下，加入水至淹過袋子。將袋子取出置於一旁備用。

設定美善品，將水加熱至所需溫度。

當水加熱至指定溫度後，請將密封袋小心地放入主鍋，並請確認袋子在烹煮過程中都完全浸置於水中。若您同時想放入兩個袋子時，請注意兩個袋子都需都被水覆蓋。

建議您依照美善品多功能料理機的食譜，或參考「低溫烹煮模式的建議烹煮時間與溫度表」(請詳見第26-31頁)。



美味上桌

利用料理夾小心地將密封袋取出。大多數的料理可直接享用。若您想進一步料理食材，可利用廚房紙巾擦乾食材表面，並在煎鍋上加熱。

以大火快速煎封，但避免烹調過久，防止肉類繼續熟成。煎過後的料理呈現金黃色澤與酥脆外皮，以及些微烘烤的風味。



介紹 削皮功能

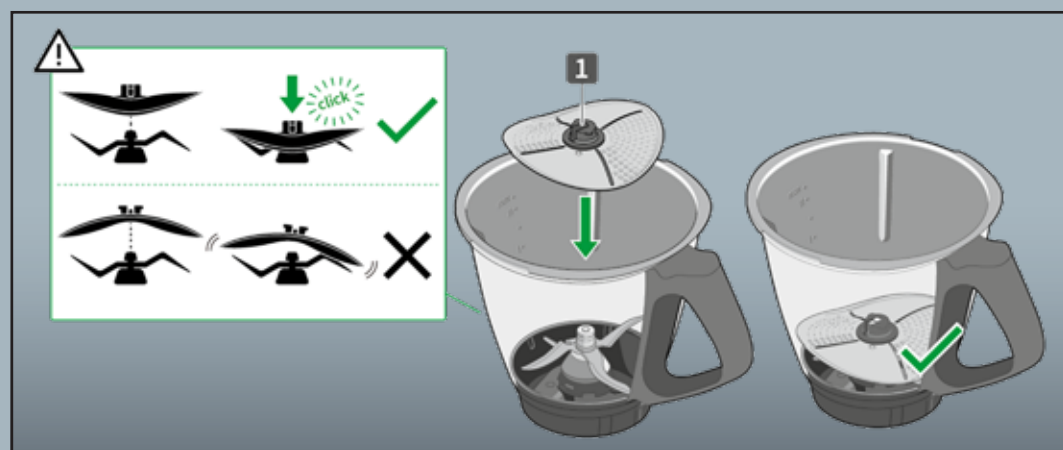
不慌不亂，沒有壓力地享受料理的樂趣。該是Thermomix®美善品多功能料理機出場的時候了！

削皮功能讓準備過程輕鬆愜意，還可以為您節省時間和廚房空間。金屬刀組隔板的削皮功能可有效地削除馬鈴薯皮，不但不用自己動手處理每一顆馬鈴薯，還不會讓流理臺顯得一團混亂。

使用說明 削皮功能

將金屬刀組隔板置入主鍋，**確認**金屬刀組隔板較高的兩側放置在位置較高的攪拌刀片上方（以便金屬刀組隔板的起伏形狀能吻合4片攪拌刀組的形狀——詳見下方示意圖）。

將金屬刀組隔板向下按壓固定在攪拌刀組上。可將其向上拉確認是否已妥善固定；當放置正確位置時，嘗試取下會感受到些許阻力，即代表已安全固定住金屬刀組隔板，否則將會在操作時鬆脫並造成危險。



把需要削皮的根莖類蔬菜放入主鍋，請勿一次超過800克。

選擇形狀大小相近，並可透過主鍋蓋孔投入的食材。若食材尺寸過大則需要切塊，以確保削皮的最佳結果。

不論食材數量的多寡，都需要加入600克的水。

TM6請蓋上主鍋蓋和量杯，並啟動模式。

TM5請蓋上主鍋蓋，以網鍋取代量杯放在主鍋蓋上，並以4分/速度4削皮。



完成 削皮後，在流動的水下沖洗已削皮的蔬菜，去除殘留在食材上的外皮。

別浪費沖洗蔬菜的水！可收集起來澆灌植物。

要訣與注意事項 慢煮模式

- 為避免長時間烹煮造成氧化生鏽的風險，請在烹煮時將1平茶匙的抗壞血酸或30克檸檬汁加入水中。
- 使用慢煮模式並不會揮發過多水分，建議可參照「建議烹煮時間與溫度表」中的液體重量參考值。
- 請注意不得超過主鍋最大容量(2.2公升)。
- 肉類份量最多為800克。
- 請先將豆類食材以沸水(100 °C)中烹煮至少10分鐘，再與其他食材一起慢煮，以確保能安全食用。
- 若食材重量與厚度不同時，需依食材狀況調整時間。

慢煮鳳梨
慢煮模式適用於不同食材，不論做鹹食或甜食，盡情發揮創意吧！

慢煮模式的建議烹煮時間與溫度表

	食材	份量	大小/厚度	建議水量	溫度	烹煮時間	小要訣
肉類	燉肉排	400克	3公分 x 3公分	約300克	85 °C	7小時	加入牛肉高湯搭配黑啤酒(如健力士)，可烹煮出美味的燉肉。
	牛絞肉	600克		約750克	98 °C	4小時	用150克紅酒、200克牛肉高湯和400克罐裝切碎番茄混合烹煮製成波隆那肉醬。此食譜也可在不使用刀組隔板的情況下操作。
	無骨牛小排	800克	切成8塊	約700到800克	98 °C	4小時30分鐘	非常適合加入蔬菜、紅酒和高湯烹煮經典燉肉。
	羊肩肉	650克	每塊約4公分 x 4公分	約450到500克	98 °C	6小時	先以咖哩醬醃製羊肉，再加入椰奶烹煮美味的羊肉咖哩。
	豬頰肉	500克	4塊，每塊100到120克	約1500克	95 °C	8小時	先以適量油和洋蔥醃製，可讓豬頰肉更多汁。
	帶皮豬五花肉	600克	每塊約3公分 x 9公分	約750克	98 °C	4小時	以蔬菜高湯烹煮，結束後將五花肉乾煎，並過濾高湯，調味後放入米粉烹煮，再搭配五花肉一起享用。
	去骨去皮豬肩肉	800克	每塊約10公分 x 10公分	約750克	98 °C	4小時	料理之前先醃製肉品，再以雞高湯烹煮。最後切塊搭配烤肉醬享用。
	牛肉丸	500克牛絞肉，脂肪含量10%	每個30克	約800克	98 °C	3小時	肉丸可加入罐裝切碎番茄一起烹煮。
	鴨腿	2 隻	帶皮、帶骨，共約800克	約1100克	98 °C	3小時	以雞高湯為基底，並放入櫻桃乾、蔬菜和月桂葉調味烹煮鴨腿，完成後切塊搭配梅子醬享用。
	雞大腿	700到800克	4塊，每塊180克，3公分厚	約700克	95 °C	3小時30分鐘	雞湯加入紅辣椒、紅甜椒與番茄是燉雞大腿的最佳湯底。
	雞腿	6 隻		約650克	98 °C	3小時	可利用柳橙汁、雞湯、蜂蜜和醬油製成中式風味的醬汁做為基底烹煮。
	去皮火雞腿	650克	每塊約4到6公分的塊	約550克	95 °C	3小時	可以雞湯作為湯底，加入蔬菜慢煮。搭配炒蘑菇和培根一起享用。

慢煮模式的建議烹煮時間與溫度表

其他	食材	份量	大小/厚度	建議水量	溫度	烹煮時間	小要訣
	章魚腳	500到800克	2到3公分厚	約800克	80 °C	5小時	用橄欖油蓋過章魚，製作美味的油封章魚。
	烏賊	500到800克	環切，含觸角	約800克	80 °C	5小時	加入濃郁的番茄醬一起慢煮。
	乾燥白腰豆, 浸泡一夜	乾重200克		約560克	98 °C	4小時	浸泡一夜後瀝乾水分。加入煮沸的熱水中烹煮10分鐘，再加入濃郁的番茄醬、蔬菜烹煮成美味的白豆鍋。
	鷹嘴豆, 浸泡一夜	乾重200克		560克液體、蔬菜高湯塊、調味料、橄欖油50毫升	98 °C	4小時	先浸泡一夜。加入濃郁的番茄醬和蔬菜一起烹煮。
	乾燥白鳳豆, 浸泡一夜	乾重200克		約560克	98 °C	4小時	浸泡一夜後瀝乾水分。加入煮沸的熱水中烹煮10分鐘，再加入濃郁的番茄醬、蔬菜烹煮成美味的白豆鍋。
	根莖類蔬菜—胡蘿蔔、洋蔥、西洋芹、番薯	600克	長10公分，直徑2公分	約1300克	85 °C	2小時30分鐘	加入雞高湯塊或蔬菜高湯塊、蔬菜和新鮮香料一同烹煮後享用。這道食譜也可作為美味的湯底。
	奶油南瓜/北海道南瓜	700克	切片(1 x 3 x 6公分)	約1200克	85 °C	4小時	以蔬菜味噌湯燉煮南瓜，加入新鮮香草碎美味享用。
	梨, 成熟且果肉硬實	4顆梨，每顆180克	整顆，去皮	約1100克	90 °C	4小時	與紅酒糖漿一起烹煮，再加入柳橙皮屑、肉桂棒和八角調味。
	鳳梨	500克	縱向切成6塊，每塊2公分厚	約800克	85 °C	2小時	加入糖漿烹煮，以辣椒和蘭姆酒調味。搭配糖漿和冰淇淋一同享用。
	塔/派用小蘋果	4 顆	切半去核，帶皮	約1400克	95 °C	2小時	加入糖漿烹煮，並接續操作食譜。可作為美味早餐或甜點。
	油桃/水蜜桃, 果肉硬實	400克	4顆，切半，帶皮	約1700克	95 °C	2小時	淋上蜂蜜後享用。

要訣與注意事項 低溫烹煮模式

- 為避免攪拌刀或主鍋在長時間烹煮過程中氧化生鏽，請在加熱前將1平茶匙抗壞血酸粉或30克檸檬汁加入水中。
- 當水已達設定溫度時，再將密封袋放入主鍋。
- 加熱水平均需要10到15分鐘。次頁「建議烹煮時間與溫度表」中的水量為參考值，需依使用的密封袋容積而定。水必須完全覆蓋密封袋，且不得超過主鍋最大容量(2.2公升)。
- 若食材重量與厚度不同時，需依食材狀況調整時間。
- 肉類低溫烹調後乾煎可增加風味，食用也更安心。

低溫烹調蘆筍佐 水波蛋

利用低溫烹調模式，
做出完美的蘆筍，
搭配水波蛋一
同享用。

低溫烹煮模式的建議烹煮時間與溫度表

我們建議您根據美善品低溫烹煮的食譜操作。在沒有美善品食譜的情況下，再參考以下表格的時間和溫度進行烹煮。

	食材	重量	大小/厚度	主鍋用水	袋數	溫度	時間	烹飪後狀態	小要訣
肉類	菲力牛排/法蘭克牛排	720到800克	4塊，每塊180到200克，2.5到3公分厚	約1400克	2袋	54℃	1小時30分鐘	三分熟	烹煮完成後放入平底鍋中乾煎
						60℃	1小時30分鐘	五分熟	
						64℃	1小時30分鐘	全熟	
	去骨牛肋排	900克	2塊，每塊3到4公分厚(最長14公分)	約1300克	2袋	58℃	2小時15分鐘	三分熟	烹煮完成後放入平底鍋中乾煎
						65℃	1小時45分鐘	五分熟	
						70℃	1小時30分鐘	全熟	
	牛腩	600到800克	切成2塊，每塊5到6公分厚	約1400克	2袋	85℃	12小時	全熟軟嫩	烹煮前醃製風味更佳
	小牛柳圓塊	650到800克	8塊，每塊80到100克，2.5公分厚	約1400克	2袋	64℃	1小時30分鐘	全熟	烹煮完成後放入平底鍋中乾煎
	羊排	240到320克	4塊，每塊60到80克，2.5公分厚	約1800克	2袋	58℃	1小時45分鐘	粉嫩	
	豬小里肌	500到700克	1塊小里肌切成2塊，直徑5公分	約1200克	2袋	75℃	1小時	全熟	
	豬排	700克	2塊，每塊3.5公分厚	約1400克	2袋	60℃	2小時30分鐘	全熟	烹煮完成後放入平底鍋中乾煎
	豬頰肉	650到800克	8塊，每塊80到100克	約1400克	2袋	85℃	8小時	軟嫩多汁	
	帶皮五花肉	500到600克	2塊，每塊250到300克，4.5公分厚	約1500克	2袋	80℃	7小時	軟嫩多汁	
	去骨豬梅花肉	800克	2塊，每塊4到5公分厚	約1400克	2袋	85℃	12小時	全熟軟嫩	烹煮前醃製風味更佳
	鴨胸肉	500到600克	2塊，每塊250到300克，2.5到3公分厚	約1200克	2袋	62℃	1小時30分鐘	粉嫩	烹煮完成後放入平底鍋中乾煎
	雞胸肉	500到600克	2塊，每塊250到300克，2到3公分厚	約1500克	2袋	72℃	1小時30分鐘	全熟	帶皮烹煮，完成後放入平底鍋中乾煎；或以混合香草料塗抹表面即可。
	雞大腿	700到750克	4塊，每塊180克，3公分厚	約1400克	1到2袋	75℃	1小時	全熟	若帶皮烹煮，完成後放入平底鍋中乾煎
	帶皮雞腿	600克	4塊，每塊150克，厚4到5公分	約1400克	1到2袋	75℃	1小時15分鐘	全熟	若帶皮烹煮，完成後放入平底鍋中乾煎

低溫烹煮模式的建議烹煮時間與溫度表

	食材	重量	大小/厚度	主鍋用水	袋數	溫度	時間	烹飪後狀態	小要訣
魚/海鮮	瘦肉型魚(鮫鰈魚/鱈魚)	800克	4塊,每塊200克,2公分厚	約1400克	2袋	60℃	1小時	全熟	用於低溫烹調食譜的魚必須具有生魚片品質,即適合生吃,或必須在至少零下20℃的溫度條件下冷凍至少24小時。低溫烹調時,建議您使用冷凍魚或冷凍海鮮作為食材,並在烹煮前解凍。
	富含油脂的魚(鮭魚,帶皮或去皮)	600克	4塊,每塊150克,3公分厚	約1450克	2袋	55℃	45分鐘	五分熟	
	中等去殼蝦	350到380克	24隻,每隻 15克	約1500克	2袋	62℃	30分鐘	全熟	
	大型去殼蝦, 去腸泥	480到500克	16隻,每隻30克	約1660克	2袋	70℃	20分鐘	全熟	
	章魚腳	500到800克	2到2.5公分厚	約1400克	1 到2袋	82℃	7小時	軟嫩多汁	用新鮮或解凍的章魚。若使用冷凍章魚,解凍後肉質會變得柔軟有彈性。
蛋	水波蛋	4到6顆	中型雞蛋(每顆53到63克)	約1400克		72℃	18到20分鐘	蛋黃濃稠液狀	將抹了油的保鮮膜(長、寬皆25公分)鋪在量杯蓋中,打入1顆雞蛋,提起保鮮膜四角將雞蛋包裹起來,並以料理用繩綁好。重複操作至完成最多6顆雞蛋。
	溫泉蛋(低溫, 含蛋殼)	6顆	中型雞蛋(每顆53到63克)	約1850克		65℃	45分鐘	蛋白略凝固;蛋黃濃稠液狀	將整顆蛋放入網鍋,烹煮結束後立刻放入冰水中冷卻。
根莖類蔬菜	紅蘿蔔	300到600克	15公分長,直徑2公分	約1500克	1 到2袋	85℃	45分鐘		烹煮結束後放入平底鍋,加入袋中汁液拌炒幾分鐘。
	甜菜根	600克	每塊直徑4到5公分	約1300克	1袋	85℃	3小時		將較大根莖切半

低溫烹煮模式的建議烹煮時間與溫度表

	食材	重量	大小/厚度	主鍋用水	袋數	溫度	時間	烹飪後狀態	小要訣
時鮮蔬菜	新鮮四季豆	300到600克	一般或扁豆	約1500克	1 到2袋	85 °C	45分鐘		只需用鹽、胡椒粉和新鮮香草調味，烹煮前在袋中加入橄欖油或奶油，一道美味的配菜就完成了。
	蘑菇	250克	直徑3到5公分	約1500克	1 到2袋	59 °C	1小時		
	茄子	320到360克	2個，每個160到180克，切片1.5到2公分	約1500克	1 到2袋	85 °C	2小時		烹飪結束時以直火燒烤一下，增加煙燻風味。
	蘆筍	500克	直徑1.5公分	約1500克	1 到2袋	82 °C	15分鐘		與低溫烹調的水波蛋是絕配。
較硬水果	成熟的梨	600克	4顆，每顆150克，切半	約1600克	2袋	80 °C	1小時30分鐘		以甜酒、蘭姆酒或新鮮果汁等飲料取代清水烹煮，並用香料調味，能呈現不同風味。可搭配冰淇淋或卡士達醬享用。
	鳳梨	400克	4片，每片100克，2公分厚	約1500克	1袋	85 °C	45分鐘		參考成熟梨的小要訣。
較軟水果	杏	300到350克	3個，切半，直徑5公分	約1400克	1袋	80 °C	1小時		參考成熟梨的小要訣。
	香蕉	400克	4個，每個100克，直徑3公分	約1500克	1袋	68 °C	20分鐘		參考成熟梨的小要訣。

要訣與注意事項

削皮功能

- 有些蔬菜無法使用金屬刀組隔板的削皮功能。如已煮熟或冷凍蔬菜、外皮較厚的根莖類(如番薯)、外皮相當薄或水分較高的蔬菜(如番茄、櫛瓜和黃瓜)。
- 請根據需求調整削皮時間(請參考「建議的削皮時間與速度一覽表」)。
- 如果蔬菜表面有黑斑、黑點或凹洞，請在削皮前或削皮後挖除乾淨。
- 削紅蘿蔔皮時，請先將紅蘿蔔切成大小厚度均等的塊狀。

建議的削皮時間與速度一覽表

食材	狀態	最大總重量	大小/厚度	水量	時間	速度
根莖類蔬菜 (馬鈴薯、 紅蘿蔔、白蘿蔔 和甜菜根)	完全去皮	800克	大小均等(可視 情況適度切塊)	600 g	4 分鐘	4
馬鈴薯	擦洗去皮	800克	大小均等(可視 情況適度切塊)	600 g	3 分鐘	4

專案經理

Edith Pouchard, Vorwerk
International

數位統籌

Ramona Wehlig, Vorwerk
International

食譜業務

Margarida Ferrador, Head of
Recipe Business, Vorwerk
International

食譜研發

Andrea Aloe, Katarzyna Sykalo,
Phuong Nguyen, Britta Arnold
and Mari-Bel Giorno, Vorwerk
International
Isabelle Philion, Amédé Vicet,
Pauline Brunet and Bénédicte
Grépinet, Vorwerk France
Katarzyna Sieradz, Martyna Sobka
and Agata Kubica, Vorwerk
Poland

編輯團隊

Beatriz Rodriguez Diez, Product
manager Recipe & Usability,
Vorwerk International
Maria Resende, Head culinary
strategy, Vorwerk International
Cara Hobday, Editor director, Tasty
Art, UK
Catarina Gouveia, Editor director,
Portugal
Irmgard Buth, Food consultant,
Germany

資源表

Cara Hobday, Editor director, Tasty
Art, UK
Catarina Gouveia, Editor director,
Portugal
Evelin Guder, Consultant,
Germany

營養價值

Angelika Ilies, External Consultant,
Germany

美食攝影與食物造型

Premier Picture Films, XYZ Studio,
Lisbon
Antonio Nascimento, Photographer
Ana Trancoso, Art Director
Carla Cardoso, Props Stylist
Conceicao Coelho, Food Stylist
Denise Costa, Food Stylist
Assistant

方案/設計

Lichten, Hamburg, Germany

排版/版面設計

Effizienta oHG, Munich, Germany

版本/出版

第三版, 2022 年 2 月

編輯

Vorwerk International & Co. KmG.
Verenastrasse 39
CH-8832 Wollerau, Switzerland

[https://thermomix.vorwerk.com/
thermomix/](https://thermomix.vorwerk.com/thermomix/)

所有權屬於
Vorwerk International & Co. KmG
文字、設計、攝影、圖片及相關著作權
均屬Vorwerk International & Co.
KmG., Switzerland. 在未經Vorwerk
International & Co. KmG的許可及
授權之情況下, 本出版品的部分或是
全部內容皆不得影印、照相、攝影等
任何方式, 儲存於裝置內或散播於社
群媒體上。



