

thermomix

切菜器
欢迎
手册

VORWERK





目录

| | | | |
|----|---|----|---------------------------|
| 05 | 介绍 | 38 | 启发日常烹饪灵感的食谱 |
| 06 | 了解更多有关Thermomix® 的信息 | 50 | 让我们一起烹饪吧 |
| 08 | 盒子里有哪些物件? 进一步认识您的Thermomix® 切菜器 | | 冷餐食谱 |
| 09 | Thermomix®切菜器的部件 | 52 | 酸甜腌 黄瓜 |
| 10 | 切配刀盘有哪些功能 | 54 | 用Thermomix®切菜器制作凉拌卷 心菜 |
| 12 | 准备开始:如何使用Thermomix® 切菜器 | 56 | 黄瓜沙拉配莳萝和酸奶油调味汁 |
| 12 | 组装 | 58 | 鸡肉佛碗 |
| 14 | 拆卸 | | 热餐食谱 |
| 14 | 清洁 | 62 | 奶油烤土豆 |
| 16 | 如何在Thermomix® TM6或TM5 中使用Thermomix®切菜器 | 64 | 素食披萨 |
| 18 | 专业效果的首要贴士 | 66 | 土豆丝煎饼 |
| 19 | 用户须知 | 68 | 法式煎饼 |
| 22 | 食材切配指南 | | 甜品灵感 |
| | | 70 | 黄梨片配粉色冰沙 |
| | | 72 | 苹果馅饼 |



介绍

Thermomix®让食物制作过程变得更简单

搭配Thermomix®切菜器配件的使用，它将帮助您煮出令人印象深刻的料理，而且其制作过程更是难以置信的简单。Thermomix®切菜器可精确、高效地切片和刨丝，以达到最佳的效果。现在，您可轻松地将许多不同的食材切片和刨丝，给各种各样的菜肴增添风味和口感。制作有趣的沙拉、漂亮的点心以及包罗万象的甜品或咸味佳肴。

本手册将为您提供日常使用切菜器的指导和组装实用说明，以及如何达到专业效果的首要贴士。

我们在本手册中收录了一些完整的食谱，并将在Cookidoo®的平台上持续分享更多的食谱，帮助您为自己的餐桌创造出全新的视觉效果及饮食体验。Thermomix®切菜器 - 旨在省时、高效、简单易用，具备多种功能，能够帮助您以一种独特而有吸引力的方式为家人呈上健康菜肴，为您提供无限的创意空间。

了解更多有关 Thermomix®的信息

Thermomix® 一直在思考如何简化您的厨房生活,而Thermomix®切菜器是Thermomix®的完美互补配件。您可以使用此切菜器切片和刨丝,加快烹饪速度,同时获得令人印象深刻的效果。Thermomix®切菜器通过其主要的功能提供更简便的料理体验:

- **独特的多功能刀盘 - 利用单刀盘提供4种不同的切配类型。**
Thermomix®的切配刀盘利用单刀盘提供4种不同的切配类型:薄片、厚片、薄丝和粗条状。刀盘结构紧实,可整齐、安全地置入切菜器盖板内。
- **节省在厨房的料理时间。**
Thermomix®切菜器功能多样,适合日常使用。此切菜器将让您在准备蔬菜和水果方面的食材变得快速简单,省去使用砧板和刀所需的时间



- **保持Thermomix®主锅清洁,随时可用。**
Thermomix®切菜器的设计起源于轻松烹饪的理念。切菜器装料盆是置于主锅内进行操作的,在移除切菜器装料盆和驱动轴后,主锅依然保持清洁,随时可用。
- **让健康饮食也能呈现一种视觉上的美感。**
用Thermomix®切菜器制作更多的蔬果佳肴,丰富您的膳食。制作让人赏心悦目,而且就连您的小孩们也会喜欢的健康菜肴。



和精力。现在,准备精致切配的食材变得更快速、更简单,进一步提升Thermomix®原本已经很卓越的效率。

- **均匀切块,使烹饪效果匀称。**
Thermomix®切菜器可有效地将蔬菜切成均匀的小块,促使烹饪的效果和口感匀称。
- **精确地切割食材,轻易地达到令人印象深刻的效果。**
Thermomix®切菜器附有锋利的刀刃,可精确地切配食材。这种切配特征甚至可令最简单的料理呈现惊人的成品效果,如水果拼盘或蒸胡萝卜。

参见
第58页的一
鸡肉佛碗



盒子里有哪些物件? 进一步认识您的 Thermomix®切菜器

Thermomix®切菜器 由5个部件组成 (见下图)。所有Thermomix产品及其部件的质量可靠、经久耐用。切配刀盘由优质钢制成,可加快食材切配速度,并缩短制作时间,每个部件都经过我们的工程师精心设计和测试,为您提供最佳效果。本手册描述了切菜器的每个部件及其功能。



切菜器盖板

切菜器盖板盖住刀盘,锁定臂紧密围绕刀盘。盖板上配备两种规格(宽和窄)的进料管,用来放置各种尺寸的水果、蔬菜或其他食材。

推杆

稳定地轻按推杆,即可精确地切配食材。

切配刀盘

双面高质量钢制切配刀盘配备坚固锋利的刀片,可切配各种食材。第1面用于切片,第2面用于刨丝。

切菜器装料盆

双手柄切菜器装料盆易于使用,可容纳约800克切片或刨丝的食材。装料盆设有圆形底座,可从切片或刨丝水果中收集果汁,与切配的水果一起享用。

驱动轴

该轴可置于主锅搅拌刀组上方,连接到切配刀盘。



切配刀盘有
哪些功能

第 1面

刻有薄片形状
(薄片和厚片), 带有
深色中心枢纽。



易于使用的**四合一工具**。使用正常或顺时针旋转模式, 取得李形番茄和西葫芦厚片, 制作法式煎饼(第69页), 或者取得胡萝卜粗条状, 制作鸡肉佛碗(第58页)。使用反向旋转模式, 将卷心菜切成薄片, 制作凉拌卷心菜(第54页), 或者将块根芹刨成薄丝, 制作芹菜沙拉(第40页)。一个刀盘可提供4种不同的切配类型, 丰富您的烹饪技巧。

厚片



粗条



薄片



薄丝



第 2面

刻有代表刨丝
(薄丝和粗条)的条纹, 带有
浅色中心枢纽。



将刀盘 安装到驱动轴上, 把要用的一面朝上。按照说明进行组装, 为轻松料理做好准备。

准备开始： 如何使用Thermomix® 切菜器

只需转动 **Thermomix®切菜器** 上的选择钮，即可轻松制备食材。Thermomix®切菜器易于使用、易于清洁，是您可以信赖的料理工具。

组装

1 组装Thermomix®切菜器之前，确保主锅完全置入并正确放置在Thermomix® TM6或TM5 的主机上，并清空。



2 将驱动轴安装到Thermomix®主锅内的搅拌刀组上，确保位置正确。该轴的底座应安装在搅拌刀组的中心，并且保持垂直。



3 将切菜器装料盆安装到驱动轴上。驱动轴应穿过网锅的中心孔。



4 始终利用刀盘上的中心枢纽固定切配刀盘，因为刀盘本身非常锋利。将刀盘安装到驱动轴上，要用的一面朝上(参见第10-11页)。



5 将切菜器盖板安装到切菜器装料盆上。启动马达后，锁定臂将切菜器盖板锁定到位。



6 通过进料器加入食材。



7 使用推杆将食材轻轻向下压，穿过进料管，压到切配刀盘上。

可切成薄片或厚片，或者刨成薄丝或粗条状。开始使用Thermomix®切菜器，尽情发挥您的创意。

拆卸

推杆将在刨丝或切片操作结束时卡入到位。
移除盖板时，推杆会保持在原位。

为了便于操作，抬起盖板时，刀盘仍会留在盖板内，从而允许您轻松地取出切菜器装料盆中的食材。

准备就绪后，只需移除切菜器装料盆和驱动轴。
此时，主锅仍然保持清洁，随时可用。

清洁

始终利用刀盘上的中心塑料枢纽固定切菜器刀盘，以避免接触锋利的刀刃。在切菜器中将水果或蔬菜切片或刨丝后，只需在流水下快速清洗这些部件。

需要更彻底的清洁时，例如将奶酪切片或刨丝后，可使用洗洁精。对于切配刀盘，使用清洁刷并在流水下清洗，避开锋利的刀刃。

Thermomix®切菜器适用于洗碗机。将所有组件分开摆放，最好放在洗碗机的最上层。可在洗碗机中清洁切配刀盘，但如果用手清洗，将有助于高质量的刀片长时间保持锋利。请勿将切配刀盘浸泡在水中，以防氧化。

一些富含β-胡萝卜素的食材（如胡萝卜）会严重污染切菜器的钢制和塑料部件。为了在不损坏刀盘的情况下有效地去除这些污渍，请使用棉球或一些厨房用纸以及植物油擦拭有污渍的部件，然后用水和洗涤剂正常清洗。进行此操作时，请务必通过塑料中心枢纽握住刀盘。请勿使用漂白剂清洁切菜器的任何部件。



如何在Thermomix® TM6或TM5中使用 Thermomix®切菜器

既然您已经熟悉Thermomix®切菜器的所有部件，您现在可以开始对您最喜欢的食材切片和刨丝了。您会发现Thermomix®切菜器易于使用，无论是按照引导式烹饪食谱还是手动烹饪。Thermomix®切菜器与Thermomix®TM6和TM5兼容，我们在Cookidoo®上提供了每个Thermomix®型号的食谱。

了解如何在每种设备中使用切菜器。

在Thermomix® TM6中

滑动主屏幕进入两种模式：刨丝和切片。请记住，点击Thermomix®上的信息图标，您将找到每个步骤的进一步解释。重要提示：切配类型取决于刀盘正确的一面朝上，而不是所选模式。



在每种模式下，您都可以选择想要薄切还是厚切。只要转动选择钮并选择其中一个选项，模式就会启动。将食材放入进料器，用推杆轻轻向下压。完成切片或刨丝后，点击选择钮停止模式，或者当模式在1分钟后自动停止时，检查网锅，必要时清空，然后继续。

在Thermomix® TM5中



注意：始终将时间设置为最长1分钟，以避免装料盆装得过满，并且始终使用速度4。



如果想要厚片或粗条状，将时间设置为最长1分钟，并将选择钮转到速度4。将食材放入进料器，用推杆轻轻向下压。完成切片或刨丝后，点击选择钮停止模式，或者当模式在1分钟后自动停止时，检查装料盆，必要时清空，然后继续。

如果想要薄片或薄丝，将时间设置为最长1分钟，选择反向旋转，并将选择钮转到速度4。将食材放入进料器，用推杆轻轻向下压。完成切片或刨丝后，点击选择钮停止模式，或者当模式在1分钟后自动停止时，检查装料盆，必要时清空，然后继续。

如果食材既轻又小，如蘑菇或草莓，或者如果需要精确放置食材以获得精确的效果，如洋葱片，请首先将食材放入进料器，握住推杆，然后启动马达。稳定地向向下轻按，以获得均匀的切配食材。

欲使用Thermomix®切菜器取得最佳的效果，请始终遵循Cookidoo®上的食谱中所提供的引导式烹饪说明。

专业效果 的首要贴士

切菜器可将**包罗万象的食材**切片或刨丝，如蔬菜、块根蔬菜、水果或硬奶酪（如帕尔马干酪），帮助您快速、轻松、精确地制作披萨配料、水果拼盘、脆皮烙菜和许多其他料理。直接来自我们的Thermomix®厨房天地，在此提供我们的贴士，以保证切菜器的切配效果绝对成功。




实用的信息

薄片/薄片或者厚片/粗条?我们的建议

- 如果想要非常均匀的切片，平稳轻柔地触摸推杆，推引食材通过进料管。
- 可根据您的口味将**原食材**切成薄片或厚片，尽管对于一些硬食材或含纤维食材，如甜菜根或块根芹，切成薄片可能会获得更好的效果。
- 为了防止食材在烹饪和烤箱烘干过程中变形，将您要烹饪的食材切成厚片或刨成粗条状，除非您想要一种特殊的效果，例如烤箱烘焙的薯片。在这种情况下，将块根蔬菜切成薄片，然后在烤箱中慢慢烘干。

有关食材的贴士

- 已煮熟和冷冻的食材不适合用Thermomix®切菜器切片或刨丝（煮熟的甜菜根除外）。
- 欲取得完美的切配效果，购买食材时，请选择适合放入进料器的小型水果和蔬菜。
- 如果要将蘑菇或草莓等小型食材均匀切片，请将食材堆放在进料器中，握住推杆，然后启动马达。完成后，停止马达，对第二批食材重复上述步骤。
- 大型食材（如胡桃南瓜、茄子或块根芹）需要修剪，以适合放入进料器。
- 水果和蔬菜应已成熟，但触感较硬实。尤其针对较软的食材，如番茄（只能使用整个食材能够通过进料器的李形番茄）、鳄梨或芒果。



修剪大型食材，如胡桃南瓜

- 如果想要取得长型蔬菜(如茄子)的半月形切片，选择尺寸较小的蔬菜，用刀纵向切成两半。将两半直立放入进料管的宽部。请勿在 Thermomix®切菜器中将长型蔬菜纵向切成两半。
- 多汁食材(如西瓜、甜瓜、番茄、猕猴桃)只适合切成厚片。刨丝(任何厚度)或切成薄片的效果都不好。
- 腌制香肠、意大利腊肠或卡巴诺斯薄香肠都适合切片。然而，新鲜、煮熟的香肠口感太软，不能整齐切片。


- 修剪芹菜茎、韭菜、大葱和胡萝卜等细长食材的头尾两端。至于青豆，将其修剪成相同的长度，并成堆放入进料器中。
- 部分食材非常适合切片，但不适合刨丝(叶菜、辣椒、茴香、番茄和大部分水果，但苹果除外)。
- 根据食材的体积，选择使用进料器的窄部或宽部。




萝卜薄片非常适合制作沙拉。

时刻做好准备


- 将帕尔马干酪切成薄片，用作沙拉或汤料。
- 将蔬菜分批切成厚片，冷冻后可用于烧烤、汤品或炖菜。
- 将切配刀盘、盖板和装料盆上的任何蔬菜余料或剩余部分进行冷冻，以便日后用于汤料或汤品中。
- 分批切片或刨丝将确保取得较好的最终效果，并避免溢出装料盆。为节省时间，在开始切片或刨丝之前，称量所有食材。谨记，装料盆大约可以装下800克果蔬片或果蔬丝。
- 如果要对不同类型的食材进行切片和刨丝，为了避免多次转动刀盘，首先切割所有需要在刀盘同一侧处理的食材，然后再将其转到另一侧。



土豆薄片适合制作煎饼。



胡萝卜粗条适合制作汤品和炒菜。



将不同的水果切成厚片，制作美味的水果拼盘。

食材切配指南

Thermomix®切菜器 可以轻松快速地将各种蔬菜、水果和其他食材切片、刨丝，满足各种需求。为了取得良好的效果，务必选择成熟但触感硬实的水果（特别是番茄、牛油果或芒果），否则它们可能会被捣碎而不是切配。

新鲜爽脆的蔬菜

| 食材 | 描述 | 切配类型 | 贴士 |
|----------|----------------------------------|-------------------|---------------------------------------|
| 茄子 | 纵向切成两半或四等块。 | 厚片 | 竖直放入进料器宽部。欲取得原型切片，亚洲茄子最适宜。 |
| 甜菜根 | 生的或熟的甜菜根，必要时洗净并修剪。将大甜菜根切成两半或四等块。 | "薄片和厚片 薄丝和粗条状" | 将甜菜根放入进料器宽部。 |
| 孢子甘蓝 | 整个。 | 薄片和厚片 | 启动马达前，将孢子甘蓝放入进料管。 |
| 萝卜 | 整个，去皮或擦洗。 | "薄片和厚片 薄丝和粗条状" | 切片时，请竖直放入进料器。并排竖直放置，您可以一次切多个胡萝卜。 |
| 块根芹/球茎甘蓝 | 去皮，切成适合放入进料器宽部的楔形块。 | "薄片和厚片 薄丝和粗条状" | 将一块垂直放入进料器宽部（参见第26页的图片）。 |
| 芹菜 | 仅取茎部。 | 薄片和厚片 | 将4-5根茎秆一起放入进料器。 |
| 大白菜 | 切成适合放入进料器宽部的楔形块。或者卷起叶子竖直放入进料管。 | 厚片 | 将卷起的叶子竖直放置或将楔形块放入切片的进料管宽部（参见第27页的图片）。 |

| 食材 | 描述 | 切配类型 | 贴士 |
|----------------|---|-------------------|--------------------------|
| 西葫芦 | 修剪西葫芦末端，以便放在刀盘上。 | "薄片和厚片 薄丝和粗条状" | 竖直放入进料器宽部。 |
| 黄瓜 | 修剪黄瓜末端，以便放在刀盘上。 | "薄片和厚片 薄丝和粗条状" | 竖直放入进料器宽部。 |
| 白萝卜 | 擦洗一下白萝卜即可。 | "薄片和厚片 薄丝和粗条状" | 竖直放入进料器宽部。 |
| 茴香 | 如果需要，切成适合放入进料器宽部的楔形或切成两半。 | 薄片和厚片 | 将一块垂直放入进料器宽部（参见第26页的图片）。 |
| 生姜根 | 纤维太多会导致裂开。硬丝会缠绕在刀盘的切配到片上。 | 不建议 | 将生姜放入主锅中切碎或手动切片。 |
| 青豆 | 修整两端，使其长度相同。 | 厚片 | 将一小束四季豆放入进料器窄部。 |
| 绿色莴苣 | 去掉莴苣最厚的部分。将较小的莴苣心切成楔形或两半。将较大的莴苣如长叶莴苣的叶子卷起来，将卷心莴苣切成楔形。 | 厚片 | 竖直放入进料管。 |
| 绿叶蔬菜，如羽衣甘蓝、春甘蓝 | 除去每个楔形块最厚的部分，只取叶片和没有切片的茎。将较大的叶子紧紧地卷起来，然后将芯切成楔形。 | 薄片和厚片 | 竖直放入进料管（参见第27页的图片）。 |

► 新鲜爽脆的蔬菜

| 食材 | 描述 | 切配类型 | 贴士 |
|------|--|----------------|--|
| 韭菜 | 只取僵硬的部分,不要松散的深绿菜叶。 | 厚片 | 竖直放入进料器窄部或宽部(参见第28页的图片)。并排竖直放置,可以一次切多条韭菜。 |
| 蘑菇 | 使用大小均匀且适合放于进料器窄部的蘑菇。去掉蘑菇的茎,清洗蘑菇,去除沙砾。如果蘑菇太大,无法置于进料管窄部,则可以堆叠几个,都放在进料管宽部的相同位置。 | 薄片和厚片 | 启动马达前,将几颗垂直堆叠的蘑菇放入进料管(参见第29页的图片)。不施压力地使用推杆,厚叠切片并规则切配。 |
| 洋葱 | 将较大的洋葱垂直切成两半或3个楔形块。 | "薄片和厚片粗条状" | 将每半个洋葱尽可能垂直放置,以获得均匀的切片,启动Thermomix®并用推杆轻轻向下压(参见第28页的图片)。 |
| 小白菜 | 选择小白菜。切成适合放入进料器宽部的两半或楔形块。 | 厚片 | 竖直放入进料器宽部。 |
| 欧洲萝卜 | 整个,去皮或擦洗。 | "薄片和厚片薄丝和粗条状" | 在进料器中竖直放置。可以将多条欧洲萝卜并排竖直放置,一起切片。 |
| 辣椒 | 将辣椒切成适合放入进料器宽部的楔形,去籽和去膜皮。 | 厚片 | 将2至3个楔形块同时放入进料器宽部,避免其侧向移动(参见第29页的图片)。 |
| 马铃薯 | 如果土豆太厚,不能放入进料器,就将其切成两半或修整一下。 | "薄片和厚片薄碎粒和厚碎粒" | 垂直放入进料器宽部。小马铃薯可以竖着放,也可以横着放。 |

| 食材 | 描述 | 切配类型 | 贴士 |
|------|-----------------------------|---------------|--|
| 小萝卜 | 整个 | "薄片和厚片粗条状" | 如果萝卜太厚,窄部放不下,则将几个萝卜放置在进料器宽部,然后置入推杆。长萝卜应该垂直插入进料器窄部。 |
| 红球甘蓝 | 切成适合放入进料器宽部的楔形,并去硬茎。 | 薄片和厚片 | 取一块楔形果肉垂直放入进料器宽部。 |
| 红葱 | 整个放入或切成两半。 | 薄片和厚片 | 垂直放置在进料器宽部或窄部。 |
| 小葱 | 只取僵硬的部分,不要松散的深绿菜叶。 | 厚片 | 将3-4根小葱竖直放在进料器窄部。 |
| 南瓜 | 切成适合放入进料器宽部的楔形块。 | "薄片和厚片薄丝和粗条状" | 取一块楔形果肉垂直放入进料器宽部。 |
| 甘薯 | 去皮或擦洗,修剪(如果需要),以便适合放入进料器宽部。 | "薄片和厚片薄丝和粗条状" | 垂直放入进料器宽部。 |
| 蔓菁 | 去皮或擦洗,切成适合放入进料器宽部的两半或楔形块。 | "薄片和厚片薄丝和粗条状" | 垂直放入进料器宽部。 |
| 白球甘蓝 | 切成适合放入进料器宽部的楔形(去除较硬的中心茎)。 | 薄片和厚片 | 取一块楔形果肉垂直放入进料器宽部。 |

芹菜

切成楔形，放入进料器宽部。使用切配刀盘上的任何切口。



茴香

切成楔形或对半切开，以便放入进料器宽部，并切成厚片或薄片。



绿色蔬菜，如卷心菜



去掉最厚的部分，把卷心菜外部的大叶子卷紧，将菜心对半切开或切成楔形，以便放入进料器宽部。

将卷心菜对半切开，并拧紧，然后将其垂直置入进料器。切成薄片或厚片。



韭菜

垂直置入进料器的窄部或宽部。多根韭菜可以同时切片，并排直立放入进料器宽部。



辣椒

将辣椒切成楔形，去除籽粒和内层膜皮，同时取2-3片楔形辣椒垂直置入进料器宽部。



洋葱

将洋葱对半切开或切成三块楔形块，垂直放入进料器宽部，以取得厚片和薄片。



蘑菇

在启动马达之前，用多个垂直堆叠的蘑菇填充进料管，并在不施压力的情况下使用推杆。



成熟但硬实的水果

| 食材 | 描述 | 切配类型 | 贴士 |
|-----|-------------------------------|---------------|--|
| 苹果 | 去皮或不去皮,切成两半、四等块或楔形块。成熟但硬实。 | "薄片和厚片薄丝和粗条状" | 将不同大小的苹果切成两半、楔形块或四等块,以便能够放入进料器。如果需要,修整四等块和楔形块的末端。至于半月形的,将两半垂直放置在进料器宽部,或者将2至3个四等块或楔形块水平放置在进料器宽部(参见第33页的图片)。 |
| 鳄梨 | 去皮,去核,纵向对半切开。只使用硬实的鳄梨。 | 厚片 | 欲取得半月形,垂直放置在进料器宽部。 |
| 香蕉 | 整个,去皮,硬实,不太熟。 | 厚片 | 竖直放入进料器窄部。 |
| 猕猴桃 | 去皮或未去皮,整个。成熟但硬实。 | 厚片 | 垂直放入进料器宽部。 |
| 柠檬 | 只要能放入进料器宽部的小柠檬。不去皮,整个。果皮必须硬实。 | 厚片 | 垂直放入进料器宽部。 |
| 酸橙 | 不去皮,整个。果皮必须硬实。 | 厚片 | 垂直放入进料器宽部。 |
| 甜瓜 | 去皮,去核,切成适合放入进料器宽部的楔形。 | 厚片 | 取一块楔形果肉垂直放入进料器宽部。 |

| 食材 | 描述 | 切配类型 | 贴士 |
|----|--|--------------|--|
| 油桃 | 使用硬实的水果,切成两半或四等块,去核。欲去除果核,用一把锋利的刀沿着茎和果核周围切开油桃。向相反的方向扭转两半果肉,使其分离,然后用茶匙去除果核。如果果核太硬,则切成两大瓣,分离果核(参见第34页的图片)。 | 厚片 | 欲取得半月形,将两半垂直放置在进料器宽部,或者将2至3块四等块或楔形块水平放置在进料器宽部。 |
| 橙子 | 太大,无法整个放入进料器。当切成两半时,切片无法很好地结合在一起。用硬实的橙子可取得最佳效果。 | 如果已使用,仅取厚切片。 | 手动切片可取得最佳效果。 |
| 桃子 | 使用硬实的水果。切成两半或四等块,去核。欲去除果核,用一把锋利的刀沿着茎和果核周围切开桃子。向相反的方向扭转两半果肉,使其分离,然后用茶匙去除果核。如果果核太硬,则切成两大瓣,分离果核。 | 厚片 | 欲取得半月形,将两半垂直放置在进料器宽部,或者将2至3块四等块或楔形块水平放置在进料器宽部。 |
| 梨 | 使用硬实的水果,切成两半或四等块。 | "厚片粗条状" | 欲取得半月形,将两半垂直放置在进料器宽部,或者将2至3块四等块或楔形块水平放置在进料器宽部。 |
| 菠萝 | 去皮并垂直切成4(或6)块楔形果肉(每块大约200克)。 | 厚片 | 取一块楔形果肉垂直放入进料器宽部。 |

► 成熟但硬实的水果

| 食材 | 描述 | 切配类型 | 贴士 |
|----|--|------|---|
| 李子 | 使用硬实的水果。切成两半，去核。欲去除果核，用一把锋利的刀沿着茎和果核周围切开李子。向相反的方向扭转两半果肉，使其分离，然后用茶匙去除果核。如果果核太硬，则切成两大瓣，分离果核(参见第34页的图片)。 | 厚片 | 欲取得半月形，将两半或2至3块垂直放置在进料器宽部。 |
| 番茄 | 只使用硬实的李子状番茄，整个放入进料器宽部。 | 厚片 | 垂直放置在进料器宽部(参见第36页的图片)。 |
| 西瓜 | 去皮，切成适合放入进料器宽部的楔形块。 | 厚片 | 取一块楔形果肉垂直放入进料器宽部。 |
| 草莓 | 使用硬实的水果。整个，去皮。 | 厚片 | 垂直堆放在进料器窄部，或水平堆放在进料器宽部，并用推杆轻轻推引，以获得整齐的结果。 |



苹果

- 中小型苹果**
欲取得半月形切片，将小苹果垂直对半切开，中等苹果切成四等块。修剪苹果的头尾两端，使其能够适于水平放入进料器宽部。
- 小苹果**
欲取得半月形切片，对半切开后垂直置入进料器宽部。
- 中等苹果**
欲取得半月形切片，切成四等块，修剪苹果的头尾两端，将2-3个四等块水平置入进料器宽部。
- 大苹果**
切成四等块，垂直放入进料器。非常适合制作水果沙拉。

1



李子、油桃或桃子

1. 欲去除果核, 用一把锋利的刀沿着茎和果核周围切开油桃、李子和桃子。向相反的方向扭转两半果肉, 使其分离, 然后用茶匙去除果核。
2. 如果果核太硬, 则切成两大瓣, 分离果核。
3. 如果两半的果肉足够小, 可将其同时放入进料器。修剪底部, 使其在马达运行前完全落在切配刀盘上。

2



3



鳄梨

成熟但硬实, 去皮, 去核, 纵向对半切开。垂直置入进料器宽部, 并切成厚片。



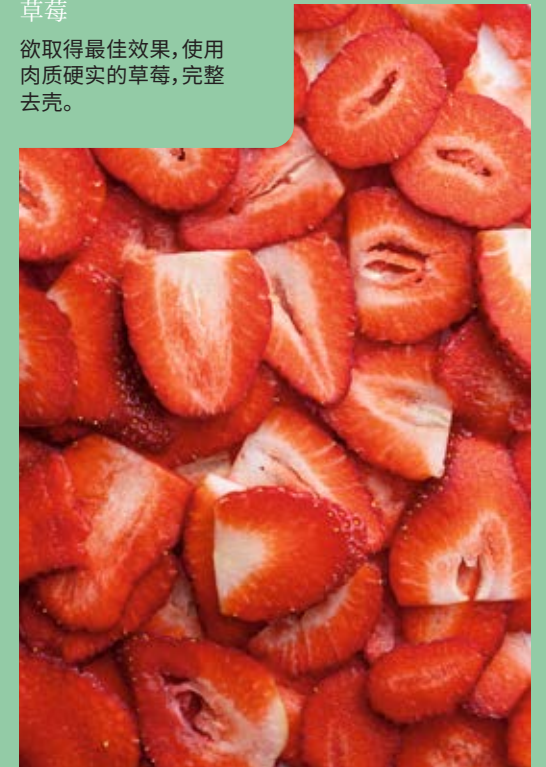
草莓

欲取得最佳效果, 使用肉质硬实的草莓, 完整去壳。



猕猴桃

使用成熟但硬实的猕猴桃 (去皮或未去皮均可), 整个放入进料器宽部。



黄梨

去皮并垂直切成4(或6)块楔形果肉(每块大约200克)。取一块楔形果肉垂直放入进料器宽部。



番茄

将整个李形番茄垂直放入进料器宽部,在切片时按压推杆。



其他食材

| 食材 | 描述 | 切配类型 | 贴士 |
|---------------|--------------------|-----------------|--------------------|
| 巧克力 | 可能会堵塞切配刀盘。 | 不建议 | 使用锋利的刀或蔬菜削皮刀来制作刨花。 |
| 鸡蛋, 全熟 | 鸡蛋会卡在刀盘上, 不能完美地切开。 | 不建议 | 用手切片。 |
| 硬质干奶酪(如帕尔马干酪) | 确保干奶酪摸起来微冷。 | 薄片和厚片 薄丝和粗条状 | 竖直放入进料器的窄部或宽部。 |

硬质干奶酪

垂直放入进料器的窄部或宽部。使用切配刀盘上的任何切口。



启发日常烹饪 灵感的食谱

使用Thermomix®切菜器,您现在可以制作**全套的新菜单**。您现在就可以开始制作 Cookidoo®上所提供的一些食谱,包括沙拉、开胃菜、汤品、主菜、面包、甜点.....让这些食谱激发您在Thermomix®上的料理灵感,或者作为您自创食谱的起点。



芹菜 沙拉

芹菜沙拉是一道美味又实惠的配菜,可以搭配各种主菜食用,也可以作为开胃小菜单独食用。

- 🔪 5分钟 ⌚ 10分钟
- 👤 4人份
- 👤 简单
- 📊 每份: 352千卡
- 🔑 芹菜, 自制蛋黄酱



- 🔪 15分钟 ⌚ 20分钟
- 👤 4人份
- 👤 简单
- 📊 每份: 230千卡
- 🔑 甜菜根, 西葫芦, 马苏里拉奶酪

甜菜 卡帕西欧

卡帕西欧描述了一种将肉类切成薄片以取得最大风味的方法。只需要在甜菜根薄片上撒上西葫芦丝和马苏里拉奶酪,即可轻松制成这道令人难忘的菜肴。

茴香、芹菜 和青苹果沙拉

用Thermomix®切菜器将茴香、芹菜和青苹果切片，最后用顺滑的酸奶和第戎芥末酱调味，就是这么简单。轻松又简易制作的新鲜沙拉，作为开胃小菜，15分钟内即可制作完成。

🔪 10分钟 ⌚ 15分钟

🍽️ 4人份

👨‍🍳 简单

📊 每份: 229千卡

🔑 茴香、芹菜、青苹果、莳萝、芥末、酸奶

🔪 15分钟 ⌚ 15分钟

🍽️ 4人份

👨‍🍳 简单

📊 每份: 334千卡

🔑 梨、菊苣生菜、蓝纹奶酪、榛子

榛子梨蓝纹 奶酪沙拉

用Thermomix®切菜器将梨子和菊苣生菜切片，用这道令人满意的美味沙拉给您的朋友留下深刻印象。梨和蓝纹奶酪不仅是一种备受欢迎的经典口味组合，可作为开胃菜，或作为简单的午餐，绝对会让人回味无穷。



1小时 5分钟 1小时 45分钟
 4 人份
 简单
 每份: 105 千卡
 马铃薯、甜菜根、甘薯、欧洲萝卜

烤箱版 蔬菜片

一道健康酥脆的小吃,可以在家里用您的Thermomix®切菜器制作。薄的根茎类蔬菜片可以放入烤箱里脱水,效果很好。存放在密封容器内。

瑞士 薯饼

Thermomix®切菜器可以轻松制作这道美味的菜肴。几分钟内即可轻松将马铃薯刨丝,然后烹制出这道口齿留香的配菜。非常适合在自助餐聚会、晚餐或早午餐时食用。



10 分钟 40 分钟
 4 人份
 简单
 每份: 535 千卡
 马铃薯、熏肉

Tarte flambé 配洋葱

酸奶油、白洋葱和红洋葱片使这道美味的佳肴成为特别受欢迎的小吃、晚餐、开胃菜、配菜，或放入午餐盒中的一道冷食。如果想添加少许风味，可以在食谱中加入少许熏肉。

🕒 15分钟 🕒 1小时

👤 4人份

👨‍🍳 简单

📊 每份: 409千卡

🔑 面团、白洋葱、红洋葱、酸奶油、细香葱



柠檬蜂蜜 水果拼盘

新鲜清爽，味道浓郁，15分钟内即可制作完成，非常适合在炎炎夏日、海滩野餐、放学后或任何时候食用。通过不同的方式食用您最喜爱的水果。如果想添加少许风味，可以在食谱中加入少许熏肉。

🕒 10分钟 🕒 15分钟

👤 完整拼盘

👨‍🍳 简单

📊 完整拼盘: 945千卡

🔑 黄梨、西瓜、红色水果、柠檬、蜂蜜、薄荷



冷冻酸奶皮

一道健康的甜点、清爽的小吃,也可以作为夏日甜点,是您与孩子一起享用的理想选择。在冷冻前加入少许坚果碎或格兰诺拉麦片碎,可以品尝到不同的口味。

🔪 10分钟 ⌚ 6小时
🍽️ 6人份
👤 简单
📊 每份: 119千卡
🔑 草莓、希腊酸奶



李子 克拉芙提

短短几分钟内即可将李子切成厚片,制成一道令人印象深刻的夏日甜点。如果食用时太烫,可以搭配一勺冰淇淋。

🔪 35分钟 ⌚ 1小时 15分钟
🍽️ 6人份
👤 简单
📊 每份: 246千卡
🔑 李子、香草、奶油、鸡蛋



让我们一起
烹饪吧

Thermomix®
切菜器是
Thermomix®最理
想的互补配件。
让我们一起来开始烹
饪吧!



制作让人赏
心悦目,而且就连
您的小孩们也会喜
欢的健康菜肴。

酸甜腌 黄瓜

🕒 20分钟 🕒 48小时 🍴 简单 🍷 2罐(500克)

食材

4茶匙 褐色芥末籽
2个 蒜瓣(捣碎)
2茶匙 黑胡椒粒
½-1茶匙 红辣椒片(可省略)
2小枝 新鲜草本(莳萝、百里香、迷迭香)(可省略)
3-4根 小柯比黄瓜(每根大约200克)(去除头尾两端)
230克 水
230克 苹果醋
3茶匙 盐
1½汤匙 糖(可省略)

实用配件

2个密封罐(500毫升)

🍷 每罐(500克):

蛋白质 5克/
碳水化合物 24克/
脂肪 2克
能量 566千焦/135千卡

准备

1. 用热肥皂水彻底清洗2个密封罐和其盖子。再用沸水冲洗密封罐和盖子。放在架子上晾干。切勿触摸内面。
2. 待全干后,将以下食材放入每个罐子里:2茶匙芥末籽、1个蒜瓣、1茶匙黑胡椒粒、¼-½茶匙红辣椒片和1小枝草本。置于一旁待用。
3. 将一个碗置放在主锅盖上,放入黄瓜称重,并置于一旁待用。
4. 插入Thermomix®切菜器的驱动轴和装料盆,然后放置切配刀盘,使第1面(切片面)朝上。放置切菜器盖板,将黄瓜一根接着一根放入进料器宽部。放置推杆,以**1分钟/速度4**切片。移除Thermomix®切菜器和驱动轴。
5. 将水、醋、盐和糖放入主锅内,以**6分30秒/100°C/速度1**烹煮。同时,将黄瓜片分别放入密封罐里,压紧,切勿捣碎。确保密封罐口到黄瓜顶部之间保留1.5公分的空间。
6. 让腌制液待凉5分钟,然后在每个密封罐里倒入热腌制液,以便完全覆盖黄瓜(如有必要,可加水直至完全覆盖黄瓜片)。为密封罐盖上盖子,使其冷却至室温,然后将罐子放入冰箱内。48小时后即可食用。可在冰箱内存放最久1个月。

贴士

- 柯比黄瓜(尺寸较短,皮脆且凹凸不平)最适合腌制食用,脆度比无打嗝黄瓜(尺寸较长,表皮光滑,又称“英国黄瓜”)高,用无籽黄瓜制作的泡菜没有质感或松软感。选择新鲜、触感硬实的黄瓜。
- 这种泡菜未经防腐处理,因此切勿冷藏超过1个月。
- 泡菜是汉堡、烤香肠、烤猪肉、火腿、奶酪和熏牛肉三明治的绝佳搭配。

变化

- 用同样的方法和腌制液制备萝卜、红洋葱、西葫芦或胡萝卜泡菜。



用Thermomix® 切菜器制作凉拌卷心菜

🕒 10分钟 🕒 10分钟 🍴 简单 🍴 4人份

食材

200克 白色卷心菜，去除菜芯最厚的部分，切成1-2块适合通过进料管的楔形块
120克 红洋葱，垂直对半切开（约1个洋葱）（可省略）
150克 胡萝卜（去掉头尾两端）
100克 青苹果，不去皮，去籽，切成适合通过进料管的楔形块
½ 茶匙 盐，调味用
2小撮 胡椒粉，调味用
4汤匙 蛋黄酱，调味用

实用配件

沙拉碗

🍴 每份：
蛋白质 1克 /
碳水化合物 10克 /
脂肪 12克
能量 609千焦 / 146千卡

准备

1. 将一个碗置放在Thermomix®主锅盖上，放入白色卷心菜、红洋葱、胡萝卜和苹果称重。置放一旁待用。
2. 插入Thermomix®切菜器驱动轴和装料盆，然后放置切配刀盘，使第1面（切片面）朝上。放置切菜器盖板，将卷心菜楔形块放入进料器宽部。放置推杆，并以**30秒/🔄/速度4**切片。转移至一个沙拉碗中，搅拌以分离果蔬片。
3. 将装料盆和刀盘放回驱动轴上，并使第1面（切片面）朝上。放置切菜器盖板，将对半切开的洋葱垂直放入进料器宽部。放置推杆并以**30秒/🔄/速度4**切片。
4. 取下切菜器盖板，翻转刀盘，使第2面（刨丝）朝上。放置切菜器盖板，将胡萝卜放入进料器。防止推杆，并以**30秒/🔄/速度4**刨丝。
5. 通过进料器放入苹果楔形块，放置推杆，并以**30秒/🔄/速度4**刨丝。转移至装有卷心菜的沙拉碗里。移除Thermomix®切菜器和驱动轴。
6. 在沙拉碗中加入盐、胡椒粉和蛋黄酱，混合均匀后冷藏。

贴士

- 凉拌卷心菜可在烧烤时食用，也可作为炸鱼薯条、炸猪排或鸡肉的配菜。

变化

- 这是一道通用食谱。可根据自己的口味多放或少放配料。



黄瓜沙拉

配莳萝和酸奶油调味汁

🔪 10分钟 🕒 10分钟 🌿 简单 🍴 4人份

食材

4-5根 无籽黄瓜, 去除头尾两端,
去皮或不去皮(约800克)
200-250克 酸奶油或希腊乳酪
1-2茶匙 盐
1捆 新鲜莳萝, 用剪刀剪下或4汤
匙干莳萝
1茶匙 胡椒粉(可省略)
1汤匙 苹果醋(可省略)
1茶匙 糖(可省略)

实用配件

沙拉碗

📊 每份:

蛋白质 4克/
碳水化合物 14克/
脂肪 12克
能量 674千焦/161千卡

准备

1. 将一个碗置放在Thermomix®主锅盖上, 放入黄瓜称重。置放一旁待用。
2. 插入Thermomix®切菜器驱动轴和装料盆, 然后放置切配刀盘, 使第1面(切片面)朝上。放置切菜器盖板, 将黄瓜一根接着一根放入进料器宽部。放置推杆, 以**1分/🔄/速度4**切片。将黄瓜片转移至沙拉碗里。移除Thermomix®切菜器和驱动轴。
3. 将酸奶油、盐、莳萝、胡椒粉、苹果醋和糖放入主锅, 以**30秒/速度3**搅拌。将调料加入黄瓜沙拉, 搅拌混合, 即可食用。

贴士

- 无籽黄瓜是长条的英式黄瓜, 有少许苦味。易于消化。
- 立即上桌, 以免黄瓜脱水导致调料变味, 口感变差。



鸡肉 佛碗

🕒 35 分钟 🕒 1 小时 🍴 中等 🍴 4 人份

食材

煮熟的米饭

1000克 水
1½茶匙 盐
20克 橄榄油或牛油
250克 蒸谷米

鸡肉丝

2汤匙 酱油
1汤匙 麻油或橄榄油
250克 鸡胸肉，去皮去骨，切成长条状(3公分厚)

蔬菜

120克 胡萝卜
160克 小叶茼蒿(1-2个茼蒿心)，洗净并沥干水分，切成两半，以便适于通过进料管
180-200克 硬实的李形番茄，整个能够通过过进料管的
200克 黄瓜，去皮或不去皮，去除头尾两端
100克 红洋葱，垂直对半切开(半个或一个洋葱)
200克 硬实的鳄梨，去皮，切成两半或四等块

接第60页 ▶

准备

煮熟的米饭

1. 将水、1½茶匙盐和橄榄油加入主锅。置入装料盆，加入米称重，用刮刀棒拌匀，然后以**20分钟/100°C/速度4**烹煮。利用刮刀棒取出网锅，用冷水冲洗，将米饭舀至4个碗中，置放一旁等待完全冷却。清空并冲洗主锅。

鸡肉丝

2. 将酱油、麻油和鸡胸肉条放入主锅，然后以**8分钟/100°C/速度0.5**烹煮。将煮好的调味汁倒入一个小碗，置放一旁待用，保留鸡肉在主锅内。
3. 以**4秒/速度4**切丝。转移至一个碗中，置放一旁待用。

蔬菜

4. 将一个碗置放在Thermomix®主锅盖上，放入胡萝卜、小叶茼蒿、李形番茄、黄瓜、红洋葱和鳄梨称重。
5. 插入Thermomix®切菜器驱动轴和装料盆，然后放置切配刀盘，使第1面(切片面)朝上。放置切菜器盖板，将茼蒿垂直放入进料器宽部。放好推杆，以**1分钟/速度4**切片，同时轻轻按下推杆。当进料器腾空时，按下选择钮停止。重复上述步骤于剩余的茼蒿，然后摆放在已冷却的米饭上，覆盖六分之一的表面。在茼蒿旁加入鸡肉丝，以覆盖六分之一的另一面。
6. 将切菜器装料盆和刀盘放回驱动轴上，使第1面(切片面)朝上。放置切菜器盖板，将两半洋葱一上一下垂直放入进料器宽部。放置推杆，并以**30秒/速度4**切片。转移至碗里，摆放在鸡肉丝旁。

接第60页 ▶



► 鸡肉佛碗(续)

酸奶和香菜酱

7根 新鲜的芫荽,只取叶子,外加
一根装饰用

½茶匙 盐

3小撮 胡椒粉

250克 原味酸奶,不加糖

100克 蛋黄酱

4汤匙 香烤无盐腰果

实用配件

小碗、碗,

4个碗(直径17公分)

🍴 每份:

蛋白质 24克/

碳水化合物 41克/

脂肪 44克

能量 2671千焦 / 638千卡

7. 将切菜器装料盆和刀盘放回驱动轴上,使第1面(切片面)朝上。放置切菜器盖板,将整个番茄逐个垂直放入进料器宽部。放置推杆,以**30秒/速度4**切片,同时轻轻按下推杆。当进料器腾空时,按下选择钮停止。重复上述步骤于剩余的番茄,然后将番茄片放入碗里,摆放在洋葱旁。
8. 将切菜器装料盆和刀盘放回驱动轴上,使第1面(切片面)朝上。放置切菜器盖板,将黄瓜垂直放入进料器宽部。放置推杆,以**30秒/速度4**切厚片。将黄瓜厚片放入碗里,摆放在番茄旁。
9. 将切菜器装料盆和刀盘放回驱动轴上,使第1面(切片面)朝上。放置切菜器盖板,将两半或四等块鳄梨垂直地逐个放入进料器宽部。放置推杆,以**30秒/速度4**切厚片,同时轻轻按下推杆。当进料器腾空时,按下选择钮停止。重复上述步骤于剩余的鳄梨。将鳄梨厚片置放一旁待用。
10. 将切菜器装料盆和刀盘放回驱动轴上,使第2面(刨丝面)朝上。放置切菜器盖板,将胡萝卜放入进料器宽部。放好推杆,以**30秒/速度4**刨丝。用勺子将胡萝卜丝舀到碗里,夹在黄瓜和莴苣之间。将鳄梨片摆放在碗中间,置放一旁待用。移除 Thermomix®切菜器和驱动轴。

酸奶和香菜酱

11. 将备用的调味鸡汁、芫荽叶、½茶匙盐、胡椒粉、酸奶和蛋黄酱放入主锅,以**15秒/速度4**搅拌。在每个碗里倒入一勺酱汁,剩余的酱汁倒入调味碟。撒上腰果和芫荽叶,即可将调味碟及佛碗一并呈上享用。

贴士

- 可根据自己喜好,将胡萝卜刨成薄片。只需选择反转即可。
- 选择硬实的鳄梨,方能切出整齐切片。

变化

- 可使用杏仁代替腰果。
- 如果是无坚果的菜肴,可以省略坚果。
- 如果是素食,可以用甜菜根或茴香代替鸡肉。
- 如果是聚会的菜肴,只需将食材用量翻倍,以同样的方式盛入碗中即可。为了获得最佳效果,建议分两次烹煮鸡肉。

用香烤腰果装饰。

奶油烤 土豆

🕒 25 分钟 🕒 1 小时 10 分钟 🍴 简单 🍴 8 人份

食材

1200克 马铃薯,切成能通过进料管的马铃薯块
100克 格鲁耶尔奶酪,切成块(3公分)
1个 大蒜瓣
400-500克 奶油,至少含30%脂肪
1茶匙 盐
1小撮 胡椒粉
1小撮 肉豆蔻粉

实用配件

烤盘(35×25公分)

📊 每份:

蛋白质 8 克/
碳水化合物 28 克/
脂肪 25 克
能量 1514 千焦/362 千卡

准备

1. 将烤箱预热至200°C。
2. 将一个碗置放在主锅盖上,放入马铃薯称重,置放一旁待用。
3. 插入Thermomix®切菜器驱动轴和装料盆,然后放置切配刀盘,使第1面(切片面)朝上。放置切菜器盖板,将马铃薯块逐个轮流放入进料器宽部。放好推杆,以**1分/速度4**切片,同时轻轻按下推杆。当半数的马铃薯块已切片,按下选择钮停止,取出Thermomix®切菜器和驱动轴,然后清空装料盆内的马铃薯片至烤盘上(35×25公分)。将切菜器装料盆和刀盘放回驱动轴上,使第1面(切片)朝上,重复上述步骤于剩余的马铃薯块。移除Thermomix®切菜器和驱动轴,然后再将马铃薯片均匀地分布在烤盘上。
4. 将格鲁耶尔奶酪放入主锅,以**3秒/速度7**磨碎。转移至一个碗中,置放一旁待用。
5. 将蒜瓣放入主锅,以**5秒/速度5**剁碎。利用刮刀棒将食材刮至主锅底。
6. 加入奶油、盐、胡椒粉和肉豆蔻粉,以**10秒/速度3**搅拌。将混合物倒在烤盘中的马铃薯片上,撒上备用的奶酪丝,然后烘烤45分钟(200°C)。趁热享用。

贴士

- 这是烤肉的绝佳配菜。

变化

- 正宗的多菲内奶油烤土豆,来自法国“多菲内”地区,纯奶油制作,不加奶酪。如果想做一个稍微清淡的版本,可以用牛奶代替部分奶油。但口感和味道会非常不同。
- 格鲁耶尔奶酪可以用瑞士多孔干酪或任何其他硬质奶酪代替。



素食 披萨

🕒 25 分钟

🕒 1 小时 40 分钟

🌿 简单

👥 4 人份

食材

披萨面团

30克 特级初榨橄榄油, 额外准备涂抹用
220克 水, 室温
1茶匙 糖
20克 新鲜酵母块或2茶匙速溶干酵母(8克)
400克 面包粉
1茶匙 盐

配料和定型

100克 黄椒, 切成1-2个楔形块, 去籽去膜皮
100克 红椒, 切成1-2个楔形块, 去籽去膜皮
80克 新鲜白蘑菇, 整个, 去茎
120克 红洋葱, 去皮, 垂直对半切开
100克 西葫芦, 去皮, 去除头尾两端。
200克 罐装番茄粒
200克 马苏里拉奶酪丝或奶酪丝, 制作比萨用(参考贴士)
2-3小撮 盐, 调味用
2-3小撮 胡椒粉, 调味用

实用配件

大碗、保鲜膜或茶巾、烤盘(40公分×35公分)、烘焙纸、碗

📊 每份:

蛋白质 27 克/
碳水化合物 86 克/
脂肪 22 克
能量 2719 千焦/650 千卡

准备

披萨面团

1. 在一个大碗内涂抹少许油, 置放一旁待用。将水、糖和酵母放入主锅, 以**20秒/速度2**混合。
2. 加入面包粉、特级初榨橄榄油和盐, 然后以**揉面模式**以**2分钟**揉搓。将面团转移至备用的大碗中, 然后揉成一个球状。用保鲜膜或湿茶巾覆盖, 让其发酵至两倍大(约1小时)。
3. 将烤箱预热至200°C。在烤盘铺上烘焙纸(约40公分×35公分)或涂抹橄榄油, 置放一旁待用。

配料和定型

4. 将一个碗置放在Thermomix®主锅盖上, 放入黄椒、红椒、蘑菇、洋葱和西葫芦称重, 置放一旁待用。
5. 插入Thermomix®切菜器驱动轴和装料盆, 然后放置切配刀盘, 使第1面(切片面)朝上。防止切菜器盖板。将2个甜椒楔形块垂直放入进料器宽部。放置推杆, 以**1分/速度4**切片, 同时轻轻按下推杆。重复上述步骤, 直至所有的辣椒楔形块完成切片。
6. 放入蘑菇, 将其堆放在进料器宽部。放置推杆并以**30秒/速度4**切片。
7. 将两半红洋葱垂直放入进料器宽部, 放置推杆并以**30秒/速度4**切片。
8. 取下切菜器盖板, 翻转刀盘, 使第2面(刨丝)朝上。放置切菜器盖板, 将西葫芦放入进料器宽部。放置推杆并以**30秒/速度4**刨丝。移除Thermomix®切菜器和驱动轴。
9. 将面团放到备用的烤盘上, 使用指尖轻轻按压并往烤盘边缘拓展面团的形状, 直至铺满整个烤盘表面。
10. 将番茄粒和马苏里拉奶酪碎铺在面团上, 再放上蔬菜片和蔬菜丝, 撒上盐和胡椒粉。烘烤披萨20分钟(200°C)。趁热享用。

贴士

- 将制作披萨没用完的蔬菜刨成丝或切成片, 用来制作沙拉或冷冻起来, 以备用于炒菜、制作汤品或炖菜。
- 欲获得最佳效果, 请使用适于制作披萨用的奶酪丝。避免使用水浸马苏里拉奶酪, 披萨可能最终会很松软, 无法达到硬脆皮的效果。

变化

- 白洋葱是红洋葱的最佳替代品。



土豆丝 煎饼

🕒 35 分钟 🕒 35 分钟 🍴 简单 🍴 4 人份

食材

750克 粉质马铃薯,切成适于通过进料管的马铃薯块
100克 洋葱,切半
1- 2个 蒜瓣(可省略)
70克 小麦粉,额外准备
2个 鸡蛋(每个53-63克)
1-1 ½ 茶匙 盐
¼-½ 茶匙 胡椒粉
煎炸油
200克 酸奶油
糖粉,洒饼用

实用配件

不粘锅、厨用纸巾

🍴 每份(1个煎饼):
蛋白质 11克/
碳水化合物 50克/
脂肪 13克
能量 1493千焦/357千卡

准备

1. 将一个碗置放在主锅盖上,放入马铃薯和洋葱称重,加入蒜瓣,置放一旁待用。
2. 插入Thermomix®切菜器驱动轴和装料盆,然后放置切配刀盘,使第2面(刨丝)朝上。放置切菜器盖板,将马铃薯块逐个放入进料器宽部。放置推杆,以**1分/速度4**刨丝。
3. 将两个半洋葱垂直放入进料器宽部,放置推杆,以**1分/速度4**刨丝。然后放入蒜瓣继续操作。移除Thermomix®切菜器和驱动轴。转移蔬菜丝至主锅内。
4. 加入面粉、鸡蛋、盐和胡椒粉,然后以**20秒/速度4**搅拌。
5. 检查稠度:蛋液应包裹着马铃薯丝,提起勺子时蛋液不会从勺子上滴落。如果面糊太稀,则加入1-1 ½ 汤匙面粉,以**7秒/速度4**搅拌。转移至一个碗中,置放一旁待用。
6. 加热不粘锅并倒入薄薄的一层油。热油后,小心地将1-2汤匙面糊放入煎锅中,用勺子将面糊压平,摊成一个薄饼(直径约8公分)。将薄饼两面煎至金黄酥脆(约3分钟),然后用厨用纸巾吸干多余的油。马上将土豆丝煎饼与酸奶油一起端上桌,并撒上糖粉。

贴士

- 可用酸奶代替奶油。
- 若您使用娇嫩的马铃薯,可能需要加更多的面粉,以达到合适的稠度。
- 在煎土豆饼之前,可以用筛子过滤一遍面糊,或者用勺子舀。
- 丢弃任何没有即时煮熟的面糊,不要留着。这是为了避免因生鸡蛋而产生的食品安全问题。熟煎饼可以冷藏长达2天。



步骤
6



法式 煎饼

🕒 40 分钟 🕒 1 小时 30 分钟 🍴 中等 🍴 8 人份

食材

酥饼

150克 无盐牛油, 切块
(1-2公分), 冷藏
300克 普通面粉, 额外准备撒干
粉用
90克 冷水, 额外准备揉面团用
½茶匙 盐

配料

350克 西葫芦, 不去皮, 去除头尾
两端
350克 李形番茄, 整个
(参考贴士)
190克 油浸番茄干, 沥干油分
(1罐250毫升)
30克 水
10克 新鲜韭菜, 用剪刀剪成小条
½茶匙 盐, 额外准备调味用
普通面粉, 撒干粉用
1小撮 胡椒粉
60克 帕尔马干酪丝
牛奶, 制备奶浆用
10片 新鲜罗勒叶

实用配件

保鲜膜、烘焙纸、烤盘、擀面棍、
烘焙刷

📊 每份:

蛋白质 11 克/
碳水化合物 45 克/
脂肪 19 克
能量 1581 千焦/378 千卡

准备

酥饼

1. 将冷藏的牛油、面粉、水和盐放入主锅, 以**20秒/速度6**混合。如果面团不成型, 再加1汤匙水, 再次以**20秒/速度6**混合。将面团转移至洒了少许面粉的工作台面或硅胶烤盘上, 然后揉成一个球状。用保鲜膜包好, 放入冰箱20分钟。清洁并擦干主锅。

配料

2. 将一个碗置放在主锅盖上, 放入西葫芦和李形番茄称重, 置放一旁待用。
3. 插入Thermomix®切菜器驱动轴和装料盆, 然后放置切配刀盘, 使第1面(切片面)朝上。放置切菜器盖板, 将一个西葫芦垂直放入进料器宽部。放置推杆, 以**1分/速度4**切片。重复上述步骤于剩余的西葫芦。转移至一个碗中, 置放一旁待用。
4. 将切菜器装料盆和刀盘放回驱动轴上, 使第1面(切片面)朝上。放置切菜器盖板, 将1个番茄垂直放入进料器宽部。放置推杆, 以**30秒/速度4**切片, 同时轻轻按下推杆。继续将剩余的番茄一个接着一个切片。移除Thermomix®切菜器和驱动轴。
5. 将烤箱预热至200°C。
6. 将沥干的番茄干、水、韭菜和½茶匙盐放入主锅, 以**30秒/速度3**混合。利用刮刀棒将食材刮至主锅底, 再次以**30秒/速度3**混合。
7. 将面团转移至洒了少许面粉的工作台面或烘焙纸上(40公分×40公分), 然后擀成圆形(直径约35公分, 5毫米厚)。将面皮放到一个大烤盘上(40公分×40公分)(参考贴士)。
8. 将干番茄混合物铺在面皮上, 在圆周边留出4公分的空间。从内圈的最外侧开始, 将番茄和西葫芦片绕着圆圈摆放, 1片番茄片与2-3片西葫芦片交替叠在一起。撒上盐和胡椒粉。
9. 折叠面皮的外圈, 边折边打褶, 形成一个外圈。在蔬菜片上撒上帕尔马干酪丝, 在面皮外圈刷上牛奶, 然后烘烤25分钟(200°C), 或者直至面皮膨胀呈金黄色。冷却5-10分钟后, 撒上罗勒叶装饰点缀, 即可享用。

贴士

- 若使用的西葫芦太厚, 无法通过进料器, 可将其切小, 直至适于通过的大小。若太薄, 则通过进料器垂直添加两片或多片西葫芦。
- 这道食谱建议使用李形番茄, 这种番茄比其他种类的番茄少汁。烤好后的成品会保持酥脆。
- 如果烤盘宽度小于40公分, 则在装饰面皮时, 让面皮悬垂在烘焙纸的边缘。当在步骤9进行折叠时, 确保面皮的大小适于烤盘大小。

变化

- 此面团的份量可做成4个独立的甜馅饼。为此, 可以在步骤1中, 将球状面团切成大小和重量相似的份量, 然后将每个面团揉成个别的圆形面皮(直径15公分)。装饰方面, 可依照同样的操作。
- 欲制作不含乳制品的食谱, 可省略制备奶浆。

黄梨片 配粉色果汁冰沙

🕒 20分钟 🕒 20分钟 🍴 简单 🍴 8人份

食材

粉色果汁冰沙

150克 白糖
10克 鲜榨柠檬汁
75克 成熟香蕉,切块
500克 冷冻草莓,去皮

黄梨片

1个 新鲜黄梨,垂直切成4-6个楔形块(大约每块200克),去核
新鲜薄荷叶

实用配件

可冷冻容器,冰淇淋勺

📊 每份:

蛋白质 1克/
碳水化合物 42克/
脂肪 0.2克
能量 668千焦/160千卡

准备

粉色果汁冰沙

1. 将糖放入主锅中,以**10秒/速度10**研磨。
2. 加入柠檬汁和香蕉,然后以**10秒/速度5**混合。利用刮刀棒刮将食材刮至主锅底。
3. 加入冷冻草莓,以**1分30秒/速度10**搅打,同时利用刮刀棒协助搅拌。转移至一个有盖的可冷冻容器中,放入冰箱冷冻。同时,继续烹饪步骤。

黄梨片

4. 将一个碗置放在主锅盖盖,放入黄梨楔形块称重,置放一旁待用。
5. 插入Thermomix®切菜器驱动轴和装料盆,然后放置切配刀盘,使第1面(切片面)朝上。放置切菜器盖板,将1块黄梨楔形块放入进料器宽部。放好推杆,以**1分/速度4**切片,同时轻轻按下推杆。当进料器清空时,按下选择钮停止。重复上述步骤,直至所有黄梨楔形块都完成切片。移除Thermomix®切菜器和驱动轴。
6. 将黄梨片分布在4-6个盘子中,从盘子的最外侧开始排列成单层的玫瑰状,然后继续往内侧重复相同的操作。用几片薄荷叶和一勺粉色果汁冰沙点缀,即可享用。

贴士

- 欲取得更高的稠度,可在步骤2中加入1个蛋清。
- 如果您没有冰淇淋勺,则用两个勺子做成一个冰沙球。
- 这是一道完美清爽的夏日甜点。

变化

- 在适当的季节,可用冷冻覆盆子代替冷冻草莓。



苹果 馅饼

🔪 30分钟 🕒 1小时 🍃 简单 🍳 8片

食材

糕点

75克 无盐牛油, 冷冻并切块,
额外准备涂抹用
170克 面粉, 额外准备撒粉用
1小撮 盐
½茶匙 自制香草糖或¼茶匙天然
香草精
50克 水

配料

1000克 苹果(例
如, Reinette、Granny
Smith、Braeburn、Pink
Lady、Pippin、Gravenstein),
(参考贴士)
30克 白糖
10克 牛油

实用配件

散装馅饼罐(直径24公分),
擀面棍

📊 每片:

蛋白质 3克/
碳水化合物 38克/
脂肪 9克
能量 979 千焦/234 千卡

准备

糕点

1. 将烤箱预热至200°C。在一个馅饼罐(直径24公分)中涂上牛油并撒粉(参考贴士), 然后置放一旁待用。
2. 将牛油、面粉、盐、香草糖和水放入主锅, 然后以**20秒/速度4**混合。将面团转移至洒了少许面粉的工作台上, 用擀面棍揉成适于馅饼罐的形状。在准备好的馅饼罐里铺上馅饼皮, 放入冰箱。

配料

3. 将一个碗置放在主锅盖上, 放入苹果称重。置放一旁。给苹果削皮, 将其分成两半或四等块(参考贴士), 去核去籽。
4. 插入Thermomix®切菜器驱动轴和装料盆, 然后放置切菜刀盘, 使第1面(切片面)朝上。放置切菜器盖板, 将两半苹果垂直放入进料器宽部, 如果是四等块, 则水平放入进料器宽部, 尽可能保持竖直。放好推杆, 以**1分/速度4**切片, 同时轻轻按下推杆。当进料器清空时, 按下选择钮停止, 如果需要, 重复以上步骤直至所有苹果已切片。移除Thermomix®切菜器和驱动轴。
5. 将苹果片以吸引人的图案排列在饼皮上。撒上糖, 用小块牛油点缀。烘烤30-35分钟(200°C), 或者直至苹果变成金黄色。热食或冷食均可。

贴士

- 欲制作一个漂亮的馅饼, 需将食材切成均匀的薄片。为此, 将大苹果切成4个楔形块, 将小苹果切成两半, 水平通过进料管。若有需要, 修剪两边。
- 为了确保馅饼脆, 将烤盘放入烤箱, 加热后再放入馅饼, 面皮将立即密封并烘烤出酥脆的表面。
- 若所使用的馅饼罐没有松动的底座, 就把馅饼放在罐里。
- 在温暖的天气里, 面团可能需要在擀开前冷藏一到两次。

变化

- 在面皮和苹果片之间加一层薄薄的糖渍苹果。
- 烘焙后撒上肉桂粉。
- 为了让馅饼有一点光泽, 从烤箱中取出后, 立即刷上2汤匙加热的苹果酱。
- 无麸质版本的食谱则用无麸质面粉代替面粉。



