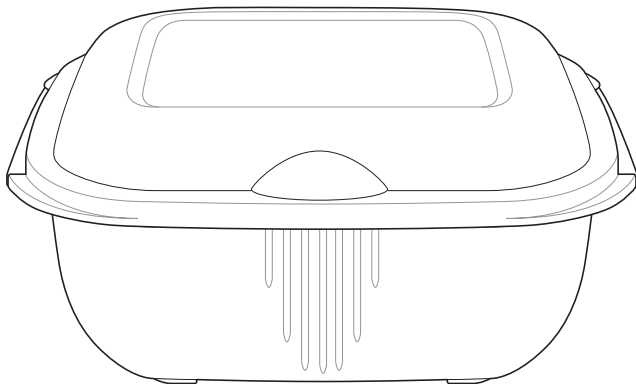


GOURLAB



使用说明书

Iwatani

岩谷原材料株式会社

地址 〒104-003 東京都中央区新川1-4-1

-GOURLAB特设网站-

<https://www.gourlab.com>

-GOURLAB官方Instagram-



GOURLAB.OFFICIAL

目录

使用方法

产品参数	2
使用注意事项	3
GOURLAB 是什么	5
GOURLAB 的使用方法	5
关于保养	8
微波炉烹调的特点	9
可以使用 GOURLAB 的场景	10

基础菜谱

炸鸡块	11
食盐烤鲭鱼	12
米饭	13
咖喱	14
炖汉堡肉	15
日式拿坡里意大利面	16
烤牛肉	17
土豆沙拉	18
麻婆豆腐	19
烤芝士蛋糕	20
无水烹调蔬菜	21

产品参数

“GOURLAB” 本体

大容器



外观尺寸 W18.8 × D16.7 × H8.9cm

重量 161g 容量 1320ml

小容器

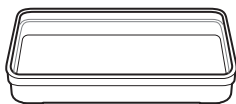


外观尺寸 W15.6 × D13.7 × H7.2cm

重量 107g 容量 670ml

盒盖

方形料理盘



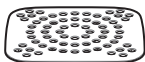
外观尺寸 W19.9 × D18 × H3.2cm

重量 118g 容量 900ml

可用于微波炉烹调和烤箱烹调的托盘。

用烤箱烹调时可作为耐热容器使用，还可作为辅助烹调工具使用，如水溢出时的托盘和洒淀粉的托盘等。

多功能盘



外观尺寸 W13 × D12 × H1cm

重量 22g

可以垫放在大容器中的盘。

可以用来沥水 / 沥油，也可以将底面的脚朝上用作防溅盖。

滤盆



外观尺寸 W15.1 × D14.1 × H7.3cm

重量 70g

可恰好放入大容器中的滤盆。

可在清洗、淘米、沥干汤水等时用作沥水的漏勺。

- 配件根据套装而异。
- 本书中的图片仅供参考。

使用注意事项



警告

可能造成死亡或受重伤的危险。



不得实施的行为。

禁止



警告



禁止

●切勿过度加热食材

- 根据食材分量设定较短的时间加热。(尤其是加热少量食材时)
- 使用微波炉加热时，勿使用自动烹调功能。
- 使用电烤箱或带电烤功能的微波炉加热时，切勿将温度设定高于 230°C。

●切勿仅加热食用油或大量油脂

●切勿使用烤面包炉或以下热源加热

- 明火 · 非电力烤箱 · 烧烤功能 · 暖气设备

(否则可能造成冒烟或起火)



禁止

●切勿超过本产品耐热 / 耐冷的温度使用

请在以下的耐热 / 耐冷的温度范围内使用。

(否则可能造成受伤或产品损坏)

关于耐热 / 耐冷温度

耐热温度

150°C

耐冷温度

-40°C



盒盖



滤盆

耐热温度

230°C

耐冷温度

-40°C



大容器



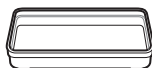
小容器



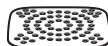
不得用于烤箱



不得用于餐具清洗烘干机



方形料理盘



多功能盘

通告

- 本产品仅适用于微波炉加热和烤箱（电气烤箱，设定温度仅限于 230°C 以下）加热。
- 微波炉的种类和使用年限不同，加热时间也可能会有所差异。

注意事项

- 切勿靠近明火。
- 使用前请仔细阅读加热设备的使用说明书并确认标示。

● 使用微波炉加热烹调时

- 请勿加热空容器。
- 请勿使用自动烹调功能。（无法正确烹调）请务必手动设定功率和加热时间。
- 加热时，将盒盖对齐“加热烹调时的盒盖位置”（P.5）。如果盒盖方向错误，可能无法正常烹调。
- 加热后打开盒盖时，请注意不要被高温蒸汽烫伤。

● 用烤箱加热烹调时

- 请务必取下盒盖使用。
- 请勿设定超过 230°C 的温度加热。
- 请勿使用无法设定加热温度的设备。

● 保养注意事项

- 不清理污垢直接使用时，容器可能会被烤焦，因此使用后请仔细清洗。
- 用刷帚或去污粉刷洗容器，可能会导致容器表面产生刮痕。
- 请勿使用含有橙油的清洁剂。

注意

因材料特性，第一次使用时可能会感觉盒盖松，但使用微波炉几次加热后会收缩。

GOURLAB是什么

只需放入食材和调味料用微波炉或电烤箱加热，就能烹饪多种美味料理的烹调器具。烹调后还可以直接放置在容器中保鲜。

●本产品不是密闭容器。

GOURLAB的使用方法

加热烹调时



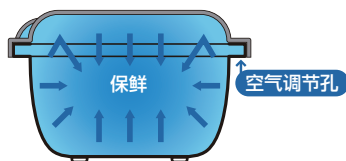
独创的空气调节构造，加热产生的蒸汽适量从空气调节孔逸出，使容器内的压力稳定保持在较高的状态，以比平常稍高的温度使食物变熟。

加热烹调时的盒盖位置



将盒盖侧空气调节孔朝向盒体有“直线纹路”的一侧，盖好盒盖。

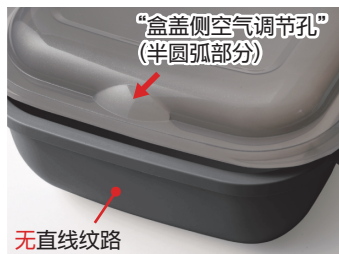
食品保鲜时



放入食材或菜肴，可以作为冷藏或冷冻保鲜容器使用。

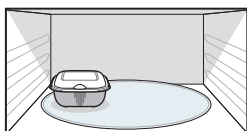
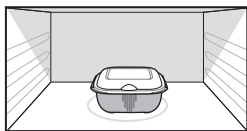
可以直接将保鲜的食品放入微波炉加热。（使用方法与加热烹调相同）

保鲜时的盒盖位置

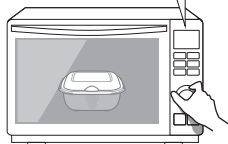
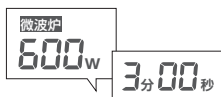


将盒盖侧空气调节孔朝向盒体无“直线纹路”的一侧，盖好盒盖。

微波炉加热烹调时



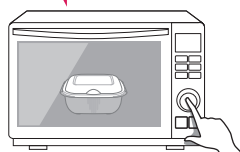
根据微波炉的种类和食材分量，选择容器的位置和大小。



设定好功率和加热时间开始烹调。



×加热
×焗烤



不得使用自动烹调功能。

取出方法



请将手指放在盒体把手下侧将其取出。(请勿触摸盒盖，高温蒸汽可能会从盒盖的缝隙中逸出。)

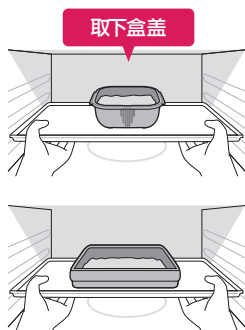
打开方法



为避免蒸汽喷到手或手指上，请从内侧打开容器，让蒸汽从内部逸出。

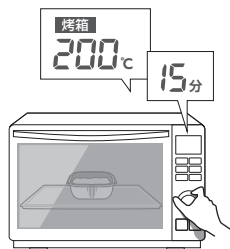
●如果蒸汽很热且难以打开盒盖时，请使用烹调手套或抹布。

电烤箱加热烹调时



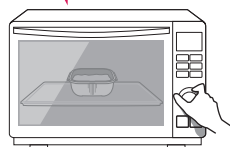
取下盒盖放在烤盘上

使用的配件和烤盘位置
请依照加热设备的使用
说明书。



请设定为 230°C 以下

设定好加热温度和加热
时间开始烹调。



不得使用电烤箱的烧烤
功能和烤面包炉。

不得使用自动烹调功
能。

原料树脂

苯乙烯树脂 (间规聚苯乙烯)	烹调盒、方形料理盘、 多功能盘
聚丙烯	盒盖、滤盆

耐热温度

耐热温度：230°C (盒盖、滤盆为 150°C)
耐冷温度：-40°C

产地	日本
----	----

关于保养

第一次使用时

请用厨房用中性洗涤剂仔细清洗。

使用后（烹调后）

请用厨房用中性洗涤剂仔细清洗。

如果附着食物残渣直接使用时，污渍将很难清除。

- 请使用海绵等柔软的物品。
如使用刷帚等，会在容器表面造成微小刮痕，使得难以清除污渍。

有异味时

请将醋和水倒入容器中，按照“加热烹调时的盒盖位置”（P.5）盖上盒盖，然后用微波炉加热。

份量和时间请参考下表。

容器	水	醋	加热时间（600W）
大容器	600ml	1 大匙	8 分钟
小容器	150ml	1/2 大匙	3 分 30 秒

染色时

根据所用食材，颜色可能会染在容器上，这不会影响本产品的质量或性能。

请用餐具专用漂白剂保养。

- 请按照漂白剂使用说明书进行保养。

微波炉烹调的特点

微波炉的原理

微波炉是使用被称为微波的电波来振动食物中的水分子，通过振动产生的摩擦热从内部加热食物。

微波炉加热烹调的要点

菜谱的加热时间和烹调方法为大体标准。

根据您使用的微波炉，可能会产生误差，因此请以比建议时间短的时间加热，然后观察菜肴加热情况再加热更多时间。

加热时间与食物的重量成正比。

如果食物分量加倍，加热时间也要加倍。不过，就如上面所说的，可能会有误差，因此请观察情况进行调节。

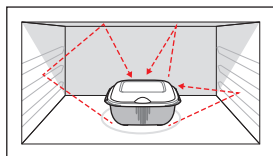
加热之前先将有皮或膜的食材切缝。

用微波炉加热时，食物中的水分会变成蒸汽，如果表面有皮或膜，可能会爆裂，因此加热前请先切缝。

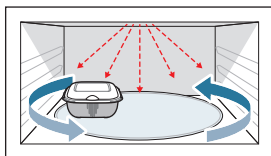
请确保箱内清洁。

如果微波炉内残留有脏污或食物残渣等，微波也将照射这些部分，加热时间会更长。如果感觉加热性能变差，请检查微波炉内部（包括顶板）是否有食材或汁液等的残留物或油污等，并依照微波炉使用说明书擦除污垢。

如果加热不均匀，请尝试调整容器的放置位置和食材的装填方法。



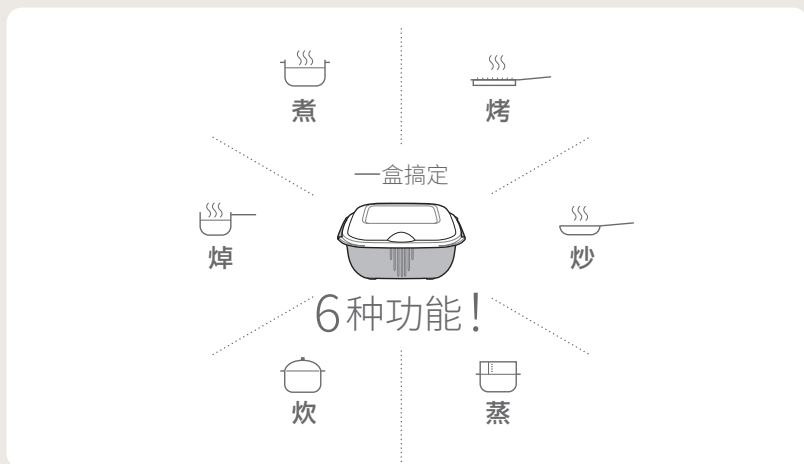
无转盘



带转盘

可以使用GOURLAB的场景

GOURLAB 具有“煮”“烤”“炒”“蒸”“炊”“焯”6种烹调功能。
一盒 GOURLAB 即可进行多种烹调。



网站上
正在陆续推出丰富的菜谱

可作为您不知道吃什么时或在家做饭时的参考。
可以从 Instagram 官方账号或 Cookpad 上查看。

▼ 详情请扫以下二维码



Instagram



Cookpad

下面介绍使用 GOURLAB 烹调的基础菜谱! ▶▶▶

炸鸡块

“不用油的健康炸鸡”



烹调时间

5分钟以内
(不含放置时间)

微波炉

600W
3分钟

材料 1人份

鸡腿肉(炸肉用) 120g(每块20g, 切6块)

酱油	1/2大匙
甜料酒	1/2大匙
A 鸡骨汤料	1/4小匙
蒜泥(管装)	1/4小匙
生姜泥(管装)	1/4小匙
生粉	适量

作法

1. 用叉子在鸡肉上戳几个洞, 放入塑料袋或大容器(或碗)等中, 放入**A**揉搓, 在室温下放置15分钟。
2. 使用方形料理盘(或托盘)等在步骤1的鸡块上撒生粉, 抖落多余的生粉。
3. 将多功能盘放入大容器中, 将步骤2的鸡块并排放入, 带皮的一面朝上, 盖上盒盖, 用微波炉600W加热3分钟。

《GOURLAB的便利用法》



多功能盘

将其放入容器中, 可以沥除油, 吃得更健康。
※ 不使用也可以烹调。



方形料理盘

可以用作撒生粉的盘。

盐烤鲭鱼

“气味不好闻的烤鱼也可用微波炉轻松烹调”



烹调时间

5分钟以内
(不含放置时间)

微波炉

600W
2分30秒

材料 1人份

鲭鱼切片.....1片(100g)

作法

1. 在鲭鱼皮上划十字刀,均匀撒上少许食盐(未在材料中列出),放置5分钟。用厨房纸巾彻底除去鲭鱼上溢出的水分。
2. 将多用途盘放入大容器中,放入步骤1的鱼片。盖上盒盖,用微波炉600W加热2分30秒。

《GOURLAB的便利用法》



多功能盘

将其放入容器中,可以沥除油,吃得更健康。
※ 不使用也可以烹调。

建议

鱼片较大时,
请适当加长加热时间。

米饭

“用微波炉轻松做出一杯量的美味米饭”



烹调时间

30分钟以内
(不含淘米时间)

微波炉

600W
4分钟
+
200W
14分钟

材料

米.....1杯
水.....220ml

作法

1. 将米淘净，浸泡30分钟以上。
用滤盆(或漏勺)沥干水。
2. 将步骤1的米放入大容器中，加入水，盖上盒盖，放在方形料理盘(或托盘)上。
用微波炉600W加热4分钟。
3. 用微波炉200W加热14分钟。
4. 在微波炉外闷10分钟。

《GOURLAB的便利用法》



滤盆

米淘净后，可以直接在大容器中浸泡，方便浸泡后沥干水。



方形料理盘

加热时可作为托盘使用，承接溢出的水。

咖喱

“转瞬间做好一人份的咖喱”



烹调时间

10分钟以内

微波炉

600W
4分钟

材料 1人份

土豆	1/2个(50g)
胡萝卜	1/6个(25g)
洋葱	1/4个(50g)
猪肉(切片)	40g
咖喱块	20g(1盘量)
食盐胡椒	适量
开水	150ml

作法

1. 将土豆切成7~8mm的块,将胡萝卜切成5mm厚的半圆形,将洋葱沿纤维切片。将猪肉切成4cm左右长条,撒食盐胡椒调味。将咖喱块切成小块。
2. 将步骤1中的食材按顺序放入小容器中,加入开水,轻轻搅拌,盖上盒盖。
3. 放在方形料理盘(或托盘)上,用微波炉600W加热4分钟,整体拌匀。

《GOURLAB的便利用法》



方形料理盘

加热时可作为托盘使用,承接溢出的水。

主要建议

将蔬菜切成小块,更容易受热。

炖汉堡肉

“短时间即可煮出美味”

烹调时间

10分钟以内

微波炉

600W
5分钟
+
600W
3分钟



材料 2人份

牛肉猪肉末	200g
洋葱	1/4个(50g)
A 面包屑	3大匙
牛奶	3大匙
食盐胡椒	适量
番茄酱	5大匙
辣酱油	3大匙
B 砂糖	2小匙
清汤粒	2小匙
生粉	1/2小匙
丛生口蘑	1/2袋(50g)

作法

1. 将洋葱切碎,丛生口蘑去根分开。
2. 将**A**放入大容器(或碗)中,混合并揉匀,分成4等份,挤出空气,压成3厘米厚的圆饼,中间按扁。
3. 将**2**放入大容器中,注意不要重叠,将混合好的**B**均匀洒在**2**上,然后在上面放丛生口蘑。
4. 盖上盒盖,用微波炉600W加热5分钟。翻过来,浇上旁边的酱汁,盖上盒盖,再加热3分钟。

主要建议

根据使用的微波炉不同,可能会有误差,
因此请确认食材情况,
根据需要调整加热时间,直至熟透。

日式拿坡里意大利面

“简单的意大利面，餐具清洗极少”



烹调时间

10分钟以内

微波炉

600W
5分30秒

材料 1人份

意大利面	80g
青椒	1个(35g)
洋葱	1/4个(50g)
香肠	2根
开水	500ml
食盐	1小匙
橄榄油	1/2大匙
番茄酱	3大匙
A 辣酱油	1大匙
黄油	10g
奶酪粉	适量

作法

1. 将青椒、洋葱和香肠切碎，将意大利面折断。
2. 将步骤1的食材放入大容器中，加入开水、食盐和橄榄油。盖上盒盖，放在方形料理盘(或托盘)上，用微波炉600W加热5分30秒，倒掉热水。
3. 趁热加入A并快速搅拌，最后撒上奶酪粉。

《GOURLAB的便利用法》



可以从空气调节孔倒出热水，无需打开盒盖。(请小心开水。)

主要建议

意大利面对折后可放入大容器中。

烤牛肉

“正宗的肉类料理也可用微波炉轻松烹调”

烹调时间

10分钟以内
(不含放置时间)

微波炉

600W
3分
+
600W
2分30秒



材料

牛腿肉块 (放至常温)	200g
白葡萄酒	2大匙
食盐	1/4小匙
胡椒	适量
黄油	10g
A 清汤粒	1/4小匙
食盐胡椒	适量
喜欢吃的蔬菜	

作法

1. 将食盐和胡椒涂满牛肉。
2. 将步骤1的牛肉放入小容器中，倒上白葡萄酒。
盖上盒盖，用微波炉600W加热3分钟。
3. 盖着盒盖放置约5分钟，让余热浸透。
4. 取出肉，将A加入容器中剩余的肉汁中，不盖盒盖加热2分30秒。
5. 将切片后的步骤3的肉放在盘子上，配上喜欢吃的蔬菜，然后淋上步骤4的汁。

主要建议

放置5分钟，
使余热浸透肉中，
让肉更柔软。

土豆沙拉

“一个GOURLAB即可完成焯菜~保鲜”



烹调时间

10分钟以内

微波炉

600W
5分钟

材料

土豆	2个(250g)
黄瓜	1/2根(50g)
洋葱	1/4个(50g)
火腿	2片
蛋黄酱	5大匙
食盐胡椒	适量

作法

1. 将土豆去皮，切成两半，放入大容器中，盖上盒盖，用微波炉600W加热5分钟。
2. 将黄瓜切成薄片，撒上食盐（未在材料中列出）。将洋葱切成薄片，将火腿切成细条。
3. 用捣碎器（或叉子）将步骤1中的土豆大致捣碎，用食盐胡椒调味。
4. 将步骤2中的黄瓜溢出的水分沥干，放入3中，加入洋葱、火腿和蛋黄酱，搅拌均匀。

《GOURLAB的便利用法》



也可以改变盒盖方向后在冰箱中保鲜存放。

加热土豆后将容器直接用作碗，可以减少清洗的餐具。

麻婆豆腐

“也可制作中华料理”

烹调时间

5分钟以内
(不含放置时间)

微波炉

600W
3分钟



材料 1人份

细豆腐	半块(200g)
猪肉末	50g
大葱	5cm
开水	50ml
甜面酱	1/2大匙
豆瓣酱	1/2小匙
辣椒	1根
A (去籽切开)	
蒜泥(管装)	1小匙
生姜泥(管装)	1小匙
生粉	1小匙
香油	1小匙
辣油	适量
花椒	适量

作法

1. 将豆腐用厨房纸巾包好，放在多功能盘上，压上重物，沥水30分钟以上，然后切成2cm的豆腐块。将大葱切碎。
2. 将A放入大容器中搅拌，加入开水和猪肉，均匀拌开。
3. 将1的豆腐和大葱放入2中，盖上盒盖，用微波炉600W加热3分钟。
4. 轻轻搅拌，浇上辣油和花椒。

主要建议

也可用微波炉轻松沥干豆腐中的水。

- ① 用两层厨房纸巾包住豆腐。
- ② 将豆腐放入大容器(或小容器)中，不盖盒盖，用微波炉600W加热2分钟。

烤芝士蛋糕

“本产品可用于电烤箱,因此也可以烤蛋糕”



烹调时间

60分钟以内
(冷却时间除外)

烤箱

180°C
45分钟

材料

奶油芝士	200g
鲜奶油(动物性)	200g
鸡蛋(中)	2个
砂糖	70g
柠檬汁	1大匙
低筋面粉	4大匙(36g)

作法

1. 将软化的奶油芝士放入大容器中,用搅拌器等搅拌至丝滑。
2. 将砂糖一点点地加入1中搅拌混合。
3. 将鸡蛋打散,分2~3次加入步骤2中,加入鲜奶油,搅拌均匀。
4. 将柠檬汁加入步骤3中,加入过筛的面粉并混合。
5. 轻磕容器以排出空气。
6. 放入预热至180°C的烤箱,烤45分钟。
(在正中间放一根竹签,不粘即可)
7. 大致放冷后,放入冰箱中冷却。

主要建议

使用烤箱时,
请务必放在烤箱托盘上加热。

※ 盒盖不能用于烤箱。

无水烹调蔬菜

无水蔬菜加热菜单，每天感受“GOURLAB”带来的好处

- 清洗后即可加热
- 无需用水，维生素不流失，食材鲜艳漂亮
- 加热后可以**直接拌或搅动**，可作为碗使用，减少要清洗的餐具。

土豆

2个(250g)



清洗干净直接加热
或者剥皮

微波炉

600W
5分钟

番薯

1/2根(100g)



斜切成1cm厚的薄片

微波炉

600W
2分30秒

胡萝卜

1根(150g)



剥皮后切成4cm
长的段

微波炉

600W
2分30秒

南瓜

1/8个(200g)



去除籽和丝
切成3cm的块

微波炉

600W
4分30秒

白萝卜

1/4根(200g)



剥皮
切成7~8cm厚的段

微波炉

600W
4分钟

西蓝花

1个(200g)



分成小块

微波炉

600W
2分30秒

<注意> 加热时间因您使用的微波炉而异。
请边观察情况边短时间加热。

毛豆

150g



直接加热

微波炉

600W
3分钟

秋葵

10根(100g)



去茎和蒂，撒上食盐，
在切板上滚一下

微波炉

600W
2分钟

青椒

4个(100g)



纵向切成两半，
去除茎和籽

微波炉

600W
1分钟

小松菜

1束(200g)



去根，
切成两段

微波炉

600W
2分30秒

卷心菜

1/4个(200g)



粗略切块

微波炉

600W
4分钟

豆芽

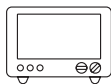
1袋(200g)



直接加热

微波炉

600W
2分钟



按瓦数 加热时间对照表

500W	600W	700W
40秒	30秒	30秒
1分10秒	1分钟	50秒
1分50秒	1分30秒	1分20秒
2分20秒	2分钟	1分40秒
3分钟	2分30秒	2分10秒
3分40秒	3分钟	2分30秒
4分钟	3分30秒	3分钟
4分50秒	4分钟	3分30秒
6分钟	5分钟	4分20秒
7分钟	6分钟	5分钟
8分20秒	7分钟	6分钟
9分40秒	8分钟	6分50秒
10分50秒	9分钟	7分40秒
12分钟	10分钟	8分30秒
13分10秒	11分钟	9分30秒
14分钟	12分钟	10分钟

上表仅供参考。

※ 根据微波炉的参数和状况,所需时间可能有所不同。

另外,根据微波炉的种类和使用年限,加热时间可能不同。