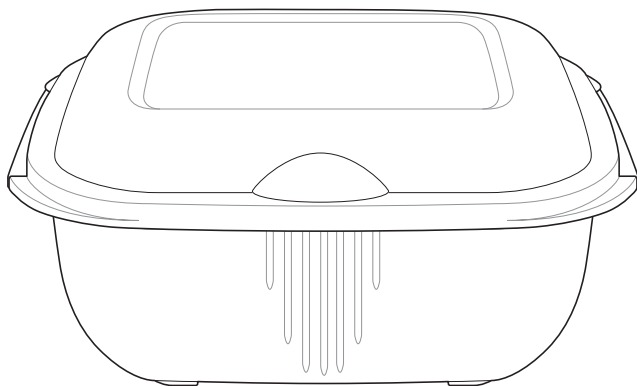


GOURLAB



使用說明書

-購買方式-

岩谷 i-Collect

官方銷售網站：<https://www.iwatani-i-collect.com>

免費熱線：0120-817-414

-GOURLAB特設網站-

<https://www.gourlab.com>

-GOURLAB官方Instagram-



GOURLAB.OFFICIAL

目錄

使用方法

產品參數	2
使用注意事項	3
GOURLAB 是什麼	5
GOURLAB 的使用方法	5
關於保養	8
微波爐烹調的特點	9
可以使用 GOURLAB 的場景	10

基礎食譜

炸雞塊	11
鹽烤鯖魚	12
米飯	13
咖喱	14
燉漢堡肉	15
日式拿坡里義大利麵	16
烤牛肉	17
馬鈴薯沙拉	18
麻婆豆腐	19
烤芝士蛋糕	20
蔬菜的無水烹調	21

產品參數

GOURLAB 本體

大容器



外觀尺寸	W18.8 × D16.7 × H8.9cm		
重量	161g	容量	1320ml

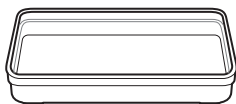
小容器



外觀尺寸	W15.6 × D13.7 × H7.2cm		
重量	107g	容量	670ml

盒蓋

方形料理盤

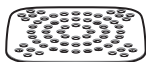


外觀尺寸	W19.9 × D18 × H3.2cm		
重量	118g	容量	900ml

可用於微波爐烹調和烤箱烹調的托盤。

用烤箱烹調時可作為耐熱容器使用，還可作為輔助烹調工具使用，例如水溢出時的托盤和撒澱粉的托盤等。

多功能濾油盤



外觀尺寸	W13 × D12 × H1cm		
重量	22g		

可以墊放在大容器中的盤。

可以用來濾水 / 濾油，也可以將底面的腳朝上用作防飛濺蓋。

濾盆



外觀尺寸	W15.1 × D14.1 × H7.3cm		
重量	70g		

可恰好放入大容器中的濾盆。

可在清洗果蔬、淘米、濾湯水等時用作濾水的漏勺。

- 配件根據套裝而異。
- 本書中的圖片僅供參考。

使用注意事項



警告

可能造成死亡或受重傷的危險。



不得實施的行為。

禁止



警告



禁止

●切勿過度加熱食材

- 根據食材分量設定較短的時間加熱。(尤其是加熱少量食材時)
- 使用微波爐加熱時，勿使用自動烹調功能。
- 使用電烤箱或帶電烤功能的微波爐加熱時，切勿將溫度設定高於 230°C。

●切勿僅加熱食用油或大量油脂

●切勿使用烤麵包爐或以下熱源加熱

- 明火
- 非電力烤箱
- 燒烤功能
- 暖氣設備

(否則可能造成冒煙或起火)



禁止

●切勿超過本產品耐熱 / 耐冷的溫度使用

請在以下的耐熱 / 耐冷的溫度範圍內使用。

(否則可能造成受傷或產品損壞)

關於耐熱 / 耐冷溫度

耐熱溫度

150°C

耐冷溫度

-40°C



盒蓋



濾盆



不得用於烤箱 不得用於餐具清洗烘乾機



耐熱溫度

230°C

耐冷溫度

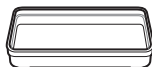
-40°C



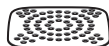
大容器



小容器



方形料理盤



多功能濾油盤

通告

- 本產品僅適用於微波爐加熱和烤箱（電氣烤箱，設定溫度僅限於 230°C 以下）加熱。
- 微波爐的種類和使用年限不同，加熱時間也可能會有所差異。

注意事項

- 切勿靠近明火。
- 使用前請仔細閱讀加熱設備的使用說明書並確認標示。

● 使用微波爐加熱烹調時

- 請勿加熱空容器。
- 請勿使用自動烹調功能。（無法正確烹調）
請務必手動設定功率和加熱時間。
- 加熱時，將盒蓋對齊「加熱烹調時的盒蓋位置」（P.5）。
如果盒蓋方向錯誤，可能無法正常烹調。
- 加熱後打開盒蓋時，請注意不要被高溫蒸汽燙傷。

● 用烤箱加熱烹調時

- 請務必取下盒蓋使用。
- 請勿設定超過 230°C 的溫度加熱。
- 請勿使用無法設定加熱溫度的設備。

● 保養注意事項

- 不清理污垢直接使用時，容器可能會被烤焦，因此使用後請仔細清洗。
- 用刷帚或去污粉刷洗容器，可能會導致容器表面產生刮痕。
- 請勿使用含有橙油的清潔劑。

注意

因材料特性，第一次使用時可能會感覺盒蓋松，
但使用微波爐幾次加熱後會收縮。

GOURLAB是什麼

只需放入食材和調味料用微波爐或電烤箱加熱，就能烹飪多種美味料理的烹調器具。烹調後可以直接靜置在容器中保存。

●本產品不是密閉容器。

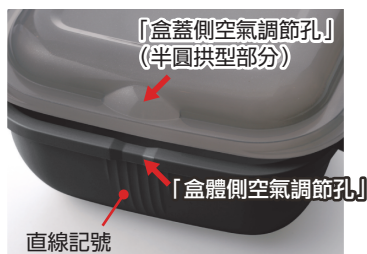
GOURLAB的使用方法

加熱烹調時



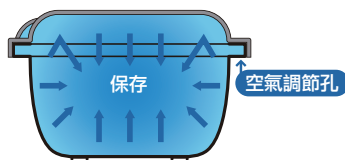
獨創的空氣調節構造，加熱產生的蒸汽適量從空氣調節孔逸出，使容器內的壓力穩定保持在較高的狀態，以比平常稍高的溫度讓食物變熟。

加熱烹調時的盒蓋位置



將盒蓋側空氣調節孔朝向盒體有「直線記號」的一側，蓋好盒蓋。

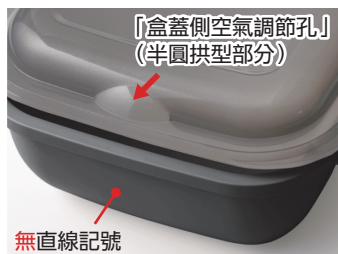
食品保存時



放入食材或菜肴，可以作為冷藏或冷凍保存容器使用。

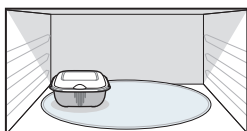
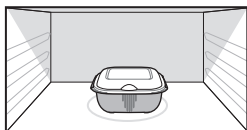
可以直接將保存的食品放入微波爐加熱。（使用方法與加熱烹調相同）

保存時的盒蓋位置

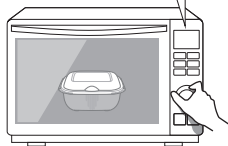


將盒蓋側空氣調節孔朝向盒體無「直線記號」的一側，蓋好盒蓋。

微波爐加熱烹調時



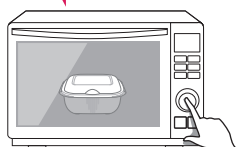
根據微波爐的種類和食材分量，選擇容器的位置和大小。



設定好功率和加熱時間開始烹調。



×加熱
×焗烤



不得使用自動烹調功能。

取出方法



請將手指放在盒體把手下側將其取出。(請勿觸摸盒蓋，高溫蒸汽可能會從盒蓋的縫隙中逸出。)

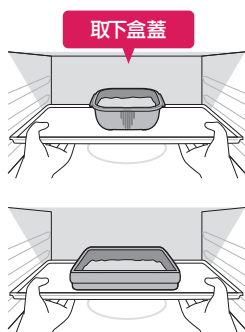
打開方法



為避免蒸汽噴到手或手指上，請從內側打開容器，讓蒸汽從內部逸出。

●如果蒸汽很熱且難以打開盒蓋時，請使用烹調手套或抹布。

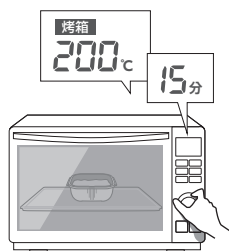
電烤箱加熱烹調時



取下盒蓋

取下盒蓋放在烤盤上

使用的配件和烤盤位置請依照加熱設備的使用說明書。



請設定為 230°C 以下

設定好加熱溫度和加熱時間開始烹調。



自動功能

不得使用電烤箱的燒烤功能和烤麵包爐。

不得使用自動烹調功能。

原料樹脂

苯乙烯樹脂 (間規聚苯乙烯)	烹調盒、方形料理盤、 多功能濾油盤
聚丙烯	盒蓋、濾盆

耐熱溫度

耐熱溫度：230°C (盒蓋、濾盆為 150°C)
耐冷溫度：-40°C

產地

日本

關於保養

第一次使用時

請用廚房用中性洗滌劑仔細清洗。

使用後（烹調後）

請用廚房用中性洗滌劑仔細清洗。

如果附著食物殘渣直接使用時，污漬將很難清除。

- 請使用海綿等柔軟的物品。
如使用刷帚等，會在容器表面造成微小刮痕，使得難以清除污漬。

有異味時

請將醋和水倒入容器中，按照「加熱烹調時的盒蓋位置」（P.5）蓋上盒蓋，然後用微波爐加熱。

份量和時間請參考下表。

容器	水	醋	加熱時間（600W）
大容器	600ml	1 大匙	8 分鐘
小容器	150ml	1/2 大匙	3 分 30 秒

染色時

根據所用食材，顏色可能會染在容器上，這不會影響本產品的品質或性能。

請用餐具專用漂白劑保養。

- 請按照漂白劑使用說明書進行保養。

微波爐烹調的特點

微波爐的原理

微波爐是使用被稱為微波的電波來振動食物中的水分子，通過振動產生的摩擦熱從內部加熱食物。

微波爐加熱烹調的要點

食譜的加熱時間和烹調方法為大體標準。

根據您使用的微波爐，可能會產生誤差，因此請以比建議時間短的時間加熱，然後觀察菜肴加熱情況再加熱更多時間。

加熱時間與食物的重量成正比。

如果食物份量加倍，加熱時間也要加倍。
不過，就如上面所說的，可能有誤差，因此請觀察情況進行調節。

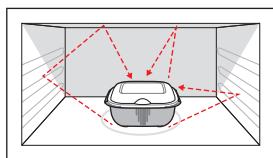
加熱之前先將有皮或膜的食材切縫。

用微波爐加熱時，食物中的水分會變成蒸汽，如果表面有皮或膜，可能會爆裂，因此加熱前請先切縫。

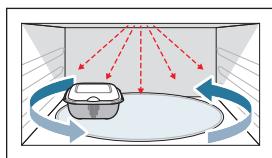
請確保箱內清潔。

如果微波爐內殘留有髒汙或食物殘渣等，微波也將照射這些部分，加熱時間會更長。如果感覺加熱性能變差，請檢查微波爐內部（包括頂板）是否有食材或汁液等的殘留物或油污等，並依照微波爐使用說明書擦除污垢。

如果加熱不均勻，請嘗試調整容器的靜置位置和食材的裝填方法。



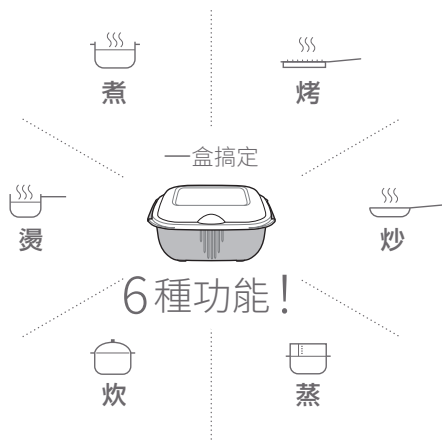
無轉盤



帶轉盤

可以使用GOURLAB的場景

GOURLAB 具有「煮」「烤」「炒」「蒸」「炊」「燙」6 種烹調功能。
一盒 GOURLAB 即可進行多種烹調。



網站上
正在陸續推出豐富的食譜

可作為您不知道吃什麼時或在家做飯時的參考。
可以從 Instagram 官方帳號或 Cookpad 上查看。

▼ 詳細內容請查看二維碼



Instagram



Cookpad

以下介紹使用 GOURLAB 烹調的基礎食譜！▶▶▶

炸雞塊

「不用油的健康炸雞」



烹調時間

5分鐘以內
(不含靜置時間)

微波爐

600W
3分鐘

材料 1人份

雞腿肉(炸肉用)120g(每塊20g,切6塊)
醬油1/2大匙
甜料酒1/2大匙
A 雞骨湯料1/4小匙
蒜泥(管裝)1/4小匙
生薑泥(管裝)1/4小匙
生粉適量

作法

1. 用叉子在雞肉上戳幾個洞,放入塑膠袋或大容器(或碗)等中,放入**A**揉搓,在室溫下靜置15分鐘。
2. 使用方形料理盤(或托盤)等在步驟1的雞塊上撒生粉,抖落多餘的生粉。
3. 將多功能濾油盤放入大容器中,將步驟2的雞塊並排放入,帶皮的一面朝上,蓋上盒蓋,用微波爐600W加熱3分鐘。

《GOURLAB的便利用法》



多功能濾油盤

將其放入容器中,可以濾除油,吃得更健康。
※ 不使用也可以烹調。



方形料理盤

可以用作撒生粉的盤。

鹽烤鯖魚

「氣味不好聞的烤魚也可用微波爐輕鬆烹調」



烹調時間

5分鐘以內
(不含靜置時間)

微波爐

600W
2分30秒

材料 1人份

鯖魚切片.....1片 (100g)

作法

1. 在鯖魚皮上劃十字刀，均勻撒上少許鹽（未在材料中列出），靜置5分鐘。用廚房紙巾徹底除去鯖魚上溢出的水分。
2. 將多用途盤放入大容器中，放入步驟1的魚片。蓋上盒蓋，用微波爐600W加熱2分30秒。

《GOURLAB的便利用法》



多功能濾油盤

將其放入容器中，可以濾除油，吃得更健康。
※ 不使用也可以烹調。

建議

魚片較大時，
請適當加長加熱時間。

米飯

「用微波爐輕鬆做出一杯量的美味米飯」

烹調時間

30分鐘以內
(不含淘米時間)

微波爐

600W
4分鐘
+
200W
14分鐘



材料

米.....1杯
水.....220ml

作法

1. 將米淘淨，浸泡30分鐘以上。
用濾盆(或漏勺)濾幹水。
2. 將步驟1的米放入大容器中，加入水，
蓋上盒蓋，放在方形料理盤(或托盤)上。
用微波爐600W加熱4分鐘。
3. 用微波爐200W加熱14分鐘。
4. 在微波爐外悶10分鐘。

《GOURLAB的便利用法》



濾盆

米淘淨後，可以直接在大容器中浸泡，方便浸泡後濾幹水。



方形料理盤

加熱時可作為托盤使用，承接溢出的水。

咖喱

「轉瞬間做好一人份的咖喱」



烹調時間

10分鐘以內

微波爐

600W
4分鐘

材料 1人份

馬鈴薯	1/2個 (50g)
胡蘿蔔	1/6個 (25g)
洋蔥	1/4個 (50g)
豬肉(切片)	40g
咖喱塊	20g (1盤量)
鹽、胡椒	適量
沸水	150ml

作法

1. 將馬鈴薯切成7~8mm的塊，將胡蘿蔔切成5mm厚的半圓形，將洋蔥沿纖維切片。將豬肉切成4cm左右長條，撒鹽、胡椒調味。將咖喱塊切成小塊。
2. 將步驟1中的食材按順序放入小容器中，加入沸水，輕輕攪拌，蓋上盒蓋。
3. 放在方形料理盤(或托盤)上，用微波爐600W加熱4分鐘，整體拌勻。

《GOURLAB的便利用法》



方形料理盤

加熱時可作為托盤使用，承接溢出的水。

主要建議

將蔬菜切成小塊，更容易受熱。

燉漢堡肉

「短時間即可煮出美味」

烹調時間

10分鐘以內

微波爐

600W

5分鐘

+

600W

3分鐘



材料 2人份

牛肉豬肉末	200g
洋蔥	1/4個 (50g)
A 麵包屑	3大匙
牛奶	3大匙
鹽、胡椒	適量
番茄醬	5大匙
辣醬油	3大匙
B 砂糖	2小匙
清湯粒	2小匙
生粉	1/2小匙
鴻喜菇	1/2袋 (50g)

作法

1. 將洋蔥切碎，鴻喜菇去根分開。
2. 將A放入大容器(或碗)中，混合並揉勻，分成4等份，擠出空氣，壓成3cm厚的圓餅，中間按扁。
3. 將2放入大容器中，注意不要重疊，將混合好的B均勻撒在2上，然後在上面放鴻喜菇。
4. 蓋上盒蓋，用微波爐600W加熱5分鐘。翻過來，澆上旁邊的醬汁，蓋上盒蓋，再加熱3分鐘。

主要建議

根據使用的微波爐不同，可能會有誤差，
因此請確認食材情況，
根據需要調整加熱時間，直至熟透。

日式拿坡里義大利麵

「簡單的義大利麵，需清洗的餐具極少」



烹調時間

10分鐘以內

微波爐

600W
5分30秒

材料 1人份

義大利麵	80g
青椒	1個 (35g)
洋蔥	1/4個 (50g)
香腸	2根
沸水	500ml
鹽	1小匙
橄欖油	1/2大匙
番茄醬	3大匙
A 辣醬油	1大匙
黃油	10g
乳酪粉	適量

作法

1. 將青椒、洋蔥和香腸切碎，將義大利麵折斷。
2. 將步驟1的食材放入大容器中，加入沸水、鹽和橄欖油。蓋上盒蓋，放在方形料理盤(或托盤)上，用微波爐600W加熱5分30秒，倒掉熱水。
3. 趁熱加入A並快速攪拌，最後撒上乳酪粉。

《GOURLAB的便利用法》



可以從空氣調節孔倒出熱水，無需打開盒蓋。
(請小心沸水。)

主要建議

義大利麵對折後
可放入大容器中。

烤牛肉

「正宗的肉類料理也可用微波爐輕鬆烹調」

烹調時間

10分鐘以內
(不含靜置時間)

微波爐

600W
3分
+
600W
2分30秒



材料

牛腿肉塊 (放至常溫)	200g
白葡萄酒	2大匙
鹽	1/4小匙
胡椒	適量
黃油	10g
A 清湯粒	1/4小匙
鹽、胡椒	適量
喜歡吃的蔬菜	

作法

1. 將鹽和胡椒塗滿牛肉。
2. 將步驟1的牛肉放入小容器中，倒上白葡萄酒。
蓋上盒蓋，用微波爐600W加熱3分鐘。
3. 蓋著盒蓋靜置約5分鐘，讓餘熱浸透。
4. 取出肉，將A加入容器中剩餘的肉汁中，不蓋盒蓋加熱2分30秒。
5. 將切片後的步驟3的肉放在盤子上，配上喜歡吃的蔬菜，然後淋上步驟4的汁。

主要建議

靜置5分鐘，
使餘熱浸透肉中，
讓肉更柔軟。

馬鈴薯沙拉

「一個GOURLAB即可完成燙菜～保存」



烹調時間

10分鐘以內

微波爐

600W
5分鐘

材料

馬鈴薯	2個 (250g)
黃瓜	1/2根 (50g)
洋蔥	1/4個 (50g)
火腿	2片
蛋黃醬	5大匙
鹽、胡椒	適量

作法

1. 將馬鈴薯去皮，切成兩半，放入大容器中，蓋上盒蓋，用微波爐600W加熱5分鐘。
2. 將黃瓜切成薄片，撒上鹽（未在材料中列出）。將洋蔥切成薄片，將火腿切成細條。
3. 用搗碎器（或叉子）將步驟1中的馬鈴薯大致搗碎，用鹽、胡椒調味。
4. 將步驟2中的黃瓜溢出的水分濾幹，放入3中，加入洋蔥、火腿和蛋黃醬，攪拌均勻。

《GOURLAB的便利用法》



也可以改變盒蓋方向後在冰箱中保存。

加熱馬鈴薯後將容器直接用作碗，
可以減少清洗的餐具。

麻婆豆腐

「也可製作中華料理」

烹調時間

5分鐘以內
(不含靜置時間)

微波爐

600W
3分鐘



材料 1人份

細豆腐	半塊 (200g)
豬肉末	50g
大蔥	5cm
沸水	50ml
甜麵醬	1/2大匙
豆瓣醬	1/2小匙
辣椒	1根
A (去籽切開)	
蒜泥(管裝)	1小匙
生薑泥(管裝)	1小匙
生粉	1小匙
香油	1小匙
辣油	適量
花椒	適量

作法

1. 將豆腐用廚房紙巾包好，放在多功能濾油盤上，壓上重物，濾水30分鐘以上，然後切成2cm的豆腐塊。將大蔥切碎。
2. 將A放入大容器中攪拌，加入沸水和豬肉，均勻拌開。
3. 將1的豆腐和大蔥放入2中，蓋上盒蓋，用微波爐600W加熱3分鐘。
4. 輕輕攪拌，澆上辣油和花椒。

主要建議

也可用微波爐輕鬆濾幹豆腐中的水。

- ① 用兩層廚房紙巾包住豆腐。
- ② 將豆腐放入大容器(或小容器)中，不蓋盒蓋，用微波爐600W加熱2分鐘。

烤芝士蛋糕

「本產品可用於電烤箱，因此也可以烤蛋糕」



烹調時間

60分鐘以內
(冷卻時間除外)

烤箱

180°C
45分鐘

材料

奶油芝士	200g
鮮奶油(動物性)	200g
雞蛋(中)	2個
砂糖	70g
檸檬汁	1大匙
低筋麵粉	4大匙(36g)

作法

1. 將軟化的奶油芝士放入大容器中，用攪拌器等攪拌至絲滑。
2. 將砂糖一點點地加入1中攪拌混合。
3. 將雞蛋打散，分2~3次加入步驟2中，加入鮮奶油，攪拌均勻。
4. 將檸檬汁加入步驟3中，加入過篩的麵粉並混合。
5. 輕磕容器以排出空氣。
6. 放入預熱至180°C的烤箱，烤45分鐘。
(在正中間放一根竹簽，不粘即可)
7. 大致放冷後，放入冰箱中冷卻。

主要建議

使用烤箱時，
請務必放在烤箱托盤上加熱。
※ 盒蓋不能用於烤箱。

蔬菜的無水烹調

無水蔬菜加熱菜單，每天感受「GOURLAB」帶來的好處

- 清洗後即可加熱
- 無需用水，維生素不流失，食材鮮豔漂亮
- 加熱後可以直接拌或攪動，可作為碗使用，減少要清洗的餐具。

馬鈴薯

2個 (250g)



清洗乾淨直接加熱
或者剝皮

微波爐

600W
5分鐘

番薯

1/2根 (100g)



斜切成1cm厚的薄片

微波爐

600W
2分30秒

胡蘿蔔

1根 (150g)



剝皮後切成4cm
長的段

微波爐

600W
2分30秒

南瓜

1/8個 (200g)



去除籽和絲
切成3cm的塊

微波爐

600W
4分30秒

白蘿蔔

1/4根 (200g)



剝皮
切成7~8cm厚的段

微波爐

600W
4分鐘

青花菜

1個 (200g)



分成小塊

微波爐

600W
2分30秒

<注意> 加熱時間因您使用的微波爐而異。
請邊觀察情況邊短時間加熱。

毛豆

150g



直接加熱

微波爐

600W
3分鐘

秋葵

10根(100g)



去莖和蒂，撒上鹽，
在切板上滾一下

微波爐

600W
2分鐘

青椒

4個(100g)



縱向切成兩半，
去除莖和籽

微波爐

600W
1分鐘

小松菜

1束(200g)



去根，
切成兩段

微波爐

600W
2分30秒

高麗菜

1/4個(200g)



粗略切塊

微波爐

600W
4分鐘

豆芽菜

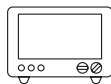
1袋(200g)



直接加熱

微波爐

600W
2分鐘



按瓦數 加熱時間對照表

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

上表僅供參考。

※ 根據微波爐的參數和狀況，所需時間可能有所不同。

另外，根據微波爐和種類和使用年限，加熱時間可能不同。

洽詢

Iwatani

岩谷原材料株式會社

地址 〒104-003 東京都中央區新川1-4-1

電話 03-3555-3214

受理 星期一～星期五（節假日、本公司休息日除外）
9:00～12:00、13:00～17:00

洽詢表

<https://www.imcjpn.co.jp/inquiry/index.html>