

料理指南 (温馨提示: 料理指南与本产品的料理功能会有所差异, 请以产品实际菜单为准)

白米高压 (高压菜单) - 材料里标识的杯子以电饭锅内的计量杯 (水: 180ml, 米: 150g) 为准。

:: 白米高压



材料

白米6杯(900g)

料理方法

- ① 把洗净的白米放入内锅后, 水位调至白米高压6刻度。
- ② 盖好锅盖, 将手柄转至高压模式。
- ③ 想食用2气压黏高压饭时按「白米高压」键。
- ④ 保温时请搅匀米饭。

参考

以产品内锅标记的水量为基准, 用新米煮饭时水量低于标准刻度为好, 用陈米时水量高于标准刻度为好。(按各家庭的喜好来定水量。)

:: 豌豆饭



材料

白米 3杯(450g)、豌豆 1/2杯(75g)、清酒 1大勺、盐 1.5小勺

※ 用煮好的豌豆煮饭

料理方法

- ① 豌豆加适量盐洗净后空出水分。
- ② 把洗净的白米放入内锅加入米酒和盐后, 水位调至白米高压3刻度。
- ③ 把豌豆放在上面, 盖好锅盖, 手柄转至高压模式。
- ④ 请按「白米高压」键。
- ⑤ 保温时请搅匀米饭。

用以下方法来保管豌豆。

买来的豌豆扁豆直接放进冰箱容易退色、而且容易降低新鲜度。因此买来后稍微煮一下再放进冰箱、这样能维持原先的颜色和新鲜度。

杂谷 (高压菜单) - 材料里标识的杯子以电饭锅内的计量杯 (水: 180ml, 米: 150g) 为准。

:: 大麦饭



材料

白米2杯(300g), 大麦1杯(150g)

料理方法

- ① 将1杯大麦洗净备好。
- ② 把洗净的白米同备好的大麦放入内锅, 调至杂谷水位3刻度。
- ③ 盖好锅盖, 将手柄转至高压模式。
- ④ 请按「杂谷」键。
- ⑤ 保温时请搅匀米饭。

:: 五谷饭



材料

白米 2+1/3杯(350g)、小米1/3杯(50g)、糯米2/3杯(100g)、红豆1/3杯(50g)、高粱 1/3杯(50g)

料理方法

- ① 白米, 糯米, 小米, 高粱洗净放好。
- ② 红豆在强火煮7~8成熟后, 汤与红豆分开放好。
- ③ 把洗净的白米, 糯米, 小米, 高粱倒入内锅后, 水位调至杂谷水位4刻度。
- ④ 把煮好的红豆放在上面。
- ⑤ 盖好锅盖, 将手柄转至高压模式。
- ⑥ 请按「杂谷」键。
- ⑦ 保温时请搅匀米饭。

参考

医学认为红豆不仅能吸收水分、消除淤疮、化脓伤口的效果、而且是防止口干、拉稀、促进新陈代谢、消除水肿的好食品。

糙米/发芽（高压菜单）- 材料里标识的杯子以电饭锅内的计量杯（水：180ml，米：150g）为准。

:: Fresh发芽糙米饭



材料

糙米 4杯(600g)

料理方法

- ① 把洗净的糙米放入锅内，水位调至糙米/发芽4刻度。
- ② 盖好锅盖，将手柄转至高压模式。
- ③ 盖好锅盖，按选择键选择「糙米/发芽」菜单，糙米发芽时间设定为4小时后，按高压煮饭键。
- ④ 保温时请搅匀米饭。

参考

- 随喜好调节糙米发芽时间后烧饭。
- 已发芽的糙米煮饭时，无须再发芽，想吃100%糙米发芽时，把糙米发芽时间设定为0小时后煮饭。

:: 糙米红豆饭



材料

糙米 1杯(150g)、白米 2杯(300g)、红豆 1/3杯(50g)

料理方法

- ① 保持煮好的红豆形状完好，汤与红豆分开放好。
- ② 把洗净的糙米放入锅内，水位调至糙米/发芽3刻度后，放入煮好的红豆。
- ③ 盖好锅盖，将手柄转至高压模式。
- ④ 请按选择键选择「糙米/发芽」菜单，糙米发芽时间设定为0小时后，按高压煮饭键。
- ⑤ 保温时请搅匀米饭。

:: 鸡胸肉绿茶饭



材料

糙米 2杯(300g)、绿茶叶 3g、绿茶粉 10g、鸡胸肉 4块、橄榄油少许、盐少许、胡椒少许、芹菜 5g、酸橙少许、迷迭香少许

料理方法

- ① 糙米洗净，把绿茶粉10g和绿茶叶3g一起放入锅内水位调至糙米/发芽2刻度。
- ② 盖好锅盖，将手柄转至高压模式。
- ③ 按选择键选择「糙米/发芽」后，将糙米发芽时间设置为4个小时，按高压煮饭键。
- ④ 把鸡胸肉用盐，胡椒腌制1小时后，在平底锅上放橄榄油煎出后，切片准备。
- ⑤ 柠檬切成半圆形，芹菜切成条准备。
- ⑥ 保温后，把搅匀好的米饭和鸡胸肉一起放入盘子里，柠檬和芹菜放在上面即可。

绿茶饭的10种优点

1.抗癌效果，2.预防衰老，3.预防糖尿病，高血压，4.防止肥胖，能减肥，5.对金属和尼古丁有消毒作用，6.消除疲劳，能解酒，7.治疗便秘，8.防止蛀牙，9.预防体质酸化，10.预防炎症和细菌感染。

料理指南

糙米/发芽（高压菜单） - 材料里标识的杯子以电饭锅内的计量杯（水：180ml，米：150g）为准。

:: 蘑菇糙米料理



材料

糙米 2杯(300g)、肉汁 20g、盐少许、苏子叶 2张、南瓜 1/3个、小蘑菇一捆
※ 根据家庭的喜好选择蘑菇。

料理方法

- ① 洗净糙米放入内锅，水位调至糙米/发芽2刻度。
- ② 盖好锅盖，将手柄转至高压模式。
- ③ 按选择键选择「糙米/发芽」后，将糙米发芽时间设置为4个小时，按高压煮饭键。
- ④ 南瓜切成小块，加盐炒一下。
- ⑤ 蘑菇和肉汁轻轻搅拌。
- ⑥ 煮饭完成后搅匀米饭。
- ⑦ 先把一部分糙米放入模型里，放入南瓜后再放入剩余的糙米，成型后去除模型。
- ⑧ 把抹上肉汁的蘑菇放在上面后再放上苏子叶即可。

:: 嫩芽拌饭



材料

糙米 2杯(300g)、蔬菜嫩芽少许。
保健辣椒酱：辣椒酱 1/2杯、牛肉(末) 40g、香油 1大勺、蜂蜜 1大勺、白糖 1大勺、水 1/3杯

料理方法

- ① 洗净糙米放入内锅，水位调至糙米/发芽2刻度。
- ② 盖好锅盖，将手柄转至高压模式。
- ③ 按选择键选择「糙米/发芽」后，将糙米发芽时间设置为4个小时，按高压煮饭键。
- ④ 炒锅内先放入香油和牛肉末炒匀，再放入辣椒酱和1/3杯水，炒到粘稠为止，放入少许白糖、蜂蜜、香油搅拌。
- ⑤ 保温后搅匀米饭，上面放已准备好的蔬菜嫩芽。
- ⑥ 放辣椒酱时，不要弄乱蔬菜嫩芽。

参考

- 西兰花：抗癌
- 白菜苗：对胃好，改善便秘抗癌
- 小萝卜苗：改善肝炎，黄疸
- 洋白菜嫩芽：含硒抗衰老
- 萝卜嫩芽：退热，消肿
- 麦苗：净化血液

营养饭（高压菜单） - 材料里标识的杯子以电饭锅内的计量杯（水：180ml，米：150g）为准。

:: 营养饭



材料

白米 4杯(600g)、水参 4根、栗子 4个、大枣 4个、银杏 12个、清酒 2大勺
调料酱：酱油 4大勺、葱末 2大勺、蒜末 1/2大勺、辣椒面 1/2小勺、芝麻盐 2小勺、香油 1小勺

料理方法

- ① 洗好水参，切去头部，微斜切成薄片。
- ② 把栗子剥开皮切成两半，将枣洗干净取出枣核切成两半。
- ③ 银杏用油清炒去皮或放入开水中煮2-3分钟取出并用勺子背面去皮。
- ④ 把洗净的白米放入锅内，水位调至白米高压4刻度，倒入2大勺清酒。
- ⑤ 把准备好的水参、栗子、大枣、银杏均匀铺在上面。
- ⑥ 盖好锅盖，按选择键选择「营养饭」后，按高压煮饭键。
- ⑦ 料理完成后搅拌均匀盛在碗里，可根据个人嗜好放入调料酱拌着吃。

参考

- 煮营养饭时，随材料（红枣、水参）的用量或煮饭态不同，完成后多少会出现淡黄（饭粒微挤压）现象，因此按个人的嗜好选择材料用量再煮饭。

糙米/发芽 (高压菜单) - 材料里标识的杯子以电饭锅内的计量杯 (水: 180ml, 米: 150g) 为准。

:: 坚果类饭



材料

糙米 4杯(600g)、核桃 4个、松子 2大勺、杏仁 2大勺、腰果 2大勺、银杏 15粒
调料酱: 酱油 4大勺、辣椒面 1/2小勺、芝麻盐 2小勺、葱末 2大勺、蒜末 1/2大勺、香油 1小勺

料理方法

- ① 核桃去外皮、用温水浸泡后去内皮。
- ② 银杏用油清炒去皮或放入开水中煮2-3分钟取出并用勺子背面去皮。
- ③ 把洗净的白米放入锅内, 水位调至白米高压4刻度。
- ④ 在上面放上核桃、松子、银杏、杏仁、盖好锅盖, 按选择键选择「营养饭」后, 按高压煮饭键。
- ⑤ 料理完成后搅拌均匀盛在碗里, 可根据个人嗜好放入调料酱拌着吃。

:: 蘑菇饭



材料

糙米 4杯(600g)、香菇 60g、金针菇 40g、松茸 4个、杏鲍菇 60g
调料酱: 酱油 4大勺、辣椒面 1/2小勺、芝麻盐 2小勺、葱末 2大勺、蒜末 1/2大勺、香油 1小勺

料理方法

- ① 把香菇、金针菇、松茸、杏鲍菇切成片状。
- ② 杏鲍菇切成条备用。
- ③ 把洗净的白米放入锅内, 水位调至白米高压4刻度。
- ④ 放入准备好的蘑菇后 盖好锅盖, 按选择键选择「营养饭」后, 按高压煮饭键。
- ⑤ 煮饭完成后、可根据个人嗜好放入调料酱拌着吃。

:: 蘑菇竹笋饭



材料

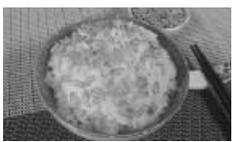
糙米 4杯(600g)、茶树菇 200g、竹笋 100g、银杏 10个
调料酱: 酱油 4大勺、辣椒面 1/2小勺、芝麻盐 2小勺、葱末 2大勺、蒜末 1/2大勺、香油 1小勺

料理方法

- ① 茶树菇撕成条、竹笋焯一下切成薄片。
- ② 放入油清炒银杏去皮或放水煮2-3分钟去皮。
- ③ 把洗净的白米放入锅内, 水位调至白米高压4刻度。
- ④ 放入准备好的蘑菇、竹笋、银杏 盖好锅盖, 按选择键选择「营养饭」后, 按高压煮饭键。
- ⑤ 料理完成后搅拌均匀盛在碗里, 可根据个人嗜好放入调料酱拌着吃。

超级谷物 (高压菜单) - 材料里标识的杯子以电饭锅内的计量杯 (水: 180ml, 米: 150g) 为准。

:: 嫩芽拌饭



材料

白米3+1/3杯(500g), 卡姆小麦2/3杯(100g) (白米与卡姆小麦的比例以8:2为佳)

料理方法

- ① 将卡姆小麦与白米分开洗净。
- ② 将卡姆小麦倒入内锅, 再将白米倒入卡姆小麦上, 水位调至杂谷4刻度。
- ③ 盖好锅盖, 将手柄转至高压模式。
- ④ 按选择键选择「超级谷物」后, 将浸泡时间设置为3小时, 按高压煮饭键。
- ⑤ 保温时请搅匀米饭。

参考

- 若想食用更加柔软的卡姆小麦时, 浸泡后再煮饭。
- 浸泡时间越长糊化现象更明显。

超级谷物（高压菜单） - 材料里标识的杯子以电饭锅内的计量杯（水：180ml，米：150g）为准。

:: 燕麦饭



材料

白米3杯(450g), 燕麦1杯(150g) (白米与燕麦的比例以7:3为佳)

料理方法

- ① 将白米、燕麦洗净倒入内锅后, 水位调至杂谷4刻度。
- ② 盖好锅盖, 将手柄转至高压模式。
- ③ 按选择键选择「超级谷物」后, 将浸泡时间设置为0小时, 按高压煮饭键。
- ④ 保温时请搅匀米饭。

参考

- 若想食用更加柔软的燕麦饭时, 浸泡30分钟~1小时后再煮饭。
- 根据超级谷物的种类, 糊化现象可能会更明显。

:: 鹰嘴豆饭



材料

白米3+1/3杯(500g), 鹰嘴豆2/3杯(100g) (白米与鹰嘴豆的比例以8:2为佳)

料理方法

- ① 将白米、鹰嘴豆洗净倒入内锅后, 水位调至杂谷4刻度。
- ② 盖好锅盖, 将手柄转至高压模式。
- ③ 按选择键选择「超级谷物」后, 将浸泡时间设置为0小时, 按高压煮饭键。
- ④ 保温时请搅匀米饭。

参考

- 若想食用更加柔软的鹰嘴豆饭时, 浸泡4~6小时后再煮饭。
- 根据超级谷物的种类, 糊化现象可能会更明显。

:: 绿扁豆饭



材料

白米3杯(450g), 绿扁豆1杯(150g) (白米与绿扁豆的比例以7:3为佳)

料理方法

- ① 将洗净的白米、绿扁豆倒入内锅后, 水位调至杂谷4刻度。
- ② 盖好锅盖, 将手柄转至高压模式。
- ③ 按选择键选择「超级谷物」后, 将浸泡时间设置为0小时, 按高压煮饭键。
- ④ 保温时请搅匀米饭。

参考

- 根据超级谷物的种类, 糊化现象可能会更明显。

:: 藜麦饭



材料

白米3杯(450g), 藜麦1杯(150g) (白米与藜麦的比例以7:3为佳)

料理方法

- ① 将白米洗净。(在筛子里清洗藜麦后, 与白米一起搅拌)
- ② 将白米、藜麦倒入内锅后, 水位调至杂谷4刻度。
- ③ 盖好锅盖, 将手柄转至高压模式。
- ④ 按选择键选择「超级谷物」后, 将浸泡时间设置为0小时, 按高压煮饭键。
- ⑤ 保温时请搅匀米饭。

参考

- 根据超级谷物的种类, 糊化现象可能会更明显。

无压白米（无压菜单）

⚠ 无压白米 注意事项

材料里标识的杯子以电饭锅内的计量杯（水：180ml，米：150g）为准。请勿超过指定用量进行料理。可能会发生溢出现象。料理进行时请勿打开锅盖。因飞溅会有烫伤的可能。

:: 无压白米



材料

白米4杯(600g)

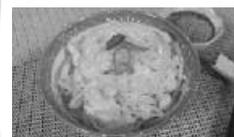
料理方法

- ① 把洗净的白米放入内锅后,水位调至无压白米4刻度。
- ② 盖好锅盖,将手柄转至无压模式。
- ③ 想食用不黏,柔软的无压饭时按选择键,选择「无压白米」后按无压煮饭键。
- ④ 保温时请搅匀米饭。

参考

以产品内锅标记的水量为基准,用新米煮饭时水量低于标准刻度为好,用陈米时水量高于标准刻度为好。(按各家庭的喜好来定水量。)

:: 豆芽饭



材料

白米3杯(450g),豆芽150g

调料酱:酱油4大勺,辣椒粉1/2大勺,芝麻盐2小勺,葱末2大勺,蒜末1/2大勺,香油1小勺

料理方法

- ① 将豆芽洗净备好。
- ② 将洗净的白米倒入内锅,倒入水至无压白米水位3刻度,放上豆芽。
- ③ 盖好锅盖,将手柄转至无压模式。
- ④ 按选择键选择「无压白米」后,按无压煮饭键。
- ⑤ 煮饭完成后将调料和米饭拌食。
*豆子去皮后煮饭。

:: 萝卜饭



材料

白米 3杯(450g),萝卜100g

调料酱:酱油4大勺,辣椒粉1/2大勺,芝麻盐2小勺,葱末2大勺,蒜末1/2大勺,香油1小勺

料理方法

- ① 萝卜请切成适当大小的丝备用。
- ② 将洗净的白米倒入内锅,水位调至无压白米3刻度。放上切好的萝卜。
- ③ 盖好锅盖,将手柄转至无压模式。
- ④ 按选择键选择「无压白米」后,按无压煮饭键。
- ⑤ 煮饭完成后将调料和米饭拌匀。

:: 寿司



材料

白米3杯(450g),海带1块(4cmx4cm),寿司用生鱼片适量,芥末1T

甜醋液:食醋100g,白糖60g,盐10g,柠檬1/2个

料理方法

- ① 将洗净的白米放入内锅,水倒至无压白米3刻度位置后放入一块海带。
- ② 盖好锅盖,将手柄转至无压模式。
- ③ 按选择键选择「无压白米」后,按无压煮饭键。
- ④ 煮饭完成后,将海带捞出,将米饭搅匀放到碗里。
- ⑤ 锅内放入甜醋液材料,煮沸至白糖和盐完全融化后放凉。
- ⑥ 请在完成的甜醋液里加入柠檬。(柠檬是为增加香气,根据个人喜好,不加入也可以。)
- ⑦ 在盛出来的米饭里倒入甜醋液搅拌。此时,请将饭勺立起来搅拌,以免将米粒碾碎。
- ⑧ 请把棉布盖到米粒上,以便甜醋液充分渗入。
- ⑨ 把手在凉水中浸泡后,取适当量的米饭捏成团,再上面蘸上芥末。
- ⑩ 放上生鲜后用手捏出造型。做好的寿司请装碟

参考

• 甜醋液请放在热饭中搅拌,饭变凉量后不易渗进去。

料理指南

健康粥（无压菜单）

健康粥 注意事项

材料里标识的杯子以电饭锅内的计量杯（水：180ml，米：150g）为准。请勿超过指定用量进行料理。可能会发生溢出现象。料理进行时请勿打开锅盖。因飞溅会有烫伤的可能。

:: 松子粥



*大米爆裂及发胀程度不足时，要延长煮饭的时间。

材料

白米1杯(150g)，松子1/2杯(75g)

料理方法

- ① 洗净白米和松子。
- ② 将米放在筛上沥水，松子使用搅拌机搅碎备用。
- ③ 将米和打碎的松子放入内锅，水位调至稠粥1.5刻度。
- ④ 盖好锅盖，将手柄转至无压模式。
- ⑤ 按选择键选择「健康粥」后，设置粥时间为50分钟，按无压煮饭键。
- ⑥ 进入保温后，根据口味放入适量盐轻轻搅匀。

参考

- 根据喝粥时间煮粥很重要，凉透的粥或再加热的粥，会降低粥的口感。
- 搭配水泡菜或易消化的生鲜料理，干明太鱼球会增加口感。
- 国产松子挑选方法：选择有光泽，芽芯色白，有松树香与松脂香味的。

:: 鲍鱼粥



*大米爆裂及发胀程度不足时，要延长煮饭的时间。

材料

白米1杯(150g)，香油1大勺，鲍鱼1个，盐少许

料理方法

- ① 白米洗净后，用水浸泡。
- ② 鲍鱼用刷子刷净去壳及内脏切成薄片放好。
- ③ 把白米，鲍鱼放入内锅，放上香油后搅匀。
- ④ 水位调至稠粥1刻度。
- ⑤ 盖好锅盖，将手柄转至无压模式。
- ⑥ 按选择键选择「健康粥」后，将粥的时间设置为40分钟，按无压煮饭键。
- ⑦ 跳入保温后，根据口味加入适量的盐轻轻搅匀。

参考

- 可根据口味以同样的方法做虾粥或牡蛎粥。
- 野生与养殖鲍鱼区分方法：根据贝壳的颜色有所不同，野生的鲍鱼壳大多呈现赤褐色或黑褐色，养殖的鲍鱼壳呈绿色。

:: 特味鸡粥



*大米爆裂及发胀程度不足时，要延长煮饭的时间。

材料

白米1杯(150g)，鸡肉100g，鸡汤300ml，青椒1个，红椒1个，盐少许
调料：葱末1大勺，蒜末1大勺，酱油2大勺，芝麻盐适量，香油2小勺，胡椒粉少许

料理方法

- ① 白米洗净后，用水浸泡1小时以上。
- ② 鸡肉洗净后煮熟，撕成丝，放入备好的调料腌制备用。
- ③ 青椒，红椒洗净去籽切成末放好。
- ④ 鸡汤去油筛除杂质。
- ⑤ 内锅放入①的白米和②③的鸡肉和辣椒，倒入鸡汤。
- ⑥ 加入水至稠粥1.5刻度。
- ⑦ 盖好锅盖，将手柄转至无压模式。
- ⑧ 按选择键选择「健康粥」后，粥的时间设置为50分钟，按无压煮饭键。
- ⑨ 跳入保温后，根据口味加入适量的盐轻轻搅匀。

:: 粥(稀粥)



*大米爆裂及发胀程度不足时，要延长煮饭的时间。

材料

白米1杯(150g)

料理方法

- ① 将洗净的白米倒入内胆，水位调至稀粥1刻度。
- ② 盖好锅盖，将手柄转至无压模式。
- ③ 按选择键选择「健康粥」后，粥的时间设置为55分钟，按无压煮饭键。

粥是我们食物中最早发明的主食之一

推测农耕文化开始的新石器时代，在陶器里放入水和谷物煮，可称为粥的起源。

健康粥（无压菜单）

⚠ 健康粥 注意事项

材料里标识的杯子以电饭锅内的计量杯（水：180ml，米：150g）为准。
请勿超过指定用量进行料理。可能会发生溢出现象。
料理进行时请勿打开锅盖。因飞溅会有烫伤的可能。

:: 红豆粥



*大米爆裂及发胀程度不足时，要延长煮饭的时间。

材料

白米2/3杯(100g), 红豆 1/3杯(50g), 糯米粉 2/3杯(100g),

料理方法

- ① 白米洗净后浸泡30分钟以上。
 - ② 红豆用强火煮后沥干，重新倒入水，使用小火慢慢煮至红豆裂开。
 - ③ 煮熟的红豆放在筛子上碾碎，把红豆水滤出来。
 - ④ 用筛子将糯米粉筛2-3遍后煮开，用凉开水和面做成丸子。
 - ⑤ 将泡好的白米倒入内锅，倒入红豆汤至稠粥1.5刻度。
 - ⑥ 盖好锅盖，将手柄转至无压模式。
 - ⑦ 按选择键选择「健康粥」后，设置时间为50分钟，按无压煮饭键。
- ※ 如想食用有嚼感的红豆，可根据个人喜好放入红豆颗粒。

宝宝食品（无压菜单）

⚠ 宝宝食品 注意事项

材料里标识的杯子以电饭锅内的计量杯（水：180ml，米：150g）为准。
请勿超过指定用量进行料理。可能会发生溢出现象。
料理进行时请勿打开锅盖。因飞溅会有烫伤的可能。

:: 香甜南瓜汤



※宝宝食品后期(9-12个月以后)

材料

南瓜100g, 面包粉1大勺, 水1/3杯(60ml), 盐少许, 适量牛奶

料理方法

- ① 挑选南瓜时挑黄色熟透的南瓜，将南瓜去皮去籽后，切成薄片过水。
- ② 将①的材料和1大勺面包粉，1/3杯(60ml)水放入内锅。
- ③ 盖好锅盖，将手柄转至无压模式。
- ④ 按选择键选择「宝宝食品」后，将宝宝食品时间设置为30分钟，按无压煮饭键。
- ⑤ 料理完成后，用木勺将料理碾碎，趁热倒入牛奶搅拌均匀。

:: 地瓜苹果粥



※宝宝食品后期(9-12个月以后)

材料

地瓜70g, 苹果70g, 水1/2杯(90ml), 适量蜂蜜

料理方法

- ① 将苹果与地瓜去皮后，切成薄片。
- ② 将①和1/2杯(90ml)水倒入内锅。
- ③ 盖好锅盖，将手柄转至无压模式。
- ④ 按选择键选择「宝宝食品」后，将宝宝食品时间设置为50分钟，按无压煮饭键。
- ⑤ 料理完成后，用木勺将料理碾碎，倒入适量蜂蜜搅拌均匀。

:: 豆腐蔬菜饭



※宝宝食品后期(9-12个月以后)

材料

米饭50g, 豆腐30g, 胡萝卜10g, 西葫芦10g, 鸡蛋1/2个, 牛奶4大勺

料理方法

- ① 豆腐去水分碾碎准备好，胡萝卜与西葫芦切成碎末。
- ② 鸡蛋倒入牛奶打散。
- ③ 内锅放入米饭，豆腐，胡萝卜，西葫芦和打散的牛奶鸡蛋搅拌均匀。
- ④ 盖好锅盖，将手柄转至无压模式。
- ⑤ 按选择键选择「宝宝食品」后，将宝宝食品时间设置为30分钟，按无压煮饭键。
- ⑥ 宝宝食品制作完成后用木勺搅拌均匀。

宝宝食品（无压菜单）

⚠ 宝宝食品 注意事项

材料里标识的杯子以电饭锅内的计量杯（水：180ml，米：150g）为准。请勿超过指定用量进行料理。可能会发生溢出现象。料理进行时请勿打开锅盖。因飞溅会有烫伤的可能。

:: 金枪鱼蔬菜饭



※宝宝食品结束期（12个月以后）

材料

米饭50g，金枪鱼（罐）30g，青椒10g，胡萝卜10g，水1/2杯(90ml)，黄油，紫菜碎末少许

料理方法

- ① 金枪鱼肉去油用筷子搅碎备好。
- ② 青椒和胡萝卜剁好。
- ③ 碗内放入米饭和金枪鱼肉，青椒，胡萝卜搅匀备好。
- ④ 内锅底部均匀涂抹黄油后将③的材料倒入并加水。
- ⑤ 盖好锅盖，将手柄转至无压模式。
- ⑥ 按选择键选择「宝宝食品」后，将宝宝食品时间设置为30分钟，按无压煮饭键。
- ⑦ 宝宝食品制作完成后用木勺搅拌均匀。

:: 蔬菜米汤



※宝宝食品结束期（12个月以后）

材料

白米1/2杯(75g)，西兰花30g，水1.5杯(270ml)，少许盐

料理方法

- ① 将白米洗净泡30分钟后和西兰花一同碾碎备好。
- ② 内锅放入碾好的白米和西兰花，水1.5杯。
- ③ 盖好锅盖，将手柄转至无压模式。
- ④ 按选择键选择「宝宝食品」后，将宝宝食品时间设置为40分钟，按无压煮饭键。
- ⑤ 宝宝食品制作完成后用木勺搅拌均匀。

参考

断奶后期（9~12个月以后）：是正式食用高营养的软流时期，一日三餐按时喂食为佳。

断奶结束期（12个月以后）：作为可食用成人饮食的过渡时期，此时可喂食多种食物，避免养成偏食的习惯。

※ 贝类，虾，鲜牛奶，蜂蜜，番茄，玉米等容易引发过敏最好周岁之后喂食为宜。

※ 根据婴幼儿诱发过敏症状的食材和摄取时期不同，请注意食材搭配。

无压蒸/炖, 高压蒸/炖

△ 蒸/炖 注意事项

材料里标识的杯子以电饭锅内的计量杯（水：180ml，米：150g）为准。
请勿超过指定用量进行料理。可能会发生溢出现象。
料理进行时请勿打开锅盖。因飞溅会有烫伤的可能。

:: 红豆糕



无压蒸/炖时间 55分钟

高压蒸/炖时间 45分钟

材料

粘米粉 2.5杯(375g)、红豆 1杯(150g)、盐 1/2大勺、白糖 2.5大勺、水 1.5大勺

料理方法

- 粘米粉2.5杯(375g)放1.5大勺水再放1.5大勺白糖搅匀。
- 红豆煮熟、沥干水分、放1/2大勺盐和1大勺白糖搅匀。
- 锅内倒入2.5杯(450ml)水、放入蒸盘铺一层布。
- 放1/2杯(75g)红豆粉上面铺粘米粉最后再铺1/2杯(75g)红豆粉做层次。
- 盖好锅盖，手柄转至高压模式，按选择键选择「高压蒸/炖」后，设置蒸/炖的时间，按高压煮饭键。盖好锅盖，手柄转至无压模式，按选择键选择「无压蒸/炖」后，设置蒸/炖的时间，按无压煮饭键。

:: 炖排骨



无压蒸/炖时间 45分钟

高压蒸/炖时间 35分钟

材料

牛排(猪排) 700g、清酒 2大勺、老抽 3大勺、蒜末 1/2大勺、香油 1/2大勺、洋葱汁 1大勺、梨汁 1大勺、白糖 1大勺、葱末 3大勺、芝麻盐 1/2大勺、胡椒粉 1/2小勺、胡萝卜 1/2个、栗子 3个、银杏 6个、松子粉 1/2大勺

料理方法

- 排骨剁成块，去除筋和油后洗净放入容器中用水浸泡去血。
- 洗净的排骨空出水分沥干，加入梨汁、料酒腌制。
- 栗子去皮切半，银杏用煎锅加少许油炒熟去皮，胡萝卜洗净切成适当大小的块放好。
- 把准备好的所有材料同调味料放入容器中搅匀腌制1小时后，放入内锅。
(排骨和调料在腌制过程中产生水分，因此无需加入水可直接放入内锅即可)
- 盖好锅盖，手柄转至高压模式，按选择键选择「高压蒸/炖」后，设置蒸/炖的时间，按高压煮饭键。盖好锅盖，手柄转至无压模式，按选择键选择「无压蒸/炖」后，设置蒸/炖的时间，按无压煮饭键。
- 料理完成后，加入松子粉装盘即可。

:: 炖鸡



无压蒸/炖时间 40分钟

高压蒸/炖时间 30分钟

材料

鸡 700g、土豆 50g、胡萝卜 50g、白糖 1大勺、葱末 1少勺、蒜末 1少勺、老抽 3大勺、姜汁 1少勺、胡椒粉少许、芝麻盐 1/2大勺、香油 1少勺

料理方法

- 鸡肉洗净去除杂毛、内脏、尾部的油。
- 把洗净的鸡剁成易入味及便于食用的适当大小。
- 把胡萝卜、土豆切成适当大小的块后，同切好的鸡块放入容器内，放入调料搅匀放置让鸡肉充分入味。
- 将已腌制的鸡肉、土豆、胡萝卜倒入内锅。
- 盖好锅盖，手柄转至高压模式，按选择键选择「高压蒸/炖」后，设置蒸/炖的时间，按高压煮饭键。盖好锅盖，手柄转至无压模式，按选择键选择「无压蒸/炖」后，设置蒸/炖的时间，按无压煮饭键。

:: 熟肉



无压蒸/炖时间 40分钟

高压蒸/炖时间 30分钟

材料

猪肉(腱子肉/五花肉) 400g、生姜 1个、蒜少许、洋葱 1个、大葱 1个、泡菜少许

料理方法

- 锅内倒入1.5杯(270ml)水、再放上蒸盘。
- 猪肉切成2-3大块放在蒸盘上、切2-3片生姜放进去。
- 盖好锅盖，手柄转至高压模式，按选择键选择「高压蒸/炖」后，设置蒸/炖的时间，按高压煮饭键。盖好锅盖，手柄转至无压模式，按选择键选择「无压蒸/炖」后，设置蒸/炖的时间，按无压煮饭键。
- 料理完成后，洋葱、蒜、大葱、泡菜切成适当大小同熟肉摆放在盘中即可。

料理指南

无压蒸/炖, 高压蒸/炖

▲ 蒸/炖 注意事项

材料里标识的杯子以电饭锅内的计量杯(水: 180ml, 米: 150g)为准。
请勿超过指定用量进行料理。可能会发生溢出现象。
料理进行时请勿打开锅盖。因飞溅会有烫伤的可能。

:: 五香酱肉



无压蒸/炖时间 35分钟

高压蒸/炖时间 30分钟

材料

猪肉 400g、酱油1/3杯(60ml)、白糖 2大勺、棉线少许
五香: 胡椒 4粒、桂皮 5cm、八角 2个

料理方法

- 猪肉洗净, 使用棉线捆扎好。
- 将猪肉放入碗中, 加入酱油、白糖、五香调料腌制入味。
- 锅内倒入材料②后, 加入1/2杯(90ml)水。
- 盖好锅盖, 手柄转至高压模式, 按选择键选择「高压蒸/炖」后, 设置蒸/炖的时间, 按高压煮饭键。盖好锅盖, 手柄转至无压模式, 按选择键选择「无压蒸/炖」后, 设置蒸/炖的时间, 按无压煮饭键。
- 料理完成后取出猪肉、剪开棉线。
- 待凉后切成厚约0.2cm放入盘中即可。

:: 酱鲑鱼



无压蒸/炖时间 10分钟

高压蒸/炖时间 10分钟

材料

鲑鱼 1只、菠菜 70g、胡萝卜 80g、鸡蛋 1个、盐少许、香油少许、面粉少许
调料酱: 辣椒酱 1大勺、酱油 1大勺、白糖 1大勺、清酒 1大勺、香油 1/2小勺、辣椒面 1/2小勺

料理方法

- 鲑鱼切去除内脏和皮后洗净, 在鲑鱼内侧横、竖划刀口。
- 开水中放少许盐、把划好的鲑鱼和鲑鱼腿烫一下。
- 菠菜、胡萝卜洗净, 放入适量盐焯下后控水, 放入香油, 适量盐拌好。
- 鸡蛋放入碗中加入盐搅匀后, 按鲑鱼大小煎一下。
- 将烫出的鲑鱼去除水分, 在内部撒些面粉, 把备好的菠菜, 胡萝卜, 鲑鱼爪依次铺在鲑鱼表面, 卷好后用牙签固定放好。
- 锅内放入鲑鱼卷和调料酱后, 倒入1/2杯(90ml)水。
- 盖好锅盖, 手柄转至高压模式, 按选择键选择「高压蒸/炖」后, 设置蒸/炖的时间, 按高压煮饭键。盖好锅盖, 手柄转至无压模式, 按选择键选择「无压蒸/炖」后, 设置蒸/炖的时间, 按无压煮饭键。

:: 牛排



无压蒸/炖时间 25分钟

高压蒸/炖时间 20分钟

材料

牛排肉 500g、牛排调味汁少许、盐少许、胡椒粉少许

料理方法

- 牛排洗净后放入胡椒粉, 盐腌至入味, 在锅内放入蒸盘加入1杯(180ml)水后, 将牛排放入蒸盘上。
- 盖好锅盖, 手柄转至高压模式, 按选择键选择「高压蒸/炖」后, 设置蒸/炖的时间, 按高压煮饭键。盖好锅盖, 手柄转至无压模式, 按选择键选择「无压蒸/炖」后, 设置蒸/炖的时间, 按无压煮饭键。
- 料理结束后, 盛入盘中, 撒上调料汁即可。

无压蒸/炖时间 40分钟

高压蒸/炖时间 30分钟

材料

螃蟹 1只、牛肉 150g、豆腐 1/4块、
青/红辣椒各半个、蛋黄 一半、面粉 少许

料理方法

- 螃蟹洗净, 将蟹肉剔出。
- 将剔出的蟹肉绞碎。
- 牛肉洗净刺成末, 豆腐捣碎, 同蟹肉拌匀。
- 青椒、红辣椒切碎加入蛋黄搅匀。
- 将蟹壳内撒入面粉, 将④中的材料厚厚地撒上后, 再将的材料铺均匀。
- 内锅倒入1.5杯(270ml)水, 水放入蒸盘后放上梭子蟹。
- 盖好锅盖, 手柄转至高压模式, 按选择键选择「高压蒸/炖」后, 设置蒸/炖的时间, 按高压煮饭键。盖好锅盖, 手柄转至无压模式, 按选择键选择「无压蒸/炖」后, 设置蒸/炖的时间, 按无压煮饭键。

无压蒸/炖, 高压蒸/炖

⚠️ 蒸/炖 注意事项

材料里标识的杯子以电饭锅内的计量杯（水：180ml，米：150g）为准。
请勿超过指定用量进行料理。可能会发生溢出现象。
料理进行时请勿打开锅盖。因飞溅会有烫伤的可能。

:: 蒸鱼



无压蒸/炖时间 25分钟

高压蒸/炖时间 25分钟

材料

鲷鱼1条, 牛肉50g, 香菇3个, 石耳2张, 红辣椒1个, 鸡蛋1个, 葱, 蒜, 酱油, 芝麻, 食用油, 香油, 盐, 胡椒粉各少许

料理方法

- ① 鲷鱼去鳞, 去除内脏洗净, 打2cm宽的花刀放好。
- ② 刹好牛肉后, 加入酱油、葱、蒜、香油、芝麻盐、花椒粉、做成调料。
- ③ 在打花刀的缝隙里填满准备好的调料。
- ④ 锅内倒入1.5杯(270ml)水后, 放入蒸盘。
- ⑤ 蒸盘上放置已备好的鱼。
- ⑥ 盖好锅盖, 手柄转至高压模式, 按选择键选择「高压蒸/炖」后, 设置蒸/炖的时间, 按高压煮饭键。盖好锅盖, 手柄转至无压模式, 按选择键选择「无压蒸/炖」后, 设置蒸/炖的时间, 按无压煮饭键。
- ⑦ 料理结束后, 用剩余的材料做装饰。

:: 蒸大蛤



无压蒸/炖时间 35分钟

高压蒸/炖时间 25分钟

材料

大蛤 2个、牛肉 15g、蛋清 1/2个、鸡蛋 1/2个、葱末 1小勺、蒜末 1/2小勺、盐 1/4小勺、胡椒粉少许

料理方法

- ① 牛肉洗净剁成末。
- ② 把洗净的蛤蜊去壳, 把肉剁成末放好。
- ③ 把牛肉末、蛤蜊末放入碗中, 加入葱末、蒜末、盐、胡椒粉搅匀。
- ④ 能放入4个贝壳, 在每个贝壳上装满1/2的调料。
- ⑤ 装满的贝壳用手指轻轻按下, 不要让馅料漏出贝壳外, 在上面涂抹一层鸡蛋清。
- ⑥ 内锅倒入1.5杯(270ml)水后放入蒸盘。
- ⑦ 在蒸盘上面摆好已装满馅的贝壳。
- ⑧ 盖好锅盖, 手柄转至高压模式, 按选择键选择「高压蒸/炖」后, 设置蒸/炖的时间, 按高压煮饭键。盖好锅盖, 手柄转至无压模式, 按选择键选择「无压蒸/炖」后, 设置蒸/炖的时间, 按无压煮饭键。
- ⑨ 煮熟的鸡蛋蛋清蛋黄分开捣碎, 各自分半均匀铺在已蒸好的蛤蜊上即可。

:: 药膳



无压蒸/炖时间 40分钟

高压蒸/炖时间 30分钟

材料

糯米 3杯(450g)、葡萄干 60g、栗子 15个、大枣 10个、松子 1大勺、红糖 100g、老抽 1大勺、香油 3大勺、盐少许、桂皮粉 1/2小勺

料理方法

- ① 把糯米洗干净, 浸泡1小时以上。
- ② 栗子和大枣切成适当大小。
(栗子和大枣去皮、核去掉)
- ③ 泡好的糯米放红糖、香油、桂皮粉、盐少许搅匀。
- ④ 将所有的材料搅匀后, 水位调至白米高压4刻度后, 再次搅匀。
- ⑤ 盖好锅盖, 手柄转至高压模式, 按选择键选择「高压蒸/炖」后, 设置蒸/炖的时间, 按高压煮饭键。盖好锅盖, 手柄转至无压模式, 按选择键选择「无压蒸/炖」后, 设置蒸/炖的时间, 按无压煮饭键。

料理指南

无压蒸/炖, 高压蒸/炖

⚠️ 蒸/炖 注意事项

材料里标识的杯子以电饭锅内的量量杯(水: 180ml, 米: 150g)为准。
请勿超过指定用量进行料理。可能会发生溢出现象。
料理进行时请勿打开锅盖。因飞溅会有烫伤的可能。

:: 蒸豆腐



无压蒸/炖时间 25分钟

高压蒸/炖时间 15分钟

材料

豆腐 1块、盐少许

调料酱: 辣椒面 1大勺、蒜末 1大勺、葱 1根、香油少许、芝麻盐少许、辣椒丝少许、老抽 3大勺

料理方法

- ① 豆腐切半再切成1cm厚的块, 撒盐去除水分放好。
- ② 葱洗净切细丝, 加入蒜末、老抽、辣椒粉、芝麻盐、香油和辣椒丝做成调料。
- ③ 内锅倒入1.5杯(270ml)水后, 放入蒸盘, 把切好的豆腐块摆在蒸盘上。
- ④ 盖好锅盖, 手柄转至高压模式, 按选择键选择「高压蒸/炖」后, 设置蒸/炖的时间, 按高压煮饭键。盖好锅盖, 手柄转至无压模式, 按选择键选择「无压蒸/炖」后, 设置蒸/炖的时间, 按无压煮饭键。
- ⑤ 料理结束后, 蒸好的豆腐拿出, 把调料酱撒在豆腐上即可。

:: 什锦菜



无压蒸/炖时间 20分钟

高压蒸/炖时间 20分钟

材料

粉条 150g、青/红辣椒各 1/2个、胡萝卜 70g、洋葱 70g、菠菜少许、金针菇 70g、鱼饼 70g、

食用油 1大勺、水 1/2杯

调料酱: 白糖少许、酱油少许、香油少许、芝麻、芝麻盐少许

料理方法

- ① 辣椒、洋葱、胡萝卜、鱼饼切成丝、金针菇洗净、菠菜用热水烫过后切成丝。(辣椒、胡萝卜切成2-3mm、洋葱、鱼饼切成5mm左右)
- ② 粉条用温水浸泡30分钟后, 用冷水洗净空出水分。(粉条若浸泡时间过长做出的什锦菜会凝成一团, 可根据口味粉条浸泡时间控制在10-30分钟。)
- ③ 内锅倒入1大勺食用油、1/2杯(90ml)水后、把备好的粉条、鱼饼、胡萝卜、洋葱放入内锅。
- ④ 盖好锅盖, 手柄转至高压模式, 按选择键选择「高压蒸/炖」后, 设置蒸/炖的时间, 按高压煮饭键。盖好锅盖, 手柄转至无压模式, 按选择键选择「无压蒸/炖」后, 设置蒸/炖的时间, 按无压煮饭键。(可根据口味调整蒸/炖时间, 如喜欢食用筋道的粉条请将时间调整为15分钟。)
- ⑤ 料理结束后, 放入备好的菠菜和调料拌匀调味撒入芝麻或芝麻盐盛入盘中即可食用。

:: 蒸茄子



无压蒸/炖时间 15分钟

高压蒸/炖时间 15分钟

材料

茄子 2个

调料酱: 老抽 1大勺、红辣椒 1/2个、青辣椒 1/2个、辣椒面 1/4大勺、醋 1/2大勺、芝麻盐少许、葱 1/4根、蒜 2瓣、白糖 1小勺

料理方法

- ① 茄子洗净切成4cm段, 竖着底部留出空打十字花刀。
- ② 红辣椒、青椒切成丝蒜, 葱切成末放入老抽、芝麻盐、辣椒粉、白糖、醋精、搅匀做成调料酱。
- ③ 内锅倒入1.5杯(270ml)水后, 放入蒸盘, 将茄子放在蒸盘上面摆好。
- ④ 盖好锅盖, 手柄转至高压模式, 按选择键选择「高压蒸/炖」后, 设置蒸/炖的时间, 按高压煮饭键。盖好锅盖, 手柄转至无压模式, 按选择键选择「无压蒸/炖」后, 设置蒸/炖的时间, 按无压煮饭键。
- ⑤ 料理完成后取出茄子将调料放在其上。

无压蒸/炖, 高压蒸/炖

⚠️ 蒸/炖 注意事项

材料里标识的杯子以电饭锅内的计量杯（水：180ml，米：150g）为准。
请勿超过指定用量进行料理。可能会发生溢出现象。
料理进行时请勿打开锅盖。因飞溅会有烫伤的可能。

:: 蒸饺子



无压蒸/炖时间 20分钟

高压蒸/炖时间 15分钟

材料

饺子 15个

料理方法

- ① 锅内倒入1.5杯(270ml)水。
- ② 将蒸盘放入内锅中,将饺子均匀放在蒸盘上。
- ③ 盖好锅盖,手柄转至高压模式,按选择键选择「高压蒸/炖」后,设置蒸/炖的时间,按高压煮饭键。盖好锅盖,手柄转至无压模式,按选择键选择「无压蒸/炖」后,设置蒸/炖的时间,按无压煮饭键。

:: 蒸茭瓜



无压蒸/炖时间 15分钟

高压蒸/炖时间 15分钟

材料

茭瓜 1个

调料酱:老抽 1大勺、葱末 1小勺、香油 1/4大勺、辣椒面 1/4大勺、辣椒丝少许、白糖 1/2小勺、蒜末 1小勺、芝麻盐少许

料理方法

- ① 茭瓜洗净切成圆形薄片。
- ② 把葱末、蒜末香油、老抽、辣椒粉、辣椒丝、白糖、芝麻盐放入碗中做成调料酱。
- ③ 内锅里倒入1.5杯(270ml)水后放入蒸盘,然后放入茭瓜,把调料酱铺在茭瓜上面。
- ④ 盖好锅盖,手柄转至高压模式,按选择键选择「高压蒸/炖」后,设置蒸/炖的时间,按高压煮饭键。盖好锅盖,手柄转至无压模式,按选择键选择「无压蒸/炖」后,设置蒸/炖的时间,按无压煮饭键。

:: 地瓜



无压蒸/炖时间 25分钟

高压蒸/炖时间 25分钟

材料

地瓜 3个

※ 较大的地瓜(150g以上)要切一半。

料理方法

- ① 锅内倒入1.5杯(270ml)水。
- ② 内锅放入蒸盘把洗净的地瓜放在蒸盘上。
- ③ 盖好锅盖,手柄转至高压模式,按选择键选择「高压蒸/炖」后,设置蒸/炖的时间,按高压煮饭键。盖好锅盖,手柄转至无压模式,按选择键选择「无压蒸/炖」后,设置蒸/炖的时间,按无压煮饭键。
- ④ 料理完成后(地瓜热)小心烫伤。

多种疗效的红薯

- 便秘时吃蒸红薯疗效最好:吃红薯时不剥皮对便秘更有效。
- 身体虚弱的人吃生红薯疗效最好:红薯是含有大薯维他命B和无机物、胡萝卜素等营养的食品,特别是把红薯磨成粉后再吃对身体虚弱的人恢复健康更有效。这是因为切红薯时分泌出来的液体里含有多种多样的营养液。

:: 煮鸡蛋



无压蒸/炖时间 20分钟

高压蒸/炖时间 20分钟

材料

鸡蛋6个、水 2杯(360ml)、醋 1~2滴

料理方法

- ① 内锅中放入水、鸡蛋、食醋。
- ② 盖好锅盖,手柄转至高压模式,按选择键选择「高压蒸/炖」后,设置蒸/炖的时间,按高压煮饭键。盖好锅盖,手柄转至无压模式,按选择键选择「无压蒸/炖」后,设置蒸/炖的时间,按无压煮饭键。

无压蒸/炖, 高压蒸/炖

⚠️ 蒸/炖 注意事项

材料里标识的杯子以电饭锅内的计量杯(水: 180ml, 米: 150g) 为准。
请勿超过指定用量进行料理。可能会发生溢出现象。
料理进行时请勿打开锅盖。因飞溅会有烫伤的可能。

:: 蒸栗子



无压蒸/炖时间 25分钟

高压蒸/炖时间 20分钟

材料

栗子15个

料理方法

- ① 锅内倒入1.5杯(270ml)水。
- ② 内锅放入蒸盘后把栗子放在蒸盘上。(为防止栗子爆开, 剥掉一部分壳)
- ③ 盖好锅盖, 手柄转至高压模式, 按选择键选择「高压蒸/炖」后, 设置蒸/炖的时间, 按高压煮饭键。盖好锅盖, 手柄转至无压模式, 按选择键选择「无压蒸/炖」后, 设置蒸/炖的时间, 按无压煮饭键。
- ④ 料理完成后(栗子热)小心烫伤。

:: 土豆



无压蒸/炖时间 30分钟

高压蒸/炖时间 30分钟

材料

土豆(200g以下) 3个

料理方法

- ① 锅内倒入1.5杯(270ml)水。
- ② 内锅放入蒸盘把洗净的土豆放在蒸盘上。
- ③ 盖好锅盖, 手柄转至高压模式, 按选择键选择「高压蒸/炖」后, 设置蒸/炖的时间, 按高压煮饭键。盖好锅盖, 手柄转至无压模式, 按选择键选择「无压蒸/炖」后, 设置蒸/炖的时间, 按无压煮饭键。
- ④ 料理完成后(土豆热)小心烫伤。

:: 蒸玉米



无压蒸/炖时间 40分钟

高压蒸/炖时间 30分钟

材料

玉米 2个

料理方法

- ① 内锅倒入1.5杯(270ml)水。
- ② 锅内放入蒸盘, 再把玉米放到蒸盘上。
- ③ 盖好锅盖, 手柄转至高压模式, 按选择键选择「高压蒸/炖」后, 设置蒸/炖的时间, 按高压煮饭键。盖好锅盖, 手柄转至无压模式, 按选择键选择「无压蒸/炖」后, 设置蒸/炖的时间, 按无压煮饭键。
- ④ 料理完成后(玉米热)小心烫伤。

:: 奶酪炒年糕



无压蒸/炖时间 20分钟

高压蒸/炖时间 20分钟

材料

年糕 50g、熟鸡蛋 1个、地瓜 1个、颗粒奶酪 80g、切片奶酪 1张、橄榄油少许、白色调料 1杯(150g)、欧芹粉少许
白沙司: 面粉 10g、黄油 10g、牛奶 100g、盐、白胡椒若干(黄油融化后加入面粉翻炒片刻, 倒入牛奶, 煮至粘稠后加入盐、白胡椒。)

料理方法

- ① 地瓜洗净后切成圆形薄片。
- ② 煮鸡蛋用切割器切割后备用, 年糕放入温水中浸泡。
- ③ 锅内均匀倒入橄榄油将地瓜、鸡蛋、年糕一层层铺匀。
- ④ 将白色调料撒入③中, 均匀倒入披萨芝士后, 将切片芝士切成8等份放上, 撒上西芹粉。
- ⑤ 盖好锅盖, 手柄转至高压模式, 按选择键选择「高压蒸/炖」后, 设置蒸/炖的时间, 按高压煮饭键。盖好锅盖, 手柄转至无压模式, 按选择键选择「无压蒸/炖」后, 设置蒸/炖的时间, 按无压煮饭键。

无压蒸/炖, 高压蒸/炖

⚠️ 蒸/炖 注意事项

材料里标识的杯子以电饭锅内的计量杯（水：180ml，米：150g）为准。
请勿超过指定用量进行料理。可能会发生溢出现象。
料理进行时请勿打开锅盖。因飞溅会有烫伤的可能。

:: 鸡蛋糕



无压蒸/炖时间 15分钟

高压蒸/炖时间 15分钟

材料

鸡蛋 2个、水 1杯(180ml)、虾酱 1/2小勺、盐少许、胡萝卜 10g、葱叶 10g

料理方法

- ① 鸡蛋、水放入碗中搅匀。
- ② 将胡萝卜及葱叶切碎,与①一起搅拌。
- ③ 虾酱捣碎掺入少许水,放入②中,加入少许盐。
- ④ 盖好锅盖,手柄转至高压模式,按选择键选择「高压蒸/炖」后,设置蒸/炖的时间,按高压煮饭键。盖好锅盖,手柄转至无压模式,按选择键选择「无压蒸/炖」后,设置蒸/炖的时间,按无压煮饭键。

:: 番茄酱炒虾仁



无压蒸/炖时间 15分钟

高压蒸/炖时间 15分钟

材料

虾 10只、大葱 1/4根、洋葱 20g、胡萝卜 20g
番茄酱调料:番茄酱 3大勺、白糖 1大勺、淀粉 1大勺、水 1大勺、盐少许、酱油少许、
胡椒粉少许

料理方法

- ① 虾去皮后用盐水洗净放好。
- ② 葱切成片,洋葱去皮切成比虾略小一点备用。
- ③ 内锅里放入备好的虾仁、葱、洋葱、番茄酱搅匀。
- ④ 盖好锅盖,手柄转至高压模式,按选择键选择「高压蒸/炖」后,设置蒸/炖的时间,按高压煮饭键。盖好锅盖,手柄转至无压模式,按选择键选择「无压蒸/炖」后,设置蒸/炖的时间,按无压煮饭键。
- ⑤ 料理完成后搅匀。

料理指南

无压蒸/炖, 高压蒸/炖

⚠️ 蒸/炖 注意事项

材料里标识的杯子以电饭锅内的计量杯(水: 180ml, 米: 150g) 为准。
请勿超过指定用量进行料理。可能会发生溢出现象。
料理进行时请勿打开锅盖。因飞溅会有烫伤的可能。

:: 米饭披萨



无压蒸/炖时间 20分钟

高压蒸/炖时间 20分钟

材料

主料: 米饭 100g

配料: 切片火腿 2张、松茸 2个、罐装玉米 2大勺、蟹棒 1个、颗粒奶酪 40g、披萨酱 4大勺

料理方法

- ① 松茸洗净后切成片、蟹棒撕成条状备好。
- ② 切片火腿切成适当大小的方形, 罐装玉米去除水分备用。
- ③ 米饭放入内锅铺平。
- ④ 米饭上面放入比萨调料酱用勺子铺平后将备好的材料依次铺平。
- ⑤ 在④上铺上披萨芝士后盖好锅盖, 手柄转至高压模式, 按选择键选择「高压蒸/炖」后, 设置时间后, 再按高压煮饭键。盖好锅盖, 手柄转至无压模式, 按选择键选择「无压蒸/炖」后, 设置蒸/炖的时间, 按无压煮饭键。

:: 黄油巧克力蛋糕



无压蒸/炖时间 45分钟

高压蒸/炖时间 45分钟

材料

黄油 100g、白糖 45g、鸡蛋 2个、蛋糕粉 55g、巧克力 35g

料理方法

- ① 黄油经室温软化后放入碗中添加白糖搅匀放好。
- ② 鸡蛋打入材料①。
- ③ 蛋糕粉放入材料②。
- ④ 巧克力放入材料③, 内锅底部擦适量的黄油后, 放入调好的材料铺平。
- ⑤ 盖好锅盖, 手柄转至高压模式, 按选择键选择「高压蒸/炖」后, 设置蒸/炖的时间, 按高压煮饭键。盖好锅盖, 手柄转至无压模式, 按选择键选择「无压蒸/炖」后, 设置蒸/炖的时间, 按无压煮饭键。

:: 炒年糕



无压蒸/炖时间 15分钟

高压蒸/炖时间 10分钟

材料

糕(软年糕) 200g、鱼饼 2张、洋葱 1/4个、大葱 1/4个、胡萝卜 40g

调料酱: 辣椒酱 1.5大勺、糖稀 1大勺、白糖 1大勺、芝麻盐 1小勺、酱油 1小勺、银鱼汤 1/3杯 (60ml)

料理方法

- ① 年糕洗净后切段备好。
- ② 鱼饼切成4份, 胡萝卜、洋葱切成条, 葱切成片放好。
- ③ 调料放入容器中做成调料酱放好。
- ④ 将备好的材料和调料酱放入内锅搅匀。
- ⑤ 盖好锅盖, 手柄转至高压模式, 按选择键选择「高压蒸/炖」后, 设置蒸/炖的时间, 按高压煮饭键。盖好锅盖, 手柄转至无压模式, 按选择键选择「无压蒸/炖」后, 设置蒸/炖的时间, 按无压煮饭键。

根据 Cooking Guide 做快乐美味的料理

料理 选择表

料理种类	菜单选择	料理方法
粥(稀粥)	健康粥	1. 锅内放入备好的材料、按用量倒入适当的水到粥水位。 米0.5杯(75g)：对准内锅标识的稀粥水刻度0.5。 米1杯(150g)：对准内锅标识的稀粥水刻度1。 (注意事项：稀粥煮饭时的最大容量为以量杯为基准的1杯米(150g)。) 2. 盖好锅盖，将手柄转至无压模式。 3. 按选择键选择「健康粥」后，设置煮粥时间，再按无压煮饭键。
炖排骨 炖鸡	高压蒸/炖	1. 把准备好的材料放入内锅。 2. 盖好锅盖，将手柄转至高压模式，按选择键选择「高压蒸/炖」后设置蒸/炖的时间，再按高压煮饭键。
地瓜	高压蒸/炖	1. 锅内用量杯倒入1.5杯(270ml)水。 2. 锅内放上蒸盘、把准备好的材料放在蒸盘上面。 3. 盖好锅盖，将手柄转至高压模式，按选择键选择「高压蒸/炖」后设置蒸/炖的时间，再按高压煮饭键。

※料理说明请参照网址 www.cuckoo.cn

无压蒸/炖, 高压蒸/炖 料理时间表

料理种类	料理时间		料理种类	料理时间	
	无压蒸/炖	高压蒸/炖		无压蒸/炖	高压蒸/炖
炒年糕	15分钟	10分钟	地瓜	25分钟	25分钟
酱鱿鱼	10分钟	10分钟	蒸鱼	25分钟	25分钟
番茄酱炒虾仁	15分钟	15分钟	蒸大蛤	35分钟	25分钟
鸡蛋糕	15分钟	15分钟	土豆	30分钟	30分钟
蒸饺子	20分钟	15分钟	蒸玉米	40分钟	30分钟
蒸茄子	15分钟	15分钟	药膳	40分钟	30分钟
蒸茭瓜	15分钟	15分钟	蒸螃蟹	40分钟	30分钟
蒸豆腐	25分钟	15分钟	五香酱肉	35分钟	30分钟
煮鸡蛋	20分钟	20分钟	熟肉	40分钟	30分钟
奶酪炒年糕	20分钟	20分钟	炖鸡	40分钟	30分钟
米饭披萨	20分钟	20分钟	炖排骨	45分钟	35分钟
蒸栗子	25分钟	20分钟	红豆糕	55分钟	45分钟
什锦菜	20分钟	20分钟	黄油巧克力蛋糕	45分钟	45分钟
牛排	25分钟	20分钟			

健康粥 容量别设定时间表

菜单	米用量 (以量杯为标准)	料理时间
稠粥	1杯(150g)	40分钟
	1.5杯(225g)	50分钟
稀粥	0.5杯(75g)	50分钟
	1杯(150g)	55分钟

