

型 号	EP-PVH30C
电 源	交流220V 50Hz
消 耗 功 率	1300W
电 源 线 长 度	2.5m
外 形 尺 寸 (约cm)	使用鸳鸯锅·煮锅时：宽43×深35×高24 使用煎锅时：宽35×深35×高20
重 量	约7.0kg
温 度 调 节 范 围	保温~230℃ (使用煎锅时)
颜 色	黑色 (BA)

●本产品在不同电源电压或电源频率的其他国家及地区无法使用。

●食品接触材料一览

产品名称	烧烤火锅两用电锅			
型 号	EP-PVH30C			
食品接触用				
部位名		材料名	执行标准	使用注意事项
锅盖	上 盖	钢化玻璃	GB4806.5-2016	——
	上盖包边	不锈钢(06Cr19Ni10)	GB4806.9-2016	
	锅盖螺丝	铝合金(1050)	GB4806.9-2016	
	螺丝衬垫	硅胶	GB4806.11-2016	
鸳鸯锅	基 材	铝合金(YL113)	GB4806.10-2016	使用时禁止破坏表面涂层
	涂 层	1,1,1,2,2,3,3-七氟-3-[(三氟乙基)氧]丙烷与四氟乙烯的聚合物		
煮锅	基 材	铝合金(YL113)	GB4806.10-2016	使用时禁止破坏表面涂层
	涂 层	1,1,1,2,2,3,3-七氟-3-[(三氟乙基)氧]丙烷与四氟乙烯的聚合物		
	水量刻度	聚四氟乙烯		
煎锅	基 材	铝合金(YL113)	GB4806.10-2016	使用时禁止破坏表面涂层
	涂 层	聚四氟乙烯		
附件	蒸 板	不锈钢(06Cr19Ni10)	GB4806.9-2016	——

本表格依据GB4806.1-2016的规定编制。
销 售 商：上海象印家用电器有限公司
地 址：中国(上海)自由贸易试验区富特北路225号第三层D13部位 生产日期：请参照产品本体

产品中有害物质的名称及含量

部件名称	有害物质					
	铅 (Pb)	汞 (Hg)	镉 (Cd)	六价铬 (Cr(VI))	多溴联苯 (PBB)	多溴二苯醚 (PBDE)
外装构成品	○	○	○	○	○	○
内部构成品	○	○	○	○	○	○
电气零件	×	○	○	○	○	○
附件	○	○	○	○	○	○

本表格依据SJ/T 11364的规定编制。
○：表示该有害物质在该部件所有均质材料中的含量均在GB/T 26572规定的限量要求以下。
×：表示该有害物质至少在该部件的某一均质材料中的含量超出GB/T 26572规定的限量要求。
注：表中标有“×”的所有部件都符合欧盟RoHS指令，因全球技术发展水平限制而无法实现有害物质的替代。



烧烤火锅两用电锅
使用说明书

EP-PVH30C

- 感谢您购买本产品。
- 请在使用前仔细阅读使用说明书，以便正确使用。并请阅读后妥善保管。

目录	
使用前	
安全注意事项	2
各部分名称	4
使用方法	
准备	5
烹调	6
收纳注意事项	8
关于零件的更换和购买	8
食谱	
麻辣&三鲜 鸳鸯锅	9
冬阴功&菌菇鸡 鸳鸯锅	10
咖喱&番茄龙利鱼 鸳鸯锅	10
吾米海鲜&羊蝎子 鸳鸯锅	11
麻辣鱼头火锅/红烩牛肉汤	12
蒜蓉蒸海鲜/五谷丰登	13
西葫芦鸡蛋饼	14
奶油菠菜培根意大利面	14
清理和保养	
清理和保养	15
困惑时	
认为发生故障时	15
规格	16

EP-PVH30C 执行标准：GB4706.1 GB4706.14 GB4706.19
生产厂：漳州灿坤实业有限公司
福建省漳州台商投资区灿坤工业园

安全注意事项

请务必遵守

为了防止给使用者或他人带来危害、财产损失，务请遵守以下注意事项。

■误操作导致的各种危险或伤害的程度按以下的划分予以说明。

警告 可能会导致死亡或重伤的情况。 **注意** 可能会导致轻伤或住房、家财等损害的情况。

■务请遵守的情况，按以下的划分予以说明。

不得进行的“禁止”情况。 务必实行的“指示”情况。

警告

- 请勿改造。除修理技术人员外不得拆卸修理。
否则，有造成火灾、触电、受伤的危险。
需修理时，请咨询本公司的客服窗口。
- 请勿浸水或溅水。
否则，可能导致短路、触电。
请勿使本体插口、电源线浸泡于液体或溅湿。
否则，会有造成短路、触电的危险。
- 请勿用湿的手插拔电源插头。
否则，可能导致触电、受伤。
- 请勿烹调油炸食品。
否则，会导致火灾的危险。
请勿使用交流220V以外的电源。
否则，会导致火灾、触电的危险。
电源线或插头有损伤或插座松动时，请勿使用。
否则，会导致触电、短路、起火。
电源线不得受损。
请勿过度弯曲、拉伸、扭转、打结、或接近高温处、被重物压迫、挤压、加工等，会造成电源线受损，导致火灾、触电。
请勿让儿童单独使用，请勿在婴幼儿的手够得到的地方使用。
否则，有可能造成烫伤、触电、受伤。
特别要注意因锅边缘处而造成的烫伤。
- 请勿舔本体用插头和电源插头。
特别应注意不要让婴幼儿舔到。
否则，有可能造成触电、受伤。
请勿让本体用插头附着有别针及异物。
否则，会导致触电、短路、火灾的危险。
- 发生异常、故障时，请立即停止使用。
如照常使用则可能导致冒烟、起火、触电、受伤。
<异常、故障事例>
 - 电源线、电源插头异常发热
 - 电源线重度损伤或变形
 - 移动电源线时会造成断续通电
 - 有焦糊味
 - 触碰时有麻电感
 - 在本体充分冷却状态下，即使温度调节杆调到“关”以外的刻度上，显示灯也不亮灯
 - 温度调节杆调到“关”时，显示灯仍然不熄灭发生上述情况时，请立即拔掉电源插头，必须委托本公司的客服窗口进行检查、修理。
需独立使用额定10A以上的电源插座。
若与其他器具共用，则多用插座部位会因异常发热导致着火。
请确认电源插头完全插入插座。
否则，会有造成触电、短路、起火危险。

注意

- 请不要使用于火锅、烧烤、煎烤后焖煮的料理、蒸制料理以外的用途。
- 请不要将锅盖用于其他产品。
玻璃有可能破碎。

注意

- 请勿在不稳定的地方或不耐热的垫子上、火源附近、易燃物附近及易滑场所等使用。
否则，会有造成受伤或火灾的危险。
请勿直接加热罐装和瓶装物食品等。
否则，有可能因罐、瓶破裂或过热而造成烫伤、受伤。
请勿靠近墙壁或家具使用。
否则，蒸汽或热度会损害墙壁和家具，引起变色变形。
必须使用专用电源线。
该专用电源线不得用于其他器具。
否则，会有造成故障、起火的危险。
本产品并无经由外部定时器及遥控系统进行使用的设计。
- 不得在使用中或刚使用后触摸高温部分（锅盖提把、把手、温度调节杆以外）。
否则，有可能造成烫伤。
- 不使用电时，请将电源插头拔出插座。
否则，会导致受伤、烫伤，或因绝缘性能下降而触电、漏电引起火灾。
- 在预热和烹调中，请将对烟雾及气味敏感的小鸟等小动物移到其他房间，并开窗或打开换气扇。
- 拔掉电源插头时，必须手持插头，请勿拉扯电源线。
否则，会因触电、短路而起火。
- 请在本体冷却后进行清洗。
否则，碰到高温部位可能会导致烫伤。
(关于锅的清理和保养请参阅P.15)
- 电源线破损时，请从本公司的客服窗口处购买专用电源线或其组合零件进行更换(有偿)。

敬请注意

- 除火锅料理、烧烤料理、煎烤后焖煮的料理、蒸制料理以外，不要用于其他的用途。
 - 不要使用其他的锅。
 - 不要取下鸳鸯锅、煮锅、煎锅后通电。(造成火灾的原因)
 - 不要将沾附在加热板上的污垢和异物置之不理。(造成焦垢或腐蚀的原因)
 - 请小心使用。(造成故障或损坏的原因)
 - 请勿将蒸板用于煮锅以外的器具。(造成火灾的原因)
 - 鸳鸯锅、煮锅、煎锅的防粘涂层损伤时，或者长时间装着烹调食品时，则会导致防粘涂层剥落或产生腐蚀现象。为了使防粘涂层经久耐用，请务必遵守以下事项。
 - 不要使用金属铲子和勺子。
 - 不要使用刀叉等锋利用具进行刮擦。
 - 不要空烧鸳鸯锅·煮锅。不要长时间空烧煎锅。
 - 不要使用含有研磨剂的洗涤剂、去污粉、尼龙刷、金属刷及密胺海绵等。
 - 不要使用厨房用中性洗涤剂以外的洗涤剂(如碱性洗涤剂、酸性洗涤剂等)。
 - 鸳鸯锅、煮锅、煎锅表面及底面的污垢请务必清理干净。酸(醋)和盐分(调味汁、酱油、盐)等会造成腐蚀。
另外，沾附物会造成烧烤不均匀而影响烹饪口味。所以请务必清理干净。
- 告知** 鸳鸯锅、煮锅、煎锅的防粘涂层会因使用而消耗。
●有时会出现色斑或剥落，但不影响卫生和性能。而且对人体无害能正常烹调，敬请安心使用。
●如在意防粘涂层剥落或鸳鸯锅·煮锅·煎锅变形时，可购买更换(有偿)。

- 不要使用鸳鸯锅或煮锅烹调烧烤料理。
另外，不得按压烹调食品或在空烧状态下使用。
(否则，会造成防粘涂层剥落或产生腐蚀，以及锅变形或烹调食品颜色转移等)
- 在鸳鸯锅或煮锅没有装入高汤等液体状态下不要放在燃气灶上。
(装有高汤等液体时可以放在燃气灶上。)
- (否则，会造成防粘涂层剥落或产生腐蚀，以及煮锅变形或变色)
- 请勿放在火源(煤气台等)或电炉、IH炊具、IH灶台上。
(鸳鸯锅、煮锅可直接放在燃气灶上加温。)
- (否则，会引起火灾、故障)
- 不得急剧冷却煎锅(否则，会造成煎锅变形、产生故障)
- 本产品用于一般家庭以及以下类似用途。
 - 可用于商店、办公室或其他工作环境中的员工用厨房。
 - ※但是，不要用于不特定多数人造成的长时间使用。
 - 宾馆、营业性场所、其他住宿设施等。

各部分名称

名称 钢化玻璃器具
钢化种类 整体物理钢化
使用注意事项

非耐热玻璃

- 不得强烈撞击
- 不能急剧加热或冷却
- 使用时应避免造成破损
- 破碎时，碎玻璃会形成细小碎片飞溅，敬请注意
- 使用煎锅时，请勿盖上锅盖进行预热
- 不得接近火源

当煎锅、鸳鸯锅、煮锅烫手时，请使用隔热手套。

为日式牛肉火锅和烧烤料理专用。除了日式牛肉火锅以外的火锅料理请使用鸳鸯锅、煮锅。

配备有隔板，可同时享用2种高汤。可直接用燃气灶事先烹煮，以缩短烹调时间。

可直接用燃气灶事先烹煮，以缩短烹调时间。使用煮锅，容易判明高汤的颜色，更易调节口味。

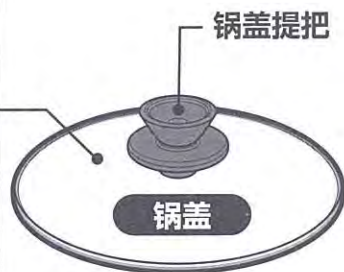
带有水量刻度，便于浓缩型的锅汤和杂炊等情况

- 显示容量为大致水量。
- 有时左右的刻度会与水位错位。



橡胶脚垫(两处)

- 请勿取出橡胶脚垫。



锅盖提把

锅盖



提手 左右两处

煎锅



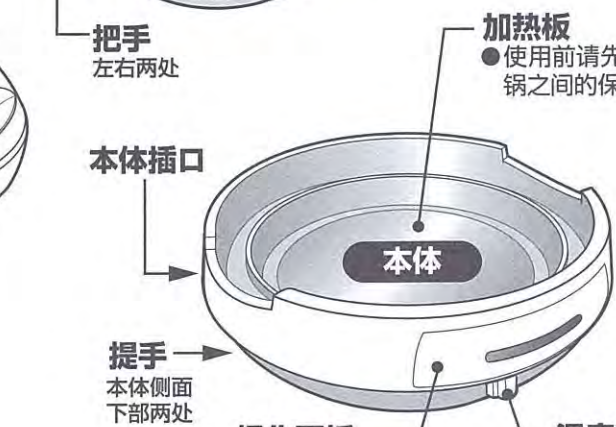
把手 左右两处

鸳鸯锅



水量刻度 左右两处

煮锅



- 使用时，请先取出置于加热板与锅之间的保护纸。

加热板

本体插口

提手 本体侧面 下部两处

操作面板

温度调节杆

附件

蒸板

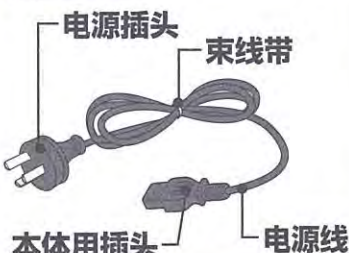
蒸制料理时使用。



将煮锅安装后使用。(参阅P.7)



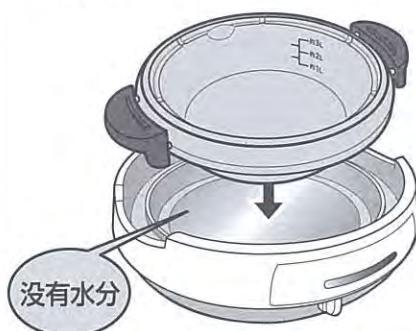
电源线



- 使用时，请将捆绑电源线的束线带取下。
- 电源线请勿捆绑使用。(否则电源线发热会导致故障。)

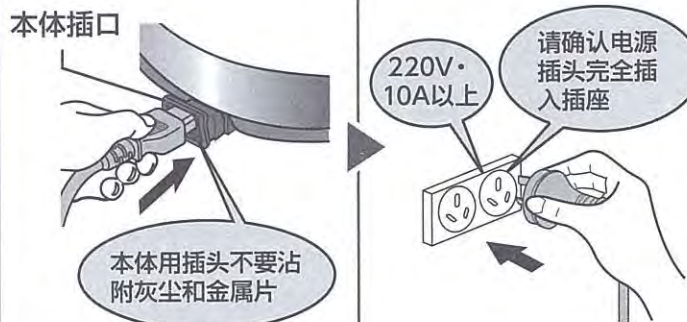
使用方法 准备

①将鸳鸯锅或煮锅或煎锅放入本体。



没有水分

②将温度调节杆调到"关"，连接电源线



- 请确认鸳鸯锅或煮锅或煎锅与加热板之间没有水分。(否则，会引起性能下降和故障)
- 在放入了本体的状态下，请不要转动鸳鸯锅或煮锅或煎锅。(否则，会造成加热板或锅底面损伤)
- 鸳鸯锅或煮锅或煎锅应平稳放入，不要倾斜。
- 请确认电源插头完全插入插座。

烹饪要点



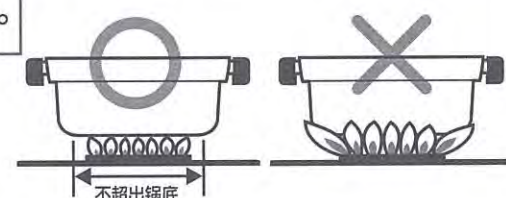
煮锅可利用燃气灶事先烹调

鸳鸯锅或煮锅可直接放在燃气灶上加热。赶时间或预热煮锅时非常方便。(请勿将鸳鸯锅或煮锅或煎锅放置于电磁炉上来进行加热。)



敬请注意 请不要将煎锅放在燃气灶上使用。

- 请调节火力，使燃气灶的火焰不超出鸳鸯锅、煮锅的锅底范围。(火力太强，会导致把手烧焦、变形。)



- 除烹调火锅之外，请绝对不要使用燃气灶。(否则，会造成锅的变形，防粘涂层脱落和腐蚀)
- 由于把手很烫，请使用隔热手套。(否则，会有造成烫伤的危险)
- 请不要将鸳鸯锅用于煎烤后焖煮的料理。
- 请不要用直接火源进行空烧。

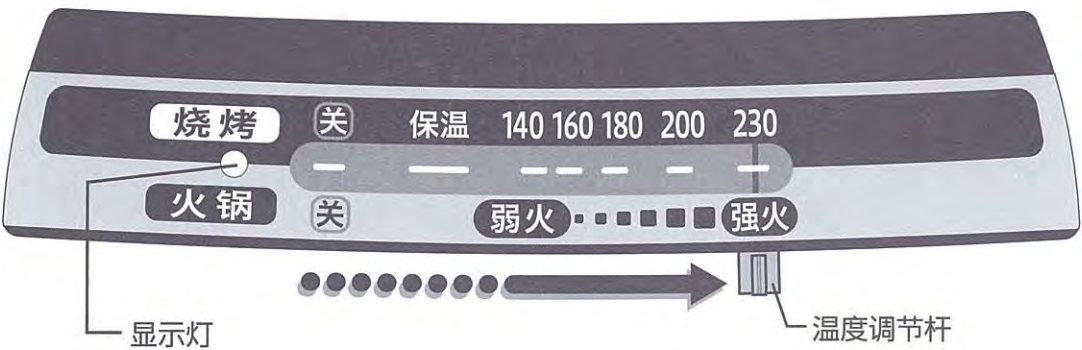
盖上锅盖时…

- 加盖比不加锅盖时煎锅的表面温度约高摄氏20~30℃。
- 烧烤料理、以及煎烤后焖煮的料理时加盖的话，易熟并嫩。
- 可更快烧开火锅料理的高汤。

在掀锅盖时请格外注意

- 烹调煎烤后焖煮的料理时，锅盖与煮锅或煎锅之间会有蒸气冒出。
- 烧烤料理时，锅盖和煎锅之间有可能会有热油溅出。

操作面板



- 请使用热水进行烹调煎饺。
当放入水而急剧冷却时, 则会造成煎锅变形、产生故障。
- 保温时, 请将温度调节杆调到“保温”。
- 在使用中、使用后, 从本体、锅、锅盖处会发出“吱吱声”, 但这并非故障。
- 在预热和烹调中, 显示灯会忽亮忽灭, 这是正在进行温度调节, 并非故障。
- 初次使用时, 可能会冒烟或有异味, 并非异常。

使用鸳鸯锅或煮锅

烹调火锅料理时

- ① 加入水或高汤, 盖上锅盖
 - 水量刻度的显示容量为大致水量。
有时左右的刻度会与水位错位。
- ② 将温度调节杆调到“强火”
(显示灯亮灯)
- ③ 煮开后加入材料, 开始烹调

- 请不要烹调烧烤料理。
- 当放入过多的食材、水或高汤时, 请注意有溢出的危险。
- 使用鸳鸯锅烹饪时, 请务必在两边都加入高汤。仅用单侧烹调会造成空烧, 导致防粘涂层受损。

〈使用鸳鸯锅时的火锅料理〉

温度刻度	料理名称
弱火 ↔ 强火	麻辣&三鲜 鸳鸯锅
	冬阴功&菌菇鸡 鸳鸯锅
	咖喱&番茄龙利鱼 鸳鸯锅
	吾米海鲜&羊蝎子 鸳鸯锅

〈使用煮锅时的火锅料理〉

温度刻度	料理名称
弱火 ↔ 强火	什锦火锅 涮涮锅
	涮羊肉
	汤豆腐 关东煮

使用煮锅 + 蒸板

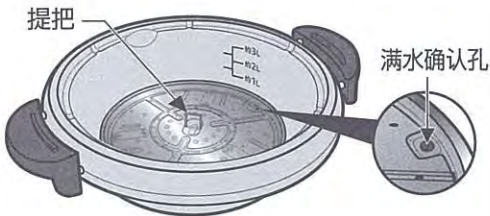
蒸制料理时

- ① 根据烹调时间加入水或热水。
 - 参考右表, 调整加水量。
 - 右表的烹调时间为设定到“强火”, 沸腾后的时间。
- ② 安装蒸板。
 - 根据水量调整蒸板的脚架 (有3处) 高度。
- ③ 把烹调物放置蒸板上, 并盖上锅盖。
- ④ 将温度调节杆调到“强火”。
(显示灯亮灯)

烹调时间	最长烹调约20分钟	最长烹调约40分钟
水量	约800mL	约1500mL
蒸板的高度	低	高
食谱例	蒜蓉蒸海鲜	五谷丰登

注意

- 烹调中打开锅盖时, 请小心蒸气。
(否则, 会有造成烫伤的危险)
- 请勿将水 (热水) 加至满水确认孔以上。若加水 (热水) 过多, 可能会导致烹调效果不良。
- 取出蒸板时, 请待冷却后再拎着提把取出。



- 使用容器时、蒸板高度低时请勿使用5cm、高时请勿使用4cm以上的耐热容器。
- 蒸制中若水用尽时, 煮锅可能会附着白色或浅茶色的粉末, 这是水中所含的矿物质成份, 并非煮锅变色及腐蚀。
虽然对人体健康没有影响, 但使用后请尽快清洗。

使用煎锅

烹调烧烤料理时

- ① 将温度调节杆调到所需的温度刻度, 进行预热。(显示灯亮灯)
 - 请勿盖上锅盖进行预热。

大致预热时间	约5分钟
--------	------

- ② 等显示灯灭灯后再开始烹调。

- 煎锅请不要用于除了日式牛肉火锅以外的火锅料理。

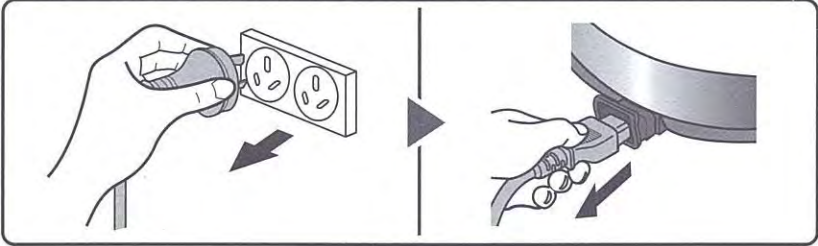
〈烹调烧烤的参考火候〉

温度刻度	料理名称
230	炒面、日式牛肉火锅等
200	日式煎馅饼等
180	煎饺等
160	松饼等
140	奶味薄饼、煎薄蛋等
保温	料理的保温

- 温度刻度是表示未加锅盖时, 煎锅表面的大致温度。

使用后...

- ①将温度调节杆调到“关”。
- ②拔下电源插头，取下本体用插头。



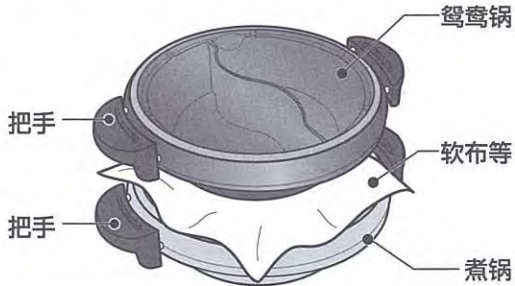
- 务必手持电源插头拔下。
- 烹调结束后务必拔掉电源线。
- 请不要长时间装着烹调食品放置。(否则,会造成鸳鸯锅、煮锅、煎锅的防粘涂层产生腐蚀现象)
- 待本体冷却后再清洗。(使用后约40分钟)

收纳注意事项

- 进行收纳时,请按照如下组合进行叠放并分别收纳。不稳定的叠放可能会导致摔落。

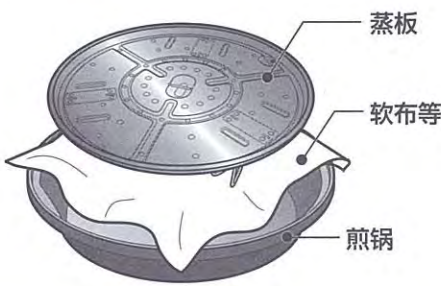
鸳鸯锅、煮锅

在煮锅上覆盖软布等铺垫物,将其把手与鸳鸯锅的把手重叠在一起收纳。(如果把手没有重叠,可能会造成煮锅及鸳鸯锅受损。)



煎锅、蒸板

在煎锅上覆盖软布等铺垫物,叠放蒸板进行收纳。



- 搬运时,请注意不要让锅跌落

关于零件的更换和购买

- 出现损坏时,请更换新的零件(有偿)。
- 如需购买,请确认好产品的型号及零件名称后,请至本公司的客服窗口购买更换。

零件名称		零件编号
锅	盖	BX166800R-00
鸳鸯	锅	BX170802G-00
煮	锅	BX170801G-00
煎	锅	BG311006GC-01
蒸	板	BX170804G-00
电	源 线	BX166802A-00

食谱

提示

本食谱中使用的计量单位

- 1大匙 = 15mL
- 1小匙 = 5mL

- 当盖着锅盖时有时会有溢出,请使用时予以注意。
- 烹调时可能会有油溅出,请格外小心。
- 如果高汤变少,请适量添加汤水及调味料。
- 照片为装盘示例。

使用鸳鸯锅



使用鸳鸯锅烹饪时,请务必在两边都加入高汤。仅用单侧烹调会造成空烧,导致防粘涂层受损。

麻辣&三鲜 鸳鸯锅 (单次用量)

强火~弱火

麻辣锅

材料

- 色拉油2大匙
- 京葱(斜着切)70g
- 生姜(切成薄片)5g
- ①大蒜10g
- 干辣椒3g
- 四川麻辣火锅底料150g
- 水600mL
- 午餐肉(切成薄片)120g
- 土豆100g
- (切成厚约5mm)
- ②冻豆腐100g
- (切成厚约2cm块状)
- 藕(切成薄片)70g
- 金针菇(根部切除)70g
- 牛百叶100g
- 鸭肠50g

作法

- ①在平底锅中倒入色拉油加热,放入①翻炒。
- ②在锅的一侧加入水和①。(请与三鲜锅同时烹饪。)
- 将温度调节杆调到**强火**。
- ③煮沸后为防止溢锅请随时调节火力(**强火~弱火**)大小,加入②后再炖煮2~3分钟。
- ④涮烫牛百叶和鸭肠即可享用了。



三鲜锅

材料

- 腐竹50g
- 水700mL
- 三鲜火锅底料100g
- ③土豆(切成厚约5mm)80g
- 金针菇(根部切除)70g
- 生菜(撕碎)70g
- 蛋饺5个(100g)
- 肉圆80g
- 油豆腐50g

作法

- ①将腐竹一折为二,在水(不计入用量)中浸泡约40分钟,使其泡发。
- ②在锅的一侧加水。(请与麻辣锅同时烹饪。)
- 将温度调节杆调到**强火**。
- ③等到水沸腾时,加入三鲜火锅底料并搅拌使其溶化。
- ④为防止溢锅请随时调节火力(**强火~弱火**)大小,加入③和①后再炖煮2~3分钟。

使用鸳鸯锅



冬阴功&菌菇鸡 鸳鸯锅 (单次用量)

强火~弱火

冬阴功锅

材料

- 水.....800mL
市售冬阴功调料.....80g
椰浆.....2大匙
草菇.....100g
花蛤.....120g
A 虾(带壳).....100g
小鲍鱼.....50g

作法

- ①在锅的一侧加水。(请和菌菇鸡锅同时烹饪。)
将温度调节杆调到**强火**。
- ②煮沸后为防止溢锅请随时调节火力(**强火~弱火**)大小,加入冬阴功调料和椰浆后搅拌均匀。
- ③将草菇加入②中,烹煮约5分钟。
- ④加入A,边观察食材情况边继续烹煮,从煮熟的食材开始享用。

菌菇鸡锅

材料

- 干猴头菇.....5g
水.....800mL
鸡腿肉.....250g
(切成约2cm块状)
B 京葱(斜着切).....10g
生姜(切成薄片).....5g
料酒.....1大匙

作法

- 杏鲍菇(切成薄片).....70g
蟹味菇.....50g
(根部切除)
白玉菇.....50g
(根部切除)
C 鲜香菇.....50g
(去根,一切为四)
盐.....1小匙
枸杞.....2g
- ①将干猴头菇在水(不计入用量)中浸泡约2小时,切成薄片。
 - ②在锅的一侧加入水和B。(请和冬阴功锅同时烹饪。)
将温度调节杆调到**强火**。
 - ③煮沸后为防止溢锅请随时调节火力(**强火~弱火**)大小,煮约10分钟。
 - ④加入C和①,烹煮约15分钟。

咖喱&番茄龙利鱼 鸳鸯锅 (单次用量)

强火~弱火

咖喱锅

材料

- 水.....700mL
鱼豆腐.....80g
包心鱼丸.....80g
A 贡丸.....80g
蟹肉棒.....70g
亲亲肠.....70g
市售咖喱块.....30g

作法

- ①在锅的一侧加入水和A。
(请和番茄龙利鱼锅同时烹饪。)
将温度调节杆调到**强火**。
- ②煮沸后为防止溢锅请随时调节火力(**强火~弱火**)大小。
- ③加入咖喱块并搅拌融化,烹煮约10分钟。

番茄龙利鱼锅

材料

- 龙利鱼(切成厚约2cm).....200g
料酒.....1大匙
B 盐.....1/4小匙
白胡椒粉.....1/4小匙
色拉油.....1大匙
C 整只番茄(罐装).....250g
盐.....1/2小匙
砂糖.....1大匙

作法

- ①将B搅拌均匀加入龙利鱼中,腌渍约20分钟。
- ②在平底锅中倒入色拉油和①,将龙利鱼煎至表面金黄后盛出。
- ③在平底锅中加入C,边压碎番茄边稍加炖煮。
- ④在锅的一侧加入水和③。(请和咖喱锅同时烹饪。)
将温度调节杆调到**强火**。
- ⑤煮沸后为防止溢锅请随时调节火力(**强火~弱火**)大小,加入D后再炖煮约5分钟。
- ⑥加入②继续炖煮约5分钟,加入香菜即可。

- 水.....600mL
杏鲍菇.....50g
(切成约2cm块状)
D 金针菇(根部切除).....50g
绢豆腐.....100g
(切成约2cm块状)
魔芋丝.....100g
香菜(切成宽约3cm).....10g

吾米海鲜&羊蝎子 鸳鸯锅 (单次用量)

强火~弱火

吾米海鲜锅

材料

- 米.....60g
水(浸泡用).....100mL
猪骨.....350g
水.....900mL
盐.....1小匙
A 料酒.....1大匙
生姜(切成薄片).....10g
番茄(纵向切片).....80g
鲜香菇(去根,一切为四).....50g
B 海参(切成厚约4cm).....50g
鱿鱼(切成厚约3cm).....50g
贻贝.....70g
虾(带壳).....50g
生菜(撕碎).....40g

作法

- ①淘米后用水(浸泡用)浸泡30分钟以上,加入搅拌机,搅拌约1分钟(直至变成液体状)。
- ②猪骨需提前焯水。
- ③在锅的一侧加水,加入A和②。(请和羊蝎子锅同时烹饪。)
将温度调节杆调到**强火**。



- ④煮沸后为防止溢锅请随时调节火力(**强火~弱火**)大小,煮约50分钟。
◎每隔一段时间翻动一下猪骨。
- ⑤加入①并混合均匀,再加入B,炖煮约10分钟。
◎请注意随时搅拌,避免糊锅。
- ⑥加入生菜即可。

羊蝎子锅

材料

- 羊骨.....500g
红油郫县豆瓣酱.....2大匙
甜豆酱.....20g
C 生抽.....1大匙
老抽.....1大匙
料酒.....1/2大匙
色拉油.....1大匙
生姜(切成薄片).....10g
洋葱(切成丝).....50g

作法

- ①羊骨需提前焯水。
- ②将C充分搅拌均匀。
- ③在平底锅中倒入色拉油,加入生姜和洋葱爆香后,再加入①、②和D继续翻炒。
- ④在锅的一侧加水,加入E和③。(请和吾米海鲜锅同时烹饪。)
将温度调节杆调到**强火**。

- 花椒.....1/2小匙
干辣椒.....1g
D 香叶.....4枚
八角.....1个
草果.....1个
水.....800mL
E 盐.....1/2小匙
京葱(斜着切).....10g

- 白萝卜.....100g
(去皮后切成半圆片)
F 杏鲍菇(切成薄片).....50g
蟹味菇.....50g
(根部切除)
香菜(切成宽约3cm).....10g

- ⑤煮沸后为防止溢锅请随时调节火力(**强火~弱火**)大小,煮约50分钟。
◎每隔一段时间翻动一下羊骨。
- ⑥加入F中的材料,炖煮约10分钟。
- ⑦加入香菜即可。

使用煮锅



麻辣鱼头火锅

强火~弱火



材料 (4人份)

- | | |
|-------------------|--------------|
| 花鲢鱼头半个.....700g | 水.....1200mL |
| 鸡蛋清.....1个 | 金针菇.....300g |
| 料酒.....1大匙 | (根部切除) |
| ① 花椒.....1小匙 | 藕.....130g |
| 辣椒粉.....1小匙 | ② (切成厚约5mm) |
| 白胡椒粉.....1小匙 | 土豆.....130g |
| 菜籽油.....130mL | ③ (切成厚约5mm) |
| ④ 红油郫县豆瓣酱.....40g | 油豆腐.....100g |
| 京葱(斜着切).....30g | |
| 生姜.....7g | |
| (切成厚约5mm) | |
| ⑤ 干辣椒.....3g | |
| 花椒.....1又1/2小匙 | |
| 四川麻辣火锅底料.....200g | |

作法

- ①将①搅拌均匀后放入花鲢鱼头腌制约15分钟。
- ②平底锅中放入④炒至油色变红，红油郫县豆瓣酱无豆腥味，再放入⑤翻炒均匀。
- ③在煮锅内加入水、①和②后，将温度调节杆调到**强火**。
- ④煮沸后加入③，为防止溢锅请随时调节火力(**强火~弱火**)大小，煮约10分钟即可。

红烩牛肉汤

强火~弱火



材料 (4人份)

- | |
|-------------------------|
| 牛腩(切成约1cm块状).....400g |
| 水.....1800mL |
| ① 洋葱(切成约1cm块状).....200g |
| ② 土豆(切成约1cm块状).....200g |
| 市售番茄红烩调料.....100g |
| 淡奶油.....60mL |

作法

- ①牛腩焯水后备用。
- ②在煮锅内加入水、①和②后，将温度调节杆调到**强火**。
- ③煮沸后为防止溢锅请随时调节火力(**强火~弱火**)大小，煮约30分钟。
- ④将番茄红烩调料加入③中，继续炖煮约10分钟。
- ⑤盛入餐具内，加入淡奶油。

使用煮锅 + 蒸板



蒜蓉蒸海鲜

强火 蒸板 低



材料 (2人份)

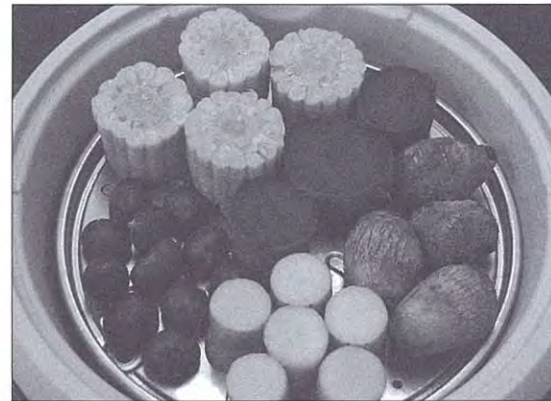
- | |
|-----------------------------|
| 牡蛎(带壳, 去掉上盖壳).....2个(约160g) |
| 扇贝(带壳, 去掉上盖壳).....2个(约120g) |
| ① 贻贝.....4个(约100g) |
| 文蛤.....4个(约120g) |
| 虾(带壳).....4尾(约80g) |
| 大蒜(剁碎).....40g |
| 色拉油.....50mL |
| 水.....800mL |
| 海鲜酱油.....2大匙 |

作法

- ①在平底锅中加入色拉油和大蒜，翻炒约1分钟。
- ②将水倒入锅中，将蒸板高度调整为**低**后放入煮锅。
- ③在蒸板上铺放①，将①均匀地浇洒到所有食材上后，盖上锅盖。
- ④将温度调节杆调到**强火**，在水沸腾后(煮锅与锅盖之间有蒸汽冒出)继续蒸制约15分钟。
- ⑤出锅后浇上海鲜酱油即可。

五谷丰登

强火 蒸板 高



材料 (单次用量)

- | |
|--------------------------|
| 玉米(切成约5cm的圆段).....200g |
| 山药(切成约4cm的圆段).....200g |
| ① 红薯(切成约5cm的圆段).....200g |
| 芋艿(将皮清洗干净).....200g |
| 板栗.....100g |
| 水.....1500mL |

作法

- ①将水倒入锅中，将蒸板高度调整为**高**后放入煮锅。
- ②在蒸板上铺放①，盖上锅盖。
- ③将温度调节杆调到**强火**，在水沸腾后(煮锅与锅盖之间有蒸汽冒出)继续蒸制约40分钟。

使用煎锅

西葫芦鸡蛋饼 200



- 材料 (1张饼份量)
- 西葫芦(切成丝) 200g
 - 盐 1/2小匙
 - 鸡蛋(打散) 1个
 - 中筋面粉 60g
 - 芝麻油 1/2小匙
 - 色拉油 2又1/2小匙
 - ④醋 1大匙
 - ④大蒜(剁碎) 2g

- 作法
- ①将西葫芦放入盐搅拌均匀静置约15分钟。
 - ②将鸡蛋放入①中搅拌均匀，再加入中筋面粉搅拌至光滑无颗粒，最后淋入芝麻油拌匀。
 - ③将温度调节杆调到**200**。预热时间结束后，向煎锅里放入色拉油，放入②后，用锅铲均匀摊开至直径约20cm，煎至两面呈焦黄色。
 - ④切成合适的大小，蘸④食用。

奶油菠菜培根意大利面 230



- 材料 (2~3人份)
- 意大利面 200g
 - 培根(切成厚约1cm) 60g
 - ④菠菜(切成宽约4~5cm) 60g
 - ④蘑菇(切成薄片) 30g(3个)
 - ④大蒜(剁碎) 10g
 - 橄榄油 4小匙
 - ④淡奶油 60mL
 - ④牛奶 60mL
 - ④盐 1/2小匙

- 作法
- ①用其他的锅事先煮好意大利面。
 - ②将温度调节杆调到**230**。预热时间结束后，向煎锅里放入橄榄油和④，将菠菜炒至柔软为止。
 - ③加入④煮至浓稠后，放入①搅拌均匀即可。

清理和保养

每次使用后务必进行清理。
如果不及时清理污垢，会留下焦垢而愈发难以清除。

- 清洗时，请拔下电源插头，待本体充分冷却后再进行。
- 请不要用直接火源进行空烧。
- 请勿使用以下物品。
 - 厨房用中性洗涤剂以外的洗涤剂、稀释剂、挥发油、漂白剂等(会导致变色、破裂、退化、腐蚀)
 - 去污粉、尼龙刷、刷子、金属制的物品、密胺海绵、海绵的尼龙面、含有研磨剂的洗涤剂等(会损伤表面)
- 使用化学抹布时，请勿用力搓擦或长时间放置。(会损伤表面或引起化学反应)
- 请勿使用洗碗烘干机、餐具烘干机。(会导致变色)
- 清洗结束后，请用柔软的干布彻底擦净水分。

锅盖 鸳鸯锅 煮锅 煎锅 蒸板	①用海绵块沾上厨房用中性洗涤剂擦洗。 ②用水冲洗后，再用柔软的干布擦干水分。 ●请待锅盖、鸳鸯锅、煮锅、煎锅冷却后再进行清洗。 ●请勿在煎锅还烫时放入水中骤然冷却。(否则，则会造成煎锅变形、产生故障) ●请勿使用海绵的尼龙面。 ●清洗锅盖时，请充分冲洗以免残留洗涤剂。 (洗涤剂中含有的碱性成份若残留，锅盖有时会失去光泽。) ●蒸板洗净后，请将水分擦净，尤其是脚架安装处的水分要充分擦净。
沾附顽固污垢时	①趁锅温热时，用柔软的纸或布擦去污垢。 (由于会有烫伤的危险，所以请使用筷子等。) ②将锅由本体取下，向烹调面加入温水与厨房用中性洗涤剂，稍加浸泡后用海绵块等清洗。 ③用水冲洗后，再用柔软的干布擦干水分。
加热板	用抹布浸温水拧干后擦去污垢 ●有焦斑沾附时，请用砂纸(400号左右)磨擦。 ●请不要淋浇到水或整个冲洗。(造成故障的原因)
本体	用软布浸水拧干后擦拭
电源线 (本体用插头·电源插头)	用干软布擦拭

认为发生故障时

在委托修理前，请检查以下项目。

出现下列问题	检查内容	处理方法
锅不热(不通电)	插头是否拔下?	请确安装。
烹调食品不易烤熟	预热时间是否足够?	请在充分预热之后再开始烹调。 (→P.7)
至烧开为止需要很长时间或不烧开	没有盖上锅盖? 一次放入食材过量? 烹调火锅时，先使用煤气灶烧开后，再进行烹调的话非常方便。	盖上锅盖可以使蓄热加快。 请逐渐适量添加食材。
料理严重焦糊	加热板沾附污垢? 锅沾附污垢?	请进行清理。
电源线发热	烹调中，有时电源线可能会发热，并非异常。	