

●食品接触材料一览

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)	GB4806.9-2023	
	锅盖螺丝钉	铝合金(1050)	GB4806.9-2023	不得接触酸性食品
	螺丝钉衬垫	硅橡胶	GB4806.11-2016	——
鸳鸯锅	基 材	铝合金(YL113)	GB4806.9-2023	使用时禁止破坏 表面涂层 使用温度不得高 于250℃
	涂 层	1,1,1,2,2,3,3-七氟-3-[(三氟乙烯基)氧] 丙烷与四氟乙烯的聚合物	GB4806.10-2016	
	复合材料由外层到直接接触食品层的顺序为: 基材/涂层		GB4806.13-2023	
煮锅	基 材	铝合金(YL113)	GB4806.9-2023	使用时禁止破坏 表面涂层 使用温度不得高 于250℃
	涂 层	1,1,1,2,2,3,3-七氟-3-[(三氟乙烯基)氧] 丙烷与四氟乙烯的聚合物	GB4806.10-2016	
	水量刻度	聚四氟乙烯		
	复合材料由外层到直接接触食品层的顺序为: 基材/涂层/水量刻度		GB4806.13-2023	
煎锅	基 材	铝合金(YL113)	GB4806.9-2023	使用时禁止破坏 表面涂层 使用温度不得高 于250℃
	涂 层	聚四氟乙烯	GB4806.10-2016	
	复合材料由外层到直接接触食品层的顺序为: 基材/涂层		GB4806.13-2023	
附件	蒸 板	不锈钢(06Cr19Ni10)	GB4806.9-2023	——

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



CHN

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
规格	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
--------------	----



扫描此二维码获取【产品中有害物质的名称及含有的信息表】。



手机扫一扫进入象印中国官方网站可查看【产品信息】
<https://zojirushi-china.com>

执行标准：GB/T4706.1 GB/T4706.14 GB/T4706.19
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

象印有限公司

FE

安全注意事项

请务必遵守

1. 使用过程中，请将家用电器的电源插头完全插入电源插座中，并保持电源插头与插座接触良好。

2. 当需要使用延长线电源插座时，请使用符合国家标准要求的延长线电源插座。

3. 产品出现异常噪声、异常气味、异常高温或故障时，请立即停止使用，关闭开关，断开电源。

4. 警告：不应从带插座的灯头上引接电源供给家用电器。

5. 警告：延长线电源插座所接家用电器的总额定电流值，不应超过原固定插座或线路的额定电流值。

6. 警告：本产品不应在易燃易爆物品附近或类似环境中使用。

7. 警告：使用者不应自行拆卸家用电器，不应变更内部接线、部件和保护装置。

8. 警告：从插座上拔下插头时，不对电源线施加拉力。

9. 警告：使用者不应以普通导体或超出规定电流容量的熔断体替换家用电器和电源的熔断体。

10. 警告：使用者不应自行改变低压断路器或剩余电流动作保护器的设定值。

11. 器具不打算由存在肢体、感官或精神能力缺陷或缺少使用经验和知识的人（包括儿童）使用，除非有负责他们安全的人对他们进行与器具使用有关的监督或指导。应照顾好儿童，确保他们不玩耍本器具。
12. 本器具不能超过海拔2000m使用。

13. 如果电源线损坏，必须用从制造商或其服务机构处获取的专用软线或专用组件来更换。

14. 器具不能在外接定时器或独立的遥控控制系统的方式下运行。

15. 器具打算被用于家用和类似用途，例如：

— 商店、办公室或其他工作环境下的员工厨房区域；

— 农场住所；

— 在酒店、旅馆和其他住宅类型的环境中，供顾客使用；

— 仅提供床位和早餐的类似环境。

16. 器具不得浸入水中。

17. 警告：为避免液体溢出至连接器，请勿使器具用电源插头插入口和电源线浸泡于液体中或溅湿。

18. 警告：错误使用可能引起潜在伤害。请正确使用。

19. 在使用后加热元件表面仍有余热。

20. 关于如何清洁与食物接触表面的说明：

趁锅温热时，用柔软的纸或布擦去污垢。

每次使用后请进行保养。使用后请清洗盖子、锅。

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。
---	---

■针对务必遵守的内容，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。	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。
器具不得浸入水中。请勿溅水。 否则，可能导致故障、短路、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。
请勿用湿的手插拔电源插头。 否则，可能导致触电、受伤。	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。
请勿烹调油炸料理。 否则，会导致火灾的危险。	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。
请勿使用交流220V以外的电源。 否则，会导致火灾、触电的危险。	需单独使用额定电流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。
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。 电源插座 电源插头 电源线	请确认电源插头完全插入插座。 否则，会有造成触电、短路、起火的危险。

警告

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。

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。	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。
请不要将锅盖用于其他产品。 玻璃有可能破碎。	不使用时，请将电源插头拔出电源插座。 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。
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。	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。
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。	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。
请勿靠近墙壁或家具使用。 否则，蒸气或热度会损害墙壁和家具，引起变色、变形。	请在本体冷却后进行清洗。 否则，碰触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.16)
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。	

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。

●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。所以请务必清除干净。

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煤气灶上。(装有高汤等液体时可以放在煤气灶上。)(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(电磁)炊具、IH(电磁)灶台上。(鸳鸯锅、煮锅可直接放在煤气灶上加热。)(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)

各部分名称

名称 钢化玻璃器具
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

锅盖提把

锅盖

煎锅

提手 左右两处

鸳鸯锅

把手 左右两处

水量刻度 左右两处

煮锅

本体(底部)

橡胶脚垫 (两处)
●请勿取出橡胶脚垫。

本体插口

提手 本体侧面下部两处

操作面板

温度调节杆

加热板

- 使用前请先取出置于加热板与锅之间的保护纸。

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

电源插头 束线带

本体用插头 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

本体插口

220V·10A以上

请确认电源插头完全插入插座

本体用插头不要沾附灰尘和金属片

- 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。)

燃气灶

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。)

不超出锅底

- 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…

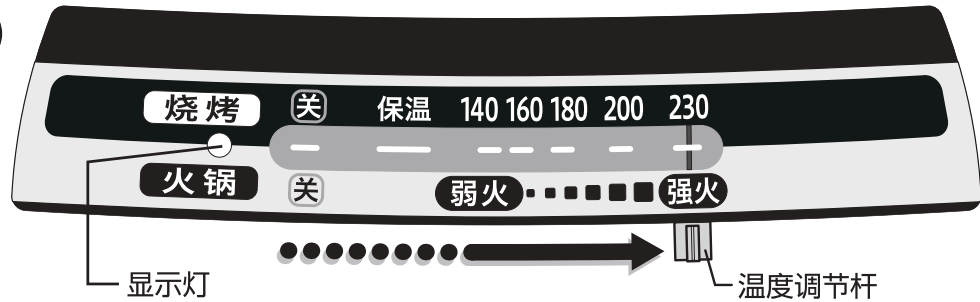
- 加盖比不加锅盖时煎锅的表面温度约高摄氏20~30℃。
- 烧烤料理、以及煎烤后焖煮的料理时加盖的话，易熟并嫩。
- 可更快烧开火锅料理的高汤。

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。

使用方法 烹调

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。

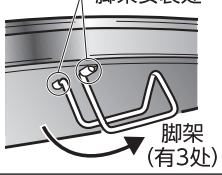
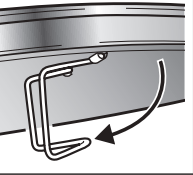
〈烹调烧烤的参考火候〉	
温度刻度	料理名称
230	炒面、日式牛肉火锅等
200	日式煎馅饼等
180	煎饺等
160	松饼等
140	奶味薄饼、煎薄蛋等
保温	料理的保温

- 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

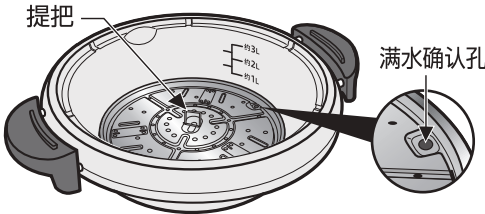
蒸制料理时

- 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

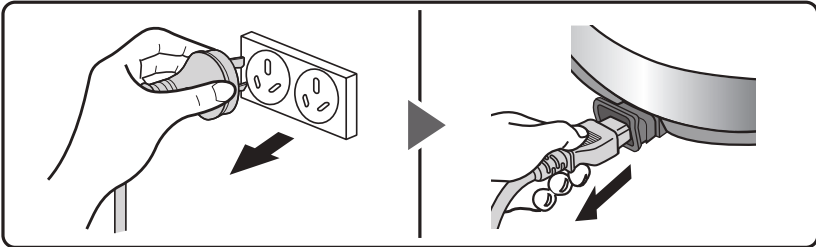
- 烹调中打开锅盖时，请小心蒸气。（否则，会有造成烫伤的危险）
- 请勿将水（热水）加至满水确认孔以上。若加水（热水）过多，可能会导致烹调效果不良。
- 取出蒸板时，请待冷却后再拎着提把取出。



- 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。



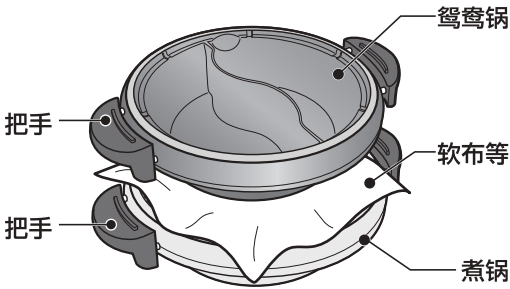
- 务必手持电源插头拔下。
- 烹调结束后务必拔掉电源线。
- 请不要长时间装着烹调食品放置。（否则，会造成鸳鸯锅、煮锅、煎锅的防粘涂层产生腐蚀现象）
- 待本体冷却后再清洗。（使用后约40分钟）

■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

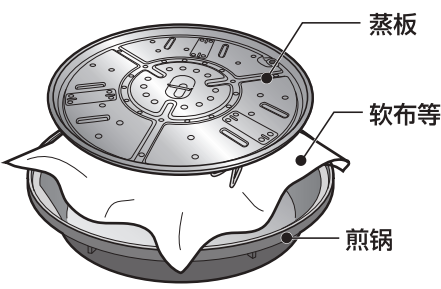
在煮锅上覆盖软布等铺垫物，将其把手与鸳鸯锅的把手重叠在一起收纳。（如果把手没有重叠，可能会造成煮锅及鸳鸯锅受损。）



●搬运时，请注意不要让锅跌落

煎锅、蒸板

在煎锅上覆盖软布等铺垫物，叠放蒸板进行收纳。



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

规格

型 号	EP-PVH30C
额 定 电 压	220V~
额 定 频 率	50Hz
额 定 输 入 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7.5kg
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。(请与菌菇鸡锅同时烹饪。)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

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。(请与冬阴功锅同时烹饪。)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。(请与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。(请与咖喱锅同时烹饪。)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。

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。

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。(请与羊蝎子锅同时烹饪。)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。
⑤加入①并混合均匀,再加入B,炖煮约10分钟。
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。(请与吾米海鲜锅同时烹饪。)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,煮约50分钟。
⑥每隔一段时间翻动一下羊骨。
⑦加入F中的材料,炖煮约10分钟。
⑧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 油豆腐……………100g
③ 红油郫县豆瓣酱…40g
京葱(斜着切)…30g
生姜……………7g
(切成厚约5mm)
④ 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③炒至油色变红，红油郫县豆瓣酱无豆腥味，再放入④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⑤，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
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②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..... ½小匙
鸡蛋(打散)..... 1个
中筋面粉..... 60g
芝麻油..... ½小匙
色拉油..... 2又½小匙
A { 醋..... 1大匙
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A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
A { 菠菜(切成宽约4~5cm)..... 60g
蘑菇(切成薄片)..... 30g(3个)
大蒜(剁碎)..... 10g
橄榄油..... 4小匙
B { 淡奶油..... 60mL
牛奶..... 60mL
盐..... ½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A，将菠菜炒至柔软为止。
- ③加入B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、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.6)
至烧开为止需要很 长时间或不烧开	没有盖上锅盖?	盖上锅盖可以使蓄热加快。
	一次放入食材过量?	请逐渐适量添加食材。
	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。	
	加热板沾附污垢?	请进行清理。
料理严重焦糊	锅沾附污垢?	
电源线发热	烹调中, 有时电源线可能会发热, 并非异常。	