

用微電腦壓力鍋做出 美味食譜

SP-4D1510 系列

躍升為作菜高手
77
道食譜



目錄

圖示說明、功能說明	3
使用提醒事項	4
烹調須知	4

Part 1 | 壓力鍋料理

● 肉類料理

豬肉咖哩	6
紅燒漢堡排	7
奶油燉菜	8
燉牛肉	9
燉牛舌	10
洋蔥封肉	11
東坡肉	12
紅茶豬	13
馬鈴薯燉肉	14
肉豆腐	15
紅燒牛筋	16
清爽醋煮雞翅根蛋	16
嫩煮雞胸肉	17
嫩煮排骨	17
五香肉燥	18
水煮雞肉棒棒雞	18

● 魚類料理

鹹梅煮沙丁魚	19
鱈魚白蘿蔔	20
味噌煮鯖魚	20
薑煮秋刀魚	21
燉煮一尾魚	22
豆豉虱目魚肚	23
花枝煮茼蒿	24
蕃茄煮沙丁魚	25
義式燉海鮮	26

● 蔬菜料理

燉蔬菜湯	27
簡單酸黃瓜	28
馬鈴薯沙拉	29
蕃茄煮高麗菜貢丸	30
黑醋煮絞肉馬鈴薯	30
蒸南瓜沙拉	31
法式千層白菜豬肉	31
浸煮茄子	32
奶油培根茭白筍	33
日式燉蔬菜湯	34
筑前煮	35
風呂吹蘿蔔	35

● 豆類料理

豬肉煮豆	36
水煮大豆	37
什錦豆	37
煮黑豆	38

● 蒸食烹飪

大蒜鯷魚熱沾醬 Bagna Cauda	39
燒賣	40
茶碗蒸	40
蒸蔬菜毛豆	41
水煮蛋	41

● 湯菜・湯類

豬肉湯	42
芥菜肉片湯	42
高麗菜湯	43
薏仁香菇雞湯	44
南瓜湯	45
義式蔬菜湯	46

Part 2 | 米食料理

白米飯	48
糙米飯	48
紅豆飯	49
港式臘味飯	49
番薯糯米小豆飯	50
花枝飯	50
咖哩燴飯	51
粥	52
蔘雞湯米粥	52
海鮮粥	53
藥膳粥	54

Part 3 | 慢燉烹調料理

干貝娃娃菜	56
金時豆	57
溫泉蛋	57

Part 4 | 無水烹飪

蔬菜田園咖哩	59
日式牛肉燴飯	60
時蔬燉雞肉	61
鷹嘴豆蔬菜湯	61
醬煮鮭魚蕈菇	62
酒蒸蛤蜊	62

Part 5 | 甜點

紅棗桂圓銀耳甜湯	64
南瓜布丁	65
迷你杯形蒸蛋糕	66
糖漬蘋果	67
家鄉年糕紅豆湯	67

SP-4D1510系列



開始鈕

開始運轉時，則按下。

取消鈕

取消操作設定或停止運作中的功能時按下。

^/∨ (食譜/預約)鈕

- 選擇「10種基本炊煮模式」時，則按下。每按一次 ^/∨ (食譜/預約) 鈕，即切換選擇的炊煮模式。
- 設定壓力烹調模式的加壓時間、或慢燉烹調模式的加熱時間、預約煮飯時間時，則按下。長時間按下後，可加快更改時間。

壓力烹調鈕

- 用自由設定加壓時間的壓力烹調模式運轉時，則按下。
- 長時間按下後，則切換為預約煮飯的設定模式。在設定模式中短暫按下，即可選擇炊煮模式 (白米飯/糙米飯)。

再加熱鈕

用重新加熱菜餚的再加熱模式進行運轉時，則按下。

慢燉烹調鈕

用慢燉烹調模式運轉時，則按下。

炊煮模式選擇、烹調模式設定中的顯示

炊煮模式選擇模式

選擇炊煮模式時，即顯示炊煮模式名稱、**壓力** 加壓時間。加壓時間，會依各炊煮模式而異。



選擇咖哩時

慢燉烹調模式

設定慢燉烹調模式時，即顯示 **慢燉** 和加熱時間。



加熱時間為1小時以上

可以30分鐘為單位進行設定。
(最多12小時)

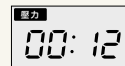


加熱時間為5分~55分時

可以5分鐘為單位進行設定。

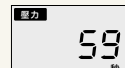
壓力烹調模式

設定壓力烹調模式時，即顯示 **壓力** 和加壓時間。



加壓時間為1分鐘以上時

可以1分鐘為單位進行設定。
(最多60分鐘)



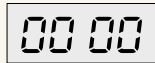
加壓時間未滿1分鐘時

可以1秒為單位進行設定。
(1秒~59秒)

運轉中的顯示

待機模式

剛接通電源後或結束烹調後，進入待機模式，並顯示「0000」。



加熱中

開始烹調後，即呈加熱運轉，**壓力**、**慢燉**、**再加熱** 呈閃爍。在加熱中，不改變時間顯示。



加壓中

從加熱運轉到達加壓狀態後，**壓力** 則從閃爍變成亮燈。在加壓中，會遞減剩餘的加壓時間。



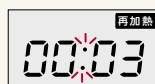
慢燉烹調中

從加熱運轉變成慢燉烹調後，**慢燉** 從閃爍變成亮燈。在慢燉烹調中，會遞減剩餘的加熱時間。



再加熱運轉中

開始運轉後，內鍋溫度到達90°C後，**再加熱** 會從閃爍變成亮燈，並遞減剩餘的加熱時間。



保溫中

保溫中，**保溫** 呈亮燈，並顯示從開始保溫起算的經過時間。



預約炊飯運轉中

在預約炊飯運轉中，顯示「**壓力** XX小時後開始」。 「XX」的部分，表示直到開始烹調為止的剩餘時間。



使用提醒事項



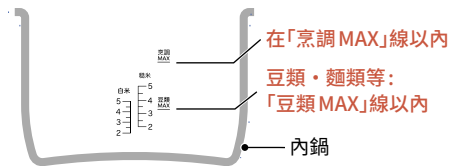
※壓力鍋一旦加熱後，內部便處於極高溫和高壓狀態。操作錯誤時具有燙傷等危險，因此請務必遵守本書所記載的注意事項。

- 烹調前，請確認主機上有確實安裝配件，且主機和內鍋之間沒有鬆動。 以防故障
- 請勿在內鍋、主機內部、內蓋等上附著食品渣等異物的狀態下使用。 以防故障
⇒ 關於異物的去除方式，請參照使用說明書。
- 請確認鍋蓋噴嘴未堵塞後再使用。 以防受傷和燙傷
⇒ 關於噴嘴的確認方法，請參照使用說明書。
- 壓力烹調中或剛完成壓力烹調後請勿移動，以防因振動等因素而噴出蒸氣。 以防受傷和燙傷
- 烹調後，嚴禁在內部殘留壓力的狀態下任意打開鍋蓋。 以防受傷和燙傷

關於其他詳細用法和注意事項，請務必詳閱使用說明書。

烹調須知

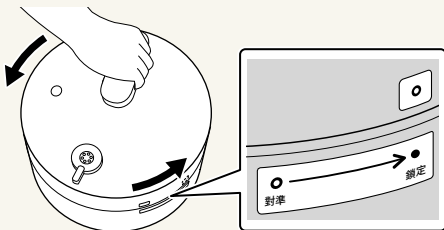
- 放入的水或食材，請勿超過內鍋的「烹調 MAX」線。
放入會因烹調而增加分量的豆類或麵類等時，請勿超過內鍋的「豆類 MAX」線。 以防受傷和燙傷
- 請勿在內鍋和主機之間注水。 以防故障
- 為避免傷及內鍋塗層，請勿用內鍋清洗米或豆類等硬質食材。
此外，請勿使用金屬製刮刀或湯勺等。 以防燒焦
- 請勿放入咖哩或燉菜的湯塊、果醬等黏稠後進行壓力烹調。 以防受傷、燙傷、故障
- 請勿放入小蘇打粉等發泡物、或大量油的情況下進行烹調。 以防受傷和燙傷
- 烹調粥時，請在完成壓力烹調後再放入綠色蔬菜等食材。 以防故障



無水烹飪相關注意事項

- 請按照食譜，依序放入食材。若未遵守，有可能無法順利烹調。
- 請注意加熱過度有可能會燒焦。未充分完成而再度加熱時，請縮短設定加壓時間，並觀察情況的同時進行烹調。 以防燒焦
- 請勿進行其他食譜等所登載的無水烹飪。
不屬於本產品所能因應的食譜，因此有可能無法順利烹調。此外，以防故障。 以防故障

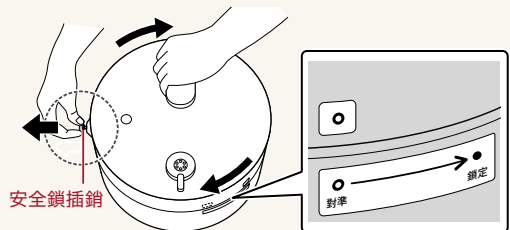
蓋上鍋蓋的方式



對準主機側面和鍋蓋的「○」，嵌入鍋蓋後，朝逆時針方向轉到「●」位置。

⇒ 請確認有發出“喀嚓”聲，突出的安全鎖插銷有返回。

打開鍋蓋的方式



拉伸安全鎖插銷的同時，朝順時針方向轉到主機側面的「○」。

⇒ 請勿徒手觸摸鍋蓋高溫部和烹調物冒出的蒸氣，請務必使用隔熱手套。

part
1

壓力鍋料理

..... *Pressure cooker recipes*

只設定所需時間。

按下按鈕後即可，無須再做其他操作！

也無須調整火候。短時間內，

便可讓平常的菜餚升級。



加壓時間

13分鐘

激發食慾的辛辣香

01

豬肉咖哩

材料 (4~6人份量)

豬肉 (切丁塊)	600g
洋蔥	1・1/2 顆
紅蘿蔔	1・1/2 根
馬鈴薯	中 6 顆
水	900ml
月桂葉	1 片
咖哩湯塊	180g

製作方法

- 1 將洋蔥切絲。紅蘿蔔切成一口大小。馬鈴薯切成 2 等分。
- 2 咖哩湯塊切碎。
- 3 將 1・豬肉・水・月桂葉放入內鍋，再放進主機後，覆蓋正中央約有 1cm 左右開孔的鋁箔紙後蓋上鍋蓋。按食譜/預約鈕，選擇 **咖哩**，再按開始鈕。
- 4 結束加壓，壓力顯示桿下降後按取消鈕，打開鍋蓋，取出鋁箔紙和月桂葉。
- 5 加入咖哩湯塊混拌均勻後，蓋上鍋蓋，按再加熱鈕，再按開始鈕。完成加熱後即可完成。

忠告！

混和數種咖哩湯塊後，
可更加提升深奧的風味！
依個人喜好潛心研究，
樂趣無窮。





加壓時間

15分鐘

輕鬆完成西式餐廳的美食！

02

紅燒漢堡排

忠告！

放上通心粉
可蛻變出西式餐廳風格的
時髦盛盤美感！

材料 (4人份量)

【漢堡排】

洋蔥	1/2 顆
絞肉	400g
麵包粉	2 湯匙
牛奶	1・1/2 湯匙
雞蛋	1 顆
鹽・胡椒粉	各適量
肉荳蔻	適量

【醬汁】

洋蔥	1/2 顆
紅蘿蔔	1 根
杏鮑菇	2 根
鴻喜菇	100g
牛肉燴醬 (Demiglace Sauce)	1 罐 (290g)
蕃茄水煮罐頭 (切丁)	1 罐 (400g)
番茄醬	1 湯匙
伍斯特醬	1 湯匙
味噌	2 茶匙
雞湯粉	1 茶匙

製作方法

- 1 將漢堡排洋蔥切丁，與 A 混拌均勻後分成 4 等分，以做成草包型。
- 2 將醬料的洋蔥切絲，並將紅蘿蔔和杏鮑菇隨意切成一口大小。將鴻喜菇分成一小朵。
- 3 將 B 混拌均勻。
- 4 依序將 2→3→1 放入內鍋，放進主機後蓋上鍋蓋。按壓力烹調鈕，將加壓時間設定為 00:15，再按開始鈕。壓力顯示桿下降後即可完成。



忠告！
即便是大塊的切塊蔬菜
也可在壓力下煮出鬆軟
口感！

加壓時間

6分鐘

不由自主的散發溫暖味道

03

奶油燉菜

材料（4~6人份量）

雞腿肉	300g
鹽・胡椒粉 （預先調味用）	各少許
麵粉	適量
沙拉油	1湯匙
洋蔥	1/2顆
馬鈴薯	4顆
紅蘿蔔	1條
水	600ml
白醬	2罐（580g）
鹽	1茶匙
胡椒粉	少許
水煮花椰菜	適量※依個人喜好

製作方法

- 雞腿肉切成一口大小，灑上鹽・胡椒粉（預先調味用）與麵粉。洋蔥切絲，將馬鈴薯・紅蘿蔔隨意切成一口大小。
- 用已將沙拉油熱鍋的平底鍋炒雞腿肉，出現焦黃色後放入洋蔥・馬鈴薯・紅蘿蔔炒2分左右。
- 在內鍋放入2和水，再放進主機後蓋上鍋蓋。按壓力烹調鈕，將加壓時間設定為 **00:06**，再按開始鈕。
- 結束加壓，壓力顯示桿下降後打開鍋蓋，加入白醬混拌均勻。
- 蓋上鍋蓋，按再加熱鈕，再按開始鈕。結束加熱後，加入鹽・胡椒粉，混拌均勻後即可完成。
※請依個人喜好，放入水煮花椰菜一起享用。

壓力烹調

慢燉烹調

加壓時間

15分鐘

加熱時間

3小時+
2小時

為特別的日子盛宴款待

04

燉牛肉

材料 (4~6人份量)

牛肉(塊)	320g
鹽・胡椒粉(預先調味用)	各少許
洋蔥	1顆
馬鈴薯	2顆
紅蘿蔔	1條
蘑菇	8顆
奶油(牛肉用)	1湯匙
紅酒	2湯匙
奶油(蔬菜用)	1湯匙
水	500ml
高湯塊	2顆
番茄醬	2湯匙
牛肉燴醬 (Demiglace Sauce)	2罐(580g)
味噌	1/2湯匙
鹽・胡椒粉	各少許

壓力烹調的製作方法

- 將牛肉切成一口大小後，灑上鹽・胡椒粉(預先調味用)。將洋蔥切絲。馬鈴薯・紅蘿蔔切成一口大小。蘑菇剔除石粒後切成2等分。
- 將水・高湯塊・番茄醬和4湯匙牛肉燴醬(Demiglace Sauce) 混拌均勻。
- 用奶油(牛肉用)熱鍋的平底鍋炒牛肉，出現焦黃色後加入紅酒，收乾水分後放入內鍋。
- 在3的平底鍋內放入奶油(蔬菜用)加熱，將1的蔬菜炒2分鐘左右後放入內鍋。接著放入2，再放進主機後蓋上鍋蓋。按壓力烹調鈕，將加壓時間設定為 **00:15**，再按開始鈕。
- 結束加壓，壓力顯示桿下降後打開鍋蓋，加入剩餘的牛肉燴醬(Demiglace Sauce) 與味噌混拌均勻。
- 蓋上鍋蓋，按再加熱鈕，再按開始鈕。完成加熱後，用鹽和胡椒粉調味即可完成。

慢燉烹調的製作方法

- 將牛肉切成一口大小後，灑上鹽・胡椒粉(預先調味用)。將洋蔥切絲。馬鈴薯・紅蘿蔔切成一口大小。蘑菇剔除石粒後切成2等分。
- 用奶油(牛肉用)熱鍋的平底鍋炒牛肉，出現焦黃色後加入紅酒，收乾水分後放入內鍋。
- 在2的平底鍋內放入奶油(蔬菜用)加熱，將1的蔬菜炒2分鐘左右後放入內鍋。接著放入水和高湯塊，再放進主機後，覆蓋正中央約有1cm左右開孔的鋁箔紙後蓋上鍋蓋。按慢燉烹調鈕，將烹飪時間設定為 **03:00**，再按開始鈕。
- 發出結束提示音後，打開鍋蓋加入番茄醬和牛肉燴醬(Demiglace Sauce)・味噌混拌均勻。
- 蓋上鍋蓋，按慢燉烹調鈕，將烹飪時間設定為 **02:00**，再按開始鈕。發出結束提示音後，用鹽・胡椒粉調味即可完成。



忠告!
將燉牛肉淋在耐熱盤的
白飯上，
灑上起司
就可變身為奶油燉飯!

加壓時間

30分鐘

入口即化，柔嫩的道地風味♪

05

燉牛舌

材料 (4人份量)

牛舌 (塊)	400g
鹽・胡椒粉 (預先調味用)	少許
洋蔥	1 顆
馬鈴薯	2 顆
紅蘿蔔	1 根
鴻喜菇	80g
芹菜	1・1/2 根
奶油 (牛舌用)	1 湯匙
紅酒	2 湯匙
奶油 (蔬菜用)	1 湯匙
水	250ml
A 高湯塊	2 顆
番茄醬	2 湯匙
牛肉燴醬 (Demiglace Sauce)	2 罐 (580g)
鹽・胡椒粉	各少許

製作方法

- 1 將牛舌切成一口大小後，灑上鹽・胡椒粉 (預先調味用)。將洋蔥切絲。馬鈴薯・紅蘿蔔切成一口大小。將鴻喜菇分成一小朵。
- 2 將 A 和 4 湯匙牛肉燴醬 (Demiglace Sauce) 混拌均勻。芹菜切成薄片。
- 3 將牛舌放入已用奶油 (牛舌用) 熱鍋的平底鍋，炒到出現焦黃色後加入紅酒，收乾水分後，放入內鍋。
- 4 在 3 的平底鍋內放入奶油 (蔬菜用) 加熱 將 1 的蔬菜炒 2 分鐘左右後放入內鍋。接著放入 2，再放進主機後蓋上鍋蓋。按壓力烹調鈕，將加壓時間設定為 **00:30**，再按開始鈕。
- 5 結束加壓，壓力顯示桿下降後，打開鍋蓋加入剩餘的牛肉燴醬 (Demiglace Sauce) 混拌均勻。
- 6 蓋上鍋蓋，按再加熱鈕，再按開始鈕。完成加熱後，用鹽・胡椒粉調味即可完成。

忠告！

也可用牛腿肉或嘴邊肉等
其他部位替代！



忠告！

如有多餘的肉，
可做成貢丸
一起作紅燒！

加壓時間

5分鐘

豆漿和白味噌呈現的溫和風味

06

洋蔥封肉

材料 (4人份量)

洋蔥	4 顆
木綿豆腐	150g
豬絞肉	100g
雞絞肉	100g
鹽	1/2 茶匙
胡椒	少許
麵包粉	2 湯匙
牛奶	1・1/2 湯匙
紅蘿蔔	1/2 根
蘑菇	8 顆
水	300ml
雞湯粉	1 湯匙
鹽・粗磨黑胡椒	各適量
原味豆漿	200ml
白味噌	2 湯匙

製作方法

- 1 在保留洋蔥外 3 層的程度下，用湯匙挖空洋蔥。將挖出的洋蔥切粗丁。
- 2 確實瀝乾木綿豆腐。
- 3 將 A、2・切成粗丁的洋蔥 80g 混拌均勻。
- 4 將 3 塞入挖空的洋蔥內。
- 5 紅蘿蔔切成一口大小。
- 6 依序將切粗丁的剩餘洋蔥→4→5→蘑菇→水→雞湯粉放入內鍋，放進主機後蓋上鍋蓋。按壓力烹調鈕，將加壓時間設定為 **00:05**，再按開始鈕。
- 7 結束加壓，壓力顯示桿下降後打開鍋蓋，用鹽・粗磨黑胡椒調味，再將豆漿與白味噌混拌均勻即可完成。

加壓時間

15分鐘

肥而不膩的經典下飯菜

07

東坡肉

材料 (4人份量)

帶皮五花肉	1000g
草繩	4條
細砂糖	5湯匙
紹興酒	200ml
水	400ml
醬油	150ml
蔥段	30g
薑片	20g
綠色蔬菜	少許

製作方法

- 1 五花切成4小塊正方塊。
草繩用開水泡軟後，用十字交叉方式各別將五花肉綁好，以防煮爛後肉塊破裂。
- 2 將肉塊放入內鍋中，加入A，鋪上蔥段及薑片後放進主機內，蓋上鍋蓋。
- 3 按食譜/預約鈕，選擇 **炆豬肉**，再按開始按鈕。
- 4 結束加壓，壓力顯示桿下降後。挑去蔥、薑，取出豬肉裝碗。
另將綠色蔬菜燙熟圍邊裝飾即可。

忠告！

用紹興酒
不要用米酒，
味道更香濃。





忠告！

切成薄片
放在拉麵上
也很好吃♪

加壓時間

15分鐘+
10分鐘

清爽柔軟的下酒菜也很適合◎

08

紅茶豬

材料（4人份量）

A	豬肩里脊肉（切塊）	500g
	紅茶茶包	2包
	水	1000ml
	煮汁	500ml
B	醬油	3湯匙
	酒	3湯匙
	味醂	3湯匙
	蜂蜜	2湯匙

製作方法

- 1 在內鍋放入 A，放進主機後蓋上鍋蓋。
按食譜／預約鈕，選擇 **焗豬肉**，再按開始鈕。
- 2 結束加壓，壓力顯示桿下降後打開鍋蓋，取出豬肩里脊肉。
將 B 和煮汁混拌均勻。
※請取出茶包。
- 3 在內鍋放入 2，再放進主機後蓋上鍋蓋。
- 4 按壓力烹調鈕，將加壓時間設定為 **00:10**，再按開始鈕。
結束加壓，壓力顯示桿下降後取出再切薄片。
- 5 請用平底鍋將煮汁煮到黏稠後，淋上 4 上再享用。

壓力烹調

慢燉烹調

加壓時間

加熱時間

10分鐘

3小時

說起經典家庭料理，少不了這一道！

09

馬鈴薯燉肉

材料 (4人份量)

牛碎肉	400g
洋蔥	1顆
馬鈴薯	6顆
紅蘿蔔	1根
沙拉油	1湯匙
水	500ml
砂糖	3湯匙
A 醬油	6湯匙
味醂	4湯匙
酒	2湯匙

壓力烹調的製作方法

- 1 將洋蔥切絲。馬鈴薯切成2等分，並以滾刀將紅蘿蔔切成一口大小。
- 2 將A混拌均勻。
- 3 用已將沙拉油加熱的平底熱鍋炒牛碎肉。變色後，加入1再炒2分鐘左右。
- 4 將3放入內鍋再放入2，放進主機後蓋上鍋蓋。
- 5 按食譜/預約鈕，選擇**馬鈴薯燉肉**，再按開始鈕。結束加壓，壓力顯示桿下降後即可完成。

慢燉烹調的製作方法

- 1 將洋蔥切絲。馬鈴薯切成2等分，並以滾刀將紅蘿蔔切成一口大小。
- 2 將A混拌均勻。
- 3 用已將沙拉油加熱的平底熱鍋炒牛碎肉。變色後，加入1再炒2分鐘左右。
- 4 將3放入內鍋再放入2，放進主機後蓋上鍋蓋。
- 5 按慢燉烹調鈕，將烹飪時間設定為**03:00**，再按開始鈕。發出結束提示音後即可完成。

忠告！

用豐滿棉軟的男爵品種作點綴，便可完成棉柔的黏糊糊口感。請依個人喜好作選擇。





忠告！

用五花肉薄片
來作也很美味。
依個人喜好灑上七味唐辛子
更增添食慾。

加壓時間

4分鐘

甘甜味在口中散開

10

肉豆腐

材料 (4人份量)

木綿豆腐	1塊
牛腿肉 (切薄片)	300g
青蔥	2根
蒟蒻麵	240g
高湯	400g
酒	3湯匙
砂糖	1湯匙
醬油	4湯匙
味醂	2湯匙

製作方法

- 1 用廚房紙巾將木綿豆腐的水分吸除乾淨後，切成8等分。青蔥斜切，蒟蒻麵切碎。
- 2 將A 混拌均勻。
- 3 在內鍋放入1、2・牛腿肉，放進主機內之後，覆蓋正中央約有1cm左右開孔的鋁箔紙後蓋上鍋蓋。按壓力烹調鈕，將加壓時間設定為 00:04，再按開始鈕。
- 4 結束加壓，壓力顯示桿下降後即可完成。

加壓時間

12分鐘 +
20分鐘

保溫時間

40分鐘

無論是配飯、下酒皆適宜的一品

11

紅燒牛筋

材料 (4人份量)

牛筋肉	600g	A	高湯	600ml
蒟蒻			醬油	4 湯匙
(已去澀汁)	1 塊		砂糖	3 湯匙
紅蘿蔔	1 根		酒	2 湯匙
白蘿蔔	150g		紅味噌	1 · 1/2 湯匙
牛蒡	75g	白味噌	1 · 1/2 湯匙	
薑	30g			

製作方法

- 蒟蒻捏成一口大小。將紅蘿蔔和白蘿蔔切成 5mm 寬的銀杏葉形，牛蒡斜切成 5mm 寬薄片。將薑切成薄片。
- 將 A 混拌均勻。
- 在內鍋放入牛筋和淹蓋水面的水（未納入材料份量），放進主機後蓋上鍋蓋。按壓力烹調鈕，將加壓時間設定為 00:12，再按開始鈕。
- 結束加壓，壓力顯示桿下降後，打開鍋蓋，倒除煮汁。將牛筋洗乾淨後，切成一口大小。
- 在內鍋放入 1 · 2 · 4，放進主機後蓋上鍋蓋。按壓力烹調鈕，將加壓時間設定為 00:20，再按開始鈕。
- 結束加壓，壓力顯示桿下降後，打開鍋蓋，加入紅味噌、白味噌。蓋上鍋蓋，按再加熱鈕，再按開始鈕。完成加熱，再保溫 40 分鐘即可完成。



加壓時間

2分鐘 +
6分鐘

軟嫩的秘密武器在於醋

12

清爽醋煮雞翅根蛋

材料 (4人份量)

雞翅根	12 根	A	醋	120ml
水煮蛋	4 顆		醬油	6 湯匙
※水煮蛋的製作方法，請參照 P41。			水	70ml
			砂糖	3 湯匙
			味醂	6 湯匙

製作方法

- 在內鍋放入雞翅根和淹蓋水面的水（未納入材料份量），放進主機後蓋上鍋蓋。
- 按壓力烹調鈕，將加壓時間設定為 00:02，再按開始鈕。
- 結束加壓，壓力顯示桿下降後，打開鍋蓋，倒除煮汁。
- 將 A 混拌均勻。
- 在內鍋放入 3 和水煮蛋 · 4，放進主機後蓋上鍋蓋。按壓力烹調鈕，將加壓時間設定為 00:06，再按開始鈕。結束加壓，壓力顯示桿下降後即可完成。

加壓時間

30分鐘

健康的簡單調味

13

嫩煮雞胸肉

材料 (4人份量)

雞胸肉	600g	B	水	200ml
洋蔥	2 顆		白酒	140ml
A	鹽	2 茶匙	迷迭香 (整葉)	1 茶匙
	砂糖	1 湯匙	月桂葉	1 片
	粗磨黑胡椒	少許		

製作方法

- 1 將雞胸肉切成一口大小，再將洋蔥切成粗丁。
- 2 將 1 和 A 放入保存袋內搓勻後，放入冰箱 2 小時左右。
- 3 在內鍋放入 2 和 B 混拌均勻後，放上月桂葉。放入主機內，蓋上鍋蓋後按壓力烹調鈕，將加壓時間設定為 00:30，再按開始鈕。
- 4 結束加壓，壓力顯示桿下降後即可完成。



加壓時間

15分鐘

想豪邁的大口咬下！

14

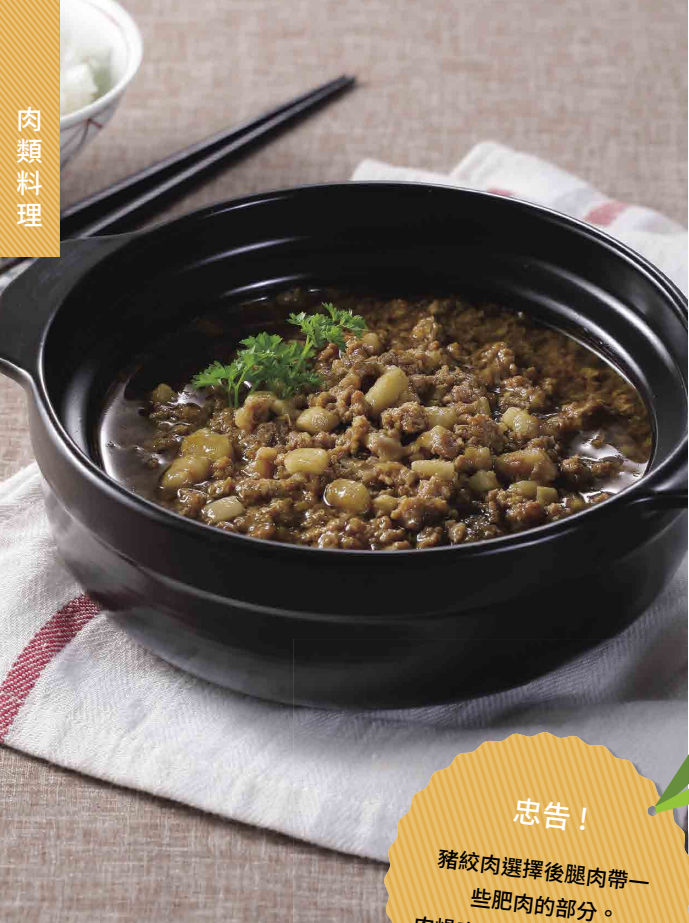
嫩煮排骨

材料 (4人份量)

豬排骨	12 根	
洋蔥	1/2 顆	
A	蒜泥	1 茶匙
	薑泥	1 茶匙
	紅酒	100ml
	水	100ml
	醬油	4 湯匙
	蜂蜜	4 湯匙

製作方法

- 1 用熱平底鍋將豬排骨煎成焦黃色。
- 2 將洋蔥泥與 A 混拌均勻。
- 3 在內鍋放入 1 和 2，放進主機後蓋上鍋蓋。按食譜/預約鈕，選擇 焗豬肉，再按開始鈕。
- 4 結束加壓，壓力顯示桿下降後即可完成。



加壓時間

6分鐘

水嫩好吃的雞胸肉

16

水煮雞肉棒棒雞

材料 (4人份量)

雞胸肉	600g	A	薑泥	1 茶匙
水	600ml		芝麻醬	3 湯匙
酒	4 湯匙		醬油	1 湯匙
			砂糖	2 茶匙
			醋	1 · 1/2 湯匙
			豆瓣醬	1 茶匙

製作方法

- 1 將 A 混拌均勻。
- 2 內鍋放入雞胸肉、水、酒，再放進主機後蓋上鍋蓋。按壓力烹調鈕，將加壓時間設定為 **00:06**，再按開始鈕。
- 3 結束加壓，壓力顯示桿下降後取出雞胸肉後切薄片。
- 4 將 1 淋在 3 上即可完成。
※請依個人喜好放入水煮豆芽或小黃瓜絲即可享用。

忠告！

豬絞肉選擇後腿肉帶一些肥肉的部分。
肉燥吃起來口感才不會柴。

加壓時間

10分鐘

台灣道地魯肉，配飯拌麵都好吃

15

五香肉燥

材料 (4人份量)

豬絞肉	600g	A	水	500ml
油蔥酥	50g		五香粉	1 茶匙
			醬油	200ml
			米酒	30ml
			細砂糖	3 湯匙

製作方法

- 1 將豬絞肉放入內鍋中加入油蔥酥及 A，拌勻後放進主機內，蓋上鍋蓋。
- 2 按食譜／預約鈕，選擇 **馬鈴薯燉肉**，再按開始按鈕。
- 3 結束加壓，壓力顯示桿下降後，取出裝碗即可。



加壓時間
30分鐘

軟到骨頭裡，營養滿分

17

鹹梅煮沙丁魚

材料 (6人份量)

沙丁魚	6尾
薑	20g
鹹梅	6顆
水	300ml
酒	3湯匙
A 味醂	1湯匙
醬油	3湯匙
砂糖	1/2湯匙

製作方法

- 1 刮除沙丁魚鱗片，切下頭部和剔除內臟後用水清洗乾淨，再瀝乾水分。將薑切成薄片。
- 2 將A混拌均勻。
- 3 在內鍋放入1、2・鹹梅，再放進主機後蓋上鍋蓋。按食譜/預約鈕，選擇 **烟沙丁魚**，再按開始鈕。
- 4 結束加壓，壓力顯示桿下降後即可完成。

忠告！

沙丁魚要挑選
眼睛清晰、
有許多鱗片、
有閃亮的藍色皮膚。





加壓時間

7分鐘

冬天的超人氣配菜。吸飽肉汁的白蘿蔔♪

18

鮭魚白蘿蔔

材料 (4人份量)

鮭魚切片	4片
沙拉油	1湯匙
白蘿蔔	400g
薑	30g
水	400ml
砂糖	3湯匙
A 酒	1・1/2湯匙
味醂	1・1/2湯匙
醬油	3湯匙

製作方法

- 1 將白蘿蔔約成 2cm 寬半月切，再將薑切成薄片。
- 2 將 A 混拌均勻。
- 3 將切片鮭魚切成 2 等分，再用沙拉油熱鍋的平底鍋，將表面煎成焦黃色。
- 4 在內鍋放入 1・2・3，放進主機後蓋上鍋蓋。
- 5 按壓力烹調鈕，將加壓時間設定為 00:07，再按開始鈕。
結束加壓，壓力顯示桿下降後即可完成。



加壓時間

11分鐘

確實入味，好下飯

19

味噌煮鯖魚

材料 (4人份量)

鯖魚切片 (半身)	2片
青蔥	1根
薑	25g
水	200ml
醬油	1湯匙
砂糖	2湯匙
A 味醂	3湯匙
酒	2湯匙
味噌	3湯匙

製作方法

- 1 將鯖魚切成 2 等分，並將青蔥切成 5cm 寬。將薑切成薄片。
- 2 將 A 混拌均勻。
- 3 在內鍋放入 1 和 2，放進主機後蓋上鍋蓋。
- 4 按壓力烹調鈕，將加壓時間設定為 00:11，再按開始鈕。
- 5 結束加壓，壓力顯示桿下降後即可完成。



忠告！
將切絲的
薑絲分成數等分
冷凍起來，
要用時隨時都可方便取用。

加壓時間

20分鐘

辛辣的薑，發揮畫龍點睛之效

20

薑煮秋刀魚

材料 (4人份量)

秋刀魚	4尾
薑	15g
水	200ml
酒	2湯匙
砂糖	1湯匙
醋	1湯匙
醬油	2湯匙
味醂	1・1/2湯匙

製作方法

- 1 切除秋刀魚頭部、剔除內臟後清洗乾淨，瀝乾後切成3等分。將薑切絲。
- 2 將A 混拌均勻。
- 3 在內鍋放入1和2，放進主機後蓋上鍋蓋。按壓力烹調鈕，將加壓時間設定為 00:20，再按開始鈕。
- 4 結束加壓，壓力顯示桿下降後即可完成。

加壓時間

1分鐘

最下飯，令人想再多吃好幾碗♪

21

燉煮一尾魚

材料

白肉魚（比目魚等）	1 尾
薑	10g
醬油	1・1/2 湯匙
酒	1・1/2 湯匙
A 味醂	1・1/2 湯匙
砂糖	1 茶匙
水	200ml

製作方法

- 1 刮除白肉魚鱗片、切掉頭部，剔除內臟。
- 2 將薑切絲。
- 3 將 A 混拌均勻。
- 4 在內鍋放入 1、2・3，放進主機後蓋上鍋蓋。
按壓力烹調鈕，將加壓時間設定為 **00:01**，再按開始鈕。
- 5 結束加壓，壓力顯示桿下降後即可完成。

忠告！

先將煮汁盛盤
再以順著內鍋側面滑出的方式
取出的魚
便可保留完整形狀。





忠告！

豆豉清洗時略過一下水即可，
不要浸泡太久，
否則會將味道沖淡。

加壓時間

5秒鐘

台灣家常魚料理，鮮嫩好吃又營養

22

豆豉虱目魚腹

材料 (4人份量)

虱目魚腹	2片
蒜末	20g
薑絲	15g
辣椒絲	5g
豆豉	10g
醬油膏	40ml
A 米酒	2湯匙
細砂糖	1茶匙
水	180ml

製作方法

- 1 將虱目魚肚洗淨，放入內鍋中。將蒜末、薑絲、辣椒絲及 A 拌勻成醬汁，淋至魚身上後，放進主機內，蓋上鍋蓋。
- 2 按壓力烹調鈕，將加壓時間設定為 **5秒**，再按開始按鈕。
- 3 結束加壓，壓力顯示桿下降後，取出裝盤即可。

加壓時間

5分鐘

茼芋棉軟、花枝豐滿有彈性♪

23

花枝煮茼芋

材料 (4人份量)

花枝	2尾
茼芋	280g
高湯	400ml
醬油	3湯匙
A 酒	3湯匙
味醂	2湯匙
砂糖	2湯匙

製作方法

- 1 去除花枝內臟、觸腳與軟骨後，將身體切成2cm寬。剔除觸腳吸盤後切成2等分。以滾刀將茼芋切成一口大小。
- 2 將A混拌均勻。
- 3 在內鍋放入1和2，放進主機後蓋上鍋蓋。按壓力烹調鈕，將加壓時間設定為00:05，再按開始鈕。
- 4 結束加壓，壓力顯示桿下降後即可完成。

忠告！

也可用章魚代替花枝。
將剩餘的茼芋壓碎
做成可樂餅後
最適合用來帶便當。





忠告！

不喜歡沙丁魚的腥味時，
可擠上檸檬等柑橘類
瞬間清新爽快。

加壓時間

30分鐘

變身為西式時髦的魚類料理

24

蕃茄煮沙丁魚

材料（6人份量）

沙丁魚	6尾
洋蔥	1顆
大蒜	1瓣
水	150ml
蕃茄水煮罐頭（切塊）	1罐（400g）
白酒	2湯匙
橄欖油	2湯匙
鹽	1茶匙
A 雞湯粉	2茶匙
乾羅勒	2茶匙
月桂葉	1片
朝天椒	2根
番茄醬	1湯匙
伍斯特醬	1湯匙

製作方法

- 1 刮除沙丁魚鱗片，切下頭部和剔除內臟後用水清洗乾淨，再瀝乾水分。將洋蔥切粗丁、大蒜切碎。
- 2 依序將洋蔥→大蒜→A→沙丁魚放入內鍋，放進主機後蓋上鍋蓋。按食譜/預約鈕，選擇 **燻沙丁魚**，再按開始鈕。
- 3 結束加壓，壓力顯示桿下降後即可完成。

加壓時間
10分鐘

讓餐桌瞬間奢華洋溢♪

25

義式燉海鮮

材料

白肉魚（鯛魚等）	1尾
洋蔥	1顆
小蕃茄	12顆
鯤魚	2片
大蒜	1瓣
黑橄欖	7顆
蛤蜊（已吐砂）	200g
橄欖油	2湯匙
水	300ml
A 白酒	100ml
鹽	1茶匙
乾燥綜合香料	少許
胡椒粉	少許
粗磨黑胡椒	少許

製作方法

- 1 將洋蔥切成粗丁，小蕃茄切成2等分。鯤魚和大蒜切碎。
- 2 剔除白肉魚鱗片和內臟。
- 3 依序將1→2→A放入內鍋，放進主機後蓋上鍋蓋。
- 4 按壓力烹調鈕，將加壓時間設定為 **00:10**，再按開始鈕。結束加壓，壓力顯示桿下降後即可完成。

忠告！

用剩餘煮汁作出
絕佳義式燴飯！
依個人喜好，用醬油或
奶油作調味。



忠告！

善用冰箱內的剩餘
食材省荷包。
營養滿分的節省料理。

加壓時間

10分鐘

暖和身體♪西式關東煮

26

燉蔬菜湯

材料（4人份量）

馬鈴薯	4 顆
紅蘿蔔	1 根
蕪菁	4 顆
洋蔥	1 顆
芹菜	1 根
香腸	8 根
水	800ml
雞湯粉	1 湯匙
月桂葉	1 片
鹽	適量
粗磨黑胡椒	少許

製作方法

- 1 將馬鈴薯・紅蘿蔔・蕪菁切成 2 等分，洋蔥切成 4 等分。剔除芹菜筋後，切成 8 等分。
- 2 在內鍋放入 1・香腸・水・雞湯粉・月桂葉，放進主機後蓋上鍋蓋。按食譜／預約鈕，選擇 **燉蔬菜湯**，再按開始鈕。
- 3 結束加壓，壓力顯示桿下降後用鹽、粗磨黑胡椒調味即可完成。

加壓時間

1分鐘

為餐桌畫龍點睛的常備菜

27

簡單酸黃瓜

材料

白蘿蔔	260g	B	朝天椒	1根
紅蘿蔔	1根		黑胡椒(整粒)	15粒
甜椒(紅·黃)	各1顆		月桂葉	1片
A	水			
	米醋	140ml		
	白酒	160ml		
	蜂蜜	200ml		
	鹽	120g		
				2茶匙

製作方法

- 1 白蘿蔔・紅蘿蔔切成1cm條狀。甜椒縱切成2cm寬。將A混拌均勻。
- 2 在內鍋放入1和B，再放進主機後蓋上鍋蓋。按食譜/預約鈕，選擇**燜蔬菜**，再按開始鈕。
- 3 結束加壓，壓力顯示桿下降後打開鍋蓋，移往金屬盤予以冷卻即可完成。
※約可保存3~4天。

忠告!

除此之外還可建議利用蕪菁、杏鮑菇、鴻喜菇等予以製作。



忠告！

如有剩，壓碎後油炸
即蛻變出不同風貌的
美味沙拉可樂餅。

加壓時間

1分鐘

大塊的根莖類蔬菜，份量滿分！

28

馬鈴薯沙拉

材料（4人份量）

馬鈴薯	3 顆
紅蘿蔔	1/2 根
小黃瓜	1/2 根
美乃滋	5 湯匙
鹽	1/4 茶匙
黃芥末醬・綠芥末醬	各 1/2 茶匙
鹽・胡椒粉	各少許
水	400ml

製作方法

- 1 剔除馬鈴薯芽、切除紅蘿蔔蒂後切成 2 等分。
- 2 將已加水的內鍋放進主機內，再放置蒸盤。
烹飪紙對折後鋪在蒸盤上，放上 1 後蓋上鍋蓋。
按壓力烹調鈕，將加壓時間設定為 00:01，再按開始鈕。
- 3 結束加壓，壓力顯示桿下降後取出馬鈴薯和紅蘿蔔。
刨除馬鈴薯皮，切成一口大小、紅蘿蔔則用滾刀切法切成一口大小後冰鎮。
- 4 將小黃瓜切薄片。
- 5 將 3・4・A 混拌均勻，再用鹽・胡椒粉調味即可完成。



加壓時間

6分鐘

比高麗菜捲更輕鬆

29

番茄煮 高麗菜貢丸

材料 (4人份量)

高麗菜	1/3 顆	A	番茄水煮罐頭 (切塊)	500g
豬絞肉	260g		水	100ml
洋蔥	1/4 顆		番茄醬	4 湯匙
大蒜	1/2 瓣		伍斯特醬	3 湯匙
鹽	少許		醬油	1/2 湯匙
胡椒粉	少許		鹽	1/2 茶匙
			胡椒粉	少許
			雞湯粉	1 湯匙

製作方法

- 1 高麗菜切成橢形。將洋蔥、大蒜切丁。
- 2 洋蔥、大蒜、豬絞肉與鹽、胡椒粉混拌均勻後，製作 12 顆份的貢丸。
- 3 將 A 混拌均勻。
- 4 在內鍋放入 1 的高麗菜、2、3，放進主機內後蓋上鍋蓋。
按壓力烹調鈕，將加壓時間設定為 **00:06**，再按開始鈕。
- 5 結束加壓，壓力顯示桿下降後即可完成。

加壓時間

3分鐘

蛻變出不同風貌的馬鈴薯燉肉

30

黑醋煮 絞肉馬鈴薯

材料 (4人份量)

馬鈴薯	6 顆	A	水	240ml
絞肉	200g		醬油	4 湯匙
大蒜	1 瓣		酒	4 湯匙
薑	16g		砂糖	1 湯匙
			黑醋	6 湯匙
			蠔油	1 湯匙

製作方法

- 1 馬鈴薯切成 4 等分。將大蒜和薑切碎。
- 2 用平底熱鍋炒絞肉。
- 3 將 A 混拌均勻。
- 4 在內鍋放入 1、2、3，放進主機後蓋上鍋蓋。
按壓力烹調鈕，將加壓時間設定為 **00:03**，再按開始鈕。
- 5 結束加壓，壓力顯示桿下降後即可完成。





加壓時間

6分鐘

熟食風格的時尚小沙拉

31

蒸南瓜 沙拉

材料 (4~5人份量)

南瓜	300g
水	400ml
洋蔥	1/4 顆
奶油乳酪	40g
美乃滋	2 湯匙
鹽・粗磨黑胡椒	各適量

製作方法

- 1 南瓜切成一口大小。
- 2 洋蔥切薄片後放著出水，過 5 分鐘左右再瀝乾水分。
- 3 將已加水的內鍋放進主機內，再放置蒸盤。烹飪紙對折後鋪在蒸盤上，再放上南瓜。按壓力烹調鈕，將加壓時間設定為 **00:06**，再按開始鈕。結束加壓，壓力顯示桿下降後取出南瓜。
- 4 將 2・3・奶油乳酪・美乃滋混拌均勻，再用鹽・粗磨黑胡椒調味即可完成。

加壓時間

1分鐘

製作方法容易但看起來奢華無比

32

法式千層 白菜豬肉

材料 (4人份量)

大白菜	1/4 株
五花肉 (切薄片)	240g
水	160ml
酒	60ml
A 雞湯粉	1 湯匙
鹽	1/2 茶匙
粗磨黑胡椒	少許

製作方法

- 1 大白菜切成大塊。豬肉切成 2 等分。
- 2 將 A 混拌均勻。
- 3 內鍋依序放入大白菜→五花肉→大白菜→五花肉後加入 2。
※將接近菜心的硬梗部分鋪底。
按壓力烹調鈕，將加壓時間設定為 **00:01**，再按開始鈕。
- 4 結束加壓，壓力顯示桿下降後即可完成。





忠告！

最適合在短時間內
完成一道菜餚。

加壓時間

1秒

冷了也好吃

33

浸煮茄子

材料 (4人份量)

茄子	4根
薑	24g
水	100ml
砂糖	1・1/2 湯匙
醬油	2 湯匙
酒	2 湯匙
味醂	1 湯匙
橄欖油	2 湯匙

製作方法

- 1 切除茄子蒂後縱向對切，皮的部分則以1cm 間隔，斜向淺淺的劃上刀痕。薑切絲後，將A 混拌均勻。
- 2 依序將茄子→薑→A 放入內鍋，放進主機後蓋上鍋蓋。
按食譜/預約鈕，選擇 **燜蔬菜**，再按開始鈕。
- 3 結束加壓，壓力顯示桿下降後即可完成。

加壓時間

1分鐘

台灣美人腿，鮮甜爽口的家常美味

34

奶油培根筊白筍

材料 (4人份量)

筊白筍	350g
培根片	80g
蒜末	20g
無鹽奶油	20g
白酒	30ml
A 水	30ml
鹽	1/4 茶匙

製作方法

- 1 筊白筍切小塊，培根切小片與蒜末一起放入內鍋中。加入無鹽奶油及 A 後，放進主機內，蓋上鍋蓋。
- 2 按食譜/預約鈕，選擇 **燜蔬菜**，再按開始按鈕。
- 3 結束加壓，壓力顯示桿下降後，取出裝盤即可。

忠告！

筊白筍不要切薄片，
要切塊狀才能有爽脆口感。





忠告！
牛筋容易收縮，
因此建議切成大塊狀。

加壓時間
12分鐘+
10分鐘

湯中凝縮食材精華

35

日式燉蔬菜湯

材料 (4人份量)

- 牛筋 300g
- 紅蘿蔔 1根
- 青蔥 1根
- 蕪菁 4顆
- 牛蒡 1根
- 山藥 150g
- 高湯 800ml
- 鹽 1茶匙
- 酒 1茶匙
- 味醂 1茶匙
- 醬油 2茶匙

製作方法

- 1 在內鍋放入牛筋和淹蓋水面的水(未納入材料份量)，放進主機後蓋上鍋蓋。按壓力烹調鈕，將加壓時間設定為 **00:12**，再按開始鈕。
- 2 結束加壓，壓力顯示桿下降後，打開鍋蓋，倒除煮汁。將牛筋洗乾淨後，切成一口大小。
- 3 以滾刀將紅蘿蔔切成8等分，青蔥也切成8等分。以滾刀將牛蒡切成16等分，再將山藥切成4等分。
- 4 將A混拌均勻。
- 5 在內鍋放入2・3・蕪菁・4，再放進主機後蓋上鍋蓋。按食譜/預約鈕，選擇 **燉蔬菜湯**，再按開始鈕。結束加壓，壓力顯示桿下降後即可完成。



加壓時間

3分鐘

經典的大量燉煮根莖菜

36

筑前煮

材料 (4~6人份量)

雞腿肉	200g	
蒟蒻 (已除澀汁)	1/2 片	
乾香菇	4 片	
A	牛蒡	80g
	蓮藕	100g
	紅蘿蔔	1 根
	水煮竹筍	100g
B	高湯	200ml
	醬油	4 湯匙
	味醂	2 湯匙
	砂糖	3 湯匙

製作方法

- 1 用 300ml 的水 (未納入材料份量) 將乾香菇泡軟。
- 2 雞腿肉切成一口大小。蒟蒻切成一口大小，再以滾刀切法將乾香菇・A 切成一口大小。
- 3 將 B 搅拌均匀。
- 4 在內鍋放入 200ml 1 的浸泡汁・2・3，放進主機後蓋上鍋蓋。
- 5 按壓力烹調鈕，將加壓時間設定為 **00:03**，再按開始鈕。
- 6 結束加壓，壓力顯示桿下降後即可完成。

加壓時間

4分鐘

由甜味噌凸顯白蘿蔔的美味

37

風呂吹蘿蔔

材料 (4人份量)

白蘿蔔	約 4cm 寬 8 片切	
昆布	20cm	
水	1000ml	
A	鹽	1/2 茶匙
	醬油	2 茶匙
	味醂	1・1/2 湯匙
	酒	2 茶匙

【田樂味噌】

白味噌	2 湯匙
紅味噌	1 湯匙
酒	3 湯匙
砂糖	2 茶匙

製作方法

- 1 將水和昆布放入內鍋浸泡 10 分鐘左右，再與 A 搅拌均匀。
- 2 在 1 中放入白蘿蔔，並將昆布放在白蘿蔔上，放進主機後，覆蓋正中央約有 1cm 左右開孔的鋁箔紙後蓋上鍋蓋。
按壓力烹調鈕，將加壓時間設定為 **00:04**，再按開始鈕。
- 3 結束加壓，壓力顯示桿下降後即可完成。
將田樂味噌材料放入小鍋，邊混拌邊進行加熱。放上白蘿蔔即可享用。



加壓時間

5分鐘

大人小孩都喜愛的口味

38

豬肉煮豆

材料 (4人份量)

鷹嘴豆	120g
五花肉 (肉塊)	400g
鹽・胡椒粉	各少許
洋蔥	1 顆
水	180ml
蕃茄水煮罐頭 (整顆)	300g
蕃茄醬	3 湯匙
伍斯特醬	1 湯匙
雞湯粉	2 茶匙
月桂葉	1 片

製作方法

- 1 鷹嘴豆放入大量水中 (未納入材料份量) 浸泡一晚後，瀝乾水分。
- 2 將洋蔥切成粗丁。
- 3 將A 混拌均勻。
- 4 五花肉切成一口大小、灑上鹽・胡椒粉，用平底鍋煎出焦黃色。
- 5 在內鍋放入 1・2・3・4・月桂葉，放進主機後蓋上鍋蓋。按壓力烹調鈕，將加壓時間設定為 **00:05**，再按開始鈕。
- 6 結束加壓，壓力顯示桿下降後即可完成。

忠告!

一次做好大份量後
冷凍起來，
無論是帶便當
或做成平時的配菜
都方便!



加壓時間

3分鐘

營養滿分的常備菜

40

什錦豆

材料 (6~8人份量)

水煮大豆	60g
紅蘿蔔	1根
牛蒡	100g
蒟蒻 (已除澀汁)	1/2片
乾香菇	4片
高湯	400ml
醬油	2湯匙
味醂	2湯匙
酒	2湯匙
砂糖	1湯匙
鹽	1/2茶匙

製作方法

- 1 乾香菇用水 (未納入材料份量) 泡軟。
- 2 紅蘿蔔・牛蒡・蒟蒻・1的乾香菇切成1cm塊狀。
- 3 將A混拌均勻。
- 4 在內鍋放入2・3・水煮大豆，再放進主機後蓋上鍋蓋。
- 5 按壓力烹調鈕，將加壓時間設定為 **00:03**，再按開始鈕。
結束加壓，壓力顯示桿下降後即可完成。



加壓時間

1秒鐘

短時間內完成豐滿鬆軟口感

39

水烹大豆

材料

大豆	200g
水	600ml

製作方法

- 1 大豆放入大量水中 (未納入材料份量) 浸泡一晚後，瀝乾水分。
- 2 在內鍋放入1和水，放進主機後蓋上鍋蓋。
- 3 按食譜/預約鈕，選擇 **燜蔬菜**，再按開始鈕。
結束加壓，壓力顯示桿下降後即可完成。
※剝落的大豆皮，可能會附著在內蓋等處。





忠告！
剩餘的黑豆
可以蘸拌奶油乳酪。
放在餅乾上
輕鬆完成一道冷盤！

加壓時間 16分鐘 + 保溫時間 60分鐘

年菜必不可少的一道佳餚

41

煮黑豆

材料

黑豆	250g
水	400ml
砂糖	150g
醬油	1/2 湯匙
鹽	1/3 茶匙

製作方法

- 1 將黑豆泡在大量的水（未納入材料份量）中一晚後，瀝乾水份。
- 2 與 1 混拌的 A 放入內鍋，再放入主機內。
覆蓋正中央有開孔 1cm 左右的鋁箔紙後，蓋上鍋蓋。
- 3 按壓力烹調鈕，將加壓時間設定為 **00:16**，再按開始鈕。
- 4 結束加壓，壓力顯示桿下降後，按再加熱鈕後再按開始鈕。結束加熱，保溫 60 分鐘左右即可完成。

加壓時間

1 秒鐘

推薦用於家庭聚會

42

大蒜鯷魚熱沾醬 Bagna Cauda

材料

水	200ml
西葫蘆	1/2 根
甜椒（紅・黃）	各 1/2 顆
杏鮑菇	2 根
蕪菁	2 顆
蘑菇	8 顆
【大蒜鯷魚熱沾醬 Bagna Cauda】	
大蒜	2 瓣
鯷魚脊肉	7 片
橄欖油	40ml
鮮奶油	50ml
粗磨黑胡椒	少許

製作方法

- 1 將西葫蘆、甜椒和杏鮑菇縱切成 4 等分。蕪菁切成 4 等分。
- 2 將已加水的內鍋放進主機內，再放置蒸盤。烹飪紙對折後鋪在蒸盤上，放入 1 和蘑菇再蓋上鍋蓋。
- 3 按食譜／預約鈕，選擇 **燜蔬菜**，再按開始鈕。
- 4 結束加壓，壓力顯示桿下降後即可完成。請附上大蒜鯷魚熱沾醬 Bagna Cauda 享用。

【大蒜鯷魚熱沾醬 Bagna Cauda】

- 1 用微波爐將大蒜加熱 20 秒～30 秒，再用菜刀拍扁。鯷魚脊肉切丁。
- 2 將橄欖油和 1 放入小口鍋，用文火炒 2～3 分鐘，用木鏟將大蒜和鯷魚邊壓扁邊進行加熱。
- 3 關火，放入粗磨黑胡椒和鮮奶油混拌均勻後即可完成。

忠告！

「bagna」是醬料、
「cauda」是熱的意思。
善用大蒜鯷魚熱沾醬
Bagna Cauda 壺，
還能演繹出時髦風情！





加壓時間

1秒鐘

鮮嫩多汁的肉湯在口中蔓延

43

燒賣

材料 (10 個份量)

豬絞肉	150g
洋蔥	1/4 顆
香菇	1 片
薑汁	1 茶匙
太白粉	1/2 湯匙
砂糖	1/2 湯匙
A 醬油	1/2 湯匙
蠔油	1/2 湯匙
胡麻油	1/2 茶匙
酒	1/2 茶匙
燒賣皮	10 片
水	400ml

製作方法

- 1 將洋蔥和香菇切丁。
- 2 將 A 混拌均勻。
- 3 將豬絞肉・1・2 混拌均勻後，分成 10 等分。
- 4 將 3 放在燒賣皮內，握成圓形包裹狀，再調整為圓錐形狀。*製作 10 個。
- 5 將已加水的內鍋放進主機內，再放置蒸盤。將烹飪紙對折後鋪在蒸盤上，將 4 並排後蓋上鍋蓋。
*請隔開間隔，以免黏住。
- 6 按壓力烹調鈕，將加壓時間設定為 **1 秒**，再按開始鈕。結束加壓，壓力顯示桿下降後即可完成。

加壓時間

1秒鐘

柔滑口感

44

茶碗蒸

材料 (4 人份量)

雞蛋	3 顆
高湯	450ml
醬油	1 湯匙
A 味醂	1/2 湯匙
鹽	1/2 茶匙
剝皮蝦	4 尾
香菇	2 片
水煮銀杏	8 顆
水	200ml

製作方法

- 1 香菇切成 2 等分。
- 2 將雞蛋打散，與 A 混拌均勻後用濾茶網等過篩，以帶來滑順口感。
- 3 將 1・剝皮蝦・水煮銀杏放入耐熱容器，注入 2 後蓋上鋁箔紙。
- 4 將已加水的內鍋放進主機內，再放置蒸盤和 3。
- 5 按食譜/預約鈕，選擇 **燜蔬菜**，再按開始鈕。結束加壓，壓力顯示桿下降後即可完成。



蒸蔬菜

毛豆

加壓時間

加壓時間

1分鐘

1分鐘

甘甜味增的蔬菜盛宴！

45

蒸蔬菜毛豆

材料 (4人份量)

【蒸蔬菜】

水	300ml
花椰菜	160g
菜花	80g
紅蘿蔔	1/2 根
南瓜	80g
玉米筍	4 根

【毛豆】

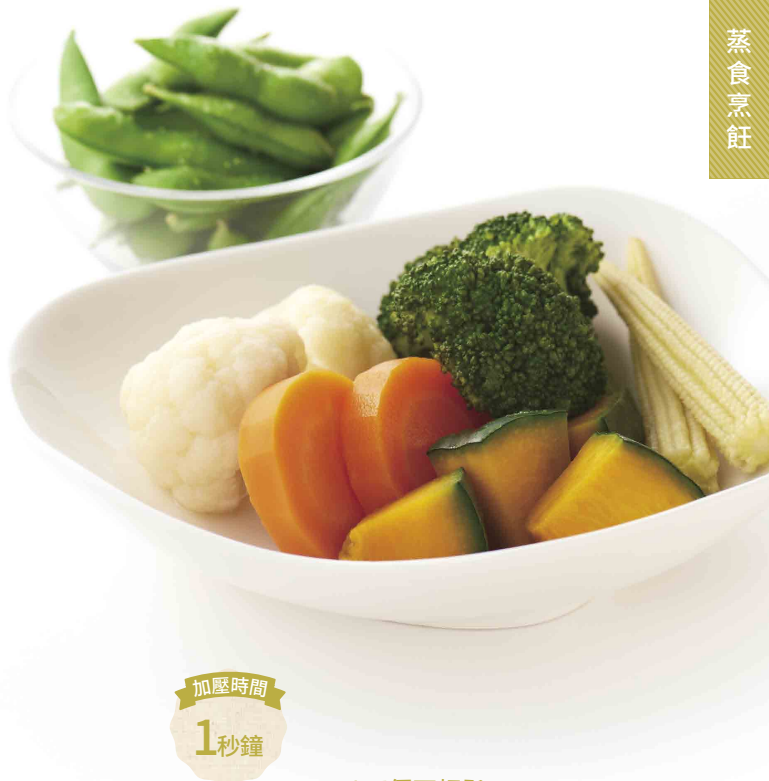
毛豆	140g
鹽	適量
水	200ml

蒸蔬菜的製作方法

- 1 花椰菜和菜花切成一口大小後，水煮1~2分鐘。
- 2 將紅蘿蔔切片成1cm左右，南瓜切成2cm塊狀。
- 3 將已加水的內鍋放進主機內，再放置蒸盤。將烹飪紙對折後鋪在蒸盤上，放上2和玉米筍，放進主機後蓋上鍋蓋。
- 4 按食譜/預約鈕，選擇**燻蔬菜**，再按開始鈕。
- 5 結束加壓，壓力顯示桿下降後，連同花椰菜·菜花盛盤即可完成。
※依個人喜好灑上鹽、胡椒粉、調味醬再品嚐。

毛豆的製作方法

- 1 將毛豆清洗乾淨後灑鹽。
- 2 將已加水的內鍋放進主機內，再放置蒸盤。將烹飪紙對折後鋪在蒸盤上，放上1後蓋上鍋蓋。
- 3 按食譜/預約鈕，選擇**燻蔬菜**，再按開始鈕。結束加壓，壓力顯示桿下降後取出，再用冷水冰鎮即可完成。
※鹹度不夠時，請灑鹽。



加壓時間

1分鐘

短時間便可輕鬆完成

46

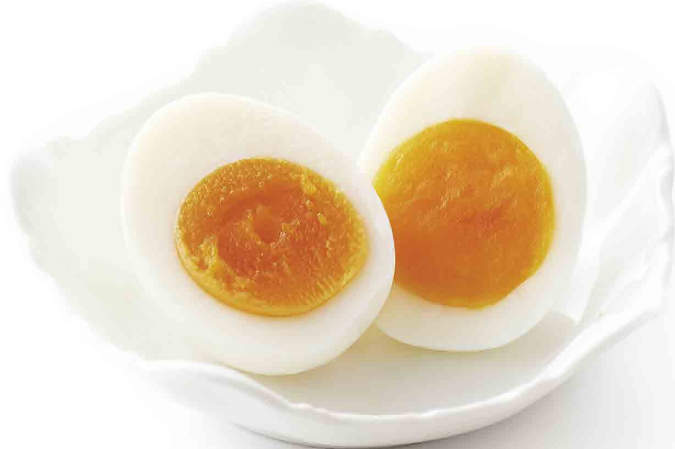
水煮蛋

材料 (4顆份量)

雞蛋	4 顆
水	450ml

製作方法

- 1 將已加水的內鍋放進主機內，再放置蒸盤。將雞蛋並排在蒸盤上，蓋上鍋蓋。
- 2 按食譜/預約鈕，選擇**燻蔬菜**，再按開始鈕。結束加壓，壓力顯示桿下降後即可完成。





加壓時間

10分鐘

芥菜下火清熱，煮湯清爽又健康

48

芥菜肉片湯

材料 (4人份量)

芥菜心	400g	A	水	1000ml
豬肉片	120g		米酒	20ml
薑絲	10g		鹽	1茶匙
枸杞	15g			

製作方法

- 1 芥菜心洗淨後切小塊，與肉片一起放入內鍋中，加入薑絲、枸杞及 A 後，放進主機內，蓋上鍋蓋。
- 2 按食譜／預約鈕，選擇 **燉蔬菜湯**，再按開始按鈕。
- 3 結束加壓，壓力顯示桿下降後，取出裝碗即可。

加壓時間

5分鐘

暖和身體♪放鬆身心的風味

47

豬肉湯

材料 (4人份量)

豬碎肉	180g	香菇	4片
牛蒡	40g	蒟蒻	(已除澀汁) 60g
青蔥	1/2根	高湯	800ml
小芋頭	小4顆	味噌	3湯匙
白蘿蔔	80g	七味辣椒粉	適宜
紅蘿蔔	1/2根		

製作方法

- 1 牛蒡和青蔥斜切，將小芋頭切成半。
白蘿蔔・紅蘿蔔切成5mm寬切成扇形(銀杏切)，
香菇切薄，將蒟蒻切短。
- 2 將1、豬碎肉、高湯放入內鍋，再放進主機後，覆蓋正中央約有1cm左右開孔的鋁箔紙後蓋上鍋蓋。
- 3 按壓力烹調鈕，將加壓時間設定為 **00:05**，再按開始鈕。
- 4 結束加壓，壓力顯示桿下降後打開鍋蓋取出鋁箔紙，溶解味噌後即可完成。
※依個人喜好灑上芥菜粉再品嚐。

忠告!

買整顆的芥菜，
將葉子部分去除，
留下厚實的芥菜心部分，
口感又嫩又多汁。



加壓時間

5分鐘

食材豐富，可當成主菜◎

49

高麗菜湯

材料 (4人份量)

高麗菜 (切成小尺寸)	1 顆
紅蘿蔔	1/2 根
杏鮑菇	2 根
洋蔥	1/2 顆
五花肉 (切薄)	100g
水	500ml
雞湯粉	2 茶匙
鹽	1 茶匙
月桂葉	1 片
鹽・粗磨黑胡椒	各少許
洋香菜葉	少許※依個人喜好

製作方法

- 1 高麗菜切成 8 等分。
紅蘿蔔切成 1cm 塊狀，杏鮑菇縱切成 4 等分。
將洋蔥切絲。
五花肉切成 5cm 寬。
- 2 在內鍋放入 1 和 A，放進主機後蓋上鍋蓋。
- 3 按壓力烹調鈕，將加壓時間設定為 **00:05**，再按開始鈕。
- 4 結束加壓，壓力顯示桿下降後打開鍋蓋，用鹽・粗磨黑胡椒調味即可完成。
※請依個人喜好，灑上洋香菜葉再品嚐。



忠告！
營養滿分
最適合減肥中。
將蔬菜切成好嚼食的大小！

加壓時間

12分鐘

香菇雞湯加薏仁，營養又排濕的美人湯

50

薏仁香菇雞湯

材料 (4人份量)

雞肉	1200g
泡發香菇	120g
紅薏仁	80g
薑片	10g
水	1000ml
A 米酒	50ml
鹽	1 又 1/2 茶匙

製作方法

- 1 雞肉洗淨後切小塊，與泡發香菇、紅薏仁及薑片一起放入內鍋中。加入 A 後，放進主機內，蓋上鍋蓋。
- 2 按壓力烹調鈕，將加壓時間設定為 **00:12**，再按開始按鈕。
- 3 結束加壓，壓力顯示桿下降後。取出裝碗即可。

忠告！

嫩湯的雞肉
要選擇仿土雞或土雞，
雞湯較鮮濃，
肉質也比較 Q。





忠告！

有多餘湯汁時，
放入義大利麵或短通心粉，
又蛻變為一道佳餚！

加壓時間

8分鐘

蔬菜甘甜四溢

51

南瓜湯

材料（4人份量）

南瓜	1/4 顆
洋蔥	1 顆
鴻喜菇	80g
小蕃茄	10 顆
培根塊	100g
水	600ml
雞湯粉	2 茶匙
月桂葉	1 片
原味豆漿	200ml
水煮蘆筍	2 根※依個人喜好

製作方法

- 1 將洋蔥分成 8 等分，鴻喜菇分成一小朵。培根塊切成一口大小。
- 2 在內鍋放入南瓜、1・小蕃茄・水・雞湯粉・月桂葉，放進主機後蓋上鍋蓋。
- 3 按壓力烹調鈕，將加壓時間設定為 00:08，再按開始鈕。
- 4 結束加壓，壓力顯示桿下降後打開鍋蓋，放入原味豆漿攪拌均勻即可完成。
※請依個人喜好，放入斜切成 3cm 寬的蘆筍。

加壓時間

8分鐘

蕃茄的酸味與甘甜高麗菜的絕妙搭配

52

義式蔬菜湯

材料 (4人份量)

大蒜	1 瓣
橄欖油	1 湯匙
高麗菜	1/4 顆
洋蔥	1/2 顆
紅蘿蔔	1/2 根
芹菜	1/2 根
培根	6 片
水	500ml
蕃茄水煮罐頭 (切丁)	240g
月桂葉	1 片
雞湯粉	2 茶匙
鹽	1 茶匙
胡椒粉	少許

製作方法

- 1 將大蒜切丁。
- 2 高麗菜切碎，洋蔥・紅蘿蔔・芹菜切成 1cm 左右塊狀。培根切成 2cm 寬。
- 3 將 1 放入已用橄欖油熱鍋的平底鍋內炒香後，放入 2 繼續炒 1 分鐘左右。
- 4 將 A 混拌均勻。
- 5 在內鍋放入 3 和 4，放進主機後蓋上鍋蓋。按壓力烹調鈕，將加壓時間設定為 **00:08**，再按開始鈕。
- 6 結束加壓，壓力顯示桿下降後即可完成。

忠告！

放入短通心粉，
可蛻變為飽足感十足的
一道佳餚。
也適用於午餐。



part
2

米食料理

Rice recipes

只要按下按鍵即可，無須麻煩的設定。

將白米飯烹煮出年糕般的口感。

看似困難的紅豆飯或糯米小豆飯也能輕鬆完成！

彰顯米的甘甜味。





加壓時間

8分鐘

膨軟好吃的烤年糕味

01

白米飯

材料

【2 杯份量】	米	300g	【4 杯份量】	米	600g
	水	360ml		水	720ml
【3 杯份量】	米	450g	【5 杯份量】	米	750g
	水	540ml		水	900ml

製作方法

- 1 將米清洗乾淨後，放在篩網內瀝乾 3 分鐘左右。
- 2 在內鍋放入 1 和水，放進主機後蓋上鍋蓋。
按食譜／預約鈕，選擇 **白米飯**，再按開始鈕。
- 3 結束加壓，壓力顯示桿下降後即可完成。
※使用新米時，1 杯米請減少 1 茶匙左右的水量。

加壓時間
25分鐘

簡單、輕鬆煮出美味

02

糙米飯

材料

【2 杯份量】	糙米	312g	【4 杯份量】	糙米	624g
	水	500ml		水	1000ml
	鹽	1 小撮		鹽	1 小撮
【3 杯份量】	糙米	468g	【5 杯份量】	糙米	780g
	水	750ml		水	1250ml
	鹽	1 小撮		鹽	1 小撮

製作方法

- 1 將糙米清洗乾淨後，放在篩網內瀝乾 3 分鐘左右。
- 2 在內鍋放入 1 和水・鹽，放進主機後蓋上鍋蓋。
按食譜／預約鈕，選擇 **糙米飯**，再按開始鈕。
- 3 結束加壓，壓力顯示桿下降後即可完成。





加壓時間

5分鐘 + 8分鐘

特殊慶祝活動必不可少

03

紅豆飯

材料 (3 杯份量)

糯米	450g
紅豆	45g
水	600ml
鹽	1/2 茶匙

製作方法

- 1 在內鍋放入紅豆和水，放進主機後蓋上鍋蓋。按壓力烹調鈕，將加壓時間設定為 **00:05**，再按開始鈕。
- 2 結束加壓，壓力顯示桿下降後打開鍋蓋，將紅豆和煮汁區分開來，放涼到常溫。
- 3 將糯米清洗乾淨後，放在篩網內瀝乾 3 分鐘左右。
- 4 在內鍋中加入 3、2 的煮汁 450ml・鹽後，輕輕混拌均勻。接著放入 2 的紅豆，放進主機後蓋上鍋蓋。
- 5 按食譜／預約鈕，選擇 **白米飯**，再按開始鈕。
- 6 結束加壓，壓力顯示桿下降後混拌均勻即可完成。

加壓時間

8分鐘

超好吃餐廳料理自己做

04

港式臘味飯

材料 (4人份量)

米	420g
臘腸	2 根
肝腸	2 根
蒜末	10g
水	450ml
醬油	1 湯匙

製作方法

- 1 米洗淨後瀝乾，臘腸及肝腸切小片與蒜末一起放入內鍋中。加入 A 後，放進主機內，蓋上鍋蓋。
- 2 按食譜／預約鈕，選擇 **白米飯**，再按開始按鈕。
- 3 結束加壓，壓力顯示桿下降後，取出裝碗即可。

忠告！

做臘味飯的臘味，
一定要買港式臘味，
不適合使用湖南臘肉。





加壓時間

5分鐘

每咬一口鮮嫩多汁

06

花枝飯

材料 (4人份量)

糯米	100g	A	高湯	450ml
花枝	4尾		醬油	4湯匙
薑	8g		酒	4湯匙
			味醂	1・1/2湯匙
			砂糖	1・1/2湯匙

製作方法

- 將糯米清洗乾淨後，放在篩網內瀝乾30分鐘左右。
將薑切丁。
去除花枝內臟、觸腳與軟骨後，剔除觸腳上的吸盤後切成一小口。
- 將糯米、薑、花枝腳混拌均勻後塞入花枝身體內，再用牙籤封口。
- 將A混拌均勻。
- 在內鍋放入2和3，再放進主機後蓋上鍋蓋。
按壓力烹調鈕，將加壓時間設定為00:05，再按開始鈕。
- 結束加壓，壓力顯示桿下降後即可完成。

加壓時間

8分鐘

甘甜和棉軟的絕佳和諧

05

番薯糯米小豆飯

材料 (3杯份量)

糯米	450g	A	水	400ml
番薯	200g		酒	2湯匙
昆布	15cm		鹽	1/2茶匙

製作方法

- 將A混拌均勻，放入昆布。
- 將糯米清洗乾淨後，放在篩網內瀝乾3分鐘左右。
- 番薯切成1cm寬扇形(銀杏切)。
- 依序將2→1→3放入內鍋後放入昆布，放進主機再蓋上鍋蓋。
- 按食譜/預約鈕，選擇白米飯，再按開始鈕。
- 結束加壓，壓力顯示桿下降後打開鍋蓋取出昆布，直接攪拌均勻即可完成。



加壓時間

8分鐘

大人小孩都喜愛的口味

07

咖哩燴飯

材料 (3 杯份量)

米	450g
水	500ml
雞湯粉	1 湯匙
咖哩粉	1 湯匙
鹽	1/3 茶匙
洋蔥	1/2 顆
紅蘿蔔	1/2 根
香腸	150g

製作方法

- 1 將米清洗乾淨後，放在篩網內瀝乾 3 分鐘左右。
- 2 將 A 混拌均勻。
- 3 洋蔥與紅蘿蔔切成粗丁，香腸切成 5mm 寬圓片。
- 4 依序將 1→2→3 放入內鍋，放進主機後蓋上鍋蓋。
- 5 按食譜/預約鈕，選擇 **白米飯**，再按開始鈕。
- 6 結束加壓，壓力顯示桿下降後即可完成。

忠告！

確實入味，冷了也好吃
最適合用來帶便當！



加壓時間
12分鐘

口味清淡、暖和身體

09

蔘雞湯米粥

材料 (4人份量)

糯米	140g
中翅	8隻
鹽・胡椒粉	各少許
大蒜	2瓣
薑	20g
青蔥	1/2根
水	1200ml
松子	16g
雞湯塊	2茶匙
鹽	1茶匙
枸杞 (用溫水泡軟)	少許

製作方法

- 1 將糯米清洗乾淨後，放在篩網內瀝乾3分鐘左右。
- 2 在中翅上灑上鹽和胡椒粉，並剝除大蒜皮。薑切成薄片，青蔥切成3cm寬。
- 3 將A混拌均勻。
- 4 在內鍋放入1、2・3，放進主機後蓋上鍋蓋。按食譜/預約鈕，選擇**粥**，再按開始鈕。
- 5 結束加壓，壓力顯示桿下降後，灑上枸杞即可完成。



加壓時間
12分鐘

為歡度健康身體的日子打底

08

粥

材料 (4人份量)

米	150g
水	1400ml
鹹醃梅	4個※依個人喜好

製作方法

- 1 將米清洗乾淨後，放在篩網內瀝乾3分鐘左右。
- 2 在內鍋放入1和水，放進主機後蓋上鍋蓋。按食譜/預約鈕，選擇**粥**，再按開始鈕。
- 3 結束加壓，壓力顯示桿下降後攪拌均勻即可完成。請依個人喜好附上鹹醃梅。

加壓時間

20分鐘

美味十足的奢華米粥

10

海鮮粥

材料 (4人份量)

米	150g	薑	5g
乾香菇 (用200ml水浸泡一晚)	2片	青蔥	1/3根
浸泡乾香菇的水	混拌水	蛤蜊水煮罐頭(去殼)	40g
水	1250ml	螃蟹罐頭(蟹肉)	50g
蛤蜊水煮罐頭(湯汁)	50ml	扇貝罐頭(去殼)	40g
螃蟹罐頭(湯汁)	70ml	乾蝦皮	7g
扇貝罐頭(湯汁)	30ml	胡麻油	少許
鹽	1茶匙		
XO醬	1/2茶匙		
蠔油	1/2茶匙		

製作方法

- 1 過濾浸泡乾香菇的水，剔除雜質後，加水以達1250ml。
- 2 將1和A混拌均勻。
- 3 將米清洗乾淨後，放在篩網內瀝乾3分鐘左右。
- 4 將乾香菇切成薄片，再將薑切成絲。青蔥斜切成薄片。
- 5 在內鍋放入2、3、4、B，再放進主機後蓋上鍋蓋。按壓力烹調鈕，將加壓時間設定為00:20，再按開始鈕。結束加壓，壓力顯示桿下降後混拌胡麻油即可完成。

忠告！

沒時間將乾香菇泡軟時，用微波爐加熱1~2分鐘後，再放置5分鐘。





忠告！

只要冷凍起來
在忙碌的日子裡
便可發揮一臂之力。
即食、便利！

加壓時間

12分鐘

營養滿分、身體暖和♪

11

藥膳粥

材料 (4人份量)

糯米	75g	A	水	900ml
麥片	30g		雞湯塊	2 茶匙
紅豆	15g		鹽	1/4 茶匙
雞胸肉	300g		味噌	2 茶匙
酒	2 茶匙		粗磨黑胡椒	少許
鹽・胡椒粉	各少許		白芝麻	少許
南瓜	120g		枸杞	
青蔥	1 根		(用溫水泡軟)	少許
薑	15g			

製作方法

- 1 將糯米清洗乾淨後，放在篩網內瀝乾 3 分鐘左右。用水將紅豆清洗乾淨。
- 2 將雞胸肉切成一口大小後，灑上酒・鹽・胡椒粉。將南瓜切成 2cm 塊狀，青蔥切成 3cm 寬，再將薑切成薄片。
- 3 將 A 混拌均勻。
- 4 在內鍋放入 1・2・3、麥片，放進主機後蓋上鍋蓋。
- 5 按食譜/預約鈕，選擇 **粥**，再按開始鈕。
- 6 結束加壓，壓力顯示桿下降後打開鍋蓋，溶解味噌，灑上粗磨黑胡椒、白芝麻、枸杞即可完成。

part
3

慢燉烹調料理

..... *Slow cooker recipes*

不沸騰的情況下透過慢燉烹調，
防止煮爛的同時，還可讓食材更加棉軟、確實入味。
用於重新加熱冷掉的菜餚，相當便利。



加熱時間

1小時

高湯蒸菜，簡單的好味道，清爽不油膩

01

干貝娃娃菜

材料 (4人份量)

娃娃菜	500g
薑絲	10g
干貝	30g
雞高湯	200ml
A 紹興酒	1 湯匙
鹽	1/2 茶匙

製作方法

- 1 娃娃菜洗淨後對切鋪放至內鍋中，放上薑絲。
- 2 干貝放入碗中，加入 100ml 開水浸泡半小時後剝碎，連湯汁一起倒入內鍋中，加入 A，放進主機內，蓋上鍋蓋。
- 3 按慢燉烹調，再按食譜 / 預約 ^ 向上鍵，調整時間至 **01:00**，再按開始按鈕。結束加壓，壓力顯示桿下降後，取出裝盤即可。

忠告！

娃娃菜用慢燉方式
可保持外觀完整，
且軟爛好吃。





慢燉烹調

壓力烹調

加熱時間

加熱時間

8小時

16分鐘

在放下筷子稍作休息之前，先來上一口鬆軟甜豆◎

02

金時豆

材料

金時豆	250g
水	500ml
A 砂糖	180g
鹽	1/2 茶匙

慢燉烹調的製作方法

- 1 金時豆放入大量水中（未納入材料份量）浸泡一晚後，瀝乾水分。
- 2 將 1 和混拌均勻的A放入內鍋，再放進主機內之後，覆蓋正中央約有 1cm 左右開孔的鋁箔紙後蓋上鍋蓋。
- 3 按慢燉烹調鈕，將烹飪時間設定為 **08:00**，再按開始鈕。
發出結束提示音後即可完成。

壓力烹調的製作方法

- 1 金時豆放入大量水中（未納入材料份量）浸泡一晚後，瀝乾水分。
- 2 將 1 和混拌均勻的A放入內鍋，再放進主機內之後，覆蓋正中央約有 1cm 左右開孔的鋁箔紙後蓋上鍋蓋。
- 3 按壓力烹調鈕，將加壓時間設定為 **00:16**，再按開始鈕。
結束加壓，放冷到常溫後即可完成。

加熱時間

5分鐘

蒸煮時間

15分鐘

最適合用於點綴各種料理

03

溫泉蛋

材料（4顆份量）

雞蛋 4 顆

製作方法

- 1 在內鍋注水直到烹調 MAX 線為止，放進主機後蓋上鍋蓋。
按慢燉烹調鈕，將烹飪時間設定為 **00:05**，再按開始鈕。
- 2 發出結束音後，按取消鈕打開鍋蓋。
- 3 將雞蛋放入內鍋後，再度蓋上鍋蓋蒸煮。
- 4 15 分鐘後取出雞蛋，用流動水沖涼 1 分鐘即可完成。
※蒸煮時間，請依個人喜好硬度調節。



part
4

無水烹飪

Musni recipes

不使用水的無水烹飪，只需放入材料，

按下按鍵便可輕鬆完成！

極力彰顯食材原味的極致美味。





忠告！

可帶出蔬菜的
甘甜風味，因此建議
使用比平常還要
辛辣的湯塊。

加壓時間

15分鐘

凝縮蔬菜的美味

01

蔬菜田園咖哩

材料 (4人份量)

雞腿肉	300g
熟番茄	3顆
洋蔥	1・1/2顆
紅蘿蔔	1・1/2根
芹菜	1・1/2根
月桂葉	1片
咖哩湯塊	90g

製作方法

- 1 雞腿肉切成一口大小。將A切成粗丁。
- 2 咖哩湯塊切碎。
- 3 將1的蔬菜→雞腿肉→月桂葉依序放入內鍋，放進主機後，按食譜/預約鈕，選擇 **無水咖哩**，再按開始鈕。
- 4 結束加壓，壓力顯示桿下降後按取消鈕，打開鍋蓋，取出月桂葉。
- 5 加入咖哩湯塊混拌均勻後，蓋上鍋蓋，按再加熱鈕，再按開始鈕。完成加熱後即可完成。

加壓時間

15分鐘

用“味噌”提味，提升濃郁風味

02

日式牛肉燴飯

材料 (4人份量)

牛肉燴醬 (Demiglace Sauce) ... 2 罐 (580g)	
A 伍斯特醬	2 湯匙
味噌	2 茶匙
蕃茄水煮罐頭 (切丁)	200g
B 紅酒	100ml
奶油	20g
牛碎肉	400g
洋蔥	1 顆
蘑菇	20 顆

製作方法

- 1 將洋蔥切薄，蘑菇切成4等分。將A混拌均勻。
- 2 在內鍋放入1・牛碎肉・B材料，再放進主機後蓋上鍋蓋。按壓力烹調鈕，將加壓時間設定為 **00:15**，再按開始鈕。
- 3 結束加壓，壓力顯示桿下降後打開鍋蓋，輕輕攪拌均勻即可完成。

忠告！

將剩餘的奶油炒麵糊
淋在蛋包飯上
就可蛻變成猶如咖啡廳的
美食！



加壓時間

10分鐘

飽足感滿分的摩洛哥風味湯

04

鷹嘴豆蔬菜湯

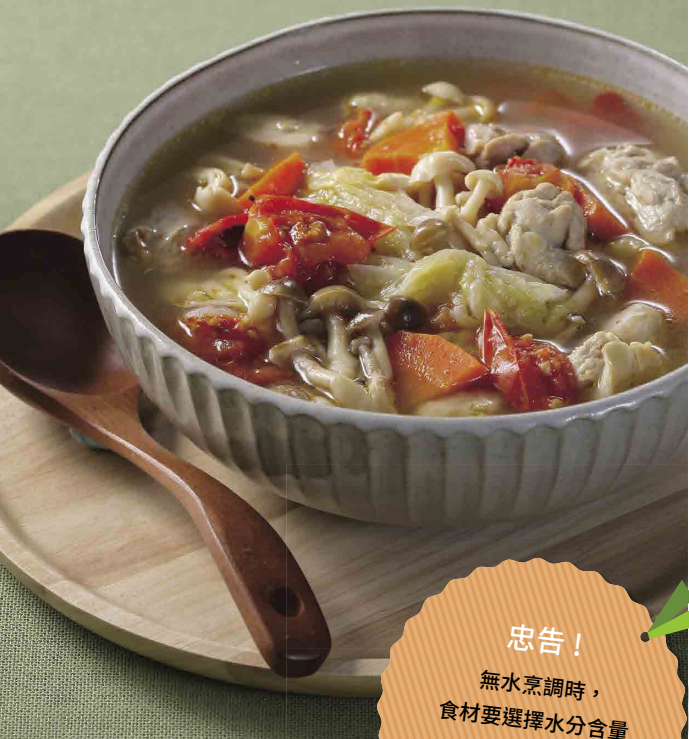
材料 (6人份量)

熟番茄	4 顆	A	蕃茄水煮罐頭(切丁)	200g
洋蔥	1 顆		蒜泥	1 茶匙
芹菜	1 根		薑泥	2 茶匙
馬鈴薯	2 顆		雞湯粉	1 湯匙
鷹嘴豆(水煮)	100g		鹽	1 茶匙
牛肉(切薄片)	200g		粗磨黑胡椒	少許
			肉桂粉	1/2 茶匙

※請依個人喜好調整肉桂粉量。

製作方法

- 1 熟番茄・洋蔥・芹菜切成粗丁。馬鈴薯切成 5mm 左右的塊丁。
- 2 將 A 混拌均勻。
- 3 將熟番茄→洋蔥→芹菜→馬鈴薯→鷹嘴豆→牛肉→2 依序放入內鍋，放進主機後蓋上鍋蓋。按壓力烹調鈕，將加壓時間設定為 **00:10**，再按開始鈕。
- 4 結束加壓，壓力顯示桿下降後打開鍋蓋，輕輕攪拌均勻即可完成。



忠告！

無水烹調時，
食材要選擇水分含量高
的肉類
及蔬菜才適合。

加壓時間

15分鐘

清爽可口的田園風料理

03

時蔬燉雞肉

材料 (4人份量)

去骨雞腿肉	400g	洋蔥片	150g	
紅蘿蔔	80g	蒜末	20g	
番茄	300g	白酒	50ml	
鴻喜菇	60g	A	鹽	1 茶匙
雪白菇	60g			
高麗菜	250g			

製作方法

- 1 去骨雞腿肉切小塊。紅蘿蔔、番茄、高麗菜洗淨後切小塊。鴻喜菇及雪白菇剝散。
- 2 將 1 的材料放入內鍋中，加入洋蔥、蒜末及 A 後，放進主機內，蓋上鍋蓋。
- 3 按食譜／預約鈕，選擇 **無水咖哩**，再按開始按鈕。
- 4 結束加壓，壓力顯示桿下降後，取出裝碗即可。





加壓時間

3分鐘

相當下飯的溫和風味

05

醬煮鮭魚蕈菇

材料 (4人份量)

洋蔥	1 顆	A	醬油	2 湯匙
鴻喜菇	160g		酒	2 湯匙
鮭魚	4 切片		味醂	2 湯匙
鹽・粗磨黑胡椒	各少許			

製作方法

- 1 洋蔥切粗丁，鴻喜菇分成 1 小朵，在鮭魚上灑上鹽・粗磨黑胡椒。將 A 混拌均勻。
- 2 將洋蔥→鴻喜菇→A 依序放入內鍋後放上鮭魚，放進主機後再蓋上鍋蓋。
- 3 按壓力烹調鈕，將加壓時間設定為 00:03，再按開始鈕。
- 4 結束加壓，壓力顯示桿下降後即可完成。
請在鮭魚上灑上洋蔥和鴻喜菇即可享用。

加壓時間

1秒鐘

無論是作為配菜或下酒菜皆適宜◎

06

酒蒸蛤蜊

材料 (3~4人份量)

蛤蜊 (已吐砂)	400g	酒	4 湯匙
薑	16g	小蔥花	2 根
大蒜	1 瓣	醬油	適量※依個人喜好

製作方法

- 1 將薑和大蒜切丁。
- 2 切小蔥花。
- 3 在內鍋放入 1、蛤蜊・酒，再放進主機後蓋上鍋蓋。按壓力烹調鈕，將加壓時間設定為 1 秒，再按開始鈕。結束加壓，壓力顯示桿下降後，灑上小蔥花即可完成。請依個人喜好淋上適量的醬油。



part
5

甜點

..... *Sweets recipes*

加壓和蒸煮功能也可用來製作甜點！

布丁、杯形蛋糕、年糕紅豆湯皆能手到擒來。

無限拓展各種烹飪樂趣♪



加熱時間

2小時

四季必備甜湯，滋補養顏，冷熱都好喝

01

紅棗桂圓銀耳湯

材料 (4人份量)

銀耳	20g
紅棗	15顆
桂圓肉	50g
水	1200ml
冰糖	適量

忠告！

木耳膠質高，
加壓煮容易溢出阻塞，
所以使用慢燉烹調，
既容易煮出膠質
也不怕溢出。

製作方法

- 1 銀耳洗淨，泡水 30 分鐘後瀝乾剝小朵，與紅棗、桂圓肉放至內鍋中，加入水，放進主機內蓋上鍋蓋。
- 2 按慢燉烹調，再按食譜／預約^向上鍵，調整時間至 **02:00**，再按開始按鈕。
- 3 結束加壓，壓力顯示桿下降後，再加入適量的冰糖拌勻，取出裝碗即可。



加壓時間

30 秒鐘 +
1 秒鐘

美味的濃醇南瓜風味

02

南瓜布丁

材料

(布丁模型：直徑約7cm×高度約4cm 4 個份量)

南瓜 (削皮、去籽)	80g
砂糖	30g
鮮奶油	40ml
雞蛋 (M 尺寸)	1 顆
牛奶	50ml
水 (蒸南瓜用)	450ml
水 (蒸布丁用)	300ml

製作方法

- 1 讓雞蛋・鮮奶油恢復室溫。南瓜切成 1cm 切丁。
- 2 將已放入水 (蒸南瓜用) 的內鍋放進主機內，再放置蒸盤。將烹飪紙對折後鋪在蒸盤上，放上南瓜後蓋上鍋蓋。
- 3 按壓力烹調鈕，將加壓時間設定為 **30 秒**，再按開始鈕。
- 4 結束加壓，壓力顯示桿下降後，打開鍋蓋，取出南瓜，壓成泥後過篩，再混入砂糖。
- 5 用微波爐將牛奶加熱 1 分鐘，將鮮奶油和蛋汁混拌均勻後加入 4，再度混拌均勻。
- 6 將 5 注入布丁模型，再用鋁箔紙作覆蓋。
- 7 將放有水 (蒸布丁用) 的內鍋放進主機內，再放置蒸盤。將布丁模型放在蒸盤上，蓋上鍋蓋。
按食譜／預約鈕，選擇 **燜蔬菜**，再按開始鈕。
結束加壓，壓力顯示桿下降後取出，放入冰箱內冰鎮即可完成。

忠告！

混入材料時，
灑上少量的肉桂粉或
肉荳蔻後，有助於提升
南瓜的甘甜味。

加壓時間

1分鐘

一口大小，適合早餐或午後茶點

03

迷你杯形蒸蛋糕

材料

(馬芬紙模：5cm×5cm 4 個份量)

低筋麵粉	70g
發酵粉	5g
雞蛋 (M 尺寸)	1 顆
砂糖	25g
牛奶	30ml
沙拉油	2 茶匙
葡萄乾	20g
水	200ml

製作方法

- 1 低筋麵粉和發酵粉混拌均勻後過篩。
- 2 將雞蛋和砂糖混拌均勻，加入牛奶與沙拉油再度混拌均勻。
- 3 將取出的 12 粒裝飾用葡萄乾對分。
- 4 用橡膠刮刀將 1 與 2 混拌均勻。均勻後，放入剩餘的葡萄乾混拌均勻。
- 5 注入馬芬杯模約 8 分滿，放上裝飾用葡萄乾。
- 6 將已加水的內鍋放進主機內，再放置蒸盤。將 5 放在蒸盤上，蓋上鍋蓋。
- 7 按食譜／預約鈕，選擇 **焗蔬菜**，再按開始鈕。結束加壓，壓力顯示桿下降後即可完成。

忠告！

可用巧克力片或杏仁片替代葡萄乾。
將牛奶換成豆漿更健康。



加壓時間

15分鐘+
5分鐘

品嚐甜度適中的紅豆

05

家鄉年糕紅豆湯

材料 (4人份量)

紅豆	160g
水(水煮用)	600ml
┌ 水	100ml
A 砂糖	100g
└ 鹽	1/2 茶匙
切片年糕(做成烤年糕)	4個

製作方法

- 1 在鍋內放入紅豆和淹蓋紅豆程度的水(無特定水量)，煮過後倒除煮汁。
※沸騰後，請再煮5分鐘左右。
- 2 在內鍋放入1和水煮用的水後，放進主機內，蓋上鍋蓋。
按壓力烹調鈕，將加壓時間設定為 **00:15**，再按開始鈕。
- 3 將A混拌均勻。
- 4 結束加壓，壓力顯示桿下降後，打開鍋蓋，放入3再蓋上鍋蓋。
按壓力烹調鈕，將加壓時間設定為 **00:05**，再按開始鈕。
- 5 結束加壓，壓力顯示桿下降後，連同烤年糕裝碗即可完成。



加壓時間

1秒鐘

冷卻
一晚

最適合搭配優酪和冰淇淋

04

糖漬蘋果

材料 (4人份量)

蘋果	2顆
┌ 紅酒	180ml
┌ 水	400ml
A 砂糖	120g
└ 檸檬汁	1・1/2 湯匙
肉桂棒	1條

製作方法

- 1 將蘋果削皮後切成4等分。
- 2 將A混拌均勻。
- 3 在內鍋放入1、2・肉桂棒，再放進主機內蓋上鍋蓋。
- 4 按食譜/預約鈕，選擇 **燜蔬菜**，按開始鈕。
- 5 結束加壓，壓力顯示桿下降後，將煮汁移入保存容器。放涼後，放入冰箱冰鎮一晚即可完成。





Let's enjoy
cooking!



siroca 聲寶資訊

總代理 / 進口商：聲寶股份有限公司

地址：桃園市龜山區大華里頂湖路 26 號

<http://www.sampo.com.tw>

免費服務專線：0800-00-5438【0800-鈴鈴-我是聲寶】

委製商：Siroca Inc.

客服中心的提醒

- 客服專線忙線時，請稍候片刻再撥
- 客服中心及維修中心的電話號碼、傳真號碼，可能未經事先告知即變更，敬請見諒。