

# 烧烤火锅两用电锅 使用说明书

## EP-PZH20C

- 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
另售配件介绍 .....	4

#### 使用方法

使用方法 .....	6
关于购买另售配件 .....	8
另售配件的使用方法 .....	8

#### 食谱

麻辣&三鲜 鸳鸯锅 .....	10
冬阴功&菌菇鸡 鸳鸯锅 .....	11
咖喱&番茄龙利鱼 鸳鸯锅 .....	11
吾米海鲜&羊蝎子 鸳鸯锅 .....	12
西葫芦鸡蛋饼 .....	13
奶油菠菜培根意大利面 .....	13
麻辣鱼头火锅/红烩牛肉汤 .....	14
蒜蓉蒸海鲜/五谷丰登 .....	15

#### 清理和保养

清理和保养 .....	16
收纳方法 .....	17

#### 困惑时

关于零件的更换和购买 .....	17
认为发生故障时 .....	18
规格 .....	18



微信扫一扫进入  
象印中国官方网站  
可查看【产品信息】

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

象印有限公司



# 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。

请勿浸水或溅水。  
否则，可能导致故障、短路、触电。

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。

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。

请勿用湿的手插拔电源插头。  
否则，可能导致触电、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

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。

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。

电源线或插头有损伤或插座松动时，请勿使用。



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。

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。

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。

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。

在没有安全责任人对本机器的使用给予指挥管理或指示的情况下，运动能力、感觉能力或智力低下以及缺乏经验和知识的人（包括儿童）严禁使用本机器。家长应照看管理好孩子，以避免儿童用本机器玩耍。

## 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。

●您所购买的商品与本说明书插图可能会有不符之处。

## 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。

不使用时，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。

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。

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。

拔掉电源插头时，必须手持插头，请勿拉扯电源线。

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。

否则，会因触电、短路而起火。

本产品并无经由外部定时器及遥控系统进行使用的设计。

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.16)

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。

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（另售配件）、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。（蒸板和煮锅是另售配件）（造成火灾的原因）

■鸳鸯锅、煮锅（另售配件）、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（另售配件）。不要长时间空烧煎锅。

●鸳鸯锅、煮锅（另售配件）、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（另售配件）、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（另售配件）·煎锅变形时，可购买更换(有偿)。

■不要使用鸳鸯锅或煮锅（另售配件）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（另售配件）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（另售配件）可直接放在燃气灶上加热。)

(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)

■本产品用于一般家庭以及以下类似用途。

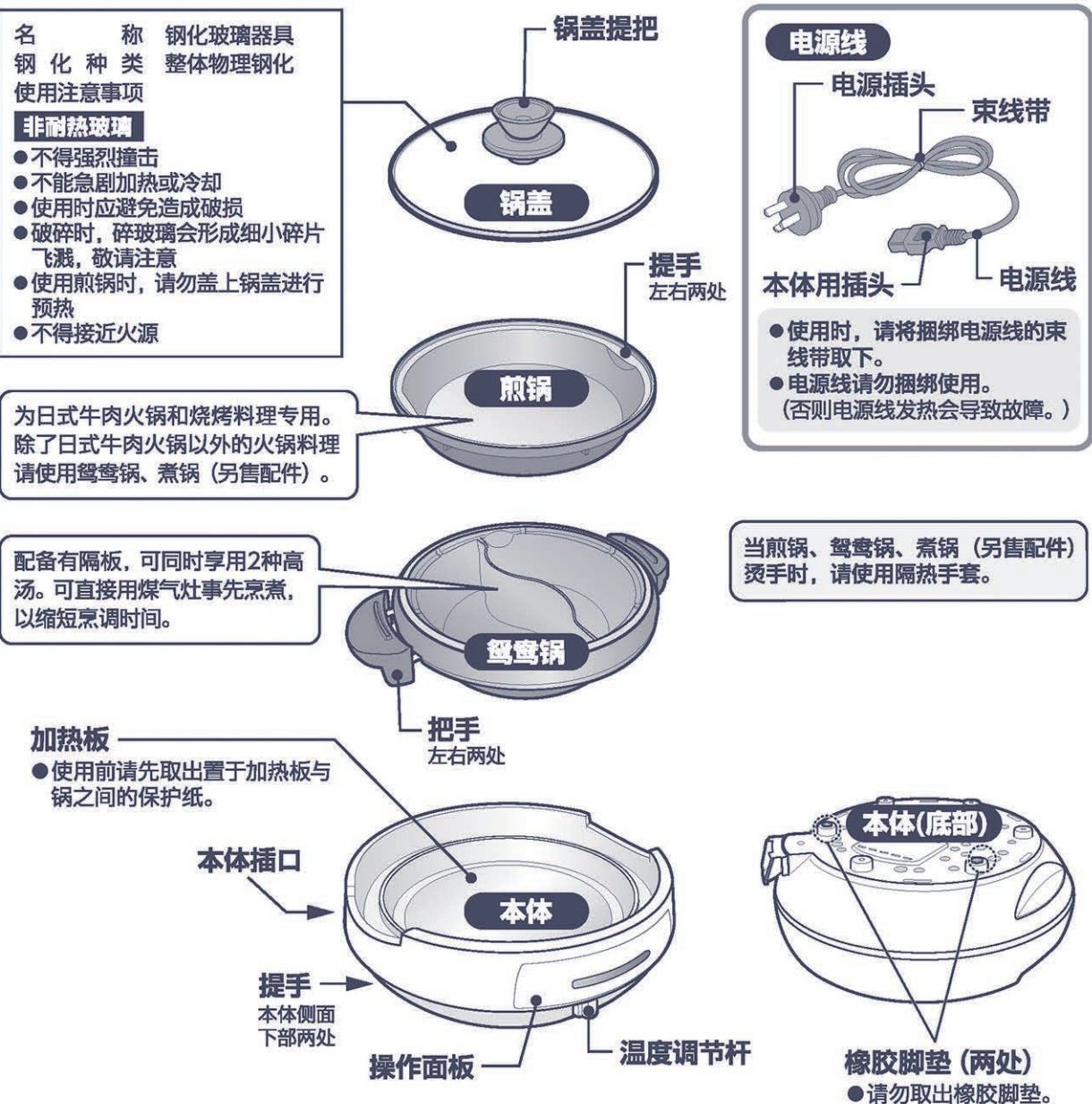
●可用于商店、办公室或其他工作环境中的员工用厨房。

※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。

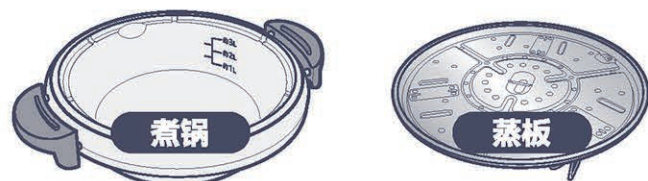


# 各部分名称

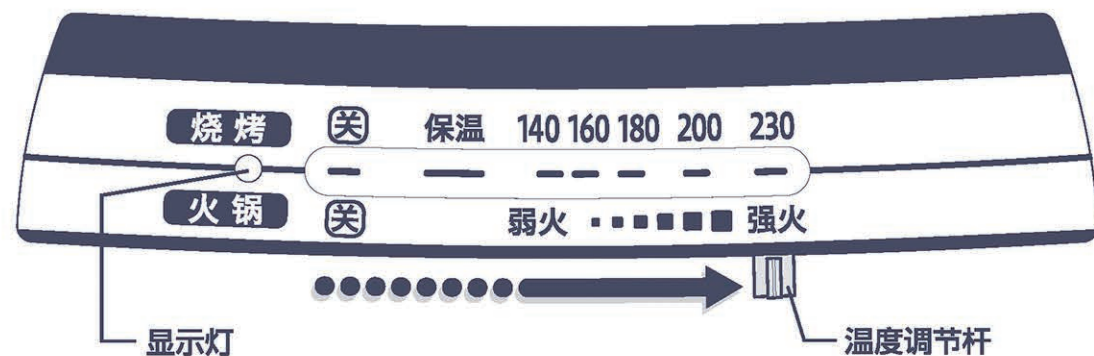


# 另售配件介绍

本产品提供以下另售配件。  
 有关另售配件的购买，请确认P.8。



# 操作面板



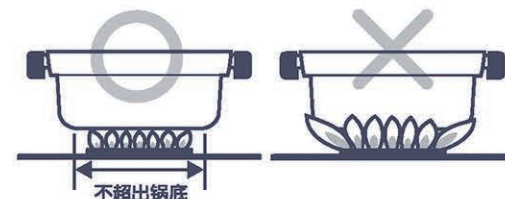
# 烹饪要点

## 火锅料理可利用燃气灶事先烹调

鸳鸯锅或煮锅（另售配件）可直接放在燃气灶上加热。赶时间或预热火锅料理时非常方便。（请勿将鸳鸯锅或煮锅（另售配件）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（另售配件）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。
- 在带有传感器的燃气灶或炊具上，传感器可能会运行并且可能无法进行烹饪。



## 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

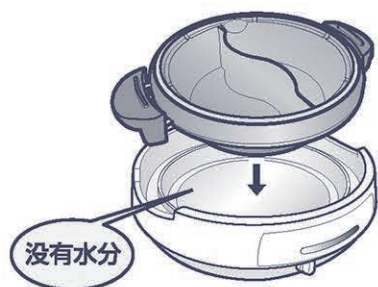
- 烹调煎烤后焖煮的料理时，锅盖与煮锅（另售配件）或煎锅之间会有蒸气冒出。
- 烧烤料理时，锅盖和煎锅之间有可能会有热油溅出。



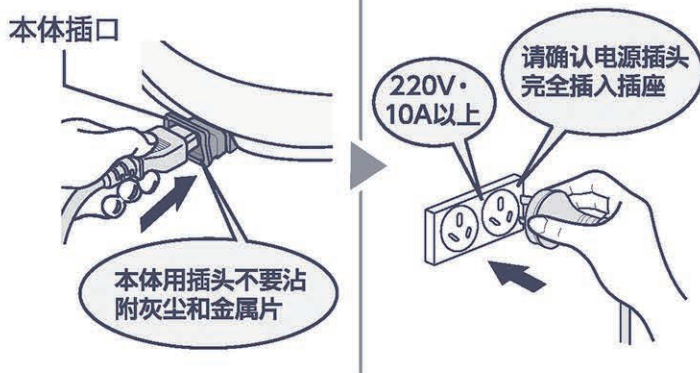
# 使用方法

## 1 准备

- ①将鸳鸯锅或煮锅（另售配件）或煎锅放入本体。



- ②将温度调节杆调到“关”，连接电源线。



- 请确保按照正确的顺序进行安装。（否则，可能导致火灾、烫伤、故障）
- 在放入了本体的状态下，请不要转动鸳鸯锅或煮锅（另售配件）或煎锅。（否则，会造成加热板或锅底面损伤）
- 鸳鸯锅或煮锅（另售配件）或煎锅应平稳放入，不要倾斜。

## 2 使用适合烹饪的锅具进行烹饪

### 使用鸳鸯锅或煮锅（另售配件）

### 烹调火锅料理时

- ①加入水或高汤，盖上锅盖。  
●煮锅（另售配件）的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（另售配件）时的火锅料理〉

温度刻度	料理名称
弱火 ↔ 强火	什锦火锅
	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。  
（否则，煎锅的温度过高可能损坏防粘涂层。）

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〉

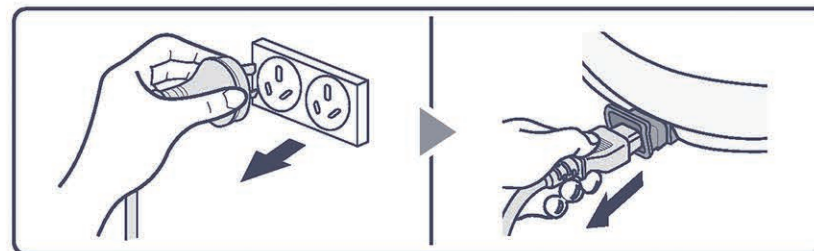
温度刻度	料理名称
230	炒面、日式牛肉火锅等
200	日式煎馅饼等
180	煎饺等
160	松饼等
140	奶味薄饼、煎薄蛋等
保温	料理的保温

- 温度刻度是表示未加锅盖时，煎锅表面的大致温度。

- 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。

## 3 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（另售配件）、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）
- 不得在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，可能导致烫伤）



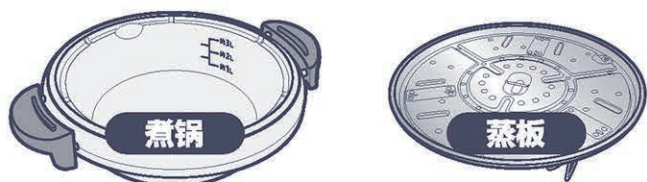
## 关于另售配件 关于购买另售配件

本产品提供以下另售配件。

另售配件名称	产品编号
煮锅	EP-PEH01C
蒸板	EP-PEH02C

### 提示

蒸板不能单独使用。请同时购买煮锅。



另售配件请从象印官方旗舰店购买。

象印官方旗舰店  
https://zojirushi.tmall.com/



手机淘宝扫一扫进入  
象印官方旗舰店  
可购买【另售配件】

## 关于另售配件 另售配件的使用方法 (煮锅和蒸板是另售配件)

### 1 准备

- ①将煮锅放入本体。
- ②将温度调节杆调到“关”，连接电源线。



- 请确保按照正确的顺序进行安装。(否则,可能导致火灾、烫伤、故障)
- 在放入了本体的状态下,请不要转动煮锅。(否则,会造成加热板或锅底面损伤)
- 煮锅应平稳放入,不要倾斜。

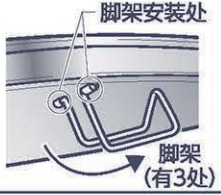
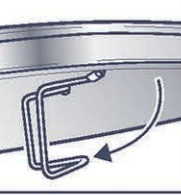
### 2 烹调

#### 使用煮锅 烹调火锅料理时

- 只有煮锅时的使用方法请确认 P.6。

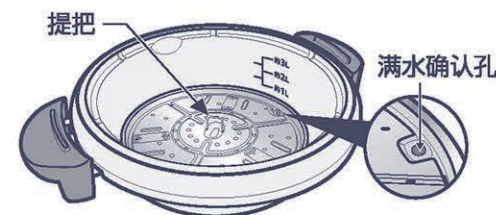
#### 使用煮锅 + 蒸板 蒸制料理时

- 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

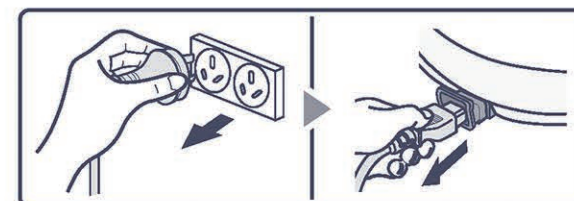
- 烹调中打开锅盖时,请小心蒸气。(否则,会有造成烫伤的危险)
- 请勿将水(热水)加至满水确认孔以上。若加水(热水)过多,可能会导致烹调效果不良。
- 取出蒸板时,请待冷却后再拎着提把取出。



- 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。

### 3 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,会造成煮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)
- 不得在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,可能导致烫伤)



**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(切成厚约5mm) ..... 100g
  - 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。(请和三鲜锅同时烹饪。)  
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
  - ④ 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。(请和麻辣锅同时烹饪。)  
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。

## 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
  - ① 花蛤 ..... 120g
  - ② 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①，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
  - ① 鸡腿肉 ..... 250g
  - (切成约2cm块状)
  - ② 京葱(斜着切) ..... 10g
  - 生姜(切成薄片) ..... 5g
  - 料酒 ..... 1大匙

- 材料**
- 杏鲍菇(切成薄片) ..... 70g
  - 蟹味菇 ..... 50g
  - (根部切除)
  - 白玉菇 ..... 50g
  - (根部切除)
  - 鲜香菇 ..... 50g
  - (去根，一切为四)
  - 盐 ..... 1小匙
  - 枸杞 ..... 2g

### 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①。(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②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
  - ① 鱼豆腐 ..... 80g
  - 包心鱼丸 ..... 80g
  - ② 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①。(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**
- 水 ..... 600mL
  - 龙利鱼(切成厚约2cm) ..... 200g
  - ① 料酒 ..... 1大匙
  - ② 盐 ..... 1/4小匙
  - 白胡椒粉 ..... 1/4小匙
  - 色拉油 ..... 1大匙
  - (整只番茄(罐装)) ..... 250g
  - ③ 盐 ..... 1/2小匙
  - 砂糖 ..... 1大匙
  - ④ 杏鲍菇 ..... 50g
  - (切成约2cm块状)
  - 金针菇(根部切除) ..... 50g
  - ⑤ 绢豆腐 ..... 100g
  - (切成约2cm块状)
  - 魔芋丝 ..... 100g
  - 香菜(切成宽约3cm) ..... 10g

### 作法

- ①将②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④，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⑤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



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
- ① 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
- ② 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①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。  
◎每隔一段时间翻动一下猪骨。
- ⑤加入①并混合均匀,再加入②,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
- ③ 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
- ④ 花椒 ..... 1/2小匙
- 干辣椒 ..... 1g
- 香叶 ..... 4枚
- 八角 ..... 1个
- 草果 ..... 1个
- 水 ..... 800mL
- ⑤ 盐 ..... 1/2小匙
- 京葱(斜着切) ..... 10g
- ⑥ 白萝卜 ..... 100g  
(去皮后切成半圆片)
- 杏鲍菇(切成薄片) ..... 50g
- 蟹味菇 ..... 50g  
(根部切除)
- 香菜(切成宽约3cm) ..... 10g

#### 作法

- ①羊骨需提前焯水。
- ②将③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④继续翻炒。
- ④在锅的一侧加水,加入⑤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。  
◎每隔一段时间翻动一下羊骨。
- ⑥加入⑥中的材料,炖煮约10分钟。
- ⑦加入香菜即可。

## 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
- ① 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①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
- ① 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
- ② 淡奶油 ..... 60mL
- 牛奶 ..... 60mL
- 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①,将菠菜炒至柔软为止。
- ③加入②煮至浓稠后,放入①搅拌均匀即可。



## 使用煮锅 (另售配件)



在烹饪该食谱时

需要使用另售配件的煮锅。  
煮锅的购买方法请确认P.8。

### 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      | ① 藕.....130g  |
| 辣椒粉.....1小匙       | (切成厚约5mm)     |
| 白胡椒粉.....1小匙      | ② 土豆.....130g |
| ② 菜籽油.....130mL   | (切成厚约5mm)     |
| ③ 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)         |               |
| ③ 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②炒至油色变红,红油郫县豆瓣酱无豆腥味,再放入③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。

## 使用煮锅和蒸板 (均为另售配件)



在烹饪该食谱时

需要使用另售配件的煮锅和蒸板。  
煮锅、蒸板的购买方法请确认P.8。

### 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气冒出)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气冒出)继续蒸制约40分钟。



# 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。

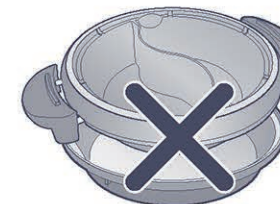
## ●请勿使用以下物品。

- 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、密封胶海绵、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）

<p>锅盖</p>  <p>鸳鸯锅</p>  <p>煎锅</p> 	<p>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。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>●请勿在煎锅还烫时放入水中骤然冷却。（否则，会造成煎锅变形、产生故障）</li> <li>●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。）</li> <li>●蒸板（另售配件）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。</li> </ul>
<p>另售配件</p> <p>煮锅</p>  <p>蒸板</p> 	<p><b>沾附顽固污垢时</b></p> <p>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。</p>
<p>加热板</p> 	<p>①用抹布浸温水拧干后擦去污垢。 ②用干软布擦拭。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>●有焦斑沾附时，请用砂纸（400号左右）磨擦。</li> <li>●请不要淋浇到水或整个冲洗。（造成故障的原因）</li> </ul>
<p>本体</p> 	<p>①用软布浸水拧干后擦拭。 ②用干软布擦拭。</p>
<p>电源线 (本体用插头·电源插头)</p> 	<p>用干软布擦拭。</p>

## 收纳方法

存放鸳鸯锅、煎锅时，请勿叠放。  
否则，可能会损坏防粘涂层或导致其剥落。  
也可能导致其掉落。



## 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
煎 锅	BG311006GC-01
电 源 线	BX166802A-00



# 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？	请切实插入插头。
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？	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，先使用燃气灶烧开后，再进行烹调的话非常方便。	
料理严重焦糊	加热板沾附污垢？	请进行清理。
	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。	

# 规格

型 号	EP-PZH20C
额定电压/额定频率	220V~ /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（另售配件）时：宽43×深35×高24 使用煎锅时：宽35×深35×高20
重 量	约6.0kg
温度调节范围	保温~230℃（使用煎锅时）
颜 色	白色（WA）

- 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。
- 外形尺寸是指在放上鸳鸯锅·煮锅（另售配件）和煎锅的状态下，盖上锅盖时的尺寸。

# 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)	GB4806.9-2016	
	锅盖螺丝	铝合金(1050)	GB4806.9-2016	不得接触酸性食品
	螺丝衬垫	硅橡胶	GB4806.11-2016	—
鸳鸯锅	基 材	铝合金(YL113)	GB4806.9-2016	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	
煎锅	基 材	铝合金(YL113)	GB4806.9-2016	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	
<b>另售配件</b>				
煮锅	基 材	铝合金(YL113)	GB4806.9-2016	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		
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(含另售配件)	○	○	○	○	○	○

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，因全球技术发展水平限制而无法实现有害物质的替代。