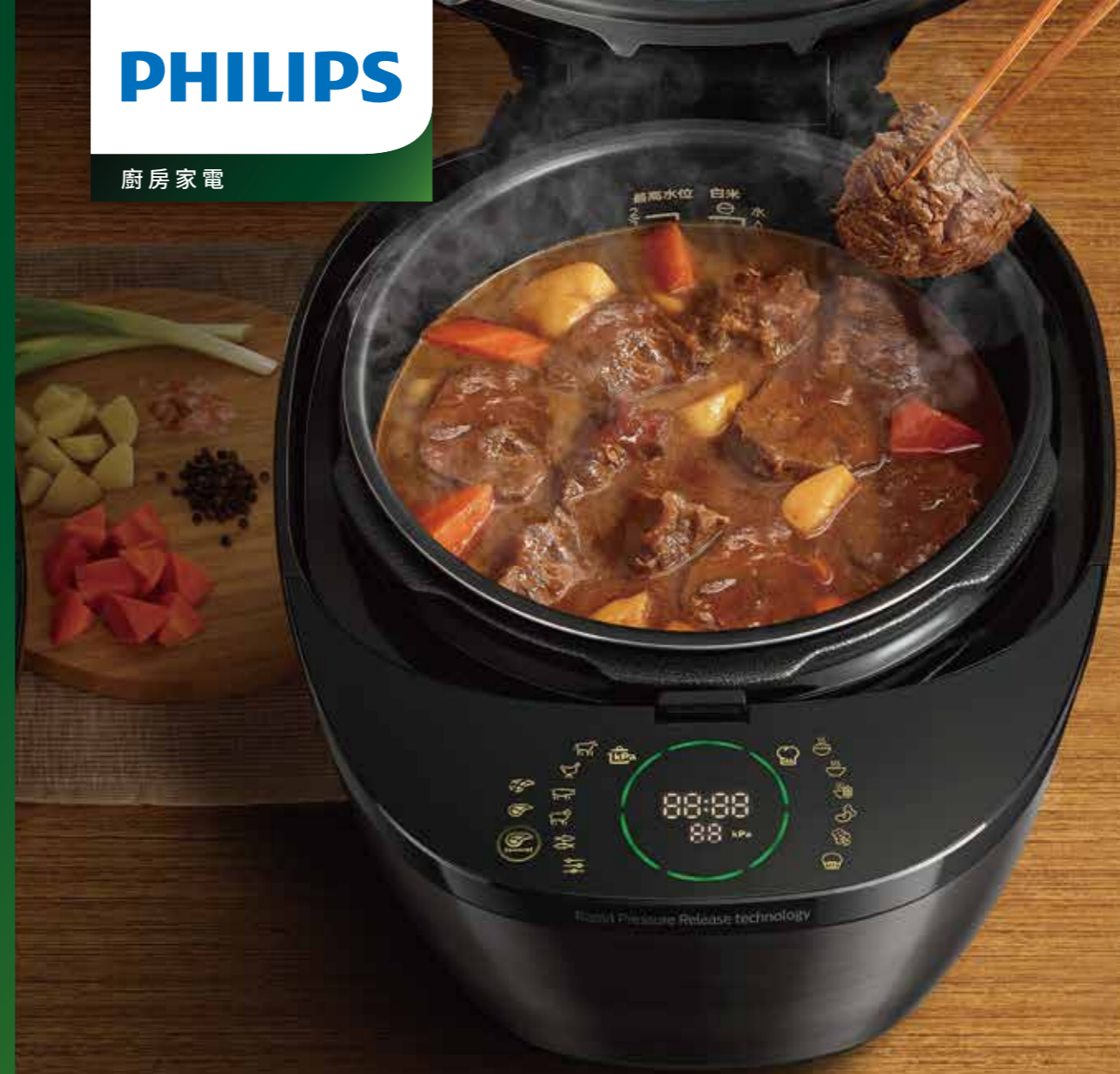


PHILIPS

廚房家電



小萬在家 效率到家

飛利浦快速洩壓智慧萬用鍋食譜



蘿蔔糕

烹調時間 ▶ 60分鐘

份量 ▶ 7-8人份

材料

白蘿蔔(去皮)..... 900克
港式臘腸..... 2條
乾香菇..... 4朵
蝦米..... 2茶匙
油..... 1茶匙
水(煮蘿蔔)..... 350ml

粉漿

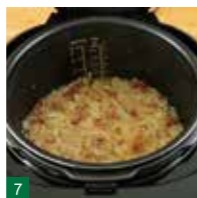
在來米粉..... 300克
太白粉..... 30克
水..... 400ml

調味料

糖..... 1又½茶匙
雞粉..... 1茶匙
鹽..... ½茶匙
白胡椒粉..... 少許

步驟

- 1 乾香菇及蝦米分別泡軟瀝乾。臘腸沖洗瀝乾後，切成數段。
- 2 臘腸、香菇及蝦米分別放入廚神料理機切丁後取出。
- 3 白蘿蔔去皮後，將½根蘿蔔切成約4公分寬的粗條，放入廚神料理機刨細絲。剩餘½根蘿蔔切成3x0.3公分粗條。
- 4 點選 或 選擇 煎炒，點選 確認後，再次點選 。內鍋加油，油熱先炒香臘腸、再加入香菇及蝦米拌炒。倒入全部蘿蔔絲翻炒，加糖½茶匙及水350ml拌勻。
- 5 點選 或 選擇 再加熱，點選 確認後，再次點選 。合蓋上鎖，將蘿蔔絲煮10分鐘至變軟呈半透明。
- 6 將粉漿材料放入大碗或廚神料理機拌勻至沒粉狀顆粒。
- 7 白蘿蔔絲煮至透明後，將內鍋取出稍微放涼，邊倒進粉漿邊快速拌勻2分鐘至成稠糊狀及增加韌度，加調味料拌勻。
- 8 內鍋放回萬用鍋，合蓋上鎖，點選 或 選擇 特殊食譜，點選 確認後，再按 或 選擇 蛋糕模式，並再次點選 確認。
- 9 烹調完成提示聲響起，開蓋，將筷子插入中心，拉出時筷子上沒沾上粉漿代表已熟。待稍涼後，倒扣盤子上，完成。
- 10 蘿蔔糕冷藏後切片煎。點選 或 選擇 煎炒，點選 確認後，再次點選 。下少許油加熱後，開蓋煎3分鐘翻面，至兩面微焦。



Tips

- 1 蘿蔔糕要冷藏過夜，糕身變硬才好切片。
- 2 步驟7的粉漿攪拌越久，蘿蔔糕會更有韌度。





茶葉蛋

烹調時間 ▶ 45分鐘

份量 ▶ 2-3人份

材料

雞蛋(室溫)..... 6顆

醬汁

紅茶包..... 2包
醬油..... 4湯匙
冰糖..... 1湯匙
八角..... 1顆
桂皮..... 5克
辣椒乾..... 1條
花椒..... ½茶匙
水..... 700ml

步驟

- 1 雞蛋放入內鍋，注水(份量外)至蓋住雞蛋。合蓋上鎖，點選 或 選擇 再加熱，點選 確認後，再次點選 。完成後解鎖開蓋，取出雞蛋泡冰水。
- 2 將煮熟的水煮蛋，用湯匙敲裂蛋殼。
- 3 醬汁材料全倒進內鍋，點選 或 選擇 煎炒，點選 確認後，再次點選 。將醬汁燒開後，放入水煮蛋同煮，中途讓蛋翻滾均勻上色，完成後將醬汁放涼，連同水煮蛋放入密封盒，冷藏一晚入味。



Tips

- 1 水煮蛋煮好後泡冰水，蛋白不黏殼更好剝。





滷白菜

烹調時間 ▶ 15分鐘

份量 ▶ 3-4人份

材料

大白菜	600克
乾香菇	15克
蝦米	15克
紅蘿蔔	60克
黑木耳	60克
炸豆皮	50克
薑(末)	1茶匙
紅蔥頭(末)	2茶匙
蒜(末)	1茶匙
油	½湯匙

調味料

素蠔油	1湯匙
烏醋	1茶匙
鹽	¾茶匙
糖	¼茶匙
胡椒粉	¼茶匙
香油	少許

步驟

- 1 炸豆皮用熱水泡軟擠乾後切段。蝦米泡水10分鐘。香菇泡軟切薄片。
- 2 大白菜切大塊洗淨瀝乾。紅蘿蔔去皮切片。黑木耳撕成小塊。
- 3 點選 煎炒，點選 確認後，再次點選 。內鍋加油爆香蝦米、薑、紅蔥頭、蒜、香菇。香味出來後，再放進紅蘿蔔、黑木耳及炸豆皮。
- 4 加入大白菜翻炒，加鹽及素蠔油拌炒，讓蔬菜釋出水份。
- 5 合蓋上鎖，點選 或 選擇 壓力烹調，並點選 確認。按 或 選擇子選單 手動，再點選 確認2次；點選 ，將壓力值設為30kpa，點選 確認後，再次點選 。
- 6 烹調完成後，解鎖開蓋，拌入剩餘調味料便完成。



Tips

- 1 此食譜為無水版的滷白菜，不需另加水。注意進行步驟4時，需待蔬菜釋出水份才可合蓋選壓力烹調。
- 2 加豬肉的話要在下蝦米前加入並炒至轉白。





西班牙蒜辣蝦

烹調時間 ▶ 8分鐘

份量 ▶ 3-4人份

材料

去殼蝦子	150克
蒜(片)	3瓣
乾辣椒(末)	2條
洋香菜/或香菜(末)	2茶匙
鹽	1/6茶匙
黑胡椒	少許
橄欖油	70ml

步驟

- 1 點選 或 選擇 煎炒，點選 確認後，再次點選 。內鍋加油及蒜片，用鍋鏟慢慢攪拌，直到蒜片邊緣開始呈現金黃色。
- 2 將蝦子平鋪在內鍋，當一面開始轉熟時，灑上鹽、乾辣椒及黑胡椒，接著將蝦子翻面。
- 3 蝦子全熟後，盛盤，灑上洋香菜末，完成。可配法國長棍麵包沾橄欖油享用。



Tips

- 1 蒜頭宜切成片或去皮拍扁後切小丁，避免用磨蒜器磨成蒜泥，除了失去部份蒜香外，也容易焦黑。
- 2 完成後的橄欖油融合了蒜片和辣椒的香及蝦子的鮮味，沾麵包吃會讓人吃個不停。





佃煮蘿蔔鯖魚

烹調時間 ▶ 45分鐘

份量 ▶ 3-4人份

材料

薄鹽鯖魚片 2片
白蘿蔔 200克
蔥 3條

辛香料

日式醬油 80ml
味醂 60ml
清酒 60ml
冰糖 2湯匙
日式高湯 150ml

步驟

- 1 鯖魚片對半切成2段；白蘿蔔去皮，切2公分厚半圓塊。內鍋鋪蔥段，放入鯖魚及白蘿蔔，魚塊可側放但不要重疊。
- 2 醬汁混合後倒入鍋中。合蓋上鎖，點選 \odot 或 \odot 選擇 1kPa 壓力烹調，並點選 \odot 確認。按 \odot 或 \odot 選擇子選單 海鮮 ，點選 \odot 長按三秒；點選 \odot ，將時長增為15分鐘，然後連續點選兩次 \odot ，再次點選 \odot 開始。
- 3 完成提示聲響起，開蓋，按 \odot 收汁入味，點選 \odot 將時長增為15分鐘，點選 \odot 開始。中途不要翻動食材避免魚皮破損，收汁至醬汁非常濃稠，按 \odot 取消。



Tips

- 1 醬汁加冰糖可讓魚皮呈現亮晶晶效果。如沒有冰糖也可用砂糖替代。





滷牛腱

烹調時間 ▶ 70分鐘

份量 ▶ 3-4人份

材料

牛腱 700克
薑片 3片
蔥 2條

調味料

滷包 1包
醬油 125ml
米酒 50ml
冰糖 2湯匙
水 1000ml

步驟

- 1 內鍋下牛腱，加水(份量外)蓋過。點選 煎炒，點選 確認後，再次點選 。將牛腱汆燙8分鐘，取出沖洗表面雜質備用。
- 2 牛腱放內鍋，放入薑片、蔥及所有調味料。合蓋上鎖，點選 壓力烹調，並點選 確認。按 選擇子選單 牛肉，點選 肉品尺寸，選擇 大塊肉，點選 長按三秒；點選 開始，點選 ，將壓力值降為40kpa，點選 確認後，再次點選 。
- 3 烹調完成後，開蓋，牛腱放涼，泡在滷汁裡放冰箱冷藏浸泡過夜後，便可切片盛盤。





清湯慢燉牛三寶

烹調時間 ▶ 6小時

份量 ▶ 5-6人份

材料

牛腱	400克
牛肚	400克
牛筋	400克
白蘿蔔	500克
薑	3片
蔥	1條
八角	1顆
月桂葉	3片
白胡椒粒	20顆
冰糖	10克
米酒	1湯匙
高湯	800ml
鹽	適量

步驟

- 1 白蘿蔔去皮，切4公分滾刀塊。
- 2 內鍋下2片薑、蔥、牛腱、牛肚及牛筋，加水(份量外)蓋過。點選 \odot 或 \odot 選擇 煎炒 ，點選 \odot 確認後，再次點選 \odot 。汆燙8分鐘，取出沖洗表面雜質備用。
- 3 牛腱、牛肚及牛筋放內鍋，加入薑片、八角、月桂葉、白胡椒粒、冰糖、米酒、及高湯。合蓋上鎖，點選 \odot 或 \odot 選擇 大火慢燉 ，再點選 \odot 確認。按 \odot 或 \odot 選擇子選單 燉牛肉 ，點選 \odot 開始。
- 4 計時器倒數2小時，解鎖開蓋，取出牛腱，放入白蘿蔔，合蓋上鎖。
- 5 烹調完成提示聲響起，解鎖開蓋，試味，可加鹽巴調整味道。
- 6 牛腱、牛肚及牛筋放涼後切片或切塊，再放進湯裡享用，或作冷盤蘸醬。



3



4

Tips

- 1 依據食材特性，分段燉煮，保持最佳口感。
- 2 加入麵條便成清燉牛三寶麵。





黑糖滷豬腳

烹調時間 ▶ 75分鐘

份量 ▶ 4-5人份

材料

豬腳塊	1200克
蒜頭(去皮)	10瓣
薑	8片
辣椒	1條
蔥(段)	2株
油	1湯匙

滷汁

醬油	300ml
醬油膏	3湯匙
黑糖	4湯匙
米酒	3湯匙
八角	3顆
桂皮	8克
月桂葉	3片
水	700ml

步驟

- 1 內鍋下豬腳，加水(份量外)蓋過。點選 \odot 或 \odot 選擇 煎炒 ，點選 \checkmark 確認後，再次點選 \odot 。將豬腳汆燙8分鐘，取出沖洗表面雜質備用。
- 2 點選 \odot 或 \odot 選擇 煎炒 ，點選 \checkmark 確認後，再次點選 \odot 。內鍋加油，爆香薑、蔥、蒜頭及辣椒。
- 3 放入豬腳及滷汁所有材料。合蓋上鎖，點選 \odot 或 \odot 選擇 特殊食譜 ，並點選 \checkmark 確認。再按 \odot 或 \odot 選 蹄筋 ，點選 \checkmark 開始。
- 4 完成提示聲響起便完成。



Tips

- 1 想要醬汁更濃稠，可在完成提示聲響起後，按 \odot 收汁入味，將醬汁收至喜歡的濃稠度。





慢煮日式叉燒

烹調時間 ▶ 4小時

份量 ▶ 5-6人份

材料

豬五花肉(去皮及去第三層肉).... 950克

醃料

鹽 1茶匙

黑胡椒 1茶匙

滷汁

蔥 50克

洋蔥 ½顆

薑 6片

鰹魚醬油 225ml

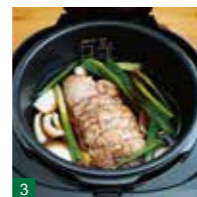
味醂 2湯匙

清酒 1湯匙

水 50ml

步驟

- 1 豬五花去皮及去第三層肉，洗淨擦乾，抹上醃料，將豬五花捲起綁好，醃30分鐘。
- 2 點選 煎炒，點選 確認後，再次點選 ，內鍋加油，油熱放入五花肉卷，將表面煎到微金黃。
- 3 倒入滷汁材料，合蓋上鎖，點選 大火慢燉，並點選 確認。按 或 選擇子選單 豬肉，點選 開始。
- 4 中途解鎖開蓋，將五花肉卷翻面，再合蓋上鎖。
- 5 完成後，待滷汁完全放涼，連同豬五花卷一起放入冰箱冷藏一晚，隔天剪斷綁繩，把叉燒切片享用。



Tips

- 1 用完的滷汁可過濾後冷凍，重複使用。
- 2 烤好的豬五花肉卷要放涼後才剪開綁繩及切片，放涼形狀才能固定，切片自然完整好看。





馬鈴薯燉豬肉

烹調時間 ▶ 50分鐘

份量 ▶ 2-3人份

材料

豬火鍋肉片	200克
馬鈴薯	300克
紅蘿蔔	150克
洋蔥	1顆
牛蒡	80克
蔥(末)	1條
油	1湯匙

醬汁

日式醬油	4湯匙
味醂	2湯匙
清酒	1湯匙
日式高湯	400ml
糖	1茶匙

步驟

- 1 馬鈴薯、紅蘿蔔及洋蔥去皮，切3公分塊。牛蒡去皮切斜片。
- 2 按 選擇 煎炒，點選 確認後，再次點選 。爆香洋蔥，加入馬鈴薯、紅蘿蔔及牛蒡翻炒。
- 3 放入豬肉，倒醬汁。合蓋上鎖，點選 或 選擇 壓力烹調，再點選 確認，按 或 選擇子選單 豬肉，點選 開始。
- 4 完成提示聲響起，點選 收汁入味，點選 開始。將醬汁收至自己喜歡的濃度，盛盤時放入蔥末。





慢煮筍乾焗肉

烹調時間 ▶ 4小時20分

份量 ▶ 5-6人份

材料

五花肉	800克
濕筍乾	240克
油豆腐	300克
薑(片)	50克
蔥(段)	2根
蒜(去皮)	6瓣
油	2茶匙

醬汁

醬油	180ml
冰糖	2湯匙
米酒	1湯匙
水	500ml

步驟

- 1 五花肉切厚塊。濕筍乾泡洗3遍，再用熱水沖洗2遍去除酸味，切段。
- 2 按 選擇 煎炒，點選 確認後，再次點選 。內鍋加油，放入五花肉煎至表面微焦，加冰糖翻炒讓五花肉裹上糖色，放入薑、蔥及蒜爆香，灑酒。
- 3 放入筍乾及醬油，加水蓋過豬肉。合蓋上鎖，點選 或 選擇 大火慢燉，並點選 確認；按 選擇子選單 豬肉，點選 開始。
- 4 計時器倒數2小時，解鎖開蓋，放入油豆腐，合蓋上鎖。
- 5 烹調完成提示聲響起，完成。



Tips

- 1 若宴客，建議可前1、2天先做好，讓焗肉泡在醬汁中冷藏，品嚐前筍乾及焗肉連醬汁倒回內鍋，再以 再加熱覆熱。





白斬雞

烹調時間 ▶ 45分鐘

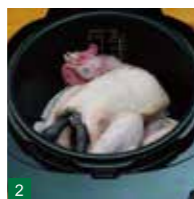
份量 ▶ 4-5人份

材料

全雞	1.3公斤
薑	6片
蔥	3條
紹興酒	2湯匙
鹽	2茶匙
白胡椒粉	½茶匙
大白菜葉	5片
水	50ml

步驟

- 1 土雞抹乾水份，在表皮及腹腔內，抹上紹興酒、鹽及白胡椒；將薑片及蔥塞進腹腔，醃30分鐘。
- 2 白菜片鋪在內鍋底，倒水，把全雞放入內鍋。點選 或 選擇 壓力烹調，點選 確認。按 或 選擇子選單 雞/鴨，點選 肉品尺寸，選擇 大塊肉，點選 長按三秒後，再次點選 ；按 將壓力值降為30kpa，點選 確認後，再重複點選 。
- 3 完成提示聲響起，解鎖開蓋。取出放涼後剝塊上桌。



Tips

- 1 雞選小一點的，約1.4公斤或以下，放進內鍋剛好。
- 2 鍋底墊大白菜葉可避免雞皮沾黏鍋底。





印度咖哩羊腩

烹調時間 ▶ 60分鐘

份量 ▶ 4-5人份

材料

羊腩	600克
洋蔥	1顆
番茄	400克
香菜梗(梗葉分開, 梗切碎)	1湯匙
蒜(末)/薑(末)	各1湯匙
印度咖哩粉	2湯匙
匈牙利紅椒粉	½茶匙
薑黃粉	½茶匙
原味優格	90ml
水或高湯	250ml
油	2湯匙

醃羊肉

鹽	1茶匙
黑胡椒	¼茶匙

步驟

- 1 羊腩以鹽及黑胡椒醃30分鐘。洋蔥切大塊，番茄切2公分丁。
- 2 按 或 選擇 煎炒，點選 確認後，再次點選 。內鍋加1湯匙油，放入羊腩煎至表面微焦，取出備用。
- 3 放入洋蔥、薑、蒜及香菜梗拌炒至洋蔥轉透明，倒入咖哩粉、紅椒粉及薑黃粉炒香。羊腩回鍋翻炒，再倒入番茄及高湯。合蓋上鎖，點選 或 選擇 壓力烹調，並點選 確認，按 或 選擇子選單 羊肉，點選 開始。
- 4 完成提示聲響起，加入優格拌勻，點選 收汁入味，點選 將時長增至15分鐘，點選 開始，邊拌勻邊將湯汁收至自己喜歡的濃度，盛盤時放入香菜。



Tips

- 1 印度咖哩的香氣來自辛香料，所以要把咖哩粉及其他辛香料慢慢炒至香味盡出。





毛豆櫻花蝦菜飯

烹調時間 ▶ 35分鐘

份量 ▶ 3-4人份

材料

毛豆仁	100克
櫻花蝦	20克
青江菜(末)	150克
紅蘿蔔	40克
蒜(末)	3瓣
白米	2杯(量米杯)
日式高湯(或水)	350ml
鹽	¼茶匙
白胡椒粉	⅓茶匙
油	1又½湯匙

步驟

- 1 點選 或 選擇 煎炒，點選 確認後，再次點選 。內鍋加1湯匙油，爆香櫻花蝦，加入毛豆及青江菜拌炒，當青江菜顏色轉深時，取出鍋內材料備用。
- 2 點選 或 選擇 煎炒，點選 確認後，再次點選 。內鍋加½湯匙油，炒紅蘿蔔及蒜末，加米、鹽及白胡椒粉拌勻後鋪平，注入高湯。
- 3 合蓋上鎖，點選 或 選擇 特殊食譜，點選 開始，再按 或 選 米飯模式，並點選 確認。
- 4 烹調完成提示聲響起，解鎖開蓋，將步驟1的材料與米飯拌均勻便完成。



Tips

- 1 米飯煮好後，才拌入已炒熟的櫻花蝦、毛豆及青江菜，可讓食材顏色不變黃及保持脆感。





麻油雞米糕

烹調時間 ▶ 30分鐘

份量 ▶ 4-5人份

材料

糯米	2杯(量米杯)
雞翅	250克
乾香菇	8顆
老薑	10片
紅蔥頭(末)	15克
米酒	50ml
黑麻油	2湯匙
油	1湯匙
鹽	3/4茶匙
高湯/水	370ml

醃雞翅

鹽	1/4茶匙
米酒	1/2湯匙

步驟

- 1 雞翅醃15分鐘。香菇泡軟切片。糯米洗淨瀝乾。
- 2 按 或 選擇 煎炒，點選 確認後，再次點選 。內鍋加油，把雞翅煎至表皮微焦，取出備用。
- 3 倒入黑麻油，煸薑片至微捲，放入紅蔥頭及香菇炒香，下米酒，待酒精揮發，放進糯米及鹽拌勻並鋪平，倒入高湯，把雞翅放在糯米上面。
- 4 合蓋上鎖，點選 或 選擇 特殊食譜，並點選 確認。再按 或 選 米飯模式，然後再次點選 確認。
- 5 烹調完成提示聲響起，解鎖開蓋，完成。



Tips

- 1 怕米酒燥熱，可將一半米酒量以水代替。
- 2 薑片儘量切薄，可縮短煸的時間，薑香更快釋放。





川味紅燒牛肉麵

烹調時間 ▶ 75分鐘

份量 ▶ 4-5人份

材料

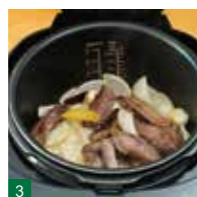
牛肋	600克
洋蔥	1顆
白蘿蔔	400克
紅蘿蔔	200克
蔥(末)	1條
米酒/紹興酒	70ml
醬油	80ml
辣豆瓣醬	2湯匙
水	800ml
油	1湯匙
麵	250g
青江菜	3顆

辛香料

薑	6片
蔥	5條
蒜頭	6瓣
花椒	½茶匙
八角	1顆
乾辣椒	2條

步驟

- 1 牛肋表面較厚的脂肪去掉，切大塊。白蘿蔔及紅蘿蔔削皮切4公分滾刀塊。洋蔥切塊。
- 2 內鍋下牛肋，加水(份量外)蓋過。點選 煎炒，點選 確認後，再次點選 煎炒，將牛肋汆燙8分鐘，取出沖洗表面雜質備用。
- 3 按 煎炒，點選 確認後，再次點選 煎炒。內鍋加1湯匙油，放入牛肋煎至表面微焦，取出備用。接著下洋蔥、辛香料及豆瓣醬爆香，灑酒拌炒。
- 4 牛肋回鍋，加入醬油及高湯拌勻。合蓋上鎖，點選 壓力烹調，並點選 確認。按 選擇子選單 牛肉，點選 肉品尺寸，選擇 大塊肉，點選 長按三秒，再次點選 確認。點選 中途加料，將壓力值降為45kpa，點選 確認後，重複再點選 中途加料。
- 5 把另行煮熟的麵條及青江菜放入湯碗。烹調完成提示聲響起，解鎖開蓋，放入牛肋及牛肉湯，最後擺上蔥末便完成。



Tips

- 1 牛肋及蘿蔔要切大塊，燉煮後才不會化開。
- 2 此食譜內的白蘿蔔及紅蘿蔔是用作燉煮湯頭。如想增添口感，可在計時器剩餘10分鐘時點選 中途加料，才放入白蘿蔔及紅蘿蔔。





奶油菌菇義大利麵

烹調時間 ▶ 18分鐘

份量 ▶ 2-3人份

材料

義大利麵	160克
蘑菇(片)	200克
洋蔥(末)	50克
蒜(片)	2瓣
百里香	¼茶匙
黑胡椒	¼茶匙
鹽	½茶匙
高湯	500ml
鮮奶油	100ml
無鹽奶油	1湯匙
橄欖油	½湯匙
初榨橄欖油(可省略)	少許
巴西里(可省略)	適量
乳酪粉(可省略)	適量

步驟

- 1 點選 煎炒，點選 確認後；再次點選 。內鍋加橄欖油及奶油，爆香洋蔥及蒜末，加入蘑菇、百里香及黑胡椒拌炒。
- 2 加入義大利麵、鹽巴及高湯，拌勻。合蓋上鎖，點選 或 選擇 健康蒸，點選 確認；點選 或 選 手動，點選 確認，按 將烹調時間降低到6分鐘，點選 確認後，再次點選 。
- 3 完成提示聲響起，解鎖開蓋倒入鮮奶油，按 收汁入味，並點選 確認，拌約3分鐘至醬汁濃稠，點選 取消。
- 4 盛盤後可淋上少許初榨橄欖油、灑上巴西里及乳酪粉。



Tips

- 1 食譜裡使用的義大利麵是長條型， 健康蒸6分鐘後加上 收汁入味的時間，麵條口感彈牙。如喜歡較軟的口感可選 健康蒸原默認的時長(8分鐘)。





炒米粉

烹調時間 ▶ 15分鐘

份量 ▶ 3-4人份

材料

米粉	200克
豬肉絲	100克
乾香菇/蝦米	各15克
洋蔥	50克
紅蘿蔔	30克
高麗菜	160克
芹菜/蔥(段)	各15克
油蔥酥	1湯匙
油	1湯匙
香油	少許


調香料

高湯	350ml
醬油	2湯匙
烏醋	1湯匙

豬肉絲醃料

醬油膏	½湯匙
水	1湯匙
胡椒粉	少許

步驟

- 1 豬肉絲醃漬15分鐘。乾香菇泡水至軟後切絲。蝦米泡軟。紅蘿蔔去皮切絲；洋蔥切絲；高麗菜切段。
- 2 米粉泡水至軟(約10分鐘，依包裝說明)。
- 3 點選⊕或⊙選擇  煎炒，點選⊙確認後，再次點選⊙。內鍋加油，依序爆香豬肉、紅蘿蔔、蔥、洋蔥、香菇及蝦米，加入高麗菜拌炒。
- 4 倒入高湯煮滾，放入泡軟的米粉拌炒。
- 5 放入芹菜，加入醬油及烏醋調味。上桌時灑油蔥酥及香油添香。





竹筍香菇豬肉粥

烹調時間 ▶ 45分鐘

份量 ▶ 3-4人份

材料

白米	¾杯(量米杯)
高湯(含泡蝦米及乾香菇水)	7杯(量米杯)
竹筍(絲)	70克
豬肉絲	70克
乾香菇	20克
蝦米	15克
芹菜(末)	1株
油蔥酥	適量
油	1茶匙
鹽	適量
白胡椒粉	適量

豬肉絲醃料

醬油	1茶匙
太白粉	少許

步驟

- 1 豬肉絲醃製5分鐘。乾香菇泡水至軟後切絲。蝦米泡軟。
- 2 點選 \odot 或 \odot 選擇 煎炒 ，點選 \odot 確認後，再次點選 \odot 。內鍋加油，爆香豬肉絲、蝦米及香菇絲。
- 3 續加竹筍絲及白米拌勻，加高湯。合蓋上鎖，點選 \odot 或 \odot 選擇 特殊食譜 ，點選 \odot 確認，再按 \odot 或 \odot 選擇 煮粥 模式，並再次點選 \odot 確認。
- 4 加鹽及白胡椒粉調味，盛碗後灑上芹菜末及油蔥酥。





寶寶地瓜雞肉粥

烹調時間・40分鐘

材料

白米	1/2杯(量米杯)
地瓜	120克
去皮雞肉	80克
水	3.5杯(量米杯)
鹽	少許

步驟

- 1 地瓜去皮削薄片；雞肉切小丁；白米洗淨瀝乾。
- 2 將白米放入內鍋，加水，放入地瓜及雞肉。合蓋上鎖，點選 \odot 或 \odot 選擇 \odot 特殊食譜後，點選 \odot 確認，再按 \odot 或 \odot 選 \odot 煮粥模式，並再次點選 \odot 確認。
- 3 完成後，用料理機/攪拌機將粥打爛，或把粥過篩，加鹽調味。



Tips

- 1 寶寶粥做好後，可依寶寶每餐的量做成冰磚冷凍，餐前加熱再吃。





慢煮燕麥粥

烹調時間・8小時

份量・7-8人份

材料

去殼燕麥粒	160克
鮮奶	400ml
水	400ml

步驟

- 1 燕麥洗淨瀝乾，與鮮奶及水放入內鍋。合蓋上鎖，點選 \odot 或 \odot 選擇 ⚙ 小火慢燉，並點選 \checkmark 確認。按 \odot 或 \odot 選擇子選單 🍤 海鮮，點選 \checkmark 開始。
- 2 烹調完成，解鎖開蓋，取出適量燕麥粥，加入水果、堅果及果醬等自己喜歡的配料享用。剩餘的燕麥粥可冷藏保存。



Tips

- 1 去殼燕麥粒是只脫去了最外層穀殼的燕麥。比較快熟燕麥加工極少，完整保有營養，有濃郁燕麥香氣；口感有嚼勁。





滴雞精









烹調時間 ▶ 10小時

份量 ▶ 2-3人份

材料

土雞 1.5公斤

步驟

- 1 將土雞剖開裝在塑膠袋裡，用鐵鎚敲碎骨頭。
- 2 土雞洗去雜質及血水，瀝乾水份。
- 3 將飯碗倒扣在內鍋中央，全雞鋪在碗上。
- 4 合蓋上鎖，點選  或  選擇  小火慢燉後，點選  確認。按  或  選擇子選單  雞/鴨，點選  開始。
- 5 烹調完成，解鎖開蓋，取出飯碗，碗裡流出的湯汁便是滴雞精。
- 6 將滴雞精過濾雜質後，把浮在表面的雞油撈出便完成。



Tips

- 1 可請菜市場攤販代為將雞骨頭敲碎。
- 2 徹底去雞油方法：滴雞精過濾後，放入密封盒，冷藏過夜。隔天把浮在表面已凝固的雞油用湯匙挖出，使得無油滴雞精。雞油可利用來炒青菜。





義大利蔬菜湯

烹調時間 ▶ 70分鐘

份量 ▶ 4-5人份

材料

- 洋蔥/馬鈴薯..... 各60克
- 西洋芹/紅蘿蔔/高麗菜..... 各80克
- 蒜末..... 1茶匙
- 罐頭番茄..... 400克
- 櫛瓜..... 100克
- 通心麵..... 50克
- 罐頭紅腰豆..... 100克
- 義大利綜合香料..... 2茶匙
- 月桂葉..... 1片
- 高湯..... 500ml
- 水..... 200ml
- 橄欖油..... 1/2湯匙
- 海鹽..... 少許
- 黑胡椒..... 少許

步驟

- 1 蔬菜去皮切丁。點選 煎炒，點選 確認後，再次點選 。內鍋加油，依序炒香洋蔥、蒜末、西洋芹、紅蘿蔔、馬鈴薯及高麗菜。
- 2 倒入番茄、香料、月桂葉、高湯及水。合蓋上鎖，點選 或 選擇 特殊食譜，點選 確認；再按 或 選擇 煮粥模式，點選 長按三秒，並再次點選 確認，點選 ，將壓力值降為20kpa，點選 確認，重複再點選 。
- 3 烹調時候剩餘5分鐘時，按 中途加料，完全洩壓後，解鎖開蓋，放入櫛瓜、通心麵及紅腰豆。合蓋上鎖，繼續烹調行程。
- 4 完成後以鹽巴及黑胡椒調味。





蓮藕蓮子軟骨湯

烹調時間 ▶ 75分鐘

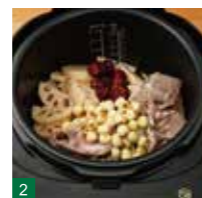
份量 ▶ 4-5人份

材料

豬軟骨	600克
蓮藕	400克
蓮子	70克
紅棗	8顆
水	1300ml
鹽	½茶匙

步驟

- 1 蓮藕削皮，切0.8公分塊狀。
- 2 內鍋下豬軟骨，加水(份量外)蓋過。點選 \odot 或 \odot 選擇 煎炒 ，點選 \odot 確認後，再次點選 \odot 。將豬軟骨汆燙8分鐘，取出沖洗表面雜質備用。
- 3 豬軟骨、蓮藕、蓮子及紅棗放進內鍋，注水至蓋滿材料。合蓋上鎖，點選 \odot 或 \odot 選擇 特殊食譜 ，並點選 \odot 確認，再按 \odot 或 \odot 選 蹄筋 模式，然後再次點選 \odot 確認。
- 4 烹調完成後加鹽調味，即可上桌。





冬瓜薏仁蛤蜊排骨湯

烹調時間 ▶ 60分鐘

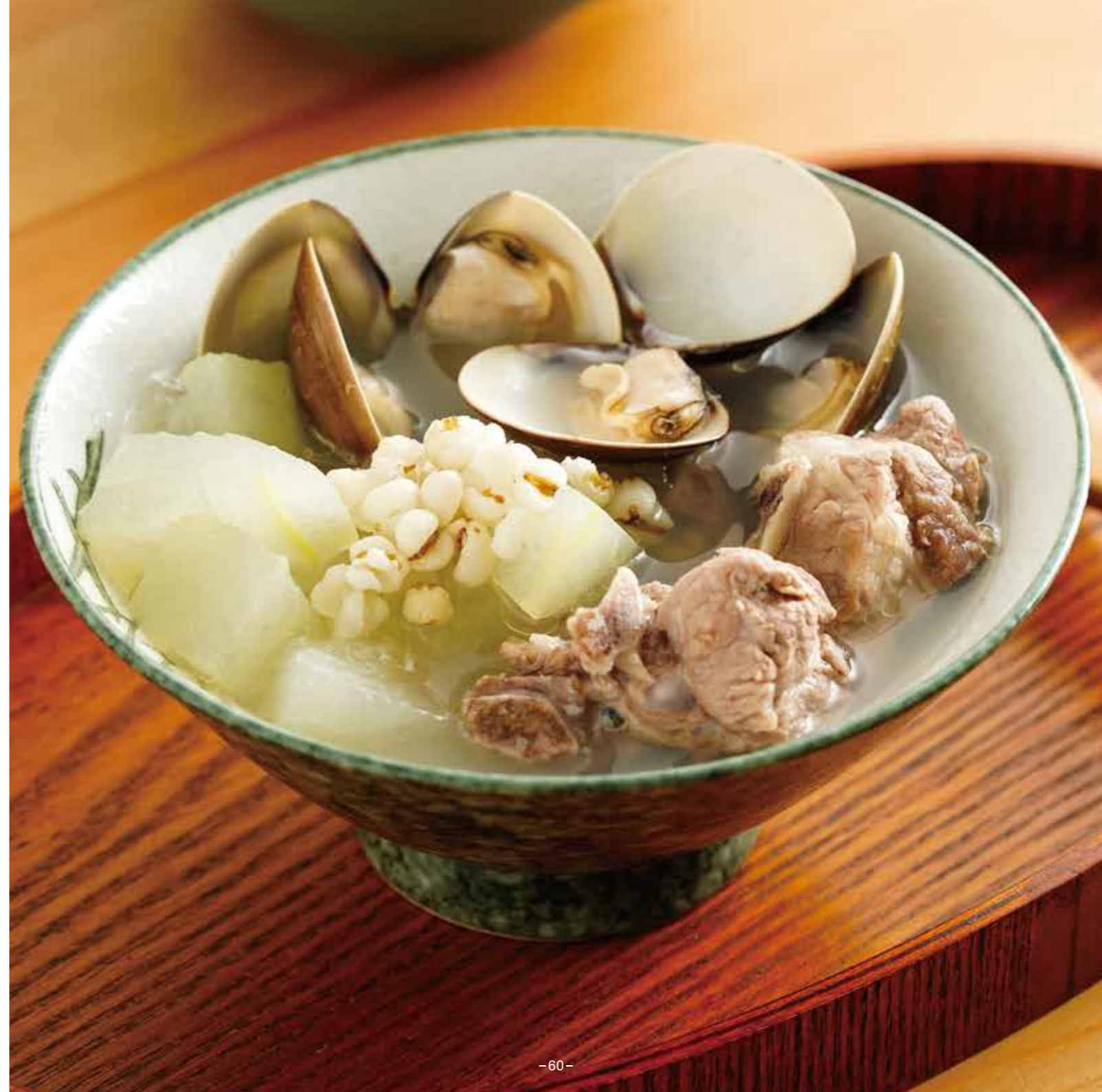
份量 ▶ 4-5人份

材料

排骨	500克
冬瓜	500克
薏仁	60克
蛤蜊	400克
薑	1片
水	1200ml

步驟

- 1 冬瓜去皮切塊狀。
- 2 內鍋下排骨，加水(份量外)蓋過。點選 煎炒，點選 確認後，再次點選 。將排骨汆燙8分鐘，取出沖洗表面雜質備用。
- 3 將排骨、冬瓜、薏仁及薑片放進內鍋，注水至蓋滿材料。合蓋上鎖，點選 或 選擇 特殊食譜，點選 確認，再按 或 選擇 湯模式，點選 確認。
- 4 烹調完成後解鎖開蓋，放入蛤蜊，點選 或 選擇 再加熱，點選 確認後，再次點選 ，煮至蛤蜊殼全開便完成。





人蔘雞湯

烹調時間 ▶ 65分鐘

份量 ▶ 3-4人份

材料

全雞	1.3公斤
糯米	¼杯(量米杯)
人蔘	1根
紅棗	6顆
栗子(去殼)	6顆
松子	1湯匙
薑片	2片
蒜頭(去皮)	5瓣
蔥(末)	1條
水	1100ml

步驟

- 1 土雞去頭去尾去腳去內臟，尾巴肥油切掉，沖洗乾淨。
- 2 糯米洗淨瀝乾。紅棗、糯米、栗子、松子、薑片塞進雞腹腔內。
- 3 把雞及人蔘放進內鍋，注水。點選 或 選擇 壓力烹調，並點選 確認。
按 或 選擇子選單 雞/鴨，點選 肉品尺寸，選擇 大塊肉，點選 開始。
- 4 烹調完成提示聲響起，解鎖開蓋。上桌前加鹽及胡椒粉試味，灑上蔥末。
- 5 切開已熟軟的雞肉，再把腹部內的材料輕輕刮出來與雞湯混合便成。



Tips

- 1 雞選小一點的，約1.4公斤或以下，放進內鍋剛好。
- 2 糯米無需浸泡，直接煮即可。





養生石斑魚湯

烹調時間 ▶ 20分鐘

份量 ▶ 3-4人份

材料

石斑魚1尾	500克
黃耆	5克
川芎	5克
紅棗	5顆
枸杞	1湯匙
薑	3片
蔥(段)	2條
水	1000ml
鹽	1茶匙
米酒	1湯匙

步驟

- 1 石斑魚灑鹽醃10分鐘。
- 2 點選☉或☉選擇煎炒，點選☑確認後，再次點選☉。內鍋不加油，煎香薑片及蔥。放入黃耆、川芎及紅棗，注水，煮8分鐘。
- 3 把石斑魚放進內鍋，點選☉或☉選擇壓力烹調，並點選☑確認，按☉或☉選擇子選單海鮮，再次點選☑確認。
- 4 烹調完成提示聲響起，解鎖開蓋，加入枸杞，倒入米酒添香。





紅豆紫米粥

烹調時間 ▶ 50分鐘

份量 ▶ 4-5人份

材料

紅豆 ¾杯
紫米 ¾杯
細冰糖 80克
水 1200ml

步驟

- 1 將紅豆及紫米洗淨瀝乾，放進內鍋，加水，合蓋上鎖，點選 或 選擇 特殊食譜，再點選 確認，再按 或 選 煮粥，點選 長按三秒；點選 將時間增至25分鐘，點選 確認後，再重複點選 兩次。
- 2 烹飪完成提示聲響起，解鎖開蓋，加入細冰糖拌勻便完成。





花生湯

烹調時間 ▶ 7小時

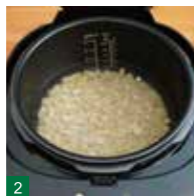
份量 ▶ 4-5人份

材料

去皮花生仁	300克
鹽	1湯匙
水	1000ml
冰糖	3湯匙
二砂糖	1湯匙

步驟

- 1 花生仁洗淨，與鹽拌勻，泡水(份量外)2小時後洗淨瀝乾，冷凍過夜。
- 2 冷凍花生仁倒進內鍋，注水。合蓋上鎖，點選 \odot 或 \odot 選擇 🔥 小火慢燉，再點選 \odot 確認。按 \odot 或 \odot 選擇子選單 👉 手動，點選 \odot 將時長增長至4小時，並再次點選 \odot 兩次。
- 3 烹調完成，開蓋加入冰糖及二砂糖拌至溶解便可盛碗。



Tips

- 1 把花生仁泡鹽水及冷凍可以破壞組織結構，讓口感更鬆軟綿密。





古早味蛋糕

烹調時間 ▶ 75分鐘

份量 ▶ 7-8人份

材料

蛋(室溫).....	6顆
低筋麵粉.....	105克
玉米粉.....	11克
無鹽奶油.....	72克
牛奶(室溫).....	67克
白砂糖.....	90克
檸檬汁.....	3克

步驟

- 1 將蛋黃與蛋清分開。奶油隔水融化。
- 2 低筋麵粉與玉米粉過篩混合，加入融化奶油拌勻，再加上牛奶拌勻，最後加入蛋黃拌勻成蛋黃麵糊備用。
- 3 蛋清加上檸檬汁用攪拌器打發，待起泡將糖分三次倒入，直到蛋白打發撈起成勾狀不會掉即可。
- 4 先將打發蛋白倒1/3入蛋黃麵糊拌勻，再倒入1/3蛋白拌勻，最後將拌勻麵糊全部倒回剩下的1/3蛋白內拌勻。
- 5 預熱內鍋：點選 \odot 或 \odot 選擇 煎炒 ，點選 \checkmark 確認後，再次點選 \odot ，3分鐘後按 \ominus 取消。
- 6 取出內鍋，抹上薄薄一層奶油，倒進麵糊。
- 7 合蓋上鎖，點選 \odot 或 \odot 選擇 特殊食譜 ，再點選 \checkmark 確認，再按 \odot 或 \odot 選 蛋糕 模式，點選 \odot 長按三秒，點選 \odot ，將時長增為59分鐘，並再次點選 \odot 。
- 8 烹調完成提示聲響起，點選 \odot 或 \odot 選擇 特殊食譜 ，點選 \checkmark 確認後，再按 \odot 或 \odot 選 蛋糕 模式，並再次點選 \odot 。倒數剩餘29分鐘時按 \ominus 取消。
- 9 解鎖開蓋，即可倒出烤好的蛋糕，放在網架上放涼後，便可以吃了。

