
CRP-UT06 TOOL Series
1.08L(1~6人份) / 料理指南

CUCKOO

CUCKOO PRESSURE RICE COOKER
MENU BOOK

目 录

- 03 黏白米 / 豌豆饭 / 大麦饭 / 五谷饭
- 04 Fresh发芽糙米饭 / 糙米红豆饭 / 鸡胸肉绿茶饭
/ 蘑菇糙米料理
- 05 嫩芽拌饭 / 慢煮里脊牛排 / 慢煮蔬菜
- 06 柔软米饭 / 豆芽饭 / 萝卜饭 / 寿司
- 07 松子粥 / 鲍鱼粥 / 特味鸡粥 / 粥(稀粥)
- 08 红豆粥
- 09 红豆糕 / 炖排骨 / 炖鸡 / 熟肉
- 10 五香酱肉 / 酱鱿鱼 / 牛排 / 蒸螃蟹
- 11 蒸鱼 / 蒸大蛤 / 药膳
- 12 蒸豆腐 / 什锦菜 / 蒸茄子
- 13 蒸饺子 / 蒸茭瓜 / 地瓜 / 煮鸡蛋
- 14 蒸栗子 / 土豆 / 蒸玉米 / 奶酪炒年糕
- 15 鸡蛋糕 / 番茄酱炒虾仁 / 蛋糕
- 16 米饭披萨 / 黄油巧克力蛋糕 / 炒年糕

⚠ 高压菜单注意事项

- 材料里标识的杯子以电饭锅内的计量杯（水：180ml，米：150g）为准。
- 请勿超过指定用量进行料理。可能会发生溢出现象。
- 料理进行时请勿打开锅盖。因飞溅会有烫伤的可能。

黏白米（高压菜单）

黏白米



材料

白米6杯(900g)

料理方法

- ① 把洗净的白米放入内锅后，水位调至黏白米6刻度。
- ② 盖好锅盖转向高压模式，按菜单键选择[黏白米]后按(开始/中途加料键)键。
- ③ 保温时请搅匀米饭。

参考

以产品内锅标记的水量为基准，用新米煮饭时水量低于标准刻度为好，用陈米时水量高于标准刻度为好。（按各家庭的喜好来定水量。）

豌豆饭



材料

白米 3杯(450g)、豌豆 1/2杯(75g)、清酒 1大勺、盐 1.5小勺
※ 用煮好的豌豆煮饭

料理方法

- ① 豌豆加适量盐洗净后空出水分。
- ② 把洗净的白米放入内锅加入清酒和盐后，水位调至黏白米3刻度。
- ③ 在上面放入豌豆，盖上锅盖后按菜单键选择[黏白米]，然后按(开始/中途加料键)键。
- ④ 保温时请搅匀米饭。

用以下方法来保管豌豆。

买来的豌豆扁豆直接放进冰箱容易退色、而且容易降低新鲜度。
因此买来后稍微煮一下再放进冰箱、这样能维持原先的颜色和新鲜度。

杂谷（高压菜单）

大麦饭



材料

白米2杯(300g)，大麦1杯(150g)

料理方法

- ① 将1杯大麦洗净备好。
- ② 把洗净的白米同备好的大麦放入内锅，调至杂谷水位3刻度。
- ③ 盖好锅盖转向高压模式，按菜单键选择[杂谷]后按(开始/中途加料键)键。
- ④ 保温时请搅匀米饭。

五谷饭



材料

白米 2+1/3杯(350g)、小米1/3杯(50g)、糯米2/3杯(100g)、红豆1/3杯(50g)、高粱 1/3杯(50g)

料理方法

- ① 白米，糯米，小米，高粱洗净放好。
- ② 红豆在强火煮70~80成熟后，汤与红豆分开放好。
- ③ 把洗净的白米，糯米，小米，高粱倒入内锅后，水位调至杂谷水位4刻度。
- ④ 把煮好的红豆放在上面。
- ⑤ 盖好锅盖转向高压模式，按菜单键选择[杂谷]后按(开始/中途加料键)键。
- ⑥ 保温时请搅匀米饭。

参考

医学认为红豆不仅能吸收水分、消除脓疮、化脓伤口的效果、而且是防止口干、拉稀、促进新陈代谢、消除水肿的好食品。

▲ 高压菜单注意事项

- 材料里标识的杯子以电饭锅内的计量杯（水：180ml，米：150g）为准。
- 请勿超过指定用量进行料理。可能会发生溢出现象。
- 料理进行时请勿打开锅盖。因飞溅会有烫伤的可能。

糙米/发芽（高压菜单）

:: Fresh 发芽糙米饭



材料

糙米 4杯(600g)

料理方法

- ① 把洗净的糙米放入锅内，水位调至柔软米饭/糙米4刻度。
- ② 盖好锅盖转向高压模式，按菜单键选择[糙米/发芽]后按设定键设置糙米/发芽时间为4小时，然后按(开始/中途加料键)键。
- ③ 保温时请搅匀米饭。

参考

- 随喜好调节糙米发芽时间后烧饭。
- 已发芽的糙米煮饭时，无须再发芽、想吃100%糙米发芽时，把糙米发芽时间设定为0小时后煮饭。

:: 糙米红豆饭



材料

糙米 1杯(150g)、白米 2杯(300g)、红豆 1/3杯(50g)

料理方法

- ① 保持煮好的红豆形状完好，汤与红豆分开放好。
- ② 把洗净的糙米放入锅内，水位调至柔软米饭/糙米3刻度后，放入煮好的红豆。
- ③ 盖好锅盖转向高压模式，按菜单键选择[糙米/发芽]后按设定键设置糙米/发芽时间为0小时，然后按(开始/中途加料键)键。
- ④ 保温时请搅匀米饭。

:: 鸡胸肉绿茶饭



材料

糙米 2杯(300g)、绿茶叶 3g、绿茶粉 10g、鸡胸肉 4块、橄榄油少许、盐少许、胡椒少许、芹菜 5g、酸橙少许、迷迭香少许

料理方法

- ① 糙米洗净，把绿茶粉10g和绿茶叶3g一起放入锅内水位调至柔软米饭/糙米2刻度。
- ② 盖好锅盖转向高压模式，按菜单键选择[糙米/发芽]后按设定键设置糙米/发芽时间为4小时，然后按(开始/中途加料键)键。
- ③ 把鸡胸肉用盐，胡椒腌制1小时后，在平底锅上放橄榄油煎出后，切片准备。
- ④ 柠檬切成半圆形，芹菜切成条准备。
- ⑤ 保温后，把搅匀好的米饭和鸡胸肉一起放入盘子里，柠檬和芹菜放在上面即可。

绿茶饭的10种优点

1. 抗癌效果，2. 预防衰老，3. 预防糖尿病，高血压，4. 防止肥胖，能减肥，5. 对金属和尼古丁有消毒作用，6. 消除疲劳，能解酒，7. 治疗便秘，8. 防止蛀牙，9. 预防体质酸化，10. 预防炎症和细菌感染。

:: 蘑菇糙米料理



材料

糙米 2杯(300g)、肉汁 20g、盐少许、苏子叶 2张、南瓜 1/3个、小蘑菇一捆

※ 根据家庭的喜好选择蘑菇。

料理方法

- ① 洗净糙米放入内锅，水位调至柔软米饭/糙米2刻度。
- ② 盖好锅盖转向高压模式，按菜单键选择[糙米/发芽]后按设定键设置糙米/发芽时间为4小时，然后按(开始/中途加料键)键。
- ③ 南瓜切成小块，加盐炒一下。
- ④ 蘑菇和肉汁轻轻搅拌。
- ⑤ 煮饭完成后搅匀米饭。
- ⑥ 先把一部分糙米放入模型里，放入南瓜后再放入剩余的糙米，成型后去除模型。
- ⑦ 把抹上肉汁的蘑菇放在上面后再放上苏子叶即可。

⚠ 高压菜单注意事项

- 材料里标识的杯子以电饭锅内的计量杯（水：180ml，米：150g）为准。
- 请勿超过指定用量进行料理。可能会发生溢出现象。
- 料理进行时请勿打开锅盖。因飞溅会有烫伤的可能。

糙米/发芽（高压菜单）- 材料里标识的杯子以电饭锅内的计量杯（水：180ml，米：150g）为准。

:: 嫩芽拌饭



材料

糙米 2杯(300g)、蔬菜嫩芽少许。
保健辣椒酱：辣椒酱 1/2杯(75g)、牛肉(末) 40g、香油 1大勺、蜂蜜 1大勺、白糖 1大勺、水 1/3杯(60ml)

料理方法

- ① 洗净糙米放入内锅，水位调至柔软米饭/糙米2刻度。
- ② 盖好锅盖转向高压模式，按菜单键选择[糙米/发芽]后按设定键设置糙米/发芽时间为4小时，然后按[开始/中途加料键]键。
- ③ 炒锅内先放入香油和牛肉末炒匀，再放入辣椒酱和1/3杯水(60ml)，炒到粘稠为止，放入少许白糖、蜂蜜、香油搅拌。
- ④ 保温后搅匀米饭，上面放已准备好的蔬菜嫩芽。
- ⑤ 放辣椒酱时，不要弄乱蔬菜嫩芽。

参考

- 西兰花：抗癌
- 白菜苗：对胃好，改善便秘抗癌
- 小萝卜苗：改善肝炎，黄疸
- 洋白菜嫩芽：含硒抗衰老
- 萝卜嫩芽：退热，消肿
- 麦苗：净化血液

慢煮(无压菜单)

⚠ 慢煮 注意事项

- 请根据自己的嗜好，调整设定温度和时间。
- 根据使用环境、水温 and 食材量的不同，料理质量可能会有所不同。
- 内容物的温度根据使用条件、环境的不同，与设定的温度略有差异。
- 请不要超过指定的容量，可能会沸腾溢出。

:: 慢煮里脊牛排



材料

牛里脊肉(250~300g, 厚度3cm)，黄油 5g，少许橄榄油，少许盐，少许胡椒，家用真空包装机，真空包装袋

料理方法

- ① 用厨房纸巾去除肉中的水分，然后撒上橄榄油、盐、胡椒。
- ② 与黄油一起放入真空包装袋中，利用真空包装机进行压缩。
- ③ 将水倒入内锅至慢煮/稠粥1.5水位线为止。
- ④ 盖好锅盖，按菜单键选择[慢煮]后，按设定键设置温度[低(40°C)/中(50°C)/高(70°C)]后按[开始/中途加料键]键开始料理。
- ⑤ 语音提示“预热程序已完成，请按中途加料键”时按中途加料键，等待智能锁定装置解除为止，打开锅盖放入真空包装好的肉，盖上锅盖设置时间：[1小时]，设置完成后按[开始/中途加料键]键。
- ⑥ 料理完成后，将肉从袋中取出，用厨房纸巾去除水分。
- ⑦ 在平底锅里加入橄榄油，用大火翻炒1分钟~1分30秒，装入盘中切好后食用。

:: 慢煮蔬菜



材料

土豆 100g，胡萝卜 100g，香菇 100g，西葫芦 100g，黄油各5g，少许橄榄油，少许盐，少许胡椒，家用真空包装机，真空包装袋

料理方法

- ① 将蔬菜切成适当大小，撒上盐、胡椒。
- ② 与黄油一起分别放入真空包装袋中，利用真空包装机进行压缩。
- ③ 将水倒入内锅至慢煮/稠粥1.5水位线为止。
- ④ 盖好锅盖，按菜单键选择[慢煮]后，按设定键设置温度：[85°C] 后按[开始/中途加料键]键开始料理。
- ⑤ 语音提示“预热程序已完成，请按中途加料键”时按中途加料键，等待智能锁定装置解除为止，打开锅盖放入真空包装好的蔬菜，盖上锅盖设置时间：[软蔬菜(1小时)/硬蔬菜(2小时)]，设置完成后按[开始/中途加料键]键。
- ⑥ 料理完成后，将蔬菜从袋中取出，放入平底锅中翻炒。

料理指南

柔软米饭（无压菜单）

▲ 无压白米注意事项

材料里标识的杯子以电饭锅内的计量杯（水：180ml，米：150g）为准。
请勿超过指定用量进行料理。可能会发生溢出现象。
料理进行时请勿打开锅盖。因飞溅会有烫伤的可能。

:: 柔软米饭



材料

白米4杯(600g)

料理方法

- ① 把洗净的白米放入内锅后，水位调至柔软米饭/糙米4刻度。
- ② 盖好锅盖，将手柄转至无压模式。
- ③ 想吃柔软的无压米饭，请按菜单键选择[柔软米饭]后按[开始/中途加料键]键。
- ④ 保温时请搅匀米饭。

参考

以产品内锅标记的水量为基准，用新米煮饭时水量低于标准刻度为好，用陈米时水量高于标准刻度为好。（按各家家庭的喜好来定水量。）

:: 豆芽饭



材料

白米3杯(450g)，豆芽150g

调料酱：酱油4大勺，辣椒粉1/2大勺，芝麻盐2小勺，葱末2大勺，蒜末1/2大勺，香油1小勺

料理方法

- ① 将豆芽洗净备好。
 - ② 将洗净的白米倒入内锅，倒入水至柔软米饭/糙米水位3刻度，放上豆芽。
 - ③ 盖好锅盖，将手柄转至无压模式。
 - ④ 按菜单键选择[什锦饭]后按[开始/中途加料键]键。
 - ⑤ 煮饭完成后将调料和米饭拌匀。
- * 豆子去皮后煮饭。

:: 萝卜饭



材料

白米3杯(450g)，萝卜150g

调料酱：酱油4大勺，辣椒粉1/2大勺，芝麻盐2小勺，葱末2大勺，蒜末1/2大勺，香油1小勺

料理方法

- ① 萝卜请切成适当大小的丝备用。
- ② 洗净的白米放入内锅，倒入水至柔软米饭/糙米水位3刻度，放上切好的萝卜。
- ③ 盖好锅盖，将手柄转至无压模式。
- ④ 按菜单键选择[什锦饭]后按[开始/中途加料键]键。
- ⑤ 煮饭完成后将调味酱和米饭拌匀。

:: 寿司



材料

白米3杯(450g)，海带1块（4cmx4cm），寿司用生鱼片适量，芥末1勺

甜醋液：食醋100ml，白糖60g，盐10g，柠檬1/2个

料理方法

- ① 将洗净的白米放入内锅，水倒至柔软米饭/糙米3刻度位置后放入一块海带。
- ② 盖好锅盖，将手柄转至无压模式。
- ③ 按菜单键选择[什锦饭]后按[开始/中途加料键]键。
- ④ 煮饭完成后，将海带捞出，将米饭搅匀放到碗里。
- ⑤ 锅内放入甜醋液材料，煮沸至白糖和盐完全融化后放凉。
- ⑥ 请在完成的甜醋液里加入柠檬。（柠檬是为增加香气，根据个人喜好，不加入也可以。）
- ⑦ 在盛出来的米饭里倒入甜醋液搅拌。此时，请将饭勺立起来搅拌，以免将米粒碾碎。
- ⑧ 请把棉布盖到米粒上，以便甜醋液充分渗入。
- ⑨ 把手在凉水中浸泡后，取适当量的米饭捏成团，再上面蘸上芥末。
- ⑩ 放上生鲜后用手捏出造型。做好的寿司请装碟。

参考

- 甜醋液请放在热饭中搅拌，饭变凉量后不易渗进去。

健康粥（无压菜单）

健康粥注意事项

材料里标识的杯子以电饭锅内的计量杯（水：180ml，米：150g）为准。
请勿超过指定用量进行料理。可能会发生溢出现象。
料理进行时请勿打开锅盖。因飞溅会有烫伤的可能。

:: 松子粥



*大米爆裂及发胀程度不足时，要延长煮饭的时间。

材料

白米1杯(150g)，松子1/2杯(75g)，少许盐

料理方法

- ① 洗净白米和松子。
- ② 将米放在筛上沥水，松子使用搅拌机搅碎备用。
- ③ 将米和打碎的松子放入内锅，水位调至慢煮/稠粥1.5刻度。
- ④ 盖好锅盖，将手柄转至无压模式。
- ⑤ 盖好锅盖，按菜单键选择[健康粥]后设置健康粥时间为50分钟后按(开始/中途加料键)键。
- ⑥ 进入保温后，根据口味放入适量盐轻轻搅匀。

参考

- 根据喝粥时间煮粥很重要，凉透的粥或再加热的粥，会降低粥的口感。
- 搭配水泡菜或易消化的生鲜料理，干明太鱼球会增加口感。
- 国产松子挑选方法：选择有光泽，芽芯色白，有松树香与松脂香味的。

:: 鲍鱼粥



*大米爆裂及发胀程度不足时，要延长煮饭的时间。

材料

白米1杯(150g)，香油1大勺，鲍鱼1个，盐少许

料理方法

- ① 白米洗净后，用水浸泡。
- ② 鲍鱼用刷子刷净去壳及内脏切成薄片放好。
- ③ 把白米，鲍鱼放入内锅，放上香油后搅匀。
- ④ 水位调至慢煮/稠粥1刻度。
- ⑤ 盖好锅盖，将手柄转至无压模式。
- ⑥ 盖好锅盖，按菜单键选择[健康粥]后设置健康粥时间为45分钟后按(开始/中途加料键)键。
- ⑦ 跳入保温后，根据口味加入适量的盐轻轻搅匀。

参考

- 可根据口味以同样的方法做虾粥或牡蛎粥。
- 野生与养殖鲍鱼区分方法：根据贝壳的颜色有所不同，野生的鲍鱼壳大多呈现赤褐色或黑褐色、养殖的鲍鱼壳呈绿色。

:: 特味鸡粥



*大米爆裂及发胀程度不足时，要延长煮饭的时间。

材料

白米1杯(150g)，鸡肉200g，鸡汤600ml，青椒1个，红椒1个，盐少许
调料：葱末1大勺，蒜末1大勺，酱油2大勺，芝麻盐适量，香油2小勺，胡椒粉少许

料理方法

- ① 白米洗净后，用水浸泡1小时以上。
- ② 鸡肉洗净后煮熟，撕成丝，放入备好的调料腌制备用。
- ③ 青椒，红椒洗净去籽切成末放好。
- ④ 鸡汤去油筛除杂质。
- ⑤ 内锅放入①的白米和②的鸡肉和辣椒，倒入鸡汤。
- ⑥ 加入水至慢煮/稠粥1.5刻度。
- ⑦ 盖好锅盖，将手柄转至无压模式。
- ⑧ 盖好锅盖，按菜单键选择[健康粥]后设置健康粥时间为50分钟后按(开始/中途加料键)键。
- ⑨ 跳入保温后，根据口味加入适量的盐轻轻搅匀。

:: 粥(稀粥)



*大米爆裂及发胀程度不足时，要延长煮饭的时间。

材料

白米1杯 (150g)

料理方法

- ① 将洗净的白米倒入内胆，水位调至稀粥1刻度。
- ② 盖好锅盖，将手柄转至无压模式。
- ③ 盖好锅盖，按菜单键选择[健康粥]后设置健康粥时间为55分钟后按(开始/中途加料键)键。

粥是我们食物中最早发明的主食之一

推测农耕文化开始的新石器时代，在陶器里放入水和谷物煮，可称为粥的起源。

健康粥（无压菜单）

▲ 健康粥注意事项

材料里标识的杯子以电饭锅内的计量杯（水：180ml，米：150g）为准。
请勿超过指定用量进行料理。可能会发生溢出现象。
料理进行时请勿打开锅盖。因飞溅会有烫伤的可能。

:: 红豆粥



*大米爆裂及发胀程度不足时，要延长煮饭的时间。

材料

白米1杯(150g), 红豆 1/3杯(50g), 糯米粉 1杯(150g)

料理方法

- ① 白米洗净后浸泡30分钟以上。
 - ② 红豆用强火煮后沥干，重新倒入水，使用小火慢慢煮至红豆裂开。
 - ③ 煮熟的红豆放在筛子上碾碎，把红豆水滤出来。
 - ④ 用筛子将糯米粉筛2~3遍后煮开，用凉开水和面做成丸子。
 - ⑤ 将泡好的白米倒入内锅，倒入红豆汤至慢煮/稠粥1.5刻度。
 - ⑥ 盖好锅盖，将手柄转至无压模式。
 - ⑦ 盖好锅盖，按菜单键选择[健康粥]后设置健康粥时间为50分钟后按(开始/中途加料键)键。
- ※ 如想食用有嚼感的红豆，可根据个人喜好放入红豆颗粒。

高压蒸/炖

▲高压蒸/炖注意事项

材料里标识的杯子以电饭锅内的计量杯(水: 180ml, 米: 150g)为准。
请勿超过指定用量进行料理。可能会发生溢出现象。
料理进行时请勿打开锅盖。因飞溅会有烫伤的可能。

:: 红豆糕



蒸/炖时间 45分钟

材料

粘米粉 2.5杯(375g)、红豆 1杯(150g)、盐 1/2大勺、白糖 2.5大勺、水 1.5大勺

料理方法

- ① 粘米粉2.5杯(375g)放1.5大勺水再放1.5大勺白糖搅匀。
- ② 红豆煮熟、沥干水分、放1/2大勺盐和1大勺白糖搅匀。
- ③ 锅内倒入2.5杯(450ml)水、放入蒸盘铺一层布。
- ④ 放1/2杯(75g)红豆粉上面铺粘米粉最后再铺1/2杯(75g)红豆粉做层次。
- ⑤ 盖好锅盖，结合手柄转至高压模式后，按菜单键选择[高压蒸/炖]后，按设定键设置蒸/炖的时间，按[开始/中途加料键]键。

:: 炖排骨



蒸/炖时间 35分钟

材料

牛排(猪排) 700g、清酒 2大勺、老抽 3大勺、蒜末 1/2大勺、香油 1/2大勺、洋葱汁 1大勺、梨汁 1大勺、白糖 1大勺、葱末 3大勺、芝麻盐 1/2大勺、胡椒粉 1/2小勺、胡萝卜 1/2个、栗子 3个、银杏 6个、松子粉 1/2大勺

料理方法

- ① 排骨剁成块，去除筋和油后洗净放入容器中用水浸泡去血。
- ② 洗净的排骨空出水分沥干，加入梨汁、料酒腌制。
- ③ 栗子去皮切半，银杏用煎锅加少许油炒熟去皮，胡萝卜洗净切成适当大小的块放好。
- ④ 把准备好的所有材料同调味料放入容器中搅匀腌制1小时后，放入内锅。
(排骨和调料在腌制过程中产生水分，因此无需加入水可直接放入内锅即可)
- ⑤ 盖好锅盖，结合手柄转至高压模式后，按菜单键选择[高压蒸/炖]后，按设定键设置蒸/炖的时间，按[开始/中途加料键]键。
- ⑥ 料理完成后，加入松子粉装盘即可。

:: 炖鸡



蒸/炖时间 35分钟

材料

鸡 700g、土豆 50g、胡萝卜 50g、白糖 1大勺、葱末 1少勺、蒜末 1少勺、老抽 3大勺、姜汁 1少勺、胡椒粉少许、芝麻盐 1/2大勺、香油 1少勺

料理方法

- ① 鸡肉洗净去除杂毛、内脏、尾部的油。
- ② 把洗净的鸡剁成易入味及便于食用的适当大小。
- ③ 把胡萝卜、土豆切成适当大小的块后，同切好的鸡块放入容器内，放入调料搅匀放置让鸡肉充分入味。
- ④ 将已腌制的鸡肉、土豆、胡萝卜倒入内锅。
- ⑤ 盖好锅盖，结合手柄转至高压模式后，按菜单键选择[高压蒸/炖]后，按设定键设置蒸/炖的时间，按[开始/中途加料键]键。

:: 熟肉



蒸/炖时间 40分钟

材料

猪肉(腱子肉/五花肉) 400g、生姜 1个、蒜少许、洋葱 1个、大葱 1个、泡菜少许

料理方法

- ① 锅内倒入1.5杯(270ml)水、再放上蒸盘。
- ② 猪肉切成2~3大块放在蒸盘上、切2~3片生姜放进去。
- ③ 盖好锅盖，结合手柄转至高压模式后，按菜单键选择[高压蒸/炖]后，按设定键设置蒸/炖的时间，按[开始/中途加料键]键。
- ④ 料理完成后，洋葱、蒜、大葱、泡菜切成适当大小同熟肉摆放在盘中即可。

高压蒸/炖

▲ 高压蒸/炖注意事项

材料里标识的杯子以电饭锅内的计量杯（水：180ml，米：150g）为准。
请勿超过指定用量进行料理。可能会发生溢出现象。
料理进行时请勿打开锅盖。因飞溅会有烫伤的可能。

:: 五香酱肉



蒸/炖时间 30分钟

材料

猪肉 400g、酱油1/3杯(60ml)、白糖 2大勺、棉线少许
五香：胡椒 4粒、桂皮 5cm、八角 2个

料理方法

- ① 猪肉洗净，使用棉线捆扎好。
- ② 将猪肉放入碗中，加入酱油、白糖、五香调料腌制入味。
- ③ 内锅里倒入材料②后，加入1/2杯(90ml)水。
- ④ 盖好锅盖，结合手柄转至高压模式后，按菜单键选择[高压蒸/炖]后，按设定键设置蒸/炖的时间，按[开始/中途加料键]键。
- ⑤ 料理完成后取出猪肉、剪开棉线。
- ⑥ 待凉后切成厚约0.2cm放入盘中即可。

:: 酱鱿鱼



蒸/炖时间 20分钟

材料

鱿鱼 1只、菠菜 70g、胡萝卜 80g、鸡蛋 1个、盐少许、香油少许、面粉少许
调料酱：辣椒酱 1大勺、酱油 1大勺、白糖 1大勺、清酒 1大勺、香油 1/2小勺、辣椒面 1/2小勺

料理方法

- ① 鱿鱼切开去除内脏和皮后洗净，在鱿鱼内侧横、竖划刀口。
- ② 开水中放少许盐、把划好的鱿鱼和鱿鱼腿烫一下。
- ③ 菠菜、胡萝卜洗净，放入适量盐焯下后控水，放入香油，适量盐拌好。
- ④ 鸡蛋放入碗中加入盐搅匀后，按鱿鱼大小煎一下。
- ⑤ 将烫出的鱿鱼去除水分，在内部撒些面粉，把备好的菠菜，胡萝卜，鱿鱼依次铺在鱿鱼表面，卷好后用牙签固定放好。
- ⑥ 内锅放入鱿鱼卷和调料酱后，倒入1/2杯(90ml)水。
- ⑦ 盖好锅盖，结合手柄转至高压模式后，按菜单键选择[高压蒸/炖]后，按设定键设置蒸/炖的时间，按[开始/中途加料键]键。

:: 牛排



蒸/炖时间 20分钟

材料

牛肉 500g、牛排调味汁少许、盐少许、胡椒粉少许

料理方法

- ① 牛排洗净后放入胡椒粉，盐腌至入味，在内锅放入蒸盘加入1杯(180ml)水后，将牛排放入蒸盘上。
- ② 盖好锅盖，结合手柄转至高压模式后，按菜单键选择[高压蒸/炖]后，按设定键设置蒸/炖的时间，按[开始/中途加料键]键。
- ③ 料理结束后，盛入盘中，撒上调料汁即可。

:: 蒸螃蟹



蒸/炖时间 30分钟

材料

螃蟹 1只、牛肉 150g、豆腐 1/4块、
青/红辣椒各半个、蛋黄一半、面粉少许

料理方法

- ① 螃蟹洗净，将蟹肉剔出。
- ② 将剔出的蟹肉绞碎。
- ③ 牛肉洗净剥成末，豆腐捣碎，同蟹肉拌匀。
- ④ 青椒、红辣椒剁碎加入蛋黄搅匀。
- ⑤ 将蟹壳内撒入面粉，将④中的材料厚厚地撒上后，再将材料铺均匀。
- ⑥ 内锅倒入1杯(180ml)水，水放入蒸盘后放上梭子蟹。
- ⑦ 盖好锅盖，结合手柄转至高压模式后，按菜单键选择[高压蒸/炖]后，按设定键设置蒸/炖的时间，按[开始/中途加料键]键。

高压蒸/炖

▲ 高压蒸/炖注意事项

材料里标识的杯子以电饭锅内的计量杯（水：180ml，米：150g）为准。
请勿超过指定用量进行料理。可能会发生溢出现象。
料理进行时请勿打开锅盖。因飞溅会有烫伤的可能。

:: 蒸鱼



蒸/炖时间 30分钟

材料

鲷鱼1条，牛肉50g，香菇3个，石耳2张，红辣椒1个，鸡蛋1个，葱，蒜，酱油，芝麻，食用油，香油，盐，胡椒粉各少许

料理方法

- ① 鲷鱼去鳞，去除内脏洗净，打2cm宽的花刀放好。
- ② 剁好牛肉后，加入酱油、葱、蒜、香油、芝麻盐、花椒粉、做成调料。
- ③ 在打花刀的缝隙里填满准备好的调料。
- ④ 锅内倒入1.5杯(270ml)水后，放入蒸盘。
- ⑤ 蒸盘上放置已备好的鱼。
- ⑥ 盖好锅盖，结合手柄转至高压模式后，按菜单键选择[高压蒸/炖]后，按设定键设置蒸/炖的时间，按[开始/中途加料键]键。
- ⑦ 料理结束后，用剩余的材料做装饰。

:: 蒸大蛤



蒸/炖时间 35分钟

材料

大蛤 2个、牛肉 15g、蛋清 1/2个、鸡蛋 1/2个、葱末 1小勺、蒜末 1/2小勺、盐 1/4小勺、胡椒粉少许

料理方法

- ① 牛肉洗净剁成末。
- ② 把洗净的蛤蜊去壳，把肉剁成末放好。
- ③ 把牛肉末、蛤蜊末放入碗中，加入葱末、蒜末、盐、胡椒粉搅匀。
- ④ 能放入4个贝壳，在每个贝壳上装满1/2的调料。
- ⑤ 装满的贝壳用手指轻轻按下，不要让馅漏出贝壳外，在上面涂抹一层鸡蛋清。
- ⑥ 内锅倒入1.5杯(270ml)水后放入蒸盘。
- ⑦ 在蒸盘上面摆好已装满馅的贝壳。
- ⑧ 盖好锅盖，结合手柄转至高压模式后，按菜单键选择[高压蒸/炖]后，按设定键设置蒸/炖的时间，按[开始/中途加料键]键。
- ⑨ 煮熟的鸡蛋蛋清蛋黄分开捣碎，各自分半均匀铺在已蒸好的蛤蜊上即可。

:: 药膳



蒸/炖时间 35分钟

材料

糯米 3杯(450g)、葡萄干 60g、栗子 15个、大枣 10个、松子 1大勺、红糖 100g、老抽 1大勺、香油 3大勺、盐少许、桂皮粉 1/2小勺

料理方法

- ① 把糯米洗干净，浸泡1小时以上。
- ② 栗子和大枣切成适当大小。
(栗子和大枣去皮、核去掉)
- ③ 泡好的糯米放红糖、香油、桂皮粉、盐少许搅匀。
- ④ 将所有的材料搅匀后，水位调至白米高压4刻度后，再次搅匀。
- ⑤ 盖好锅盖，结合手柄转至高压模式后，按菜单键选择[高压蒸/炖]后，按设定键设置蒸/炖的时间，按[开始/中途加料键]键。

高压蒸/炖

⚠ 高压蒸/炖注意事项

材料里标识的杯子以电饭锅内的计量杯（水：180ml，米：150g）为准。
请勿超过指定用量进行料理。可能会发生溢出现象。
料理进行时请勿打开锅盖。因飞溅会有烫伤的可能。

:: 蒸豆腐



蒸/炖时间 15分钟

材料

豆腐 1块、盐少许

调料酱：辣椒面 1大勺、蒜末 1大勺、葱 1根、香油少许、芝麻盐少许、辣椒丝少许、老抽 3大勺

料理方法

- ① 豆腐切半再切成1cm厚的块，撒盐去除水分放好。
- ② 葱洗净切细丝，加入蒜末、老抽、辣椒粉、芝麻盐、香油和辣椒丝做成调料。
- ③ 内锅倒入1.5杯(270ml)水后，放入蒸盘，把切好的豆腐块摆在蒸盘上。
- ④ 盖好锅盖，结合手柄转至高压模式后，按菜单键选择[高压蒸/炖]后，按设定键设置蒸/炖的时间，按[开始/中途加料]键。
- ⑤ 料理结束后，蒸好的豆腐拿出，把调料酱撒在豆腐上即可。

:: 什锦菜



蒸/炖时间 20分钟

材料

粉条 150g、青/红辣椒各 1/2个、胡萝卜 70g、洋葱 70g、菠菜少许、金针菇 70g、鱼饼 70g、食用油 1大勺、水 1/2杯

调料酱：白糖少许、酱油少许、香油少许、芝麻、芝麻盐少许

料理方法

- ① 辣椒、洋葱、胡萝卜、鱼饼切成丝、金针菇洗净、菠菜用热水烫过后切成丝。（辣椒、胡萝卜切成2~3mm、洋葱、鱼饼切成5mm左右）
- ② 粉条用温水浸泡30分钟后，用冷水洗净空出水分。（粉条若浸泡时间过长做出的什锦菜会凝成一团，可根据口味粉条浸泡时间控制在10~30分钟。）
- ③ 内锅倒入1大勺食用油、1/2杯(90ml)水后，把备好的粉条、鱼饼、胡萝卜、洋葱放入内锅。
- ④ 盖好锅盖，结合手柄转至高压模式后，按菜单键选择[高压蒸/炖]后，按设定键设置蒸/炖的时间，按[开始/中途加料]键。
- ⑤ 料理结束后，放入备好的菠菜和调料拌匀调味撒入芝麻或芝麻盐盛入盘中即可食用。

:: 蒸茄子



蒸/炖时间 15分钟

材料

茄子 2个

调料酱：老抽 1大勺、红辣椒 1/2个、青辣椒 1/2个、辣椒面 1/4大勺、醋 1/2大勺、芝麻盐少许、葱 1/4根、蒜 2瓣、白糖 1小勺

料理方法

- ① 茄子洗净切成4cm段，竖着底部留出空打十字花刀。
- ② 红辣椒、青椒切成丝蒜，葱剁成末放入老抽、芝麻盐、辣椒粉、白糖、醋精、搅匀做成调料酱。
- ③ 内锅倒入1.5杯(270ml)水后，放入蒸盘，将茄子放在蒸盘上面摆好。
- ④ 盖好锅盖，结合手柄转至高压模式后，按菜单键选择[高压蒸/炖]后，按设定键设置蒸/炖的时间，按[开始/中途加料]键。
- ⑤ 料理完成后取出茄子将调料放在其上。

高压蒸/炖

▲ 高压蒸/炖注意事项

材料里标识的杯子以电饭锅内的计量杯（水：180ml，米：150g）为准。
请勿超过指定用量进行料理。可能会发生溢出现象。
料理进行时请勿打开锅盖。因飞溅会有烫伤的可能。

:: 蒸饺子



蒸/炖时间 20分钟

材料

饺子 10个

料理方法

- ① 锅内倒入1.5杯(270ml)水。
- ② 将蒸盘放入内锅中，将饺子均匀放在蒸盘上。
- ③ 盖好锅盖，结合手柄转至高压模式后，按菜单键选择[高压蒸/炖]后，按设定键设置蒸/炖的时间，按(开始/中途加料键)键。

:: 蒸茭瓜



蒸/炖时间 15分钟

材料

茭瓜 1/2个

调料酱：老抽 2大勺、葱末 1大勺、香油 1/2大勺、辣椒面 1/2大勺、辣椒丝少许、白糖 1小勺、蒜末 1大勺、芝麻盐少许

料理方法

- ① 茭瓜洗净切成圆形薄片。
- ② 把葱末、蒜末香油、老抽、辣椒粉、辣椒丝、白糖、芝麻盐放入碗中做成调料酱。
- ③ 内锅里倒入1.5杯(270ml)水后放入蒸盘，然后放入茭瓜，把调料酱铺在茭瓜上面。
- ④ 盖好锅盖，结合手柄转至高压模式后，按菜单键选择[高压蒸/炖]后，按设定键设置蒸/炖的时间，按(开始/中途加料键)键。

:: 地瓜



蒸/炖时间 25分钟

材料

地瓜 3个

※ 较大的地瓜(150g以上)要切一半。

料理方法

- ① 锅内倒入1.5杯(270ml)水。
- ② 内锅放入蒸盘把洗净的地瓜放在蒸盘上。
- ③ 盖好锅盖，结合手柄转至高压模式后，按菜单键选择[高压蒸/炖]后，按设定键设置蒸/炖的时间，按(开始/中途加料键)键。
- ④ 料理完成后(地瓜热)小心烫伤。

多种疗效的红薯

- 便秘时吃蒸红薯疗效最好：吃红薯时不剥皮对便秘更有效果。
- 身体虚弱的人吃生红薯疗效最好：红薯是含有大薯维他命B和无机物、胡萝卜素等营养的食品、特别是把红薯磨成粉后再吃对身体虚弱的人恢复健康更有效。这是因为切红薯时分泌出来的液体里含有多种多样的营养液。

:: 煮鸡蛋



蒸/炖时间 20分钟

材料

鸡蛋6个、水 2杯(360ml)、醋 1~2滴

料理方法

- ① 内锅中放入水、鸡蛋、食醋。
- ② 盖好锅盖，结合手柄转至高压模式后，按菜单键选择[高压蒸/炖]后，按设定键设置蒸/炖的时间，按(开始/中途加料键)键。

料理指南

高压蒸/炖

▲ 高压蒸/炖注意事项

材料里标识的杯子以电饭锅内的计量杯(水: 180ml, 米: 150g)为准。
请勿超过指定用量进行料理。可能会发生溢出现象。
料理进行时请勿打开锅盖。因飞溅会有烫伤的可能。

:: 蒸栗子



蒸/炖时间 20分钟

材料

栗子15个

料理方法

- ① 锅内倒入1.5杯(270ml)水。
- ② 内锅放入蒸盘后把栗子放在蒸盘上。(为防止栗子爆开, 剥掉一部分壳)
- ③ 盖好锅盖, 结合手柄转至高压模式后, 按菜单键选择[高压蒸/炖]后, 按设定键设置蒸/炖的时间, 按[开始/中途加料键]键。
- ④ 料理完成后(栗子热)小心烫伤。

:: 土豆



蒸/炖时间 35分钟

材料

土豆(200g以下) 3个

料理方法

- ① 锅内倒入1.5杯(270ml)水。
- ② 内锅放入蒸盘把洗净的土豆放在蒸盘上。
- ③ 盖好锅盖, 结合手柄转至高压模式后, 按菜单键选择[高压蒸/炖]后, 按设定键设置蒸/炖的时间, 按[开始/中途加料键]键。
- ④ 料理完成后(土豆热)小心烫伤。

:: 蒸玉米



蒸/炖时间 35分钟

材料

玉米2个

料理方法

- ① 内锅倒入1.5杯(270ml)水。
- ② 锅内放入蒸盘, 再把玉米放到蒸盘上。
- ③ 盖好锅盖, 结合手柄转至高压模式后, 按菜单键选择[高压蒸/炖]后, 按设定键设置蒸/炖的时间, 按[开始/中途加料键]键。
- ④ 料理完成后(玉米热)小心烫伤。

:: 奶酪炒年糕



蒸/炖时间 20分钟

材料

年糕 50g、熟鸡蛋 1个、地瓜 1个、颗粒奶酪40g、切片奶酪 1张、橄榄油少许、白色调料 1/2杯(75g)、欧芹粉少许
白沙司: 面粉 10g、黄油 10g、牛奶 100g, 盐, 白胡椒少许(黄油融化后加入面粉翻炒片刻, 倒入牛奶, 煮至粘稠后加入盐, 白胡椒。)

料理方法

- ① 地瓜洗净后切成圆形薄片。
- ② 煮鸡蛋用切割器切割后备用, 年糕放入温水中浸泡。
- ③ 锅内均匀倒入橄榄油将地瓜、鸡蛋、年糕一层层铺匀。
- ④ 将白色调料撒入③中, 均匀倒入披萨芝士后, 将切片芝士切成8等份放上, 撒上西芹粉。
- ⑤ 盖好锅盖, 结合手柄转至高压模式后, 按菜单键选择[高压蒸/炖]后, 按设定键设置蒸/炖的时间, 按[开始/中途加料键]键。

高压蒸/炖

⚠ 高压蒸/炖注意事项

材料里标识的杯子以电饭锅内的计量杯（水：180ml，米：150g）为准。
请勿超过指定用量进行料理。可能会发生溢出现象。
料理进行时请勿打开锅盖。因飞溅会有烫伤的可能。

:: 鸡蛋糕



蒸/炖时间 15分钟

材料

鸡蛋 2个、水 1杯(180ml)、虾酱 1小勺、盐少许、胡萝卜 10g、葱叶 10g

料理方法

- ① 鸡蛋、水放入碗中搅匀。
- ② 将胡萝卜及葱叶切碎，与①一起搅拌。
- ③ 虾酱捣碎掺入少许水，放入②中，加入少许盐。
- ④ 盖好锅盖，结合手柄转至高压模式后，按菜单键选择[高压蒸/炖]后，按设定键设置蒸/炖的时间，按[开始/中途加料键]键。

:: 番茄酱炒虾仁



蒸/炖时间 15分钟

材料

虾 10只、大葱 1/4根、洋葱 20g、胡萝卜 20g
番茄酱调料：番茄酱 3大勺、白糖 1大勺、淀粉 1大勺、水 1大勺、盐少许、酱油少许、胡椒粉少许

料理方法

- ① 虾去皮后用盐水洗净放好。
- ② 葱切成片，洋葱去皮切成比虾略小一点备用。
- ③ 内锅里放入备好的虾仁、葱、洋葱、番茄酱搅匀。
- ④ 盖好锅盖，手柄转至高压模式，按菜单/选择键选择「高压蒸/炖」后，设置蒸/炖的时间，按高压煮饭/S快速键。盖好锅盖，手柄转至无压模式，按菜单/选择键选择「无压蒸/炖」后，设置蒸/炖的时间，按无压煮饭键。
- ⑤ 料理完成后搅匀。

:: 蛋糕



蒸/炖时间 40分钟

材料

面粉(薄力粉)1杯(150g)、鸡蛋4个、融化的黄油1/2大勺、牛奶1/2大勺、白糖1/2杯、香子兰 10g、少许盐

料理方法

- ① 将黄油均匀的薄薄的涂在内锅。
- ② 鸡蛋打碎蛋清、蛋黄分离放好。
- ③ 将蛋清放入碗内，向同一方向搅拌至起泡沫，搅拌至起大泡沫时分三次放入白糖，搅拌做结实的蛋白酥。(将碗倒置时不流出为完成。)
- ④ 在蛋白酥里放入蛋黄轻轻搅拌。
- ⑤ 再混合物里放入筛好的面粉、香子兰、盐搅拌至没有团状物。
- ⑥ 再和好的面里放入黄油和牛奶轻轻搅拌。
- ⑦ 将和好的面倒入内锅。
- ⑧ 盖好锅盖，手柄转至高压模式，按菜单/选择键选择「高压蒸/炖」后，设置蒸/炖时间，按高压煮饭/S快速键。
- ⑨ 完成后请将内锅倒置取出蛋糕。此时，内锅较汤，请注意。
- ⑩ 根据喜好放上奶油口感也很好。

料理指南

高压蒸/炖

▲ 高压蒸/炖注意事项

材料里标识的杯子以电饭锅内的计量杯（水：180ml，米：150g）为准。
请勿超过指定用量进行料理。可能会发生溢出现象。
料理进行时请勿打开锅盖。因飞溅会有烫伤的可能。

:: 米饭披萨



蒸/炖时间 20分钟

材料

主料：米饭 100g

配料：切片火腿 2张、松茸 2个、罐装玉米 2大勺、蟹棒 1个、颗粒奶酪 40g、披萨酱 4大勺

料理方法

- ① 松茸洗净后切成片、蟹棒撕成条状备好。
- ② 切片火腿切成适当大小的方形，罐装玉米去除水分备用。
- ③ 米饭放入内锅铺平。
- ④ 米饭上面放入比萨调料酱用勺子铺平后将备好的材料依次铺平。
- ⑤ 在④上铺上披萨芝士后盖好锅盖，结合手柄转至高压模式后，按菜单键选择[高压蒸/炖]后，按设定键设置蒸/炖的时间，按[开始/中途加料键]键。

:: 黄油巧克力蛋糕



蒸/炖时间 45分钟

材料

黄油 100g、白糖 45g、鸡蛋 2个、蛋糕粉 55g、巧克力 35g

料理方法

- ① 黄油经室温软化后放入碗中添加白糖搅匀放好。
- ② 鸡蛋打入材料①。
- ③ 蛋糕粉放入材料②。
- ④ 巧克力放入材料③，内锅底部擦适量的黄油后，放入调好的材料铺平。
- ⑤ 盖好锅盖，结合手柄转至高压模式后，按菜单键选择[高压蒸/炖]后，按设定键设置蒸/炖的时间，按[开始/中途加料键]键。

:: 炒年糕



蒸/炖时间 15分钟

材料

糕(软年糕) 200g、鱼饼 2张、洋葱 1/4个、大葱 1/4个、胡萝卜 40g

调料酱：辣椒酱 2大勺、糖稀 1大勺、白糖 1大勺、芝麻盐 1小勺、酱油 1小勺、银鱼汤 1/3杯 (60ml)

料理方法

- ① 年糕洗净后切段备好。
- ② 鱼饼切成4份，胡萝卜、洋葱切成条，葱切成片放好。
- ③ 调料放入容器做成调料酱放好。
- ④ 将备好的材料和调料酱放入内锅搅匀。
- ⑤ 盖好锅盖，结合手柄转至高压模式后，按菜单键选择[高压蒸/炖]后，按设定键设置蒸/炖的时间，按[开始/中途加料键]键。

CUCKOO

<http://www.cuckoo.cn> | CUCKOOELECTRONICSCO.,LTD.

00383-0593A0 Rev.0