

PANTONE 4625  
C 00 M 30 Y50 K90

PANTONE 165c  
C 00 M 80 Y100 K00

### 萝卜玉米排骨汤

**原料** | 排骨500g、玉米1根、胡萝卜1根、葱段10g、姜片10g、料酒10g、盐5g、胡椒粉5g、白胡椒粉5g

**做法** | 1. 排骨洗净焯水，玉米洗净切段，胡萝卜洗净切片，葱、姜洗净切段。  
2. 锅中加入适量清水，放入焯好的排骨、玉米、胡萝卜、葱、姜、料酒、胡椒粉、白胡椒粉，大火煮沸后转小火炖煮1.5小时。  
3. 出锅前加入适量盐调味即可。

**Tips** | 1. 排骨焯水时，加入适量料酒和姜片，可以有效去除腥味。  
2. 炖汤时，火候要控制好，大火煮沸后转小火慢炖，这样汤味更浓郁。  
3. 出锅前加入盐调味，避免过早加盐导致肉质变硬。



### 银耳莲子羹

**原料** | 干银耳50g、莲子20g、冰糖20g、枸杞10g

**做法** | 1. 干银耳洗净，撕成小朵，莲子洗净去芯，枸杞洗净。  
2. 锅中加入适量清水，放入银耳、莲子、冰糖，大火煮沸后转小火炖煮1.5小时。  
3. 出锅前加入枸杞，再炖煮10分钟即可。

**Tips** | 1. 银耳焯水后，口感会更软糯。  
2. 炖银耳羹时，火候要控制好，大火煮沸后转小火慢炖，这样银耳更容易出胶。  
3. 出锅前加入冰糖调味，避免过早加糖导致银耳不易出胶。



### 剁椒鱼头

**原料** | 鱼头1个、剁椒酱100g、姜10g、蒜10g、葱10g、料酒10g、胡椒粉5g、盐5g、鸡精5g

**做法** | 1. 鱼头洗净，切成两半，姜、蒜、葱洗净切末。  
2. 锅中加入适量清水，放入鱼头、料酒、胡椒粉，大火煮沸后转小火炖煮10分钟。  
3. 出锅前加入剁椒酱、姜末、蒜末、葱末、盐、鸡精调味即可。

**Tips** | 1. 鱼头焯水时，加入适量料酒和胡椒粉，可以有效去除腥味。  
2. 剁椒酱是这道菜的关键，要选择品质好的剁椒酱。  
3. 出锅前加入盐、鸡精调味，避免过早加盐导致肉质变硬。



### 韩式土豆辣鸡

**原料** | 鸡腿肉200g、土豆1个、洋葱1个、胡萝卜1根、韩式辣酱50g、生抽20g、料酒10g、盐5g

**做法** | 1. 鸡腿肉洗净，切成小块，土豆、洋葱、胡萝卜洗净切块。  
2. 锅中加入适量清水，放入鸡腿肉、料酒，大火煮沸后转小火炖煮10分钟。  
3. 出锅前加入土豆、洋葱、胡萝卜、韩式辣酱、生抽、盐调味即可。

**Tips** | 1. 鸡腿肉焯水时，加入适量料酒，可以有效去除腥味。  
2. 韩式辣酱是这道菜的关键，要选择品质好的韩式辣酱。  
3. 出锅前加入盐调味，避免过早加盐导致肉质变硬。



### 无锡小排骨

**原料** | 排骨500g、料酒10g、生抽20g、老抽10g、糖10g、盐5g、胡椒粉5g、姜10g、葱10g

**做法** | 1. 排骨洗净焯水，料酒、生抽、老抽、糖、盐、胡椒粉、姜、葱洗净切末。  
2. 锅中加入适量清水，放入排骨、料酒、生抽、老抽、糖、盐、胡椒粉、姜、葱，大火煮沸后转小火炖煮1.5小时。  
3. 出锅前加入适量盐调味即可。

**Tips** | 1. 排骨焯水时，加入适量料酒，可以有效去除腥味。  
2. 炖排骨时，火候要控制好，大火煮沸后转小火慢炖，这样排骨更入味。  
3. 出锅前加入盐调味，避免过早加盐导致肉质变硬。



### 红烧肉

**原料** | 五花肉500g、料酒10g、生抽20g、老抽10g、糖10g、盐5g、胡椒粉5g、姜10g、葱10g

**做法** | 1. 五花肉洗净焯水，料酒、生抽、老抽、糖、盐、胡椒粉、姜、葱洗净切末。  
2. 锅中加入适量清水，放入五花肉、料酒、生抽、老抽、糖、盐、胡椒粉、姜、葱，大火煮沸后转小火炖煮1.5小时。  
3. 出锅前加入适量盐调味即可。

**Tips** | 1. 五花肉焯水时，加入适量料酒，可以有效去除腥味。  
2. 炖红烧肉时，火候要控制好，大火煮沸后转小火慢炖，这样肉质更软糯。  
3. 出锅前加入盐调味，避免过早加盐导致肉质变硬。



### 糖醋猪脚姜

**原料** | 猪脚500g、姜100g、料酒10g、生抽20g、老抽10g、糖10g、醋10g、盐5g、胡椒粉5g

**做法** | 1. 猪脚洗净焯水，姜洗净切片，料酒、生抽、老抽、糖、醋、盐、胡椒粉洗净切末。  
2. 锅中加入适量清水，放入猪脚、料酒、生抽、老抽、糖、醋、盐、胡椒粉、姜，大火煮沸后转小火炖煮1.5小时。  
3. 出锅前加入适量盐调味即可。

**Tips** | 1. 猪脚焯水时，加入适量料酒，可以有效去除腥味。  
2. 糖醋猪脚姜是一道经典的粤菜，味道酸甜可口。  
3. 出锅前加入盐调味，避免过早加盐导致肉质变硬。



### 土豆炖牛肉

**原料** | 牛肉300g、土豆200g、洋葱1个、胡萝卜1根、生抽20g、老抽10g、糖10g、盐5g、胡椒粉5g、姜10g、葱10g

**做法** | 1. 牛肉洗净焯水，土豆、洋葱、胡萝卜洗净切块，生抽、老抽、糖、盐、胡椒粉、姜、葱洗净切末。  
2. 锅中加入适量清水，放入牛肉、土豆、洋葱、胡萝卜、生抽、老抽、糖、盐、胡椒粉、姜、葱，大火煮沸后转小火炖煮1.5小时。  
3. 出锅前加入适量盐调味即可。

**Tips** | 1. 牛肉焯水时，加入适量料酒，可以有效去除腥味。  
2. 土豆炖牛肉是一道经典的家常菜，味道鲜美可口。  
3. 出锅前加入盐调味，避免过早加盐导致肉质变硬。



### 香橙蛋糕

**原料** | 鸡蛋3个、低筋面粉100g、砂糖50g、黄油50g、橙子汁50g、橙子皮10g

**做法** | 1. 鸡蛋洗净，低筋面粉、砂糖、黄油、橙子汁、橙子皮洗净切末。  
2. 将鸡蛋、砂糖、黄油、橙子汁、橙子皮放入搅拌机中搅打均匀。  
3. 加入低筋面粉，搅拌均匀即可。

**Tips** | 1. 鸡蛋焯水时，加入适量料酒，可以有效去除腥味。  
2. 香橙蛋糕是一道经典的西点，味道清新可口。  
3. 出锅前加入盐调味，避免过早加盐导致肉质变硬。



### 鲜果蛋糕

**原料** | 鸡蛋3个、低筋面粉100g、砂糖50g、黄油50g、鲜果50g

**做法** | 1. 鸡蛋洗净，低筋面粉、砂糖、黄油、鲜果洗净切末。  
2. 将鸡蛋、砂糖、黄油、鲜果放入搅拌机中搅打均匀。  
3. 加入低筋面粉，搅拌均匀即可。

**Tips** | 1. 鸡蛋焯水时，加入适量料酒，可以有效去除腥味。  
2. 鲜果蛋糕是一道经典的西点，味道清新可口。  
3. 出锅前加入盐调味，避免过早加盐导致肉质变硬。



### 产品特点

- 创新智能增压，压力可调可视
- 智压弹跳米饭，呵护营养美味
- 双重锅盖结构，安全舒心
- 智能排气，急速开盖享美食
- 厚底厚釜，健康不粘节能
- 多重口感选择，满足个性需求

19

18.5x13cm

PANTONE 4625  
C 00 M 30 Y50 K90

PANTONE 165c  
C 00 M 80 Y100 K00

Joyoung 九阳



Joyoung 九阳

九阳电压力煲  
方煲·专用食谱



### 九阳电压力煲 带您品味生活

雨下得越来越大，闷热，烦躁，累坏了，真想快点做好，多休息一下，这对您需要——

老公半小时后要开公司开会了，可是他最喜欢的排骨还没来得及炖好，这对您需要——

孩子上学要迟到了，可是他准备的营养粥还没出锅，不吃饭营养哪里来得及，这对您需要——

老婆有了小宝宝，孕产期的营养可一定要跟上，怎么才能方便快捷地做出营养可口的饭菜呢？这对您需要——

### 目录



黑豆猪骨汤	1
多彩糙米饭	2
泰式椰汁芒果饭	3
养生五谷饭	4
干贝瘦肉滋补粥	5
黄瓜老鸭汤	6
八宝粥	7
萝卜玉米棒汤	8
豉汁蒸子鸡	9
砂锅鱼头	10
韩式土豆辣汤	11
天露小炒粉	12
红油抄手	13
鲜虾炒碎卷	14
土豆牛肉片	15
香滑鱼片	16
鲜味鱼片	17
产品特点	19

### 豌豆膳肠饭



原料：糙米100g，豌豆10g，胡萝卜10g，猪肉10g，葱10g，盐1g，胡椒粉1g  
做法：1. 糙米洗净，浸泡2小时，放入电饭煲内胆中，加入适量水，按下煮饭键。  
2. 胡萝卜洗净，去皮，切成小丁；猪肉洗净，切成小丁；葱洗净，切成葱花。  
3. 糙米煮熟后，加入豌豆、胡萝卜、猪肉、葱，搅拌均匀即可食用。

### 多纤糙米饭



原料：糙米100g，糙米10g，糙米10g，糙米10g，糙米10g，糙米10g  
做法：1. 糙米洗净，浸泡2小时，放入电饭煲内胆中，加入适量水，按下煮饭键。  
2. 糙米煮熟后，加入糙米、糙米、糙米，搅拌均匀即可食用。

### 泰式椰汁芒果饭



原料：大米100g，椰汁10g，芒果10g，盐1g，胡椒粉1g  
做法：1. 大米洗净，浸泡2小时，放入电饭煲内胆中，加入适量水，按下煮饭键。  
2. 大米煮熟后，加入椰汁、芒果、盐、胡椒粉，搅拌均匀即可食用。

### 养生五谷饭



原料：糙米100g，糙米10g，糙米10g，糙米10g，糙米10g，糙米10g  
做法：1. 糙米洗净，浸泡2小时，放入电饭煲内胆中，加入适量水，按下煮饭键。  
2. 糙米煮熟后，加入糙米、糙米、糙米，搅拌均匀即可食用。

### 干贝瘦肉滋补粥



原料：糙米100g，干贝10g，瘦肉10g，盐1g，胡椒粉1g  
做法：1. 糙米洗净，浸泡2小时，放入电饭煲内胆中，加入适量水，按下煮饭键。  
2. 糙米煮熟后，加入干贝、瘦肉、盐、胡椒粉，搅拌均匀即可食用。

### 黄瓜老鸭汤



原料：老鸭100g，黄瓜10g，盐1g，胡椒粉1g  
做法：1. 老鸭洗净，焯水去腥，放入电饭煲内胆中，加入适量水，按下煲汤键。  
2. 老鸭煮熟后，加入黄瓜、盐、胡椒粉，搅拌均匀即可食用。

### 菊花绿豆粥



原料：糙米100g，绿豆10g，菊花10g，盐1g，胡椒粉1g  
做法：1. 糙米洗净，浸泡2小时，放入电饭煲内胆中，加入适量水，按下煮饭键。  
2. 糙米煮熟后，加入绿豆、菊花、盐、胡椒粉，搅拌均匀即可食用。

### 八宝粥



原料：糙米100g，糙米10g，糙米10g，糙米10g，糙米10g，糙米10g  
做法：1. 糙米洗净，浸泡2小时，放入电饭煲内胆中，加入适量水，按下煮饭键。  
2. 糙米煮熟后，加入糙米、糙米、糙米，搅拌均匀即可食用。