

Joyoung 九阳



九阳
电压力煲专用

Joyoung 九阳

沸腾烹饪宝典

九阳沸腾压力煲专用食谱



关注九阳官方微信
享受便捷阳光服务
在线客服/售后咨询/投诉建议

The advertisement features a central image of a family (a man, a woman, and a child) in a kitchen setting. In the foreground, a white plate is filled with a succulent, braised meat dish, garnished with a green vegetable and a red chili pepper. The background is a bright, modern kitchen with a window and indoor plants. The overall aesthetic is clean and inviting, emphasizing the ease and quality of cooking with the product.



Menu

家常荤菜系列

可乐烩香肋排	01
家常剁椒鱼头	03
孟买咖喱牛腩	05
新古典东坡肉	07
橙味酒香鸡翅	09
粒粒金煨猪手	11
一品清柠鲈鱼	13

靓汤炖品系列

滋补参鸡汤	15
笋干老鸭煲	17
奶汤鲜鲫鱼	19
银耳莲子羹	21



原味糙米焖饭	25
粤式腊肠焖饭	27
椰香芒果煮饭	29

营养小粥系列

粤式蛋肉粥	31
养颜绿豆粥	33
古法八宝粥	35
滋补筒骨粥	37
五彩鲜虾粥	39

糕点烘焙系列

香橙原味蛋糕	41
新鲜水果蛋糕	43
提子甜蜜蛋糕	45
巧克力松软糕	47





Kelehuixiangleipai



家常美食

可乐烩香肋排



原料

猪肋排800g 排骨酱60g 料酒30g 可乐260ml 盐5g 姜5片 小葱2根 水适量

做法

- 1) 排骨洗净切段，稍事焯烫后，将盐、排骨酱、料酒、可乐、姜片一同放入内胆中，腌制30分钟。
- 2) 腌制完成，选择“排骨”功能焖制。
- 3) 焖好装盘，撒上小葱段，即可享用。

食疗作用

味甘咸，性平，入脾、胃、肾经。
 补肾养血，滋阴润燥。
 主治热病伤津、消渴羸瘦、肾虚体弱、产后血虚、燥咳、便秘、补虚、滋阴、润燥、滋肝阴，润肌肤，利二便和止消渴。

家常菜谱系列

Jiankang's Choice

01

02



蒸|熬|炖|煮 轻|松|美|味



家常美食

家常剁椒鱼头



原料

包头鱼头一个 鲜红椒500g 大蒜片50g 姜片50g 豆豉20g 料酒20g 盐10g

做法

- 1) 将鱼头洗净切成两半，放入内胆摆好，红辣椒碎拌入盐、豆豉、大蒜、姜末、料酒，均匀铺在鱼头上，腌制30分钟。
- 2) 腌制完成，选择“鱼”功能腌制。
- 3) 腌制完成，入盘，即可享用。

食疗作用

鱼头除了含有丰富的蛋白质、脂肪、钙、磷、铁和维生素B1等之外，还有丰富的卵磷脂。

卵磷脂可增强记忆力。鱼头含有丰富的不饱和脂肪酸，对大脑的发育极为重要，中老年人常吃鱼头还可延缓脑力衰退，预防老年痴呆。

家常菜谱系列

Jiachangduojiaoyutou

03

04



蒸|熬|炖|煮 轻松美味



Mengmaigaliniunan

家常美食

孟买咖喱牛腩



原料

牛腩500g 咖喱粉30g 辣椒粉6g 青豆50g 洋葱30g 椰浆50g 盐适量

做法

- 1) 牛腩洗净切块，稍事焯烫，青豆洗净。
- 2) 牛腩、青豆、咖喱粉、辣椒粉、盐、洋葱、椰浆一同放入内胆拌匀腌制30分钟。
- 3) 腌制完成，选择“牛羊肉”功能焖制。
- 4) 焖完装盘，即可享用。

食疗作用

寒冬食牛肉，有暖胃功效，为寒冬补益养生佳品。咖喱所含的姜黄素具有激活肝细胞并抑制癌细胞的功能。咖喱牛腩，口感香浓，辣味适中，不但能够促进食欲，也是非常补益的一道菜。

家常菜谱系列

Jiankang Food

Q5

06



蒸|熬|炖|煮 轻松美味



Xingudiandongporou

家常美食

新古典东坡肉



原料

带皮五花肉500g 葱100g 姜20g 料酒200g 糖100g 老抽50ml 盐适量

做法

- 1)带皮五花肉洗净，切成麻将块，沸水焯烫半分钟，捞出沥水。
- 2)五花肉、盐、糖、老抽、料酒、葱段、姜一同放入内胆中拌匀，腌制30分钟。
- 3)腌制完成，选择“肉·鸡”功能进行炖制。
- 4)炖制完成盛入盘中，即可享用。

食疗作用

猪肉含有丰富的优质蛋白质和必需的脂肪酸，并提供血红素（有机铁）和促进铁吸收的半胱氨酸，能改善缺铁性贫血。具有补虚养血，滋阴润燥的功效。

家常菜谱系列

Jiekoukitchen

07
08



蒸|熬|炖|煮 轻|松|美|味



家常美食

橙味酒香鸡翅



原料

鸡翅15个 鲜橙1个 白葡萄酒50g 生抽20g 糖10g 盐适量

做法

- 1) 鸡翅洗净，橙子剥皮、切块。
- 2) 鸡翅、鲜橙、白葡萄酒、生抽、盐、糖放入内胆中一同拌匀，腌制30分钟。
- 3) 腌制完成，选择“肉·鸡”功能焖制。
- 4) 焖完装盘，即可享用。

食疗作用

鸡翅含有大量可强健血管及皮肤的弹性蛋白等，对于血管、皮肤及内脏颇具效果。鸡翅内所含大量的维生素A，远超过青椒。它对视力、生长、上皮组织及骨骼的发育、精子的生成和胎儿的生长发育都是必需的。适合老年人、儿童及感冒发热、内火偏旺、痰湿偏重之人。



蒸|熬|炖|煮 轻|松|美|味

家常菜谱系列

Jiayuan

09
10



家常美食

粒粒金煨猪手



原料

猪蹄500g 黄豆200g 料酒50g 酱油50g 姜5片 桂皮3g 八角3g
葱10g 盐适量

做法

- 1) 将猪蹄清理干净，对剖成两半切块，并用开水烫半分钟去血水。
- 2) 黄豆用温水浸泡30分钟。
- 3) 猪蹄、黄豆、料酒、酱油、姜、桂皮、八角、盐一同放入内胆，选择“豆蹄筋”功能焖制。
- 4) 焖完装盘，撒上小葱段，即可享用。

食疗作用

猪蹄对经常四肢乏力、腿部抽筋、麻木、消化道出血及缺血性脑病患者有一定辅助疗效，它还有助于青少年生长发育和减缓中老年妇女骨质疏松的作用。

猪蹄含有丰富的胶原蛋白，可促进皮肤生长，预防治疗进行性肌营养不良症。可使冠心病和脑血管病得到改善。



蒸|熬|炖|煮 轻|松|美|味

家常菜谱系列

Jiayuan Series

11
12



家常美食

一品清柠鲈鱼



原料

鲈鱼1条 柠檬1个 香茅草2根 白葡萄酒10g 香菜10g 盐5g 鸡粉5g 葱姜10g

做法

- 1) 鲈鱼处理清洗干净，鱼身均匀划三刀，取鱼，柠檬切片。
- 2) 盐、白葡萄酒、鸡粉、柠檬、香茅草一同拌匀淋在鱼身上。
- 3) 在内胆中放入3量杯水，放入蒸架，鱼盘放上蒸架，选择“鱼”功能。
- 4) 蒸完做鱼撒上香菜段，即可享用。

食疗作用

健脾，补气，益胃。

秋末冬初，成熟的鲈鱼特别肥美，鱼体内积累的营养物质也最丰富，所以是吃鱼的最好时令。



家常菜谱系列

Jiayuan

13

14



蒸|熬|炖|煮 轻|松|美|味



Zibushenjitang

家常美食

滋补参鸡汤



原料

乌鸡1只 山药片10g 党参5g 枸杞5g 葱10g 姜5g 黄酒10g 盐适量

做法

- 1) 乌鸡处理洗净。
- 2) 将乌鸡、山药、党参、枸杞、葱、姜、黄酒一同放入内胆中，加适量水，选择“煲汤”功能煲制。
- 3) 煲制完成后加入适量盐，即可享用。

食疗作用

具有良好的补气、养颜、安神、抗瘤、延寿之功效。清润鲜美，营养价值极高，四季食用皆宜，特别适合夏天食用。

取汤炖品系列

15

16



蒸|熬|炖|煮 轻|松|美|味



家常美食

笋干老鸭煲



原料

老鸭1只 笋干100g 姜10g 葱10g 火腿50片 菜心50g 盐适量

做法

- 1) 老鸭去内脏洗净，开水焯烫。
- 2) 菜心、笋干洗净，同老鸭、火腿、姜一起放入内胆中，加适量水，选择“煲汤”功能煲制。
- 3) 烹饪结束，待屏幕显示“b”后，开盖加适量盐、撒上葱花即可。

食疗作用

鸭肉营养丰富，特别适宜夏秋季节食用，既能补充过度消耗的营养，又可祛除暑热给人体带来的不适。

笋类富含多种营养素，具有低脂肪、低糖、多纤维的特点。笋能吸附所进食的油脂，降低了胃肠黏膜对脂肪的吸收和积蓄，从而达到减肥目的。

取汤炖品系列

Sunganlaoyabao

17

18



蒸|熬|炖|煮 轻|松|美|味



家常美食

奶汤鲜鲫鱼



原料

鲫鱼1条 姜2片 葱2根 黄酒20g 牛奶60g 盐适量

做法

- 1) 鲫鱼处理洗净。
- 2) 将鲫鱼、姜、黄酒、牛奶一起放入内胆中，加水没过材料，选择“鱼”功能煲制。
- 3) 烹饪结束，待屏幕显示“b”后，开盖加适量盐，撒上葱花即可。

食疗作用

经常食用，可补充营养，增强抗病能力。鲫鱼有健脾利湿、和中开胃、活血通络、温中下气之功效。对脾胃虚弱、水肿、溃疡、气管炎、哮喘、糖尿病有很好的滋补食疗作用。

靓汤炖品系列

Naitangxianjiyu

19
20



蒸|熬|炖|煮 轻|松|美|味



家常美食

银耳莲子羹



原料

干银耳50g 莲子20g 红枣20个 冰糖、枸杞子适量

做法

1) 银耳用温水泡发，摘去蒂部并撕碎；莲子、枸杞、红枣洗净，莲子浸泡2-4小时；所有原料一同放入内胆中，加适量水。
2) 选择“煲汤”功能进行煲煮，待屏幕显示“b”后，即可开盖享用。

食疗作用

银耳性平、味甘淡，有滋阴、润肺、养胃、生津、益气、补脑、强心之功效。不但适宜于妇孺、病后体虚者，且对女性具有很好的嫩肤美容功效。

莲子性平、味甘涩，有益心、补肾、止泻、固精、安神之效。

红枣性温、味甘，其维生素含量为水果之冠。

取汤炖品系列

Yin Er Lian Zi Geng

21

22



蒸|熬|炖|煮 轻|松|美|味

Wugufengdengmenfan



家常美食

五谷丰登焖饭



原料

大米1杯 黑米3/4杯 薏米3/4杯 小米3/4杯 玉米碎3/4杯

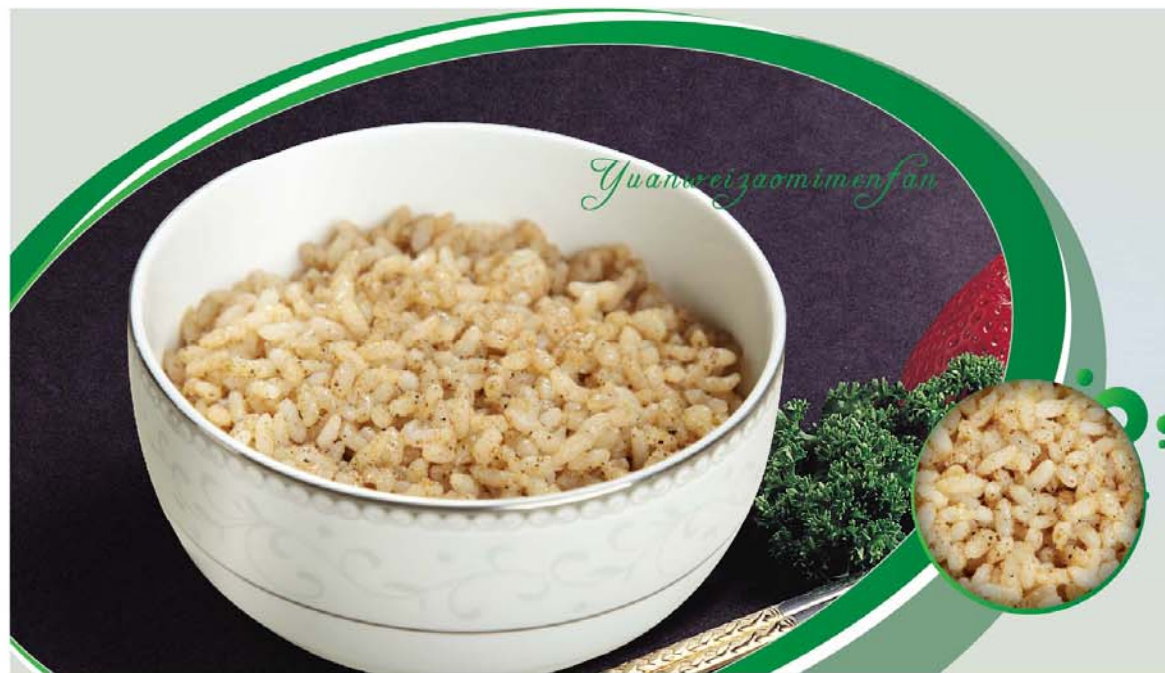
做法

- 1) 各种配料按比例加入内胆中，淘洗干净。
- 2) 按照1:1.1的米水比例加入适量清水后，选择“五谷饭”功能蒸煮。
- 3) 待屏幕显示“b”后，开盖搅匀即可。

食疗作用

五谷杂粮比起精制的面粉和稻米，其营养价值更高，并具有防癌抗癌之功效。





家常美食

原味糙米焖饭



原料

糙米2杯 清水2.5杯

做法

- 1) 糙米洗净，放入内胆中按照1:1.2米水比加水。
- 2) 选择“糙米”功能蒸煮。
- 3) 待屏幕显示“b”后，开盖搅匀即可。

食疗作用

糙米中所包含的营养成分远比精米高得多，尤其对肥胖人群、便秘人群及糖尿病人群的健康有帮助。因此适当食用一些糙米不但营养丰富，对健康也有好处，但须在蒸煮的过程中注意保持营养。

营养主食系列

Yuanweizao mifenfan

25

26



蒸|熬|炖|煮 轻松美味



Yueshilachangmenfan

家常美食

粤式腊肠焖饭



原料

腊肠片50g 糯米2杯 猪油20g 盐适量

做法

- 1) 腊肠、糯米洗净，腊肠切片，糯米浸泡15分钟以上。
- 2) 将腊肠、糯米、猪油在内胆中混合，按比例加入清水和食盐。
- 3) 选择“营养米饭”功能，待屏幕显示“b”后，开盖拌匀即可享用。

食疗作用

腊肠可开胃助食，增进食欲。
腊肠处理的时候要用热水泡，之后用温水清洗干净。腊肠本身带有盐味，在烹饪时候要依据个人的口味适当放盐。





家常美食

椰香芒果煮饭



原料

椰肉50g 芒果肉50g 长粒香米2杯

做法

- 1) 香米淘洗干净，按照1:1.1的米水比例加入适量清水后，选择“煮米饭”功能煮饭。
- 2) 趁煮米饭的时间将芒果去皮切片，椰肉切片。
- 3) 待屏幕显示“h”后，开盖趁热将米饭装碗，按照自己的创意装饰即可。

食疗作用

食用芒果对于晕船、晕车有一定的止吐作用，还能起到抗癌、滋润肌肤，预防高血压、动脉硬化、便秘等疗效，同时还具有抑制流感病毒的作用。





Yueshidanrouzhou

家常美食

粤式蛋肉粥



原料

瘦肉末30g 皮蛋50g 姜丝10g 大米1杯 盐适量

做法

- 1) 皮蛋剥壳，切成小块。生姜洗净，去皮，切成细丝。
- 2) 米、瘦肉末、皮蛋、姜丝一同放入内胆中，加入7杯水，选择“熬粥”功能熬煮。
- 3) 熬煮完成，待屏幕显示“b”后，开盖加适量食盐，根据个人喜好撒入葱花或香菜等，搅匀即可享用。

食疗作用

粤式蛋肉粥是非常地道和爽口的粥。有皮蛋的嫩滑和瘦肉的清香，微微炖煮，具有补血养肺功效。





家常美食

养颜绿豆粥



原料

绿豆1/2杯 大米1杯 菊花5朵 冰糖适量

做法

- 1) 大米、菊花、绿豆洗净，放入内胆中，加入8杯水，加入冰糖，选择“熬粥”功能熬煮。
- 2) 熬煮完成，待屏幕显示“b”后，即可开盖享用。

食疗作用

绿豆具有清热解毒、解暑、利水消肿、润喉止渴、明目、清胆养胃的功效，对口舌生疮、疮痍肿痛、霍乱吐泻、痰热哮喘、风疹丹毒、药物及食物中毒有一定的治疗作用。

大米具有补中益气、健脾养胃、治泻治痢的功能。
此粥清润的口感利于食欲不振的患者或老人食用。

营养小粥系列

Yangyanbeidouzhou

33

34



蒸|熬|炖|煮 轻松美味



Gufababaozhou

家常美食

古法八宝粥



原料

大米1/2杯 红豆1/4杯 绿豆1/4杯 红枣6个 莲子30g 薏米1/4杯 桂圆肉30g
百合30g 冰糖适量

做法

- 1)将以上原料混合洗净，放入内胆中，加入冰糖，按照1:7的比例加入清水。
- 2)合上煲盖，选择“熬粥”功能熬煮。
- 3)待屏幕显示“b”后，打开煲盖，将粥搅匀即可享用。

食疗作用

八宝粥具有健脾养胃、消滞减肥、益气安神的功效。可作肥胖及神经衰弱者食疗之用，也可作为日常养生健美之食品。八宝粥食材与制作都很简单，成品色泽鲜艳，质地香甜、清香诱人、滑而不膩，具有补铁、补血、养气、安神的功效。食用时可根据口味加糖、牛奶等。



蒸|熬|炖|煮 轻|松|美|味



Zibutongguzhou

家常美食

滋补筒骨粥



原料

猪筒骨300g 大米1.5杯 姜5片 枸杞10g 葱10g 盐适量

做法

- 1) 筒骨洗净，与大米、姜片、枸杞一同放入内胆中，加入适量水和盐。
- 2) 选择“熬粥”功能熬煮，待屏幕显示“b”后，打开煲盖，将粥搅匀，撒上葱花，即可享用。

食疗作用

筒骨中的骨髓含有很多骨髓元，除了可以美容，还可以促进伤口愈合，增强体质。





Wucaixianxiaozhou

家常美食

五彩鲜虾粥



原料

青豆50g 笋30g 虾仁30g 胡萝卜20g 香菇20g 大米3/4杯 精盐适量

做法

- 1) 青豆洗净，笋、胡萝卜、香菇洗净切丁。
- 2) 将以上配料与洗净的大米一同放入内胆中，加适量水和盐，选择“熬粥”功能熬煮。
- 3) 待屏幕显示“b”后，打开煲盖，将粥搅匀，即可享用。

食疗作用

虾含有丰富的蛋白质，营养价值很高。其肉质和鱼一样松软，易消化，同时含有丰富的矿物质（如钙、磷、铁等）对人体的健康极有裨益。





Xiangchengyuanweidangao



家常美食

香橙原味蛋糕



原料

鸡蛋3个 低筋粉40g 白砂糖40g 橙粉20g 色拉油5ml

做法

- 1) 将所用容器充分洗净并保证干燥。
- 2) 蛋黄、蛋黄分开，在蛋黄中加入20g白砂糖，再加入橙粉搅匀，撒入低筋面粉，边撒边轻轻拌成稠厚面糊，面粉用量可根据实际情况调整。
- 3) 在蛋清中加入20g白砂糖，用打蛋器快速打至硬性发泡（即能够像奶油一样的堆起），再将蛋清泡倒入蛋黄糊中轻轻拌匀，制成蛋糕胚。
- 4) 在内层内壁抹上色拉油，选择“蛋糕”功能按说明书提示步骤烤制即可。

食疗作用

橙子含有大量维生素C和胡萝卜素，可以抑制致癌物质的形成，还能软化和保护血管，促进血液循环，降低胆固醇和血脂。



蒸|熬|炖|煮 轻|松|美|味

糕点烘焙系列

Jordan's Signature

41
42



Xinxiangshuiguodangao

家常美食

新鲜水果蛋糕



原料

鸡蛋3个 低筋粉40g 白砂糖40g 色拉油5ml 草莓2个 苹果1个 香蕉1根 奶油1盒

做法

- 1) 首先使用“蛋糕”功能，按照说明书制作出蛋糕。
- 2) 制作完成，蛋糕在内胆中放置5分钟再取出，取出后继续放置直到完全冷却。
- 3) 将奶油均匀涂抹在冷却的蛋糕上，所有水果去皮切块，按照自己的创意装饰在蛋糕上即可。

食疗作用

草莓和苹果里面都含有大量果胶，可以清洁肠胃；香蕉可润肠通便，对治疗便秘有辅助的作用。

糕点烘焙系列

43

44



蒸 | 熬 | 炖 | 煮 轻 | 松 | 美 | 味



家常美食

提子甜蜜蛋糕



原料

鸡蛋3个 低筋粉40g 咖啡粉20g 白砂糖40g 蜂蜜25g 色拉油5ml 新疆提子干30g

做法

- 1) 将所用容器充分洗净并保证干燥。
- 2) 蛋黄、蛋黄分开，在蛋黄中加入20g白砂糖、25g蜂蜜，再加咖啡粉搅匀，倒入低筋面粉，边倒边轻轻拌成颗粒均匀的面糊，面粉用量可根据实际情况调整。
- 3) 在蛋清中加入20g白砂糖，用打蛋器快速打至硬性发泡（即能够像奶油一样的堆起），再将蛋清倒入蛋黄糊中轻轻拌匀，制成蛋糕胚，在蛋糕胚上撒入新疆提子干。
- 4) 在内胆内壁抹上色拉油，选择“蛋糕”功能按说明书提示步骤烤制即可。

食疗作用

提子干性平、味甘酸，入肺、脾、肾经，有补气血、益肝肾、生津液、强筋骨、止咳除烦、补益气血、通利小便的功效。



蒸|熬|炖|煮 轻松美味

糕点烘焙系列

Yizitianmidangao

45
46



家常美食

巧克力松软糕



原料

鸡蛋3个 低筋粉40g 白砂糖40g 可可粉20g 色拉油5ml

做法

- 1) 将所用容器充分洗净并保证干燥。
- 2) 蛋清、蛋黄分开，在蛋黄中加入20g白砂糖，再加可可粉搅匀，撒入低筋面粉，边撒边轻轻拌成稠浓均匀的面糊，面粉用量可根据实际情况调整。
- 3) 在蛋清中加入20g白砂糖，用打蛋器快速打至硬性发泡（即能够像奶油一样的堆起），再将蛋清泡倒入蛋黄糊中轻轻拌匀，制成蛋糕胚。
- 4) 在内胆内壁抹上色拉油，选择“蛋糕”功能，按说明书提示步骤烤制即可。

食疗作用

巧克力可以促进心脏健康，保持血压正常，维持健康血流，具抗氧化、补充能量等作用。

糕点烘焙系列

Yiyuan's Bakery

47

48



蒸|熬|炖|煮 轻|松|美|味