

[高质内锅系列]



3 款 内 锅 巧 妙 搭 配 电 锅 料 理 美 味 多 变



一、注意事项及清洁保养

- 使用前请检查锅具及玻璃锅盖是否有破裂或松动。如有上述情形请勿使用。
- 第一次使用前，请先用中性清洁剂及软布清洗。
- 使用中因锅身高温，请勿用手直接接触。建议使用防烫手套。
- 使用时，请勿直接使用刀具在锅身内切割食材，避免伤害锅身表面涂层。
- 使用后请待锅身温度下降后再放入水中清洗，以避免伤害锅身。
- 请勿使用铁刷/钢丝刷及强效清洁剂清洗，以免破坏锅身表面涂层。
- 锅盖：
 - 锅盖为玻璃透明锅盖，请勿在刚结束烹煮，温度仍高时直接放入冷水冲洗，以避免因热胀冷缩造成的破裂。
 - 锅盖环为食用硅胶材质，建议在烹煮使用后，可取下，以热水隔水加热做清洗，去除硅胶环上残留的些微食物气味。
 - 硅胶环为消耗品，建议一段时间后洽大同公司购买新的硅胶环置换。
- 清洗后请充分擦干后再存放，避免因潮湿造成锅具氧化。
- 搬运及存放时请避免大力碰撞或重摔，损伤锅具。
- 三款内锅可叠放收纳，请依序由上往下为不锈钢复合锅、远红外线陶瓷锅、珐琅铸铁锅，若顺序错误可能会损害锅具。





3

二、铸铁锅注意事项

- 开锅及养锅：
 - 1.第一次使用，建议使用热水将锅子冲洗并用绒毛刷或海绵轻刷后用干布擦干。
 - 2.开小火，将锅子加热烘干至完全干燥后关火。
 - 3.于内锅面及锅缘涂上均匀薄薄一层食用油并静置约四个小时（或以上）。
 - 4.去除多余油脂，擦干后再烘干，以利将食用油填入铸铁锅毛孔中，在锅子的表面形成一层天然的不沾涂层，并适当防止生锈。
 - 5.请特别注意锅身提把孔部分为经常摩擦区域，需特别注意涂抹。
- 清洁与保养：
 - 1.使用后以热水、中性或软性清洁剂仔细清洁锅具，冲洗后以炉火烘干，待冷却后再重复进行养锅程序即可。
 - 2.因厨房或居家环境潮湿造成轻微生锈，可先用细砂纸去除锈斑后，以热水清洗一遍、擦干、再涂上一层油即可。
 - 3.如生锈情形严重，在去除锈斑后，建议依前面的养锅流程做进一步的防护及保养。

三、产品介绍及规格

- 不锈钢复合锅
 - ① 使用三层复合材质，内壁SUS#304 / 外壁SUS#430不锈钢，包覆中间铝合金构造，达到兼具健康、安全及热传导快速的特性。
 - ② 可使用于2.4L以上大同电锅、燃气灶、电磁炉、烤箱。禁止使用于微波炉中。
- 远红外线陶瓷锅
 - ① 使用江西特产陶瓷经高温烧制，具远红外线能量，保温持久，耐长时间烹煮。
 - ② 可使用于2.4L以上大同电锅、燃气灶、烤箱、微波炉。
- 珐琅铸铁锅
 - ① 一体浇筑成型，内层披覆国外进口珐琅釉，具有良好的聚热及保温作用，可保持食材原汁原味。
 - ② 可使用于2.4L以上大同电锅、燃气灶、电磁炉、烤箱。禁止使用于微波炉中。



品名	不锈钢复合锅	远红外线陶瓷锅	珐琅铸铁锅
型号	TAP-CP06	TAP-PP06	TAP-CI06
材质	不锈钢 / 铝合金复合	陶瓷	铸铁 / 珐琅涂层
尺寸(mm)	Φ: 206.6 H: 94.5	Φ: 206.5 H: 96.5	Φ: 205.6 H: 95
重量(g)	850	1200	1800
内容量	1.8L	1.8L	1.8L

4

3款内锅巧妙搭配

不锈钢复合锅 | 远红外线陶瓷锅 | 珐琅铸铁锅

【香Q米饭 煲汤熬粥 浓郁炖肉
变化多样美味电锅料理】

5

【复合锅① 西班牙海鲜炖饭】

食材

大虾.....6只	蒜头碎.....2瓣
花枝.....100g	米.....1/2杯
黄柠檬.....1颗	洋葱丁.....30g
蛤蜊.....250g	鱼高汤.....2杯
巴西利叶.....少许	西红柿丁.....150g
番红花丝.....1小匙	黑胡椒.....适量
橄榄油.....少许	盐.....适量

作法

- 1.将米放入内锅内，再将洋葱丁、西红柿丁、蒜头碎、番红花丝、鱼高汤、盐、黑胡椒、橄榄油加入蛤蜊、大虾、花枝后盖上锅盖，外锅加1杯水。
- 2.蒸煮好后取出排盘，挤上柠檬汁，洒上巴西利叶即可上桌。



美味小秘诀
将海鲜高汤与米饭一起炖煮，
吸收高汤后更加香浓。

6

【复合锅② 上海菜饭】

食材

白米.....2杯	蒜头碎.....2g
上海青.....200g	盐.....1茶匙
家乡火腿.....30g	葵花油.....1茶匙
鸿喜菇.....50g	胡椒粉.....少许

作法

- 1.将上海青洗净切末备用，火腿切末，鸿喜菇拨散。
- 2.倒入米、火腿、鸿喜菇、调味料，内锅放2杯水，外锅放1杯水。
- 3.烹煮好后，倒入上海青末快速拌匀后再盖上锅盖，焖10分钟即可。

美味小秘诀
上海青末待饭煮熟后再放，
可避免过熟变黄。



7

【复合锅③ 泰式绿咖喱鸡】

食材

去骨鸡腿.....4只	罗勒叶丝.....少许
茄子.....两条	绿咖喱.....3茶匙
蒜头碎.....2瓣	黑胡椒.....适量
鸡高汤.....100g	鱼露.....1茶匙
椰奶.....600cc	盐.....适量

作法

- 1.准备食材。
- 2.将所有食材放入内锅内，外锅加1杯水。
- 3.完成后淋上鱼露，洒上罗勒叶丝即可。



美味小秘诀
鸡腿肉先用盐腌制过，更能
入味。

8



「陶瓷锅① 人参鸡糙米粥」

食材

鸡一只.....600g	水.....适量
糙米.....100g	料酒.....适量
姜片.....适量	人参须.....适量
枸杞.....6g	盐.....适量
红枣.....4粒	
当归.....半片	

作法

- 1.将鸡洗净去血水，腹内塞糙米，用竹签封口。
- 2.鸡肉及其他材料入锅，内锅加水淹过食材，外锅放2杯水，蒸1小时。
- 3.起锅盐巴调味即可。

美味小秘诀
糙米先泡过，更容易入味。



「陶瓷锅② 十全药炖排骨汤」

食材

排骨(支).....800g	药包
料酒.....50g	桂枝5g
冰糖.....30g	当归1片
盐.....15g	桂皮1片
鸡粉.....10g	熟地1片
	川芎5片
	黄耆20g
	红枣10粒
	枸杞10g

作法

- 1.排骨先用热水飞水。
- 2.排骨、料酒、药包入锅，内锅加水淹过食材，外锅放2杯水煲1小时，若要更入味可再加1杯水，再煮一次。
- 3.最后再加入所有调味料即可。

美味小秘诀
食用前再加一些料酒更香浓。



「陶瓷锅③ 红烧牛肉面」

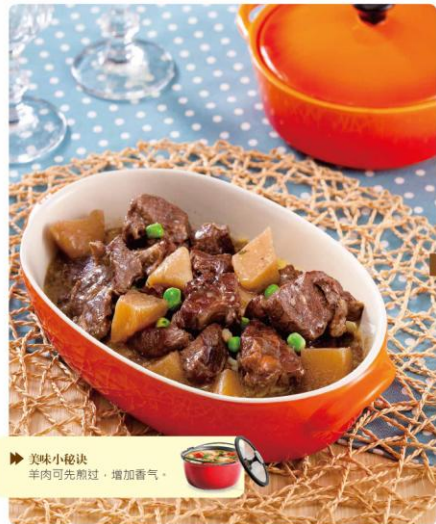
食材

牛腩.....500g	冰糖.....30g
蒜头.....30g	桂林辣椒酱.....50g
白萝卜.....200g	料酒.....20g
姜片.....30g	水.....适量
西红柿.....60g	卤包
胡萝卜.....200g	花椒3g
西红柿.....80g	八角4g
砂糖.....25g	苹果4g
酱油.....120g	丁香2g
豆瓣酱.....50g	甘草2g
	月桂叶1g
	桂皮1.5g

作法

- 1.先用陶瓷锅将牛腩块干炒出油，加入蒜头、姜片炒至干香。
- 2.先加入酱油、豆瓣酱、料酒、砂糖，再下其他调味料、水、卤包、红萝卜及西红柿。
- 3.外锅用2杯水蒸约1小时，若想更软烂可再加1杯水蒸30分钟。

美味小秘诀
牛腩先干炒或汆烫过能锁住肉汁更美味。



「铸铁锅① 爱尔兰烩羊肉」

食材

去骨羊腩肉.....800g	青豆.....100g
红萝卜块.....80g	迷迭香.....3支
西芹块.....80g	鸡高汤.....1000cc
洋葱块.....1颗	大头菜(茼蒿)块.....100g
蒜头.....4颗	平叶巴西利叶.....少许
红酒.....150cc	黑胡椒.....适量
土豆.....1颗	盐.....适量

作法

- 1.准备食材。
- 2.羊腩肉先用平底锅将羊肉煎上色，取出备用。
- 3.将所有食材放入内锅，加入红酒、鸡高汤及迷迭香。
- 4.外锅加入1杯水开始烹煮，完成前用盐、黑胡椒调味及洒上巴西利叶即可。

美味小秘诀
羊肉可先煎过，增加香气。



「铸铁锅② 香酥凤梨派」

食材

食材1.	食材2.
奶油.....172g	新鲜凤梨肉.....750g
糖.....103g	糖.....185g
鸡蛋(约半颗).....34g	水.....200cc
低筋面粉.....252g	麦芽糖.....60g
	盐.....少许
食材3.	
吉利丁片.....一片	

作法

- 1.奶油与糖混和再加入鸡蛋打成霜状，轻柔的拌入面粉拌成团形。
- 2.面团可先放在烘焙纸上，再放入内锅压出圆形形状后，小心取出冷藏5分钟。
- 3.外锅加1.5杯色拉油预热8分钟。
- 4.将面团与烘焙纸放入内锅，再放入已预热的内锅，烤约35~40分钟，用竹签戳不会沾面粉即可。
- 5.食材2用小火慢熬，成胶状后再加入吉利丁片，倒入烤好的派皮中即完成。

美味小秘诀
因锅盖水气滴到外锅会产生油渍，请多擦拭保持干燥。



「铸铁锅③ 起司蛋糕」

食材

食材1.	食材2.
奶油.....75g	奶油乳酪.....250g
消化饼干.....205g	糖.....65g
	鸡蛋.....1.5颗
	酸奶.....30g
	柠檬汁.....30g
	动物性鲜奶油.....30g

作法

- 1.奶油溶化后与弄碎的消化饼干混合，放入内锅底铺平压紧，冷藏备用。
- 2.奶油乳酪与糖混合打软后再加入鸡蛋，拌匀后再加入其他材料继续拌匀。
- 3.外锅加1杯色拉油预热8分钟。
- 4.将冷藏好的饼干底连同内锅一起放入电锅中烤20分钟后加入乳酪馅烤40分钟。
- 5.完成后自然冷却或放入冰箱冷却，即可取出。

美味小秘诀
因锅盖水气滴到外锅会产生油渍，请多擦拭保持干燥。



关注大同官方微信
或加入大同会员
看更多美味食谱！

