

KINYO

5 星料理在我家

微電腦全能壓力鍋 X 廚房裡的美味副手

-50%

烹煮時間

1.8L

大容量

5 種

料理模式

10 種

自選菜單

日本大金不沾塗層



POINT 01

低溫烹調

鮮嫩健康雞胸肉

低卡營養，健康滿分

- ★份量 | 1-2人
- ★烹煮時間 | 30 mins
- ★難易度 ★☆☆☆☆

準備食材

- 雞胸肉 1塊

調味

- 鹽半匙
- 黑胡椒 適量

製作步驟

- 一、將雞胸肉兩面撒上適量黑胡椒和鹽巴搓揉調味。
- 二、調味後，將雞胸肉放進耐熱溫度達80度以上的夾鏈袋，並拉上夾鏈條只留約2公分的開口。
- 三、打開壓力鍋，先在內鍋中裝入一半的水量。
- 四、把裝有雞胸肉的夾鏈袋慢慢泡入水中，並將袋內的空氣於開口擠出，呈現真空狀態；空氣全排出後再拉上開口至完全緊閉，讓夾鏈袋完全泡入水中。
- 五、圖蓋後，設定壓力鍋
 - ① 功能選擇：**低溫烹調**（可依偏好口感調整溫度與時間）
 - ② 按下開始鍵
 - ③ 待烹煮完成，完全洩壓後開蓋
 - ④ 再取出夾鏈袋即可

（以上食材、作法僅供參考，可依個人/家庭口味做調整）



POINT 02

蒜頭香菇雞湯

暖心暖胃，補元氣

- ★份量 | 2-4人
- ★烹煮時間 | 依選擇功能而有所不同
- ★難易度 ★★☆☆☆

準備食材

- 雞腿320g（切塊）
- 蒜頭50g
- 香菇6朵（切片）
- 蔥2條（切段）

調味

- 鹽2.5匙
- 米酒2匙
- 水750mL

製作步驟

- 一、平底鍋熱鍋後，雞皮朝下放入雞腿煎5分鐘，再撒一些鹽至雞腿上。
- 二、雞油逼出後，加入一半的蒜頭跟雞油一起炒香，雞腿不須翻動，拌炒蒜頭即可。
- 三、將雞腿兩面煎到金黃微焦後，連同蒜頭取出備用。
- 四、把所有食材一起放入壓力鍋，並加入水、米酒、剩餘蒜頭。
- 五、圖蓋後，設定壓力鍋：
 - ① 功能選擇：**增壓快煮或燜燒燉煮**皆可（依個人口味選擇，若偏好軟嫩口感可選擇燜燒燉煮）
 - ② 按下開始鍵。
 - ③ 待烹煮完成，完全洩壓後開蓋。
 - ④ 加入蔥後，攪拌品嘗味道，再適量調整鹹度。

（以上食材、作法僅供參考，可依個人/家庭口味做調整）



POINT 03

和風鮭魚炊飯

香味四溢，餐桌上的日式風情

- ★份量 | 2-4人
- ★烹煮時間 | 10 mins
- ★難易度 ★★☆☆☆

準備食材

- ☐ 鮭魚350g (切塊)
- ☐ 白米2杯
- ☐ 紅蘿蔔60g (切絲)
- ☐ 鴻喜菇150g (去蒂頭)
- ☐ 蔥1根 (切蔥花)

調味

- ☐ 米酒1匙
- ☐ 味霖1匙
- ☐ 醬油1匙
- ☐ 白胡椒適量
- ☐ 昆布高湯2杯

製作步驟

- 一、將鮭魚去除魚刺，抹上鹽巴與白胡椒去腥，再加入米酒混合靜置10分鐘。
- 二、洗淨白米及其他食材後備用。
- 三、平底鍋放入適量油，將鮭魚煎至微金黃色即可起鍋備用。
- 四、依序將白米、鮭魚、紅蘿蔔、鴻喜菇放入壓力鍋，再加入米酒、味霖、醬油、昆布高湯。
- 五、闔蓋後，設定壓力鍋
 - ① 功能選擇：**增壓快煮**(可依偏好口感調整時間)
 - ② 按下開始鍵
 - ③ 待烹煮完成，完全洩壓後開蓋
 - ④ 開蓋後加入蔥花攪拌品嚐味道，再適量調整鹹度

(以上食材、作法僅供參考，可依個人/家庭口味做調整)



POINT 04

無水烹調 紅酒燉牛肉

經典異國名菜，香濃多層次

- ★份量 | 3-4人
- ★烹煮時間 | 15 mins
- ★難易度 ★★☆☆☆

準備食材

- ☐ 洋蔥1顆 (切丁)
- ☐ 蘑菇80g (對切)
- ☐ 牛番茄2顆 (切塊)
- ☐ 紅蘿蔔2/3條 (切塊)
- ☐ 牛肋條350g (切塊)
- ☐ 蒜頭2瓣

調味

- ☐ 紅酒 100mL
- ☐ 月桂葉2片
- ☐ 綜合香料2匙
- ☐ 鹽適量

製作步驟

- 一、將牛肉放入平底鍋煎至表面金黃。
 - 二、將食材放入壓力鍋，順序為洋蔥、番茄、蘑菇、紅蘿蔔、牛肉、蒜頭，再淋上紅酒、綜合香料、月桂葉即可闔蓋。
 - 三、闔蓋後，設定壓力鍋：
 - ① 菜單選擇：**無水烹調**(可依偏好口感調整烹調方式與時間)
 - ② 按下開始鍵。
 - ③ 待烹煮完成，完全洩壓後開蓋
 - ④ 可先拌勻品嚐味道，再適量調整鹹度
- (以上食材、作法僅供參考，可依個人/家庭口味做調整)



POINT 05

鮮味海產粥

簡單美味，味蕾鮮滋味

- ★份量 | 3-4人
- ★烹煮時間 | 18 mins
- ★難易度 ★★★★★

準備食材

- ☐ 白米2杯
- ☐ 香菇5朵(切片)
- ☐ 西洋芹1根(切塊)
- ☐ 魚片適量
- ☐ 透抽適量
- ☐ 鮮蝦適量

調味

- ☐ 水750mL
- ☐ 鹽巴適量

製作步驟

- 一、白米、食材洗淨備用
- 二、將所有食材及水放入壓力鍋中
- 三、闔蓋後，設定壓力鍋
 - ① 功能選擇：**粥品**
 - ② 按下開始鍵
 - ③ 待烹煮完成，完全洩壓後開蓋
 - ④ 可先拌勻品嚐味道，再適量調整鹹度

(以上食材、作法僅供參考，可依個人/家庭口味做調整)



POINT 06

肉末蒸蛋

滑嫩下飯，營養美味

- ★份量 | 2-4人
- ★烹煮時間 | 20 mins
- ★難易度 ★☆☆☆☆

準備食材

- ☐ 豬絞肉(適量)
- ☐ 雞蛋 2顆
- ☐ 高湯或水 300g
- ☐ 蔥花 (適量)

調味

- ☐ 醬油適量
- ☐ 鹽適量

製作步驟

- 一、將豬絞肉用醬油、鹽等調味料抓勻。
- 二、先將豬絞肉炒熟，加入蒜末、薑末等爆香，再起鍋備用。
- 三、將雞蛋打散，加入適量水或高湯，用醬油、鹽等調味。將蛋液過篩去除氣泡和雜質，幫助蒸蛋更滑嫩。
- 四、將炒好的豬絞肉先放入耐熱容器，再倒入蛋液。
- 五、在壓力鍋內倒入2-3碗水。
- 六、裝好食材的耐熱容器放進壓力鍋。
- 七、闔蓋後，設定壓力鍋。
 - ① 功能選擇：**蒸煮料理**(可依偏好口感調整時間)
 - ② 按下開始鍵
 - ③ 待烹煮完成，完全洩壓後開蓋
- 八、煮好後，取出蒸蛋，撒上蔥花即完成

(以上食材、作法僅供參考，可依個人/家庭口味做調整)



POINT 07

家常滷控肉

皮Q肉嫩，家傳美食

- ★份量 | 2-4人
- ★烹煮時間 | 20 mins
- ★難易度 ★★☆☆☆

準備食材

- ☐ 五花肉約500g (切塊)
- ☐ 蔥2支(切段)
- ☐ 蒜頭4顆
- ☐ 薑片3片
- ☐ 八角3顆

調味

- ☐ 醬油適量
- ☐ 米酒2匙
- ☐ 糖適量
- ☐ 胡椒粉適量
- ☐ 滷包1包
- ☐ 番茄醬1匙
- ☐ 水250mL

製作步驟

- 一、先煮一鍋水，待滾水後，將五花肉放入汆燙3-4分鐘，肉呈白色後關火撈起
- 二、將煮過的五花肉沖水，去除殘留雜質
- 三、把所有食材及調味料一同放入壓力鍋
- 四、闔蓋後，設定壓力鍋：

① 菜單選擇：**豆類燉肉**(可依偏好口感調整烹調方式與時間)

② 按下開始鍵。

③ 待烹煮完成，完全洩壓後開蓋享用美味。

(以上食材、作法僅供參考，可依個人/家庭口味做調整)



POINT 08

鮮菇栗子飯

綿密鬆軟，來一口秋天的滋味

- ★份量 | 3-4人
- ★烹煮時間 | 6 mins
- ★難易度 ★☆☆☆☆

準備食材

- ☐ 白米3杯
- ☐ 香菇3朵(切片)
- ☐ 栗子7顆 (對半切)
- ☐ 櫻花蝦10g

調味

- ☐ 胡椒鹽適量
- ☐ 黑胡椒適量
- ☐ 醬油1大匙
- ☐ 水(水與米比例1:1)

製作步驟

- 一、白米洗淨備用。
- 二、平底鍋熱鍋加入適量油，放入香菇與櫻花蝦拌炒至有香氣。
- 三、拌炒後，連同米與所有食材、調味料放入壓力鍋，稍微拌勻。
- 四、闔蓋後，設定壓力鍋。

① 功能選擇：**白米飯**(可依偏好口感調整烹調方式與時間)

② 按下開始鍵。

③ 待烹煮完成，完全洩壓後開蓋

④ 可先拌勻品嚐味道，再適量調整鹹度

(以上食材、作法僅供參考，可依個人/家庭口味做調整)

