

## 《日本 geo 鍋具》七層構造萬用無水鍋·雙耳 22cm 款

### 《使用前注意事項》

※初次使用時，請先使用醋將鍋子本體擦拭後，再使用清潔劑及海綿刷進行清洗後拭乾。如殘留油份，會造成變黃變色的原因。

※此商品請勿使用於調理以外。

※使用洗碗機容易造成商品壽命縮短的可能，請特別留意。

※因導熱性佳，開始調理時請使用『中火』加熱，待蒸氣由鍋蓋冒出後再將火力轉為『小火』調理。請勿使用『強火』調理，以免造成鍋子焦黑。

· 如鍋內讓入大量湯汁時，可使用『強火』加熱，但請留意手把高溫以免造成燙傷。

※請勿極度空燒(鍋內無食材時進行長時間加熱)，以免造成火災及鍋子變形·破損等危險。

※如鍋蓋呈現輕微跳動現象時，表示火力過大，請務必重新調整火力。

### 《保養方式》

※使用後請使用清潔劑&海綿刷等軟性清潔用品進行清洗後，將水分充分拭乾後保存於乾燥處。

· 如含有鹽份及酸性物質附著於鍋身且長時間放置，或處於潮濕地方，容易造成生鏽的情形。

· 請勿與鐵·鋁製品接觸，有可能造成生鏽情形。

※鍋子烤焦時，請於鍋內放入一半容量的清水至煮沸。當烤焦物質軟化後再使用清潔劑&海綿刷等軟性清潔用品進行擦拭清潔動作。並留意物燙傷。

※不鏽鋼為不易生鏽材質，但如含有鹽份及酸性物質附著於鍋身且長時間放

置，或處於潮濕地方，就容易造成生鏽的情形。生鏽時，請使用清潔劑&海綿刷等軟性清潔用品進行擦拭清潔動作後，將水分充分拭乾後保存於乾燥處。

※使用後，鍋內如產生白色或紅色斑點時，無需擔心。此為自來水中的礦物質附著所形成之物質，對人物無健康傷害。欲清除斑點時，可將鍋內放入一半的清水，加入醋及鹽(各1~2大匙)後加熱至沸騰。之後使用清潔劑&海綿刷進行清洗。如欲預防斑點產生，鍋子使用後請將鍋內清洗乾淨後徹底拭乾保存。

### 《警告事項》

※調理中視線請勿離開，以免造成火災。

※請勿使用於電磁爐。

※使用瓦斯爐加熱時，火力請勿高於鍋底。

※根據調理食材進行調理或再次加熱時，有可能突然造成湯汁噴出的可能，特別是於鍋內加入湯汁或湯汁重新加熱時，勿使用強火加熱，請先使用弱火慢慢加熱攪拌調理。

※請勿將調理完成之料理放置於鍋內保存。以免含有鹽份、酸性物質的食材會造成鍋體生鏽。

●不鏽鋼材質並非不會生鏽，而是較難生鏽的材質。本產品為 18-8 不鏽鋼，為鐵份中含有 18% 鉻與 8% 鎳的合金。藉著不鏽鋼表面的鉻在鍋表面形成一層薄薄的酸化膜，這就是防止生鏽的主要秘密。鎳成份亦能安定酸化膜，即使酸化皮膜表面受損與空氣直接接觸，靜置後依然能夠進行再生不減低功用。但食材中的水份、鹽份、鐵份、水垢等如附著於鍋身，容易造成酸化膜無法與空氣接觸，就無法發揮酸化膜的功效，而造成生鏽。

## 《瓦斯爐火力表示》

極強火



『極強火』：不可使用

強火



『強火』：不可使用

中火



『小火』：加熱時使用。  
火源頂端大約輕微碰觸  
到鍋底。

弱火·極弱火



『弱火·極弱火』：加熱時使用。  
火源幾乎快消失般的微弱。

## 《IH 電磁爐使用注意事項》

※請使用『中火』火力，火大過大容易造成商品變形以及引起火災的危險。

※加熱中如產生『滋~』或『蹦蹦』的聲音，為鍋體與調理器的共振聲音，

此時可將鍋體稍微移位、火力轉小或是改變電磁爐的放置位置，可改變鍋體震動狀態而停止聲音產生。

## 《鍋子預熱方式》

●不須蓋上鍋蓋，使用中火加熱。將水滴滴下確認溫度。

低溫 水滴產生<嘶~>的聲音後開始蒸發。

中溫 (160 度~180 度)：水滴成圓形狀態，開始在鍋內旋轉。

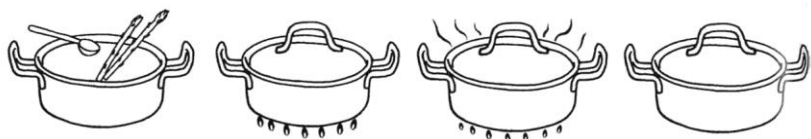
高溫 (220 度~250 度)：變成許多的小圓型，在鍋內激烈旋轉。

## 『 燙 』(無水調理)

基本 蔬菜・雞蛋煮法(無水調理)

### ■蘆筍(1束)

- ① 將蘆筍較硬的莖部份切掉清洗後，放入鍋內，加入 2 大匙的清水。
- ② 蓋上鍋蓋使用中火加熱。
- ③ 當鍋子與鍋蓋間冒出水蒸氣時，火力轉為小火，持續加熱 1 分半。
- ④ 停止加熱，使用餘溫蒸煮約 30 秒左右，取出蘆筍。



放入材料以及清水 使用中火加熱 使用小火加熱 使用餘溫蒸煮

### <燙煮時間表>

材料(份量)	準備	加入水量	小火加熱時間	餘溫時間
菠菜(一束)	清洗	2 大匙	0 分	1 分
高麗菜(1/2 個)	清洗後切片	2 大匙	1 分	1 分
花椰菜(1 株)	清洗後剝開至適當大小	2 大匙	1 分半	30 秒
紅蘿蔔(中 2 條)	去皮後切成適當大小	1 杯(200cc)	3 分	1 分
馬鈴薯(中 4 個)	去皮後切成適當大小	1 杯(200cc)	5 分	2 分
雞蛋・半熟(4 顆)		50cc	3 分	2 分
雞蛋・普通(4 顆)		50cc	4 分半	2 分
雞蛋・全熟(4 個)		65cc	5 分	3 分

※根據鍋子種類及食材份量、使用的熱源不同，加入的水量以及加熱・餘溫時間也會有所不同。

## 不加水的調理方式

菠菜等較軟的蔬菜，不需加水，利用蔬菜本身的水份就可進行蒸煮調理。

### ■菠菜 1 束

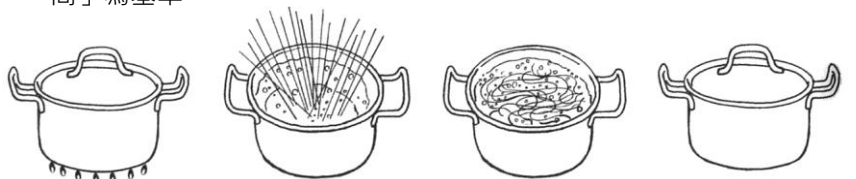
- ① 先將鍋子使用中火加熱至中溫(160 度~180 度，可參考 P.4 預熱方式)
- ② 預熱完成後，將洗好的菠菜不需徹底瀝水，直接放入鍋內。
- ③ 蓋上鍋蓋停止加熱，使用餘溫約蒸煮 1 分鐘左右，取出菠菜。

☆初次使用時，可先加入大量的水，進行一般的調理方式蒸煮。待使用上手後再慢慢減少水份的份量。

## 『 燙 』 (餘溫調理)

### 基本 麵條的煮法(餘溫調理)

- ① 將鍋內放入 7 分滿的水後，蓋上鍋蓋使用中火加熱。
- ② 沸騰後，放入麵條使用筷子均勻分散。  
※煮義大利麵或通心麵時，在放入麵條時先放入鹽巴。
- ③ 待再次沸騰後，將火關掉。
- ④ 蓋上鍋蓋使用餘溫加熱。餘溫加熱時間，請以麵條外包裝的「水煮時間」為基準。



使用中火加熱 沸騰後放入麵條 再次沸騰後停止加熱 使用餘溫蒸煮

## POINT

### ● 餘熱加熱時間

- 細麵：2~3 分鐘
- 一般麵線·烏龍麵：4~6 分鐘
- 義大利麵：5~11 分鐘
- 通心麵：8~10 分鐘

## 『 炒 』 (無油調理)

### 無油炒麵

利用肉片本身的油脂與蔬菜本身的水份調理簡單的炒麵。將食材放入鍋內充分混合後就可輕鬆調理出健康不加油的炒麵。

### 基本

材料 ( 兩人份 ):

- |                   |       |
|-------------------|-------|
| • 麵條              | 2 袋   |
| • 醬料 ( 麵包裝內附帶醬料 ) | 2 袋   |
| • 切片梅花豬肉          | 100g  |
| • 高麗菜             | 1/4 個 |
| • 紅蘿蔔             | 1/2 個 |
| • 青椒              | 1 個   |

- ① 準備好上列食材後，將蔬菜與肉片切成適當大小。
- ② 於鍋內依序放入高麗菜、紅蘿蔔、青椒、麵條後，再倒入醬料，蓋上鍋蓋後使用中火加熱。
- ③ 至鍋蓋開始冒出水蒸氣後，火力調為小火，持續加熱讓鍋內熱氣循環。
- ④ 打開鍋蓋後均勻攪拌。

※如預熱不足，容易造成食材黏於鍋身，造成烤焦的原因。欲進行炒拌料理時，請務必是先將鍋子使用中火充分預熱後，再放入食材使用小火或中火調理。

## 『 煮 』

蒸煮調理食材，於冷卻時會入味，故停止加熱使用餘溫加熱的調理方式，是能將食材蒸煮得更入味的方法。

### 基本 馬鈴薯燉肉作法 (餘溫調理)

#### ■食材(四人份)：

- 馬鈴薯 4 個
- 洋蔥 1 個
- 切片牛肉 200g
- 沙拉油 適當
- 水 1 杯(200cc)

#### 「調味料」

- 酒 3 大匙
- 砂糖 2 大匙
- 味醂 1 大匙
- 醬油 3 大匙

- ① 將馬鈴薯與洋蔥切成適當大小，並將牛肉切片。
- ② 將鍋子使用中火加熱預熱。預熱完畢後，轉為小火，於鍋內均勻加入沙拉油。放入肉片炒拌，變色後再加入洋蔥、馬鈴薯均勻炒拌。
- ③ 將②的鍋內放入調味料材料與水後使用中火加熱，待沸騰後撈起水面上雜質，蓋上鍋蓋使用小火繼續加熱。加熱期間可進行食材的攪拌，讓食材更入味。
- ④ 待食材變柔軟後停火，蓋上鍋蓋使用餘溫加熱約 3 分鐘讓食材入味。

## 『 炊 』

### 基本 白米飯的炊煮方法

利用絕佳的熱傳導性及保溫性，能夠熟透米粒中芯，讓米粒蓬鬆柔軟。

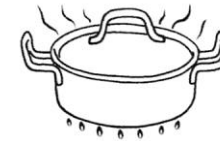
#### ■材料(四人份)：

- 白米 3 杯
- 水 3 杯(600cc)

- ① 將洗好的米放入鍋內，加入水後靜置約 30 分鐘。  
※夏天約 30 分鐘，冬天約 1 小時為最佳。
- ② 蓋上鍋蓋後使用中火加熱。
- ③ 待由鍋蓋開始冒出水蒸氣後，將火力轉為小火後加熱 10-15 分鐘。
- ④ 熄火後利用餘溫蒸煮約 10 分鐘。
- ⑤ 打開鍋蓋，使用飯杓均勻攪拌。



中火加熱



小火加熱



熱蒸煮加熱

※米的份量一杯=180ml

※水的份量均多米一倍的份量。

※雙耳 22cm 款 / 3.5ml = 米 4~5 杯

## <米的種類別 / 浸泡時間・水份量>

種類	浸泡時間	加入水量
白米	30 分鐘	米杯數 X1 又 1/10 杯
胚芽米	30 分鐘	米杯數 X1 又 3/10 杯
糙米	1 小時	米杯數 X1.5 杯

## <米的種類別 / 加熱時間・餘溫加熱時間>

種類	小火加熱時間(當水蒸氣冒出時)					餘溫加熱時間
	1-2 杯	2-3 杯	3-4 杯	4-5 杯	5 杯以上	
白米	10 分	10 分	10-15 分	10-15 分	15-20 分	10 分
胚芽米	10-15 分	10-15 分	15-20 分	15-20 分	20 分	10 分
玄米	20-25 分	20-25 分	25-30 分	25-30 分	30 分	15 分

### 基本 糙米的炊煮方法

#### ■材料(四人份)：

- 糙米 3 杯
- 水 4 杯(800cc) (約糙米份量的 1.5 杯)

- ① 將玄米放入鍋內後，加入水份靜置 1 小時
- ② 蓋上鍋蓋使用中火加熱。
- ③ 待水蒸氣由鍋蓋冒出時，火力轉為小火加熱 20-25 分鐘左右。
- ④ 熄火後使用餘溫加熱 15 分鐘。
- ⑤ 打開鍋蓋，使用飯杓均勻攪拌。

## 『 炸 』

利用絕佳的保溫性，能夠保持油份溫度，調理出酥脆食材。

### 基本 炸蝦

#### ■材料(四人份)：

- 蝦子 8 條
  - 番薯 10cm
  - 辣椒 8 條
  - 食用油 適量
- 「麵衣材料」
- 雞蛋 1 個
  - 低筋麵粉 1 杯
  - 冷水 1 杯(200cc)

- ① 將蝦子去頭剝殼後，將尾端處斜切，腹部部分切割 3 刀，按壓蝦背使蝦筋斷裂。將番薯切成圓形 5mm 厚度後放入水中保持鮮度，將辣椒直線各劃一刀。
- ② 開始製作麵衣。使用調理碗將雞蛋打散後，加入冷水，再加入低筋麵粉後大力均勻攪拌。
- ③ 將食用油加入鍋內約 1/2 後，使用中火加熱至 160-170 度左右(請參照下圖溫度測試方法)。
- ④ 將①材料充分拭乾後，沾上②，由鍋身邊緣慢慢放置滑入，開始進行炸物調理(先由蔬菜開始放入)。

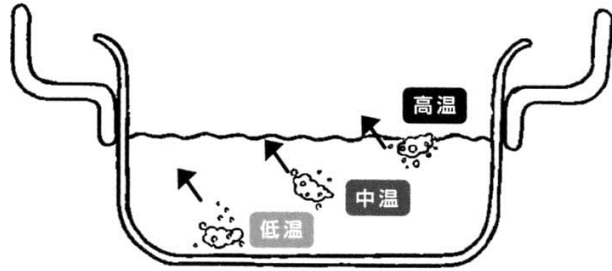
## <溫度測試方式>

使用麵衣進行溫度測試

**低溫** ( 150-160 度 ): 麵衣會先下沉至鍋底後慢慢浮起。

**中溫** ( 170-180 度 ): 麵衣不會下沉至鍋底，於途中時慢慢浮起。

**高溫** ( 190 度以上 ): 麵衣於油表面散開。



## 『 烤箱調理 』

**基本** 蛋糕作法

■材料 ( 直徑 18cm 蛋糕 ):

- 雞蛋(將蛋黃與蛋白分開) 3 個
- 砂糖 90g
- 低筋麵粉 90g
- 無鹽奶油 90g

■「鍋用」

- 奶油 少許
- 低筋麵粉 少許

- ① 先將砂糖與低筋麵粉分別過篩。之後於鍋內放入一杯水使用中火加熱至沸騰後熄火。利用餘溫，將放入奶油的耐熱容器放入鍋內隔水加熱，使奶油融化。
- ② 把蛋黃放入容器內，加入砂糖的 2/3 的份量後，攪拌至呈現白色美乃滋狀態。
- ③ 將蛋白放入另外的容器，將剩下砂糖的 1/3 份量加入容器內打泡至泡沫挺立。
- ④ 將②放入③混和後，快速攪拌，勿使蛋白白色泡沫消失。
- ⑤ 將過篩完成的①，分 2-3 次慢慢放入④，並快速攪拌。之後放入①融化完成的奶油後快速攪拌。
- ⑥ 於鍋內側塗上奶油，慢慢灑入低筋麵粉注意勿結塊。之後將多餘的麵粉瀝掉。
- ⑦ 將製作好的麵糊倒入鍋內，並輕輕敲打鍋底使內部空氣跑出。
- ⑧ 蓋上鍋蓋使用極小火加熱約 25~30 分鐘後，使用竹籤插入測試麵糊中心後取出，如竹籤無沾黏麵糊時即完成。