

二、消费者购买压力锅时要注意产品是否有商标、厂名、厂址，一定要查看压力锅是否有合格证，最好到正规销售场所购买。

三、使用压力锅前一定要认真阅读使用说明书，并严格按照操作规程使用压力锅。

四、在使用期内，对锅盖、排气孔、限压阀、锅盖密封圈、易熔片等5个安全部件要保养好。当压力锅部件损坏需更换时，务必到正规厂家去维修，选择相同品牌相同型号的零件更换。

五、压力锅随着使用年限的延长，其整体强度也将下降，按照国家有关规定，压力锅最高使用年限为8年，凡超期使用的压力锅均为不安全压力锅，必须更换。

优点：1、省时省力。把东西往锅里一扔，定好时间，ok！2、烹饪食物时大量的水汽蒸发，不仅严重污染家居环境，危害您的身体健康，而且带走了食物中大量的香味和营养。另据研究发现，由食物中自然炖出的天然原汤，最能保留食物中的美味和营养。如果添加大量的水，就如同将一份浓香的汤稀释了一样，营养和味道都会逊色很多。电高压锅煮东西不会冒气，不仅节能，而且充分保留营养，还具有快速烹饪，省电节能，一锅多用等特点。煮鸡无须加水，喝汤更有滋味

疑难解答：

一问：压力锅的使用寿命为什么限定8年？答：压力锅使用多年后，经高温高压，铝合金晶体的结构会发生一定的变化，材质变得疏松，引起强度下降，但这些变化都很细微，一般肉眼难以察觉。针对上述情况，国家通过对3000多口压力锅进行长期的检测、试验，发布了统计结果，规定了压力锅的使用年限按每天使用1小时计算，其使用寿命为8年。

二问：为什么压力锅要在排气管冒气后再扣上限压阀？答：原因有两个：一是冷锅直接扣上安全阀后，冷气排不出去，食物不易松软；二是如直接扣阀，不易发觉排气管是否通畅，且冷锅扣阀容易引起保险装置被堵塞。所以，几乎所有压力锅厂均要求用户在排气管冒气后再扣限压阀。

三问：压力锅为何不能干烧？答：压力锅与家庭其他炊具不一样，它要承受较高的工作压力，并通过锅盖与锅身的锅牙强度来承受这些压力。有些消费者不了解这些情况，将压力锅用于烙饼、爆米花或不慎煮干锅内水分引起干烧，使铝材变软，锅牙强度达不到规定的要求，安全性能下降。所以压力锅不允许干烧，不慎严重干烧后的压力锅就不能再作为压力锅使用。

四问：压力锅限压阀排气后能否继续用大火烹饪？答：不宜用大火继续烹饪。压力锅限压阀稳定排气后应关小火源，这是因为继续使用大火，锅内会剧烈沸腾，容易堵住排气管，同时也浪费能源。待限压阀排气后，改用小火，使用小火保持限压阀间歇排气，同样能保持锅内压力不下降，不会因为小火而延长烹饪时间。

五问：开合盖安全装置是怎样起到安全作用的？答：安全板、弹簧手柄、止开阀共同完成合盖安全功能。当锅内有5kpa以上压力时，由于止开杆没有下降，从而锁住安全板，使其无法后移，下手柄的导向块阻止手柄转动，达到有气压不能开盖，达到安全目的。

六问：防堵罩的作用是什么？答：排气管是压力锅正常工作时的排气装置。排气管孔径较细，锅内有压力，排气时容易被堵。防堵罩装在排气管底部，起过滤和缓冲作用。防堵罩大大降低了排气管被堵的可能性。

七问：弹簧安全阀的作用有哪些？答：弹簧安全阀是限定压力锅在安全压力范围内排气，保证安全使用的装置。弹簧的结构、性能是该阀的关键。弹簧安全阀是针对排气管由于误操作或未清洗被堵塞而设立的装置。

食谱：

电压力锅煮肉太方便了，按钮一按啥也不用管了，早上喝粥也不用看火候了，晚上放好米，设置好预约时间，早上起来就可以喝上热气腾腾的粥了。

另外电压力锅还可以做炒栗子，简单的方法是加少量水蒸煮，不干锅就行，保压时间设置15分钟就可以了，然后捞出来，放到油锅里炒一下。放油不放油都行，炒干为止。做之前最好用小刀在栗子上划上几个小口，这样一炒就裂开了，吃的时候好剥！

1、无水蘑菇红烧肉的做法用料：猪五花肉1000g，蘑菇150g，大葱2根，老姜1块，桂皮1片，冰糖25g，盐1汤匙（15g），料酒2汤匙（30ml），老抽2汤匙（30ml）。

做法：将猪五花肉切成大块，葱切长段，姜切大片，蘑菇洗干净。将所有用料放入电压力锅内，定时15——20分钟，香喷喷的蘑菇红烧肉出锅。

2、红焖肉炖土豆主料：五花肉两斤、土豆两个配料：大料、花椒、葱、姜、盐、老抽、料酒、白糖方法：将切好的五花肉放入锅内。再将土豆连同配料一起放入锅内，无需放水。翻一下搅匀即可注：17分钟 - 20分钟左右。

3、番茄牛腩主料：牛腩两斤、土豆两个、胡萝卜两根配料：番茄沙司、老抽、盐、鸡精、白糖、大料、葱、姜制作过程：首先把切好的牛腩放入锅内，不用放水。放入土豆、胡萝卜及同配料，翻匀即可。注：35分钟左右。

3、水煮活鱼主料：活鱼、豆腐、洋葱、粉条配料：水煮活鱼料、盐、料酒方法：首先将水煮活鱼料用炒勺翻炒，在锅底放上生菜叶，再把活鱼放上，连同豆腐、洋葱、粉条一起放入锅中。加盐（少许）料酒（少许）放水不要超过4/5。注：25分钟 - 30分钟左右。

4、蒸地瓜主料：地瓜1斤配料：水100ml方法：将地瓜洗净放入锅内加入水，盖上盖调到米饭档工作，经过17分钟后，自动保温、自动泄压。

5、排骨煲仔饭主料：排骨（精排）500克，大米300克配料：精盐、色拉油、葱丝、白糖、姜、鸡精、老抽方法：将排骨洗净，放入阿迪锅中，加入适量的调料，选择排骨键，大约15分钟。开盖放入洗好的大米，加入适量的水，选择米饭类，大约15分钟左右，制作完毕后，即可排气食用。

6.大骨棒汤主料：大骨棒壹个配料：盐、味素、大料、料酒、酱油方法：将骨棒用温热水洗净，连同配料一起放入锅内加热。选择汤类键。时间为30-60分钟左右。原汤原味，不腻、营养高。

8、天下第一鲜主料：鲫鱼、羊肉片配料：鲜奶半袋、枸杞、大枣、葱丝、姜丝、胡萝卜丝、香菜、大料、花椒、古月面、盐、料酒、鸡精方法：先把鲫鱼连同水（半袋鲜奶、枸杞、大枣、花椒、大料、盐、料酒、葱丝、姜丝）一起放入锅内。按汤类键，开锅后，转为肉类键让它保持沸腾状态。再放入羊肉片（半斤或1斤），少许鸡精。出锅后放入胡萝卜丝、葱丝、香菜、古月面。注：全过程25 - 35分钟，工作时间根据食物多少而定。

9、油焖尖椒主料：尖椒、鸡蛋、肉馅配料：糖、尖椒面、油、精盐、酱油、味精作法：将肉馅放入尖椒内包好，将油倒入锅内八分熟后，倒入尖椒微炸，加入拌好的鸡蛋，放入所有用料均适量，选择鱼档五六分钟即可。

10、小鸡炖蘑菇主料：小鸡、干蘑菇或香菇、粉条配料：盐、大料、花椒、老抽、葱、姜方法：小鸡切块，连同干蘑菇、粉条一起放入锅内，无需加水。再把配料放好翻搅均匀即可。注：17分钟 - 20分钟左右

11、农家菜主料：排骨、豆角、土豆、黑郁金香小玉米配料：盐、老抽、大料、花椒、葱、姜、鸡精方法：首先排骨打水抄，将抄好的排骨连同豆角、土豆、玉米一起放入锅内，加入配料后搅均匀即可（加少许水千万不要放多）。注：20分钟左右根据量而定。

12、猪肉煲仔饭主料：生猪肉300克，大米500克（因人数变）配料：精盐、色拉油、葱丝、白芷、老抽、料酒、姜、鸡精、白糖方法：将生猪肉切成小块，猪肉放在阿迪锅中，放入适量的调料品。选择肉类，大约16分钟。开盖放入洗好的大米，加入适量的水，选择米饭类，大约145分钟。制作完毕后，即可排气食用。

13、焖：可乐焖鸡翅用料：鸡翅10支可乐200ml盐15g姜10g酱油1汤匙(15ml)料酒2汤匙(30ml)做法：1，鸡翅(可以用全翅、或者翅中，翅根)洗净，姜切成姜片，美的电压力锅内放入鸡翅、酱油、料酒、可乐、盐、姜片等调料。扣合上盖，放置好排气阀，使内锅密封。接通电源，选择肉类或定时15分钟开始加压。保温灯亮时便可切短电源，待排气阀落下便可开盖食用。

14、电压力锅简单菜谱 - 鸡腿

鸡腿两只斩小件，干香菇用温水泡发切小块，加入油、酱油、生粉、姜蒜、豪油、喜辣者可加辣油或是干红辣，喜甜者加点白糖。拌匀了然后在压力锅内隔水蒸十五或二十分钟就可吃了，非常酥软嫩滑。也可把鸡腿换成排骨，或是肉片也可以的。

15、茶树菇排骨汤

主料：排骨 辅料：茶树菇、冬瓜、姜、香菜 调料：盐、鸡精、料酒 烹制方法：1、将排骨洗净后入开水中焯一下取出，再放入电压力锅中，加入茶树菇、冬瓜、姜、料酒、盐、鸡精，倒入适量开水，压20分钟左右，出锅后加入香菜末即可。

16、苹果两吃的做法

1、将藕片、苹果块、红薯块一起放入电压力锅中，煮8分钟，出锅晾凉后浇上蜂蜜即成苹果鲜藕汁；2、将苹果块、凤爪、枣、冰糖一起放入电压力锅中，冲入适量清水煲10分钟，开盖后加盐、胡椒粉调味即成苹果凤爪汤。特点：营养丰富，口味独特。

17、山药薏米姜汁粥

主料：薏米 辅料：山药、姜、芥兰 调料：盐、高汤精、香油 烹制方法：1、将薏米洗净、山药切成块，放入电压力锅中，加适量清水，放入冰糖、姜片、大米，调至煮粥档即可自动完成；2、芥兰焯水后取出，加盐、高汤精、香油拌匀即成配菜。特点：山药松软，粥味清香。