

HITACHI

使用说明书 ・料理集

日立 **IH** 电饭锅
家庭用



非常感谢您购买日立 **IH** 电饭锅。

在仔细阅读完毕后，请妥善保管，以便随时查阅。

〔安全注意事项〕请参阅 ➡ P.8～11 以便正确使用。

本电饭锅仅供一般家庭用。并非商业用。

型号 **RZ-S2JY**



RZ-S2JY
Metallic Grey (H)



RZ-S2JY
Gloss White (W)

注意

关于On/Off按钮

本电饭锅有一个On/Off按钮。

- 不按下On/Off按钮无法进行任何操作。
- 如果按下On/Off按钮打开电源，所有煮饭方式显示将打开后再关闭，然后显示当前时间。
- 如果在电源打开时没有进行任何操作，电源将在10分钟后自动关闭。
- 如果在煮饭过程中取下盛米容器，电源将在30秒后自动关闭。如果在保温过程中取下盛米容器，电源将在10分钟后自动关闭。如果在煮饭中30秒以内、在保温中10分钟以内将盛米容器放回热源，操作将重新开始。
- 如果在像煮饭、预约设置以及保温等任意操作过程中按下On/Off按钮，操作将会被取消并且电源将会关闭。如果在煮饭过程中错误地关闭了电源，可以立即打开电源并且在Cook指示灯闪烁（大约30秒）时按下Cook按钮恢复原来的煮饭状态。设置预约或保温过程中，重置煮饭。



高温警告画面

- 如果在热源温度较高时从热源上取下盛米容器，煮饭指示灯和时/分画面如下图所示闪烁以表示热警告。
- 即使用打开/关闭按钮关闭电源，热警告显示在温度较高时也不会消失。温度下降后指示灯自动关闭。



目录

使用前须知

●组件名称、附件、操作面板、显示部件	4
●设置当前时间	7
●安全注意事项	8

煮饭

●煮饭准备（煮出美味米饭的窍门）	12
●立即开始煮饭	14
●进行预约煮饭（在预定时间内完成煮饭）	16

保温

●保温	17
-----------	----

清洁和保养

●清洁和保养	18
盛米容器/热源/开盖/吸气口和排气口/饭勺/量杯 温度传感器/内锅/内盖/蒸汽口和排气口	
●出现异味时	20

遇到问题时

●遇到问题时	20
煮饭/保温/预约煮饭/声音/显示屏/内锅防粘涂层膜/ 断电/锅盖等	

料理集

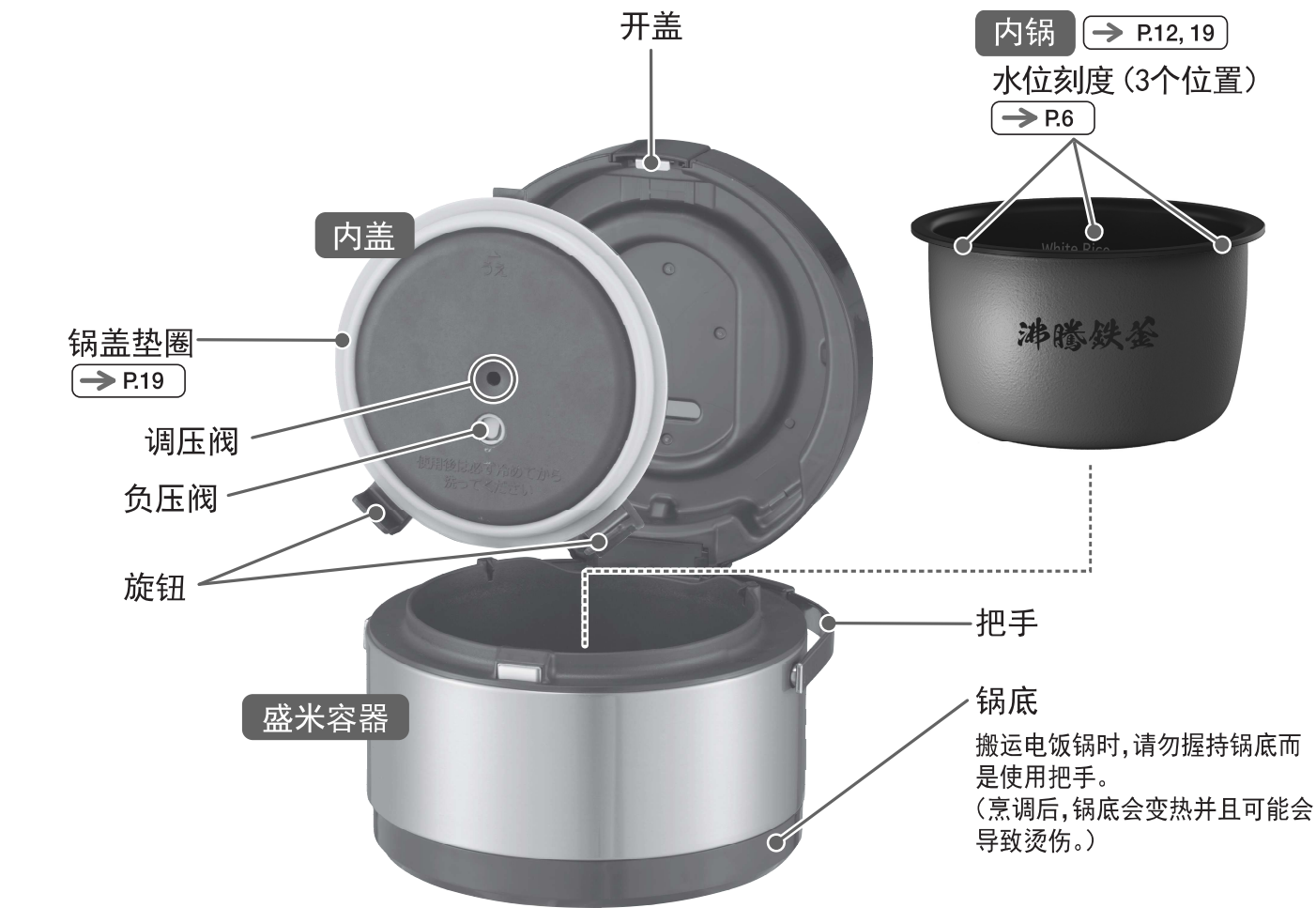
25至29

规格

型号		RZ-S2JY
煮饭容量		0.09L（0.5杯）～0.36L（2杯）
电源		交流220-230V
额定频率		50 / 60Hz
额定功率		500 W
电源线长度		1.4 m
尺寸	宽度	21.7 cm（盛米容器的宽度为21.1 cm）
	深度	26.0 cm（盛米容器的深度为21.9 cm）
	高度	18.8 cm（盛米容器的高度为14.0 cm）
重量		约3.1 kg（盛米容器的重量为约1.7 kg）

组件名称、附件、操作面板、显示部件

锅体



●在本使用说明书中, 为了让说明更容易理解, 对照片和插图的颜色进行了更改。

锅盖

关闭锅盖时，缓慢按下锅盖前端（正面），直到听到咔嚓声。

开盖按钮

要打开锅盖，请按下再松开凹陷部分。不要在烹调过程中打开锅盖。（否则可能会烫伤。）

注意事项

- 由于本产品为调压型压力锅，因此空气很难会泄露出去，盖上锅盖时您可能会觉得很重。请在缓慢关闭时用大一点的力。

蒸汽口

因为烹调过程中蒸汽会从蒸汽口逸出，所以请确保双手和脸部远离蒸汽口。（否则可能会烫伤。）

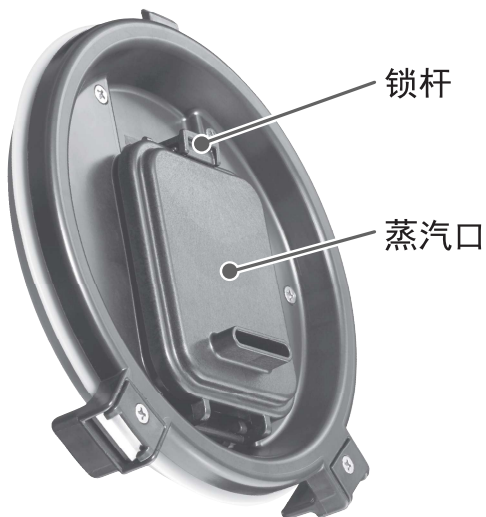
锅体的底部表面（热源）

吸气口

排气口

请勿用抹布等覆盖吸气口或排气口。（不遵从这一注意事项可能会导致故障）

内盖反面



● 如何拆卸/安装内盖

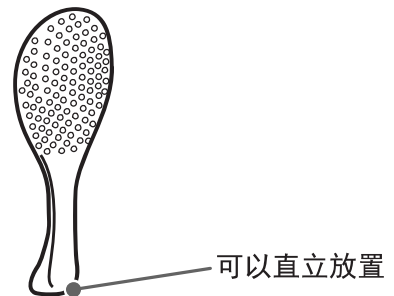
→ P.19

● 如何拆卸/安装蒸汽口

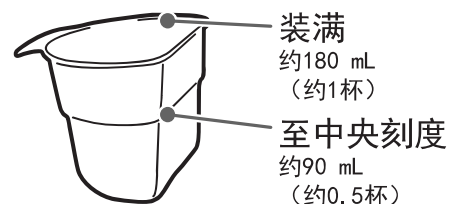
→ P.19

附件

饭勺



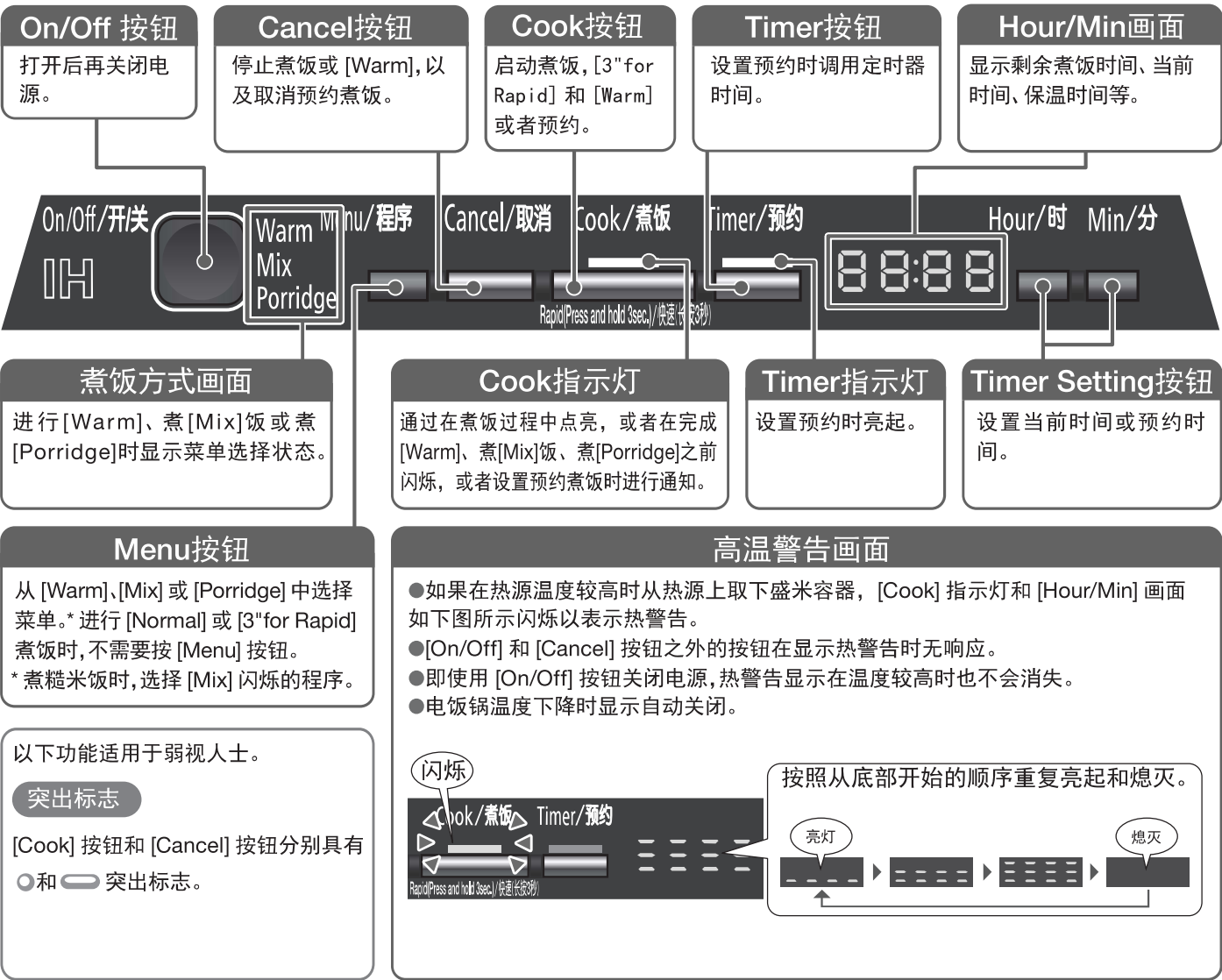
量杯



组件名称、附件、操作面板、显示部件-续

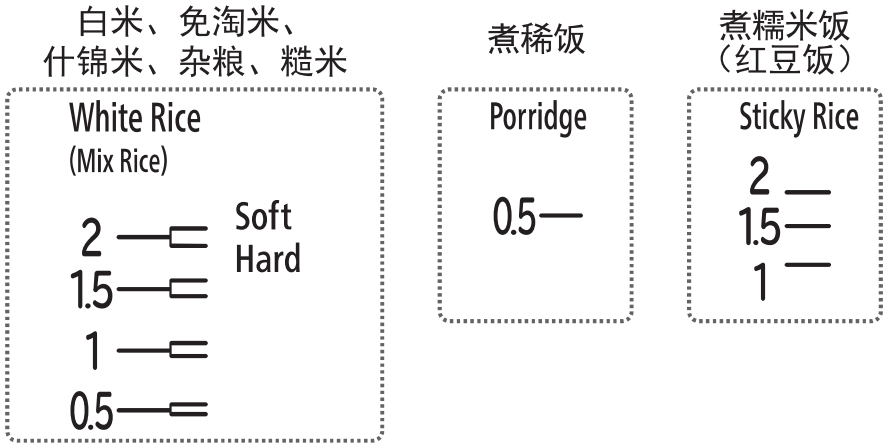
操作面板和显示部件

为了便于说明，图中所有显示为亮灯状态。



内锅水位刻度

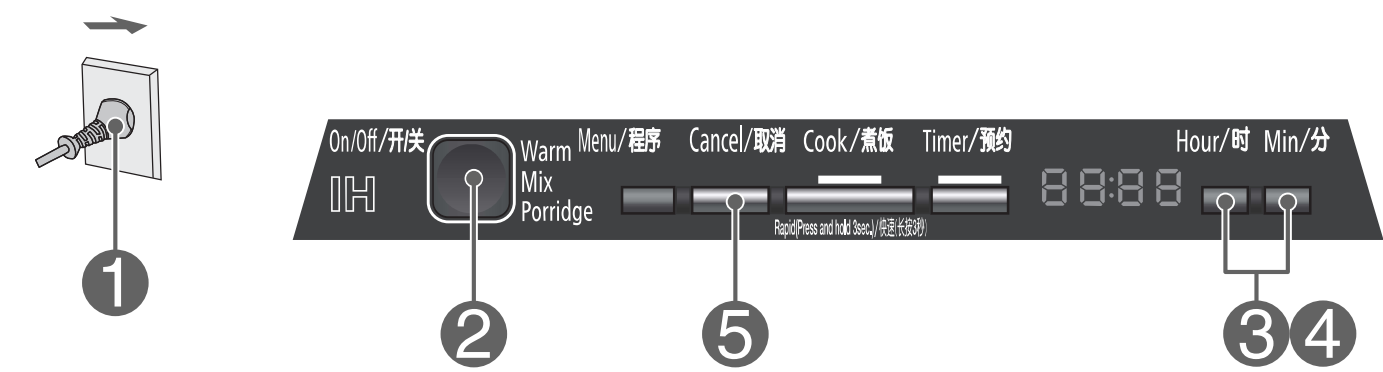
根据米的种类和菜单调节水量。



随个人口味调整不同级别之间的水量：[Soft] 和 [Hard] 所加的水不要超过 [Soft] 参考线。煮糙米饭时，请使用“Soft”水位刻度。(不遵从这一注意事项可能会导致热水喷出。)

设置当前时间

在室温下，时钟时间每个月大约有2分钟的误差。执行以下步骤可调整当前时间设置。



例如：将“19:27”更改为“20:30”

1

插入电源插头。

2

按下 显示时间。

19:27

3

按下 或 大约1秒钟让时间画面闪烁。

19:27

闪烁

● 在煮饭或预约过程中无法调整时间。

4

按下 将时间设置为“20:30”。

● 每次按下按钮时时间发生变化。

● 以1小时的增量更改， 分钟的增量更改。

● 持续按住可加速递增的速度。

20:30

"Hour"

"Min"

● 时钟采用24小时制；例如，0:00表示凌晨12点，而12:00表示中午12点。

5

按下 以使时间显示亮灯。

20:30

亮灯

● 如果未按下[Cancel]按钮，时间设置会在大约1分钟后自动完成。

在煮饭或预约过程中检查当前时间

按下[Hour]或[Min]Time Setting按钮后将显示当前时间3秒，然后时钟会恢复为初始显示。

安全注意事项

本电饭锅是家用电器。不要将本电饭锅用于商业用途。
遵从以下说明可避免对用户和其他人带来人身伤害以及财产损失。此外，应仔细阅读整本手册中的注意事项并正确使用电饭锅。

■ 以下为注意事项

本手册采用以下标志和信息来分类并解释归类 and 说明，若忽略以下注意事项或者不正确使用电饭锅，可能会导致伤害或损失。

 **警告** 此标志表示若不遵从，则“可能导致死亡或严重人身伤害”。

 **注意** 此标志表示若不遵从，则“可能导致人身伤害或财产损失”。

标志示例

 表示需要“警告或注意”。

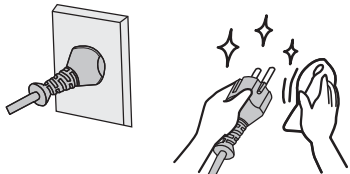
 表示严格“禁止”的行为。

 表示必须执行的“指示”。

警告

为了避免触电、短路、着火和火灾

- 使用独立的220VAC或230V的电源插座。
- 将电源插头完全插入电源插座。
- 擦掉插头插脚上的灰尘。



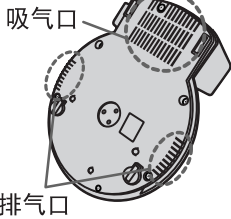
-  **请勿拆卸**
- 禁止擅自改装电饭锅
- 电饭锅应仅由维修技术人员进行拆卸和修理。

-  **禁止弄湿**
- 不要将盛米容器、热源锅体、电源插头或电源线放在水中或让其沾到水。不要将电饭锅放在有水的地方。
 - 锅体或电源插头变湿时不要使用。（不遵从这一注意事项可能会导致漏电、触电或故障）

-  **禁止湿手操作**
- 不要用湿手插入或拔出插头。

- 
- 当电源线或插头部位出现损伤，或插入插头时发生松动的情况时，请勿使用。
 - 请勿损伤电源线，或对电源线进行加工、用力弯曲、拉扯、扭曲、接近高温部位、将重物压在电源线上、或将电源线折叠
 - 如果所提供的电源线被损伤，必须由制造厂家的代理服务店或类似部门持有资格的人员修理，以防止危险。
 - 不要将金属物体，如销钉或针，或者其它异物插在吸气口、排气口或者组件间的间隙
 - 本产品不允许儿童在无人监督的情况下使用，请放在幼童够不到的地方。

锅体的底部表面



- 
- 如果出现任何异常或故障，请立即停止使用，并请求检查或维修。
 - 电源线或电源插头异常发热。
 - 只要一弯曲电源线，即发生电压通断断续续的现象。
 - 电饭锅超出正常温度，或者您闻到烟味或糊味。
 - 触摸电饭锅时有发麻的触电感。
 - 电饭锅有时没有自动关闭。
 - 电机停止转动、转动缓慢或不规律。
 - 操作过程中有异常的声音。
 - 出现漏水情形。
 - 出现其他异常或故障。



警告

- 生理、知觉或心智能力不足的人（包括儿童），除非在其安全监护人监督或指导之下，否则不得使用本电饭锅。
- 请看顾好儿童，不要让他们把本电饭锅当玩具玩。



警告

煮饭过程中 为了避免烫伤



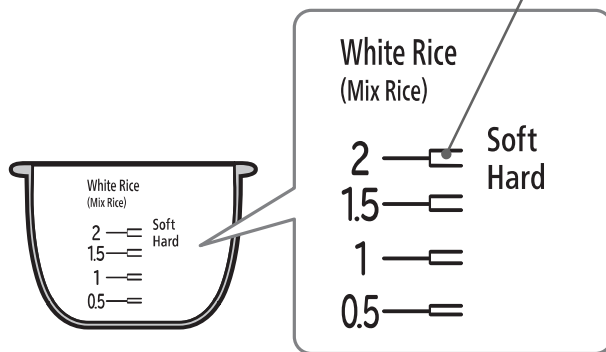
高温蒸汽可能喷出而导致烫伤

- 确保双手和脸部远离蒸汽口。
煮饭过程中可能会喷出高温蒸汽。请特别注意，切勿让幼童靠近热蒸汽。
- 不要触摸蒸汽口。
烹调过程中或烹调后短时间内，即使没有蒸汽逸出，蒸汽口仍可能很烫。
- 煮饭过程中，不要打开锅盖、摇晃电饭锅或搬运/移动电饭锅。
- 本产品不允许儿童在无人监督的情况下使用，请放在幼童够不到的地方。



食物或热水可能会喷出，或者锅盖可能会突然打开，从而导致烫伤。

向内锅加水时不要超过“Soft”水位。



- 不要将本电饭锅用于随附的使用说明书/料理集中说明的煮饭和烹调菜单项以外的任何用途。
不要用于烹调以下食物。
 - 馅饼类食物（吸水性食物等）或加热时膨胀的炖煮食物，例如豆类和面条。
（煮红豆饭时，加入单独煮熟的豇豆后再煮饭。有关详细信息，请参阅料理集。→ P. 28）
 - 含有会快速起泡的成分（如小苏打）的菜肴。
 - 使用大量油烹调的食物。
 - 咖喱或炖肉等汤汁呈现粘稠状的菜肴。
 - 果酱等会起泡的食材。
 - 需要将含有食物的塑料袋或其他袋子放在电饭锅中加热烹调的菜肴。
- 加入青菜、番茄等薄皮容易浮起的蔬菜或有内馅的菜肴，以及使用烹调板、铝箔或保鲜膜烹调的菜肴。

安全注意事项-续



注意

处理电源插头



拔出电源插头

- 不使用电饭锅时，将电源插头从插座拔出。
(否则可能因绝缘层老化导致触电或漏电，引起火灾，烫伤或人身伤害。)



- 拔出电源插头时，握住电源插头而不是电源线。
(不遵从这一注意事项可能会导致人身伤害或引发火灾。)

为了避免烫伤



- 煮饭时确认程序。
本应使用[Porridge] (需要大量水) 时误用其他煮饭方式，可能会有大量热水溢出而导致危险。
- 处理电饭锅时要小心，应先拔出插头，并等待电饭锅冷却下来。
(不遵从这一注意事项可能会导致烫伤。)
- 待冷却后拆下内盖/蒸汽口。
(不遵从这一注意事项可能会导致烫伤。)
- 完全打开锅盖，然后再盛出米饭。
(可能会滴下热汤汁。)



禁止触摸

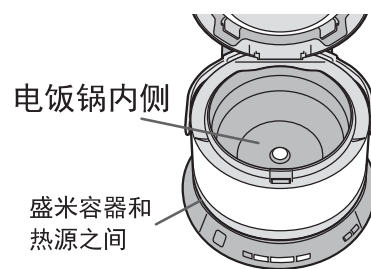
- 煮饭过程中或使用后短时间内，不要触摸高温部件 (例如内锅、内盖、内盖板或蒸汽口)。
- 显示高温警告时，不要触摸热源的顶盖板、温度传感器以及盛米容器的锅底。
- 搬运电饭锅时不要触摸开盖按钮。
(触摸开盖按钮可能会导致锅盖打开。)
- 不要在煮饭过程中提起把手。
(蒸汽可能会使把手很烫。)

为了避免发生意外



- 仅使用随附的内锅。
(使用其他内锅可能会导致故障、过热或引发火灾。)
- 不要用热源加热任何其它锅或食材
(使用其他内锅可能会导致故障、过热或引发火灾。)
- 如果因内锅掉到地上或受到严重撞击导致外部“铸铁”脱落或者产生裂纹，请不要使用内锅。
(否则可能导致火灾、产生异味或因过热使接触内锅的塑料熔化。)

- 如果盛米容器和热源之间或者两者之间有小金属物体或铝箔，请不要使用电饭锅。
(不遵从这一注意事项可能会导致过热或引发火灾。)



- 若您佩戴医疗起搏器，则使用本产品前请先咨询您的医生。
(本产品的操作可能会影响起搏器。)



- 请勿将易受磁性影响的物品放置在本电饭锅附近。
(否则信用卡、自动通行证等可能会被消磁。)

不要在以下地方使用电饭锅



- 水可能会附着到电饭锅的地方，或者接近火焰或热源如接近煤气炉的地方。
(不遵从这一注意事项可能会导致触电、漏电或引发火灾。)

- 不要将电饭锅放在可能堵塞吸气口或排气口的桌布、铝箔或其他材料上。
(不遵从这一注意事项可能会导致过热或烫伤。)

⚠ 注意

不要在以下地方使用电饭锅（续）



- 不稳定的位置或者在不耐热的材料上。
（不遵从这一注意事项可能会导致人身伤害或引发火灾。）
- 请勿放在承重不足的抽屉式桌面上。
（桌面可能会破裂，从而导致电饭锅跌落，导致人身伤害或烫伤。）
- 放置在靠近墙壁、家具或厨房置物架的位置时，请确保释放的蒸汽能够散开。
（没有散开的蒸汽会形成结露，这可能会让墙壁或家具褪色或变形。）
- 锅盖无法完全打开的位置。
（不遵从这一注意事项可能会导致因触摸高温内盖板或接触滴落的高温水珠而被烫伤。）
- 不要使用其它电磁炉、IH电磁烹调炉、烤炉等加热盛米容器，也不要在这类设备中使用。
（不遵从这一注意事项可能会导致冒烟、引发火灾或故障）

注意事项

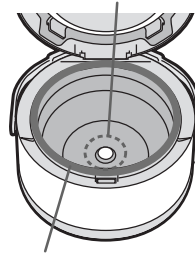
为了避免损坏或故障

- 不要加热空电饭锅。
（不遵从这一注意事项可能会导致过热。）
- 不要使用粘住异物的电饭锅。
特别是右图所示的区域，务必保持干净。
（不遵从这一注意事项可能会导致电饭锅发生故障或无法顺利烹调。）
- 不要凹陷或让传感器盖板下压过大
（不遵从这一注意事项可能会导致电饭锅发生故障或无法顺利烹调。）

内锅的边缘和底部。

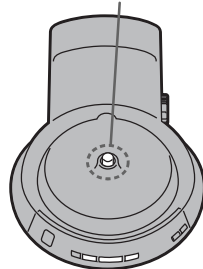


传感器盖板

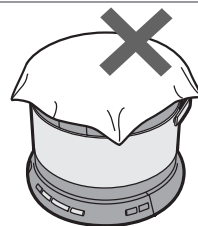


与内锅边缘接触的部分

温度传感器



- 不要将内锅直接放在明火上、用微波炉加热或直接于电磁炉上使用。
（不遵从这一注意事项可能会导致内锅变形或防粘涂层脱落。）
- 不要用抹布或毛巾盖住锅盖。
（不遵从这一注意事项可能会导致电饭锅变色、变形或发生故障。）

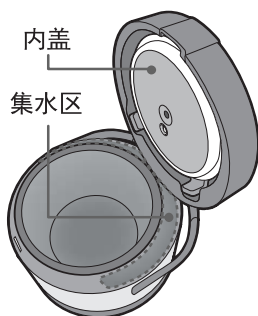


- 不要在电视、收音机、对讲机或无线电话附近使用电饭锅。（不遵从这一注意事项可能会导致其他设备产生噪音或图像失真。）

- 如果电饭锅锅体或内盖跌落或损坏，请停止使用，并联络当地日立特约维修站或拨打日立咨询服务热线。

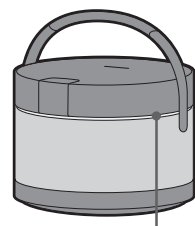
水珠

- 在煮饭和保温过程中，有时内盖会有水珠形成。这是为了防止米饭变干，并非故障。打开锅盖时，形成的水珠会收集在盛米容器本体的集水区。如果您比较介意这些水珠，可以用毛巾将其擦掉。



搬移注意事项

- 搬移电饭锅时，水珠可能会从锅盖底下漏出来。因此，先用毛巾将集水区内的水珠擦掉，再搬移电饭锅。



锅盖与盛米容器之间的空隙

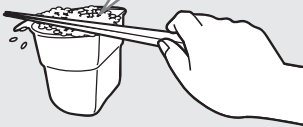
煮饭准备（煮出美味米饭的窍门）

1

量出煮饭用米。

使用随附的量杯量出煮饭用米。

装满量杯1杯。
将量杯装到0.5杯的中间刻度。



注意事项 不要使用市售的量杯或米斗。
(米量可能会有所不同。)

2

清洗煮饭用米。

●免淘米是不需要清洗的，探入锅底搅动免淘米，如果水变浑浊，才（可）稍微冲洗一下。
(浑浊的水可能导致米饭煮不好。)

首先倒入大量的水进行洗涤，然后立即将水倒掉。

重复此步骤，直到水变清。



米粒会很快吸收第一次接触到的水分，为了不让米糠的异味附着，应快速倒掉第一次的洗米水。



充分淘米，以避免煮焦或残留米糠的气味。

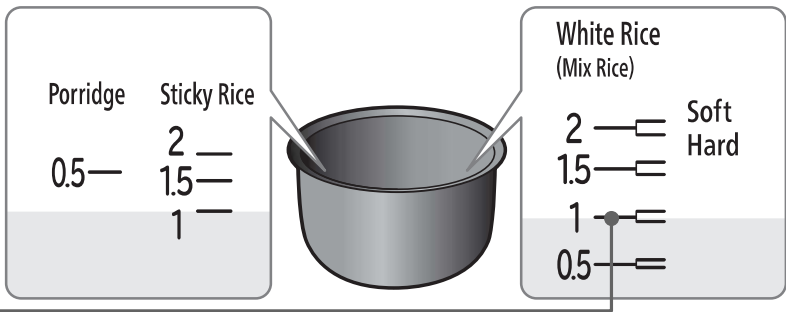
注意事项 在内锅中洗米时，不要使用金属搅拌器或其他工具。
(这类工具可能会刮掉防粘涂膜层。)

3

调节水量。

铺平米，将内锅放在平坦的表面上，根据米的种类、份量和煮饭方式调节水量。
(水位刻度 → P. 6)

例如：使用[Normal]模式煮1杯米。



水位线作参考之用。您可以根据自己的喜好调节水量。
烹调用于“寿司”或“咖喱”的硬米时，请使用[Hard]水位刻度上的水位。
烹调软米时，请使用[Soft]水位刻度上的水位。所加的水不要超过[Soft]水位。(加水超过该线可能会导致烹调过程中热水喷出。)

注意事项

- 不要使用热水。(否则会导致米饭沾粘。)
- 用碱性高的水煮饭可能会导致米饭沾粘或变黄。此外，用硬水(矿泉水等)煮饭可能会导致米饭变脆或变硬。根据自己的喜好调节水量。
- 用新米煮饭时，请以[Hard]水位刻度为标准进行微调。新米煮饭时用水过多将使米饭变沾粘。
- 有关烹调杂粮的水位，请参阅市售的有关杂粮的说明材料(包括杂粮包装上的说明)。

4 将内锅放入盛米容器机身内。

擦去内锅外部或者电饭锅盛米容器所附着的任何水、食物，然后再将内锅装入电饭锅中。

擦去外部的水或食物。



注意事项 不要将外部附着水或食物的内锅放入电饭锅中。
(不遵从这一注意事项可能会导致电饭锅发生故障或无法顺利烹调。)

5 检查内盖。

确保调压阀和负压阀是干净的并且没有堵塞。→ P. 19

安装内盖。→ P. 19



清除异物等。



警告



煮饭之前，确认调压阀没有粘有米粒或其他异物。请务必安装内盖和蒸汽口
(不遵从这一注意事项可能会导致热水或蒸汽喷出而造成烫伤。)

6 关闭锅盖，然后将盛米容器放在热源上。

缓慢关闭锅盖，直到您听到咔嚓声。



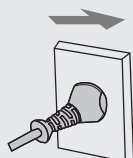
开盖按钮



●开盖按钮朝前，将其放在热源上。

注意事项 请确认盛米容器没有倾斜翘起。
(不遵从这一注意事项可能会导致电饭锅发生故障或无法顺利烹调。)

7 插入电源插头。



注

插入电源插头时，您可能会听到咔嚓声或看到火花飞溅，那是在给逆变电路充电，并非故障。

准备工作完成后，即可开始煮饭。

●立即开始煮饭。

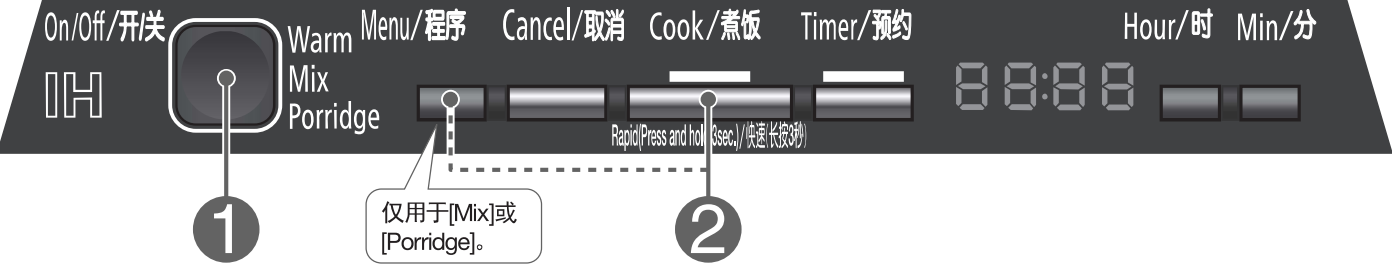
→ P. 14和15

●进行预约煮饭

(在预定时间内完成煮饭)

→ P. 16

立即开始煮饭



例如：使用[Normal]程序煮饭时

图中的时间和数值仅为示例。

1

按下 显示当前时间

2

按下
 ●[Cook]指示灯点亮。
 ●使用[3"for Rapid]、[Mix]或[Porridge]煮饭时，将步骤2用右侧的“使用[3"for Rapid]煮饭”或“使用[Mix]或[Porridge]煮饭”步骤代替进行设置。

3

旋律响起，煮饭开始。
 ●[Cook]指示灯点亮。

●显示剩余煮饭时间。

4

旋律响起，煮饭结束。
 电饭锅自动切换到[Warm]。
 ●[Cook]指示灯熄灭，[Warm]指示灯点亮。
 ●电饭锅无法长时间保温，因为少量米饭会快速变干。
 将预约设置为6小时或以下。
 → P.17

●以1小时为单位显示保温时间。

使用3秒快煮模式煮饭

按下 秒钟。
 ●按下 [Cook] 按钮 3 秒钟设置时，[3"for Rapid] 再次响起旋律。

使用[Mix]或[Porridge]煮饭

① 按下 点亮所需的程序。
 ●每次按下按钮时点亮显示发生变化。

 *开始煮饭或预约煮饭后，指示灯停止闪烁并点亮。
 ② 按下

煮饭完成时

拌松米饭。
 ●这样会放出多余的蒸汽并防止米饭变粘并粘在一起。

轻轻搅动[Porridge]。
 ●趁热食用，否则会变粘稠的糊状物。

要停止保温，请按下

高温警告画面 → P.6

●如果在热源温度较高时从热源上取下盛米容器，[Cook] 指示灯和 [Hour/Min] 画面将闪烁以表示热警告。
 ●即使用 [On/Off] 按钮关闭电源，热警告显示在温度较高时也不会消失。温度下降后画面自动关闭。

在煮饭或预约过程中检查当前时间

按下[Hour]或[Min] Time Setting 按钮后将显示当前时间3秒，然后时钟会恢复为初始显示。



注意



检查煮饭方式。本应使用[Porridge]（需要大量水）时误用其他煮饭方式，可能会有大量热水溢出而导致危险。

正确使用煮饭方式(菜单)

在以下情况下	使用的菜单	使用的米	煮饭用米量 (杯)	使用的水位线	烹调参考时间 (分)
烹调白米/免淘米	Normal 不显示程序	白米或 免淘米	0.5~2	White Rice 根据个人口味使用 [Soft] 或 [Hard]	40~50
快速煮饭	3"for Rapid 不显示程序		1~2		24~35
含有其他食材的米	Mix		0.5~2		45~65
Porridge	Porridge		0.5	Porridge	55~65
杂粮(白米或免淘米混合杂粮)	Normal 不显示程序	10% 或更少 白米混合杂粮	0.5~2	White Rice 根据个人口味使用 [Soft] 或 [Hard]	40~50
Sticky rice (红豆饭)	Mix	糯米、白米和 免淘米混合	1~2	Sticky rice	40~60
糙米	Mix (闪烁)	糙米	0.5~1	White Rice 使用 [Soft]	75~85

- 如果新米或者容易吸水的米沾粘, 请将水调整到 [Hard] 水位刻度的水位。
 - [3"for Rapid] 模式是以缩短煮饭时间为优先考虑, 因此可能煮出表面湿润或口感较硬的米饭。
 - 使用商店购买的什锦饭原料时, 将其他食材放在米饭之上, 不要加以搅拌。
 - 如果您要煲稀粥, 请不要加水, 而应减少米量。
 - 煮糯米饭时应按照料理集中所列的份量混合。(糯米很容易吸水, 不进行混合可能无法煮好。)
- * 煮饭参考时间是在交流 220V-230V、室温 20°C 以及水温 18°C 的条件下取得的。煮饭时间会因电压、室温、水位、米的种类等而有所不同。

时间显示

- 剩余煮饭时间通过煮饭功能进行计算, 同时考虑以前的煮饭时间、水温等。
- 如果电饭锅已保温, 可能不会显示剩余煮饭时间。
- 剩余煮饭时间在煮饭过程中可能会增加或停止。这是电饭锅为了煮出美味的米饭所做的调整。
- 什锦饭的煮饭时间会根据食材的用量而又很大变化。

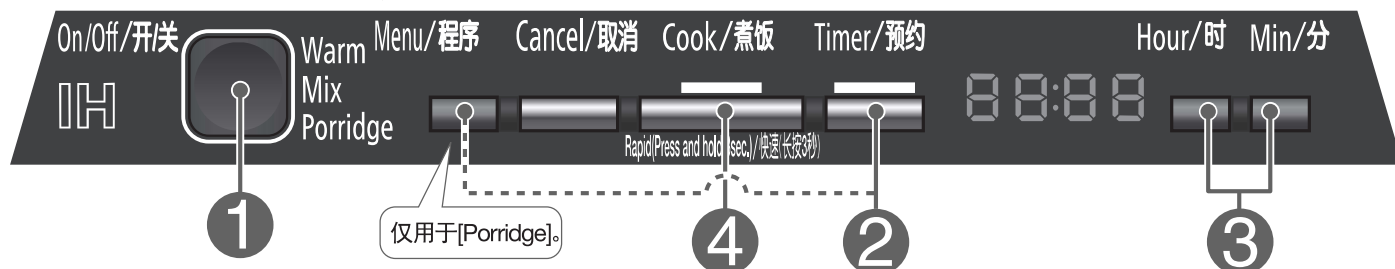
熟饭

- 米饭煮好后, 中心部分可能会鼓起, 或接触到内锅的部分变得较软。这是由于 IH 加热方式会让内锅发热, 使米饭被热量完全包覆焖熟。

进行预约煮饭

(在预定时间内完成煮饭)

- 预约时间是煮饭完成的时间。
- [Normal]、[Porridge]和[Mix (闪烁)]程序可以使用预约进行煮饭。
- 如果设置的时间接近当前时间，将立即开始煮饭。([Timer] 指示灯不会亮灯。)



例如：设置预约使用[Normal]程序在“7:30”完成煮饭

图中的时间和数值仅为示例。

1

按下 显示当前时间。

- 如果当前时间不正确，请进行调整。

→ P.7

2

按下 显示预约时间。

- [Cook]指示灯闪烁。
- 进行[Porridge]预约煮饭时，使用右侧的“预约[Porridge]”步骤替代步骤2进行设置。

●预约时间会显示之前使用的时间。(出厂时，时间设置为6:00。)

3

按下 和 将时间设置为“7:30”。

- 每次按下按钮时时间发生变化。

以1小时的增量更改， 以10分钟的增量更改。
持续按住可加速递增的速度。

煮饭完成时间

4

按下 当蜂鸣器发出声音时，表示预约完成。

- [Cook]指示灯熄灭，[Timer]指示灯点亮。

旋律响起，煮饭结束。
电饭锅自动切换到[Warm]。

- [Cook]指示灯熄灭，[Warm]指示灯点亮。

显示烹调完成时的时间。

注意事项

- 煮[Mix (点亮)]饭不要使用预约功能。(否则添加的食材可能会变质或沉淀而无法将米饭煮熟。)
- 作为参考，预约应设置为12小时以内的时间。

预约[Porridge]

- ①按下 三次点亮 [Porridge]。



- ②按下

- 如何选择菜单

→ P.14 和 15

在煮饭或预约过程中检查当前时间

按下[Hour]或[Min]Time Setting按钮后将显示当前时间3秒，然后时钟会恢复为初始显示。

高温警告画面

→ P.6

- 如果在热源温度较高时从热源上取下盛米容器，[Cook]指示灯和[Hour/Min]画面将闪烁以表示热警告。
- 即使用[On/Off]按钮关闭电源，热警告显示在温度较高时也不会消失。温度下降后画面自动关闭。

保温

自动保温

烹调完成后，电饭锅会自动切换到[Warm]功能。

- [Warm]点亮并且经过的保温时间以1小时增量在时间画面中显示。
从0 h到5 h显示，并且经过6小时保温后，显示当前时间。
- 六个小时后继续保温。但是，如果米饭量很少，请将保温时间保持在6小时或更短，因为米饭会快速变干。
- 烹调[Mix (Sticky rice)]和[Porridge]时，请勿将米饭保温，因为营养成分会被破坏、米饭会变沾粘，并且会损坏内锅的防粘涂层。
- 内锅和内盖上在保温过程中形成水珠。这是为了防止米饭变干，并非故障。
- 若要停止保温，请按下[Cancel]按钮。



取出盛米容器

从热源下取下盛米容器后，保温仍会有效果。

- 由于采用了断热结构，即使盛米容器单独也可以让米饭在一顿饭过程中保温。（温度会因米饭量以及锅盖的打开和关闭情况而发生变化）
- 如果在保温过程中从热源上取下盛米容器，则在10分后热源电源便会自动关闭。
如果在10分或以内将盛米容器放回，保温仍会继续。
- 如果在热源温度较高时从热源上取下盛米容器，[Cook]指示灯和[Hour/Min]画面如下图所示闪烁以表示热警告。→ P.6

将盛米容器放回热源继续保温 (从“关闭”切换到保温)

- 电源“关闭”时进行保温时

1

按下  显示当前时间。



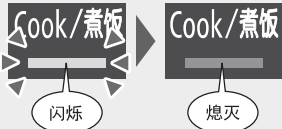
2

按下  点亮[Warm]



3

按下 。



- 按下[Cook]按钮可在时间画面中以1小时增量显示经过的保温时间。
从0 h到5 h显示，并且经过6小时保温后，显示当前时间。
- 若要停止保温，请按下[Cancel]按钮。

- 请不要重新加热冷饭。
- 热源的冷却风扇可能会在保温过程中运转。
该风扇用来冷却内部零件，因为保温会暂时增大加热到保温温度的能力。

保温时保持米饭美味的窍门

- 当饭量较少时，请尽量将米饭集中到内锅中央。（以免米饭变干或变粘。）
- 不要对未淘洗干净的煮熟米饭进行保温，也不要对已经变冷的米饭进行保温。
- 米饭还可通过用保鲜膜包好放进冰箱存放，并在稍后用微波炉重新加热也一样美味。

⚠注意



- 不要通过以下方式保温米饭。否则可能会导致米饭发出异味或变色。
- 请不要保温6个小时以上。

清洁和保养

警告



处理电饭锅时要小心，应先拔出插头，并等待电饭锅冷却下来。（不遵从这一注意事项可能会导致烫伤。）

注意事项

- 请勿使用苯、稀释剂、漂白剂、抛光粉或碱性清洁剂。（否则可能会损坏表面。）
- 使用洗洁精（pH值中性）作为清洁剂。（否则可能会损坏表面。）
- 用海面等柔软材质的制品清洗。请勿使用塑料或其他材质的硬毛刷。（否则可能会损坏表面。）
- 请勿使用洗碗机和/或烘碗机。（否则可能会导致部件变形或变色。）

警告



“热源”以及“盛米容器”均为电气部件，不得用水或在水中清洗。（不遵从这一注意事项可能会导致故障、烫伤、冒烟或着火。）

内盖

调压阀

负压阀

内锅

盛米容器

有污垢时

- 用拧干的布进行擦拭。

热源

有污垢时

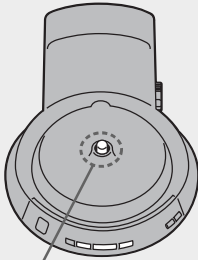
- 用拧干的布进行擦拭。

开盖部件

每次煮饭时确认。
确认没有附着稻谷等。

温度传感器(煮饭前检查)

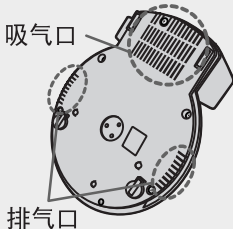
- 如果发现有煮焦的材料粘在温度传感器上，用防水的细砂纸（600号左右）蘸一点水擦拭干净，然后再用拧干的布擦拭该区域。
- 不要用水或在水中清洗。



温度传感器

吸气口 / 排气口(每月一次)

- 使用吸尘器吸出锅体底部吸气口和排气口的异物。



排气口

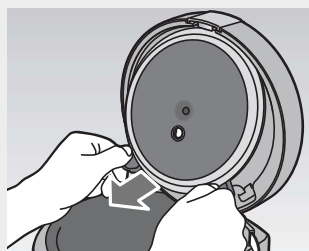
饭勺支架(每次使用后清洗)
量杯(有污垢时清洗)

- 用海绵或其他柔软材质的制品沾取洗洁精（pH值中性）进行清洗。

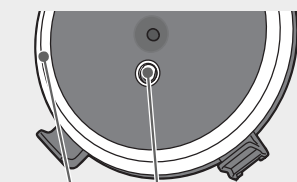
内盖(每次使用后清洗)

●从锅盖上拆下蒸汽罩，使用洗洁精（pH值中性），以海绵或其他柔软材质的制品清洗蒸汽罩。

- 1** 握住内盖的两个旋钮，轻轻地向上推，然后向前拉出。



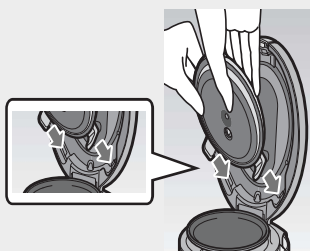
- 2** 清洗内盖、锅盖垫圈和负压阀。



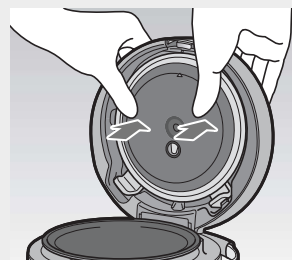
锅盖垫圈和负压阀无法拆下，因此不要拉动它。如果这些部件变形，则可能无法煮好饭。

- 3** 将内盖安装到锅盖上。

- ① 握住内盖的顶部，将凸出部分放在锅盖底部的凹陷处。



- 4** 握紧内盖和锅盖，将内盖顶部推入，直到听见咔嚓声。

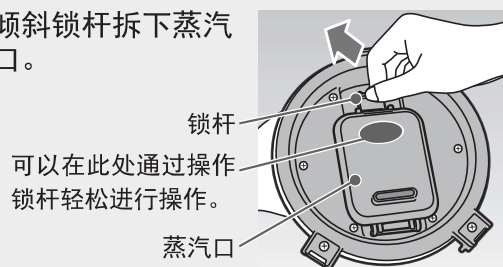


- 将内盖推入后按压整体，确认牢固卡入到位后再使用。
- 也可以先插入内盖顶部进行安装。

蒸汽口(每次使用后清洗)

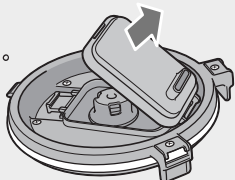
●从内盖上拆下蒸汽罩，使用洗洁精（pH值中性），以海绵或其他柔软材质的制品清洗蒸汽罩。

- 1** 倾斜锁杆拆下蒸汽口。

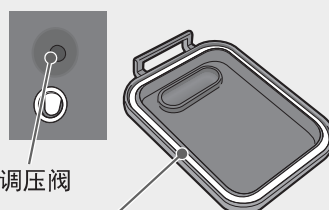


⚠ 注意

不要用力打开蒸汽口，也不要将其掰到左侧或右侧。（不遵从这一注意事项可能会导致轴部件损坏。）

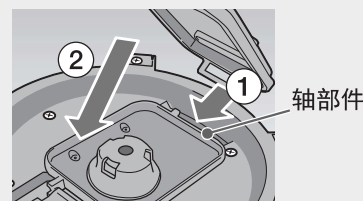


- 2** 清洗蒸汽口内部以及蒸汽口和内盖的调压阀。

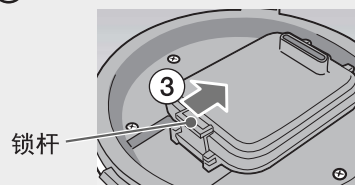


- 3** ① 从上方斜着插入轴部件

- ② 盖上蒸汽口



- ③ 将杆抬起然后停止。



内锅(每次使用后清洗)

●从电饭锅上拆下蒸汽罩，使用洗洁精（pH值中性），以海绵或其他柔软材质的制品清洗蒸汽罩。

●如果内锅由于碰撞或掉落而变形，则可能无法煮好饭。

●使用一段时间后，内锅颜色可能会变得不均匀，但这不会影响电饭锅性能和干净程度。

●遵从以下事项以免刮伤内侧的防粘涂层。

- 使用随附的饭勺。
- 不要使用金属勺、打蛋器等。
- 不要使用醋。
- 不要在锅内清洗汤匙、饭碗等。
- 不要用抛光粉或硬毛刷清洗。

●内侧防粘涂层会因使用而有所损耗，请谨慎使用。

●防粘涂层对人体无害。

●如果有水分残留，内锅表面会容易生锈，应立即擦干水分。

●不要用纸巾等擦拭外侧。由于外侧表面粗糙，纸巾碎屑可能会残留在上面。



注意事项 ●取出内锅时，用双手将它从电饭锅中垂直网上提。用单手提可能会导致内锅开在电饭锅中难以取出。

出现异味时

●如果煮什锦饭或者米饭保温后有异味，您可以把水烧开并利用产生的蒸汽减少异味。

1

向内锅中倒水。

●水量最多不超过 [White Rice] 水位刻度1。
*只能用水。不要使用洗涤剂。

2

按下  显示当前时间



3

按下 

●发出旋律声并且Cook指示灯亮红灯。



4

大约60分钟后，按下 。

●Cook指示灯熄灭。



5

电饭锅冷却后，倒掉热水并擦掉内锅上的水分。

如果仍然无法清除异味

①将盐水（约1%）导入足以容纳的内锅或煎锅中，然后把水烧开。

②水开始沸腾时，关小火并将内盖放入煮15分钟。

③倒掉热水并等待内盖冷却下来，然后再进行清洗。

●煮饭时用水量不足可导致塑料部件变形，因此要小心。

电饭锅并未自动停止。
不要忘记按下  按钮。

●烹调完成后内锅和内盖仍然很烫，因此请等待电饭锅冷却下来，然后再倒掉热水并擦干水分。
●有些异味无法彻底除去。

遇到问题时

致电请求维修之前，请检查以下几点。

现象		请检查
① 煮饭	●发软 ●发粘 ●发硬 ●米芯未熟 ●半生不熟 ●烹调不均匀	水量和调节水量  P. 6、12 ●用随附的量杯量出煮饭用米，不要超过特定煮饭方式的可蒸煮份量。 ●如果米饭发软，减少水量；如果米饭发硬，增加水量。 ●预约煮饭时减少水量。 (这可避免米饭由于吸水过多而变得过软。) 洗米 ●如果是白米，清洗直到洗米水变清。 ●如果是免淘米，则在洗米水浑浊时清洗米，然后搅动米以使米和水均匀混合。 用于洗米和煮饭的水  P. 12 ●请用冷水洗米，不要用温水或热水洗米。（否则会导致米饭沾粘。） ●用碱性高的水煮饭可能会导致米饭沾粘或变黄。此外，用硬水（矿泉水等）煮饭可能会导致米饭变脆或变硬。根据自己的喜好调节水量。

	现象	请检查
① 煮饭（续）	●发软 ●发粘 ●发硬 ●米芯未熟 ●半生不熟 ●烹调不均匀 （续）	搅拌米饭 ●米饭煮好后立即进行搅拌。 （这可避免过量的蒸汽使米饭变粘或发出异味。） 内锅底部或温度传感器脏污 → P. 11、18、19 ●除去任何异物。 煮饭中断 ●如果由于按下[Cancel]按钮、拔出电源线、断电、抬起盛米容器等原因中断煮饭，之后米饭可能会煮不好。 电源 ●使用延长线或同时将其他电子设备插入同一电源插座，可能导致电压下降而无法顺利煮饭。请勿使用延长线，并单独使用插座。
	●煮焦	白米饭可能会稍微焦黄，什锦饭或糯米饭可能会焦黄，但这都是为了煮出美味米饭这并非故障。 洗米 → P. 12 ●如果是白米，清洗直到洗米水变清。 ●如果是免淘米，则在洗米水浑浊时清洗米，然后搅动米以使米和水均匀混合。 内锅底部或温度传感器/传感器盖板脏污 → P. 11、18、19 ●除去任何异物。
	●沸水涌出。	水量和调节水量 → P. 12 ●所加的水不要超过“Soft”参考线。 ●用随附的量杯量出煮饭用米。 洗米 → P. 12 ●如果是白米，清洗直到洗米水变清。 ●如果是免淘米，则在洗米水浑浊时清洗米，然后搅动米以使米和水均匀混合。 部件脏污或堵塞 → P. 19 ●除去调压阀、负压阀和蒸汽口中的任何异物和堵塞。 安装部件 → P. 18、19 ●不要忘记安装内盖和蒸汽口。 检查煮饭方式。 ●本应使用[Porridge]（需要大量水）时误用其他煮饭方式，可能会有大量热水溢出而导致危险。
	●形成一层薄膜。	由淀粉形成的薄膜，是米饭的美味精华。高温烹调时就会大量产生这种现象。这并非故障。

现象	请检查
① 煮饭（续）	●无法煮好什锦饭。 添加调料和其他食材 ●将调料加入水中，调节水位，搅拌以免调料沉底。 ●调节水位后将其他食材放在米饭之上，并在烹调完成后将其与米饭混合。 （如果调料或其他食材沉底，可能会无法顺利传递热量。） 调料和其他食材的含量 ●较油腻的食材请酌减。 ●使用大豆酱油时请酌减。 煮饭方式 → P. 14和15 ●立即煮饭而不使用预约或浸泡设置。 （否则添加的食材可能会变质或沉淀而无法将米饭煮熟）
	●无法煮好糯米饭。 煮糯米饭时应按照料理集中所列的份量混合。（糯米很容易吸水，不进行混合可能无法煮好。） → P. 15
	●煮饭时间太长。 浸泡和蒸煮程序都是自动进行，因此与不具微电脑控制功能的电锅（煤气锅等）相比较，会花费较长的时间。这并非故障。 水量和调节水量 → P. 12 ●用随附的量杯量出煮饭用米，不要超过特定煮饭方式的可蒸煮份量。 洗米 → P. 12 ●如果是免淘米，则在洗米水浑浊时清洗米，然后搅动米以使米和水均匀混合。 煮饭中断 ●如果煮饭过程中发生断电，则煮饭时间将延长。
	●锅体、米饭、内锅等有异味。 初次使用电饭锅可能会有塑料或橡胶味。此气味将随着使用逐渐消失。煮什锦饭或糯米饭后也可能会有异味。这并非故障。 洗米 → P. 12 ●如果是白米，清洗直到洗米水变清。 ●如果是免淘米，则在洗米水浑浊时清洗米，然后搅动米以使米和水均匀混合。 搅拌米饭 → P. 14 ●米饭煮好后立即进行搅拌。 （这可避免过量的蒸汽使米饭变粘或发出异味。） 煮饭方式 → P. 16 ●夏天预约煮饭时，请勿预约较长的时间 煮饭中断 ●如果由于按下[Cancel]按钮、拔出电源线、断电等原因中断煮饭，米饭可能会煮不好并且可能会产生异味。 部件脏污 → P. 19 ●清洁内盖和蒸汽口。
	●有大量水珠附着。 盛米容器具有断热结构，但没有加热器的加热装置，因此煮饭后经过一段时间后会内盖和内锅上形成水珠。趁热品尝。

	现象	请检查				
② 保温	●有异味 ●变黄	煮的米饭量非常少，长时间保温（6个小时或以上）可导致米饭有异味并变黄。 米饭保温 → P. 17 ●不要对已经变冷的米饭进行保温。 洗米 → P. 12 ●如果是白米，清洗直到洗米水变清。 ●如果是免淘米，则在洗米水浑浊时清洗米，然后搅动米以使米和水均匀混合。 搅拌米饭 → P. 14 ●米饭煮好后立即进行搅拌。 （这可避免过量的蒸汽使米饭变粘或发出异味。） 部件脏污 → P. 18、19 ●清洁内盖和蒸汽口。				
	●变干	如果米量很小，会很容易变干。 保温米量 → P. 17 ●特别是，将少量米饭保温时不要平摊，而要将米饭堆在内锅中间。 部件脏污 → P. 18、19 ●清洁内锅底部和边缘、温度传感器以及锅盖垫圈。 安装部件 → P. 13 ●不要忘记安装内盖和蒸汽口。				
	●有水珠附着。 ●米饭沾粘。	内锅和内盖上在保温过程中形成水珠。 这是为了防止米饭变干，并非故障。 搅拌米饭 → P. 14 ●米饭煮好后立即进行搅拌。 （这可避免过量的蒸汽使米饭变粘或发出异味。） 保温米量 → P. 17 ●特别是，将少量米饭保温时不要平摊，而要将米饭堆在内锅中间。				
③ 预约煮饭	●立即开始煮饭。 ●过了预约时间后煮饭没有完成。	预约时间是按计划完成煮饭的时间。 → P. 16 如果设置的时间接近当前时间，将立即开始煮饭。此外，煮饭需要一些时间，因此有时煮饭在设置的时间没有完成。检查时钟的当前时间，如果不正确则进行调整（时钟使用24小时制时间）。 → P. 7				
④ 声音	●电饭锅在使用过程中或者在搬运时发出各种声音。	在煮饭或搬运等使用过程中会发出以下声音。 <table><tr><td>电源插头插入时</td><td>使用电饭锅时</td></tr><tr><td> 咔嚓声 （还可能有火花） 逆变电路充电的声音。</td><td> 回旋声 尖啸声 咔嚓声 蜂鸣声 咯咯声 敲击声 冷却风扇转动的声音。 内锅IH加热的声音。 调压器运行的声音 </td></tr></table>	电源插头插入时	使用电饭锅时	咔嚓声 （还可能有火花） 逆变电路充电的声音。	回旋声 尖啸声 咔嚓声 蜂鸣声 咯咯声 敲击声 冷却风扇转动的声音。 内锅IH加热的声音。 调压器运行的声音
电源插头插入时	使用电饭锅时					
咔嚓声 （还可能有火花） 逆变电路充电的声音。	回旋声 尖啸声 咔嚓声 蜂鸣声 咯咯声 敲击声 冷却风扇转动的声音。 内锅IH加热的声音。 调压器运行的声音					

致电请求维修之前，请检查以下几点。

现象		请检查
5 显示器	煮饭时间	●突然变化 煮饭过程会自动调整以使米饭口感更佳。因此，剩余煮饭时间在煮饭过程中可能会增加或停止。这并非故障。
		●不显示 锅体很烫时，无法正确测量水温，因此显示当前时间时而不会显示煮饭时间。请在电饭锅冷却后煮饭。
	●时间显示消失 如果在电源打开时没有进行任何操作，电源将在10分钟后自动关闭。	
	●显示“-:--”显示或“H0”。 如果显示“-:--”，请调整时钟时间。→ P. 7 如果显示“H0”时按下取消按钮，显示将更改为“-:--”。显示“-:--”时可以进行煮饭和保温，但不能设置预约煮饭。如果拔出电源插头然后再次插入时显示“-:--”或“H0”，则电饭锅内的锂电池寿命将尽。请在购买本产品的经销商处更换锂电池（另收费）。（锂电池是一种特殊的电池，客户无法自行更换。）	
	●显示“C1”或“C2”。 由于使用延长线或将其他电子部件插入同一电源插座导致电压下降时，将显示此消息并关闭电源。请勿使用延长线，并单独使用插座。	
	●显示“C5”。 锅体很烫时如果内锅或电饭锅没有加入米和水便加热电饭锅，开始煮饭后可能会显示C5 4到5分钟，并且煮饭可能会被取消。空锅时请勿加热电饭锅，否则会让内锅很烫。	
	●显示“C6”。 如果热源内部的温度变得特别高，可能会显示C6并且烹调可能会被取消。 ●不要将电饭锅放在可能堵塞吸气口或排气口的桌布或其他材料上。→ P. 11 ●如果吸气口或排气口中有异物或灰尘，请使用吸尘器将其吸出。→ P. 18	
	●显示“C7”。 自保温开始经过了72小时后会显示此显示，并且保温停止。	
	●显示“H1”中“H13”。 即使按下[Cancel]按钮后或者反复显示相同画面时如果画面没有恢复到时间画面，请交给日立特约维修站进行维修。	
6 内锅防粘涂层	●颜色不均匀 防粘涂膜层的颜色可能会随着使用变得不均匀。这并非故障。对性能和干净程度也没有影响。	
	●刮伤 遵从以下事项以免刮伤防粘涂膜层。 “不要使用金属勺、打蛋器等。” “不要在内锅的内部清洗汤匙、饭碗等。” “不要使用醋” “不要用抛光粉或硬毛刷清洗” “使用随附的饭勺”	
7 断电时	●使用过程中断电	煮饭过程中 设置预约时 电力恢复后将继续煮饭。 不过，如果断电超过30分钟，将不会继续煮饭。 电力恢复后将继续预约煮饭。
8 锅盖	●难以关闭 本产品的加压式设计会提高密闭度，因此要关上锅盖时（已搅拌煮好的米饭等），可能会有较沉重的感觉。请在缓慢关闭时多用一点力。	
	●无法关闭 不安装内盖时无法盖上锅盖。→ P. 19	
	●打开缓慢 由于密封性较强，因此按下开盖按钮后锅盖可能需要一点时间才能打开。	
●导致电视机或收音机发出噪音		电饭锅如果放在电视或收音机附近，可能会造成噪音干扰。如果这对您造成困难，请将电饭锅搬到远处。（作为参考，约3米）

- 确认这些要点，然后如果您有任何疑问，请联系日立特约维修站。
- 如果内盖或内锅变形或者防粘涂膜层刮掉，请在购买本电饭锅的经销商处购买新的配件。

料理集

目录

寿司饭	26	红豆饭	28
糙米	26	山菜饭	28
杂粮	26	青菜稀饭	29
鳗鱼拌饭	27	鸡肉稀饭	29
豆饭	27		

●本料理集中使用的量杯

白米 1杯 = 0.18 L (约 1 杯)
(使用随附的米量杯)

●本料理集中标出的时间仅作为参考，并且不包括准备时间。

●在本料理集中，食材和卡路里假设1杯为1人份。

●本料理集中使用的单位

1 kcal(千卡) = 4.2 kJ(千焦耳)
1 mL(毫升) = 1 cc(立方公分)

●本料理集中使用的羹匙

	小匙 (5 mL)	大匙 (15 mL)
醋、酒	5 g	15 g
酱油、甜料酒	6 g	18 g
盐	6 g	18 g
糖	3 g	9 g

警告

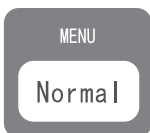


食物或热水可能会喷出，或者锅盖可能会突然打开，从而导致烫伤。

- 不要将本电饭锅用于随附的使用说明书 / 料理集中说明的煮饭和烹调菜单项以外的任何用途。不要用于烹调以下食物。
 - 馅饼类食物(吸水性食物等)或加热时膨胀的炖煮食物，例如豆类和面条。
(煮红豆饭时，加入单独煮熟的豇豆后再煮饭。有关详细信息，请参阅料理集。→ P. 28)
 - 含有会快速起泡的成分(如小苏打)的菜肴。
 - 使用大量油烹调的食物。
 - 咖喱或炖肉等汤汁呈现粘稠状的菜肴。
 - 果酱等会起泡的食材。
 - 需要将含有食物的塑料袋或其他袋子放在电饭锅中加热烹调的菜肴。
- 加入青菜、番茄等薄皮容易浮起的蔬菜或有内馅的菜肴，以及使用烹调板、铝箔或保鲜膜烹调的菜肴。



寿司饭



●食材（2人份）

白米 2杯
干海带 10 cm

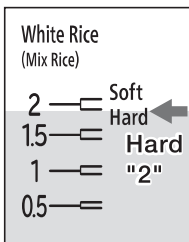
[混合醋汁]

醋 3 1/2 大匙
糖 2/3 大匙
盐 1/2 大匙

*您可根据个人喜好调整口味。
(例如, 您可加入更多的糖。)

●制备方法

- 1 用布擦拭干海带, 然后切开3到4个切口。
- 2 洗米后将米放入内锅, 加水到[Hard]水位2, 然后将①的海带放到米饭之上。
- 3 将内锅放入电饭锅, 关闭锅盖, 然后按下煮饭按钮。
- 4 米饭煮好后, 取出海带, 将米饭盛到木桶中, 然后用饭勺将其摊平。
在所有米饭上均匀洒上[混合醋汁], 然后通过翻动米饭搅拌。搅拌1分钟后, 扇一扇直到米饭冷却到皮肤的温度, 然后在米饭上盖一块湿布保湿。



糙米



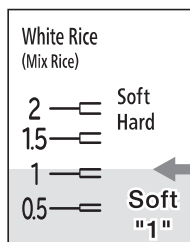
*开始煮饭或预约煮饭后, 指示灯停止闪烁并点亮。

●食材（2人份）

糙米 1杯

●制备方法

- 1 糙米洗净后, 加水到[Soft]水位1。
- 2 将内锅放入电饭锅, 盖上锅盖, 按下[On/Off]按钮, 将菜单设置选择为[Mix] (闪烁), 然后按下[Cook]按钮。
- 3 烹调完成后, 搅拌并盛到菜盘中。



糙米的窍门

★ 一次只能煮最多1杯糙米。



杂粮

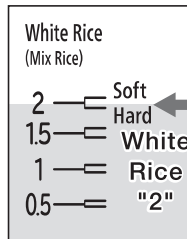


●食材（2人份）

白米 2杯
杂粮 30 g

●制备方法

- 1 分别洗净白米和杂粮, 然后放入内锅, 再加水到“白米”水位2。
- 2 将内锅放入电饭锅, 关闭锅盖, 然后按下煮饭按钮。
- 3 烹调完成后, 搅拌并放在菜盘上。



杂粮的窍门

- ★ 将杂粮与白米混合, 然后再烹调。
混合的杂粮应为白米的10%或以下。
- ★ 使用滤茶网等清洗杂粮(苡菜、藜菜等)非常方便。
- ★ 另外请参阅市售的有关杂粮的说明材料(包括杂粮包装上的说明)。

鳗鱼拌饭

●食材（2人份）

白米	2杯
烤鳗鱼	1
烤鳗鱼酱汁	60 g
日本生姜	1
绿紫苏	10片
炒鸡蛋	2个鸡蛋
白芝麻	少许

●制备方法

- 1 洗米后将米放入内锅，加水到[Hard]水位2。
- 2 将内锅放入电饭锅，关闭锅盖，然后按下煮饭按钮。
- 3 将日本生姜和绿紫苏切成细丝。
- 4 在微波炉加热烤鳗鱼，切成一半长，然后切成1 cm长。
- 5 米饭煮好后，将米饭盛到木桶中，在所有米饭上均匀洒上烤鳗鱼酱汁，然后通过翻动米饭搅拌。
将(3)、(4)和炒鸡蛋搅拌在一起，放在菜盘上，如果需要洒上白芝麻。

White Rice (Mix Rice)	
2	Soft
1.5	Hard
1	"2"
0.5	



MENU
Normal

1人份
约 890 kcal

烹调参考时间
约 50 Min



MENU
Mix

1人份
约 610 kcal

烹调参考时间
约 50 Min

豆饭

●食材（2人份）

白米	2杯
青色豌豆	100 g
A { 酒	50 mL
盐	1/2小匙

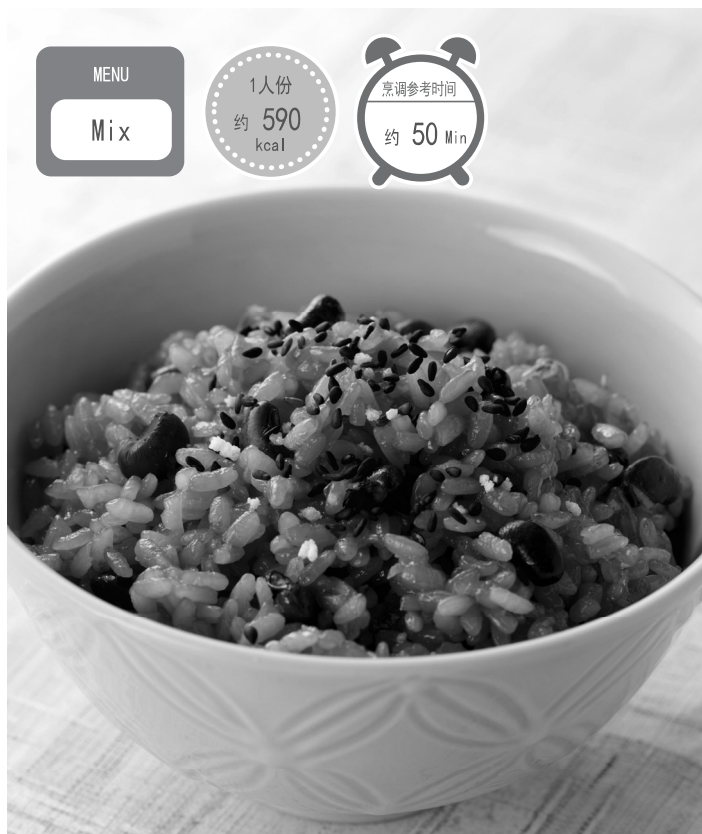
●制备方法

- 1 在滤盆中沥干洗过的米。
- 2 将①和A放入内锅，然后加水到[White Rice]水位2，再快速混合。
- 3 将青色豌豆放在米饭上，再将内锅放入电饭锅，关闭锅盖，选择[Mix]，然后按下[Cook]按钮。
- 4 烹调完成后，搅拌并放在菜盘上。

White Rice (Mix Rice)	
2	Soft
1.5	Hard
1	White Rice
0.5	"2"

混合的窍门

- ★ 加入水和调料，调节水量，然后搅匀。如果食材沉底，可能无法煮好米饭。（使用含有大量水分的食材时，挤出汁液，然后将汁液和调料一起加入。）
- ★ 将食材铺在米饭之上而不是混合在一起。（即使食材包装上指示要混合在一起，也不要这样做。）
- ★ 不要使用预约煮饭或保温程序，这样做可导致食物有异味或变质。
食材份量建议为米量的30%到40%。（每杯米约45到60 g的食材）
- ★ 预热容易吸水的食材。



警告

加入煮熟的豇豆

烹调未煮熟的豇豆将增加豇豆的用量，从而有可能堵塞调压阀并导致烫伤。

红豆饭

●食材（2人份）

白米 1/2杯
糯米 1 1/2杯
豇豆 30 g
盐 1小撮
芝麻和盐 随个人口味

●制备方法

- ① 迅速焯一下豇豆并沥干，加入新的水把豇豆煮到稍微变硬，分离豇豆和汤汁，然后让其冷却。
- ② 将白米和糯米混在一起清洗，然后在滤盆中沥干。
- ③ 将②放入内锅，加入①的汤汁并加水到[Sticky Rice]水位2，加入盐并混合。
- ④ 将①的豇豆放在米饭上，再将内锅放入电饭锅，关闭锅盖，选择[Mix]，然后按下[Cook]按钮。
- ⑤ 烹调完成后，搅拌并盛到菜盘中，然后洒上芝麻和盐。

Sticky Rice
2 —
1.5 — ← Sticky Rice "2"
1 —

●如何煮豇豆并沥干

- ① 在冷水中彻底清洗豇豆。
- ② 将①和水（200 mL）放在其他锅里，加热至滚沸，然后分离豇豆和汤汁。
- ③ 再次将豇豆和水（200 mL）放入锅里，文火煮20到30分钟，直到豇豆能吃但仍有硬。如果烹调过程中水位降低并且豇豆露出来，加入更多的水没过。

山菜饭

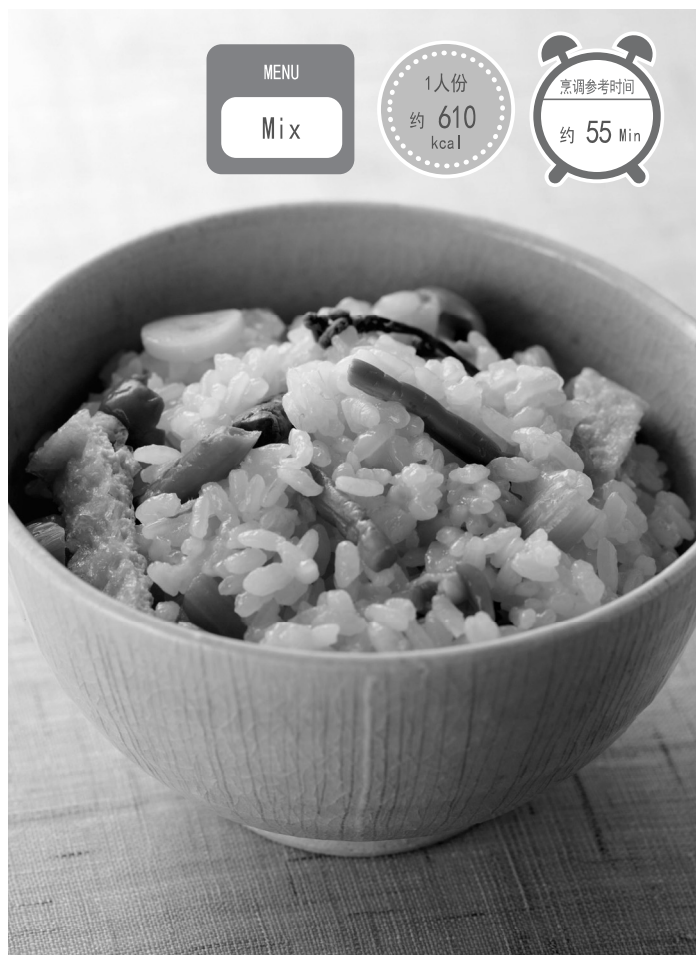
●食材（2人份）

白米 1杯
糯米 1杯
山菜（野菜（传统采摘野菜类）什锦（水煮） 100 g
油豆腐 1/2片
A { 酒 1 1/2大匙
酱油 2/3大匙
盐 1小撮
糖 2/3大匙
白芝麻 随个人口味

●制备方法

- ① 将油豆腐浸入滚水去油，然后沿短边方向切成条状。沥干山菜中的汁液。
- ② 将白米和糯米混在一起清洗，然后在滤盆中沥干。
- ③ 将②和A放入内锅，然后加水到[Sticky Rice]水位2，再混合。
- ④ 将①的油豆腐和山菜放在米饭上，再将内锅放入电饭锅，关闭锅盖，选择[Mix]，然后按下[Cook]按钮。
- ⑤ 烹调完成后，搅拌并盛到菜盘中，然后洒上白芝麻。

Sticky Rice
2 —
1.5 — ← Sticky Rice "2"
1 —



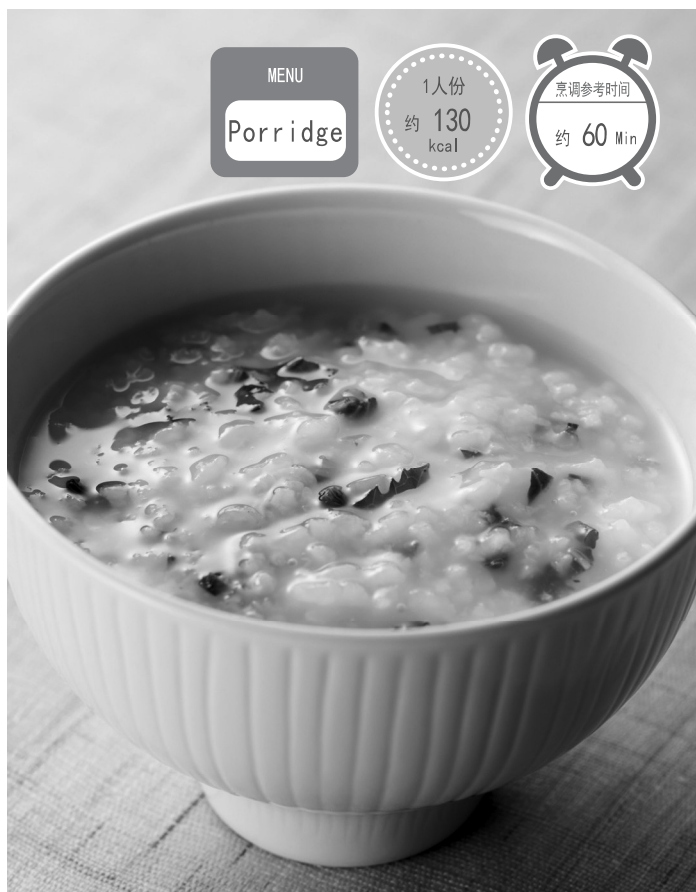
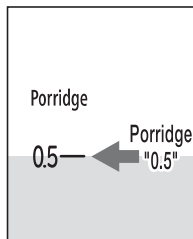
青菜稀饭

●食材（2人份）

白米..... 1/2杯
萝卜（日本粗根萝卜）叶或所需的青菜 10 g
盐 随个人口味

●制备方法

- ① 洗米后将米放入内锅，加水到 [Porridge] 水位0.5。
- ② 将内锅放入电饭锅，关闭锅盖，选择 [Porridge]，然后按下 [Cook] 按钮。
- ③ 焯一下萝卜（日本粗根萝卜）叶或所需的青菜，沥干水，然后切碎。
- ④ 稀饭煮好后，加入 ③，随个人口味加盐并简单搅拌，然后放在菜盘上。



警告

稀饭煮好后再加入菜叶（例如青菜）。
在稀饭煮好前加入菜叶可能会堵塞调压阀及导致烫伤。



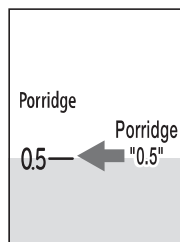
鸡肉稀饭

●食材（2人份）

白米..... 1/2杯
鸡胸肉（去皮）..... 30 g
高汤块..... 1/2
A { 日本葱叶..... 随个人口味
姜皮..... 随个人口味
B { 酒 1/2大匙
酱油..... 1/2小匙
盐 1小撮
日本葱白..... 随个人口味
白芝麻..... 随个人口味

●制备方法

- ① 将鸡肉放入锅中，加入 300 mL 的水和 A，加热直到肉完全熟透，然后在盛汤汁的碗中沥干汁液。
- ② 用手将 ① 的鸡肉撕成小块，撒上 B 调味。
- ③ 洗米后将米放入内锅，加入 ① 的汤汁并加水到 [Porridge] 水位 0.5，加入盐和高汤食材，然后简单搅拌。
- ④ 将内锅放入电饭锅，关闭锅盖，选择 [Porridge]，然后按下 [Cook] 按钮。
- ⑤ 稀饭煮好后，加入 ② 的鸡肉，混在一起，盛到菜盘中，然后撒上日本葱白和白芝麻。



●煮稀饭窍门

- ★趁热品尝，而不是保温一段时间后再吃。
- ★如果不及时品尝，稀饭会变得粘稠。

MEMO

MEMO

HITACHI

Hitachi Global Life Solutions, Inc.

Hitachi Atago Bldg., 15-12, Nishi Shimbashi 2-chome,
Minato-ku, Tokyo 105-8410 Japan