

乐享电饭煲 享美味生活

乐享家电

Love my life

Modern Life Need a Best  
Rice Cooker

APPLIANCE **life** 2016

中国家用电器协会电饭锅专委会 联合倾力制作  
中国家电行业权威期刊《电器》杂志

电饭煲消费指南

# 用“中国造”好电饭煲

电饭煲是普及度非常高的家用电器，身影遍布中国城乡家庭。便捷的使用方式、优异的性价比、稳定的产品质量，让它成为如今中国家庭日常制作米饭的主要器具。

在中国市场上，电饭煲的产品类别非常丰富，围绕加热方式、内胆材质、升数等关键性能、甚至关乎品牌的竞争，已经全面开启。摆在消费者面前的是琳琅满目的产品、复杂难辨的技术性能、高低不同的市场价位。在纷繁的市场信息面前，部分国内消费者甚至选择远赴国外选购电饭煲，而这也成为 2015 年的社会热议话题之一。

电饭煲引发的讨论，让我们意识到，需要“掰开揉碎”地让中国消费者真正了解这种产品，认识到“好锅”与“好饭”之间的关系。为此，中国家用电器协会电饭锅专业委员会成立了专门的工作组，自己先“掰开揉碎”分解出核心知识点和使用上的关键点，并委托《电器》杂志社，特别制作了《电饭煲消费指南》，希望能给消费者提供想要的答案。在帮助消费者厘清各种概念，拆穿促销噱头，从而走出选购误区。工作组组长单位苏泊尔和专委会主任单位美的等主流电饭锅生产企业对本指南的出版给予了大力支持和帮助。同时，这本指南还希望能给消费者根据自己家庭的实际需求做出一碗“好米饭”提供直接的帮助。

中国家用电器协会副理事长



## Appliance & Life CONTENTS 2016

- 2 好米饭的自我修养
- 4 好米饭的诞生  
选材——好米种  
选器——好电饭煲
- 8 电饭煲的使用与维护  
使用前注意事项  
使用时注意事项  
使用后注意事项

**主管:** 中国轻工业联合会  
**主办:** 中国家用电器协会  
**编辑策划:** 《电器》杂志社

**国内统一刊号:** CN11-5216/TH

**国际标准刊号:** ISSN 1672-8823

**广告经营许可证:** 京东工商广字第0264号

**策划:** 《电器》杂志社  
**执行主编:** 陈莉  
**责任编辑:** 于璇 傅一元  
**美术编辑:** 施力

**编辑部电话:** (010) 65285639 65251370

**传真:** (010) 65224919

**E-mail:** chiapp@sina.com

**社址:** 北京市东长安街6号120室

**邮政编码:** 100740



乐享家电

如需了解更多家电产品购买、使用知识，欢迎  
关注乐享家电微信公众平台。

关注方法：  
微信中查找公众号“乐享家电”或  
扫描二维码



民以食为天。通俗点来说，食≈吃饭。以“饭”指代各类食物，足以证明“饭”在中国人饮食中的重要性。一碗“好米饭”，可以为人体蓄力，为餐食增色，为生活添彩。那么，一碗“好米饭”是怎么诞生的呢？简单来说，好米饭=较好的米种+适当的烹饪方式。下面就为大家讲讲如何在快节奏的现代生活中轻松地做出一碗“好米饭”。



## 好米饭的自我修养

所谓“好米饭”，就是“好吃的米饭”。“怎样才算好吃”是个“仁者见仁、智者见智”的问题，1000个人口中有1000种“好米饭”。随着时代变迁，米饭已经不再仅仅扮演满足温饱的主食角色，开始向膳食营养、口感风味、卫生安全等方面多栖发展。香、甜、软、糯、弹的口感和较好的营养成分等指标，从众口难调中脱颖而出，成为新时代“好米饭”需要具备的自我修养。





## 好口感

若是给“香，甜，软，糯，弹”加个注释，就是指米饭具有固有香气，持香浓郁，颜色洁白，有光泽，并且米粒外观完整，表面无裂纹；有甜味，吞咽后有回甜感，并且具有纯正、较浓持久的米饭回香；入口咀嚼软硬适中，无粘牙感；具有较好的口腔回弹力，咀嚼无残留。更客观的口感标准，则可以参照 GB/T 15682-2008《粮油检验 稻谷、大米蒸煮食用品质感官评价方法》进行测量评价。

好米饭 PK 差米饭

评价内容		好米饭	差米饭
气味		特有香气：香气浓郁，香气清淡，无香气	有异味：陈米味和霉变味
外观结构	颜色	颜色正常，米饭洁白	颜色不正常，发黄、发灰
	光泽	有光泽	无光泽
	完整性	结构紧密	部分结构紧密、部分饭粒爆花
适口性	粘附牙齿的程度	清爽、有无粘牙	粘牙
	软硬度	臼齿对米饭的压力软硬适中	偏硬或偏软
	弹性	有嚼劲	无嚼劲，疏松，干燥，有渣
滋味	纯正性	咀嚼时甜味、香味以及味道的持久性	较差
	持久性	纯正性、浓淡和持久性较好	
冷饭质地	成团性 粘弹性 硬度	冷却后米饭的口感粘弹性和回生性（成团性、硬度等）较好	较差

## 好营养

除了具备“高颜值”，“好米饭”还需要内外兼修，具备“好营养”。根据计算，每 100g 大米不仅能够提供约 346kcal 的热量，还具备多种营养成分（详见右表）。

米饭的主要营养成分

成分	含量	主要功能	加工过程中的可能变化
碳水化合物	77.2g	动力源泉、身体功能	淀粉糊化，更利于吸收
蛋白质	7.4g	制造身体所需基本的血、肉和细胞	适度变性或过度变性
脂质	0.8g	提供脂肪酸	形成米饭特有的风味
维他命 B1	0.11mg	调整体质、预防中暑	易高温氧化失活
维他命 B2	0.05mg	调整体质、肌肤再生	易高温氧化失活
维他命 E	0.46mg	活化体内细胞及血管，抗氧化	遇氧发生反应
钙	13mg	巩固骨骼及牙齿	无显著变化
铁	2.3mg	制造血液元素，不足容易贫血	
钠	3.8mg	维持身体内血液渗透压	
食物纤维	0.7g	防止便秘、癌症以及成人病	无显著变化

注：因米种及种植区域的差异，以上成分均为大约值。

## “好米饭”的诞生

### 选材——好米种

选好米，是做好饭的基础。然而，货架上琳琅满目的大米，品相特点各异，往往让我们购买时陷入选择的漩涡。正所谓知己知彼，下面简要梳理下国内外主要大米品种，供各位看官参考。



## 本土军团

中国地域广阔，物产丰富，水稻主要分为粳米和籼米两大类，每类中包含众多米种，不同米种及不同区域的相同米种口感差异较大，下图列出了中国主要米种的分布地图。



## 国外军团

正所谓外来的和尚好念经，中国周边水稻产地的优质米种，一直以来都是中国大米市场上的常客。



国家	典型米种	特点
越南	占城稻	米粒粒形呈细长状，米饭松散不粘。属于早籼稻
泰国	Hom Mali 泰国香米	整米粒的平均长度不小于 7mm，口感等类似于国内的丝苗米
日本	日本越光稻（コシヒカリ）、秋田小町等比较有名	圆形或者椭圆形，米饭的粘性大，口感等类似于国内的长粒香和稻花香
韩国	“一品大米”、“云光米”、“高品米”是其高品质米种	圆形或者椭圆形，米饭的粘性大，口感等类似于国内的长粒香和稻花香
印度	印度 Basmati（巴斯马蒂香米、巴斯马蒂香米、印度香米）	具有很浓郁的香气，口感等类似于国内的丝苗米

## 选器——好饭煲

工欲善其事，必先利其器。恰当的烹饪过程能够充分展现好米种的优异口感和营养成分，甚至能够一定程度上改善较差米种的口感和营养成分。现代快节奏的生活，让我们无法时刻享受农家院土灶铁锅烧出的天然好滋味。作为现代家庭最常见的米饭烹饪工具，电饭煲已经走入千家万户，更成为影响米饭品质好坏的重要因素。好饭煲不仅能够通过正确恰当的烹饪过程放大好米种的各种优点，更是环保、节能、易操作的居家生活必备良品。

### 可供选择的电饭煲

好米饭的诞生离不开好饭煲。虽然目前市场上的电饭煲可谓花样繁多，但是都可以纳入如下两种分类方式中，请各位自行对号入座。

1. 根据控制方式，电饭煲可分为机械电饭煲、微电脑电饭煲和智能电饭煲。具体特点见下表。

分类	控制方式	优点
机械电饭煲	采用磁钢限温器，设定温度点	能自动煮饭、保温，易操作，煮饭快
微电脑电饭煲	使用芯片控制，设定加热温度曲线	可预约煮饭、煮粥，多功能，煮饭/保温更美味
智能电饭煲	电脑控制 智能终端控制（APP人机交互）	可实现升级迭代功能，可实现远程控制

2. 根据加热方式，电饭煲可分为电热盘电饭煲和IH电磁加热电饭煲。具体特点见下表。

	电热盘电饭煲	IH电磁加热电饭煲
图片		
加热方式	电热盘加热	IH电磁加热
工作原理	电热盘上的铝金属加热后传导给内锅	电磁感应内锅直接发热
加热功率	≤ 1000W	≥ 1200W
特点	价格低，重量轻	加热均匀（立体加热）、热效率高、控温精准



### 好内胆

每个电饭煲都是“孤胆英雄”。作为电饭煲的核心部件之一，内胆的材质、厚度等时刻影响着“好米饭”的诞生过程。按照材质，内胆可分为金属内胆和非金属内胆两大类，天赋不同，秉性各异。

	分类	特点
金属内胆	铝内胆	导热速度快，成本低、材质轻
	铁内胆	导磁性高，可直接用作IH电磁加热，实现大火力、快速加热的效果，硬度高，不易变形，坚固耐用
	复合材料内胆	复合锅胆由两种及以上金属材料组成，兼具导热性、导磁性好特点，多应用于IH电磁加热电饭煲上
非金属内胆	陶瓷内胆	陶胆天然健康，蓄热能力强
	炭锅胆	导磁性能好，发热性高，导热性出色，有远红外效果，多用于IH
	石质内胆（如麦饭石）	蓄热能力强，远红外，释放微量元素

内胆的涂料同样重要，甚至事关使用安全。

涂料分类	特点
氟树脂涂料	不粘性好，易清洁，耐腐蚀性强
陶瓷涂料	天然健康，硬度高，耐磨抗刮伤，耐久性好，耐高温，光滑度好
PFA 粉体涂料	具有优异不粘性，耐久性好，使用时间更长，耐腐蚀性更好，易清洁

### （三）好电饭煲选购意见

了解及对比上述基本知识后，做出一碗“好米饭”其实并不困难，选择“好电饭煲”显得尤为重要。其中，如下几点是选购电饭煲时需要注意的。

1. 选择更科学的电饭煲加热方式：IH加热，可以实现对火候的精准控制，为好米饭诞生提供充足大火力和立体加热，提升米饭口感。
2. 选择好内胆。一般情况下，厚实的内胆，加热更为均匀，同时选择具有安全/耐久/不粘/易清洁（涂料）等特性的内胆材质，并需要注意导磁性、导热性。
3. 更易操作、更环保节能。购买时，可以根据实际使用人群选择具体的产品。例如，具备大画面/语音提示/烹饪完成提醒/大按键的产品，更适用于老人使用。
4. 高原地区消费者，请咨询导购员，选择适用的电饭煲。

以上仅是从米饭口感方面给出的建议，不同产品有不同的功能，选购时可根据具体需求选择产品。



## 电饭煲的使用与维护

### 使用前注意事项

1. 使用前请仔细阅读说明书。
2. 煮饭前，先用量杯量取适量米，按内锅刻度线标识加水到相应水位线，加水不要超过最高水位线。
3. 用户可根据不同的米种以及对米饭软硬程度的喜好来增减水量。
4. 将内锅外表面擦干后放入煲体，轻轻将内锅左右旋转，使内锅放置平稳。
5. 盖好煲盖，煲盖要扣到位，压下盖时会发出“咔嚓”声。
6. 电源线插入煲体底部的插座上（要插到位）另一端插到电源插座上。

## 使用时注意事项

1. 使用时请选取正确的功能。
2. 必须使用配套内锅，否则会导致异常；严禁将内锅置于电饭煲之外的其他器具上加热。
3. 产品在使用中，勿将脸和手靠近蒸汽口，以免烫伤；产品使用中或未完全冷却前，请不要触及煲盖内侧的金属部分，以免烫伤；产品使用中，如需提动，请勿开盖，以免上盖打开造成烫伤。
4. 禁止在不稳定或耐热性差的台面上使用，以免导致火灾；严禁将产品放在潮湿或靠近火源的地方，严禁直接用水冲洗产品；严禁将毛巾放于煲盖上，否则会引起煲体、煲盖的变形、变色；请不要将产品放置在地毯、台布（乙烯塑料制品）等不耐高温的产品上使用，以免煮饭不良或造成火灾。
5. 产品在使用中，要放在小孩子不能触及的地方，不能让孩子单独操作，以免触电、烫伤。
6. 请使用专用饭勺盛饭，以免划伤内锅。
7. 产品使用完毕后，如不保温应及时拔下（切勿拉扯）电源线，耦合器端尽量不要插拔。
8. 请单独使用额定电流 10A 以上插座，与其他电器合用会导致插座过热而引起火花。
9. 严禁将器具浸入任何液体中。
10. 禁止在靠近墙壁和家具的地方使用，以免蒸汽和热量导致墙壁、家具变形、变色。
11. 电饭煲使用过程中应良好接地，以免触电。



## 使用后注意事项

使用完后，应拔下插头，待其充分冷却后再进行相关清洁工作。

内锅清洗：取出内锅，用柔软的海绵进行清洗，清洗后用干软布擦干水珠；切勿使用清洁球、钢丝球等硬物擦拭内锅，否则会使涂层脱落；内锅要轻拿轻放，避免碰撞后变形。

线圈盘 / 电热盘清洁：饭粒或其他杂物可能会附着在其上面，可用百洁布将杂物擦掉，并用干软布擦干净。

可拆盖清洗：按说明书操作要求拆下可拆盖，可拆盖可用少量清洁剂进行清洗，并用清水冲洗干净，用干软布擦干后装回原位。

微压阀清洗：取下微压阀，用清水冲洗干净后用干软布擦干后装回原位。

电源插头有灰尘时，要认真擦拭干净，否则会引起漏电和火灾。

非专业人士不可随意拆卸，否则有引起触电受伤的危险，若有故障，请到指定维修点维修。

如果电源软线损坏，必须用专用软线或从其制造商或维修点买到的专用软线来更换。

《电饭煲消费指南》由中国家用电器协会电饭锅专业委员会成立的专门工作组编辑撰写，特此感谢以下单位的支持。

主笔：

**SUPOR**

编委成员：

美的 Midea

Joyoung 九阳

Galanz 格兰仕

Haismart 爱仕达

HONG 红松

Panasonic 松下

Electro 伊电

天际 TONZE

Haier 海尔

WEKING 威王

GREE 格力

TOSOT 托士特

特别鸣谢：

电器 CHINA APPLIANCE

