

中国烹饪器具消费指南

明火炊具篇



中国烹饪器具消费指南（明火炊具篇）

一、引言

在中国博大精深的饮食文化中，烹饪器具不仅是实现美食创作的重要工具，更是传承和弘扬中华美食文化的载体。随着科技的进步和人们生活水平的提高，烹饪器具的种类和功能日益丰富，为现代家庭带来了前所未有的烹饪体验和便捷。

本消费指南旨在为广大消费者提供一份较为全面、实用的烹饪器具选购参考。我们深知，在众多品牌和款式面前，如何选择一款既符合个人需求，又具有高性价比的烹饪器具，是许多消费者面临的难题。

“民以食为天，烹饪器具应当先”，随着人们生活水平的不断提高和饮食文化的日益丰富，烹饪不再仅仅是满足温饱的手段，更是一种表达个性、追求生活品质、传递情感的方式。消费者对于烹饪器具的需求也在发生着深刻的变化，不再满足于基本的功能，而是渴望更加健康、安全、优质、高效、实用、便捷、美观且多样化的产品。

中国五金制品协会烹饪器具分会理事长陈合林表示：本消费指南主要是为了帮助消费者精准选品，同时推动国家以旧换新政策更广泛的覆盖到烹饪器具行业。我们在中国五金制品协会指导下，以权威机构制定的标准为准绳，结合当今烹饪趋势，为消费者介绍明火炊具的分类及选购推荐、有潜在隐患更换品类说明、购买考虑因素、品牌及售后服务及锅具的使用和保养建议。

在编写过程中，我们注重权威性和实用性相结合，希望通过这份指南，不仅能够帮助消费者找到适合自己的烹饪器具，还能够激发更多人对中国烹饪文化的热爱和传承。

（一）编写本指南的目的：

1、积极推动烹饪器具以旧换新政策的落实，让消费者享受到更加健康、优质、安全、高效的烹饪器具，让我们的厨房生活更加美好。

2、为消费者提供准确、全面的信息。帮助他们了解市场上各类烹饪器具的特点、功能、优缺点，以便做出明智的购买选择。

3、引导消费者根据自身需求和预算选择合适的烹饪器具。不同的家庭、个人在烹饪习惯、厨房空间、经济状况等方面存在差异，消费指南能够帮助找到符合自身实际情况的产品。

4、帮助消费者掌握正确的使用和维护方法。延长烹饪器具的使用寿命，提高使用效果，同时保障使用过程中的安全。

5、提高消费者对烹饪器具质量和安全的认知。使他们了解如何辨别优质产品，避免购买到存在质量隐患或不符合安全标准的器具。

6、促进市场的公平竞争和健康发展。通过客观公正的评价和推荐，引导企业不断提升产品质量和服务水平，推动行业的进步。

(二) 烹饪器具以旧换新倡议

随着生活品质的不断提升，消费者对于美食、对于厨房烹饪体验、烹饪器具的要求也日益提高；烹饪器具行业积极响应国家高质量发展号召，行业企业通过不断自我革新、创新研发，新产品、好产品不断推陈出新，为人们的厨房生活带来更多的便利与惊喜。

与此同时，国家已经出台了以旧换新政策，旨在促进消费升级，带动消费者及时更新家中老旧、性能不佳的烹饪器具，提升烹饪的效率和乐趣并推动资源的循环利用，减少环境污染。

在此，我们呼吁全体消费者积极响应本次倡议，为活力厨房添光添彩，为美好的生活添砖加瓦！

二、明火炊具的分类及选购推荐

（一）明火炊具主要品类

炒锅：炒锅是一种常见的烹饪器具，通常具有较深的锅体和宽阔的锅口，用于煎、炒、炸、爆等多种烹饪技巧。炒锅的材质多样，常见的有铁质锅、不锈钢锅、钛锅、不粘锅等。其形状主要有平底锅和圆底锅，平底锅适合于电磁炉加热，圆底锅更有利于翻炒。

汤锅：汤锅是一种用于炖煮、煮汤、煲粥等烹饪方式的锅具。汤锅的锅底一般较厚，有助于均匀传热。常见的汤锅有不锈钢、陶瓷、铸铁、铝及铝合金等材质。不锈钢汤锅坚固耐用、易清洁；陶瓷汤锅保温性能好，外观美观；铸铁汤锅则储热性能出色。

平底煎锅：平底煎锅是一种底部呈平面状的锅具，其特点是锅底宽阔且平坦，能够提供较大的受热面积，使食物在烹饪过程中受热均匀。平底煎锅通常深度较浅，适合煎、烙、烤等烹饪方式。锅底相对较厚，能够均匀地传导热量，使食物在煎制过程中受热均匀。按材质区分，平底煎锅可分为不锈钢、铸铁、涂层铝合金不粘锅等。铸铁平底锅受热均匀，保温性好；不粘平底锅便于烹饪和清洗。

压力锅：压力锅是一种通过密封锅体，使水分蒸发形成的蒸汽在锅内形成一定的压力，水的沸点随之升高。通常情况下，压力锅能使锅内温度达到110-120℃甚至更高，从而大大缩短烹饪时间，节约能源并且能够更有效地保存食物的营养成分。压力锅从材质上有不锈钢、铝合金等多种选择。

微压锅：微压锅是介于普通锅具与高压锅之间的厨具。它通过锅盖的特殊密封设计，锅内能形成一定的微压力。烹饪时，相比普通锅，微压环境能提升水的沸点，使食材受热更快、更均匀。炖煮肉类可加速软烂，煮米饭更饱满香糯。

蒸锅：蒸锅是一种专门用于蒸煮食物的烹饪器具。它通常由锅体、蒸笼和锅盖组成。蒸锅的锅体用于盛水加热，蒸笼多为镂空设计，便于蒸汽流通，使食物受热均匀。蒸锅的材料主要为不锈钢，根据使用要求有不串味、可收纳、定时蒸等各种功能。

奶锅:奶锅是一种小型的锅具，主要用于加热牛奶、煮粥、煮汤或少量烹饪其他液体类食物。奶锅通常具有小巧的身形，容量相对较小，适合单人或小家庭使用。其锅底一般较厚，能够均匀传热，避免局部过热导致牛奶糊锅。奶锅高度不能太低，以免液体煮沸溢出。奶锅的材质多样，常见的有不锈钢、陶瓷、铁质、铜、铝合金不粘锅等。

火锅:火锅作为烹饪器具，专为火锅料理设计。一般由锅体、锅盖及加热部件构成，锅体材质多样，如不锈钢、铜、陶瓷等，以适配不同需求。它底部具备稳定热源，能快速加热锅中汤底，无论是经典川味麻辣汤、鲜香菌汤还是养生清汤，均可轻松驾驭。其大容量与合理加深设计，方便多人围坐涮煮食材，是家庭、餐厅营造欢乐聚餐氛围不可或缺的厨具。

(二) 明火炊具选购推荐:

- 1、不锈钢锅：坚固耐用，烹饪百变，不锈亦不凡。
- 2、铝锅：轻盈导热快，锁住美味只需瞬间。
- 3、钛锅：航天级轻量材质，烹饪科技与健康的完美结合。
- 4、铁质锅：承载千年中国味道，煎炒烹炸尽显地道风情。
- 5、炒锅：火力全开，瞬间激发食材的灵魂。
- 6、汤锅：宽容深厚，细火慢炖出浓香记忆。
- 7、蒸锅：蒸腾之间，食材回归最本真的味道。
- 8、压力锅：掌控压力，让时间加速，软糯美味无需等待。
- 9、奶锅：小巧精致，轻暖升腾，用细腻热情温暖每一勺美味。
- 10、煎锅：平底之上，酥脆与香气在翻转间跳跃。
- 11、微压锅：微压焖煮，食材锁鲜快熟。
- 12、火锅：食材锅中翻滚，美味汤中绽放。

三、有潜在隐患应定时更换的品类:

(一) 压力锅

1、更换原因：密封胶圈老化，压力锅的密封胶圈是保证压力锅内压力的关键部件之一。随着使用时间的增长，密封胶圈会逐渐老化，弹性减弱，可能出现

漏气现象，导致压力不足，影响烹饪效果，甚至可能引发安全问题。部件磨损，压力阀、安全阀等部件在长期使用过程中可能会因频繁的开合和压力变化而出现磨损，影响其正常工作。铝材质压力锅的内胆可能会因为长期的刮擦、碰撞或者高温高压的作用而出现变形、涂层脱落等问题，变形的内胆可能会影响压力锅的密封性能，涂层脱落则可能会使食物与金属直接接触，影响食物的口感和质量，可能会释放出有害物质。

2、更换时间：按用户每日使用 2 次的频率，**整锅使用 5-8 年应更换**，当出现密封胶圈老化严重（发黄缺少弹性）、部件磨损导致压力不稳定、内胆变形或涂层严重脱落等情况时，应及时更换压力锅，以确保使用安全。一般来说，如果使用频率较高，压力锅密封胶圈建议 1 - 2 年左右更换一次，不锈钢压力锅建议 3 - 5 年左右更换一次，铝制压力锅建议 1 - 2 年左右更换一次。

（二）不粘锅制品

1、更换原因：不粘涂层的不粘锅使用到一定时间其不粘性能会降低。当涂层出现严重划痕、剥落等情况时，还会失去不粘性能导致食物粘连，影响烹饪效果。当锅具表面的保护涂层因磨损、老化或其他原因发生破损，其下方的金属基材便会暴露出来，直接与食物接触。这一过程中，铝制基材的铝离子有可能从破损处渗入食物中，对食物的口感造成不良影响，如产生金属味或改变食物原有的风味。

2、更换周期：若使用频繁，通常建议在 1 至 2 年之间进行更换。然而，若妥善使用与保养，可适度延长其使用寿命。一旦涂层出现明显损坏，应立即进行更换。

（三）铁质锅具

1、更换原因：

生锈与腐蚀：铁锅或有防锈涂层的铁锅，使用很短的时间就会受到涂层损伤、锈蚀和腐蚀的影响，特别是在清洗不彻底、储存不当或频繁接触水分和酸性物质时生锈和腐蚀会更加严重，影响烹饪体验、健康和卫生。还有铁锅长期高温加热、不当的使用或碰撞可能导致铁锅变形，锅底不再平整，影响加热均匀性和烹饪效果。

3、更换周期：若使用频繁，通常建议在 1 - 2 年之间进行更换。然而，若妥善使用与保养，可适度延长其使用寿命。

（四）钛锅

1、潜在隐患：虽然钛锅具有良好的耐腐蚀性和稳定性，但长期高温烹饪或使用不当，可能会导致锅体表面变形受损，影响其性能。

2、更换建议：如果钛锅出现锅底变形受损等情况，建议更换。一般来说，钛锅的使用寿命在 3-5 年左右。

综上所述，为了保证烹饪的质量、食物的安全和卫生，以及良好的烹饪体验，炊具定期以旧换新进行厨房升级是有必要的。

四、购买明火炊具时需要考虑的因素

（一）材质的选择

钛、不锈钢、铸铁、铝合金不粘锅各有其独特的优点，下面是对这四种材质炊具的详细分析：

1、钛

耐腐蚀性强：钛材质具有出色的耐腐蚀性，在潮湿或酸性环境下也不易生锈或被腐蚀，特别适合于长期烹煮的锅具。

耐磨性高：钛材质更加耐磨，使用寿命较长。

重量较轻：钛是一种比较轻的金属，使用起来较为轻便。

无毒无害：钛被广泛认为是无毒元素，具有良好的生物相容性，长时间烹煮、储存酸性食物也没有有害物质析出的风险。

导热性能较好：能使锅体受热更均匀，提升烹饪效果。

所以，钛制锅具虽然价格较高，它更加适合于长期烹煮的锅具，如炖锅、煮锅、火锅、压力锅、炒菜锅等。

2、不锈钢

坚固耐用：不锈钢材质以其坚固耐用、耐腐蚀等特点而闻名，使用寿命长。

耐高温性能好：能够承受较高的烹饪温度而不易变形或损坏，适合用于高温

烹饪方式，如油炸等。

健康安全：304/316 不锈钢材质非常稳定，不会像一些涂层材料那样在特定条件下释放有害物质。

易于清洁：不锈钢表面光滑，不易沾染食物残渣，清洗方便。

所以，不锈钢锅具更适合于炒锅、蒸锅/蒸格、高压锅、汤奶锅、及其各种锅盖等。

3、铁质

耐用性强：铁质锅坚固耐用，只要保养得当，可以使用很长时间。

天然不粘层：经过特殊的开锅和保养处理后，可以形成一层天然的油膜，能够起到一定的不粘作用。

烹饪效果好：随着使用时间的推移，铁质锅的不粘效果会越来越好，并且烹饪出的食物味道更加纯正。

所以，铁质锅具更适合于炒菜锅、炖锅、平底煎锅等。

4、铝合金不粘锅

导热性能好：铝合金导热速度快，能够迅速均匀地加热锅底，节省烹饪时间。

重量轻：相比铁质锅和不锈钢锅，铝合金锅重量更轻，使用起来更加省力。

多样选择：铝合金不粘锅通常会配合各种不粘涂层使用，以满足不同消费者的需求。

所以，铝合金不粘锅更适合于平底煎锅、炒锅（耐磨不粘表面）、汤奶锅厨房小家电内锅等。

还有其他材质的也做一些说明：

陶瓷：陶瓷是一种由无机非金属材料经过高温烧制而成的固体材料。陶瓷通常具有以下特点：

首先，它硬度较高，耐磨性能良好。

其次，化学稳定性强，能抵抗大多数化学物质的侵蚀。

此外，它的耐高温性能优异，能在高温环境下保持稳定。

陶瓷在外观上通常质地细腻，表面光滑，且可以通过施釉、彩绘等工艺实现丰富多样的效果，陶瓷还可以喷涂在烹饪器具表面形成不粘功能。所以，陶瓷锅

更适合于炖锅。

玻璃：玻璃是一种非晶无机非金属材料，一般是用多种无机矿物为主要原料。玻璃具有以下显著特点：

首先，它具有良好的透明性，能够让光线几乎无阻碍地透过。

其次，化学稳定性高，不易与大多数化学物质发生反应。

再者，玻璃表面光滑平整，容易清洁。

此外，它通过钢化处理后硬度较高，耐磨。

所以，玻璃锅/盖更适合于煮锅及各种锅盖，烹饪过程看得见。

综上所述，钛、不锈钢、铁质和铝合金等各种材料的锅具，各有其独特的优点和适用场景。在选择时，可以根据自己的烹饪需求、使用习惯和经济预算进行综合考虑。

（二）尺寸和容量的选择

1、锅具尺寸与家庭人数

（1）、小家庭（1-2人）：

- 炒锅：建议选择 28-30cm 的锅，轻便易操作，适合个人或小家庭使用。
- 蒸锅：直径 20-24cm，2 层为宜。
- 火锅：3-4L 的容量可满足日常烹饪需求。
- 奶锅：建议选择 14-18cm 的锅。
- 汤锅：建议选择 20-22cm 的锅。
- 煎锅：建议选择 24-26cm 的锅。
- 压力锅：建议选择 3-5L 容量的锅。

（2）、中等家庭（3-4人）：

•炒锅：30-36 cm 的锅更为合适，既能满足烹饪需求，又不会显得过大或过小。

- 蒸锅：直径 24-28cm，2-3 层为宜。
- 火锅：4-6L 的容量适合中等家庭人数，可满足亲朋好友聚餐的需求。
- 奶锅：建议选择 16-18cm 的锅。

- 汤锅：建议选择 22-24cm 的锅。
- 煎锅：建议选择 26-28cm 的锅。
- 压力锅：建议选择 5-7L 容量的锅。

(3)、大家庭（5 人及以上）：

- 炒锅：36cm 以上的大锅，以确保能满足全家的烹饪需求。
- 蒸锅：直径 28-32cm，3-4 层为宜；若家中经常有客人，可选择稍大一些的蒸锅。
- 火锅：6L 以上的容量可以确保食物充足，满足更多人同时用餐的需求。
- 奶锅：建议选择 18-20cm 的锅。
- 汤锅：建议选择 22-28cm 的锅。
- 煎锅：建议选择 28-30cm 的锅。
- 压力锅：建议选择 7-10L 容量的锅。

2、锅具容量与家庭人数

(1)、电饭煲：

- 1-2 人：选择 1L 至 2L 的电饭煲足以满足日常需求。
- 3-4 人：3L 至 4L 的电饭煲是理想选择。
- 5 人及以上：建议选择 5L 或更大的电饭煲。

(2)、其他锅具：

•一般来说，容量在 3-5 升左右的锅比较适合家庭日常使用，具体还需根据家庭的烹饪需求和灶台尺寸来选择。

3、厨房空间、灶台与锅具尺寸的关系

选择烹饪器具，还需考虑家庭的饮食习惯和厨房空间大小。如果经常烹饪大量食物或者有聚餐需求，可能需要选择稍大容量的器具；而厨房空间有限时，则要在满足需求的基础上，尽量选择尺寸适中、便于收纳的烹饪器具。总之，在选择烹饪器具时，要充分评估厨房的可用空间，结合实际使用需求，挑选合适尺寸和功能的器具，以实现空间的高效利用和烹饪的便利性。

综上所述，在选择锅具时，家庭人数是一个重要的考虑因素。根据家庭人数来选择合适的锅具尺寸和容量，可以更加高效地利用厨房空间，满足家庭的烹饪需求。

五、品牌、售后服务体系

选择烹饪器具的品牌时，可以考虑以下几个方面：

（一）知名品牌的產品

品牌烹饪器具通常具有以下优势：

1、质量可靠：拥有严格的质量控制体系，在材质选择、生产工艺等方面有较高的标准，从而确保产品的耐用性、稳定性和健康性。

2、安全有保障：重视用户的安全，会采取各种安全设计和防护措施。

3、良好的用户体验：在产品设计上会考虑人体工程学和使用便利性，操作简便，容易清洁。例如采用滑触双控设计的灶具，可轻松调控火力档位；一些锅具采用纳米多晶化技术，使食物与锅体相分离，具备物理不粘的属性，方便清洁。

4、品牌声誉和口碑：知名品牌往往在市场上积累了良好的声誉和口碑，消费者对其产品更有信任感。

5、完善的售后服务：拥有专业的售后团队，能及时响应和解决消费者遇到的问题，提供产品质保、维修支持和客户咨询等服务。

6、创新能力强：不断投入资源进行技术创新和产品升级，以适应市场变化和消费者不断变化的需求。

选购时，预算可适当向品质与健康功能倾斜。查看产品是否有权威机构的健康和安全认证，选择口碑良好、专注健康厨具研发的品牌，售后无忧才能安心开启健康烹饪之旅。不同品牌在具体产品线上可能各有侧重和专长，消费者可以根据自己的需求、预算以及个人偏好来选择适合的品牌和产品。

（二）生产厂家具有售后服务体系

1、产品售后服务政策

（1）、全系列产品实行国家“三包”政策，售后服务实行全国联保，随时接受顾客的咨询及监督、投诉。

(2)、全系列产品实行全国送修/寄修服务。

2、保修期界定 (参照各品牌产品说明书)

3、产品“三包”期内换货条件【参照国家标准】

4、产品“三包”期内退货条件【参照国家标准】

5、产品退换货折旧费原则

(1)、在三包有效期内, 凡是符合前述换货条件的产品, 当同型号同规格产品、但用户不愿意调换同型号同规格的产品而要求退换货时, 可以向用户收取折旧费用;

(2)、三包有效期外的退换货必须按三包标准收取折旧费;

(3)、折旧费的计算时间(购买天数): 自开具发票之日起至退换货之日止, 扣除其中修理占用和待修的时间; 无购物发票的, 按产品出厂之日起至退换货之日止, 扣除其中修理占用和待修的时间;

(4)、家电折旧费额度计算: 通常购买天数*发票价格*0.05%。(无发票的按当地零售指导价进行相应折价);

(5)、炊具折旧费额度计算: 通常购买天数*发票价格*0.1%。

6、特别条款

(1)、对整机保修期外、主件保修期内的维修服务, 如果同时出现主件和非主件坏, 则不收取维修费和主件配件费, 但收取已坏非主件配件费;

(2)、保修期外产品维修后在一个月内存同一部位出现相同故障, 由原服务网点负责免费维修;

7、免责条款

下列情况不属“三包”范围, 服务网点可实行收费修理:

(1)、用户因搬运、使用、维护、保管不当造成损坏的;

(2)、非指定的维修网点安装、维修造成损坏的(包括用户自行安装或拆卸修理的);

(3)、无保修卡及有效发票或购买证明的, 且无法证明属于保修期内的;

(4)、发票或保修卡与实物不符或涂改的;

- (5)、因不可抗拒的自然灾害造成损坏的；
- (6)、超过保修期的；
- (7)、使用环境（如电压、湿度、温度、通风条件等）不符合产品说明书的表述，造成损坏的。

8、维修网点：

各品牌都有自己的售后服务维修体系，能全网络解决消费者的维修需求。

六、锅具使用和保养注意事项

以下是钛锅、不锈钢锅、铁质锅、铝合金不粘锅、压力锅的使用和保养注意事项：

（一）钛锅

首次使用前，要把标贴撕去，用清水清洗干净并抹干，涂上一层少量的食用油，再开小火边加热边用食用油（可用纸巾沾取蘸食用油，筷子夹着）擦拭锅体表面 2 分钟左右洗净晾晒干后，即可使用。

注意事项：

- 1.建议日常使用时倒入适量油，中小火烹饪，避免焦糊。
- 2.避免长时间盛放盐、酱油、菜汤，以免着色难洗，侵蚀锅体
- 3.锅具使用完后，可利用余热及时清洗，以免表面污垢累积，难以清洗
- 4.粘锅清洗后建议开锅，油膜可养护锅身，使抗粘体验更佳
- 5.针对顽固性污渍，可将锅具盛水加热几分钟，再予清洗
- 6.锅具清洁后，表面残留水分须擦拭干净，放置于干燥处

（二）不锈钢锅

使用：初次使用时，先在锅具放入白醋、洗洁精、水，加热清洗后再使用，使用时，食物请勿超过锅体积的 70%-80%，避免烫伤。

使用过程中，请戴好厨房专用手套，并置于孩童接触不到之处，防止发生意外。

使用时，请注意锅底面积大小需与炉灶相搭配。

请勿将锅具长时间浸泡在盐水或酸性溶液中，容易使锅具受到侵蚀，请小心使用。

请不要将食盐加入冷水锅中，因为食盐在锅底沉积，可能由于潜在的温差引起锅底的腐蚀，形成蜂窝状，待水温升高之后再放入食盐，然后用勺子进行搅拌。

如在冷锅冷水中放入食盐，则易出现白点或小坑，均属正常现象，正确使用方式如下：

- 1、勿在冷锅冷水中放入大量食盐。
- 2、使用前倒入白醋稍加温后将锅具清洗即可去除白斑。
- 3、烹饪过程中放入食盐时注意锅体放置均匀。

不锈钢厨具在高温中煮食时易形成钝化膜层，出现“彩虹斑”，属正常现象，对人体无害，请勿担心。请勿将空锅长时间加热，过度加热或急剧的温度变化，易引起火灾或使锅体变形，请小心使用，以免发生危险。

使用时，建议用中小火烹饪，请勿让火焰超过锅底边缘，以免烧坏产品零件部分和造成资源浪费。

保养：使用锅具后建议利用锅具的余温，加温水和少许洗洁精，用海绵或质地软的百洁布清洗。

请勿使用碱性漂白剂、金属剂、化学抹布等，清洗完毕后，用干布擦干，置于通风地方存放即可。

若锅具内壁和锅底出现白色斑点，用少许柠檬片或少许白醋擦拭即可，如出现彩虹色，则使用专业清洁剂清洗即可，对人体无害。

骤冷骤热温差过大，容易致使玻璃锅盖爆裂情况发生，使用时请留意。

请勿和铁、铝等金属物品长时间接触放置，并切勿放入微波炉中使用。

请勿擅自进行拆卸、修理或改造，如需修理，请联系售后服务部门。

（三）铁质锅

使用：新锅需开锅处理，形成保护层。避免使用铁质锅炖煮酸性较强的汤品。烹饪后及时清洗并烘干，避免生锈。

开锅流程：清洗干净锅后，把水分彻底擦干，用微火加热，不停转动锅体，锅内倒入大量食用油，用筷子夹着带油的厨房纸，反复擦拭锅体，充分吸油。接着用温水把锅冲洗干净，重复上述步骤，再用肥猪肉，切成段，夹着肥肉反复均匀擦拭。达到纯黑亮的颜色，养锅达成。

保养：清洗时避免使用硬刷和含化学物质的清洁剂。涂抹食用油形成保护层，延长使用寿命。长时间不使用时要涂抹食用油并干燥存放。

（四）铝合金不粘锅

使用：初次使用前，先用洗洁精及清水把锅内外清洗干净。然后，注入 $\frac{3}{4}$ 清水，煮至沸腾后将水倒掉。再用餐巾纸沾取少量食用油，轻薄地涂抹于整个锅体内壁，可使锅具更耐用。

保养：使用后，建议待锅具冷却再用海绵或质地软的抹布清洗，请勿使用碱性漂白剂、化学抹布、金属洁具等。

油分能提升锅具的不粘效果，建议每次将锅具洗净擦干后，以餐巾纸沾取少量食用油将锅体内壁擦拭一遍，延长其使用寿命。

烹饪过程中，切勿过度敲刮锅身，建议使用非金属类锅铲，以保护锅具延长其使用寿命。

请勿长时间空锅干烧，使用明火烹饪时请勿让火焰超过锅底边缘，干烧及过大火焰容易对锅体造成损坏，降低其使用寿命。

请勿使用任何坚硬或尖锐物品进行擦拭和敲刮锅体，否则会对锅体造成损坏，使锅具外表面失去原有光泽，内表面不粘性能下降。

请勿长时间盛放含盐量较高或酸味食材，以免对锅体造成损坏。

锅具的不粘性能随使用次数的增加，会有所下降，属正常现象。

（五）压力锅

使用：第一次使用前请按照说明书的方法正确开锅。日常使用时，请根据菜式选择所需的火力和档位，水量不超过最高水位线 MAX 2/3 处或不低于最低水位线 MIN 1/3 处（可能造成干烧现象出现）。压力锅底部有良好的导热性能，建议开始烹饪时采用中火（电磁炉档位 1300W-1500W）加热，将压力调节阀档位调至 60KPa，待安全阀升起后，调小火（电磁炉档位 500W 左右），将压力调节阀档位慢慢调至 90KPa 烹饪即可。如果一开始就采用大火和高档位将可能造成井喷现象出现。另外，煮粥时食材份量尽量不要超过锅具容量的二分之一，防止井喷现象出现。烹饪时放入的食物要适量，不能超过标称容积的 75%，定期检查排气孔和安全阀。

保养：使用后及时取出食物，用温水和洗涤剂清洗锅身，避免使用钢丝球等磨损性工具。清洗后放置在通风、干燥的地方，并清洗高压锅盖上的垫圈。

遵循以上注意事项可以延长锅具的使用寿命并保持其良好的性能。

七、结论

消费者在选择锅具时，可以从以下几个方面进行考量：

（一）健康与环保

材质选择：优先选择钛、不锈钢、铸铁或陶瓷等耐用且无毒的材质。不粘锅需确保涂层安全无害，如耐磨环保型不粘涂层、陶瓷涂层或钛金属涂层。避免选择含有害物质或易脱落涂层的锅具。

环保节能：选择储热导热性能好、烹饪少油烟、能源效率高的锅具，以保护厨房环境，减少烹饪时间和能源消耗。

（二）各种功能与便捷性

明确需求：根据日常烹饪习惯和需求，选择具有相应功能的锅具。如需快速加热，可选择压力锅、高功率的电磁炉专用锅；如需炖煮汤品，可选择储热性能好、具有慢炖功能的锅具。

操作便捷：选择易于操控、清洗和存储的锅具。例如，轻量，手柄形状及材料，可立盖可视盖；锅具设计应便于堆叠，节省厨房空间。

（三）个性化与定制化

个性化设计：选择符合个人审美和家居风格的锅具，提升烹饪体验。

定制化服务：如有特殊需求，可考虑选择提供定制化服务的品牌或商家，以满足个性化烹饪需求。

（四）智能化与互联化

智能功能：选择具有智能控温、预约烹饪等功能的锅具，提升烹饪效率和便捷性。

互联技术：支持手机 APP 远程控制的锅具，可实现更加灵活和智能的烹饪体验。

（五）性价比与品牌信誉

价格与品质：在预算范围内，选择品质优良、性价比高的锅具。避免盲目追求低价或高端品牌，而应关注产品的实际性能和用户需求。

品牌口碑：选择具有良好口碑和售后服务的品牌，确保购买到的锅具质量可靠，且在使用过程中遇到问题能够得到及时解决。

综上所述，消费者在选择锅具时，应综合考虑健康与环保、多功能与便捷性、个性化与定制化、智能化与互联化以及性价比与品牌信誉等方面。通过全面评估这些因素，可以选购到既符合个人需求又具有高性价比的锅具产品。

烹饪器具行业正处于快速发展和变革之中，未来将继续朝着健康化、智能化、个性化、绿色环保和创新发展等方向迈进，为消费者带来更加便捷、健康、有趣的烹饪体验。

希望借助本指南，您能够在琳琅满目的市场中精准筛选，挑选到既契合当下消费趋势，又实用便捷、健康无忧的烹饪器具，收获更多美好“食”刻。

中国五金协会烹饪器具分会

2025年01月