



# 鐵鍋使用指南



鐵鍋商品編號：8524474

## 1. 如何潤鍋



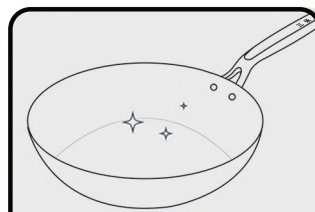
**第一步：清洗**  
洗潔精清洗，再清水沖洗



**第二步：烘乾**  
擦乾水漬，再小火烘乾水

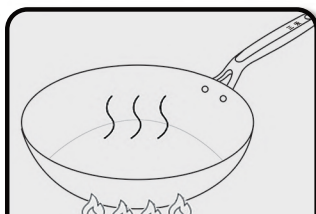


**第三步：潤鍋**  
倒入適量油，均勻擦拭

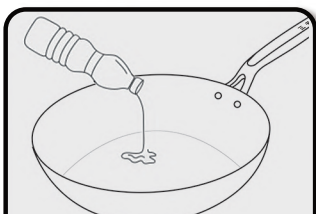


**第四步：靜置**  
倒掉多餘油，靜置4小時

## 2. 熱鍋冷油法



**第一步：熱鍋**  
空鍋預熱至微微冒煙



**第二步：倒入冷油**  
倒入適量冷油

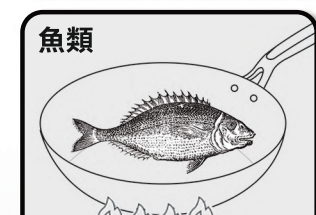


**第三步：潤鍋**  
轉動鍋身，均勻潤鍋



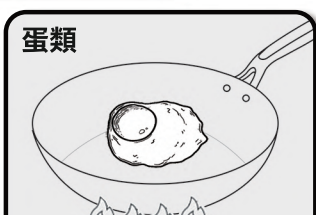
**第四步：下食材**  
立即放入食材烹飪

## 3. 食材料理方式



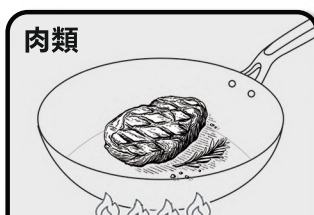
**魚類**

魚肉帶水、冷鍋冷油 ❌  
熱鍋冷油+魚身擦乾 ✅



**蛋類**

低溫倒蛋、著急翻面 ❌  
熱鍋冷油+定型翻面 ✅



**肉類**

濕肉下鍋、溫度過高 ❌  
澱粉醃肉+小火快炒 ✅



**炒飯類**

冷飯直炒、飯粒黏連 ❌  
熱鍋潤油+米飯捏散 ✅

