

爱锅 AirGO 用户宝典 / 经验大礼包

Table of Contents

Tips & Tricks:	3
1. Bacon 包金针菇 / 金针菇 Bacon 卷 (CONTRIBUTED BY JUNE)	3
2. 蒜香排骨 (CONTRIBUTED BY 双鸭山 TING)	4
3. 肉酿灯笼椒 / 甜椒塞肉	4
4. 空气炸鸡翅 (1) (用空气炸篮)	5
5. 空气炸鸡翅 (2) (CONTRIBUTED BY H W) (不用空气炸篮)	6
6. 煎三文鱼 (CONTRIBUTED BY JUNE)	7
7. 烤三文鱼	8
8. 空气炸三文鱼	9
9. 空气炸 Miso Salmon	9
10. Korean salted mackerel	10
11. 空气炸锅炸鱼 (CONTRIBUTED BY Helen)	11
12. 空气炸鱼	12
13. 空气炸罗非鱼 Tilapia	12
14. 韩国煎饼	13
15. 香煎五花肉 (Contributed by Helen)	14
16. 做牛排的方法 (Contributed by June)	15
17. 肉夹馍	16
18. 川香烤羊肉串 Kebabs (双鸭山 HELEN)	17
19. 玉米饼 Pan Cake	18
20. 盘丝烙饼 (CONTRIBUTED BY HELEN)	19
21. 中西合璧的煎饼果子 (CONTRIBUTED BY 枫叶红了)	19
22. 皮薄馅多的韭菜盒子	20
23. 煎太阳蛋 (Contributed by June)	22
24. 烤蔬菜 BEETROOT	23
25. 煎蔬菜	23
26. 蒜苔炒肉丝: (自动炒菜功能)	24
27. 蘑菇炒青菜 (自动炒菜功能)	25
28. 早餐芝士面包 (CONTRIBUTED BY JUNE)	26
29. STUFFED CHICKEN BREAST	26

30. Tenderloin fillet mignon (CONTRIBUTED BY YE)	27
31. 早餐饅 Naan (从 superstore 购买)	28
32. 烤牛仔骨 (CONTRIBUTED BY 双鸭山 古)	28
33. BBQ PORK 叉烧肉	29
34. 煎厚切猪扒 (CONTRIBUTED BY SABRINA)	29
35. Pacific Cod Fillet (CONTRIBUTED BY SABRINA)	30
36. 炸莲藕合 (CONTRIBUTED BY RITCHIE)	31
37. Smokies	32
38. 烤鱿鱼	32
39. 煎茄龙 (CONTRIBUTED BY Helen)	33
40. 韩式煎西葫芦	33
41. Fajitas dinner 墨西哥餐	34
42. Stir fried Quinoa & Rice	36
43. 韩国泡菜炒饭	37
44. 香煎土豆丝	38
45. 红豆饼	39

Tips & Tricks:

AirGO 爱锅的各项功能如果操作程序结束后发现还需继续烹饪，可以直接按 **Start** 键，再给您加时 3 分钟，不改变原来设定的温度及状态，不需要重新启动预热功能。

用爱锅“AirGO”做的任何肉或鱼制品，需要在室温的状态下按照我们的时间和温度进行烹饪以确保较好的烹饪效果及口感。

1. Bacon 包金针菇 / 金针菇 Bacon 卷 (CONTRIBUTED BY JUNE)

Grill 用自带温度 420F, 时间 7 分钟左右。预热结束后放到锅里，7 分钟就好，如果想更漂亮中间翻一次。





2. 蒜香排骨 (CONTRIBUTED BY 双鸭山 TING)

酱油盐料酒和生粉蒜末腌制。420 F 设置 AIR FRY 15 MIN, 等提示翻一番就 OK



3. 肉酿灯笼椒/甜椒塞肉

用 OVEN 烤箱的设定, 温度调至 375F 15 分钟左右, 中间只翻一次。小贴士, 甜椒最好切开晾晾再吃, 否则烫嘴。



4. 空气炸鸡翅（1）（用空气炸篮）

鸡翅隔夜腌制一下，从冰箱取出需在室温中搁置半小时左右，选爱锅 Air Fry 420F 18-20 分钟（用空气炸篮），(如果腌制的鸡翅有很多糖分，建议炸篮里垫 parchment paper，戳些洞利于空气对流，便于清洗炸篮)。



5. 空气炸鸡翅 (2) (CONTRIBUTED BY H W) (不用空气炸篮)

420F 12 分钟 (不用空气炸篮) 直接用内锅。



6. 煎三文鱼 (CONTRIBUTED BY JUNE)

Grill, 375F 8 分钟，外焦里嫩。拼盘除了鱼之外，有生菜，红椒，蔓越莓，蓝莓，松籽。





7.烤三文鱼

Oven 的功能，10 分钟就 OK 啦！



8. 空气炸三文鱼:

420F 8 分钟 Pesto 的料.



9.空气炸 Miso Salmon

Salmon steak 用 mirin, Yoshida sauce, 姜汁, miso, 糖等腌过夜。味霖，来自日本，是一种类似米酒的调味料。味霖由甜糯米加上麴酿成。Mirin 味霖中含有的甘甜及酒味，能有效去除食物的腥味。Yoshida sauce 是 Yoshida 牌子的日本酱油。Miso 味增或面豉，是一种有咸味的日本调味品，日本料理的主要配料之一。Miso 味噌的种类比较多，主要是原料的成分和比例的不同。用作制造味噌的原料有豆、米、麦等。

AirGO air fry 420F 8 min, 完成后刷少许芝麻油。美味更胜于 Pesto 的料.



10. Korean salted mackerel

用 Grill function, 无烟, 气味少。



11. 空气炸锅炸鱼 (CONTRIBUTED BY Helen)

Air Fryer 420 度 20~25 分钟，外脆里软，新鲜的青斑鱼大概 1 磅半。提示：如果是小的嫩的新鲜的鱼，温度要调低时间要调短



12.空气炸鱼

小贴士：如果是化冻的鱼，要尽量淋干水分

预热结束刷在锅内刷一层油，420F 22 分钟左右皮脆肉软. 如果是其他不厚的鱼，不用划出道子，整鱼炸就可以。



13. 空气炸罗非鱼 Tilapia

预热结束刷在锅内刷一层油，用 Air Fryer function，420F 18 min (1.3-1.4LB)，根据鱼的重量适当调整时间。



14. 韩国煎饼

500 克的 Korea pancake mix. 加 800 克的水，6 根葱， 些许韩国泡菜、鱿鱼和虾， 适量 cabbage.

用 AirGO CREPE 饼铛功能， 温度 410F， 锅面刷些油， 每个面 3-4 分钟。这样做出煎饼软， 口感好



15. 香煎五花肉 (Contributed by Helen)

用料：五花肉(选三指宽左右、层次分明的) 200g，料酒 1 勺 姜片 黑胡椒碎 盐

做法：新鲜五花肉切片（可以将肉皮切掉这样煎好的肉就不会有口感硬的部分），用上述调料腌渍一小时，或放冰箱过夜。用 AirGO 爱锅选择 Grill 煎的功能,把温度调整到 380F，（可在锅里薄薄的涂一层油）预热结束后将腌好的五花肉一片一片的放到内锅里，不要重叠，大概 8 分钟左右就可以了，中间需要翻一次面会更漂亮。口感酥软不油腻，可以和生菜一起吃会更可口。



16.做牛排的方法（Contributed by June）

选 Grill 功能，按照默认温度 420 度开始预热，时间要根据牛排的大小。10-13 盎司左右室温的牛排 7~9 分钟 Well Done。预热过程中锅内清刷一层油，关键在于预热结束后不要将牛排即刻放入，多等两分钟，然后放入 10-13 盎司左右的牛排，基本就是一块牛排的份量，5 分钟左右大概是 rare, 6 分钟左右 medium rare, 7 分钟就基本 well done，具体还要看牛排的厚度，及牛排种类。为求完美不宜一次煎多块。第二块牛排也需要重复上述的升温预热过程以保证最佳效果。



17.肉夹馍

用 CREPE 默认温度 6~8 分钟，一锅能做三四个。

半发酵面，肉馅根据自家喜好准备，这有点讲究。肉夹馍的肉馅和饺子不一样。

肉的准备：两磅左右的五花肉焯水，拿出放入生抽 20 克，10 克老抽，6 克盐，7 颗大料，10 克冰糖，2-3 片香叶，半根桂皮，2 粒丁香，1 粒草果，3 个葱段，5 姜片，把料和肉放在一起后加入清水，浸没过肉腌一晚上。用传统高压锅炖 25 分钟，开盖小火炖 20 分钟。



18.川香烤羊肉串 Kebabs（双鸭山 HELEN）

（一磅）羊肉，用酱油，料酒，腌肉料，撒料有孜然，Grill 420F 15 分钟.



19. 玉米饼 Pan Cake

材料：买 pancake mix 用爱锅电饼铛 默认温度 380F 做，预热完成后放入调制好的 pancake mix,大约耗时 2 分钟左右，开始起泡，底部变色为金黄色，就翻面 再有 2 分钟左右松软的玉米饼就出炉了。

Turn when pancake bubbles and bottoms are golden brown, about 2 minutes。



20. 盘丝烙饼 (CONTRIBUTED BY HELEN)

用 AirGO 爱锅, 电饼铛功能 375 度 12 分钟左右就 OK



21. 中西合璧的煎饼果子 (CONTRIBUTED BY 枫叶红了)

早上用内置的电饼铛 crepe/naan 档做的, 用爱锅, 不用担心焦了, 翻面也简单. 默认温度 380F

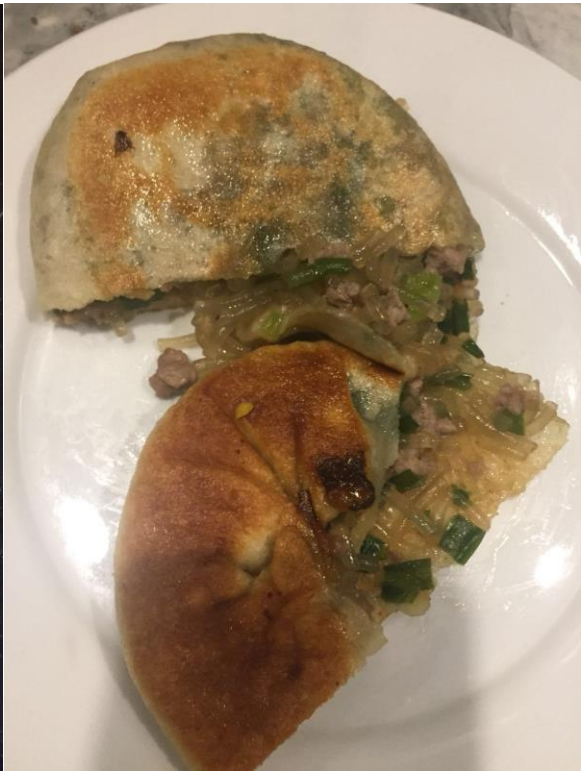
面上涂了鸡蛋液，放些火腿肉片，最上面放了层 cheese.给孩子们当早点很爱吃



22.皮薄馅多的韭菜盒子

用 CREPE 电饼铛功能做, 7~8 分钟一个。

面用未发酵面（俗称死面）面要活的软一些，多醒醒。馅的制备：韭菜 1 磅，肉末，韩国粉条，半磅泡软再煮，然后切碎，肉末用酱油料酒腌制一下，用油炒熟。将韭菜粉条熟肉末混在一起加油，盐，可以稍微多加些王守义 13 香或五香粉，搅拌均匀。做成 16~20 公分大小，也就是 6~8 英寸大小。面皮擀薄一些，多放馅，用 CREPE 电饼铛功能，7~8 分钟就煎好一个。



23. 煎太阳蛋 (Contributed by June)

就这么简单，选择 grill, 设定在 250F, 预热结束后打入蛋，4-5 分钟就可以了。如果需要稍微老些，温度调至 275F, 就可做成图三的效果。如果按中国的传统吃法，就把温度调至 350-370F 锅内刷油就可以了。



24.烤蔬菜 BEETROOT

选择烤箱 380F 25~30MIN.



25 煎蔬菜

GRILL 420F 12-15 MIN



26.蒜苔炒肉丝：(自动炒菜功能)

肉丝酱油腌一下，爱锅按照默认温度 420F，预热结束后加入肉丝炒 2-3 分钟左右，用筷子打散，然后将蒜苔倒入加少许盐少许酱油再炒 2-3 分钟即可。



27. 蘑菇炒青菜 (自动炒菜功能)

爱锅预热结束，加入油，加点辣椒面，然后加入蘑菇炒 1-2 分钟，加盐，糖，然后加入青菜，再炒 1-2 分钟出锅。



28. 早餐芝士面包 (CONTRIBUTED BY JUNE)

面包放两片 Cheese,就用电饼档默认的温度, 预热结束后放入, 2-3 分钟左右就好了, AirGO 当 toast oven 也很好用.



29. STUFFED CHICKEN BREAST

Costco 买的现成的 stuffed chicken breast, 盒子上写的如何 cook, 350F 40-45 分钟。用 AirGO 根本不需要那么久。两块 stuffed chicken 选 **Oven 350F, 13 分半**, 程序结束, 然后再选择 **Grill** 把温度调到 **420 度 3 分钟**就成了. 比整整建议的时间少了一半, 缩短 20~23 分钟。(做 stuffed chicken breast, 当您调整到 grill function 420F, AirGO 还要预热大概 4-5 分钟, 这时 chicken 一直在内锅里。等 grill 3 分钟结束, stuffed chicken 就好了)





30. Tenderloin fillet mignon (CONTRIBUTED BY YE)

用爱锅 “AirGO” Grill 功能 6-7 分钟 medium rare. 腌制肉的材料: 酱油, 孜然粒, 迷迭香(rosemary)



31.早餐饅 Naan (从 superstore 购买)

上面抹些蔬菜油，洒些盐粒，孜然粉,孜然粒用电饼铛 3-4 分钟。



32.烤牛仔骨 (CONTRIBUTED BY 双鸭山 古)

GRILL 420F 5~7MIN. Costco 腌好的，如果自己腌，偷懒的话就用 Costco 的牛扒粉或者韩国的排骨酱，一个咸一个甜，精致点的可以用红葱头红酒酱油，再随便找点老外常用的香料，黑胡椒什么的就行



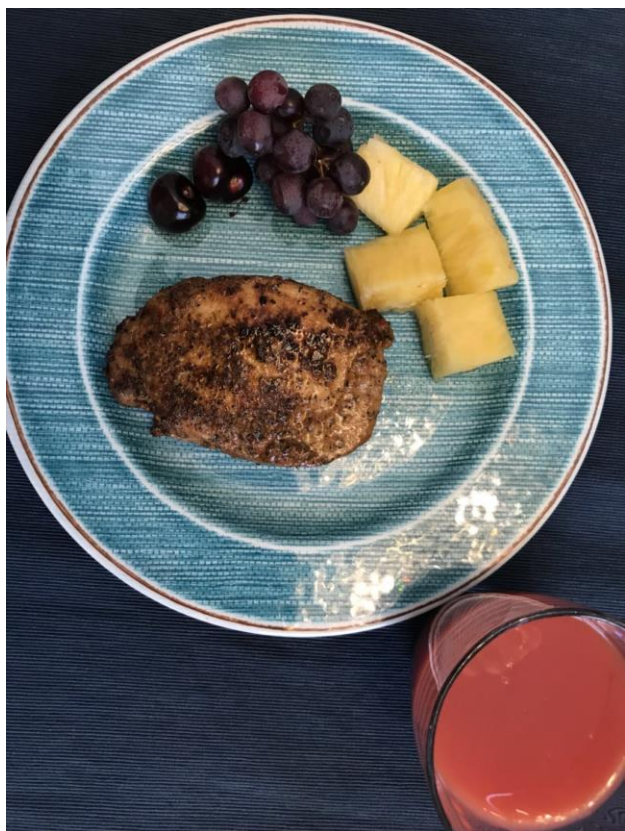
33. BBQ PORK 叉烧肉

买的梅头肉，用海鲜酱，烧烤酱，酱油腌制 **355F 19MIN OVEN**。需要翻动 3-4 次，否则有糖分很容易颜色变深 (可以考虑垫锡纸)



34.煎厚切猪扒 (CONTRIBUTED BY SABRINA)

Costco 厚切猪扒，2 块同时煎，420 度，7.5 分钟翻面继续煎 5 分钟。外焦里嫩。锅里刷一点黄油煎出来更好 (如果是室温的肉需要的时间会短一些)



35. Pacific Cod Fillet (CONTRIBUTED BY SABRINA)

Pacific Cod Fillet, 盐腌一下, 裹蛋清生粉, 锅里放少许油, Grill 模式煎 5 分钟翻面, 继续煎 4 分钟。

中西合璧吃法蘸料: 剁椒, 葱, 香菜, 生抽, 老抽, 少许白糖 (应该可以适当缩短几分钟保持更嫩的口感)



36.炸莲藕合 (CONTRIBUTED BY RITCHIE)

Air fryer. 油放得少许即可。400F 随时观察。15 分钟左右.



37. Smokie

Grill 功能 275F 18~20MIN



38.烤鱿鱼

用爱锅 oven 420F, 烤大约 15-18 分钟, 中间翻两到三次, 腌料里糖分太多可以考虑垫锡纸



39.煎茄龙 (CONTRIBUTED BY Helen)

用爱锅 Grill 功能混合肉馅夹在里面. 385F, 15 分钟.



40.韩式煎西葫芦

420F Grill, 7-8 分钟, 中间翻一次。记得锅面涂一薄层油

西葫芦切成片, 放 ziplock 里和面粉混, 然后打两个蛋搅匀, 加盐和小葱。将裹好面粉的西葫芦蘸蛋液放入锅里。

可以用些许酱油和醋做蘸料



41. Fajitas dinner 墨西哥餐

Costco boneless short rib steak marinade with Korean bbq sauce, lime juice, overnight, use grill function for 10 min, empty juice, grill for another 5 min, bell pepper grill for 10min, serve with all the salsa, tortilla, sour cream...



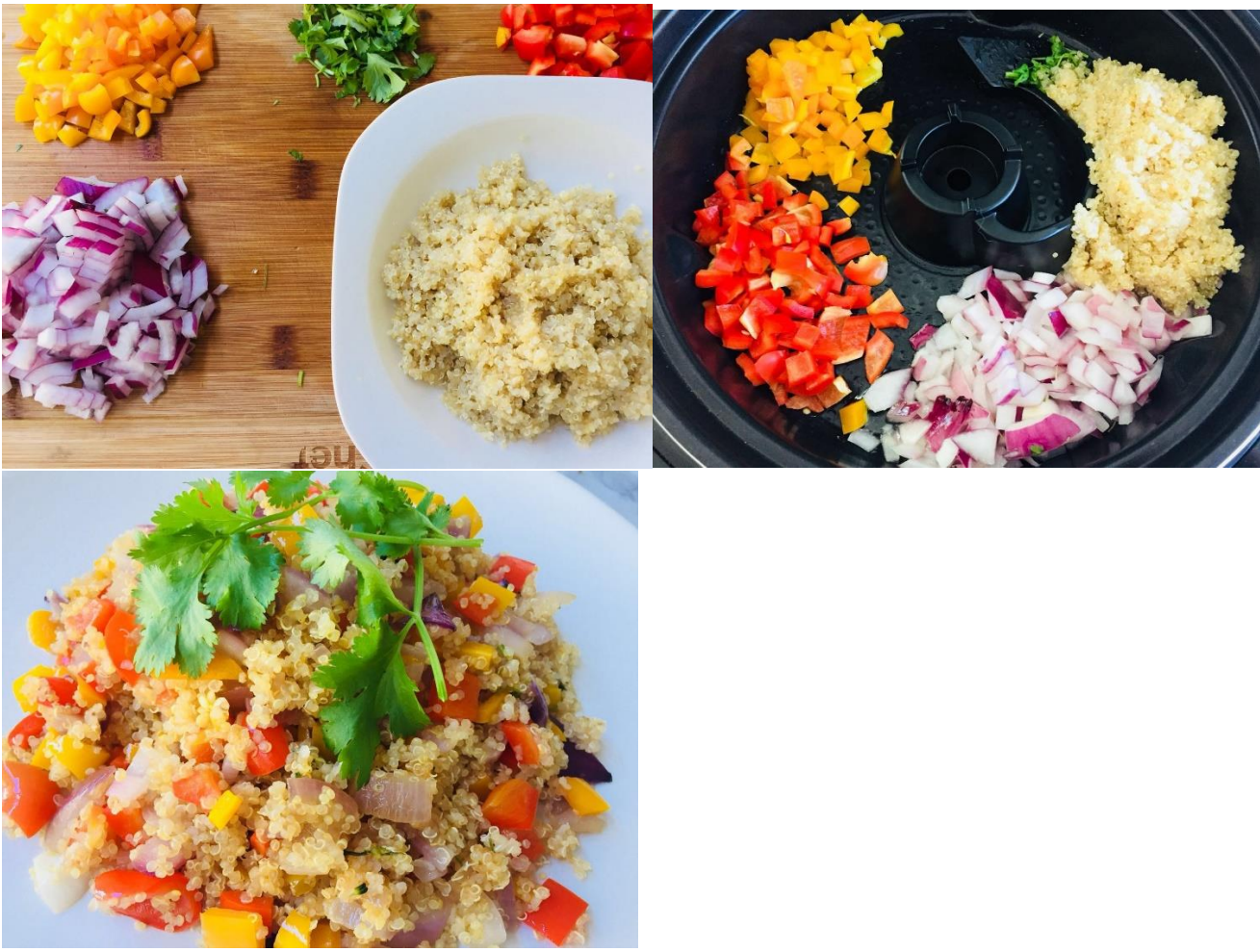




42. Stir fried Quinoa & Rice

材料： quinoa 藜麦 2 两左右，甜椒，洋葱，一点香菜。（时蔬可以用 cabbage 等）。

Quinoa 藜麦要先用水煮 10 分钟左右，控干水分。用爱锅自动炒功能，预热结束加点蔬菜油，依次放入洋葱，甜椒，香菜等。加点生抽和盐，自动翻炒 5 分钟。



43.韩国泡菜炒饭

材料：冷米饭，罐头肉（Spam），韩国泡菜，葱。

爱锅预热结束，加点油，依次放入葱，泡菜，米饭。自动翻炒默认温度 420F 6 分钟左右



44.香煎土豆丝

中等土豆叉成丝，不要用水冲，抓些盐，如果出水，将水挤干，把爱锅放在空气炸的功能，

调到 420F，7-8 分钟，预热结束后刷些油，把土豆丝放入就可以了（尽量放的集中，又不影响均匀受热），时间结束用铲翻回来扣盘。



45. 红豆饼

红豆饼的面是 1/3 烫面，加糖，加盐，酵母，鸡蛋，醒 20 分钟后加两勺油，再发酵 1 个半小时
用爱锅的 Crepe 功能做红豆饼，只需 10 分钟即可。软脆香



** 热烈欢迎大家踊跃发片 **