

## 爱锅AirGO中文菜谱简版操作一览表

菜名	功能	温度	时间 (分钟)	预热	烘培纸	翻面	换盖	其他
空气炸鸡腿	空气炸	400F	20	是	是	是	否	腌好鸡腿深度划开两道（内锅操作不需炸篮）如果鸡腿不划开需要30分钟左右。腌料：大蒜，seasoning salt, 蚝油，生抽，蜂蜜。裏面包渣
空气炸鸡翅	空气炸	400-410F	19	是	是	是	否	12分钟就熟，19分钟外皮开始脆（内锅操作无需炸篮）腌料：seasonging salt, mentoreal steak, Frank's Red Hot, roasted garlic pepper
空气炸鸡背肉(chicken back)	空气炸	420F	20	是	是	是	否	比较小块的鸡背肉，如果大的需要加长时间到35分钟
鸡腿肉(chicken thigh)	空气炸	415	25	是	是	是	否	用盐，胡椒，Costco 的有机腌料 ( Kirkland Signature organic No-Salt seasoning) 鸡腿肉腌制好放入。最后的5-6分钟左右我把西兰花放进去了
拍粉炸鸡腿肉(chicken thigh)	空气炸	420	15	是	否	是	否	绍酒，生抽，糖，生粉，香油腌制鸡腿。中筋面粉1/2杯，生粉1/2杯混合拍到腌好的鸡腿上，预热前刷油
鸡胸butter chicken	炒	420	12	是	否	是	否	黄油入锅预热结束放鸡胸肉块，炒5分钟加butter chicken sauce
盐酥鸡	空气炸	400	20	是	否	是	否	腌制：6个鸡腿肉（用厨房用纸擦干水分去骨切块（麻将大小），1大勺生抽，半茶勺白胡椒，半茶勺盐，1茶勺糖，蒜头4个拍一下，腌制20+分钟。挂面粉，用一个ziploc bag，2/3杯面粉，1/3淀粉，1/2茶勺黑胡椒粉，1/2茶勺盐，搅匀拌入腌制好的鸡肉。（封口摇匀很简单）然后一块块拿出来码在盘中上。空气炸锅400度20分钟预热后，锅底刷上油（差不多1大勺）放入鸡块，表面撒上一些油（不用很多），根据LED操作翻面，结束以后。罗勒刷上油放在鸡肉上继续4分钟，主要散发罗勒的香气（不喜欢的这一步不做也可以）
猪里脊肉串	煎	420	9	是	是	是	否	超市腌制好的肉串
煎猪扒	煎	420F	6	是	否	是	否	腌制好的猪扒如果厚加长时间
香煎牛仔骨	煎	420	6	是	否	是	否	预热前刷油。牛仔骨的腌制可用韩国烧烤酱，蚝油，一点酱油腌制
猪肉饼	煎	400F	10	是	否	是	否	盐，生抽，料酒，生粉（花椒，八角，大葱用油炸香，只要油）糖一点，全部放一起和猪肉调馅。用来夹到面包里做三明治。锅里预热前放油

菜名	功能	温度	时间(分钟)	预热	烘培纸	翻面	换盖	其他
煎牛排	煎	420	6-7	是	否	是	否	预热前刷油，预热结束后不要马上把牛排放入，再让锅接着加热1-2分钟，然后放入牛排。另外牛肉要是在室温的状态下静置20分钟左右，不要将从冰箱里拿出的肉直接放。用肉锤砸口感会更好。
叉烧肉	烤箱	400/355	20+10	是	铝箔纸	是	否	400F先烤20分钟左右，翻面刷蜜汁及浆汁再烤10分钟后面10分钟355F就可以啦。肉用叉烧酱或海鲜酱蚝油生抽及葱姜蒜腌制
蒜香排骨	空气炸	420	15	是	是	是	否	金沙骨或大排用酱油，蒜，蚝油，一点糖 腌好，预热结束放入
糖醋排骨	空气炸	410F	16	是	是	是	否	简单腌制一下小排骨，空气炸之后，将做好糖醋料汁浇上
煎培根1	煎	420	5	是	否	是	否	预热后放入
煎培根2	煎	380	7	否	否	是	否	不预热放入
牙签牛肉	空气炸	410	8	是	否	是	否	老抽，料酒，生抽，盐生粉糖腌制，另外一个锅子热油，辣椒面椒盐糖孜然爆香，放入炸好的牙签牛肉，香菜葱花白芝麻，翻炒匀就好了
孜然羊肉	煎	420	6-7	是	否	是	否	羊肉切片，用点油和盐腌渍。预热结束放入，加孜然粉，孜然粒，辣椒面。羊肉量不能太大
煎鱼柳	煎	365F	6分钟	是	否	是	否	可以用黄油煎
蒸鱼柳	底盘加热	420F	上汽后5-6分钟	等上汽	否	否	是	福寿鱼柳弄干，加盐和姜腌，然后上汽后蒸。出锅放葱泼热油，然后淋蒸鱼豉油
煎三文鱼	煎	375-400	5-7	是	否	是	否	三文鱼拍盐及柠檬片，出锅撒胡椒
大马哈鱼/龙鳕鱼(1)	空气炸	410	9	是	否	否	否	这个鱼很嫩，出锅的时候注意一下。然后装盘，在炉头另起一个锅，烧点儿油，炒香干辣椒，胡椒粒，然后加入葱姜蒜。浇到鱼上。最后淋点李锦记蒸鱼豉油。就行了
烤大马哈鱼/龙鳕鱼(2)	底盘加上盘	350+355	10+10	否	铝箔纸	否	否	鱼放姜，蒸鱼豉油，放锅里，base 10分钟，broil10分钟，用另外一个锅爆油，加辣椒，麻椒，葱丝，浇在上面就好了
炸带鱼	空气炸	400	10	是	否	是	否	一定要把带鱼弄干，用seasoning salt 加了些油腌的。不沾锅，更脆些。锅里预热前放油
婧鱼	煎	365	6	是	否	是	否	Himalayan salt, paprika, butter, pepper, 蒜粉, 枫糖浆
炸金昌鱼	空气炸	400	15	是	否	是	否	金鲳鱼洗净淋干水分，抹盐及姜丝，预热结束放入。烹饪结束拿出接着在炉头上烧热油，爆炒葱姜蒜，断火倒入生抽。然后浇在炸好的鱼上。锅里预热前放油
斑点虾	煎	420	3	是	否	否	否	斑点虾卷尾就好
油爆小河虾	空气炸	375	10	是	否	是	否	锅里预热前放油，油热爆香姜葱，倒入弄干的河虾。酱油，糖，料酒混合物在烹饪结束前5分钟放入
炸虾	空气炸	400	3-4	是	是	是	否	虾去皮弄干，滚面粉混合盐蒜粉，粘蛋液，最后裹面包屑panko,最后喷油

菜名	功能	温度	时间 (分钟)	预热	烘焙纸	翻面	换盖	其他
青菜鱿鱼	煎	420	5	是	否	是	否	预热前倒点油，预热结束后放入3个鱿鱼，开始卷边的时候放入蔬菜5分钟左右就好
烤带子	烤箱	420	3-4	是	是	是	否	简单的做法：盐，白胡椒，红糖一茶匙，辣椒粉(paprika)3/4茶匙，干香菜碎，橄榄油
炸生蚝	空气炸	410	7	是	否	否	否	把生蚝肉煮一会，淋干水份，切块放料酒、鸡蛋、盐放韩国脆片粉。用空气炸。预热前放油
春卷	电饼铛	380	10	是	否	是	否	可以用肉和菜做馅，预热前内锅刷油
发面葱油饼	饼铛	380	9	是	否	是	否	发面，葱盐油
鸡蛋饼	电饼铛	380	12	是	否	否	否	肉末先调好、和胡萝卜放在锅里炒熟、最后放芹菜备用、鸡蛋两个或者三个、加点糖、盐、牛奶全部一点点就好、鸡蛋饼摊到七成熟、放肉末煎熟、卷起来开吃
煎饼果子	电饼铛	380	3-4	是	否	是	否	绿豆面做出的效果会更地道，当然如果只有正常面粉也可以
煎饼果子薄脆	空气炸	420	15	是	否	是	否	面，盐，水混合醒20分钟，然后擀薄，面皮上刷油，锅里也需要油
墨西哥面饼	电饼铛	380	3/pc	是	否	是	否	面粉，黄油，盐，水
蛤蜊蛋饼	饼铛	380	10	是	否	是/否	否	将三四个蛋液混合蛤蜊及葱盐，蛤蜊需挤干。预热前放油。
意大利瓜饼	饼铛	380	10	是	否	是	否	一个意大利瓜，叉丝，放盐，挤水，加1/4Cup面，1/4 Cup面包渣，两蛋，如果有芝士渣也可加。锅里刷油
家常饼	饼铛	380		是	否	是	否	面，牛奶，一个鸡蛋，油，baking powder, yeast, 盐。比例不详
菠菜鸡蛋饼	饼铛	380	10	是	否	是	否	菠菜、肉末、少量面粉、鸡蛋、盐、糖、锅里预热前放油
烫面萝卜丝饼	饼铛	380	12	是	否	是	否	萝卜切丝，用盐腌一会儿出水挤掉把肉末用酱油蚝油料酒拌匀炒熟和出过水的萝卜丝搅拌然后加葱花不是发面是烫面，加油及盐。锅里预热前放油
韭菜盒	饼铛	380	7	是	否	是	否	韭菜，油，炒好的蛋碎，虾仁等
萝卜丝饼	饼铛	400	15	是	否	是	否	白萝卜叉丝，放盐，10分钟后挤出水，加葱，糖，芝麻油，白胡椒粉，水和面。不能太稀。预热前放油
烤披萨	饼铛	375	10	是/否	否	否	否	用生面开始做
彩椒塞肉	烤箱	365F	10	是	是	是	否	肉馅用盐，姜，蚝油，生粉，生抽等腌一下。出来后用葱油汁泼一下
手撕包菜	煎/炒	420F	5	是	否	是/否	否	预热前放油，辣椒，花椒。出锅前一分钟倒料汁：酱油，蚝油，糖
上海青菜	煎	420F	4	是	否	是	否	预热前放油，爆香蒜，3-4颗大头青菜
干煸四季豆	煎	420F	13	是	否	是	否	预热前放油，预热结束爆香肉末，然后放四季豆。最后三分钟左右放料汁

菜名	功能	温度	时间 (分钟)	预热	烘焙纸	翻面	换盖	其他
青菜杏鲍菇	煎	420F	6	是	否	是	否	可以在烹饪结束前一两分钟加盐，等调料
蚝菇	煎	420F	6	是	否	是	否	可以在烹饪进行到一半的时候加所需的调料盐或其他
香煎土豆丝 (hars h Brown)	煎	420F	12	是	否	是	否	用盐，油，胡椒腌制，土豆丝入锅前要弄干
酸甜彩椒	煎	380F	10	是	是	是	否	做好后取出彩椒，酱油，醋，糖弄匀倒入
客家小炒	炒	420	10	是	否		否	预热前倒点油，将五花肉片散开放，炒出油，然后放蒜及青椒和调料
醋溜白菜	煎	420	5	是	否	是	否	爆香姜和蒜，调汁醋，糖，酱油，烹饪结束前一分钟倒入糖醋料汁，可以在最后放生粉水收汁
地三鲜	空气炸	410	13	是	否	是	否	锅内稍微多刷些蔬菜油，预热结束放入土豆块及茄子块，在8分钟左右放入辣椒，然后10分钟左右倒入料汁（生抽，蚝油，糖，生粉，一点水，蒜瓣）在锅内焖剩下3分钟。
豆腐杏鲍菇	煎	410	12	是	否	是	否	放入切好的五花肉片，盖上盖子，炸出油后，放入切好的豆腐片，再盖上锅盖，几分钟后放入撕好的杏鲍菇，再盖上盖，最后4分钟左右倒入料汁，盖上盖子焖几分钟出来就好啦，中间过程会看到豆腐会出些水，但是没关系，最后就都收的差不多啦
手撕包菜	煎	420	6	是	否	是	否	冷锅刷油放2-3颗干辣椒，一些花椒粒，选择煎的功能420F 6分钟。预热结束将撕好的包菜放入，4分钟左右翻一下，加入拌好的料汁（生抽，蚝油，糖）再焖2分钟左右搅拌出锅
醋溜土豆丝	煎	420	3-4	是	否	是	否	关键是土豆丝放入后就加白醋这样保证是脆的，之后再加盐和糖。味道非常清爽
培根水东芥菜	煎	400	5	是	否	是	否	预热前刷油，预热结束放入培根一分钟然后放入芥菜
蚝油生菜	煎	420	3	是	否	是	否	我这个是半颗，最后一分钟放蚝油大蒜
家常豆腐	煎	420	15	是	否	是	否	有盒老豆腐，切片选Grill功能，锅里刷层油，按设定的温度和时间420F（尽量把豆腐压出水）15分钟，中间翻面一次，13分钟左右把料汁倒进去焖两分钟，出锅就可以啦。料汁也很简单，就是生抽，糖，老抽，蒜片，葱，或者加点蚝油就行。
干煸花菜	空气炸	420	10	是	否	是	否	盐，生抽，头抽，葱，蒜蓉，花椒，辣椒酱或干辣椒。三分钟后加液体料，最后2分钟加葱。锅里预热前放油
炸藕盒	空气炸	390	15	是	否	是	否	藕切片，用水冲洗干净，然后加调好的肉馅。锅里刷油
炸茄盒	空气炸	390	15	是	否	是	否	茄子切中等厚度的片用盐腌，挤出水，然后夹肉。锅里预热前放油
烤玉米	烤箱	380F	15	否	是	是	否	
烤红薯		415	20-40	否	是	是	否	整个红薯，中小号20分钟，大号40分钟，时间到在多焖一下
烤小土豆	烤箱	420	20	是/否	是	是	否	小土豆放油，盐和胡椒腌制一下

菜名	功能	温度	时间(分钟)	预热	烘焙纸	翻面	换盖	其他
烤茄子	烤箱	400	10+8	否	铝箔纸	否	否	把整个茄子不要切，先整个烤熟400F 10分钟.然后取出来看看软了没，在切开，另外在茄肉上划几刀，把配好的料汁放上去（油，酱油，蚝油，糖，蒜末）设400F在烤8分钟左右.要买好茄子不能买老茄子（里面有籽的）
培根煎金针菇	煎	420	7	是	否	是	否	预热前刷油
煎烤金针菇	煎	420	4	是	铝箔纸	否	否	1 ) 一包金针菇稍微洗一下，撒点盐，橄榄油，蚝油.2 ) 喜欢辣椒的放蒜蓉辣椒酱，或剁椒大蒜烤，风味十足
蜜汁烤南瓜	烤箱	410	10	否	是	是	否	烤好的南瓜装盘后，淋上蜂蜜
空气炸薯条	空气炸	420	12	是	否	是	否	新鲜土豆切条，洗净沥干水份，用盐胡椒抓一下。预热前刷油，预热结束后多等一分钟放入腌好的土豆条，中间多翻动几次
烤蛋挞	烤箱	300	15	是	是	否	否	鸡蛋 牛奶、糖我用的三个鸡蛋1杯牛奶、蛋挞皮在Costco买的、
烤平菇	烤箱	380F	8	是	是	是	否	出锅撒点料Roasted Garlic and pepper
烤beets	烤箱	415F	25	否	是	是	否	值得一试，口味很好而且健康
烤紫薯糯米球	烤箱	370	15	是	是	是	否	简单说就是紫薯蒸过后压泥 加少量糯米粉 加牛奶 个人认为可以不加糖 捣成球滚上椰蓉 oven 350-380 具体不记得了 15分钟
烤蛋糕	烤箱	350	20	是	否	否	否	基本一次用一半蛋糕粉按照蛋糕粉包装建议的材料及温度，时间缩短
烤年糕	烤箱	310	12	是	否	否	否	用2/3包糯米粉 加牛奶 煮好的红豆 红糖 泡打粉 油 搅成面糊 锅里放烘焙纸 面糊倒进去电饼铛12分钟
法式面包	烤箱	420	12/batch	是	否	否	否	
空气炸孜然土豆块	空气炸	420	20	是	是	是	否	土豆切中小块冲干净淀粉，擦干，放入盐，孜然粉及粒，油，辣椒粉，胡椒粉，蒜粉。在内锅进行
nacho snack	饼铛	380	8	是	否	是	否	chips , cheese and green onion
冻lasagna	烤箱	400	10	否	否	否	否	做法是先用微波炉5分钟，然后用爱锅烤箱功能10分钟就好，非常省时间而且口感非常好。女儿在放到爱锅里时在lasagna 上面再洒一些shredded cheese, 口味更好。
芝士面包	饼铛	380	3-4	否	否	否	否	每片面包上放一片芝士
小银鱼零食	煎	400	15	是	否	是	否	Mirin, glucose syrup, sugar mix.洗干淨小银鱼弄干，5分钟后放杏仁片，再三分钟后加入料，放在锅的中心30秒，然后混合小银鱼，再烹饪三分钟，最后出锅前加芝麻油和2茶匙糖。锅里预热前放油
韩国泡菜炒饭	炒	420	10	是	否		否	预热前放油，结束后爆香蒜，韩国泡菜，豆腐丁，然后放入打散的米饭

菜名	功能	温度	时间 (分钟)	预热	烘焙纸	翻面	换盖	其他
炼猪油	煎	275	25	否	否		否	就是把猪油切小块，上面不要有瘦肉。加一点水，放入锅中，用grill低温275f.水汽慢慢的蒸发，油就开始析出。油析出一部分以后，可以把油通过滤网倒出来。这个有油晶莹雪白。剩下的猪油渣继续回锅，慢慢的熬。大概10来分钟以后，猪油渣还没有变黄之前，第2次油通过滤网倒出。油还是非常干净漂亮。
蒸水蛋	底盘加热	420F	6	等上汽	否	不	是	内锅放1/2杯的热水，水上气后放入蒸碗及蛋液 蛋和水的比例1: 1温热水打蛋液
蒸剁椒三文鱼头	底盘加热	400	12	等上汽	否	否	是	新鲜三文鱼头洗净，用盐和姜腌渍20分钟，装上盘上面放剁椒及大蒜，上汽后放入。这好后取出，烧热油泼上。
爆米花	炒	420		是	否	否	否	玉米粒上用油裹一层。锅里预热前放油，量不要大
炒花生米	自动炒	390F	6-8	否	否	否	否	凉锅凉油放花生米. 花生米可根据大小，调整时间
生煎包	底盘加热	420	17-18	否	否	否	是	冷锅放油和包子，烹饪10分钟左右加1/4杯水或多点儿
豆角焖面	煎的功能 和底盘加热功能混 合	420F 两个功能	30	是	否	是	是	先用煎的功能炒香五花肉和豆角大概10分钟左右，然后加水沫过菜，新鲜压面或手擀面散放在上面稍微淋点油，然后换成底盘加热20分钟左右
炒面	炒	420	5+3	是	否		否	切鸡腿肉柳，用生粉料酒盐腌渍10分钟，切点青菜。将煮好的面用凉水过一下，放些芝麻油混合。预热前放油及鸡腿肉，5分钟结束后，放入面条，老抽，糖，5 spice powder, 按开始键再搅拌3分钟。
爱锅发面	底盘加热	125/130	60	否	否	否	是	内锅薄薄的喷一层油，避免发面粘锅。时间可以视情况调节

备注：

\* 换盖的意思是用爱锅底盘加热的功能可以进行蒸和炖的功能。操作办法：将爱锅的上盖打开，保持直立状态，换上其他28cm锅盖可进行蒸和炖的操作。在这种情况下爱锅可以加水操作。

\* AirGO 此爱锅的简版菜谱中的烹饪时间及温度是可调整的参考数据，您可以按照您的食材及不同的量进行调节

\* 烘培纸是指Parchment Paper. 铝箔纸是指：Aluminum Foil