

爱锅 AirGO 的味道系列 2 (爱锅快速发面 , 水煎包 , 豆角 焖面/卤面 , 蒸水蛋等)

爱锅 AirGO www.airgocooking.com

微信 ID : ezcuisine



用爱锅做斑点虾：斑点虾洗净弄干，选 Grill 档默认温度 420F 基本 3-4 分钟。原则是看到
虾尾卷起的时候就基本可以啦。

爱锅 grill 功能做出的斑点虾比蒸或煮出的肉质更紧实及鲜美。



爱锅空气炸大马哈鱼：锅里刷油，选空气炸，410F 8-9 分钟。不翻面。到时出锅。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。口感细腻少刺适合一家老小，大家试起来。

鱼的腌制：这个是北美超市经常看到的一款冻鱼。先将鱼化冻，刮去鱼表皮的小鱼鳞，然后淋干鱼。划口用盐及姜丝腌制 5-10 分钟。



爱锅生煎包：在炉头操作水煎包，加的水量，温度及时间很难控制，基本靠经验，用爱锅做生煎包完全可以程序操作，简单复制，无失误。不是大厨的秒变大厨。



爱锅清蒸福寿鱼鱼柳：从 Costco 买的 Tilapia 鱼柳选用爱锅的 base heat 温度调节到 420F 倒入 3/4 杯的水，5-6 分钟上气，把腌好的鱼柳连盘子直接放入，大概 6 分钟左右即可。然后放葱丝在鱼身上，烧热油泼上，淋蒸鱼豉油。一道清蒸鱼柳出锅。

鱼柳的腌制：用盐及姜丝腌制

提示：打开爱锅的锅盖，换其他锅盖



爱锅蒸的滑嫩水蛋：蒸水蛋绝对是一个技术含量要求很高的菜品。但是爱锅的控温及控时设置，让您零失败。选用爱锅 base heat 的功能。将温度调节到 420F 在内锅里加 1/2 cup 的

水龙头热水（这样更快）然后按开始键，5 分钟左右开始上气，将打好的蛋液和碗放入，5-6 分钟就好。蛋液的准备：温热水打蛋液，水和蛋液的比例基本 1:1，将沫撇净
提示：请将爱锅的上盖打开，换成其他盖子。



爱锅的煎饼果子：用爱锅的饼铛功能非常简单的做出大家爱吃的经典早点煎饼果子。锅里附带的摊煎饼的小工具非常好用。爱锅的控温功能做出的面食受热非常均匀，口感好，而且一致。

具体做法：绿豆和杂粮用水泡过夜，放入破壁机打细，然后放入玉米粉和少量面粉，做成面糊，在爱锅里摊成薄饼。上面刷面酱，夹根油条或小油果子。地道中国味。



墨西哥面饼也很简单：面粉，黄油，盐，水，混合，静置一会儿，擀成面饼状。爱锅饼铛功能 3-4 分钟两个出锅。爱锅做出的饼松软可口，空口吃也非常不错👍，也可作为 fish taco 的卷饼。



爱锅煎的福寿鱼做出 Fish Taco:用黄油 Grill 365F 煎的非常嫩。鱼用 garlic powder, Himalayan salt, paprika 腌制。墨西哥 taco 的制作：将新鲜生菜，切小的芝士，煎好的鱼柳弄小块，放在墨西哥小薄饼上，然后挤一些蛋黄酱，辣酱在上面。卷起来就可以啦。健康简单有营养的一餐就这么简单。



爱锅的豆角焖面/卤面：先在锅里放油，选 Grill 默认温度，预热结束放些蒜片爆香，然后放五花肉片，用硅胶铲炒出油，然后放入豆角，加盐及生抽，焖一下炒炒，大概 10 几分钟，然后倒入开水漫过菜和肉，然后把面均匀散在菜和水上，换成 base heat 功能,将温度

调节到 420F，设置 20 分钟左右，打开爱锅盖子，换成一般盖子开始焖，时间到基本就好了。用炉头上的火操作很容易糊锅，爱锅有效的避免这种尴尬。面条选择：建议手擀面或新鲜压面，如果是干面条或挂面建议煮 7-8 分熟的时候放入，口感就不会硬。



爱锅快速发面办法：大家可能有不同的发面办法，但是温度是影响发面的重要因素。用爱锅特有的低温设置帮你快速发面，免去您用热水或烤箱发面的繁琐。

选用爱锅 base heat 的功能，将温度调到 120F-130F，将活好的面团放入，帮您快速发面。

所需时间大约为一小时 15 分钟左右，大家请观察因为发面所用的材料不尽相同

提示：请将爱锅的锅盖打开换成其他盖子，另外在锅内薄薄的一层油，避免面粘在内锅上

