

轻松做 150道

空气炸锅

创意美食

西镇一婶◎编著

附送 10种自制调料
的详细做法

缤纷蔬食 | 素养身心
爱吃肉 | 也可以吃得健康
烹制海鲜水产 | 锁鲜有魔法
蛋禽美食 | 好吃到飞起
主食、零食里的快乐时光

 青岛出版社
QINGDAO PUBLISHING HOUSE

轻松做 150 道

空气炸锅

创意美食

西镇一婢◎编著

图书在版编目 (C I P) 数据

轻松做 150道空气炸锅创意美食 / 西镇一婶编著. --青岛 : 青岛出版社, 2018.3
ISBN 978-7-5552-6606-8

I. ①轻… II. ①西… III. ①食谱—中国 IV. ①TS972.182
中国版本图书馆CIP数据核字(2018)第004835号

书 名	轻松做 150道空气炸锅创意美食
编 著	西镇一婶
参与编写	张厚栋 杜婷婷 常艳梅 周玉娇 王玲巧 郝欢欢 王 玲 马红琴 李君芝 杨 卓 董红梅 杨立侠 陈 颖 楼敏进 孙 静 张 宁 解丽芬 李晓爽 李金萍 唐佳楠 戚 慧 王 霞 倪燕春
出版发行	青岛出版社
社 址	青岛市海尔路182号 (266061)
本社网址	http://www.qdpub.com
邮购电话	13335059110 0532-85814750 (传真) 0532-68068026
策划编辑	杨子涵
责任编辑	杨子涵
特约校对	崔晓婷 杨婷婷
设计制作	魏 铭 宋修仪
照 排	青岛帝骄文化传播有限公司
印 刷	青岛北琪精密制造有限公司
出版日期	2018年3月第1版 2018年4月第2次印刷
开 本	16开 (710mm × 1000mm)
印 张	15
字 数	180千
图 数	1590
印 数	8001-13000
书 号	ISBN 978-7-5552-6606-8
定 价	49.80元

编校印装质量、盗版监督服务电话 4006532017 0532-68068638

建议陈列类别: 美食类 生活类

contents 目录

关于空气炸锅你不能不知道的秘密 / 7

空气炸锅都能做哪些美食 / 9

空气炸锅的使用技巧 / 10

空气炸锅的适用人群 / 11

空气炸锅的选择和保养 / 12

初学者会遇到的一些问题 / 13

使用炸锅经常用到的配料 / 15

本书调味料的计量说明 / 18

自制调味料 / 20

自制花椒粉、自制辣椒粉 / 20

自制椒盐、自制五香粉 / 21

自制孜然粉、自制鸡精 / 22

自制烧烤酱、自制烧烤粉 / 23

自制面包糠、自制猪油 / 24

第一篇

缤纷蔬食 素养身心

风味烤毛豆 / 26

香料烤大蒜 / 27

酥炸洋葱圈 / 28

吉祥如意烤三椒 / 29

豌豆酥 / 30

孜然土豆洋葱片 / 31

焗烤土豆碗 / 32

香辣小土豆 / 33

烤圣女果土豆 / 34

番茄米饭盒 / 35

干锅杏鲍菇 / 36

椒盐炸蘑菇 / 37

香菇烩茼蒿 / 38

孜然烤香菇 / 39

客家豆腐酿 / 40

老干妈烤豆腐 / 41

豆腐渣素丸子 / 42

香菜豆腐卷 / 43

芹菜香干 / 44

烤茄子片 / 45

什锦茄子卷 / 46

麒麟茄子 / 49

脆炸藕盒 / 50

红薯奶酪球 / 52

第二篇

爱吃肉 也可以吃得健康

奥尔良烤排骨 / 54

蜜汁烤排骨 / 55

夹馅烤排骨 / 56

话梅烧排骨 / 58

杏仁脆皮排骨 / 59

蒜香烤排骨 / 60

麻辣烤猪蹄 / 61

蜜汁烤猪腰 / 62

酱烤猪肝 / 63

金针菇培根卷 / 64

培根奶酪芦笋 / 65

孜然牙签肉 / 66

蜜汁叉烧肉 / 67

彩椒酿肉 / 68

韩式辣酱烤里脊 / 70

苹果咖喱汁烤猪排 / 71

铁棍山药肉丸 / 72

肉末酿苦瓜 / 74

菠萝糖醋肉 / 75

瑞典肉丸子 / 76

香烤五花肉 / 78

土豆烧牛肉 / 79

五香麻辣牛肉干 / 80

芝加哥牛排 / 81

香烤羊肉串 / 82

第三篇

烹制海鲜水产 锁鲜有魔法

麻辣烤鱼 / 84

黄油柠檬烤鳕鱼 / 86

家常烤鲳鱼 / 87

蜜汁鳗鱼饭 / 88

咖喱带鱼 / 90

泰式烤鱼饼 / 91

糖醋鱼柳 / 93

熏小黄花鱼 / 94

酥炸黄花鱼 / 96

辣烤墨鱼条 / 97

香辣烤蟹 / 98

凤尾虾球 / 100

黑椒烤虾 / 102

山药虾丸 / 103

椰蓉烤虾 / 104

蒜蓉焗虾 / 105

葱烤皮皮虾 / 106

盐焗蛭子 / 107

蒜蓉扇贝 / 108

法式焗扇贝 / 109

蛤蜊蒸蛋 / 110

辣烤花蛤 / 111

麻辣香锅 / 112

第四篇

蛋禽美食 好吃到飞起

鸡肉清爽沙拉 / 114

酸奶烤鸡翅 / 116

奥尔良烤鸡翅 / 118

法式黑椒烤鸡腿 / 119

麻辣烤鸡脖 / 120

泰式烤鸡腿 / 121

鸡翅包饭 / 122

杂蔬烤全鸡 / 124

川味辣子鸡 / 126

麦乐鸡块 / 128

盐酥鸡块 / 129

番茄罗勒烤鸡腿 / 130

酥炸大鸡排 / 131

芝士爆浆鸡排 / 132

蜜汁鸡排 / 134

麻辣鸡丝 / 136

秘制烤凤爪 / 138

孜然烤鸡心 / 140

蜜汁鸭腿 / 142

可乐卤蛋 / 144

免油炸苏格兰蛋 / 146

牛油果烤蛋 / 148

第五篇

主食、零食里的快乐时光

- 红薯粗粮小面包 / 150
- 酸奶小面包 / 152
- 火腿司康饼 / 154
- 火腿奶酪吐司卷 / 156
- 面包丁沙拉 / 158
- 云朵太阳吐司 / 160
- 黄油蒜蓉面包条 / 161
- 菠萝花杯子蛋糕 / 162
- 蜂蜜柠檬小蛋糕 / 164
- 棒棒糖饼干 / 166
- 自制紫薯粉 / 166
- 蒜香饼干 / 168
- 帕玛森奶酪小饼 / 170
- 虾味小脆条 / 172
- 红糖扁桃仁饼干 / 173
- 蓝莓派 / 174
- 枣泥酥 / 176
- 自制冰糖枣泥 / 176
- 麻薯肉松蛋黄酥 / 178
- 三色菠萝酥 / 181
- 焗烤水果面包布丁 / 184
- 香草蛋奶布丁 / 186
- 香蕉燕麦卷 / 187
- 炸鲜奶 / 188
- 花生酱燕麦酥饼 / 190
- 开口笑 / 191
- 香烤馍片 / 192
- 豆沙春卷 / 193
- 空气炸锅版披萨 / 194
- 土家掉渣饼 / 196
- 奶香紫薯饼 / 198
- 西兰花烤饭团 / 200
- 自制年糕条 / 201
- 韩式烤年糕 / 202
- 猪油拌饭 / 204
- 培根烤饭 / 206
- 番茄肉酱焗饭 / 208
- 海苔肉松锅巴 / 209
- 烤红薯 / 210
- 糖烤栗子 / 211
- 琥珀桃仁 / 212
- 油炸花生米 / 213
- 木乃伊酥皮肠 / 215
- 自制猪肉脯 / 216
- 海苔肉松 / 218
- 自制鱿鱼丝 / 220
- 自制虾干 / 222
- 甜辣小鱼干 / 223
- 健康炸薯片 / 224
- 笑脸薯饼 / 226
- 自制薯条 / 228
- 莲藕脆片 / 229
- 自制杨梅干 / 230
- 清香苹果脆 / 231
- 自制芒果干 / 232
- 香烤菠萝片 / 233
- 甜烤胡萝卜片 / 234
- 自制美味辣条 / 236
- 空气炸锅版干脆面 / 238

轻松做 150 道

空气炸锅

创意美食

西镇一婢◎编著

图书在版编目 (C I P) 数据

轻松做 150道空气炸锅创意美食 / 西镇一婊编著. —青岛 : 青岛出版社, 2018.3

ISBN 978-7-5552-6606-8

I. ①轻… II. ①西… III. ①食谱—中国 IV. ①TS972.182

中国版本图书馆CIP数据核字(2018)第004835号

- 书 名 轻松做 150道空气炸锅创意美食
编 著 西镇一婊
参与编写 张厚栋 杜婷婷 常艳梅 周玉娇 王玲巧 郝欢欢 王 玲
马红琴 李君芝 杨 卓 董红梅 杨立侠 陈 颖 楼敏进
孙 静 张 宁 解丽芬 李晓爽 李金萍 唐佳楠 戚 慧
王 霞 倪燕春
出版发行 青岛出版社
社 址 青岛市海尔路182号 (266061)
本社网址 <http://www.qdpub.com>
邮购电话 13335059110 0532-85814750 (传真) 0532-68068026
策划编辑 杨子涵
责任编辑 杨子涵
特约校对 崔晓婷 杨婷婷
设计制作 魏 铭 宋修仪
照 排 青岛帝骄文化传播有限公司
印 刷 青岛北琪精密制造有限公司
出版日期 2018年3月第1版 2018年4月第2次印刷
开 本 16开 (710mm × 1000mm)
印 张 15
字 数 180千
图 数 1590
印 数 8001-13000
书 号 ISBN 978-7-5552-6606-8
定 价 49.80元

编校印装质量、盗版监督服务电话 4006532017 0532-68068638

建议陈列类别: 美食类 生活类

我是一个厨电控。

没错，市场上形形色色的厨房小家电对我的诱惑，就好像是那些漂亮橱窗里的大牌包包对大多数女人的诱惑一样，一旦看到就忍不住想收入囊中。我身边的人，想要购买或者不知道该怎么使用一台厨电的时候，总是习惯性地第一个就想到我这个厨电狂人。所以，拥有10台烤箱、5台破壁机、5台厨师机、5台面包机、4台原汁机、3台空气炸锅再加上一堆其他小厨电这种夸张的事，放我身上就很平常。

对美食，我的热爱源自骨子里。没晋级俩娃的妈之前，就痴迷于到处旅行，品尝那些街边小吃和特色美食。当妈以后，没那么自由了，我就把这种对吃的钻研精神转移到了自己亲手做美食上，然后一直在与日渐增长的体重作斗争。

对厨房小家电的喜欢，一开始纯粹是爱屋及乌，因为它们是做美食的利器。后来的痴迷，则是依赖上了它们给我的家庭生活带来的便利。比如手指按几下，早上就可以给家人喝到热乎乎的自制豆浆米糊；轻轻地手拨旋钮，就能把一盘貌不惊人的花生米变成顺滑香浓的花生酱；又或者是将一堆材料扔进去，然后面包机自动就做出一个香喷喷的大面包……

厨电的世界就好像有魔法一样，我是这个世界里最权威的魔法师，只需要挥动一下魔杖，念几句正确的咒语，天上就会噼里啪啦地掉下一堆神奇又美味的食物来。这种新鲜感和成就感，也是我一直想分享给大家的。所以，我写了这本空气炸锅的美食书。

好多人会觉得空气炸锅是鸡肋，除了烤鸡翅、烤薯条、烤地瓜，似乎无法给它找到更好的用途，所以往往就束之高阁。但你知道，你深深地误解它了吗？其实这是一台非常神奇的锅，只是很多人还没有找到解锁神锅用法的密码而已。所以，在这本书里，我尝试着将炸锅的潜能都挖掘出来，不管是日常的蔬菜、肉食和海鲜大餐，还是烘焙甜点、街头小吃，这台神奇的锅都能做出来，只有想不到，没有做不到。

限于本书篇幅，我很不情愿地将接近300个的炸锅食谱删减到了现在的150个，更多的炸锅新菜谱也持续在公众号上更新。所以，你家的空气炸锅还要继续闲置吗？

在吃货的眼里，每一种厨房家电都是潜在的宝藏，只有掌握了钥匙的人才能解锁它的全部技能。别让偏见限制了你的想象力，别让本该大放异彩的厨电继续被冷落。跟我一起，从空气炸锅开始，玩转这150道创意美食吧。

西琪·妈咪

2018年1月1日

contents 目录

关于空气炸锅你不能不知道的秘密 / 7

空气炸锅都能做哪些美食 / 9

空气炸锅的使用技巧 / 10

空气炸锅的适用人群 / 11

空气炸锅的选择和保养 / 12

初学者会遇到的一些问题 / 13

使用炸锅经常用到的配料 / 15

本书调味料的计量说明 / 18

自制调味料 / 20

自制花椒粉、自制辣椒粉 / 20

自制椒盐、自制五香粉 / 21

自制孜然粉、自制鸡精 / 22

自制烧烤酱、自制烧烤粉 / 23

自制面包糠、自制猪油 / 24

第一篇

缤纷蔬食 素养身心

风味烤毛豆 / 26

香料烤大蒜 / 27

酥炸洋葱圈 / 28

吉祥如意烤三椒 / 29

豌豆酥 / 30

孜然土豆洋葱片 / 31

焗烤土豆碗 / 32

香辣小土豆 / 33

烤圣女果土豆 / 34

番茄米饭盒 / 35

干锅杏鲍菇 / 36

椒盐炸蘑菇 / 37

香菇烩茼蒿 / 38

孜然烤香菇 / 39

客家豆腐酿 / 40

老干妈烤豆腐 / 41

豆腐渣素丸子 / 42

香菜豆腐卷 / 43

芹菜香干 / 44

烤茄子片 / 45

什锦茄子卷 / 46

麒麟茄子 / 49

脆炸藕盒 / 50

红薯奶酪球 / 52

第二篇

爱吃肉 也可以吃得健康

奥尔良烤排骨 / 54

蜜汁烤排骨 / 55

夹馅烤排骨 / 56

话梅烧排骨 / 58

杏仁脆皮排骨 / 59

蒜香烤排骨 / 60

麻辣烤猪蹄 / 61

蜜汁烤猪腰 / 62

酱烤猪肝 / 63

金针菇培根卷 / 64

培根奶酪芦笋 / 65

孜然牙签肉 / 66

蜜汁叉烧肉 / 67

彩椒酿肉 / 68

韩式辣酱烤里脊 / 70

苹果咖喱汁烤猪排 / 71

铁棍山药肉丸 / 72

肉末酿苦瓜 / 74

菠萝糖醋肉 / 75

瑞典肉丸子 / 76

香烤五花肉 / 78

土豆烧牛肉 / 79

五香麻辣牛肉干 / 80

芝加哥牛排 / 81

香烤羊肉串 / 82

第三篇

烹制海鲜水产 锁鲜有魔法

麻辣烤鱼 / 84

黄油柠檬烤鲑鱼 / 86

家常烤鲳鱼 / 87

蜜汁鳗鱼饭 / 88

咖喱带鱼 / 90

泰式烤鱼饼 / 91

糖醋鱼柳 / 93

熏小黄花鱼 / 94

酥炸黄花鱼 / 96

辣烤墨鱼条 / 97

香辣烤蟹 / 98

凤尾虾球 / 100

黑椒烤虾 / 102

山药虾丸 / 103

椰蓉烤虾 / 104

蒜蓉焗虾 / 105

葱烤皮皮虾 / 106

盐焗蛭子 / 107

蒜蓉扇贝 / 108

法式焗扇贝 / 109

蛤蜊蒸蛋 / 110

辣烤花蛤 / 111

麻辣香锅 / 112

第四篇

蛋禽美食 好吃到飞起

鸡肉清爽沙拉 / 114

酸奶烤鸡翅 / 116

奥尔良烤鸡翅 / 118

法式黑椒烤鸡腿 / 119

麻辣烤鸡脖 / 120

泰式烤鸡腿 / 121

鸡翅包饭 / 122

杂蔬烤全鸡 / 124

川味辣子鸡 / 126

麦乐鸡块 / 128

盐酥鸡块 / 129

番茄罗勒烤鸡腿 / 130

酥炸大鸡排 / 131

芝士爆浆鸡排 / 132

蜜汁鸡排 / 134

麻辣鸡丝 / 136

秘制烤凤爪 / 138

孜然烤鸡心 / 140

蜜汁鸭腿 / 142

可乐卤蛋 / 144

免油炸苏格兰蛋 / 146

牛油果烤蛋 / 148

第五篇

主食、零食里的快乐时光

- 红薯粗粮小面包 / 150
- 酸奶小面包 / 152
- 火腿司康饼 / 154
- 火腿奶酪吐司卷 / 156
- 面包丁沙拉 / 158
- 云朵太阳吐司 / 160
- 黄油蒜蓉面包条 / 161
- 菠萝花杯子蛋糕 / 162
- 蜂蜜柠檬小蛋糕 / 164
- 棒棒糖饼干 / 166
 - 自制紫薯粉 / 166
- 蒜香饼干 / 168
- 帕玛森奶酪小饼 / 170
- 虾味小脆条 / 172
- 红糖扁桃仁饼干 / 173
- 蓝莓派 / 174
- 枣泥酥 / 176
 - 自制冰糖枣泥 / 176
- 麻薯肉松蛋黄酥 / 178
- 三色菠萝酥 / 181
- 焗烤水果面包布丁 / 184
- 香草蛋奶布丁 / 186
- 香蕉燕麦卷 / 187
- 炸鲜奶 / 188
- 花生酱燕麦酥饼 / 190
- 开口笑 / 191
- 香烤馍片 / 192
- 豆沙春卷 / 193
- 空气炸锅版披萨 / 194
- 土家掉渣饼 / 196
- 奶香紫薯饼 / 198
- 西蓝花烤饭团 / 200
- 自制年糕条 / 201
- 韩式烤年糕 / 202
- 猪油拌饭 / 204
- 培根烤饭 / 206
- 番茄肉酱焗饭 / 208
- 海苔肉松锅巴 / 209
- 烤红薯 / 210
- 糖烤栗子 / 211
- 琥珀桃仁 / 212
- 油炸花生米 / 213
- 木乃伊酥皮肠 / 215
- 自制猪肉脯 / 216
- 海苔肉松 / 218
- 自制鱿鱼丝 / 220
- 自制虾干 / 222
- 甜辣小鱼干 / 223
- 健康炸薯片 / 224
- 笑脸薯饼 / 226
- 自制薯条 / 228
- 莲藕脆片 / 229
- 自制杨梅干 / 230
- 清香苹果脆 / 231
- 自制芒果干 / 232
- 香烤菠萝片 / 233
- 甜烤胡萝卜片 / 234
- 自制美味辣条 / 236
- 空气炸锅版干脆面 / 238

01 | 关于空气炸锅你不能不知道的秘密 |

什么是空气炸锅

空气炸锅，厨房里的新宠，用空气取代原本用来炸食物的热油，通过热风的对流加热，以热风在密闭的锅内形成急速循环的热流，让食物变熟；同时热空气还吹走了食物表层的水分，令食材无需滚油也能达到近似油炸的效果。

市面上的空气炸锅一般分为抽屉式炸锅和玻璃锅式炸锅两种。前者容量多在 2L~3L 之间，后者容量多在 10L 左右。小巧的空间让温度上升更快，再配合热风循环，达到均匀加热的效果。

炸锅主机

构成空气炸锅的主体部分，包含了加热元件、高速风扇及加热管等核心部件。高端炸锅多采用进口轴承和高标准发热元件，在锅体的使用寿命、温度精确性、加热均匀性及安全性等方面都有保证。



控制面板

控制炸锅工作所使用的操作键，一般分为旋钮式和触屏式两种，包含了时间、温度等选项。空气炸锅的可设定温度范围一般在 60~210℃ 之间，从低温烘干到高温焗都可以满足。

高端炸锅多采用触屏，有的在工作时还可以灵活调整温度和时间，不必返回重置，可满足对食材的不同烹饪要求，并且工作结束后可自动关机，避免食物烤焦或使用者因遗忘而造成的安全隐患。



空气炸锅的工作步骤可分为三步

- ① 通过机器顶部的烘烤装置快速加热；
- ② 通过大功率风扇在炸锅内部形成急速循环的热流；
- ③ 炸锅内部有特制的纹路可形成旋涡热流，全方位 360 度接触食材表面，快速带走加热产生的水气，从而在表面形成金黄酥脆的表层，达到煎炸的外观和口感。

炸锅炸篮

用来盛放烹饪食物的器皿，按下释放按钮就可以与炸锅的抽屉分离，方便清洗。市面上的空气炸锅炸篮底部一般为丝网状或网眼状。铁丝网状的炸篮比较难清理，所以尽量使用带有不粘涂层的网眼型炸篮，一来烘烤肉类、鱼类时不粘底，二来便于清理。

高端炸锅的炸篮多采用加厚的不锈钢材质以及与电饭煲同品质的陶晶不粘涂层，具有良好的导热性和不粘性。



炸锅抽屉

用来接炸篮上烘烤食物漏下去的残渣和榨取出的油脂的容器，一般都带有独特的底部纹路设计，可帮助形成立体热风，让食物快速加热，并且受热均匀。

食物残渣和油脂经过高温烘烤后会粘在抽屉里，故建议提前铺上锡纸方便清洗。



炸锅小锅

有的炸锅会随机附带一个小锅，用来烘烤蛋糕、焗饭或者带有汤汁的食物，也可以当作水浴法烘烤蛋羹、布丁等的容器使用。



02 | 空气炸锅都能做哪些美食 |

健康、少油、快捷，是用空气炸锅烹饪食物时最主要的三个特点。

健康是指用炸锅烹饪食物时，与传统的炒菜烹饪相比，可以大大降低油烟的产生，避免人体吸入过多的油烟影响健康；少油是指空气炸锅可以榨取出肉类食物本身的油脂，达到不用油而煎炸食物的效果，大大降低了人体对脂肪的摄入（可降低约 86% 的脂肪）；快捷是指只需要把处理好的食材放进炸锅内，启动程序，就可静等享受美食。

炸锅到底能做什么？下面一起来分析一下：

烹制肉类、海鲜和蔬菜

炸锅可以做的美食有很多，比如常见的排骨、五花肉、烤鸡、鸡翅、鸡腿、羊肉串、牛排等肉类食材，炸锅都可以做，而且不用放一滴油，还会将食材本身所含的油脂榨出来。这些肉类的做法非常简单，只需要提前将食物腌制好，再直接放到空气炸锅里面烘烤就好了，味道和口感都不输于传统烹饪法所制作的，非常具有新鲜感。

对于含油量很低的海鲜，炸锅也可以做到原汁原味的烹饪，可根据自己的口感选择是否腌制及调味料的使用。对于完全不含油脂的蔬菜，为达到好吃的口感，只需稍微放一点油，比传统炒菜使用的油量要少得多。

对食材进行预处理

炸锅除了可直接烹饪成品，还可以对食材进行预处理。比如做辣子鸡、糖醋排骨这类菜肴，传统做法都需要提前将肉类进行油炸再加工。有了空气炸锅后，就可以先将鸡肉或排骨先用炸锅“炸（名为炸实为烤）”熟，不但不用浪费一锅的油，还可以把肉类本身的油脂逼出来，大大降低人体吸收的脂肪量。对于茄子这种很吸油的蔬菜，也可以提前用炸锅加热处理，就不会摄入那么多油水了。

当家里有客到访，需要大量制作美食的时候，不需要人在旁边看守的空气炸锅更可以充当厨房小帮手，大大提高出菜的效率。尤其在高温闷热的夏天，炸锅更可以代替大部分的炒菜工作，让使用者不必困在厨房，少出汗，少吸油烟。

加工冷冻油炸食品

超市里有很多冷冻的油炸半成品，比如鸡肉串、骨肉相连、炸鸡块、香芋地瓜丸等，这些半成品都非常适合用炸锅来制作，不用放油或抹一点的油，直接让炸锅炸就可以了。

对于平时吃剩下的油炸食品如炸鸡、炸丸子等，用炸锅进行复热也很方便。如果用微波炉加热，油炸食物外面那层酥皮就会软掉，很难吃，但用炸锅复热，就能还原成最初的口感，还能榨出多余的油脂。

对于一些因受潮导致口感不好的食物，如花生、瓜子等，也可以用炸锅复热，就会恢复到原先的口感了。

制作烘焙美食

与烤箱相比，炸锅有点类似于一个带强劲热风的小烤箱，所以除非是块头比较大的吐司，或者是烘烤中不能有风吹的泡芙、手指饼干等，其余诸如蛋糕、饼干、披萨、派、中式酥点、小面包等，都可以用炸锅制作的。只要烘焙食物不大于炸锅的最大容量并能接受热风，几乎都可以用炸锅来代替烤箱。

制作零食和小吃

除了以上美食，炸锅还可以挖掘出很多新鲜用法。它的温度区间，可以制作不少的零食和小吃。比如可以用炸锅炼猪油做中式酥点，还可以运用它的热风功能制作苹果干、芒果干等。对于焗饭类、布丁类，掌握好炸锅的用法后也是可以做出来的。只要有想法，炸锅就能帮你实现。

03 | 空气炸锅的使用技巧 |

提前预热

与体积较大的烤箱相比，身材小巧的空气炸锅加热更快。普通烤箱的预热时间都不少于 10 分钟，一些大容量的烤箱甚至需要 20 分钟，但抽屉式炸锅可以大大缩短预热的时间，一般在 3 分钟内就可以达到所需温度。

对于一些需要保留食材水分的美食，比如肉类、海鲜、蔬菜、蛋糕等，可以将炸锅预热后再放入，减少食物与热空气接触的时间。但对于需要烘干的食物，比如烤花生、烤果干、锅巴等，可以不用预热直接放入。

食材平铺

空气炸锅烹制食物时，大多数都要平放在炸篮上，然后通过炸篮底部的网眼实现热空气的对流循环，所以在铺入食物时尽量平铺成一层，并且个体彼此间要留出一定的空隙，方便锅内热空气的流动。

要放在小锅或者抽屉内烘烤的食物，多是带汤汁的那种，就需要在炸制过程中翻动几次，避免底部的食物受热不均。

如果食物烘烤的时间较长，也可以一次铺入两层食物，但中途要翻动几次，以免被压到的食物烤不到，上色不均。

适量刷油

空气炸锅在烹饪肉类的时候是无需加油的，热空气会把肉本身的油脂逼出来。但在制作蔬菜或者海鲜时，为了保证口感，让食材留住水分，同时避免食物粘锅，可以在表面刷一点点的油。烹饪裹了面包糠的炸物时，表面不刷油的话无法做出那种金灿灿的色泽，但口感是没有问题的。

外壳包裹

传统的油炸食物，很多都要先包裹一层面糊后再进行油炸，这种挂浆制作法不适用于空气炸锅，因为无法像油炸那样让裹了面糊的食物瞬间形成酥脆的外壳，所以用空气炸锅制作的炸鸡腿、炸鸡块等炸物，最好是挂一层鸡蛋液后再裹一层面包糠来制作。

温度和时间

空气炸锅设定的温度和时间，与食材的类别和分量有很大的关系。高温（190~220℃）多数用来烤大块的肉类或者奶酪焗饭类；中高温（160~190℃）是最常用的温度，用于做肉类、海鲜类、蔬菜类和大部分的烘焙美食类；低温（100~150℃），主要用于烘干水分或者制作时间需要40分钟以上的美食。

04 | 空气炸锅的适用人群 |

怕胖人士✓

在我们所吃的食物中，一般味道较好的，大多有着高油脂、高热量、高胆固醇的特性。比如油炸食品和肉类烧烤，是很多人的心头所好，金黄色的外观，外酥里嫩、鲜香多汁的口感，扑面而来的香气，都会惹得不少人食指大动。但这类食品吃了以后，除非能通过运动来大量消耗摄入的热量，否则都会是囤积脂肪的元凶。

空气炸锅在烹饪此类食物的时候，尤其是做肉类美食的时候，不但无需抹油，还会把肉本身的油脂逼出来，大大降低人体对油脂的吸收。这对于嘴馋又怕胖的人士来说，真是既能吃到美食又能少长脂肪的厨房烹饪利器。

中老年人和儿童✓

用空气炸锅做的菜，与油炸或者炒菜相比，都是无油或者少油的。比如高血压、高血脂、心脑血管等疾病高发的中老年人，就是需要低油烹饪的人群之一。

对于喜欢吃油炸食物尤其是洋快餐的孩子，妈妈们也需要一款空气炸锅，给孩子们做健康无油、吃着安全的美食。这样不但能保护孩子爱吃的天性，还可以让他们少吃或不吃外面的垃圾油炸食品。