

Induction Cooktop

LENDING PROGRAM

欢迎信
标准 (平面) 灶具操作说明
电磁炉操作说明
食谱手册

Powering Alameda County and the Valley

CONTACT US

+1 833.699.3223
customer-support@AvaEnergy.org

VISIT & FOLLOW US

AVAENERGY.ORG
@PoweredWithAva   

欢迎加入 Ava 发起的“电磁炉租借计划”

电磁烹饪是一种更快捷、更健康、更安全且更高效的烹饪方式，可助您烹饪您喜爱的食物，实现即时和精准的温度控制，并且无需煤气！

该电磁炉租借套件包括：

- 电磁炉资源包内含一封信、操作说明、食谱手册和一块磁铁。这些物品都由您保管。
- 电磁炉 — 标准（平面）电磁炉和平底锅，或电磁炒锅烹饪炉盘、炒锅和锅盖。拆开包装后，请将泡沫留在袋子中，以便您可以在退回电磁炉时将其装回原位。

电磁炉资源包有西班牙语、简体中文和越南语三种版本。您可以前往 AvaEnergy.org/induction-resources，在线下载相关语言版本。

不熟悉电磁烹饪？

使用以下资源，轻松掌握电磁烹饪方法：

- 前往 AvaEnergy.org/induction-resources，查找由著名厨师录制的美食烹饪视频、易于准备的食谱、炉灶操作视频等等。
- 前往 AvaEnergy.org/induction-rebate，查找有关可用折扣的信息，助您购买新的电磁炉或电磁炉烤箱一体机。

使用电磁炉是一个经验积累的过程，所以我们提出以下小建议：

- 电磁灶的加热速度比天然气和电阻丝炉灶快 50%，可以缩短锅具加热时需要的等待时间。较低档位即可实现食物保温。
- 电磁工作时需要磁性炊具。使用封闭磁铁，使其吸附在锅底，以便测试您的炊具。磁铁对锅具的吸附力越强，电磁工作效果越佳。

改用电磁烹饪是降低碳足迹的好方法。

通过类似“电磁炉租借计划”的计划，我们希望鼓励顾客在家中使用节能电器。加入我们，一起对抗气候变化。

Ava Community Energy



Induction Cooktop LENDING PROGRAM

标准 (平面) 电磁炉操作说明

有疑问? 发送电子邮件至 induction-cooking@AvaEnergy.org

快速入门指南

兼容的炊具

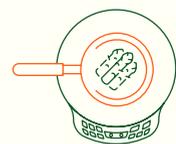
炊具必须为

- 平底
- 直径为 4.75"-10.25" (12cm-26cm)
- 材质为钢、不锈钢、搪瓷铁或铸铁

电磁工作时需要磁性炊具

使用封闭磁铁测试炊具。磁铁对锅底的吸附力越强，炊具的电磁工作效果越佳。

当使用不兼容炊具时，如果尝试选择加热模式，则 LED 显示屏将闪烁一。



1. 将电磁兼容的炊具放置在陶瓷电磁炉的灶面上。
打开电源前，先将食材放入炊具。



2. 将电源插头插入合适的插座中。



3. 按下 **START** (启动)。
默认为 375°，持续 1 小时。*



4. 调节烹饪温度。
您可以选择六个预设温度按钮中的任一按钮，或按下 (-) 或 (+) 按钮，每次将温度下调或上调 10°，从而手动升高 / 降低温度。



5. 调节烹饪时间。
如需特定烹饪时间，或烹饪时间超过 1 小时，请按以下方式对每一列进行设置。例如，如需设置为 3 小时 45 分钟：

按下 **TIME** (时间) 设置第一列，然后按 (+) 5 次以设置 5 分钟

按下 **TIME** (时间) 设置第二列，然后按 (+) 4 次以设置 40 分钟

按下 **TIME** (时间) 设置第三列，然后按 (+) 3 次以设置 3 小时。

* 如果灶面上没有电磁兼容的锅具，则炉灶将在 90 秒后自动关闭。

按钮和齿轮

Prog (程序)
设置您自己的烹饪阶段。

Time (时间)
调节烹饪时间。

Watts (功率)
控制功耗。在 600、900 和 1500 瓦之间切换。

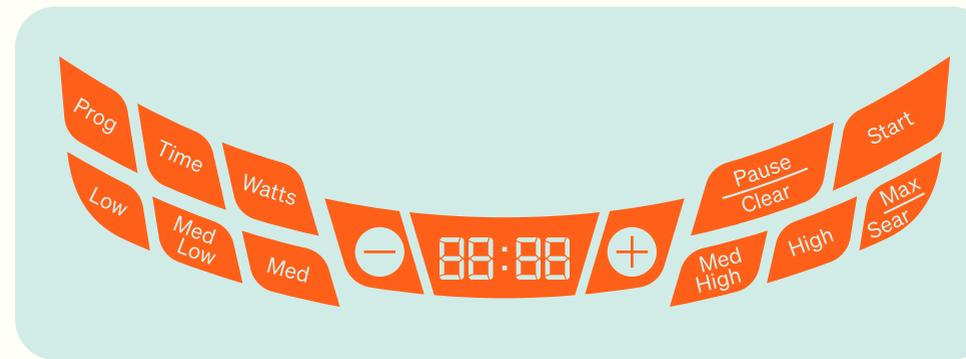
Pause/Clear (暂停 / 清除)
暂停并清除烹饪过程。

Start (启动)
开始烹饪过程。

Low/Med Low/Med (低 / 中低 / 中)
设定温度可调节：100°F、175°F 和 275°F。

Med High/High/Max Sear (中高 / 高 / 最高煎烙)
设定温度可调节：375°F、425°F 和 575°F (煎烙)。

控制面板



烙)。

(-) 使用该按钮，可在烹饪过程前和烹饪过程中降低烹饪温度和缩短烹饪时间。

(+) 使用该按钮，可在烹饪过程前和烹饪过程中升高烹饪温度和延长烹饪时间。

现有温度按钮		
按钮	温度	例子
Low (低)	100°F	Warm (保温)
Med/Low (中/低)	175°F	Simmer (煲汤)
Med (中)	275°F	Steam (蒸煮)
Med/High (中/高)	375°F	Stir/Deep Fry (翻炒 / 油炸)
High (高)	425°F	Boil/Saute (烧水 / 快炒)
Max/Sear (最高 / 煎烙)	575°F	Sear (煎烙)

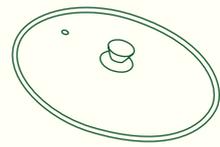
Induction Cooktop LENDING PROGRAM

炒锅炉灶操作说明

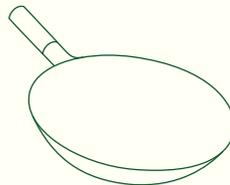
有疑问? 发送电子邮件至 induction-cooking@AvaEnergy.org

炒锅炉灶租借套件部件

锅盖



炒锅



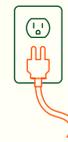
电磁炒锅
炉盘



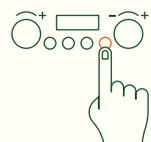
快速入门指南



1. 将电磁兼容的炒锅放置在电磁炉盘上。



2. 将电源插头插入合适的插座中。

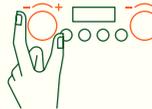


3. 按下 ON/OFF (开 / 关) 按钮, 打开电磁炒锅炉灶。

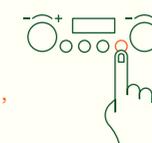


4. 按下 START (启动) 按钮, 激活烹饪模式。

显示 375°F 和 TEMP (温度), 并开始倒计时。炒锅默认温度为 375°F, 持续 20 分钟。



调节温度
转动该旋钮, 可降低或升高温度。



5. 按下 ON/OFF (开 / 关) 按钮, 关闭电磁炒锅炉灶。

调节时间
转动该旋钮, 可延长或缩短时间。

按钮、旋钮和档位

Temperature Dial (温度旋钮)
转动该旋钮, 可降低或升高温度。

Time Dial (时间旋钮)
转动该旋钮, 可延长或缩短时间。

Pause/Clear (暂停 / 清除)
按下 PAUSE/CLEAR (暂停 / 清除), 暂停装置。如需恢复, 按下 START (启动)。再次按下 PAUSE/CLEAR (暂停 / 清除), 清除档位。

Start (启动)
按下 Start (启动) 按钮, 激活烹饪模式。

Preheat (预热)
按下 PREHEAT (预热), 将显示 PREHEAT (预热) 和 375°F。按需调节温度和时间。预热程序默认温度为 375°F, 持续 20 分钟。

按下 START (启动)。将闪烁所选温度和 F。

控制面板



达到所选温度时, 将显示温度和 READY (就绪)。炒锅将保持该温度 5 分钟, 或直至您按下 START (启动)。

Stage (阶段)
“阶段”功能让您可以对时间和温度设置可编程档位。

Watts (功率)
默认档位为 1500 瓦。重复按下该按钮可切换至 600 和 900 并切换回 1500。

On/Off (开 / 关)
按下 ON/OFF (开 / 关) 一次, 打开装置。将显示 0。再次按下 ON/OFF (开 / 关), 关闭装置。

Induction Cooktop

LENDING PROGRAM

食谱手册



Reem Assil
Reem's California



美味莎苏卡

厨师: Reem Assil

份数: 3-4 人份 时间: 45 分钟

食材

莎苏卡

- 2½ 杯洋葱, 切成中等大小的块 (约 1 个中型洋葱)
- 1 汤匙大蒜, 切末 (约 4 瓣)
- 1½-2 磅红甜椒 (约 4-6 个)
- 2 磅西红柿 (约 8 个中等大小的西红柿)
- 2 汤匙橄榄油, 分成两份
- 1 茶匙孜然粉
- 1 茶匙香菜, 切碎
- 1 茶匙红辣椒
- 1 茶匙盐
- ½ 茶匙黑胡椒
- 1 茶匙阿勒波辣椒或辣椒面
- 1 茶匙蜂蜜
- 3-4 个鸡蛋 (按喜好酌量加入)

饰料

- ¼ 杯羊奶酪 (可选)
- 淋上橄榄油

说明

第 1 步 用电磁灶具加热铸铁或磁力不锈钢锅, 设置中温温度, 直到锅里开始冒烟。

第 2 步 在辣椒上涂抹橄榄油, 下锅翻炒。

第 3 步 将西红柿对半切开, 切开的一面朝上, 涂上油并放入平底锅煎炒, 直至微焦, 而且西红柿开始变软。盛出装盘。

第 4 步 将辣椒煎炒到微焦、冒泡状态时, 将其盛到碗里并盖上盖子。冷却后, 剥皮并将籽和叶脉拔出。

第 5 步 在同一平底锅或酱汁锅中用中火煎炒洋葱, 直至半透明, 然后加入大蒜, 再炒一分钟。加入香料、盐和胡椒, 再炒一分钟。将带皮西红柿和锅内汤汁以及辣椒一起拌入锅中, 然后小火慢炖 20 分钟, 同时不断搅拌。为防止酱汁烧干, 必要时加入半杯水。

第 6 步 将其移至食品加工机中, 搅碎均匀, 或用沉浸式搅拌器搅拌。加入蜂蜜。酱汁应会很浓稠。



Photo by Sana Javeri Kadri

在 AvaEnergy.org/induction-resources
观看视频

第 7 步 用勺子在酱汁中挖出小坑, 然后在每个坑里打入鸡蛋。撒盐, 盖锅盖, 中火烹煮 5-10 分钟, 直至蛋清成形, 蛋黄变成您喜欢的状态。

第 8 步 撒上饰料, 然后搭配皮塔饼一起食用。



Nite Yun
Nyum Bai



柬埔寨黑胡椒牛肉 (Lok Lak)

厨师: Nite Yun

份数: 4 人份 时间: 20 分钟

食材

- 1/3 杯蚝油
- 1/4 杯蒜末 (约 8 瓣大蒜)
- 3 汤匙黄酒
- 2 3/4 汤匙粗糖
- 2 汤匙调味酱油 (例如泰国金山牌)
- 2 汤匙老抽
- 2 1/2 茶匙 Kampot 碎
- 2 汤匙玉米淀粉
- 2 汤匙水
- 2 磅牛腩排, 切成 3/4 英寸小块
- 2 汤匙橄榄油
- 2 杯切成薄片的红皮洋葱 (1 个中等大小的洋葱)
- 2 汤匙鲜榨青柠汁 (1 个青柠)
- 1 茶匙海盐
- 1 茶匙粗研 Kampot 或其他胡椒粒
- 8 片奶油生菜叶
- 1 个欠熟红番茄, 切成 8 片

说明

第 1 步 将蚝油、大蒜、米酒、糖、调味酱油、老抽和 Kampot 胡椒碎放入小碗搅拌

第 2 步 在一个中等大小的碗里倒入玉米淀粉和 2 汤匙水搅拌, 直至玉米淀粉溶解; 加入牛肉, 然后搅拌均匀。加入 1/4 杯耗油混合; 盖上盖子, 然后放入冰箱冷藏 8 小时或一晚上。盖上剩余耗油备用。

第 3 步 在电磁灶具炒锅中大火加热橄榄油。小心地将牛肉混合物加入锅中, 然后翻炒, 频繁颠勺 4-5 分钟, 直至牛肉微焦。加入红皮洋葱和剩余耗油, 然后翻炒, 频繁颠勺 2 分钟。

第 4 步 将青柠汁、海盐和粗研 Kampot 胡椒混合搅拌。将牛肉、生菜叶和西红柿一起装盘, 搭配青柠汁食用。



在 AvaEnergy.org/induction-resources
观看视频



Hanif Sadr
Komaaj



北伊朗 Bademjan 烤肉串

厨师: Hanif Sadr

份数: 4-6 人份 时间: 90 分钟

食材

BIEH 酱

- 4 束香菜
- 2 束欧芹
- 1 束薄荷
- 1 束小葱
- 1 中等大小的黄洋葱
- 5 个蒜瓣
- 10 盎司石榴甜酱
- 1 磅核桃
- 1 茶匙姜黄根粉
- ½ 茶匙辣椒粉
- 8 盎司蔬菜浓汤
- 菜籽油
- 盐和胡椒粉

烤茄子

- 4-6 根意大利茄子
- 橄榄油
- 盐肤木
- 盐和胡椒粉

说明

第 1 步 将所有香草（香菜、欧芹、薄荷）洗净并晾干，预热烤箱至 350 华氏度（约 180 摄氏度）。

第 2 步 将香草、大蒜和洋葱放进食品加工机里打碎成泥。

第 3 步 用食品加工机碾碎核桃。

第 4 步 在锅里加热菜籽油，然后加入香草混合物和核桃，持续搅拌 15 分钟。

第 5 步 烧干一半水后，加入姜黄、辣椒粉、盐和胡椒粉继续搅拌 5 分钟。

第 6 步 加入石榴甜酱和蔬菜浓汤，然后搅拌均匀。蒸煮 10 分钟，适当搅拌。把火关小，继续蒸煮 20 分钟。

第 7 步 茄子切半，然后表皮朝下放在烤盘上。撒上橄榄油、盐肤木、盐和胡椒粉调味。

第 8 步 将茄子烤 20-25 分钟。

第 9 步 将茄子放在烤盘上，然后淋上 1-2 汤匙 bieh。包上铝箔，放回烤箱蒸煮 8-10 分钟。最后 3-5 分钟拿出烤盘。

第 10 步 最后饰以新鲜香菜、豆芽菜、伏牛花和石榴籽。



在 AvaEnergy.org/induction-resources
观看视频

改用电磁烹饪是降低碳足迹的好方法

通过“电磁炉租借计划”，我们鼓励您在家中使用节能电器。加入我们，一起对抗气候变化。

前往 AvaEnergy.org/induction 了解电磁炉烹饪背后的科学原理