

夏日小零食—没有油的炸虾片

虾片最早起源于东南亚一带,在印度尼西亚地区尤为流行。传统的虾片是用类似螳螂这种没太大食用价值的虾经过研磨,加入淀粉、调味料,经过蒸煮、降温、切片、烘干等工艺就得到了虾片。

记得小时候,物美价廉的虾片是很受欢迎的,过年过节或者家里来了客人,都会炸几盘虾片,用不了多少虾片就能炸出很多,大人孩子都喜欢吃。

虾片通常用油炸,高温下虾片快速膨胀,从而得到膨松酥脆的美味小食。现在人们追求少油少盐的健康生活方式,油炸食物就不那么受欢迎了。有了空气炸烤箱,使得炸虾片做起来更为简单,不用锅、不用油,几分钟眨眼间就炸好了,吃起来也是很酥脆。

主料:彩色虾片

工具:空气炸电烤箱

制作:

1.准备好彩色虾片。
2.虾片平铺一层在烤网上,最好不要重叠。

3.烤网放入空气炸烤箱中层。
4.选择空气炸模式,温度180度,时间4分钟,启动烤箱。

5.通过烤箱门,可以很清楚的看到虾片在压力和热力的作用下逐渐膨大。

6.观察到虾片不再膨大,立即取出晾凉。

关键:

1.虾片平铺一层在烤网上不要重叠。这样成熟度一致。

2.炸虾片一定要密切注意烤箱内的情况,炸好的虾片(虾片不再膨大时)如果不立即取出很快就会变糊,千万不能让它上色。



不用开火,也不用汗流浹背,轻松制作夏日美味:香烤黑胡椒鸡翅中



最近这段时间特别的热,看新闻据说好多地方持续高热时间创40年新高,这样炎热的天真不想进厨房煎炒烹炸的做饭,所以我就尽量选择做一些快速、简单但营养要好的食物,这款烤鸡翅中就超级简单,晚上洗净放调料抓匀入冰箱冷藏腌制一晚上,第二天取出来拍淀粉、拖蛋液、粘面包糠,放入铺锡纸的烤网中,用空气炸烤箱来烤,20分钟就可以美美享用了,烤箱定好烤制模式、温度、时间,也不用守在烤箱旁边看着,空气炸比普通烤箱烤的外皮更酥脆,烤好的鸡翅中可以蘸着番茄沙司或者泰式甜辣酱来吃,再来一杯冰啤酒,简直是神仙的生活呀。

之所以选择鸡翅中,是因为我觉得这个部位最美味,个头不大也很容易入味、烤熟,用烤箱空气炸的模式烤出来的鸡翅中外皮脆脆的,撕开可以看到鸡肉中还有汁水,黑胡椒的加入使得鸡肉味道鲜香,空气炸相比油炸更少油,减肥的人士吃这道菜也不错呢。整个烤制过程没有油烟、无明火,对做饭的人来说太省心啦。

主料:鸡翅中500克,土豆110克,红尖椒1个
配料:盐3/2茶匙,白糖1茶匙,黑胡椒1/2茶匙,黄酒1汤匙,生姜5克,小葱10克,鸡蛋1个,干淀粉、新良黄金面包糠、植物油适量

制作:

- 1.鸡翅中洗净沥干水分。
- 2.生姜切小粒,小葱切段。
- 3.把小葱、生姜、盐、白糖、黄酒、黑胡椒粉放入鸡翅中用手抓匀。
- 4.鸡翅中放入保鲜袋中密封好,入冰箱冷藏腌制10小时以上。
- 5.取出腌制好的鸡翅中,土豆、红尖椒洗净。
- 6.土豆切成三角块。
- 7.鸡蛋打入碗中搅匀,干淀粉和黄金面包糠分别放入盘中铺平。
- 8.鸡翅中先拍一层干淀粉,再拖蛋液,最后滚沾一层黄金面包糠。
- 9.穿好外衣的鸡翅中放入铺了锡纸的烤网中,土豆和红尖椒叶放入烤网内。
- 10.选择空气炸模式,温度200摄氏度,烤制时间20分钟。
- 11.烤10分钟后取出烤网,在鸡翅中、土豆、红尖椒上刷层油。
- 12.烤网换个方向,放入烤箱内继续烤10分钟。
- 13.烤好立即取出,装盘即可食用。

关键:

- 1.鸡翅中腌制的时间长些更入味。
- 2.鸡翅中烤制过半时刷点油,吃起来更香。
- 3.烤网中间换方向继续烤,整体上色均匀。

首推 港式点心 拿手菜 拿手菜

CHINA GARDEN RESTAURANT

汉宫

11333 Woodglan Dr Rockville, MD 20852
301.881.2800

每天中午点心推车服务,港式点心,任君选择
全天候免费提供停车位(汉宫正门斜对面停车场)

大华府地区
最富丽堂皇的大酒楼

欢迎各规格的宴席、独立雅座包间预定
6-122

yanzinoodle.com

燕子螺蛳粉

华府首家正宗柳州螺蛳粉店
万里寻家之味,燕子翩然提来

电话:301-777-8888

***本店另有广西其他风味特色小吃,燕子私房菜供君选择

New York Mart MD(中国城超市内)15108 Frederick Rd Rockville MD 20850

OPEN HOURS:
10:00am-8:00pm
全年无休
6-121

现有充值优惠活动!
具体折扣详情请扫码咨询