

这菜外皮酥脆,内里多汁软嫩,做一盆不够吃,是台湾街边小吃!

随着猪肉价格的上涨,鸡肉的销量猛增。作为温性食物,鸡肉真的可以做成多种美食。它可以用来准备菜肴或点心。有宫保菜、鸡干、辣子鸡、鸡汤及小吃包括炸鸡、鸡排、咸脆鸡等。今天要和分享的这道炸鸡食谱,就是台湾经典的街头小吃——咸脆鸡。第一次知道这道菜是苏有朋在芒果TV的综艺里做的这道菜,后来才知道是因为不能去台湾吃正宗的香酥咸鸡,而且大部分国家都不卖。地方,所以我决定自己做。

第一次自己做还是比较顺利的。除了我没把火候控制好有点糊状,其他都很好。我又做了几次之后就完美了,味道也变好了。吃外皮和面粉时,外壳酥脆,咬入里面的肉时,多汁细嫩。不伤鸡肉的原味,反而更入味,每次下锅都不会吃不够。而且做法也很简单,腌好蘸面粉淀粉油炸就可以了,供大家学习。

【盐酥鸡】

我们只需要准备鸡腿、盐、白胡椒粉、料酒、生抽、面粉和红薯淀粉。先买鸡腿,表皮看起来是淡白色的,压的时候肉质紧实有弹性,而且很干,没有什么异

味。然后买上面粉、红薯淀粉等材料,自己在家就可以做出咸香脆皮鸡了。

【详细过程】

第一步:取出500克鸡腿肉,先把鸡腿肉去骨,只留下肉的部分,然后把肉切块,放入碗中。然后将半茶匙盐、半茶匙白胡椒粉、2汤匙料酒、1汤匙生抽淋在鸡肉上,最后掰成两块,去皮,洗净,切块,然后搅拌至光滑。腌制20分钟。

第二步:待鸡腿腌好后,调好面团,将4勺面粉、4勺红薯淀粉、半茶匙盐、半茶匙五香粉和8勺水倒入面糊中碗,然后开始搅拌,直到变成糊状。然后准备另一个盘子,把红薯淀粉倒在上面,放在面团旁边。然后将腌制好的鸡腿裹上面糊,滚上红薯粉再炸。

第三步:锅中油烧热,将鸡肉放入锅中,油60%热时,中火炸,边炸边不时翻动,然后将鸡块炸3分半钟,待凉。待凉后,开火,放入鸡肉,70%热时,煎1分半钟,捞出撒上盐和胡椒粉即可食用。

酥脆的咸鸡就做好了,里面多汁嫩滑。天气热的时候,可以把黄油用保鲜膜盖住,放入冰箱冷藏腌制。腌制时间长



些,酥脆的咸鸡会更入味。炸鸡的时候要用中火炸。大火容易炸,小火不一定能把肉煮熟。简而言之,这道地道的台湾街头小吃的食谱非常简单。你可以买鸡腿在家里煮。

都说啤酒和蛤蜊不能一起吃,为什么青岛人从不惧怕



青岛人都有这样的饮食习惯,哈啤酒,吃蛤蜊。但青岛的蛤蜊唯有红岛的蛤蜊最为鲜美,肥大。在红岛吃海鲜的价格比较划算,吃一大盘的蛤蜊10元左右,八带、耐米虾等海鲜每盘也不会超过20元,除了价格实惠,分量还特别足。青岛人最喜欢在烧烤摊上吃着蛤蜊喝着啤酒,美滋滋的感觉。但是有一种说法是蛤蜊不能同啤酒一起吃,这是为什么呢?

因为海鲜是属于高蛋白、低脂肪的食物,海鲜含嘌呤和苷酸两种成分,啤酒中含有维生素B1,维生素B1恰巧是嘌

呤和核苷酸分解代谢的催化剂。如果一次性摄入过多,容易导致短时间内血尿酸含量增高,从而出现痛风的现象。

还有一种原因是蛤蜊富含蛋白,食用过多会加重胃肠负担,夏天十分炎热,平时喝啤酒也经常以冰啤为主,冷饮也会加重胃内寒气。而蛤蜊又属于寒性食物。所以如果两种食物一起大量食用,容易引起脾胃虚寒,出现腹泻、腹痛等消化不良症。而且,如果长期频繁大量同食蛤蜊和啤酒,会使有害物质在体内结合,增加血液中尿酸含量,可能形成难排的尿路结石。

原来是因为这个啊,但是蛤蜊也是有很大的好处的,蛤肉的营养价值丰富,蛤肉中含蛋白质、脂肪、碳水化合物,以及碘、钙、磷、铁等多种矿物质和维生素,而蛤壳中则含碳酸钙、磷酸钙、硅酸镁、碘、溴盐等。现代医学研究发现,在文蛤中有一种叫蛤素的物质,有抑制肿瘤生长的抗癌效应。所以适当的吃还是有很大的好处的,但是切记不要和啤酒一起吃,这样会导致痛风。



特色推荐

- 盐水鸭
- 素烧糖藕
- 南京馄饨
- 红烧狮子头
- 糖醋排骨
- 松鼠鱼
- 麻椒活鱼
- 萝卜牛腩
- 家乡小炒肉
- 砂锅排骨
- 三鲜锅巴

南京烧鸭

店长首推!

招聘企台 小费丰厚

南京饭店 NANJING BISTRO

大华府首家淮扬特色餐厅

电话:703-385-8686 703-352-8686 地址:11213-C Lee HWY, Fairfax VA22032

COUPON 10%off 仅限堂吃 截止4/30/2022

6-100

鲜美可口地道的专业粤菜师傅主理

欢迎光临

特色菜系: 本店靠近泰森角购物中心,5分钟车程

- 贵妃鸡
- 北京鸭
- XO生翅蚌
- 香脆鱼片
- 金沙龙虾
- 特色黑椒牛柳
- 金条鱼球

莲花园

Lotus Garden

电话:703-255-9888

传真:703-255-5188

地址:224 Maple Ave. West, Vienna, VA 22180

大华府唯一的正宗兰州拉面

陕西刀削面美味正宗