



海天 美女厨房

本栏目由海天味业冠名赞助

拖把是梦幻型的宅女,除了写稿、看动画片和画画外,她还喜欢烧菜做饭给自己吃。香辣腐乳鸡丁是一道佐餐小菜,也是最佳佐酒小食,此菜做法简单,即将鸡丁用腐乳等调料腌制后,下锅油炸至金黄色捞起,洒入胡椒盐或熟白芝麻,便可开动啦!

香辣腐乳鸡丁

烹制材料

(三人份)

材料:鸡柳(450克)、香菜(1根)
腌料:蒜末(1/2汤匙)、姜末(1/2汤匙)、香辣腐乳(3块)、腐乳汁(2汤匙)、白糖(1/2汤匙)、米酒(2汤匙)、香油(1汤匙)、香炸粉(3汤匙)、面粉(2汤匙)
调料:油(1碗)、胡椒盐(1/5汤匙)

今日厨神:拖把
职业:时尚编辑
星座:狮子座
身高:161厘米
摄影/撰文:郑巧云

场地提供:欧派橱柜



海天 厨神贴士

- 1、鸡丁应分两次下锅油炸,会更容易炸匀炸透,要不时用铲子翻搅,使鸡丁不粘连成团,而炸得颗粒饱满。
- 2、选用香辣味的白腐乳为腌料,炸好的鸡丁会香辣可口,也可以用南乳(即红腐乳)腌制,不过炸好的鸡丁无辣味,但酒味会较重,香味也更醇厚。
- 3、加入香炸粉和面粉让鸡丁挂糊,可保持鸡丁的原汁原味,使炸好的鸡丁外香里嫩,美味又多汁。
- 4、白腐乳性平味甘,具有开胃、消食和调中的功效,但高血压、心血管病、痛风、肾病患者及消化道溃疡患者宜少吃或不吃,以免加重病情。

本期明星产品

海天金标蚝油

原只鲜蚝精酿而成,蚝味足,香味浓;创新型复合调味料,捞面、焖肉、点蘸、小炒等,用法多样,使用方便,只需一点,素菜也能吃出海鲜味。

海天 觅食宝典

莲子扣肉

网友:Sally

推荐:佬湘楼是广州比较正宗的湘菜馆,上菜速度快,菜式以香辣口味居多,味道不错。印象最深的是莲子扣肉和回头鱼,前者是用五花肉包着莲子蒸制而成,五花肉肥而不腻,入口即化,好好吃;后者又称回渡鱼,听说是从湖南空运来的,比较有特色。

芒椰奶西

网友:雯雯 OWEN

推荐:果真掂是一间主推芒果的甜品店,最中意食芒椰奶西,芒果味浓郁,果肉香滑可口;芒果粒粒爽的果味够浓,芒果肉多,再加上啫喱QQ的口感,味道好正!榴莲班戟和芒果班戟也很好吃,也不妨一试。这里的地方比较小,周末去要等位。

海天 厨神招募中……

有意挑战厨艺的俊男、美女请将你的姓名、电话和个人玉照,以“厨神报名”为邮件标题,发 E-Mail 至:puxin@xxsb.com 报名。