

手打蝴蝶面

~ 芝士鳕鱼子酱 / 炸鸡薯块拼盘 / 时蔬沙拉 / 白桃果冻 ~

1 手打蝴蝶面~芝士鳕鱼子酱~



面团	杜兰小麦粉	20g	鳕鱼子	15g
	高筋面粉	50g	鲜奶油	10g
	盐	1 / 2小勺	牛奶	15g
煮汤	鸡蛋	13g	芝士片	1 / 2片
	水	25g	盐	少许
	手粉(高筋面粉)	1小勺		
煮面用水	芦笋	1根		
	热水	2L		
	盐	1小勺		

该食谱制作过程中使用以下品牌

净水器


可菱水
台上型Q601净水器

2 炸鸡薯块拼盘



●晚指炸鸡块	●鳕鱼酱炸薯块
鸡胸肉	土豆
鸡精	高筋面粉
低筋面粉	色拉油
水	适量
沙拉酱	鳕鱼干
玉米片	大蒜
色拉油	黄油
适量	荷兰芹粉
	少许

3 时蔬沙拉



黄椒	15g
黄瓜	20g
牛油果	1 / 4个
番茄	1 / 8个
沙拉酱	1 / 2大勺
芝士粉	1 / 2小勺
黑胡椒	少许
鳕鱼干	2g
牛奶	2 / 3大勺

该食谱制作过程中使用以下品牌

沙拉酱


丘比
沙拉酱 150g

4 白桃果冻



雪碧	50g
吉利丁粉	2g
水	8g
热水	10g
白桃果泥	10g
草莓力娇酒	1 / 4小勺

MEMO

- 材料是1人份。
- 禁止复制·禁止转用

手打蝴蝶面

~ 芝士鳕鱼子酱 / 炸鸡薯块拼盘 / 时蔬沙拉 / 白桃果冻 ~



1 手打蝴蝶面 ~ 芝士鳕鱼子酱 ~

准备

- 芦笋 1根
- 煮制用水其1

1 将芦笋根部切掉约1cm长度，并将下面部分1/3长度的硬皮用削皮器削去，去除坚硬的叶鞘部分，斜切成薄片。入锅略煮后，用漏勺舀起，去除水分。

鳕鱼子芝士酱汁

- 鲜奶油 10g
- 牛奶 15g
- 芝士片 1/2片
- 鳕鱼子 15g

2 将鳕鱼子用菜刀划开，从薄皮中取出。芝士片在使用前10分钟从冰箱中拿出，回暖至室温。

蛋液

- 蛋液 13g
- 水 25g

3 在调理碗中放入鳕鱼子、芝士片、鲜奶油和牛奶，制作成酱汁。面团用的鸡蛋搅匀，和水充分混合。

制作面团

- 杜兰小麦粉 20g
- 高筋面粉 50g
- 盐 1/2小勺

4 把面团材料放进调理碗，全部混合在一起。将蛋液2/3的量倒进面团材料里，混合均匀。

蝴蝶面的烹调

- 煮制用水其2

5 当面变成大颗粒之后，在调理碗中整合一下，拿到面板上揉匀。当面颜色均匀、表面光滑后，用保鲜膜包起，醒面（30分钟）。

手粉（高筋面粉）1小勺

6 （在面团和擀面杖上撒手粉）将一小块面团擀成约50X12cm大小。再次在面的表面撒上手粉。

完成

7 切成4cm宽3cm大小的长方形。①捏牢中间部位。②做成蝴蝶结形状。③翻个面继续将中间捏牢。

装盘

8 计算好时间将面下锅煮（蝴蝶面入锅后再次沸腾开始算3分钟）。用漏勺捞起，完全滤去水分。

2 炸鸡薯块拼盘

● 准备好步骤7、步骤9里的煎炸用油。

鸡肉的准备

- 鸡精 1/4小勺
- 鸡胸肉 40g

1 把颗粒状的鸡精压碎。

2 把鸡胸肉上多余的水分（如果有脂肪也要去掉）除去，切成1*8cm的长条状，用鸡精腌制入味。

裹粉的准备

- 玉米片 20g
- 天妇罗炸衣
- 低筋面粉 1大勺
- 沙拉酱 1大勺
- 水 1大勺

3 把天妇罗炸衣混合，制作面糊。玉米片粗略弄碎。

土豆的准备

- 土豆 50g

4 土豆连皮洗净，切成3cm的滚刀块，在沸水里煮至变软，取出后去除水分。

鳕鱼大蒜黄油

- 大蒜 1瓣
- 黄油 5g
- 鳕鱼干 1g

5 大蒜去皮去芯，切碎。

6 黄油、大蒜入平底锅翻炒至出香味。加入撕碎的鳕鱼干，继续翻炒出香味后备用。

炸制① <鳕鱼薯酱块>

- 高筋面粉 1小勺
- 土豆
- 色拉油 适量

7 土豆撒上高筋面粉，锅里油温160℃左右时下锅，入锅后缓缓提升温度，炸至酥脆，取出放到四角盘里，滤油。

炸制② <吮指炸鸡块>

- 鸡肉
- 玉米片
- 面糊

8 在步骤7里的成品中加入鳕鱼大蒜黄油，让薯块全体挂上酱汁。撒上一些荷兰芹。

9 鸡肉挂上面糊，裹上一圈玉米片。锅里油温170℃左右时下锅，入锅后缓缓提升温度，炸至酥脆。

装盘

10 从四角盘里取出炸鸡块和炸薯块，均匀地摆在盘子里。

3 时蔬沙拉

准备

- 黄瓜 20g
- 牛油果 1/4个
- 黄椒 15g
- 番茄 1/8个

1 黄椒去蒂去种，切成7~8mm的块状。黄瓜也切成7~8mm的块状。

2 牛油果去核去皮，切成7~8mm的块状。番茄去蒂，仔细清洗后同样切成7~8mm的块状。

沙拉酱汁

- 蛋黄酱 1/2大勺
- 芝士粉 1/2小勺
- 黑胡椒 少许
- 鳕鱼干 2g
- 牛奶 2/3大勺

3 把所有沙拉酱汁材料都加入调理碗中，充分混合均匀。

装盘

4 把牛油果、彩椒、黄瓜、番茄均匀漂亮地装入盘中。摆上装在另外的调料盘中的沙拉酱汁。

4 白桃果冻

准备

- 白桃果泥 10g
- 草莓力娇酒 1/4小勺

1 将上述材料混合，待果泥融化。

果冻

- 吉利丁粉 2g
- 水 8g
- 雪碧 50g
- 热水 10g

2 将热水倒入果泥中搅拌，加入融化后的吉利丁搅匀，轻轻地在其中注入汽水。

3 分装进果冻碗中。

装盘

4 放入冰箱冷冻层中冷却凝固（凝固后移至冷藏）。