

泰式咖喱

~ 加香酱鸡肉串 / 虾糜烤吐司 / 酸辣土豆丝 / 椰香布丁 ~

1 泰式咖喱



鸡腿肉	50g	泰米	70g
茄子	50g	水	85g
西葫芦	40g		
甜椒(红)	20g		
笋(水煮)	15g		
色拉油	1大勺+1/2小勺		
辣椒圈	4个		
青咖喱酱	25g		
椰浆	90g		
鱼露	1/2小勺		
生姜	1g		
罗勒叶	2g		
香茅酱	1/2小勺		

该食谱制作过程中使用以下品牌

电饭煲



型号: NP-HRH10C (6人份)
NP-HRH18C (10人份)

净水器



可菱水
台上型Q601净水器

2 加香酱鸡肉串 / 虾糜烤吐司



加香酱鸡肉串		虾糜烤吐司	
鸡腿肉	80g	虾(带壳)	2只
盐	少许	水	500g
黑胡椒	少许	盐	1大勺
番茄酱	1小勺	盐	少许
五香玛莎拉粉	少许	黑胡椒	少许
花生酱	5g	生姜	1g
洋葱	5g	洋葱	5g
辣椒粉	少许	吐司片	1/2片
白糖	1/2小勺	青柠檬	1/8个
鱼露	1/4小勺	盐(搓洗用)	少许
竹签	2根		

3 酸辣土豆丝



土豆	75g	虾皮	1小勺
小番茄	2个	温水	1/2大勺
生菜	1片	白糖	1/3大勺
		鱼露	1/2大勺
		青柠檬	1/4个
		盐(搓洗用)	少许
		辣椒圈	4个
		腰果	3颗

4 椰香布丁



牛奶	60g
白糖	1/4大勺
蛋液	26g
椰浆	5g
炼乳	5g
椰蓉	3g

MEMO

- 材料是1人份。
- 禁止复制·禁止转用

泰式咖喱

~ 加香酱鸡肉串 / 虾糜烤吐司 / 酸辣土豆丝 / 椰香布丁 ~

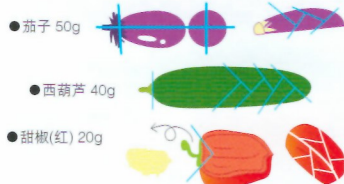


1 泰式咖喱

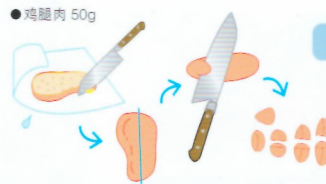
准备工作



1 生姜去皮切碎备用。
笋切成2~3mm的薄片后用温水洗净。



2 茄子洗净去冠，切成滚刀块。
西葫芦洗净后切成滚刀块。
甜椒洗净后去蒂去籽，切成滚刀块。



3 将鸡腿肉多余的脂肪和水分去除后，切成方便入口的小块。

米饭 (泰米)



4 泰米洗净后沥干水分放入电饭煲内，加水煮饭。(无需浸泡)。

加热烹饪



5 锅预热后加入1大勺色拉油，放入茄子·西葫芦炒至上色后。加入甜椒·笋一起炒制。取出放置于四角盆上滤油。(中途如若油不够可以再加1/2小勺色拉油补充)。



6 锅内留底油，加入辣椒圈炒出香味后加入绿咖喱酱，开小火轻轻地炒出香味后，慢慢地加入椰浆，煮沸。



7 加入鸡腿肉·鱼露·生姜·香茅酱·罗勒叶(边撕碎边放入)，炒至鸡肉变色。



8 将步骤5的蔬菜倒回锅中，一起煮至粘稠(约5分钟)。将泰米盛入盘中，淋上泰式咖喱酱即可。

2 加香酱鸡肉串 / 虾糜烤吐司

烤箱预热 (220℃)。

<加香酱鸡肉串>



1 洋葱去根去皮后切碎备用。
将酱汁用的材料混合均匀备用。



2 将鸡腿肉多余的脂肪和水分去除后，切成大块，用上述材料调味腌渍备用。

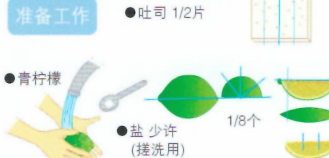


3 将腌渍好的鸡腿肉放置在垫有烘焙纸的烤盘上，送入烤箱烘烤。



4 鸡肉稍稍散热后，用竹签串起来放置在盘子上，刷上酱汁即可。

<虾糜烤吐司>



5 将吐司切成长条形备用。
青柠檬用盐搓洗后切成扇形取1/8片备用。



6 虾用盐水稍稍清洗下，去壳去尾去沙肠后再用盐水搓轻轻地搓洗干净后吸干水分。用刀将虾剁碎成虾糜。



7 生姜去皮后切碎，洋葱去根去皮切碎后放入盆内，加入上述材料后混合均匀制成虾糜馅儿，分成2等份。



8 将吐司放在垫有烘焙纸的烤盘上，均匀地涂抹上虾糜馅儿后送入烤箱烘烤。

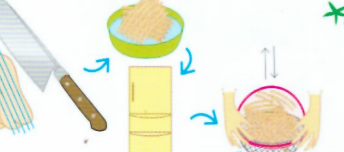
3 酸辣土豆丝

将腰果放入烤箱内烘烤。(无需预热 160℃ 5分钟)。

蔬菜的准备



1 土豆去皮后，用叉子固定住一端，使用削皮器将土豆刨成薄片。再将薄片重叠后切成丝备用。



3 小番茄去蒂洗净，横着半切备用。
生菜洗净后沥干水分备用。
腰果切碎备用。

淋酱

●腰果 3颗

装盘



9 将虾糜烤吐司·加香酱鸡肉串摆在盘上，旁边装饰上青柠檬。

准备工作



4 虾皮用温水泡开后备用。



5 青柠檬用盐搓洗后，取1/4片挤出柠檬汁在盆内，再放入淋酱用的材料后混合均匀。



6 将沥干水分的土豆丝放入淋酱内，混合均匀。

混合

装盘



7 容器内垫上生菜，将土豆丝装盘。装饰上小番茄，撒上腰果粒即可。

4 椰香布丁

将椰蓉放入烤箱内烘烤。(无需预热 160℃ 5分钟)。

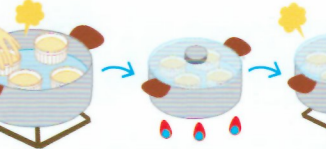
布丁液



1 锅内加入白糖，加入牛奶混合均匀后开火将白糖融化。(注意不要煮沸)



2 盆内加入蛋液，少量多次的倒入加热过的牛奶。混合均匀后过筛入容器内。



3 锅内的水沸腾后关火，放入装有布丁液的容器。盖上盖子后开大火加热(1~2分钟)。关火，静置10分钟。

装盘



4 取出淋上椰浆·炼乳的混合物，撒上椰蓉即可。