

MEMO

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 ~

連冻~

B

■ 手打蝴蝶面~芝士鳕鱼子酱~



| -= - | = 1 = |
|------|---|
| 面团 | 杜兰小麦粉 20g 高筋面粉 50g 盐 1 / 2小勺 選及 13g 水 25g 手粉(高能面粉) 1 小勺 |
| | 芦笋1根 |

| 芦笋 | 1根 | |
|-----|-----------|--|
| 「热水 | 2L 1小勺 | |
| 上盐… | 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



| | ●吮指炸鸡块 _ 鸡胸肉 |
|-----|--|
| 天妇罗 | _ 低筋面粉 ············ 1大勺 |
| 作文 | 沙拉酱 ············1大勺 玉米片 ··········20g |
| | 色拉油适量 |

3 时蔬沙拉

●材料是1人份。

●禁止复制·禁止转用



| | 黄椒15g |
|------|--------------|
| | 黄瓜20g |
| | 牛油果1 / 4个 |
| | 番茄1 / 8个 |
| 沙拉酱汁 | - 沙拉酱1 / 2大勺 |
| | 芝士粉1 / 2小勺 |
| | 黑胡椒少许 |
| 汁 | 鳀鱼干2g |
| | 牛奶 2/3大勺 |
| | |



丘比 沙拉酱 150g

4 白桃果冻



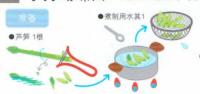
| - |
|---|

12 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 ~







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。



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。

●手粉(高筋面粉)1小勺



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。



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

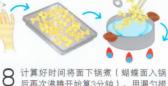


当面变成大颗粒之后,在调理碗中整合— 下,拿到面板上揉匀。当面团颜色均匀、 表面光滑后,用保鲜膜包起,醒面(30分 钟)。

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。



切成长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 后再次沸腾开始算3分钟)。用漏勺捞 继续将中间捏牢。 起,完全滤去水分。



●煮制用水其2 ///

炸鸡薯块拼盘

◎准备好步骤7、步骤9里的煎炸用油。



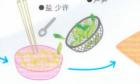
把颗粒状的鸡精压碎。

把鸡胸肉上多余的水分(如果有脂肪也

●鸡胸肉 40g

用鸡精腌制入味。

●鳕鱼子芝士酱汁



把蝴蝶通心面趁热加入做酱汁的调理碗 中,迅速搅拌混合。

尝一下味道,然后用盐调味。把芦笋加 到调好味的通心面里, 装盘。

●鯷鱼干 1g

●玉米片 20g ~ 天妇男性衣 > ●低筋面粉 1大勺 ●沙拉酱 1大勺

把天妇罗炸衣混合,制作面糊。玉 米片粗略弄碎。

●土豆 50g

要去掉)除去,切成1*8cm的长条状,

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。

● 大蒜 1辆

大蒜去皮去芯, 切碎。

< 吮指炸鸡块 >

提升温度, 炸至酥脆。



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

> ●鳀鱼酱炸薯块 ●吮指炸鸡块



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

在步骤7里的成品中加入鯷鱼大蒜黄油, 让薯块全体挂上酱汁。撒上一些荷兰芹。

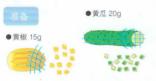
●荷兰芹粉

●面料 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

●玉米片

从四角盘里取出炸鸡块和炸薯块,均 10 从四用鱼土水山 匀地摆在盘子里。

时蔬沙拉



黄椒去蒂去种,切成7~8mm的块状。 黄瓜也切成7~8mm的块状。

● 牛油果 1/4个

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。

●蛋黄酱 1/2大勺 ●芝士粉 1/2小勺 ●黑胡椒 少许 ● 牛奶 2/3大勺

把所有沙拉酱汁材料都加入调理碗中, 充分混合均匀。

●沙拉酱汁

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。

白桃果冻



将上述材料混合,待果泥融化。

●水 8g



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 分裝进果冻碗中。



放入冰箱冷冻层中冷却凝固(凝固后移至冷藏)。