

步驟

脆薯粒

- 1 薯仔去皮，切成約5cm丁方，燒一鍋熱水，放2湯匙鹽，1湯匙白醋，薯仔煮8分鐘，然後取出瀝乾5分鐘
- 2 薯粒放在焗盤上，加入適量高溫煮食食用油，推薦使用花生油，效果最佳。拌勻一下，油的分量只需要薯粒各切面上都沾到油即可，不用泡住。盡量分散薯粒，不要交疊或緊貼，確保每一面都能接觸到空氣。



- 3 焗爐預熱230度，先焗15分鐘，然後把薯粒翻面（若鍋底加少許油），再焗15-20分鐘。



脆薯炒牛柳粒

- 1 牛柳切粒，熱鑊加少許油煎至半熟，取出備用。
- 2 同一鑊不用洗，放洋葱絲，乾葱絲，加適量水，煮至軟化
- 3 加蒜粒炒至出味，最後放入牛柳粒快炒至理想熟度，加入調味略炒，最後加入脆薯粒拌勻即可。

小貼士

● 如果家有小孩嗜甜，可熄火後加一湯匙蜜糖。

● 切忌加蓋焗，建議盡快食用！



家中煮出大牌檔風味 免炸脆薯牛柳粒

小廚佳餚

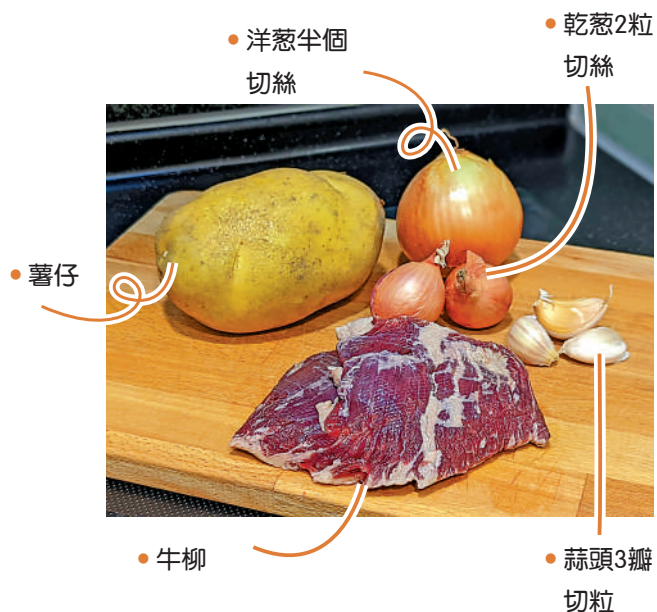
炸薯俘虜一眾男女老幼，但往往因為油炸不健康又麻煩，絕少出現在家桌上。教大家一個方法用少量油和焗爐，花點時間，即可製作一個媲美餐館水準的脆薯粒，加入調味即成可口小吃。此外，用脆薯粒配合牛柳，亦可以煮出大牌檔風味小菜。



食材

炒牛柳粒調味料：

- 黑椒 1茶匙
- 蠔油 1湯匙
- 砂糖 1.5茶匙
- 老抽 0.5湯匙
- 生粉水 1湯匙
- 美極鮮醬油 0.5湯匙



作者：味吉



被正職耽誤了的愛妻御廚，吃是最大興趣，其次是煮飯仔