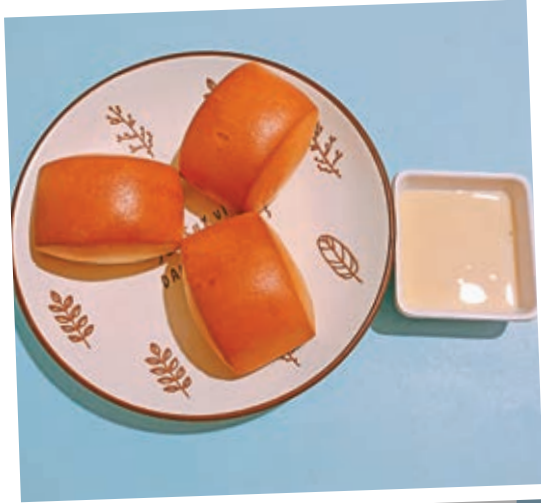


新冠肺炎疫情下，不少人改變了飲食習慣，有些人更由不會煮食晉身成為「廚神」，其中一樣受到「廚神」們喜愛的煮食工具，就是氣炸鍋。它的原理是利用高溫加熱器產生熱風，透過超高温的氣流烘烤食物，同時逼出食材本身的油脂，不需要額外的食用油卻能產生出油炸的效果。

今次「大小廚房」實測多款氣炸鍋美食，究竟是否比傳統烹調的食物更可口呢？市面上有多款氣炸鍋，它們的賣點是什麼？

大公報記者 許詠妍 文、圖

現時市面已經有專賣氣炸鍋食材的零售店，又有大型超級市場設專櫃放置氣炸鍋美食，相當吸引。今次我們搜羅了不同的美食，如刀切牛奶饅頭、雞翼、加拿大波浪薯條、韓式脆熱狗等，用氣炸鍋烹調，看看味道如何。



刀切牛奶饅頭

材料 3至4個饅頭

步驟 將饅頭放入氣炸鍋內，以180度烤8分鐘。



口感 金黃色的炸饅頭外脆內軟，真是一滴油都無用過。

評分 ★★★★★



炸雞翼

材料 雞翼4隻，洋葱、鹽、雞精、胡椒粉、生抽、糖、薑、葱、蒜、生粉、雞蛋、麵包糠適量

步驟

- 1 洋葱、葱、薑、蒜切碎。
- 2 根據個人口味，以糖、鹽、雞精、生抽、胡椒粉及①的材料醃製雞翼至少半小時。
- 3 將雞翼裹生粉，沾蛋液之後裹滿麵包糠，放入鍋中，以180度烤15分鐘（期間要把雞翼翻一次）然後出鍋，即成。



口感 氣炸鍋將雞翼本身的油分逼出來，肉汁飽滿，好juicy。

評分 ★★★★★

芝士肉末炸薯條

材料 一包加拿大冷凍薯條

自製topping材料：洋葱、車打芝士、牛奶、無鹽牛油、鹽、番茄、番茄醬、免治豬肉碎、糖、雞精適量

步驟

- 1 將番茄去皮切碎，備用。
- 2 洋葱切碎，備用。
- 3 起鍋燒油，洋葱下鍋爆香，加入肉碎炒至八分熟，加入番茄、鹽和雞精，翻炒至軟爛，加入番茄醬、糖攪拌均勻，炒熟出鍋備用。
- 4 根據自己口味將牛油、車打芝士及牛奶入鍋，小火慢慢炒融，稍稍冷卻後備用。
- 5 冷凍薯條放入氣炸鍋以180度炸12分鐘，出鍋先加入稍微冷凝的芝士，再加上備用的番茄肉醬，即可。



口感 薯條脆卜卜，宜盡快享用，否則軟身後會影響口感。

評分 ★★★★★

善用氣炸鍋美食自家製

葡撻+麻糬曲奇

【進階挑戰】

疫情期間，上班族Fanny不時用氣炸鍋在家自製美食，由當初的曲奇蛋糕，慢慢挑戰澳門葡撻，韓國小吃麻糬朱古

力曲奇，西多士等，她透露只要掌握到時間和控制溫度，第一次都可以成功。Fanny多數在網店選購氣炸鍋食物，既方便又便宜。以下為她推薦給讀者的食譜：

澳門葡撻

材料 冷凍酥皮5張、鮮奶油60克、牛奶60克、蛋1隻、糖25克

步驟

- 1 冷凍酥皮放軟，一片片捲起，切約1公分的厚度。
- 2 將酥皮桿平，放入蛋撻模內。
- 3 其餘材料混勻，過濾2次後入模。
- 4 放入氣炸鍋以180度待12分鐘，即成。



麻糬朱古力曲奇

麻糬材料 木薯粉15克、糯米粉50克、糖25克、水80克，橄欖油、牛油適量

製作 混合糯米粉、木薯粉、糖、水、橄欖油，過篩至大碗中，蒸約20分鐘成麻糬餡料。放涼，加入牛油拌勻。

朱古力曲奇材料 低筋麵粉180克、可可粉20克、牛油80克、黃糖80克，淡忌廉、朱古力粒適量

製作 用電動打蛋器打發牛油和黃糖至淡黃色，分3次加入淡忌廉拌勻，低筋麵粉和可可粉過篩加入拌勻的材料中，用手搓勻成粉糰。

步驟

- 1 混合好的麻糬餡料分成小份，每份約10克，搓成球體狀。
- 2 混合好的朱古力曲奇粉糰分成小份，每份約20克，搓成球體狀。
- 3 將麻糬餡料包進朱古力曲奇粉糰，外層可加上朱古力粒粒。
- 4 朱古力麻糬粉糰放在牛油紙上，放入氣炸鍋以180度煮約20分鐘，即成。

圖片：Fanny提供

氣炸鍋比拼

市面上的氣炸鍋，有便宜至幾百元，也有貴至二三千元，分別在於它們有不同容量、外形大小、操作方法等。

型號	飛利浦 HD9743/11 Twin TurboStar 健康氣炸鍋	NUTZEN NAF-38 3.8公升氣炸鍋	HARROW HT-AF18 3L 復刻版氣炸鍋	Recolte RAO-1氣炸鍋
容量	800克(0.8公升)	3.8公升	3公升	2.4公升
價錢	\$1988	\$1688	\$668	\$799
特點	操作便利，加上快速調控旋鈕，配合數碼顯示屏幕	輕觸式大顯屏設計方便操控	外形美觀，不粘鍋塗層	A4尺寸大小，更省空間

韓式脆熱狗

材料 一包韓式脆熱狗

步驟 將脆熱狗放入氣炸鍋，以180度烤製5分鐘，即可。

口感 這款韓國街頭小食，不少人都愛吃。用氣炸鍋可以做到皮脆，再蘸茄汁，口感不錯，不會太過油膩。

評分 ★★★★★



親民法式可麗餅

【簡飲擇食】
簡嘉明

法國菜予人印象奢華，也許由於法國人重視餐桌禮儀、食物與葡萄酒的搭配，加上世界各地許多頂級食府也是法國餐館，才令人以為吃法國菜必要大破慳囊，更擔心進餐過程規矩繁複、氣氛拘謹。

其實，任何國家的菜餚都有平貴，貴價的菜式值得品嘗，大眾化的美食也有其受歡迎的原因。法式薄餅（Crepes），又稱可麗餅，就是便宜又吸引的傳統法國食品。

中環威靈頓街15號地舖是一家名「Café Crepe」的西餐廳，主打正宗法式薄餅。法式薄餅有點像我們常見的班戟，不過餅皮就造得相對較薄。香港習慣將班戟當作早點或甜品，多加牛油和楓糖，但法國人會把薄餅視為主食，一日三餐均可，而且鹹甜口味都有。

該餐廳在香港開的店當然也供應鹹味薄餅，如「黑松露香煎帶子法式薄餅」、「辣肉腸、蝦配白車打芝士薄餅」、「煙三文魚配奶油芝士薄餅」等，讓身處亞洲的顧客也能享受以法式薄餅為正餐的風味。

如果你還是鍾情甜品，可試試筆者推介的「肉桂烤啤梨配鹽味焦糖醬薄餅」。該店用來自加拿大的麵粉和蛋漿為材料，薄餅即點即製，煎出來既軟熟又具蛋香。

菜式擺盤簡潔樸實，只見薄餅上有少量啤梨粒和焦糖；然而只要切開吃下，就會驚覺薄餅真材實料，因為裏面原來夾滿了烤香啤梨粒和碎果仁，而鹽味焦糖與肉桂又令水果酸酸甜甜的味道更為突出。整體感覺清新，食材搭配讓人喜出望外。

除此之外，「黃桃配藍莓醬」或「黑朱古力配蘭姆酒汁及特濃咖啡忌廉芝士」薄餅，都是該店的人氣之選，愛甜品的讀者不要錯過。

法國人愛吃薄餅時喝蘋果酒，這裏的飲品則有從歐洲進口的咖啡、透心涼的冰冰樂（Frappuccino）、多款有機茶，以及六種口味選擇的奶昔，如綠茶、草莓、榛子。餐廳採用開放式廚房，整體裝潢氣氛悠閒親民，薄餅價格則由數十至百多元，十分合理。以上提到的美味焦糖啤梨薄餅是89元，在中環鬧市的餐廳可算物有所值。



▲法式薄餅



▲焦糖啤梨薄餅

粵菜味薯片創新口感

【香港口味】

坊間有不少薯片零食選擇，味道多樣，滿足不同薯片迷的喜好。

繼叉燒飯味及薑蓉切雞飯味薯片後，卡樂B推出全新香港口味——咕嚕肉味及鮑魚味薯片，將粵菜菜式與薯片零食結合，既保留傳統亦創意十足。

咕嚕肉味薯片酸酸甜甜

，以菠蘿香味作結，每一口都瀰漫港式情懷，呈現出咕嚕肉的精髓。

鮑魚是節慶時受歡迎的菜式，鮑魚汁的製作工序繁複，除了鮑魚，還加入雞肉、火腿、豬皮等材料，長時間熬製而成。

至於鮑魚味薯片，將奢華的口感結合厚切V CUT薯片，入口恍如嘗到濃厚的鮑魚汁鮮味。



◀粵菜味薯片口味特別