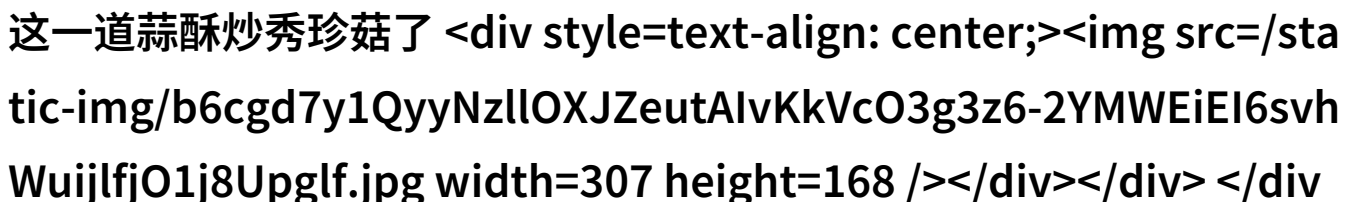


蒜酥炒秀珍菇

材料：葱1根，紫生菜半颗，辣椒1根，秀珍菇6两，面粉2大匙，干辣椒1大匙，蒜头酥2大匙，豆酥1大匙，面包粉2大匙，吉士粉2大匙，蛋白1大匙，鸡粉少许，香油1大匙，香菇精少许，胡椒粉少许

做法：1.先将秀珍菇切去蒂头较老的尾端，葱切葱花，辣椒切成粒状备用
2.取一个碗，放入蛋汁和面粉先充分拌开后，再加入2大匙水搅拌均匀，放入秀珍菇拌匀后，均匀沾上吉士粉，再以网筛略微摇晃筛掉多余粉质后，放入油锅中，先以中火炸至脱水，再转小火炸至酥脆后起锅备用
3.接着将面包粉入油锅中，小心炸至酥香金黄后捞起，以纸巾吸去多余油脂备用
4.锅中倒入香油烧热，先炒香豆酥、辣椒、葱花和干辣椒，再放入蒜头酥、面包酥、香菇精、鸡粉、胡椒粉和秀珍菇拌炒均匀后，起锅盛在盘中紫生菜上即完成今天的这一道蒜酥炒秀珍菇了



[下载本文pdf文件](/pdf/2234-蒜酥炒秀珍菇.pdf)