

TOSHIBA

Leading Innovation >>>

★ 美女廚神 × 東芝水波爐 ★

東芝純蒸氣烤焗水波爐功能多樣化，連美女廚神Kit Mak都讚口不絕，一爐多用，包辦純蒸、發酵、烤焗、燉燉等多項功能，輕鬆煮出各式美食，人人皆可做大廚！

炸物篇



韓式免炸雞腿

材料：		醃料：	
雞腿	12隻	鹽	1/2茶匙
炒香白芝麻	少許	黑椒碎	1/2茶匙
脆皮：		韓式甜辣醬：	
蛋	1隻	蒜茸	1/2湯匙
豆粉/生粉	1/4杯	茄汁	3湯匙
糯米粉	1/8杯	燒烤蜜糖	4-6湯匙
麵粉	1/8杯	韓國辣椒醬	2湯匙
梳打粉	1/4茶匙		

做法：

免炸雞腿：

1. 雞腿抹乾，加入醃料拌勻醃30分鐘。
2. 加入蛋拌勻。
3. 將豆粉、糯米粉、麵粉及梳打粉混合，沾滿雞腿的表面，略撲實，掃少許油。
4. 將牛油紙/錫紙鋪在焗盤上，放上烤架。烤架上掃少許油，將沾滿粉的雞腿放在烤架上，放入水波爐下層。
5. 按水波爐「熱風對流」不預熱模式，以300°C烤28分鐘。烤至15分鐘後開爐檢查，檢查後再按「開始」繼續烹調，直至雞腿烤至金黃色。

韓式甜辣醬：

1. 燒熱少許油，下蒜茸爆香，下茄汁、燒烤蜜糖及韓國辣椒醬拌勻，細火煮至稠身，熄火。
2. 將脆雞加入甜辣醬中，拌勻上碟，灑少許芝麻，即可。



美女廚神·烹調小貼士

油炸食物香脆可口，但製作麻煩，炸物後往往剩下一大鍋油不知如何處理；而且卡路里高，容易吃胖。

東芝水波爐的「熱風對流」模式可調校至350°C，比一般焗爐的250°C更高溫，爐溫更穩定。使用「熱風對流」模式，只需於雞腿掃少許油，便能做出既香脆可口，又健康，又低卡路里的韓式免炸雞腿。

東芝純蒸氣烤焗水波爐
ER-LD430HK(31公升) \$7,398

產品詳情



美女廚神
Kit Mak