



推介9道脆皮菜 包你食过返寻味

脆皮豆腐、脆皮鱼、脆皮猪手……脆皮菜外酥里嫩，一口咬下去，口感独特又美味，是很多吃货的最爱。本期为大家介绍9道脆皮菜的做法，保证让你食过返寻味！

糖醋脆皮豆腐

原料:豆腐、醋、番茄酱、生抽、盐、糖、水淀粉、芝麻、葱花

做法:

1、豆腐用清水洗净后，拭干水分，切块，再次沥一下水分，也可以用厨房纸巾拭干水分；

2、取一个干净的小碗，调入适量醋、番茄酱、生抽、盐、糖，调料的用量根据个人爱好调整；

3、调入水淀粉，搅拌均匀；

4、锅置火上，倒入油烧热后，将豆腐放进锅里煎，不要轻易翻动豆腐；

5、一面煎黄后，翻面煎另一面；

6、豆腐全部煎好后，盛出备用；

7、锅里留底油；

8、将煎好的豆腐，放进锅里；

9、将调好的料汁，倒入锅里，翻炒



均匀，大火收汁；

10、大火收汁后，将豆腐盛出，撒白芝麻、葱花，即可食用。

糖醋脆皮鱼

原料:草鱼1条、面粉200克、番茄酱1勺、葱、姜、胡椒粉、盐、料酒、生抽、淀粉15克、糖100克、醋50克

做法:

1、糖、醋、清水按2:1:2的比例，调成汁；面粉、淀粉加水调成糊；

2、鱼去鳞、鳃，净膛洗净，在鱼鳃下1厘米处切一刀，在鱼尾部再切一刀，把腥线抽出来；

3、在鱼的两面隔2.5厘米打花刀，先立切1厘米深，再平切2厘米，放入生抽、盐、料酒、胡椒粉腌入味，淀粉、面粉调成的糊，均匀抹在腌好的鱼上；

4、油烧至七成热，提起鱼尾，先将鱼头入油稍炸，再用勺舀油淋在鱼身上，待面糊凝固时再把鱼慢慢放入油锅内，鱼下锅炸熟，取出；



5、炒锅内留少许油，放入葱花、姜末、蒜末爆香，再倒入调好的汁和番茄酱，加少许湿淀粉将汁收浓，起锅浇在鱼身上即可。

茄汁脆皮豆腐

原料:南豆腐、生粉、油、番茄酱、糖、盐

做法:

1、南豆腐切成薄片，沾一层薄薄的生粉；

2、锅中油至七成热，豆腐块放入锅中，煎至两面金黄，捞出控油；

3、锅中留底油，倒入番茄酱翻炒，加入糖、盐炒匀，将煎好的豆腐块放入锅中翻炒，均匀裹上番茄酱即可。

脆皮猪蹄

原料:猪蹄、大蒜、面包糠、姜、糯米粉1汤匙、花椒1汤匙、红腐乳汁1汤匙、盐2茶匙、五香粉1茶匙、白酒1汤匙

做法:

1、花椒、姜块拍散，煮开水，放入猪蹄，水开的时候加入1汤匙白酒，煮5分钟去脏东西，捞出洗净去毛；

2、加姜片炖20分钟，加1.5茶匙

盐炖10分钟，捞出；

3、面包糠加五香粉、半茶匙盐、1汤匙糯米粉，混合；

4、猪蹄加1汤匙红乳汁、1汤匙混合面包糠，腌渍10分钟，腌渍好后沾一下水，放入混合面包糠中，晃动容器均匀裹好；

5、入热油锅，炸外壳酥脆，二次复炸时把蒜放入，稍微炸一下即可。

脆皮炸鲜奶

原料:鲜牛奶250ml、白砂糖35克、玉米淀粉25克、面粉50克、玉米淀粉20克、水90ml

做法:

1、鲜牛奶里加入糖、玉米淀粉搅匀，搅到无干粉颗粒、奶液均匀，用小火熬煮至稠糊状，倒在抹了油的容器

中晾凉，放入冰箱冷冻30分钟以上，取出切块；

2、将面粉50克、玉米淀粉20克、水90ml搅拌均匀，奶条均匀的裹上面糊；

3、油温烧至六七成热时下入裹好面糊的奶条进行炸制，炸到皮脆微黄捞出即可。

蜂蜜脆皮香蕉

原料:香蕉2根、面包糠、栗粉、清水、油

做法:

1、2大勺栗粉放入碗中，倒入小半碗清水调匀；

2、香蕉剥开取肉，对半切开再剖成两半，放入栗粉水中滚一下，再放入盘中滚动沾满面包糠；

3、不沾锅中放入2大勺油烧热，将香蕉排入锅中，煎至两面金黄取出，稍后再放入油锅中两面煎一下捞出，沥油后放入盘中，淋上蜂蜜即可。



脆皮春卷

原料:春卷皮12张、培根8片、芦笋200克、淀粉1小勺、油200毫升、水

做法:

1、芦笋洗净，切掉尾部较老较硬的部位，切成8厘米左右长的段，入开水锅中焯制1分钟左右；

2、培根一分为三，平底锅入少油，加入培根片，煎五成熟；

3、用1小勺淀粉加入1大勺水调制少量淀粉水；

4、取2片培根排在春卷皮下部，再横向摆上一根芦笋，左右两边的春卷皮向中间折起，再从下向上卷起来，蘸些淀粉水在边缘处封口；

5、锅入油烧五成热，下入春卷，中火炸至表面金黄色即可。

脆皮响铃

原料:豆腐皮4张、猪里脊肉50克、鸡蛋1个、料酒、盐1茶匙、糖、老抽、葱姜汁、鸡精1茶匙、椒盐

做法:

1、猪里脊肉绞成肉糜，加入鸡蛋、料酒、老抽、盐糖、鸡精、葱姜汁搅拌上劲；

2、豆腐皮剪成长方形，拌好的猪

肉馅放在每张豆腐皮上，均匀摊平，从长的那边卷成长条状；

3、取一小锅热油至五成热，将豆腐皮卷放进去小火炸，用筷子不断翻动，炸2-3分钟至金黄酥脆，捞起沥油，装入盆内，配上甜面酱或者椒盐食用即可。

脆皮腐乳鸭

原料:鸭腿2只、红腐乳1块、料酒1茶勺、蜂蜜1茶勺、五香粉2克、花椒粉、白胡椒粉1克、酱油1茶勺、老抽、油10毫升

做法:

1、用牙签在鸭腿上均匀扎上小眼；

2、将鸭腿2只、红腐乳1块、料酒1茶勺、蜂蜜1茶勺、五香粉2克、花椒粉、白胡椒粉1克放到鸭腿上，把所有料抓匀，揉搓鸭腿几分钟，放入冰箱保鲜，腌制12小时；

3、鸭腿腌好后，放入蒸锅蒸制20分钟，取出，晾凉；

4、放入油锅煎至两面金黄，吃的



时候切小块即可。