

大家好我是小董。



炸鸡排是一道家常菜，属于闽菜，主要食材是鸡大腿或鸡脯肉，工艺是炸，味咸辣。鸡肉中蛋白质含量高，但是油炸食品食用量宜控制。



2、葱切葱花，蒜拍碎，给它剁成末，姜拍碎，切成末。



4、盘中打一个鸡蛋，打散备用，准备面包糠，淀粉。



6、锅中倒入油，将油烧至五成热放入鸡排，小火炸至30秒之后让鸡排定型，翻面，中间多翻两次面，炸三分钟就可以了

好了，这样一道炸鸡排就做好了，酥脆美味又好吃。

【小贴士】

- 1、用刀背拍打一下鸡胸肉，正反面都要拍打，这样方便入味，口感更好吃。
- 2、在鸡胸肉上裹上面包糠之后拍打一下，把多余的面包糠拍下，防止面包糠掉落。
- 3、油炸食品的食用尽量适量。

上面介绍的这些就是小董做炸鸡排时使用的方法和技巧，如果大家还有其它好的意见或想法，都可以在评论区留言讨论。