

酥炸油条

@李薇（紫罗兰迷），南康州华人基督教会, Wilton, CT

前些天被朋友圈儿晒麦当劳的油条刷屏刺激，加上老公的花式请求吃油条，天候不佳也让出门成了奢侈，于是这家庭自制油条出品，配上紫薯清粥和川味儿黄瓜，这款周末经典早餐，可否与麦当劳油条 PK 一下呢？

很多朋友来要方子，我整理了如下：

材料：

- 中筋面粉 4 杯+5 大匙（tablespoons）
- 泡打粉 2 小匙（teaspoons）
- 苏打粉 1 小匙
- 糖 2 小匙
- 盐 2 小匙
- 冷牛奶 2 杯
- 油 2 大匙（除了橄榄油任何素油均可）

做法：

1. 将所有干料放在盆里，倒入冷牛奶和成团，加入 1 大匙油揉好（这时不光滑没关系，油主要用来防粘），盖好保鲜膜，醒面 40 分钟到 1 小时。
2. 然后手上抹油，把面团折揉成光滑面团。砧板上抹油，把面团分成两等份，用擀面杖擀成长方形，盖上保鲜膜，放入冰箱冷藏一夜。
3. 第二天早上，把面团拿出来醒 10 分钟左右，把面团横切成两半，用手轻轻按薄一些，大约长 4 公分，厚 1 公分即可，切成 1 公分左右的窄条。
4. 把油倒入锅里大火烧热（不可以用美式 fryer），油温一定要高于 450F（可先用一小块面团试一下油温，如果立刻飘上来，就可以了）。
5. 取两条上下叠起来，用筷子在中间压一下，两头轻轻捏起，拉长放入油锅，用筷子来回轻翻油条（不要用筷子夹油条，要轻轻滴拨翻，否则夹到的地方就不会蓬发了）。炸至起泡，呈金黄色，即可捞出（要注意控制油温，如果火太大需要调整，否则颜色不好看，泡泡也会不均匀）。

注：附上两个 links，一个是分解图，一个是视频，可以直观的比较详细，只是她的面团看起来略硬，我的方子的面团可能比较软，欢迎尝试。

<https://m.xiachufang.com/recipe/103208556/>

<https://m.youtube.com/watch?v=uRc3F6uwR3E>

