

# 话鲜

话家常，品新鲜

Sungiven Foods Fresh Flyer



扫我，美味看得见

厦门元初食品股份有限公司主办 2017年10月27日 第2期

非卖品  
会员读物  
限内部参阅  
FREE READING

## 打造自有品牌，共建双赢纽带

2017年元初食品战略合作伙伴会议圆满成功

2017年10月21日，2017年元初食品战略合作伙伴会议在厦门香格里拉大酒店顺利举办。来自中国26个省，以及意大利、西班牙、波兰、泰国、越南、马来西亚、新加坡、韩国、塞浦路斯和中国台湾地区等地的近200位来宾出席了会议，共襄盛举。

本次会议的主题是：珍惜。元初食品珍惜一路走来与元初相互扶持、共同发展的老朋友们；也珍惜认可元初理念、努力磨合与适配元初标准的新朋友们。会中，元初向多年来与元初不离不弃、同心同德的部分合作伙伴代表们送上了表示感谢的奖杯和鲜花。



福建光阳蛋业股份有限公司 余董事长

“与苏黎晖董事长相识在20年前。她带着现金，来到我们光阳蛋业的福清工厂，要购买300箱的皮蛋出口加拿大。第一印象，你能感受到的就是她的真诚！第一单就这么简单而顺利地完成了。从此我们合作至今，一路顺畅，在国外不断拓展市场。特别是在我们重点合作的加拿大温哥华，从一年两三个货柜到高峰时期的近三十个货柜，市场占有率达到70%以上。”

两家公司合作至今，除了苏黎晖董事长一如既往的真诚，还有就是元初这个优秀的团队。从开始合作只有五六个人的小公司，到现在成长为38家连锁超市、近千名员工的企业。始终能感受到他们不变的认真、团结、上进、创新。合作二十几年，他们仍然秉承对客户高度负责的态度，对每一批出口蛋品进行现场检验、监装。和我们一起分析每个地区，每个客户，不同季节，不同市场的特性，针对性地提出销售策略和储运流程，确保送达客户每批蛋品的最高品质。”



厦门市庄家宝蔬菜专业合作社 郭理事长

“我从16岁开始学种菜，一直对农业技术很有兴趣。促使我在2009年成立庄家宝的原因，是因为当时我碰到一个同村的农民把没有人收购的品相不太好的菜扔了，我问他为什么，他说‘因为昨天打过药’。当时我就立志种植绿色健康的蔬菜，但刚开始经验不足，生物农药的效果也不佳，菜的卖相比较不好看，损耗比较大，市民的认知程度也不高，连续三四年亏本，把所有的储蓄都亏空了，当时我真有点坚持不住了。幸好在2011年遇见了元初食品，才让我们庄家宝生存下来，让庄家宝能继续走在研究生态健康绿色蔬菜的道路上。”

去年莫兰蒂台风，我们刚有起色的农场又遭受重创，损失惨重。是元初预支给我们货款，才让我们能按时支付工人的工资。”

我忠心地感谢元初食品，能把我们的好蔬菜呈现给厦门市民，让市民吃得健康、放心。诚挚地邀请朋友们有空来我们庄家宝做客！”



辽宁粮油进出口股份有限公司 于总

“辽粮与元初的合作，要追溯到2007年与天翻企业的合作。当时，天翻要把我们的东北大米出口到加拿大，他们的采购负责人亲自到产地查看水稻的成熟与收割。为了了解大米加工的每一个环节，他驻扎在位于鞍山市台安县的大米加工厂达一个月之久。这种严谨的工作态度为我们以后的合作打下了坚实的基础。”

2011年厦门元初成立之际，经过严格的检验、评估和改进，我们率先成为第一批元初自有品牌产品的供应商，将出口等级的越光大米和东北大米提供给厦门市放心食用，后来又增加了五常稻花香大米。2016年，元初自有品牌的越光大米、东北大米和五常稻花香大米在厦门总计销售370多吨，这在南方以长粒籼米为主产区的市场上是一个非常了不起的销量。”

我们与元初良好的合作一直持续至今，现在除了大米以外，还扩展到杂粮、杂豆等，销量连年增长。”

新品 速递



台湾贵宾的专享茶点  
素食达人的必备零嘴  
36层酥脆,齿颊里相会

方块酥起源于台湾宴请贵宾时的一道茶点,大小适口,闻名于它与饼干不同的酥松香脆的口感,精致的外表和独特的口感,多次成为台湾招待外宾时的代表性茶点。纯素、清淡的口感和近乎零添加的健康烘焙方式,更是受到许多素食爱好者的追捧。品尝一口便会发现,它的口感与饼干决然不同,它增加了一层“酥松”的柔软,与烘焙界的法式酥饼有异曲同工之妙,但是又多了一层“酥脆”的干练。

【话鲜要点】

1. 精选优质小麦细磨成粉,出口级品质蛋黄含量高达12%
2. 植物油配方,无反式脂肪酸,无动物油成分,不添加泡打粉

价格:元童方块酥 咸蛋黄味/黑芝麻味/海苔味  
6.9元/盒

谁都不想做个  
乌烟瘴气的糟婆娘  
Ontrue芥花籽油  
健康清新烟点高

烹饪这件事,让每个“煮妇”又爱又恨。看到家人吃完一脸幸福,会深感欣慰,但也会因此被搞得浑身油烟味,最糟糕的是头发都油腻了,如果下午恰好有一个美美的闺蜜下午茶,这样“糟婆娘”的样子不知道要被调侃多久!

让元初的Ontrue芥花籽油来帮你化解危机吧!因为这款油烟点高达215°C,少油烟,是中国家庭理想的烹饪油,满足家人享受美味之际也能让心情美丽。

加拿大原装进口进口的Ontrue芥花籽油,有Non-GMO非转基因认证,采用螺旋物理压榨,最大程度保留芥花籽原有的营养和风味。不饱和和脂肪含量高达93%,饱和脂肪含量低至7%,且不含胆固醇和反式脂肪,获得了美国食品及药物管理局(FDA)的健康声明。

此外,这款油采用了符合国际标准的优质油瓶,灌装生产线达到洁净的GMP制药级标准车间,保证每滴油不受污染,清澈如初。

价格:Ontrue芥花籽油  
29.9元/1L 79.9/3L



有榴莲的日子  
才可以说满足

25年的苏丹王榴莲老树榴莲  
果肉超过30%



元童D24榴莲千层蛋糕,这个名字从字母数字开始,D24是什么符号?

是国际级别的蔬果标号,是血统啊!

说到榴莲,除非你在马来西亚、新加坡,否则是不可能吃到熟透的鲜果榴莲的。相反,冷冻的榴莲及其制品,还原成熟榴莲的口感可达95%!这款榴莲千层蛋糕,-18°C以下冷冻保存,解冻后即食。对于榴莲控来说,90天的保质期,是一种超额福利。

听听吃过的人对这款蛋糕的感叹吧:“它像所有的热带水果一样,带着一种被阳光灼伤的甜香,在自己铁皮盔甲包裹下,掩不住肉嘟嘟的丰腴性感。”这话,像不像是廖一梅说的?

行业的师傅则这么说:这款榴莲千层,沿用了千层蛋糕的制作理念,增

加了榴莲肉,减少了奶油,制作过程无添加香精、人工色素。榴莲是马来西亚进口的苏丹王榴莲肉,精选25年苏丹王老树品种,在斜坡或日照充足的地方种植,坡地不会让榴莲根部囤积太多雨水,而且日照均匀,这样生长出来的榴莲比较香甜。

品类经理试吃了15次,多次调整果肉比,最后拍板榴莲果肉含量≥30%,此时成品馥郁芳香,甜而不腻。说到这里,品类经理不是主角了,HR是热门:门外,一堆的榴莲控在排队应聘。元初,我爱你!

价格:元童D24榴莲千层蛋糕640g  
79.9元/个

元初 乐厨

泡面式烹饪美食不是梦  
只要十来分钟,您就成为大厨

香煎河田鸡,先从原料说起。河田鸡来自福建的长汀,革命老区。盛唐开元年间,横制六合,骏奔百蛮,河田鸡作为斗鸡被选送长安。河田鸡始终繁衍在长汀,引种外地,没有漂亮的成绩。2006年,国家质检总局批准对长汀河田鸡实施地理标志产品保护。

元童牌河田鸡,长汀山地仿野生散养,拥有地理标志认证、动检码,从

鸡苗出栏、肉龄、宰杀车间,到元初销售,全程一码追溯。气调包装配合全程冷链,新鲜滋味从农场直达餐桌,吃到的是美味,看见的是放心。

做为一枚会吃不会做的吃货,一直希望美食能如同泡面式的烹饪。香煎河田鸡正是如此,分切好的鸡块在真空运输的过程中完成了长达一夜的入味,装鸡油的罐子正好是量水杯,只需把姜鸡油水依次倒入锅内,煮至水干,小火翻煎,即可享用一份不逊大厨所做的美味香煎鸡。元初门

店亦可免费代煎、现场教学哦!

价格:元初乐厨鲜香煎河田鸡  
119元/只,64.9元/半只



越光米做好寿司  
价格绝对不“月光”

元初乐厨寿司,实惠价格多种选择

岛国人民的日常饮食离不开简单易带的寿司,而用越光米制作的,才称得上是正宗。

越光米在日本被称为“不用配菜的米饭”,即使凉了,表面也不会硬,里面也不会回生。元初越光大米种植基地位于辽宁省丹东东港地区,与日本同纬度。因越光稻种对种植对环境要求很高,出米率低,因此每批越光米种只收割两年便要换新种,以保证大米品质。

蒸熟的越光米粒粒分明,或内卷烤鳗、虾肉,或外包芝士、水果,主料均取自元初在售食材,辅料都通过元初内控把关,真是下了血本!不仅如此,曾旅日学厨的元初餐饮部大总管Coda亲自配方,经验丰富的寿司师傅现场制作,能不好吃吗!

价格:9.9元起 更多会员专供款敬请期待!

生活不止眼前的苟且  
还有必点金钱腱  
一只牛我只吃这部位



金庸小说里的大侠为了摆摆阔,出场必点酱牛肉,只是在那个物质贫瘠的年代,酱牛肉只是牛肉,没有讲究牛,更没讲究部位。现在不一样了,大侠不光得摆阔,还得知识渊博,才有人赏识。说到牛肉,那必须得讲究部位,元初乐厨的卤金钱腱,选自南美进口的黄牛最精华的部位——金钱腱,吃过一口就知道什么是“好原料天生自带好口感”。

牛的不同部位有着不同的口感,金钱腱就是牛前腱,是牛小腿内一块修长而带筋的肉。一块金钱腱,原肉大约一袋面包吐司大小,卤制后缩水一半。因为缺少脂肪,煮熟后的口感有独

特的胶质感,肉里包筋、筋内有肉,筋肉纵横交错、层次分明,肉质爽口甘香,密布的牛筋带来恰到好处的入口弹牙、咀嚼生香的口感,乃卤牛肉中的豪杰。

这款卤金钱腱在金砖会议指定的中央厨房生产,干净卫生,值得信赖,轻度调味更符合当下人类的健康要求。更重要的是,制作过程无添加亚硝酸盐、人工色素、防腐剂、食用香精,连味精都没放。一片入口,蛋白质与口腹之欲一并得到满足。

价格:元初乐厨卤金钱腱29元/盒

元初食品 2017年10月上半月产品销量排行榜 TOP10

| 序号 | 预包装食品             | 环比 | 序号 | 生鲜食品           | 环比 |
|----|-------------------|----|----|----------------|----|
| 1  | Ontrue 全脂牛奶200ml  | -  | 1  | Ontrue 泰国香牛奶椰  | -  |
| 2  | 卡士餐后一小时250g       | ↓  | 2  | 新西兰沛沛阳光金果果王22# | -  |
| 3  | 养乐多活性乳酸菌100ml*5   | ↑  | 3  | 心选五珍叶菜         | -  |
| 4  | 卡士3.3优酪乳原味100g*3  | ↓  | 4  | 秘鲁蓝莓(大果)125g   | ↑  |
| 5  | 甘蒂牧场全脂纯牛奶200ml    | ↑  | 5  | 心选正禾叶菜         | ↑  |
| 6  | Ontrue 椰子水330ml   | ↑  | 6  | 澳洲柑            | ↑  |
| 7  | 元童即食龟苓膏(原味)215g   | ↑  | 7  | 心选正机叶菜         | ↑  |
| 8  | 元童福州肉燕200g        | ↓  | 8  | 心选绿瓢虫叶菜        | ↓  |
| 9  | 卡士调味酸奶原味120g*3    | ↓  | 9  | 智利牛油果          | ↑  |
| 10 | 元童即食龟苓膏(罗汉果味)215g | ↑  | 10 | 心选五珍果菜         | ↑  |

2017年10月上半月元初食品安全指数

| 生鲜类商品到货快检合格率(理化指标) |         |
|--------------------|---------|
| 100% -             |         |
| 蔬菜农残快检             | 183份    |
| 水果农残快检             | 63份     |
| 畜肉瘦肉精快检            | 6份      |
| 水产孔雀石绿/硝基呋喃快检      | 4份      |
| 总计                 | 256份    |
| 生鲜类商品到货验收合格率(感官指标) |         |
| 98.1% ↑            |         |
| 主要不合格原因            | 不合格处理方式 |
| 蚜虫                 | 退货      |
| 压伤、腐烂、发霉           | 拒收、全检   |

店长推荐



## 没有零食，我们不谈心情 一包牛肉干凸显元初人吹毛求疵的匠心

零食是吃货的一种信仰，应该是随时随地的，张口就来。没有零食，我们不谈心情。

但是，要吃牛肉、要吃牛肉干，却要多费一点神。首先是，中国的牛肉及其养殖产业，越来越没有竞争力，总理都会担心的。进口牛肉以其性价比，成为牛肉及其制品的主流原料。

进口肉好，可进口肉问题也多，僵尸肉、走私肉横行！市面上在售的牛肉干不少，但是质量却是参差不齐，如果不是安全的牛肉，要保证口感和质量，那也是令人费解的。

为了开发出一款符合元初标准的牛肉干，元初买手找到一家获得了 ISO22000、ISO14001 认证的专业生产出口肉制品的工厂，终于奉献出美味又安全的元童手撕牛肉干。

### 【话鲜要点】

- 1、专业工厂：专业生产出口肉制品的生产线。
- 2、合法原料：每批次都通过出入境检验检疫的进口肉源，精选大块牛后腿肉，筋道十足。这一点非常、非常、非常重要！吃货的春天和冬天，差别就在此。
- 3、真材实料：牛肉投料比例不低于80%，你吃到的每一口都是真材实料的牛肉。
- 4、元初范：不添加人工色素、味精，是健康零食的好选择。

价格：元童手撕牛肉干(香辣味/五香味)80g  
19.9元/包



## 秋冬硬菜是黑羊 吃后全身暖洋洋 山林放养一整年 炖汤红烧两相宜

我们都知道，家里的宠物如果被关在笼子里圈养，得了抑郁症，宠物医生都是见怪不怪的。由此可知，放养不管是对动物的身心发育还是身体健康都是非常重要的，所以在霜降冬来临之际，我们甄选了这款“山林放养黑山羊”作为您家常进补的不二选择。

这群黑山羊的“家”在尤溪汤川，远离生活、工业区的山林中，四面环山，草木郁郁葱葱，空气清新，环境优美。黑山羊的成长过程充分利用山林地理的优越环境，并在牧草种植上，采用尊重大自然的友好型种植管理，划分了专门地块，种植不同类型的牧草，让“早出晚归”的羊群通过轮牧的方式，分阶段摄取不同的牧草营养，羊群得到更好的成长。普通养殖的山羊一般没有大面积的

放牧空间，生活在小面积的养殖场内，体能消耗小，体重增加快，肉质嚼劲绝不如放养的山羊。

除此之外，羊儿们还享受着“定期洗澡”的待遇。定期给羊儿们洗药浴，洗浴时在清水中加入一些比较温和的中草药，达到杀虫、止痒和去湿的效果，让羊儿们个个洗得干干净净，舒舒服服。

元初挑选放养周期≥12个月以上的黑山羊。这时期的黑山羊，皮脆肉香，汤头清甜而且羊膻味轻，不管是炖汤还是做成红烧菜，都是一道很棒的冬日暖身硬菜。

### 【话鲜要点】

- 1、优良环境，放牧饲养
- 2、放养周期≥12个月以上的黑山羊
- 3、经过元初内控95种兽药残留检测、5种重金属超标检测

价格：山林放养黑山羊  
79元/650g 99元/850g

## 比利时的奶牛 每天比我运动还多 Ontrue 全脂牛奶 牧场规范 工厂模范

牛奶每天要喝！喝牛奶，就是怕那些曾经发生的三聚氰胺之类的坏事。尽管时过境迁，还是怕怕的。牛奶要好，两个关键，第一是生奶奶源；第二是工厂资质和执行的规范。

现在咱们多了一个选择：元初自有品牌 Ontrue 全脂牛奶，来自比利时。元初第一款自有品牌牛奶的制造商，在比利时签约了500多家健康、规范的牧场。比利时的牧场重视动物福利，那里的奶牛充分享受着每年120天以上、每天长达6小时的户外活动，悠闲地在牧场上散步、吃草，享

## 100年以后 还是这样的果仁最好！ 果仁，元初有近20年的 行业经验



果仁，是食品里面是一个很有内涵的品类！说到果仁，人们的印象首先是传统的炒货，传统的烘焙器具、传统的香料、传统的味觉记忆。大凡热销的果仁，味觉是第一位的。各种瓜子、花生，网络上成箱成箱卖，你一把一把吃的，就是这样的果仁。

消费市场的成长，把果仁食品弄

受欧洲的空气和阳光。想想，欧盟还是不是不错的，居然有人还想要脱离欧盟呢。

Ontrue 全脂牛奶的工厂通过英国零售商协会(BRC)、国际食品标准(IFS)认证，自有实验室在生产过程中及出口前对成品进行抽检。产品开发前，开发团队与其他知名品牌的牛奶进行盲测对比试喝，对外观、香味、口感、购买意向等进行投票，Ontrue 元实全脂牛奶的综合得票数最多。

Ontrue 全脂牛奶，安全、美味的同时，必须是实惠的。200ml 售价3.9元，通过直接与牛奶工厂合作，省去不必要的中间商成本，使牛奶真正成为可以每天享用的民生产品，自从上市起就常年稳居销量排行榜榜首。这小小盒子牛奶，不说早餐工程，至少也是早餐选择。

### 【话鲜要点】

- 1、源自比利时牧场，奶牛每年120天以上、每天自由活动6小时；
- 2、工厂通过BRC、IFS认证，奶源全程可追溯；
- 3、脂肪含量3.6%。

价格：Ontrue全脂牛奶200ml  
3.9元/包，42.9元/箱(12包)



得鱼龙混杂。越来越多的口味、越来越高的原料成本、越来越低的价格诉求，逼得果仁产业大量掺杂添加剂、调味剂、防腐剂、着色剂，等等，也许都是可以合法添加的食品添加剂。你看看包装成分就知道了，一大串的化学名词，大凡你看不懂的，就是你手停不下来的原因。

而传统的魅力，就是它雷打不动，按照传统工艺风吹日晒、经典烘焙的果仁，再过一百年，也是最好的。少处理、少添加，是元初的一种信仰。

腰果有很高的营养价值，高蛋白，丰富的氨基酸，零胆固醇，是休闲健康小食的优选。元初的 Ontrue 原味腰果是果仁品类里，保持果仁最传统食用状态的楷模。

Ontrue 腰果来自越南优质产区平福，那里日照充足，雨水丰沛，年平均气温24-28度。果仁是种子的前身，没有肥沃的土壤和阳光雨露，果实怎么可能好？

Ontrue 腰果选用的腰果仁原料为 WW320 等级，呈饱满的半月形，色泽天然。生产采用低温烘焙，非油炸工艺，不添加任何防腐剂及人工香精、色素。

元初果仁选择的工厂，是果仁行业领先的企业，经过GMP、HACCP、ISO9001等多项国际认证，他们的产品常年远销北美、日本等国家。

Ontrue 腰果有三种口味：原味、盐焗和带皮。吃传统的果仁的原味，才是果仁给我们历久弥新的根本原因。果仁搭配酸奶作为早餐，出门前就赢在自己的气质。

我们可以郑重推荐，选择把元初的果仁作为礼物，一定是非常端庄和得体的，门店提供专属的礼盒包装，可以搭配作为伴手礼送给亲朋好友。

价格：Ontrue原味/盐焗/带皮腰果  
45元/250g, 79元/450g

## “会员专供” 顾客说

chorus:

你们家的红鲟真的很棒，个头很大，膏和肉都很鲜美，值得一夸！！

philharmonic:

我吃过最好吃的牛排，比\*\*的牛排香多了。

suki:

15年开始在元初买食材，一直很喜欢，今年4月份生了个女儿取名元喜 😊

tt:

每次上东山海鲜都抢不到，能否请元初小妹开个后门！



每日一款 专供好货  
扫码获取开售提醒~

## Q 元初新鲜事



### 元初食品携手德国胡培顿公司 “自有品牌商品欧洲研发中心”在德国汉堡挂牌成立

2017年10月11日,厦门元初食品股份有限公司与德国胡培顿公司在德国汉堡正式签约,共同建立“元初食品自有品牌商品研发中心(欧洲)”。胡培顿公司董事长Mr. Schwieger、元初食品董事长苏黎晖女士、总裁连庆达先生等双方公司代表参加了签约仪式。96岁高龄的德国胡培顿公司前任董事长Mr. Maibaum也亲临签约现场。

德国胡培顿公司(Hüpeden & CO.)由Julius Hüpeden和Hans Hüpeden于1918年创立,总部设于德国汉堡。经过百年的历练,尤其经历了二战后德国的重建,胡培顿公司目前已经成长为欧盟最大

的罐头食品、冷冻水产品 and 纺织品进出口商之一,每年从中国采购大量食品,销售到欧洲和美国的加工厂、餐饮连锁和超市中,客户包括:德国ALDI、EDEKA、瑞士Migros、美国沃尔玛、法国家乐福等。

胡培顿公司经营过程中,长期致力于引导中国工厂提高食品安全控制水准,确保产品符合欧盟和美国的严格要求,严守食品安全底线。公司主要与德意志银行合作,在银行系统有着数十年良好的声誉。

胡培顿公司是首批获得IFS Broker(国际经纪标准)认证的公司,并取得99.10的高分。

### 元初和伊妈妈俱乐部成立

2017年10月14日,元初和伊妈妈俱乐部在厦门和伊月子庄园举行了成立仪式。100多位和伊妈妈和元初会员见证了喜悦的时刻,大家在欢乐的博饼活动中分享了元初健康美味的食品。未来,俱乐部将发挥双方的资源优势,为妈妈们带来更多健康食材、专业讲座和亲子活动。



### 元初放心肉菜助力食安创城

在秋高气爽的日子里,热爱运动的小伙伴们开始蠢蠢欲动。元初食品助力市食安办组织的“食安厦门健康跑”活动,10月14日-10月27日,当天跑到10000步的市民即可参与,活动期间共有700位市民获得了市食安办奖励的“元初食品放心肉菜50元代金券”。



### 元初食品参与主办“维记杯”咖啡拉花压纹对抗赛

2017年10月16日,维记牛奶、引潮传媒、ADAcrew和元初食品联合主办了“维记杯”咖啡拉花压纹对抗赛暨厦门精品咖啡文化节。来自厦门、福州、深圳等地的32位拉花高手精彩对决。

现场选手和观众不仅大饱眼福,而且免费品尝了参赛选手和评委制作的拉花咖啡,以及元初食品提供的搭配小食和水果。现场资深咖啡导师还为大家进行了有关精品咖啡的主题分享。



### 天御店开业大奖 iPhone 8 花落谁家

2017年9月15日,元初食品全国No.39店、海沧第2家店——天御店盛大开幕。10月17日,天御店开业“幸运客户赢取iPhone 8”活动如期开奖,恭喜顾客孙\*1395\*\*\*3920成为本次活动的幸运大奖得主!



## 蔬菜鸡肉丸子

元初会员: Amber

爱生活、爱家人的美食达人,相信美食的力量  
暖胃也暖心。

“丸子好嚼易消化,口味好,是宝宝的最爱。聪明的妈妈可以在丸子里加入宝宝平时不爱吃的蔬菜,看着宝宝一口一口吃光,一定很有成就感!做好的鸡肉丸子可以直接吃,也可以做成番茄烩丸子、丸子面、丸子汤等。”



### 准备材料



鸡胸肉 两片约400g  
洋葱 半颗  
胡萝卜 半根  
鸡蛋 1个  
橄榄油 1大勺  
盐 1.5小勺  
蚝油 2小勺

(食材均来自元初食品超市,据个人口味可适当增减)



1

将全部食材切成小块,放入绞肉机内搅碎成糊,鸡肉糊均匀并具有粘性即可。



2

在锅内倒入三分之一的油,烧热至油锅底冒泡后转至小火。建议使用煎炸用橄榄油或色拉油等较清淡的油,这样不会影响食物本身的味道。



3

将鸡肉糊捏成大小均匀的球状放入油锅中,炸至丸子成型并浮起后改中火。至丸子表面微有金黄即可捞出沥油,好吃的鸡肉丸子就完成了!

辣妈  
菜谱

### TIPS

1. 捏丸子时准备一小碗水和一个勺子,丸子捏成球后用蘸水的勺子刮入锅里可使丸子光滑圆润;
2. 捞出丸子时保持油温不要降低,快速将丸子全部捞出后再关火,这样丸子才不会吃进多余的油脂;
3. 鸡肉丸子口感比较柔软,如果喜欢有弹性些的口感可在肉糊内加入适量面粉。

本栏目欢迎元初辣妈们踊跃投稿,分享自己的拿手菜。一经采用,小元定有好礼相赠哦!  
投稿邮箱:iris.wu@sungivenfoods.com