

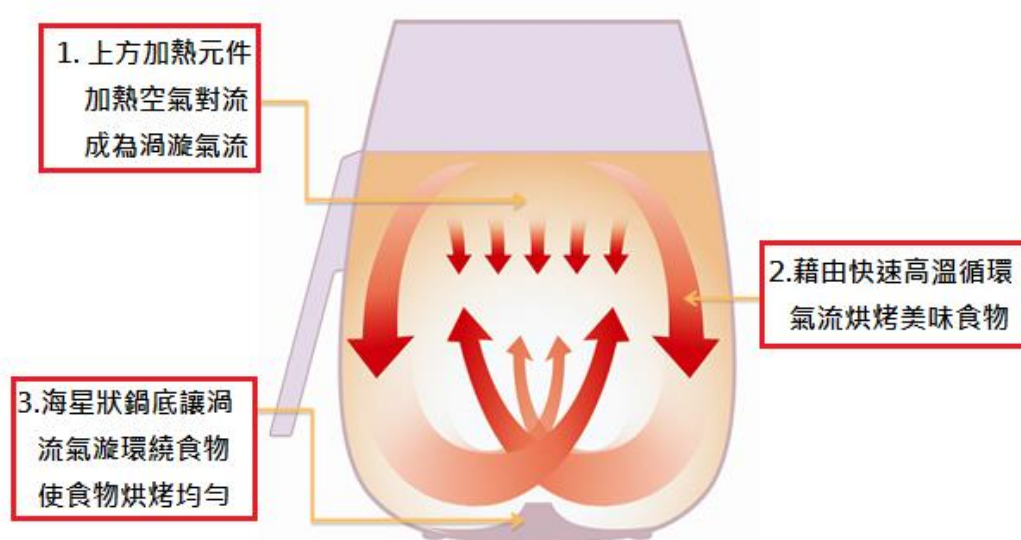
# 健康無油美食-地瓜球

## 氣炸鍋篇

每次到夜市或路上看到賣鹹酥雞、炸薯條、地瓜球、炸花枝...等，總是會忍不住買上一包，看著攤販老闆從熱油鍋裡撈起這些食物，即便知道高油、高熱量，吃多了會增加身體負擔，但往往還是無法抗拒。

不用油的氣炸鍋，也可以炸出酥脆的口感唷~

### 少油少脂的獨家祕訣： 專利Rapid Air™ Technology 渦流氣旋科技



用氣炸鍋做出來的食物，含油量可減少多達 80%，食物本身含有油脂，則無須再加入油下去烘烤，若食物本身無含油脂，可加入些許的油讓食物烘烤。

Ex:

地瓜球本身無油脂，傳統作法需大量的油並將地瓜球放入油鍋炸，用氣炸鍋只需在外皮沾些許的油，並放入氣炸鍋烘烤，即可吃到健康又美味的地瓜球唷。

