

## 滑蛋蝦仁

譚鄭瑛玲著

材料：中蝦 250克,去殼,洗淨  
雞蛋 4只  
青豆 3湯匙  
蒜茸 1茶匙  
芫茜,葱 各1棵,洗淨,切段

醃料：鹽,胡椒粉 各1/2茶匙  
麻油,雞粉 各1/2茶匙  
粟粉 1茶匙  
油 1湯匙

調味：鹽,糖 各1/4茶匙  
粟粉 2茶匙  
水或奶 3湯匙  
油 1湯匙

- 做法：1. 將醃料加入蝦中,拌勻醃片刻。
2. 打散雞蛋,加入調味品,拌勻。
3. 熱鑊落油2湯匙,爆香蒜茸,加入蝦炒至轉色,再加入雞蛋炒至半熟,加入青豆,及葱粒芫茜炒至蛋滑即可上碟。