

大廚師:扈瀟
日期:Dec.29 2007

蒜蓉粉絲蝦

材料:

1. 新鮮蝦子 10 尾
2. 粉絲 2 卷
3. 雞湯 1 罐
4. 蒜頭 3 瓣,切成蒜末
5. 豆豉 1 小勺
6. 白胡椒粉
7. 鹽少許
8. 蔥末
9. 太白粉

做法:

1. 蝦子洗淨去腸泥後對切用白胡椒粉,少許鹽略醃後,再撒上一層薄薄的太白粉
2. 粉絲用開水泡軟後加雞湯用大火煮熟,然後加上蝦子蓋子用大火燜 2 分鐘到 8 成熟
3. 另起油鍋爆香蒜末,蔥末,豆豉,趁熱澆在做法 2 上,聽到刺啦一聲,熱油把 8 成熟的蝦燙成 9 成熟
4. 把粉絲與蝦趁熱再攪拌,滾燙的粉絲又把蝦燙成 10 成熟即可

*****蝦子不要一次燜熟,用熱油和熱粉絲把蝦燙熟的口感會更鮮嫩