

大廚師：Sonja  
Date:Apr.16 2011

## 生菜蝦鬆

材料:

- 1.鮮蝦 1 磅半 (約 30 隻),
- 2.荸薺 6~7 粒去皮切碎
- 3.港式油條 1 根(若台式則需 2 根)
- 4.蔥 3 隻
- 5.薑 4 片均切細末
- 6.生菜 1 個

醃蝦料: 米酒 1 茶匙( 1 tsp ) 鹽半茶匙 ( 0.5 tsp ) 胡椒粉 1/4 tsp

調味料: . 麻油少許

做法:

1.將蝦去殼及腸泥,洗淨,用餐巾紙拍乾,切成小粒(但注意不要剝得太細成泥)

口感較好.加入醃蝦料,醃 5~10 分鐘,再加上蔥,薑及荸薺末待用.

2.將油條放入小烤箱烤 一 分鐘恢復脆度後,取出壓碎,鋪在盤底.

3.鍋內放油兩大匙 (2 TBSP), 將做法 1 之材料入鍋大火翻炒至蝦變色且乾鬆

(約 3-4 分鐘),再加入麻油少許拌炒,即將蝦鬆盛出放於壓碎的油條上面,食用時再拌勻.

4.用小刀將生菜根部挖去,以便分散葉片,.洗淨後,拭乾水分,並用刀剪成小碗口大小的圓片,

(去除厚硬的根部) 另裝一碟. 與炒好的蝦鬆同時上桌, 由食者自行包食.