

大廚師:Jaclyn Sun

日期:May 14 2011

鳳梨蝦球

材料:

1. 蝦仁 200g
2. 新鮮鳳梨 兩大片
3. 西洋芹 1 根
4. 薑末 optional

調味料:

鹽適量,白胡椒粉少許,太白粉 1 小匙,白米醋半茶匙,油 2 茶匙

做法:

1. 小烤箱預熱華氏 400 度(Broil),將鳳梨兩大圓片放入烤箱烤 6 分鐘後取出,去心切小塊,備用.西洋芹切小塊.
2. 蝦仁洗淨去腸泥,從背部劃開但不切斷,瀝乾水份,加鹽,白胡椒粉調味後再加太白粉拌勻
3. 起油鍋,下油 2 小匙,蝦仁先下鍋煎翻兩面後 1~2 分鐘,加入鳳梨,西洋芹下鍋拌炒,加少許鹽,白醋調味,蝦仁熟了即可盛盤.

P.S.:如果沒有新鮮鳳梨也可以用罐頭鳳梨取代