

大廚師:陳麗英

日期 Sept.12 2009

蘆筍培根蝦球

材料：

1. 綠蘆筍 300 公克
2. 培根 150 公克
3. 大蝦仁 150 公克
4. 蔥段 2 支
5. 薑末 1 小匙
6. 料酒少許
7. 太白料少許

調味料：

鹽 1 小匙,鮮雞粉 1/2 小匙

作法：

1. 將蝦仁 SPA,蝦仁先去腸泥,用一大匙太白粉放在蝦仁裡面,用手仔細抓一抓,再輕輕搓揉一下,把蝦仁的黏液搓掉(太白粉顏色變得灰灰的),把蝦仁放進清水中,洗掉太白粉,如此反覆洗 2~3 次,就會發現蝦仁變得很潔白,而且摸起來不會滑滑黏黏的了.
2. 在蝦仁背部劃一刀,但不切斷,加薑末,料酒,太白粉略醃一下.
3. 綠蘆筍去皮切段,培根切段(一條培根約切 4 片).
4. 起油鍋,待油熱後入蝦仁拌炒到八分熟後取出.
5. 用原鍋餘油爆香蔥段,培根後,續入蘆筍拌炒一下,最後放入蝦仁,調味料拌炒入味即可.