


粉絲蝦煲


新手試學


步驟

- 1 先燒一鍋熱水，關火並將粉絲放入，稍為浸泡弄散即可取出備用。
- 2 建議使用帶殼急凍蝦，不用預先解凍，直接沖水浸泡至退冰，可有效保持肉質爽彈。蝦退冰後切頭去殼，只留最後一節及尾，開背取出沙腸後備用。

- 3 揭開頭蓋拿掉沙囊，連同其他殼煎蝦湯。

- 4 鑊中放3匙油，放入所有蝦頭蝦殼，保持小火煎煮，瀝少許料酒增香，煎至微微焦香，然後放入4碗水，大火煮滾，其間用鑊鏟按壓蝦頭方便入味。

- 5 10分鐘後隔出蝦殼，中火煮湯令水揮發一半至亮橙色狀態，剩餘水量應大約等量於粉絲，即1碗湯兌1碗粉絲，取出備用。

- 6 用易潔鑊冷油放蝦，中火煎1分鐘至半熟，取出備用。



用易潔鑊也能在家煮出美味的粉絲蝦煲，粉絲才是真正的主角，在今個秋冬俘虜一家大小的味蕾！泰國粉絲比中式粉絲耐煮，且不易斷，更適合新手使用。

材料

- XO 醬 1匙
- 豬肉碎 100克
- 蝦 500克
- 辣椒 (可不放)



- 泰國粉絲 80克
- 獨子蒜 4-5粒 4開
- 乾葱 2粒切碎
- 蒜頭 4瓣切碎

- 7 用原鑊，利用蝦油爆香獨子蒜，蒜頭及乾葱料頭，然後放入豬肉碎略炒。放入煮好的蝦湯及1匙XO醬，嗜辣者可加適量指天椒碎，然後放入已浸泡的粉絲，煮至粉絲吸收所有蝦湯，其間宜用筷子拌炒，加入半匙老抽調色，加1匙魚露調味，最後將已煎香的蝦回鑊煮至乾身。



- 8 如想更有儀式感，另備一個煲仔抹油燒熱，放入成品並關火。

作者: 味吉

被正職耽誤了的愛妻御廚，吃是最大興趣，其次是煮飯仔

