

## 做法



1. 蠔仔肉用兩湯匙生粉拌勻，之後沖洗乾淨，重複以上步驟3次。

2. 燒熱一鍋水，加入蠔仔飛水，隔水備用。

3. 豬肉碎加入雞粉、豉油和糖醃半小時。



## 健康小貼士

此粥鮮甜美味，除了低脂肪、高蛋白，還有豐富的鋅和硒。鋅有助皮膚修補、維持免疫能力以及傷口癒合，而硒有助增強免疫力以及保護細胞免受傷害。



# 潮式 蠔仔粥

天未轉暖之時，做一窩粥和家人暖暖胃，非常愜意。今次教大家做的是我每次去打冷必點的蠔仔粥。有些朋友仔會擔心蠔仔會很難處理，但其實只要用生粉拌勻，之後用水沖乾淨再用廚房紙吸乾就可以了，處理並不難。

蠔仔有豐富的海鮮味，再配上冬菜的鹹香和芫荽的香氣，令到整窩粥更加鮮甜。

## 材料

• 白飯  
2碗

• 大地魚湯  
1000ml



• 冬菜  
3湯匙

• 芫荽  
2棵



• 豬肉碎  
150g

• 蠔仔肉  
300g



## 作者: Mei So

- 愛生活、愛下廚、喜歡烹飪和分享家庭美食，享受當中的小確幸！



4. 芫荽和冬菜洗乾淨，把芫荽切碎備用。



5. 燒熱鑊落油，煎香豬肉碎，加入冬菜同炒。

6. 再加入大地魚湯煮滾後，加入白飯和蠔仔煮5分鐘。

7. 關火後加入芫荽和適量胡椒粉、鹽或魚露調味，即可享用。