

步驟

- 1 青瓜和甜椒切絲。
- 2 蝦白灼後去殼備用。
- 3 檬粉放入滾水煮軟，放數滴油在水中避免米粉互黏，瀝乾備用。
- 4 用熱水把米紙泡浸數秒至軟身。（如果小朋友一起做，可以幫他們準備一把小刷子，慢慢沾水，少量塗在米紙上面。一次不適宜加太多水，給米紙時間慢慢滲透變軟）
- 5 米紙鋪上西生菜、米粉、青瓜、芒果等，左右兩邊向內收口，用點力包實後向上捲一圈，鋪上蝦仁，米紙繼續向上捲至完成。



- 包好的越南米卷斜切成2件，配上醬汁食用。



一家大小齊下廚

yuè
越
nán
南
mǐ
米
juǎn
卷

wú
無
huǒ
火
yì
易
zhǔ
煮

小廚佳餚

天氣炎熱得很，媽媽群組聊天不知道煮什麼好，朋友提議了越南米卷。可以根據自己口味加材料，葷素海鮮水果，酸甜苦辣均可。因為不需要小朋友開火，步驟簡單容易掌握，可以說是零失敗。清爽的食材加上惹味的醬汁，適合暑假期間親子活動，食得又玩得，馬上試下啦。



食材

4人分量

醬料材料

- 魚露 2湯匙
- 米醋 1湯匙
- 辣椒 1隻
- 蒜末 3粒
- 青檸 1隻
- 糖 1湯匙
- 涼開水 4湯匙

- 越南檬粉（東莞米粉代替也可）
80克

- 越南米卷 8張
- 中蝦 12隻
- 生菜 10塊

（只要葉部分，硬的部分不要）

- 彩色水果甜椒 數隻（胡蘿蔔也可）

- 香葉（九層塔／薄荷）

- 青瓜 1條
- 芒果 適量



Tracy



活在當下，
穿梭職場和家庭，
享受下廚的
港媽

