

家中煮出酒樓菜式

大蝦伊麵

龍蝦伊麵在酒樓就食得多，有沒有想過自己都可以在家煮到呢？

但是龍蝦很難處理，怎麼辦？不用擔心，今次我們用上較為親民的大蝦取締，容易處理之餘亦無需花費太大。這道簡易版芝士大蝦伊麵，簡單得來味道亦有保證，只需幾種材料，幾個步驟，30分鐘便可以上桌。大家也一起來試試做吧。



好
芝
味

步驟

1. 剪掉蝦腳蝦鬚後沿着蝦背剪開，挑走蝦腸，之後把大蝦清洗乾淨，用廚房紙巾印乾，再落半匙鹽把大蝦醃一醃後沾上生粉備用



2. 乾葱和蒜頭切碎備用

3. 燒熱一鍋滾水，放入伊麵煮2至3分鐘盛起備用



4. 用煎鑊燒熱牛油，放入大蝦煎熟後盛起備用



5. 原鑊放入乾葱碎和蒜頭碎爆香，再加入罐頭忌廉雞湯（此時可加入適量水來調校濃度），然後加入兩片芝士煮溶



6. 最後把剛才的大蝦和伊麵放進汁內，一起煮大約兩分鐘，直至收汁或可加入生粉水來調校湯汁的稀杰度，然後便可上碟了

材料

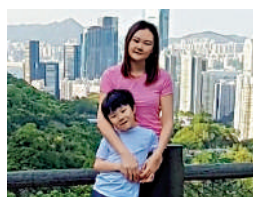
- 大蝦 8隻
- 伊麵 2個
- 牛油 適量
- 乾葱 2粒
- 蒜頭 4粒
- 芝士 2片
- 罐頭忌廉雞湯 300g

調味料

- 生粉 適量
- 鹽 半匙

健康小貼士

• 蝦和芝士的營養價值高，含豐富蛋白質、鈣、鋅、維他命A、B等，有助骨骼健康和提升免疫力，但不適宜與高纖維食物一同進食，因為纖維會阻礙人體對鈣的吸收。



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！

