

# 蝦仁豆腐羹

## 風味別致

### 食材

(2人份)



春天，是花的季節，春食茉莉，補脾調肝。今次與大家分享一道茉莉花菜餚。這道菜式風味別致，略帶茉莉花茶的清香，兼具營養，老少皆宜，快來試試吧！



### 作者：瓏琳

學習營養學與中醫學的養生媽媽，甄選應季、地道的食材，烹調營養豐富的私房料理。



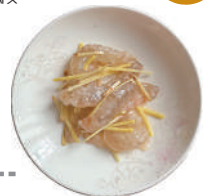
### 廚樂無窮



### 製法

1. 茉莉花茶經兩次沖泡提取茶汁500毫升。

2. 活蝦洗淨，去殼去蝦線。切點薑絲放入蝦仁中，下鹽醃製幾分鐘。



3. 豆腐切塊備用，澱粉用水調濕，枸杞洗淨備用。

4. 醃好的蝦仁放案板上切斷，備用。



5. 將茶汁下鍋燒開，再依次下豆腐、蝦仁、枸杞。

6. 再次沸騰後，加入胡椒粉、鹽調味，最後倒入濕澱粉勾芡。一道茉莉花蝦仁豆腐羹就做好了。

