

大廚師:于婷媽媽
日期:June 2010

腰果蝦仁

材料:

鮮蝦仁 1 磅
生腰果半磅
蔥 1 枝
薑少許

調味料:

太白粉 2 大匙
鹽 2 大匙
蛋清 1 個
油 1 大碗

前置準備:

1. 蝦仁抽去泥腸放大碗內,加 1 大匙鹽,搓揉蝦仁
2. 清水洗淨,用乾毛巾或紙巾將蝦仁水分擠乾
3. 置入乾淨大碗中,加入蛋清拌勻,再加入太白粉攪拌均勻,蓋上保鮮膜置入冰箱,醃浸 10 分鐘
4. 放 1 大碗水在鍋中燒開後加 1 大匙鹽,放入腰果略煮,撈起瀝乾
5. 鍋洗淨燒熱入油至油溫升高,將火調小,把煮過的腰果放入炸至微黃撈起
6. 蔥薑切成末

做法:

鍋燒熱倒入油至油冒煙時,把攪拌均勻的蝦仁倒入鍋中快速翻炒約 8 分熟撈出,留 1 匙油在鍋中爆香蔥薑末,再把蝦仁倒入急炒數下,放入炸好的腰果拌勻即可