

## 蝦米炒椰菜 - 食譜

炸蝦米鬆材料（足夠 3 次使用）：

1. 蝦米 100 克
2. 清水 2 量杯，用來浸蝦米
3. 花生油 2 量杯

炒椰菜材料（4 人）：

1. 高身椰菜 1 整個椰菜，只要軟葉部份，淨重 500 克
2. 炸蝦米油 1½ 湯匙
3. 蝦米鬆 60 克
4. 老薑 2 厚片
5. 蒜頭 2 塊，拍扁
6. 喜馬拉雅山粉紅岩鹽 ¼ 茶匙
7. 黃糖 ¼ 茶匙
8. 紹酒 1 湯匙
9. 小紅辣椒 隨意，切成 4 粒

生粉水：

1. 生粉粉 ½ 茶匙
2. 水 2 茶匙

做法：

- 先準備蝦米鬆。
- 蝦米洗乾淨，浸水 10 分鐘，倒入筲箕去水。
- 一隻鑊放入花生油，中火燒熱油至攝氏 140 度。
- 炸蝦米至香味四溢，大約分半鐘，這是油溫應該是攝氏 170 度。
- 用細打磨機把蝦米打磨成鬆，大約只需 10 至 15 秒。
- 炒椰菜
- 椰菜只要軟葉部分，不要硬梗的部份，切成塊，沖乾淨，放入筲箕盡量去水，最好用沙律去水盤飛走水份。
- 用一湯匙半炸蝦米油、兩厚片薑及¼茶匙鹽中大火起鑊，油熱時及聞到薑香，放入蒜頭及紅椒仔（如用），爆 20 秒。
- 轉大火，放入椰菜，用筷子及鑊鏟不停把椰菜兜勻直至軟身，大約分半鐘。
- 灑酒，倒入清雞湯及半茶匙糖，炒勻。繼續用大火煮炒 1 分鐘。這時候，放入蝦米鬆，不停用筷子及鑊鏟兜勻蝦米鬆及椰菜半分鐘。
- 加入生粉水，不停兜勻 15 秒。
- 起鑊，上菜。