

翡翠綠系列

文／梁幼祥
美食家

豆苗蝦仁

【材料】

豆苗半斤，蝦仁4兩，
蔥1支，蒜2粒，醃蝦
料(酒1小匙、鹽1/4小
匙、蛋清1/4個、太白
粉1/2小匙、香油1小
匙、鹽1小匙、酒1/2
小匙)。

【作法】

1.入鍋一碗油，油
熱後蝦仁入鍋，
拌炒一下隨即撈
起(注意入鍋時間
不能長)，瀝乾
油。

2.鍋中的油倒出，

剩下的油炒香蒜、蔥，倒入折好的豆苗，這時別動它，隨即沿著鍋邊淋下酒，撒下鹽，快速拌炒兩下，倒入已炒好的蝦仁，再炒一兩下即可上桌。

PS：豆苗雖然嫩，但草土味很重，所以酒就扮演著重要角色了。許多人淋酒，直接淋在鍋中的菜葉上，因酒沒有直接和熱鍋接觸，而產生不了鑊氣，酒的功效就發揮不出來，所以淋酒得沿著鍋邊下去，效果會好許多。你不妨試試。 圖

