



21 魷魚花香飄

食譜製作：林靜捐、楊意鎂



材
料

魷仔魚 250公克、蝦仁 100公克、荸薺 25公克、絞肉 60公克



調
味
料

㉔酒 1/2茶匙、蛋白半個、鹽、胡椒、香油少許

㉕蠔油1湯匙、水 1湯匙、鮮雞粉1茶匙、太白粉少許



做
法

1. 蝦仁拍扁剝成泥、荸薺拍碎並擠去水分、薑花（3朵）切碎備用。
2. 將蝦泥、荸薺、絞肉和調味料 ㉔ 攪拌均勻後，持續用手捏擠出筋性，再由上而下摔到泥球不分散，最後加入魷仔魚、薑花拌勻做成魷仔魚球。
3. 雞蛋煎成薄蛋皮切細絲，蔥切絲，蟹肉棒撮成細絲，三者均勻混合。
4. 將做好的魷仔魚球，擠到混合的蛋絲、蔥絲和蟹肉絲上。
5. 調味料 ㉕ 煮滾勾芡成醬汁。
6. 平底盤上抹上少許油，放入薑花6朵及魷魚球，入鍋蒸12-15分取出，淋入調味料 ㉕ 醬汁即可。