走出自我獨特風格．創意白蝦料理

文．圖 武展丞（創意海鮮食譜作家）

我做日本料理很多年，早期最常用的蝦，其實不是白蝦。炸天婦羅用草蝦；做沙拉多半用明蝦，白蝦反而很少出現在主角位置。原因很簡單，「白蝦太小隻」。

餐飲講究口感與視覺，如果蝦子太小，又裹粉油炸，客人容易覺得「吃不到肉」。所以不是白蝦不好，而是料理本身會決定適合使用哪一種蝦。

另一個關鍵在於「規格」。過去白蝦不像草蝦有明確分級，大小不穩定，對餐飲業來說較難掌握出餐品質。但隨著養殖技術進步，現在白蝦的規格與品質都穩定許多，也讓它在料理上的應用愈來愈廣。

後來接觸中菜之後，我才真正大量使用白蝦。像是大家熟悉的白灼蝦、醉蝦、冷盤蝦，幾乎都是白蝦的主場。白蝦最大的優勢，在於肉質細緻、甜度夠，而且價格相對親民。相較草蝦與明蝦，白蝦更容易走進日常餐桌。現在迴轉壽司店的蝦壽司，也有相當比例使用白蝦；在養殖技術持續提升下，品質好的白蝦甚至可以做成生食，甜度表現也不輸進口蝦。

很多人會問我：「一定要買活蝦嗎？」老實說，不一定。我們餐廳用的蝦，很多都是冷凍的。關鍵不在於冷凍，而是冷凍技術有沒有把鮮度鎖住。現今的急速冷凍技術，讓蝦子維持接近現撈的狀態。只要來源可靠，其實冷凍蝦反而品質更穩定。我建議的挑蝦重點：來源、處理方式、標章，而不是執著「活不活」。

這次設計兩道白蝦料理，都是在家也能做的創意料理。「酒釀白蝦」的靈感來自「過年剩下的酒釀」，做法不難，先將白蝦煎到半熟，利用蝦油爆香蒜與薑，再加入豆瓣醬、番茄醬與蠔油調味後，放入蝦子燜煮。關鍵在最後才加酒釀，如果太早加，香氣會跑掉；晚一點加入，酒釀的甜香會包進蝦肉裡，吃起來會有淡淡的發酵香氣，層次豐富。第二道「仙貝白蝦」是為家裡小朋友做的，把家裡常見的仙貝零食變成料理的一部分。做法的重點是先將仙貝糖霜刮掉（避免炸黑）切碎備用，白蝦裹粉後沾上仙貝碎慢炸，炸出來外觀像石頭一樣，所以又稱「岩石揚」，口感非常特別，有點像麵包粉，但更脆、更香。

隨著科技養殖的進步，白蝦是很容易取得的食材，走進超市，都能看到它的身影。我建議大家選擇臺灣在地的白蝦，尤其是有「產銷履歷」標章的產品，代表從養殖到上市都有紀錄，吃得安心的同時也支持在地產業。白蝦可以是宴席前菜、家常菜，可以簡單水煮，也可以創意變化，重點不是蝦子大小，而是怎麼運用，這才是料理的樂趣。





白蝦岩石揚

材料 白蝦 300g、絞肉 100g、洋蔥末 50g、仙貝 10 片、地瓜片 5 片、茄子 3 塊、生香菇 3 朵、四季豆 5 根

調味料 麵糊（水：中筋麵粉：蛋黃 1：1：1）、絞肉內餡（鹽 5g、糖 15g、洋蔥末、水 100c.c.

作法

1 將蝦去殼帶尾，絞肉、洋蔥末、鹽、糖、水攪拌均勻，仙貝上面糖霜用刀去除，切成丁。

2 蝦從腹部剖開不切斷，將絞肉揉成球，放入蝦中合成球狀，裹上麵糊，再放入仙貝丁裹在麵糊上。

3 白蝦從蝦腳底部將筋切斷，從背上輕按將蝦身拉長。

4 白蝦裹上麵糊，再裹上仙貝丁，鍋中倒入油加熱至140度，先將地瓜、茄子、生香菇、四季豆裹上麵糊入鍋，炸至熟取出，再放入白蝦球轉中火炸至浮起，白蝦炸至金黃即可。



酒釀白蝦

材料 白蝦 300g、蒜頭末 10g、薑末 10g、蔥珠 30g

調味料 辣豆瓣醬 10c.c.、番茄醬 30c.c.、蠔油 15c.c.、酒釀 100g

作法

1 將蝦頭蓋尖刺剪掉、蝦鬚剪掉、去沙筋備用。

2 起油鍋，將蝦子兩面煎製半熟起鍋。

3 將鱸魚片放入碗中，加入調好的蛋液，電鍋外鍋兩碗水至水滾後再放入，電鍋蓋留一個孔不要蓋緊，直到電鍋跳起即可。

4 放入白蝦，燒至湯汁收至一半時，放入酒釀收汁，再加入蔥珠起鍋即可。

