輕盈好蝦味

文．圖
黃姿樺（中華民國全國漁會約聘人員）
連芝婧（彰化縣養殖漁業發展協會指導員）






蝦仁燴豆腐

材料 蝦仁 150g、嫩豆腐 1 塊、蒜片、蔥段少許、紅蘿蔔絲少許

調味料 柴魚高湯 250c.c.、蠔油 1-2 大匙、太白粉水少許（勾芡用）

作法

1 蝦仁解凍備用，豆腐切成適口小塊。
2 熱鍋後加入少許油，放入蒜片、蔥段及紅蘿蔔絲爆香。
3 倒入柴魚高湯，加入蠔油調味。
4 放入豆腐小火煨煮，使其吸收湯汁風味。
5 加入蝦仁，煮至轉為紅色熟透。
6 最後以太白粉水勾芡，煮至湯汁略為濃稠即可上桌。



鮮蝦佐酪梨沙拉

料理者 連芝婧指導員

材料 鮮白蝦、酪梨、檸檬、紅辣椒、蒜頭、香菜、美生菜

調味料 鹽、黑胡椒、橄欖油適量

作法

1 酪梨去皮、去籽後切塊；檸檬擠成檸檬汁；蒜頭、紅辣椒切成碎末，白蝦汆燙後去殼、保留尾巴備用。
2 檸檬汁、蒜末、紅辣椒末及調味料拌後勻備用。
3 美生菜放入盤中鋪底，在放上酪梨塊及白蝦，再將步驟②淋上，最後放上香菜葉裝飾即可。

