

虾仁粉丝煲

@Sharon (洛杉矶灵粮堂, Torrance, CA)

材料：

- 20 颗虾仁
- 2 包细粉丝 (每包 2 oz, 爱吃粉丝者, 可用 3 包)
- 大蒜 6 粒、葱 2-3 根
- 半小匙盐、2 小匙太白粉、少许黑胡椒粉
- 2 大匙油
- 1~2 大匙 蚝油、1 大匙鱼露、半大匙麻油



步骤：

1. 虾挑肠、去壳、留尾巴 (Costco 有卖处理好的虾, 甚为方便), 用半小匙盐, 抓、摔至略有黏稠, 用水洗去黏液, 以纸巾擦干 (此程序让虾脆嫩), 再加些许盐、黑胡椒粉、太白粉, 拌匀备用。
2. 大蒜去皮切碎, 葱切小丁, 蚝油、鱼露放置小碗。
3. 煮半锅水至烧开, 加半锅冷水, 入粉丝 3 分钟, 拿出沥干, 剪半。
4. 热锅, 加入 1 大匙油, 虾平放入锅, 煎 1 分钟翻一面, 再煎 1 分钟, 盛起备用。
5. 再热 1 大匙油, 放入大蒜炒香, 加入粉丝炒 30 秒 (将粉丝炒开), 再加蚝油、鱼露炒匀, 再加入先前炒好的虾, 撒上葱花、麻油, 炒匀, 起锅放入已预热的煲锅即成。

注：20 颗虾仁, 若用半磅剥壳螃蟹肉代替, 更可上桌请客。