

虾仁面片

@Sharon (洛杉矶灵粮堂, Torrance, CA)

面团材料:

2 杯面粉

1 个蛋+冷水 共 2/3 杯

盐少许

虾仁汤料:

虾仁 15 颗左右

番茄 1 个切块

生菜半颗洗净掰开成小片

蛋 3 个打散

香菇 6 朵泡软切丝

葱 3 枝切段

高汤

盐、黑胡椒粉、太白粉、油、酱油



步骤:

1. 面粉、蛋、水、盐搅拌，揉成面团，醒 30 分钟。
2. 虾挑肠、去壳、留尾巴（Costco 有卖处理好的虾，甚为方便），用 1/2 小匙盐，抓、摔至略有粘稠，用水洗去粘液，以纸巾擦干（此程式让虾脆嫩），再加些许盐、黑胡椒粉、太白粉，拌匀备用。
3. 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。
4. 再热 1 大匙油，爆香葱段、香菇丝，加入半锅高汤、盐（或酱油），煮开转小火煮约 20 分钟（香菇丝够软及入味）。
5. 面团杆开成约 0.5 公分厚的面皮，切约 2x10 公分的小片。
6. 汤锅转大火，放入番茄，小片面皮横拉再直拉成 3x25 公分的面片，一片一片放入汤锅中。全部放入后，再煮开约 2 分钟，加入生菜煮软后，将虾放入，打入蛋花，汤开即完成一道美味的虾仁面片。