

## 虾仁炒蛋

@Sharon (洛杉矶灵粮堂, Torrance, CA)

### 材料：

中大虾 25 只 (约 0.75 磅)、姜 4 片、  
蛋 4 个、葱 2 根、蒜末 1 小匙、1/4 杯高汤  
盐、黑胡椒粉、太白粉、油



### 步骤：

1. 虾挑肠、去壳、留尾巴 (Costco 有卖已去壳的虾, 甚为方便), 用 1 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. 蛋打散, 葱切小丁, 加入蛋液, 并放入盐 1/8 小匙。
3. 热锅, 加入 1 大匙油, 放入姜片略炒, 再将虾平放入锅, 煎 1 分钟翻一面, 再煎 1 分钟, 将虾盛起备用, 姜片丢掉。
4. 用锅内剩余的油, 再加 1 小匙的油, 炒香大蒜末, 加入 1/4 杯高汤 (没有高汤用水亦可) 煮开, 加入少许湿太白粉水, 让汤汁略稠, 再放入加了葱的蛋汁, 接着放入煎好的虾, 蛋汁外围淋上些许油, 快速由外大片翻炒, 蛋液略结稠粘即可关火, 盛盘上桌。