

肥美味鮮-百變蝦料理大公開!



煎、燉、煲都能品嚐到鮮蝦最原始的甜味～

櫛瓜鮮蝦煎餅



1. 櫛瓜切絲，拌入少許鹽醃至出水。
2. 櫛瓜絲不瀝水，加入蛋、麵粉攪拌均勻。
3. 起油鍋，舀一湯匙(一口分量)作法2 麵糊至鍋中鋪平，並放上蝦子。
4. 煎至兩面表層微微焦香，即可享用。

鮮蝦雞肉咖哩辛辣鍋



1. 雞肉切塊，再以咖哩粉及孜然粉充分搓揉入味。
2. 將蒜頭及橄欖油倒入鍋中以中火加熱，爆香後加入雞肉，拌炒至上色為止。
3. 將鮮蝦及蘿蔓萵苣加入，再撒上粗粒黑胡椒。

鮮蝦冬粉煲



1. 冬粉以冷水泡軟，青蔥切長段、薑切絲，調味料加上水調成醬汁。
2. 下少許油，將蝦子炒至變紅飄出香氣先取出。原鍋下薑絲及少許蔥段炒香，倒入醬汁煮滾即可加入冬粉，打入整顆雞蛋，放入蝦子蓋鍋燜煮3分鐘。

掃我! →

看更多鮮蝦食譜

 台灣主婦聯盟生活消費合作社

