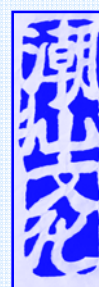




## 潮人開心廚房

保留傳統美食  
承傳潮汕文化

潮汕文化協進會



### 材料

中型海蝦	2 斤
蔥白	10 條 (不要蔥青部份)
馬蹄	10-12 粒
肥豬肉	比馬蹄略少
麵粉	90 克 (約二兩半)
蛋白	一個
魚露	一湯匙
白蘭地酒	一湯匙
桔油	隨意

(以上材料約\$120  
可制約 40 粒蝦棗)



### 做法

- 洗淨海蝦，去殼去腸去蝦羔，把海蝦剁碎 (但不要剁爛)
- 將蔥白、馬蹄及肥豬肉切小粒
- 把以上材料放入盤內，加一湯匙魚露順序攪拌至起膠
- 加入蛋白及白蘭地酒混合均勻，再加麵粉，平均攪拌
- 準備溫油炸蝦棗，另備小碗食油，用湯匙先沾食油
- 從手中擠出球形蝦團，用已沾食油的湯匙把蝦團下鍋炸
- 蝦棗開始變色後才翻至另一面，控制油溫不要太猛
- 把蝦棗撈起，待一會用大火把蝦棗再翻炸至金黃色即可
- 蝦棗可沾上桔油一起進食，味道更可口！



### 有用小貼士

- ✓ 海蝦以赤蝦或麻蝦較為鮮味
- ✓ 去殼後的蝦不要再清洗，否則很難起蝦膠
- ✓ 馬蹄去皮後有異味或呈褐色都不能用
- ✓ 肥豬肉去皮，切粒前請先冰凍，可防止跳刀
- ✓ 攪拌材料時，需用同一方向攪拌
- ✓ 桔油可於潮式雜貨店購買，約十元一支

烹飪導師：劉月雲女士  
筆錄：何玉珠女士