



潮人開心廚房 (二)

保留傳統美食
承傳潮汕文化



家鄉蠔烙

材料

蠔仔	-----	300 克 (半斤)
薯粉	-----	50 克
鴨蛋 / 雞蛋	-----	2 個
芫荽	-----	1 棵
蔥白	-----	8 條
水	-----	4 安士(約 115 ml)
生粉	-----	2 湯匙
魚露	-----	隨意



做法

1. 下 2 湯匙生粉(不加水)洗蠔，再用開水慢洗蠔，其間小心清除蠔殼，切勿壓爛蠔仔，瀝乾水份最少半小時
2. 切蔥白粒，備用；把水及薯粉混合至溶化
3. 將以上材料全部加入碗內混合，起鑊燒 2 湯匙油，把一半混合料倒入鑊中，中大火煎，其間需反轉煎香，至薯粉呈全透明狀
4. 打散鴨蛋/雞蛋，加入以上一起煎；或完成 3 之後再加入鴨蛋 / 雞蛋打散隨意煎
5. 蠔烙面可放芫荽，吃時跟魚露、胡椒粉一起享用



有用小貼士

- 蠔仔不要選太大隻的

潮州炒麵線

材料

麵線	-----	300 克 (半斤)
半肥瘦豬肉	-----	75 克 (2 兩)
韭菜	-----	15 條
韭黃	-----	10 條(或隨意)

做法

1. 用半鑊水，煮滾後，加 1 湯匙油，加入麵線，鬆開，煮 2 分鐘至變軟，注意，如麵線粗部份，需時稍久(可拿一條最幼，用手能捏斷開為準)即撈起，隔乾水份。用筷子挑鬆開麵線，至乾爽
2. 半肥瘦豬肉，切絲，油少許，將肉炒至有香味(不須加調味料)
3. 韭菜韭黃切約一吋半長，起鑊加 2 湯匙油，大火先落韭菜炒至有香味後再落韭黃，加入魚露 1 湯匙，炒大約 1 分鐘，加入豬肉炒勻撈起(不要菜汁)
4. 起鑊，加 3 湯匙油，下麵線不停翻炒至有熱度，加入以上材料，炒數下即起便成



有用小貼士

- 為方便炒麵，煮麵線前可把整紮麵線一分為二切斷
- 麵線本身帶有鹹味的，可不用另加調味料
- 可隨意加入其他食材，例如鮮蝦
- 炒麵線秘訣：用中大火炒至乾身

烹飪導師：劉月雲女士
筆錄：何玉珠女士