

蛋白炒海鮮

譚鄭瑛玲著

石斑魚肉	6 安士, 切成小塊, 抹乾
蝦	4 安士, 去壳去腸
日式蚧條	1 條, 切粒
鮮帶子	3 粒, 切成小粒
乾瑤柱	1 粒, 切幼粒, 炸香
大雞蛋	4 只, (只用蛋白)
急凍青豆	3 湯匙
蔥切粒	2 湯匙
芫茜	1 棵, 摘葉, 用鹽水浸片刻, 洗淨
醃料:- 鹽	1/2 茶匙
豆粉	1 茶匙
胡椒粉	少許

1. 將魚肉, 蝦, 蚧條, 鮮帶子加入醃料, 拌勻.
2. 打散蛋白, 加入 1/4 茶匙鹽, 少許羌汁, 酒, 麻油, 胡椒粉, 2 湯匙奶或水, 拌勻.
2. 熱鍋落油 1 湯匙, 炒魚肉, 蝦, 蚧條, 鮮帶子, 再加入乾瑤柱, 青豆, 慢慢翻動, 保持中火, 再加入 1 湯匙油, 炒蛋白至凝固成小塊花狀, 加入蔥粒, 上碟, 洒上炸香之瑤柱及芫茜, 上桌供食.