

辣味波蘿船炒飯

譚鄭瑛玲著

材料：	波蘿	1 個
	白飯	3 碗
	鮮蝦	½ 磅
	蟹條	4 條
	雞蛋	1 只
	辣椒	4 隻
	青豆	3 湯匙
	葱	1 棵
	乾蔥頭	2 粒
	蒜茸	1 茶匙
	大蟹膏	1 茶匙

調味：	魚露	3 湯匙
	糖	1 茶匙

做法：1. 將波蘿切開大細邊，挖出波蘿肉，切粒。蝦去壳切對邊洗淨，用少許辣椒粉撈過。蟹條切粒。葱切粒。辣椒切絲。乾蔥頭切片炸香。雞蛋打散，煎熟待用。

2. 燒熱鑊，落油 3 湯匙，爆香蒜茸，大蟹膏，放入蝦炒熟，加入白飯炒片刻，繼加入辣椒，調味品，炒勻，再加入蟹條，青豆，雞蛋，葱粒，乾蔥頭，最後加入波蘿粒，兜勻，盛以波蘿船，上桌供食。