

潮州炒米粉

譚鄭瑛玲著

材料：米粉	半包
芽菜	半磅
韭菜	2 安士, 洗淨切段
蝦	8 隻, 去殼洗淨
魷魚(小)	2 隻, 去衣洗淨, 切條
瘦豬肉	2 安士, 洗淨切絲
冬菇	2 隻, 浸透洗淨, 切片
蔥	2 棵, 洗淨, 切段
蒜茸	2 茶匙

- 做法：1. 用滾水浸米粉約 30 分鐘，瀝乾，加入一茶匙鹽，拌勻。
2. 熱鑊落油 1 湯匙，炒米粉片刻，落一湯匙魚露，兜勻，上碟。
3. 再熱鑊落油 1 湯匙，炒熟豬肉，冬菇，上碟。
4. 再落油 1 湯匙，爆香蒜茸，炒蝦仁及魷魚，落 1 茶匙魚露，再加入芽菜及韭菜，落鹽糖各半茶匙，炒勻，將豬肉,冬菇,米粉回鑊，兜勻，加入蔥段，炒片刻，即可上碟供食。