



# 啫啫蝦煲

文：小藍

現代家庭的父母大多工作忙碌，未必能天天在家煮飯，可能經常外出用膳或叫外賣。到了假期，父母休息，便有機會在家煮飯，與子女一同享受“住家飯”。這個時候最適合親子合作，增加親子互動時光。今期我們請來承濬和爸爸，一同示範“啫啫蝦煲”。

## 一、材料

### 原料

- 大蝦、薑、蒜頭、乾蔥、芫茜、蔥

### 調味料

- 花生油、牛油、雞粉、鹽、生粉、胡椒粉、炸蒜、蒜蓉醬



## 二、做法

1. 將大蝦的鬚剪掉；（圖一）
2. 拔走蝦腸沖洗；（圖二）
3. 用紙巾搵乾大蝦的水份；
4. 放少許的雞粉、鹽、生粉、胡椒粉、炸蒜及蒜蓉醬。儘量撈勻，醃三至五分鐘，使大蝦入味及比較鮮味；（圖三）



圖一



圖二



圖三

5. 開大火燒熱爐，爐溫約攝氏 230 度左右；
6. 放入花生油（聽到唧唧聲即可）爆香薑片，花生油與薑片比較配搭，見到薑片有少許焦，再放入蒜頭、乾蔥，要攪至金黃色，再加少許花生油（這時爐溫約攝氏 400 度左右）；
7. 用薑鋪底，然後放大蝦，在大蝦上面放蒜蓉醬，再加少許炸蒜及將少許牛油加在煲的四個角，這樣牛油可以激發出蝦的鮮味，然後蓋上蓋，大概五分鐘即可。如果火大的話可以調細少許至中火（但不能太細火），這樣可以將大蝦的水收乾一些；（圖四）
8. 落蔥花，再蓋上蓋 10 秒左右，灑少許酒在蓋上（這個步驟可以因個人需要而做），見到白煙即可。



圖四



鮮味的“啫啫蝦煲”就完成了。在烹調的過程中，承濤的爸爸耐心教承濤怎樣剪蝦鬚及如何放一些配料，又教導他煮食的衛生常識，真是一個很好的親子互動活動。各位家長不妨於假期時與子女一齊試煮這個啫啫蝦煲。

（作者：本刊編輯）