

粉絲蝦煲

蝦味大啖索

每個家庭都有獨特的飲食習慣，像父母家與我家已有天淵之別。他們是餐桌傳統派兼白飯愛好者，每一頓必然是數菜一湯，白飯任裝的格局。小菜可以很簡單，如鹹魚蒸豬肉配一碟青菜，只要能佐飯就好。我主理的二人家庭，三菜一湯嫌多，兩個菜式又考配搭，故不常吃米飯，多以一鍋解決，如意粉或麵食，飯可能做成炊飯或碟頭形式，務求一個菜式有菜、肉和主食，這道粉絲蝦煲正是一例。



粉絲米粉會搞亂？

有一次生病躲家休息，需吃得清淡，打算做湯米，拜托十指不沾陽春水的他幫忙買一包乾米粉，怎料他買錯了粉絲回來，啼笑皆非。下一次又吩咐他買粉絲，特意說明：「是透明的、用綠豆做的，不是白色的米粉……」可能對從來不入廚的人而言，兩者還是蠻相像的，但怎麼會搞混呢？它們的用料、口感和吃法全然不同。米粉明明較粗，顏色偏白；粉絲則是幼細的粉條，且晶瑩剔透，是看不出綠豆的影蹤，但我以為這是常識。

粉漿「拉絲」成粉絲

不過，其實其他材料也可做成類似的粉條。最近沉迷觀看內地網上個人煮食頻道，包

括李子柒和滇西小哥，她們都是農村女子，就地取材，把農作物做成各樣菜式。看見二人常以不同材料製作出各種「粉條」，令我很渴望擁有一個大石磨。只見她們把綠豆、豌豆、蠶豆或乾糯米等泡水，磨出當中的澱粉成漿，隔渣過濾、凝固，再次細磨成粉、溶水煮稠、定形，便成為了各式豆粉，以之熱煮或涼拌，只感覺神奇。這個反覆改變物質的形態，最後做出的晶瑩粉條，過程引人入勝。粉絲的製作亦雷同，同樣經過泡水磨豆、過濾、凝固等步驟，只不過當中牽涉「拉絲」——把粉漿拉出絲狀後立即煮熟，再慢慢曬乾，才成為了粉絲。自然，我們現在吃到的粉絲，早已不是根據古法手工製作的，也不一定純以綠豆製作。

粉絲吸汁 配海鮮一流

無論是手做或機器產出，粉絲仍是懶人好幫手，泡一泡燙一燙便可食用。只一小包，加上餸菜，分量剛好適合常常把節食掛嘴邊卻又嘴饞的人如我。調一個湯底，煮一大鍋雜菜，加一點XO醬調味，最後放入粉絲，吃罷清爽又夠飽足。它與其他麵食的不同之處在於附汁性極佳，本身沒有味道，但吸收菜式醬汁後，可變出不同滋味，所以它時時是海鮮的陪襯：蒜蓉蒸扇貝或海蝦，鋪上粉絲才算像樣；打邊爐時吃到尾聲，在濃郁湯底下一把粉絲，勺點湯，可以吃上好幾碗。

它亦適合襯托濃味或微辣的鍋物如沙嗲牛肉鍋，粉絲煮軟後，吸盡精華，非常惹味，這道粉絲蝦煲亦是一例，同樣有蝦油及蝦湯的加持。這道菜看似煩繁，只因為我加了紹菜與

粉絲同炒，以求營養均勻。若不加菜，只需要把蝦煎熟，另外將粉絲浸熟炒香並調味，最後把兩者組合略為焗焗便成。重點是要讓粉絲入味，並要炒得略乾，焗後才夠香。

蝦殼熬湯提鮮 鋪薑蔥減黏鍋

在餐館吃到的粉絲蝦煲，多數先把蝦炸過，家常小菜不用浪費食油，以煎去代替。基於想提升其鮮味，我先以平日儲起的蝦殼熬製高湯，再浸煮粉絲，若平日沒有儲存蝦殼的習慣，不妨多買一點蝦，可挑一點下欄較為便宜的，拆殼後蝦肉存在冰箱留下一次用。轉鍋焗焗時，記得鋪上薑蔥後才放蝦，可減低粉絲黏鍋的危機。千萬不要先放粉絲再放蝦，那樣，粉絲便吸收不到鮮蝦的香氣了。



材料：

- 海蝦 8隻
- 蝦頭蝦殼 10隻
- 紹菜 半個
- 粉絲 2包
- 薑 數片
- 蒜 數瓣
- 乾蔥 2顆
- 青蔥 1把
- 辣椒 2條
- 鹹火腿 2片

調味料：

- 蠔油 2湯匙
- 豉油 1湯匙
- 紹興酒 1湯匙
- 糖 1茶匙
- 鹽 少許

做法：

1. 粉絲泡水浸15分鐘至軟。
2. 以少許油爆炒蝦頭蝦殼至轉色。(圖A)
3. 下3至4碗水熬20分鐘成高湯。(圖B)
4. 濾走蝦頭蝦殼，高湯放涼備用。
5. 洗淨8隻海蝦，剪去觸鬚及蝦爪，以少許白胡椒粉和鹽略醃。
6. 紹菜洗淨、切成幼條備用。
7. 下少許油及薑片起鍋，下鹹火腿及紹菜爆炒。(圖C)
8. 加半碗水煮至軟。(圖D)
9. 輕微擠出菜的水分，置一旁備用，濾出紹菜的湯，與蝦高湯混合。
10. 在高湯中加進調味料拌勻。(圖E)
11. 另備一鍋熱水，將粉絲汆燙30秒後撈起，泡在已調味的高湯浸泡。(圖F)
12. 以較多的油和薑片起鍋，將蝦兩邊煎香。(圖G)
13. 下少許豉油兜炒至熟透。(圖H)
14. 以小火預熱另一砂鍋，鋪上大量蔥段，放入煎好的蝦。(圖I)
15. 蒜瓣、乾蔥和辣椒切粒，以煎完蝦仍留有蝦油的鍋子爆炒出香氣。(圖J)
16. 加入高湯、粉絲及紹菜同炒，高湯不宜太多，僅僅淹過粉絲便可。(圖K)
17. 炒至粉絲把高湯完全吸收後，試味，再以蠔油、豉油調整，並將粉絲移至深鍋中，覆蓋在蝦上。(圖L)

