

上海油泡蝦

上海本幫菜水產比較少，油泡蝦算是當中較受歡迎的河鮮菜，傳統做法將草蝦泡在油鍋中爆至香酥，入口連蝦殼也可食。

趁著溫哥華斑點蝦當紅，製作一道香鮮兼備的油泡蝦，蝦殼沾滿了醬油和香料的味，斑點蝦的蝦殼不及草蝦軟薄，所以沒有傳統油泡蝦的香酥。但是，食味一流。製作要點是油的分量不能少，將料頭爆香才落蝦，大火快炒。

父親節一道紅彤彤的油泡蝦，希望大家日日開心嘻嘻哈哈過日子。



材料：

溫哥華斑點蝦	約460克
紅蔥頭	1-2個
蒜頭	2瓣
薑	2片
青蔥	1棵
油	20毫升

調味：

生抽	3茶匙
糖	3茶匙
花雕酒	3茶匙

做法：

1. 游水溫哥華斑點蝦洗淨，修剪觸鬚，剪掉蝦槍，瀝乾水備用。(圖A)
2. 蒜瓣拍扁；紅蔥頭切片；青蔥切段備用。
3. 炒鍋下油燒熱，下蒜瓣、紅蔥頭、蔥白和薑片爆香。(圖B)
4. 保持大火，落蝦，快手翻炒。(圖C)
5. 加入調味，翻炒至蝦殼轉紅色，汁料收乾。(圖D)
6. 撒上蔥段飾盤即可享用。(圖E)

筆記：

1. 生抽可用蒸魚甜豉油代替，但可適量減少糖的分量。
2. 製作油泡蝦，傳統製作油的分量不能小，這個已經是減油版。