

# 無水煮海鮮鍋

無水煮海鮮鍋在家中無得輸，做法簡單又出得場面的菜式。就算是新手入廚，出錯機會律近乎零。海鮮的組合很隨意，貝殼類，出水比較多特別適合無水煮，要點是選用水份多的食材和蔬菜，首選是白蘿蔔，切了薄片後鋪在鍋底，排上紹菜，這兩種菜蔬的甜味跟海鮮很搭配，加熱後跟海鮮排出水份和蒸汽，將鍋內食材煮熟。零添加，簡單美味滿分的鍋菜。

如果對食材入口的質感要求高些，先放入蟹件和鮑魚，煮8-10分鐘，然後再放入蜆，煮至蜆殼張開口，蜆肉嫩嫩最是可口。



## 做法：

1. 蘿蔔去皮切薄片；紹菜洗淨切塊；粉絲浸軟備用。
2. 蜆洗刷後，放在盤中加水 and 少許鹽，蓋上蓋，讓蜆吐沙。(圖A)
3. 急凍鮑魚退冰，用刷將鮑魚身、裙邊、鮑魚口、洗擦乾淨，去掉腸臟污物。(圖B)
4. 溫哥華蟹洗刷後，切件，蟹箱用刀背拍扁。(圖C)
5. 將蘿蔔排在鍋底部，排上紹菜。(圖D)
6. 鋪上蟹件、蜆、鮑魚。
7. 中間放上浸軟的粉絲，放入海鮮菇/金菇及蟹蓋。(圖E)
8. 蓋上鍋蓋，大火煮15-20分鐘，至蟹殼轉紅、蟹肉熟透，開鍋蓋，灑上芫茜碎即時享用。(圖F)

## 材料：

溫哥華蟹	1隻
蜆	500克
急凍鮑魚	4隻
蘿蔔	1個
紹菜	約300克
海鮮菇/金菇	1包
粉絲	1包
芫茜碎	適量

## 筆記：

1. 建議選用闊口的淺鍋，受熱面大一些，海鮮的受熱平均，可避免某些海鮮過熟。
2. 蘿蔔切薄片可加快熟和出水，這是無水煮的關鍵，用食材自身的水份和蒸汽將全鍋煮熟，不沾鍋。
3. 粉絲可以在海鮮鍋食到一半，下鍋加熱添加上湯再煮。