

# 金銀蒜粉絲蒸帶子

新鮮帶子出街食得多，第一次自己整，煮金銀蒜蓉粉絲蒸帶子，因為全家人都鍾意食粉絲，所以放了勁多墊底，最後竟然有人話唔夠粉絲。

原來帶子唔難處理，反然花更多時間係個金銀蒜蓉醬，雖然花時間但係蒜蓉油可以保存一段時間，煮好多菜式都用得著，當然煮多些看門口。



## 材料：

連殼帶子	6隻
蒜蓉	500克
粉絲	2扎(已浸水)
指天椒粒	少許
蔥花	適量
油	1杯

## 蒜蓉醬調味：

魚露	1湯匙
蠔油	1湯匙
豉油	1湯匙
生粉水	2湯匙
	(2茶匙生粉2湯匙水)

## 浸粉絲熱水調味：

水	2杯
老抽	2湯匙
麻油	少許
魚露	1湯匙

## 做法：

1. 先將粉絲準備好，把2杯水滾後熄火，把調味加入，之後放入浸水後的粉絲，浸10分鐘後取出隔水。
2. 將蒜蓉分成2份，1份炸，1份熄火後才加入。
3. 先把1杯油加入鑊中，用中慢火加熱，油溫微熱時加入蒜蓉其中1份之1/3，蒜蓉水份比較多，加入熱油中會大量起泡，需要分開兩次落。
4. 將所有蒜蓉加入後可以轉為中火，不停攪拌直至蒜蓉炸至微金黃，立刻加入另外1份蒜蓉熄火攪勻。
5. 將金銀蒜放入容器中，加入調味備用。
6. 將粉絲從熱水夾起，備用。
7. 把洗乾淨的帶子起肉，先放粉絲墊底再把帶子肉放上面，加上1湯匙蒜蓉醬。
8. 用大火蒸4分鐘，最後加上蔥花指天椒粒作裝飾即可。