

鮮奶蛋白炒雙鮮



一般料理最常使用全蛋，蛋白多用在烘焙料理。這道創意料理特別選用蛋白及鮮奶燴炒食材，不僅能完全融合豬肉與蝦仁的鮮味，同時增添嫩滑口感，是很受歡迎的宴客料理。

食材準備 (配方比例僅供參考，可依實際情況斟酌微調)

蛋白液	蝦仁	醃肉末	鮮奶	玉米粉	鹽
240g	160g	20g	140ml	1 茶匙	1 茶匙



先把蝦仁用鹽、玉米粉拌勻，醃約 20 分鐘後，再灑少許鹽和胡椒粉調味備用。

炒香醃肉末，放在廚房紙上吸去多餘油份。下少許油在鍋中，下蝦仁炒至熟後放置。

將 EZ egg 冷藏蛋白液倒進鮮奶中拌勻，加入炒熟的蝦仁混合攪拌。

用中大火燒熱少許油後將爐火關小，待半分鐘後，倒入上述料，用鍋鏟慢慢推送，見蛋白鮮奶凝結，加入肉末即完成。

小提醒：

1. 炒鮮奶蛋白蝦時，務必使用低溫爐火，才不會將蛋白炒焦。
2. 如喜愛異國風味可以椰奶代替鮮奶。

