醫療情況複雜個案飲食研究室
健康生活大使培訓課程

導師：大廚葉志祥師傅

鳳尾蝦煮乳酪 (4人份量)

材料	份量
1. 新鮮海中蝦	8隻
2. 雞蛋	5隻
3. 鮮奶	1盒
4. 菜心	1條
5. 史雲生清雞湯	1盒
6. 老抽	少許

做法:

1. 洗淨中蝦，去殼，留蝦尾，開背備用
2. 打雞蛋5隻，只留蛋白備用
3. 菜心切粒備用
4. 把蛋白放到碗內，加入相同份量的雞湯和2湯匙鮮奶，一起慢慢拌勻
5. 拌勻後，先放一半在碟，蒸3至4分鐘
6. 把鳳尾蝦加在乳酪面，再加入餘下的 乳酪(即做法4)，蒸約3分鐘
7. 把菜粒灼熟備用，起鑊，加入雞湯和菜粒埋芡，加少許老抽
8. 最後加入芡汁上乳酪面即成