

泰國蝦

輕鬆料理食譜



美食度



難易度



營養度



鹽焗蝦

泰國蝦-輕鬆料理食譜



美食度



營養度



難易度



鹽焗蝦



食材 | INGREDIENTS

泰國蝦

一斤

粗鹽

鋪滿容器

米酒

可加可不加

食材備料小tips:

- * 修剪觸鬚與頭部尖銳處, 食用時較安全
- * 可開背, 較容易入味

作法 | METHODS

1

將粗鹽鋪滿、鋪平鍋具底部。



2

放入泰國蝦, 將間隙處填滿粗鹽。



3

蓋上鍋蓋以中小火烹煮。



4

待蝦子底部轉紅, 打開鍋蓋後倒入米酒, 繼續蓋上鍋蓋悶煮, 待蝦子全轉紅即可起鍋。

Tips

米酒可改為食用清水。
以半蒸煮的方式煮熟, 可使成品濕潤不乾柴, 且無需翻面, 簡單好吃又方便。





經典風味, 超簡易製作, 大家在家都可以嘗試看看!

檸檬蝦

泰國蝦-輕鬆料理食譜



美食度



營養度



難易度





檸檬蝦



食材 | INGREDIENTS

泰國蝦	一斤
檸檬肉	少許
蒜末	少許
辣椒切片	少許
香菜	少許
油	適量
檸檬醬汁	100ml
(加糖、鹽、魚露調味)	



作法 | METHODS

1

將油使用中大火熱鍋後, 倒入泰國蝦。



2

將泰國蝦兩面煎至轉紅。



3

加入蒜末、辣椒、2/3檸檬醬汁拌炒。



4

起鍋前再加入剩餘的1/3檸檬醬汁、香菜、檸檬肉, 即可起鍋。

Tips

分兩次將檸檬醬汁倒入, 第一次是讓蝦肉入味檸檬醬汁, 並同時爆香; 第二次則是用新鮮醬汁包裹蝦子並加入無需過度加熱的佐料, 讓整道菜的檸檬風味更顯著。





搭配酸鹹酸鹹的醬汁, 大人小孩都喜愛!

麻油蝦

泰國蝦-輕鬆料理食譜



美食度



營養度



難易度





麻油蝦



食材 | INGREDIENTS

泰國蝦	一斤
麻油	半碗
老薑	適量
枸杞米酒	少許
(枸杞、米酒、鹽巴, 稍微浸泡)	

食材備料小tips:

- * 修剪觸鬚與頭部尖銳處, 食用時較安全
- * 可開背, 較容易入味



作法 | METHODS

1

使用麻油小火煸薑片, 拌炒2~3分鐘, 即可取出備用。



2

無需擦拭鍋具, 倒入新麻油, 放入泰國蝦。



3

將泰國蝦拌炒至兩面轉紅。



4

加入備用的枸杞米酒。



5

加入備用的麻油薑, 拌炒均勻即可起鍋。

Tips

起鍋前再加入更多麻油可更提升其風味。





冷冷的天吃麻油蝦最對味！