



# 椒鹽蝦

🍽️ 份量：4人

🕒 所需時間：15分鐘

🍴 菜式：中菜

🥗 每份：1 Leanest | 3 Green | 2 健康脂肪 | 2 份調味料

310 卡路里 | 48 克蛋白質 | 7 克碳水化合物 | 10 克脂肪

🦐 內含：貝殼類

## 材料

- 1/2 茶匙白胡椒粒
- 1/2 茶匙黑胡椒粒
- 1/2 茶匙花椒粒
- 1 茶匙食鹽
- 2½ 湯匙油，隨意一種
- 4 瓣蒜頭，磨蓉
- 900 克蝦，連頭連殼或去頭去殼
- 8 條香蔥或青蔥，切幼絲
- 4 隻新鮮泰國辣椒 (12 克)，去籽，去頭及切碎
- 1/2 個生菜 (280 克)，如羅馬生菜或西生菜，切碎 (約 6 杯份量)

## 烹調方法

1. 將白胡椒粒、黑胡椒粒和花椒粒放進香料研磨機，磨至粉粒細緻。或者，您可以用研磨鉢磨碎胡椒，加入食鹽備用。
2. 用鑊或平底鑊把油加熱，放入蒜蓉和蝦。當蝦殼開始轉紅，加入香蔥/青蔥、泰國辣椒和椒鹽。
3. 把蝦放在生菜上，即可上菜。