

## 炒「貴刁」

🕒 份量：4 人份

🕒 準備時間：30 分鐘

🍴 菜式：新加坡料理

🍴 每份：1 Leanest | 3 Green | 2 份健康脂肪 | 3 份調味料  
330 卡路里 | 40 克蛋白質 | 11 克碳水化合物 | 14 克脂肪

🍴 含有：雞蛋、貝類

## 食材

- 蠔油 1 湯匙
- 生抽豉油 1 湯匙
- 老抽豉油 1/2 茶匙
- 油 2 湯匙，分為 2 份
- 蛋 4 隻
- 青蔥 4 條，切碎
- 大蒜 3 瓣，切碎
- 新鮮泰國指天椒 4 條 (10 克)，去籽和囊膜，切碎
- 蝦 450 克，去殼和蝦腸
- 中至大型的翠玉瓜 1 條 (350 克)，切片或用刨絲器刨成翠玉瓜「麵條」(約 3 杯的量)
- 烏蛤 / 蛤蜊或蠔 (罐裝或新鮮) 225 克
- 韭菜 1 杯，切成 5 公分長
- 芽菜 1 杯
- 鹽和胡椒粉 1/4 茶匙或更少

## 烹飪方法

1. 把蠔油、生抽豉油及老抽豉油放入碗中拌勻，攪置備用。
2. 在易潔鑊 / 平底鑊中預熱一湯匙的油，攪勻蛋液後炒熟。炒熟後把蛋攪置一旁，保溫待用。
3. 把剩餘的油放入鑊中，用中大火預熱油。加入青蔥、大蒜、泰國指天椒和蝦，炒至蝦微熟。
4. 加入翠玉瓜「麵條」、烏蛤 / 蛤蜊或蠔和醬汁翻炒均勻。
5. 加入炒蛋、韭菜和芽菜，快速翻炒約 1 分鐘，但注意不能炒過久。

小貼士：如果您使用新鮮的烏蛤 / 蛤蜊或蠔，可先蒸熟後去殼。如果您使用的是罐裝海鮮，記得先瀝乾水分。您亦可用同等份量的蒟蒻麵代替翠玉瓜「麵條」，以節省烹調時間。如果蒟蒻麵瀝乾後有膠味，亦可先用水煮 2 至 3 分鐘，才下鍋乾炒。