

大廚師:Bonnie
日期:Oct.20,2007

水煮魚

材料:

1. 龍脷魚柳 2 片
2. 豆芽菜
3. 芹菜

配料:

蔥,蒜(越多越好)黃酒,蛋清,清雞湯 1 罐或水

香料:

花椒,乾辣椒,辣椒粉

做法:

1. 乾辣椒用溫水泡 5~10 分鐘瀝乾後再放油泡
2. 龍脷魚切片,用鹽,蔥,黃酒,花椒和蛋清醃半小時
3. 煮鍋內加水燒開,放入豆芽等蔬菜燙熟待用
4. 不沾鍋加入大量油,放入蔥,蒜和一半份量的香料,炒出香味後將香料撈出
5. 將魚片放入不沾鍋兩面煎熟,加入一罐清雞湯及三罐水煮沸,移入煮鍋,將蔬菜底覆蓋,開火保持沸騰
6. 不沾鍋內餘油倒去,加入新油,燒熱後加入剩餘一半的香料,炒出香味後倒入正在煮沸的煮鍋內,最後撒上蔥花或香菜點綴即可