

## 7.16 大廚師 - 水煮比目魚配老虎蝦佐蒔蘿檸檬黃油汁

### 材料:

比目魚，老虎蝦，蘆筍，藜麥，洋蔥，西芹，白葡萄酒，黃油，蒔蘿(dill)，香葉，鮮茴香，檸檬，百里香，海鹽，黑胡椒，橄欖油，黃油塊

### 做法:

首先準備 court-bouillon 註：這是個專用詞，沒有明確的中文翻譯，簡單來說就是煮海鮮用的加了香料和鹽的清湯。

1. 白洋蔥，西芹，切段，香葉，黑胡椒粒，鮮茴香切塊，檸檬切片，放進水裏燒開，5分鐘後加白葡萄酒，百里香，海鹽
2. 約2分鐘後撈出所有渣滓，留液體，轉小火，控制水溫在80C
3. 魚塊小心的放入湯中，慢煮10~15分鐘直至魚熟
4. 蝦同上，大概2~3分鐘即可

### 配菜:

藜麥：水 = 2：3 的比例，加洋蔥碎，白葡萄酒，煮15分鐘直至水分全部吸收，加入鹽和適量橄欖油調味

蘆筍：丟到清湯裡煮到斷生

蒔蘿檸檬黃油汁：洋蔥蒜片炒香，加香葉，黑胡椒粒，一杯白葡萄酒，一點點淡奶油 Whipping Cream(为了更好的保持住汁，不加也行)，燒開濃縮，過濾，加切碎的蒔蘿，黃油塊，攪拌均

想看到更多 LEO 的食譜可上微博搜尋“燃燒的鋼之魂”