

大廚師:于婷媽媽
日期:June 2010

醋溜魚片

材料:

魚片 2 片
木耳 10 朵
蔥 2 枝
薑 4 片

調味料:

(-)鹽 1/2 小匙
糖 1 大匙
醋 2 大匙
酒 2 大匙

(=)油 2 杯
太白粉半飯碗
麵粉半飯碗
水 1 中碗
鹽 1/2 小匙

前置準備:

1. 魚片每片一分為二,斜刀切片約 2 公分寬
2. 蔥 1 枝切段、薑 4 片、鹽 1/2 小匙加入水中揉捏成蔥薑水,將切好的魚片置入,泡 5 分鐘後,將魚片撈出瀝乾備用.
3. 另 1 枝蔥切成蔥花
4. 木耳冷水泡開,洗淨去蒂撕成小朵
5. 太白粉與麵粉拌勻
6. 魚片沾上薄薄一層粉

做法:

1. 起油鍋約 8 分熱放入魚片炸至微黃取出
2. 鍋中留少許油將木耳放入略炒,放入調味料(-)稍煮
3. 炸好的魚片倒入拌勻,勾薄芡,撒入蔥花即成