

大廚師:Jaclyn Sun

日期:May 28 2011

砂鍋魚頭

材料:

1. 大魚頭 2.5 磅
2. 豆腐 1 盒
3. 青蒜 2 隻
4. 薑 1 塊
5. 清水或高湯 2~3 杯

調味料:

鹽 2 小匙,糖,酒 optional,醬油適量,白胡椒粉少許,油 3 大匙

做法:

1. 魚頭切大塊,兩面抹鹽
2. 平底不沾鍋,放油 3 大匙,用中大火先爆香薑片,下魚頭煎 4-5 分鐘翻面再煎 4 分鐘,盛起入砂鍋.
3. 砂鍋內放入豆腐,青蒜,水,薑片,些許調味,用中火,湯滾後用中小火燜煮 30 分鐘即可

P.S.:青蒜(Leak),西方人用的青蒜,口感也不錯,用來做湯很普遍,值得嚐試.
若有白菜也可以用白菜