

## 3.8 大廚師 - 香辣烤魚 (烤箱版)

### 材料：

新鮮鯽魚 1 條 (2Lb 左右) (可以換成草魚，鱸魚等)

### • 配菜：(自己喜歡的配菜)

金針菇／蓮藕／土豆／木耳 等

### 調味料：

料酒 少許

鹽 少許

生抽 少許

植物油 一勺

水 200g

薑片 少許

### 辣椒油：

郫縣豆瓣醬 1 大勺

乾辣椒 (剪成段) 10 顆

花椒 10-~15 顆

豆豉 1 小勺

辣椒油 1 大勺

\*簡單的可以用火鍋底料。海底撈

### 做法：

- 鯽魚 2 斤左右，不要買太小的。將魚從腹部往背部劈半開（不劈斷）。在魚身兩側劃幾道斜刀口，以便入味。
- 用廚房紙巾將魚身上的水分徹底擦乾，在魚的內外用料酒，生薑片，生抽，鹽醃製 20 分鐘左右（此時烤箱預熱上下火 400F）
- 烤盤上面鋪層錫紙，刷一層油（防止魚粘在錫紙上），把醃製好的魚放上去。用毛刷蘸油刷在魚的表面，油盡量多刷一些。
- 400F 度烤了 25 分鐘，最後用 430F 再烤 5-10 分鐘，烤至魚皮會焦焦脆脆的
- 魚在烤的時候可以準備配菜，其實自己喜歡吃什麼菜。我覺得都可以加進來，我準備了金針菇，藕片，土豆，木耳等（看個人喜好加哦~）
- 等魚烤到 25 分鐘的時候，就可以開始炒料了。鍋燒熱後，倒入油，加豆豉，郫縣豆瓣醬，老乾媽辣椒油，乾辣椒，花椒翻炒。倒入一杯水（200g）
- 等辣油都煮沸後，然後把配菜依次加入鍋爆炒到五成熟後。
- 把炒好的菜都倒在烤好的魚身上，湯汁的味道都滲透到了魚肉裡。再放入烤箱 400F 烤 5-8 分鐘，這樣烤魚更入味。
- 拿出來後，蔥花，香菜和芝麻（或者炸過的花生）。烤魚就做好了。

### \*Sasa 小貼士：

- 醃魚之前，魚身上的水一定要盡量擦乾淨哦。如果魚身上水太多，隨後烤的時候就很難烤出表面那層脆脆的魚皮。同樣，刷料油的時候，也盡量刷多一點，刷厚一點，烤出的魚皮更加好吃。
- 烤魚的時候，一定需要鋪上錫紙。
- 炒配菜的時候一定不要炒太熟五成熟就好了~把炒好的菜都倒在烤好的魚身上，油都滲透到了魚肉裡，超級香~然後再放入烤箱烤五分鐘，更加入味喜歡吃辣的，可以把料油配料裡的干紅辣椒按自己口味增加。