



# 頭抽焗鯪魚腩

## Braised Fish in Premium Soy Sauce

### 頭抽焗鯪魚腩

Braised Fish in Premium Soy Sauce

靚哥  
小貼士

如果怕食骨，可在凍肉鋪購買石斑肉或青衣魚柳取替，味道一樣好。而青衣魚柳煮時需特別注意火候。

#### 用料:

鯪魚腩 1斤  
薑片 10片  
蒜片 2粒  
乾蔥茸 2湯匙

#### 醃料:

檸檬汁 3茶匙  
食鹽 1/4茶匙  
胡椒粉 1/4茶匙

#### 汁料:

美味棧頭抽 1-1/2湯匙  
美味棧鮮雞汁 1茶匙  
美味棧香麻油 1/2茶匙  
紹酒 1湯匙  
清水 1/4杯

#### 製法:

1. 鯪魚腩切長件，洗淨抹乾身，與醃料拌勻醃10分鐘，拍上少許生粉，下鑊中半煎炸至金黃脆身，取出備用。
2. 下薑片、蒜片、乾蔥茸炒香。
3. 放回魚腩件，加入汁料煮滾，燴煮一會至收汁，撒上蔥段即成。

**Ingredients:** Fish Belly 1 catty, Ginger 10 slices, Sliced Garlic 2 cloves, Chopped Shallot 2 tbsp.

**Marinade:** Lemon Juice 3 tsp, Salt 1/4 tsp, Pepper 1/4 tsp.

**Sauce:** Premium Soy Sauce 1-1/2 tbsp, Chicken Sauce 1 tsp, Sesame Oil 1/2 tsp, Shaoxing Wine 1 tbsp, Water 1/4 cup.

#### Method:

1. Clean and cut fish belly into serving size. Pat dry and mix with marinade. Leave for 10 mins. Coat with some cornflour and panfry till crispy brown. Remove.
2. Fry ginger, garlic and shallot till brown.
3. Return fish belly. Add sauce and bring to boil. Cook for a while till sauce reduced. Top with spring onion and serve hot.



美味棧頭抽



美味棧鮮雞汁



美味棧香麻油