

小黃魚湯麵 媽媽的味道



1 小黃魚買回來，洗淨，片成魚片（有條件的可要求海鮮檔切好魚肉），剪斷魚骨。



5 大火煮至湯濃色白，過濾湯渣。挑出海鮮菇，備用。

2 魚片、魚骨加入胡椒、鹽，醃製一下，備用。

6 在湯裏加入番茄略煮一會，加入鹽、胡椒調味。



3 海鮮菇洗淨切斷，番茄去皮切小塊。



7 用煎鍋把醃製好的魚片煎香煎熟，盛起備用。



4 熱鍋下油，加入薑、蔥，魚骨入鍋煎至焦黃，再放入海鮮菇翻炒一下，加入熱水。



8 另起一鍋，鍋內加水煮開，下麵條，煮熟即撈起裝碗。



9 煎好的魚和海鮮菇放入碗中，淋入湯汁，撒上蔥花或芫荽，一碗鮮香濃郁的小黃魚湯麵就做好了，滿含媽媽的愛。

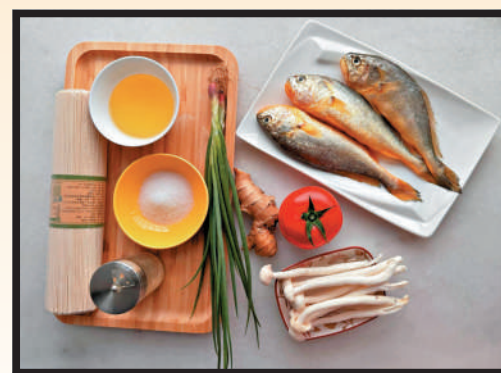


作者
瓏琳

學習營養學與中醫學的養生媽媽，甄選應季、地道的食材，烹調營養豐富的私房料理。



今天給大家分享一道用小黃魚做的湯麵，既鮮美又營養，當然還載滿媽媽的味道！



主料：
黃魚300至400克，麵條適量。（二人分量）
配料：
海鮮菇60克，番茄一個，薑、蔥、鹽、胡椒、油。

小貼士：

1. 煮魚湯時要開蓋煮，可幫助去腥。
2. 煮魚湯一定要加開水。

