

番茄煮鮮鮑

鮮香爽口 酸甜開胃

材料清單

- 番茄 3-4個
- 新鮮鮑魚 6-7隻
- 生薑 1塊
- 蔥頭 幾粒
- 香芹 1棵
- 鮮冬菇 1隻



調味料

- 茄汁（番茄醬）... 2湯匙
- 白糖 1茶匙
- 米醋 半茶匙
- 鹽 少許
- 麻油 少許
- 胡椒粉 少許
- 生粉 1茶匙
- 豬油或花生油 ... 2湯匙

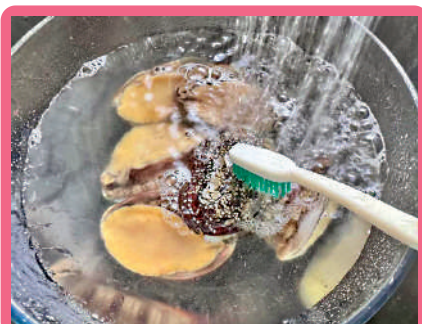
小貼士

1. 鮑魚鏢花不止為美觀，更便利吸收番茄汁，更加入味。
2. 落豬油爆香是這道菜的靈魂。番茄和海鮮比較「寡」，加少許豬油立即提升整體香味和口感。
3. 若不用豬油，可以用花生油加半茶匙雞油代替，一樣飄香。
4. 鮑魚煎後再炆，肉質會緊實而不韌，記緊勿煮至過熟。

秋天吃「番茄煮鮮鮑」，就似為身體做一次溫和的reboot（重啟），又潤又補，更好好味！絕對是應季智慧之選。下面便把這個菜的詳細做法和秘訣與大家分享。

煮好的「番茄煮鮮鮑」酸甜醒胃，鮑魚爽口彈牙，番茄湯汁濃郁，無論配飯或是拌麵都是一流之選，趁秋風起，快買齊材料做一鍋吧！

做法：



1. 鮑魚用刷擦洗乾淨，放入滾水浸3分鐘（這樣才能輕易把肉和殼分開），撈起。



2. 用刀沿殼邊劃開，取出鮑魚肉，清除內臟和嘴。



3. 盤內加麵粉和鹽，撈勻擦去潺液，沖水後再擦乾淨邊位黑膜。
4. 鮑魚表面斜切井字花，用廚房紙吸乾水備用。



5. 番茄鏢十字，用滾水浸3至5分鐘，過冷河後剝皮，去蒂切件。



6. 鮮冬菇洗淨瀝乾，切片。
7. 薑切薄片、蔥頭拍扁、香芹切粒。



8. 慢火將鮑魚兩面煎香（可鎖住鮮味）。



9. 熱鑊落豬油，爆香薑片和蔥頭，落番茄炒至起沙。



10. 加半碗水，慢火炆5分鐘至番茄軟身，再落茄汁、糖、醋、鹽調味。
11. 放入鮑魚和鮮菇片煮3分鐘（切勿煮太久至過熟），倒入生粉水勾芡。
12. 最後灑胡椒粉、麻油和香芹粒，大火快手兜勻上碟！



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。