

做法

- 1 把魚洗淨抹乾，如果肉厚，魚肉用刀劃幾刀，方便入味和煮熟。用鹽、胡椒、薑葱、料理酒醃製一下  
(龍躉皮有黏液，用生粉輕拌沖水更有效去除)



- 2 焗爐預熱180°C，在魚肉表面刷油，烤10分鐘左右



- 3 將醬料的材料全部混合，放置一會入味，加少許檸檬汁試味

- 4 將醬汁淋抹在魚肉上，再烤5分鐘左右至全熟



- 5 在魚肉擠適量沙律醬和灑上蔥花，按喜好增添檸檬汁，即完成



# 簡單魚料理 彈牙又好味

## 味噌醬烤龍躉魚翅

如何煮出一味小朋友會爭吃的魚料理，可能是眾多家長的難題，今日教大家煮一款相對簡單但少見的魚類菜式。

龍躉魚翅沒細骨，適合一家老幼安心進食。魚皮有濃濃骨膠原彈牙好吃。味噌加檸檬汁濃厚又不膩，十分開胃。



材料／醬料

- 味噌 30克
- 檸檬皮 少許
- 檸檬汁 半個

- 芝麻醬 10克

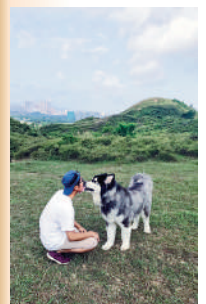
- 蔥花

- 龍躉魚翅 1排  
(如太大請魚檔分成兩段焗盤大小)

- 糖 15克



作者:味吉



被正職耽誤了的愛妻御廚，吃是最大興趣，其次是煮飯仔

