

小貼士

● 煙熏魚凍食熟食都兩相宜。在家中做煙熏，緊記要保持良好通風啊！



外出用膳，一客西京燒銀鱈魚動輒都幾百元，才只有薄薄一片。適逢休漁期剛完，興致來了就買半尾本地大鷹鯧來弄個特色西京燒。日式超市有現成即用西京燒醬，如果家中有白味噌可以自家調製。



材料

- 糖 1茶匙
- 味醂 4湯匙
- 鷹鯧魚 600g
- 薑末 少許
- 白味噌 4湯匙



步驟

1 ● 白味噌和味醂的比例大約是1:1，將兩者充分攪拌成一個絲滑的糊狀，加入糖調味，視乎味噌鹹度增減糖的分量，醬汁試味應該稍稍帶甜，可以按個人口味在西京醬中加入薑末或清酒！

2 ● 鷹鯧魚刮鱗洗淨，剪翅切件，抹乾備用。切記魚肉抹上醃料前一定要先瀝乾表面水分，可以的話抹乾後直接放入雪櫃，讓其在凍空氣中抽乾1小時，可以令醃料更有效附在肉上。取出魚件，四邊薄薄塗一層西京醬，再用廚紙包裹好。



3 ● 在廚紙外補一層醬料，魚肉接觸醬料後會出水，廚紙可以幫忙吸走水分，讓更多醃料成功走進魚肉內，亦有效減少需要用的醃料。食用前，魚肉建議醃漬最少一晚。



4 ● 西京醬帶甜又是大豆發酵，很容易燒焦，所以烹調前取出魚肉時，要用醃漬的廚紙盡可能抹走表面的醃料。可以直接用易潔鑊慢火煎熟，或用焗爐上火250度10至15分鐘。

5 ● 這次玩點特別的，用煙熏！取一把煙熏木碎，混合等量的蔗糖，可以產生帶有焦糖香氣的糖色，取一大張錫箔紙鋪鑊底，把木屑倒入鋪平。

6 ● 開中火加熱，鑊中木屑起煙時，置蒸籠架放上魚肉，蓋上鑊蓋，保持中小火5分鐘，轉小火再熏15分鐘，成品顏色應該很漂亮。



西京燒鷹鯧魚 煙熏更滋味



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