

雞油花雕蒸馬友

香噴噴 最醒神

步驟

1. 取少許雞脂肪，加薑和少許清水，細火煉雞油，所有水分蒸發即只留下金黃色的雞油。



2. 雞油放涼後，取1蛋黃和等量雞油混合。

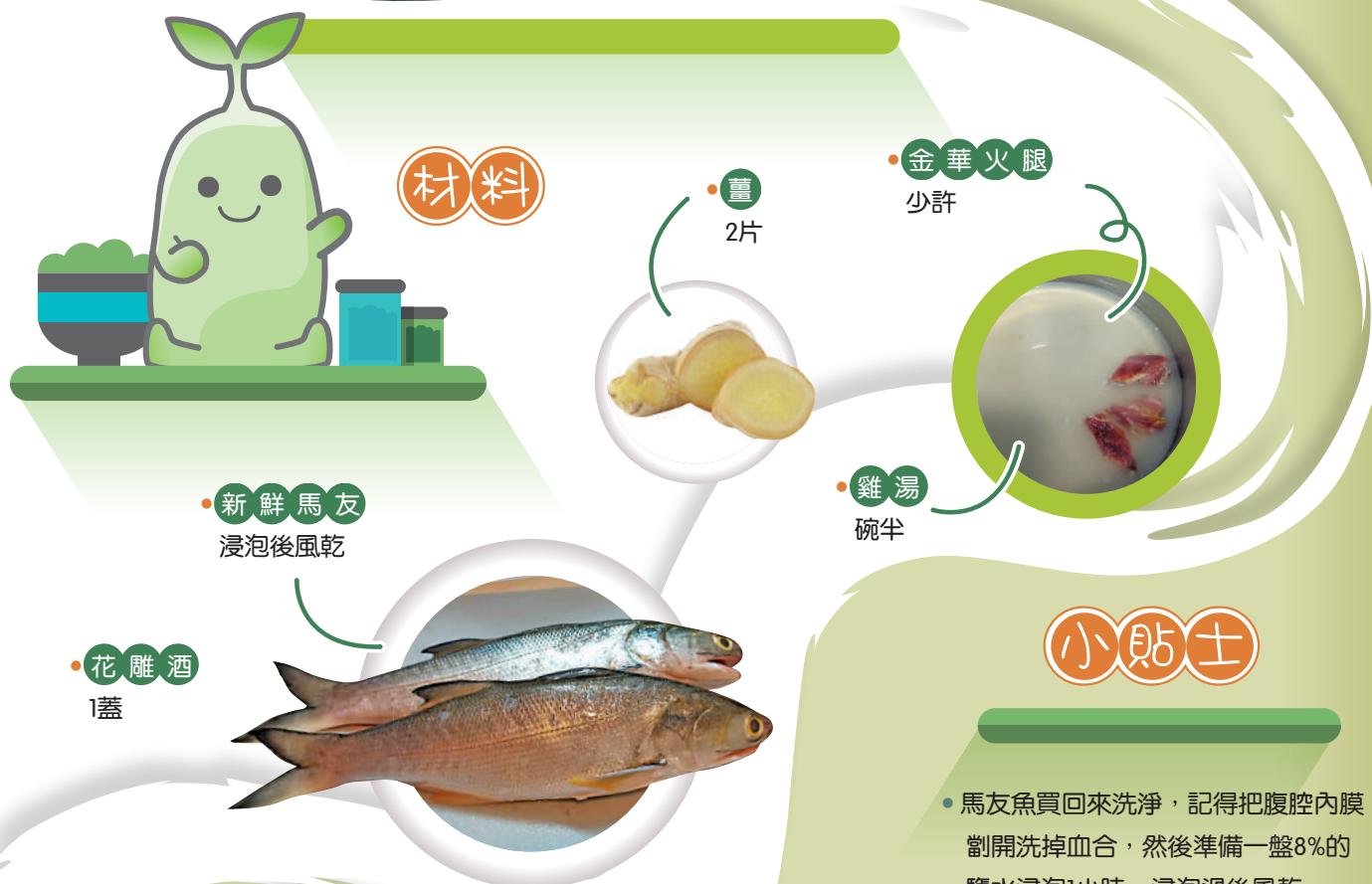
3. 碗半雞湯加少許金華火腿細火煮10分鐘，放涼後混合雞油蛋黃醬。加入一蓋花雕酒，放小鍋中用微火加暖，切忌大火煮沸，微微加溫即可，否則蛋黃會從雞油分離，如「失敗圖」中形態。用雞湯控制鹹度，酒香濃度隨口味調校。



4. 鹹鮮馬友不怕受火，一般1斤的馬友明火蒸7至8分鐘不開蓋再焗2分鐘，並把調好味的雞油花雕澆在馬友旁，亦可再放上葱絲瀝沸雞油。



冬天的馬友最當造，滿滿魚油香，肉嫩又刺少，令人開胃又醒神。馬友魚水分比較高，肉質較鬆散，讓其更進一步好吃的小技巧是先鹹鮮再烹調。鹹鮮或稱一夜乾，目的都是令食材去除過多水分，令風味更特出。



小貼士

- 馬友魚買回來洗淨，記得把腹腔內膜剷開洗掉血合，然後準備一盤8%的鹽水浸泡1小時。浸泡過後風乾一夜。做法有許多，最傳統是秋冬時分，日間氣溫20度以下，有黃色或紅色火災危險警告時，放太陽下曬一天即可。但這很視乎天氣狀況，而且不是家家戶戶都有合適環境曬魚。

- 另一個方法是把魚放在蒸架上，不覆蓋保護膜直接置雪櫃中，讓其在凍的環境中抽乾水份，但所需時間會較長，視乎魚的大小，可能需要2天以上。市面上有食材用滲透壓脫水膜，直接包裹食物能更有效脫水。

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

