

香醋燴鯮魚

暖胃滋補



材料預備 (2-3人份)

主料：鯮魚（約800克，肉質嫩滑易消化，最適合胃弱人士食用）

調味：香醋50ml（可用陳醋代替）、味極鮮豉油30毫升

配料：青椒2條（切角）、芫荽3棵（分兩次用）、

蒜苗2棵（切段）、京葱白1條（切段）

升級版：陳皮1小塊、白胡椒粉3克（暖胃辟腥）、

生粉／麵粉（洗魚用）

重點步驟：

1.魚肉處理：用生粉擦魚身後沖洗黏液，過水後抹乾



2.醋汁黃金比例：香醋：豉油 = 3 : 2，加200毫升清水調成燉汁（若喜歡較酸的，可以加多半匙）

烹煮流程：

1. 燒熱鑊落凍油（建議用薑片抹鑊防黏底），先灑少許鹽（有助定型），落京葱白、芫荽頭、蒜苗白段用中細火煎香，煎到邊緣微焦黃最出味。



2. 沿鑊邊倒入燉汁，加清水浸至魚身2/3位置，這時可以加陳皮（要先刮走白囊）和胡椒粉。

3.燴魚秘訣：

- 滾起後輕輕放入鯮魚，開大火滾足3分鐘（等蛋白質快速凝固鎖住肉汁）



- 轉細火慢燴20分鐘，鋪匀青椒，冚蓋時留縫縫（避免倒汗水倒流到魚肉上）

- 其間千萬不要反魚！用湯匙舀起湯汁淋魚身3至4次至上色入味。

4.調味熄火

熄火後撒芫荽葉焗1分鐘，上碟前滴幾滴新醋可吊起鮮味。



這道菜酸香醒胃又護心，快些試試做吧！

這道菜集齊：



鯮魚
優質蛋白



香醋
有機酸



青椒
維他命C

（每100克有18.4克） （幫助礦物質吸收） （提升鐵質吸收率3倍）



小貼士：

1.揀魚秘技：魚眼精靈、魚鰓鮮紅即最新鮮，可叫魚檔代為斬件。魚腩少細骨，怕多骨的人可以按自己的口味選擇。

2.火候秘技：用筷子戳魚背最厚位置，可穿入又沒有血水滲出即熟透。

3.養生配搭：加紫蘇葉一起吃，暖胃效果加倍。

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。

