



### 材料預備 (2-3人份)

**主料：**鯪魚（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）、茼蒿3棵（分兩次用）、  
蒜苗2棵（切段）、京蔥白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**（建議用薑片抹鑊防竊底），先灑少許鹽（有助定型），落京蔥白、茼蒿頭、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.燜魚秘訣：

- 滾起後輕輕放入鯪魚，開大火滾足3分鐘（等蛋白質快速凝固鎖住肉汁）
- 轉細火慢燜20分鐘，鋪勻青椒，**開蓋時留縫罅**（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

熄火後撒茼蒿葉燜1分鐘，上碟前滴幾滴新醋可吊起鮮味。



# 香醋燜鯪魚 暖胃滋補



這道菜酸香醒胃又護心，快些試試做吧！

這道菜集齊：

鯪魚  
優質蛋白

（每100克有18.4克）

香醋  
有機酸

（幫助礦物質吸收）

青椒  
維他命C

（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。

