



材料：

三文魚扒	1件
蘆筍	適量
車厘茄	適量
洋葱	1/4個
薑	1塊
檸檬	1個
檸檬葉或迷迭香	少許
黑胡椒	適量
白胡椒	適量
料酒	適量
生粉	少許
海鹽或鹽	適量

1.把洋葱、薑、檸檬葉切絲，放入碗內，加入白胡椒和鹽，用手抓勻，等材料香味釋出。



然後用廚紙吸走三文魚扒表面水分。



放入醃料均勻搽抹，醃10分鐘。煎魚扒前在魚皮灑少許生粉，這樣做，魚皮煎完會更加香脆。



2.開火落適量油，鑊熱後放入三文魚扒，用中細火煎至兩面金黃色，每邊大概煎3至4分鐘。煎魚扒時可以加幾條新鮮迷迭香，令魚扒更香。記住火不能太猛，否則就算外面煎至焦黑，內部也可能仍未熟。最後可以適量贊酒。



3.煎魚扒同時，可以把蘆筍和車厘茄放入鑊一起煎熟。蘆筍煎至翠綠色，番茄煎至微微軟身即可。上碟前灑少許海鹽和黑胡椒調味。

香煎三文魚扒

10分鐘美味營養大餐

今日跟大家分享一道簡單又美味的家常菜——香煎三文魚扒。只需10分鐘，你就可以輕鬆完成這道又營養又好味的美食，特別適合在忙碌的日子。無論是上班日還是周末，這個菜都可以幫你的餐桌增添一份精緻感。



這道香煎三文魚扒簡單易整，而且賣相美觀、味道一流，絕對是餐桌上的焦點。快點試試做吧，保證你和家人都會大讚！

4.把煎好的三文魚扒與配菜擺盤，加幾塊檸檬片。檸檬的清新酸味不單可以解膩，還可以提升整道菜的風味。

小貼士：

- 1.三文魚含有豐富Omega-3脂肪酸，營養價值高，煎魚扒的時候不要太猛火，保持魚肉嫩滑多汁。
- 2.蘆筍和車厘茄除了令整道菜更美觀，還可以增加不同口感，與三文魚好合襯。
- 3.如果鍾意濃香，煎魚時可以加一小塊牛油，令魚扒多一重奶香味。



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。

