

2月6日：红鲷鱼，大白菜，小白菜与腐竹南乳煲



备料时长：30 分钟

烹煮时长：20 分钟

材料（2 至 3 人份）：

红鲷鱼片\*，切片

白灵菇 6 个

黑木耳干 1/2 杯

大白菜 1/4 个\*

油 2 汤匙

香菜 1 株\*

小白菜 200 克\*

炸豆腐 8 个

腐竹干 2 个

### 南乳酱汁：

绍兴米酒 2 汤匙

糖 1/2 茶匙

南乳 2 至 3 块

玉米淀粉 1 汤匙

蚝油 1 汤匙

水 1 汤匙

盐 1/2 茶匙

芝麻油 1/4 茶匙

### 提示：

红鲷鱼\*也可以用其他鱼类取代，例如：石斑鱼\*，东星斑鱼\*，澳洲肺鱼\*，石鲈鱼\*，斑纹胡鲶\*等。

\*本地农鲜产品

### 做法：

1. 将白灵菇浸泡在热水中，盖上并等待 30 分钟。将腐竹干浸泡在冷水中，然后切成 2 寸长。大白菜切成 1/2 寸条状，洗净滤干。将豆腐卜切半。
2. 在锅中将油加热至中高温，红鲷鱼片裹上面粉后煎至金黄色。
3. 取出红鲷鱼片放在一旁然后加入白灵菇翻炒至闻到香味。加入黑木耳，小白菜和大白菜，翻炒 2 分钟后倒入绍兴米酒，之后再加入腐竹和豆腐卜。
4. 将南乳，蚝油，盐，糖和芝麻油混合。加入 1 1/2 杯水，把锅盖上，将温度转低后焖煮 10 分钟或到锅中材料降至四分之三。将红鲷鱼片加入砂锅中。
5. 在小碗中混合玉米淀粉及 1 汤匙水，搅拌均匀后倒入锅中。搅拌至酱汁变浓稠至粘到菜上。倒入砂锅中趁热上菜。用香菜点缀。