

低溫蒸鱸魚配黑松露汁



材料：

鱸魚魚柳 1 件大約 200 克
黑松露醬/碎 1 湯匙
清雞湯 100 克
淡忌廉 100 克

配菜：

青豆角、紅蘿蔔隨意



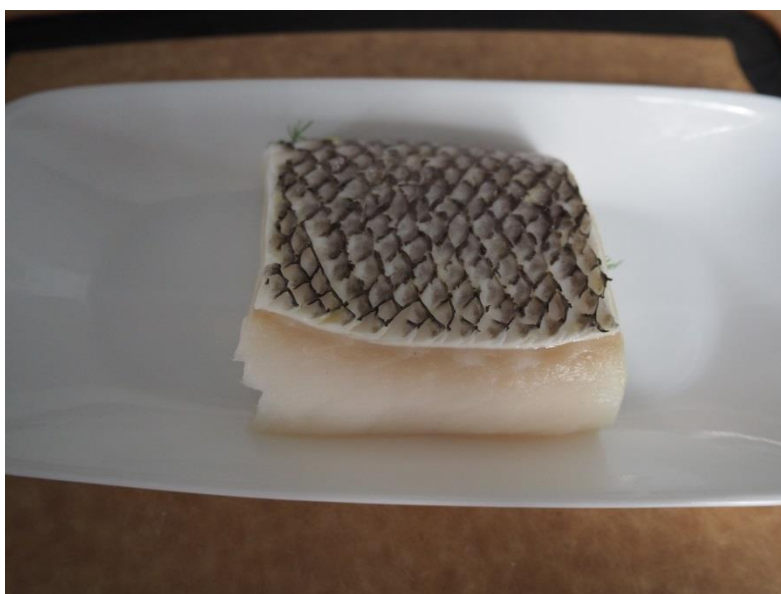
做法：

1. 鱸魚洗淨抹乾，以橄欖油塗抹全件魚柳。



2. 放入東芝水波爐，按 2 下 STEAM 選擇 PROPER TEMP STEAM 功能，80 度，蒸 15 分鐘。

東芝 ER-LD430HK 配有 PROPER TEMP STEAM 定溫蒸氣功能，可以調 35°C-95 °C，以便按食材的特性選擇不同溫度去蒸煮，不單能避免過熟的情況出現，更可以因低溫蒸煮而得以保留更多營養。以較低的溫度蒸煮魚類，使魚肉的纖維不易收縮，能夠烹調出嫩滑多汁的肉質。東芝水波爐 ER-LD430 的定溫蒸功能不涉及微波，純以蒸氣烹調，像傳統的文火蒸煮一樣，蒸煮出來的食物肉質細膩，就算食物冷卻後都不會變得乾硬，影響質感。





3. 配菜洗淨放入碗中，放入清雞湯包裹保鮮紙，其中留兩處空位，不要完全黏合。



4. 放入東芝水波爐爐腔中央，按 1 下 MICROWAVE，以 600W 加熱 3 分鐘。



5. 加熱後取出配菜，放在一旁備用。把淡忌廉加入熱雞湯中拂勻，加入 2 湯匙麵粉（All purpose flour），攪勻後放入東芝水波爐，按 1 下 MICROWAVE，以 600W 加熱 1 分鐘。然後拿出攪拌一下，若夠濃稠就可以加鹽和黑胡椒調味。否則可以一邊觀察情況一邊加熱以達到理想的濃稠程度。





6. 在碟上放上配菜再放上魚柳，灑上黑松露，並淋上醬汁。完成!

