

【孔雀開屏】




材料：

桂花魚	1 條 (約 1 斤四兩)
蔥	4 棵
薑片	4 片
臘腸	1 條
紅蘿白薄片	少量
滾油	少量
生抽	少量

做法：

1. 薑切幼絲備用; 蔥白備用,蔥切粒備用; 紅蘿白切薄片備用
2. 桂花魚保留尾鰭,其他鰭都剪去; 斬去魚頭及魚尾(魚頭及魚尾保留備用)
3. 魚背切到魚肚位邊位,近魚肚位不需切斷,大約可以切出 10-12 片
4. 臘腸先汆水,然後切薄片備用
5. 蒸架放在烤焗盤上,烤焗盤放在爐下層,用碟放臘腸片,選「蒸煮/steamed」,時間 10 分鐘,按「開始/start」開始烹調
6. 完成後,取出臘腸片 (水波爐保持關門)
7. 新碟上放入蔥白段,再灑上薑絲,將魚尾放碟邊,魚頭放在魚尾上方,大約碟中心位置
8. 魚身拼成扇形,臘腸片放在每一片魚上
9. 魚放在蒸架上,選「蒸煮/steamed」,時間 10 分鐘,按「開始/start」開始烹調 (碟身薄厚和魚的重量會影響蒸的時間)
10. 完成後,將魚取出,並把碟中水分倒掉
11. 灑上蔥花及鋪上紅蘿白片裝飾
12. 蔥花粒及魚身上淋上滾油,再加上適量的生抽,即成

小貼士

1. 水波爐蒸功能是按製後直接開始計時間,同一般明火蒸魚不同,水滾蒸魚先計時,一般蒸爐同樣爐中達到溫度先計時,所以水波爐蒸任何食物都需時比平時蒸耐一點。
2. 利用蒸架蒸魚,熱氣流更暢順。
3. 碟盡量薄身時間更易掌握。
4. 處理孔雀開屏  魚,可以叫魚檔只清除魚鱗、鰓和魚膽,魚肚不需割開,回在家處理,用廚房鉸剪在正中剪開,這樣兩邊魚更平均。
5. 如果刀法一般,可先用刀剗出每片魚厚度再用斬魚刀斬斷魚骨,每片厚度更準確。
6. 如喜歡食辣可灑上辣椒粒,孔雀開屏顏色更鮮艷。