

大廚師 - 魚片豆腐煲

材料:

龍利魚 250g (一條完整魚柳)

番茄 中等大小 1 個

豆腐 (鹵水豆腐)

杏鮑菇 一個

番茄醬

做法:

1. 將解凍的魚柳切片，加薑絲，少許油，鹽，黑胡椒粉，醃制十分鐘。
2. 洗淨的番茄表皮切十字刀，沸水煮 1-2 兩分鐘取出去皮，切小塊。
3. 杏鮑菇切片，豆腐切塊。
4. 拍點蔥花和薑末。
5. 醃制好的龍利魚柳過沸水，變色後儘快撈出備用。
6. 炒鍋放適量油，油熱爆香薑末和蔥花，加入番茄炒出水，加入少量番茄醬，炒勻。
7. 加清水，水開後加入豆腐，杏鮑菇，煮熟後加魚柳。
8. 半碗清水加兩小勺玉米澱粉勾芡汁，倒入鍋中，大火煮開。小火收汁。
9. 最後加鹽和糖調味出鍋～