



亞參魚

在地球上，人類過量捕魚，大量污染河流和海水，破壞海洋環境，我們的後代將來會不會食無魚呢？四旬期守齋是不是一件很沉悶，很難受的事呢？

《主廚房》用一道色彩鮮艷的亞參魚，和大家思考這些問題。讓我們齊來探討守齋應有的精神和態度：積極地守齋禁食，藉此放眼天國，思考永生。



PREPARATIONS

預備時間： 15 - 20 分鐘
烹調時間： 20 分鐘
份量： 6 - 8 份

INGREDIENTS

駁魚	3 - 4	塊
秋葵	10 - 12	條
蕃茄	3	個
香茅 (切絲)	1	枝
醬汁配料		
黃薑 (去皮切片)	3	塊
南薑 (去皮、切約十片)	中小	塊
紅蔥頭 (切片)	4 - 5	粒
蒜頭 (切碎)	4 - 5	瓣
香茅 (搗碎)	1	枝
紅辣椒 (切絲、隨口味增減)	3 - 4	條
蝦醬或馬拉盞	2	湯匙
亞參膏	2 - 3	湯匙
調味料		
蒜鹽	少許	
黑椒粉	少許	
生粉	1 - 2	湯匙
水	3	杯
油	2 - 3	湯匙
糖	2 - 3	茶匙

RECIPE

- 魚沖洗抹乾、以蒜鹽少許塗抹內外，等3 - 5分鐘。
- 番茄、秋葵及一枝香茅洗淨，番茄、秋葵切塊，香茅切絲備用。
- 用大約3杯水浸軟亞參膏，去核，過濾，成亞參水備用。
- 將黃薑、南薑、紅蔥頭、蒜頭等香料搗碎，另一枝香茅及紅辣椒切絲搗碎，如用馬拉盞也可略為搗碎，備用。
- 把生粉拍在魚上，預備煎香魚塊。
- 鑊燒熱，下2 - 3湯匙油，把魚塊放在鑊中，兩邊煎約2 - 3分鐘至金黃色，上碟備用。
- 原鑊加少許油，將搗碎的香料倒下爆香，再加入搗碎的香茅及辣椒絲，然後加蝦醬或馬拉盞，再爆香。
- 加入亞參水，煮至微滾，也可酌量加糖及水，調較酸甜度及黏稠度。
- 加入魚塊、香茅絲、番茄、秋葵，略為攪勻，蓋上鑊蓋，用中火煮約3分鐘，熄火，再焗1分鐘使入味即成。
- 開蓋、試味及自行調較喜愛黏稠度。（大火收汁或沿鑊邊加少許熱水調稀均可）



TIPS

可自選魚類：駁魚、石斑、金倉魚、黑倉、白倉均可。
煎魚火力要適中，太大則容易燒焦，太小則魚不脆。
蔬菜最好用椒類或秋葵，色彩鮮艷，開心醒胃！
可選用其他海鮮如蝦、魷魚、帶子等代替魚。