

廣東清蒸多寶魚



BOSCH

Developed with



SEAFOODFRIDAY

Invented for life

廣東清蒸多寶魚



材料:

1公斤 多寶魚

適量 薑

適量 辣椒

150毫升 花生油

適量 海鮮豉油

適量 鹽

3-4條 蔥, 切碎

步驟:

1. 用「Steam+」模式將蒸焗爐預熱至120°C。
2. 徹底洗淨多寶魚，去鱗、內臟和頭部(頭部可不去除)。用紙巾印乾多寶魚。
3. 用鹽將魚調味，將部分切好的蔥和薑放入魚內。
4. 將魚放入蒸焗爐的第2層，選擇「Steam+」蒸煮模式。
5. 蒸25分鐘(以重量為1公斤的魚計)。
6. 用平底鍋加熱150毫升花生油。
7. 將魚從蒸焗爐取出。
8. 將蔥和辣椒切成幼條，鋪在蒸魚上。
9. 小心地將熱油淋在魚上。
10. 最後將海鮮豉油淋在魚的周圍即成。

設定程序:

將蒸盤放入蒸焗爐第2層，使用steam+模式以120°C 蒸25分鐘。

Steam+



BOSCH

Developed with



SEAFOODFRIDAY

Invented for life