

香菇食谱之鱼虾类 22：网油蒸鲢鱼

22. 网油蒸鲢鱼

原料：活鲢鱼 1 条（约 700 克），猪网油 100 克，熟火腿 50 克，水发香菇 25 克，香菜段 50 克；鸡汤 100 克，精盐、味精、水淀粉、葱段，姜片、料酒、香油各少许。

制法：鲢鱼剖腹去内脏，刮去腹壁中黑膜，挖去鱼鳃，在清水中漂洗干净，用洁布将鱼身里外揩干，然后用精盐、料酒涂抹鱼身里外，腌约 30 分钟。水发香菇、熟火腿分别切长约 1.5 寸长、8 分宽的薄片，香菜段在开水中焯一下备用，网油洗净铺开，将腌过的鲢鱼放在中间，鱼身上撒精盐、味精，顺序间隔将火腿片、香菇片塞进鱼腹内，姜片、葱段放鱼脊、鱼肚旁，用网油包住鱼身，放在盘中，上笼蒸约 30 分钟取出。揭开网油，拣去葱段、姜片。炒锅置旺火上，将鸡汤入锅烧开，用精盐、味精调好口味，再用水淀粉勾薄芡，加香油，将芡汁浇在鱼身上，再将香菜段拼放在盘边即可上桌。

特点：鱼肉吸取网油脂肪，鲜嫩润滑，火腿红、香菜绿，鱼身白，色彩调和，味道鲜美。