

香菇食谱之海味类 5：砂锅鱼唇

5. 砂锅鱼唇

原料：水发鱼唇 1.5 公斤，火腿片 25 克，水发香菇 25 克，冬笋片 25 克，菠菜心 50 克，熟猪油 25 克，豆油 25 克，清汤 250 克，奶汤 250 克，味精、葱末、姜末、料酒、鸡油、姜汁各少许。

制法：将鱼唇切成 1.6 寸长、6 分宽、3 分厚的片，用开水氽透洗净，再用开水洗去腥味。炒勺置旺火上，放入熟油烧热，用葱末、姜末炸锅，加入清汤、奶汤、鱼唇，放入火腿片、香菇、冬笋片，再放入味精、料酒、精盐、姜汁烧开，移微火煨烂，浇上鸡油，撒上菠菜心，倒在砂锅里即成。

特点：汤色乳白，鱼唇软烂。