

魚湯沸騰獅子頭

馬會大廚巧手烹調的佳餚往往備受追捧，早前多位精英在亞洲首屈一指的國際食品餐飲及酒店設備展 HOFEX 中，獲得驕人成績。本欄今期邀得榮獲香港國際美食大獎賽中式現場熱盤烹調 — 肉類（豬腩肉）金獎的林千國師傅，介紹其得獎食譜，讓讀者在家大顯身手，炮製不一樣的獅子頭。

材料

4至6人分量

豬腩肉	500 克
鯽魚	1 公斤
鮮腐竹	5 克
薑片	10 克
白胡椒	3 克
熱水	1 公升
海南黃醬	2 克
野山椒	3 克
唐芹 (切粒)	3 克
芫荽 (切粒)	2 克

調味

魚湯	
雞粉	4 克
幼鹽	6 克

豬肉調味

蛋白	10 克
生粉	5 克
雞粉	4 克
幼鹽	6 克

方法

1. 先將鑊燒紅，落油煎香鯽魚至金黃色，再落熱水、薑片、白胡椒及鮮腐竹，用中火煲 20 分鐘至奶白色
2. 隔起鯽魚後，魚湯調味備用
3. 將豬腩肉剁碎後調味，搓成球後上濕生粉，每個約 80 克
4. 用油溫 120 度，將豬肉球炸至定型
5. 加入魚湯，用細火煲 25 分鐘，口感效果化口綿滑
6. 加入海南黃醬、野山椒調味，最後放上唐芹、芫荽即可享用

貼士

- ✓ 鯽魚需煎至金黃色，並用滾水煲，魚湯才會呈奶白色和香味濃郁
- ✓ 炸獅子頭要注意油溫，落鑊定型時切勿太早攪動
- ✓ 可選用清雞湯代替魚湯
- ✓ 如不喜歡辣，可省略海南黃醬和野山椒

食譜提供

馬會主廚 (馬場餐飲部)
林千國

