

香蔥石斑生菜卷

🍴 份量：4 人份

🕒 準備時間：45 分鐘

🍳 菜式：中式-廣東料理

🥗 每份：1 Leanest | 3 Greens | 2 健康脂肪 | 3 份調味料

400 卡路里 | 54 克蛋白質 | 16 克碳水化合物 | 13 克脂肪

🐟 含有：魚類、豆類和麩質

食材

- 1 公斤石斑魚
- 1/4 茶匙鹽
- 20 克薑，切成細絲
- 3 條中型青蔥，切成 1 厘米蔥花
- 1 茶匙豆豉
- 1½ 湯匙豉油
- 2 茶匙辣椒油
- 2 個生菜，撕開一片片
- 2 湯匙芥花籽油
- 2 個 (350 克) 紅燈籠椒，去籽和囊膜，切成細絲
- 4 條青蔥，切成 3 厘米長
- 200 克綠豆芽，去根
- 2 湯匙魚露
- 1½ 湯匙青檸汁

烹飪方法

1. 用一把鋒利的刀在石斑魚的兩面劃上 3 至 4 刀。
2. 在石斑魚的兩面抹鹽，放在耐熱的盤子上，把一半的薑絲填入石斑魚肚裡，再把剩餘的薑絲放在石斑魚的表面和底部。把豆豉和青蔥撒在魚的表面，淋上豉油和辣椒油。
3. 把盤子放入蒸鍋裡，用大火蒸 18 分鐘至石斑魚熟透。
4. 製作生菜包，芥花籽油用中火加熱把紅燈籠椒炒至微軟。加入青蔥，翻炒 1 分鐘。加入綠豆芽，繼續用大火炒 1 分鐘。倒入魚露和青檸汁。
5. 量度每份約 200 克的石斑魚肉，（應該不會有剩下魚肉，若有剩餘，可以留著下一餐再吃），然後把炒好的紅燈籠椒和綠豆芽平均分成 4 份。把分好的魚、紅燈籠椒和綠豆芽放在生菜上卷起來，即可享用。