

# 打邊爐必備

## 自製炸魚腐

天氣凍凍地又係打邊爐的日子，用番茄蟹湯底，加上例牌肥牛，今次特別做了自家製魚腐，魚腐唔難做，都係心機，而且老少咸宜，花少少功夫但就可以確保食材新鮮，沒有味精，沒有防腐劑，好食又健康，仲唔動手？





### 材料：

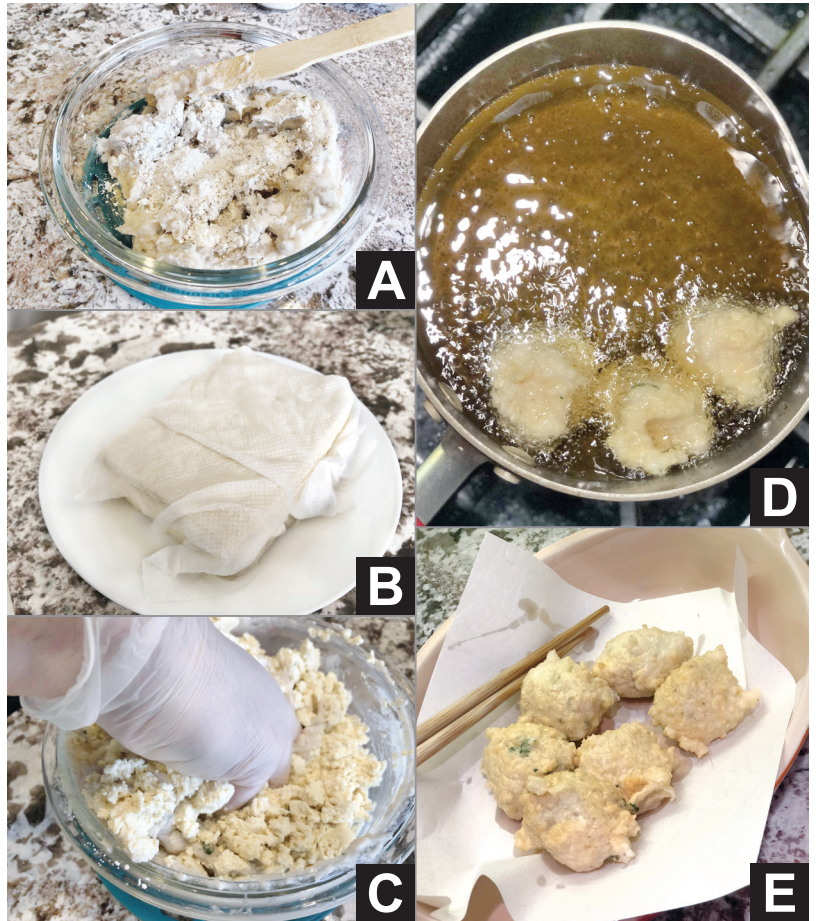
硬豆腐	1盒約300克
鯪魚滑	約300克

### 調味：

粟粉	4湯匙
鹽	2茶匙
胡椒粉	1茶匙

### 做法：

1. 硬豆腐從盒中到出，隔水。
2. 先將魚滑和調味攪勻，之後順時針攪拌3分鐘，令調味充分拌勻及起膠。（圖A）
3. 盡量把豆腐中水分擠出，再用廚房紙索乾表面多餘水分。（圖B）
4. 將豆腐加入魚滑中，把豆腐完全弄碎撈勻，再攪拌1分鐘。（圖C）
5. 蓋上保鮮紙冷藏1小時。
6. 深鍋加油，加熱至微滾，用匙羹將魚腐做成球形放下油鑊，要有足夠空間讓魚腐翻滾。（圖D）
7. 炸至金黃色，用廚紙吸油後即可享用。（圖E）



### 筆記：

1. 建議帶手套處理，這樣才可以充分將豆腐弄碎。
2. 盡量將豆腐的水分索乾，有時間的話可以用重物壓住豆腐逼出水分。
3. 如果油鍋比較少，可以分批炸。
4. 自製炸魚腐可以做多些，幾時打邊爐都得。