


課程名稱:麥年式鱸魚排附烤蕃茄佐橄欖肉汁醬

Sea bass fillet meuniere with oven roasted tomatoes and olive sauce

建立者:陳志強

法國菜

食材品名 (Ingredients)	單位及數量 (Unit&Quantity)	製程
鱸魚牌或其他白肉魚 鱸魚/比目魚/鱈魚	6片 各約150g	1.烤盤裹上鋁箔紙，底部先淋上橄欖油備用
麵粉	50g	番茄處理 蕃茄剔除頭，表面劃十字，準備滾燙水，放入蕃茄煮至表面有點翹起，放入冰水，再以刀輔助剝除皮，或用手撥，1切4，去籽(可放入高湯燉煮)，依序擺入蕃茄片至鋪好鋁箔紙並淋橄欖油烤盤，先灑鹽/黑胡椒/蒜末/百里香/糖，最後在淋上橄欖油，進烤箱120度烤2hr(趕時間上課以140度烤1.5hr)，出爐再淋橄欖油與蘋果醋
檸檬	1/2個	
新鮮巴西里葉切碎 擠乾水份 ，防與奶油，油 水分離	1/2小把	
無鹽奶油	100g	牛褐色高湯作法
鹽及胡椒	少許	鍋中放葡萄籽油熱鍋，下雞翅塊/牛筋肉大火煎至上色，放入西芹/蒜頭/紅蘿蔔塊一起拌炒後倒入高湯+香草束+蕃茄糊一起燉煮1hr，混褐色麵糊煮至濃縮過濾，過濾過的湯汁+褐色麵糊繼續煮濃縮+鹽+碎黑橄欖續煮，最後加蝦夷蔥碎稍微煮即可
Garniture		
韭蔥白色的部分	6支	
鹽	少許	2.韭蔥切段約6cm,放入滾燙水加鹽一起煮(煮的用途是要中心點熟)，剛好熟就撈起，勿煮過久，再冰鎮，鍋中下融化奶油放入韭蔥與鹽，煎至上色翻面繼續煎至上色
無鹽奶油	30g	
olive sauce		
雞翅骨	500g	褐色麵糊作法 :融化奶油(表面油脂容易上色可撈起一起煮)+麵粉(種類不限)，開始上色轉小火，拌炒製呈咖色即可(高湯增稠度與顏色作用)，可冷凍保存
油	30ml	
大蒜	6粒	橄欖醬:碎黑橄欖/蝦夷蔥
牛褐色高湯	1200ml	奶油檸檬醬 :鍋中放融化奶油大火+鹽+黑胡椒煮到棕色+檸檬汁+巴西里碎稍微煮一下即可
香草束 (月桂葉+百里香+巴西里 梗)	1捲	鱸魚處理 :
紅蘿蔔+西芹+洋蔥	各50g	鱸魚邊緣切除，讓整體平整，頭部翅剝除，餐巾紙吸水，再1切3片，餐巾紙吸水，魚肉面灑黑胡椒/鹽，鍋中下融化奶油(表面油脂盡量不要容易焦)，鍋冒煙關小火，沾點薄粉，多的拍除，皮向下，翹起與中間要以平鏟壓一下，防煎不平均，皮煎至上色酥翻面煎(奶油不夠要再補)，小火慢慢煎至熟，放至已鋪好鋁箔紙烤盤 若要吃時冷掉，可進烤箱烤溫一下 加菜:邊緣鱸魚片肉:撒鹽/黑胡椒/匈牙利紅椒粉同樣煎法
蕃茄糊 小1切4	20g	
褐色麵糊(Brown roux)	適量	
黑橄欖切碎 若很甜/鹹要過水一下 切很細，增香味	12個	擺盤:韭蔥對半切當底,再放鱸魚，旁邊利用圓形模具放入烤蕃茄，淋上奶油檸檬醬與高湯，脫圓型模，切檸檬放上巴西里葉裝飾用
蝦夷蔥切碎 增香味 頭端切除不用，剩下的切 很細(尾端大多裝飾用較 多)	1小把	
oven roasted tomato:		
牛蕃茄	1kg	
橄欖油	125ml	
大蒜	5粒	
百里香	1小把	
糖，胡椒及鹽	各少許	