

麻辣豆腐鱼（秘籍公开）

@基甸（海华郡中华圣经教会, Columbia, MD）

话说华人在美国彼此社交的主要方式之一是在一起吃饭，每家带一两个拿手好菜到 party 上大家分享，享了口福以后还要彼此切磋厨艺，互相学习共同提高。这几年参加朋友聚会、教会、社团活动，我经常都带的一样菜是麻辣豆腐鱼。这菜每次都受到广大人民群众的好评，渐渐地竟然搞得小有名气，搞成“本甸招牌菜”了。几乎每次聚会别人都点这道要我做，吃完了都说好，还常有朋友问我怎么做，或者问过我也传授过但又忘了的。有一天我在华人超市买菜，突然有位女士过来问我“你那锅麻辣豆腐鱼怎么做的？”，还要我告诉她调料在店子里的那个地方买。我心说我不认识她，她怎么知道我会做这道菜？一问之下才知道原来她是在她的一个朋友、也是我的一个朋友家吃过我做的豆腐鱼，我都忘了，她还记着那菜呢。有个笑话说某知识分子买了块肉，被狗叼去，但他一点不生气，也不急，他说，肉在它那里，可它知道怎么做么，做法还在我这里么。可见做法之重要。所以我觉得很有必要把这道招牌菜的做法写下来供朋友参考。我的主要想法，是让朋友们都学会做这道菜。他们照我写的做了，请客的时候就会需要让老师我去鉴定一哈。：)

记得以前 ACT（最早期的海外中文网）上评选最好吃但菜谱最简单的菜，评出的第一名只有两个字“蟹，蒸”。其实这道麻辣豆腐鱼也非常容易做，我做这道菜根本就是偷懒，而且根本就是“作弊”，因为调料是买的配好的袋装料。不过鱼需要是鲜活的就是了。这道菜只要买对了材料，就成功一大半了。这还得感谢全球化让地球变得越来越平，在美国的中国店（或韩国店）也可以很容易地买到地道的川菜调料。做这道菜的调料叫做“麻辣香水鱼”料，一袋是 180 克，其它类似的麻辣鱼调料也行。鱼是“游水鲫鱼”，live tilapia，一条中等大的一磅多重吧，中国店应该有卖。（这种活鱼用来清蒸也很好吃，特别鲜嫩。）超市会帮你把鱼剖了弄干净（保留鱼头），拿回家的时候很可能鱼还在动呢。豆腐我通常是用山水牌“滑”级（“嫩”和“老”之间）豆腐。一条鱼需两盒豆腐，两条鱼需四盒豆腐。

在鱼身上两边各切开一刀或两刀（好进味）。切一些葱节、姜片和蒜片。锅里放菜油烧热（油不需要很多，但至少足够炒调料），加入姜片、蒜片和麻辣香水鱼料——如果做一条鱼加两盒豆腐，需用半包到 3/4 包调料，如果做两条鱼加四盒豆腐，需用一包到一包半调料。略微翻炒姜、蒜和调料，炒出香味（但切忌炒太久把调料炒焦了），把鱼放进去两面略煎一下，加入“高汤”——可用猪骨头熬的汤或鸡汤（chicken broth）罐头，实在没有就用水也行。把鱼和汤烧开，加入豆腐，汤的量应多到可以淹过鱼和豆腐，再加适量盐、酱油和糖，大火烧开后小到中火再烧 20 分钟左右（到后面可以尝尝汤的味道再根据自己的感觉调整咸甜麻辣），最后一分钟再撒点葱花，一锅热气腾腾色泽红润的麻辣豆腐鱼就做成了。这道菜的特点是鱼特别鲜嫩，汤麻辣香浓，而最好吃的是其中的豆腐，滋润鲜香，嫩而不烂。由于鱼和豆腐都不太好夹，如请客，可能需要用汤勺盛在小碗里招待客人（注意，常常有客人会连辣汤都一起喝掉的）。如冬天怕菜冷掉，还可以盛到电火锅里保温，我带这菜参加 party 的时候会带上一个电火锅。

这就是全部的秘籍了。怎么样？爱吃川菜的朋友试试吧，肯定不会失望的。

祝大家节日鱼块，年年有鱼。

[此文已登在基甸博客 http://blog.sina.com.cn/s/blog_68f61b310101fp07.html]

材料：

1. 两条活游水鲫鱼（Live Tilapia）各约 1 磅多
2. 四盒豆腐（一盒 16 oz）
3. 一包到一包半的麻辣香水鱼料（视个人口味加减）
4. 高汤（可用猪骨头熬汤，或鸡汤罐头，实在没有就用水）
5. 葱、姜片、蒜片
6. 盐、酱油、糖、油



做法：

1. 在鱼身上两边各切开一刀或两刀（好进味）。切一些葱节、姜片和蒜片。
2. 锅里放菜油烧热（油不需要很多，但至少足够炒调料），加入姜片、蒜片和麻辣香水鱼料，略微翻炒出香味（切忌炒太久把调料炒焦）。
3. 将鱼放入，两面略煎一下，加入高汤烧开，加入豆腐，汤的量应多到可以淹过鱼和豆腐。
4. 再加适量盐、酱油和糖，大火烧开后小到中火再烧 20 分钟左右，调整咸甜麻辣，最后一分钟再撒点葱花，一锅热气腾腾色泽红润的麻辣豆腐鱼就做成了。

温馨提示：

1. 若买不到活水鱼，或怕煎鱼麻烦，或需要量多，可用鱼片替代，每片切成 3~4 片，加太白粉裹住，并先煮开高汤后，放入豆腐，再将鱼片放在上面，以免搅烂。
2. 若是请客，由于鱼和豆腐都不太好夹，可能需要用汤勺盛在小碗里招待客人（注意，常常有客人会连辣汤都一起喝掉的）。
3. 如冬天怕菜冷掉，还可以盛到电火锅里保温，我带这菜参加 party 的时候会带上一个电火锅。