

# 名厨梁志贤

“姜酥盖煎银昌鱼”的主角是姜，而不是鱼。

梁志贤师傅的外婆从前有一片姜园，因此家族中的家庭“煮”妇，包括梁妈妈，在做菜时总是喜欢用姜来调味，所以，梁师傅小时候也常被唤到外婆家，亲手挖些姜回家当调味料。

梁师傅说，妈妈会一边切姜，一边跟孩子们说吃姜的益处。因此，梁师傅自小就对姜有一份特别的情感，甚至领悟出一些道理。梁师傅认为，姜是根，意味着稳固扎根以及一代传一代的意义。不管一个人有多成功，都要记得“树高千尺不忘根，饮水思源不忘人”的道理；这也让梁师傅时时以姜提醒自己，不忘曾教导他的前辈和家乡的老少。

尽管随着时代变迁，外婆的姜园已不在，但梁妈妈还是会在住家的小空地种些沙姜，把姜的意义继续传承给梁家的下一代。



## 姜酥盖煎银昌鱼

4人份

### 用料

银昌鱼600克（洗净沥干）、海盐少许、姜丝200克（加入少许马铃薯粉拌匀待用）、芫荽叶少许、青葱1棵（切丝）、柠檬½个（切角）、酱青适量

### 做法

1. 用刀在鱼身两面划斜刀，深至骨。用盐抹匀鱼身两面。
2. 烧热镬，用中小火热油。放入鱼，接着转大火把鱼香煎至熟为止。取出待用。
3. 倒出油镬里的油，在锅面上铺上一层姜丝呈网状，至可包上整条鱼，用小火稍煎至定型。
4. 把鱼放在姜丝中间，用小火再煎20秒。以定型的姜丝包裹起整条鱼后，加入少许清油煎至熟。
5. 缀以青葱丝和芫荽叶，滴入适量柠檬汁，趁热搭配酱青即可享用。

## Pan-fried Silver Pomfret with Shredded Ginger

serves 4

### Ingredients

1 silver pomfret fish (around 600g, rinse and drain), some sea salt, 200g shredded ginger (mix with some potato starch), some coriander leaves, 1 stalk spring onion (shredded), ½ lemon (cut into wedges), some light soy sauce

### Method

1. Score both sides of fish. Rub salt evenly on both sides.
2. Heat up some oil over medium-low heat. Add fish and turn to high heat. Pan-fry until fragrant and cooked. Remove and set aside.
3. Remove the oil. Spread shredded ginger over the wok to form a net until it can cover a whole fish. Pan-fry ginger over low heat to secure the shape.
4. Place the fish in the middle of shredded ginger. Continue to pan-fry over low heat for 20 secs. Wrap whole fish with firm shredded ginger. Add some oil and pan fry until cooked.
5. Garnish with shredded spring onion and coriander leaves. Drizzle with some lemon juice. Serve hot with light soy sauce.

