



1、从比目鱼中间下刀沿着鱼骨把肉完整的剔下来



3、鱼骨和鱼皮留着等下熬鱼汤用



5、将西红柿铺在烤盘底下一层，上面放上鱼肉



9、烤箱预热至425华氏度，就是215摄氏度，放入烤盘，烤12-15分钟，根据鱼肉的厚度决定，



11、把有盐黄油融化，放入大蒜泥和刺山柑混合以后铺在鱼肉上



13、大火烧开水放入鱼骨鱼肉，大火煮，放入切成丁小块的冻豆腐



15、当鱼汤出香味，放入淡奶油大约30ml，一锅浓香的鱼汤就好了，煮碎的冻豆腐让鱼汤更白，超级好喝。



17、来张近照

-----  
豆果美食，家庭厨房领域最大的美食社区及交易平台；

100万道美食菜谱，任您挑选，可在各大应用市场下载【豆果美食】App查看。