

## · 農家食譜 ·

### 上湯魚生 (如下圖)

**佐料：**魚1段約1斤半重、生菜葉4兩、油條1條半、芝麻1小匙、葱3支、香菜2兩、高湯7碗、雞油1小塊、胡椒水、米酒1大匙、鹽4小匙。

**處理：**①魚段去魚鱗和內臟，再由背部剖開去大骨、腹骨及魚肉內之細骨。

②將去骨後之魚肉切成長6公分、寬1.5公分、厚0.2公分左右。

③油條橫切0.2公分之細圈(片)，需再泡油。

④生菜只用葉去大骨並撕開，蔥切末。

⑤白芝麻用文火炒香，用汽水瓶壓碎成細粉。

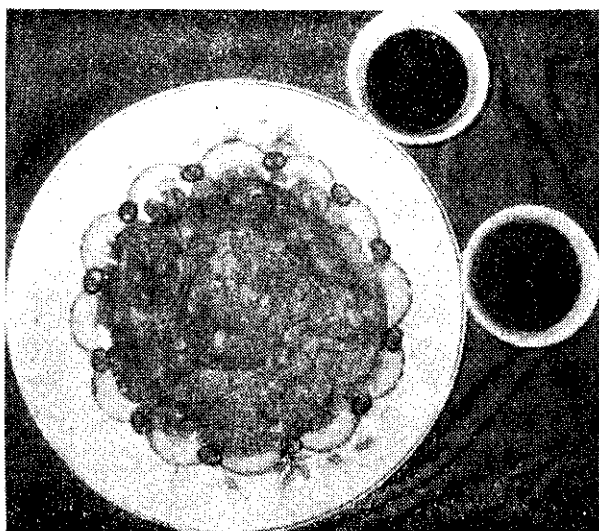
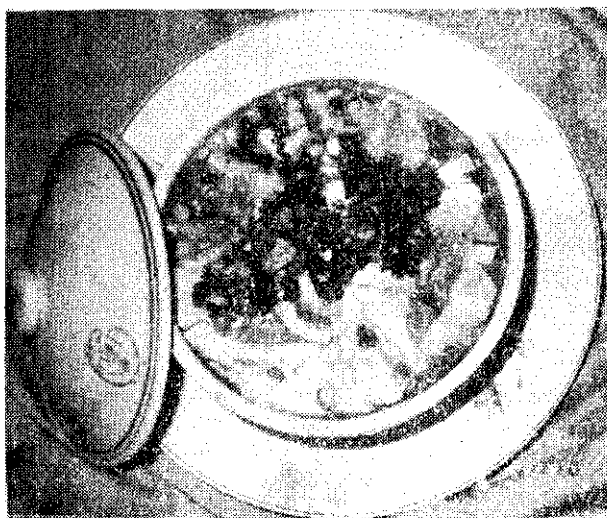
⑥香菜去骨取葉洗淨待用。

⑦雞油整塊放在碗內蒸熟取油。

**作法：**①生菜撕好放入蓋碗(碗公)內，另將泡過油已涼的油條灑在上面，次將切好的魚肉一片一片舖在油條及葉子的上面，須舖滿。

②蔥末、芝麻粉各灑在魚肉上，正中放香菜。

③7大碗高湯煮開，下鹽、酒、胡椒水，試味道後沖在蓋碗內的魚肉，用蓋子蓋約1分鐘左右即可上桌。(不用蓋直接沖熟亦可)。



### 涼拌腰片 (如上圖)

**佐料：**腰子1付半、小黃瓜2條、鹽1小匙、蔥4支、薑2小塊、酒1小匙、芝麻醬2大匙、醬油2大匙、白醋1小匙、蒜仁3個、糖1小匙、辣油2小匙、蘇油3小匙。

**處理：**①腰子由正中央剖開成2邊，除去內部之筋並洗淨。

②處理好之腰子從腰面橫劃3刀但不可太深，再切斜刀片。

③大黃瓜洗淨頭尾切掉，切斜刀或菱角大丁，再切菱角片。

④切好菱角片用鹽稍醃，擠乾水分，再下蘇油，存入冰箱待用。

⑤淋腰片之綜合芝麻調味汁：芝麻醬2大匙，先用2小匙冷開水沖開並拌勻，再下醬油1大匙、糖1小匙、白醋1小匙、蘇油2小匙、辣油2小匙，充分拌勻待用。

⑥蔥2支、薑1小塊均切末，放入調味汁內。

**作法：**①醃過的黃瓜片放入圓盤的正中央。

②2大飯碗開水下鍋，蔥2支、薑1小片稍拍碎後一起下鍋，待開後把生腰片倒入開水中燙熟取出。

③準備一個鋁鉢(飯碗亦可)內擺3小匙醬油、1小匙酒、蘇油1小匙。將燙熟的腰片倒入碗內用筷子稍為拌勻取出舖在作法第①項的黃瓜片上。

④最後將處理第⑤項的調味汁淋在腰片上即成。

(新竹區農業改良場 蘇寄萍提供)