台灣省漁業局／高孔希

水產食譜

白鯧

白鯧在本省魚類中，依食用品味排名應可算是名列前矛。全身無硬骨，廣東人稱其爲狗磕睡魚，由此可知，此種魚之細嫩肥美。本省產於北部至西部沿海，盛產期爲2—4月，過年過節，如搭配黃花魚送禮，有如黃金白銀，除好采頭外，並是餐桌上的美味，施受均宜，且所費不多，本次特爲本刊讀者製作3道自家宴客兩相宜之食譜，並祝您身體健康！

蒜片白鯧

材料：白鯧　1尾
蒜頭（切片）2湯匙
鹽　1茶匙
番薯粉　3兩

作法：1. 白鯧去鱗、鰓、內臟洗淨，片下魚肉，斜切成3指寬之肉片，用鹽拌勻醃5分鐘，放入蒜片及番薯粉再拌勻。
2. 油沸下魚片炸約2分鐘即可。



鯧片蝦仁

材料：白鯧　1尾
草蝦仁　半斤
鹽　1茶匙
糖　½茶匙
番薯粉　1湯匙

作法：1. 白鯧去鱗、鰓、內臟洗淨，片下魚肉對分為4片。
2. 草蝦仁洗淨，擦乾用½茶匙鹽及番薯粉拌勻放於盤中。
3. 取2片白鯧肉片抹上½茶匙之鹽及糖，將蝦仁包在其中，頭尾以牙籤固定同時抹上少許沙拉油，放入烤箱中烤約20分鐘即可。



五味白鯧

材料：白鯧1尾
①
蒜頭（切碎）1湯匙
蔥（切珠）1湯匙
薑（切末）1湯匙
辣椒（切珠）1湯匙
醬油　1湯匙
糖　½湯匙
烏醋　1湯匙

作法：1. 白鯧去鱗、鰓、內臟洗淨，油沸炸熟撈起。
2. 剩2湯匙油將①料爆香淋在魚身即可。

