

鰻魚食譜

資料來源：台灣區鰻魚產銷聯繫小組

製作：實踐家專家政科

圖片翻拍：安純



南瓜粉蒸鰻

材料：鰻肉12兩、南瓜1個。

調味料：塩半茶匙、酒1茶匙、蒸肉粉2包。

作法：1. 鰻肉切長片，用調味料拌勻。

2. 南瓜切刻成盅形，放入鰻塊洒上少許水，入蒸鍋蒸1小時即成。

白果扒鰻

材料：鰻肉半斤、白果1罐、高湯1碗半、綠色花菜1棵、太白粉1湯匙。

調味料：塩 $\frac{2}{3}$ 茶匙、胡椒粉 $\frac{1}{4}$ 茶匙、酒1湯匙。

作法：1. 綠色花菜燙熟，加點塩拌勻擺盤中。

2. 白果用高湯煮開，取出盛盤，餘汁加入鰻肉及調味料，煮熟後用濕太白粉勾成薄欠，淋在菜上即成。



煎鰻

材料：鰻肉12兩、油半杯。

調味料：蒜頭（拍碎）6瓣、蔥（切段）2支、塩2茶匙、酒2湯匙。

作法：1. 鰻肉切長片，用調味料醃2小時。

2. 鍋燒熱，放3湯匙油，將鰻煎成金黃色即成。

材料：鰻肉1斤半、乾紅辣椒（切斜段）8條、炸油半鍋。A料：蔥（切段）2支、蒜（拍碎）5瓣、酒2茶匙、塩 $1\frac{1}{2}$ 茶匙、蛋白1個、香油、胡椒粉各半茶匙、太白粉2茶匙。B料：醬油3湯匙、糖 $1\frac{1}{2}$ 湯匙、酒 $1\frac{1}{2}$ 茶匙、太白粉2茶匙、醋 $1\frac{1}{2}$ 茶匙、香油1茶匙。

作法：1. 鰻肉切（2×3公分）小段，用A料醃15分鐘後，用油炸至金黃色取出。
2. 乾紅辣椒用油3湯匙炒至香且色變黑，倒入B料，煮沸後，放入炸好的鰻魚拌炒均勻即可。



宮保鰻

材料：乾粽葉10張、鰻肉1斤半、炸油半鍋。
A料：蔥（煎黃）4兩、八角2個、醬油半杯、水半杯、酒1湯匙、冰糖1小塊。

作法：1. 粽葉泡溫水使軟後擦乾水份，切成5吋大小之正方塊。
2. 鰻肉切（3×5公分）塊後，入油中炸成金黃色取出，放入A料，煮約20分鐘。
3. 用粽葉將鰻包起放入蒸鍋蒸約1小時
註：粽葉可用荷葉代替，即成荷葉鰻。

粽葉鰻（荷葉鰻）



枸杞鰻湯

材料：鰻1斤、酒4湯匙、枸杞2湯匙、醬油1湯匙、鹽1茶匙。

作法：鰻去內臟剝成長段，放盅內加入料及6杯水，蓋上盅蓋，放入鍋中燉1小時即成。

註：亦可用整條活鰻燉煮。

材料：糯米飯3碗、滷鰻片7片、熟青豆仁2兩、紅蔥頭（切細末）6粒、香菇（泡軟切丁）4朵、醬油3湯匙、白煮蛋（圓片）1片、熟胡蘿蔔（圓片）1片。

作法：1. 鍋放油2湯匙，先爆香紅蔥頭後加香菇、醬油拌炒數下，再加糯米飯拌炒均勻待用。

2. 碗內塗油，中心擺上蛋片（或胡蘿蔔片），圍上青豆仁，鰻片擺呈放射狀，再把炒好的飯放入稍壓緊，倒扣在盤上。

八寶鰻飯



材料：鰻肉半斤、紫菜5張、生鹹蛋黃（搓長條）5個、麵糊2湯匙、炸油半鍋。

調味料：醬油2湯匙、糖半茶匙、酒1湯匙、蒜頭（拍碎）3瓣。

作法：1. 鰻肉切長條加調味料醃半小時，放入熱油鍋中炸10秒鐘。

2. 每張紫菜裁成6張，每小張包裹鰻肉與蛋黃，用麵糊黏住捲口，放入熱油鍋中炸熟即成。



紫菜鰻捲