

虱目魚食譜

文田 輯

虱目清湯

材料：虱目魚1條、薑絲少許、鹽1茶匙。

作法：1. 虱目魚處理洗淨切段。
2. 水滾後放入魚片，大火煮10分鐘，放入薑絲即可。



烤味噌魚片

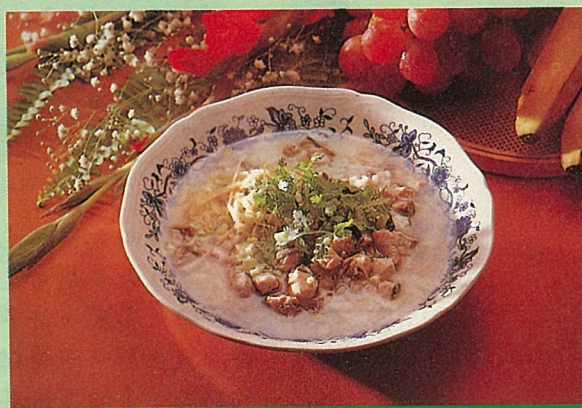
材料：虱目魚1條處理乾淨，片下魚肉。味噌1湯匙，加入少許酒及鹽拌勻。

作法：將魚片醃在味噌中4~5小時，取出洗淨，放入烤熟即可。

虱目魚粥

材料：虱目魚背肉2條份，切丁。白飯2碗、薑切絲、鹽1茶匙。

作法：水滾後將魚肉、薑絲、鹽放入，煮約2分鐘，再放入白飯，攪勻即可。



三杯虱目魚肚

材料：虱目魚肚3個、薑片5片、蒜頭10個、九層塔1兩、米酒 $\frac{1}{2}$ 杯、醬油 $\frac{1}{2}$ 杯、沙拉油 $\frac{1}{2}$ 杯。

作法：油入砂鍋，下薑片爆香放入虱目魚肚，煎1分鐘翻面，下蒜頭、米酒、醬油稍煮，至汁收乾一半，放入九層塔蓋鍋蓋燜半分鐘即可。

