

●鄉土料理①

鱒魚大餐

山中傳奇餐廳擺出的 鱒魚菜餚 道道鮮美可口

原產於美國加州山澗地帶的虹鱒，是一種高山冷水性魚類，因身體兩側有虹彩，所以稱為“虹鱒”。是水中貴族，對生長環境的要求嚴苛，只有在水質清澈，水量豐沛，而且常年水溫在20℃以下才適合生存。

鱒魚肉質鮮嫩滋味甜美；無腥味，無小刺；蛋白含量高，脂肪含量低，零膽固醇。

有木里農場的山中傳奇餐廳，消費額不高，但擺出的鱒魚菜餚，永遠讓遊客稱奇。這裡提供16道鱒魚食譜，讀者可以親自下廚試試身手。如果遊客想把新鮮帶回家，山中傳奇餐廳供應2種產品讓你選擇。1種是虹鱒活魚禮盒，1種是彩虹醃鱒禮盒。

①奶油烤鱒魚——材料：鱒魚1條、玻璃紙（1尺四方）一面、蒜頭、蔥、奶油、塩各少許。做法：將洗淨之鱒魚加上以上佐料，用玻璃紙封好，放入烤箱烤熟即可。

②蒜米蒸鱒魚——材料：鱒魚1條、蒜米約2兩、塩、沙拉油、米酒各少許。做法：將鱒魚洗淨加上以上材料放下蒸籠蒸熟即可。

③脆皮鱒魚——材料：鱒魚1條、麵粉3兩、雞蛋1個、蘇打（5分）、塩、胡椒粉各少許。做法：一將麵粉、蛋、蘇打、塩、胡椒粉加水

拌勻（不可太稀）。二將去骨之鱒魚沾上以上之佐料下油鍋炸熟即可。



鱒魚對生長環境的要求嚴格，是水中貴族。

④糖醋鱒魚——材料：鱒魚1條、香菜、番茄汁、糖、太白粉、青豆仁、蘿蔔、泡菜（切碎）白醋各少許。做法：將洗淨之鱒魚、魚背斜切3至4刀，下油鍋炸熟撈起放在盤中，將以上之佐料下鍋煮開加太白粉，再將煮好之佐料倒在炸熟魚上即可。

⑤鱒魚生魚片——材料：鱒魚1條、冰塊1碗、白蘿蔔1條（切絲）。做法：將魚洗淨去骨、去皮切片後將切好之魚片放於冰塊上即可。

⑥香酥鱒魚——材料：鱒魚1條、雞蛋1個、麵包粉4兩、塩、胡椒粉少許。做法：將魚去鱗，從腹部切開去骨沾上少許塩、胡椒粉、蛋，然後上麵粉，下油鍋炸至金黃色即可。



香酥虹鱒排

⑦豉汁蒸鱒魚——材料：鱒魚1條、蔞豉1兩半、薑絲、碎五花肉、蒜頭、米酒少許。做法：將魚洗淨、去內臟、去鱗，加以上材料下蒸籠、蒸熟即可。

⑧醬油煎鱒魚——材料：鱒魚1條、薑絲、蔥節、紅辣椒、醬油、糖各少許。做法：將魚去鱗、去鰓、去內臟，洗淨後、下鍋煎熟，加上佐料即可。

⑨糖醋魚片——材料：鱒魚1條（約1斤）、青椒2個、蘿蔔、泡菜3兩、紅辣椒1條、醋4茶匙、番茄醬3茶匙、酒、糖、鹽、太白粉各少許。做法：一將魚去鱗、去內臟、去骨、洗淨，將魚肉切片，下油鍋撈熟取出。二將以上材料下鍋炒，再加入炸熟之魚片，拌均即可。

⑩蔥油鱒魚——材料：鱒魚1條、蔥絲10顆（切絲）紅椒1條蝦油8兩、醬油（4兩

）、糖（1兩）。做法：將魚下蒸籠蒸8~10分鐘熟後取出放在盤中，加以上佐料然後大火熱油70℃以上，將油倒在蒸魚上即可。

⑪椒鹽烤鱒魚——材料：鱒魚1條、胡椒粉、鹽少許。做法：將洗淨之鱒魚在魚身上用力刈劃十字形，3至4刀，然後用魚七左右彎曲又好後洒上以上佐料放入烤箱，烤熟即可。

⑫紅燒鱒魚——材料：鱒魚1條、叉燒肉、鮑魚菇2朵、蓮豆3兩、紅蘿蔔3~4片、香菇2朵、蒜末、蔥絲、薑絲、醬油、鹽、太白粉、糖、米酒各少許。做法：將魚下鍋炸熟放在盤中，後將以上佐料下鍋煮熟洒在炸好之熟魚盤上即可。

⑬生炒鱒魚片——材料：鱒魚1條、鮑魚菇2朵、蓮豆2~7條、紅蘿蔔花3~4片、蔥節、薑片、蒜蓉、鹽、

糖、太白粉、米酒各少許。做法：一將洗淨之鱒魚去骨及頭尾取肉切片，將魚片加上太白粉放入熱油鍋炸熟。二將以上之佐料下鍋炸熟再加入炸熟之魚片拌均即可。

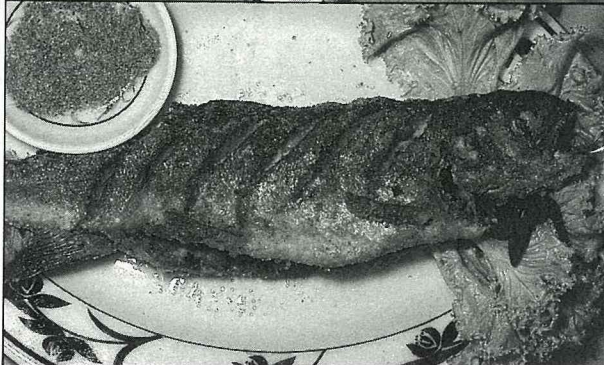
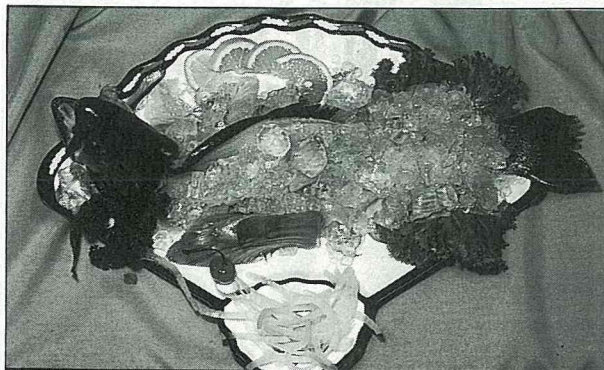
⑭味噌鱒魚湯——材料：鱒魚1條、蔥花、味噌、糖各少許。做法：將洗淨之鱒魚切塊（不可太厚）下鍋煮熟，加上佐料煮熟即可。

⑮清蒸鱒魚——材料：鱒魚1條、火腿片4片、香菇4片、筍片4片、五花肉4片、鹽、米酒、沙拉油各少許。做法：將洗淨之鱒魚、側面斜切5~6刀，再將以上之佐料，一片夾一片、鹽、米酒、沙拉油蒸熟即可。

⑯薑絲鱒魚湯——材料：鱒魚1條、蔥節6~7節、紅蘿蔔花2~3片、薑絲、鹽、米酒各少許。做法：將鱒魚洗淨切塊，下鍋煮熟加上佐料即可。

虹鱒生魚片

清蒸虹鱒



脆皮虹鱒

鱒躍龍門