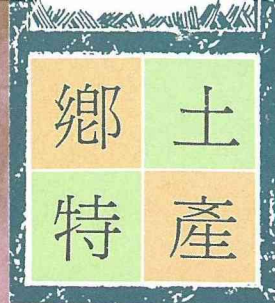


虱目魚



● 魚類食譜

魚類含22種以上蛋白質，其中8種胺基酸是人體所必需的，同時它含有豐富的鈣、磷、鐵及維他命A、D、B群及菸鹼酸等，而脂肪及膽固醇含量很低，符合現代人健康的訴求。虱目魚盛產，物美而價廉，請多品嚐。



蔥油虱目魚肚

材料：虱目魚1尾。

調味料：蠔油1小匙，魚露半匙，辣豆瓣醬半匙，蒜頭、糖各少許，香油半杯。

做法：1.把蠔油、魚露、辣豆瓣醬、蒜頭混合炒香，再加點水、糖混合炒一下，撈起，淋在洗淨之虱目魚上，放置蒸籠蒸15分鐘，取出，將蔥絲洒在魚上。
2.將香油倒入鍋中炒熱，淋在虱目魚及蔥絲上即成。

虱目魚捲

材料：豆腐皮、虱目魚漿12兩、肥豬肉4兩、荸薺2兩、少許蝦米切碎。

調味料：蔥、白胡椒粉、五香粉、糖各少許。

做法：將肥豬肉、荸薺、蝦米切碎，和蔥等調味料混合均勻，加入虱目魚漿攪拌後，用豆腐皮包起來，蒸熟，切成小塊狀，再入油鍋炸一下即可。

虱目魚丸湯

做法：買回半斤虱目魚丸，放入鍋中以水煮熟，再加塩、香油，倒入湯盤，滴上少許米酒，風味更好。



食譜製作／嘉義區漁會
攝影／夢漾

80年11月號 15

三杯虱目魚



茄汁虱目魚

材料：虱目魚1尾，青椒、蔥花少許。

調味料：蒜頭、糖、太白粉。

- 做法：1. 先將虱目魚身上橫切數刀，入鍋炸熟備用。
2. 蒜頭爆香，加入番茄醬1匙、醬油1匙、糖、太白粉，加水攪拌均勻，混合青椒片炒熟備用。
3. 將2.料洒在虱目魚上面，再洒上蔥花即可。

茄汁虱目魚



三杯虱目魚

材料：虱目魚肚3個、薑片5片、蒜頭10個、九層塔1兩。

調味料：米酒半杯、醬油半杯、沙拉油半杯。

- 做法：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，再放入九層塔，蓋鍋蓋燜半分鐘即可。

麵線虱目魚

材料：薑、蔥、虱目魚1尾、麵線1捆。

- 做法：把虱目魚放入已滾之開水中煮熟，加入薑、蔥和麵線，熟即可。

麵線虱目魚



蒜頭虱目魚肚

材料：虱目魚1尾、蒜頭。

調味料：米酒、鹽少許。

- 做法：把虱目魚切塊，抹上一點鹽，放入油鍋中炸熟，放在盤上，滴上米酒，淋以番茄醬即成。