

製作／台灣省漁業局
高孔希



茄汁魚卷

■材料 吳郭魚1尾、洋葱1個（切丁）、青椒1個（切丁）、番茄醬1瓶、番薯粉3大匙、鹽 $\frac{1}{2}$ 茶匙

■作法 1. 吳郭魚刮鱗除鰓去內臟洗淨，片下魚肉削除腹部大刺，在肉面畫交叉花，抹鹽、沾番薯粉備用。 2. 油沸將魚片入鍋炸熟撈出，瀝乾擺盤。

3. 鍋內留1大匙油，將洋葱丁、青椒丁炒熟，下番茄醬3大匙拌勻，淋上魚卷即可。

咕佬魚球

■材料 吳郭魚1尾、洋葱1個（切片）、青椒1個（切片）、胡蘿蔔1條（切片）、鳳梨罐頭1罐（切片）、番茄醬1瓶、鹽 $\frac{1}{2}$ 茶匙、番薯粉3大匙

■作法 1. 吳郭魚刮鱗除鰓去內臟洗淨，片下魚肉削除腹部大刺，切成拇指寬之魚肉條沾番薯粉備用。 2. 油沸炸熟，撈出瀝乾。 3. 鍋內留1大匙油，將洋葱青椒、胡蘿蔔炒熟，下番茄醬3大匙略炒後，下魚球、鳳梨拌炒數下即可。



油爆斑節蝦

■材料 斑節蝦1斤、生薑1塊（剝碎）、葱2根（切珠）、蒜頭5粒（剝碎）、番薯粉3大匙、紹興酒2大匙、鹽1茶匙、糖 $\frac{1}{2}$ 茶匙

■作法 1. 斑節蝦洗淨瀝乾水份，用薑末、蒜頭、葱珠、紹興酒、鹽、糖醃20分鐘。 2. 瀝乾醃料拌入番薯粉，油沸炸熟撈出，瀝去油即可。

