

3道利用魚類製作的小點心，
適合當早餐，
營養又爽口。



五色魚卷

■材料 魷仔4兩、雞蛋3粒、蔥珠
½碗、紫菜片3片、沙拉油1大匙

■作法 1.沙鍋燒熱淋入油搖勻，
將蛋汁倒入做成蛋餅，熄火舖上紫菜片
，撒上魷仔、蔥花再捲成蛋卷，再開小
火煎烤3~5分鐘。 2.將蛋卷切成片擺
盤即可。

※如無魷仔可用魚鬆替代



鮭魚三明治

■材料 鮭魚罐頭1罐（油漬）、沙
拉醬1包、雞蛋3粒、吐司1條、沙拉油1
大匙

■作法 1.鮭魚肉與沙拉醬拌勻。
2.炒鍋燒熱淋入油搖勻，將蛋汁倒入
做成蛋餅。 3.吐司夾入蛋餅及鮭魚醬
即可。



鮭魚披薩

■材料 鮭魚罐頭1罐（油漬）、玉
米罐頭1罐（粒）、起士4片、沙拉醬1
包、洋蔥、青椒、番茄各1個、吐司1條

■作法 1.玉米罐頭瀝去湯汁、洋
蔥、青椒、番茄、起士切丁。 2.鮭魚
肉攪碎與玉米粒、洋蔥丁、青椒丁、番
茄丁、起士丁及沙拉醬拌勻，塗抹於吐
司之上。 3.放入烤箱烤約15~20分鐘
即可。