

魚

刀魚凍

■材料 帶魚1尾、蔥3~4根、醬油2大匙、糖1茶匙、沙拉油1碗

■作法 1.魚洗淨切除腹背、鰭、去除內臟，切成食指長魚段。 2.油沸放入魚段炸熟撈出。 3.剩下2大匙油將蔥段爆香加醬油及糖略煮至起泡沫，加水 $\frac{1}{2}$ 碗倒入魚段小火煮至火收乾 $\frac{1}{2}$ ，盛入盤內待冷，放入冰箱冷藏8小時以上即可食用。



草魚粥

■材料 草魚 $\frac{1}{2}$ ~1尾、生薑1塊、蔥2根（切珠）、飯1碗、胡椒粉少許、鹽少許、油條1根

■作法 1.刮鱗、去鰓、除內臟、去中骨。 2.將肉切成拇指長見方之肉塊。 3.將魚骨熬湯，撈出魚骨將魚肉倒入煮5分鐘，倒入飯續煮2分鐘即可。 4.食用時加薑絲、蔥珠、胡椒粉、鹽及油條段。



虱目魚肚

■材料 虱目魚1尾、生薑1塊（切絲，磨末）、芥末少許、米酒少許、醬油膏少許

■作法 1.虱目魚刮鱗去頭（頭可食用勿丟棄），由腹部排泄口處切至中骨順中骨片下魚肚，再挖出內臟。 2.水滾放入薑絲及魚肚煮約5~8分鐘即可撈出。

（沾料：薑末加醬油膏，加芥末味覺更佳）

※調芥末法：芥末粉加米酒調勻加蓋密封悶5~10分鐘即可。

