

美味的魚



麻辣魚片

■材料 ①草魚背肉1條。②麻油1大匙、醬油1大匙、辣椒粉 $\frac{1}{2}$ 茶匙、生薑1茶匙（磨醬）、糖1茶匙

■作法 1.草魚背脊肉切片，水沸川燙約1分鐘撈出擺盤。 2.將②料拌勻淋上即可。



魚羹

■材料 鮪魚罐頭1罐（油漬）、蝦仁4兩、紫菜1~2片（剪碎）、洋菜1~2兩、鹽2茶匙

■作法 1.鮪魚肉瀝去油，攪碎備用。 2.蝦仁用鹽搓揉2分鐘洗淨瀝乾。 3.洋菜加水2~3碗煮至融化，加入蝦仁煮約1分鐘，拌入鮪魚肉及紫菜片，隨即倒入容器置冷結凍成型即可。



油淋黃鰭鯛

■材料 黃鰭鯛1尾、蔥2根（切珠）、醬油1大匙、油 $1\frac{1}{2}$ 大匙、鹽 $\frac{1}{2}$ 茶匙

■作法 1.黃鰭鯛刮鱗、除鰓去內臟洗淨抹鹽醃20分鐘擦乾。 2.水沸入鍋蒸13分鐘拿出倒出水份。 3.放上蔥絲淋上醬油，油燒沸淋上魚身即可。

