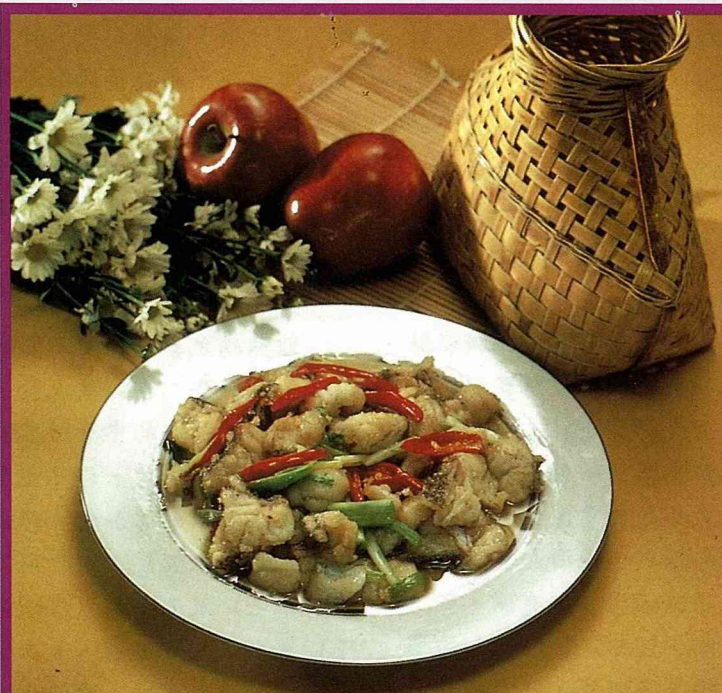


石斑三吃



清炒斑塊

■材料：

石斑魚2尾、辣椒（去子切絲）1根、葱（切段）3根、薑（切絲）1塊、鹽 $\frac{1}{2}$ 茶匙、酒1茶匙、太白粉2湯匙

■作法：

1. 石斑魚刮鱗去鰓及內臟，片下魚肉，取其背脊肉。
2. 魚肉切成0.5公分之肉片，用調味料醃5分鐘。
3. 熱鍋後下冷油 $\frac{1}{2}$ 杯，續將魚塊下鍋炒熟撈出，再將葱、薑、辣椒下鍋爆香，續將魚塊拌炒數下即可。

*注意：石斑魚為高級魚類，惟其鱗片為細鱗如未處理乾淨，則降低其高級感。



味噌魚頭湯

■材料：

石斑魚頭（含中大骨）2付、味噌（用酒調開）2湯匙、豆腐1塊、葱（切珠）1根、①〔鹽 $\frac{1}{2}$ 茶匙、味精少許〕

■作法：

1. 魚頭剖半，中骨切段。
2. 水沸下味噌豆腐煮約1分鐘，下魚頭中骨煮約2分鐘，再下①料即可熄火起鍋。



清蒸魚肚

■材料：

石斑魚肚4片、薑（切絲）1塊、鹽 $\frac{1}{2}$ 茶匙

■作法：

1. 魚肚抹鹽置盤中，撒上薑絲，水沸蒸8分鐘即可。