

美味虱目魚



三杯魚肚

■材料：

虱目魚1尾、生薑（切片）1塊、蒜頭10粒、九層塔1兩、胡麻油½杯、酒½杯、醬油½杯、糖1茶匙

■作法：

1. 虱目魚刮鱗去鰓切下頭部，再由腹部排泄口處切至中骨，順中骨片下魚腹部，再挖出內臟洗淨。
2. 半鍋水煮沸熄火，放下魚肚燜約5分鐘撈出。
3. 三杯鐵鍋（或砂鍋）下胡麻油燒熱加薑及蒜頭爆香後，再依序倒入醬油、糖及米酒燒滾後加入魚肚，乾燒約2分鐘加入九層塔，加蓋燜1分鐘即可。



乾煎虱目魚

■材料：

虱目魚1尾、鹽1½茶匙

■作法：

1. 虱目魚刮鱗、去鰓及內臟，並清除腹腔內中骨兩側之腎血，洗淨抹鹽醃10~15分鐘後，用乾布擦乾水份。
2. 鍋熱放約1茶匙油，俟油熱

將魚放入，並稍搖動鍋，勿使魚體固定一定點，煎約1分鐘，翻面同樣動作。

3. 俟魚體兩側煎黃後，再加油1湯匙煎熟即可。

* 注意：一般煎虱目魚，如未用鹽析出部份之水分或用油過多，會起油爆或黏鍋，如遵本做法，將不致發生被油燙傷之情況。



薑絲魚頭

■材料：

虱目魚頭5個、生薑（切絲、磨末）1塊、

沾料：薑末、醬油膏

調芥菜法：芥菜粉加米酒調勻加蓋，密封燜10分鐘即可。

■作法：

1. 虱目魚去鰓洗淨。
 2. 水沸，下薑絲及魚頭以大火煮約2~3分鐘撈出，沾料食用。
- * 虱目魚頭其眼瞼部份口感極佳，營養又好，多吃有益健康。