

加工虱目魚



虱目魚卷

■材料：

虱目魚背肉5塊、蒜頭（磨碎）15粒、
①〔鹽1½茶匙、糖1茶匙、絞肉4兩、
荸薺（拍碎）4兩〕、豆腐皮數張

■作法：

1. 製作魚漿（詳如虱目魚丸作法1.2.3.）
2. 魚漿加入①料拌勻，用豆腐皮包捲成型，水沸蒸熟即可。
3. 食用時，如將魚卷在油中炸酥表皮口味較佳。

*注意：如未及時食用，宜冷凍保存。
又此二項菜色（虱目魚丸、卷）製作方法較繁複，市面已有現成製品販售，且成份保證以虱目魚製漿。



蒲燒魚肚

■材料：

虱目魚4尾、醬油4湯匙、①〔鹽1茶匙、糖1½茶匙、
玫瑰紅酒2湯匙〕

■作法：

1. 取魚肚（詳如三杯魚肚作法1.參閱5月號鄉間小路）。
2. 將魚肚攤平用①料浸泡30分鐘後蒸熟，置冷拔除腹部肋骨大刺。
3. 放入烤箱烤約5~10分鐘，用時將醃料塗刷於魚肚上即可。

*本項產品市面亦有出售。



虱目魚丸湯

■材料：

虱目魚背肉5塊、①〔蒜頭（磨碎）15粒、
鹽1½茶匙、糖1茶匙、太白粉5匙〕

■作法：

1. 魚背肉去中骨，用敲肉槌拍打皮及肉面，使肉鬆散，用湯匙刮下魚肉，如此可分離出大部份魚刺。
2. 魚肉絞碎加入①料混合，順同一方向攪拌製成魚漿（取一小丸放入水中成半浮半沈之狀況）。
3. 放入冰箱冷藏室靜置4~8小時後，用小湯匙成型放入冷水中，煮熟（浮出水面）即可。

*注意：如食用量少，可煮熟撈出攤開晾乾，放入冰箱凍結室保存。