

虱目魚的特殊吃法

酥炸無刺虱目魚



※作法①細切可使細刺切斷，如此食用則感覺無刺。
惟目前市面銷售則是用止血夾，拔除魚刺。

■材料：

虱目魚（背脊肉）4片，麵粉適量、雞蛋1粒、麵包粉適量、①〔鹽 $\frac{1}{2}$ 茶匙、糖 $\frac{1}{2}$ 茶匙〕

■作法：

1. 虱目魚背肉去中間大骨取魚肉片，放入冷凍庫凍結約1小時呈半凍結狀態，肉面朝上皮面朝下用利刃每隔0.1公分切一刀至皮處。再依所需大小切段備用。
2. 醃①料後依序沾麵粉、蛋汁及麵包粉。
3. 油沸炸熟撈出瀝乾油即可。

無刺虱目魚羹



■材料：

虱目魚（背脊肉）4片，番薯粉適量、山東白菜數片，香菇（泡軟切片）5朵、鹽 $1\frac{1}{2}$ 茶匙、糖 $1\frac{1}{2}$ 茶匙、太白粉適量。

■作法：

1. 無刺法詳如酥炸無刺虱目魚作法①。
2. 魚肉片用鹽糖各 $\frac{1}{2}$ 匙拌醃後沾番薯粉，油沸入鍋炸熟撈出備用。
3. 山東白菜切段下油鍋炒軟，加香菇及水煮滾下鹽並用太白粉勾芡後，加入魚塊即可。

烤味噌虱目魚



■材料：

虱目魚1尾、味噌2湯匙、①〔鹽1茶匙、糖1茶匙、米酒2湯匙〕

■作法：

1. 虱目魚刮鱗去鰓洗淨，背部、去除內臟用乾布擦拭乾淨。
 2. 將①料調勻，均勻抹在魚身，放入冰箱冷藏室醃漬10～24小時以上使其入味。
 3. 食用時，放入烤箱烤熟或煎熟即可。
- ※如久不食用，可用塑膠袋包裝放入凍結室收藏。