

吳郭魚好風味



金包玉

■材料：

吳郭魚1尾、蛋1粒、麵包粉適量、麵粉適量

* 沾料：番茄醬與沙拉醬調勻

■作法：

1. 吳郭魚刮鱗、去鰓及內臟，洗淨。
2. 將魚頭剃下，片下魚肉削去腹部肋骨。
3. 將淨肉切成4~6片，依序沾麵粉、蛋汁、麵包粉，沾麵包粉注意用手緊壓。
4. 油沸，以小火將魚排炸熟撈起，瀝乾油即可。

* 注意：這道菜需沾料食用，如不沾料，則魚片需用少許鹽、糖略醃，再沾粉料理；另去除之魚頭等可煮薑絲湯或味噌湯。



糖醋魚卷

■材料：

吳郭魚1尾、番薯粉2湯匙、鹽1茶匙、糖2茶匙、①[蔥(切絲)2根、辣椒(切絲)2根、蒜頭(剝碎)5粒]、烏醋2湯匙、太白粉1湯匙

■作法：

1. 取魚肉(詳如金包玉作法1.2.)，

2. 將肉面交叉、切花，用鹽 $\frac{1}{2}$ 茶匙抹勻醃2~5分鐘，沾勻番薯粉。

3. 油沸下鍋炸熟撈出，瀝乾油擺盤。

4. 油1湯匙將①料爆香加鹽、糖及烏醋、水少許，煮滾用太白粉勾芡、淋於魚卷即可。

三色魚絲

■材料：

吳郭魚1尾、
葱5根(切絲)、
辣椒2根
(去子切絲)、
鹽 $\frac{3}{4}$ 茶匙、
糖 $\frac{1}{2}$ 茶匙、
太白粉2湯匙、
沙拉油3湯匙

■作法：

1. 取魚肉(詳如金包玉作法1.2.)。

2. 肉面朝上，魚皮朝下，斜切薄片至魚皮處刀往前推去皮，再將魚片切絲，下鹽糖醃2~5分鐘使其入味，再下太白粉拌勻。

3. 熱鍋後下冷油同時將魚絲下鍋炒開後撈出，瀝乾油。

4. 油沸將葱絲、辣椒絲爆香，將魚絲下鍋拌炒即可。

