

吳郭魚肥又甜



紅糟全魚

■材料：

吳郭魚1尾、紅糟1兩、生薑4~5片、鹽3/4茶匙、油2茶匙

■作法：

1. 吳郭魚刮鱗、去鰓及內臟，洗淨。
2. 將魚頭剝下，片下魚肉。
3. 魚頭對剖、剝尾留用。
4. 油沸下薑片爆香，續下紅糟、鹽、糖，炒香，加水1/2碗煮滾下魚片、魚頭、尾，以小火煮至水收乾即可。

* 注意：本道菜如煮熟後醃漬一晚，再加熱後食用口味更佳。

麵拖魚片

■材料：

吳郭魚1尾、鹽1/2茶匙、糖1/2茶匙、油炸粉2杯。
油炸粉配方：玉米粉3、麵粉1、泡打粉1/10

■作法：

1. 取魚肉（詳如紅糟全魚作法1.2.）。
2. 肉面朝上，魚皮朝下，斜切片至魚皮處，刀往前推，留皮，片下純魚肉片，用鹽糖醃3~5分鐘。
3. 油炸粉加水調成糊狀。
4. 油沸，用大火將裹妥麵糊之魚片下鍋，炸至金黃撈出瀝乾即可。

魚香尼羅紅魚

■材料：

紅色尼羅紅魚（吳郭魚亦可）1尾、①〔葱（切珠）2根、薑（剝碎）3片、蒜頭（剝碎）5粒、泡椒（或辣椒醬）5根、鹽1茶匙、糖1茶匙、烏醋2湯匙〕、油2湯匙。

■作法：

1. 魚刮鱗去鰓及內臟，並清

除腹內中骨兩側之腎血，洗淨。

2. 油沸將①料爆香，將魚下鍋，兩面略煎後加水1碗及調味料以小火燜煮至水收乾約剩1/4時即可。

* 注意：本道菜辣椒須用泡椒或辣椒醬，另糖、醋需量較多，如此方可顯出其特有風味；又清除腎血，則魚之不快味可完全消除。