

# 銀魚莧菜與黃魚羹

## 銀魚莧菜 (6 人份)

### 【材料】

銀魚(即吻仔魚)4兩、莧菜半斤

### 【調味料】

鹽1大匙、麻油1小匙、太白粉2大匙。

### 【作法】

1. 銀魚洗淨、瀝乾水分。
2. 將莧菜去除老葉及硬莖部，洗淨、切寸段。
3. 鍋中加水1大碗燒開，放入銀魚煮5分鐘後，下莧菜煮軟，再加入鹽、麻油調味，最後以太白粉水勾芡。

【貼心叮嚀】銀魚含有豐富的鈣質，對於孕婦及成長中幼兒的骨

骼，有相當助益；莧菜有少量蛋白質、醣類、纖維質、鈣、磷、鐵及維生素B<sub>1</sub>、B<sub>2</sub>、C，具有清熱、解毒及止瀉的作用。

## 黃魚羹 (4 人份)

### 【材料】

黃魚肉6兩、胡蘿蔔 $\frac{1}{4}$ 條、香菇5朵、金菇2兩、香菜少許。

### 【調味料】

醬油1大匙、鹽、麻油各1小匙、白胡椒粉 $\frac{1}{2}$ 小匙、太白粉2大匙

### 【作法】

1. 黃魚肉切細條，胡蘿蔔切絲，香菇泡軟、切絲。
2. 鍋中加水1大碗燒滾，放入①

料及金菇同煮，再加入醬油、鹽調味，以太白粉水勾芡盛出，食用時加入白胡椒粉，淋點麻油及撒上香菜即可。

### 【貼心叮嚀】

黃魚又名石首魚，俗稱黃花魚。含高蛋白、脂肪、鈣、磷、鐵，少膽固醇，魚肉鮮嫩、少骨刺，是一味頗富營養的海產。



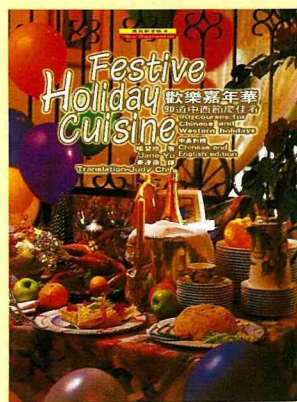
## 豐年社代售

幼獅文化公司出版品

### · 美食新主張系列

麵口一刁、俱樂部	定價 350 元
歡樂嘉年華	定價 399 元
99 養生集錦	定價 380 元
健康素點子	定價 350 元
家常美食 200 招	定價 350 元
派對餐點 DIY	定價 160 元
簡易餐點 DIY	定價 160 元

每次郵購另附掛號郵資 45 元



### · 橫行台灣系列

台灣山林另類遊	定價 200 元
台灣水路另類遊	定價 200 元

每次郵購另附掛號郵資 45 元



郵政劃撥 0005930-0 豐年社  
洽詢電話：(02) 362-8148 轉 31