

蠡享事成 富貴好魚引進門

推廣國產養殖水產品年節用魚記者會

年菜菜單

一、滿漢全席(虱目魚)

作者：彰化縣養殖漁業發展協會家政班洪金釵女士

材料：虱目魚全魚一隻、虱目魚丸、虱目魚香腸、鴻喜菇、大白菜、米粉、芹菜末、紅蔥酥。

調味料：高湯、雞粉 2 小匙、鹽 1 小匙、糖 1 小匙、胡椒粉適量。

做法：

1. 先將虱目魚肚分割，在去皮去骨、保留內藏臄清洗備用。
2. 將魚骨熬成高湯加入調味料。
3. 香煎虱目魚肚、虱目魚臄及油炸虱目魚丸、虱目魚香腸後備用。
4. 大白菜、米粉川燙後放入陶鍋，最後將備好食材一一擺放陶鍋內加入高湯紅蔥酥、芹菜末即完成了。



二、懷念好滋味(鱸魚)

作者：彰化縣養殖漁業發展協會家政班洪金釵女士

材料：鱸魚一隻、板豆腐 2 塊、四川泡菜、薑絲、辣椒絲、青蔥絲、香菜適量。

調味料：糖 2 小匙、白醋 2 大匙、米酒 2 大匙、胡椒粉適量。

做法：

1. 板豆腐切片舖盤底，在將食材、調味料入盤上鍋。
2. 入鍋蒸大約 10-15 分鐘(看魚大小增減)，蒸好後加入青蔥絲香菜即完成。

@四川泡菜可自製或購買現成品即可



三、西岸明珠羹(石斑魚)

作者：彰化縣養殖漁業發展協會家政班:洪金釵女士

材料：石斑魚肉一隻、文蛤一斤、王功鮮蚵半斤、金針菇、筍絲、香菜少許。

調味料：雞粉 1 小匙、糖 1 小匙、鹽 1 小匙、地瓜粉適量、烏醋少許、香油少許。

做法：

1. 石斑魚肉切條，沾地瓜粉油炸備用。
2. 菇類、筍絲川燙備用。
3. 爆香辛香料放入香菇、筍絲、魚肉，調味勾薄芡盛盤。



四、午之盛宴(午仔魚)

作者：彰化縣養殖漁業發展協會家政班洪金釵女士

材料：午仔魚一隻、白蝦 10 隻、蕎麥薏仁 80g、杏鮑菇 80g、綠豆仁 30g、蒜仁 10 粒、青蔥適量。

調味料：鹽 1 小匙、糖 1 小匙、胡椒粉適量、米酒 1 大匙、地瓜粉適量。

做法：

1. 午仔魚洗淨醃製(糖、酒、胡椒粉、味素)後，香煎備用，白蝦川燙備用。
2. 將蕎麥薏仁放入蒸熟備用，杏鮑菇加黑胡椒調味香煎備用。
3. 將爆香蒜加入蕎麥薏仁中調味盛盤。



五、開運福鯛鰻金圓滿鍋 (台灣鯛)

作者：社團法人台南市南瀛養殖生產協會家政班蔡阿玉女士

材料：活力鯛魚片 1 片、活力生鰻片 1 尾、活力蝦 10 尾、娃娃菜、菇類、枸杞、蔥花。

調味料：蔬菜高湯、柴魚粉

做法：先放入娃娃菜、菇類注入高湯加熱滾開後，加入生鰻片、白蝦、鯛魚片大滾後，加入枸杞、蔥花就可熄火。



六、福壽精雕細蒜盤(台灣鯛)

作者：社團法人台南市南瀛養殖生產協會家政班蔡阿玉女士

材料：鯛魚片 1 片、蒜仁 12 粒、薑片 6 片、洋蔥半顆、蔥段

調味料：蠔油 2 匙、米酒 1 匙、香油

做法：

1. 圓盤底先排上洋蔥切絲。
2. 將鯛魚切成片加入蠔油下鍋大火蒸 3 分鐘讓蒜香味飄出，放入蔥段香油後蓋上保持香氣 1 分鐘後取出盛盤。

