

型男大主廚吳秉承以「石斑魚」為主要食材，設計石斑魚電鍋料理  
「黑金石斑養身鍋」。



### 料理食譜：

**材料** 石斑魚1尾、中薑片3片、黑蒜頭30g、醃脆瓜30g、生蒜仁5顆、秀珍菇50g、紅棗10顆、枸杞10g

**菜色技巧**

1. 石斑魚肉質紮實有彈性，非常適合做為鍋物，或是清蒸、紅燒料理。
2. 加入醃脆瓜可以增加湯頭的甘甜味。

**調味料** 米酒2大匙、鹽巴1茶匙、白胡椒粉1小匙

**作法**

1. 將石斑切塊淋熱水後，放入內鍋裡再下中薑片、黑蒜頭、醃脆瓜、生蒜仁、紅棗、秀珍菇和調味料，倒入水1000cc。
2. 電鍋倒入1米杯水，再放入內鍋和蓋上電鍋蓋子，再按下烹煮按鍵蒸煮。
3. 電鍋按鍵跳起再燜10分鐘取出，最後再下枸杞即可食用。

型男大主廚吳秉承以「午仔魚」為主要食材，設計午仔魚輕食料理「義式時蔬烤午仔魚」。



#### 料理食譜：

##### 材料

午仔魚 1 尾、綠櫛瓜 1 條、洋蔥半顆、檸檬片半顆、蒜仁 6 顆、迷迭香 1 支

##### 菜色技巧

1. 魚身如果比較厚實，可以將魚身從頭尾對開，再劃刀也可快速入味和熟成。
2. 洋蔥和蒜頭再烤魚的料理很重要，可以增加甜香味和焦糖色的效果。

##### 調味料

米酒 2 大匙、鹽巴 1 茶匙、義大利香料粉 1 大匙、白胡椒粉 1 小匙、黑胡椒粉 1 小匙

##### 作法

1. 先將午仔魚畫刀，再將調味料抹勻魚身放入烤盤內。
2. 再放入洋蔥、蒜仁、綠節瓜片、檸檬片、迷迭香，放入烤箱上下火用 185 度烤 15 分鐘。