



14 巧魚弄舟

食譜製作：陳素惠、林蔡美英

材
料



虱目魚皮300公克、魚漿150公克、絞肉100公克、白木耳60公克、
紅蘿蔔300公克、菠菜汁200公克、洋蔥20公克



調
味
料

鹽、糖、醋、香油、胡椒粉各1茶匙



做
法

1. 魚漿拌入絞肉、洋蔥丁、油蔥酥及調味料拌勻備用。
2. 虱目魚皮洗淨包入1料，整形成金魚狀。
3. 白木耳泡水作成魚尾巴。
4. 將金魚排盤入鍋蒸約5分鐘，芥菜葉川燙備用。
5. 菠菜汁煮滾勾芡淋上，擺盤即成。