

材料

虱目魚一條900公克、香菇20公克、火腿片20公克、
薑10公克、蛋60公克、翡翠20公克、冬瓜600公克

調味料

白酒1湯匙、鹽2茶匙、太白粉1湯匙、牛奶2湯匙、香油少許

做法

1. 虱目魚去魚鱗取下頭、尾備用，魚去骨、去刺切長3公分、寬0.5公分長條備用。
2. 香菇、火腿、薑切細長3公分。
3. 冬瓜取0.1公分厚、10公分長12片。
4. 用冬瓜片把切好的魚肉、香菇、火腿、薑絲捲起來備用。
5. 取一蒸盤把魚頭、捲好的魚肉、魚尾擺好入蒸籠蒸10分鐘，燜5分鐘後取出。
6. 用牛奶調太白粉加少許水調勻，勾芡後再加翡翠拌勻，淋上香油。
7. 將蒸好的魚肉淋上翡翠芡汁即可。



提供單位：彌陀鄉農會
電話：(07)6171311
食譜製作：劉美滿、張月明
地方主要農特產：虱目魚
家政班員之拿手餐點：米食餐點、烘培餐點

白玉

翡翠鮭魚寶

