清爽開胃魚料理

文．圖
黃姿樺（中華民國全國漁會約聘人員）
蘇怡菁（通苑區漁會指導員）






破布子清蒸剝皮魚

料理者 許 妃

材 料　剝皮魚、薑、辣椒、蔥、醃漬嫩薑、破布子

調味料　日式醬油（或一般醬油）、紹興酒（或米酒）

作 法

1 薑切絲以香油爆香，加入蔥絲、破布子、半條辣椒拌炒後，均勻鋪在魚體上。

2 盤中加入醬油約 50mL、紹興酒約 20mL，鋪上嫩薑片及加入少許醃漬醬汁後，以大火蒸煮 10 至 12 分鐘。

3 起鍋前鋪上蔥絲及辣椒絲裝飾。






泰夯葱魚球

料理者 苗栗縣通苑區漁會家政班員　林淑麗

材 料　鬼頭刀魚丁 300g、鬼頭刀魚漿 200g、紅黃甜椒適量、櫛瓜適量

醃 料　米酒 1 大匙、香油 1 大匙、胡椒粉 1/2 茶匙、鹽 1/2 茶匙

調味料　太白粉 35g、豬板油 50g、蔥末 2 根、薑末 10g、洋蔥丁 40g、紅蘿蔔丁 30g、雞蛋半顆

醬 汁　魚露 45g、檸檬汁 60g、糖 30g、香菇素蠔油 50g、辣豆瓣醬 30g、洋蔥末 1/4 顆、蒜末 30g、香菜末 40g、辣椒末 1 支

作 法

1 鬼頭刀魚肉切丁加入醃料，醃製 10 分鐘後擦乾水分備用。

2 鬼頭刀魚丁與魚漿混合後加入調味料拌勻，朝虎口擠出魚漿成圓球，用湯匙順勢刮下魚球，放入鍋中 8-10 分鐘後魚球全數浮起，即可起鍋。

3 魚球淋上均勻調和的泰式醬汁，以櫛瓜鋪底、擺上甜椒裝飾即可。

◆ **TIPS：魚丸適合冷水下鍋煮，讓魚丸定型且達成內外均溫。**



