酥炸海味輕食

文．圖
黃姿樺（中華民國全國漁會約聘人員）
李坤良（屏東縣養殖漁業發展協會指導員）






海鮮炸飯糰

料理者 許 妃

材 料 茄汁鯖魚罐頭、鎖管、鮮蝦、米 2.5 杯、莫札瑞拉起司、乳酪絲、蛋

調味料 柴魚粉、義式香料、麵包粉、無鹽奶油

作 法

1 米加入茄汁鯖魚醬汁、兩小匙柴魚粉（米比水 1:1），電鍋外鍋一杯水蒸熟。

2 鮮蝦、鎖管切丁，少許油以大火快炒爆香，起鍋前加入義式香料及一小塊無鹽奶油。

3 鯖魚肉切碎，與乳酪絲、蝦仁、鎖管一同拌入米飯中（依個人喜好加鹽或香料調味）。

4 米飯放涼後包入莫札瑞拉起司製作成飯糰。

5 飯糰裹上蛋液、麵包粉，以中火油炸（油炸溫度不宜過高），待麵衣上色後即可起鍋。

6 再以烤箱 200 度烘烤 20 分鐘。

龍膽營養三明治

料理者 李坤良指導員

材 料 龍膽石斑清肉 900g、蝦仁 600g、蛤蜊 20 顆、虱目魚皮 600g、豬肉絲 300g、蚵仔 150g、蔥 3 支、紅蔥頭少許、薑絲少許、熟海茄苳籽 300g、白飯 300g

麵 糰 高筋麵粉 500g、奶油 40g、鹽 4g、酵母 10g、雞蛋 1 顆、奶粉 15g

作 法

1 將麵糰食材混合揉成團，進行 30 分的 3 次發酵，發酵後整成小長條型。

2 小長條型麵糰沾蛋液和麵包粉後放置，待油溫達可炸製的溫度，將麵包炸至兩面金黃。

3 麵包用剪刀剪開，將材料放入即可。



