全民小吃 蚵仔料理

文．圖
黃姿樺（中華民國全國漁會約聘人員）
謝淑芬（高雄市養殖漁業發展協會指導員）






蚵仔煎

料理者 許 妃

材 料 蚵仔、當季蔬菜、蛋、半條辣椒

調味料 太白粉（或地瓜粉）、味噌一大匙、番茄醬 80g、日式醬油 20g、味醂 20g、醬油膏 10g、冰糖少許

作 法

1 蔬菜洗淨、切段、蚵仔洗淨備用。
2 粉與水以 1:3 比例調配粉漿備用。
3 平底鍋充分熱鍋熱油後，依序加入蚵仔、雞蛋、粉漿及蔬菜。
4 中火煎至定型微焦後翻面，煎約 3 分鐘起鍋。
5 淋上醬汁即可。

※ **調配醬汁**

1 250g 的水加入調味料以小火煮滾。
2 辣椒切碎加入醬汁中，以些許太白粉水稍作勾芡後關火備用。



海茄苳籽海鮮粥

料理者 謝淑芬指導員

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

調味料 柴魚高湯、鹽、胡椒粉、香油、橄欖油

作 法

1 將海茄苳籽煮熟去殼，去芯備用。
2 蝦仁、蛤蜊、蚵仔燙熟，加入柴魚片，湯汁過濾成柴魚高湯備用。
3 起油鍋倒入紅蔥頭爆香、加入豬肉炒香，加入柴魚高湯煮滾，放入龍膽石斑魚肉及虱目魚皮煮開。
4 將白飯、蝦仁、蛤蜊、海茄苳籽加入煮滾，加入薑絲、蔥段、香油、胡椒粉即可。

