家常油炸海味

文．圖
黃姿樺（中華民國全國漁會約聘人員）
高碧蓮（臺南市六官養殖漁業生產區發展協會指導員）






紅糟鬼頭刀羹麵

料理者 許 妃

材 料 鬼頭刀魚排、扁魚 5 片、脆筍片、紅蘿蔔、金針、香菇、乾白木耳 1 朵、麵條、香菜、柴魚片、蒜末

調味料 紅糟 50g、醬油、白胡椒、砂糖、雞粉、柴魚粉、烏醋、地瓜粉、太白粉

作 法

炸魚塊

1 鬼頭刀魚排切塊後以紅糟、醬油 2 匙、蒜末、少許白胡椒及砂糖醃製 30 分鐘。

2 魚塊裹上地瓜粉及太白粉（4:1），靜置約 5 分鐘至麵衣反潮。

3 油鍋炸至表面金黃，再以氣炸鍋 180 度炸 8 分鐘。

羹 湯

1 脆筍片、紅蘿蔔、香菇切絲備用。

2 乾白木耳泡水後以果汁機打碎，加入水 2 公升以小火燉煮至軟爛。

3 扁魚炸至酥脆，弄碎加入湯底熬煮約 10 分鐘，加入步驟①及金針。

4 以白胡椒、雞粉、柴魚粉調味，起鍋前加入柴魚片、醬油及烏醋。

麵條燙熟後，放入羹湯，加入魚塊、香菜。






咖哩魚塊脆春捲

料理者 高碧蓮指導員

材 料 臺灣鯛魚片 150g、春捲皮 4 張、高麗菜 100g、蒜苗 1 支、洋蔥絲 50g、紅蘿蔔絲 50g、西洋芹絲 50g、豆芽菜 50g、地瓜條 50g、油麵 200g、蛋絲 50g

調味料 鹽 20g、酒 50c.c.、咖哩粉 30g、糖粉 20g、花生粉 10g

作 法

1 魚片切條後，以咖哩粉醃置 10-15 分鐘。

2 起油鍋，魚條炸熟至上色。

3 蔬菜切絲，以中火炒熟。

4 所有材料鋪在春捲皮上，放入花生粉與糖粉後捲起後，以小火慢煎即可。

