異國海味主餐

文．圖
黃姿樺（中華民國全國漁會約聘人員）
吳佩均（社團法人雲林縣養殖漁業發展協會指導員）






蒜香蛤蠣義大利麵

料理者 許妃

材料 義大利麵條 1 包、蛤蠣數顆、九層塔、大蒜

調味料 義式香料、鹽、橄欖油

作法

1 蛤蠣以大火蒸熟備用。
2 5 公升的水加入少許鹽，水滾後放入義大利麵條煮約 8 分鐘。
3 平底鍋加入橄欖油，大蒜切片後以小火煸香至表面焦黃後撈起。
4 麵條倒入平底鍋，拌入蛤蠣水、些許煮麵水及適量橄欖油，充分攪拌至醬汁乳化。
5 以九層塔、義式香料調味後加入蛤蠣肉。
6 盛盤後鋪上蒜片即可享用。



黃金酸菜魚

料理者 吳佩均指導員

材料 鮮魚、酸菜、蔥、豆芽菜、辣椒、板豆腐、蒜

調味料 米酒、鹽、高鮮味精、花椒油、高湯、香油、蛋白、太白粉

作法

1 先將魚取肉切片，下醃料備用。
2 酸菜切片，板豆腐切塊，蔥、辣椒切好備用。
3 起油鍋依序把蒜、辣椒、酸菜、魚骨下鍋炒至香味後，加入高湯熬至香氣後，加入豆腐、豆芽菜，煮滾後把魚片擺上。
4 魚片滾熟後，下蔥花、花椒油即可上桌。

