

## 哈密瓜石斑沙拉盅

食材	克數	作法
龍虎石斑	1片	1.將魚排取出，修清魚骨備用。 2.將鹽巴、胡椒粉、薑片、蔥段、白酒、雞湯、橄欖油調勻。 3.將龍虎斑魚排和調好的醬汁放入密封袋中，利用水壓原理擠出多餘空氣，放入預熱電鍋中用保溫模式，烹調15分鐘。 4.將哈密瓜橫切對半去籽，將果肉挖成球狀備用。 5.將剩餘果肉切成小丁，拌入紅蔥頭碎、香菜碎，鹽巴、辣椒末、百香果，橄欖油做成莎莎醬備用。 6.將綜合生菜果粒球拌橄欖油、鹽巴放入哈密瓜盅內。 7.將龍虎斑魚排從電鍋取出，開封擺至沙拉上放。 8.灑上莎莎醬，裝飾食用花，即可美味上桌。
哈密瓜	0.5顆	
綜合生菜	80克	
薑末	6克	
蔥段	5支	
白酒	2匙	
高湯	2匙	
鹽	適量	
白胡椒	適量	
橄欖油	60克	
紅蔥頭	15克	
香菜	5克	
辣椒末	3克	
百香果	1克	
食用花	1朵	

## 舒肥樹子石斑

食材	克數	作法
龍虎石斑	1片	1.將切片後的石斑魚排加點醬油、米酒、蔥薑蒜絲、雞湯與破布籽一起調勻放入密封袋。 2.放入密封袋中擠出多餘空氣。 3.再放進電鍋內以「保溫」模式，讓魚肉均勻受熱低溫隔水慢烹，15分鐘。 4.取出後倒入盤中，Q嫩多汁，少油少鹽多健康的創新古早味「舒肥樹子石斑」就完成囉。
破布籽	10顆	
薑末	6克	
蔥段	5支	
蒜末	6克	
米酒	2匙	
醬油	3匙	
香油花	1匙	
高湯	2匙	
破布籽汁	2匙	
糖	適量	
豆腐	1塊	
小番茄	8顆	
韭菜花	3支	
食用花	1朵	