

食魚文化推廣講座記者會之五道料理食譜

一、糖醋三色椒魚排(食譜設計者：林雅婷)

材料：

虱目魚排 1 份

青椒半顆

紅椒半顆

黃椒半顆

蔥

糖醋醬 (食材如下)：

番茄醬 3 大匙

砂糖 2 大匙

白醋 2 大匙

作法：

1. 先將魚排炸至金黃

2. 青椒紅椒黃椒切菱形片，過油

3. 蔥切蔥花，最後撒上面

4. 製作糖醋醬，煮至濃狀，下魚塊、青紅黃椒，燒至水分更乾，即可

5. 完成後呈盤，上面撒一點蔥花



二、台式鯛魚米粉湯(食譜設計者：林雅婷)

食材：

鯛魚片 100g

豬絞肉 50g

杏鮑菇 60g(切片)

青蔥 1 根 (切末)

香菜 30g (切碎. 梗. 葉子分開)

大蒜 1 瓣 (切碎)

粗米粉 60g

調味料：

胡椒粉 少許

雞高湯 1L

魚露 1 大匙

油蔥酥 1 大匙

沙拉油 2 大匙

做法：

1. 沙拉油熱鍋，放入蒜末、豬絞肉、香菜梗拌炒，再放入雞高湯煮約 6-8 分鐘

2. 再放入鯛魚片煮約 3 分中後撈起，再放入粗米粉，蔥末、香菜增添香味，淋上魚露



3. 食用擺上鯛魚片即可

三、茄汁鯛魚柳（食譜設計者：黃詩琹）

食材：鯛魚一片

牛番茄一顆

洋蔥 30g

黃椒一顆

綠青椒一顆

吐司兩片

蛋一顆

蒜 20g

蒜苗 20g

番茄 4T

糖 2T

水 2T

太白粉水適量

白醋 2T

醬油適量

香油適量

做法：番茄（去皮）下去炒加入番茄醬炒香後加入（糖、白醋、水混合均勻）倒入稍滾後，放入青椒、黃椒（菱形片）熟了之後加一點太白粉水勾芡，把炸好的鯛魚柳（切大塊狀 醬油、胡椒、米酒、蛋抓醃後站太白粉麵粉 1:1 下去炸）洋蔥絲（魚片炸好要起鍋之後加入洋蔥絲稍微炸一下）蒜苗（切斷倒至油鍋炸 5 秒）放入醬汁拌勻蒜碎也接著倒入拌勻，最後淋上香油即可。

註：吐司切大塊油炸至酥脆金黃鋪底茄汁鯛魚柳淋在上面



四、酥脆糖醋烏魚（食譜設計者：許家瑤）

材料：烏魚 一片

紅椒 20g

黃椒 20g

青椒 20g

白芝麻 適量

食用油 適量

麵粉 適量

太白粉 適量

鹽 適量

蛋 1 顆

醬汁：蒜頭 15g



番茄醬 適量
醬油 適量
糖 適量
鹽 適量
水 適量
太白粉水 適量

做法：烏魚切成條狀用鹽、胡椒調味、紅椒、黃椒、青椒切菱形片，魚條先沾蛋液在放入炸粉（炸粉：麵粉、太白粉、鹽巴混合），讓它靜置受潮。起油鍋炸烏魚條，炸至金黃色後撈起把油瀝乾。蒜頭下去爆香再加入番茄醬、糖、醬油、水再加入紅椒、黃椒、青椒下去拌炒炒至快熟後加入太白粉水勾芡之後倒入炸好的烏條拌勻盛盤即可。

五、烏魚滷白菜（食譜設計者：江汶珊）

材料：烏魚 250 公克
圓形大白菜 400 公克
蝦米 10 公克
地瓜粉 適量
薑片 1 片
炸油 適量
烏魚醃料：醬油 1 湯匙、米酒 1t

作法：

1. 把帶皮烏魚片切成適當大小（易入口的大小）
2. 再把烏魚加醬油、米酒，醃製 10 分鐘。
3. 把蝦米沖洗後，泡 5 分鐘。
4. 將白菜洗淨後，切成適當大小的塊狀。
5. 魚塊均勻裹上地瓜粉。
6. 用半煎炸的方法，將魚塊每一面炸成金黃色。
7. 炸好的魚塊瀝乾油。
8. 炒鍋下油，中大火爆香薑片及蝦米。泡蝦米水不要倒掉，備用。
9. 下白菜炒至有點變軟。
10. 倒進魚塊輕輕翻炒，轉中小火煮 10-15 分鐘，炒熟即可盛盤。白菜會出水變成湯汁，如覺得過乾，可加適量泡蝦米水再煮。

