

澎派海鮮盛宴 全聯推廣記者會 示範菜餚食譜

1. 澎派海鮮蒸火鍋

上層(第一層):藥膳虱目魚

◎準備材料:

1. 虱目魚肚……1 片
2. 山藥……1 小段
3. 鮮菇……1 盒
4. 薑片丁……2 大匙
5. 枸杞……2 大匙
6. 當歸片……1 片
7. 熱水……1 杯

◎調味料

1. 魚露……2 大匙
2. 米酒……2 大匙

◎烹飪步驟:

1. 將虱目魚肚切塊，山藥切條片狀，鮮菇摘小朵狀，藥材洗淨摘小片。
2. 將全部食材，分別放置在 4 個湯碗內。
3. 將熱開水加上魚露、米酒調勻，分別倒入 4 個碗中，即可排放在蒸籠中。

中層(第二層):鍋蒸籠中鮮

◎準備材料:

1. 白蝦……300g
2. 蛤蜊……300g
3. 透抽……1-2 尾
4. 魷魚……1 尾
5. 絲瓜……1 條

◎烹飪步驟:

1. 絲瓜削皮切條片狀，加上白蝦、蛤蜊、透抽、魷魚排入鍋中。
2. 將底層湯鍋先加水沸騰，再放上鍋蒸籠中鮮(第二層)、再放上藥膳虱目魚(第一層)，一起蒸約八分鐘後，即可完成。

底層:膠原石斑鍋

◎準備材料:

1. 火鍋湯底……1 份
2. 石斑魚片……500g
3. 鯛魚片……200g
4. 虱目魚丸……數顆
5. 綜合菇……適量
6. 南瓜片……適量
7. 玉米筍……適量

8. 秋葵……適量
9. 高麗菜……1/4 顆
10. 豆腐皮……1 份
11. 烏龍麵……1 份

◎烹飪步驟:

1. 將第一層及第二層的料理移開後，即可把湯底加入底鍋中，即可成為風味火鍋湯底。
2. 將各式時蔬、配料入鍋煮熟，放上石斑魚片、鯛魚片，膠原蛋白鍋就完成囉。

2. 蒜香雪菜鱸魚鍋

◎準備材料：

1. 金目鱸……1-2 尾
2. 小粒蒜仁…20 粒
3. 蒜末……1 大匙
4. 薑片……適量
5. 蔥段……2 大匙
6. 雪裡紅末……1 杯
7. 木耳丁……1 小把
8. 筍片……1 小把
9. 板豆腐……1 盒

◎調味料

1. 魚露……2 大匙
2. 紹興酒……1/2 杯
3. 香油……1 大匙

◎烹飪步驟：

1. 將金目鱸背部劃刀，將金目鱸及蔥、薑加入鍋內，煎至兩面金黃，並把小粒蒜仁爆至金黃色後盛起。
2. 備一寬型湯鍋，爆香蒜末，加入雪裡紅末炒香取起大部分的雪菜，加水放入鍋中。
3. 將板豆腐剝成崩山狀，加入筍片、木耳丁，並把煎好的魚、蔥、薑一起排入，再加入魚露、紹興酒，將雪裡紅及蒜仁一起擺上，蓋鍋煮約 7-8 分鐘淋上香油提味後，即可上桌。