

海鮮粥底火鍋

食材：

A：國產石斑魚片、文蛤、白蝦適量、美生菜絲 1 大把、薑絲 1 把、蔥花適量、剝皮辣椒適量

B：白米 1 杯、皮蛋 1 顆、油 1 大匙、水 5 杯

C：絞肉 2 大匙、水 1 鍋(約 10 杯)

調味料：

魚露適量、鹽巴適量、白胡椒粉適量、香油 1 小匙

作法：

1. 白米洗淨，加入皮蛋、油搓勻，放置 3-4 小時，即可加入水煮滾，改中火煮 5 分鐘後即可熄火略悶，即為粥底飯。
2. 絞肉加冷水入鍋攪勻，以小火煮至沸騰，可依個人選擇是否撈除肉末丁。
3. 把粥底飯加入肉湯中煮滾，致產生粥湯黏稠狀即為火鍋粥底。
4. 將薑絲、少許鹽、香油拌勻，剝皮辣椒切絲
5. 將國產石斑魚片、文蛤、白蝦等各式海鮮放入沸騰的火鍋粥底中燙熟，再加上生菜、撒上香油薑絲及蔥花，並依個人喜好搭配剝皮辣椒絲即可完成海鮮粥底火鍋。

夏日蔬食蒸魚

食材：

A:鱸魚片 2 片、地瓜粉 1 大匙

B:洋蔥 1 個、小番茄 8-10 粒、玉米筍 5-6 根、長豆 1 把、水 1 杯

C:蒜末 1 大匙、辣椒末 1 大匙、醃漬紫蘇梅肉 2 大匙、香菜末 1 把、檸檬 1 顆

調味料：

A:鹽 1/4 小匙、米酒 1 大匙、香油 1 大匙

B:魚露 2 大匙、糖 2 小匙、冷開水 2 大匙

作法：

1. 鱸魚片斜刀切片，將調味料 A 拌勻，再拌上地瓜粉
2. 洋蔥切丁、番茄切對半、玉米筍切小段、長豆切段
3. 鍋中倒入少量油後將洋蔥入鍋爆香，加入長豆翻炒後再加入水、番茄丁及玉米筍推平，在蔬菜上方鋪上魚片，即可蓋上鍋蓋煮至沸騰再多煮 2-3 分鐘
4. 將蒜末、辣椒末、紫蘇梅肉加上調味料 B 調勻，淋至魚片，擠上檸檬汁，撒上香菜段，夏日蔬食蒸魚即可完成。