

虱目魚食譜

菜餚名稱：紫蘇香煎虱目魚

◆材料：

無刺虱目魚 1 片

紫蘇葉 3 片

◆調味料：

麻油 10 毫升

米酒 10 毫升

鹽 4 克

薑 10 克



◆烹飪程序：

1. 無刺虱目魚肚抹上鹽巴靜置 5 分鐘。
2. 用麻油約 60 度慢慢酥煎二面至金黃色。
3. 薑切細絲泡米酒。
4. 紫蘇葉切絲備用。
5. 將薑與紫蘇葉絲平均撒上煎好的虱目魚，呈盤。

菜餚名稱：樹子蒸虱目魚肚

◆材料：

無刺虱目魚肚 1 片

薑絲 適量

蔥 2 支

香菜 少許

◆調味料：

樹子 1 大匙

蔥花 1 大匙

薑末 1 大匙

辣椒碎 少許



◆烹飪程序：

- 1 無刺虱目魚肚先橫剖成一大片，在肉厚處斜切數刀，備用。
- 2 將醃魚料(米酒 15cc+鹽 2 克+醬油 10cc)塗抹在切好魚肚上，醃 5 分鐘。
- 3 蔥 2 支先墊在盤內，再放下以醃好之魚肚，並撒下蒸魚材料，上蒸鍋以大火蒸 10 分鐘。
- 4 取出後，以薑絲，香菜裝飾即完成。

菜餚名稱：鹽酥虱目魚柳

◆材料：

虱目魚柳 1 包

◆調味料：

沙拉油 適量

雞蛋 1 顆

地瓜粉 適量

胡椒鹽 適量

檸檬 1/4 顆

◆烹飪程序：

- 1 將虱目魚柳撒上些許胡椒鹽靜置 5 分鐘。
- 2 雞蛋打散、把魚柳均勻沾上蛋汁、再沾上地瓜粉。
- 3 熱油至 170℃、將魚柳炸至金黃色、取出瀝乾油。
- 4 食用前、擠上檸檬汁、胡椒鹽即可食用。



菜餚名稱：虱目魚皮拌蒜蓉醬

◆材料：

虱目魚皮 300g

◆調味料：

米酒 適量

蒜蓉醬 適量

薑絲 少許

蔥花 少許

◆烹飪程序：

- 1 滾水加米酒去腥，將虱目魚皮川燙熟(約 60 秒)後撈起冰鎮。
- 2 食用前、放上一點薑絲、蔥花盤飾，將蒜蓉醬淋上魚皮即可。



菜餚名稱：蒜香魚肚

◆材料：

無刺虱目魚肚 160g

蒜頭 數瓣

◆調味料：

米酒 適量

魚露 少許

鹽 1/2 小匙

◆烹飪程序：

1. 取一片無刺虱目魚肚，上方放置蒜片。
2. 抹上少許魚露、米酒、鹽後將魚肚對折，用錫箔紙包起。
3. 放進烤箱烤約 10 分鐘即可上桌。



菜餚名稱：藥膳虱目魚肚

◆材料：

無刺虱目魚肚 1 片

當歸 5 克

黃耆 3 片

人蔘 2 根

枸杞 5 克

紅棗 5 粒

薑 2 片

◆調味料：

米酒 1 大匙

鹽 1 小匙

水 600cc

◆烹飪程序：

1. 將當歸、黃耆、薑置於鍋內，加 600cc 的水，燒開後以小火熬約 20 分鐘後過濾湯汁備用。
2. 將無刺虱目魚肚洗淨切數段，於鍋內放入魚、枸杞、紅棗，大火煮約 10 分鐘，魚熟後去泡沫加鹽、米酒即成。



菜餚名稱：虱目魚肚粥

◆材料：

煎熟的無刺虱目魚肚 1 片

白飯 2~3 碗

水 5~6 杯

蒜頭酥 2 大匙

芹菜末 1 小把

香菜末 1 小把

海苔 適量

◆調味料：

鹽適量

白胡椒粉適量

◆烹飪程序：

1. 將煎熟的無刺虱目魚肚用筷子撕成小塊；海苔撕成小片。
2. 水煮至沸騰，加入白飯，以鹽調味。
3. 加入魚肉煮沸騰，熄火前加入芹菜、香菜末、海苔片及蒜頭酥，灑上白胡椒即可。

