

## 『中秋蠡團圓』國產水產品林秋香老師食譜

### 柚香思慕蒸烤時蔬

#### ◆食材：

1. 思慕美人腿海味串：茭白筍 3 根、虱目魚柳 1/2 包、小番茄 10 粒、胡椒鹽適量、橄欖油 適量
2. 思慕繽紛蔬果串：虱目魚皮 1/2 包、虱目魚丸數顆、蔥絲適量、嫩薑絲 20g、紅黃甜椒各 1 粒、鳳梨兩片切丁
3. 蒸烤虱目魚肚：虱目魚肚 1 塊、蔥絲適量、薑絲適量、辣椒絲適量

#### ◆柚香高纖燒烤醬：

文旦果肉適量、鹽巴適量、米酒 1 大匙、糖 1 大匙、橄欖油 1 大匙、醬油 1 大匙，將其混合調勻成燒烤醬。

#### ◆烹飪步驟：

1. 思慕美人腿海味串：將茭白筍輪切小塊，小番茄切對半，跟虱目魚柳一起用牙籤串起，撒上胡椒鹽後，刷上橄欖油備用。
2. 思慕繽紛蔬果串：蔥絲、薑絲放置魚皮上，將魚皮捲起，與虱目魚丸、雙色甜椒、鳳梨一起用長竹籤串起，灑上胡椒鹽備用。
3. 準備一有鍋蓋平底鍋加熱，鍋底放一點油，將串好的思慕美人腿海味串、思慕繽紛蔬果串放入鍋子邊緣，鍋中央放上虱目魚肚，一面煎好，翻面後鍋內加入一點點水後蓋鍋，透過熱循環讓鍋內食材受熱均勻快速熟成。
4. 兩種串物熟後，刷上適量燒烤醬汁，略烤一下即可起鍋。
5. 虱目魚肚起鍋前，將薑絲、蔥絲、辣椒絲放在魚肚上，並淋上柚香高纖燒烤醬，即可享用囉！

### 藥膳養顏燉鮮繪

#### ◆食材：

輪切青斑 1 斤  
秋葵 6 根  
蔥白 適量  
大蒜 10 粒  
豆腐皮(切實條狀)2 塊  
水 約 800c.c

#### ◆調味料：

油 1 大匙  
米酒 適量  
鹽巴 適量  
枸杞 3 錢  
鮮百合 1 包

#### ◆烹飪步驟：

1. 熱鍋後，放入大蒜粒及蔥白，再放入青斑塊略煎至香味溢出，淋入米酒及適當的水，加入切實條的豆腐皮一同煮滾。
2. 待青斑煮至 8 分熟時，將秋葵輪切後，和百合、枸杞一起放入鍋內，加入適當的鹽巴調味即可上桌。