

家政媽媽與署長合作菜餚-昌旺有餘



預備食材	數量/單位
金鯧魚	1尾
乾米粉	1包
芋頭	1/2顆
五花肉	150g
香菇	10g
文蛤	數顆
芹菜、蒜苗	3株
紅蔥酥	15g
白蝦	數尾
水(包括香菇水)	3500ml

醃魚材料	數量/單位
鹽巴	1小匙
米酒	1小匙
薑末	1大匙

調味料	數量/單位
鹽巴	1.5小匙
醬油	1.5大匙
鮮雞晶	1小匙
白胡椒粉	1小匙

- ① 鯧魚先以醃魚料醃1小時
- ② 備料(五花肉切絲、芹菜切珠、香菇泡軟後切絲、蒜苗斜切小片，蒜白蒜尾分開)，並分別煸炒後，起鍋備用
- ③ 起油鍋（油可稍為多些），將鯧魚兩面煎熟，起鍋備用
- ④ 倒入食材中的水量，加入乾米粉、紅蔥酥和[調味料]煮至稍為收汁
- ⑤ 將米粉放入鍋中，讓它吸收更多高湯汁的美味
- ⑥ 放上煎好的鯧魚、新鮮水產品及蔬菜、香菇

家政媽媽菜餚介紹-龍麟鮓(製作時間:20分鐘)



預備食材:4人份	數量/單位
魚鱗片	1碗
韭菜花	半斤
美生菜	1粒
蒜頭	7瓣
辣椒	3根
麻辣花生	150公克
味素	1小匙
鹽	1小匙
胡椒粉	1小匙



步驟:

- ① 辣椒去籽與蒜頭一起切碎末，韭菜花切丁狀備用
- ② 選用約四斤重的台灣鯛，刮下鱗片，用麵粉漂洗乾淨
- ③ 拌上乾麵粉，一定要拌勻，以中火炸至金黃色即可呈出
- ④ 熱鍋，加2匙油爆香辣椒末與蒜頭末，再放入韭菜花翻炒 再加入麻辣花生、調味料拌炒均勻
- ⑤ 美生菜洗淨切成凹狀，將成品放入盛盤即可

家政媽媽菜餚介紹-糖醋鯛魚(製作時間:20分鐘)



預備食材:4人份	數量/單位
吳郭魚	1尾
黃甜椒 紅甜椒 青椒	各半粒
蒜末	5 克
香油	1小匙
玉米粉、地瓜粉	各1小匙
米酒	1小匙
全蛋液	30 克
鹽	1小匙
白醋、細砂糖	各50 克
蕃茄醬	50 克



步驟:

- ① 鯛魚片切斜刀片後用鹽、米酒先抓拌，再加入玉米粉和全蛋液抓均勻。
- ② 將步驟1的魚片，一一沾壓地瓜粉備用。
- ③ 熱一鍋油，油溫昇至170度左右，放入步驟2的魚片炸至表面上色後取出，
- ④ 待油溫再次升起，放入剛剛取出的魚塊再次回鍋炸一分鐘，立刻取出瀝油。
- ⑤ 另熱鍋，先下蕃茄醬炒出醬香味，再加入白醋、糖和水拌勻，依續放入黃甜椒和紅甜椒及青椒拌炒。
- ⑥ 最後放入炸好的魚片、蒜末、薑末，輕輕拌勻（若喜歡讓湯汁有點濃稠感的，可勾薄芡）。

家政媽媽菜餚介紹-檸檬蝦 (製作時間:10分鐘)



預備食材:4人份	數量/單位
白蝦	1斤
大辣椒	1根
蒜頭	5瓣
魚露	1大匙
檸檬汁	2大匙
米酒	1大匙



步驟:

- ① 辣椒去籽與蒜頭一起切碎末，加入魚露、檸檬汁及米酒拌勻備用。
- ② 蝦子剪掉長鬚，洗淨，開背去腸泥。
- ③ 盤中放入蝦子，淋上作法1的醬料，放入蒸籠，蒸5分鐘即完成。