

黃寶元七星鱸食譜



鮮享在地

七星鱸 PK

正對時 中西激盪 相得益彰！

只要「鱸火純青」 不需刻意藏私！
採用在地養殖 最優質的水產品，PK新時代創意料理

黃寶元主廚巴黎藍帶烹飪廚藝專業技術學院畢業，曾任職多間五星級飯店主廚，國內外廚藝競賽獲獎無數。於2010年奪得世界金廚爭霸賽國家隊金牌，獲馬英九總統接見。

王政彰先生阿彰師，曾獲得北京「奧運食神爭霸戰」食神獎，有食神主廚之稱號，已出版多本食譜，是冰冰好料理、全民料理王、KUSO廚房等節目爭相邀約展現廚藝的佳賓。

【本創意食譜由黃寶元主廚提供】

◎普羅旺斯烤鱸魚



材料:七星鱸魚一尾(約 1 斤)

副材料:

麵包粉 100g、巴西里 10g、迷迭香葉 5g、檸檬皮碎 5g、百里香葉 5g、蒜末 20g

調味料 1:

檸檬汁 10g、黃色芥末醬 20g、蜂蜜 5g

調味料 2:

胡椒鹽少許、橄欖油適量

做法:

1. 取鱸魚菲力，將調味料 1 拌均備用。
2. 起鍋加入少許橄欖油，炒香蒜碎，依序加入副材料，拌均勻備用。
3. 將鱸魚置於烤盤上，加入做法 2 入烤箱，烤至熟透搭配調味料 1 即可食用。

◎沙巴翁蘆筍鱸魚捲



材料: 七星鱸魚一尾(約 1 斤)

副材料:蘆筍 50g

調味料:

胡椒鹽少許、蛋黃 3ea.、白酒 10g、

雞高湯 30g、橄欖油適量

做法:

- 1、 取鱸魚菲力，捲上蘆筍，用牙籤固定備用。
- 2、 加入魚高湯，烹煮至熟備用，擺盤備用。
- 3、 取鍋隔水加熱，加入調味料拌均糊化，淋上做法 2 即可。

◎檸檬香鱸魚佐酸豆汁



材料: 七星鱸魚一尾(約 1 斤)

副材料:

青花菜 1/2 粒、牛番茄 2 粒、

酸豆 10g、洋蔥碎 1/4 顆、蒜末 10g

調味料:

胡椒鹽少許、檸檬汁 20g、

奶油 30g、白酒、橄欖油適量

做法:

- 1、 取鱸魚菲力，乾煎至熟；牛番茄去皮去籽切小丁；青花菜川燙備用。
- 2、 起鍋，炒香蒜末、洋蔥碎，加入酸豆、白酒、檸檬汁、奶油、高湯調味即可。
- 3、 將鱸魚擺盤，淋上做法 2，即可盛盤。

◎香料時蔬烹煮鱸魚



材料:七星鱸魚一尾(約 1 斤)

副材料:

青花菜 50g、柳松菇 20g、洋芋 2 粒

調味料:

胡椒鹽少許、薑黃粉 5g、百里香 5g、

白酒 20c.c、橄欖油適量

做法:

- 1、 取鱸魚菲力，將副材料去皮洗淨切塊備用。
- 2、 取魚高湯加入調味料，再依序加入副食材烹煮。
- 3、 最後加入鱸魚烹煮至熟入味即可盛盤。

◎松子鱸魚球



材料:

1. 鱸魚 2 隻 1200g(去骨)
2. 紅甜椒.青椒各 1 粒(去仔切小丁狀)
3. 洋蔥一粒切小丁狀
4. 小蔥段 30g
5. 小薑片 30g
6. 小蒜片 30g
7. 香菜 20g
8. 松子(炸過後)50g

調味料:

蕃茄醬 4 大匙、白醋 2 大匙、細砂糖 2 大匙、水 1 碗、太白粉水 2 大匙

醃料:

鹽 1 小匙、雞蛋 1 粒、米酒 1 大匙、白胡粉少許、酥炸粉 3 大匙

做法:

- 1、先將去骨鱸魚切長 4 公分寬 2 公分魚塊後加入 1 號~4 號 醃料拌勻沾上酥炸粉後備用!
- 2、油鍋熱油 170 度,放入醃好肉條油炸 3 分鐘後撈出備用,剩下油來炸青.紅椒.洋蔥丁 10 秒後撈出備用!
- 3、炒鍋留下少許沙拉油爆香蔥段.薑片.蒜末後再加入調味料 1 號~4 號拌勻,再加入鳳梨.青.紅椒.洋蔥及魚肉拌炒幾次後太白粉水芶 芡後撒上海菜及松子即可!