

虱目魚食譜

◎梅子虱目魚沙拉



【材料】

虱目魚肚一尾、紅蕃茄二粒、洋蔥 1/2 粒、青花椰一朵、梅子 10 粒

【調味料】

太白粉二大匙、梅醋二大匙、果糖一小匙、塩一小匙、橄欖油一大匙

【做法】

1. 虱目魚洗淨去刺，切小塊狀，加太白粉和勻，入熱水中滾燙煮熟，撈起瀝乾待涼。
2. 青花椰菜切小朵洗淨，入熱水中滾燙，取出瀝乾。
3. 蕃茄洗淨切小塊，洋蔥剝去外皮，洗淨切細絲。
4. 將 1.2.3.加梅子、梅醋、塩、果糖、橄欖油和勻，入冰箱冰鎮，即可使用。

◎虱目魚粥



【材 料】

虱目魚 半尾
蔥 半支
薑 半兩
魚骨高湯 3 碗
白粥 1 碗

【調 味 料】

鹽 1 茶匙
胡椒粉 1/4 小匙
米酒 1 茶匙

【做 法】

1. 將虱目魚洗淨後，用刀子取下魚皮。薑切絲備用，蔥切成蔥花和蔥段備用。
2. 用刀子去除虱目魚中間的魚刺，再去除虱目魚的邊刺。切成長條形的魚塊。
3. 將白米洗乾淨後，靜置浸泡在水中 30 分鐘後取出。把量好的水量和白米一同放入鍋中，以中火將水煮開。轉小火慢慢熬煮至白米變成白粥後即可熄火備用。
4. 取一鍋，放入水、魚骨、約 2/3 份量的薑絲、蔥段，以中火將水煮開後，撈出蔥段、魚骨、薑絲，剩下的水即為魚骨高湯底。
5. 在魚骨高湯底中，放入剩餘的薑絲。再將白粥倒入湯底中。
6. 放入鹽、胡椒粉、米酒於白粥中拌勻後，盛出放在碗中。
7. 取一鍋水煮開後，放入魚塊川燙約 7 分熟後撈出。放入白粥中。
8. 最後撒上蔥花即為完成。

◎當歸枸杞虱目魚湯



【材料】

當歸 5 錢、虱目魚一尾、枸杞 3 錢。

【調味料】

鹽二小匙、料酒半瓶。

【做法】

1. 虱目魚洗淨、切大塊。
2. 將當歸、魚塊、枸杞加 5 碗水煮，大火開後轉小火煮約 25 分鐘，加調味料煮 5 分鐘即可。

【功效】

補血、促進血行、增強體力。