

西湖醋魚

材 料

鯛魚——1尾(約1斤4兩)處理乾淨、兩側背肉劃4刀

醃料：醬油、太白粉、酒

醬料：下列材料先拌勻

醬油——2大匙

浙江醋——2大匙

糖——1大匙

太白粉——半大匙

水——2大匙

作 法

- 1.魚以醃料醃10分鐘，放入蒸鍋中，以小火約90°C慢火蒸熟，取出。
- 2.炒鍋預熱，放入醬料煮沸拌勻，取出淋魚上即成。



芝麻魚排

材 料

吳郭魚——1尾 去頭、中骨，取兩側肉

鹽——1小匙

沙拉油——1大匙

配 料：

洋蔥——半個 切細絲 入冰開水泡5分鐘，再瀝乾

薑——2片 切細絲

蒜——4瓣 切末

辣椒——1支 切細絲

香菜——1把 切末

魚露——半大匙

檸檬汁——半個

蜂蜜——2大匙

醬汁料：下列材料混合拌勻

檸檬汁——半個

檸檬皮末 少許

大蒜——2瓣 切末

辣椒——1支 切細絲

薑——2片 切末

香菜——少許 切末

芝麻醬——2大匙

魚露——2大匙

蜂蜜——3大匙

水——3大匙

作 法

- 1.擦乾魚肉撒鹽，再在魚肉兩側抹上少許油，入平底鍋中小火，兩面煎金黃，取出備用。
- 2.將配料混合拌勻，分成2份。取盤將配料一半先放盤上，次放魚排，再放另一半配料，最後淋上醬汁料即成。

煮

煎

年年慶有餘

材 料

- 吳郭魚——1尾
醃料：
鹽——1小匙
酒——2大匙
蔥段——1支
薑片、胡椒——少許
辛香料：
蔥絲——2支
嫩薑絲——4片
辣椒絲——1支
調味料：
魚露——3大匙
糖——1小匙
麻油——酌量

作 法

- 1.魚以醃料醃20分鐘，一起入蒸鍋以大火蒸10分鐘，取棄蔥、薑，魚移放盤中，下先鋪辛香料。
- 2.將蒸魚的湯汁，倒入鍋中，加入調味料燒開，淋在魚身上即成。

※魚與餘同音，是除夕必有的一道菜，傳統的習俗須留至除夕過後吃或只吃一半，象徵有「餘」的意思。

吳郭魚戲水

材 料

- 吳郭魚——1尾(約1斤半)處理乾淨，兩側背肉各劃3刀
醃料：
鹽——1小匙
酒——1大匙
麵粉——2大匙
炸油：——半鍋
配料：
紅蘿蔔——2兩 切片
熟竹筍——3兩 切片
香菇——4朵 泡軟 去蒂 切片
洋蔥——1個 切大丁
蔥——12支 切小段
調味料：
高湯——1杯
鹽——1小匙
柴魚粉——1中匙
酒——1大匙
太白粉液——2大匙
香油——1小匙

作 法

- 1.魚塗抹鹽、酒醃10分鐘，沾麵粉後以細竹籤固定成彎弓型，入六分熱的油鍋中炸至金黃、酥香，抽出竹籤呈游魚狀。
- 2.炒鍋入油1大匙，入蔥段炒熟，放入紅蘿蔔、香菇、洋蔥、竹筍，炒熟後加入高湯，燒沸後再入鹽、柴魚粉、酒、香油拌勻，以太白粉液勾薄芡，取出淋魚身上即成。

※竹籤以竹製免洗筷，削尖亦可用。





茄汁福壽魚

材 料

- 吳郭魚 —— 1尾
 醃料：鹽 —— 1.5小匙
 配料：
 洋蔥 —— 1個 切丁
 蒜末 —— 2瓣
 青、紅、黃椒 —— 各1個 切大丁
 調味料：
 蕃茄醬 —— 2大匙
 醬油 —— 半中匙
 香油 —— 1小匙

作 法

- 1.魚處理乾淨後，全魚抹上鹽10分鐘，醃好的魚放入六分熱的油鍋中，中火炸至金黃熟透，撈起瀝油，排盤上。
- 2.鍋入油1中匙，放入洋蔥、蒜末炒軟，加入青、紅、黃椒炒熟，放入蕃茄醬、醬油，炒拌均勻淋香油，取出淋在炸好的魚身上即可。

肉醬吳郭魚

材 料

- 吳郭魚 —— 1尾 切塊
 豆腐 —— 1塊
 蛤蜊 —— 半斤
 油條 —— 1條 切段
 肉醬 —— 1罐
 味噌 —— 1大塊
 高湯 —— 1大碗
 胡椒 —— 1小匙
 麻油 —— 1小匙

作 法

- 1.先將魚塊入沸水燙過。
- 2.再將全部材料放入煮鍋，燒至蛤蜊開殼即成。

燒

燒



清蒸檸檬魚

材 料

吳郭魚——1尾 處理乾淨、兩側背肉各劃3刀

辛香料：

薑末——5片

蒜末——6瓣

辣椒末——2支

香菜末——1把

調味料：

魚露——2大匙

檸檬——半個

作 法

魚入蒸盤上，上放薑、蒜、辣椒、淋入魚露，放入沸水蒸鍋中，大火蒸10分鐘，放入香菜、檸檬汁，蓋上鍋蓋並熄火，1分鐘後，取出移盤上桌。

※此菜為泰式料理，港式蒸魚為：魚抹少許鹽，上放薑絲，入蒸10分鐘，倒出多餘的湯汁，放上蔥絲、香菜、淋上魚露或蒸魚醬油，再淋上熱油3大匙即成。



材 料

吳郭魚——1尾 處理乾淨，兩側背肉各劃3刀

盒豆腐——1塊 切小塊

洋蔥——1粒 切絲

蔥——3支 切寸段

蒜——4片 切片

雞精粉——1大匙

酒——1大匙

黑胡椒——酌量

奶油——5大匙

鋁箔紙——1張

作 法

- 1.魚入煎鍋以油煎雙面備用。
- 2.鋁箔紙鋪平做成長方形容器，放煎好的魚，兩側放豆腐塊，魚上放洋蔥、青蔥、蒜、雞精粉、酒、黑胡椒、上放奶油，封起，放入蒸鍋中大火蒸5分鐘或放入烤箱以170°C烤10分鐘，取出排盤即成。



迷迭香魚

材 料

吳郭魚——1尾(約1斤半)處理乾淨後，兩側背肉各深劃3刀

醃料：下列材料先混合拌勻

迷迭香葉——1.5大匙

黑胡椒粒——1中匙

鹽——半小匙

醬油——2大匙

糖——半中匙

橄欖油——1大匙

麵粉——1杯

調味料：

義大利烏醋——4大匙

黑胡椒——1中匙

糖——1.5大匙

高湯——1杯

動物性鮮奶——1碗

迷迭香葉——1大匙

作 法

- 1.魚以醃料醃半小時，沾滿麵粉，放入七分熱的油鍋中，炸至酥焦備用。
- 2.平底鍋放入義大利烏醋，中火燒沸放入黑胡椒、糖，燒溶後放入高湯，燒沸放入鮮奶，再燒熱，放入炸好的魚，燜燒1分鐘，翻面再燒1分鐘，取出放盤上，再將鍋中的湯汁淋魚上即成。

油淋魚香

材 料

吳郭魚——1尾 處理乾淨，兩側背肉各切劃3刀

蔥——2支 切縱絲

醬油——2大匙

油——4大匙

作 法

魚放入蒸鍋中，大火蒸10分鐘，取出去蒸汁，魚身上撒蔥絲，淋上醬油。另鍋將油4大匙燒至大熱，淋在魚上即成。

※鮮魚：眼睛亮而不凹，腰、背、腹部有彈性，肛門擠不出排泄物，鰓部鮮紅，嗅起來有魚鮮味。

燒

蒸



豆瓣魚

材 料

吳郭魚——1尾 處理乾淨後，兩側背肉各劃3刀
辣豆瓣醬——1.5大匙
鹽——半小匙
柴魚粉——半中匙
酒——1中匙
糖——2小匙
鎮江醋——1大匙
水——1米杯
太白粉液——2大匙
辛香料：
嫩薑末——4片
蒜末——5瓣
蔥末——2支

作 法

- 1.魚放入煎鍋雙面煎至金黃備用。
- 2.炒鍋入油1大匙，放入辣豆瓣醬炒香，加入薑、蒜、蔥亦炒香，再加入醬油、鹽、柴魚粉、酒、糖拌勻，放入魚加水拌勻，中火燒至汁剩一半、淋入鎮江醋，以太白粉液勾薄芡，取出魚排盤，再取出芡汁淋在魚上即成。

蛤蜊蒸魚

材 料

吳郭魚——1尾 處理乾淨後，兩側背肉各深劃3刀，抹鹽
蛤蜊——10粒
真珠菇——2兩（改用猴頭菇、柳松菇均可）
薑絲——4片
米酒——2大匙
鹽——1小匙

作 法

將魚放置在蒸盤上，放蛤蜊、真珠菇、薑絲，再淋上米酒，放入已燒沸的蒸鍋中，大火蒸8分鐘即成。



蒸
燒

菊花魚

材 料

吳郭魚——1尾(約1斤半)，取兩側背肉，分切成6小塊，每塊魚肉皮朝下，肉面1公分見方，以刀劃十字紋

醃料：

鹽——1小匙、醬油 1中匙
糖——1中匙、酒 1中匙
蛋——1個、太白粉 4大匙
玉米粉——2大匙

辛靈料：

蒜末——4瓣
薑末——2片
辣椒末——1支
蔥絲——1支 泡過水
香菜——1小把

醬料：

醬油——1中匙
甜麵醬——2大匙
柴魚粉——1中匙
糖——1中匙
醋——1大匙
水——半米杯
香油——2小匙
太白粉液——2大匙

作 法

- 1.魚以醃料醃15分鐘，放入八分熱油鍋中炸至金黃、酥香，撈出瀝油，排盤上。
- 2.炒鍋放入油1中匙，放入蒜、薑、辣椒，爆香後加入醬油、甜麵醬、柴魚粉、糖、醋、水，燒勻以太白粉液勾薄芡，淋香油，取出淋在魚球上，上撒蔥絲、香菜即成。

※魚肉劃刀紋入油炸，皮部會緊縮，肉部向外張開，成菊花型的球狀。

鳳眼丸

材 料

生鹹鴨蛋黃 6粒 各切為2

餡料：

吳郭魚背肉 8兩 切小丁打成肉泥
蝦泥 4兩
雞後腿肉——4兩 切小丁打成肉泥
青豆仁——1米杯
紅蘿白丁末 1米杯
香菇——2朵 泡軟 切小丁
荸薺——10粒 去皮切小丁
嫩薑末——1片
蒜末——1瓣
蔥末——1支
鹽——1.5小匙
胡椒——1小匙
酒——1中匙

作 法

- 1.將全部的餡料完全混合攪拌均勻分成12等分做成丸狀。
- 2.丸子上放半粒鴨蛋黃，排在蒸盤上，入蒸，以大火蒸8分鐘，取出移盤即成。

炸

蒸



土司魚丸

材 料

吳郭魚背肉 4兩 切小丁
豬絞肉——3兩
芋頭——1個(半斤)煮熟 去皮 搗壓成芋泥
香菇——2朵 泡軟 切小丁
土司——6片 切成碎丁
鹽——1小匙
柴魚粉——2小匙
糖——1中匙

作 法

魚肉、豬肉、芋泥、香菇、鹽、柴魚粉、糖，混合攪拌均勻，作成12粒丸子，外沾滿土司丁，放入六分熱的油鍋中，炸至微黃，取出瀝油即成。

茄汁魚球

材 料

吳郭魚——1尾 約1斤2兩，取下兩側魚肉，切片(0.8×2.5×4公分)

配料：將材料混合，順同一方向攪拌至出筋

蝦仁——4兩 拍後剝成蝦泥
絞肉——4兩 以刀細剝成肉泥
香菜葉——20片
酥炸粉——1包
茄汁料：
蕃茄醬——4大匙
甜麵醬——3大匙
醬油膏——1大匙
糖——2小匙
水——1大匙
蔥末——1支
蒜末——2瓣

作 法

- 1.每片魚肉上抹適量蝦仁、絞肉泥，再沾香菜葉1片，外裹滿酥炸粉，並輕輕壓緊，放入八分熱的油鍋中，蝦泥絞肉面朝下，中火炸至金黃、酥香，撈出瀝油，即成魚球。
- 2.炒鍋入油1中匙，油熱放入全部茄汁料，炒熟後放入炸好的魚球，拌炒均勻入味即成。



錦繡蜜汁魚球

材 料

台灣鯛——背肉2大塊 每片各分切成3片
共6片，每小片分別以刀約0.8
公分深劃(縱橫交叉)十字紋

麵糊：蛋黃粉(卡斯達粉)1米杯、加水 半米
杯(混勻)

辛香料：

蒜末——2瓣

蔥花——1支

蜜汁料：下列材料先混合拌勻

蜂蜜——3大匙

醋——3大匙

蕃茄醬——3大匙

鹽——1小匙

酒——2小匙

太白粉液——半中匙

作 法

- 1.魚肉每片以牙籤固定(刻花紋向外)成圓球狀，沾滿麵糊，放入180°C(約八分熱)的油鍋中，炸至金黃，撈出，放盤上，取出牙籤。
- 2.炒鍋入油2小匙，放入蒜、蔥，中小火爆香，放入蜜汁料，燒熱拌勻，取出淋在魚球上或沾蜜汁料食用。

※食物沾蛋黃粉炸後呈現金黃色，美觀可口。

轟炸杏仁魚排

材 料

吳郭魚——1尾 處理乾淨後，取兩側背肉

胡椒鹽——1小匙半

麵粉——1碗

蛋——5個 打勻 打發

生杏仁片——1碗

麵包屑——半碗

檸檬、蕃茄 各1個 切片

作 法

魚肉2大塊，分別先沾抹胡椒鹽，次沾滿麵粉，再沾滿蛋液，再平沾杏仁片，雙面均沾，上撒麵包屑(填補杏仁片的空隙)，並以手壓實，放入六分熱油鍋中，以中小火炸至金黃，雙面炸酥，取出前略加大火30秒鐘，取出切塊排盤，以蕃茄、檸檬裝飾，並配食。

炸

炸



吳郭魚排

材 料

吳郭魚 —— 1條 選較大的取肉切厚片
蛋液 —— 2個
麵粉 —— 1大匙
太白粉 —— 1大匙
麵包屑 —— 1碗
沾料：可任選沾取
蕃茄醬、甜辣醬、甜麵醬、椒鹽

作 法

魚片先乾裹麵粉及太白粉混合粉，再沾滿蛋液，外沾裹麵包屑，並輕輕壓緊，放入六分熱的油鍋中炸，炸至金黃，撈出前略加大火，瀝乾油份盛盤，以沾料沾食。

醬香魚排

材 料

鯛魚肉 —— 2大片 切為4片

醃料：

鹽 —— 1小匙

胡椒 —— 1小匙

酒 —— 1大匙

裹衣料：

麵粉 —— 1米杯

蛋液 —— 1個

麵包屑 —— 1米杯

樹蕃茄醬：

樹蕃茄 —— 1斤 去皮 切小塊

水 —— 400cc

糖 —— 3大匙

紅葡萄酒 —— 1米杯

葡萄乾 —— 1米杯

麥芽糖 —— 2大匙

寒天 —— 10g加水30cc拌勻

作 法

- 1.魚片以醃料抓勻醃10分鐘，先沾麵粉，次沾蛋液，再沾麵包屑，放入六分熱的油鍋中炸至酥香
- 2.煮鍋依序放入樹蕃茄塊、水、糖、紅葡萄酒、葡萄乾、麥芽糖，小火煮至濃稠狀，以寒天加水如勾芡即成。
- 3.盤上先放煮好的樹蕃茄醬，再排放炸好的魚排，或取魚排沾醬食用。

※如無樹蕃茄，可以大蕃茄代用。



黃金梅花鯛

材 料

- 台灣鯛——1斤半，處理乾淨後魚肉兩側
深劃4刀
- 太白粉——半米杯
- 梅花料：**
- 青豆仁——半米杯(入沸水煮熟)
- 紅蘿蔔丁——半米杯(入沸水煮熟)
- 罐裝玉米粒——半米杯
- 調味料：**
- 蒜末——4瓣
- 薑末——4片
- 蔥末——3支
- 辣椒——1支
- 香菜——1把
- 醬油——2大匙
- 蕃茄醬——3大匙
- 味霖——2大匙
- 柴魚粉——1大匙
- 水——半米杯
- 太白粉——3大匙
- 香油——2小匙

作 法

- 1.魚肉沾太白粉，入六分熱的油鍋中，中火炸至金黃、酥香，撈出瀝油，排盤。
- 2.炒鍋入油1大匙，油熱放入蕃茄醬炒香，加入醬油、味霖、蒜、薑、辣椒、青豆仁、紅蘿蔔丁、玉米粒，加水拌炒均勻，放入香油、柴魚粉、蔥花，以太白粉液勾薄芡，取出淋在魚上，上放香菜即成。

鐵板魚

材 料

- 吳郭魚——1尾 約1斤半，取兩側背肉，
切塊狀
- 醃料：**下列材料先混合拌勻
- 鹽——半小匙
- 糖——1中匙
- 太白粉——半大匙
- 配料：**
- 洋蔥——1個 切絲
- 洋菇——20粒 切片
- 調味料：**
- 鹽、糖——各少許
- 蕃茄醬——1大匙
- 胡椒粉——1小匙

作 法

- 1.魚肉以醃料抓醃後放入大鍋的沸水中，即刻關火，悶過3分鐘後，撈出瀝乾水分備用。
- 2.鐵板鍋預熱，小火放入沙拉油1大匙。
- 3.炒鍋放入油半大匙，放入洋蔥炒軟，放入洋菇炒熟，加入鹽、糖、蕃茄醬、胡椒粉，拌勻後將全部移入預熱的鐵板鍋中，加入魚肉塊混合拌勻，蓋上鍋蓋，小火燜約1分半鐘，即可食用。

燒

炒



宮保魚

材 料

吳郭魚——1尾 1斤半，取兩側背肉切塊

醃料：下列材料先混合拌勻

蠔油——2大匙

糖——半中匙

醬油——1大匙

太白粉——3大匙

宮保料：

花椒粒——2大匙

乾辣椒——20支 擦淨 切大段

蒜末——4瓣

薑片——6片

配料：

洋蔥——1個 切絲

青、紅、黃甜椒各半個 切片

脆香花生仁 1米杯

調味料：

辣椒醬——半大匙

醬油——半大匙

糖——1中匙

醋——1中匙

太白粉液——1大匙

蕃茄醬——2大匙

作 法

- 1.魚塊以醃料醃1小時，沾太白粉入六分熱的油鍋中炸至酥香，撈出備用。
- 2.炒鍋入油2大匙，放入花椒粒、乾辣椒中火炒至焦香，放入薑片、蒜末炒熟，放入洋蔥炒軟，加入青、紅、黃甜椒、辣椒醬、蕃茄醬、醬油、糖，拌炒均勻入味，燻入醋，放入炸好的魚塊、花生仁，拌勻後以太白粉液勾薄芡，取出即成。

起士魚

材 料

吳郭魚——1尾(約1斤半)處理乾淨，取兩側背肉，切2.5公分塊狀

炸裹料：下列材料先混合拌勻

麵粉——1杯

太白粉——半杯

蛋黃——3個

水——少許

調味醬料：

味霖——半杯

醋——半杯

糖——2大匙

起士粉——2大匙

紅、黃甜椒 各1個 切丁

盤飾：

蘆筍——5支 燙熟 切成2段，排在盤的邊緣

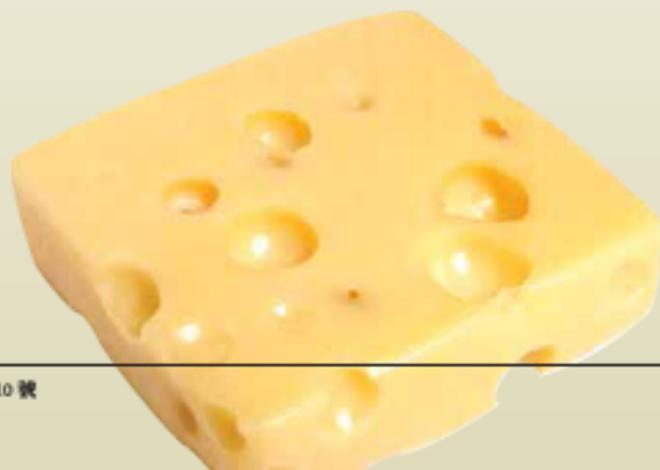
罐裝鳳梨——4片 切小塊，與蘆筍交錯排列

作 法

- 1.魚肉沾滿炸裹料，放入五分熱的油鍋中炸至金黃，撈出，原油鍋加熱至八分熱，放回魚塊炸第2次，約15秒撈出瀝油，先放盤中。
- 2.煮鍋放入味霖、醋、糖，小火燒至糖溶，改中火放入起士粉、紅、黃甜椒，拌勻呈如勾芡狀，取出淋在炸好的魚塊上，以蘆筍、鳳梨排盤即成。

炸

炒



紫蘇魚

材 料

鯛魚肉——1長大片
紅洋蔥末——2大匙
波菜——1把
橄欖油——2大匙
鹽——1小匙
黑胡椒——1小匙
白酒——1大匙

海鮮料：

鮮干貝——6個
蝦仁——3兩
淡菜(孔雀貝)6個
魚肉丁——4兩
白酒——1大匙
鮮奶——1杯

綠蓉醬：下列材料混合

九層塔汁、鮮奶油、松子、核桃、蒜蓉
——各少許

盤飾：

紅甜椒絲、黃甜椒絲、西洋香菜
——各少許

作 法

- 1.魚片撒鹽、黑胡椒，輕沾麵粉，放入煎鍋以橄欖油煎至雙面略金黃，淋白酒，取出入烤箱以500度烤5分鐘。
- 2.波菜沸水燙軟，擠去水分，切末，以橄欖油炒香紅洋蔥，再放入波菜，加鹽、黑胡椒、白酒，炒好鋪盤底，烤好的魚片放波菜上。
- 3.海鮮料以橄欖油炒熟，淋入白酒，加入綠蓉醬，炒入味，放入鮮奶，炒拌均勻，取出放魚片上，淋上綠蓉醬，紅、黃甜椒、香菜作盤飾即成。

生燜福壽魚

材 料

福壽魚(吳郭魚)1尾 去頭，去骨刺，肉切大塊
太白粉——半碗
豆腐——2塊 切大丁
瘦肉——4兩 切薄片
青蔥——1支 切小段
蒜——5瓣 切薄片
薑——2片 切末
米酒——1大匙
高湯——1杯半
醬油——1小匙
蠔油——1大匙
糖——1中匙
鹽——少許
雞粉——2小匙

作 法

- 1.魚肉拌勻太白粉後入七分熱的油鍋中，大火炸至酥香，撈出瀝油備用。
- 2.豆腐放入七分熱油鍋中，大火炸至酥黃，撈出瀝油備用。
- 3.炒鍋入油半大匙，放入蔥、蒜、薑炒熱，加入肉片炒至肉變色，滲入酒，放入高湯，大火燒沸，放入魚肉、醬油、蠔油、糖、鹽、雞粉，略拌後放入豆腐，拌勻取出盛盤即成。

烤
燒



紅糟魚排

材 料

吳郭魚——1尾 1斤半，取兩側背肉

醃料：下列材料混合拌勻

紅糟——1米杯

黃酒——2大匙

沙茶醬——1大匙

蠔油——1.5大匙

特級砂糖——1大匙

白胡椒——半中匙

裹料：下列兩項混合

太白粉——3大匙

地瓜粉——6大匙

沾醬料：下列材料混合拌勻

白醋——4大匙

果糖——2大匙

蒜末——3瓣

薑末——3片

九層塔——2葉

盤飾：

蕃茄——2斤 切片

小黃瓜——1條 切片

作 法

魚肉以醃料醃6小時後，裹粉放入五分熱的油鍋中，中小火炸至金黃，撈出瀝油，切片排盤中，四周以蕃茄，小黃瓜圍排，食用時沾醬料，非常美味。

香杏魚

材 料

吳郭魚肉——半斤 去皮，切大片

香菜——少許 切末

青花椰菜——半顆 剝小朵(沸水燙熟)

紅蘿蔔——1條 去皮 挖球(沸水燙熟)

檸檬——半個 切片

杏仁片——1杯

奶油——1大匙

胡椒——少許

鹽——少許

糖——少許

作 法

- 1.魚片入煎鍋煎雙面，煎好放盤中
- 2.將紅蘿蔔球、青花椰菜油炒後加少許鹽調味，與檸檬放在魚片四周，排好。
- 3.炒鍋入奶油1大匙，油溫熱，放入杏仁，小火炒至微黃，放入鹽、胡椒、糖，拌好後取出，撒放在魚片上配食。

煎
炸



過貓塔香魚(客家菜)

材 料

- 吳郭魚——1尾(約1斤2兩)取下兩側魚肉
過貓菜——4兩 洗淨入沸水燙過 瀝乾 切小丁
福菜——1兩 切小丁
薑絲——2片
辛香料：
薑絲——2片
蒜末——2瓣
青蒜絲——酌量
九層塔——1小把
調味料：
醬油——2大匙
糖——1中匙
酒——1大匙
水——3大匙

作 法

- 1.魚以少量的油雙面煎至金黃備用。
- 2.炒鍋入油1中匙，放入過貓、福菜、薑絲，炒熟放盤中鋪盤。
- 3.炒鍋入油半大匙，油熱放入薑絲、蒜末、醬油、糖、酒、水，炒拌均勻，放入煎好的魚肉、九層塔，拌勻，取出盛放過貓菜上，以青蒜苗絲盤飾。

日式味噌魚

材 料

- 吳郭魚肉——2大片
醃料：
味噌——3大匙
醬油——1,5大匙
米酒——1大匙
果糖——3大匙

作 法

- 1.將魚與醃料放入塑膠袋中，收口並綁緊，翻動使之平均拌勻，冰藏在冰箱冷藏室最冷的地方，約24小時，中間可翻動2次。
- 2.擦去味噌醬，以少量的油，小火煎雙面，盛盤後加檸檬汁，美佳。

※醃好的魚肉片，以火烤或入烤箱烤均可。

煮
煎



白酒葡萄酒魚

材 料

吳郭魚——中段肉 半斤

醃料：

鹽——半小匙

白酒——1大匙

調味料：

鹽——1小匙

肉桂葉——1片

洋芋(馬鈴薯)1個 煮熟 去皮

奶油——半大匙

蘆筍——5支 入沸水燙熟 切片

紅椒——1個 入沸水燙熟 切片

葡萄——10粒

醬料：

奶油——3大匙

紅蔥頭薄片—5瓣

白葡萄酒——2大匙

鮮奶油——3大匙

葡萄——10粒 加水5cc打成葡萄汁

作 法

- 1.魚以醃料醃20分鐘，放入80℃的水中，加鹽、肉桂葉小火煮6分鐘。
- 2.馬鈴薯搗成泥加奶油拌勻，醬料依序放入炒鍋，以中小火拌炒均勻。
- 3.盤中先放拌好的馬鈴薯泥，上放魚肉，擺上蘆筍、紅椒及葡萄，淋上醬料即成。溫煮魚，魚肉特別鮮嫩好吃。

檸醬魚捲

材 料

吳郭魚——1尾 取兩側背肉，片薄片

鮑魚(大型)—2個 片薄片

白葡萄酒——3大匙

檸檬醬：下列材料混合拌勻

檸檬汁——1個

奶油——3大匙

米醋——2大匙

海鹽——半小匙

蛋黃——1個

作 法

- 1.魚肉片撒上鹽、黑胡椒，備用。
- 2.魚肉片鋪平，上放鮑魚片，捲成小圓筒狀，以牙籤固定，放入煎鍋中，魚皮朝下，雙面煎香，燻入白葡萄酒，熄火後取出排盤，淋上檸檬醬，或沾檸檬醬食用。





茄汁酥香魚

鴛鴦魚

材 料

鯛魚 —— 1條(約1斤半)剝切魚頭、魚尾，取下兩側魚肉，分別切塊，分成2份

太白粉 —— 4大匙

沙拉油 —— 1大碗

蕃茄 —— 1個 切片 1刀斷1刀不斷，穿插成魚身狀

調味料1：

醬油 —— 1中匙

酒 —— 1中匙

鹽 —— 少許

蔥段 —— 1支

薑 —— 2片

太白粉 —— 半大匙

調味料2：

豆豉 —— 半大匙

蔥花 —— 2支

薑丁 —— 4片

辣椒絲 —— 1支

酒 —— 1中匙

沾料：

椒鹽

作 法

- 1.將魚塊的一份以調味料1醃拌5分鐘，放入八分熱的油鍋中炸至香脆，撈出瀝油後，置盤中的一邊。
- 2.魚頭、魚尾，以太白粉乾裹，放入八分熱油鍋中炸至香酥，撈出瀝油，放置蕃茄的前後成魚狀。
- 3.炒鍋放入沙拉油2大匙，油熱，放入調味料2，拌勻炒香，拌入魚塊另1份，放入蒸鍋中大火蒸8分鐘，取出置魚身的另邊，一魚兩吃。

材 料

鯛魚 —— 1尾 取兩側魚肉，切大塊

醃料：

薑片 —— 3片 拍裂

蔥 —— 1支 拍過

檸檬汁 —— 半個

烏醋 —— 3大匙

鹽 —— 1小匙

酒 —— 1大匙

胡椒 —— 2小匙

水 —— 1杯半

太白粉 —— 1碗

洋蔥 —— 1個 切丁

辣椒 —— 1支 切末

香菜葉 —— 1把

鮮蕃茄 —— 1個 切丁

木耳 —— 1兩 泡軟 切丁

蕃茄醬 —— 4大匙

水 —— 6大匙

鹽 —— 1小匙

糖 —— 3大匙

醋 —— 2大匙

太白粉液 —— 1大匙

作 法

- 1.魚入醃料(薑、蔥先放水中抓至出味，再加入其他材料)浸泡3至4小時，擠乾，沾滿太白粉，入七分熱的油鍋中炸至金黃、酥香，再改刀切片，排盤。
- 2.炒鍋入油1大匙，放入洋蔥、辣椒，炒至洋蔥軟，放入蕃茄醬炒至更鮮紅，加水、鹽、糖、鮮蕃茄、木耳，炒入味後加醋，並以太白粉液勾薄芡，取出淋在鯛魚上，放香菜即成。

蒸
炒

步步高昇

材 料

吳郭魚——1尾 取兩側背肉，切小塊

醃料：胡椒鹽 1小匙

麵糊：起可粉 半米杯

水——半米杯

寧波年糕——半斤 切小片

白菜——4兩 切段

蔥——4支 切段

調味料：

鹽——少許

醬油——1大匙

糖——1小匙

水——1杯

作 法

- 1.魚以醃料醃10分鐘後，沾麵糊，入七分熱油鍋中炸至熟，瀝油。
- 2.寧波年糕入七分熱油鍋中過油，快速取出瀝油。
- 3.炒鍋預熱，放入油1大匙，油熱放入蔥段炒香，放入白菜炒軟，再放年糕、炸好的魚塊及調味料略燒入味，快速取出盛盤。

※年糕為高昇之意，事業發達，步步高昇。

紅燒下巴

材 料

吳郭魚下巴- 1斤

辛香料：

蒜末——3瓣

薑末——3片

蔥花——3支

辣椒末——1支

調味料：下列材料先混合拌勻

甜麵醬——1大匙

蕃茄醬——1大匙

醬油——半大匙

蠔油——1大匙

糖——1小匙

水——1大匙

作 法

- 1.魚下巴放入90°C(正要開的水)的熱水中，燙約30秒，撈出瀝乾備用。
- 2.炒鍋入油1大匙，放入調味料以中火燒熱，放入辛香料炒拌均勻，加入下巴，拌至均勻入味，燒約1分半鐘，取出盛盤即成。

燒

燒



湯泡魚片

材 料

- 鯛魚肉 —— 2片 切薄片
西生菜 —— 1棵 剝大片 泡水洗淨 瀝乾
油條 —— 1條 切小段 入油炸一下，
取出壓碎
芝麻 —— 1大匙 乾炒香
香菜 —— 1把 切末
蘿蔔乾 —— 2大匙 切末
調味料：
鹽 —— 1小匙
香菇精 —— 2小匙
胡椒 —— 半小匙
紅蔥頭油(或雞油) 1中匙

作 法

- 1.取大高碗入油條、西生菜，將魚片鋪排在西生菜上，再放芝麻。
- 2.煮鍋放入清水1大碗，先放蘿蔔乾煮至入味，加入鹽、香菇精、胡椒、紅蔥頭油，燒至大沸，淋在排好在大高碗中的魚肉片上，放香菜即成。

芥菜豆腐魚

材 料

- 吳郭魚 —— 1尾 片下肉，頭剖半，大骨等
醃上醃料
醃料：鹽 —— 1小匙
酒 —— 半大匙
芥菜 —— 半斤 切大片(沸水燙過)
筍 —— 1支 以沸水燙過 切片
豆腐 —— 2塊 切片
高湯 —— 5碗
辛香料：
蔥 —— 2支
薑 —— 6片
調味料：
鹽 —— 酌量

作 法

- 1.砂鍋預熱，以蔥、薑鋪底，魚骨、肉片、魚頭鋪平，再將筍片、豆腐、芥菜均勻鋪好。
- 2.高湯煮沸後倒入砂鍋中，以中火煲10分鐘，放入鹽即可上桌。

煮

燒



可樂魚

材 料

吳郭魚頭——4個
太白粉——4大匙
辛香料：
蔥段——2支
蒜末——5瓣
辣椒絲——1支
香菜——1小把
調味料：
可樂——2米杯
醬油——1.5大匙
酒——2大匙
糖——1小匙
水——5大匙
太白粉液——1大匙
香油——少許

作 法

- 1.魚頭沾太白粉後，入六分熱的油鍋中炸至金黃。
- 2.炒鍋入油1中匙，放入蔥、蒜、辣椒小火炒香，放入清水、醬油、酒、糖、可樂，煮沸後放入炸好的魚頭，加蓋，燜燒3分鐘，先取出魚頭排盤，鍋中湯汁以太白粉液勾薄芡，淋香油，取出淋在魚頭上，撒香菜即成。

豆豉蒸魚頭

材 料

吳郭魚頭——4個
鹽——1小匙
太白粉——1中匙
蔥——2支 切細絲
配料：下列材料混合拌勻
白膘油——2大匙 切小丁
豆豉——1大匙
醬油——1大匙
糖——半中匙
蒜——5瓣 切末
薑絲——5片
辣椒——1支 切細絲
辣油——半小匙
酒——半中匙

作 法

魚頭排在蒸盤上，高高撒鹽、太白粉，分放配料在魚頭上，放入蒸鍋大火蒸8分鐘，再放蔥絲蒸30秒，取出即成。

蒸
燒





蒸

蒸

白玉蒸魚

材 料

吳郭魚——1尾 處理乾淨，兩側背肉各深
劃3刀

盒豆腐——1盒 切厚片

胡椒——1小匙

薑——6片 切絲

辣椒——2支 切丁

蔥粒——2支

調味料：下列材料先混合拌勻

酒——少許

樹子(去子)——1大匙

豆瓣——1大匙

醬油——1中匙

麻油——少許

作 法

蒸盤先放豆腐，上放吳郭魚、胡椒，平均放
上調味料，入蒸籠大火蒸8分鐘，再放上
薑、辣椒、蔥粒，再蒸20秒鐘即成。

樹子蒸魚

材 料

吳郭魚——1尾 處理乾淨，背肉各劃2刀

樹子(破布子)——1米杯

魚露——3大匙

米酒——1大匙

蔥絲——2支

作 法

全魚放蒸盤上，上放樹子、魚露、米酒、
蔥絲，放入蒸鍋，大火，水沸蒸8分鐘，取
出即成。

砂鍋魚頭

材 料

吳郭魚頭——4個
五花肉片——4兩(或夾心肉片)
香菇——10朵 泡軟 去蒂 切片
豆腐——1塊 切大方塊
筍——1支 切縱紋小片
粉皮——2張 切大片(或粉絲2把)
清水——1大碗
高湯——1米杯
辛香料：
蒜片——4瓣
蔥絲——3片
蔥花——2支
青蒜絲——1支
調味料：
鹽——1小匙
柴魚粉——1中匙
醬油——1大匙
酒——半大匙

作 法

- 1.魚頭各沾太白粉，放入六分熱的油鍋中，炸至酥香，撈出瀝油備用。
- 2.砂鍋小火預熱後放入油半大匙，放入蒜、薑、蔥炒香，放入香菇、筍片炒熟，放入清水、高湯，改大中火，燒沸後放入調味料、豆腐、炸好的魚頭、粉皮，續煮2分鐘，放入肉片，拌勻，俟再煮沸即關火，放入青蒜絲，連鍋取上桌。

五味下巴

材 料

吳郭魚下巴——1斤
辛香料：下列材料均切小丁或切末
青蒜——1支
辣椒——1支
薑——6片
蒜仁——4瓣
調味料：下列材料先混合拌勻
烏醋——半大匙
醬油——1大匙
鹽——半小匙
麻油——2小匙
酒——1大匙
高湯——半杯
糖——半大匙
太白粉——1大匙 加水調成芡液

作 法

- 1.魚下巴處理乾淨，放大鍋沸水中，汆燙後快速撈出瀝乾備用。
- 2.炒鍋入油2大匙，油熱放辛香料炒熱，放入汆燙好的下巴，加入調味料拌勻，燜燒2至3分鐘，以太白粉液勾薄芡，取出盛盤即成。



煮

燒



瓜蒂綿綿

材 料

- 吳郭魚背肉 半斤 切小條狀
 地瓜粉 —— 1杯
醃料：
 鹽 —— 半小匙
 醬油 —— 1大匙
 酒 —— 1中匙
藥料：以2碗水熬煮成1碗藥汁
 茯苓 —— 1錢
 杜仲 —— 1.5錢
 肉苁 —— 2錢
 冬瓜 —— 1斤半 去皮 切片
 鹽 —— 3小匙
 蒜末 —— 4瓣
 蔥絲 —— 2支

煮

蒸

砂鍋下巴

材 料

- 吳郭魚頭 —— 6個
 香酒糟 —— 1杯
 米酒 —— 2瓶
 鹽 —— 半小匙
 糖 —— 2大匙
 大白菜 —— 1棵 制大片
 冬筍 —— 1支 切片
 肉片 —— 2兩
 粉皮 —— 半斤
 紅甜椒 —— 1個
 蔥段 —— 2支
 蒜仁片 —— 6瓣
 青蒜絲 —— 1支
 高湯 —— 2大碗
 酒 —— 1大匙
 鹽 —— 少許
 預熱砂鍋 —— 1個

作 法

- 1.魚肉以醃料醃10分鐘後，沾地瓜粉，放入六分熱的油鍋中炸至金黃、酥香，排盤中。
- 2.蒸盤中間放上炸好的魚條，冬瓜片泡在加鹽冷水中10分鐘撈出，圍排在蒸盤四周，淋上藥汁，放上蒜末，大火蒸5分鐘，再放入蔥絲蒸1分鐘即成。

作 法

- 1.香酒糟加米酒、鹽、糖泡溶後過濾。
- 2.炒鍋入油1大匙，油熱放入蔥、蒜炒熱，放入肉片、冬筍炒至肉變色，放入魚頭，燴入酒，放入大白菜，加入高湯，蓋上鍋蓋，燜燒6分鐘，放入香酒糟1杯，再燜3分鐘，放入鹽、粉皮，燒沸後移入預熱的砂鍋中，放上青蒜絲，上桌。



好運又發財

材 料

吳郭魚肉——半斤 切薄片
髮菜——半兩 以水泡漲 加鹽抓洗 瀝乾
筍——1支 煮熟 切細絲
香菇——5朵 泡軟 去蒂 切細絲
洋火腿——4片 切細絲
金針菇——6兩
香菜——少許
高湯——1大碗
太白粉液——1大匙
調味料：
鹽——少許
醬油——半大匙
味精、麻油、胡椒 酌量

作 法

煮鍋放入高湯煮沸，依序放入筍、香菇、金針菇、魚肉、洋火腿，加入調味料、髮菜，以太白粉液勾薄芡，取出盛盤，撒香菜即成。

※髮菜意為「發財」，筍有「順利」的意思，順利又發財，是大家過年的願望。

忘憂魚柳

材 料

吳郭魚背肉——半斤 切細條
乾木耳——2朵 泡軟 切絲
紅蘿蔔片、玉米、筍片、豌豆莢、金針
——各少許，分別入沸水燙熟

辛香料：

薑——2片

蔥段——2支

調味料：

蠔油——1大匙

酒、香油——少許

太白粉液——2中匙

作 法

炒鍋預熱，放入油1大匙，油熱放入薑、蔥炒香，放入蠔油炒香，燻入酒，加入沸水1碗，放入全部材料燴煮4分鐘，以太白粉液勾薄芡，淋香油即成。

※金針稱忘憂菜，選乾貨以顏色橙紅為較新鮮。

燒
煮





百福齊聚(年菜)

材 料

吳郭魚背肉— 6兩 切細條
 鹹鴨蛋黃— 1個
 火腿—— 4片 切粗絲
 蟹肉棒—— 4條 撕成粗絲
 香菇—— 3朵 泡軟 切絲
 熟筍—— 1支 切粗絲
 金針—— 1兩 泡軟
 髮菜—— 少許 泡水

調味料：

柴魚粉—— 1大匙
 香油—— 1大匙
 鹽—— 少許
 蠔油—— 1中匙
 太白粉液—— 1大匙
 水—— 1米杯
 香油—— 1小匙

作 法

- 1.取一個圓形碗，放鹹鴨蛋在底部中央，碗內抹上香油，將火腿、蟹肉、香菇、筍、金針依顏色交錯排擺放碗的四周，使成美麗圖案，最後放入魚肉、柴魚粉，放入蒸鍋中，大火蒸8分鐘，取出扣入盤上。
- 2.煮鍋放入水，燒沸，放入調味料鹽、蠔油、髮菜，以太白粉液勾薄芡，淋香油，取出，淋在蒸好的食材上即成。

芝麻魚片

材 料

鯛魚肉—— 1大片
 白芝麻—— 1大匙 以鍋乾煎炒至香
 黑胡椒、鹽 各少許
 豌豆芽—— 2兩
醬汁：下列材料先混合拌勻
 麻油—— 1小匙
 醬油—— 半大匙
 黑胡椒—— 1小匙
 柳橙汁—— 半杯

作 法

長條狀鯛魚先撒鹽、胡椒，再滾滿芝麻，放入煎鍋以麻油煎四面，每面煎15秒鐘即可，取出切片，與豌豆苗一起排盤，盤面淋上一圈醬汁即成。

蒸
煎

柚汁紅糟魚

材 料

- 吳郭魚——1尾 處理乾淨後，取兩側背肉，切拇指大的肉條
柚子——1個 去皮 取肉，分成2份，1份榨汁，1份果肉
紅糟——200克
糖——半中匙

作 法

炒鍋放入柚汁、紅糟、糖，中火燒沸放入魚條，拌炒4分鐘，加入柚子肉塊，拌炒均勻入味取出排盤即成。

香蕉魚卷

材 料

- 台灣鯛魚肉—1斤 切12份長條狀
香蕉——4條 去皮 剖半，分成12等分
香菜——1把 切丁
沙拉醬——1包
春捲皮——12張

作 法

- 1.魚肉入沸水快速汆燙，即刻撈出瀝乾備用。
- 2.鋪平春捲皮，上放香蕉段、魚肉條、香菜、沙拉醬，如捲春捲，捲成長筒狀，放入五分熱的油鍋中，中火炸至金黃、酥脆，撈出瀝油即成。



椒鹽五香魚

材 料

吳郭魚——1尾 1斤2兩，取兩側背肉，切
6公分魚條肉

醃料：下列材料混合拌勻

蛋液——2個

鹽——1小匙

酒——1大匙

裹料：下列材料混合拌勻

太白粉——6大匙

地瓜粉——6大匙

辛香料：

蔥末——2支

蒜末——5瓣

辣椒絲——2支

香菜——1小把

調味料：

椒鹽——半大匙

五香粉——1小匙

作 法

- 1.魚肉條以醃料醃5分鐘，沾滿裹粉料，放入六分熱的油鍋中炸至金黃，撈出，油鍋加熱至九分熱，放回魚肉條炸第2次，約10秒鐘，撈出瀝油。
- 2.炒鍋入油1中匙，放入蔥、蒜、辣椒炒香，放入炸好的魚肉條，撒入椒鹽、五香粉、香菜拌勻，取出盛盤。

炒三絲

材 料

吳郭魚——1尾 取肉 去皮 切條

蝦仁——4兩

醃料：

鹽——半小匙

糖——1小匙

酒——2小匙

蕃薯粉——半碗

辛香料：

蔥——4支 切大斜片

嫩薑絲——2片

辣椒——2支 去子 切絲

調味料：

鹽、味精——各少許

作 法

- 1.魚肉以醃料拌勻。
- 2.炒鍋燒熱，放入油約半碗，油熱放入醃好的魚拌炒至魚肉變色，撈出瀝油，蝦仁亦過油瀝乾備用。
- 3.原鍋留少許的油，放入蔥、辣椒，炒熟後放入鹽、味精，並放回炸過的魚肉、蝦仁，大火拌炒均勻，取出盛盤即成。

炸

炒





炸

炸

咕佬魚

材 料

- 吳郭魚 —— 1尾 片下兩側魚肉，切成姆指寬的魚條
 地瓜粉 —— 1碗
 洋蔥 —— 1個 切小片
 紅蘿蔔 —— 半條 切薄片
 青椒 —— 1個 切小片
 鳳梨罐頭 —— 1罐 切小片
 蕃茄醬 —— 3大匙
 鹽 —— 1小匙
 糖 —— 半中匙
 醬油 —— 1中匙

作 法

- 1.魚肉沾滿地瓜粉後，入六分熱的油鍋中，炸至金黃，撈出瀝油備用。
- 2.炒鍋入油半大匙，放入洋蔥、紅蘿蔔炒軟，放入青椒炒熟，加入蕃茄醬、鹽、糖、醬油、炸好的魚條、鳳梨，拌炒均勻，取出即成。

發財魚生

材 料

- 吳郭魚肉 —— 6兩 切順紋絲條
 蔥絲 —— 3支
 嫩薑絲 —— 6片
 生菜 —— 4葉 切絲
 香菜 —— 少許 切末
 白蘿蔔 —— 1塊 切絲 鹽醃後擠乾
 紅蘿蔔 —— 1塊 切絲 鹽醃後擠乾
 餛飩皮 —— 6片 切絲 入六分熱的油鍋中炸至金黃，撈出瀝油。

調味料：

- XO醬 —— 2大匙

作 法

- 1.魚肉沾太白粉，入六分熱的油鍋中，炸至金黃，撈出瀝油備用。
- 2.取圓盤，將全部材料依顏色交錯排在盤上，中間上放魚肉，再放XO醬，食用時拌勻即可。

京都焗魚柳

材 料

吳郭魚背肉—1斤 切小長條狀

香菜——1把

醃料：

胡椒鹽——2小匙

糖——2小匙

酒——半中匙

麵糊：下列材料混合拌勻

蛋液——1個

酥炸粉——1米杯

水——5大匙

京都醬料：

海山醬——4大匙

BB醬——4大匙

鎮江醋——2大匙

烏醋——1小匙

白醋——1小匙

蕃茄醬——1大匙

糖——半中匙

太白粉液——2大匙

作 法

- 1.魚肉以醃料醃10分鐘，沾滿麵糊入六分熱的油鍋中炸至金黃、酥香，撈出瀝油備用。
- 2.炒鍋放入京都醬料，中小火燒溶，拌勻，以太白粉液勾薄芡，放入炸好的魚柳，炒拌平均入味，取出盛盤，上放香菜。

淮山小炒

材 料

吳郭魚背肉—6兩 切丁

絞肉——2兩

淮山(山藥)—2兩

蒜末——4瓣

薑末——2片

蔥花——1支

辣椒——1支

新鮮雪裡紅—6兩 洗淨切丁

高湯——1米杯

調味料：

柴魚醬油——1大匙

魚露——1大匙

香油——少許

作 法

- 1.中藥店購得的淮山乾片，洗過後入蒸30分鐘後備用。
- 2.炒鍋入油半大匙，放入雪裡紅、高湯，炒熱，放入魚丁、絞肉、蒜、薑、蔥、辣椒，大火炒開，放入柴魚醬油、魚露、淮山，炒均勻入味，淋香油即成。

焗

炒





髮菜魚柳

材 料

郭魚背肉——半斤 切小條狀

髮菜——1兩

大豆苗——半斤

醃料：下列材料混合拌勻

醬油——1大匙

糖——半中匙

炸魚料：

麵粉——半米杯

蛋液——1個

麵包屑——1米杯

調味醬料：下列材料混合拌勻

甜麵醬——2大匙

蠔油——1大匙

醬油——1中匙

酒——2小匙

太白粉——2大匙

水——半米杯

作 法

- 1.魚肉以醃料醃10分鐘，先沾麵粉，次沾蛋液，再沾麵包屑，放入六分熱的油鍋中炸至金黃、酥香，撈出瀝油。
- 2.髮菜泡水半小時，入蒸10分鐘，備用。
- 3.大豆苗以少量的油，大火炒軟，取出放盤上，菜面上放炸好的魚條。
- 4.煮鍋放入調味醬料，中小火煮沸拌勻，放入髮菜，再拌勻後，取出淋在魚肉條上即成。

拌 煮

山藥芥末沙拉魚

材 料

吳郭魚背肉—6兩 切大丁

蝦仁——3兩

鮮山藥——4兩 切片 切丁

洋芋(馬鈴薯)1粒 煮熟去皮 切丁

西洋芹——1片 切薄片

薄荷葉——10片 5片切末 5片盤飾

九層塔——15葉 切末

檸檬——1個 搾汁

芥末沙拉：下列材料混合拌勻

芥末醬——1.5大匙

美乃滋——3大匙

酸奶油——3大匙

優格——4大匙

作 法

- 1.魚肉、蝦仁、山藥分別入沸水氽燙，撈出。
- 2.依序將材料排放盤上：洋芋、西洋芹、魚肉、山藥、蝦仁、薄荷末、九層塔末、淋上檸檬汁、芥末沙拉，最後以檸檬葉盤飾即成。

椰汁魚

材 料

吳郭魚——1尾 處理乾淨後，取兩側背肉，切小條狀

椰漿——1罐

荸薺——20粒 去皮 切小丁

尖筍——6兩

蒜頭末——5瓣

辣椒絲——1支

淡色醬油——1.5大匙

香菜——1把

醃料：

鹽——半小匙

糖——2小匙

酒——半中匙

作 法

- 1.魚肉以醃料醃10分鐘。
- 2.炒鍋入油1大匙，放入蒜頭、辣椒炒熱，放入尖筍，加入少許清水，中火炒至尖筍熟，放入魚肉條、荸薺，炒至魚肉變色，放入椰漿、醬油，燜燒1分鐘半，取出盛盤，上放香菜即成。

韭黃魚柳

材 料

吳郭魚——半斤 切條

韭黃——半斤 切段

辣椒——2支 切絲

醃料：

蛋白——1個 打勻

太白粉——1大匙

調味料：

鹽——半小匙

味精——少許

酒——1中匙半

胡椒——酌量

香油——少許

作 法

- 1.魚肉以醃料醃好後，放入七分熱的油鍋中過油，撈出瀝油。
- 2.炒鍋預熱，放入油1大匙，油熱放入韭黃炒軟，放入調味料，炒勻後放入魚條、辣椒炒勻，炒熱後淋入香油，取出盛盤。

煮

炒



魚香之寶

材 料

- 水餃皮——半斤
餛飩皮——4兩
餡料：
吳郭魚背肉 半斤 切小片 拍成泥 剝末
絞肉——4兩
蝦仁——4兩 拍成泥剝碎
蔥末——4支
薑末——4片
香菜末——1把
香菇——6朵 泡軟 切細丁
藥料：下列藥材均研磨成粉
山藥——3錢
山楂——3錢
杏仁——5錢
鹽——1.5小匙
酒——1大匙
香油——半中匙
水——半米杯

作 法

- 1.將餡料混合，充分攪拌至濃稠出筋的感覺。
- 2.取適當餡料，以水餃皮包成水餃狀或燒賣狀，入水煮，油煎，蒸鍋蒸，各有風味。
- 3.取適當餡料，以餛飩皮包成餛飩狀，入水煮，入蒸均佳。

金冠魚柳

材 料

- 吳郭魚背肉—6兩 切細條狀
五花肉——3兩 切細條狀
蔥——10支 切3公分小段
辣椒——1支 切長細絲
粉絲——1把 開水泡軟 切小段
蛋——2個 打勻
酒——3大匙
水——3大匙
甜麵醬——1大匙
檸檬汁——1個
醃料：
醬油——半大匙
胡椒——1小匙
糖——1小匙
醬油——1中匙
胡椒——半小匙

作 法

- 1.魚、豬肉分別以醃料醃10分鐘。
- 2.蛋液加少許鹽，以少量的油入不沾鍋，煎成蛋皮備用。
- 3.炒鍋入油1大匙，油熱，放入蔥段及魚、豬肉條，大火炒開，燴入酒，加入甜麵醬、水、辣椒絲、粉絲，拌炒均勻入味，取出放盤上，淋上檸檬汁，上面蓋上蛋皮。

炒

煮



榴槤鯛魚喜相逢

材 料

鯛魚背肉——半斤 切0.5公分片

榴槤肉——半斤 切片

青、紅、黃甜椒各1個 切片

醃料：下列材料混合拌勻

鹽——0.5小匙

醬油——半中匙

酒——半中匙

蛋白——半個

太白粉——半中匙

調味料：

蠔油——1中匙

糖——2小匙

柴魚粉——半中匙

酒——1中匙

香油——1小匙

水——4大匙

蔥花——1支

作 法

- 1.魚肉以醃料醃10分鐘，放入五分熱的油鍋中，過油半分鐘，撈出瀝油備用。
- 2.榴槤片及青、紅、黃甜椒片，放置漏勺上，放入油鍋中，以六分熱的油溫，過油20秒鐘，瀝油備用。
- 3.炒鍋放入蠔油、糖、酒、水、柴魚粉，中小火炒拌均勻，改大火放入魚片、榴槤、青、紅、黃椒，輕輕翻拌炒熟，淋香油，取出盛盤，撒蔥花。

山藥魚拜月

材 料

吳郭魚背肉—半斤 切薄片

鮮山藥——1段(約5兩) 去皮 順紋縱切細絲

紫菜——2片 烤酥 切細絲

芥末——1.5大匙

香菜末——1把

蛋黃——1個

沾料：

甜麵醬——1大匙

果糖——1小匙

作 法

- 1.魚片放入沸水氽燙10秒鐘，撈出瀝乾水分。
- 2.魚片擺盤中，上放完整蛋黃，魚片四周擺放山藥，上撒紫菜絲、香菜末、芥末，但不能蓋著蛋黃，食用時拌勻，沾取醬料。

燒

煮



茄汁魚片

材 料

鯛魚肉——2大片，切片

洋蔥——1個 切大丁

熟毛豆——2兩

醃料：

蛋白——1個

鹽——半小匙

茄汁料：

糖——1中匙

醋——1中匙

蕃茄醬——3大匙

水——1杯

芡料：

太白粉——1大匙

水——3大匙

作 法

- 1.魚肉以醃料醃後，入五分熱的油鍋中過油，撈出瀝油。
- 2.炒鍋入油半大匙，放入洋蔥炒軟，放入茄汁料，燒沸後放入魚片，拌勻入味，加入毛豆，以太白粉液勾薄芡即成。

甜桃伴魚

材 料

吳郭魚——1尾 1斤，取兩側背肉，切薄片

甜桃——2粒 切片約1至1.5公分片

紅、黃甜椒 各半個 切大丁(沸水燙過)

青江菜——6棵 各剖半(入沸水燙熟)

水果醋——2大匙

鹽——半小匙

糖——半大匙

太白粉液——1大匙

熟油——1大匙

花生粉——3大匙

作 法

炒鍋入油半大匙，放入甜桃、甜椒、青江菜炒熟，加入魚肉，亦炒熟，大火放入水果醋、鹽、糖，並以太白粉液勾薄芡，淋入熟油，撒入花生粉拌勻，先取出青江菜圍盤盤飾，其餘取出放盤中即成。

煮
燒



咖哩百果魚片

材 料

吳郭魚——1尾 約1斤半重，兩側背肉切
約0.8公分薄片

百果(銀杏)—1碗

醃料：鹽、酒、蛋白、太白粉

辛香料：

蒜仁末——1大匙

薑末——3片

蔥花——2支

調味料：

咖哩粉——1大匙

鹽——半小匙

高湯——1杯

太白粉——半大匙

作 法

- 1.魚片以醃料拌醃10分鐘後，放入七分熱的油鍋中過油，取出瀝乾備用。
- 2.炒鍋預熱，放入油2大匙，放入辛香料小火炒香，加入咖哩粉炒至香，加高湯燒沸後放入鹽、百果，炒好後以太白粉液勾薄芡，放入魚片、蔥花拌勻，取出盛盤。

鍋巴魚片

材 料

鍋巴——10片

鯛魚肉片——半斤 切細條

熟毛豆——1杯半(或鹽水燙熟)

洋蔥——半個 切丁

蒜——4瓣 切薄片

蕃茄醬——5大匙

糖——1中匙

鹽——半小匙

開水——1杯半

太白粉液——2大匙

作 法

- 1.鍋巴放入八分熱的油鍋中，炸開即刻撈出放盤中備用。
- 2.炒鍋入油1大匙，油熱放入洋蔥、蒜頭，炒香後加入開水，放入鹽、糖、蕃茄醬，大火後放入魚肉、毛豆，並以太白粉液勾薄芡，拌勻，取出淋在炸好的鍋巴上，即可聽到一聲「<—」的響聲，即所謂的「一聲雷」也。

煮

燒



珍珠魚

材 料

- 吳郭魚——1尾(約1斤2兩)片下兩側魚肉切薄片
蘆筍——10支 各切2段
玉米粒——半罐
玉米醬——半罐
荸薺——6粒 拍碎 切末
高湯——半杯
清水——3大匙
柴魚粉——1大匙
糖——2小匙
胡椒——1小匙
香油——2小匙
蛋白液——1個
- 醃料：**
鹽——半小匙
蛋黃——1個
胡椒——1小匙
- 裹料：**
太白粉——1米杯

作 法

- 1.魚片以醃料醃20分鐘，沾太白粉放入六分熱的油鍋中，中小火炸至金黃、酥香，撈出瀝油，排放盤中。
- 2.蘆筍入沸水加鹽1小匙、糖2小匙，燙熟取出，先排在盤的四周。
- 3.炒鍋放入高湯、清水、柴魚粉、糖、玉米粒、玉米醬、荸薺，拌炒均勻，撒胡椒，淋香油、蛋白液拌勻，淋放在魚片上即成。

紅糟雙魚片

材 料

- 吳郭魚——1尾(約1斤半)處理乾淨後，取下兩側背肉
紅糟——2兩
嫩薑——10片
醬油——2大匙
糖——1.5大匙
水——1米杯

作 法

炒鍋入油1大匙，放入薑片炒香，加入紅糟以中小火炒至暗紅色，放入醬油、糖略炒，放入水、魚片拌勻，中火煮至湯汁呈黏稠狀，先取出魚肉排盤，再淋上鍋中醬汁即成。

煮

炸



橙汁煎魚

材 料

吳郭魚——1尾 1斤2兩，取兩側背肉，切
1×4×6公分魚片

醃料：

鹽——半小匙
淡色醬油——1中匙
酒——1中匙
胡椒——1小匙

麵糊：下列材料混合拌勻

蛋黃——2個
太白粉——5大匙
鹽——半小匙
糖——1中匙
鮮奶——5大匙

橙汁料：

柳橙汁——1.5米杯
柳橙皮末——少許
鹽——半小匙
太白粉液——1大匙

裝飾：

青花椰——1棵 剝小朵

作 法

- 1.魚片以醃料醃10分鐘，醃好的魚片沾滿麵糊，以油中小火雙面煎香，取出排盤中。
- 2.青花椰洗淨入沸水，加鹽、油，煮熟排盤。
- 3.煮鍋放入柳橙汁及其皮末、鹽，小火煮沸放入太白粉液勾薄芡，取出淋在煎好的魚片上即成。

酒釀魚

材 料

吳郭魚——1尾1斤2兩重，取下兩側魚
肉，切大丁

蛋白——2個 打勻
地瓜粉——半米杯

醬料：下列材料先混合拌勻

酒釀——2大匙
甜麵醬——2大匙
辣椒醬——1中匙
蕃茄醬——2大匙
太白粉液——1大匙

辛香料：

蔥絲——2支 泡水 瀝乾
香菜葉——20葉

作 法

- 1.魚肉丁沾滿蛋液後，再沾地瓜粉，放入六分熱的油鍋中，過油1分鐘，撈出瀝油，備用。
- 2.炒鍋放入油1中匙，油熱後放入醬料，中火燒熱後，放入魚肉丁，炒拌均勻入味，取出盛盤，上放蔥絲、香菜即成。

煎
炒

五香焗魚

材 料

- 魚肉——半斤 切片
配料：下列材料混合拌勻
蔥花——2支
薑末——1大匙
蒜仁末——10瓣
醬油——1大匙
麻油——1中匙
酒——半大匙
五香粉——半小匙
糖——1中匙
白胡椒——1小匙
八角——3粒

作 法

1. 烤法：魚肉排入烤盤，放上配料，放入烤箱，以200℃烤10分鐘，取出排盤即成。
2. 煎法：魚肉片以煎鍋煎雙面，再以配料燻燒入味即成。

紙包魚片

材 料

- 吳郭魚——1尾 去鱗除內臟洗淨，由尾部直剖，去頭、尾及脊骨，取背腹肉切成姆指寬之魚肉片
香菇——5朵 泡軟 切片
蝦仁——4兩 剝泥
九層塔——4兩
荸薺——2兩 去皮 剝泥
鋁箔紙——1大張 剪成15公分
調味料：
鹽——1小匙半
味精——少許
酒——1大匙

作 法

1. 魚肉以鹽、酒混合液浸泡20分鐘，取出沖水瀝乾。
2. 荸薺、蝦仁混合加鹽、味精調成泥糊。
3. 鋁箔紙包上魚片、香菇、九層塔、蝦泥，放入烤箱烤，以180℃烤約10分鐘即成。



靈菇燴魚

材 料

- 吳郭魚——1尾 約1斤半，處理乾淨，取兩側背肉，片薄片
杏鮑菇——3兩 切小片
珊瑚菇——3兩 切小片
茶樹菇——3兩 切小片
蒜頭末——5瓣
薑末——4片
柴魚醬油——3大匙
味霖——2大匙
青酒——3大匙
冰糖——1中匙
水——半米杯
芹菜——2支 切小丁粒
香菜——1把 切小丁粒
- 醃料：**
鹽——1小匙
酒——1中匙
胡椒——1小匙
蛋液——半個
太白粉——1大匙
- 裹料：混合拌勻**
地瓜粉——3大匙
太白粉——3大匙
蛋白——3個

作 法

- 1.魚片以醃料醃5分鐘，沾裹料，入120°C油鍋，炸至酥香取出排盤。
- 2.炒鍋入油1大匙，放入蒜、薑炒香，放入杏鮑菇、珊瑚菇、茶樹菇大火炒軟，放入柴魚醬油、味霖，燴入清酒，加冰糖、水，拌燒至水汁略收乾，取出淋在炸好的魚片上，撒上香菜、芹菜粒即成。

腰果魚鬆

材 料

- 吳郭魚背肉——半斤 切小丁
小卷——1隻 切小丁
熟冬筍——1支 切小丁
熟紅蘿蔔——1節 切小丁
荸薺——12粒 去皮 拍碎 切丁
腰果——1米杯 以四分熱的油，小火炸酥香，撈出瀝油
鹽——半小匙
柴魚粉——1中匙
胡椒——1小匙
酒——半中匙
西生菜——2棵 剝葉，煎成圓形，剪下的葉片切絲。

作 法

炒鍋入油2大匙，油熱放入魚肉丁、小卷丁，炒至魚肉變色，放入荸薺、西生菜絲、冬筍、紅蘿蔔，炒熟放入鹽、柴魚粉、胡椒、酒、腰果，快速拌勻，取出盛盤，以西生菜葉包食。

燴

炒



紅白燴魚片

材 料

吳郭魚背肉—半斤
鴨血——1塊約4兩 切小塊
板豆腐——1塊 切小塊
酸菜——1.5兩 切小薄片
高湯——1碗
花椒粒——2大匙
蒜末——4瓣
薑片——2片
青蒜絲——1棵
香菜——1把
辣豆瓣醬——1大匙
醬油——1大匙
酒——1中匙
香油——1小匙
太白粉液——3大匙

作 法

- 1.魚肉入八分熱的熱水中泡過撈出，鴨血及板豆腐亦分別入八分熱的熱水氽燙撈出。
- 2.炒鍋放入油3大匙，小火將花椒炒至焦香，取棄花椒粒，放入蒜、薑、辣豆瓣醬，炒香後放入醬油，燻入酒，放入高湯，改大火燒沸，放入鴨血、豆腐、魚肉、酸菜，以太白粉液勾薄芡，放香菜、淋香油即成。

核桃韭菜炒魚片

材 料

吳郭魚背肉—半斤 切薄片
生核桃——2兩
韭菜——半斤 切寸段
清水——3大匙
鹽——1.5小匙
酒——1中匙

作 法

- 1.生核桃入五分熱油鍋炸酥，瀝油備用。
- 2.炒鍋入油半大匙，油熱放入韭菜、魚片、清水，中大火炒至魚肉變色，放入鹽、核桃，燻入酒，拌炒均勻入味，快速取出即成。

炒

燴





蔥燒魚片

材 料

吳郭魚——1尾 取兩側背肉，切薄片
 蔥——1斤 切寸段
 紅蘿蔔——1節 切細絲
 水——1米杯

醃料：

柴魚粉——1中匙
 淡色醬油——1中匙
 糖——1中匙
 蛋白——1個
 太白粉——3大匙
 水——2大匙

調味料：

柴魚粉——1大匙
 胡椒——1小匙
 酒——2小匙

作 法

- 1.魚片以醃料醃10分鐘。
- 2.炒鍋放入油半大匙，放入紅蘿蔔絲、水，中小火炒至紅蘿蔔絲軟，放入蔥段及醃好的魚肉片，大火炒1分鐘，放入柴魚粉、胡椒、酒，快速炒拌，見魚肉平均變色，取出盛盤即成。

※蔥改用青蒜，雖香味不同，一樣好吃。

燒

煮

蒜味魚片

材 料

鯛魚肉——半斤 切片
調味醬：下列材料混合拌勻
 蒜仁——6瓣 切末
 醬油——2大匙
 糖——半中匙
 醋——1小匙
 水——1中匙

作 法

將魚片放入沸水中(加鹽)，大火再煮沸，即刻熄火，泡3分鐘，撈出瀝乾，排盤，淋上調味醬或沾食均可。

蛋炒木耳魚

材 料

- 吳郭魚——1尾 約1斤重，取兩側魚肉切薄片
蛋液——2個
太白粉——1米杯
乾木耳——1兩 泡軟 切絲
蛋——4個 打勻
- 辛香料：**
蔥——3支 切小段
蒜末——3瓣
辣椒——1支 切薄片
香菜梗——1把
- 調味料：**
醬油——1中匙
鹽——半小匙
柴魚粉——1中匙
糖——半中匙

作 法

- 1.魚片沾滿蛋液，再沾滿太白粉，入六分熱的油鍋中過油，40秒鐘後撈出瀝油備用。
- 2.炒鍋預熱，放入油3大匙，油熱放入蔥、蒜、辣椒爆香後放入蛋，中火拌炒至蛋分散酥香，放入木耳，改大火炒熟，放入全部調味料及魚片，輕輕拌炒均勻入味，淋香油，放入香菜梗，取出盛盤。

滑蛋魚肉

材 料

- 吳郭魚肉——半斤 切片
蛋——4個 加入適量的鹽打散
青蔥——2支 切末
- 醃料：**
白汽水——4大匙
太白粉——1小匙
鹽——少許

作 法

- 1.魚肉加入醃料醃5分鐘。
- 2.炒鍋預熱，放入油4大匙，油大熱，放入魚肉快炒至肉變色，快速取出瀝油，放涼後與蛋液混合拌勻。
- 3.炒鍋再預熱，放入油4大匙，油熱後放入蛋液魚肉，大火快炒至蛋汁快凝固時，撒入蔥末拌勻即成。

煮

炒



錦繡蘿蔔糕

材 料

鯛魚肉——4兩 切大丁
醃料：鹽、胡椒、太白粉 各適量
蝦仁——3兩 處理乾淨
蛋液——1個
洋蔥——1個 切大丁片
蘿蔔糕——1塊 切大丁
叉燒肉——3兩 切大丁
蔥——2支 切0.5公分粒狀
調味料：下列材料混合拌勻
醬油膏——1大匙
柴魚粉——1大匙
糖——1小匙
香油——1小匙
水——5大匙

作 法

- 1.魚肉以醃料醃5分鐘，入六分熱油鍋中過油，撈出備用。
- 2.蝦仁入六分熱油鍋過油，撈出備用。
- 3.炒鍋入油2大匙，油熱放入蛋液，拌炒散碎至蛋香，放入洋蔥，炒至洋蔥有透明感，放入蘿蔔糕，炒至蘿蔔糕熟透，放入鯛魚、蝦仁、叉燒肉，加入調味料，拌炒均勻入味，撒入蔥花，拌勻，取出盛盤。

炸明牌

材 料

吐司——12片 去硬邊再切半
蛋液——1個
餡料：
鯛魚肉——4兩 切小丁 剝末
絞肉——3兩
奶粉——4大匙
蛋白——1個
香葉——1把 切末
蔥末——1支
鹽——1小匙
黑胡椒——1小匙
太白粉——半大匙

作 法

- 1.每片吐司切下四周的硬邊，再將硬邊切碎，硬邊碎與餡料混合攪拌，均勻分成12等分。
- 2.取1小片吐司，放上1份餡料抹平，蓋上1片吐司，沾滿蛋液，放入六分熱的油鍋，中小火炸至金黃、酥香，撈出瀝油，排盤即成。

炒

炸





起司烤魚

材 料

吳郭魚——半斤 切片

奶油——3大匙

蒜頭片——20瓣

紅蔥頭片——20瓣

紫色洋蔥丁——半個

洋蔥丁——半個

紅酒——1杯

高湯——1杯

義大利香料——2大匙

麵包屑——1杯

起司——1杯

醃料：下列材料先混合拌勻

蒜末——5瓣

薑末——3片

醬油——1大匙

糖——半中匙

米酒——半大匙

鹽——少許

作 法

1.魚片以醃料醃10分鐘，雙面煎香備用。

2.煎鍋放入奶油燒溶後，小火放入蒜片、蔥片、洋蔥，炒軟，燴入紅酒，中火燒沸放入高湯、義大利香料，加入煎好的魚片，拌勻入味，先取出魚肉入烤盤，再淋上鍋中的醬汁，上撒放麵包屑、起司條，放入預熱的烤箱中，以200℃烤約5分鐘即成。

拌

烤

涼拌沙拉魚

材 料

吳郭魚背肉——6兩 切1.5公分丁粒

水煮蛋——3個 去殼 切丁

胡椒鹽——1小匙

檸檬汁——半個

西生菜——1棵 洗淨分片

沙拉醬——50g(1包)

蕃茄——2個 切片

作 法

1.魚肉放入沸水，以大火煮沸即快速撈出，放涼備用。

2.將水煮蛋、胡椒鹽、檸檬汁與煮熟的魚肉拌勻，放鋪在盤上的西生菜上，淋上沙拉醬，以蕃茄作盤飾即成。

玻璃魚球

材 料

- 吳郭魚 —— 1尾 兩側背肉切大丁
蝦仁 —— 4兩 清除泥腸
鮮干貝 —— 10粒
西瓜 —— 1大塊
木瓜 —— 半個
香瓜 —— 1個
薑 —— 6片
高湯 —— 1杯

醃料：

- 鹽 —— 1.5小匙
胡椒 —— 1.5小匙
蛋白 —— 1個
太白粉 —— 1大匙

調味料：下列材料先混合拌勻

- 淡色醬油 —— 1大匙
糖 —— 1大匙
鹽、胡椒、醋 —— 各少許
太白粉 —— 1大匙

作 法

- 1.魚丁、蝦仁、鮮干貝均以醃料醃10分鐘。
- 2.西瓜、木瓜、香瓜均以挖球器，挖出小圓球。
- 3.油鍋燒至六分熱，放入魚丁30秒後放入蝦仁，再過10秒，放入干貝，中火繼續炸30秒，撈出瀝油備用。
- 4.炒鍋入油1.5大匙，放入薑片，炒至酥香，取棄薑片，放入高湯，燒沸加入水果球及炸好的魚、蝦、干貝，加入調味料拌勻，取出即成。

鯛魚菜甫蛋

材 料

- 吳郭魚肉丁——半斤
菜甫 —— 3兩 洗過切丁
洋蔥 —— 1個 切末
蛋 —— 6個 先打勻
蔥花 —— 3支
醬油、柴魚粉、胡椒、麻油 各少許

作 法

- 1.魚肉丁以煎鍋煎香，或先入七分熱油鍋中過油瀝乾。
- 2.以炒鍋乾炒菜甫至香，或先入七分熱油鍋中過油至香。
- 3.洋蔥先入七分熱油鍋中過油後，瀝乾油分。
- 4.將全部材料混合拌勻，分6次放入煎鍋，雙面煎香即可。

※菜甫是台灣民間俗名，蘿蔔乾是也。

炒
煎



果律魚球

材 料

吳郭魚——1尾 1斤2兩，取兩側魚肉，切小塊(大丁)

沙拉——1包

罐裝鳳梨——1罐

醃料：

鹽——1小匙

糖——2小匙

酒——3小匙

地瓜粉——半碗

作 法

- 1.魚肉以醃料醃好後沾裹地瓜粉，入五分熱的油鍋中，中火炸至金黃，撈出瀝油備用。
- 2.炸好的魚球，趁熱加入沙拉拌勻，再放鳳梨片拌勻，移盤排好即成。

奇異魚丁

材 料

台灣鯛魚肉—半斤 切大丁

奇異果——4個 去皮 切大丁

醃料：

醬油——半大匙

香油——半大匙

蛋白——1個

調味料：

鹽——半小匙

糖——半大匙

胡椒——半小匙

熱開水——半米杯

作 法

- 1.魚肉丁以醃料醃5分鐘備用。
- 2.炒鍋入油1大匙，油熱放入魚肉丁，中火炒至魚肉變色，放入奇異果拌勻，放入熱開水，加入調味料，輕輕炒拌至汁收乾即成。

拌

拌



五福臨門(年菜)拼盤

材 料

台灣鯛魚背肉 6兩 切片
烏魚子——— 1副 剝去外膜
高粱酒——— 4大匙
市售香腸 —— 4小節
松子仁 ——— 半斤
紅砂糖 ——— 4兩
水 ——— 2杯
海蜆皮絲 —— 1杯半
紅蘿蔔絲 —— 半小條

作 法

- 1.魚肉以鹽、醬油膏、糖，醃15分鐘，先沾麵粉，次沾蛋白，再沾麵包屑，入五分熱油鍋中炸至酥香。
- 2.烏魚子以高粱酒浸泡後，放入五分熱的油鍋中，炸約1分半鐘，或入烤箱175°C烤5分鐘，取出放涼切薄片，夾青蒜片、蘿蔔片。
- 3.香腸以沸水燙熟或煎、烤熟，切片。
- 4.松子仁入沸水煮3分鐘，撈出瀝乾，紅砂糖加水煮溶，放入煮好的松子仁，小火煮至糖汁成黏稠狀，取出松子仁，瀝乾汁液，放入五分熱的油鍋中，炸約1分鐘，撈出瀝油放涼。
- 5.海蜆皮浸泡4小時，其間反覆換水，放入沸水氽燙，撈出放入冰開水冷卻，瀝乾，切絲。紅蘿蔔絲加鹽、糖、香油拌勻，再與處理好的海蜆皮絲拌勻。
- 6.將上列作法1至5項食材，放拼盤上即成。

海鮮水果拼盤

材 料

海鮮料：

鯛魚肉——— 4兩 切0.7公分丁塊
花枝——— 1隻 切0.7公分片
蝦仁——— 3兩
蛤肉——— 3兩
鮮蚵——— 4兩

水果料：

芒果——— 2個
奇異果—— 3個
木瓜——— 1大塊
葡萄——— 15粒
草莓——— 15粒
香蕉——— 2條 切大丁
蘋果——— 1個 切大丁

醬料：下列材料加入芒果等材料攪出的醬汁混合拌勻即成

美乃滋—— 1包
濃縮柳橙醬—1米杯
檸檬汁—— 1個

作 法

- 1.依序放入海鮮料入大鍋煮沸，加鹽、酒，分別氽燙至9分熟，撈出，放入冰冷開水冰鎮至涼冷，瀝乾。
- 2.芒果、奇異果、木瓜均以挖球器挖出小球丸，其餘果肉入果汁機打成醬汁。
- 3.將處理好的海鮮料、水果料，依顏色拼盤，使盤面美觀，淋入醬料或沾取食用。

拌
煮

快樂一口香

材 料

吳郭魚背肉—5兩 切小方塊
蝦仁——15隻
香腸小丸子—15粒
青椒——半個 切5片或10片
鳳梨——2片 切成5小片或10小片
洋蔥——半個 切取5片
辣椒——2支 切小段
竹籤——5支

作 法

- 1.魚肉醃胡椒鹽5分鐘，煎熟。
- 2.蝦仁以胡椒鹽加少許酒醃後，煎雙面變色即熟。
- 3.香腸小丸子入煎鍋煎至香。
- 4.全部材料依顏色，味道，以竹籤交錯串刺成串，以炭火略烤即成。

梅香三鮮

材 料

吳郭魚背肉—6兩 切薄片
草蝦——4兩 去殼，清除泥腸，洗淨，
擦乾
花枝——1隻 去外膜，洗淨，劃紋，切
片
油條——2條 切小段
脆梅——10粒 去核 切小丁
梅汁——半杯

醃料：

鹽——少許
胡椒——少許
太白粉——半大匙

調味料：

鹽——半小匙
太白粉液——半大匙

作 法

- 1.魚肉以胡椒鹽醃10分鐘。
- 2.蝦仁以醃料醃10分鐘。
- 3.花枝入沸水快速燙過，撈出瀝乾，或泡冰水再瀝乾更好。
- 4.油條再入高熱油鍋中快速炸後排盤中。
- 5.炒鍋入油2大匙，油熱放入魚片、蝦仁略炒即變色，放入花枝、脆梅、梅汁、鹽，炒勻即刻勾薄芡，取出放盤中油條上即成。



十全十美

材 料

吳郭魚肉——8兩 切小丁
粗絞肉——4兩
香菇——2朵 泡軟 切小丁
紅蘿蔔——1小節 切小丁
黃豆芽——2兩
熟筍——半支 切丁
木耳——1朵 泡軟 切丁
芹菜——3支 切丁
金針——1兩 泡軟 打結
香菜——1把 切末

調味料：

鹽——1小匙
柴魚粉——半中匙
淡色醬油——1中匙
糖——1小匙
胡椒——1小匙
香油——1小匙

作 法

炒鍋入油1大匙，放入香菇、紅蘿蔔、黃豆芽熱炒，炒軟，放入木耳、金針，再炒熱，加入魚肉、絞肉、熟筍、芹菜、鹽、柴魚粉、醬油、糖、香油、胡椒，拌炒入味，取出盛盤上放香菜即成。

※黃豆芽狀似玉如意，故有「如意菜」之稱。

腐衣魚捲

材 料

吳郭魚——1尾1斤，取兩側背肉切小丁
絞肉——2兩
蝦仁——2兩
荸薺——10粒 拍裂 剝末
鹽、糖、酒 各酌量
豆腐皮——3張，切適當大小

作 法

- 1.將魚肉、絞肉、蝦仁、荸薺、鹽、糖、酒混合拌勻成餡，以豆腐皮包成小圓筒狀。
- 2.將包好的魚捲，放入六分熱的油鍋中，中小火炸至酥黃，撈出瀝油排盤。

炒

炸



奇異魚鬆

材 料

台灣鯛魚肉—1斤 切丁
羊地瓜(荸薺) 20粒 去皮 切末
油條——2條
奇異果——4個 去皮 切丁
鹽——1小匙
糖——半匙
酒——半中匙
太白粉——1大匙
西生菜——2棵 洗淨分片

作 法

- 1.魚肉以醃料醃5分鐘後，放入七分熱的油鍋中，過油瀝乾。
- 2.油條入油鍋回炸後，瀝油，壓碎。
- 3.炒鍋入油半大匙，油熱放入荸薺炒熟，放入魚肉丁，加入鹽、糖、酒，炒平均入味，撒上太白粉，放入油條屑，拌炒均勻，取出放盤上，以西生菜葉包食。

五彩魚茸

材 料

鯛魚背肉——4兩 切小丁
絞肉——2兩
水晶皮蛋——3個 去殼 放入沸水煮熟透，俟冷切大丁
鹹熟鴨蛋黃 2個 切丁
韭菜花——10支 切0.5公分丁粒
紅甜椒——1粒 切丁
罐裝玉米粒 半米杯
黑芝麻——2大匙 乾鍋小火炒香
蒜頭——5瓣 切小丁粒
蔥花——1支
辣椒——1支 切末
黑豆豉粒——2大匙
醬油——半大匙
鹽——少許
酒——1小匙
糖——1小匙
水——5大匙
香油——少許

作 法

炒鍋入油半大匙，放入鹹鴨蛋黃小火炒至起泡，放入蒜、黑豆豉炒香，放入魚肉丁、絞肉、韭菜花、甜椒、玉米粒、醬油、鹽、酒、糖、水、辣椒，中大火炒至肉變色，均勻入味，淋香油拌勻，取出盛盤，撒黑芝麻、蔥花即成。

※此料理為湖南菜改良式，五彩繽紛，可口迷人，以西生菜葉包食亦佳。



海鮮芝麻卷

材 料

腐皮——2張 1切4共8小張

餡料：與調味料混合拌勻，分成8等分

鯛魚肉——半斤 切細絲

蝦仁——半斤 切小丁

香菜——1把 切末

調味料：下列材料先混合拌勻

黑芝麻醬——3大匙

水——3大匙

酒——1大匙

鹽——半小匙

味精——少許

白胡椒——半小匙

蛋白——1個

太白粉——1大匙

酥炸粉漿：下列材料混合拌勻

酥炸粉——1碗

水——半杯

醬料：下列材料混合拌勻

沙拉——1大包

白芝麻醬——3大匙

作 法

腐皮鋪平，放上適當餡料，分8次捲包成小信封狀，外沾酥炸粉漿，放入六分熱的油鍋中，中小火炸至金黃、酥香，撈出瀝油，排盤，淋醬料即成(或沾醬料食用)。

西生菜藏金

材 料

吳郭魚背肉 6兩 切小丁

皮蛋——3個 入沸水煮2分鐘 去殼 切小丁

雞蛋液——1個

紅、黃甜椒 各1個 切小丁

米飯——3碗

罐裝玉米粒 1米杯

青蒜——1支 切丁

XO醬——2大匙

雞粉——半中匙

蔥絲——2支 泡清水 瀝乾

西生菜葉——12片 剪成圓形做容器 屑末備用

作 法

- 1.魚肉丁、皮蛋丁分別沾滿麵粉，放入六分熱的油鍋中炸至金黃，撈出瀝油備用。
- 2.炒鍋入油1大匙，油熱放入蛋液，拌炒煎香，加入青蒜末、甜椒、西生菜屑、玉米粒、米飯，炒熟，放入XO醬、雞粉及炸好的魚丁、皮蛋丁，拌炒均勻入味，取出分成12份分裝在西生菜葉上，上放蔥絲即成。

炸

炒

美味魚鬆

材 料

吳郭魚肉——半斤，切小丁
油條——1條 切薄片
洋蔥粒——半個
筍粒——3大匙
荸薺——8粒 切碎

醃料：

蛋白——1個
味精、胡椒、酒、太白粉、麻油 各少許

辛香料：

蒜仁末——6粒
薑末——2片
蔥花——2支

調味料：

鹽、胡椒、柴魚粉 各酌量
太白粉液——少許

作 法

- 1.魚肉以醃料醃5分鐘，以六分熱的油炸過，瀝油。
- 2.油條或米粉炸酥先鋪盤底。
- 3.洋蔥粒、筍粒、荸薺亦炸過瀝油，再炒香備用。
- 4.炒鍋預熱，放入油1大匙，油熱放辛香料炒香，放入洋蔥等炒開，放入魚粒，加調味料炒入味，以太白粉液勾薄芡，取出盛盤。

松仁魚米

材 料

吳郭魚——1尾 片肉，切大丁
醃料：鹽、糖、米酒、玉米粉 各少許
松仁——1杯
油條——1條 切成3大段
青椒——1個 切小片
辣椒——2支 切小片
青蔥——1支 切末
萵苣——2棵 剝片 洗淨
調味料：
鹽、糖——各酌量

作 法

- 1.魚肉丁以醃料醃5分鐘，放入五分熱的油鍋中泡油，至8分熟即撈出瀝油。
- 2.冷油放入松仁，開小火炒至鍋熱即關火，取出瀝油，油不可太多。油條以熱油再炸酥後切碎。
- 3.炒鍋入油半大匙，放入蔥、辣椒、青椒，炒熱後加入魚丁，再炒熱，放鹽、糖調味，最後放入松仁、碎油條，拌炒均勻後取出盛盤。
- 4.食用時取萵苣葉包起即成。

炒

炒



脆皮魚卷

材 料

- 吳郭魚——1尾 約1斤半，取兩側背肉，各切成共8長條魚肉
- 冬筍——2支 帶殼煮熟，俟冷去殼，切縱紋細絲。
- 蔥——8支 取約與魚肉條同長度
- 腐皮——2張 分切成8張
- 醃料：**
- 醬油——1.5大匙
- 酒——2中匙
- 糖——1中匙
- 胡椒——1小匙
- 薑汁——1大匙
- 麵糊：**下列材料混合拌勻
- 太白粉——1中匙
- 麵粉——2中匙
- 水——1.5中匙
- 調味料：**下列材料擇一使用
- 甜麵醬、蕃茄醬、胡椒鹽 各適量

作 法

- 1.魚肉以醃料醃1小時。
- 2.腐皮鋪平上放醃好的魚條、冬筍絲、蔥，捲包成長條狀，以麵糊封口成8條，放入六分熱的油鍋中，炸至金黃、酥香，起鍋前加大火5秒鐘，撈出瀝油排盤，沾醬料食用。

蘆薈魚捲

材 料

- 吳郭魚——1尾 1斤半，處理乾淨，取兩側背肉，各片成長大薄片，成6大片
- 上將梨——1個，去皮，切長條
- 蘆薈——6片，去皮，取肉
- 調味料：**下列材料先混合拌勻
- 魚露——1中匙
- 蠔油——1大匙
- 醬油——1中匙
- 酒——1大匙

作 法

- 1.魚肉鋪平，上放梨肉、蘆薈，捲成小圓筒狀，以牙籤固定，放蒸盤，以大火蒸約7分鐘，取出排盤。
- 2.將蒸盤多餘的湯汁，放入炒鍋加入調味料，中火拌勻取出淋在魚捲上即成。

炸

蒸



鯛魚排佐香草奶油

材 料

鯛魚背肉	——	2大片
奶油	——	2大匙
白蘭地	——	3大匙
醃料：		
鹽	——	1小匙
胡椒	——	1小匙
香草奶油料：		
無鹽奶油	——	6兩
蒜末	——	4瓣
義大利綜合香料	——	1小匙
迷迭香草末	——	1小匙
粗黑胡椒粉	——	2小匙
鹽	——	1小匙
糖	——	2小匙
白蘭地	——	3大匙
檸檬汁	——	1個

作 法

- 1.魚片以鹽、胡椒醃10分鐘，放入平底鍋以奶油煎香，翻面煎，燻入白蘭地，煎好後放盤上。
- 2.香草奶油料依序混合攪拌均勻，分放於煎好的魚肉上，魚肉的餘熱，溶解奶油，發出香味，上放檸檬片。

芒果香蕉魚捲

材 料

吳郭魚背肉	——	2片 切薄長條 分成12份
蝦仁	——	6兩 處理乾淨 分成12份
香蕉	——	3條 去皮 各切2段並剖半成12份
芒果	——	3個 去皮 切長條狀 分成12份
香菜末	——	1把
芹菜末	——	3支
沙拉醬	——	1包
春皮捲	——	12張

作 法

鋪平春捲皮，先放魚條，淋上沙拉醬，再放香蕉、芒果、香菜、芹菜，再淋1次沙拉醬，放上蝦仁，如捲春捲，捲包成長扁包狀，放入五分熱的油鍋中，中小火炸至香黃，取出，原鍋油加熱，燒八分熱，放回炸第2次約15秒鐘，撈出瀝油即成。

炸
煎



鯛魚梅子捲

材 料

台灣鯛魚肉- 4大長片

醃料：

醬油 —— 2大匙
紅酒 —— 2大匙
薑汁 —— 2大匙
胡椒 —— 1小匙
紫蘇梅汁 —— 3大匙
糖 —— 1中匙
蛋白 —— 1個
太白粉 —— 2大匙

配料：

梅肉 —— 8粒
蘆筍 —— 4支 入沸水氽過
青蔥 —— 4支
麵糊 —— 少許
薑末 —— 3片
梅肉 —— 8粒
醬油 —— 1中匙
紅酒 —— 1大匙
糖 —— 2小匙
水 —— 1米杯
太白粉 —— 3大匙
香油 —— 2小匙

作 法

- 1.魚肉以醃料醃10分鐘，輕輕抓勻。
- 2.魚肉鋪平，放上配料，捲成圓筒狀，以麵糊封口，做成8份，放平底不沾鍋，以少量的油小火四面煎香，取出排盤。
- 3.炒鍋入油1小匙，放入薑末、梅肉、醬油、紅酒、糖、水，拌炒入味，以太白粉液勾薄芡，淋香油後取出，淋在肉捲上即成。

絲帛養生湯

材 料

蘿蔔 —— 1條 以刨刀，刨出長條薄片如絲帛狀
吳郭魚背肉 4兩 切0.3公分薄片
蛤蜊 —— 半斤
味噌 —— 2大匙(以3大匙水拌溶)
芝麻 —— 2大匙
蔥花 —— 1支
胡椒 —— 1小匙
香油 —— 少許
香菜 —— 少許

作 法

煮鍋放入清水1500cc，煮沸放入蘿蔔、蛤蜊，視蛤蜊微開殼，放入味噌、魚片，改大火，水煮再沸快速取出盛大碗，放入芝麻、蔥花、胡椒、香菜即成。

煎
煮





富貴魚捲

炸

蒸

材 料

吳郭魚——1尾 取魚頭、尾，兩側魚肉順紋切長片

芥蘭菜——半斤

韭黃——6棵 切段

蔥白——3支 切段

香菜——酌量

香菇——4朵 泡軟切條

麵糊：蛋白、太白粉、麵粉、醬油、鹽、味精、酒、麻油、胡椒、柴魚粒

辛香料：

蔥、薑、蒜、辣椒 各酌量

調味料：

醬油、蠔油、味精、糖、高湯 各酌量

作 法

- 1.芥蘭菜沸水燙熟，再入炒，以鹽、味精、糖各酌量調味，先盤飾。
- 2.魚頭、魚尾入七分熱的油鍋中，炸至酥香，取出盛盤中，頭擺前，尾擺後，中間空著。
- 3.魚片包韭黃、蔥白、香菜、香菇，捲起沾滿麵糊，再乾裹太白粉，放入七分熱的油鍋中炸酥，取出瀝油，放盤中使成原魚狀。
- 4.炒鍋預熱，放入辛香料爆香，加入調味料，拌炒入味，取出淋在魚捲上即成。

梅子魚捲

材 料

吳郭魚背肉—2片 肉面以刀輕劃交叉紋

綿繩——2條

太白粉液——3大匙

醃料：

紫蘇梅肉——8粒

梅汁——3大匙

薑末——4片

酒——1大匙

糖粉——3小匙

蛋白——1個

紫蘇餡料：

紫蘇梅肉——8粒

梅汁——半米杯

糖——1大匙

洋蔥——1個 切小丁

奶油——2大匙

作 法

- 1.魚肉以醃料醃10分鐘備用。
- 2.炒鍋放入奶油、洋蔥、紫蘇梅肉及汁、糖，炒香備用。
- 3.醃好的魚肉，皮朝下鋪平，上放炒好的紫蘇餡料捲成圓柱狀，以綿繩扎緊，放入平底不沾鍋，以少量的油，中小火，四面煎香，取出，放蒸盤，以大火蒸10分鐘，取出，切1.5公分片，排盤。
- 4.蒸盤多出的汁放入炒鍋中，小火煮沸，放入太白粉液勾薄芡，取出淋在盤中魚捲上即成。

蒜蓉魚卷(澄汁小卷)

材 料

- 吳郭魚——1尾 取兩側背肉 切片
地瓜粉——3大匙
辛香料：
蒜頭——12粒 拍碎切末
柳橙——1粒 壓汁
香菜——1小把 切小段
調味料：
糖——2大匙
醬油膏——1大匙
蕃茄醬——2大匙

作 法

- 1.魚肉與地瓜粉乾拌均勻，放入八分熱的油鍋中炸至金黃色(此時外酥內嫩)，撈出瀝油。
- 2.炒鍋入沙拉油1大匙，油熱以小火放入糖拌勻，加入醬油膏、蕃茄醬，拌勻加入橙汁，拌勻取出。
- 3.炒鍋入沙拉油半大匙，油熱小火放入蒜蓉炒香，加已炒香的醬料，拌勻後放入炸酥的魚肉、香菜，拌勻取出盛盤。



網油魚塊

材 料

- 吳郭魚——1尾 處理乾淨，取下兩側背肉 各切成6小塊共12塊
豬網油——4兩 分成12小張
醃料：
醬油——1大匙
糖——1中匙
酒——1大匙
配料：
香菇——6朵 泡軟 去蒂 切片
豬後腿肉——2兩 切成12片
洋火腿——2兩 切成12片
蔥——24支 切長段
醬油——1.5大匙
太白粉——半大匙

作 法

- 1.魚肉以醃料醃15分鐘。
- 2.將配料拌勻，醃10分鐘分成12等分。
- 3.網油鋪平，取1塊魚肉、1份配料，捲包成長圓袋狀共12條，放蒸盤上，大火蒸12至15分鐘即成。

※或將捲包好的網油魚塊，放入六分熱的油鍋中，中小火炸至酥香金黃，撈出瀝油，則為另一種吃法。

炸

蒸

香酥彩帶

材 料

吳郭魚——1尾 取兩側背肉，取1×5×10公分肉片，魚肉撒少許鹽

紫菜——2張 切5×8公分片

熟紅蘿蔔——半條 去皮 切細絲

四季豆(敏豆) 10支 切5公分段

蔥白——4支 切5公分段

太白粉——半米杯

魚漿——4兩

沾食料：

蕃茄醬或胡椒鹽 各酌量

作 法

- 1.紫菜鋪平，放上蘿蔔絲、四季豆、蔥段，捲起成圓柱狀彩帶。
- 2.魚肉片先沾太白粉，再抹魚漿，將捲好的彩帶，放上以魚肉片捲包起，外表沾滿太白粉，以牙籤固定。
- 3.放入五分熱的油鍋中炸至酥香，大火10秒鐘後，撈出瀝油，排盤，食用時沾蕃茄醬或胡椒鹽。

鯛魚蟹肉香包

材 料

吳郭魚肉——半斤 切片，切丁

蟹肉——50g

魚高湯——2杯(魚骨、洋菇加水熬煮)

鮮奶——4杯

當歸——3片

枸杞——30粒

麵皮——1大張

韭菜花——3支 沸水燙軟

鮭魚卵——1大匙

西洋香菜——1小把 切末

作 法

- 1.魚肉過油撈出瀝油，蟹肉以牛油炒香，加入少許白酒。
- 2.煮鍋放入魚高湯、鮮奶、當歸、枸杞，小火煮濃，過濾後放涼，與魚肉、蟹肉，混合拌勻，再以麵皮包起如香包狀，韭菜花綁好，入烤箱烤15分鐘，取出排盤，上撒鮭魚卵、西洋香菜。

烤

炸





杏仁餅

材 料

魚餅料：

- 吳郭魚背肉 12兩 切小片，以刀背拍成泥
剝末
- 荸薺 —— 10粒 去皮 拍碎剝末
- 洋蔥 —— 半個 切小丁
- 豬腰白肉 —— 3兩 切小丁
- 蛋液 —— 1個
- 蒜頭 —— 6瓣 切末
- 香菜 —— 1把 切末
- 鹽 —— 2小匙
- 麵粉 —— 4大匙
- 太白粉 —— 2大匙
- 水 —— 2大匙

沾粉料：

- 玉米粉 —— 3大匙
- 蛋白 —— 1個
- 生杏仁片 —— 1.5米杯
- 麵包屑 —— 半米杯

作 法

- 1.將魚餅料充分混合攪拌均勻，分成8等分。
- 2.將每份魚餅，拍成圓薄餅，沾滿玉米粉，次沾蛋液，再沾杏仁片，並以麵包屑補充杏仁片的縫隙，輕輕壓實，放入五分熱的油鍋中，炸至金黃、酥香，撈出瀝油，或以煎鍋雙面煎香均可。

茶香魚餅

材 料

- 吳郭魚背肉 半斤 以肉錘打成肉泥
- 絞肉 —— 3兩
- 蝦仁 —— 3兩 以刀剝末
- 芋頭 —— 1個 煮熟去皮 壓成芋泥
- 綠茶粉 —— 3小包
- 麵粉 —— 3大匙
- 地瓜粉 —— 2大匙
- 蛋白 —— 2個
- 鹽 —— 1小匙
- 胡椒 —— 1小匙
- 酒 —— 半大匙
- 水 —— 半米杯

沾醬：下列材料擇一沾食
甜辣醬、蕃茄醬、甜麵醬

作 法

將全部材料混合攪拌均勻，分成6等分，做成圓薄餅，放入煎鍋以油煎，雙面煎至金黃、酥香即成，食用時沾醬料。

炸
煎



地瓜魚餅

材 料

- 吳郭魚——1尾 取兩側背肉，切細長條狀
海鹽——1.5小匙
胡椒——1小匙
清酒——3大匙
四色胡椒——半中匙
鐵圈——8個(直徑5.5公分)
地瓜配料：
地瓜——半斤 去皮 搓細絲
荳蔻——半大匙
胡椒——1小匙
鹽——半小匙
奶油——2大匙
蔥絲——2支
柚汁醬：下列材料混合拌勻
柚汁或橘汁——1.5米杯
奶油——3大匙
鹽——半小匙
胡椒——半小匙

作 法

- 1.魚肉撒上海鹽、胡椒，醃10分鐘。
- 2.將地瓜配料混合拌勻，分成8等分。
- 3.鐵圈先將魚肉條放入底部捲放平坦，再放地瓜粉配料，並壓實，做成8份，放入平底煎鍋中，先大火煎半分鐘，改小火，淋入清酒，翻面煎香，取出放盤上，退出鐵圈，撒上四色胡椒，淋上柚子醬即成。

松醬魚餅

材 料

- 餅料：**
吳郭魚背肉 半斤 以肉錘打成肉泥
蝦仁——3兩 以刀腹壓成蝦泥
絞肉——3兩
松子醬：松子仁加水，入果汁機打成醬
松子仁——半米杯
水——半米杯
洋蔥——半個 切小丁
嫩薑——3片 切丁末
蒜頭——4瓣 切丁末
香菜——1把 切末
鹽——1小匙
酒——1大匙
玉米粉——半米杯
麵粉——半米杯
沾料：下列材料擇一沾食
甜麵醬、蕃茄醬、胡椒鹽

作 法

將全部餅料混合充分攪拌，分成4等分做成圓薄餅，放入煎鍋以油煎，中小火雙面煎熟，取出排盤，選沾料沾食。

煎
煎

長生餅

材 料

餅料：

- 吳郭魚背肉 6兩 切薄 以肉錘打成泥
干貝 —— 3粒 蒸5分鐘 剝成細絲
山藥 —— 4兩 切丁，加半米杯水入果汁
機打成漿
荸薺 —— 10粒 去皮 拍碎 剝末
高麗菜 —— 4兩 切細絲 剝成細末狀
紅蘿蔔 —— 4片 切細絲 剝成小丁粒
蛋液 —— 1個
麵粉 —— 3大匙
太白粉 —— 2大匙
鹽 —— 1.5小匙
沾料：下列材料混合拌勻
甜麵醬 —— 2大匙
蕃茄醬 —— 3大匙
沙拉醬 —— 5大匙

作 法

將全部餅料混合充分攪拌，分成4份，各抓握成1.5公分厚度的圓餅，入煎鍋以油煎，中小火雙面煎至金黃、酥香，沾取醬料食用。

魚餅

材 料

- 吳郭魚背肉 1斤 切小丁
魚漿 —— 半斤
荸薺 —— 20粒 去皮 打碎 剝末
玉米醬 —— 1米杯
麵粉 —— 半米杯
地瓜粉 —— 2大匙
香菜 —— 1把 切末
調味料：
魚露 —— 4大匙
鹽 —— 1小匙
柴魚粉 —— 半大匙
糖 —— 1大匙
辣油 —— 1小匙
胡椒 —— 1小匙
香油 —— 2小匙

作 法

將全部材料混合攪拌均勻，取適當材料拍做成1公分厚6公分直徑的圓薄餅，放入煎鍋，以少量的油煎至雙面金黃、酥香即成。

煎
煎



魚茸羹

材 料

- 鯛魚肉 —— 6兩 切小丁
蛋白 —— 4個 先打勻
油 —— 4大匙(以沙拉油、其他油或加牛油均可)
麵粉 —— 4大匙
高湯 —— 1大碗(以豬、雞骨熬煮，或買市售高湯，雞湯塊煮溶均可)
鹽 —— 1.5小匙

作 法

- 1.蛋白與魚肉丁攪拌均勻備用。
- 2.煮鍋放入油、麵粉，中小火炒至黃、香，加入高湯、鹽，改中火，不停攪拌，煮沸後，徐徐倒入魚肉丁，輕輕拌勻，再沸即成。

翡翠魚丁湯

材 料

- 吳郭魚 —— 1尾 兩側魚肉 切小丁
松花皮蛋 —— 2個 各切成4片
莧菜 —— 半斤 去老梗老葉 切小段
蒜茸 —— 1大匙
薑 —— 4片
沸水 —— 1大碗
沙拉油 —— 1大匙半
調味料：
鹽 —— 1小匙
酒 —— 1大匙
胡椒 —— 酌量

作 法

炒鍋燒熱，放入沙拉油，油熱放入薑片、蒜茸，炒香沿鍋煸酒，同時加入沸水，煮沸後放入鹽、莧菜、皮蛋，約煮1分半鐘，放入魚肉丁、水再煮沸，撒上胡椒，取出盛大碗。

※莧菜豆腐湯，較波菜豆腐更合味，名曰翡翠白玉，皮蛋又可以與芥菜、排骨合煮湯。

※黃豆芽、蕃茄、排骨，配合煮湯，味道很好。

※海帶芽、牛肉片、加蔥、薑、蒜、麻油，調味之湯亦佳。

※冬瓜、火腿，合煮，或蛤蜊、雞合煮之湯均佳。

※莧菜燙熟，加調味醬，涼拌食用也很好吃。





瓜綿清魚湯

材 料

- 吳郭魚——1尾 1斤半，處理乾淨切大塊
 西瓜綿——1塊(2兩) 切片
辛香料：
 薑絲——5片
 蔥花——2支
調味料：
 鹽——少許
 酒——1中匙

作 法

煮鍋放入清水6碗，燒沸後放入西瓜綿，中小火煮3分鐘，改大火，放入薑絲、魚塊、鹽，煮至魚熟，加入酒、蔥花，取出盛入高盤。

※西瓜綿是尚未完全發育成熟的西瓜，採收醜漬而成，有特殊微酸，清香，加熱越久，湯汁越酸，搭配海鮮味道甚佳。可於一般農產運銷中心或超市買到。

魚丸湯

材 料

- 高湯——2米杯
 清水——2000cc
 紅蔥頭——6粒 切薄片
 沙拉油——1大匙
 胡椒粉——1小匙
 芹菜——2支
 香菜——1把 切末
 香油、鹽——酌量
魚丸料：
 吳郭魚背肉 半斤 切小丁，以肉錘打成泥再剝末
 草蝦仁——4兩 以刀拍成泥再剝細末成蝦泥
 花枝漿——4兩
 豬板油——2兩 以刀剝成細末
 鹽——0.5小匙
 雞晶粉——1大匙

作 法

- 1.將魚丸料混合拌勻，在大碗摔打使增彈性。煮鍋放入清水，燒至90°C(水將要開的樣子)，左手抓魚丸料，由虎口處擠出丸子，以湯匙取放熱水中，煮約4分鐘，撈出放入冷水中過水，撈出備用。
- 2.炒鍋放入油，放入紅蔥頭，小火炒至焦香，放入高湯、清水煮沸，改大火，放入做好的魚丸，水再沸放入鹽、芹菜、香菜、香油，取出即成。



碧波魚片湯

材 料

吳郭魚——1尾 取肉 去皮 切薄片
太白粉液——1大匙
清水——1大碗
鹽——酌量
味精——少許
波菜汁：
波菜——半斤 切末
蛋白——2個 打勻
酒——2小匙

作 法

- 1.波菜以紗布包起來搓揉壓汁或果汁機打汁，去渣，與蛋白、酒混合拌勻。
- 2.煮鍋放入清水，燒沸後以太白粉液勾薄芡，放入打好的波菜汁，再燒沸，放入魚片、鹽、味精、水，再沸，取出盛入大碗即成。

※波菜汁放入煎鍋中，以少許油煎過，會產生小顆粒波菜粒，再入沸鍋，是不同的風味。

吳郭魚豆腐湯

材 料

吳郭魚——1條 清理乾淨 背肉兩側各開4
刀
豆腐——1塊 切塊
薑——6片
蔥花——2支
烹大師——1大匙
水——1大碗半

作 法

- 1.魚肉以酒、鮮雞晶略醃。
- 2.煮鍋放入水，煮沸後放入魚、豆腐、薑、蔥，燒至魚9分熟，加入烹大師即成。

煮

煮



紫菜真珠味噌湯

材 料

- 昆布——2兩 泡軟 洗淨
- 麵粉——1大匙
- 蛋白——3個
- 吳郭魚肉——6兩 切丁
- 豆腐——1塊 切丁
- 柴魚片——酌量
- 味噌——2大匙 以少許水調勻
- 糖——半中匙
- 蔥——1支 切花 先放熱砂鍋中
- 砂鍋——1個

作 法

1. 昆布、麵粉、蛋白加水半杯，放入果汁機打成汁，放入六分熱的油鍋中，炸成粒狀，撈起泡冷水中後再瀝乾，即成紫菜真珠。
2. 煮鍋放入清水8杯，水沸放入柴魚、味噌、豆腐、魚肉丁、炸好的紫菜真珠、糖，略煮後移放入已預熱的砂鍋中，即可上桌。

三色魚片湯

材 料

- 三色魚片料：**將下列材料混合拌勻
- 吳郭魚——1條 片下肉，去骨刺，魚肉切小丁
 - 蝦仁——4兩 洗淨 切小丁
 - 荸薺——20個 切丁末
 - 蛋——3個 打勻
 - 菠菜——4兩 洗淨，入果汁機打碎，以布巾包壓，去汁，留菜末
 - 鹽——半小匙
 - 蒜——5瓣 切末
 - 糖——2小匙
 - 太白粉——半大匙
- 湯料：**
- 吳郭魚頭、尾及骨
 - 柴魚粉——半大匙
 - 紫菜粉——1中匙
 - 鹽——1小匙
 - 水——6杯

作 法

1. 三色魚片料放入大碗或平盤模型，入蒸鍋，大火蒸10分鐘，取出切片，排入大碗中。
2. 煮鍋放入水，煮沸，放入魚頭、尾等熬煮5分鐘，取棄魚頭等，加入柴魚粉、紫菜粉、鹽等，放三色魚片大碗中即成。

煮

煮

米粉魚湯

材 料

- 吳郭魚——1尾 1斤2兩，取兩側魚肉，切大丁
米粉——1把
辛香料：
紅蔥頭——8瓣 切薄片
芹菜——3支 切米粒
香菜——1小把
調味料：
鹽——1.5小匙
糖——2小匙
清水——1大碗
胡椒——1小匙
香油——2小匙

作 法

- 1.米粉泡軟後，瀝乾，入沸水快速撈出，加香油1小匙拌勻，備用。
- 2.炒鍋入油1大匙，油熱放入紅蔥頭小火炒香，放入清水煮沸，放入米粉、魚肉、胡椒、鹽、糖、芹菜、香油，水沸，放香菜拌勻即成。

奶油南瓜魚湯

材 料

- 吳郭魚肉——半斤 切片
南瓜——6兩 去皮 切小塊
洋蔥——半個 切絲
洋芋——1個 煮熟 去皮 切塊
紅蘿蔔——1小節 切小丁
月桂葉——3片
鮮奶——1碗
高湯——半碗
鹽——半小匙
黑胡椒——1小匙
醃料：
柴魚粉——半中匙
酒——半中匙

作 法

- 1.魚肉以醃料醃後放入煎鍋雙面煎香。
- 2.南瓜、洋蔥、洋芋、紅蘿蔔、鮮奶、高湯，放入果汁機打成漿汁，放入鍋中燒沸，放入煎好的魚肉片，加鹽、黑胡椒拌勻即成。

煮
煮

火龍果鯛魚蛋花湯

材 料

火龍果花——2朵 洗淨 切絲
 鯛魚肉——6兩 切丁
 蛋液——3個
 柴魚粉——1大匙
 清水——1大碗

作 法

煮鍋放入清水，燒沸後放入火龍果花，煮沸1分鐘後，放入柴魚粉、魚肉丁，徐徐淋上蛋液，關火即成。



南杏木瓜魚湯

材 料

吳郭魚——1尾 切3.5公分魚段
 青木瓜——1個 去皮 去子切片
 南杏——3大匙
 鹽——酌量

作 法

煮鍋入水2大碗，燒沸後放入木瓜片、南杏，水再煮沸後，改中火，燜煮10分鐘後放入魚塊，燜煮6分鐘，加入鹽調味即成。

※南杏有甜味，可在南北貨店或中藥房購得。

煮

燒

山藥魚湯

材 料

吳郭魚——1尾 處理乾淨 背肉切條狀
 山藥——半斤 去皮 切條狀
 文蛤——4兩
 枸杞——1大匙
 嫩薑絲——3片
 鹽——1小匙
 酒——1中匙

作 法

煮鍋放入清水1000cc，水沸放入文蛤，水再煮沸放入山藥，文蛤微開即放入魚肉，水再沸放入枸杞、薑絲、鹽、酒，略煮90秒即可取出食用。

首烏黑豆魚湯

材 料

吳郭魚背肉——半斤 切薄片
 何首烏——1兩
 黑豆——2兩 泡水6小時以上
 生薑——4片
 清水——1500cc
 鹽——1小匙

作 法

燉鍋放入清水，燒沸後放入黑豆，以中小火燉煮1小時，放入何首烏、薑片，再加蓋煮20分鐘，改大火放入魚肉片，俟水再煮沸加鹽即成。



煮

雙黃玉米魚湯

燉

材 料

吳郭魚背肉—半斤 切丁
黃芪——3錢
黃精——2錢
罐裝玉米粒 1罐
太白粉液——2大匙
蛋液——1個
鹽——1小匙
黑胡椒——1小匙
蔥花——1支
清水——1500cc

作 法

煮鍋放入清水，放入黃芪煮沸後改中小火燉煮15分鐘，取棄黃芪，放入黃精、玉米粒，改中火煮沸後，放入魚片，水再煮沸，放鹽，以太白粉液勾薄芡，淋入蛋液，放入黑胡椒，撒蔥花即成。

四神魚湯

材 料

吳郭魚——1尾 處理乾淨，兩側背肉各劃2刀
水——1大碗
酒——1中匙
鹽——1.5小匙
四神料：
淮山——1.5錢
蓮子——1.5錢
芡實——1.5錢
茯苓——1.5錢

作 法

煮鍋放入清水，煮沸放入四神料，小火燉煮20分鐘，放入魚、酒，加蓋，中小火燉煮6分鐘，加鹽即成。



海陸燉四君

材 料

- 吳郭魚——1尾 處理乾淨 切成4塊
- 蛤蜊——半斤
- 豬排骨肉——4兩 切小塊
- 雞2節翅——3支
- 甘草——3片
- 鹽——1.5小匙
- 酒——2小匙
- 水——2000cc

藥料：

- 當歸——2片
- 山藥——2錢
- 川芎——2錢
- 茯苓——2錢
- 芍藥——2錢
- 黨參——3錢
- 紅棗——10粒
- 桂枝——2錢
- 老薑——2片
- 酒——半米杯

作 法

煮鍋放入清水及全部藥料，中大火煮沸後，改小火燉煮20分鐘，取出藥渣，放入甘草、魚塊、蛤蜊、豬肉、雞翅，大火煮開後改中火，見蛤蜊微開殼，放入鹽、酒起鍋即成，食用時取棄甘草片。

黃金首烏魚片

燉

燒

材 料

- 吳郭魚背肉 半斤 切薄片
- 麻油——4大匙
- 老薑——6片
- 酒——3大匙
- 鹽——1.5小匙

藥料：

- 何首烏——5錢
- 熟地——3錢
- 黨參——5錢
- 當歸——2片
- 黃金——3錢
- 黃精——3錢
- 黃芪——5錢

作 法

- 1.藥料以2000cc清水中小火熬成1000cc藥汁。
- 2.麻油入鍋，放入薑片，小火燒至焦香，取棄薑片，燻入酒，放入藥汁，煮沸後放入魚片，大火煮沸加鹽即成。

藥膳魚羹

材 料

吳郭魚——1尾 約1斤，取兩側背肉切條狀

地瓜粉——1米杯

蛋白液——1個

醃料：

鹽——1小匙

糖——半中匙

酒——半匙

藥料：

當歸——2片

黑棗——15粒(去核)

枸杞——2大匙

水——3碗

調味料：

鹽——半小匙

醬油——1中匙

酒——1中匙

太白粉液——1大匙

茯苓豆腐海鮮羹

材 料

台灣鯛肉片——6兩 切丁

蝦仁——2兩 切丁

鮮魷魚——2兩 切丁

海參——1隻 切丁

豆腐——1塊 切丁

高湯——500cc

清水——500cc

酒——1大匙

鹽——1.5小匙

橄欖油——1匙

芹菜——3支 切小丁

香菜——1把 切小丁

香油——1小匙

太白粉液——3大匙

藥料：

茯苓——5錢

白茅根——1兩

山瓜子——2錢

作 法

煮鍋放入高湯、清水，煮沸後放入藥料，中小火煮約10分鐘，取出白茅根，放入豆腐，煮沸後放入魚、蝦仁、魷魚、海參丁，加入酒、鹽、橄欖油，以太白粉液勾薄芡，撒入芹菜、香菜，淋香油即成。

作 法

- 1.魚肉以醃料醃5分鐘後先沾滿蛋液，次沾地瓜粉，並輕輕壓緊，放入六分熱的油鍋中，中火炸至金黃、酥香，撈出瀝油，放入大碗中。
- 2.藥料以中小火煮20分鐘，去渣，煮好的藥汁加入鹽、醬油、酒，以太白粉液勾薄芡，放入大碗中與魚肉拌勻即成。



龍玉羹(海鮮)

材 料

- 吳郭魚肉 —— 4兩 切丁
- 蝦仁 —— 4兩 切丁
- 蟹肉 —— 1大匙
- 扁魚乾 —— 1兩
- 蛤肉 —— 4兩
- 海參 —— 1隻 切丁
- 熟筍 —— 半支 切丁
- 香菇 —— 2朵 切丁
- 洋菇 —— 3兩 切丁
- 熟青豆仁 —— 2大匙
- 太白粉 —— 4大匙
- 蛋白 —— 1個
- 高湯 —— 1大碗
- 沙拉油 —— 1杯
- 鹽 —— 2小匙
- 糖 —— 1中匙
- 胡椒粉、香油 各酌量
- 醋 —— 1大匙
- 香菜 —— 少許
- 蔥段 —— 2支
- 薑 —— 3片
- 酒 —— 1大匙

作 法

- 1.魚肉、蝦仁、蟹肉各分別以鹽、太白粉抓醃。
- 2.扁魚以沙拉油煎炸至焦酥，取出俟冷切碎。
- 3.炒鍋燒熱，放2大匙沙拉油，油熱放入蔥、薑爆香，燻酒後加入熱高湯及沸水煮沸，放筍、香菇、洋菇、海參、青豆、蟹肉、蝦仁、魚肉，加入鹽、糖、蛤肉，取棄蔥、薑，蛋白打勻淋入，以太白粉液勾薄芡，放入扁魚、胡椒、香油、醋，拌勻取出盛大盤，上撒香菜即成。



瑶柱魚羹

材 料

- 吳郭魚肉 —— 6兩 切大丁
 - 乾冬菇 —— 5朵 泡軟 去蒂 切絲
 - 瘦肉 —— 4兩 切絲，以酒、醬油，太白粉略醃。
 - 韭黃 —— 3兩 切段
 - 粉絲 —— 1把 水泡軟 瀝乾
 - 干貝 —— 10粒 洗淨 以開水泡軟 剝絲
 - 高湯 —— 1大碗 煮沸 加入泡干貝的水
- 調味料：**
- 醬油 —— 1中匙
 - 鹽 —— 1小匙
 - 胡椒 —— 1小匙
 - 麻油 —— 1小匙
 - 太白粉 —— 1大匙半

作 法

炒鍋入油2大匙，放入冬菇、肉絲，炒至肉變色，取出，放入高湯煮沸，放入魚肉再煮沸，放入鹽、醬油，以太白粉液勾薄芡，放回肉絲、干貝，再煮沸加入韭黃、胡椒，淋入麻油，取出盛盤。

燒

煮

魚茸什錦羹

材 料

- 吳郭魚——1尾 片下背肉，切大丁
醃料：鹽、糖、米酒、玉米粉 各少許
冬筍——1支 去殼，小火煮熟切絲(煮時不可加蓋，加鍋蓋煮的冬筍，嘴巴會麻麻的)
香菇——4朵 泡軟 切絲
蝦仁——2兩 切丁
絞肉——4兩
芹菜——3支 切丁末
蛋——1粒 打汁液
調味料：
鹽、味精、胡椒、香油、太白粉 各酌量

作 法

- 1.魚肉以醃料醃5分鐘。
- 2.煮鍋放入清水，燒沸後放入筍絲、香菇，再煮沸後放入絞肉、蝦仁、魚肉、芹菜末，加鹽、味精，以太白粉液勾薄芡，放入蛋液，攪拌均勻後放入胡椒、香油，即可盛入大盅中上桌。

※如改做海鮮什錦時，可加鮮蚵、小卷、蟹腿肉、蛤等。

吳郭魚麵線

材 料

- 吳郭魚——1尾 處理乾淨後，背肉劃4刀
麵線——1束 入蒸6分鐘
蒜泥——4瓣
辣椒——半支
糖——2小匙
香油——半小匙
高湯——4大匙
嫩薑——4片 切細絲 泡冰開水

作 法

- 1.魚肉塗抹酒、鹽、胡椒，醃10分鐘，入七分熱的油鍋中炸至金黃、酥香。
- 2.炒鍋入油半大匙，油熱放入蒜泥炒熱，放入蒸好的麵線炒開，放入辣椒、糖、香油、高湯，炒入味取出盛盤，將炸好的魚排放麵上，再撒薑絲。



煮
煮

魚羹

材 料

吳郭魚——1尾(1斤2兩)去骨刺，切絲

高湯——1碗

竹筍——1支 切絲

紅蘿蔔——半條 切絲

香菇——3朵 泡軟 切絲

火腿——2片 切絲

太白粉——1大匙

醃料：

鹽——半小匙

酒——1中匙

蛋白——1個

胡椒粉——少許

太白粉——1大匙

調味料：

鹽——半小匙

麻油——1小匙

香菜——1把

作 法

- 1.魚肉以醃料抓醃5分鐘。
- 2.煮鍋放入高湯及清水煮沸，筍絲、紅蘿蔔絲放入中火煮3分鐘，加入香菇、火腿，煮沸再放入魚肉、鹽、麻油拌勻，以太白粉液勾薄芡，撒入香菜，取出盛大碗即成。

※白色魚肉均可使用，加入少許肉絲、蚵、蛤、蝦均可自由變化。調味加入蒜仁、蔥花、嫩薑絲均可。

海鮮盅

材 料

蝦仁——4兩

小卷——1隻 切小丁

鯛魚肉——4兩 切大丁

鮮草莓——15粒

蕃茄——3個 切成4 去內子做船

桔醬或梅醬 2大匙

鮮奶油——2大匙

蒜頭末——3瓣

沙拉——1大匙

優格——1杯

作 法

- 1.果汁機放入優格、草莓5粒、桔醬、鮮奶油、沙拉，打勻，即成醬料。
- 2.蝦仁、小卷、魚肉先分別入沸水加鹽燙過，與醬料混合拌勻，放入蕃茄片上排盤，並以鮮草莓做盤飾配食。

煮

拌



法式海鮮凍

材 料

果凍模具——10個

海鮮料：

吳郭魚肉——100g 切成10小丁

蝦仁——10隻

小卷——1片 切成10小片

果凍料：

果凍粉——15g

清水——50cc

柴魚高湯——600cc

黑胡椒——2小匙

糖——2大匙

配料：

西生菜——酌量 切細絲

調味料：下列材料放入果汁機打勻

蘋果醋——200cc

美奶滋——1包

糖——1中匙

作 法

- 1.將海鮮料放入沸水中加入鮮茴香葉汆燙，撈出，分放果凍模具內。
- 2.先將果凍粉與清水拌勻，柴魚高湯煮沸，放入果凍漿拌勻，分放有海鮮的模具中。
- 3.將放有海鮮料，淋好果凍料的果凍模具放入冰箱冷藏半小時，取出倒扣盤上，上放西生菜絲，淋入調味料即成。

鯛魚飯丸

材 料

魚肉餡料：

吳郭魚肉——半斤

沙拉醬——3大匙

芥末醬——1大匙

飯丸料：下列材料混合拌勻

熱米飯——2碗

芝麻——少許

糖——1中匙

鹽——半小匙

醋——2大匙

外表沾料：

小紫菜片——酌量

小柴魚片——酌量

作 法

- 1.魚肉入蒸10至15分鐘，放涼，壓攪成碎肉，與沙拉醬、芥末醬混合拌勻。
- 2.保鮮膜鋪平上放飯丸料1小把，壓平，中間放1大匙魚肉餡料，包成小圓球狀，外表沾上紫菜片，或柴魚片即成雙色飯丸。

蒸
煮



麵拖魚片

材 料

吳郭魚——1尾 約1斤半，取兩側背肉，切片，1刀不斷第2刀切斷

醃料：下列材料先混合拌勻

醬油——1大匙
鹽——1小匙
柴魚粉——1中匙
薑末——2片
酒——1大匙
太白粉——2大匙

麵糊：下列材料混合拌勻

蛋白——3個 先打發
太白粉——2大匙
麵粉——2大匙

辛香料：

香菜——1把

醬料：

甜麵醬——3大匙
蕃茄醬——1大匙

作 法

- 1.肉片以醃料醃10分鐘。
- 2.鍋中放入1大碗油，中火燒至七分熱，將醃好的魚片沾裹麵糊，放入油鍋中，炸至金黃，撈出魚片，原鍋的油加熱至八分熱，將炸過的魚片，放回炸第2次，約12秒鐘，快速撈出瀝油，排盤，上放香菜，淋上醬料或沾醬食用。

鯛魚相麵

材 料

吳郭魚——1尾 清理乾淨後，兩側背肉各劃3刀

細拉麵——半斤 先煮熟或蒸熟
蒜——4瓣 切片
薑——4片 切末
蔥——4支 切花粒

香油——1小匙

醬料：下列材料混合拌勻

豆瓣醬——1大匙
酒釀——2大匙
鎮江醋——1大匙
淡色醬油——2大匙
糖——1小匙
水——1碗
太白粉液——1大匙

作 法

- 1.魚肉入五分熱的油鍋炸酥，撈出瀝油。
- 2.炒鍋入油1大匙，放入蒜、薑爆香，放入全部醬料，燒入味後，取出2/3，留1/3，放入拉麵拌勻，取出放盤中，再放回2/3醬汁料及炸好的魚肉、蔥粒，略燒入味，淋香油，先取出魚肉放拉麵上，再將醬汁淋魚上即成。

炸

煮

浮水魚羹

材 料

- 鯛魚——8兩 切0.8×1.5×4公分魚條
- 虱目魚漿——4兩
- 鴨蛋——1個
- 鹽——1小匙
- 糖——半中匙
- 清水——3000cc
- 筍絲——1支
- 大白菜——1棵
- 香菇——6朵 泡軟 去蒂 切絲
- 柴魚粉——1大匙
- 胡椒——1小匙
- 烏醋——2大匙
- 鹽——1小匙
- 酒——1大匙
- 太白粉液——4大匙
- 嫩薑絲——6片
- 香菜——1小把

作 法

- 1.魚漿、鴨蛋、鹽、糖充分拌勻後，放入魚條拌勻。
- 2.煮鍋放入清水，鯛魚頭、魚骨入煮20分鐘，取棄魚頭魚骨做湯底，加入筍絲、大白菜、香菇，煮至大白菜熟軟，放入裹滿魚漿的魚條，一一分條放入，加入柴魚粉、胡椒、烏醋、鹽、酒，以太白粉勾薄芡，取出盛碗，上放嫩薑絲、香菜即成。

磨菇海鮮濃湯

材 料

- 鯛魚背肉——6兩 切大丁
- 蟹腿肉——1盒 入沸水汆燙 快速撈出
- 蛤蜊——10粒 去殼 取肉
- 花枝——半隻 切大丁
- 巴西磨菇——6兩 切丁
- 洋蔥——半粒 切丁
- 紅蘿蔔——1節
- 南瓜——1塊 均切丁
- 麵粉——6大匙
- 清水——1000cc
- 奶油——6大匙
- 鹽——1.5小匙
- 黑胡椒——1.5小匙
- 巴西利或香菜1小把 切末

作 法

炒鍋入油半大匙，放入紅蘿蔔、洋蔥、南瓜中火炒後，加入奶油拌勻，撒入麵粉亦拌勻，徐徐加入清水，一邊攪拌，至成濃稠湯狀，放入磨菇、魚肉、蟹肉、蛤蜊、花枝、鹽、黑胡椒，充分攪拌均勻，取出盛入大碗中，淋奶油精，撒上巴西利即成。

煮
煮





鯛魚炒板條

材 料

- 鯛魚肉——4兩 切細條
- 瘦豬肉——2兩 切薄片
- 蛋——3個
- 香菇——3朵 泡軟 去蒂 切絲
- 紅蘿蔔——半條 去皮 切絲
- 高麗菜——4兩 切小方塊
- 洋蔥——半個 切絲
- 板條——1斤 切1刀 成2段
- 蒜頭末——4瓣
- 蔥段——4支
- 鹽——半小匙
- 柴魚粉——1大匙
- 香油——1大匙

作 法

1. 魚肉以少許鹽、胡椒醃5分鐘，豬肉以少許鹽抓醃5分鐘。不沾鍋放入油半大匙，油熱放入魚肉、豬肉，炒至肉變色，取出備用。
2. 不沾鍋放入油2大匙，油熱放入蛋液煎香，搗成碎末狀取出備用。
3. 炒鍋入油半中匙，放入香菇炒香，加入紅蘿蔔、高麗菜、洋蔥，加少許的水，中火炒至菜軟，放入蒜末、板條、蔥段、鹽、柴魚粉、魚肉、豬肉、蛋碎，拌炒均勻入味，淋香油即成。

鯛魚起士卷

材 料

- 鯛魚背肉——8兩 切0.8×3×6公分薄片
- 海苔——4張 切3×8公分片
- 起士片——20片
- 蘆筍——10支 切3公分段
- 鮮山藥——1塊 去皮 切1×1×3公分條狀
- 酥炸粉糊：**下列材料混合拌勻
- 酥炸粉——1米杯
- 水——3大匙
- 沾醬料：**下列材料混合拌勻
- 柴魚醬油——8大匙
- 蘿蔔——半條 去皮 切小塊 入果汁機打成泥

作 法

海苔鋪平上放魚片，次放起士片、蘆筍、山藥條，捲成圓筒狀，沾滿酥炸粉糊，入六分熱的油鍋中，中火炸至酥香，撈出瀝油，切半排盤，沾醬料食用。

炒

炸

步步高升

材 料

鯛魚背肉——8兩 切1×1.5×4公分長條
鹽——1.5小匙
胡椒——1小匙
太白粉——5大匙
芥蘭菜——1把
煉乳——半米杯
蒜頭——30粒。
肉脯——1.5米杯 切小段
蔥花——2支
辣椒——1支
香菜——少許

作 法

- 1.魚條以鹽、胡椒輕輕抓醃5分鐘，沾太白粉後放入八分熱的油鍋中炸40秒，撈出瀝油備用。
- 2.芥蘭菜取嫩葉部分，洗淨瀝乾，切小段，入高溫油鍋中炸至酥香，先排盤上。蒜頭放入高溫的油鍋中炸酥，撈出放在已炸好的芥蘭菜葉上。
- 3.不沾煎鍋放入已炸好的魚條，中小火燒熱，放入煉乳，拌炒均勻入味，取出擺放在已炸好的芥芥蘭菜及蒜頭上。
- 4.炒鍋放入肉脯、蔥花、辣椒，中小火炒至有香味，取出放在魚肉條上，上撒香菜即成。

金玉滿堂

材 料

鯛魚背肉——8兩 切1公分方丁
皮蛋——2個 去殼 切大丁
雞蛋——3個
罐裝玉米粒 半米杯
青豆仁——半米杯
太白粉——半大匙
水——2大匙
鹽——1小匙
胡椒——1小匙
酒——1中匙
香菜——1小把
辣椒——1支 切細絲

作 法

蒸碗先放水，加入太白粉打勻，放入雞蛋、鹽、胡椒再打勻，均勻撒入青豆仁、玉米粒、皮蛋丁、魚肉丁、酒，以保鮮膜封碗口，放入蒸鍋中，大火蒸15分鐘，取出保鮮膜，上撒香菜、辣椒絲即可上桌。

蒸

炸



翡翠水晶羹

材 料

- 鯛魚肉——5兩 切大丁
金針菇——1把 切去頭部，再切2公分小段
蘆薈——4兩 去皮 取肉
酸菜——4片 去薄葉部，梗部切細絲
雞粉——1中匙
鹽——0.5小匙
清水——2000cc
- 翡翠羹漿：**
菠菜——4兩 切小段
水——1.5米杯
蛋白——3個
太白粉——1大匙

作 法

- 1.魚肉丁以少許鹽、蛋白抓拌均勻。
- 2.菠菜加水，入果汁機打成稀漿，再加蛋白、太白粉充分打勻。
- 3.煮鍋放入清水，大火燒沸，取大漏杓，將翡翠漿過濾，放入沸水中，水再煮沸，放入魚肉丁、金針菇、蘆薈、酸菜、雞粉、鹽，煮沸1分鐘即成。

※酸菜改用榨菜另有佳味。

※蘆薈綠色皮層含有大黃素，食用後容易拉肚子，尤其孕婦及幼童不宜食用。

桂花魚

材 料

- 鯛魚肉——12片 每片0.5×2×4公分
鮮香菇——6朵 去蒂
絲瓜——半條 刮皮層 切1.5×5公分條 切去內層白肉
南瓜——1塊 帶皮切0.5公分片
- 桂花麵糊：**下列材料混合拌勻
桂花——半米杯
蜂蜜——半米杯
鹽——1小匙
蛋白——2個
麵粉——5大匙
地瓜粉——5大匙
太白粉——3大匙

作 法

魚肉、香菇、絲瓜、南瓜依序分別沾滿桂花麵糊，放入六分熱的油鍋中，炸至酥香，撈出瀝油，排盤即成。

煮

炸



蜜汁魚鬆

材 料

- 鯛魚肉——1大片 切小丁
醃料：鹽、胡椒、糖粉、醬油、酒、太白粉
餛飩皮——20張 切0.8公分小丁
松子——半米杯
荸薺——15粒 去皮切小丁
紅甜椒——1個 切小丁
芹菜——3支 切小丁
香菜梗——1把 切丁
糖漬小魚干——1兩 切小丁
雞粉——3大匙
糖——1大匙
西生菜——2棵 洗淨 取葉做容器

作 法

- 1.魚肉丁以醃料拌勻，放入五分熱的油鍋中過油，撈出瀝油備用。
- 2.餛飩皮放入油鍋中炸金黃，快速撈出瀝油放涼。
- 3.松子放入油鍋中，稍炸即快速撈出備用。
- 4.炒鍋入油1大匙，油熱放入荸薺、甜椒、芹菜、香菜、小魚干、魚肉丁、雞粉、糖，翻炒均勻入味即成魚鬆。
- 5.取西生菜葉片，先放餛飩皮酥，次放魚鬆，再放松子，全部裝完排盤即成。

香蒜魚

材 料

- 鯛魚肉——2大片 切3公分方塊
蒜頭——30瓣 切小丁
熟鹹鴨蛋黃 5粒 壓碎剝末
糖——2大匙
香菜梗——4兩 切小段 葉部少許
胡椒——2小匙
蔥絲——2支
辣椒絲——2支 泡冰水瀝乾
醃料：
柴魚粉——1大匙
蛋白——1個
太白粉——3大匙

作 法

- 1.魚肉以醃料拌勻，抓揉按摩後放入冰箱冷藏6小時，取出放入六分熱的油鍋中，炸至金黃，撈出瀝油。蒜頭放入原油鍋中炸香撈出。
- 2.炒鍋入油2大匙，油熱放鹹蛋黃，中小火翻炒至起泡，加入糖炒溶，放入炸好的魚塊、蒜酥、香菜梗、胡椒，翻炒均勻入味，盛盤，上放蔥絲、辣椒絲、香菜葉即成。

燒

炒

香酥魚排

材 料

- 鯛魚肉 —— 2大片
- 地瓜粉或酥炸粉 2米杯
- 玉桂粉 —— 3小匙
- 紅蘿蔔 —— 1條 切細絲
- 小黃瓜 —— 3條 切薄片
- 鹽 —— 1小匙
- 糖 —— 1大匙
- 西生菜 —— 半棵
- 香菜 —— 酌量

醃料：下列材料放入果汁機打成醬

- 蕃茄醬 —— 1米杯
- 醬油 —— 3大匙
- 鹽 —— 0.5小匙
- 糖 —— 0.5中匙
- 蒜頭 —— 10瓣
- 五香粉 —— 1小匙
- 胡椒 —— 1.5小匙
- 高粱酒 —— 2大匙
- 米酒 —— 2大匙

作 法

- 1.紅蘿蔔絲、小黃瓜片以鹽、糖抓揉，放冰箱冷藏2小時，取出瀝乾，與西生菜葉片排擺盤上。
- 2.魚肉以醃料拌勻，抓揉按摩後放入冰箱冷藏24小時，取出沾裹地瓜粉或酥炸粉，放入160℃油鍋中炸至酥香，撈出瀝油，撒上玉桂粉後切片排盤，上放香菜即成。



酸菜魚包

材 料

皮料：

- 酸菜 —— 10大葉 修剪整齊，剪下的菜葉末亦作餡料

餡料：將全部材料混合拌勻，分成10等份

- 魚漿 —— 6兩
- 鯛魚肉 —— 6兩 切丁
- 絞肉 —— 3兩
- 荸薺 —— 10粒 去皮 切丁
- 韭菜 —— 5兩 切小段
- 木耳 —— 1兩 泡軟 切細絲
- 香菇 —— 6朵 泡軟 切細絲
- 雞粉 —— 2大匙
- 糖 —— 1中匙

醬料：下列材料依序入煮鍋煮溶

- 高湯 —— 2米杯
- 香茅醬 —— 3大匙
- 味霖 —— 3大匙
- 雞粉 —— 1中匙
- 太白粉液 —— 4大匙

作 法

酸菜葉鋪平，取1分餡料，捲成小枕包狀，放入蒸鍋大火蒸10分鐘，或將捲包好的酸菜葉包以鋁箔紙捲緊，放入沸水中，沸煮8分鐘，泡6分鐘，取出排盤，淋上醬料即成。

炸

煮



腐乳魚塊酥

材 料

鯛魚背肉 —— 1斤 切3×3公分方塊
 蔥絲 —— 2支
 辣椒絲 —— 2支 均泡冰開水後瀝乾
 小蕃茄 —— 20粒 剖半
 小黃瓜 —— 1條 切絲
 西生菜 —— 半棵 剝小片
 香菜 —— 少許

醃料：下列材料混合拌勻

豆腐乳 —— 3小塊
 醬油 —— 2大匙
 糖 —— 1大匙
 酒 —— 4大匙
 胡椒 —— 1中匙
 蒜頭泥 —— 4瓣
 蔥花 —— 1支
 辣椒末 —— 1支
 九層塔葉 —— 20葉

三合一裹粉：下列材料混合拌勻

麵粉 —— 1米杯
 地瓜粉 —— 1米杯
 太白粉 —— 0.5米杯

作 法

魚塊以醃料混合拌勻，並輕輕按摩後，放入冰箱冷藏3小時，取出沾裹三合一粉料，並輕輕壓實，放入五分熱的油鍋中炸至金黃，酥香，撈出，原鍋油加熱至八分熱，放回魚塊炸第2次，約15秒鐘，快速撈出瀝油排盤，以蕃茄、小黃瓜、西生菜盤飾，魚塊上放蔥絲、辣椒絲及香菜即成。

煎 炸

鯛魚干貝卷

材 料

鯛魚肉片 —— 10片 每片0.5×2×8公分
 鮮干貝 —— 10粒
 鹽、橄欖油 各少許
 海苔粉 —— 3大匙
 魚子醬 —— 5大匙
 草莓 —— 10粒 切片
 蘆筍 —— 10支
油醋醬：下列材料混合拌勻
 橄欖油 —— 5大匙
 醋 —— 5大匙
 醬油 —— 5大匙
 麵糊 —— 少許
 奶油 —— 酌量

作 法

- 1.干貝撒鹽，拌橄欖油後放入不沾鍋，雙面小火煎香。
- 2.魚肉片鋪平放煎好的干貝，順圓形外沿捲包後以麵糊封緊後，放入不沾平底鍋，以奶油順圓形滾煎，小火煎至全面金黃，取出沾海苔粉後排放盤上，上放魚子醬。
- 3.蘆筍入沸水燙熟，切段，泡冰開水，與草莓片排盤盤飾，淋入油醋醬即成。



海鮮大轟炸

材 料

- 鯛魚肉 —— 10片 每片0.5×3.5×3.5公分
- 鮮大干貝 —— 5粒 每粒橫片為2
- 花枝 —— 1隻 切圓圈片
- 大明蝦 —— 10隻 去殼 除泥腸
- 大鮮蚶 —— 10粒
- 麵糊：**下列材料混合拌勻
- 高筋麵粉 —— 4米杯
- 啤酒 —— 1瓶
- 蛋液 —— 1粒
- 鹽 —— 2小匙
- 塔塔醬：**下列材料依序混合拌勻
- 美乃滋 —— 1米杯
- 酸奶油 —— 0.5米杯
- 檸檬皮末 —— 半個
- 洋蔥丁 —— 半個
- 新鮮羅勒(切末) 5大匙
- 開水 —— 半米杯
- 盤飾：**
- 西生菜 —— 2棵
- 紅蕃茄片 —— 4粒

作 法

魚肉、干貝、花枝、蝦、蚶分別依序沾滿麵糊，放入六分熱的油鍋中，中火炸至金黃、酥香，撈出瀝油排盤，以西生菜、蕃茄盤飾即成，可沾塔塔醬食用。

檸檬魚

材 料

- 鯛魚 —— 1尾1.5台斤 處理乾淨，兩側背肉各劃3刀
- 洋蔥 —— 1粒 切絲
- 蔥絲 —— 2支 泡冰水後瀝乾
- 香菜 —— 1把
- 檸檬醬料：**下列材料放入果汁機打成碎末
- 綠皮及紅皮辣椒 各4支 去子切小段
- 蒜頭 —— 10瓣
- 檸檬 —— 2粒 壓汁 取少許綠色 果皮切末
- 糖 —— 1大匙
- 味霖 —— 4大匙
- 醬油 —— 2大匙

作 法

長型大蒸盤，四周先鋪洋蔥，上放魚，背朝上，兩側腹肉使站立成游魚狀，淋上檸檬醬，放入蒸鍋大火蒸15分鐘，魚上放蔥絲、香菜即成。

炸

蒸





索引 (依烹調方式)

拌

山藥芥末沙拉魚	68
五福臨門拼盤	85
奇異魚丁	84
果律魚球	84
海鮮盅	111
涼拌沙拉魚	82

炒

十全十美	87
五彩魚茸	88
西生菜藏金	89
奇異魚鬆	88
松仁魚米	90
炒三絲	65
金冠魚柳	70
柚汁紅糟魚	64
玻璃魚球	83
美味魚鬆	90
茄汁酥香魚	55
韭黃魚柳	69
宮保魚	50
核桃韭菜炒魚片	78
酒釀魚	75
梅香三鮮	86
淮山小炒	67
蛋炒木耳魚	80
腰果魚鬆	77
蜜汁魚鬆	118
錦繡蘿蔔糕	81

鯛魚炒板條	115
鐵板魚	49

炸

土司魚丸	46
吳郭魚排	48
杏仁餅	97
步步高升	116
芒果香煎魚捲	92
咕咾魚	66
炸明脾	81
珍珠魚	74
紅糟魚排	52
茄汁魚球	46
香酥彩帶	96
香酥魚排	119
香蕉魚卷	64
桂花魚	117
海鮮大轟炸	121
海鮮芝麻卷	89
脆皮魚卷	91
起士魚	50
富貴魚捲	94
椒鹽五香魚	65
發財魚生	66
菊花魚	45
腐衣魚捲	87
腐乳魚塊酥	120
蒜蓉魚卷	95
錦繡蜜汁魚球	47

醬香魚排	48
鯛魚起士卷	115
麵拖魚片	113
轟炸杏仁魚排	47

烤

快樂一口香	86
紙包魚片	76
起司烤魚	82
紫蘇魚	51
鯛魚蟹肉香包	96

燻

五香燻魚	76
奶油燻魚	42
京都燻魚柳	67

煮

三色魚片湯	103
山藥魚拜月	71
山藥魚湯	105
五味下巴	60
火龍果鯛魚蛋花湯	105
奶油南瓜魚湯	104
瓜綿清魚湯	101
白酒葡萄酒魚	54
好運又發財	62
米粉魚湯	104
西湖醋魚	39
吳郭魚豆腐湯	102
吳郭魚麵線	110
咖哩百果魚片	73



法式海鮮凍	112	地瓜魚餅	98	薑香魚捲	91
南杏木瓜魚湯	105	松醬魚餅	98	燉	
砂鍋下巴	61	芝麻魚片	63	四神魚湯	106
紅糟雙魚片	74	芝麻魚排	39	海陸燉四君	107
海鮮水果拼盤	85	長生餅	99	燒	
浮水魚羹	114	香杏魚	52	可樂魚	58
茯苓豆腐海鮮羹	108	茶香魚餅	97	生燻福壽魚	51
蜜桃伴魚	72	魚餅	99	肉醬吳郭魚	41
魚丸湯	101	橙汁煎魚	75	吳郭魚戲水	40
魚香之寶	70	檸醬魚捲	54	忘憂魚柳	62
魚茸什錦羹	110	鯛魚干貝卷	120	步步喜高昇	56
魚羹	111	鯛魚排佐香草奶油	92	豆瓣魚	44
湯泡魚片	57	鯛魚梅子捲	93	芥菜豆腐魚	57
紫菜真珠味噌湯	103	鯛魚菜甫蛋	83	砂鍋魚頭	60
絲帛養生湯	93	蒸		紅燒下巴	56
椰汁魚	69	瓜蒂綿綿	61	茄汁魚片	72
滑蛋魚肉	80	白玉蒸魚	59	茄汁福壽魚	41
過貓塔香魚	53	年年慶有餘	40	首烏黑豆魚湯	105
瑤柱魚羹	109	百福齊聚(年菜)	63	香蒜魚	118
碧波魚片湯	102	豆豉蒸魚頭	58	迷迭香魚	43
翡翠水晶羹	117	油淋魚香	43	魚茸羹	100
蒜味魚片	79	金玉滿堂	116	黃金首烏魚片	107
翡翠魚丁湯	100	梅子魚捲	94	黃金梅花鯛	49
酸菜魚包	119	清蒸檸檬魚	42	榴槤鯛魚喜相逢	71
髮菜魚柳	68	蛤蜊蒸魚	44	蔥燒魚片	79
磨菇海鮮濃湯	114	網油魚塊	95	龍玉羹(海鮮)	109
雙黃玉米魚湯	106	鳳眼丸	45	鍋巴魚片	73
藥膳魚羹	108	樹子蒸魚	59	燴	
鯛魚相麵	113	鸞鴛魚	55	紅白燴魚片	78
煎		檸檬魚	121	靈菇燴魚	77
日式味噌魚	53	鯛魚飯丸	112		

吳郭魚168 = Tilapia 168 / 劉富光等著；蘇甘棠食譜。

— 基隆市：農委會水試所，民97.11

面：公分。— (水產試驗所特刊：第10號)

會索引

ISBN 978-986-01-5988-2 (平裝)

1. 魚產繁殖 2. 海鮮食譜 3. 吳郭魚

438.661

97021265



吳郭魚 168

發行所：行政院農業委員會水產試驗所

發行人：蘇偉成

總編輯：蘇茂森

編輯委員：劉燈城、陳世欽、吳純衡、林金榮、劉富光

著者：劉富光、張湧泉、陳榮華、吳純衡、蔡慧君、高淑雲

活魚攝影：趙士龍

食譜：蘇甘棠

烹飪料理：張玉真

烹飪攝影：謝日豐、曾振德

助理編輯：李周陵

地址：基隆市中正區20246和一路199號

電話：(02) 24622101

傳真：(02) 24629388

網址：<http://www.ifrin.gov.tw>

設計印刷：紙本館企業有限公司

電話：(02)25322032

定價：新台幣200元

出版日期：九十七年十一月

展售處：

1. 五南文化廣場台中總店

台中市中山路6號

(04)22260330

2. 國家書店

台北市松江路209號1樓

(02)25180207

<http://www.govbooks.com.tw>

GPN 1009703022

ISBN 978-986-01-5988-2

