

八食譜大全



富貴魚

材料

虱目魚 1尾（全魚去鰓洗淨）
粗鹽 約3斤
檸檬 1個

作法

炒鍋鋪粗鹽，上放全魚，再鋪蓋粗鹽，鹽封全身，加上鍋蓋，如不夠密，加布塞封。開大火至聽到鹽爆聲，轉中小火，約燶燒30分鐘，中等的魚25分鐘，關火後再燶5分鐘，敲開鹽層，取出置盤上，從魚背脊自頸至尾，撥開後掀去魚皮，即可食用，淋檸檬汁別有滋味。

富貴魚最具原味，清爽可口。

鹽烤魚

材料

虱目魚 1尾（去鱗，除內臟，洗淨，擦乾）
鹽 3大匙

作法

將鹽抹擦魚身，並輕輕壓緊，經反覆數次，塗壓使魚身沾滿鹽，以小火烤，至魚熟透。





虱目魚麵線

材料

虱目魚 1尾（切2.5公分大段）
無鹽麵線 1包（先蒸約10分鐘）
老薑 1塊（切片）

調味料：

黑麻油 2大匙
米酒 3大匙
清水 1大碗
鹽 半小匙
味精 少許



25

金針紅棗蒸魚

材料

虱目魚 1尾（去鱗，除鰓及內臟，洗淨）
金針 半兩（泡軟，去蒂，打1結）
紅棗 20粒（泡軟，去核）
香菇 4朵（泡軟，去蒂，切大片）
嫩薑 6片（切細絲）

調味料：

鹽 半小匙
魚露或味霖 2大匙
米酒 1大匙

作法

魚身抹上鹽後擺放蒸盤上，將金針、紅棗、香菇、嫩薑，平鋪在魚身上，再淋上魚露、米酒，放入蒸鍋中，用大火蒸約15分鐘即成。

※市售有蒸魚醬油可購用，吃原味可不放魚露。

作法

炒鍋放入黑麻油，放入薑片煸炒至金黃酥香，加入米酒，加入清水改大火煮沸後放入魚塊、麵線，水再沸後轉中火，燒煮2分鐘，加鹽、味精即成。

※麵線以蒸的方式較用水煮為Q，且口感更好。

八寶冬粉

材料

- 冬粉 4把（水泡軟，剪成2段）
豬里肌肉 2兩，切薄片
花枝 1隻，去皮膜，切細條
虱目魚皮 2兩，切4公分小段
虱目魚丸 5粒（1切4）
冬筍 1支，煮熟，切絲
紅蘿蔔 1節，煮熟，切絲
木耳 2朵，洗淨，泡軟，切絲
蝦米 1大匙，泡水瀝乾，加油
小火炒香
青蔥 3支（切小段）
蒜頭 5瓣（拍裂切末）

調味料：下列材料先混合拌勻

- 虱目魚高湯 半杯
醬油 1大匙
柴魚粉 半大匙
鹽 少許
胡椒 少許
麵糊：
麵粉 4大匙
虱目魚漿 2大匙
水 3大匙（混合拌勻）

作法

1. 魚皮、花枝、肉絲分別裹滿麵糊，入5分熱油鍋中炸後瀝油。
2. 炒鍋預熱，放入橄欖油3大匙，油熱放入蝦米、蔥段蒜末、筍絲、紅蘿蔔、木耳、魚丸、冬粉，拌炒均勻，加入調味料、魚皮、花枝、肉絲，拌炒至汁收乾，取出盛盤。



蒜香魚片

材料

- 虱目魚 1尾（對剖去骨，魚肉切薄片，浸醃料5分鐘）
醃料：鹽、味精，胡椒 各少許
沾料：地瓜粉 半杯
九層塔 2兩（放入油鍋以小火炸酥香後先排盤上）
調味料：下列材料先混合拌勻
蠔油 2大匙
醬油膏 2大匙
米酒 2大匙
蒜頭 10瓣（切末）
冰糖 1大匙
清水 2大匙

作法

1. 將醃好的魚肉片，沾上地瓜粉後放入沸水中，燙熟後，快速撈出，排在九層塔上。
2. 調味料放入炒鍋中，加熱拌勻後取出淋在魚肉上即可。



地中海風味魚

材料

- 虱目魚 1尾（取魚肉、切成小片狀，表面沾上麵粉，放入不沾鍋，以少量的油煎雙面金黃備用）
沾料：麵粉半碗
洋蔥 半個（切小片）
甜椒 （紅、黃、綠甜椒）各一個（切小片）
蕃茄 1個（先在沸水中燙過後，去皮再切小塊）
鴻禧菇 1兩（改用香菇亦可）

地中海風味料：

- 巴西里 少許（切末）

奧力岡香料 半中匙

- 白酒 1大匙

調味料：

- 橄欖油 2大匙

- 鹽 1小匙

- 魚高湯 1杯

27

作法

炒鍋放入橄欖油，放入洋蔥，小火炒至透明狀，加入蕃茄炒熟，再加入甜椒、鴻禧菇、魚片，燴入白酒、魚高湯、香料燜燒2分鐘，加鹽、巴西里末即成。





蔥油魚

材料

虱目魚 1尾
蔥 2支（切絲）
嫩薑 3片（切絲）

調味料：

酒 2大匙
鹽 1小匙
味精 少許
胡椒 少許
麻油 3大匙

作法

- 魚用酒先醃10分鐘後，抹上鹽、味精，放入蒸鍋中隔水蒸8~10分鐘，見魚目略凸出，先將盤中魚汁倒出，魚身上放薑、蔥絲。
- 炒鍋放入麻油，燒熱後淋在魚身上，加入魚汁，撒上胡椒即成。

※吳郭魚、石斑、…等均可照此法。

麻油虱目魚

材料

虱目魚 1尾（去鰓，除內臟，縱剖半，擦乾魚身抹鹽，靜置10分鐘）
老薑 15片
酒 1.5大匙
枸杞 1大匙
麻油 3.5大匙

作法

炒鍋預熱，放入麻油，油熱放入薑片炒至極香，將薑取出泡入酒中。放入魚片，以麻油中小火煎香、煎熟，放枸杞，放回薑酒，拌炒至入味，取出盛盤。



當歸魚麵線

材料

- 無鹽麵線 2把（先放入蒸鍋中，隔水蒸10分鐘，取出放大碗中）
虱目魚 2片（切3公分段）
當歸 2片
黃耆 8片
紅棗 5粒
枸杞 30粒
老薑 3片
米酒 半大匙
鹽 1小匙



作法

水1大碗，加當歸、黃耆、枸杞、薑、紅棗，煮沸後改小火，約30分鐘，加入魚塊，煮熟後取出倒入已蒸好的麵線上即成。



虱目魚粥 (一)

材料

- 虱目魚 1尾，魚肉切片，以沸水川燙。魚頭，魚骨以清水熬成高湯（約1大碗）
柴魚片 半杯
油條 1條（回油鍋炸酥，切小段）
大蒜酥 1大匙
薑絲 1大匙
香菜 2大匙
蔥 1支（切絲）
米 1杯（泡水半小時）

調味料：

- 鹽 1小匙
胡椒 半小匙

作法

煮鍋放入高湯，放入米，熬煮至米煮成粥，放入柴魚片、魚片、大蒜酥、薑絲，略煮後放鹽、香菜、蔥絲、胡椒即成。食用時配上油條。



一魚三味

材料

虱目魚 3尾（去鱗，除鰓，取頭，魚身各縱剖半）

吃法1：魚頭湯

魚頭 3個（放入沸水中煮熟，加入生薑絲、蒜末、蔥花、鹽、味精即成）

吃法2：

魚肉 3大片（擦乾，抹鹽，沾太白粉，入煎至雙面金黃取出盛盤即成）

吃法3：

魚肉 3大片（擦乾，沾粉入煎，食用時沾醬料）

沾料：擇一沾食

胡椒鹽醬

蕃茄醬、辣椒醬、豆瓣醬

醬油或醬油膏、糖、香油、蒜仁末及薑末

※將上列沾料後兩項各加少許開水混合即成。



虱目魚筍湯

材料

虱目魚 1尾（約1斤，去泥腸洗淨，縱剝成2，對切成4塊）

酸筍絲 2兩

調味料：

鹽 1小匙

味精 少許

酒 1大匙

作法

鍋中放入1大碗的清水，煮沸後放入魚塊及筍絲、鹽、酒，以大火沸煮3分鐘加味精，取出盛碗上桌。

30



蒲燒金瓜米粉

材料

- 米粉 半斤，放入沸水快速燙過，
撈出瀝乾，切短
金瓜（南瓜）半斤，一半切絲，一半打
成汁
瘦肉 2兩，切薄片或切絲，以
地瓜粉加半大匙水抓過
蛤肉 15粒
蝦仁 15隻，均入沸水燙過
蛋 2個
蔥 1支（切末）
蒜 6瓣（拍裂剁末）
蔥 2支（切段）
蒲燒虱目魚肚2塊，切小塊（參考39頁）
虱目魚高湯 半杯
香菇 4朵泡軟，切薄片
蝦米 1中匙
調味料：
蠔油 1大匙
醬油 1大匙
鹽 1小匙
柴魚粉 2小匙
高湯 1碗

作法

1. 蛋加蔥末，入鍋煎成蛋酥。
2. 炒鍋預熱，放入油3大匙，油熱，放入蔥段、蒜末、香菇、蝦米，炒香後放入肉絲，炒至肉變色，再放入金瓜絲，炒軟，加入米粉、金瓜汁、蛤肉、蝦仁、蛋酥、蠔油、醬油、鹽、柴魚粉、高湯、香油、胡椒，充分拌均勻後取出盛入盤中，上放蒲燒虱目魚肚即成。





虱目魚粥（二）

材料

虱目魚 1尾（切1公分條片）

米飯 4碗

芹菜 4支（切屑）

嫩薑 4片（切絲）

調味料：

鹽 酌量

作法

煮鍋放入1大碗半開水，燒沸後放入米飯，小火沸煮5分鐘，改大火放入薑絲、魚肉、鹽，煮大沸後撒入芹菜，取出盛大碗。

虱目魚乾煎

材料

虱目魚前半段半尾

作法

- 抹鹽後放入冰箱冷藏半小時，取出擦乾。
- 煎鍋預熱，放入少許的油，油熱，再放入魚，搖動鍋子，煎至略乾後翻面，繼續煎，最後以小火加蓋燜2分鐘即成。

※虱目魚皮厚，且富膠質，煎時若不擦乾或油過多易起油爆。





荔枝繡花球

豉香魚

材料

魚肉 1條，取兩側魚肉成2大片，
去魚骨及魚刺
豆豉 1大匙半
薑 4片（切絲）
辣椒 1支（切絲）

作法

魚片平鋪蒸盤上，上放豆豉、薑絲、
辣椒絲，放入蒸鍋中，隔水蒸6分鐘，
取出移盤上桌。

材料

餡料：
虱目魚背肉半斤（以肉錘打成肉
泥，去魚皮及魚刺）
豬後腿絞肉4兩（以刀剁末）
蝦仁 4兩（以刀腹壓成蝦泥，
再剁末）
鹽 1.5小匙
糖 3小匙
胡椒 1小匙
太白粉 1大匙
荔枝 12粒（去皮、去核，果肉
保留完整）
乳酪條 2條（去外膜，1切6小段）
燒賣皮 15張（切成細絲）

作法

1. 將全部餡料混合拌均後，在大鍋中搗
打至黏稠狀，分成12等份。
2. 每粒荔枝肉中心塞入1小段乳酪，再取
1份餡料包起荔枝，輕輕壓緊，外灑
滿燒賣皮絲，放漏勺上，再放入6分
熱的油鍋中，小火炸，撈出，分3次
炸至金黃酥香，撈出瀝油排盤。





三杯魚

材料

- 虱目魚 1尾（取兩側肉，去刺，各切成2大片）
薑片 6片
九層塔 1把
麻油 2大匙
酒 2大匙
醬油 1大匙

作法

1. 將魚肉片，放蒸盤上，入蒸15分鐘。
2. 炒鍋預熱，放入麻油，油熱後放入薑片，小火燒至香，加入酒、醬油、九層塔，燒勻，淋在魚片上即成。

紅糟魚頭

材 料

- 虱目魚頭 8個
紅糟 2大匙
酒 半大匙
糖 2小匙
雞精粉 2小匙
嫩薑 4片（切細絲）
蒜頭 4瓣（切丁末）
青蒜 1支（切小薄片）
清水 1大碗
橄欖油 1大匙

作 法

炒鍋放入橄欖油、薑、蒜頭，小火炒熱，放入紅糟炒開，放入清水，改大火燒沸，放入酒、糖、魚頭、水，再沸，改中火煮約3分鐘，放入雞精粉、青蒜即成。



豉汁魚頭

材料

虱目魚頭 5個
蔥 4支（切大段）
嫩薑 小塊（切細絲）
辣椒 1支（切小塊）
九層塔 少許

調味料：

蔭豉 1.5大匙
醬油 2大匙
米酒 1大匙
味精 少許
清水 1.5杯
香油 少許

作法

炒鍋放入油1.5大匙，油熱後放入蔥、薑、辣椒，爆炒香後放入蔭豉、醬油，沿鍋邊入酒，略為拌炒後放入清水，煮沸後放入魚頭，加蓋，燜燒約3~4分鐘，加入味精、九層塔，淋香油即成。

※可加蒜頭4瓣切末，九層塔改用香菜亦佳。



樹子魚頭

材料

樹子（破布子）2大匙（含汁）
虱目魚頭 5個（去鰓，剖半）

作法

魚頭平放蒸盤上，上放樹子及汁，放入蒸鍋中，沸蒸10分鐘，取出即成。



鮮煮魚頭

材料

虱目魚頭 5個，去鰓，洗淨
沾醬料：下列材料先混合拌勻即成
醬油膏 2大匙
糖粉 半大匙
芥末醬 1大匙
(芥末粉加米酒調勻加蓋
密封閉10分鐘即可)
嫩薑 5片，切末
蔥 2支，切末
蒜仁 4瓣，切末

作法

煮鍋放入1大碗清水，燒沸後放入魚頭、蒜末，煮3分鐘，撈出排盤，沾取醬料食用。



紅燶魚頭

材料

虱目魚頭 10個，去鰓，洗淨
破布子 1罐
蔥 2支（切段）
薑 4片
九層塔 1把
調味料：
醬油 2中匙
酒 半大匙
糖 1中匙
味精 少許

作法

炒鍋放入少量的油，油熱後放入蔥、薑爆香，沿鍋殼入酒，加醬油，再加水3碗，並放入破布子及汁，放入魚頭，燶煮5分鐘，放入糖、味精，最後放入九層塔，燒沸即可取出移入盤中。



蒲燒魚肚肉粽

材料

粽葉80張，粽線2串

下列材料混合拌勻

尖糯米 3斤（泡水1小時，瀝乾）

鹽 半大匙

綠豆仁 半斤（洗過瀝乾）

橄欖油 2大匙

花生仁 1斤（泡水2小時，瀝乾）

餡料：

蒲燒虱目魚肚5塊（切成小塊）

鹹鴨蛋黃 10粒（1切4）

五花肉 1斤（切成40小塊）

香菇 10朵（泡軟，1切4）

蝦米 2大匙

紅蔥頭 1斤（切薄片）

醬油 3大匙

蠔油 1大匙

鹽 1中匙

冰糖粉 1.5大匙

酒 2大匙

作法

1.炒鍋預熱，放入2大匙油，油熱後放入紅蔥頭炒香，放入蝦米、香菇，亦炒香，放入肉塊，炒至肉略變色，加入醬油、蠔油、鹽、糖、酒，充分拌勻成餡料。

2.取粽葉2葉，尾部交叉重疊，由中間部位折成漏斗狀，先放入適量的米料，再放入鹹蛋黃、肉塊、蒲燒魚肚，再蓋上米料，包成4個尖角的粽形，以粽線綁緊，整串放入大沸水的煮鍋中，中火沸煮2小時，燒煮的過程要注意加水，使水淹過粽子才能平均煮熟。



鮮煮魚肚

材料

虱目魚肚 2塊（切片，以鹽、糖醃
10分鐘後拌勻太白粉）

醃拌料：

鹽 半小匙
糖 1小匙
太白粉 半杯
綠竹筍 2支（去殼，切縱絲）

調味料：

鹽 1小匙
糖 2小匙
味精 少許
酒 1小匙

作法

煮鍋放入沸水1大碗，放入筍片煮熟，
放入魚肚，俟水再燒沸，放入調味料拌
勻即成。



煎魚肚

材料

虱目魚肚 1塊，對剖，放入不沾鍋，
以1大匙沙拉油中小火煎至
兩面金黃，取出備用

嫩薑 4片（切絲）
蔥 2支（切段）

調味料：下列材料先混合拌勻

酒 1大匙
醬油 2大匙
雞粉 2小匙
糖 1小匙
水 3大匙
香油 少許

作法

炒鍋入油1大匙，放入蔥段、薑絲
爆炒香後，放入拌好的調味料，炒拌均
勻後放入煎好的魚肚，以中火燒至湯汁
略收乾，滴入香油，取出排盤。



紅糟魚肚

材料

虱目魚肚 2塊
紅糟 2大匙
酒 1小匙
糖 2小匙
雞精粉 1匙
蒜頭 3瓣（切末）
嫩薑 4片（切末）
青蔥 2支（切末）
橄欖油 1大匙

作法

- 1.魚肚放入蒸鍋，大火蒸8分鐘。
- 2.炒鍋入橄欖油1大匙，放入蒜、薑，炒熱後放入紅糟、酒、糖，拌炒均勻，放入蒸好的魚肚，輕輕拌入味，撒入青蔥末，再略拌，取出盛盤。



蒲燒魚肚

材料

虱目魚肚 4塊
塗料：下列材料先混合拌勻
醬油 4大匙
鹽 半小匙
玫瑰紅酒 4大匙
糖 1.5大匙

作法

直接烤

- 1.塗料以小火煮至濃稠，取出放涼。
- 2.烤箱預熱，烤盤抹油。
- 3.魚肚以塗料抹勻，放入烤箱，以180°C烤10分鐘。

蒸後烤

- 1.魚肚鋪平，倒入塗料，泡半小時後，蒸10分鐘，置冷後拔除骨刺。
- 2.將魚肚放入烤箱中，以180°C烤10分鐘後，再抹刷塗料（2次）再烤6分鐘，即可上桌。

蒸後烤

- 1.塗料混合，放入炒鍋小火燒勻，放涼。
- 2.魚肚入蒸鍋大火蒸10分鐘，取出放烤盤上，塗上醬料，放入預熱的烤箱，以210°C烤15分鐘即成（中間要塗2~3次）。



魚麵

材料

虱目魚肚肉 1片，順刺切片，取出刺
魚麵材料：

虱目魚背肉 1尾，以湯匙刮肉，棄刺，
剁成魚肉泥

麵粉 半碗

地瓜粉 半碗

鹽 1小匙

胡椒 1小匙

蒜 5瓣（切末）

水 3大匙

調味料：

鹽 1小匙

味精 1小匙

蔥 1支（切花）

作法

- 1.魚麵材料混合揉成麵糰，醒麵半小時，
桿成薄片，切成麵條
- 2.清水1大碗煮沸，放入魚麵，煮至浮起，
放入魚肚肉，加入調味料，水煮沸即
成。



魚肚湯

材料

虱目魚肚 3塊，切長條狀，沾裹魚漿

虱目魚漿 4兩

米酒 2小匙

鹽 半小匙

嫩薑 4片（切細絲）

沾醬料：下列材料混合調勻即成

醬油膏 1大匙

芥末 1小匙（如使用的是芥末
粉時，加米酒調勻加蓋封
閉10分鐘即成）

糖粉 2小匙

水 1小匙

作法

煮鍋放入清水半大碗，水沸後放入
沾好漿的魚肚，煮3分鐘，加鹽、酒，
取出倒入大碗中，食用時沾醬料。





炸魚肚

材料

虱目魚肚 1塊，對剖後醃料醃漬5分鐘

醃料：

鹽 半小匙

味精 少許

米酒 半大匙

胡椒 半小匙

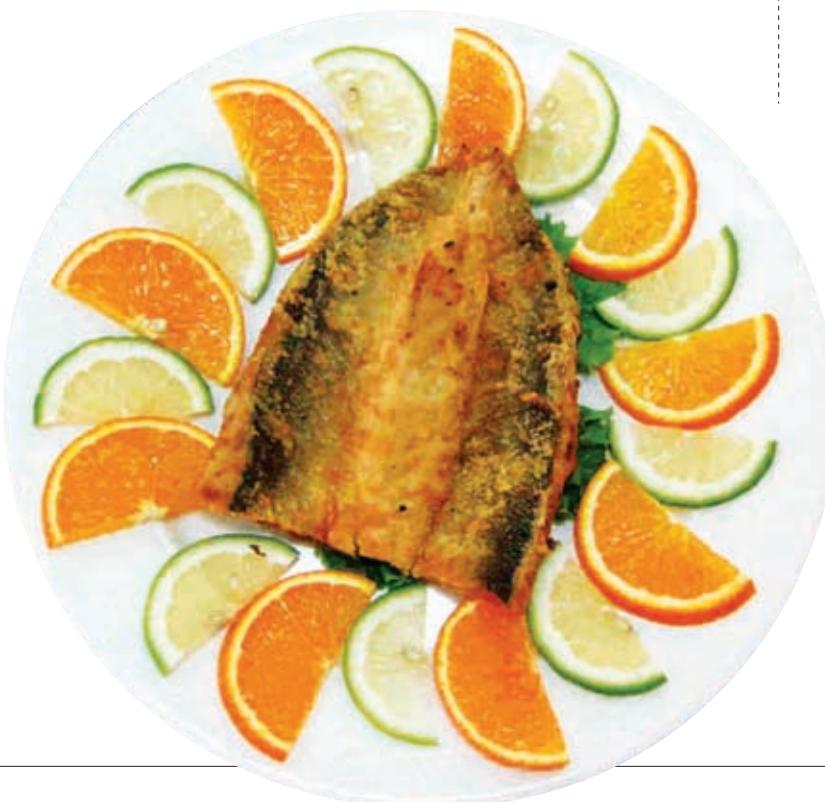
蛋 1個打成蛋液

太白粉 半米杯

椒鹽 1小匙

作法

醃好的魚肚先沾蛋液，再沾太白粉，放入6分熱的油鍋中，關成小火炸至魚肚浮起，開大火10秒鐘，撈出瀝油排盤，撒上椒鹽或沾椒鹽食用。



紅酒魚肚

材料

虱目魚肚 1塊，擦乾攤平，雙面煎至金黃

白芝麻 1大匙，入乾鍋炒香

蔥 半支（切絲）

辣椒 半支（切絲）

調味料：

紅酒 1杯

醬油 1大匙

糖粉 2中匙

作法

炒鍋放入調味料，中小火燒勻，放入煎好的魚肚，燜燒至入味，醬汁濃稠，取出盛盤，撒上芝麻，蔥絲，辣椒絲即成。

蒲燒魚肚油飯

材料

油飯：下列材料混合拌勻，入電子鍋
煮熟

長糯米 2杯

水 1.5杯

橄欖油 1中匙

配料：

芋頭 1條，切丁入油鍋煎香或
炸香備用

蝦米 大匙（洗淨，瀝乾）

香菇 4朵（泡軟切丁）

熟竹筍 半支

熟紅蘿蔔 6片（切丁）

叉燒肉 1.5兩（切丁）

紅蔥頭 1兩（切薄片）

嫩薑 3片（切丁末）

蒜頭 3瓣（切丁末）

青蔥 2支（切小段）

蠔油 2大匙

醬油 1大匙

酒 1大匙

糖 1中匙

熱開水 半杯

香菜 酌量

蒲燒虱目魚肚 2塊

作法

炒鍋放入油3大匙，油熱後放入紅蔥頭炒香，加入香菇、蝦米、薑、蒜，亦炒香，再放入芋頭、筍丁、紅蘿蔔丁、青蔥、蠔油、醬油、酒、糖及沸水半杯，拌炒均勻後放入煮好的油飯、叉燒肉，拌勻取出，放入蒸盤大火蒸15分鐘，將蒸好的油飯入大盤中，上放蒲燒虱目魚肚，撒香菜即成。





虱目魚肚羹

材料

- 虱目魚肚 2塊，切1.5公分條狀
荸薺 10粒，去皮、拍碎、剁末
魚漿 半斤
紅蔥頭酥 1杯
萵苣菜 酌量
調味料：
鹽 1小匙
太白粉 1大匙
麻油 酌量

作法

- 先將魚漿，荸薺，紅蔥頭酥拌勻，再放入魚條拌勻，並能裹住魚肉條。
- 煮鍋放入半鍋溫水，裹好魚漿的魚條一一放入鍋中，開火燒沸，放入鹽、萵苣菜，以太白粉液勾薄芡，淋入麻油，取出盛高盤。

魚肚粥（一）

材料

- 虱目魚肚 1塊（切小塊）
瘦肉 1兩（切絲）
油條 1條
蚵 10粒
高湯 1杯
芹菜屑 2大匙
太白粉 1大匙
白米 1/2米杯

調味料：

鹽、味精、蔥酥、胡椒 各酌量

作法

- 魚肚塊以開水淋過。蚵以太白粉拌勻，放入沸水中川過撈出瀝乾。
- 油條切成三段，放入熱油中再炸酥，壓成屑。
- 煮鍋放入高湯及清水共5杯，煮沸放入洗好的米，中小火煮15分鐘，放入調味料、虱目魚塊、肉絲、蚵粒、調勻後取出時加入芹菜、油條、蔥酥即成。



魚肚粥（二）

材料

虱目魚肚 2塊（切薄片）

瘦肉 1½兩（切絲）

蚵 3兩

油條 1條

米 1/2杯（洗淨）

高湯 1碗

芹菜 1株（切末）

太白粉 2大匙

沙拉油 1碗

調味料：

鹽 1小匙

味精 少許

香油 少許

白胡椒粉 少許

蔥頭酥 1/2大匙

作法

- 1.米以4碗水煮成粥，要以慢火煮。
- 2.魚肚片、肉絲、蚵粒分別以太白粉液拌勻後放入沸水中快速川燙，即刻撈起，瀝去水分。
- 3.油條放入熱油中回鍋炸至酥脆，稍涼撥成小碎塊。
- 4.煮好稀粥加入高湯、鹽、味精、蔥頭酥，煮沸放入蚵、魚肚、肉絲、香油、白胡椒粉，撒入芹菜末，取出盛入大碗，加入碎油條即成。



魚肚麵線

材料

無鹽麵線 1把，放蒸鍋中，隔水蒸
10分鐘，取出移入大碗中

魚肚 2個，各切半

嫩薑 4片（切細絲）

蔥 1支（切屑末）

調味料：

鹽 1小匙

酒 1中匙

作法

煮鍋放入半大碗清水，水沸放入薑、酒、鹽，並放入魚肚，煮熟後連湯倒入裝好麵線的大碗中即成。





燻魚肚

材料

虱目魚肚 3塊（以醃料拌醃半小時）

薑 3片（切絲）

熱麻油 1大匙半

醃料：

鹽 1小匙

糖 2小匙

酒 1大匙

味精 少許

胡椒 酌量

八角花椒粉 少許

蔥 2支（切末）

薑 3片（切末）

燻料：

紅茶葉 1大匙

紅糖 1大匙

麵粉 1大匙

八角花椒粉 半小匙

作法

- 魚肚醃好後放入8分熱的油中，熄火，泡1分鐘，撈出，再加熱至8分熱，將魚肚回鍋再泡1次，撈出瀝油。
- 鐵鍋鋪鋁箔紙，上放燻料，再放架子，擺上魚肚中火燻4分鐘，取出排盤，上放薑絲，淋熱麻油。

三杯魚肚（一）

材料

虱目魚肚 3塊（切小片）

辛香料：

辣椒 2支（切小段）

九層塔 酌量

老薑 6片

蒜仁 10瓣（拍裂）

三杯料：

麻油 半碗

醬油 2大匙

糖 2大匙

酒 3大匙



作法

- 煮鍋放入清水，煮沸後放入魚肚，熄燶約3分鐘後取出魚肚。
- 三杯鍋預熱，放入麻油，油熱放薑，炒香再放入蒜仁，炒香放入辣椒、醬油、糖、酒，拌勻後放入魚肚，拌勻至入味，加入九層塔，加上鍋蓋熄火上桌。

三杯魚肚（二）

材料

虱目魚肚 5塊（各切段）

三杯料：

醬油 半杯

香油 半杯

酒 1杯

糖 1大匙

辛香料：

薑 6片

蒜 10瓣（切片）

辣椒 2支

九層塔

作法

炒鍋入油半大匙，放入薑、蒜、辣椒炒香，燒入酒，再放醬油、香油，燒沸後放入魚肚，中小火燒至汁乾，放入九層塔，取出盛盤。



虱目魚蘿蔔湯

材料

虱目魚肚 2片，切大塊，醃料10分鐘

蘿蔔 半條，切薄片，泡水5分鐘

薑 3片（切絲）

蔥 2支（切末）

鹽 半小匙

烹大師 1中匙

酒 1中匙

胡椒 酌量

醃料：

鹽 少許

胡椒 半小匙

酒 1中匙

作法

煮鍋放入清水1大碗，水沸後放入蘿蔔片，煮至軟熟放入薑絲、魚塊，水再大沸放入鹽、烹大師、酒、胡椒、蔥末即成。





虎皮魚卷（一）

材料

虱目魚背肉 …… 12兩，以刀背剁肉，使成泥，去皮，加杯水於肉泥中抓拌均勻、放漏勺上抓壓，漏出魚肉泥，留下魚刺
絞肉 …… 4兩（以刀剁成小丁）
荸薺 …… 10個（去皮，壓碎，切剁成小丁）
豆腐 …… 1塊
蛋 …… 1粒，打勻
鹽 …… 1小匙
糖 …… 2小匙
腐衣 …… 3張（1切4張）

作法

- 1.魚肉泥、絞肉、荸薺、豆腐、蛋、鹽、糖，混合拌勻，以鋁箔紙包起放入蒸鍋中，蒸10分鐘，取出分成12份。
- 2.腐衣鋪平，放入1份材料，捲成長條狀，放入5、6分熱的油鍋中，中火炸至金黃，撈出原油再加熱至8分熱，回鍋炸約15秒，快速撈出排盤。

虎皮魚卷（二）

材料

乾腐衣 …… 3張（切適用大小）
虱目魚背肉 …… 2尾，由尾部順刺的方向刮下肉，取棄小刺，再剁細
荸薺 …… 10粒（拍細）
蒜 …… 4瓣（切末）
豬油 …… 4兩（剁細）
鹽 …… 1小匙
糖 …… 2小匙
酒 …… 1大匙

作法

將魚肉、荸薺、豬肉、蒜、鹽、酒，混合拌勻成餡料，取適當的餡料以腐衣包捲成小春卷狀，放入5分熱的油中，炸至金黃。



虱目魚羹

材料

虱目魚肉……2大片，魚肉置冰箱冷凍約1小時，取出，皮朝下，肉面以利刀，每隔0.1公分劃1刀至皮部，但不可切斷，依所需大小切塊備用

醃料：下列材料先混合拌勻

熟鹹鴨蛋黃……1個（壓碎）
醬油………1大匙
糖………1小匙
鹽、胡椒……各少許
地瓜粉……1杯
扁魚………1兩，以半杯的油煎炸至香酥，放涼，壓碎

包心大白菜……半棵，切大塊

虱目魚高湯……1大碗
青蒜………1棵（切薄片）
香菜………1把

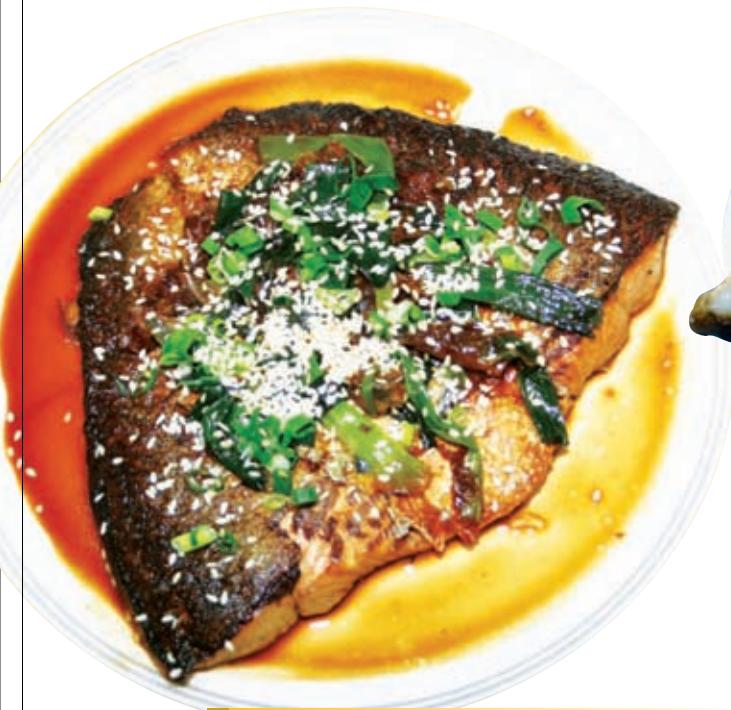
調味料：

醬油………1大匙
鹽………1小匙
糖………1中匙
烏醋………1中匙
胡椒………酌量
太白粉水……4大匙

作法

- 1.魚片以醃料沾滿壓實，再裹滿地瓜粉，入7分熱的油鍋中，以中火炸至酥香浮起，撈出瀝油，放入大碗中。
- 2.煮鍋放入魚高湯，煮沸後放入白菜及炸扁魚的油1大匙，白菜煮軟後放入調味料，碎扁魚，勾芡後取出放入炸好的魚肉上，撒胡椒、青蒜、香菜。





蔥燒蜜汁魚肚

材料

虱目魚肚 2塊（擦乾魚皮）
青蔥 半斤（洗淨，切成2段）
白芝麻 2大匙（以乾鍋小火燒香）
檸檬 1個（搾汁，並取少許青皮屑）

蜜汁醬料：全部材料先混合拌勻

麥芽糖 3大匙
醬油 1大匙
醬油膏 2大匙
糖 1中匙
米酒 1大匙
柴魚片 2大匙
高湯 半米杯
清水 半米杯

作法

- 1.魚肚放入平底不沾鍋，以少量的油，皮朝下，以中小火煎至金黃酥香備用。
- 2.蔥段放入6分熱的油鍋中，炸至焦香，撈出瀝油，切寸段。
- 3.將全部蜜汁醬料放入炒鍋，中小火燒熱後，放入炸過的蔥段，燒入味，即取出放盤上，原鍋放入煎好的魚肚，燒至醬汁略收乾，取出魚肚，放蔥段上，再將鍋中醬汁淋上，並淋上檸檬汁及皮末，撒白芝麻即成。

蔥油五味魚

材料

虱目魚頭 10個（處理乾淨）
嫩薑 6片（切細絲）
青蔥 5支（切細絲）
香油 3大匙
橄欖油 5大匙

五味醬料：下列材料先混合拌勻

青蒜白 1支
蒜頭 5瓣
薑 4片
辣椒 2支
香菜 1小把
(上列材料均切丁末)
醬油 2大匙
醬油膏 3大匙
蕃茄醬 2大匙
糖 半大匙
烏醋 1大匙
香油 1小匙
高湯 1米杯

作法

- 1.魚頭放入蒸鍋，以大火蒸10分鐘，取出排盤，淋上五味醬料，再放嫩薑絲、青蔥絲。
- 2.炒鍋燒熱，放入香油、橄欖油，燒熱後淋在薑、蔥上即成。

荔枝XO醬魚

材料

虱目魚肚 2塊
荔枝 20粒（去殼，去核）
甜豆夾 20個（放入沸水燙軟）
紅、黃甜椒 各1個（均切片）
嫩薑 3片（切末）
青蔥 1支（切末）
蒜頭 4瓣（切末）
辣椒 1支（切末）

調味料：

高湯 3大匙
鹽 少許
XO醬 半大匙
蠔油 半大匙
紹興酒 半中匙
高湯 半米杯
七味粉 1小匙
太白粉水 1大匙
XO醬 半大匙

作法

1. 煮鍋放入調味料：高湯、鹽、紅、黃甜椒及甜豆夾燒勻，取出先放盤上。
2. 魚肚放入沸水中，煮3分鐘，取出放辣椒上。
3. 炒鍋入油1大匙，燒熱後，中小火放入薑、蔥、蒜、辣椒，加入XO醬，燒入紹興酒，加蠔油、七味粉、高湯，並以太白粉水勾薄芡，取出放魚肚上。
4. 荔枝加XO醬，炒熱後放最上面即成。

酥炸無刺虱目魚

材料

虱目魚背脊肉4大片，取去中間大骨，將魚肉片放入冰箱，冷凍至半凍結狀態（約1小時）取出，皮朝下，在肉面以利刀，每隔0.1公分切1刀至皮處（皮不切斷），再依所需要大小切小段

醃料：下列材料混合拌勻

鹽 2小匙
糖粉 3小匙
酒 1中匙

沾裹料：

麵粉 1杯
蛋液 1個
麵包粉（屑） 1杯

作法

將處理好的魚塊，以醃料醃拌10分鐘後先沾滿1層麵粉，次沾蛋液，再沾麵包粉，並輕輕壓實，放入6分熱的油鍋中，中火炸至酥香，撈出瀝油即成。





魚皮湯

材料

- 虱目魚皮 4兩，切小片，以沸水川過
嫩薑 4片（切絲）
芹菜 2支（切末）

調味料：

- 鹽 1小匙
味精 少許
酒 1中匙
香油 少許

作法

煮鍋放入5碗水，煮沸後放入調味料、魚皮、薑絲、芹末，加香油，燒沸即可盛入高盤上桌。

※魚皮先切段沾上虱目魚漿，再入煮另有風味。

虱目魚堡

材料

- 蒲燒虱目魚肚 2塊（1切2）
漢堡包 4個，橫割（改用土司亦可）
大蕃茄 1個（切4大片）
西生菜 4葉

作法

漢堡包夾入蕃茄片、蒲燒魚肚、西生菜即成。





蜜汁魚肚

材 料

虱目魚肚 2片
冰糖粉 2大匙
酒 1大匙
水 2大匙
鹽 1小匙

作 法

- 1.魚肚入8分熱的油中，炸酥，撈出瀝油。
- 2.炒鍋放入水、酒、冰糖、鹽，燒溶放入魚肚，拌勻入味即取出盛盤。

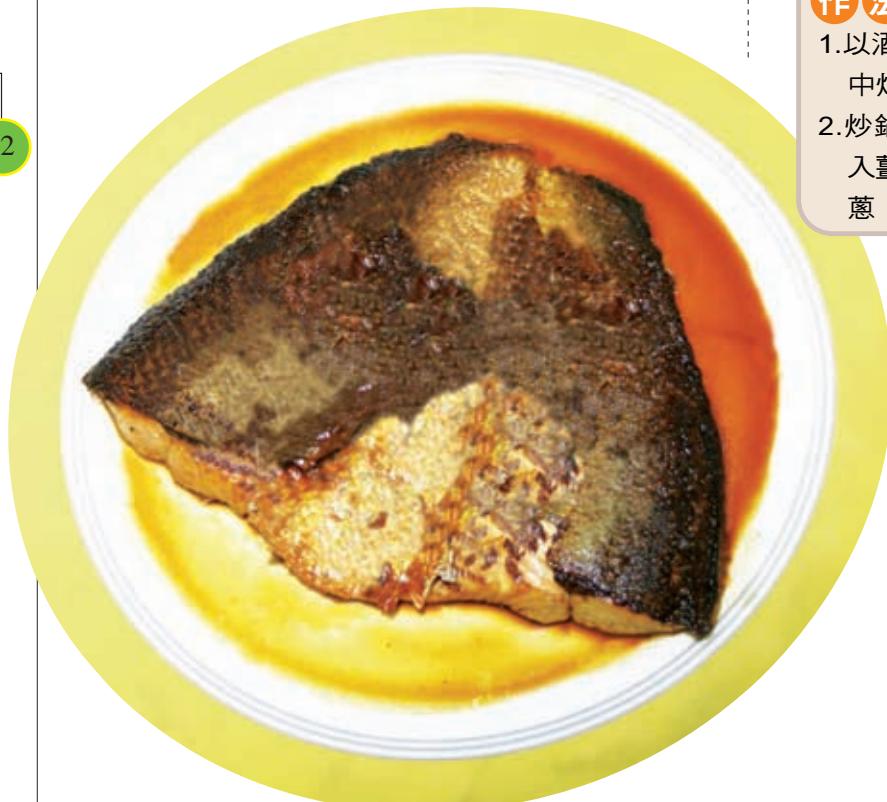
酥炸魚腸

材 料

虱目魚肚腸 10付，洗淨擦乾，拌酒醃
5分鐘
酒 半大匙
蔥 2支（切末）
薑 2片（切末）
蒜仁 3瓣（切末）
鹽 少許
胡椒 酌量
味精 少許

作 法

- 1.以酒醃後的魚肚腸，放入7分熱的油鍋中炸酥即撈起瀝油。
- 2.炒鍋預熱，放入沙拉油少許，油熱放入薑、蒜爆香，放入魚肚腸、胡椒粉、蔥，拌炒均勻，取出盛盤。





芋頭米粉

材料

- 芋頭 4兩，切丁，入6分熱的油
鍋中炸至金黃，撈出瀝油
米粉 半斤，以溫水泡5分鐘，
撈出瀝乾，剪短
瘦肉 1兩，切絲，以太白粉水抓
過
蝦米 1大匙，洗過
紅蔥頭酥 1大匙
芹菜 2支，切珠粒
虱目魚丸 5粒（1切4）
虱目魚肚 1塊，切1公分肉條
湯頭料：
虱目魚高湯 10杯
鹽 1.5小匙
柴魚粉 1中匙
胡椒 酌量

作法

炒鍋放入橄欖油1大匙，油熱，放入蝦米炒香，再放入肉絲，炒至肉變色，放入湯頭料，大火燒沸，再放入虱目魚肚肉、魚丸、芋頭丁，魚肉熟後放入米粉、紅蔥頭酥、芹菜，拌勻即成。



三色珍珠丸

材料

- 虱目魚背肉 4片，以刀敲拍後用湯匙刮取魚肉剔除魚刺剁碎
蝦仁 4兩，剁碎
荸薺 4兩，去皮剁碎
沙拉油 1大匙
長型糯米 1斤，水洗淨
菠菜 半斤，榨汁
紅蘿蔔 1條，去皮榨汁
調味料：
鹽 1小匙
味精 少許
酒 1小匙

作法

1. 糯米分成3等份，1份泡清水，1份泡菠菜汁，1份泡紅蘿蔔汁2小時後瀝乾備用。
2. 魚肉、蝦仁、荸薺、油、鹽、味精、酒混合均勻，搓成圓球狀，分別黏上三色糯米，擺盤隔水沸蒸20分鐘即可上桌。



米苔目

材料

- 米苔目 半斤
 虱目魚丸 6粒，1切4
 蝦仁 2兩（先以鹽抓洗，入沸水燙過）
 里肌肉 2兩（切絲或切薄片）
 韭菜 5支（切段）

湯頭料：

- 虱目魚高湯 6杯
 鮮味露 1大匙
 鹽 1小匙
 糖 1中匙
 胡椒 酌量

作法

煮鍋放入湯頭料，煮沸後放入魚丸，米苔目，再煮沸，放入肉絲，韭菜、蝦仁，水再沸，肉熟即成。

虱目魚高湯：

把取下的魚骨頭洗乾淨，放在鍋內加滿水，大火滾後，轉小火熬煮約1小時左右即可。

珊瑚羹

材料

- 虱目魚肚 2塊，切小塊
 西洋芹菜 2大片，去老皮，切丁，入果汁機打成汁
 太白粉 1大匙
 蛋白 2個（打勻）

配料：

- 油條 1條（切小段，回油鍋炸酥）
 香菜 少許
湯頭料：
 魚高湯 1大碗
 鹽 1.5小匙
 太白粉水 3大匙
 蛋白 2個（打勻）
 香油 少許

作法

- 西洋芹菜汁，太白粉，蛋白，混合拌勻經過漏勺放入5分熱的油鍋中，炸成米粒狀撈出備用。
- 煮鍋放入魚高湯，煮沸後放入魚肚肉，略煮即熟，加鹽並放入西芹粒，再以太白粉水勾芡，淋入蛋白，滴香油取出盛入大碗，放油條、香菜即成。



髮菜如意卷

材料

餡料：下列材料混合勻，分成2等分

虱目魚漿……2兩
蝦仁泥……3兩
虱目魚背肉……3兩
蛋白……半個
鹽……少許
熟鹹蛋黃……2個（搗碎）

蛋皮：下列材料混合打勻，分成2等分，入不沾平底鍋，煎成兩張薄蛋皮

蛋……2個
太白粉……半中匙
海苔（紫菜）……2大張
髮菜……半兩，泡水洗淨
青花椰菜……1棵，剝小朵，入沸水加鹽
燙熟，泡冷水

調味料：

虱目魚高湯……1碗
鹽……酌量
柴魚粉……1中匙
橄欖油……1大匙
太白粉水……1大匙

作法

1.取耐熱保鮮膜2張，分別鋪平，各先將蛋皮鋪平，上再鋪海苔，取一分餡料，抹平紫菜的範圍，由兩端各向中央捲起成如意狀，交接處以餡抹平，再以保鮮膜包緊，入蒸鍋蒸15分鐘，取出切片排盤中。

2.調味料先混合後入鍋煮沸，放髮菜，再以太白粉水勾薄芡，淋在如意卷上，四周排青花椰菜即成。





橙汁魚排

材料

魚排料：

虱目魚背肉 4片，將魚肉放冰箱冷凍約1小時取出皮朝下，在肉面以利刀每隔0.1公分切1刀（皮不可切斷）再依所需切取魚塊

醃料：下列材料混合拌勻

鹽 2小匙
糖粉 3小匙
酒 1中匙

沾裹料：

麵粉 1杯
蛋液 1個
麵包屑 1杯

橙汁料：

柳橙汁 1杯
糖 2大匙
橙粉 半中匙
橘粉 半中匙
酒 半大匙
醋 2小匙
太白粉水 2大匙
白芝麻 1大匙（先在炒鍋，以小火乾炒至香）

作法

- 魚塊以醃料醃拌10分鐘，沾1層麵粉，次沾蛋液，再沾麵包屑，並輕輕壓實，放入6分熱的油鍋，炸至酥香，撈出。
- 炒鍋放入柳橙汁、糖粉、橙粉、橘粉，中小火燒熱拌勻後燴入酒、醋，以太白粉水勾芡，放入炸好的魚排拌勻，取出排盤，上撒白芝麻即成。

怪味魚

材 料

虱目魚肚 2塊（切粗條）
虱目魚漿 2兩
嫩薑 3片（切末）
蒜 3瓣（切末）
蔥 1支（切末）
辣椒 1支（切末）
芹菜 2支（切末）

怪味料：

臭豆腐乳 1小塊
鹽 半小匙
糖 1小匙
酒 2小匙
高湯 半杯
雞油 2小匙
太白粉水 1大匙
香油 1小匙
胡椒 半小匙

作 法

- 魚肚條裹上魚漿，放入燒沸的水中燙1分半鐘即熟撈出。
- 炒鍋放入油半大匙，油熱後改以中火，放入辣椒、蒜、薑、蔥、芹菜、臭豆腐乳、鹽、糖拌炒均勻，放入高湯、水，再次燒沸，放入魚肚肉，燴入酒、雞油，並以太白粉勾薄芡，淋香油，撒胡椒即成。



魚酥米糕

材料

米糕飯：下列材料混合拌勻，放入電子鍋煮熟

長糯米 3杯

水 2杯

白胡椒 1小匙

橄欖油 1大匙

花生仁 1杯（先泡水3小時）

肉燥料：下列材料混合拌勻，放入中

小火燜煮1小時即成

五花肉 6兩

香菇 6朵，各切小丁，先以油炒香備用

醬油 1.5大匙

醬油膏 1大匙

冰糖 1中匙

油蔥酥 2大匙

水 3杯

小黃瓜 3條，切薄片，加入下列材料，醃2小時，瀝汁。

糖 1大匙

醋 1大匙

鹽 少許

滷蛋 5個，各切半

虱目魚酥 2杯

作法

取適量米糕飯盛入碗中，澆上肉燥，上放半個滷蛋，醃小黃瓜，虱目魚酥即成。



神秘盒 (台南名產棺材板作法)

材料

土司盒：土司1大條

作法：

切成3大段，切去外皮，每段均先縱切1公分作為蓋子，不可切斷，留邊1公分，蓋下挖空，各邊留1公分，成一長方盒狀，放入8分熱的油鍋中炸酥，撈出瀝油備用

餡料：下列材料均需沸水汆燙熟

虱目魚肚 1塊

虱目魚漿 2兩

麵粉 1大匙

※魚肚切大丁，拌上麵粉，再拌勻魚漿，

入沸水燙熟

蝦仁 2兩

花枝 2兩（切丁）

洋菇 2兩

紅蘿蔔 3片（切丁）

馬鈴薯 1/4個（切丁）

青豆仁 半小杯

奶油 3大匙

鹽 2小匙

胡椒 酌量

麵粉 4大匙

太白粉 1大匙

57

作法

炒鍋放入奶油，中小火燒溶後，放入全部餡料，改中火，炒開後加入沸水1碗（沸水即熱開水），放鹽、胡椒、太白粉、麵粉，勾成濃芡，分成三等份，各盛入土司盒中即成。

※可以市售現成的蒲燒虱目魚肚切丁使用，別具風味。



珍珠球

材料

虱目魚背肉 … 半斤

醃料：

鹽 …… 1小匙

酒 …… 1中匙

鋁箔紙 …… 1張

蝦仁 …… 4兩，以鹽抓後洗淨，入沸水汆燙，至變色撈出

玉米粒 …… 1小罐

香鬆 …… 1瓶（市售內含芝麻，海苔酥）

糯米飯 …… 3碗

鹽 …… 2小匙

柴魚粉 …… 1中匙

作法

1. 魚背肉用鹽、酒抹勻，放入鋁箔紙內包好，放入烤箱，以180°C烤20分鐘，取出，將肉搗碎，去皮去刺。
2. 糯米飯入大碗中搗散，加入玉米粒、虱目魚肉、鹽、柴魚粉，混合拌勻後，做成小球形、方形、三角形或以模子壓成各種形狀，再沾滿香鬆，上放蝦仁，排盤即成。

※ 將拌好的米飯以海苔捲包，切段食用或以油腐皮鑲食均可。



上湯泡魚片

材料

虱目魚肉 …… 4兩，縱片0.5公分薄片

西生菜 …… 1棵，剝下葉片，洗淨，入沸水燙熟

油條 …… 1條，回油鍋炸酥，壓碎

鹽 …… 1小匙

香油 …… 1小匙

胡椒 …… 少許

酒 …… 1小匙

蔥 …… 1支（切花粒）

嫩薑 …… 3片（切細絲）

辣椒 …… 1支（切細絲）

魚高湯 …… 1大碗（以虱目魚骨及尾肉熬成）

作法

將燙好的西生菜，排入大碗底，再放魚肉片、蔥花、嫩薑絲、辣椒、鹽後，以大火將魚高湯煮沸，倒入大碗中，淋酒、香油，撒上胡椒及油條即成。

糖醋划水

材料

虱目魚尾段（約7~8公分）
..... 2塊，去中骨
蔥 3支（切花粒）
蒜 3粒（切末）
辣椒 1支（切末）
鹽 半小匙
糖 1大匙
醋 1大匙
水 半杯
太白粉水 2大匙
醬油 2小匙
香菜 少許（切末）
麵糊：下列材料混合拌勻
麵粉 小半碗
蛋 1個
鹽 少許

作法

- 1.魚尾肉塊，沾上麵糊，放入7分熱的油鍋中，以中小火炸至金黃，撈出前加大火10秒鐘，取出排盤上。
- 2.炒鍋入油1大匙，放入蔥花、蒜末、辣椒，小火爆香後，放入清水半杯，加鹽、糖、醋、醬油，燒勻後放入太白粉水勾成薄芡，取出淋在魚肉上，撒香菜即成。



涼瓜蒸魚

材料

虱目魚（1斤重）1尾，去鱗，除內臟，
洗淨，兩側魚肉劃2斜刀
破布子 2大匙
五花肉 2兩（切末）
薑 4片（切末）
蒜 2瓣（切末）
蔥 1支（切末）
高湯 半杯
醬油 1中匙
太白粉水 1大匙
涼瓜料：
苦瓜 1條，去子，切薄片，入
沸水燙過，撈出瀝乾
鹹冬瓜 1大匙
高湯 半杯

作法

- 1.煮鍋放入高湯，中火燒沸後放入苦瓜、鹹冬瓜，燒至汁略乾，取出，放在蒸盤上，再將魚放在苦瓜上。
- 2.炒鍋放入油半大匙，油熱後放入五花肉末、破布子、薑末、蒜、蔥、辣椒，略炒香後再加入高湯、醬油，以太白粉水勾薄芡，取出平均淋放魚身上，將蒸盤移入蒸鍋，大火蒸約12分鐘即成。



薄餅卷

材料

薄餅卷皮漿料：下列材料依序混合拌勻

雞蛋 3個（先打勻）

鮮奶 30cc

糖 25 g

低筋麵粉 130 g

橄欖油 130cc

餡料：下列材料混合均勻

蒲燒虱目魚肚2片（先切小丁）

熟蛋 3個（先切小丁）

美乃滋 半包

芹菜 1根（切末）

紅甜椒 半個（切小丁）

作法

1.取不沾平底鍋，以中小火燒熱，鍋底以乾淨棉布沾冷水擦抹，再取適量的皮漿料放入鍋中，搖鍋，使皮漿料平均鋪滿成圓形薄皮狀，俟凝固取出放涼，即成薄餅皮。

2.餅皮鋪平，放入適量餡料，捲成春卷狀，各斜切半，排盤上。



玫瑰卷

材料

蒲燒魚肚 2塊（切長條狀約1.5公分）

海苔 4張

腐衣 2張（各切成2張）

鹹鴨蛋黃 4個，各搓成長條狀

西生菜 4片

紅蘿蔔 半條（切成1公分寬的長條，並燙過）

嫩鮮蘆筍 4支（燙過）

麵糊 1大匙

鹽 少許

作法

1.紅蘿蔔、蘆筍各放入沸水中，加鹽燙過（不可太熟），撈出放涼。

2.取腐衣鋪平，再鋪西生菜，其上再加海苔、紅蘿蔔、蘆筍、鹹蛋黃條、蒲燒魚肚條，上撒少許鹽，排列整齊後，捲成圓筒狀，以麵糊封口，放入6分熱的油鍋中，中火炸至金黃酥香，撈出，瀝油，各切約2公分長，排盤即成。



魚鬆麵

材料

魚鬆：

- 虱目魚背肉 … 半斤（去皮、去刺，入炒鍋加入沙拉油，中小火，炒拌至香酥，加鹽、糖調味即成）
- 燒海苔 …… 4片，剪成細條，入5分熱的油鍋中炸4秒鐘，撈出備用
- 香菜 …… 1把，切小段，入6分熱的油鍋中炸4秒鐘，撈出備用
- 蒜 …… 6瓣，切末，入油3大匙，燒至4分熱，改以小火炒至微黃，連油倒出，即成蒜頭油
- 魚露 …… 1大匙
- 虱目魚高湯 … 3大匙（以虱目魚骨及尾肉煮成）
- 黃油麵 …… 1斤（放入沸水中，加鹽1小匙，煮3分鐘即成）

作法

煮好的黃油麵，放入大碗中，加入魚露、高湯、蒜頭油，拌勻後移入盤上，再放上炸過的海苔、香菜、魚鬆即成。



蒸魚肚

材料

- 虱目魚肚 …… 2塊
- 榨菜 …… 2兩，切絲
- 香菇 …… 3朵，泡軟，切絲
- 瘦肉 …… 1兩，切絲
- 嫩薑 …… 4片，切絲
- 紅椒 …… 1條，切絲
- 橄欖油 …… 半大匙

調味料：

- 淡色醬油 …… 1大匙
- 糖 …… 2小匙
- 香油 …… 少許

作法

魚肚先排放在蒸盤上，上放榨菜、香菇、薑、瘦肉絲、紅椒，再放上調味料，入蒸鍋，用旺火蒸7分鐘即熟，取出，移盤，上桌。



鴛鴦魚菜羹(太極魚菜羹)

材料

白魚糊料

虱目魚背肉……2塊，以肉錘打成泥，去皮，去細刺
馬鈴薯………1個，煮熟後，去皮，打成泥
高湯………半大碗
鹽………1小匙
糖………2小匙
酒………3小匙
麻油………酌量
太白粉水……2大匙

綠色菜糊料

波菜………4兩，加水1米杯，以果汁機打成汁
香菜………1小把，與菠菜同時打成汁
虱目魚丸……4粒，切成小丁
鹽………半小匙
糖………2小匙
胡椒、香油……各酌量
太白粉水……2大匙
高湯………半大碗

作法

1. 烹鍋放入高湯煮沸，放入魚肉泥、馬鈴薯泥、鹽、糖、酒、麻油，以太白粉水勾芡，即成白魚糊。
2. 另鍋同時放入高湯煮沸，加入波菜、香菜、魚丸粒、鹽、糖、胡椒，最後以太白粉水勾芡，即成綠色菜糊。
3. 取一大碗，中間立起一張乾淨硬紙，略高於碗，並比碗的直徑長，彎成太極圖的弧線形狀，在紙的兩側，同時倒下綠白兩色的魚菜糊，再以湯匙取一大滴異色的糊點滴太極眼，即呈現太極圖狀了。





黃金魚球

材料

虱目魚背肉……2片（蒸熟後搗碎，取掉魚刺）
地瓜粉……1杯
鹽……1小匙
胡椒……半小匙
蛋……3個（打勻）
麵粉……1杯
土司……6片（切小丁）

作法

將魚背肉、地瓜粉、鹽、胡椒及蛋白液1個，加少許的水混合拌勻，做成大魚丸狀，並充分壓緊後沾滿麵粉，再次沾滿蛋白液，最後沾滿土司丁，再略為壓緊，放入5分熱的油鍋中，小火炸至金黃，撈出後，原油再燒至8分熱，將炸過的丸子再回鍋，快速炸約10秒鐘，撈出瀝油排盤。



糖醋魚肚

材料

虱目魚肚……2塊

煮魚料：

薑……5片（切末）
蔥……2支（切花）
酒……1大匙
鹽……2小匙
蔥……1支（切絲）
嫩薑……3片（切絲）

糖醋料：

糖……2大匙
醋……3大匙
醬油……2大匙
酒……2大匙
胡椒……酌量
香油……酌量
太白粉水……2大匙

作法

- 1.大煮鍋入水煮沸，放入煮魚料2分鐘後，俟水大沸，放入魚肚，以大火煮沸，關火，魚肚在鍋中泡3分鐘撈出，排在大盤上，放蔥絲，薑絲在魚肚上。
- 2.炒鍋入少許油，油熱先嗰入酒，加水1杯，水沸，放入醋、糖、醬油、胡椒，中小火燒勻後以太白粉水勾芡，淋香油，取出，淋在大盤中的魚肚上即成。



五香魚

材料

虱目魚肉 4大片，魚肉入冰箱冷凍約1小時，取出，皮朝下，肉面以利刀，每隔0.1公分劃1刀至皮部，不可切斷，依所需大小，再分切魚塊備用

醃魚肉料：下列材料先充分拌勻

醬油 2大匙
酒 半大匙
鹽 半小匙
薑 4片（拍裂）
蔥段 2支（拍裂）
地瓜粉 1杯

五香醬料：下列材料先混合拌均勻

醬油 2大匙
白醋 1大匙
糖 1大匙
蕃茄醬 2大匙
麥牙糖 2大匙
酒 半大匙
檸檬汁 1杯

作法

- 魚肉以醃料醃半小時，再裹滿地瓜粉，入6分熱的油鍋中，以中小火炸至金黃，撈出瀝油備用。
- 煮鍋放入全部五香醬料，加半杯水，以中小火煮溶，放入炸好的魚塊，以小火燜燒至汁略乾，取出放冷後，放在冰箱內冷藏，食用時取出淋檸檬汁。

※此佳餚以涼食為妙，一次可多做些，可存放4至5天。

鴛鴦魚

材料

虱目魚肚 4片，切小塊，放入大鍋開水中泡8分鐘，撈出，分成2等分

洋蔥 1個，切丁，炒軟後分成2等分

青豆仁 半罐

磨菇 半罐，各切半

咖哩魚料：

咖哩粉 2大匙
鹽 少許

茄汁魚料：

蕃茄醬 2大匙
鹽 少許
糖 半中匙

作法

1. 咖哩魚作法：

炒鍋入油半大匙，油熱後先放1分洋蔥丁炒軟，放入青豆仁、咖哩粉、鹽及水2大匙，並放魚肚拌炒入味，取出放在大盤上的半邊。

2. 茄汁魚作法：

炒鍋入油半大匙，油熱後放入1分洋蔥丁炒軟，放入磨菇，加入蕃茄醬、鹽、糖及水2大匙，並放魚肚拌炒入味，取出放在大盤上的另半邊。





水梨炒魚鬆

材料

虱目魚背肉…2片（入蒸鍋蒸熟，搗碎，去皮，去小刺）
水梨………2個（去皮，切丁）
紅、黃、青椒 各半個（切丁）
芹菜………2支（切丁）
蒜頭………6瓣（拍裂切末）
柴魚粉……1中匙
鹽、香油……各少許
太白粉水……2大匙
西生菜（結球萵苣）…2顆（剝葉，洗淨）
酥腰果（或花生仁）…1杯

作法

炒鍋入油2大匙，放入蒜末炒香，加入魚肉亦炒香，再放入水梨、紅、黃、青椒，略炒即放入柴魚粉、鹽、香油，以太白粉水勾薄芡後放入腰果、芹菜，拌勻後取出盛盤，食用時以西生菜包食。

魚肚鬆

材料

虱目魚肚料：將魚肚條裹上魚漿，入沸水燙熟，取出，切丁狀
虱目魚肚……2塊（切細條狀）
虱目魚漿……1杯
醋薑………10片（切丁）
白芝麻………2大匙，放入鍋，中小火乾炒至香
香菜………1把（切末）

調味料：下列材料先混合拌勻

黃金芥末醬…1大匙
沙拉醬………3大匙
鹽………少許
西生菜（結球萵苣）…2顆（蒂部切深一點，在水龍頭下沖水，葉片就分開，去硬梗部，剪成圓形做容器，剪下的碎葉切大丁，入沸開水後，撈出瀝乾備食

作法

將上列全部材料混合拌勻，取適量分裝在西生菜葉上，排盤即成。

※蝦仁、蟹肉、花枝、雞肉、豬肉、牛
肉…均可用此法，做法簡單又好吃。



玫瑰蒸魚

材料

虱目魚 1尾，除鱗，去內臟，去鰓，洗淨，魚身兩側斜劃3刀
乾玫瑰花 15朵
鹽 1大匙
酒 1大匙
蔥 2支（切絲）
嫩薑 4片（切絲）
辣椒 1支（切絲）
紅花油 3大匙
香油 1大匙
蒜頭 4瓣（拍裂切末）

作法

- 魚以鹽塗抹全身，輕輕按摩魚身後放在蒸盤上，淋上酒，擺滿乾玫瑰花，放入蒸鍋中，隔水大火蒸約10分鐘，取出移盤上，放上蔥絲、嫩薑絲、辣椒絲。
- 炒鍋預熱，放入紅花油、香油、蒜仁，燒熱後淋在魚身上即成。

※乾玫瑰花是含苞的花，經烘乾而成，可泡茶，煮湯飲用，改用茉莉花、桂花或其他可食用的花均可。



魚丸鬆

材料

虱目魚丸 10粒，切小丁，以半個蛋白拌勻，再拌上半杯地瓜粉，放入5分熱的油鍋約1分鐘，撈出，成酥黃粒狀。
杏鮑菇 10支，去掉頭部，先切薄片，再切成細絲，放入沸水中泡約10分鐘，撈出瀝乾，以3大匙糖粉及少許的鹽，醃10分鐘
紫蘇葉 10片（切細絲）
香鬆 1罐（海苔鬆）
西生菜 3顆，分開葉片，洗淨做容器

作法

- 鍋入油1碗，燒至5分熱（約120°C）中小火放入杏鮑菇絲，炸至無水泡狀，且呈全黃色時，撈出瀝油。原油鍋再放入紫蘇葉絲，改大火炸約5秒鐘，撈出備用。
- 將炸好的魚丸粒、菇絲、紫蘇絲、香鬆，混合拌勻，取適量，放入菜葉中，排盤即成。

※杏鮑菇：白色，長柱狀，人工培養70～80天即可收成。香鬆在食品店很普遍可購得，紫蘇葉有特殊的香氣。



錦繡玉鴛鴦

材料

蒲燒虱目魚肚 2塊，切細條
熟蟹肉 2條，剝絲
熟海蜇皮 半碗，切絲
熟涼粉皮(綠豆製品) 1片，切細絲
苜蓿芽 1盒
紅蘿蔔 1段，去皮，切細絲
小黃瓜 1條，切細絲
西洋芹菜 1片，去老皮，切段，再切絲
香瓜 半個，去皮，切絲（哈密瓜亦可）
水蜜桃或芒果 1個，切絲
奇異果 1個，去皮，切絲
蘋果 半個，去皮，切絲
草莓 5粒，切薄片
辣椒 1支，切細絲
香菜 1把，切末
果糖或蜂蜜或煉乳均可，約半杯至1杯

作法

將全部材料依個人的美感，排盤裝飾美化，淋上果糖，食用時再充分混合拌勻。



冬瓜魚肉茸

材料

虱目魚背肉 2塊，蒸熟後，去皮，去刺，搗碎
虱目魚漿 3大匙
地瓜粉 3大匙
冬瓜 2斤，以湯匙刮成茸狀
蛋白 2個（打勻）
香菜 1把（切末）
虱目魚高湯 1大碗

調味料：

鹽 小匙
紅醋 3大匙
香油、胡椒 各酌量

作法

1. 魚背肉、魚漿、地瓜粉、鹽少許及蛋白汁混合拌勻。
2. 烹鍋放入高湯煮沸，放入冬瓜茸，沸煮2分鐘後加入魚肉茸，拌開後放入鹽、紅醋、香油，取出盛入大碗，撒上香菜即成。



檸香魚餅

材料

魚餅料：下列材料充分混合拌勻，分成8等分

虱目魚背肉 2塊，蒸熟，搗碎，去皮，去細刺

虱目魚漿 3大匙

荸薺 6粒（去皮，拍碎剁末）

洋蔥 半個（切小丁）

豬腰白肉 1兩（切小丁）

嫩薑 2片（切末）

香菜 1小把（切末）

蛋白 1個

鹽 1小匙

太白粉 1大匙

全蛋 1個（打勻）

地瓜粉 1杯

檸檬 2個（壓汁，並取青皮部切屑）

作法

將每分魚餅料，各摺成圓餅，再壓平，先沾滿蛋液，再沾地瓜粉，放入不沾鍋，以少許的油，小火煎，蓋上鍋蓋，半分鐘後，翻再煎1分鐘，取出盛盤，淋檸檬汁，撒檸檬皮屑即成。

※檸檬皮屑有特殊香味。

芒香魚卷

材料

虱目魚背肉 12片（每片均連皮，約 $12 \times 3 \times 0.8$ 公分薄片，取出魚刺）

金煌芒果 1個（去皮，取 $3 \times 3 \times 2$ 公分為一片，約12片，其餘果肉打成醬汁）

太白粉 1碗

蛋 1個（打勻）

美奶滋 1包

白醋 1大匙

作法

1. 芒果汁、美奶滋、白醋先混合拌勻。
2. 魚片平鋪，上放小塊芒果肉，捲成卷狀後沾滿蛋液，再沾太白粉，稍用力壓緊，放入7分熱的油鍋中，炸至金黃，撈出瀝油，拌上已調勻的芒果汁、美奶滋、白醋，上盤即成。



綠衣三絲魚卷

材料

綠豆粉皮 10張
虱目魚背肉 半斤（以肉錘打成肉泥，
取掉皮及刺）
三絲料：下列材料先混合拌勻分成10
等分
熟綠竹筍 1支（切細絲）
香菇 4朵（泡軟，切細絲）
金針菇 2兩（洗淨）
嫩薑 5片（切末）
青蔥 2支（切末）
鹽 1小匙
糖 半中匙
米酒 半中匙
胡椒 酌量
香油 酌量
太白粉 半大匙
香菜 1把（切末）

醬汁料：

蠔油 3大匙
糖 半中匙
米酒 2小匙
香油 2小匙
胡椒 少許
開水 半米杯
太白粉水 1大匙

作法

粉皮鋪平，放上魚肉泥，再放三絲
料，捲成圓筒狀，由中間部斜切半，排
盤上，入蒸鍋，大火蒸約6分鐘，取出
移盤，淋上醬汁料，撒香菜即成。



山藥魚皮

材料

虱目魚皮 6兩，切小段，沾滿太白粉
山藥 3兩，去皮，切細條
洋火腿 2兩，切細條
青、紅、黃椒 各1個，均去子，切細
條狀

調味料：

虱目魚高湯 半杯
鹽 1小匙
雞精粉 2小匙

作法

- 1.魚皮、山藥、青、紅、黃椒，各分別放入八分熱的油鍋中過油，1分半鐘後，撈出瀝油。
- 2.炒鍋放入魚高湯、鹽、雞精粉，以中火燒熱，將洋火腿、魚皮、山藥、青、紅、黃椒放入，拌炒均勻，取出盛盤。



明日雀巢

材料

虱目魚漿 半斤，分成6等分
熟鹹鴨蛋黃 6個
海苔 2片，1切3成6片
杏仁片 2杯
生菜葉 酌量，先排盤上作
盤飾，亦可配食

作法

鹹蛋黃以海苔包裹，再裹上一層魚漿，呈小球狀，外沾滿杏仁片，並略為壓緊，放入6分熱的油鍋中，以小火炸至金黃酥香，撈出瀝油，稍涼後各切半，排放在生菜葉上，有如雀巢，又似太陽。



智慧球

材料

魚球料：

虱目魚漿 5兩
蝦泥 4兩
絞肉 6兩
荸薺 15粒（拍碎，切末）
蒜仁 6瓣（拍裂，切末）
蔥 2支（切末）
鹽 1小匙
醬油 半大匙
酒 1中匙
胡椒 1小匙
太白粉 3大匙

裹衣料：

白芝麻 半杯
黑芝麻 半杯
核桃 半杯（拍碎）
松子加花生 半杯（拍碎）

作法

將魚料全部混合拌勻，做成小球狀，各沾1種裹衣料，放入5分熱的油鍋中，以中火炸至金黃酥香，撈出瀝油，排盤成4種顏色，4種口味。



蘋果醬魚排

材料

魚排料：

虱目魚背肉 4塊，放冰箱冷凍1小時，取出，皮朝下，以利刀每0.1公分劃1刀，至皮部不可切斷，依所需大小，分切魚塊備用

青花椰菜 1棵（剝小朵，洗淨）
橄欖油 4大匙

醃魚肉料：

醬油 2大匙
酒 半大匙
鹽 半小匙
地瓜粉 1杯

蘋果醬料：

蘋果 1個（去皮，切小丁）
鹽 小匙
糖 1大匙
薑 1片（切末）
丁香 3個
橄欖油 3大匙
水 1/3杯

71

作法

- 魚排肉以醃料醃漬10分鐘，裹滿地瓜粉，再入不沾煎鍋，以橄欖油，中小火，雙面煎香，取出放盤中。
- 蘋果醬料全部放煮鍋中，以小火煮5分鐘即成，取出淋在魚排上。
- 花椰菜入沸水加鹽燙熟，取出泡冷開水後，排在盤的四周即成。





醉魚

材料

虱目魚 3尾，去鱗，去鰓及內臟，
魚頭先切下，魚身縱剖，
去中骨，再各橫切成4大塊

煮料：

沸水 1大鍋
鹽 2大匙
老薑 10片
蔥 4支（切段）

醉魚料：

藥材：

當歸 2片
黃耆 8片
紅棗 15粒（去核）
枸杞 3大匙
甘草 3片
米酒 1瓶
冷開水 600cc
鹽 2大匙

作法

- 魚頭、魚塊放入煮料中，大火煮沸，
沸煮3分鐘後關火，在沸鍋中泡10分鐘，
撈出備用。
- 藥料先入蒸鍋，隔水蒸10分鐘備用。
- 將米酒、鹽、水（600cc）、蒸好的藥
料、煮好的魚，放在大容器中，放入
冰箱，冷藏24小時即成。

酸白菜魚頭

材料

虱目魚頭 6個
酸白菜 半棵，洗過，切大塊
嫩薑 10片，切細絲
米酒 1大匙
鹽 1小匙
糖 1中匙
虱目魚高湯 1大碗

作法

魚高湯煮沸，放入魚頭、酸白菜、
薑絲、酒、鹽、糖，沸煮約4至5分鐘即
成。





海苔魚鬆卷

材料

- 虱目魚鬆 1罐
 烏魚子 半副，以高粱酒泡5分鐘，
 剝去外膜，切成半公分薄片
 海苔（紫菜）4大張，各剪成6張小長方
 形，且各以水沾軟
 青蒜 4支，取白色蒜白切片

作法

小海苔片鋪平，放適量魚鬆，烏魚子片，青蒜片，捲起成小圓筒狀，放入預熱的烤箱中，以100°C烤約6分鐘，取出放涼食用較酥脆。

絲瓜魚肚

材料

- 澎湖絲瓜 1條切段，每段剖成4小條
 虱目魚肚 2塊（切小條狀）
 蛤蜊 半斤
 鮮蚵 20粒
 嫩薑 3片（切絲）
 虱目魚高湯 1大碗
 鹽、胡椒 各酌量
 太白粉水 2大匙

作法

- 絲瓜小條放入6分熱的鍋中過油，撈出瀝油。
- 魚高湯煮沸，放入絲瓜、蛤蜊，煮至蛤開口，放入虱目魚肚條，再煮沸放入蚵粒、嫩薑絲、鹽、胡椒，以太白粉水勾薄芡即成。



紅糟魚排

材料

魚排料：

虱目魚背肉……4片，放冰箱冷凍1小時，取出，皮朝下，以利刀每0.1公分劃1刀至皮部，但不可切斷，再依所需分切成魚塊。

地瓜粉……1杯

檸檬……2個（壓汁，青皮取細末）

醃魚排料：下列材料先混合拌勻

紅糟……2大匙

酒……1大匙

糖……半大匙

蔥……2支（切屑）

薑……1小塊（打汁）

作法

- 魚排肉以醃料拌醃1小時，取出，沾滿地瓜粉。
- 油鍋燒至7分熟，將醃好的魚排放入，炸至金黃酥香，撈出前改大火約15秒鐘，撈出瀝油排盤，撒上檸檬皮屑，淋檸檬汁即成。

※油炸食物，在撈出前，以大火炸15秒可將油逼出，使被炸物減少油分。



海鮮芝麻卷

材料

豆腐皮……3張，1切4

餡料：

虱目魚背肉……1斤（以肉錘打成魚肉泥，取掉魚皮及刺）

蝦仁……4兩（以刀腹壓成泥，再剁成末）

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

酒……1大匙

開水……3大匙

鹽……1小匙

白胡椒……1小匙

蛋白……1個

太白粉……1大匙

酥炸粉漿：下列材料先混合拌勻

酥炸粉……1碗

水……半杯

淋醬料：下列材料混合拌勻

沙拉醬……1大包

白芝麻醬……3大匙

作法

豆腐皮鋪平，放上適量的餡料，捲成小信封狀，外沾酥炸粉漿，放入6分熱的油鍋中，以中小火炸至金黃酥香，撈出瀝油，排盤，淋上醬料即成。





芋頭酥角

材料

餡料：下列材料混合拌勻

- 魚背肉 4兩，蒸熟，去皮，去刺，搗碎
- 虱目魚漿 4兩
- 絞肉 4兩
- 芋 1個，去皮，搓成絲
- 芹菜 2支，切末
- 香菜梗 2把，切末
- 鹽 1小匙
- 糖 2小匙
- 胡椒 半小匙
- 香油 2小匙

皮料：下列材料選擇一種使用

大張餛飩皮 半斤

或小張豆腐皮半斤

麵糊：下列材料混合拌勻

麵粉 5大匙

水 3大匙

作法

取適當餡料，放餛飩皮中間，對角摺，以麵糊沾封，成三角形，放入5分熱的油鍋中，炸至金黃的酥角，撈出，俟全部炸好後，原油鍋加熱至8分熱，再放回已炸過的炸酥角，炸第二次，約10秒鐘，撈出瀝油即成。

參耆魚

材料

- 虱目魚 1尾，去鱗，除鰓及內臟，切下魚頭，魚身縱剖，去中骨，魚肉切成4大塊
- 波菜 半斤，洗淨，切成二段
- 嫩薑 6片，切絲
- 米酒 3大匙
- 鹽 少許
- 虱目魚高湯 1大碗

藥料：

- 黨參 1錢
- 黃耆 3錢
- 當歸 1錢
- 紅棗 10粒

作法

1. 波菜以沸水燙熟，取出，放入大碗中。
2. 烹鍋放入魚高湯，煮沸後放入藥料，中小火煮10分鐘後撈出藥渣，改大火放入魚塊、米酒、鹽，煮約5分鐘，撈出魚塊，放上薑絲，淋上藥汁即成。



糖醋魚卷

材料

腐皮 3大張（各切成4張，共12小張）

麵粉 1杯

餡料：下列材料混合拌勻，分成12等份

虱目魚背肉 半斤（以肉錘打成肉泥，取掉魚皮及刺）

火腿 1兩（切絲）

洋地瓜 1個（切絲）

香菇 3朵（切絲）

蔥 2支（切花）

蒜頭 2瓣（切末）

香菜 1把（切末）

蛋白 1個

酒 1中匙

鹽 半小匙

糖 半中匙

胡椒 半小匙

太白粉 2大匙

沾醬料：下列材料放入炒鍋，以1中匙

油，拌炒均勻後即成

蔥 1支（切花）

蒜頭 5瓣（切末）

嫩薑 4片（切末）

蕃茄醬 3大匙

鹽 少許

糖 1大匙

酒 2小匙

醋 1大匙

水 4大匙

香油 2小匙

太白粉水 1大匙

作法

取1張小腐皮，上放1份餡料，捲成長方小包狀，以麵糊封口，放入約5分熱的油鍋中，炸至金黃，撈出，原鍋油燒至8分熱，再放回炸15秒鐘取出排盤，淋上醬料或沾醬料食用。





宮保魚肚

材料

虱目魚肚 2塊，切成1寸長小條
 虱目魚漿 3兩
 乾辣椒 20支，擦乾淨，切大段
 酥脆花生仁 半碗
 醬油 5大匙
 糖 2大匙

作法

1. 魚肚條裹滿魚漿，入沸水燙過，撈出備用。
2. 炒鍋放入油3大匙，放入乾辣椒，中小火炒至辣椒焦香，加入醬油、糖，炒勻，放入魚條，改中火翻炒，使魚肉均勻入味，放入花生仁，拌勻，取出盛盤。

桂花銀針魚鬆

材料

銀芽 4兩，放入沸水中，燙過即刻撈出，泡冰水
 火腿 半兩，切絲，入油炸酥
 西生菜 2棵，分片，剪形作容器
 (結球萵苣)
桂花料：下列材料先混合拌勻
 虱目魚背肉 1塊，以湯匙刮肉，去刺，去皮，剁泥
 散翅 2兩，入沸水汆燙，瀝乾
 蛋黃 8個
 鹽 半小匙
 胡椒 酌量
 酒 2小匙
調味料：
 紅醋 1中匙
 香油 少許
 鹽 少許

作法

炒鍋入油3大匙，油熱，放入拌好的桂花料，以中小火不斷翻炒，炒至鬆香，放入銀芽，加鹽、紅醋、香油，抄拌均勻，快速取出放盤上，上放火腿絲，食用時再拌勻，取適量，以西生菜包食。



銀杏人參魚

材料

虱目魚 2尾，去鱗，除鰓及內臟，
切下魚頭，魚身縱剖半，
去中骨，各切成4大塊

銀杏（白果）2大杯

西洋參（粉光參）3錢

紅棗（去核）15粒

枸杞 4大匙

薑 6片

蔥 3支（切段）

魚高湯 1大碗

調味料：

米酒 2大匙

味霖 2大匙

醬油 1大匙

冰糖 2小匙

作法

煮鍋放入魚高湯，煮沸後放入銀杏、
西洋參、紅棗，中小火煮約10分鐘，放
入魚頭及魚肉塊，改大火燒沸後加入薑、
蔥、枸杞，煮約5分鐘，加入全部調味
料拌勻，取出盛入大碗即成。



核桃山藥魚肚

材料

虱目魚肚 2塊，切成1寸長小條狀

虱目魚漿 3兩

生核桃 2兩，泡水10分鐘，挑去
皮膜，放入乾炒鍋中，以
小火乾炒至酥香備用

鮮山藥 4兩，去皮，切大丁

甜椒 1個，切片

蔥白 3支（切小段）

蒜頭 3瓣（切片）

蔥綠 3支（切小段）

紅蔥頭 10瓣

蔥油 3大匙（沙拉油3大匙，加
紅蔥頭、蔥白，燒香去渣
所留下之油）

鹽 少許

酒 1大匙

太白粉水 2大匙

作法

1. 虱目魚肚條以魚漿裹滿，入沸水中，
燙過撈出備用。
2. 炒鍋放入蔥油1大匙，加蒜頭，以小火
炒香，放入魚肚，燴入酒，放入甜椒、
山藥，加清水4大匙，炒熱後放鹽、
蔥綠拌勻，以太白粉水勾芡，放入核
桃拌勻，取出盛盤。





麻婆豆腐魚肚

材料

虱目魚肚 2塊，放入魚高湯中煮熟，
取出，排好在盤中

麻婆豆腐料：

盒豆腐 2盒，切大丁
絞肉 3兩，先以半個蛋白打勻
紅蔥頭 5瓣（切片）
蒜頭 5瓣（切末）
蔥 1支（切末）
辣椒 1支（切末）
花椒粒 1小匙
豆瓣醬 1大匙
蕃茄醬 1大匙
酒釀 1中匙
花雕酒 1大匙
糖 2小匙
醬油 半大匙
辣油 1小匙
高湯 1碗
太白粉水 3大匙

作法

炒鍋入油2大匙，放入花椒炒香，
燒入花雕酒，放入絞肉，炒至變色，放
入蒜、紅蔥頭、辣椒、豆瓣醬、蕃茄醬、
糖、醬油，炒拌均勻，放入高湯，燒沸
後放入豆腐，以搖動鍋子的方式，使豆
腐入味，最後放入酒釀、辣油，以太白
粉水勾薄芡，取出，放在盤中的魚肚上，
撒上蔥花即成。

黃袍豆腐魚

材料

腐皮 4張，1切4

太白粉 1杯

麵糊 1杯

餡料：

虱目魚背肉 2塊，以湯匙刮魚肉，去
掉魚刺、魚皮，剁成末，
以少許的鹽、糖、蛋白、
太白粉，抓拌成泥

傳統豆腐 1塊，切0.5公分長薄片，
放入蒸鍋中，蒸約15分鐘，
取出放涼

花生粉 1碗

香菜 2把，切末

沙拉醬 1包

沾料：

甜麵醬 1包

作法

腐皮鋪平，先排豆腐，再放適量魚
肉，放花生粉、香菜、沙拉醬，捲成
小信封狀，以麵糊封口，外沾太白粉，
入6分熱的油鍋中，以中小火炸至金黃，
撈出前改大火炸15秒鐘，取出排盤。





錦繡飯糰

材料

- 米飯 3碗
- 虱目魚鬆 1杯
- 油條 1條，切小段，入油鍋回炸，壓碎
- 芝麻 半杯，乾炒香
- 蒲燒虱目魚肚 1塊，切成適當長片
- 苜蓿芽 2杯
- 醃蘿蔔 1段，切小丁
- 香菜 1把，切末
- 西生菜 2棵，分片，切形
- 紅、黃甜椒 各2個，切半，去子

作法

- 1.米飯、虱目魚鬆、碎油條，充分拌勻，分適當大小摺合成小球狀的飯糰，外沾芝麻備用。
- 2.西生菜葉、紅、黃甜椒，均可做容器，任選一種，將飯糰、蒲燒魚、苜蓿芽、醃蘿蔔、香菜放在西生菜或甜椒中，排盤即成。

80

砂鍋魚頭

材料

- 虱目魚頭 6個，去鰓，洗淨
- 五花肉 3兩，切細條
- 桶筍 1支，切片
- 香菇 4朵，泡軟，切片
- 冷凍豆腐 1塊，切小塊
- 大白菜 半棵，剝大片
- 薑 5片
- 蔥 2支（切段）
- 辣椒 支（切絲）
- 青蒜 1棵，切片，分蒜白與蒜青

調味料：

- 豆瓣醬 2大匙
- 醬油 3大匙
- 米酒 2大匙
- 糖 1中匙
- 胡椒 酌量
- 鹽 少許
- 魚高湯 1大碗（先煮沸）

作法

- 1.炒鍋入油2大匙，油熱，放入薑、蔥、辣椒、蒜白與豆瓣醬，炒香，放入五花肉，炒至肉變色，放入桶筍、香菇，並放入已先煮沸的魚高湯，再煮沸。
- 2.另備砂鍋，先以小火燒熱，將已煮好的湯肉料倒入砂鍋，加入魚頭、大白菜，撒胡椒，放入蒜青、醬油、酒、糖、鹽、豆腐，加蓋，以中小火燜燒10分鐘即成。





芙蓉魚羹

材料

- 虱目魚肚 1塊，切大丁
 虱目魚丸 4粒，切大丁，入6分熱油炸過
 菠菜 半斤，切小段
 水 半米杯
 蛋 1個，打勻
 沙拉油 2大匙
 高湯 1碗
調味料：
 鹽 1小匙
 太白粉水 2大匙

作法

1. 菠菜放入果汁機，加少許的水，打成汁後過濾，取菜汁，加蛋打至凝結狀，倒入已燒熱的炒鍋中（先熱2大匙油）用中小火炒拌至起大泡，即成芙蓉狀，取出過濾，去掉水分備用。
2. 烹鍋放入高湯加水，煮沸後放入鹽、虱目魚肚丁、魚丸丁、菠菜芙蓉，拌勻，再以太白粉水勾薄芡即成。

皮蛋魚肉粥

材料

- 虱目魚肚 1塊（切大丁）
 皮蛋 2個（切丁）
 瘦肉 1兩
 胡椒、鹽、酒、太白粉、水 各少許
 米 1杯
 油條 1條（回油鍋再炸酥壓碎）
 蔥花 1支
 鹽 小匙
 胡椒 少許
 高湯 1大碗
 水 2米杯

作法

1. 瘦肉切薄片或切絲，以鹽、酒、胡椒、太白粉、水，抓勻備用。
2. 烹鍋放入高湯、水及米，中小火煮（要攪動避免沾鍋）成粥後，放入皮蛋、瘦肉、魚肚肉，改中火，煮沸後放入鹽、胡椒，取出盛入碗中，放蔥花、油條即成。



燒魚

材料

虱目魚 1尾，去鱗，除鰓及內臟，
切下魚頭，魚身縱剖半，
取下中骨，再切成4塊

鋁箔紙 3張

醬料：

甘蔗汁 半米杯
酒 2大匙
醬油 2大匙
糖 1中匙
醬油膏 2大匙
麥芽 1大匙
柴魚 1大匙
水 半米杯

作法

1. 將醬料放入鍋中，小火煮溶，過濾後，留醬汁備用。
2. 鋁箔紙1張鋪平，放魚頭、魚肉塊，淋入醬汁，捲包密封，但要留有空間，不可包太緊，再包第2層、第3層鋁箔紙，瓦斯爐上放烤網，開中小火，放捲包好的魚在網上燒，不時翻面，約5分鐘即熟，取出即成。



五柳羹

材料

虱目魚 1尾，將魚處理好後，在魚背兩側各劃2刀，擦乾水分，放入7分熱的油鍋中，炸至金黃，撈出瀝油，先排盤上

配料：

香菇 2朵（泡軟，切絲）
木耳 1朵（泡軟，切絲）
金針 半兩（泡軟，打結）
洋蔥 半個（切絲）
大白菜 半棵（切絲）
蔥 3支（切段）
蒜仁 6瓣
辣椒 1支
香菜 1把

調味料：

鹽 1小匙
糖 2中匙
醬油 2中匙
太白粉水 2大匙
烏醋 1中匙
香油 酌量

作法

炒鍋入油1大匙，放入洋蔥、蒜、蔥、辣椒，炒香後，放入大白菜、香菇，炒軟後放入鹽、糖、醬油、木耳、金針，加入水半杯，燒沸後，以太白粉水勾薄芡，淋入烏醋、香油，取出放在已炸好的虱目魚上，撒香菜即成。



香煎魚肚風味飯

材料

作法

- 1.炒鍋放入純奶油、洋蔥、薑炒軟，放入白米炒熱，取出移入電鍋，加水1.5米杯，煮熟後，趁熱加入櫻桃拌勻，盛在盤上，為風味飯。
- 2.魚肚以鹽、胡椒抹醃5分鐘後，以純奶油煎，皮朝下，煎香後淋上白葡萄酒，取出放風味飯上。
- 3.炒鍋放入鮮奶油、純奶油，中小火燒溶，放鹽、月桂葉、迷迭香、檸檬汁及皮屑，拌勻取出，淋在魚肚上即成。

虱目魚肚 2塊

醃料：鹽、胡椒 少許

配料：

純奶油 1大匙

白葡萄酒 1大匙

風味飯料：

白米 1米杯

純奶油 1大匙

洋蔥 半個（切小丁）

嫩薑 3片（切末）

水 1.5米杯

櫻桃 20粒（去核，切小丁）

醬汁料：

鮮奶油 3大匙

純奶油 1大匙

鹽 半小匙

月桂葉 1片

迷迭香 少許（切末）

檸檬 1個（壓榨取汁，並切取少許皮切末）



翡翠羹

材料

虱目魚肚 1塊，切大丁
蝦仁 2兩，切丁
鮮蚵 3兩
蛤蜊肉 1兩
波菜 半斤，切小段，放入果汁機打至成汁泥
蛋白 1個
太白粉 1中匙
水 半米杯
嫩薑 3片，切成碎末
芹菜 1棵，切丁粒
高湯 1大碗
調味料：
鹽 1小匙
糖 2小匙
醋、香油 酌量
太白粉水 3大匙

作法

1. 波菜汁與蛋白、太白粉半米杯打勻，放入6分熱的油鍋中，中小火炸成小米粒狀，撈出瀝乾備用。
2. 煮鍋放入高湯煮沸後，放入魚肉，蝦仁，蚵，蛤肉再煮沸加入波菜粒，薑末，芹末，鹽，糖，醋，香油拌勻以太白粉水勾薄芡即成。



鍋巴魚片

材料

虱目魚肚 1塊，切細條
虱目魚漿 3兩
鍋巴 10片
熟毛豆仁 1杯米（或以鹽水燙熟）
洋蔥 半個，切丁
蒜頭 4瓣，切末
蔥 1支，切花粒

調味料：

鹽 1小匙
糖 1中匙
醋 2匙
酒 2小匙
高湯 半杯（以上材料先混合拌勻）
蕃茄醬 5大匙
太白粉水 1大匙

作法

1. 魚肚條以魚漿裹滿，放入6分熱的油鍋中，過油後撈出備用。
2. 原油鍋燒至8分熱，油中加入1大匙冰水放入鍋巴，炸至金黃，撈出，平鋪在大盤中。
3. 炒鍋入油1大匙，放入蕃茄醬炒香，加入洋蔥、蒜、蔥及調味料炒拌均勻，加入熟毛豆、魚肉，拌勻，以太白粉水勾薄芡，快速取出淋在炸好的鍋巴上，可聽到一聲「滋—」，亦即所謂的「一聲雷」，趁熱食用，非常美味。

真珠味噌魚湯

材料

虱目魚背肉…4兩，搗碎，去皮，去刺
豆腐………1塊，切丁
柴魚片………酌量
味噌………2大匙，先以少許的水調勻
糖………半中匙
高湯………2杯
清水………6杯
砂鍋………1個，先以小火燒熱
蔥………2支，切花粒
真珠粒：
昆布………2兩，泡軟，洗淨
蛋白………3個
麵粉………2大匙
水………半米杯

作法

1. 昆布、蛋白、麵粉加水，放入果汁機打成漿汁，放入6分熟的油鍋中，炸成粒狀，撈出，泡入冷水中，再撈出瀝乾即為紫菜真珠。
2. 烹鍋放入高湯清水，煮沸後放入味噌、糖、豆腐、柴魚片、魚肉、真珠粒，略煮即成。
3. 已先預熱的砂鍋先放入蔥花，再倒入煮好的真珠湯即成。



可樂餅

材料

餅餡

虱目魚背肉…4兩（以肉錘打成肉泥，去皮，去刺）
蝦仁………3兩，壓泥，剁末
絞肉………2兩
馬鈴薯………3個，去皮，入沸水煮熟，壓成泥
洋蔥………半個，切丁末
奶油………1大匙

調味料：

鹽………半小匙
醬油………半中匙
酒………半中匙
胡椒………酌量

裹衣：

麵粉………半碗
蛋液………2個
麵包屑………1碗

配合料：

高麗菜………半棵，洗淨，切絲，先鋪盤上
蔬菜醋………1瓶

85

作法

1. 炒鍋放入奶油，溶後，放入洋蔥炒軟，放入魚肉、蝦泥、絞肉，炒至肉變色，加入調味料，拌勻後取出放涼，拌入薯泥，分小糰，搓搯成扁圓餅。
2. 做好的餡餅沾麵粉，次沾蛋液，再沾麵包屑，放入5分熟的油鍋中，炸至金黃，撈出排盤，淋上蔬果醋即成。





玉子卷

材料

虱目魚背肉 …… 4兩，以肉錘打成泥，去皮，去刺
蝦仁 …… 3兩，以刀腹壓成泥，再剁成末漿
蛋 …… 8個，先打勻
蔥 …… 2支，切花粒
鹽 …… 1.5小匙
糖 …… 2小匙
胡椒 …… 酌量
酒 …… 2小匙

作法

將全部材料混合打勻，分成3等分，各放入不沾平底鍋，以中火煎至略焦香，取出，3次煎好後，3張重疊放在壽司竹卷上，捲成圓筒狀，待涼，切圓片，排盤。

86



豆酥魚

材料

虱目魚肚 …… 2塊
蔥 …… 2支（切段）
薑 …… 4片
酒 …… 1大匙
豆酥 …… 1塊，拍碎，剁細末（可在食品店買到）
薑末 …… 1片
蒜泥 …… 3瓣
醬油 …… 2小匙
糖 …… 2中匙
蔥花 …… 1支

作法

1. 魚肚放蒸盤上，其上放蔥段、薑片、酒，再放入蒸鍋中，大火蒸約7分鐘，取棄蔥段、薑片，將魚肚移入大盤中。
2. 炒鍋放入油2大匙，中小火，放入豆酥，炒至酥香，加入薑片、蒜泥、醬油、糖，炒勻，取出淋放在已蒸好的魚肚上，撒上蔥花即成。

香烤魚頭

材料

虱目魚頭 5個，縱剖半

烤醬料：將下列材料混合拌勻，成黏稠狀

紅糖 5大匙

醬油 5大匙

玫瑰酒 5大匙

水 3大匙

作法

魚頭以刷子沾烤醬，放入已預熱的烤箱中，以190°C烤10分鐘，取出翻面，再刷上烤醬，再烤10分鐘即成。

麻油魚肚

材料

虱目魚肚 2塊，切成條狀

麻油 1.5米杯

老薑 2兩，切片

水酒 1瓶（約600cc）

（米酒3瓶，以小火煮成1瓶的水酒）

作法

炒鍋放入麻油，小火，放入薑片，煸炒15~20秒，老薑呈乾色而不焦，放入魚肚，改中火，炒至魚肉入味，加入水酒，煮沸即可取出。

※產婦要將魚、薑及湯全部吃完，效果奇佳。





(坐月子藥膳)

麻油藥酒魚

材料

虱目魚 1尾，處理乾淨，縱剖半
再切成4塊
麻油 1.5米杯
鹽 少許
米酒 3瓶
老薑 2兩（切片）

藥料：

當歸 2錢
黨參 15錢
桂枝 2錢
白芍 2錢
黑棗 10粒
黃耆 2錢
熟地 3錢
桂圓肉 5錢
川芎 2錢

作法

1. 煮鍋放入藥料及米酒，以中火煮沸後改小火，煮約1小時，撈出藥渣，成藥酒。
2. 炒鍋放入麻油，油熱後放入薑片，以中小火煸炒至薑片酥黃而不焦，取出薑片，原鍋改中小火，放入魚塊，將雙面煎熟，加藥酒，放回老薑片，加鹽即成。

(坐月子藥膳)

花生魚頭

材料

虱目魚頭 6個
花生仁 半斤，水泡1小時
蔥 3支（切段）
米酒 2米杯
水 6米杯
醋 半大匙
鹽 少許

藥料：

黃耆 3錢
熟地 3錢
紅棗 20粒
老薑 10片
甘草 1錢
通草 2錢
桂枝 2錢
八角 2粒

作法

煮鍋放入花生仁、藥料、米酒及水，煮沸，改小火，煮約1小時，撈出藥渣，放入魚頭，蔥段，煮約5分鐘，放入鹽、醋即成。



虱目魚飯丸

材料

魚肉餡：將下列材料先混合拌勻

虱目魚背肉 半斤（入蒸10分鐘，放涼，
壓成碎肉，取掉刺及魚皮）

沙拉芥末醬：下列材料混合拌勻

沙拉醬 5大匙

芥末 1大匙

飯丸料：下列材料趁飯熱時混合拌勻

熟熟米飯 3碗

糖 1中匙

鹽 半小匙

醋 2大匙

外衣料：

黑、白芝麻 各酌量

紫菜片 2大張，煎成碎小片

柴魚片 酌量，剁切成小碎片

作法

保鮮膜鋪平，上放飯丸料小把，先
稍壓平，中間放1大匙魚肉餡料，包成
小圓球狀，外表分別沾滿外衣料，即成
4種顏色的飯丸。



蛋酥魚

材料

虱目魚背肉 半斤（以肉錘打碎成泥，
取掉魚皮及刺）

蛋酥：

蛋 3個（打勻，放漏杓上，
入6分熱的油鍋中炸，翻
攪至酥香，撈出瀝油即成
蛋酥）

桂竹筍 半斤（撕成細條，切寸段，
入沸水汆燙，撈出瀝乾）

金鈎蝦 2大匙（洗淨以1大匙米酒
泡5分鐘）

嫩薑 3片

蒜 4瓣

蔥 2支

辣椒 1支

（上列材料均切末）

高湯 半米杯

淡色醬油 2大匙

鹽 少許

糖 2小匙

水 半米杯

香油 香油 少許

89

作法

不沾炒鍋放入油3大匙，油熱放入
虱目魚肉，以中小火翻炒至魚肉酥香，
加入金鈎蝦、薑、蒜、蔥、辣椒、荀絲，
炒熟後放入蛋酥、鹽、糖、醬油、高湯
及水，燜燒至汁略收乾，淋香油即成。



百花釀冬菇

材料

大冬菇 12朵（去蒂頭，泡軟）
蔥 2支（切段）
薑 4片
鹽 1小匙
油 半大匙
太白粉 3大匙
青江菜 6棵（洗淨，縱剖成對半）
鹽、油 各酌量
高湯 15米杯
鹽、柴魚粉 各少許
糖 3小匙
太白粉水 1大匙
熱油 1大匙

百花料：下列材料混合拌勻分成12等分
虱目魚背肉 6兩（以肉錘打成肉泥，
取棄魚皮，魚刺）
蝦仁 3兩（以刀腹壓成泥，再
剁末）
花枝 1隻（切小丁，以刀腹壓成
泥再剁末）
柴魚粉 半中匙
太白粉 1中匙

作法

- 1.青江菜入沸水，加鹽、油，燙熟，瀝乾，頭部向外排盤四周。
- 2.大冬菇以2碗水煮沸，加鹽、薑、油，以中小火煮10分鐘，泡20分鐘，撈出擠乾水分。
- 3.大冬菇做容器，先抹太白粉，再取1分百花餡料釀上，放入蒸鍋，大火蒸7分鐘，取出排盤中。
- 4.煮鍋放入高湯、鹽、糖、柴魚粉，中小火煮沸，以太白粉水勾薄芡，淋入熱油，取出淋在百花冬菇上即成。





紅燒魚頭

材料

- 虱目魚頭 5個
- 鮮香菇 3朵（切片）
- 熟竹筍 1支（切大丁）
- 熟紅蘿蔔 半條（切大丁）
- 鮮牛蒡 1段（去皮，切絲）
- 米酒 1瓶
- 薑 3片（切絲）
- 綠蘆筍 3支（切5公分小段）

調味料：

- 醬油 3大匙
- 麥芽糖 半碗
- 糖 半大匙

作法

煮鍋放入米酒，煮沸後改小火，在酒上點火，慢慢燒至火熄，放入薑絲、醬油、糖、麥芽糖溶勻，加入魚頭、牛蒡、香菇、竹筍、紅蘿蔔，以中火煮至汁成濃稠狀，放入蘆筍，燒入味，取出排盤並將醬汁淋上即成。

貴妃絲瓜魚卷

材 料

- 魚肚條：將魚肚肉裹上魚漿，放入沸水中汆燙，撈出瀝乾
- 虱目魚肚 2塊（切長條，每條 2×7 公分）
- 虱目魚漿 4兩
- 澎湖絲瓜 1條（去皮，切長條，每條 2×7 公分並切去內面白肉，入沸水汆燙，撈出放涼）
- 熟紅蘿蔔 1條（切 2×7 公分條）
- 玉米粒 1罐
- 沙拉醬 1包
- 糯米紙 24張
- 蛋液 1個
- 麵包屑 1包

作 法

取糯米紙2張重疊，上放絲瓜1片、魚肚條2條、紅蘿蔔1片、玉米粒1大匙、沙拉醬1大匙，捲成長袋形，外沾蛋液，再沾麵包屑，放入5分熱的油鍋中，以中火炸至金黃，撈出瀝油即成。





雙色繡花球

材料

芋頭 1個（去皮，切成細絲）
土司麵包 6片（去邊，切小丁）

餡料：

虱目魚背肉 半斤（以肉錘打成肉
泥，取掉皮及刺）
蝦仁 4兩（以刀腹壓成蝦泥，
再剁末）
絞肉 4兩（以刀剁末）
小管 4兩（切成小丁）
蒜頭 6瓣（拍裂，剁末）
青蔥 3支（切花粒）
蛋白 1個
太白粉 2大匙
鹽 2小匙
胡椒 2小匙
糖 半中匙

作法

- 魚肉、蝦泥、絞肉、鹽、胡椒、糖，
混合後放入容器中，充分攪拌至出筋，
加入小管丁、蒜頭、青蔥、蛋白、太
白粉，充分拌勻，抓取大丸子的量，
沾滿芋絲或土司丁，並輕壓緊。
- 油鍋燒至4~5分熱，中小火，放入做
好的丸子，炸至金黃，撈出瀝油，排
盤有兩種顏色，兩種口味的好料理。

綠茶魚餅

材料

虱目魚背肉 6兩（以肉錘打成肉泥，
取掉魚皮及刺）
絞肉 3兩（以刀剁末）
馬鈴薯 1個（去皮，搓磨成泥）
麵粉 3大匙
蛋白 1個
綠茶粉 3小包
鹽 1小匙
胡椒 1小匙
水 半米杯

沾醬：

蕃茄醬 3大匙

作法

將全部材料混合拌勻成糊狀，放入
平底不沾鍋，以油煎雙面，至金黃，取
出切塊，排盤，沾蕃茄醬食用。





奶油魚餅

材料

橄欖油 1杯

魚肉及配料：

虱目魚背肉 6兩（以肉錘打成肉泥
取棄皮及刺）

青、紅、黃椒 各半個（均切小丁）

鹽 1小匙

胡椒 半小匙

洋蔥奶油料：

洋蔥 半個（切小丁）

蒜頭 8瓣（切末）

牛油 1大匙

鮮奶油 1杯

白葡萄酒 1杯

裹衣料：

中筋麵粉 半碗

蛋液 1個

麵包屑 半碗

作法

1.炒鍋放入牛油，中小火燒溶，放入洋蔥、蒜末炒香，加入白葡萄酒，略煮後，再加入鮮奶油，燒至略為濃稠狀，取出放涼，再放入冰箱冷藏，即為洋蔥奶油。

2.魚肉及配料加入1大匙洋蔥奶油，混合拌勻，做成圓餅，先乾裹麵粉，次沾蛋液，再沾麵包屑，並輕輕壓緊放入平底不沾鍋，以橄欖油，中小火雙面煎至香黃，取出切塊，排盤即成。

魚香米粉炒

材料

米粉 半斤（以沸水燙軟，快速
撈出，加1大匙沙拉油拌
勻，放涼）

虱目魚肚 1塊

魚漿 3兩（魚肚切1公分條狀，
裹滿魚漿，放入沸水中燙，
定型後撈出）

叉燒肉 1兩（入沸水燙過，快速
撈出，放涼，切薄片）

蛋 2個（打勻）

甜醃薑 半兩（切薄片）

洋蔥 半個（切絲）

銀芽 2兩

韭黃 2兩（切寸段）

青、紅椒 各半個（切粗絲）

咖哩粉 2大匙

鹽 1小匙

糖 1中匙

柴魚粉 1中匙

高湯 1米杯

香菜 1把（取葉片）

作法

- 1.蛋液以1大匙油，煎炒至酥香，搗碎取出備用。
- 2.炒鍋入油3大匙，放入甜薑、洋蔥，炒熱後加入咖哩粉、鹽、糖，拌勻後放入叉燒肉、銀芽、韭黃、青、紅椒、魚肚肉、柴魚粉，蛋酥高湯，拌炒均勻入味，最後放入米粉，再拌均勻，取出盛盤，上放香菜葉即成。



黃金枕頭包

材料

豆腐皮 3大張，1切5

餡料：下列材料混合充分拌勻，分成
15等分

虱目魚背肉 半斤（以肉錘打成肉泥，取
掉魚皮及刺）

絞肉 4兩（再剁細末）

薑 3片（切末）

蔥 2支（切末）

蒜頭 3瓣（切末）

醬油 1中匙

糖 1中匙

紹興酒 1中匙

鹽 半小匙

胡椒 半小匙

香油 3小匙

水 2大匙

調味料：下列材料先混合拌勻

醬油 1大匙

糖 1中匙

紹興酒 1中匙

水 半米杯

作法

豆腐皮鋪平，放上餡料，包成小枕頭形，入油煎，雙面煎至金黃酥香，加入調味料，加上鍋蓋，改小火燜燒3分鐘，取出盛盤即成。



麻辣魚頭

材料

虱目魚頭 8個

豆腐皮 4兩

鴨血 6兩

高麗菜 6兩（切絲）

鹹菜（酸菜）1兩（切絲）

高湯 8米杯

米酒 半瓶

花椒 2大匙

泡辣椒 3大匙

辣粉 1小匙

鹽 1.5小匙

味精 少許

作法

炒鍋入油2大匙，放入花椒炒香後，取棄花椒粒，留油，放入高湯、米酒、泡辣椒、辣粉、燒沸後放入豆腐皮、鴨血、高麗菜，再燒沸放入虱目魚頭，中火煮6分鐘，放鹽、味精即成。



三鮮蒸餃

材料

水餃皮 1斤

餡料：將下列材料混合，充分拌攪並至
黏稠泥狀。

虱目魚背肉 半斤（以肉錘打成肉泥，
取掉魚皮及刺）

蝦仁 4兩（切小丁）

絞肉 4兩（剁成肉末）

蔥 3支（切花粒）

嫩薑 4片（切末）

蒜頭 4瓣（切末）

鹽 1小匙

雞精粉 1中匙

醬油 半大匙

三色料：

熟蛋黃 3個（切丁）

熟紅蘿蔔 1節（切丁）

波菜 2兩（燙過，撈乾水分，
切末）

作法

取適當餡料，以水餃皮包成小球袋狀，頂部留三個小圓圈，分別鑲入三色料（熟蛋黃、紅蘿蔔丁、波菜），成冠冕狀，水餃入蒸鍋，以大火蒸12分鐘，取出即成。



芋香魚球

材料

魚球料：

虱目魚背肉 半斤（以肉錘打成肉泥，
取掉魚皮及刺）

干貝 10粒（以2大匙米酒泡軟，
剝絲）

蝦仁 4兩（切小丁）

洋火腿 2片（切小丁）

小的熟竹筍 1支（切丁）

香菇 4朵（泡軟，切丁）

鹽 1小匙

蠔油 半大匙

糖 1中匙

胡椒 1小匙

太白粉水 2大匙

芋頭泥糰：

芋頭 1個（去皮，切薄片，入
電鍋蒸熟，趁熱壓成芋泥）

豬油 3大匙

95

作法

1. 芋泥加豬油搓揉成糰，分小糰，捏成
小薄片皮。

2. 炒鍋入油2大匙，油熱，放入魚肉、干
貝、蝦仁、火腿、筍丁、香菇，炒熱
後加鹽、蠔油、糖、胡椒，拌炒入味
後，以太白粉水勾芡，放涼。

3. 取適當餡料，以芋泥皮，包成長小條
或圓球狀，入9分熱的油鍋中，並隨
即改成小火，至芋皮微裂，撈出瀝油
即成。





蜜棗魚肚

材料

虱目魚肚 2塊

蜜棗料：

紅棗 25粒

枸杞 3大匙

水 2碗

蛋黃 1個

柳橙 2個（壓榨取汁，並取部份皮切末）

調味料：

紅糖 4大匙

醬油 1大匙

白醋 1大匙

酒 1中匙

太白粉水 1大匙

白芝麻 1中匙

作法

1. 紅棗洗過，取掉核，放入2碗水，中小火煮15分鐘，加入蛋黃、枸杞，再煮沸即成蜜棗料。
2. 虱目魚肚，以平底不沾鍋油煎，皮朝下煎至金黃取出。
3. 炒鍋入油1大匙，放入紅糖略炒，加入醬油、白醋、酒、蜜棗料，燒沸後，放入太白粉水拌勻，再放入虱目魚肚，中小火略燒入味，取出盛盤，淋柳橙汁，撒橙皮屑末及芝麻即成。

薑酥塔香魚

材料

虱目魚背肉 半斤（以肉錘打成肉泥，取掉魚皮及刺）

絞肉 4兩（再以刀剁細末）

鹽 半小匙

醬油 1中匙

胡椒 少許

米酒 半中匙

蛋汁 1/3個

玉米粉 1.5大匙

薑 30片（切細絲，再切成米粒狀）

九層塔 30片（切末）

沾醬料：下列材料選擇1項沾食

胡椒鹽 1中匙

蕃茄醬 1大匙

醬油膏 1大匙（與蕃茄醬混合拌勻）

作法

1. 鍋中放入油，開火燒至85°C低溫熱的程度，放入薑末，小火炸至金黃，加入九層塔末，炸香後取出，瀝油後以胡椒鹽拌勻。

2. 魚肉泥、絞肉泥，混合攪打至出筋，加入鹽、醬油、胡椒、酒、蛋汁、玉米粉，混合拌勻後分成10等份，做成圓餅。放入不沾鍋，以炸過薑末的油2大匙，煎至雙面金黃，取出排盤，上放薑酥、九層塔酥，即成，可在食用時沾醬料。





五味魚肚

材料

虱目魚肚 2塊（皮面擦乾水分）

五味醬料：下列材料先混合拌勻。

蔥 2支（切末）

嫩薑 4片（切末）

蒜頭 4瓣（切末）

辣椒 1支（切末）

味霖 3大匙

醬油膏 1大匙

糖 2小匙

蕃茄醬 2大匙

醋 1大匙

香油 1小匙

酒 半中匙

水 3大匙

作法

1. 平底不沾鍋放入油2大匙，油熱，將魚肚放入皮朝下，中小火，加上鍋蓋，煎約5分鐘取出。

2. 炒鍋放入全部五味醬料，中小火燒熱拌勻，放入煎好的魚肚，拌炒入味，先取出魚肚排盤，再將鍋中醬汁淋在魚肚上即成。



七彩雲吞

材料

大餛飩皮 半斤

麵糊 2大匙（以麵粉調水）

餡料：下列材料充分混合拌勻

虱目魚背肉 6兩（以肉錘打成肉泥，取掉魚皮及刺）

蝦仁 6兩（以刀腹壓成泥，再剁末）

香菇 4朵（泡軟，切丁）

熟紅蘿蔔 1節（切小丁）

雞精粉 1中匙

鹽 少許

糖 1小匙

酒 2小匙

蛋白 半個

太白粉 2大匙

調味醬料：下列材料先混合拌勻

青、黃椒 各半個（去子，切丁）

辣椒 2支（去子，切丁）

XO醬 1大匙

蕃茄醬 2大匙

糖 1中匙

白醋 1大匙

清水 3大匙

作法

1. 調味醬料放入炒鍋，以中小火，炒均勻，取出放小碟上。

2. 餛飩皮中間部位放適當餡料，摺對角成圓柱狀，由兩端拉起，沾上麵糊，交叉壓緊，成三角形餛飩，放入5分熱的油鍋中，炸至金黃，撈出瀝油，排盤，沾調味醬食用。

全家福

材料

蛋皮料：

蛋 4個（先打勻）

太白粉 1.5大匙

餡料：

虱目魚蒲燒肚 2塊（切 4×1 公分條狀）

熟紅蘿蔔 1段（切4公分 \times 半公分條狀）

熟蘆筍 8支（切4公分段）

水蜜桃 4粒（切長片）

海苔香鬆 1瓶

沙拉醬 1包

作法

1. 蛋液加太白粉拌勻，放不沾平底煎鍋，以少量的油煎成薄蛋皮，取出，切成 4×8 公分大小蛋皮。
2. 小蛋皮鋪平，依序放上魚肚條、紅蘿蔔、蘆筍、水蜜桃、適量的香鬆及沙拉醬，捲成小圓卷，並以沙拉封口，排盤即成。



蛤蜊盒

材料

虱目魚漿 4兩

鹽 少許

太白粉水 1大匙

餡料：

蛤蜊 1.5斤

薑片 4片

虱目魚背肉 半斤（以肉錘打成肉泥，取掉魚皮及刺）

蝦泥 3兩

絞肉 3兩

荸薺 10粒（去皮，壓碎，剁末）

蔥 3支（切末）

蒜頭 3瓣（切末）

香菜 1把（切末）

醬油 半大匙

鹽 半小匙

糖 半中匙

胡椒 半小匙

作法

1. 烹鍋放入蛤蜊，清水、薑片，煮至開殼，撈出，取肉，將蛤肉壓成泥，再剁成末，蛤殼留下作容器。
2. 將全部餡料加蛤肉，混合拌勻，以蛤殼作容器，取適當餡料，鑲入蛤殼中，上面裹上一層魚漿，放入蒸鍋中，大火蒸約5~6分鐘，取出排盤上。
3. 將蒸盤上的湯汁，放入炒鍋中，加鹽，以小火燒沸，以太白粉水勾薄芡，淋上蒸好的蛤蜊盒上即成。





白菜魚煲（佛跳牆）

材料

- 大白菜 1個（切粗絲）
- 蛋黃 3個（以2大匙油炒拌至酥香，成為蛋黃酥）
- 腐皮 1張（切絲，以油炸酥香）
- 香菇 4朵
- 木耳 半兩（以水泡軟，切細絲）
- 牛筋 1兩（切細絲）
- 櫻花蝦或金鉤蝦 1大匙
- 油蔥酥 2大匙
- 青蔥 2支（切段）
- 蒜頭 5瓣（切末）
- 魚高湯 4米杯
- 鹽 1.5小匙
- 糖 1中匙
- 胡椒 1小匙
- 大砂鍋 1個（洗乾淨，先以小火慢慢燒熱）

魚料：下列材料魚肚條及魚皮均裹滿魚漿，入沸水汆燙撈出
 虱目魚漿 3兩
 虱目魚肚 1塊（切1公分條狀）
 虱目魚皮 2兩（切5公分×1公分條狀）

作法

炒鍋入油1大匙，放櫻花蝦、蒜頭炒香後加入白菜、油蔥酥、牛筋、香菇、木耳，炒熟後，移放入已經預熱的大砂鍋內，加入高湯、蛋黃酥、腐皮、虱目魚肚、魚皮、青蔥、鹽、糖，中小火煮沸後加鍋蓋，改中小火煲約10分鐘，撒上胡椒即成。

芝麻魚麵

材料

- 紫菜香鬆 2大匙
- 小黃瓜 2條
- 木耳 2兩（泡軟，切細絲）
- 魚高湯 2米杯
- 柴魚片 2大匙
- 醬油 1大匙
- 糖 2小匙

魚料：將下列虱目魚肚丁裹滿魚漿，放入沸水汆燙，撈出

虱目魚肚 1個（切大丁）

虱目魚漿 2兩

麵料：麵條入沸水煮熟後，撈出，加橄欖油拌勻，先排盤上

麵條 2束

橄欖油 1大匙

芝麻醬料：下列材料先混合拌勻

芝麻醬 5大匙

味霖 2大匙

作法

1. 小黃瓜放墊板上，手抓半大匙鹽，搓揉至瓜柔軟，泡過清水後取出，切絲，再泡入冰水中。
2. 木耳入沸水燙過，撈出，亦泡冰水中。
3. 魚高湯、柴魚、醬油、糖，以中小火煮至出味，取出柴魚片，放入芝麻醬料及燙過的魚肚丁、小黃瓜、木耳絲，拌勻取出，放在煮好的麵上，再撒紫菜香鬆即成。



鹹蛋焗魚

材料

虱目魚背肉……半斤（以肉錘打成肉泥，取掉魚皮及刺）
熟鹹鴨蛋……4個（去殼，切小丁，剁末）
綠竹筍……3支（洗淨）
蔥………3支（切段）
蒜頭………3瓣
辣椒………1支（切小丁）。
白芝麻………2大匙（以小火炒香）
細砂糖………半中匙
鹽………少許
胡椒………酌量
香油………3大匙

作法

1. 煮鍋放入清水，煮沸後，放入竹筍，加上鍋蓋，中小火煮約10分鐘，取出沖冷水，去殼，順絲切成長方形薄片，再放入6分熱的油鍋，炸至金黃焦香，取出瀝油。
2. 炒鍋燒熱後放入香油、鹹蛋，以中小火炒至蛋起泡沫，放入魚肉、蔥、蒜、辣椒，改中火，炒至魚肉變色，加入炸過的筍片、細糖、鹽，炒拌均勻，放入胡椒及白芝麻，取出盛盤即成。



梅子魚

材料

虱目魚頭……10個
紫蘇梅………30粒
破布子………3大匙
鹽………半小匙
味精、香油……各少許
高湯………2米杯
清水………6米杯

作法

煮鍋放入高湯、清水，煮沸，放入紫蘇梅、破布子，煮沸後，改中小火煮20分鐘，放魚頭後，改大火煮沸，再改中火，煮5分鐘後，加入鹽、味精即成。



松醬魚餅

材料

洋蔥 半個（切末）

嫩薑 3 片（切末）

蒜頭 4 瓣（切末）

九層塔 少許（切末）

青花椰菜 1 棵

鹽 1 大匙

油 1 大匙

魚餅料：將下列材料混合，充分拌攪均勻，分成3等份，做成圓餅。

虱目魚背肉 6 兩（以肉錘打成肉泥，取掉魚皮及刺）

蝦仁 2 兩（以刀腹壓成蝦泥，再剁末）

絞肉 2 兩

鹽 少許

酒 1 中匙

玉米粉 1 大匙

松子醬料：松子仁加水，放入果汁機打成醬。

松子仁 3 大匙（先以乾鍋，用小火炒香）

水 4 大匙

調味料：

紅酒 1 大匙

蠔油 1 中匙

醬油 1 中匙

鹽 少許

糖 1 小匙

橄欖油 1 中匙

作法

1. 青花椰菜入1大碗水煮沸，加鹽、油，煮熟，取出排盤的四周。
2. 不沾平底鍋放入油3大匙，油熱，放入魚餅，以中小火，將雙面煎香，取出備用。
3. 炒鍋入油半大匙，放入洋蔥、薑、蒜、九層塔，炒香，加入紅酒、蠔油、醬油，炒勻，放入煎好的魚餅，拌炒至入味，取出排盤。
4. 炒鍋放入松子醬，加鹽、糖、橄欖油，以小火燒沸，取出淋魚排上即成。

松子魚香

材料

餡料：

- 虱目魚背肉… 6兩（以肉錘打成肉泥，取掉魚皮及刺）
鮮干貝……… 10粒（入沸水泡過，撈出，切小丁）
松子……… 1杯（以4分熱的油，小火炸至酥香，撈出瀝油）
熟冬筍……… 1支（切丁）
荸薺……… 12粒（切丁）
鹽……… 半小匙
雞精粉……… 2小匙
紹興酒……… 2小匙
- 容器：
西生菜……… 2棵（剝葉，剪圓形，洗淨，剪下葉片，切絲）

作法

炒鍋入油2大匙，放入魚肉，以中小火炒至魚肉變色，放入荸薺、西生菜葉、干貝、熟冬筍，炒熟後，加入鹽、雞精粉、紹興酒、松子，拌勻後，取出盛盤，以西生菜葉包食。



虱目魚腸二吃

材料

- 虱目魚腸……… 10付（分成二等分各5付，以鹽醃5分鐘）
鹽……… 半小匙
嫩薑……… 5片（切細絲）
沾醬料：下列材料混合拌勻，分裝2個小碟上
蒜頭……… 3瓣（拍碎剁末）
糖……… 半中匙
醬油……… 2大匙
番茄醬……… 1大匙

作法

第一吃：汆燙法

將5付魚腸，放漏勺上，放入大鍋沸水中大火汆燙1分半鐘，撈出放盤上，沾醬料食用。

第二吃：煎法：

將5付魚腸，放平底不沾鍋中，以油煎中小火雙面煎香，取出放盤上即成，或沾醬料食用亦可。





魚丸

材料

虱目魚背肉…1斤
肥豬肉………2兩
麵粉………半大匙
太白粉………半大匙
鹽………1小匙
糖………2小匙
酒………半中匙
胡椒………1小匙

作法

- 1.魚背肉以肉錘打成肉泥，取出魚皮及魚刺，肉泥攪打成魚漿。肥豬肉切小丁，再剁細末，加入魚漿，再充分攪打均勻。
- 2.將攪打好的魚漿加入全部材料，混合拌勻，一手抓適量魚漿，從手的虎口擠出小丸，另一手拿湯匙，取丸子，放入大鍋的沸水中，燙至浮起即熟。

※魚丸不以沸水燙熟，而用5分熱的油炸至金黃，撈出瀝油，亦為良好的吃法，做多一點，放涼，入冷凍，可保存較長時間。

※魚漿加肉泥、蝦仁泥、五香粉、蒜泥、蔥末，即為好吃的貢丸。



鴛鴦全魚

材料

鴛鴦魚料：

虱目魚………1尾（處理乾淨後，縱剖半，背皮仍相連）
糖冬瓜………1米杯（切小丁粒）
冬瓜………2大薄片（0.5×10×12公分）

鋁箔紙………1張

配料（一）：

竹笙………3支（泡軟，切寸段）
熟紅蘿蔔………1小段（切絲）
碗豆夾或甜豆夾…3大匙（切絲）
嫩薑………2片（切末）
蔥………1支（切末）
辣椒………1支（切末）
鹽、糖、醋 各少許
蕃茄醬………1大匙
水………3匙
太白粉水………1大匙

配料（二）：

香菇………4朵（泡軟，切絲）
木耳………1朵（泡軟，切絲）
鹽、糖、香油 各少許
蠔油………1大匙
水………3大匙
太白粉水………1大匙

作法

- 1.將糖冬瓜塞入魚的下半部，使魚保持原形，魚的下半部以冬瓜包捲，再以鋁箔紙包緊，放入7分熱的油鍋中，炸至金黃酥香，撈起取出鋁箔紙及冬瓜片，即成雙色鴛鴦魚。
- 2.配料（一）入炒鍋，以少量的油炒好後，勾薄芡，鋪在魚的前半部。配料（二）炒好後，鋪在魚的下半部即成。



芒果海鮮卷

材料

- 春卷皮 12張。
愛文芒果 2個或金黃芒果 1個
(去掉果皮及核，果肉切條狀)
香菜 1把(切末)
花生粉 1碗
沙拉醬 1包
海鮮料：將魚肉泥，蝦泥加鹽、太白粉拌勻，分成12等分
虱目魚背肉 半斤(以肉錘打成肉泥，取掉魚皮及刺)
蝦仁 4兩(以刀腹壓成泥，再剁末)
鹽 少許
地瓜粉 1中匙

作法

鋪平春卷皮，撒花生粉，排上海鮮料、芒果、香菜，加入沙拉醬，捲包成小春卷狀，放入6分熱的油鍋中，炸至金黃，取出排盤即成。

※芒果改用水蜜桃有另一種果香味。

雲彩魚卷

材料

- 金華火腿 3片(切長條)
紅蘿蔔 1條(去皮，切長條約1×5公分)
香菇 6朵(泡軟，去蒂，切條狀)
冬瓜 2斤(切長方形薄片0.5×5×8公分)
韭菜 12支(以沸水燙軟)
青花椰菜 1棵(剝小朵，洗淨)
魚肉料：下列魚肚條以魚漿裹滿，放入沸水中，燙定型，取出
虱目魚肚 1塊(切1.5公分×5公分長條)
虱目魚漿 3兩
調味料：下列材料混合拌勻
高湯 1.5米杯
鹽 半小匙
糖 2小匙
酒 2小匙
太白粉 1大匙

作法

- 1.花椰菜入沸水加鹽、沙拉油，燙熟，撈出排盤四周。
- 2.冬瓜片鋪平，上放虱目魚肚條、金華火腿、紅蘿蔔、香菇，捲起成圓筒狀，以韭菜綁緊，放入沸水中，中小火，煮約5分鐘，即成彩雲卷，取出排盤中。
- 3.將全部調味料放入煮鍋，煮勻後，淋在彩雲卷上即成。





旭日東昇

材料

虱目魚背肉 半斤（以肉錘打成肉泥，
取掉魚皮及刺）

絞肉 3兩（再以刀剁成細末）

蝦仁 3兩（切成小丁）

花枝醬 3兩

鹽 1小匙

雞精粉 半中匙

酒 半中匙

太白粉 半大匙

熟鹹鴨蛋黃 10粒

生瓜子仁 半碗

生杏仁片 半碗

蛋麵糊：下列材料混合拌勻

蛋液 1個

麵粉 半碗

水 1大匙

鹹冬瓜蒸魚

材料

虱目魚 1尾（處理乾淨後，背肉
劃3刀）

鹹冬瓜 3大匙

破布子 2大匙

蔥 2支（切絲）

嫩薑 3片（切細絲）

鹽 少許

香油 少許

作法

魚放蒸盤上，撒上少許鹽，上放鹹
冬瓜、破布子、薑絲、蔥絲、香油，放
入蒸鍋，大火蒸10分鐘，取出移盤，另
以炒鍋燒2大匙熱油淋在魚上即成。



作法

1.魚肉泥、絞肉、蝦仁丁、花枝醬、鹽、
雞精粉、酒、太白粉，混合拌勻，並
摔打至出筋有黏性，分做10等份。

2.取1分魚肉醬，將鹹蛋黃包入並捏成圓
球，次沾蛋麵糊，再沾生瓜子仁或沾
生杏仁片，放入5分熱的油鍋中，中
小火炸至金黃，撈出，原油鍋將油燒
至8、9分熱，再放回，炸第2次，約
15秒鐘，撈出瀝油，切半排盤，即露
出中心如旭日的蛋黃，非常美且好吃。



蕃茄魚球

材料

小蕃茄 12粒（直徑約4公分，中
心挖空做容器）

餡料：

虱目魚背肉 半斤（以肉錘打成肉泥，
取掉魚皮及刺）

蝦仁 4兩（以刀腹壓成蝦泥，
再剁細末）

小管或花枝 1隻（去頭及內臟，魚片
撕去皮，切成小丁）

鹽 半小匙

酒 2小匙

胡椒 半小匙

太白粉 1大匙

調味料：

蕃茄醬 3大匙

醬油 2大匙

醬油膏 大匙

糖 3大匙

肉桂粉 半小匙

檸檬汁 1個

嫩薑 3片（切末）

作法

- 將全部餡料混合拌勻後，再在大鍋中
粹打至更黏稠，分成12等份。
- 將調好的餡料，分別放入小蕃茄內，
再放入沸水中，中火燙熟，放涼，去
掉小蕃茄的皮備用。
- 炒鍋放入1大匙油，先放蕃茄醬炒至香
紅後，將全部調味料放入拌勻，放入
煮好的蕃茄球，以中小火燒2分鐘，
取出盛盤即成。

茄汁蜜魚

材料

虱目魚肚 2塊

嫩薑 4片（切丁末）

檸檬 1個（搾汁，取小部份綠
皮切末）

醃料：

鹽 少許

酒 少許

胡椒 少許

茄汁蜜料：

蕃茄醬 3大匙

醬油膏 1大匙

糖 大匙

肉桂粉 1小匙

清水 半米杯

作法

- 魚肚以醃料抹勻，放入蒸鍋中，大火
蒸7分鐘。
- 炒鍋入油1.5大匙，放入糖，以中小火
炒成糖液，加入蕃茄醬、醬油膏、清
水、肉桂粉、嫩薑末、檸檬汁及其皮
末，拌勻即成茄汁蜜醬。
- 將蒸好的魚肚移盤放好，淋上茄汁蜜
醬即成。



紹興魚卷

材料

虱目魚肚 10個
熟鹹鴨蛋黃 10個（每個蛋黃搓成8公分長條狀）

鋁箔紙 5張

酒料：下列材料先混合拌勻

紹興酒 400cc
開水 400cc
魚露 5大匙

作法

- 每個魚肚裝入熟鹹鴨蛋黃後，2捲1組排直，以鋁箔紙捲包成長條狀，包好放入沸水鍋中，以中火煮10分鐘，撈出放涼，即成魚卷。
- 魚卷取棄鋁箔紙，放入預先拌好的酒料中，放入冰箱冷藏2~4小時，食用時取出切片排盤。

※本菜餚以涼食為佳，多做一些，放冰箱可吃好幾天。



玉米魚香湯

材料

虱目魚肚 2個（切大丁）
豬里肌肉 2兩（切細絲或薄片，以地瓜粉加少許水抓勻）

蝦仁 1兩（去泥腸）

蛤蜊 8粒

香菇 3朵（泡軟，去蒂，切絲）

甜玉米 2支（削粒）

糯米玉米 3支（削粒）

高麗菜 3兩（切絲）

紅蘿蔔 1小段（切細絲）

豆腐 1塊

雞蛋 2個（打液）

青蔥 3支（切花粒）

調味料：

柴魚粉 1.5大匙

魚露 1大匙

胡椒 酌量

香油 酌量

107

作法

煮鍋放入2大碗清水，煮沸後放入玉米粒、紅蘿蔔、高麗菜、香菇、蛤蜊、豆腐，沸煮4分鐘，見蛤開殼，放入魚肚肉、豬肉、蝦仁，再煮沸，淋入蛋液，輕輕拌勻，放入調味料，撒蔥花即成。





魚香彩球

材料

虱目魚背肉…半斤（以肉錘打成肉泥，
取掉魚皮及刺）
絞肉………3兩（再以刀剁成細末）
蝦仁………3兩（以刀腹壓成泥，再
剁成細末）
芹菜………3支（切末）
白色糯米、黑色糯米、紅色糯米
各半米杯（均洗淨泡水8小
時）
紅蘿蔔………1段（切薄片，再切成小
圓片）

調味料：

高湯………1碗
鹽………半小匙
雞精粉………2小匙
太白粉水………1大匙

作法

- 1.魚肉泥、絞肉、蝦泥、芹菜，混合拌勻，攪拌至出筋，捏成球丸狀，分成4層，上層貼蘿蔔片，次層沾上黑糯米，其下第三層沾白糯米，最下層沾紅糯米，放入蒸鍋，以大火煎15分鐘，取出排盤上。
- 2.炒鍋放入高湯、雞精粉，中小火燒均後以太白粉水勾薄芡，淋在丸子上即成。

咖哩椰香魚頭

材 料

虱目魚頭………8個（處理乾淨）
紅、黃甜椒……各1個（各切大丁）
洋蔥………半個（切大丁）
韭菜花………12根（切1公分小段）

調味料：

咖哩粉………大匙
糖………小匙
鹽………半小匙
雞精粉………小匙
椰漿………1米杯
清水………半米杯

作 法

- 1.魚頭放入蒸鍋，大火蒸8分鐘。
- 2.炒鍋入油1大匙，放入洋蔥炒軟，加入咖哩粉，炒開後放入半杯清水，拌勻後放入鹽、糖、雞精粉、紅、黃甜椒丁、韭菜花丁及蒸好的魚頭，輕輕拌勻，放入椰漿，略燒2分鐘，熄火後先取出魚頭排盤後再將其餘淋在四周即成。



蓮蓉魚卷

材料

蒲燒魚肚 2塊（各切1.5x7公分長條）

蓮蓉皮料：

本土蓮子 半斤（洗淨入蒸鍋蒸20分鐘）

清水 4大匙

起士粉 3大匙

玉米粉 3大匙

地瓜粉 3大匙

裹衣料：

米粉 半斤（泡軟，瀝乾）

配料：

沙拉醬 1包

香鬆 1瓶

西生菜 2棵（洗淨，分片，剪形）

作法

1. 蒸熟的蓮子，加水，放入果汁機打成泥，取出加入起士粉、玉米粉、地瓜粉，拌揉成蓉糰，分小糰壓扁，取蒲燒魚肚條，包捲成長條狀，外裹米粉，放入5分熱的油鍋中，中小火炸至金黃，撈出，原油鍋加熱燒至8分熱，將炸過的蓮蓉魚卷再炸10秒鐘，取出放西生菜葉上排盤。

2. 每份蓮蓉魚卷淋上沙拉醬，灑適量香鬆即成。



蜜汁魚腸

材料

虱目魚腸 半斤

冰糖粉 2大匙

酒 1大匙

水 2大匙

鹽 半小匙

作法

1. 魚腸入8分熱的油中炸酥，撈出瀝油。
2. 炒鍋放入水、酒、冰糖、鹽，燒溶放入魚腱拌勻入味即取出盛盤。





參考文獻

- 丁雲源 (2005) 虎目魚。台灣農家要覽漁業篇(增修訂三版), 251-258。
- 沈世傑 (1993) 臺灣魚類誌。國立臺灣大學動物學系, 960 pp。
- 林子青 (2004) 貝類熱水抽出物與水解物中勝肽對血管昇壓素轉換酶之抑制與其純化。國立台灣海洋大學食品科學系碩士論文, 98 pp。
- 林烈堂、林雪幸 (1987) 魚塭養成虎目魚種魚之人工繁殖-1986年自然產卵之研究。於中央研究院動物研究所與行政院農業委員會漁業處合辦「魚類生殖與內分泌之基礎及應用」研討會論文集, 199-210。
- 孫寶年、李建財、唐啟文、張子潔、蔡明容、王文娟、顏素珍 (1998) 主要魚類營養成份。海大漁推, 25: 1-9。
- 彭昌洋、蔡雪貞 (2004) 養殖和野生虎目魚化學組成分之比較。水產研究, 12: 71-77。
- 楊詠翔 (1999) 食品中抗高血壓勝肽的發展現況。食品工業月刊, 31: 9-18。
- 薛月順、曾品滄 (2006) 黃丁郎・林烈堂訪談錄。國史館, 248 pp。
- Astawan, M., Wahyuni, M., Yasuhara, T., Kazuhiro, Y., Tadohiro, T. and Akio, M. (1995) Effects of angiotensin I-converting enzyme inhibitory substances derived from indonesian dried-salted fish on blood pressure of rats. Biosci. Biotechnol. Biochem., 59: 425-429.
- Chang, S. L., M. S. Su and I C. Liao (1993) Milkfish fry production in Taiwan. TML Conference Proceedings, 3: 157-171.
- Chen, H. M., Muramoto, K., Yamauchi, F. and Nokihara, K. (1996) Antioxidant activity of designed peptides based on the antioxidative peptide isolated from digests of a soybean protein. J. Agric. Food Chem., 44: 2619-2623.
- Karel, M., Tannenbaum, S. R., Wallace, D. H. and Maloney, H. (1966) Autoxidation of methyllinoleate in freeze-dried model systems. III. Effects of added amino acids. J. Food Sci., 31: 892-896.
- Lee, C. S. and I C. Liao (eds.) (1985) Reproduction and culture of milkfish. Oceanic Institute and Tungkang Marine Laboratory, 226 pp.
- Lee, C. S., Gordon, M. S. and Watanabe, W. O. (eds.) (1986) Aquaculture of Milkfish (*Chanos chanos*): State of the Art. The Oceanic Institute, HI. 284 pp.
- Ling, S. W. (1977) Aquaculture in Southeast Asia: A historical view. Univ. of Washington Press, Seattle Washington, 108 pp.
- Ronquillo, I. A. (1975) Biological studies on bangos (*Chanos chanos*). Philip. J. Fish., 9: 18-37.

Schuster, W. H. (1960) Synopsis of biological data on milkfish *Chanos chanos* (Forskal), 1975. Occas. paper IPFC 59/3: 41.

Tanaka, H., Uwate, K. R., Juario, J. V., Lee, C. S. and Foscarini, R. (eds.) (1990) Proceedings of the Regional Workshop on Milkfish Culture Development in the South Pacific. South Pacific Aquaculture Development Project, Food and Agriculture Organization of the United Nations, Fiji, 135 pp.

Ukeda, H., Matsuda, H., Osajima, K., Matsufuji, H., Matsui, T. and Osajima, Y. (1992) Peptide from peptic hydrolyzate of heated sardine meat that inhibit angiotensin I-converting enzyme. Nippon Kinakukai Kaiho, 66: 25-29.

Vermeirssen, V., Van Camp, J., Devos, L. and Verstraete, W. (2003) Release of angiotensin I converting enzyme (ACE) inhibitory activity during in vitro gastrointestinal digestion: from batch experiment to semicontinuous model. J. Agric. Food Chem., 51: 5680-5687.





索 引 (依烹調方式)

汆

上湯泡魚片 ----- 58

拌

魚丸鬆 ----- 66
魚肚鬆 ----- 65
魚鬆麵 ----- 61
薄餅卷 ----- 60

炒

八寶冬粉 ----- 26
五味魚肚 ----- 97
水梨炒魚鬆 ----- 65
地中海風味魚 ----- 27
松子魚香 ----- 102
桂花銀針魚鬆 ----- 77
蛋酥魚 ----- 89
魚香米粉炒 ----- 93
蒲燒金瓜米粉 ----- 31
鴛鴦魚 ----- 64
鹹蛋焗魚 ----- 100

拼

全家福 ----- 98
錦繡玉鴛鴦 ----- 67

炸

七彩雲吞 ----- 97
可樂餅 ----- 85
奶油魚餅 ----- 93
旭日東昇 ----- 105
芒果海鮮卷 ----- 104
芒香魚卷 ----- 68
芋香魚球 ----- 95

芋頭酥角

----- 75

明日雀巢

----- 70

玫瑰卷

----- 60

虎皮魚卷 (一)

----- 47

虎皮魚卷 (二)

----- 47

炸魚肚

----- 41

紅糟魚排

----- 74

海鮮芝麻卷

----- 74

荔枝繡花球

----- 33

魚丸

----- 103

智慧球

----- 71

貴妃絲瓜魚卷

----- 91

酥炸無刺虱目魚

----- 50

黃金枕頭包

----- 94

黃金魚球

----- 63

黃袍豆腐魚

----- 79

綠茶魚餅

----- 92

蓮蓉魚卷

----- 109

糖醋魚卷

----- 76

薑酥塔香魚

----- 96

檸香魚餅

----- 68

雙色繡花球

----- 92

煮

一魚三味 ----- 30

三杯魚肚 (一) ----- 45

玉米魚香湯 ----- 107

皮蛋魚肉粥 ----- 81

米苔目 ----- 54

芋頭米粉 ----- 53

咖哩椰香魚頭 ----- 108

芝麻魚麵 ----- 99

花生魚頭 ----- 88

虱目魚肚羹 ----- 43

虱目魚筍湯 ----- 30

虱目魚粥 (一) ----- 29

虱目魚粥 (二) ----- 32

虱目魚飯丸 ----- 89

虱目魚麵線 ----- 25

虱目魚蘿蔔湯 ----- 46

珊瑚羹 ----- 54

砂鍋魚頭 ----- 80

紅燒魚頭 ----- 91

紅糟魚頭 ----- 34

香煎魚肚風味飯 ----- 83

真珠味噌魚湯 ----- 85

荔枝 XO 醬魚 ----- 50

梅子魚 ----- 100

紹興魚卷 ----- 107

魚皮湯 ----- 51

魚肚湯 ----- 40

魚肚粥 (一) ----- 43

魚肚粥 (二) ----- 44

魚肚麵線 ----- 44

魚麵 ----- 40

麻油虱目魚 ----- 28

麻油魚肚 ----- 87

烘

鹽烤魚

----- 24

烤

香烤魚頭

----- 87

海苔魚鬆卷

----- 73

蒲燒魚肚

----- 39

燒魚

----- 82

焗

富貴魚

----- 24

麻油藥酒魚	88
麻辣魚頭	94
絲瓜魚肚	73
雲彩魚卷	104
當歸魚麵線	29
蜜棗魚肚	96
銀杏人參魚	78
蕃茄魚球	106
錦繡飯糰	80
鮮煮魚肚	38

溜

核桃山藥魚肚	78
麻婆豆腐魚肚	79

煎

一魚三味	30
玉子卷	86
松醬魚餅	101
虱目魚乾煎	32
煎魚肚	38

燙

紅酒魚肚	41
------	----

蒸

三色珍珠丸	53
三杯魚	34
三鮮蒸餃	95
百花釀冬菇	90
豆酥魚	86
玫瑰蒸魚	66
金針紅棗蒸魚	25
珍珠球	58
紅糟魚肚	39
茄汁蜜魚	106

涼瓜蒸魚	59
豉香魚	33
魚香彩球	108
魚酥米糕	57
蛤蜊盒	98
綠衣三絲魚卷	69
蒲燒魚肚肉粽	37
蒸魚肚	61
蔥油五味魚	49
蔥油魚	28
醉魚	72

熬

參耆魚	75
酸白菜魚頭	72

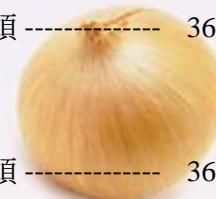
燒

三杯魚肚 (二)	46
山藥魚皮	70
五柳羹	82
五香魚	64
白菜魚煲	99
虱目魚堡	51
虱目魚腸二吃	102
虱目魚羹	48
宮保魚肚	77
酥炸魚腸	52
蜜汁魚肚	52
蜜汁魚腸	109
蔥燒蜜汁魚肚	49
橙汁魚排	56
糖醋划水	59
糖醋魚肚	63

鴛鴦全魚	103
鍋巴魚片	84
蘋果醬魚排	71

燙

鮮煮魚頭	36
------	----



燜

紅燜魚頭	36
豉汁魚頭	35
蒲燒魚肚油飯	42

焗

冬瓜魚肉茸	67
怪味魚	56
神秘盒	57
蒜香魚片	27

燻

燻魚肚	45
-----	----

羹

芙蓉魚羹	81
翡翠羹	84
鴛鴦魚菜羹	62





鰈
Chanos chanos

虱目魚160 = Milkfish 160 / 蘇茂森總編輯.—
基隆市：農委會水試所，民96
面：公分。—（水產試驗所特刊；第9號）
參考書目：面
含索引
ISBN 978-986-00-9953-9(平裝)
1. 食譜－海鮮 2. 魚－養殖
427.252 96010456



虱目魚160

Milkfish 160

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：丁雲源、劉燈城、陳世欽、吳純衡、李定安

林金榮、葉信利、陳紫媖、彭昌洋

食譜：蘇甘棠

料理：張玉真

攝影：謝日豐、李祐竑

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：紙本館企業有限公司

電話：(02) 25322032

印刷：兩隻老虎廣告設計有限公司

電話：(02) 29200300

定價：新台幣200元

出版日期：九十六年六月

展售處：

- | | | |
|-----------------|----------------|---------------|
| 1. 國家書坊台視總店口 | 台北市八德路三段10號B1口 | (02) 25781515 |
| 2. 五南文化廣場台大法學店口 | 台北市銅山街1號口 | (02) 33224985 |
| 3. 五南文化廣場口 | 台中縣太平市新福路558號口 | (04) 23953100 |
| 4. 五南文化廣場台中總店口 | 台中市中山路6號口 | (04) 22260330 |

GPN 1009601499

ISBN 978-986-00-9953-9





ISBN 978-986-00-9953-9

00200

9 789860 099539