

義式鮮蔬龍虎斑

 適用器具：黑鍋、氣鍋爐

運用義式烹煮邏輯，濃縮鮮蔬香甜，
石斑的鮮甜與滑口膠質組合，真的很好吃。



材料

龍虎斑魚丁…350g	蒜末……………20g
番茄中丁……70g	太白粉…………適量
洋蔥丁………70g	水……………200c.c
紅黃甜椒丁…50g	檸檬汁…………10c.c



醃料

鹽……………3g	白胡椒粉……0.5小匙
----------	-------------

調味料

義式綜合香料……1.5小匙	米酒……………30c.c
鹽……………1小匙	黑胡椒…………0.5小匙

做法

1. 龍虎斑魚丁撒上鹽、白胡椒略醃備用。
2. 用小火熱鍋下油，下洋蔥炒香至變微透明時，再下紅黃甜椒丁、番茄丁炒香，再下水、鹽、米酒、義式綜合香料、黑胡椒煮至回滾後，下龍虎斑再煮約5分鐘。
3. 承上，下太白粉水勾芡，最後放入蒜末、檸檬汁拌勻即可。



1. 龍虎斑肉質Q彈紮實，醃漬時間要稍微長一點才能確實入味。
2. 魚皮膠質含量高，一定要先將醬汁煮好再下魚塊滾煮，且醬汁水量一定要足夠，才能讓魚皮不會沾黏。
3. 若是無法油炸，也可汆燙處理。若也無法汆燙，記得在下鍋前下少許油先將魚塊拌開，以免沾黏。
4. 所有香料最後再下鍋，可避免長時間烹煮造成的香氣流失，經過燜放一樣香透入味。

塔香蔬菜龍虎斑

 適用器具：氣鍋爐、大黑鍋

臺式海鮮的迷人醬香，讓鮮美石斑香氣強強滾，
會讓人一口接一口喔！

材料

龍虎斑魚丁…350g	九層塔……10g
玉米筍丁……70g	辣椒片……3g
洋蔥中丁……70g	太白粉水……適量
蒜末……30g	水……200c.c

醃料

鹽……3g	黑胡椒粉……0.5小匙
-------	-------------

調味料

醬油膏……30g	香油……10ml
糖……3g	黑胡椒粒……0.5小匙
烏醋……10c.c	

做法

1. 龍虎斑魚丁加上鹽、黑胡椒略醃備用。
2. 小火熱鍋，下香油、蒜末、洋蔥炒出香氣後，下醬油膏、黑胡椒再度炒出香氣，再下水、玉米筍、糖煮至回滾後，
3. 承上，下龍虎斑煮約5分鐘至肉熟時，下太白粉水勾芡。
4. 承上，關火下九層塔、辣椒片及烏醋輕輕拌勻即可。



1. 團膳料理不容易產生強烈鍋氣，是以調整工序，先將醬香炒出氣味，再下石斑讓魚肉吸收醬香，鹹甜帶鮮很是美味。
2. 烏醋與九層塔最後下鍋，能讓臺式海鮮料理保留最多迷人香氣，加上原本醬香，光聞到就會讓人食慾大開。

瓠瓜鮮蒸石斑

 適用器具：蒸爐

結合魚鮮膠質、瓜香甜，悶蒸入味，
美味一滴不浪費的好料理。



材料

龍虎斑魚塊…350g
瓠瓜條……100g
黑木耳絲……30g
馬鈴薯絲……30g
胡蘿蔔絲……20g
蔥花

醃料

鹽……3g
黑胡椒粉……0.5小匙

蒸魚醬

鹽……3g
糖……10g
魚露……10c.c
米酒……2大匙
黑胡椒……0.5小匙
香油……1大匙
水……100c.c
剝皮辣椒末…2根量


做法

1. 龍虎斑加上鹽、黑胡椒略醃備用。
2. 取一碗，將所有蒸魚醬材料混勻備用。
3. 取一容器，下瓠瓜、黑木耳、馬鈴薯絲及胡蘿蔔絲，放上龍虎斑、淋上蒸魚醬汁、撒上蔥花，進蒸爐蒸約15分即可。



1. 利用魚露、剝皮辣椒製作蒸魚醬，讓鹹甜中帶有鮮味跟微微酸辣，更能增添魚肉甜味與香氣，且蒸煮過後魚露發酵氣味會消失不用擔心。
2. 蒸煮可說是石斑的最佳烹煮方式，所有原味都會被保留，菜式中的湯汁有魚鮮也有膠質，孩子拌飯吃營養又健康。

椒香燴龍虎斑

 適用器具：氣鍋爐、大黑鍋

利用糯米椒原本的椒香氣、椒甜味，
更鮮明引出龍虎斑的鮮甜，口口 Q 彈夠味又下飯。



材料

龍虎斑魚塊…350g
糯米椒……150g
蒜末……20g
紅甜椒條……30g
薑末……5g
水……200c.c

醃料

鹽……3g
白胡椒粉……0.5小匙

調味料

鹽……5g
米酒……20c.c
糖……1g
花椒粉……少許

做法

1. 龍虎斑加上鹽、白胡椒粉略醃備用。
2. 小火熱鍋下油、糯米椒炒至椒香氣飄出來後，下蒜末、紅甜椒炒香，再下水、鹽、米酒、糖煮至回滾後，用太白粉水勾薄芡。
3. 承上，下龍虎斑煮約5分鐘至熟，關火下花椒粉、薑絲、拌勻即可。



TIPS

1. 糯米椒經過確實熱處理焗至表皮洽洽，一來能去除生味、揮發微辣味，二來能提出糯米椒香甜原味，利用這香甜原味烹煮魚鮮，能產生誘人下飯的香氣。
2. 糯米椒經過燒煮，原本硬脆質地會變的軟甜，若能讓規格再切細些，會變成下飯醬汁般好入口，配飯很好吃喔！