

青蔥美食利用及現場示範

楊光宗主廚

亞都麗緻大飯店

香蔥一品鮮魚

材料：鮮魚一尾(約 16 兩左右)薑 1 小塊，蔥 12 兩，夾心絞肉 2，馬蹄 2，辣椒 2 條

調味料：鹽、酒、胡椒粉、台灣魚露一瓶、香油、糖、太白粉

做法：

1. 鮮魚處理好後洗淨用酒、鹽、胡椒粉稍醃備用。
2. 絞肉與馬蹄末拌入蔥花調味再拌入少許太白粉。
3. 青蔥與薑用熱油稍炸(油溫不要太高)與少許香油、魚露打成泥備用
4. 將 2 項絞肉放入魚身內用大量的蔥包起來炸香再蒸熟，上盤後再淋上青蔥泥撒上少許江辣椒末即可。

香蔥皮蛋涼麵：

材料：中筋麵粉一斤、蔥 10 兩、皮蛋 8 粒、薑 1 小塊、綠豆芽半斤、紅蘿蔔一小條、小黃瓜 2 條

調味料：香油、魚露、鹽、金蘭油膏、糖少許、牛奶 200cc、白醋少許

作法：

1. 大量的蔥尾打成泥再與麵粉牛奶結合做成麵條，燙熟泡冰水瀝乾備用。
2. 蔥末與薑末用香油、炒香調入魚露、胡椒粉、鹽做成醬汁。
3. 皮蛋 6 粒打成泥、另 2 粒煮熟切成丁、與金蘭油膏香油調成醬汁備用。
4. 將豆芽菜川燙放冷，紅蘿蔔絲、小黃瓜絲與涼麵一同擺入盤內分別淋上蔥醬與皮蛋醬

鴨賞白花蔥

材料：鴨賞(用胸的部份)絞肉(細)2 兩、蝦泥 3 兩、蔥、薑末少許、馬蹄 2 兩、
辣椒 2 條、油蔥一粒。

調味料：醬油、香油、胡椒粉、鹽、糖少許、太白粉、白醋

做法：

1. 絞肉、蝦泥、馬蹄末、蔥末、薑末調味扮均備用。
2. 蔥白段抽心，再將百花泥灌入蔥白內，用烤或炸熟上盤內。
3. 蔥絲、洋蔥絲、辣椒絲用醬油、香油、醋、胡椒粉涼拌放入盤中
做盤飾，周圍再擺上百花蔥。
4. 鴨賞胸切成薄片拌少許醬油、香油、胡椒粉、糖、少許醋，再一
片片放在百花蔥上，一同食用，也可一併搭配盤飾一同食用。