

# 虱目魚營養與食譜

虱目魚在臺人工養殖已超過300年，其肉質細緻、營養價值高，無論是大家常聽到的牛奶魚、狀元魚、思慕魚...等都是虱目魚各種產品別稱，是國內消費者最熟悉也道地的家魚與古早味。

虱目魚豐富的蛋白質容易被人體吸收，擁有多元的維生素同時具低脂肪、低熱量及低膽固醇等特性，是最佳營養來源。

虱目魚全身都可以利用，適合多樣、多元的料理方式，不論乾煎虱目魚肚、魚頭燉湯或紅燒、魚骨熬湯增加湯頭鮮味或是虱目魚丸等，都是常見的家常料理，幸福的美味。



## 蒜香魚肚食譜

食材/  
國產無刺虱目魚肚  
/160g  
蒜頭/數瓣

調味料/  
米酒/適量  
魚露/少許  
鹽/ 1/2小匙

烹調步驟/煎烤皆可  
(煎)

- 1.將無刺虱目魚肚加入米酒、魚露醃漬10分鐘。
- 2.熱油鍋，小火爆香蒜片至金黃即撈起備用。
- 3.將多餘醬汁吸乾後，放入煎鍋煎至兩面金黃即可起鍋。
- 4.加少許鹽調味及擺上蒜片即可上桌。

(烤)

- 1.取一片無刺虱目魚肚，上方放置蒜片，抹上少許魚露後將魚肚對折，用錫箔紙包起。
- 2.放進烤箱烤10分即可上桌。