

**汁煮
笠子魚****材料**
笠子魚500克、鰹魚片5克、葱絲適量**調味**

糖1湯匙、清酒2湯匙、味醂2湯匙

製法

- 笠子魚去掉魚鱗、魚鰓及內臟，以流水及牙刷將魚腹內刷洗乾淨、吸乾水分備用；
- 鰹魚片放入茶袋內做成湯包；
- 淺鍋內注水300毫升，燒至沸騰，加入



掃碼睇片



高蛋白低脂笠子魚 強健骨骼抗氧化

**笠子魚皮蛋芫荽湯****材料**

笠子魚350克、芫荽30克、皮蛋1隻、鹽少許

製法

- 將魚洗淨、吸乾水分，備用；
- 芫荽洗淨切段，皮蛋去殼切小件備用；
- 燒熱鍋、下油，將洗淨備用魚放入鍋內煎至微焦，注入沸水2杯，蓋上鍋蓋大火煮7至10分鐘，隔去魚肉魚骨，濾出奶白色魚湯備用；
- 取另一乾淨小鍋，注入隔妥魚骨的奶白色魚湯，大火煮至沸騰後加入芫荽及皮蛋，再煮至沸騰，下鹽調味即成。

**材料**

笠子魚250克、珍珠米225克、昆布7克、鹽少許、清酒2湯匙、濃縮鰹魚昆布汁1湯匙

製法

- 笠子魚去掉魚鱗、魚鰓及內臟，以流水及牙刷將魚腹內刷洗乾淨，用刀從魚頭頂部沿背鰭插入剖開魚身至魚尾部分，將刀取出在魚頭近胸鰭位置切一刀，再沿腹鰭剖開，取出魚柳，魚身另一面同樣處理，將魚分割成兩片魚柳、一個魚頭及魚骨。（註：此食譜只需要用魚柳，魚頭及魚骨可以用作煮湯。）
- 取出的魚柳放在備料盤上，灑鹽靜置備用；
- 昆布加水浸軟後取出，保留浸汁備用；
- 珍珠米洗淨，瀝乾備用；
- 將昆布浸汁加入清酒及濃縮鰹魚昆

**笠子魚
金飯**

布汁內，加水勾芡成225毫升的煮米液備用；

- 珍珠米放入金飯鍋內，加入煮米液，蓋上鍋蓋，大火燒至沸騰，轉小火煮約5分鐘；
- 掀起鍋蓋，將浸軟昆布放在米上，排上魚柳，蓋上鍋蓋，繼續以小火煮約7分鐘，熄火，燜燒5分鐘即成。



由林久鈺及羅偉強合力出版的兩本養生書籍。



▲
尚健期頤
其一
中醫
養生篇
內容

HEALTH INFORMATION
INFORMATION健
康
資
訊

INFORMATION

健
康
資
訊