



106年度

壽豐鯛魚節

行銷活動

台灣鯛料理食譜



南瓜盅會鯛妃



料理來源/製作：豐裡家政班

STEP
1

材料：

台灣鯛魚一尾 小黃瓜二條 紅蘿蔔半條 馬鈴薯一顆半
水煮雞蛋3顆 栗子南瓜一顆 明太子卵一匙

STEP
2

調味料：

沙拉醬適量 米酒少許 薑末少許 醬油少許

STEP
3

製作方法：

1. 將台灣鯛魚取魚片備用。
2. 魚片切塊拌入米酒薑末醬油醃製數分鐘後裹上酥炸粉糊油炸至熟備用。
3. 所有材料切大丁塊並川燙後備用。
4. 栗子南瓜蒂頭切開，將裡面的種子挖掉。
5. 整顆南瓜放入電鍋中蒸熟後待涼。
6. 挖出南瓜肉攪拌成泥加上備用材料，或入沙拉醬。
7. 將所有成品填入蒸熟後的栗子南瓜中即可上桌。

台灣鯛魚料理食譜

神鯛百合洛花果



料理來源/製作：豐裡家政班

STEP
1

材料：

台灣鯛魚一尾 新鮮百合15瓣 新鮮白果20顆 培根10片
日本山藥200g 紅蘿蔔少許 毛豆少許 蘆筍10支
醃製整朵洛神花12朵 海苔一包

STEP
2

調味料：

米酒少許 薑末少許 醬油少許

STEP
3

製作方法：

1. 紅蘿蔔及山藥，切細長條與蘆筍、毛豆川燙後備用。
2. 台灣鯛魚取長條片後用調味料醃製數分鐘，鋪上培根、海苔、蘆筍、山藥與紅蘿蔔條，包捲起來，再放入蒸籠用大火蒸至七分鐘。
3. 起油鍋將新鮮百合、新鮮白果、毛豆，用高湯燉煮後勾芡。
4. 鯛魚捲擺盤後，間隔擺入醃製洛神花，淋上 作法 3 後即完成。

台灣鯛魚料理食譜

甜甜柳橙舞彩鯛



料理來源/製作：共和家政班

STEP
1

材料：

台灣鯛魚一尾 青椒一顆 彩色甜椒各一顆 柳橙二顆
蔥一段 薑一節 蒜五顆

STEP
2

調味料：

米酒少許 番茄醬少許 白醋少許 糖少許 鹽少許
濃縮柳橙汁少許

STEP
3

製作方法：

1. 台灣鯛魚魚身側刀劃開。
2. 抹上鹽靜置數分鐘後起油鍋，整尾炸熟後起鍋擺盤。
3. 油鍋下蔥、薑、蒜爆香，將調味料依序加入，混和攪拌，煮滾後加入切丁彩椒勾芡，淋上至炸好的台灣鯛。
4. 大黃瓜盤飾後即完成。

蝶舞莎鯛



料理來源/製作：共和家政班

STEP
1

材料：

台灣鯛魚片600g 地瓜粉適量

STEP
2

調味料：

米酒少許 番茄一顆 洋蔥一顆 香菜少許 檸檬半顆
蔥一支 薑五片 蒜三顆 醬油少許 香油適量

TABASCO醬汁、黑胡椒粒少許

STEP
3

製作方法：

1. 台灣鯛魚片，切塊醃入米酒、醬油調味。

2. 莎莎醬製作：

蕃茄切細丁、洋蔥切細丁、蒜頭切末、香菜切末，
加入檸檬汁、TABASCO、鹽及少許黑胡椒粒，拌勻
即可。

3. 將醃製過的鯛魚片，沾上地瓜粉下油鍋炸至金黃。

4. 加入新鮮蝶豆花盤飾，炸魚塊沾食莎莎醬。

飛鯛舞番茄



料理來源/製作：樹湖家政班

STEP
1

材料：

台灣鯛魚肉350g 魚漿300g 豬絞肉200g 洋蔥二顆
蕃茄10顆 花椰菜二大顆 九層塔二兩

STEP
2

調味料：

米酒少許 胡椒粉少許 鹽少許 義式綜合香料一罐

STEP
3

製作方法：

1. 台灣鯛魚肉加入魚漿、豬絞肉攪拌均勻，並用力摔打至有黏性，加入碎洋蔥丁與碎九層塔末，再加入調味料充分均勻攪拌。
2. 蕃茄整顆挖空果肉備用，花椰菜川燙後備用。
3. 將攪拌後的台灣鯛魚漿，塞入空蕃茄果內，蒸15分鐘。
4. 蒸籠取出後擺盤，將花椰菜切碎，灑滿成品即可。

黃金鯛芋飯



料理來源/製作：樹湖家政班

STEP
1

材料：

台灣鯛魚片200g 芋頭一顆 益全香米二杯 三色豆適量
有機將黃粉少許 甜筒10支 野薑花葉數片

STEP
2

調味料：

米酒少許 胡椒粉少許 鹽少許 蒜末適量

STEP
3

製作方法：

1. 益全香米洗淨加入薑黃粉調勻，入電鍋蒸煮。
2. 台灣鯛魚片切小丁，加入米酒、胡椒粉、鹽、蒜末，醃製數分鐘後，平底鍋小火拌煮至金黃色。
3. 芋頭切小細條狀，起油鍋炸製酥脆，均勻撒上胡椒鹽備用。
4. 以上材料待涼後，均勻攪拌，適量填入甜筒餅皮內即可。
5. 利用野薑花盤飾成品。

剝皮辣椒

海陸霸王湯



料理來源/製作：嘉豐家政班

STEP
1

材料：

台灣鯛魚一尾 剝皮辣椒一瓶 土雞雞腿一隻 竹筴二兩
蛤蠣600g 筍乾200g 生薑適量

STEP
2

調味料：

米酒少許 胡椒粉少許 鹽少許 蒜末適量

STEP
3

製作方法：

1. 將土雞腿切塊川燙，放入鍋中燉煮20分鐘後倒入剝皮辣椒，再煮20分鐘。
2. 將竹筴切成3公分一段，與筍乾洗淨後，一同放入燉鍋中，燉煮20分鐘。
3. 最後將新鮮台灣鯛魚，殺肚去鱗後剝成塊，加入共同熬煮，調入適當的鹽即可。

繡妃戲鯧



料理來源/製作：嘉豐家政班

STEP
1

材料：

台灣鯛魚片300g 山藥150g 彩色甜椒200g 柳橙一顆
美生菜少許

STEP
2

調味料：

- a. 米酒少許 胡椒粉少許 鹽少許 醬油少許
蒜片、蔥段、薑片適量
- b. 太白粉少許 起司粉少許

STEP
3

製作方法：

1. 將台灣鯛魚片用調味料a醃製10分鐘。
2. 山藥切片與彩色甜椒切菱形備用。
3. 醃製好的魚片沾上太白粉後，再裹上起司粉入油鍋，炸至金黃起鍋備用。
4. 將山藥及彩色甜椒過油，倒開多餘的炸油，將備用的炸魚片拌入調味，起鍋前將新鮮柳橙枝加入炒鍋中拌炒即可。

松鼠鯛魚燒



料理來源/製作：光榮家政班

STEP 1

材料：

台灣鯛魚一尾 毛豆 紅蘿蔔丁 玉米粒 洋蔥丁各適量
玉米筍20支 雞蛋三顆 青蔥5支

STEP 2

調味料：

- a. 米酒 胡椒粉 鹽 醬油 糖 薑片各適量
- b. 太白粉少許 起司粉少許
- c. 番茄醬、蠔油、白醋、辣椒末各適當

STEP 3

製作方法：

1. 將台灣鯛魚魚肚剖開成攤開狀，側身用斜刀交叉劃開，整支魚朝上翻開後，加入調味料 a 醃置20分鐘。
2. 玉米筍、毛豆、紅蘿蔔丁、玉米粒川燙，青蔥切一公分。
3. 醃製好的整尾魚，沾上蛋汁後再裹上太白粉，入油鍋炸至金黃撈起備用。
4. 將站立定型的鯛魚擺盤，起鍋將調味料c熱油爆炒，加入備用川燙的材料丁拌勻，淋上金黃台灣鯛魚即可。

鯛浪滔滔牧筍香



料理來源/製作：光榮家政班

STEP
1

材料：

台灣鯛魚片600g 牧草心1斤 洛神花朵6朵 紅蘿蔔少量
檸檬一顆 柳橙一顆

STEP
2

調味料：

a. 米酒 胡椒粉 鹽 醬油 糖 薑片各適量

STEP
3

製作方法：

1. 將台灣鯛魚薄片加入調味料a醃置20分鐘，沾上蛋液後裹上太白粉，捲入牧草心長度大於鯛魚片。
2. 起油鍋中火油炸至金黃色。
3. 炸好之成品擺盤，放入洛神花點墜，加入檸檬及柳橙，紅蘿蔔雕花盤飾即可完成。

水雲鯛魚羹



料理來源/製作：平和家政班

STEP
1

材料：

台灣鯛魚肉600g 水雲菜300g 黃金蜆一斤 蒜苗2支
魚漿二斤 黑木耳200g 金針菇一把 柴魚粉適量
紅辣椒

STEP
2

調味料：

a. 米酒 黑胡椒粉 鹽 醬油 少許

STEP
3

製作方法：

1. 將黃金蜆蒸熟，取出蜆肉備用。
2. 台灣鯛魚肉丁剁碎後拌入魚漿，加入調味料a，充分拌攪、摔打後，呈長條狀溫水定型。
3. 起滾水加入水雲菜、金針菇、木耳絲，再加入台灣鯛魚羹，調入鹹淡，起鍋前加入蒜苗片與紅辣椒絲配色即可完成。

白玉鯛魚捲



料理來源/製作：平和家政班

STEP
1

材料：

台灣鯛魚肉600g 越南春捲皮10張 越南米線100g
小黃瓜150g 小蕃茄100g 紫色高麗菜50g 蘆筍10支
九層塔一兩 香菜一兩

STEP
2

調味料：

- a. 米酒 黑胡椒粉 鹽 醬油 少許
- b. 泰式酸辣醬

STEP
3

製作方法：

1. 將台灣鯛魚片、蘆筍、越南米線，各自燙熟備用。
2. 紫高麗菜、小蕃茄、小黃瓜，各自切絲與條狀備用。
3. 越南春捲皮沾水靜置一分鐘，變軟後，依序包入作法1及作法2的材料。
4. 包成長條春捲狀，切成二段，進行擺盤，利用蕃茄排飾即可。

鮮菇鯛魚燒



料理來源/製作：豐坪家政班

STEP
1

材料：

台灣鯛魚片600g 鴻喜菇200g 雪白菇100g 蔥花
蕃茄一顆 巴西利少許 薑片10片

STEP
2

調味料：

- a. 米酒 胡椒粉 鹽 醬油 少許
- b. 味淋適量 七味粉少許 米酒二滴 醬油少許

STEP
3

製作方法：

1. 台灣鯛魚片加入調味料a醃置15分鐘，沾上薄太白粉，煎至金黃色擺盤中。
2. 平底鍋放油加入薑片爆香，將菇類加入拌炒，加入調味料b，拌炒均勻後倒至盤中。
3. 上桌前撒上蔥花即完成。

咖哩起司鯛魚燒



料理來源/製作：豐坪家政班

STEP 1

材料：

台灣鯛魚片600g 咖哩塊二塊 起司片三片 雞蛋三顆

STEP 2

調味料：

a. 米酒 胡椒粉 鹽 醬油 少許

b. 味淋適量 七味粉少許 米酒二滴 醬油少許

STEP 3

製作方法：

1. 台灣鯛魚片加入調味料a醃置15分鐘，沾上薄太白粉，煎至金黃色被用。
2. 利用長型平底鍋倒入蛋液小火慢煎，將備用鯛魚片與起司片放置煎蛋中間，用蛋皮捲起，待蛋皮微焦後。
3. 咖哩塊加入高湯煮化後，淋在蛋捲上盤飾即完成。

清蒸五彩黃金鯛



料理來源/製作：豐山家政班

STEP 1

材料：

台灣鯛魚一尾 金華火腿一條 鮑魚片一罐 豆腐一盒
剝皮辣椒一瓶 青蔥絲適量 紅蘿蔔一條 香油少許

STEP 2

調味料：

- a. 米酒 胡椒粉 鹽 醬油 少許
- b. 味淋適量 七味粉少許 米酒二滴 醬油少許

STEP 3

製作方法：

1. 台灣鯛魚斜刀加入調味料a醃置20分鐘。
2. 將火腿、鮑魚、紅蘿蔔、剝皮辣椒全部切片備用。
3. 將做法2的材料，整齊排入台灣鯛魚斜刀口中。
4. 豆腐切片排入蒸盤底部，將塞排好的台灣鯛置中，放入蒸籠蒸熟。
5. 起鍋後將青蔥絲與淋上爆香的香油即可上桌。

剝皮辣鯛捲



料理來源/製作：豐山家政班

STEP
1

材料：

台灣鯛魚片三斤 白吐司二條 四季豆二斤
剝皮辣椒二瓶 紅蘿蔔四條

STEP
2

調味料：

a. 薑汁米酒 胡椒粉 鹽 醬油 少許

STEP
3

製作方法：

1. 台灣鯛魚片加入調味料a醃置20分鐘。
2. 紅蘿蔔切條狀與四季豆川燙後備用。
3. 白吐司去邊壓平，放上醃過的鯛魚薄片、紅蘿蔔條、四季豆、剝皮辣椒，然後捲起，用麵糊封口捏緊。
4. 起油鍋，熱油放入吐司捲魚片，炸至金黃，即可盤飾。

雙鮮蒸豆腐



料理來源/製作：溪口家政班

STEP
1

材料：

台灣鯛魚片二斤 大鮮蝦二斤 芙蓉豆腐三盒

青蔥五支 芹菜三兩 紅辣椒二支

STEP
2

調味料：

a. 米酒 胡椒粉 鹽 醬油 薑末 香油 少許

b. 黃金蜆粉、水、鹽、太白粉 各適量

STEP
3

製作方法：

1. 台灣鯛魚片切成長寬5公分，加入調味料a醃置15分鐘。
2. 芙蓉豆腐一樣大小，放上醃置後的魚片。
3. 鮮蝦洗淨輕燙，剝殼去腸泥(尾端蝦殼留下)，背部畫刀加入蒜末及米酒抓過，擺在魚片豆腐上。
4. 豆腐、魚片、鮮蝦之間，可用太白粉沾黏使其黏著。
5. 放入蒸籠中火蒸置20分鐘。
6. 將調味料b勾芡加入芹菜末，放上青蔥絲及辣椒絲，淋上勾芡高湯即完成。

三杯栗子台灣鯛



料理來源/製作：溪口家政班

STEP
1

材料：

台灣鯛魚一尾 栗子(大)20顆 蒜頭(大)10顆 太白粉

九層塔十兩 紅辣椒三根 老薑一塊 麻油適量
調味料：

STEP
2

a. 米酒 胡椒粉 鹽 醬油 少許

b. 香菇素蠔油 米酒 香油 水

STEP
3

製作方法：

1. 台灣鯛魚取兩側魚肉，留頭尾與背脊，魚肉切成塊狀，全部加入調味料a，醃置20分鐘。
2. 栗子蒸熟剝殼，蒜頭切片，辣椒切斜刀，備用。
3. 醃置的台灣鯛魚身抹上太白粉，炸至金黃酥，即擺盤定位，台灣鯛魚塊裹上太白粉，過油輕炸備用。
4. 起鍋加入麻油燒熱，加入生薑片、大蒜片爆香，再加入蒸熟的栗子與炸魚塊，大火拌炒加入調味料b。
5. 起鍋後放入定位的酥炸鯛魚兩側，進行盤飾即完成。

五行餅



料理來源/製作：池南家政班

STEP
1

材料：

台灣鯛魚片四斤 魚漿六斤 馬告粒60g 薑黃粉20g
脫殼紅藜40g 山蘇一斤 高麗菜150g 洋蔥400g
香菜少許 辣椒二根 蒜頭三顆 太白粉適量

STEP
2

調味料：

a. 米酒 胡椒粉 鹽 醬油 香油 少許

STEP
3

製作方法：

1. 台灣鯛魚片切成丁末狀，等量分成五份，魚漿加入太白粉、高麗菜細末洋蔥細末並加入調味料a，充分均勻攪拌後，分五等份後備用。山蘇切細末狀備用。
2. 四份的魚片末組與魚漿組，各加入馬告、薑黃、紅藜、山蘇，加上原味，一共五種不同口味，充分攪拌、摔打，增加其黏性與Q彈度。
3. 塑成餅型投入40~50的溫水中定型，撈起瀝乾後，用平底鍋煎至金黃色即可擺盤。
4. 食用前可沾胡椒鹽或蕃茄醬，增加風味

法式蒜香鯛魚排



料理來源/製作：池南家政班

STEP
1

材料：

台灣鯛魚片五斤 橄欖油200cc 奶油200g 蒜片300g
蘑菇600g 綠花椰菜一大顆

STEP
2

調味料：

- a. 米酒 海鹽 胡椒粉 橄欖油 少許
- b. 黃金蜆粉、水、鹽、太白粉 各適量

STEP
3

製作方法：

1. 台灣鯛魚片，加入調味料a醃置25分鐘。
2. 蒜頭、蘑菇切片，綠花椰菜切小朵，川燙備用。
3. 橄欖油起鍋加入蒜頭片爆香，加入蘑菇片及花椰菜拌炒。
4. 鯛魚片以奶油煎至金雙面金黃，撒上少許義式香料起鍋。
5. 用作法2. 盤飾台灣鯛魚排即完成。

刺蔥鯛魚酥



料理來源/製作：汎札萊家政班

STEP
1

材料：

台灣鯛魚一尾 刺蔥60g 紅辣椒一根 蔥、薑、蒜

STEP
2

調味料：

a. 米酒 鹽 胡椒粉 醬油 少許

b. 胡椒粉少許 太白粉 地瓜粉 玉米粉 各均等適量

c. 米酒 蠔油 豆瓣醬 少許

STEP
3

製作方法：

1. 將台灣鯛魚魚肚剖開成攤開狀，側身用斜刀交叉劃開，整支魚朝上翻開後，加入調味料 a 醃置20分鐘，沾上調味料b，入鍋油炸至金黃。
2. 刺蔥葉洗淨擦乾，下鍋油炸並鋪在盤底。
3. 將蔥薑蒜爆炒加入調味料c，加水調勻淋至魚身。
4. 上桌前撒上胡椒粉。

雀屏台灣鯛



料理來源/製作：汎札萊家政班

材料：

STEP
1

台灣鯛魚一尾 板豆腐一塊 新鮮百合20片
新鮮白果15顆 醃製櫻桃10顆 蘆筍10支

STEP
2

調味料：

- a. 米酒 鹽 胡椒粉 醬油 薑末 少許
- b. 胡椒粉少許 太白粉 地瓜粉 玉米粉 各均等適量
- c. 米酒 蠔油 豆瓣醬 少許

STEP
3

製作方法：

1. 將台灣鯛魚殺肚去鱗後剝成塊狀，加入調味料a醃置20分鐘後，入蒸籠蒸熟，蘆筍川燙備用。
2. 嫩豆腐切片鋪魚盤底，薑蒸好的台灣鯛魚，魚頭直立，魚塊呈放射狀圓弧擺盤。
3. 薑、蔥、蒜起油鍋爆香，加入新鮮百合烹煮，醬汁淋上擺盤台灣鯛，加入蘆筍、櫻桃，即可上桌。

萌鯛戲水



料理來源/製作：志學家政班

STEP
1

材料：

台灣鯛魚一尾 大白蝦20隻

新鮮白果15顆 醃製櫻桃10顆 蘆筍10支

STEP
2

調味料：

a. 辣油 蔥 薑 蒜 乾辣椒 洋蔥末 花椒粒 少許

b. 糖 鹽 胡椒粉 蠔油 水 適量

STEP
3

製作方法：

1. 將台灣鯛魚殺肚去鱗後慢煎至全熟，白蝦川燙後備用。
2. 油鍋依序加入調味料a，拌炒後加入調味料b，待滾
3. 將備用魚放入，小火慢煨20分鐘即完成，另可依個人喜好加入耐煮食材，例如：蒟蒻、粉絲。

香酥黃金鯛魚



料理來源/製作：志學家政班

STEP
1

材料：

台灣鯛魚片三斤 巴西利少許 洛神花蜜餞
泰式酸辣醬

STEP
2

調味料：

- a. 胡椒粉 米酒 蔥段 薑片 蒜片 適量
- b. 酥炸粉 適量

STEP
3

製作方法：

1. 將台灣鯛魚片切成3x5公分大小，加入調味料a攪拌，放入冰箱靜置2小時。
2. 起油鍋將魚片裹上酥脆粉糊，油炸至金黃色。
3. 食用時沾胡椒鹽或泰式酸辣醬。

