

鯪魚粉葛湯

譚鄭瑛玲著

材料：急凍鯪魚 1 條	350 克
豬骨	450 克,拖水
粉葛	500 克,去皮切片
赤小豆	3 湯匙
蜜棗	3 粒
陳皮	1 角

做法：1。鯪魚去鱗,去鰓,去內臟,洗淨。

2。注 15 量杯水入大煲中,加入豬骨,粉葛,赤小豆,蜜棗,陳皮,用中火煮約一小時半。

3。熱鑊落油 1 湯匙,煎鯪魚至微焦,載入煲魚袋內,扎緊袋口,放入湯煲中,用慢火再煮一小時半,下適量鹽調味,即可享用。