

大廚師:陳麗英  
日期 Sept.5 2009

## 五味魷魚

材料：

1. 魷魚筒 2~3 隻
2. 生菜半顆
3. 檸檬或萊姆 1 個
4. 蔥末 1 大匙
5. 薑末 1 大匙
6. 蒜末 1 大匙
7. 辣椒末少許(可依個人喜好增減)

調味料：

醬油 2 大匙,蕃茄醬 2 大匙,工研白醋 1 大匙,糖 1 大匙,麻油少許

作法：

1. 生菜洗淨,用冰水泡一下後,切絲,置於盤子四周
2. 將魷魚筒洗淨,用刀子從腹部中間劃一刀,切成一大片,用整顆萊姆(不必切開)來回,正反面交替幫魷魚做全身按摩(除可去腥外,還可使肉質鬆弛軟嫩,表面變的較平整),將魷魚切成三等份的長方形後,從腹部內側斜切,輕輕劃刀,不可切斷,雕成細花格後,再切成 6\*4 分分的長方塊備用.
3. 煮沸一鍋水,待水溫降到攝氏 80 度(煮水時,水開始冒泡就約 80 度)左右後,將魷魚片放入鍋內浸泡到熟(約 40 秒~1 分鐘)後,撈起.
4. 萊姆切 2~3 片,與魷魚泡入冰水中(冰塊更好),冰鎮 10~15 分鐘左右,撈起魷魚,瀝乾水份,置於生菜上.
5. 將蔥末,薑末,蒜末,辣椒末與調味料調勻,淋在魷魚上即可

P.S.: 若要帶出去 pot luck,食用前再淋醬