

健康食魚的第六步—— 找出海鮮料理的幸福感

文圖 / 王清要 漁業署簡任技正

漁產品只要新鮮，原料來源品質可靠，料理方式應不是問題，煎、蒸、炸、煮、炒、烤、生食樣樣皆宜（圖一），但因肉質口味不同，每種漁產品仍然各有其較為適當的烹調方式。在重視養生的現代生活，保留原味的蒸煮方式自然非常重要。各種海鮮烹調方式，就老饕而言，則是各有善長，重要的是味道內涵及外觀，不起眼的魚種若是料理得宜，依然可色香味俱全，充分掌握住饕客的感官。海鮮料理中，除取肉片、身上紋切、切塊及切丁之基本處理外，因應不同烹調方式，薑、蔥、蒜、酒、醬油、鹽、醋、麻油、香油、胡椒、辣油及辣椒

等樣樣均不可少，部分還要加上香菜、豆豉、香菇、紅蘿蔔、白蘿蔔、高湯、太白粉、麵粉、沙茶醬、筍子、糖、芥末、粉皮、豆腐、青菜、番茄醬、辣豆瓣、蘆筍、荸薺、檸檬汁及絞肉等，重口味者調味料或醬汁多一些，清淡的則少加一點。以健康的吃魚而言，多鹽及多油較不適當，但海鮮的特性有調味醬料當然最好，但不加鹽及油，依然不會食之無味，口味可各自斟酌；生魚片若少了芥末，蒜泥醬油勉強可用，若兩樣都缺，可

要完全品嚐原汁原味了。目前在臺灣流行的迴轉壽司，若不用海鮮類則全然走味，所販售的鮪旗魚生魚片、鮭魚生魚片、臺灣鯛等各式生魚片，以及多種生魚片、鰻魚、龍蝦、蝦卵、鮭魚卵、花枝及章魚、鯊魚等等所做成的各樣壽司，加上柳葉魚、辣干貝、淡菜、螺肉、燻鮭、五味章魚等多種

圖一、海鮮煎蒸炸煮炒烤，生食皆宜。



海鮮，基本醬料則只有芥末及醬油，其價格雖不見得實惠，卻是每天門庭若市，吸引消費者的目光。

每一種水產品因肉質及味道，各有不同的最佳烹調方式，端在料理人的功力。沙魚肉本身就含有味道刺鼻的氨味，做成的魚丸或燻沙魚肉（煙）則是人間美味；黑鮪魚是生魚片及煎烤的極品，若用來蒸煮即有味道不對之感。鯉魚、青魚及鱧魚等鯉科魚類雖是淡水魚，但肉質鮮美，最適合豆瓣及清蒸，石門水庫的活魚有多種吃法絕非浪得虛名，但必須注意的是該類魚，要用大火速蒸，以免營養流失、口感變老。吳郭魚是鯛類（又稱臺灣鯛、潮鯛、姬鯛）的一種，價格便宜，在海水與淡水都可繁養殖，海生的吳郭魚適合拿來煮湯，煮出來的魚湯滋味鮮甜、魚肉吃起來也比較軟嫩可口。以淡水養殖的吳郭魚帶有一點土味，適合味道比較重的烹調方式，例如紅燒、宮保等，可以去除味道不佳的土味，讓魚肉充分入味。而魴仔魚的營養豐富，鈣質高，適合



圖二、清蒸白鯧味道鮮美。

作為幼兒、老人及孕婦的營養補給品，因本身就帶有一點鹹味，所以在烹調時要減少鹽的份量；又因魴仔魚的肉質鮮美柔軟，很適合做成羹湯、煮粥、煎蛋、或快炒，都很下飯。

煎、蒸、炸、煮、炒、烤是海鮮類基本烹煮方式，事實上還包括燒、燙及冷食等（如表一）。使用煎的烹調方式料理海鮮時，最好使自平底鍋，因為鍋底較為平淺，溫度加熱比較均勻。另外，可在魚身上塗上少許食鹽，煎出來的魚肉既富有彈性，又有提鮮的功能。適合乾煎的魚有白帶魚、鯛類（龍占、嘉鱖等）、圓鱈等。又如虱目魚以九層塔及辣椒醬燒，虱目魚以太白粉、椒鹽、檸檬片、香菜乾煎，白帶

魚加鹽與酒乾煎，白鯧以酒鹽、太白粉及醬油、蔥薑酥煎，白鯧魚片以太白粉、酒鹽胡椒、薑蒜醬油、糖及麻油乾煎，味道都不錯。而在所有料理法中，蒸的烹調方式，最能呈現食物的原味，所以應該選擇肉質較為細嫩、豐厚，味道鮮甜，且極為新鮮的魚類，再搭配其他材料以及調味料來烹調，但並不影響原味為原則；適合清蒸的魚有石斑魚、鯧魚、大比目魚、鱧魚（真鱧或圓鱈）、鱸魚等，一般底棲性的魚種都適合用清蒸方式（圖二），肉質肥嫩的紅尼羅魚（紅色吳郭魚）佐以蔥、薑、辣椒清蒸，口感極佳。使用炸的烹調方式料理時，必須先將魚肉的水分擦乾，並均勻裹上粉料，再放入熱油鍋中炸，這



表一 水產品適合的烹煮料理方式

烹調方式	適合魚種	料理名稱及材料	注意事項
蒸	石斑、蘇眉（鸚鯛）、馬頭魚、紅新娘仔（紅簾魚）、草魚頭、黑鯛（烏格）、鱈魚、金目鱸、疏齒（中華鯖）、青衣（鸚哥魚）、石鯛、長尾烏（濱鯛）、紅皮刀（高菱鯛）、黃魚、蝦蟹類。	蘿蔔乾魚頭（草魚頭、蘿蔔乾、蔥花）、豆豉蒸魚（草魚段、黑豆豉、薑屑、紅辣椒屑、蔥）、樹子蒸魚（紅新娘、破布子、醬瓜、薑絲、蔥絲）、蒜茸蒸魚（白色魚肉片、大蒜泥及蔥花）、芙蓉蒸魚球（鱈魚或大比目魚、蛋、芹菜、香菜末）、豆酥魚片（白色肉片、嫩豆腐、豆豉、大蒜屑、薑末）、廣式清蒸魚（馬頭魚、蔥、薑絲、蔥絲、香菜段）、雙冬蒸魚（紅尾冬、蔥花、冬菇、冬菜、蔥絲）、碧綠魚卷（石斑魚肉、蘆筍、紅甜椒、蔥）、麒麟魚（鱸魚或石斑、香菇、薑片、青花菜）、酸辣紹子魚（白鯧、絞肉、木耳屑、大蒜屑、芹菜屑、紅辣椒屑、蔥屑）、檸檬魚（鱸魚、大蒜末、紅辣椒末、香菜段）、清蒸黃魚（黃魚、火腿、香菇、蔥、薑及蔥花）、蒜茸蒸蝦、蟹黃米糕、油淋旭蟹、文蛤蒸蛋。	掌握鮮度及火候，適當加入酒、鹽、醬油、薑蔥、香菜及豆豉等，電鍋蒸時，需等水滾再放入魚肉，微波爐則需多放一點水。
炒	頭足類（花枝、軟絲、魷魚等）、貝類肉、蝦蟹肉、鮑魚、石斑切片、黃魚、鱈魚、草魚肉段、鯉魚肉段、鱸魚及臺灣鯛片、豆腐沙肉、海參	雪菜魚片（臺灣鯛片、雪裡紅、筍片、火腿絲、蔥及薑片）、蠔油魚片（石斑魚肉、筍片、胡蘿蔔片、豌豆片、草菇、蔥及薑片）、香炒魚片（臺灣鯛片、絞肉、木耳屑、荸薺、大蒜屑、薑末、蔥屑）、翠綠滑斑球（石斑魚肉、蔥段、薑、胡蘿蔔花片及綠花椰菜）、蛋滑魚絲（魚肉絲、蛋、蔥花）、糟溜魚片（魚肉片、木耳、蛋白、薑、大蒜、香糟酒、太白粉）、椒鼓炒魚球（魚肉塊、青椒、紅甜椒豆豉、蔥花及薑蒜末）、茄燴魚片（魚肉片、蕃茄、木耳及蔥）、韭黃鱈魚（鱈魚或其他魚肉、銀芽、韭黃、薑絲及高湯）、辣炒丁香魚（丁香魚、豆腐乾、紅辣椒、綠辣椒、蔥、大蒜屑及青蒜）、三杯石斑、紅糟魚片、蒜炒豆腐沙、油爆蝦、油爆蟹、雙色魷卷、燴海參、三椒花枝。	炒魚片及魚球，先以半杯油燙鍋倒出，滑油避免炒煎時黏鍋；要使魚片滑嫩，以少量鹽或醬油醃過並抓拌，並可加入蛋白，最後加太白粉拌勻，炒的時後再放酒增香；也可燙過再炒的方式。
燒	黃魚、草魚尾、馬加魚切片、鮭魚頭、鱈魚頭、草魚尾或頭、馬頭魚、午仔魚、青衣、豆仔魚、鯧魚、白帶魚、赤鯨、紅尾冬、剝皮魚、紅目鱧	紅燒馬頭魚（馬頭魚、蔥、薑、筍及香菇）、香蔥馬頭魚（馬頭魚、太白粉、蔥）、茄燒紅尾冬（紅尾冬或紅目鱧、薑蒜末、蕃茄、太白粉）、紅燒剝皮魚（剝皮魚、蔥、薑、大蒜、青蒜、辣椒、香菇及芹菜）、蒜燒黃魚（黃魚切段、香菇、粉皮、薑片、蔥、大蒜及青蒜）、蔥鮮鱈魚（鮮魚、蔥及薑絲）、五香豆仔魚（豆仔魚、蔥	通常先煎再燒，魚煎後加入蔥薑等辛香料來爆香，再淋酒及醬油，等幾秒後加水。也有用太白粉勾芡者，節省時間亦可用蒸再淋

烹調方式	適合魚種	料理名稱及材料	注意事項
燒		花、薑末、大蒜末、紅椒末及香菜段)、雪菜燒魚(白帶魚塊、雪裡紅、蔥、薑及紅椒)梅乾菜燒魚(石斑魚、梅乾菜及蔥)、五柳枝(午仔魚、肉絲、白菜絲、香菇絲、胡蘿蔔絲、筍絲、蔥及薑絲)、辣豆瓣魚(鯉魚、豆腐、薑屑、大蒜屑及酒釀)、紅燒滑水(草魚尾、蔥、薑、太白粉及青蒜絲)、紅燒青衣(青衣、蔥及薑)、紅燒百果鰻(河鰻、百果、紅棗、蔥、薑及青蒜絲)、咖哩魚(魚肉片、芹菜、紅辣椒、韭菜、奶油、蛋、奶水及紅油)、蔭豉燒下巴(臺灣鯛胸鰭部、黑豆豉、蔥、紅辣椒及薑絲)、乾燒魚頭(鱧魚頭、絞肉、蔥屑、薑末、大蒜末、青蒜絲及麻油)、蒜燒鮭魚頭(鮭魚頭剝塊、絞肉、大蒜、紅辣椒及青蒜)	調味汁料。一般辛香料可去腥添味，加上醃漬的雪裡紅、梅乾菜、豆豉及豆瓣醬味口感特別。
燙	石斑切片、草魚中段、鯧魚、臺灣鯛片、鱸魚、金線魚、烏格片、龍蝦	醋溜魚(魚片、銀芽、嫩薑及蔥)、麻辣魚柳(魚肉切條、黃瓜、茭白筍、蔥絲及香菜段)、帶粉軟溜魚(魚片及蛋白與太白粉醃、蔥、薑、蝦米、蒜末、紅椒屑、蔥屑及粉絲)、沙茶拌魚條(魚片切條、西芹、木耳、紅甜辣椒)、豌豆燴魚丁(魚肉切丁、豌豆仁、筍丁、竹筴及蔥花)、沙拉龍蝦	減重者常用的烹調法。水大滾下鍋為要，魚片也可用太白粉來醃；燙本身可加料後食用，也可再作炒、燴、煮、烹，燙魚片後可用蠔油、豆豉、雪菜、豆酥及蒜泥等來拌後食用。
煎	虱目魚、赤鯨、嘉鱻、比目魚、金目鱸、鯧魚、白帶魚、鱒魚、鮭魚、鱒魚、肉魚、紅目鱧	香煎鯧魚(白鯧、蔥、薑、酒及胡椒粉)、蒜香皇帝魚(比目魚、麵粉、大蒜屑、蔥屑、紅辣椒及青蒜絲)、軟煎佐奶油醬汁魚(鱸魚切片、綠蘆筍、洋菇、紅蔥屑、大蒜屑及麵粉)、XO醬烹金線魚(金線魚、西生菜絲、洋蔥屑、XO醬)、鹹酥赤鯨(赤鯨或嘉鱻、蔥屑、大蒜屑及紅辣椒屑)、椒鹽虱目魚(虱目魚中段、花椒粒、糖醋黃瓜及麵粉)、香酥魚塔(白色魚肉切成丁、蔥花、香菜、荸薺、熟胡蘿蔔絲及豆腐衣)、奶油醬汁煎魚卷(肉片切薄、培根、洋蔥絲、胡蘿蔔絲及高麗菜絲)、銀魚蛋卷(魷仔魚、蛋、韭菜)、蛤蜊香蔥醬汁煎鯧魚(鯧魚、小文蛤、西芹蕃茄丁、蔥屑、大蒜屑、松子、蔥絲及香菜)、煎燒紅目鱧、香蒜鮮貝。	須先以油燙鍋，在適量油燒到熱後放入魚，魚皮煎成金黃香脆，魚肉鮮嫩有汁為佳。下鍋前魚肉須擦乾水分以免油爆，魚煎過後再做烹、燴或溜，可結合兩種烹調法。



表一 水產品適合的烹煮料理方式

烹調方式	適合魚種	料理名稱及材料	注意事項
炸	沙鯪魚、金線魚、鮭魚切片、鱈魚切片、黃魚、鯧魚、赤鯨、鮠魚、紅新娘、柳葉魚、香魚、吳郭魚、小卷	鮮果溜魚塊（魚肉切塊、罐頭鳳梨、奇異果、芒果、紅甜椒、洋蔥丁、太白粉）、酥炸魚條（魚肉切條、蛋白、麵粉、蔥薑）、雙味魚卷（白色魚肉切小塊醃後拌筍絲及韭菜、加上豆腐衣成春卷形）、橙汁魚排（白色魚肉切薄、新鮮柳橙、蛋、麵粉及麵包粉）、糖醋全魚（長型魚肉身斜切裹粉、炸酥淋上洋蔥、香菇及蕃茄丁的調味料，並加入青豆）、奶油蒜香鯧魚球（鯧魚切塊、大蒜片、太白粉、奶油及檸檬）、滿載而歸（長條魚沿魚骨切開，去骨成腹部相連的船形，醃過裹粉炸過，鍋爆香洋蔥丁、紅甜椒及綠蘆筍，放配料及拌魚肉及魚丸，淋在魚身，再加生菜絲）、糖醋黃魚（大黃魚除大骨取兩面肉、醃過裹粉炸過，鍋爆香香菇丁、蕃茄丁、洋蔥丁及青豆，淋在魚身）、鹽焗蝦、炸小卷圈、酥炸青蚵。	魚肉在簡單醃後，裹粉再炸，可將魚的鮮度留住，但不新鮮的魚可能因炸過後而看不出來；一般炸過的魚較為香脆。
烤	鮭魚頭、香魚、鱈魚、青衣、小黃魚、赤鯨、鯧魚、馬加魚切片、嘉鱸魚、鯉魚類、旗魚、鮪魚、鮭魚片、蝦、海扇貝。	起司焗魚（圓鱈魚肉、洋菇、洋蔥丁、綠花椰菜、奶油、起司粉、土司麵包）、香蒜培根烤魚排（鱈魚或其他肉、金針菇、培根、大蒜屑、奶油）、香蔥烤鮭魚（鮭魚段、蔥花及鋁箔紙）、白酒烤魚（鱈魚塊、香菇、西芹、胡蘿蔔、蔥、白酒及鋁箔紙）、味噌烤魚片（馬加魚或土托魚或旗魚或鮪魚或油魚、檸檬、味噌及甜酒釀）、日式照燒魚（鯧魚大斜片、白芝麻、檸檬或白蘿蔔、酒）、鹽烤香魚（香魚、酒及鹽）、香蒜奶油烤魚頭（鮭魚頭、大蒜、檸檬、酒及奶油）、焗烤鮪魚塔（罐頭鮪肉、新鮮香菇、芹菜末、麵包粉、蛋黃、鮮奶）、芥末醬汁烤魚排（青衣或鱸魚或石斑或鯧魚、綠蘆筍及紅蕃茄、酒、麵粉、奶油及芥末醬）、烤明蝦、烤海扇貝、烤鮑魚、烤海螺、烤紫菜。	醃漬入味後，架在鐵網上或放入烤爐中，用碳或柴火加入烤熟；不管用炭或烤箱，火力及均勻度均重要，若用鋁箔紙包來烤，不易焦且肉嫩鮮美，也可直接用烤盤及烤架，須塗油好翻面，使肉汁不易流失。
冷食	沙鯪魚、草魚中段、小黃魚、黑鮪魚切片、大目鮪切片、黃鰹鮪切片、秋刀魚、	燻鮭魚海苔捲（燻鮭魚、海苔片、洋蔥屑及鮭魚卵）、燻鮭魚塔（燻鮭魚；洋蔥屑、酸黃瓜屑、白煮蛋、土司麵包及海苔粉）、廣式生魚沙拉（生鮭魚片、白蘿蔔絲、胡蘿蔔絲、黃瓜絲、西	生魚片口感特別，黑鮪腹部肉（TORO）帶來旋風。傳統生魚片僅

烹調方式	適合魚種	料理名稱及材料	注意事項
冷食	鯽魚、四破魚、旗魚切片、鯧魚及丁香魚、海蜇皮、珊瑚草、海鱸	洋生菜絲、薑絲、香菜、熟腰果、檸檬皮屑及白芝麻) 鮪魚水果沙拉(鮪魚生魚片、生菜、炒過白芝麻、蘋果、蕃石榴、蓮霧、蘆筍) 蔥燒鯽魚(油煎小鯽魚、蔥、酒及醋等) 辣拌魚(旗魚生魚片、水梨、小黃瓜、生菜、松子、黑白芝麻、香菜、蔥絲) 蘇式燻魚(炸草魚、蔥、薑、酒、五香粉) 煙燻鯧魚(鯧魚、美奶滋、鋁箔紙及燻料) 咖哩鮮蔬浸魚(魚肉醃後炸、西芹、青椒、胡蘿蔔) 義式酒醋浸魚(小沙丁或四破魚、洋蔥、大蒜、麵粉) 鮮茄油醋汁浸魚(小型魚、蕃茄、小黃瓜、西芹、小洋蔥及麵粉) 小魚花生(魷仔魚、油炸花生、紅辣椒、蔥及大蒜屑) 蜜汁丁香(丁香魚乾、油、白芝麻) 涼拌海蜇皮、涼拌珊瑚草、各類生魚片壽司、生蠔、草魚沙拉、紫菜醬油拌海帶、鹽漬鮭魚卵。	搭醬油、芥末及白蘿蔔絲，也可煎一下再淋醬汁。蔥燒鯽魚等其它種類料理可放冷再食用，別有風味，例如“酥魚”及“凍魚”就是冷食的方式。
湯羹鍋	鱧魚頭、赤鯨、紅條、黃魚、虱目魚、白帶魚、黑毛(黑背笛鯛)、臺灣鯛片、土托鱸、魚翅、蟹肉、蝦仁、沙魚、馬頭、鱈魚、鮫鱈魚	蘿蔔絲魚湯(紅尼羅魚、白蘿蔔、文蛤、蔥、薑及香菜) 醋椒魚湯(赤鯨、蔥、薑及香菜) 味噌鮮魚湯(紅斑、嫩豆腐、蔥、柴魚片、味噌) 越式魚酸湯(臺灣鯛片、罐頭鳳梨蕃茄、洋芹菜、洋蔥、高湯、九層塔、檸檬) 沙鍋魚頭(鱧魚、五花肉、香菇、冬筍、豆腐、白菜、粉皮、蔥、薑、紅辣椒及青蒜) 魚丸湯(海鰻或黃魚漿、薑及韭菜) 湯泡魚生(魚片、酒、油條、生菜絲、蔥、白芝麻) 翡翠魚羹(魚片或魷仔、莧菜、筍、細豆腐、蛋白、蔥、薑) 紅魚湯麵(赤鯨、四季豆、細麵、蔥及薑) 酸辣魚羹(土托、大白菜、香菇絲、胡蘿蔔絲、金針菇、紅蔥酥、香菜、蒜泥、蕃薯粉) 西洋菜煲生魚(海鱸、蜜棗、西洋菜及薑) 韓式辣魚鍋(黃魚、泡菜、白蘿蔔、豆腐、茼蒿菜及蔥) 草魚煨豆腐(草魚中段、雪裡紅、辣椒、豆腐、蔥及薑) 白菜沙魚羹、湯燒馬頭魚、鱈魚豆腐羹、土托魚羹、洋參燉生魚、木瓜燉生魚、白菜沙魚羹、苦瓜鱈魚湯、龍蝦燉豆腐、紫菜湯、鮫鱈魚火鍋。	魚肉湯可用文蛤來增鮮，薑與酒可去腥；以油爆香蔥段與薑片，煎魚後再淋酒是基本功，但單純魚肉配薑蔥煮湯味道也不錯。沙鍋魚頭，魚頭一定要爆鍋燉煮，讓湯滾動後，撈除浮沫不可少。

樣可避免炸油四濺，且炸出來的魚肉較為香酥好吃（圖三）。另外，魚肉富有蛋白質，所以不宜炸得太過焦黑，以免產生有害物質；因此在烹調魚類時，炸至表面呈現金黃色即可。適合油炸的魚有鯖、鰻魚、香魚、紅新娘、柳葉魚（喜相逢）及一些體型較小的魚類。



↑圖三、炸蝶魚美味可口。

漁產品只要新鮮，煮起來就會美味可口，所以一般人吃魚都會以煮湯做為首選。使用煮的烹調料理魚時，因為煮湯需要稍長的時間加熱，所以應該選擇肉質較強韌、彈性佳的魚類較為適合，以免煮得過於軟爛，其中並可加入少許的薑絲及檸檬汁，以去除腥味（圖四）。適合煮湯的魚有石斑

↓圖四、魚蝦貝類煮湯皆鮮美。



魚、石狗公、鱸魚等，而加蔥薑的虱目魚肚湯、薑絲虱目魚塊及加蔥薑白飯的虱目魚粥，皆美味可口。使用炒的烹調方式料理時，在炒之前，必須先將魚肉切割處理成片或條狀，所以應該選擇肉質較緊密、纖維較長的魚類，炒的時候才不會將魚肉炒得太碎散。此外，可以加入適量的醋，醋有提鮮、殺菌、抑制腐敗及延長保存期限的功能，但會使魚肉變得較為老硬，因此在使用時需斟酌份

量，不要過度使用；適合炒的魚有鯊魚、旗魚類、鮪類及鰹類等，而蒜炒鱸片亦極為可口。使用烤的烹調方式料理魚時，因為烤魚會有獨特的香味，吃起來也較為乾酥，所以應該選擇肉質細嫩、且脂肪含量較多的魚類，才不會使魚肉太過於乾澀，反而失去應有的風味。此外，烤魚時可以在魚身上抹少許食鹽，除了可以避免將魚體燒焦外，還能使魚烤的非常漂亮。適合燒烤的魚有鰻魚、紅甘鯪、青甘鯪、甘仔魚類（鯪類）、秋刀魚、黑鮪、鮭魚等。一般依水產品的肉質及料理特性作區隔，介紹如下：

一、肉質細緻的魚類：鱸魚、鱈魚、鮫魚、鯧魚、黃魚、白帶魚、石斑類、石狗公、鮫鱈魚及鯉科魚類，適合用來清蒸或煮湯、紅燒或油炸，但新鮮的鯧魚可以切成魚片生吃，清蒸、鹽烤和油煎都是很常見的料理方式。

二、肉質豐實的魚類：鮭魚、鮪魚、旗魚、鰹魚、鱈魚及海鱸做成生魚片生食（圖五）、燒烤、清蒸及油煎都很可口；鯖及鰻魚則燒烤、油煎較為適合。

三、肉質適中魚類：包括紅目鰱、金線魚、青甘鯨、紅甘鯨、甘仔魚、笛鯛、雞魚（烏尾冬）、馬頭、嘉鱾、赤鯨、龍占及紅新娘等底棲魚類，以及鰭類（土托、馬加、石喬）、海鱸及臺灣鯛，多數可做成生魚片，拿來煮湯滋味清淡，更能吃出它的甘味與鮮味，乾煎、紅燒也是常見的吃法，燒烤炸亦可。

四、沙魚及魷肉：魚肉煮羹、熱炒皆可，燻沙魚肉及製成沙魚丸味美可口，其魚

翅及魚皮所做的料理更是上選佳餚（圖六）。

五、小魚：魷仔魚的肉質鮮美柔軟，很適合做成羹湯、煮粥、煎蛋、或快炒皆可。丁香魚酥炸及與豆干熱炒味道獨特，銀魚則適合酥炸或煮湯；香魚及柳葉魚鹽烤或酥炸皆宜。

六、蝦蟹類：帶殼者適合焗烤、煮熟沾醬，去殼蝦仁及蟹肉炒煮皆宜，也可用鹽烤、蒜爆、油炸等方式來烹調，而龍蝦沙拉或煮湯味道兩相宜；螳螂蝦則清蒸或煮味噌湯；紅蟳油飯是餐館受歡迎的一道美食（圖七）。

七、頭足類：就是一般常見的

📍 圖五、海鱸生魚片營養可口。

小管（鎖管）、魷魚、章魚、烏賊（花枝）、透抽（真鎖管）、軟翅（軟絲）等，適合烤、煮及炒。如新鮮的花枝味道鮮美甘甜，比較適合油炸、川燙、鹽烤，或是用爆炒的方式來烹調。新鮮的魷魚可鹽烤、涼拌；乾魷魚較適合碳烤煮湯；水發魷魚在烹調前需泡水，紅燒、油爆或香炒皆可。小卷不論新鮮及煮熟，拿來清蒸、或爆炒、酥炸都很適合。

八、貝類：常見的螺貝類如牡蠣、文蛤、蜆、九孔、鳳螺、鮑魚等，煮湯、熱炒及燒烤皆宜，新鮮干貝適合以香煎或酥炸的方式。



乾燥的干貝大多以剝絲熬湯、或拌炒的方式。牡蠣若要生食（生蠔），應挑選帶殼的牡蠣，現吃現開殼較佳；去殼牡蠣酥炸及煮湯味道都不錯；蜆煮湯鮮味極佳。

九、其他水產動物：海蜇皮適合用涼拌或快炒的方式烹調。海參以紅燒、蔥爆等方式烹調滋味較佳；魚卵則鹽漬後生吃或搭配其他食物皆可口；海膽則可以生食、火烤、蒸或炒來吃。

十、海菜：包括海帶、裙帶菜、紫菜、海苔、珊瑚草、石蓴、鹿角菜等，可涼拌、煮湯、包壽司及風味烤；髮菜（紅毛菜）可

圖七、紅蟳油飯是一道名菜。



圖六、魚翅魚皮煮湯是上選佳餚。

煮湯或炸食；紫菜亦可生食或煮湯；礁膜作成的海苔可烹調為海菜蛋花湯或調味料。

海鮮食物本身的營養價值非常高，端上餐桌上還要能賞心悅目及美味可口，亦即，既要調理得好吃又要美觀，健康

又營養。烹煮是一門真工夫，需要下一番功夫方可達到，再說每種漁產品本身都有不同的特殊風味，所以從捕撈、運送、採購、保鮮、刀工、調味到烹調等過程，處處都存在著大學問。臺灣漁產豐富，加上進口魚蝦貝類繁多，一年四季都有美味的海鮮可供品嚐，外食或自己調理都可做出營養健康的佳餚。新鮮美味的海鮮是老饕們的最愛，如果能配合適當的烹調料理，絕對可令人愛不釋口，非吃不可。一般而言，海鮮以少油少鹽及少糖方式調理依然可作出可口的菜餚。細細品嚐這些來自大海的禮讚，鮮甜滑嫩、清新爽口自然妙不可言，食指大動。如果能享受著海鮮美食在舌尖跳躍的感覺，感動的滋味油然而生，這就是幸福的感覺！