



防疫大作戰

## 鮪魚罐頭 健康吃

文、圖  
武展丞（創意海鮮食譜作家）

隨著新冠病毒在國際上造成嚴重的疫情，民眾紛紛準備耐久食品，白米、麵條、泡麵和罐頭都造成熱銷，其中常見的茄汁鯖魚、茄汁秋刀魚、紅燒鰻和油漬鮪魚等水產罐頭更是炙手可熱。罐頭除了打開直接吃，也可以做各種變化。



船上急速冷凍的鮪魚。（攝影／游忠霖）

正值母親節前夕，屏東黑潮帶來黑鮪、黃鰭鮪和大目鮪等漁獲，吸引民眾的興趣。當季的鮪魚會以生鮮的方式運到市場拍賣，供應餐廳做為生魚片，而鮪魚罐頭則大多是自遠洋捕獲的鯷鮪類，在船上急速冷凍，送回岸上後進行解凍、分切、蒸汽蒸熟，保留天然風味和營養，最後經真空密封並滅菌製成。

吃鮪魚的文化要從日本江戶時代說起，由於當時保鮮技術還十分傳統，捕獲的鮪魚沒有經過冰鮮很容易變黑腐敗，所以食用價值並不高，必須經過醃漬的方式保存，甚至衍生出類似現在罐頭的油醃煮作法，直到製冰及冷凍技術快術發展之後，鮪魚的價值才被世人所重新發掘。至今日本除了生魚片之外，依然保有許多如燒烤、醃漬、鍋物和壽司等鮪魚料理。由於鮪魚在臺灣屬於十分高價的食材，除了魚頭及下巴之外，會以熟食料理，主要的赤身及大腹還是以生魚片為主；而歐美國家由於鮪魚罐頭的發達，西式料理使用較廣泛，早期以海底雞（Chicken of the Sea）的名稱推廣，白肉營養豐富，可以做成鮪魚派、潛艇堡或三明治等等。

本次兩道料理主要因應疫情，民眾在居家隔離可能採購了許多鮪魚罐頭，普渡拜拜也常買罐頭，雖然不容易壞，但往往開罐即食，不知道如何做料理的變化。其實鮪魚罐頭直接淋醬油和加蔥花在飯上，吃起來很像海鮮滷肉飯，也可以做乾拌麵、炒飯或煎蛋等料理，無論是懶得出門或居家隔離，罐頭可說十分方便，除了打開直接吃，也能做各種變化。

最後提供居家和餐廳挑選罐頭的建議，臺灣在食品加工方面十分先進，原料使用鮪魚或齒鮪都有明確標示，消費者可以依照口味和廠牌作為挑選的依據；至於餐廳雖然較少將罐頭入菜，但如果有自家拿手的調味，也可以試著做成餐廳口味的罐頭，提高自己公司的營業額和品牌形象。🐟



### 鮪魚胡瓜蓋飯

材 料：鮪魚罐頭 1 罐、胡瓜 300g、雞蛋 1 顆  
白飯 250g

調味料：鹽、味精少許

作 法：

1. 鮪魚罐打開，油瀝乾備用（油要留著）。
2. 雞蛋打散後放少許太白粉，平底鍋先熱鍋後上少許油，蛋液分三次倒入平底鍋煎成蛋皮，再切絲。
3. 胡瓜去皮，削成胡瓜絲備用。
4. 鍋熱油放入胡瓜炒至熟透，放入鮪魚肉及蛋絲再倒入飯上即可。



### 鮪魚捲

材 料：鮪魚罐頭 1 罐、黃瓜 1 條、雞蛋 1 顆  
洋蔥 20g、白飯 250g

調味料：美乃滋 20g、海苔 1 片

作 法：

1. 鮪魚罐打開，油瀝乾備用。
2. 雞蛋打散後放少許太白粉，平底鍋先熱鍋後上少許油，蛋液分三次倒入平底鍋煎成蛋皮，再切絲。
3. 黃瓜切為 4 條，去中間籽備用。
4. 竹簾放上海苔、再放入白飯，陸續放入鮪魚、黃瓜、蛋絲、擠上美乃滋，最後鋪上洋蔥絲，由內向外捲起即可。

