

家常鯉魚料理

黑潮中的美味

文、圖 武展丞 (創意海鮮食譜作家)



鯉魚主要由定置網及延繩釣漁法所捕獲。

每年夏季，鯉魚隨著黑潮而上，進入臺灣南部及東部海域，是臺灣沿海延繩釣和定置網常捕獲魚種。鯉魚在分類上屬鯖科，有正鯉、圓花鯉、扁花鯉、東方狐鯉，雖形態略有不同，但其呈現紡錘狀如砲彈般的身形及斑點條紋，易於辨認。

在日本料理中，鯉魚可稱為平民生魚片，產季時捕獲量多價格也相對實惠，雖然紅肉鯉魚的味道較腥，但經過放血與神經締等適當處理，風味並不輸鮭魚。在日本常見的吃法有生魚片、炙燒、醃製和散壽司等。

日本料理店師傅有時也會將腥味較重的血合肉撒上鹽巴，據說烤過後吃可以降血壓，有如臺灣的四破魚，雖然刺多腥味重，但魚鮮愛好者依然很喜愛，如同日本人喜歡吃略帶腥味的鯉魚一般；此外，日本料理中魚頭魚尾也不會隨便浪費，廚師會將頭尾煮成高湯，湯汁過濾後與味噌熬成味噌膏，方便與昆布或柴魚湯烹調味噌湯提升風味。

這次兩道菜皆以夏日口感清爽料理發想，芥末仔鯉魚和風沙拉源自日式炙燒方式，鯉魚半敲

燒(鯉のたたき)以稻草炙燒鯉魚外表後浸入冰水收縮表面，可同時品嚐到生魚片與炙燒的風味，魚肉切片後與蔥絲、彩椒絲擺盤，添加芥末沙拉，口感清爽適合夏日食用；另一道鯉餃可作為蒸餃或煎餃，在餡料裡添加豬油讓口感較不乾澀，小撇步除了添加蔥薑泥，可以去腥添加風味外，也另外加入魚絞肉與魚肉丁增添口感，酥脆的煎餃外衣搭配冰飲更是開胃。

當季的鯉魚價格其實不貴，捕獲量多也特別新鮮，無細刺的魚肉製作任何料理都十分適合；可以清蒸後添加油脂做成油漬鯉魚，或是跟番茄燉煮成番茄鯉魚都很適合，在市場購買時也可以請魚販協助輪切，方便乾煎或紅燒。在鮭魚資源逐漸減少的今日，廚師常思考是否可尋求資源量較豐富的替代魚種，透過放血、神經締或海水冰冷藏方式提升品質，讓消費者喜愛上鯉魚料理。🐟

芥末仔鯉魚和風沙拉

材 料：鯉魚 300g、洋蔥 100g、青紅椒絲 50g、薄荷葉少許、白芝麻 5g、小豆苗 5g、蛋 4 粒、生櫻花蝦 20g、菠菜 10g

調味料：芥末和風沙拉醬 200g

作法：

1. 將鯉魚以三枚切方式取下魚片。
2. 魚皮部分灑鹽，用鐵籤串起來放入瓦斯爐上烤，烤至兩面約黃油酯表面出來。
3. 放入冰水裡冰鎮。
4. 取出、灑乾水分，切片備用。
5. 將洋蔥、青紅椒絲、小豆苗放入盤中，放入鯉魚魚片，再放入白芝麻及薄荷葉，淋上芥末沙拉醬即可。



鯉 餃

材 料：鯉魚 300g、四季豆 50g、白芝麻 5g、小豆苗 5g、油角 50g、蔥薑 50g、水餃皮 20 片
調味料：太白粉 10g、鹽 5g、柴魚精 3g、醬油 5g

作法：

1. 將鯉魚清肉分為 200g 及 100g。200g 清肉切丁備用、100g 清肉切成泥備用。
2. 蔥與薑打成泥、四季豆切丁備用。
3. 將 100g 清肉泥與步驟 2 混合，再放入 200g 清肉丁攪拌均勻即可。
4. 將混好的肉包成水餃形狀。
5. 平底鍋加入少許油，以中火放入水餃、淋上麵粉水(1:2、依平底鍋尺寸所能放入的水餃顆數來增加水)，開中小火至水乾，平底鍋面呈現一層酥皮，倒入盤中即可(約 8-10 分鐘)。

