

溜溜魚 強健體魄 增進活力 滋補養顏 延年益壽信不信由你!



鰻魚料理，細細品嚐。



蒲燒鰻燒烤作業

本省西南沿海，從彰化鹿港以南，以至雲林口湖、嘉義布袋、台南北門、高雄彌陀，及屏東林邊、佳冬、枋寮一帶，鰻魚養殖是當地很重要的產業。

然而，鰻魚全身滑溜，且多細刺的“特性”，却普遍未能受到國內消費大眾的喜愛，倒是東瀛的日本人，嗜食鰻魚早已成習，因此，國內養殖生產的鰻魚，絕大多數都在國內經過加工調理，再外銷到日本。

設於潮州鎮朝昇路的陳慶隆企業公司，是由潮州鎮農會輔導的鰻魚食品加工廠。初創於民國64年，以生產鰻魚加工食品為主，進軍日本的消費市場，迄今16年來，規模日益擴大，生產設備也一再更新，希望以嚴格的品管，穩固台灣鰻魚的信譽，保住這一片市場，來造福本省的養鰻業，打出另一條產銷管道。

鰻魚加工的過程，手續相當繁瑣，從原料鰻進廠、蓄養、冰鰻，到剝頭、血拔裂解、淨肉過磅、穿串調理，以至於蒲燒、凍結、包裝，均摒棄以往的大量人力投入，而以一貫作業方式，不但增加產量，也符合衛生的條件。

鰻魚含有豐富的維生素A，據資料記載，每100公克的鰻肉中，就有高達3000公克的維生素A的成份，因此，國人似乎應排除對鰻魚多細刺的成見，請多食用鰻魚。在此提供5道鰻魚食譜，讀者不妨一試。

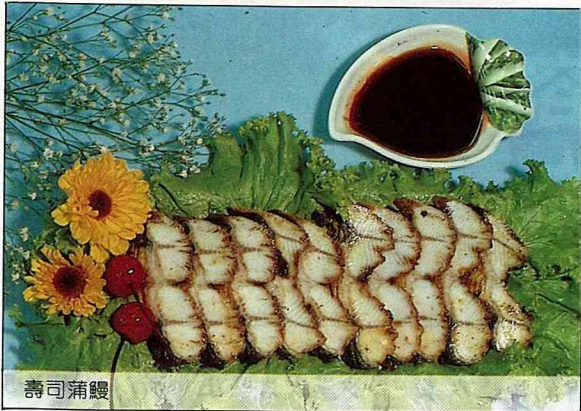
味噌烤鰻 材料：鰻肉（切成4.5 cm × 8 cm片）1斤、味噌1斤與酒5湯匙及糖5湯匙先煮溶。作法：1. 一層味噌，一層鰻，將味噌和鰻分層次放入容器內密封3天。2. 食用時將魚取出洗去味噌以400°F之烤箱烤20~30分鐘。



申燒蒲鰻

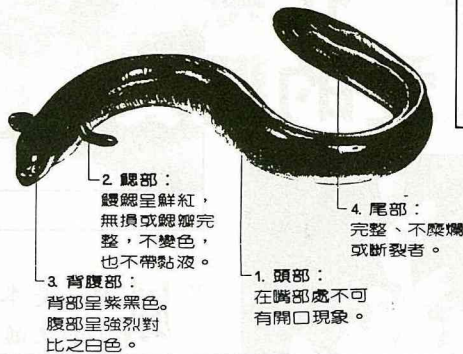


蒲燒鰻肚



壽司蒲鰻

選購鰻魚注意事項：



2. 鰓部：
鰻鰓呈鮮紅，
無損或鰓瓣完
整，不變色，
也不帶黏液。

3. 背腹部：
背部呈紫黑色。
腹部呈強烈對
比之白色。

4. 尾部：
完整、不糜爛
或斷裂者。

1. 頭部：
在嘴部處不可
有開口現象。

鰻魚料理

協助製作/
陳慶隆企業公司
潮州鎮農會家政指導員
溫美品

三杯鰻 材料：鰻魚2尾，薑5~6片，蔥3~4支，香油半杯，醬油半杯，米酒半杯，糖1茶匙。醃料：醬油，米酒酌量。作法：1. 鰻魚洗淨剖腹取出內臟切段，每段約4~5公分，用醃料醃約10分鐘後過油備用。2. 鍋入香油，薑片、蔥段拍扁入鍋爆香，放入鰻段，加酒、醬油、糖改移入砂鍋用慢火煮至汁剩1/3即可（約20分鐘）。3. 喜吃辣者可加辣椒數片。

調理烤鰻（蒲燒鰻） 材料：蒲燒鰻（調理鰻）1尾。◎蒲燒鰻在各大超級市場均有供應。作法：將蒲燒鰻取出放進烤箱中加溫烤熱即可上桌。或連同PE包裝袋放進微波爐中直接加熱亦可。也可以連PE袋放入沸水中浸泡加熱也一樣美味可口又衛生。

紅燒鰻 材料：①鰻魚1斤②筍1支③蒜6瓣④糖1茶匙⑤醬油4湯匙⑥紅蘿蔔1條⑦蔥2支⑧酒1湯匙⑨油2湯匙⑩香菇6朵⑪薑3片⑫太白粉1/2湯匙⑬炸油半鍋。作法：①鰻洗淨切段，放入熱油鍋中炸半分鐘。②筍、紅蘿蔔切滾刀塊，放入油鍋中炸軟。③鍋燒熱放2匙油，爆香蔥、薑、蒜，淋點酒，放進鰻、筍、紅蘿蔔、香菇、醬油、糖與2杯水煮開，改小火煮至剩半碗湯汁，淋上濕太白粉勾欠即可。

清蒸鰻 材料：①鰻魚1斤②蔥7支③薑小塊④香菜少許⑤白醬油2茶匙⑥鹽1/2茶匙⑦酒5湯匙⑧油2湯匙。作法：一、鰻，切成5公分長塊放進蔥絲、薑絲、酒（3湯匙）及醬油、鹽中發15分鐘後蒸30分鐘，取出去掉蔥薑。二、將蒸好的鰻排盤，再

撒上蔥薑、香菜、淋上湯汁及油即可上桌。

鰻魚簡易處理法

一、背開法：將鰻魚放入電冰箱冷凍部分，使其凍暈為冬眠狀態，約5分鐘後即拿出，放在木砧板（切菜板）上，用錐子或大鐵釘將鰻魚鰓部釘牢，使用切菜刀（要鋒利），由頸部下刀，由背部沿脊椎骨剖開，除去頭、骨、內臟即可。

二、腹開法：採用上列方法冷凍自冰箱取出後，由頭至尾，從鰻魚腹部朝內剖開，取出內臟後即可。

三、燉湯方法：將整尾鰻魚放入鍋內，先用米酒使鰻魚醉暈，再加入佐料（香菇、紅棗、當歸、枸杞）整尾燉湯食用，或整尾切成段燉湯亦可。