



新好男人高孔希

養魚·賣魚·吃魚·寫魚



■高孔希先生的新書發表會。

一條魚疊起來唸做「𩺰」(古鮮字)，《海鱸徵召令——養殖魚》是任職漁業局20多年的高孔希先生，與幼獅文化公司合作出版的新書，向消費大眾介紹13種台灣常見的魚塢養殖魚類，並設計60道菜式，一魚多吃，做法簡易，讓讀者個個成為烹魚高手，輕鬆享受魚肴之健康美味。

念水產的高孔希先生，本來在漁業局的經辦業務是漁產運銷，民國72年開始，為漁業局製作一系列「魚類食譜」6輯；民國82年起在中視「漁鄉風情畫」節目的「高師傅時間」擔任4年多的烹飪指導。高先生因工作關係須輔導本省各地漁業業務，由於實事求是、探研真理的個性，對漁業相關問題均深入鑽研，尤其對水產的烹調與處理特別拿手，因此對台灣地區(包括金門、馬祖)海鮮食材瞭若指掌，已成為漁產品及烹飪界首屈一指的專家。以一名男性入庖廚會有怎樣的心路歷程呢？

《海鱸徵召令——養殖魚》

新書發表

- 13種養殖魚類 · 60道鮮美佳肴
- 魚類典故 · 產地產期 · 選購要領

高師傅如是說：「那平日就得靠敢問、偷學、多吃及勤做，經過日積月累的經驗，不難成就一盤活色生香的好味道，也是增進廚藝的不二法門。一條魚好吃與否，決定於魚的鮮度占五成、清理手法占二成、烹調技巧占三成，此外，刀子要利、爐火正常、砧板和鍋底需乾淨，以及選料、處理、烹煮等各項，都要用心。」

尤其是創作一道讓大家接受並讚賞有加的菜肴，那可比藝術家創作藝術品，尚有過之而無不及，它不僅可讓眾人分享美味，最重要的是將食藝流傳於世，並傳承給後人。」

《海鱸徵召令——養殖魚》除了教導讀者如何料理魚肴之外，對於魚類典故、名稱由來、特徵、生態習性、分布地區、產期，乃至選購要領、食用方法等均有詳盡的介紹。其豐富的內容、精美的圖片，保證能讓讀者垂涎欲滴、躍躍欲試，進而烹調出一道道鮮美味腴的佳肴。

幼獅文化公司今年預計出版另外兩本海鮮食譜：海水魚和魚貝介類，將高師傅的好手藝，完整呈現在國人眼前。

吳郭魚

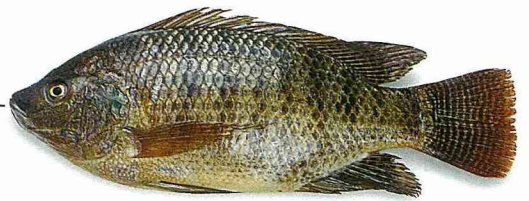
慈鯛科

俗名 南洋鯽 · 非洲仔 · 福壽魚 · 尼羅魚 · 吳郭魚

「吳郭魚」大家都耳熟能詳，進入菜市場舉目望去，魚攤上幾乎都能發現牠的身影。但仔細想想，這種魚的名字為什麼這麼怪，冠了兩個姓？「吳郭魚」——並非台灣的「原住魚」，而是原產於非洲淡水域的熱帶魚種，現已移殖至全世界熱帶及亞熱帶地區。

平凡的魚也有牠的傳奇性。話說日本戰敗的第二年(民國35年)，被日本徵調的台灣兵在新加坡等待遣返，其中有兩位台灣青年吳振輝和郭啓彰，發現日本養殖的「帝士魚」非常具有養殖價值，於是偷偷地潛越三層鐵絲網進入日本人的養殖場，用內衣充

■平凡的吳郭魚也有傳奇小故事。



當魚網，撈了100多尾的魚苗裝在水桶內。帶回去後，卻被其他的同鄉誤為髒水倒入溝中。所幸發現得早，撈回20尾。經過輾轉回到台灣，魚苗僅僅存活13尾（雄魚5尾、雌魚8尾），而這就是台灣「吳郭魚」的鼻祖。為了感念吳振輝與郭啓彰兩位先生，民國38年農林廳將此魚正式命名為「吳郭魚」。至於為什麼命名為「吳郭魚」而不叫「郭吳魚」呢？原來是因為吳先生年長郭先生四歲。

紅燒全魚

材料：吳郭魚1尾/斤
蔥、辣椒各1支
水1碗

調味料：醬油2大匙
糖1茶匙

做法：

1. 魚處理乾淨，拭乾水分。
2. 蔥、辣椒（去子）分別切段、切絲。
3. 熱油鍋，用2大匙油將魚兩面煎至微黃後撈出。
4. 鍋內放入醬油及糖煮至起泡，加水燒開，續入魚及蔥段、辣椒絲，以小火煮至湯汁呈黏稠狀即可。



廚房看板

· 吳郭魚全身僅在腹部肋骨刺上端近鰓蓋處，有7~8根軟刺，但魚鰭極易刺傷人手，應小心處理。

· 購買回來的吳郭魚雖經魚販處理過，但在烹調前，尤其是頭、腹、尾部及鰭邊未清理乾淨

的鱗片，仍需刮除，以免吃在嘴裡不舒服。

· 煎魚時不宜太久、太黃，只要兩面略煎即可，主要在防止燒煮時因翻動而使魚肉支離破碎，並避免燒好後魚肉太硬。

· 燒魚時，多搖動幾次鍋子，以免黏鍋。

· 鍋燒熱，並用油潤過，再

■如何片下吳郭魚肉



1. 用刀剖開腹腔內膜，清除腎血（在脊椎上有一暗紅色的凝血，即為魚的腎臟）。



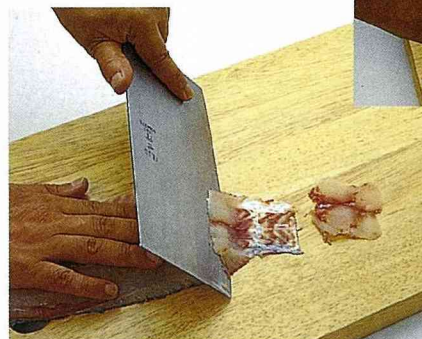
2. 以牙刷刷除腎血。



3. 刀順著背部，以刀刃貼著大骨往下畫，就可以片下魚肉。



4. 背、腹肉交界處，用手觸摸可感覺到細刺，以刀切除。



5. 魚皮朝下，用斜刀法切至魚皮處，刀向前推，即可片下淨肉。



重新放油：魚下鍋煎前，需將水分拭乾再放入，以免煎魚時破皮，也可減少油爆。

潮鯛香菇丸

材料：吳郭魚1尾/公斤
(魚肉1片約8兩)
生鮮香菇10朵
荸薺10粒
魚漿、絞肉各2兩
太白粉3大匙

調味料：鹽、糖各1/4茶匙

做法：

1. 荸薺去皮，洗淨切碎。
2. 魚處理乾淨，片下魚肉，以平刀法切片再切丁，加入荸薺、魚漿、絞肉及調味料拌勻，即為餡料。

3. 香菇去蒂，鑲入餡料，再蘸勻太白粉備用。

4. 油沸，放入3.料，以中火炸至呈金黃色撈出，瀝乾油分。



水產資料庫 · 魚蝦滿籠筐



《海魚徵召令—養殖魚》

作者 / 高孔希
出版 / 幼獅文化公司
定價 300 元

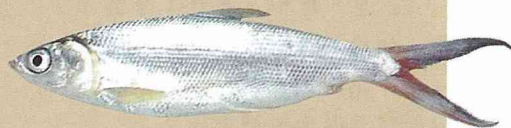
《吃魚最健康》

200種食用魚的小百科
作者 / 洪建德醫師
出版 / 聯經出版公司
定價 350 元



《水產加工》

26種魚貝蝦蟹類的實用加工技術，12種簡易的烹飪食譜。
出版 / 豐年社
定價 / 650 元



《台灣的海水觀賞魚》

台灣海水觀賞魚的介紹、飼養、魚病、捕撈、儲運、保育、淡化等。
作者 / 劉振鄉
出版 / 豐年社
定價 / 300 元

《水產養殖》

26種水產養殖技術及魚類食譜，十餘位水產專家執筆。
出版 / 豐年社
定價 / 180 元



郵政劃撥 00059300 豐年社

洽詢電話(02)2362-8148 轉 30

每次郵購另附掛號郵資 60 元