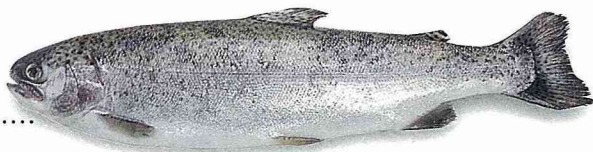




# 麥奇鉤吻鮭

鮭科 俗名：虹鱒・鱒魚



**虹** 鱒多棲息於水溫 9-18°C 冷而清澈的溪流上游，在生殖季，成魚體側中央彩虹般的色帶非常明顯，台北、桃園、台中、南投等縣山地均有大規模養殖。虹鱒為高級養殖魚，做生魚片或鹽烤，風味極美，其他烹調方式也十分適宜。

## 雞汁鱒片

材料 虹鱒 1 尾 / 斤  
雞湯 2 湯碗

## 水產資料庫 · 魚蝦滿籠筐



### 《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



### 《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

### 《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

### 《海蟲徵召令—養殖魚》

■定價 300 元

### 《海蟲徵召令—海水魚》

■定價 300 元

作者 / 高孔希

出版 / 幼獅文化公司



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

結球萵苣 1/3 顆  
太白粉 2 大匙

調味料 鹽 1 茶匙

做法

1. 魚處理乾淨，片下魚肉再切片，分別蘸上太白粉。
2. 水沸，將魚片放入，熄火浸泡 10 分鐘後撈出。

3. 萵苣洗淨、切片。
4. 熱油鍋，用 2 大匙油炒軟萵苣，盛入碗內，上放魚片，將雞湯燒滾，加鹽調味，倒入即可。



**本**省各地全年均產，以岩礁底質的溫熱帶海域較多，5 月、10 月及 11 月為盛產期，尤其在台灣盛秋之後，魚體內充滿脂肪，生魚片一入口，呈現出圓實、美味留香的口感，難怪此魚為台灣人在日本料理店最愛點召的沙西米之一。

除了生食，紅魷也適合煮、烤、煎、炸等烹調方式，不妨試做一道「醬烤紅魷」，必定是餐桌上的可口佳餚。

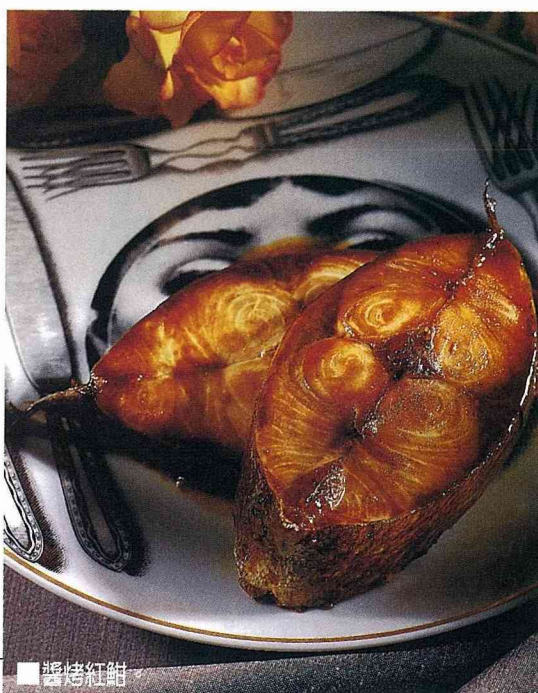
## 醬烤紅魷

材料 紅魷半斤

調味料 玫瑰紅酒、醬油各 2 大匙、糖 1 大匙

做法

1. 鍋中放入調味料，煮至呈黏稠狀，即為醬汁。
2. 魚處理乾淨、切片（2 公分寬），兩面刷上醬汁。
3. 烤箱先預熱，烤盤抹少許油，將魚片放入烤盤，以 190°C 烤 15 分鐘（每隔 5 分鐘取出，再刷上醬汁一次），即可食用。



■ 醬烤紅魷

## 雙色生魚片

材料 鮪魚、旗魚、蘿蔔絲各適量

調味料 山葵醬、醬油各適量

做法

將魚肉蘸上少許山葵醬後，再蘸醬油，搭配蘿蔔絲一起食用。

廚房看板

· 選購生魚片首重鮮度與衛生。先觀察販售處是否有冷藏設備，砧板、生魚片刀、抹布及魚販個人衛生狀況如何，再決定購買與否。黃鰭鮪肉色呈草莓紅，表示鮮度良好，若是紅褐色則為失鮮；旗魚呈白霧不透明狀，表

示鮮度不良。

· 魚肉部位的好壞，以無筋絡者為佳，至於魚肉含油質多少，眼觀即可判別。



■ 雙色生魚片。

· 黑鮪生魚片呈暗紅色，而其腹部肉含脂量特高，稱為上脂肉，顏色與五花肉的色澤近似，雖昂貴但值得一嚐。

# 紅魷魚參

魷科 俗名：紅魷