



大彈塗魚



鰕虎科 俗名：花跳·石跳仔·彈塗魚

花跳體延長而側扁，背腹緣平直；體呈青褐色，魚身、頭部、各鰭膜均有白色斑點。眼小位高，突出於頭部之上，下眼瞼能夠自由活動，以保持溼潤，並減低太陽的熱力。口大，近平直，被圓鱗。

棲息於海水及河口的泥灘地，多活動於潮間帶，退潮時靠胸鰭基柄跳動，在泥灘覓食，食性複雜，活動速度極快。此魚平時在泥灘地表活躍跳動，漲潮時，因體型大，不易找地方停留，演化出掘穴本領，便潛入穴中居住，不易受到其他魚的攻擊。

花跳產於馬來半島、中國沿海、日本及韓國，臺灣主要分布

在北部及西部沿岸，全年皆有生產。此魚不易捕捉，三、四十年前人們捕食，利用曬乾的板泥塊，投擲爛泥地裡的彈塗魚；南部人則是用長形魚簍塞入「炮孔」，彈塗魚出孔呼吸，自然中網。這些捕魚方式，隨臺灣河口受到汙染而消失，現在主要是用陷阱；人工養殖的泥灘池上方罩有細網為其特色，不是防魚跳脫，而是防鳥吃，因為售價不便宜。花跳收成費時、費工，一般用花跳籠捕捉，而且需要有專業技術，才能請其入籠。

近年來，花跳魚苗因受海水汙染而減產，但其肉味鮮美，富含膠質，是上品佳肴、中南部名菜，適合各種烹調法。



■有如佈下天羅地網的花跳養殖池（台南縣）

花跳細粉

材料 花跳8~10尾/半斤

薑2片

粉絲1把

蔥珠少許

調味料 醬油1大匙

糖1/2茶匙

麻油1茶匙

做法

1. 花跳入沸水中川燙一下，撈出洗淨。
2. 薑片切末，粉絲以沸水燙軟。
3. 粉絲加入薑末及調味料拌勻，將花跳置於其上，水沸，入蒸具以大火蒸10分鐘取出，撒上蔥珠。

廚房看板

花跳體型小並以活體販售。因此，烹調前用清水洗淨外表，以刀拍擊頭部致死，但不必處理內臟，以全魚形態入鍋煮食。若未死亡即入鍋，可能跳得煮婦、煮夫滿臉花。



■花跳細粉。



枸杞原盅花跳

材料 花跳 8~10尾/半斤
 枸杞 2兩
 當歸 1片
 調味料 米酒 1/2碗
 鹽 1/2茶匙

做法

1. 花跳入沸水中川燙一下，撈出洗淨。
2. 將花跳、枸杞、當歸及調味料放入湯碗內，再加水（八分滿），入蒸具以中火蒸30分鐘取出。



■ 枸杞原盅花跳。

水產資料庫 · 魚蝦滿籬筐



《海魚徵召令—養殖魚》

■ 定價 300元
 《海魚徵召令—海水魚》
 ■ 定價 300元
 作者 / 高孔希
 出版 / 幼獅文化公司

《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