

台灣鯛文化節

文圖／見晴



原名吳郭魚的
台灣鯛

雲林縣麥寮鄉於今年5月間在運動公園舉辦「台灣鯛產業文化節活動」，吸引來自全國各地熱情遊客蜂擁而至，盛況空前，熱鬧滾滾。會場中最受矚目的是台灣鯛烹飪比賽，共有來自全國各地的學校、社會團體19隊參加。由鄉公所提供爐灶、台灣鯛素材，及各種所需配備，師父們無不絞盡腦汁，設計出各種台灣鯛料理，巧手慧心，一道道色香味俱全的台灣鯛美食紛紛出籠。經評審委員一一過目試嚐後，獲得第一名的是來自高雄市的高雄餐飲學院廚藝系。

台灣鯛原名叫吳郭魚，由南洋引進，所以，又稱「南洋鯽仔」，經過改良，重可達3~4斤，肉質細膩，滋味鮮美，已成為漁市場的主要食用魚之一。由於養殖容易，產量驚人，腦筋動得快的貿易商，開始外銷日本、美國，成果斐然。吳郭魚外型和鯛魚略似，有人就建議將吳郭魚改名為「台灣鯛」，果然名氣大振，如今已成為台灣外銷農產品的四大旗艦產品之一。

麥寮鄉是一海口鄉鎮，養殖台灣鯛的魚塭面積就有300公頃以上。為鼓勵民眾多多食用台灣鯛，經常舉辦促銷活動，像這次的台灣鯛文化節是其中之一。麥寮鄉農會家事研究班特地為台灣鯛調配出10道美味佳餚，簡介如下。

- 琉璃神鯛**：將竹笙泡軟，裡塞入蝦子，外面包裹台灣鯛肉片，空間妝飾著青花椰菜，周邊綾圍青江菜，放置蒸籠，蒸至熟取出，淋上勾芡即成。
- 紅麴玫瑰**：台灣鯛肉切片，醃浸紅麴、調味料，40分鐘後，將魚肉片捲成玫瑰狀，空間置蘆筍呈星狀，下鍋蒸8分鐘即可出籠。
- 夢歸筭鯛**：將長蔴、當歸、荸薺、甘杞熬湯，兩碗水熬成一碗湯，湯汁蒸火



琉璃神鯛



紅麴玫瑰



夢歸筭鯛

腿、香
菇、台灣
鯛肉片6
分鐘，取
出勾芡即
OK。

4. 翡翠鳳眼：台灣鯛魚
醬、香
菇、鹹蛋
黃，捏合
成一個鳳
眼形狀，
入鍋蒸
熟，再淋
上翡翠羹
即可。

5. 烤鯛水晶：鯛魚先酌料加入迷迭香，放進烤箱
烤熟即成。

6. 吱咾鯛魚：台灣鯛魚肉先煮熟備用，青椒、洋
蔥、鳳梨炒熟加入番茄醬，魚頭和
尾巴入鍋炸好。將魚頭魚尾擺上



台灣鯛文化節活動

盤，中間放入炒好蔬菜，勾芡即
可。

7. 鮮鯛鮑盅：台灣鯛7片川燙過，入盅加入鮑
魚片、文蛤、雞絲、煮熟加調味
料即成。

8. 潮鯛唐揚：將台灣鯛切成條狀，沾土司屑油
炸熟即可。

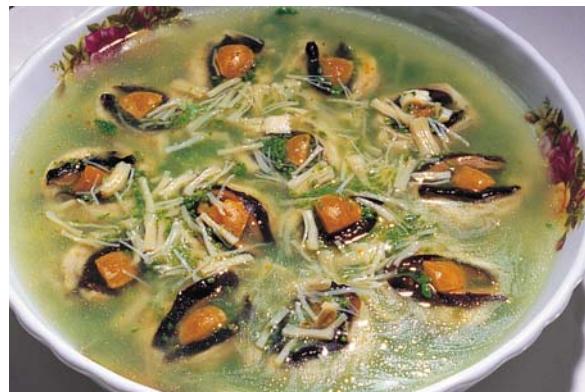
9. 四季如春：將台灣鯛肉片捲成型，部分沾麵
粉油炸，部分包裹柴菜皮，包裹
餛飩皮油炸，再飾以水果片。

10. 金星伴月：將台灣鯛魚切成小片煮熟，放
置在數個小碟上，配以干貝、
蔥、薑、蒜、樹子、紅辣椒
等。

鯛



潮鯛唐揚



翡翠鳳眼



鮮鯛鮑盅