

文／余淑蓮

# 神秘鱈龍魚 全身都是寶

原產俄羅斯的鱈龍魚，外觀奇特，因為它們是非常古老的魚類，有水族活化石之稱，它們還有一個名氣響亮的專長——生產魚子醬。如此珍稀的魚種，國內有養殖業者引進魚苗，在

三峽、烏來、谷關等高冷地溪流，活水圈養10年，如今飼養技術漸趨成熟，以產地直送行銷高級餐廳。台北市的「三太養生鐵板燒」即接受電話預約，推出高檔的鱈龍套餐。

鱈龍魚一般10歲以上才能產卵，人類取來製作魚子醬，三太的蔡師傅說，10歲以前的鱈龍魚都可供食用，口感略遜於其他深海魚，但是營養更豐富，魚肉脂肪低，含有10多種胺基酸，其Omega-3含量比其他魚類高3-5倍，軟骨及脊索富含膠質，所以全身都是寶，“鱈魚骨”和“鯊魚翅”自古並列為珍貴食材。

蔡師父將鱈龍魚板骨、魚鰭和魚頭經過長時間高溫燉煮，產生豐富膠原蛋白，這時魚頭顏色會變透明且帶彈性，口感外觀有如果凍，加入新鮮銀杏果後，軟骨的美味盡現。後段板骨則在鐵板上乾煎，簡單加上幾粒鹽巴，口感爽脆。

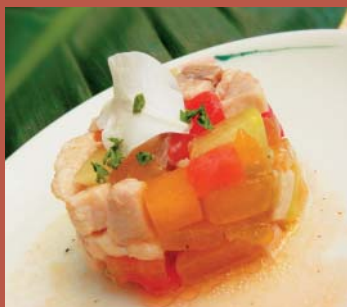
鱈龍魚肉配上好料，煎出又香又酥的頂級鱈龍魚餅，加上有名的魚子醬，美味又高貴。厚實且具彈性的背肉，則片成4分的厚度，捲成鱈龍魚水果卷、起士卷、鵝肝卷，都是頂級食材的組合。

搭配鱈龍套餐的食材，還有每天新鮮宅配的原住民山菜，如貴妃菜、糯米椒、白玉筍；以及三太師傅巧思烹調的紅米養生飯(適合女性)、黑米養生飯(適合男性)，最上層都有三太的招牌松阪豬肉，香醇綿細入口即化，這可是老饕最愛喔！(洽詢電話：87883839陳淑惠小姐)

鱈龍魚頭湯



飼養一年的鱈龍魚  
(楊藍／攝)



鱈龍塔塔



鱈龍魚餅搭配魚子醬及鱈龍魚卷



鱈龍套餐：鱈龍塔塔，百匯燉湯，五穀養生麵包，白色之戀，鱈龍魚子醬，鱈龍水果捲，鱈龍芝士捲，鱈龍鵝肝捲，鱈龍魚頭湯，彈牙魚皮，香煎軟骨



紅米及黑米養生飯