

圖文／廖壬戌 烏魚食譜製作／洪文發師傅



烏魚

口湖鄉的烏魚

口湖鄉位於雲林縣的西南邊陲，緊臨嘉義縣東石鄉，土地貧瘠，風頭水尾的沿海地區，農作物栽植不易，收成差。許多農民以養殖或出海捕魚為生。每逢冬至來臨前夕，烏魚群從中國大陸東北海隨著黑潮流至台灣海峽，準備產卵，一路上游至台灣南方巴士海峽恆春海域，產完卵再洄游北上。

口湖鄉漁民把握時機，出船捕烏，以兩艘漁船組成，拉著「巾著網」前進，把烏魚圍入網內，運氣好的時候，兩艘漁船也搬不完，必須呼叫友船支援運魚，若找不到友船，只好拋棄多餘烏魚，免得船被壓沈；不過，運氣差時，也會有一趟只捕數十尾而已。

為能掌握魚訊，除依賴漁業署以衛星掃瞄尋找烏魚群，或是漁船上安裝魚群探測聲納，但因捕烏船太多，而僧多粥少，烏魚源逐年減低。為了謀生存，口湖鄉的漁民只好另找出路，經農委會漁業署的技術協助，開始以引入海水人工養殖烏魚，成果斐然。

養殖烏魚，主要以取卵製成烏魚子出售，



烏魚子成品

售，每尾烏魚養殖3~4年才能成熟取卵。到口湖鄉蚵仔寮村，迎面撲鼻而來的是陣陣魚腥味，沿路可見到家家户户的大廣埕、門前、馬路旁，鋪著一塊塊長長的木板，上面放置一片片橢圓形的金黃色烏魚子，每隔一定時間，必須翻轉一次，讓整片烏魚晒得均勻。這景象成了蚵仔寮特殊畫面。

冬至一過後，海上的烏魚會自然減少，即使有，也是幼魚期的豆仔魚；或是大尾些的烏仔。蚵仔寮仍然天天晒烏魚子，那是由國外進口，如：巴西、澳洲、美國等。這些進口品全部以冷凍於零下25℃，需要時再慢慢取出來曝曬，所以我們台灣人全年皆可吃到新鮮烏魚子。

進口烏魚子個體比較小，吃起來口味卻和台灣所產差不多，當您在餐廳吃飯時，端出一道香噴噴的烏魚子，很難分辨出它是來自南美洲，或是道地的台灣名產。

烏魚子的烹食方法，先以58%高粱酒擦拭外皮，經火烤或是油炸，再配以白蘿蔔切片、大蒜一齊吃，香醇美味。

除了烏魚子外，烏魚肉、魚鰾、魚頭等，經過細心烹調，都是可口的佳餚。口湖鄉農會為了推廣烏魚，讓全國民眾都有口福吃到烏魚料理，特地聘請大廚師洪文發研製出5道烏魚料理，歡迎參考試作。



取烏魚子卵



鮮蝦拱厚穿金帶銀

材料：烏魚膠15顆、新鮮檸檬香茅3支、蒜泥麵包片2片、美生菜葉少許、綠捲生菜少許、米紫高麗菜絲與粉少許，甜雞醬60g、檸檬少許、白芝麻少許

醃汁：義大利香料30g、胡椒鹽5g、孜然粉5g、白酒10g

作法：1. 烏魚膠先改刀後入醃汁1小時，以炭烤或炸熟既可。
2. 拌入甜雞醬再灑些白芝麻及孜然粉。
3. 上盤時搭配綜合菜或水果食用。



獨佔鰲頭味居第一

材料：烏魚頭一個、蛤蜊6顆、海菜少許、鮮香菇1朵、鴻喜菇50g、金針菇20g、羅曼生菜、葉、南瓜2片、大白菜絲少許

湯汁：紅味噌醬50g、昆布汁1000g、味醂少許、清酒50g、香油少許

作法：1. 先將湯汁熬好備用，烏魚頭加入味噌湯煮熟。
2. 把食材處理過後（清洗濾乾）排入紙火鍋內。
3. 最後加入味噌湯汁即可。

奶油老酒烏魚膠

材料：烏魚膠300g、無花果2顆、杏鮑菇1根、紅蘿蔔10g、白蘿蔔10g、銀芽100g、青江菜1棵、蒜苗1支、麵粉少許

調味醬汁：奶油50g、蒜頭碎15g、薑碎5g、白豆豉

20g、紅酒100g、老酒醋50g、糖15g、胡椒鹽少許

作法：1. 烏魚膠入少許胡椒鹽醃入味後。
2. 沾些麵粉與蒜米、薑米用奶油煎至七分熟。
3. 加入紅酒、老酒、醋及調味，稍收汁取出烏魚膠（須留些薑汁）。
4. 取燒過烏魚膠醬汁續加入無花果，杏鮑菇燒入味。
5. 蒜苗切絲，蔬菜煮熟搭配入盤內，再將烏魚膠放於上方，最後淋上燒魚的醬汁。



五彩烏魚米餅

材料：烏魚子一條、烏魚肉80g、壽司飯120g、壽司醋50g、開洋碎15g、黑芝麻15g、海苔粉15g、紅甜椒20g、蒜頭碎15g、蘆筍120g、南瓜50g

醬汁：胡麻醬10g、胡麻油5g、醋少許、糖少許、水適量、醬油膏少許

作法：1. 將壽司米煮熟後拌入壽司醋，快速冷卻後，入酥香的烏魚子碎再捏成飯團餅狀。
2. 將開洋炸酥切碎，蒜頭碎炸酥、黑白芝麻炒香。用飯糰餅沾取五彩料。
3. 南瓜及青蘆筍煮熟當配菜，烏魚肉醃過炸酥。
4. 將醬酒調好淋上或另盛裝容器。



黃金黑武士

材料：烏魚皮300g、粉皮100g、蛋皮絲30g、小黃瓜絲50g、芥菜醬5g、法式芥菜醬5g、嫩薑絲5g、醋番茄3顆

醬汁：香椿醬30g、蒜泥5g、香油少許、醬油膏少許、紅油5g、糖3g、花椒粉少許、豆酥50g

作法：1. 粉皮切絲燙過拌入少許味道，取烏魚皮燙熟切絲。
2. 將豆酥先炒酥後冷卻備用，小黃瓜切條與蛋皮絲鋪底。
3. 芥菜醬與法式芥菜醬為邊點飾，嫩薑絲與醋番茄搭配烏魚皮食用。
4. 將香椿醬調入蒜泥及醬汁膏，紅油5g等製成醬汁。

