

隨手鮮味來　簡單料理好味道

文．圖 黃之暘（國立臺灣海洋大學水產養殖學系副教授）

臺灣四面環海，除四周海岸地形不同，加諸星羅棋布的周邊島嶼，以及從沿宜花東往北流動的黑潮，不僅帶來了四時魚鮮，同時還隨季節更迭，以多種類的魚蝦蟹貝藻輪番登場。

臺灣漁撈收成已精彩無比，更何況還有先民從數百年前發展的養殖技術，且在產官學研相互合作的近數十年間，陸續開創了高經濟魚種、蝦類乃至螺貝等養殖供應；讓雖是蕞爾小島，卻能因為運輸路程有限而享有產地到餐桌的距離優勢，若還能把握吃當令、吃在地的消費原則，不僅可以享受國產水產品的絕佳鮮度與鮮美，各類水產品也以其相對禽畜產節約的飼料轉換效率，以及豐富優質的蛋白質與脂肪，成為消費市場首選；特別是對已邁入超高齡化社會的我國，水產品在種別多樣、均衡營養、多變且可快速料理上，往往能呼應並滿足各種需求。

透過完善冷鏈，以及分別為延長保鮮、方便使用並提升商品價值而進行的各類加工，以及隨全時網路與便捷宅配所改變的消費習慣，讓即便如今少上傳統市場，甚至坐在家中，也能透過網路下單，快速取得具有生產履歷或標章的虱目魚肚、鱸魚或吳郭魚魚片，以及真空密封包裝的文蛤與蒲燒鰻等，不僅方便如今步調快速的都會生活，可以在下班後快速打理一餐，也能搭配在假日早上與家人在傳統市場或是觀光魚市一遊，體驗在地生活與風情之餘，還能嚐嚐別具風味的料理。

如果喜好時令鮮魚，但卻又對相關烹調還不熟悉，其實只要在傳統市場稍加詢問魚販，或是從超市冷藏櫃中商品推薦與標示，甚至採購搭配妥善的料理組合，只要按照步驟下鍋，便能快速製作風味不差，但卻成就滿滿的料理。例如這季節的肉魚、四破魚或小卷，除了因盛產而價格實惠外，尤其是後者在市場同時常以生、熟兩種形式販售，只要簡單起個油鍋快速拌炒，或是放入鍋中煸香，便能迅速上桌。而養殖魚貨則向來以穩定的供應數量、品質、價格及多樣規格，深受一般家庭或餐廳喜愛；經過三清的吳郭魚、鱸魚、無刺虱目魚皮、肉與肚，以及分別以淡、鹹水培養的蜆、文蛤與牡蠣，也都能在豐富料理變化與口味搭配之餘，提供滿滿的營養與品嚐樂趣。

例如可將混入蛋白的食鹽製作鹽泥後包裹三清的吳郭魚，隨後送入烤箱烤至表面微黃，取出後敲去鹽殼，便能享受其間鮮甜細緻的質地；而無刺的虱目魚肚或鱸魚片，可煎、可炸也能紅燒或煮湯，或是搭配樹子、蔭瓜及醬冬瓜清蒸，也能滾煮氣味酸香的西瓜棉湯，都是老少咸宜且幾無油煙的方便料理。而對於喜好蒲燒鰻魚口味的夥伴而言，煮鍋白飯，然後煎個蛋皮切絲，當真空密封的蒲燒鰻以微波或隔水加熱後組合，便是能在家痛快享用的美味一餐，如果興致一來，也可動手做個鰻魚炊飯或鰻魚蛋捲。如果想要來碗解膩的熱湯，則可依據喜好選擇以蜆或文蛤煮個薑絲湯，吃完通體舒暢。重點是料理不難，隨手便能在日常三餐好好感受，享用豐富營養之餘，也能成就滿滿。









1 | 將肉質飽滿的文蛤以酒蒸方式料理，重點是那酒氣揮發後所留下的甘甜湯汁。
2 | 加上薑絲煸到表面焦脆的小卷，別有一番滋味。
3 | 只要稍加巧思，便能將市售的蒲燒鰻，搖身一變成為兼具美感與美味的料理。
4 | 市售的虱目魚皮與魚柳也都是無刺的部位，可以清蒸、快炒或煮湯，快速完成多道老少咸宜的料理。
5 | 鹽烤吳郭魚在家便能製作，在腹中塞入蔥薑絲或是剁碎的蒜米，更能讓質地清甜，氣味芬芳。
6 | 傳統市場多有販售不同種類與規格的養殖貝類，可依據喜好與需求少量採購並趁鮮烹煮。
7 | 將四破魚在鍋中與薑絲一同煎香，便是這季節最迷人的滋味。