從刺身到熟食料理．認識臺灣黑鮪魚的豐腴滋味

文．圖 武展丞（創意海鮮食譜作家）

提到黑鮪魚，許多人首先想到的，可能是東港黑鮪魚季，以及入口即化的大腹生魚片。其實，黑鮪魚不只能做成刺身，從背肉、腹肉、皮油、下巴到魚頭，各個部位都有不同特色，也能運用炙燒、香煎及油炸等方式，展現更多元的料理風貌。

我最早是在日本料理店工作時接觸黑鮪魚，當時跟著日本師傅學習，每天下午空班時間，只要願意多學一點，師傅就會教我們認識各種魚類的特性、分切及保存方式。第一次到市場觀看黑鮪魚分切時，眼前是一尾放在矮桌上處理的巨大魚體，師傅提醒「不要小看這一刀，位置切錯了，就可能造成昂貴魚肉的耗損。」讓我深刻體會到，黑鮪魚從捕撈、保存到料理，每個環節都需要專業技術。

黑鮪魚的魚體龐大，主要可分為赤身、中腹及大腹等部位。大腹油脂最為豐富，口感細緻柔嫩；赤身油脂較少，能吃到鮪魚鮮明的風味；靠近腹部與魚皮的「皮油」，則帶有漂亮油花，價格相對親切，是兼具滋味與實惠的選擇。臺灣還發展出俗稱「金三角」的下巴部位，肉質富含油脂，特別適合燒烤。

黑鮪魚幾乎全魚都能利用，除了大家熟悉的生魚片，魚頭頂的腦天肉、兩側的頰肉、下巴肉及眼睛周圍都可以料理；大腹中的筋膜經過細心拆除後，也能保留完整細嫩的魚肉。若有機會取得整尾魚，龍骨中間還藏有宛如果凍般的骨髓，是相當珍貴而少見的美味。

黑鮪魚切開後，魚肉中的肌紅蛋白容易因接觸空氣而氧化，顏色逐漸變深，因此分切後必須妥善真空包裝，並利用低溫設備迅速冷凍保存。隨著急速冷凍技術進步，即使無法親自前往產地，也能透過冷凍黑鮪魚品嚐接近新鮮漁獲的風味。

這次示範的第一道料理是「芥末籽醬炙燒黑鮪魚」，選用油脂較豐富的皮油部位，以大火將兩面快速煎至微焦，表面出現炙燒香氣後，立即放入冰水冰鎮，讓外層熟成、內部仍保有柔嫩口感。盤底鋪上冰鎮洋蔥絲，再放上炙燒黑鮪魚，淋上芥末籽醬，撒上蔥花、白芝麻及柴魚片，洋蔥的爽脆與醬汁的微酸辛香，可以平衡魚肉油脂，是一道清爽又適合夏季的半熟料理。

第二道是「酥炸黑鮪魚佐塔塔醬」，將黑鮪魚依序裹上中筋麵粉、蛋液及麵包粉，以約攝氏 140 至 160 度的油溫炸至表面金黃。黑鮪魚熟成速度快，不需要久炸，便能呈現外酥內嫩的口感，起鍋後搭配生菜及塔塔醬，也可改用芥末籽醬、千島醬或其他喜愛的沙拉醬，簡單就能完成一道老少皆宜的料理。

黑鮪魚油脂豐富，即使做成全熟料理，也不容易顯得乾柴，對於不習慣生食的人而言，炙燒及酥炸都是很好的入門方式。不妨除了生魚片之外，也依照不同部位選擇適合的烹調方法，從細嫩、豐腴到酥香，一次感受臺灣黑鮪魚的多元風味。





芥末籽醬炙燒黑鮪魚

材料 黑鮪皮油部位 150g、洋蔥 300g、紅蘿蔔 50g、白芝麻少許、花柴魚少許、蔥 1 支
調味料 芥末籽醬一罐
作法

1 將洋蔥及紅蘿蔔切絲，冰水冰鎮約30分鐘去辣味，瀝乾備用。
2 平底鍋放入少許橄欖油開大火加熱，放入黑鮪兩面煎焦至半熟。
3 立刻將黑鮪魚放入冰塊冰鎮降溫，再取出擦乾切片。
4 將洋蔥絲放入盤中，擺上黑鮪後淋上芥末籽醬汁，撒上白芝麻蔥花及花柴魚即可。









酥炸黑鮪魚佐凱薩醬

材料 黑鮪赤身 150g、生菜沙拉 1 份、檸檬 1 片
調味料 凱薩醬 1 罐、麵包粉 300g、中筋麵粉 100g、蛋 2 顆
作法

1 黑鮪赤身抹少許鹽，擦乾備用。
2 黑鮪依序沾上麵粉、蛋液及麵包粉。
3 起油鍋至 160 度左右，放入黑鮪後轉中小火，炸約 3 分鐘至表面金黃。
4 將生菜放入盤中，黑鮪切片後擺盤，淋上凱薩醬，並放上檸檬片即可。







