從白燒鰻到蒲燒鰻料理．認識臺灣鰻魚的多元風味

文．圖 武展丞（創意海鮮食譜作家）

提到鰻魚，許多人第一個想到的可能是蒲燒鰻魚飯，但其實臺灣人吃鰻魚的歷史非常早，而且吃法遠比大家想像得更多元。臺灣是重要的鰻魚生產地，早在日治時期，日本人便開始帶來鰻魚的飲食文化，隨後臺灣也利用捕撈的鰻苗進行養殖，不少人靠著捕撈鰻苗維生，也讓鰻魚逐漸成為臺灣重要的養殖魚種之一。

在我的印象裡，臺灣人很早就開始吃各種條狀的魚類，小時候常見的食材包括泥鰍、鱔魚、白鰻與海鰻等。白鰻與鱸鰻經常被拿來燉煮中藥，作為滋補身體的食材；海鰻則常出現在臺灣傳統小吃與桌菜中。由於鰻魚滑溜有活力的模樣，料理總和滋補養生離不開關係。

早年在日本料理店當學徒時，店裡很少直接使用現成的蒲燒鰻，都是購買活鰻回來處理。從殺鰻、開背、去骨到燒烤，每一道程序都需要學習。日本料理甚至會利用鰻魚的肝臟與胃等部位製作湯品或小菜，因為一尾鰻魚只有一副內臟，數量稀少，因此格外珍貴。許多人以為日本人吃鰻魚只有蒲燒一種方式，其實並非如此；鰻魚可以做成蒲燒、白燒、炸物、蒸物、鍋物、醋拌菜、甚至茶泡飯。鰻魚本身油脂豐富、肉質細嫩，能夠變化出許多不同風味。

這次示範的兩道料理，讓大家看見蒲燒鰻以外的可能性。第一道是柳川鍋。柳川鍋是日本家庭常見的料理，最早多使用泥鰍製作。由於日本許多農村地區種植稻米，田間常能捕獲泥鰍，因此逐漸發展這道料理。我改用白燒鰻製作。作法並不困難，以洋蔥、白菜、柴魚高湯作為鍋底，再加入醬油與糖調味，接著放入白燒鰻魚片燉煮，最後淋上蛋液。有點類似臺灣人熟悉的親子丼風味，湯汁鮮甜、口感溫潤。

第二道則是鰻魚與小黃瓜的醋拌料理。這是一道典型的日式前菜，先將小黃瓜鹽漬、醋漬，再與鰻魚拌勻。利用醋的酸香平衡鰻魚的油脂，吃起來清爽開胃，適合炎熱的天氣。日本料理店的師傅經常將製作壽司或蒲燒時剩下的鰻魚部位切成小丁，搭配醃漬蔬菜做成這類小菜。看似簡單，卻能充分展現食材原有的風味，也是日本料理珍惜食材、不浪費食材的精神。

近年來，臺灣的鰻魚產業逐漸從外銷市場延伸到國內消費市場，讓更多民眾有機會品嚐到優質的國產鰻魚。過去因為職業習慣，我比較喜歡自行處理活鰻，但這次實際品嚐國產蒲燒鰻後，我認為無論在品質、口感或便利性上，都有相當不錯的表現。對忙碌的現代家庭來說，只要準備一包蒲燒鰻，簡單加熱，再搭配白飯與味噌湯，就能快速完成營養豐富的一餐。希望未來有更多消費者認識臺灣鰻魚、品嚐臺灣鰻魚，讓這項兼具美味與營養價值的食材，成為更多家庭餐桌上的日常選擇。





鰻魚柳川鍋

材料 白鰻魚片 1 片、300g、白菜 200g、洋蔥 100g 紅蘿蔔 30g、生香菇 3 朵、甜蔥 1 支、雞蛋 2 顆

調味料 印醬油 50c.c.、水 200c.c.、白糖 30g

作法

1 白燒鰻切成片狀備用。

2 白菜、洋蔥、紅蘿蔔切絲，將生香菇、甜蔥切片備用。

3 步驟②材料放入鍋中，加入醬油、水、糖，以小火煲 10分鐘。

4 白燒鰻魚片放入小火煮5分鐘，再放入甜蔥片煮5分鐘，淋上蛋液煮至半熟即可。









醋味鰻魚

材料 蒲燒鰻 1 片、小黃瓜 1 根、芝麻少許

調味料 三杯醋（白醋 30c.c.、白糖 15g、水 30c.c.）

作法

1 蒲燒鰻切成塊狀備用。

2 小黃瓜切片，撒點鹽瀝水分備用。

3 將黃瓜片加入三杯醋，攪拌均勻放置 1 小時。

4 將鰻魚和小黃瓜攪拌均勻盛入碗中、撒上芝麻即可。







