創意餐桌新風貌．鬼頭刀上桌

文．圖 武展丞（創意海鮮食譜作家）

魚鰭如翼的飛魚在海面疾馳，一道金屬般青黃閃耀的身影驟然躍出水面，瞬間完成獵捕的鬼頭刀，以迅捷之姿劃開浪尖，猶如海中猛虎。其學名鯡鰍，亦稱鱾魚，因捕食飛魚的畫面，又有「飛烏虎」之稱；英文名Mahi Mahi，源自夏威夷語，寓意「強壯、勇猛」，展現其海洋掠食者的形象。



近年鬼頭刀產業正逐步由外銷導向走向「內外並進」的發展模式，在漁業改進計畫（FIP）持續推動下，臺東新港等產地導入國際資源管理機制，不僅提升漁業永續性，也強化國際市場的信任基礎；同時，美國、日本及歐洲的健康白肉魚需求持續成長，外銷市場穩定拓展。另一方面，國內餐飲應用亦日益多元，從傳統料理延伸至美式速食、健康餐盒與輕食料理，並結合地產地消與食魚教育推廣，使鬼頭刀逐漸走入大眾日常飲食之中。

鬼頭刀在臺灣東部海域產量穩定，於臺東新港、屏東東港及小琉球等地皆可見漁獲交易盛況，其肉質緊實、蛋白質含量高、脂肪低，風味清爽。然而，因油脂含量較低，若以傳統清蒸或紅燒方式料理，容易產生乾澀口感，亦使其在國內消費市場長期處於較低能見度。反觀歐美市場，鬼頭刀因其結構紮實、易吸附調味，廣泛應用於燒烤、香煎及油炸料理，成為健康白肉魚的重要代表。近年臺灣餐飲與食魚教育逐步引入西式技法，透過「料理方式轉換」，重新詮釋鬼頭刀的風味潛力。

本次示範兩道料理，分別從「健康輕食」與「大眾接受度」兩個面向切入，義式香煎鬼頭刀以奶油香煎方式鎖住魚肉水分，搭配檸檬油醋醬與多樣蔬菜，呈現清爽的地中海風味，透過酸度與油脂平衡，改善鬼頭刀低脂所帶來的乾澀感。炸鬼頭刀魚堡佐塔塔醬則是將魚肉切條裹粉油炸，搭配塔塔醬與漢堡麵包，轉化為西式速食型態，提升年輕族群與兒童的接受度。

在全球漁業資源面臨壓力的當下，如何選擇與理解食材，已成為實踐永續的重要一環。鬼頭刀雖非高油脂魚種，卻擁有細緻清爽的風味特性，只要透過適切料理手法，即能轉化為兼具營養與美味的餐桌佳餚。從產地到餐桌，從傳統到創新，鬼頭刀正以嶄新的姿態，連結海洋資源與現代飲食，成為臺灣推動永續漁業與食魚文化的重要一環。





義式香煎鬼頭刀

材料 鬼頭刀魚排 300g、綜合生菜 200g、小番茄 2 顆（對切）、紅椒、黃椒各 5g（切丁）、洋蔥 10g（切細丁）

調味料 檸檬汁 1 顆量、橄欖油 2 小匙、蜂蜜 3 小匙、海鹽 0.5 小匙、黑胡椒少許、義大利香料少許、奶油 30g

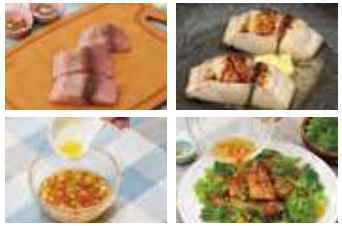
作法

1 鬼頭刀魚排擦乾，撒上海鹽、黑胡椒與義大利香料，靜置入味。

2 熱鍋放入奶油，將魚排煎至兩面金黃、外酥內嫩。

3 將檸檬汁、橄欖油、蜂蜜與洋蔥、彩椒丁混合，調成清爽油醋醬。

4 盤中鋪生菜，放上魚排與小番茄，最後淋上醬汁即可。



炸鬼頭刀魚堡佐塔塔醬

材料 鬼頭刀魚排 1 片、漢堡麵包 1 個、起司片 2 片、萵苣（生菜）適量、洋蔥切圈、適量、雞蛋 2 顆、麵粉適量、麵包粉適量

調味料 鹽少許、黑胡椒少許、美乃滋 3 大匙、洋蔥碎少許、酸黃瓜

作法

1 鬼頭刀魚條加入米酒、鹽與黑胡椒抓醃，靜置入味。

2 依序將魚條沾麵粉、蛋液、麵包粉，均勻裹上外衣。

3 將魚條放入油鍋，以中高溫炸至金黃酥脆，撈起瀝油。

4 麵包內依序放入生菜、塔塔醬、炸魚、起司、洋蔥，蓋上麵包完成。

