一碗溫潤的滋養．魚精料理溫補身心

文．圖 武展丞（創意海鮮食譜作家）

我一直很喜歡魚湯，對我來說，它不是單純的料理，而是一種很生活、很日常的養生方式。很多人會覺得滋補一定要很複雜、很費工，但其實，一碗好的魚湯，就已經足夠。它入口溫潤、負擔不重，卻又能提供身體需要的蛋白質與膠原蛋白，特別適合女性在日常保養、氣色調整，甚至是身體修復的時候飲用。

過去在學習料理的過程中，我接觸到很多不同文化對「湯」的理解。像廣東人就非常重視湯，他們有一句話我印象很深：「飯前一碗湯，到老不受傷。」這句話其實很有智慧——先用湯暖胃，再進食，讓身體進入一個比較溫和的狀態。魚湯在這樣的飲食文化裡，是非常重要的一環，尤其是熬得濃白的魚湯，更被視為滋補的代表。

而我自己在廚房裡，最常做的，除了魚湯，就是「魚精」。很多人一聽到魚精，會覺得那是生病或開刀後才需要的東西。確實，在傳統觀念裡，像鱸魚湯這類料理，常常是為了術後補身而準備。但魚精其實不只是「補」，它更是一種「日常保養」。傳統製作魚精的方法其實很費工，用很少量的水，長時間去蒸煮整條魚，讓魚本身的精華慢慢釋放出來，在蒸煮過程中，魚的膠原蛋白、蛋白質等營養，都會融入湯裡。最後再用紗布過濾，只留下最純粹的湯液，這樣的魚精，味道濃縮、營養密集，也因此顯得珍貴。隨著時代改變，現在的設備，不管是電鍋還是壓力鍋，都可以幫助我們縮短時間。甚至市面上也有許多現成的魚精產品，讓大家不用花太多時間，也能輕鬆補充。

這次第一道示範料理，就是基礎版的魚精製作，我建議選用整條鱸魚或虱目魚，先把魚鱗清乾淨，再切成塊狀，接著用滾水稍微汆燙，去除表面的雜質。處理好之後，放入電鍋，加入薑片、少量米酒，再加上適量的水蒸煮。如果用壓力鍋，大約二十分鐘就可以完成；如果是電鍋，外鍋加兩到三碗水即可。蒸好之後，把魚肉與湯一起攪拌，再用紗布過濾，留下來的，就是魚精。這樣的魚精可以直接喝，也可以當作料理的基底使用。

第二道蒸蛋是魚精的延伸，傳統蒸蛋通常用清水或柴魚高湯，但如果改用魚精，整體風味會更鮮明。建議用 1:1 的比例去調整，也就是一半魚精、一半水，避免味道過於濃厚。蒸蛋的關鍵在於蛋液一定要過篩，這樣口感才會滑順；蒸的時候蓋子不要完全密合，讓蒸氣可以均勻散出，這樣做出來的蒸蛋才會細緻、沒有氣孔。比例上，大約一顆蛋配 200c.c. 的液體，是比較穩定的做法。

現代人生活節奏快，回到家已經很累，不一定有時間慢慢熬湯。這時候，我反而會建議，可以在冰箱裡準備一些魚精。當你覺得疲累的時候，加熱一包，或是煮一碗簡單的麵線，加入魚精，就能快速補充營養。在廚房這麼多年，我越來越相信，真正好的料理，不是華麗，而是能長久陪伴。魚湯就是這樣的存在——簡單、溫暖，而且可靠。這一碗魚湯，獻給每一位為生活努力的女性。在妳忙碌疲憊時，好好喝一碗湯，就是對自己最溫柔的照顧。





鱸魚精

材料 鱸鱸魚 1 尾、薑 30g
調味料 米酒 30c.c.、鹽 5g、水 300c.c.

作法

1 將鱸魚分切三清處理。
2 鱸魚切塊狀，滾水汆燙。
3 鱸魚塊、薑片、水及米酒放入壓力鍋裡轉至煲湯類即可。
4 起鍋將魚壓碎攪拌，用過濾網過濾湯汁，依個人喜好調味即可。



魚精蒸蛋

材料 鱸魚清肉 100g、魚精 1 包約 100c.c.、水 300c.c.、雞蛋 2 顆、魚板 4 片、生香菇 2 朵、豌豆仁少許
調味料 鹽 10g

作法

1 將鱸魚片放入鍋中水煮至熟取出，魚板、生香菇、碗豆仁燙熟備用。
2 雞蛋 2 顆、水 300 c.c.、鱸魚精 1 包、鹽 10g 攪拌均勻再用濾網過篩。
3 將鱸魚片放入碗中，加入調好的蛋液，電鍋外鍋兩碗水至水滾後再放入，電鍋蓋留一個孔不要蓋緊，直到電鍋跳起即可。
4 將香菇、魚板、碗豆仁放置蒸蛋上即可。

