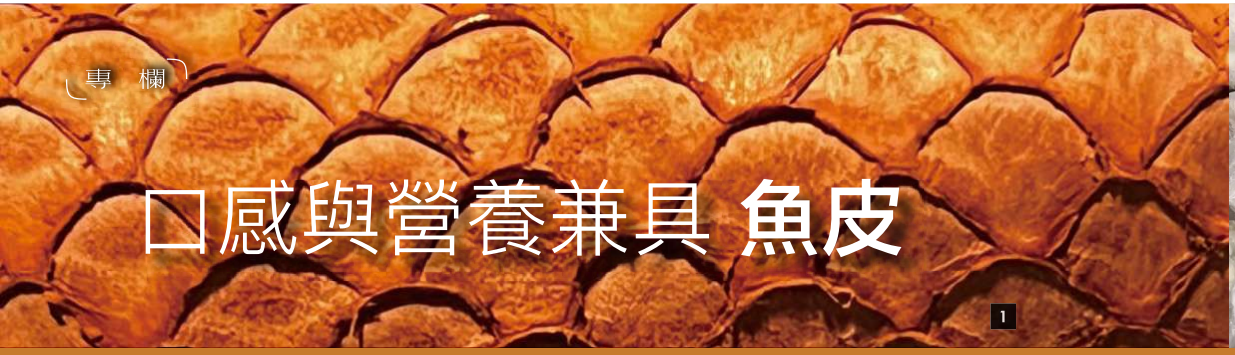
口感與營養兼具 魚皮







文．圖 黃之暘（國立臺灣海洋大學水產養殖學系副教授）

從水產加工業者、魚販到餐廳，因應市場需求與偏好，從選料取材、分切加工乃至料理菜式，分別提供方便選購、烹調並可輕鬆品嚐的魚皮商品。

臺灣飲食不論是早期受日治時期影響，或以其相對符合國人飲食習慣與口味，加諸如迴轉壽司或天婦羅等多樣形式而成為近年飲食趨勢與潮流。但如果稍加留意，不難發現相對於以往食用的生魚片或握壽司，其中使用的魚種不但豐富許多，而且在形式上也多有變化。例如以往多以去皮的魚鮮為主，但如今常見將帶皮魚肉以滾水快速燙淋隨後冷卻，或是以直火快速來回烘烤，透過「湯霜」與「燒霜（普遍稱為炙燒），增加口感之餘，也明顯提升風味。而其美味關鍵，便在於那魚皮中的豐富膠質，以及魚皮與魚肉間的豐富脂肪；而那濃郁鮮甜的氣味，正是當令、新鮮甚至不同於種別具特色的主要原因。

雖然歐美飲食習慣，基於使用餐具為刀叉，或入口後不吐出的餐桌禮儀，而對於水產魚鮮總是掐頭去尾並剔除骨刺，甚至因為不好過於濃郁的氣味而將魚皮除去。但是在華人或亞洲飲食中，卻深諳魚皮的美味，更何況完整的魚體不但具有美好意涵，不同部位更有品嚐過程可感受的豐富口感、氣味乃至樂趣，自然怎容錯過，而魚皮，往往是下筷夾取或入口享用，首先感受的迷人滋味。對於尤好魚皮滑嫩、粗脆或彈牙口感的饕客而言，舉凡煎煮炒炸各式料理，更是風味各異，別具特色的品嚐重點，例如清蒸石斑那膠質豐潤的魚皮、以薑絲佐味的汆燙或乾煎虱目魚皮，乃至近年多可在前菜冷盤或小菜中現身，香辣脆彈的涼拌吳郭魚皮等，皆能展現氣味濃郁，口感豐富的迷人滋味。

也因如此，所以從水產加工業者、魚販到餐廳，便因應市場需求與偏好，從選料取材、分切加工乃至料理菜式，分別提供方便選購、烹調並可輕鬆品嚐的魚皮商品。國外雖有利用養殖鯰魚的魚皮製作類似洋芋片般的零食，但卻因為調味明顯且價格稍高而多偶爾試試，但是臺灣自行生產並主要供作外銷的臺灣鯛魚片，卻因為有去皮過程中產生大量魚皮，而腦筋動得快的廠商，除經加工處理後製作為可作為涼拌的食材，或開發成為不同調味的即食商品，也分別與異業結盟，將其作為萃取特殊成分或經鞣製與染色後，作為如皮帶或皮夾等生活配件的特殊材質，一方面具體落實全魚利用，另一方面則提升了水產副產物的經濟價值。

但除了日常三餐吃魚時，可以好好感受魚皮的特殊口感與滋味，但若要單純感受魚皮則會不會很困難或麻煩？其實相對於大家喜愛的虱目魚肚，魚販在打理虱目魚時，多會將背部兩側的魚皮片下，那便成為不論餐廳或家裡廚房，都可以快速料理的方便美味。不論是汆燙後蘸芥末油膏與豆瓣辣醬，或是乾煎到表面金黃酥脆，搭上一碗麵線或番薯粥，不然則是將魚皮、里肌與虱目魚丸煮湯，也是營養與美味兼具的一碗鮮美。而有機會造訪府城，更可以在虱目魚粥店與別具地方特色的飯桌仔，吃到裹上魚漿的熟魚皮，感受脆彈口感與盡享美味之餘，也能順道補充魚皮裡豐富的膠原蛋白，吃好也好吃，正是魚皮無比魅力。

1｜經過揉製與染色後的吳郭魚皮，可作為包括皮帶、皮夾或皮包等多樣生活用品的特殊取材（圖片攝自台灣鰭生態園區）。
2｜白帶魚的魚皮雖然單薄，但其顏色與光澤除為辨識鮮度的重要依據，也包括料理後別具視覺與風味特色。
3｜華人吃魚除多好全魚外，即便因應現今人怕刺或為求品嚐方便的魚塊或魚排，依舊會刻意保留別具口感與香氣的魚皮。
4｜現今在傳統市場很容易購得完整分切的虱目魚，讓從頭到尾，由外而內的美味完全不錯過。
5｜部分魚種因為魚皮不具食用價值，因此在料理前多需完整剝除；圖為魚皮撕去前後的單棘鮠，以及其不容錯過的美味肝臟。
6｜在臺南享用虱目魚粥外，也不妨可以換換口味，享受將虱目魚美味一網打盡的魚皮與魚丸湯。
7｜在南部品嚐虱目魚美味時，千萬別錯過口感滑潤的滷魚皮或燙魚皮。







