

點樣釣？

踏入年尾入冬，又是釣馬友魚的季節，馬友魚是結群性的洄游魚，每年10月至翌年2、3月，青馬大橋下的馬灣出海口，釣艇一出現，就代表有馬友魚群結集。海釣馬友屬於「碰撞」式釣法，釣鈎鈎上活蝦魚餌，釣友按深度估計，魚絲放3至4米深，魚群撞餌時間短，一口咬下，釣魚對決在一瞬之間。

營養價值？

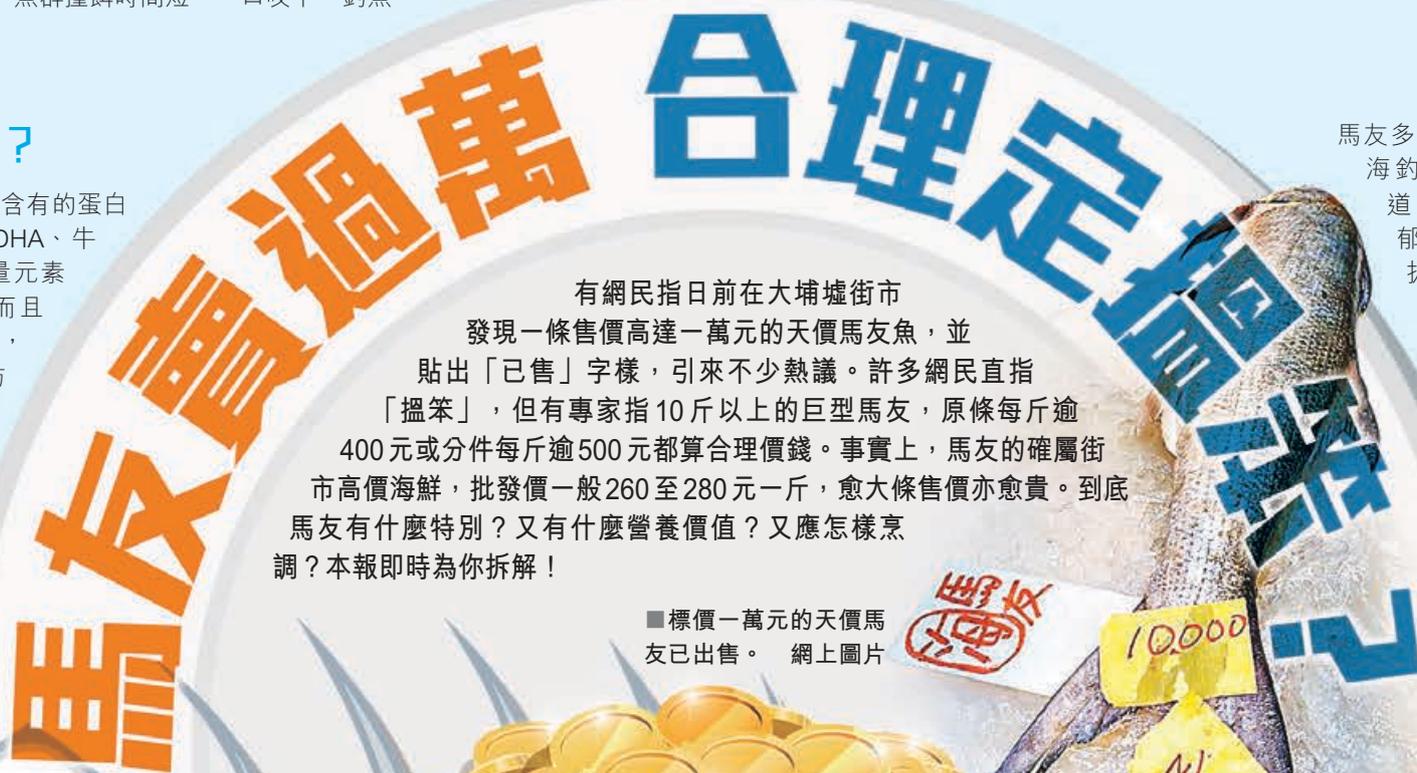
馬友比一般海魚類含有的蛋白質、不飽和脂肪酸、DHA、牛磺酸和人體所需的微量元素鐵、磷、鈣都要多，而且不飽和脂肪酸、牛磺酸，具有降低膽固醇和預防心腦血管疾病的作用，DHA(俗稱腦黃金)是大腦所必需的營養物質，能促進嬰兒大腦細胞發育，提高眼睛的暗適應能力，還可提高記憶力和思考力，所以人們說多吃魚的人會聰明。

吃馬友要注意？

馬友本性寒涼，最好在食用時不應該馬上飲用汽水、冰水等冰凍飲品，還要注意少吃或不要吃西瓜、梨等寒性水果，以免導致身體不適。食用馬友時切忌飲用大量啤酒，否則會產生過多尿酸，從而引發痛風。尿酸過多時，會沉積在關節或軟組織中，從而引起關節和軟組織發炎。

馬友吃法？

馬友多脂油香，愈大條愈名貴，海釣大馬友自身帶有海魚味道，肉質多層鮮嫩，魚味濃郁。薄切兩厘米做馬友魚扒，加少許海鹽，用牠來鹽煎，肉質一絲絲，一疊一疊，配上白葡萄酒，鹹香、酒香，非常美味。馬友食法多，潮汕人用它來做魚飯，加上普寧豆瓣醬，吃到黃豆鹹香味道，也吃到海魚的鮮甜嫩滑。以前保鮮方法沒有現在好，一到冬天，漁民會把馬友做醃鹹魚，先蒸軟後煎香，或把它當做餐尾「芝士」，味道香濃。



有網民指日前在大埔墟街市發現一條售價高達一萬元的天價馬友魚，並貼出「已售」字樣，引來不少熱議。許多網民直指「搵笨」，但有專家指10斤以上的巨型馬友，原條每斤逾400元或分件每斤逾500元都算合理價錢。事實上，馬友的確屬街市高價海鮮，批發價一般260至280元一斤，愈大條售價亦愈貴。到底馬友有什麼特別？又有什麼營養價值？又應怎樣烹調？本報即時為你拆解！

標價一萬元的天價馬友已售。網上圖片

馬友特徵

馬友一般體長30至50厘米，體重800至1,300克，大

稱之午魚。馬友是一種多脂肪的名貴魚類，捕獲數量不多，中國南方沿海為多，

者可達2米長，重5公斤。馬友是湛江徐聞縣的一種特產，受歡迎度很高。馬友屬馬鮫科，民間俗稱午筍，湛江人則市場上較難買到。馬友喜棲息於沙底海區，每年於5至6月間向港灣作生殖洄游，生殖後游返外海。



鹽焗馬友。網上圖片

一蚊平魚又點食？

街市買魚不時會遇上「海鮮價」，時貴時平難以捉摸，早前就有多個街市驚現「一蚊份」鮮海魚，由於太便宜反而令不少人卻步，慎防有詐不敢購買。不過，有行內人士指，那些平價魚其實是常常聽到的沙甸魚，過往會轉運到內地漁市場作加工，但因疫下運不回內地，亦無理由倒番落海，所以只好在本地促銷，益吓街坊。由於沙甸魚多骨，除拿來煲魚湯外，亦可拿來做燒魚、燒烤(BBQ)，或是煎炸來吃都相當美味。

- 1. 青檸切片，芫茜、薑、蔥切幼條，把梅子甜麵醬鋪在魚身上；
 - 2. 中大火蒸8至10分鐘，起油鍋爆香芫茜、薑及蔥，鋪在魚身上即可。
 - 3. 3至4人用
- 製作時間：1小時內
 食材：馬友1條、鹹梅子1粒、青檸1個、芫茜1束、蔥2條、薑2片、甜麵醬2湯匙、糖2茶匙、雞粉1茶匙、油1湯匙



青檸梅子麵醬蒸馬友。網上圖片

- 1. 香茅切段再拍扁，檸檬葉撕碎，魚索乾水分，將香料塞入魚肚；
 - 2. 預熱水波爐，爐溫200度。蛋白可掃少許在魚身，魚肚位鋪上烘焙紙封口，剩餘的蛋白和粗鹽混合；
 - 3. 蛋白鹽覆蓋魚身，焗20分鐘，除去蛋白鹽和魚皮即可食用。
- 份量：3至4人用
 製作時間：30分鐘內
 食材：馬友(不去鱗)1條、香茅1支、檸檬葉幾片、蛋白1隻、粗鹽約300克

馬友食譜推介



平價沙甸魚適合煲魚湯。網上圖片