

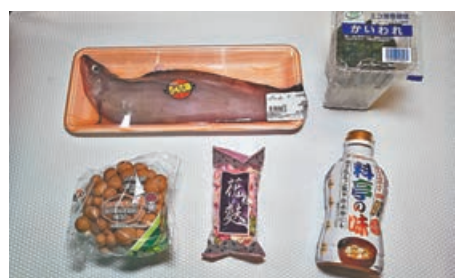
綿鯨，是一種棲息於水深200米以上的深海魚，因其獨特的外形和優質的肉質而受到廣泛關注。在日本金澤，綿鯨被譽為「夢幻之魚」，雖然外觀略顯怪異，但其在美容和健康方面的功效，使其成為頂級的養生食材。綿鯨的肉質清淡，口感滑溜柔軟，適合用於各種料理中，無論是清蒸、煮湯或是製作生魚片，都能在不少搶味的情況下，為菜餚增添獨特的風味，這種清淡的特性，也使其成為健康飲食的理想選擇。今期就以綿鯨為大家做滋養身心的養生三味。

文、攝：小松本太太

綿鯨的魚皮及明膠質含有大量的膠原蛋白，膠原蛋白是維持皮膚彈性和光滑的重要成分，能有效減少皺紋，提升肌膚的緊緻度。因此，食用綿鯨有助於保持年輕的外貌，美容效果顯著。膠原蛋白不僅對皮膚有益，還對關節健康至關重要。隨著年齡增長，體內的膠原蛋白會逐漸減少，導致關節疼痛和僵硬。綿鯨的豐富膠原蛋白可以幫助改善關節靈活性，減少疼痛感。

除了膠原蛋白，綿鯨還富含多種對身體有益的營養成分，如Omega-3脂肪酸、維生素和礦物質等。這些成分對心血管健康、免疫系統和整體健康都有積極的影響。因此，綿鯨不僅僅是一道美味的料理，更是一種具有多重養生功效的食材。無論是追求健康的飲食習慣，還是想要保持年輕的外貌，綿鯨都值得試。

深海綿鯨 駐顏抗老



綿鯨味噌汁
材料：綿鯨邊腳料309克、本菇200克、花麴4片、蘿蔔苗5克、味噌2湯匙
製法：
1. 綿鯨邊腳料放在筍箕內，注入沸水川燙瀝乾備用；
2. 本菇洗淨，去梗，撕成小瓣備用；
3. 小鍋內注入清水800毫升，燒至沸騰後，將川燙瀝乾的綿鯨邊腳放入，大火煮5分鐘，隔去魚肉魚骨，濾出魚清湯備用；
4. 將魚清湯注入乾淨小鍋，加入本菇，大火煮至本菇熟軟，加入花麴，轉小火，保持約90度水溫，加入味噌拌勻，注入湯碗，加入蘿蔔苗即成。

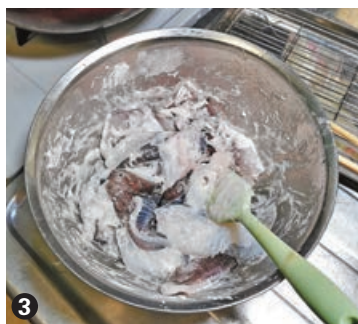
昆布蒸綿鯨
材料：綿鯨1條約400克、昆布約20厘米、料理酒2湯匙、白醬油2湯匙、片栗粉1湯匙、薑5克
製法：
1. 綿鯨洗淨，去掉魚頭、魚尾及內臟，在魚身兩面中央位置劃一「X」刀疤，吸乾水分備用；
2. 昆布浸軟備用；
3. 薑切絲備用；
4. 預備蒸籠鍋；
5. 取一耐熱盛皿，將浸軟昆布鋪入盛皿內，取綿鯨置在昆布上，淋上料理酒，放入冒出蒸氣的蒸籠鍋內，大火蒸5分鐘；
6. 片栗粉加水2湯匙拌勻成漿水備用；
7. 取另一小鍋注水2杯，燒沸，加入白醬油及漿水煮成醬汁，淋在蒸妥的綿鯨上，灑上薑絲即成。



綿鯨味噌汁

昆布蒸綿鯨

唐辛子綿鯨



唐辛子綿鯨
材料：綿鯨2條約800克、料理酒2湯匙、胡椒鹽少許、片栗粉2湯匙、薄力小麥粉2湯匙、油300毫升、唐辛子圈少許
製法：
1. 綿鯨去掉內臟及魚鰓，剖開魚取出魚柳，再次徹底清洗吸乾水分，切作約15厘米件備用；
2. 將魚肉切件放入大碗內，灑上胡椒鹽，注入料理酒拌勻醃漬約7分鐘；
3. 醃妥後棄掉醃汁，取出魚肉，以廚房用紙吸乾魚肉水分，灑上片栗粉及薄力小麥粉拌勻，靜置約5分鐘；
4. 取一小鍋，注入油，燒熱至170度，放入沾妥片栗粉及薄力小麥粉的魚肉，炸至兩面金黃熟透，取出趁熱灑上唐辛子圈即成。

