

梭子魚廣泛分布於沿海溫暖的海域，其流線型的身體細而長，加上尖嘴和鋒利的牙齒，以及光澤的外觀，使其成為海洋中引人注目的魚類之一。梭子魚營養豐富，其低脂肪、高蛋白的特性，加上豐富的維生素和礦物質，特別是Omega-3脂肪酸，使其成為促進健康的理想養生食材。今期，我們為大家準備了多款以梭子魚為主題的養生菜式，包括以泡菜及大葉提鮮的去骨魚卷、用鹽麴快速醃漬的鹽麴梭子魚（媲美一夜漬），以及善用食材將梭子魚邊角料製成的魚湯。無論是作為主菜還是配菜，梭子魚都能為你的飲食增添美味與營養。

文、攝：小松本太太

梭子魚做菜



■ 番茄蕪菁梭子魚湯材料



STEP 2



STEP 5

番茄蕪菁梭子魚湯

材料：梭子魚頭及魚骨 500 克、番茄 1 個約 150 克、蕪菁 150 克、薑片 10 克、胡椒鹽少許、油 2 湯匙

製法：

1. 將魚頭及魚骨洗淨、吸乾水分備用；
2. 燒熱鑊，下油及薑片，將備用的魚頭及魚骨煎至微焦。然後注入 2 杯沸水，蓋上鍋蓋，用大火煮 7 至 10 分鐘。接着，隔去魚頭和魚骨，濾出呈奶白色的魚湯備用；

3. 將蕪菁洗淨，去皮後切成約 0.5 厘米厚的片，備用；
4. 將番茄洗淨、切件備用；
5. 燒熱鑊，下油及薑片，加入切妥蕪菁及番茄爆炒後，注入隔妥魚骨的魚湯，大火煮至沸騰後轉中火煮 3 分鐘，下胡椒鹽調味即成。

泡菜梭子魚卷



■ 泡菜梭子魚卷材料



STEP 1

製法：

1. 將梭子魚先去除魚鰓及內臟，並徹底洗淨。用刀從魚頭頂部沿着背鰭插入，剖開魚身直至魚尾部，然後將刀取出。接着，在魚頭近胸鰭位置切一刀，再沿着腹鰭剖開，取出魚柳。魚身的另一側同樣進行處理，將梭子魚分割成兩片魚柳、一個魚頭及魚骨；（此食譜只需用到兩片魚柳，魚頭及魚骨則可用於煮湯。）
2. 將大葉洗淨，縱切成 2 片備用；
3. 取一片魚柳，置上切妥大葉，在魚柳尾端放上 5 克切碎泡菜，捲起成卷狀，以竹籤貫刺定形，沾上片栗粉備用；
4. 所有魚柳捲妥後，將油注入鑊內，加熱至 170 度，投入捲妥的魚卷，炸至金黃即成。

材料：梭子魚 4 條、大葉 8 片、切碎泡菜 40 克、片栗粉 3 湯匙、油 150 毫升



STEP 3



STEP 4

美味有營養

■ 番茄蕪菁梭子魚湯

■ 泡菜梭子魚卷

■ 鹽麴梭子魚

鹽麴梭子魚



■ 鹽麴梭子魚材料



STEP 1



STEP 2

材料：梭子魚 1 條、鹽麴適量

製法：

1. 將梭子魚去除魚鰓及內臟，徹底洗淨並吸乾水分後秤重。將魚放在保鮮紙上，按照魚的重量與鹽麴的比例約為 10:1，加入適量鹽麴，在魚身內外均勻塗抹。最後，用保鮮紙包好魚身，靜置 30 分鐘即可；
2. 30 分鐘後，打開保鮮紙，取出梭子魚，用廚房紙巾吸乾魚身，放入烤魚爐烤約 8 分鐘至魚熟透即成。