

笠子魚，又稱鮎魚或石狗公，是一種棲息於近海岩礁的魚類，因外觀近似石頭且善於擬態而得名。牠是一種高蛋白、低脂質的白身魚，不僅美味可口，更富含多種對人體有益的營養素，具有極高的養生價值。不論是為了心血管健康、骨骼強化，還是為了獲取優質蛋白質，都可以適量食用笠子魚，為身體帶來多重益處。天氣開始轉冷，今期特別以笠子魚為食材為大家準備了三道熱騰騰的料理。

文、攝：小松本太太

# 冬食笠子魚 暖身強骨骼

**笠**子魚的主要營養成分包括蛋白質、脂質及碳水化合物。除了這三大營養素之外，笠子魚還含有多種對健康有益的物質，例如牛磺酸，被認為具有滋養強壯的功效。鈣對骨骼和牙齒的強化至關重要；維生素D則有助於鈣的吸收，進而強化骨骼；維生素E具抗氧化作用，有助於預防生活習慣病。

笠子魚同時含有鈣與維生素D，能幫助身體更有效地吸收鈣質，達到最佳的營養效果。此外，笠子魚還含有鎂和鉀等礦物質，有助於維持心血管健康與肌肉功能。笠子魚最大的特點是脂肪含量低，同時又是優質蛋白質的良好來源。其營養價值之高，甚至可與鰻魚相媲美。笠子魚富含DHA與EPA等Omega-3脂肪酸，這些營養素有助於維持心血管系統健康、促進大腦功能，並強化骨骼。

## 笠子魚皮蛋芫荽湯



### 材料

笠子魚 350 克、芫荽 30 克、皮蛋 1 隻、鹽少許

### 製法

1. 將魚洗淨、吸乾水分，備用；
2. 芫荽洗淨切段，皮蛋去殼切小件備用；

燒熱鍋、下油，將洗淨備用魚放入鍋內煎至微焦，注入沸水 2 杯，蓋上鍋蓋大火煮 7 至 10 分鐘，隔去魚肉魚骨、濾出奶白色魚湯備用；

4. 取另一乾淨小鍋，注入隔妥魚骨的奶白色魚湯，大火煮至沸騰後加入芫荽及皮蛋，再煮至沸騰，下鹽調味即成。



## 笠子魚釜飯



### 材料

笠子魚 250 克、珍珠米 225 克、昆布 7 克、鹽少許、清酒 2 湯匙、濃縮鰹魚昆布汁 1 湯匙

### 製法

笠子魚去掉魚鱗、魚鰓及內臟，以流水及牙刷將魚腹內刷洗乾淨，用刀從魚頭頂部沿背鰭插入剖開魚身至魚尾部分，將刀取出在魚頭近胸鰭位置

1. 切一刀，再沿腹鰭剖開，取出魚柳，魚身另一面同樣處理，將魚分割成兩片魚柳、一個魚頭及魚骨。（註：此食譜只需要用魚柳，魚頭及魚骨可以用作煮湯。）
2. 取出的魚柳放在備料盤上，灑鹽靜置備用；
3. 昆布加水浸軟後取出，保留浸汁備用；
4. 珍珠米洗淨，瀝乾備用；
5. 將昆布浸汁加入清酒及濃縮鰹魚昆布汁內，加水勾兌成 225 毫升的煮米液備用；
6. 珍珠米放入釜飯鍋內，加入煮米液，蓋上鍋蓋，大火燒至沸騰，轉小火煮約 5 分鐘；
7. 掀起鍋蓋，將浸軟昆布放在米上，排上魚柳，蓋上鍋蓋，繼續以小火煮約 7 分鐘，熄火，燜燒 5 分鐘即成。



## 汁煮笠子魚

### 材料

笠子魚 500 克、鰹魚片 5 克、蔥絲適量

### 調味

糖 1 湯匙、清酒 2 湯匙、味醂 2 湯匙

### 製法

1. 笠子魚去掉魚鱗、魚鰓及內臟，以流水及牙刷將魚腹內刷洗乾淨、吸乾水分備用；
2. 鰹魚片放入茶袋內做成湯包；
3. 淺鍋內注水 300 毫升，燒至沸騰，加入湯包，熄火靜置約 2 分鐘，取出湯包成鰹魚清湯；
4. 將調味加入鰹魚清湯內煮至沸騰成煮汁；
5. 將吸乾水分的笠子魚放入煮汁內，大火煮至沸騰後，蓋上鍋蓋，轉中小火煮約 5 分鐘至魚熟透，撒上蔥絲即成。

