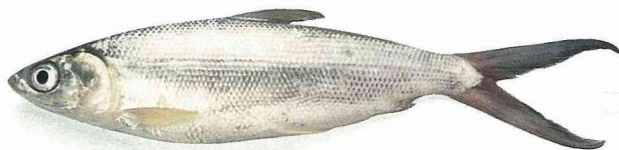




虱目魚

虱目魚科 俗名／麻虱目・海草仔



虱目魚名稱來源傳說甚多，主要傳說之一是：鄭成功抵台，登陸鹿耳門時，漁民獻此魚。鄭成功問：「什麼魚？」後人誤以為鄭成功賜名而訛音為「虱目魚」。另有一說是：虱目魚苗體細如針，並呈透明，僅頭部兩眼黑如虱子，故得名「虱目魚」。

虱目魚在本省台南地區稱為「麻虱目」「國姓魚」；而東港地區則稱為「海草仔」，較為貼切，因為虱目魚以攝食藻類為主要餌料。

廣泛分布於印度、太平洋的熱帶及亞熱帶海域，本省以南部海岸及魚塭較常見。全年均有生產，5月至11月為盛產期。虱目魚何時傳入台灣？據荷蘭人所著《爪哇之鹹水養殖》中記述，西元1400年以前，爪哇已有虱目魚塭，而荷蘭人曾占領台灣，依此推算，應從印尼引進的可能性較大。

虱目魚傳統的養殖方式為「淺坪式」，是利用潮差引進海水養殖，水深約40公分左右。就是在池底施肥培養底藻作為魚飼料，因此以往在冬季時，常可在南部見到趕牛入乾涸的魚塭耕耘的特殊景觀。

目前均採用深水式，水深2公尺左右，池水為淡水或半鹹水，完全使用飼料，高密度養殖。另一種混養式，並不是以養殖虱目魚為主要目的，而是避免養殖草蝦、文蛤的池內孳生絲

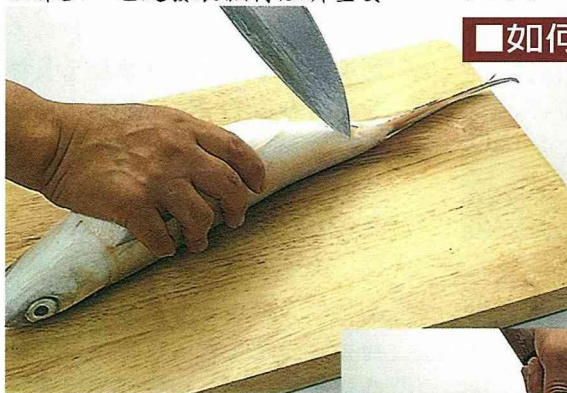
藻，影響其生長，而利用虱目魚食用藻類的習性，以達到抑制效果。

虱目魚可說是南台灣的家魚，不但養殖面積大，產量也多，對南部人來說，不僅可以賴以謀生，也是發展漁村經濟重要

的產業。目前養殖虱目魚，不論魚苗的繁殖、養殖技術，甚至吃的藝術，都可稱為世界第一。

為什麼在市場購買虱目魚時，常發現魚的頭頸處鱗片脫落呢？又為什麼台中以南，虱目魚拗成彎曲形態，以北則成直形，

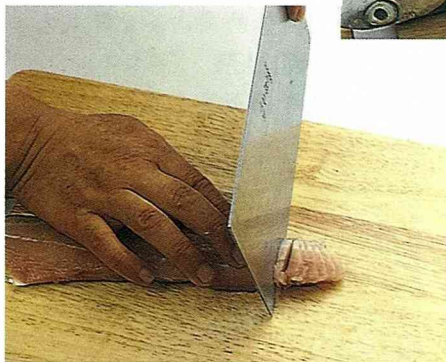
如何片下虱目魚肉



1. 取魚肚下刀處（魚腹排泄口）。



2. 用刀從排泄口向下切至中骨處，再橫切取下魚肚。



3. 橫剖去大骨，取魚背肉二片（虱目魚的細刺長於近魚皮處），以直刀法間隔0.2公分切至魚皮處，可將魚刺切斷。



4. 用不鏽鋼湯匙刮下魚肉，挑出細刺。

而有「南彎北直」之稱？虱目魚收是用一定規格網目的魚網收成，小魚可篩選放生，大魚則頭刺於網目中，用手拔下，鱗片自然受傷脫落。

虱目魚收成時間因市場遠近，分凌晨與傍晚兩個時段。傍晚收成，送往遠程的北部市場販賣；凌晨收成，則送往鄰近的南部市場販售。南部的魚因經長時間未餵食，故可彎曲，鮮度也特佳。所以有機會到南部，不妨點一道虱目魚珍肴——水煮虱目魚腸肚。

虱目魚為家庭常食用的魚類，肉質細嫩鮮美，細刺多，以魚腹肉味最佳；魚體小則刺軟，但時間、氣候也會影響，一般於中秋至翌年夏季來臨前，細刺都較硬。在市場上多以冰藏魚出售，購買時若魚體過軟，表示鮮度及肉質較差，避免選購。適宜



煮湯或煎、紅燒、炭烤等烹調方式，可口美味。

廚房看板

虱目魚頭口感極佳處為其眼部分，是老饕的最愛。

破布子可以用醃瓜、豆豉、醃鳳梨、酸筍絲等替代，別有風味。



樹子魚頭

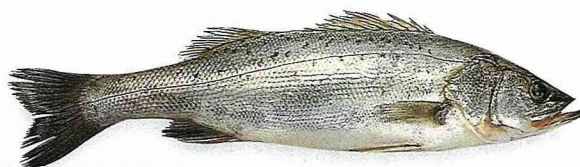
材料 虱目魚頭3個

破布子(醃漬)1兩

做法

- 1.魚頭洗淨，剖開兩半置於盤中，加入破布子。
- 2.水沸，入蒸具以小火蒸約20分鐘取出。

日本真鱸



真鱸科 俗名／鱸魚・七星鱸・花鱸

手術後吃什麼？依據中國的傳統醫書記載，牠具有補五臟、益筋骨、和腸胃的功效，而民間也傳說可使傷口早日癒合，那就是海中之狼——七星鱸。

為何稱鱸魚為「海中之狼」？主要源自其侵略性和肉食性。在河口與海口交會處以活餌釣鱸魚，如餌不動，牠會趨近觀看，若有動靜，即咬食、甩動，那情景稱之為「狼」，真是名副其實。

鱸魚體延長而側扁，背部稍隆起，被櫛鱗。下頷較上頷突

出，前鰓蓋骨後緣呈鋸齒狀。背部青灰色，兩側及腹部為銀白色，自側線至背鰭有不規則的黑色斑點，隨著成長而逐漸消失。

鱸魚喜棲息於淡、海水交會處，常上溯至淡水域覓食，於10月至翌年4月間在近海產卵。幼魚每年春夏之際上溯或群游於淡、鹹水混合的河口，而冬季降游回海中。成魚生性凶猛，以魚、蝦為食物。

鱸魚於中國大陸長江以南的沿海河口及內陸淡水域、日本沿

海均有分布，本省基隆至西南部沿海也有出產，以北部養殖較多，全年以11月至翌年1月產量最大。肉質細嫩結實富彈性、不易破碎，且脂肪多，可塑性強，利用其特質，可烹調出多樣的菜色。然而以夏季生產的味道最棒，具有一種獨特的甜味，極為鮮美，屬於昂貴的魚類。

由於河川多已受汙染，鱸魚野生種極少，目前台灣因養殖量多，其價格已漸大眾化，宜清蒸、紅燒或煮湯。雖然被視為手

術後最佳補品，但不宜立即食用（必須於3日後），否則傷口會因其功效而癒合過快，造成肉芽性的突出。

廚房看板

烹煮此道菜必須用酒，除可使菠菜食用時，口感滑溜無澀感外，另能去除魚腥味。

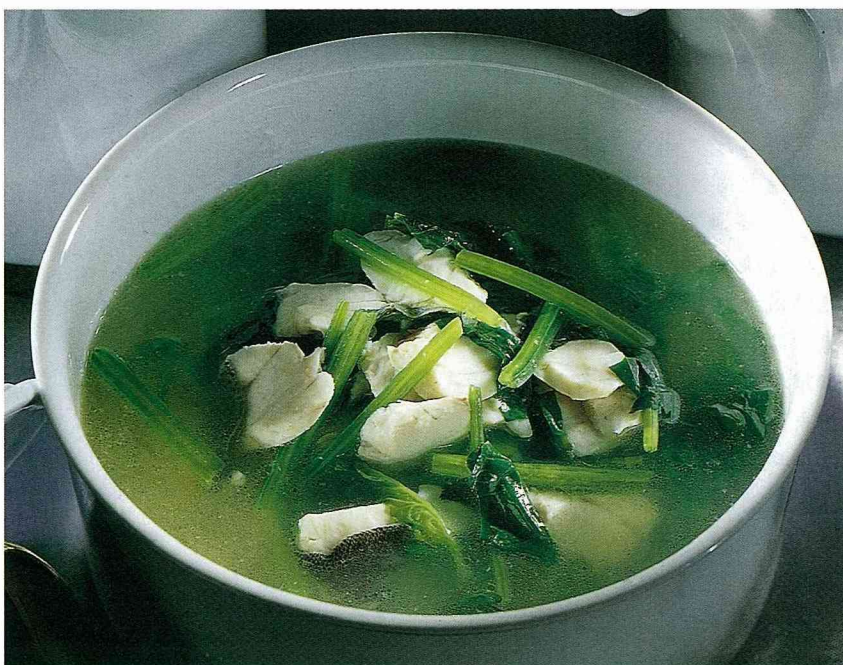
菠菜魚片湯

材料 七星鱸1尾／斤
菠菜4兩
水1湯碗

調味料 米酒1大匙
鹽1/2茶匙
味精少許

做法

1. 鱸魚處理乾淨，去頭片下魚肉，



以斜刀法切片（約0.3公分寬）。

菠菜洗淨、切段。

2. 水沸，放入魚片煮至浮起後，

續入菠菜燒開，加調味料調味。

水產資料庫・魚蝦滿籬筐



《海魚徵召令—養殖魚》

作者 / 高孔希
出版 / 幼獅文化公司
定價 300 元

《吃魚最健康》

200種食用魚的小百科
作者 / 洪建德醫師
出版 / 聯經出版公司
定價 350 元



《水產加工》

26種魚貝蝦蟹類的實用加工技術，12種簡易的烹飪食譜。
出版 / 豐年社
定價 / 650 元



《台灣的海水觀賞魚》

台灣海水觀賞魚的介紹、飼養、魚病、捕撈、儲運、保育、淡化等。
作者 / 劉振鄉
出版 / 豐年社
定價 / 300 元

《水產養殖》

26種水產養殖技術及魚類食譜，十餘位水產專家執筆。
出版 / 豐年社
定價 / 180 元



郵政劃撥 00059300 豐年社

洽詢電話(02)2362-8148 轉 30

每次郵購另附掛號郵資 60 元