



草魚

鯉科 俗名：鯰



草 魚體色一致，呈黃褐色，背暗腹白；前部略呈圓筒狀，

後部側扁，口端呈弧形，魚脣粗糙狀，但無齒的構造，是台灣大

型淡水魚類之一。

棲息於水流平緩的河川或湖泊和水庫中下層，為草食性魚類，喜歡成群攝食水草，有時會躍出水面咬食陸生的牧草，有時養殖戶改用肉食餌料餵養，可以加速生長。

草魚非台灣本產的魚類，最早引自東亞大陸。牠分布在西部的較大型河川與水庫，是本省重要的養殖魚類，全年均有生產。其肉厚、多油脂及刺，購買時，挑選體型愈大者愈好吃，太小則肉質過軟，口感不佳。



紅燒下巴

材 料 草魚頭1個 蔥2支 水1碗

調味料 醬油3大匙 糖2茶匙

做 法

1. 草魚頭剖開兩半，去鰓洗淨。蔥切絲。
2. 燒熱2大匙油，放入調味料，以中火煮至起泡，續入魚頭翻煮使其上色，再加水燜煮至湯汁呈黏稠狀盛出，撒上蔥絲、淋入湯汁即成。



宮保魚條

材 料 草魚肚1/2片 乾辣椒3支 太白粉2大匙

調味料 醬油2大匙 糖1茶匙

做 法

1. 順肋骨刺，將魚腹切成長條，加入太白粉拌勻，下油鍋炸至酥黃撈出，瀝乾油分。
2. 乾辣椒切小段。
3. 熱油鍋，用2大匙油以小火爆香乾辣椒，加調味料煮

至起泡，放入魚條拌勻盛出。

廚房看板

- 乾辣椒不能洗水，以免含水分入油易爆。
- 乾辣椒是宮保菜不可或缺的配料，也是特色，不能用新鮮辣椒代替，切開後先去除辣椒子再炒。
- 同法可做宮保蝦仁、宮保魷魚、宮保雞丁。



果律魚條

材 料 草魚肚 1/2 片 鳳梨罐頭 1 罐 沙拉醬 1 包
番薯粉 2 大匙

調味料 鹽 1/4 茶匙

做 法

1. 順肋骨刺，將魚腹切成長條，加鹽、番薯粉拌勻，入油鍋炸至呈金黃色撈出，瀝乾油分。
2. 鳳梨每片切成四等分的小片。
3. 趁熱加入沙拉醬、鳳梨片拌勻盛盤。



酥炸魚片

材 料 草魚背脊肉 1 段（約 1/2 斤） 油炸粉 1/2 碗

調味料 鹽、糖各 1/2 茶匙

做 法

1. 魚肉切片，用調味料醃 10 分鐘。
2. 油炸粉加水調成糊狀，置於冰箱中冰冷後，放入魚片拌勻。
3. 油沸，放入魚片炸至酥黃撈出，瀝乾油分，食用時蘸上椒鹽。

水產資料庫 · 魚蝦滿籬筐



《海蟲徵召令—養殖魚》

■定價 300 元

《海蟲徵召令—海水魚》

■定價 300 元

作者 / 高孔希

出版 / 幼獅文化公司

《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

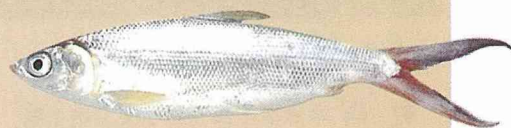


《水產加工》

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