

肉質屬性

春夏秋

頭、魚身

西南東、離島

煎燒蒸

熟食

\$\$\$\$

石鱸 *Plectorhinchus* spp.

中文別稱：加志、花旦、石鱸、花鱸、胡椒鯛、花臉、鐵婆、加吉、軟唇、細鱗魚、鐵鱗。
英文別稱：Harlequin Sweetlips(厚唇石鱸)；Striped Sweetlips(雙帶石鱸)；Lemon Fish(黃點石鱸)；Common Thick-Lipped Grunt、Traut Sweetlips(花石鱸)；Painted Sweetlips(東方石鱸)

這些在觀賞水族市場中，被喚作「妞妞」或「花旦」的石鱸幼魚，確實有其逗趣與俏皮的外形。然而長成後，厚唇石鱸卻搖身一變，成為餐桌上鮮美的料理食材；相較於其他相同的魚種，表現截然不同的經濟價值。建議享受其肉質的細緻風味外，不妨再欣賞牠們那如花朵盛開般的誘人身影。



●由於品嚐風氣日漸盛行，已有大量養殖的石鱸，供應市場需求。



●石鱸的風味就正如那花俏的體色般教人回味再三。

產地 台灣四周沿海，產地多集中在東北角以及西南部沿海。現今亦有養殖商品問市，並以嘉南及高屏一帶為主。

產季 一年四季。以春、秋兩季所捕獲的石鱸最為肥美，滋味口感也最為豐腴，別具風味之美與品嚐價值。

肉質口感 白肉魚。肉質稍具纖維質地，不過入口滑順，是新興的海水養殖魚種。由於水質與投餵餌料的差異，導致養殖商品與野生漁獲，在口感及風味上，仍存有明顯差距。

風味屬性 肉質鮮嫩清甜，水分含量較高，格外在甜美的風味外，有著淡雅腥香的豐富汁液與膠質。

品嚐部位 全魚。

附加價值 因游泳型態特殊而被稱之為「妞妞」，又因色彩呈現點與帶狀而被稱為「花旦」。幼魚多作為觀賞用途，有不少的漁獲由菲律賓與印尼輸入。

佳餚料理

風味清淡鮮甜，最能表現食材風味的烹調方式，便是先以蔥、薑、料酒充分塗抹漁獲，並置於滾水上清蒸；待幾近全熟時取出，重新鋪上新鮮的蔥、薑細絲，然後淋下熱油。這種藉由蔥油方式呈現的料理，不但可以品嚐到魚肉原本的鮮甜，也可以藉由油脂的香氣，讓魚肉在風味上更顯豐富。

純粹的清蒸料理，可選專用的蒸魚醬油調味，或添加樹子（破布子）或醬冬瓜一同清蒸，讓甜鹹交錯的特殊風味，使肉質的風味更加明顯，並富於層次。



●鮮度良好的石鱸，多以清蒸或蔥油方式表現淡雅風味。

烏鯧 *Parastromateus niger*

中文別稱：黑鯧、烏鯧、三角鯧、鯧鼠魚。
英文別稱：Black Pomfret

色澤較白鯧來得暗沉，因此被稱為「烏鯧」，單就肉質考量，黑鯧那散發著特殊腥香的特殊肌理，以及方便品嚐的骨刺排列，可算是相當難得的美味。只不過受到「以價格為首要考量」的市場風氣的影響，不少人因此而忽視，甚至錯失了烏鯧的特有風味。



●由海獲現流的烏鯧，鮮度狀態良好，風味與品嚐價值，並不輸給昂貴的白鯧。



●烏鯧的退鮮速度快，捕獲後，多半直接保存於水冰中，以維持鮮度及價值。



●單就外形而言，烏鯧的體色與質感，都較白鯧來得深沉且粗糙。

佳餚料理

烏鯧由於全身黝黑，相對於經常出現在喜宴節慶中的白鯧而言，難免顯得格格不入，也因此多僅出現於一般家庭或大眾吃食料理。然而細細品嚐黑鯧特有的風味，在滑膩中帶有些許緊實口感，在平淡中蘊藏腥香，是遍嚐鮮美的饕家才會賞識的風味。

體型較小的烏鯧，可以熱油輕煎至焦黃，或沾裹地瓜粉後炸至酥脆，經過高溫活化的脂肪風味，往往讓烏鯧更顯芬芳鮮美。

或是可以添加蔥段、薑片與破布子及豆豉蒸食，滋味鮮美不在白鯧之下。

產地 台灣四周沿海。尤以東北角的基隆、西部海岸以及南部東港一帶產量豐富，除本地的現流漁鮮外，還有由中國大陸沿海所捕獲，並以冷凍方式流通的商品。鮮度與價格都顯平平的後者，多供應團體膳食或自助餐等一般吃食料理，成為極為大眾化的漁鮮素材。

產季 一年四季。以春、秋兩季，捕獲漁獲大小適當，且具風味之美與品嚐價值，為嚐鮮的最好時機。

肉質口感 白肉魚。肉質鬆軟具有明顯的紋理，纖維相當細緻滑順，具有頗為精緻的口感。但若與型態相似的白鯧相較，色澤黝黑的烏鯧，不但在外形上趨於劣勢，在綿密口感上，也較白鯧略遜一籌。

風味屬性 具有獨特的鹹香風味，格外是藉由些許鹽份醃漬、誘出皮下與各鰭基部，隱藏於增厚魚皮中的大量膠質與脂肪，在高温煎烤或油炸時，總能散發異常誘人的芳香。

品嚐部位 全魚。

附加價值 鯧魚不但肉質鬆滑，各鰭與骨骼亦相當柔軟，以油輕煎或炸食之後，更顯得酥脆芳香，是在品嚐時，容易被忽略的美味。蒸煮後的湯汁中，蘊藏了辛香料的芳香，與油脂的甜美滑潤，是拌飯、佐餐的絕妙選擇。

肉質屬性

夏秋冬

魚身

北西南

煎燒炸

熟食

\$\$\$\$

麗虹彩鯛 *Xyrichtys evides*

中文別稱：紅新娘、紅姑娘、新娘魚。
英文別稱：Razorfish

或許是因為體色紅豔，有如待嫁新娘所帶的喜氣，而被稱為「紅新娘」，並經常出現在喜慶酒宴的佳餚菜式中。會以牠作為喜宴佳餚的選材，當然是看中牠那紅豔、華麗的體色，以及那一如新娘般的繽紛氣息。



●紅新娘的體型嬌小、單薄，料理前，多免除去鱗、去腹內臟器的宰殺處理手續。

●俗稱為「紅新娘」的麗虹彩鯛，向來是澎湖海域足以誇耀的獨特漁鮮。



產地 台灣西部一帶沿海，又以澎湖所捕獲者，具有豐厚的肉質，為品嚐風味的首選對象。現今所品嚐者，則多為大陸與東南亞地區所進口。

產季 一年四季。現流漁獲由於數量並不穩定，因此多有冷凍商品在市面流通。

肉質口感 白肉魚。肉質細緻滑順，雖然漁獲嬌小而扁薄，但無暗刺礙口，因此甚受一般消費市場歡迎。

風味屬性 肉味清淡，幾乎沒有特殊的腥味，所以多靠高溫油炸及調味，來增添其芳香。

品嚐部位 全魚。



●經由高溫酥炸的紅新娘，可一口盡享那別具鮮甜與細緻的風味口感。

佳餚料理

紅 新娘由於體型嬌小，體表柔軟脆弱，所以在品嚐前，只需略加清洗即可。去除內臟與鱗片的宰殺處理動作，對於體長在12公分以內的漁獲，都可免除。

料理方法是將紅新娘沾裹太白粉或甘薯粉後，入熱油內炸酥，起鍋時，淋灑胡椒鹽，趁熱品嚐，有著說不出的美味。



●趁熱沾椒鹽品嚐，能直接享受紅新娘的鮮美肉質與酥脆口感。

白肉
肉質屬性

春夏秋
食用季節

全魚
食用部位

南東、離島
搜尋產地

炸
建議料理

熟食
食用狀態

\$\$\$
價格等級

藍點鸚哥魚 *Scarus ghobban*

中文別稱：青衣、鸚鯛、鸚哥魚。
英文別稱：Blue-bar Red Parrotfish
其他名稱：南洋不鯛(日文漢字)。

逗趣的面部表情，加上渲染一身如畫般的豔麗外表，讓人們對於這生活於珊瑚礁中的藍點鸚哥魚，與棲息於雨林中的鸚鵡，產生了有趣的聯想。許多人敏感於其豔麗色彩，品嚐時每每停滯不前，因而錯失了隱藏其中的細緻美味。



●雄性鸚哥魚具有華麗的藍綠體色，被稱「青衣」。



●雌魚的體色平淡，則被稱為「雜衣」或「麻衣」販售。



●體型與份量都勻稱的鸚哥魚，鮮活狀態為風味與品質的最佳保證。



●青衣的肉質鬆軟，較被推薦的料理方式多為清蒸。

產地 台灣四周沿海。特別是東北部與東部珊瑚礁沿岸，有著豐富的漁獲出產；而在離島澎湖、綠島與小琉球，滋味鮮美的鸚哥魚，也成為當地著名的漁鮮特產。近年來由於市場需求甚殷，本地捕獲的相關漁獲，產量與體型已大不如昔，因此有由東南亞一帶輸入的冰鮮漁獲，供應龐大的市場需求。

產季 一年四季。滋味鮮美豐腴的鸚哥魚，多出現於春、夏交界，因此品嚐相關食材，應把握暮春至初夏間的短暫時間。

肉質口感 白肉魚。肉質初嚐具有硬實感覺，但是由於具有良好的肌理，充滿細緻纖維分布，口感尚稱滑順。不過，持續高溫料理，則讓肉質漸趨綿軟，呈現截然不同的品嚐價值。

風味屬性 肉質鮮甜甘美，特別是滑潤魚皮下，濃厚膠質與脂肪，滋潤原本單調的風味，賦予香滑細緻的清甜芬芳。部分種類受到取食來源的影響，肉質中帶有一種類似海藻類的特殊氣味。少數人會認為那是種腥味，然而對於深諳風味之美的饕家而言，那是品嚐鸚哥魚最獨特的風味價值精華。

品嚐部位 全魚。

附加價值 藍綠體色的雄魚，被稱為「青衣」，體色較平淡的雌魚，則被喚作「麻衣」或「雜衣」，都是港粵一帶茶樓與餐廳中，相當高貴的漁鮮。除供作品嚐外，也被飼養於水族箱中，成為具有觀賞價值的珊瑚礁魚。

佳餚料理

品 嚐鸚哥魚的風氣，近年來隨著鮮美風味的風行，也逐漸影響本地。料理多將魚體劃刀後，入大火沸水上隔水清蒸，搭配鮮美生抽、蔥綠與蒜瓣、辣椒與豆豉等辛香料，待蒸至魚肉剛熟，卻仍有部分黏骨時，趁熱品嚐，有著難以盡訴的鮮甜風味。過去本地的酒樓或茶樓，也偶有推出類似的料理菜式，但由於本地食客，對於帶有特殊風味的鸚哥魚興致缺缺，且因過於豔麗的色彩，而使市場接受程度亦不盡理想。

日式料理中，則偶將鮮度極佳的鸚哥魚，取肉後切製生魚片品嚐，淡雅桃紅的魚肉，配上艷綠色的魚皮，無疑為美味更添風采。不過，由於生食時肉質緊韌，最好是切成薄片，才方便品嚐與享用。

白肉
肉質屬性

春夏秋
食用季節

頭、魚身、魚皮
食用部位

北西南東、離島
搜尋產地

煎燒蒸
建議料理

熟食
食用狀態

\$\$\$
價格等級