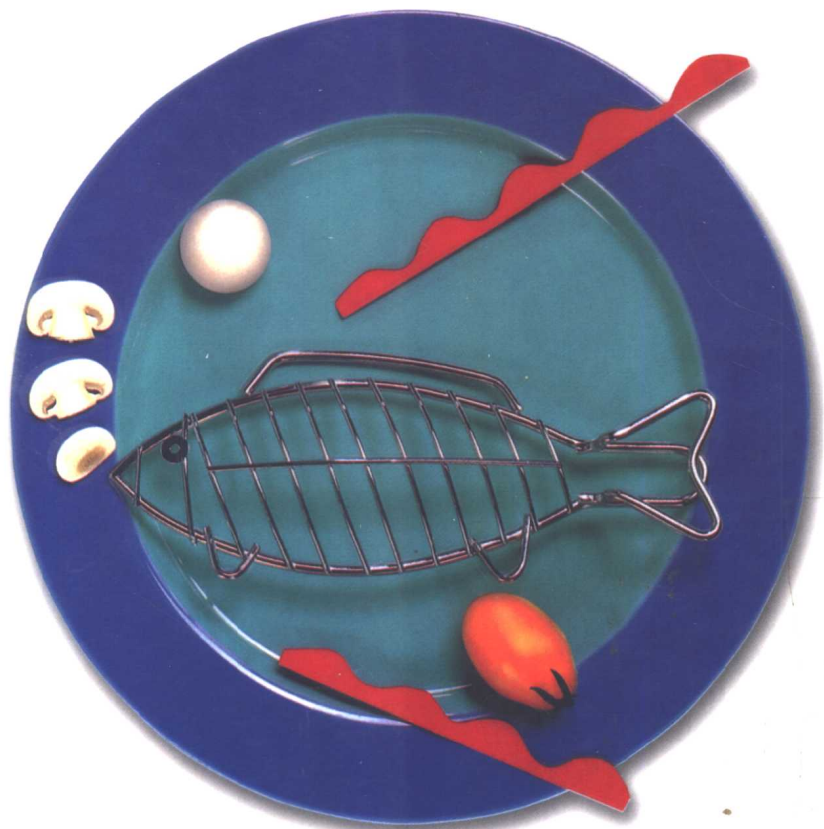




Better Home

魚料理



含有豐富的鈣質以及各種營養
是現代人追求的自然健康料理

國家圖書館出版品預行編目資料

魚料理／Better Home Association 著．—
初版．—臺北市：智慧大學，2001〔民90〕
面：公分．—（美好家庭；22）
譯自：『お魚料理』
ISBN 957-754-916-0（平裝）

1. 食譜 - 海鮮

427.25

90002999

美好家庭 22 魚料理

NT\$270

Better Home Association／著

2001年4月／初版

總經銷：吳氏圖書有限公司

台北縣中和市中正路788-1號5F

訂書專線(02)3234-0036 * 傳真(02)3234-0037-8

出版者：智慧大學出版有限公司

編輯部／台北市〈文山區〉萬安街21巷11號3F

電話(02)2230-0545 * 傳真(02)2230-6118

總管理處／台北縣深坑鄉萬順寮106號4F（東南學院正對面）

電話(02)2664-2511 * 傳真(02)2662-4655 / 2664-8448

網址／<http://www.linyu.com.tw>

E-mail／linyu@linyu.com.tw

◎法律顧問：蕭雄淋律師

Printed in TAIWAN

ISBN 957-754-916-0

『お魚料理』

BETTER HOME NO OSAKANA RYORI

edited by The Better Home Association of Japan

Copyright © 1991 by Better Home Publishing House

All rights reserved

Original Japanese edition published by Better Home Publishing House

Chinese translation rights arranged with Better Home Publishing House

1200319509 - 10

魚料理

魚是健康的食材，最近再度受到注意。我國四面環海，可以吃到各種魚類，調理方法非常豐富。本書以容易購得的魚為主，介紹各國料理。

食譜中採用的魚貝類可以在魚店中輕易買到的，是常見的食材。

魚料理的製法不像一般人想像中的麻煩，而且美味可口。本書所介紹的都是深受歡迎的魚料理。

TS 972.126

017



YX 43/10

目

錄

魚類

乾炸花鯽	8
烤秦椒芽花鯽	9
蒸海帶芽赤魚鱈	10
拍打竹筴魚	11
鹽烤竹筴魚	12
醋油煮小竹筴魚	13
兩種竹筴魚壽司	14
竹筴魚紫蘇沙拉	15
竹筴魚乾拌羅蔔泥	15
海鰻凍	16
海鰻細麵	16
雜煮方頭魚	17

烤香魚	18
炸煮香魚	18
魚田香魚	19
烏賊飯	20
烤烏賊	21
海膽醬烤烏賊、蛋黃烤烏賊	21
烏賊蕕荷	22
秦椒芽拌烏賊、筍子	22
鹹烏賊	23
兩種炸烏賊腳	23
烏賊煮小芋頭	24
葡萄酒醋漬烏賊	24
墨煮烏賊	25
中式炒什錦	26
烏賊涼拌小黃瓜	27
炸烏賊丸子	27

蠔油醬汁炒烏賊	28
煮紅烏賊	28
西西里式煮槍烏賊	29
鮭魚子的單點菜	30
薑醋鮭魚子和海帶芽	30
蔥油雞魚	31
乾炸石首魚	32
醬汁金線魚	33
酒蒸金線魚	34
疣鯛(味噌烤疣鯛)	34
蒲燒沙丁魚	35
芝麻味噌沙丁魚	36
醃鹹梅煮沙丁魚	36
薑煮沙丁魚	37

沙丁魚丸味噌湯	37
芥末沙丁魚	38
杏仁果烤沙丁魚	39
雜煮魚卵、款冬、凍豆腐	40
三杯醋鰻魚	41
鰻魚飯	41
鰻魚蒸蛋	42
炒鰻魚	42
醬汁烤蝦	43
三種炸蝦	44
山藥蝦肉丸清湯	45
美式醬汁蝦	45
法式螯蝦	46
白色奶油醬汁蝦粥	47
青蝦沙拉	48
醬煮蝦和平貝	49
煎蛋蝦	49
醃煮螯蝦	50
小蝦炒豌豆	51
蝦肉燒賣	51

炸芝麻蝦	52
辣醬蝦	53
炸川蝦	53
炸鮎魚	54
烤旗魚	55
辣味炒旗魚	55
青魚子松前醬菜	56
青魚子拌浸漬豆	56
拍打半生鰹魚	57
手捏壽司	58
燉煮鰹魚塊	58
羅勒葉醬汁鰹魚	59
炸豆皮蟹肉卷	60
蟹肉壽司飯	61
螃蟹冬瓜煮	61
醋漬蟹肉	62
芙蓉蟹	62
奶油蟹肉可樂餅	63
炸蟹螯	64
白菜煮蟹肉	65
大海蟹味噌湯	65
炸大海蟹	66

梭魚幽庵烤	67
煮鰈魚	68
炸煮鰈魚	69
微波爐蒸鰈魚	69
橘子醬汁鰈魚	70
煮鮭魚	71
煮金黃魚	71
漬味噌銀鯛	72
甜醋燴銀鯛	72
金眼鯛湯	73
韓式白肉魚火鍋	74
涼拌海蜇皮	75
煮鯉魚味噌湯	75
糖醋燴鯉魚	76
鯉魚拌蛋黃鬆	77
鯉魚海苔卷	77
香草烤鮭魚	78
鮭魚菇類湯	79
鮭魚鬆	79
石狩鍋	80

酒糟漬鮭魚	80
鮭魚飯	81
干草拌鮭魚	81
冰頭醋漬料理	82
鋁箔紙烤鮭魚	82
大蒜煎鮭魚	83
鮭魚馬鈴薯	83
鯖魚壽司	84
炸鯖魚	85
蘿蔔泥鯖魚	85
味噌煮鯖魚	86
蘿蔔泥煮鯖魚	86
南蠻醋煮鯖魚	87
烤鯖魚	87
普羅旺斯風味的鯖魚	88
醋漬咖哩鯖魚	89
醬油燉煮鯊魚、豬肉	89
蛋黃醋針魚	90
幽庵烤鯖魚	90
大頭菜蒸鯖魚	91

鹽烤秋刀魚	92
充滿橙香的烤秋刀魚	92
炸秋刀魚卷	93
牛蒡煮秋刀魚	93
韓式煎烤秋刀魚	94
奶油煎筍鰯魚	95
煮魷仔魚	96
魷仔魚羅蔔嬰的義大利麵	96
醋漬蝦蛄烤茄子	97
素炸白魚、筏炸	97
白魚湯	98
白魚蛋羹	98
兩種鮭魚子	99
甜鹹煮狹鱈	100
鮮鱸魚片	100
烤鱸魚	101
奇異果醬汁鱸魚	102
中式鯛魚生魚片	103
鯛魚飯	104
鯛魚茶泡飯	104

煮鯛魚雜碎	105
潮味鯛魚湯	105
豆豉蒸煮鷹針魚	106
煮章魚和羅蔔	107
香橙風味的章魚	108
章魚羅蔔沙拉	108
望潮章魚煮小芋頭、油豆腐	109
甜醋漬帶魚	109
醬油糖煮小魚乾、杏仁果片	110
小魚乾	110
鱈魚馬鈴薯可樂餅	111
美乃滋烤鱈魚鹹辣鱈魚子	112
鱈魚鬆	112
檸檬風味的鱈魚湯	113
炸魚和馬鈴薯條	113
焗烤鱈魚	114
蠔油醬汁炒鱈魚青江菜	115
鱈魚肉即席醬菜	116
鱈魚子馬鈴薯沙拉	116
鹹辣鱈魚子浸汁	117
菊子(真鱈魚的精華)鍋	117

真子（真鱈魚的卵巢）

海帶卷..... 118

南蠻漬的泥鰱..... 119

柳川鍋..... 119

薩摩炸飛魚..... 120

醋漬海參..... 121

半乾熟鯉魚沙拉..... 121

半乾熟鯉魚煮款冬..... 122

奶油煎虹鱔..... 123

煎烤鯉魚馬鈴薯..... 124

鮮烤生鯉魚乾..... 125

鯉魚茄子..... 125

海鰻鱺塊..... 126

烤漬海鰻鱺..... 127

海鰻鱺清湯..... 127

海帶風味的比目魚..... 128

綠色醬汁比目魚..... 129

照燒鯉魚..... 130

鯉魚鍋燒料理..... 131

蘿蔔煮鯉魚雜碎..... 132

魴鯉魚湯..... 133

醋味噌螢烏賊..... 133

煮螢烏賊卷蕨士當歸..... 134

鮎並丸湯..... 135

醋漬海鞘..... 135

三種金槍魚生魚片..... 136

鐵火丼..... 137

涼拌金槍魚..... 137

山藥泥的金槍魚..... 138

韃靼式的金槍魚..... 138

芝麻金槍魚..... 139

芥末金槍魚..... 139

蒲燒金槍魚..... 140

南蠻漬金槍魚..... 140

北歐式醬汁鯉魚..... 141

鯉魚煮大頭菜..... 142

煮鯉魚..... 142

醋油漬鯉魚..... 143

芥末煎烤白肉魚..... 143

醬汁乾炸若鷺魚..... 144



涼拌馬珂貝..... 145

醬油糖煮魁蛤膜..... 146

貝和海草沙拉..... 146

酒蒸、葡萄酒蒸蛤蜊..... 147

蛤蜊飯..... 148

蛤蜊義大利麵..... 148

煎蛤蜊櫻蝦麵餅..... 149

水貝..... 149

混合醬汁牡蠣..... 150

牡蠣..... 151

薑醬油煮牡蠣..... 151

牡蠣土手鍋..... 152

牡蠣飯..... 152

牡蠣蘿蔔泥湯..... 153

牡蠣培根卷	153
炸牡蠣	154
牡蠣海鮮湯	154
豆豉炒牡蠣	155
甜麵醬炒牡蠣	155
兩種搔炸	156
小柱長山藥拌羅蔔泥	157
草莓沙拉醬拌小柱	157
壺烤蠓螺	158
味噌蜆湯	159
醬油煮蜆	159
蠔油浸漬炒粒貝蒜苗	160
醬油煮卷貝	161
醋漬烏貝	161
快煮黃螺	162
海帶魚文蛤湯	162
鹽烤文蛤	163
海扇烤菜	164
干貝炒蔬菜	165
醋漬干貝	165
奶油煎煮竹蛭	166
烤淡菜	167

綜合料理

綜合生魚片	168
壽司飯糰	170
碎花壽司	171
天婦羅	172
煮鹽鍋	173
火鍋	174
海鮮鍋	175
燻製	176
一夜漬	177
普羅旺斯魚湯	178
西班牙式海鮮飯	179
海鮮沙拉	180
炸什錦	181
海鮮咖喱	182
法式串烤	183
海鮮炒飯	183

魚的事前處理

魚的事前處理	184
頭尾的事前處理	184
魚的切法	185
剖開魚的方式	187
穿刺方法	188
基本的事前處理	189
處理方法·收拾方法	190



魚店

- ① 花鯽去鱗，切成三片，剔除腹骨（↓189・185頁）。
- ② 皮朝下置於砧板上，每隔3~4mm處深深劃上切口。
- ③ ②用a料浸漬10分鐘。
- ④ 花鯽洗淨，瀝乾。b料混合成麵糊。檸檬切成梳形。
- ⑤ ③擦乾，裹上麵粉，切口處也沾上麵粉。
- ⑥ 油加熱至中溫（170度C），在蕨菜1/3處的根部沾上麵糊，炸40~50秒鐘。
- ⑦ 油加熱至（180度C），放入⑤炸1分鐘撈起。盤邊飾以檸檬即可。

材料／4人份

花腳	2條 (約500g)	
a料	酒	1大匙
	鹽	1/3小匙
	醬油	1小匙
麵粉	3大匙	
新鮮蕨菜	16根	
b料	麵粉	2大匙
	水	3大匙
檸檬	1/2個	
炸油	適量	

花 鯽

白肉多脂而美味，被稱為油花鯽或油子魚。盛產季節在春～秋，冬天尤其更加美味。新鮮度佳，可以做生魚片或炸物與照燒料理，或是用來熬煮高湯。

魚刺多，通常是在去魚刺後再烹調。有如海鰻一樣，魚販會代勞，販售處理好的魚。

MEMO



魚店

① 花鯽去鱗和腹骨A，切成三片。(↓189・185頁)

② 皮朝下，置於砧板上，從一端開始劃上切口，皮不要切斷B(去骨)。切成兩半。

③ 秦椒芽切碎。醬汁材料放入小鍋中煮2~3分鐘，煮至濃稠拌入秦椒芽。

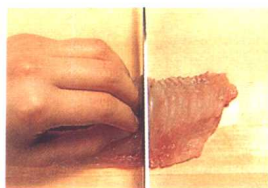
④ 烤網加熱，將②的魚肉朝下，烤至魚身變白後，用刷子沾上③，塗在上面，一邊塗一邊烤。

⑤ 從豆莢中取出蠶豆，用鹽水煮。煮熟後剝皮，分成兩半。擺在盤邊裝飾即可

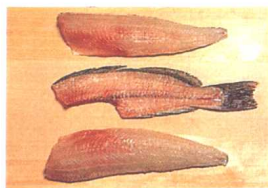
* 去骨，火烤之後，魚刺一起入口，味道更佳。

材料／4人份

花鯽	2條(約500g)
秦椒芽	20片
醬油	1½大匙
味醂	1½大匙
酒	1大匙
蠶豆(帶豆莢)	250g
水	2杯
鹽	1小匙



B 從一端起，間隔3~4mm劃上切口，切至皮處。



A 作三片切。切成兩片肉和中央的中骨。

註：味醂是一種由糖酒發酵後的料理酒，風味獨特，日本料理常用，在超市有售。



- ① 去除赤魚鯛的骨，各自切成兩半。兩面撒上鹽，醃5分鐘，略煮（去除魚腥味）。
- ② 海帶芽洗淨，切成一口大小。
- ③ a料拌勻，煮沸。
- ④ 湯碗中放入 $\frac{1}{4}$ 量的海帶芽、1人份的魚、 $\frac{1}{2}$ 大匙的酒，倒入③約加至六分滿。
- ⑤ 在④上加蓋或保鮮膜，放入微波爐加熱。1份大約加熱2分鐘（或蒸煮8~10分鐘）。
- ⑥ 薑磨成泥，置於⑤上。

材料／4人份

赤魚鯛		4片（約350g）
鹽		1/2小匙
海帶芽（鹽漬）		80g
a料	高湯	2 1/2 杯
	鹽	1/3小匙
	味醂	1/2小匙
	淡味醬油	1小匙
酒		2大匙
薑		1塊

赤魚鯛

雖名為赤魚鯛，但是並非鯛類。白色的肉非常軟，無特殊味道。可蒸煮做成火鍋。新鮮的可以做成生魚片，適合各種料理方式。

和有些紅皮的魚的外表看起來非常類似。可冷凍，浸泡味噌或浸漬柴魚片。和一般販賣的紅魚種類不同，味道也不一樣。

拍打竹筴魚

25分



魚店

- ① 竹筴魚作三片切，剔除腹骨、魚刺，剝皮（↓186頁）。
- ② 用刀腹拍鬆魚肉後，再逆著肉紋切成細條，放入冰箱冷藏備用。
- ③ 小黃瓜削皮，切絲，用冰水沖涼使其變得清脆後，用瀝網撈起瀝乾備用。蕺荷縱向切絲後，也同樣用冰水沖涼。
- ④ 胡蔥切成蔥花，一半的薑剝碎。
- ⑤ 另一半的薑磨成泥。
- ⑥ 取出②的魚加上④的蔥薑略微攪拌後，整團魚肉在砧板上摔打幾下，使魚肉更為緊實。以薑末醬油為其蘸醬即可。

材料／4人份

竹筴魚（生食用）	中3條（約500g）
紫蘇葉	4片
小黃瓜	1½根
蕺荷	2個
胡蔥	2～3根
薑	大1塊
醬油	適量

剩餘的中骨做成骨頭煎餅

竹筴魚終年可購得，盛產季節為5～9月。除了上述的料理之外，也可以做成生魚片、醋漬、南蠻漬、一夜乾燥料理（→177頁），或是油炸（→181頁）等。有刺鱗帶刺的黃鱗，鱗非常硬，若連皮攝食，要去除黃鱗。

剩餘的中骨富含鈣質，可以做成骨頭煎餅。用酒、鹽浸泡入味，擦乾水分再炸。





魚店

① 去除竹筴魚的鰓、刺鱗A、內臟(↓184頁)，洗淨。

② 瀝乾，置於滴水籃上撒上鹽。腹部內也撒鹽，醃約20分鐘。

③ 萵苣切成兩半，略煮，用a料浸漬10分鐘以上。

④ 竹筴魚略洗，瀝乾，每2條用鐵籤橫串，撒上化妝鹽B。

⑤ 突起的當作表面，從側面開始烤C。用中火將兩面烤熟，拔除鐵籤，盛盤。

* 為烤出漂亮的形狀，用鐵籤串起。也可用網烤或烤箱烤。

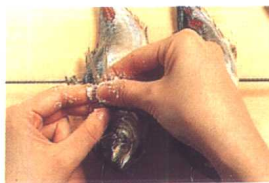
* 過度翻面，肉可能會烤爛。

材料／4人份

竹筴魚	中4條(約700g)		
鹽	2小匙		
鹽(化妝鹽用)	1大匙		
萵苣	4個		
a料	{	砂糖	1大匙
		醋	2大匙
		鹽	少許



④ 烤網上，架上鐵架，進行「強火的遠火」烤，能烤得比較漂亮。



③ 展開尾鰭、背鰭、胸鰭，抹鹽，防止烤焦。



A 從尾巴的根部用刀子前後移動削除刺鱗。

醋油煮小竹筴魚

90分 不包括浸泡時間

竹筴魚



- ① 海帶用1杯水浸泡30分鐘，切成5mm寬(浸泡的湯汁備用)。
 - ② 竹筴魚去除刺鱗、鰓、內臟(挖取A、B、C)。
 - ③ ①鋪在鍋中，魚的表面朝上排好，放入①的湯汁、a料、薑。鍋蓋略開，用文火煮1小時。
 - ④ 去籽的辣椒切成小粒，蔥切絲，用冰水浸涼。
 - ⑤ 在③中放入砂糖，煮10分鐘，撒上麻油，飾以④。
- *連骨頭都可以吃。
- *竹筴魚、沙丁魚、鯡魚等肉較柔軟的魚，採用挖取的方式，不會傷到腹部。

材料／4人份

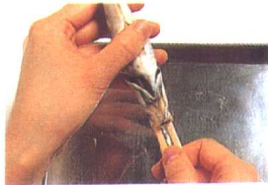
竹筴魚	12條(500~600g)
海帶	30cm
薑(切絲)	大1塊
紅辣椒	1條
蔥	2/3根
酒	1/2杯
a料	醋 3/4杯
醬油	1/2杯
砂糖	2大匙
麻油	1大匙



◎一邊扭轉一邊往外拉出，可以同時取出內臟和鰓(挖取)。



◎緊握筷子，慢慢扭轉，挖出內臟和鰓。



◎用2根筷子從魚的口中插入，左右上下移動，夾出內臟。

兩種竹筴魚壽司

90分 不包括浸泡米的时间

竹筴魚



魚店

- ① 米洗淨煮熟。海帶用 $\frac{1}{4}$ 杯的水浸泡約30分鐘，加入一大匙酒煮滾後瀝出海帶汁，海帶丟棄不用。海帶汁倒入b料拌勻後，倒入煮好的米飯，充分拌勻後即成了壽司飯。取 $\frac{1}{3}$ 的壽司飯作一口壽司，另 $\frac{2}{3}$ 留作方型醋飯糰。
- ② 竹筴魚切成三片，去除腹骨，撒上鹽，醃10分鐘。
- ③ ②用醋洗，擦乾水分拔除魚刺，用a料浸泡約10分鐘。
- ④ 紫蘇用冰水漂過，擠乾水分，和做方型醋飯糰的飯混合在一起。
- ⑤ 竹筴魚的湯汁擦乾，剝除皮，2條魚切成12~16等分，劃上切口，用來做一口壽司。其餘做方型醋飯糰。
- ⑥ 木框的內側用醋水濕潤，底部鋪上保鮮膜，竹筴魚的皮側朝下鋪好，不留空隙。撒上薑絲，添加④，放上保鮮膜。將木蓋緊壓，往上拿起木框，上下翻面，去除保鮮膜，切成8~12等分，添加秦椒芽。
- ⑦ 一口壽司是將壽司飯做成12~16個飯糰，放上竹筴魚稍微捏緊，添加薑泥、胡蔥。

材料／4人份

竹筴魚（生食用）	中4條
	（約700 g）
鹽	1大匙
三杯醋	
a料	醋…………… $\frac{1}{4}$ 杯
	砂糖……………1大匙
	淡味醬油……………1小匙
米	$\frac{1}{2}$ 杯
水	$\frac{1}{2}$ 杯
海帶	4 cm
酒	1大匙
調和醋	
b料	砂糖…………… $\frac{1}{2}$ 大匙
	醋……………3大匙
	鹽…………… $\frac{2}{3}$ 小匙
醋水（醋・水）	各 $\frac{1}{4}$ 杯
紫蘇葉（切絲）	15片
秦椒芽	8~12片
薑絲	適量
薑泥	適量
胡蔥（切成小粒）	2~3根
用來製作方型醋飯糰的木框	
（內徑約17×8×4 cm）	

竹筴魚紫蘇沙拉

25分



材料／4人份	
竹筴魚（生食用）	中3條（約500g）
鹽	2小匙
a料 醋	1/4杯
a料 水	1/4杯
b料 醋	1/4杯
b料 砂糖	1/2小匙
紫蘇葉	20片
沙拉醬汁	2大匙
醋	2大匙
鹽	1/3小匙
胡椒	少許
沙拉油	3大匙
蛋黃	1個份

- ① 竹筴魚切成三片，去除腹骨（↓186頁）。撒上鹽，醃15分鐘。用a料洗過，再用鹽洗過（醋洗↓189頁）。去除魚刺用b料浸泡15分鐘。
- ② 紫蘇10片切絲，用冰水漂過，擠乾水分。
- ③ 將沙拉醬汁，材料拌勻備用。
- ④ 竹筴魚瀝乾，剝皮，每隔5mm劃上切口，切成一口大小。
- ⑤ 在盤中鋪上紫蘇葉，放上竹筴魚，淋上③，節以切絲的紫蘇即可。

竹筴魚乾拌蘿蔔泥

20分



材料／4人份	
竹筴魚乾（剖開）	中2片（淨重150g）
蘿蔔	300g
薑	小1塊
洋蔥	20g
紫蘇葉	10片
（若有）花穗	3~4根
檸檬汁	1大匙
醬油	少許

- ① 將竹筴魚乾烤過，去骨，撕成小塊。
- ② 薑切末，洋蔥切末，用冰水漂過，瀝乾水分。紫蘇葉6片切絲，漂過冰水，擠乾水分。花穗切碎（留下少許當作裝飾用）。
- ③ 蘿蔔磨成泥，稍微擠乾水分，和②、檸檬汁、醬油拌勻。
- ④ 魚乾和③涼拌。