

家庭百科叢書

魚的烹調藝術

家庭百科叢書編譯組 編譯



魚的烹調藝術

家庭百科叢書編譯組 編譯



—國家出版社印行—

有著作權
有製版權
翻印必究

■ 魚的烹調藝術

家庭百科叢書 120

特價：壹佰參拾元整

總策劃：林洋慈
主編者：王麗芬
編譯者：家庭百科叢書編譯組
法律顧問：林金鈴 律師
發行人：林大坤
發行所：國家出版社
郵撥帳戶：0018027-7號
地址：臺北市濟南路二段31之14號四樓
電話：394-2824・391-2425
印刷所：中外印刷廠
中華民國74年10月出版

行政院新聞局局版臺業字第零陸參貳號

（本書如有缺頁或裝訂錯誤請寄回調換）

「家庭百科叢書」序

「家庭百科叢書」，顧名思義是針對每一家庭；對每一家庭成員，能在經濟確切地獲得新知的同時，更能發揮實際作用。舉凡現代家庭生活中心夫妻之倫、父母之責、子女之道，乃至於教育問題、日常瑣務、養生保健、疾病防治、修持接物、衣食住行等隨時可見的切身問題，都是「家庭百科叢書」包羅之列。

家齊為國治之本，自古以來，這一放諸四海皆準的至理，一直是教養國人立身行己的最重要經義。不幸的是，近年物質文明燭熱的結果，人心腐蝕，問題家庭直線上升，社會上各種光怪陸離的現象，到處可見，形成現代文明的新病態。有心之士亟謀尋求解決之道的各種努力之中，如何建立美滿和諧的家庭，成為承認的癥結所在。我們在此時出版「家庭百科叢書」，這又是本社的另一目標。

本社創立三年來，除了同仁畢路藍縷的努力外，還因讀者的支持，才有今日初具的規模。具有雙重深長意義的「家庭百科叢書」的出版，表示本社再接再厲的初衷。期望於不久的將來，本社能結合學界更大的力量，對讀者提供更多更廣的優良書籍。尚祈讀者不吝指教，共襄其成。

序文

——為什麼魚的烹調會成為我的終身工作

光陰似箭，從辭去任職二十年的工作後，便將舍下的小廚房改為「烹魚教室」，至今已五年之久。

這小小的烹魚教室，起初只有三名學生，現在人數已增至我無法應付的程度。在教學上，我按照春、夏、秋、冬四季之不同授以各式美味的烹魚法，深受學習者的讚賞，但是，更令我高興的是，打電話詢問或親自來求教的人幾乎是絡繹不絕。

「許老師，請你教我鯉魚醬該如何做好嗎？」

求教者的一句話，竟成為我此後傳授烹魚術的動機，想到我能以此數方式對社會及各位有所貢獻，我對我所喜愛的魚，毋寧說是充滿感謝之意。

一般人想學習烹魚法的動機，雖各有不同，但絕大多數的原因都是：

「我真喜歡吃魚，但我卻不知道該如何切割魚。」

又有人說：

「我擅長肉類的烹調，但是對魚卻一點辦法也沒有。」

有位年輕小姐曾向我說：「要切剖一條有頭有尾的魚，真令我毛骨悚然，但不學著去做，結婚後恐怕會有麻煩吧！」

說此種話的人，前來求教時，大都提心吊膽的在一旁看著，但不久就能放大膽子，拿起菜刀來，自己切下魚頭，去除內臟，將魚洗滌乾淨，此後，更能輕而易舉的做出各式的魚醬與生魚片。

提起烹飪術，來烹飪班學習之前，只會做炒飯與咖哩飯的一位年輕小姐，在學習不久後，就高興的向我說道：

「想到我自己會動手剖魚去腸，並居然學會如何做竹筴魚醬，真覺得有如做夢一般。」

又有一位小姐也興奮的向我說：

「我不知道魚竟然這麼好吃，尤其經我親手烹調之後，看大家吃得津津有味，真令我覺得滿心歡喜。」

魚是一種很好的食物，在營養方面，具有與肉類不同的營養成份（本文中有詳細之解說）。魚不但具有美觀的姿態與形狀，且每一種魚都有其獨特之風味。與肉類比較，其熱量較少，可做為醫療方面的選擇食物。就東方人而言，尤其是女性，相信其他食物沒有比魚更為有益。

我個人以爲近來年輕人多半不喜歡吃魚，我想大概是因爲年輕人未能充分瞭解魚的可貴處。

希望喜歡魚的人，甚至認爲魚具有腥味而討厭魚的人，或認爲魚有骨頭而感處理麻煩的人……等等，都能仔細讀完本書，如能因此而體會到魚的獨特風味，進而喜愛吃魚，將是我最感欣慰的事。

母親傳授給我的烹魚技術

討厭吃魚的母親，她的孩子大概也都不愛吃魚，反之，母親能烹調各式美味的鮮魚，則孩子大概三餐非魚鮮類就難以下飯吧！

家母非常喜歡吃魚，因此我得以從她那裏學到有關魚的一般知識以及各式的烹調法。打從幼兒時期起，母親就常以魚餵養我，當我吵鬧哭泣時，母親使用線綁著一小塊鰹魚，讓我放在口中咬，奇怪的是，不論我當時吵鬧得多兇，只要口舔著這小塊鰹魚，立刻停止哭鬧，可見我天生就具有嗜好魚鮮的本能。

我就這麼舔著鮮美可口的鰹魚塊長大，接著，童年時期最令我難忘的就是與母覺到鄉間避空襲時所吃過的鯖魚味噌湯，那種永留齒頰的美味，迄今都無法忘懷。

當時在鄉間的魚販，大都挑著擔子沿街叫賣，當母親偶爾有機會將一整條的鯖

魚買下時，母親臉上那種喜不自勝的表情，直到現在仍深印我心坎上，母親買下新鮮的鯖魚，就是專爲偶由城裏回來與我們會面的父親而準備的。

當世局逐漸安定之後，家庭的經濟也漸寬裕，母親更得以發揮其在烹調魚方面的本領，每天都將應時的魚，經用心烹調而端上餐桌，以饗她所親愛的丈夫與兒女的口福。

「今天我本想清燉鱈魚，但一看魚實在太新鮮了，燉魚湯未免可惜，不如做生魚片吧。」接著母親就動手做生魚片。

「魚的新鮮與否，只要看切口處魚肉的顏色與彈性就行了。」母親如此說著，一面將魚肉切下一片，沾了醬油送進我口中，這片魚肉之鮮美，實非筆墨所能形容，至今仍深深留在我腦中。

因此之故，我也能用眼睛與舌頭去辨別魚的鮮度，譬如該如何辨別那種魚可生吃或須熟食，諸如此類的知識，都是承自母親的教導。

母親是一個手腳極靈活的人。

「就這樣用手將鱈魚剖開，看！這樣不是一下子就把它解決了嗎？」母親這麼說著，不到幾分鐘，就已將魚處理妥當，拿出研鉢來，開始要做魚醬了。

也許母親這種讓我親嚐味道的教導方法有了成效，我邊看邊學，迅速地承襲她

的獨特烹調風味。上高中時，我已能充分體會出拿起廚刀，執掌鼎鑊的樂趣了。

當時所能做的有關魚的烹飪，有燉魚、加鹽烤魚、油炸魚、法國式黃油炸魚、魚丸等等，大概一般的家庭烹調都能得心應手。

記得當時我已能俐落的將魚切割成三片，因此在學校上家事課時，同學們都委派我剖魚，雖然一時忙得昏頭轉向，然而內心實在得意非凡。

期望擁有一份終身的事業

這項承自母親的烹飪技術，直到許久之後，才得以盡情發揮。

由於家庭的緣故，初中畢業之後，我便踏入社會，一邊工作賺錢，一邊猶自就讀高中夜間部，然後再進入大學，因此，在這段時期裏，無論時間上或經濟上，都沒有餘力從事此方面的工作。

我結婚較晚，但是非常幸運地，我的先生也是個愛吃魚的人，在認識之初，他無意中提到的「鯉魚丸與漢堡」話題，便是我們二人結緣的媒介。

卜子的故鄉是在海邊，可說是吃魚只類長大的，難怪他喜歡吃魚。婚後，我也由婆婆處學得當地的各種魚類烹調法。結婚時，我的母親已經過世了，日常生活中，以婆婆給我的幫助最大，我覺得自己真是個幸福的人，能夠藉著烹魚消除一般人

最頭疼的婆媳鴻溝。

最初我們夫妻二人都外出工作，一年之後，由於希望能擁有屬於自己的時間，並且也想生育子女，因此下決心將從事已廿年之久的工作辭去。

現在想來，那真是我生活上的一個轉捩點，我從不曾像那段時期般的煩惱過。

昔日曾任教師的母親，在產下我與弟弟之後，就無法繼續工作，心中一直引以為憾，因為有此前車之鑑，我便一直思索著在生產之後，應該如何安排一份終身都可以從事的工作。

就在此時，適逢一位朋友向我提出「教我魚的烹調」的要求，開始只不過輕鬆的在一旁指點而已，沒想到卻得到衆多的回響，要求我教導的人不斷的增加，使我發覺到也許這正是我多方尋覓的終身工作吧。

將我最嗜愛的魚的美味，介紹給更多同好，並將母親與婆婆傳授給我的烹調術公諸大眾，此種工作簡直是上天所賜予的最理想的安排。

更幸運的是，身為藥劑師的父親，對於魚的營養成份等有關醫學上的知識知道甚詳，因此，在該方面的知識我又可獲得許多的指導。於是，我理想中的「魚」的人生終於上了軌道，父親一有機會就傳授我有關魚的新知識，並提供我有關營養方面的建議。

善於烹魚才是一個稱職的女人

我的烹飪班開始不久，曾因我懷孕初期的嘔吐而中斷一個時期，在長女出生後的第四個月又得以重新開張，有時我背著孩子，邊哄孩子邊教學，日子過的緊湊而有意義，當然我也得到外子的合作，但是最令我高興的是，學生們每天看著我的生活方式，會重新考慮自己本身的生活方式。女性所面臨的問題實在不少，並不限於養育子女或一般的工作問題，我與學生們一邊進行魚的烹調，一邊圍著餐桌討論有關女性的種種問題，覺得生活非常充實，有時我也與帶著嬰兒前來的年輕媽媽們交換有關魚與嬰兒健康的知識。

雖然我本身並非名廚師，但我自信對於烹調魚的這份熱情絕不輸於任何人，為使大家瞭解魚的滋味有多美妙，因此才提起筆來寫成本書。

我相信有許多人對於如何辨別魚的鮮度，如何使用廚刀，與其他各式工具等一竅不通，因此在書中我將逐一做個簡單的說明。至於魚的烹調方面，最重要的事就在於如何切割魚，關於這方面本書都有詳細的說明。事實上，當你能切割一條竹筴魚時，你就有能力去切割如鮭魚或鯛魚一般大的魚。說來也許難以令人相信，但是事實勝於雄辯，讀者在讀完本書之後，不妨試試看，如果你能把握魚的烹調術，你

的烹飪本領就算很可觀了，不僅善於烹飪，更不愧爲一個稱職的賢妻良母。

用魚來烹調，並不如想像中困難，只要能摸熟其竅門，定然可以使餐桌爲之生輝。

我衷心希望本書能成爲讀者諸君在餐桌上一展所長的開端。

目錄

序文——為什麼魚的烹調會成為我的終身工作.....	一
序章——在烹調之前.....	一五
第1章 你也能執刀剖理魚.....	二一
魚可以改變你的人生.....	二二
首先來切割一條魚.....	二五
可以多方應用的背剖與腹剖法.....	三三
大家都應學會的基本烹魚法.....	四〇
廚刀與砧板.....	四九
買魚必須多加費神.....	五三

第2章

適於各季食用的魚貝類

五九

春

白魚——在月色朦朧之中發思古之幽情

六一

針魚——具唇紅之美

六三

鯛——不偏食的小姐

六五

飛魚——凌空三公尺滑翔的飛行員

六七

大蝦——穿著橫紋衣裝的花花公子

七一

初夏至盛夏

鯉魚——具有武士的風格

七四

雞魚——美味而多刺

七九

鱸——銀光閃閃的貴公子

八〇

鯪——明眸皓齒的溫柔美人

八二

帶魚——發散珍珠光輝的魚

八四

鰱——家庭烹飪的萬能選手

八六

鯨魚——啊！大胖子往那裏去……………八八

海鱈——夜之殺手……………九〇

秋

鰯——弱者，你的名字是鰯……………九三

鰯——具有阿拉伯圖案的大衆化魚……………九五

秋刀魚——略帶哀愁的秋之魚兒……………九八

烏賊——黑色的青春之回憶……………一〇〇

秋告魚——海中的貴族……………一〇六

二若鰯魚——像鞋底一般……………一〇八

冬

鰻——來一道鰻魚排如何……………一一一

鱒——貌似十等身之美人，實爲貪吃的瘦子……………一一三

竹筴魚——身穿飾以排色皮條鎧甲的武士……………一一五

鰻——貪吃的鰻子伯伯……………一一八

鰻魚——身爲白肉之上品……………一二一

鮭——母愛之化身·····

比目魚與鱈魚——龍宮的舞伎·····

貝

蛤仔——貝類之代表性選手·····

文蛤——神妙的代用盤碟·····

螺螺——引起旅人之思的海邊風味·····

魁蛤——血色艷麗的熱情貝殼·····

海扇——海中的舞扇·····

牡蠣——受人喜愛但孤獨的貝類·····

第3章

希望你能學會的烹魚技術·····

櫻葉鱈魚壽司與櫻樹·····

鮭魚油菜子壽司與H女士予我的啓示·····

嫩柿葉壽司與蝸牛寵物·····

鮭魚與美麗的新娘·····

鮭魚與一張抽象畫·····

一二四

一三六

一四二

一四四

一四五

一四七

一四八

一五二

一五五

一五八

一六二

一六六

一六九

一七三

第4章

炸墨魚丸與巴西的情人·····	一七六
撒秋刀魚捲與外子故鄉的祭神表演·····	一八三
吃魚使你健康美麗·····	一八五

魚是自然所給予我們的理想食品·····

一八六

①東方人應多吃鈣質·····

一八八

②肉類的脂肪與魚類的脂肪有所不同·····

一八九

③吃墨魚與蝦蟹類不必擔心膽固醇增加·····

一九〇

④魚背上黑肉乃是精力的寶庫·····

一九二

⑤儘量少吃蝦·····

一九三

⑥讓孩子多吃魚，可使身體更健康·····

一九八

⑦吃魚時避免中毒應注意的事項·····

一九八

第5章 以魚烹調培養生活上的審美觀·····

二〇一

如何使魚更美味·····

二〇二

①關於生魚片的配料與搭配物·····

二〇二

②親手磨山葵醬·····

二〇四