

生活中的智慧選擇...



Better Home

預防癌症老化的沙丁魚

●管理營養師

竹內富貴子



智慧大學
UNIVERSITY OF WISDOM



Better Home

預防癌症·老化的沙丁魚

■ 物美價廉、營養特別豐富

總代理 吳氏圖書有限公司

ISBN 957-754-641-2

00200



9 789577 546418

● 封面·版面設計/林鬱工作室 ●

國家圖書館出版品預行編目資料

預防癌症、老化的沙丁魚／竹內富貴子著。

—初版。—臺北市：智慧大學，2000〔民89〕

面：公分。—（美好家庭：15）

ISBN 957-754-641-2（平裝）

1. 食譜-海鮮 2. 魚

427.252

88015772

美好家庭15] 預防癌症、老化的沙丁魚

NT\$200

竹內富貴子／著

2000年元月／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

發行人·翁筠緯 新聞局局版北市業字第1537號

編輯部／台北市文山區萬安街21巷11號3F

總管理處／台北縣深坑鄉萬順發106號4F（東南工專正對面）

電話(02)2664-2511 * 傳真(02)2662-4655

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 957-754-641-2

原書名：いわし元氣を食べる

著者：竹內富貴子

原出版社：講談社

Copyright © KODANSHA 1996

Originally published in Japan by Kodansha Ltd.

Published by arrangement with Kodansha Ltd.

through Bardou-Chinese Media Agency



預防癌症、老化的 沙丁魚

沙丁魚物美價廉，有益健康，可烤、可煮或生食，具有各種不同的調理法。

沙丁魚又分為遠東沙腦魚、脂眼魚、日本鯷魚，被當成生鮮的魚類來使用。依漁期的不同，成長程度也不相同，一年四季皆有生產，小的從夏季前、中的從秋季到第二年春天都可以捕獲，具有豐富的營養。

值得一提的是，沙丁魚不只含有EPA（二十碳五烯酸，亦稱IPP A），且含有DHA（二十二碳六烯酸）與豐富的核酸，能夠降低血液中的膽固醇、中性脂肪，而且能夠改善過敏體質，有助於提升腦的功能，也可以預防癌症，經由證明，具有優良的防止老化的作用。在今日，沙丁魚已漸漸嶄露頭角。

主要的成分為蛋白質。蛋白質中所含的牛磺酸，具有預防成人病的效果。同時又含有豐富的鈣質及各種維他命類。

沙丁魚雖然體型小，卻含有優良的營養，不吃實在是太可惜了。

不費時的整條魚的料理

清爽的中華風味——8

南蠻浸漬料理——10

浸漬乾炸魚——11

夏天的鹽烤料理——12

富於變化的蘿蔔泥——13

北歐式鹽烤浸漬魚料理——14

鹽烤蘿蔔泥浸漬魚——15

日式煎魚——16

義大利式煎魚——17

日式煎魚——18

中式煎魚——19

烤醃漬魚——20

烤香草魚——21

醋煮——22

醬煮——24

米糠煮——25

花椒味噌煮——26

梅酒煮——27

材料如未特別標示，則指4人份。

熱量的標示都是1人份。

使用的計量單位是

大匙 = 15 cc、小匙 = 5 cc、杯 = 200 cc。

顆粒狀高湯素是指清燉肉湯素。

CONTENTS

預防癌症、老化的

沙丁魚



剖片

烤沙丁魚片

奉椒身煎魚

42 40

剖開生食

中式生魚片——66

拍打生魚料理

沙丁魚素麵——69

醋味噌涼拌魚——70

梅紫蘇拌魚——71

西式醋漬魚——72

醋漬魚捲——74

醋漬魚三明治——75

魚壽司飯——76

蒜汁涼拌魚——78

豆瓣醬拌魚——79

夏日沙拉——80

秋日沙拉——81

義大利式生魚料理——82

醋漬沙拉——83

中式醬油煮	28
酸菜炒魚的料理	29
香料煮	30
茄汁煮	31
紅酒煮	32
番茄煮	33
柳橙煮	34
普魯旺斯魚湯	35
油漬沙丁魚	36
葡萄酒醋煮	38
豆豉蒸煮	39

香橙烤魚	43
簡式炸魚	44
咖哩風味的炸魚	45
披薩風味	46
美乃滋煎魚	48
蠔油醬汁烤魚	49
香草義大利酥肉	50
黑胡椒烤魚	52
大蒜麵包粉烤魚	53
味噌炒酥魚	54
韓國泡菜炒魚	55
糖醋魚排	56
龍田炸魚	58
煎餅炸魚	59
夏口搔炸魚	60
炸泡菜魚捲	62
乾酪炸魚	63
一夜魚乾	64

自製簡易肉醬

炸魚丸	84
泰式油炸料理	86
魚絞肉料理	87
魚堡	88
中式魚堡	90
日式魚堡	91
魚丸湯	92
中式湯料理	93
蘿蔔魚丸	94
朝賀風味魚料理	96
松風燒魚料理	97
沙丁魚的準備處理	98
預防癌症·老化的沙丁魚	100

不費時的整條魚的料理

一點也不費事

以整條沙丁魚來烹調

調理方法簡單而且美味

讓您賞心悅目

百吃不膩

最後將熱油淋在整條魚上

香脆的魚肉添加芫荽的香味，真是如虎添翼！

清爽的中華風味

〔作法〕

- 1 沙丁魚去除鱗，腹部劃上3cm的切口，取出內臟（參照98頁的準備處理方法）。
- 2 用水洗淨沙丁魚的腹部，擦乾備用。
- 3 蔥切成5cm長段，縱向劃上切口，取出芯，攤開，切絲。

〔材料〕

沙丁魚	……中8尾
蔥	……1根
芫荽	……1束
醬油	……1/4杯
酒	……2大匙
砂糖	……1小匙
薑汁	……1小匙
沙拉油	……2大匙
炸油	……適量

344kcal

浸泡水中。芫荽摘取葉片。

- 4 炸油加熱到160~170℃，用小火炸沙丁魚，慢慢改用中火。整體變得酥脆以後，撈起，瀝乾油分後即可盛盤。

- 5 混合A，淋在4上，上面再撒上蔥絲、芫荽。而後將加熱的沙拉油淋上。最好趁香氣四溢時儘早食用完畢。

◆ 要想炸出香脆的沙丁魚，必須擦乾水分，等炸油均勻地冒出小泡後，再將魚放入慢慢油炸。







沙丁魚、蔬菜剛炸好後馬上浸漬即祕訣所在。
可當主菜，蔬菜中的胡蘿蔔能夠提升魚中EPA等的吸收。

南蠻浸漬料理

- 沙丁魚去除鱗、腹部劃上3cm的切口，取出內臟，用水洗淨腹部，擦乾水分，撒上鹽、酒稍微醃一下。
- 蔥切成3~4cm長，青椒縱切兩半，去籽，胡蘿蔔削皮，切成2~3mm厚的圓片。
- 炸油加熱到150℃，放入蔬菜略炸，再加入A中，然後炸沙丁魚直到酥脆，再放入A中，途中要上下翻動，如此浸泡2~3小時即成。

〔材料〕

沙丁魚……小8尾
鹽、酒……各少許
蔥……2根
青椒……4個
胡蘿蔔……小1根
醬油1/2杯 醋1/2杯
A 砂糖、酒……各2大匙
紅辣椒切成小段1根分量
炸油……適量

200kcal

浸漬乾炸魚

〔作法〕

1 沙丁魚去除鱗、頭，取出內臟，用水洗淨腹部，擦乾，切成兩半。撒上1小匙的鹽和少許的胡椒。

2 洋蔥切成薄片，芹菜、胡蘿蔔、紅青椒切成適當長的細絲，撒上少許的鹽，待變軟之後，用水沖洗後瀝乾備用。

3 混合A，再加入2。

4 沙丁魚擦乾水分，撒少許的麵粉，放入加熱到170°C的熱油中慢慢炸到酥脆即可。

5 馬上放入3中，待冷卻後，放入冰箱內擱置2個小時以上即可食用。

〔材料〕

沙丁魚……中8尾
洋蔥……1個
芹菜……1根
胡蘿蔔……1根
青椒……2個
A 醋、沙拉油各少許
鹽、胡椒各少許
鹽、胡椒、麵粉、炸油
……各適量

365kcal

炸過後的浸漬技巧同右，這是醃漬在西式的醋油醬汁中。沙丁魚切成兩半，炸到酥脆後，浸漬一晚以上，可連骨一起食用。





鹽烤料理中蘿蔔泥是不可或缺的物質。如果再加入梅乾與秋葵，更是色香味俱全。適合當作夏天的料理。

〔材料〕
 沙丁魚……大4條
 鹽……1小匙
 秋葵……6根
 白蘿蔔……300g
 梅乾……2個
 醬油……2大匙
 高湯……1大匙

〔作法〕

173kcal

- 1 沙丁魚去除鱗，腹部劃開3cm的切口，取出內臟，用水洗淨腹部，擦乾水分，整體撒上鹽。
- 2 放在充分加熱的鐵網土或烤箱中，將沙丁魚的兩面烤成焦黃色。
- 3 秋葵去蒂，撒上少許的鹽（材料外），放在砧板上搓揉，用滾水略燙，浸泡冷水中使快速冷卻，切成小塊。蘿蔔磨成泥，取出梅肉略切。
- 4 將烤好的沙丁魚盛盤，混合3添加在其上，而後淋上A即可漂亮上桌。

夏天的鹽烤料理

羅蔔泥加入洋蔥、芹菜，再混入檸檬、荷蘭芹，就能夠去除洋蔥的腥味。新鮮的沙丁魚不必取出內臟，直接烤來吃即可。

富於變化的羅蔔泥

〔作法〕

1 沙丁魚去除鱗，腹部劃開3cm的切口，取出內臟，洗淨腹部，擦乾水分，撒上鹽醃一下。

2 放在已經充分烤熱的鐵網或烤箱中，將兩面烤成焦黃色。

3 半量的檸檬擠汁，剩下的一半薄切成銀杏葉形。洋蔥、芹菜磨碎。荷蘭芹切碎。以上全部的材料放入大碗中，混入白葡萄酒、砂糖、鹽。

4 烤好的沙丁魚盛盤，淋上3，而後即可漂亮上桌。

〔材料〕

沙丁魚……中8尾
鹽……1小匙
檸檬……1個
洋蔥……1個
芹菜……1根
荷蘭芹……少許
白葡萄酒……1大匙
砂糖……1大匙
鹽……1小匙

325kcal



北歐式鹽烤浸漬魚料理

魚炸過之後，淋上泰國風味的魚醬，能夠做出風味絕佳的烤魚料理，香氣十足。

- 〔材料〕
- 沙丁魚……中8尾
 - 沙芥……1根
 - 胡蘿蔔……1根
 - 胡洋蔥……1個
 - 泰國魚醬、醬油、砂糖各1大匙
 - 酒、醋各2大匙
 - 蒜油1大匙
 - 肉豆蔻少許
 - 胡椒少許
 - 鹽適量
 - 綠色葉菜2~3片

241kcal

〔作法〕

- 1 沙丁魚去除鱗、頭，取出內臟後，切成1.75cm長，用水洗淨，擦乾水分，撒上1小匙的鹽醃一下。
- 2 芹菜、胡蘿蔔切成適當長度的細絲。紫洋蔥切成薄片。撒上鹽，變軟之後，用水洗過，擦乾水分，加入A。
- 3 沙丁魚放在充分加熱的鐵網或烤箱中，將兩面烤成焦黃，趁熱浸泡於2中。
- 4 冷卻後，放入冰箱內擱置1~2小時，使其入味。最後盛入添加綠色葉菜的盤中即成。



羅蔔泥中隱藏蘋果香，只吃一口，還不能品嚐到蘋果的美味。
魚浸泡在羅蔔泥中一個晚上，隔天就能烤出美味的魚料理。



鹽烤羅蔔泥浸漬魚

〔作法〕

- 1 沙丁魚去鱗、去頭，取出內臟，用水洗淨，擦乾水分，撒上鹽、酒醃一下。
 - 2 蔥切成4~5cm長。玉蔥去皮，撕成小株。
 - 3 羅蔔磨成泥，稍微瀝乾水分。蘋果去皮，磨成泥，加入A中裹勻。
 - 4 將1、2放入充分加熱的鐵網及烤箱中烤，烤好之後，趁熱浸泡於3中，攪置30分鐘，使其入味即成。
- ◆ 任何種類的蘋果均可，可依蘋果的甜味增減砂糖的使用量。

〔材料〕

沙丁魚……中8尾
鹽・酒……各少許
蔥……1根
玉蔥……1包
羅蔔……300g
蘋果……1個

A 醬油 1大匙 酒 2大匙
砂糖 少許
紅辣椒珠 1根分量

273kcal



類似西式風味的料理，使用加入辣魚子、美乃滋、醬油的醬汁，可用來配飯，也可搭配在各式料理之中。

日式煎魚

【材料】
 沙丁魚……大4尾
 鹽 小匙 酒 大匙
 麵粉 適量 沙拉油 1 大匙
 辣魚子…… 1 副
 酒…… 1 大匙
 美乃滋…… 2 大匙
 醬油…… 1 大匙
 蕪菁、迷你番茄各4個
 蕪菁葉、鹽、甜醋各適量

304kcal

〔作法〕

- 1 沙丁魚去鱗、頭，取出內臟，用水洗淨，擦乾水分，撒上鹽、酒醃一下。
- 2 辣魚子略切，用酒調溶，加入美乃滋、醬油混合。
- 3 蕪菁去皮，薄切成圓片，撒上鹽，變軟之後，擠乾水分，浸泡在甜醋中30分鐘。
- 4 沙丁魚擦乾水分，撒上一層薄麵粉，放入加熱的沙拉油中煎烤成金黃色後，再改用小火，兩面各煎烤2~3分鐘。盛盤。
- 5 將2淋在4上，添加3與迷你小番茄，撒上蕪菁葉末即成。

義大利式煎魚

(作法)

- 1 沙丁魚去鱗、頭，取出內臟，用水洗淨，擦乾水分，撒上鹽、白葡萄酒。
- 2 番茄連皮切成方塊，去籽，羅勒切絲。大蒜切碎。
- 3 沙丁魚擦乾水分，撒上一層薄麵粉，放入加熱的油中煎烤成金黃色，再改用小火，兩面各煎2~3分鐘。盛盤。
- 4 馬鈴薯煮熟，壓碎成泥。
- 5 沙拉油中放入鹽，混合2淋在3上。添上4與檸檬片即可漂亮上桌。

〔材料〕

沙丁魚……中8尾
鹽……1小匙
白葡萄酒……2大匙
麵粉……適量
沙拉油……1/2大匙
新鮮番茄醬汁
全熟番茄……中2個
羅勒葉4~5片
A 大蒜1小匙
鹽1小匙
橄欖油2大匙
馬鈴薯2個 檸檬適量

368kcal



加入新鮮的番茄，具有清爽的口味。
為正統的義大利料理。要訣是選用全熟的番茄、新鮮的羅勒與橄欖油。