

石斑魚及青蟹的新料理方法及推廣

黃政軒、邱沛盛、何信緯

水產試驗所海水繁養殖研究中心



前言

石斑魚為暖水性魚類，種類繁多全世界約有400種，分布於熱帶及亞熱帶海域，臺灣常見種類有卅多種。全球養殖石斑魚的地方，除香港與臺灣之外，尚有中國福建、廣東沿海、日本、新加坡、菲律賓、印尼、馬來西亞、泰國與科威特等 (Fukuhara, 1989; Pawiro, 1999)。石斑魚是水產養殖界公認亞太地區重要的養殖魚種，依據2019年統計，臺灣石斑魚養殖產量已超過2.2萬公噸，顯示臺灣亦為全世界石斑魚主要養殖國家之一。

鋸緣青蟹 (*Scylla serrate*) 由於其體色青綠又稱青蟹，是十足目 (Decapoda)、梭子蟹科 (Portunidae) 下的一屬，廣泛分布於太平洋、印度洋。喜歡棲息於潮間帶的泥沙海灘、紅樹林或沼澤地，白天穴居在洞穴內，夜間出來覓食。夏天喜歡在高潮帶用步足支起身體，低溫時則潛伏在泥沙中，僅露出雙眼。自然環境中，青蟹主要以小型魚、蝦、蟹、貝等為餌料。臺灣每年蟬蟹類產品進口量約2,200公噸，金額約4億元，隨著全球需求量增加，進口價格在近10年間上漲超過50%，年節前夕市場進口的紅蟬 (受精後的雌性鋸緣青蟹) 零售價每臺斤叫價上千元，屬於高經濟價值水產品。

臺灣養殖技術十分發達，但是在透過與各地區批發商詢問調查後得知，養殖業者間以外銷比例為重，因國內內銷市場以餐廳為主，無法真正達到所謂的親民 (走入家庭餐桌)，導致國內內銷市場比例較低，而難以走入家庭餐桌的原因，主要是因為一般民眾不熟悉其料理方法。石斑魚料理一般以清蒸或煮湯，青蟹則以清蒸為主要方式，容易因缺乏新鮮感而降低購買意願，因此嘗試利用龍虎石斑 (圖1) 及青蟹 (圖2) 各以三種方法料理推廣及紀錄食譜。



圖1 龍虎石斑



圖2 青蟹

石斑魚以鹽酥龍虎石斑、醬煮龍虎石斑及三杯龍虎石斑為料理方式，希望能讓一般民眾可以感受到全新的料理口味，而青蟹以蟹膏蒸蛋、蟹肉煎餅及螃蟹粥的方式來呈現，讓一般民眾在家也能料理出餐廳等級的料理。希望透過這樣的方式能促進國內水產養殖物種多樣性發展及推動本土食魚文化。

石斑魚新穎料理方法

由於龍虎石斑市場都以整條三去 (1 臺斤左右) 或分切販售為主，方便一般民眾料理，因此這次以分切好的大型 (10 臺斤以上) 龍虎石斑為主材料 (圖3) 來呈現三種新穎的料理方式。



圖3 分切好的龍虎石斑方便料理

1 鹽酥龍虎石斑

1. 材料：

龍虎石斑 500 g、地瓜粉及蔥花 (適量)

2. 醃料：

醬油2匙、鹽巴適量、砂糖1匙、米酒2匙、蒜末適量、雞蛋1個

3. 作法：

- (1) 魚肉洗淨逆紋切塊，加入醃料醃30分鐘。
- (2) 魚塊均勻裹粉後準備下鍋炸，油鍋熱度達180度左右即可。
- (3) 下油鍋炸5分鐘，外觀均勻呈現金黃色就表示鹽酥龍虎石斑已完成。
- (4) 擺盤時再灑上胡椒鹽及蔥花點綴。

如果買整條魚，可以留下魚骨，做為裝飾





2 醬煮龍虎石斑

1. 材料：

龍虎石斑500 g、豆腐乳3塊、醬油、米酒、砂糖、薑絲（適量）

2. 作法：

- (1) 取300 ml清水燒開。
- (2) 加入豆腐乳及薑絲。
- (3) 再度燒開後，轉小火。
- (4) 加入醬油及少許砂糖，依個人口味調整鹽度及甜度。
- (5) 將魚下鍋後轉小火煮約8分鐘，然後加入少許米酒增香。
- (6) 關火，蓋上鍋蓋悶約5分鐘即完成。

3 三杯龍虎石斑

1. 材料：

龍虎石斑500 g、醬油2大匙、米酒2大匙、麻油2大匙、冰糖1小匙、辣椒1根、薑5片、蒜頭6瓣、蔥適量、九層塔（適量）

2. 作法：

- (1) 魚肉洗淨切塊，老薑切片，九層塔洗淨備用。
- (2) 先熱鍋倒入麻油，爆香薑片及蒜，直到蒜呈金黃色。
- (3) 接著放入魚塊、醬油、冰糖、米酒並加入適量的水，以中火燜煮五分鐘入味後，轉大火收汁。
- (4) 喜歡辣的人可加入適量辣椒，起鍋前加入九層塔拌勻，隨意灑上蔥花即可。

加入紅椒、綠色蔬菜，能讓菜色看來更為可口



選擇適當的器皿裝盤，也能為手藝加分





青蟹新穎料理方法

市場上螃蟹之販售以整隻活蟹為主，在選購上以整體有精神鮮活為主，避免採購已死亡之螃蟹。

螃蟹處理方法：直接將螃蟹置入冰水中冰鎮約10分鐘，待螃蟹不再活動時，用牙刷在冰水中將螃蟹甲殼及蟹腳刷洗乾淨，洗淨後分別握住背甲和腹甲，打開蟹殼，取出蟹膏（圖4）。清除胃囊、心臟和鰓，螃蟹即可切塊。

1 蟹膏蒸蛋

1. 材料：

蟹膏 100 g、雞蛋 4 顆、鹽巴（適量）

2. 作法：

- (1) 蟹膏與雞蛋拌勻。
- (2) 加入水還有少許鹽巴均勻打散（蛋：水=1:1.5）。
- (3) 倒入容器內，表面保鮮膜封上並用牙籤戳出洞（蒸出來的蒸蛋才會滑嫩無孔洞）。
- (4) 開小火蒸 10 分鐘左右即可。



圖 4 取下的蟹膏



灑一點蔥花、加上一點蟹肉，顏值滿分

結語

不論何種水產品在推廣上，最容易遇上的瓶頸就是消費者不知如何料理，以至於不易推廣，因此推出各三種有別於平常家庭的煮湯或清蒸的料理，來讓消費者認識石斑魚及青蟹其他料理方式，以達到推廣目的。

2 蟹肉煎餅

1. 材料：

青蟹1隻(約400 g)、白蝦約150 g、雞蛋1顆、春捲皮1張、地瓜粉(適量)、胡椒粉1小匙、鹽巴1小匙

2. 作法：

- (1) 青蟹蒸熟取肉備用。
- (2) 白蝦剝蝦仁打漿備用。
- (3) 然後將蟹肉、蝦漿及雞蛋先拌勻放置冷藏約15分鐘。
- (4) 取出蟹肉漿然後依序加入地瓜粉及胡椒粉、鹽巴拌勻，靜置5分鐘入味。
- (5) 將調味好的蟹肉漿在春捲皮上鋪半(圖5)，然後春捲皮對折包起。
- (6) 放入平底鍋開小火兩面各煎約3分鐘即可起鍋切塊。



3 螃蟹粥

1. 材料：

青蟹1隻(約400 g)、白蝦約300 g、洋蔥1顆、乾香菇5朵、蔥適量、米(短圓米較佳)、鹽巴(適量)

2. 作法：

- (1) 將米、香菇各別先洗淨泡水。
- (2) 香菇泡發後切片準備、香菇水留著做高湯。
- (3) 洋蔥切小丁、蔥花先切好。
- (4) 白蝦去殼，螃蟹取出蟹膏，只留蟹身、蟹螯有肉的部分，其餘清除部分與蝦殼一起做高湯的原料。
- (5) 高湯部分是清水與香菇水、蝦殼還有螃蟹清除下來的部分一起中火熬煮。
- (6) 同時另一爐可熱油鍋倒入蟹黃翻炒避免結塊就可起鍋備用。
- (7) 先將熬煮的高湯原料過濾後，放入洋蔥與香菇繼續用中火熬煮10分鐘，再將炒過的蟹黃倒入高湯中繼續熬煮10分鐘，高湯就完成。
- (8) 另一爐熱油鍋將螃蟹與蝦仁炒至七分熟起鍋。
- (9) 高湯完成後倒入米粒，約煮七成熟度後倒入炒過的蝦仁與螃蟹進去熬煮。過程中仍要不斷攪拌避免燒焦。加入適量的鹽調味。
- (10) 過程中注意水分並適量加水煮至湯汁濃稠狀並且將米粒煮爛，最後加入蔥花即完成。