

四絲馬鮫（午仔魚）的料理方法

黃政軒、邱沛盛、何信緯、徐捷

水產試驗所海水養殖研究中心

前言

四絲馬鮫俗名午仔魚（圖 1），分布於印度-西太平洋區海域，包括印度至東南亞各沿海，北至菲律賓，南至巴布新幾內亞、澳洲北部等沿海 (Froese and Pauly, 2023)。主要棲息於砂泥底環境，包括沿岸、河口、紅樹林等半淡鹹水域 (Kailola et al., 1993; Menon and Babun Rao, 1984; Yamada et al., 1995)。詹 (2020) 的報告指出，臺灣為午仔魚的主要生產國，捕撈與養殖產量約佔全球的 49%，其中 97% 為水產養殖生產，產值超過新臺幣 20 億，是我國重要的海水經濟性養殖魚類。



圖 1 午仔魚

臺灣養殖技術十分發達，但是在透過與各地區批發商調查詢問後得知，養殖業者間以外銷比例為重，而內銷市場又以餐廳為主，走入家庭餐桌還不算普遍，導致內銷市場比例較低。為使午仔魚更容易走入家庭餐桌，本文介紹兩種料理方法及食譜來推廣午

仔魚，希望能讓一般民眾可以體驗到全新的料理體驗與美味。

午仔魚料理方法及食譜

一、午仔魚一夜干（圖 2）

本所於 youtube 頻道上也有烤午仔魚一夜干作法 (<https://youtu.be/XDAAdAlFYAcI>)。



圖 2 午仔魚一夜干

材料：

300 g 午仔魚 1 尾、鹽巴（適量）

作法：

1. 將午仔魚鱗片刮除乾淨並且背開（背開圖解如圖 3A→B→C→D）。
2. 去除內臟及鰓部，並以小刷子將魚體可見血絲刷洗乾淨（圖 4）。
3. 然後以適量鹽巴醃製 5 分鐘後，用清水洗去多餘鹽分避免過鹹。



4. 將處理好的午仔魚放入 4°C 的冰箱冷藏約 24 小時 (圖 5)。
5. 等待 24 小時之後，將午仔魚拿出並且風乾水分 20%，一夜干就完成了 (風乾水

分 20% 可以風乾前重量與風乾後重量做對比) (圖 6)。

6. 將一夜干乾煎或用烤箱烤熟即可食用 (圖 7)。



圖 3 午仔魚背開圖解



圖 4 以小刷子將魚體可見血絲刷洗乾淨



圖 5 將處理好的午仔魚冷藏約 24 小時



圖 6 風乾水分 20% 之一夜干



圖 7 將一夜干烤熟即可食用

二、蒲燒午仔魚

材料：

300 g 午仔魚 1 尾、白芝麻 (適量)

醬汁：

醬油、冰糖及柴魚高湯適量

作法：

1. 將午仔魚鱗片刮除乾淨並且背開。
2. 去除內臟及鰓部，並且以小刷子將腎臟及多餘血液刷洗乾淨。
3. 將午仔魚放置於烤箱，一面烘烤約 5 分鐘 (圖 8)。



圖 8 置於烤箱準備烘烤的午仔魚

4. 將烘烤 5 分鐘的午仔魚兩面刷上調好的蒲燒醬汁 (2 大匙柴魚高湯加熱後，加入 1 大匙醬油及 2 小匙冰糖煮開即可)，再各烘烤 1 分鐘 (圖 9)。
5. 撒上白芝麻即可食用 (圖 10)。



圖 9 刷上蒲燒醬汁繼續烘烤



圖 10 烘烤完成蒲燒午仔魚