

初秋清補 健康雙魚宴

圖 / 中華民國全國漁會
文 / 社團法人台灣在地農經整合協會 鄭淑文理事

料理健康

DELICIOUS



隨著時序進入初秋，氣候由熱轉涼，正是調整體質、補養元氣的好時節。臺灣鯛與金目鱸魚皆為國產養殖代表魚種，也是家家戶戶餐桌上的常客。臺灣鯛肉質細緻、價格親民、刺少且無土味，常見於火鍋、蒸魚、紅燒等料理中；金目鱸魚則以肉質鮮嫩、風味清甜聞名，被譽為「開刀魚」，適合補氣養身、增強健康防護力。近年來，漁業署與各地漁會積極推廣「去刺魚排」、「真空包裝」及「急凍保鮮」技術，民眾無論在超市或線上平台都能輕鬆購得、即開即煮，讓國產好魚成為日常餐桌上最方便又安心的選擇。從日常餐桌到節氣食補，無論是長輩養生、健身族群或家庭日常，鱸魚與臺灣鯛的細膩肉質與淡雅鮮味，不僅是傳統圍爐宴的主角，如今也成為注重健康飲食族群的首選食材。

高蛋白雙魚 健康無負擔

臺灣鯛與金目鱸魚皆屬高蛋白、低脂肪、低膽固醇的健康魚類，是日常飲食中理想的白肉魚選擇。每100公克臺灣鯛魚片含有約18.2克高品質蛋白質，不僅優於常見豆製品與部分紅肉，其胺基酸組成完整，能為身體提供所需的營養基礎；同時富含維生素B12，有助維持正常代謝與能量運作。金目鱸魚營養多元，富含維生素B群、鋅、鐵、鈣等礦物質，是均衡飲食中重要的營養補充來源。其蛋白質中支鏈胺基酸(BCAA)比例佳，適合日常維持活力與體能；並含有Omega-3脂肪酸(EPA與DHA)，有助維持良好循環與代謝機能。兩者皆肉質細緻、味道清爽、易於消化吸收，符合現代人追求「輕盈清補」的健康飲食概念，讓初秋進補也能不油不膩、自然溫潤。

初秋雙魚清補上桌

食材：

金目鱸魚清肉、臺灣鯛魚片、紅剝椒醬、綠剝椒醬、細麵、蔥花、時令蔬菜適量。

做法：

1. 將細麵以熱水略燙後，鋪入蒸烤鍋或平底鍋底部。
2. 將金目鱸魚清肉與臺灣鯛魚片均勻放在麵條上，依序淋上紅剝椒醬與綠剝椒醬，最後擺入時令蔬菜。
3. 若使用蒸烤鍋，加蓋後以中火蒸約8~10分鐘，至魚肉熟透；若使用平底鍋，可加入少許水與油，加蓋以中小火悶煮約8分鐘，待魚肉滑嫩入味。
4. 起鍋前撒上蔥花增香，即可上桌享用。

★剝椒醬 DIY：

紅辣椒800g、朝天椒100g、糯米椒100g切末，加入蒜末250g、鹽35g、香菇粉20g、糖15g拌勻，靜置一晚更入味；亦可購買現成醬料搭配使用。



冷凍去刺魚排真空包裝便利好保存，只需退冰即可入鍋，輕鬆端出兼具色香味的健康餐。