

全家的冬至暖心鮮味

金目鱸魚

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



在臺灣飲食文化中，冬至象徵「補氣添歲」，這一天家家戶戶多會以一鍋熱湯迎接節氣變化，用溫潤食材溫補身心。此時正值氣候轉冷、元氣漸虛，最適合以魚入菜，補而不膩、暖而不燥。其中，金目鱸魚以肉質細緻、風味清甜聞名，是冬令進補中最受歡迎的食材之一；無論清蒸、煮湯、紅燒或麻油燉煮，都能展現自然甘甜與溫和口感，帶來從舌尖到心底的暖意。根據漁業署資料，金目鱸魚養殖每年8月以後為收穫高峰期。因此，國產金目鱸魚也成為兼具營養與溫補的理想選擇，既能延續家常料理的熟悉滋味，也象徵著臺灣漁業的豐收與溫情。

「開刀魚」冬令好食

金目鱸魚被稱為「開刀魚」，除肉質細嫩、刺少、口感好入口外，其優質蛋白與多樣營養也深受營養師青睞。每100公克帶皮鱸魚就有19.6克的蛋白質，而蛋白質中的支鏈胺基酸(BCAA)高達3,360mg，有助維持體力與代謝平衡，是日常補充蛋白質、維持飲食均衡的優質來源。此外，鱸魚含有維生素B群、鋅、鐵、鈣等多種礦物質，並含有Omega-3脂肪酸(EPA、DHA)，有助提升飲食中不飽和脂肪酸的比例。相較高油脂紅肉，鱸魚屬低脂、低膽固醇、較易消化的白肉魚，適合銀髮族、孩童及偏好清淡飲食者食用。冬至進補講求「溫而不燥、補而不膩」，來一碗鱸魚湯，暖胃之餘，也為身體注入滿滿能量。

冬至麻油暖湯香全家福

冬至進補不必大魚大肉，一家人圍坐桌前，一碗香氣四溢的「麻油鱸魚滋補暖心湯」就能讓身心都被溫潤包圍。以金目鱸魚的鮮甜為主角，搭配黑麻油、老薑與菇類提香，溫潤中帶有層次，湯頭濃郁卻不油膩，入口滑順、暖而不燥，不僅補足元氣，更是屬於臺灣冬天幸福的鮮美滋味。

材料：

金目鱸魚切片、老薑、黑麻油、香菇、美白菇、鴻喜菇、枸杞。

做法：

1. 鍋內倒入黑麻油，以小火將老薑片爆香，香氣撲鼻時加入香菇、美白菇與鴻喜菇拌炒。
2. 加入適量熱水（或虱目魚精取代高湯），蓋鍋悶煮至湯色微濃。
3. 放入鱸魚切片，續煮約3分鐘，上桌前可加入枸杞提香增色。



上 國產金目鱸魚，細嫩高蛋白、富含Omega-3，冬至進補營養滿分。

下 去刺魚排急凍保鮮、真空包裝，鎖住鱸魚鮮甜，讓家常好味道更輕鬆上桌。