

馬到成功慶鯧隆

過年餐桌的黃金主角

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

記得小時候，長輩總會在年夜飯前輕聲叮嚀：「魚要留一點，明年才會有餘。」久而久之，魚成了過年餐桌上象徵團圓、富足與祝福的必備吉祥年菜。提到年節鮮魚，許多家庭心中不約而同的選擇，往往是好吃、好看、又適合拜拜的白鯧，然而也正因如此，年節期間白鯧需求量大增，價格往往居高不下。因此，近年來外觀酷似白鯧、條件同樣討喜的黃金鯧，逐漸成為過年餐桌上聰明又受歡迎的替代選擇。黃金鯧魚身圓潤，魚鰭帶有金黃色澤，名字諧音「昌」，寓意家運昌隆、團圓圓滿；再加上養殖穩定、供應充足，價格相對親切，不僅保留了過年吃魚的儀式感，也大幅減輕準備年菜時的荷包壓力，成為近幾年圍爐餐桌上的黃金主角。

黃金鯧的營養與美味

除了寓意討喜，黃金鯧深受家庭喜愛，關鍵仍在於它本身的營養價值與好入口的口感。黃金鯧屬於刺少、肉質細緻不鬆、嫩口又有彈性的魚種，不論是長輩或孩子都能安心食用。從營養角度來看，黃金鯧富含優質蛋白質，是人體補充胺基酸的重要來源，同時含有 Omega-3 脂肪酸中的 DHA 與 EPA，有助於維持心血管健康與日常營養平衡。此外，黃金鯧也含有維生素 A、B 群、E，以及磷、鉀、鈣、鐵、鋅等多種礦物質，並含有人體代謝所需的菸鹼酸。相較於油脂較高的紅肉，黃金鯧口感清爽、消化負擔低，適合在年節大魚大肉之際，作為餐桌上的平衡選擇。不論清蒸、乾煎或煮湯，都能呈現自然鮮甜，是適合全家共享的日常好魚。

材料：

米粉 2 包、黃金鯧 1 尾、小卷 1 包、魚丸 1 包、油蔥酥、芹菜、香菜、蝦皮、豬油、胡椒粉、鹽、香油。



年菜實作提案 × 開運上桌

過年圍爐時，最能把一家人緊緊聚在一起，往往就是那一鍋熱湯。迎接馬年，不妨以這道「金馬迎春慶鯧隆」作為年節餐桌的主角，選用黃金鯧入菜，化作一鍋溫潤的米粉湯，將魚的鮮、米的香與海味的甘甜一次端上桌，豐盛卻不張揚，剛剛好地傳遞團圓的溫度。湯頭吸收了黃金鯧的自然鮮甜，再加入小卷與魚丸層層堆疊風味，搭配滑順入口的米粉，暖胃也暖心，是一道從拜拜、圍爐到初二回娘家都十分合宜的年節好湯。過年不一定非得選最貴的魚，但一定要選一尾剛剛好的好魚，為新的一年端上一份「馬到成功、鯧隆圓滿」的美好祝福。

作法：

1. 黃金鯧擦乾水分，熱鍋少油煎至兩面金黃取出；米粉泡水軟化備用。
2. 原鍋放少量豬油，小火爆香蝦皮至金黃，加入清水煮滾成湯底。
3. 放入煎好的黃金鯧小火煮 3-4 分鐘，再加入米粉煮約 2 分鐘，續放魚丸與小卷煮至滾沸即可。
4. 最後放入油蔥酥，以少量鹽提鮮，起鍋前灑胡椒粉、滴香油、芹菜、香菜即可上桌。