

石在美味

春季的好魚時光

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

春天，是飲食回歸輕盈與原味的季節，一尾細緻鮮甜的石斑，正好成為餐桌上的清爽主角；當蒸鍋揭蓋的那一瞬間，白嫩魚肉隨著熱氣微微顫動，筷子輕輕一夾便自然分開，入口滑嫩中帶著彈性，那份恰到好處的細緻口感，往往讓長輩與孩子們都喜歡。龍虎石斑是由龍膽石斑與老虎斑配種而成，兼具龍膽石斑魚皮厚實、膠質豐富的特性，以及老虎斑肉質細嫩、Q彈鮮甜的優點，不需繁複調味，無論清蒸、煮湯或簡單汆燙，只要簡單提味，便能完整釋放海洋的自然鮮甜。從宴席上的體面主菜，到日常餐桌的家常魚料理，龍虎石斑既撐得起場面，也融得進生活；在春季講求清爽的飲食節奏裡，為一家人三餐增添一分溫柔的滋味。

低脂高蛋白的營養實力

春天養生，不在於吃得多，而在於吃得剛剛好。當飲食由厚重轉為清爽，選擇低脂肪、高品質蛋白質的魚類，更能順應季節轉換的步調。從營養學角度來看，龍虎石斑屬於優質蛋白來源，含有完整必需胺基酸，可作為日常三餐中優質蛋白質補給；無論是家中的長輩、成長中的孩子，或活動量較高的大人，都能在均衡飲食中自然搭配。此外，龍虎石斑含有魚類常見的DHA與EPA，讓飲食中的脂質來源更加多元；厚實魚皮帶有天然膠質，魚肉纖維細緻柔嫩，入口清爽不膩，多了幾分鮮美。近年漁會石斑產品多已完成三清處理與急速冷凍保鮮，並結合產地溯源與品質檢驗機制，讓消費者在家退冰即可料理，簡單蒸上一尾，就能為家人端出一餐清爽、安心又日常的營養好味道。



清爽鹹香的春日原味

樹子的微酸甘鹹與鹹冬瓜的醇厚鹹香，輕柔地襯托出龍虎石斑細緻鮮甜的魚肉本味。蒸煮過程鎖住水分，使魚肉Q彈滑嫩、入口清爽不膩，魚皮的膠質感更添層次。這道「樹子清蒸龍虎石斑」料理少油少負擔，既保留海味原香，也符合春季清淡養身的飲食需求，是道相當適合全家人共享的健康家常菜。

材料：龍虎石斑 1 尾、樹子醬 1 大匙、鹹冬瓜醬 1 大匙、蔥 1 支、辣椒 1 根。

調味料：米酒 1 大匙、醬油 2 匙、香油 1 大匙。

做法：

1. 將樹子醬、鹹冬瓜醬、米酒與醬油拌勻備用。
2. 蔥與辣椒切絲泡水，使其自然捲曲。
3. 石斑置於蒸盤，淋上醬料，蒸約 12 分鐘。
4. 起鍋後鋪上蔥絲與辣椒絲，最後淋上熱香油提香即可。