

來自臺灣海域的

日常好魚——鯖魚

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

鯖魚是沿近海常見的重要經濟魚種之一，這類來自臺灣沿近海捕撈的鯖魚，多於漁獲後即進行低溫保鮮或急速冷凍處理，有助於保留魚肉的新鮮與風味。相較於進口鯖魚，國產鯖魚體型適中，肉質緊實、油脂分布均勻，風味清爽而不厚重。在臺灣的飲食習慣中，鯖魚長年是餐桌上熟悉的魚種，無論是便當中的煎鯖魚，或家庭料理中的簡單烹調，都能快速上桌、方便食用。隨著季節由春轉夏，飲食逐漸由厚重轉向清爽，選擇風味鮮明且不油膩的魚類，更符合日常飲食的轉換需求，也讓「吃魚」從偶爾的選擇，成為穩定且持續的生活習慣。

優質蛋白與好脂肪「鯖」健康

從營養學角度來看，鯖魚屬於蛋白質含量較高的魚類之一，含有完整必需胺基酸，可作為日常飲食中穩定且優質的蛋白質來源，有助於維持身體組織與正常生理機能。無論是家中的長輩、成長中的孩童，或日常活動量較高的族群，都能在均衡飲食中安心搭配。此外，鯖魚富含 Omega-3 不飽和脂肪酸，其中 DHA 與 EPA 含量豐富，有助於維持正常生理機能，使飲食中的脂質來源更加多元；同時亦含有鐵質，參與紅血球形成與氧氣運送，以及菸鹼酸（維生素 B3），在能量代謝中扮演重要角色。相較於高油脂肉類，鯖魚的脂質組成較為多元，適量攝取有助於飲食均衡，是日常餐桌中兼顧營養與風味的良好選擇。



新鮮鯖魚的背部呈現青綠色，且有鮮明光澤的斑紋。



「鯖」美味的日常餐桌

鯖魚料理方式多元，無論是香煎或鹽烤，皆為餐桌上常見且受歡迎的選擇。其中，「香煎鯖魚排」以簡單做法呈現食材原味，最能展現魚肉本身的油脂香氣與鮮甜滋味。煎至外皮微酥、內裡柔嫩，搭配一抹檸檬清香或當季時蔬，即可完成一份清爽且均衡的餐盤，特別適合作為日常便當或家庭餐食的主菜。

一片香煎鯖魚，不只是簡單的一道料理，更是一種將營養自然融入生活的方式，讓忙碌的每一天，也能輕鬆吃得剛剛好。

材料：

鯖魚片 1 片、鹽少許、黑胡椒少許、檸檬適量。

做法：

1. 鯖魚退冰後擦乾水分，表面均勻撒上少許鹽與黑胡椒。
2. 平底鍋加熱後不需過多油，將魚皮面朝下放入鍋中。
3. 以中小火慢煎約 3-4 分鐘，待魚皮呈現金黃酥香後翻面。
4. 再煎約 2 分鐘至熟透即可起鍋。
5. 擠上檸檬汁或搭配時蔬，即可享用。