

端午吃好粽

也吃好魚——鰻魚花生粽

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

端午將至，空氣中瀰漫著粽葉與米香交織的氣息，也正是將在地海味融入節慶餐桌的最佳時機。鰻魚作為臺灣重要的養殖水產品之一，其中以蒲燒工法最具代表性；以日式職人精神的多重蒸烤工法製成蒲燒鰻魚，經反覆刷醬與炙燒，魚肉表層泛著溫潤光澤，內裡柔嫩細緻。當蒲燒鰻魚融入傳統粽子之中，隨著蒸煮過程，醬香與油脂緩緩滲入糯米，打開粽葉的瞬間，熱氣裊裊升起，鹹甜香氣撲鼻而來。入口時，糯米軟糯綿密，與鰻魚細緻滑順的口感相互交織，為熟悉的節慶滋味增添一份溫潤與層次。從節慶到日常，這份來自臺灣的海味，也逐漸成為兼具風味表現與多元料理應用的在地食材選擇。

超級食材「鰻」滿健康

從營養學角度來看，鰻魚屬於蛋白質含量較高的魚類之一，含有完整的必需胺基酸，可作為日常飲食中穩定且多元的蛋白質來源之一，有助於維持身體組織與正常生理機能。無論是家中長輩、成長中的孩童，或日常活動量較高的族群，都能在均衡飲食中適量搭配。

此外，鰻魚含有Omega-3不飽和脂肪酸（如DHA、EPA），為日常飲食中常見的脂質來源之一，使整體脂質攝取更加多元；同時亦含有維生素A、D、E及鋅、鈣等營養素，為一般飲食中常見的營養組成。其油脂分布均勻、口感滑順，適合多種料理方式，也讓鰻魚在風味與飲食搭配上更具彈性。整體而言，鰻魚可作為多元飲食中的一環，兼具風味與食材特性。

「鰻」滿好料 粽粽美味

一顆鰻魚粽，包的不只是節慶滋味，更是臺灣在地食材的用心與美味的層次，今年不妨以國產鰻魚入粽，將熟悉的節慶料理轉化為更具層次的在地美味。選用蒲燒鰻魚，搭配糯米、花生、香菇與蝦米等食材，透過蒸煮讓各種香氣相互融合，米粒吸附醬香與油脂，配料層層堆疊出豐富口感。每一口都能感受到糯米的軟糯、配料的鹹香，以及鰻魚細緻滑順的風味交織其中，讓傳統粽香多了一份溫潤而鮮明的海味層次。



材料：（約10顆）

蒲燒鰻魚250克（切成小段，每顆約12-15克）、糯米600克（浸泡2-3小時）、花生150克（提前泡水）、蝦米50克（洗淨泡軟）、栗子10顆、香菇6-8朵（泡發後對切）、五花肉300克（切塊，可依喜好調整）、粽葉、棉繩適量。

調味料：

醬油3大匙、米酒1大匙、胡椒粉適量、油蔥酥2大匙

做法：

1. 糯米浸泡後瀝乾；香菇、蝦米、花生分別泡水備用。五花肉以醬油與米酒略為拌勻入味。
2. 起鍋加少許油，先炒香蝦米與香菇，再加入五花肉拌炒至表面上色，放入花生一同翻炒，加入醬油與胡椒粉，稍加燜煮讓風味融合。
3. 另起鍋將糯米與油蔥酥、少量醬油拌炒，使米粒吸附香氣（不需炒熟）。
4. 將粽葉折成漏斗狀，先放入糯米，再加入內餡、栗子與蒲燒鰻魚，最後覆上一層糯米，包緊並以棉繩綁好。
5. 將粽子放入鍋中，加水淹過粽子，大火煮滾後轉中小火約60-90分鐘（或以電鍋蒸熟），即可享用。