

酸香開胃迎盛夏

龍虎斑鮮甜上桌

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



炎炎夏日，餐桌上總讓人期待一道清爽又開胃的料理。無論是一家人圍坐餐桌共享晚餐，或是假日與親友相聚，一尾鮮甜的龍虎斑，不僅喚醒味蕾，也為一家人的餐桌增添幸福滋味。臺灣四面環海，擁有得天獨厚的養殖環境，孕育出許多優質水產品，其中龍虎斑因肉質細嫩、口感Q彈、鮮甜味美，近年來深受消費者喜愛。

龍虎斑是由龍膽石斑與老虎斑育成的優良養殖品種，融合了龍膽石斑肉質厚實、膠質豐富，以及老虎斑細嫩Q彈的特色，兼具優異的口感與品質，也因此成為臺灣重要的養殖魚種之一。從家常料理到宴客佳餚，龍虎斑都能展現國產水產品的鮮美與價值。近年來，農業部漁業署持續推廣國產石斑魚，鼓勵民眾多多選購在地養殖水產品，以實際行動支持臺灣漁民，也讓來自臺灣海洋的鮮甜滋味，成為餐桌上最溫暖的日常。

優質蛋白多元營養 鮮美均衡一夏

龍虎斑富含優質蛋白質，脂肪含量較低，同時含有精胺酸、離胺酸及甘胺酸等多種重要胺基酸。其中，離胺酸為人體必需胺基酸之一；甘胺酸則是膠原蛋白的重要組成成分，而魚皮富含天然膠質，使口感更加滑嫩Q彈。此外，龍虎斑亦含有Omega-3多元不飽和脂肪酸，可作為日常均衡飲食中多元脂肪來源的一部分。對於成長中的孩童、忙碌的上班族、銀髮族，或重視日常營養補充的家庭而言，都是容易料理且適合日常食用的國產魚種。搭配蔬菜、水果及全穀雜糧一起享用，更能落實均衡飲食理念，讓每一餐都能品嚐來自海洋的鮮甜與營養。

酸香超開胃 泰式酸香龍虎斑冷盤

想在夏日快速端出一道兼具美味與營養的料理，其實一點也不難。無論是將整尾龍虎斑分切取塊，或選用市售真空包裝龍虎斑魚塊，只需簡單汆燙、迅速冰鎮，再搭配洋蔥絲、小番茄及自製泰式酸香醬汁，即可輕鬆完成一道少油、酸香

開胃的夏日冷盤。檸檬與金桔的自然果香，融合魚露的鮮味與微微辣香，層層襯托出龍虎斑細嫩Q彈、鮮甜飽滿的肉質，入口清新不膩也為炎炎夏日帶來沁涼與滿足。無論是家庭聚餐、親友宴客，或作為夏日開胃前菜與日常輕食，每一口都能品嚐到龍虎斑最純粹的鮮甜，也讓夏日餐桌多了一份清爽與幸福。

材料 (4 人份)：

食材：真空包龍虎斑魚塊 1 包 (約 300 公克)、洋蔥 1/2 顆 (切細絲)、小番茄 6 顆 (對切)、芹菜少許、香菜少許。

魚肉醃料：米酒 1 大匙、鹽少許、白胡椒粉少許。

泰式酸辣醬：檸檬汁 80ml、金桔汁 20ml、魚露 50ml、糖 40g、蒜末 20g、朝天椒末 10g、香菜梗末 10g。

做法：

1. 將龍虎斑魚塊解凍後吸乾水分，以米酒、鹽及白胡椒粉醃約 10 分鐘。
2. 水煮滾後轉小火 (約 85 ~ 90℃)，放入魚塊汆燙 3 ~ 4 分鐘至熟，立即冰鎮 1 分鐘後瀝乾。
3. 洋蔥切細絲泡冰水後瀝乾；小番茄對切，芹菜及香菜切段備用。
4. 將檸檬汁、金桔汁、魚露、糖、蒜末、朝天椒末及香菜梗末拌勻，調製成泰式酸香醬汁。
5. 將洋蔥絲鋪底，放上龍虎斑魚塊及配料，最後淋上泰式酸香醬汁即可享用。

★ 料理小秘訣：

汆燙時保持約 85 ~ 90℃、避免大火滾煮，可讓龍虎斑肉質更加細嫩Q彈；汆燙後立即冰鎮，能鎖住鮮甜風味，口感更佳。