

循著夏夜漁火 品嚐小卷正當時

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

夏夜海風輕拂，遠方漁火在海面上點點閃耀，也捎來當季海味盛產的訊息。每年六月至八月，正是臺灣小卷大量上市的季節。這種天然漁獲的主要作業漁場集中於臺灣北部海域，漁獲多由基隆八斗子、新北瑞芳深澳等港口卸售，澎湖一帶也可見其蹤跡，其中深澳更是北臺灣重要的卸魚基地。由於牠們具有趨光性，漁船入夜後會點亮集魚燈，引來魚群聚集，再以棒受網或釣具捕撈，點點燈火也成為夏夜海上特有的風景。在臺灣，這道時令海味深受人們喜愛，簡單汆燙後蘸五味醬、搭配九層塔快炒，或以香煎、燒烤方式料理，都能品嚐鮮甜彈嫩的口感。從家常餐桌、海產店到熱鬧夜市，處處可見它的身影，不僅承載臺灣人熟悉的海味記憶，也展現順應產季、珍惜漁獲的飲食智慧。

鮮甜彈嫩 吃進大海的多元營養

新鮮小卷肉色透亮、滋味鮮甜，入口柔嫩中帶著彈牙口感，是夏季餐桌上清爽又不失存在感的時令海味。其含有蛋白質，可作為日常飲食中蛋白質的來源之一；脂肪含量相對不高，若搭配蔬菜、全穀類及適量水果，便能組成更加豐富、均衡的一餐。此外，也含有 EPA、DHA 等不飽和脂肪酸，以及維生素 B 群、磷、硒等多種營養素；其中，維生素 B 群參與人體正常的能量代謝，磷是構成骨骼與牙齒的重要營養元素，硒則有助於維持正常生理機能。享用時只要掌握適量、多樣化的飲食原則，並與不同食材均衡搭配，就能輕鬆品嚐小卷的鮮甜，也為夏日餐桌增添一份來自大海的豐富滋味。

香煎椒鹽小卷 夏夜餐桌添鮮香

八月傍晚暑氣未退，若能端上一盤香煎椒鹽小卷，表面的微焦香氣伴隨淡淡檸檬清香，還未入口，便先喚醒食慾。鮮嫩海味經過熱鍋快速香煎，外層略帶焦香，內裡仍保有彈嫩口感；椒鹽增添香氣，檸檬則帶來清爽酸香，讓整體滋味鮮明而不厚重。這道料理步驟簡單、調味輕盈，既適合家庭晚餐，也適合親友相聚時共享。



材料（2～3 人份）：

小卷 400 克、蒜末 2 瓣、食用油 1 大匙、米酒 1 大匙、白胡椒粉少許、鹽少許、椒鹽粉適量、檸檬角 2～3 塊。

做法：

1. 小卷去除內臟、軟骨，以流動清水洗淨；清洗時用手仔細掏洗小卷內部，將黑色汁液完全洗淨後再入菜，成品色澤清爽，滋味也較佳。
2. 將小卷擦乾，身體切成約 2 公分寬的圈狀，觸鬚保留；加入少量米酒及白胡椒粉拌勻，靜置 5 分鐘。下鍋前再次瀝乾或吸乾表面水分。
3. 平底鍋燒熱後加油，放入小卷，以中大火煎約 1 分鐘。
4. 翻面後加入蒜末，再煎 30 秒至 1 分鐘，待表面微微焦黃即可起鍋，避免加熱過久而失去彈嫩口感。
5. 撒上椒鹽粉，搭配檸檬角上桌，趁熱享用最能品嚐小卷的鮮香。

