

瘦身廚房／鱸魚進補 苗條過冬

【聯合晚報/沈雅雅】

2012.11.19 08:49 am

現在正是七星鱸魚盛產季節，鱸魚料理變化多樣，不僅滋補、營養價值高，而且熱量又低，最適合冬天補氣、補腎，喝上一口暖暖的魚湯，一路從嘴暖到胃，而且不怕喝多了會發胖。

烹飪名師林秋香表示，鱸魚一向被認為有養生、滋補的功效，最適合產後媽媽和剛動過手術的人食用，不僅可幫助傷口復原，也可以調理身體恢復元氣，且熱量極低，適合想要保持苗條身材的太太小姐們。

林秋香表示，鱸魚肉質細嫩，做西式餐點或中式鱸魚湯都很合適，特別是鱸魚刺少，因此若將魚肉切下，製成鱸魚排，沾西式莎莎醬，對小朋友來說，就是營養且美味的西式排餐。大人吃鱸魚，也可煮成補湯，加上黃耆、枸杞、紅棗等中藥材燉魚湯，不僅滋補，也非常美味。

農委會漁業署表示，鱸魚可紅燒、清蒸、也可炸，除了藥膳鱸魚湯外，鱸魚卷、泰式檸檬魚也是國人非常熟悉的吃法。每年9到12月就是鱸魚盛產期，一年產量約8000多公噸，主要產區為雲林、嘉義、台南等地，物美價廉，民眾秋冬溫補，吃鱸魚最好。

康華中醫診所院長張家蓓表示，秋冬吃補除了補腎也可順便補腦，想要節食、愛美怕胖的民眾，不妨可用鱸魚取代豬肉、雞肉當作燉補主食。鱸魚不僅比較低脂，且蛋白質含量極高，可以大量為身體補充優質蛋白質。建議民眾，冬天吃補，不妨用鱸魚燉湯，可加上何首烏、丹參、高麗參、紅棗、枸杞等藥材，讓民眾喝下後可暖暖過冬，但建議民眾別補過頭，且糖尿病患應少吃。

莎莎醬魚排

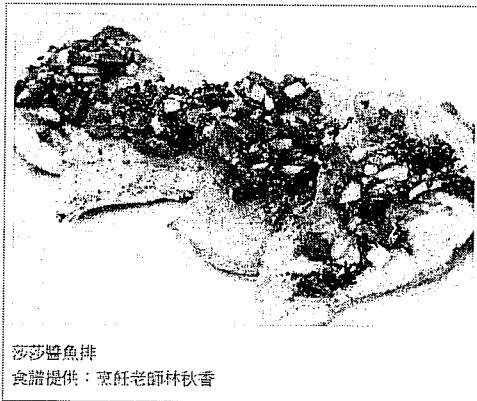
材料：七星鱸魚肉2片

調味料：橄欖油20cc、胡椒鹽適量、酒適量、麵粉適量

莎莎醬材料：番茄末30g、洋蔥末蒜末各15g、巴西利末（或九層塔末）5g、橄欖油30cc、紅酒醋15cc、黑胡椒、鹽各適量。

作法：

1. 將魚排撒上胡椒鹽及麵粉。
2. 熱鍋放入橄欖油，再將魚排放入煎熟後取出。
3. 將莎莎醬淋在魚排上即可。



莎莎醬魚排
食譜提供：烹飪老師林秋香