



烏
·
金
·
饗
·
宴





烏金饗宴



烏魚子創意料理開發名廚

台中清新溫泉飯店
白家豪 行政主廚

花蓮美倫飯店
何育任 行政主廚

新竹喜來登酒店
林育正 行政主廚

台北國賓飯店
林森湖 行政主廚

彰化昇財麗禧
許景川 行政主廚

青青餐廳
陳肇豐 主廚

目錄

| | |
|-----------------|----|
| 目錄 | 3 |
| 選購烏魚子撇步 | 4 |
| 烏魚子梅子御飯 | 6 |
| 烏魚子皮薩 | 7 |
| 鹹烏魚蔬菜炒飯 | 8 |
| 鮮花椒烏魚鍋 | 9 |
| 烏魚子卡娜貝 | 10 |
| 烏魚子山藥麵線 | 11 |
| 嫩煎烏魚菲力襯海蛤燈籠椒醬 | 12 |
| 烏魚子海膽醬麵 | 13 |
| 烏魚子青豆煨飯 | 14 |
| 黃金蝦餅烏魚子 | 15 |
| 煙燻烏魚子塔菇 | 16 |
| 爐烤烏魚菲力襯烏魚子沙沙醬 | 17 |
| 五彩烏魚子 | 18 |
| 烏魚子蒸蛋 | 19 |
| 烏魚子花生豆腐 | 20 |
| 香酥腰果烏魚子 | 21 |
| 烏仔魚米粉湯 | 22 |
| 23 烏仔魚煮豆醬 | 23 |
| 24 四海皆兄弟 | 24 |
| 25 金袋烏魚子 | 25 |
| 26 野菌拌魚子 | 26 |
| 27 炙燒起士杏菇烏魚子 | 27 |
| 28 煎封烏魚件 | 28 |
| 29 角瓜燴烏金 | 29 |
| 30 烏魚子千層塔 | 30 |
| 31 芝士烏魚子餃佐菠菜汁 | 31 |
| 32 西洋梨烏魚子沙拉 | 32 |
| 33 三味和風烏魚子 | 33 |
| 34 馬沙拉烤烏魚佐烏魚子捲 | 34 |
| 35 香草鹽焗烤烏魚 | 35 |
| 36 卡布娜拉烏魚 pasta | 36 |
| 37 烏魚子時蔬串 | 37 |
| 38 烏魚時蔬凍 | 38 |
| 39 野菇烏魚捲佐奶油醬汁 | 39 |
| 40 翡翠烏魚子白玉盅 | 40 |
| 41 雙味魚子捲 | 41 |
| 42 保存方法與料理烏魚子 | 42 |
| 43 烏魚子訂購專線 | 43 |

CONTENTS



外型 選購烏魚子撇步!

形狀為兩片完整腎型卵囊，大小、厚薄均勻且完整。



左右勻稱 (佳)



左右不對稱

一般烏魚卵因先天差異，兩片卵囊並未完全對稱。年節送禮時，可挑選外型左右較勻稱之烏魚子作為伴手禮。但自家食用，建議則無須重視外觀挑選，以經濟又實惠的價格即可品嚐到烏魚子美味。

色澤

燈光下呈透光橘紅色，而無黑斑血絲者佳。

漁民口中最高級「上子」，是約7-8分熟之烏魚卵。熟成度恰好之魚卵所製成之烏魚子會呈現亮麗橘紅色。色澤太深或太淺，則代表魚卵過熟或尚未成熟。另因新鮮魚卵易去除佈於卵面細微的血絲，故優質烏魚子除外表有二條主血管外，應無血絲、皺紋及黑斑等殘留。



晶瑩剔透 (佳)



具黑斑及血絲

口感

香Q、不黏牙但有綿密感，並具有嚼感。



切片烏魚子顯微照相圖



卵膜透過壓實已無明顯界線，卵膜綿密

(佳)



卵膜仍清晰可見，壓實效果較差卵粒明顯

在烏魚子壓實過程中，魚卵卵膜破裂，造成烏魚子如奶油一般的綿密口感。故卵粒緊實不鬆散，彈牙有嚼感，有點黏又不會太黏，才是烏魚子令老饕們回味無窮、念念不忘的原因。

香味

聞起來要香，沒有魚腥味及油耗味。



出油的烏魚子



拆封尚未料理的烏魚子，聞起來應具有淡淡的魚卵香味。若有魚腥味可能代表魚卵原料較不新鮮，殘留的血絲是主要腥味的來源囉！至於聞起來有油耗味，可能是您購買的烏魚子已經冰存製作較久，已經出油囉！口感可是會大大打折囉！

硬度

觸感軟硬適中，乾濕度適中，以手輕壓烏魚子表面，不會有指痕。



軟硬適中不留指痕 (佳)



風乾不足缺乏彈性

烏魚子加工工序中，壓實主要是將魚卵的水分去除，含水量約20~22%之烏魚子，品嚐起來的口感是最好的。故選購時，可用指尖輕壓表面，軟硬適中不留指痕，才是水分恰好的烏魚子。



風乾過度外表龜裂

味道

味道甘醇、無過鹹或過淡，卵粒從嘴裡化開，品嚐後齒頰留香且無腥味。

早期烏魚子加工技術尚未成熟，漁民往往使用大量的鹽巴保存。但隨著加工及保存方式的成熟，現在台灣所製作的烏魚子皆朝向健康少鹽的作法，已經擺脫以往「死鹹」印象囉！

味道優良的烏魚子具有甘、鮮及適當鹹味。

小叮嚀：色澤、風味及口感，因人而異，就個人喜好選購。



烏魚子梅子御飯

材料 (一人份)

烏魚子 10 片 · 白飯 250g · 蒜苗絲、蛋絲、
小黃瓜絲、雪魚鬆各 10g。

日本漬梅適量 · 海苔絲少許。

作法

將白飯撲底灑上蒜苗絲、蛋絲、小黃瓜絲、
魚鬆、海苔絲及烏魚子即可。(似鰻魚蓋飯盒)



烏魚子比薩

材料 (一人份)

比薩餅 1 片 · 烏魚子 150g · 乳酪絲、綜合海
鮮料各 200g。

作法

將乳酪絲灑一些在比薩餅上 · 放上海鮮料、
乳酪絲及烏魚子 250°C 高溫烤上色即可。





鹹烏魚蔬菜炒飯

材料 (一人份)

鹹烏魚、青花菜、洋菇、紅椒、青蔥各 30g，
玉米粒、生菜絲各 20g，蛋 60g，池上米飯
200g，胡椒鹽適量。

作法

將蛋炒成發泡狀，加入所有材料，翻炒調味
即可上菜。



鮮花椒烏魚鍋

材料 (十人份)

烏魚、熟黃豆芽各 300g，沙拉油、花椒油各
65g，中芹段 45g，乾朝天椒 25g，蒜苗段
40g，大紅袍花椒粒、青花椒粒各 5g，乾辣
椒 3g，高湯 1250g，米酒 40g，鹽 10g，雞
粉 7g。

作法

1. 將魚片裹蛋液、太白粉及胡椒鹽後，入油
鍋炸至熟。
2. 熱油爆炒乾辣椒、黃豆芽並加入高湯、鹽
及雞粉，將黃豆芽煮約 5 分鐘備用。
3. 沙拉油爆炒中芹和蒜苗，加入黃豆芽一同
煮開，倒入容器內，再放入魚片。
4. 乾朝天椒水煮一下過濾。
5. 加熱花椒油、乾朝天椒、青花椒及花椒粒，
將油煸炒衝入於魚片上中即可。





烏魚子卡娜貝

材料 (一人份)

法式脆餅 1 片，馬士卡邦乳酪、烏魚子丁各 10g，蒜苗丁、紅椒丁各少許，迷你九層塔葉適量，橄欖油少許。

作法

將乳酪抹在脆餅上，放上烏魚子、紅椒丁、蒜苗絲及橄欖油即可。



烏魚子山藥麵線

材料 (一人份)

烏魚子 2 片，山藥麵線 50g，鬚生菜少許，羅莎生菜、甜菜絲各少許，和風醬適量。

作法

將山藥去皮切絲捲成麵線狀，放上烏魚子，綜合生菜裝飾，淋上醬汁即可。





嫩煎烏魚菲力襯 海蛤燈籠椒醬

材料

烏魚菲力 300g，茵陳蒿 1/2t，橄欖油 6T，檸檬汁、洋蔥碎各 2T，鴻喜菇 50g，蒜頭末 1T，紅椒泥 1 顆，海蛤蜊 100g，白酒 80ml，奶油丁 30g，胡椒鹽。

作法

1. 烏魚菲力擦拭表面調味醃製茵陳蒿，用 3 匙橄欖油煎烏魚菲力皮至酥脆翻面煎熟。小火慢煎熟度剛好不乾澀。
2. 用白酒煮海蛤蜊取肉汁加檸檬汁備用。
3. 用 3 匙橄欖油炒香蒜末、洋蔥碎、鴻喜菇、炒香後將紅椒醬調和奶油乳化。
4. 裝飾菜調味後擺盤，烏魚菲力淋上海蛤蜊紅椒醬即可。



烏魚子海膽醬麵

材料

義大利麵 150g，烏魚子 60g，海膽醬、洋蔥碎、奶油丁各 30g，蒜頭碎 10g，珍珠菇 25g，鰹魚醬 60ml，帕瑪諾乾酪 3T，橄欖油、雞高湯、青蔥珠各 2T，小蘆筍 3 支，胡椒鹽。

作法

1. 義大利麵煮五分熟瀝乾備用，在熱鍋加橄欖油放入蒜碎、洋蔥碎，先炒香後續加入珍珠菇、蘆筍、海膽醬拌炒香，加入義大利麵、鰹魚醬汁、高湯。
2. 待收汁後調味加入青蔥珠、奶油丁、乳化，灑上乾烏魚子碎酪粉即可。



黃金蝦餅烏魚子

材料

草蝦仁 220g · 豬肥標 40g · 蕃紅花 2g · 烏魚子 120g · 蒜苗泥 60g · 海苔燒 1/2 張 · 炸油 800ml。

白蘿蔔片 · 太白粉 1t · 鹽 1t · 胡椒粉 · 保鮮膜 1 張。



作法

1. 蝦仁用菜刀拍扁後，用刀背剝至有彈性，加入調味料及豬肥標碎拌勻做成蝦漿。
2. 在蝦漿中放入蒜苗泥、太白粉加以調味，在保鮮膜上鋪一半蝦漿，放海苔燒捲烏魚子後再擺另一半蝦漿，再用保鮮膜包起，調整形狀。
3. 等蝦漿完全包住烏魚子冷藏後，撕下保鮮膜，油鍋燒熱至 170°C，放入做法 3 炸至金黃色即撈起，待稍涼後切斜片上桌即成。

烏魚子青豆煨飯

材料

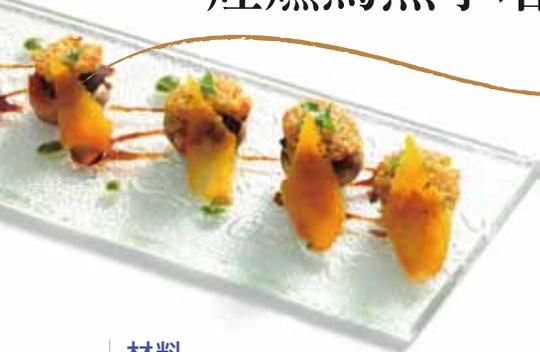
短米 (煮熟) 100g · 烏魚子 60g · 鳳尾蝦 1 隻 · 洋蔥碎 · 紅蔥碎 · 白酒各 1T · 青豆 · 奶油丁各 40g · 雞高湯 30ml · 橄欖油 · 帕瑪諾乾酪各 2T · 胡椒鹽 · 鴻喜菇 40g。

作法

1. 橄欖油炒香洋蔥碎、紅蔥碎、加鳳尾蝦、磨菇，1/3 烏魚子待蝦子半熟時取出備用
2. 再放入熟飯炒至米香味出來後加些白酒燒開後，蹈入青豆，分次加入高湯，煨煮至收汁，分次慢慢加入奶油丁乳化拌均勻，後加入乾酪與 2/3 烏魚子即可。



煙燻烏魚子塔菇



材料

塔菇帽 26 顆，花枝丁，小蝦仁各 150g，海貝肉、麵包屑各 80g，蕃茄醬汁、紅蔥碎各 2T，燻烏魚子碎 120g，鹹蛋黃 1 顆，蒜仁末，青蒜白碎 1T，奶油 160g，胡椒鹽調味，烏斯特雪醬 1t。

作法

1. 將花枝丁、小蝦仁、海貝肉混合，灑少些胡椒鹽調味蕃茄醬汁備用。
2. 再將塔菇蒂頭去除，少許胡椒鹽，烏斯特雪醬後，填充步驟 1 材料入菇中。
3. 烏魚子碎、麵包屑、蒜末、青蒜白碎、紅蔥頭碎、奶油攪均，擺在步驟 2 中，用上火 180°C 烤約 6~8 分鐘麵包及烏魚子成焦黃色即可。



爐烤烏魚菲力襯 烏魚子沙沙醬

材料

烏魚菲力 300g，茵陳蒿 1/2t，烏魚子 50g，蘋果丁 30g，檸檬汁、洋蔥碎各 2T，香菜碎、蒜苗碎、辣椒末、白酒醋各 1T，橄欖油 6T，番茄片，綠沙拉，煮洋芋，胡椒鹽。

作法

1. 烏魚菲力擦拭表面調味醃製茵陳蒿，用 3 匙橄欖油淋上放入烤箱 180°C 烤約 6 至 8 分鐘 剛好熟度不乾澀。
2. 在將烏魚子沙沙醬調和冰藏備用。
3. 裝飾菜調味後擺盤，烏魚菲力淋上沙沙醬即可。



五彩烏魚子

材料

白蘿蔔、紅蘿蔔、海苔各 1 片，菠菜葉 4 葉，花枝漿 150g，烏魚子 1 塊，吉利丁 2 片。香油、紅蔥油各 5g，胡椒粉、味醂各 2g，香菇精 3g。

作法

1. 烏魚子泡米酒 10 分鐘去膜用 150°C 烤箱烤 3 分鐘取出放冷備用。
2. 白蘿蔔、紅蘿蔔、菠菜葉用熱水川燙泡冰水後擦乾備用。
3. 將花枝漿加入調味拌勻備用。
4. 將花枝漿塗抹在烏魚子外表，再用海苔包住將白蘿蔔片、紅蘿蔔片和菠菜葉擦乾塗上吉利丁相疊，再將烏魚子包住即可。
5. 鋁薄紙鋪在鍋底放入二號砂糖後上面架上鐵網，再把 (4) 放在網上開火，看見濃煙時蓋上鍋蓋關小火燻約 1 分鐘即可。

烏魚子蒸蛋

材料

蛋 1 顆，水 150g，烏魚子 1 片，青蔥絲，海苔絲。

鹽、香菇精、柴魚醬油各 5g。

作法

1. 將蛋和水打勻加入鹽、香菇精調味後，放入蒸籠蒸熟取出備用。
2. 烏魚子泡米酒 10 分鐘去膜用 150°C 烤箱烤 3 分鐘後取出放冷備用。
3. 將烏魚子切片，切 2 片放在蒸蛋上淋上柴魚醬油，再用青蔥絲、海苔絲點綴即可。



烏魚子花生豆腐

材料

去皮花生仁 30g · 水 90g · 洋菜 1g · 烏魚片 1 片 · 青蒜絲 · 細柴魚絲 · 辣椒絲 · 柴魚醬油 5g。

作法

1. 花生仁泡水 6 小時後跟水用果汁機打成漿，再用小火煮滾加入洋菜攪拌溶化後，再倒入模型放冷。
2. 烏魚子泡米酒 10 分鐘去膜，用 150°C 烤箱烤 3 分鐘取出放冷備用。
3. 將凝固的花生豆腐取出放入盤中，烏魚子切片放在豆腐上淋上柴魚醬油，再用青蒜絲、細柴魚絲和辣椒絲點綴即可。



香酥腰果烏魚子

材料

腰果、烏魚子各 50g · 蔥花、蒜苗、辣椒各 10g · 蒜末 5g · 香菜 2g · 芋頭蕃薯絲 3g · 香油 2g · 香菇精、胡椒粉、雞粉各 1g。

作法

1. 腰果、芋頭蕃薯切絲、烏魚子切塊炸酥備用。
2. 蒜苗、辣椒、蔥切珠，蒜末、香菜切段。
3. 熱鍋加入香油，將作法 (2) 加入爆香，再加入作法 (1) 和調味拌勻，置入盤中修飾擺盤即可。



烏仔魚米粉湯

材料

烏仔魚 1 尾 (1kg) · 粗米粉 1 把 · 蒜苗 20g · 紅蔥酥、芹菜末各 5g · 高湯 300g · 雞油 10g · 鹽 3g · 胡椒粉 2g · 米酒、香菇精各 5g。

作法

1. 烏仔魚去鱗去鰓，清洗腸肚切塊備用。
2. 蒜苗切段，蔥菜切末，粗米粉泡水備用。
3. 將作法 (1) 置入油鍋炸至金黃酥脆。
4. 砂鍋加入高湯放入粗米粉再加入作法 (3)。
5. 調好味道再置入作法 (2) 即可完成。



烏仔魚煮豆醬

材料

烏仔魚 1 尾 (1kg) · 薑條 5g · 蒜苗 10g · 娃娃菜 10 棵 · 水豆醬 20g · 香菇精、糖各 5g · 醬油膏、味淋、香油各 10g。

作法

1. 烏仔魚去鱗，去鰓清洗腸肚，切斜塊備用。
2. 油鍋加熱放入作法 (1) 炸至金黃備用。
3. 娃娃菜川燙備用。
4. 炒鍋加入香油，依序放入薑條、蒜苗爆香，再加入高湯，調味縮汁入味即可擺盤修飾完成。



四海皆兄弟

材料

醋飲烏魚子

山藥、水梨、蜜世界各 150g，紅椒半條。

虎皮魚子捲

紅蘿蔔 150g，小黃瓜一條，蟹肉棒 1 根，昆布海苔一張。

奉書魚子捲

白蘿蔔 150g，蘆筍、蒜苗各 1 根，酪梨一顆。

芥茉烏魚子

蘋果 1 顆，蒜苗 1 根，羅蔓一葉，芥茉沙拉少許。



作法

1. 將魚子去膜烤熟切成條狀。
2. 蔬菜水果處理切好依續包捲成型即可。



金袋烏魚子

材料

冬菇 2 朵，筍丁 150 公克，烏魚子、馬蹄 50 公克，韭黃、蝦仁 10 公克，春捲皮 1 張，雞粉，高湯。

作法

將冬菇、馬蹄、筍、韭黃、蝦仁、烏魚子切小粒狀川燙後略炒調味道用春捲皮將食材包入成石榴狀即可。





野菌拌魚子

材料

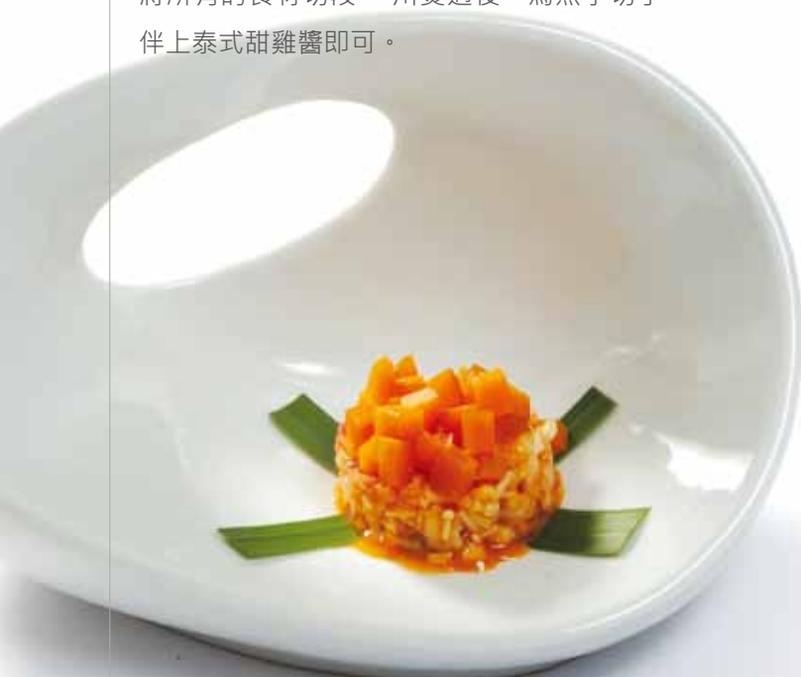
菇菌類食材

鴻喜菇 100g · 金針菇、秀珍菇、洋蔥各 50g · 烏魚子 50g ·

泰式甜雞醬。

作法

將所有的食材切段，川燙過後，烏魚子切丁伴上泰式甜雞醬即可。



炙燒起士杏菇 烏魚子

材料

杏鮑菇 6 條 · 烏魚子 150 公克 · 起士片 3 片 · 青蒜 1 根 · 乾辣椒絲少許。

照燒醬。

作法

1. 將杏鮑菇洗淨後擦乾，以 160°C 烤至全熟，抹上照燒醬汁即可。
2. 烏魚子切片放至烤好杏鮑菇上面，表面放上起士片，以噴槍上色，上方以青蒜絲、乾辣椒絲點綴成盤。

角瓜燴烏金

材料

絲瓜、紫山藥、白合、毛豆仁、雪蓮、烏魚肉、
枸杞、南瓜、高湯、酒。

作法

1. 將絲瓜去皮切 5 公分塊狀。
2. 紫山藥、白合、毛豆仁、雪蓮切小丁，烏魚肉切丁。
3. 將絲瓜川燙鋪底，再把紫山藥、白合、毛豆仁、雪蓮、烏魚肉入鍋調味略煮即可。



煎封烏魚件

材料

南瓜、山藥、杏鮑菇、烏魚肉各 150g，生菜
2 葉，干貝、蒜茸、乾蔥、火腿、辣椒、蔥花、
梅林。

作法

1. 將烏魚取下魚肉，切成 8x8 公分的塊狀下
鍋煎熟，加入調味料。
2. 南瓜、山藥切塊蒸熟調味，杏鮑菇切塊炸
熟備用。
3. 將魚肉排在南瓜和山藥上方調味即可。





烏魚子千層塔

材料

蕎麥餅、酸奶油、水煮蛋碎、開心果碎、黑橄欖碎、烏魚子碎、巴西里碎。

濃縮義大利醋、橄欖油、新鮮草莓丁、水芹菜。

作法

1. 將蕎麥粉加入牛奶攪拌成濃稠狀。
2. 再加入少許的鹽和雞蛋打成稠狀的蕎麥漿。
3. 熱煎鍋，將蕎麥餅煎好待冷備用。
4. 每一層蕎麥餅塗上少許酸奶油。
5. 再依序鋪上水煮蛋碎、開心果碎、黑橄欖碎、烏魚子碎、巴西里碎。
6. 將其組合成塔狀對切 1/2 備用。
7. 餐盤上，淋上黑醋汁、草莓丁、開心果碎、水芹菜。
8. 在將烏魚子塔上盤，淋上橄欖油即可。



芝士烏魚子 餃佐波菜汁

材料

馬仕卡邦芝士、烏魚子碎、紅甜菜麵皮、菠菜、生菜、烏魚子片。

作法

1. 紅甜菜打成泥加入低筋麵粉及雞蛋絞拌成麵皮備用。
2. 芝士打軟加入烏魚子碎拌均勻後，用做法(1)之麵皮包成抱餃狀，煮熟備用。
3. 菠菜川燙，瀝水打成泥狀，加入少許鮮奶油，煮成醬汁。
4. 盛盤，醬汁鋪底，水餃上盤，生菜裝飾，烏魚子片放入生菜之中即可。



西洋梨烏魚子沙拉

材料

綜合生菜、山葵洋梨醬、烏魚子片、西洋梨片。

作法

1. 西洋梨去皮、去籽加入山葵粉及美奶滋，用果汁機打好成沙拉醬汁備用。
2. 將西洋梨片鋪底圍邊。
3. 放上綜合生菜。
4. 淋上醬汁。
5. 撒上烏魚子片。
6. 開心果碎即可。



三味和風烏魚子

烏魚子松露蒸蛋

材料：雞蛋、牛奶、松露、烏魚子

作法：

1. 雞蛋牛奶及烏魚子碎攪拌均勻，放入蛋殼，蒸熟。
2. 取出鋪上奶泡，放上松露片和烏魚子碎。

烏魚天婦羅

材料：冷水 150c.c，低筋麵粉 100g，蛋黃 1 個（攪拌均勻備用）麵糊，柴魚高湯 150c.c，醬油 30c.c，味醂 30c.c，烏魚子切條狀

作法：

1. 油炸鍋熱油至 180°C。
2. 用手將麵糊兩滴狀落下油鍋，炸成短絲或顆粒狀（麵酥）。
3. 烏魚子條裹麵粉再裹麵糊下鍋，包覆鍋內的麵酥。
4. 炸酥外衣後撈起滴乾油。
5. 上盤先淋上柴魚汁、紫蘇葉裝飾、烏魚子天婦羅即可。

山藥麵線左烏魚子

材料：山藥絲 50g、柴魚醬汁 30c.c、烏魚子切片 1 片、青蔥細絲。

作法：

1. 山藥去皮絞成細絲。
2. 將山藥絲上盤。
3. 底部鋪上柴魚醬汁。
4. 放上烏魚子片。
5. 撒上青蔥細絲即可。



馬沙拉烤烏魚 佐烏魚子捲



材料

烏魚子、鮮蝦、印度脆餅、越南米紙捲、小黃瓜、草莓、印度馬沙拉香料、優格烏魚子片、水芹菜、義大利黑醋膏、橄欖油。

作法

1. 用印度馬沙拉香料及優格醃漬烏魚去骨切片，烤熟備用。
2. 將熟白蝦去殼去頭。
3. 用越南米紙捲小黃瓜及烏魚子切段，推疊於鮮蝦上。
4. 將烤後之印度脆餅捲成甜筒狀，放入小杯中，加入草莓及烏魚子片。
5. 取一長盤將上盤堆疊，鋪上鳳梨及蕃茄沙沙。
6. 放上水芹菜及淋上義大利黑醋膏、橄欖油即可。



香草鹽焗烤烏魚

材料

烏魚、大蒜片、迷迭香、百里香、打發蛋白、海鹽。

作法

1. 將烏魚洗淨淋上白酒去腥。
2. 肚子內抹少許鹽。
3. 填入大蒜和香料。
4. 取一烤盤。
5. 鋪上蛋白鹽。
6. 放上烏魚。
7. 再鋪上蛋白鹽。
8. 修飾成魚的形狀。
9. 入烤箱 180°C 烤約 40 分鐘。
10. 出爐敲開鹽殼。
11. 取出魚肉上盤，佐以橄欖油、檸檬汁即可。



卡布娜拉烏魚 pasta

材料

動物性鮮奶油 100g，帕瑪森、烏魚子 30g，
奶油、培根、洋蔥、蒜片各 10g，義大利麵
200g，蛋黃一顆。

作法

1. 先將動物性鮮奶油和蛋黃乳酪混合備用。
2. 義大利麵入滾水川燙約七分鐘備用。
3. 熱鍋下奶油，加入培根、洋蔥絲、蒜片略炒加入 2 拌炒、加入 1 料拌炒即可。



烏魚子時蔬串

材料

烏魚子 10g，小黃瓜片 2.5g，小黃瓜條、紫
山藥、白蘿蔔、青花菜、蘿蔓生菜、紅黃甜
椒各 5g。



作法

1. 烏魚子泡高粱酒約 5 分鐘去模用炭火烤香備用。
2. 將小黃瓜條、紫山藥、白蘿蔔、青花菜、紅黃甜椒入滾水川燙備用。
3. 取黃瓜片鋪底加入 2 材料放入烏魚捲起用白蘿蔔串上擺盤即可。



烏魚時蔬凍

材料

烏魚 50g，黃甜椒、青花菜、紅甜椒、鮮奶油各 10g，香菜 3g，魚高湯 300c.c，吉力丁 15 片，九層塔 1 片。

作法

1. 烏魚切片略醃蒸熟備用。
2. 將紅、黃甜椒、青花菜、切丁川燙備用。
3. 魚高湯加入吉利丁片調味備用。
4. 取模具將 2 鋪底上放 1 加入 3 最後點綴香菜碎放入冰箱約 15 分鐘即可。
5. 將 4 取出切長方形備用。
6. 將鮮奶油打發加入些許檸檬汁淋上。
5. 擺盤即可。



野菇烏魚捲 佐奶油醬汁

材料

烏魚 100g，鴻喜菇、青花菜、黃甜椒、鮮奶油、紅蘿蔔各 50g，韭菜 2 支，白酒 30c.c，紅蔥頭 15g，魚高湯 100c.c。

作法

1. 烏魚取肉切長片，加入米酒、胡椒粉、鹽略醃鋪平捲，鴻喜菇用韭菜固定入蒸籠約 8 分鐘備用。
2. 青花菜、紅蘿蔔、黃甜椒入滾水川燙備用。
3. 起油鍋，爆香紅蔥，加入白酒微嗆，加入高湯，鮮奶油調味勾欠備用。
4. 將 1 起盤淋上 3 擺盤即可。



翡翠烏魚子白玉盅

材料

白蘿蔔 20g · 紅蘿蔔、南瓜各 5g · 蛋 1 顆 · 翡翠 10g · 高湯 30c.c · 高粱酒 5c.c。

作法

1. 白蘿蔔用圓形模具取一圓柱，中間挖洞蒸熟備用。
2. 雞蛋加入高湯調味。過濾備用。
3. 烏魚子泡高粱酒約五分鐘，燒火略烤切丁備用。
4. 白蘿蔔盅加入烏魚子丁和蛋汁約八分滿，入蒸籠蒸熟。
5. 起高湯，加入翡翠勾薄欠，加入些許香油，淋上 4 擺盤即可。



雙味魚子捲

材料

烏魚子 80g · 花枝漿 100g · 海苔 1 片 · 巴西利、蒜碎、蒜苗各 5g · 洋蔥、橄欖油各 10g · 青蘋果 50g · 玉米片 80g。

作法

1. 先將烏魚子泡在高粱酒約 15 分，去除薄膜備用。
2. 燒一乾鍋，放入烏魚子乾煎，兩面金黃備用。
3. 起熱鍋，加入橄欖油，加入洋蔥碎、蒜碎、巴西利、青蘋果丁略炒備用。
4. 將 3 料拌入魚漿備用。
5. 海苔片鋪平，加入 4 料，加入烏魚子，捲起，沾麵粉蛋液，再沾玉米片，入油鍋約 120°C 炸約 10 分鐘，即可起鍋擺盤。



保存方法

久存以冷凍最佳，冷凍後烏魚子呈現乳白色且不透明，為烏魚子本身油脂凝固屬正常現象，建議保留真空包裝袋著以多層報紙、乾淨毛巾及紙盒包裝，倘保存得宜，時間可達1年。食用時放置常溫或冷藏退冰及可料理食用。

料理烏魚子有撇步

烏魚子料理有油炸、香烤及酒煮等方法。不論何種方法，最重要的是不能將烏魚子料理得過熱，否則油脂及水份流失，即失去其特有的口感與香味。

1. 油炸：

先將烏魚子撕去外膜，待鍋中的油燒熱後，放入烏魚子約5-10秒鐘即起鍋，瀝乾表面油份，待涼後切成薄片，配蒜白或白蘿蔔片，風味更佳。

2. 香烤：

烏魚子先以米酒或高粱酒塗抹後，放置1~2分鐘，再將烏魚子置入預熱好的烤箱內，用攝氏200度烤約3~5分鐘，或表面轉為金黃色時，即可取出。

3. 酒煮：

先將烏魚子表面擦乾後置於平底鍋內，倒入約50cc的米酒，開爐火以中火煎黃，不時將烏魚子翻面，使兩面均勻受熱。俟米酒完全蒸發後再繼續翻面，直至雙面皆成金黃色並有香味溢出時關火。

4. 酒燒：

將烏魚子先以高粱酒塗抹後放置1-2分鐘，取瓷盤加入1小杯58度高粱酒，點火燒烤兩面各30秒，即可取出。

【備註】吃剩的烏魚子，可置於乾淨的塑膠袋內，並放入冰箱內冷藏保存，下回可直接取出食用，若再以少許米酒煮過味道更佳。

烏魚子訂購專線

新竹區漁會 | 03-5362216

彰化區漁會 | 04-7774298

雲林區漁會 | 05-7721511

嘉義縣養殖漁業生產區發展協會 | 05-3427586

台南縣養殖漁業生產區發展協會 | 06-7864550

梓官區漁會 | 07-6177161



烏金璀璨

漁友榮焉



行政院農業委員會漁業署 補助
財團法人台灣養殖漁業發展基金會 印製
中華美食協會協助拍攝