

自由時報 週末生活版

2013年8月17日／星期六
自由時報 週末生活版
Summer

Liberty Times Weekender 北台灣版・逢星期五、六、日刊出

章魚

軟絲

海中五寶

夏日搶鮮報

E4

E4

魷魚

鎖管

鳥賊

綠色泳裝美人鄧紫文
和鋼普拉宅男的私接觸

摩洛哥料理 美味盡在鍋中

台北松菸 走進新與舊的風景

中間小姐觀察：夏日幾何穿搭學

本週單位：A斯指數Ts

宅女小紅碎碎唸：婚姻的奧義

罐頭料理 懷念好滋味

免費及映... www.cda11ibertyfilm.com/tw 廣和藝術基金會 (02) 2956-2822 2樓 5508 ● 市報圖書未經出版者不得轉載 02404

海中五月天

全攻略

傻傻分不清？

鎖管、烏賊、魷魚、軟絲、章魚這些頭足類，總是讓我們傻傻分不清是「本期要給你「海中五月天」全攻略，解析辨別技巧，還要教導如何聰明料理！」



貝斯手：烏賊

產季：四月～九月
俗稱：墨魚、花枝
外型特色：十隻腳，身體呈橢圓形，身體兩側有較窄的鰓幾乎包圍全身，體內有俗稱海蜆的骨板（形似衝浪板），與鎖管、軟絲透明的基丁質鞘不同。

鼓手：章魚

產季：一年四季
俗稱：TAKO、石居（巨）
外型特色：與其他外型容易分辨，八隻腳，身體兩側沒有鰓，身體的比例小，頭部呈現圓狀。

主唱：軟絲

產季：四月～九月
俗稱：軟絲仔
外型特色：十隻腳，身體呈橢圓形，身體兩側有較寬的鰓幾乎包圍全身，體內足為半透明的基丁質鞘。

吉他手：鎖管

產季：六月～九月
俗稱：小管、小卷、透抽、中卷
外型特色：十隻腳，其中包括八隻腕足及兩隻觸腕，身體圓筒型且稍微瘦長，鰓長超過身體的一半，體內有半透明的基丁質鞘。

吉他手：魷魚

產季：一年四季
俗稱：柔魚
外型特色：與鎖管一樣有十隻腳，身體也是圓筒型，但是鰓長不超過身體的一半，通常比較大隻。

八卦記者來發問

記者洪卉琳／報導 攝影／記者陳哲生、臺大翔、沈昱嘉

Q1

王佳惠

國立臺灣海洋大學
環境生物與漁業科學
學系助理教授

長專長生物地球化學、海洋無脊椎動物、耳石學與漁業生物學，對於台灣近海海域的漁產了解甚多。

Q2 五位成員都是「台灣人」嗎？

A 不是喔！我們有一位主要來自阿根廷附近為主要漁場的魷魚。在台灣近海產量最多的是鎖管，其次是軟絲、烏賊與章魚！

Q3 誰的身價最高？

A 若以每台斤單價來算，軟絲單價為五百元左右，花枝與小管約一百元至兩百元之間，章魚為一百元左右。但若以總產值區分，則為台灣近海最多的鎖管為最高價！

Q4 鎖管為什麼還有小卷和中卷的綽號？

A 一般習慣將鎖管的幼體稱為小卷（或小管），成體則稱為中卷（或透抽），基本上是同一種類不同體長的個體。通常十五公分內較小隻的就是小卷，十五公分以上的是中卷。

Q5 請問章魚和小章魚的關係是？

A 別誤會！餐館中整隻煮熟五味醬的是小章魚，與做成章魚燒的章魚為不同種類。小章魚俗名墨斗或是巨賊仔，成體僅有數公分，但它們其實跟章魚沒有關係，而是跟烏賊的血緣比較接近。

Q6 應該很多人常常認錯軟絲和烏賊吧？

A 的確有不少人！因為軟絲外形跟烏賊相似，但又非真正的烏賊，所以學名為「擬烏賊」。

Q7 只有貝斯手烏賊有噴墨汁的絕活嗎？

A NONONO！雖然烏賊別名是墨魚，坊間吃到的墨魚麵，大部分都是利用烏賊的墨囊，但那是因為烏賊的墨囊較大，容易大量取得，不過其實另外四名成員也都有墨囊，因此也都有墨汁呢！

Q8 每位成員的骨頭都很軟Q嗎？

A 軟絲、鎖管、魷魚都有半透明的基丁質內骨鞘叫「鞘」，但烏賊比較不同，身體裡有塊碳酸鈣結構，白色似保護龍般的內骨鞘則叫「骨板」。

Q9 吉他手魷魚也有在夜市兼差烤肉攤嗎？

A 其實通常是透抽（中卷）打著烤魷魚的招牌啦！雖然夜市也有真正的烤魷魚，但因為魷魚成本較高，所以在夜市吃到水分較高的烤魷魚很多是透抽。想看到魷魚最簡單的方法就是去吃一碗魷魚羹囉！



烏賊

鎖管

章魚



魷魚

插畫／永凱



主理人

黃來發

台北晶華酒店中餐行政總主廚
兼任物料總監

負責統籌晶華飯店各餐廳的中餐菜色內容外，更擅長烹飪傳統上海菜。

選購技巧

通常市場可買到捕撈後急速冷凍或經過氽燙，甚至是剛從漁船捕撈上岸的新鮮活體。在海中的鎖管色澤透明，但隨著離開海水的時間越長，會逐漸轉變為稍微帶點紅色、白色相間。選購時，可注意以下：

- ① 以身體光澤度為，會發亮、發光的新鮮度較佳，仔細觀察會發現身體的誤會有一點一點的跳動。
- ② 觀察鎖管的膜是否完好，沒有破裂。
- ③ 購買時如發現透抽身體有異常鼓脹的狀態，可能吃東西總是用的鎖管，肚子裡還有未消化的小魚，或是不肖的業者將小魚填充至體內，使得購買時重量增加。



處理撇步

① 將頭部與身體分開，可稍微將手伸進身體中，再往外抽出。取出身體中的墨囊等內臟，接著裡外沖洗乾淨。



Tip：若需留墨囊料理，處理方式需先切開身體，將位於頭部附近的墨囊小心拉出，不要弄破。

③ 頭部於眼睛中能輕劃一刀，將眼睛取出，並洗淨頭部。

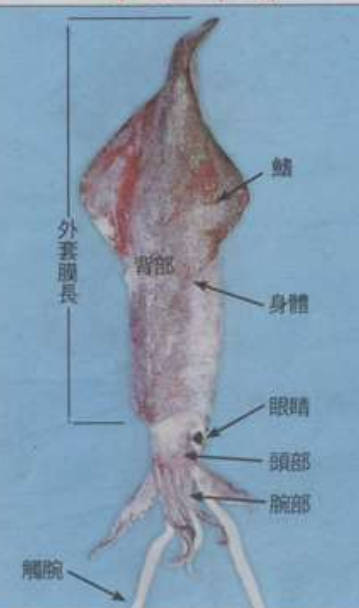


⑤ 身體及觸管皆以輕劃的方式斜切成十字狀。要注意不要施力過度切斷，接著切段，完成。

② 拉出鎖管身體裡有根透明的骨頭(稱為精)。



④ 將身體中的髓與身體切開，處理時可將皮剝掉，髓用刀尖刮除，僅留下白色的身體。



鎖管

透抽與小卷皆為「鎖管類」，以體型的大小分類名稱。體型嬌小稱「小卷」，外型呈現圓錐形，口感厚實；而體型較大為「透抽」，體型則較修長，口感軟嫩。均具有趨光性，因此捕撈鎖管的船隻都是藉由燈光吸引聚集以捕撈。

記者洪卉琳／報導
攝影／記者陳智生、臺大翔



烹調方式

一般家中常將鎖管氽燙，簡單蘸上美乃滋或醬油與哇沙米，品嚐最原始的美味。或是常見將新鮮的鎖管與雞絲、青蔥料理成的「小管雞絲」；也可以選購放鹽醃製成干的「小管干」料理，需經過一夜泡水漲發，以免韌性過高難以咬食，接著將小管干與大蒜、辣椒翻炒成類似客家小炒般料理。

體型較小的「小管」，通常也會用大量的鹽巴醃製成「鹹小管」，料理前先稍微氽燙過水，再以辣椒、蔥等簡單拌炒。黃主廚提到，「鹹小管」與其他軟絲、魷魚等不同，僅小管有以醃製的方式保存食材。另外還有從漁船上直接將鎖管急速冷凍而成的「水晶中卷」，解凍並切食後，可直接蘸上醬汁食用。

◎香辣小管／將小管干與大蒜、辣椒翻炒。

◎辣炒鹹小管／可將鹹小管稍微氽燙過水，避免鹹度太高，再以辣椒、蔥等簡單拌炒。



◎鹹小管



簡易料理示範

台式黃瓜通卷 (以下示範為2人份)

食材：小黃瓜2支、透抽1條

調味料：鹽巴少許、糖1大匙、醋1匙、沙拉適量

1 小黃瓜切薄片後撒上鹽巴醃漬約10分鐘，接著稍微沖過清水後，再加入糖、醋醃漬約1小時。

2 去頭、去內臟後的透抽，氽燙5分鐘左右即可撈起。



3 將醃漬後小黃瓜塞進透抽體內，盡量塞緊以防切片時小黃瓜漏出。塞滿小黃瓜內部的透抽，切厚片約1公分，再擠上適量沙拉即可。



※以上食材皆可在傳統市場或超市購買。



主廚王金煌

台北王朝大酒店玉蘭軒主廚
曾代表台灣到新加坡擔任客
座主廚進行國際行銷，以台
灣當地食材做選擇，用美食
向全世界介紹台灣。

(台北王朝大酒店提供)

選購技巧

市場上可以買到的魷魚類型大致上可分成新鮮魷魚、水發魷魚以及乾魷魚三種，其中以乾魷魚和水發魷魚最常見。在挑選魷魚上，水發魷魚通常已經過加工發泡，有些魚販為求美觀甚至會加入化學藥劑讓魷魚的顏色比較白皙，提醒消費者購買時得要留意是否有藥水發泡的味道。而乾魷魚則要挑選上頭有覆蓋有白色粉狀結晶，表示其風乾過程較天然。至於較少見的新鮮魷魚則是用手指輕觸表面，若富有彈性且外皮色澤深，就可以確定是較為新鮮的魚貨。

◎乾魷魚的白色粉末是海水結晶的正常現象，若呈現黑色就要注意是否過期或發霉。



處理撇步

1 洗淨後把內臟與軟骨拿掉後，可將其分成胴足、外套膜與鰓三個部位。



Tips：若魷魚沒有當天食用完畢，記得將水分擦乾後再冰入冰箱，才能延長保存期限。

2 去皮的方式是先在外套膜（接近頭部的地方）切開一平刀口，然後就可以從刀縫中分離出紅膜。



3 魷魚的紅膜是否要清除，可依各人喜好，但多數人認為去皮後的口感會比較好。



4 下刀時可以在魷魚內側（沒有膜的那一側）利用直刀或橫刀，按照相同的間隔劃出刀痕，經過焯燙後就會變成棋盤狀或螺旋狀的造型。完成。



魷魚

身體呈現長筒狀的魷魚，鰓較為菱形與短小，有十隻腕足，其眼睛沒有薄膜覆蓋，具有趨光性，所以許多漁船作業時會利用燈光來照射魚群，提高魷魚的釣獲量，不過魷魚是很會游泳的頭足類動物，因此多半分布的範圍是在離岸較遠的大洋或是遠洋區。

記者王凱琳／報導 攝影／記者沈昱嘉



烹調方式

魷魚的料理方式相當多元，如果想吃清爽帶有脆度的魷魚，只要焯燙後拌上醬油及少許薑絲就是最原始的風味。如果喜歡綜合口感的人，則可以加入花枝拌炒成常見的「炒雙色」。另外在多數餐館都可以吃到的「客家小炒」，就是利用魷魚的吸動，搭配豬肉、豆乾與芹菜來達多層次的口感。當然平民美食「魷魚羹」也是魷魚常見的料理，發泡過的魷魚更加Q彈，上桌前加上九層塔和沙茶就是一道美味的湯品。

◎水燙魷魚雖然簡單，卻也是最原始的美味。



◎Q彈清脆的魷魚和美味湯湯一起入口後，魷魚的鮮甜還在嘴裡繼續蔓延。

簡易料理示範

乾鍋魷魚（以下示範為3人份）

食材：辛香料（蔥、薑片、蒜片少許）、配料（筍片、木耳、蓮藕片、青椒、黃椒、甜椒、芹菜皆少許、豆乾片2塊、高麗菜葉2片）、魷魚1條
調味料：米酒、老抽、鹽、糖、胡椒粉、乾辣椒、花椒粒、辣椒醬皆少許

1 將魷魚切片焯燙後，撈起備用。

2 接著放入辛香料與乾辣椒、花椒粒及辣椒醬進行爆香，然後再加入水、酒、鹽、糖、老抽和胡椒粉，最後將魷魚下鍋拌炒。



3 再將配料一併放入鍋中快炒，待上色後即可盛盤。

Tips：盛盤時選用砂鍋可讓食材繼續熟成，風味更佳。



※以上食材皆可在傳統市場或超市購買。



王金煌
台北王朝大酒店玉蘭軒主廚
曾代表台灣到新加坡擔任客
座主廚進行國際行銷，以台
灣當地食材做選擇，用美食
向全世界介紹台灣。

選購技巧

選購軟絲的首要觀察重點就是眼睛要亮，如同魚類的挑選原則，明亮的眼睛就代表距離捕獲的時間越近，新鮮自然是美味的關鍵。另外從外皮上則盡量挑選具有光澤而且完整無破損。如果想知道軟絲是否經過低溫冷凍，則可以用手指輕壓外皮，如果軟爛不具有彈性，即為冷凍後退冰所導致，採買時就應該避免。

◎和多數海鮮類一樣，烏黑透亮的眼睛就是軟絲新鮮的保證。



(本報資料照)

處理撇步

1 買來新鮮的軟絲，先以清水沖乾淨，依序將腕足、頭部、鰓與外套膜切開來，記得將外套膜裡的軟長骨去除，小心取出內臟與墨囊。



2 軟絲兩側的鰓用手輕輕地就可以撕開。



3 俗稱的龍珠就是軟絲(或魷魚)的口器，在去除利齒後可以油炸或烘培來料理。



4 軟絲的腕足和觸腕上有兩排明顯的吸盤，通常會視料理切成3~5公分不等。



5 外套膜的部分可以先用斜刀劃十字花刀後再切成小塊即可。



軟絲

軟絲在台灣四周沿海都能捕撈或釣獲，其中又以東北角與花東沿岸產量最多。一般大家在市場看到的軟絲都是呈現白色，但實際上軟絲在海中通常是呈現無色透明的狀態，而軟絲生長在中高水溫的海域，因此在淺海與沿岸都可以看到牠們的蹤影。

記者王凱琳／報導 攝影／記者沈昱嘉



烹調方式

軟絲的烹調常見全燙、火炒與燒烤這幾大類，也會有人以生魚片的方式直接食用，不過生吃軟絲除了要夠新鮮外，多半還是會切成非常薄的薄片或細絲來食用。喜歡吃到軟絲滑潤有彈性的人，可直接用滾水全燙，再蘸上山葵醬、五味醬等料理成五味軟絲，運用醬料帶出食材本身的鮮甜。

另外選擇烹調方式與買來的軟絲體型大小也有關係，像是中大型的軟絲適合和肉類進行燴炒，常見的有生炒軟絲、軟絲燒肉，而小型的軟絲則建議熱火油炸，像是酥炸軟絲就是很棒的一道下酒菜。



◎新鮮的軟絲直接切塊後以滾水全燙，蘸點蒜香醬油或五味醬就很美味。



◎中大型的軟絲也可以和肉類一同燴炒，入口後將有兩種不同口感的滋味。

簡易料理示範

過橋軟絲 (以下示範為3人份)

食材：銀芽少許、小白菜1小把、油條1根、雞高湯300c.c.、軟絲1條

1 小白菜與銀芽洗淨，將小白菜與油條切成小段備用。再將軟絲的外套膜對切開，依體型大小切成二至三份，最後以斜刀方式把軟絲片成0.2公分的薄片備用。



2 起油鍋將切好的油條下鍋炸10秒後取出備用，另一方面加熱雞高湯至微滾即可。



3 在碗裡依序放入油條、銀芽、小白菜與軟絲薄片，之後再舀入適量滾熱高湯淋上即完成。



※以上食材皆可在傳統市場或超市購買。



主理人

王書年

台北花園大酒店中餐行政主廚
擁有四十年江浙料理經驗，擅長將寧波菜的經典老味道呈現給客人。

選購技巧

新鮮度良好的烏賊，可以看到布滿全身的花紋，摸起來肉質呈現緊實彈性的觸感。選購時，特別注意以下幾點：

① 看眼睛明亮度、表皮完整度及光澤度，另外，摸摸看烏賊背部的骨板是否完整，如果有斷裂表示可能較不新鮮。

② 若烏賊長時間被堆在甲板上，容易吸附船身的油耗味，所以從氣味也可以判斷是否新鮮。因烏賊肉質較厚，也可以翻過來摸摸肚子，挑選飽滿的較好。

③ 建議五、六百克重的烏賊肉質最佳，若已經長得很大的烏賊，肉質反而過厚又老。



處理撇步

① 在骨板和肉的相連處劃一刀，稍將外皮薄薄剝開，就能把整條骨板抽出來。



② 小心取出骨板底下的內臟、墨囊。



TIPS：若是從沒有骨板那面，直接劃開烏賊外皮取出內臟，容易因下刀太深刺破裡面的墨囊，所以建議從有骨板的第一面處理。

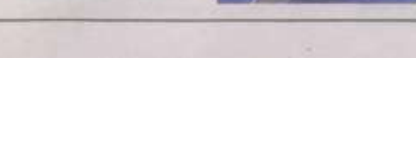
③ 取出身體中間的觸巴時，也要將裡面一對似圓錐狀的觸片取下，食用時較方便。



④ 為了不影響食用口感，一般都會把皮剝掉。輕輕在表皮劃一刀，將表皮與肉身反向撕開，就可以把表皮整層剝掉。



⑤ 烏賊的肉質是最飽滿肥厚的，為了讓料理時容易入味，一般事前處理都會切片或切花，即完成。



烏賊

別名花枝、墨魚，剛捕撈上岸時，身上紋路明顯，是「海中五月天」裡打扮最花俏的一員。烏賊體內有白色碳酸鈣結構的骨板，剖開後可以輕易與小管、魷魚和軟絲做區別。

記者張雅琳／報導 攝影／記者臺大翔

我最給的還是貝斯手～



烹調方式

烏賊較少直接生食，因為肉厚耐煮，適合燒、烤、炒等料理方式。像是將烏賊洗淨身體部分切成圈狀，以米酒與胡椒粉醃，蘸粉炸酥做成花枝圈，或是切段蘸粉油炸，再和蔥花、辣椒、蒜頭末、鹽下鍋爆香翻炒，就是香酥下飯的椒鹽花枝。生炒花枝也是百元熱炒店不缺席的菜色，花枝切厚片，先汆入冰水中冰鎮再撈出瀝乾，炒鍋放入洋蔥絲炒軟，再下蔥段、蒜末、紅辣椒片爆香，花枝再下鍋一起拌炒，最後加水調味和勾芡即完成。

◎ 生炒花枝可以大啖花枝的肥美滋味，重口味的湯麵中帶微酸，適合配飯。



◎ 炸花枝圈，炸花枝製作全程都要維持大火，炸出來的口感才會酥酥脆脆。

簡易料理示範

照燒烏賊

食材：烏賊1隻、七味粉適量

調味料：市售照燒醬適量

1 烏賊依前述步驟清洗內臟處理後備用。

2 用竹籤串起後放上烤台燒烤至兩面呈金黃色後，塗上照燒醬繼續燒烤五分鐘。

3 灑上少許七味粉增加風味，切薄片盛盤即可食用。



以上食材皆可在傳統市場或超市購買。部分圖片提供／本報資料庫



王書年

台北花園大酒店中餐行政主廚
擁有四十年江浙料理經驗，擅長將寧波菜的經典老味道呈現給客人。

選購技巧

章魚一年四季皆有，但數量豐富的捕獲季節，多集中於春夏兩季。新鮮章魚通常外表是灰紫色或灰白色，帶有黑色的斑點。選購時，要注意：

- ① 體表色澤及眼睛是否明亮，若是黯淡混濁就不新鮮。另外，體液越黏稠，代表越新鮮。
- ② 輕拍觸腕，如果觸腕上的吸孔會快速收縮閉合，代表活動力強，要以足部吸盤沒有脫落為佳。
- ③ 章魚觸腕的長短也是挑選關鍵，觸腕長的章魚肉質較硬，建議選擇觸腕短的章魚，吃起來的口感比較軟Q。

處理撇步

① 以粗鹽持續塗在章魚體表，去除表面黏液，再用水將章魚沖洗乾淨。

TIPS：觸腕的吸盤容易藏汙納垢，記得多搓洗幾次。

② 抓起章魚往桶子裡摔打，破壞肉質纖維，可以讓章魚口感吃起來更好。

③ 整隻章魚下鍋焯燙，煮的時候可加點鹽提出鮮味。

TIPS：烹煮時，在鍋中加入兩片白蘿蔔片，白蘿蔔含有的酵素可以分解章魚的肉質，讓肉質變得更柔軟。

④ 將紅茶茶葉裝成茶包，放入鍋中和章魚一同燉煮，讓章魚「上色」，看起來更美味。起鍋後將章魚放入冰塊堆中快速冷卻，後續處理才不會燙手。

TIPS：當水要煮開時就轉小火燉煮，燉置一旁放涼後，再放回爐子上加溫燉煮，煮約40鐘，反覆三四次，讓章魚能完全吃到茶湯顏色。

⑤ 將章魚的頭部切下再對半切開，拔除裡面的內臟再清洗乾淨。

⑥ 章魚八隻觸腕的中心處有一深咖啡色的口器，剝開後再將缺口處洗淨即可。



章魚

章魚俗稱Taco，是「海中五月天」中最好辨別的成員，它的構造沒有骨板，雖然在海裡活動時意氣風發，但只要一上岸後就立刻變成軟趴趴的樣子。觸腕上明顯的吸盤，是章魚的重要特徵。

記者張雅琳／報導 攝影／記者臺大翔

天啊！八爪手超厲害的！



烹調方式

章魚的肉質緊實、豐厚且吃法多元，頭部或觸腕都可以料理食用，不過章魚頭部口感較脆，可切小片入菜或做海鮮粥配料等。台灣常見章魚三杯醋、鹹酥醬的炸章魚腳等小吃。讓人一口接一口的章魚燒是將章魚丁、高麗菜倒入鑊中烤製，等到外表圓形變飽，再刷上醬料就大功告成。另外，將章魚丁和蔬菜、菇類等食材和米飯放入電鍋炊煮，香噴噴的章魚飯就可以上桌囉！若

是在家料理，全燙是最安全的做法。全燙後，將觸腕一隻隻切下分裝，放進冰箱冷凍，賞味期限最好在一週內食用完畢。

◎煎滾滾的章魚燒，大人小孩都愛吃。

◎章魚飯定食的配菜也非常豐盛喔！



(本報資料庫)



(本報資料庫)

簡易料理示範

五味章魚

食材：章魚1隻、白蘿蔔1支、紅茶茶葉適量

1 章魚依前所述處理撇步，清洗全隻上後撈起放涼。

2 瀝乾水分後，以斜刀下刀切薄片並盛盤，淋上五味醬即可食用。



五味醬調法(也可用市售五味醬代替)：蕃茄醬、甜醬、砂糖、白醋、味醂(各比例皆為1:1)、辣椒、蒜仁、香菜、青蒜、生薑皆適量，將全部食材倒入碗中拌勻即可。

※以上食材皆可在傳統市場或超市購買。