

# Grabbing Fish's Ball 做魚丸

text\_ 黃學正 photo\_ 任中豪、黃學正

Grabbing the balls，是英文裡形容被逼到不行的一種說法。這個篇名乍看也許有點不雅，但讀者看了文章便會理解，人類的海洋漁業，對環境及魚類而言，已經是致命般的粗魯了。



**說**起魚丸，記憶中往往伴隨著白白的煙霧，帶著些許的海甜腥氣、熱鬧的人聲與此起彼落的喚叫聲。

魚丸是中國南方沿海特有的一種傳統文化美食，早期沿海漁獲量大，豐收後一時無法將魚貨售罄，漁民會請單鑼紅辮的報馬仔沿街敲鑼打鼓，鼓勵鄰里同來共賞珍味，若還有剩餘，就會將魚肉絞碾成漿，做成各種衍生食品。台灣不僅承襲了浙、閩、粵三省的傳統魚料理精髓，漁民惜食的態度、加上過往的殖民文化，更成就了魚丸、黑輪、台式甜不辣、蒲鉾（魚板）等精緻魚漿文化的出現。

製作魚漿，傳統上會選用白肉、高黏質、高油度的中大型魚類為材料，但因海洋資源的枯竭，近年來又漸漸改成近海迴游性中小型魚類。傳統做魚漿的方式，是將剔除雜刺、筋膜的魚肉剁成肉末，加入鹽、糖、蛋等材料增加魚漿稠度，再用手摔砸肉泥，增加彈性與筋度（也有人會加入地瓜粉或太白粉來增稠）。隨著時代的進步，現在攪拌機已取代了手工，機器會用同一個方向，將低溫的魚肉（通常是加冰塊或將魚肉保持在半冰凍狀）攪打、搗潰成漿。做好的魚漿，若用平勺微塑成平凸片狀入鍋油炸，便成了基隆廟口夜市的現炸小黃瓜天婦羅；若做成長條手指狀，便是台灣野台戲棚下小炭爐串烤的醬油天婦羅；調味後放入竹管內蒸煮，就成了竹輪；套在木籤上微炸，又成了黑輪。

### 清波浮沉吃魚丸

台灣魚丸料理往往講求清湯為上，以魚骨、大骨熬出的高湯，襯搭上微青、辛香的香菜或小芹末，最後撒上白胡椒即是美味。在湯淡、魚漿亦淡的淡淡對比中，更能自然地凸顯魚肉質地的脆綿與香甜的層次。

在台灣，小顆魚丸通常是不包餡的，但淡水魚丸（以鯊魚、旗魚、其他白肉小魚為魚漿材料）、福州魚丸（以鯊魚、鰻魚為魚漿材料）都延續著閩南精工手做的風格，用肥瘦 3：1 的豬絞肉醃滷後製成內餡，再用食指、拇指、手掌齊力將肉餡滾轉入雪白的魚漿，成為風格獨特的陸珍海味。每次看到師父們熟嫻的技巧都讓我羨慕不已，好想用自己的大姆哥兒、食指一扣擠出一丸，再用湯匙挖下、入清溫水煮熟，光看它在那兒飄呀飄便開心了。

至於台南的虱目魚丸，更是丸中翹楚。虱目魚又稱國姓魚，傳說這是鄭成功甫臨台南、驅走海盜後，漁民們獻上珍貴的虱目魚表示感謝而得名。虱目魚為高經濟產值魚獲，最肥美的肚檔部分通常會獨立取下乾煎，剩下的魚肉因油脂不夠，往往略嫌乾澀。因此，在製作魚漿過程中，人們常會加入豬油或虱目魚的魚背脂肪以增加濕潤口感，台南學甲的虱目魚丸還會加入大量蒜頭提香，食來肉白香甜、湯清丸潤，實是人間美味。



**黃學正** 台灣出生，紐西蘭長大，為了生活與夢想繞了地球好幾次，從喜瑪拉雅山山麓吃到死海海濱。自認生命充滿熱情卻時時怕青春易逝、生命甜短，所以經常搞東搞西、胡思亂想。深受東西方文化影響，從小鎖螺絲、跑工廠、吃中藥、種葡萄、釀酒、牧牛羊、打獵、潛水、貪吃。對美食有潔癖，創造過千餘原創菜餚。以前認為文字無法表達出自己創造的餐飲經驗，幾年前經過幾齣生命大戲起起落落開始發現自己老了，必須將所感所知留下。



精工細作的閩式魚丸，會用肥瘦3:1的豬絞肉製成內餡包入丸中，兼具海陸珍味。



看著白胖胖、圓滾滾的魚丸在清湯中漂浮，不由讓人感到心情愉悅，重拾童心。

### 魚丸魚料大不同

台灣東部、東北部鄰太平洋，肉質鮮甜且豐富膠質的鬼頭刀魚就變成了當然的魚丸材料。鬼頭刀英文叫 MahiMahi，在台灣、紐西蘭、夏威夷、整個太平洋、印度洋甚至大西洋都可以看到牠的蹤跡，如果你有機會去夏威夷，MahiMahi 魚排更是當地的第一名特產。鬼頭刀魚多油且嫩，亦是日本生魚片的佳材，用來製作魚丸，只需適當搗潰便可以做出彈牙可口且鮮甜的魚丸。南部高雄與北部基隆則是遠洋漁貨的發達大港，便是以鯊魚肉做基底、搭配旗魚與鱈魚的天下了。

### 自成一格的香港魚蛋

香港魚丸，又稱為魚蛋。嚴格地說，港式魚蛋分兩種：其一，是白身的潮州式魚蛋，這種丸子多以烏魚（九棍魚）或紅杉（紅尾冬）做魚漿，可入清湯烹煮，也可先置於方盤裡微蒸定形、再切條塊入清湯配河粉（這種吃法在港澳早餐及較優質的餐廳中頗受歡迎）。但因近年海洋資源枯竭，在 80 年代連窮人都吃得起的紅杉魚，現在已貴得連傳統魚蛋店家都捨不得拿全魚來做魚丸了。

另一種黃色帶皮的魚丸，就是在香港大街小巷轉角都能見到的金黃咖哩魚蛋。這種丸子雖說是魚蛋，但裡頭魚肉的比例往往低於 20%，在飽含粵菜挑剔精神、又身為美食之都的香港，這種含有大量味精、鹽、卡德蘭膠（Curdlan Gum）與調味料的魚蛋可說是一個異數。

街角魚蛋往往使用較次級的魚肉或潮州魚丸的剩料製作，利用偏重的調味與油炸的方式掩蓋氣味，搭配濃香微辣的咖哩沙嗲醬汁，並加入豬紅（豬血）、牛丸、豬皮、蘿蔔等材料成串慢燉數小時。食用時，口感濃郁辛香的醬汁，與黃色魚蛋中的清甜成了鮮明對比，與其說是在欣賞魚蛋的魚鮮，不如說是享用鹹辛與留白之間的對比，更讓我想起了香港食神電影裡可樂冰塊與炸雞塊薯條鹽量之間的關係。

### 魚丸二三事

魚丸本是早年處理豐收魚穫的方法，也是 50 年代流行於中國難民間的路邊簡食。近年隨著海洋污染、魚資源枯竭等問題，加上多年的教育宣導，人們對大型魚類、鯊魚翅等海鮮的需求已趨緩，但對於魚丸的需求卻年年增加。咖哩魚蛋成了香港特色，台灣魚丸更是眾多台灣漁港的靈魂產品。

在這裡姑且讓我分享一下一些魚蛋數字：根據統計，2002 年香港每天消耗 55 公噸的魚蛋（約每天 375 萬粒），但 2012 年維園年宵攤的魚蛋鋪租金價格是 49 萬港幣，換算下來，每天 7 萬的租金，商販們需要每 5 秒賣出 8 粒魚丸、連賣 12 小時才能回本。也是在這一年，鼎鼎大名的香港仔謝記魚蛋收鋪，等同於宣告正宗不斷的香港仔傳統車仔魚蛋（路邊攤魚丸）文化正式落幕。謝記收鋪的原因不是因為生意不好，而是因為中國內地對高級魚貨的需求，導致坊間再也找不到上等魚獲製作市井小食了。反觀台灣，不知饕客們在享受鬼頭刀魚丸、福州魚丸的同時，又有多少的鯊魚與旗魚就此消失？台灣從南到北的手工魚丸、魚酥鋪，誰又會是下一個台灣的謝記？

若台灣希望保持海洋友善與永續豐收的魚丸邏輯，更應該教育消費者盡量食用以養殖魚類（如虱目魚、海鱸、草魚）為主材的魚漿製品。但你可知道，在香港、基隆與高雄港的貨物棧板上，每天還有萬噸計數的 Mahimahi 和各種魚排等著向全球出貨呢！

## Making Fish Ball

# 掌中團圓是珍饈—— 乾煎彈牙魚丸 DIY

### 材 料 ／ INGREDIENTS

虱目魚.....	1 斤
鹽.....	半茶匙
胡椒粉.....	少許
太白粉.....	25 克
糖.....	2 茶匙
小芹菜碎末.....	少許

### 器 具 ／ TOOLS

刀.....	1 把
湯匙.....	1 支
果汁機／食物調理器.....	1 台
盆子.....	1 個
鍋子.....	1 個

### 作 法 ／ STEPS

- 1 先將魚去頭尾、去皮剖半、去掉兩緣魚鱗邊刺。用湯匙反覆刮下魚肉塊，將魚肉放入食物調理機打成肉泥。
- 2 在魚泥裡加入調味料，順同方向攪拌成魚漿，並加入適當的水或蛋白，讓魚漿呈現黏稠近濃膠狀，接著用手沿盆邊刮起魚漿再用力拋摔回盆，增加其黏筋性。
- 3 左手掬起半掌量的魚漿，輕握拳抓捏，朝虎口擠出魚漿成圓球，用湯匙順勢刮下丸子，放入 40 度左右的溫水靜置 15-20 分鐘，讓丸子定型且達成內外均溫。想要包餡，就在握拳抓捏前用小茶匙加入內餡，再縮掌捏丸。
- 4 魚丸放入滾水中煮熟，至水大滾、丸子浮上水面。
- 5 將魚丸小火乾煎成金黃色即可。



◎ 莊中家



◎ 莊中家



◎ 莊中家



◎ 莊中家



◎ 莊中家



◎ 莊中家



◎ 莊中家

### TIPS

- ✓ 虱目魚可用其他富含油脂、肉質高粘度的魚種代替。
- ✓ 刮取肉塊時，魚身兩邊紅肉也可以留下，惟此部分較油且氣味較濁重，做出魚丸顏色較深，建議做好即食。
- ✓ 若使用果汁機絞魚泥，建議刮肉時就要先用豬毛夾將魚細刺挑出、再用大湯匙輕輕刮壓魚身，將殘留的魚筋、粗魚筋、魚膜都剔除乾淨。
- ✓ 若希望增加魚漿的彈性與細緻度，可將魚漿過篩後再進行拋漿。
- ✓ 製作魚漿時也可以加入黑麻油、碎豬板油、魚腹肉或魚鰾肉，會產生更多汁味的口感。