

北臺灣最轟動的魚貨集散地

基隆炭仔頂海鮮

文、圖／貓尼先生



午夜 12 點夜深人靜，當所有人都悄然睡去時，基隆市的某個角落裡，那裡的人們已經甦醒，正要摩拳擦掌大肆採購。人聲鼎沸、燈光明亮的市場，各縣市裝載魚獲的大卡車一台一台的駛入，各個為求第一手取得新鮮海產的店家採購團也紛紛湧入，湊熱鬧的遊客、喜歡吃生魚片的饕客，大家都不約而同地在午夜時刻到來。這是哪裡？讓人們半夜不睡覺也瘋狂？這裡就是北臺灣最新鮮的魚貨集散地——基隆崁仔頂。

基隆自古以來因為地理位置的關係，始終與海洋、港口、漁業脫不了關係，崁仔頂就是因地緣關係而逐漸形成聚落與市集，歷史最早可追溯到清朝時期，演變至今，不僅僅是北臺灣最大的魚貨集散地，也可以說是北臺灣歷史悠久的大型批發魚市。這裡是魚獲批發源頭，價格比傳統市場便宜又新鮮，任何當季肥美蝦蟹魚種的海洋鮮味通通可以在這裡找得到。不妨趁著不用上班上課的周末夜來到基隆一探究竟，越夜越熱鬧的鮮活景象絕對會讓人難以忘懷。

到了最新鮮的魚市裡，一定要帶些時

令海鮮回家，否則豈有入寶山而空手回的道理？既然要買海鮮，該怎麼選擇就是一個大問題，雖然在這裡不需要擔心會挑選到不好的魚貨，但一般該注意的挑選原則還是可以派上用場檢視一番。

挑選鮮魚的三步驟，簡單跟著做

第一步

用眼看，檢視魚身光亮、魚鱗緊附不易脫落、魚眼明亮，魚鰓鮮紅有黏液。

第二步

用手摸，魚身體厚實有彈性飽滿。

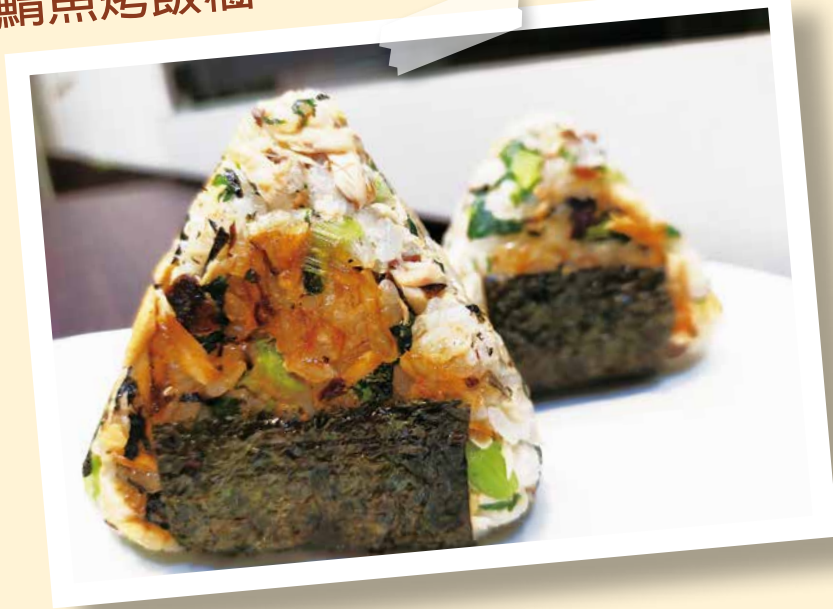
第三步

用鼻聞，確認是否有新鮮海味，魚鰓、魚腹氣味不宜有腥味。

只要跟著步驟挑選，保證你也是海鮮達人。

逛完了魚市，購得了幾條活跳跳的鮮魚，接下來就是好料上場的時刻，這次使用了三種不同種類做成三道和魚有關的料理，使用了基隆在地好食材 - 食令海鮮入菜。下次來到基隆崁仔頂魚市走走逛逛時，感受一下臺灣版的築地魚場風情，再選購幾條新鮮的魚貨，透過簡單幾步驟，動動手在家也能享用日式風味的居酒屋小點。

鯖魚烤飯糰



食材

1. 米 1 杯
2. 去刺鯖魚 1 片
3. 青江菜 (或任何喜歡的蔬菜) 3 小顆
4. 海苔片 2 片

調味料

1. 米酒 1 大匙
2. 鹽巴 少許
3. 蠔油 少許

作法

做法

1. 先將一杯米洗淨，煮熟備用
2. 青江菜洗淨，川燙後撈起切丁備用
3. 將鯖魚剖半，去除魚刺，並以鹽巴均勻塗抹魚身放置 10 分鐘，取廚房紙巾將魚肉上冒出的水擦乾淨後下鍋乾煎 (塗抹鹽巴後冒出的水會帶有腥味，一定要使用廚房紙巾擦乾淨)，魚肉放下去先不翻面，等魚身邊緣的肉漸白即可翻面，鍋邊嗆入一大匙米酒去腥，煎熟起鍋
4. 鯖魚煎好取出用叉子撥碎成小塊狀備用
5. 取一大盆將白飯、青江菜丁、鯖魚碎肉放入，加些許鹽巴調味混合均勻
6. 雙手沾濕取適當份量捏成三角狀，並刷上些許蠔油下鍋乾煎，待刷上醬料的部分煎至金黃即可起鍋
7. 取海苔包覆在飯糰下方，好吃的鯖魚烤飯糰就完成了

這樣一個鯖魚烤飯糰裡不僅有青菜，也有 Omega-3 含量第一名的蛋白質魚肉，健康營養通通包含在裡面。

純手工自製零添加魚丸



食材

1. 鬼頭刀魚 (去刺) 250g

調味料

1. 鹽 5g

2. 胡椒粉些許

作法

1. 鬼頭刀魚排冷凍後，稍微退冰至魚肉表面稍軟但中心仍半冰凍之可下刀狀態，將魚排切至小塊
2. 將魚塊放入食物調理機 (或果汁機) 中加入鹽及胡椒粉一起攪打，取出放至大碗中捶甩打，魚肉裡的鹽分會溶解魚肉蛋白重組結構變成網狀排列，使魚肉能夠彼此黏合，最後形成綿密的魚漿
3. 取一鍋水加熱至 80 度 (不需要煮滾)，雙手沾濕取適當魚漿用虎口來回擠出球狀，放入熱水中泡熟，純正零添加手工魚丸就完成了。

其實只要新鮮，所有的魚類都可以打魚漿，但最常用的有鯊魚、虱目魚、鬼頭刀魚、旗魚等，本次食譜使用鬼頭刀魚來製作。但需要特別提醒，如遇魚肉鬆軟或者油脂過高的魚種是不適合用來做成魚漿魚丸的，必須千萬注意。自製魚丸吃起來與一般市售魚丸口感差異很大，主要原因於外面商家賣的魚丸添加了許多粉類來增添風味，甚至還有一些商家會加入食用膠來使之產生 Q 彈口感，與其在外面吃進了不知道用什麼原料做成的魚丸，倒不如在家動手做，簡單快速又天然健康。

自製魚漿做法非常簡單，所有的材料只需要三樣：自己購買的新鮮魚種、鹽、胡椒粉，簡單跟著以上步驟操作，就可以在家做出新鮮安全又可口的魚丸了。

鮭魚茶泡飯

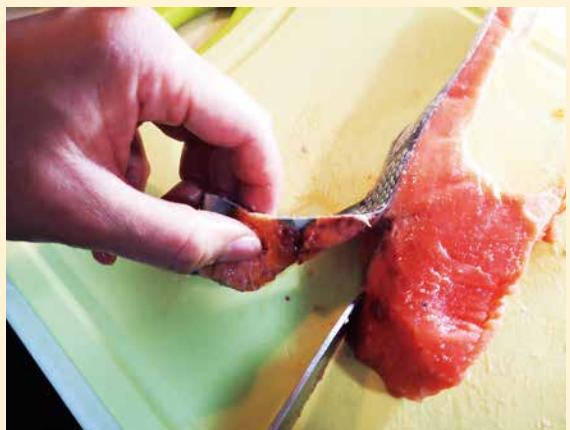


食材

1. 柴魚高湯 100g
2. 茶湯 30g
3. 雞蛋 1 顆
4. 海苔片
5. 手工魚丸
6. 輪切鮭魚半塊

調味料

1. 鹽 適量
2. 料理酒 1 大匙



作法

1. 煮高湯：200cc 水煮滾，5g 的柴魚放入濾網中，小火滾煮 2 分鐘後 (避免煮太久產生苦味)，過濾掉柴魚，剩餘的湯汁中加入適量鹽及料理酒，稍微再煮滾一下讓酒精蒸發，即可得到柴魚高湯，取出備用。
2. 煮茶湯：日式煎茶些許，泡至自己喜歡的濃度。(如果喜歡茶泡飯的茶香味濃郁，可將茶泡久些，如果喜歡淡淡茶香味，可以等到茶色出現就取出使用)
3. 配料準備：

(1) 煎蛋皮：一顆蛋打散，均勻倒至鍋內，小火慢煎，等到鍋緣的蛋皮稍微捲曲時，即可將蛋皮翻面煎 1 分鐘即可起鍋，放涼切絲備用。

(2) 海苔絲：可使用市售整包的海苔絲，也可拿一整張海苔對折再對折，使用剪刀剪成碎絲狀即可。

(3) 煎鮭魚：先將鮭魚塊去刺，可使用鑷子或者徒手將魚刺先取出，接著再將魚皮及魚肉分離，魚肉切成適當大小下鍋乾煎 (鮭魚有非常豐富的自體油脂，煎煮時不需再額外添加任何油)。

魚肉煎完之後，可將分離出之魚皮放入鍋中乾煎，煎至乾硬金黃的狀態即可起鍋備用。

4. 好料上桌：先將一碗白飯盛入，加入些許蛋絲鋪底，放上鮭魚塊，並加入兩顆上道料理的自製純手工真魚丸，倒適當的湯汁 (茶、湯比約 1:3，茶約 30cc 湯約 100cc，如果喜歡茶味濃厚的話可以再自行調整比例)，灑入些許海苔絲，並將煎至酥脆的鮭魚皮擺入，一碗暖胃暖心的日式居酒屋小點就完成了。
湯汁內溶入了柴魚及茶的淡淡清香，鮭魚豐富的油脂與白飯完美結合，手工魚丸彈牙鮮嫩，魚皮酥脆增添口感，清爽無負擔的宵夜，非常值得一試。