



# 紅燒烏魚

撰文◎營養室營養師 莊芷彤

烏魚盛產於冬季，又稱為「烏金」，全身都是寶。雌烏魚的卵巢和卵可加工做成烏魚子；雄烏魚的精囊可作為烏魚膘；烏魚脰就是烏魚的胃囊，可作為小零食。

烏魚富含蛋白質，可以修補身體受損的組織，以及增加肌肉量，魚肉好咀嚼，且好消化，魚刺很大容易被發現，適合老人家及孩童食用。烏魚也有豐富的不飽和脂肪酸，不必擔心會造成心血管疾病。趁著烏魚盛產、價格低廉時，可購買烹調給家人補充營養喔！



## 【材料】

烏魚1條（約600公克）、蒜苗2根。

## 【醬汁】

醬油、白醋、砂糖、水混合備用。

## 【做法】

- ① 烏魚去鱗洗淨切段，並將表面水分擦乾。
- ② 蒜苗切段，每段約三公分左右。
- ③ 熱油鍋，烏魚放入煎至半熟。
- ④ 然後放入蒜苗及醬汁。
- ⑤ 上鍋蓋悶煮。
- ⑥ 待醬汁收乾即可起鍋。

## 營養成分分析 每條

醣類(公克)	0
蛋白質(公克)	84
脂質(公克)	60
熱量(大卡)	876

## 索取定期郵寄《恩主公醫訊》

《恩主公醫訊》係行天宮醫療志業恩主公醫院每月出版的公益醫學刊物，贈閱，歡迎索取。紙本版可以在行天宮台北本宮、行修宮（三峽分宮）、北投分宮、行天宮附設玄空圖書館敦化總館及新北市三峽區恩主公醫院自行索取。

因應個人資料保護法自101年10月1日起施行，貴訂戶如不願意本院現保有貴訂戶之資料郵寄醫訊，敬請回覆告知姓名、原郵寄地址，載明不續訂，本院即刪除貴訂戶檔案資料，不再郵寄恩主公醫訊。更改郵遞地址者，亦請載明姓名、原郵寄地址、新郵寄地址。未收到回覆告知者，則視為貴訂戶同意繼續原定期郵寄。

如需回覆告知，請電郵：13367@km.eck.org.tw、電話：(02)2672-3456分機8703、郵寄：237414  
新北市三峽區復興路399號社區醫學部。