

# 年年有餘—大家來吃魷魚

## 多吃魚“多吃魷魚”多多運動

文·圖/謝惠萍



年年有餘—  
魷魚大餐品嚐會場

### 過個健康、魷味的好新年

魚是中國傳統年節不可或缺的重要主角，除了意味著「年年有餘」外，它更是營養豐富的優良食品。往年除夕圍爐之際，主婦在挑選魚種時，多以鮮魚為素材，造成年節魚價上漲，加上鮮魚保鮮不易，而造成許多不必要的困擾。今年的除夕不妨做些變化，改以魷魚作為主菜，相信將會帶給大家不一樣的新年味道。

魷魚在60年代前，因產量不多，大部分需仰賴進口，故價格昂貴，至民國61年在海洋漁業開發處所屬「榮忠輪」至日本海試驗作業成功後，在業者紛紛投入及政府輔導下，目前我國魷魚年產量約19萬噸，魷魚今日於市場上，不但是平價消費品，其加工製品更是老少咸宜的休閒食品。

魷魚的營養價值高，蛋白質含量達16~20%，而脂肪含量低於1%，且脂肪裡

含有大量 EPA、DHA，再加上肉質中大量的牛磺酸，有助於預防血管硬化、膽結石的形成，同時亦可補充腦力、預防老年癡呆症等。至於，有人說魷魚膽固醇含量高，關於這點，大家盡可放心，因為魷魚膽固醇幾乎完全存於其內臟中，而我們食用的魷魚已經經過處理去除內臟。此外，魷魚更富含鈣、磷及維生素 B1 等必需營養成份，乃為維持人體健康的重要來源。

為了推廣魷魚消費，由行政院農業委員會漁業署、高雄市政府漁業處聯合指導，台灣區魷魚公會、民生報所主辦的「年年有餘~大家多吃魷魚」活動，於民國88年元月24日在外雙溪明德樂園舉行。另外，針對「年年有餘」主題，特別請到來來飯店主廚梁明澈先生傳授消費者多國不同的魷魚、秋刀魚料理，讓大家有機會自己親手烹調出和傳統不一樣的健康美味魷魚大餐。

