

邱健人

為什麼宴
席上，海蜇皮
常是第一道出
場的冷盤？

涼拌海蜇皮 令人垂涎

海蜇，又叫水母，是一種生長在海洋裡，無頭無眼，也無內臟的大型暖水性水母類腔腸動物。海蜇像一個降落傘，傘體叫海蜇皮，傘體下垂的8個口腕叫海蜇頭。

我國沿海所產的海蜇中，有捕撈價值的有紅蜇及梅花蜇兩種。大的，一個重達150公斤。且含水量高達95%以上，故100公斤的海蜇，只能製成3.4公斤的海蜇。海蜇以溫州及舟山群島所捕獲的，不但肉厚，色澤也美麗。

市場看到的海蜇皮、海蜇頭是加工後的成品。即從水中撈出的海蜇，用竹刀隨即將傘與口腕切開。然後除去紅皮、蜇油。再用明礬和石灰浸泡，以除去血腥。最後用鹽醃製脫水。

海蜇皮一般分3種等級。上等的片大色白，肉質透明結實，無紅皮，無泥沙雜質，質脆嫩。次等的色呈白或乳白，含有紅皮，即血裡。最差的片小，色發黃，有血裡，並參雜有雜質。因此，食用前應用清水洗淨，撕去殘存的血裡，清除泥沙雜質。再放入溫開水中沖洗，然後切絲，拌料即可食用。

海蜇頭，品質好的，應當是朵大，瓣完整，邊緣無雜物，肉堅實有韌性，呈米黃色，有光澤，質脆嫩。

海蜇的營養價值很高，每百克含蛋白質12.3克、脂質0.1克、礦物質18.7克、糖4.9克，並含有多種維生素。但熱量很低，僅50卡而已。

海蜇另含有豐富的碘質，即能促進新陳代謝，又能促進體內廢物排出，故有減肥的效果。海蜇皮不但吃起來很脆，而且容易被消化。若時常吃海蜇皮，腹部會覺得輕鬆舒暢，食慾會大增。故在宴席上，海蜇皮常是第一道出場的冷盤。

至於海蜇的吃法，生熟兼備，有煮食、涼拌、炒食等吃法。涼拌海蜇是冷盤不可缺少的一道菜。即將海蜇皮切成細絲，先在水中泡一個晚上，然後在熱水中川燙，接著再浸泡1~2天，一直泡到恢復原狀後為止。撈起滴乾，加鹽、醬油、醋、糖、麻油、芥末等調味料，拌開即可食用。其他還可做番茄海蜇、咖哩海蜇、什錦海蜇、甜酸海蜇、紅燒海蜇等料理。

→ 心，在1976年作了一項很有趣的人體實驗，對20位已診斷為心臟血管的病人，給他們吃高纖維而未精製的穀類（佔80%），脂肪減少到10%，蛋白質不變仍佔10%。禁吃白糖，但水果、蔬菜則隨他們吃。同時每天都作相當激烈的運動。經30天後，他們血液中的膽固醇及三酸甘油脂，均有明顯減低的現象。

對照組所吃的食物內容是低纖維澱粉佔30%，脂質45%，蛋白質12%，糖13%，經30天後，對照組的血液膽固醇量並沒有改變。

由此可知，吃高纖維、低脂質的食物，再加上日常運動的話，血液膽固醇量就會減低，在本實驗所顯示的膽固醇減低效果，可能是由於食物中脂質減少及食物性纖維增加，這兩個因素共同影

响的結果。

狹心症遠離你

從統計上就可以看出這項為大家所熟知的事實，東方人患狹心症者比美國人少得多，中國人也不多。這一原因主要與美國人的食物有關，他們所吃的動物性脂肪或空卡路里食品太多，而提高了血液膽固醇量和三酸甘油脂，這一點是大家都承認的；不過，另一要素也不容忽視，即膽汁酸的排泄量問題，因此膽固醇在肝內的代謝量（破壞量）也需要考慮。

美國人所吃的多半是經過精製的低纖維食品，而非洲人却仍靠多纖維的穀類為主要的熱能來源，這對預防狹心症是非常有利的。