



實踐家專家政科／周美惠

颱風過後，海鮮美而廉

颱風過後，海鮮豐收，種類多而且新鮮，比吃蔬菜划算，平時難得一見的深海魚類亦紛紛上市，除了清蒸、燙湯之外，不妨換換口味，改以壽司作法嚐鮮。

烏賊是颱風過後，最為普遍豐收的海鮮，經常出現在夏日魚販攤上，且不乏鮮活烏賊，全身極富彈性與黏性，身體不斷變色。

烏 賊

活烏賊以沸水燙熟或在瓦斯爐架網烤熟，非常鮮美清脆爽口，注意不能煮太久，否則肉質老硬。

烏賊含蛋白質、磷、鈣、鐵分、維生素A等營養份。烏賊用以自衛的墨汁，更是良藥，中醫處方稱烏賊墨，為全身性止血藥，可治各種出血，如子宮出血、消化道出血、肺結核咳血、支氣管咯血、小便尿血、鼻血等。歐洲拉丁人如西班牙、葡萄牙、意大利人亦吃烏賊墨汁，但必須取自鮮活的烏賊，與烏賊肉一起煮熟，非常鮮美可口。

烏賊背部石灰骨稱烏賊骨，亦為中藥材及美容劑，烤乾磨成粉治胃酸過多及消化不良、小兒軟骨症等。法國菜亦用新鮮墨汁作菜，法國傳統女人化粧用的胭脂紅亦摻入烏賊骨粉，昔日牙粉亦加烏賊骨粉使牙齒光潔。

烏賊以開水燙熟，塞入拌勻白醋加糖的壽司米飯，再切片，即為別緻可口的宴客菜或初秋開胃菜餚，雖精緻，亦能果腹。

沙丁魚罐沙拉

初秋，以市售真空包裝煙燻鮭魚作壽司，非常爽口開脾。美國進口萬苣菜及西洋芹菜，價格不受颱風影響，不妨配上罐裝油漬小沙丁魚，配上大黃瓜片，搭配着海鮮壽司，即為相當豐盛又富

均衡營養的速簡菜餚。

烤鮮蝦

水產養殖業的成功，使本省一年四季吃得到蝦，夏末初秋海蝦漁獲量多而價廉，不妨多食，蝦營養非常豐富，蛋白質含16.4公克，其他諸如脂肪、醣類、鈣、磷、鐵、碘、鉀等無機鹽含量豐富及多種維生素如A、B₁、B₂、E、尼克酸等。

海蝦營養價值高於河溪蝦。蝦為高蛋白、低脂肪的食品，蝦皮中含鈣量非常高，兒童、青少年及老年人常吃蝦皮，有助成長及防老，一般河溪蝦以油炸酥，入口即化。

蝦烹煮方式繁多，活蝦或新鮮蝦以炭烤或放入小烤箱烤最為鮮美，能嚐原味。將蝦由背部剪開上洒鹽及黑胡椒少許，加上香菜、酒，以鋁箔紙墊着放入烤箱烤，食用時加少許檸檬最為省時省事，且鮮美無比。

清蒸雄蟹

晚秋時節，天高氣爽，菊香蟹肥，是國人傳統品蟹賞菊的好時光。懂得吃螃蟹的人選雄蟹，脂膏鮮美肉肥，雌蟹的卵塊煮熟硬而乾，且膽固醇含量高不適合中老年人。

在美國各港口賣螃蟹雄蟹比雌蟹貴一成。海蟹含蛋白質49.6公克，脂肪9.3公克，碳水化合物27.2公克，磷1.088毫克及維生素A、鈣等。

吃螃蟹方法很多，清蒸、烘烤，或與蛋一起蒸成螃蟹蒸蛋，與米煮成螃蟹

秋高蟹肥時

粥、螃蟹糯米飯等。國人食蟹時，習慣加薑醋，既調味去腥，又驅寒，相當符合科學的食用方法。

螃蟹味美，但食之不當，將引起中毒或吃進寄生虫致病。食蟹引起的中毒，在食後14~24小時內發病，先腹疼後腹瀉呈血水樣便，類似痢疾，且噁心、嘔吐、發燒，嚴重者脫水、全身痙攣、血壓下降，乃至危及生命。

食用前未曾燒熟煮透，或吃死蟹，加工時生熟不分，吃前未曾回鍋加熱，尤其江浙人嗜生吃螃蟹，其中以“醉蟹”加酒醃着生食最易中毒。一般餐館師傅缺乏食品衛生及微生物學的基本知識，生食螃蟹最易中毒。

小河、山溪中的河蟹是肺吸虫的中間宿主，未煮熟透食用，隨着進入身體，寄生在人的肺部，破壞肺組織。因此，河蟹雖味美，最好不吃，賠了健康，得不償失。

在餐館吃螃蟹貴而不一定新鮮，最好周末上市場買回，自己現殺現蒸，便宜又安全，一隻肥蟹不到200元，上了餐館就得上千。自己烘烤或蒸煮衛生安全又不致於過熟乾硬難吃。

一入秋，天涼氣爽胃口大開，不少人因此暴飲暴食，容易傷胃腸，此時多吃海鮮高蛋白低脂肪食品，讓胃腸有個適應期，維護家人健康。唯海鮮最好上午買回中午趁新鮮吃，假日全家人在家共享海鮮午餐也是人生一大樂事。 ■



鳥巢海参



沙丁魚罐沙拉



烤鮮蝦



以萬能鍋或微波爐作清蒸蝦盤