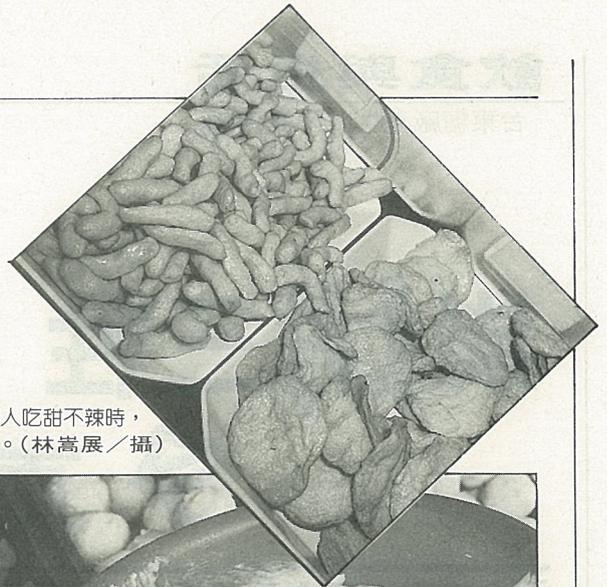


## 看不見的鹽

高血壓的人對下列食品，不宜多吃：

魚丸・魚糕・甜不辣・火腿・香腸  
乾酪・乳酪・麵線……

血壓高的人吃甜不辣時，最好不要沾調味料。(林嵩展／攝)



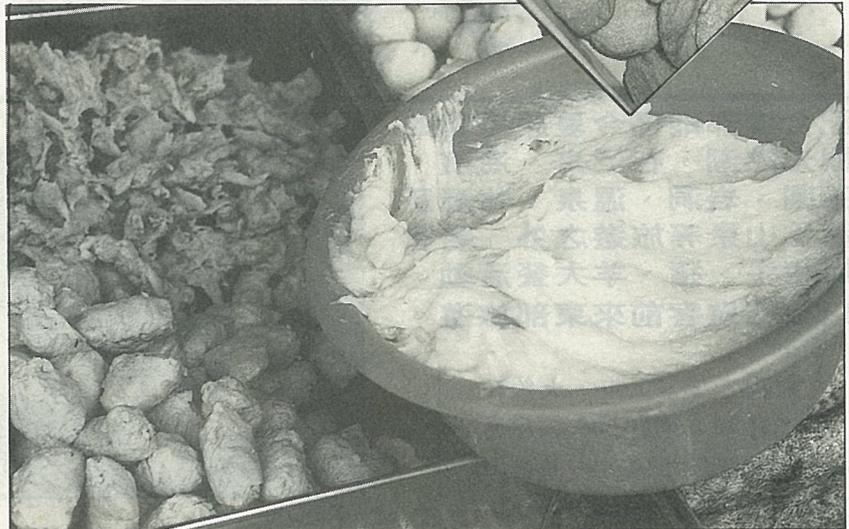
不感覺鹹，但塩分含量多的食品有魚丸、魚糕、竹輪等魚漿製品。其他，魚漿製品的親戚，如甜不辣（油炸魚糕）、人造螃蟹腳、人造干貝、魚肉香腸等也一樣。這些製品都含有1～3%塩分。

為什麼魚漿製品都含有多量塩分呢？這是因為從魚肉製造魚漿製品的過程中，要成為魚肉漿是要添加食塩的。由於魚肉蛋白質呈纖維狀，魚肉漿則是將這種纖維狀蛋白質變成均勻的狀態，即溶解的狀態。而不管用多少力量磨碎，也無法將魚肉的纖維狀蛋白質變成溶解狀態。但是如添加約1%的食塩，就可以使其溶解。

因此，從魚肉漿所製成的魚漿製品，都含有相當量的塩分。為了這個原因，血壓高的人就盡量不要吃市售的魚漿製品。如果很想吃，也以吃蒲碎（kama boko，魚糕）一、二片為限，而不宜多吃。更忌沾醬油來吃。

那麼如果你是被醫生勸告應限制食塩攝取量的人，是否就完全不能吃像魚漿製品這一類的食品嗎？答案應該是並不一定。雖然吃起來口感不完全一樣，但可以利用絞肉器自己製造很相似的製品。

這一種絞肉器是像果汁機的機器。它具有可將食品打碎的回轉刀片，並且可將切碎的



魚漿製品的塩分含量多，但吃起來並不感覺鹹。(阿郎／攝)

食品揉捏的功能。因此，將魚肉放進絞肉器內，再添加少量做為粘着劑用的澱粉、雞蛋，或麵粉等一起打碎、揉捏，就可做成肉漿狀的東西。

這與魚漿製品的差異是，蛋白質並不呈溶解的狀態。換句話說，纖維狀的魚肉蛋白質被細切，並被揉捏而已。將這製品烤燒、油炸、或燙煮，就其口感（組織）稍有粒狀感，但很類似魚漿製品。

在眾多的加工食品中，可直接食用者大都含有相當量的塩分。以中式或西式火腿為首，湯類、乾酪（cheese）、乳酪（butter）、麵包、烏龍麵、油麵、乾麵、麵線、魚乾、蘿蔔乾、塩漬物等不勝枚舉。

在加工食品中，尤其是使用麵粉的麵包、麵條類，為了揉捏呈現彈性（Q，Q的彈性

）都必需添加食塩。這原因如上述，食塩可使麵粉中的蛋白質呈溶解狀態。

火腿、香腸、乾酪、乳酪等也要添加食塩才能製造好製品。不過現在乳酪却有不添加食塩的製品出售。

現在市面上普遍可以看到的調理食品、冷凍調理食品也大都含有多量塩分。要以便宜的材料做出味道好的製品，勢必將味道調濃厚一點。有些人在食用調理食品時，還要澆上多量的醬油、調味醬（sauce）、食塩等，但是這樣的作法會更增加食塩的攝取量。

需要限制塩分攝取量的人，要盡量食用自己做的食品，不要吃市售的調理食品。但冷凍蔬菜、冷凍肉、冷凍魚，則幾乎不添加塩，可以放心食用了。■