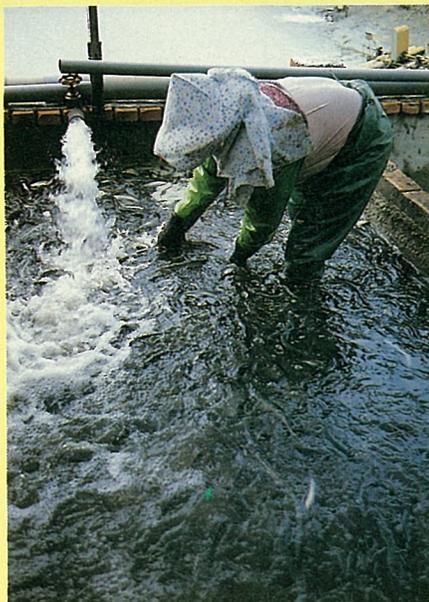


烤鰻香味濃

文圖：安純



鰻魚含有豐富的維生素 A 與 E，常吃可增進活力。



台灣養鰻事業是最重要的外銷產業之一。



調味烤鰻就是“蒲燒鰻”，是一種即食品。



雲林縣最近大力促銷調味烤鰻。

調味烤鰻就是“蒲燒鰻”，是一種即食品，調理簡單，營養豐富，冰箱中存放幾袋調味烤鰻，可以為忙碌的現代人提供最佳的飲食服務。

雲林縣第二鰻蝦生產合作社最近大力促銷調味烤鰻，全省各大超級市場均有出售，每個月銷售量約3公噸。

製成調味烤鰻的整尾鰻魚，已經去除頭尾和魚刺，以真空塑

膠袋密封，食用之前的加熱方法有3種：

(1)水煮法：將塑膠袋直接放入熱水中煮沸3~4分鐘，撈起袋子剪開，切片食用。

(2)微波法：在塑膠袋上打幾個小孔，加熱1分鐘即可食用。

(3)電烤法：剪開袋子，取出鰻魚，以鋁箔包好，皮面向上，以弱火烤熟，約3分鐘即可食用。

鰻蝦生產合作社經理李松林

表示，調味烤鰻上市還不到1年，目前仍待推廣促銷。對調味烤鰻有興趣者，可直接與李經理聯繫，電話：(05)3892165 / 3892865。地址：雲林縣口湖鄉湖東村350號。

對於喜愛吃生鮮鰻魚的消費者，李經理亦提供4個選購秘訣：(1)頭部——鰻魚嘴部不可有開口情形；鰓部呈鮮紅色，鰓瓣完整無殘缺，不變色，無黏液；(2) →

蘆筍 身價再漲

／邱健人

既營養好吃又有醫療效果，
蘆筍的國際身價，最近節節升高。

蘆筍又叫石刁柏，或龍鬚菜，是多年生百合科植物。原產於地中海沿岸一帶，民國60年代由前農委會的大力推廣，成為本省農產外銷的主要產品。

蘆筍的新芽，如用土覆蓋，採出來的是白蘆筍，是蘆筍罐頭的主要原料。露出地面為綠蘆筍，是冷凍綠蘆筍的原料。近年，蘆筍罐頭完全萎縮，連冷凍綠蘆筍也漸末落。

蘆筍所含的蛋白質是天門冬醯胺 (Asparagin)，所以蘆筍又稱為天門冬 (Asparagus)。蘆筍有提高活力的作用，因為吃蘆筍不會增加腸胃負擔，但可補充充分的蛋白質，使體內能順暢合成體蛋白，故能增進身體活力。

蘆筍所含的胡蘿蔔素、維生素B群、C、K等各種維生素，與鈣、鐵等礦

物質，不但能消除內臟的疲勞，也能強化組織，而有改善虛弱體質的功能。

蘆筍汁的風行，與蘆筍含有云香素 (rutin)，能降低血壓有關。又，與蘆筍含有消除精神緊張的維生素B₁、B₂也有關。

近年來，蘆筍在國際上身價倍升。不但被視為營養高的食物，而且是一種有醫療效果的食物，特別是在抗癌的發現，更令人側目。

蘆筍有抗癌的功效，與蘆筍所含的組織蛋白質有關。也與蘆筍所含天門冬醯胺、甘露聚糖和核酸，對增強癌症患者的營養和抵抗力有關。

蘆筍可用來炒、煮、蒸、煲，或生食涼拌。“鍋燒蘆筍”、“鮮菇蘆筍”是頗有代表的素饌。不但清香雋永，非常爽口，也是美味佳餚。 ■

→ 背部呈紫黑色；(3)腹部為強烈對比之白色；(4)尾部完整，無潰爛或斷裂情形。

如何處理新鮮鰻魚？(1)背開法：把鰻魚放入冰箱冷凍，讓其呈冬眠狀態，5分鐘後取出，放置砧板上，用錐子或大鐵釘把鰻魚鰓部釘牢，用菜刀，由頸部下刀，再由背部沿脊椎骨剖開，除去頭、骨、內臟即可。(2)腹開法：如前法放入冰箱冷凍後取出，由頭至尾，從鰻魚腹部朝內剖開，取出內臟後即可。

鰻魚一向被視為滋補食品，尤其是台灣與日本二地，由於傳統觀念上的差異，在台灣鰻魚多

於寒冬以燉煮方式進補，日本人雖常年食鰻，却認為盛夏酷熱易消耗體力故需進補，所以每年6至8月為鰻魚消費之巔峰，食用方式亦有別於台灣的燉煮，而概為烤鰻。

台灣亞熱帶氣候適於養鰻，且鄰近世界最大鰻魚消費市場的日本，近20年來，業者努力生產，改進技術，養鰻事業大幅成長，成為我國最重要的外銷水產品之一。產地主要分布於彰化、雲林、嘉義、高雄及屏東等5縣。

由於外銷市場過於集中日本，容易受制於人，近幾年中國大陸在日人協助下，在廣東、福建

兩地積極發展鰻魚養殖，且已有大規模之烤鰻工廠設立。今年，更因為本省工資及各種投資成本提高，日本市場逐漸被價格低廉的大陸鰻所取代。其實內銷市場即為一潛在可開發的市場，如國人每人每年多食鰻魚0.2公斤，則國內的消費量可立刻加倍成長。

鰻魚含有豐富的蛋白質、維生素A與E，無論是現買現吃的調味烤鰻，或親手調理的紅燒鰻、清蒸鰻，常吃不僅能獲得充分的營養，還可以增進活力，滋補養顏。有關鰻魚的各式調理方法，請參看本期32~33頁。 ■