

物美價廉又營養的國民美食—魷魚

文圖 | 陳建智

魷魚是優良蛋白質來源，並含有預防心血管疾病的 EPA 及促進嬰幼兒腦部發育的 DHA 等高度不飽和脂肪酸…等，是維持人體健康所必需的营养成分。



促進嬰幼兒腦部發育的 DHA 等高度不飽和脂肪酸，同時含有高量牛磺酸，可有效減少血管壁內所累積的膽固醇，降低心血管方面疾病，屬營養又健康之食品。

日前，漁業署辦理「物美價廉又營養的國民美食—魷魚」記者會，除導正民眾對魷魚產品膽固醇過高的刻板印象外，同時也讓國人瞭解在民生物價一片上漲聲中，仍有魷魚這項物美價廉又營養的國民美食可供選擇。

魷魚係我國遠洋魷釣漁船赴海外所捕獲之漁產品，市面上常見之魷魚主要係自西南大西洋無環境污染之公海海域所捕的阿根廷魷，該項漁產品經捕撈上船後，即以急速冷凍保存，確保產品之鮮度，因此品質優良，終年供應無虞；在價格上，由於魷魚近來生產狀況平順，價格平穩，較其他漁產品價格相對穩定及平易近人。

根據分析，魷魚所含膽固醇幾乎完全存在魷魚內臟裡，而民眾食用魷魚均已去除內臟，因此食用魷魚不必顧慮膽固醇過高。此外，魷魚除本身即是優良蛋白質之來源，並含有預防心血管疾病的 EPA 與

為宣導魷魚產品特色，教導民眾如何烹調魷魚，記者會當日，邀請到台北

市開平餐飲學校師生發表數道魷魚創意料理，現場示範教導民眾烹飪簡易、營養味美之魷魚佳餚，並由該校老師說明魷魚營養價值。主辦單位表示，對魷魚烹調有興趣之民眾至台灣區遠洋魷漁船魚類輸出業同業公會網站 (<http://www.squid.org.tw/>) 查詢魷魚創意料理食譜資訊。 



台北市開平餐飲學校師生發表數道魷魚創意料理