

共享魚蝦美味

吃魚吃蝦人各有所愛，從小住在環海的鼓浪嶼，雖魚蝦菜餚向來不斷；有時候，偶而也挑嘴，但碰到色彩漂亮的魚蝦，只好投降。

食蝦口味百變

新鮮，是海底之物能得到老饕寵愛的原因，可是有段時間，却向蝦族說再見；有一年，老哥在桃園附近的小溪，抓了一些溪蝦回家。經過蒜香一爆，味更鮮濃，令人一隻又一隻連殼都嚼的清潔溜溜。

2個小時後，樂極生悲，全身除了癢癢，也腫的紅通通。根據老人家的說法，蝦頭有毒。

又是打針，又是取老祖宗的方法，燉了好幾碗的青仁黑豆，才除去遍體的腫癢。寫此文，乃是也替有此困擾的朋友，請教專家，如何避開蝦族無意的攻擊，也讓喜食蝦者，能夠放懷大吃。

近年來蝦的品種，無論來自何方，總令人忍不住全都愛上。再說烹調的方式，有那麼多的食譜可以照單全收，也有許多電視上的教學，或周遭朋友的手藝傳授，食淡食濃，讓蝦的口味百變，真是不食蝦也難。

魚鮮總有新品

至於魚。從前家中一成不變的薑蔥紅燒方法，是各類魚族的

最後歸宿。

自從上市場成了在下的工作後，每逢買菜，變成十分興奮的經驗；隨著四季青菜的變化，各類海鮮河鮮的互相爭豔，市場上擺的菜色，有些熟的像老朋友，有些是陌生的想去認識。

青蔬之類的新菜，不管味道能否接受，買一點回去，拿書出來比對一番，再確認它，已成了樂此不疲的習慣。再說魚鮮，往往一比照，總感到每一種都似曾相識，於是賣魚小攤主成了老師，問魚大名，來自何方？清蒸或紅燒、肉質嫩或硬，在買賣間獲知不少。

營養知識不可缺

中國人吃東西，向來只求味好，至於營養成分從不會出現菜單上。還好，各種烹調方法，不會單一煮成一碗，菜中有肉、魚中有菜或各味各料湊在一起，無形中吸取了需要的營養。好像個個都健康的很。

不過，年紀漸長，怕動脈硬化、血壓高或其他毛病，一些談營養的書不免多瞧兩眼，才警覺到魚肉脂肪含量少，吸收後可以免除這些煩人的病痛，更能降低膽固醇，蛋白質的補充也有了。特地提出來，與讀者共享。◆



台北市樂業街的黃昏市場，以魚蝦貝類出名。
(王詩雲／攝)