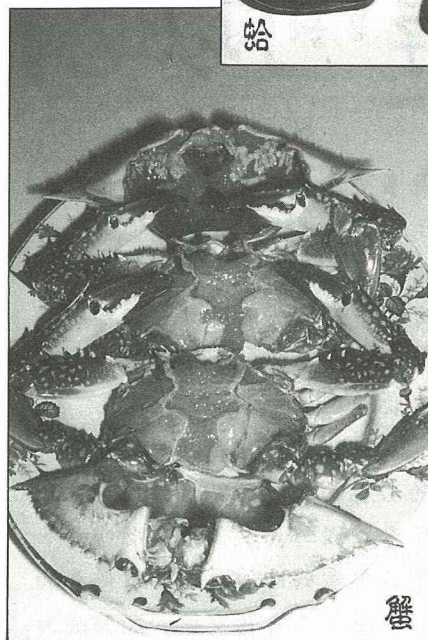


每100公克熟重食物含量

油	紅花籽油	7湯匙	9.10	0	9.2
	葵花籽油	7湯匙	10.30	0	10.4
	瑪琪琳	7湯匙	12.64	0	12.7
	玉米油	7湯匙	12.70	0	12.8
	橄欖油	7湯匙	13.50	0	13.6
	芝麻油	7湯匙	14.20	0	14.3
	黃豆油	7湯匙	14.90	0	15.0
	花生油	7湯匙	16.90	0	17.1
	烤酥油	7湯匙	24.74	0	25.0
	雞油	7湯匙	32.0	60	35.3
	豬油	7湯匙	39.60	95	44.7
	棕櫚油	7湯匙	49.30	0	49.8
	牛油	7湯匙	50.49	219	62.0
	棕櫚仁	7湯匙	81.40	0	82.2
椰子油	7湯匙	86.50	0	87.4	
內臟類	豬腰(腰子)	3兩	1.4	804	41.6
	牛肝	3兩	2.5	438	24.4
	豬肝	3兩	1.43	360.6	19.5
	牛心	3兩	1.5	274	15.2
奶類	脫脂奶	½杯(120cc)	0.55	4.0	0.7
	低脂奶	½杯(120cc)	1.20	8.0	1.6
	奶昔	½杯(120cc)	1.89	11.8	2.5
	酸酪乳	½杯(120cc)	2.1	12.8	2.7
	全脂奶	½杯(120cc)	2.08	14.0	2.8
	鮮奶油奶精	17湯匙	7.16	37.0	9.1
	冰淇淋	½杯(120cc)	10.0	59.0	13.05
	乳酪	3片	19.1	79.0	23.14
	粉狀奶精(植物性)	17湯匙	32.52	0	32.8
蛋類	全蛋	2個	3.35	548.0	30.8
	蛋黃	8個	9.89	1602.0	90.0
水果類	酪梨	½個	2.44	0	2.5
	椰子肉	3兩	29.70	0	30.0

膽固醇只來自動物性食物，一般五穀根莖類、豆製品、蔬菜類及水果類等植物性食物，因都不含飽和脂肪與膽固醇，所以未列入表中，不過植物性食物中之核果類、種子類及植物油則例外，雖不含膽固醇但仍含有飽和脂肪，尤其以椰子油、棕櫚油及椰仁含飽和脂肪相當高，是所有食物之冠。奶類、蛋類、魚貝類、家畜類、家禽類和動物性油脂則同時含有飽和脂肪及膽固醇。

由表中我們可看出瘦肉，去皮雞肉、魚貝類、奶類、植物油及堅果類是CSI較低的食物，進一步地可發現我們所擔心的魚貝類，其膽固醇含量一般均不高，其中蝦、蟹、沙丁魚和蛤雖較高些，也仍是屬中度含量，不過因其飽和脂肪含量非常低，所以



CSI也低，對心臟血管疾病的影響反而不若雖不含膽固醇但含高飽和脂肪的乳酪、椰子油、棕櫚油大。

因此，高血膽固醇的人或想預防心臟血管疾病，實在不須怕得一點魚貝類都不敢碰，預防高血膽固醇應是控制每日之總脂肪及每種食物之攝取量不可超量，並注意避免吃含高飽和脂肪食物如奶油、牛油、豬油、雞油、椰子油，肥肉，及含極高膽固醇的食物如內臟類與蛋黃。在每日膽固醇攝取量未達300毫克之前，仍可安心選擇適量的魚貝類，讓飲食能多樣變化。



因為兩岸交流愈來愈頻繁，我們也有了口福，可以吃到大陸各地的名產。例如竹蓐、哈士蟆等，過去連聽都沒有聽過的食物，現在各餐廳都有供應了。

最近筆者在大陸(中國)國內貿易部主管的由北京市食品所主辦的「中國食品」，去年8月號雜誌上，看到了1篇有關哈士蟆的文章，僅將其摘要出來介紹給讀者，以便對這種食品有深入的認識。

霜降撈補沒被污染

哈士蟆是三、四百年前的滿語叫法，現在已由中國科學院定為「中國林蛙」。它生長在東北地區、黑龍江、烏蘇里江、松花江流域的山林水澤中。雖然它也是蛙科的一種，但與常見的青蛙、蟾蜍不同，它不在土裡冬眠，而成群(幾十隻)聚集在水底石洞裡過冬。

最近由於農藥的大量使用，已危害到田中的青蛙、蝌蚪，但哈士蟆卻因生長在偏僻的沼澤，尤其是最近漸漸改為人工飼養，所以沒有被污染之虞。

哈士蟆身長6至7公分，背部呈土灰色，散布著黃色斑點，腹部有紅色斑點狀花紋，形狀像青蛙，不過習性不同。它冬季冬眠較晚，春季即上岸，比較耐寒，所以當地稱它為「雪哈」。清明時節就紛紛上岸，尋偶交配，產

美味滋補哈士蟆

卵繁殖。

哈士蟆可活到5至7年，成熟後1至2年即可產卵，第三年最適合於食用，通常在霜降時捕撈。

哈士蟆含有蛋白質、脂質、醣質、無機鹽、硫胺素、核黃素、尼克丁酸等營養成分。尤其是它的脂質最為珍貴，被認為可滋補身體。在當地，它被認為能補腎益精，潤肺養陽，對神經衰弱，長期疾病與產後虛弱有療效。

味道鮮美宴席佳餚

烹煮後的哈士蟆，味道鮮美，是當地宴席佳餚。其料理方法是先將活的哈士蟆放在盆內，加少量鹽水讓其吐出肚內泥砂，瀝乾水分，雌性者剖腹取出腹部油塊，曬乾則可做滋補食品。

冷凍者先用冷水浸泡，等回軟後洗淨，加少量食鹽浸漬，瀝去水分就可供烹飪。

做為滋補食品，可用哈士蟆油5克，白木耳2克，糖水適量蒸熟服用，每天服用2次，可治肺癆咳血。

另外，用哈士蟆5克、白砂糖適量，加水化開，蒸熟服用，每天服用2次，連續服用即可治神經衰弱。

哈士蟆的料理方法很多，可用炒、燻、炸、清蒸、爆、燒、燴等。

下面二種烹飪方式是大陸所

常用者，僅供參考之用。

清炸哈士蟆

主料：哈士蟆20隻（約400克）

配料：食鹽3克、味精2克、米酒15C.C.、香油5克、花椒水5克、薑水10克、蔥水10克、麵粉花椒少量。

方法：1.取20隻整隻哈士蟆，用水洗乾淨瀝乾，裝於盆中，加米酒、花椒水、蔥水、薑水、食鹽、味精混合均勻，浸漬約20分鐘。

2.炒鍋擦淨，加熱上油500克，燒至七分熱時，迅速將哈士蟆沾麵粉，投入油中炸至表面微乾撈起，等油溫升高至七分熱，再投入炸第二次，等炸熱時撈出。油燒到八分熱時再炸第三次，等外焦時再取出瀝淨餘油。倒出鍋中剩油，迅速將炸好哈士蟆倒回原鍋，放入香油、花椒翻動裝盤供為食用。

紅燒哈士蟆

主料：哈士蟆16隻（約300克）

配料：羊肉片50克、豬肉50克、澱粉5克、食用油500克、香菜5克。

調味料：食鹽適量、醋10克、醬油10元、味精2克、生薑2克、生蔥10克、蒜頭2瓣、香油10

克、蝦米15克、白糖10克、米酒15克、胡椒粉少許。

做法：1.取哈士蟆剝掉爪，洗淨，加米酒、醬油、味精浸漬20分鐘，薑剝皮拍鬆，蔥切段，蒜頭拍鬆，香菜切碎，豬肉切片，加入羊肉片調入調味料放入盤中備用。

2.油鍋擦淨，加食用油燒至七分熱時，放入浸漬好的哈士蟆油炸片刻，撈出瀝去餘油。原鍋留下食用油25克，燒至七分熱時，放入肉片炒，加醬油著色，同時放入蒜、薑、蔥、米酒、食鹽、白糖、醋、蝦米、高湯少許，加味精調好味道，加上蓋，用慢火燒至哈士蟆熟透，等湯汁剩下少量時，轉為大火，放入胡椒粉，用澱粉勾芡，加香油，倒入盤中，放香菜點綴即可食用。◆

〔附記〕日本人也將哈士蟆稱謂「赤蛙」做為葯用。在其下腹部背骨兩邊有一對脂肪樣肉，由此可製成「哈蟆油」。如將其浸於水中，即膨脹5、6倍而呈透明狀，可做為菜湯食用，這是很珍貴的菜餚。

據稱食用哈蟆油，男性會增精力。又據研究這是雌蛙的輸卵管，經動物實驗，這對雌性老鼠有延長性周期的功用，換句話說，這可提高女性的性能力。

因此，哈士蟆不只中國東北有，日本也有哈士蟆，只可惜日本人不知將其加以利用。