

台灣四面環海，身為海島國民的我們，看魚、吃魚是輕而易舉的事。魚肉的確是老少咸宜、營養豐富易消化的食物，值得我們經常採買，作為家常便菜。

營養成份

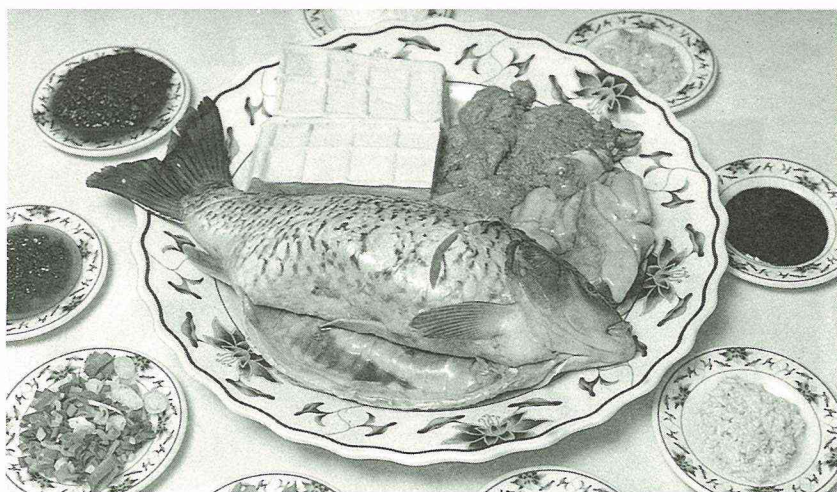
一般我們將食物分成六大類：奶類、蛋、豆、魚、肉類，五穀根莖類，蔬菜類，水果類及油脂類，魚肉是屬於第二類（蛋、豆、魚、肉類），這一類主要供應蛋白質。而蛋白質是細胞建造及修補所需，即維持生長發育且調節生理機能。魚肉的營養成分如下：

(一)蛋白質：魚類蛋白質含量約15~24%，經由消化吸收，能被人體有效的利用，不會造成浪費或身體負擔，屬於品質良好的蛋白質。由於魚中的結締組織較少，使得魚肉蛋白質容易被消化吸收。所謂結締組織是一般所謂的筋，它是由與肉質不同型態的蛋白質組成，食用時不容易消化。魚肉中的肌纖維構造短，所以魚肉吃起來比較細嫩，容易咀嚼消化，很適合老人、小孩食用。

(二)脂肪：魚類所含的脂肪較少，而且其中所含的脂肪酸以不飽和的居多，有降低膽固醇、預防血栓的作用，這是魚類脂肪與其他動物脂肪最大不同的地方。對於高血壓、高血脂等心血管疾病的患者而言，魚肉是很好的肉類選擇。

(三)維生素：魚油中含有豐富的維生素A、D，另外也含有適量的維生素B₆、B₁₂、生物素及菸鹼酸。

(四)礦物質：魚肉中呈較深



大家來吃魚

紅色者稱為血合肉，含豐富的鐵質；另外吻仔魚、丁香魚等小魚，連骨頭一起進食，可供給豐富的鈣質。

選購與烹調

選購魚類並不一定是越貴越好，只要是新鮮的魚就是好魚。如何判斷魚是否新鮮呢？要靠我們的視覺、觸覺及嗅覺來判斷。新鮮的魚，眼珠飽滿澄清，不會充血、混濁不清；鰓顏色鮮紅，沒有腥味；鱗片有光澤且不易剝落，肉質有彈性，以手指觸壓容易復原。若是容易凹陷且無法恢復者，鐵定不新鮮。因此當我們選購魚時，要動用眼、鼻、手，發揮視覺、嗅覺、觸覺的敏銳度，選條新鮮的好魚。

許多人不喜歡吃魚都是覺得魚有腥味，其實只要選購新鮮的魚，配合魚的肉質，選擇適當的烹調方式，魚絕對是美味營養的食物。一般常用的烹調法有：蒸、煎、炸、烤、煮湯等。

蒸：適合肉質細嫩味美者，加蔥、薑、辣椒、豆豉等減少腥味，注意火候的控制，避免蒸的時間過久，肉質過老，石斑、鱸魚、鯛魚、鱈魚等皆適合清蒸。

煎：肉質有彈性、味美者，直接抹鹽煎食，如肉鯽、虱目魚、白帶魚。

炸：可用來彌補較不美味或新鮮度較差者，所有的小魚都適合炸食，炸酥以後不僅增加美味，且可以連骨頭一起食用，增加鈣質的吸收。

烤：適合含脂量較高、肉質細嫩者，如鰻。

煮湯：適合肉質強韌、有彈性者，才不會變得碎爛，而吃不出美味。

豐富的漁產是老天賜給海島人民的禮物，我們應好好加以利用，以免辜負老天爺的美意。

