

臺灣蜆



蜆科 俗名：蚶仔・蜆・拉仔

臺灣蜆又名沙蜆、拉仔，貝殼接近正三角形，殼長細高而凸出，前後緣略直，前後端稍尖，尤以後端延長而成角。輪脈疏且高而隆起。殼表呈黑褐色或黃綠色，殼內面紫色或白色，鉸齒相當發達，殼長約4公分。

「一兼二顧，摸蚶仔兼洗褲」，由這句臺灣俚語，即可知蜆棲息於河川、湖泊、灌溉水圳，甚而小水溝也有其蹤跡，喜生活在泥沙質水底或河口半鹹水沼澤地。但由於近年來受水質汙染影響，發生枯竭現象，目前已有專業養蜆者生產高品質的蜆，供人們食用。

蜆肉是臺灣十分常見的食用貝類，以選擇活體為佳，因為蜆死後，體內所含的可溶性成分極易流失，使其風味變差，甚至腐敗。可煮湯或用蒜頭、醬油漬泡。一般民間以蜆為肝臟的滋養品，是因蜆含多量有益於肝機能的蛋氨酸、胱氨酸和牛磺酸的關係，而吃蜆肉對治黃疸、貧血、



■ 蜆鑲豆腐。

解酒也有功效。

蜆鑲豆腐

材料：蜆1斤、絞肉4兩、薑汁1/2茶匙、豆腐（傳統式）1塊。
調味料：鹽、糖各1/2茶匙、麻油少許。

做法：

1. 蜆泡鹽水吐沙，洗淨外殼。
2. 絞肉剁成泥狀，加入薑汁、蜆肉、鹽、糖拌勻，即為餡料。
3. 豆腐切分為二，挖一凹洞鑲入餡料，入蒸具蒸約20分鐘取出，淋上麻油。



紫貝

紫雲蛤科 俗名：西刀舌・西施舌

西施舌又名雙線血蛤、西刀蛤，貝殼呈長橢圓形而扁薄，寬度狹長，前後兩端不能完全合攏

而留有開口，前方圓而後方略凸出。殼表面細緻而平滑，有微細的輪脈，呈紫褐色，後部有二條

放射紋，殼內面紫色，殼長約8公分。

棲息於潮間帶至淺海泥沙



底，因具有兩條較長的水管，可深潛於沙底30~50公分處。產於淡水以南至東港沿岸，及澎湖等內灣、海埔地帶的細沙淺灘。目前市售大都屬於養殖生產，以3-9月較多。

西施舌肉味鮮美，可煮薑絲湯或與青菜、九層塔同炒，也可蒸熟後蘸食佐料或烤。西施舌體內若積存渦鞭毛藻，會引起食物中毒，食用時要小心。



清蒸西施舌

材料：西施舌 12 粒、薑 3 片。

蘸料：醬油膏適量。

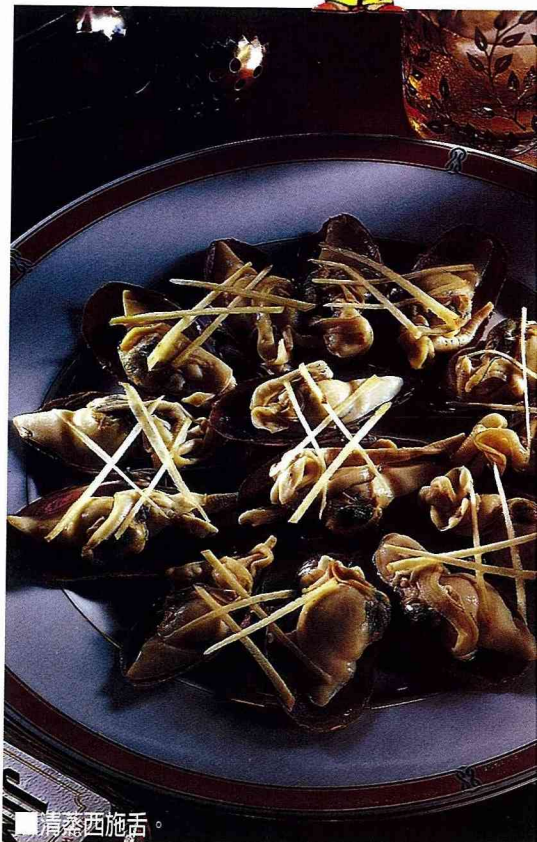
做法：

1. 薑片切絲。
2. 西施舌入沸水中川燙開口後，撈出泡於冷水內漂涼，再洗淨擺盤，鋪上薑絲。
3. 水沸，入蒸具蒸 5 分鐘取出。
4. 食用時佐以蘸料。

師傅開講

西施舌吐沙不易，為避免有沙殘留，川燙開口後洗淨較妥。

■任職漁業局的高孔希先生今年8月推出第三本新書《海蟲徵召令-蝦蟹貝》，幼獅文化公司出版。



清蒸西施舌。

水產資料庫 · 魚蝦滿籠筐



《海蟲徵召令-養殖魚》

■定價300元

《海蟲徵召令-海水魚

■定價300元

《海蟲徵召令-蝦蟹貝》

■定價350元

作者／高孔希

出版／幼獅文化公司

《吃魚最健康》

200種食用魚的小百科

作者／洪建德醫師

出版／聯經出版公司

定價350元



《水產加工》

26種魚貝蝦蟹類的實用加工技術，12種簡易的烹飪食譜。

出版／豐年社

定價／650元



《台灣的海水觀賞魚》

台灣海水觀賞魚的介紹、飼養、魚病、捕撈、儲運、保育、淡化等。

作者／劉振鄉

出版／豐年社

定價／300元

《水產養殖》

26種水產養殖技術及魚類食譜，十餘位水產專家執筆。

出版／豐年社

定價／180元

郵政劃撥 00059300 豐年社

洽詢電話(02)2362-8148 轉 30

每次郵購另附掛號郵資60元