

**現** 今世界上國民壽命最長的兩個國家是冰島和日本，而其國民吃魚量也位居世界之最，顯示魚類或許含有對健康有益的特殊成份。本文中介紹近年來研究較多的虱目魚、吳郭魚、魩仔魚、秋刀魚、鰻魚及白帶魚。

虱目魚 (Milkfish) 學名為 *Chanos chanos*，俗名有麻虱目、國聖魚、塞目魚、海草魚等。虱目魚屬廣鹽性的熱帶魚類，台灣養殖主要在雲林縣以南之淡、鹹水魚塭中，盛產期為5-11月。此魚較不能耐寒，若水溫降至14°C以下即有被凍死的現象。

吳郭魚 (Tilapia) 學名為 *Oreochromis mossambica* 俗名有尼羅魚、福壽魚、南洋鯽仔等。原產於非洲，屬於慈鯛科之雜食性熱帶魚類，對病害的抵抗力及環境的適應力很強，目前為本省主要的淡水養殖魚類之一，也是世界性養殖魚種及未來動物性蛋白質之主要來源之一。目前又開發紅色吳郭魚，及海水吳郭魚之養殖成功。

魩仔魚是指體型呈白線狀的魚類幼蟲總稱，本省所產的魩仔魚有95%以上是鰲



魚的幼魚。鰲仔 (Anchovy) 學名為 *Engraulis japonica* 又稱苦蚵仔，為鯷魚之俗稱。丁香魚和鰲仔均屬於同一科魚類，幼魚生鮮時魚體細長且透明，而市面上販售的仔魚大多是先經過快速煮沸加工及乾燥而成。

秋刀魚 (*Pacific saury*) 學名為 *Cololabis saira*，俗稱山瑪魚或散肉。凍藏魚貨由高雄港進入，5-10月為主要卸貨季節。

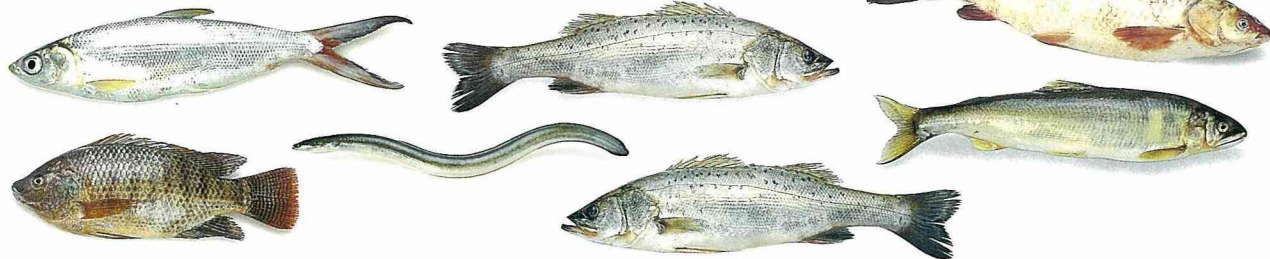
鰻魚 (Eel) 學名為 *Anguilla japonica* 俗稱白鰻或黑鰻，是一種迴游性魚類。天然的鰻魚長到200公克時，約要3~5年的時間。目前市面上所見約只有3%是天然的，大部分食用鰻魚是人工飼養的。鰻的種苗到目前為止，還沒有辦法以人工繁殖。鰻的幼苗，由海中進入淡水的河川，在河川中成長，在淡水的河中可生活

5-10年之久。

白帶魚 (Hairtail) 學名 *Trichiurus lepturus*，別名刀魚、帶魚、鞭魚、牙帶、帶柳等。白帶魚的身體為帶狀、渾身銀白的海水肉食魚，是一種十分兇猛的魚類，在台灣海峽5-8月間產量最多。

### 中醫食療文獻

或許因為古代冷藏設備不足之影響，歷來中醫典籍對水產品除鯉魚、鰻魚、鱸魚及土虱等外，並無特殊的評價或推崇。本文中所介紹的魚種多屬近年發展之大宗漁獲，更是缺乏食療的文獻。據《本草綱目》及《日華子本草》記載，鰻魚甘平去風，治虛補五臟、殺蟲毒惡瘡、暖腰膝、起陽、療婦人產戶瘡蟲癢，但此與目前消費者對鰻魚的認知不盡相同。



## 一般營養成份

魚肉的一般成分大致由水分70-80%、蛋白質15-20%、脂質1-10%碳水化合物0.5-1.0%及灰分1.0-1.5%等組成。魚類是營養素含量非常均勻平衡的食物，其主要優點在於蛋白質的含量高，品質良好易於為人體消化吸收，且飽和脂肪、膽固醇及熱量含量甚低。

魚類蛋白質含有各種必需胺基酸，其組成比例與人體組成比例極為接近，魚肉中不易被消化的結締組織含量極低，肌纖維構造較短容易消化。魚類蛋白質的人體利用率甚高約為87-98%之間，尤其是對老年人、幼兒或是消化系統有障礙的人而言，魚類將是最佳的營養來源。

魚類所含之脂肪，例如秋刀魚含脂肪高達16.2%，主要是為單一不飽和脂肪酸

以及高度不飽和脂肪酸。魚油為Omega-3系列的脂肪酸(植物油則為Omega-6系列)，其中並含有極為豐富的脂溶性維生素A、E和維生素D，特別是魚的肝臟部分含量尤其多。

從前因為儀器無法鑑別膽固醇與其他固醇類時，使許多水產品被誤認為是膽固醇很高的食品，事實上所含真正的膽固醇並不高，而且其他固醇類反而有降低膽固醇在血管中蓄積的功能。魚類的血合肉(dark meat)比白色肉(white meat)含較大量的鐵質。

## 特殊生理機能與研究

魚油中富含omega-3的脂肪酸，近年來其特殊生理機能相當受到重視，主要是與EPA和DHA有關的研究成果。EPA具有較強的降低血液膽固醇的效果，可改善冠狀動脈血液循環、抗動

脈硬化和抗心肌缺血、預防血管血栓所引起的心臟病或是腦中風等現代文明病。

DHA能抑制腦的細胞老化，活化腦細胞、促進腦細胞的分裂增殖、延遲腦細胞的萎縮死亡、突起的生長和神經網絡的形成，因此有助於記憶、學習和記憶能力的提高。

此外，omega-3脂肪酸可以抑制前列腺素的形成，因此能夠減緩如氣喘、風濕性關節炎、風濕性腎臟病及紅斑性狼瘡等自體免疫發炎症狀之發作。

白帶魚鱗可以降低膽固醇、防止動脈硬化、預防冠狀動脈心臟病、治療急性白血血病等。最近作者自虱目魚、吳郭魚及魴仔魚等的水煮液中，如圖1發現許多具有顯著增強免疫功能的成份，雖然仍有待深入研究其作用機制，但也表示營養健康未必要求諸於高價魚種。

## 民間食物療法

一般人的印象是，開刀手術後的患者可食用鮮鱸魚以助傷口癒合復原，但作者研究發現虱目魚及吳郭魚反而比鱸魚更為效果顯著，而民間也有藥燉虱目魚以補元氣的習慣。魴仔魚粥是有名的養生膳食，對老年人及身體虛弱者適合。藥燉鰻魚及日式烤鰻皆為宴席上名貴料理，因含豐富蛋白質與維生

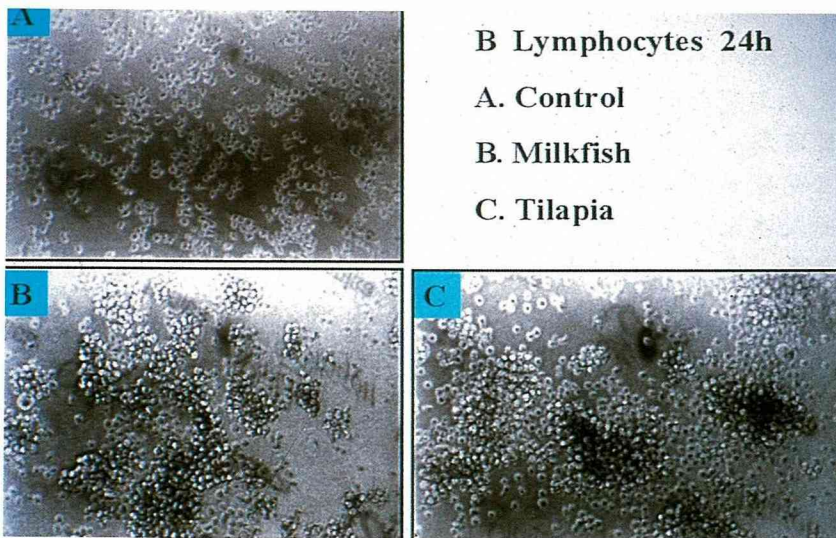


圖1

素且熱量低，對於忙碌的現代人是一種理想的食物。

## 最聰明的吃法

吃魚一定要注意鮮度，因為魚類組織較陸上動物脆弱，細菌易於從受傷部位入侵，使魚類肉質容易變壞而造成中毒或過敏症狀。新鮮的魚肉質堅實，鰓呈淡紅色，無腥臭味，眼球微凸透明、黑白清晰，鱗片有光澤不脫落。

買回家的鮮魚若要冷藏，則須先將內臟除去，用水洗淨魚體及血水，每尾分別用塑膠袋包好。在冰箱下層可存放2天左右，放凍結層則最好於1個月內食用。

魚油成份最好直接由食物中攝取，例如秋刀魚及鰻魚為極佳來源。因為魚油含有多元不飽合脂肪酸，易被氧化產生有害的過氧化物，所以應該同時補充維生素E，以中和自由基的傷害。

建議食譜如下(照片由漁業局高孔希先生提供，並同意刊在本文中，謹向作者致謝。)

### 【虱目魚粥】圖2

作法：背肉切丁。(取虱目魚肚湯用剩之背肉)。



圖2

水滾後將魚肉、薑絲、鹽放入煮約2分鐘，再放入白飯、味精攪勻即可。

### 【魚肚湯】圖3

作法：虱目魚刮鱗去頭由腹部排泄口處切至中骨順中骨片下魚肚，再挖出內臟。水滾後放入魚肚快煮5分鐘放下薑絲、鹽、味精即可。

(沾料：薑末加醬油膏，加芥菜味覺更佳)

### 【茄汁福壽】圖4

作法：將吳郭魚炸至熟透撈起。將洋蔥、青辣椒丁炒熟，加入適量番茄醬，稍加拌炒後淋在炸好的魚身上即可。

### 【烤鰻】圖5

作法：鰻魚1尾(洗淨片下魚肉取去中骨切成三段)。調味汁醬油、糖、酒(白蘭地或玫瑰紅)均適量，一起煮熟。將調味醬塗刷在鰻魚上，送進烤箱烤熟即可。

## 食用安全注意事項

多吃魚肝油小心骨質疏鬆症？魚肝油含高量的維他命A，如果過度地攝取維生素A會抑制骨細胞的活動，並且增強蝕



圖3

骨細胞的活動，長期下來會造成骨質流失的現象，反而有發生骨質疏鬆症與盆骨脆裂的危險。



圖4



圖5

目前有不少人在食用魚油以預防動脈硬化，但大量的食用魚油可能因干擾血小板凝集的作用而引發出血、提高總膽固醇量、空腹血糖上升等問題，當發現有內出血症狀時應停止食用，而患有血友病或凝血障礙的人，也不適合吃魚油以免發生凝血功能不足。

圖