

蜆 (fresh water clam) 學名為 *Corbicula fluminea*，在台灣俗稱為喇仔，其肉可醃食或製成蜆干、罐頭、冷凍蜆肉。蜆湯亦為我國民間針對肝炎及黃疸病之傳統膳食。

蜆之養殖從 1959 年才從彰化開始，目前以台灣蜆為主，棲息於淡水或半淡鹹水區河川或水田之泥沙底，外殼接近正三角形顏色為黃色或黑褐色，有明顯的生長線，內殼為紫色或白色。另一種是紅樹蜆，棲息於紅樹林附近的泥底，成蜆較台灣蜆體型大，外殼略微膨凸呈黃綠色，有細緻不規則的生長線，內殼為瓷白色。

台灣蜆之產量於食用經濟貝類中，僅次於牡蠣、文蛤，佔第三位，於淡水貝中則佔第一位，春秋兩季約 7 個月，成長較快肥滿度較高。以桃園(觀音、新屋)、彰化、雲林(麥寮)及花蓮(壽豐)較具養殖規模，其中花蓮地區的養殖蜆由於地理環境、水源較其它地區優異，因此品質較佳如圖 1。

文蛤 (hard clam) 學名為 *Meretrix lusoria*，俗名：月斧、粉蟻、蟻仔、蚶仔、蛤蜊、海蛤、圓蛤…等，屬軟體動物，為海洋廣鹽、廣溫性雙殼貝類。殼表光滑，通常黃色而有褐色斑。



■台灣蜆。(圖1)



蜆 · 文蛤 · 九孔 · 牡蠣

台灣養殖用文蛤據傳 1934 年左右從日本引進至 1970 年開始因魚塢養殖文蛤而逐漸普遍。本省文蛤的生產面積總共約 6000 公頃，幾乎是全年供應，季節只是產量多寡之分，其中夏季因雨水充沛、溫度高，文蛤攝食量大，所以肉質最佳。至於野生文蛤，在

台灣可能存量不多，以淡水河口、嘉義布袋港與台南馬沙溝為主。圖 2 為文蛤採集情形，圖 3 為新鮮文蛤。



■文蛤採收。(圖2)

九孔(abalone)即為台灣鮑魚，為卷貝類，在分類學上屬軟體動物門、腹足綱、前鰓亞綱、原始腹足目、鮑螺科、鮑屬。台灣產較具經濟價值者有二種，一是粗文九孔，殼表螺肋明顯者，又稱雜色鮑學名為*Haliotis diversicolor*。另一種是平紋九孔，殼表螺肋不明顯者。按天然海域別區分，粗文九孔產於南部海域，而平紋九孔產於北部海域，但今日人工孵化九孔苗成功以後，各繁殖場已不分南北種而施行雜交。

選取時掀開外套膜雌性多為深綠色或棕褐色，雄性多為乳白色。養成時間1年左右，係以龍鬚菜為主食，但以人工飼料餵食成長速度較快，比野生的縮短一半，重量也比野生重達2倍，肉質的風味比用龍鬚菜飼養的好。但是人工飼料養殖的鮑魚外殼呈綠色，不像野生的紅褐色或餵龍鬚菜的那般鮮艷。圖4-1為雄九孔，圖4-2為雌九孔。

牡蠣(*Oyster*)學名*Crassostre agigas*，俗稱蚵仔、蠔、猴蠔、海蠔子等，屬於海瓣鰓(雙殼)類軟體動物。牡蠣營養美味，在台灣佔貝類養殖最大宗。由於台灣地處亞熱帶，終年可產卵所以體型上較小，但養殖一年已達飽滿，即可收成為其特點。近來開發牡蠣三倍



■雄九孔。(圖4-1)

體，使得終年可保持肥滿而又隨時可加以採收，但一般收穫有7~9月，11~2月2個盛期。

中醫食療文獻

蚬能清熱利濕，但因無鹹水浸漬性不能軟堅。

文蛤殼研粉可當為中藥方，性冷味鹹入手太陰肺、足太陽膀胱經。功能清熱利濕、除煩渴、化痰軟堅、治口中蝕疳、消積聚、除血痢、利小便與牡蠣同功。

九孔的貝殼在中藥材稱為「石決明」，味鹹性平，能平肝潛陽、息清肺肝風熱、去翳明目通五淋、解酒酸。

牡蠣殼鹹澹，微寒、入肝膽腎三經。鹹以軟堅化痰，澹以收脫，治遺精崩帶，止嗽斂汗，固大小腸。微寒以清熱補水，治虛勞煩熱，溫瘧赤痢，利濕止渴，為肝腎血分之藥

一般營養成份

每公克鮮蚬肉內含蛋白質5.3%、脂肪%、糖7%、水分%、灰分0.7%、鈣133



■文蛤抗癌試驗(對照組)。(圖5-1)



■雌九孔。(圖4-2)

毫克、磷92毫克、鐵2.5毫克、維生素A 1900國際單位、核黃素0.4毫克。蜆之蛋白質與雞蛋同為100，吸收率高達97%。

文蛤的營養價值豐富，乾品含肝醣19~30%，脂質5~11%，蛋白質45~57%，另外還富含牛磺酸及礦物質。

鮑魚干肉含蛋白質40%，脂肪0.9%，碳水化合物

34%，無機鹽8%，並含多種維生素等成份。

牡蠣是食物中極佳鐵及鋅的來源。

特殊生理機能與研究

貝類一般富含牛磺酸(taurine)，牛磺酸能與膽汁酸結合而排泄出體外，故具有降低膽固醇及抑制膽結石的功效。牛磺酸亦能起神經起神經傳遞物或神經機能調節因子的作用，能增強黑暗中的視覺能力與細胞抗氧化作用。

牛磺酸另具有調節胰島素分泌、抑制血糖上升、促進人類淋巴細胞的增值作用。

對心血管系統，牛磺酸主要是加強心室功能、增加心肌縮力、抗心律失常和抗血乳酸的堆積等。

貝類中鋅的抗衰老作用及硒的抗癌功能近年來受到重視。研究文蛤抽出液中的醣蛋白成份，發現對於培養的人體肝腫瘤細胞具有專一性致死作用，並且促進老鼠脾臟淋巴細胞增生及抗體產生。圖5-1對照組，圖5-2實驗組。

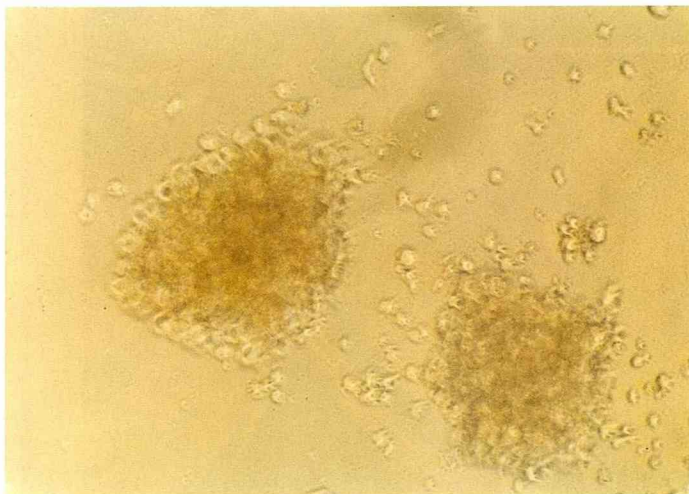
分析九孔之熱水萃取物亦證實，可明顯促進免疫細胞功能活化。除此之外文獻甚少，因此食用貝類的特殊生理活性，實在有待進一步研究確認與開發利用。

民間食物療法

東方人有以喝蜆湯來保護肝臟及解酒的說法，認為可治酒毒及黃疸，可惜至今尚無醫學記載或是明確的研究依據，不過蜆湯含高品質的營養成份應不容置疑，對須高效率營養補充者而言是極佳選擇。

相信很多人吃過墨國製的「車輪牌」罐裝鮑魚，主要是食用於發育中之嬰兒孩童、孕婦產前產後、老人補腎保眼、病後手術後調養、防止皮膚老化、促進新陳代謝及強身養顏美容。

由於台灣產的九孔同為鮑屬，因此民間一般仍視為名貴珍品。



■文蛤抗癌試驗(實驗組)。(圖5-2)

最聰明的吃法

如果觸摸不閉殼或殼已開啟者，表示已死不宜購食。

貝類通常有較高的鈉含量，特別是牡蠣及文蛤的鈉含量約每一百公克生鮮體內有250毫克以上，因此對於鈉之攝取量受到限制的病人而言應該注意適量。

牡蠣應選擇形狀完整、光鮮、不黏手、液汁不混濁及肉質具彈性者，太白又肥滿的是泡水蚵，煮了會縮水。另外牡蠣對於重金屬有累積現象，在重金屬污染地域養殖者應避免購買食用。

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。)

【蜆湯及蜆釀豆腐】

作法：蜆約1斤吐砂、洗淨、滴乾放入內鍋，外鍋加1杯水蒸熟後，倒出蜆湯約為1碗宜趁熱喝。鍋冷卻後取蜆肉備用。豆腐切成三角塊，於斜面中間釀入蜆，加配料後蒸五分鐘。



【鮮蛤鳳翅湯】

作法：雞翅洗淨後，剁成2-3段。文蛤浸鹽水吐沙(約2-3小時)。薑絲與雞翅以中火燉至翅稍爛後，放入文蛤並加味精及酒等配料後等至殼張開即馬上起鍋。註：可用電鍋燉風味更佳，但文蛤要分開在最後才加。

【生猛九孔】

作法：處理好之九孔切成薄片放入冰鹽水中浸泡2分鐘。將九孔片平鋪於冰塊



■生猛九孔。

上，沾沾料食用。山葵(芥菜醬)少許(調和)醬油少許。

【蚵仔麵線】

作法：蚵加1茶匙鹽，輕搓揉用水沖淨瀝乾拌入太白粉備用。黃麵線剪約食指長泡水1小時瀝乾備用。豬大骨及柴魚片加水一大鍋熬做高湯濾渣備用。

豬大腸用鹽搓揉洗淨，煮軟剪段備用。高湯煮沸放入麵線煮約10-20分鐘，蕃薯粉加水調勻，徐徐倒入勻芡續加入豬大腸、蚵、油蔥頭攪勻加入鹽、味精調味即可。

食用安全注意事項

台灣蜆是侵害人體及禽類的卷棘口吸蟲的第二中間宿主，所以不宜生食。即使是在非常衛生條件下處理的生蠔仍有感染弧菌 *Vibrio vulnificus* 之慮，特別是對肝病疾患及飲酒過量者甚致有生命危險性，因此為確保安全，最好熟食。 [圖]



■蜆湯及蜆釀豆腐。



■蚵仔麵線。