



牡蠣是健康食品，



■牡蠣又被稱為海產糙米。

男人不可不吃

牡蠣又稱為蠔，在南部又俗稱為蚵仔，牡蠣以營養價值高著名，甚至在歐美被稱為「海洋的牛奶」，在日本被稱為「海產糙米」。因此，自古被稱為有益於體力的增強及滋養之貴重營養食品，而牡蠣含豐富之鋅（Zn）係男人精液之主要成分，故一般皆認為牡蠣有壯陽強精之功能，男人不可不吃。又牡蠣殼係一良好之鈣質原料，由牡蠣殼中抽出之鈣質，係最好之鈣質補充食品。

能改善肝臟機能

台灣養蚵已有多數之歷史，早期為插竹式養殖，主要在出海口之淺灘養殖，由於海岸受到污染時，會造成牡蠣之斃死現象，甚至發生所謂綠牡蠣之污染現象，近年來此種淺灘養殖插竹式養殖幾乎已消失，取而代之為向外海發展之竹筏式養殖，此種養殖方式之突破，不但污染少，連帶也使本無養殖之澎湖、台東地區也加入養殖行列，更重要為由於污染少，而使牡蠣生食漸被接受，活絡了牡蠣之多樣化之飲食文化。

當你沿著高速公路下新營交流道往鹽水之方向，經義竹一直開到布袋，你會發現海邊已無插竹式之牡蠣，但整條布袋街道到處皆可看到挖蚵人家，當你再往港口那一邊，望遠一看，遠處的海的那一邊有隨浪起浮之發泡塑膠之浮子，那就是現在

發展出的竹筏式養蚵，你就會相信牡蠣已不再受污染了。走入布袋漁市場，有蚵仔煎、蚵仔包、蚵仔麵線、蚵仔湯、油炸蚵仔酥等，放心吃它，吃飽了，不要忘了買一些生蚵回家，自己調理豆豉蚵，趁熱拌飯吃，不但營養又美味。

經分析結果，牡蠣含有維生素B1、B2、B6、B12，生物素（Biotin）、肌醇（Inositol）、膽鹼（Choline）及各種礦物質，如鈣、鋅、硒（Selenium、Se）、鐵、銅等。另外，牡蠣含多量會使肝臟機能活潑起來之肝糖（Glycogen）與胺基乙磺酸（Taurine），具有改善肝臟機能之作用。

據說，俾斯麥一次可以吃掉一百七十五粒牡蠣，而拿破崙在戰場也吃牡蠣。凱撒大帝也愛吃牡蠣。這些英雄所喜歡吃之牡蠣，是極高營養價值之強壯食品，而牡蠣所含之鋅（Zn），可預防男性特有之攝護腺腫大，攝護腺腫大現已是五十歲以上男人最傷腦筋之毛病，嚴重時又有攝護腺癌之威脅，為了強壯又為了保身，牡蠣是男人不可不吃之美味食品。

我每個星期天，一定買一個一斤牡蠣，於足夠量的水中，將牡蠣移到細網中，浸入水中搖動洗滌，絕對不要用手攪拌，然後換水再洗二次，瀝乾後，先以油將薑、蔥及少量鹽巴爆香後加入牡



蠣，大火炒個三到五分鐘，待牡蠣熟後，打入五個蛋攪拌炒熟，此時也正好將牡蠣所流出之水分吸乾，既好吃、營養又快速，天然又便宜，這就是我最得意的蔡氏牡蠣炒蛋，菜一端出，馬上見底，真是非常有成就感。

台灣的牡蠣整年皆有，肥大又便宜，為了全家人的健康，也為了振興漁村經濟，鼓勵大家多多食用。

牡蠣料理食譜

在此特別推薦二道知名之牡蠣料理食譜，供大家享

用。

一、北部蚵仔麵線

原料：水 28 斤，加醬色蚵仔麵線二斤，柴魚乾 60 公克及牡蠣 3 斤。

先將柴魚乾加入水中煮半小時，後將柴魚撈起備用。牡蠣洗淨後瀝乾後以蕃薯粉吸乾成粒備用。

加醬色蚵仔麵線先浸水二小時。將煮沸取出柴魚後之湯，加入已浸水瀝乾之麵線，烏醋 120cc，醬油 40cc，鹽 10 公克，砂糖 30 公克，紅蔥酥 50 公克，再度煮沸後加入沾蕃薯粉之牡蠣，再

加熱煮沸十幾分鐘，最後將細蕃薯粉 200 公克，與水 400cc，混合攪拌後，加入攪拌均勻至煮沸即成。

調味料：蒜泥 150 公克、烏醋 300 公克、香菜少許。

此配方係價值連城之百萬秘方，自家享用或開業販賣皆宜，捨愛奉獻給各位讀者，多做幾次，將更美味，亦可加入滷大腸，好吃，方便，你一定未吃過如此美味之蚵仔麵線，新鮮又營養，吃到見底尚不罷休。

Trust me, you can enjoy it.

二、南部蚵仔麵線

將傳統麵線 2 把，於沸水中煮二至 3 分鐘，撈起後趁熱拌油均勻，並避免麵線粘成一團，鋪於盤子備用。

以油將蔥、切片香菇、壓細之蒜頭爆香後加入已瀝乾之牡蠣一斤，大火炒個 2-3 分鐘，待牡蠣熟後，鋪於麵線上，趁熱食用，美味又營養，是一道很好吃之主食。

當你到布袋玩，一定不要忘了來一盤蚵仔麵線，再來一份蚵仔湯，你將會感到體力充沛，不一樣就是不一樣。 

