



生長與繁殖，它們將原料中可利用的營養分分解成更容易消化的型態，以便繁生菌體數，同時也蓄積許多新成的代謝產物和未用完的半消化產物，當消費者飲用後，這些物質即可供人體吸收利用。

乳酸菌在發酵過程中所製造對人體有益的代謝產物包括：

(1) 乳酸：可抑制其它雜菌、幫助人體對鈣與鐵的吸收。

(2) β -半乳糖 (β -galactosidase)：分解乳糖成為葡萄糖和半乳糖，舒緩乳糖不耐者易腹瀉的症狀。

(3) 風味物質：如聯乙酰 (diacetyl)、乙醛 (acetaldehyde)，提供良好的嗜好性風味。

(4) 葉酸：是染色體中核酸合成的一種重要營養物質。孕婦懷孕早期對葉酸的需求量較高，可預防胎兒神經管缺陷；一般人食用也可安定神經，預防癌症、血管硬化及貧血。

(5) 抗菌素：抑制其它雜菌的增生。

(6) 抗癌物質：抑制癌細胞突變，以免破壞周圍的正常細胞，並可將癌細胞排出體外；另有使誘癌物質無毒化的作用，例如具有強力誘癌作用的亞硝胺，能受菌種的抗癌物質分解成無毒性

的物質，故可防癌。

加熱影響鮮乳營養成份

而上述六種物質生成量的多寡則與原料品質有很大的相關。在鮮乳中乳酶菌可獲得生長所須的充足營養分，包括可利用率高的醣類、必須胺基酸、機能性吡、維生素B1、B2、鈣、鎂及一些微量的生長因子；相對的，乳粉則無法足量提供這些物質。此乃肇因於加熱對原料乳有以下的影響：

(1)蛋白質構造的改變；(2)使乳中的鈣不易溶解，可利用率降低；(3)破壞維生素C、B1、B2；(4)乳糖與蛋白質或游離胺基酸產生褐化反應，造成營養分(尤其是離胺酸)的流失。而加熱愈激烈，這些化學反應愈嚴重，營養分的流失也愈大。此外，乳粉在貯存期間，受加熱處理所引起的氧化和褐變反應仍不停的進行，致使許多重要的維生素、胺基酸持續損失。

所以想要製作品質優良的優酪乳，就非得選用品質優良的鮮乳不可。在各乳業先進的國家，其乳業法規也明訂生產優酪乳唯一或主要原料即是優質鮮乳。如此才能製作出風味佳、營養豐富以及具備機能特性的優酪乳。希望不久的將來，國內也能喝到用鮮乳製作的優質優酪乳。 編

談起鰻魚，就令我想起小時候每在秋末時節，媽媽總會買幾條鰻魚，用米酒及枸杞燉煮，當時沒有人養殖，所以都是野生的，價錢很貴，是一種貴重食品，而且要特別拜託才可以買得到。一般民間都相信鰻魚很補，不但可以補眼睛又可以禦寒，真的，吃了以後好幾個晚上睡覺皆踢被子，全身發熱。

鰻魚富含多種營養

鰻魚便當在日本係最高貴之便當，一片烤鰻及白飯加上一個梅子及一些黑芝麻、一瓶熱味增湯，一份要賣個三、四百元新台幣，有錢人才吃得起。烤鰻100公克中含有蛋白質21克，脂肪20公克，熱量300卡，維生素A3000IU (INTERNATIONAL UNIT 國際單位)及對人體心血管有助益之EPA(一種高度不飽和脂肪酸)，另外一般相信鰻魚中具有大量之粘狀物質，也被人認為是強壯食物，對男人之精力大有幫助。這可能也是日本人喜愛吃的的原因。全世界上，日本人可能是最喜歡吃鰻魚的民族了，不過日本人不像中國人，以燉煮方式來吃，他們喜歡以烤的方式來食用。日本人稱烤鰻為「蒲燒鰻」，這是因為從前日本人常將整條的鰻魚烤來吃，因為鰻魚形態類似蒲的穗，所以就稱為「蒲燒」了。

營養又好吃的鰻魚

現在價格便宜是享用之最佳時機

現在鰻魚正便宜

台灣由於天然良好的環境條件、養殖技術的進步加上漁民之勤勞，養鰻事業早已成為我國最重要之養殖漁業之一。

早期所養殖之鰻魚幾乎都是供應外銷，其外銷市場幾乎都集中在日本，而其他地區如美國、香港、新加坡等地只佔極少量，尚不及1%。可是近來由於日本經濟不景氣加上大陸之競爭，以前很貴之烤鰻，現在只要不到一半價格即可吃得到，如

此好的食品，不但具有高量之維生素A及蛋白質，又含有EPA對心血管疾病有預防之功能，加上又是強精食品，所以是很好之食物，以前如此好的食品，大都是外銷，現在難得價格便宜，鼓勵大家多食用。現在7-11超市推出之66元之烤鰻便當，真是經濟又實惠，享受美食就在今天，錯過今天，明日你將後悔。

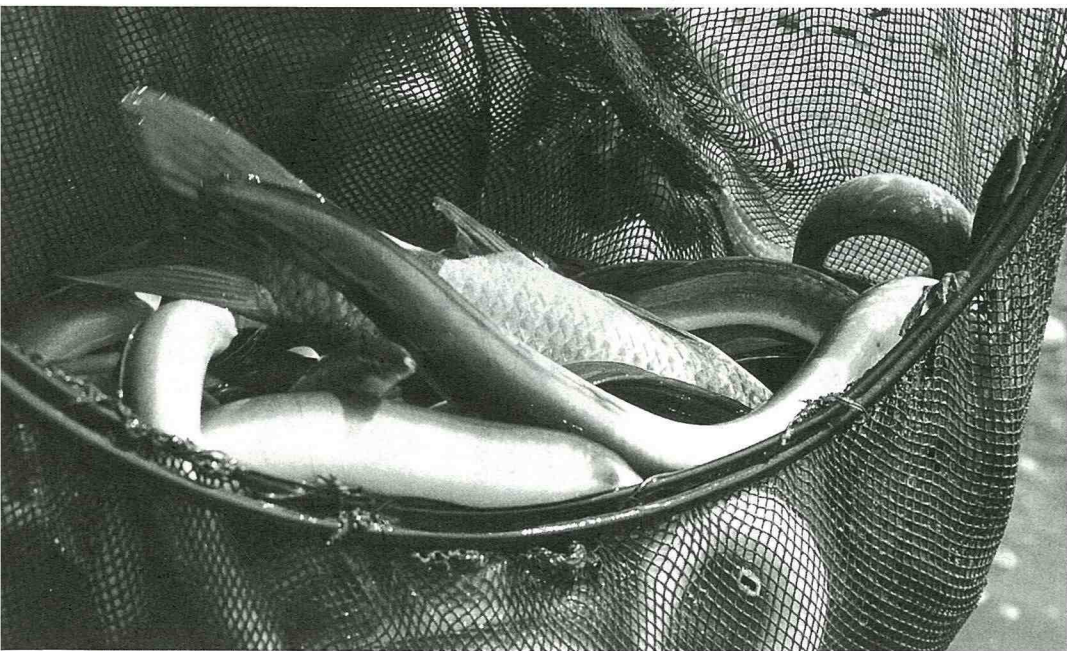
台北市中山北路七條通與天津街之交界處有一家店名為「肥前屋」，所販賣之「鰻魚飯」，每日門庭若市，

大的240元，小的180元，有空不妨早一點去品嚐品嚐，你將會體會到鰻魚飯之美。

鰻魚頭骨加工是天然鈣質最佳來源

烤鰻加工後之剩料約有18%之頭骨，經煮沸、消化、分油、精製再製成鰻骨油膠囊，對於降低血壓、消除疲勞有良好之效果。經消化分油後之鰻魚骨，經高溫處理使其軟化後，再經離心、乾燥粉碎後，加入奶粉、乳糖打錠成鰻鈣錠，是一種很好的天然鈣質，對於年紀大一點之骨骼之保養及小孩子之成長皆有其功效。

趁現在鰻魚便宜時節，到超市買一些冷凍烤鰻，以微波加熱或於沸水中加熱後，放於盤中切成數片，不用再任何調味料，是一道非常體面又健康營養之美味佳餚，你將會發現烤鰻有多麼的美味，怪不得日本人如此喜好。 圖



■ 鰻魚既營養又美味。