

台灣蜆

文圖／王鐘毅 台灣大學園藝學研究所博士班
審稿／吳思敬 嘉義大學食品科學系副教授

蜆(*Corbicula fluminea*)俗稱喇仔，棲息於淡水或半淡水區之河川、溝渠或水田泥沙中，是台灣主要的養殖貝類之一；春、秋季為生殖旺季，夏季則為蜆之消費旺季。在台灣食用經濟貝類中，蜆之產量僅次於牡蠣、文蛤，排名第三，產地為花蓮、雲林、桃園等地區，總養殖面積超過1,400公頃，年產量約2,300公噸。

養殖技術成熟

根據文獻紀錄，台灣蜆科共有4種：台灣蜆、花蜆、大蜆、紅樹蜆，但蜆的生長受到水質、溫度變化等影響甚大，花蜆及大蜆因環境嚴重污染，棲息河川遭破壞，現已不復存在，而台灣蜆對環境抵抗能力較強，容易生長，人工養殖主要以台灣蜆為主，養殖業者對於蜆之養殖技術已達成熟階段，養殖水場的規劃也相當完善，可以用分級機具取代人力而大量養殖，以供應市場需求。

蜆肉味道鮮美，含有豐富的胺基酸、維生素、膽鹼及肝糖，為良好的蛋白質來源。鮮食之外亦可醃製成蜆干、製罐或冷凍蜆肉，也可將蜆加熱濃縮成蜆精飲用，有許多食品公司都有研發蜆精之相關產品。

《本草綱目》中記載：「蜆，主治開胃、壓丹石藥毒、去暴熱、明目、利小便、解酒毒、治目黃」。可見蜆除了當餐桌佳餚，傳統民間更將其視為藥補良品，對於操勞過度、肝病或長期飲酒應酬者，是良好的食療藥材，因此肝病喝蜆湯補身，是自古以來就廣為流傳的養生知識。

傳統補肝食品

目前市面上已有蜆精產品通過健康食品認證，根據衛生署健康食品登記，蜆精中含



有的

指標性健

康成分為：肝

糖(glycogen)、總

水解精胺酸(arginine)、丙胺酸(alanine)、甘胺酸(glycine)，且進一步經由動物試驗結果發現，食用蜆精有助於降低血清中GOT和GPT值，對於經常熬夜、飲酒的民眾，可有效減輕肝臟損傷。

根據衛生署統計，台灣地區肝病的罹患率特別高，肝癌更是國人健康的大敵，肝癌死亡率一直是全國十大癌症死亡原因的前幾名，造成國家社會與家庭重大的負擔。肝臟是人體很重要的代謝器官，藥物、酒精等皆須經由肝臟代謝，因而肝臟容易處於過氧化脂質的狀態而受到氧化傷害，因此希望肝臟能正常運作，我們應更加保護它，讓身體有適當的休息時間。

但國人特有的應酬文化，以及經常熬夜、酗酒、高脂肪、高膽固醇飲食及濫服藥物等不良的生活習慣，這些因素都會導致或加重肝臟受損，進而影響肝的代謝功能，因此蜆精研發之相關保健食品，在超市或便利商店都有販賣，讓民眾隨手可得，對於生活忙碌的現代人而言，提供了一個迅速補充營養的方法，相信對國人的健康能有相當大的幫助，此外也可連帶增加水產養殖業者之收益，提高水產養殖貝類之經濟價值。 