

### 蚵的營養

#### ① 微量元素-鋅

促進皮膚和毛髮生成、增加免疫功能。



#### 鐵



#### ② 礦物質-鐵

造血的營養元素。



#### ④ 維生素A、C、E、B12

幫助身體代謝及抗氧化。

#### ③ 牛磺酸

降低血壓、預防心血管疾病。



### 台灣夜市常見的小吃



新鮮烤蚵現吃



蚵仔煎



蚵仔麵線

#### 蚵仔煎

準備食材：蚵仔、蔥、薑絲  
調味料：米酒、麻油、鹽



製作粉漿  
(地瓜粉:水=1:3)



熱鍋，加入蚵仔、小白菜、豆芽菜熱炒

好啊！那我要吃蚵仔煎....



加入粉漿待稍微成型



加入一顆蛋全熟



完成



蚵仔酥



蚵仔湯



蚵嗲

要不要跟我一起去  
逛夜市~



臺南市  
餐前5分鐘  
午餐營養教育

# 蚵 oyster



### 蚵仔一份重量 65 公克的牡蠣 (約八顆)

膽固醇只有33毫克，算是低膽固醇海產。它還是「低脂肉類」，一份蚵仔的脂肪含量只有1公克，熱量則是50大卡。

臺南市  
餐前5分鐘  
午餐營養教育



# 蚵 oyster



## 臺南養殖特色



## 浮筏式牡蠣養殖

養殖數量約佔全國浮筏式蚵棚5成以上，  
3至5月為盛產期。

## 台灣養蚵產地



## 養蚵步驟



設置蚵架



綁蚵串



附蚵種



分蚵苗



洗蚵串



撿大蚵



搬蚵串

## 保存技巧



冷藏保存

若不即時食用，可以在冰箱以3至5度冷藏並盡早食用完畢。

## 挑選技巧



- 1 帶殼牡蠣無臭味、帶有淡淡海味。
- 2 蚵身完整飽滿有光澤。
- 3 貝殼肌呈透明色，越透明越新鮮。



吊蚵籃



鮮蚵買賣



清洗時可將蚵仔放在瀝水網杓中，用小流量的水沖洗到水變清澈。



直接到港口、市場購買新鮮在地生產的牡蠣，或有相關認證的國產牡蠣。

廣告

臺南市

餐前5分鐘  
午餐營養教育

# 蚵迷思大破解

## Oyster



小知識補充站



我煮熟後，再吃  
比較安全。



Q. 剛捕撈的蚵仔很新鮮，可以生食嗎？

A. 建議煮熟後食用！

魚貝類最須慎防的是**腸炎弧菌**。腸炎弧菌存在於**溫暖**的沿海地區，在適宜的生長環境下（30~37℃）繁殖速度很快，可在12~18分鐘內繁殖一倍。目前腸炎弧菌造成的食品中毒發生率在**臺灣排名第一**。感染後會引起噁心、嘔吐、腹痛、腹瀉等症狀，所以即便很新鮮，仍建議煮熟後再食用！



「蚵」普小知識

蚵仔、牡蠣、生蠔一家親

蚵仔、牡蠣、生蠔它們都屬同類，依照體型大小及養殖期長短來區分，體型較小且養殖期短的通常稱為蚵仔，而體型最大、養殖期最長的就稱為生蠔。會有不同的稱呼則源自於不同地區的慣用叫法，閩南語地區稱之為蚵仔、粵語地區則稱之為蠔。

珍珠的誕生

食用蚵仔、牡蠣、生蠔時吃到珍珠，大家一定會高興不已！但其實珍珠是這些貝類軟體動物的眼淚凝結物。珍珠的誕生是因有異物入侵殼中，它們為了減輕痛苦、降低異物對自身的傷害，所以不斷分泌出碳酸鈣和貝殼硬蛋白來包裹異物，久而久之地就成了我們所認識的珍珠。

