

## 在地食材—蚵仔(牡蠣) 營養師李佩玲



牡蠣在兩廣稱「蠔」，江浙為「蠣黃」，北方叫「蠣子或海蠣子」，福建及台灣稱為「蚵仔」。牠們棲息於海水或鹹淡水的交界處，以蜉游生物為食物，產地以西部延海地區，如雲林台西鄉，嘉義布袋與台南七股瀉湖、安平等處都養有牡蠣，臺南市牡蠣養殖面積約 2875 公頃、年產量 4814 公噸，屬全國第 3 大產地。

牡蠣吃法千變萬化，薑絲蚵仔湯是最簡便的料理，還能做成蚵仔煎、蚵仔麵線、蚵嗲、蔭豉蚵、炸蚵仔等令人垂涎三尺的小吃。

- **蚵仔煎**：蚵仔混合番薯粉、雞蛋、青菜，加以煎製，並佐醬料。
- **蚵仔麵線**：蚵仔加上豬腸與麵線合煮，另有大腸麵線。
- **炸蚵仔**，或**蚵仔酥**：蚵仔裹地瓜粉或太白粉後油炸。
- **蚵仔湯**：蚵仔與薑絲混煮成湯，為台灣著名菜式。
- **蚵嗲**：豬絞肉、韭菜末、高麗菜末、芹菜末及少許胡椒粉等，再加以油炸。



除了上述常見吃法，蚵仔可以加工為蚵乾或蠔油，帶殼的大型牡蠣有人生食，但從飲食衛生觀點來看，不建議生食，除了避免寄生蟲外，如保存稍有不慎，還會吃進其他病菌。由於蚵仔營養價值高，有人稱為「海洋的牛奶」，日本人則譽為「海洋之糙米」

很多人怕吃海產，擔心膽固醇過高，吃蚵仔時不必有此顧慮。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。

去除水分後的蚵仔乾鋅含量較高，每 100 公克有 31.1 毫克外，新鮮蚵仔的鋅含量並不如想像高，但別看它白白灰灰的，鐵含量反而高，每 100 公克含 6.6 毫克鐵，雖不及紅肉、內臟、米血糕等高鐵食物，但在貝類裡，名列前茅。



牡蠣的益處：

1. 牡蠣富含維生素及礦物質，特別是硒、鋅等微量元素含量豐富。
2. 牡蠣提取物精粉含 20% 以上優質蛋白質，其氨基酸組成完善，超過牛乳和人乳。
3. 牡蠣含脂類雖少，但多為具有生理活性的複合磷脂、磷酸肌醇、廿碳五烯酸（EPA）、廿二碳六烯酸（DHA）等。這些成分都有防止動脈硬化、抗血栓以及抗衰老作用。
4. 牡蠣富含天然牛磺酸。牛磺酸有消炎解毒、保肝利膽、降血脂、促進幼兒大腦發育及安神健腦等作用。