

■ 企劃徵文

旗津的海鮮料理

高雄市立聯合醫院 蘇瑞勇醫師

台灣四周環海，大小漁港處處，不論沿海或遠洋漁產都不虞匱乏，加上養殖業非常發達，四季鮮魚應有盡有。台灣的餐館，除了台菜以海鮮為主打外，其它日式料理、粵菜、泰式料理、西餐也常以海鮮上桌。旗津本島就有旗津漁港，遠洋的前鎮漁港也近在咫尺，發展出膾炙人口的海產街也水到渠成。來到旗津一遊，若未飽餐一頓海鮮，猶如入寶山空手而回。

我最喜歡逛港口，尤其是港口內的魚市場。舉凡大到如高雄港的大港包小港，或是小到柴山舊聚落山腳下，由岩礁啾咕石圍成的小小漁港，或是南方澳三個漁港並列，令人嘆為觀止的魚貨集散地。光顧魚市場附近的海產店則是必定行程，可能是存留著「好吃」基因作祟吧！即使到東京旅行，還是往築地魚市場跑。

廟前路的海鮮街，由天后宮一直延伸至海水浴場，一路排開，非常壯觀。各家餐廳前擺放著大型水族箱，各種鮮活的蝦蟹魚貝，讓食客自行

挑選，再交由店家現炒現煮。每到夕陽西下，桌椅鋪排於道路兩旁，整條街熱鬧得像「辦桌」，大開「黑松大飯店」筵席，饕客們就在涼爽的海風中，露天，大啖美味海產。

海產街都近中午才開店，黃昏一到更活絡起來，越夜越熱鬧，燈火通明直到凌晨。每逢周末假日，擠滿了來自各地嚐鮮的遊客，攜來攘往熱鬧騰騰。這裡還有現烤的小管、魷魚、烏魚子、魚脰等，散發出勾人食慾的香味。

常有人問旗津的海產店哪家最好吃？這是見仁見智的問題，無論是旗后、文進、鴨角，其實只要食材新鮮就好吃。聞名的作家、詩人兼饕客焦桐也曾說：『我生長於高雄市，海是生活的一部分，旗津街上是吃海產的好所在，海灘更是把馬子的絕佳地方。「旗后活海鮮」和「文進活海產」都是我的舊愛。』

品嚐美味的海鮮料理有三大原則，「即當令、趁鮮與好料理」。所謂「當令」，便是在適當的季節，品

嗜適當種類的海鮮。雖然各種海鮮皆有各自的盛產期，但因季節不同而有變化，隨著四季更迭，我們依然能夠在不同的季節裡，品嚐風味各異、物美價廉的海鮮。

「趁鮮」是指品嚐海產時，能掌握魚蝦本身的鮮度與品質。鮮度並不同價格，但卻是衡量美味的準則。由於水產品的腐敗速度極快，因此品嚐海鮮求鮮是絕對必要的條件，也是美味呈現的關鍵因素。

所謂「好料理」，並非指要用珍貴、奢華或金雕玉琢的盛器裝盤，或是價格昂貴的食材，而是指具備「當令」、「趁鮮」的食材，且要有「適味」及「適性」的烹飪表現，在這兒還要加上「不油膩」，才是能與鮮美食材相互映輝的料理方式。讓品嚐者舉箸入口那一剎那，顯現出滿足的笑容與嘖嘖稱許的讚美聲。

旗津的海鮮種類繁多；包括魚類、蝦類、蟹類、貝殼類、頭足類(章魚、魷魚、烏賊、花枝)和其他海洋食材等，不一而足。是很好的蛋白質來源，並提供豐富的必需氨基酸、維生素及鈣、鐵等礦物質，為人體各器官所需；而魚油所含的DHA、EPA更是腦部發育、智力發展以及提升高密度膽固醇所必須。

一般人常以為海鮮富含膽固醇，熱量很高，雖是人間美味而不敢多吃。殊不知，除了少數幾種海鮮外，

一般所見的海產食材其實熱量不高，是很好的營養食品，可取代高脂肉類，以減少熱量的攝取。大部分海鮮屬於低脂肉類，只有鯖魚(花飛、100公克，417大卡)居冠，秋刀魚(100公克，342大卡)次之，鰻魚(100公克，340大卡)、鱈魚(100公克，240大卡)，其它如虱目魚肚、旗魚丸、花枝丸等都屬高脂肉類，能避就避之。

海參(100公克約28大卡)、章魚(100公克約61大卡)、蝦蛄(100公克約63大卡)、文蛤(100公克約69大卡)、鸚哥魚(100公克約70大卡)等熱量都很低，至於大家想吃又不敢吃的生蠔(100公克約83大卡)、蝦子(介於80~100大卡)、小卷(74大卡)、紅蟳(142大卡)、龍蝦(91大卡)也都屬於低脂海鮮，只要不過量，只要不含卵膏，烹飪得宜，是可大快朵頤。

海鮮的烹調方法多元，不論清蒸、油煎、紅燒、炸酥，各具不同風味。有時食材本身的熱量不高，但由於烹調方式的不同，添加調味料種類、多寡，常造成熱量直線上升，減重的朋友不能不注意。以花枝為例，花枝食材(100公克約74大卡)，若以芹菜炒花枝，同樣100公克其熱量為82大卡，但若拿來做花枝羹100公克為140大卡，炸花枝圈也為140大卡，炸花枝丸就高達268大卡，幾乎高達原來食材熱量的四倍。

再舉一些例子作為比較:炒鱈魚

(160大卡)、鱈魚麵(240大卡)；清蒸鱈魚(166大卡)、炸鱈魚(256大卡)、豆酥鱈魚(301大卡)；清蒸紅蟳(142大卡)、粉絲蟹煲(209大卡)、奶油螃蟹(230大卡)；薑絲蛤蜊冬瓜湯(50大卡)、九層塔炒蛤蜊(100大卡)、蛤蜊絲瓜(149大卡)、奶油蛤蜊濃湯(206大卡)。由此可知烹調方式的不同，其熱量大不同，所以海鮮料理一般以直接生食、清蒸、燉煮方式為宜。

其它的海鮮料理，如紅燒鰻(100公克約345大卡)、海鮮濃湯(100公克約341大卡)、烤秋刀魚(100公克約308大卡)、烤烏魚子(100公克約305大卡)、烤鰻魚(100公克約300大卡)、魷魚絲(100公克約287大卡)、蔥燒鯽魚(100公克約255大卡)及砂鍋魚頭(100公克約253大卡)。如果看到上述的熱量，就好像被潑冷水似地，把你的食慾藏進冷凍庫裡。

白魚肉、紅魚肉哪種比較好?白魚肉、紅魚肉的區分主要在魚的肌肉中鐵的含量多寡而定。白魚肉含鐵量較少，紅魚肉含鐵較高，脂肪、蛋白質也一樣，且紅魚肉含有的核酸以及預防動脈硬化的不飽和脂肪酸也較高，因此紅魚肉的營養成分似乎較高，相對地，其脂肪含量也較高(當然也有例外)。其中鮪魚、沙丁魚、鰻魚、旗魚、青花魚均屬紅肉魚，而鱈魚、比目魚、鯧魚、土魷魚、真鯛魚皆屬白肉魚。

減重的朋友，吃魚真的不會變胖嗎?吃魚肉會比吃牛肉、豬肉較不易變胖的原因是它所含的「脂質」。豬、牛肉裡含有一種容易凝結成爲固體狀的「飽和脂肪酸」，魚肉在常溫狀態下則含有較多不會凝固的「不飽和脂肪酸」。而飽和脂肪酸有促進膽固醇生成作用，相對地，不飽和脂肪酸則有降低膽固醇及中性脂肪的作用。同樣的動物性脂肪，卻有不同的功用，這就是吃魚不會變胖的原因。

魚肉具有促進腦細胞活化作用的DHA及EPA也同屬於不飽和脂肪酸。DHA和EPA可以防止血液凝固，讓血液保持在流動的狀態，對於預防動脈硬化，導致的心肌梗塞、腦中風也有助益。另外DHA可以抑制腦細胞的減少，可延展腦神經突起部份，能讓神經訊息傳達更加順暢。

像青花魚、沙丁魚、秋刀魚這些所謂「青色魚」的魚類，就含有豐富的EPA和DHA，因此不妨多方選擇這類魚類當食材，對比之下，牠所含的熱量也較高，所以適量、營養均衡才是最重要的。但這些魚類食材的烹調方式也應注意，若採用油炸的料理方式，將會有一半以上的EPA溶解至油中而流失掉，也增加其熱量，所以盡量避免用油炸等烹調方式，吃生魚片、蒸、煮或用烤來吃都是不錯的選擇。

新光醫院腎臟科江守山醫師一生

喜歡吃魚，研究吃魚，甚至自己下海賣魚，也在高雄市河堤路上開了一家魚舖子，對於吃魚有獨到的見解，更在意水產污染問題，他提出的「吃魚十大守則」可供大家參考：

- 一、過紅、過白不吃；一般人買海鮮最注重「色相」，以為越紅越白的海鮮就越新鮮，魚販為迎合客人的眼光與需求，便會利用亞硝酸鹽等藥劑盡量延長海鮮的色澤。買海鮮食，應注重海鮮本身的鮮度，過白的吻仔魚、過紅的鮭魚、過黃的黃魚，都可能有色素添加的問題。
- 二、醃製產品不吃；不要食用醃製海鮮或其他醃製食品，因為醃製食品含有過高的鹽，對於心臟血管、腎臟等容易造成負擔；又因醃製食物中含有硝酸鹽成分，會產生致癌的亞硝酸銨，易造成食道癌、胃癌等。
- 三、水色不對不吃；一般海鮮餐廳的活魚魚缸的水應呈透明無色，若成綠色或藍綠色，就可能加入人工藥劑或抗生素。
- 四、超量生產不吃；大自然中萬物生長都有其時序與節令，應食用當季應有正常產量的海鮮，而不必一窩蜂去搶吃所謂的「熱門海鮮」。因為商人有利可圖時，會想盡辦法大量繁殖且催促生長成熟，這當中會在飼料加入許多人工添加物。
- 五、價格離譜不吃；若是價格低得離譜，則要考慮海鮮的來源及安全性，畢竟殺頭的生意有人做，賠錢的生意沒人做。
- 六、魚皮、肉臟、脂肪少吃；魚類這部份除含有較多的脂肪容易變胖外，一些污染的物質如戴奧辛、多氯聯苯及汞、銅、鋅、鉛等重金屬都具有親脂性，容易在魚類的脂肪堆積。
- 七、大型深海魚少吃；由於『大魚吃中魚，中魚吃小魚』的食物鏈，所以大型魚體中積蓄的有害物質與重金屬更多，尤其目前海洋汞污染相當嚴重。
- 八、中國水產少吃；中國工業污染多，水產遭受嚴重的汙染外，在台灣銷售的漁獲大多經由走私而來，未經正常的檢疫管道，安全性堪慮。
- 九、生魚片冷凍後再吃；因為許多細菌與寄生蟲，在超低溫的冷凍後會被殺死，所以冷凍的生魚片比現殺的生魚片來得安全。
- 十、烹飪以烤、蒸、煮為主；少用油煎或油炸的方式來烹調。