

屏東小吃

土魷魚羹

營養師◎葉汶沁

康氏馬鮫(學名：Scomberomorus commerson)為鯖科馬鮫屬，俗名馬鮫，閩南語稱土魷魚、頭魷魚。分布於印度洋北部沿岸、紅海、東至澳大利亞、北至日本、朝鮮以及中國南海、台灣海峽、東海南部等海域，屬於近海暖水性中上層魚類。

於清朝康熙年間，福建水師提督施琅來臺，施琅愛吃鯖魚，當時人們就稱鯖魚為「提督魚」，後來轉音為土魷魚(1)。而現今美味的土魷魚羹是如何製成豐富又美味的佳餚？其做法將土魷魚先洗淨切成塊狀，裹上蕃薯粉，放入沸油中炸至金黃色撈出瀝乾備用；羹湯是用添加山東白菜和香菇絲，再以太白粉勾芡，最後，加上少許的香菜成為一道美味小吃(土魷魚羹食材介紹如表一)。

土魷魚富較多的DHA及EPA，而DHA和EPA皆屬於Omega-3脂肪酸，是必需脂肪酸，人體無法自行合成，必須從食物得來的脂肪酸，大多數存在深海魚類中，當食物攝入體內後，可轉變成抗血小板有效成份，可阻止血小板聚集，

促進血脂肪的分解、排泄，可能降低動脈硬化和血栓(血塊)的形成，及減輕發炎現象，有保護心臟及強化血管的功能。這兩種不飽和脂肪酸非常容易氧化，建議食材買回後愈早煮食愈好，並以清蒸或烤烹調最好，避免油炸，即可保留較多DHA及EPA。

營養師小幫手提醒愛好著於食用上注意事項，土魷魚含大量普林，內臟部份亦富含膽固醇，有痛風或高脂血症患者不宜攝取過量。一天建議攝取量約為40~60克，且一星期以攝取2~3次為佳(2)；羹湯類食品食用上，糖尿病患者需注意羹湯為添加太白粉製成，勾芡食物常含較高之油脂、鹽及糖，易造成餐後高血糖，而痛風患者可能食用後尿酸不易排出，體內尿酸堆積，引發關節不適症狀，此外，對於減重者而言，由於羹湯食品熱量較高，亦為較不建議減重者常食用的食物(營養成分如表二)；食用上小小貼心建議可用洋車前子取代太白粉和代糖取代精緻糖類使用，並且搭配多樣蔬菜一同攝取，即可減少影響健康的風險。

表1、土魷魚羹食材介紹(3)

食材(熟重)	重量(公克)
羹湯	352克
大白菜	27克
土魷魚	50克
炸麵皮	20克

表2、土魷魚羹營養成分(3)

營養成分	重量(公克)
熱量	349卡
碳水化合物	35.8克
蛋白質	12.5克
脂肪	17.9克

六大類食	份數
主食類	2.4份
豆蛋魚肉類	1份
水果類	0份
蔬菜類	0.5份
乳類	0份
油脂類	3.5份

參考文獻

- 1.沈世傑主編。1993。《臺灣魚類誌》。臺北：臺灣大學動物學系。
- 2.營養配對健康加分，康鑑文化。
- 3.台灣小吃營養大解析-南台灣篇。糖尿病衛教學會編印。