



農曆新年將至，家家戶戶都忙於辦年貨和準備團年飯，當中不少人會選擇「鮑參翅肚」等海味作為新年食品，寓意來年盤滿鉢滿。

海味除了「好意頭」，更含有豐富的營養價值，今期營養師講解海味的營養，以及健康的烹調方法。

撰文：文樂軒 設計：林彥博

有「營」海味 你要識揀



- 海參** 較易消化；屬高蛋白質、低脂及低膽固醇食物，含豐富鈣、磷、鐵、維他命及黏多糖等多種微量元素，有助於降血壓、預防心血管疾病及減低患癌的機會等。
- 花膠** 屬曬乾了的魚鰾，含豐富的膠原蛋白，亦含有鈣、鐵、鋅等多種營養素，由於花膠會增加母乳的稠度，餵哺母乳的媽媽切忌產後馬上食用，增加塞奶風險。
- 鮑魚** 含蛋白質、鐵、碘、鈣等營養素，更含有鮑靈素和鮮靈素，研究發現或能抑制腫瘤細胞生長；惟膽固醇較高。

各款海味營養價值

食物 (每100克, 生)	能量 (千卡)	蛋白質 (克)	脂肪 (克)	膽固醇 (毫克)	鈉 (毫克)	鈣 (毫克)	鋅 (毫克)	鐵 (毫克)	維生素B12 (毫克)	普林 (毫克)
鮑魚	105	17.1	0.8	85	301	31	0.8	3.2	0.7	112
海參	78	16.5	0.2	51	503	285	0.6	3.2	—	—
帶子	88	16.8	0.8	33	161	24	1.0	0.3	1.4	138
蠔	59	5.2	1.6	25	178	44	37.9	5.8	8.8	239
海蝦	79	16.8	0.6	117	302	146	1.4	3	1.1	147
乾冬菇(32克, 約9隻)	96	3.1	0.3	—	4	4	2.5	0.6	—	214

養和醫院營養師高咏梅

資料來源：美國農業部、中國疾病預防控制中心及香港食物安全中心

蠔豉



低脂肪 高蛋白質

海味是指經乾燥脫水處理的海產類食品，常見如海參、花膠、鮑魚、瑤柱、蠔豉及蝦米等。

養和醫院營養師高咏梅表示：「大部分海味食品低脂肪、高蛋白質及礦物質豐富，更能夠提供鋅、鐵、硒、鈣、奧米加三脂肪酸等營養素。此外，部分人誤以為『鮑參翅肚』等海味含高膽固醇，但實際上它們與豬、牛、雞肉及雞蛋比較，屬於低膽固醇及脂肪的食品，但需注意其烹調手法。」

◀其膽固醇頗低，並含豐富維他命B12、鋅、碘和鐵質，有助提升免疫力、預防或改善貧血等。

▶含豐富維他命B12、硒及奧米加三脂肪酸，其獨特濃郁的味道可用作天然調味料，增加不同筵菜的鮮味。

瑤柱

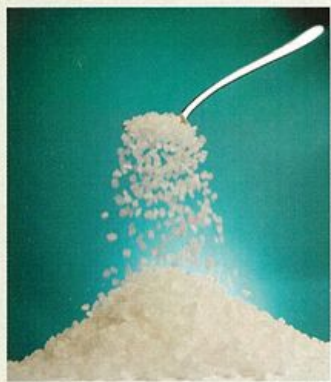


過量調味致高鹽高脂

雖然海味含豐富營養，但很多時候在製作和調味過程中，加入過多調味料，導致容易高鹽和高脂。

高咏梅說：「海味大多經太陽曬製，將其水分抽乾而非用鹽醃製，本身已經含豐富鮮味，所以在烹調時不需添加過多調味料，但不少賀年菜式常利用蠔油、鹽、豉油、辣椒油或南乳等調味料作炆煮，鹽分容易超標。」

相反，我們可以多選用天然的材料調味，例如薑蔥蒜、洋蔥、芫茜、醋、胡椒粉等，亦可考慮用浸泡瑤柱的水或用魚熬湯來炆煮海味。



同時許多海味都很吸油，應避免與高脂、高鹽的材料一同烹調，包括臘味、雞腳、豬手、豬腳、排骨、腩肉、動物的皮層等，及避免用大量油煎炸等高脂方法烹調，以免脂肪量倍增；建議可配搭雞腿（去皮）、豆腐等低脂材料，並以蒸、炆、燉、焗的方法烹調，再添加蔬菜、木耳、冬菇、髮菜等，以增加纖維及控制熱量攝取。」

◀海味本身含豐富鮮味，所以在烹調時不需添加過多調味料。

▶大部分海味食品低脂肪、高蛋白質及礦物質豐富。



海味進補要留神

海味雖然營養豐富，但部分人未必適合食用。

高咏梅指出：「大多數貝殼類海產的普林（Purine）較高，不適合痛風或高尿酸血症的患者食用；其次由於海味含有豐富蛋白質、磷質和碘質，肝、腎病患者和甲亢患者也應避免過量進食。」

若果本身對某些海產過敏的人士，應避免進食該海味；此外，因為海參具有抗凝血作用，服用薄血藥人士亦不宜過度進食。」

她又提醒，部分海味如花膠和冬菇較難消化，烹調前應徹底浸發及煮熟透，每次適量進食，以免造成消化不良，尤其是腸胃不適、本身消化能力較差的人士和兒童。☞

▶部分海味屬較難消化食物，過量進食容易造成腸胃不適。



海味儲放要做好

新年期間不少人會以海味作為賀年禮品，高咏梅表示雖然海味屬於乾身食物，保質期較長，但若果儲存方法不當，有機會變壞。

她說：「本身已經風乾的海味，包括乾鮑、花膠、乾瑤柱、海參、冬菇或陳皮等，應儲存於密實盒內，然後放在陰涼地方，以隔絕食材與空氣中水分的接觸。」

而那些容易變壞的食物如蝦乾、魷魚、章魚、圓肉、無花果等最好儲存在雪櫃內，並可存放半年；至於已經浸發的海味，可使用保鮮袋分好食用分量，然後儲放於冰格內，約可保存一至兩個月。」

▶已經浸發的海味應儲放於冰格內，約可保存一至兩個月。



◀較高蛋白質的選擇，含豐富的纖維和鉀質，有助控制膽固醇和血壓。此外，它還含多醣體，有助調節免疫反應，減低罹癌機會。

