

餐桌上的開胃菜~涼拌海蜇皮

臺北市龍安國小 陳淑苾老師

壹、教材內容

在餐廳中或喜宴中常可以看到涼拌海蜇皮這道開胃菜，吃起來爽脆有嚼勁，是許多人非常喜歡的一道料理。現在甚至在超市也可以買到已經調製料理好的冷藏即食海蜇絲。你知道涼拌海蜇皮這道菜的主角本尊是仙氣十足的水母嗎？



圖片來源：作者自行拍攝



圖片來源：作者自行拍攝



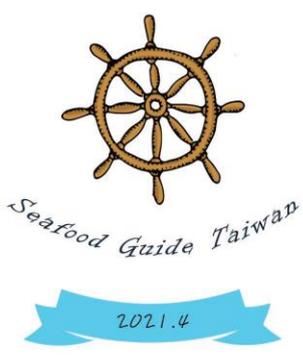
圖片來源：作者自行拍攝

一、海蜇

海蜇是指食用水母，廣泛分布於熱帶和溫帶較溫暖的海域，是鉢水母綱根口水母目的大型水母，約有 5 科 11 種，種類並不多。近幾年來，由於地球暖化的緣故，水母有增生的異象，所以海蜇也名

列在臺灣海鮮選擇指南的建議食用水產名單中。

臺灣海鮮選擇指南





建議食用.

資源量尚稱豐富
食用牠們對環境
影響較低

<ul style="list-style-type: none"> 海藻 文蛤 (蛤蜊) <li style="border: 1px solid red; padding: 2px;">台灣蚵 <li style="border: 1px solid red; padding: 2px;">牡蠣 (蚵仔/青蚵) 九孔 鮑魚 鳳螺 海蜇皮 (水母) 櫻花蝦 (花殼仔) 鎖管 (透抽/小卷/中卷) 臭肚魚 (象魚) 飛魚 (飛烏) 烏尾冬 皮刀 (眼眶魚) 剥皮魚 	<ul style="list-style-type: none"> 星雞魚 (石鱸/金龍/倒額) 台灣鯖魚 (花飛/花腹鯖、白腹鯖) 竹筴魚 (真鱸/巴擻) 四破魚 (藍圓鱈) 圓花鯉 巴鯉 (煙仔/倒串/鯢/花煙) 正鯉 (肥煙/炸彈魚/煙仔魚) 白帶魚 (白魚/帶魚) 紅魷 (杜氏魷) 東方齒鱈 (煙仔虎) 鬼頭刀 (飛烏虎) 虱目魚 台灣鯛 (優質化的改良吳郭魚品種) 養殖烏魚 (烏魚子) 養殖淡水魚 (香魚、鯉魚、鱸魚) 養殖白蝦
---	--

腕主要是用來進食，觸手分布在口腕周圍，具有能分泌毒液的刺絲囊，可用來捕食及防衛，也能調整運動方向。平常我們所吃的海蜇皮是指傘部的部分，而其他可食的部位則稱為海蜇頭。海蜇顏色一般為白色、青色或微黃色。傘體的傘徑一般是 30~50 公分左右，最大可達 1 公尺以上。



二、食用歷史

早在一千六百多年前，晉朝張華所著的博物志就已經有食用海蜇的記載「東海有物，狀如凝血，縱廣數尺方圓，名曰鮓魚。無頭目，腹內無腸臟，其所處，眾蝦附之，隨其東西，越人煮食之。」在唐朝也有食用水母的記載「南人好食之。雲性暖，治河魚之疾。然甚腥，須以草木灰點生油，再三洗之，瑩淨如水晶紫玉，肉厚可二寸，薄處亦寸餘。先煮椒桂，或豆蔻、生薑縷切而燻之，或以五辣肉醋，或以蝦醋如鱠，食之最宜。」李時珍在本草綱目中記載：「人因割取之，浸以石灰、礬水，去其血汁，其色遂白。其最厚者，謂之蛇頭，味更勝，生熟皆可食。」所以，水母常用來作為藥物跟食物。

三、加工及處理方法

新鮮海蜇因為含水量多、皮體較厚，此外還含有毒素，需要經過食用鹽加明礬鹽漬3次及脫水3次，才能讓新鮮海蜇毒素隨水排盡，因此不宜食用新鮮的海蜇。剛捕獲的海蜇質地軟嫩具有彈性，但含水量高保存不易，通常以加工的方式延長商品價值。加工時先將海蜇的傘部與蜇頭剖開後以水洗淨，再刮除其他與頭或傘部連接的筋肉和黏膜等。接著將處理好的水母浸於冷水8—10小時後，以清水洗滌並滴除水分。再加入明礬和食鹽反覆醃浸、脫水數次，這個過程需要經過5~10天後方可完成，使海蜇膠原蛋白纖維產生架橋結構，而產生具有特色的口感。而如果鹽漬處理及脫水的過程不夠充分的話，海蜇會很容易變色並產生臭味而喪失價值。

消費者是購買加工後的海蜇回家再進行處理，處理時首先要去除泥沙。從市場買回的海蜇常含有泥沙，可將海蜇平攤並切片成絲，再以5%的鹽水搓洗，連續泡洗3~5次以將夾在海蜇裡的泥沙洗淨。洗淨後的海蜇還須以流動的水漂洗過重的鹽份。其次，可以將海蜇絲放入清水盆里，以海蜇重量100:1的比例加入蘇打，攪勻後浸泡約20分鐘，然後用清水洗淨，撈出瀝水後，即可進行調理，此法，可減少用熱水川燙造成的折耗，又能達到口感清脆爽口的目的。但若要考量食用上的安全，可以川燙大約在5~10秒，起鍋後浸泡冰水，這樣可以避免海蜇皮遇熱水很容易就萎縮變硬的情形。

購回的海蜇可長年保存，如果保存得當，還會越存越脆、越存越嫩。保存海蜇時，切忌日曬雨淋或接觸魚腥等污物。家庭少量存放時，可放在鉢內，封閉鉢口，使其不至於風乾收縮，當然，也可以把海蜇浸在濃度為 20%~25%的鹽水中保存。

圖片來源:百科知識

四、選購方法

選購海蜇時，不論是加工後的海蜇頭或海蜇皮，都可以從色澤、脆性、厚度及形狀進行鑑別。品質良好的海蜇皮呈現鵝黃透



亮、脆而有韌性。而顏色呈醬紅、並伴有濃液和腐臭味的海蜇則不宜選購。此外，現今在超市也可以發現已經料理調味好的海蜇即食食品，十分的便利，讓忙碌的現代人能夠在家也能享有美味的餐食。

等級 項目	良質	中級	劣質
色澤	白、乳白色或淡黃色，表面濕潤有光澤，無明顯的紅點。	灰白色或茶褐色，表面光澤度差。	表面呈現暗灰色或發黑。

脆性	鬆脆而有韌性，口嚼時可發出響聲。	鬆脆程度差，無韌性。	質地易撕開，無脆性和韌性。
厚度	厚薄均勻。	厚薄不均勻。	厚薄不勻。
形狀	自然圓形，中間無破洞，邊緣不破裂。	形狀不完整，有破碎現象。	形狀不完整，具有破裂情形。

五、食用安全

海蜇皮的主要成分是膠原蛋白，含量高達 70%，不含膽固醇與飽和脂肪酸，中醫認為有清胃、潤腸、化痰、平喘、消炎、降壓等功用，是營養價值高的水產食品。但在臺灣常有消費者指出在食用海蜇皮發生中毒症狀，例如有刺痛、皮膚疹、腹痛等現象。發生這些不適現象的可能原因應該是處理海蜇時並沒有把海蜇頭去除乾淨，使得存在口觸手的刺毒混入，再加上鹽漬或加熱不完全，導致存留在海蜇皮中的刺毒沒有被破壞而引起中毒，因此建議煮過才當涼拌，食用上較為安全可靠。

六、涼拌海蜇皮食譜

1. 海蜇皮切絲並用流水浸泡約 3 小時，洗淨後瀝乾水分備用。
2. 將小黃瓜切成細絲狀，並以少許的鹽抓拌後放置 10 分鐘，再以清水洗去鹽份備用。
3. 將紅辣椒、蔥切成細絲狀，蒜頭則拍碎並切細備用。
4. 將糖、香油、烏醋、醬油膏、辣油及蒜碎等攪拌均勻，再加入瀝乾的海蜇絲均勻抓醃，再加入小黃瓜、青蔥、辣椒等，並放入冰箱醃製約 2~3 小時後即可食用。加入雞肉絲混合，則可製成美味高價的即食調理食品。



圖片來源：楊桃美食網

貳、教學活動建議

一、建議融入領域：

(一)國小健康與體育領域：

核心素養：健體-E-A2 具備探索身體活動與健康生活問題的思考能力，並透過體驗與實踐，處理日常生活中運動與健康的問題。

學習內容：Ea- I -1 生活中常見的食物與珍惜食物。

學習表現：Eb- I -1 健康安全消費的原則。

(二)國中健康與體育領域：

核心素養：具備審美與表現的能力，了解運動與健康在美學上的特質與表現方式，以增進生活中的豐富性與美感體驗。

學習內容：Ea-III-4 食品生產、加工、保存與衛生安全。

學習表現：1a-III-3 理解促進健康生活的方法、資源與規範。

3. 高中階段

核心素養：健體-U-B3 具備運動與健康的創作與鑑賞能力，體會其與社會、歷史、文化之間的互動關係，進而對美善的人事地物，進行賞析、建構與分享。

學習內容：Eb-V-2 食品安全與健康風險評估。

學習表現：4a-V-1 運用有效的健康資訊、產品與服務，擬定健康行動策略。

(三) 國小自然科學領域：

核心素養：自-E-A1 能運用五官，敏銳的觀察周遭環境，保持好奇心、想像力持續探索自然。

學習內容：INb-II-4 生物體的構造與功能是互相配合的。

INb-III-6 動物的形態特徵與行為相關，動物身體的構造不同，有不同的運動方式。

學習表現：ah-III-1 利用科學知識理解日常生活觀察到的現象。

(四) 國中自然科學領域：

核心素養：自-J-C1 從日常學習中，主動關心自然環境相關公共議題，尊重生命。

學習內容：Gc-IV-1 依據生物形態與構造的特徵，可以將生物分類。

Nb-IV-1 全球暖化對生物的影響。

學習表現：tr-IV-1 能將所習得的知識正確的連結到所觀察到的自然現象及實驗數據，並推論出其中的關聯，進而運用習得的知識來解釋自己論點的正确性。

(五) 高中自然科學領域：

核心素養：自 S-U-C1 培養主動關心自然相關議題的社會責任感與公民意識，並建立關懷自然生態與人類永續發展的自我意識。

學習內容：BDa-Vc-1 不同的細胞具有不同的功能、形態及構造。

學習表現：ai-Vc-2 透過科學探索與科學思考對生活週遭的事物產生新的體驗及興趣。

二、建議擷取部分教材內容，融入領域課程，或當作一次的議題主題活動實施。

參、參考資料

維基百科。2023 年 5 月 17 日 擷取自：

<https://zh.wikipedia.org/zh-tw/%E6%B5%B7%E8%9C%87>

科技大觀園。2023 年 5 月 15 日 擷取自：

<https://scitechvista.nat.gov.tw/Article/C000003/detail?ID=8dab73f1-bbd5-4b70-b7c6-559a04580972>

百科知識。2023 年 4 月 6 日 擷取自：

<https://www.jendow.com.tw/wiki/%E6%B5%B7%E8%9C%87%E7%9A%AE>

行政院農委會水產試驗所。2023 年 4 月 6 日 擷取自：

https://www.tfrin.gov.tw/News_Content.aspx?n=310&s=34705

每日新聞。2023 年 4 月 6 日 擷取自：

<https://kknews.cc/nature/8vmkeb4.html>

楊桃美食網。2023 年 4 月 8 日 擷取自：

<https://www.ytower.com.tw/recipe/iframe-recipe.asp?seq=B04-120>

臺灣海鮮選購指南。2023年4月18日擷取自：
<https://fishdb.sinica.edu.tw/seafoodguide/>