

跟著春天吃蝦去

品味臺灣的鮮甜季節

圖 / 中華民國全國漁會

文 / 社團法人台灣在地農經整合協會 鄭淑文理事

三月春暖花開，正是臺灣吃蝦的好季節。隨著氣候回暖、萬物甦醒，餐桌也迎來最適合品嚐海味的時節，一尾鮮甜彈嫩的好蝦，為日常增添屬於春天的滋味。走進市場，或回到家中餐桌，最常見的三大蝦類，分別是白蝦、草蝦與斑節蝦（明蝦），它們不僅各有風味特色，也承載著不同的飲食記憶與料理文化。白蝦，是臺灣產量最高、價格最親民的蝦種，肉質細嫩鮮甜，是日常餐桌上最熟悉的主角；草蝦體型較大、肉質Q彈，蝦殼多呈墨綠色，背部常見倒三角形斑紋，風味濃郁；而斑節蝦，又稱明蝦，體型最大、價格最高，褐色橫紋如虎斑，尾部帶微藍帶黃，海味厚實而深沉。值得一提的是，養殖蝦類的蝦體顏色並非單一標準，而會隨著養殖環境中水的鹹度、光線與水色不同，呈現白、綠、黃或帶藍的自然色調。這些細微差異，正是水產與環境共生所留下的印記。本期健康海味料理，將以白蝦為主角，帶大家在熟悉的滋味中，品嚐一口屬於春天的蝦味美食。

材料：

白蝦 8 ~ 10 尾（中大尺寸）、蒜末 1.5 ~ 2 大匙、黑胡椒適量、鹽適量、食用油少量、辣椒少許（點綴用，可不加）。

作法：

1. 白蝦洗淨後，剪去鬚鬚與尖刺，並確實擦乾水分。
2. 熱鍋倒入適量油，以中大火將白蝦下鍋煎至蝦身轉紅、雙面呈現橘紅色澤，蝦殼略帶脆感。
3. 轉中火，加入蒜末、鹽與黑胡椒，快速翻炒，讓香氣均勻包覆蝦身。
4. 拌炒至熟透即可起鍋。若想提升風味，可於起鍋前加入乾辣椒或蔥花提香，或擠少許檸檬汁，讓口感更清爽有層次。



輕盈卻扎實的海味營養——白蝦

從營養飲食角度來看，白蝦是營養密度高、脂肪含量低的優質水產品，適合作為日常蛋白質來源之一。白蝦富含高品質蛋白質，可提供人體所需的必需胺基酸，是日常飲食中常見且容易攝取的蛋白質食材，適合搭配主食與蔬菜，組成均衡的一餐。在礦物質方面，白蝦含有鈣與鎂，這些營養素是日常飲食中常見的重要礦物質來源，廣泛存在於多種天然食材中。白蝦同時含有鐵與維生素 B12，為一般飲食中常見的營養成分，適合作為多元飲食選擇的一環。以營養成分來看，每 100 公克白對蝦平均約含 21.9 公克蛋白質、脂肪含量約 1 公克，屬於低脂肪、高蛋白的水產品，適合注重飲食清爽、控制油脂攝取或追求飲食多樣性的族群。需要注意的是，白蝦所含的膽固醇主要集中於內臟部位，料理前只要確實去除腸泥與內臟，即可安心食用。無論採用煎、煮、烤或燙等方式料理，都能保留其自然鮮甜風味，成為餐桌上輕盈又美味的選擇。

煎出鮮甜味白蝦家常經典吃法

在忙碌的日常裡，白蝦最迷人的地方，就是「不用太多調味，也能很有味道」。若想要更有香氣、更下飯的吃法，「乾煎蒜香胡椒蝦」是一道家常快速、同時小型宴客也不失體面的經典料理。把白蝦的鮮甜用焦香包住，再用蒜香與黑胡椒收尾，幾分鐘就能端出讓人忍不住多扒兩口飯的幸福味。