

盛夏海味上桌

冰鎮白蝦的鮮甜時光

圖 / 中華民國全國漁會、一夫水產

文 / 社團法人台灣在地農經整合協會 鄭淑文理事

夏日來臨，餐桌上的料理也悄悄換上清爽的模樣，而鮮甜爽口的白蝦冷盤，正是許多人記憶中最具代表性的夏季海味之一。白蝦是目前臺灣最重要的養殖蝦種之一，主要養殖於雲林、嘉義、臺南、高雄及屏東等西南沿海地區。在溫暖氣候、適宜水源與養殖戶細心照料下，一尾尾白蝦在魚塭中健康成長，孕育出肉質細緻、鮮甜彈牙的迷人風味，也成為夏季餐桌上深受喜愛的海味佳餚。在臺灣人的飲食文化中，白蝦可說是從家常餐桌到宴席料理都不可或缺的重要角色。無論是節慶聚餐、家庭團圓，或是海鮮餐廳裡的經典冷盤，都能看見白蝦的身影。許多沿海地區居民習慣將剛起水的新鮮白蝦簡單川燙後食用，以最純粹的方式感受白蝦鮮甜彈牙的迷人滋味。

高蛋白低脂肪 夏日營養好選擇

除了鮮甜美味之外，白蝦也是營養價值相當豐富的海鮮食材。根據漁業署分享的營養資訊，白蝦富含蛋白質且脂肪含量較低，是許多重視均衡飲食與運動健身族群喜愛的食材之一。對於成長中的孩童、忙碌的上班族及重視飲食品質的家庭而言，白蝦都是日常飲食中相當理想的優質蛋白質來源。此外，白蝦還含有鈣、鎂、鐵及維生素 B12 等多種營養素，透過均衡飲食與適量攝取，能讓身體獲得多元營養補充。每一尾鮮甜白蝦，不只是來自魚塭的用心養殖成果，更蘊含著豐富的營養價值，讓人在品嚐美味的同時，也能感受到來自海洋的自然饋贈。

冰鎮白蝦冷盤 最純粹的鮮甜海味

炎炎夏日裡，最能展現白蝦鮮甜原味的料理方式，莫過於冰鎮白蝦冷盤。透過簡單川燙與冰鎮處理，不需繁複調味，便能完整保留蝦肉細緻Q彈的口感與天然鮮味。無論是炎熱午後的一道開胃菜、週末輕食料理，或是搭配生菜水果製成清爽沙拉，都十分適合。當冰涼爽脆的蝦肉入口，來自魚塭的鮮甜滋味在口中緩緩散開，不僅帶來沁涼感受，也讓人品味到臺灣養殖漁業的用心與土地的豐饒。



白蝦是臺灣重要養殖蝦種之一，肉質細緻鮮甜，是夏季餐桌上的人氣海味。

材料：

白蝦 600 公克、薑片 5 片、青蔥 2 支、米酒 50 毫升、冰塊與冰水適量、檸檬片少許（可依喜好搭配）。

做法：

1. 白蝦以清水沖洗乾淨，剪除過長蝦鬚及尖銳蝦頭前端，瀝乾備用。
2. 鍋中加入適量清水、薑片、青蔥及米酒煮沸。
3. 放入白蝦川燙約 2 至 3 分鐘，待蝦身轉為鮮紅色即可撈起。
4. 立即放入冰水中冰鎮 5 至 10 分鐘。
5. 瀝乾後擺盤，可搭配檸檬片或五味醬享用。