千面女郎——牡蠣：從美食、文化到生態的多元價值（上）

圖 / 厚岸町觀光協會、文 / 農業部水產試驗所　吳美錚

引言

牡蠣，這種古老的海洋生物，與人類的關係可追溯至遠古時代。世界各地發現的貝塚中，堆積如山的牡蠣殼，證明牠們早已是史前人類獲取蛋白質的重要來源之一。

隨著時代演進，牡蠣的價值逐漸超越單純的食用功能，深深融入人類的文化、經濟與生活之中。從中國古籍《本草綱目》中記載的藥用價值，到古羅馬帝國盛宴中的奢華珍饈，再到西方文學、藝術裡的經典描繪，牡蠣在不同時代與文化中都留下深刻的印記。

進入近代以後，隨著養殖技術的發展，牡蠣更成為全球蚵農維繫生計的重要支柱。近年來，循環經濟與減碳固碳理念興起，則進一步展現出其在生態永續上的特殊地位。本文將從起源、營養價值與生態功能等角度，全面探討牡蠣的多元價值。

牡蠣的起源：古老得超乎想像

牡蠣及其近親如扇貝、貽貝、文蛤等皆屬於雙殼類（Bivalvia）。這類生物早在距今約五億四千萬年前的古生代寒武紀（Cambrian）就已出現，並在漫長的演化歷程中存續至今。科學研究推測，牡蠣最早可能於二億年前的三疊紀（Triassic）出現；而現存化石則顯示牠們至少在侏羅紀（Jurassic）至白堊紀（Cretaceous）（約 2 億 –1.45 億年前）就已存在。換言之，牡蠣的歷史遠比人類早了上百萬年甚至更久。

以出土的化石來看，古代牡蠣的外型與現代相似，但體型顯然巨大許多。例如圖 1 所示的這顆已滅絕的 *Exogyra costata* 牡蠣化石，長度達 3 英呎，重量超過 20 磅，堪稱名副其實的「巨」牡蠣。

那麼，人類究竟從何時開始食用牡蠣呢？考古學家推測，由於古代人類的工具十分簡陋，很難直接打開牡蠣生食，因此他們可能會將牡蠣放在火上或石頭上燒烤，直到牡蠣殼自然打開後再食用。而人類使用火的證據約可追溯至 40 萬年前，由此推測，牡蠣的食用歷史很可能自此之後開始。考古發掘提供了進一步的直接證據。在南非西開普省尖峰地區，學者發現距今約 16.5 萬年的貝塚中堆積大量牡蠣殼，顯示當地人類已將牡蠣納入日常飲食。

牡蠣分布極廣，從印度洋、澳大利亞，到東亞沿海及美洲大陸沿岸皆可見蹤跡。牠們多棲息於潮間帶與次潮間帶的岩石上，一旦附著幾乎終生不移動。在農業尚未出現之前，這些生長於淺水區、採集難度遠低於狩獵的碩大貝類，對沿海遷徙的人類祖先而言，是營養豐富且便利的蛋白質來源，也成為考古學家判斷古代聚落的重要線索。

從庶民美食到頂級珍饈的多元面貌

隨著時代演進，牡蠣的角色已不再只是單純果腹的食物，而是逐漸融入飲食文化與社會生活，成為橫跨庶民日常與高級饗宴的經典食材。不同海域孕育出各具特色的牡蠣，東西方的品嚐方式也大相逕庭。

一、東方牡蠣文化：熟食為主的歷史與風味傳承

據典籍記載，中國最早的牡蠣烹調法是北魏時的「炙蠣法」，到了宋代則有「生燒酒蠣」、「煨牡蠣」、「牡蠣炸肚」等多樣佳餚。北宋著名文豪蘇軾被貶到惠州時，友人以蠔款待，他寫下：「海蠻獻蠔，剖之，得數升，肉與漿入與酒並煮，食之甚美，未始有也」，生動描繪牡蠣的鮮美滋味。明代謝肇淛《五雜俎》中更將「南方之蠣房」與「北方之熊掌」並列為宴席上的珍饈。

現今以牡蠣為食材的特色小吃在中國沿海地區隨處可見。例如遼寧、山東流行的炸蠣黃，是將醃製過的牡蠣裹上蛋液和澱粉，炸至金黃酥脆；蘿蔔絲海蠣包子則將牡蠣肉與豬肉、蘿蔔絲一同入餡，蒸熟後香氣四溢。南方沿海縣市的家常蒸蛋羹則是完美結合了蛋的滑嫩與牡蠣的鮮美。另外，人們也會將牡蠣曬成蠔豉（蚵乾）或製成蠔油，增添菜餚的多元風味。廣東地區至今仍保有冬至以蠔豉燜菜祝願「好事臨門」的習俗，顯示牡蠣早已超越食材角色，承載了文化與人情意涵。

日本、韓國同樣善於將牡蠣入饌，不論是簡單火烤、油炸或加入鍋物中，都能展現其鮮甜與溫潤風味。日本某些產地甚至會以牡蠣作為節慶主題，例如北海道東部以盛產美味牡蠣聞名的漁港小鎮厚岸（Akkeshi），每年春、秋兩季，均會在當地的子野日公園舉辦「厚岸牡蠣節」（あっけし牡蠣まつり），成功吸引成千上萬的遊客前來朝聖，有效帶動當地經濟的發展（圖 2）。

那麼，臺灣民眾又是何時開始食用牡蠣呢？現存文獻中最早、最清楚的紀錄，見於康熙年間巡臺御史黃叔璥所撰的《臺海使槎錄》（1720 年）：「番人食蠣不設烹魚釜，帶甲生咀鮮蠣黃」，明確指出當時原住民已有生食牡蠣的習慣。數百年後的今天，牡蠣早已成為庶民餐桌上的日常。傍晚市場裡的新鮮蚵仔，是家常湯品的靈魂，而蚵仔煎、蚵仔麵線、炸蚵嗲等經典小吃，更成為臺灣飲食文化的重要符號。

圖 1　*Exogyra costata* 化石，一種已滅絕的古老牡蠣，生存於侏羅紀至白堊紀（約 2 億～ 1.45 億年前）。左下角的 1 公分刻度尺提供尺寸參考。圖 /https://reurl.cc/DjArWO。

圖 2　每年的「厚岸牡蠣節」均吸引大批的遊客湧入嚐鮮。圖 / 厚岸町觀光協會。

二、西方生蠔風情：從街邊小吃到奢華珍饈

與東方偏愛熟食不同，歐美則鍾情生蠔的原始鮮味。最經典的吃法是開殼即食，僅佐以幾滴檸檬汁或紅醋，保留海水的鹹鮮與獨特的礦物感。美國作家海明威在《流動的盛宴》中生動描繪了以冰涼白酒佐生蠔的體驗：「當我吃下帶濃烈海腥味的生蠔時，冰涼的白酒沖淡了生蠔那微微的金屬味道，只剩下海鮮味和多汁的嫩肉。我吸著生蠔殼裡冷涼的汁液，再借暢快的酒勁衝下胃裡，那股空虛的感覺消失了，我又愉快起來。」；當代著名的飲食文學作家 M.F.K. 費雪則在《牡蠣之書》中記載法國老饕的獨門食法：「在冬天戶外的低溫中，撬開新鮮的牡蠣，將牡蠣肉自粗糙且形狀不規則的殼中挖出……。牡蠣宜吞食，但是吞的速度不能太快；享用完肉之後，再就著殼一口喝下那略帶鹹味的可口汁液。」她甚至還戲謔的調侃不喜生蠔者：「很多人不愛生食牡蠣，那麼就祝他們懷著妒羨之情，幸福安息吧！」。

在歐洲，牡蠣是歡度佳節時餐桌上不可或缺的佳餚。法國人視牡蠣為聖誕夜的必備美食，若少了冰盤上的鮮蠔，節慶氣氛便顯得不完整。美國東岸則流行「牡蠣酒吧」（Oyster Bar），搭配葡萄酒、氣泡酒或威士忌等，讓顧客在輕鬆氛圍中享受美食與美酒的完美結合。在高級西餐廳裡，牡蠣亦常化身為精緻前菜，例如法式經典料理「馬背上的天使」（Angels on Horseback），以培根包裹牡蠣後烘烤，鹹香與鮮甜交織，風味令人驚豔。

有趣的是，牡蠣也反映了不同時代的社會變遷，其地位隨著歷史演進而明顯改變。維多利亞時代以前，牠只是歐洲街頭常見的廉價食物，英國作家狄更斯的第一部小說《匹克威克外傳》（1837 年）中的角色山姆·韋勒就這樣陳述：「貧窮和牡蠣似乎總是相伴而行……一個地方越窮，人們對牡蠣的需求量就越大……平均每隔六個房子就能見到一個牡蠣攤位，把街道兩旁都排滿了。」；英國作家毛姆在《月亮與六便士》的結尾寫道：「他對過去的日子一直念念不忘，那時候只要花一個先令就能買到十三隻大牡蠣。」在在顯示牡蠣這種食物曾經如此普遍，跟奢侈完全沾不上邊。

然而，隨著工業化造成的污染，加上過度捕撈導致野生資源銳減，牡蠣逐漸從庶民日常的食材，轉變成象徵身分的珍饈。例如，法國作家莫泊桑在《我的叔叔于勒》中描繪貴婦人優雅品嚐牡蠣的場景，將其與高貴生活連結；紐奧良安托萬餐廳首創的「洛克菲勒牡蠣」，除了濃郁的調味外，更以講究的餐具凸顯牡蠣的奢華價值。

高營養、益健康的海中牛奶

無論是家常小吃，還是精緻佳餚，牡蠣始終以其獨特的風味征服人心。然而，牠能夠穿越千年歷史，除了口感與文化魅力外，更因其豐富的營養價值而廣受推崇，這也是牠被譽為「海中牛奶」的重要原因。

這種鮮甜柔嫩、老少咸宜的海鮮，膽固醇與脂肪含量低，每 100 公克僅含 33 毫克的膽固醇與 1.6 公克的脂肪。蛋白質含量則高達 9.4 公克，且氨基酸組成完整，優於牛乳與人乳。此外，牠還富含複合磷脂、磷酸肌醇、Omega-3 脂肪酸（EPA、DHA）、天然牛磺酸、維生素 A、B 群、C，以及鋅、鐵、鈣、鎂、鉀、銅、錳、碘與硒等微量元素（圖 3）。

在中國的古籍中有許多關於牡蠣療效的記載，例如《神農本草經》記載：「牡蠣，味鹹平。主治傷寒寒熱，溫瘧灑灑，驚恚怒氣，除拘緩，鼠瘺，女子帶下赤白。久服強骨節，殺邪鬼，延年。」唐朝崔禹錫《食經》：「牡蠣肉治夜不眠，治意不定。」明朝李時珍《本草綱目》：「牡蠣，鹹寒，入肝腎二經。益精血，強筋骨，明目，治崩漏，帶下，赤白痢，婦人血枯，經閉，胎動不安，產後諸疾。」、「肉治虛損，解酒後煩熱。牡蠣殼化痰軟堅，清熱除濕，止心脾氣痛，痢下赤白濁，消疝積塊。」等等。現代中醫也持續將生牡蠣與煅牡蠣（指經煅燒後的牡蠣殼）入藥，其中，生牡蠣能重鎮安神，平肝潛陽；煅用則具收斂固澀、軟堅散結、制酸健胃的功效。

另外，從現代營養學的角度來看，牡蠣確實具有多重健康功效：

一、提供優質蛋白質與脂肪酸

牡蠣是優質的低脂蛋白質來源，能提供人體所需的胺基酸，促進細胞與組織的修復和生長。其脂肪含量雖低，但多為具有生理活性的複合磷脂、EPA 和 DHA，有助於預防動脈硬化、抗血栓及抗衰老。

二、補充鈣質

牡蠣含有高量的鈣和磷，有助於強化骨骼和牙齒，預防骨質疏鬆症的發生。

三、補充多種微量元素

牡蠣富含鋅、鐵、銅等礦物質，適量攝入有助於維持生理功能並預防相關缺乏病狀的發生。例如，鋅對於生殖系統的健康至關重要；而鐵則可促進紅血球的生成。

四、促進新陳代謝

牡蠣中的牛磺酸可促進脂肪代謝，防止其在肝臟及血管壁上沉積，從而發揮保護心血管系統的效果。此外，還能增強心臟收縮能力及降低血壓。

五、提高身體免疫力

含有豐富的維生素 B 群，可以幫助改善皮膚狀況、減輕壓力，並提升整體健康狀態。其中的核黃素（維生素 B2）能作為氧化還原劑參與許多生物合成過程，維護眼睛與黏膜組織健康。

圖 3　牡蠣的營養成分。