



秋刀魚－秋季豐腴的海味

富含 EPA 和 DHA 的秋刀魚即食調理加工品已開發成功，不但保持原味、且鮮甜多汁

多多攝食富含 EPA 和 DHA 的魚類，是大家都能朗朗上口、耳熟能詳的觀念。目前，本所又成功開發出一富含 EPA 和 DHA 的秋刀魚即食調理食品，不僅方便食用而且美味可口，經常食用，對健康好處多多，此項技術不僅造福國人，更為我國的水產食品加工開拓新的一頁。

「秋季盛產，體型如刀」讓這種身材修長，肉質豐腴，滋味甜美的秋刀魚因而得名。國人對它相當的熟悉，因為每年的中秋節，也正是當年首批秋刀魚上市的時候，肥美的秋刀魚是民眾賞月烤肉節目中不可或缺的主角之一，多脂的魚體經過炭火燒烤後，冒出豆大的油滴，發出陣陣的香味，令人不禁食指大動。

一般民眾大多自市場購買秋刀魚，或煎或烤後食用，以目前的社會生活形態，大多數消費者可能不方便常常享用，且市面上秋刀魚的加工品除了罐頭外也較少見，有鑑於此，本所為了使民眾可以輕鬆方便的享用高品質的秋刀魚加工品，投入二年的時間研發即食調理秋刀魚。本所研究人員已經完成加工製程的探討，並且研製出原味的產品，這種即食調理秋刀魚是以全魚的型態呈現，去鱗、去鰓、去內臟後，經過鹽漬、煙燻加工而成，製品有著金黃色亮麗的

外表，而且是以 65－72℃ 的適當溫度加熱，不似燒烤那樣的高溫，所以不但可以保存脂肪的品質，同時肉質也顯得鮮甜多汁，加上適當的煙燻處理，淡淡的燻味恰巧可以蓋過秋刀魚那濃濃的魚腥味，相信一定可以獲得消費大眾的讚賞。此外，研究人員將繼續研發不同風味的即食調味燻秋刀魚產品，使它展現出更加吸引消費者的風貌。

秋刀魚捕自清淨的大洋，漁獲的季節，正值魚體最肥美的時候，魚肉的油脂含量高達 15% 以上，更值得推薦的是，在這些油脂的脂肪酸組成中，EPA 和 DHA 的含量就佔了 25%。由於保健知識的普及，一般民眾對 EPA 和 DHA 都耳熟能詳，有很多研究報告都說明這兩種成分，對於預防動脈硬化和高脂血症是很有幫助的，並能促進身體的健康。近幾年來，在遠洋漁民辛勤的努力下，秋刀魚年年豐收，所以國人有口福了，只要極少的花費就可以享受到含有優良脂肪的秋刀魚，如果您尚未吃過，不妨來上一尾。

(沿近海資源研究中心彭副研究員昌洋)



生鮮秋刀魚



產品 (真空包裝)