



# 搶救海洋生態的海鮮吃法

## 《海鮮的美味輓歌》

王乾任 ◎ 文字工作者



海鮮的美味輓歌：  
一位老饕的環球行動  
泰拉斯·格雷斯哥著；  
陳信宏譯/時報/9807  
366頁/21公分/380元/平裝  
ISBN 9789571350684/427

### ✧ 吃魚好處多？

和作者泰拉斯·格雷斯哥一樣，我也是個愛吃海鮮之人。魚肉的清爽鮮嫩滋味，無論日本料理的生食魚片、握壽司、烤魚，中國料理的蒸煮、油炸……，全都好吃得很。從黑鮪魚、鮭魚、旗魚，到秋刀魚、喜知次、安康魚，再到龍蝦、鮑魚、草蝦、鰻魚，只要是海裡游的，人類可以抓起來做成料理的，我幾乎都喜歡吃。

每次聚餐或吃喜宴，吃到魚品料裡時多數人早已吃不下，然而就算我已經感到飽足，卻還是很樂意再拿起筷子來吃，甚至連魚頭都不放過，非得把一整條魚吃到只剩下一排骨頭為止。

而且，從小父母就告訴我，多吃魚才會聰明。因為魚類富含DHA，有助於人腦建構腦細胞膜，而魚類是唯一富含此類脂肪酸的生物（不過，後來科學家研究之後發現，魚類之所以富含該類脂肪酸是因為其所食用的海洋浮

游生物本身富含該類脂肪酸的緣故）。

和朋友外出用餐時，能選魚類料理則絕不選豬羊鴨牛等畜／禽肉，因為牛豬羊等的飼養已經工業化且不夠環保，養殖的家畜被打了太多的生長賀爾蒙與抗生素，圈養環境又不夠乾淨，在在令人擔憂。而且魚肉的脂肪較少（不到牛肉的一半），相較之下，健康許多，對於無法杜絕肉食的現代人來說，海鮮當然是比較好的選擇。

直到我讀了《海鮮的美味輓歌》，才知道我過往對魚類海鮮的認知不過是一種過於樂觀的想像。的確，海鮮比肉類來得脂肪少且多吃有意頭腦發展，不過，現實是眼下的許多魚類因為環境汙染，體內也殘留了不少汞、多氯聯苯和戴奧辛（例如日本料理愛好者的極品黑鮪魚），吃多了有礙大腦發展，中毒的話還會引發抽搐、呆滯、幻覺，甚至死亡。甚至有些魚貨為了讓魚肉色澤鮮艷還使用了化學添加劑（好比說鮭魚），吃多了對身體並不好（作者就說，鮭魚其實非常毒，最好避免一個月食用一次以上）。

### ✧ 吃海鮮的壞處

海鮮是門大生意，據信有兩億人直接或間接和海鮮產業有關，全球年產值高達710億

美金，至少提供全球26億人20%的蛋白質，世界各國食用海鮮的人口與數量都不斷攀升，至少過去三十年來就增加了一倍，越來越多人體認到吃海鮮的美味與好處。

若以食肉這項進食行為來看，吃海鮮的確比吃家畜／禽的好處要多很多。然而，如果光是從吃海鮮這件事情來看，就不全然只有優點了。

泰拉斯·格雷斯哥說，除了生態環境汙染，造成魚肉含有劇毒的情況嚴重增加外，人類一窩蜂的追逐某種魚肉料理時，漁民們爲了賺錢，就會大量捕撈，甚至不惜使用會破壞海底生態的捕撈方法，像是中層拖網、延繩釣法、刺網、拖撈網、流網、炸藥或氰化物、底拖網等捕捉法就非常惡劣，往往會造成海洋生態的永久性破壞（比較好的捕撈法有：手釣、繩釣、魚叉、潛水採集、巾著網、魚籠）。

人類的確在短時間內能夠享用便宜而大量的魚貨，但長期來看卻是毀滅海洋生態的多樣性，造成海洋生態鏈的崩解。根據研究，90%的高端魚類掠食者已經被人類捕捉一空。

例如黑鮪魚，由於日本料理在全球的風行，黑鮪魚過度捕撈，如今全球剩下的黑鮪魚數量不到全盛時期的十分之一，如果人類熱衷捕撈黑鮪魚的情形再不改善，不久黑鮪魚很可能將會滅種（臺灣的東港黑鮪魚季某種程度上也是在加速黑鮪魚滅亡）。

海中的高端掠食者被人類抓光之後，失去天敵的魚類大量繁殖，近年來有毒水母在全球各海域激增的原因就是海洋裡的高端掠食者快速減少，食物鏈崩解，水母失去天敵

導致大量繁殖。

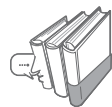
也許有人說，捕捉野生的魚類不環保的話，那就改吃養殖的吧？遺憾的是，養殖漁業也未必環保，在近海圈養魚貨的養殖業者很可能因爲魚群飼養過度稠密而造成大量的排泄物，汙染海洋，破壞大陸棚的生態平衡。陸地養殖漁業稍微環保一些，但也不能避免爲了將魚養得又肥又大而大量使用化學藥品，還有超抽地下水，養殖場廢水排放等汙染生態的問題（莫拉克颱風之所以重創屏東沿海諸鄉的一個很大的原因，就是屏東長年爲了養殖漁業而超抽地下水，造成地層下陷）。

人類大小魚貨通抓的濫捕方式，據信是造成全球海洋生態環境崩潰的禍首之一，而且近年來已經有大量的證據出現，證實海洋生態已經崩解，珊瑚礁的滅種，海水碳酸鹽與鈣含量的快速下滑，海水缺氧（變成死亡海域），如果人類再不能建立起一套永續經營的捕魚辦法，規限各種類魚貨捕捉的年上限量，海洋很快就將變成一片死寂。別以爲這些問題和我們沒關係，作者說臺灣的遠洋船隊就是迫害海洋生物的兇手。

#### ✿ 難道再沒有海鮮可以吃嗎？

倒也不用那麼悲觀，泰拉斯·格雷斯哥在書中按照海洋生物的食物鏈，製作了一份海洋魚貨分類表，建議大家多吃食物鏈底層的生物／底層生物。例如水母、魷魚、墨魚、龍蝦、鮑魚、蝦子、沙丁魚、牡蠣、甘貝、笛鯛、鯖魚、狹鱈、鱒魚、烏魚等。

或者選擇符合永續經營的養殖漁業者繁殖之魚貨。例如養殖的鮑魚其實比野生的美味，吳郭魚和鯉魚也是不錯的選擇。避開



添加過多化學藥劑的漁類，特別是蝦子、鮭魚、鮪魚，科學家發現養殖蝦是現代人對海鮮過敏的原兇，因為養殖蝦含有大量的持久性有機汙染物。

選擇食物里程數低的漁獲（本國魚貨海鮮勝過外國進口），少吃海洋食物鏈頂層壽命較長的掠食性的魚類（這些魚的身體裡也較容易累積大量毒素），例如鮪魚、鮭魚、劍旗魚、大西洋鱈魚（已瀕臨絕種）、智利海鱸、石斑、安康魚、鯊魚。

作者認為，一個好的美食家／饕客，除了告訴人們黑鮪魚的美味之外，也該告訴世人這些黑鮪魚已經瀕臨絕種；一個超市的海鮮採購應該了解，自己採購的魚貨將決定某些魚種的滅絕或續存。餐廳廚師也應該知道，要將什麼魚貨放進菜單裡相當程度地影

響漁夫出海捕魚時的選擇。

作者相信，是有辦法兼顧保育、美味與健康的，吃海鮮依然是件美好的事情，只要在選購海鮮之前多幾個動作，例如詢問餐廳魚貨的來源（養殖或野生；使用甚麼方法捕撈；進口還是本國），選擇底食生物，拒吃過度捕撈的魚貨，政府則應該立法要求業者公開魚貨的資訊。

只要26億食用海鮮以攝取蛋白質的人們願意改變食用海鮮的習慣（不知道怎麼挑魚的話，本書最後的附錄有一份海鮮挑選指南），加上世界各國願意通力合作，在魚貨捕撈方法與魚貨捕撈上限數量上進行限制，就能挽救海洋生態，替後代子孫留下一片美麗的海洋，還有美味的海鮮。🐟

