



1 許多大型魚類如鯊魚、旗魚及黑鮪魚等，屬於食物鏈的高階消費者，因生長慢、資源恢復不易，在過度捕撈下已明顯枯竭。

Coverstory

WHAT FISH SHOULD I EAT?

海鮮指南 全民挑海鮮 綠色海鮮行動

文字：廖運志（國立海洋科技博物館） 整理：高怡蘋
資料及圖片提供：邵廣昭（中央研究院生物多樣性研究中心）、廖運志（國立海洋科技博物館）

「現流哇、現流哇！卡新鮮啦！」在市場旁的一處轉角，魚販正賣力叫賣著透抽，幾位早起採買的居民駐足在前，不時用手指輕壓或翻動著檢視魚鮮品質。「活肉ㄟ啦！」老闆似乎看出了我的猶豫，立刻用手在透抽的表面劃過。原本粉紅色的表面瞬間變白、又轉變回原色，仔細觀察還可以看到表皮上的色素細胞不停地收縮、變化，就像披上萬花筒的魔術裝扮。這是凌晨剛從附近海域釣獲的新鮮魚獲，夜間被船上的燈光所吸引、聚集，再利用假餌誘釣或以圍網撈捕。雖然並未出現在「臺灣海鮮選擇指南」上，但我考量到透抽這些頭足類野生資源量尚稱豐富、生活史短、在食物鏈中屬於中低階層的洄游生物，且撈捕的方式對環境影響較小，因此決定買回加菜！



2 底拖網因對漁獲種類較不具選擇性，易造成混獲情形，加上拖行於海底時會造成棲地的干擾與破壞，屬於不永續的漁法。照片中僅有3成左右的漁獲具經濟價值，其餘混獲稱為「下雜魚」，將被直接丟棄或廉價賣給工廠製成魚粉飼料。



3 此為脂眼凹肩鰷（俗稱目孔）為當地漁船一支釣所獲，其採用永續漁法、品質新鮮、碳旅程短，又可讓當地屬家計型的漁民受益，可多加食用。

過去，因為喜食海鮮，自家曾經營過幾年海鮮店，因此對海鮮的種類並不陌生，也喜歡和掌廚的父親一起上市場買魚，有幾次還特別前往漁港採買。港邊擺放著各種新鮮海鮮、玲瑯滿目，魚販吆喝、叫賣、拍賣聲此起彼落，好不熱鬧。但後來常聽到父親抱怨魚價越來越貴、野生魚越來越少了……。紅燒黃魚是我們海鮮店裡的招牌菜。過去野生的黃魚比較普遍，後來因為過度捕撈造成產量驟減、價格飆升，現在幾乎已經沒有野生的黃魚了。目前市場上所販售的黃魚全部來自中國大陸的沿海養殖，無論風味、口感皆遠不及野生黃魚。近年來，無論近岸、遠洋的漁業資源皆快速枯竭，許多野生魚類因為過度捕撈、棲地破

壞、汙染及外來種入侵等問題已紛紛從自餐桌上消失，取而代之的養殖魚類，真的是解決問題的良方嗎？

國立海洋生物博物館於2006年首先發起「全民挑海鮮」活動，提供海鮮選擇上的物種建議。2010年中央研究院生物多樣性研究中心，編印一份「臺灣海鮮選擇指南」摺頁，針對常見約67種海鮮提供建議食用、想清楚及避免食用等三大類的挑選建議，並且輔以介紹全球漁業資源枯竭現況的紀錄片《魚線盡頭》推廣教育，許多關心海洋環保議題的機關社團更依據摺頁內容加以編印、推廣，儼然已在國內悄悄進行一場永續海鮮的環境行動。其實「Seafood Watch」在國外已進行多年，香港也在2007年

臺灣海鮮選擇指南：建議食用

因為牠們

- 1 餌料來自天然或屬於植物性
- 2 野生的資源量尚稱豐富
- 3 屬於食物鏈中、底層生物
- 4 為洄游性生物
- 5 撈捕方式對環境影響較小

 文蛤 (蛤蜊) 方法：蒸、煮 產地：本地 建議理由：1 2 3	 鳳螺 方法：撈捕 產地：本地 建議理由：2 3 5	 龍蝦 方法：撈捕 產地：進口或本地 建議理由：2 3 5
 牡蠣 (蜆仔、青蚶) 方法：撈捕 產地：本地或進口 建議理由：1 2 3	 扇貝 (干貝) 方法：撈捕 產地：進口或本地 建議理由：1 2 3 5	 櫻花蝦 方法：撈捕 產地：本地 建議理由：1 2 3 5
 九孔 方法：蒸、煮 產地：本地 建議理由：1 3	 魷魚 方法：撈捕 產地：本地 建議理由：2 3 4 5	 四破魚 方法：撈捕 產地：本地 建議理由：2 3 4 5

臺灣海鮮選擇指南：建議食用

 竹筴魚 (巴魷) 方法：撈捕 產地：本地 建議理由：2 3 4 5	 鱸魚 (花斑) 方法：撈捕 產地：本地或進口 建議理由：2 3 4 5	 吳郭魚 (墨魚鯛) 方法：蒸、煮 產地：本地 建議理由：1 3
 沙丁 (青鱈仔) 方法：撈捕 產地：本地 建議理由：2 3 4 5	 白帶魚 (白魚) 方法：撈捕 產地：本地或進口 建議理由：2 3 4	 虱目魚 方法：蒸、煮或撈捕 產地：本地 建議理由：1 3 4 5 6 7 8 9
 秋刀魚 (鮫肉) 方法：撈捕 產地：外地 建議理由：2 3 4 5	 刺皮魚 方法：撈捕 產地：本地 建議理由：2 3 4 5	 養殖烏魚 (烏魚子) 方法：蒸、煮 產地：本地 建議理由：1 3
 飛魚 (斑魚) 方法：撈捕 產地：本地 建議理由：2 3 4 5	 臭肚魚 (臭魚) 方法：撈捕 產地：本地 建議理由：2 3 5	 淡水魚 (香魚、鱈魚、鱈魚) 方法：蒸、煮 產地：本地 建議理由：1 3

推出「海鮮選擇指南」摺頁，臺灣的海鮮指南摺頁大致上參考香港。

究竟挑選海鮮的時候應該如何考慮，才能符合永續海鮮的理念呢？

1 ○ 選擇數量多、常見的魚種
✕ 避免稀有、瀕危的種類

此類魚包括沙丁魚、竹筴魚及秋刀魚等，屬於體型小、生長速度快，野生數量尚豐富，因此在屬於建議食用。反觀過去曾因過度撈捕而列保育類的鯨鯊，以及最近才列入的隆頭鸚哥魚及曲紋唇魚（俗稱蘇眉魚或龍王鯛）等，屬於體型大、成長慢，過度利用後資源不易恢復、易瀕危，應避免食用。

2 ○ 選擇體色銀白色的洄游性魚類
 ✕ 避免有明顯體色、棲息於岩礁的定棲性種類

包括沙丁魚、竹筴魚、秋刀魚、鯖魚、白帶魚及飛魚等，為棲息於中表水層之洄游魚類，因數量較多，屬於建議食用種類。體色鮮豔的珊瑚礁魚類如鸚哥魚、紅石斑等，以及烏賊、花枝，因為數量較少、屬於定棲性魚類，資源恢復比較不易，所以我們建議避免食用。

3 ○ 選擇餵食植物性餌料的養殖種類 × 避免動物性來源的餌料

像臺灣鯛（吳郭魚）、虱目魚等，現在多以植物性餌料人工餵養。避免以野生魚為餌料或魚粉，甚至利用底拖網造成混獲的下雜魚為餌料的肉食性養殖魚類，如石斑、鮭魚及養殖蝦等。

4 ○ 選擇永續漁法的漁獲
× 過漁及非法捕撈的漁獲

例如選擇一支釣的鯉魚、鏢旗魚等漁法不易發生混獲的情形，或對環境干擾較少的漁法，例如利用中層網捕撈櫻花蝦，而避免選擇以底拖網等方法大量撈捕的野生海蝦。

5 ○選擇屬於食物鏈底層的水產海鮮：底食原則 ✕食物鏈頂端的魚種

這一類包括過濾海水的文蛤、牡蠣等，食藻類的鮑魚、九孔鮑等螺貝類，以浮游動物、小魚為食物的魚種。魷魚，魷魚具有生活史短、資源恢復快等特徵。避免選擇屬於食物鏈頂層的大型掠食性魚類，例如鯊魚、鮪魚等，這類魚種也有重金屬含量過高的問題。

在實際推廣永續海鮮理念和選擇海鮮原則的過程當中，發現一般民眾其實對常見的海鮮水產仍不夠認識。例如：當發現常吃的鱈魚（又稱為扁鱈）其實是大比目魚時，都有被騙的感覺；而價格較高的圓鱈（又稱美露鱈、智利海鱈或南極鱈魚）也不是真正的鱈魚，而是棲息深海、生長速度較慢的巴塔哥尼亞齒魚。

記得在一次針對小學生的推廣教學活動中，我告訴大家棲息於深海的橘棘鯛，因為生長速度慢（甚至可以活到 150 歲！），卻因資源不易恢復而造成族群崩跌，可能有滅絕的危機，許多小朋友聽完後直呼：「我不要再吃魚了！」曾有一對新人堅持在婚宴上拒吃魚翅、海蝦及吻仔魚等食材，用實際的行動保護海洋。其實，食用海鮮也可以很永續，除了可參考「臺灣海鮮選擇指南」所

建議的綠色海鮮外，也應支持政府劃設海洋保護區及相關漁業管理政策。因為，唯有漁夫捕對魚、消費者買對魚、吃對魚，海洋才會年年有魚！

參考資料：

- 1.《全民挑海鮮》，國立海洋生物博物館（seafood.nmmba.gov.tw），2006 年
- 2.《臺灣海鮮選擇指南》，臺灣魚類資料庫（fishdb.sinica.edu.tw），2013 年 10 月，第二版
- 3.《海鮮選擇指引》，世界自然基金會（www.wwf.org.hk），2014 年
4. Monterey Bay Aquarium Seafood Watch（www.seafoodwatch.org）