



自然快易通

文／劉彥民

海鮮與永續

2022
11.07
Mon.

聯合報

好讀週報

說
緣由

吃海鮮很奢侈？ 數據看並非如此

前陣子有公眾人物主張「在台灣吃海鮮是很奢侈的」言論，引起大眾關注。大家開始站在不同角度，試圖釐清「在台灣吃海鮮」究竟是不是一件困難的事？

事實上，根據聯合國糧農組織 (FAO) 的資料顯示，從1960年開始到2014年為止，全世界每年人均消費海鮮量已從9.9公斤上升到20公斤。而台灣農委會供需年報則指出，2014年台灣人每年人均消費海鮮量高達35公斤以上。從以上數據可以看出，在台灣吃海鮮不僅是一件稀鬆平常的事，而且幾乎是全球平均值的兩倍。

台灣四面環海，一年四季、從北到南不乏豐富多元、各式各樣的海鮮季活動，從宜蘭的鯖魚季、新北市的萬里螃蟹季、基隆市的鎖管季、高雄市的烏魚季、屏東的黑鮪魚季、澎湖的丁香魚季、台東縣的旗魚季、蘭嶼的飛魚季到花蓮的曼波魚季，可見台灣海鮮產量不僅豐富，而且種類還多不勝數。但在光鮮亮麗的背後，往往潛藏著許多危機——越來越多警訊提醒我們，海洋生物的浩劫正因為這些只為促銷、不顧生態的空洞海鮮文化而悄無聲息的到來。

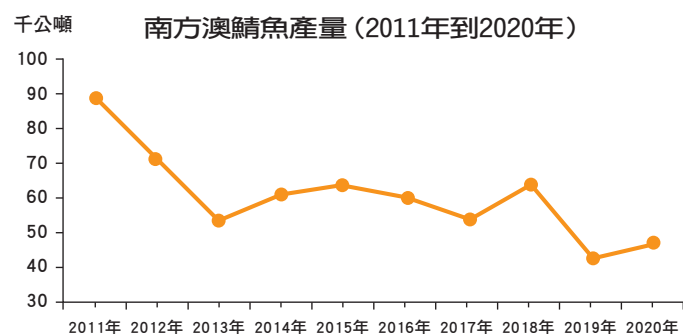


台灣從北到南有各式各樣的海鮮季活動，圖為屏東東港的黑鮪魚季。
(圖／本報資料照片)

看
趨勢

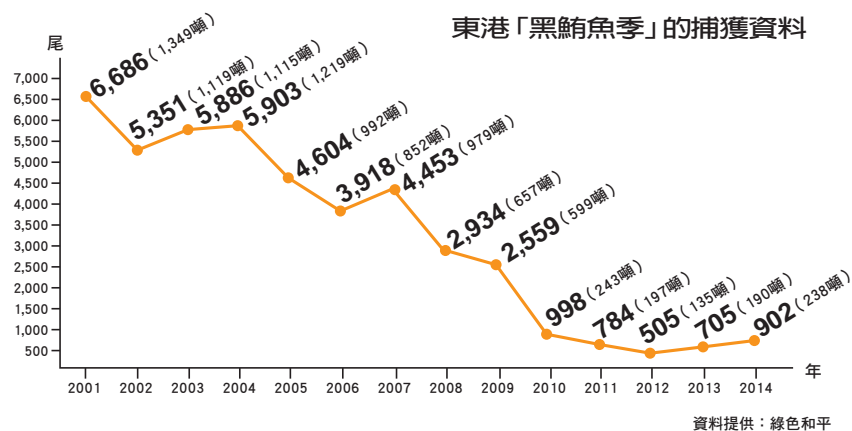
漁業資源年年減少 捕獲魚體越來越小

實際走進漁港，會聽到漁民抱怨漁業資源年年減少，捕到的魚體型也越來越小。宜蘭南方澳是台灣捕撈鯖魚的重鎮，根據國立海洋大學李國添教授調查研究顯示，台灣東北部海域花腹鯖的最大體長，已從1970年的44.95公分下降到2010年的37.01公分，甚至在2013年初，學者發現鯖魚平均體長已經下降到28公分以下。2011年到2020年這10年來，鯖魚的產量也呈現逐年下降的趨勢。



資料來源：漁業統計年報

同樣的危機也出現在屏東東港的黑鮪魚。雖然黑鮪魚每年總能為當地帶來大量的觀光收入，但從歷年捕捉資料中不難看出黑鮪魚產量的萎縮：東港當地的捕獲量從2001年的6686尾下降到2014年的902尾，重量也從1349公噸下降到238公噸。這些證據顯示如果我們再不做出改變，眼前令人稱羨的豐厚漁獲與收入不過是殺雞取卵罷了。



資料提供：綠色和平

從近海的鯖魚捕撈到遠洋的黑鮪魚魚獲報告所呈現出的下降曲線，如同一把死神的鐮刀，在我們眼前畫出海洋即將死亡的警戒線，讓我們不得不去重視生態耗竭的問題。對海島子民來說，我們目前最須重視的就是如何在「吃海鮮」跟「兼顧生態永續」之間取得平衡點，避免讓滿足口腹之慾的「海鮮文化」，成了台灣「海洋文化」的核心。吃海鮮時，我們更需思考如何吃才能讓海鮮吃得好、吃得久！

要注意

避免購買稀有魚種 三原則吃好吃久

首先，身為消費者，應避免購買那些在海洋環境中數量已經十分稀少的生物種類，透過理性選擇，讓上游的商人乃至漁民減少捕撈消費者拒買的魚種，藉此達到保護的目的。但市場中的海洋生物種類這麼多，我們如何才能做出正確的選擇呢？台灣海洋保育與漁業永續基金會成立的「台灣海鮮選擇指南」網站提供了以下幾個挑選原則與建議：

原則① 養殖魚優先於捕撈魚

台灣長期發展養殖漁業技術，虱目魚、鰻、烏魚、燕魚、石斑等都已達到完全人工養殖。選擇養殖魚不但有履歷保證，產地透明化、來源更具安全性之外，更可讓野外的原生物種休養生息，慢慢恢復族群數量。同時，選擇養殖魚時，我們可盡量以草食性的魚優先於肉食性的魚。因為肉食性的養殖魚，食物可能是來自於漁業捕獲的小魚以及下雜魚做成的魚粉或飼料，若為了飼養這些肉食魚而另外去捕捉小魚，就失去我們選擇養殖魚的目的了。

原則② 銀白色優先於彩色

通常銀白色或是灰色的魚多屬於大洋洄游或泥沙棲的魚類，這些魚的種類雖然較少但是數量較多，由於在海洋中分布範圍廣、族群群體大，所以比較不容易出現「過漁」問題；相反的，體色鮮豔的魚種多是在礁岩或珊瑚礁棲息的魚類，種類雖然豐富但是數量較少。由於這些魚多數生活在固定地方，所以一旦過度捕撈，就很難恢復到原來的數量、甚至會消失。

原則③ 優先選擇食物鏈底層

根據「能量金字塔」的原則，每經過一層食物鏈的傳遞，其能量就會減少90%，因此挑選食物鏈底層的海洋生物，獲得能量的效率會更好。例如：同樣的能量從藻類（生產者）傳遞到虱目魚（初級消費者）身上，能量還剩下10%；但若是從藻類傳到下雜魚（初級消費者），再經過一次攝食傳到海鱸（次級消費者）身上時，能量就只剩下1%。也就是說，養殖一隻草食的虱目魚會比養殖一隻肉食的海鱸消耗的能量要來得更少。此外，位於食物鏈底層的生物數量通常也比高層的來得多，因此被抓捕後，族群恢復的能力也會更好。

最後，由於海洋環境受到汙染，有些毒素或重金屬離子一旦進入生物體內就難以被分解或代謝掉，導致食物鏈高層的海洋生物因為「生物放大效應」，體內有害物質的累積量比食物鏈低層的海洋生物來得更多，因此，若從健康的角度來看，選擇吃食物鏈底層的海洋生物會是更好的選擇。



赤筆仔（笛鯛）

棲息於礁石周邊，幼魚多半在較淺的珊瑚礁生長，野生資源持續減少。



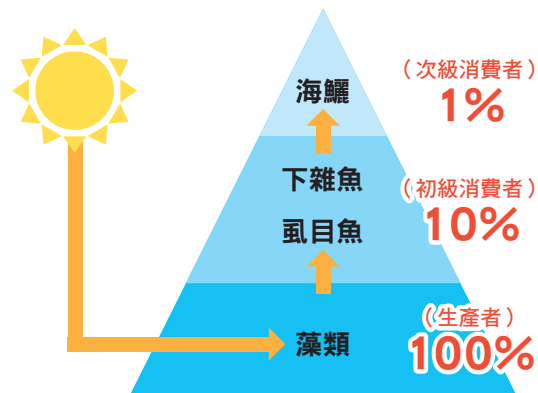
煙仔魚（正鰹）

野生資源還算豐富，屬於迴遊魚類，分布範圍廣、數量多，數量恢復較快。

資料來源 / 台灣海鮮選擇指南

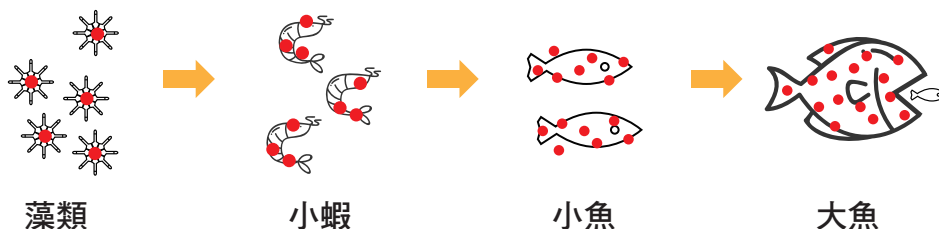
能量金字塔原則

在食物鏈傳遞能量的過程中，只有10%能夠傳遞到下一階層



生物放大效應 (生物累積效應)

無法分解的毒素會隨著食物鏈慢慢累積，最後進入大魚體內。
(紅點代表毒素，越多越高)



好食育

選當季、吃當地 低碳足跡防走私

除了以上三個原則之外，我們也可以把握「選當季、吃當地」的心法，因為不同季節都有代表性的海鮮風味。而且當地當季的海鮮，除了肉質鮮甜肥厚且價格經濟實惠，更重要的是還能避開非法走私或過期的冷凍貨，符合低碳足跡外也對環境保護更有幫助。

隨著台灣越富裕，人們越難體會早期先民靠海吃海的辛勞，其尊敬海洋、珍惜海洋的精神也在歷史足跡中慢慢被淡忘。但願透過正確的食魚教育，讓人們

能了解到，吃魚不僅有補充脂肪酸、幫助腦部發育的營養價值外，也能學習到歷史、人文、自然環境等因素所造成之異名別稱，以及其產地故事、生活習性甚至菜譜文化，如此才能重新找回屬於台灣的海洋文化。

憑藉著這份深厚的海洋文化底蘊，我們就再也不需要去糾結「在台灣吃海鮮到底是不是奢侈的行為」了，因為這本該就是我們生活的一部分，同時也彰顯了台灣堅持海洋環境永續經營的精神。