

# 斗中四季分享會(2019)

## 美味的海洋

講者：呂政達

## 台灣有多少種的魚呢？

- ▶ 大概全世界約有 32000 種魚類。
- ▶ 台灣大概有 10% 的魚類品種（3100 種）。
- ▶ 台灣的國土面積占全世界的萬分之二點五。
- ▶ 所以可以說台灣是一個魚類寶庫。

## 台灣最早的魚類分類研究

- ▶ 最早是由貢德在1859－1870出版的英國博物館魚類標本目錄，首次記錄了台灣的16種淡水魚。
- ▶ 英國開始台灣的魚類的研究，接著就是1895年，台灣割讓給日本，豐富的魚類資源也吸引日本學者的研究，以大島正滿開始為首進行

## 台灣的漁業

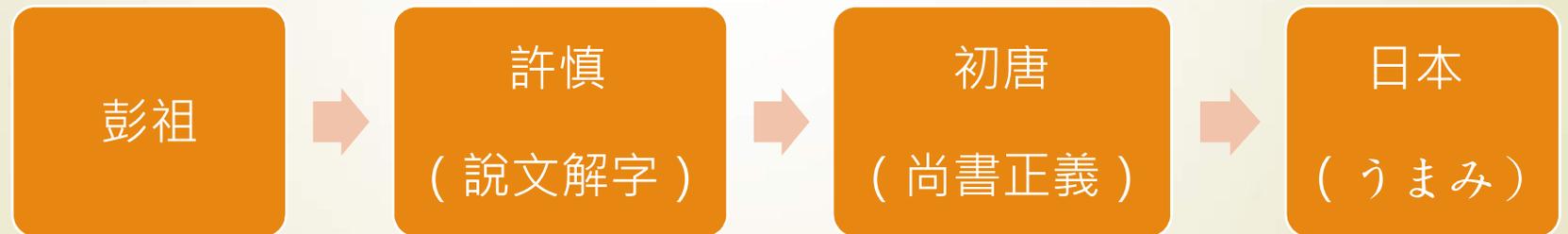
- ▶ 廣義的水產業可分為三大類
- ▶ 養殖漁業：箱網養殖、土池養殖、硬池養殖、室內養殖及湖塘養殖
- ▶ 捕撈漁業：沿近海漁業及遠洋漁業
- ▶ 水產加工業：罐頭、生加工及熟加工業

## 魚的鮮度怎樣判別

- ▶ 科學跟感官方式
- ▶ 科學：主流的有檢測魚的PH、K值、硬度距離差及VBN
- ▶ 感官：眼睛要透亮、皮膚要光滑、肉質有彈性、鰓部鮮紅、體型完整、身體硬直等等

## 鮮味

- ▶ 我們華人講的五味是：酸、甜、苦、辣及鹹
- ▶ 那麼什麼是鮮？
- ▶ 這個鮮味的說明～～有多年多樣多家的解釋～～～



## 美味的？

➤ 到底有幾位？

➤ 酸～～甜～～～～苦～～～～辣～～～～  
鹹～～～～？？？鮮

➤ 我們在說的好鮮美～～～好美味～～到底是在說什麼呢？

## 最簡單的鮮味

- ▶ 鮮味的來源：就是胺基酸。
- ▶ 可分為三大類
- ▶ 麩氨酸(MSG)：味素的主成分，發酵以及魚肉海帶等等
- ▶ 肌胺酸(IMP)：海鮮及肉類為主要來源
- ▶ 鳥甘胺酸(GMP)：菌類為主



## 生食魚類

- ▶ 食物的原味呈現的鮮味
  - ▶ 海洋的鮮味以生食原味作為我們的探索起始點
- 



## 生食魚類

- ▶ 生魚片大致可以分為三大類：
- ▶ 紅肉魚
- ▶ 白肉魚
- ▶ 銀亮皮魚

## 紅肉魚

- 通常指的是鮪類，旗魚類。
- 台灣生魚片使用的品種
- 鮪魚：北太平洋黑鮪、地中海黑鮪、南方黑鮪、大目鮪、黃鰭鮪
- 旗魚：黑皮旗魚、白皮旗魚、紅肉旗魚





猜猜我是誰？





## 日本的鮮魚型態





赤鯛  
7,000

赤鯛  
7,450

赤鯛  
7,030

青鯛  
7,430

青鯛  
7,180

青鯛  
7,280

青鯛  
7,180





## 魚的部位特性

- ▶ 各個部位都有美味的所在，大致上的分類為：
  - ▶ 腹部：油脂多
  - ▶ 上背：結實口感
  - ▶ 魚頭：膠質多
  - ▶ 其他就是滑水：有彈性
- 

## 台灣捕撈漁業現況

- ▶ 野生魚類的價值
- ▶ 台灣能夠獲得高品質野生魚類的漁法
- ▶ 如何鑑別魚隻



## 不同的野生魚

- ▶ 頂級價位-黃魚、白鯧
- ▶ 中高價位-黑毛、三刀(鷹羽鯛)、白鯧、無膘鮠、日本的鯛
- ▶ 中價位-石鱸、白帶魚、雞籠鯧、血鯛、白鯧、黃雞魚



## 野生跟養殖虱目魚的差異

品項	飲食特性	體型	時節	價位
野生虱目魚	肉質粗, 無油	1-5+公斤	高溫時節多	中低
養殖淡水虱目魚	魚味淡, 可能帶土味	0.6-1.2公斤	全年	中低
養殖鹹水虱目魚	鮮甜, 肥滿	0.6-1.2公斤	全年	中
養殖混養虱目魚	鮮甜, 均衡	0.6-1.2公斤	高溫時節	中

- 並非養殖魚就一定比野生魚難吃
- 養殖魚有其美味的地方，對於野生魚亦然
- 虱目魚有這樣的特性，是否也有其他的例子呢？



# 野生魚介紹

# 1. 黃魚



棲息環境：主要棲息於沿岸及近海砂泥底質水域。厭強光，喜混濁水流，黎明、黃昏或大潮時多上浮，白晝或小潮則下浮至底層。

台灣分布：台灣西部沿海

漁業季節：全年皆產，肉質細緻，蒸、煮、炸皆宜。市場上的黃魚幾乎清一色都是由養殖場所養殖出來的，野生種已經不多見。

## 2.白鯧



棲息環境：棲息於沿岸砂泥底水域，獨游或成小群優游。以水母、浮游動物或底棲小動物等為食。

台灣分布：主要分布於台灣西部及北部海域。

漁業季節：全年皆產。肉質細嫩，多脂肪，入口即化。很適合老人及小孩。



就市場常見的鯧科魚種共六種，就體色與外觀被市場區分：俗稱「白鯧」的銀鯧、北鯧、鏡鯧、鏟鯧、灰鯧，以及俗稱「斗鯧」的中國鯧；不過上述六種一般都會被消費者通稱是「白鯧魚」。



我們選擇白鯧魚時，應挑選魚鱗光亮、魚眼飽滿清澈有彈性、魚身硬挺不軟癱、魚皮略帶黏液、魚體無魚腥味、魚腹無凹陷；鯧魚的鰓蓋隨意開鰓容易傷及魚體，所以不看魚鰓。符合以上全部要點才會可能是台灣海域捕獲的白鯧魚，魚身鱗片也要越完整越好。

### 3.瓜子鱸(黑毛)



棲息環境：主要棲息於近、沿岸岩礁區，活動於中表層水域，約1-30公尺深處。日行性。

台灣分布：台灣西部、南部、北部、東北部及離島等各礁區皆產。

漁業季節：每年11月至隔年3月，時值海藻盛產，也是黑毛最好吃的季節。黑毛愛吃青苔，由於青苔具有獨特香氣，使得黑毛的濃郁肉味獨樹一格，肉質細緻鮮美，清蒸、煮湯最佳，亦可做成生魚片。

## 4. 花尾唇指鱚 (鷹羽鯛)



棲息環境：棲息在礁砂混合區四周之底部，以一游一停之方式移動，常停棲於礁盤上方，或於砂泥底上。一般深度為1-30公尺。

台灣分布：台灣北部、東北部、南部及離島之澎湖均有紀錄。

漁業季節：全年皆產。肉質鮮美，含脂量多，新鮮也有作為生魚片食用。

## 5. 日本的鯛 (多利魚)



棲息環境：深海底層魚類，棲息深度在40-200公尺間的大陸棚斜坡或海床，以群居性之魚類及甲殼類為食。

台灣分布：除了東部海域，台灣各地皆有分布。

漁業季節：全年皆產，夏末、秋初味美。法國菜會以奶油乾煎料理。



# 誰是誰？



## 6. 星雞魚(石鱸)



體側上部具多條暗色  
斑組成的點狀橫帶

棲息環境：主要棲息於砂泥底質的沿岸海域，深可達75公尺以內，對於低鹽度之容忍度高，可生活於河口沼澤區。以小魚、蝦、甲殼類或砂泥地中的軟體動物為主食。冬天時會游入河口域產卵。

台灣分布：分布於西部及北部海域。

漁業季節：夏、秋季為主。肉味鮮美，適合油煎或煮薑絲湯。

## 7. 白帶魚



棲息環境：暖溫水域中底層洄游性魚類，產卵時則洄游至淺海水域。  
喜弱光，有明顯日夜垂直分布之習性，白天至深水層，  
黃昏、夜間及清晨則上游至表層。

台灣分布：台灣各地皆產。

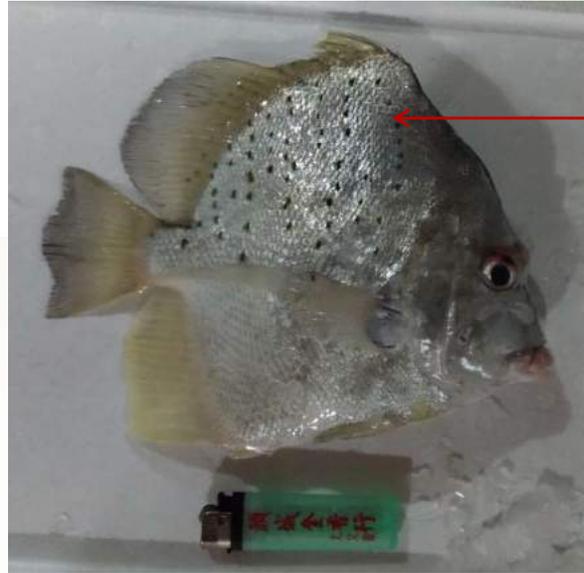
漁業季節：全年皆產，春、夏季盛產，夏末、秋初味美。



金屬光澤的魚皮，代表白帶魚保鮮狀態良好。

- 魚皮銀粉主要含有較多普林，有尿酸血症、痛風患者不可多吃。
- 白帶魚的腥味和油脂較多，料理前可將白帶魚放入鹽水中稍微浸泡，就能較容易洗乾淨且去腥味。

## 8. 斑點雞籠鯧 (銅盤仔)



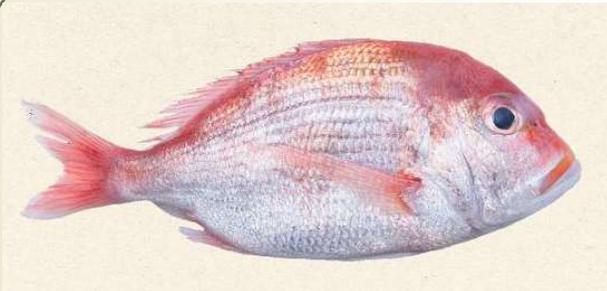
體側具多條暗  
色點狀橫紋

棲息環境：棲息於岩岸礁石區或瀉湖區，亦常見於潮地內。一般深度為0-10公尺。

台灣分布：分布於北部及東北部海域。

漁業季節：全年皆產。但是產量並不很高，在一般市場上只能偶爾看見。

## 9.紅鋤齒鯛(血鯛)



棲息環境：主要棲息於大陸棚水域，肉食性，以小魚、小蝦或軟體動物為主食。會隨著季節的改變遷移洄游。

台灣分布：分布於北部、東北部及西部海域。

漁業季節：全年皆產。肉質細緻，適合碳烤、油煎、清蒸等，味道均極為爽口。嚐來有螃蟹香氣。

➤ 長相和赤鯨相似，因此有句諺語叫「**盤仔假赤鯨**」。大隻的多從東南亞來，購買時可特別留意產地。

## 10. 三線磯鱸 (黃雞魚)



棲息環境：主要棲息於暖水、高鹽度之岩礁或人工魚礁的外圍寬闊水域。通常成群優游，數量眾多，具有近海-外海洄游之習性。

台灣分布：台灣四周海域之礁岩區及人工魚礁區皆可常見。

漁業季節：全年皆產，夏末、秋初為主。煮薑絲、味噌湯或炭烤皆不錯。



感謝聆聽  
敬請指教