

【東石漁市之旅（上）】 | 下課花路米 壯遊闖天下
<https://youtu.be/xQ-jfj2Wyzw> > 07:55-09:40

食魚紅綠燈

海鮮挑選指南

盡量挑選

1	養殖類且可朝有機養殖發展
2	養殖偏草食魚
3	生態系中底層生物
4	野生魚捕撈方式不破壞棲地
5	洄游性魚群

盡量不挑選

1	野生魚且數量急劇減少
2	養殖肉食魚
3	生態系頂端生物
4	野生魚捕撈方式破壞棲地
5	珊瑚礁、岩礁定棲性魚類

底食原則： 少吃大魚，多吃小魚

- 食物鏈頂端，如旗魚、鮪魚等大型魚，成長速度慢，數量也稀少，屬於較易滅絕族群，
- 食物鏈底端小魚，繁殖速度快，數量較多，生態回復速度較快，減少食用大魚，可讓生態有喘息空間。
- 假設一尾小午魚長成需吃一萬公公斤的小蝦，一隻鮪魚長成，那當我公節們吃一隻鮪魚，等同消耗十萬較省能源，且保護生態。



洄游性魚類

- 洄游性魚類是指那些「在其生命週期中會進行長距離遷徙」的魚類。這些魚類通常會根據季節、繁殖需求或食物來源的變化而移動。
- 洄游性魚類的特點包括：
- **定期性**：洄游行為通常是周期性的，根據季節或生理狀態進行。
- **集群性**：這些魚類通常以群體的形式進行洄游，以提高生存率和繁殖成功率。



鯖魚

底棲性魚類

- 底棲性魚類指主要生活在水底的魚類。這些魚類依賴底部環境進行覓食和棲息。
- **棲息環境**：通常生活在沙地、泥底或珊瑚礁等底部環境。
- **覓食方式**：多數以底棲生物為食，如小型無脊椎動物和有機碎屑，且通常具有適應底部生活的生理特徵，例如扁平的身體形狀。
- **活動範圍**：活動範圍相對較小，通常不進行長距離的遷徙，而是依賴於其棲息地的資源



鱈魚

不友善的漁法

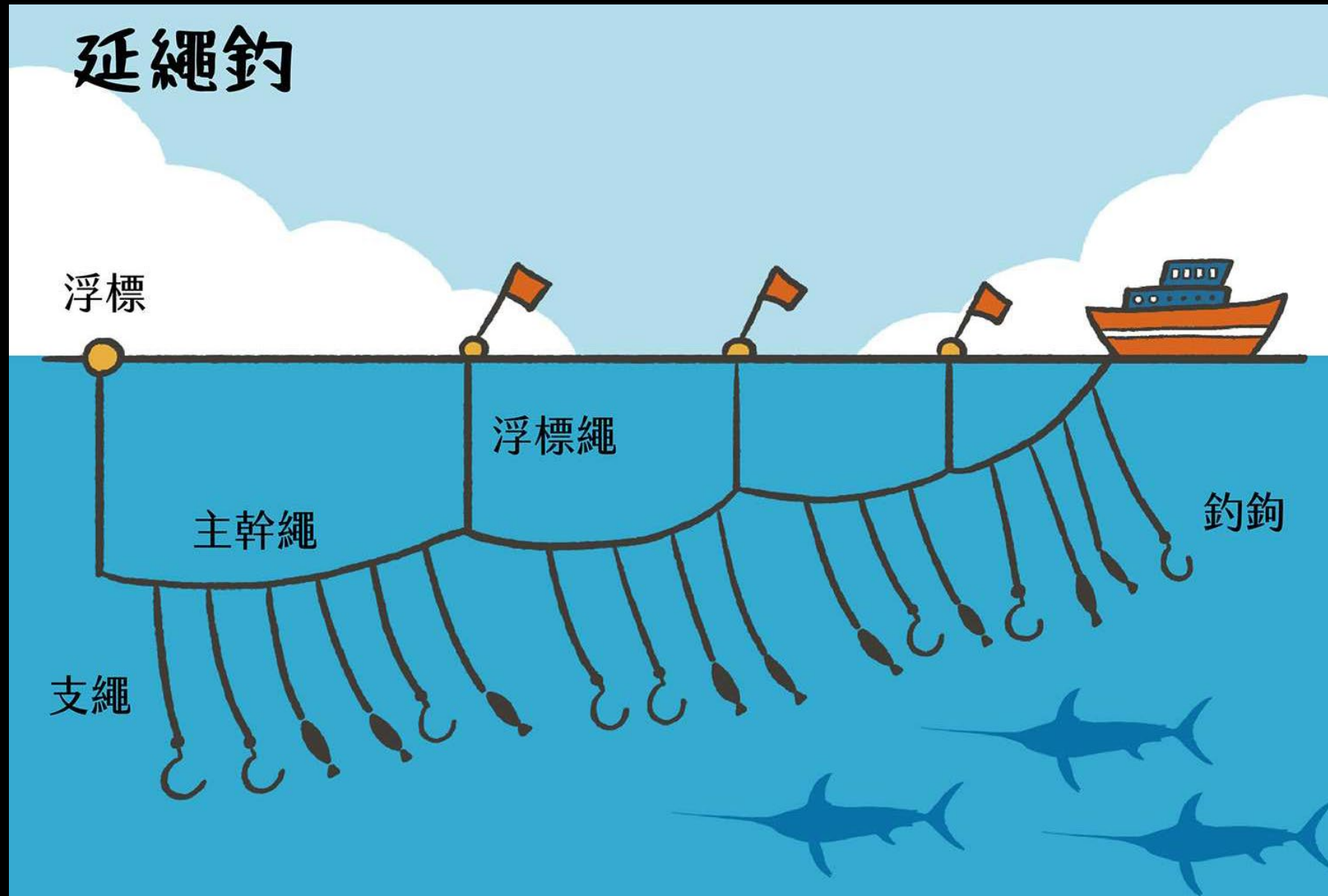
- 1.底拖網**：這種漁法會在海底拖曳網具，造成大量混獲，並破壞海床生態系統，對環境造成嚴重影響。
- 2.流刺網**：這種漁法的網具不固定，隨波逐流，容易捕獲非目標魚類，並對海洋生物造成傷害。
- 3.電魚**：這種方法使用電流捕魚，對魚類及其他海洋生物造成極大傷害，並可能影響生態平衡。

海洋殺手 – 底拖網

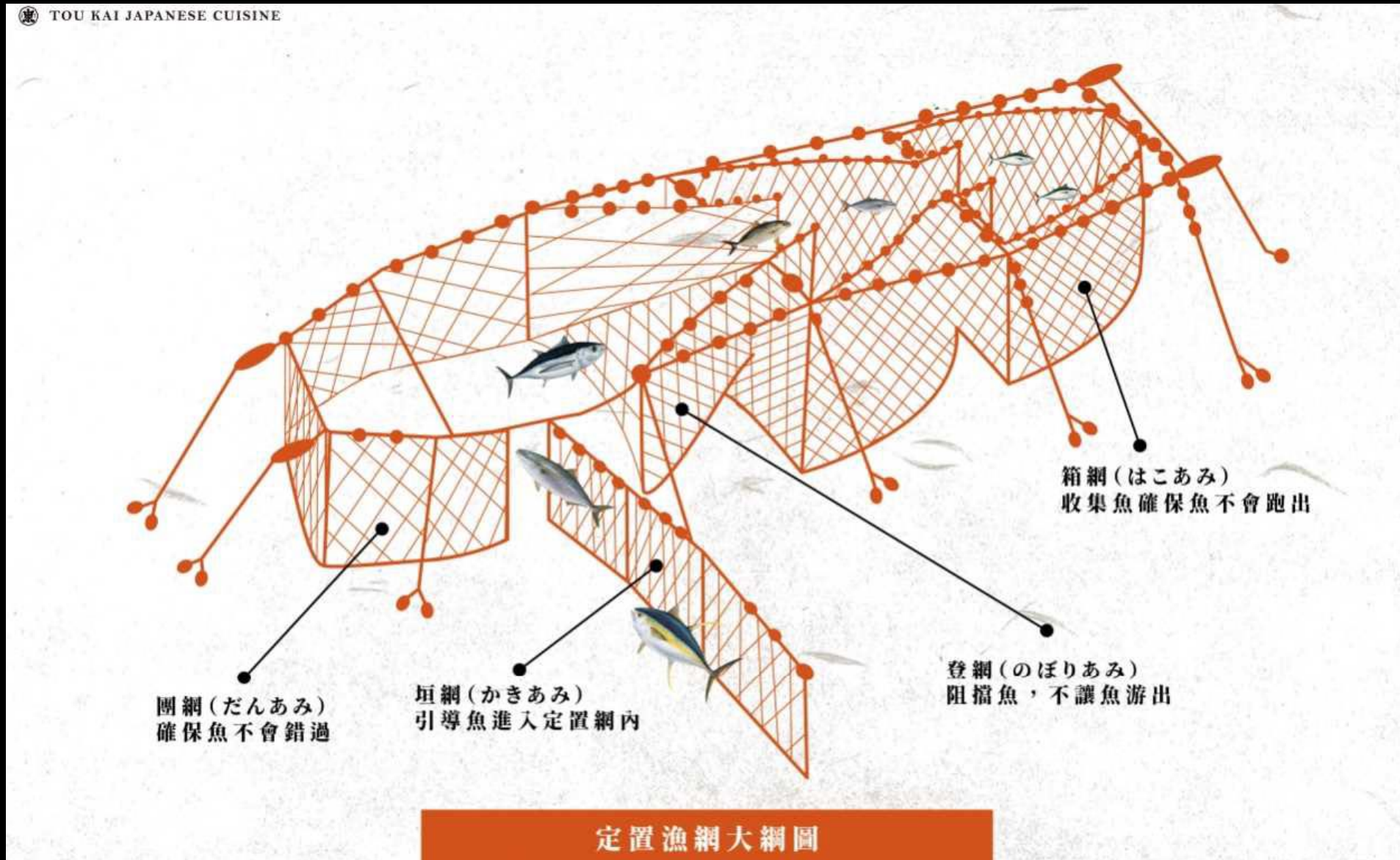
- 底拖網是種將魚網沉至海底拖行的重型捕撈工具。為了要將魚網沉到海底拖行，漁網須足夠重，並保持在海底張開的狀態。最大的底拖網可長達上百公尺，大如足球場。許多藏在深海的海床，生態穩定自然，一旦遇上底拖網，寧靜的生態便蕩然無存，甚至可能長達十數年無法恢復。
- 底拖網可以捕獲豐富的漁獲。但是，底拖網撈進數量龐大的漁獲中，有很多被誤捕的物種，例如珊瑚、海龜，甚至屬近危物種的黑鯊，都是混獲下的犧牲者。一些來不及逃走的魚苗，則因為不好賣而被丟棄，而大部份被誤捕的魚，往往不是死掉，便是奄奄一息，最後一樣被棄回大海。根據 2018 年的統計，底拖網所丟棄的漁獲佔高達 60%！
- <https://youtu.be/xuxLmn5ma0o>

友善的漁法

延繩釣：這種漁法針對特定魚種，使用長釣線和鉤子，能夠減少混獲，對環境友善。



定置漁法：這是一種相對環保的漁法，漁具固定在特定位置，能夠有效捕捉目標魚類，並減少對其他海洋生物的影響。



《跟著**MAMA**撒網去 八卦網》 我家住海邊

- <https://youtu.be/TJgAzANKTp8>

綠燈海鮮——輕鬆享用



文蛤(蛤蠣)

- 餌料為天然或屬植物性。
- 屬於食物鏈中、底層生物，
體型小、數量多、長得快，
數量恢復較快。
- 在地海鮮，碳足跡較低。



蛤蠣絲瓜



鎖管(透抽/小卷/中卷)

- 食物鏈中、底層生物，體型小、數量多、長得快，數量恢復也較快。
- 為洄游性生物，數量較多。
- 在地海鮮，碳足跡較低。



薑絲小卷



台灣鯖魚(花腹鯖—花飛、白腹鯖—青灰)

- 為洄游性生物，分布範圍較廣，數量較多，數量恢復也比較快。
- 捕撈方式對環境影響較小。
- 在地海鮮，碳足跡較少。



鹽烤鯖魚



茄汁鯖魚罐頭

黃燈海鮮——少吃為妙



烏賊(花枝/ 墨魚/目賊)

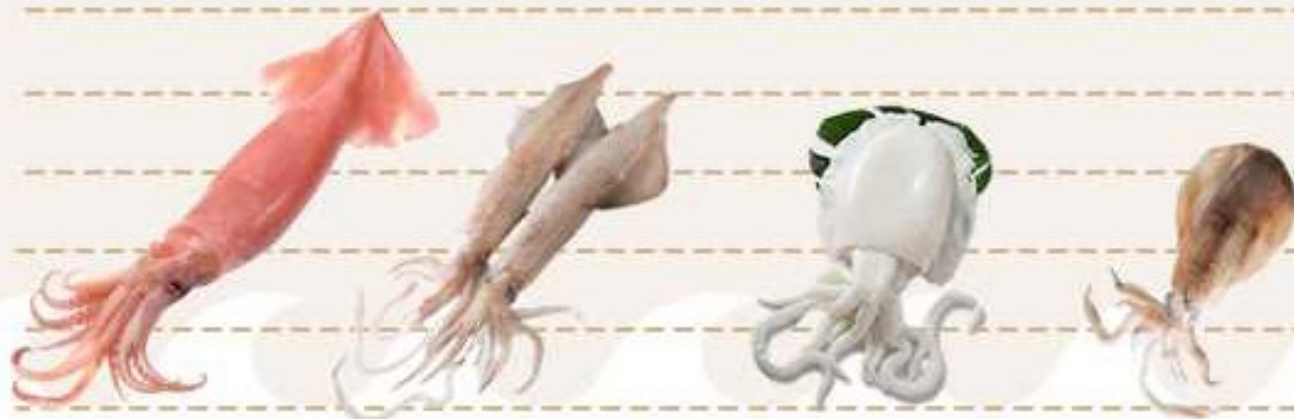
- 本地/進口/野生
- 為底棲或定棲生物，數量本來較少。一旦被捕走，需要較長的時間才能恢復。
- 野生花枝持續減少。



炒花枝

魷魚、花枝、透抽、軟絲哪裡不同？

體型大小



魷魚
(柔魚)

透抽
(中卷)

花枝
(烏賊、墨魚)

軟絲

甜度/價格



鰭的形狀

三角形

菱形
體型細長

體型橢圓
頂部圓凹頭
表面有花紋

體型橢圓
頂部圓平頭
無花紋

鰭長通常不超過身體的1/3

鰭長超過身體的1/2

鰭與身體等長

鰭與身體等長
與花枝相似

圖片來源：
<https://www.asf.com.tw/Article/Detail/80962>

ALVAR

Passion for Salmon

ALVAR
Passion for Salmon



進口鮭魚（挪威鮭魚）

- 進口/養殖
- 養殖飼料從野外捕撈的小魚或下雜魚製成的魚粉或餌料。
- 屬於食物鏈高層生物，數量少，成長緩慢，資源不易恢復。
- 海鮮遠道而來，碳足跡較高，產生的二氧化碳較多。



生魚片



烤鮭魚

紅燈海鮮——勇敢說不



鯊魚/魚翅

- 本地/野生
- 已受到過度捕撈，野生資源快速減少，成為保育類物種。
- 屬於食物鏈高層生物，數量少，成長緩慢、資源不易恢復。



魚翅羹



為杜絕「只取魚鰭，丟棄魚身」現象，台灣捕鯊政策從「魚鰭與魚身重量比例不超過5%」變成「鯊魚鰭不離身」，違反規定可罰三萬到十五萬元罰款。



黑鮪魚

- 屬於食物鏈高層生物，數量少，成長緩慢、資源不易恢復。
- 受到過度捕撈，野生資源快速減少，成為保育類物種。
- 黑鮪的壽命可長達35年以上，一般要成長到4-8歲才會成熟及繁殖。目前太平洋黑鮪七、八成以上所捕獲的都是未成熟的幼魚，在牠們還沒有機會產卵之前即被人類所捕撈。



日本築地漁市所拍賣的一尾黑鮪以台幣五千萬元天價售出，若分成一千口，等於一口要價五萬元台幣。

海鮮挑選原則：

- 常見種(量多)>稀有種
- 銀白色 >有色彩
- 洄游種(種類少、數量多)>定棲種(種類多、數量少)
- 沙泥棲性 >岩礁棲性
- 不買遠道而來的海鮮(耗能、碳足跡高)
- 不買長壽的大型掠食魚(汞等重金屬含量高)
- 養殖魚 >海洋捕撈魚(因許多野生魚類已越來越少)
- 不買養殖的蝦、鮭、鮪(以魚粉或下雜魚為餌料),選擇吳郭魚、虱目魚等(植物性餌料)
- 買食物鏈底層的海鮮—底食原則
- 不買使用非永續漁法的漁獲

臺灣海鮮選擇指南

- <https://fishdb.sinica.edu.tw/seafoodguide/>

是 0

否 ×