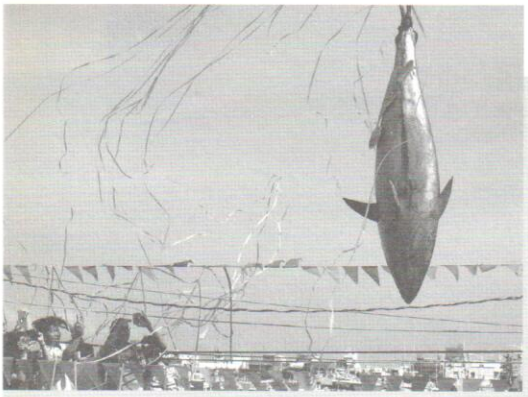
你還在吃黑鮪魚？看看海鮮指南吧！

溫于璇 / 國立臺灣師範大學環境教育研究所碩士生



黑鮪魚季第一鮪的拍賣現場（圖 / 孫介珩攝）

提起黑鮪魚，你聯想到什麼？答案絕對是一口天價的黑鮪魚生魚片。黑鮪魚又稱「藍鰭鮪」（Bluefin Tuna），是鮪魚中體型最大者，身長可達 3 公尺，重 600 公斤，且速度敏捷，瞬間時速可達 160 公里，更可下潛至 5000 公尺深。

黑鮪有讓老饕們形容「入口即化、油花如雪」的黑鮪魚肚肉（又稱 toro），若上網搜尋黑鮪魚，無不是吃黑鮪魚的相關網頁。難道，黑鮪魚只有吃的價值嗎？在《海鮮的美味輓歌》一書中，作者提到：「黑鮪魚是鮪魚中的黑松露，地中海中的鵝肝，但享用黑鮪魚生魚片就像是吃孟加拉虎一樣，不但是縱慾之舉，且頗不道德」。咦？不道德？下列就提出幾個不道德的原因。

都快捕光光啦！

隨著黑鮪成為頂級食材，捕捉黑鮪的船隻持續增加，根據農委會水產試驗所公布的數字顯示，1990 年東港黑鮪魚的捕捉量還不到兩百尾，到 2000 年已經超過一萬隻，之後就逐年遞減。北太平洋類鮪類及鮪類國際科學委員會（ISC）資料顯示，太平洋黑鮪從 1952 至 2011 年間，數量已減少 96.4% ！國際自然資源保育聯盟(IUCN)之遭受威脅生物物種「紅色清單(red list)」內，也將大西洋黑鮪為瀕危（EN）等級、南方黑鮪為極危（CR）等級。顯示黑鮪再不減少食用、減少捕捉，將逐步走向滅絕。

養殖的大災難

許多地區開始轉向發展黑鮪養殖，但養殖是先從海中捕獲幼魚，再圈養以人工餵食長大，剝奪鮪魚野生繁殖的機會，也讓天然黑鮪魚族群的數量下降；而養殖黑鮪也會將疾病帶給野生的鮭魚，而導致野生鮭魚族群減少的疑問；且 20 公斤的沙丁魚、鯡魚與鯷魚才能產一公斤的黑鮪，若可將這 20 公斤的魚類更妥善使用，也許漁業資源匱乏不會如此快速。

吃鮪魚會變笨！？

廣告都說鮪魚富含 DHA 可增加腦力，但體型較大且壽命較長的鮪魚，因生物放大作用卻使有毒物質（如水銀）累積在食物鏈頂端的鮪魚體內。例如一份黑鮪魚肉通常有超過 1ppm 的水銀含量，是沙丁魚的 60 倍，因此經常性的食用鮪魚這類大型魚類，將使毒物累積自身體中，也可能造成危害。

改吃其他海鮮拯救黑鮪吧！

如果你問，不吃鮪魚可以吃什麼？中研院生物多樣性研究中心魚類生態與演化研究室編輯出版「台灣海鮮選擇指南」是一本很好的指引。

指南中舉出台灣常吃的海鮮，以紅、黃、綠三種指標代表，讓你可以按圖索驥地瞭解食用後對於海洋的影響：紅色代表避免食用，如黑鮪、野生烏魚等，因為已經過度捕撈，或是破壞生態捕捉、養殖等；黃色代表想清楚再食用，如白鯧、曼波魚等，因為這些魚種可能是漁業管理未完善，或肉食性養殖而飼料會對生態造成影響；綠色則是代表建議食用，如虱目魚、吳郭魚等，因為他們是植物性養殖，或是野生資源豐富。身為消費者可發揮拒吃的力量：「到此鮪止，不吃鮪魚，給黑鮪一條生路」。（台灣海鮮指南：http://fishdb.sinica.edu.tw/chi/seafoodguide.php）