拯救海洋？從吃對魚開始！

文圖—王玠文—海生館出版中心

盤中海產何處來

身為土生土長的臺灣人，我們非常熟悉海鮮的各種料理與美味，但卻對牠們的生物樣貌與生命狀態一無所知。當我們看到鱈魚時，只想到雪白鮮嫩的魚肉，卻不知道我們如今吃到的鱈魚其實多半是「大比目魚」混充，正牌鱈魚則因為人類濫捕而瀕臨滅絕，即使至今已禁捕20年，還是無法恢復原狀；我們知道紅燒黃魚有多下飯，卻不知道原本普遍的野生黃魚因過度捕撈而產量銳減，我們如今吃到的幾乎是養殖黃魚，且營養成分堪憂；我們知道恆春地區有好幾家「俗擱大碗」的現撈海產店，卻不知道其實墾丁地區大部分的海域都是禁漁區，大部分的漁產其實是由外地輸入。同時為避免吃到部分不肖業者所捕撈的珊瑚礁魚種，顏色鮮豔的魚類還是不碰為妙。

我們創造了一個豐富的「海鮮文化」，但卻對我們盤中生物的來歷一無所知。臺灣是世界上主要的漁業生產國之一，也是漁業消費大國，我們的遠洋漁船遍及全球海域，但臺灣卻曾因為IUU（非法、未申報、不受規範)而被歐盟發出黃牌警告近四年的時間，還好在政府相關單位與業界人士的努力下，在今年(2019）6月27日正式解除。為了要讓民眾認識如何挑海鮮顧保育，海生館「科教組」在2009年就開發了一套「挑海鮮」的教具，希望可以透過寓教於樂的方式，讓大家知道市面上常見的海鮮們目前的生態樣貌，教育大眾哪些海鮮可以吃，哪些海鮮盡量避免，以守護牠們的族群數量。而一般的民眾也可以到上網搜尋「臺灣海鮮選擇指南」，在購買前想想，減少為滿足一時口腹之慾而對海洋生態造成的負擔。

當海中不再有魚

曾有專家預估，若人類再不克制，到了2048年大海終將無魚可撈。聽來雖然有點危言聳聽，但面對年年下降的漁獲數量，也讓人不得不開始正視環境對我們發出的警訊。近年來，也有許多人開始推廣「永續海鮮」的概念。以歐美國家來說，「永續海鮮」標章的推動雖已行之有年，但仍是百家爭鳴，目前並無統一的標準。其中最著名的就是1996年成立於倫敦的MSC（Marine Stewardship Council），就連全球最大的零售商沃爾瑪超市(WALMART)也與他們合作，販賣有其認證的產品。許多名廚也自發性地推動以永續海鮮為食材的料理，希望倡導大眾精緻飲食不一定要稀有的概念，即便是平凡的食材，經過廚師妙手烹飪後，也不輸頂級美味。

臺灣目前尚未引進MSC的認證，最大的原因就是申請價格過高，每年還需花錢續會費，實在不符合經濟成本。不過，有許多有志之士與業者自發性地推動永續海鮮的概念，或許在民間與政府的推動下，未來臺灣也可以創立自己的永續海鮮標章，讓民眾有一個選購海鮮的依據，也能協助業者發展永續的漁業。

海生館的「挑海鮮」活動，講師正在教大家如何正確選擇永續海產，讓大海生生不息，永續經營。

養殖=永續？

或許有些人會想，既然海中將不再有魚，那麼我們選擇養殖魚種是不是能幫助環境呢？

答案是否定的。事實上，我們正大量從海中捕撈野生魚類(俗稱下雜魚)，做成飼料後去餵養養殖魚類。大型養殖魚種如鮭魚的飼料，需要仰賴野生魚類製作的魚粉和魚油，根據國外研究學者發現，全球近五分之一的漁獲量是用於此類產品。此外，水產養殖也是排碳與排廢水大戶，廢水也會造成有毒藻類大量繁殖，回過頭傷害環境與養殖產業。此外，養殖業者濫用藥物增加環境與人體負擔、養殖魚類脫逃後跟野生魚混種造成基因庫改變等，都是不容忽視的問題。

水產養殖業是目前全球成長最快的產業之一，所提供的海鮮產品也已超過野生漁獲，以中國來說，其產業發展在20年內增長了兩倍之多，而未來也將持續成長。面對正蓬勃發展的產業，如何發展出有效的永續經營，將是業者們需面對的問題。

而做為消費者，我們該如何替永續海洋盡一份心力呢？首先，我們需要自我充實海洋科普知識，就像買車前要做功課一般，唯有多了解各種海鮮在海洋中的現況後，才有本事「永續海鮮」。在挑海鮮時，我們可以盡量購買當地盛產的海鮮為主，避免選購造成大量碳排放的遠洋魚種；盡量選擇銀白色的魚類，避免誤買到色彩繽紛的珊瑚礁魚；盡量選擇吃素的養殖海產如貽貝、牡蠣等，以減少捕捉下雜魚來製成飼料養魚的情形。

最重要的是，我們應該思考能否以不同的食物，取代餐餐大魚大肉的飲食習慣，講求「吃得好不如吃得巧」。並且以實際行動支持實行永續海鮮的業者，讓大海「年年有魚」。

欲知更多關於臺灣漁業被判黃牌原因與政府單位所施行的改善政策，可掃碼看相關報導。

掃一掃，
了解更多WALMART永續發展計畫