

日期：106 年 2 月 17 日

地點：創新學院 1 樓 101 教室

講師：蓋玉軒博士

講題：環境教育系列課程

(1)海鮮的秘密

筆記：施玉瓊



人力發展所於 106 年 2 月 17 日，開辦今年首場境教育系列課程，邀請台灣大學動物學博士蓋玉軒，主講『海鮮的秘密』，他花了十多年的時間學習養殖，在服役期間又於國合會多明尼加農技團服務，推廣吳郭魚與泰國繁養殖，嗣後與台南水試所團隊合作「優質石斑魚種苗量產技術研發」，養殖產業的興衰與養殖過程累積的人生經驗，成就他的養殖人生。

蓋博士近年推廣「海鮮食物教育」並舉辦「海洋體驗活動」，他以『體驗學習法』進行主要教學，讓小朋友除了熟悉基本知識外，也親自體驗、觸摸與餵養各類海鮮，使食安觀念從小育成，進而延深至家庭與整個社會，讓消費大眾瞭解海鮮的正確知識及相關飲食文化。

蓋博士表示，由於台灣無法跟地幅廣大的中國、東南亞與中南美洲競爭，因此不斷開發新物種與新的養殖技術，是台灣唯一的出路，結合研究單位與民間業者是產業升級的重要關鍵，台灣的虱目魚及吳郭魚養殖即是透過不同的雜交育種而成，其換肉率及取肉率與供應量都有不錯的成績；並推薦台灣優良魚種：白腹鯖、花腹鯖等鯖魚類，產量百分之 90 來自台灣的南方澳，其中並介紹各種肉質鮮美的各種魚類，營養健康，但若是大陸魚貨因運送過程風險高及添加藥劑不明，並不建議長期食用，例如：小黃魚。另外食用魚類也有些禁忌，例如銀皮魚類：白帶魚、嫚魚等痛風患者不要食用魚皮，醃製魚乾與香腸等加工魚貨亦儘量少吃，對於孕婦或準備懷孕的婦女不應食用大型魚類（鮪魚、土魷魚、鱈魚、鯊魚、正鰓），因為大型

魚類含有甲基汞，此成份雖對一般人較無害處，但會特別留存於女性子宮胎盤內，造成胎兒神經系統發育異常，故強烈建議孕婦或準備懷孕的婦女，應儘量避免食用。

蓋博士也提到，貝類中牡蠣是含有豐富的肝糖具有特殊的風味，蛋白質及鋅更是保健美容重要的成分，因此也被稱為「海洋中的牛奶」，由於牡蠣屬雙殼綱、牡蠣科的濾食性動物，若分布的海洋區域有污染，牡蠣通常就不建議食用；另外還有一種美味貝類就是「文蛤」，早期養殖為單養，近年主要為混養虱目魚、蝦子等，以抽取藻水或發酵池的肥水為主要養殖方式，含高量蛋白質的鋅與鈣、牛磺酸含量及維生素群 B 高對於肝臟保養有不錯功效，夏、秋兩季的文蛤風味極佳；此外甲殼類的「蝦子」，也是美味到無法讓人拒絕，蝦子屬低脂肪、高蛋白質的海鮮食物，所含有牛磺酸可降低膽固醇、蝦紅素及幫助抗氧化，另外維生素 A、磷、鈣含量也很足夠，中藥記載：性甘溫對人有補氣健腎、暖腎、壯陽、通乳、解毒的功能，如何選購的技巧更是不在話下，首先新鮮的蝦子必須蝦頭及蝦尾完整、緊密，蝦肉緊實有彈性、蝦殼透明，市面上的冷凍蝦或冷凍熟白蝦，通常會加入合法的保鮮劑及抗氧化劑防止蝦變黑，當然市售的蝦仁也包含其中。

蓋博士並提到，全球養殖魚類的「白肉魚的戰爭」，目前進入經濟性生產的養殖物種，所謂經濟性生產則包含兩大部份：大規模及低成本，大規模性必須包含繁殖容易、高密度養殖、疾病少；若以換肉率佳，取肉率高，飼料成本低，耗氧量低；吳郭魚的養殖因適應力強、成長快速、雜食性，又可以漁牧綜合養殖，已是世界性的養殖魚種，也是全球供應量的主要首選魚類，但近年巴沙魚儼然已是明星魚類戰爭的主角，亦具備其高密度飼養及耗氧低的特性，但產量相較之下更是吳郭魚的 25 倍之多，常見巴沙魚的產品，例如：早餐店或自助餐商店的白肉魚排即是此產品的代表。

最後，蓋博士提到養殖預防觀念，須由養殖戶的道德良知自行把關，除產銷履歷的輔助外，亦應進行安全用藥教育訓練學習課程，讓養殖戶瞭解正確用藥方法，從源頭開始建立正確的觀念，海洋文化才能永續發展！