



新鮮看得見

漁業局／曹宏成

鄉土
特產

●寶島魚鮮

虱目魚

虱目魚因養殖方式不同，吃的時候風味略有差別。海水養殖的虱目魚，肉質較堅實，口感較佳；淡水虱目魚肉質鬆軟，有時會有土味。選購時應挑選肉質富彈性，眼球透明清晰，魚體色澤銀白亮麗並略具海藻味的魚體，方是鮮品。

虱目魚原本來自熱帶或亞熱帶海洋，很怕冷，在本省冬天寒流來襲溫度10℃以下時，就會被凍死；可是牠却能在本省生存，養殖的歷史超過300年。這其間牠從祭典牲禮要角，到目前消費者隨時可以買到的漁產，是經歷了本省水產養殖專家及業者，不斷地改進研究，不論傳統的鹹水淺坪養殖，或是淡水魚塢深水式養殖，虱目魚仍然占本省養殖漁業重要地位，也提供消費者價廉物美的蛋白食物。

虱目魚產地

虱目魚是本省很重要的水產養殖經濟魚類，在養蝦事業未發達以前，養殖面積都在15,000公頃左右，而草蝦養

殖時期，虱目魚養殖面積則降至10,000公頃以下。近年草蝦養殖困難，虱目魚養殖面積，依漁業局台灣地區漁業年報統計79年有12,800餘公頃，主要分布於嘉義縣1100餘公頃、台南縣6200餘公頃、高雄縣2000餘公頃、台南市2400餘公頃，雲林及屏東縣也有部分養殖面積，但仍以嘉南地區為重要生產地。

產銷情報

虱目魚生產時期，一般而言，除冬季產量較少外，自4月份起，因放養越冬大型魚苗及階段性放養新苗等，陸續可捕撈上市，6月份以後逐漸進入盛產期，冬季前收穫完畢；未達上市體型者，準備越冬供

應明年早期放養。

歷年生產量約在2萬至4萬公噸間，除少量外銷中東外，均供應內銷市場。79年產量高達9萬餘公噸，較78年的2100餘公噸成長4.28倍，主要原因係草蝦養殖遭遇病害，大部分業者轉養虱目魚所致。及至虱目魚人工繁殖成功，充分供應養殖所需種苗，與養殖技術精進，改以深水高密度養殖，單位面積收穫量大幅提高，造成嚴重產銷失調，漁產量大增，致使虱目魚價急速下跌，批發市場價格由往年每公斤50元以上跌至30~40元，而產地虱目魚價更跌落至每公斤26元左右之歷年最低價位，養殖漁民辛苦所得，雖無法達到預期收益，但消費者却享受到價廉物美的虱目魚時光。

虱目魚的故事

虱目魚在本省各地方的稱呼不太一樣，一般消費者叫它“殺目魚”或“麻殺（虱）目”，但沿海漁撈漁民尤其屏東東港地區稱為“海草魚”，而台南地區漁民則稱為“安平魚”或“國聖魚”。

有關虱目魚的名稱典故，據傳說300年前，鄭成功將佔領台灣的荷蘭人驅逐，定都於台南，其師傅在台南國聖港鹿耳門（現安平地區）附近圍築魚塢，獎勵漁民養殖虱目魚，因此把虱目魚稱為國聖魚或安平魚。

還有傳說鄭成功攻打台灣，於安平海岸登陸時，所帶的



虱目魚冰藏(見晴 攝)



虱目魚干(見晴 攝)

糧食胡麻掉落於海中，變成了虱目魚苗，鄭成功據此命名“麻虱目魚”。又有一說鄭成功於安平沿海視察時，看見漁民在海邊捕撈魚苗，一時好奇問漁民撈什麼魚？因各地鄉音不同加上緊張致聽不清楚，因此漁民回以“什麼魚”（虱目魚）？鄭成功以為所答，而以“虱目魚”命名之。有關虱目魚的傳說您相信那一種？但我們可以肯定的是，本省虱目魚的養殖發祥地應是台南市安平地區，而於鄭成功佔領台灣時期開始養殖。

營養知多少

水產品中魚、蝦、貝肉的一般成分有水分、蛋白質、脂質、碳水化合物（醣類）、礦物質（無機成分）等，雖因種類、魚年齡、性別、大小、季節、成熟度、肥滿度等各種成分會有變動，但水產品肉質細嫩，易於消化。根據專家分析，魚類含有22種以上蛋白質，其中8種胺基酸是人類身體所必需的，脂肪及膽固醇含量低，尤以含有廿碳五烯酸，可以降低人體膽固醇，防血管硬化，而高度不飽和脂肪酸，被認為對預防心臟病、腦栓塞等具有效果。又魚貝介類因食物鏈，大魚吃小魚，小魚吃浮游生物，及水域中含有多量的各種鹽類等影響，含有豐富的鈣、磷、鐵、鈉、鉀等礦物質及維生素A、D、B₁、B₂、B₆、B₁₂、菸鹼酸等，所以水產品不但可以供應人類食用，而且能夠改善人類的營養，增進人們的健康，當然虱目魚所含有的營養成分及利用價值跟其他水產品一樣，深受消費者肯定與信賴。

如何選購

虱目魚等水產品，營養成分含量豐富，為有益健康的良好食品；但容易腐敗和變質為其特性，所以我們在選購時尤須格外小心注意，才能買到新



虱目魚丸(見晴攝)

虱目魚去刺 有秘訣

肉質纖細味美的虱目魚，一向很受國人喜愛。美中不足的是虱目魚多刺，吃起來很麻煩。本刊提供虱目魚去刺的簡易方法，供讀者參考。步驟如下：

①先從虱目魚的頸部魚鰓下面橫切一刀，將魚背骨切斷。

②然後從虱目魚的背部，也就是肉較厚的地方，用鋒利的刀子徐徐向魚肚方向剖切，切的深度以能將魚骨除去為原則，如此便將一面的魚肉取出。

③接着再從魚骨的下面往魚背部剖回去，此時整隻的魚骨已和魚肉分離。

④最後再從尾部將魚骨切斷，整隻虱目魚的去刺工作就完成了。◆

鮮且營養衛生的魚鮮。虱目魚選購時除注意肉質富彈性，鰓呈淡紅色或暗紅色且無腥臭味，眼球透明清晰，魚體色澤銀白亮麗，腹部堅實完整，氣味略具海藻味等，即是新鮮且品質佳的虱目魚。

養殖與風味

虱目魚因養殖的方式不同，吃的時候風味略有差別。一般傳統式鹹水魚塢淺坪養殖的虱目魚，因攝食池底植物性底藻等食物，而且在捕撈出售前，業者以俗稱拔仔或網目大的刺網，拖拉魚池3~4次使虱目魚驚跳，將體內消化管的食物或糞便排出，經消肚以提高品質後，再以適合捕撈體型大小網目的刺網捕撈，即我們在各地魚市場看到頭部後面略有魚鱗脫落的銀白色虱目魚（係刺網捕撈所造成）。此種海水養殖之虱目魚，肉質較堅實，齒感較佳。

而近年來淡水魚塢深水式虱目魚養殖發達，面積增加，惟因養殖以飼料投餵，成長快速，產量也提高數倍，為業者帶來豐碩的收益；只是淡水養殖的虱目魚肉質鬆軟，若加上管理不善也易具土味，消費者在選購時，可利用鼻子的嗅覺聞聞有沒有異味加以選別。一般海水或淡水養殖的虱目魚如新鮮品質均佳時，消費者很難辨別出來，但是老饕們說，海水與淡水養殖的虱目魚，吃起來就像土雞與肉雞的不同，這樣說或許大家就比較容易瞭解，可依照自己喜好去選購吧！

多樣化加工品

由於目前上班族的人數劇

增，人們在工作繁忙之後，希望的只是充分的休閒，當然對於餐事也力求簡便，各類加工簡速食品普受歡迎。而虱目魚為本省養殖大宗漁獲物，由於產量豐除鮮食外，也很適合加工利用。其加工種類可分為虱目魚煉製品、虱目魚罐製品、虱目魚調味乾製品、冷凍虱目魚調理食品及其他冷凍製品及虱目魚粥等。

虱目魚煉製品係以虱目魚肉為原料，在添加食鹽充分搗潰成魚漿，再經成型加熱，使蛋白質凝固而製成具有彈性的食品，如虱目魚丸、虱目魚香腸、虱目魚火腿、虱目魚熱狗及其他煉製品等。

虱目魚罐製品，其加工原理與一般罐製品的加工過程相同不外乎將魚肉裝入容器中，經真空密封遮斷內外空氣的流通，防止細菌自罐外侵入，再施以加熱殺菌等，目前虱目魚罐頭已有商業化生產者，以蕃茄汁虱目魚罐頭為主，另試驗研製中有苦瓜虱目魚罐、筍干虱目魚罐及當歸虱目魚罐等。

虱目魚調味乾製品，是屬加工技術層次較高的產品，不但須保有原來風味，又須耐貯藏，如虱目魚調味魚乾之產品，除可作為三餐佳餚外，更可作為下酒珍品及營養美味的休閒食品。

虱目魚小吃

虱目魚幾乎整條魚都可利用，尤其以台南市地區以淺坪養殖經消肚的虱目魚魚腸及內臟的小吃攤最為奇特，一般魚頭、魚身、魚肚的吃法不外乎蒸、煮、炒、炸、烤或作湯或粥，樣樣鮮美可口，各俱特色。