活力滿滿 鰻魚







文 · 圖 黃之暘（國立臺灣海洋大學水產養殖學系副教授）

日本人四季食鰻，尤其重視盛夏來臨前的「土用丑日」，習慣透過享用滋補美味的鰻魚料理增強體力，以度過炎炎夏日。雖然資料顯示，這項習俗多半與商業行銷有關，但也可能因為長久以來約定成俗，加上鰻魚質地鬆軟、脂肪豐潤，經炭烤後香氣迷人，再搭配其豐富且均衡的營養組成，久而久之，便形成別具特色的飲食文化。

臺灣的飲食習慣與口味，除受到日治時期影響，也與臺灣鰻魚產業長期連結日本市場有關。臺灣既是鰻苗主要採捕地之一，也曾從早期鰻魚養殖，逐步發展至後續加工與外銷，與日本市場往來密切。由於品質穩定優良，臺灣鰻魚在日本眾多供應來源中，一直是質優價高的重要夥伴，出口形式也涵蓋活鰻、白燒與蒲燒等不同產品。

從餐桌看見鰻魚產業

獨特的時空條件，讓臺灣形成豐富多元的族群融合。這些歷程與發展，往往可以從餐桌、菜式與口味中看見端倪；若單從鰻魚的資源生態、產業發展、烹調料理到食用方式觀察，也彷彿能濃縮呈現臺灣飲食文化與產業變遷的軌跡。

廣義的鰻魚，指的是鰻形目所有物種，甚至也常被延伸至形態相似的鱔魚等魚類；但在臺灣與日本，狹義的鰻魚多半指日本鰻（*Anguilla japonica*），或至多包括同屬的近似物種。從兩地對星鰻（日文漢字為「穴子」）或虎鰻（鱧）等魚類皆有特定名稱，也可看出不同鰻形魚類在飲食文化中的細緻區分。

其中，俗稱白鰻或河鰻的日本鰻，無論在形態、風味、口感，或對應多種料理方式的適口性上，都具有鮮明特色，也因此成為主要且重要的養殖魚種，深受市場喜愛。

洄游生命史與完全養殖曙光

鰻魚是洄游性物種，一生歷程相當特殊。牠們在海中交配、繁殖與孵化，仔魚以多變形態隨海流漂游，接近河口時，轉變成全身透明、被稱為「玻璃鰻」的鰻線。部分玻璃鰻會在此時被捕撈，作為養殖所需的天然種苗；另有部分則上溯至河川中成長，待充分成熟後再降海，回到海洋繁衍後代。這樣的生命週期與遷徙歷程，堪稱神奇。

目前市售鰻魚商品，主要仍來自野生鰻苗捕撈後養成，再供應市場或加工製品。不過，為降低對天然鰻苗的依賴，並確保野外族群資源穩定，我國水產試驗所與相關學研單位，已持續透過標記放流進行資源監測、評估與增裕。另一方面，日本經過數代研究累積，在完全養殖技術上持續推進，並於今年 5 月底首次推出完全養殖蒲燒鰻商品。這些進展，除了有助於降低養殖產業對野生魚苗的依賴，也讓消費者在享用鰻魚時更加安心。

鰻魚迷人之處，不只在於外酥裡嫩、鹹甜兼具的蒲燒風味，更在於幾乎從頭到尾、由外而內，都能品嚐到層次豐富的滋味。也因此，當我們珍惜這份由河川、海洋、捕撈與養殖共同滋養的美味時，也更能理解「殺鰻三年、串鰻八年、烤鰻一生」所代表的職人精神。

鰻頭多用於熬煮滋味醇厚的醬料，鰻肝則常見於煮湯或炭烤，炸得通透的鰻骨入口酥脆芬芳。至於鰻魚本身，除了濃淡有別的蒲燒與白燒，也可單吃、搭配米飯，或製作成茶泡飯與鰻魚蛋捲。由淺入深、豐富多樣的滋味，不僅呼應養殖與料理技法的專業，也讓人從餐桌上理解鰻魚奇妙而特殊的生態。





1 | 許多烤鰻專門店，多以現場烤製吸引顧客上門。而其對於技巧與調味的在意講究，更是使其成為人氣名店的主要原因。
2 | 栗子燒河鰻或冰糖河鰻，有著同時融合陸鮮海味，並且鹹甜兼具的濃郁香氣。
3 | 日本夏季料理中的鱧（hamo），即是臺灣也有廣泛食用，俗稱為虎鰻的灰海鰻；圖為用於涮燙品嚐，經過骨切的魚片。
4 | 炸得酥脆的鰻骨可作為用餐前後的開胃或配酒小菜。
5 | 標榜正統粵菜風味的餐廳中，多有豆豉蒸河鰻這道別具滋味的料理。
6 | 以鰻魚肝臟及消化道煮製的清湯，最能在品嚐氣味香甜濃郁的蒲燒鰻後一解油膩。