

青魚

魚



類別：水產品
學名：Scomber spp.
英名：Chub mackerel、Spotted mackerel
別名：花飛、青飛
分類：鯖科(Scombridae)鯖屬(Scomber)



A 鯖魚
B 薄鹽鯖魚片
C 茄汁鯖魚罐頭

主要特徵

鯖魚為表層洄游性魚類，分布於溫帶及亞熱帶的水域，為我國廣泛食用的魚種，全年皆有供應，是一種平價魚，多用來製作成罐頭出售。在臺灣可捕獲的種類，主要有白腹鯖及花腹鯖。新鮮的鯖魚其背部青綠色且有鮮明光澤的斑紋，而魚身大半部沒有斑點；不新鮮的鯖魚用手觸摸時，魚身會凹陷，有異味。由於鯖魚很容易腐敗，購買後宜儘速食用。

重要品種（或分群）



品種：花腹鯖(*Scomber australasicus*)
臺灣各地海域均產，主要漁場位於東北角海域，屬沿近海中上層魚類。一般深度為0-200公尺，煎食、味噌湯皆宜，亦可加工成鹽漬品或罐頭。



品種：白腹鯖(*Scomber japonicus*)
白腹鯖又稱青花魚，其特徵是魚身呈紡錘形，背部青綠色，有斑紋，口大成漏斗形，魚汛時期好群游，多成群游到淺水域，漁夫趁機撈捕。臺灣各地海域均產，主要漁場位於東北角海域，棲息深度在0-300公尺間。在日本已有商業化的養殖，常以新鮮、冷凍、鹽漬或製成罐頭等方式販售。

資料來源：1. 台灣魚類資料庫 2. 大仁科技大學食品科技研究所碩士學位論文 邱秀雯(2012)

品種來源

原產地與臺灣發展演變

1977年以前，鯖魚多為沿近海的小型巾著網船之漁獲，此種漁法的捕獲效率低，年捕獲量僅約2千多公噸。然而，自1977年水試所輔導民間業者，發展日式大型圍網技術後產量便大幅提升。大型圍網是由1艘母船、2艘燈船和2艘運輸船所組成，因規模龐大，需要耗費相當多的人力、油料及其他成本，所以在剛開始經營時遭遇到重重困難。後來日本傳入無結漁網之後，大幅節省了海上作業的時間，漁獲量也漸漸開始有了起色，發展至1994年時年產量已可超過5萬公噸。

1998年，農委會到挪威參訪，學習到了當地的「扒網漁業」，這快速且有效率的作業方式，讓臺灣漁民們眼睛為之一亮。從此以後，扒網漁業就成為臺灣鯖魚捕撈的主流漁法，且經3-4年的時間逐漸改良後，發展成當今所謂的「三腳虎」漁法，迄今每年的產量均可達5萬公噸。由於鯖魚肌肉酵素活性強，容易造成魚肉軟化與腐敗，進而促使細菌附著與滋生，讓鯖魚易產生腥味與變色，因此較不受消費者所喜愛。受限於鯖魚容易產生品質劣變，因此傳統上鯖魚多是藉由加工，製作成鹹魚、鯖魚酥、一夜乾或是茄汁鯖魚罐頭等產品(包括油漬、水煮、調味等多樣化產品)，為我國具有經濟價值的加工產品。

鯖魚在臺灣的近況

鯖魚類終年皆可漁獲，尤其在冬末春初之際，大量魚群聚集於臺灣東北與西南海域，花蓮至龜山島周邊海域亦常有捕獲者。成熟的花腹鯖，每年於宜蘭外海、彭佳嶼水域，釣魚臺列島及江、浙外海沿途產卵，幼魚分布於東海南部，春夏隨著成魚至東海北部、日本九州南部沿岸及日本海索餌，秋、冬季則再回到臺灣北部海域越冬。

生產概況

根據臺灣地區漁業統計年報的資料，2011年鯖魚的年產量有9萬噸之多，隔年的2012年則下降至7萬公噸，此後2013-2017年間，產量約維持在5-6萬公噸之間，從資料顯示鯖魚的年產量有逐漸下降的趨勢。

主要產期

我國所產的兩種鯖魚(花腹鯖、白腹鯖)，繁殖季節為2-5月，又以3-4月為繁殖期最高峰。一年四季均可以網撈捕獲，其中又以12-1月的油脂含量最高、品質最佳，此即是鯖魚最美味的季節(俗稱旬季)，3月之後因處於繁殖期階段，肉質開始轉粗澀乏味，要到秋天後才會逐漸改善。



我國鯖魚盛產期及產期情形：

季節	冬		春			夏		秋		冬		
月份	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
產期	★	★	○	○	○	○	★	★	★	★	★	★

★盛產期 ○產期

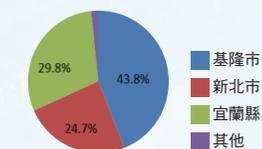
參考資料：縱橫魚蝦貝類網 食魚健康的第四步—食用當季漁產品「俗攤大碗」

產地、面積、產量圖

由於臺灣鯖魚漁場主要在基隆東北角海域，因此多數的國產鯖魚源自於此。依據中華民國台灣地區漁業統計年報(104-106年)顯示，基隆市近3年鯖魚的平均捕獲量最多，占整體產量的43.8%，其次為宜蘭縣的29.8%，新北市則為24.7%。然而，由於早年大型圍網是以南方澳為基地，所以宜蘭縣鯖魚運銷拍賣制度最為完善，且漁獲加工業發達，因此造就由基隆市與新北市所捕獲的鯖魚，多數會再轉運往南方澳進行拍賣或是再加工其他產品，因此近年宜蘭南方澳雖非鯖魚產量最多的地區，卻有著「鯖魚之故鄉」的美稱。



鯖魚產量(公噸)百分比：



104-106年：
平均產量：59,140公噸
平均產值：2,358,050千元

資料來源：中華民國台灣地區漁業統計年報-鯖科-花腹鯖魚(104-106年平均值)

在地狀況

隨著漁具漁法的演進，從一支釣、延繩釣、大型圍網，及到扒網漁業，漁獲大量增加的情形下，鯖魚資源量已逐漸減少，魚也明顯變小，為此漁業署於102年修訂鯖魚漁業管理辦法，並增加每年6月為禁漁期，以期望能讓海洋資源發展。此外在地政府與漁民為了讓鯖魚產業及文化永續傳承，每年皆會舉辦鯖魚文化祭，以觀光祭典活動來帶動產業經濟發展，而不是全以漁業推廣目標為主，藉此達到鯖魚漁業永續經營目的。



南方澳鯖魚季
(圖片來源：宜蘭蘇澳區漁會提供)

營養成分

鯖魚具有高營養價值，包括含有豐富的蛋白質、鐵質、鈣質、磷、鈉、鉀、菸鹼素及維他命B、D群，以及不飽和脂肪酸DHA和EPA，有助於調節膽固醇、血脂肪及預防心血管疾病，為具有豐富營養的水產品，當(旬)季捕獲的鯖魚油脂含量高，味道特別好。

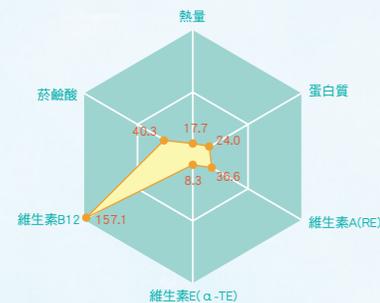
國產農漁畜產品教材 - 2019.12出版

編撰單位：行政院農業委員會水產試驗所
撰稿者：郭科良 / 美術編輯：染渣插畫

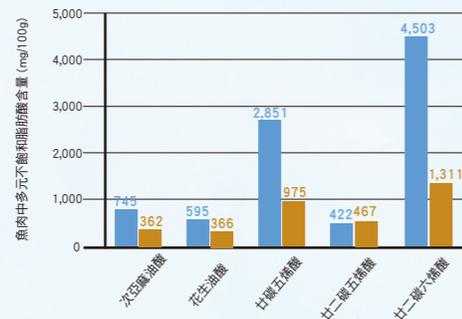
行政院農業委員會
COUNCIL OF AGRICULTURAL EXTENSION



營養成分比較雷達圖



其他特殊關注營養成分圖



以臺灣青少年女性（13-15歲）每日攝取標準為100，每100克鯖魚中所含重要營養素的比例。（攝取標準採用國人膳食營養參考攝取量第七版建議值）

資料來源：衛生福利部國民健康署

挑選方法

1. 觀察眼臉是否有混濁，清澈透明鮮度較佳



2. 翻開鰓蓋確認顏色，越鮮紅代表越新鮮



3. 手指壓魚腹部，越鮮彈則代表越新鮮



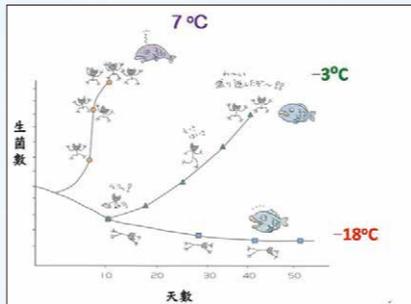
4. 摸魚外表，壓排泄孔，確認有無黏液流出，有流出則較不新鮮



保存方法

水產動物一旦死亡後，存在內臟中的酵素就會開始作用，且因體表微生物附著與繁殖，鮮度逐漸下降，因此建議購買新鮮鯖魚後，應立即去除魚鰓及內臟並迅速進行低溫冷藏或冷凍。鯖魚鮮度下降最主要原因為微生物繁殖，如果溫度愈低則愈可有效抑制微生物的滋生(如圖)。鯖魚購買回家後，在溫度恆定下放置於0-8°C約可貯藏3-5天，如放置冷凍-18°C，則可貯藏約4-6個月。

為了維持鯖魚的品質，建議家裡的冰箱應減少重複開關次數，以維持冷氣在裡面循環不外洩來保持鯖魚的鮮度。一般認為冷凍鯖魚品質較差，其實不盡然，關鍵在於保鮮過程是否維持低溫，及儘速食用並儘量縮短貯藏時間，以控制鯖魚品質及微生物菌數仍可符合衛生標準。

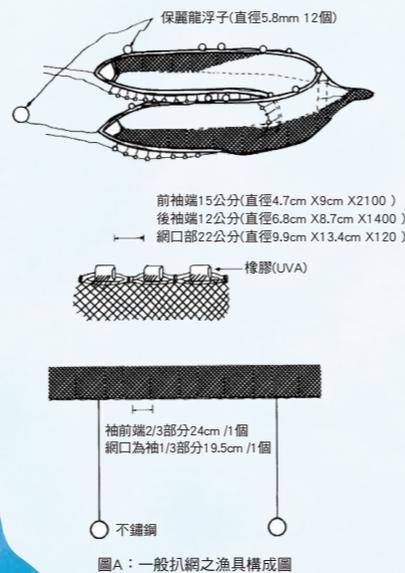


參考資料：縱橫魚蝦貝類網、魚的鮮度 渡邊悅生 成山堂書店

捕撈過程

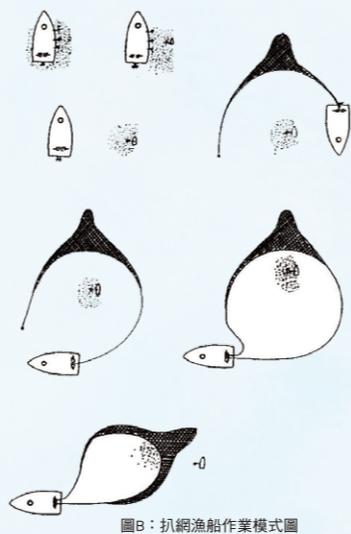
捕撈重要關鍵過程

我國捕撈鯖魚漁業最主要的漁法種類為「扒網」，其由二袖網和一囊網所組成(如下圖A)，網的形狀類似地曳網，屬於火誘網的一種，其構造簡單、操作敏捷且省人力，因此漁獲效率很高。



圖A：一般扒網之漁具構成圖

扒網之作業漁法(下圖B)是使用一艘載有小型燈船之漁船，在探測魚群位置後，以吊桿將燈船吊入海面，船員一人登上燈船，開啟集魚燈開始集魚，網船亦在附近打開集魚燈集魚，其間二船以燈號互相連絡集魚情形，利用魚群的趨光性等待時機一網打盡。



圖B：扒網漁船作業模式圖

資料來源：臺灣鯖魚漁業之發展概況廖正信(2011)

小知識

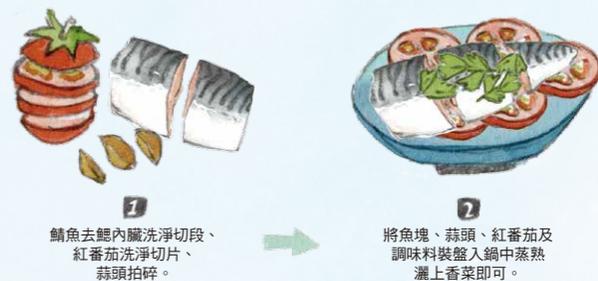
鯖魚富含不飽和脂肪酸DHA及EPA。DHA是人體不能合成的脂肪酸，亦是神經細胞膜中非常重要的成分，因此攝取足夠的DHA有助於維持我們大腦神經傳導功能正常運作，幫助腦部細胞運送營養並清除廢物，多吃鯖魚不但能提高記憶和學習能力，還能預防記憶力衰退；而EPA則有防止血小板凝結和血管擴張的作用，同時具有抗發炎的效果。鯖魚油所富含的ω-3脂肪酸，能保護心臟血管、預防中風，且鯖魚亦含豐富的鐵質，可以幫助婦女與發育中的孩童改善缺鐵性貧血，由此可見鯖魚料理很適合讓家中的媽媽們，為家人的健康所準備的一道家常菜。

料理食譜

番茄花腹鯖

材料：花腹鯖1條 / 紅番茄1顆 / 醬油2湯匙 / 蒜頭1個 / 糖1茶匙 / 酒1湯匙 / 味精1/4茶匙 / 香菜少許

營養成分：熱量1,293卡、蛋白質117公克、脂肪85公克、糖類12公克



消費Q&A

Q1. 食用含有組織胺的魚類會發生食物中毒嗎？

A1. 組織胺中毒常發生在不新鮮的鯖魚、鯖魚、鯉魚等鯖科魚類，所以又稱為「鯖科魚類中毒症 (scombrotoxicosis)」。鬼頭刀、旗魚、秋刀魚、沙丁魚等非鯖科魚類，不新鮮時也會發生組織胺中毒。魚體中的組胺酸在不當的保存下，經由細菌作用會生成組織胺，保持魚產品在低溫或冷凍狀態即可抑制組織胺的產生。

Q2. 最近市面上薄鹽鯖魚產品很暢銷，但是其產地是來自寒帶的挪威、溫帶的日本，或是臺灣近海捕撈的鯖魚，不同產地來源的鯖魚不僅口感與營養價值不同，價格也應有區隔才是，請問是否有科學方法足以鑑定薄鹽鯖魚之產地？

A2. 目前臺灣可見的進口鯖魚主要來自挪威、加拿大與日本，而以挪威的薄鹽鯖魚來說，其主要利用種類為大西洋鯖魚，與臺灣所產的白腹鯖、花腹鯖等由外觀即可分辨。如製成產品仍保留魚皮花紋，可由斑紋判斷種類，進而推論其產地，或是經由取肉進行親緣性DNA分析，也可判定其種類。

國產農漁畜產品教材 - 2019.12出版

編撰單位：行政院農業委員會水產試驗所

撰稿者：郭科良 / 美術編輯：染滄插畫

行政院農業委員會
CONGRESS OF AGRICULTURE, EXECUTIVE YUAN

廣告