

# 從日本經驗看 桌上的黑鮪魚

書田診所 洪建德

## 鮪魚祭

東港鮪魚季快到了，是鮪魚成為人類餐桌上祭品的時候了。多年來演講，我時常希望雙向對談，在200出頭人的大廳裡，我問誰知道鮪魚長怎樣，最多5%的人舉手，再細問大部分人只回答鮪魚的肉是紅色的，可見大家對海產與日常生活上的食物不熟，更甯說關心鮪魚與生態，或聽說過黑鮪魚瀕臨絕種的問題了。

其實鮪魚不一定是紅色的，且很紅色的外表很像鮪魚也不一定是鮪魚，所以幾種鰹屬、狐鰹屬與金槍魚屬的較廉價魚，都有可能假冒黑鮪來蒙騙消費者。但是幾種金槍魚族的赤身(背肉)，歐美國家都稱tuna，因此同族煙仔魚做成罐頭，並未違反公平交易法。在台灣即使沒吃過新鮮的各種煙仔魚，但是一定吃過罐頭的海底雞或是鮪魚罐，大都標示鮪魚，少數標示正確魚名，我吃起來口感像長鬚鮪魚，有些似乎像煙仔魚類，除非做DNA鑑定，否則消費者也啞巴吃黃蓮。

紅肉的大條魚，還可能是狐鰹屬的俗名煙仔虎—東方狐鰹(學名 *Sarda orientalis*)，或



這是京都重兵衛壽司處的鮪魚山掛

是金槍魚族的俗名煙管仔的花鰹(學名 *Auxis rochei rochei*)，俗名憨煙的扁花鰹(學名 *Auxis thazard thazard*)，或俗名三點仔的巴鰹(學名 *Euthynnus affinis*)，俗名柴魚的正鰹屬的正鰹(學名 *Katsuwonus pelamis*)，以及各種鮪魚，包括：黑鮪，大西洋鮪，黃鰭鮪，烏鰭鮪，大目鮪，南(印度)鮪。所有鮪魚以黑鮪與大西洋鮪最暗紅色，印度鮪魚其次，大目鮪較正紅，黃鰭鮪有點偏洋紅至桃紅，長鬚鮪就不是紅色了，反而接近粉膚色。但是也隨著魚體大小成熟度(越大越暗紅)、天然抑或養殖(養殖的紅不起來，呈現粉色)、新鮮度(過期冷凍呈灰黑色)、外力加工(灌一氧化碳)而出現差異。

其實不同的部位顏色也不同，例如黑鮪背部中心部位才會呈暗紅色，而且冷凍也會使得紅色退掉，吹一氧化碳則會增加鮮紅程度，養殖的鮪魚則會因為飼料與環境，而呈現不同程度的粉紅色，結果低價的養殖全魚只有粉紅色的霜降狀toro，找不到紅色的赤身。

## 黑鮪魚產地別分論

光是黑鮪魚與其類似物，在日本就有以下的來源。

### 波士頓黑鮪魚

源自於東京奧運期間，黑鮪魚供不應求，人們新開發美國波士頓近海漁獲，空運而來的黑鮪魚，當年連同加拿大產的共同稱Jumbo，霸王鮪魚，但是多數是釣魚運動釣到的黑鮪魚，未做任何準備與處理，就莫名其妙地送到日本來賣錢，品質當然不好，最為人詬病的臭



德國杜賽爾多夫日航日本鐵板燒套餐的壽司可看到黑鮭

腥味，就來自未放血，二來顏色也不夠紅，還時常氧化成鐵灰紅，當然鮭魚的香味也聞不到了，甘鮮度、酸氣也因冷凍不當而流失，成了低級品。後來漸漸因為濫捕而產生規制，另一方面產地有專業的日本技師進入處理物流，品質就漸漸提高，幾年下來就接近日本水準，但是現在巨型魚已經少見了。

本來有損顏面的波士頓鮭魚，自1990年起，東京市區已經沒有哪一家高級料理店，沒進過北美的黑鮭魚了，理由是剛開始幾年因為日本的黑鮭最先被濫捕，就會有壞年冬，市場上買不到日本近海的生鮮黑鮭魚，所以店家只好硬著頭皮，使用北美空運的，接著幾年美加的黑鮭魚也被濫捕，北美為了保育瀕臨絕種的野生動物，嚴格規制漁獲。自1997年起，築地的空運進口的黑鮭魚多來自地中海了。

### 加拿大黑鮭魚

在加拿大的搜尋黑鮭魚網頁，馬上出現永續經營的漁業場sustainable management，這是一個加拿大政府表明一個永續經營海洋的決

心，當然對壽司業而言，失去了一個樂園，現在日本人也不容易吃到加拿大東岸的天然黑鮭魚了，只能吃到養殖黑鮭了。

### 紐約黑鮭魚

美國的紐澤西州近海，一部分是釣魚運動而幸運得來的，大部分是日本遠洋釣鮭船隊以延繩釣漁獲而來，在零下60度的低溫下，在冷凍船運回日本，在長山一夫的庖廚下，兩片來自不同半球的黑鮭壽司與沙西米，連我都吃不出與參考級一三陸產的生黑鮭有何高下，可見品質已經劃一，價格也接近。

### 地中海黑鮭魚

20世紀末，日本近海黑鮭市場漸漸青黃不接，生鮮鮭魚的來源指向法國西濱，西班牙北岸的Bay of Biscay、葡萄牙摩洛哥間的直布羅陀海域、地中海內的法，西，突尼西亞，克羅埃西亞等魚場。初期也是因為品質沒有上軌道，顏色灰掉了，香味退掉了，也失卻了甘鮮味與酸氣，成了低價品。接著一連串的進步，以生鮮冷藏法空運，現在市場上價格也不低，高級品與日本國產品品質接近了。



這是京都重兵衛壽司處的黑鮭魚中腹肉(上)與大腹肉(下)



鮪魚是會席料理沙西米的重要角 這是日本吉兆日本料理在東京帝國大飯店的餐廳

### 愛爾蘭黑鮪魚

這是最新的魚場，這些船隊來自紐約受制後，據長山一夫說：原班人馬轉移到愛爾蘭來，也是以延繩釣漁獲而來，在零下60度的低溫下，在船內冷凍運回日本。在日本的價格也因品質而享有日本近海本鮪魚國產品一樣的價格。在長山一夫的店裡，不只顏色有如生鮮，高興吃下肚子，結果我也分不出軒輊，所以保鮮技術上已經克服了。看來我與日本專業的看法一致，因為品質一樣，價格在自由經濟市場理論上就會趨近。

### 台灣生鮮黑鮪魚

產季在4月下旬至6月初，沒有北國產的油度，因為才下了卵，肉質的密度也較遜一籌，甘鮮味有時可達日本產的水準，但是卻沒有足夠的海潮香味，有時可以因為船上的放血處理不好或不知要放血，以及冷凍的溫度不足與溫控不穩，而有參差的品質，很可惜賣不了好價格。曾經全部被日本綁走，1990年末期至21世紀初期吃鮪魚成了全民瘋狂的運動，在全

球不景氣之前，東港的海產店賣出的鮪魚腹單價，比台北高級壽司店貴，更比同等級品的日本壽司店貴，可見市場需求程度高，但消費者的食育還沒孕出，有點可惜，未能成為驅動品質的進步的動力，就遇到世界環境單位的介入調查，食育發展太晚，沒有口福。可惜！

### 台灣冷凍黑鮪魚

台北就有店家準備有零下60度的冷凍庫櫃，也有黑鮪專賣店，一般店家解凍的黑鮪魚，不明原因失去所有甘鮮味與海潮香，更不用說酸氣了，這酸氣就是血的氣味。究其原因可以發現血水的現象，就是甘鮮味分解成血水流出在透明櫃的瓷碟上，可能是冷凍、解凍，接著熟成出了問題，所以日本講究完全技術才是保障品質的不二法門。

### 南鮪魚

1962年日本的遠洋漁船第一次在印度洋漁獲印度鮪魚，由於當年對印度鮪魚的生態所知有限，吃到的是無油脂的產卵後印度鮪，令饕客大失所望，所以用有點輕蔑的字眼稱：印



magurotsukushi意為鮪魚全餐 這是東京百貨公司的頂樓某餐廳

度鮪魚。接著人們漸漸喜歡那高油脂的印度鮪魚，神奈川縣，三崎遠洋漁船隊就是其中有名的補鮪大戶，由於戰後的飲食生活改變，近海黑鮪魚魚獲量激減，品質高的南鮪魚可以填充。

因為南鮪魚赤身油度是鮪魚中最高，數倍於黑鮪，剛好迎合人們嗜油的胃口與口感，戰後的黑市攤販需要大量的鮪魚腹，南鮪魚剛好提供了這個來源。接著陸上運輸用的大型冷凍車紛紛出籠，保障零下60度的新鮮度，使得解凍後的南鮪魚，能夠在日本任何角落享用，雖然有一些日本人以為南鮪魚是黑鮪魚的一種，更不用說洋人以southern bluefin tuna(南藍鰭鮪魚)，儼然與北藍鰭鮪魚(Northern bluefin tuna)的大西洋黑鮪魚形成一南一北的印象，但是形態學、魚類分類學、食品營養學，甚至基因定序都一一明白告訴我們，牠們是分別的兩個物種。

南鮪魚的好吃在於濃郁的甘鮮味，腹肉在口中融化的快感，但是看倌絕沒想到，曾經被人們譏為像蠟燭的魚肉(如同嚼蠟)，在戰前鮪魚腹曾經在低價的壽司店當作低價的鮪魚賣，因為窮人吃不起赤身，就有窮人去市場檢割棄的腹肉來吃，或者商家進便宜的腹肉料理。

黑鮪赤身的水溶性物質在舌頭的味蕾作用，造成日本人傳統上對甘鮮味的追求的傳統得以持續，(海帶的麩胺酸，熟成的鰹魚干的核苷酸就是甘鮮味的來源之二)，而南鮪魚的赤身甚麼都好，就是少了這種傳統的甘鮮與海潮的酸味的濃度，遜色很多賣不了好價錢。我在1992年冬季，第一次在京都祇園繩手町的重

兵衛，吃到大塚師傅的南鮪赤身，又油又香，驚為天人。21世紀以後市場上再也看不到大型的南鮪魚了，小型鮪魚的油脂少，品質低落，與最高級的黑鮪魚已經罕見一樣，生態上面臨同樣過度魚獲的問題，台北磯勢壽司屋，用的就是中型南鮪魚。

### 畜養的黑鮪魚

早在1980年代中葉，日本的鮪魚商人已經在美國波士頓近海，畜養黑鮪魚成功了，牠們以產卵後的鮪魚圍在箱網中，再以餌餵食讓他長胖，曾經讓日本人驚艷，但由於環境等問題，沉寂多年不見芳蹤。最近有線電視放的西班牙鮪魚，就是這群人在地中海再度出發，這次商機的利基是生鮮黑鮪已經在高級品地帶青黃不接，西班牙南岸地中海的產品剛好填補這個地帶，從瘦小的黑鮪養到肥碩，真是一個商機，也宣慰了饕客的鄉愁，但是對鮪魚食通而言，畜養的黑鮪魚是缺少了顏色、以及甘鮮味與酸氣的海潮味，對食通而言如同嚼蠟。但是在百貨公司的賣場，這些物件廣受庶民喜愛，就其原因是外表很好看，油花分布很均勻，最重要的是打著黑鮪魚腹肉toro的招牌，在平價壽司店與迴轉壽司成了俗又大碗的商品，台灣也很早引進，在1990年代末期，高玉就引用，廣為客人喜愛，沒有筋，又滿口是肥油，與嗜油的嘴巴對味。2009年7月中旬我在台北的壽司店吃到自日本進口的畜養黑鮪魚，這家大咖壽司店，長期以來自4月底至6月底使用台灣生鮮的東港黑鮪魚供餐，7月理論上應該是從零下60度的大冰庫供應才對，為何會有這海潮味清楚可分辨，又酸味十足的豐富口感呢？完

全不像本地鮪魚的清淡味道，日本師傅告訴我從日本進口，但否認是日本三陸產的，由於滋味太豐富了，我不敢相信是畜養的，他點頭承認是畜養，但不知從何來的，難道這是畜養在地中海黑鮪魚嗎？所以畜養的也有品質的大進步，不再只有痴油。

### 完全養殖的黑鮪魚

日本近畿大學早年就成功地把黑鮪稚魚養大到成魚，但是無論養在澳洲，或沖繩，或奄美大島都有一股臭味，還有那粉白的油花油到有點過頭，所以饕客連看都不看，更不用說食通了，魚商以便宜取得市場。但是不肖店家卻以低價買到的畜養或養殖的黑鮪魚，卻以天然黑鮪toro為號召高價賣出，雖然有識之士一直有呼籲說：即使畜殖在海水的黑鮪也不能稱天然，冷凍魚再好也不能冒充生鮮，要求魚販、市場、店家都要對消費者公開，清楚表記與教導說明，這是有識之士的努力，因為資訊的全然不對等，保護消費者的權利與維持店家適當的利益，這些條件永遠不嫌多，第三晴美壽司屋的長山一夫做的就是資訊透明公開，對抗資訊的不對等，他希望饕客能夠得到公正、平等的待遇，將有助於整個飲食業水準的提升，為何我會這麼有感覺到他的努力，因為自己自1982年從德國回來之後，所做的就是與他一樣的工作，把糖尿病的治療從傳統治療病人時，沒有給予絲毫資訊的被動式治療，增進為病家有資訊，主動式參予的治療，努力打破資訊的不對等，所以我舉辦生活教育活動，與演講，以促進病人對糖尿病的知識獲得的興趣。他每天必定把進貨的魚獲，以毛筆寫出產地、天然

與否，大小重量，以何種方法漁獲，然後貼在她後面的看板上面，我心有戚戚焉。日本有300艘以上的黑鮪魚漁船，每年日復一日的濫捕，捕到的也是小尾的低價品，魚師又年齡層過高，世界的規制又越來越嚴密，但是各國還是各懷鬼胎。

### 比較

#### 味道的比較

本來零下60度的想法是讓解凍後的鮪魚能夠與新鮮鮪魚一樣，當活鮪被捕，從水面被撈起時，魚師說時遲那時快，馬上一刀插入頸部，犧牲了黑鮪的生命，接著魚鰓取出乾淨後，急速冷凍，解凍後魚身才開始死後僵直，接著熟成與生鮮鮪魚相同，所以極為纖細的技術是保障品質的唯一法門，目前吃到的解凍過程熟成的黑鮪，赤身可以保持與生鮮鮪魚一般的血色鮮紅，透過光線的照射，鮪魚塊透出正紅色，下面未能透光的部位則反射出暗紅色，但是熟成過程中肉汁卻漸漸消失，黑鮪的香味、嗅覺與甘鮮的味道卻流失掉了。所以饕客的評價不高，高級壽司店也冒牌不了日本近海產的生鮮黑鮪。但是水分極少的鮪腹肉，確實不會令人失望，油脂的香、甘鮮、齒感與生鮮物沒有距離感，所以冷凍腹肉能夠在生鮮鮪魚青黃不接時，填補空間，塞滿饕客的口腹，這個物件與生鮮物或大漁後被冷凍的近海物件，都在同一價格帶，所以海外的冷凍品除了物理上填稱：饕客的胃，心理上撫慰饕客對鮪魚的鄉愁外，還有經濟面的功能，牠扮演調整市場高級黑鮪價格的功能，假如一個月近海黑鮪不漁，再加上海外無高級品輸入的話，日本

在日本市場上各種鮪魚比較表

種類	顏色	價格	美味
日本近海生鮮黑鮪魚	邊緣正紅，中心暗紅	***** (*)	五感最高享受
波士頓冷凍黑鮪魚	接近	*****	香味覺，嗅覺與甘鮮的味道較少
加拿大冷凍黑鮪魚	接近	*****	香味覺，嗅覺與甘鮮的味道較少
地中海生鮮黑鮪魚	邊緣正紅，中心暗紅	***** (*)	等同最高
紐約冷凍黑鮪魚	接近	*****	香味覺，嗅覺與甘鮮的味道較少
愛爾蘭冷凍黑鮪魚	邊緣正紅，中心暗紅	***** (*)	等同最高
台灣生鮮黑鮪魚	邊緣正紅，中心暗紅	*****	香味覺，嗅覺與甘鮮的味道較少
台灣冷凍黑鮪魚	接近	*****	香味覺，嗅覺與甘鮮的味道流失
冷凍南鮪魚	接近	*****	赤身較油，少了傳統的甘鮮與海潮的酸味，腹肉則非常油脂豐富
畜養的黑鮪魚	全魚乳粉紅色	***** 台灣很受歡迎，比日本高價賣	外表豐富油脂分布緻密，甘鮮味與酸氣的海潮味不足，如同嚼蠟
養殖的黑鮪魚（奄美、沖繩、澳洲、西班牙、墨西哥）	全魚乳粉紅色	***** 假冒天然來高賣	有一股臭味，仿冒賣給不識貨的客人
黃鰭鮪	洋紅色	*** 已不再廉價	油度低，甘鮮味低，肉質密度不夠，沒有口感，大型魚冬季也有toro
大目鮪	正紅色	***	似黑鮪，卻無香味覺，嗅覺與甘鮮的味道。但有肌膜紋路，沒有toro。
長鬚鮪	粉白色	* 最便宜	看來不像鮪魚的粉色系，吃來更不像鮪魚
黑鮪稚魚メジ	粉白色	****	一般都是近海，用來代替正鱈，或京都的高級懷石材料一小鮪。
黑鮪幼魚チュボウ	粉紅色	*****	台灣抓到的也有此小型魚。
黑鮪小型成魚シビ	接近大型成魚	*****	

的鮪魚價格功能失調，會造成成千上萬的食客瘋狂，壽司店被罵臭頭，鮪魚價更會如石油危機衝上天價，造成社會不安，已成日本的共識了。現在的黑鮪魚高級品已經是鳳毛麟角還要稀有，上世紀末就有一條青森縣的大間產黑鮪魚，賣了904萬圓日幣，體重238公斤，每公斤單價約為3800日圓，這種鮪魚一片要如何賣壽司店家才不會倒店呢？一般高級黑鮪魚年間的單價約為每公斤8000日圓。這種瘋鮪魚的熱潮，使人們只注意高價的鮪魚腹，而忽略赤身，現在台灣有一些店家，黑鮪魚不稱maguro，而誤稱toro，有些壽司店拿出菜單，居然只出現鮪魚腹，真令人覺得瘋過頭了。

### 結論

當台灣投資捕鮪熱，馬上被世界的環境相關單位盯上，非法濫捕的情事，造成一些保育上衝突，但是銷售了那麼多年到日本賺外匯，近年國人才開始知道品嘗時，令國人真不是滋味，問題都在資訊不足，對黑鮪的美味後知後覺，對國際現勢亦如是，所以過度投資，市場瘋狂油脂高的腹肉也反應過度。

很多時候不明究裡會被問常吃壽司、必定愛吃大toro，這就表示不認識我與不認識壽司，人們飲食要均衡營養，所以從當地當季白身魚吃起，到貝類，到赤身，最後再吃海膽或鮭魚卵，或toro，我吃到赤身就停止了，一方面飽了，另一方面傳統美食家不吃toro的，也省下了不少錢，天下至廣，海產的多樣性的深奧，才是令人著迷，最後大量吃黑鮪魚，也等於把食物鏈最集中的重金屬吃進身體，所以隨著季節享受飲食均衡的樂趣吧。

<http://www.humanityman.com>

[tw.myblog.yahoo.com/humanityman](http://tw.myblog.yahoo.com/humanityman) 

