

香港電台第五台《長進課程》街市字典第十九集

EP19 魚類篇 - 鹹水魚

魚類的新鮮程度與品質

- 魚類的新鮮程度並非完全取決於捕獲時間。除了現捕鮮魚外，適當的冰鮮處理和急凍處理都能很好地保持魚的品質。
- 科學家可以通過測量魚體內的能量粒子含量來評估其新鮮程度。

魚在死亡後會經歷「屍僵」階段：

- 在這個階段肉質會變得僵硬
- 屍僵過後的魚肉可能反而更美味，因為肌肉結構的變化產生類似熟成的效果
- 這解釋了為什麼某些非即捕即食的魚仍能保持良好風味

生食魚類需要注意以下幾點：

- 捕獲水域的水質狀況
- 魚的整體健康狀況（例如鱗片完整度）
- 處理工具的衛生程度
- 魚體表面的清潔程度（因為大部分細菌存在於表面）

關於養殖三文魚：

- 養殖環境相對可控，寄生蟲風險較低
- 但所有魚類都有可能寄生蟲，食用前都需要仔細檢查

養殖魚與野生魚的味道差異主要源於：

- 生長環境的不同
- 食物來源的差異
- 養殖技術的水平

養殖技術的進步：

- 現代養殖技術不斷改進
- 可以提供更穩定的品質
- 更有利於環境保護
- 能夠確保全年供應

環保海鮮需要符合以下條件：

- 獲得專業機構認證（如 MSC）
- 對周邊水體影響小

- 使用適當的魚種（最好是本地品種）
- 採用環保的養殖方式

海洋生態的現況：

- 大型掠食性魚類數量持續下降
- 小型魚類所佔比例增加
- 需要給予海洋生態系統恢復的時間
- 建議選擇養殖魚類以減輕海洋生態負擔

活締處理魚類的優點：

- 減少魚類痛苦
- 保存肌肉中的能量物質
- 延緩屍僵時間
- 改善肉質口感