

## 香港電台第五台《長進課程》街市字典第二十集

### EP 20 魚類篇 – 淡水魚

#### 一、淡水魚與海水魚的差異

##### 1. 味道差異的原因：

- 淡水魚多為素食性，油脂和鮮味較少
- 生理特性不同：海魚需要產生化學物質平衡滲透壓，使肉味較鮮
- 淡水魚需要持續排水，導致水分含量較高，味道較淡

##### 2. 泥味問題：

- 泥味主要來自細菌而非泥土本身
- 傳統土塘養殖容易產生泥味
- 改善方法包括：
  - 良好的水質管理
  - 使用現代化養殖設施
  - 鋪設隔離物

#### 二、特色淡水魚品種

##### 1. 脆肉鯪：

- 特殊養殖方法：餵食蠶豆
- 原理：蠶豆中的成分導致魚體產生骨膠原
- 特點：肉質結實，需要薄切食用
- 適用條件：需要特定大小的魚，不是所有魚種都適合

##### 2. 元朗烏頭：

- 特點：油脂豐富
- 養殖特色：可能使用特殊飼料
- 烏頭的特性：
  - 可以適應鹹淡水環境
  - 養殖場和野生品種味道有差異
  - 烏頭胃（魚扣）因肌肉發達而特別爽脆

#### 三、鱔魚的特殊性

##### 1. 生命週期：

- 在淡水和海水間迴游
- 不同成長階段有不同稱呼（如黃鱔、白鱔）

## 2. 養殖現況：

- 主要為日本種鱒魚
- 養殖魚苗仍依賴野外捕捉
- 面臨的挑戰：
  - 野外魚苗數量波動
  - 價格隨供應量變動
  - 可持續性存疑

## 3. 發展趨勢：

- 日本已進行人工培育研究
- 目前市場供應仍主要來自中國和台灣
- 野外捕捉對自然族群造成壓力

# 四、淡水魚的食用安全

## 1. 生食風險：

- 可能含有食源性微生物
- 特有寄生蟲問題（如肝吸蟲、血吸蟲）
- 建議避免生食淡水魚

## 2. 安全食用建議：

- 確保充分烹調
- 選擇可靠來源
- 注意衛生條件