

由自然科學概論看「生魚片」

103-2 張文亮 教授



【本著作除另有註明外，採取創用CC「姓名標示
—非商業性—相同方式分享」台灣3.0版授權釋出】



古老的人類飲食，很少吃生肉。生物很容易腐敗，所含肌肉纖維不易消化，常有許多寄生蟲（如：線蟲、條蟲、蛔蟲等），對人體有害。在歷史上，吃生肉的習俗都消失了，唯獨日本生魚片(刺身，sashimi)，迄今仍風行全球，深受多人喜愛。生魚片被稱為世界上最樸實的料理，最沒有加工的做法，直接生肉處理，挑戰人類舌尖最敏感的味蕾。

生魚片來自日本，含許多日本人傳統的智慧。
第一：世界上的魚類很多，他們以海魚為主，
並且只選在低溫海域洄游的魚，例如：鮪魚
(tuna)、鮭魚(salmon)、鯖魚(mackerel)、黃
尾魚(yellow tail)、紅鯛魚(red snapper)。這
些魚較少機會感染寄生蟲，尤其是前三種，
為生魚片主要魚種。

- 第二，在秦漢時期，日本即以製造優質的鋼刀出名，看生魚片的刀，就可以了解那是又薄又銳利的刀，能將肉片順著肌肉紋理切成薄薄、大小適中的片塊。光線照射下，顯出品瑩剔透，悅人眼，且引人口味。
- 第三，最好生魚片的部位，取自魚腹，那是脂肪最多、人體容易吸收的部位。切下的肉片，也易保持適度的彈性，多油又濕潤，吃來多口感。
- 第四，一般生魚片在當天就食用，吃來新鮮，不經冷藏再回溫，以免魚體腐壞。
- 第五，處理生魚片有許多技術，必須在最短時間去魚皮、脫魚骨等，刀法複雜，不是我能全說盡。

上述指的是在日本，魚也是在日本抓到。外地可以適用嗎？愛吃生魚片的人啊，該注意，世界上迄今沒有人可做生魚片用魚的安全認定。即便是鮪魚，也無法訂哪一尾適合。因為洄游魚的腹部油脂，易累聚「汞」，含汞海域的魚不能吃。但是沒有人可以標訂哪隻海魚，有沒有游過含汞的海域。

許多便宜的生魚片，是冰凍過，吃起來組織鬆散，肉角鬆垂；許多生魚片放置過久，腐敗黏絲，表面無光澤；也有劣質生魚片，來源不明，多含寄生蟲，或不知取自何種魚；有些生魚片處理不當，肉有血絲，或會有血水滲出。海魚昂貴，一條中小型的海魚在港口魚市場，也要賣200-300元，所以一盤生魚片，若在200-300元以下，我們要吃，就要冒著腹痛、腹瀉的危險。

一條海魚只吃魚腹，實在浪費。期待的吃法是一魚三吃：魚腹做生魚片、魚頭做砂鍋料理、魚尾魚身做清燉。全魚皆吃光，才清潔、便宜兼環保。並且有一魚三吃的地方，才是較能吃到好的生魚片的所在。

版權聲明

頁碼	作品	版權圖示	來源/作者
1-8			轉載自Microsoft Office 2013 PowerPoint 設計主題範本。 本作品依據 Microsoft服務合約 及著作權法第42、52、65條合理使用。