



三文鱼的“身世”你知道吗？

A 关于真假 三文鱼包含多个种类

记者看了许多网友热议，其质疑的点主要在“国产的虹鳟不是三文鱼”“淡水中不能养殖三文鱼”“虹鳟的色泽不如大西洋鲑，使用了色素掺假”等等。

由于近年来三文鱼在消费者中广受欢迎，不仅在自助餐、日料店中常常选用，追求健康饮食的家庭，也经常选择低脂肪、高蛋白的三文鱼为大人孩子补充营养。所以近日网上关于三文鱼的话题，立刻戳中了不少人脆弱的内心。“经常吃三文鱼的我，感觉不敢吃了”是不少网友的想法。

对此，山东东方海洋科技股份有限公司鲑鱼养殖基地经理江鑫指出，在惯常认知中，“salmon”（音译“三文鱼”）通常指鲑鳟鱼类中拥有跨盐度洄游行为的类群。

而“Trout”（中文对应“鳟”）通常认知为鲑鳟鱼类中，生活史全部于淡水中完成，没有跨盐度洄游行为的类群。也就是说，两者生活习性有很大差别。

中国渔业协会日前在其官网发文解释说，中国市场上，通常所说的三文鱼是鲑鳟鱼类的商品名称统称，并非一种鱼的科学名称。正如国人目前餐桌上吃的金枪鱼，包括黄鳍金枪鱼、蓝鳍金枪鱼、大眼金枪鱼、鲣鱼等，三文鱼也同样包含大西洋鲑、太平洋鲑、虹鳟等多个种类。

B 关于寄生虫 人工养殖安全可控 感染概率极低

针对大家关心的寄生虫问题，业内专家坦言，三文鱼有没有寄生虫并不决定于是否在海水还是在淡水生长，而是看其生长过程是否安全可控。管理标准、监控严格、水体洁净、饲料优良的工业化养殖三文鱼品质更容易保证，食用也更安全。

野生鱼类主要捕食小型鱼类和甲壳类生物，使得鱼类间有了寄生虫的传播途径。开放性的生存环境和不可控的捕食对象，野生三文鱼感染疾病或寄生虫的几率相比养殖品种高很多。

但人工养殖不会出现这种问题，以国产虹鳟为例，虹鳟寄生虫寄生的几率极低，这与养殖方式有关：

一是养殖虹鳟水质要求高，水质清冽，通常在低温流水中养殖（养殖温度12—18℃）；

二是养殖渔场通过网箱或者其他养殖设施隔离了养殖鱼和其他野生鱼类或水中生物的联系，且完全使用人工颗粒饲料饲养，这些饲料经过高温膨化处理，阻断了寄生虫的传播途径。同时还需要提到的是，人工养殖有鸟类防护设施，阻断寄生虫通过鸟类粪便传播的途径；

第三，无论是淡水鱼类还是海水鱼类，都有可能成为某些寄生虫的天然宿主，这是自然规律。并不是海水鱼寄生虫就少于淡水鱼。与其他淡水鱼相比较，虹鳟养殖环境要求很高，一般利用天然水库或者是地下清泉，感染寄生虫的概率极低。

C 关于养殖 三文鱼也能生活在淡水中

中国渔业协会指出，绝大多数鲑科鱼类为

洄游性鱼类，无论是野生的还是人工养殖的，产卵、孵化和幼鱼阶段均在淡水中完成，生长期洄游或人工放回到海水中。部分种类也可以在淡水中完成其整个生活史，比如虹鳟鱼、山女鳟和高白鲑等，但是不同种类还有不同的生态类型，比如虹鳟经过驯化后也可以在海水里养殖，鲑属的褐鳟也有淡水型和海水型。

三文鱼以其肉质鲜嫩、营养丰富，正成为现代家庭餐桌的新宠。然而，近日网上关于“国产的虹鳟不是三文鱼”“假冒三文鱼大行其道”“虹鳟与三文鱼真假难辨”的话题，在爱吃三文鱼的消费者中炸开了锅，不由怀疑自己一直以来“吃了假的三文鱼”。就在消费者的一片震惊与失望中，中国渔业协会终于发声，为“国产三文鱼”澄清真相。



链接： 你可能想知道这些问题的答案

1. 中国市场上三文鱼销售情况是怎样的呢？

中国市面上常见的三文鱼有进口和国产两种，专家指出，中国每年进口三文鱼10万吨，主要来自智利、挪威、苏格兰、澳大利亚、丹麦法罗群岛、加拿大6国。而国产淡水养殖的三文鱼产量约为3万吨。

由于中国的水温波动大，不适合大西洋鲑生长，国内鲑鳟鱼产业主要以虹鳟养殖为主，主产区是青海、新疆、贵州、云南、湖南等地。

2. 冷冻可杀死鱼身上的寄生虫吗？

有人因为担心寄生虫的问题，所以买来三文鱼之后放进冰箱冷冻一段时间，这样能否杀死寄生虫呢？

“在温度为零下18摄氏度以下、时长24小时以上的情况下，冷冻可以杀死鱼身上的寄生虫。”专家说。

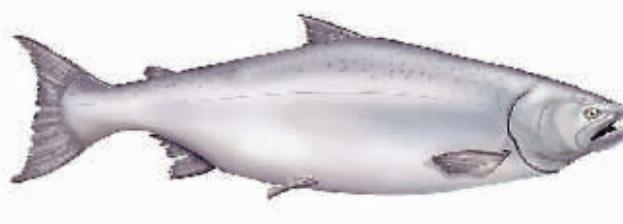
据了解，加拿大BC省在生食水产品的规定中也提到了“冷冻处理”。规定如下：

一是，对于野生捕捞的水产品除金枪鱼和贝类之外的游泳性鱼类（不包括鱼卵），对于生食的都要经过一段时间的冷冻处理，以避免寄生虫对人的危害。

二是，对于养殖的鱼类，如果养殖鱼是使用小鱼投喂，也要经过冷冻处理才能生食。因为小鱼饵料会带来寄生虫给所养殖的鱼类。对使用人工饲料的养殖鱼类不用冷冻处理。因为饲料加工时经过高温过程，已杀死了所有寄生虫，不会对养殖鱼类带来寄生虫。

3. 芥末能为三文鱼片杀虫吗？

吃三文鱼时，人们习惯用芥末、醋等做调料，这些都不能杀死其中的寄生虫。专家指出，杀死寄生虫可以采取加热或冷冻的方法，但是加热会影响三文鱼的口感。



D 关于肉质 肉质颜色源于虾青素，无害

所有的三文鱼包括大西洋鲑和虹鳟等，肉质呈现的颜色都来自于食物中的虾青素，所以不存在品种色泽的问题。养殖三文鱼在饲料中添加人工提取的纯天然的虾青素以达到肉质增色的作用。虾青素是迄今为止人类发现的自然界最强的抗氧化剂，对人体无害，反而对美白防晒有好处。

中国渔业协会发文中还强调，三文鱼养殖是国家鼓励产业，经过多年的发展，已经成为现代水产养殖的代表产业之一。中国养殖三文鱼凭借地缘优势，相比进口三文鱼物美价廉，安全卫生，对老百姓来说是吃得起的放心三文鱼，因此，反对任何人以任何形式抹黑中国三文鱼养殖。同时也请广大消费者通过专业机构发布的权威信息，甄别网上的报道。

业内还有一种观点认为，即便风险再小也不能说“淡水三文鱼”就能绝对避免寄生虫风险。要保证安全食用，最好的办法是彻底煮熟。

E 专家教一招 4点外形差异区别 海水和淡水三文鱼

全国水产冻品联盟（上海）理事长、秘书长王德才接受采访时介绍，如果特别在意海水和淡水三文鱼，消费者在购买时也可以以如下方式鉴别、挑选。

外形上两者有四点区别：从体量上看，海水三文鱼比淡水三文鱼体量大，前者条重在七八斤，而后者则少了许多，最大的也只有五六斤重；海水三文鱼的肉身是一片橙黄色，表面的白色花纹更多、更粗、更白，而淡水虹鳟的肉色有点偏红，表面的白色花纹更少、更细；第三是海水三文鱼的肉身比较厚，而淡水三文鱼虹鳟比较薄；第四点，海水三文鱼表面比淡水虹鳟更有光泽。

口感上，海水三文鱼脂肪含量更高，所以口感好，而淡水虹鳟口感有点渣渣的。

分析人士指出，三文鱼养殖是国家鼓励产业，经过多年的发展，已经成为现代水产养殖的代表产业之一。中国有着如青海龙羊峡等养殖三文鱼的绝佳地缘，这是我国三文鱼产业发展得天独厚的优势。随着科技进步，未来我国三文鱼产业有望快速发展，同时也能带动激活产业链上下游，带动不同行业实体经济的发展。