

食著魚？食著魚！

張思萍老師（思思老師）

我是_____，你會當叫我_____，我上愛食_____！



1

2

3

4

5

本名

本名

本名

本名

本名

希望逐家會當
叫你？

希望逐家會當
叫你？

希望逐家會當
叫你？

希望逐家會當
叫你？

希望逐家會當
叫你？

你上愛食啥物
海產？

你上愛食啥物
海產？

你上愛食啥物
海產？

你上愛食啥物
海產？

你上愛食啥物
海產？



第一節課開始

繪本學語詞





影片放送



https://youtu.be/y_b-4_1v0lg

LTN 自由時報

達人帶逛

基隆坎仔頂

現撈魚vs.現流魚 你分得出差異？

影片放送



1. 影片內底講著欲揀鮮魚愛按怎揀？

2. 你敢捌去過魚市場？有買著啥物海產？



影片放送



1. 影片內底講著欲揀鮮魚愛按怎揀？

看目睷、腮、魚鱗、魚皮、魚鰭；摸身軀

2. 你敢捌去過魚市場？有買著啥物海產？



來看繪本

《我的阿公愛買魚》

作者：楊妙瑛

繪者：楊妙瑛

出版社：聯經出版公司

台文翻譯：張思萍



阿公講：「遮的魚仔濟閣
鮮。」



阿公愛買魚，阮愛食鮮的魚。



我問：「阿公！你恰意佢一種魚？」
伊講：「恁恰意的阿公攏好！」¹²

張思萍老師©111年雙語數位學伴計畫



阿爸！行！咱來去買魚！

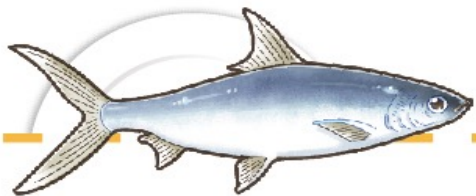
《我的阿公愛買魚》這本繪本內底，有講著啥物咧？請你來回答看覓！

人	代誌	時間	所在	物件
繪本內底的主角是有幾個？ 除了主角以外，閣有講著啥人？	主角有做啥物代誌？ 主角發生啥物代誌？	故事一開始是啥物季節？ 落尾又閣是佢一个季節？	主要的場所是？ 次要的場所是？	內底講著上濟的是？ 有講著啥物？
				

學習單1

認捌台灣四常的海產

sàn-bah



養殖

虱目魚

俗名：安平魚、國姓魚、海草仔、遮目魚
常見料理：虱目魚丸湯、乾煎虱目魚肚、乾煎虱目魚柳或魚皮，與酥炸魚里肌
介紹：虱目魚是臺灣養殖歷史最悠久的魚，已經有兩、三百年，目前主要養殖區域在臺南。先民又稱為「遮目魚」或「麻虱目（膜遮目）」，因牠臉上有「脂臉」，煮熟後，脂臉會轉變成白色，把整個臉和眼睛遮起來，流傳到最後發音轉變成「虱目魚」；也有人說是從西班牙文的Sabado，或臺灣西拉雅原住民語的讀音轉化而來。虱目魚整條都可以食用，無論是魚肚、魚頭、魚皮、魚腸等，各個部位都有不同的料理方式和風味，魚肉也可以打成魚漿，製成好吃的魚丸、黑輪等產品。



虱目魚

sat-bák-hî



養殖

俗
常

斑

tsioh-pan



養殖

點帶石斑魚

俗名：石斑、青斑、過魚

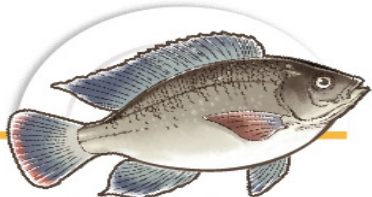
常見料理：清蒸石斑魚、石斑火鍋

介紹：石斑魚生活在印度-西太平洋的海域，經常躲在珊瑚礁石縫中，喜歡相對幽暗且具有隱蔽的洞穴環境。肉質細嫩，魚皮具有軟Q膠質，受到許多人喜愛，成為喜慶宴客時，主人樂於用來招待賓客的魚。市場常見的石斑魚種類，多數在臺灣可以做到「完全養殖」，臺灣也因此擁有「石斑王國」的美稱，主要的養殖區在高雄、屏東。



石斑

tsiòh-pan



養殖

臺灣鯛

俗名：吳郭魚、福壽魚、南洋鯽仔；還有體色紅豔的尼羅紅魚

常見料理：香煎鯛魚片、紅燒吳郭魚、鹽焗臺灣鯛

介紹：吳郭魚外表呈灰黑色或銀灰色，原產於非洲，因繁殖力強，抗病例高，能生長在高鹽度、低溶氧的環境，在1946年由吳振輝和郭啟彰引進養殖，而被稱為吳郭魚，聯合國糧農組織推薦為人類最容易取得、平價且高品質的動物性蛋白質。臺灣人進行品種改良，並以嚴格的生產管理方式來飼養，無論水質或飼料等，都有一定的標準、規範與認證管理，不但沒有以前的土味，還達到穩定的高品質，因此改稱「臺灣鯛」，也成為臺灣養殖產量最多的魚種；主要養殖區在雲林、嘉義、臺南。由於品質精良，目前臺灣鯛多以去掉骨頭和皮的魚片形式，外銷世界各國。



吳郭魚

ngôo-kueh-hî



養殖

凡納對蝦

俗名：白蝦

常見料理：炒白蝦、鹹酥蝦、汆燙白蝦、茄汁白蝦

介紹：原產地主要在墨西哥和秘魯之間的太平洋岸。牠們身體強健，對環境的適應性高，肉質又甜美，是目前全世界養殖量最大的蝦種，在臺灣養殖的蝦子種類中，放養比例與數量也是最多的，主要集中在臺南、屏東和嘉義。白蝦常和其他不會獵食蝦類的魚(例如虱目魚等)一起混養。因為白蝦屬雜食性，可以吃掉魚剩下的飼料或碎屑物，維持水質乾淨；而且白蝦主要在魚塭底部活動，也不會和其他魚搶奪空間，成為近年來常見的養殖方式。



白蝦

péh-hê



養殖

牡蠣

俗名：蚵仔

常見料理：蚵仔煎、豆豉鮮蚵、蚵仔麵線、蚵卷

介紹：牡蠣生活在潮間帶或是河流出口，外殼呈現深灰褐色不規則形狀，殼型常受到環境地形影響變異很大，左殼較大，殼的表面有突起鱗片，用左殼固著在硬底質上，養殖方式有平掛式、垂下式、插枝式、石條式等，臺灣養殖的種類皆為葡萄牙牡蠣，富含硒、鋅、鐵等微量元素、維生素B12以及天然牛磺酸，有助於守護大腦及心臟的健康。



蚵仔

ô-á



養殖

文蛤

俗名：麗文蛤、粉蟻

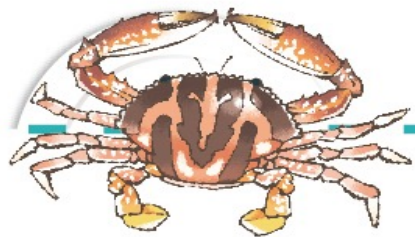
常見料理：塔香蛤蜊、文蛤薑絲湯

介紹：生活在淺海沙泥裡的雙殼貝類，外殼飽滿渾圓，略呈三角形，表面常有黃色、褐色的環紋與斑點。能用強而有力的斧足移動身體，潛入沙地中。然後伸出兩條白色的水管；其中一條吸收海水，濾食水中的浮游藻類，另一條則排出用過的海水與廢物。文蛤是臺灣最主要與最常見的養殖貝類，其中以彰化、雲林的產量最多。文蛤常和白蝦、虱目魚一起混養，讓養殖的水池自成一個簡單的生態系。



蚶仔

ham-á



沿近海
捕撈

锈斑蟳

俗名：花蟳仔、花蟹、花紋石蟹、紅市仔、火燒公

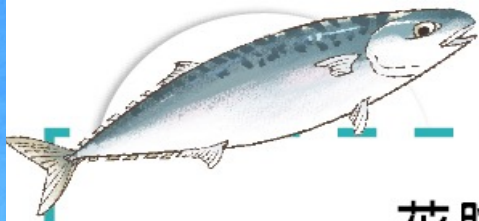
常見料理：清蒸花蟹、沙茶花蟹、花蟹粥

介紹：锈斑蟳分布於印度和西太平洋沿近海底的沙泥底，身上布滿紅褐色及暗色斑紋，額後殼甲背面有像是十字般的長條狀淡色花紋。因锈斑蟳人工養殖不易，因此多是野生蟹種，主要生產在北部沿海，像新北的萬里就是锈斑蟳的重要產地，肉多鮮美，是臺灣具有經濟價值的食用蟹類之一。



蟳仔

tsîm-á



沿近海
捕撈

花腹鯖與白腹鯖

俗名：花飛、青飛、黑眼目

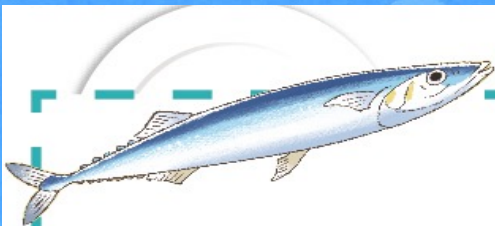
常見料理：鹽烤、紅燒或茄汁鯖魚

介紹：主要分布於西太平洋，紐西蘭、澳洲、菲律賓、中國、日本及夏威夷等海域；東太平洋墨西哥附近，以及北印度洋和紅海。臺灣各地均有產，體側於側線上具有螺紋，花腹鯖於側線下佈滿小黑點與短紋，而白腹鯖則腹部皆呈銀白；喜好群游，具趨光性，一般以圍網、流刺網、定置網捕獲，富含EPA和DHA，營養價值高，但因容易腐敗，因此時常被製成罐頭食品。



花飛

hue-hui



遠洋
捕撈

秋刀魚

俗名：山瑪魚

常見料理：鹽烤秋刀魚、紅燒秋刀魚

介紹：秋刀魚外型細長，以浮游生物為食，喜歡成群，棲息在溫帶海域表層，以浮游性甲殼動物、魚卵、小魚為主食，主要分布在北太平洋，主要盛產期為秋季，所以被稱為「秋刀魚」，產量多，價格平實，富含DHA和EPA，是經濟實惠的健康魚種唷！



さんま

sàn-bah

養殖



風目魚

虱目魚

sat-bàk-hî



點帶石斑魚

俗名：石斑、青斑、過魚
常見料理：清蒸石斑魚、石斑火鍋
介紹：石斑魚生活在印度-西太平洋的海域，經常躲藏於珊瑚礁石縫中，喜歡相對幽暗且有遮蔽的洞穴環境。肉質細嫩，魚皮具有較Q膠質，受到許多人喜愛，成為喜慶宴客時，主人樂於用來招待貴客的魚。市場常見的石斑魚種類，多數在臺灣可以做到「一魚兩吃」，其中又以「清蒸石斑」最為重要也因此擁有「石斑王」的稱號。臺灣也因此擁有「石斑王」的稱號，臺灣也因此擁有「石斑王」的稱號。臺灣也因此擁有「石斑王」的稱號。

石斑

tsiòh-pān



蚵仔

 $\hat{o}-\hat{a}$

俗名：蚵仔
常見料理介紹：蚵仔煎、豆豉鮮蚵、蚵仔麵線、蚵蜆羹。牡蠣生活在潮間帶或是河流出海口，外殼呈現深灰褐色不規則形狀，殼型常受到環境地形影響變異很大，一般較大，一殼的表面有突起鱗片，用左殼開殼時需用力敲擊右殼，養殖方式有平掛式、吊式、條式等，臺灣養蚵以平掛式牡蠣，富含維生素B12以及有助於守護大腦及心臟。



文蛤

俗名	龍文蛤、粉蜆
常見料理	塔香蛤蚧、文蛤蒸絲苗
介紹	生活在淺海沙泥裡的雙殼貝類，外殼能滿潭圓，略呈三角形，表面常有黃色、褐色的環紋與斑點。能用強而有力的斧足移動身體，潛入沙地中。然後伸出兩條白色的水管；其中一條用來呼吸，另一條用來游藻類。另外，文蛤是臺灣最普遍的蛤類，其中以彰化、雲林、白蟻、虱目魚

蚶仔

ham-á



周樂和

吳郭魚

ngôo-kueh-hî



凡納對蝦

白蝦
pêh-hê

、柔佛白蝦、茄汁白蝦
 西哥和秘魯之間的太平洋岸。牠們身體強健，對環境的適應性高，肉質又甜美，是目
 最大的蝦類。在臺灣養殖的蝦子種類中，放養比例與數量也是最多的，主要集中在臺
 。白蝦常和其他不會遭食蝦類的魚(例如虱目魚等)一起混養。因為白蝦屬雜食性，可
 飼料或碎屑物，維持水質乾淨；而且白蝦主要在魚塘底部活動，也不會和其他魚搶
 潭來常見的養殖方式。

白蝦

pèh-hê



花腹鯖與白腹鯖

俗名：花鰻、青鰻、黑眼目
 科：鱈科、紅鰻或茄汁鰻魚
 介紹：主要分布於西太平洋、紐西蘭、澳洲、菲律賓、中國、日本及夏威夷等海域；東太平洋墨西哥附近及以北印度洋和南太平洋均有產。體側於側線上方有黑點，鰻鰐則腹部皆呈銀白；喜光性，一般以飛鰻、流刺魚、富含EPA和DHA，營養豐富易吸收，因此時常被

花飛

hue-hui



锈斑蟊

俗名:	花蟳仔、花蟹、花紋石蟹、紅市仔、火燒公
常見料理:	清蒸花蟹、沙茶花蟹、花蟹粥
介紹:	銹斑蟳分佈於印度和西太平洋沿近海底的沙泥底，身上布滿紅褐色及暗色斑紋，額後殼甲背面有紋。因銹斑蟹生蟹種，主要萬里就是銹斑是臺灣具有經

罈仔

tsîm-á



遠洋

秋刀魚

俗名：山瑪魚
常見料理：鹽烤秋刀魚、紅燒秋刀魚
介紹：秋刀魚外型細長，以浮游生物為食，喜歡成群，棲息在溫帶海域表層小魚為主食，主要分布在北太平洋，主要盛產期為秋季，所以被稱為小寶，富含DHA和EPA，是經濟實惠的健康魚種。

さんま

sàn-bah

旗魚

kî-hî

鬼頭刀

kuí-thâu-to

墨賊仔

bák-tsát-á

白帶魚

péh-tuà-hî

烏甕串

oo-àng-tshng

錢鰻

tsînnn-muâ

虱目魚

sat-bák-hî

石斑

tsiòh-pan

吳郭魚

ngôo-kueh-hî

白蝦

péh-hê

蚵仔

ô-á

蚶仔

ham-á

𧈧仔

tsîm-á

花飛

hue-hui

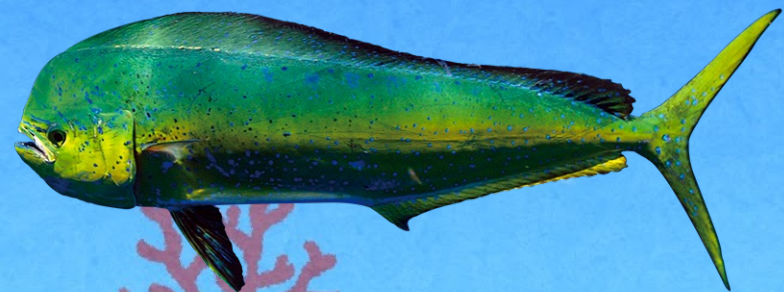
さんま

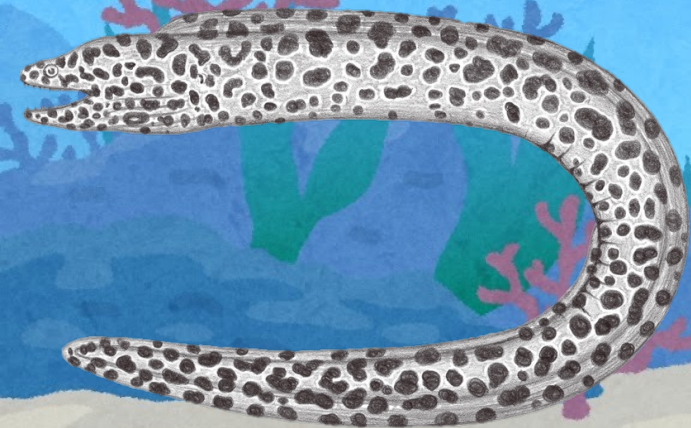
sàn-bah











學習單2



上鮮的海產按怎揀？

如何選魚

步驟一

臺灣優鑫 選擇國產水產品，健康又實惠！

目前臺灣養殖的石斑魚、虱目魚、臺灣鯛、白蝦、文蛤等水產品，因為有在地優勢，加上漁業署多年來積極輔導相關水產業養殖、加工技術，無論在新鮮度與品質上，都有大大的保障，一起吃當季，食在地！

步驟二



新鮮的漁產品顏色應為明亮、有光澤，外形應完整、沒有破損及魚鱗脫落的現象。



新鮮的漁產品摸起來不會有黏膩、沾手的感覺。



新鮮的漁產品帶有一股自然的海鮮味；若聞起來有嗆鼻的腐臭味，可能是已遭到細菌感染，或是腐敗而不新鮮，最好避免購買。

步驟三

挑選有認證標章水產品

認識標章(示)產品，就能找到食材模範生，讓大家吃得安心！



產銷履歷農產品 (TAP)

- ★ 第三方驗證機構嚴格把關
- ★ 農產品生產記錄全揭露
- ★ 符合安全用藥



CAS臺灣優良農產品

- ★ 第三方驗證機構嚴格把關
- ★ 施行水產品HACCP管制
- ★ 衛生安全有保障



生產追溯QRCode

- ★ 可追溯農產品生產來源
- ★ 農政單位查檢把關
- ★ 農民用心生產、消費者安心享用



CAS臺灣有機農產品

- ★ 第三方驗證機構嚴格把關
- ★ 有機驗證規範通過
- ★ 不用農藥、化學肥料等，友善環境

📢：購買水產品時要仔細看罐盒內這三個標章唷！



國產揀代先

看起來光滑

摸起來袂滯

鼻會著海味

政府掛保證

kok-sán kîng-tāi-sing

khuànn khí--lâi kng-kùt

bong khí--lâi bē siûnn

phînn ē tiòh hái-bī

tsìng-hú kuà pó-tsìng

第一節課結束

繪本學語詞



食著魚？食著魚！

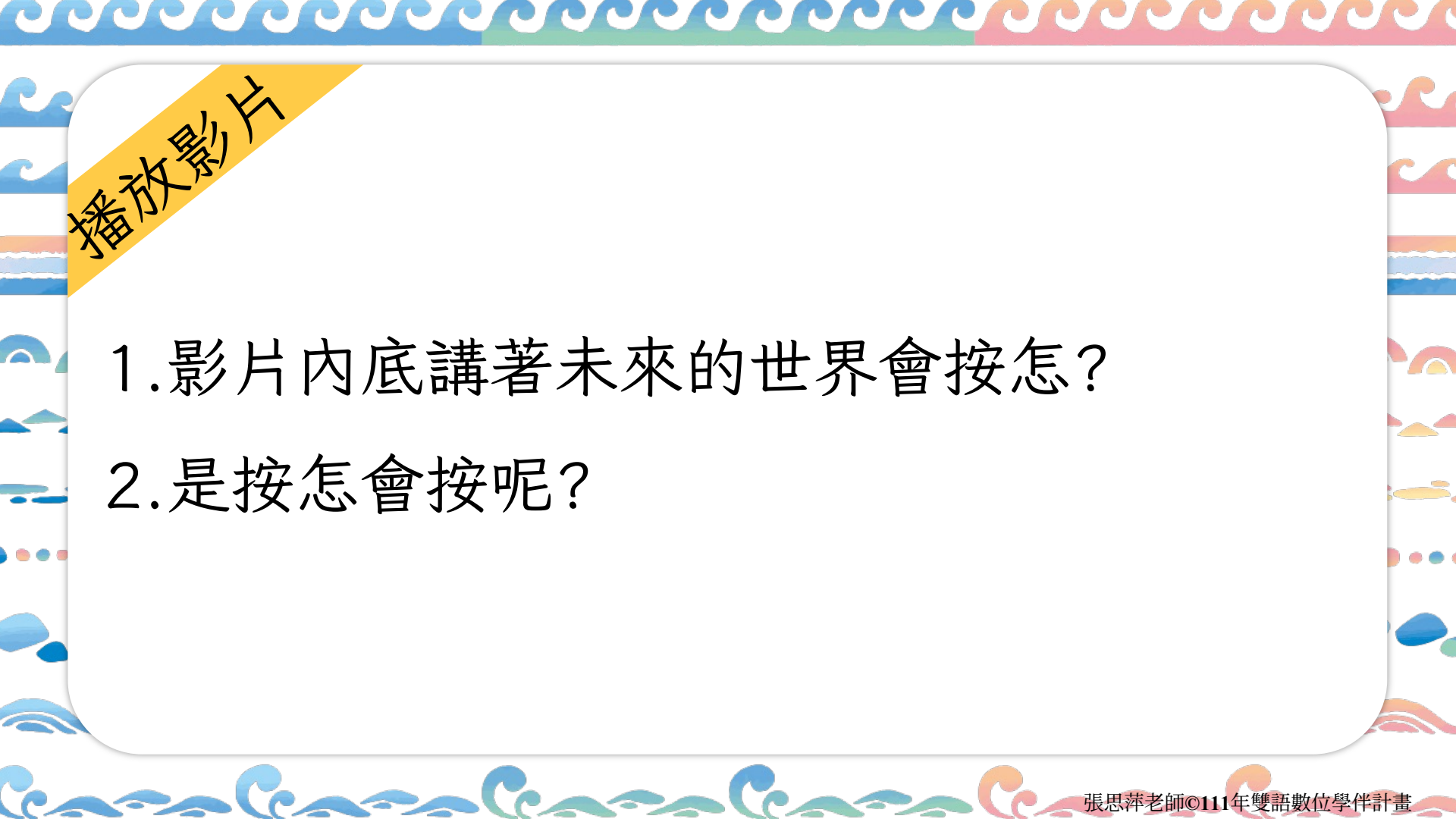
第二節

無魚通食真恐怖

播放影片



<https://youtu.be/wlc9fQlqD60>



播放影片

1. 影片內底講著未來的世界會按怎？
2. 是按怎會按呢？

複習學習單1

學習單1

來源：行政院農業委員會漁業署

sat-bák-á-hî

國產魚類知識圖鑑

臺灣有好多營養又好吃的魚、蝦、貝類，現在就來認識它們吧！

tsiòh-pan



風目魚

俗名：海目魚、海目仔、海目魚。
科：海目魚科。體長約10公分，體色銀白，腹部略黃。
習性：喜群居，常在水面游動，以浮游生物為食。
用途：可供食用，亦可作為觀賞魚。

風目仔魚

ngô-kueh-hî



點帶石斑魚

俗名：石斑、海斑、斑魚。
科：石斑科。體長約10公分，體色深褐，腹部略黃。
習性：喜群居，常在水面游動，以浮游生物為食。
用途：可供食用，亦可作為觀賞魚。

石斑

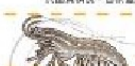
pèh-hê



臺灣鯛

俗名：海魚、海魚仔、海魚。
科：海魚科。體長約10公分，體色深褐，腹部略黃。
習性：喜群居，常在水面游動，以浮游生物為食。
用途：可供食用，亦可作為觀賞魚。

吳郭魚



凡納對蝦

俗名：白蝦、白蝦仔、白蝦。
科：白蝦科。體長約10公分，體色深褐，腹部略黃。
習性：喜群居，常在水面游動，以浮游生物為食。
用途：可供食用，亦可作為觀賞魚。

白蝦

ô-á

國產魚類知識圖鑑



蚵仔

俗名：蚵仔、蚵仔仔、蚵仔。
科：蚵仔科。體長約10公分，體色深褐，腹部略黃。
習性：喜群居，常在水面游動，以浮游生物為食。
用途：可供食用，亦可作為觀賞魚。

蚵仔



蚵仔

俗名：蚵仔、蚵仔仔、蚵仔。
科：蚵仔科。體長約10公分，體色深褐，腹部略黃。
習性：喜群居，常在水面游動，以浮游生物為食。
用途：可供食用，亦可作為觀賞魚。

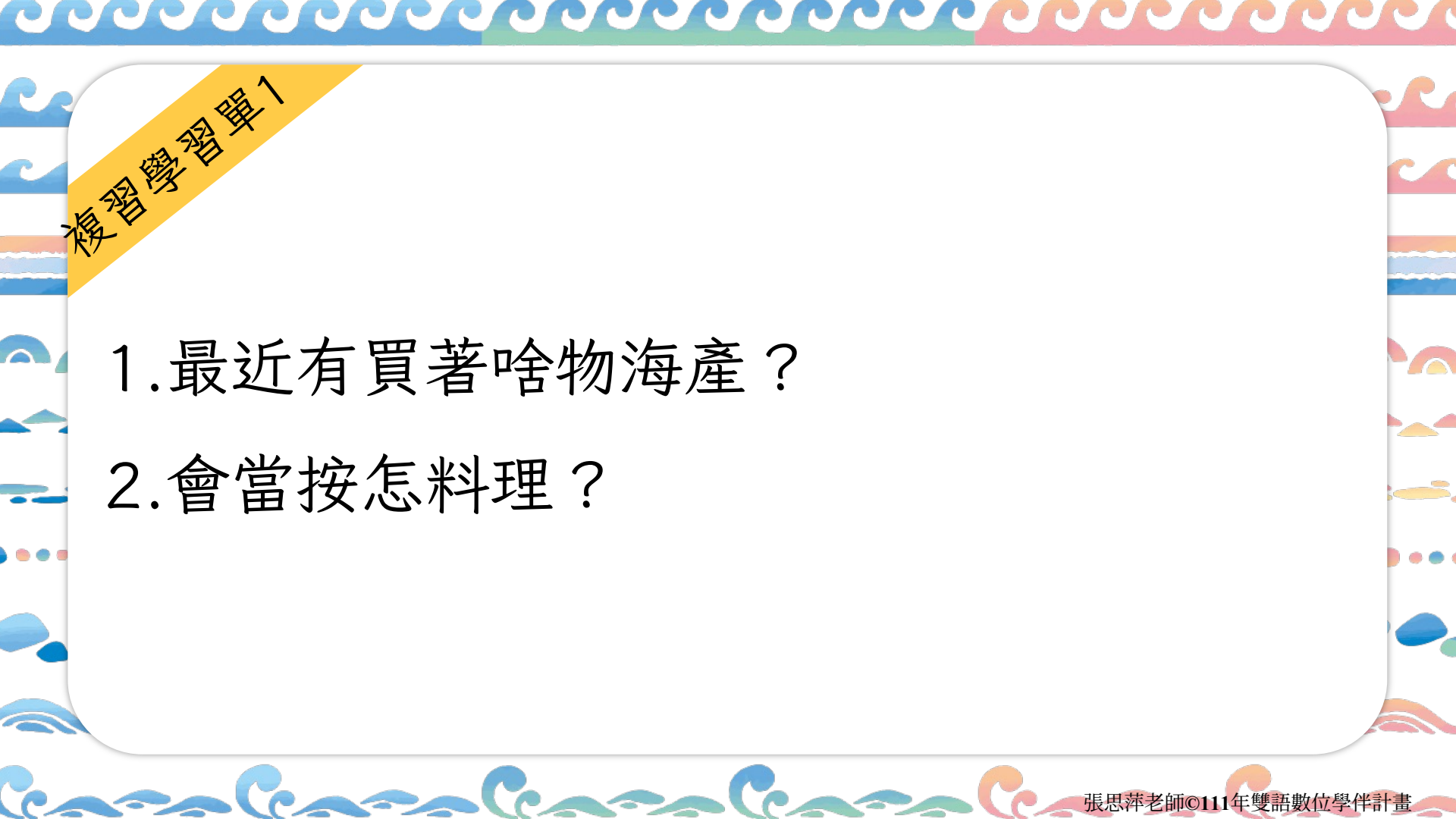
蚵仔

ham-á

hue-hui

tsîm-á

sàn-bah



複習學習單1

- 1.最近有買著啥物海產？
- 2.會當按怎料理？

咱來造句

我是_____，

你的
名姓

我有買著_____，

啥物
海產

會當_____做_____。

料理
方式

料理
名稱

播放影片



https://www.youtube.com/watch?v=aBeJyv__a4A

播放影片

- 1.『過漁』是啥物？
- 2.對海洋有啥物影響？
- 3.對人類有啥物影響？
- 4.有通解決無？

綜合活動

學習單3

來源：行政院農業委員會漁業署



永續漁業

從今天開始，
讓我們一起執行守護
魚兒家園的超級任務，
人人都可以當海洋英雄！

任務一 選擇棲息於中表水層的魚類

棲息於中表水層的滑游魚類，因數量多，魚類資源恢復較快，且捕撈的過程不會破壞海底環境。

任務二 選擇屬於食物鏈底層的海鮮

食物鏈底層即以藻類或浮游生物為食的魚類及蝦貝類，數量相對較多，大型魚類因位於生態系食物金字塔的頂端，數量較少，許多種類已因過度捕撈大量減少。

任務三 選擇人工繁殖的海鮮

因人工繁殖數量充足、品質穩定，尤其是蝦蟹與貝類，應盡量以養殖為主，避免捕撈過程對環境的衝擊。

任務四 避免食用大量或過於單一的特定海鮮

避免某些特定種類的海鮮，會造成過度捕撈。

任務五 拒絕購買以不當漁法捕捉的海鮮

毒藥、爆炸或電擊等，都屬於不當漁法，容易導致過多海洋生物受害，同時嚴重破壞棲地與生態環境。

表水層

食物鏈低層

人工飼的

莫大量、孤項

漁法愛正當

piáu-tsui-tsân

sit-bùt-liân kē-tsân

lâng-kang tshī--ê

mài tãi-liōng、koo-hāng

hī-huat ài tsìng-tong

第二節

無魚通食真恐怖

食著魚？食著魚！

第三節

永續海產救海洋

播放影片



牽罟是澎湖這馬

<https://youtu.be/bR1UqY3ZyjE>

播放影片

1. 影片內底講著的掠魚方式號做？
2. 是按怎欲按呢掠魚？

複習學習單3

學習單3

來源：行政院農業委員會漁業署



永續漁業

任務一 選擇棲息於中表水層的魚類

棲息於中表水層的滑游魚類，因數量多，魚類資源恢復較快，且捕撈的過程不會破壞海底環境。

任務二 選擇屬於食物鏈底層的海鮮

食物鏈底層即以藻類或浮游生物為食的魚類及蝦貝類，數量相對較多，大型魚類因位於生態系食物金字塔的頂端，數量較少，許多種類已因過度捕撈大量減少。

任務三 選擇人工繁殖的海鮮

因人工繁殖數量充足，品質穩定，尤其是蝦蟹與貝類，應盡量以養殖為主，避免捕撈過程對環境的衝擊。

任務四 避免食用大量或過於單一的特定海鮮

避免某些特定種類的海鮮，會造成過度捕撈。

任務五 拒絕購買以不當漁法捕捉的海鮮

毒藥、爆炸或電擊等，都屬於不當漁法，容易導致過多海洋生物受害，同時嚴重破壞棲地與生態環境。

表水層

食物鏈低層

人工飼的

莫大量、孤項

漁法愛正當

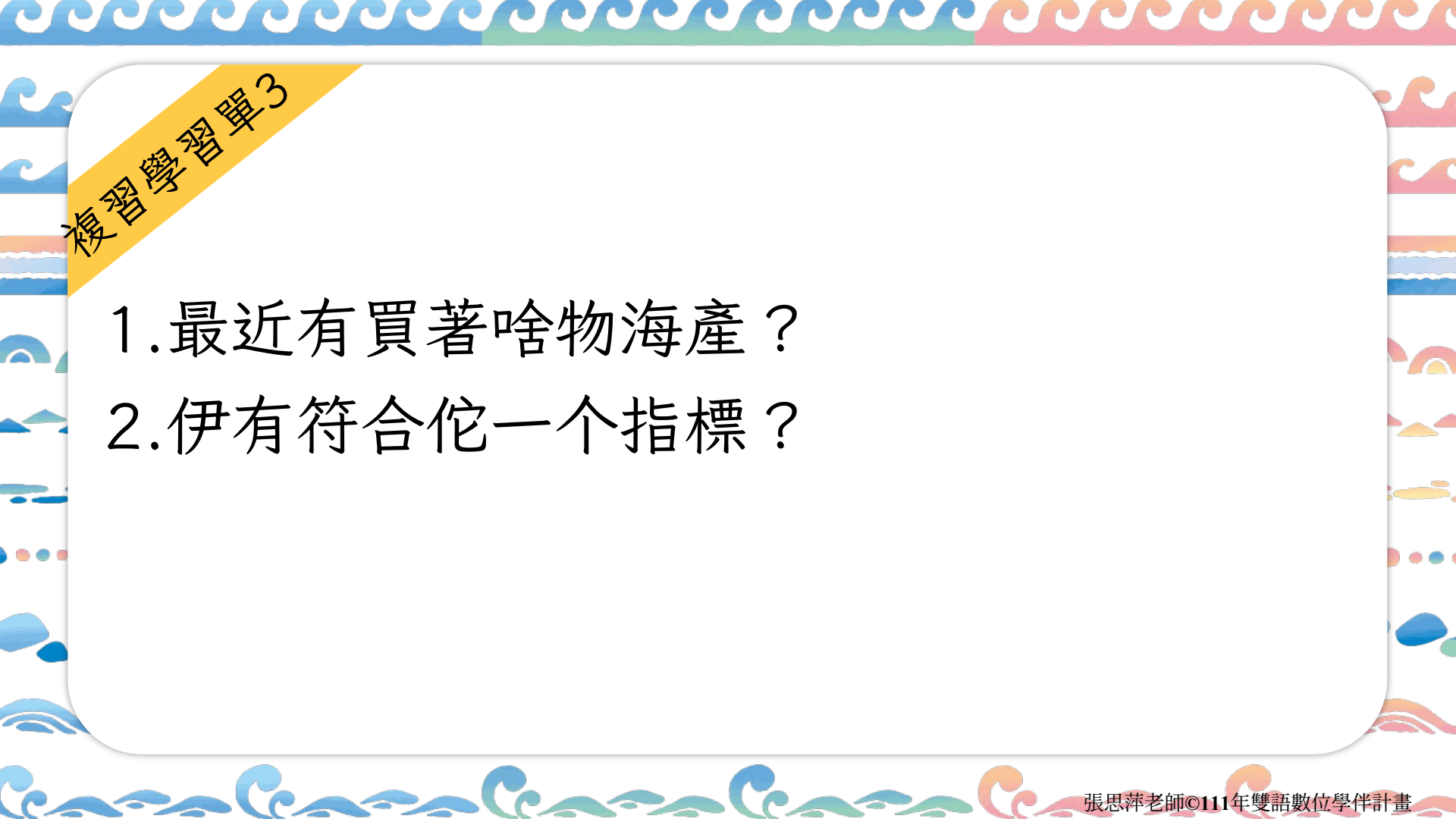
piáu-tsuí-tsân

sit-bùt-liân kē-tsân

lâng-kang tshī--ê

mài tãi-liōng、koo-hāng

hī-huat ài tsìng-tong



複習學習單3

- 1.最近有買著啥物海產？
- 2.伊有符合佢一个指標？

咱來造句

我是_____，

你的
名姓

我有買著_____，

啥物
海產

伊有符合_____。

啥物
標準

播放影片



<https://www.youtube.com/watch?v=RDhTIFkvKQ0>

播放影片

1. 臺灣海產選擇指南是啥物？
2. 內底將海產分做幾類？
3. 咱愛食佢一類的海產？
4. 內底敢有你定定食但是是無建議類別的海產？

作伙來看



臺灣海鮮選擇指南 Seafood Guide Taiwan



ENTER

<https://fishdb.sinica.edu.tw/seafoodguide/index.html>

第三節

永續海產救海洋

食著魚？食著魚！

第四節

毋若食海嘛愛海



複習學習單4

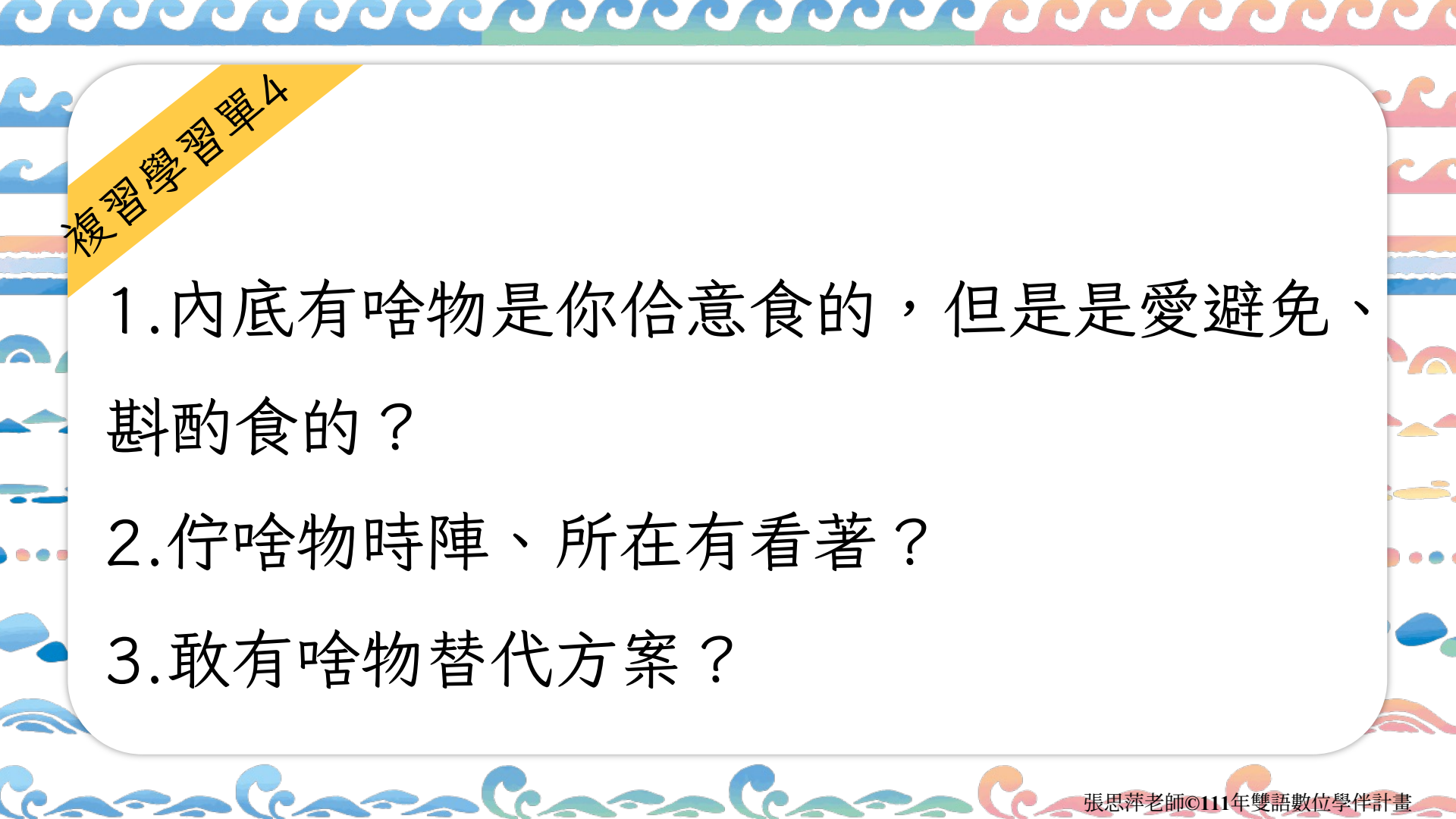


臺灣海鮮選擇指南 Seafood Guide Taiwan



ENTER

<https://fishdb.sinica.edu.tw/seafoodguide/index.html>



複習學習單4

- 1.內底有啥物是你恰意食的，但是是愛避免、斟酌食的？
- 2.佇啥物時陣、所在有看著？
- 3.敢有啥物替代方案？



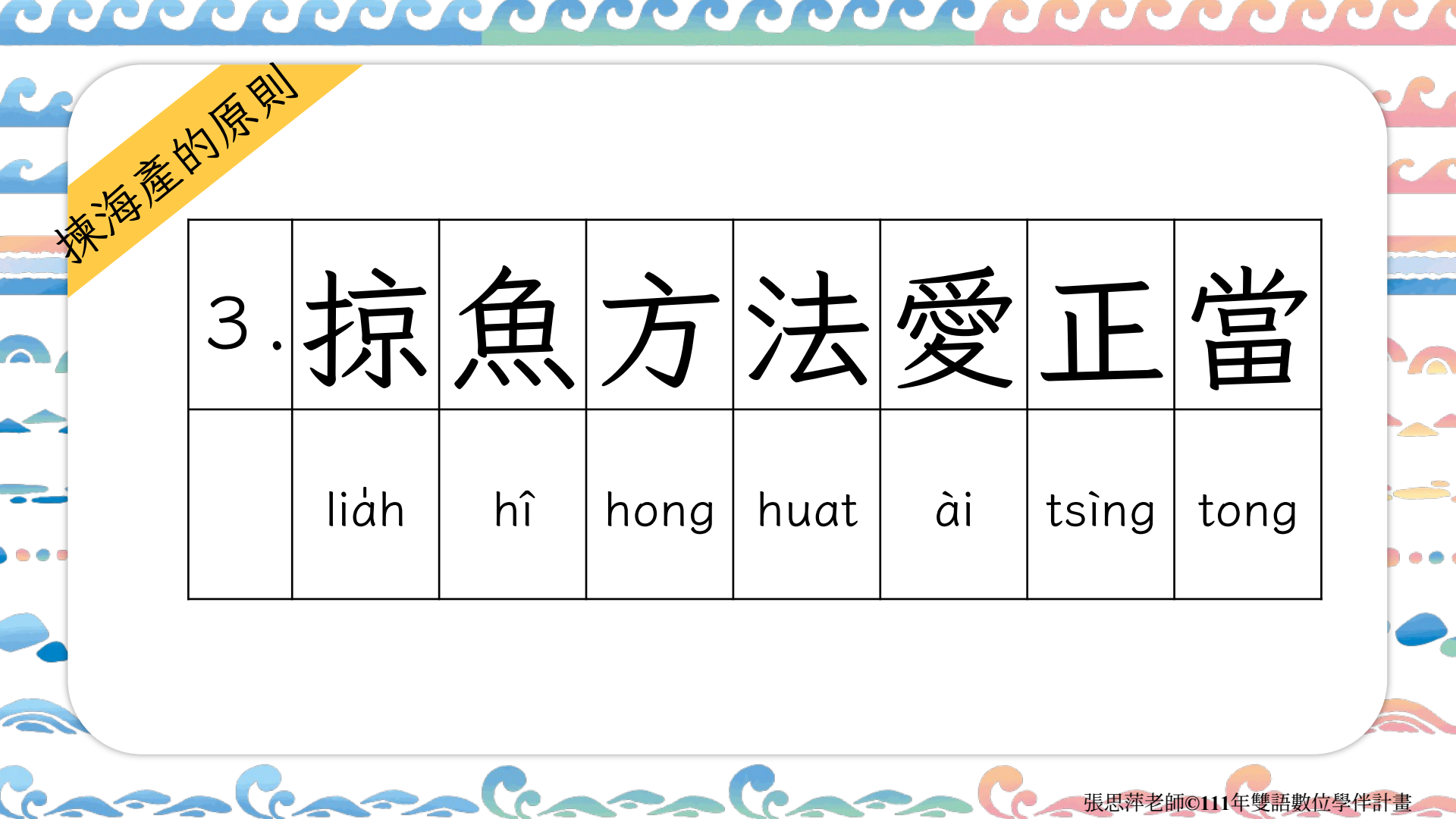
揀海產的原則

1.	國	產	揀	代	先
	kok	sán	kíng	tāi	sing



揀海產的原則

2.	政	府	掛	保	證
	tsìng	hú	kuà	pó	tsìng



揀海產的原則

3.	掠	魚	方	法	愛	正	當
	liáh	hî	hong	huat	ài	tsìng	tong



揀海產的原則

4.	人	工	飼	的	較	妥	當
	lâng	kang	tshī	ê	khah	thò	tòng



揀海產的原則

5.	蹻	石	礁	的	毋	通	買
	tuà	tsiòh	ta	ê	m̄	thang	bé



揀海產的原則

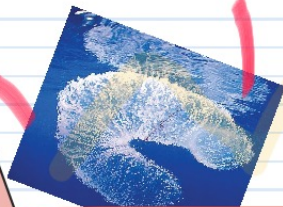
6.	五	花	十	色	毋	通	買
	ngóo	hue	tsáp	sik	m̄	thang	bé



揀海產的原則

7.	蹻	石	礁	的	毋	通	買
	tuà	tsiòh	ta	ê	m̄	thang	bé

咱來做標語



漁法愛正當

hî-huat ài tsìng-tong



咱來做標語

換你來Jamboard試看覓！

情境演練

講看覓！

情境演練

佇學校……

①拄著同學

②拄著老師

情境演練

佇厝內……

①拄著序大人

情境演練

佇社區……

①對擔仔頭家

②對𧸧魚市場的人

第四節

毋若食海嘛愛海

我是

你的
名姓

,

我有買著

啥物
海產

,

會當

料理
方式

做

料理
名稱

。

我是

你的
名姓

,

我有買著

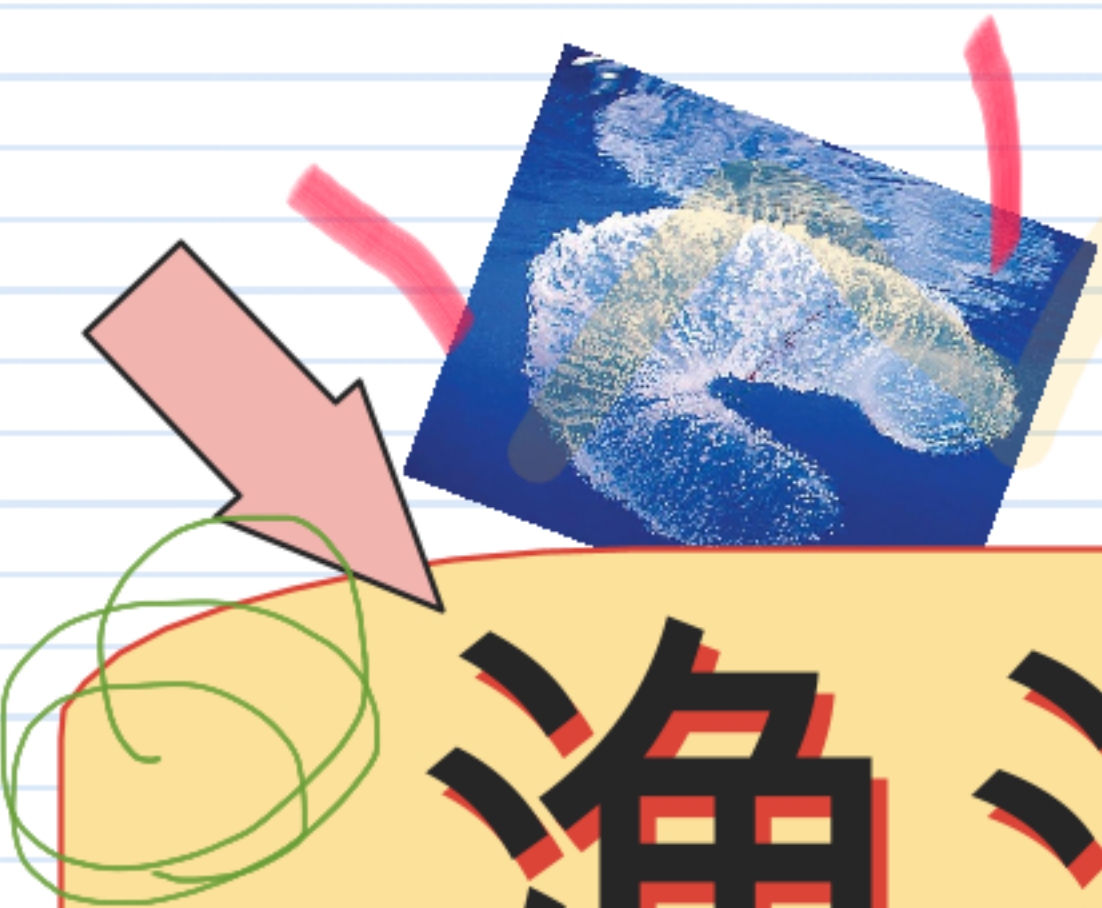
啥物
海產

,

伊有符合

啥物
標準

。



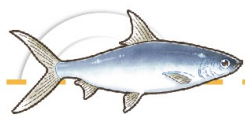
漁法愛正當

hî-huat ài tsìng-tong



國產魚類知識圖鑑

臺灣有好多營養又好吃的魚、蝦、貝類，現在就來認識它們吧！



養殖

虱目魚

俗名：安平魚、國姓魚、海草仔、遮目魚
常見料理：虱目魚丸湯、乾煎虱目魚肚、乾煎虱目魚柳或魚皮、與酥炸魚里肌

介紹：虱目魚是臺灣養殖歷史最悠久的魚，已經有兩、三百年，目前主要養殖區域在臺南。先民又稱為「遮目魚」或「麻虱目」（膜遮目），因地臉上有「脂臉」，煮熟後，脂臉會轉變成白色，把整個臉和眼睛遮起來，流傳到最後發音轉變成「虱目魚」；也有人說是從西班牙文的Sabado，或臺灣西拉雅原住民語的讀音轉化而來。虱目魚整條都可以食用，無論是魚肚、魚頭、魚皮、魚腸等，各個部位都有不同的料理方式和風味，魚肉也可以打成魚漿，製成好吃的魚丸、黑輪等產品。



養殖

點帶石斑魚

俗名：石斑、青斑、過魚
常見料理：清蒸石斑魚、石斑火鍋

介紹：石斑魚生活在印度-西太平洋的海域，經常躲在珊瑚礁石縫中，喜歡相對幽暗且具有隱蔽的洞穴環境。肉質細嫩，魚皮具有軟Q膠質，受到許多人喜愛，成為喜慶宴客時，主人樂於用來招待賓客的魚。市場常見的石斑魚種類，多數在臺灣可以做到「完全養殖」，臺灣也因此擁有「石斑王國」的美稱，主要的養殖區在高雄、屏東。



養殖

臺灣鯛

俗名：吳郭魚、福壽魚、南洋鯛仔；還有體色紅豔的尼羅紅魚
常見料理：香煎鯛魚片、紅燒吳郭魚、鹽焗臺灣鯛

介紹：吳郭魚外表呈灰黑色或銀灰色，原產於非洲，因繁殖力強，抗病例高，能生長在高鹽度、低溶氧的環境，在1946年由吳振輝和郭啟彰引進養殖，而被稱為吳郭魚，聯合國糧農組織推薦為人類最容易取得、平價且高品質的動物性蛋白質。臺灣人進行品種改良，並以嚴格的生產管理方式來飼養，無論水質或飼料等，都有一定的標準、規範與認證管理，不但沒有以前的土味，還達到穩定的高品質，因此改稱「臺灣鯛」，也成為臺灣養殖產量最多的魚種；主要養殖區在雲林、嘉義、臺南。由於品質精良，目前臺灣鯛多以去掉頭和皮的魚片形式，外銷世界各國。



養殖

凡納對蝦

俗名：白蝦
常見料理：炒白蝦、鹹酥蝦、汆燙白蝦、茄汁白蝦

介紹：原產地主要在墨西哥和秘魯之間的太平洋岸。牠們身體強健，對環境的適應性高，肉質又甜美，是目前全世界養殖量最大的蝦種。在臺灣養殖的蝦子種類中，放養比例與數量也是最多的，主要集中在臺南、屏東和嘉義。白蝦常和其他不會獵食蝦類的魚(例如虱目魚等)一起混養，因為白蝦屬雜食性，可以吃掉魚剩下的飼料或碎屑物，維持水質乾淨；而且白蝦主要在魚場底部活動，也不會和其他魚搶奪空間，成為近年來常見的養殖方式。

國產魚類知識圖鑑



養殖

牡蠣

俗名：蚵仔
常見料理：蚵仔煎、豆豉鮮蚵、蚵仔麵線、蚵卷

介紹：牡蠣生活在潮間帶或是河流出口，外殼呈現深灰褐色不規則形狀，殼型常受到環境地形影響變異很大，左殼較大，殼的表面有突起鱗片，用左殼固著在硬底質上，養殖方式有平掛式、垂下式、插枝式、石條式等，臺灣養殖的種類皆為葡萄牙牡蠣，富含硒、鋅、鎂等微量元素、維生素B12以及天然牛磺酸，有助於守護大腦及心臟的健康。



養殖

文蛤

俗名：麗文蛤、粉蜆
常見料理：塔香蛤蜊、文蛤薑絲湯

介紹：生活在淺海沙泥裡的雙殼貝類，外殼飽滿渾圓，略呈三角形，表面常有黃色、褐色的環紋與斑點。能用強而有力的斧足移動身體，潛入沙地中。然後伸出兩條白色的水管；其中一條吸收海水，濾食水中的浮游藻類，另一條則排出用過的海水與廢物。文蛤是臺灣最主要與最常見的養殖貝類，其中以彰化、雲林的產量最多。文蛤常和白蝦、虱目魚一起混養，讓養殖的水池自成一個簡單的生態系。



沿近海捕撈

花腹鯖與白腹鯖

俗名：花飛、青飛、黑眼目
常見料理：鹽烤、紅燒或茄汁鯖魚

介紹：主要分布於西太平洋、紐西蘭、澳洲、菲律賓、中國、日本及夏威夷等海域；東太平洋墨西哥附近，以及北印度洋和紅海。臺灣各地均有產，體側於側線上具有螺旋紋，花腹鯖於側線下佈滿小黑點與短紋，而白腹鯖則腹部皆呈銀白；喜好群游，具趨光性；一般以圍網、流刺網、定置網捕獲，富含EPA和DHA，營養價值高，但因容易腐敗，因此時常被製成罐頭食品。

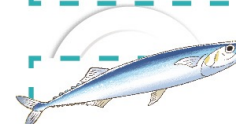


沿近海捕撈

锈斑蟳

俗名：花蟳仔、花蟹、花紋石蟹、紅市仔、火燒公
常見料理：清蒸花蟹、沙茶花蟹、花蟹粥

介紹：锈斑蟳分布於印度和西太平洋沿近海底的沙泥底，身上佈滿紅褐色及暗色斑紋，額後殼甲背面有像是十字般的長條狀淡色花紋。因锈斑蟳人工養殖不易，因此多是野生蟹種，主要生產在北部沿海，像新北的萬里就是锈斑蟳的重要產地，肉多鮮美，是臺灣具有經濟價值的食用蟹類之一。



遠洋捕撈

秋刀魚

俗名：山瑪魚
常見料理：鹽烤秋刀魚、紅燒秋刀魚

介紹：秋刀魚外型細長，以浮游生物為食，喜歡成群，棲息在溫帶海域表層，以浮游性甲殼動物、魚卵、小魚為主食，主要分布在北太平洋，主要盛產期為秋季，所以被稱為「秋刀魚」，產量多，價格平實，富含DHA和EPA，是經濟實惠的健康魚種唷！

如何選魚

步驟一

臺灣優蠡 選擇國產水產品，健康又實惠！

目前臺灣養殖的石斑魚、虱目魚、臺灣鯛、白蝦、文蛤等水產品，因為有在地優勢，加上漁業署多年來積極輔導相關水產業養殖、加工技術，無論在新鮮度與品質上，都有大大的保障，一起吃當季，食在地！

步驟二



新鮮的漁產品顏色應為明亮、有光澤，外形應完整、沒有破損及魚鱗脫落的現象。



新鮮的漁產品摸起來不會有黏膩、沾手的感覺。



新鮮的漁產品帶有一股自然的海鮮味；若聞起來有嗆鼻的腐臭味，可能是已遭到細菌感染，或是腐敗而不新鮮，最好避免購買。

步驟三

挑選有認驗證標章水產品

認識標章(示)產品，就能找到食材模範生，讓大家吃得好安心！



產銷履歷農產品 (TAP)

- ★ 第三方驗證機構嚴格把關
- ★ 農產品生產記錄全揭露
- ★ 符合安全用藥



CAS臺灣優良農產品

- ★ 第三方驗證機構嚴格把關
- ★ 施行水產品HACCP管制
- ★ 衛生安全有保障



生產追溯QRCode

- ★ 可追溯農產品生產來源
- ★ 農政單位查檢把關
- ★ 農民用心生產、消費者安心享用



CAS臺灣有機農產品

- ★ 第三方驗證機構嚴格把關
- ★ 有機驗證規範通過
- ★ 不用農藥、化學肥料等，友善環境

📢 購買水產品時要仔細看橘色框內這三個標章唷！

國產揀代先

看起來光滑

摸起來袂滯

鼻會著海味

政府掛保證

kok-sán kîng-tâi-sing

khuànn khí--lâi kng-kùt

bong khí--lâi bē siûnn

phīnn ē tiòh hái-bī

tsìng-hú kuà pó-tsìng



永續漁業

從今天開始，
讓我們一起執行守護
魚兒家園的超級任務，
人人都可以當海洋英雄！



任務一 選擇棲息於中表水層的魚類

棲息於中表水層的洄游魚類，因數量多，魚類資源恢復較快，且捕撈的過程不會破壞海底環境。

任務二 選擇屬於食物鏈底層的海鮮

食物鏈底層如以藻類或浮游生物為食的魚類及螺貝類，數量相對較多，大型魚類因位於生態系食物金字塔的頂端，數量較少，許多種類已因過度捕撈大量減少。

任務三 選擇人工繁養殖的海鮮

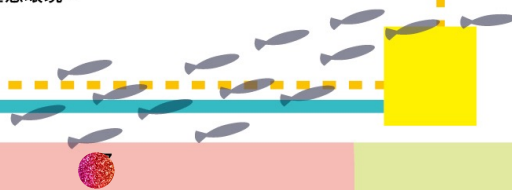
因人工繁殖數量充足、品質穩定，尤其是蝦蟹與貝類，應盡量以養殖為主，避免捕撈過程對環境的衝擊。

任務四 避免食用大量或過於單一的特定海鮮

避免某些特定種類的神鮮，會遭到過度捕撈。

任務五 拒絕購買以不當漁法捕捉的神鮮

毒獵、爆炸或電擊等，都屬於不當漁法，容易導致過多海洋生物受害，同時嚴重破壞棲地與生態環境。



表水層

食物鏈低層

人工飼的

莫大量、孤項

漁法愛正當

piáu-tsuí-tsân

sit-bùt-liân kē-tsân

lâng-kang tshī--ê

mài tāi-liōng、koo-hāng

hî-huat ài tsìng-tong

臺灣海鮮選擇指南



Seafood Guide Taiwan

2021.4



許多海洋生物
因為人們過度捕撈，數量劇減

您可以透過海鮮挑選原則
為海洋的未來做出更好的選擇



此版本為下載列印簡版
若要取得完整資訊，請上臺灣魚類資料庫網站
<http://fishdb.sinica.edu.tw/seafoodguide>



建議食用。

海藻
文蛤(蛤蜊)
台灣蚬
牡蠣(蚵仔/青蚵)
九孔
鮑魚
鳳螺
海蜆皮(水母)
櫻花蝦(花蝦仔)
鑽管(透抽/小卷/中卷)
臭肚魚(象魚)
飛魚(飛魚)
烏尾冬
皮刀(鰻魚)
剥皮魚

星雞魚(石鱸/金鯧/刺類)
台灣鯖魚(花飛/花腹鯖、白腹鯖)
竹筴魚(真鯧/巴鯧)
四破魚(藍圓鯧)
圓花鯧
巴鯧(燈仔/倒串/鯧/花鯧)
正鯧(肥鯧/炸彈魚/燈仔魚)
白帶魚(白魚/帶魚)
紅魷(杜氏魷)
東方齒鯨(燈仔虎)
鬼頭刀(飛馬虎)
虱目魚
台灣鯛(優質化的改良吳郭魚品種)
養殖烏魚(烏魚子)
養殖淡水魚(香魚、鱖魚、鱸魚)
養殖白蝦

資源量尚稱豐富，
食用牠們對環境的
影響較低



避免食用。

鯊魚/魚翅(黑鰐/沙魚)
黃魚(黃花魚/大黃魚)
曼波魚(翻車魚)
康氏馬加鰹(土魷)
黑鮪(黑鰹)
野生石斑
野生龍蝦(波紋龍蝦、錦繡龍蝦)
圓鰐(美鰐、智利海鰐、南極鰐)
確確貝(五爪貝)
海馬
大法螺
夜光蝾螺(蝾螺、夜光螺)
椰子蟹(八卦蟹)

野生烏魚/烏魚子
紅皮刀(金眼鯛)
鰻哥魚(鰻哥/青衣)
蠔蜆魚
墨刺魚(神仙)
刺尾鯛(粗皮仔/倒吊/刺皮仔)
胡椒鯛(打鐵婆/加志)
龍占(龍尖)
鯨鯊(豆腐鯊/大鰐鯊)
隆頭鰻哥魚
龍王鯛(蘇眉/拿破崙/曲紋唇魚)
前口鰻(鬼鰻/魔鬼魚)

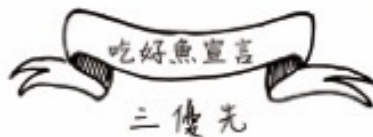
牠們已遭過度捕撈，
族群的數量難以恢復
請儘量避免食用

斟酌食用。

牠們的數量較少，捕撈的漁業管理尚未完善
食用牠們需特別留意其漁法、漁期及產地

海蝦(草蝦、沙蝦、斑節蝦等)
蝦姑(螳螂蝦/海蝦)
赤尾青蝦(赤尾青)
三點仔(紅星梭子蟹)
花蟹(螃蟹)
烏賊(花枝/墨魚/日魷)
章魚
魷魚
海鱸(馬貴海膽、刺魷)
魷仔魚(魷魚/魷仔魚)
沙丁(青鱗仔)
肉魚(肉鯧魚/刺魷)
白鰓(銀鰓/正鰓)
黑喉(黑鰓/烏鰓)
紅尾圓鰓(紅尾/無斑圓鰓)
紅鑽齒鰓(魷仔/飯鰓/血鰓)
紅目鰓(赤目鰓)
赤鯮
赤翅仔(黃鰓鰻)
赤筆仔(笛鯛)
馬頭魚(馬頭)
石狗公

牛舌(扁魚)
扁花鰓(燈仔魚/油煙)
金線魚(金線鰓)
大甲鰓(鰓甲)
石鰓(假土魷/土魷/棘鰓/竹節鰓)
鰓魚(日本鰓/白鰓)
秋刀魚(鰵肉)
海鱸
旗魚
鰓魚(串仔)
鰓魚(七星鰓/金目鰓)
養殖石斑(龍虎斑/龍膽石斑)
養殖午仔(多齒四指馬鮫)
養殖黑鰓(黑格)
養殖黃金鰓(紅衫)
進口牡蠣、扇貝、鮑魚
進口紅鰓
進口龍蝦
進口鰓魚(北大西洋鰓/挪威鰓)
進口白帶魚
進口鰓魚(鰓鰻/大比目魚)
進口鮭魚(挪威鮭魚)



1. 國產魚優先

節能減碳愛地球，從選購在地海鮮開始

2. 有標章優先

優先採購有標章認證或管理良好的沿海
海野撈及養殖海鮮

3. 中低階優先

無論野撈或養殖，都優先挑選生態中低階物種



內容編修：臺灣魚類資料庫
臺灣海洋保育與漁業永續基金會

張思萍老師©111年雙語數位學伴計畫

我的阿公愛買魚

圖·文／楊妙瑛

作者：楊妙瑛

繪者：楊妙瑛

出版社：聯經出版公司

台文翻譯：張思萍





我的阿公愛買魚。

天氣好的時陣，阿公會煮我去買魚。



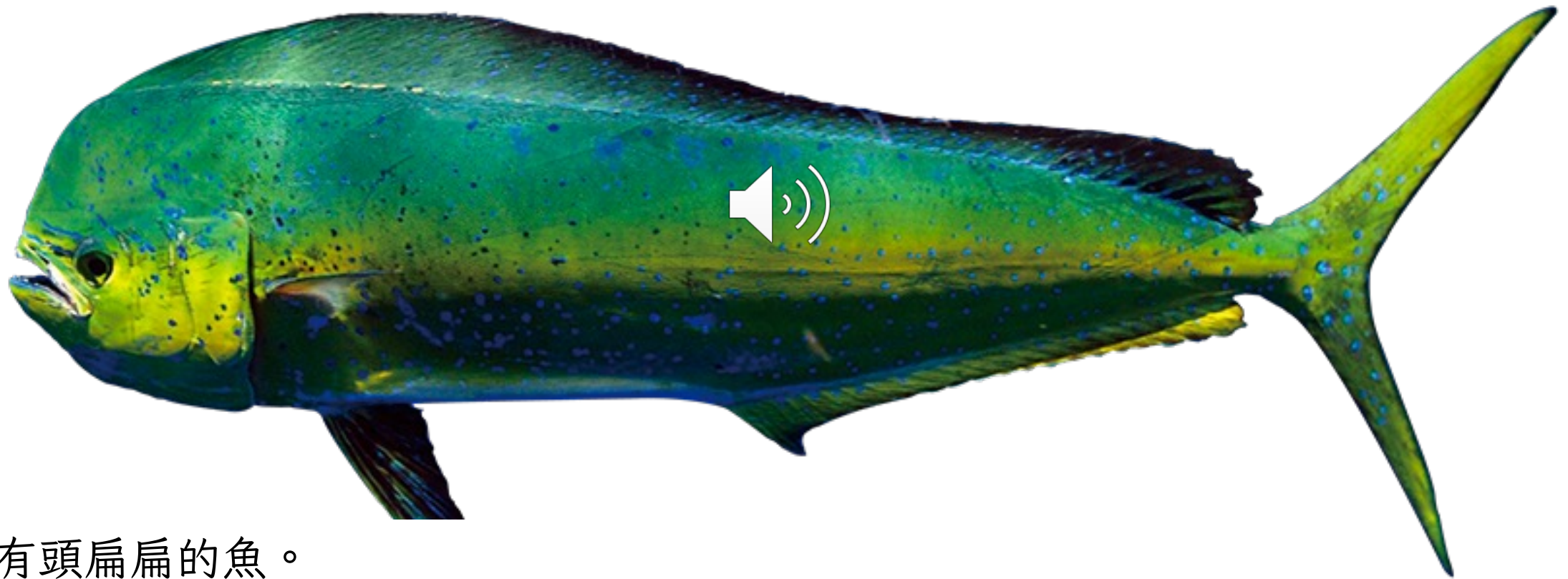
阿公講：「遮的魚仔濟閣鮮。」

旗 魚
kî - hî



有喙尖尖的魚。
會當煮做鮮鮮鮮的芭蕉旗魚湯！

鬼 頭 刀
kuí-thâu-to



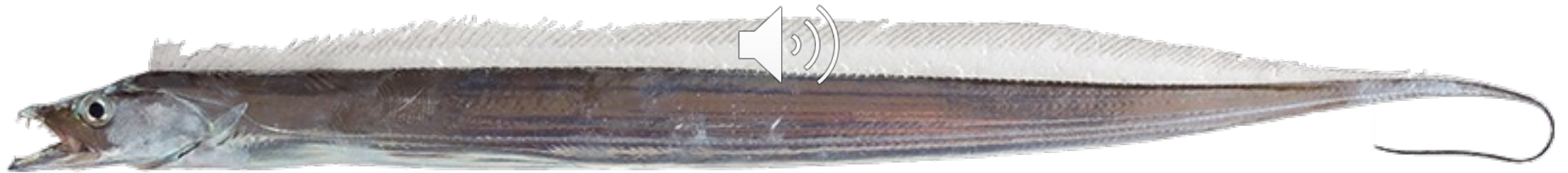
有頭扁扁的魚。
會當𦵇做酥酥酥的鬼頭刀魚排！

墨 賊 仔
bák-tsát - á



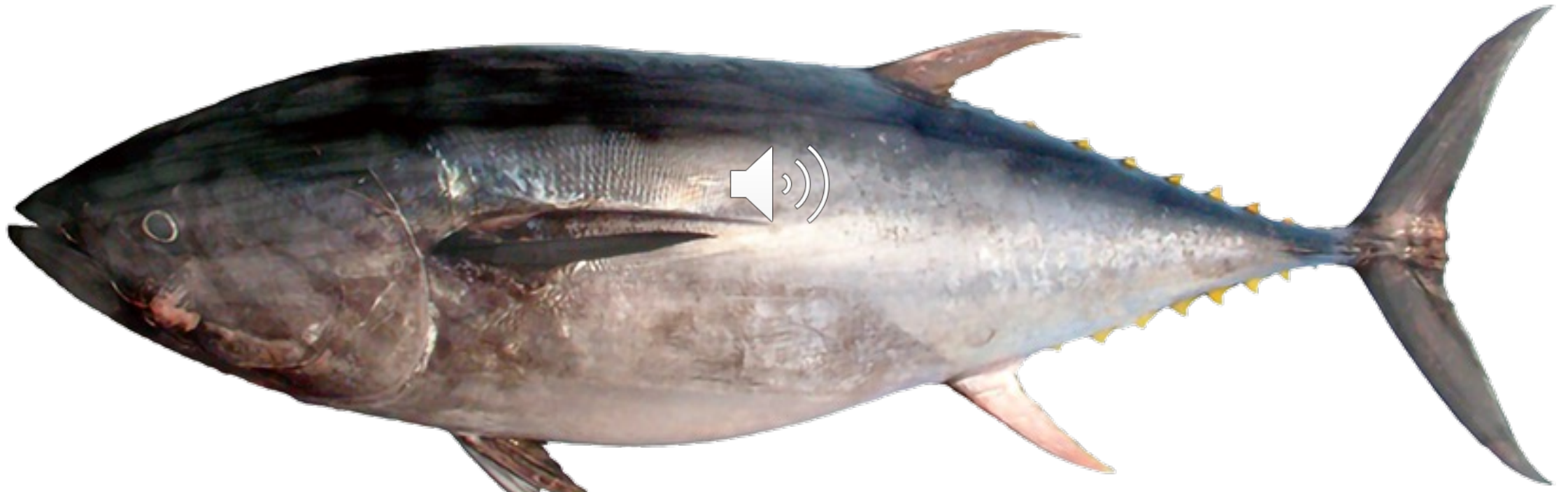
有軟膏膏的魚。
會當做烏烏烏的墨賊仔麵！

白帶魚
pèh – tuà – hî



有長長的魚。
會當烘做芳芳芳的檸檬白帶魚！

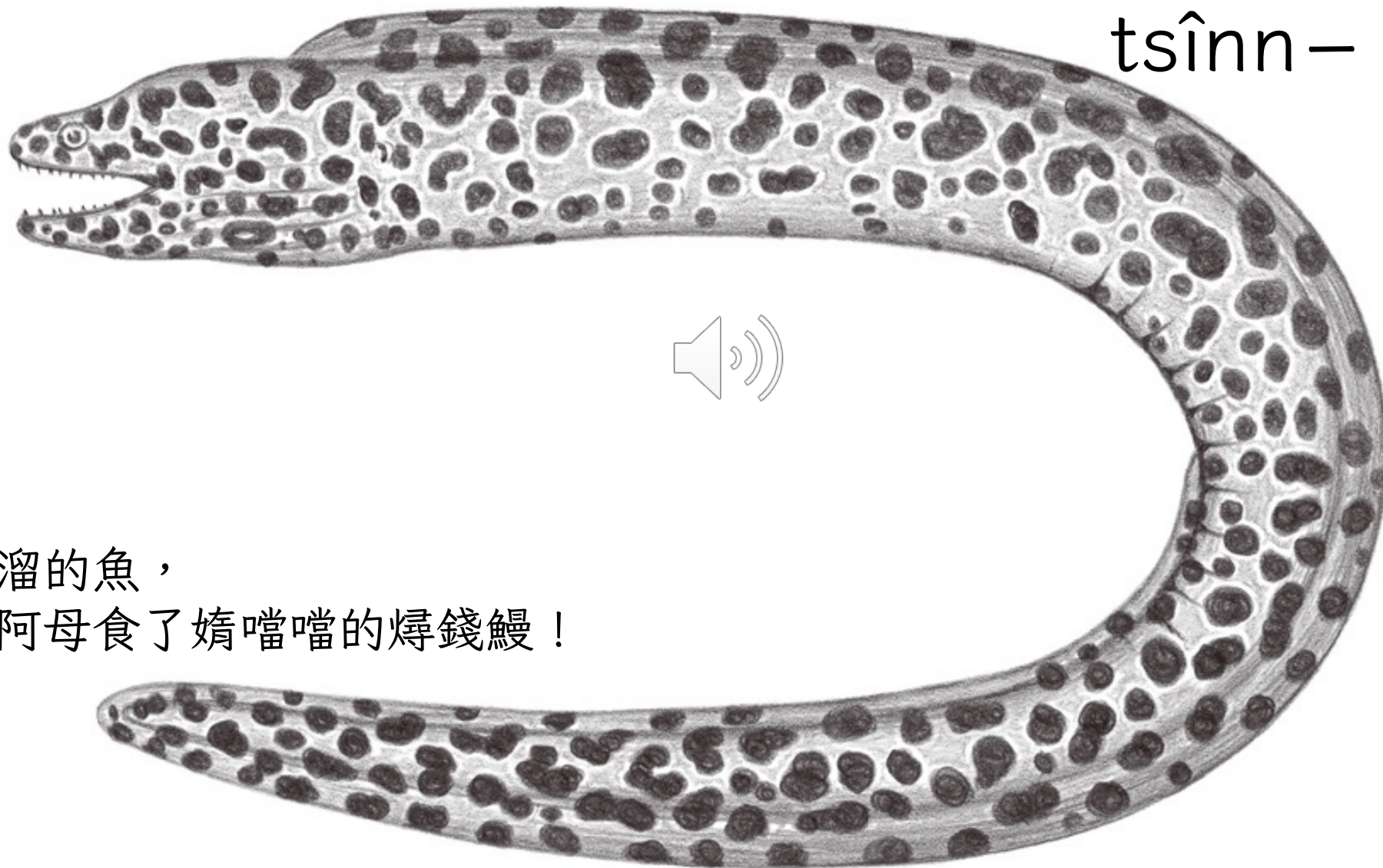
烏 甕 串
oo – àng–tshng



圓轆轤的魚，
是阿爸上愛的烏甕串！

錢 鰻

tsînn – muâ



滑溜溜的魚，
是予阿母食了嬌噹噹的燻錢鰻！

紅 尾 鳥

âng – bué – tsiáu

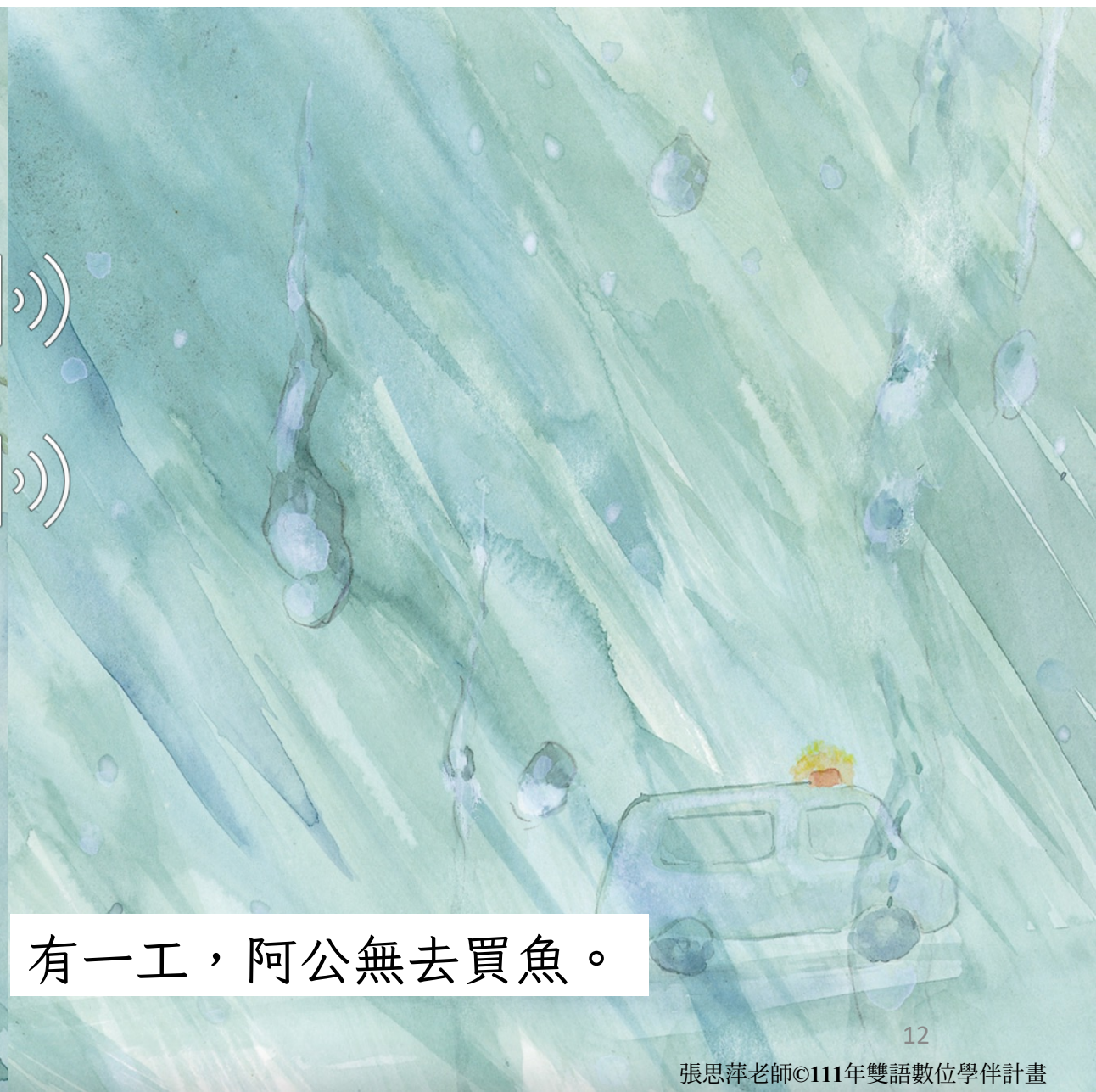


紅絳絳的魚，
是阿媽上佻意的紅尾鳥！

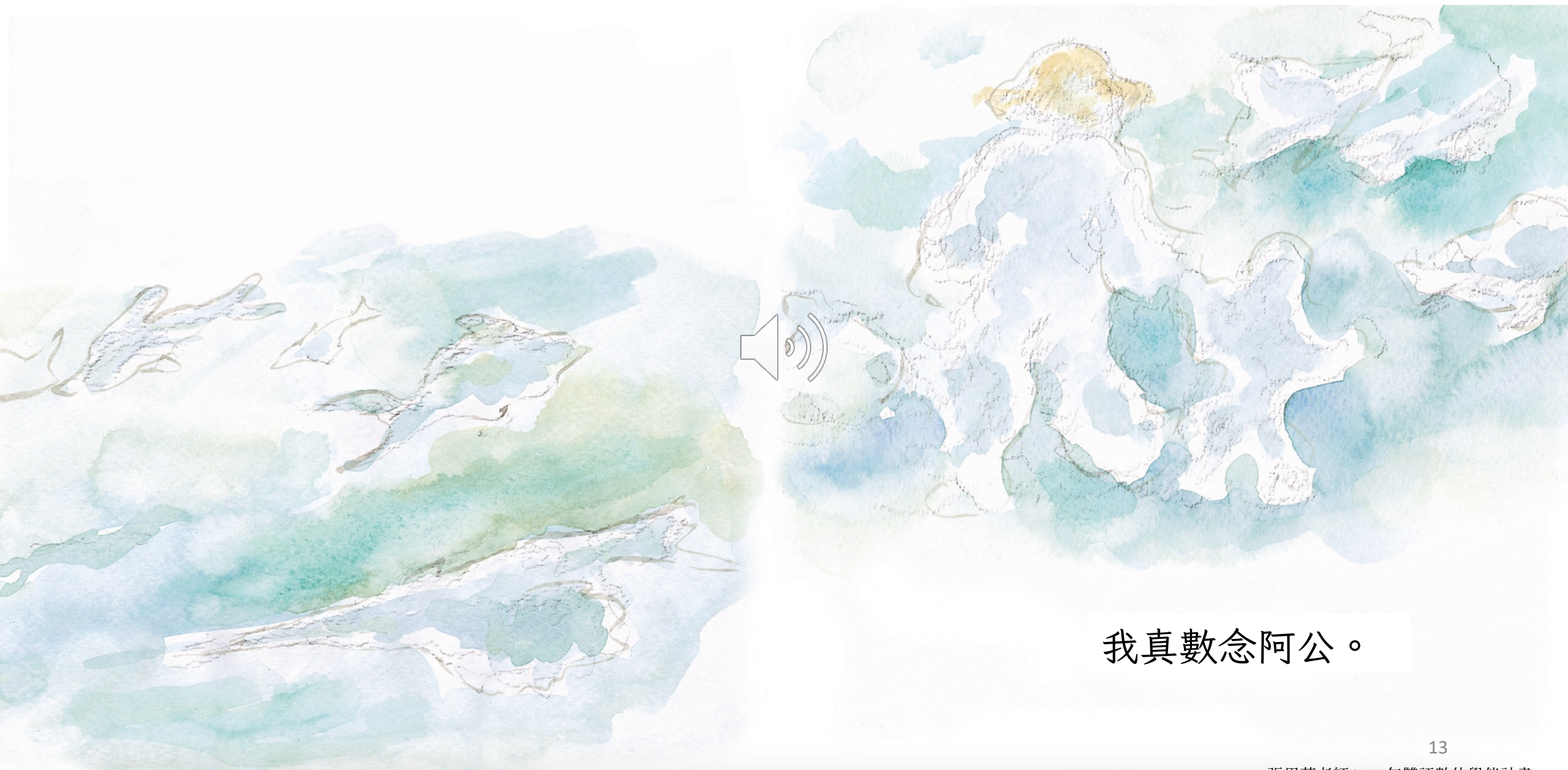
阿公愛買魚，阮愛食鮮的魚。



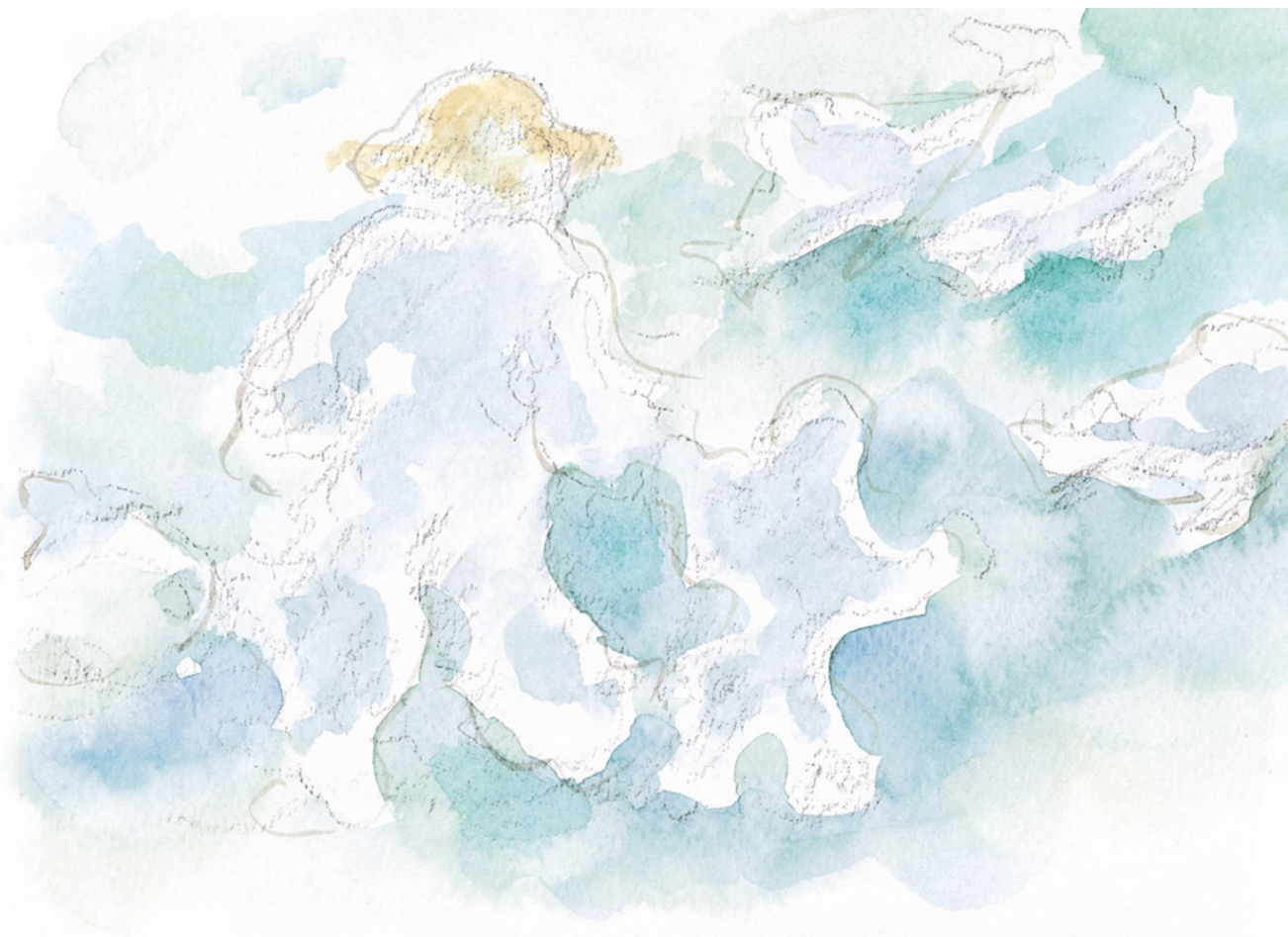
我問：「阿公！你恰意佻一種魚？」
伊講：「恁恰意的阿公攏好！」¹¹



有一工，阿公無去買魚。



我真數念阿公。



我真數念阿公。



阿爸！行！咱來去買魚！

家裡離海有一點點近又有一點點遠，
我的阿公很愛帶我去買魚。
從家裡出發到漁港，是一種風景；
等待漁船進港，是一種期待；
看著阿公精挑細選漁獲，是一種味道；
當魚變成了食物，是一種滿足；
而阿公，阿公是我最愛最愛的人……



適讀年齡：國小低年級以上



臺灣環海，作者透過一個溫馨有感的故事，將漁港買魚、家人享受佳餚的過程、以及爺孫倆的情感，串聯一起，是生命教育傳達愛的繪本，有暖暖的心和滿滿的愛。

繪本引用來源：

頁1-3、頁11-15：繪本原著。

頁4-8：臺灣海鮮選擇指南

<https://fishdb.sinica.edu.tw/seafoodguide/index.html>

頁9-10：臺灣魚類資料庫

<https://fishdb.sinica.edu.tw/chi/home.php>