

『守』護地球永不停『息』

守息廚師的虱目魚全魚料理



此教案運用十大惜食行動中：

✓可打包 ✓吃格外 ✓吃全食 ✓吃在地 ✓惜食材
✓愛地球 ✓愛分享 ✓愛推廣

首惜、守息廚師：惜食愛地球，廚餘變黃金；

『守』護地球、善用食材不停『息』

(培養零廚餘、愛地球的新時代廚師：守息廚師)

教學理念

惜食成為聯合國的首要目標之一，臺灣的外食情形普遍，如何控制不浪費食物，不僅是消費者的責任，掌控食物產出的廚師更是責無旁貸。本課程為了培養未來的廚師惜食、無剩食的觀念，在五專一年級或技術高中二年級的【中餐烹任】課程中的第一堂課及未來的每一堂課，強調惜食愛地球的概念，並引導學生運用當地食材、善用格外品、吃全食的理念設計菜單；進一步設計鼓勵消費者可以選擇他們要吃的份量，吃不完可帶走的消費方式，力求在一年的中餐烹飪課程中，除了專精的烹飪技術之外，也養成了不浪費食材，善用當地當季食材，活用每一部份的食材，立志成為一個零廚餘、零剩食、守護地球，永不停息的【守息廚師】，並期許未來成為一個餐飲業的永續經營者，身體力行並時時分享惜食愛地球的態度及觀念給同業及消費者。

教學對象

五專一年級或技術高中二年級餐飲（廚藝科）學生，中餐烹飪課程為必修基礎課程，兼重烹飪知識、理論以及實務操作。

教學目標

1. 喚醒未來廚師對食物浪費情勢日益嚴重的察覺。
（愛地球、愛分享、愛推廣）
2. 與消費者聯手合作，完食每一樣食材。
（可打包）
3. 引導未來廚師思考如何守護地球，善用每一種食材。
（惜食材）
4. 透過實際烹飪實作課，選當地食材，巧妙運用格外品及全食材，讓廚房成為永續餐桌的守護站。
（吃在地、吃全食、吃格外）
5. 實作烹飪練習：虱目魚全食材料理。

教室

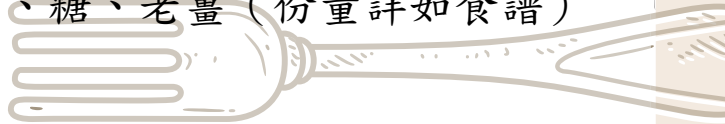
廚藝示範教室（階梯教室、攝影機可近距離觀看示範細部動作）

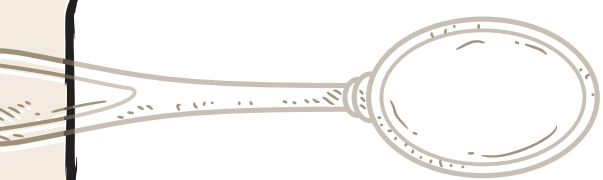
教具

電腦、投影幕、網路 WiFi、廚房工作檯、刀、砧板、配菜盤、炒鍋、鍋鏟、湯鍋、八吋盤四個、湯碗、果汁機、基本調味品。

教材（食材）

虱目魚每組五條、鳳梨豆豉醬、蔥、薑、芹菜、胡蘿蔔、香菜、馬蹄、太白粉、檸檬、米酒、醬油、糖、老薑（份量詳如食譜）





守息廚師

教學流程

引起動機 -10 分鐘

- 一、以浪費食物的故事影片，以名廚的角度喚醒學生對食物浪費問題的重視。

https://www.youtube.com/watch?v=-viO5t98SjY&ab_channel=avjet

- 二、在觀賞影片後，馬上以 Slido 問下列問題

1. 浪費食物的後果是什麼？
2. 身為未來的廚師，能為地球做些什麼？
3. 美食與惜食能不能併肩齊行？

* 請參見 p.98-p.100 「守護地球永不停息－首息廚師」簡報

開發活動 -30 分鐘

- 一、開發活動

1. 定義惜食、剩食
2. 說明全世界剩食的情形
3. 說明臺灣剩食及食物浪費的問題嚴重性
4. 浪費食物就是浪費自然資源且製造問題
5. 目前臺灣也面對減少食物浪費的挑戰：
 - (1) 推估臺灣平均每人每年產生 96 公斤廚餘。
 - (2) 平均每人每年可獲得 567 公斤糧食供應量，計算出臺灣每年至少有 17% 的糧食耗損與丟棄。
 - (3) 臺灣平均每戶家庭一年的飲食花費為 176,000 元，乘以 17% 的浪費比例，換算出每戶家庭每年大約「浪費食物」三萬元。

6. 介紹聯合國 SDGs 17 項指標。

* 請參見 p.102-p.107 「守護地球永不停息－首息廚師」簡報（呼應教學目標一）

二、引導出惜食行動及策略，並且舉例各種可以解決剩食及惜食的行動。佐以 Youtube 影片，例如：<https://greenlife.epa.gov.tw/categories/resIntro> 綠色餐廳。

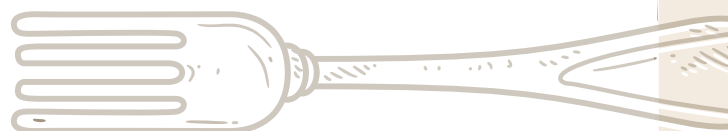
1. 個人：

- (1) 計畫性消費
- (2) 善用即期品
- (3) 給醜蔬果一個春天
- (4) 全食物利用
- (5) 做好冰箱管理員

2. 機構：

- (1) 惜食餐廳
- (2) 惜食 APP
- (3) 剩食社團
- (4) 即期品捐贈
- (5) 醜蔬果再利用

* 請參見 p.108 「守護地球永不停息－首息廚師」簡報（呼應教學目標一）

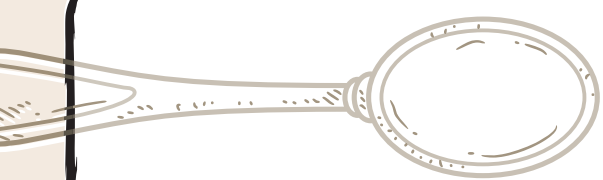




綜合活動 -10 分鐘

綜合以上的講述及舉例，並以 Kahoot 來檢視學生的學習成效。請學生用手機掃描 QR code，線上回答，回答並當成小考成績 1 次。回答最快速且正確的前三名，可額外加平時成績 5 分。

- * 請參見 p.109-p.113 「守護地球永不停息 - 首息廚師」簡報
- * 最後舉例本校做過的惜食活動，激發學生未來加入惜食志工行列。



全食材料理

教學流程

引起動機 -10 分鐘

- 一、成為守護地球，時不停息的廚師應該如何採購對的食材，設計友善地球菜單？
 - 二、請學生用手機以 Slido 表明喜好及態度。
 1. 最喜歡的魚類？
 2. 哪些魚是友善地球資源的選擇？
 3. 哪些魚是不友善地球資源的選擇？
- * 請參見 p.114-p.115 「全食材料理：虱目魚」簡報

開發活動 -15 分鐘

一、開發活動

1. 說明海洋資源的困境，過度補撈，將會耗盡海洋資源。
2. 成為守護地球，永不停息的廚師應該如何採購對的食材，設計友善地球菜單；哪些魚類應該是永續餐桌上的嘉賓？
3. 介紹臺灣海鮮指南，以永續發展為原則，宜設計在菜單中及應避免的魚類。
 - (1) 常見種（量多）> 稀有種
 - (2) 銀白色魚種 > 有色彩的魚種
 - (3) 迴游種 > 定棲種（前者種類少數量多）
 - (4) 泥沙棲性物種 > 岩棲性物種（後者種類多數量少）
 - (5) 不買遠道而來的海鮮（耗能）

- (6) 不買長壽的大型掠食魚（汞等重金屬量高）
- (7) 養殖魚 > 海洋捕撈魚（野生魚類已經越來越少）
- (8) 不買養殖的蝦、鮭、鯖（其餌料為魚粉或下雜魚）
- (9) 購買養殖的吳郭魚、虱目魚等（其餌料為植物性餌料）
- (10) 購買食物鏈底層的海鮮—底食原則
- (11) 不買非使用永續漁法撈捕的漁獲

* 請參見 p.116-p.118 「全食材料理：虱目魚」簡報

二、請先閱讀二個網頁上有關虱目魚的文章後，以小組做討論後回答問題。

食力

<https://www.foodnext.net/life/education/paper/5616389769>

生活誌

<https://blog.icook.tw/posts/134185>

1. 虱目魚為什麼英文叫 Milk Fish ？
2. 除了蛋白質，虱目魚還富含哪些養份？
3. 虱目魚的學名是？
4. 請列舉虱目魚的別名？
5. 虱目魚這個名字的由來？
6. 臺灣產虱目魚最多的三個縣市？
7. 虱目魚全年皆有，但主要產季是哪段期間？
8. 請說出虱目魚全魚料理各部位最適合的烹調方式？

虱目魚肚、虱目魚柳、虱目魚頭、虱目魚骨、虱目魚內臟、虱目魚帶刺背肉

* 請參見 p.118-p.120 「全食材料理：虱目魚」簡報





綜合活動 -15 分鐘

- 一、介紹虱目魚的歷史，在臺灣養殖的情形。
 - 二、介紹虱目魚的部位，以及適合烹調的方式。
 - 三、分組討論五分鐘，設計虱目魚全魚料理菜單。
 - 四、利用五分鐘，請各組簡單發表結果。
 - 五、最後介紹今日將示範的全魚料理菜單。
- * 請參見 p.120-p.122 「全食材料理：虱目魚」簡報

發展活動 -50 分鐘

- 一、由老師將前面介紹的四道菜示範給同學看。
- 二、所有材料皆已先切好，節省示範時間，唯虱目魚現場處理，以便讓學生能瞭解如何處理全魚材料。
- 三、全魚料理如何清洗虱目魚、去魚鱗取下不同部份。示範時並提醒烹飪技巧，如何控制火候、刀工、調味等。
- 四、提醒學生在示範時，可在食譜講義中記錄重點，課後要貼上產品照片，並寫下心得感想。
- 五、第一道菜：鳳梨豆豉醬煮虱目魚頭
 1. 魚頭洗淨，薑切片，蔥切段備用。
 2. 取一炒鍋放入沙拉油爆香蔥、薑，然後加入米酒、清水、醬油和糖慢煮約 15 分鐘即可食用。

發展活動 - 50 分鐘

六、第二道菜：虱目魚丸湯

1. 虱目魚脊背肉用調理機絞碎放冷凍備用。
2. 紅蘿蔔、蒜苗、馬蹄肉切末備用。
3. 芹菜切珠備用
4. 把虱目魚魚肉用攪拌機打成泥，然後把地瓜粉水分次加入魚漿再加入紅蘿蔔、蒜苗、馬蹄肉後調味備用。
5. 取一炒鍋加入熱水把魚漿煮成魚丸，煮熟後撈起備用。
6. 取一熱鍋加入熱水用虱目魚骨熬出高湯後調味並把魚丸芹菜珠一起煮開即可食用。

七、第三道菜：煎虱目魚肚

1. 把虱目魚肚用菜刀畫上 4、5 刀，再抹上鹽巴備用。
2. 取一炒鍋燒熱放上沙拉油，然後把虱目魚肚入鍋煎至兩面焦黃即可。
3. 食用時附上胡椒鹽和檸檬即可。

八、第四道菜：紅燒虱目魚內臟

1. 取一炒鍋燒熱沙拉油，把虱目魚內臟炸熟備用。
2. 再取一炒鍋倒入少許沙拉油爆香蔥、薑、蒜、辣椒後，加入炸好的內臟和醬油、糖、米酒、水調味後燒至水量變少、入味即可食用。



實作練習 / 1 小時

- 一、老師示範後，將由同學品嚐，而後請同學分組實際操作，操作完後由老師評分講解。
- 二、評分的重點：刀工、擺盤、口味、衛生。
- 三、評分完畢，同學品嚐自己的作品，並將未食用完畢的部份裝保鮮盒帶回宿舍稍後食用。
- 四、清潔工作檯，並將廚房回復清潔，垃圾務必分類，今日尚有一重點，零廚餘。可食用的部份皆妥善運用，不進入垃圾桶。提醒同學當個【守息廚師】。
- 五、要求同學在食譜上寫下心得感想，下次上課繳交。

教學評估

透過本日的課程，學生對不浪費食物，珍惜食物已有初步的想法，身為餐飲類科的教師及廚師，能時時刻刻將永續餐桌的理念及想法，落實於日常生活與課堂中，培養學生成為守護地球，永不停息的守息廚師，是不變的目標。以往在烹飪課程，都以美味為重點，對於食材，有時甚至於只挑最美味的部份食用，其餘部份的利用，往往在課堂上都未能教導或引導學生思考如何應用，在聯合國及行政院環境保護署的呼籲下，希望未來全民都一起來守護地球，吃在地、吃全食、珍惜所有可食用的素材，不輕易浪費食材。

鳳梨豆醬煮虱目魚頭

材料		烹調步驟
食材	數量	1. 魚頭洗淨，薑切片，蔥切段 備用 2. 取一炒鍋放入沙拉油爆香 蔥、薑，然後加入米酒、清水、醬油和糖煮約 15 分鐘 即可食用。
老薑	5 片	
青蔥	一支	
鳳梨豆醬	適量	
虱目魚頭	五粒	
米酒	適量	
醬油	適量	

虱目魚丸湯

材料		烹調步驟
食材	數量	1. 虱目魚脊背肉用調理機絞碎放冷凍備用。 2. 紅蘿蔔、蒜苗、馬蹄肉切末備用。 3. 芹菜切珠備用 4. 把虱目魚魚肉用攪拌機打成泥，然後把地瓜粉水分次加入魚漿再加入紅蘿蔔、蒜苗、馬蹄肉後調味備用。 5. 取一炒鍋加入熱水把魚漿煮成魚丸，煮熟後撈起備用。 6. 取一熱鍋加入熱水用虱目魚骨熬出高湯後調味並把魚丸芹菜珠一起煮開即可食用。
虱目魚背肉	1 斤	
紅蘿蔔	適量	
馬蹄肉	適量	
蒜苗	適量	
芹菜	適量	
地瓜粉	適量	

李木生老師設計

煎虱目魚肚		
材料		烹調步驟
食材	數量	1. 把虱目魚肚用菜刀畫上4、5刀，再抹上鹽巴備用。 2. 取一炒鍋燒熱放上沙拉油，然後把虱目魚肚入鍋煎至兩面焦黃即可。 3. 食用時附上胡椒鹽和檸檬即可。
虱目魚肚兩片	1 斤	
鹽巴	適量	
沙拉油	適量	
胡椒鹽	適量	
檸檬半顆	適量	

李木生老師設計

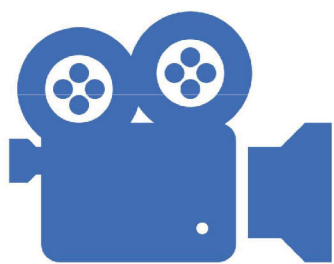
紅燒虱目魚內臟		
材料		烹調步驟
食材	數量	1. 取一炒鍋燒熱沙拉油，把虱目魚內臟炸熟備用。 2. 再取一炒鍋倒入少許沙拉油爆香蔥，薑，蒜，辣椒後，加入炸好的內臟和醬油，糖，米酒，水調味後燒至水量變少即可食用。
虱目魚內臟	五付	
老薑	適量	
青蔥	適量	
紅辣椒	適量	
蒜頭	五粒	
醬油、糖、米酒、沙拉油	適量	

第一節課簡報



守護地球永不停息-守息廚師

國立高雄餐旅大學 餐飲廚藝科 陳紫玲副教授 李木生助理教授



浪費食物的故事, 影片

引起動機

守息廚師:
守護地球,
永不停息

https://www.youtube.com/watch?v=viO5t98SjY&ab_channel=avjet

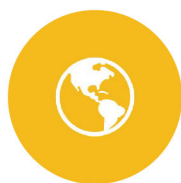
浪費食物的故事(影片)



覺得自己浪費食物嗎？



浪費食物的後果是什麼？



身為未來的廚師，能為地球做些什麼？



美食與惜食能不能併肩齊行？

建立惜食的觀

念成為
【守息】廚師



何謂惜食...?
何謂剩食....?



食物浪費（ Food waste，或稱食物廢棄物、食品廢棄物），亦稱為食物耗損（ Food loss）、剩食（ leftover），意指被丟棄、損失、或沒被吃完的食物。

原因

生產食物、加工食物、零售食物、或消費食物的各個階段裡頭發生



<https://zh.wikipedia.org/zh-tw/%E9%A3%9F%E7%89%A9%E6%B5%AA%E8%B2%BB>

全球的剩食情形

UNEP Food Waste Index Report 2021

單位:公斤/人均

	國家	家用剩食	餐廳剩食	零售剩食	總計
	美國	59	64	16	139
	中國	-	-	-	150
	澳洲	39	31	9	79
	歐洲	14	10	10	34
	非洲	-	-	-	78-189



臺灣呢？
大約96公斤



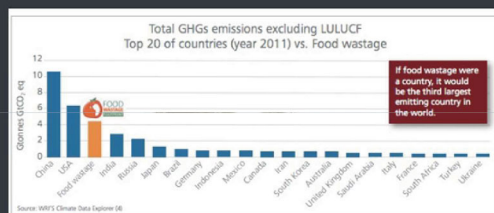
- 臺灣一年浪費的食物平均多達**384萬噸**，每年把浪費的廚餘放進廚餘桶，疊起來的高度相當於「**1萬3500座101大樓**」。2020年星展銀行調查台灣1萬名民眾結果顯示，約94%受訪者表示「非常在意或在意」食物浪費議題，卻缺乏具體行動。更有67%受訪者坦言自己「經常浪費食物」。而進一步詢問受訪者認為食物浪費是如何產生時，近9成受訪者認為是「**買太多、吃不完**」（89%）是主要原因，因此減少浪費、珍惜食物是解決糧食問題的第一步。



浪費食物就是浪費自然資源且製造問題

80%的水及10%用來生產食物，當我們浪費了40%的食物等於浪費了自然資源。同時產生了甲烷、臭氧、一氧化氮、二氧化碳排放量。

Wasting Natural Resources & Contributing to Climate Change



Half of the U.S. land, 80% of fresh water, and 10% of the energy budget is spent bringing food to our tables*. When we waste 40% of food, we waste 40% of these natural resources. Worst yet, after food waste ends up in landfills, it contributes to methane emissions that are 30 times worse than CO₂. We have an opportunity three times a day to reduce and eliminate this massive carbon footprint.

*National Resource Defense Council

<https://www.rescuingleftovercuisine.org/challenge>

溫室氣體排放量排名

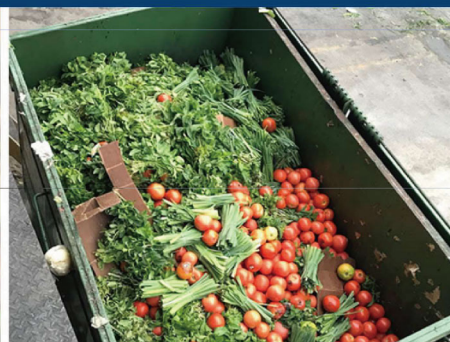


Food Waste

美國自己的統計



About 40% of food produced, processed, and transported in the U.S. is wasted and ends up in our landfills. Food waste is a drain on our natural resources, our wallets, and our communities.



糧食不安全人口

Food Insecurity

全球有7億
7千萬人有
食物不足
的情形



Of the 7.9 billion people on the planet, an estimated 770 million faced hunger in 2020 according to the United Nations.

美國有3千
8百萬人有
食物不足
的情形



Of the 330 million people in the United States, an estimated 38.3 million were food insecure in 2020, according to the USDA.

美國的作法-搶救食物大作戰

The Solution: Food Rescue with RLC

Food rescue closes the gap between food waste and food insecurity with food that already exists. Diverting just 15% of current food waste would bring the number of food insecure Americans down by 50%.**

**Based on USDA & EPA Study

RLC's solution works by matching our food donors to nonprofit organizations feeding the food insecure in our communities. With the help of our proprietary technology and amazing rescuers, we're able to efficiently redistribute that excess food on a daily basis.



臺灣剩食統計

目前臺灣也面對減少食物浪費的挑戰：

- 行政院環境保護署：推估臺灣平均每人每年產生**96**公斤廚餘。
- 行政院農業委員會：平均每人每年可獲得**567**公斤糧食供應量，計算出臺灣每年至少有**17%**的糧食耗損與丟棄。
- 行政院主計總處：臺灣平均每戶家庭一年的飲食花費為**176,000**元，乘以**17%**的浪費比例，換算出每戶家庭每年大約「浪費食物」**三萬元**。



呼應聯合國永續發展目標 (Sustainable Development Goals, SDGs)

- 核心目標2：零飢餓
- 核心目標4：高品質、針對所有年齡層縱化的教育
- 核心目標12：西元2030年前零售及消費者減少50%食物浪費」
- 核心目標11:永續城鄉



整理：Impact Hub Taipei

行政院環境保護署

2018年4月起推動推動惜食環境教育

- 一、政策研究及調查
- 二、提高餐飲及團膳業者參與及重視
- 三、民眾教育推廣



惜食一起來

個人

- 1. 計畫性消費
- 2. 善用即期品
- 3. 給醜蔬果一個春天
- 4. 全食物利用
- 5. 做好冰箱管理員

機構

- 1. 惜食餐廳
- 2. 惜食APP
- 3. 剩食社團
- 4. 即期品捐贈
- 5. 醜蔬果再利用



測驗一下大家對惜食的觀念
正確嗎？
Let's Kahoot!

1. 請問食物浪費出自哪些過程中？

0

Kahoot!

24
Answers

▲ 生產食物

◆ 加工過程

● 消費食物

Exit preview

< 1 of 10 >



啟用 Windows
移至 (設定) 以啟用 Windows

Kahoot 惜食 知多少?

1.請問食物浪費出自哪些過程中?

答:生產食物、加工過程、零售過程、消費食物。

2.請問惜食的觀念符合聯合國的哪三大指標?

答:終止飢餓、良質教育、確保永續消費和生產模式

3.臺灣的食物浪費情形，平均每人每年浪費多少公斤?

答：96公斤

4.臺灣消費者反應食物浪費的主要原因是?

答:買太多、吃不完。

5.浪費食物不只浪費了金錢，還會造成什麼問題?

答：浪費自然資源；增加溫室氣體排放量。

Kahoot 惜食 知多少?

6.依美國自己的統計，有多少百分比的食物被浪費了?

答：40%。

7.依聯合國永續發展的目標，到2030年，目標要減少多少百分比的食物浪費?

答：50%

8.行政院從2018年4月起推動推動惜食環境教育，做了哪三項工作?

答：一、政策研究及調查；二、提高餐飲及團膳業者參與及重視；三、民眾教育推廣。

Kahoot 惜食知多少?

9.為了配合行政院の惜食環境教育，個人可以做一些活動來達成惜食的目標？

答：1. 計畫性消費2. 善用即期品3. 給醜蔬果一個春天4. 全食物利用5. 做好冰箱管理員

10.為了配合行政院の惜食環境教育，機構可以做一些活動來達成惜食的目標？

答：惜食餐廳、惜食APP、剩食社團、即期品捐贈、醜蔬果再利用

國立高雄餐旅大學做了什麼呢？

食物愛的力量 高餐大偕高慈總會烹煮千人宴

國立高雄餐旅大學加高雄慈善總會

108年10月30日(星期三)

台糖物流園區

「港都千人惜食-發揮食物愛的力量，共同扶持弱勢」活動

弱勢家庭及參與社團一起享用善用賣相不佳蔬果、即期食物等續食變化而成的美食暖心宴，活動中將發放500個經濟弱勢邊緣家庭，每戶2000元食物券，感受社會溫暖。

剩食、盛食

烹煮團隊:高餐大中餐廚藝系陳正忠主任擔任總執行長，國際學院國際廚藝學士學程江敏慧主任、謝陞耀老師及葛艾睿老師、中餐廚藝系林致信老師、烘焙管理系王先正老師、餐飲廚藝科李木生老師、畢業校友李建達老師、陳凱毅老師、劉雪源老師及李子宇先生等多位校友，指導「社會服務聯合團隊」製作創意續食料理及惜食盆栽，讓醜蔬果與即期食品等轉換成盛食或延續食物的生命，讓參與民眾享用。



109年

高餐大廚藝學院帶領
社會服務聯合團隊
協助製作創意續食料理

惜食盆栽及防疫噴液，

• 讓醜蔬果・即期食品等轉換成盛食延續食物的
生命，



惜食路上需要大家一起攜手前行

謝謝聆聽

全食材料理：
虱目魚



成為守護地球，永不停息的廚師
應該如何採購對的食材，設計友善地球菜單？

- [哪些魚類應該是永續餐桌上的佳賓？](#)
- <https://fishdb.sinica.edu.tw/chi/seafoodguide.php>



Join at
slido.com
#1254 791



FULLSCREEN

請掃描回答問題

List

Templates

Create poll



Word cloud poll

Votes: 0

請寫出您最喜歡的魚類菜餚，例如：石斑魚、鮪魚



Word cloud poll

Votes: 0

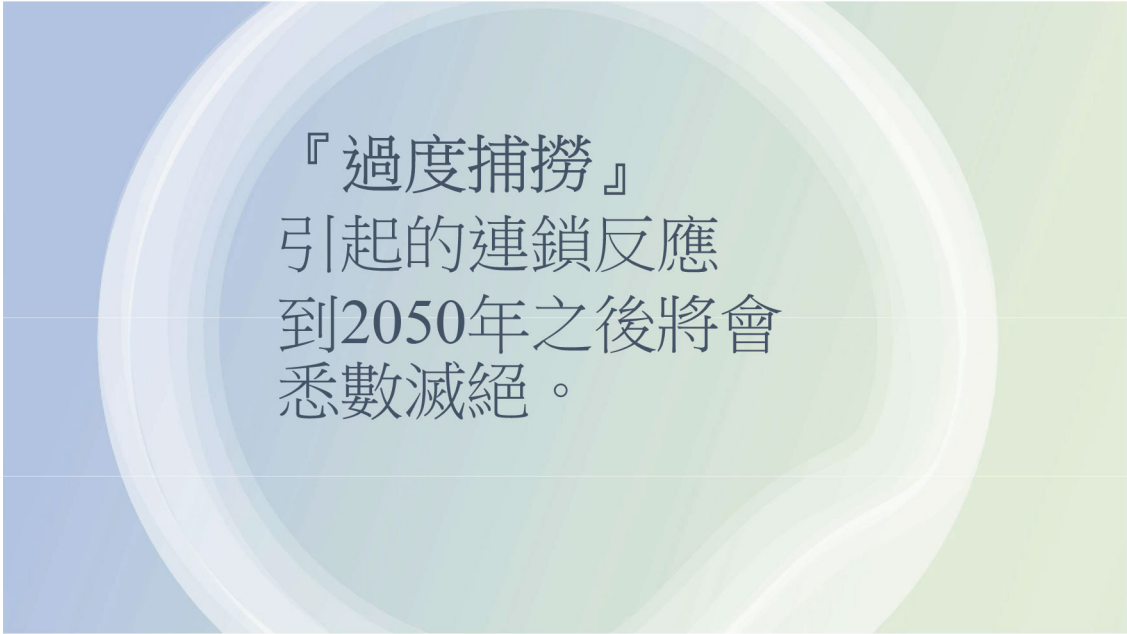
請問您認為吃哪些魚，對地球(海洋資源)是比較友善的？



Word cloud poll

Votes: 0

請問您認為吃哪些魚，對地球(海洋資源)比較不友善？



『過度捕撈』
引起的連鎖反應
到2050年之後將會
悉數滅絕。

- 
- 全世界最大的零售商沃瑪(Wal-Mart)已計畫從2011年開始，只販售經「海洋管理委員會(MSC)」所認證符合保育的魚類。
 - 魚柳之領導品牌「鳥眼」，目前採購的魚類產品中也有三分之二是合乎永續標準。
 - 速食店龍頭麥當勞在其麥香魚(鱈魚堡)中，只採用資源量及漁法永續的阿拉斯加狹鱈等。全世界已有22個國家製作該國的海鮮指引，並放在全球海鮮指引網站上供查詢，網址為<http://www.seafoodguide.org>。

購買海鮮時，
建議依循以下
原則：
(台灣海鮮指南)

- 1.常見種(量多) > 稀有種。
- 2.銀白色魚種 > 有色彩的魚種。
- 3.迴游種 > 定棲種(前者種類少數量多)。
- 4.泥沙棲性物種 > 岩棲性物種(後者種類多數量少)。
- 5.不買遠道而來的海鮮(耗能)。
- 6.不買長壽的大型掠食魚(汞等重金屬量高)。
- 7.養殖魚 > 海洋捕撈魚(野生魚類已經越來越少)。
- 8.不買養殖的蝦、鮭、鮪(其餌料為魚粉或下雜魚)。
- 9.購買養殖的吳郭魚、虱目魚等(其餌料為植物性餌料)。
- 10.購買食物鏈底層的海鮮—底食原則。
- 11.不買非使用永續漁法撈捕的漁獲。

下列的魚類可以
設計在菜單中



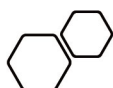
這些魚類要避免食用



臺灣養殖業的珍貴寶藏

資料來源:
<https://www.foodnext.net/life/education/paper/5616389769>





請先閱讀有關
虱目魚的文章
後，回答下頁
問題

• 食力

<https://www.foodnext.net/life/education/aper/5616389769>

• 生活誌

<https://blog.icook.tw/posts/134185>



分組討論

- 虱目魚為什麼英文叫Milk Fish?
- 除了蛋白質，虱目魚還富含哪些養份？
- 虱目魚的學名是？
- 請列舉虱目魚的別名？
- 虱目魚這個名字的由來？
- 臺灣產虱目魚最多的三個縣市？
- 虱目魚全年皆有，但主要產季是哪段期間？
- 請說出虱目魚全魚料理各部位最適合的烹調方式？
 - 虱目魚肚、虱目魚柳、虱目魚頭、虱目魚骨、虱目魚內臟、虱目魚帶刺背肉

分組討論(答案)

- 虱目魚為什麼英文叫Milk Fish?富含蛋白質及各種養份,且容易吸收
- 除了蛋白質,虱目魚還富含哪些養份?八種胺基酸、EPA、DHA、維生素B12、E、A、B2、B3、C、菸鹼素以及鉀、磷、鈣、鈉、鐵、鋅
- 虱目魚的學名是? *Chanos Chanos*
- 請列舉虱目魚的別名?海草魚、安平魚、國姓魚、麻虱目、狀元魚、牛奶魚
- 虱目魚這個名字的由來?鄭成功
- 臺灣產虱目魚最多的三個縣市?台南、高雄、嘉義
- 虱目魚全年皆有,但主要產季是哪段期間?最肥美是何段期間?6月至12月/7-9月
- 請說出虱目魚全魚料理各部位最適合的烹調方式?
 - 虱目魚肚、虱目魚柳、虱目魚頭、虱目魚骨、虱目魚內臟、虱目魚帶刺背肉

- 十八世紀初期,清帝國的方志書寫中,將「烏魚、土魷、虱目魚」採錄為三種臺灣本地特色海產。
- 虱目魚全魚都是寶,每個部份都適合入菜,也符合永續海洋的魚種。
- 全魚料理的優點:不浪費食材,節省成本。
- 臺灣虱目魚的三大產區
 - 虱目魚多分佈於西南部沿海一帶,以嘉義布袋東石、臺南學甲與北門、高雄彌陀等地養殖較多。產量以臺南最多、高雄次之。為了減少碳排放量,高雄在地餐廳及家庭可多以虱目魚做為魚食材的主要來源之一。

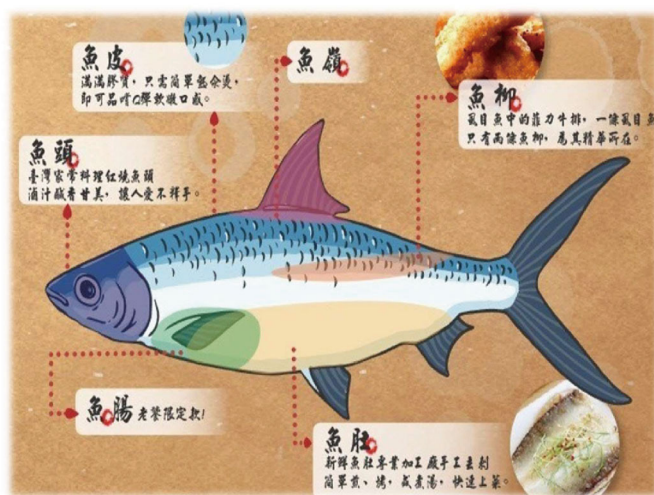
永續餐桌的
魚料理

虱目魚烹飪前的重點整理

食材	虱目魚／狀元魚、牛奶魚
產季・盛產地	6～11月 臺灣以養殖漁業為主，多分佈於西南部沿海一帶，以嘉義布袋東石、臺南學甲與北門、高雄彌陀等地養殖較多。
營養特色	蛋白質；維生素A、B2、B3、C、E、DHA、EPA以及鉀、磷、鈣、鈉、鐵、鋅等
挑選守則	看眼睛：眼睛清澈、不混濁。看魚鰓：鰓呈紅色較佳，若為暗紅且帶有腥味，則表示較不新鮮。看魚鱗：魚鱗的顏色，帶有銀色的光澤感為佳。
料理撇步	可撒上少許薑絲去腥並提味。淋上少許米酒或啤酒，皆可去腥。亦可選擇魚肚與魚皮來品嚐，都是虱目魚魚刺較少的部位。

請分組設計虱目魚全魚料理

以零廚餘為
最大前題



Source: <https://www.agriharvest.tw/archives/60194>

發表時間
(十分鐘後)



虱目魚全魚料理
示範
李木生老師

鳳梨豆醬煮虱目魚頭

材料如下：

- 老薑5片
- 青蔥一支
- 鳳梨豆醬適量
- 虱目魚頭五粒
- 米酒適量
- 醬油適量

做法

魚頭洗淨，薑切片，蔥切段備用

取一炒鍋放入沙拉油爆香蔥、薑，然後入米酒、清水、

醬油和糖煮約15分鐘即可食用。



Source: <https://icook.tw/recipes/299510>

虱目魚丸湯

做法：

虱目魚脊背肉用調理機絞碎冷凍備用。

紅蘿蔔、蒜苗、馬蹄肉切末備用

芹菜切珠備用

把虱目魚肉用攪拌機打成泥，然後把地瓜粉水分次加入魚漿再加入紅蘿蔔、蒜苗、馬蹄肉後調味備用。

取一炒鍋加入熱水把魚漿煮成魚丸，煮熟後撈起備用。

取一熱鍋加入熱水用虱目魚骨熬出高湯後調味並把魚丸芹菜珠一起煮開即可食用。

材料如下：

- 虱目魚背肉1斤
- 蒜苗適量
- 紅蘿蔔適量
- 芹菜適量
- 馬蹄肉適量
- 地瓜粉適量



Source: <https://tainan-tsai.com.tw/product/%E8%99%B1%E7%9B%AE%E9%AD%9A%E4%B8%B8%E5%8C%85%E7%9B%92/>

紅燒虱目魚內臟

材料

- 虱目魚內臟
- 老薑適量
- 青蔥兩根
- 紅辣椒一根
- 蒜頭五粒
- 醬油適量
- 糖適量
- 米酒適量
- 沙拉油適量

做法：

- 1.取一炒鍋燒熱沙拉油，把虱目魚內臟炸熟備用。
- 2.再取一炒鍋倒入少許沙拉油爆香蔥、薑、蒜、辣椒後，加入炸好的內臟和醬油、糖、米酒、水調味後燒至水量變少入味即可食用。



Source:

<https://reader.turnnewsapp.com/ctwb/2201b/c113220/q1rxql8ymjaxql8wn dhfmq2/share>

煎虱目魚肚



Source: <https://icook.tw/recipes/407126>

材料如下

- 虱目魚肚兩片
- 鹽巴適量
- 沙拉油適量
- 胡椒鹽適量
- 檸檬半顆

做法

把虱目魚肚用菜刀畫上4、5刀，再抹上鹽巴備用。

取一炒鍋燒熱放上沙拉油，然後把虱目魚肚入鍋煎至兩面焦黃即可。

食用時附上胡椒鹽和檸檬即可。

第一個小時的學習評量: Kahoot 惜食知多少?

1. 請問食物浪費出自哪些過程中?

答: 生產食物、加工過程、零售過程、消費食物。

2. 請問惜食的觀念符合聯合國的哪三大指標?

答: 終止飢餓、良質教育、確保永續消費和生產模式

3. 台灣的食物浪費情形，平均每人每年浪費多少公斤？

答: 96 公斤

4. 台灣消費者反應食物浪費的主要原因是?

答: 買太多、吃不完。

5. 浪費食物不只浪費了金錢，還會造成什麼問題？

答: 浪費自然資源；增加溫室氣體排放量。

6. 依美國自己的統計，有多少百分比的食物被浪費了？

答: 40%。

7. 依聯合國永續發展的目標，到 2030 年，目標要減少多少百分比的食物浪費？

答: 50%

8. 行政院從 2018 年 4 月起推動推動惜食環境教育，做了哪三項工作？

答: 一、政策研究及調查；二、提高餐飲及團膳業者參與及重視；三、民眾教育推廣。

9. 為了配合行政院的惜食環境教育，個人可以做哪些活動來達成惜食的目標？

答: (1) 計畫性消費
(2) 善用即期品
(3) 給醜蔬果一個春天
(4) 全食物利用
(5) 做好冰箱管理員

10. 為了配合行政院的惜食環境教育，機構可以做哪些活動來達成惜食的目標？

答: (1) 惜食餐廳
(2) 惜食 APP
(3) 剩食社團
(4) 即期品捐贈
(5) 醜蔬果再利用