

— 食魚文化推廣教材 —

魚旅奇緣



魚旅奇緣



目錄



序言

06



故事緣起

07



到陸地上找海鮮

08

— 養殖漁業 —

蠡旅王國的主廚即將退休，為了找尋接班人，國王立下多項考驗，通過的人才有資格當上皇宮的主廚。第一項居然是要在陸地上找到生活在海裡的海鮮，小愉兒要怎麼通過挑戰呢？



愛吃魚的秘密

20

— 吃魚的好處 —

小愉兒順利的通過第一項考驗，國王又公布了第二道題目：為何蠡旅王國的人民，每餐都一定會有魚呢？小愉兒能夠順利的找出答案嗎？





大海的海鮮超市

32

— 沿近海漁業 —

蠡旅王國的皇宮主廚選拔大賽已經進入火熱的第三階段，國王請參賽者做出「當季」、「在地」的海鮮料理，到底要如何挑選才能符合規定，小愉兒又要如何面對這次的挑戰呢？



來自遠方的寶藏

44

— 遠洋漁業 —

皇宮主廚選拔終於進入最後的總決賽了，國王請參賽者做出最經濟實惠的海鮮料理，小愉兒會推出什麼料理來應戰，是否能獲選成為主廚呢？



序

臺灣四面環海，東朝太平洋，西為大陸棚，且東部海岸為岩岸地形，西部為沙岸地形，又有外海沙洲及濕地海岸等多樣化自然景觀，水域環境有黑潮、中國沿岸冷水流及南海水團三股海流交匯下，造就海洋生態多樣性，也孕育著豐富的漁業資源，漁業除是漁村經濟發展的基礎，也供應著國人優質蛋白質來源，近年有賴漁民勤奮經營、政府積極輔導、學術及試驗研究單位開發下，近5年我國漁業總產量約為125萬公噸，總產值約為新臺幣985億元(約32億美元)，漁業從業人數約32萬人，以2016年聯合國糧食及農業組織(FAO)公佈之2014年各國漁獲資料統計顯示，臺灣為全球漁業產量第21大國家，亦為重要公海捕魚國之一，積極參與各國際間漁業組織，航跡遍及各大洋區，在國際漁業供應鏈上占有重要地位。

近年來國際間漁業資源保育意識萌發，對漁業經營由早期增加漁獲量逐漸轉型為強化資源管理，為漁業資源永續及水土資源保育，我國漁業也面臨轉型挑戰，包含合理利用及友善環境、漁村文化保留及傳承、資源養護及永續經營...等，都是要努力推展的重要課題，而這些政策推動除了漁業從業人員的支持配合外，更需社會大眾的了解與鼓勵。

有謂「靠山吃山，靠海吃海」，因為四面環海的特性，幾乎每個人的家裡，從小餐桌上就都會有魚料理，民眾心理也普遍存在「吃魚有益健康」的觀念，但是我們對海洋的認知，卻僅停留在「吃」的階段，大部分人甚至叫不出魚的名字，也不知道該怎麼選魚、料理，更不瞭解生產方式及與環境的關聯性。

行政院農業委員會漁業署推動食魚文化的第一步，就是要讓大家知道怎麼吃魚、魚怎麼來，對海產生感情、有探究的慾望，才會感謝並珍惜海洋與漁民的付出。食魚文化之推動須從小由教育做起，持續投入推廣累積成果，藉由正確食魚文化推展，引導學童關懷漁業親近海洋，而為了將食魚教育向下紮根，漁業署自106年起開始規劃《蠡旅奇緣》這套共計4篇的食魚文化漫畫教材，這是特別為國小學童製作的基礎教材，以深入淺出的方式介紹國產漁產品豐富的營養，以及臺灣養殖、沿近海、遠洋漁業的現在與未來。

第一篇藉由餐桌上常出現的虱目魚、石斑魚、臺灣鯛、白蝦、文蛤等美食，帶出臺灣養殖漁業的進步，以及認識海鮮多元生產方法；第二篇則帶孩子從魚市場出發，介紹海鮮的營養與美味，推廣多吃具DHA、EPA等不飽和脂肪酸、易消化優質蛋白質的漁產品，對身體有益的觀念；第三篇將視野拉大到臺灣沿岸及近海的漁場，以大宗鯖魚、鬼頭刀、櫻花蝦及蟹類等漁業，說明生態永續及漁業供需循環及資源保育方式，讓海洋資源可以生生不息；第四篇則談到臺灣深入三大洋的遠洋漁船作業方式，並以餐桌上常見的平價美食—魷魚跟秋刀魚捕撈作業為例，闡述漁業特色與管理制度，目前政府推動漁船監控系統、定位系統、漁撈日誌、電子漁獲回報等方式，輔導漁民建立漁業資源管理共識，達到「永續漁業、照顧漁民」的目標。

民以食為天，透過「吃」這件事，我們將教育從課堂延伸到產地、從餐桌延伸到海洋。本署期待食魚教育能向下紮根、深入校園，讓我們的下一代都能重新找回與海洋、漁民及文化的連結，成為一個擁有豐富海洋文化底蘊的國家。

行政院農業委員會漁業署署長



故事緣起

在廣闊的海洋上，有一個四面環海的王國，當地生產很多魚蝦蟹貝，而且都非常新鮮，因此國王就把國家取名為「鱻旅王國」。鱻讀作「ㄊㄩㄣˊ」，由三個魚組成的這個字，意思就是「新鮮、味美」。



★ 七星鱻國王 ★

很愛吃海鮮的國王，將自己以及王宮裡的人，都用海鮮來取名。



★ 石斑王子 ★

國王最疼愛的兒子，熱情、善良，樂於助人。



★ 花蟹大臣 ★

做事一板一眼，有條不紊，是國王的得力助手。



★ 小愉兒 ★

王子的好朋友，聰明伶俐，愛吃魚，也擅長做海鮮料理。

鱻旅奇緣

到陸地上找海鮮?!

鱻旅王國公告!

王宮主廚選拔即將展開!

各位親愛的子民，掌管
宮內料理的主廚下個月要退休了，我
想尋找他的接班人。

大家都知道，我們鱻旅王國面對
廣闊的海洋，以生產最新鮮、潔
淨的高品質海鮮聞名。

因此，宮裡的主廚也必須
對海鮮相當瞭解才行。

我將提出幾項考驗，通過的人，
才有資格當上王宮主廚。
現在，請總理大臣公佈考驗的內容。

第一關考驗，找到這五種
國王最喜歡的海鮮！

我還沒說完。條件是，
這五種海鮮必須在
「陸地上」找到……

而且，還必須是
活跳跳的！

什麼?!

這些不是海裡
的動物嗎？

唉呀，我本來想拿
海鮮標本的……

你少投機取巧了！

一星期內，找到這五種海鮮，拍照並寫
上簡介，上傳到 FISHBOOK，全部答對
的人，就能挑戰下一個考驗。

這些海鮮都
很常見嘛！

簡單啦！

挑戰結果將在 12 月 25 日揭曉。
期待大家的好表現！



小愉兒，妳在家嗎？

石斑哥哥怎麼了？
跑得這麼喘？

有啊。

妳有聽說王宮主廚
的選拔賽嗎？

趕快去參加，妳廚藝
這麼好，一定可以當
選主廚的。



可是挑戰的題目有點難耶！

不然，我陪妳一起
去找找答案。

拿

出



你怎麼對我這麼好？

因為妳是我的好朋友啊！
而且王宮可以有妳這個主
廚，我也有口福啊。

搔頭



真謝謝你！

石斑哥哥
你真好——

沒什麼啦～

無論如何，海鮮必須有水才能
活。那我們明天一大清早，就
從離海不遠的地方開始找吧。

小愉兒真聰明！

走吧！

Go
Go!!

我們在海邊走這麼
久，好熱喔～

前面正好有很多游泳
池耶，我們去泡水清
涼一下吧！

這個人好奇怪，竟然穿著像雨衣的東西下水游泳？

請問，我們可以在這個游泳池游泳嗎？

唉呀，這裡不是游泳池，是魚塢啦！

魚塢是什麼啊？

魚塢？
漁翁？

就是在陸地上養魚的池子。

這該不會就是我們要找的地方吧！

所以，這魚塢裡有魚？

ㄟ，這好像就是我爸最愛吃，還因此用來幫我取名的石斑魚喔！

陸——地！

魚！

沒錯，這就是又大又好吃的石斑魚啊！

石斑哥哥，這隻魚的名字和你一樣，可能是你帶來的好運喔！

耶！找到了！找到了！

我們帶著這樣的好運，一定很快找到其他的答案！

那是什麼聲音？



真的？！

嗯，我們就繼續鎖定「魚塢」吧！

前面魚塢旁邊好多人，水面上還好多水花……



不，不只是水花，那是...
好多魚在跳！簡直是萬魚鑽動！

啪搭啪搭



請問你們在做什麼？

我們正在把魚群趕入
網子中，準備採收。



這麼多魚一起跳躍，
好壯觀喔！

對啊，虱目魚身體強壯，
能夠跳得很高，今年大豐收！



虱目魚？ BINGO ！

小愉兒，別只顧著開
心，記得拍照上傳啊！



已經找到兩種，接下來還有
臺灣鯛、白蝦、文蛤.....

我們得趕快上
路找到牠們。



白蝦？文蛤？
我們這裡就有啊！

什麼？！
真是踏破鐵鞋無覓處，
得來全不費功夫啊！



牠們在哪裡？

我們虱目魚塢的底部，
就混養著白蝦。



兩種動物養在
同一個魚塢？

因為白蝦是雜食性，會把虱目魚吃剩的飼料吃掉，

保持池水不變質惡化，虱目魚就會比較健康。



而且，等到白蝦長大，也可以撈起來出售，好處多多。



噢，隔壁這個魚塢的虱目魚好像比較少耶。



那些虱目魚是清潔工。

我鄰居的魚塢主要養文蛤，最怕池裡長出太多藻類，把文蛤悶死。



剛好虱目魚是吃素的，所以他就養一些虱目魚，幫忙吃掉藻類。當然，虱目魚最後也可以出售。

喔～這樣虱目魚吃飽了，文蛤也健康了！

這叫作，一魚兩吃！不是...一心二用，也不對.....



是一舉兩得啦！

叔叔，你懂好多喔！

那請問你，我們最後要找的臺灣鯛，到底在哪裡？



臺灣鯛啊，其實就是吳郭魚！



吳郭魚？！我阿嬤說吳郭魚都是養在臭水溝裡耶！



那是很久以前的事啦！你們往北走，到一個五星級的美麗魚塢，就能找到臺灣鯛。



謝謝你，我們出發了！



哇，一陣風吹來，好清涼舒服喔！

前面這個池塘，綠樹環繞，還有鳥兒唱歌，真想在這裡睡個午覺……



等等，別睡！你看，池子裡有魚耶！

對耶，這麼舒適的環境，難道這裡就是臺灣鯛的家？



請問，池子裡養的是臺灣鯛嗎？

沒錯，你們內行喔！



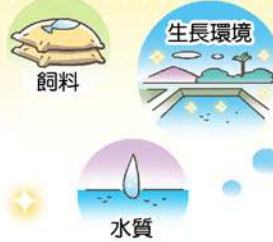
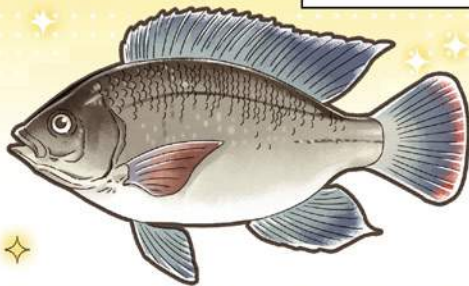
這裡一點都不像臭水溝啊……

呵，臺灣鯛的確是從吳郭魚改良而來，

但現今除了藉由選育配種，生產符合規定的體型大小、風味與份量的品系外，

同時還運用了新的養殖技術，無論是飼料、水質，還是生長環境，都很講究呢。

難怪這裡舒服到讓我想睡覺……



用新的方式養出來的吳郭魚，具有一定的品質要求，肉質細膩，味道鮮美，這是臺灣人努力改良的成果！

答對了！

小愉兒，妳趕快上傳吧，我們就要完成主廚挑戰賽的五個問題了。

上傳

所以才改名叫臺灣鯛嗎？

希望我們的答案都是正確的～

耶！



蠡旅王國 主廚選拔賽

@fishworld



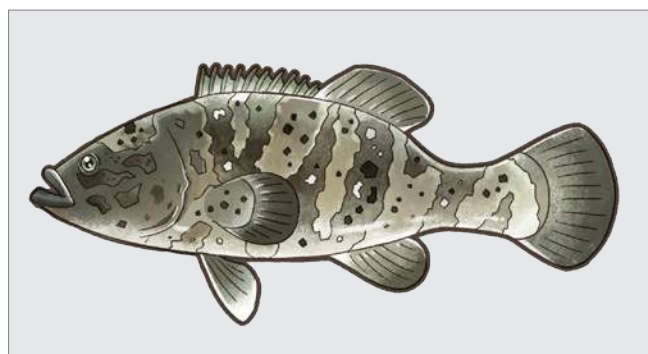
小愉兒 新增了 1 張相片

3 hrs · 🌐

石斑魚

原本生活在印度洋到西太平洋的海域，經常躲在珊瑚礁石縫中。肉質細嫩，魚皮具有軟Q膠質，受到許多人喜愛；又因外形美麗、體型大，具有圓滿、美好的意義，更成為喜慶宴客時，主人樂於用來招待賓客的魚。

全世界主要養殖石斑魚的國家有中國、臺灣、越南等。有些種類的石斑魚，臺灣可以做到「完全養殖」，從卵孵化到長成大魚，每個階段的技術都很成熟，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。



讚



留言



分享



真的常在婚宴上吃到清蒸石斑魚耶！



小愉兒 新增了 1 張相片

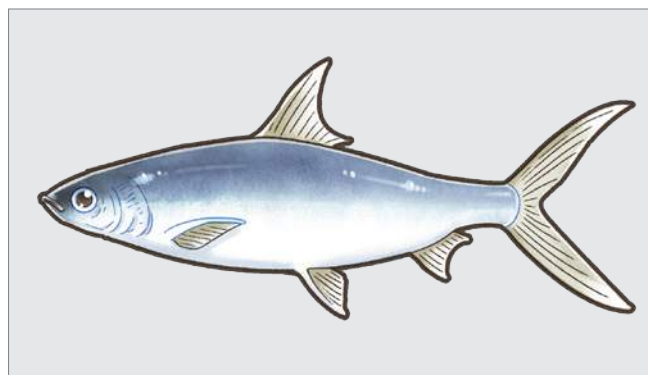
2 hrs · 🌐

虱目魚

虱目魚是臺灣養殖歷史最悠久的魚，已有兩、三百年，而且技術進步，也是完全養殖，目前主要養殖區在臺南。先民將這種魚稱為「遮目魚」或「麻虱目（膜遮目）」，因牠臉上有「脂臉」，煮熟後，脂臉會變成白色，把整個臉和眼睛遮起來，流傳到最後，發音轉變成了「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。

虱目魚在臺灣的食用方式頗特別，整條魚都可以利用！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。魚肉也會絞打成魚漿，製成各種好吃的魚丸、黑輪等產品。

#虱只是發音，和寄生蟲虱子沒有關係啦！



讚



留言



分享



虱目魚刺好多，有點怕怕……



魚刺並不可怕，小朋友要吃，建議請大人協助慢慢的吃及挑刺。另外，也可以請魚販幫忙去刺，成為方便與安心食用的魚皮或魚里肌，或是吃沒有刺的魚肚等。



好吃！太久沒吃虱目魚，會讓人思慕喔！



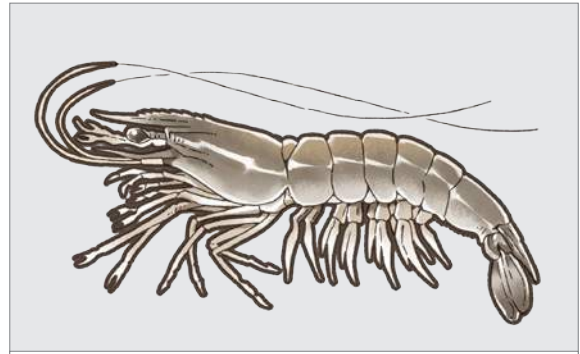
小愉兒 新增了 1 張相片
2 hrs · 🌐

白蝦

又稱「南美白蝦」，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，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，可以吃掉魚剩下的多餘飼料或碎屑物，維持水質乾淨；而且白蝦主要在魚塭底部活動，也不會和其他魚爭奪空間，成為近年來常見的養殖方式。

清潔工的概念



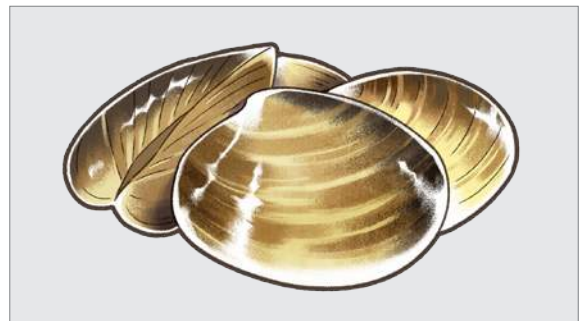
誰想出來的混養方式，好聰明



小愉兒 新增了 1 張相片
2 hrs · 🌐

文蛤

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，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、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。# 所謂生態養殖



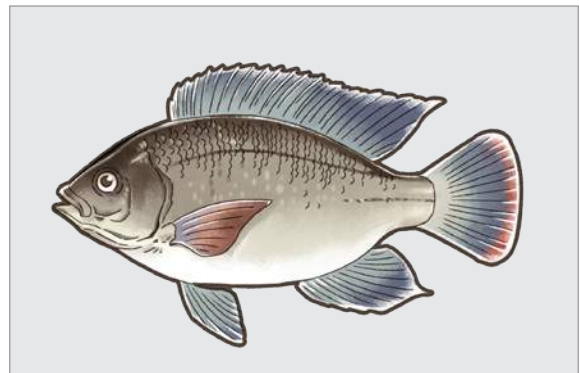
文蛤無論煮湯、清蒸、熱炒、燒烤，都很好吃耶！



小愉兒 新增了 1 張相片
1 hrs · 🌐

臺灣鯛

從吳郭魚改良而來的食用魚。吳郭魚繁殖多、生長快、肉多味美，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。後來，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，甚至還能做成生魚片呢。# 和印象中的吳郭魚大不相同



聽說吳郭魚吃大便長大？！



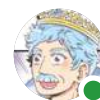
那是誤解啦！從前的人常將吳郭魚和鴨、豬等養在一起，動物掉入池中的糞便，會滋養水中微生物或藻類，這些微生物及藻類就變成吳郭魚的食物，其實吳郭魚並沒有吃大便喔！



恭喜小愉兒，五題都答對了！



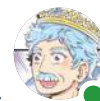
父王，為什麼您要大家去陸地上找海鮮，而不是去海裡？



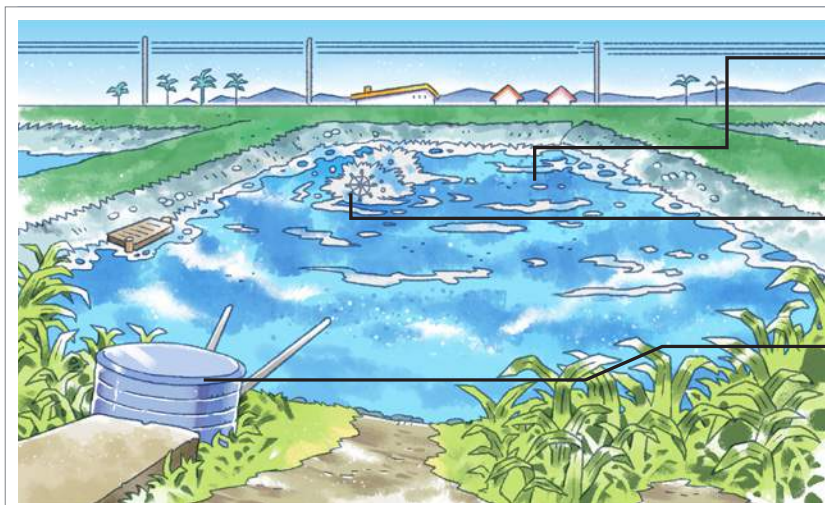
海洋裡的海鮮，在多年大量的捕捉之下，數量已經嚴重的減少了。而且抓到的海鮮體型，一年比一年小。如果我們還繼續毫無節制的到海裡捕捉，又不好好保護海洋，以後就沒有海鮮可吃了……



陸地上哪來的海鮮？



陸地上的海鮮，指的是以固定場域及人工方式「養殖」的海鮮。飼養這些魚蝦蟹貝，為的正是提供人類充足的食用海鮮來源。



● **魚池：**

依照魚種不同，池裡的水有的是淡水、有的是鹹水，有的是半淡鹹水。

● **水車：**

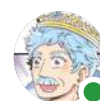
攪動水面，增加水池裡的溶氧量。

● **自動投餌機：**

有的魚池會配備自動投餌機，以節省人力。設定的時間到，機器會自動把飼料投入水中。



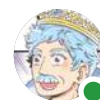
吃陸地上的養殖海鮮，可以保護海洋？



沒錯！少吃海洋裡有資源枯竭疑慮的海鮮，多吃陸地上養殖的海鮮，可以減少到海裡捕捉海鮮的需求，讓海裡的生物有時間可以好好繁殖、好好長大。再加上設立海洋保護區、禁魚期等等的保育措施，並確保生態平衡與永續發展，海洋就有機會回復盎然生機。



有人說，野生的海鮮才好吃，真的嗎？

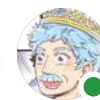


那是錯誤或偏頗的觀念。我們現在的養殖技術已經非常進步，可以藉由投餵食物的種類、水質和水溫的監控等等方式，來控制養殖海鮮的品質，養出來的海鮮都很美味。而且，養殖作業無論是飼養、收成、運送、銷售、加工，全程都能監控與追蹤，我們可以清楚的知道這些海鮮是養在哪裡、如何飼養，比起野生的海鮮，更能確保品質，令人安心。而且養殖的海鮮價格也比較平實，人人都吃得起，又符合在地生產、在地消費的新時代環保潮流。



沒想到吃養殖海鮮，是環保、時尚、聰明的選擇。我也要多吃在地的優質養殖海鮮，為海洋生態盡一份力！

太棒了！



鱸旅小學堂



你也想參加鱸旅王國主廚的選拔嗎？先來做個小測驗，看看你對海鮮的瞭解有多少！

【填空题】

一、請寫出以下這些圖片中海鮮的名字：



【選擇題】

一、吃養殖海鮮的好處有哪些？（複選）

- A. 價格實惠 B. 減少過度捕撈海洋資源
 C. 避免破壞海洋環境 D. 品質穩定

二、臺灣鯛是由哪種魚改良而來？

- A. 石斑魚 B. 鯛魚 C. 烏魚 D. 吳郭魚

三、臺灣鯛和吳郭魚有什麼不一樣？（複選）

- A. 性別不同 B. 品種不同
 C. 水質不同 D. 飼養和管理的要求不同

四、臺灣鯛在超級市場，比較多以什麼方式出售？

- A. 魚鬆 B. 活魚 C. 魚片 D. 魚丸

五、虱目魚常和文蛤一起飼養，是因為……？

- A. 虱目魚可以吃文蛤為食
 B. 虱目魚會保護文蛤
 C. 虱目魚會幫忙清潔文蛤上的髒污
 D. 虱目魚會幫忙吃多餘的藻類

六、虱目魚也常和白蝦一起飼養，是因為……？

- A. 虱目魚可以吃白蝦為食
 B. 虱目魚會保護白蝦
 C. 白蝦幫忙清潔虱目魚上的髒污
 D. 白蝦會幫忙吃多餘的飼料

【連連看】

一、將不同的水產動物混養在一起的「生態養殖法」，多是利用牠們不同的食性，以下這些動物各是什麼食性？

- A. 虱目魚 ● ● 1. 濾食性
 B. 白蝦 ● ● 2. 草食性
 C. 文蛤 ● ● 3. 雜食性

二、隨著科技的進步，我們除了吃臺灣鯛的魚肉之外，也會利用牠的身體其他部位。猜猜看，以下這些產品，是從臺灣鯛哪個部位來的？

- A. 人工眼角膜 ● ● 1. 魚鱗
 B. 膠原蛋白精華液 ● ● 2. 魚皮
 C. 玻尿酸面膜 ● ● 3. 魚眼
 D. 皮包 ●

你吃了什麼海鮮？

你家的餐桌多久會出現一次海鮮料理？你知道你所吃的，是哪種海鮮嗎？
參考前面的知識包，或是問問爸媽，把你吃的海鮮名稱和其他資訊，記錄在下面的表格。

最後再選選看，
你最喜歡吃哪種海鮮呢？

日期	食用地點	名稱	海鮮的外觀特色 (可用文字或圖畫)	來源種類	料理方法	吃起來的感覺
				<input type="checkbox"/> 野生 <input type="checkbox"/> 養殖	<input type="checkbox"/> 乾煎 <input type="checkbox"/> 紅燒 <input type="checkbox"/> 清蒸 <input type="checkbox"/> 燒烤 <input type="checkbox"/> 煮湯 <input type="checkbox"/> 其他： _____	評語： 評分：☆☆☆☆☆
				<input type="checkbox"/> 野生 <input type="checkbox"/> 養殖	<input type="checkbox"/> 乾煎 <input type="checkbox"/> 紅燒 <input type="checkbox"/> 清蒸 <input type="checkbox"/> 燒烤 <input type="checkbox"/> 煮湯 <input type="checkbox"/> 其他： _____	評語： 評分：☆☆☆☆☆
				<input type="checkbox"/> 野生 <input type="checkbox"/> 養殖	<input type="checkbox"/> 乾煎 <input type="checkbox"/> 紅燒 <input type="checkbox"/> 清蒸 <input type="checkbox"/> 燒烤 <input type="checkbox"/> 煮湯 <input type="checkbox"/> 其他： _____	評語： 評分：☆☆☆☆☆
				<input type="checkbox"/> 野生 <input type="checkbox"/> 養殖	<input type="checkbox"/> 乾煎 <input type="checkbox"/> 紅燒 <input type="checkbox"/> 清蒸 <input type="checkbox"/> 燒烤 <input type="checkbox"/> 煮湯 <input type="checkbox"/> 其他： _____	評語： 評分：☆☆☆☆☆
				<input type="checkbox"/> 野生 <input type="checkbox"/> 養殖	<input type="checkbox"/> 乾煎 <input type="checkbox"/> 紅燒 <input type="checkbox"/> 清蒸 <input type="checkbox"/> 燒烤 <input type="checkbox"/> 煮湯 <input type="checkbox"/> 其他： _____	評語： 評分：☆☆☆☆☆

臺灣主要養殖海鮮地圖



彰化

文蛤、牡蠣

雲林

文蛤、臺灣鯛、鰻魚

嘉義

文蛤、臺灣鯛、白蝦
虱目魚、七星鱸、牡蠣

臺南

臺灣鯛、虱目魚
白蝦

高雄

臺灣鯛、虱目魚
白蝦、石斑

屏東

臺灣鯛、白蝦、石斑、金目鱸

宜蘭

白蝦

花蓮

臺灣鯛、蜆

鱻旅奇緣

愛吃魚的秘密!!!

四面環海的鱻旅王國，正舉辦皇室主廚選拔大賽，要找出最瞭解海鮮的廚師。

石斑王子的好朋友小愉兒，順利通過了第一項考驗，今天，國王又公布了第二道題目……

恭喜通過第一階段選拔賽的廚師們，接下來，還有第二項考驗……

題目就是，為什麼我們鱻旅王國的人民，每餐都一定會有魚？

對耶，為什麼呢？

從來沒想過耶……

大家稍安勿躁，國王很仁慈的讓我給大家一點提示……

吵雜
吵雜

提示

鱻旅王國
屹立不搖的原因

嘩——嘩——

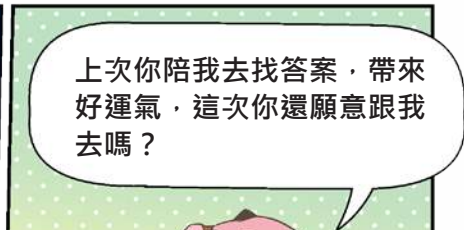
請參賽者在一星期之內，將答案 E-mail 到鱻旅王國信箱。

我們將於 1 月 25 日，公布過關名單。



嗯...好像知道，
又好像不知道.....

啥？



上次你陪我去找答案，帶來
好運氣，這次你還願意跟我
去嗎？



小偷兒，你知
道答案嗎？



我想去魚市場找答
案，問問買魚的人，
說不定就能知道了。

好主意！
小偷兒真聰明！



當然願意！



來買魚喔！

哇，好熱鬧喔！

剛上岸的漁貨，
鮮度百分百，
趕快來買！



阿姨，請問一下，
您為什麼會來買魚？

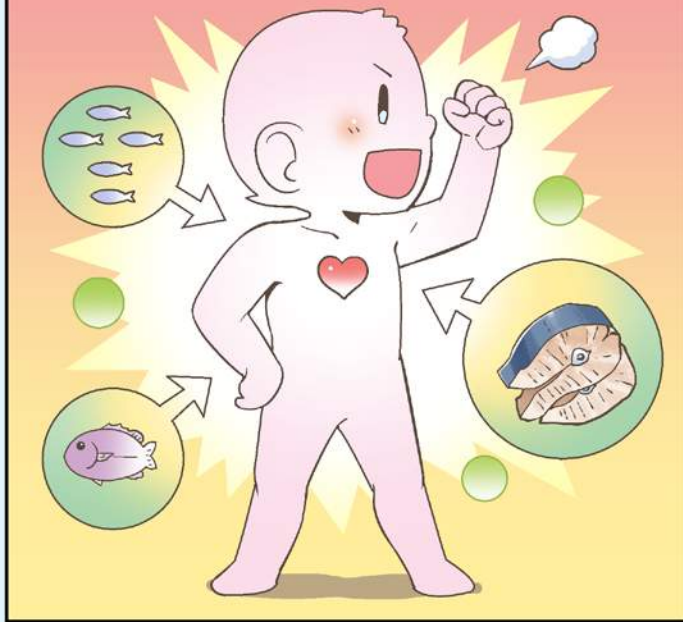


給我的小孩吃啊，他才3歲，
身體的各器官都正在發育與
成長，最適合吃魚了！

你好

為什麼呢？

因為新鮮魚肉屬於優良的蛋白質，容易消化吸收，可以讓小朋友長得快。



而且魚還含有多元不飽和脂肪酸 DHA 和 EPA，對於腦部發育與視力保健很有幫助。

所以，吃魚可以讓小朋友強壯又聰明囉。



沒錯，你們也應該多吃魚。

我爸常煮魚給我們吃，我很愛吃。



難怪小愉兒這麼聰明，上次的考驗輕鬆過關了。

我要這隻鱸魚。



那裡有個爺爺在買魚，我們也去問問他。

爺爺，請問您買魚要做什么？

他的意思是，食物這麼多種，您特別選擇魚的原因是什麼？



要吃啊！什麼傻問題？

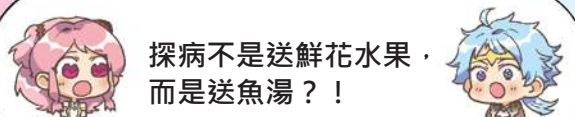


嘎...

我有個朋友受傷剛出院，我要煮魚湯給他吃。



探病不是送鮮花水果，而是送魚湯？！



我們老一輩的都知道，魚的營養成分對於傷口癒合很有幫助，而且滋味鮮美，病中食慾不佳，溫熱的魚湯也可以開脾健胃。



所以我特地來買魚，想幫他滋補身體。

哇，您對朋友真好！



小愉兒，下次你受傷我也煮魚湯給你吃！

唉呀，說什麼不吉利的話，不會說話不要說啦！



其實不只生病受傷的人，像爺爺這樣上了年紀的人也應該多吃魚。



老人家吃魚，有什麼好處？

有個養生飲食法則是：「人的年紀越大，食物的腳要越少」

什麼意思？



我問你們，我們常吃的肉類，各來自幾隻腳的動物？

哼哼



我數數看喔，豬、牛、羊是四隻腳...

雞、鴨、鵝，兩隻腳.....

魚的話...沒有腳耶！



那句話的意思是，年輕人可以多吃豬、牛、羊；但中年之後，就要增加食用脂肪較少的雞、鴨、鵝，好維持健康；

至於老人家，則適合多吃魚，可以保護心血管及其代謝功能，降低得到相關疾病的機率，還能減緩腦力衰退，預防失智。

所以，不管是哪個年齡，都很適合吃魚耶。



啊！剛才的爺爺忘了
拿走他的魚！人不知
走去哪了？

在那裡！

哇，謝謝，
你眼力真好耶！

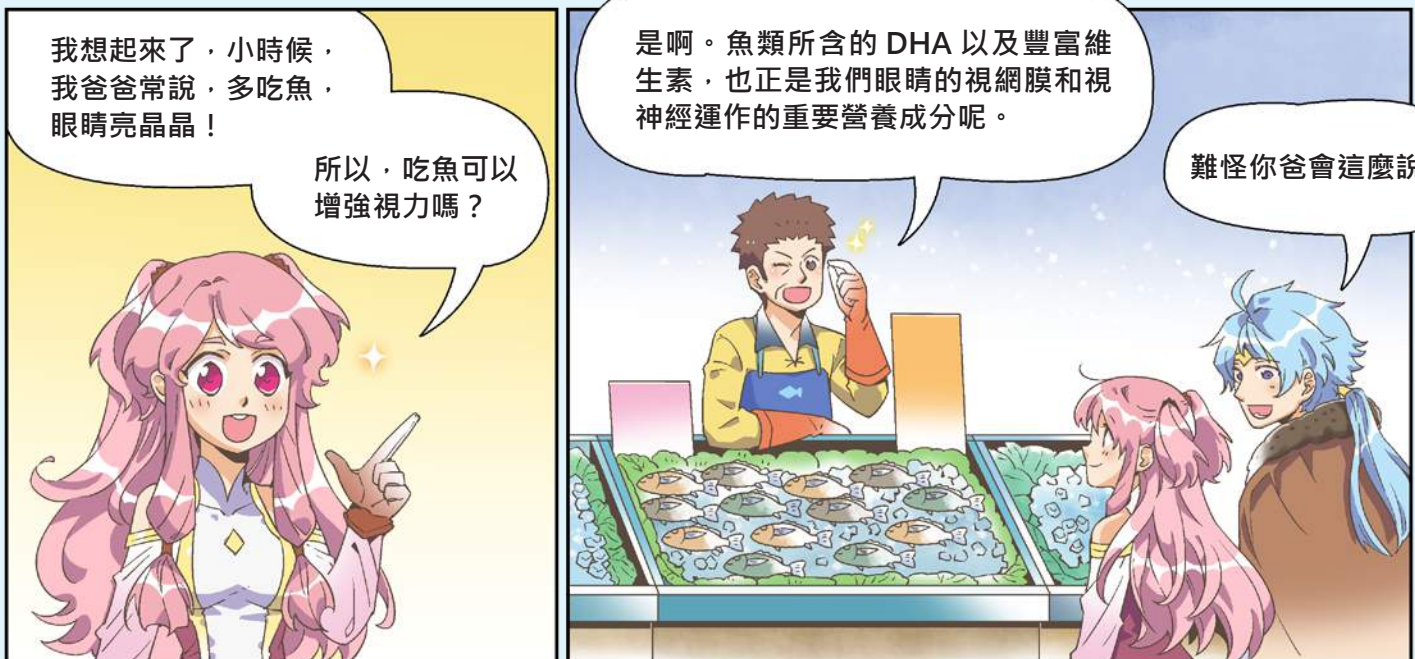


我想起來了，小時候，
我爸爸常說，多吃魚，
眼睛亮晶晶！

所以，吃魚可以
增強視力嗎？

是啊。魚類所含的 DHA 以及豐富維
生素，也正是我們眼睛的視網膜和視
神經運作的重要營養成分呢。

難怪你爸會這麼說。





原來，這就是我「好像知道，又好像不知道」的原因！

早知道就去問你爸爸！

呀！！



吃魚好處真不少耶！

我決定了，從此要多吃魚，成為一個頭好壯壯、目光如炬的健康王子，才能好好治理國家！



我想，這些應該就是國王要的答案吧！

那你趕快寄出 E-mail。



然後，我們可以去吃飯了嗎？我肚子好餓……

好啊，而且我們一定要吃對身體好處多多的鮮魚大餐！



我的海鮮餐廳就在前面，你們到那裡用餐吧。我會幫你們挑最新鮮、最美味的魚來料理！

太棒了，謝謝叔叔！

吃魚的好處



- 收件匣(25)
- 已加星號
- 寄件備份
- 草稿(1)
- 其他
- 更多



寄件者：小愉兒 <fishgirl.fishmail.com>

收件者：七星鱸國王 <fishking.fishmail.com>

主旨：為什麼鱸旅王國的人民，每餐都一定會有魚？

因為吃魚好處多啊！

1. 促進身體發育

蛋白質是建構人體器官的最主要成分，而魚肉為優良蛋白質，結構相對簡單，容易被人體消化與吸收，尤其對正在成長的幼兒來說，可以促進身體發育，長得又快又好。

2. 讓頭腦靈活好聰明

除了蛋白質，魚肉中也含有豐富的「多元不飽和脂肪酸」，包括常聽見的DHA與EPA等。DHA是人體細胞及細胞膜的主要成份之一，也是腦部和神經系統內的重要成分，但是人體無法自行合成，必須從飲食中獲得，而魚類正好含有豐富的DHA。大部分的DHA不會被胃液破壞，能夠進入到血液中，被肝或腦等器官吸收後，進入到腦部細胞。因此，多讓嬰幼兒吃魚，可以幫助腦部發育；成人與老年人多吃魚，可強化記憶與學習能力，預防腦部退化、失智。

3. 維護視力健康

魚肉內所含的豐富DHA及脂溶性維生素，是人的視神經與視網膜運作的必需物質，能使眼睛獲得的訊息，快速傳遞到大腦。因此，多吃魚可以幫助孩童眼睛發育良好，讓視力變得更敏銳，也能降低老人家青光眼、黃斑部病變等眼睛疾病的發生。

4. 預防心血管疾病

身體內如果有過多的膽固醇和三酸甘油脂等，可能會阻塞血管，造成心臟病或是腦中風等疾病。魚肉中豐富的DHA，可降低人體內的這些物質，對於維護心臟和血管的健康有很大的幫助，降低得到心血管疾病的機率。

5. 幫助傷口癒合

當我們受傷時，傷口經常會紅腫發炎，而魚肉裡的DHA能抑制身體內發炎相關物質的形成，具有消炎的作用；此外，魚肉的蛋白質還可以加速傷口的癒合，因此受傷或開刀的人，也很適合多吃魚。

小愉兒不但去魚市場訪問，還上網查了資料，交出這麼完整的答案，太棒了！



發問問題1.》



怎麼挑選新鮮的海鮮？

海鮮營養豐富，有益健康，但萬一吃到不新鮮的，卻可能會讓身體不適或拉肚子呢。在購買海鮮時，如何從外觀看出海鮮新不新鮮呢？

最佳解答》

我在市場賣海鮮，最清楚怎樣的海鮮是新鮮的，我來教大家挑選的秘訣吧！

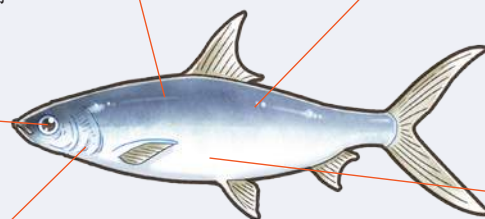


身體沒有乾燥脫水，光亮濕潤，摸起來有彈性，聞起來沒有過濃腥味

【魚】

眼睛飽滿，沒有凹陷，飽含水分

翻開鰓蓋，顏色鮮紅不暗沉，沒有泥沙或雜物



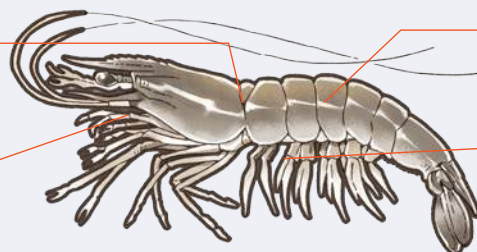
鱗片完整，明亮光滑。

肚子柔軟，但不應有充氣或過於軟爛的質地

頭身緊密連接

【蝦子】

鰓部沒有黑色的變化



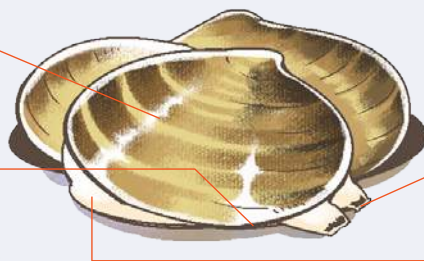
蝦肉透明具彈性

身體完整，鬚和腳沒有缺損，沒有過濃的阿摩尼亞氣味

外殼無破損，聞起來沒有腥臭味

【貝類】

雙殼緊密，拿兩顆互相敲擊，會發出清脆聲響



若為活貝可見伸展水管及足部，甚至吹吐水柱

發問問題2.》



如何選擇適合食用的海鮮？

我們在選海鮮種類時要注意什麼，才能讓我們吃到優質海鮮，還能維護海洋生態永續？

最佳解答》 選對魚，才能年年有魚、天天健康！



1. 生活在淺海或沿近岸（非珊瑚礁環境）：避免捕撈的過程破壞海底環境。
2. 成魚的體型為中小型：食用魚類時，最好選擇成魚體型為中小型的種類。因為太小的魚可能是幼魚，太大的魚可能是繁殖的種魚。體型適中的魚，生命週期通常較短，可以在較短時間內就產生下一代，維持族群數量的穩定。
3. 大量人工養殖：數量充足，品質穩定，尤其是蝦蟹與貝類，應盡量以養殖為主，避免採捕過程對環境的衝擊。
4. 避免大量或過於單一的食用特定種類：以免某些特定種類的海鮮，會遭到過度捕捉。
5. 避免以不當漁法捕捉的海鮮：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。
6. 有產銷履歷或認證標章：有經過品質控管，無論是飼養、生產或加工過程都令人安心，資訊透明詳實，讓品質安全更有保障。



發問問題3.》



如何輕鬆挑魚刺？

有些人不喜歡吃魚，因為嫌吃魚要挑魚刺有點麻煩，真是可惜！聽說，只要懂得技巧，魚刺並不難去除，有人知道挑魚刺的技巧嗎？我想和爸媽一起練習看看！

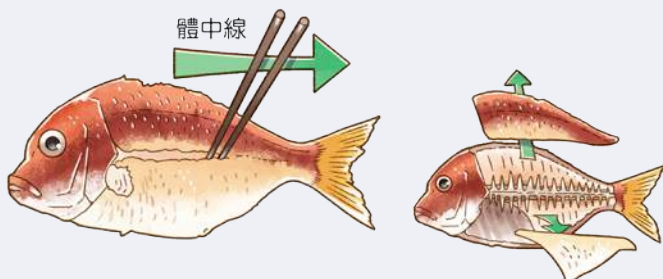
最佳解答》 學會這個技巧，吃魚一點都不麻煩！



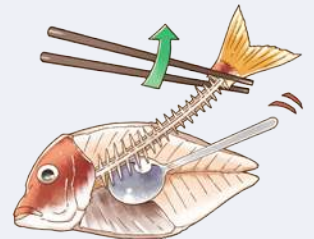
1. 用筷子將魚的胸鰭、背鰭和腹鰭取下。



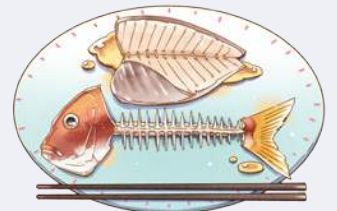
2. 用筷子自鰓蓋後緣，沿體中線分上下剝開。然後，便可先取用朝上方這一側的背側、腹側與尾部的肉，而不會吃到魚刺。



3. 上方這一面吃完，一手用筷子夾著魚骨頭，另一手用湯匙稍微壓著魚骨下方的魚肉，就可將骨頭整個拉起來。



4. 這樣就可以繼續吃下方這一側的魚肉，一樣沒有刺喔。



提醒：有的魚有細刺，吃的時候還是要小心。不要把魚肉混著其他菜飯一起入口，同時要細嚼慢嚥，才能察覺嘴裡是否有魚刺。



你也想參加鱸旅王國主廚的選拔嗎？先來做個小測驗，看看你對海鮮的瞭解有多少！

一、下列何者是吃魚的好處？

- A. 幫助傷口復原 B. 保護視力
 C. 促進身體發育 D. 預防心血管疾病

二、營養豐富的魚，不管對哪個年齡層的人都有好處。試著將這些優點，和可以發生作用的年齡層連在一起。（每個優點可不只連一個）

- | | | |
|------------|---|---------|
| A. 促進身體發育 | ● | ● 1. 胎兒 |
| B. 頭腦靈活 | ● | ● 2. 幼兒 |
| C. 維護視力 | ● | ● 3. 兒童 |
| D. 預防心血管疾病 | ● | ● 4. 成人 |
| E. 幫助傷口癒合 | ● | ● 5. 老人 |

三、魚所含有的營養成份中，對於視力以及心血管健康特別有幫助的是哪一種？

- A. ABC B. DNA C. NBA D. DHA

四、不同的海鮮，觀察、挑選的重點不太一樣。下面有三名顧客正在買海鮮，看看他們和海鮮攤老闆的對話，猜猜看，他們各是在挑選哪一類海鮮？

顧客 A：你幫我每一顆都敲敲看啦！

顧客 B：這幾隻的肉質很有彈性，又很透明，我買了！

顧客 C：這隻眼睛飽滿又有彈性，很新鮮耶！

五、挑選海鮮有訣竅，要懂得善用我們的感官。下面哪些感官，會在挑選海鮮時用上呢？

- A. 聽覺 B. 視覺 C. 嗅覺 D. 觸覺

六、依照前面教過的方法，練習挑出魚刺吃到魚，並且幫自己評個分數吧。

日期：_____ 魚名：_____ 花費時間：_____

吃到魚刺 _____ 根，我這次挑魚刺的表現 _____ 分（滿分為 100 分）

下次可以改進之處：_____

小愉兒海鮮廚藝教室

海鮮對健康的好處真不少！我來教大家幾道簡單又好吃的海鮮料理，選用臺灣優質的養殖海產，而且只要用家裡常見的小烤箱和電鍋就可以烹煮，非常方便，讓你不只吃到海鮮的新鮮原味，還能吃出健康好元氣！找個放假日，和爸媽一起動手試試看吧！

電鍋篇



味噌蛤蠣湯

器具：電鍋

材料：文蛤、味噌、薑、蔥、鹽

作法：

1. 將文蛤洗乾淨，放在鹽水中靜置，讓牠吐沙一晚。
2. 拿一個小碗，裝入半碗熱開水，加入 1 匙味噌，攪拌均勻。
3. 把蔥和薑切成小塊。
4. 拿出電鍋的內鍋，裝水，放入攪拌好的味噌，以及蛤蠣、蔥與薑。
5. 將內鍋放入電鍋裡，外鍋放半杯水，電鍋跳起後，就能品嚐健康滋補的湯啦。



清蒸石斑

器具：電鍋

材料：石斑魚、薑、蔥、辣椒、米酒、醬油

作法：

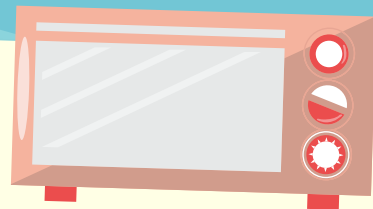
1. 將石斑魚放在大磁盤或鐵盤上。
2. 把薑、蔥、辣椒切成細長條狀，鋪在石斑魚身上，並淋上一點米酒和 2 大匙醬油。
3. 將整盤石斑魚放入電鍋中，外鍋放入 2/3 杯水，按下開關開始蒸煮。
4. 電鍋跳起後，燜個幾分鐘後再打開蓋子，鮮美的石斑魚就蒸好囉。



用完電鍋，
記得把電源
關掉喔。



小烤箱篇



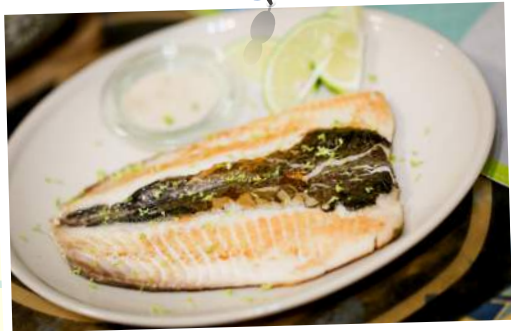
鹽烤白蝦

器具：小烤箱

材料：白蝦、米酒、蔥、薑、鹽、檸檬、竹籤

作法：

1. 將白蝦清洗乾淨後，用蔥、薑、米酒醃 10 分鐘。
2. 將醃好的蝦子以竹籤從頭穿過身體。
3. 將鹽均勻塗抹在蝦子上，放入烤箱烘烤。
4. 烘烤約 20 分鐘後拿出來，滴上幾滴檸檬汁，準備大口享用囉！



蒜香魚肚

器具：小烤箱

材料：虱目魚肚、米酒、魚露、蒜片、錫箔紙

作法：

1. 將米酒和魚露灑在虱目魚肚上，醃 10 分鐘。
2. 切幾片大蒜放在虱目魚肚上，再抹一點魚露，用錫箔紙包起來。
3. 放入烤箱烤 15 分鐘，香嫩的烤魚肚就可以下肚啦。

香烤鯛魚片

器具：小烤箱

材料：臺灣鯛魚片、奶油、鹽、黑胡椒

作法：

1. 將奶油均勻塗抹在烤盤上。
2. 將臺灣鯛魚片放在烤盤，送入烤箱烘烤。
3. 當魚片表面轉成金黃色，而且傳出香氣時，將烤盤拿出，把魚片翻面再烤。
4. 同樣烤到表面金黃後，就可以把烤盤拿出來，在魚片上撒一點鹽與黑胡椒，清爽美味的香烤鯛魚片就完成了！



使用小烤箱時，盡量戴上隔熱手套，避免手被烤箱燙傷。

鱸旅奇緣

大海的海鮮超市

鱸旅王國的皇宮主廚選拔大賽已經進入火熱的第三階段，小愉兒通過了前兩關考驗，已經找到陸地上的海鮮，也發現了王國人民愛吃魚的秘密，接下來更困難的挑戰正等著她……

好緊張喔，接下來的題目好像會很難……

小愉兒

石斑王子

你能通過前面兩項考驗，證明你實力堅強，沒問題的啦！

這次挑戰的題目很簡單，只有四個字……

「當季」 「在地」

請選手在兩天後做出四道海鮮料理，食材必須來自大海，符合「當季」與「在地」兩大條件。

除了我之外，還會請 30 位漁民組成評審團，得到最多票數的人獲勝。

健美

壯碩 肌肉

漁民評審團

當季？在地？這是什麼食材？

我們先來分析這四個字吧！

所謂「當季」，就是這個季節產量很多的……

「在地」是我們鱸旅王國自己出產，而不是進口的海鮮吧？



我們這是從事沿近海漁業的船，在蠡旅王國周圍 200 哩以內的海域抓魚。



所以我們的海鮮絕對是在地的！

那是當季的嗎？



當然啊！我們出海後，大約一天到三天就會回來。帶回來的魚都是現在數量最多、最常見的，一定是當季啦！



太好了，兩個條件都符合耶！

沿近海漁業捕捉回來的有哪些種類海鮮？

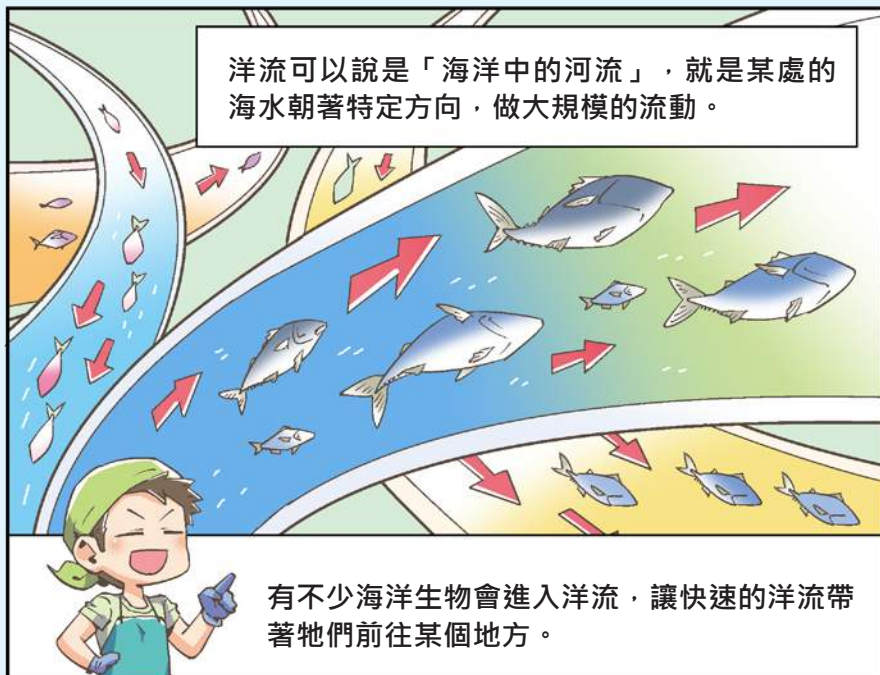


不一定耶！因為不同季節有不同的洋流，會帶來不一樣的魚。



洋流？那是什麼？

洋流可以說是「海洋中的河流」，就是某處的海水朝著特定方向，做大規模的流動。



有不少海洋生物會進入洋流，讓快速的洋流帶著牠們前往某個地方。

啊，那牠們不就像搭上了大海裡的「高鐵」嗎？！



咻咻——

哈哈，這個比喻很棒！

哩：雙音節字，讀作「海里」，海上船舶航行常用的長度計量單位，通常約等於 1,852 公尺。



出海的時候，我常有一個感覺，沿近海的海洋好像蠡旅王國的「海鮮超市」！



洋流把最新鮮的海鮮，送來超市，我們出海捕魚就像到超市裡選取海鮮，帶回來讓王國人民每天都有各式新鮮的魚可以吃。



.....



那今天你們從大海超市帶了什麼當季又在地海鮮回來？我想要用來做料理。



唉呀，我帶你們到前面的魚市場，直接幫你們介紹比較快。



魚市場

哇，滿滿都是魚！

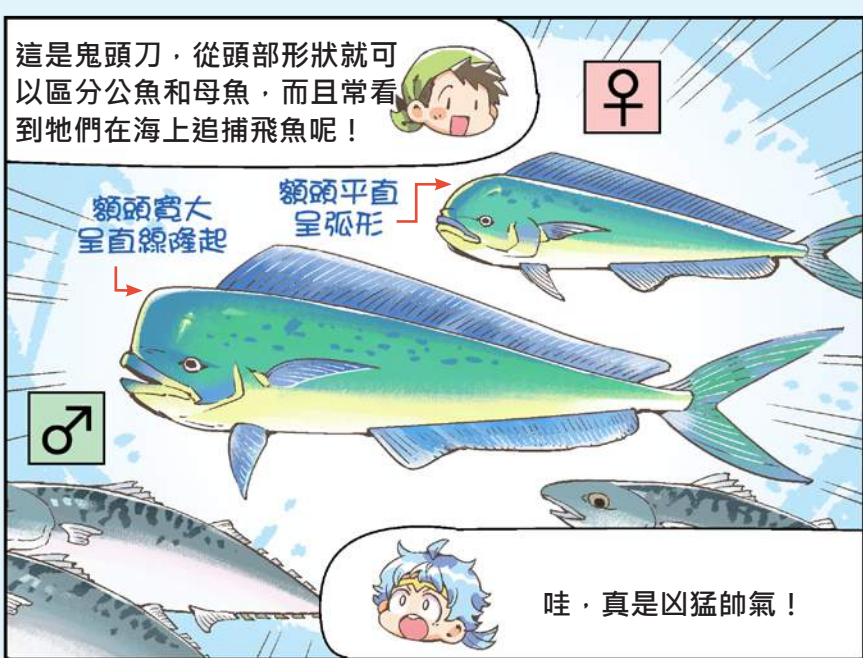
這些都是剛從沿近海漁船卸下來的漁獲物，等一下要進行拍賣。



這魚超級大！

驚嚇

而且長得好特別，額頭好凸啊！



這是鬼頭刀，從頭部形狀就可以區分公魚和母魚，而且常看到牠們在海上追捕飛魚呢！

♀

額頭寬大呈直線隆起

額頭平直呈弧形

♂



哇，真是凶猛帥氣！

一般不鼓勵吃太大型的魚，因為大型魚的生長期很長，很容易抓到還沒有成熟繁殖下一代的魚。

沒錯，不過鬼頭刀雖然體型大，但成長很快，適度捕撈的話，是不錯的食用魚種。



嗯?!

小愉兒，那妳可以用這種食材！

大型魚
成長期長

小型魚
成長期短

嗯，這樣最後魚就會越來越少。

這些是鯖魚吧，我常吃，我認得！

對，沿近海捕撈的魚種是我們餐桌上很常出現的海鮮。鯖魚尤其受歡迎，牠們生活期短，富含有益健康的多元不飽和脂肪酸.....

多元不飽和脂肪酸！我知道，之前有學過，叫作那個...DNA！

是 DHA 和 EPA 啦！

那些人在那邊在賣什麼？

哦~是螃蟹啦！

螃蟹不是都從國外進口的嗎？

不是喔！其實我們也有好幾種鮮美的螃蟹，從沿近海就可以取得呢！

花蟹

三點蟹

石蟳

沿近海有螃蟹，那也有蝦子嗎？

有啊，像最有名的櫻花蝦也是在沿岸海域捕撈的呢！

櫻花蝦！讚耶，我最喜歡吃櫻花蝦炒飯！小愉兒，妳就做這道料理吧！



嗯……

噢，前面怎麼突然出現那麼多人？



啊！漁獲物拍賣開始了！我們快去看看！



漁船卸貨後，拍賣官會來到每一批漁獲物前進行拍賣。

130、130、120……



拍賣官滔滔不絕念出一長串數字，好像在唱歌啊！

拍賣官喊出價錢，覺得可以接受的魚販，就出聲表達意願，出價最高的人就可以把魚買回去。



他們買到的是最新鮮的耶！

而且還是「當季」和「在地」的呢！



那真是太棒了，完全符合我們這次比賽的規定耶！

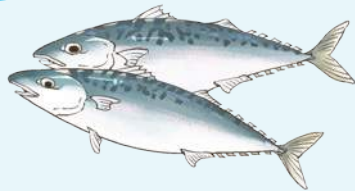


妳用這些食材一定可以做出最美味、最有特色的料理，贏得比賽啦！

小愉兒的當季在地海鮮料理



請大家嚐嚐看！



• 料理名稱：**香烤鯖魚**

• 使用食材：鯖魚

鯖魚是大家很熟悉的食用魚，在臺灣經濟海域所捕捉的魚類中，有40-50%的產量都是鯖魚！早期在臺灣，常製成罐頭或鹹魚。近年來，因鯖魚富含有益健康的營養成分，成為現代人的優質海鮮選擇，廣為流行起來。

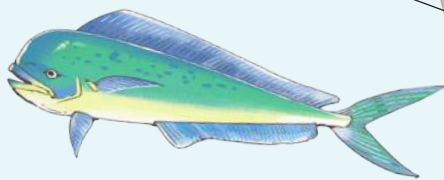
具洄游性的鯖魚，成群結隊的在臺灣沿近海游動，多年來都以宜蘭南方澳漁港有最高的鯖魚交易量，故被稱為「鯖魚故鄉」。不過，隨著漁業技術進步，捕捉的鯖魚越來越多，體型越來越小，而且數量也下滑。因此，政府制定了禁漁期，在生產期、產卵期，禁止捕魚，並根據漁船大小限定作業的漁場，以及管制船隻總量，期望讓這個味美、價廉、高CP值且富含DHA的魚，可以生生不息。



• 料理名稱：

鬼頭刀魚排

• 使用食材：鬼頭刀



捕獲的平均體長為90公分以上的大型魚，最長甚至有過170公分的紀錄！身上有著亮麗的黃綠色彩，棲息於海洋表層，游泳快速，常衝出海面追捕俗稱「飛鳥」的飛魚，因此被漁民稱為「飛鳥虎」，相當威猛。魚類中少有的一夫一妻制，公魚發現食物時還會讓給母魚先吃呢！屬高度洄游性魚類，臺灣周邊海域都有牠們的蹤跡，尤其東部海域較多，因牠們喜好溫暖水域（約攝氏25-28度），會隨著溫暖的黑潮活動。

生命週期約4-5年，成長約半年後，就可以開始生育繁殖。全臺灣有1/3的鬼頭刀都在臺東的漁港卸魚。目前臺東新港、宜蘭蘇澳、屏東東港等三地區聯合辦理FIP（漁業改善計畫），由漁民、供銷產業鏈、學者和政府一起合作，主動申報漁獲量、監測族群數量，以生態永續方式管理鬼頭刀的捕撈，獲國際認可，還大量外銷到美國呢！



哇，每一道看起來都好好吃喔！



• 料理名稱：**櫻花蝦炒飯**



• 使用食材：櫻花蝦

櫻花蝦全身半透明紅色，布滿發光器，會在夜晚發光，在不透陽光的海洋深水層中，由遠處觀察時，猶如初春繽紛落下的櫻花一般，非常漂亮，因此日本人取名為「櫻花蝦」。目前全世界只有日本和臺灣有商業性的捕撈，在臺灣以屏東縣東港及宜蘭縣頭城為主要的生產地區。

約20年前，日本向臺灣進口大量櫻花蝦，許多東港漁民因此投入捕捉，技術和設備也不斷進步，每艘漁船都大豐收。但為珍惜海洋資源，讓漁業發展永續經營，政府和漁民合作，屏東縣規定每年6至10月為禁漁期，宜蘭縣每年8月至隔年1月為禁漁期，並進行漁獲總量管制，限制漁船數量，其中東港地區每艘船一天最多只能捕12箱（約180公斤）。

在大家的努力下，除了讓櫻花蝦的價格提升，帶動了漁村的繁榮，更成為臺灣漁業永續利用的典範。

• 料理名稱：**清蒸螃蟹**

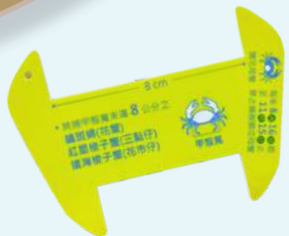


• 使用食材：花蟹

臺灣的海蟹有80%都產自基隆及新北市萬里附近的沿近海，主要有花蟹、三點蟹、石蟳等，而被新北市取名統稱為「萬里蟹」。萬里的捕蟹漁具以蟹籠為主，漁民用漁線和鐵絲編成圓型蟹籠，上有三個只能進不能出的洞，中間放入魚片為誘餌，然後投入海底。當螃蟹爬進籠中覓食，就會被困在籠裡。這是比較不會破壞大海環境的捕撈方式，且全靠螃蟹自投羅網，無法一次強制捕捉到很大量。

而且政府有制定法規，背部甲殼寬8公分以下的花蟹和三點蟹，以及背部甲殼寬6公分以下的石蟳，因尚未成熟，禁止捕撈。如果誤捕，要立即放回海中，讓牠們繼續長大。另外，每年8月16日至11月15日，正好是母蟹抱卵的繁殖季節，也不能捕捉「開花」（蟹卵群聚黏附在母蟹腹部附肢）抱卵的母蟹。藉由這些考慮生態及保育的捕蟹管理辦法，讓我們年年有蟹吃！

所有捉到的螃蟹都要用這把螃蟹尺量一下，背部甲殼寬比尺還小的，就要放回大海！





國王

我發現小愉兒挑選的海鮮，有幾個共同特點，第一，牠們大多為「洄游性海洋生物」。

已讀31

沒錯，牠們就像「大海裡的候鳥」，每年在固定時節，集體移動到另一個地方，去覓食、避寒或產卵。



漁民

對漁民來說，當牠們成群結隊經過外海時，就像是大海送來的珍貴禮物，成了沿近海漁業的主要撈捕對象。

已讀31

有這麼多種不同洄游性生物到來，得感謝我們周圍有洋流經過。



國王

洋流是大規模的海水運動，具有穩定的流速和流向，速度比一般的海水快，許多洄游性海洋生物，會讓洋流帶牠們快速前往目的地。



國王

第二個共同特點是，這些海鮮的撈捕都實施了禁漁期或漁獲物總量管制。



漁民

禁漁期多由政府制定法令，規定不得在魚類的繁殖期或成長期進行撈捕。

已讀31

漁獲物總量管制則經過科學調查，估計每年可撈捕多少，才不會造成這種生物快速減少。



漁民

「抓越多，賺越多」的觀念過時了，現在要推「季節限定」、「限量發行」，反而讓漁獲物的價值與地位提昇，漁民有更好的收入，海洋生物也能生生不息。



國王

嗯，小愉兒的料理不但好吃，食材又符合當季、在地條件，還永續環保，我想可以進入總決賽！

小愉兒過關了，太棒了！



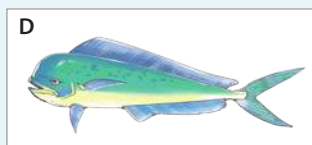
魚旅小學堂



這次比賽讓我學到好多以前不知道的事情！一起來做個小測驗，看看你對沿近海漁業的瞭解有多少！

【填空题】

一、請寫出以下這些圖片中海鮮的名字：



【是非題】

- () 一、所謂的「沿近海漁業」，是指在海岸周圍 200 哩以外的海域，進行撈捕的漁業類型。
- () 二、「洄游性魚類」就像「大海裡的留鳥」，每年在固定時節，集體移動到另一個地方，去覓食、避寒或產卵。

【選擇題】

一、以下何者不是達到永續漁業的方法？

- A. 限制捕捉某一種魚的漁船數量 B. 禁止在魚類繁殖期捕魚
- C. 鼓勵漁民捉越多的魚越好 D. 規定螃蟹的捕捉體型大小

二、可以用什麼方法來幫助漁民有較好的收入？

- A. 實施「漁獲物總量管制」 B. 禁止捕魚 C. 鼓勵漁民將魚一網打盡

三、「漁獲物總量管制」為什麼可以讓漁獲物擁有較好的價格？可以用哪句話來說明？

- A. 供不應求 B. 供過於求 C. 供需平衡

四、下列何者是實施「漁獲物總量管制」的優點：

- A. 保障賣出的價格，讓漁民有較好的收入。 B. 讓大海裡的魚群不致突然減少太多，保持族群數量的穩定。
- C. 讓我們隨時都有豐足、品質好的海鮮可以品嚐。 D. 以上皆是。

【記錄題】

你有吃到來自沿近海漁業的海鮮嗎？

留意一下你這星期吃到的海鮮，並記錄下來，問問爸媽或老師，看看牠們是否來自沿近海。

這星期我吃到了____種沿近海海鮮。

吃到的日期：_____ 海鮮的名稱：_____ 外觀特徵：_____ 料理方式：_____

吃起來的滋味：_____ 我 喜歡 不喜歡



想品嚐最鮮美的沿近海海鮮嗎？來這裡就對了！

漁港小旅行



適宜探訪時間：12：00~20：00

最具特色漁獲物：櫻花蝦、鮪魚、旗魚、鯊魚

位置：屏東縣東港鎮朝隆路 39 號

東港是臺灣最大的卸魚基地港，並兼有沿近海與遠洋漁業，漁獲物豐富多樣，港區內 80% 的漁獲物都外銷日本，其中最有名的是黑鮪魚、櫻花蝦和油魚子，號稱「東港三寶」。擁有四個不同性質的拍賣場，氣氛十分熱烈，是臺灣規模最大的魚市之一。不過，這裡的拍賣現場多為專業買家，一般遊客只能參觀感受一下氣氛，如果要買海鮮，可以到一旁的「華僑市場」，就能買到各式各樣物美價廉的現撈漁獲物，也能當場品嚐海鮮料理呢。附近東隆宮每三年舉行一次迎王祭典，壯觀的燒王船儀式也成為東港知名的民俗祭典。



東港漁港

NOTE

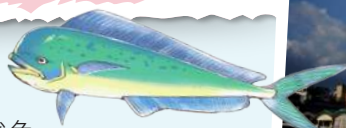


適宜探訪時間：15：00 之後

最具特色漁獲物：鬼頭刀、旗魚、鮪魚、鯊魚

位置：臺東縣成功鎮港邊路 19 號

新港漁港又被稱為成功漁港，是臺灣東部最大、最重要的漁港！附近海域有黑潮流經，帶來許多洄游性魚類資源。最具代表性的漁獲物為旗魚，每年 11 月盛產期這裡會舉行熱鬧的旗魚祭。每天中午過後，漁船陸續返回港口，卸下各式各樣的漁獲物，就開始了漁獲物拍賣，拍賣的吆喝聲讓魚市內熱鬧滾滾。這裡也是東海岸搭船出海賞鯨的重要據點，一旁還有水族生態展示館以及全臺唯一供奉旗魚神的萬善堂；另外，不遠處的三仙台風景區，是東海岸著名地標，也可順道一遊喔！



新港漁港

NOTE

適宜探訪時間：14：00~17：00

最具特色漁獲物：

鯖魚、鬼頭刀、鮪魚、旗魚、鯊魚

位置：宜蘭縣蘇澳鎮

南方澳是臺灣的三大漁港之一，位處蘇澳鎮東南方之蘇澳灣內，外海為黑潮主流流經區域，鄰近魚場，為我東北部歷史悠久之漁業生產基地。漁港的設置歷史悠久且規模頗大，包含了三個船渠，提供遠洋及沿近海漁業卸魚及停泊，此外該漁港是國內鯖鱈主要的交易地。另外，漁港區緊臨漁村，週邊住戶亦從事漁產、海鮮餐廳、修船廠、造船廠、漁具店及相關加工等事業，形成漁港被週邊居民住家包圍之罕有現象，港口內停泊著各式漁船密密麻麻，宛如一座完整又天然的漁業博物館。



南方澳漁港



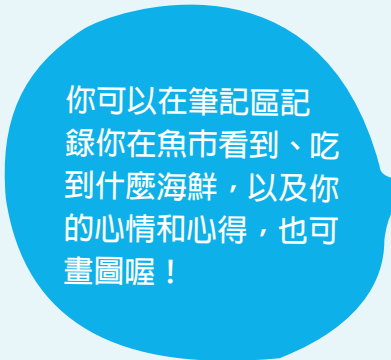
龜吼漁港

適宜探訪時間：10：00 ~ 19：00

最具特色漁獲物：花蟹、三點蟹、石蟬

位置：新北市萬里區漁澳 16 號後方

鄰近野柳的龜吼漁港是新北市萬里區的四大漁港之一，為「萬里蟹」（包含花蟹、三點蟹及石蟬）主要卸售漁港之一，原本的市集經過重新規劃、環境整修及攤商整合為「龜吼漁夫市集」，攤商除了招牌萬里蟹外，還有在地當季各式海鮮，並提供代客烹調服務，遊客可馬上品嚐「最青」鮮滋味，此外，漁港公共空間布置萬里蟹故事牆，介紹萬里蟹的由來及生態故事，讓遊客更了解海洋文化。



你可以在筆記區記錄你在魚市看到、吃到什麼海鮮，以及你的心情和心得，也可畫圖喔！



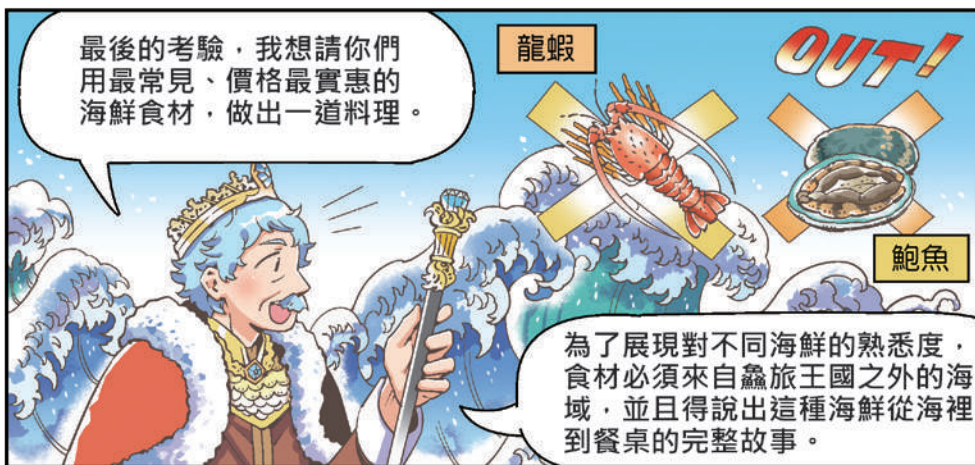
鱻旅奇緣

來自遠方的寶藏

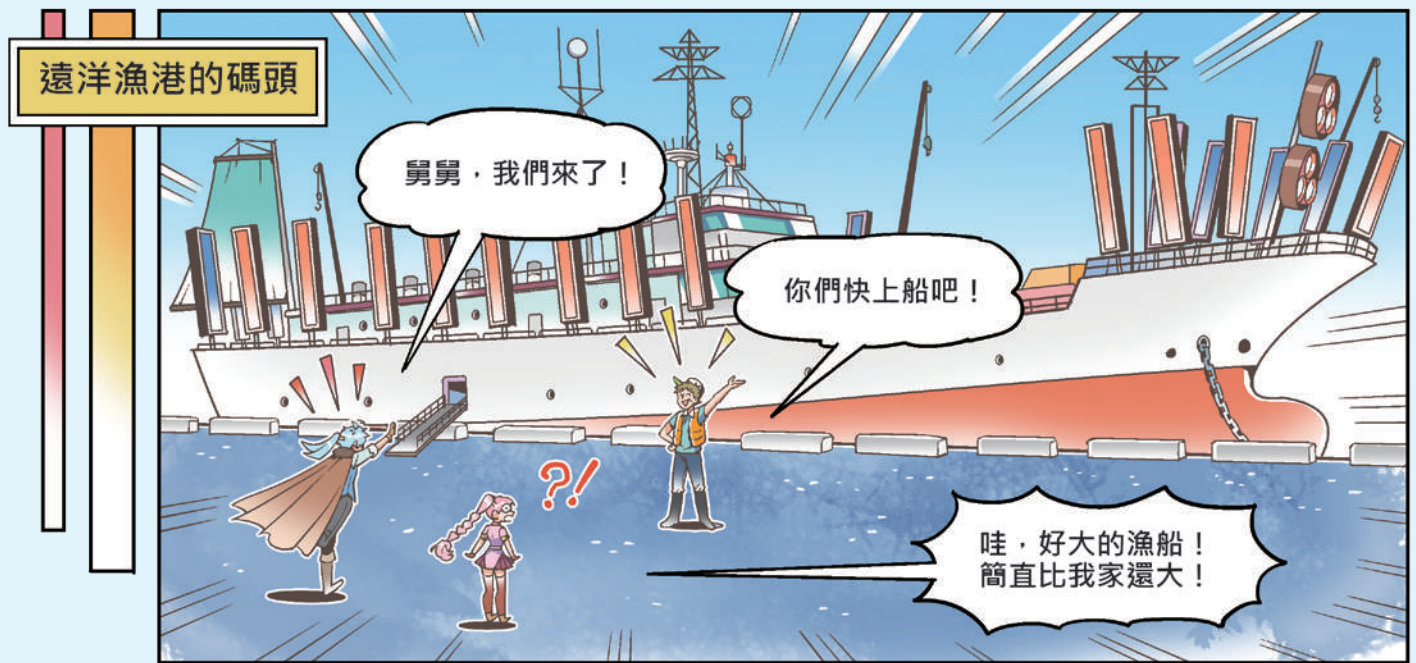
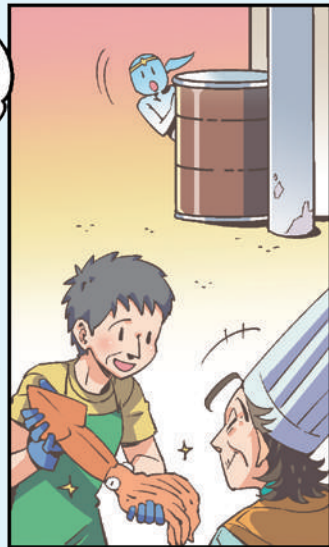
小愉兒

阿龍師

前情提要：皇宮主廚選拔終於進入最終的總決賽了！到底能不能獲選為主廚，全看這次的表現了。



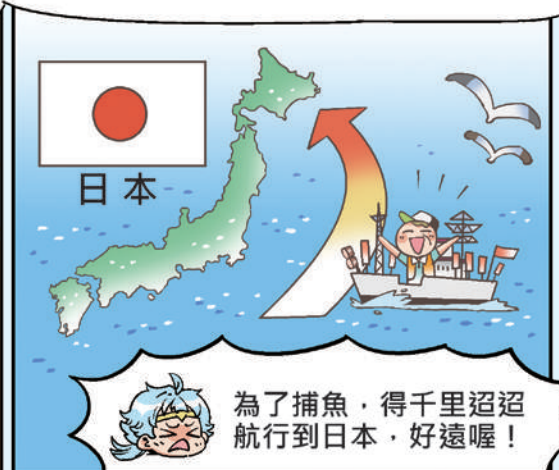


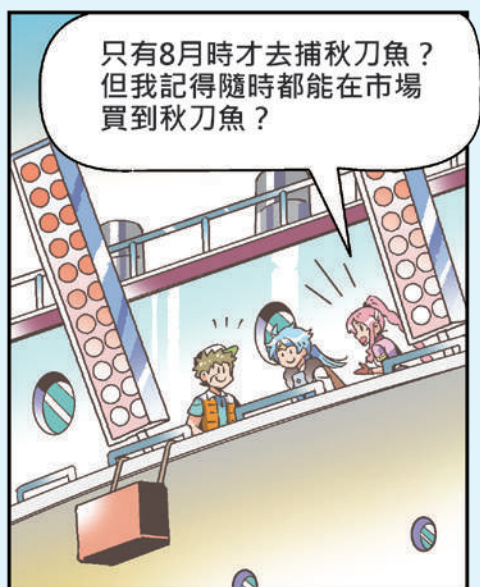
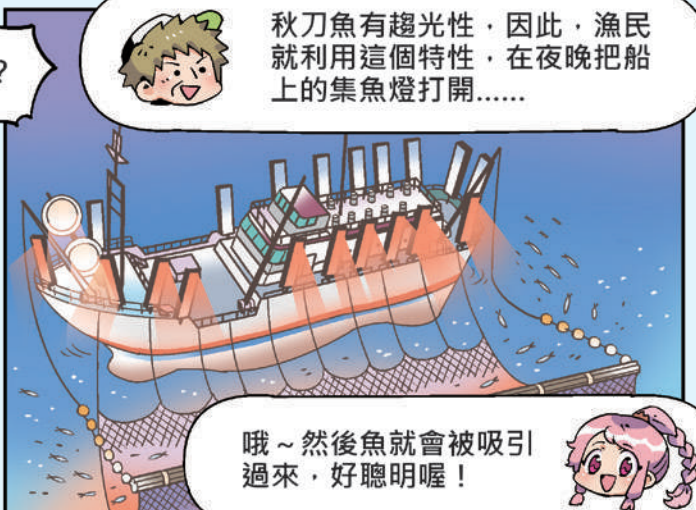


想瞭解秋刀魚，找我就沒錯！因為我這是到國外海域捕魚的「遠洋漁船」！我們捕撈的目標魚種之一，就是秋刀魚啊！

那是VMS漁船監控系統，陸地上的監控中心可以知道漁船現在到了哪裡，避免誤入不可進入捕魚的海域，有緊急事件時，也可立刻通報協助。

秋刀魚屬於洄游性魚類，每年8月下旬，會從北太平洋往南移動，到達日本北海道東方的公海海域。這時，我們就會把船開到那裡，開始捕魚。





雖然適合捕捉秋刀魚的季節只有8到11月，但可以捕獲的數量很多，而且魚一上船就立刻放入冷凍庫，急速冷凍保鮮，因此一整年都可以吃到美味的秋刀魚。



舅舅，那你一年只要工作四個月耶！好輕鬆喔！

怎麼可能！這樣要怎麼賺到足夠過生活的錢啊！



沒有捕捉秋刀魚的時間，我們這艘船會到阿根廷東方海域去捕魷魚。

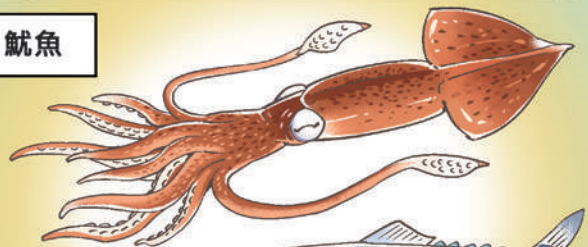


魷魚！不就是阿龍師的食材嗎？

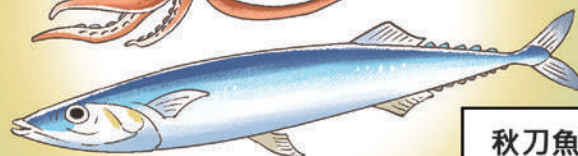
原來魷魚也是遠洋漁業的漁獲物啊。

魷魚和秋刀魚一樣，都會受到燈光吸引，所需的設備雖不完全一樣，但捕捉的方法有些類似。

魷魚



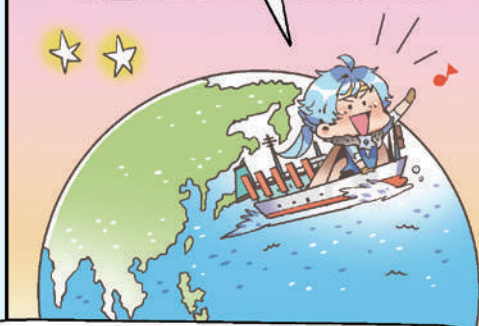
秋刀魚



而且適合捕撈這兩種魚的季節剛好是錯開的，因此我們捕完魷魚，通常就會轉換設備後接著去捕秋刀魚。



一下去日本，一下去阿根廷，舅舅，你好像坐船環遊世界喔！



我們可不是在玩啊！遠洋漁業的船員可是很辛苦的呢！

我們一出海，常常好幾個月後才能回家。

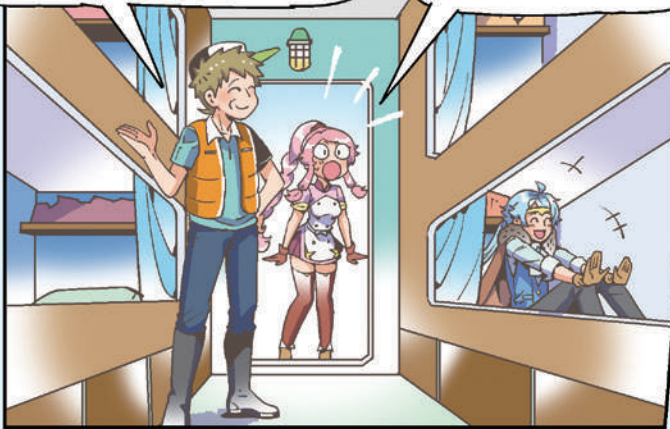


如果是我離家那麼久，一定會很想念家人的……

我想你每天晚上一定都會哭吧！

你們看，這裡就是船員睡覺的地方。這裡空間雖不大，但設備一應俱全，是船員們安心休息、恢復體力的安樂窩。

哇，好像學校宿舍！



這裡是魚艙，我們在這裡分類抓上來的魚。我們常連續工作5、6個小時，不斷的下網、上網，整理、分類漁獲物，對體力是滿大的考驗。



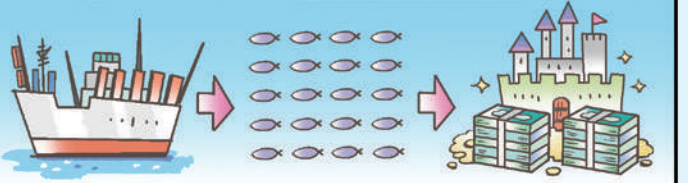
船員每天的活動範圍就限制在船上空間，沒有什麼娛樂，四周只有一成不變的大海，常覺得寂寞、枯燥。



還好大家還能互相聊天、彼此關心，就像一家人一樣。



但我們的辛勞是有代價的，遠洋漁業主要外銷其他國家，為蠡旅王國的經濟繁榮帶來很大貢獻！



我們也負起國際永續漁業的責任，遵守規定的漁船數量、大小、漁法，並在捕完魚後，確實填寫漁撈日誌及電子漁獲回報系統，申報捕獲數量，為維護遠洋漁業生生不息，盡一份心力。

從來不知道，我們能吃到一條秋刀魚，竟是如此得來不易！

真得感謝所有船員的犧牲與付出，為我們帶回這些遠方的寶藏！



好，我決定就用秋刀魚來一決勝負，把對漁民和秋刀魚的感謝，都放入我的料理中！

期待你的好表現！

小偷兒加油啊！





皇宮主廚

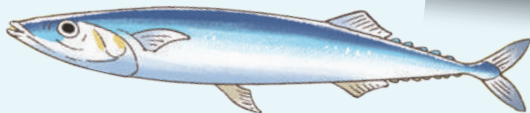
秋刀魚漁場就在日本外海，秋刀魚成了日本料理中極具代表性的秋季食材。我選擇看似簡單的料理方式，卻更能突顯原有的鮮美！



料理名稱：鹽烤秋刀魚

1 號參賽者：小愉兒

秋刀魚的故事



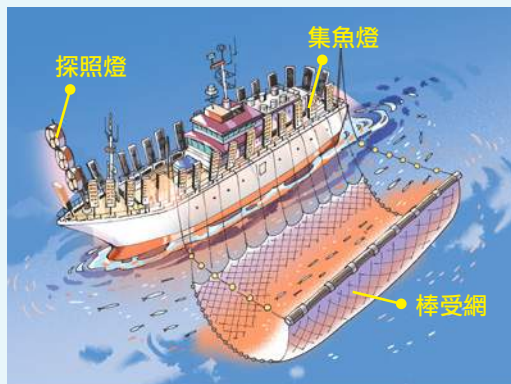
秋刀魚是幾乎人人都吃過的國民美食，牠的體型修長，背部平直，整個外形有如一把刀，而且主要盛產期為秋季，所以被稱為「秋刀魚」。產量多，價格平實，含豐富的EPA、DHA和維生素，是健康又實惠的海鮮。

秋刀魚主要分佈在北太平洋，為洄游性魚類，每年春天乘著洋流北上覓食，飽餐幾個月後，到了秋天，體型變得豐腴，南下到日本東方的太平洋海域產卵。

臺灣漁船主要的秋刀魚捕撈作業時節為8-11月，也就是秋刀魚南下洄游之時。通常由大型的「魷釣船」更換設備後，前往捕撈。所使用的網具稱為「棒受網」，是一根幾乎與船身等長的浮棒，再加上漁網組成，利用秋刀魚的趨光性，在夜晚作業。棒受網只會引來秋刀魚，不會誤捕其他海洋生物，也不會破壞海洋棲地，是一種永續利用的環保漁法。

如何以「棒受網」捕撈秋刀魚？

找到魚群後，開啟全船數千盞的集魚燈，並將強光探照燈照向海面，由外向內掃描，誘導魚群游向船邊。等到魚群靠近船邊，依序將集魚燈關閉，讓魚群集中在有漁網的船側。然後，關掉所有集魚燈，只開啟紅色集魚燈，魚群開始往上跳躍，這時將水底的漁網張開。最後，將棒受網往上提起，魚被困在網中，再用幫浦吸管插入網中，將魚吸至船上。



棒受網漁法，是利用船上燈光將秋刀魚吸引至船邊，再將水底漁網張開，將魚群困在網中。



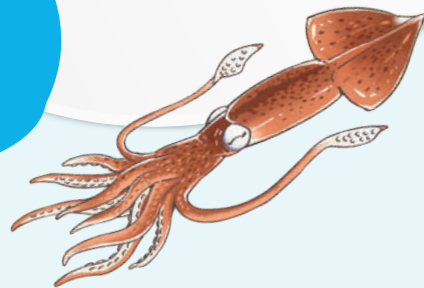
兩位參賽者都很優秀啊，真難抉擇……



總決賽



魷魚適合搭配多種蔬菜或是香料，只要選對食材，簡單的拌炒，就很有口感和風味！



料理名稱：鮮炒魷魚

魷魚的故事

2 號參賽者：阿龍師

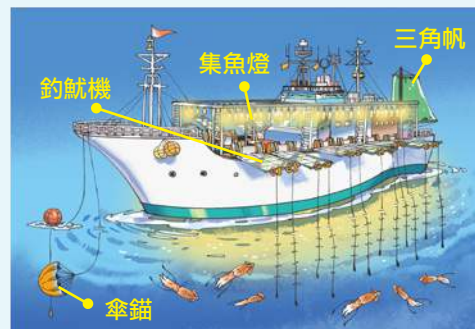
魷魚是一種海洋軟體動物，屬於頭足類，游泳快速，是掠食性的食肉動物。白天，牠們潛在較深的海裡休息，等到夜晚來臨，就會浮到水面，捕食夜行性的魚或蝦蟹。發現獵物時，牠們會快速伸出觸腕，利用觸腕尖端的吸盤，將獵物捕捉到手。

捕撈魷魚就是利用魷魚夜晚捕食以及趨光的習性，將船上的集魚燈打開，引誘魷魚聚集在船邊。魷魚的主要漁場在南美洲的阿根廷、福克蘭海域、北太平洋及東太平洋秘魯海域。世界上特別喜愛食用魷魚的國家有日本、韓國、臺灣、中國、泰國、義大利、西班牙等。

在阿公阿嬤那個年代的臺灣，魷魚是價格昂貴的高級進口貨，多以魷魚乾的方式銷售，經常只有在逢年過節時能夠吃到。但隨著臺灣捕捉魷魚技術的進步和船隊的增加，目前魷魚的捕獲量在世界名列前茅！而且魷魚的營養成分為高蛋白、低脂肪，且富含可提升人體免疫力的牛磺酸，有益健康，魷魚也成了日常的國民海鮮，無論是餐廳、小吃店或夜市，都能吃到各式各樣的魷魚料理。

如何釣捕魷魚？

找到魚群後，放下船首的傘錨，固定好船身，打開船上一整排的集魚燈吸引魷魚。然後，將船邊釣魷機上的釣線垂入水中，釣線上有著無倒鉤的塑膠假餌，誘捕魷魚前來咬餌。魷魚上鉤後，釣線會被捲起，魷魚便跟著到了船上的網台，然後滑入下甲板的魚艙裡，這一連串作業，完全自動化與機械化。接著，等在魚艙裡的船員將魷魚處理分類後，便能送去急速冷凍，完成作業。



先用船上的集魚燈吸引魷魚前來，再從船邊的釣魷機垂下釣線，將魷魚釣起。

我決定了，兩位同時並列冠軍，我們有雙主廚了！真是皇宮之福啊！





遠洋漁業教室

我來幫大家補充關於遠洋漁業的小常識。

第一課：遠洋漁業，就是到全世界的海洋捕魚

遠洋漁業指的是在離岸200浬以上海域進行的漁業，並不侷限於在自己國家沿岸，而是向世界各大洋航去。和近海漁業相比，遠洋漁業的船隻大、技術難、器具複雜、成本多，但捕撈的數量和價值也相對比較高。

臺灣的遠洋漁業技術發達，在全部的漁業產值中，遠洋漁業就占了45%左右，遠洋漁獲物也成為臺灣最重要的外銷農產品之一。目前臺灣遠洋漁獲物主要有鮪魚、鰹魚、魷魚、秋刀魚等，主要都出口到國外，部分運回國內，是臺灣經濟發展的一大功臣。

第二課：遠洋漁業，用高科技和其他國家一起遵守規定

遠洋漁船在公海作業，與其他國家漁船共同使用漁場，就必須遵守相關的國際性規範，例如可進入的漁場範圍、漁船的數量或大小，捕撈的數量、時間和魚法等。

因此，漁業署推動建立漁船監控系統(VMS)，規定每艘遠洋船上都要有衛星通訊的定位系統(GPS)，傳送漁船位置資料到岸上的24小時監控中心，這樣就能防止有漁船進入非法海域捕魚，或是在漁船不小心誤入不得進入的海域時，趕緊發出警告。同時配合漁獲回報系統，以及填寫卸魚預報和聲明書，告知管理單位會在哪裡卸下多少漁獲物，讓管理單位可以掌握漁船捕獲的種類和數量，以符合國際漁業的規定，共同維護世界漁業資源的永續。

另外，漁船如果在海上發生碰撞或人員受傷等急難事件，也可透過漁船監控系統即時通報，以確保漁民生命財產的安全。

第三課：遠洋漁業，要照顧外籍船員的生活

臺灣遠洋漁船上，目前雇用了許多來自東南亞的外籍船員。這些船員離鄉背井，來到陌生的國家，在船上和大海搏鬥，從事非常耗費體力的工作，為臺灣漁業貢獻良多，也相當辛苦。為了照顧他們，政府規定船上必須依照船員數量，設置足夠的烹飪設備以及個人床鋪，還必須有救生和消防設備，好保障船員安全與穩定的生活。

魚旅小學堂



經過這次比賽，我才知道，原來許多常吃的魚，竟然來自那麼遙遠的大海！一起來做個小測驗，看看你對遠洋漁業的瞭解有多少！

【排列題】

一、請將以下這些漁業，依距離本國陸地的遠近，由近而遠排列出來。

- A. 近海漁業 B. 養殖漁業 C. 遠洋漁業 D. 沿岸漁業

【選擇題】

二、臺灣遠洋漁業主要的作業魚種有哪些？

- A 鯉魚 B 鮪魚 C 鯊魚 D 魷魚 E 鰻魚 F 鯖魚 G 秋刀魚

三、捕魷魚和秋刀魚的船，上面都有集魚燈，這是為了要利用牠們的什麼特性？

- A. 洄游性 B. 底棲性 C. 趨光性

四、秋刀魚和魷魚可以使用同一艘船來捕撈，是因為哪些原因？（複選）

- A. 牠們都在出現在相同的地點 B. 牠們都具有趨光性
 C. 牠們的魚期剛好錯開 D. 牠們的魚期剛好一樣

五、為什麼使用集魚燈捕魚，是較具生態永續的方式？（複選）

- A. 不會誤捕其他非目標魚種 B. 不會破壞海洋棲地 C. 以上皆非

六、現代遠洋漁船上有許多高科技儀器，稱為「漁船監控系統」，可以提供哪些功能？（複選）

- A. 掌握漁船位置，避免有漁船進入非法海域捕魚 B. 掌握漁船位置，如不小心跨越界線，可即時提醒通知
 C. 遇急難事件時可通報監控中心，請求協助支援

七、臺灣各種漁業中，產值最大的是哪種漁業？

- A. 近海漁業 B. 養殖漁業 C. 遠洋漁業 D. 沿岸漁業

【記錄題】

你喜歡吃什麼魚？你知道牠的故事嗎？

到圖書館或上網查查看，這條魚如何從海裡來到你的餐桌？

原本生活的環境：_____ 生態習性：_____

使用的漁法：_____ 盛產期：_____

料理方式：_____ 我喜歡吃的原因：_____

到碼頭賞漁船

漁港的碼頭總是停放著許多漁船，仔細看看，這些漁船有不同的大小、造型，船上還載著不同的器械呢。可曾想過，這些船的外型為什麼不一樣？那些器具是用來做什麼的呢？告訴你幾個小秘訣，你就能看懂漁船背後的故事！



★ 膠筏 ★

漁業類型：沿岸、近海、養殖漁業

主要目標魚種：各種沿近岸與養殖魚種
臺灣近沿海漁業十分常見的一種特色漁船，由十根左右粗大的塑膠管（從前是用竹子）排列網綁而成，船頭翹高，可以用竹篙或船槳，以人力划動前進，也可裝上馬達，在水面上奔馳。這種平底小船在較淺的水域很好用，無論是在沿海、潟湖收成牡蠣、在養殖魚池灑飼料等，都能發揮輕巧靈活的特性。



船底平直的膠筏，適合採蚵或在養殖魚池作業。

發現日期：_____ 地點：_____ 數量：_____

我的記錄與感想：

★大型圍網船★

漁業類型：遠海漁業

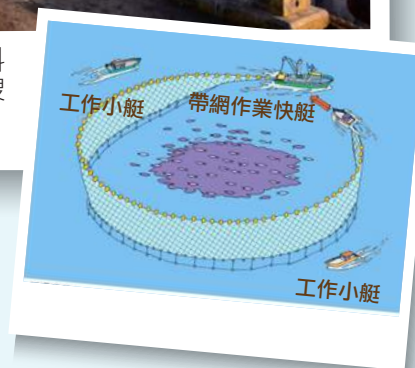
主要目標魚種：鮪魚、鯷魚

最大型的遠洋漁船，最大特徵是船尾成斜坡狀，上面搭載一艘帶網作業快艇，另外甲板上還配備兩艘工作小艇，有時，還停放著直昇機，用來搜尋魚群。

船身中間有一個高高的小塔，船員在那裡用望遠鏡瞭望尋找魚群。發現魚群時，先放下兩艘工作小艇，然後作業快艇拖著船上的網子下海，將網子拉開，包圍魚群，工作小艇也一面將魚趕至網中。最後母船將底部的網口束起，船上那幾根長長的拉網機開始工作，把網子拉起，魚也就被拉到船上了。



最大特色就是船尾成斜坡狀，上面搭載一艘帶網作業快艇，用來拉開漁網，包圍魚群。



★魷釣兼營秋刀棒受網漁船★

漁業類型：遠洋漁業

主要目標魚種：魷魚

大型的遠洋漁船，最大特徵是船上有一整排的大燈泡，稱為「集魚燈」，用來吸引趨光性的魷魚靠近；船邊則突出許多一支支長長的機械，那是自動釣魷機。每一個釣魷機有一個長長網台，上面有兩組釣線。當船員發現魚群後，就放下裝了假餌的釣線，等魷魚上鉤，按下開關，用馬達帶動將釣線捲起，魷魚就被釣起，落在網台上，透過導槽水流到艙內，再分級後予以急速冷凍。

魷釣船可一船兩用，8-11月會換裝設備，到鄰近日本的太平洋公海海域捕撈秋刀魚



魷釣船上也有集魚燈，不過船體很大，可達3、40公尺長！

發現日期：_____ 地點：_____ 數量：_____

我的記錄與感想：

★ 集魚燈船 ★

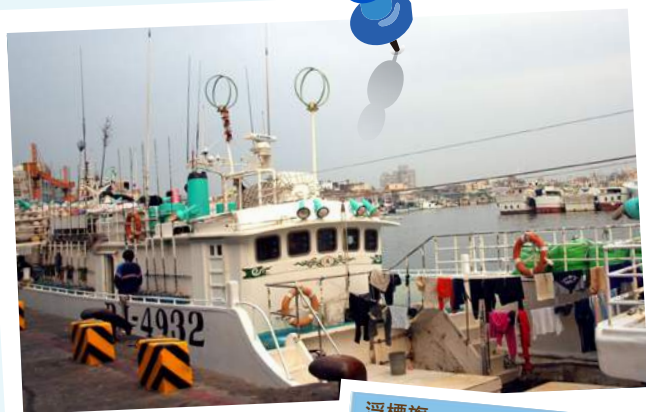
漁業類型：近海漁業

主要目標魚種：鎖管

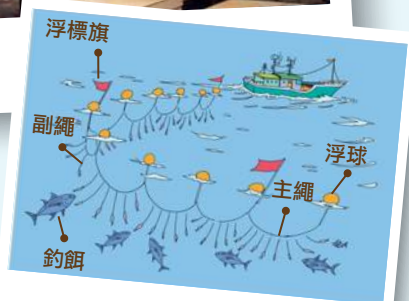
常可在近海漁港看到這種掛著許多大燈泡的船。這些燈泡就是「集魚燈」，當夜晚在海面點亮時，可以吸引趨光性的魚類（主要為鎖管）靠近漁船，再趁機將牠們捕撈上船。由於必須在晚上作業，因此，白天常可在碼頭見到許多集魚燈船停泊著，不過，一旦夜幕低垂，船隻彷彿醒了過來，一艘艘奔向大海、點亮燈光，忙著捕魚了！



集魚燈船的特色就是船上掛著許多大燈泡！



延繩釣船上總是可以見到許多長長的浮標旗。



★ 延繩釣船 ★

漁業類型：遠洋、近海漁業

主要目標魚種：鮪類、鬼頭刀、旗魚、鯊魚

延繩釣漁船相當常見，船上總是插著一根根長長的浮標旗，還有許多浮球；甲板上，則可常見數個圓形桶，邊緣掛著許多魚鉤。延繩釣是一種不使用漁網，而是利用釣鉤之漁法。作業時，會從船上撒下一條長達數十公里的主繩，上面垂掛著許多副繩，副繩末端的魚鉤掛附魚餌，吸引魚上鉤。原理和一般釣魚相同，只是一次投下多組釣線，同時釣魚。為了讓主副繩保持飄浮，主繩上每隔一段距離就設置一個浮球和浮標旗，也方便掌握主副繩的位置。

發現日期：_____ 地點：_____ 數量：_____

我的記錄與感想：

國家圖書館出版品預行編目 (CIP) 資料

鱻旅奇緣 / 唐忻忻主編; 九春繪. -- 臺北市: 臺灣養殖
漁業發展基金會, 2019.06

面; 公分

ISBN 978-986-87118-7-7(精裝)

1.水產養殖 2.漁業 3.漫畫

438.6

108009973

鱻旅奇緣

- 食魚文化推廣教材 -

發行人 / 林國平

編審 / 王清要、林頂榮、陳建佑、施俊毅 (依姓氏筆畫順序)

編校 / 林緣珠、陳惠貞、楊子萱、龔世豪 (依姓氏筆畫順序)

編輯顧問 / 王勝平教授、陳志忻副教授、黃之暘副教授、楊世昌老師、廖正信教授 (依姓氏筆畫順序)

經費補助 / 行政院農業委員會漁業署

發行單位 / 財團法人台灣養殖漁業發展基金會

地址 / 10092 臺北市中正區愛國東路 66 號 12 樓之 1

網址 / www.aquadf.org.tw

電話 / (02)3393-8008

傳真 / (02)3393-8018

企劃製作 / 遠見天下文化出版(股)公司

未來親子事業體社長兼總編輯長 / 許耀雲

特約主編 / 唐忻忻

特約美術統籌 / 王又右

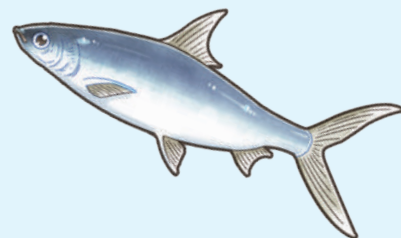
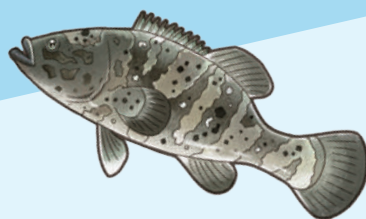
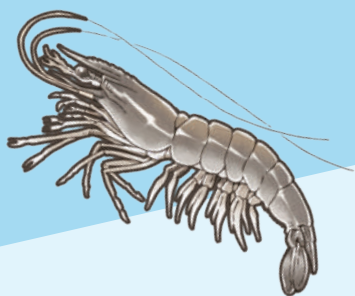
封面繪者 / 九春

出版日期 / 中華民國 108 年 6 月 第一版第 1 次印行

ISBN 978-986-87118-7-7 (精裝)

※ 版權所有，圖文引用須經著作財產權人同意或授權。

廣告

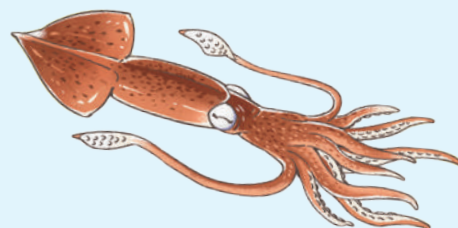
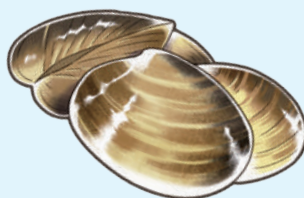
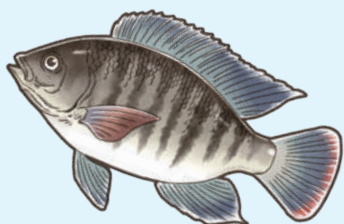


大海是人類與地球的聚寶盆，有著豐富多樣性的漁產。
而臺灣四面環海，也讓我們成為漁業發達的國家，
有各式的海鮮美食可以享用。

但要如何珍惜養殖及海洋漁業？

要怎麼做才能讓漁業永續？

快跟上我們的腳步，一起到蠶旅王國一探究竟，
學習守護海洋、關懷地球，就從現在開始！



gkids.cwgv.com.tw

ISBN 978-986-87118-7-7



9 789868 711877

非賣品