

— 食魚文化推廣教材 —

# 魚魚旅奇緣

愛吃魚的秘密



## 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。



## 序言

你有去過魚市場嗎？魚攤上琳瑯滿目、五顏六色的各式海鮮，總是叫人目不暇及！

臺灣是個非常適合發展漁業的海島。臺灣的西側，多為平坦廣闊的沙岸，東側則為岩岸，造就了多樣化的環境與漁場；再加上優秀的遠洋捕撈船隊，幾乎走遍世界三大洋；同時，我們還擁有高超的水產養殖技術，享有「養殖王國」的美名。這麼多元的漁獲來源，讓臺灣島上的居民，得以享用各式各樣不同種類的新鮮。

海鮮不只帶來美味，更是新時代健康飲食的主角。因為許多海鮮都含有豐富的營養，而且對身體有許多益處。例如，可以預防心血管疾病、失智，促進孩童頭腦與視力的發育，幫助傷口癒合等。從在媽媽肚子裡的小BABY，到成長期的孩童、成人、老人……不論哪個年齡層，都能從海鮮獲得健康的要素。

行政院農業委員會漁業署長期關心臺灣海洋教育及食魚文化議題，希望讓孩子從小就能瞭解食用海鮮的優點，可以多多吃魚，健健康康的成長。不過，魚身上的刺，經常對孩子造成困擾，甚至因此降低了孩子食用魚類的意願。因此，我們也希望透過這份專刊，傳達輕鬆避開魚刺的吃魚方法，並提供新鮮海鮮的挑選原則，以及簡易的海鮮食譜，期望全家人可以一起上市場，共同選魚、煮魚、吃魚，共享健康幸福的生活，這也是對臺灣漁業最好的支持。

行政院農業委員會漁業署署長



# 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。





小偷兒，你知道答案嗎？

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？

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？

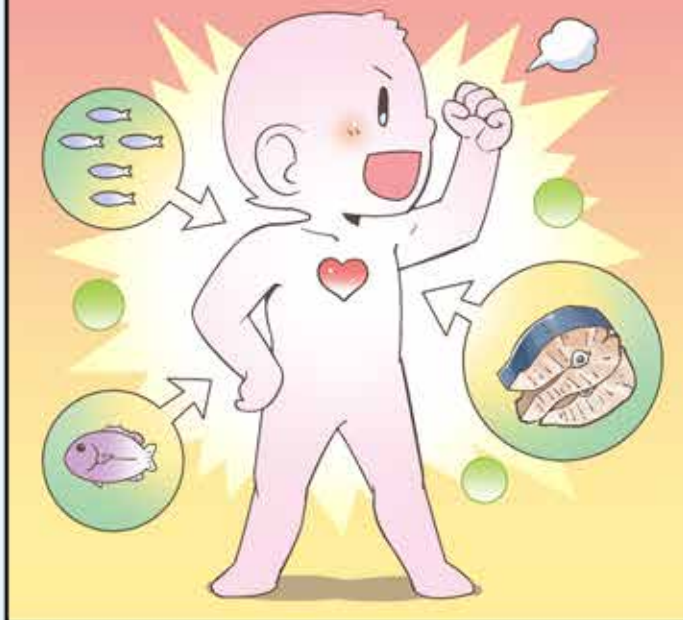
給我的小孩吃啊，他才3歲，身體的各器官都正在發育與成長，最適合吃魚了！

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？



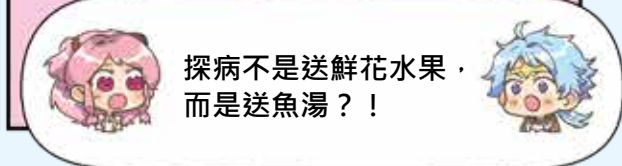
要吃啊！什麼傻問題？



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！



我幫叔叔拿去給他！

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。





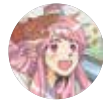




## 吃魚的好處



- 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！

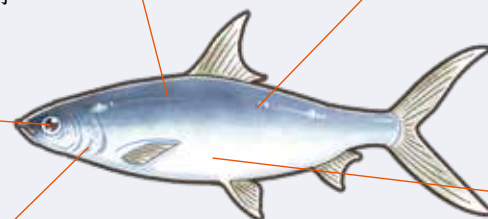


### 【魚】

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

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



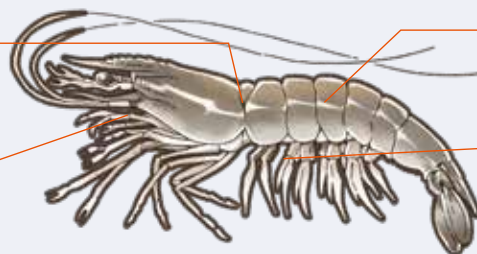
鱗片完整，明亮光滑。

肚子柔軟，但不應有充氣或過於軟爛的質地

### 【蝦子】

頭身緊密連接

鰓部沒有黑色的變化



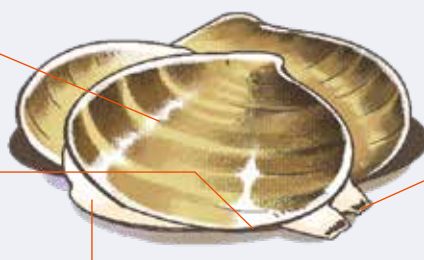
蝦肉透明具彈性

身體完整，鬚和腳沒有缺損，沒有過濃的阿摩尼亞氣味

### 【貝類】

外殼無破損，聞起來沒有腥臭味

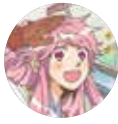
雙殼緊密，拿兩顆互相敲擊，會發出清脆聲響



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！

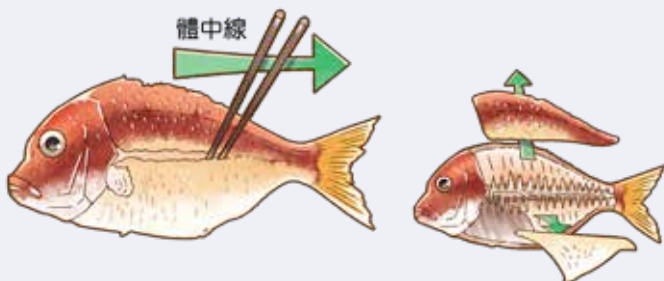
## 最佳解答》 學會這個技巧，吃魚一點都不麻煩！



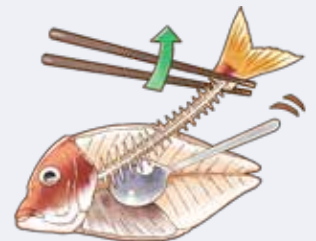
1. 用筷子將魚的胸鰭、背鰭和腹鰭取下。



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。

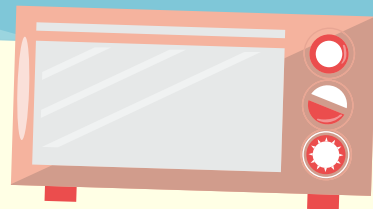


用完電鍋，  
記得把電源  
關掉喔。





## 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。



執行單位 | 財團法人台灣養殖漁業發展基金會

補助單位 | 行政院農業委員會漁業署

編輯企劃 | 

漫畫、插畫 | 小舞  
版面設計 | 王又右  
撰文 | 唐忻忻  
企編 | 簡劭瑜