

2019 食魚文化推廣講座 食魚·食課

食魚文化推廣講座

教師、營養師食魚文化研習手冊



- | | | |
|------|---------|------|
| 【尋魚】 | 魚從哪裡來？ | P2 |
| 【識魚】 | 魚類知多少？ | P3-4 |
| 【好魚】 | 食用當季漁產品 | P5 |
| 【食魚】 | 如何聰明吃魚？ | P6-7 |
| 【玩魚】 | 動手做魚拓 | P8 |

教學建議：

教學對象：國小學童（3年級~6年級）

教學時數：3小時（可視需求調整）

教學領域：自然科學、社會科學、食魚教育



【尋魚】魚從哪裡來？

暖身活動：你知道自己吃的魚是從哪裡來的嗎？

教學前運用開放性問題，例如：「最近有吃魚的同學，請舉手。你們知道自己吃的魚是哪裡來的嗎？」「老師最喜歡喝虱目魚湯了，有人知道哪裡的虱目魚最有名？」提高學童參與興趣。

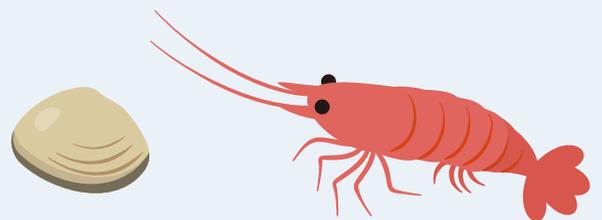
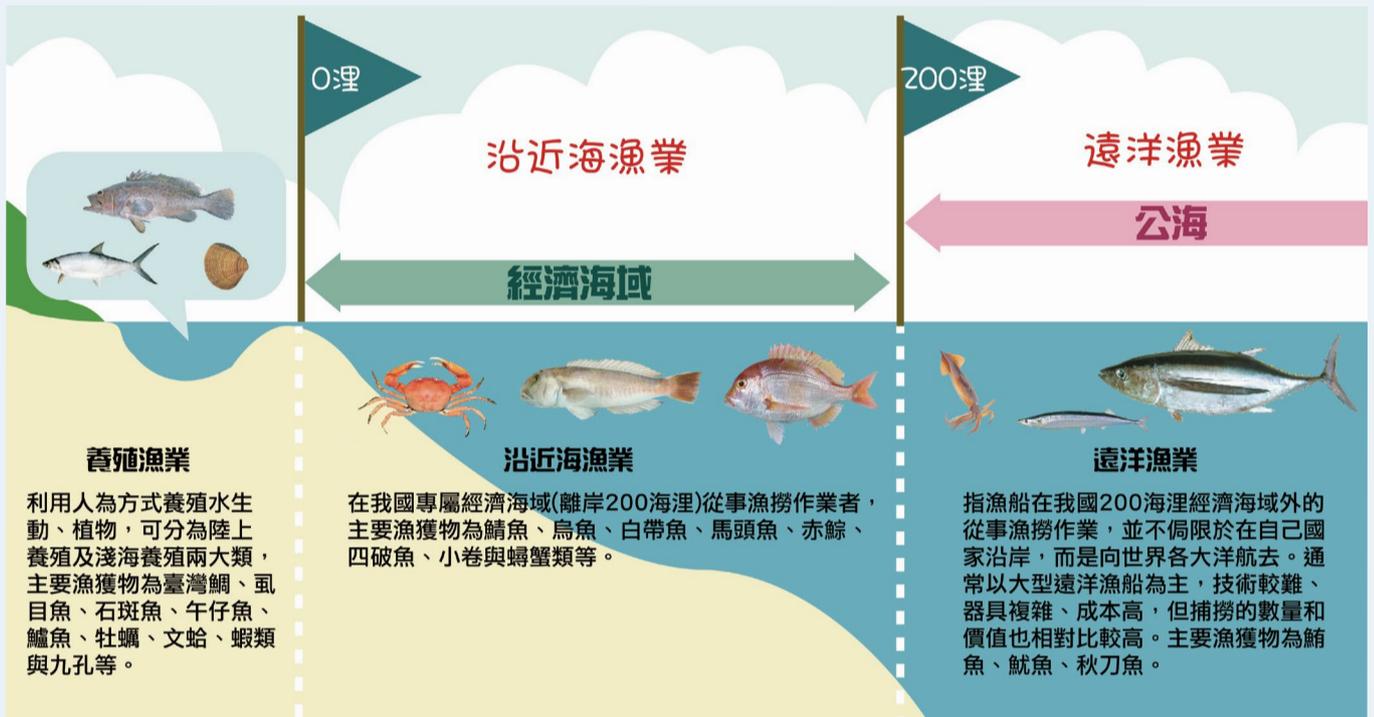
學習重點 1：國產水產 vs 進口水產

臺灣四面環海，漁業資源非常豐富，其中國產水產品質良好、種類繁多，且四季供應無虞。因此，我們應多選購國產優質水產品，一來能減少食物里程及碳足跡，二來透過實際消費，支持臺灣本土漁業發展。

- 國產水產品包括鯖魚、臺灣鯛、虱目魚、鱸魚、秋刀魚、白蝦、文蛤、牡蠣與蜆等。
- 進口水產品包括帝王蟹、鮭魚、干貝、鱈魚等。

學習重點 2：一張圖看懂臺灣漁業分佈

臺灣漁業可分為養殖漁業、沿近海漁業及遠洋漁業，近年因海洋污染及過度捕撈問題，養殖漁業成為地產地消的重要海鮮來源。





【識魚】 魚類知多少？

暖身活動：誰是魚博士？

教學前運用有趣的提問，例如「有人知道吳郭魚又叫什麼魚嗎？」、「為什麼叫做吳郭魚呢？」、「章魚、魷魚和花枝有什麼不一樣？」了解學童對魚類的認識有多少，提高學習興趣。

學習重點 I：魚類知識小學堂－魚類名字的由來

魚肉不僅味道鮮美且含有豐富的營養，吃魚好處多多，但你知道我們經常吃的吳郭魚、虱目魚、秋刀魚的名字是怎麼來的？我們不僅要會吃魚，還要認識魚，了解食魚文化，才會懂得珍惜海洋資源。

蟹 = 解 + 虫？

魚的名字怎麼來？



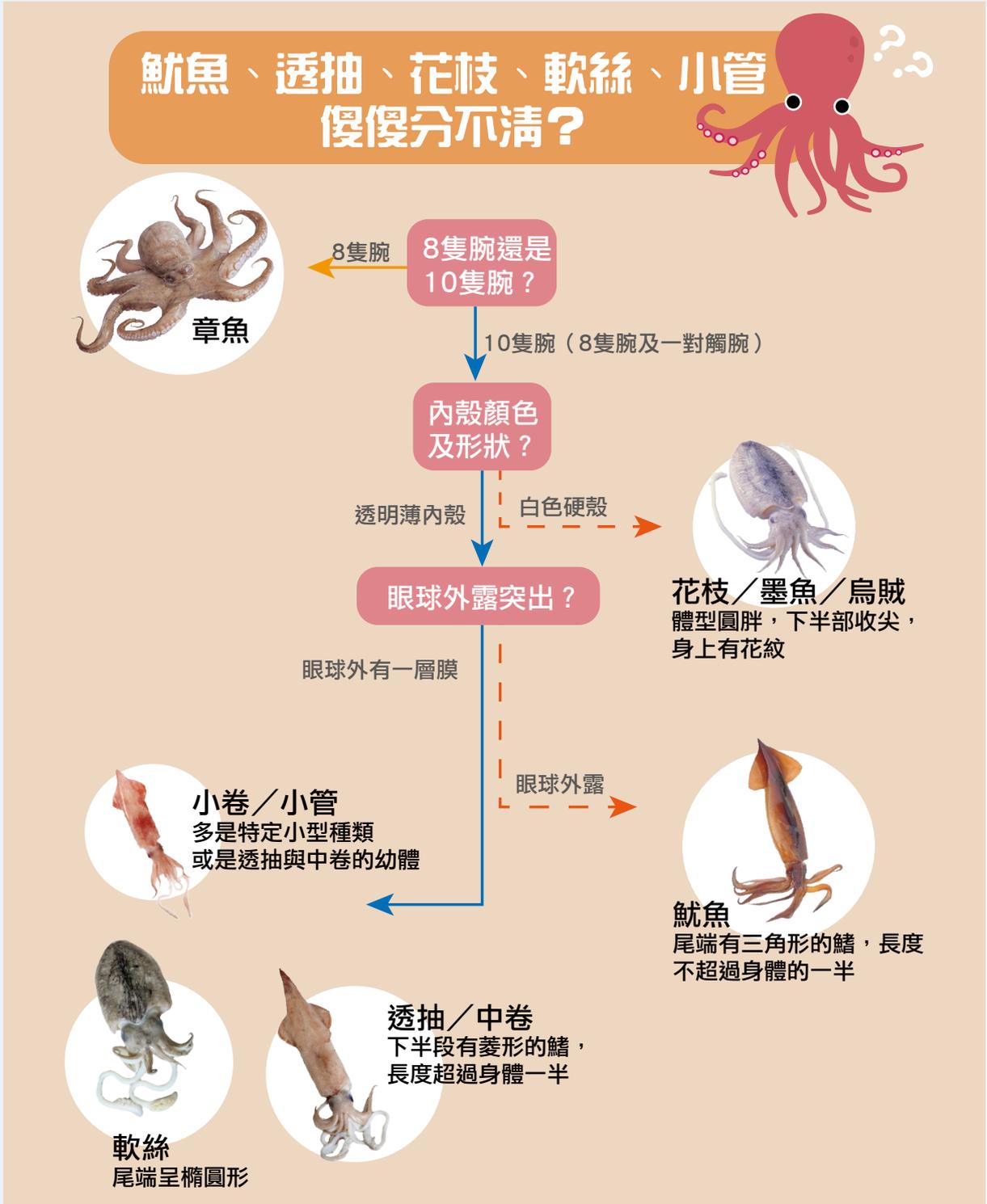
命名由來	範例
歷史故事	蟹，相傳在大禹治水時期有位姓解的將領，駐紮在河邊的士兵在夜晚經常被大蟲攻擊，因此在營地四周點起火把。有次不小心火把被大蟲弄倒而燃燒起來，滿地紅通通一片，原本士兵們是吃蟲解恨，結果發現味道鮮美，是「蟹」（解+虫）的由來。蟹類的其他名稱，另有無腸公子、郭殼與鐵甲將軍等。
紀念或象徵意義	吳郭魚為紀念吳振輝及郭啟彰兩人引進該魚種的功勞，特別取兩人姓氏相連做魚的名字。之後臺灣陸續引進多種吳郭魚，發展出獨步全球的吳郭魚養殖技術，為了區分，淡水養殖並有一定生產規範與商品規範的稱為「臺灣鯛」，海水養殖的稱為「潮鯛」（潮代表的是海水潮汐的意思）。
字音字形或字義	<ul style="list-style-type: none"> ● 虱目魚一說是源自西班牙語「Sabador」，另一說是原住民西拉雅語「masame」，因此虱目魚又叫做「麻薩末」；或因為眼睛表面的脂瞼，在加熱後變成乳白色，因此也稱為「膜遮目」或「遮目魚」。 ● 鮪魚（黑鮪）最早在《詩經》中就有提到，當時的鮪是指鱈，意思是「有一條大魚」，因此只要抓到比較大條的魚都叫「鮪魚」。 ● 鯛魚因體型為側扁形，呈菱形狀，在古代有「周全」之意，加上鯛是四周沿近海最易捕獲的魚類，周圍就有的魚，因此稱為鯛。 ● 鯖魚原本泛指所有青色的魚。日文是「さば」（羅馬拼音為 saba），意思是小牙齒的魚。而在閩南語又有「小的、不起眼的」意思。
與習性或外觀有關	<ul style="list-style-type: none"> ● 白帶魚因體型細長像一條皮帶，表面有白銀色的細鱗，因而得名。白帶魚又叫「魴魚」（音讀ㄉㄨㄛˊ），日文是「たちうお」（羅馬拼音為 ta chi u o），意思是站立的魚，因為魴在休息時是像刀一樣垂直站立著，所以日文漢字多寫為「太刀魚」。 ● 剝皮魚因厚皮，通常在食用前會先去頭及剝皮，因此得名。
與產季有關	<ul style="list-style-type: none"> ● 鯖魚在春天準備產卵，肉質最肥美也最容易捕獲，因而得名。 ● 鬼頭刀又叫鱮魚，因經常在夏季追食海面上的飛魚，又叫飛烏虎。 ● 秋刀魚因主要在秋季捕獲，加上體形像一把刀，因此得名。



【識魚】 魚類知多少？

學習重點 2：魚類知識小學堂－如何分辨魷魚、花枝、透抽？

魷魚、花枝、軟絲、小卷、中卷、透抽、章魚等，都是我們常聽到常吃的海鮮，但是每一種看起來都長得差不多，究竟到底該怎麼分辨呢？





【好魚】食用當季當地漁產品

不論是天然生產或是經由養殖的水產品，因受到天候及成長條件影響，各有其成熟豐收期。在盛產期，通常產量多且價格實惠，更是品嚐海鮮的最佳時機！因此，「吃在地，食當季」不僅符合節能減碳，減少運送過程的碳足跡，還能創造產業價值，讓臺灣漁業永續發展。

學習重點 1：臺灣特色魚種－臺灣鯛

臺灣鯛又稱吳郭魚、福壽魚或南洋鯽仔，臺灣全年皆產，主要外銷市場美國、沙烏地阿拉伯、澳大利亞等地。臺灣鯛產地以雲嘉南地區為主，盛產期集中於每年 5 月至 11 月份，為目前臺灣養殖產量最高的魚種，且全身都可食用。



學習重點 2：臺灣特色魚種－虱目魚

虱目魚又稱為安平魚、國姓魚、膜遮目、狀元魚、牛奶魚、海草魚，是臺灣最具歷史的養殖魚類，產量僅次於吳郭魚。產地集中於臺灣西南沿海一帶，臺南七股、學甲與南鯤鯓為最大產地，盛產期集中於每年 7 月至 11 月份。





【食魚】如何聰明吃魚？

學習重點 1：認明包裝上有標章貼紙

清蒸鱸魚、糖醋鯛魚片、乾煎虱目魚肚，光是聽到就讓人食指大動，但在選購食材時，要留意包裝上是否有產銷履歷農產品（TAP）、CAS 臺灣優良農產品等標章貼紙，同時可透過手機掃描生產追溯 QR Code，查詢到產品及生產者資訊，才能吃得營養又安心！



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

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

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
0511600001

學習重點 2：魚的營養價值

魚類含有豐富的蛋白質，這些蛋白質進到我們身體後，約有 87% ~98% 皆可被人體所利用，所以魚是「一級棒」的動物性蛋白質來源。此外，魚類也是鉀、鎂、鐵等礦物質極佳的來源，以及含有適量的水溶性維生素 B 群。除了魚肉外，魚從頭到尾全身都有利用價值，舉例來說：從虱目魚鱗中萃取膠原蛋白，製成保養品、保健食品，更是近年來產生新價值的環保產業。

眼睛及周圍

富含維生素及使血液與皮膚柔軟有彈性的多醣體，眼睛內側的半透明體(膠狀物)含EPA及DHA。

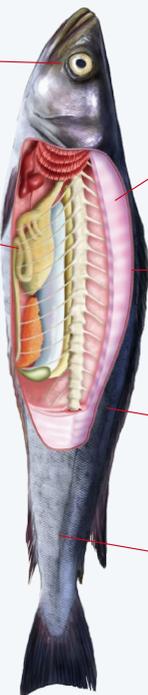
內臟

富含維生素D，使魚肉富含的鈣及磷能有效吸收。

*魚內臟因容易累積重金屬，6歲以下幼童不建議食用。

吃魚的五大好處

- (1) 促進身體發育
- (2) 讓頭腦靈活好聰明
- (3) 維護視力健康
- (4) 預防心血管疾病
- (5) 幫助傷口癒合



魚肉

富含多種維生素、礦物質、不飽和脂肪酸及優質蛋白等營養成分，口感好且容易消化吸收。

皮下組織

富含EPA及DHA，可降低壞膽固醇的含量。

魚鱗

含有大量的膠原蛋白及甲殼素，熬成膠凍食用，可補鈣、美容。

魚皮

含維生素A及B1，黑色魚皮更含有豐富的維生素B2。

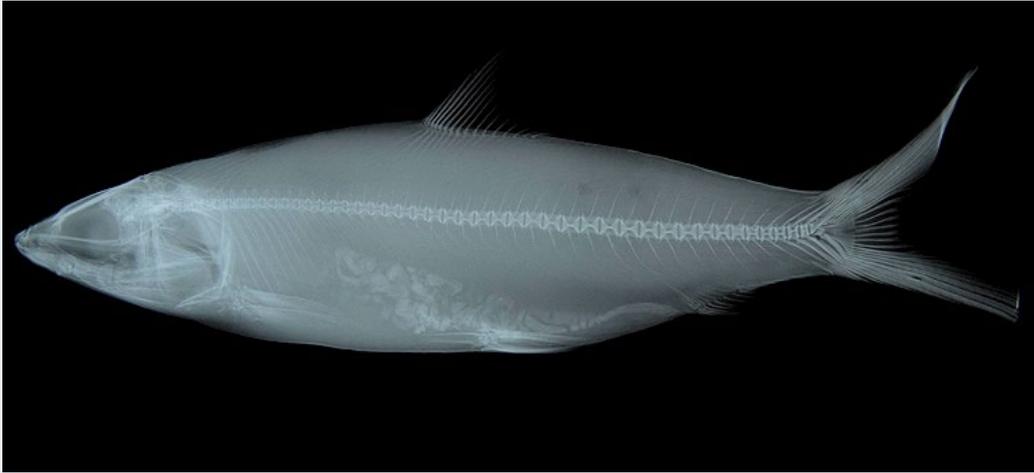
資料來源：漁業署食魚健康 健康食魚的第七撇步—多吃魚健康加分



【食魚】如何聰明吃魚？

學習重點 3：吃魚技巧

魚肉鮮嫩味美，但不少人因為怕被魚刺刺到而不敢吃魚。最好的方法，除了可選擇肉多刺少的魚種（如：鯛魚、黃魚、石斑魚等），也可透過透明魚（魚類 X 光照片）來了解魚體結構及魚刺分布，掌握吃魚技巧，就能輕鬆吃魚囉！

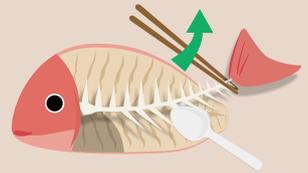


圖為虱目魚，除了背部的椎骨和腹部的肋骨外，魚肉中尚有 178 至 184 根的小刺，分布於背部、側線、腹部及尾部。（圖片來源：臺灣魚類資料庫）

1. 用筷子將魚的胸鰭、背鰭、腹鰭取下。



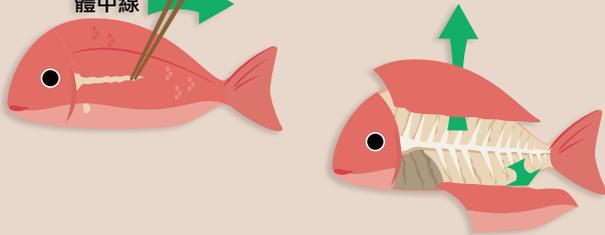
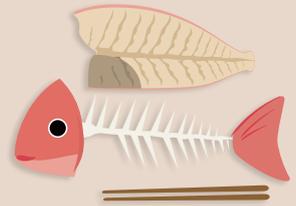
3. 上方這一面吃完後，一手用筷子夾著魚骨頭，另一手用湯匙稍微壓著魚骨下方的魚肉，就可將骨頭整個拉起來。



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。



4. 這樣就可以繼續吃下方這一次的魚肉，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，才能察覺是否有魚刺。





【玩魚】動手做魚拓

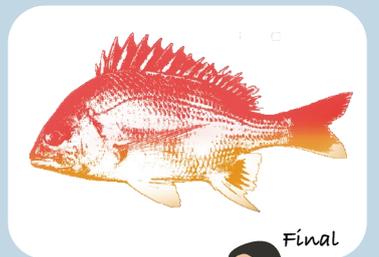
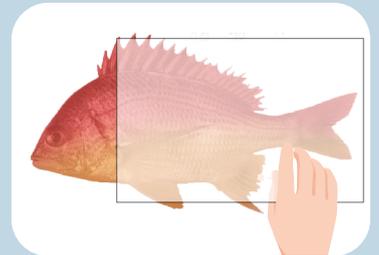
利用課堂實作加深學童對於食魚文化的認識，例如在課堂製作魚拓，透過 DIY 手作過程，讓學童對於魚類有所認識並增加學習興趣，達到知識傳遞的目的。

魚拓是一種將魚的形狀用墨汁或顏料拓印到紙上的技法，起初是釣客用來記錄釣上的魚之實際尺寸，並留作紀念。

魚拓DIY步驟說明



1. 用清水或中性洗滌劑將魚表面的粘液洗乾淨，注意不要讓鱗片脫落。
2. 把洗淨的魚放在報紙上，把魚鰭展開整理好。
3. 在一旁調製不同濃淡的墨汁或不同顏色的顏料。
4. 用刷子或毛筆在魚身上的不同部位分別塗上不同的墨汁或顏料；注意不要反覆塗抹，如有必要可以適當地補塗幾下，次數越少越容易獲得好的魚拓。
5. 把魚移到乾淨的報紙上，在魚身上輕輕鋪蓋一張宣紙，然後用手指和手掌均勻按壓，尤其是魚尾鰭及魚嘴部分，讓墨汁或顏料被拓印到紙上。
6. 然後將宣紙從魚頭到尾端的方向輕輕揭起。
7. 在宣紙上，用毛筆勾勒出魚的眼睛。
8. 可以在空白處寫字或蓋章，就是一幅漂亮的魚拓畫。



FB請搜尋

支持臺灣國產水產



行政院農業委員會漁業署



補助單位 | 行政院農業委員會漁業署

執行單位 | 財團法人台灣養殖漁業發展基金會



廣告