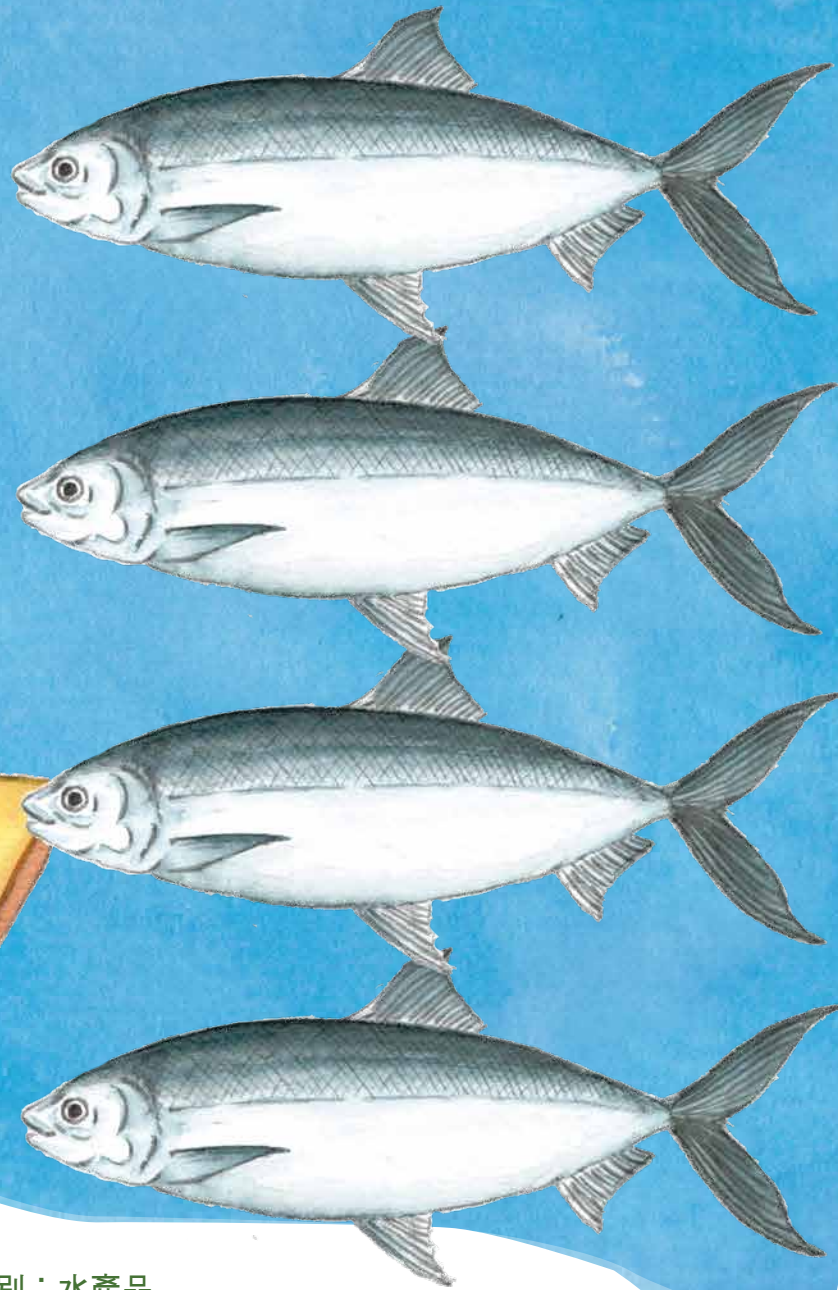


虱目魚



類別：水產品
學名：*Chanos chanos*
英名：Milkfish
別名：海草魚、安平魚、國姓魚、麻虱目、狀元魚、牛奶魚
分類：虱目魚科（*Chanidae*）虱目魚屬（*Chanos*）



A 虱目魚
B 虱目魚肚
C 虱目魚皮

主要特徵

虱目魚是東南亞一帶的重要養殖物種，溫水性魚類，分布在亞熱帶或熱帶的海域。臺灣虱目魚養殖歷史悠久，產業規模龐大。虱目魚體型為長卵形而且略扁，具有銀白色的小鱗片，體側有明顯的側線，眼睛大，肉多刺，身體顏色為透亮的銀白色，體背側線呈現棕綠色。

重要品種（或分群）



養殖虱目魚

臺灣的養殖方式可分為淺坪式養殖及深水式養殖。目前流通於市面上以深水式養殖為主。



野生虱目魚

野生虱目魚（圖上方）體型比一般養殖虱目魚（圖下方）略大，腹部脂肪含量較少。

品種來源

原產地與臺灣發展演變

「虱目魚」的名稱由來有很多種，傳說早年鄭成功登陸鹿耳門時，當地漁民紛紛出來歡迎，並且將捕獲的虱目魚獻給鄭成功，鄭成功就詢問此魚是「什麼魚」，後人以為鄭成功是給此魚賜名為「什麼魚」，久而久之，就諧音為虱目魚。另外也有此一說，鄭成功又名國姓爺，當初登陸臺灣時，手下士兵因很久沒有吃到新鮮的魚而苦惱，當時國姓爺就指向大海說：「莫說無，此間舉網可得也。」士兵們立刻撒下漁網，果然捕到魚，就稱它為「國姓魚」或「莫說無」，而「莫說無」諧音為「麻虱目」，經過久傳，就稱呼為虱目魚。

生產概況

虱目魚養殖歷史悠久，主要養殖於雲林縣以南縣市，民國112年全臺灣養殖總面積達6,622公頃，根據農業部漁業署漁業統計年報資料指出，虱目魚民國112年生產量為46,681公噸，產值達4,449,685千元。而養殖方式可分為淺坪式與深水式養殖。淺坪式養殖是利用潮差引進海水，在淺水魚塢（30-40公分深），以底藻為主要餌料，投米糠、花生餅、大豆餅或麥片為輔，進行半粗放式養殖。深水式養殖是利用深水魚塢（水深2公尺以上），使用人工飼料，進行集約式養殖。

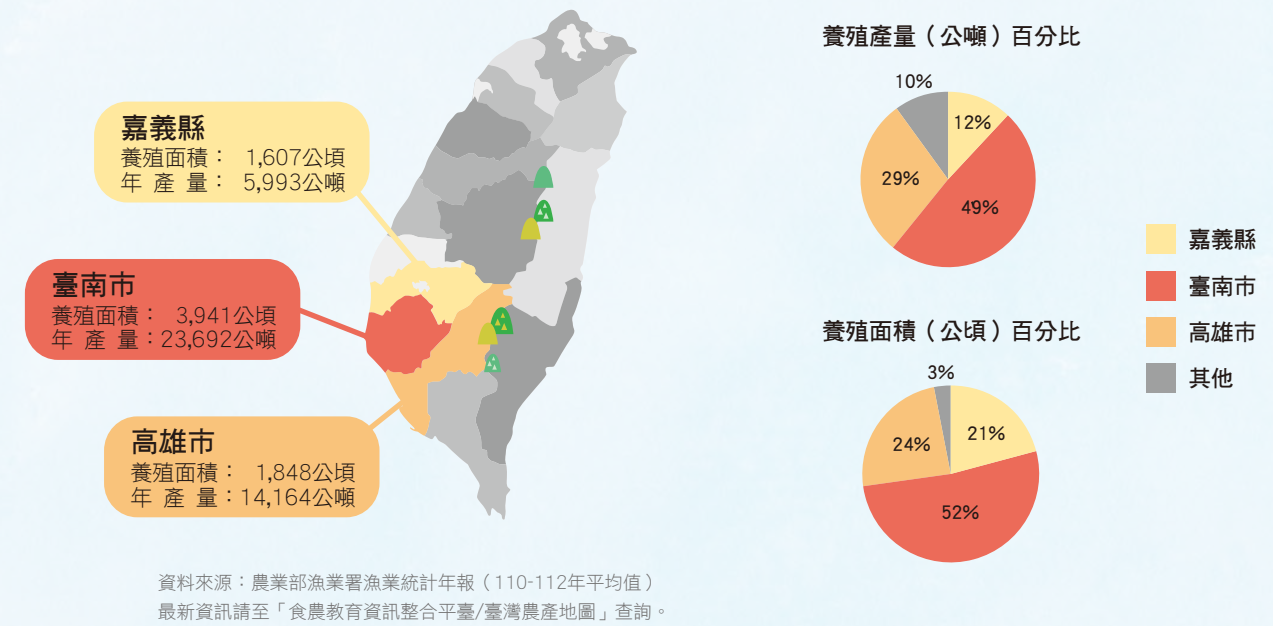
主要產期

淺坪式養殖：

月份	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
越冬溝過冬												
放養虱目魚												
虱目魚養殖												
虱目魚收成												
養殖池曬坪												

產地、面積、產量圖

早期養殖虱目魚全靠野生魚苗，臺灣所需魚苗除由沿岸海域捕撈外，尚需從東南亞國家進口，但天然魚苗每年產量不一，因此在1970年代後期，我國及菲律賓、印尼等主要虱目魚養殖國家積極展開人工繁殖試驗。在臺灣，以激素催熟池中養殖的虱目魚產卵，於1979年首度獲得成功；1983年更進一步建立池中養殖虱目魚的自然產卵技術，隨即成功商業化量產魚苗，除了供應臺灣養殖業所需外，並開始大量外銷至東南亞國家，臺灣的虱目魚苗生產技術因而揚名國際。



在地狀況

根據統計資料指出，全臺虱目魚養殖主要分布於雲林縣以南，其中臺南市更有「虱目魚故鄉」之稱，至今已有400年的養殖歷史，養殖面積、產量、產值都居全臺之冠，每年7-11月是主要產期，因此在臺南市會串連沿海七股區、將軍區、學甲區、北門區、安南區等地，接力舉辦虱目魚產業文化節來積極推廣虱目魚。



圖片來源：臺南市政府農業局

其他重要圖文訊息

寒害：每當寒流來襲時，若虱目魚業者沒有做好相對應措施，會造成虱目魚的大量死亡。因此寒流來臨時，須將淺坪中之魚引入溝中，將溝與淺坪的水門關閉，而後換新鮮海水，增加溶氧。寒流來臨時，應盡量避免在越冬溝處走動，驚動虱目魚致上浮受凍。如較大寒流則須做應急措施，避免水溫繼續下降。



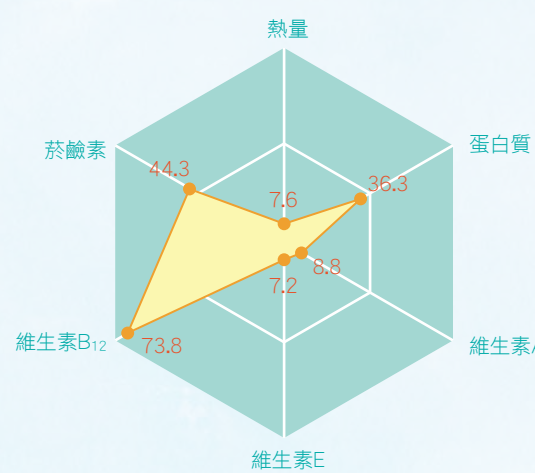
營養成分

養殖虱目魚蛋白質含量高（背肉為23%，腹肉為19%），成人每天食用200公克的虱目魚就可以攝取超過每日所需蛋白質含量一半以上，又其胺基酸中含有8種人體所需「必需胺基酸」。此外，脂肪酸組成中，不飽和脂肪酸的含量超過半數；每100公克的魚肉，含有100毫克 EPA、478毫克的DHA。

國產農漁畜產品教材-2025.12出版

編撰單位：農業部水產試驗所
撰稿者：郭柏昇 / 插畫與版面設計：染渲插畫

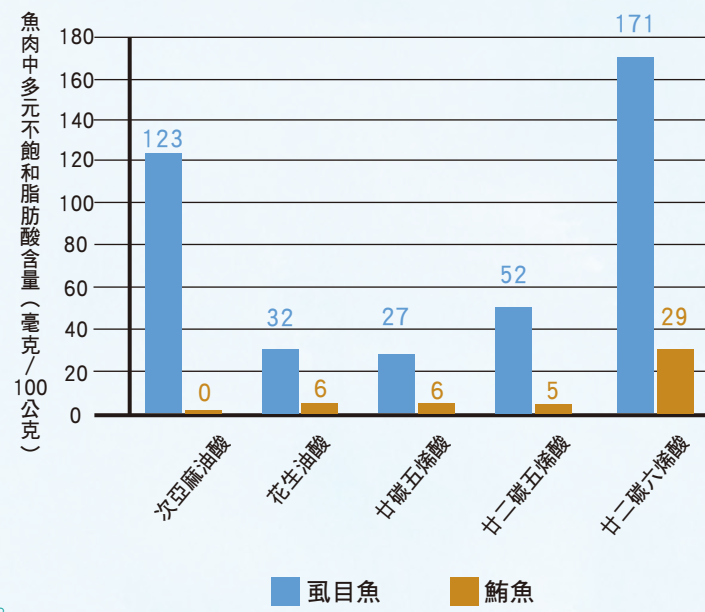
營養成分比較雷達圖



以臺灣青少年女性（13-15 歲）
每日攝取量標準為100，
每100公克風目魚中所含重要營養素的比例。

資料來源：衛生福利部國民健康署

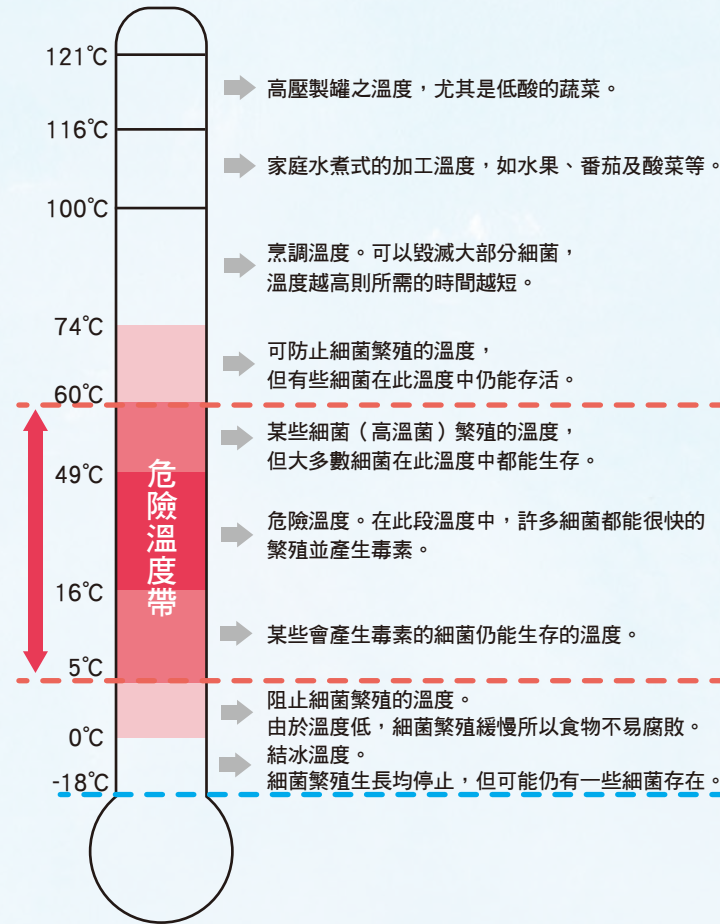
其他特殊關注營養成分圖



資料來源：衛生福利部國民健康署

保存方法

水產動物一旦死亡後，存在內臟中的酵素即開始作用，且因體表微生物附著與繁殖，鮮度逐漸下降，因此建議購買生鮮風目魚後應立即去除魚鰓及內臟，並迅速進行低溫冷藏或冷凍。風目魚鮮度下降最主要原因為微生物繁殖，如果溫度越低則越可有效抑制微生物的滋生（如圖）。風目魚購買回家後，在溫度恆定下放置於0-8℃約可貯藏3-5天，如放置冷凍-18℃，則可貯藏約4-6個月。放置於0-8℃環境中，酵素及微生物依然有作用，要低至-30℃的溫度以下才能使酵素及微生物無法破壞魚獲品質（如圖）。為了維持風目魚的品質，建議家裡的冰箱減少重覆開關次數，以維持冷氣在裡面循環不外洩，來保持風目魚的鮮度。一般認為冷凍風目魚品質較差，其實不盡然，關鍵在於保鮮過程是否維持低溫，及儘速食用並儘量縮短貯藏時間，以控制風目魚品質及微生物菌數仍符合衛生標準。

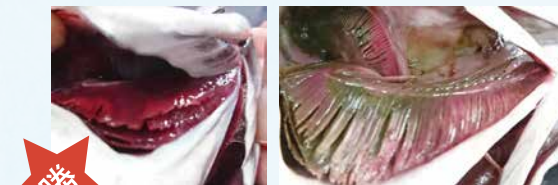


挑選方法

1. 觀察眼臉是否有混濁，清澈透明鮮度較佳。



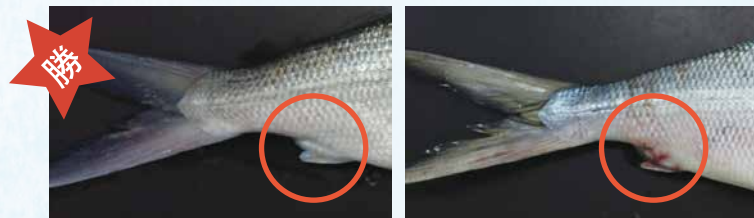
2. 翻開鰓蓋確認顏色，越鮮紅代表越新鮮。



3. 手指壓魚腹部，越鮮彈則代表越新鮮。



4. 摸魚外表，壓排泄孔，確認有無黏液流出，有流出則較不新鮮。



養殖過程

養殖重要關鍵過程

1.曬坪 → 2.製備越冬溝 → 3.投料桶 → 4.收成



進行風目魚養殖前，先要對養殖的池子加以整修，然後曝曬。



風目魚養殖怕受到寒害，因此在較北地區養殖，一般用竹子製備越冬溝，當天氣寒冷時，可以將風目魚趕至越冬溝度過寒冬。



照片中桶子為儲存飼料地方，在固定時間會將飼料由前端管子投射出去，對風目魚進行餵食。



進行風目魚捕撈篩選，將較大型魚挑出，小型者再放入池中養殖，加以點算重量出售。

小知識

虱目魚除了背部的脊椎骨和腹部的肋骨外，魚肉中尚有178-184根小刺，分布於背部、側線、腹部及尾部。背開後，二側背肉各有43-44根魚刺，其中31根暗狀呈Y字型，另外13根為未分枝狀之硬刺，因此以人工拔除魚刺並非易事。國內市場上所販賣的無刺虱目魚肚，是魚販以對虱目魚的熟悉，利用殺魚技術所處理出來的。做法是先將魚體刮除魚鱗後，切去魚頭，然後再用利刃沿著側線在魚體兩側各劃上一刀，但不可切斷腹腔的肋骨，再以大拇指分離骨肉，摘下無刺虱目魚肚。



料理食譜

乾煎虱目魚

材料：虱目魚半份（300公克）、鹽適量、油1茶匙（7毫升）



消費Q&A

- Q1. 虱目魚魚柳部位？
A1. 魚柳，又稱為魚菲力，其部位在虱目魚脊椎兩側，因為一條魚只有兩片，因此又稱為黃金一兩肉，同時在此部位之魚刺相當的少，適合小朋友及老年人食用。
- Q2. 虱目魚肚腹腔上面的黑色膜可否食用？
A2. 這層黑色膜學名是「腹膜臟層」，也稱內膜臟層，它存在於魚腹壁和內臟之間。內膜的顏色是由魚體內黑色素含量決定的，因此每一條魚的內膜顏色深淺不一，而這層膜主要是由脂肪細胞組成，它的脂肪含量很高，因此攝取時會有油脂風味。