

青
魚
魚



類別：水產品
學名：*Scomber spp.*
英名：Chub mackerel, Spotted mackerel
別名：花飛、青飛
分類：鯖科（*Scombridae*）鯖屬（*Scomber*）

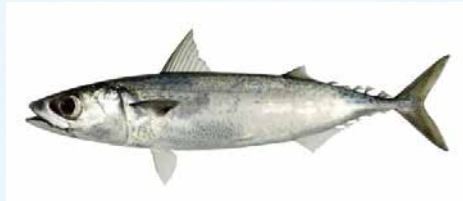


A 鯖魚
B 薄鹽鯖魚片
C 茄汁鯖魚罐頭

主要特徵

鯖魚為表層洄游性魚類，分布於溫帶及亞熱帶的水域，為我國廣泛食用的魚種，全年皆有供應，是一種平價魚，多用來製作成罐頭出售。在臺灣可捕獲的種類，主要有白腹鯖及花腹鯖。新鮮的鯖魚其背部青綠色且有鮮明光澤的斑紋，而魚身大半部沒有斑點；不新鮮的鯖魚用手觸摸時，魚身會凹陷，有異味。由於鯖魚很容易腐敗，購買後宜儘速食用。

重要品種（或分群）



花腹鯖（*Scomber australasicus*）

臺灣各地海域均產，主要漁場位於東北角海域，屬沿近海中上層魚類。一般深度為0-200公尺，煎食、味噌湯皆宜，亦可加工成鹽漬品或罐頭。



白腹鯖（*Scomber japonicus*）

白腹鯖又稱青花魚，其特徵是魚身呈紡錘形，背部青綠色，有斑紋，口大成漏斗形，魚汛時期好群游，多成群游到淺水域，漁夫趁機撈捕。臺灣各地海域均產，主要漁場位於東北角海域，棲息深度在0-300公尺間。在日本已有商業化的養殖，常以新鮮、冷凍、鹽漬或製成罐頭等方式販售。

資料來源：1.臺灣魚類資料庫
2.大仁科技大學食品科技研究所碩士學位論文 邱秀雯（2012）

品種來源

原產地與臺灣發展演變

1977年以前，鯖鯔多為沿近海的小型巾著網船之漁獲，此種漁法的捕獲效率低，年捕獲量僅約2千多公噸。然而，自1977年農業部水產試驗所輔導民間業者，發展日式大型圍網技術後產量便大幅提升。大型圍網是由1艘母船、2艘燈船和2艘運輸船所組成，因規模龐大，需要耗費相當多的人力、油料及其他成本，所以在剛開始經營時遭遇到重重困難。後來日本傳入無結漁網之後，大幅節省了海上作業的時間，漁獲量也漸漸開始有了起色，發展至1994年時年產量已可超過5萬公噸。

1998年，農業部到挪威參訪，學習到了當地的「扒網漁業」，這快速且有效率的作業方式，讓臺灣漁民們眼睛為之一亮。從此以後，扒網漁業就成為臺灣鯖魚捕撈的主流漁法，且經3-4年的時間逐漸改良後，發展成當今所謂的「三腳虎」漁法，迄今每年的產量均可達4萬公噸以上。由於鯖魚魚肉酵素活性強，容易造成魚肉軟化與腐敗，進而促使細菌附著與滋生，讓鯖魚易產生腥味與變色，因此較不受消費者所喜愛。受限於鯖魚容易產生品質劣變，因此傳統上鯖魚多是藉由加工，製作成鹹魚、鯖魚酥、一夜乾或是茄汁鯖魚罐頭等產品（包括油漬、水煮、調味等多樣化產品），為我國具有經濟價值的加工產品。

鯖魚在臺灣的近況

鯖鯔魚類終年皆可漁獲，尤其在冬末春初之際，大量魚群聚集於臺灣東北與西南海域，花蓮縣至龜山島周邊海域亦常有捕獲者。成熟的花腹鯖，每年於宜蘭縣外海、彭佳嶼水域，釣魚臺列島及江、浙外海沿途產卵，幼魚分布於東海南部，春夏隨著成魚至東海北部、日本九州南部沿岸及日本海索餌，秋、冬季則再回到臺灣北部海域越冬。

生產概況

根據農業部漁業署漁業統計年報資料，以花腹鯖為例，近十年產量約維持在4萬至7萬公噸之間，其中產量最低為2019年的4萬2千多公噸，最高則為2023年的7萬7千多公噸。

主要產期

我國所產的兩種鯖魚（花腹鯖、白腹鯖），繁殖季節為2-5月，又以3-4月為繁殖期最高峰。一年四季均可以網撈捕獲，其中又以12-1月的油脂含量最高、品質最佳，此即是鯖魚最美味的季節（俗稱旬季），3月之後因處於繁殖期階段，肉質開始轉粗澀乏味，要到秋天後才會逐漸改善。



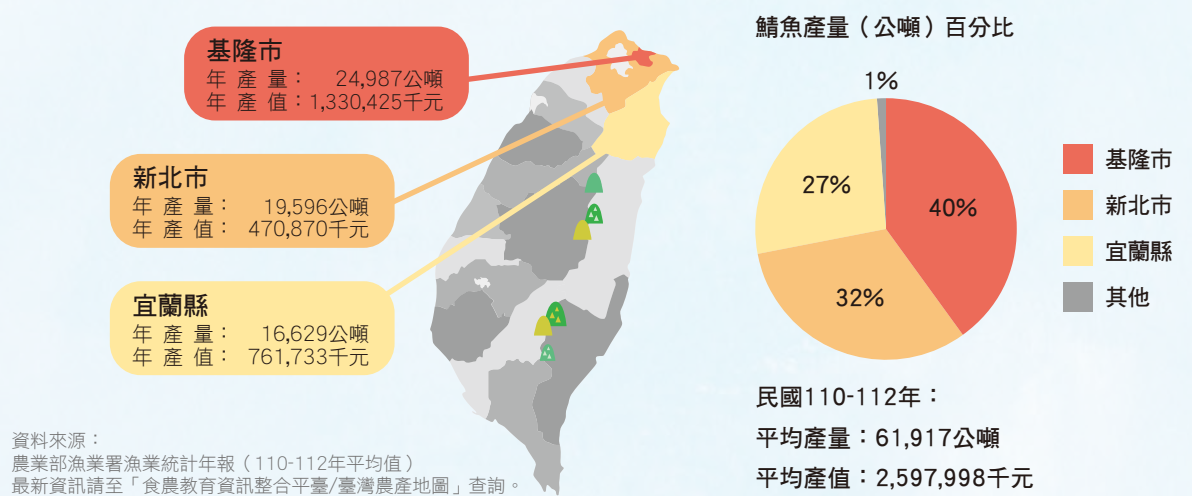
我國鯖魚盛產期及產期情形：

季節	冬			春			夏		秋			冬
月份	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
產期	★	★	○	○	○	○	★	★	★	★	★	★
★盛產期 ○產期												

資料來源：縱橫魚蝦貝類網 食魚健康的第四步—食用當季漁產品「俗謂大碗」

產地、面積、產量圖

由於臺灣鯖魚漁場主要在基隆市東北方海域，因此多數的國產鯖魚源自於此。依據農業部漁業署漁業統計年報（民國110-112年）顯示，基隆市近三年鯖魚的平均捕獲量最多，占整體產量的40%，其次為新北市的32%，宜蘭縣則為27%。然而，由於早年大型圍網是以南方澳為基地，所以宜蘭縣鯖魚運銷拍賣制度最為完善，且漁獲加工業發達，因此造就由基隆市與新北市所捕獲的鯖魚，多數會再轉運往南方澳進行拍賣或是再加工其他產品，因此近年宜蘭縣南方澳雖非鯖魚產量最多的地區，卻有著「鯖魚之故鄉」的美稱。



在地狀況

隨著漁具漁法的演進，從一支釣、延繩釣、大型圍網到扒網漁業，漁獲大量增加的情形下，鯖魚資源量已逐漸減少，魚也明顯變小，為此農業部漁業署近年來陸續修訂鯖鯔漁業管理辦法，並增加每年6月及農曆12月29日至翌年正月18日為禁漁期，以期望能讓海洋資源永續。

南方澳「鯖魚節」創辦於1997年，爾後「宜蘭縣討海文化保育協會」於2008年著手地方文化活動之推動，推出具文化內涵的『鯖魚祭』活動，成功提升特色，成為當地重要節慶之一。這些活動不是只為了推廣漁業，而是透過文化儀式來展現漁村的多元樣貌，讓大眾重視永續共存的理念。



南方澳鯖魚季

資料來源：文化部國家文化記憶庫 圖片來源：宜蘭縣蘇澳區漁會

營養成分

鯖魚具有高營養價值，包括含有豐富的蛋白質、鐵、鈣、磷、鈉、鉀、菸鹼素及維生素B、D群，以及不飽和脂肪酸DHA和EPA，有助於調節膽固醇、血脂肪及預防心血管疾病，為具有豐富營養的水產品，當（旬）季捕獲的鯖魚油脂含量高，味道特別好。

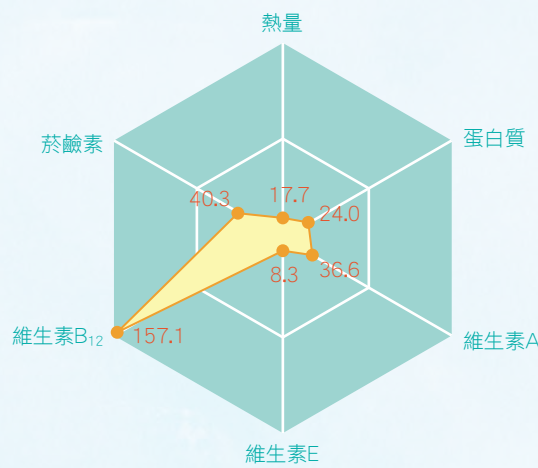
國產農漁畜產品教材-2025.12出版

編撰單位：農業部水產試驗所
撰稿者：郭科良 / 插畫與版面設計：染渲插畫

農業部
MINISTRY OF AGRICULTURE

廣告

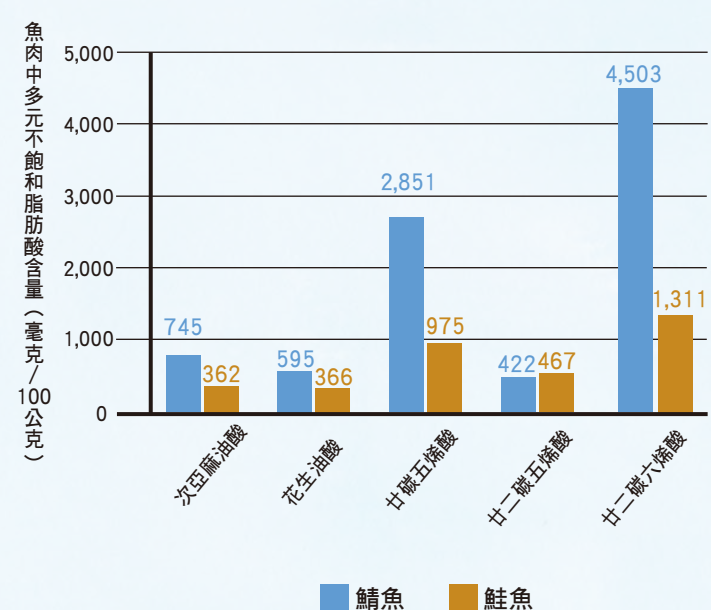
營養成分比較雷達圖



以臺灣青少年女性（13-15 歲）
每日攝取量標準為100，
每100公克鯖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

挑選方法

1. 觀察眼瞼是否有混濁，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。

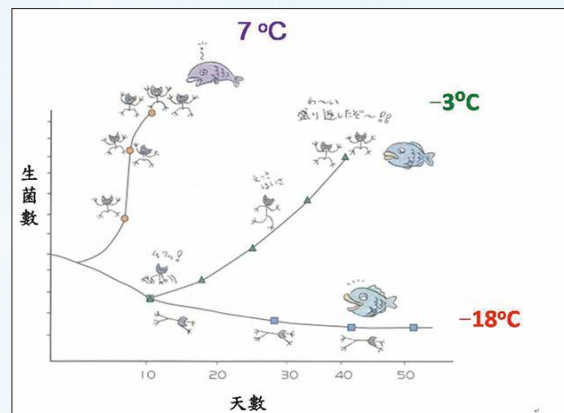


保存方法

水產動物一旦死亡後，存在內臟中的酵素就會開始作用，且因體表微生物附著與繁殖，鮮度逐漸下降，因此建議購買生鮮鯖魚後，應立即去除魚鰓及內臟，並迅速進行低溫冷藏或冷凍。鯖魚鮮度下降最主要原因為微生物繁殖，如果溫度愈低則愈可有效抑制微生物的滋生（如圖）。鯖魚購買回家後，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。

為了維持鯖魚的品質，建議家裡的冰箱應減少重複開關次數，以維持冷氣在裡面循環不外洩來保持鯖魚的鮮度。一般認為冷凍鯖魚品質較差，其實不盡然，關鍵在於保鮮過程是否維持低溫及儘速食用，並盡量縮短貯藏時間，以控制鯖魚品質及微生物菌數仍可符合衛生標準。

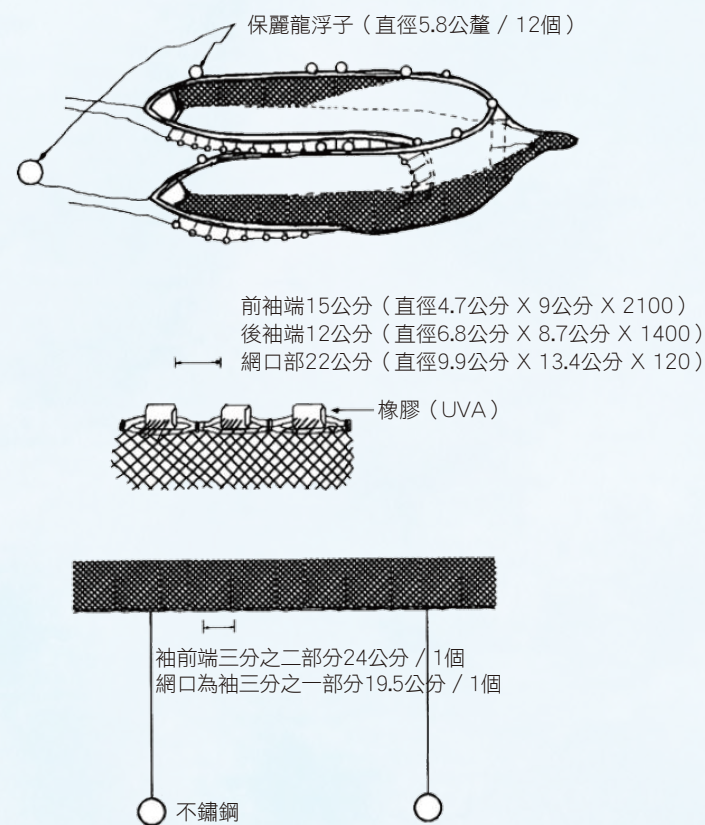
資料來源：1.縱橫魚蝦貝類網 2.魚的鮮度/渡邊悅生/成山堂書店



捕撈過程

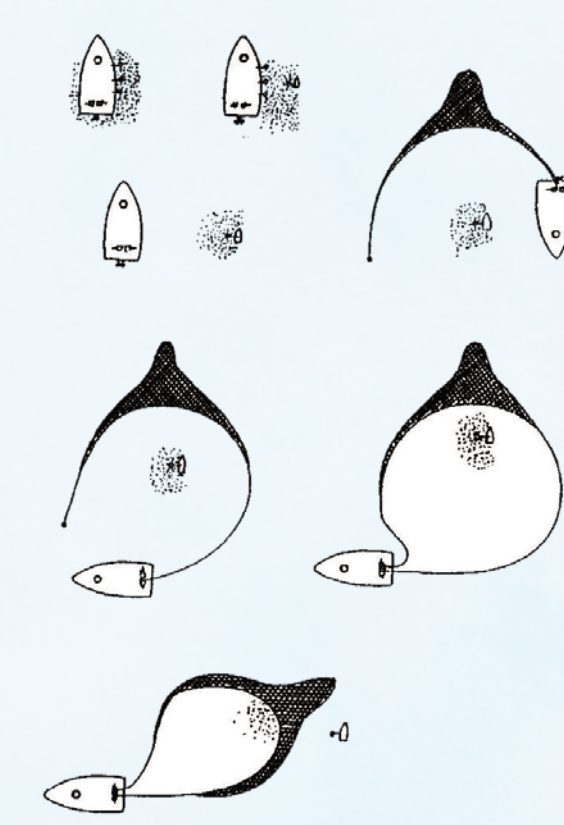
捕撈重要關鍵過程

我國捕撈鯖魚漁業最主要的漁法種類為「扒網」，其由二袖網和一囊網所組成（如下圖A），網的形狀類似地曳網，屬於火誘網的一種，其構造簡單、操作敏捷且省人力，因此漁獲效率很高。



圖A：一般扒網之漁具構成圖

扒網之作業漁法（下圖B）是使用一艘載有小型燈船之漁船，在探測魚群位置後，以吊桿將燈船吊上海面，船員一人登上燈船，開啟集魚燈開始集魚，網船亦在附近打開集魚燈集魚，其間二船以燈號互相連絡集魚情形，利用魚群的趨光性等待時機一網打盡。



圖B：扒網漁船作業模式圖

資料來源：廖正信。2011。臺灣鯖魚漁業之發展概況

小知識

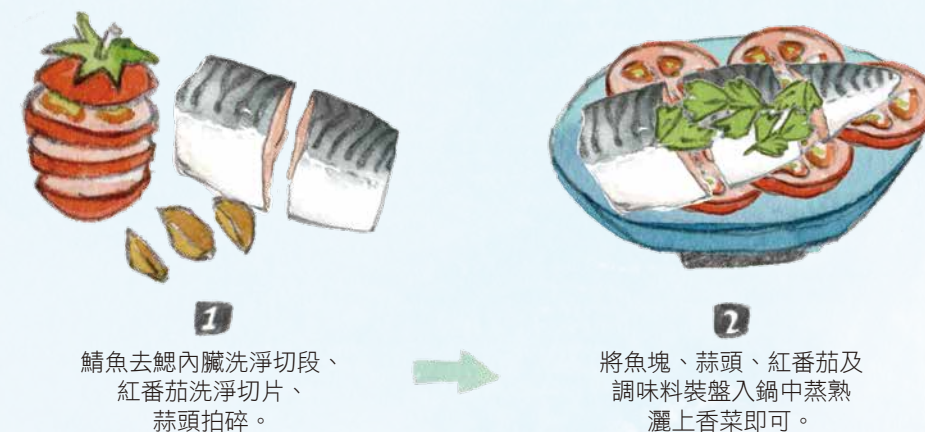
鯖魚富含不飽和脂肪酸DHA及EPA。DHA是人體不能合成的脂肪酸，亦是神經細胞膜中非常重要的成分，因此攝取足夠的DHA有助於維持我們大腦神經傳導功能正常運作，幫助腦部細胞運送營養並清除廢物，多吃鯖魚不但能提高記憶和學習能力，還能預防記憶力衰退；而EPA則有防止血小板凝結和血管擴張的作用，同時具有抗發炎的效果。鯖魚魚油所富含的 ω -3脂肪酸，能保護心臟血管、預防中風，且鯖魚亦含豐富的鐵質，可以幫助婦女與發育中的孩童改善缺鐵性貧血，由此可見鯖魚料理很適合讓家中的媽媽們，為家人的健康所準備的一道家常菜。

料理食譜

番茄花腹鯖

材料：花腹鯖1條、紅番茄1顆、醬油2湯匙、蒜頭1個、糖1茶匙、酒1湯匙、味精1/4茶匙、香菜少許

營養成分：熱量1,293卡、蛋白質117公克、脂肪85公克、糖類12公克



消費Q&A

Q1. 食用含有組織胺的魚類會發生食物中毒嗎？

A1. 組織胺中毒常發生在不新鮮的鯖魚、鯖魚、鯉魚等鯖科魚類，所以又稱為「鯖科魚類中毒症（scombrotoxicosis）」。鬼頭刀、旗魚、秋刀魚、沙丁魚等非鯖科魚類，不新鮮時也會發生組織胺中毒。魚體中的組胺酸在不當的保存下，經由細菌作用會生成組織胺，保持魚產品在低溫或冷凍狀態即可抑制組織胺的產生。

Q2. 最近市面上薄鹽鯖魚產品很暢銷，但是其產地是來自寒帶的挪威、溫帶的日本，或是臺灣近海捕撈的鯖魚，不同產地來源的鯖魚不僅口感與營養價值不同，價格也應有區隔才是，請問是否有科學方法足以鑑定薄鹽鯖魚之產地？

A2. 目前臺灣可見的進口鯖魚主要來自挪威、加拿大與日本，而以挪威的薄鹽鯖魚來說，其主要利用種類為大西洋鯖魚，與臺灣所產的白腹鯖、花腹鯖等由外觀即可分辨。如製成產品仍保留魚皮花紋，可由斑紋判斷種類，進而推論其產地，或是經由取肉進行親緣性DNA分析，也可判定其種類。

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：郭科良 / 插畫與版面設計：染渲插畫

農業部
MINISTRY OF AGRICULTURE

廣告