

— 食魚文化推廣教材 —

魚旅奇緣

到陸地上找海鮮？！



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「羶旅王國」。羶讀作「ㄊ一ㄣ」，由三個魚組成的這個字，意思就是「新鮮、味美」。



★ 七星鱸國王 ★

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。

署長序

臺灣四面環繞著海洋，吃海鮮、逛漁港，對臺灣人來說，是在平常不過的事了！海鮮的來源不外乎海洋捕撈或是水產養殖供給，像是魷魚、秋刀魚、鮪魚、鯖魚等都是來自海洋常見的海鮮；在水產養殖部分，舉凡陸地淡、海水魚塢、沿海養殖到箱網養殖發展蓬勃，大宗水產品包含石斑魚、鱸魚、虱目魚、臺灣鯛、文蛤、牡蠣、白蝦等，不僅讓我們在享受美味當下填飽肚子，更為我們補充身體所需的營養。因此，守護海洋、關心家鄉的產業，讓漁業資源可以長長久久的永續利用，也是我們作為一個海洋國家子民的重要責任。

在早期的農村社會，民眾參與較多農漁生產過程，對於食材有較完整的認知，然而隨著時代變遷，人口集中至都市生活且經濟富足後，消費者每日的飲食大多來自餐桌上的菜餚或加工食品，對於食材的來源、生產的方式及原貌，反而十分陌生，因此需要有介紹臺灣漁產品各項知識的補充教材。

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，希望透過教育推廣、向下紮根循序漸進，讓學童從小認識國產水產品，及其豐富的蛋白質、DHA、EPA多元不飽和脂肪酸等優點，並養成吃國產魚的好習慣，進而提升地產地銷符合節能減碳，減少運送過程的碳足跡，並創造產業價值，讓臺灣漁業永續發展，與全民共享臺灣安心安全的水產品。

行政院農業委員會漁業署署長



鯨旅奇緣

到陸地上找海鮮?!

鯨旅王國公告!

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，我們鯨旅王國面對
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！





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。

陸——地！

魚！



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！



沒錯，這就是又大又好吃的石斑魚啊！

鏗

鏘



耶！找到了！找到了！



石斑哥哥，這隻魚的名字和你一樣，可能是你帶來的好運喔！

嘿嘿



我們帶著這樣的好運，一定很快找到其他的答案！

嗯，我們就繼續鎖定「魚塢」吧！



那是什麼聲音？

前面魚塢旁邊好多人，水面上還好多水花……

真的？！



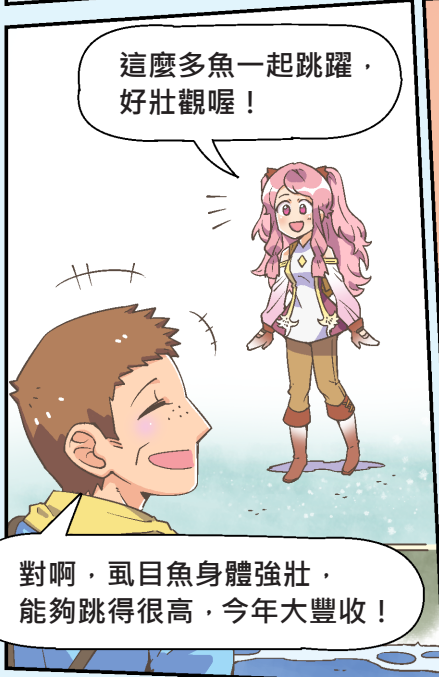
不，不只是水花，那是...
好多魚在跳！簡直是萬魚鑽動！

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。



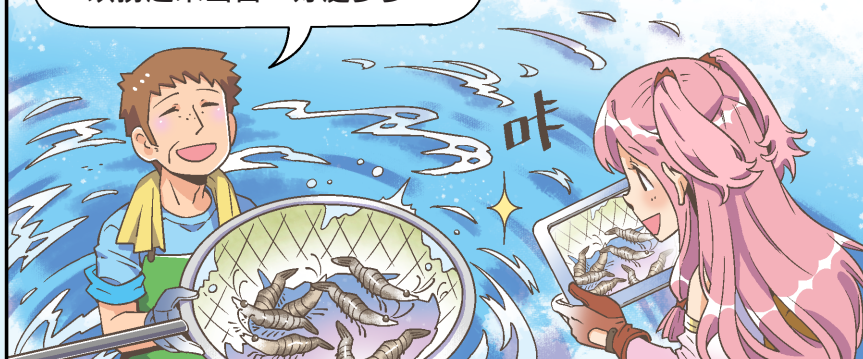
兩種動物養在
同一個魚塢？

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！



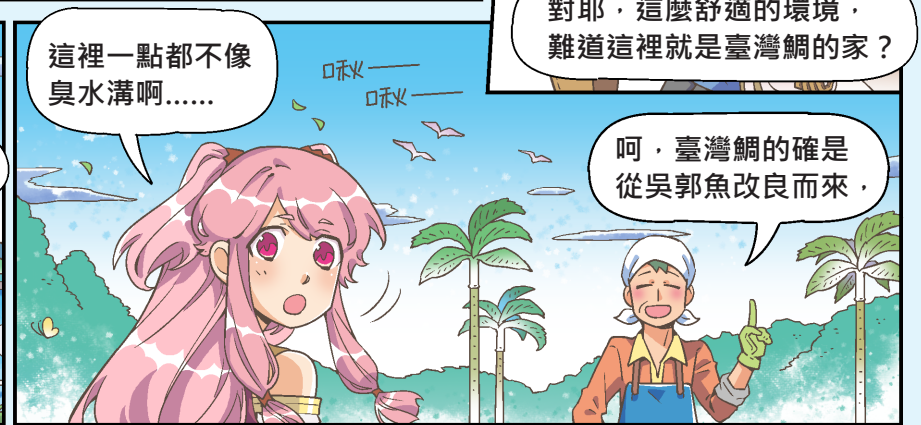
吳郭魚？！我阿嬤說吳郭魚都是養在臭水溝裡耶！



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！

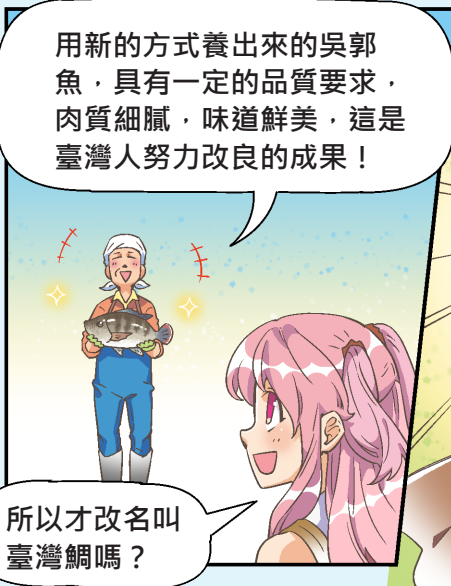


但現今除了藉由選育配種，生產符合規定的體型大小、風味與份量的品系外，

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.....

大小 份量 風味 飼料 生長環境 水質

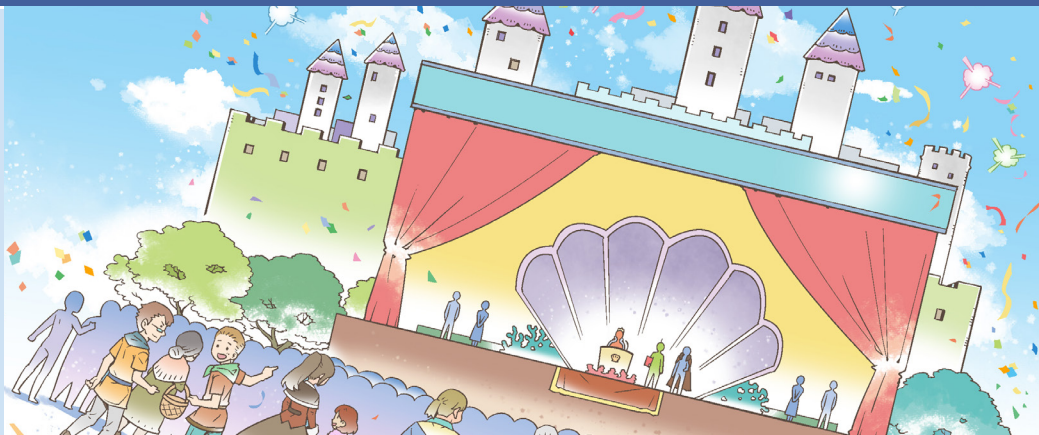


小愉兒到底能不能通過第一個關卡呢？
翻到下一頁，來看看她上傳的答案！



蠡旅王國 主廚選拔賽

@fishworld



小愉兒

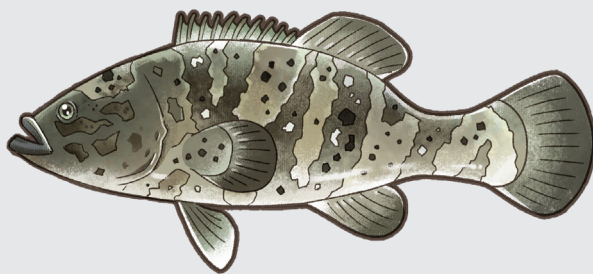
新增了 1 張相片

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

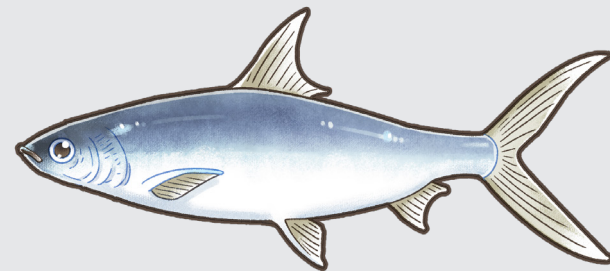
2 hrs · 🌐

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！



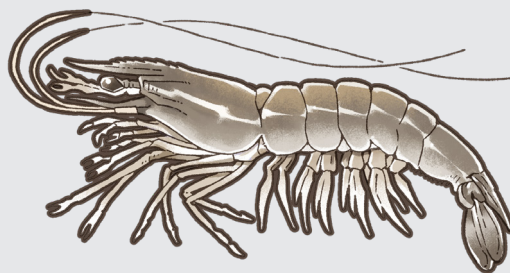
小愉兒 新增了 1 張相片
2 hrs ·

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；而且白蝦主要在魚塢底部活動，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



讚



留言



分享



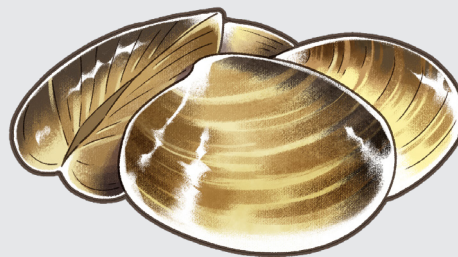
誰想出來的混養方式，好聰明



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



讚



留言



分享



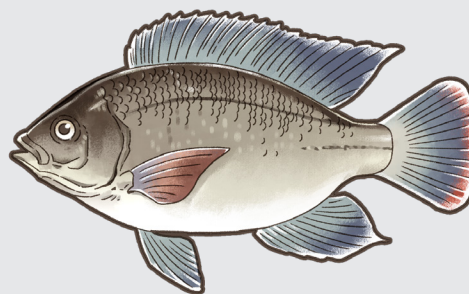
文蛤無論煮湯、清蒸、熱炒、燒烤，都很好吃耶！



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



讚



留言



分享



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？



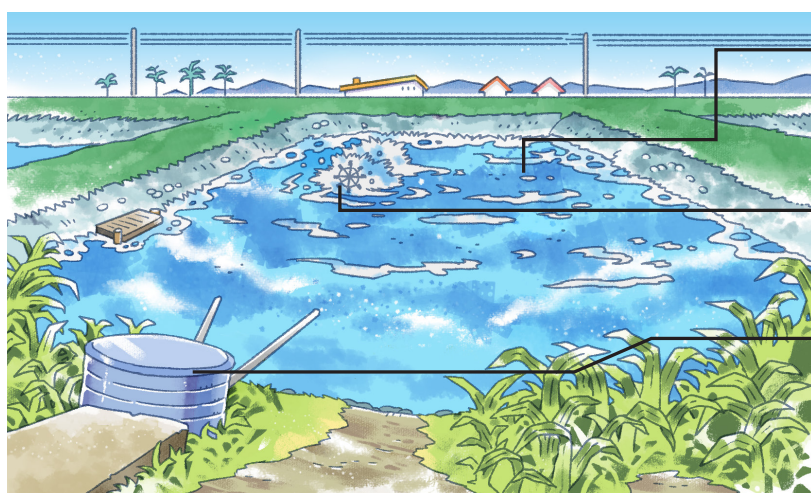
海洋裡的海鮮，在多年大量的捕捉之下，數量已經嚴重的減少了。而且抓到的海鮮體型，一年比一年小。如果我們還繼續毫無節制的到海裡捕捉，又不好好保護海洋，以後就沒有海鮮可吃了……



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！

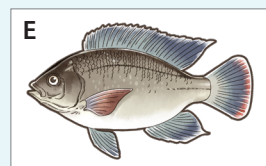
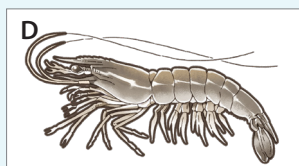
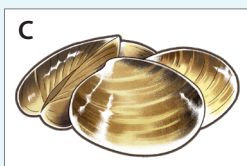
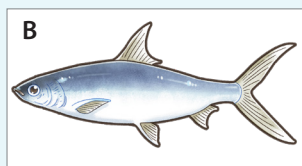
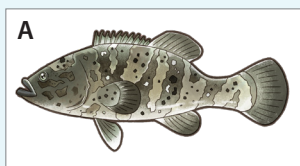
蠡旅小學堂



【填空题】

一、請寫出以下這些圖片中海鮮的名字：

你也想參加蠡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！



【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 ●

下期預告

小愉兒順利通過了第一關挑戰，距離成為王宮主廚又更進一步了！但是，接下來國王還會出什麼難題，考驗她對海鮮的瞭解呢？敬請期待下一期的「蠡旅奇緣」！

【解答】
【填空题】一、A石斑魚 B. 虱目魚 C. 文蛤 D. 白蝦 E. 臺灣鯛
【選擇題】一、ABCD 二、D 三、BCD 四、C 五、D 六、D
【連連看】一、A→2, B→3, C→1 二、A→1, B→1, C→3, D→2

你吃了什麼海鮮？

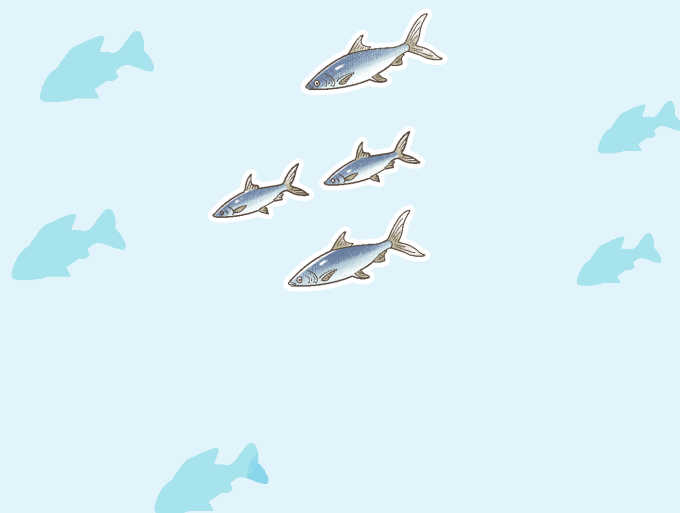
你家的餐桌多久會出現一次海鮮料理？你知道你所吃的，是哪種海鮮嗎？
參考前面的知識包，或是問問爸媽，把你吃的海鮮名稱和其他資訊，記錄在下面的表格。

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
				☐ 野生 ☐ 養殖	☐ 乾煎 ☐ 紅燒 ☐ 清蒸 ☐ 燒烤 ☐ 煮湯 ☐ 其他： _____	評語： 評分：☆☆☆☆☆
				☐ 野生 ☐ 養殖	☐ 乾煎 ☐ 紅燒 ☐ 清蒸 ☐ 燒烤 ☐ 煮湯 ☐ 其他： _____	評語： 評分：☆☆☆☆☆
				☐ 野生 ☐ 養殖	☐ 乾煎 ☐ 紅燒 ☐ 清蒸 ☐ 燒烤 ☐ 煮湯 ☐ 其他： _____	評語： 評分：☆☆☆☆☆
				☐ 野生 ☐ 養殖	☐ 乾煎 ☐ 紅燒 ☐ 清蒸 ☐ 燒烤 ☐ 煮湯 ☐ 其他： _____	評語： 評分：☆☆☆☆☆
				☐ 野生 ☐ 養殖	☐ 乾煎 ☐ 紅燒 ☐ 清蒸 ☐ 燒烤 ☐ 煮湯 ☐ 其他： _____	評語： 評分：☆☆☆☆☆

臺灣主要養殖海鮮地圖





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