

— 食魚文化推廣教材 —

# 魚旅奇緣

大海的海鮮超市



## 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

臺灣是一個海島國家，也是世界上主要漁業生產國之一，吃海鮮對國人來說，是很貼近生活的一件事。

臺灣沿岸地形多變，加上有黑潮等洋流經過，生態十分豐富，隨著不同的季節，帶來各式各樣不同的漁獲物，因此，我們經常能在漁港旁邊的市集，看到琳琅滿目的魚種。而這樣的海鮮，正是我們日常生活中常常食用的，與我們關係最密切的。

近年來因人為影響、自然環境變遷等因素，我國沿近海漁業資源不像以前一樣多，為了保育資源維護海洋生態，且兼顧漁民生活，多年來，行政院農業委員會漁業署運用科學研究的基礎資料，推動相關漁業管理措施，包含實施「禁漁期」、「禁漁區」、「漁獲物總量管制」、「漁獲物體型大小限制」、「魚苗增殖放流」等，這看起來限制了漁民作業，其實提升漁業的整體價值，保障漁民生計，並讓海洋資源可以生生不息，也讓國人都能持續擁有營養的優質水產蛋白質來源。

這樣的漁業政策，除了仰賴漁民、產銷鏈的共同支持，更需要購買與食用海鮮的民眾理解與接受，才能形成一個完整的生態永續漁業供需循環。因此，我們希望透過海洋教育與食魚文化的推廣，向下扎根，讓孩子從小就能建立正確觀念，懂得珍惜漁業資源，並將這樣的觀念發揮在日常生活裡，每日的餐桌上，就是愛護海洋最好的具體實踐，在大家攜手合作下，讓臺灣的沿近海漁業可以世世代代永續發展。

行政院農業委員會漁業署署長



# 鱸旅奇緣

## 大海的海鮮超市

好緊張喔，接下來的題目好像會很難……

鱸旅王國的皇宮主廚選拔大賽已經進入火熱的第三階段，小愉兒通過了前兩關考驗，已經找到陸地上的海鮮，也發現了王國人民愛吃魚的秘密，接下來更困難的挑戰正等著她……

小愉兒

石斑王子

你能通過前面兩項考驗，證明你實力堅強，沒問題的啦！

這次挑戰的題目很簡單，只有四個字……

### 「當季」 「在地」

請選手在兩天後做出四道海鮮料理，食材必須來自大海，符合「當季」與「在地」兩大條件。

除了我之外，還會請 30 位漁民組成評審團，得到最多票數的人獲勝。

健美

壯碩 肌肉

漁民評審團

當季？在地？這是什麼食材？

我們先來分析這四個字吧！

所謂「當季」，就是這個季節產量很多的……

「在地」是我們鱸旅王國自己出產，而不是進口的海鮮吧？

想知道小愉兒在前兩關的精彩表現嗎？請看《鱸旅奇緣》的前兩集〈到陸地上找海鮮〉和〈愛吃魚的秘密〉！更多內容請上漁業署網站 (<http://www.fa.gov.tw/>) 相關出版品專區瀏覽觀看！



我們這是從事沿近海漁業的船，在蠡旅王國周圍 200 哩以內的海域抓魚。



所以我們的海鮮絕對是在地的！

那是當季的嗎？



當然啊！我們出海後，大約一天到三天就會回來。帶回來的魚都是現在數量最多、最常見的，一定是當季啦！



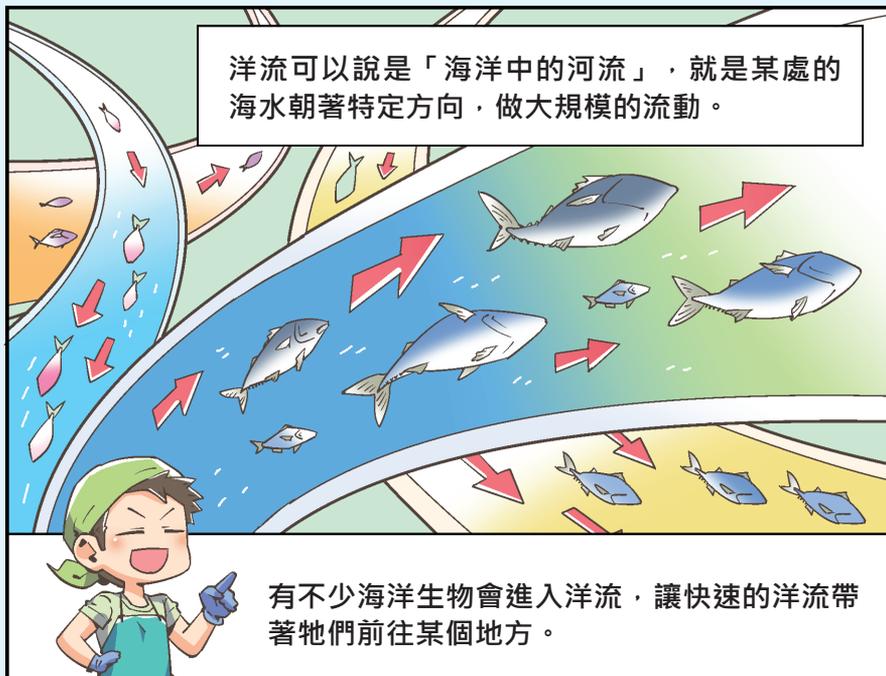
沿近海漁業捕捉回來的有哪些種類海鮮？



不一定耶！因為不同季節有不同的洋流，會帶來不一樣的魚。



洋流可以說是「海洋中的河流」，就是某處的海水朝著特定方向，做大規模的流動。



有不少海洋生物會進入洋流，讓快速的洋流帶著牠們前往某個地方。

啊，那牠們不就像搭上了大海裡的「高鐵」嗎？！



哈哈，這個比喻很棒！

哩：雙音節字，讀作「海里」，海上船舶航行常用的長度計量單位，通常約等於 1,852 公尺。



出海的時候，我常有一個感覺，沿近海的海洋好像蠡旅王國的「海鮮超市」！



洋流把最新鮮的海鮮，送來超市，我們出海捕魚就像到超市裡選取海鮮，帶回來讓王國人民每天都有各式新鮮的魚可以吃。



.....

那今天你們從大海超市帶了什麼當季又在地海鮮回來？我想要用來做料理。



唉呀，我帶你們到前面的魚市場，直接幫你們介紹比較快。



魚市場

哇，滿滿都是魚！

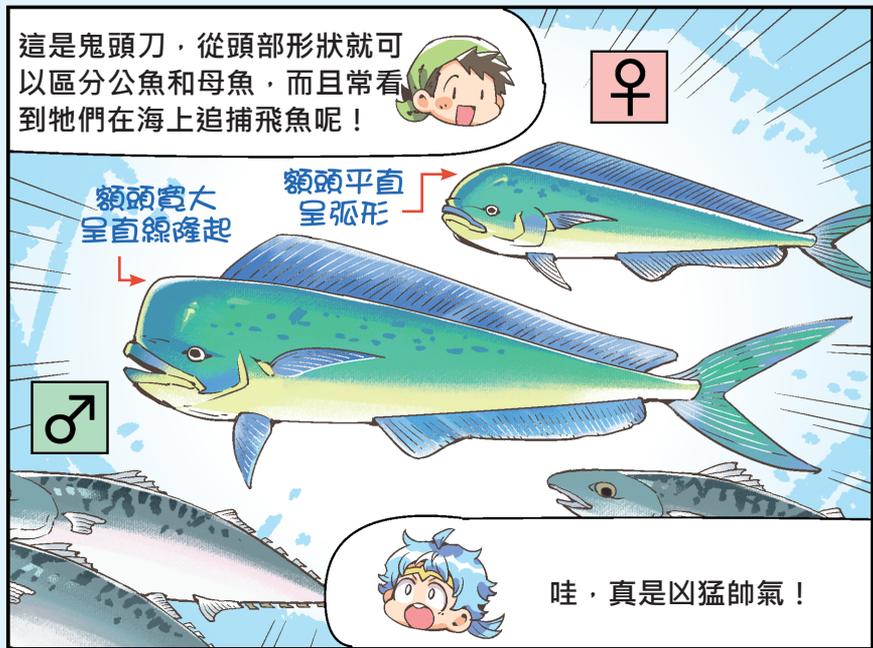
這些都是剛從沿近海漁船卸下來的漁獲物，等一下要進行拍賣。



這魚超級大！

而且長得好特別，額頭好凸啊！

驚嚇



這是鬼頭刀，從頭部形狀就可以區分公魚和母魚，而且常看到牠們在海上追捕飛魚呢！

♀

額頭寬大呈直線隆起

額頭平直呈弧形

♂

哇，真是凶猛帥氣！

一般不鼓勵吃太大型的魚，因為大型魚的生長期很長，很容易抓到還沒有成熟繁殖下一代的魚。



嗯，這樣最後魚就會越來越少。

沒錯，不過鬼頭刀雖然體型大，但成長很快，適度捕撈的話，是不錯的食用魚種。



小愉兒，那妳可以用這種食材！

這些是鯖魚吧，我常吃，我認得！

對，沿近海捕撈的魚種是我們餐桌上很常出現的海鮮。鯖魚尤其受歡迎，牠們生活期短，富含有益健康的多元不飽和脂肪酸.....

多元不飽和脂肪酸！我知道，之前有學過，叫作那個...DNA！



是 DHA 和 EPA 啦！

那些人在那邊在賣什麼？



哦~是螃蟹啦！

不是喔！其實我們也有好幾種鮮美的螃蟹，從沿近海就可以取得呢！



螃蟹不是都從國外進口的嗎？

沿近海有螃蟹，那也有蝦子嗎？

有啊，像最有名的櫻花蝦也是在沿岸海域捕撈的呢！

櫻花蝦！讚耶，我最喜歡吃櫻花蝦炒飯！小偷兒，妳就做這道料理吧！



嗯……

噢，前面怎麼突然出現那麼多人？



啊！漁獲物拍賣開始了！我們快去看看！



漁船卸貨後，拍賣官會來到每一批漁獲物前進行拍賣。

130、130、120……



拍賣官滔滔不絕念出一長串數字，好像在唱歌啊！

拍賣官喊出價錢，覺得可以接受的魚販，就出聲表達意願，出價最高的人就可以把魚買回去。



他們買到的是最新鮮的耶！



而且還是「當季」和「在地」的呢！

那真是太棒了，完全符合我們這次比賽的規定耶！



喔  
喔  
！

妳用這些食材一定可以做出最美味、最有特色的料理，贏得比賽啦！

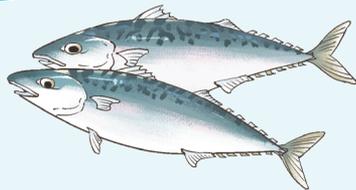
小偷兒最後到底做出什麼樣的料理？有符合比賽的規定嗎？可以進入總決賽嗎？趕快翻到下一頁瞧一瞧吧！



# 小愉兒的當季在地海鮮料理



請大家嚐嚐看！



• 料理名稱：**香烤鯖魚**

• 使用食材：鯖魚

鯖魚是大家很熟悉的食用魚，在臺灣經濟海域所捕捉的魚類中，有40~50%的產量都是鯖魚！早期在臺灣，常製成罐頭或鹹魚。近年來，因鯖魚富含有益健康的營養成分，成為現代人的優質海鮮選擇，廣為流行起來。

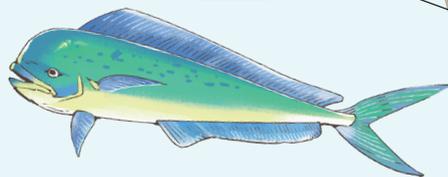
具洄游性的鯖魚，成群結隊的在臺灣沿近海游動，多年來都以宜蘭南方澳漁港有最高的鯖魚交易量，故被稱為「鯖魚故鄉」。不過，隨著漁業技術進步，捕捉的鯖魚越來越多，體型越來越小，而且數量也下滑。因此，政府制定了禁漁期，在生產期、產卵期，禁止捕魚，並根據漁船大小限定作業的漁場，以及管制船隻總量，期望讓這個味美、價廉、高CP值且富含DHA的魚，可以生生不息。



• 料理名稱：

**鬼頭刀魚排**

• 使用食材：鬼頭刀



捕獲的平均體長為90公分以上的大型魚，最長甚至有過170公分的紀錄！身上有著亮麗的黃綠色彩，棲息於海洋表層，游泳快速，常衝出海面追捕俗稱「飛鳥」的飛魚，因此被漁民稱為「飛鳥虎」，相當威猛。魚類中少有的一夫一妻制，公魚發現食物時還會讓給母魚先吃呢！屬高度洄游性魚類，臺灣周邊海域都有牠們的蹤跡，尤其東部海域較多，因牠們喜好溫暖水域（約攝氏25-28度），會隨著溫暖的黑潮活動。

生命週期約4~5年，成長約半年後，就可以開始生育繁殖。全臺灣有1/3的鬼頭刀都在臺東的漁港卸魚。目前臺東新港、宜蘭蘇澳、屏東東港等三地區聯合辦理FIP（漁業改善計畫），由漁民、供銷產業鏈、學者和政府一起合作，主動申報漁獲量、監測族群數量，以生態永續方式管理鬼頭刀的捕撈，獲國際認可，還大量外銷到美國呢！



哇，每一道看起來都好好吃喔！



• 料理名稱：**櫻花蝦炒飯**



• 使用食材：櫻花蝦

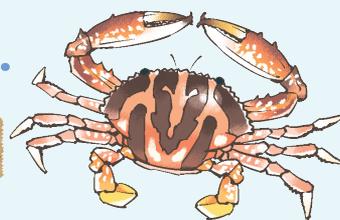
櫻花蝦全身半透明紅色，布滿發光器，會在夜晚發光，在不透陽光的海洋深水層中，由遠處觀察時，猶如初春繽紛落下的櫻花一般，非常漂亮，因此日本人取名為「櫻花蝦」。目前全世界只有日本和臺灣有商業性的捕撈，在臺灣以屏東縣東港及宜蘭縣頭城為主要的生產地區。

約20年前，日本向臺灣進口大量櫻花蝦，許多東港漁民因此投入捕捉，技術和設備也不斷進步，每艘漁船都大豐收。但為珍惜海洋資源，讓漁業發展永續經營，政府和漁民合作，屏東縣規定每年6至10月為禁漁期，宜蘭縣每年8月至隔年1月為禁漁期，並進行漁獲總量管制，限制漁船數量，其中東港地區每艘船一天最多只能捕12箱（約180公斤）。

在大家的努力下，除了讓櫻花蝦的價格提升，帶動了漁村的繁榮，更成為臺灣漁業永續利用的典範。



• 料理名稱：**清蒸螃蟹**



• 使用食材：花蟹

臺灣的海蟹有80%都產自基隆及新北市萬里附近的沿近海，主要有花蟹、三點蟹、石蟬等，而被新北市取名統稱為「萬里蟹」。萬里的捕蟹漁具以蟹籠為主，漁民用漁線和鐵絲編成圓型蟹籠，上有三個只能進不能出的洞，中間放入魚片為誘餌，然後投入海底。當螃蟹爬進籠中覓食，就會被困在籠裡。這是比較不會破壞大海環境的捕撈方式，且全靠螃蟹自投羅網，無法一次強制捕捉到很大量。

而且政府有制定法規，背部甲殼寬8公分以下的花蟹和三點蟹，以及背部甲殼寬6公分以下的石蟬，因尚未成熟，禁止捕撈。如果誤捕，要立即放回海中，讓牠們繼續長大。另外，每年8月16日至11月15日，正好是母蟹抱卵的繁殖季節，也不能捕捉「開花」（蟹卵群聚黏附在母蟹腹部附肢）抱卵的母蟹。藉由這些考慮生態及保育的捕蟹管理辦法，讓我們年年有蟹吃！



所有捉到的螃蟹都要用這把螃蟹尺量一下，背部甲殼寬比尺還小的，就要放回大海！





國王

我發現小愉兒挑選的海鮮，有幾個共同特點，第一，牠們大多為「洄游性海洋生物」。

已讀31

沒錯，牠們就像「大海裡的候鳥」，每年在固定時節，集體移動到另一個地方，去覓食、避寒或產卵。



漁民

對漁民來說，當牠們成群結隊經過外海時，就像是大海送來的珍貴禮物，成了沿近海漁業的主要撈捕對象。

已讀31

有這麼多種不同洄游性生物到來，得感謝我們周圍有洋流經過。



國王

洋流是大規模的海水運動，具有穩定的流速和流向，速度比一般的海水快，許多洄游性海洋生物，會讓洋流帶牠們快速前往目的地。



國王

第二個共同特點是，這些海鮮的撈捕都實施了禁漁期或漁獲物總量管制。



漁民

禁漁期多由政府制定法令，規定不得在魚類的繁殖期或成長期進行撈捕。

已讀31

漁獲物總量管制則經過科學調查，估計每年可撈捕多少，才不會造成這種生物快速減少。



漁民

「抓越多，賺越多」的觀念過時了，現在要推「季節限定」、「限量發行」，反而讓漁獲物的價值與地位提昇，漁民有更好的收入，海洋生物也能生生不息。



國王

嗯，小愉兒的料理不但好吃，食材又符合當季、在地條件，還永續環保，我想可以進入總決賽！

小愉兒過關了，太棒了！



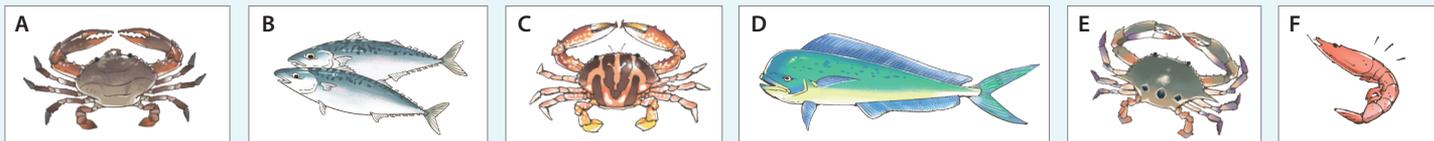
# 魚旅小學堂



這次比賽讓我學到好多以前不知道的事情！一起來做個小測驗，看看你對沿近海漁業的瞭解有多少！

## 【填空题】

一、請寫出以下這些圖片中海鮮的名字：



## 【是非題】

- ( ) 一、所謂的「沿近海漁業」，是指在海岸周圍 200 哩以外的海域，進行撈捕的漁業類型。
- ( ) 二、「洄游性魚類」就像「大海裡的留鳥」，每年在固定時節，集體移動到另一個地方，去覓食、避寒或產卵。

## 【選擇題】

一、以下何者不是達到永續漁業的方法？

- A. 限制捕捉某一種魚的漁船數量     B. 禁止在魚類繁殖期捕魚  
 C. 鼓勵漁民捉越多的魚越好     D. 規定螃蟹的捕捉體型大小

二、可以用什麼方法來幫助漁民有較好的收入？

- A. 實施「漁獲物總量管制」     B. 禁止捕魚     C. 鼓勵漁民將魚一網打盡

三、「漁獲物總量管制」為什麼可以讓漁獲物擁有較好的價格？可以用哪句話來說明？

- A. 供不應求     B. 供過於求     C. 供需平衡

四、下列何者是實施「漁獲物總量管制」的優點：

- A. 保障賣出的價格，讓漁民有較好的收入。     B. 讓大海裡的魚群不致突然減少太多，保持族群數量的穩定。  
 C. 讓我們隨時都有豐足、品質好的海鮮可以品嚐。     D. 以上皆是。

## 【記錄題】

你有吃到來自沿近海漁業的海鮮嗎？

留意一下你這星期吃到的海鮮，並記錄下來，問問爸媽或老師，看看牠們是否來自沿近海。

這星期我吃到了\_\_\_\_種沿近海海鮮。

吃到的日期：\_\_\_\_\_ 海鮮的名稱：\_\_\_\_\_ 外觀特徵：\_\_\_\_\_ 料理方式：\_\_\_\_\_

吃起來的滋味：\_\_\_\_\_ 我  喜歡  不喜歡

下期預告

回想一下，小愉兒在皇宮主廚選拔賽中使用了哪些種類的食材？嗯，似乎是含括了來自養殖漁業和沿近海漁業的海鮮。那麼猜猜看，下一次的總決賽，她會使用哪一類的食材呢？

想品嚐最鮮美的沿近海  
海鮮嗎？來這裡就對了！

# 漁港小旅行



東港漁港

適宜探訪時間：12：00~20：00

最具特色漁獲物：櫻花蝦、鮪魚、旗魚、鯊魚

位置：屏東縣東港鎮朝隆路 39 號

東港是臺灣最大的卸魚基地港，並兼有沿近海與遠洋漁業，漁獲物豐富多樣，港區內 80% 的漁獲物都外銷日本，其中最有名的是黑鮪魚、櫻花蝦和油魚子，號稱「東港三寶」。擁有四個不同性質的拍賣場，氣氛十分熱烈，是臺灣規模最大的魚市之一。不過，這裡的拍賣現場多為專業買家，一般遊客只能參觀感受一下氣氛，如果要買海鮮，可以到一旁的「華僑市場」，就能買到各式各樣物美價廉的現撈漁獲物，也能當場品嚐海鮮料理呢。附近東隆宮每三年舉行一次迎王祭典，壯觀的燒王船儀式也成為東港知名的民俗祭典。

NOTE

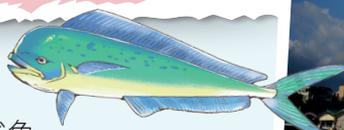


適宜探訪時間：15：00 之後

最具特色漁獲物：鬼頭刀、旗魚、鮪魚、鯊魚

位置：臺東縣成功鎮港邊路 19 號

新港漁港又被稱為成功漁港，是臺灣東部最大、最重要的漁港！附近海域有黑潮流經，帶來許多洄游性魚類資源。最具代表性的漁獲物為旗魚，每年 11 月盛產期這裡會舉行熱鬧的旗魚祭。每天中午過後，漁船陸續返回港口，卸下各式各樣的漁獲物，就開始了漁獲物拍賣，拍賣的吆喝聲讓魚市內熱鬧滾滾。這裡也是東海岸搭船出海賞鯨的重要據點，一旁還有水族生態展示館以及全臺唯一供奉旗魚神的萬善堂；另外，不遠處的三仙台風景區，是東海岸著名地標，也可順道一遊喔！



新港漁港

NOTE

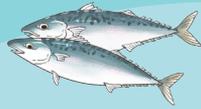
適宜探訪時間：14：00~17：00

最具特色漁獲物：

鯖魚、鬼頭刀、鮪魚、旗魚、鯊魚

位置：宜蘭縣蘇澳鎮

南方澳是臺灣的三大漁港之一，位處蘇澳鎮東南方之蘇澳灣內，外海為黑潮主流流經區域，鄰近魚場，為我東北部歷史悠久之漁業生產基地。漁港的設置歷史悠久且規模頗大，包含了三個船渠，提供遠洋及沿近海漁業卸魚及停泊，此外該漁港是國內鯖鱈主要的交易地。另外，漁港區緊臨漁村，週邊住戶亦從事漁產、海鮮餐廳、修船廠、造船廠、漁具店及相關加工等事業，形成漁港被週邊居民住家包圍之罕有現象，港口內停泊著各式漁船密密麻麻，宛如一座完整又天然的漁業博物館。



南方澳漁港



龜吼漁港

適宜探訪時間：10：00 ~ 19：00

最具特色漁獲物：花蟹、三點蟹、石蟳

位置：新北市萬里區漁澳 16 號後方

鄰近野柳的龜吼漁港是新北市萬里區的四大漁港之一，為「萬里蟹」（包含花蟹、三點蟹及石蟳）主要卸售漁港之一，原本的市集經過重新規劃、環境整修及攤商整合為「龜吼漁夫市集」，攤商除了招牌萬里蟹外，還有在地當季各式海鮮，並提供代客烹調服務，遊客可馬上品嚐「最青」鮮滋味，此外，漁港公共空間布置萬里蟹故事牆，介紹萬里蟹的由來及生態故事，讓遊客更了解海洋文化。



你可以在筆記區記錄你在魚市看到、吃到什麼海鮮，以及你的心情和心得，也可畫圖喔！





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 |



[編輯委員]

王勝平 系主任

國立臺灣海洋大學 環境生物與漁業科學學系

廖正信 教授

國立臺灣海洋大學 環境生物與漁業科學學系

陳志忻 副教授

國立臺灣海洋大學 海洋事務與資源管理研究所

漫畫、插畫 | 九春

版面設計 | 王又右

撰文 | 唐忻忻

企編 | 廖挹永、陳建彰