

深入基隆魚市場的文化解構分析專刊「崁仔頂魚市場」

崁仔頂

魚市場運作結構

究竟這魚市場的百年歷史，是如何一步一步發展成今日規模呢？
進入魚市場又有多少秘訣在裡面，讓我們從一起來深入了解。

魚市場中的海鮮

崁仔頂中的生猛海鮮知多少！
放眼望去，滿滿的鮮魚映入眼簾，作為批發市場的崁仔頂，漁貨來源非常的多樣化，讓本書來向你介紹這些漁獲怎麼補撈以及分辨方法！

基隆深夜限定 北部最大漁貨批發市場

崁仔頂早期主要是以販賣鹽漬品、熟魚為主，因當時科技不方便，在漁船上無法保存漁貨，除了當日來回的小型漁船，遠洋漁船多用鹽先將漁獲醃漬保存。現今身為北臺灣一級漁貨集散地，崁仔頂吸引了眾多魚販和餐廳業者前來採買新鮮漁貨，每日約從凌晨1點開始，在崁仔頂內逐漸聚集人潮，來自各地的大卡車運載著上百盒高高堆起的保麗龍，緩緩駛進崁仔頂的主要街道—孝一路。

批發市場魅力
海鮮老饕必訪交易市場

作者序

記得在大學三年級，抱持著對日本漁業的期待與追求，選擇休學，毅然決然地踏上前往日本學習當地漁業技術的旅途，前往日本旅途前，深感自己對於漁業知識的不熟悉，會導致工作上的不順利，因此在出發前半年，我選擇在崁仔頂魚市場鮮魚攤位打工，那是個連在冬天穿雨衣工作都會汗流浹背的日子，但看著每位在魚市場工作的前輩們，揮汗如雨下那神色堅毅的眼神，深感對如此精神的敬佩，那時候就告訴自己，再回來市場的時候，我想為這群前輩們，用故事記錄出他們的理念與精神。

在日本的時候，因緣際會下接觸到當地漁業振興的活動，也從那開始漸漸地構築出對於水產漁業更深的期待。臺灣屬於海島國家，發展海洋與食魚教育是需要長時間進行耕耘發展的，但是在普遍還未興起的文化中，作品數量屈指可數，實在可惜海島之地利發展優勢，也因此建立屬於系列海洋食魚教育作品，更是我們深耕於海洋體系下的學子，更應該努力發展的方向。於是，在與同是海洋大學同學的諾維，一起共同討論並編輯屬於「崁仔頂魚市場」的故事，包含整體的故事結構，以及內容安排，甚至是攝影、美術等，皆精心設計出具有高質感的視覺風格，更有許多國立臺灣海洋大學的學弟妹們共同努力編寫收集資料，很高興也在台灣海洋教育中心的支持下，能夠順利地執行編輯的計畫，讓屬於這片土地發生的故事能夠被保存，也為海洋食魚教育貢獻出自己微薄的心力。

專刊總編輯 吳尚澤

作為香港人，在我還沒有來台唸書之前，便在不同媒體的介紹中，久仰有著台灣築地市場之稱的基隆崁仔頂魚市場，無論是市場裡的魚種、文化或職業，都讓我想要一探究竟。直到六年前，我終於有機會親身的踏入這個像是不夜城的魚市場，毫不意外地，我被它深深的吸引著。

在我還是大學一年級時，看著繁華忙碌的魚市場，及一堆聽不懂的台語，總覺得魚市場與自己有著隔閡，深怕魚市場是一個很難親近的地方。但因興趣主導以及學術研究需求的驅使下，我的大學時期幾乎每一個凌晨都會出現在魚市場，並花了一、兩個小時觀察與感受市場，久而久之，這裡成了我學習及認識人脈與文化的好地方，魚販也從一開始不解為什麼我總是出現的市場裡，到後期主動跟我閒話家常，甚至贈送魚獲予我在學術研究上使用。轉眼間六年過去了，這六年與魚販之間得來不易的友誼，成了我除了在市場裡學習到的知識以外，最為珍惜的意外收獲。

在機緣巧合之下，我與尚澤都覺得這種台灣獨有的文化需要被實實在在的保存，加上作為養殖學系的我們，認為市場裡的一些養殖與漁業相關的資訊也應同時被記錄，因此，我們便有了構思一本崁仔頂魚市場專刊的想法。在策劃及撰寫的過程中，很謝謝海洋教育中心給予支持、編輯團隊的共同努力、各長輩及專業導師、魚市場魚販朋友們的支持，使得我們能一點一滴的把市場裡的歷史、文化、運作、魚種及料理等等的元素用文字及照片的方式呈現。這是一本記錄在地文化的專刊，送給每一位熱愛魚市場文化、漁業、魚類、料理的你，專刊中若有不足的地方還請各位不吝指教。

專刊副總編輯 黎諾維

推薦序

港都「基隆」，它鑒於其得天獨厚的地理位置，自四百多年前荷蘭統治時期，就擁有極佳良港及戰略位置，基隆原本就是個天然良港，到了日本統治時期經過日本政府的建設，炸掉了鸞公鸞母島後，其基隆的港闊水深造就了基隆因港而生的繁榮，基隆成為「尚介鮮」的海鮮採購所在，最為人所知的就是有著臺灣的築地市場之稱的基隆「崁仔頂(Khàm-á-tíng)」漁市，崁仔頂魚市最早於日治時期開始成形，各種新鮮的漁獲都送至該市場，讓凌晨十二點多至早上六七點的基隆成為一個不夜城，只要到了這個漁市就可以看到全國最新鮮及最豐富的魚種，逐漸形成特殊的漁市場文化，為臺灣具指標性意義的重要漁市場。

臺灣雖屬海島國家，但國民普遍對於海洋教育相關知識不足，對於魚種知識乃至於整體地理氣候環境及海洋環境保育等相關知識都了解甚少，長期被認為是個只有「海鮮文化」而無「海洋文化」的國家，其論述對於提升全民海洋素養來看，反而是助力，我國國民對於海鮮的熱愛相信大家都不可否認，若藉此角度來推動「食魚教育」，可找到與民眾的日常生活結合的著力點，讓海洋教育成為切身相關應具有的常識素養，從生活當中身體力行實踐海洋永續利用的保育觀念。

而本中心設於基隆的國立臺灣海洋大學(以下簡稱本校)，在本校有一群具備豐富魚類知識、熱愛海洋教育與以保護海洋環境為使命的基隆在地學子，他們以「海洋永續」為己志，決心要將基隆漁市場文化及海洋永續保育觀念發揚光大，於是創立了「將風水產」，以符合時令、在地及海鮮選購之原則，推廣食用對海洋環境影響最低的適合魚種，除了魚類知識外，對於基隆及崁仔頂漁市的古往今來更是回顧了大量的歷史文獻，而對於崁仔頂漁市的人文景觀更是以文史踏查的精神，每晚走跳漁市，與在地魚商交陪，宛如走灶咖般與魚販們成為好友，這種種的苦功造就了這本獨一無二的專書。

這本專書從基隆因港而生的風華歷史、海鮮由產地生產過程的消費路徑、漁市場的文化傳承(其中老闆們對於賣魚與人生的堅持肯定會讓讀者感動不已)、生動的魚市場迺街指南及穿搭、魚市場常見的各種相關人物(包括魚市場周邊產業)、漁業捕撈方式、常見魚類圖鑑及令人食指大動的食譜，自常民生活到魚市場專業魚類知識、實用的魚類圖鑑等，本書應有盡有、包羅萬象，讓人不禁對於基隆在地青年專業與實踐力大為讚嘆，這本書宛如「基隆在地海鮮選購指南」，甚至更超越了海鮮選購，而擁有了豐富的海洋文化人文力量。

本書呈現出基隆的在地文化、臺灣的人文底蘊，展現我國這十多年來逐步重視海洋教育並與國際海洋素養接軌的成果，期許我國青年學子或一般民眾，都能從此書中獲得對臺灣在地魚市場文化及人物的認識，最重要的是，對於「食魚教育」除了了解外，更可獲得更多海洋永續及環境保育的實踐著力點。

「海洋教育」究竟是什麼，又包含哪些呢，海洋教育可分為五大主軸，分別為「海洋休閒」、「海洋社會」、「海洋文化」、「海洋科學與技術」及「海洋資源與永續」；有關本書所論述之漁業永續議題，恰好與五大議題中之「海洋資源與永續」及聯合國永續發展目標不謀而合，聯合國自104年宣布「2030永續發展目標」(SDGs)，共有17個永續發展目標及169項細項目標、230個參考指標，其中第14項指標為「保育海洋生態(Life Below Water)」，強調「保育及永續利用海洋生態系，以確保生物多樣性，並防止海洋環境劣化」。海洋教育不只是艱澀教科書中的名詞，它無所不在地存在於常民日常；海洋素養更非抽象的名詞，它在我們內化相關海洋知識後，可具體於生活當中呈現，協助我們保護永續利用海洋和海洋資源，促進永續發展，愛護臺灣的海洋資源。

臺灣海洋教育中心 張正杰 主任

目錄 Content

目錄與序

魚市場的人文與風情

- 浪漫雨都：淬煉時光·醇美基隆..... 05
- 正濱漁港：藝術點亮視覺的漁港風情..... 07
- 海鮮由產地生產過程到消費者的路徑..... 09
- 崁仔頂漁市場：深掘基隆魚市場文化傳承..... 11
- 職人專訪：崁仔頂聯誼會會長彭瑞祺..... 13
- 精準採購眼光：專業海鮮採購的獨到經驗..... 15
- 即將失傳的技藝：漁市場的靈魂人物-糶手..... 17
- 崁仔頂魚市主要街道..... 19
- 魚市場合適穿著：穿出冬暖夏涼時尚感..... 21
- 台灣常見兩大海鮮交易市場類別..... 22
- 魚市場行動指南：千萬不能做之四大NG行為..... 22
- 拉開漁市場喧囂的帷幕：開市前置準備工作..... 23
- 運抵市場前的相關人物：漁業捕撈&水產養殖..... 25
- 運抵市場後的相關人物：崁仔頂中各項專業分工..... 27
- 冷凍加工街道..... 29
- 魚市場的各式海鮮攤位介紹..... 31
- 崁仔頂魚市場周邊產業：協助龐大市場運轉的業者..... 33
- 魚漿製品攤車..... 35
- 漁法特徵判斷教學..... 37

魚市海鮮-崁仔頂常見海鮮種類

- 魚類介紹：鯔、鱸、鯛、鮨、鮪、鯧、鮆、鯖、鰈、其他。..... 39
- 其他常見水產海鮮介紹：貝類、蝦類、蟹類、頭足類..... 73

簡單海鮮料理介紹

- 海鮮代表性料理手法：常見家庭料理品嘗季節美味..... 79
- 赫氏無鰾鮆：石狗公甘露煮..... 81
- 大口鱸：醬油清蒸比目魚..... 83
- 白帶魚：照燒白帶魚卷..... 85
- 斑節蝦：炸蝦天婦羅烏龍麵..... 87
- 天鵝龍蝦：法式檸香烤龍蝦..... 89
- 紅蟳：香菇椒鹽蟹管肉..... 91
- 章魚：醬煮章魚..... 93
- 中卷：中卷炸天婦羅..... 95

黃背牙鯛 / 地方名：赤鯨

黃背牙鯛棲息深度由50至200米不等，沿岸淺海較難捕獲牠，也由於水壓的關係，市面上甚少有活體，主要以新鮮的形式販售！赤鯨很常跟馬頭魚相提並論，主要因為牠們棲地重疊，漁民經常雙雙捕獲牠們，也代表著牠們很常同時在市場上出現，同時是北部船釣主要的目標魚種！顧名思義，黃背指的是牠背部有3個黃色斑塊，新鮮時亮麗明顯，加上眼前有零散的黃色斑紋，這些特徵足以讓消費者把牠從三種類似的鯛魚中分辨出來。

浪漫雨都

淬煉時光·醇美基隆

二零二二年初春連下五十二天雨，帶著陰霾、潮濕與冷冽。沒有雨就不是基隆！海風、魚腥味和點點漁火，向來是海港城市的日常。而基隆的一切都與海有關。

臺灣最北的海港城市

基隆，古稱「雞籠」，是位於臺灣最北端的海港城市。肇因於地理位置，基隆早在四百多年前就顯其關鍵地位。在歷史發展過程中，它經歷西班牙人、荷蘭人、漢人、日人等不同族群的治理，各式文化帶給這座城市不同的滋養與開放的胸襟，也留下有別於其他地區的文化景觀與歷史記憶。

早在一六二六年，西班牙人佔領社寮島，築聖薩爾瓦多城，以作為發展遠東貿易的據點，亦為基隆開發之始。之後歷經荷蘭人二十六年的佔領、鄭成功逐出荷蘭人，到清朝統治，自清雍正元年（一七二三年）漳州移民入墾雞籠，創建崁仔頂街，為今日基隆市街發展奠基。

基隆是一個天然港灣，海岸線曲折多灣澳，漁港條件比臺灣其他地方更具優勢。因此除了基隆港外，周邊漁港眾多，沿岸漁業活動盛行。早期除了礦業發展，居民亦多從事漁業及其相關產業，這裡曾經是北臺灣漁業重鎮，時至今日，崁仔頂漁市仍是北臺灣漁貨重要批發集散中心，每到夜晚可見其商業活動繁忙進行，這是專屬基隆的一幕人文風景。

基隆曾經是海上貿易中心，也曾退回成為邊陲城市。大環境的改變帶來衝擊，基隆從發達的商港逐漸榮景消逝，一度令人感到失落。然而檢視基隆樣貌的變遷，無論城市規劃、住宅風格、街道佈置乃至河流整治，無一不展現其歷史積澱與獨樹一格的地方風貌，值得細細閱讀與參與。若以基隆的建物為例，早期的歷史建物帶有歐式與日式風格，夾雜閩南特色，這樣的文化精髓不能只剩追憶。

風華再現的渴望展現在港埠建設與城市規劃上，前瞻眼光聚焦在城市更新與永續發展，使之逐漸轉型成為一座與文化景觀結合又帶有現代科技美學的觀光城市。近年來地方創生的推動與青年返鄉對地方事務的投入，為傳統城市文化注入活水。

這些對地方的認同、理解與創新力量，足以翻轉一座城市，重新為地方與產業勾勒出另一種值得期待的圖像。舉凡歷史古蹟的活化、傳統街區委託行的轉型、魚寮產業的文化意象，乃至於崁仔頂漁市成為另一種地標等，無一不是展現新世代對基隆的情感與關懷，甚至已成為富含地方意識與人文精神的象徵符碼。

基隆自有屬於海港城市寧靜與詩意的一面。在海洋廣場賞黑鳶低空飛翔，見火紅落日伴隨郵輪入港的壯美，碧砂漁港的帆船泊港聚集，漁貨繽紛眾聲喧嘩此起彼落的競價活力，皆足以媲美國外電影場景的海港風景畫。這是我們的基隆！細雨霏霏三月末，春神打著傘走來，倏地旋身，灑下一地晶亮。春雨洗滌了海港城市的灰白、陰鬱與沉重，帶來純白潔淨的臺灣野百合，在濱海山壁上恣意綻放。基隆人，以最實際的行動，履踐熱情，無懼各種挑戰，迎接擁抱一座海港城市的未來。

正濱漁港

藝術點亮視覺的漁港風情

紅橙黃綠藍靛紫，色彩斑斕的20棟彩虹房屋整齊的矗立於正濱漁港邊，觀光客絡繹不絕，爭相前來一探究竟這傳說中的IG打卡景點，具有「臺版威尼斯彩色島」美譽的——正濱漁港彩虹屋。

漁港轉型與展望

你是否能想像，今日成為網美打卡勝地的正濱漁港，曾經竟是臺灣第一大港口？從西元一九二九年開始，日本人位於基隆和平島南方，開啟了疏浚建港工程，他們先將水道中的淤塞物清除，使水流保持通暢、填出新生地，再利用基隆特色沙灣地形，建立漁船碼頭及軍事碼頭。

直至一九三四年正濱漁港正式完工，設施完備、漁獲資源富足，以及地理位置優越等有利條件，讓正濱漁港瞬間成為臺灣漁業運輸的最大港口、極其繁榮。民國初年，正濱漁港依然被當時的政府重視，再加上當時金瓜石礦業的興起，正濱漁港更是直接擔當起礦業輸出的任務。

隨著科技演進，漁船噸位與體積不斷增加，正濱漁港的水位及腹地漸漸難以負荷龐大的漁船進出口。政府意識到正濱漁港腹地較小的問題，轉而將重心移至八斗子漁港，這直接導致了正濱漁港逐漸被八斗子漁港所取代。雖然榮景不再，附近居民及政府對於它的重視，使後續的轉型計畫能夠順利推動。二零一七年，基隆市政府推動「正濱漁港懷舊碼頭色彩」計畫，結合

當地居民與學校社團組織合作，將漁港周邊二十多棟的樓房，以七彩顏色塗佈，正式讓正濱漁港從運輸大港轉型為觀光景點。不僅如此，轉型之後政府並沒有放棄漁港的運輸功能，利用砂石填築成海埔新生地，並興建深水碼頭加強水位深度，期許漁港能回復到當年的盛況。如今的正濱漁港，雖不如往昔繁盛，但依舊維持著漁港的作用。漁船出航至臺灣附近海峽，捕撈漁貨運送回正濱漁港，再送至崁仔頂販售，年產量依然可達三萬公噸。

墨西哥的瓜納華托，五彩繽紛縱橫於山間的小城；古巴的哈瓦那，巷弄與老房子之間，鋪天蓋地的壁畫彩繪；澳大利亞墨爾本的布萊頓海灘，並排於沙灘邊的彩虹小木屋。將色彩應用於都市規劃的理念，在國外被廣泛應用，而正濱漁港的彩虹屋，是第一個在臺灣建立的彩色設計案。無論是搭載著藍天白雲為背景，還是綿綿細雨中撐著傘漫步其中，又或是入夜時分，碼頭幾盞街燈，絢爛光影映照水面中搖曳，皆別具一番風味。如今正濱漁港每年盡吸引成千上萬遊客到此一遊，將老漁港的特色推上世界的舞台。

海鮮由產地生產過程 到消費者的路徑

在海裡悠游的魚蝦貝類，是如何被送到餐桌上的呢？
每個階段都有不同的專業分工，這些各司其職的角色，
致力於將海鮮以最美味的方式呈現給您。

漁貨捕撈業者

捕撈天然性漁獲資源為主，活動場域包含海洋與淡水湖泊等地，漁撈業者工作依照規模，從小型漁撈業者、中型漁撈至大型漁撈業者都有其組織分佈。

箱網養殖業者

在淺海域進行箱網養殖生產，適合缺乏陸地或養殖土地不易取得的沿海地區。

漁業養殖業者

主要以人工管理的培育技術，針對食用性魚類、甲殼類、貝類、藻類等水產經濟性物種，進行種苗培育、養成管理、種源育種的技術者。

食品加工業者

大批量地處理海鮮，將食品加工及延長保存期限。

傳統市場

從批發市場每日進行批貨，將漁貨直接販售給消費者。



貨車司機

大盤商或中間商的僱用者，由於大盤商或中間商不一定會親自現場調度所有的漁貨，因此通常委派自家貨運司機。

批發市場

將當日歸港的漁貨，一次性大量賣出的場所。顧客通常是協助餐廳或傳統市場的採購手，基隆崁仔頂就是典型批發市場。

餐廳業者

直接接觸終端消費者，並且透過餐廳業者可以讓消費者不用親自到批發市場就能吃到新鮮漁貨。

炭仔頂漁市場

深掘基隆魚市場文化傳承

清治時期位於旭川河邊的漁獲集散地，許多漁船在河岸邊卸貨。從原本的四五家雜貨攤販，到今日光主要道路就有近五十間的魚販，究竟這魚市場的百年歷史，是如何一步一步發展成今日規模呢？

「炭仔頂」得名由來

一開始的炭仔頂主要是以販賣鹽漬品、熟魚為主，因當時科技不方便，在魚船上無法保存漁貨，除了當日來回的小型漁船，遠洋漁船多用鹽先將漁獲醃漬保存。早期魚市場還設有早市、午市及晚市，早和晚市分別販賣每日漁船運送回來的新鮮漁貨，而正中午的午市則以販賣醃漬品、蔬果、熟魚及加工品為主。

身為北臺灣一級漁貨集散地，炭仔頂吸引了眾多魚販和餐廳業者前來採買新鮮漁貨，每日約從凌晨1點開始，在炭仔頂內逐漸聚集人潮，來自各地的大卡車運載著上百盒高高堆起的保麗龍，緩緩駛進炭仔頂的主要街道—孝一路。

沿途以長板滑送保麗龍的方式，在大卡車上搭著長長的木板，將層疊堆起的保麗龍由卡車上滑到漁行門口，省去逐個搬運的時間，便可快速將漁貨分配給不同漁行販賣，凌晨四點到七點左右是炭仔頂最熱鬧喧騰的時刻，也是魚販、採購手交易最活絡的時間。

位於基隆火車站附近的炭仔頂魚市場，原本並不是柏油路面，而是一條名為「旭川河」的河川，漁船沿著河流駛進旭川河上游，恰好就位在現今炭仔頂主要道路孝一路的路口，河流與陸地形成的高低落差稱為炭，當工人將漁貨搬運上岸時，要跨過這高低落差的炭，運送漁貨至炭頂，因此「炭仔頂」的名稱由此得來。

而在民國五十年代後期，基隆市港務局禁止漁船在內港行駛，到了民國六十七年，基隆市政府在旭川河上加蓋，於是昔日透過船隻運送漁貨到炭仔頂的景象不復再見，而「炭仔頂」得名由來的石階痕跡也逐漸被抹去。

從位在炭仔頂入口的基隆市警察局第一分局走進炭仔頂，沿途魚販眾多駢肩雜沓，不知不覺來到一排日式紅樓的建築物前，其中便座落著傳承炭仔頂五個世代的建築物「義隆漁行」，帶有年代感的招牌和日式紅磚外牆，昭示著這棟建築深耕此地的歷史背景。

在日治時期，因受到當時的法規限制，鮮魚僅能由「臺灣水產株式會社」經營販售，因此義隆漁行在百年前僅是以批發熟魚、加工魚製品和雜貨為主的店面，當時也僅有寥寥幾間店家販賣雜貨及加工魚製品，而幾十年之後，炭仔頂因聚集經濟逐漸形成了販售新鮮漁貨和冷凍海鮮的「魚市場」在如今也成為基隆最為蓬勃熱絡的海鮮漁貨直售中心。

炭仔頂的工作人員，在眾人沉睡的夜晚時分，認真負責地完成份內工作，數十載如一日，在他們身上，我們可以看到小人物堅韌和毅力，憑藉著自己的努力，照耀著夜晚基隆的一方天地。

一肩扛起家中生計、銳利眼光
尋求商機的先驅者

六零年代初，基隆坎仔頂是販賣乾貨和醃漬品的雜貨市場，彭會長在坎仔頂最早一批販賣鮮魚，彭會長發現當代人健康意識逐漸崛起，且當時最新的研究報告指出，高鹽分對人類身體有諸多壞處，於是他轉變生意模式，取消販售對人體有危害的高鹽醃漬品，而改賣生鮮。果然不久後市場逐漸取消醃漬品、小魚乾的販售，轉而以生鮮販賣為主流，他因此成了先驅者。

最初，彭會長的父親並沒有要他接下這間魚行，他十八歲那年，以柔道選手身分，如願考上師大體育系，卻在同一年因為家中突發變故，他毅然決然撕毀大學入學申請書，接起經營魚行的重任。

於是由彭瑞琪當魚行糶手，他的姐姐負責記帳，兩個剛出社會的年輕人努力撐起這個家。當時義隆漁行同時負責販賣著七、八艘漁船的漁貨，必須扛著壓力與時間賽跑，身為糶手必須奮力拍賣聚集人流，會計則要反應迅速才不會延誤時間，而後台則需快速分類漁貨，一切都得搭配得宜。



藉大眾
推廣文化與
食材導覽，
同時增加品
牌信任度與
價值。



員工先吃，老闆最後吃 —關於尊重的領導哲學

彭會長平常做事時觀察員工的反應，了解員工們各自的專長，並且針對專長培養能力，再將適合的螺絲放到合適的生產線上。彭會長表示：「看到員工成長是一件很享受並欣慰的事情。」
俗話說：「有永遠的老闆，沒有永遠的員工。」享受培養員工的過程，平等與尊重對於彭會長而言便是最重要的事情。



把員工磨出來，
是一種享受。

帶著家族漁行走過坎仔頂五十年歲月，
專訪「義隆漁行第四代掌門人」彭瑞琪。

彭瑞琪 義隆漁行 坎仔頂聯誼會會長 坎仔頂魚市場職人專訪

從柔道選手出身的叛逆小子，到一肩扛起家族事業的漁行老闆，人稱「彭會長」的彭瑞琪，運用狙擊手思維帶領漁行走入輝煌，將基隆坎仔頂魚貨販賣至全臺灣。

走過臺灣經濟起飛年代，漁行老闆的經營哲學。

在全聯跟便利商店的魷魚絲尚未興起的時候，彭會長就看準了這個商機，在民國六零年代末期，和臺南食品加工廠合作，生產出臺灣第一批魷魚絲，幾乎一手包辦了全臺灣的魷魚絲生意。

軍中學到的經驗讓彭會長受益良多，最被他津津樂道的是軍中的射擊三要領「看不到不打，打不倒不打，瞄不准不打」意思是觀察市場時，要像狙擊手一樣，小心查看前進路線，分析最適當的後撤地點，以及下一步停留地點。冷靜的頭腦配上精準的瞄準能力，才能總是在劣勢中將敵人逐一的擊殺。「當年的四千萬債務，我得用盡一切方法找門路賺錢還債，日常龐大的開銷甚至還得支付工廠租金及員工薪水，沒錢只能用支票抵押借款。當時生活感覺很壓迫，但沒有辦法總是得面對。」

精準採購眼光 專業海鮮採購的獨到經驗

半夜崁仔頂魚市場附近停滿了車，這些除了來自基隆的當地人，還有很大一部分是來自採購手，採購手顧名思義就是來到崁仔頂採購海鮮的人，可能是臺北餐廳派來的採購，也有可能是基隆附近城市的傳統市場攤販，趁著半夜前來，購買早上開市要販賣的漁貨，畢竟崁仔頂的漁貨是最新鮮頂級的。

採購工作

這個採購手看似是簡簡單單買魚的工作，實際上可沒那麼簡單，俗話說：「內行看門道，外行看熱鬧。」不僅要看得懂五花八門不同品種的魚類，還要從魚隻的細節裡判斷出這條魚的新鮮程度與價值，從而當攤手喊價拍賣時，判斷出是不是需要購買該批漁貨。

我們常常會聽到，去魚市場買魚的時候，可以用腮的鮮紅程度判斷魚隻新鮮程度，但二十年採購林先生告訴我們這是錯的。由於可以使用新鮮魚血，滴在發白的魚鰓上造假，所以觀察魚鰓並不能當作是否新鮮的準則，並且現在保存方式大多為水冰，水冰之後魚鰓容易呈現發白，但很多時候肉質仍是新鮮尚未腐敗，這些原因都可能誤判了魚隻的新鮮程度。新鮮的漁貨在三天內一定得處理掉，否則內臟會腐敗。最好的處理方式是去除內臟，以真空包裝後急速冷凍，才能將魚的新鮮程度保持在最佳狀態，並且可以存放的更久。

採購手的工作總是在眾人沉睡之時，因為要在崁仔頂剛開市就抵達，才能搶到新鮮多樣的漁貨，所以大約半夜十一點半左右，各地的採購手就會陸續抵達崁仔頂，摩拳擦掌地準備挑選今日新鮮漁貨，而這時的崁仔頂便逐漸熱鬧起來。

專業採購個人簡介

林先生是位採購手兼任魚販老闆，入行已有一十年，每天半夜開車至崁仔頂挑選新鮮漁貨，便驅車回到臺北的魚市，此時約凌晨三點，休息兩小時之後，大約五點準時上工開始擺攤，將幾個小時前在崁仔頂批來的新鮮漁貨，賣給早晨逛魚市場的客人，直至中午十二點左右收攤。

林先生賣的魚沒有一定的選



擇方向，他嘗試販售各種魚類，再觀察大多數消費者喜歡買の種類。價格也通常用議價的方式，而非喊價拍賣，因為對自己產品品質要求嚴格，幾年下來自然養成了一批信任他的客人，所以不需要以喊價拍賣的方式販售他的魚，通常還沒到中午他批來的魚就被掃購一空了。

長期觀察下來，普遍市場最受歡迎的魚是肉魚，也就是肉多刺少的魚，只要是新鮮的、油脂多的魚就會好吃，魚越肥美甜度越高，而甜度會隨放置的時間越長而下降。肉質細嫩的魚，客人接受度也很高，相反肉質硬、柴的魚，就比較不被大眾接受。

通常若肉質細嫩，口感就不會彈滑，所以重要的是在挑選魚的過程中，需要了解該種魚的肉質口感如何，推敲出客人對該魚的接受程度，才能對應其需求介紹出最適合的魚。



20年的採購經驗，要跟市場繳學費

林先生並未特別訓練成為魚販，僅觀察一般魚販的販售技巧，因此在開店的過程中也吃過不少虧，明明價格便宜的魚，卻被以較貴的價格批貨，或是看不懂魚的新鮮程度，而批到不新鮮的魚。這些都源自對魚類行情的不熟悉，需要靠著時間累積經驗。因此每天的進貨量不一定，會根據當天崁仔頂的貨量、天氣還有市場接受程度來決定。



即將失傳的技藝 魚市場的靈魂人物－糶手

「糶手」對於絕大多數人來說，是個極為陌生的行業，卻在人來人往的基隆魚市場內，扮演著舉足輕重的角色。本文將引領大家進入夜晚的嵌仔頂，細細品味糶手的專業與甘苦。

熱鬧買氣領航者

嵌仔頂的夜晚總是充滿著急促且熱鬧的氛圍。快速卸貨的船夫、眼明手快分裝挑選的魚類分類手，火眼金睛的採購手等。而熱鬧的至高點，源自於拍賣現場中，那渾厚的喊價聲，以及信心十足的姿態，正是我們今天的主角——糶手。

由於價格從來沒有一個定量，糶手必須將數千種魚種的外觀、價格範圍銘記於心，手勢的讀取，與顧客的默契，皆成為一種基本要求。而喊價的技巧在於，喊價的聲音越喊越高，越能營造緊張氣氛，刺激客人的購買慾及競爭慾。

時間、專業與觀察力的三重考驗
「三百八！三百八！三百八！三百九！三百九！」快速的語調複述著隨時異動的價格，交易往往在數秒內決定。黯淡的燈光，時刻考驗著他們的觀察力與實力。他們迅速地掃視消費者們不斷變動的手勢。有些消費者為了不讓他人觀察自己的出價，會將手舉的極低，而有些消費者懂得利用眼神示意，更是挑戰糶手的反應及眼力。漁貨量龐大時，喊到日出更是屢見不鮮的事情。

午夜，市場的巨大齒輪開始運轉。
開市前的半小時到一小時，嵌仔頂從燈火闌珊，漸漸點亮了整條街市，夜晚工作的人們紛紛上崗，當然糶手也不例外，他們必需提早到現場整理漁貨，準備事情工作，觀察今日狀況，直至午夜一點開市，正式揭開深夜的帷幕。



糶手的漁貨，多來自於出航海釣的漁夫，以及養殖業者們提供，為一種互助互惠的合作模式。糶手必需在販售前，瞭解貨主的最低出售金額，順利達成共識，才能建立彼此信任的長期合作關係。



生態浩劫造成的辛酸與淚水

近年環境污染層出不窮，人為捕撈導致漁獲量下降，糶手龔先生表示：「二十年前，每天送來的漁貨有十桶以上，現在只剩下一桶了。」生態的破壞有目共睹，對於靠天吃飯的嵌仔頂一行人來說，尤其重要。但這些辛苦的糶手們，沒有因此而離開魚市場，依然咬緊牙關，將一箱箱的魚販售出去。為了自己，為了家人的生活，無怨無悔的打拚下去。

經驗，在於日積月累
他們的專業度，並非一兩天能成就，需要經年累月的訓練累積。嵌仔頂魚市場多為學徒制，從清潔工為基層，至魚類分類手，需要經過數十年的歷練，一做可能就是大半輩子，相當地考驗他們的耐心。最後才能擔任糶手這個重責大任。待任在一個職位至少二年以上，有時僅僅只是魚類分類手的工作，便需花費十年，甚至二十年。

然而科技日新月異，近一、三十年來，養殖技術進步飛快，魚市場一改昔日的階層方式，改為速成班。免除清潔工職位，直接從魚類分類手做起。另外，積極進取，認真好學的心態更是不可或缺。不懂的事情，便請教身為糶手的前輩，不斷的觀察與學習，使得該行業專業度不斷提升。責備已然成為家常便飯，但也漸漸培養出他們的抗壓性及耐心。雖說是師徒制，但絕大多數是父親與兒子間的繼承，一代傳承一代。此種制度造成職業的流動性低，猶如靜止湖泊，沒有相關背景若想踏足此行業，實屬不易。





炭仔頂魚市主要街道

炭仔頂在1929至1931年間成立了五家魚行，成為臺灣有名的漁貨買賣市集。當初炭仔頂地區並不賣新鮮的魚，只從事加工過的魚，但炭仔頂的漁貨非常豐富，從臺灣各地的近海、遠洋漁業的漁貨應有盡有。新鮮多樣的漁獲，吸引了來自各地的買賣者與饕客，讓入夜後的炭仔頂，宛如夜市的熱鬧沸揚。

魚市場合適的穿著

穿出冬暖夏涼時尚感

在冬季濕冷、夏季怡人的「雨都基隆」，崁仔頂的穿著也要有相應變化。除了基本配備的雨鞋、雨衣，還有什麼呢？

魚市場穿搭小筆記

盡量穿防水衣物及雨鞋，不穿長裙或喇叭褲等，容易碰觸到地板的下半身衣物。

輕便雨衣

穿行在冬雨夾雜汗水的魚市場，雨衣是必備的物品，因基隆冬季時常下雨，穿著雨衣不僅擋雨，更能在寒冬保持溫暖。

手套

手套有保護旅客不被漁獲尖鱗刺傷的功能，同時也不必直接接觸漁貨，保持手部乾淨。

擦拭毛巾

在車水馬龍的魚市場很可能會沾到漁貨，因露天魚市場無法立即洗手，毛巾可作擦拭清潔之用。

深色輕便衣物

若不慎沾染到漁貨，著深色衣物方便清理，且不容易在衣物上留下污漬痕跡。

帽子

因屋簷處和旅客的雨傘容易滴雨，配戴帽子避免頭部被雨水打溼。

保暖衣物

臺灣東北角的基隆，因面朝東北季風潮濕寒冷，崁仔頂的開業時間在半夜，因此想要前往參觀的旅客需注意溫度，適時添加保暖衣物。

長褲

避免在擁擠的街道中被貨車或其他銳利的器具割傷，可保護腿部。

防水雨鞋

魚市場地面因漁貨往來而長年潮濕，穿著雨鞋可防水防滑。

“去魚市場適合穿什麼呢？”

魚市場衣著以輕便舒適為主，盡量配備雨衣雨鞋，冬天的話穿著保暖衣褲，夏天則是防水外套，因為撐雨傘在魚市場中容易遮擋到別人，所以在不撐雨傘的情況下，讓自己在下雨時不要被淋濕即可。

臺灣常見兩大海鮮交易市場

在臺灣，我們很常去的兩大海鮮交易市場，分別是傳統市場和批發市場，因為批發市場的單筆交易金額高，使漁貨單斤價格得以較低，可讓購買者有轉手交易的利潤空間。而觀光市場或傳統市場，則是販售給觀光客及一般民眾為主，現在就讓我們來看看這兩者的詳細差異吧！

批發市場 V.S 觀光市場



批發市場 / 漁貨直銷中心

- 營業時間：半夜1點至凌晨7點
- 消費者：餐廳業者、傳統市場魚販
- 購買量：單次購買一斤或一箱
- 交易模式：迅速談價



觀光市場 / 傳統市場

- 營業時間：早上八點至下午四點
- 消費者：觀光客、當地居民
- 購買量：單次一至兩尾
- 交易模式：人情味殺價

漁貨直銷中心的功能，主要為權衡漁貨的交易公平性，同時以競標拍賣或議價商討的方式，讓生產者與買方達成雙邊都可接受的販售價格。單次購買數量常以箱為單位，在競標拍賣時中間商會喊出單斤漁獲的價格，若購買者對拍賣價格合意即可進行交易，若喊價時市場買氣不高，拍賣者會逐漸降低價格，直到購買者露出購買意願，以價高者得。

觀光市場主要開放給觀光客或一般民眾購買當地海產，因單筆交易金額低，漁貨價格通常較貴才能讓魚販獲利。觀光市場或傳統市場販售的魚隻，通常會有刮除魚鱗和清除內臟的服務，販賣時常為單隻販售。像是高雄旗后觀光市場、基隆砂漁港、嘉義布袋漁港觀光魚市等，都是臺灣著名的觀光市場。

魚市場行動指南

千萬不能做之四大NG行爲

崁仔頂魚市場的客群鮮少為一般民眾，大多為大中盤批發商、傳統市場魚販和餐廳採購等大批量購買的客群。所以一般民眾前往崁仔頂時，請記得以下幾點，才不會成為NG遊客哦！



01 禁止互相推擠

水洩不通的市場人潮

魚市場內往來人潮眾多，時常會有大型車輛進出，將人潮擠至攤位和大卡車之間，若在此時互相推擠，會有撞到貨車或漁貨的危險，因此保持秩序不推擠，遵循人潮流向才是上策。

02 撐雨傘擋住交通要道



建議身著雨衣及雨鞋

在崁仔頂中撐傘易遮擋住他人

- ❖ 不甚寬敞的道路時常有大型貨車經過，雨傘會讓本就不寬敞的道路，更加的駢肩雜處。

03 隨意用手觸摸漁貨



影響漁貨品質

請勿用手挑選翻看漁貨

- ❖ 觸摸漁貨會影響魚品本身的形狀和身體新鮮程度，因此魚販非常不喜旅客遊客在選購時觸摸漁獲。

04 拍照沒有徵求同意



造成魚販不便

建議拍攝前先徵求同意

- ❖ 有些店家不喜顧客拍照，因此在拍攝影像前記得先徵求同意。

拉開魚市場喧囂的帷幕

大卡車從國道一號下交流道後，轉進寬敞的孝一路，左轉進入忠二路後緩緩駛進炭仔頂魚市的主要幹道「孝一路」。只見這時的孝一路，不現白天時的寂靜冷清，反而像是動畫電影「玩具總動員」一般。在整座城市入睡之際，就是炭仔頂魚市燈火通明之時，不僅人聲鼎沸，往來叫賣喊聲更是不絕於耳。若第一次到來的觀光客，不小心「遊」進這座「大海」裡，必會詫異自己是否來到了陸上龍宮？因為這裡的魚獲品種繁多，還有鮮度極佳的海產，彷彿還在水裡悠遊的魚一般，此情此景不正是陸地上的龍宮嗎？也正因為炭仔頂為北臺灣最大的魚市場，其吸引了來自各地的餐廳業者及饕客，前來魚市場尋鮮覓寶，這也是炭仔頂素有「臺灣築地」之稱的由來。

“大型卡車陸續抵達魚市場”

「來！來！讓一下喔！」凌晨12點多，一輛輛載滿保麗龍箱的大卡車緩緩駛進炭仔頂魚市，層疊的保麗龍箱裡裝的是從北臺灣各地漁港運載來的新鮮漁貨。

魚市場的開市前置準備工作

在炭仔頂的中間商都會有自己的貨物來源，從半夜12點開始由大卡車陸續運送漁貨到市場，卸貨之後由專業魚類分類手開箱，根據新鮮程度分類，可以由魚隻眼睛的清澈程度、魚鰓鮮紅程度、魚體體表分泌黏液狀態，和魚隻肌肉的僵直程度等等做判斷；再來由羅手會開市拍賣，先喊出底價，再由消費者的反應提高或降低拍賣價，最後讓買賣雙方可以達成一個雙邊都滿意的價格。

開市集貨

11:30 p.m. - 12:30 a.m.

四種漁貨來源建構出炭仔頂魚市場販賣的漁貨種類和數量。

各地漁貨陸續運送到市場

共四種漁貨來源。首先是從機場通過關口後，直接運送到魚市場的「進口漁貨」。再來是北部捕撈野生漁貨，從北部各地漁港由小貨車運到炭仔頂，另一種是中南部捕撈野生漁貨，由大貨車運送到炭仔頂。最後一種是各地養殖場的「養殖漁貨」，由養殖場直送。



中間商各自的漁貨來源

通常會看到貨車會從魚市場的一端慢慢開到另一端，沿途陸續卸貨給配合的中間商攤販，藉由卸貨梯迅速地將貨物卸載到各攤位上。漁貨分成在產地魚港就已經分好規格的「養殖漁貨」和在漁船上直接裝箱，沒有經過分類整理的「漁船漁貨」。

運拆卸貨

12:30 a.m. - 1:30 a.m.

漁貨送到炭仔頂魚市場後，才會由中間商進行分類。

開箱分類

12:30 a.m. - 03:00 a.m.

需要有經驗的魚類分類手來做規格分類。

員工進行魚品分類

按照漁貨的體積、種類、新鮮程度以及魚身完整程度做價格分類，通常漁獲的體積分類有一定的規格，比較好做區分，而種類就需要靠有經驗和背景知識的魚類分類手來操作，才不會辨認錯魚隻。



羅手的定價策略

羅手擬定底價的方式通常有兩個，一個是該種漁貨為養殖或固定常出的漁貨，品質與產量相對穩定，不會有過多的價格波動，那羅手就會按照歷年的價格區間訂定底價。第二個是若當天突然漁貨暴增，羅手不知如何訂定底價時，便會在拍賣前開始蒐集各家價格，希望能訂定出一個符合市場趨勢的價格。

喊價拍賣

12:30 a.m. - 03:30 a.m.

羅手會喊出底價，然後由對接採購手往上喊價，價高者得。

買賣交易

11:30 pm - 01:30 a.m.

消費者與漁販之間的交易，在價錢與品質間達成共識。

議價形式依當日買氣決定

買賣交易可以分為拍賣跟直接銷售兩種方式，根據店家不同，以及當日的漁貨現況多寡，會有不同的買賣交易方式產生。舉例來說，此店家長期以拍賣漁貨作為主要交易手段，但如果當天漁貨量過少，或購買人群無法集中喊價，則魚販會調整成直接銷售模式，以單一價格出售給購買者。



※ 漁貨分類之參考依據



標準

將相同體型和規格的漁貨分類挑出，訂製相對應的價位，提供不同需求的客人選購。



雜魚

在漁船上捕撈的魚，常常會夾雜不同類型的雜魚，這些雜魚不是不好的魚，而是相較標準魚數量較少。



破損

在捕撈及運送過程，可能造成魚體表面出現破損，這時魚類分類手就必須挑出不完整的魚，以較低的價錢賣出。

水產養殖

臺灣主流養殖方法與種類

所謂水產養殖業，指利用人工技術操作方式，培育或養成具有經濟發展效益的水生經濟物種，範圍涵蓋從種苗培育、中間育成、成體養成、種魚育種等系列產業鏈結。臺灣食用性水產養殖方式，大致上分為三大類：淡水魚塭養殖、鹹水魚塭養殖以及海面箱網養殖等，其中以臺灣鯛、虱目魚、石斑、鰻魚、海水鯛類、淡水長臂大蝦、牡蠣、文蛤、蚬、龍鬚菜為大宗水產養殖重點培育物種。



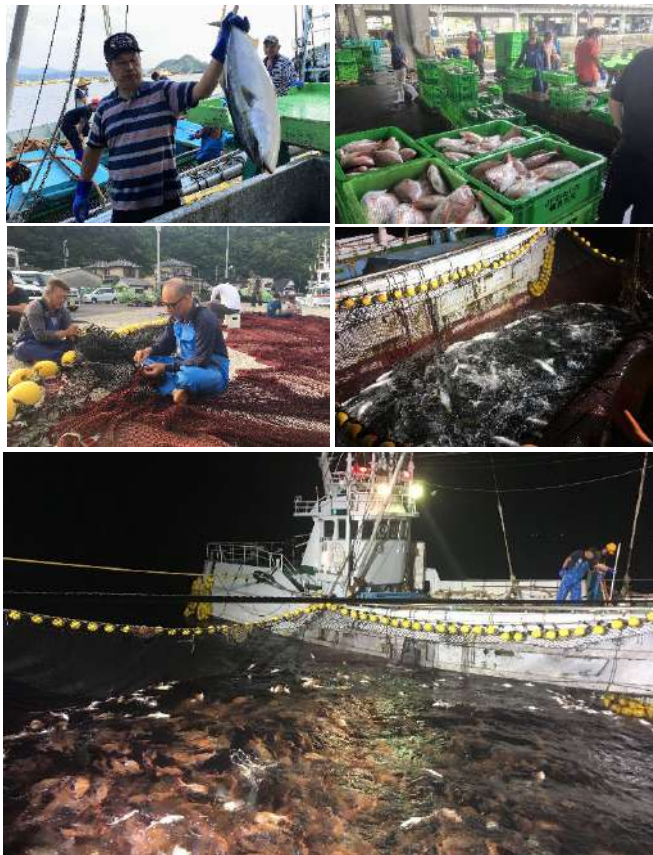
水產養殖業所培育的水生經濟種類非常的廣泛，包含魚類、甲殼類、貝類、頭足類、藻類、微生物等，都屬於水產養殖的工作研究範圍。時至今日，水產養殖發展，也不僅僅只是養活水生生物這麼簡單，更包含肉質、換肉率、營養價值、自然生成風味或耐受性等機能性性狀研究。



以臺灣虱目魚為例，臺灣冬天時常有寒流或某局部性豪雨，都容易讓虱目魚大量死亡，導致漁民血本無歸，因此水產養殖學術機構開始著手針對虱目魚，在耐受性DNA進行研究，減少寒害產生的高量風險。

捕撈漁業

捕撈漁業大多數以海洋生態中經濟性魚介類為主，利用網漁具或釣具、陷阱等工具，進行魚介類的捕撈。



天然漁貨捕撈種類與方式

以釣漁法來說，主流漁法可以分成延繩釣、一支釣或魷釣等漁法。「延繩釣」主要是以一條主幹繩及多條支繩組成，每條支繩下方會有釣餌，並放入特地海域中，進行捕撈作業，常見捕撈魚類包含鮪魚、鬼頭刀、鯖魚、石斑魚。「一支釣」是目前公認對海洋環境衝擊最低的漁法，是以細繩綁住鉛塊方式，依照手感進行漁貨捕撈。「魷釣」利用集光性方式，聚集魷類群，再以連環鉤的方式，進行規模性捕撈。

以網漁法來說，主流能分成定置網、圍網與刺網等網漁法類型。「定置網」順著海流方式架設網具，並讓魚群慢慢游向網中後，進行捕撈起獲。「圍網」會以探勘器具偵測漁船下的魚群，探測發現後，即與子船配合將其圍住後捕撈起獲。「刺網」類似捕鳥網，以魚掛網後掙扎而被網纏繞方式將魚介類捕獲，是效率高，但同時爭議性也高的捕撈漁法。



方法並沒有絕對的好與壞，天然漁獲捕撈量越大，價格越便宜，這跟漁貨品質、魚體外觀以及保鮮程度有很大關聯，而釣漁法方式，雖然漁獲量不大，但體型外觀與品質都相對上等，也因此價格方面多數會比網漁具型的還高。



關鍵人物 水產養殖業者

以人工管理的技術為主，針對食用性魚類、甲殼類、貝類、藻類等水產經濟性物種，進行種苗培育、養成管理、魚介類成長監督、以及整體養殖環境改良與維護。



關鍵人物 漁業捕撈業者

以捕撈天然性漁獲資源為主，活動場域也包含海洋與淡水湖泊等地，漁撈業者的工作依照規模，從小型漁撈業者、中型漁撈至大型漁撈業者都有其組織分佈。

運抵市場前的相關人物 水產海鮮是如何從產地到魚市場

分為人工養殖和野生捕撈，兩大捕撈市場概括目前水產海鮮市場的生產模式，收成捕撈後，再經由大盤商販售至臺灣各地市場，部分則送進食品加工廠中作次級加工。



關鍵人物 食品加工業者

大批量地處理水產海鮮，將食品加工以延長其保存期限，包括調味海鮮製品、鹽漬品、熟食製品等等。



關鍵人物 大盤商 / 中間商

以大盤商的基礎營運模式來說，就是以「向產地或特定市場購入漁貨，並向小賣店或料理店販售」，包含「產地漁貨輸送批發調度」、「參與漁獲競爭拍賣」、「顧客海鮮配送服務」等業務項目。



各司其職的魚市場

扛起養家糊口重任的職人們

熙來攘往的基隆崁仔頂，從批發、加工到零售一連串完整的系統都有。從漁船捕撈到卸貨，由合作的運送員將漁貨運送至店內，經過魚類分類手的挑選分裝、糶手喊價拍賣，再到最後其他商家、餐廳批量購買。生產線至消費者，整個過程環環相扣。



漁民的辛酸

「鋤禾日當午，汗滴禾下土。誰知盤中餐，粒粒皆辛苦？」李紳的「憫農」中，闡釋了農民為養家糊口努力耕作的艱辛。身為農林漁牧業的其中一員，負責捕撈漁貨的漁民們需要忍受的辛苦更是不容小覷。甚是遠洋漁業的漁民們，不僅要忍受海象與氣象的攪局、長期的漂泊所帶來的孤寂感，更要面對不穩定的收穫量。

以商業角度來看，網路的建立使得漁貨，甚至是各式產品傳播至全球供人選購。近年來，網路商城風起雲湧，新興電商們如同雨後春筍般冒出，多樣化的選項圖利消費者挑選更加高品質的商品，賦予了現代人貨比二家的權利，亦提供賣家們增加銷售通路的管道。原本僅能經由攤販、店家販售的漁貨，藉由這些方式精準的將商品送到更多人手中，但越發增加的需求量，導致生態浩劫的問題越發嚴重。地球不斷地遭受人為破壞，直接地影響了崁仔頂基隆魚市場的生意，甚至是整個漁業產業，以及眾多家庭的生計，採用適當捕撈、增設海洋保護區中之禁漁區，並落實管理，推展海洋保育的宣導教育等方式，及時面對並解決問題，才能讓世界互古長存。



關鍵人物 魚販

以崁仔頂而言，大部分通常為生產者與採購商的中介商，少部分則為漁船旗下經營單位。主要工作範圍涵蓋很廣，包含各地生產市場進貨調度、顧客管理，以及漁貨市場交易價格掌控。



關鍵人物 糶手

批發市場或是拍賣市場的核心人物之一，同時也是維持生產者與採購商的交易價格權益者。以崁仔頂為例，部份魚販老闆，也會兼作糶手一職，進行比較積極性的攬客。



關鍵人物 會計

魚市場主要經營人物之一，主要是協助魚販老闆，依照魚販商行所訂定的收費標準，在崁仔頂的會計人員，通常會以手寫方式，保留交易存根，並向採購或消費族群收費。

運抵市場後的相關人物

崁仔頂中各項專業分工

透過本頁介紹，了解到崁仔頂漁市場中，各項工作內容是如何專業分工，並且透過細節介紹，帶領大眾更認識市場中的關鍵人物。

職業介紹 INTRODUCTION



關鍵人物 採購手

採購來自許多的餐飲或食品加工的營業單位，包括廚師、壽司店老闆、海鮮採購經理等，根據主要營業項目，去批發魚市場購買相對的需求性漁貨。



關鍵人物 搬運手

部份採購商一次性購買大量漁貨，並暫時寄放在魚販的攤位上，這時候採購商會委託市場裡的搬運手，協助進行貨物的指定地點運輸。



關鍵人物 觀光客

崁仔頂屬於凌晨營業的批發市場，由於經營模式特殊，經常會有許多慕名而來的觀光客，想一睹深夜魚市的神秘氛圍，同時也能順帶購買新鮮的海鮮。

加工漁貨之冷凍街

冷凍海鮮加工品的漁獲多元性，包含臺灣或進口的漁獲都有，從魚肉到魚漿，從蝦肉到蝦餅，甚至冷凍花枝到花枝丸，可見其多元性豐富，同時也較不容易受到產季的影響，是常態供應的魚貨產品規格。



魚市場周邊產業

協助龐大市場運轉的小螺絲釘

除了魚市場中主要的各式魚類攤販，要讓市場運轉的長久且順利，一定需要許多周邊的職業，來補足於市場的需要及缺口，包含凌晨限定的美味食物攤、各式刀具攤位、大型魚類代切、運冰車，都是因應需求而產生的魚市場周邊產業。



大型魚類代切割處理

專注的眼神及熟練的刀法，在幾分鐘內一條一尺多的鮭魚，就被精準分割成不同的部位，每一份剛好地沒有多餘浪費。

這些攤販會自行把魚隻分割，供採購者們選購需要的部位，在炭仔頂裡專賣大型魚的中間商大約有九攤，根據當天批到的漁貨決定今天販賣的種類，像是旗魚、鮪魚、海鱸這類型臺灣捕撈的魚類，有時貨源會不穩定，所以可能不會每天都在魚市場看到，而鮭魚等進口大型魚類，貨源相對穩定，因此幾乎天天都會在炭仔頂看到鮭魚。

炭仔頂看到的大型魚類切割，通常分為兩種，一種是「代客處理魚隻」，通常為採購者額外支付錢給中間商，請他們處理採購者購買的漁貨，像是刮除魚鱗和去除魚隻內臟，其中也有中間商將「代客處理」作為特色服務，以較高的價錢販賣已處理好的魚隻。另一種是「專賣大型魚的中間商」，通常在這類攤位就會看到大型魚類切割的畫面，大多為鮪魚、鮭魚、旗魚、海鱸這類型的大型魚類為主要販賣品項。

運冰車

露天交易市場中，保鮮的關鍵角色

常在剛開市的時候，魚市場的數個主要路口就會停兩到三輛的運冰車，負責供應碎冰給採購者，因為各地的採購者來到炭仔頂批完漁貨後，會需要一些碎冰來保持運送過程漁貨的新鮮度，這時候就會需要跟這些運冰車輛購買碎冰。



食物攤

疲累身軀的慰藉，也是五臟脾胃的安眠

在炭仔頂中一盞盞小吃攤暈黃的燈光，照耀著深夜還在魚市中工作的人們，炭仔頂的食物攤有許多的形式，有專門服務遊客的店家，例如著名的朱添鮮魚號，再來是為了魚市場裡工作的人們，所發展出的「炭仔頂特色美食」，例如「晨間食堂」、「炭仔頂碳烤三明治」。



刀具攤位

一字排開的專業刀具攤位

炭仔頂中的刀具攤位是一間流動攤販，不會每天都到炭仔頂販售，基本配備為一個刀架和一把椅子，刀架用來擺放各式刀具，椅子供老闆休息。主要會販賣各式大、小型刀具，以及生魚片專用刀具。



鮮魚攤

崁仔頂魚市場最主流的經營攤位

鮮魚攤位的漁貨來源大解析

以野生捕撈來說，根據捕撈方法不同，價格與品質也會產生些許變動與差異性。水產養殖的漁貨，規格統一，常見水產養殖物種包括龍膽石斑、龍虎斑、金鯧、金目鱸、七星鱸、吳郭魚、午仔魚、香魚等。進口水產品絕大多數以冷凍為主，唯獨鮭魚及日本特定漁貨例外。以鮭魚產品為例，雖然有冷凍鮭魚產品，但大多以冷藏鮮鮭為主。



放眼望去，滿滿的鮮魚映入眼簾，作為批發市場的崁仔頂，絕大多數攤位，通常以新鮮捕撈的漁貨販售為主，而這些漁貨來源非常的多樣化，可能來自野生捕撈、人工養殖，從國外進口的產品。



活魚攤

專營活蹦亂跳的生猛海鮮

活體海鮮攤位的漁貨種類

崁仔頂魚市場中的活體海鮮種類並不多，攤位可能不到五家，並不是市場中常見的海鮮種類，都有活體配額。基本上構成活體海鮮因素，大多離港邊很近，釣客所釣到的野生沿岸魚，亦或是養殖魚、甲殼類、貝類或頭足類為主，尤其以甲殼類或貝類的數量最多。常見的野生活魚，通常以石鯛或是石斑魚種類為主。

向大眾推廣地方文化與食材導覽

養殖魚種以金目鱸為主，將尼龍線穿過魚嘴唇，拉到魚尾端處後綁緊，方便消費者選購活體鱸魚；甲殼類則以龍蝦、螃蟹居多，是崁仔頂最大宗的活體海鮮；貝類僅次於活體蝦蟹類，常見活體貝類，以養殖文蛤種類最多，包括牡蠣、九孔、以及其他海貝類。頭足類則包括軟絲、花枝，某些攤位老闆甚至會以「綁墨」方式，以繩圈綁住噴墨口，避免購買活體軟絲或花枝，有大量噴墨產生。



說到如何挑選或判斷海鮮鮮度，可以說是消費族群最頭痛的問題之一，因為需要考量的事情非常多，包含魚隻眼睛清澈程度、體表黏液分佈、或是否有經過活締血拔等專業技術處理程序，這些都是深刻影響魚隻品質與鮮度的重要因子。

冷凍加工品

方便料理 & 簡易保存的海鮮規格

冷凍加工品攤位的漁貨來源大解析

冷凍海鮮加工品的漁貨多元性，包含臺灣或進口的漁貨都有，從魚肉到魚漿，從蝦肉到蝦餅，甚至冷凍花枝到花枝丸，較不容易受到產季的影響，是常態供應的漁貨產品規格。冷凍海鮮價格相比於生鮮漁貨而言，可能會比較便宜。以鮭魚為例，冷凍鮭魚與生鮮鮭魚，價格差異幾乎約半價。

科技進步帶動冷凍保存技術

冷凍鮮魚賣相，以視覺美學而言，有時候也遜色於鮮魚。直到近期，消費體驗意識抬頭，冷凍技術也日益發達，在現代生活的忙碌氛圍中，通常就偏向選購較為便利的冷凍海鮮。比如，常見於便當店的鹽薄鹹魚，就以進口挪威鯖魚作為主要原材料，但並非所有冷凍海鮮都是進口商品，比如鎖管或魷魚的捕撈，為了保持極鮮品質，就必須在捕撈船上立即冷凍。



說到水產煉製品，也就是俗稱的「火鍋料」，例如紅白蟹肉棒、魚板或竹輪，這些在崁仔頂中都僅是標準配備，更有基隆特有的天婦羅、甜不辣、魚板，有機會來基隆，一定要試試！



冷凍海鮮常見商品，通常是海鮮經過加工分切後，包裝成特定規格，並以真空包裝袋真空包裝後冷凍。相較鮮魚而言，規格適中，且不需要自己進行複雜的魚隻處理，加上相對容易保存，也因此深受部分族群喜愛。



水產煉製品加工攤位

將色香味保存提煉的夢工場

小卡車運載各式水產加工品

走進崁仔頂中販售魚丸、天婦羅、甜不辣等的區域，馬上會被這些加工品的香味吸引，琳瑯滿目、種類眾多的加工品，引誘路過人們的味蕾及目光，其實崁仔頂中僅有幾個專門販賣魚漿加工品的攤販，但就供應著附近傳統市場中，魚漿加工品攤販的貨源。

基隆食品加工廠製作而成

而這些水產煉製品，皆是由基隆的食品加工廠製作的，「煉製」指經過一系列的加工過程，包括採肉、漂洗、搗潰、再到加熱成型。只要採用這一類製作加工做法，不論是使用何種肉類原料，都可以被稱為煉製品，所以水產煉製品泛指一切由水產進行加工處理的產品。而在基隆的水產煉製品大部分由經濟價值較低的魚肉製作而成。

魚漿製品攤車

炭仔頂中販售魚丸、蝦丸、天婦羅、甜不辣等的區域，馬上會被這些加工品的香味吸引，琳琅滿目、種類眾多的加工品。



漁法特徵判斷教學

市場上魚類及水產生物形態及種類萬千，各種漁獲產自臺灣甚至世界各地流入市面，捕獲的方式更是大相逕庭，目前市場上漁獲主要以網具、釣具、養殖及進口這4大類為主，部分漁獲可以透過觀察微小的特徵及包裝方式，來判斷漁獲屬於什麼漁法。

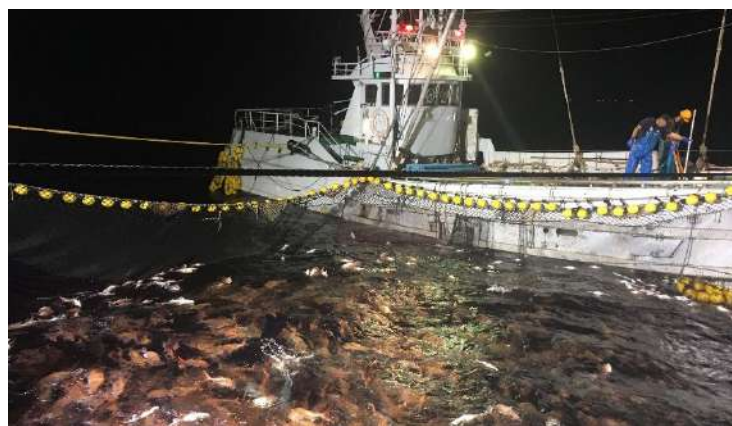
網漁法

市場上大多漁獲是以網具捕捉，而漁法包含定置網、流刺網及拖網等三大類。因部分網具對生態會造成破壞而屬於不永續漁業，各地政府單位已針對漁法、漁具及作業範圍做出明確的規定，漁民應落實遵守法規，以免被懲處外，使環境及漁業能共存的永續發展。



流刺網 (魚鰓附近的零散勒痕)

流刺網捕獲的漁獲在市場上甚為常見，魚隻大約在鰓蓋或鰓蓋後方的位置會有不規則及零散的勒痕，而勒痕的深度與魚隻本身的力氣有關，力氣愈大的魚類，卡網後因劇烈的掙扎不僅導致漁網愈纏愈多，同時網眼會因魚隻過度的掙扎而造成體表的受傷，傷痕或勒痕明顯易見。



定置網 (魚體表面勒痕)

定置網屬於一種被動式漁法，網內像是一個迷宮，魚類進入部並非不能逃脫，僅有部分滯留在網內的魚獲會被捕獲，定置網漁場的漁船基本上每天定時會進行收網的動作，在收網過程中想要逃脫的魚體，會卡在網眼上，因而造成鰓蓋或身體上呈現勒痕，但因收網作業的過程為期不久，故此魚體上的勒痕大多輕微，需要細心觀察才能發現。



底拖網 (鱗片脫落及魚鰭破損)

拖網方式捕獲的魚種非常多，但在拖網的過程中，魚體之間的摩擦及擠壓，使得魚體表上的鱗片脫落及魚鰭破損，首批進網的漁獲更會因被壓在網底而讓其肌肉受損，大多小型、因體表不完整及相對無食用價值的漁獲最後會經加工製成魚粉，添加在飼料中，而其他具食用價格的經濟性魚種則會流入批發市場進行販售，常見的物種包括白帶魚、狗母梭、海鰻類及赤鯨等等。

釣漁法

市場上不少漁獲是由釣魚的方式捕獲的，釣法主要分成兩大類，分別為一支釣及延繩釣，魚鈎留在魚體魚內或嘴巴上，同時還牽著一條短短的釣線，在市場裡能馬上區分出來。以釣魚方式捕魚都被認為是具對生態破壞較低的漁法，雖然捕獲量遠比使用網具來得低，但魚獲的完整性及鮮度較有保證，在市場上甚受歡迎，同時相對較能永續進行。

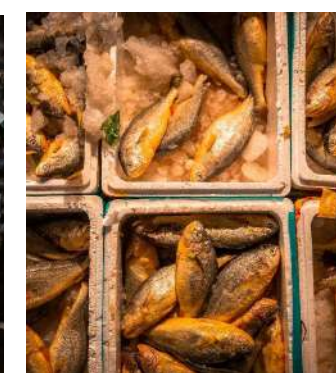


水產養殖

臺灣中南部是養殖漁業的重鎮，養殖魚類優點甚多，包含產出的魚種、數量、品質及大小都可控制。批發市場裡的養殖魚類，除非因鮮度問題分裝促銷，否則主要以一箱為一個單位進行販售，無法單獨或拆開進行採購。而採購手除了在箱外能了解魚隻的數量外，同時可要求店家開箱，檢視魚獲數量及判斷新鮮程度，若採購者不方便以整個保麗龍箱的攜帶方式運輸，也可請店家協助把魚隻放袋，以袋裝方式攜帶。

進口海產

目前進口漁獲到臺灣的國家甚多，包括菲律賓、印尼、馬爾地夫、毛里求斯等東南亞國家，主要供應野生珊瑚礁魚類以滿足食用市場，當中以俗稱「鱒」類的石斑市佔率最大，此外還包含大型的笛鯛及鯖科魚類（如土魷）等魚類；當然同時也有來自日本的養殖魚種如真鯛及鰺魚，或是野生的石鯛、黑毛等魚種流入市場；中國養殖魚類黃魚亦是市場上的常客，市場上基本所有黃魚都來自中國。



魚市海鮮

炭仔頂常見海鮮種類

炭仔頂魚市場作為北部最大的批發海鮮市場，集合了台灣各地新鮮的漁獲，不論是南台灣至北台灣，又或是從外國進口、或台灣養殖或現撈現釣等等，都可在魚市場裡找到，本章就來介紹魚市場裡常見的海鮮種類。

圓鰺、竹筴魚

四破、巴郎、紅尾竹筴魚、硬尾

圓鰺和竹筴魚都是鰺科的成員之一，分佈在臺灣的圓鰺種類就佔了臺灣鰺科魚類的百分之十左右，屬市佔率非高的魚種。牠們大多是群居魚類，捕獲量多，在市場上供應穩定加上便宜的價格，使得有些種類成為家喻戶曉的主要料理食材。牠們游泳能力佳，部分種類常見於近海沿岸，是近海船釣的目標魚類之一。此外，牠們亦是飼料製造產業重要的原料之一，部分種類有時會因捕獲量過大或是鮮度不佳，而製成魚粉添加在飼料中，或是以原條方式投餵予養殖魚類。

長身圓鰺 / 地方名：四破

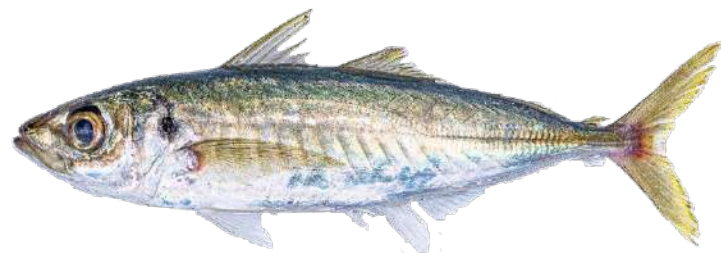
價廉物美的銀身小魚，基隆八斗子漁村代代相傳的傳統美味。



學名：*Decapterus macrosoma* 鰺科
長身圓鰺在基隆沿岸海域產量甚多，因具有趨光性，多以焚奇網方式捕捉，以強燈集中魚群後再張網捕魚。牠肉質容易腐敗且因以前冷凍技術不佳，漁獲多以鹽水汆燙後曬乾販售，以延長保存期限。新鮮的四破體色閃亮，簡單的香煎或紅燒已經十分鮮美，至於四破魚乾，下點辣椒爆炒，絕對是絕頂的下酒菜！

藍圓鰺 / 地方名：巴郎

淺海的群居魚類，市場上常見的定置魚網漁獲。



學名：*Decapterus maruadsi* 鰺科

藍圓鰺屬於族群數量十分豐富的魚類，全年有產且捕獲量大，價格相當親民，是台灣其中一種經濟性的食用魚類，油炸或香煎尤其美味。牠於近海沿岸頗為常見，每當有魚群靠岸，都會吸引大批釣客在岸邊以串釣（仕掛釣法）的方式捕捉，食材與釣魚樂趣同時兼得！

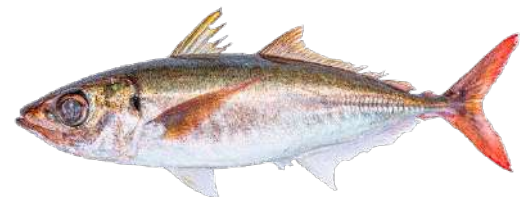


泰勃圓鰺 / 地方名：紅尾竹筴魚

棲息在300公尺深水銀色精靈，市場難得的大型圓鰺類。

學名：*Decapterus tabl* 鰺科

泰勃圓鰺的最大體長可達50公分，棲息深度可達550公尺之深，屬於體型較大且棲息深度較深的圓鰺魚類，因尾巴明顯呈現紅色而被稱為紅尾竹筴魚。牠於市面上不甚常見，偶爾會從深水一支釣的漁獲中發現牠。鮮度十足且身體健碩飽滿的漁獲，可以切成生魚片享用！



日本竹筴魚 / 地方名：硬尾

平凡卻重要經濟食用魚類，在日本屬中高級別的刺身魚種。



學名：*Trachurus japonicus* 鰺科

日本竹筴魚是台灣全年有產的魚類，且分佈在全臺各地沿岸。牠與藍圓鰺長得非常相似，但有別與圓鰺魚類，日本竹筴魚尾柄的上、下方並沒有離鱗。可長達50公分，但大型個體在市面上較為少見，而大型者於日本屬於中高級別的刺身用魚，同時亦會製成一夜乾，香氣十足！

無斑圓鰺 / 地方名：紅尾竹筴魚

擁有鮮紅色尾巴的竹筴魚，比竹筴魚略為高級的偶見食材。

學名：*Decapterus kurroides* 鰺科

無斑圓鰺是市面上另一種以紅尾竹筴魚稱呼的魚類，雖然體型及棲息深度比不上同樣稱為紅尾竹筴魚的泰勃圓鰺，但最大依然可達45公分，棲息於達300公尺的水深！牠產量相對較多，新鮮時以生魚片方式食用非常鮮甜，當然香煎或紅燒同樣美味，牠同時也是魚罐頭主要的原料之一。

鱆

刺蔥、拉侖、甘仔

逆鈎鱆 / 地方名：刺蔥

風味愈大愈出眾的鱆科魚類，肉色介於白紅之間的雙重享受。



學名：*Scomberoides lysan* 鱆科
逆鈎鱆是中大型的肉食性鱆科魚類，是假餌釣的目標魚種之一，最大可達120公分，市場上販賣的體型差距大，由巴掌大的小體型逆鈎鱆至數兩重的大體型均屬常見。雖然屬於群居性魚類，但只有幼魚一次捕獲量較多，成年個體於市場偶見且數量較為零散。價格一般，雖然肉質普通，但不失為炸成魚排或炸魚條的優質原料。

雙帶鱆 / 地方名：拉侖

貌似青魷的「彩虹跑手」，大洋中的游泳好手。



學名：*Elagatis bipinnulata* 鱆科
雙帶鱆分佈範圍廣至全球，牠擁有一個非常特別的英文名字，Rainbow runner，中文直接翻譯為彩虹跑手。外觀與青魷有點相似，但身體上有兩條藍綠色水平條紋，活體尤其明顯，是大型水族館經常飼養的魚種。雖然肉質一般，但細刺少，適合任何料理。

吉打副葉鱆 / 地方名：甘仔

知名度不高的小型鱆魚，家常便飯中物美價廉的推薦魚種。

學名：*Alepes djedaba* 鱆科
吉打副葉鱆是群體魚類，經常以群體方式於水中層活動，產於全臺沿岸，以西部沿海產量最豐。雖然體型不大，最大也只能長到40公分，但巴掌般大的漁獲於市場常見，價格不高，幾尾煎成一盤足夠小家庭享用。



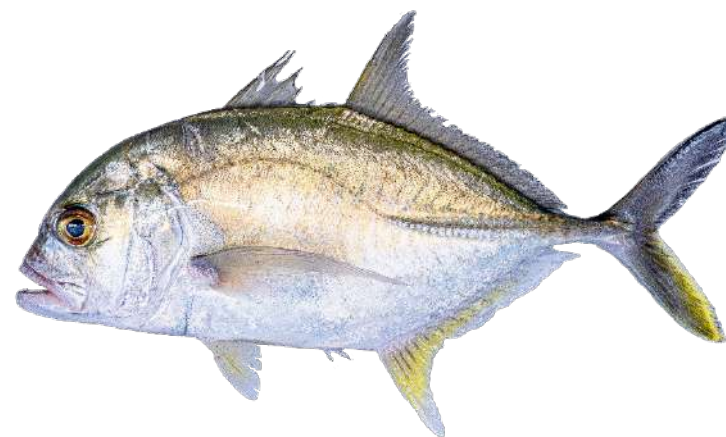
鱆

牛廣瓜、金鯧、黑鯧、甘仔

浪人鱆 / 地方名：牛廣瓜

知名的海釣目標魚種，鱆科中擁有如巨人般的身軀。

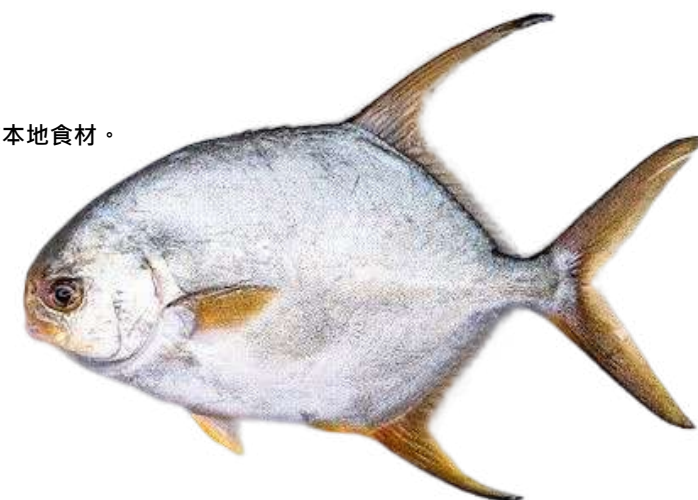
學名：*Caranx ignobilis* 鱆科
浪人鱆是大型的鱆科魚類，最大可達一點七公尺，重達八十公斤。牠的幼魚經常棲息於河口水域，大型個體則出沒於礁區。善於游泳且爆發力強，經常被視為假餌釣的目標魚種。大、小體型的牛廣瓜都偶見於市場，價格便宜，適合任何料理！



布氏鯧鱆 / 地方名：金鯧

少數金光閃閃的鱆科魚類，年夜飯中代替白鯧的優質本地食材。

學名：*Trachinotus blochii* 鱆科
布氏鯧鱆是臺灣常見的養殖魚種，於臺灣南部及澎湖均有養殖，因魚體呈金黃色而擁有金鯧的美名。頭小體寬，供應十分穩定的牠，因價格親民而成為熱門的料理食材。容易養活，部分養殖個體會直接運輸到海釣池中，成為休閒垂釣的目標魚種。



烏鯧 / 地方名：黑鯧

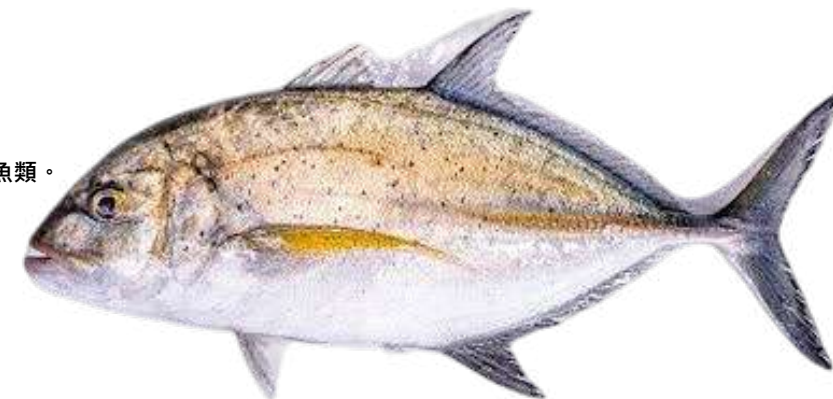
似鯧非鯧的鱆魚，烏黑的皮膚下隱藏著漂亮白色肌肉。

學名：*Parastromateus niger* 鱆科
烏鯧雖有「鯧」一字，但除了外型與鯧魚有幾分相似外，在分類上與鯧魚沒有任何關係。烏鯧屬於群居性魚類，全臺沿岸都有分佈，但以西南部的沙泥底海域產量較豐。烏黑的體色讓牠在市場上很好辨認。鮮度絕佳者可考慮以刺身方式品嚐！

藍鰭鱆 / 地方名：甘仔

有著「藍色浪人鱆」的稱呼，特殊的野生魚類。

學名：*Caranx melampygus* 鱆科
藍鰭鱆長相與浪人鱆非常相似，但藍色的魚鰭是牠們最大的不同之處，身上的黑點紋也會隨著成長而增多。群居魚類，捕獲量頗多，一般以一支釣、流刺網或延繩釣獲，全年有產，當中又以夏季產量較多。肉質結實鮮美，全魚清蒸或紅燒是不錯的選擇，大型魚以輪切後香煎同樣美味。



鰺、鮳

紅鮳、油鮳、火燒鮳

鮳和鮳是體型普遍較大的鰺科成員，分布範圍廣泛且產量豐富。牠們大多是群居魚類，養殖或野生漁獲均有機會於市場上販售，但當中以野生個體的佔率比較高，也不缺少從日本進口的種類。鮳在臺灣市場上的俗名為「鮳」，季節性的體型與肥度的差異，使得牠們在市場上的價格落差，同時也有較大幅度的價格採買，大型漁獲的能力！利用多種類身上可作不同用途，甚至連內臟經處理後都可成為佳餚。牠們捕獲或假餌釣的目標類群。

杜氏鰺 / 地方名：紅鮳

生食熟食同樣美味的水產食材，是食用市場及海釣產業熱門的經濟利用魚種。



學名：*Seriola dumerili* 鰺科

杜氏鰺分佈在全球熱帶及亞熱帶海域，無論在國外或是臺灣都是常見的食材。牠全年有產，臺灣澎湖有進行箱網養殖，野生魚以冬季產的大型個體最肥美，無論以生魚片方式或熟吃烹調同樣美味！善於游泳，因力氣強大而常被視為假餌釣的目標魚種。頭部兩側各有一條斜帶，從魚上方朝下看，兩眼間仿似一個「八」字，因而在日本有「間八」的俗名。

小甘鮳 / 地方名：火燒鮳

外型與紅鮳極為相似的鰺魚，是定置網或手釣難得的食材。

學名：*Seriolina nigrofasciata* 鰺科

火燒鮳分佈於印度太平洋海域，也常見於臺灣各沿岸。火燒鮳是季節性很強的魚種，每年秋冬之際，臺灣周圍海域的海水溫度慢慢降低，牠也開始出現在基隆、東北角近海一帶。火燒鮳通常都是獨游或幾尾成群，即使常見，但捕獲量一般不多，也很少人會視為主要的捕捉目標。身上有大小不一的污斑，花紋獨特，容易辨認。肉質甚佳，乾煎或煮湯都十分美味，很合適一般家庭料理。



長鰭鮳 / 地方名：油鮳

隱藏版紅鮳！稀少卻更美味的「長鰭紅鮳」。

學名：*Seriola rivoliana* 鰺科

長鰭鮳分佈範圍與紅鮳一樣廣泛至全球熱帶及亞熱帶海域，但在臺灣的產量相對紅鮳為低。冬季產的油鮳肥美且寄生蟲相對較少，是品嚐的最佳季節，能以新鮮生魚片、醃漬或乾燥的形式處理及品嚐！外貌與紅鮳相似，頭部兩側同樣各有一條斜帶，體側依光線照射角度呈現一條亮黃色縱帶，但背鰭長度較紅鮳長，因此被稱為長鰭鮳。



石鱸

加志、黃雞、包公、打鐵婆

密點少棘胡椒鯛 / 地方名：加志

幼魚、成魚各具特色，是賣相得體肉質清新的礁區魚類。

學名：*Diagramma pictum* 石鱸科

花尾胡椒鯛體長可達一公尺之大，但市場上以四十公分以下的漁獲較常見。幼魚與成魚的花紋大相逕庭，魚隻會隨成長有著不同的花紋及體色，十分有趣。雖然已開發人工養殖技術，但並未量產，在市場上屬常見食用魚類，在臺灣各地的產量都不少，尤其盛產於北部、南部及澎湖海域。紅燒或香煎均十分美味，大型且肥美的漁獲甚至能以生魚片方式享用！



三線磯鱸 / 地方名：黃雞魚

釣魚人之享樂魚種，接二連三上釣的礁區魚群代表。

學名：*Parapristipoma trilineatum* 石鱸科

三線磯鱸主要棲息在鹽度較高的礁岩外圍，經常以群游方式於寬闊水域活動，也因群游的習性，部分水族館會飼養作展示。牠一年四季都有產，但以夏季產量最多。幼魚身上有三條帶紋，也因此有三線磯鱸的中文名稱，惟帶紋於成魚時期便會消失。黃雞產量甚豐，適用於任何料理，於日本更是主要的生魚片用魚。



黑鰭髭鯛 / 地方名：包公

沉實不浮誇的外表，卻擁有石鱸魚類的頂級風味。

學名：*Haplogenyis nigripinnis* 石鱸科

黑鰭髭鯛是市場上偶見的魚種，以澎湖海域產量較多，因為黑的體色而有包公一名，在中國大陸屬常見的養殖魚類，在臺灣則甚少進行養殖，主要依賴野生捕捉，多以底拖網、刺網、手釣或延繩釣等方式捕獲。肉質細緻，是美味的食用魚類，料理手法多元，可按照魚體的大小進行食譜的調整，文獻更記載其魚鱗具有食療功效，可幫助補氣活血。



臀斑髭鯛 / 地方名：打鐵婆

個體細小肉質卻異常優秀，一人份料理首選的美味。

學名：*Haplogenyis analis* 石鱸科

臀斑髭鯛身上有5條明顯的帶紋，於市場上十分顯眼易認。屬於肉食性魚類，小型甲殼類、魚類及貝類等都是牠主要捕食的目標，並多於夜間活動及捕食。每年11月至隔年1月是產季，雖然體型不大，但肉質尚佳，可說是海魚中的極品，煎食、紅燒或酒蒸都是不錯的選擇！



真鯛、牙鯛、鋤齒鯛

嘉鱻、赤鯨、盤仔

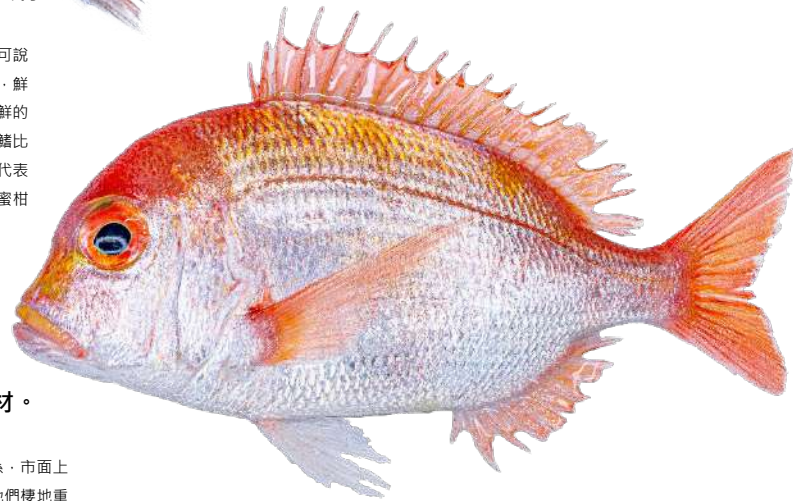


真鯛 / 地方名：嘉鱻

迷人的海中仙子，中日臺一致好評的節慶高級料理食材

學名：*Pagrus major* 鯛科

真鯛在鯛科魚類中屬於體型較大的一種，最大可達100公分，重達9.7公斤，可說是臺灣鯛魚種類中的巨無霸。每逢農曆新年，市場上不乏大型且肥美的真鯛，鮮紅閃爍的體色配上背上那像星星的藍色點紋，加上那炯炯有神的眼睛都是新鮮的象徵。真鯛目前在日本、中國、臺灣等地均有進行人工繁殖，養殖個體各魚鱗比例較短，體色也比較相對不鮮紅。在日本，真鯛屬於高單價的魚類，其名字代表著高貴與優雅，每逢喜慶總是餐桌上不可或缺的一員，當地甚至飼養出「蜜柑鯛」，無論生魚片、鹽烤、香煎或煮湯都同樣美味。

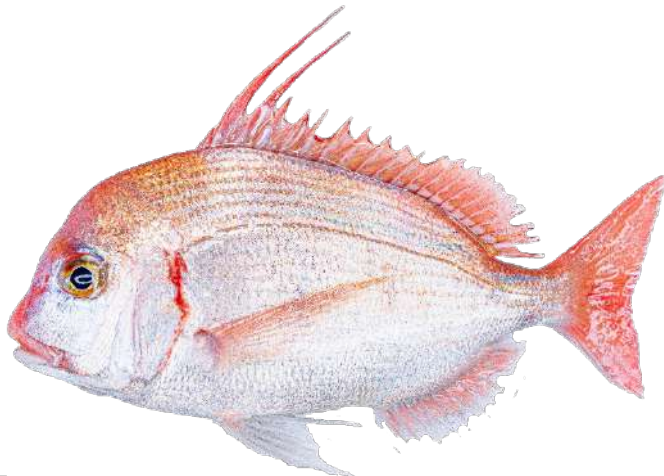


黃背牙鯛 / 地方名：赤鯨

連同紅馬頭魚被喻為北部海域特產，深得老饕愛戴食材。

學名：*Dentex hypselosomus* 鯛科

黃背牙鯛棲息深度由50至200米不等，沿岸淺海較難捕獲牠，也由於水壓的關係，市面上甚少活體，主要以新鮮的形式販售！赤鯨很常跟馬頭魚相提並論，主要因為牠們棲地重疊，漁民經常雙雙捕獲牠們，也代表著牠們很常同時在市場上出現，同時是北部船釣主要的目標魚種！顧名思義，黃背指的是牠背部有3個黃色斑塊，新鮮時亮麗明顯，加上眼前有零散的黃色斑紋，這些特徵足以讓消費者把牠從三種類似的鯛魚中分辨出來。



紅鋤齒鯛 / 地方名：盤仔

紅色鯛魚家族中的廉價者，卻有著平凡而不失禮的美味。

學名：*Eynnis cardinalis* 鯛科

紅鋤齒鯛屬於小型鯛魚，最大體型僅40公分。雖然長相與真鯛及赤鯨相似，但牠的價格卻是三種裡面最便宜的，而產量則是三種裡面之冠，是經濟實惠的食材。第三、四根背鰭延長，且鰓蓋的邊緣呈紅色都是牠很好辨認特徵。主要棲息於沙泥底質海床，部分以拖網的方式捕獲。雖然盤仔目前在臺灣的捕獲量尚算豐盛，但牠在2009年被列入IUCN紅皮書中，等級為易危，可見牠有機會因過度捕獲面臨族群消失的壓力。

鱸

金目鱸、七星鱸

日本花鱸 / 地方名：七星鱸

海裡兇猛的捕獵者！是餐桌上擁有潔白無腥味的出眾魚種。



學名：*Lateolabrax japonicus* 狼鱸科

日本花鱸是廣鹽性魚類，幼魚大多棲息於河口，成魚則能於海洋或河口生活，甚至擁有上溯至淡水域捕食的習性。生性較兇猛，以獵食小魚、蝦為主，因此釣客大多使用活餌或用假餌釣的方式作釣。牠肉質軟嫩，含有豐富的鋅、鐵等礦物質，在臺灣的傳統食療中，被視為手術後進補的佳品。



尖吻鱸 / 地方名：金目鱸

傳統食療的代表魚種，調理身體必選的極高人氣食材。

學名：*Lates calcarifer* 尖吻鱸科

尖吻鱸屬於廣鹽性魚類，常棲息於半淡鹽水海域。牠體型可達2米，重達60公斤，幼魚身上有不規則的花紋，可當作觀賞魚，成魚體色則呈灰褐色，腹部呈銀白色，身上無花紋，因爆發力強，是許多釣客的目標魚種。是臺灣主要的養殖魚類，多於南部飼養，常見於市場，是家常便飯的常客，可用紅燒、煮湯、清蒸等簡單方法烹調。

石鯛、刺尾鯛、鬚鯛

斑石鯛、條石鯛、倒吊、豬哥、秋姑

條石鯛 / 地方名：條石鯛

嗜食海膽而獲得海膽鯛之稱的高級食材，同時是釣魚人夢寐以求的「磯釣皇者」！

學名：*Oplegnathus fasciatus* 石鯛科

條石鯛是高級的食材，皮厚肉爽，深受食饕喜愛，力氣大且棲息在急流岩礁邊，使捕獲上有一定難度，是磯釣釣友爭先挑戰的目標，有「磯釣皇者」的美譽，牙齒銳利，好食貝類或海膽。黑白相間明顯，可當作觀賞魚；成魚相間不明顯，嘴巴漸變成黑色，是成熟的象徵！臺灣已掌握人工繁殖技術，惟養殖個體的市佔率不高，除產自臺灣水域外，部分由日本進口。

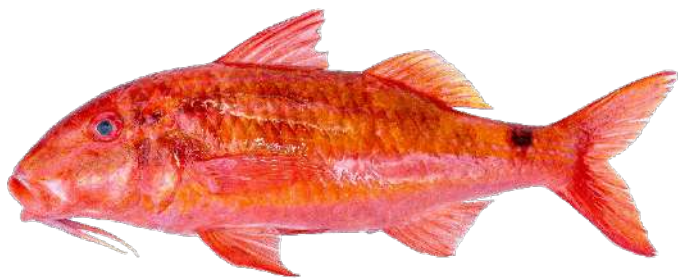


斑石鯛 / 地方名：斑石鯛

日本石垣島盛產的海膽鯛，擁有和條石鯛同等級美味的人氣食材。

學名：*Oplegnathus punctatus* 石鯛科

斑石鯛同樣為市場上高級的食材，產量略高於條石鯛，主要產自北部及東部水域，身上都佈有黑點紋，成魚嘴巴逐漸變成白色。幼魚會隨海藻漂流，不難於港邊發現。臺灣已掌握人工繁殖技術，但養殖個體的市佔率不高，盛產於日本石垣島，因而亦有「石垣鯛」一名。



大型海緋鯉 / 地方名：秋姑

長鬚的「歐吉桑魚」，鮮艷體色下是擁有螃蟹香氣的特殊魚類。

學名：*Parupeneus spilurus* 鬚鯛科

大型海緋鯉是鬚鯛科魚類，而鬚鯛都有一對長鬚，作為輔助覓食的器具，利用觸鬚的特殊覓食行為經常被水族館飼養作展示之用，在日本有著「歐吉桑魚」、「叔叔魚」的稱呼。肉質潔白鬆化，帶著淡淡的螃蟹香氣，保留魚鱗一同料理更能品嚐到皮下油脂的香氣，美味與受歡迎的程度不輸任何高級魚種。



鋸尾鯛 / 地方名：豬哥

因濃烈藻味而讓人卻步的食材，卻因冬季食味異常優秀而獲得兩極評價。

學名：*Prionurus scalprum* 刺尾鯛科

鋸尾鯛屬於雜食性魚類，但好吃藻類，腹腔具有強烈藻味，味道不甚討好，難以賣得好價位。但其實若及時剖腹處理，牠肉質細緻，腥味不甚明顯，是種不錯的食材。市面上販賣的「鯛魚片」，部分原料實際上正是鋸尾鯛。尾柄兩側有邊緣銳利的骨板，處理時要額外留神，以免受傷。



杜氏刺尾鯛 / 地方名：倒吊

自帶手術刀的食材，觀賞、食用同樣具有人氣的常見經濟性魚類。

學名：*Acanthurus dussumieri* 刺尾鯛科

杜氏刺尾鯛常見於礁區及珊瑚礁區，愛吃藻類，是清潔珊瑚的好助手。肉質上佳且具獨特香氣，適合任何料理。顏色艷麗可當作觀賞魚，本種魚類在水族市場上的流通量甚大。尾柄兩側有可伸出的銳利棘刺，處理時需分外小心。因被捕獲時棘刺常常讓魚倒掛在網子上，因而有「倒吊」一名。

姬鯛、濱鯛、諧魚

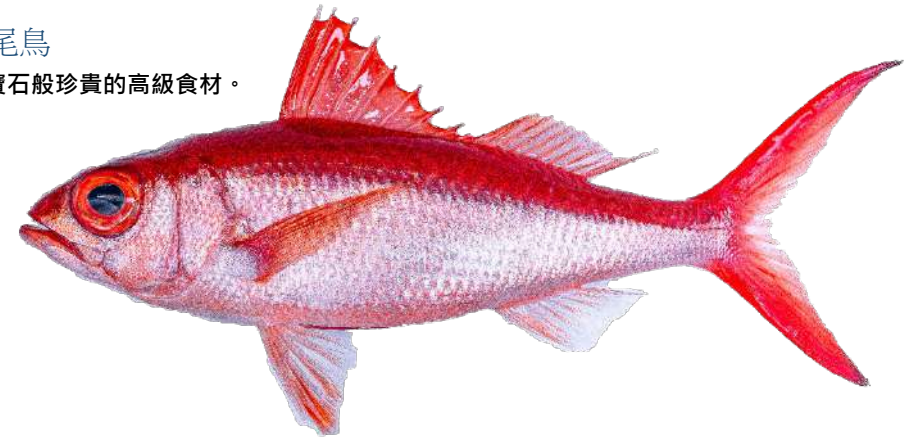
長尾鳥、濱鯛、紅肉蒜、白肉蒜

長尾濱鯛 / 地方名：長尾鳥

深海中紅色的長尾仙子，餐桌上如紅寶石般珍貴的高級食材。

學名：*Etelis coruscans* 笛鯛科

長尾濱鯛尾鰭形狀非常的特別，體型愈大尾鰭愈為延長，仿似扁的尾巴，所以有著長尾鳥的名字！牠棲息深度較深，100至400米深水礁區都能找到牠的蹤跡。長尾鳥是深水船釣的目標魚種，臺灣東部產量較豐，體型差距由數兩至十幾斤不等，市場上部分長尾鳥從印尼進口。肉色漂亮味道清甜的牠，是市場上的搶手貨，鮮度絕佳的個體甚至能以生魚片方式品嚐！



濱鯛 / 地方名：濱鯛

比長尾濱鯛更稀少的深海寶石，油脂豐富又少見的珍魚。

學名：*Etelis carbunculus* 笛鯛科

濱鯛與長尾濱鯛長得極為相似，但濱鯛的尾鰭不會隨成長而變得延長，體色鮮紅之餘略帶金色，屬於深水的笛鯛魚類，產量不多，於市場上的數量不及長尾鳥。體型較肥碩的濱鯛，最大可長達120多公分，主要以底延繩釣或深海一支釣捕獲，因為水壓問題，長尾鳥和濱鯛被釣獲後大多已奄奄一息，不太可能以活魚形式販售。

希氏姬鯛 / 地方名：白肉蒜

價位中等且漁獲量穩定的一支釣魚種，深受家庭主婦喜好的營養食材。

學名：*Pristipomoides sieboldii* 笛鯛科

希氏姬鯛屬於中型笛鯛，最大不會超過1米，4、50公分的個體於市場上亦十分常見。屬群居性，棲息深度可達360米之深，但主要於180-270米被捕獲，一次性捕獲量頗多。肉質尚可且無強烈腥味，價格中等且取肉率高的牠，是不少採購者的目標。棲地與長尾鳥及濱鯛重疊，價格相對較低的牠，被漁民視為次要目標魚類，同時亦經常與稱為青雞的藍色擬烏尾鯉一同被釣獲。



史氏紅諧魚 / 地方名：紅肉蒜

肉質鮮紅的白肉魚，擁有一般白肉魚無法超越的香氣。

學名：*Erythrocles schlegelii* 笛鯛科

史氏紅諧魚屬深水魚類，主要棲息在200米以下的礁區，通常是深海一支釣的混獲。雖然擁有一身討人喜歡的颜色，但可惜沒經放血處理的紅肉蒜，敗壞速度十分快，加上熟食時肉質較粗，因此在市場上多處於「有量無價」的情況，亦甚少被漁民當作捕捉目標。但其實有經過放血處理的紅肉蒜，肉色鮮紅且無強烈腥味，具有獨特的香氣，以刺身方式品嚐別具風味！

笛鯛

紅槽、紅魚、花臉

銀紋笛鯛 / 地方名：紅槽

極具野性的紅色笛鯛，

平穩的價格卻有著意想不到的高級風味。



學名：*Lutjanus argentimaculatus* 笛鯛科

銀紋笛鯛是其中一種在臺灣有進行人工繁殖的笛鯛魚類，但產量不多，市售漁獲主要是於野外捕獲，野成魚體色呈鮮紅色，廣受採購手青睞；養殖個體則偏向暗紅色甚至暗灰色。成魚可超過一米的牠，壽命可達39年，幼魚常見於沿岸，尤其鹽濃度較低的水域。具有強烈捕食慾望，偏好活餌，是假餌釣法的熱門目標魚種之一。

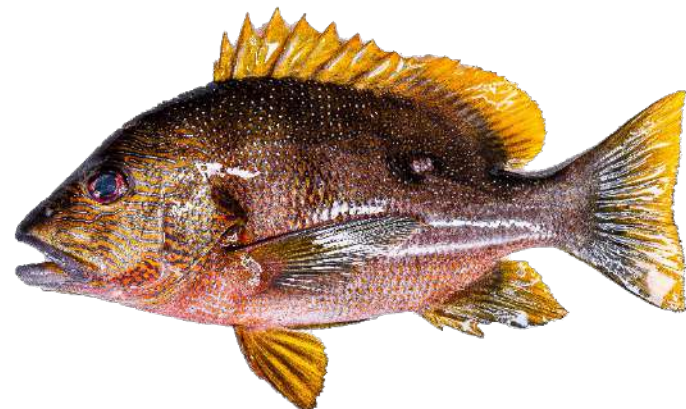
星點笛鯛 / 地方名：紅魚

笛鯛魚類中的高級皇者，黃光閃閃的外表

埋藏著潔白而香濃的肌肉。

學名：*Lutjanus stellatus* 笛鯛科

星點笛鯛在市場上屬於單價及人氣極高的魚種，動輒都千元一斤起跳，是種高級食材。除了肉質嫩滑外，腹腔內更有一對橘色脂肪，香氣十足，可保留一同料理。在臺灣甚少以人工繁殖方式量產，主要產於北部及東部海域，在中國內地卻是主要的人工養殖魚種。



海雞母笛鯛 / 地方名：花臉

人氣不輸星點笛鯛的高級笛鯛，花蓮海域盛產的美味魚種。

學名：*Lutjanus rivulatus* 笛鯛科

海雞母笛鯛之所以被稱為「花臉」，全因牠臉頰上佈滿不規則的蠕狀條紋，辨認度極高。與星點笛鯛並列，同屬單價及人氣極高的魚種，但產量略勝。盛產於東部海域，金黃色的魚鱗讓牠在笛鯛魚類中特別顯眼。進口個體佔市售比率約一半，主要從東南亞國家進口，進口魚貨魚鱗大多呈暗黑色，可簡單區分。

笛鯛

赤海、赤筆仔、黑點

笛鯛是一群市場上常見的高經濟價值魚類，體型差距甚大，由數兩至十多斤不等。當中部分種類因成長優勢而成為臺灣主要的養殖魚種，以供應龐大的食用市場。市面上的笛鯛魚類來源除為本地養殖及捕獲外，也包括國外進口的漁獲，雖然價格較便宜，但挑選鮮度絕對是考驗採購手經驗！大部分笛鯛魚類香氣清淡，肉質綿嫩，備受食客歡迎！惟部分笛鯛於熱帶或亞熱帶地區曾有珊瑚礁雪卡毒的記錄，臺灣只有僅有一例吃進口笛鯛中毒案件的報導，但還是注意減少進食來自珊瑚礁區的大型笛鯛以察安全。



馬拉巴笛鯛 / 地方名：赤海

養殖產量豐盛的笛鯛魚類，是輕易能獲取的鮮嫩食材。

學名：*Lutjanus malabaricus* 笛鯛科

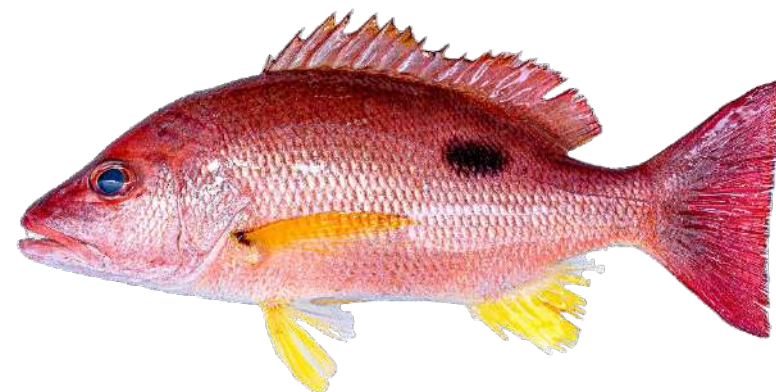
馬拉巴笛鯛是臺灣其中一種常見的養殖魚類，主要收成的體型由一斤至三斤不等，肉質細緻，價廉物美地深受食客青睞。鮮紅的體色給人一種喜慶的感覺，尤其農曆新年，在市場裡總是特別亮眼。雖然臺灣水域偶有捕獲，但甚少超過10斤的個體，大型個體主要從國外進口。

縱帶笛鯛 / 地方名：赤筆仔

澎湖海域盛產的笛鯛，價格與美味成正比的常見魚類。

學名：*Lutjanus vitta* 笛鯛科

縱帶笛鯛在市場上頗為常見，主要來源分為本地及進口，本地個體主要產自澎湖或北部海域，而進口漁獲則來自印尼及菲律賓等東南亞國家。身體上有一條顯眼的黑帶從眼睛後方延伸到尾鰭，因此在香港亦有「畫眉」一名，容易辨認。肉質清淡軟綿，適合各種料理！



勒氏笛鯛 / 地方名：黑點

外表辨識度極高的「黑點」，是愈大愈美味的紅色笛鯛。

學名：*Lutjanus russellii* 笛鯛科

勒氏笛鯛是沿岸至離岸均十分常見的魚種，沿岸常有釣獲，故此釣客對牠一定不會陌生。身體兩側各有一個大黑斑，因此有「黑點」的俗名，幼年時體色偏白，體色會隨著成長漸趨紅色。臺灣已掌握人工繁殖之技術，惟並無量產，主要以野外捕捉為主，除產於臺灣水域外，少部分會從東南亞國家進口。

平鯛、棘鯛

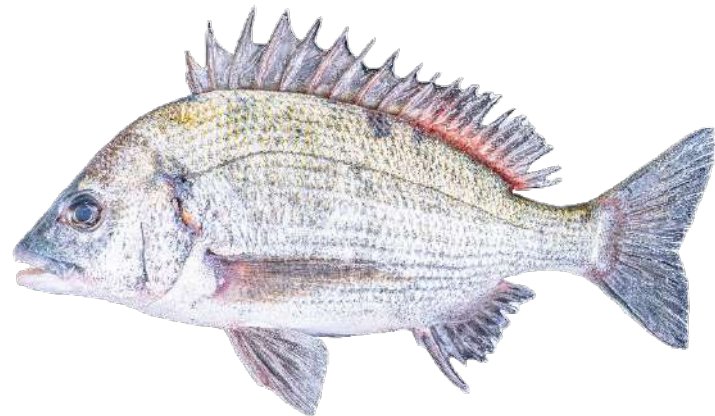
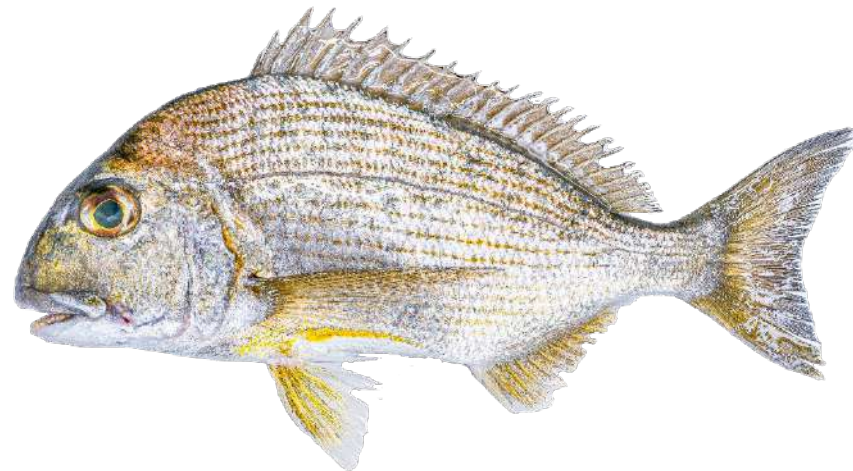
枋頭、黑格、黑牛、赤翅仔

平鯛 / 地方名：枋頭、黃錫鯛

經常與黃鰭鯛混淆的鯛魚，是水產養殖產業重點養殖的物種。

學名：*Rhabdosargus sarba* 鯛科

平鯛身體呈銀灰色，配上數條淡金色的線紋十分顯眼，讓牠擁有 Goldlined seabream (金線的鯛魚) 的英文名稱。市面漁獲以養殖為主，其次為野生魚。油脂豐富，無論鹽燒或者油炸都很美味，野生魚更能以生魚片方式品嚐。在眾多鯛科魚類中價格較低，使牠成為市面受歡迎的食材。長相與黃鰭鯛十分相似，但平鯛除了身上有金線外，頭部也相對圓鈍，能簡單用肉眼分辨！



黑棘鯛 / 地方名：黑格

普及度極高！是養殖供應穩定且美味的親民食材。

學名：*Acanthopagrus schlegelii* 鯛科

黑棘鯛生性好奇膽小，行動敏捷，需要鬥智鬥力才能釣獲，是釣友們的目標魚種。從河口半淡鹹水域，至沿岸海域都可以看到牠們的蹤影。臺灣目前已有健全的人工養殖模式，使黑鯛全年產量相當可觀，是市面十分常見的食用魚類，各種以黑鯛當主角的菜餚都能成為家喻戶曉的家常菜！

太平洋棘鯛 / 地方名：黑牛

與黑鯛極為相似，力大像牛的「黑牛」是臺灣南部盛產的鯛魚。

學名：*Acanthopagrus pacificus* 鯛科

太平洋棘鯛因力氣大得像牛，外型魁武且烏黑，因此漁民幫牠取了「黑牛」的稱號，同樣是釣客的目標魚種。偏好混濁且鹽度較低的水域，幼魚甚至偶爾出現在淡水河川！外觀與黑鯛非常相似，但黑牛腹部更為烏黑，側線上方鱗列比黑鯛少，約為3.5列，嘴唇會隨成長變白且豐厚，性感的嘴唇使牠辨認度甚高！肉嫩且帶著滿滿的油脂，風味可說是鯛科裡的極品！



黃鰭棘鯛 / 地方名：赤翅仔

鮮明搶眼且辨認度高的黃鰭，是市場上養殖、野生數量參半的偶見食材

學名：*Acanthopagrus latus* 鯛科

黃鰭棘鯛一般俗稱「赤翅仔」，在香港被稱為「黃腳雞」，全因牠的腹鰭及臀鰭呈現鮮黃色。屬於廣鹽性魚類，代表牠能適應鹽濃度不一樣的水質，不管是海洋、河口，甚至淡水都能發現牠。幼魚時期主要棲息在港灣內的半淡鹹水海域，牠是臺灣常見的養殖魚種之一，雖然名氣及產量比不上黑鯛，但依然是一種普及的食用魚，肉質鮮美，能以多樣化的烹調手法進行料理。



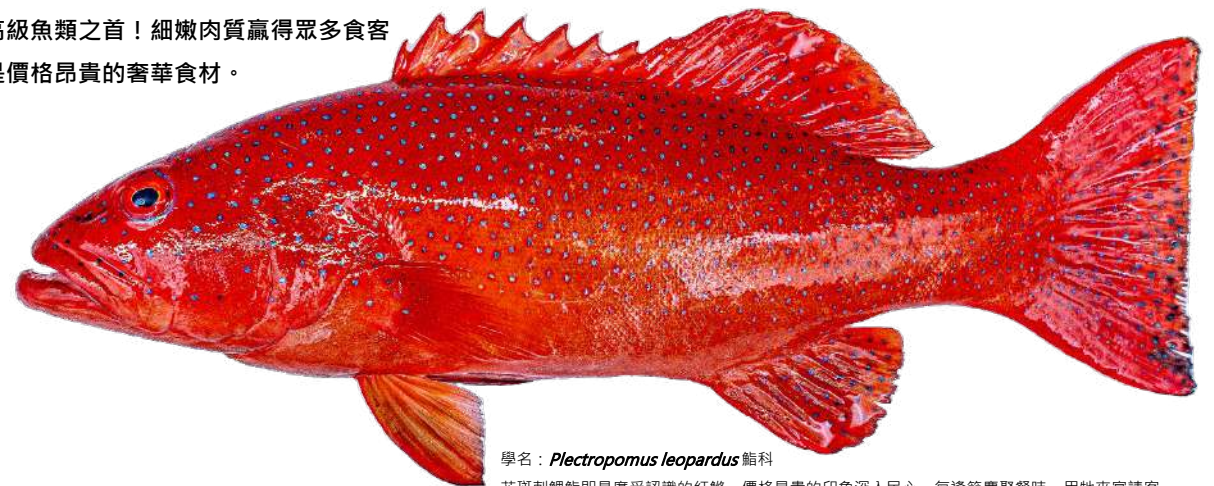
刺鰷鮨

紅鰷、帝皇鰷、黑豆鰷

刺鰷鮨是石斑類中一個類群，價格普遍高昂，產自臺灣的個體售價動輒千元以上，牠們肉質非常細嫩，且具有濃郁的魚香，當中的「紅鰷」便廣受食客的追捧。雖然牠們十分常見，但市面漁獲並非半自產，而是從東南亞、菲律賓、東馬、南亞、賓國、斯蘭、卡賓、進口。售價相對較低。

花斑刺鰷鮨 / 地方名：紅鰷、七星斑

沖繩三大高級魚類之首！細嫩肉質贏得眾多食客的歡心，是價格昂貴的奢華食材。



學名：*Plectropomus leopardus* 鮨科

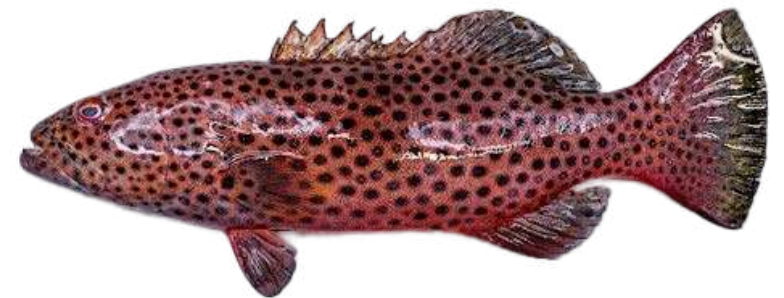
花斑刺鰷鮨即是廣受認識的紅鰷，價格昂貴的印象深入人心，每逢節慶聚餐時，用牠來宴請客人絕對大方得體。寶石紅色的身軀加上亮麗的藍點，彷彿天上的星星，因此在香港又稱「東星斑」。屬於中大型的石斑魚類，1.2米是有紀錄的最大體長，而市售體型由數兩至數斤不等，僅偶然出現十斤以上的龐然大物。臺灣水域雖然有產但數量稀少，市面三分之二的魚獲均是從東南亞國家進口，售價相對產自臺灣的為低。

藍點刺鰷鮨 / 地方名：黑豆鰷

雖然美味程度略輸紅鰷，出眾的肉質卻讓牠在市場上人氣不減。

學名：*Plectropomus areolatus* 鮨科

藍點刺鰷鮨與紅鰷長得十分相似，但身上的藍點被小黑圈包圍，看起來像身上佈滿黑豆，故稱「黑豆鰷」。肉質細嫩但魚味略欠奉，導致售價比紅鰷低。儘管如此，牠還是宴席上擁有高人氣的食材。臺灣水域雖然有牠的分佈紀錄，但市面幾乎所有黑豆鰷都是從東南亞國家進口。

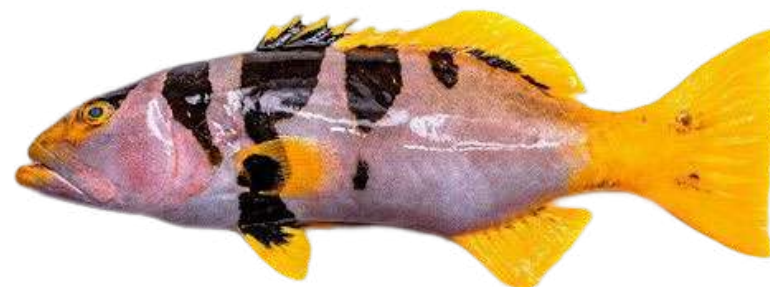


橫斑刺鰷鮨 / 地方名：帝皇鰷

被視為鮨類石斑中的皇者，霸氣的外貌有著讓人一試難忘的美味。

學名：*Plectropomus laevis* 鮨科

橫斑刺鰷鮨在眾多鮨類中體色最為特別，擁有黑色帶紋及金黃色的魚鱗，使牠獲得「帝皇鰷」像皇者般霸氣的名字。論人氣，牠遜於紅鰷，但論價格及肉質，牠們兩者不遑多讓。售價甚至比紅鰷還昂貴。部分全黑的個體會以「黑鰷」一名販售，肉質上並無差異，但賣相上的確遜色許多。臺灣水域雖然有牠的分佈紀錄，但市面幾乎所有帝皇鰷都是從東南亞國家進口。



駝背鱸、星鱸、鱸

老鼠斑、燕鯨、黑鱸仔

駝背鱸 / 地方名：老鼠斑

在基隆沿岸海域產量在香港有「魚皇」一名的極高級魚類，頭小身寬的石斑是高級魚類之首。



學名：*Decapterus macrosoma* 鮨科
駝背鱸在中、港、臺都是極具名氣的高級食材，肉質潔白嫩滑，魚味香濃，在香港更有「魚皇」的美譽，又因牠吻尖頭小貌似老鼠而有「老鼠斑」一名。人工繁殖技術尚未成熟時，想要品嚐牠可說是有錢人的專利，縱使繁殖技術成熟，產量依舊不多，價格還是一直高居不下。白色身軀上佈有黑色圓點是牠最大的特徵，這亦讓牠成為觀賞水館界的新寵。臺灣水域雖然能捕獲老鼠斑，但數量稀少，市面上超過一半都是從東南亞國家如菲律賓、斯里蘭卡等進口，售價相對產自臺灣的為低。

星鱸 / 地方名：燕鯨

擁有鮮艷體色的燕尾石斑，是風味能媲美紅鱸的極高人氣食材。

學名：*Variola louti* 鮨科
星鱸外貌十分討人喜愛，深紅的體色加上粉紅及粉藍的亮麗斑點，及鮮黃的鰭緣及燕子狀的尾鰭，不禁懷疑牠是從童畫世界裡逃出來！屬於高級食材的牠，雖然有著不菲的價格，但也不阻牠成為人氣食材！臺灣水域雖然有產但數量不多，市面上三分之二的漁獲均是從東南亞國家進口，售價相對產自臺灣的為低。



煙鱸 / 地方名：黑鱸仔

彷彿擁有血盆大口的紅嘴石斑，黑沉外面下是潔白細嫩的完美食材。

學名：*Aethaloperca rogaa* 鮨科
煙鱸全身烏黑，烏黑的程度甚至連眼睛都要花上點時間才找到，但魚不可貌相，雖然牠外表不其驚艷，但牠肉質潔白細嫩，魚味香濃，是種受歡迎的魚類食材。口腔內膜呈現橘紅色，彷彿擁有一張血色大嘴，亦因此特徵獲得「Redmouth grouper」的英文名稱。臺灣水域雖然有牠的分佈紀錄，但市面上幾乎所有煙鱸都是從東南亞國家進口。



九刺鮨

黑貓仔、紅過魚



宋氏九刺鮨 / 地方名：紅過魚

鮮紅的體色及恰到好處的美味，是與一眾高級石斑並列的優質食材。

學名：*Cephalopholis sonnerati* 鮨科
宋氏九刺鮨體色大多十分亮麗鮮紅，在琳瑯滿目的漁獲裡特別吸睛，但有部份呈暗紅色甚至黑紅色，雖然肉質同樣細嫩滑，但賣相略為遜色，價格自然有往下調的可能！市面偶然出現約50公分的大型個體，皮厚肉爽，三枚取肉後切塊油泡或爆炒讓人垂涎三尺！目前暫無以人工繁殖方式量產，漁獲均來自野外，臺灣水域雖然有產但數量不多，大多依靠東南亞國家進口。



橫斑九刺鮨 / 地方名：黑貓仔

小型石斑的代表，價格不高但有著美味程度不輸高價魚類的風味。

學名：*Cephalopholis boenak* 鮨科
橫斑九刺鮨是小型的石斑，最大不會超過30公分，巴掌大小是市面常見的販賣體型，釣客對牠也不會陌生，棲息在沿岸礁區，經常成為釣友的囊中物。魚體雖然不大，全身烏黑色，身上僅有數條暗色帶紋，在市場上不甚顯眼，但肉質卻遠勝很多魚類，數尾以簡單的清蒸或煮湯方式料理就非常美味，因此成了部分老饕的最愛。

青星九刺鮨 / 地方名：紅鱸

東南亞熱帶國家盛產！是依賴進口的珊瑚礁石斑。

學名：*Cephalopholis miniata* 鮨科
青星九刺鮨體色鮮艷程度讓人讚嘆，鮮紅的體色配上閃亮的藍點，在水底彷彿在珊瑚礁中穿梭的精靈，也不意外地經常在觀賞水族市場上流通！搶眼的體色及細緻的肉質也讓牠在市場上少有名氣，中等價位的牠是採購手的挑選名單之一。主要棲息在清澈的珊瑚礁海域，目前暫無以人工繁殖方式量產，漁獲均來自野外，臺灣水域雖然有產但數量不多，大多依靠東南亞國家進口。



石斑

龍虎、青斑、黃斑、紅斑、罔仔

赤點石斑魚 / 地方名：紅斑

身上密佈橘點的石斑，在中國及日本擁有更高的食用風氣，是產量不多的珍貴食材。

學名：*Epinephelus akaara* 鮨科

赤點石斑魚體色偏褐紅色且全身佈有小橙紅色的斑點，是辨認牠的一大特徵。最大體長可達到58公分，屬於中大型的石斑魚類。目前在日、韓、中、臺等國家皆有濃厚的食用風氣，且價格十分可觀。因過度捕撈的關係導致數量銳減，牠於2003年在IUCN被列為瀕危物種，日本近年有開始進行人工養殖以供應龐大市場，減輕捕撈壓力。

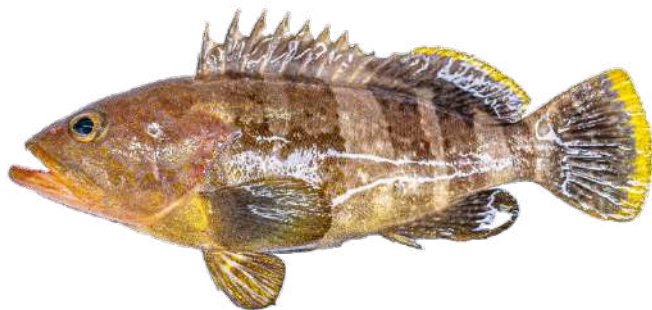


鞍帶 x 棕點石斑魚 / 地方名：龍虎斑

龍膽石斑及老虎斑生產的混血兒，是東南亞國家水產養殖界的新寵。

學名：*Epinephelus lanceolatus* x *Epinephelus fuscoguttatus* 鮨科

龍虎石斑是一種利用鞍帶石斑魚雄魚及棕點石斑魚雌魚，透過人工培育的方式所產生的雜交石斑，雖然不適寒，但卻結合了老虎斑細嫩的肉質、對疾病的強抵抗力，以及龍膽石斑成長快速及體型巨大等優點集一身，在近十年內快速成為東南亞各國的熱門養殖魚類。龍虎斑的魚肉富有肉汁，魚皮豐厚且具膠質，是一種cp值十分高的食材。



青石斑魚 / 地方名：黃斑

澎湖海域盛產的小型石斑魚類，價格實惠又美味是一眾釣客及採購的目標魚種。

學名：*Epinephelus awoara* 鮨科

青石斑魚因腹部有著金黃色或淡黃色的色澤，而有著「黃斑」的稱呼，搭配著體側的數條暗色的斑紋，十分顯眼！臺灣的西南部海域產量較多，在臺灣屬於高經濟價值魚種，市面上的常見的體型由數兩到一斤不等，偶爾會有超過一斤的個體但相當少見。肉質結實鮮美，有著「海雞肉」之稱。

斑帶石斑魚 / 地方名：罔仔

小型的美味石斑魚類，清雅的肉質與香氣深受老饕愛戴。

學名：*Epinephelus fasciatus* 鮨科

斑帶石斑魚屬於體型較小的石斑魚類，最大也頂多約30公分。雖說體型小不大，但肉質卻是異常出色，體型優勢十分適合用於許多小家庭的日常料理上，故此牠在市場上可說是有價有市。外觀與赤點石斑魚略有相似，但牠身上擁有數條深褐色的粗縱帶且佈有棕色小斑點，如果有機會不妨在市場找找牠的足跡！

點帶石斑魚 / 地方名：青斑

傳統的養殖石斑魚類，隨新品種取代而產量逐漸變少的魚類食材。

學名：*Epinephelus coioides* 鮨科

點帶石斑魚是南部重要的養殖魚種之一，惟成長更快速的龍虎斑近十年興起，導致青斑產量大不如前。屬於先雌後雄魚類，幼魚經常棲息在沿岸水質較為混濁的河口及礁區，而成魚棲息的泳層則較深及較離岸。與大多石斑魚一樣屬肉食性魚類，在獵食之前通常會先觀察獵物周遭環境，再迅速游近吞食並游回藏身處。肉質佳，適用於各種料理。

單棘魷、二齒魷

白達仔、掃帚魚、剝皮魚、刺規

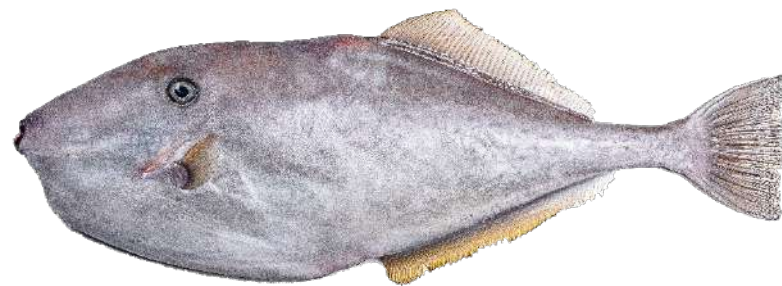
單棘魷、二齒魷類給人的第一印象或許是有毒魚類，當然大多數河魷都含有神經毒素，進食後會致命，應避免食用，但實際上部分魷類像剝皮魷、翻車魷及部分刺魷等沿海魚種，都是市場上常見的食用魚類，旬季時產量更是豐裕。特殊的身體結構也是牠們一大特色，只要花點心思在處理漁獲上，牠們不失為一種優質又特殊的食材，剝皮魷就是一種深得民心的在地食材！

單角革單棘魷 / 地方名：白達仔

肝臟被喻為海中鵝肝的魚類，是平凡卻高級且常見的鮮味食材。

學名：*Aluterus monoceros* 單棘魷科

單角革單棘魷表面有一層粗糙的厚皮，觸感像砂紙，食用前需將皮剝除，故取名為「剝皮魚」。肉多骨刺少的牠，煮湯或油煎同樣美味，肝臟風味尤佳。一般較常出現在深度十公尺以內的淺海，甚至群體方於水表面活動，而沿岸至大洋都是其幼魚為棲息範圍，也經常被發現漂游在大型的飄游物底下。剝皮魚眼睛上方有一根細長的棘刺，是牠的第一根背鰭，但因過於纖細，經常在捕獲或運輸過程中折斷。

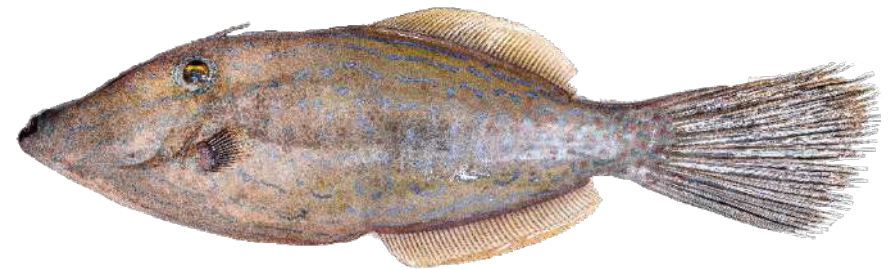


長尾革單棘魷 / 地方名：掃帚魚

尾巴辨認度極高！海裡的掃把，是應慎思淺嚐的危險食材。

學名：*Aluterus scriptus* 單棘魷科

長尾革單棘魷與單角革單棘魷一樣同樣擁有一層粗糙皮膚，雖然同樣有被稱為剝皮魚，但「掃帚魚」一名更適合牠，全因其尾鰭攤開看似掃帚的樣子，極具特色。牠是一種可食用的魚類，但因食物鏈關係，體內有機會帶有雪卡毒，易引發食物中毒，需慎食以察安全。除了尾鰭別具特色，牠泳姿也異於常魚，經常以頭下尾上的方式配合流水擺動，並利用體色的優勢，擬態成海草，躲開捕食者！



六斑二齒魷 / 地方名：刺規

海中的雞腿肉！滿身帶刺但滿身是寶的食材，涼拌魚皮更是牠獨有的料理菜色。

學名：*Diodon holocanthus* 二齒魷科

六斑二齒魷是外型辨識度極高的魚種，身體短小呈圓筒形，當受到天敵刺激時，甚至會將膨脹身體，鼓成一顆帶刺的圓球，以嚇跑掠食者。牠常見於臺灣沿岸，特別喜愛棲息在淺水礁石區，不分晝夜出沒覓食，牠牙齒銳利，可輕易咬碎貝類及甲殼類。二齒魷科魚類是少數可食用的河魷魚類，在臺灣有一定的人氣，烹煮後肉質充滿彈性而美味。惟內臟或含有毒素，因應避免食用內臟。

絲背冠鱗單棘魷 / 地方名：剝皮魚

頭上長角的獨角獸，肝臟與單角革單棘魷同樣美味，產量不多是珍貴的海中食材。

學名：*Stephanolepis cirrhifer* 單棘魷科

絲背冠鱗單棘魷眼睛後上方有一硬棘刺，是牠的第一背鰭，棘上長有許多倒勾，使得我們在觀察或處理時要分外留神，同時雄魚可透過第二背鰭是否有延長來區分。屬於食肉性魚種的牠，特別偏好攝食二枚貝類生物，日本就經常使用鰻肉當餌，針對牠以一支釣方式進行捕捉，而在當地亦已成功進行人工繁殖並量產。牠的肝臟被稱為「海之鵝肝」，濃厚口味的肝臟擺放在淡白色的魚肉上，以握壽司方式呈現，絕對是一道非常夢幻的一品料理。



雞籠鯧、鯧、長鯧、圓白鯧

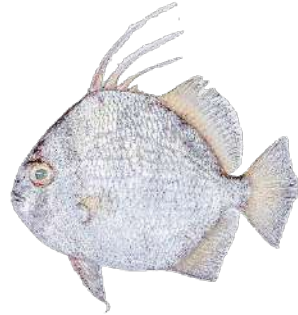
銅盤仔、白鯧、斗鯧、銅盤、肉魚

中國鯧 / 地方名：斗鯧

肉質爽口而細緻，是一種美味程度絕對不輸白鯧的高級魚類。

學名：*Pampus chinensis* 鯧科

中國鯧肉質細緻嫩滑，在市場上屬於高級食材，肉質極為嫩滑，有時會以白鯧的名稱販售，只是內行人都知道牠並非「正白鯧」。市場上部分斗鯧從日本進口至臺灣，體色相對不鮮豔，鮮度也有落差。有趣的是，牠極少被釣獲，最大原因是斗鯧以活水母為食，在釣餌上難以滿足。身體上鱗片極易脫落，是其中一項分辨鮮度的標準。



北鯧 / 地方名：白鯧

傳統年夜飯必備的魚類食材，現流漁獲雖

然金額昂貴卻寓意新一年昌盛有餘！

學名：*Pampus punctatissimus* 鯧科

北鯧即「正白鯧」，臺灣水域產之個體的價格，在鯧科屬於最高，在市場裡的價格都是千元起，尤其在的農曆新年期間，全魚料理在傳統年夜飯裡不可或缺，代表著年年有餘，而白鯧更有昌盛的含意，同時肉質極為出眾，深受受客愛戴，經常一魚難求。特性與斗鯧十分類同，只是進口的個體在市場的佔有率比斗鯧更高。



斑點雞籠鯧 / 地方名：銅盤仔

頭小肉多且價格親民，是性價比十分高的魚類食材。

學名：*Drepane punctata* 雞籠鯧科

斑點雞籠鯧於市場上販賣的個體體型落差非常大，小至巴掌大，大至50公分都會在市場上出現，但產量不多亦不穩。台灣共有兩種雞籠鯧魚類，另外一種是條紋雞籠鯧，但於市上極為少見。頭小體寬，取肉率高且骨刺少，是一種不錯的食材選擇。嘴巴能伸縮，有助於牠在沙泥底的海床捕食底棲無脊椎動物。

圓白鯧 / 地方名：銅盤

平平無奇卻是家庭料理的推薦食材，數尾

一盤嚐出鮮魚好滋味。

學名：*Ehippus orbis* 白鯧科

圓白鯧的體型不大，25公分左右已經是最大的體型，於市場上流通的個體約巴掌大。肉質細緻，價格合理，一般家庭只要料理數尾，便能端上餐桌成為佳餚。拖網常有捕獲，刺網或定置網偶有捕獲，雖然數量不多，但甚為常見！牠背鰭上有三根十分延長，呈現絲狀的鱗絲，容易辨認。



刺鯧 / 地方名：肉魚

價格隨年增長但吸引力多年始終不變，是

傳統餐桌及自助餐標誌性的食材。

學名：*Psenopsis anomala* 長鯧科

刺鯧即肉魚或肉腳仔，偶爾會出現在自助餐的食材當中，被公認是其中一種國民美食，廣被認識。臺灣主要的捕獲漁場在西南海域附近，漁期為每年11月至隔年的2月為止，捕獲量十分大，其餘月份捕獲量較少。肉魚近年價格有上升趨勢，尤其是偏大型的個體，一斤在數百元左右！幼魚經常被拍攝到躲在水母的觸鬚裡，借由水母獲得保護。

無鰾魷、魷

虎格、石狗公、深水石狗公

白紋石狗公 / 地方名：深水石狗公

偶爾與赤鯨一同被釣獲的礁區魚類，

是市場上熱門的白肉魚類。



學名：*Sebasticus albofasciatus* 魷科

白條紋石狗公之所以被稱為深水石狗公，全因牠棲息水深能達200公尺，一般較常於150公尺深度被釣獲，棲地與赤鯨及馬頭魚等魚類略有重疊。全年有產的牠，無明顯的捕獲季節，在市場上供應甚為穩定，但因水壓問題難有活體販賣。牠肉質結實富有彈性，味道清甜，適合用作任何料理。頭部佈有小尖棘，魚鰭的棘刺尖銳且有毒，雖然毒性不足以致命，但處理漁獲時仍需注意安全。有別於其他石狗公魚類，本種身上擁有黃色鱗紋，特別鮮明亮眼！

石狗公 / 地方名：石狗公

沿岸常見的礁區魚類，體型雖然不大但卻

是美味不能被忽略的魚類食材。

學名：*Sebasticus marmoratus* 魷科

石狗公屬於沿海十分常見的魚種，各種釣法都有機會釣獲。全年有產，無明顯的捕獲季節，於臺灣北部產量較高，在市場上供應甚為穩定，惟產量普通。體色差異大，棲息於較深水的個體體色相對較鮮紅，一般呈褐色或褐色。體型不大，最大可長至36公分，但市面上常見的體型約為巴掌大小，雖然體型不大，但清甜無腥味的風味卻讓牠成為優質的食材，一、兩尾煮出一人份量的魚湯，剛好鮮甜不膩！



赫氏無鰾魷 / 地方名：虎格

深紅誘人的體色，肉質同樣迷人，是一支釣偶有捕獲的魷科魚類。

學名：*Helicolenus hilgendorffii* 魷科

赫氏無鰾魷除了俗稱「虎格」，還被稱為「紅黑喉」，全因牠口腔內至喉部都呈現黑色，而名字中的「無鰾」，正描述了牠最大的特徵，便是沒有魚鰾。大部分魚類擁有魚鰾可控制升降，但虎格卻缺乏魚鰾，也因為這奇特的身體構造，讓棲息在200公尺水深的牠，釣獲後也不太會因為水壓問題導致失壓而死亡，存活率甚高，甚至在運抵魚市場時，在冰箱裡都還呈現生命跡象。牠於臺灣北部甚為常見，但產量不多，肉質細緻，是種高經濟價值的魚類。

鯖、鮪、鰹

土魷、馬加、串仔、煙仔

康氏馬加鯖 / 地方名：土魷

澎湖冬季特產的魚種，漁獲價值視乎肥美程度，是極為上盛的高級魚種。



學名：*Scomberomorus commerson* 鯖科

康氏馬加鯖正是俗稱的土魷，也是土魷魚羹，一種親民且具久遠歷史的國民美食的最大原材料。體長最大可達兩米多的牠，是海中的游泳健將，生性兇猛，經常以小群體行動，捕食甲殼類和魚群。土魷魚的經濟價值甚高，臺灣各地皆能捕獲，但以南部為最大宗，此外澎湖在冬季也盛產肥美的土魷魚。除湯羹外，因為其肉質甜美，肉多細刺少，不論是煮湯或油煎，都深受饕客喜愛，是種老少皆能享用的魚種！

黃鰹鮪 / 地方名：串仔

熱帶及亞熱帶海域重要的漁獲，生食、熟食別具風味的名氣食材。



學名：*Thunnus albacares* 鯖科

黃鰹鮪一名中的「黃鰹」，顯然是形容牠那延長成鐮刀型，且鮮黃色的背鰭與臀鰭，魚鰭更會隨成長變得更延長！牠肉質緊實，脂肪量較少，肉色呈淡粉紅色，口味淡雅，完全迎合到大眾的口味。雖然腹肉，即TORO的部分油脂較豐富，適合做成握壽司或魚排，但香氣與被稱為海中黑鑽石的黑鰹魚還是有一段明顯的差距。與大多數鮪魚類一樣，同樣是熱帶及亞熱帶海域重要之漁獲物，是做鮪魚罐頭的重要原料。

巴鰹 / 地方名：煙仔、三點仔

風味雖然遜於煙仔虎，但生食時特殊的血液風味卻俘獲一票人的味蕾。



學名：*Euthynnus affinis* 鯖科

巴鰹的形態像魚雷般紡錘，背部呈藍黑色並排列著短斜線，因為銀白色的腹部上有三個深色斑點，因此有三點仔的俗稱，但點的數目很不一，從一點到五點十分隨性。牠的活動範圍十分廣，是大洋的上層洄游性魚類，常見於臺灣沿岸海域，東北部與南部漁獲量尤其豐沛。牠在市場上的價格甚為低廉，有著過於獨特的血液香氣，未必是每個人心目中的偏愛魚，但乾煎或是煮成味噌湯還是不錯的選擇！

齒鯖、鯖

煙仔虎、花飛

齒鯖、鯖科魚類內不管是鯖、鮪、鰹及鯖等的魚種都是世界上的極具市佔率的經濟性食用魚類，產量豐裕，供應全球人類各種營養。牠們善於游泳而且速度快，是大洋中表層的捕獵高手，由於強勁的爆發力及強烈的捕食欲望，使得牠們成為休閒遊釣的目標魚類！特別的是，鮪類在市場上的售價落差非常巨大，這視乎賣家的呈現方式，若以生魚片方式處理，一兩能值上數十甚至百元，論身價最為昂貴的非黑鮪莫屬！而未經特別處理的鮮魚，一斤在市場上售價一般不高，十分親民！

東方齒鯖 / 地方名：煙仔虎

大洋表層的捕獵高手，生食擁有綿密口感的常見食材，亦是加工漁品的優質原料。



學名：*Sarda orientalis* 鯖科

東方齒鯖的體型在同科魚類裡屬中等，最大能達一米。屬肉食性魚類的牠，偏好捕食鯷魚，游泳快速的牠們在捕獵上有一定優勢！牠肉色粉嫩，傳統市場大多以輪切魚片或切塊方式出售，小型個體會以全魚形式出售，生食可品嚐到牠綿密的口感；熟食則能享受牠略帶嚼勁的口感。產量甚豐的牠同是罐頭的原料魚種。臺灣沿海一帶都能捕獲煙仔虎，恆春海域盛產期為1-6月，東部海域則為3-6月，並主要以定置網方式的捕獲量最大，豐收時甚至能達公噸的漁獲！

花腹鯖 / 地方名：花飛

漁獲量龐大的世界重要糧食，不高級但實在的道地食材。

學名：*Scomber australasicus* 鯖科

花腹鯖與白腹鯖一樣同為臺灣重要且常見的經濟性食用魚類，習性與利用方式亦十分類同。牠名字裡的「花腹」，指的是腹部上佈有許多灰黑色的小斑點，與擁有雪白色腹部的白腹鯖不同。除了花紋的差異外，牠們兩者在體態上也略有差異，白腹鯖比花腹鯖更為側扁，代表花腹鯖擁有比例接近圓柱狀的身軀。目前臺灣在每年的六月立法禁止漁船於北緯24度以北的海域從事鯖、鰹漁業作業，希望落實永續漁業的方向，讓漁業資源得以休養生息。



白腹鯖 / 地方名：花飛

與花腹鯖同為世界重要糧食，利用方式多元屬經濟價格極高的魚類。

學名：*Scomber japonicus* 鯖科

白腹鯖藍黑色的背部分佈著許多不規則的黑色斑紋，新鮮時的光澤更會閃爍發亮，十分夢幻！具有群游習性，幼魚會混雜在鯷魚群中活動，亦因牠具有趨光性，會被燈光吸引而聚集在一起，所以除圍網、流刺網或定置網能捕獲外，艾奇網也是主要捕捉鯖魚的漁法。牠活動的泳層深度甚廣，由數公尺至二百公尺間都能找到。鯖魚是全世界重要的漁產物種之一，全球年產能達數十萬公噸，除了新鮮及冷凍出售外，亦會以煙燻、鹽漬或製成罐頭等加工方式處理後販售。



其他

黑公、土黃、那個魚、狗母、丁香、魷魚

莫山比克口孵魚 / 地方名：黑公

口味優勝於淡水養殖的吳郭魚，CP值甚高是一眾餐飲業者的新寵。

學名：*Oreochromis mossambicus* 慈鯛科

莫山比克口孵又稱為海水吳郭魚，主要因為牠能於海水中飼養，牠的適應能力強，是熱門的養殖物種。而名字中「口孵」，則是形容牠以嘴巴孵育幼魚的行為。典型的雜食性魚類，由浮游生物至藻類、肉類都是攝食對象，但因引進世界各地進行養殖後逃逸，而造成入侵的情況出現，目前臺灣各地區的野外均能發現蹤影，其中以南部地區數量較多，部分為雜交後非純種的個體。海水吳郭魚較一般的吳郭魚更為美味，肉質鮮美細嫩且無腥味，加上魚刺少，是十分受歡迎的食材。



印度小鎌齒魚 / 地方名：那個魚

含水量極高的食材，料理後口感彷彿海鮮湯包般爆開，是東港一帶熱門的小吃。

學名：*Harpadon nehereus* 合齒魚科

印度鎌齒魚棲息深度十分廣，由河口至深水都有牠的蹤影，屬於底棲魚類，主要以魚類及甲殼類為食。臺灣的南部及西部海域是主要產地，全年有產，無明顯的產季。肉質非常細嫩，但因含水量較高，通常會以油炸料理，咬開時就像海鮮湯包非常美味！



高鼻海鯨 / 地方名：土黃

流入市面的數量不豐，市場上限定的美味，雖然魚刺較多但甜味總對讓人回味。

學名：*Nematalosa nasus* 鯪科

高鼻海鯨屬於近海沿岸常見的魚種，主要在中層水域活動，大多具群居的習性，經常進入河口水域。主要以浮游生物為食糧因而較少被釣獲，市面上販售的漁獲大多由刺網捕獲。產量不高，價格相對低廉，在市場上常被歸類成雜魚，雖骨刺多，但肉質鮮甜，是不少老饕的最愛。

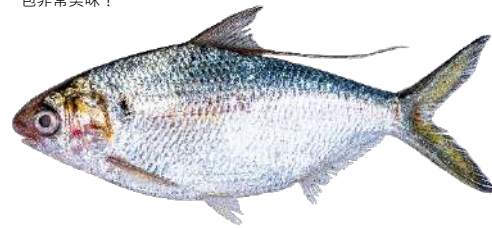


日本銀帶鯪 / 地方名：丁香魚

體型細小卻滋味無窮，春、夏季限定的食材用作配酒實在一流。

學名：*Spratelloides gracilis* 鯪科

日本銀帶鯪屬群體魚類，喜好清澈水域，經常一大群在水面活動，使得海面閃閃生輝。體型細小僅幾公分，但卻是海洋食物鏈中重要的基層生物，同時亦是臺灣的重要食用魚類，當中以澎湖產量最大。肉質細緻，可生鮮食用或乾製品嚐。



長體蛇鯪 / 地方名：狗母梭

雖然魚刺多到讓人敬而遠之，但炒成魚鬆後卻是魚香撲鼻的可口食材。

學名：*Saurida elongate* 合齒魚科

長體蛇鯪主要棲息在砂泥底質的海域，是拖網漁獲中常見的魚類之一。肉食性，會埋伏在砂泥中，只露出眼睛觀察游經的獵物，再躍起捕食。全年有產，產量甚多，雖然肉質鮮甜細嫩，可惜魚刺多，所以價格一般不高，較常用作炒成魚鬆，也可沾粉油炸，都算是國民美食。



多鬚魷魚 / 地方名：魷魚

被稱鬚魷卻跟鱈魚毫無關係的魷魚，肉質細緻是不錯的食材選擇。

學名：*Brotula multibarata* 魷科

多鬚魷魚棲息深度甚廣，由沿岸淺水的礁石區到650公尺的深海都有牠的足跡，大多在夜間覓食，主要以捕食小魚、小蝦蟹等為主。主要以拖網或延繩釣方式捕獲，臺灣各地都有產，當中以澎湖的產量較多，體型也較大。肉質軟綿細嫩，有特殊的腥味，適宜以較重口淡的烹調方式料理。



其他

錢鰻、海鰻、火管、白帶、青旗



蠕紋裸胸鯨 / 地方名：錢鰻、薯鰻

生性兇猛但卻是熱門食材，體型愈大愈具有風味的魚類，富有膠質的魚皮讓人一試難忘。

學名：*Gymnothorax kidako* 鯪科

蠕紋裸胸鯪正是平常俗稱的錢鰻、薯鰻的其中一種，多棲息在珊瑚礁或岩礁海域，不好游泳，大多時間都躲藏在岩礁間的洞穴，較常在夜間活動。臺灣各地都有分佈，沒有明顯的產季，惟本種的捕獲量不多，市場供應不穩。皮厚且膠質豐厚，肉質滑嫩具彈性，乾煎、三杯、紅燒、糖醋、煮湯等皆合宜。



灰海鰻 / 地方名：海鰻

罐頭的原料之一，只有常逛市場才能一睹真面目的鰻魚。

學名：*Muraenesox cinereus* 海鰻科

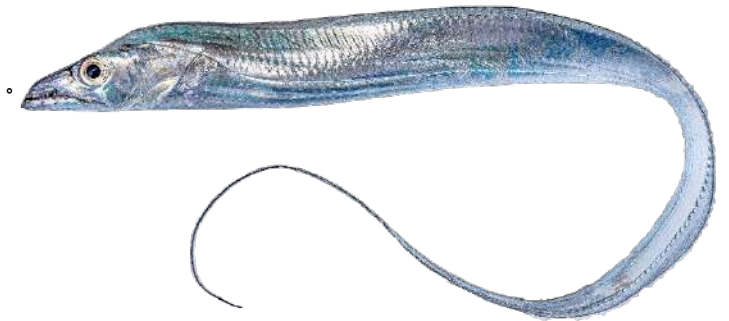
灰海鰻身型呈現圓筒狀，成年海鰻的粗度能比成熟的男性手臂還粗。生性兇猛，是捕獵小魚、蝦蟹等生物的高手，具有尖銳的牙齒，在處理漁獲時需注意。脂肪含量高，肉質鮮甜，但骨刺相對較多，在臺灣大多以製成魚丸及魚乾進行處理，是魚漿製品可或缺的原材料之一！

白帶魚 / 地方名：白帶魚

家喻戶曉的食用魚類，閃爍反光的皮膚是鮮度的最佳指標，「指寬」為業內常見用作表示體型的獨特用語。

學名：*Trichiurus lepturus* 帶魚科

白帶魚除了是餐桌上常見的魚類外，產量極大的牠同時也是全球重要的經濟漁獲之一。屬群居魚類，因喜好弱光，所以白天大多在深水層活動，夜間才游至表層。身體扁而長，在烹調時大多切塊後再進行料理，料理簡單且美味極致，非常符合現代家庭的需求，具有尖銳的犬齒，處理漁獲時需分外留神！



鱗馬鞭魚 / 地方名：火管、馬鞭

管狀嘴巴且身體接近竹子狀，是市場上奇異又美味的特殊食材。



學名：*Fistularia petimba* 馬鞭魚科

鱗馬鞭魚外觀非常奇特，魚身細長，嘴巴更是呈現長管狀。全臺海域都有分佈，產量不甚穩定，小型個體大多以拖網捕獲，大型者則多使用一支釣。雖然全身都可食用，但頭部由硬骨組成，尾段纖細無肉，只有中段取肉率較高。肉質豐富油脂，具特殊香氣，深受老饕的喜愛。

鱷形叉尾鶴鱗 / 地方名：青旗

有量無價的廉價魚類，又因易受寄生蟲感染而被忽略的食材魚類。

學名：*Tylosurus crocodilus* 鶴鱗科

鱷形叉尾鶴鱗身體十分細長且背部呈藍綠色，辨識度甚高。屬肉食性魚類，喜好追捕表層小魚，亦因此經常被假餌釣法捕獲。牙齒密集且鋒利，處理漁獲時要需特別小心，一年四季皆有產，可惜因為體表及肌肉易有寄生蟲附著，限制了其料理的手法，因此在市場上的售價不高，同時料理方式建議熟食品嚐！

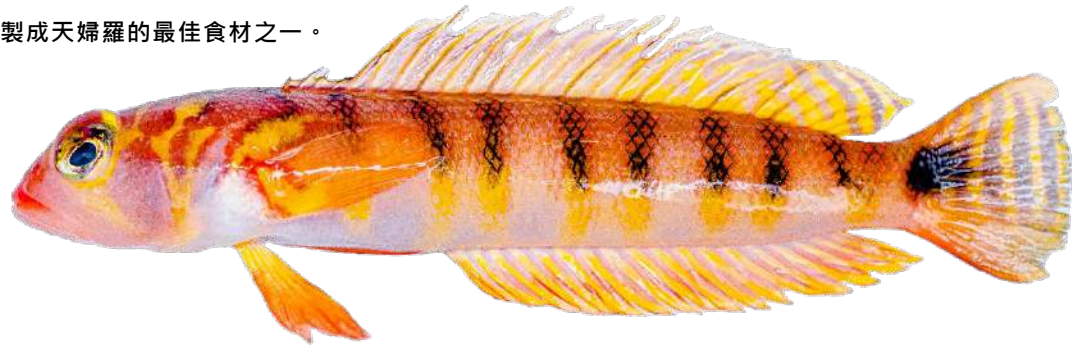


其他

海狗甘仔、石佬、臭肚、尖梭

多橫帶擬鱸 / 地方名：海狗甘仔

因形狀被漁民戲稱「海小鳥」的擬鱸魚類，
體型雖小卻是製成天婦羅的最佳食材之一。



學名：*Parapercis multifasciata* 擬鱸科

多橫帶擬鱸是一種餐桌上較不太常見的食用魚類，因棲地與赤鯨及馬頭魚重疊而被混獲。其體型不大，最大不會超過17公分，在魚市場大多被當作雜魚處理。臺灣各地均有分佈，全年有產，但以夏季產量較多。擬鱸科的物種大多體色鮮艷，花紋獨特，可當作觀賞魚。雖然體型有限，但牠肉質細緻雪白，是其中一種可料理成天婦羅的魚種！



褐籃子魚 / 地方名：臭肚

因內臟發酵產生特殊氣味而被冠上「臭肚魚」一名，魚
鱗有毒卻能加熱分解，清甜美味是很多老饕的最愛。

學名：*Siganus fuscescens* 臭肚魚科

褐籃子魚在民間又稱象魚，是深入民心的水產食材，為屬典型的雜食性魚類。魚鱗堅硬鋒利且帶有毒性，被刺後會產生劇痛，故處理時需注意。分佈在全臺各海域，在市場上甚為常見，具有特殊香氣，肉質細嫩，簡單的料理方式如香煎或煮湯就十分美味。

邵氏豬齒魚 / 地方名：石佬

能長到一米大的珊瑚礁巨人，肉質平凡但
魚皮膠質豐富，叫人一試難忘。

學名：*Choerodon schoenleinii* 隆頭魚科

邵氏豬齒魚的體色鮮艷，外型與藍豬齒魚相似，但體型相對可長得更大，大型個體力氣大，能翻動海底的岩塊尋找食物，是海中的大力士。臺灣各地均有分佈，產量以澎湖最大，市面上部分大型個體由東南亞國家進口。牠魚肉細緻，魚皮及頭部富含膠質，不論清蒸、紅燒、乾煎等料理方式都適合。



藍豬齒魚 / 地方名：紅石佬

北部及澎湖海域盛產！是市場上流動量大的常見食材。

學名：*Choerodon azurio* 隆頭魚科

藍豬齒魚的體色鮮艷，因嘴巴內的大齒如豬牙般暴露在外，故又稱為豬齒魚，主要棲息在珊瑚礁或礁區。肉質口感綿密，雪白細嫩，可說是入口即化，且無細小刺，特別適合年長者及小孩食用。但因棲地關係部分個體會具有獨特異味，宜以重口味如糖醋、蔥燒等方式烹飪。



黃尾金梭魚 / 地方名：尖梭

兇猛的海中獵手，體型剛好的漁獲，以一夜干方式處理
是最能突出鮮味的手法。

學名：*Sphyræna flavicauda* 金梭魚科

黃尾金梭魚外形十分細長，經常單獨或結成小群活動。因游泳能力強及捕食欲望高，本科魚類被視為假餌釣法的目標魚類。全年有產，捕獲的方式多元，包括定置網、流刺網或拖曳釣等方法均能捕獲。牙齒鋒利，在處理活體時宜小心。其肉質細緻，除了油煎、紅燒、煮湯或焗烤外，製成一夜乾也是不錯的選擇。

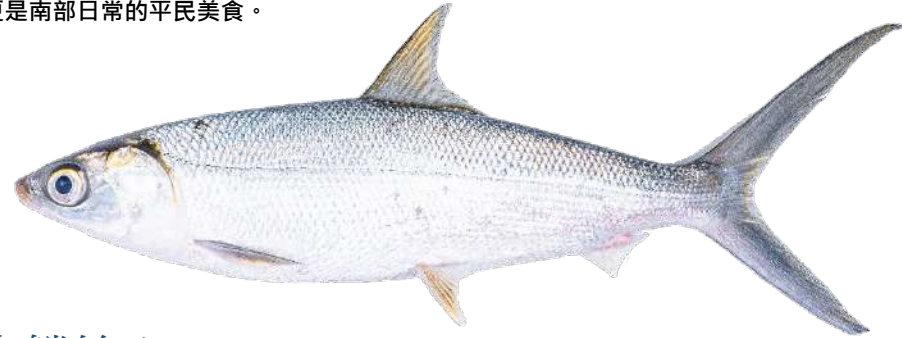


其他

虱目魚、豆仔魚、力魚、水針

虱目魚 / 地方名：虱目魚

養殖產量龐大，是能全魚利用的傳統食材，
更是南部日常的平民美食。



學名：*Chanos chanos* 虱目魚科

虱目魚最大特色莫過於具有一對脂性眼瞼，使牠煮熟後眼睛彷彿被遮住，因此有遮目魚一名。牠沒有牙齒，屬於雜食性魚類，經常與文蛤同時飼養，利用攝食方式清除藻類，同時臺灣南部重要的養殖魚種，雖然屬於廣鹽性魚類但相對不耐寒，因此養殖越冬的準備非常重要。又因含豐富的蛋白質，營養媲美牛奶，所以同時有又被稱為牛奶魚。目前在臺灣以落實全魚利用，各部位都可入菜，而以油脂最豐富的乾煎魚肚最為有名，此外川燙魚皮、滷魚頭等都是老饕的最愛，同時則能加工成魚丸及魚鬆。

大鱗鯪 / 地方名：豆仔魚

與烏魚極為類似但依靠野生捕捉，
肥美魚體適合任何料理。

學名：*Planiliza macrolepis* 鱸科

大鱗鯪長相與烏魚得很像，但體型相對較小，屬群居性魚類，幼魚會出沒在河口或淺灘，在受到驚嚇時會躍出水面。牠在臺灣全年有產，大多以流刺網捕獲，一次性捕獲量大，但因體型較小，同時卵巢飽滿度比不上烏魚，這使牠的價格較為平易近人，煮湯或紅燒都是不錯的烹調方式！



斑鱻 / 地方名：水針

下頷尤其突出，是擁有特殊外表的魚類，風味
卻是清甜淡雅，深受日式居酒屋漁師的青睞。



學名：*Hemiramphus far* 鱻科

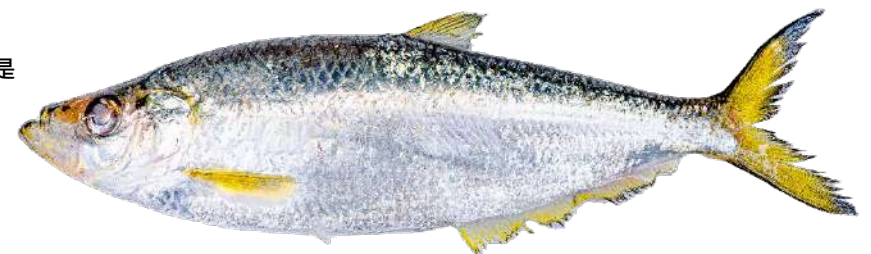
斑鱻突出的下頷，在市場上實在十分顯眼，與其他鱻科魚類不同，本種身上具有數個黑斑，這些特徵都使牠很好辨識。主要棲息在沿岸較乾淨的表層，喜好群體行動，主要以浮游生物為食。生性較膽小，在受到驚嚇時會有躍出水面的行為。全年有產，但在12至2月所捕獲的水針最為肥美，體型雖然不大，但經三枚切後，半身剛好可以捏成一貫壽司，可說是種極為美味的高級魚。

長鰻 / 地方名：力魚

骨刺多卻又鮮甜味美的魚種，在香港更是
能曬成鹹魚的明星食材。

學名：*Ilisha elongate* 鰻腹鰻科

長鰻長相普通，唯一上翹的嘴巴較有辨認度，與淡水的鮎魚長得有幾分相似！雖然全年有產，但每年的春季產量較高，同時也屬於產卵季，牠們會成群結隊在河口水域產卵。肉質細緻鮮甜，但骨刺相對較多，可新鮮食用，屬於高經濟價值的魚種，在香港則常用於製成鹹魚。



其他

黑毛、厚唇黑毛、咬破布、白毛

瓜子鱸 / 地方名：粗鱗黑毛

深黑的體色配上藍藍的眼睛，被釣友戲稱「藍眼辣妹」，除了是磯釣的熱門魚種外，也是市場上具高人氣的魚類食材。

學名：*Girella punctata* 舵魚科

瓜子鱸喜愛在岩礁邊的浪花區活動，具有不錯的游泳能力，並在冬季以刮食礁石上的藻類為主食，而夏季則捕食其他水生生物。臺灣海域皆有分佈，族群數量不少，並已取得人工繁殖技術，是具經濟價值的魚種，除供應魚市場外，也有定期進行魚苗放流。同時因力氣大且美味，牠經常被視為磯釣的目標魚種。肉質嫩滑，以清蒸方式料理無疑能享受到最原始的風味！



黃帶瓜子鱸 / 地方名：厚唇黑毛

擁有豐厚的上唇使牠在市場上辨認度極高，可惜少見的牠是很難把握的美味，零散的漁獲是難得一見的美味。

學名：*Girella mezinga* 舵魚科

黃帶瓜子鱸在臺灣3種瓜子鱸中為最常見，身體兩側各具有一條黃色帶紋且擁有豐厚的上唇，容易辨認，惟黃帶會隨成長變淡或消失。屬於雜食性魚類，冬季以藻類為主食，其餘季節則捕食其他水生生物。雖然全年有產，但在市場上供應不穩定，是較難得一見的食材，澎湖海域是臺灣主要產地之一。大多以定置網及一支釣方式捕獲，肉質細緻嫩滑，無論清蒸或是煮湯都是最佳選擇！



花尾唇指鱸 / 地方名：咬破布

與黑毛棲息地類似，北部與澎湖捕獲的擁有不同的風味，是值得一試的美味魚種。

學名：*Cheilodactylus zonatus* 唇指鱸科

花尾唇指鱸體斑斑，橘黃的魚鱗配上白點紋特別吸睛！主要棲息在礁石混合的水域，是底棲魚類。盛產於臺灣北部及澎湖海域，主要以延繩釣或一支釣方式捕獲，在市場上流通性高，但流動量普通。牠在臺灣並無特別高的食用風氣，反之在香港被稱為「魚皇」，被視為魚類食材中的極品，價格甚為昂貴，因具獨特香氣，一般以清蒸方式料理品嚐。



低鰭舵魚 / 地方名：白毛

會隨著成長而變得更美味的魚種，老漁民說：白毛要不吃，要不吃大尾的。

學名：*Kyphosus vaigiensis* 舵魚科

低鰭舵魚有著與黑毛類似的生活習性，同樣偏愛於礁邊的浪花區活動，屬於雜食偏草食性的魚類，主要以攝食海藻為主。臺灣海域均有產，北部產量不少，全年皆有產，主要以刺網、手釣或定置網方式捕捉。雖然肉質甚佳，但因食性關係，肉質自帶藻味，售價遠比黑毛低，只有能接受這種特殊風味的人才能享受到牠的美味，煮薑絲湯、香煎或紅燒都是不錯的料理選擇！

其他

午仔、六指馬鮫、三牙、黃魚、黑喉、春子

多鱗四指馬鮫 / 地方名：午仔

流通量大的養殖魚類，又因產地及體型導致價格落差巨大，製成具有鹹香味的一夜乾讓人著迷。

學名：*Eleutheronema rhadinum* 馬鮫科

多鱗四指馬鮫屬於中大型魚類，最大可達74公分，部分大型個體由東南亞國定進口，臺灣產的個體除了產季以外，在市場上一般較為少見。廣泛分佈在臺灣海域，但當中以西部及北部為主要漁場。每年秋末至初春是主要產季，大多利用流刺網、定置網或一支釣等方式捕捉。臺灣俗諺「一午、二紅衫、三鰱、四馬」是流傳已久，被民間認為最為美味的魚類排行榜，當中排行第一的「一午」，正是指本種，肉質極為細緻鮮美，旬季時油脂出豐富，任何料理方式都極為美味！



六指多指馬鮫 / 地方名：六指馬鮫

彷彿迷你版的午仔魚，體型雖小卻是熱門魚種，細嫩鮮甜的魚肉會讓人深深愛上。

學名：*Polydactylus sextarius* 馬鮫科

六指多指馬鮫外型彷彿迷你版的午仔魚，體型不大，巴掌大小已屬於成魚體型，全年有產，但產量以春、秋季較多，一次性捕獲量頗大，主要分佈在臺灣的南部、西部及澎湖海域。牠魚肉細膩且油脂豐富，價格便宜，簡單的清蒸或香煎，這樣兩三尾就足以嚐盡！

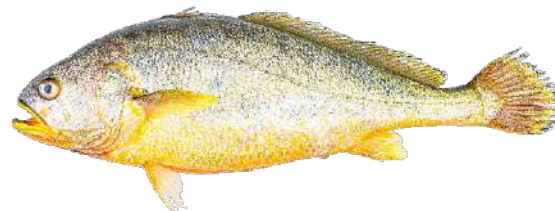


黃金鰭鮫 / 地方名：三牙

與黃魚略為相似，故有「三牙假黃魚」之稱，肉質平凡不失為不錯的食材。

學名：*Chrysochir aureus* 石首魚科

黃金鰭鮫主要棲息在沿海的中底層海域，臺灣各海域雖有分佈，但以西南部族群數量較多。之所以被稱為三牙，無疑是牠那即使閉合也外露的三顆犬齒，屬於肉食性魚類的牠，主要捕食小魚及小蝦等生物。在市場上較不常見，偶為拖網漁業中的混獲。肉質不錯，糖醋、清蒸或鹽醃香煎皆宜。



大黃魚 / 地方名：黃魚

被漁民戲稱野生魚的價格媲美黃金，因而有「金條」稱號，而養殖漁獲價格親民是普通家庭餐桌上的常客。

學名：*Larimichthys crocea* 石首魚科

大黃魚屬中底層魚類，本身討厭強光，所以大多會在黎明或黃昏時分上浮在水中層，白晝則下沉至底層。臺灣海域雖然有分佈但族群數量少，只有冬末至春初有較多的捕獲量，但在節慶時，野生魚可說是一魚難求。目前市場上看到的黃魚基本上以進口中國養殖為主，年產量能達數萬公噸，牠是一般家庭餐桌上常見的魚種之一，肉質細嫩且頭小肉多，是不少家庭的最愛，料理手法多元，蒸、煮、炸同樣美味！



黑鮫 / 地方名：黑喉

常與紅喉相提並論的魚種，食味或略遜於紅喉但不失牠作為高級食材的地位，在市場上依然有價值。

學名：*Atrubucca nibe* 石首魚科

黑鮫主要棲息在較深海域，45-200公尺均能發現牠的蹤跡。因口腔內部呈黑色，所以有著黑喉的俗稱，與眾多石首魚科魚類一樣，在繁殖季節能利用魚鰾發出聲響，是作為吸引同伴的訊號。全年有產，但以夏初產量較多，在市場上有價有市，是臺灣重要的經濟魚類，市場上少部分漁獲從國外進口。其肉質口感細緻、鮮甜，即使利用簡單的料理方式，也能享受美味，在臺灣受到許多食客的喜愛。

鱗鰭叫姑魚 / 地方名：春子

常與紅喉相提並論的魚種，食味或略遜於紅喉但不失牠作為高級食材的地位，在市場上依然有價有市。

學名：*Johnius distinctus* 石首魚科

鱗鰭叫姑魚沿岸淺水的砂泥底海域，屬底層魚類，多在夜間活動覓食，主要分布在臺灣的西部及北部海域，多以拖網大量捕獲，全年均有產，但春、夏兩季產量最高，同時也是牠們的繁殖季節。肉質細緻且價格親民是牠的一大優勢，無論清蒸、乾煎或糖醋同樣美味！

其他

金線鱧、赤尾冬仔、鳳梨、龍占、烏尾鮨

青嘴龍占魚 / 地方名：龍占

近年養殖漁獲逐漸變少的養殖魚種，市場的販售的體型落差大，但價格穩定是家庭常見的料理魚種。

學名：*Lethrinus nebulosus* 龍占魚科

青嘴龍占魚是市面上十分常見的魚類，分佈在沿岸的牠，對於釣魚人來說應該一點都不陌生。牠在臺灣屬於高經濟價值魚類，野外族群數量豐富，盛產於澎湖海域，主要以延繩釣或一支釣的方式捕獲。牠全年有產，目前已有人工養殖，養殖個體約需1年即能養成上市體型，但市面上還是以野生捕獲的產量較多。肉質紮實，大型個體可取肉煎成魚排，或用作碳烤，此外煮成鮮魚味噌湯也是個不錯的選擇。

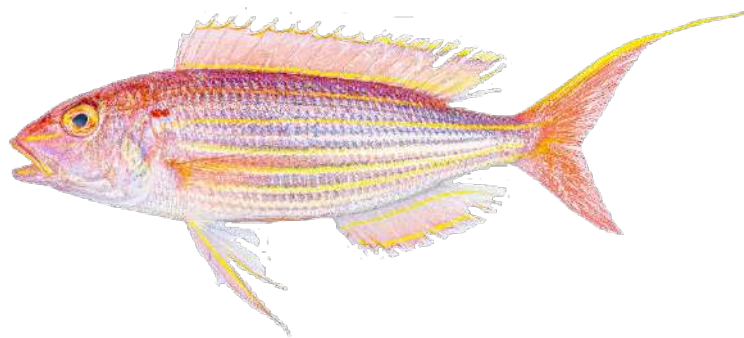


單帶眶棘鱸 / 地方名：赤尾冬

沿岸常見的魚類，容易因內臟破裂而影響風味，是一種非常考驗採購功力的食材。

學名：*Scolopsis monogramma* 金線魚科

單帶眶棘鱸習性與伏氏眶棘鱸類似，但體型相對大得多，一斤左右的個體在市場上不算罕見。名字裡的眶棘，指的是牠眼眶下具有一根小棘刺，雖然不長，但堅硬而鋒利，在處理漁獲時需特別小心。盛產於臺灣南部、東部及西南部海域，全年有產，主要以手釣或流刺網捕獲。肉質軟糯，但因棲地問題或許會有特殊味道，可利用重口味方式烹調覆蓋。



金線魚 / 地方名：金線鱧

鮮眼的金線是鮮度的指標，因為肉質甚佳且自帶蝦類香氣，而成為具有人氣的食材之一。

學名：*Nemipterus virgatus* 金線魚科

金線魚為甚被稱為金線魚，看到本尊就會一清二楚，牠身上那數條顯眼亮麗的金色線紋，使牠在市場上別具一格。臺灣除東部海域產量較少外，其他海域均能捕獲，尤其盛產於南部，產量豐富，價錢大眾化，是很多家庭主婦的魚類食材名單之一，市場上部分漁獲由日本或東南亞國家進口。因主要以甲殼類為食，使牠自身也帶有淡淡的甲殼類香氣，清蒸、香煎或油炸都非常美味。

伏氏眶棘鱸 / 地方名：鳳梨

顏色與鳳梨相似而被冠名，魚體雖小但鮮嫩無比，北部食用風氣比南部較低。

學名：*Scolopsis vosmeri* 金線魚科

伏氏眶棘鱸體色鮮艷，大多單獨或數尾活動，主要以甲殼類為食。臺灣海域皆有分佈，族群數量不少，尤其盛產於澎湖海域。無明顯的盛產期，大多以手釣或拖網捕獲，惟因非群居性魚類，故此一次性捕獲量不多，僅偶見於市場上。體型不大，巴掌大的已算是成年個體，肉嫩香甜，抹點鹽巴香煎絕對美味！



雙帶鱗鰭烏尾鮨 / 地方名：烏尾鮨

沖繩縣魚代表！捕獲量多且售價便宜，是值得推薦的白肉魚類食材。

學名：*Pterocaesio digramma* 烏尾鮨科

雙帶鱗鰭烏尾鮨屬群居魚種，單一族群的數量有時能達數千尾，經常在沿岸的中層水域活動群游，泳速快且持久，場面壯觀，無明顯的捕獲季節，在臺灣的族群數量穩定，以致出現在市場上的機率十分高，屬較常見的經濟食魚魚種，一般以一支釣、流刺網或圍網方式捕捉。牠在日本被指定為沖繩縣魚，在當地是釣客的人氣目標魚種，肉質細緻鮮甜，新鮮魚獲除了能製成生魚片外，簡單油炸或鹽烤同樣美味！

其他

雙髻鯊、黃衣、角魚、變身苦



路易氏雙髻鯊 / 地方名：雙髻鯊

水族館內的明星物種，在食用市場上流通量大，在臺灣是製成魚漿的重要原料之一。

學名：*Sphyrna lewini* 雙髻鯊科

路易氏雙髻鯊主要棲息在大洋，屬中表層魚類，亦能棲息在較深的水域，幼時大多過著群居生活，成魚則經常單獨活動。雙髻鯊是肉食性魚類，多以其他軟、硬骨魚類及頭足類為食，此外牠屬於胎生的軟骨魚，一胎可以生下將近30胎小鯊。具有攻擊性，潛水人員觀察時切勿進行騷擾。在臺灣是經濟價值非常高的魚種，全身不論魚肉、魚皮、魚鰭、魚骨或內臟都能經過加工後利用，可惜因近年族群數量急劇下降，目前已瀕瀕滅絕的魚類之一。



藍點鸚哥魚 / 地方名：黃衣

雌魚跟雄魚有著完全不同的體色，使牠在市場上有著「黃衣」或「青衣」的稱呼，是少數流通量大的珊瑚礁魚類。

學名：*Scarus ghobban* 鸚哥魚科

藍點鸚哥是先雌後雄的魚類，代表著族群裡的部分雌魚會隨成長而變成雄魚。主要棲息於淺水的礁石區，幼魚愛結群活動，成魚則大部分單獨生活。雌魚以啃食死珊瑚上的細小藻類為食，雄魚才有機會啃活珊瑚，是珊瑚的清道夫，同時是珊瑚細砂的生產者。臺灣各地海域及各離島均有分佈，族群數量不少，全年有產，在市面上供應穩定，主要以一支釣、延繩釣、流刺網及籠具等方式捕獲。本科魚類同時因有著繽紛的體色，而經常飼養在水族館內作展示之用。肉質十分細嫩鬆軟，清蒸、紅燒皆宜，取肉油炸也是個不錯的選擇。

金錢魚 / 地方名：變身苦

作為工作的金錢魚，魚刺雖然有毒但能被加熱分解，風味更是異常的出眾，是市場裡隱藏的美味魚種。

學名：*Scatophagus argus* 金錢魚科

金錢魚主要棲息在鹽度較低的海域，甚至進入純淡水的河流，喜好群體活動，屬雜食性魚類。並列臺灣五大危險魚類「一缸、二虎、三沙毛、四臭肚、五變身苦」中的第五名，背鰭棘刺尖銳且具有毒性，處理漁獲時應小心以免被扎傷。臺灣海域均有分佈且族群量豐富，主要以刺網或定置網方式捕獲，雖然全年有產，但市場上整體數不多。目前南部有少量養殖戶在進行人工養殖，其餘大多飼養用作清除池中的藻類，肉質尤佳，魚肉略帶甘味，特別受到部分饕客的喜愛，適合以清蒸方式烹調。



黑角魚 / 地方名：角魚

有如飛機機翼般的胸鰭，使牠在水族界小有名氣，屬高級日式生魚片用魚，可惜因拖網捕獲量多而逐漸變得廉價。

學名：*Chelidonichthys kumu* 角魚科

黑角魚最為特別的，莫過於牠展開時如蝴蝶般的胸鰭，可協助牠輕鬆的海床水中游行，而上方佈滿許多繽紛的斑點，則有阻嚇天敵的作用。牠主要棲息在泥砂質的水域，屬底棲魚類，亦因此以拖網捕獲的數量較多，一支釣也會有零星釣獲。肉質富含彈性，能配甘上蔥、薑、米酒等佐料煮成鮮魚湯，價廉物美，是十分不錯的食材！



其他

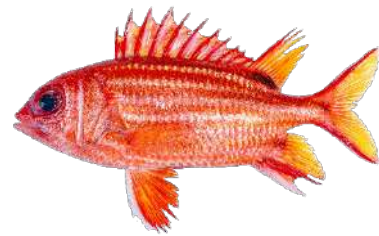
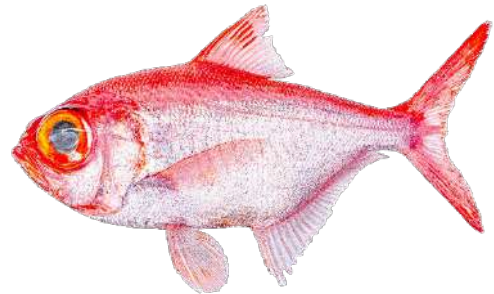
鐵甲、紅目鱧、紅皮刀

日本紅目大眼鯛 / 地方名：紅目鱧

生食比熟食更為出色的高級魚類，是漁人深水一支釣主力的目標魚種！

學名：*Cookeolus japonicus* 大眼鯛科

日本紅目大眼鯛最為特殊的就牠那占了頭部一半位置的大眼睛，且魚隻嘴巴非常大，加上鮮紅的體色，使牠在市場上極為搶眼。棲息深度較深，能達400公尺，主要以深海一支釣的方式捕獲，全年有產，在市場裡是高單價的魚類食材。因棲息深度關係，上鉤離水後的漁獲大多在能存活，主要以冰鮮的方式販售，又因避免破壞完整的體表及鮮豔的體色，漁獲大多都被套上透明塑膠袋。肉質細嫩鮮美，清蒸、香煎、煮湯或刺身都非常適合。



軟體金眼鯛 / 地方名：紅皮刀、紅大目仔

極為高級的鮮紅食材，無論生食、熟食各具優點。

美味程度絕對讓人無法抗拒。

學名：*Beryx mollis* 金眼鯛科

金眼鯛科魚類在臺灣被廣泛稱為紅皮刀或紅大目仔，正如其名，牠有著豔紅的體色及明亮的大眼睛，又因眼眶呈黃色，在日本被稱為金目鯛，屬於深海的底棲型魚類，棲息深度能達500公尺之深，主要產於臺灣北部海域。屬高級食材，在市場上價格非常可觀，部分漁獲由日本進口但市佔率不高，肉質非常細嫩，適合清蒸或煮湯，鮮度絕佳的魚獲可以製成刺身嚼用。



日本骨鱗魚 / 地方名：深水鱗甲

鱗片堅固程度讓人難以入手，但深藏的美味卻能以鹽烤方式突出，絕對是鹽烤魚料理的首選食材。

學名：*Ostichthys japonicas* 金鱗魚科

日本骨鱗魚習性與大多金鱗魚科一樣，唯獨棲息深度較深，是深水的金鱗魚類。極為鮮紅的體色及水汪汪的大眼睛使牠在市場上十分注目，偶爾會有數斤的大型個體出現在市場。全年有產的牠產量不多，主要以深水一支釣方式捕獲，但也不太會被視為主要的目標魚種。價格不高，食用風氣也不高，但肉質不錯，不失為料理魚類食材的好選擇。

臺灣鋸鱗魚 / 地方名：鐵甲

帶刺且堅硬的鱗片，外表堅固但肉質卻異常的鬆化軟嫩，甚少成為捕獲目標僅偶爾在市場上流通。

學名：*Myripristis formosa* 金鱗魚科

鋸鱗魚身上覆蓋著堅固又刺手的鱗片，像身穿盔甲因有鐵甲一名，同時因體色鮮艷而在水族市場上流通。屬夜行性魚類，大大的眼睛有助牠在夜間覓食及活動，白天大多躲藏在岩礁的洞穴裡，各魚鱗的棘刺硬又尖銳，在處理時需多加小心，雖然屬於群居魚類，但單一族群的數量不多，故此一次性的捕獲量有限，僅偶見於市場，肉質雖鬆軟但油脂豐富，較適合以乾煎的品嚐。

其他

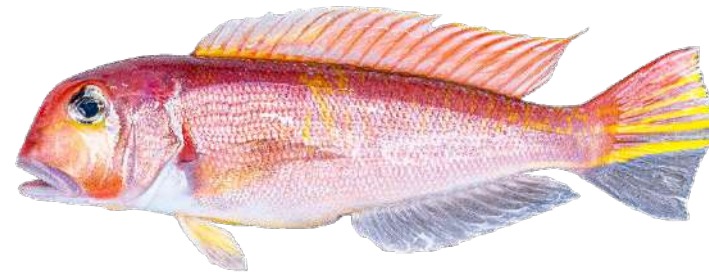
四齒仔、鬼頭刀、馬頭

日本馬頭魚 / 地方名：紅馬頭

日本稱之為「甘鯛」，是一種無論在日本或臺灣都享有高人氣的食用的魚類，肉質清甜不膩，成功俘獲一眾食客愛戴。

學名：*Branchiostegus japonicus* 弱棘魚科

日本馬頭魚因有高且近乎方形的額頭而又稱為方頭魚，於日本則稱為甘鯛，鮮紅的體色及流行的食用風氣使牠在市場上廣受歡迎，同時也是種廣被認識的魚類食材。主要棲息在150公尺左右的沙石混合海床，是一支釣的主要目標魚種之一，經常混合赤鯮一同被釣獲。屬高單價食用魚類，肉質細嫩，非常適合一般小家庭的日常料理，部分由中國漁船捕獲的馬頭魚會經分銷流入市場。

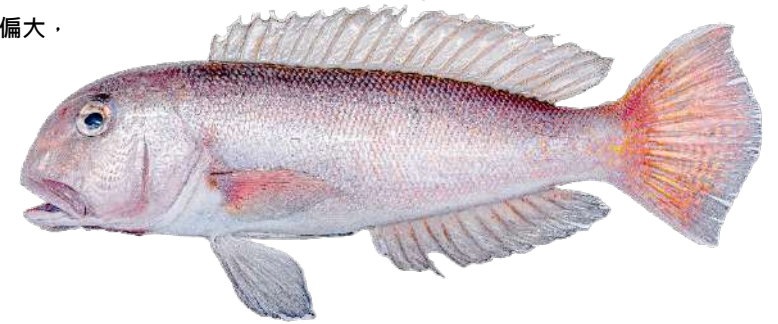


白馬頭魚 / 地方名：白馬頭

「白馬」在北部產量比不上「紅馬」，但體型卻普遍偏大，兩者都是同樣有著極高食味評價的魚類。

學名：*Branchiostegus albus* 弱棘魚科

臺灣馬頭魚共三種，北部海域主要產兩種，白馬頭是其中一種，也是體型最大的一種，但產量遠比不上紅馬頭，一支釣的漁獲僅零星的出現在市場，其餘大多經中國漁船捕獲再分銷流入市場，體色銀白色至淡粉色，雖然沒有紅馬頭艷麗的體色，但不影響牠在市場上受青睞的程度，鮮度絕佳的個體依然是採購手的搶手魚種。全年有產但以每年5月至9月最為盛產，肉質較為鬆軟，香氣淡雅，適合各種烹調方式。



鬼頭刀 / 地方名：鬼頭刀、飛烏虎

牠的別名「飛烏虎」意指專門捕食飛魚的海中老虎，東部產量尤其豐富，是市場上重要的經濟食用魚類。



學名：*Coryphaena hippurus* 鱸科

鬼頭刀全年皆可產卵且成長又快速，又因一次性捕獲量大且盛產於臺灣東部，全年有產但以每年的五月為盛產期，是臺灣重要的經濟性食用魚類。泳速非常快，時速可超過九十公里，經常在海面上追捕飛魚，故有「飛烏虎」之稱。雄性鬼頭刀頭部幾乎呈現方形，雌性則呈圓形，可簡單以肉眼分辨。牠在食用市場利用的方式頗多，能經加工後製成魚丸、魚排、醃漬魚等。

尖頭狐鯛 / 地方名：四齒仔

一支釣的限定魚種，產量稀少且價格居高不下，並列高級食材其中一員。

學名：*Bodianus oxycephalus* 隆頭魚科

尖頭狐鯛屬於中小型的隆頭魚，主要以一支釣或延繩釣方式捕獲，體色討好加上肉嫩美味，在市場十分搶手，通常能賣出一個好價格。雖然全年有產，在市場上屬於常見魚種，但產量實在不多，主要以深水一支釣捕獲，經常混入長尾烏的漁獲當中。被俗稱四齒仔的魚類肉質甚為尚好，是高級的食用魚類，魚皮及魚肉膠質甚重，魚味香濃，適合清蒸或紅燒。



蝦類

水姑娘、珍珠龍蝦、七彩龍蝦、波士頓龍蝦



天鵝龍蝦 / 地方名：水姑娘

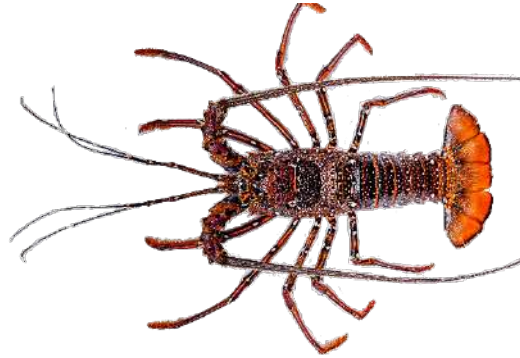
澳洲遠道而來的水姑娘，化身臺灣在地常見的高級食材。

學名：*Panulirus cygnus* 龍蝦科
天鵝龍蝦頭上部有黑色點紋，身上花紋不多，但鮮紅的體色讓牠看起來十分誘人。體型相對偏大，可達40公分，此體型在市面也甚為常見。全年有產的牠，大部分由東南亞國家進口，牠同時是澳洲重要的漁業漁獲，佔全澳洲總漁業價值的20%。牠在臺灣的價格雖然一直高攀不下，但依然成為熱門的食用對象，是種極為高級的水產食材。肉質鮮甜無比，口感爽脆，適合任何料理。體型大小適中的天鵝龍蝦，甚至可以來個一蝦三吃，刺身、奶油嫩煎和蝦膏蒸蛋，為味蕾帶來超乎想象的滿足！

長足龍蝦 / 地方名：珍珠龍蝦、花點龍蝦

野性十足的岩礁食材，奢華且高級美味的「伊勢海老」。

學名：*Panulirus longipes* 龍蝦科
長足龍蝦因身上佈有很多圓形白色斑點而被稱為珍珠龍蝦或花點龍蝦，龍蝦在日本名字為伊勢海老，全因龍蝦身形如同彎背的老人，在日本有著長壽之意。屬夜行性生物，體型不大，平均體長約25公，因生長十分緩慢而甚少由人工繁殖方式供應市場，部分由菲律賓進口至臺灣。肉質彈牙，鮮甜無可比擬，不論清蒸、燒烤皆能滿足您對海鮮渴望的味蕾。



中華錦繡龍蝦 / 地方名：七彩龍蝦

鮮艷無比！量少且矜貴是龍蝦食材中之最珍品。

學名：*Panulirus ornatus* 龍蝦科
中華錦繡龍蝦因體色斑斕，又被稱為七彩龍蝦，其體色迷人程度甚至使牠的幼苗在觀賞水族市場上流通。除了體色外，牠另外一個特點便是牠的體型，牠是龍蝦類中體型最大者，最大可達60公分，每尾可重達4至5公斤，但因捕捉壓力關係，現在大型的個體已十分少見，也讓她買少見少，目前在臺灣東部有進行人工繁殖，蝦苗主要由越南引進。作為高級食材的牠，在市場上價格昂貴，千元起跳已是基本不過的事，料理方式以簡單為主，才不會蓋過牠原本的鮮味，大型個體則可以考慮一蝦幾吃，一飽口慾之福。



美洲螯龍蝦 / 地方名：波士頓龍蝦

似龍蝦非龍蝦的巨大螯蝦，漂洋過海後成了街之巷間的海鮮食材。

學名：*Homarus americanus* 海螯蝦科
美洲螯龍蝦即廣被認識的波士頓龍蝦，但嚴格來講牠並不能稱得上是真正的龍蝦，具有一對大大的螯鉗及光滑的頭殼，與沒有螯鉗及頭殼滿是刺，與真正的龍蝦科的龍蝦有著甚大的差別。盛產於美國東北部一帶水域的牠，雖然已具有人工繁殖技術，但因野外捕撈量足夠，且繁殖成本比捕撈方式更為昂貴，因而目前還是依賴野外捕撈。雖然牠非真正的龍蝦，但肉質紮實，甜味雅致的波士頓龍蝦，無論是乾煎、清蒸、煮湯，甚至料理成蝦卷都非常美味，大失為一種優質的水產食材。



蟹類

花蟹、紅蟳、石蟳、黃金蟹、旭蟹、三點蟹



鏽斑蟳 / 地方名：花蟹

外觀最為華麗的梭子蟹，肉細鮮甜，裡外誘人的食材。

學名：*Charybdis feriatus* 梭子蟹科
鏽斑蟳在眾多市售蟹類中為最華麗，橘紅色的斑紋讓牠看起來特別高貴，因為肉質細細鮮甜，蟹黃香濃綿滑，加上無人養殖，產量全依賴野外捕捉，價格自然排在眾多臺灣產的蟹類中甚前的位置。雖然全年有產，但以端午節前後及9至12月產的花蟹最為美味飽滿。料理方式十分多元，從最簡單的加薑片清蒸後放涼製成凍蟹，或是加入炸香的蔥蒜及辣椒烹調成避風塘炒蟹，每一道都是讓人垂涎三尺的菜色。



鋸緣青蟹 / 地方名：紅蟳

紅樹林中擁有大螯鉗的螃蟹，蟹黃香濃程度絕對稱冠。

學名：*Scylla serrata* 梭子蟹科
鋸緣青蟹又稱青蟹，雄、雌性在市場上又各自有不同的稱呼，母蟹被稱為沙母或處女蟳，而公蟹則被稱為沙公，在售價上會有些微落差。目前除了於臺灣野生捕捉及從國外進口外，也有進行蟹苗養成以供應龐大食用市場，育成階段會以透過盒子獨立飼養，除了能確保能養殖出肉質肥美飽滿的紅蟳外，同時可免除殘食情況。在臺灣喜宴桌上，紅蟳米糕總是不能或缺，是深得民心的美食，牠同時適合重口味的快炒或清淡口味的酒蒸，各具特色。



細點圓趾蟹 / 地方名：黃金蟹

基隆海域特產的在地食材，名為黃金但價格卻很親民。

學名：*Ovalipes punctatus* 梭子蟹科
細點圓趾蟹因烹調過後蟹殼會呈現金黃色而被稱為黃金蟹，屬北部一帶尤其基隆市場上常見的蟹類之一，主要產自澎佳嶼海域捕獲，捕獲後一般都在船上極速冷凍而供應予市場，甚少活體販售。黃金蟹個體不大，巴掌大的個體個頭已相當大，旬季大約在秋季，產出的蟹肉及蟹膏滿滿，價格又不貴，是愛吃蟹類的朋友們品嚐的最佳時機。料理不需複雜，清洗乾淨後不須完全退冰，以免鮮味流失，放上薑片再加少許米酒，簡單的清蒸最為鮮味。



相模蟳 / 地方名：石蟳

非主流的小型螃蟹，卻有著清甜優雅的風味。

學名：*Charybdis sagamiensis* 梭子蟹科
相模蟳個頭不大，市場上所販售的體型約為巴掌大，縱使這樣，牠仍是臺灣經濟性的蟹類之一，目前無進行人工繁殖，主要以拖網方式捕獲，鮮度不錯且身體完整的漁獲會在眾多漁獲中篩選出來進行販賣，價格十分親民。個子小小但肉質鮮甜，美味程度不輸給其他中大型蟹類，簡單的快炒或清蒸後沾上一點白醋增鮮，絕對是一道充滿海味的料理。



蛙型蟹 / 地方名：旭蟹

擁有過目不忘獨特外形，鮮甜無比的風味更是會吃上癮。

學名：*Ranina ranina* 蛙蟹科
蛙形蟹因為外表長得像青蛙而有蛙蟹的中文名稱，在臺灣俗稱為旭蟹。旭蟹主要棲息在海床深的沙底上，而且除了外型特別外，連走路方式都別具一格，不僅能往前直走，同時還能往後倒退挖洞，因此在市場上又有「倒退嚕」的特別名字。旭蟹在臺灣的產量非常少，為數不多的活體大部分都來自澎湖，市場基本依賴澳洲或東南亞等國家進口為主，數量不多，是高級飯店或餐廳選用的食材之一。



紅星梭子蟹 / 地方名：三點蟹

價廉物美且容易辨認，是萬里三蟹中產量最高的螃蟹！

學名：*Portunus sanguinolentus* 梭子蟹科
紅星梭子蟹因蟹殼上有3個大黑點，因而有著一個名副其實又易記的名字。牠正是廣被推廣的「萬里蟹三蟹」中之一蟹，另外兩種為石蟳及花蟹，三點蟹是當中產量最大的一種，價格適中，是一種極為普及的食材。可惜牠對環境要求較高，當營養環境不合適時，輕則斷腳，重則死亡，讓漁民損失部分漁獲。三點蟹肉質細嫩，正當產季時蟹膏、蟹黃、蟹肉同時處於飽滿狀態，料理手法多變，無論清蒸、快炒或搭配其他海鮮料理成海鮮鍋同樣得宜。

單枚貝、螺

九孔、鮑魚、鐘螺、鳳螺、木瓜螺

椰子渦螺 / 地方名：木瓜螺

巨大卻不流行的螺類，全因肉質過硬；懂得料理卻不失為上盛食材。

學名：*Melo melo* 渦螺科

椰子渦螺主要棲息在沙泥底海域，主要以拖網捕獲，臺灣西部及東北部海域的產量較多，屬於中大型的貝類，最大體型可達7公斤之重，市面上販售的體型落差非常大，由巴掌大到保齡球般大的都頗為常見。殼面光亮，比較特別的是牠殼口極大且不具口蓋，肉質口感結實彈牙，料理時宜切薄片進行快炒，否則肉硬難以吞嚥，牠同時經常加工後成為鮑魚的替代品。



九孔螺 / 地方名：九孔

臺灣貢寮養殖之柱，在地且充滿海味的新鮮食材。

學名：*Haliotis diversicolor* 鮑螺科

九孔螺即俗稱的九孔鮑，與同科的鮑魚長得十分相似，因此也有人叫它台灣鮑，但實際來說，鮑魚的殼面觸感較為粗糙且孔洞突出，而九孔的殼面較為光滑，孔洞相較平整，身上9個孔洞具有著排泄、生殖和呼吸的作用。九孔在台灣被視為重要的貝類水產品，同時也是重要的養殖物種，目前市面上主要以貢寮的養殖為主，因屬於草食性生物，故飼養時大多以龍鬚菜來進行投餵。肉質緊緻鮮美，連殼清蒸或燉煮能讓肉質更為軟嫩，是非常誘人的水產食材。



深溝鳳螺 / 地方名：鳳螺

快炒小店必點的伴酒小吃，是廉價又美味的海鮮食材。

學名：*Babylonia spirata* 鳳螺科

深溝鳳螺屬於肉食性螺類，主要以海中的腐肉為食，牠是臺灣熱門的水產食材，無論傳統市場或是快炒海鮮餐廳都不乏牠的蹤影。但還沒有食用風氣之前，牠於野外的族群數量穩定，價格低廉，但隨著食用市場需求增加導致捕獲量大增，現時象牙鳳螺於野外數量已大量減少。目前市場上的鳳螺主要以冷凍進口為主，臺灣亦已發展出人工繁養殖技術，肉質爽脆，冷凍的鳳螺經解凍洗淨後適合作任何料理，簡單川燙再沾上醬汁配對是一流的配酒菜。

皺紋盤鮑 / 地方名：鮑魚

臺灣貢寮優質產出，風味比九孔螺更上層樓的名貴食材。

學名：*Haliotis discus hannai* 鮑螺科

皺紋盤鮑是除了九孔鮑以外，在東北角主要的養殖鮑魚類，以往因養殖九孔出現病變從而將牠引進進行養殖，因而又被稱為臺灣本土鮑。一般養成時間為三年，被巨浪及環境的篩選下，最健康的鮑魚便是收成供應市場的珍貴食材。鮑魚新鮮時肉質結實，適宜慢火燉煮或滷煮，當然涼拌或是清蒸也是不錯的選擇，各具不同的風味及口感。



銀塔鐘螺 / 地方名：鐘螺

討海人野生採捕，每顆有著新鮮與汗水的證據。

學名：*Tectus pyramis* 鐘螺科

銀塔鐘螺盛產於澎湖及北部海域產，產量甚多，屬臺灣常見的水產貝類。除了野生採捕外，最大的採收來源正是東北角貢寮地區的九孔池，這些鐘螺並非養殖物種，而是自行爬進沿岸的九孔池裡，為的是攝食池內豐富的附著性藻類，可說是幫忙清除池內繁生的藻類的好助手，所以這些鐘螺是九孔收成季時的額外收穫，也讓養殖漁民多了一筆可觀的收入。螺肉彈性十足，不論涼拌、川燙或快炒都非常美味。

蝦類

明蝦、草蝦、劍蝦、胭脂蝦、白蝦、扇蝦



日本對蝦 / 地方名：明蝦、斑節蝦

刺身的極品！季節及產地限定的蝦類貴族。

學名：*Penaeus japonicus* 對蝦科

日本對蝦身上有著明顯的斜紋，尾部末端為藍色，在市場上漂亮且搶眼，是種高級的食材。其棲息範圍甚廣，由潮間帶、沿岸至90公尺深的沙泥底質海域都可發現牠的蹤影，體長可達30公分，在市場裡屬於偏大型的食用蝦類，全年有產，捕獲後大多以活體或冷凍的形式販售，深受消費的喜愛，是宴客料理中的常客，價格相對其他蝦類為高。料理方式多元，除了刺身外，也能以簡單的鹽烤烹調，蝦肉彈牙鮮甜，鹽巴無蓋過鮮味同時幫助提鮮，高檔的食材往往以樸素簡單的料理方式就可享受極上美味。



斑節對蝦 / 地方名：草蝦

肥美飽滿的巨大蝦種，是臺灣養蝦皇國的起源！

學名：*Penaeus monodon* 對蝦科

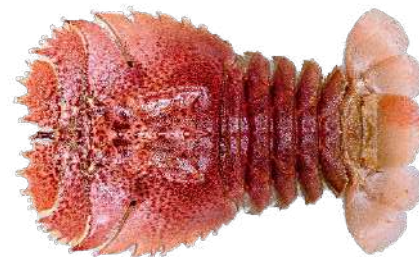
斑節對蝦即家喻戶曉的草蝦，又被稱為虎蝦或鬼蝦，可說是臺灣最有代表性的蝦種，因牠在八零年代是臺灣重要的水產養殖物種，產量及技術冠於全球，也讓臺灣有「草蝦王國」之譽。草蝦是繼白蝦後另一種常見的水產食材，多以冰鮮方式販售，僅偶爾有活蝦於市場上供應，除少量產自臺灣外，大型個體主要由東南亞國家以冷凍方式進口，進口者體型偏大。外殼較厚實，肉質紮實，口感爽脆且有嚼勁，具有豐富多樣的料理手法，川燙、鹽烤、油燻或開背後蒜蓉蒸蝦皆是不錯的選擇，深受許多食客或家庭歡迎。

凡納對蝦 / 地方名：白蝦

民間美食無人不知的白蝦，支撐養殖產業的重要物種。

學名：*Penaeus vannamei* 對蝦科

凡納對蝦身體呈青灰色，並無任何花紋，全年皆有產，是臺灣養殖產業重點的養殖物種之一，屬產量高的經濟性食用蝦類。白蝦的鮮甜度大多取決於養殖水質的鹽度，屬廣鹽性物種的牠，能適應不同鹽度的海水，但由純海水養殖的白蝦雖然煮熟後顏色較不鮮紅，但吃起來卻是最為鮮甜的。牠在臺灣餐上是極為普遍的水產食材，料理方式也十分多元，從清蒸水煮至加入配料大火快炒皆非常美味。



葉狀擬鬚蝦 / 地方名：胭脂蝦

居住在千米的深海紅精靈，鮮甜軟糯的口感讓人愛不釋手。

學名：*Aristaeomorpha foliacea* 鬚蝦科

葉狀擬鬚蝦因全身體色呈胭脂紅因而有胭脂蝦一名，亦有著「深海紅寶石」的美譽，廣泛分佈在全世界，屬於棲息深度較深的食用蝦類，就臺灣而言，因宜蘭對出一帶海域至龜山島附近水深可達400、500米，因而盛產胭脂蝦，除受東北季風影響而無法出海作業外，牠可說是全年有產，大溪魚市場及炭仔頂魚市場經常有生食等級的漁獲販售，蝦體水份含量多的牠，生食鮮甜多汁，可惜也因此特性，使得牠保鮮較不容易，並容易產生腥味，部分較次等的漁獲會灼除外殼以蝦仁方式販售，同時也不建議生食。



長角仿對蝦 / 地方名：劍蝦

老饕最愛！蝦體雖小卻甜度破表的限定食材。

學名：*Parapenaeopsis hardwickii* 對蝦科

長角仿對蝦屬於台灣東北部及西部澎湖一帶海域的特產，每年產季由11月至隔年的5月左右，目前並無人工養殖，主要依賴拖網方式撈捉，供應不甚穩定，是季節性很強的水產食材。劍蝦除了深受老饕歡迎外，同時也是餐飲業者堅持選用的蝦種，全因牠體型不大但甜度及口感均十分出色。劍蝦現因捕撈壓力的關係，數量已大不如前，加上臺灣產的部分漁獲會進行外銷，讓牠成為市場上一蝦難求的食材，在料理手法方面，簡單的水燙就可以直接食用，當然懷炒、椒鹽或者湯也見非常合適。



九齒扇蝦 / 地方名：扇蝦、蝦姑拍仔

頭寬似扇的神奇食材，鮮度絕佳之時風味絕對能媲美高級龍蝦。

學名：*Ibacus novemdentatus* 蟬蝦科

九齒扇蝦身體十分扁平，頭部佔了整個身體的一半，整體看起來像一把扇子，扇蝦一名絕對名副其實，牠主要棲息在淺海的沙泥底海域，產量頗多，活體主要供應予活海鮮餐廳，其餘則以冰鮮方式販售，當然後者的價格相對較親民。蝦姑拍仔味道鮮甜，肉質彈牙，鮮度絕佳時甚至能媲美龍蝦，簡單的隔水清蒸後再放上少許蔥薑、海鹽，最後倒上一杯米酒，小火靜待數分鐘即享用美味！

頭足類

花枝、軟絲、透抽、章魚



真烏賊 / 地方名：花枝

親民常見的頭足類，熱帶海域的頂級美味。

學名：*Sepia esculenta* 烏賊科

真烏賊是臺灣約5種俗稱花枝的物種中其中一種，也是市場及餐桌上非常常見的水產食材，無論是新鮮花枝，或是加工後的花枝魚丸，都深受歡迎。取肉率極高的牠，除了內臟及眼睛部分不建議食用外，基本上整個身體都可以成為食材，包含牠的嘴巴，即俗稱的「龍珠」，屬於較為特殊的食材。雖然現時已掌握人工繁殖技術，但現時野外族群數量穩定，主要還是以野生捕獲為主。有趣的是，雌性花枝一生只會產卵一季，繁殖期結束後就會死亡。其肉質潔白，不同部位各具嫩、脆的特色，適合各種料理手法。



真蛸 / 地方名：章魚、TAKO

礁區中的偽裝高手，無論在水族或是食用市場

都有舉足輕重的地位。

學名：*Octopus vulgaris* 章魚科

真蛸有8個腕足，除了被稱為章魚以外，也被稱為八爪魚，在日本則名為「TAKO」，是普遍的水產食材。大型個體的腕足經常出現於日式料理的菜單裡。章魚全年有產，因喜歡隱蔽的環境，大多棲息在岩礁間，除了以拖網方式捕獲，也經常是潛水採捕人員的囊中之物。適合多元料理的章魚，在烹調前需要花上一點小功夫，因章魚肉質纖維較為緊實，為破壞肉質纖維，可以透過不斷摔拍，或以刀背拍打章魚，讓煮出來的章魚口感吃起來更軟更脆。簡單的川燙後冰鎮，肉質實在誘人，可烹調成不同極鮮的料理。真蛸同時有被製成乾製品，用作熬煮湯頭重頂的鮮味來源。



中國槍魷 / 地方名：透抽、中卷

旬季限定的現流食材，口感與風味都一流都東北部漁產。

學名：*Uroteuthis chinensis* 鑽管科

中國槍魷是臺灣有產的其中一種槍魷科物種，全年有產，但以夏季產量最高，冬季產量最少。不同成長階段的中國槍魷，有市場上或業界間有著不同的稱呼，小型的稱為小卷，中型的稱為中卷，大型的稱為中卷或透抽。捕捉方式依據其特別的習性，牠們具有趨光性，漁民大多以棒受網方式，即以大燈引誘牠們到淺水層進行捕捉。相對於其他頭足類，牠肉質因較薄所以顯得更脆，極為鮮甜美味，無論川燙、快炒或生魚片，任何料理方式都十分合適。

萊氏擬烏賊 / 地方名：軟絲

釣客一嚐假餌釣快感的目標物種！是容易獲得卻

又珍貴美味的海鮮。

學名：*Sepioteuthis lessoniana* 鑽管科

萊氏擬烏賊對釣魚人來說一說都不會陌生，牠甚至是大數釣客的目標漁獲，每年的春、夏季屬於產量的高峰期，漁獲能見於傳統市場，也是很多熱炒店必備的水產食材。俗稱軟絲的萊氏擬烏賊，因外形與烏賊相似，但卻又非真正的烏賊，所以中文名稱稱為「擬烏賊」。臺灣各海域都有牠的蹤影，但以澎湖及東北角一帶海域產量較多。雖然目前已掌握人工繁殖技術，但目前市面無繁殖之個體供應，全屬野外捕捉的個體。因肉質鮮美，軟硬適中而大受食客人歡迎，雖然活體軟絲售價不菲，但依然不減作為極鮮食材的牠的人氣。



二枚貝

蛤蜊、海瓜子、牛奶貝、牡蠣

文蛤 / 地方名：蛤蜊

深得民心的傳統海產，堪稱鮮味絕頂的天然調味料。

學名：*Meretrix lusoria* 簾蛤科

文蛤在漁市場上是極為常見的水產食材，也是臺灣西南部沿海養殖產業重點的養殖物種，是經濟性食用貝類。全年皆有產，但又以每年夏天最為盛產。文蛤具有潛沙的習性，野外通常棲息在潮間帶等泥沙濕潤之地。肉質鮮甜，口感柔軟，以煮湯或快炒方式料理，能享用到文蛤帶來不同的風味，但因習性關係，食用前可利用鹽水浸泡吐沙，以免影響食用口感。



波紋橫簾蛤 / 地方名：海瓜子

熱炒店常見的貝類，生猛快炒最好吃。

學名：*Paphia undulata* 簾蛤科

波紋橫簾蛤殼的表面十分光滑，殼上佈有波狀而平行的細刻橫紋，極具辨識度，也因獨特的花紋，在香港又有「花甲」的稱號。全年有產，但主要盛產期為每年3月至10月，主要棲息在泥沙底環境，潮退時的泥灘是採捕海瓜子的最佳時機。肉質比蛤蜊更是鮮甜，可惜牠不像蛤蜊一樣可在底溫且低氧的環境生存，建議在確保食材有經過吐沙，同時在鮮活或是鮮度足夠的情況下烹調，配上九層塔的台式炒海瓜子是不少人到快炒店必點的菜色之一。

明星鏡文蛤 / 地方名：牛奶貝

巨大版蛤蜊，雙重鮮度是養殖的新寵物種。

學名：*Bonartemis histrio* 簾蛤科

明星鏡文蛤殼為乳白色，上方無明顯的花紋，肉質煮熟後同樣晶瑩透白，因而有著牛奶貝這個如此動人的美號。於野生主要棲息在淺海的砂泥灘，但市面上大多為養殖個體而非採自野外，臺灣西南沿海屬養殖重鎮，牛奶貝在近十年前引進作養殖物種並取得成功，使得市面上多了一種穩定供應的貝類食材。體型普遍偏大的牛奶貝，肉質飽滿，鮮甜多汁，滿足感可說遠超其他二枚貝類，吐沙後無論酒蒸、鹽烤或煮湯同樣鮮甜美味。



葡萄牙牡蠣 / 地方名：牡蠣

海中牛奶！養殖物種中營養滿分又美味的傳統食材。

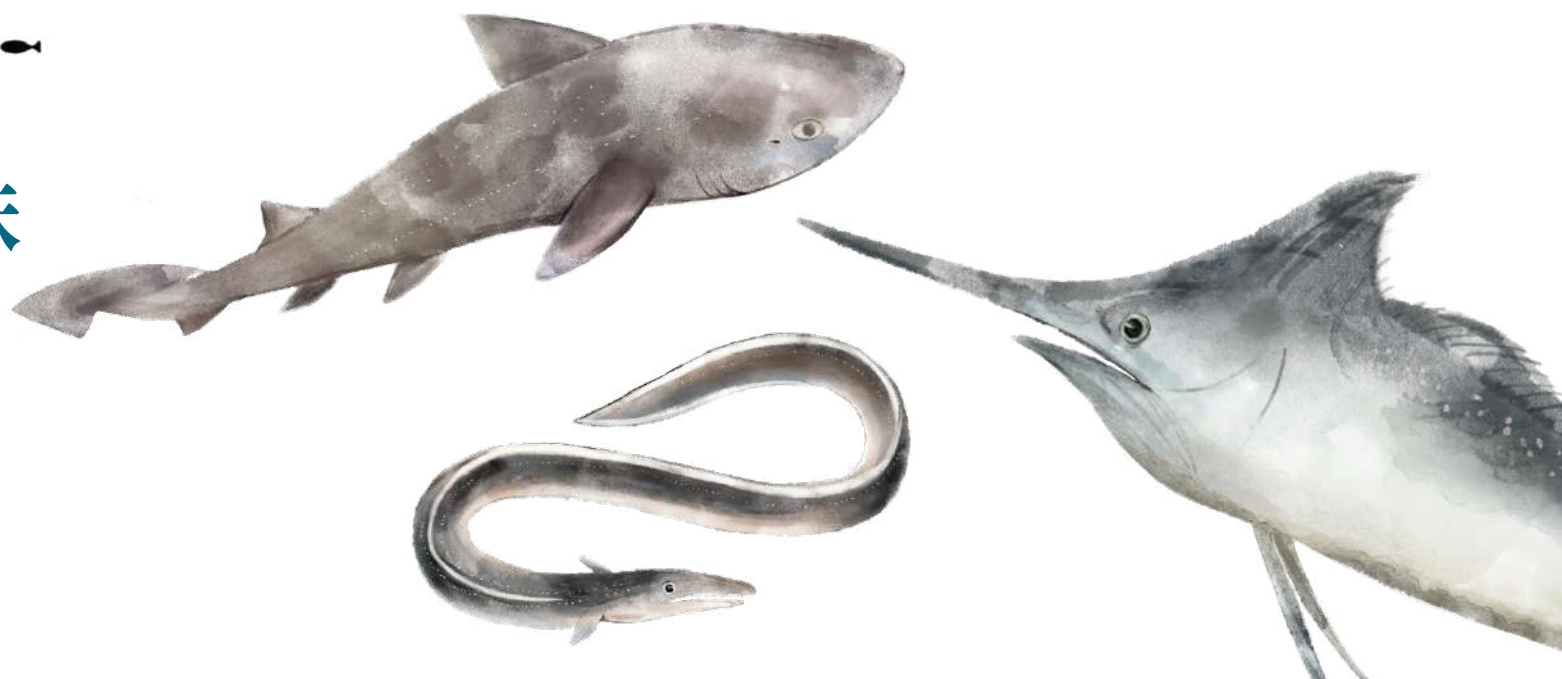
學名：*Crassostrea angulata* 牡蠣科

牡蠣全年有產，是水產養殖業重要的養殖物種之一，臺灣南部為養殖重鎮，養殖方式多元，漁民會按照地理環境及天然因素而決定使用哪種養殖方式，養成時間約為6至12個月，收成後分成原隻販售及經蚶農取肉處理兩種方式，經取肉後的牡蠣殼可回收再製成肥料、飼料或建材。因營養豐富而被稱為「海底牛奶」，新鮮的牡蠣適合用作任何料理，無論原隻碳烤，取肉川燙後冰鎮又或是取肉料理成蚶仔煎均十分美味。

海鮮代表性料理手法

常見家庭料理品嚐季節的美味

海鮮是大海給人們的美味佳餚，新鮮的海鮮本身帶有濃郁的海味，以及清甜不油膩的滋味，不需要有過度特殊的烹飪手法，只要簡單的調味搭配些許蔬菜，就能夠兼顧營養與美味，在營養領域的眼中，海鮮具有高營養價值，但熱量卻很低，尤其含有豐富的不飽和脂肪酸，能減少人體血液中的低密度膽固醇，是非常好的肉類蛋白質來源。



壽司系列

豪華壽司拼盤

炸蝦卷、太卷、海鮮卷、鮭魚沙拉壽司、簡單的組合卻能組裝出滿滿幸福感

壽司捲中暗藏乾坤

在海苔粗糙面上，均勻鋪上白飯，依序鋪上蛋皮、各式配料，再放上小黃瓜和醃蘿蔔等食材，最後用捲壽司捲簾將壽司完整捲起，美味的壽司捲就完成了！



生魚系列

生魚片

味道鮮甜的生魚片，輕輕夾起大小適中的魚片，沾上一點芥末醬汁，入口即化的香味盈滿心中。

專業處理的生魚系列

生魚片處理需要由專業的師傅手藝操作，根據每條魚的各式部位做魚類分切，將每一部分切成合適的形狀。



燉煮系列

醬燒香魚甘露煮

鮮甜淡雅的香魚，混合著柴魚的芬芳，於魚肉魚骨已煨煮至酥酥軟軟的模樣。

日式燉煮黃金比例

香魚烤過後賦予靈魂香味，並蓋住多餘油脂，再加入醬油、味淋與清酒，這樣煮出來的香魚湯汁清澈不油膩，香魚浸漬會比較入味。



清蒸系列

酒蒸蛤蜊

無需過多調味添香，以清酒為基底蒸熟的這道酒蒸蛤蜊，口感與香味在酒香的襯托下，更進一竿的鮮美。

酒蒸蛤蜊

蛤蜊吐砂乾淨。平底鍋熱油後，放入蒜末炒香。炒香後，將蛤蜊放入煎鍋並倒入米酒後，蓋上鍋蓋中火悶煮5-10分鐘。直到牛奶貝開嘴，加入適量青蔥便可以上桌了。



酥炸系列

炸天婦羅

酥脆的外皮包裹著鮮嫩的白蝦，將炸天婦羅沾上特製醬汁，一道色香味俱全的料理就完成了！

外酥內嫩才是功夫所在

炸天婦羅的關鍵在於酥炸程度的火候掌握，需要讓天婦羅能在形狀完整的要情況下，做到外酥內嫩的口感呈現。



熱炒系列

三杯塔香小卷

糖、米酒、九層塔的菜小吃的特色調味，今天給大家帶來這道充滿家鄉味的台式塔香小卷。

臺灣家常熱炒風味

以薑絲、蒜頭、辣椒下鍋爆香，接著放入煮熟後的小卷翻炒，再添加米酒、蠔油跟砂糖，激盪出鹹辣甜鮮交融的交響樂，你們怎麼捨得錯過呢？

赫氏無鰾鮚

赫氏無鰾鮚除了俗稱「虎格」，還被稱為「紅黑喉」，全因牠口腔內至喉部都呈現黑色，而名字中的「無鰾」，正描述了牠最大的特徵，便是沒有魚鰾。大部分魚類擁有魚鰾可控制升降，但虎格卻缺乏魚鰾，也因為這奇特的身體構造，讓棲息在200多公尺水深的牠，釣獲後也不太會因為水壓問題導致失壓而死亡，存活率甚高，甚至在運抵魚市場時，在冰箱裡都還呈現生命跡象。牠於臺灣北部甚為常見，但產量不多，肉質細緻，是種高經濟價值的魚類。



用刨鱗器把魚體身上的魚鱗從尾柄開始左右擺動的方式刮除。



用剪刀將魚鰓和魚頭連接的地方剪斷，魚鰓與魚頭分離之後，將魚鰓拉出。



魚鰓連接處有兩個點，分別是下巴處與鰓部上端接近脊椎骨的部分，需要將其切開。



尾巴朝左，腹側朝自己手邊方向，從頭部到腹鰭的根部處入刀，一路沿著切開到尾部。



去除魚頭和內臟的魚身，腹中殘留的內臟和血需以水清洗。用廚房紙擦拭水分。還可以擦拭肚子裏殘留的血塊和內臟等。



脊椎骨的下方，也殘存著血液，須將其清除乾淨才不會有異味。



把刀尖插入胸鰭後方，順著將魚頭的左半部分切下。



再翻至另一面，由腹鰭部分，沿著胸鰭附近切至頭部，再用力切斷魚頭即可。



將魚身翻面，將下魚身從背側沿背鰭根部處切開至尾部。



將魚身調頭，卸去腹肉，從尾巴處入刀至臀鰭根部處一路切開至頭部側。



從尾部入刀至背骨上方處，卸去魚身。將菜刀稍微揚起做出一個角度壓著腹骨的根部處切開。



三枚切處理完成。

石狗公甘露煮

不是石頭，是石狗公

棲息在深海底層礁岩區的石狗公，天生自帶擬態技能，長相酷似石頭的牠，總躲在岩石間捕食，醜陋的長相常被人們貼上其貌不揚的標籤，卻也是許多饕客爭相前往品嚐的美味佳餚。

帶有毒性的美味魚種

部分俗稱石狗公的魚類，背鰭上的硬棘，雖抵禦住了天敵，卻抵擋不住人們對牠的熱情。棘基部中的毒囊，帶有強烈蛋白毒素，被刺中輕則劇痛、重則休克。因此處理時需小心，以策安全。



「甘露煮」為日式傳統料理技法，將醬油、味醂、米酒與砂糖為佐料調配，將石狗公煮至鮮亮的醬油色。一口咬下，甜與鹹在口中縈繞，色香味都令人垂涎三尺。

食材 & 調味

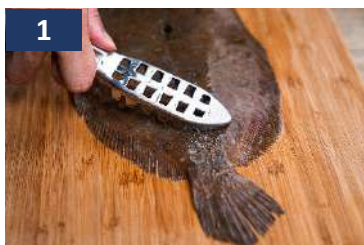
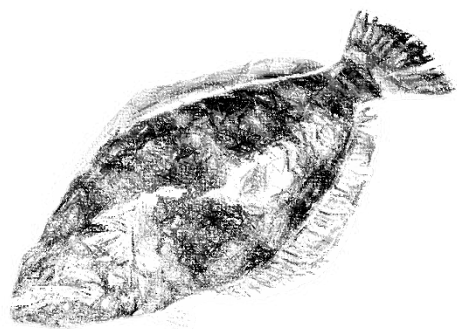
- 石狗公 ----- 1尾
- 蔥 ----- 適量
- 醬油 ----- 30mL
- 味醂 ----- 15mL
- 米酒 ----- 30mL
- 砂糖 ----- 15g

【做法】

- Step1.** 將蔥切成蔥花，石狗公清洗乾淨後，切成適當大小備用。
- Step2.** 於鍋中加入150mL的水、米酒30mL、醬油30mL、味醂15mL以及砂糖15g，輕輕攪拌均勻，以大火將醬汁煮沸。
- Step3.** 待醬汁沸騰後，將石狗公魚塊放入鍋中，放上蒸籠紙蒸8分鐘，起鍋撒上蔥花後即可享用。

大口鱸

全年有產的牠，在市場裡偶見，旬期在秋、冬季之間，中大型個體肉厚肥美，適合香煎、紅燒或清蒸，鮮度絕佳的個體推薦能以刺身方式品嚐！



用刨鱗器把魚體身上的魚鱗從尾柄開始左右擺動的方式刮除。



身體上的所有鱗片仔細刮除，但為了不傷害魚肉，在刮除時要適當的施力。



已刮除魚鱗的魚體用清水清洗乾淨後擦乾。



從胸鰭後面向肛門的方向切入。



為了不損傷內臟，在切入後可舉起切口，只切入皮和身體的部分而不傷內臟。



將頭部向翻過來，將胸鰭向上拉起，將刀切入鰭的後面，沿著鰓蓋向頭的底部斜切。



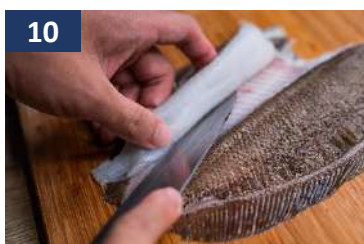
把刀尖插入胸鰭後方的洞後朝肛門方向切。



把刀口抵在魚身上，用力推開，把魚頭完整取下來。



魚頭和內臟一起拔出，這個時候要注意不要把苦膽弄破。



去除魚頭和內臟的魚身。腹中殘留的內臟和血需以水清洗。用廚房紙擦拭水分。



將頭部翻過來，將胸鰭向上拉起，將刀切入鰭的後面，沿著鰓蓋向頭的底部斜切。



處理完成。

醬油清蒸比目魚

棲身海底的變色龍

為了在充滿危機的大自然中生存，物種隨著演變發展出屬於自己的一套防禦系統。比目魚通過神經系統，改變皮膚細胞色素微粒的排列，藉以抵禦天敵，而扁平的身體有利於捕食獵物。

雙目同側的海中「奇魚」

擁有兩隻左眼的才是比目魚，若是兩隻右眼則被稱作為鰈魚。但其實比目魚的雙眼並非一出生便長在同側，而是隨著成長過程中，骨頭逐漸朝向同一側彎曲，眼睛亦往頭頂方向移動。



以清蒸的手法，充分體現比目魚的原汁原味，清淡的味道與多汁的口感，最大限度的留存料理真實的原味與營養價值。低油脂與高水份，不僅能幫助消化，更能預防三高疾病的侵擾。

食材 & 調味

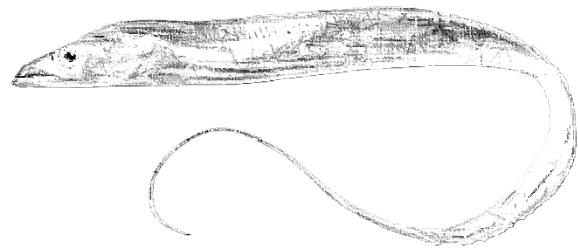
- 大比目魚 ----- 200g
- 蔥 ----- 適量
- 薄鹽醬油 ----- 30mL

【做法】

- Step1.** 蔥切成蔥花、大比目魚洗淨備用。
- Step2.** 將大比目魚放入蒸盤中，依序撒上蔥花、淋上醬油。
- Step3.** 蓋上鍋蓋後蒸8~10分鐘，即可起鍋。

白帶魚

烹調時大多切塊後再進行料理，料理簡單且美味極致，非常符合現代家庭的需求。具有尖銳的犬齒，處理漁獲時需分外留神！



將頭部放置左側，將刀從胸鰭後放迅速切下。



將腹部缺口朝右，刀子順著缺口切至白帶魚的肛門為止。



將腹腔內連接內臟的薄膜切開，以至於讓內臟可以順利拉出。切記不要切到內臟。



將內臟拉除後，簡單清洗腹腔內側，將多餘的血水或剩餘內臟清洗乾淨。



刀子沿著內臟缺口插入，將刀尖與脊椎對齊，將刀尖偏斜平面，往後將齊切出線。



將刀尖再繼續延伸至更靠近即椎骨的地方，直到刀子可以明顯碰觸到脊椎骨為止。



沿著缺口要切到尾端為止，到尾端後直接將順著切斷即可。



最後會剩下腹骨，是三枚切最後連接處，可以用剪刀或魚刀直接切斷，即可完整分開。



腹側向左對其放置，用順刀方式，從腹骨與肉切開缺口。



手輕輕按壓腹側，持續沿著腹側，同時以刀尖貼著腹骨，將其整齊切下來。



從白帶魚捲，可以從尾巴開始捲至前部分。



白帶魚捲的處理完成照。

照燒白帶魚捲

超高營養價值的「太刀魚」

銀白而閃亮的體色、細長的身軀，具有太刀魚之稱的白帶魚，除了低脂肪、低膽固醇之外等好處，富含鎂以及維生素D，有助於預防老年癡呆、高血壓、高血脂，並促進鈣質吸收。

建議熟食，杜絕海獸胃線蟲

海獸胃線蟲經常寄生海水魚的腹腔，當我們剖開白帶魚，可以看到一圈白色的線狀蟲蜷縮成團。當寄生蟲進入人類胃腸組織，會導致產生腹痛、嘔吐等症狀，建議煮熟後再行食用。

加入醬油、味醂與砂糖所調製而成的照燒醬，鹹中帶甜的味道，佐魚類、肉類最為合適。待烹調上色後，食材表面附著上一層光澤鮮亮的醬油色，因此被稱之為「照燒」。



食材 & 調味

- 白帶魚捲 ----- 一包
- 蔥 ----- 適量
- 鹽 ----- 適量
- 白胡椒 ----- 適量
- 醬油 ----- 30mL
- 味醂 ----- 30mL
- 砂糖 ----- 15g

【做法】

Step1. 將蔥切成蔥花備用。

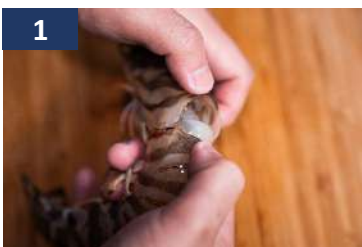
Step2. 白帶魚捲解凍取出，撒上適量鹽巴及胡椒粉。

Step3. 於平底鍋中放入白帶魚捲，依序淋上醬油30mL、味醂30mL和砂糖15g，持續翻炒至完全收汁上色，即可出鍋盛盤。

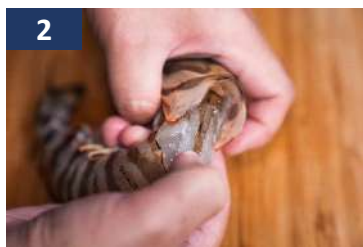
Step4. 最後撒上蔥花點綴便完成囉。

斑節蝦

宴客料理中的常客，價格相對其他蝦類為高。料理方式多元，除了刺身外，也能以簡單的鹽烤烹調，蝦肉彈牙鮮甜，鹽巴無蓋過鮮味同時幫助提鮮，高端的食材往往以樸素簡單的料理方式就可享受極上美味。



充分清洗乾淨後把蝦劍去除。右手拿著蝦，左手插入背側頭和身體的交接處並將頭從身體上分離。



拔出蝦頭的時候，我們可以隱約看到蝦子的腸線。



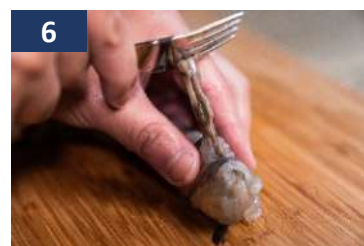
把頭輕輕地擰下來。同時可拉出蝦腸。



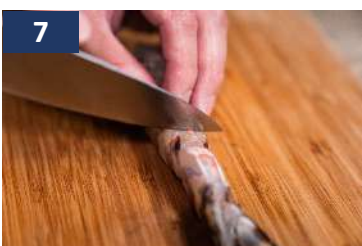
從泳足邊的外殼著手，一節一節的剝除蝦殼。



腹側朝上，腹部的殼及泳足同樣同注意剝除並檢查是否還帶有薄膜。



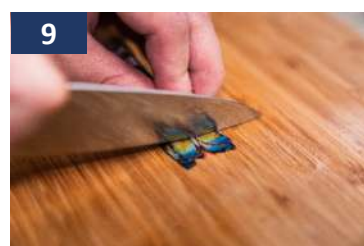
用竹籤或叉子插入入背部且鉤出殘餘的上的蝦腸。



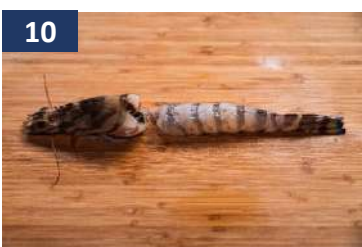
腹面朝上，在關節部分切入到身體厚度約1/3左右的位置。



單隻蝦子大約切5-7刀，使蝦體可以垂直於砧板。



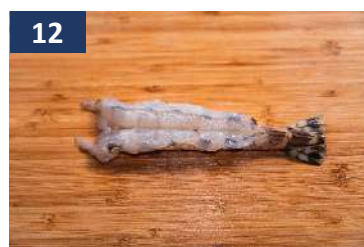
把尾巴的末端切整，除了天婦羅以外的料理方式，可自行選擇是否去除尾巴的外殼。



經對切開後的蝦肉。



按著蝦身，用刀在蝦背的正中間慢慢切進約1/3的位置。



經對切開後的蝦肉。

炸蝦天婦羅烏龍麵

最道地的日本炸蝦

明蝦又稱斑節蝦，身上有數條褐色橫條，為蝦中的高檔食材，被廣泛應用於中式、西式及日式料理當中。雖然草蝦也經常應用於炸蝦的製作，但其實最道地的炸蝦是使用明蝦做的哦。

預防高血壓、心肌梗塞的好幫手

明蝦富有高度營養價值，其中，鎂可調節人類血液中膽固醇，預防心血管疾病中的高血壓及心肌梗塞。且明蝦容易消化，適合幼童、老年人，及身體孱弱需要調養的人食用。

提到日式料理，大多數人會想到天婦羅，而炸蝦又是天婦羅中人氣最高的一種，不僅是一般日式料理店必點招牌美食，更是吃到飽餐廳一上菜便被一掃而空的熱門料理。



食材 & 調味

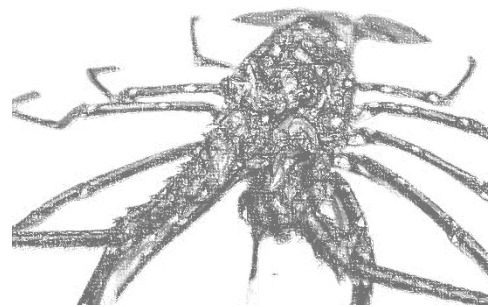
- 斑節蝦 ----- 3尾
- 烏龍麵 ----- 1包
- 低筋麵粉 ----- 50g
- 麵包粉 ----- 30g
- 沙拉油 ----- 適量
- 鹽 ----- 適量
- 胡椒 ----- 適量
- 蛋 ----- 1顆

【做法】

- Step1. 去除明蝦尾部以外的殼，以水及鹽仔細地清洗。
- Step2. 以紙巾輕輕擦拭明蝦上的多餘水份，用菜刀將腸泥剔除。
- Step3. 於明蝦撒上適量鹽、胡椒進行提味，再依序裹上麵粉、蛋液及麵包粉作為麵衣。
- Step4. 在平底鍋中倒入沙拉油，加熱至180°C後放入裹上麵衣的明蝦，油炸至外皮呈金黃色，即可起鍋。
- Step5. 將烏龍麵入鍋水煮5分鐘，放上剛做好的炸蝦就完成囉。

天鵝龍蝦

肉質鮮甜無比，口感爽脆，適合任何料理，體型大小適中的天鵝龍蝦，甚至可以來個一蝦三吃，刺身、黃油嫩煎和蝦膏蒸蛋，為味蕾帶來超乎意料的滿足！



背部朝上，尾巴朝前斜放。用左手按住頭部，用刀尖插進頭部和軀幹的交界處（頭殼下）。



刀向右沿著軀幹的半圓形前進，切下連接頭和軀幹的薄膜。



翻過來，腹部朝上，同樣在頭部和軀幹的交界處插入刀尖，切下腹部一側的薄膜。



用右手拿著軀幹，一邊輕輕地左右一擰後拔出。



由於龍蝦殼堅硬，因此建議使用布手套來操作，否則容易遭到刺傷。



肚子朝上豎着放。將位於殼緣泳足的根部內側用刀尖刺入，使外側的殼分離。



在另一側殼緣進行同樣的動作。



切開殼的基座時，需保持蝦體穩定性，或也可以使用簡單直接處理。



從頭部開始往後一節一節地剝取腹側的殼。



以刀尖伸進外殼與蝦肉中的空隙，慢慢推進沿著空隙把蝦肉從殼上剝下來。



經處理後的蝦肉及蝦殼。



應一口氣把蝦肉切斷把蝦肉放入冰水中快速沖洗。此時蝦肉會遇冷又變得緊繃。

法式檸香烤龍蝦

海中蛟龍，如何選購？

挑選龍蝦必須先觀察外觀，表殼明亮鮮豔、蝦身結構紮實硬挺，最直接的測試方法，便是觀察龍蝦的雙夾是否可從背部向上舉起，能夠舉起螯的才是一隻新鮮肉多且美味的龍蝦。

益處多多的龍蝦

龍蝦不僅具有高蛋白質及低脂肪之外，豐富的蝦紅素更是可以預防老化，龍蝦也被用於化妝品及食品添加劑，在中醫的應用上，龍蝦能幫助止咳化痰，並有助於手術傷口快速癒合。

龍蝦為高檔餐廳的標配，更為法式經典料理之一，無論是蒸、煮，抑或是焗烤，都絲毫不減牠的美味。「法式檸香烤龍蝦」淋上適量檸檬汁，每一口微酸彈牙的口感，宛如初戀的滋味。



食材 & 調味

- 龍蝦 ----- 1尾
- 鹽 ----- 適量
- 胡椒 ----- 適量
- 檸檬汁 ----- 20mL
- 奶油 ----- 20g
- 沙拉油 ----- 20ml

【做法】

Step1. 將龍蝦退冰後清洗乾淨，用刀對半剖開。

Step2. 於龍蝦撒上適量鹽、胡椒及麵包粉。

Step3. 加入2大匙沙拉油，熱油後依序放入奶油及龍蝦，煎烤至蝦殼轉紅。

Step4. 起鍋後淋上少許檸檬汁便可食用囉。

紅蟳

在台灣喜宴桌上，紅蟳米糕總是不能或缺，是深得民心的美食，牠同時適合重口味的快炒或清淡口味的酒蒸，各具特色。



用剪刀先剪斷用作捆綁螃蟹的橡皮筋。腹側朝上，用手打開腹部三角形的腹殼並取下。



在取下三角形腹殼的地方和外殼之間的空隙插入大拇指，用手把身體扶起來，把外殼用力撕下。



打開後可觀察到螃蟹的鰓與卵巢等等，同時可檢查螃蟹是否新鮮。



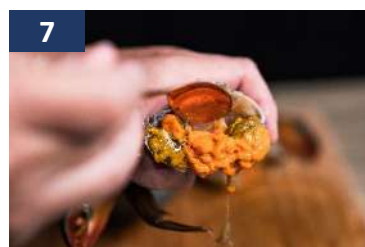
身體左右附著的灰色筋狀區域是螃蟹的鰓部，不能食用，所以可將其用手捏下。



把螃蟹的嘴巴及心臟等部位用手去除。



把刀放在軀幹的正中間，用手用力壓下刀背，縱向切成兩半。



繼續用湯匙把螃蟹的卵巢從身上挖出。



母蟹的卵(黃色或橘色)及肝胰臟(黃色)，在刮下時也可以選擇將其分開。



用小刷子把螃蟹以清水洗淨。



經處理後的螃蟹。



香菇椒鹽蟹管肉

蟹管肉是真螃蟹嗎？

想吃螃蟹但殼總是剝不開，想吃蟹管肉又苦惱是否為真材實料。有別於蟹肉棒是由魚漿製作而成，蟹管肉為真正的螃蟹腿肉，剝殼去骨後加工製作而成，口感極富彈性，自然風味十足。

魚漿製火鍋料大集合

魚板、花枝丸、甜不辣，以及爭議不斷的蟹肉棒，這些常見的火鍋必備配料，都是由魚漿經過採肉、漂洗、搗潰、成形及加熱等五大步驟所煉製而成，口感與風味雙雙到位。

俱全。胡椒鹽與辣椒可依自身口味添加，自由度極高的料理，適合重口味且喜歡品嚐辣的你。

口感彈牙、絲絲分明的多汁蟹管肉，配上油亮鮮嫩的香菇，迸發的新鮮滋味，香鹹鮮辣一應俱全。



食材 & 調味

- 蟹管肉 ----- 一包
- 香菇 ----- 適量
- 蔥 ----- 適量
- 鹽 ----- 適量
- 辣椒 ----- 適量
- 蒜頭 ----- 適量
- 胡椒 ----- 適量

【做法】

- Step1. 將蔥、辣椒斜切成段；蒜頭切丁；香菇、蟹管肉解凍洗淨備用。
- Step2. 將一大匙的沙拉油燒熱後，倒入蔥段、蒜頭、辣椒進行爆香。
- Step3. 放入蟹管肉進行翻炒，再加入香菇、鹽與胡椒適量，炒乾即可起鍋盛盤。

章魚

漁民以大棒受網方式，即以大燈引誘牠們到淺水層進行捕捉。相對於其頭足類，牠肉質因較薄所以顯得更脆，極為鮮甜味美，無論川燙、快炒或刺身，任何料理方式都十分合適。



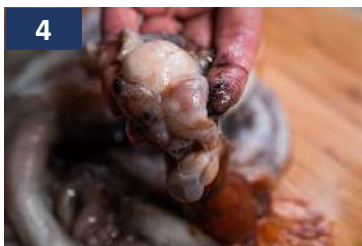
把刀尖插進眼睛和眼睛之間使其完全死亡且切出切口。



把軀幹部內的內臟翻出，使其外露。



把身體和內臟的連接處，用手撕下來。



邊剝下周圍的薄膜邊取下內臟。底部的肝上有墨袋，可注意不要弄破。如果徒手難以取出的話，可用刀切下。



迅速用水洗掉墨汁後，使身體恢復原來的形狀。左手拿著頭部，在眼球的上下劃一個縫隙。



抓住左右眼球。若弄破的話黑色的汁液會噴出故要慎重去除。



用手去除嘴喙。



除去黏液。把低筋麵粉放進盤裏並雙手沾滿麵粉。



搓揉每一根的觸手，可夾在手指之間用手捏除黏液。



吸盤積藏了特別多的污垢，所以用東西把裡面的污垢捏除。



用手把兩隻觸手同時拿著打開，把中間的膜切開，把兩隻觸手各切成兩條。



經處理後的章魚腳。

醬煮章魚

低頭族的好夥伴

章魚中含有豐富的牛磺酸，可抑制血液中膽固醇增加、預防血管硬化，還能消除疲勞、保護視力，適合高度使用3C產品的現代人。章魚富含的膠質與蛋白質，更是護膚保養的必備良品。

小心章魚哥的觸手

章魚的觸手具有數條分散式的神經，牠們利用觸手上的神經進行訊息的處理，這導致了觸手即使被切割下來，仍可獨立運動，因此在食用生章魚時需格外注意，以免堵住氣管造成危險。



加入醬油、砂糖與甜糯米與麴釀造成的「味醂」，所調製而成的照燒醬，不僅能去除食物的腥味，更能引領出食材原味，鹹中帶甜的味道，配上口感彈有嚼勁的章魚，別有一番風味。

食材 & 調味

- 章魚 ----- 一隻
- 鹽 ----- 適量
- 胡椒 ----- 適量
- 醬油 ----- 30mL
- 味醂 ----- 30mL
- 砂糖 ----- 15g

【做法】

Step1. 將章魚解凍並清洗乾淨，切成適量大小，撒上適量鹽巴及胡椒粉備用。

Step2. 於平底鍋中放入章魚，依序淋上醬油30mL、味醂30mL和砂糖15g，持續翻炒至完全收汁上色，即可出鍋盛盤。

透抽、中卷

小型的稱為小卷，中型的稱為中卷，大型的稱為中卷或透抽。捕捉方式依據其特別的習性，牠們具有趨光性，漁民多以棒受網方式，即以大燈引誘牠們到淺水層進行捕捉。相對於其他頭足類，牠肉質因較薄所以顯得更脆，極為鮮甜味美，無論川燙、快炒或刺身，任何料理方式都十分合適。



軟骨面朝上，把鰭放在左邊。利用左手食指插入軀幹中，把軟骨從軀幹剝下。



把左手的食指和中指撐開軀幹的開口，用右手捏著眼睛下面的位置向右拉出。



頭足分離後，可以簡單用吸水面紙擦乾表面水分。



捏住肝臟上的墨袋，小心在不破壞墨袋的情況下把它拉除。



從胸鰭後面向肛門的方向切入。此時為了不損傷內臟，在切入後可舉起切口，只切入皮和身體的部分而不傷內臟。



把刀切進觸手中央。



當刀觸碰到硬物（嘴巴）後停止並在其左右位置下刀切開，可觀察到眼睛及嘴巴。



將指尖插入菱魚鰭和軀幹接合位置的間隙，從軀幹上取下鰭。



把鰭連皮往軀幹側拉。



在取下鰭後，切掉軀幹的末緣。因為這部分的肌肉又薄又硬，所以最好使用和獨手一樣的料理方法。



把皮朝上，切出切口作為翻皮的施力點，用左手的大拇指壓下身體，從皮上一點一點地剝掉身體。



除皮後的肌肉。

中卷炸天婦羅

小卷，中卷，傻傻分不清楚

常常讓人搞得暈頭轉向的小卷，與中卷到底是什麼呢？小卷又稱小管，其實就是中卷的小時候，體型15公分以下。而長大的小卷又稱中卷、透抽，身體細長，鰭呈現大菱形狀。

透抽體內的塑膠片是什麼

當我們食用尚未去除內臟的透抽時，會吃到一個相當堅硬的透明片狀物，這其實是透抽的骨骼，由碳酸鈣所組成。而除了透抽之外，魷魚、軟絲也有這種構造哦。

天婦羅最初由葡萄牙所創，於十六世紀時傳入日本，後來因酥脆的口感及香氣十足的味道，逐漸蓬勃發展至夜市，甚至是路邊攤，處處都能看到天婦羅的身影，成為比比皆是平價美食。



食材 & 調味

- 中卷 ----- 300g
- 低筋麵粉 ----- 50g
- 麵包粉 ----- 30g
- 沙拉油 ----- 適量
- 鹽 ----- 適量
- 胡椒 ----- 適量
- 蛋 ----- 1顆

【做法】

- Step1.** 將中卷的內臟去除，清洗乾淨後，切成適當的大小備用。
- Step2.** 於中卷撒上適量鹽、胡椒進行提味，再依序裹上麵粉、蛋液及麵包粉作為麵衣。
- Step3.** 在平底鍋中倒入沙拉油，加熱至180°C後放入裹上麵衣的中卷，油炸至外皮呈金黃色，即可起鍋。

書名：深入基隆魚市場的文化解構分析專刊－崁仔頂魚市場

出版者：

國立臺灣海洋大學臺灣海洋教育中心

將風水產有限公司

發行人：張正杰

總策劃：蔡良庭、林彥伶、趙秀怡

策劃執行：張凱婷、宋侑軒、林玫均、陳克蕾、潘靚容、潘賢心

撰文作者：吳尚澤、黎諾維、陳心慈、陳佳琳、謝玉玲

編輯助理：陳允聖、王朝詮、陳鈺嵐、藤岡竹春、陳品安

審定顧問：邵廣昭、冉繁華、陳鴻鳴、陳麗淑、黃章文、謝玉玲

攝影：何文輝

插畫：黃子芸、黃靜瑩、蔡尚恩

地址：202301 基隆市中正區北寧路2號

電話：02-24622192 分機1241~1249、1270

網址：<https://tmec.ntou.edu.tw>

出版年月：2022年11月

ISBN：9789869867351 (PDF)