

聰明吃魚，過好年

臺北市龍安國小 羅以靖老師

壹、教材內容

過去傳統農業社會，糧食取得不易，春節適逢冬季休耕期間，除夕時全家難得聚在一起吃團圓飯，菜色當然要澎湃又喜氣，預表來年平安順利、收成豐碩。有些取食材諧音代表祝福之意，例如年糕代表步步高升，有的則取其外型樣貌，例如水餃形狀宛如元寶，有招財進寶的寓意。此外，年夜飯桌上一定要有全魚料理，而且還不能吃完，藉此象徵「年年有餘」，特別講究的，還會留下頭部和尾部到隔天大年初一，表示新的一年有頭有尾。

這道全魚料理被寄予極高的寓意與期盼，魚種的選擇當然馬虎不得。鮎魚、鱸魚、鯽魚分別代表昌盛、如意與吉利，是團圓桌上的經典吉祥菜；顏色通紅的蝦蟹料理和臺灣鯛(又稱福壽魚)則代表鴻運當頭、好事連連；石斑魚類身上的斑點相似於錢幣，也被視為招財進寶的象徵。除了生鮮魚貨，水產乾貨也是春節常見的應景食材，例如干貝、海參、魚翅、魷魚、烏魚子、魚丸……等等，接下來讓我們學習一邊學習年菜料理，一邊認識這些為我們帶來福氣的水中福娃。



五彩金鯧（烹飪難度★★★★☆☆）

◆ 食材

1. 金鯧魚 1 條
2. 紅椒、黃椒、洋蔥各 1/4 顆
3. 香菇 2 朵

◆ 調味料

1. 醬油 一大匙
2. 太白粉少許
3. 鹽適量

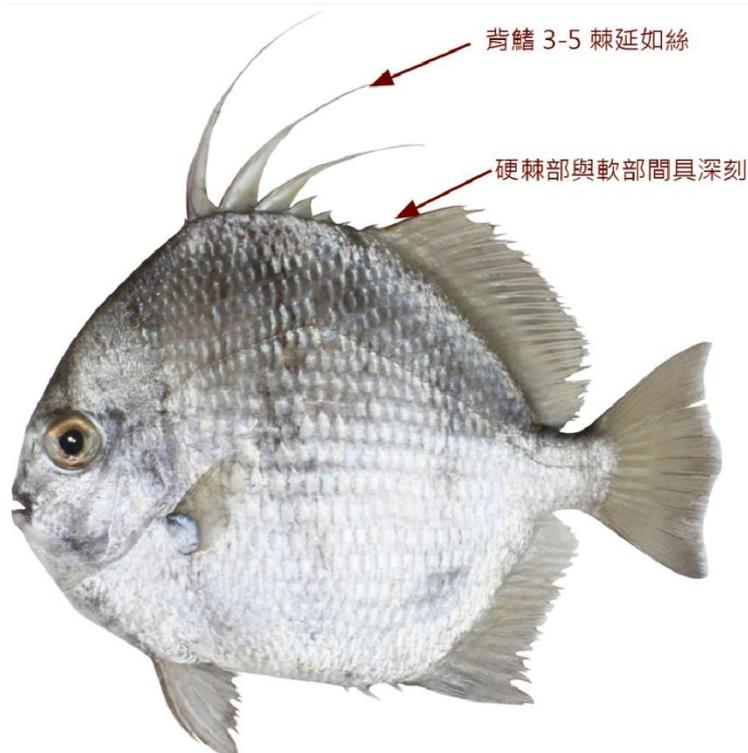
◆ 做法：

1. 洋蔥、甜椒、香菇等切小塊備用。
2. 魚洗淨後，將魚的表面 45 度角用刀切劃開魚肉，兩面抹上一層鹽，醃漬約 10 分鐘，再把醃好的魚表面水分先擦乾。
3. 起油鍋，放入鯧魚，將大火轉成中火煎至全熟，起鍋前再轉大火來逼油及使魚皮焦黃酥脆，盛盤。
4. 利用油鍋的餘油，加入洋蔥拌炒，再拌入甜椒和香菇，加 1 大匙醬油、鹽及少許的水續拌炒後，以太白粉水勾芡，盛起平鋪在鯧魚上。

一、鯧魚小百科

「鯧」與「昌」同音，帶有「昌盛、昌隆、昌旺」的美意，是逢年過節最受歡迎的魚類，然而市售的鯧魚有很多種，卻不是每種都是真正的「鯧」科魚類喔！

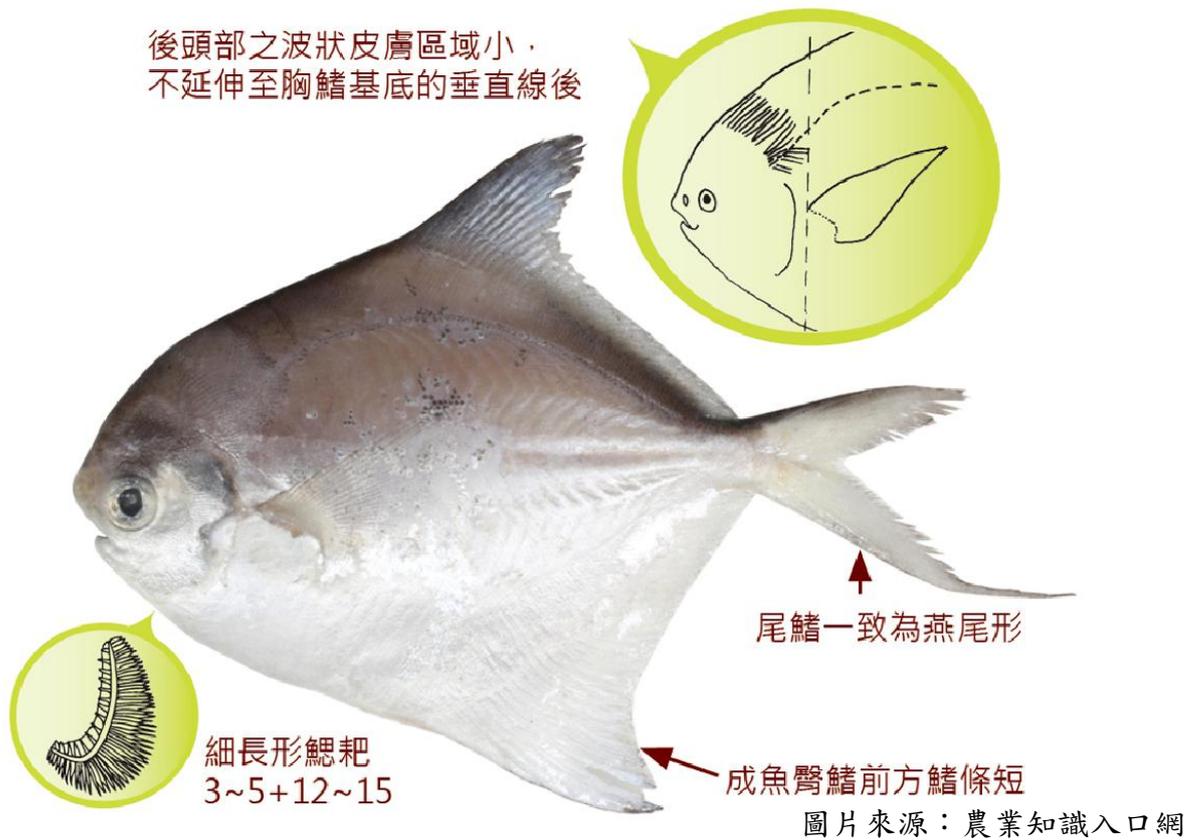
(一) 圓白鯧(俗名：銅盤、鯧仔、金鐘)



圖片來源：農業知識入口網

- 物種分類：白鯧科白鯧屬
- 最大體長：25 cm。
- 地理分布：分布於印度-西太平洋區。臺灣西海域有分布。
- 生態習性：以底棲無脊椎動物及小魚為食，其他生態習性尚不清楚。
- 食用建議：肉質細嫩，以煎食為宜。全年皆產，價格低。

(二) 銀鯧(俗名：白鯧、正鯧)



- 物種分類：鯧科
- 最大體長：60 cm。
- 地理分布：印度-西太平洋區。臺灣主要分布於西部及北部海域。
- 生態習性：以水母、浮游動物等為食，白天在泥砂底及近海沿岸活動覓食；有季節洄游的習性，冬天到夏天為產卵期，會成群靠近沿岸於中層海域，產卵後秋天再出外海，孵化後的幼魚成長至 3 公分左右時，即向外海游出。
- 食用建議：肉質細嫩，多脂肪，無法存放太久，肉很容易腐爛。蒸、煎、炸及烤等都適合。產季主要在 2-4 月。

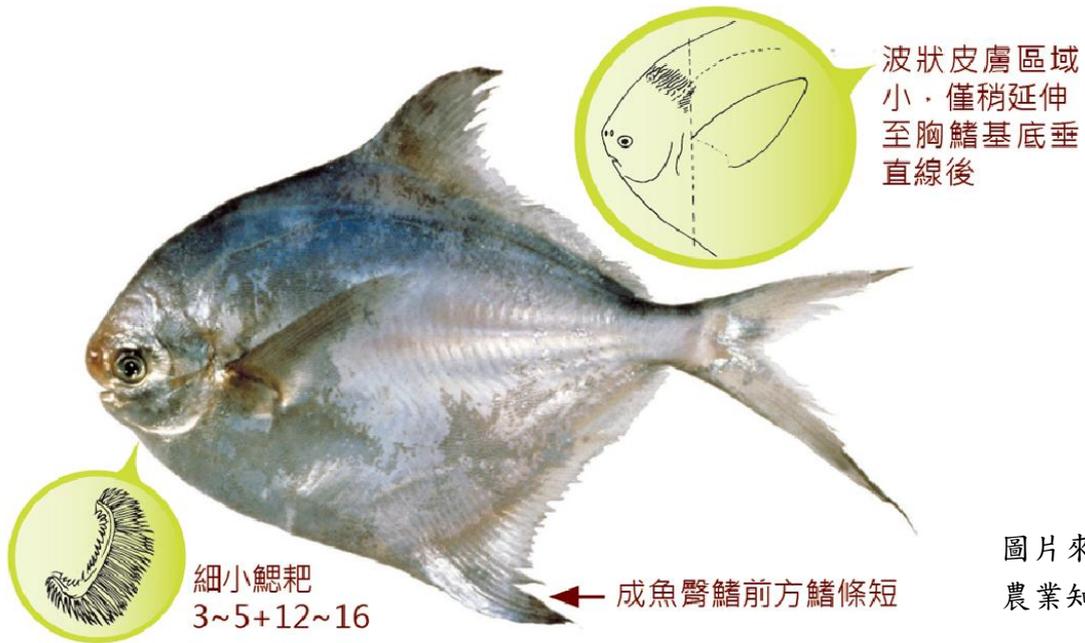
(三) 中國鯧(俗名：中華鯧、斗鯧、鷹鯧)



圖片來源：
<https://www.newsmarket.com.tw/>

- 物種分類：鯧科
- 最大體長：40cm。
- 地理分布：印度-西太平洋區。臺灣主要分布於西部及北部海域。
- 生態習性：獨游或成小群優游。以水母、浮游動物或底棲小動物等為食。偶可發現於河口區域。
- 食用建議：全年皆產。肉細且多脂肪，適宜蒸、煎、烤及炸等。

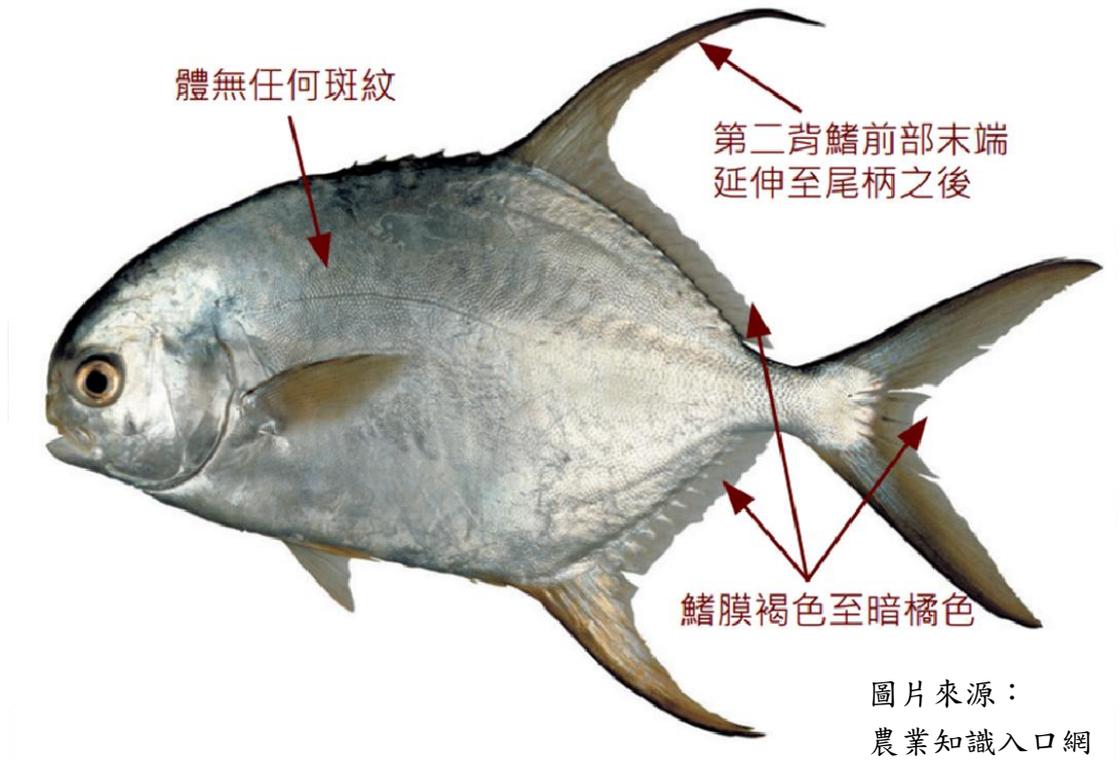
(四) 鏞鯧(俗名：燕尾鯧、白鯧-澎湖)



圖片來源：
農業知識入口網

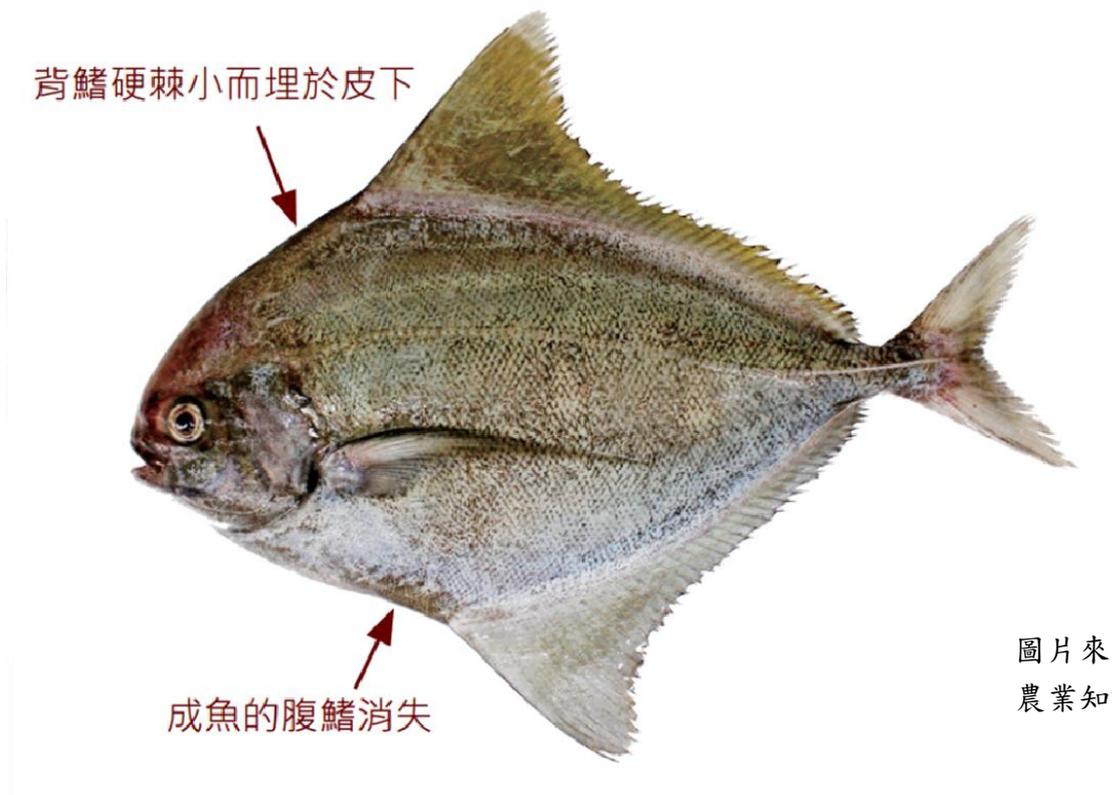
- 物種分類：鯧科
- 最大體長：50 cm。
- 地理分布：主要分布於日本以南東海至臺灣西部沿海。
- 棲息環境：棲息於近海沿岸砂泥底水域。
- 生態習性：獨游或成小群優游，以水母、浮游動物或底棲小動物等為食。
- 食用建議：全年皆產。肉細且多脂肪，適宜蒸、煎、烤及炸等。

(五)布氏鯧鯨(俗名：金鯧、紅衫、黃蠟鯧、紅沙瓜仔、甘仔魚)



- 物種分類：鯧科
- 最大體長：110 cm。
- 地理分布：廣泛分布於印度-太平洋之暖水域。臺灣南部、東部海域有產。
- 生態習性：幼魚主要棲息於近沿岸砂泥底質水域或砂泥底質的內灣，成魚則成群棲息於沿岸礁石底質水域。以生活於沙地之軟體動物或其它具硬殼之無脊椎動物為食。
- 食用建議：一般市面上所見皆為養殖魚，全年皆產，夏末、秋初季味美，清蒸或紅燒皆宜。

(六) 烏鰮(俗名：黑鰮、三角昌、昌鼠魚、暗鰮、黑鰮)



圖片來源：
農業知識入口網

- 分類：鱈科
- 最大體長：75 cm。
- 地理分布：廣泛分布於印度至西太平洋。臺灣各地沿岸皆可見，尤以西南部最多。
- 生態習性：通常於白天游動於底層，晚上則於表層休息。
通常於白天游動 於底層，晚上則於表層休息。
- 食用建議：全年皆產，春、秋季味美。以油炸食之較宜。

※話說鯧魚—鯧魚選購指南

1. 閩南話說「一尾白鯧，較好海產萬箱」、「一午、二紅沙、三鯧、四……」，這裡的「白鯧」和「鯧」指的是學名上的「銀鯧」，銀鯧肉質細膩、入口即化、老少咸宜，是傳統年節上愛用的高級魚種。
2. 坊間有不肖商人會把價格較低廉的中國鯧(斗鯧)當作銀鯧(白鯧)販售，但消費者只要能謹記口訣「斗鯧戽斗，白鯧圓滑；斗鯧尾圓，白鯧尾尖」，仔細觀察分辨，就不容易上當受騙。
3. 無論是鯧科或鱣科的鯧魚，平時多於海底活動、並以水母、浮游動物、小魚等小型動物為食物來源，在生物鏈上屬於次級消費者。
4. 底棲型魚類的捕捉方式，通常較易破壞海底棲地環境，因此不建議多吃，但好在鯧魚並非全都由破壞性漁法——底拖網所捕捉，因此建議可依時令適量食用，不要拘泥於年節期間才能吃或非得吃鯧魚。若基於習俗應景，可選擇名稱更顯富貴的「金鯧(布氏鯧鱣)」，因其目前已能養殖量產，價格平實，讓大家年節吃得豐富昌盛，海洋資源也繁榮「鯧」望！

貳、教學活動建議

一、建議融入領域：

(一)國小自然領域：

核心素養：自-E-C3 透過環境相關議題的學習，能了解全球自然環境的現況與特性及其背後之文化差異。

學習表現：ah-II-1 透過各種感官了解生活週遭事物的屬性。

ah-III-1 利用科學知識理解日常生活觀察到的現象。

學習內容：INe-II-1 自然界的物體、生物、環境間常會相互影響。

INe-III-11 動物有覓食、生殖、保護、訊息傳遞以及社會性的行為。

INe-III-12 生物的分布和習性，會受環境因素的影響；環境改變也會影響生存於其中的生物種類。

INf-II-5 人類活動對環境造成影響。

INf-III-4 人類日常生活中所依賴的經濟動植物及栽培養殖的方法。

INg-II-1 自然環境中有許多資源。人類生存與生活需依賴自然環境中的各種資源，但自然資源都是有限的，

需要珍惜使用。

INg-II-2 地球資源永續可結合日常生活中低碳與節水方法做起。

INg-III-1 自然景觀和環境一旦被改變或破壞，極難恢復。

INg-III-3 生物多樣性對人類的重要性，而氣候變遷將對生物生存造成影響。

INg-III-4 人類的活動會造成氣候變遷，加劇對生態與環境的影響。

INg-III-6 碳足跡與水足跡所代表環境的意涵。

INg-III-7 人類行為的改變可以減緩氣候變遷所造成的衝擊與影響。

(二) 國中自然領域：

核心素養：自-J-C3 透過環境相關議題的學習，能了解全球自然環境具有差異性與互動性，並能發展出自我文化認同與身為地球公民的價值觀。

學習表現：ti-IV-1 能依據已知的自然科學知識概念，經由自我或團體探索與討論的過程，想像當使用的觀察方法或實驗方法改變時，其結果可能產生的差異；並能嘗試

在指導下以創新思考和方法得到新的模型、成品或結果。

ai-IV-1 動手實作解決問題或驗證自己想法，而獲得成就感。

學習內容：Ga-IV-5 生物技術的進步，有助於解決農業、食品、能源、醫藥，以及環境相關的問題，但也可能帶來新問題。

Gc-IV-1 依據生物形態與構造的特徵，可以將生物分類。

Lb-IV-2 人類活動會改變環境，也可能影響其他生物的生存。

Lb-IV-3 人類可採取行動來維持生物的生存環境，使生物能在自然環境中生長、繁殖、交互作用，以維持生態平衡。

(三) 國中綜合領域：

核心素養：綜-J-C1 探索人與環境的關係，規劃、執行服務學習和戶外學習活動，落實公民關懷並反思環境永續的行動價值。

學習表現：2c-IV-1 善用各項資源，妥善計畫與執行個人生活中

重要事務。

2c-IV-2 有效蒐集、分析及開發各項資源，做出合宜的決定與運用。

學習內容：家 Aa-IV-1 個人與家庭飲食行為之影響因素與青少年合宜的飲食行為。

家 Aa-IV-2 青少年飲食的消費決策與行為。

家 Ab-IV-1 食物的選購、保存與有效運用。

童 Da-IV-2 人類與生活環境互動關係的理解，及永續發展策略的實踐與省思。

(四)高中自然領域：

核心素養：自 S-U-C1 培養主動關心自然相關議題的社會責任感與公民意識，並建立關懷自然生態與人類永續發展的自我意識。

自 S-U-C3 能主動關心全球環境議題，同時體認維護地球環境是地球公民的責任，透過個人實踐，建立多元價值的世界觀。

學習表現：ti-Vc-1 能主動察覺生活中各種自然科學問題的成因，並能根據已知的科學知識提出解決問題的各種假設想法，進而以個人或團體方式設計創新的科學探索

方式並得到成果。

pa-Vc-2 能運用科學原理、思考智能、數學、統計等方法，從探究所得的資訊或數據，形成解釋、理解、發現新知、獲知因果關係、理解科學相關的社會議題、解決問題或是發現新的問題。並能將自己的探究結果和同學的結果或其他相關的資訊比較對照，相互檢核，確認結果。

學習內容：CNa-Vc-1 永續發展在於滿足當代人之需求，又不危及下一代之發展。

CNa-Vc-2 將永續發展的理念應用於生活中。

ENa-Vc-1 永續發展對地球與人類的延續有其重要性。

ENa-Vc-2 節用資源與合理開發，可以降低人類對地球環境的影響，以利永續發展。

ENa-Vc-3 認識地球環境有助於經濟、生態、文化及政策四個面向的永續發展。

(五) 高中綜合領域：

核心素養：綜 S-U-C1 具備道德思辨與應用的能力，積極關注公共議題並參與社會服務活動，主動關懷自然生態倫理與永續發展議題。

學習表現：家 1b-V-1 評估食材 特性，掌 握食物衛 生與安全

原則，運 用適切烹 調技巧， 進行膳食 設計。

家 1b-V-2 運用飲食 美學，設 計與製作 健康、安

全、多樣 的餐點。

學習內容： 家 Ab-V-1 食材特性與運 用。

家 Ab-V-2 飲食美學與應 用。

二、建議擷取部分教材內容，融入領域課程，或當作一次的議題主題活動實施。

三、自主延伸學習

(一)國小領域：請介紹你吃過的年菜中，使用到的水產生物，分別產自哪裡？以什麼為食？

(二)國中領域：為家人點一桌年菜。請選擇符合家人營養需求，且能讓資源永續的海鮮年菜。

(三)高中領域：過年期間，請到市場挑選購買應景的海鮮，並烹煮一道年菜，與你的親朋好友分享。

參、參考資料

1. 光明日報。擷取自 2024 年 6 月 10 日

<https://guangming.com.my/%E9%81%8E%E5%B9%B4%E7%82%BA%E7%94%9A%E9%BA%BC%E5%90%83%E9%AD%9A%EF%BC%9F%E5%90%83%E7%94%9A%E9%BA%BC%E9%AD%9A%EF%BC%9F>

2. 食尚玩家。擷取自 2024 年 6 月 10 日

<https://supertaste.tvbs.com.tw/hot/340668>

3. 關鍵評論。擷取自 2024 年 6 月 10 日

https://www.thenewslens.com/article/146691#google_vignette

4. 綠色和平。擷取自 2024 年 6 月 10 日

<https://www.greenpeace.org/taiwan/update/12049/%E9%81%8E%E5%B9%B4%E9%9D%9E%E5%90%83%E9%AD%9A%E7%BF%85%E3%80%81%E7%99%BD%E9%AF%A7%E4%B8%8D%E5%8F%AF%EF%BC%9F%E6%B0%B8%E7%BA%8C%E6%B5%B7%E9%AE%AE%E5%B9%B4%E8%8F%9C%E8%AE%93%E4%BD%A0%E5%85%BC%E9%A1%A7/>

5. 食農教育資訊整合平台。擷取自 2024 年 6 月 10 日

https://fae.moa.gov.tw/map/food_item.php?type=AS02&id=357&local_id=358

6. 白尚儒(2016)。【永續海蠶食堂】想吃白鯧這麼難？年年「友漁」

才能鯧榮鯧盛。擷取自 2024 年 6 月 10 日環境資訊中心

<https://e-info.org.tw/node/113083>

7. 林吉洋(2022)。【鯧魚秘密】白鯧金鯧烏鯧斗鯧怎麼分？如何選條

好鯧做年菜，才能年年有魚？擷取自 2024 年 6 月 10 日上下游

News & Market <https://www.newsmarket.com.tw/blog/164832/>

8. 盧意(2019)。【圖解】白鯧？金鯧？鯧魚種類多，你最愛哪一種？。

擷取自 2024 年 6 月 10 日

<https://food.ltn.com.tw/article/8319>

9. 臺灣魚類資料庫。擷取自 2024 年 6 月 10 日

<https://fishdb.sinica.edu.tw/>

10. 農業兒童網。

https://kids.moa.gov.tw/theme_data.php?theme=kids_learnin

[g&sub_theme=A03&id=23](https://kids.moa.gov.tw/theme_data.php?theme=kids_learnin&sub_theme=A03&id=23)

11. 農業知識入口網。擷取自 2024 年 6 月 10 日

<https://kmweb.moa.gov.tw/>