

臺灣十大名魚

臺北市龍安國小 羅以靖老師

壹、教材內容

臺灣人愛吃魚，甚至還有句俗諺「一午二紅沙、三鯧四馬加、五鮓六嘉鱻、七赤鯨、八馬頭、九烏喉、十春子」，將臺灣沿近海較為名貴的魚類依照美味程度進行排名，但因各地海鮮來源有所不同，地方居民喜好略有差異，所以各地的魚類排名也略有差異，但都不出這前十名之外。以下讓我們來認識這些臺灣十大名魚。





午魚(多鱗四指馬鮫)/照片來源：臺灣魚類資料庫

(一)午魚：又稱午仔魚、鯪魚，指的是馬鮫科

(Polynemidae)魚種，又以多鱗四指馬鮫

(*Eleutheronema tetradactylum*)最常見。主要棲

息於砂泥底質地環境，包括沿岸、河口、紅樹林

等半淡鹹水海域，皆可見其蹤跡。常成群洄游，有

季節洄游之習性，會隨著漁期到來而大量湧現。以

蝦、蟹、魚類及蠕蟲等為食。



紅沙/照片來源：臺灣魚類資料庫

(二)紅沙：又稱為紅衫、紅沙瓜仔、金鯧、長鰭黃臘鯪，學名 *Trachinotus blochii*。因為身上細小的鱗片摸起來沙沙的，以及剛捕撈時身上帶有紅色反光所以被稱為「紅沙」。幼魚主要棲息於近沿岸砂泥底質水域或砂泥底質的內灣，成魚則喜歡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。



(三)鯧魚：指銀鯧(*Pampus argenteus*)，又稱白鯧、正鯧。主要棲息於沿岸砂泥底水域。以水母、浮游動物等為食。因名具「昌」音，象徵繁榮昌盛，因而成為春節過年必須出現的魚，使得銀鯧被過度捕撈。



馬加(康氏馬加鱈)/照片來源：臺灣魚類資料庫

(四)馬加：是鱈魚的泛稱，其中康氏馬加鱈(*Scomberomorus commerson*)為大家熟知的土魷魚，又叫馬鮫、梭齒、頭魷、鱈、土托等等。主要棲息於淺的大陸棚區，有時會出現在岩岸陡坡、瀉湖區或河口區域。會小群集體游動，主要捕食小型群游魚類和甲殼類。



日本銀身鰺/照片來源：臺灣魚類資料庫

(五) 鰺魚：是石首魚科的合稱，體型有大有小，大型的有日本銀身鰺(俗稱巨鰺、黃姑魚)、雙棘原黃姑魚(別名鰺仔魚、黑鰺)，中型的有鰺(又叫鰺仔、敏魚、米魚、水鰺仔)，小型的有黃金鰺(俗稱鰺仔魚、紅三牙)、皮氏叫姑魚(俗稱黑鰺、加網)。鰺魚主要棲息在泥沙底質的海域，以追逐小型游泳生物為食，例如小魚、小蝦蟹等。



日本銀身鰺/照片來源：臺灣魚類資料庫

(六)嘉鱻：指真鯛(*Pagrus major*)，又名正鯛、加臘、加蚵、加蚵。主要棲息於砂泥底質淺海海域，但也常出現於礁石區。通常為群棲性，會隨著季節改變而成群洄游，變換其棲所。肉食性，以底棲生物為食。



赤鯨/照片來源：臺灣魚類資料庫

(七)赤鯨：指黃背牙鯛(*Dentex hypselosomus*)，又名赤章。主要棲息於沿岸及大陸棚砂泥底質的水域。以底棲動物，如甲殼類、軟體動物及小魚等為主食。



(八)馬頭：馬頭魚的頭部呈方形，因形似馬頭而得名。臺灣有四種常見的馬頭魚分別是「日本馬頭魚」、「斑鰭馬頭魚」、「白馬頭魚」及「銀馬頭魚」。主要棲息於砂泥質海底，以小魚、蝦等為食。



(九)烏喉：指石首魚科的黑鰓(*Atrubucca nibe*)，又名黑口、加正、烏加網、黑姑魚等。主要棲息於砂泥底質較深海域，以追逐小型游泳生物為食，如小魚、小蝦蟹等。



(十)春子：是小型石首魚的合稱，常見的有鱗鰭叫姑魚

(*Johnius distinctus*)、叫姑魚 (*Johnius grypotus*)、皮氏叫姑魚 (*Johnius belangerii*)、大鼻孔叫姑魚 (*Johnius macrorhynchus*) 等，春子魚主要棲息於沿岸砂泥底質的淺水水域，以底棲生物為食。

| 臺灣十大名魚 | 食物鏈底層 | 體型 | 洄游種 | 沙泥棲性 |
|--------|-------|-------|-----|------|
| 一午 | × | 小、中 | ○ | ○ |
| 二紅沙 | × | 中 | ○ | 成魚× |
| 三鯧 | × | 中 | ○ | ○ |
| 四馬加 | × | 大 | ○ | ○ |
| 五鮫 | × | 小、中、大 | × | ○ |
| 六嘉鱘 | × | 中 | ○ | ○ |
| 七赤鯨 | × | 小 | ○ | ○ |
| 八馬頭 | × | 小 | ○ | ○ |
| 九烏喉 | × | 小 | × | ○ |
| 十春子 | × | 小 | × | ○ |

說明：

1. 食物鏈底層：以植物或浮游生物為食。
2. 體型：
 - 小：最大體長 $\leq 50\text{cm}$
 - 中： $50\text{cm} < \text{最大體長} \leq 150\text{cm}$
 - 大：最大體長 $> 150\text{cm}$

「臺灣十大名魚」俗諺流傳的當時，養殖漁業、遠洋漁業不似今日發達，因此排名中的魚主要以臺灣沿海地區泥沙棲性的魚種為主，除了石首魚科的鮫魚、烏喉和春子外，其餘都是洄游物種，有的隨著水溫變化洄游、有的追逐獵物而洄游，但可惜的是，十大名魚全都是肉食性魚類，不符合底食原則，因此在「臺灣海鮮選擇指南」一冊中，十大名魚有六樣(午魚、紅沙、鯧魚、赤鯨、馬頭、烏喉)列入「斟酌食用」的一群，

其餘四樣(馬加、鮫魚、嘉鱻、春子)則未收錄在冊中。

另外，我們還可以看到居於排行榜前列的，幾乎都是中大型的魚類，表示早期吃魚時，尚未有生態保育的概念，認為物大便是美、物以稀為貴，其實大型魚體內有較高濃度的金屬物質「甲基汞」，尤其生物鏈頂端的掠食性魚類，重金屬濃度更是顯著，因此挑選更符合生態永續原則的小型魚種，才是聰明的選擇。

臺灣海鮮選擇指南

2023.4

許多海洋生物
因為人們過度捕撈，數量劇減

您可以透過海鮮挑選原則
為海洋的未來做出更好的選擇

此版本為下載列印簡版
歡迎前往臺灣魚類資料庫瀏覽完整訊息
<http://fishdb.sinica.edu.tw/seafoodguide>

建議食用

資源量尚稱豐富，
食用牠們對環境的
影響較低

| | |
|--------------|------------------|
| 海菜 | 星雞魚(石鱸/金鱸/胡頭) |
| 文蛤(蛤蜊) | 台灣鯖魚(花連鱈、白連鱈) |
| 台灣蜆 | 竹筴魚(真鮫/巴鮫) |
| 牡蠣(蚵仔/青蚵) | 紅尾圓鰐(紅尾/扁頭圓鰐) |
| 九孔 | 四破魚(藍圓鰐) |
| 鮑魚 | 圓花鰐 |
| 鳳螺 | 巴鮫(仔/南串/蝦/花連) |
| 海蜆皮(水母) | 正鰐(肥鰐/炸彈魚/爆仔魚) |
| 櫻花蝦(花蝦仔) | 白帶魚(白魚/帶魚) |
| 鎖管(遠姑/小卷/中卷) | 紅魷(杜氏魷) |
| 臭肚魚(臭魚) | 東方齒鱈(爆仔虎) |
| 飛魚(飛魚) | 鬼頭刀(飛魚虎) |
| 烏冬冬 | 台灣鯛(優質化的改良吳郭魚品種) |
| 皮刀(蝦紅魚) | 養殖烏魚(烏魚子) |
| 刺皮魚 | 養殖淡水魚(香魚、鱒魚、鱒魚) |
| 虱目魚 | 養殖白鯧 |

避免食用

牠們已遭過度捕撈，
族群的數量難以恢復
請儘量避免食用

| | |
|-----------------|------------------|
| 鯊魚/魚翅(鯊鰭/沙魚) | 野生烏魚/烏魚子 |
| 黃魚(黃花魚/大黃魚) | 紅皮刀(金帶鱈) |
| 響波魚(響車魚) | 鱚哥魚(鱚哥/鱚衣) |
| 康氏馬加鱈(土魷) | 蝴蝶魚 |
| 黑鯛(黑鯊車) | 蓋刺魚(海魷) |
| 野生石斑 | 刺尾鯛(船皮仔/船甲/刺皮仔) |
| 野生龍蝦(原庄龍蝦、澎湖龍蝦) | 胡椒鯛(打鐵婆/加志) |
| 白棘三列海膽(高貴海膽) | 龍占(龍占) |
| 褲裙貝(五爪貝) | 鮑鯨(豆鮑鯨/大鮑鯨) |
| 海馬 | 隆頭鱚哥魚 |
| 大法螺 | 龍王鯛(甜哥/拿破寧/白紋馬魚) |
| 夜光蝴蝶(轉螺、夜光螺) | 前口蝠鱚(鬼蝠紅/魔鬼魚) |
| 椰子蟹(八脚蟹) | 圓鰐(美鰐鰐、寶利海鰐、南極鰐) |

斟酌食用

牠們的數量較少，選擇的漁業管理尚未完善
食用牠們需特別留意其漁法、漁期及產地

| | |
|----------------|-------------------|
| 海蝦(綠蝦、沙蝦、斑節蝦等) | 牛舌(魚舌) |
| 蝦姑(雙腳蝦/海原蝦) | 扁花鰐(爆仔魚/油爆) |
| 赤尾海蝦(赤尾青) | 金線魚(金線鱈) |
| 一點仔(紅星斑子蟹) | 大甲鰐(橫甲) |
| 花蟹(橫斑蟹) | 石燕(假土魷/土魷/海鰐/竹節鱈) |
| 烏鰐(花枝/墨魚/目賊) | 鱈魚(日本鱈/白鱈) |
| 章魚 | 秋刀魚(蝦肉) |
| 魷魚 | 海鱺 |
| 鮑仔魚(鮑鮪/鮑仔魚) | 旗魚 |
| 沙丁(青鱈仔) | 鱈魚(串仔) |
| 肉魚(肉鱈魚/刺鱈) | 鱈魚(七厘鱈/金目鱈) |
| 白鰐(銀鱈/正鰐) | 養殖石斑(龍虎斑、龍膽石斑) |
| 黑喉(黑鱈/烏喉) | 養殖午仔(多線四指馬鮫) |
| 黃鰐鱈(粉頭/平鱈) | 養殖黑鯛(黑格) |
| 黃鰐鱈(赤斑仔) | 養殖黃金鱸(紅杉) |
| 紅靈節鱈(燈仔/節鱈/血鱈) | 進口杜鰲、扇貝、鮑魚 |
| 紅目鱈(赤目鱈) | 進口紅魷 |
| 赤鯨 | 進口龍蝦 |
| 嘉鱻(真鱻) | 進口鱈魚(北大西洋鱈/挪威鱈魚) |
| 笛鯛(赤華仔) | 進口白帶魚 |
| 馬頭魚(馬頭) | 進口鱈魚(廣鱈/大比目魚) |
| 石狩公 | 進口鮭魚(挪威鮭魚) |

吃好魚宣言

三優先

1. 有標章優先
優先採購有標章認證或管理良好的近海
路網及養殖海鮮
2. 國產魚優先
最能減緩地球、從選購在地海鮮開始
3. 中低階優先
無論野捕或養殖，優先挑選生態中低階物種

內容編修：臺灣魚類資料庫
臺灣海洋保育與漁業永續基金會

貳、教學活動建議

一、建議融入領域：

(一) 國小本土語文(閩南語文)領域：

核心素養：閩-E-B1 具備理解與使用閩南語文的基本能力，
並能從事表達、溝通，以運用於家庭、學校、社
區生活之中。

學習表現：1-I-2 能聽懂日常生活中閩南語語句並掌握重
點。

1-II-3 能聆聽並理解對方所說的閩南語。

2-II-2 能用閩南語簡單說出日常生活計畫。

學習內容：Bg-II-1 生活應對。

(二) 國小自然科學領域：

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：po-II-1 能從日常經驗、學習活動、自然環
境，進行觀察，進而能察覺問題。

學習內容：INg-III-2 人類活動與其他生物的活動會相互影響，不當引進外來物種可能造成經濟損失和生態破壞。

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。

(三) 國小社會領域：

核心素養：社-E-A2 敏覺居住地方的社會、自然與人文環境變遷，關注生活問題及其影響，並思考解決方法。

學習表現：3d-II-1 探究問題發生的原因與影響，並尋求解決問題的可能做法。

3d-III-2 探究社會議題發生的原因與影響，評估與選擇合適的解決方案。

學習內容：Ab-II-2 自然環境會影響經濟的發展，經濟的發展也會改變自然環境。

Af-III-1 為了確保基本人權、維護生態環境的永

續發展，全球須共同關心許多議題。

(五) 國中自然科學(生物)領域：

核心素養：自-J-C1 從日常學習中，主動關心自然環境相關公共議題，尊重生命。

學習表現：an-IV-2 分辨科學知識的確定性和持久性，會因科學研究的時空背景不同而有所變化。

學習內容：

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。

(七) 國中綜合(家政、童軍)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。

3a-IV-1 覺察人為或自然環境的危險情境，評估並運用最佳處理策略，以保護自己或他人。

3d-IV-2 分析環境與個人行為的關係，運用策略與行動，促進環境永續發展。

學習內容：家 Aa-IV-3 飲食行為與環境永續之關聯、實踐策略及行動。

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。

(八) 高中自然科學(生物)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。

學習表現：an-Vc-3 體認科學能幫助人類創造更好的生活條件，但並不能解決人類社會所有的問題，科技發展有時也會引起環境或倫理道德的議題。

學習內容：BGc-Va-5 造就臺灣生物多樣性的因素。

BGc-Va-6 生物多樣性的保育。

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。

(十) 高中綜合(家政)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 1a-V-2 尊重多元飲食文化，關懷全球飲食議題，落實糧食永續的飲食行動。

創 1a-V-2 剖析飲食消費與環境資源的關係，探索友善環境的料理方式和食材挑選要點。

學習內容：家 Aa-V-3 綠色飲食與糧食永續。

創 Aa-V-2 友善環境的食材挑選與烹調。

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。

參、參考資料

1. 行政院農業委員會漁業署。2023 年 6 月 29 日 擷取自：
[https://www.fa.gov.tw/view.php?theme=FS_AR&subtheme=
&id=21](https://www.fa.gov.tw/view.php?theme=FS_AR&subtheme=&id=21)
2. 臺灣魚類資料庫。2023 年 6 月 29 日 擷取自：
<https://fishdb.sinica.edu.tw/chi/home.php>
3. 擁抱低碳世。2023 年 6 月 29 日 擷取自：
[https://ddpp.ntu.edu.tw/in-depth-coverage/1425-
project-1100811-6.html](https://ddpp.ntu.edu.tw/in-depth-coverage/1425-project-1100811-6.html)
4. 農業知識入口網。2023 年 6 月 29 日 擷取自：
[https://kmweb.coa.gov.tw/theme_list.php?theme=produc
tion_map](https://kmweb.coa.gov.tw/theme_list.php?theme=production_map)
5. 臺灣海鮮選擇指南。2023 年 6 月 29 日 擷取自：
<https://fishdb.sinica.edu.tw/seafoodguide/>
6. 行政院農業委員會水產試驗所。2023 年 6 月 29 日 擷取
自：
[https://www.tfrin.gov.tw/News_Content.aspx?n=310&s=3
4705](https://www.tfrin.gov.tw/News_Content.aspx?n=310&s=34705)