

# 臺灣水產百百種

臺北市龍安國小 羅以靖老師

## 壹、教材內容

臺灣地區的經濟性魚種繁多，再加上甲殼類、貝類、無脊椎動物、外來引進養殖種類、遠洋捕撈漁獲，以及進口水產等等，臺灣全年可見水產種類高達五百多種，要一一認識牠們堪稱不可能的任務，所以下列就常見市售種類加以介紹，希望提供挑選水產時、餐廳點菜時的參考。

### (一) 魚類

水產種類 (別名)	來源	產季
鯉魚(魷仔/在來鯉)	本地野生 本地養殖	全年皆產
草魚(草鯪)	本地野生 本地養殖	全年皆產
鯪魚(竹葉鯪/白鯪/白葉仔/鯪仔)	本地野生 本地養殖	全年皆產
鱮(黑鯪/大頭鯪/花鯪/胖頭鯪)	本地野生 本地養殖	全年皆產
鬍鯪(土虱)	本地養殖	全年皆產
黃鱔(鱔魚)	本地養殖	全年皆產
泥鰍(土鰍、胡溜)	本地養殖	全年皆產
眼眶魚(皮刀/菜刀魚)	本地野生	全年皆產
臭肚魚(象魚)	本地野生	全年皆產
藍圓鯪(四破/硬尾)	本地野生	全年皆產
竹筴魚(巴攏)	本地野生	全年皆產

水產種類 (別名)	來源	產季
鯉魚(魷仔/在來鯉)	本地野生 本地養殖	全年皆產
草魚(草鯪)	本地野生 本地養殖	全年皆產
鯪魚(竹葉鯪/白鯪/白葉仔/鯪仔)	本地野生 本地養殖	全年皆產
鱮(黑鯪/大頭鯪/花鯪/胖頭鯪)	本地野生 本地養殖	全年皆產
杜氏鰱(紅甘/紅鮎)	本地野生	全年皆產
烏尾冬(紅尾冬)	本地野生	全年皆產
金線魚(金線鯪)	本地野生	全年皆產
東方齒鰻(煙仔虎/掠齒煙、烏鰻串)	本地野生	全年皆產
鰻魚(日本鰻/白鰻)	本地野生 本地養殖	全年皆產
鸚哥魚(鸚哥/青衣) *隆頭鸚哥魚為珍貴稀有保育類	本地野生	全年皆產
黑棘鯛(黑鯛/黑格)	本地野生 本地養殖	全年皆產
笛鯛類(赤筆仔)	本地野生	全年皆產
日本的鯛(馬頭鯛/多利魚/魴魚/海魴/鏡鯧)	本地野生	全年皆產
紅鋤齒鯛(盤仔/飯鯛/血鯛)	本地野生	全年皆產
大眼鯛(紅目鯪/大目仔)	本地野生	全年皆產
黃背牙鯛(赤鯨)	本地野生	全年皆產
黃鰭棘鯛(黃鰭鯛/黃鰭/赤翅仔)	本地養殖	全年皆產
黃鰭棘鯛(黃鰭鯛/黃鰭/赤翅仔)	本地養殖	全年皆產
黃鰭棘鯛(黃鰭鯛/黃鰭/赤翅仔)	本地養殖	全年皆產

水產種類 (別名)		來源	產季
鯉魚(𩺰仔/在來鯉)		本地野生 本地養殖	全年皆產
草魚(草鯪)		本地野生 本地養殖	全年皆產
鯪魚(竹葉鯪/白鯪/白葉仔/鯪仔)		本地野生 本地養殖	全年皆產
鱮(黑鯪/大頭鯪/花鯪/胖頭鯪)		本地野生 本地養殖	全年皆產
扁魚(舌鰈科類/牛舌)		本地野生	全年皆產
大黃魚(黃魚)		本地野生 外地進口	全年皆產， 冬末春初盛產
鮫魚	黑鰾(烏喉/黑喉)	本地野生 外地進口	全年皆產， 4月~6月為主
	黃金鰾		
	(紅三牙/鮫仔魚)		
	白姑魚(帕頭)		
馬頭魚(馬頭)		本地野生	全年皆產
石狗公(石頭魚)		本地野生	全年皆產
大甲鰾(鐵甲)		本地野生	全年皆產
棘鰾(石喬/竹節鰾/假土魷)		本地野生	全年皆產
海鱷		本地野生 本地養殖	全年皆產
日本花鱸 (七星鱸/金目鱸/鱸魚)		本地野生 本地養殖	全年皆產
香魚(年魚)		本地野生 本地養殖	全年皆產， 秋季產卵
石斑 (鮨鰻 魚)	瑪拉巴石斑魚	本地野生 本地養殖	全年皆產
	鞍帶石斑魚 (龍膽石斑)	本地野生 本地養殖	冬季為主
銀鰻(正鰻/白鰻)		本地野生 外地進口	全年皆產， 春盛產
布氏鰻鰤(紅沙/紅衫/金鰻/		本地野生	全年皆產

水產種類 (別名)	來源	產季
鯉魚(魷仔/在來鯉)	本地野生 本地養殖	全年皆產
草魚(草鯉)	本地野生 本地養殖	全年皆產
鯪魚(竹葉鯪/白鯪/白葉仔/鯪仔)	本地野生 本地養殖	全年皆產
鱮(黑鯪/大頭鯪/花鯪/胖頭鯪)	本地野生 本地養殖	全年皆產
長鰭黃臘鯪)	本地養殖	
刺鰩(肉魚/肉鯽仔/刺鰩)	本地野生	全年皆產， 春夏盛產
白帶魚(白魚/帶魚)	本地野生 外地進口	全年皆產， 春夏盛產
單棘魷(剝皮魚)	本地野生	全年皆產， 夏秋較盛產
飛魚(飛鳥)	本地野生	春末、夏為主
鬼頭刀(飛鳥虎)	本地野生	南部-夏為主 北部-秋冬為主
虱目魚	本地野生 本地養殖	夏秋為主
鰻(烏魚/正烏)、烏魚子	本地野生 本地養殖	冬為主
吻仔魚(鯢科及鯡科的仔稚魚)	本地野生	4月~7月
多鱗四指馬鮫(午仔)	本地野生 本地養殖	全年皆產，秋 末~初春為主
黃小沙丁魚(沙丁魚/青鱗仔)	本地野生	夏秋為主
臺灣鯛(優質化的改良吳郭魚品種)	本地養殖	5~11月盛產
紅金眼鯛(紅皮刀)	本地野生	春較多
真鯛(嘉鱻魚)	本地野生 本地養殖	4月~6月

水產種類 (別名)		來源	產季
鯉魚(魷仔/在來鯉)		本地野生 本地養殖	全年皆產
草魚(草鯪)		本地野生 本地養殖	全年皆產
鯪魚(竹葉鯪/白鯪/白葉仔/鯪仔)		本地野生 本地養殖	全年皆產
鱮(黑鯪/大頭鯪/花鯪/胖頭鯪)		本地野生 本地養殖	全年皆產
鯖魚	花腹鯖(花飛)	本地野生	全年皆產
	白腹鯖	外地野生	全年皆產， 夏秋盛產
	挪威鯖魚	外地進口	9~11月盛產
鯉魚	巴鯉(三點仔/煙仔/倒串/花煙/大憨煙)	本地野生 外地野生	全年皆產
	正鯉(煙仔虎/煙仔/小串/柴魚/肥煙)		
旗魚	兩傘旗魚	本地野生	5月~7月
	白皮旗魚	外地野生	10月~12月
	黑皮旗魚		2月~6月
	紅肉旗魚		3月~6月
	劍旗魚		12月~隔年5月
康式馬加鱈(土魷/馬加/馬鮫)		本地野生 外地進口	春秋冬為主
鮪魚 (串仔)	太平洋黑鮪(黑鮪/東方藍鰭鮪/黑甕串)	本地野生 外地野生	4月~6月
	黃鰭鮪		全年皆產
	短鮪(大目鮪)		4月~9月
	長鰭鮪(海底雞)		春末、夏為主
鯊魚、魚翅		本地野生	全年皆產

水產種類 (別名)	來源	產季
鯉魚(魷仔/在來鯉)	本地野生 本地養殖	全年皆產
草魚(草鯪)	本地野生 本地養殖	全年皆產
鯪魚(竹葉鯪/白鯪/白葉仔/鯪仔)	本地野生 本地養殖	全年皆產
鱮(黑鯪/大頭鯪/花鯪/胖頭鯪)	本地野生 本地養殖	全年皆產
*鯨鯊(豆腐鯊/大憨鯊)為瀕臨絕種保育類	外地野生	
秋刀魚(散肉)	外地野生	
博氏巨鯰(巴沙魚)	外地進口	
鮭魚	外地進口	
毛鱗魚(柳葉魚/喜相逢)	外地進口	
庸鱈(扁鱈/大比目魚)	外地進口	
小鱗犬牙南極魚(圓鱈/南極鱈/美露鱈/智利海鱈/巴塔哥尼亞齒魚)	外地進口	

## (二)螺貝類

水產種類 (別名)	來源	產季
文蛤(蛤蜊)	本地養殖	全年皆產
環文蛤(赤嘴仔、赤嘴蛤)	本地野生 本地養殖	全年皆產
花蛤	本地養殖	全年皆產
虹彩櫻蛤(海瓜子)	本地野生 外地進口	全年皆產
橫簾蛤(山瓜子/沙瓜子)	本地野生 外地進口	全年皆產
綠殼菜蛤(孔雀蛤/淡菜)	本地野生 本地養殖	5~9月盛產
臺灣蜆	本地養殖	全年皆產， 夏季盛產

水產種類 (別名)	來源	產季
牡蠣(蚵仔/青蚵)	本地養殖 外地進口	5~9月盛產
扇貝(干貝)	外地進口	
九孔(臺灣鮑/珍珠鮑)	本地養殖	11月~隔年3月
鮑魚	本地養殖 外地進口	
鳳螺	本地野生 本地養殖 外地進口	全年皆產

### (三) 甲殼類

水產種類 (別名)	來源	產季
溪蝦(沼蝦類)	本地野生 本地養殖 外地進口	全年皆產
櫻花蝦(花殼仔)	本地野生	11月~隔年5月
劍角新對蝦(砂蝦/沙蝦/蘆蝦)	本地野生 本地養殖	8月~隔年3月
長毛對蝦(紅尾蝦)	本地野生 本地養殖	10月~隔年1月
美洲白蝦(白蝦)	本地養殖 外地進口	全年皆產， 夏季盛產
草對蝦(草蝦)	本地養殖 外地進口	夏季盛產
羅氏沼蝦(泰國蝦)	本地養殖	6月~9月盛產
日本對蝦(斑節蝦/明蝦)	本地野生 本地養殖 外地進口	10月~隔年5月
火燒蝦(厚殼蝦)	本地野生	清明節前後盛產

水產種類 (別名)	來源	產季
劍蝦	本地野生	冬春季盛產
胭脂蝦	本地野生	全年皆產
天使紅蝦(阿根廷紅蝦)	外地進口	
牡丹蝦	外地進口	
甜蝦	外地進口	
龍蝦	本地野生 外地進口	春夏為漁期
美國螯龍蝦(波士頓龍蝦)	外地進口	
克氏原螯蝦(小龍蝦)	外地進口	
鋸緣青蟹(處女蟳/紅蟳/沙母、沙公)	本地野生 本地養殖 外地進口	秋冬為主要產期，8月~12月禁捕抱卵母蟹
紅星梭子蟹(三點蟹/三點仔)	本地野生	
遠海梭子蟹(市仔)	本地野生	
鏽斑蟳(花蟹/花市仔)	本地野生	
善泳蟳(石蟳)	本地野生	
絨螯蟹(毛蟹)	本地野生	
旭蟹(海臭蟲/蝦蛄頭/蛙蟹/倒退嚕)	本地野生 外地進口	4月~6月
中華絨螯蟹(大閘蟹)	本地養殖 外地進口	全年皆產
帝王蟹(鱈場蟹)	外地進口	
松葉蟹	外國進口	



#### (四)其他

水產種類 (別名)	來源	產季
魷魚	外地野生	
鎖管類(軟絲、小卷/中卷/透抽)	本地野生	夏季
烏賊(花枝/墨魚/目賊)	本地野生 外地進口	3月~4月
可食用水母(海蜇)	外地進口	
海參	外地進口	

表格說明：

1. 本地野生/養殖：在內陸淡水水域或近海沿岸區域所捕撈或養殖。  
外地野生：在二百浬以外公海或透過漁業合作在他國經濟海域內作業之遠洋漁船所捕撈。
2. 國內生產或捕撈者，才標註產季；外地進口多為冷凍商品，故無明顯產季區別。

雖然臺灣漁產種類眾多，但不代表市售漁貨大多產自臺灣附近區域，像鮪魚、旗魚等大型魚類是我國遠洋漁船的主要漁獲，也有多種水產本地產值不夠，仍須仰賴從外地進口，如草蝦、鳳螺、海蜇、龍蝦……等等，因此在購買的同時，仍要看清標示或詢問清楚，才不會誤買了外地進口或外地野生(遠洋漁業捕撈)等碳排量高的水產產品而不自知。

## 貳、教學活動建議

### 一、建議融入領域：

#### (一) 國小自然科學領域：

核心素養：自-E-C1 培養愛護自然、珍愛生命、惜取資源的關懷心與行動力。

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-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。

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。

#### (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。

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：ah-IV-2 應用所學到的科學知識與科學探究方法，幫助自己做出最佳的決定。

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。

Na-IV-3 環境品質繫於資源的永續利用與維持生態平衡。

#### (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：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。

學習內容：家 Aa-IV-2 青少年飲食的消費決策與行為。童

#### (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：ai-Vc-1 透過成功的問題解決經驗，獲得成就感。

學習內容：BGc-Va-5 造就臺灣生物多樣性的因素。

#### (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：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. 田邊好幫手。2023 年 6 月 29 日 擷取自：

<https://m.coa.gov.tw/Transaction/AquaticTrans/Index>

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)