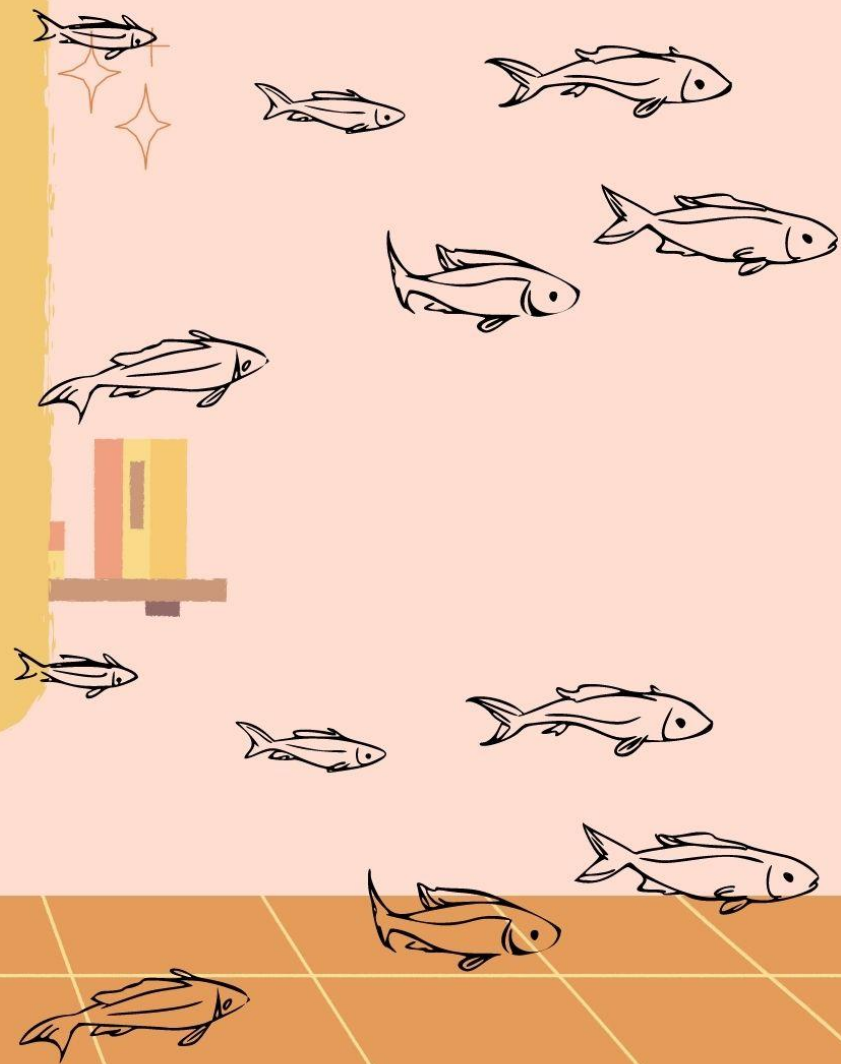


食魚教育

營養師許文怡



石斑魚

整尾
販售

最常見

青斑(石斑)



全身黃褐色
有明顯條紋

黃石斑



額頭凸凸的

頭比較尖



魚肉細緻

老虎斑

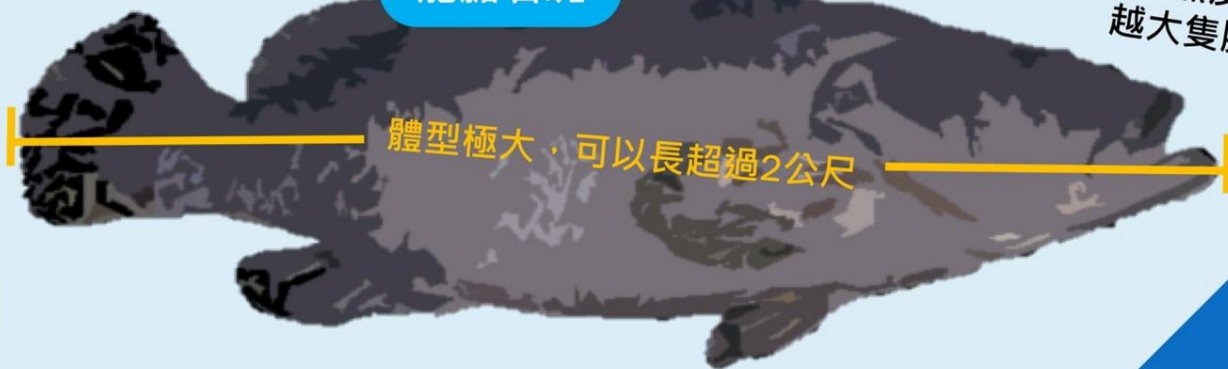


龍虎斑(珍珠龍膽石斑)

魚皮保有龍膽石斑的厚度，膠質豐富
魚肉保有老虎斑的細緻度



龍膽石斑



體型極大，可以長超過2公尺

魚皮Q彈
越大隻膠質越多

切片
販售



3

學校午餐 11月17日菜單 鮮蔬燴石斑



照片來源

http://www.cobiahome.com.tw/product_info.asp?id=119

學校午餐 11月17日菜單 鮮蔬燴石斑



照片來源://www.costco.com.tw/Warehouse-Only/Food-Beverages/Frozen-Food/Frozen-Tiger-Grouper-Fillet-1-kg/p/186793

吃魚的方法



步驟一：
先把魚尾拉開，魚的胸部和背部都有魚尾。



步驟二：
用筷子沿著中間的魚骨，將魚肉分成兩半。



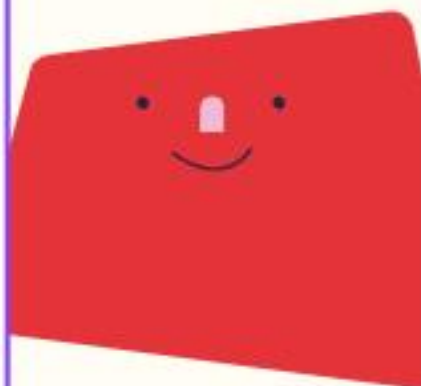
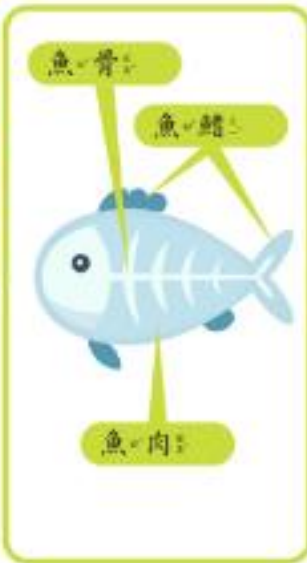
步驟三：
從頭部後端開始，吃到魚的尾部。



步驟四：
把上半部分的魚肉吃乾淨後，拉掉魚中間的骨頭。



步驟五：
把魚骨和魚尾放到旁邊，能安心把魚肉吃完。



挑魚刺秘訣
https://www.youtube.com/watch?v=S78kmR_olug

吃魚的好處

促進身體發育
幫助傷口癒合
頭腦靈活聰明
維持視力健康
預防心血管疾病



吃魚的好處

豐富DHA
EPA



為什麼要吃魚？



魚是哪一類的營養

豆魚蛋肉類

全穀雜糧類

豆魚蛋肉類

蔬菜類

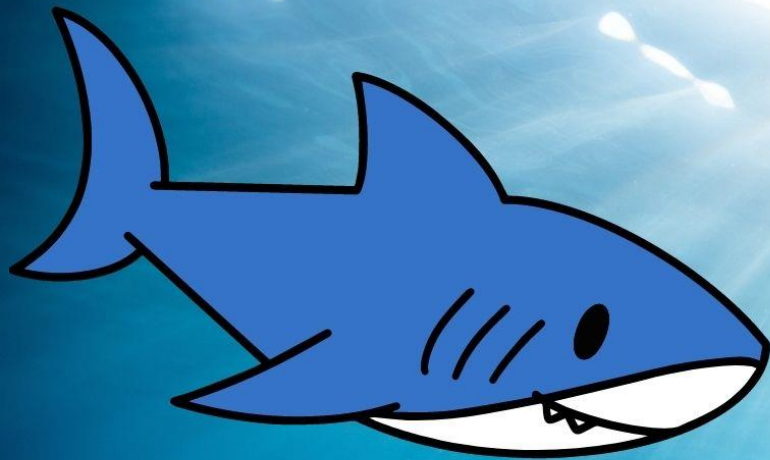
奶類

水果類

油脂與種子堅果類

食物六大類





鬼頭刀(*Coryphaena hippurus*)



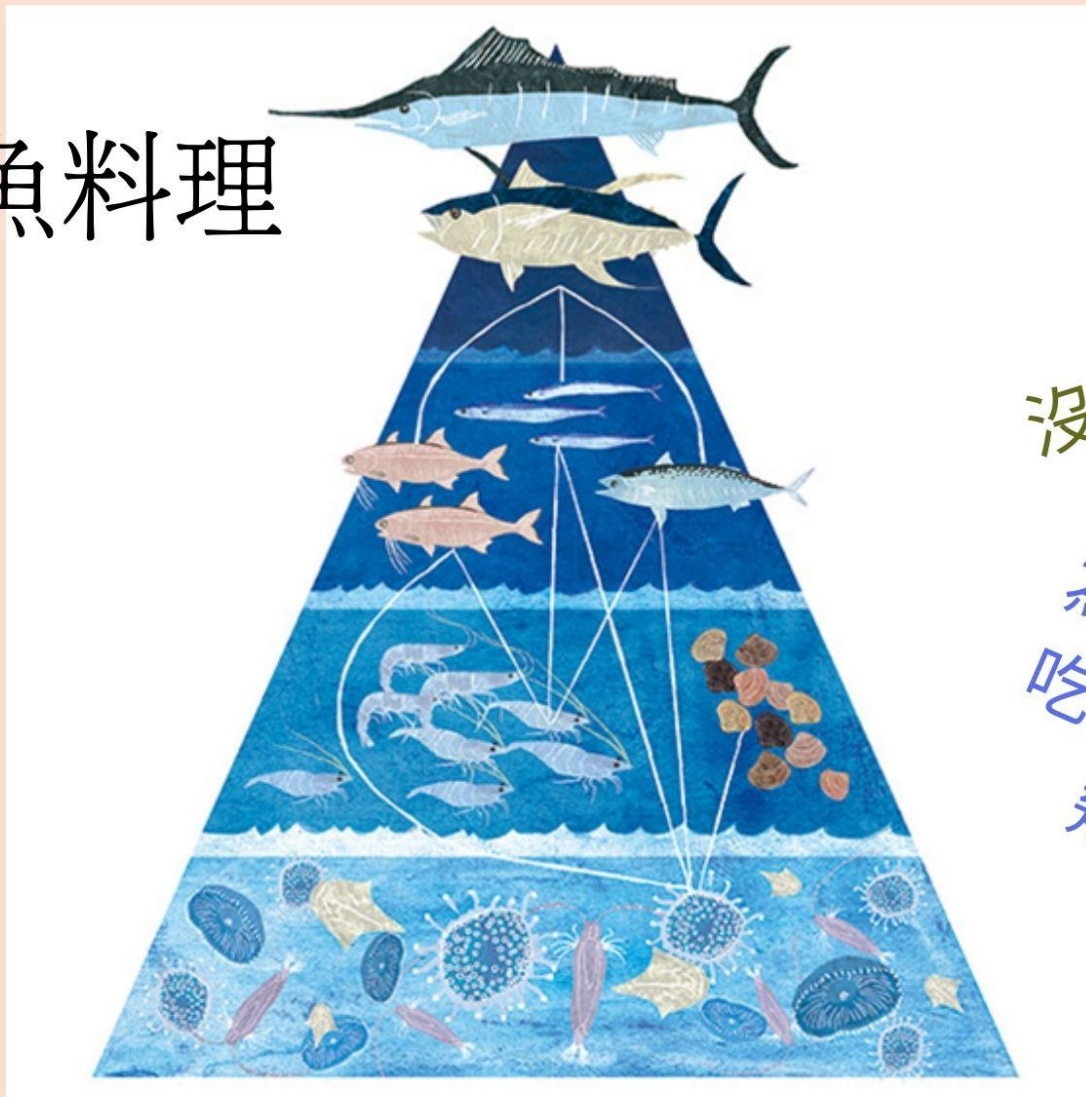
資料來源：臺灣魚類資料庫



學校的魚料理



為什麼沒刺?



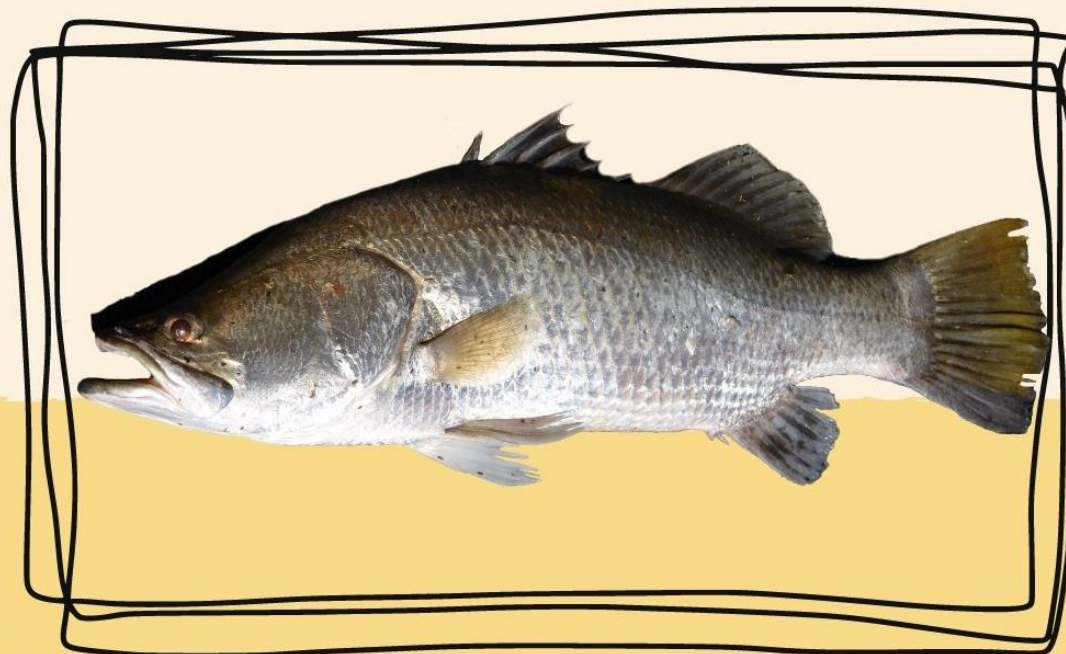
為什麼沒有整尾的魚?

為什麼吃來吃去就是那幾種?



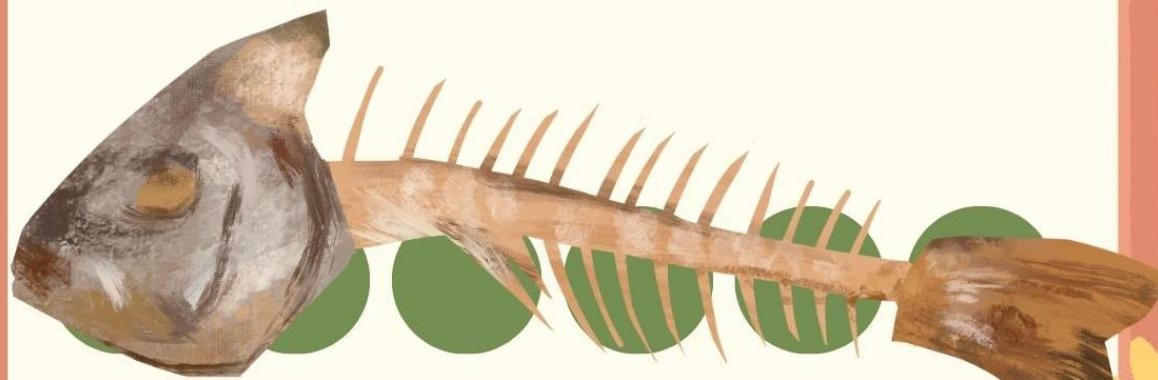
ABCDEF
GHIJKLM
OPQRST
UVWXYZ

食魚=吃魚





海洋保育盡你我一份力



臺灣海鮮選擇指南

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

國外的海鮮選擇指南([Fish Choice](#)、[Seafood Watch](#))
臺北市教育局 [食魚教育-營養美味的海鮮](#)

