

食魚教育-餐桌上的海洋

中正國小

前言

台灣四面環海，東部有黑潮流過，
環境得天獨厚，海洋資源非常豐富
但有很多魚，我們還來不及認識就已經絕跡
除了了解魚類帶給我們的營養價值外
應該致力保護海洋生態和水域資源，
確保漁業和水產養殖的永續
讓海洋生生不息

營養美味的海鮮

營養美味的海鮮

· 第88期 · 午餐通訊

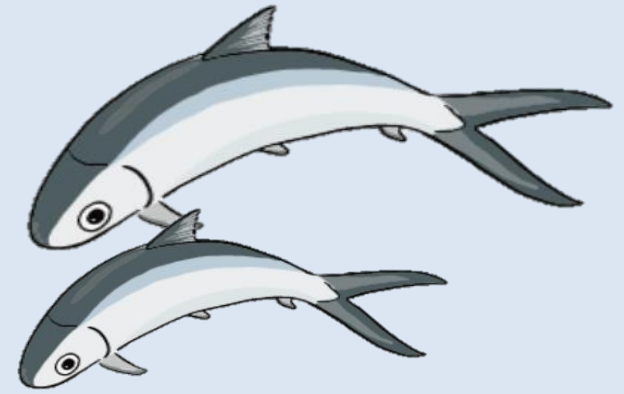
 食魚教育－營養美味的海鮮 



廣告

認識台灣在地魚

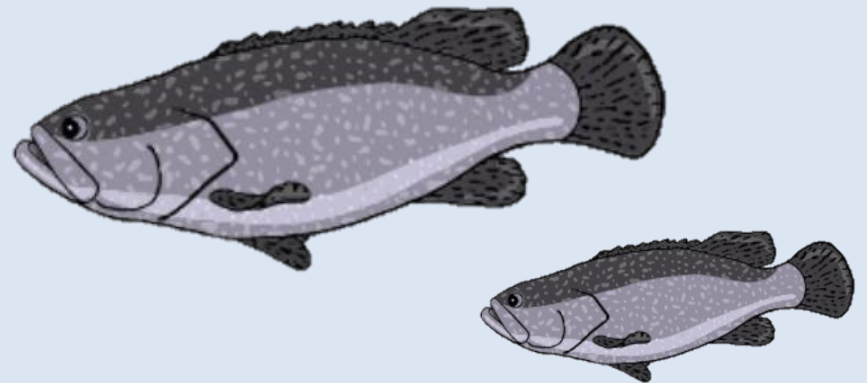
虱目魚



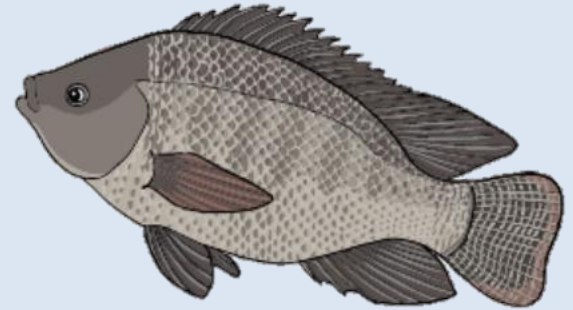
- 俗稱：國姓魚、安平魚。
- 是養殖歷史最悠久的魚種，相傳鄭成功抵達臺灣時，居民熱烈歡迎，並獻贈此魚。當時，鄭成功詢問居民，此魚是「甚麼魚」，而後訛音為「虱目魚」。
- 營養價值極高，雖然刺多但口味極佳，因此常被加工製作成魚丸、魚漿等食品。

石斑魚

- 身上布滿許多細小斑點，常棲息於岩縫中，捕食小型的魚、蝦、蟹。
- 富有豐富的膠原蛋白，且肉質細嫩、美味，深受養殖業者喜好。
- 目前臺灣石斑魚最大的養殖區在高雄永安，每年10~11月會辦理盛大的石斑魚節。



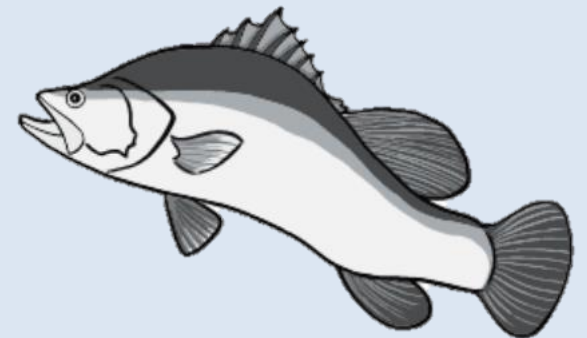
台灣鯛



- 俗稱：吳郭魚、福壽魚。
- 外表呈灰黑色或銀灰色，繁殖力強，抗病力高，在 1946 年由吳振輝和郭啟彰引進養殖，而被稱為吳郭魚。
- 經品種改良後，成為現今沒有臭土味、肉質肥美、好飼養、生長快速的魚種，也是臺灣養殖產量最多的魚種。

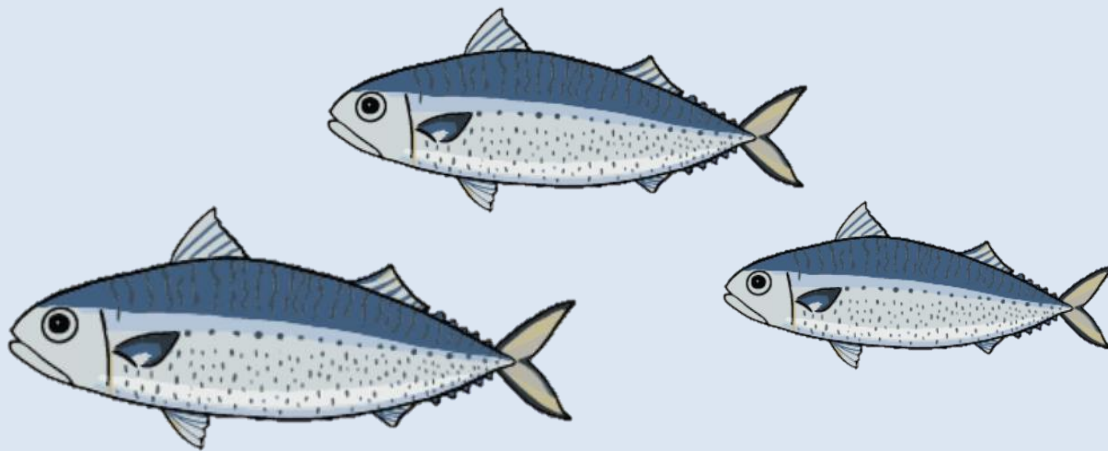
鱸魚

- 俗稱：日本真鱸、七星鱸、青鱸、花鱸
- 古籍記載，鱸魚具有強健脾胃、補肝腎的功效，因此，一直被視為具有滋補、養生的功效，且肉質細嫩，富含DHA、維生素A、B群及D等營養。
- 目前臺灣最大的產地在嘉義東石。



鯖魚

- 俗稱：花飛、青飛、黑眼目
- 體側於側線上具有螺紋，「富含EPA和DHA，營養價值高，但因容易腐敗，因此時常被製成罐頭食品。
- 目前臺灣最主要的產地在宜蘭南方澳。



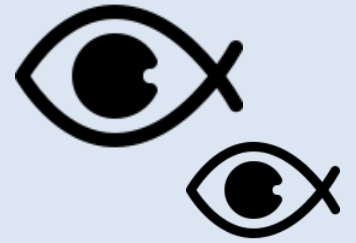
鮠（烏魚）

- 俗稱：信魚、正烏、正頭烏。
- 臺灣四周海域均有產，每年會洄游南下產卵，經過臺灣海峽，有「信魚」之稱。
- 可為臺灣淺海養殖之重要魚種。
- 母魚魚卵可乾製為烏魚子；雄魚精巢亦可供食用，屬高經濟價值魚種。



新鮮的魚具備哪些條件

一尾新鮮的好魚



魚眼：

- 新鮮的魚眼飽滿富彈性，眼白透明、瞳孔清澈。
- 冰存溫度過低時則會使魚眼變得霧化且瞳孔白化（通常這類魚貨會放在冰塊水內連同出售，魚身硬挺無肌肉彈性），此為蛋白質變化的正常現象，可安心食用。
- 不新鮮的魚眼缺乏彈性且白濁，呈現灰白色、有時會滲血；冷凍退冰後的魚眼會微凹陷。

一尾新鮮的好魚



魚身黏液：

- 新鮮狀態下的黏液像雞蛋白一樣滑順無阻力，除少數魚種會像膠水般黏稠，但兩者體液均為透明清晰。
- 將魚體浸至在冰塊水內保鮮，經長途運輸會導致魚身摩擦碰撞後，黏液會大幅減少。
- 放置過久的魚貨，黏液會越來越黏稠，且抹至掌心搓揉後會產生腥臭味。

一尾新鮮的好魚

魚鰓：

- 隨保存時間長短由鮮紅色轉至暗紅色。
- 泡過藥水與否靠聞鰓是聞不出來的；聞鰓是聞有無腥臭味，新鮮的魚只會有海水味。

魚腹：

- 保鮮良好的魚腹充滿肌肉彈性
- 冰存狀態差的魚體腹腔內膜會破損或糜爛，且易有腥臭味。

魚鱗：

- 新鮮的魚，魚鱗會有光澤度，完整且滑順。

魚含有豐富營養素

魚的營養素

優質蛋白質:

- 有助於建構、修補身體組織

不飽和脂肪酸-**EPA&DHA**:

- 眼睛、大腦神經細胞正常發育的重要成分
- 有助降低三酸甘油脂，預防心血管疾病

維生素A和D:

- 保護眼睛、促進皮膚健康與抗氧化的效果
- 促進免疫運作正常、預防焦慮與肌肉疼痛

吃魚的好處

吃魚好處多多

1. 容易消化吸收

- 魚肉纖維結構較其他肉類短，易咀嚼、吞嚥、消化與吸收。

2. 攝取好的蛋白質

- 國健署《每日飲食指南》的蛋白質來源，順序是豆魚蛋肉類，排行第二的魚肉含有較少的飽和脂肪，相對優質。

3. 保護眼睛健康

- EPA改善眼睛乾澀、提升血流及攜氧量，DHA能保護黃斑部，

4. 減輕皮膚乾癢

- 必需脂肪酸能在肌膚形成一層天然防水薄膜，能防止水分的蒸發，讓角質細胞鎖住水分，降低乾癢肌的困擾。

吃魚好處多多

5. 改善老年腦退化

Omega-3與大腦神經元的膜的流動性有關，多吃魚對大腦有益，前提是不要有重金屬污染。

6. 預防心血管疾病

DHA主要作用於腦部，而EPA主要作用於心血管，能降血脂、抗血小板凝集，減少內皮細胞受到自由基的攻擊，穩定血管斑塊、避免血管硬化。

7. 改善睡眠品質

魚肉是維生素D的良好食物來源，若血中維生素D濃度太低易出現睡眠障礙。

如何安全吃魚

吃魚技巧

只要簡單「3步驟」快速去除魚刺

- 1.用筷子把魚的胸鰭、背鰭與腹鰭取下。
- 2.用筷子從鰓蓋後緣，沿魚體中線把魚肉上下剝開，並把魚肉先放置一旁。
- 3.一手用筷子夾著魚骨頭，另一手用湯匙稍微壓著魚骨下方的魚肉，將骨頭整個拉起來。

三步驟快速取出魚刺

START

Step 1.



用筷子將魚的胸鰭、背鰭和腹鰭取下

Step 2.



用筷子從鰓蓋後緣，沿體中線分上下剝開。

Step 3.



將骨頭整個拉起來。

一手用筷子夾著魚骨頭

另一手用湯匙

稍微壓著魚骨下方的魚肉

開心享用
美味魚肉

有的魚有細刺，吃的時候還是要小心。不要把魚肉混著其他菜飯一起入口，同時要細嚼慢嚥，才能察覺嘴裡是否有魚刺。



吃魚技巧



要挑魚刺頭好大

食用魚之注意事項

卡到魚刺莫驚慌

魚刺骨頭卡喉 不要這麼做

錯誤
偏方



大口吞飯

異物恐在食道上
卡得更緊



大口喝醋

易造成喉嚨黏膜
受傷、發炎



催吐

恐造成食道裂傷
和氣胸

醫師
解謎

若異物卡喉嚨，應儘速就醫

如何預防異物卡喉

幼童



1. 避免雙手可及之處有小東西
2. 少吃帶骨肉類，或父母將骨頭挑乾淨再餵
3. 吃東西時，不要邊玩樂或說話

老人



1. 食用容易挑掉魚刺的魚
2. 盡量吃碎肉，少吃帶骨肉類
3. 避免邊吃邊說話，誤吞假牙

破除迷思

現撈漁獲比較新鮮？

- 市場的漁貨和海鮮，歷經了海上漁船撈捕作業→運送到拍賣地點→傳統市場販售，與空氣接觸數小時，此時海鮮可能已經暴露在室溫超過4個小時以上了，雖然漁販在底層舖上碎冰保鮮，但並沒有辦法停止變質，新鮮程度是有疑慮的。
- 捕撈後急速冷凍，才可保持最新鮮的狀態。

深海魚一定比較營養？

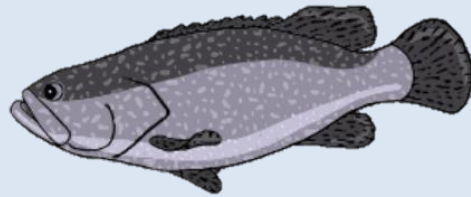
- 在海中，棲息在深度超過200公尺以上的魚即被認為是「深海魚」。
- 無論是深海魚、淺海魚或養殖魚，**都含有豐富的蛋白質，屬優良的蛋白質來源。**
- 另外，深海魚的體型大多壯碩，壽命長又是食物鏈的頂端，遭到重金屬污染的機率較高，不小心吃太多，反而可能有害健康。

有獎徵答

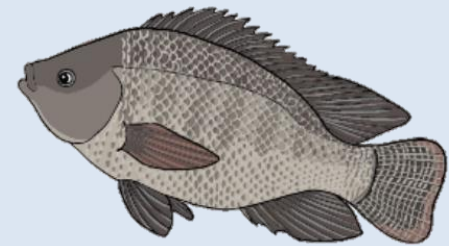
請舉例剛剛提到的台灣在地魚



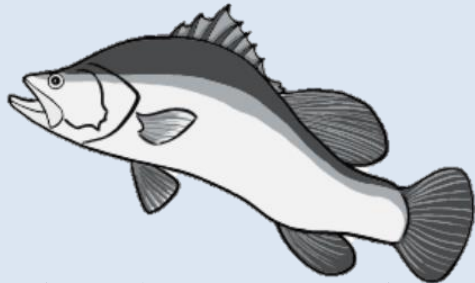
虱目魚



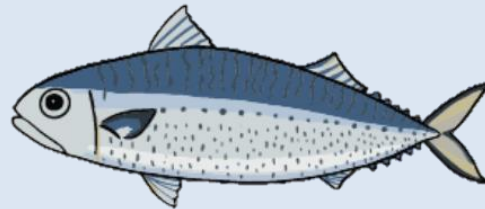
石斑魚



台灣鯛



鱸魚



鯖魚



烏魚

挑選新鮮魚的技巧

- 1.看眼睛
 - 明亮透明
- 2.看魚鰓
 - 鮮紅

- 3.觸摸魚腹
 - 堅實
- 4.魚身黏液
 - 透明清晰
- 5.魚鱗
 - 完整無脫落



卡到魚刺

- 請問魚刺卡在喉嚨時，何種處理是正確的
 1. 大口吞飯
 2. 大口喝醋
 3. 催吐
 4. 盡速就醫

以上1-3點，很有可能會造成魚刺卡得更緊
喉嚨受傷感染，尋求醫生協助才是最好的