

漁業推廣

我們的海洋 我們的寶藏

NO. 400
2020.01



漁業 | 年節走春 新年尚青
專題 | 走訪全臺魅力漁港討吉利

漁業 | 欣迎鼠年旺旺來 鮮味年年慶有魚
專題 |



行政院農業委員會漁業署

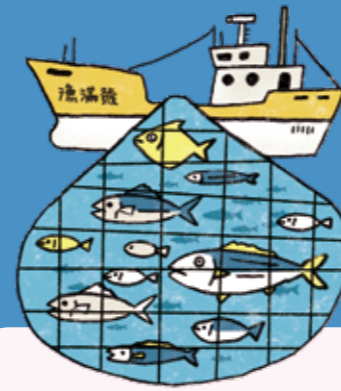


深夜限定 臺北魚市

撰文 曾瓊瑩
攝影 游忠霖
拍攝地點 臺北市萬華區

走過 40 年歲月的臺北魚市，
位在臺北蔬果漁產運銷中心內，
是全臺灣最大的消費地漁產品交易平台，
擔任產、銷、消三方交易網的重要樞紐。

每天凌晨 2 點魚市開始熙來攘往，
載運著新鮮魚貨的車輛進出卸貨，
工作人員依魚種、大小、品質分類裝進籃子，
再一籃籃拖到拍賣台前整齊排列。
這個少數保留傳統人工喊價拍賣的批發市場，
2 點 50 分啟動拍賣，
拍賣員節奏明快地喊價，
承銷人手起刀落地出價，
在電光火石間買賣成交，
牆上的螢幕秀出各家魚貨、今日魚種單價、重量、買主姓名，
塵埃落定後又迅速展開下一回合，
直至清晨 6 點後方能逐漸歇緩。



漁業推廣月刊 徵稿



本刊自1986年創刊至今，讀者群涵蓋學生、漁民和漁業相關人士等對象，
以推廣臺灣漁業為宗旨，誠摯邀約〈漁博見聞〉、〈漁業往昔〉及〈漁業文化〉等單元稿件。

投稿範圍

標題及內容有關漁撈、養殖漁業、資源管理、生態保育、漁具漁法、漁業文化等內容。

稿件格式

1. 文稿請提供Word文字檔及圖片檔案，約1-2,000字，圖8-12張（請附圖說、影像大小1MB以上、請以JPG檔傳送）。
2. 文字檔請提供標題、作者姓名、服務單位、完整內文及圖說。



稿酬

1. 文字為每千字750元計算，一般照片每張200元，專業照片每張1,500元計稿酬。
2. 每位作者另贈當期月刊2冊。

投稿方式

1. 來稿請註明真實姓名、服務機關、職稱及聯絡方式。
2. 投稿請洽：02-3393-8008分機24 蔡專員
檔案請傳送至：minhung@aquadf.org.tw



漁業推廣月刊電子檔可至漁業署網站
<https://www.fa.gov.tw>，
統計與出版品下載參閱



廣告



鼠年興旺 年年有魚

臺灣盛產各種海味
過年最適合應景上桌
年夜飯品嚐色香味俱全
寓意吉利的海鮮年菜
讓新年歡歡喜喜、吉慶有魚

撰文 曾珮瑩 攝影 游忠霖



16

發行人 Publisher 張致盛
總編輯 Editor-in-Chief 繆自昌
編輯委員 Editorial Board 王正芳、王清雯、吳信長、林國平、林頂榮、施俊毅、陳建佑、趙守堯、鄭又慈 (依姓氏筆畫順序排列)
編輯顧問 Reviewer 石聖龍
主編 Managing Editor 夏光耀
執行編輯 Executive Editor 楊易洲、蔡旻宏
發行所 Publication 行政院農業委員會漁業署 Fisheries Agency
地址 Address 80672 高雄市前鎮區漁港北一路1號
No.1, Yungang N. 1st Rd., Qianzhen Dist., Kaohsiung City 80672, Taiwan
10070 臺北市中正區和平西路二段100號6F
6F, No.100, Sec. 2, Heping W. Rd., Zhongzheng Dist., Taipei City 10070, Taiwan
電話 Telephone (02)2383-5678#5727 · 3393-8008#24
美術設計 Designed / Production 大山影像工作室
製版印刷 Printing Press 鴻嘉彩藝印刷股份有限公司
電話 Telephone (02)8668-1317

展售書局 五南文化廣場
臺中市中山路2號 (04)2226-0330
國家書店松江門市
臺北市松江路209號1樓 (02)2518-0207
國家網路書店
http://www.govbooks.com.tw

月刊電子檔網址：<http://www.fa.gov.tw>
路徑：首頁/ 便民服務/ 下載服務/
統計與出版品/ 出版品/ 漁業推廣月刊

漁業署政風室電子信箱：ethic@ms1.fa.gov.tw
漁業署廉政服務電話：(02)2383-5650
海洋委員會海巡署緊急救難服務專線：118

零售定價新臺幣 80 元
版權所有 · 圖文未經同意不得轉載 All Rights Reserved.



12



22



36

漁業推廣

我們的海洋 我們的寶藏

第 400 期 2020年1月16日

特訊

04 新春拜年
鼠臨福來 百業興旺

漁業代誌

06 船員同為千里客，良宵又度一年冬
漁業署關心外籍船員歲末同歡

漁業新知

08 銀髮族水產食品之研發

漁博見聞

12 從海岸原民部落看漁村永續發展

漁業專題

16 年節走春 新年尚青
走訪全臺魅力漁港討吉利

22 欣迎鼠年旺旺來 鮮味年年慶有魚

推廣天地

26 在地臺灣味
漁會禮盒搶先看

漫遊魚市場

30 中西薈萃的美味前緣
新加坡魚市場

漁業生力軍

32 養殖青年建立典範
第5屆百大青農啟航

漁業活動

34 產銷界的奧斯卡獎
全國十大績優農業產銷班

36 MIT生產與製造
農業精品展及安心安全農業展雙登場

38 前瞻格局服務漁民
養殖基金會搬遷揭牌儀式

40 年節就愛國產鮮魚 享蠶開運大亨通

蠶活文創

42 2020臺灣水產圖鑑月曆 豐魚連年

漁業文化

44 心有所鼠 如鱈家鱈

食魚文化

48 吃好魚、魚好吃、好吃魚

漁業往昔

50 航航滿載 漁村好過年

魚樂玩學堂

52 好吃的海鮮課程
基隆食育教室啟用

蠶食美覺

54 花開富貴 鼠年昌旺

繽紛海洋

56 後花園

封面裡 漁村風華—深夜限定 臺北魚市

封底裡 漫遊漁港—外木山漁港

封底 海洋印象—外木山晨曦



新春拜年

鼠臨福來百業興旺

各位漁民朋友、漁業先進、關心漁業的父老兄弟姊妹，致盛謹代表漁業署團隊向各位拜年，祝各位在鼠年，闔家安康平安美滿。

首先感謝各位朋友這一年來「骨力打拼」，漁業又拚出一張好成績。致盛在代理漁業署署長這段期間，感受到漁民朋友的熱情、活力及產業的重要性，舉簡單幾個數據來說明，臺灣海域附近棲息魚類約3,200種，市場常見的可食用魚種亦超過300種以上，2018年我國漁業整體生產量約109.7萬公噸，產值達新臺幣897億元，我國2017年海洋捕撈及養殖產量在全世界分別位居於第27名及20名，漁船筏約2萬2千艘，養殖面積4萬2千8百餘公頃，可以看到支撐起這個產業背後的力量及努力的成果。

但是這麼重要產業所涉及議題環環相扣，包括內政、外交、兩岸、環境、衛生、保育、安全、勞動力等，且漁業署事務還有政策規劃、產業輔導及管理、生態的永續，以及產業發展，從生產端到消費端，從自然環境資源、漁船到從業人員，都與漁業署息息相關。以三個主要漁業別各自面臨的挑戰，如遠洋漁業因國際漁業管理組織管理強度增加、沿海國意識抬頭及人權團體關注等，使遠洋漁業成為國內外關注之焦點；沿近海漁業則面臨棲地變化、環境污染、魚種資源減少等，因此如何保護棲地、調適漁撈能力及加強主要魚種管理措施，是資源永續的關鍵；養殖漁業高度依賴水土資源、疫病、產銷等議題，影響養殖漁業產業甚大。致盛在這段期間以來，透過座談會、漁會活動及訪視地方行程，接觸到許多產、官、學朋友，給予非常多寶貴意見，問題百百款，但都是為漁業好，本人願意與各位共同努力解決問題。

漁業署在2019年付出諸多努力，也有了一些成果，包括套在臺灣漁產國際貿易頭上的緊箍咒，歐盟打擊IUU漁業黃牌名單，已於2019年6月27日移除，但是未來管理面仍需更謹慎因應；我們也成功加入南印度洋漁業協定成為會員，保障漁船捕撈油魚作業權益；大西洋鮪類資源保育委員會則俟達一定之會員國簽署後，我國依程序遞交文件後即成為正式會員；另外，我們輔導4縣（市）6漁村進行地方創生，建立在地漁村服務價值鏈，以促使地方找到新活力；而鎖管及白帶魚納管，沿近海漁業管理增加新成員；養殖漁業規劃藉由「專區」、「專水」、「專法」三枝箭調整產業結構，促使產業鏈升級提高競爭力；對於高雄市前鎮漁港進行整體環境衛生改善、屏東縣東港漁港深水碼頭擴建，以及養殖生產區防洪排水銜接治理改善工程及防洪減災輔導措施，都是為了讓漁業生產突破瓶頸。

展望新的一年，漁業署將持續秉持第6次全國農業會議結論及行政院農業委員會「新農業創新推動方案」重點策略，落實責任漁業保障合法漁業，參與國際漁業組織維護我國漁業權益，友善漁業勞動環境確保產業秩序、改善養殖生產環境及提升農產品附加價值，以確保漁業永續發展。新的一年讓我們攜手共同努力，讓漁業朝向「幸福漁民」、「安全漁業」、「富裕漁村」的願景前進。🐟

最後，敬祝大家

餘慶豐收過新年，錢鼠咬錢進家門

行政院農業委員會漁業署 代理署長

張致盛



船員同為千里客，良宵又度一年冬 漁業署關心外籍船員歲末同歡

文、圖 吳峻弘（漁業署漁政組技士）、許嘉仁（漁業廣播電臺辦事員）

近年來漁業勞工等人權議題逐漸受到國際關切，臺灣為漁業興盛國家，目前境內僱用外籍船員共1萬2千多人，境外聘僱約2萬2千多人，大多來自印尼、菲律賓、越南等國家。時至歲末年終，為了感謝這群離鄉背景，默默為臺灣漁業貢獻的外籍船員們，漁業署持續補助辦理關懷外籍船員活動，以慰勞外籍船員長期為我國漁業的辛勤付出。



宣傳船員自身權益 保護海洋清潔

基隆區漁會在2019年11月10日舉辦園遊會活動，漁業署代理署長張致盛出席活動時，除參與外籍船員們的祈禱活動外，並與外籍船員們一同品嚐船員家鄉味美食，閒話家常。當船員反映出海時護照及貴重物品沒有地方可以安全放置，建議能在陸地上設置保管櫃，代理署長當場承諾，若漁會尋找到合適安全地點後就馬上設置。如今基隆區漁會已覓得適合地點，向漁業署申請補助的設置計畫並獲通過，預定近期就可以設置，提供當地外籍船員使用。

2019年12月11日在南方澳內埤海邊公園舉辦關懷活動，約300多名外籍船員參與。為避免外籍船員因受人蛇集團引誘而從事非法工作行為，漁業署副署長王正芳在致詞中強調，外籍船員為海上工作的重要夥伴，將持續請漁船主加強關心外籍船員的生活照顧，倘外籍船員遭遇不當對待，可撥打1955勞工諮詢申訴專線，或向蘇澳區漁會反映請求協助。此外，漁業署在活動現場提供環保提袋，包裝著頭巾、肥皂禮盒，其內附有4國語言的漁船日常生活用語小手冊，藉活動機會發送宣導小卡，向外籍船員宣導應



多加留意自身權益。活動最後由漁會與外籍船員們共同清理活動現場，並向外籍船員說明船上產生的垃圾要帶回港內集中處理，不要在海上丟棄，以保護海洋環境，共同保護海洋及維護漁港環境清潔。

漁您同樂迎聖誕 募冬衣讓船員好過冬

高雄前鎮漁港是我國遠洋漁業的重要據點，每年年底是遠洋漁船從北太平洋海域返航的季節。臺灣基督長老教會平安基金會所屬海員 / 漁民服務中心每年12月都會固定舉辦聯歡活動，2019年12月13日在高雄海洋局舉辦「漁您同樂迎聖誕」漁民聯歡晚會，透過多項精彩表演、美髮義剪和血壓檢測等方式，希望將臺灣人滿滿的感謝心意，傳達給辛苦打拼的外籍船員。

晚會上，漁業署遠洋漁業開發中心副主任楊文賢致詞表示：「高雄外籍船員人數約有8千至9千人，每年進港約5千人，未來除了加蓋籃球

場，也將與高雄市政府合作，於南岸碼頭成立新建大型的船員服務中心，提供品質更好的勞動環境，供漁民朋友使用。」這些外籍船員短暫返回前鎮漁港後，隨後又將陸續啟程，遠航至福克蘭群島海域捕撈魷魚。由於當地冬天非常寒冷，外籍船員卻大多來自氣候炎熱的國家，所以漁民服務中心除了致贈他們長袖T恤，也對外募集了一些禦寒保暖的衣物。晚會中不僅有彌撒祝禱，還提供伴唱及舞臺設備，讓外籍船員上臺熱舞高歌。這場晚會，讓臺上臺下打破了語言的隔閡，也希望國人的友善與貼心關懷，能溫暖在異鄉辛苦打拼外籍船員的心靈。🐟

$\frac{1}{2}$ | 3

1. 漁業署代理署長張致盛感謝外籍漁工為臺灣漁業所作的貢獻。
2. 聖誕晚會是辛勞一整年的外籍夥伴們最期待的一天，每個人臉上洋溢幸福的微笑。
3. 聖誕聯歡晚會氛圍歡樂又溫馨，許多嘉賓與外籍船員們都一起分享了這美好的一夜。



質地軟化之滷海帶、紅燒魚片、蒲燒魚片及味噌魚片等常溫流通即食食品，符合「臺灣飲食質地製備指引」第6級（牙齦碎軟質食）。

銀髮族水產食品之研發



文、圖 張君如、陳冠文、宋文杰、蕭泉源（國立臺灣海洋大學食品科學系）

銀髮族群因生理上的老化衰退，導致食物選擇性低、消化吸收營養能力下降、蛋白質與其他營養素攝取不足、過鹹高鈉攝取等問題，因此必須發展適合銀髮族營養需求與感官喜愛之食品。

依聯合國定義65歲以上銀髮族人口占總人口達14%為高齡社會，根據內政部統計，臺灣已於2018年進入高齡社會；預估於2026年將增加至20%，進入超高齡社會，到了2056年更將增加至37.5%。高齡族群人口的增加，直接影響國家政策及社會生活習慣，像飲食、居家、照護及休閒產業等都需要因應銀髮長者的特殊需求而有所調整與開發。

在飲食方面，銀髮族群因生理上的老化衰退，如咀嚼力較弱、唾液分泌量減少、對鹹甜感覺遲鈍、腸胃運動能力減弱等，導致食物選擇性低、消化吸收營養能力下降、蛋白質與其他營養素攝取不足、過鹹高鈉攝取等問題，因

此必須發展適合銀髮族營養需求與感官喜愛之食品。

水產品適合銀髮族營養需求

水產品蛋白質含量豐富、均衡，容易消化，是一種良好的蛋白質食物，且碳水化合物和脂肪較少，多攝食亦無肥胖之虞，此外，水產品含甚多其他動植物沒有之特殊機能性成分，如魚油中獨有的 ω -3脂肪酸如廿碳五烯酸（EPA）、廿二碳六烯酸（DHA）對防止心臟血管疾病的發生具功效，而部分水產食品則富含牛磺酸、精胺酸、肌肽、甲肌肽、寡肽、膠原蛋白、軟骨素、褐藻糖膠與蝦紅素等特殊機能

性成分，對人體健康亦有莫大助益，在藥食同源的理念下，水產食品具有食療效果與功能，非常適合作為銀髮族養生與營養之來源。

海洋大學研發銀髮族水產食品

面對高齡族群人口大幅增加的社會趨勢，特殊需求的銀髮族食品開發無疑成為當下食品產業與學界刻不容緩的研究課題，農委會為發展銀髮族食品產業曾擬定之研發方向包括：1.銀髮族食品功能性探討（腸胃保健、神經保健、骨骼保健、預防高血脂與高血糖、療癒）；2.銀髮族食品加工製程（物性探討、口感研究、量產製程技術）；3.銀髮族食品商品化開發（小份量即食、沖泡配方、產業研究）。

國立臺灣海洋大學食品科學系研究團隊在農委會漁業署的支持下，研發了各種適合銀髮族消費需求的水產食品如低鹽產品、魚精與嫩化水產品等；另以大宗水產原料製備適合銀髮族的餐飲食品包括流質餐、半流質餐、糊餐、細碎餐或軟質餐等，並開發量少、小包裝、容易復熱的即食水產品，所研發之產品分別介紹如下述。

低鈉鹽水產品

研究團隊將鹽溶解於幾丁聚醣包覆劑水溶液中，利用噴霧乾燥技術製備而得微粒鈉鹽，並應用於鯖魚一夜干，添加微粒鈉鹽（降低50%鈉含量）產品之鹹味與一般鈉鹽產品無顯著性差異，亦無苦澀味，且對抑制品質劣變具有良好效果。另所研發的臺灣鯛魚片殺菌軟袋產品之鈉含量超過600毫克，因此開發紅燒魚片及味噌魚片之減鹽配方，使兩種魚片之鈉含量分別降低51%及45%，達到100克產品之鈉含量低於600毫克之目的，且亦能獲得較佳的官能品評評價。



低鈉鹽鯖魚一夜干。

石斑魚精

* 100 公克 / 包
* 冷凍保存
* 食用前微波或隔水復熱



營養標示	
每一份量100公克 本包裝含1份	
每份	
熱量	13.0大卡
蛋白質	2.8公克
脂肪	0.2公克
飽和脂肪	0公克
反式脂肪	0公克
膽固醇	0公克
碳水化合物	0公克
膳食纖維	0公克
糖	0公克
鈉	357.0毫克
鉀	75.1毫克
鈣	2.1毫克
鎂	2.5毫克

以養殖履歷認證之石斑魚骨開發之魚精產品，原料及產品均符合衛生福利部之調理食品規範。

魚精產品

鱸鰻富含肌肽、牛磺酸，因此研發銀髮族水產機能性保健食品鰻精，作為銀髮族養生之保健食品。取養殖鱸鰻肉經加熱或超音波低溫萃取後，製成鱸鰻精、鰻雞精（鰻精中添加雞精）、中藥鰻精、牛蒡鰻雞精等鰻精產品，已輔導業者上市。此外，另已完成石斑魚精之開發，並建立石斑魚原料及魚精產品之品質指標，各項指標均符合衛生福利部之調理食品規範，有助拓展國產石斑魚之市場。

補骨濃湯

鱈龍魚含高量之肌肽，又含有軟骨，因此研發水產機能性保健食品鱈龍魚骨湯品，作為銀髮族養生之保健食品，將加工場取肉後之鱈龍魚骨熬為湯底，再添加多種蔬菜製成符合得舒飲食(註1)之補骨濃湯。此外，依同樣方法將虱目魚骨作為補骨濃湯，適合銀髮族在家方便調理。

高壓液化產品

研究團隊利用超高壓低溫食品加工技術開發全液化水產加工品，以因應銀髮族飲食需求，所開發的高壓臺灣鯛或鱸魚水解液，產品富含必需胺基酸、支鏈胺基酸、膠原蛋白、降血壓肽及礦物質，可滿足銀髮族群之營養需求，此外，將水解液分別添加於團隊開發之海鮮粥品、石斑魚藥膳或得舒高湯等便利食品，可作為銀髮族營養強化劑。



質地軟化產品

以臺灣鯛魚片、海帶、鎖管及九孔為原料，利用加熱、鹼處理、超音波及酵素處理等方式進行處理加工，經水煮及殺菌後之臺灣鯛魚片及海帶質地皆能軟化，而經鹼處理之海帶和中大型鎖管質地硬度均可下降，但小型鎖管殺菌後即可軟化。以木瓜酵素處理亦能有效軟化鎖管，酵素處理殺菌後皆很軟爛，用湯匙輕壓就能崩解，未來可開發為銀髮族舌頭壓碎軟食水產品。九孔以鳳梨萃取物可將其硬度降低，在熬煮並殺菌後依然可以保留九孔之外觀及味道完整性。

殺菌軟袋食品

建立臺灣鯛魚片4種風味(紅燒、味噌、蒲燒及蔬菜湯)、滷海帶、鎖管米粉、三杯鎖管及九孔粥等共計8項產品之殺菌軟袋加工製程條件，輔導業者建立加工製程達到「臺灣飲食質地製備指引」第6級別—牙齦碎軟質食與銀髮族咀嚼規格之需求，有助特殊需求之銀髮族水產食品的推廣。

- | | |
|-------|----------------------------------|
| 1 | 1. 鱈龍魚骨濃湯。 |
| 2 | 2. 鱈龍魚骨濃湯品評。 |
| 3 4 | 5. 3.4. 高壓全液化魚肉食品添加於海鮮粥開發為營養保健粥。 |
| 5 | 5. 不同調味之殺菌軟袋水產食品，質地適合銀髮族長輩食用。 |



1 | 2 1.2. 以鬼頭刀魚肉混合麵粉做成之戚風蛋糕。

魚肉蛋糕

原料魚挑選價廉、少刺、肉較白與魚腥味較淡者，使用鬼頭刀及剝皮魚兩種魚肉取代30%麵粉，製作一種新型魚肉戚風蛋糕，可減少蛋糕之醣類和油脂比例，提升其蛋白質與魚肉之營養素含量，且不影響傳統戚風蛋糕鬆軟口感和細緻組織，對咀嚼及吞嚥機能較差且更需魚肉營養素之銀髮族而言更有好處。

冷凍預炸產品

以產銷履歷之大宗水產品為原料，強調其富含膠原蛋白、礦物質及不飽和脂肪酸等之保健成分，目前已完成石斑魚冷凍預炸魚塊及臺灣鯛冷凍預炸魚塊等產品之開發，且已建立原料及產品之品質指標，均符合衛生福利部之調理食品規範。

銀髮友善食品標誌

農委會委託食品研究所針對流通販售之銀髮友善食品辦理評選與推廣活動，相關業者反應熱絡，自2017年舉辦以來，每年辦理之銀髮友善食品評選活動，都獲得業者熱烈迴響，顯示臺灣食品業界對高齡長者飲食需求上的關注。農委會和食品研究所也共同推出友善食品標誌，讓老人家未來在選購商品時，可以更放心。

臺灣鯛預炸魚塊

- * 30 公克 / 片，10 片 / 包
- * 冷凍保存
- * 食用前烤箱或油鍋復熱



營養標示	
每一份量100公克 本包裝含3份	
每份	
熱量	226大卡
蛋白質	17公克
脂肪	12公克
飽和脂肪	2公克
反式脂肪	0公克
膽固醇	0公克
碳水化合物	13公克
膳食纖維	1公克
糖	0公克
鈉	242毫克

以產銷履歷之臺灣鯛為原料製成冷凍預炸魚塊，已建立原料及產品之品質指標，且均符合衛生福利部之調理食品規範。

許多水產業者積極開發銀髮友善食品並參賽獲獎或取得標誌，產品項目包括龍膽石斑魚排、黃金鯧魚排米粉、虱目魚精、蒲燒鯛魚腹肉、手工去刺純虱目魚水餃、高湯魚片粥、櫻花蝦鬆、鱸魚高湯、生凍魷仔魚、無油鱸魚丸、澎湖箱網分切魚片快速料理組等，本研究團隊將繼續協助業者開發與推廣各種美味可口的高齡友善水產品，使銀髮友善食品更加多樣化，為長者增添飲食幸福感，並能有效利用本土水產資源。

※註1：得舒飲食(DASH diet)：美國國衛院(NIH)設計，為高蔬果、高纖維、高蛋白及減鈉，可降低高血壓之飲食。

從海岸原民部落看 漁村永續發展

文、圖 蕭堯仁（國立臺灣海洋大學助理教授）、溫玉萍（漁業署漁村建設科副研究員）

臺灣東部臨太平洋，花蓮縣的海岸線全長約175公里，為臺灣海岸線最長的縣市，臺東縣的海岸線則約170公里。在花東的海岸廊帶上，分布許多原民部落，利用他們的文化與智慧，在這片土地上與大自然共生共存。



磯崎部落 多元族群融合海洋意識

豐濱鄉磯崎村的自然資源環境為全鄉數一數二豐富之地，加蘭溪流經，有沙岸、沿岸及多元族群特色，人口約300多人，當地主要有阿美族、布農族、撒奇萊雅族、噶瑪蘭族四大族群，以及漢人包含外省、客家、太魯閣，閩南人則很少，為原住民多元族群的村落。

磯崎海濱遊憩區具有東海岸少見的沙岸地形，有綿延3公里的沙灘，當地有磯崎社區發展協會，以及撒基拉雅族重建發展協會。磯崎村目前為豐濱鄉人口老化最嚴重的村落，社區內多為長者且無資源進駐，產業發展最大的問題是人力問題，社區有辦理老人關懷、長照關懷據點等項目，也凝聚居民重視環境永續發展。磯崎村有小漁港，漁民使用的船大多是竹筏，漁船主要停靠於新社跟水璉部落，當地一級產業以捕飛魚為主要漁獲，從事漁業人數約20至30人，人數雖不多，但飛魚產量為鄰近部落之間最高的，漁民夏天捕魚、冬天務農，其他漁獲多由餐廳收購，亦有潛水抓龍蝦、海膽，二級產業方面有發展飛魚卵香腸，未來想發展飛

魚加工產品，三級產業為衝浪、獨木舟等，鄰近的山邊則有布農族經營的高山森林基地，透過森林生態體驗，給遊客更多元的遊程。

新社部落 透過森川里海永續部落發展

豐濱鄉新社部落是噶瑪蘭人較為聚集的地方，常住人口約400人以上，新社社區分為：新社部落（噶瑪蘭族為主）、東興部落（阿美族）、復興部落（阿美族），社區發展協會有辦理共餐、關懷據點、部落導覽等。當地漁民人數約60至70人左右，其中在地與返鄉青年約10人，4至6月間漁民主要捕撈飛魚，7至8月間則以捕撈龍蝦為主，當地漁民也將飛魚加工成飛魚乾（一夜干）。部分漁民在漁閒時期會投入農作生產，當地以海稻米為主，由於長年受海風吹拂，因此新社梯田的農作生產對環境是相當友善。對新社部落的漁民而言，新社船澳過小，導致漁船進出時危險性大幅提高，易受到風浪或潮汐的影響，需要陸地上有其他漁民協助才能確保漁船進出安全，同時也影響漁民的出海天數。

- 1 磯崎高山森林基地傳承布農族的文化與智慧。
- 2 新社半島梯田的地景藝術。



- 1 2 3
- 1. 水璉部落設立飛魚市集希望能協助漁民增加收益。 2. 水璉部落的原民饗宴。 3. 飛魚市集遊客使用的桌面彩繪飛魚。

水璉部落 設立飛魚市集與發展環境教育場域

水璉部落位於花蓮縣壽豐鄉，台11線24公里處，緊鄰水連溪，北邊有海洋公園、鹽寮，南有牛山、磯崎，人口約1,000人，居民以阿美族和撒奇萊雅族居多。當地捕魚戶數約有20幾戶，大部分為原住民。水璉社區發展協會以照顧社區長者為主，產業部分由花蓮縣生態文化休閒創意產業永續發展協會運作，包括經營吉

籟獵人學校，以生態永續的原民山林生存智慧與技能結合觀光休閒旅遊的體驗活動與原民風味餐為主，同時鏈結廢棄學校場域，開發出充滿驚喜與知識技能的環保小學堂，發展環境教育場域，扎根生態環境永續觀念，吸引許多國內外遊客前往體驗。此外，該協會近期也積極開發飛魚醬，以及在台11線旁設立飛魚市場，希望能增加漁民收入，維持部落經濟，永續漁村發展。



1 | 2 1. 比西里岸部落今年成立的 O PAW PAW 文創商品店。
2. 比西里岸部落海岸的裝置藝術。

當地在林務局推動森川里海計畫下，整合鄰近部落共同溝通，如何以友善的生產方式，改變傳統慣行農法（Conventional agriculture），兼顧環境永續，讓部落的發展能永續。例如復興部落的阿美族，就開始改變傳統的生產模式，思考對周遭環境與河流水源的友善，也能對位處河口新社部落的海洋環境有所助益。而新社部落則思考海洋資源的議題，並在林務局及環資中心的協助下，投入珊瑚礁資源的調查，由部落的居民潛水下去觀察與紀錄，更加關切海洋環境與資源的變化。

比西里岸部落 推展部落文化產業與栽培漁業

比西里岸（白守蓮）部落位於臺東縣成功鎮三仙里，該社區主要生活聚落包括比西里岸、芝田、基羣和高台，比西里岸部落是人口較為密集的聚落區。傳說清朝時期在部落南側小山有無數山羊棲息，因阿美族語山羊叫做shire，遂由此而轉稱為pisirian社，也就是目前部落

「比西里岸」名稱之由來。比西里岸位於東海岸的海灣，東面太平洋，背靠海岸山脈，在地的阿美族以農耕、捕魚與採集維生。三仙社區內主要活動均依阿美族的祭典時節舉辦，如海祭、豐年祭等時祭儀。其中，又以「豐年祭」的樂舞最為盛大。而每年12月基於虔誠的宗教信仰，社區居民與教會的互動密切，慶祝聖誕節也成為社區重要的活動。近年來，新年迎曙光的活動，也是社區重要的活動之一。

三仙社區發展協會參與農村再生，已完成培根計畫之關懷班、進階班、核心班及再生班等4階段培力訓練，社區除持續發展社區營造外，近幾年在漁業署結合當地縣政府及漁會，在三仙社區的海域劃設栽培漁業區（Fish farming zones）後，社區對於海洋議題與資源永續有更多的共識，包括淨灘淨港、海洋廢棄物、魚苗放流、海陸巡守隊等，也希望未來對海域的生物資源能有更多的關注。

比西里岸部落目前已有發展部落導覽解說、漂流木小羊彩繪DIY、PAW PAW鼓展演、原住民風味餐、獨木舟海洋文化導覽等，今年度也透過文化部原住民村落文化發展計畫，將比西里岸創意工坊，透過文創商品實體店面的設立，型塑在地部落工藝品牌「O PAW PAW」，例如PAW PAW是部落傳統漁業仰賴的浮球，PAW PAW鼓就是利用浮球素材製成，富有資源再利用的海洋永續精神；而在岸邊SIRI領頭羊的漂流木工藝品，則是2012年由阿美族藝術家拉黑子帶著族人將漂流木一根根銜接固定創造的裝置藝術，透過社區工藝創作成方便遊客攜帶的伴手禮，讓來比西里岸的遊客也可以「順手牽羊」回家。



敬山敬海 永續共生

走訪海岸原民部落，可以深刻的體會到原民對海與山的尊敬，過去我們推廣生產、生活、生態的社區永續發展理念，在原民部落很容易就能感受到原民如何看待環境與資源的永續。如同日本早期即有的傳統永續經營森林及土地之觀念「里山」，現將其應用到在海岸及海洋的地區或生態系，且同時包括有當地社區的參與及合作，以及規劃與管理在內的「里海」。所謂里海係根據居民對陸域環境和沿岸海域的綜合管理，對物質循環機能適當的保護，加上對豐富且多樣的生態系的保全活動，以及人類從自然環境所獲取的恩惠。基此，為將此重要的財產傳承給下一代，需要更多的人來共同維持「所期望的沿岸及海域之環境」。近幾年海岸原民部落在鏈結環境教育、海洋文化、森川里海、栽培漁業等觀念後，讓部落有更清晰的發展願景，也讓部落與山和海永續共生。

1 | 2 | 3 1. 順手牽羊的文創商品。
2. 林務局在復興部落舉辦森川里海座談會。
3. 水璉吉籟獵人學校吸引國外遊客體驗原民文化與美食。



年節走春 新年尚青

走訪全臺魅力漁港討吉利

文 周培文 攝影 游忠霖 插畫 @ethanol_drawing

過年連假就是要出門走春，建議到全臺各漁港走跳吧！除了欣賞開闊的濱海風光，還能順道品嚐美味魚鮮、購買魚貨。東西南北區都有具代表性的觀光漁港，除了提供漁民出海返港作業外，更多了休閒遊憩功能，搭配周遭旅遊景點，適合全家新年出遊的輕鬆路線。



漁業廊道 北部

竹圍漁港 許厝港濕地 永安漁港 新屋綠色走廊



從桃園竹圍漁港一路往永安漁港及新屋隧道前行，期間約32公里的濱海風光，是北部居民新春出遊首選路線。具有休閒功能的「竹圍漁港」，距離桃園國際機場僅3公里，在此可欣賞到漁港海景與飛機起降的共構畫面。港內設有魚貨直銷中心，一樓為海鮮銷售攤位，新鮮魚貨或加工醃漬品樣樣俱全，二樓則是熟食攤位與小吃。漁港北邊入口的彩虹橋，採用紐爾遜式提籃拱橋建造，是竹圍漁港的一大地標，可在此邊享用海鮮，邊眺望海天一色的美景。

不遠處的「許厝港濕地」，因老街溪及雙溪口溪匯集於此出海，形成約961公頃的濕地，海岸線長達10.5公里，濕地生態資源豐富。目前設有風車觀景台、賞鳥區、觀景海堤、自然生態解說看板、紅樹林生態區等簡單規劃，大部分區域仍維持原始海港沙灘樣貌。濕地內除

有彈塗魚、螃蟹、水生植物、馬鞍藤等濕地常見的動植物之外，也是重要的野鳥及候鳥棲息地，附近的魚塭、河口濕地、水稻田、濕地水塘、河岸都是鳥類重要的覓食場所，例如高蹺鴉、小環頸鴉、東方環頸鴉、小白鷺都是許厝港濕地常見的鳥類，偶爾可以看到保育類的唐白鷺，非常珍貴稀有，可謂水鳥樂園。

接著來到「永安漁港」，港內建有觀光魚市，建築外觀以龍蝦造型為設計風格，搭配兩道透明螺旋梯，頗具奇趣。一樓可分為生鮮區、乾貨區、熟食區，二樓設有大型停車場，三樓則有觀海露台。港旁沿海遊憩區設有約4公里長的自行車綠色走廊，藍天綠蔭搭配蔚藍海岸，美景令人心曠神怡。傍晚可欣賞港內的永安觀海橋，這座跨港大橋每逢傍晚時分會點亮七彩燈光，映照在海面上非常浪漫。

- 1 | 2 1. 竹圍漁港。
- 3 2. 許厝港濕地。
3. 新屋綠色走廊共乘協力車。



- 1 | 2 1. 高美濕地。
- 3 2. 梧棲魚貨直銷中心彩繪擋風牆。
3. 麗水驛站。



中部 漁業廊道

高美濕地 高美燈塔 梧棲漁港 麗水漁港



中部民眾也有自己的漁港走春路線，享譽國際的「高美濕地」是自然景觀首選，面積廣達701公頃，泥質及沙質灘地兼具，加上與河口沼澤地帶鑲嵌在一起，孕育了複雜的濕地生態，豐富的天然資源與食物鏈，成為國內少數幾處雁鴨集體繁殖區之一。曾在高美濕地棲息的鳥類多達120餘種，為重要之生態保育區，同樣成為喜好賞鳥人士的熱門賞線。

高美燈塔也為濕地風景增添一抹色彩，這座紅白相間、八角形的建築，原本是為了彌補白沙岬燈塔與澎湖群島北端目斗嶼燈塔間無指引設施的缺點，故於1967年興建之。後因臺中港建設之故，將其燈塔功能與燈器完整移植至海拔更高處，獨留塔身於高美濕地旁，與高美濕地互為映襯。

往臺中港前行，與港區共構的「梧棲漁港」是臺中市唯一的第一類漁港，可容納50噸以下漁船3百艘。後因有效推行休閒漁業政策，已轉型成集生產、銷售、觀光、娛樂為一體的綜合性休閒漁港。2019年全新改裝的魚貨直銷中心整體質感大升級，除了攤商空間更加整齊清潔，重新改造的藍白燈塔「貝塔之光」也相當吸睛，是採買、品嚐新鮮海產的好地方。

來到龍井區的「麗水漁港」，可體驗純樸的漁村風情，麗水漁港雖為百年漁港，因受鄰近火力發電廠影響，僅剩少數的膠筏停靠。經重新設計整理後，成為具有地中海風格的藍白基調觀景平台，營造出濃厚的異國浪漫情調。附近設有自行車步道，成為臺中適合新人婚紗取景、觀夕照賞鳥、騎單車看海的絕佳勝地。



南部 漁業廊道

井仔腳瓦盤鹽田 青山漁港 安平港 安平小吃



與其他地區相比，臺南則多了鹽田風情，例如北門有300多年曬鹽歷史的「井仔腳瓦盤鹽田」。這處鹽田曾經荒廢，如今已復育，不時能看見工作人員在整齊如瓦盤的鹽田裡賣力「攪鹽花」，目的是將海水表層因日曬而產生的結晶攪散，便於讓下層海水結晶。在這裡可體驗曬鹽、挑鹽、收鹽等活動，還可向興安宮索取鹽袋，裝一袋最新鮮的海鹽回家幫皮膚去角質喔。

臺南市有7個漁港，除安平、將軍兩個觀光遊憩漁港外，還有5個西南濱海線上的小漁港，其中位於將軍青鯤鯓的青山漁港呈現的小漁村風情別具旅遊魅力。當地的火燒蝦乾、虱目魚柳、烏魚子是當地加工特產，特別是火燒蝦乾，5公斤的蝦才能製成1台斤的蝦乾，風味濃

郁，跟干貝不相上下，入菜煮湯都很合適。漁港周遭的小漁村，小小村子就開了5間專賣海產炸物的蚵嗲店，都是經營10年以上的老店。此外，每天下午兩點漁港市場還有拍賣魚貨，民眾可現場體驗，相當有趣。

曾為臺灣最大港的安平漁港，雖然現在已不再作為主要漁業活動使用，但安平港所代表的臺灣歷史縮影，目前已規劃成為「安平港國家歷史風景區」，值得細細走訪品味。安平區有從荷蘭時期開始經歷各個歷史階段，可謂臺灣發展的發源地，是人文古蹟、自然生態都相當豐富的風景區。

安平古蹟眾多，安平古堡、億載金城早已是知名景點，其他如德國領事公館、海山館、原英商德記洋行、安平小砲台、安平燈塔、觀夕平台、虱目魚主題館、林默娘公園等，同樣具備豐富的歷史背景及各具特色的建築風貌，分別呈現荷蘭、鄭氏、清領、日治等不同時期所遺留下來的歷史足跡。臺灣3百多年來最精彩的歷史，皆化作優美的各式建築，保留在安平港方圓聚落之內。

品嚐安平小吃更是到此一遊的重要行程，蝦餅、蝦捲、蚵捲、魚丸湯、蚵仔煎、蚵嗲、蝦仁肉圓、菜盒等名產，讓人吸收文化養分之餘，更能飽餐一頓。

- | | | | |
|-------|--------------------------|-------------------|--------|
| 1 | 1. 北門井仔腳鹽田。 | 2. 安平古堡在西元 1624 年 | |
| 2 3 4 | 建立，是臺灣最早的要塞，也是明鄭王朝三代的居城。 | 3. 青鯤鯓曬蝦乾。 | 4. 蝦捲。 |



1|2
3|4

1. 三仙台日出。
2. 成功新港漁港。
3. 比西里岸部落的公共藝術融入幾米繪本的筆觸。
4. 卡片教堂。



漁業廊道 東部

三仙台 新港漁港 比西里岸 卡片教堂



東部漁港走春，可從位於臺東縣成功鎮東北方的三仙台迎晨曦開始。老牌景點三仙台有著世界級的日出景觀，歷年多為臺灣本島第一道曙光撒落的地方。代表景點則為長約400公尺的三仙台跨海步橋，橋身以8個拱橋連接，紅灰色的橋身橫臥在海上，連結陸地與岬角海灣。

臺東沿海擁有得天獨厚的黑潮回流，漁業資源豐富，以品質優良的旗魚聞名全臺。成功漁港是東臺灣知名的魚貨拍賣市場，神祕的拍賣暗號與過程，總吸引人們在旁觀賞探索。但此處的魚貨拍賣僅供店家參與，一般民眾只能旁觀，且過年期間不舉行拍賣活動。好在漁港附近有許多「新鮮尚青」的海鮮餐廳，遊客能就地品嚐到旗魚鮮美的滋味，並提供生鮮魚貨宅配服務。此外，位在三仙台風景區內的新港區漁會，以東海岸獨特的海洋文化打造的品牌館—黑

潮旗跡，同樣以各式漁產品滿足遊客的需求。

另一處緊鄰在三仙台北側，原名為比西里岸部落的「白守蓮社區」，經回鄉青年與藝術家們共同改造後有了新氣象。部落中處處可見幾米的畫作、由漂流木創作的羊群，以及享譽海外的「實抱（PawPaw）鼓樂團」，讓這個小小的部落充滿童趣。建議跟著幾米尋訪散落於部落中11處的彩繪，進一步發掘部落寧靜純樸的美好。

除了海洋與海鮮相關景點，也可順道遊訪文化景點。例如臺灣基督教長老教會，總被遊客稱為「卡片教堂」，教堂正面外觀仿歐洲鄉間小教堂形式建造，白色外牆為主視覺基底，屋頂有哥德式建築的風格，並分別在屋頂尖端與大門兩側設有十字架與天使雕飾。傳說是當年依歐洲風景卡片上的教堂建築為本，是東海岸沿線上極富歐式風情的建築。





欣迎鼠年 旺旺來 鮮味年年 慶有魚



文 戴靜宜 攝影 游忠霖

農曆年腳步越來越近了，民以食為天，年夜飯自然是重頭戲，不少主婦更是摩拳擦掌，使出看家本領「傳」好料！臺灣海島型環境，能吃到的海鮮五花八門、種類萬千，風味更是各有千秋。年夜飯就上幾道色香味俱全、寓意吉利的海鮮年菜，讓新年歡歡喜喜、吉慶有魚。



1 | 2
3 | 4
5

1. 招財進寶元寶鮑。
2. 金玉滿堂烏魚子。
3. 紹興藥膳養生蝦。
4. 金鑰有帶財的「金」，又有昌隆的「鯧」，象徵昌隆好兆頭。
5. 五味醬鮮味透抽。



要過年了！迎接春節最重要的事之一，當然是年夜飯團圓圍爐。一家人圍坐桌前，看著桌上熱騰騰的佳餚，大家閒話家常、回家團聚，共同享用著美食，幸福人生好滋味，非此莫屬。

而臺灣盛產的各種海味，此時更是適合應景上桌，除了過年要吃得好之外，還要喜氣吉祥，例如鯧魚表示鴻運昌盛、午仔魚代表五福臨門、鱸魚寓意事事如意，各個不但料鮮味美，更是喜慶洋洋。迎接將到來的農曆年，特別分享數道當令的海鮮年菜，讓大家年夜飯吃得滿足又開運。

喜氣呈祥 五柳燒香煎赤鯨

赤鯨魚肉細緻，有甲殼味，只要簡單燒烤、乾煎就很美味。把魚煎到兩面金黃熟透、外酥內嫩，再以5種切成絲的蔬菜燴煮勾芡，淋在酥脆乾爽的魚肉身上，香氣撲鼻，令這道菜風味倍增。

這種在臺灣傳統料理稱為「五柳枝」的五柳醬，簡單來說，是糖醋醬的加強版。將洋蔥、蔥絲、筍絲、香菇絲、鹹菜絲等炒透，再以糖醋、太白粉勾芡，淋上炸過的魚，能讓經過拜拜一整天已略為風乾的魚，透過醬汁讓魚肉再顯鮮甜，端上桌更是喜氣又澎湃。

食材寶典

赤鯨因為體色是吉祥紅色又帶魚鱗，是傳統拜拜敬神用的常見魚種。肉質鮮甜、軟嫩，不論鹽燒、香煎、清蒸或薑絲煮湯都美味，名列臺灣十大好吃魚類，很受消費者歡迎。更為特別是，別的海鮮有些人吃了會過敏，但是赤鯨據說吃了反而能改善過敏體質，十分神奇。



1. 五柳燒香煎赤鯨。
2. 赤鯨體色是吉祥紅色又帶魚鱗，是傳統拜拜敬神用的常見魚種。

赤鯨怎麼挑？

赤鯨價位其實不低，購買時要懂得挑選。包括扁圓的身形要厚實飽滿，色澤亮麗且赤紅。另外，魚的鼻頭帶有淡淡的黃色、背鰭有黃色等也都表示肥美、油脂豐富。



鴻運昌隆 糖醋果香金鯧魚

煎得香酥的鯧魚，又香又開胃，是一道年夜菜的好選擇。煎後的魚皮鼓起美麗金黃色，不但厚而韌，將整片掀下來，更能嚼得有滋有味；而魚肉細緻緊實，滑滑地不帶一絲腥氣。再淋上加入酸甜鳳梨、奇異果等蔬果製成的糖醋醬後，糖醋金鯧魚有了自然果香，口感更加清新，相當對味。

食材寶典

每逢過年，臺灣人喜愛以白鯧上桌，象徵昌隆好兆頭。但隨著白鯧捕獲量減少，價格漲翻天。農委會近年協助漁民養殖金鯧替代白鯧，金鯧不但外型與色澤都酷似白鯧，肉質鮮美細軟，價格平易近人，而金鯧魚有帶財的「金」字，又有昌隆的「鯧」字，吉祥度完全不輸白鯧。

金鯧魚刺少、肉厚、味佳，營養價值高，並含有豐富的不飽和脂肪酸、高蛋白和多種微量元素，也正因為肉質鮮美、成長迅速、適應力強，已逐漸成為臺灣海水經濟養殖的魚種。

金鯧魚怎麼挑？

挑選金鯧魚，首先觀看表面是否光澤且魚鱗要完整；二看魚眼是否澄澈透明；三看魚鰓是否鮮紅清晰；第四步驟看魚肉是否堅實有彈性、無脹氣，可用手指去擠壓魚身，若按下部位能馬上回彈，說明這鯧魚相當新鮮。

時來運轉 麻油金湯煎石斑

石斑魚的膠質豐富，肉質鮮甜細緻又Q彈不油膩，口感絕佳，不論煎、煮、炒、炸、清蒸、煮湯等各種烹調，都很對味，而使用暖呼呼的麻油煎石斑魚，更多了一道麻油香氣。首先以黑麻油、老薑煸出辛香，等到石斑魚一下鍋，麻油香氣即一一透入魚肉，接著讓魚皮烙上金黃色之後，燜一下更加入味。

食材寶典

由於石斑魚身上的斑點與錢幣相似，因此被視為招財進寶的象徵。石斑魚是馳名國際的珍貴魚類，魚肉細緻鮮美、魚皮富含膠質，屬高經濟價值的海水魚類。臺灣因地理環境及氣候條件優異，適合養殖石斑魚，四季皆可生產。也因為魚皮富含膠質，對愛美的女性來說，更視為美容養顏聖品。

石斑魚怎麼挑？

魚肉是否有彈性，以及整隻魚完好沒有缺角、魚眼應炯炯有神，而非混濁灰白；魚鰓明亮且帶點透明感的紅色，這些都是挑選石斑魚的重點。而且新鮮的魚不會有魚腥臭味，挑選時，若聞起來有股氨水味，代表魚隻已腐壞。

$\frac{1}{2}$ 1. 糖醋果香金鯧魚。 2. 麻油金湯煎石斑。



$\frac{1}{2}$ 1. 剁椒麻香辣鱸魚。
3 2. 養殖的七星鱸、金目鱸等諧音同「事事如意」，也因適逢盛產，價廉物美，是年節受歡迎的魚種之一。
3. 年節挑魚可以到各地區魚貨直銷中心，多元又新鮮。

事事如意 剁椒麻香辣鱸魚

剁椒蒸魚以魚的「鮮」和剁椒的「辣」合為一體，最有名的就是剁椒魚頭了，但可以換個主角，用刺少肉嫩的鱸魚來做，如此不愛吃魚頭的人也能吃個過癮了。火辣的紅剁椒覆蓋著白嫩的魚肉，上菜時，紅通通的，吉祥又喜氣！一入口更能品嚐到魚肉的味鮮和剁椒的麻辣，唇齒留香、回味無窮。

食材寶典

鱸魚的魚肉富含蛋白質、魚皮又有豐富膠質，進入人體後，消化分解成胺基酸，可以合成所需要的蛋白質。古籍則記載，鱸魚味甘、性平，具有強健脾胃、補肝腎的功效，還可以利水，對於身體較為虛弱的人，魚肉較好消化吸收且能補身。臺灣常見的鱸魚多以人工養殖為主，魚塭多在沿海水域利用海水養殖，種類有原生種的金目鱸、七星鱸魚、美洲鱸魚等，幾乎一年四季都看得到。

鱸魚怎麼挑？

挑鱸魚要看三個部分，第一個是外觀，魚體外觀自然無損傷、魚鱗有透亮光澤；第二是眼睛，魚眼要清澈透明、不混濁；第三是魚鰓部分，鰓呈鮮紅，魚的新鮮度較佳。

應景食材 討喜澎湃

除了上述營養又討喜的料理之外，例如象徵「金玉滿堂」的烏魚子、有「招財進寶」涵義的鮑魚以及在過年期間盛產的午仔魚，也因為有「五福臨門」吉祥如意，都相當受歡迎。

這些應景海鮮食材，鮮美澎湃，都是年夜飯桌上的尚青好料，推薦給想嚐鮮的你，跟家人來個福氣滿滿的圍爐聚餐，在海鮮的鮮甜與節慶的氛圍中，享受一家子溫熱又美好的時刻。



禮

在地 臺灣味 漁會禮盒搶先看

文 蔡曼宏、楊易洲（本刊編輯） 圖 編輯室

臺灣四面環海，擁有豐富漁業資源，從遠洋、近海養殖到水產加工皆發展蓬勃，舉凡魚、蝦、蟹、貝及軟體動物都有各自獨特的美味及經典料理，水產品也成為臺灣人年節期間不可或缺的食材之一。

談到水產品就會想到漁會，漁會在臺灣漁業發展歷程中，一直扮演著重要的角色，透過產銷班輔導，集結漁民生產優質、安全的產品，更發展共同的品牌對外行銷，不單讓大眾享有美好的食物，也讓漁民因為品牌加值，實際提高收益。近年來，聰明的消費者已懂得到農漁會超市尋寶，或是期待年底由農委會所舉辦的食品展售活動，做為年節採購或送禮的好選擇。

目前全臺灣有40個漁會，包含1個全國漁會及39個區漁會，北部如貢寮區漁會、瑞芳區漁會；中部如臺中區漁會；南部如彌陀區漁會、林邊區漁會；東部如花蓮區漁會、臺東區漁會等，水產品各具特色，透過地方的飲食物化，將食材直接冷凍或加工為精品禮盒。每一項產品都是臺灣漁業從傳統一級生產蛻變為高附加價值精品的經典之作，利用禮盒形塑在地漁業特色，開創差異化定位，讓臺灣漁業不只是在地化的生活產業，也是全球化的漁金產業。

現在，讓我們搶先瀏覽各漁會的漁產精品帶來的心動與驚喜！



純正野生烏魚鬆 禮盒組 (2入)

純正野生烏魚鬆原味 (220g / 罐)
純正野生烏魚鬆海苔 (220g / 罐)

建議售價 620元 / 特價 550元

純正野生烏魚鬆原味 (220g / 包)
純正野生烏魚鬆海苔 (220g / 包)

建議售價 280元/包 特價 250元/包

自古以來，摘下肥美烏魚子後的烏魚殼，野生純正烏魚鬆，是尋常人家的單純美味。漁會的堅持，梧棲漁民ㄟ真情，帶來全新的味蕾心體驗。

臺中區漁會 04-2656-2650



壹口切烏魚子禮盒

2級：5.3-6.0兩 (含提袋乙只)

特價 1,600元 ※ 2 盒以上免運費



野生烏魚子禮盒 (2入)

3.5兩 / 盒 (含提袋乙只)

特價 850元 ※ 2 盒以上免運費

烏魚為蚵仔寮最豐收的漁獲之一，漁會20年經驗老師傅依循古法手工製作烏魚子，口感扎實，晶瑩剔透無雜質，成功打入外銷市場。

梓官區漁會 07-619-4100



九孔鮑 (調理包) 組合

紅燒九孔鮑、上湯九孔鮑、紅蔬燜九孔鮑各1包

售價 1,200元

磯燒九孔鮑 售價 400元

九孔鮑 (貢寮鮑) 是貢寮區淺海養殖、吃海菜長大的「九孔」及「黑盤鮑」總稱，漁會嚴選在地高貴不貴的「九孔鮑」，是年節伴手禮的好選擇。

貢寮區漁會 02-2490-1193 / 02-2490-3662



全漁淬滴魚精禮盒 (12入)

全漁淬滴魚精 (60ML / 包)

售價 1920元

玄海御饌-石斑魚禮盒 (2入)

石斑魚 (600g / 包)

售價 900元

安全溯源水產「5重把關」：養殖、加工、檢驗；「5心級」的漁產品：專業用心、新鮮放心、處理安心、安全滿心、層層用心。

中華民國全國漁會 02-8985-3966



海味鮮 手工香腸禮盒 (4入)

飛魚卵香腸2入 (300g±10 / 包)

墨魚香腸2入 (300g±10 / 包)

售價 640元

漁會直接收購漁船急速冷凍、不經加工廠、新鮮安全的飛魚卵。「5大堅持」：來源堅持、物流堅持、價格堅持、品質堅持、安全堅持。

基隆區漁會 02-2469-5768



漁會在2015年創立「祝大漁物產文創館」，一樓為南方澳在地漁獲展售中心，產品由南方澳盛產漁獲所製成之加工產品，提高南方澳在地漁獲經濟價值。

蘇澳區漁會 03-995-1050



鯖宴禮盒 (4入)

魚腹肉罐頭

售價 620元



嬌澳蝦餅

長角鬥士赤蝦 (全蝦)

售價 100元



鮪仔魚禮盒 (2入)

300g

售價 620元



頭城鎮龜山島海域盛產櫻花蝦，外殼細薄柔軟，肉質鮮美甜嫩。鮪仔魚生命週期短，是脆弱珍貴的水產。

頭城區漁會 03-978-2511~4



櫻花蝦禮盒

櫻花蝦150g

售價 520元



魚藏吻魚鮮醬 (2入)

魚藏吻魚鮮醬 (230g±10 / 罐)

售價 550元



魚藏吻魚雙醬 (2入)

干貝醬1入 (230g±10 / 罐)

櫻花蝦醬 1入 (230g±10 / 罐)

售價 650元

淡水小鎮自古即為「魚藏豐富」之魚鄉，漁會於2004年創立自有品牌「淡水魚藏」，「魚藏」取其「豐富」意涵，推出安全、衛生、物美價廉的在地漁產品。

淡水區漁會
02-2805-5000



高雄海味 新春福袋

鱸魚500g、青斑500g、午仔魚300g
龍膽魚塊300±20g、龍膽魚骨300±20g
虱目魚肚180±20g、海味剝椒醬200±20g

售價 888元

石斑魚的生長環境：純天然3度鹹海水、LNG鑽石水、低密度養殖，漁會慎選優質漁產包裝分級，把關食品安全，被譽為石斑魚的故鄉。

永安區漁會 07-691-2020





新加坡的竹腳市場中，可見每日進出頻繁與多樣的各色魚鮮，並可感受當地人對水產風味的偏好。



中西薈萃的美味前緣 新加坡魚市場

文、圖 黃之暘（國立臺灣海洋大學水產養殖系副教授）

早先造訪新加坡，多數人會與魚尾獅合影或暢遊聖淘沙，近期則是在特色建築物或金沙飯店打卡；不過甚少有人知道，新加坡除了多有以水產為主的美味外，菜市場、魚市場與別具特色的美食中心，也有著獨特魅力。

新加坡特殊的地理位置與文化背景，讓這位處南洋的國家，有著與華人略有差異的風情樣貌。因為在當地不但有自閩南與港粵為主的華人，還有來自馬來與印度的夥伴，而不同的宗教信仰、語言與生活習慣，往往直接且深刻地反映在飲食偏好與差異之上。所以在新加坡不同地區的市場，往往可以見到分別以華人或不同民族為主的特色組成，特別是在供應食材、調理方式與風味品嚐上，皆饒富特色並具明顯差異。

以水產而言，新加坡的地理位置，讓這扮演交通樞紐功能並具暢旺運輸優勢的國度，擁有來自世界各國的鮮美魚貨，同時也因為主要以華人組成，飲食習慣偏好以海鮮為主，再加上馬來或印度因信仰而在食物上所具有的區別與限制，但多數魚鮮卻能成為自由選擇與品嚐的對象，也讓各類魚蝦蟹貝成為市場中備受歡迎且烹調料理別具特色的取材。

體形偌大的土魷、竹午與海鱸，多半是乾煎、烹炸或紅燒魚塊的取材，若再加上石斑或

笛鯛的頭部，則成為了具南洋風味的咖哩魚頭中，份量十足的美味。而在市場中除大型魚類受到歡迎外，不足盈握的小魚，除了是製作魚干或研磨調味的主要取材外，同時也經攪打搗潰後，成為各式魚漿煉製品的原料，並在椰奶的加持下，成為肋沙或釀豆腐中的誘人美味。此外，在新加坡的市場中，蝦蟹螺貝也是分外受歡迎的種類，除目前已然成為新加坡風味代表的黑胡椒蟹，多自斯里蘭卡或澳洲鮮活運輸的生猛青蟹外，來自印度洋的偌大虎蝦、龍蝦、扇蝦與梭子蟹，也隨時令依序登場；而在南洋風味的炒麵中，身形不大但卻具有畫龍點睛效果的血蛤，也是市場中隨處可見的販售商品。

而吸引我的，不僅是諸如攀鱸、鯰魚與鱧魚等臺灣相對少見的各類淡水魚鮮，在此多依據其肉質特色而被烹調為各具特色的美味料理，另外便是多樣的水產乾貨；從依稀可由外觀辨識的章魚乾、花枝乾、乾製海參與鮑螺，到種類繁多的魚干、蝦乾及蝦餅，有的用於直接烹煮，有得則用於調味提鮮，但總的來說，多呈現了鮮明出眾的在地特色與別緻風味。

逛完市場，別忘了就地找尋可供短暫歇腳與補充熱量的美食中心，點份魚丸麵加上恐龍美祿，或是來份肋沙搭配包夾鯖魚的印度甩餅，配上一顆冰涼沁心的椰子，是多麼令人滿足的美味享受，與深刻鮮明的美味記憶。

1. 自斯里蘭卡或澳洲鮮活運輸的生猛青蟹，讓黑胡椒蟹或咖哩蟹成為新加坡的美味代表。
2. 鮮度絕佳的漁獲與饒富特色的展售方式，充分表現了店家強調鮮度與品質的自信。
3. 專門販售各式乾貨的攤商，多樣化的水產取材與風味各異的特色表現，正如新加坡的多元組成一般。
4. 鑲豆腐可取材豆腐或各式菜蔬，美味關鍵在於中間充填的鮮美魚漿。



養殖青年建立典範

第5屆百大青農啟航



文、圖 王芳琳（財團法人台灣養殖漁業發展基金會組長）

1
2

1. 第5屆百大青農水產養殖類選出12位個人組及團體組1組。
2. 農委會主委陳吉仲勉勵青農開創農漁業新典範。

農委會推動青年農民專案輔導，2019年11月公布第5屆百大青農名單，共計124位青農，其中水產養殖類別選出10位個人組及團體組1組，提供2年陪伴輔導及青農貸款500萬元免息等措施，使其穩健經營，持續擴大規模或創新增值發展。2019年12月16日辦理「鬥陣作農 贏向未來」交流見面會，期許青農在未來2年更加成長茁壯。



1
2

1. 第5屆百大青農共計124位，年均年齡36歲。
2. 漁業署養殖組組長陳建佑（左1）與水產養殖青年合影。



首辦遴選前輔導研訓班 多元人才跨域從農女力亮眼

為讓青農充分瞭解市場發展資訊及從農風險，調整本屆遴選方式，於初審前辦理百大青農輔導研訓班，提供輔導措施說明、百大青農心得分享，以及農業相關政策資源等介紹，並針對研訓班學員逐一實地訪視，瞭解青農經營現況及輔導需求，協助修改經營企劃書，縮短未來輔導初期與陪伴師之磨合時間。歷經半年書面審查與口頭報告，農委會公告第5屆百大青農輔導名單，個人組有91位及團隊組8組（33位）獲選百大青農，農委會將啟動2年輔導措施及3年追蹤調查期，協助青農在農業領域踩穩腳步。

經農委會統計，第5屆百大青農平均年齡36歲，其中具農家背景最多，其次為透過農業教育訓練跨域投入從事農業工作者；分析產業類別，以農糧類蔬菜類最多40位、其次果樹22位、種苗7位、水稻6位、菇菌6位、花卉6位，其他還有從事茶葉、養蜂、雜糧、特作及加工等共計105位；水產養殖包括九孔、白蝦、甲魚、臺灣鯛、石斑及觀賞魚等計14位；畜牧類包括鵝、蛋雞、肉羊及黑豬計5位。另性別比例統計男性93位，女性31位占25%，女性人數及比例較第4屆百大青農皆提升，顯示投入農業的女力已成為農業及農村發展重要力量之一。

養殖青年建立典範 拉動產業轉型升級

本屆水產類別表現亮眼，堪稱養殖青年典範，分別有個人組謝政佐、李富正、黃以豪、謝妮諺、蘇郁暄、林佳樺、林明正、林義川、葉芳、蘇威德；團隊組：黃昭勝（蔡定峰、吳尚容、陳治同）等人。其中謝政佐傳承父親九孔鮑產業，在宜蘭壯圍創立大福漁人故事館，推廣食魚教育；謝妮諺則將家中甲魚產業創新，創辦栗燭國際公司，所養殖的甲魚堅持不用抗生素，研發出各式產品出口日本；蘇威德則聚焦在龍虎斑養殖，取得石斑魚類清真認證，且將養殖魚類產品打入五星級及知名飯店，每位百大青農都有自己精彩的故事。

百大青農自2013年第1屆啟動輔導至今，每屆陪伴輔導2年，各屆百大青農在經營面積、產品通過驗證數、通絡拓展等方面皆有顯著成長。農委會為串連農業產業鏈，積極拓展二級加工與三級行銷，加速農產業六級化，加工部分，提供加工研發資源及搭配各區改良場農產增值打樣中心，協助青農深化其產品價值；行銷通路部分，2019年農委會與家樂福等大賣場合作辦理展售會，媒合青農產品進入量販通路，並於臺北、松山、板橋等共構車站，辦理青農行銷展售市集，期望青農提升整體產值，引領更多青年加入共同為臺灣農業奮鬥。



產銷界的奧斯卡獎

全國十大績優農業產銷班

文、圖 洪嘉鏘（財團法人台灣養殖漁業發展基金會）

108年度獲選的全國十大績優農業產銷班涵蓋雜糧、花卉、養蜂、特作、蔬菜、果樹、稻作及水產養殖各個領域，其中水產養殖領域由屏東縣佳冬鄉水產養殖產銷班第8班拿下，農委會在2019年11月27日舉辦「108年全國十大績優農業產銷班頒獎及表揚活動」，由總統蔡英文親自蒞臨會場，並頒獎肯定得獎農業產銷班的卓越成就。



1. 總統蔡英文頒獎肯定得獎十大績優農業產銷班的成就。
2. 水產類獲獎的屏東縣佳冬鄉水產養殖班第8班。

透過團隊經營，降低成本開拓商機

產銷班是藉由個體小農互相結合，以團隊經營模式，擴大規模降低生產成本，透過班員凝聚彼此間共識及認同感，逐步克服困難，開創組織新機。農委會每兩年從全國6,000多個農漁業產銷班中選出全國十大績優農業產銷班，今年共有6,139個農業產銷班進行角逐，經過鄉鎮、縣市、區域及全國一路晉級評選脫穎而出。



本次獲獎的十大績優農業產銷班包括咖啡、蔬菜、酪梨、番荔枝及水產養殖，許多都已通過產銷履歷驗證，生產者為自己的農產品做好安全把關，也對消費者負起責任，無論是在企業化經營、資源共享、創新經營模式、有機友善耕作、吸引青農及女性班員使組織活潑多元等各方面均有亮眼的表現，發揮絕佳示範效果，成功經驗成為其他產銷班學習的典範。

例如，對維護永續環境不遺餘力，在花蓮玉里生產有機米、在南投國姓以自然農法栽植咖啡、在新竹竹東以友善農法種植水稻和甘藷、在嘉義阿里山鄉以秀明農法復育原生種雜糧，充分展現生產者對於大自然的尊敬與愛護。另外，女力崛起以及青年農民返鄉也是現今農業發展的潮流，這次獲獎的產銷班，以女性的溫柔特質以及青農充滿活力的團隊陣容，利用智慧科技，創造出亮眼的成就，令人印象深刻。

水產類獲獎的屏東縣佳冬鄉水產養殖產銷班第8班，年產值高達3億5千萬元，班員們導入科技傳承上一輩的經驗，並架設智能水質監測設備，不用24小時都被綁在魚塭，另外還共同創立「樂漁8」品牌，拓展電商、餐廳等通路市場，配合政府展售機會，足跡遍及全國，另外也定期出口水產品到國外。

1 | 2
3

1. 屏東縣佳冬鄉水產養殖產銷班第8班班長陳啟宏向總統蔡英文及農委會主委陳吉仲介紹「樂漁8」品牌。（圖/總統府提供）。
2. 3. 「樂漁8」品牌推出的青斑、午仔魚及龍膽石斑水餃等水產品。

蔡英文：對農民的照顧全力以赴

蔡英文在致詞時指出，政府正積極回應農漁民生產基礎需求，貼近農漁民的需要，透過政策的推動，減少農民生產成本，並增加競爭力及收入保障。

蔡英文表示，生產成本方面透過肥料降價，農機具與漁船通訊費的補助，讓農業更有效率的生產；在競爭力部分，則透過綠色環境給付、產銷履歷，搭配冷鏈物流，提升農業品質，拓展國際市場。蔡英文強調，拓展國際市場檢疫問題將是未來對外談判或諮商的優先議題，如今年臺灣的蜜棗終於可以賣到韓國，芭樂賣到了美國，這都是農委會和國貿局共同努力的成果，也是未來共同努力的目標。

此外，為保障農民收入，農委會將擴大農業保險、養殖漁業保險及農業職災保險，讓農民和家人安心也更有保障。對於未來農民退休的生活照顧，更將規劃完整的退休制度，讓農民可全心投入於農業。

MIT生產與製造 農業精品展 及 安心安全農業展 雙登場

文、圖 洪嘉鏗（財團法人台灣養殖漁業發展基金會）

為宣傳國產農漁畜產品，農委會與農糧署分別於2019年12月19日到12月22日間，在臺灣大學綜合體育館舉辦「臺灣農業百大精品展」及圓山花博爭豔館舉辦「2019安全安心農業精品展銷會」，會場內集合上百家農漁會、生產者的優質產品，展現出國內產品的創新動能與高品質。

臺灣農業百大精品 嚴選製造、在地生產

副總統陳建仁在「臺灣農業百大精品」開幕致詞指出，遴選出最優質的農漁業精品，不僅滿足國內市場需求，更期望將臺灣農業精品推廣到世界各地，應以「點亮臺灣，迎向世界」的理念，滿足世界各地華人的年節送禮需求。

農業百大精品歷經3個多月4階段的審查作業，從書面審查、專家學者包裝、標示審查、品質與市場潛力評選、送檢驗單位進行衛生安全檢測等，終於從445項產品中，評選出83家農會、8家漁會及15位青年農民生產的百件精品。

本次百大精品分為9大類時尚農業精品，包括「日光鮮果」、「臺灣茗茶」、「在地好米」、「原鄉美食」、「樂活飲食」、「清醺佳釀」、「上選鮮味」、「百味美饌」及「精選組合」等，展現臺灣農林漁畜的多元富饒，本次活動更創下14年來，首次有15位青農擠身百大，漁業青農由黃國良的「熟成龍膽石斑」及葉芳的「魚你守護鱸魚精禮盒」獲選為百大精品。

活動現場有超過500項的商品，除了有農漁會歷年來入選且熱銷的百大精品及特色推薦商品外，農委會積極輔導開發的農業旅遊伴手禮也在此次精品展中設立專區展售，消費者可以方便買到多項具備價格合理、攜帶方便特色的農遊伴手，感受農村新食尚。

1 | 2
1. 葉芳的「魚你守護鱸魚精禮盒」。
2. 黃國良的「熟成龍膽石斑」。



開幕日上午農委會也同時舉辦企業VIP專屬封館精品推介活動，邀請航空業、餐飲業、知名通路業者等買主進場參觀、洽商，更凸顯臺灣農業百大精品長期累積出品牌特色與價值，深受企業及消費者信任。

2019安全安心農業精品展銷會 貼近產銷履歷及有機標章好產品

國人越來越重視食安問題，為提供民眾安全、安心食材，農委會近年來致力於輔導產銷履歷、有機農產品，從農產品生產、安全檢驗嚴格把關，使消費者可輕鬆購買優質安心農產品。為此農糧署特嚴選產銷履歷、有機驗證之農、漁、畜產品，在臺北花博公園爭豔館舉辦「2019安全安心農業精品展銷會」。



展場規劃7大展区，包含有機專區、產銷履歷區－農產品、產銷履歷區－漁產品、產銷履歷區－畜產品、產銷履歷區－產銷履歷達人、產銷履歷區－電商、美食區，邀集138家取得產銷履歷、有機驗證農產品之優質農民、農民團體及農企業與民眾面對面交流，另外現場還有「有機食農教育」及「產銷履歷」知識推廣相關宣導活動，希望透過教育深耕、遊戲的方式，讓消費者輕鬆認識驗證標章與安全農產品的意涵。會場更貼心準備200台購物推車及宅配服務，讓民眾可以輕鬆購物無負擔。

1 | 2
3 | 4

1. 「臺灣農業百大精品展」開幕活動。（圖/總統府提供）
2. 副總統陳建仁及農委會副主委陳添壽共同推薦百大精品。
3. 臺北花博公園爭豔館舉辦「2019安全安心農業精品展銷會」。（圖/總統府提供）
4. 展場規劃7大產區。





前瞻格局服務漁民 養殖基金會 搬遷揭牌儀式

文、圖 李昱鼎 (財團法人台灣養殖漁業發展基金會組長)
洪嘉鏞 (財團法人台灣養殖漁業發展基金會專員)

財團法人台灣養殖漁業發展基金會具有30多年歷史，負責養殖技術輔導、魚價調查、標章查驗及行銷推廣等工作，為漁業署政策推廣上重要的合作單位。



養殖基金會同仁們合影。

漁業基於生產、運銷貿易等各種經濟活動或社會需求，歷年來有許多不同的團體組織各司其職，除了漁會之外，尚有由產業團體組成的公協會，甚至是由公部門成立之法人團體，協助漁業政策執行、養殖技術、行銷推廣及食魚教育等工作，使臺灣漁業能穩定均衡發展。

財團法人台灣養殖漁業發展基金會具有30多年歷史，負責養殖技術輔導、魚價調查、標章查驗及行銷推廣等工作，為漁業署政策推廣上重要的合作單位。其位在臺北市愛國東路12樓所租用的辦公室，因屋齡老舊且空間受限，歷經一年多尋覓後，終另租用臺北市延平南路辦

公大樓作為新辦公場域，於2019年12月18日正式喬遷至新址，並舉行揭牌儀式暨感恩茶會，漁業署副署長林國平、主秘繆自昌及海霸王顧問謝和江等貴賓也到場給予滿滿祝福。

由養蝦基金會為前身 歷經5次搬遷

養殖基金會的前身是1987年由農委會、臺灣省漁會及相關漁會、臺灣區冷凍水產工業同業公會與養蝦業者共同捐助成立「財團法人臺灣區養殖蝦類發展基金會」，為因應我國加入WTO，國內產業結構調整，於2005年6月經董監事會決議更名為「財團法人臺灣養殖漁業發展基金會」，專注在我國養殖漁業安定與發展。



基金會首任董事長，由目前農委會副主委陳添壽擔任，至2011年才卸任，其後歷經漁業署前署長蔡日耀及黃鴻燕兼任董事長，目前由漁業署林國平副署長兼任董事長一職，積極發揮養殖基金會協助產業發展的功能。

養殖基金會自2005年起一共搬家5次，從最初的臺北魚市、潮州街漁業署、羅斯福路、愛國東路，現在搬到延平南路189號3樓之5的會址，基金會業務也從發展、輔導養殖產業，深化為促進養殖漁業產銷平衡、提升養殖技術、推廣食魚文化，甚至促進養殖漁業國際合作交流等。

兼顧輔導、安全及推廣 用心服務漁民

養殖基金會以促進養殖漁業安定與發展為宗旨，業務範圍包括：1. 養殖技術之改進。2. 水產標章查驗及未上市水產品檢驗。3. 市場之拓展宣傳及商情調查報導。4. 養殖青年輔導。5. 推廣休閒漁業食魚文化、教育宣傳，促進產銷平衡及穩定價格等事項，分別由基金會內輔導組、安全組及推廣組3組分工。董事長林國平於致詞時表示：「養殖基金會和漁業署養殖組密不可分，共同協助養殖漁民需求，未來辦公地點更加明亮寬敞，希望未來能夠有更明亮宏觀的政策，讓養殖產業能夠做更好更前瞻的規劃，也期勉業務順順暢暢。」

- | | | | |
|---|---|-------------------------|--------------------------------|
| 1 | 2 | 1. 歷屆活動獎牌陳列於門口牆面。 | 2. 董事長林國平期許同仁，未來以更宏觀的角度協助漁業推廣。 |
| 3 | | 3. 養殖基金會推廣組所舉辦水產精品競賽活動。 | |



年節就愛 國產鮮魚 享鱻開運 大亨通

文、圖 李昱鼎 (財團法人台灣養殖漁業發展基金會組長)

過年前夕是農漁產品需求的旺季，許多民眾已投入採買年貨的行列，漁業署因應消費者送禮、圍爐聚餐及祭祀等用魚需求，輔導中華民國全國漁會辦理「國產鮮魚享鱻開運」年節推廣活動，邀請基隆區漁會等8個漁民團體促銷展售；另外在三重示範魚市場匯集全國最優質精緻水產品的年貨大街活動，讓消費者可以一次購足年節魚貨。



1 | 2 1. 「國產鮮魚享鱻開運」年節推廣活動，漁業署代理署長張致盛及各區漁會貴賓呼籲民眾支持國產水產品。
2. 展售活動現場推出臺灣鯛買一送一活動。

當令國產鮮魚 自用送禮兩相宜

農曆春節將至，象徵年年有餘的魚料理是家家戶戶必備的年菜，愈近年節海鮮需求愈達高峰。國產水產食材具有價格平實及料理應用多元優勢，在地生產更是新鮮美味有保證，無論是營養健康的石斑魚、金目鱸、虱目魚、臺灣鯛，或近來深受民眾喜愛同樣有昌盛寓意的黃金鯧等國產魚種，都是適合作為全家營養補給的健康來源，更是年節團圓聚餐擺盤上桌必備的首選，除了享受美味同時更可以吃出好兆頭。

漁業署因應消費者送禮、圍爐聚餐及祭祀等用魚需求，輔導中華民國全國漁會辦理「國產鮮魚享鱻開運」年節推廣活動，為方便消費者採購，除現場展售外，另輔導漁會推出綜合海鮮禮盒，真空包裝料理便利且用途廣泛，大大滿足自用或送禮需求。

為體貼年節最忙碌辛苦的家庭主婦，邀請五星級金牌主廚邱兆毅以「環遊世界吃鮮趣」主題，將具有不同吉祥寓意的國產鮮魚結合多國料理方式，於現場以韓國料理方式示範「年年高升、年年昌盛」開運寓意的黃金鯧，及以泰



式料理示範象徵「福壽長久」的臺灣鯛等，料理程序簡單又快速，讓不諳料理的新主婦，也可以輕鬆上手。主廚設計的年節用魚食譜在現場分送及置放於漁業署、全國漁會臉書，供消費者多加參考，讓全家人透過團圓餐桌上澎湃年節海味美食，帶著味蕾環遊世界。

年節用魚好好買 方便消費好輕鬆

全國漁會配合漁業署政策，2019年12月28、29日在臺北希望廣場農民市集展售包括石斑魚、金目鱸、黃金鯧、臺灣鯛、白蝦、文蛤、鰻魚等海味，同時規劃「石來運轉石斑魚元寶」、「五福臨門香煎牛仔魚」與「節節高升一口白蝦」等DIY體驗、品嚐活動、臺灣鯛每日限量買一送一，還有消費滿1,500元就送2020年魚類圖鑑月曆。對於當週無法到場採購的民眾，另規劃於2020年1月17至19日在新北市三重示範魚市場匯集全國最優質精緻水產品的年貨大街，一次購足年節魚貨。對於習慣網路購物的朋友，也推廣利用漁會提供的網路商城線上服務 (<http://shop.rocfnfa.org.tw/>)，免去年節到處辛勞張羅，全面服務消費者購買優質國產水產品。

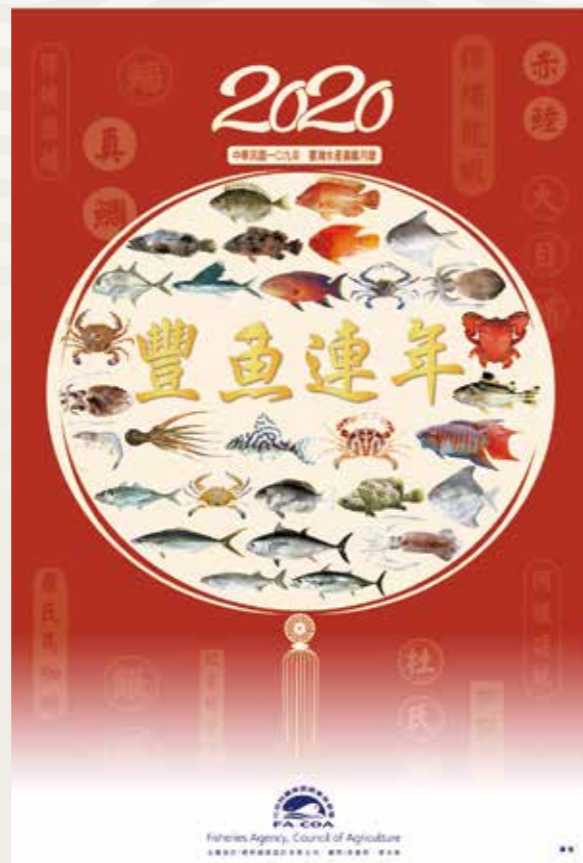
1 | 2 1. 漁業署與中華民國全國漁會邀請 8 個漁民團體共同促銷展售年節魚貨及水產品禮盒。
3 2. 金牌主廚邱兆毅現場料理象徵「福壽長久」的臺灣鯛。
4 3. 具有「年年昌盛」寓意的黃金鯧。
4. 每日限量臺灣鯛買一送一吸引民眾搶購。



2020 臺灣水產圖鑑月曆

豐魚連年

文 徐元華 (漁業署企劃組視察) 圖 漁業署



每年水產月曆的出版都受到眾人矚目，漁業署將國內從遠洋、近海、養殖到觀賞水族中，挑選國人常見的30種魚蝦蟹貝作為封面，取名「豐魚連年」，作為2020年月曆的主角，底色以喜氣紅色及魚名浮水印增添喜氣。

臺灣氣候溫和四面環海，洋流匯集，魚類棲地形態多貌，孕育出多樣性的漁業資源，列入紀錄的魚類就多達3,200多種，而市場常見的可食用魚種亦超過300種以上，不同季節亦有不同代表魚種，可見我國水產資源的豐富性。

每年水產月曆的出版都受到眾人矚目，本次漁業署月曆「豐魚連年」貼心地以使用者需求

的視角作為設計的原則，除了延續過往的製作方式，每個月都有製作主題，提供魚蝦貝類中文名、俗名、英文名及學名等完整知識外，並在下方建置二維條碼 (QR code)，使用手機掃描QR code就可以輕鬆連結到該月份網頁，大大提升使用者查閱的方便性；為了滿足部分使用者用月曆記載大小事的習慣，特別加大行事曆空間，讓使用者可暢快書寫；此外，增

加了漁業廣播電臺及漁業署臉書粉絲團的QR code，方便漁民朋友在忙碌時，翻開月曆即可獲得查詢管道。另外在每個月份置入當月重要的漁業小叮嚀及當季推薦海鮮食譜，除了提醒漁民朋友要注意的重要事項，也推廣消費者多多食用國產當季海鮮，以上總總都是漁業署為了提供使用者的便利性，貼心設計的項目。

2020年水產圖鑑月曆是結合知識、民俗、生態、保育及永續等多元功能於一身的宣導月曆，透過圖鑑能達到宣導及教育意義，進而吸引民眾共同愛護、關懷漁業，以成為全民漁業為目標。



心有所鼠 如鱈家鱻

文、圖 莊健隆

臺灣在中國大陸及其鄰近12國都成了非洲豬瘟疫區下，防禦得很好、沒成「災區」，順利送走豬年；而今迎接鼠年，首要任務除了繼續防止豬瘟的遺緒外，可能還要防犯對岸「鼠疫」的蔓延。不僅如此，在2020新的一年裡，我們還要有「鼠」不盡的健康、「鼠」不盡的平安、「鼠」不盡的收穫；希望好運、富足、幸福都「鼠」於我們。



描繪魚豐收之創作。



- 1 虱目魚。
- 2 鱻（水針）。
- 3 鵝鱻。

談及健康，就是要保持好心情、多運動、吃營養；說到營養，除了飲食均衡外，不妨多吃點魚。或許有人要批評我說，「你又在老王賣瓜，說瓜甜；你早已心有所屬，聊起魚來就如數家珍，硬是要賣你的魚！」我猜想他們的意思是，魚價不便宜、保鮮不容易、腥味不好聞、刺防不勝防，偶爾到餐館吃吃可以，在家實在不想自己煮，更不要說「常」或「多」吃魚了。

要說魚價貴，倒也不盡然，我們可以吃便宜、可口、脆甜的刺身（生魚片），號稱「鯛」，其實就是在鹹水飼養過的吳郭魚，早

在21世紀初就改名「臺灣鯛」；而今牠在紐約的吃到飽餐廳，也以「Sea Bream」、「Tai」（鯛之名）作刺身呈現。

鯉也是一種便宜的魚，但在臺灣相對的，其人均消費量遠不及中國大陸；不過我去年十月底到河南鄭州參加「世華會」，就吃到名不虛傳的「黃河鯉」，果然美味可口、肉質紮實。原來黃河鯉養殖方式有點像臺灣的「放山雞」，上市前有段時間是圈養在黃河畔。黃河之所以色黃是帶動大量黃土高原的沙粒，一旦黃沙沉澱，則清澈見底，加上水流急、溫度低（16℃）；黃河鯉在這環境下，充分運動、鍛

鍊肌肉，分解體內呈味成分，自然口感好、味濃郁。臺灣的養殖漁人也是一直在飼養管理、飼料配方上多作努力；相信不久我們就會有更物美價廉的午仔魚，或Omega 3的虱目魚及鱻魚等。

吻長的鱻科與鵝鱻科

臺灣是四面環海的島國，「海鮮」其實應該是真正的「海之味」，是來自海洋的，不該以「水產」一詞糊弄過去。我們有漁獲量近30萬公噸的遠洋鮪、鰹漁業，串仔魚、正鰹等的價格或許高些，但是細細品嚐、不暴食暴飲，也值得推薦。還有那美麗、英挺的旗魚，也是刺身的高檔食材，品評其美味之餘，也可嘗試生吃，且嘴前也是突出尖狀的「水針」。水針雖然沒像旗魚（有劍旗魚科及正旗魚科）之吻部向前延長為尖銳的「劍」，卻也有下顎延長的尖「針」。

海洋中的水針屬鱻科（*Hemiramphidae*，鱻音同針）、英文名為Halfbeaks，臺灣常見的有斑鱻（*Hemiramphus commersoni*）及南洋鱻（*H. lutkei*）兩種。牠們的體型呈長柱、

側扁，體長通常是20-30公分；上顎甚短於下顎，眼大、口小，因此只吃些海藻、浮游生物、小魚蝦為生。牠們的盛漁期多在夏天，其肉質脆、味道美，在日本料理店除鮮食外，還常碳烤、油煎，是下酒好菜。和鱻科相近的尚有鵝鱻科（*Belonidae*），兩者差別是後者的上下顎，都有延伸成細長之喙，西方人把牠們稱為Needlefish，好像要成雙才能算是「針」（Needle）魚。

鵝鱻科中在臺灣可以見到的有臺灣圓尾鵝鱻（*Belone tenuirostris*）及鱷形叉尾鵝鱻（*B. raphidoma*），牠們可長達60-80公分，因此看起來更顯細長；其口裂大，牙呈犬齒狀、銳利，所以吃起東西就不像「水針」那麼「細膩」了。牠們掠食性強，以水表层沙丁魚或銀漢魚為食；其凶悍程度，連釣客都不得不小心，取下上鈎的魚時，要小心被咬傷手指。這兩種魚肉質味美，但最好不要生食，避免吃到寄生蟲，碳烤倒是很好的烹調方式。以上兩大類鱻魚，讀者或還有些生疏，那麼就容我介紹大家所熟悉的、同屬領針魚亞目、亦是體細長側扁的秋刀魚。



體長的秋刀魚與鱈魚

秋刀魚 (*Cololabis saira*) 屬於竹刀魚科 (*Scomberesocidae*)，其身長與鱈科相似、約25-30公分；其吻小、上下頷短，沒有突出的「針」。牠是日本幕府將軍德川第三代家光的最愛，尤其「目黑秋刀魚」典故，在日本流傳了四百年。此魚近年來成為臺灣產量最大的魚種之一，在2014年突破23萬公噸，絕對是物美價廉的好魚。不過，在1980年代下半，曾有報導謠言其重金屬含量超標，害得農、漁政官員要出面並示範大啃該魚，保證安全。海水魚中，中等身材、不太會累積重金屬的還有許多，比如鱈魚。



1
2 | 3

1. 秋刀魚。
2. 秋刀魚 - 油畫。
3. 一對鬼頭刀鱈魚上雄下雌。

鱈魚 (*Coryphaena hippurus*) 也屬於遠洋魚類，牠們通常雄魚體長大於雌魚，雄的身體越大額骨越昂起，雌魚則呈弧形；是不是因雄魚隆突的頭頂，像是昔日劊子手用來砍人頭的「鬼頭刀」，臺灣人就以該名稱之。牠們的身長可達一公尺多，一般活動於海洋表層，常以飛魚（又稱飛鳥）等表層魚類為食；是否因此而有「飛鳥虎」之稱，以示其為捕捉飛魚的「老虎」。牠在追逐獵物時，會像飛魚一樣向空中躍起，是不是又和老虎姿勢雷同。1970年代中期臺灣就常大量捕獲此魚，但是國人並不喜歡吃，多以冷凍魚片外銷美國；夏威夷州海域也常可捕獲此魚，在當地稱之為「Mahi Mahi」，但數量不多。在西方，又有把牠稱作「Dolphinfish」，是不是因為被認為頭突出、可愛，比美海豚。



如今鱈魚也打入了歐盟市場，這魚存活時體色有閃光色彩而美艷，其肉白色、味較淡，可做成生魚片、魚丸或魚鬆。牠樸實穩定價格、平易近人，且以毫無腥味、少有骨刺、纖細肉質，國人不妨拿牠來作乾煎魚塊或酥炸魚柳。鱈音同鼠，我為年節應景需要，硬掰鼠和魚的「關係」。

鼠年節制吃大魚

不過，倒是值得一提的是，鼠和魚最大的「敵人」是貓。科學性的說法是，貓吃了富含牛磺酸的魚或老鼠，可以補充牠本身無法製造的必需營養素。童話性的說法是，當初十二生肖動物在競賽時，貓擔心不能準時起床，要求鼠為自己「Morning call」，結果老鼠故意不叫醒貓，而得罪牠。至於貓、魚恩怨如何，我只好自認才疏學淺。

進入鼠年之初，我最喜歡看的場景是，松鼠「捧著」核果啃食。如果人們吃魚，也是捧著、珍惜之，不是混在大魚大肉之中，大快朵頤。小魚如魴仔魚，絕對不吃；大魚如鮪、鱈、旗魚，吃得有節制，品嚐各種魚類、不偏食，那麼我們的漁業可以永永遠遠，更可以確保年年有餘（魚）。🐟



- 1 | 2
3
1. 俗稱鬼頭刀的鱈魚。
 2. 鱈魚加工。
 3. 松鼠捧著核果。

吃好魚、魚好吃、好吃魚

文、圖 黃之暘（國立臺灣海洋大學水產養殖系副教授）

吃好魚、魚好吃、好吃魚，正是值得推薦的食魚態度與習慣。



1 | 2 | 3 | 4

1. 不同種類及其取材部位，多有各自風味特色與品嚐價值。 2. 經過加工的水產品多可呈現更為豐富多樣的形態與風味變化。 3. 沿岸所產的臭肚魚，肉質鮮香富有藻類芬芳，是礁岩岸區域的美味特產。 4. 現在人的飲食習慣改變，而水產魚鮮多是同時兼具健康與美味的絕佳選擇。

吃好魚、魚好吃、好吃魚，看來是像繞口令般的有趣組合，但其實正是值得推薦的食魚態度與習慣。

「吃好魚」，並非是教大家看價格或依珍稀程度來選擇品嚐的好惡或先後次序，而是要知道所謂的好，便是當令、趁鮮與好料理；其中把握正確季節品嚐時令魚鮮，特別是把握品質鮮度，以及適能、適性與適味的調理或品嚐，往往能將食材風味發揮到極致，一方面顧及荷包預算，另一方面則可享受四面環海與物產豐富的寶島，分別來自漁撈與養殖的各式水產。其中好魚並不一定是價格仰之彌高的種類，而是指產期當令、鮮度正好且風味絕佳的在地魚種；所以在澎湖品嚐丁香、土魷或是狗蝦，或

是在基隆品嚐紅魷、屏東品嚐鮪魚，再到臺東享受旗魚，便是吃好魚的具體實踐。

「魚好吃」，說明了相對於種別與組成極其有限的禽畜產，分別來自漁撈與養殖的各類淡水、半淡鹹水與海洋物種，這由魚蝦蟹貝與藻類所組成的龐大陣容，不但種類琳瑯滿目，同時還依據不同種別、取材部位與烹調料理方式，有著悉聽尊便的多樣美味；且多能搭配時令節氣、地區物產或年節宴席，呈現無比誘人的芬芳氣味與鮮甜口感。魚鮮風味所有誘人，並非全然以名氣或價格衡量，而是在吃食同時，了解魚的特色、故事與文化；所以即便是看似尋常的虱目魚，但若了解其從膜遮目或海草魚演變迄今的名稱變化，也可在享用乾煎

魚肚、酥炸魚柳、汆燙魚皮、魚腸湯乃至滷魚頭之際，充分感受這條魚累積數百年的無窮魅力。

而「好吃魚」，則是滿足了現代人希望追尋多樣均衡且高品質的蛋白質與脂肪組成，既能恣意品嚐豐富多變的各式美味，又可從中獲得安全、健康、豐富且優質的營養來源，同時滿足不同年齡層、性別以及口味偏好的飲食需求。組成種類多樣的水產品，不論在蛋白質含量、脂肪形式乃至豐富的微量元素、維生素與礦物質上，多有均衡富足的表現，讓生活忙碌且壓力頗大的現代人，有了可以搭配蔬果一同獲取的均衡營養來源。其實吃魚並不如想像中困難，早餐的鮪魚三明治、中午在自助餐中的

乾煎秋刀魚或蒲燒吳郭魚，以及晚餐相聚時品嚐的清蒸鱸魚、白灼鮮蝦與文蛤薑絲湯，甚至是宵夜中的蚵仔煎、魷魚羹或土魷魚羹，也都是可輕鬆接觸多樣魚鮮及其美味與豐富營養價值的大好機會。

所以將三者連貫起來，自然就成為現代人品嚐水產品的必要觀念與態度，而這也與國際間目前飲食建議或相關規範的發展不謀而合，並切中諸如慢魚運動、百哩飲食、地產地消（銷）與身（生）土不二的精神。所以「有魚不吃肉」，便成為既能兼顧營養、健康與品嚐樂趣，同時又能精準呼應優質蛋白質與脂肪飲食的需求，不啻為讓人能胃飽體健，且心滿意足的絕佳餐食選擇。🐟

航航滿載 漁村好過年

文 蔡受宏、楊易州（本刊編輯）
圖 嘉義區漁會、編輯室

漁民靠海維生，在茫茫大海尋覓魚蹤，往往天還未亮就必須出航，長時間與家人分別，忍受風裡來浪裡去的海上漂流，箇中滋味一言難盡。在漁村有眾多的拜神習俗，祈求來年出海作業平平安安，航航滿載。而漁船載滿了家人希望、平安與幸福，辛勤工作一整年，每到過年往往要好好保養船隻，歡心和家人團聚，與朋友把酒言歡。



大年夜的團圓飯菜色含有許多吉祥寓意。



傳統漁村早期年節在漁港邊祭祀。



過年就是要與家人好友把酒言歡。



祭祀的漁船極其可能豐富地裝飾。

漁船返港 拜尾牙犒賞船員

年關將近，長年在外打拚的漁船開始陸續返鄉，不像陸地商家每月初二、十六祭拜，船長利用難得年節返港期間，遵照漁村傳統習俗準備豐盛的祭品在船頭「拜尾牙」，祭祀船上神祇與海上好兄弟，同時也犒賞船員。漁民除準備三牲或五牲敬神外，還會替水路好兄弟準備菜碗及酒類飲料、九金、中銀、更衣等紙錢，其中代表發財討吉利的「發糕」不可或缺，在船頭祭拜燒金紙及插香祭拜，之後將祭祀物品烹調出一桌豐盛的菜餚慰勞夥計。但現今的船家大多到餐廳，宴請夥計與親朋好友。

除了拜尾牙之外，船長也不忘為生財的漁船梳妝打理一番，洗船業者生意興隆，漁船大掃除的忙碌景象，散發出濃濃的年節氣氛，漁村婦女組成洗船團隊，5、6人一組，以每艘2千至4千元不等價錢，包下漁船清潔工作，生意好時，一天可接下7、8艘漁船，對家用不無小補。在除夕這天，漁民們一大早會來到漁船上貼春聯，春聯一般都是「滿載而歸」、「一帆風順」等與漁業相關的吉利話，貼的位置也很有講究，船頭貼的「福」字必須正貼，不能像

陸上人家那樣可以倒貼，在船艙口貼門神、豎起彩旗或掛上燈籠，把漁船裝點煥然一新。

圍爐吃年菜 年年有魚好運到

年菜，是大年夜一家人圍爐時享用的團圓飯，對於漁村來說，除了傳統的年菜外，餐桌上常見到烏魚子、九孔、鰻魚、蝦子、文蛤及螃蟹等在地特產。而年夜飯所吃的年菜，多有其吉祥寓意，吃長年菜寓意「長壽」；吃韭菜寓意「久久長長」；吃茄子會秋調（意謂著得意）；吃菜頭象徵「好彩頭」；吃全雞表示「全家福」（因為臺語雞諧音「家」）；圍爐吃火鍋，火鍋料理必備三元：魚丸、蝦丸和肉丸，表示三元及第；最有意思的是飯桌上一定會準備一

條魚，不過這條魚並不吃，到了大年初一再吃，以示年年有餘，並且漁民吃魚，大都不翻另一面食用，直接將魚脊骨夾掉再吃，忌諱魚翻面如同翻船。然而，現在人未必遵守古禮，只要一家人團聚在一起，歡歡喜喜享受一頓豐盛的年菜，就是最大的滿足。

漁村在春節期間也有走春、看宮廟抽漁業運勢籤、喝平安粥和放鞭炮等活動，漁民們則三五成群，一邊喝著酒水，一邊天南地北的聊著，至於現在許多外籍船員朋友們，也入境隨俗跟著過農曆新年，一大夥人也在街坊巷弄中，或烤肉或聚會或前往球場打籃球及踢足球，此時此刻將煩惱拋卻，肆意的享受著這難得的熱鬧。🐟



如今年節有許多水產禮盒供送禮自用。



好吃的海鮮課程 基隆食育教室啓用



文 蔡旻宏、楊易洲（本刊編輯） 圖 基隆區漁會

為落實海洋教育及食魚教育，漁業署補助基隆區漁會建置「食育專業教室」，作為教育、推廣及研究之用，並於2019年12月4日正式啟用，邀請仙洞國小的學童透過影音教室生動的分享以及實作練習，親手料理白帶魚，不但能吃到最新鮮健康的漁產，也將海洋資源永續的理念透過加以推廣。



學習當季魚料理 推廣基隆食魚教育

教室啟用活動由基隆市政府、基隆區漁會與海洋大學和仙洞國小攜手合作，舉辦白帶魚教育課程，由海洋大學黃之暘教授帶領仙洞國小的學童們瞭解「白帶魚的食物旅程」，介紹基隆本港白帶魚的生物特性、漁撈作業。此外為推廣「珍惜食材」的觀念，由專業廚藝老師設計全魚料理菜單—魚頭味噌湯、海上花白帶魚捲、香酥炸魚骨，讓學童們透過實作練習，親手料理白帶魚，享用簡單可口的海味餐。



基隆區漁會總幹事陳文欽指出：「基隆港為臺灣重要的海港之一，漁業經濟產值為基隆重要經濟收益，基隆區漁會在漁業及海洋產業方面擔任重要推手及領航員的角色，透過影音教室生動的分享以及食育教室的實作，除了讓學童了解基隆在地漁獲及各季節的漁獲種類，更能深入瞭解基隆港重要漁獲白帶魚，也學習順應時節、擇魚而食，盛產季節的白帶魚是最美味的！」此外，也傳達全魚料理的觀念，以珍惜食材的心享用大海賜予我們的美味，不但能吃到最新鮮健康的漁產，也能減輕海洋生態的負擔，更將海洋資源永續的理念透過此一活動加以推廣。

- 1 海洋大學黃之暘老師的白帶魚食魚教育課程。
- 2 小朋友藉由課程認識白帶魚。

寓教於樂 與魚同歡

在校園教育中，普遍依賴背誦及筆試評量，較少利用創意動手做，以至於學員經常對於學習感到枯燥乏味，如果將教學加入創意以及實作，撇除正確答案，以開放式的答案讓學員自由發揮，透過實作讓學習連結到現實世界，使學生享受學習的樂趣。同樣在食魚教育中，學員透過學習、實作料理及試吃品嚐，讓課程不僅好吃也好玩。



在課程進入主題之前，先以互動的有獎徵答遊戲，瞭解小朋友目前的食魚程度與喜好，接著就進入主題「今天吃魚了嗎？感恩seafood識魚、食魚」，以幽默、輕鬆的方式講解在地魚種，接著有專業廚師帶領學生實作白帶魚料理，逐步殺魚去刺、調味、料理烹煮，小朋友也從起初的害怕轉變為好奇嘗試，最後開心品嚐自己親手煮出的魚料理，經過豐富有趣的課程的課程，讓臺灣的食魚教育可以向下扎根。



除此之外，基隆區漁會也經常與當地直銷市場攤商、鄰近學校和海釣業者合作，將魚文化融入各式節慶活動，如萬聖節「不給魚就搗蛋」活動，讓小朋友變裝遊行向店家討糖果，到船上認識漁民的工作，再以這些業者的魚貨烹煮成美味料理，除了料理的溫度，也增添不少人與人之間的溫暖。🐟



	3
	4
1 2	5

1. 香酥炸魚骨。
2. 海上花白帶魚捲。
3. 專業廚師帶領小朋友實作白帶魚料理。
4. 學生體驗親手料理白帶魚。
5. 萬聖節「不給魚就搗蛋」活動。



花開富貴 鼠年昌旺

文、圖 武展丞（創意海鮮食譜作家）

過年餐桌上總少不了一尾魚，鯧魚有著昌旺、昌盛及昌隆的意寓，在過年期間受大家喜愛。金鯧有豐富的產量，品質也非常好，政府鼓勵用金鯧取代白鯧讓環境更永續，達到年年有魚的目的。



金鯧收成。（攝影 / 游忠霖）

早期金鯧多以紅衫的名稱出現在海釣場，由於拉力強大，受到釣客的喜愛。隨著養殖技術得到改善，肉質隨之提升，業者將紅衫以金鯧的名字推廣更受歡迎，不僅台菜餐廳使用，連日本料理餐廳也將金鯧做為生魚片使用，目前以臺灣在地魚種來說，金鯧列為年節最受歡迎魚種可謂實至名歸。

在日本料理中的鯧魚料理，大多以生魚片居多，餐廳會選擇3公斤以上的箱網養殖鯧魚，不僅油脂豐富，也不會有土味和飼料味的疑慮，可做成味噌燒、油炸天婦羅或炭火燒烤，味道十分雅致；至於台菜中的金鯧料理，則大多由白鯧料理轉變而來，例如乾煎、紅燒、清蒸及油炸皆很常見，知名的金鯧米粉就是將炸芋頭、蛋酥、米粉和高湯一起燉煮，不僅取得方便，味道綜合起來也十分濃郁適合圍爐。

這次年節料理，以一魚多吃和煙燻的概念料理金鯧。一魚多吃，是道做得較為花俏的菜餚，將魚片捲成花，有花開富貴的意寓，再把魚肉做成金魚形狀的元寶，有年年有魚的喜氣，或可捏成元寶形狀，在過年討個喜氣，呈



現出金鯧魚的喜氣和魚肉烹調範圍廣的特性；另外年菜中的魚往往會放到隔夜再吃，為了避免水分較少、肉質變得不好吃，大多會做紅燒或鍋物，本次煙燻的作法可以冷吃，即使隔夜味道也非常濃郁。

煙燻分為熱燻和冷燻，冷燻最知名的就是燻鮭魚，將煙燻的氣體灌到另外一個空間，以低溫冷燻入味，產品屬於半生熟；熱燻即是直接用熱氣將魚燻熟，在家庭可以利用炒鍋，可用濕毛巾將鍋蓋縫隙堵住，加強入味；另外除了天然的作法，坊間也有許多煙燻劑，用煙燻槍噴出各種煙燻味道。

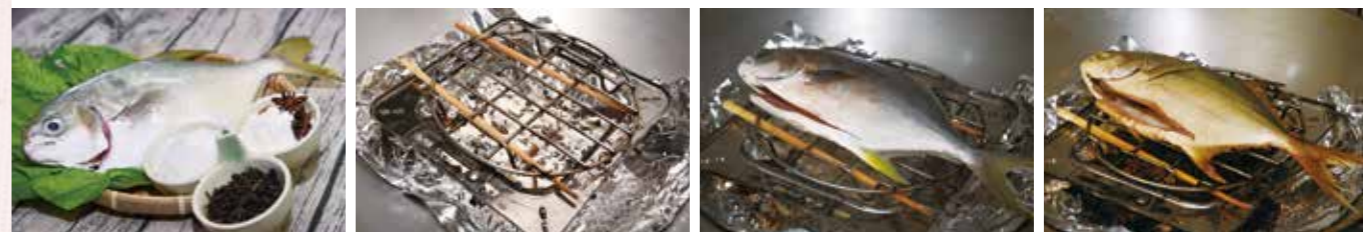
建議家庭購買冷凍魚產品，因為一般家庭幾乎只有週末有機會逛市場買鮮魚，從魚眼睛、鰓和皮膚黏液辨識魚的鮮度，但目前臺灣水產冷凍加工技術十分優異，即使一般超市也買得到鮮度良好的冷凍魚，家庭購買適合家庭人數的分切魚塊，適合人少烹煮；在餐廳方面，可多樣化呈現鯧魚料理，如泰式酸辣魚、辣椒水煮魚或辣豆瓣，都可以多方融入嘗試。

煙燻金鯧



材 料：金鯧魚一尾（約 400g）、鋁箔紙一張
調味料：① 醃料：鹽 5g、白胡椒 2g
② 麵粉 20g、茶葉 20g、八角 2 顆、白糖 30g

- 作 法：
1. 將金鯧魚抹上①，腹部內抹均勻，套上帶子醃製 30 分鐘。
 2. 將鋁箔紙放入炒鍋內，加入②材料攪拌均勻，放上架子。
 3. 將金鯧魚放上，蓋上鍋蓋開中火，一開始冒煙時，會有黃煙，掀開蓋放掉一點，轉中小火先燻 20 分鐘。
 4. 將魚翻面再燻 20 分鐘即可。



年年有餘 花開富貴



材 料：金鯧魚一尾（約 400g）、水餃皮 6 張、中華豆腐一盒、蝦卵 30g、長年菜 30g、青豆仁 10g、薑末 10g、蛋白 10g
調味料：鹽 5g、白胡椒 2g、米酒 20g、柴魚精 5g

- 作 法：
1. 將金鯧魚三枚切備用。
 2. 一邊切魚片，片成 18 片，每 6 片捲成一朵玫瑰花形狀；另一邊切成魚丁，取 1/2 剝成泥，放入薑末、鹽、胡椒粉、蛋白攪拌均勻，放入冷藏 30 分鐘。
 3. 將步驟 2 內餡包成金魚型放上青豆仁當眼睛。將長年菜汆燙去苦味。
 4. 將魚放在盤上、放上豆腐、鋪上長年菜，放入玫瑰花魚，最後放入金魚餃蒸 15 分鐘即可。



後花園

國立海洋科技博物館潮境海洋中心前海域，有漂亮稀有的珊瑚群，還有軟絲等生物，是潛水人的「秘密花園」，基隆市政府劃定為「望海巷潮境海灣資源保育區」，總共15公頃的保育區海域，不能捕魚也不能釣魚，甚至連潮間帶的寄居蟹等生物也只能看不能帶走。

這裡少了漁業活動及人為干擾，珊瑚礁覆蓋率逐漸提升，區域活珊瑚以硬珊瑚為主，礁盤上常可見大片表覆形、片狀及板葉狀珊瑚生長，偶爾可見海綿叢生，大小不一的馬桶海綿散布在礁盤上。海中蝶魚、鸚哥魚以及裸胸鯨怡然優游，甚至令人驚豔的大石斑魚掠過身旁，儼然是保育區內的海中霸主。雖然保育區的成立時間不長，區域範圍也不大，但在官方嚴格取締及民眾監督之下，護漁成果斐然，時常有成群光鰓燕尾雀鯛移動，景象非常壯觀。常年於本區潛水的潛客表示，過去這裡的水下滿佈漁線、漁網，珊瑚生長不佳、各類大小魚類也不易發現蹤跡，現在明顯感受生態變好，化身為基隆最美麗的後花園。🐟

文 基隆市政府產業發展處海洋及農漁發展科 攝影 邱茂瑞

2019基隆潮境海灣節·潮生態·Image Baymage水下攝影比賽—廣角組首獎



外木山漁港

撰文 曾珮瑩 攝影 游忠霖

在地人稱「木山澳仔」的外木山漁港，是進入基隆市後會遇到的第一個漁港，為背山臨海、可眺望基隆嶼的天然灣澳，港區內的船隻多是一天來回的沿近海漁船。每年農曆6月18日池府王爺生日，20餘艘漁船自外木山漁港出發遶境，是基隆最具特色的海上民俗活動。

從外木山漁港到大武崙澳底漁港全長5公里，為基隆市轄區內最長的天然海岸，外木山設有天然海水游泳池，海岸線相連的澳底漁村亦有情人海灘，沿線北側為開闊的海景、南側為高聳的崩塌型懸崖，是夏天戲水、賞景、吃海味的好所在。



海洋印象

外木山晨曦

外木山濱海廊帶自外木山漁港至大武崙漁港，沿線可飽覽歷經風吹日曬海浪侵蝕而形成奇幻多變的岩石地景。

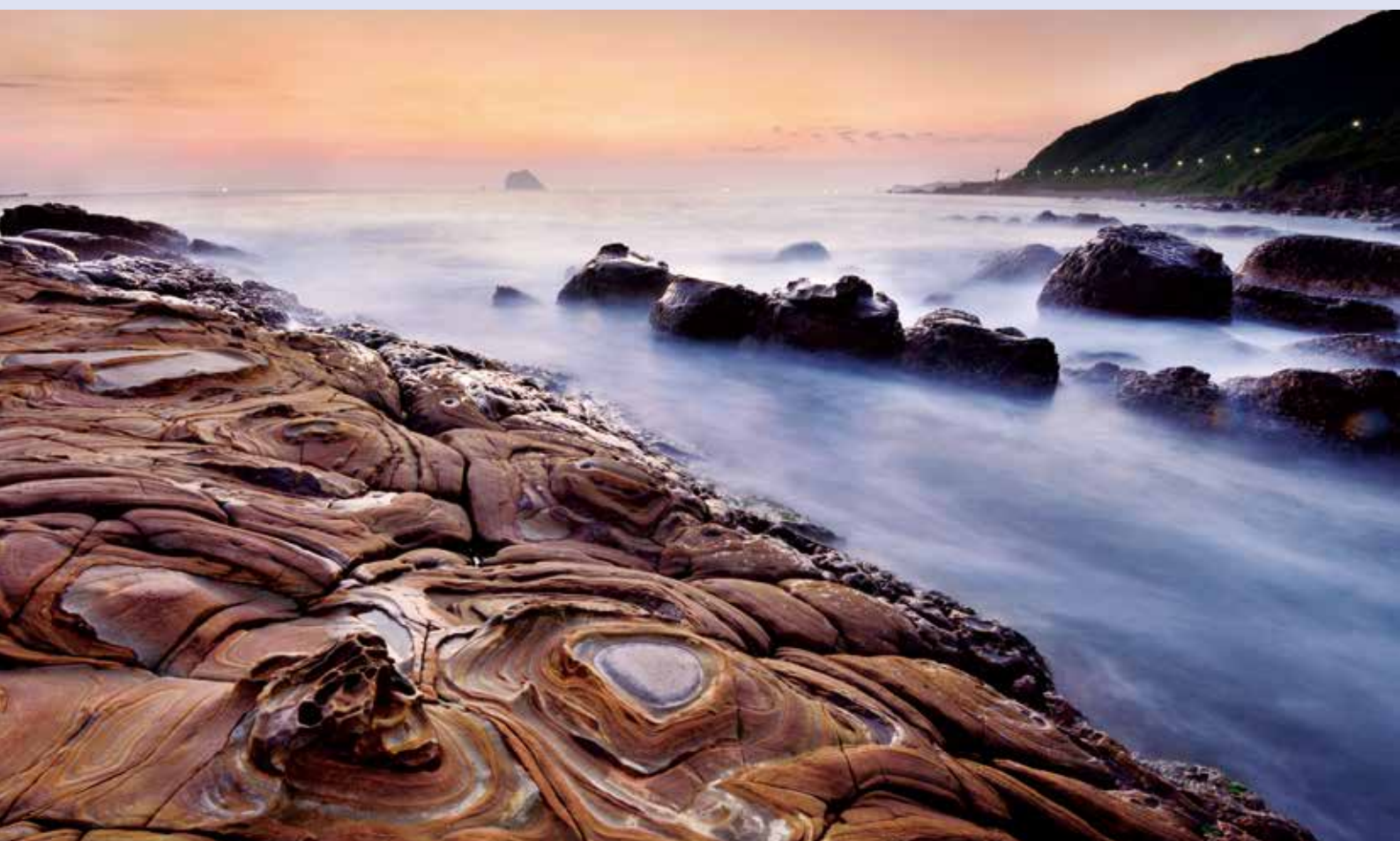
外木山晨曦讓原本的海景美上加美。

據說外木山是臺灣夜晚到日出時間最短的地方，從滿天星斗的凌晨到天空泛出微微藍光的拂曉，很快地天空漸漸轉亮，雲彩快速變幻顏色，直到太陽躍上海面毫不拖泥帶水，僅僅是稍縱即逝的一瞬之光。

日出升起後，

遙望基隆嶼及海面上錯落的船隻，欣賞這片映照著光芒的壯麗海景。

— 撰文 曾瓊瑩 攝影 游忠霖 —



漁業推廣月刊

漁業署官網

ISSN 1019968-3



9 771019 968001



中華郵政臺北誌第489號執照登記為雜誌交寄

G P N : 2007500008

定價：新臺幣 80 元