

#台灣水產 唯一選擇

烤海味迎中秋

國產水產中秋燒烤同歡暨記者會



農業部漁業署
Fisheries Agency, Ministry of Agriculture

主辦單位：農業部漁業署

執行單位：財團法人農業科技研究院



歡迎來賓

貴賓致詞

烤海味迎中秋 國產海鮮 輕鬆上桌

漁業署中秋燒烤小教室
陪您挑選優質國產水產、掌握健康美味秘訣！

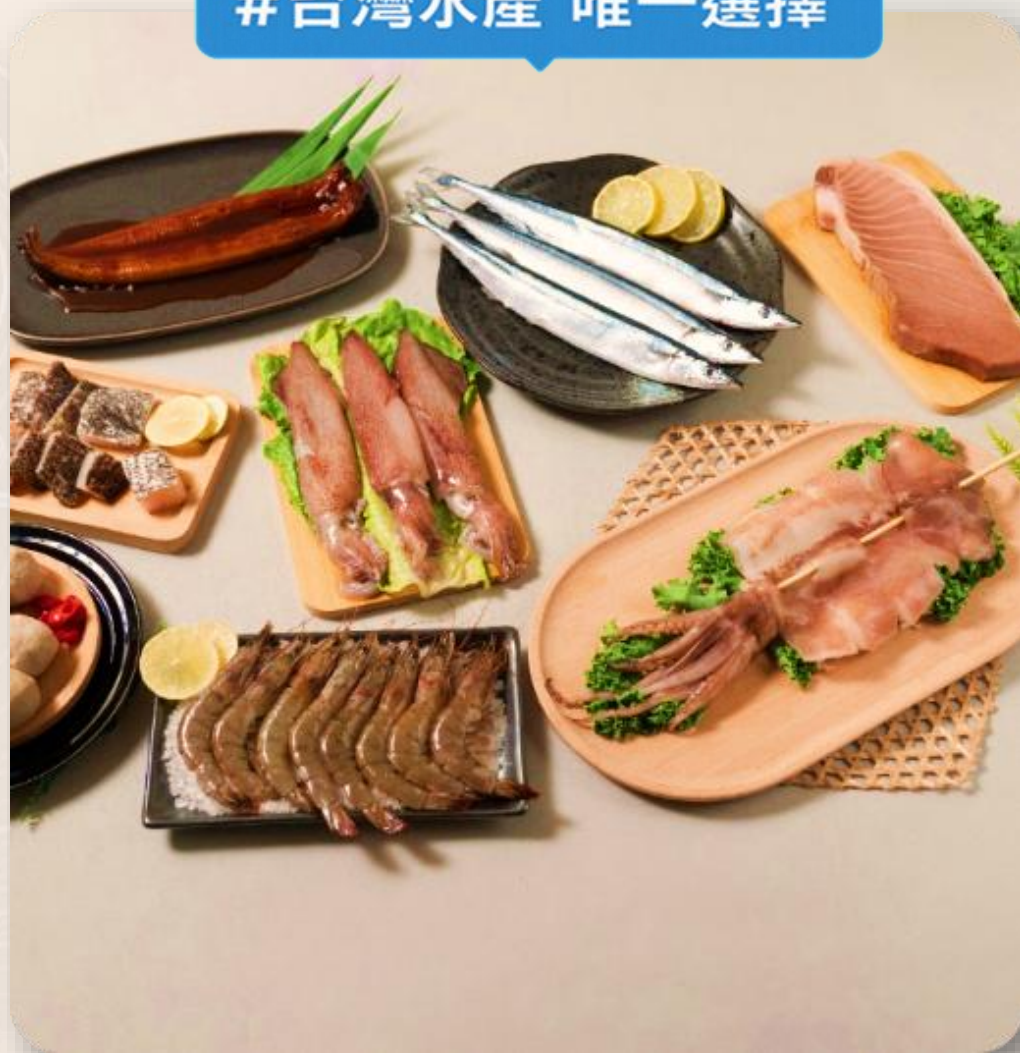


~掃我下載小簡報~



農業部漁業署
Fisheries Agency, Ministry of Agriculture

#台灣水產 唯一選擇





優質蛋白質且低脂

魚、蝦、貝類提供細緻易吸收的高品質蛋白質，相較其他動物性肉類，熱量更低、負擔極小，是烤盤上的健康主角。



豐富多元營養成分

富含 EPA、DHA 多元不飽和脂肪酸與礦物質（鋅、鐵、鈣），能迅速補充身體流失的營養成分。



在地直送極致鮮甜

台灣產地短程冷鏈直送，免用重醬醃漬！簡單鹽烤或檸檬提味，就能品嚐最天然甘甜的海洋原味。



🌱 營養師推薦：健康進食順序



第一步：先吃蔬菜高纖（高麗菜/菇類）
豐富膳食纖維鋪底，延緩血糖波動。



第二步：再吃國產海鮮與優質蛋白質
魚、蝦、貝類熱量低易吸收，減少油膩感。



第三步：最後吃澱粉類與加工品
放在最後適量攝取，避免一次吃進過多熱量。



🔥 燒烤 4 大健康金律



1. 完全解凍與拭乾

食材充分退冰並吸乾表面水分，防止黏烤網與受熱不均。



2. 薄鹽檸檬原味提味

少刷高鈉重醬，簡單灑薄鹽或擠檸檬汁，吃出天然鮮甜。



3. 控火適中勿烤過頭

蝦身轉紅、文蛤開殼即起鍋，保留最多汁柔嫩的口感。



4. 生熟食夾子嚴格分開

生鮮與熟食器具分開使用，落實食品衛生安全。



海中和牛



黑鮪魚腹肉

頂級油脂如和牛般融化，大火炙燒表面鎖住油脂，灑海鹽美味絕頂。

油脂飽滿



秋刀魚

整尾好處理，烤後魚香濃郁、最有中秋感。

香氣濃郁



生鰻魚片

洗淨拭乾，竹籤固定與翻面烤。（醬油/味醂/酒/糖/蔭油蒜香醬/柚子胡椒醬汁/鹽烤）

無刺優選



石斑切塊

厚切好烤不易碎，中火慢烤保留嫩滑魚肉與豐富膠質。

快火絕佳



透抽 / 冰鮮小卷

快火短烤受熱均勻，熟透立即起鍋，保持彈牙不變硬。

歡樂串烤



虱目魚丸 / 香腸

Q彈鮮美，串烤方便，是大人小孩中秋最愛的經典烤物。

甘甜彈牙



海水白蝦

帶殼直烤鎖住甘甜，肉質Q彈可口。

肉厚刺少



臺灣鯛（吳郭魚）

經典鹽焗烘烤，鎖住鮮美魚汁，家庭烤肉絕不能少。

鮮甜Q彈



魷魚

厚實鮮甜，切段或整尾串烤都相當合適。

家庭小訣竅

- 怎麼挑蝦：選頭身緊連不鬆脫、外殼透亮硬挺、肉質按壓有彈性且無氨水異味。
- 生鰻怎麼烤：裁切成適度大小，串籤定型烤至八分熟再刷醬防焦。
- 魷魚烤不捲：兩側邊緣劃刀破壞筋膜或直接串竹籤、用雙面烤網夾住壓平烘烤防捲。





經典鹽焗烘烤臺灣鯛 (吳郭魚)

古早味密封烘烤法，完美鎖住鮮美魚汁



Step 1 全魚塗粗鹽（不去鱗）：保留魚鱗作為天然防焦層，全魚塗抹厚厚一層粗鹽包覆。

Step 2 炭火大火烤 20-25 分鐘：高溫烘烤至鹽殼微硬發黃即可起鍋，水份完全不流失。

Step 3 輕鬆掀皮享用：整片帶鹽魚皮輕鬆拉開，無土腥味，享用最嫩口多汁的鮮美魚肉！

💡 **主廚秘訣：**魚腹切開塞入蒜頭、薑片與蔥段，能完美去腥並提昇香氣！



國產生鰻片燒烤 創意百變

彈牙富含膠質，一魚享受多重風味轉換



Step 1



Step 2



Step 3



🇹🇼 **天然海味** 佐以純粹**海鹽與椒鹽**，帶出自然鮮甜。

🇯🇵 **日式白燒** 佐**柚子胡椒或生山葵醬油**，薄鹽直烤至金黃，品嚐最頂級油脂原味。

🇰🇷 **韓式泡菜** 刷**水梨韓式烤肉醬**烤香剪塊，夾**泡菜與紫蘇生菜葉**大口享用，爽脆解膩！

🇨🇳 **孜然串烤** 切塊串烤至八分熟，撒上新疆**孜然粉與辣椒粉**回烤30秒，下酒香氣爆棚。

💡 **主廚秘訣：**新鮮生鰻片富含優質油脂，直火的話「先烤魚肉面再烤魚皮」可有效防止黏烤網！

人氣 DM





訂購資訊 | 全台漁會中秋海味市集

#台灣水產 唯一選擇

烤肉多一味國產海鮮!

夯肉也要夯海味!

北部地區

- 全國漁會
(02)8985-3999
- 基隆漁會
(02)2469-5768
- 新竹漁會
(03)536-2110
- 蘇澳漁會
(03)996-2108

南部地區

- 南市漁會
(06)391-1495
- 彌陀漁會
(07)619-1157
- 梓官漁會
(07)617-7161
- 興達港漁會
(07)698-8233

中部・東部・離島

- 彰化區漁會
(04)778-6669
- 新港區漁會
(089)854-558
- 澎湖區漁會
(06)926-1831

訂購與配送資訊，
請洽各漁會門市。



#台灣水產 唯一選擇

一起烤海味 鰻好的

臺灣鰻好的團聚時刻



中秋月下,炭火之上,
用這份屬於臺灣的豐腴美味,
串起最深刻的團圓記憶。

祝各位
“吃得鰻好,幸福鰻滿”

歡迎至漁業署網站了解更多國產水產資訊
線上購買安心又便利 >>> 請至買魚去官網



<https://gofish.atri.org.tw/>

掃描 QR Code 立即線上選購

將台灣在地優質水產輕鬆端上桌
送禮自用兩相宜，美味健康不打折！