

健康食魚的第四步—— 食用當季漁產品『俗擱大碗』

文圖 / 王清要 漁業署簡任技正

天然生產或養殖的漁產品，受到天候及成長條件影響，多數有生產或栽培期的限制，不同種類各有其成熟豐收期，在漁汛期，當季的產品數量多，價格實惠，品嚐海鮮最是時候。魚類含有豐富、適合人體的蛋白質及優良的脂肪，在當季的漁汛期，油脂厚實，增添美味口感，可以說是『價廉物美』。由於遠洋冷凍及養殖魚貨在保鮮及活魚運送技術有長足進步，加上底棲魚種定著特性，以及部分鯛類、黃魚類、蝦貝藻類等皆有養殖魚種進行調節，在天候無慮下，多數魚種幾可全年供應市場無虞。沿近海現撈魚貨，尤其是洄游性魚類，產期更為明顯，當季量多價跌，吃魚較為划算。在庫存產銷調節下，遠洋、沿近海、養殖及進口品各有需求狀況，產期已趨向週年（表1）。例如，近年大受歡迎的冰藏黑鮪生魚片，賞味嚐鮮僅在四到七

月，儘管遠洋超低溫及養殖黑鮪亦有調節作用，惟現撈冰藏黑鮪魚貨的媚力依然驚人。而海產烏魚僅在冬至前後洄游至臺灣西部沿海，近年大陸在烏魚南下洄游路徑上攔捕的結果，撈捕數量已大幅減少，造成海產烏魚子物以稀為貴，但消費者依然趨之若鶩。

魚類含有大量高度不飽和脂肪酸，營養豐富，常吃魚可保護心血管及降低腦部發炎機率，還可使皮膚細嫩有光澤，食用當季漁產品絕對既營養又划算。聰明的吃魚方式是依照

季節，選擇當季種類，在盛產期，通常生產量多，且價格公道，味道也新鮮美味。臺灣漁產品種類繁多，光是魚類即有2,700種以上，行銷市場魚類有4百餘種。民國93年，臺灣漁業生產量約126萬公噸，產量最多的是正鯉約19萬公噸，其次依序為大目鮪、黃鰭鮪、吳郭魚、鯖魚、虱目魚、長鰭鮪、魷魚、秋刀魚、大沙、鰻魚、文蛤、牡蠣、劍旗魚、黑皮旗魚、鎖管、鱈魚、蜆、其他鯛、馬加鱈、白蝦、長腳大蝦、龍鬚菜、白帶魚、其他

圖1 ▶ 臺灣生產量較多之魚種

資料來源：臺閩地區93年漁業統計年報

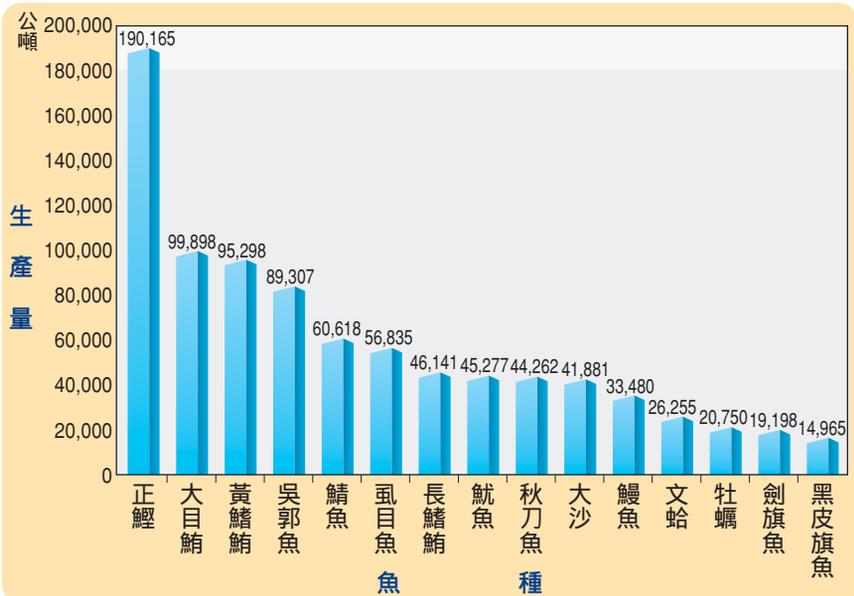


表1 重要漁產品盛產期及產期情形(俗名僅列部分較具代表性者)

鮪、其他螃蟹類、圓鰻及真鰻等(圖1)。國產大目鮪及黃鰹鮪、鰻魚多數銷往日本市場,長鰹鮪、正鰻銷往美國及泰國製罐,吳郭魚則多數外銷美國,尤其遠洋漁業漁獲物多數透過國外基地或轉載進入外國市場;有些魚貨則未進入市場交易,進口魚貨多數透由貿易管道進行銷售。一般在市場上看到的漁產品琳琅滿目,包括國產及進口品、大陸小額貿易魚貨;進口品以鮭魚、大比目魚(一般稱作鱈魚)、蝦蟹貝為多;大陸魚貨包括黃魚類、鯧類、鯛類、蝦蟹類。由於魚市場貨源多元化,很難由交易量看出魚類的季節性。在市場上春季常見的魚類包括紅甘鰻、鯧魚、嘉鱾、鯽魚等;夏季則有石斑、鰻魚、紅目鱧、鮪魚、赤鯨、剝皮魚等;在秋季多以秋刀魚、鮭魚及魷仔魚等為主;冬季通常以鱸魚、旗魚、鯊魚及烏魚等較為常見。

國內漁產品來源多元,除國產外,進口及大陸魚貨充斥,由生產

中文名	俗名	冬		春			夏			秋			冬
		1月	2月	3月	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月
吳郭魚	福壽魚、南洋鯽												
尼羅紅魚	紅吳郭、臺灣鯛												
鯉魚	魷仔、在來鯉												
鯽魚	鯽仔魚												
鯪魚	草魚												
鱧魚	大頭鱧												
鰻魚	白鰻、正鰻												
鮫魚	鮫仔												
塘虱魚	土虱、土殺												
香魚	鯪、年魚												
七星鱸	鱸魚												
金目鱸	尖吻鱸、沙鱸												
銀花鱸	條紋鱸												
加州鱸	大嘴鱸												
珍珠斑	淡水石斑												
虱目魚	麻虱目、安平魚												
桂皮扁魚	黃帝魚、半平魚												
嘉鱾	加納、真鯛												
赤鯨	黃鯛												
黑鯛	烏格												
小黃魚	黃花魚、黃口												
鮫魚	鮫仔												
黑鰻	黑口、烏喉												
白姑魚	白口、冇頭												
金線紅姑魚	金線魚、金線鱧												
馬頭魚	紅面馬、白面馬												
秋姑魚	鬚哥、鬚哥												
鸚哥魚	青衣												
曳絲大眼鯛	紅目鱧、紅嚴公												
石斑魚(養)	鱸、過仔												
海鰻	虎鰻												
海鱸	海鱸仔												
皮刀魚	眼框魚、菜刀魚												
銅鏡鰻	巴弄、孔仔												
圓鰻	硬尾、四破												
扁甲鰻	鐵甲												
紅甘鰻	紅甘、礁午												
烏魚	烏仔魚、鰻												
白鯧	正鯧、暗鯧												
黑鯧	烏鯧、大鯧												
瓜子鯧	肉魚、肉腳												
黑瓜子鯧	烏毛、烏膜												
小口馬鮫	午仔												
飛魚	飛鳥												
薔薇帶鰭	油魚												
白帶魚	肥帶、瘦帶												
鱸魚	鬼頭刀、萬引												
三線雞魚	雞魚												
灰海荷莊	丁香												
魷仔													



地及消費地魚市交易資料，可看出食用、加工及出口漁產品狀況。鯖魚多為近海鯖鱈圍網所捕獲，多數加工做為罐頭或

鹽製，產量約6萬公噸，在所有產品中，在國內交易量最多，達到5.5萬公噸，由於出口比率不高，較易有產銷失衡

問題。魷魚多屬遠洋魷釣船在西南大西洋所捕獲，生產4.5萬公噸中，市場交易量有2.8萬公噸，加工及出口比率偏

高。秋刀魚由遠洋火誘網在北太平洋所捕獲，生產4.4萬公噸中，市場交易量1.4萬公噸，出口比率偏高。養殖吳郭魚生產量8.9萬公噸，市場交易1.4萬公噸，亦屬出口導向產品；交易量依序為鱈魚、虱目魚、肉魚、鱈魚、馬加、黑皮旗魚、大沙、黃花魚、長鰭鮪。僅管我國漁船捕獲正鰹、黃鰭鮪、大目鮪及長鰭鮪數量，養殖吳郭魚生產量也高，但多數出口至日、美、歐、泰等國，沿近海及養殖漁產品依然扮演提供市場需求的要角。由消費地魚市場的交易量可呈現國人食魚的習性，依據臺北魚市場93年交易資料，沿近海魚約2萬公噸，占魚貨總量的43.72%；養殖魚約1萬公噸，占22.38%；凍結魚8千噸，占18.21%。交易魚種

表1(續)

中文名	俗名	冬		春			夏			秋			冬	
		1月	2月	3月	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	
鯖魚	花飛、青飛													
正鰹	鯨鯢													
圓花鰹	陣管仔													
平花鰹	花陣													
條鰹	陣仔虎、齒鰭													
高麗鰭	白北仔、破北													
土托鰭	土魷魚、土托													
黃鰭鮪	串仔、黃鰭串													
大目鮪	大目、大目串													
黑鮪(近海)	黑鰻串													
小串	烏鰭串													
劍旗魚	旗魚舅、丁挽舅													
黑皮旗魚	黑皮仔													
白皮旗魚	翹翅仔、擴胸仔													
紅肉旗魚	黃旗魚													
雨傘旗魚	破雨傘													
翻車魷	翻車魚、曼波													
大沙	鯊魚													
秋刀魚	山馬													
薄葉單棘魷	剝皮魚、竹仔魚													
石狗公	笠仔魚													
彈塗魚	土猴、花跳													
透抽	真鎖管													
小卷	鎖管													
花枝	墨魚、烏賊													
軟絲	軟翅、柔魚													
魷魚	柔魚													
章魚	他扣													
劍蝦	硬槍蝦													
沙蝦	刀額新對蝦													
白蝦	白赤蝦、白對蝦													
厚殼蝦	猿蝦、白鬚蝦													
龍蝦														
遠海縮子蟹	花市仔、晞仔													
紅星梭子蟹	三目晞仔													
處女蟳														
旭蟹	蝦姑頭、海臭虫													
兜蟹	蝦姑拍仔													
牡蠣	蚵仔、蠔													
文蛤	蚶仔、粉蟻													
蜆	蜆仔、蛄仔													
九孔	小鮑魚													
鐘螺														

資料來源：本文整理，依產地產期原則上歸納整理、各地稍有差異。



↑ 吳郭魚是重要家用魚。

排名依序為吳郭魚、肉魚、虱目魚、黃花魚、透抽、蝦貝類、土種吳郭魚、小卷(熟)、鱈魚(大比目魚)、白帶魚等(表2)，消費地魚市場魚種來源顯然與生產地魚市場產品結構有差異，由營養攝食及生產者觀點來看，生產者與消費者互蒙其利最為重要。

食用當季量多價廉漁產品，既營養豐富又可避免「魚賤傷漁」。國產背部青色的魚產量豐富且營養價值高；鮪魚外銷日本價格較高，黃鰭鮪、鯉、鯖、鰹則是量多價格低，是家用魚的首選。我國黃鰭鮪及大目鮪產量多，若加上正鯉、圓花鯉、平花鯉、巴鯉及條鯉等，這些魚種的EPA、DHA、蛋白質、維生素D、維生素B3、維生素B6、維生素B12、泛酸、鈣、鐵等，甚至腥味較重的血合肉的營養價值也日漸受到重視。倘國人飲食習慣稍加改變，雖然黃鰭鮪及大目鮪腹掠肉(卜口)油脂

↓ 鯖等青背魚生產量大，價格低，可多加食用。



沒有黑鮪來得高，但其生魚片味道爽口及油膩口感各有不同，只要新鮮，絕對不會減損其營養價值高的特性。另外，大宗養殖魚類的吳郭魚、虱目魚、鰻魚營養價值亦高，亦是補充營養的利器；鰻魚以外銷日本為主，價格不錯，且其EPA、DHA及維生素含量高，是公認的營養補給勝品。虱目魚近年產量較少，價格不錯，其蛋白質、鈣、磷、鉀含量高，維生素A也多。吳郭魚出口美國數量可觀，但產量大，偶有產銷失調狀況，不過其蛋白質及礦物質含量不差，屬平價的漁產品。

鯖魚每年產量高，產卵當季捕獲的鯖魚油脂高達20%，味道特別好。鯖魚多數經過市場交易，產期主要在3、4月及8、9月，有生產過剩問題，價格也低廉，因此多用來作魚餌、低價罐頭或鹽製。其實鯖魚價格低又富營養，就國民健康及照顧生產者的立場，是非常值得推廣的魚種。鯖魚有極為豐富的脂質，是背部青色魚中EPA及DHA含量較高的魚種，據稱可預防血栓及癌症，其中EPA可預防腦血栓及心肌梗塞等成人病，DHA可活化腦細胞，對預防老年痴呆有其效用，另亦含有多量的維生素B2、維生素D及菸鹼酸等，對健康的皮膚及

表2 魚市場交易重要魚種

排名	魚種	交易量(公斤)
1	鯖魚	54,766,394
2	魷魚	28,159,530
3	秋刀魚	14,105,944
4	吳郭魚	13,971,429
5	鰹魚	12,320,228
6	虱目魚	12,107,177
7	肉魚	9,268,133
8	鱈魚	9,207,095
9	馬加	8,963,724
10	黑皮旗魚	8,468,936
11	大沙	7,808,231
12	黃花魚	6,235,381
13	黃鰭鮪	5,945,897
14	透抽	5,408,717
15	白帶魚	5,352,485
16	圓花鯉	4,670,521
17	正鯉	4,054,018
18	油魚	3,975,235
19	七星鱸	2,932,813
20	雨傘旗魚	2,659,548
21	剝皮魚	2,605,930
22	白鯧	2,307,043
23	土托	2,231,755
24	白口	2,064,625
25	海鰻	2,055,726
26	花枝	1,956,301
27	硬尾	1,938,803
28	金目鱸	1,936,670
29	劍旗魚	1,815,664
30	小卷	1,704,401
31	金線	1,604,906
32	黑鮪	1,561,401
33	金線	1,548,120
34	文蛤養	1,483,559
35	午仔魚	1,460,100
36	大比目魚	1,420,123
37	石鶯	1,401,830
38	章魚	1,391,539
39	赤鯨	1,288,091
40	白口	1,243,391
41	臭肉	1,223,270
42	白帶魚	1,193,292
43	海瓜子	1,188,352
44	石斑魚	1,099,531
45	大目鮪	1,098,264
46	鮫魚	1,032,984
47	魷仔	1,021,915
48	巴蘭	1,018,845

資料來源：efish.f.a.gov.tw網站

手指，以及骨頭與牙齒的發育亦有功效；鯖魚血合肉富含維生素A及D，可預防夜盲症及視力衰退；鯖魚也有營養價值高的維生素B₂，有益肌肉健康，並對預防口腔炎、口角炎及皮膚發炎也有效果。惟須注意的是，鯖魚內臟含有消化酵素，會製造出所謂組織胺的物質，部分人吃了會有過敏現象。

一般鱈魚包括四破、目孔、赤尾、硬尾、巴蘭、鐵甲等，每年市場交易量亦達2萬2千公噸以上，是非常重要的家庭食用魚。紅甘及青甘亦屬鱈類，因肉質較一般鱈魚來得細緻，價格較具優勢。鱈類含有蛋白質、脂肪、維生素及鈣質等所有營養素，是孩童成長期理想的營養補給，其脂肪含量不高，但含有豐富的EPA及DHA，可去除血液中壞的膽固醇，防血栓及活化腦部，也具有防止老人痴呆的效果；鱈魚富含鈣質，100g中含有890mg的鈣，可促成牙齒及骨骼形成及預防骨質疏鬆，而乾製後則具有特殊氣味。

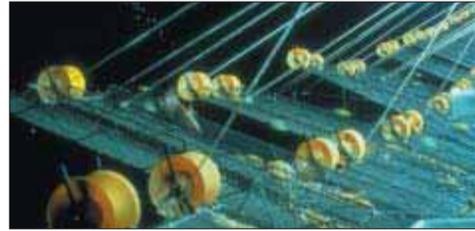
秋刀魚肉質細膩，維生素A、B₂及D含量多，當季的秋刀魚又含豐富的維生素C，脂質高，極為美味。秋刀魚營養豐富，屬典型的紅肉魚，含有預防生活習慣病的多種營養素，也有青色魚特多的EPA及DHA，可促進血液循環，以及



① 秋刀魚味美營養價值高。

預防動脈硬化，特別是DHA有活化腦細胞及預防老年癡呆，秋刀魚可說是莘莘學子該積極攝取的營養來源。一般在攝取背部青色肉魚類的同時，與胡蘿蔔多的綠黃色蔬菜、植物油及種籽類一起食用，效果更好；另外，維生素D可促進鈣質吸收，而血合肉部分，因含有多量的維生素B₂，對預防口角炎及口腔炎有效。由於秋刀魚脂質高，燒烤時應避免滴油，其內臟維生素含量豐富，可保持正常的皮膚及黏膜，對傳染病具有抵抗力。

近兩年，我國鮫釣漁船在西南太平洋捕獲的鮫魚大幅減少，國內市場交易則僅次於鯖魚，至少有3萬公噸在國內消費，也值得鼓勵多加食用。鮫魚船每年2-5月在西南太平洋阿根廷及福克蘭群島外海作業，夏季漁船返港卸魚，正是當季，惟其冷凍漁獲物特性，庫存及加工作成鮫魚乾、鮫魚絲等，雖一時數量多，價格卻也平穩，消費者不易撿到便



② 遠洋鮫釣捕獲的鮫魚是蛋白質及低熱量的健康食品。

宜。鮫魚是高蛋白質及低熱量的健康食品，鮫魚防衛敵害所用的墨汁具防癌效果，最近受到注目，而其牛磺酸含量比貝類還高，是其特點；儘管鮫魚所含膽固醇較高，通常被認為會導致動脈硬化，但事實剛好相反，鮫魚據稱可降低人體血管中膽固醇數值，對於預防心血管疾病有不錯效果，且還具有促進肝臟解毒作用及預防膽結石，已被認為具有改善神經系統機能等效能。

魚類是大自然賜予人類寶貴的資源，在考慮糧食安全及人類營養均衡的同時，也須兼顧資源的永續利用。漁產品雖屬海洋再生資源，但也必須控制在一定族群數量，俾讓漁友船滿載，漁民生活滿意，消費者滿足需求。當然，稀有資源如黑鮪、豆腐鯊等，濫捕及過度促銷並不適當。部分魚類資源數量有限，在當季大啖漁產品時，也必須思索如何由生物特性來保育及利用來自大海的恩惠。♣

參考文獻

1. 日本食品標準成分表, cgi.members.interq.or.jp。
2. 臺灣常見魚介類圖說，邵廣昭等，臺灣省政府漁業局。
3. 臺灣常見魚介類圖說，楊鴻嘉，行政院農委會。
4. 臺灣地區食用魚貝類圖說，孫寶年等，行政院衛生署。
5. 澎湖的海洋魚類，陳春暉，水產試驗所。
6. 菜市場魚圖鑑，吳佳瑞、賴春福等，大樹出版社。