

基隆市 112 年度成人教育師資培訓-初階研習課程  
第一梯次: 跨領域在地化之學習

# 嗨嗨基隆真好味

一堂大眾想修的食魚教育課

黃之暘

國立臺灣海洋大學 水產養殖系

進入活動之前.....

嗨嗨基隆真好味  
第一梯次: 跨領域在地化之學習  
基隆市 112 年度成人教育師資培訓-初階研習課程

# 今天，吃魚了嗎？

什麼魚？怎麼吃？感受如何？

# 進入活動之前.....

嗨嗨基隆真好味  
第一梯次: 跨領域在地化之學習  
基隆市 112 年度成人教育師資培訓-初階研習課程



呼應在地，千滋百味



在地、當令、好料理



# 進入活動之前.....

嗨嗨基隆真好味  
第一梯次: 跨領域在地化之學習  
基隆市 112 年度成人教育師資培訓-初階研習課程



呼應在地，千滋百味

在地、當令、好料理



# 進入活動之前.....

嗨嗨基隆真好味  
第一梯次: 跨領域在地化之學習  
基隆市 112 年度成人教育師資培訓-初階研習課程



呼應在地，千滋百味



在地、當令、好料理



# 進入活動之前.....

嗨嗨基隆真好味  
第一梯次: 跨領域在地化之學習  
基隆市 112 年度成人教育師資培訓-初階研習課程



隨心所欲，轉身就有

記憶、念想、好滋味



# 進入活動之前.....

嗨嗨基隆真好味  
第一梯次: 跨領域在地化之學習  
基隆市 112 年度成人教育師資培訓-初階研習課程



觀光客視角



家庭主婦視角



# 進入活動之前.....

嗨嗨基隆真好味  
第一梯次: 跨領域在地化之學習  
基隆市 112 年度成人教育師資培訓-初階研習課程



廚師/餐廳採購視角



吃貨饕餮視角



# 進入活動之前.....

嗨嗨基隆真好味  
第一梯次: 跨領域在地化之學習  
基隆市 112 年度成人教育師資培訓-初階研習課程



在哪



吃哪



# 進入活動之前.....

嗨嗨基隆真好味  
第一梯次: 跨領域在地化之學習  
基隆市 112 年度成人教育師資培訓-初階研習課程



在哪



吃哪



# 進入活動之前.....

嗨嗨基隆真好味  
第一梯次: 跨領域在地化之學習  
基隆市 112 年度成人教育師資培訓-初階研習課程



在哪



吃哪



# 進入活動之前.....

## 吃其然，吃其所以然!

吃魚的前、中、後，您是否曾想過.....

- 這是什麼魚?
- 魚從哪裡來?
- 牠原本的樣貌?
- 牠在環境中所扮演的角色?
- 我們該吃牠，或可以吃牠嗎?





# 進入活動之前.....

## 事實上!

吃就吃，想那麼多.....

- ~~這是什麼魚? 好不好吃?~~
- ~~魚從哪裡來? 會不會很貴?~~
- ~~牠原本的樣貌? 這就是誰誰誰吃過的嗎?~~
- ~~牠在環境中所扮演的角色? 這在外面吃很貴ㄟ!~~
- ~~我們該吃牠，或可以吃牠嗎? 哇! 連這你都有吃過!~~



# 進入活動之前.....

「從產地到餐桌」，應該有更多的感受!





# 慢魚好好

## 活動內容摘要

吃其然，吃其所以然！

- 從資源的角度
- 從環境的角度
- 從產業的角度
- 從飲食文化與生活樂趣的角度
- 從當代飲食趨勢的角度
- 綜合上述該有的吃魚態度





# 慢魚好好

## 從「資源」與「環境」的角度

海洋，不再是那取之不盡，用之不竭的寶庫！

- 日益精進的漁具與漁法
- 經濟發展後對飲食的需求與在意
- 資訊流通後對資源的追逐與偏好
- 只拿不放，或多拿少放-明顯違背的平衡概念
- 資源有限，慾望無窮





# 慢魚好好

## 從「資源」與「環境」的角度

想想之間的關聯!





# 慢魚好好

## 從「資源」與「環境」的角度

### 誰比較會吃魚?

| 取用水產種類與形式       | 歐美           | 東方/華人          |
|-----------------|--------------|----------------|
| 魚(finfish)      | 魚片(fillet)為主 | 從頭到尾/從內到外/從小到大 |
| 蝦(shrimp/prawn) | 蝦仁或鳳尾蝦       | 種類多樣; 全蝦為佳     |
| 蟹(crab)         | 蟹鉗或蟹肉        | 雌雄有別/鹹淡兼具/生熟通吃 |
| 貝(shellfish)    | 具一定體型或特定種類   | 能吃的都別錯過        |
| 藻(algae)        | 裝飾或少量食用      | 食魚食肉, 也著菜俗     |



# 慢魚好好

## 從「資源」與「環境」的角度

### 撈捕好? 還是養殖好?

- 種類多樣性
- 沿岸、近岸與遠洋
- 設備技術大比拚
- 不當漁法
- 混獲(bycatch)衝擊資源與生態
- 非法漁業(IUU)衍生國際問題



# 慢魚好好

## 從「資源」與「環境」的角度

### 撈捕好? 還是養殖好?

- 環境控管與掌握相對妥善
- 供應數量與價格相對穩定
- 飼料原料來源合理性
- 藥物使用與養殖用水排放衝擊環境
- 外來種引入問題
- 全球市場競爭
- 特定病原及其病害傳播
- 動物福利(animal welfare)





# 慢魚好好

## 從「資源」與「環境」的角度

### 吃一條魚對環境可能產生的影響!

| 可能影響形式    | 來自海洋撈捕           | 來自養殖環境        |
|-----------|------------------|---------------|
| 作業網具對環境影響 | 破壞棲地與混獲(bycatch) | -             |
| 作業排放汙染物   | 油漬、清潔劑與生活廢物      | 養殖廢水、殘餌與處理劑   |
| 對周邊棲地影響   | 騷擾或破壞            | 降低生物多樣性       |
| 餌料或飼料投放   | 部分汙染             | 製造原料與投餵後代謝/排泄 |
| 對生態之衝擊    | 珊瑚、海龜、海鳥與海獸      | 外來種入侵與生物多樣性降低 |

# 慢魚好好

## 從「資源」與「環境」的角度

### 單元小結

- 了解供應來源與生產方式
- 了解產業供應鏈
- 了解相關利用對生態、環境與資源的影響
- 多詢問、多觀察、多比較
- 漁撈來源-以成熟體型相對較小、大量聚集並回復快的種類為主
- 養殖供應-以植物食性物種優先，混合及動物食性次之



# 慢魚好好

## 從「產業」的角度

### 魚的奇妙旅程-以鮪魚(tuna)為例

- 全球喜愛並爭相追逐的大傢伙
- 近海與遠洋作業主要對象之一
- 大目鮪、長鰭鮪、黃鰭鮪與藍鰭鮪等多樣種類
- 冰鮮與超低溫凍結商品
- 相關捕捉需遵循國際配額
- 快速完善的儲運冷鏈與全球供應網絡
- 蓄養與養殖供應陸續興起



# 慢魚好好

## 從「產業」的角度

### 魚的奇妙旅程-以鯖魚(mackerel)為例

- 美味、健康且平價的海洋魚類
- 宜蘭與蘇澳的主要漁獲
- 多獲性海洋魚類
- 豐富蛋白質與優質脂肪
- 生鮮、醃漬與加工多樣表現
- 與大西洋鯖競爭市場





# 慢魚好好

嗨嗨基隆真好味

第一梯次: 跨領域在地化之學習

基隆市 112 年度成人教育師資培訓-初階研習課程

## 從「產業」的角度

### 魚的奇妙旅程-以魷魚(squid)為例

- 生熟乾濕多樣用途
- 我國重要遠洋漁業
- 以高雄前鎮為基地
- 隨資源狀況至不同海域作業
- 燈光誘集與並搭配假餌以自動捲繩誘釣
- 隨不同季節調整作業對象為魷魚或秋刀魚
- 急速冷凍後供生鮮、乾製或加工使用



16<sup>th</sup> December 2023

# 慢魚好好

## 從「產業」的角度

### 魚的奇妙旅程-以文蛤(hard clam)為例

- 物美價廉用途百變
- 與牡蠣及蜆為臺灣三大養殖貝類
- 兼具美味與調理功效
- 具單養或混養利用
- 具分級、洗選、密封包裝與冷藏配送等技術應用
- 近年調整養殖環境與飼養管理技術因應病害風險





# 慢魚好好

## 從「產業」的角度

### 魚的奇妙旅程-以白蝦(white shrimp)為例

- 遠渡重洋，遍地開花
- 成長快、育成率高且抗病力相對較佳
- 目前主要養殖蝦類
- 品質與價值隨養殖環境與技術不同具有差異
- 國內具鮮活市場需求
- 海外進口商品競爭
- 持續發展的養殖技術(如溫室形式或HDPE蝦池)



# 慢魚好好

## 從「產業」的角度

### 魚的奇妙旅程-以虱目魚(milkfish)為例

- 臺灣的國民魚
- 有趣的名稱由來
- 養殖環境與形式的轉變(淺坪式到深水式)
- 多樣化的品嚐部位與方式
  - 無刺全魚
  - 魚肚
  - 里肌
  - 魚皮
  - 魚丸
  - 魚鬆
  - 黑輪
  - 虱目魚香絲
  - 魚頭
  - 魚腸
  - 魚嶺
  - 小體型虱目魚
- 努力出色的工作魚





# 慢魚好好

## 從「產業」的角度

### 魚的奇妙旅程-以虱目魚(milkfish)為例



# 慢魚好好

## 從「產業」的角度

### 魚的奇妙旅程-以虱目魚(milkfish)為例





# 慢魚好好

## 從「產業」的角度

### 魚的奇妙旅程-以石斑魚(grouper)為例

- 臺灣獨步全球的繁養殖技術
- 無斑不歡的市場需求
- 多種類的繁殖培育
- 多價格的商品供應
- 有趣的發育過程
- 先雌後雄的生殖生理
- 典型的肉食性(carnivorous)魚種



# 慢魚好好

## 從「產業」的角度

### 單元小結

- 知道魚從哪裡來
- 認識養殖與撈捕的產業供應鏈
- 造訪傳統市場與生鮮超市以外的供應來源
- 了解產業發展歷程
- 關注產業發展現況
- 發覺產業面臨挑戰





# 慢魚好好

嗨嗨基隆真好味

第一梯次: 跨領域在地化之學習

基隆市 112 年度成人教育師資培訓-初階研習課程

## 從「飲食文化」與「生活樂趣」的角度

當當吃海貨，不算不會過！

- 臺灣四面環海且有高度發展產業
- 遠遠超過禽畜產的種類組成
- 野生與養殖同時供應
- 季節、氣候與海況不同下輪番登場
- 風味與口感以外的其他感受



16<sup>th</sup> December 2023

# 慢魚好好

## 從「飲食文化」與「生活樂趣」的角度

### 味覺經驗與味覺記憶

- 一般視覺可分辨的顏色大約2,000種
- 一般嗅覺可以分辨的氣味超過10,000種
- 伴隨並影響嗅覺的諸多因素
  - 溫度
  - 濕度
  - 味覺
- 一日三餐的頻繁體驗
- 從小到大的經驗累積





# 慢魚好好

## 從「飲食文化」與「生活樂趣」的角度

飲食不僅是吃飽

- 三世為官，才懂穿衣吃飯
- 當當吃海貨，不算不會過 (天津俗諺)
- 有錢吃鮓，無錢免呷 (閩南語俗諺)
- 風味銘記(imprinting)
  - 一道家裡的菜，一個家裡的味道
  - 一個人的菜
  - 一個特定場合、氣氛與事件的風味
  - 當令，趁鮮，「好料理」



# 慢魚好好

## 從「飲食文化」與「生活樂趣」的角度

### 魚-華人眼中的美好

- 北冥有魚，其名為鯤
- 鯉魚躍龍門
- 年年有餘(魚)
- 腹開或背開的雙魚-好上加好，喜上加喜
- 有頭有尾，完完滿滿
- 豐盛富足；鯧(昌旺、昌盛之意)
- 現在依舊具有的美好寓意；柳葉魚(喜相逢或多春魚)





# 慢魚好好

## 從「飲食文化」與「生活樂趣」的角度

### 魚-華人眼中的美好

- 全魚為佳
- 從頭吃到尾
- 從裡吃到外
- 從小吃到大
- 特殊的部位稱呼
  - 下巴-魚頭，或單指胸鰭至腹鰭間的肩帶
  - 划水-魚尾
- 魚肉以外的品嚐樂趣



# 慢魚好好

## 從「飲食文化」與「生活樂趣」的角度

蝦-年節喜慶必不可少

- 風味以外的美好寓意
- 論顏色-紅
- 論讀音-與「發」或「哈」接近
- 論樣貌-長鬚與駝背酷似耆老，故日文漢字中以「海老」表示
- 唐朝曲江探花宴
- 年節喜慶宴客必不可少
- 風味以外的品嚐樂趣





# 慢魚好好

嗨嗨基隆真好味

第一梯次: 跨領域在地化之學習

基隆市 112 年度成人教育師資培訓-初階研習課程

## 從「飲食文化」與「生活樂趣」的角度

### 蟹-又愛又怕的限量款

- 鹹淡有別-河蟹與海蟹
- 季節有別-秋風起，蟹腳癢
- 雌雄有別-七團八尖
- 多樣名稱；郭殼、介士、無腸公子與鐵甲將軍等
- 經典史料的詳細記載
- 婚宴上的紅蟳米糕-生養眾多的顏色、意象與祝福



# 慢魚好好

## 從「飲食文化」與「生活樂趣」的角度

### 單元小結

- 從其名探查耐人尋味之處
- 從其調理了解人物、事件與時間演進
- 從其風味感受時空更迭與有趣變化
- 身體力行
- 從產地到餐桌-慢魚的概念與精神
- 自主防疫下的自煮防疫





# 慢魚好好

## 從「當代飲食趨勢」的角度

看看歐洲人如何吃魚-以挪威為例

- 吃所當吃
- 傳統與現代兼容並蓄
- 兼顧動物福利、環境資源與生態平衡
- 慢食與百哩飲食
  - 好(good)
  - 清潔(clean)
  - 公平(fair)



# 慢魚好好

## 從「當代飲食趨勢」的角度

看看歐洲人如何養魚-以挪威為例

- 養世界的魚
- 養明天的魚
- 養健康的魚
- 養快樂的魚
- 養美味的魚
- 用科技養魚
- 用專業養魚





# 慢魚好好

## 從「當代飲食趨勢」的角度 看看歐洲人如何養魚-以挪威為例



# 慢魚好好

## 從「當代飲食趨勢」的角度

### 看看日本人如何吃魚

- 讓飲食重現歷史
- 讓飲食呈現資源
- 不斷追求料理與品嚐上的極致
- 飲食、生活與文化的緊密扣合
- 對外推廣日本料理
- 對內落實食魚教育
- 地產地銷(銷售)/地產地消(消費)





# 慢魚好好

## 從「當代飲食趨勢」的角度 看看日本人如何吃魚





# 慢魚好好

從「當代飲食趨勢」的角度  
看看日本人如何吃魚





# 慢魚好好

嗨嗨基隆真好味

第一梯次: 跨領域在地化之學習

基隆市 112 年度成人教育師資培訓-初階研習課程

## 從「當代飲食趨勢」的角度

### 看看帛琉人如何吃魚

- 源自傳說的資源觀念與利用態度
- 堅持傳統的飲食原則
- 符合資源利用、生態平衡與傳統文化的管理
- 社會與社區的約束力
- 堅持做對的事



# 慢魚好好

## 從「當代飲食趨勢」的角度

### 單元小結

- 百哩飲食-以居住地百哩範圍以內的生產為主要選擇
- 慢魚精神-確認食物生產與來源的好、清潔與公平
- 身(生)土不二-身體或生活應與土地或當地密不可分
- 地產地銷(消)-在地生產，也在地銷售與消費



# 慢魚好好

## 知魚懂魚，好好吃魚

### 我們該有的認知-「識」

- 知道吃的是什麼
- 何時吃
- 吃多大
- 買多少
- 如何吃



# 慢魚好好

## 知魚懂魚，好好吃魚

### 我們該有的認知-「旬」

- 藉由食物感受季節
- 選當季
- 時當令
- 避免耗能儲存



16<sup>th</sup> December 2023



# 慢魚好好

## 知魚懂魚，好好吃魚

我們該有的認知-「慢」

- 清楚了解食物的來源
- 生產
- 儲運
- 銷售
- 把握「好」、「清潔」與「公平」三大原則

嗨嗨基隆真好味

第一梯次: 跨領域在地化之學習

基隆市 112 年度成人教育師資培訓-初階研習課程



16<sup>th</sup> December 2023

# 慢魚好好

嗨嗨基隆真好味

第一梯次: 跨領域在地化之學習

基隆市 112 年度成人教育師資培訓-初階研習課程

## 知魚懂魚，好好吃魚

### 我們該有的認知-「地」

- 藉由食物感受環境與資源
- 當地食材
- 當地料理
- 當地風味
- 以當地人情與風土搭配





# 慢魚好好

## 知魚懂魚，好好吃魚

### 我們該有的認知-「惜」

- 珍惜與愛惜食物
- 盡可能利用
- 保存食的製做、欣賞與傳遞



# 慢魚好好

## 知魚懂魚，好好吃魚

### 我們該有的認知-「粗」

- 吃食物，而不是食品
- 造訪產地
- 支持小農
- 避免過度調理與加工
- 對化學添加與修飾說不
- 從產地到餐桌





# 慢魚好好

嗨嗨基隆真好味

第一梯次: 跨領域在地化之學習

基隆市 112 年度成人教育師資培訓-初階研習課程

## 知魚懂魚，好好吃魚

### 結論

- 水產資源不論撈捕或養殖都不可能持續
- 取所當取，用所當用
- 有意識、專注且在意的選擇與消費
- 把握當令、趁鮮與好料理
- 知道食物歷程與哩程，盡可能的減低耗損
- 藉由食物感受生活，強健身體，豐富生命



16<sup>th</sup> December 2023