

# 社會課—好好吃海鮮

授課老師：陳麗君老師

成功國小 五年12班

112年11月16日



# 好好吃海鮮

提問1:

吃過哪些海鮮呢?

你知道你吃的海鮮怎麼來的嗎?

從哪個地方(海域)捕撈而來的?

牠的棲地?牠的生活型態?

漁船捕撈方式?

# 好好吃海鮮

## 小測驗

<https://topic.cw.com.tw/2017slowfish/>



# 好好吃海鮮

提問2:

聽過慢魚運動嗎?世界各地越來越多人加入  
慢魚運動,這是個什麼樣的運動?

# 好好吃海鮮

東森新聞海洋資源幾枯竭 義大利興起

## 「慢魚運動」

- 提問一、何謂慢魚運動？
- 提問二、慢魚運動對海洋有什麼影響？



# 選海鮮停看聽

- 你會怎麼選？為什麼？



## 選用海鮮建議：

- 1.選擇數量多、常見的種類，避免稀有、瀕危種類。  
(資源量)
- 2.選擇體色銀白色的洄游性魚類，避免有明顯體色、大多棲息於岩礁的定棲性種類。(棲息環境)
- 3.選擇永續漁法的漁獲。(漁法)
- 4.選擇屬於食物鏈底層的海鮮。(食物鏈)
- 5.選擇餵食植物性餌料的養殖種類，避免動物性來源為餌料。(餌料來源)

# 好好吃海鮮

吃對海鮮救海洋

<http://fishdb.sinica.edu.tw/seafoodguide/index.html>

[台灣海鮮指南](#)





# 建議食用海鮮

- 其餌料為天然或植物性餌料
- 野生資源量尚稱豐富
- 屬於食物鏈中、底層生物
- 為洄游性生物
- 撈捕方式對環境影響較小



# 避免食用

- 已遭過度捕撈，野生數量遽減
- 成長慢、資源不易恢復
- 屬於食物鏈高層生物
- 為定棲性生物
- 撈捕方式破壞棲地或造成混獲

# 好好吃海鮮

進行【海鮮賓果】遊戲。

說明【海鮮賓果】遊戲規則:從建議食用(綠燈)的海鮮中,挑出9種,寫在賓果卡中,先連成3條線的前8名,可獲得獎品。





# 臺灣海鮮選擇指南



Seafood Guide Taiwan

2023.4



許多海洋生物  
因為人們過度捕撈，數量劇減

您可以透過海鮮挑選原則  
為海洋的未來做出更好的選擇

此版本為下載列印簡版  
歡迎前往臺灣魚類資料庫瀏覽完整訊息  
<http://fishdb.sinica.edu.tw/seafoodguide>

## 建議食用



海藻  
文蛤(蛤蜊)  
台灣蚵  
牡蠣(蚵仔/青蚵)  
九孔  
鮑魚  
鳳螺  
海蜆皮(水母)  
櫻花蝦(花蝦仔)  
鎖管(透抽/小卷/中卷)  
臭肚魚(臭魚)  
飛魚(飛魚)  
烏尾冬  
皮刀(眼斑魚)  
刺皮魚  
虱目魚

星斑魚(石斑/金龍/劍頭)  
台灣鯛魚(花斑鯛、白腹鯛)  
竹筴魚(真鮫/巴魷)  
紅尾圓鰐(紅尾/無斑圓鰐)  
四破魚(藍圓鰐)  
圓花鰐  
巴鰐(燈仔/倒串/魷/花鰐)  
正鰐(肥鰐/炸彈魚/燈仔魚)  
白帶魚(白魚/帶魚)  
紅魷(杜氏魷)  
東方齒鰐(燈仔虎)  
鬼頭刀(飛魚虎)  
台灣鯛(極量化的改良吳郭魚品種)  
養殖烏魚(烏魚子)  
養殖淡水魚(青魚、鯉魚、鰱魚)  
養殖白蝦

資源量尚稱豐富，  
食用牠們對環境的  
影響較低

## 斟酌食用

牠們的數量較少，捕撈的漁業管理尚未完善  
食用牠們當須特別留意其漁法、漁期及產地

海蝦(墨蝦、沙蝦、斑節蝦等)  
蝦姑(蝦姑蝦/海原蝦)  
赤尾青蝦(赤尾青)  
三點仔(紅星梭子蟹)  
花蟹(螃蟹)  
烏賊(花枝/墨魚/目賊)  
章魚  
魷魚  
魷仔魚(魷魷/燈仔魚)  
沙丁(青鱗仔)  
肉魚(肉鯧魚/刺魷)  
白鰓(甜鰓/正鰓)  
黑喉(黑魷/魯喉)  
黃鰻(竹筴/平鰻)  
黃鰻(赤鰻仔)  
紅鰻(鰻仔/板鰻/血鰻)  
紅目鰻(赤目鰻)  
赤鯮  
嘉鱸(真鱸)  
笛鯛(赤笛仔)  
馬頭魚(南國)  
石狗公  
牛舌(扁魚)  
扁花鰐(燈仔魚/油燈)  
金線魚(金線)  
大甲鰐(燈甲)  
石鰐(假土魷/土魷/蘇鰐/竹節鰐)  
鰻魚(日本鰻/白鰻)  
秋刀魚(鰵肉)  
海鱸  
旗魚  
魷魚(串仔)  
鱈魚(七星鱈/金目鱈)  
養殖石斑(龍虎斑、龍膽石斑)  
養殖午仔(多棘四指馬鰩)  
養殖黑鯛(黑格)  
養殖黃金鰻(紅衫)  
進口牡蠣、扇貝、鮑魚  
進口紅鰻  
進口龍蝦  
進口鱈魚(北大西洋鱈/挪威鱈魚)  
進口白帶魚  
進口鰱魚(馬鰱/大比目魚)  
進口鮭魚(挪威鮭魚)

## 避免食用

牠們已遭過度捕撈，  
族群的數量難以恢復  
請儘量避免食用

鯊魚/魚翅(鯊鰭/沙魚)  
黃魚(黃花魚/大黃魚)  
曼波魚(刺魷魚)  
康氏馬加鰐(土魷)  
黑魷(黑墨串)  
野生石斑  
野生龍蝦(原只龍蝦、刺魷龍蝦)  
白棘三列海膽(馬其海膽)  
磚螺貝(五爪貝)  
海馬  
大法螺  
夜光螺(螺螺、夜光螺)  
椰子蟹(八卦蟹)

野生烏魚/烏魚子  
紅皮刀(金燈鯛)  
鸚哥魚(鸚哥/青衣)  
蝴蝶魚  
蓋刺魚(神仙)  
刺尾鯛(粗皮仔/倒吊/刺皮仔)  
胡椒鯛(打鐵婆/加惠)  
龍占(龍尖)  
鯊鰻(豆腐鯊/大鯊鯊)  
隆頭鸚哥魚  
龍王鯛(蒜頭/拿波里/曲紋西魚)  
前口鰻(鬼鰻紅/南鬼魚)  
圓鰐(美鰐鰐、智利海鰐、南極鰐)



1. 有標章優先  
優先採購有標章認證或管理良好的沿海  
野捕及養殖海鮮
2. 國產魚優先  
節能減碳愛地球，從選購在地海鮮開始
3. 中低階優先  
無論野捕或養殖，優先挑選生態中低階物種



內容編修：臺灣魚類資料庫  
臺灣海洋保育與漁業永續基金會



# 學習吧課程代碼965308

<https://www.learnmode.net/course/625014?passcode=965308>

