

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	星斑魚(石斑/金龍/剖頭)
文蛤(蛤蜊)	台灣鯛魚(花斑鯛、白腹鯛)
台灣蝦	竹筴魚(真鮫/巴羅)
牡蠣(蚵仔/青蚵)	紅尾圓鰐(紅尾/無斑圓鰐)
九孔	四破魚(藍圓鰐)
鮑魚	圓花鰐
鳳螺	巴鯉(連仔/倒甲/鰻/花鰻)
海蘆皮(水母)	正鰐(肥鰐/炸彈魚/爆仔魚)
櫻花蝦(花蝦仔)	白帶魚(白魚/帶魚)
鎖管(透抽/小卷/中卷)	紅魷(杜氏魷)
臭肚魚(香魚)	東方齒鰻(煙仔虎)
飛魚(飛魚)	鬼頭刀(飛魚虎)
烏尾冬	台灣鯛(極量化的改良吳郭魚品種)
皮刀(眼斑魚)	養殖烏魚(烏魚子)
刺皮魚	養殖淡水魚(黃魚、鯉魚、鱸魚)
虱目魚	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
食用牠們需特別留意其漁法、漁期及產地

海蝦(墨蝦、沙蝦、斑節蝦等)	牛舌(扁魚)
蝦姑(雙蝦蝦/潭原蝦)	扁花鰐(連仔魚/油煙)
赤尾青蝦(赤尾青)	金線魚(金線鱈)
三點仔(紅星梭子蟹)	大甲鰐(鱧甲)
花蟹(誘誘蟹)	石鰐(寮土鰐/土魷鰐/蒜鰐/竹節鰐)
烏賊(花枝/墨魚/目賊)	鱧魚(日本鰐/白鰐)
章魚	秋刀魚(歌肉)
魷魚	海鱺
魷仔魚(鮑鮑/吻仔魚)	旗魚
沙丁(青鱈仔)	魷魚(串仔)
肉魚(肉鰐魚/刺鰐)	鱧魚(七星鱧/金目鱧)
白鰐(甜鰐/正鰐)	養殖石斑(龍虎斑、龍膽石斑)
黑喉(黑魷/魯味)	養殖午仔(多棘四指馬鮫)
黃鰻(竹筴/平鰻)	養殖黑鯛(黑格)
黃鱸(赤翅仔)	養殖黃金鱸(紅衫)
紅魷齒鰐(盤仔/斬鰐/血鰐)	進口牡蠣、扇貝、鮑魚
紅目鱧(赤目鱧)	進口紅鰐
赤鯮	進口龍蝦
嘉鱸(真鱸)	進口鱈魚(北大西洋鱈/挪威鱈魚)
笛鯛(赤笛仔)	進口白帶魚
馬頭魚(南頭)	進口鱈魚(扁鱈/大比目魚)
石狗公	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(鯊鯊/沙魚)	野生烏魚/烏魚子
黃魚(黃花魚/大黃魚)	紅皮刀(金翅鯛)
曼波魚(刺魷魚)	鸚哥魚(鸚哥/青衣)
康氏馬加鰐(土魷)	蝴蝶魚
黑魷(黑墨甲)	蓋刺魚(神仙)
野生石斑	刺尾鯛(粗皮仔/倒吊/刺皮仔)
野生龍蝦(淡斑龍蝦、豹斑龍蝦)	胡椒鯛(打鐵婆/加志)
白棘三列海膽(瑪莫海膽)	龍占(龍尖)
硬碟貝(五爪貝)	鯨鯊(豆腐鯊/大鯨鯊)
海馬	隆頭鸚哥魚
大法螺	龍王鯛(蒜頭/拿波崙/曲紋西魚)
夜光蝴蝶螺(蝴蝶、夜光螺)	前口蝠鰐(鬼蝠魞/南鬼魞)
椰子蟹(八卦蟹)	圓鰐(黃鰐、雙利海鰐、黃鰐鰐)



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>