

The background features abstract blue watercolor-style shapes and lines. In the top left, there are two overlapping, soft-edged blue shapes. On the right side, there are several thin, curved, parallel blue lines. At the bottom left, there is a cluster of small, dark blue dots and speckles. A large, soft-edged blue shape is located at the bottom right.

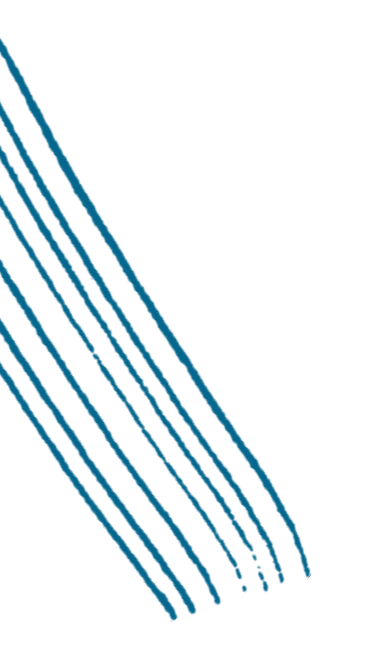
食目魚

第六組

指導老師：陳一夫
組員：陳俞亘、吳沛臻、
林妍均、吳靜英、葉恩彤



目錄

- 目的
 - 目標客群定位
 - 項目說明
 - └ 虱目魚的文化背景
 - └ 虱目魚的一生
 - └ 虱目魚料理
 - 初擬調查問題架構
 - 資料來源
- 



目的

解決對象

食魚者

解決問題

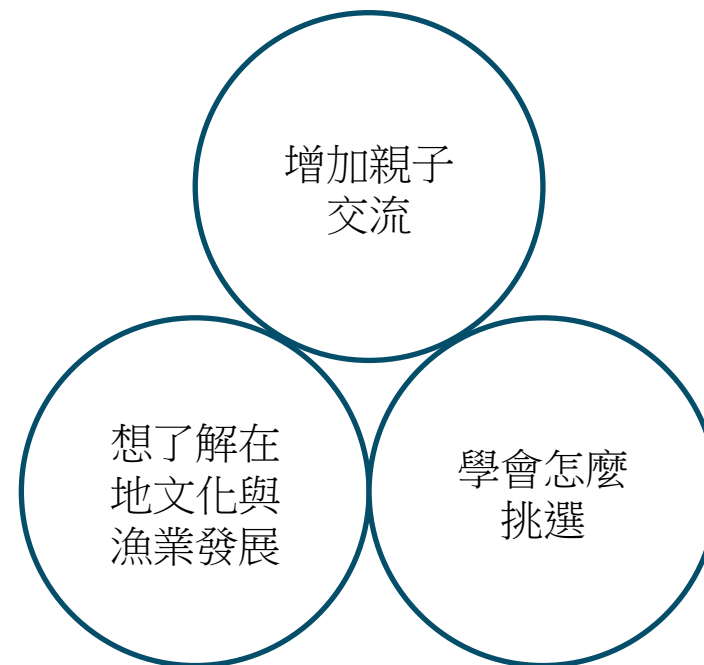
大眾對虱目魚知識
不足的問題

目標客群定位

主要客群為親子家庭



客群需求說明



項目介紹

虱目魚的
文化背景

虱目魚的
一生

虱目魚料
理

虱目魚的文化背景

命名的傳說故事

民間傳說，相傳鄭成功登陸臺南後，居民紛紛獻上山珍海味，虱目魚就是其中一道菜餚，當時鄭成功用濃濃的泉州腔問道：「什麼魚?(啥物魚)」居民誤以為鄭成功是在為魚賜名，因此就把這種魚叫做虱目魚。

另有一說，鄭成功登陸臺灣時，為了讓士兵有魚可吃，於是命令漁夫在指定的海域下網捕魚，結果順利捕獲許多虱目魚，因此虱目魚又有「國姓魚」之稱。營養豐富又被稱為「牛奶魚」，虱目魚是台灣南部沿海十分興盛的養殖魚產，且虱目魚全身都是寶。





產地與產季

虱目魚是東南亞一帶的魚類，在台灣以養殖為主，多分佈於西南部沿海一帶，包括雲林、嘉義、台南、高雄、屏東等地，其中嘉義布袋東石、台南學甲與北門、高雄彌陀等地養殖較多。

魚塭養殖事業的盛行，跟府城的地理環境有密切關連，自古就靠海。除了有許多人坐船闖蕩四海，也有人會前往平淺的沙岸邊與海埔上，從事採捕、曬鹽與闢塭養殖的活動。在人們眼中，這一片鹽分地帶，雖然不太能耕種，還是有辦法可以生產出具有經濟價值的民生必需品與水產作物。



府城特產

府城人覺得，虱目魚的老家就是在台南，它已有**三百多年**的養殖歷史與生活記憶，而在府城**虱目魚**是以**早餐而聞名的**，像是喝魚湯、吃魚粥，啃魚頭和配油條，是台南人過日子的寫照。



嘉義

平均養殖產量：8,383 公噸
平均養殖面積：2,517 公頃

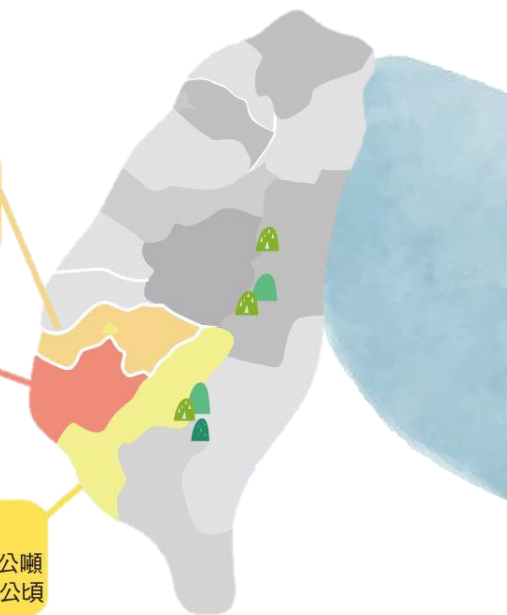
▲來源：《行走的台南史》

臺南

平均養殖產量：25,709 公噸
平均養殖面積：5,041 公頃

高雄

平均養殖產量：12,247 公噸
平均養殖面積：2,120 公頃



▲來源：食農教學教育資源平台



虱目魚的一生

養殖期

虱目魚是春天放種，歷經約半年的養殖，再於夏末初秋收成。

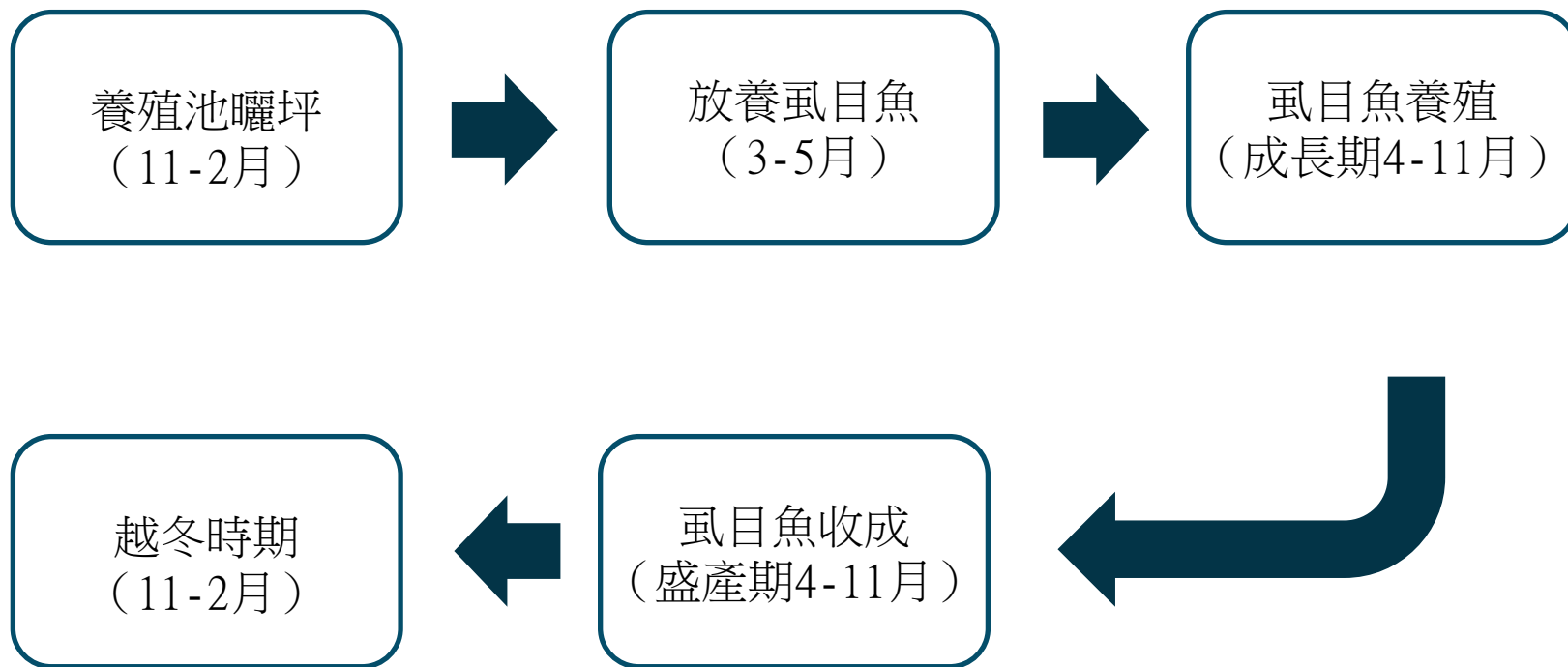
較寒冷的冬天不適合養殖虱目魚，只有在屏東還有少量養殖。



▲來源：食農教學教育資源平台



生產過程





什麼時候可以吃到在地最新鮮的虱目魚呢？

要想吃到最新鮮的虱目魚，就要把握主要產期7-11月，其中7-9月產量最大，也最為平價，而肉質最結實、肥美的時期通常在8月分。



外觀

眼睛清澈透明無濁狀物，
魚鰓鮮紅色；
魚身鱗片不脫落，
保有明亮光澤感為佳。



觸感

按壓魚腹，應堅實有彈性
(若排泄孔跑出黏稠狀體，
較不新鮮)。



氣味

無明鮮異味。
若有腥味或氨臭味，表示已有腐化
避免購買。亦可直接選購真空包裝
的急速冷凍虱目商品，方便食用與
保存。



來源：食農教學教育資源平台

虱目魚料理

虱目魚對人體的益處



87%~98%可以完全被人體吸收，是優質蛋白質的絕佳來源。

蛋白質

礦物質

以鈣、磷、鉀、鈉、鎂、鐵、鋅為主。

魚油

有豐富的Omega 3脂肪酸，補充人體需要的EPA、DHA。

膠質

不但可保護關節，也可以讓皮膚水噹噹。

維生素B群

水溶性維生素B1，B2，菸鹼酸，B6，葉酸，B12…等。

維生素A、E

維生素A對眼睛好，E則有抗氧化功能。

胺基酸

含有17種人體必需胺基酸，其中組氨酸和牛磺酸有抗氧化功能。

小提醒

限制蛋白質攝取患者，一天只能攝取40公克蛋白質，吃虱目魚切記不要過量！



虱目魚料理

虱目魚的烹調方法與食用方法

乾煎



清蒸



煮湯





虱目魚的處理過程

1

第一時間要先去除魚鱗(為了保證送到職人手中時的新鮮度)，魚鱗去除乾淨後，送到市場去魚頭。



2

虱目魚的魚背和魚腹之間有條界限，沿界線劃出一道彎弧魚肚剝離後，就是一片「無刺虱目魚肚」



3

接著處理在魚背與魚肚中間的魚皮，通常把帶狀的魚皮連皮下帶肉的部分切下來，用刀刀去感受魚肉裡是否帶刺，再用尖刀挑掉

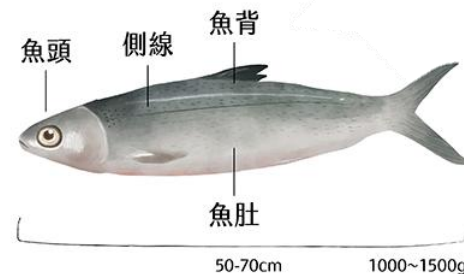


無刺虱目魚，沒有一處是用機器處理，完全使用**人工作業**。

4

魚身的中間有龍骨，龍骨剝除後將附在魚骨上的魚肉刮乾淨，刮下來的魚肉不能浪費，用手指去觸摸魚刺所在，然後以夾子夾除。

虱目魚構造





虱目魚料理

影片 - 虱目魚去刺




<https://www.youtube.com/watch?v=EkpKtNLnzpk>

初擬調查問題架構

- 養殖契機？
- 幼魚到成魚的轉變？
- 遇到寒流來襲，會有什麼預防措施或補救辦法？
- 一天平均要餵幾次飼料？
- 職業甘苦談？

資料來源

- 《行走的台南史》：虱目魚豐饒了魚塭，也豐饒了府城人的早晨與胃
<https://www.thenewslens.com/article/131368>
- 食農教育教學資源平台-虱目魚
https://fae.coa.gov.tw/food_item.php?type=AS01&id=2
- 虱目魚對人體的益處
<https://jybeef.com/product/%E6%BB%B4%E8%99%B1%E7%9B%AE%E9%AD%9A%E7%B2%BE/>

The background features abstract blue watercolor washes and line art. In the top right, there are several parallel, slightly curved lines. In the bottom right, there are several curved lines that resemble a stylized tail or a set of wings. On the left side, there are two overlapping watercolor shapes, one larger and one smaller, both in shades of blue. The text "謝謝觀看" is centered in the middle of the image.

謝謝觀看