



金山高中 114 學年度第二學期主題書展 3

從大海到餐桌 『魚食俱進，與海共存』

臺灣四面環海，海洋資源的豐富，讓我國漁業也曾有過一段輝煌光景，但隨著時代變遷，年輕世代對漁業文化和食魚文化的認知卻逐漸淡薄，而你對海洋了解多少呢？

優渥的自然環境，造就臺灣唾手可得種類多樣的新鮮海味。根據聯合國糧農組織（FAO）統計，國人每人每年平均吃 34 公斤的海鮮，位居全球第 4！但喜愛海鮮的我們，卻鮮少有人知道：國際期刊《Science》提出，如果海洋過度捕撈及汙染的趨勢不變，2048 年後我們將面臨無魚可捕的海洋；觀光客趨之若鶩的漁港，所標榜的「新鮮現撈」，其實可能是冷凍進口的魚貨。從大海到餐桌，我們所吃的水產品，是經歷了什麼才以這樣美味的面貌來到我們的面前，牽動我們的味蕾？我們又如何靠「吃」，就能對海洋永續盡一份心力？

接下來，讓我們透過本次的閱讀活動，來一場「魚眾不同的海洋之旅」吧！

※參加辦法及收件時間，115年4月1日～115年6月30日：

1. 連結網址或掃描下方QR code連結，閱讀文章及觀賞影片。

(1) <https://sunrisemedium.com/p/371/fish-eating-education>

（【旭時報】你其實不懂吃魚？為什麼要有食魚教育？）

(2) <https://reurl.cc/zK9yyp>

（【直接跟農夫買】年年有魚之關鍵密碼！「台灣海鮮選擇指南」）

(3) <https://cshsntpc.ebook.hyread.com.tw/bookDetail.jsp?id=281724>

（【公共電視】我家住海邊：尋找台灣即將消失的漁法）

→此為金山高中校園 HyRead 電子書庫資源，閱覽前請先登錄學校圖書證號!!

(4) <https://youtu.be/KLRVJGfJ9Ys>

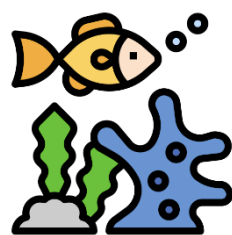
（【公共電視：我們的島】餐桌上的海洋 | 永續海鮮該怎麼吃）

(5) <https://www.youtube.com/watch?v=JUUYg9WFjNY>

（【臺灣吧 Taiwan Bar】還沒長大就被抓去三杯？你的每頓飯，決定海洋能不能恢復生機！）

(6) <https://reurl.cc/1kRQ38>

（【國家地理雜誌】耗時一年海廢快篩調查，揭露臺灣海岸汙染真相！）



| (1) | (2) | (3) | (4) | (5) | (6) |
|-----|-----|-----|-----|-----|-----|
| | | | | | |

2. 領取紙本學習單並完成相關問題，將學習單交回至圖書館讀服組。

※獎勵辦法：經閱推教師評審，精選優良作品數名，頒獎表揚並張貼在圖書館公佈欄。

※學習單內容：

(1) 修道成「鱻」：一場關於食魚的修行


(2) 我們的寶島：島嶼臺灣，海洋文化


『魚食俱進，與海共存』學習單一～修道成「鱻」：一場關於食魚的修行 班級： 座號： 姓名：


「海洋遊俠」廖鴻基先生曾有過疑問：「為什麼生活在海島國家的人，卻不了解海洋？」，在其眼中，一個以海為家的島嶼，如果不知道賴以為生的環境為何，是一件悲傷之事，也因此，在他開始投入討海人的生活之後，便逐步形塑出自己與海洋相關的思維、情感和習慣，藉其文筆將對海洋的關懷表露無遺，並希望更多人能因此對海洋有進一步的認識，也更能知道如何善待海洋。為此，我們準備了一份修「鱻」秘笈，讓大家都可以藉此修煉成小小海洋專家喔！


第一式：鱻見之明


我國有許多常見的國產海鮮，請透過以下提示，找出正解。


| 魚種 | 特性 |
|--|----------------------------------|
|  【 】 | 外表灰黑色，為臺灣養殖產量最多的魚種，主要養殖於雲、嘉、南地區。 |

| 魚種 | 特性 |
|--|------------------------------------|
|  【 】 | 生活在潮間帶，富含硒、鋅、鐵等微量元素，養殖方式有平下式、垂下式等。 |

| 魚種 | 特性 |
|---|-------------------------------------|
|  【 】 | 我國養殖歷史最悠久的魚，其名稱因有許多傳說都源自鄭成功，故又稱國姓魚。 |

| 魚種 | 特性 |
|---|-----------------------------------|
|  【 】 | 屬於洄游性物種，每年6-9月為盛產期，主要位於臺灣北部及西南沿海。 |

| 魚種 | 特性 |
|---|--------------------------------------|
|  【 】 | 外型細長，主要盛產期為秋季，分布於北太平洋，產量多且富含DHA、EPA。 |

| 魚種 | 特性 |
|--|----------------------------------|
|  【 】 | 臺灣最常見的養殖貝類，棲息於泥沙底層，藉鰓部濾食水中的有機碎屑。 |

第二式：洞燭鱻機

有什麼標章可以辨識優良水產？



【 】
第三方公正單位檢驗，施行水產品 HACCP 管制，透過標章編號便可查詢產品檢驗資訊。



【 】
第三方公正單位檢驗，辨認優良水產品的簡易方式，詳細記錄水產品從加工到出貨過程。

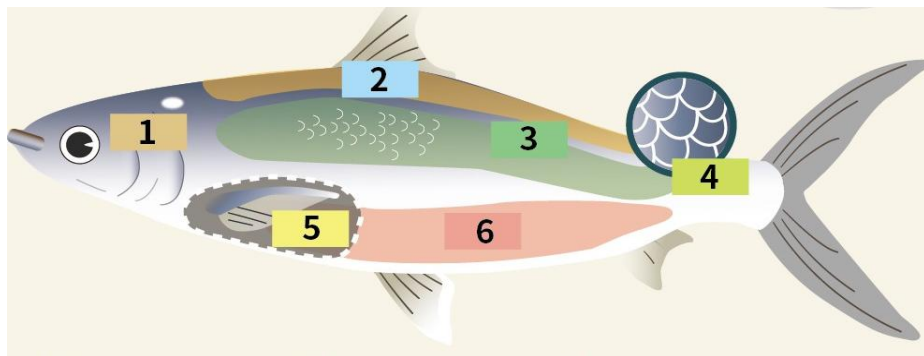


【 】
農政單位把關，像水產品的身分證，用手機掃條碼即可追溯產品生產來源。

班級： 座號： 姓名：

第三式：極道蠶虱

虱目魚是臺灣餐桌上常見魚種，整條魚都可以食用或利用，讓我們完成以下內容，同時來認識各部位的料理吧。



第四式：蠶魚寶典

請嘗試畫下你曾經吃過/看過的海鮮料理，並簡單跟我們分享該道佳餚如何料理吧。

佳餚名稱： _____

料理方式： _____

繪圖區

1

2

3

4

5

6

魚頭：家常紅燒料理，多與鳳梨豆醬燉滷，甘美鹹香好下飯，品嚐時樂趣多多。

魚嶺：為背鰭肉，帶刺，肉質Q彈油嫩，適合乾煎或酥炸，香嫩爽口。

魚肚：職人手切去刺，方便料理，煎烤煮湯皆可，快速上桌。

魚皮：滿滿膠原蛋白，口感Q彈，清燙就能享用。另外連魚鱗也能提煉膠原蛋白製成面膜及保健食品。

魚腸：產地與時間限定的美味，僅在一早供應，是懂吃老饕最愛，煎得鹹香酥脆最迷人。

魚柳：又稱作里肌肉，位於魚脊兩側靠近魚肚處取下之肉條，一條魚僅有兩條。

『魚食俱進，與海共存』學習單二～我們的寶島：島嶼臺灣，海洋文化 班級： 座號： 姓名：

在臺灣這個四面環海的國家，自大航海時代起，除具有重要的戰略意義、經濟價值外，更展現出富有多元性的海洋文化。文化是生活的累積，因此臺灣的海洋文化可視為一種海洋與生存在島上的子民在不同的面向中所織羅出一張緊密的網，從文學藝術到宗教信仰，從自然資源到生態保育，從海權思想到海洋律法，無不顯現出人類長期在與海洋互動的過程中，所逐漸發展出的各種精神、物質、行為以及社會的生活內涵，而現在就讓我們從以下內容去多方了解關於我國的「海洋文化」吧！

一、【宗教信仰篇】臺灣的海洋文化中，宗教信仰被認為是重要的一環，也因過往臺灣移民多半來自福建及廣東地區，故在先民初至陌生之地，面對天災、瘟疫及不同族群的威脅，在極需精神寄託的狀況下，也將原鄉神祇的信仰隨移民而播遷，而在我們的生活中有哪些與海相關的廟宇與神明呢？讓我們來一起了解並完成吧！

| 宗教信仰 | 廟宇 | 神明形象及廟宇背景 |
|-----------------------|-------|--|
| 神明① 【 】 | 金山慈護宮 | 1809年，有神像由海上漂流至野柳海岸，被當地漁民發現，隨即迎回供祠，後建廟於金包里街；該神明傳言常以「著紅衣長髮素顏美麗女性」之形象在洶湧海濤中顯靈，並能使颱風轉向，而保佑船隻航行之平安，故普遍被漢人視為臺灣的航海神。 |
| 神明② 【 】 | 金山承天宮 | 1955年，有村民自中角海邊拾回一神像頭顱，重塑金身後以供參拜，後居民發現祭拜該神像後漁獲豐收進而建廟；該神明形象多為正氣凜然的儒將，身著明代文武袍，蓄短鬚，呈現「威而不猛，恭而安」的莊嚴儀態。 |
| 神明③ 【 】 | 金山威靈宮 | 1901年，村民發現海上有艘金碧輝煌之帆船徐徐而來，待其靠岸卻只見一小木舟，並有一只香爐，遂撈起供奉；該神明起源於閩南沿海對瘟疫的恐懼，常透過「送王船」習俗將瘟神送出海，轉化為代天巡狩、護佑討海人的海神。 |

二、【漁業捕撈篇】臺灣的漁業文化是歷史的紀錄也是先民的足跡，而早期的漁具漁法，大多源傳自中國，至今部分仍然蹤跡可見，現在讓我們來看我國現存還有哪些漁撈方式吧！

| 漁撈方式 | 代表地 | 說明 |
|----------------|-----|--|
| 【 】 | 金山 | 漁民利用電石(磺石)加水產生乙炔氣體，並在「蹦」的一聲下瞬間點燃火炬，此時具有趨光性的青鱗魚受光吸引大量跳出水面，漁民以叉手網撈捕跳躍的魚。 |
| 【 】 | 澎湖 | 在潮間帶區域堆砌弧形石牆，利用海水漲潮時會淹覆石牆頂部並且帶來魚群，退潮時海水流走而魚群便會困在石牆內的一種捕魚陷阱。 |
| 【 】 | 宜蘭 | 使用地曳網來捕魚，漁民會利用舢舨到海上佈網，當網沉到海底時，岸上的村民齊力將網拉回海邊，便能將底棲的魚類及蝦蟹網起。 |

班級： 座號： 姓名：

三、【原住民族篇】夏曼·藍波安 Syaman Rapongan 曾說：「海是我們的母語」，身為達悟族人的他，將大海視作自己的家，以自身身體作為海洋文學，藉漢文呈現出達悟族的宇宙觀；而在媽祖與王爺等神明隨著漢人到臺灣之前，臺灣島上的原住民也有屬於自己的海洋崇拜，以泛靈信仰為主的原住民是從對「海洋生物」的崇拜，展露他們對於海洋的信仰，因此有了許多與海相關的祭典、傳說。現在，請大家去找出原住民族與海相關的神話、祭典，並簡短分享這個神話及祭典的內容，輔以繪圖來呈現你從中所感受到原住民族對於大海的敬畏以及重視吧！

| 分享內容 | 繪圖區 |
|-------------------------|-----|
| 我所要分享的神話/祭典來自於 _____ 族。 | |
| 內容： | |
| ----- | |
| ----- | |
| ----- | |
| ----- | |
| ----- | |
| ----- | |
| ----- | |
| ----- | |
| ----- | |
| ----- | |