

3章 1Q 認證標章 安全有保障!

如何吃出營養又健康，小魚貓有提醒可以認明 3 章 1Q，讓政府替我們把關，快來幫忙把認證標章連上它們正確的名稱吧!



臺灣優良農產品

第三方驗證機構嚴格把關
施行水產品 HACCP 管制
衛生安全有保障

有機農產品

第三方驗證機構嚴格把關
有機驗證範圍通過
不用農藥、化學肥料等，友善環境

產銷履歷

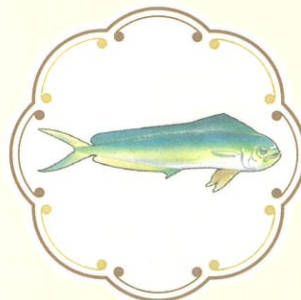
第三方驗證機構嚴格把關
農產品生產紀錄全揭露
符合安全用藥

溯源水產品追溯條碼

可追溯農產品生產來源
農政單位查檢把關
農民用心生產、消費者安心享用

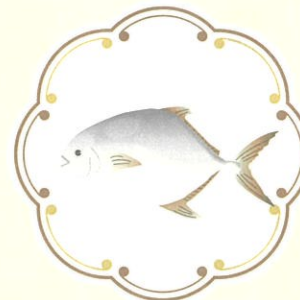
解開魚羶秘密 吃魚的營養

小魚貓說吃魚對人體有許多好處，除了我們熟知的蛋白質，到底是哪些營養成分可以幫助我們吃得營養又健康呢？來幫小魚貓完成這個營養成分圖吧！



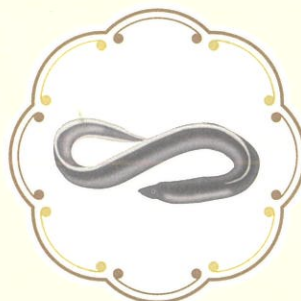
維生素 B 群

鬼頭刀中含有維生素 B 群，有助於維持能量正常代謝、增進神經系統健康。



維生素 A

金鯧中有高含量的維生素 A，有助維持良好視覺，且增進皮膚與黏膜的健康。



Omega3

鰻魚的脂肪中有高含量的 Omega3，對於心血管防護、視力保健、腦部發育...等皆有助益。



鐵

文蛤或九孔中有高含量的鐵質，有助於紅血球的形成，能幫助氧氣的運輸與利用。



鋅

牡蠣中含有高含量的鋅，能夠增進皮膚健康、維持正常味覺與食慾，亦能助於生長發展與生殖機能等。

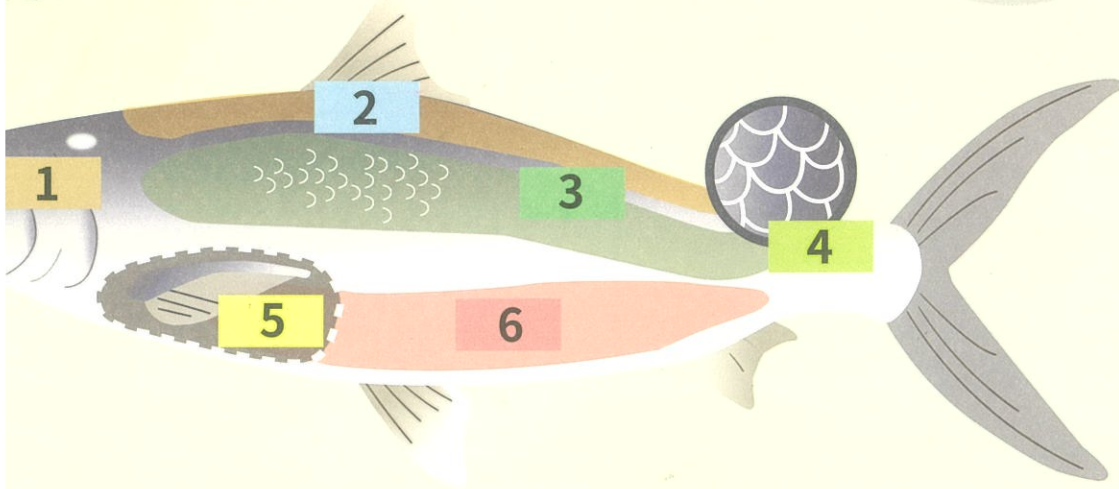


磷

白蝦中有高含量的磷，是身體內骨骼與牙齒的重要組成物質，依個人體質適度補充，能夠幫助其他營養素代謝進而提供身體能量來源。

思慕全魚之旅 認識虱目魚

是臺灣餐桌上最常見的魚種，從魚頭、魚肉、魚骨甚至整條魚都可食用或利用。今年小魚貓特別要在鱻魚食祭健康又美味的虱目魚料理，快來跟小魚貓一起認識魚的各吧！



1 魚頭

2

魚嶺

3

魚柳

4

魚皮

5

魚腸

6

魚肚

：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。

：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。

：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。

餐桌鱻食尚 臺灣的漁業分佈及常見的魚種



臺灣漁業可分為養殖漁業、沿近海漁業及遠洋漁業，成為餐桌上重要海鮮來源，一起來幫助小魚貓，把臺灣常見的魚種，放到對的位置上吧！



養殖漁業

利用人為方式養殖水生動植物，可分為內陸養殖及海上養殖兩大類，主要生產或收成為臺灣鯛、虱目魚、石斑魚、鱸魚、牡蠣與白蝦等。

沿近海漁業

在我國專屬經濟海域（離岸 200 哩）內從事漁撈作業者，主要漁獲物為鯖魚、白帶魚、鬼頭刀與鎖管等。

遠洋漁業

指漁船在我國 200 哩經濟海域外從事漁撈的作業，並不侷限在自己國家沿岸，而是向世界各大洋航行。通常以大型遠洋漁船或船隊為主，技術較難、器具複雜、成本高，但捕撈的數量和價值也相對比較高。主要漁獲物為鮪魚、魷魚、秋刀魚與鰹魚等。



臺灣鯛



虱目魚



石斑魚



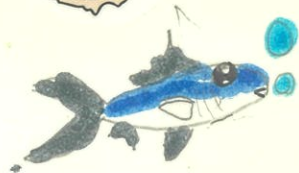
鱸魚



白蝦



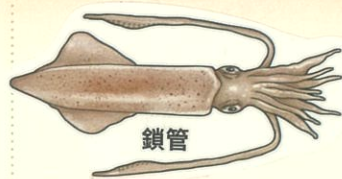
牡蠣



鯖魚



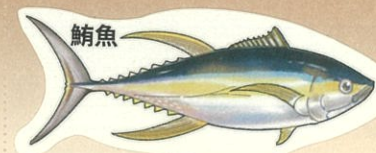
鬼頭刀



鎖管



白帶魚



鮪魚



秋刀魚



魷魚



鰹魚

