

魚 味盎然——國產虱目魚·夏補新鮮品

農委會蘇嘉全主委說，食了它，「老大郎固筋骨，中年郎助元氣，少年囡仔賢讀冊，小朋友賢大漢，女性同胞水噹噹」，到底是什麼神奇妙丹，有著如此功效呢？答案就是高貴不貴的虱目魚。虱目魚產業與國人生活密切相關，農委會積極提倡虱目魚文化，要把虱目魚的營養價值、食魚益處及產業文化介紹給國人認識。



蘇主委為虱目魚宣傳

台灣具有優越的養殖環境，養殖漁業年產量在 20 萬公噸以上，可以充分供應國人蛋白質的需求，並大量外銷，對台灣整體經濟發展及提供世人糧食需求，均貢獻卓著。虱目魚一直是台灣養殖業中，面積最大、產量最高、影響最廣的產業，真可說是台灣「大老級」的養殖魚種。

農委會為提升國人對虱目魚的認識與體驗，於 7 月 20 日推出「夏補極品—虱目魚美食體驗」活動，期望國人能於「大暑」節氣日（農曆 6 月 28 日）食用虱目魚，形成「虱目魚夏令食補日」的食魚文化。活動當日，有美食作家焦桐、中醫師李家雄、養生料理老師郭月英、台南七股溪南春專業廚師等現身說法介紹夏補虱目魚的各種好處。

在南台灣虱目魚可說是家家餐餐可見、隨處可吃，是最

親切不過的魚了。老一輩的人，習慣在夏季虱目魚產季，以虱目魚來滋補，這個習俗，如果用現代營養學角度來看，確實有其道理。虱目魚的良質蛋白質、維生素、礦物質含量高，並且低脂肪、低熱量、低膽固醇，是健康又養生的魚類。



美食作家焦桐就說，虱目魚的營養價值不遜於其他高價位的肉類產品（牛小排、豬排），因此虱目魚可說是高貴而不貴的營養品。

中醫師李家雄說，注重養生的日本人總會在盛夏「土用丑之日」食用鰻魚補身體，讓疲憊的身心得以適時補充元氣再出發。而地處亞熱帶的台灣，由於天氣炎熱身體更容易流失水分、鉀、鈉及礦物質等，加上夏季氣溫高、代謝快，消化液分泌減少，食慾降低，當然更需要食補。而國產當令最鮮美的虱目魚正是最適合推薦作為夏日食補食材。

蘇主委說，虱目魚是台灣最傳統的養殖魚種，平時吃養殖池底的海草，也有海草魚之稱，是最符合生態、安全的魚種。受到遠洋漁業生態保育思潮的影響，限制撈捕已成趨勢，國人宜養成「撈捕、養殖魚種並食」的觀念。農委會推動「新農業運動—台灣農業亮起來」政策，首波就要將最具文化價值的傳統虱目魚養殖魚業列為重點項目，輔導養殖業者推動「優質漁業」及「安全漁業」，提供消費者安全、安心的養殖魚產品。

虱目魚魚鮮肉細，適合煎、烤、煮、蒸、炸、醃、燒等，除了一般魚類烹飪的吃法以外，並且依虱目魚生理形態上的特性，發展出極具特色的鄉土美味，如消費者所熟悉的如虱目魚頭、虱目魚粥、虱目魚肚、虱目魚丸、虱目魚湯、虱目魚羹、虱目魚米粉等，是最實惠最經濟最受歡迎的本土農產品之一，歡迎大家一起來品嚐來自南台灣的盛夏滋味。

- 
- ① 虱目魚加工食品
 - ② 蘇主委品嚐虱目魚料理
 - ③ 郭月英老師介紹虱目魚養生料理
 - ④ 蘇主委和塭仔人一同牽起魚網，象徵魚獲滿滿
 - ⑤ 穿著私裙的塭仔人
 - ⑥ 虱目魚大餐
 - ⑦ 新鮮的虱目魚