



好好吃

好好吃



龍山國小 食魚教育



吃魚好處多

1

幫助
傷口復原



4

頭腦靈活
好聰明

2

預防
心血管疾病

3

保護視力

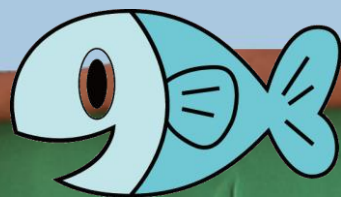
5

促進
身體發育

多吃魚有許多好處喔！

臺灣有許多水產資源，





魚可以做成許多美味的料理，若是因為

害怕魚刺而不敢嘗試，是很可惜的事情

呢！學校午餐即將供應【石斑魚】料理，

會經過【去刺修邊】的處理，不過還是

可能有魚刺，食用時要細嚼慢嚥！

多_{クメセ} 多_{クメセ} 練_{カハ} 習_ト

你_コ 也_セ 可_カ 以_一

享_ト 受_ユ 美_ハ 味_メ

的_カ 魚_ロ 料_カ 理_一

喔_セ !



行政院農業委員會 廣告
COUNCIL OF AGRICULTURE EXTENSION PLAN

三步驟快速取出魚刺



Step 1.



用筷子將魚的胸鰭、
背鰭和腹鰭取下

Step 2.



用筷子從鰓蓋後緣，
沿體中線分上下剝開。

Step 3.



一手用筷子夾著魚骨頭

將骨頭整個拉起來。

另一手用湯匙
稍微壓著魚骨下方的魚肉

開心享用
美味魚肉

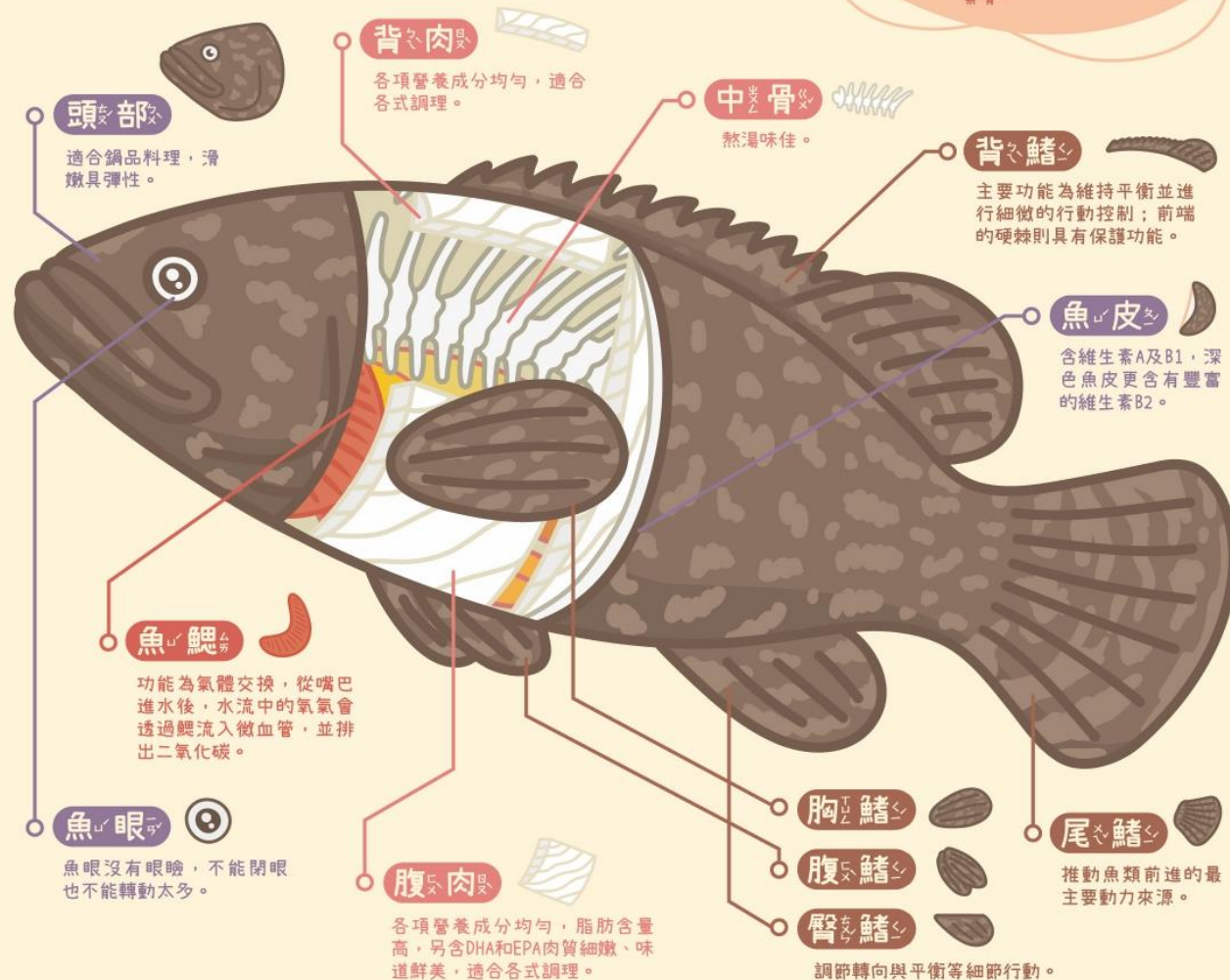


有的魚有細刺，吃的時候還是要小心。不要把魚肉混著其他菜飯一起入口，同時要細嚼慢嚥，才能察覺嘴裡是否有魚刺。

一起認識石斑魚吧！

石斑魚的構造

(龍膽石斑)



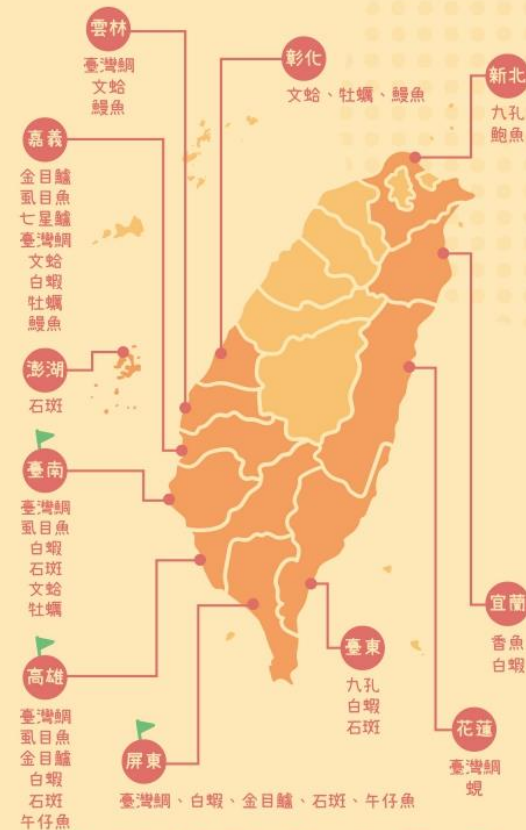
營養成份

蛋白質 維生素B群 鋅 鎂 磷

石斑魚含有豐富的蛋白質，攝取這些蛋白質後，約有87%~98%皆可被人體所利用，是優質的蛋白質來源。此外，石斑魚也含有鋅、鎂、磷等礦物質以及維生素B群等豐富的營養素唷~

石斑魚簡介

- 主要養殖地：臺南、高雄、屏東
- 產季：全年皆有
- 棲息在水質較混濁的沿岸礁區，為肉食性魚種。臺灣養殖石斑從卵孵化到長成大魚，每個階段養殖技術都非常成熟，故有「石斑王國」美稱。國內主流養殖品項為龍膽石斑、龍虎斑及青斑，其中龍膽石斑為石斑魚類中體型最大者，有斑王稱號。



大宗養殖魚種產地

補助單位：行政院農業委員會漁業署
Fisheries Agency, Council of Agriculture, Executive Yuan

廣告

特別注意！魚本來就有(大/小)魚刺，雖經去刺處理，食魚時仍須注意及小心魚刺。



臺灣有「石斑王國」的美稱，

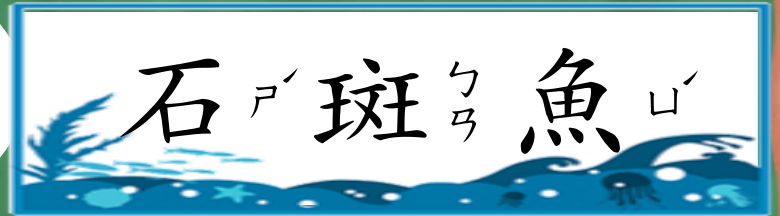
石斑魚的主要養殖地為臺南、

高雄及屏東，常見的品种為龍

膽石斑、龍虎斑與青斑，其中

以【龍膽石斑】體型最大，有

「斑王」之稱。



石斑魚含有豐富的優質蛋白質、維生素B群、礦物質等多種營養素，營養價值很高喔！
一起來吃魚吧！

分享有趣的繪本：《我討厭吃烤魚》

<https://www.youtube.com/watch?v=c7GOwZwr8WY&t=22s>