



## 國產鮮魚健康美味 搶鮮愛媽咪

圖、文 / 蕭仲能

特別報導 》 漁產品推廣

國產漁產品推薦儀式（左起漁業署陳建佑組長、臺南青農徐嘉隆夫人、全國漁會田士金秘書、漁業廣播電臺鄭又慈臺長、全國漁會黃建豪主任）。

今年母親節，行政院農業委員會漁業署輔導中華民國全國漁會於108年4月27、28（六、日）兩日假臺北希望廣場農民市集辦理「國產小魚肉．寵愛媽咪」國產水產品行銷推廣活動，推廣民衆母親節用尚青、優質國產水產品在家中料理出美味又健康的鮮魚饗宴，寵愛與寶貝母親以及家中長輩的健康，現場並規劃豐富多樣的免費石斑魚與鱸魚DIY料理教學和展售推廣活動。

### 國產鮮魚食當令 讓媽咪健康美麗

漁業署指出，食魚有益健康，魚肉是人類動物蛋白最重要來源之一，不僅適合注重養生與愛美的媽媽們滋補養身，也相當適合作為每日全家營養補給來源的健康選擇。當令石斑魚、鱸魚適逢產期價美質優，尤其臺灣養殖技術專



民衆DIY活動。

業、純熟，為促進產業升級，多年來漁政單位輔導漁民團體水產養殖從魚種苗、水質、飼料營養、疾病預防等環節，到搭配符合專業、安



漁業署林國平副署長與 2018 年全國漁業績優產銷班高市永安區水產養殖產銷第九班合影（左起 -2016 年全國石斑魚競賽青斑組優勝張家昇、林國平副署長及高市永安區水產養殖產銷第九班班長 - 蔡蘇麗華）。

全的 ISO22000、HACCP 水產品加工廠處理環境與急速冷凍、真空包裝等條件，都是希望提升消費者食安的質量，在享受在地鮮美的同時也能確保吃的安心與健康。

全國漁會表示，當令國產鮮魚在地養殖，所以新鮮度更有保證，因此料理上不需要太多烹煮調味，光吃原味就很好吃；母親節將至，也推薦想在家中親自下廚孝敬媽媽的民眾，可選購富含膠原蛋白、胺基酸、EPA、DHA、低脂肪，低膽固醇，口感絕佳的石斑魚，或者是擁有豐富蛋白質、肉質纖維細緻滑嫩，無論是清蒸、煮湯、香煎、油炸皆風味鮮美的鱸魚，都是適合追求健康、養顏凍齡媽媽們的最愛魚種，這個母親節一定要用在地尚青的國產鮮魚饗宴，讓媽媽吃出健康與美麗。

## 母親節搶鮮過安全水產孝親最健康

兩天希望廣場活動現場，除了邀請高雄市永安區石斑魚產銷班第 9 班、屏東縣佳冬鄉水產養殖產銷班第 8 班、2018 產銷履歷達人臺南青農徐嘉隆、屏東百大青農劉建伸、福爾摩沙養殖場等石斑魚績優產銷班與鱸魚養殖漁民團體，還特別邀請貢寮區漁會帶來產銷履歷海水養殖的九孔鮑，與琉球區漁會分享季節限定的屏東小琉球特色美食鬼頭刀；為方便消費者快速聰明運用國產鮮魚食材在家中料理孝親餐，兩天希望廣場展售活動中，各與會單位特別為料理新手、上班族、小家庭們準備一系列已完成三清（去鱗、去鰓、去內臟）真空包裝的石斑魚、鱸魚、鬼頭刀以及貢寮鮑等優質國產鮮魚水產品，現場並有三杯龍膽石斑魚、清蒸石斑魚、龍虎斑味增湯、煎烤鱸魚下巴等相當適合全家老少平日養生食補的澎派石斑魚與鱸魚美味 DIY 料理教學、免費試吃，以及安全水產展售活動。



高市永安區水產養殖產銷第九班班長蔡蘇麗華教導民眾香煎午仔魚（2018 年全國漁業績優產銷班）。