

# 歲初幸福儀式感

## 三步驟國產鮮魚湯暖心上桌

圖 / 中華民國全國漁會  
文 / 社團法人台灣在地農經整合協會 鄭淑文理事



2026 年的第一個月份，正是把生活節奏調回舒服、替新一年補足元氣的好時節。這時候最適合端上一碗溫潤清爽、不油不膩的鮮魚湯，把一家人的身心都溫柔安放好。金目鱸魚肉質細嫩、滋味清甜，是國產代表性的白肉魚之一，供應穩定、料理多變，怎麼煮都百搭，清補不膩、全家都能安心享用。再搭配來自澎湖無汙染潮間帶、漁民手工採收的「澎湖綠金」海菜，並加入 Q 彈魚丸，脆口海味彷彿把海風與陽光一併收進湯裡，讓層次更輕盈、更鮮明。幸福其實很簡單：一鍋暖湯、一尾鮮魚、一把海菜；就用這份來自海洋的純粹，暖暖迎接新年的好氣象。

### 國產鮮味營養滿分

金目鱸魚向來被視為四季皆宜、全齡適用的國民好魚。從營養角度來看，鱸魚含有維生素 B 群、鋅、鐵、鈣等多種營養素，每 100 公克帶皮鱸魚更含約 19.6 克優質蛋白質，能協助日常飲食中所需的營養補給，適合在冬季或年節時作為增添活力的食材選擇。同時，鱸魚富含 Omega-3 脂肪酸（EPA、DHA），讓每日營養更均衡。相較於油脂含量較高的紅肉，鱸魚屬於低脂、低膽固醇、口感清爽的白肉魚，日常攝取無負擔，也更貼近現代人追求輕盈飲食的需求。澎湖海菜的天然營養同樣備受重視，除富含膳食纖維與海藻膠，可作為日常飲食中增加纖維來源的好選擇；同時擁有葉綠素、β-胡蘿蔔素、鈣、碘及維生素等多重營養素。由於採收自澎湖純淨潮間帶海域，海菜風味清新自然，被視為冬季「清補不膩」的輕盈海味，也為飲食增添多樣性。



### 暖冬日常 × 快速上桌

在忙碌的日常中，能為自己與家人端上一碗熱湯，是多麼珍貴的日常幸福。為了讓國產好魚更輕鬆走進家家戶戶的廚房，漁業署近年輔導全國漁會與各地漁業團體，持續推動國產水產品的即食化、標準化與品牌化。全國漁會推出麻油鱸魚湯、藥膳鱸魚湯與澎湖海菜魚丸湯三款冷凍即食湯品，以「拿、熱、嚐」三步驟，讓全家人在 6 分鐘內就能喝到鮮魚的原味與營養。無需廚藝、無需備料，讓忙碌上班族、小家庭與長輩都能輕鬆享用。

### 小升級·大滿足！ 三款湯品超簡單變換吃法

1. 加麵線或冬粉：6 分鐘變成一碗剛剛好的飽足晚餐。
2. 加白飯：變成最暖心的「湯泡飯」。
3. 加青菜（娃娃菜、小白菜、菇類等）：增加纖維、營養更均衡。
4. 加蛋花：特別適合海菜魚丸湯，滑順更好入口。