

# 臺南市私立長榮女子高級中學



## 在地食材處理實作

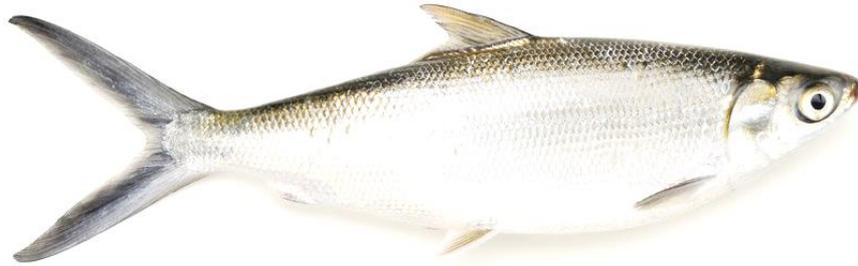
編制人：蔡宗翰

# 單元介紹

- 單元一 在地食材認識
- 單元二 食材種植體驗
- 單元三 虱目魚處理及運用
- 單元四 芒果處理及運用
- 單元五 鮮奶處理及運用
- 單元六 牛肉處理及烹調



# 單元三 虱目魚處理及運用



<https://www.youtube.com/watch?v=gqH8qSU0TKs>

- 台南市虱目魚養殖面積約4,980公頃，產量約2萬4千噸佔全臺第一。年產值約17億，主要分布於七股區、安南區、北門區、學甲區及將軍區。

# 營養成分

分類	名稱	功效
脂溶性維生素	維生素A	預防癌症、夜盲症與乾眼症
	維生素E	天然抗氧化劑
水溶性維生素	維生素B2	預防口角炎
	菸鹼酸 (B3)	預防舌尖炎、口炎及癩皮病
不飽和脂肪酸	EPA	可預防心血管疾病
	DHA	
礦物質	磷	維持體內電解質平衡
	鉀	
	鈉	
	鎂	調節生理機能
	鐵	有助於血紅素及肌紅素運送氣體
	鋅	促進胰島素分泌、幫助醣類代謝

虱目魚所含的營養成分表

# 特徵

- 虱目魚有著對稱以及流線的體型，有著分叉尾鰭。最大可以長到**1.8公尺**長，但是一般市面上大小在**50公分**以下。無齒，主要的食物是藻類和無脊椎動物。具有極發達的脂眼瞼（**adipose eyelid**），幾乎完全遮蓋魚眼。體內有**222根**魚刺。
- 體為長卵型而側扁，全身有不易掉落之銀白色小圓鱗。側線明確，腹面圓且無稜鱗。口小，在兩顎及口蓋部無齒，眼有脂瞼。刺多肉味美。尾鰭深深分叉，體呈銀白色，背面灰棕色，市體長四十公分左右，體重約二百至四百克。在菜市場上，虱目魚一向神彩奕奕、銀白色的肌膚配上緊密之圓鱗更是光艷照人，細長的身軀，在水中更是耀眼奪目；以專業的術語來說，牠上市時一直都是在硬直期（**rigor mortis**），常常從中間下凹頭尾向上彎，是獨一無二的魚姿，換句話說，牠是在非常新鮮的狀態。

# 虱目魚養殖



<https://www.youtube.com/watch?v=zOGQp2i2Afs>

# 虱目魚加工



虱目魚產銷一條龍 年收二億行銷國際

<https://www.youtube.com/watch?v=LQA4yA-rge8>

# 虱目魚料理



<https://www.youtube.com/watch?v=LMXh9eHV-AQ>

# 您的虱目魚料理

美味  
鮮甜



嚴選來自台灣台南虱目魚故鄉的新鮮牛奶虱目魚，  
肉質鮮嫩肥美富含多種維生素，  
簡單料理就能吃出虱目魚的鮮嫩美味！



*Thank You!*

