

臺南 400 主題優良教案甄選

一、教案名稱：臺南豐采之府城上菜

二、設計理念：

將臺南 400 的核心精神「珍視傳統、開創當代、展望未來」融入教學活動中，豐富教學內容，創造多元教學方法，提高教學成效：

1. 珍視傳統——臺南美食百年記憶

臺南是一座歷史悠久的城市，人們可以在眾多的古蹟建築中追尋前人的足跡，更可在豐富多姿的小吃美食中，品嚐獨屬臺南這座城市的滋味。臺南的小吃美食不僅以獨特的風味佔據人們的味蕾，一道道小吃背後更承載著府城一代傳一代的歷史記憶和人文風貌。本次教材取自本校自編彈性課程「金采視界—臺南豐采」，課程設計理念就是將臺南豐厚的人文底蘊及文化資產融入課程，希望臺南的學子能認識自己的土地，對臺南這塊土地有更多的認同感，進而能守護這塊土地上曾經有過的風華與開創未來更多的可能性。

2. 開創當代——府城上菜名篇探究

「府城上菜」就以臺南的美食為出發，「美食就是生活文化歷史」，每個臺南人都有自己的美食口袋名單，藉由學生對臺南美食的討論與對話，從上菜開始，融入沉浸式本土語教學，學生必須學習以臺語說出臺南的美食小吃，說一桌豐盛美饌由是開啟。而後透過作家名篇，藉由閱讀理解策略帶領學生細品臺南的美食精髓：庶民生活的飲食文化，臺南飲食中的人情味，飲食文學中的臺南樣貌得以被更深的理解和認識。

3. 展望未來——厚植寫作實作美食

教材設計實作美食文案，培養學生書寫美食的能力，從設計標題，到書寫美食風味，期能讓臺南學子不僅吃得一口好菜，未來更能藉由文字的美將臺南的美食推薦給更多的人知道。而後實際進到廚房，實作虱目魚鹹粥，藉由食材營養教育，到實際的烹煮步驟，台南美食的用心製作過程必能深深烙印於學生的記憶，對一道道台南美食可以不只是品嚐，更能感受到深層的情味，細品臺南美食的文化，期許未來能讓臺南美食可以繼續代代流芳。

三、設計架構：含學習目標概念分析與架構圖

1. 學習目標

理解人事物與府城間的互動情形，並獨立思考與分析其關聯性，並善用資訊與媒體以增進對府城文化涵養的敏察和接納，進而關心府城事務。

2. 學習目標概念分析與架構圖

臺南豐采之府城上菜

彈性課程

7節課 (每節課45分鐘)

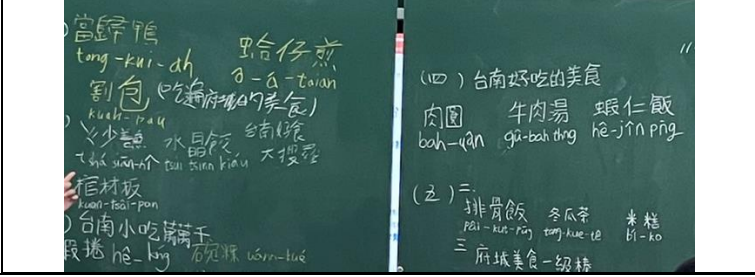


評量：學習單、小組合作、活動參與、作品分享、鹹粥製備成果

四、教學活動設計：

實施年級	七年級	總節數	共 7 節， 每節課 45 分鐘				
實施人數	112 人（共 4 班）						
核心素養	<ul style="list-style-type: none"> ● J-A2 具備理解情境全貌，並做獨立思考與分析的知能，運用適當的策略處理解決生活及生命議題。 ● J-B1 具備運用各類符號表情達意的素養，能以同理心與人溝通互動，並理解數理、美學等基本概念，應用於日常生活中。 ● J-C3 具備敏察和接納多元文化的涵養，關心本土與國際事務，並尊重與欣賞差異。 						
學習表現	<ul style="list-style-type: none"> ● 國 5-IV-2 理解各類文本的句子、段落與主要概念，指出寫作的目的與觀點。 ● 國 5-IV-3 理解各類文本內容、形式和寫作特色。 ● 國 5-IV-4 應用閱讀策略增進學習效能，整合跨領域知識轉化為解決問題的能力。 ● 國 5-IV-5 大量閱讀多元文本，理解議題內涵及其與個人生活、社會結構的關聯性。 ● 綜 2b-IV-1 參與各項團體活動，與他人有效溝通與合作，並負責完成分內工作。 ● 家 Ab-IV-2 飲食的製備與創意運用。 						
	學習主題	<ul style="list-style-type: none"> ● 閱讀素養教育 ● 多元文化教育 					
	議題實質內涵	閱 J1 發展多元文本的閱讀策略。 閱 J2 發展跨文本的比對、分析、深究的能力，以判讀文本知識的正確性。 閱 J9 樂於參與閱讀相關的學習活動，並與他人交流。 多 J1 珍惜並維護我族文化。					
	臺南 400	<ul style="list-style-type: none"> ● 符合臺南 400 核心精神之內容「珍視傳統、開創當代、展望未來」 					
所融入之學習重點	議題融入之學習重點 <table border="1" data-bbox="274 1599 1385 1975"> <thead> <tr> <th>學習表現</th> <th>學習內容</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td> <ul style="list-style-type: none"> ● 國 5-IV-2 理解各類文本的句子、段落與主要概念，指出寫作的目的與觀點。 ● 國 5-IV-3 理解各類文本內容、形式和寫作特色。 ● 國 5-IV-5 大量閱讀多元文本，理解議題內涵及其與個人生活、社會結構的關聯性。 </td> <td> Bd-IV-1 以事實、理論為論據，達到說服、建構、批判等目的。 Bb-IV-3 對物或自然以及生命的感悟。 Cb-IV-2 各類文本中所反映的個人與家庭、鄉里、國族及其他社群的關係。 </td> </tr> </tbody> </table>			學習表現	學習內容	<ul style="list-style-type: none"> ● 國 5-IV-2 理解各類文本的句子、段落與主要概念，指出寫作的目的與觀點。 ● 國 5-IV-3 理解各類文本內容、形式和寫作特色。 ● 國 5-IV-5 大量閱讀多元文本，理解議題內涵及其與個人生活、社會結構的關聯性。 	Bd-IV-1 以事實、理論為論據，達到說服、建構、批判等目的。 Bb-IV-3 對物或自然以及生命的感悟。 Cb-IV-2 各類文本中所反映的個人與家庭、鄉里、國族及其他社群的關係。
學習表現	學習內容						
<ul style="list-style-type: none"> ● 國 5-IV-2 理解各類文本的句子、段落與主要概念，指出寫作的目的與觀點。 ● 國 5-IV-3 理解各類文本內容、形式和寫作特色。 ● 國 5-IV-5 大量閱讀多元文本，理解議題內涵及其與個人生活、社會結構的關聯性。 	Bd-IV-1 以事實、理論為論據，達到說服、建構、批判等目的。 Bb-IV-3 對物或自然以及生命的感悟。 Cb-IV-2 各類文本中所反映的個人與家庭、鄉里、國族及其他社群的關係。						

	融入說明 1. 融入閱讀素養教育，以閱讀策略進行文本閱讀，透過文本探討，讓學生透過飲食文學更加認識臺南的飲食文化與在地精神。 2. 融入多元文化教育，讓學生透過飲食文化學習，了解臺南飲食文化的傳承、傳統及生活方式，了解臺南文化、珍惜臺南文化，並進而能對臺南文化進行創新或傳承。	
與其他領域/科目的連結	<ul style="list-style-type: none"> ● 語文領域—本土語文（閩南語文） ● 綜合領域—家政 	
教材來源	<ul style="list-style-type: none"> ● 學校彈性課程自編教材 	
教學設備/資源	大電視、家政教室、平板、網路。	
學習目標	<ul style="list-style-type: none"> ● 能查索台南美食台語文的正確寫法，並標註羅馬拼音，以台語口說美食名稱。 ● 應用閱讀策略理解台南特色飲食之文本，並能認識並感受台南飲食文化與在地精神。 ● 練習定標題，並運用感官摹寫，進行台南美食書寫，佐以手繪圖。 ● 認識虱目魚，學習虱目魚鹹粥之製備。 	
教學型態	<input checked="" type="checkbox"/> 個別班級教學 <input type="checkbox"/> 班群教學 <input type="checkbox"/> 全學年教學活動 <input type="checkbox"/> 跨學年教學活動 <input type="checkbox"/> 戶外教學 <input type="checkbox"/> 其他	
教學活動（單元/節次）	教學活動內容及實施方式	實施時間
第一節 吃遍台南	<p>一、每個人心中的台南美食</p> <p>台南小吃美食吸引許多觀光客的青睞，藉由閱讀 80 家台南美食小吃的打油詩，及觀看台南美食相關影片，引發學生動機，學生討論每個人心中的台南美食，互相交流每個人的美食名單。</p> <div style="display: flex; justify-content: space-around;">   </div> <p>二、府城美食代表</p> <p>分組討論，選出 5 道美食小吃，作為府城美食代表，以平板上網查詢書寫其中三道台語羅馬拼音，寫到黑板，並口說分享。</p> <div style="display: flex; justify-content: space-around;">   </div>	<p>15 分鐘</p> <p>20 分鐘</p>

	<p>三、訂標題</p> <p>為打油詩下七字標題，於黑板書寫分享。教師引導同學創作，並予分享後予以指導。</p> 	10 分鐘
<p>第二節 府城美食的歷史底蘊</p>	<p>一、閱讀時光</p> <p>1. 文本閱讀：王浩一《小吃研究所：帶著筷子來府城上課》節錄之選文——虱目魚鹹粥、牛肉湯</p> <p>2. 影像閱讀：</p> <ul style="list-style-type: none"> ● https://youtu.be/FfNaHbs5KcQ?si=MSi0eZh8bI1Eb1o0 上課啦！美食作家王浩一為您上一堂府城「吃」的研究課 台灣亮起來（觀看到 5' 09，看王浩一如何介紹台南人愛吃甜） ● https://youtu.be/D1TgKgcltVc?si=cLeBha0pCHeHogq6 台南阿憨的鹹粥中的飯粒是有秘訣的，叫半粥(1' 24) ● https://youtu.be/shUmIzsIEIY?si=xrz_RmhujswOkifm 【謝龍介的口袋名單】不只挑筋、龍介仙心中沒有缺點的牛肉湯！府城大餐廳深夜開張，牛肉湯 【就是這味】(7' 11) <p>二、閱讀理解</p> <p>以閱讀理解策略引導學生梳理句義，詮釋和統整段落間的意義和關係，歸納出主要概念，並推論作者寫作目的與觀點。</p> <p>12 分鐘</p> <p>三、吾愛閱讀操</p> <p>以小組討論方式，練習擷取訊息、發展解釋及統整文意，完成學習單提問內容。</p> <p>15 分鐘</p>	3 分鐘 15 分鐘
<p>第三節 府城人情味</p>	<p>一、閱讀時光</p> <p>1. 文本閱讀：謝仕淵《府城一味：時間煮字，情感入味，一起來臺南吃飯》節錄之選文——餐桌上的府城 沙卡里巴基明飯桌仔</p> <p>2. 影像閱讀：</p> <ul style="list-style-type: none"> ● https://youtu.be/yEdMySADF6E?si=Dj3oEtUc6wWCVUCd 鏡食旅》【台南老饕帶路】老台南人的 BUFFET 基明飯桌仔(3' 13) ● https://www.youtube.com/live/hEfjfIwZ_Bk?si=apGFXRHFmzu_kmfN 總舖師和巷子內會來的飯桌菜早餐直擊(2' 47) <p>二、閱讀理解</p> <p>以閱讀理解策略引導學生梳理句義，詮釋和統整段落間的意義和關係，歸納出主要概念，並推論作者寫作目的與觀點。</p> <p>10 分鐘</p> <p>三、吾愛閱讀操</p>	4 分鐘 6 分鐘

以小組討論方式，練習摘要、發展解釋及比較文本，完成學習單提問內容。

25 分鐘

第四節 府城上菜—— 文宣品設計

一、設計標題

參考範例，可嘗試加入台語文創作


之四 府城上菜——文宣品設計

1. 文青換你當：

右圖為介紹台南小吃的摺頁封面，空白方框是符合主題「台南小吃 100 味」的副標題短語，請以具有文學造詣的文字，設計副標題。（至多以 2 句呈現）

黑心、黑心、黑心
food城小吃熊好呷
(府) 上好食

如能使用台文正字更佳。
融合英、中、台三語十分有創意!



5 分鐘

二、書寫美食文案

參考範例，強調感官摹寫之寫作手法運用，擇定一道台南小吃，進行聚焦描寫。

35 分鐘


2. 文案由你寫

專業的美食評論家總是能講評得讓眾人聽得垂涎三尺。現在，我們也要試著當個美食評論家，選擇一道台南小吃，善用「感官摹寫」做細膩的「聚焦描摹」。務必讓來到台南的旅客想大啖美食風味。當然別忘了為這段文案設計雋永的標題

標題：輕薄酥脆的巷弄記憶——筒蝦餅

內文：將一袋袋蝦段泥餅倒入滋滋作響的油鍋中，在一片金黃中翻滾、沸騰，在轉瞬間便伸展膨脹成一片片白中帶橘的薄餅。老閱以嫺熟的動作將蝦餅撈起，趁熱如頃刻間攤台上已有了好幾袋等待顧客的蝦餅。炸得極為酥脆的蝦餅一碰即碎，抓一片「丟、丟」幾聲就吃完了。口感細緻綿密且爽口，在口腔中融化的快感，令人一口接一口，無法停下來。

建議用藍筆或黑筆寫 A



三、手繪圖

以 ppt 介紹範例，供學生參考。

5 分鐘

府城上菜終極任務之圖怎麼畫

府城上菜終極任務之圖按怎畫



第五、六節
虱目魚
鹹粥製備

(本節課請家政老師協同教學)

- 一、虱目魚知多少
 1. 學習用台語說出虱目魚各部位的名稱。
 2. 認識虱目魚的營養知識。

15 分鐘



二、虱目魚鹹粥製備流程說明

進家政教室前，先學習備料須知、烹製流程、技巧，及安全須知。

20 分鐘

三、台語小教室

- ▶ 芡香 Khian-phang
- ▶ 吮魚刺 tshúg hī-tshi

10 分鐘

四、大廚上菜

學生實作虱目魚鹹粥

45 分鐘

第七節
說得一口好菜

一、美食分享

邀請學生上台介紹自己的文案及手繪圖。

15 分鐘

二、美食交流

教師彙整各班學生創作文案之優秀作品，讓學生可藉由作品交流而更豐富自我的書寫能力。

20 分鐘

三、臺南 400

播放臺南 400 形象影片《今昔·驚喜》篇 完整版

<https://youtu.be/9IauEoizPzU?si=kZTizJHkDzns1ERH>

以臺南 400 形象影片中提到的：「今昔，驚喜」，鼓勵學生利用閒暇時間拜訪台南在地美食小吃，感受一道道小吃從昔日至今，依舊保有鮮美的滋味，以自己的味蕾記憶美食的味道，用心感受台南的美食文化所帶來的驚喜，並可進一步學習製作烹煮，讓美好的滋味更加飄香。
(預告寒假作業—走讀學習單)

10 分鐘

五、教學成果與省思：

(一) 教師教學心得

1. 臺南美食討論：口說台語與在地意識的培養

提到臺南美食小吃總是為人津津樂道，學生在這個課程內展現的學習動機較強，在課程進行中能主動且投入，這次以沉浸式台語進行部分課程內容，發現更能展現屬於台南的在地性及精神，當學生邊查詢字音，邊以台語說著每一道美食小吃，有些非慣用台語的學生生澀地發音，多麼美好的上課風景。另外，如何界定是台南的特色美食，也是一個有趣的現象，就像「臭豆腐」是否可以列入台南特色美食，在學生的定義中，好吃就是具代表性的特色美食，而大眾所認知的台南特色美食，大多為在台南才能品嚐到的滋味，在這樣的討論中，重點並非孰是孰非，而是形塑學生思考什麼是可以代表「台南」，進而讓學生思考「台南」獨特性，培養在地認同感。

2. 探索臺南美食之旅：閱讀策略引領學生品味在地風情

透過閱讀策略帶引學生閱讀長文，透過文本內容認識台南的鹹粥、牛肉湯、飯桌仔等，獨特且用心的製作過程，以及蘊涵其間的台南精神風貌，在閱讀策略的教學中，從擷取訊息、發展解釋、表格統整、摘要等策略，過程雖費時，但學生會更認真的深入閱讀文章內容，佐以閱讀影像，學生彷彿進行一場文學美食盛宴，許多同學會在課堂中表示：「我餓了！」也有學生回饋自己沒吃過飯桌仔，之後要去嚐鮮。從文字到影像，深入認識台南美食的精髓，引發學生的自主行動，這場盛宴十分精采。

3. 細味臺南美食：用文字感知、書寫、推廣

在創作定標題及書寫美食的過程中，以分析範例介紹創作的技巧，並指導學生觀察細節，運用感官摹寫記錄美食的製作過程或品嚐過程。學生的作品可以看到用心之作，練習感官摹寫及細節描寫更有助於寫作能力的提升，平常的國文教學很難有這樣完整的時間可以讓學生從閱讀到發展寫作，在這樣的課程可以落實教與學，培養寫作力，台南的美好可以透過文字記錄下來，更可以藉此行銷台南，推廣台南文化。

4. 烹煮臺南美食：製作鹹粥，傳香千里

此次特別邀請本校家政老師協同教學，介紹虱目魚到虱目魚鹹粥的製備過程，都是沉浸式台語教學進行，學生在過程中呈現學習的興趣與專注，即使聽得半懂不懂，因是熟悉的食材，仍可投入在課程中。到了家政教室實作，學生難掩興奮，此起彼落的驚呼聲，熱鬧的場景是在一般教室所感受不到的，而透過烹煮鹹粥，學生實際感受食材在烹煮過程中一一展現的色香味，尤其是芡香過程，最讓學生印象深刻。

(二) 觀課心得

1. 首次看到沉浸式台語的教學過程，看到學生在台南美食的這個生活化主題中，學生更有情境地口說台語、查詢台語音讀、練習口說，透過台語音讀，彷彿也是一種文化傳承，保留更多的在地性，例如台南在說「糜」時的發音/muâi/，和其他地方略有不同。
2. 學生在分組運用平板查詢時，有時會出現查詢不到字詞，同學間會討論如何改變關鍵字

以利搜尋，互相練習、校正發音，有些習慣說台語的學生化身小老師，這樣的合作學習真好！建議可以再多安排一些時間讓學生上台大聲說台語。

- 來到家政教室就被香噴噴的芡香味吸引，看到學生認真謹慎的依照老師的指示進行每一步驟，除了學習到烹煮技巧、食材運用等，更難能可貴的是他們發現了調味料的運用，自製和外食的差異。感謝兩位老師的帶領和設計課程，學生在聯絡簿札記中都表示收穫良多。


12月19日下午8:09

今天是708孩子們期待已久的鹹粥日一到家政教室拍照就被香噴噴的爆香味吸引煮起來還真有一回事😊

感謝金采詠 有那麼棒的構想 專業家政老師帶領

孩子們收穫很多並分享到覺得自己已經加很多調味料但居然味道還沒有平常外面買的重外面的東西太可怕了😭

#料多味美



(三)學習者學習心得

- 這次的鹹粥教學讓我學到很多，雖然有些地方聽不太懂，但因為可以實作，我還是全神貫注。在實際動手製作虱目魚鹹粥時，我感到非常興奮，而且能親手參與烹飪過程，真的讓我印象深刻。特別是芡香，沒想到這麼的香！
- 這次的課程讓我學習到運用感官摹寫寫作。老師引導我們運用感官和細節描述，還有範例可以參考，讓我更有信心創作。從閱讀到寫作，這樣的教學方式不僅幫助我提升寫作能力，也讓我更瞭解臺南文化和美食。
- 沒想到臺南有這麼多美食小吃，在這堂課裡我還知道了這些美食製作過程中投入的用心，我寒假時想去吃吃看飯桌仔，覺得很有趣。

(四)家長分享學生自主行動

家長在FB上分享學生在家自行繪製臺南美食手繪圖





(五)課後省思

臺南 400 的核心精神「珍視傳統、開創當代、展望未來」，以時間為軸，提示著我們在臺南生活的同時，正承繼著豐厚的歷史文化，而我們將帶著這份文化精神，繼續邁步向前，為臺南豐采創造新一代的精采。

然而這樣文化傳承對於忙碌於課業的國中生而言是抽象的，過去他們吃著一碗牛肉湯，只覺得好吃，並不會知道牛肉湯為何是臺南人的驕傲，於是在設計課程的同時，希望學生們藉由更多視角、更多面向來深入認識臺南的美好，藉由文字、影音等媒材，再加上實際的書寫、製備料理，我們雖無法知道學生在課程中增進了多少的在地認同感，更難以知道他們對這塊土地是否有更多的珍惜，但我們相信這些都是美好的種子，當學生回饋好想去吃一碗牛肉湯，相信他品嚐的滋味必然更多了一份臺南味；當學生回饋鹹粥加了虱目魚真是鮮美，相信他對虱目魚已更多了一份重視；當學生自主繪製臺南美食，相信他是喜愛臺南美食的，未來或許可以應用這樣的文創能力讓更多人認識臺南。

這次課程更融入了沉浸式本土語教學，語言是瑰寶，在文化傳承中又更增添一層意義。初次融入台語教學，在課程教學仍有些不足處，可以再思考如何搭建鷹架，或調整課程，讓學生有更多運用台語發表文字或口說的機會。

期許學生在成長的過程中，能有更多的機會認識這塊土地，感受臺南的美好，未來能愛護這片陪伴他們成長的土地與文化，開展更精采的臺南。

六、參考資料：(含網路資源，請參考 APA 格式撰寫)

1. 王浩一 (2015)。小吃研究所：帶著筷子來府城上課。台北市：有鹿文化。
2. 謝仕淵 (2018)。府城一味：時間煮字，情感入味，一起來臺南吃飯。台北市：蔚藍文化。
3. 教育部國語推行委員會 (2023)。臺灣閩南語常用詞辭典。取自 <https://sutian.moe.edu.tw/zh-hant/>
4. Eatgether 相約美好聚會時光 (2017)。【好想吃】60 秒看完台南必吃的 50 道小吃【Youtube 影音】。取自 <https://youtu.be/aHQcrDkigrs>
5. 三立 Live 新聞 (2015)。上課啦！美食作家王浩一為您上一堂府城「吃」的研究課 | 台灣亮起來【Youtube 影音】。取自 <https://youtu.be/FfNaHbs5KcQ?si=MSi0eZh8bI1Eb1o0>
6. 魚夫趴趴走(2017)。台南阿憨的鹹粥中的飯粒是有秘訣的，叫半粥【Youtube 影音】。取自 <https://youtu.be/D1TgKgc1tVc?si=cLeBha0pCHeHoqq6>
7. 愛玩客 iWalker(2020)。【謝龍介的口袋名單】不只挑筋、龍介仙心中沒有缺點的牛肉湯！府城大餐廳深夜開張，牛肉湯 | 【就是這味】【Youtube 影音】。取自 https://youtu.be/shUmIzsIEIY?si=xrz_Rmhujsw0kifm
8. 鏡周刊 (2018)。鏡食旅》【台南老饕帶路】老台南人的 BUFFET 基明飯桌仔【Youtube 影音】。取自 <https://youtu.be/yEdMySADF6E?si=Dj3oEtUc6wWCVUCd>
9. 魚夫趴趴走(2020)。總舖師和巷子內會來的飯桌菜早餐直擊【Youtube 影音】。取自 https://www.youtube.com/live/hEfjfIwZ_Bk?si=apGFXRHFmzu_kmfN
10. 臺南 400(2023)。臺南 400 形象影片《今昔·驚喜》篇 完整版【Youtube 影音】。取自 <https://youtu.be/9IauEoizPzU?si=kZTizJHkDzns1ERH>

七、附錄：

1. 上課教材及學習單
2. 課程 ppt 之一:府城上菜
3. 課程 ppt 之二:虱目魚篇

臺南豐采 課程



府城上菜

之一 吃遍台南

台南小吃美食多到數不完！就有一位到台南讀書的台中人，6年內吃遍了80幾家知名小吃，還用順口溜的方式，寫成一首近9百字的打油詩，內容有些以街道為單位來紀錄美食，有些則是用鱔魚麵或肉丸等品項來分類。讓我們來看看外地人眼中的台南美食吧！

小弟本是台中人，為了唸書到台南，大學加上研究所，一待就是待六年；
唸書打球玩社團，不忘造訪許多店，府城小吃名其實，包羅萬象每一間。
首先來到國華街，眾多小吃在裡面，富盛碗粿很出名，金得則是賣春捲；
左邊亞德當歸鴨，繼續前行蚵仔煎，右邊割包叫阿松，還有肉粽稱阿娟。
路口有間楊桃湯，許家芋粿在街邊，稍微探頭民族路，永樂大賣燒肉飯；
街上掃店不過癮，大菜市內更多攤，土魷魚羹一個鄭，盡頭阿瑞賣意麵。
不可不吃江水號，芋頭綿密夠香甜，出來換到另一側，沙卡里巴再嘗鮮；
榮勝米糕打頭陣，隨之阿財點心店，廖家老闆炒鱔魚，赤崁主打棺材板。
稍作休息繼續衝，直奔安平吃蝦捲，如果周氏已吃膩，還有陳記賣蚵捲；
安平老街有三寶，尚有豆花加蜜餞，茂記同記舀豆花，一黑一白通通點。
正合興是化核梅，永泰興為芭樂乾，天從伯賣魚丸湯，古堡前面蚵仔煎；
邊吃邊玩才高竿，安平古堡登高盼，億載金城有大砲，德記洋行蠟像館。
回到市區還沒停，府城小吃萬萬千，光是粽子這一類，數來數去好幾間；
劉家海龍圓環頂，楊哥楊嫂往上添，百年老店再發號，八寶肉粽一百元。
或是碗粿也很多，小南森茂吃兩天，個人喜歡小西腳，豆仔湯要順便選；
如果只是就此收，相信讀者不足滿，所以此處頓逗號，往下繼續再一段：
民族路上右手邊，紅燒土魷魚羹麵，只賣晚上八寶冰，就在大遠百對面；
除了松村燻之味，鴨母寮內有蝦捲，還有你我他鴨翅，新光三越巷子邊。
吉成還有矮仔成，師出同門蝦仁飯，如同分家鴨肉羹，清珍東巧變兩間；
台南著名牛肉湯，石精白來當早餐，或是可以很早起，阿輝凌晨開三點。
差點忘記寫肉圓，首推一攤武廟前，府前路上有福記，緊接莉莉冰果店；
蝦仁肉圓也出名，隨便數數名字唸，友誠茂雄開始算，永祺建國就四間。
鱔魚意麵不能忘，阿鐵真味推阿源，小杜阿龍常聽到，兩家也是賣意麵；
喝口水來喘口氣，上個廁所再來唸，起承轉合別在意，隨意揮灑續敲鍵。
老鄭老鄧不同家，但是都賣牛肉麵，阿銘賣到辦大學，還有老唐未曾遷；
朋友家中開粘記，我不避嫌來推薦，到此店數共六十，沉思片刻走一遍。
姚記燒鳥吃宵夜，阿憨鹹粥當早點，包子祿在開山路，肉包輝在市場前；
上富等買排骨飯，福泰飯桌隨意選，度小月與洪芋頭，古早肉燥擔仔麵。
小卷米粉跑很遠，卓家汕頭賣魚麵，米糕首府下大道，阿國鵝肉夜未眠；
上海味香與華都，通通列在路民權，同條尚有太陽城，紅豆牛奶霜超讚。
總趕宮前松仔腳，雙全紅茶在旁邊，布丁金芳依舊特，順天冰棒躲巷間；
最後義豐冬瓜茶，一氣呵成終有限，遺珠之憾別介意，未來有空再補全。
作者：PTT 網友

- 參考影片 <https://youtu.be/aHQcrDkigrs> 【好想吃】60秒看完台南必吃的50道小吃 (1'21)

★吾愛閱讀操 Let's Go★

【問題一】詩中提到的知名小吃，你實際吃過幾家呢？心目中的第一名是誰？補充一下你心中的府城美食「遺珠」吧！

【問題二】請小組討論，選擇五道美食小吃，作為府城美食代表。

--	--	--	--	--

【問題三】請用七個字為這首打油詩訂下一個標題。

--



之二 府城美食的歷史底蘊

府城的美食，其實是有一條看不見的歷史軸線，從荷據時期、明鄭時期、清領時期、日治時期，再到光復後，從大江南北到世界角落的美食都湧進來這座舊城，像是一道一道浪潮撲向岸邊。退潮後，一些東西遺留在沙灘上，證明了曾經存在的往年舊事。「美食就是生活文化歷史」，府城證明了這個理論。

王浩一《小吃研究所：帶著筷子來府城上課》（節錄）

虱目魚鹹粥：府城小吃俐落古風，真材實料就是最好裝潢

虱目魚鹹粥，這可是府城老饕口中的經典。不過品嚐鹹粥之前，要先認識「虱目魚」，英文名字「牛奶魚」Milk Fish，因為牠具有牛奶般的高營養。牠也是台灣地區重要魚種，被賦於「台灣第一魚」的尊位，更厲害的是它也稱之「國姓魚」，相傳「國姓爺」鄭成功啖嚐虱目魚的鮮美之餘，也獻給明末魯王品食饗饌。魯王在賞味後特別賜名「國姓魚」，因為此魚是「國姓爺鄭成功」所晉贈，所以「虱目魚」也升格叫做「國姓魚」。

「鹹粥」是老台南人的傳統早餐之一，經典，廣泛，而且綿延了三百多年，府城有許多提供虱目魚早餐的料理店家，每家的韻味皆不同，各有專精，有以虱目魚肚為主的鹹粥。店家將生米放入魚骨高湯中煮軟，吸收鮮汁，但米粒尚未糜爛，呈透明狀，米漿也尚未滲出到湯頭裡，這時便把米粒撈起，如此，湯頭才不會黏糊

狀，這就是火候關鍵。這種烹煮調法叫做漳州、泉州的「半粥料理法」，頗有古風。

關於鹹粥，府城仍然有許多保有古風的老店，一些是老饕的口袋名單。位於中西區大勇街83號的「無名鹹粥」就是其中之一，這次，我們就到這另一樣好吃的私房小店……雖然簡陋了些。

其實，府城小吃的「最好裝潢」，就是真材實料呈現，像是石精白蚵仔煎攤子前，擺開的推疊雞蛋、大盆蚵仔、肉臊鍋、豆芽、茼蒿等等。同樣的，大勇街的這家鹹粥老店，也是把鹹粥所有的食材展開：滿滿豐美鮮甜的蚵仔、處理乾淨無刺的虱目魚片、土魷魚塊等等「擺陣迎客」。湯頭是魚骨輕熬，鮮甜，因為不久燉，所以沒有酸味，保有清爽的鮮韻。府城的鹹粥飯粒都不熬成糜爛，以保有飯粒整體形狀（飯量不多），也保有粥湯的澄透感（避免渾濁）。盛碗後，加入香蔥酥和芹菜末子，提味也爽口。

每次店家食材備料有限，賣完，收攤回家，過自己的小日子去……這才是府城的小吃美食俐落古風。吃不到，明天請早。

牛肉湯：美食地位甫確立，府城幸福早餐新霸主

府城傳統早餐有四寶：菜粽、魚丸湯、鹹粥和牛肉湯，前三種在許多報刊書籍已有大量報導，牛肉湯比較少（近年才開始報導），理由有二：牛肉湯的美食地位近二十多年光景才確立的，比起其他府城傳統小吃算是資淺的；其二，許多外地美食記者尚未深入品嚐。據了解，台南市的牛肉湯店家已經超過兩百家，台南人對於哪一家是絕品，心目中的答案不一。

場景：早上九點半，一名老饕熟客進入店來，跟老闆說完「同款！」，自己就打開電鍋盛一碗飯，在熱飯上淋上肉臊滷汁，那是用牛筋肉以府城經典的肉臊烹調方法滷製而成的，其中多添加了八角、肉桂葉和黑胡椒粉等等，白飯上有不少的碎牛肉。我第一次去，則等老闆送上桌，但是，老闆娘給我的肉臊滷汁飯，上面卻多加了一塊滷豆皮，她說不用加錢，因為那是隔壁做稻荷壽司阿婆把一些外表破損的豆皮，免費送給他們的，他們再把豆皮放入滷汁熬煮後，分享給食客。這裡面呈現著府城小吃美味之外，最棒的人情味。老闆正忙，歡迎熟客自己動手，分量自己隨意，另外隨性的滷豆皮，也是好鄰居的環保人情，吃得到算緣分。

先說說湯頭吧，夜裡四點開始熬煮，老闆娘掀開鍋蓋一一介紹鍋底：這是大豆粕袋含有磷脂、這一袋裡有胡蘿蔔和鮮甜的蘋果，有時還加上甜椒，主角是整隻老母雞和牛大骨，至於這個嘛，就是含豐富的膠原蛋白「豬皮」……不加中藥，要熬到中午，大約十個小時。牛肉湯嘛，就是要講究牛肉和湯頭，湯頭雖然熬煮了十個小時，但是絕不濃稠，不油不膩依然爽順，真不簡單。

再來說說「牛肉」部份，府城這二十多年流行牛肉湯，當然營養上，大家都知道精瘦牛肉是一種有益的肉類，包含豐富的鐵質、蛋白質，這些都是崇尚節食的現

代人極缺乏的營養素，尤其膽固醇和脂肪都比其他肉類食品低。原因二，主要是台南市善化區有傳統牛墟，現在更進步到一天兩次的善化電宰場，提供的溫體牛肉讓府城老饕吃得到新鮮。有趣的是，牛肉湯店家們每天能採買到的牛肉部位，都是固定的，換句話說，每家的肉質部位都不同。吃牛排的人都知道牛排的等級跟部位息息相關，所以取得精瘦軟嫩口感甜滑少筋不柴的肉源，已經是成功的一半了。

「康樂街牛肉湯」店家牌子老，以鮮嫩多汁的軟肉聞名，府城老饕都知道。一碗好吃的牛肉湯，食材有了，看看火候吧，先舀滾熱湯頭入碗，才加入已經切成薄片的牛肉團，湯匙不停翻攪，讓肉片與熱湯均勻接觸，因為肉薄一定是全熟，而且肉汁依然還留在肉裡，口感軟嫩得香腴有致。桌上有無限供應的嫩薑絲，可以直接入湯，也可置入淺碟加入醬油，配著牛肉入口。也推薦牛肉炒辣味芥藍、牛肝炒辣味高麗，超絕！

（王浩一《小吃研究所：帶著筷子來府城上課》，有鹿文化，2015.10.09。）

★吾愛閱讀操 Let's Go★

【問題四】找一找，請用螢光筆將文本中「半粥料理法」描述煮粥方法的文句畫線。想一想，為什麼要用「半粥料理法」來料理鹹粥。（小組討論）

【問題五】請整理文本中，鹹粥湯頭和牛肉湯頭的描述內容。（小組討論）

	材料	熬煮時間	味覺
鹹粥湯頭			
牛肉湯頭			

之三 府城一味，就是料理背後的人情味

生活在台南，無論一日或十天、一年或十載，只要能發現這一味，就可品嚐這座城市的美味精髓。

謝仕淵《府城一味：時間煮字，情感入味，一起來臺南吃飯》(節錄)

餐桌上的府城 沙卡里巴基明飯桌仔

一菜一味一色，而且講究切工細緻

①我應該未曾帶過朋友到臺南的飯桌仔吃飯，實則它跟大眾認知的府城小吃，蝦仁飯、碗粿、牛肉湯、虱目魚等，無法有太直接的聯想。而對於遊歷府城一、兩日的觀光客，府城小吃多半清楚明晰不需辨識，但飯桌仔匆匆晃眼一過時，十數樣的肉、魚與食蔬，乍看無異於自助餐，因此被輕易放過，也算是極為正常的事。不過以我的體驗，飯桌仔卻是府城文化薈萃之所在。

②府城以飯桌仔型態營生者頗多，近來赤崁路民族路上的福泰飯桌，生意特別好，食物品質樣樣到味，目前堪稱府城飯桌第一，之前則是泰山飯店的場面最為震懾人，因為料理都用一口口的木炭火爐保溫，料理方式從簡易清蒸到繁複醬燒，更包括許多辦桌菜手路的大菜。但此店已隨著兩年前老闆退休而結束營業，一整店的炭燒肉香魚鮮，也因此煙消雲散。

③沙卡里巴基明飯桌，相形來說較為低調，許多人到沙卡里巴用餐，可能是為了阿財香腸瘦肉，也可能是為榮盛米糕，總之來此的客人多半屆中午，基明飯桌仔已準備打烊收攤，殊不知最隆重的饗宴已在清晨上演過。或者周六日造訪的觀光客，也一定無緣品嚐，因為他們的營業日只限周一到周五。

④早上約莫六點就開始營業的基明飯桌仔，大約備有十種青菜，搭配兩三道肉食，但重點在於十來樣的魚料理，都選用新鮮當季的海魚，出自本港，絕無遠渡重洋的冷凍貨色，如鱈魚或鮭魚，十足體現減少碳足跡的時興理論。春天時，有時會遇到最後一批的春子、三牙，細嫩的魚肉最能搭配春天。而秋季之後，肥美的鮫魚上市，總讓人想每週準時去報到。

⑤說穿了，飯桌仔提供的是有如居家飲食的飲食型式，幾道菜一碗飯，但細細體會，他們其實就連炒一道菜，都顯得很用心，基明飯桌通常不會透過配菜來讓料理增色，相反地，他們的菜，炒得極為純粹，一菜一味一色，而且講究切工細緻，一口一食，搭配極好。當然，那一定要能搭配食材的特色，才足以襯托。舉例來說，春夏時節的綠竹筍，由於質地纖細，因此切成大約薯條粗細，而纖維較粗的麻竹筍，則切成細絲狀，不同切法，都根據了食材的特色而決定。除此之外，府城的飯桌仔，就算一碟蒜炒空心菜，一塊煎成四方的蔥蛋，都是一菜一碟，不相混雜，純粹獨立，可感受其細膩的講究，一碗飯搭配三、四小碟菜，豐盛感隨即提升。這點大致為府城飯桌仔的共同特色。這家飯桌仔只提供白飯，不供應肉燥飯，應該也是特色之一，不過只供應白飯倒是可跟食蔬與魚鮮間產生更為純粹的關係，未必是壞事。其次，他們沒有魚丸湯、魚肚湯等其他飯桌仔的標準配備，他們只供應免費清

湯——一碗根本已超越免費概念的魚湯。

⑥沙卡里巴基明飯桌的免費魚湯，都是蒸魚與煮魚時熬出的湯，識門道的常客，有時會提醒店員，不要虱目魚清湯，要石斑魚湯。清湯上桌前，店員通常會將湯加熱至燙口，投入些許薑絲，入口鮮美，與白飯的純粹相襯，一飯一湯就已足夠。我有時甚至會覺得這碗附贈清湯，才是整頓飯的主角。

⑦我最喜歡的飯桌仔型態，是飯桌為眾人開放，也要讓士農工商都能消費得起才行。一般來說，蔥燒三牙、清蒸石斑，一份就是百來元，一個人一餐的餐費超過兩、三百元，稀鬆平常，但若非中產以上人士，這食物是無法當成尋常吃食的。不過，飯桌仔主人很會變出花招滿足眾人，例如白帶魚盛出的季節，一段煎油帶，大約八十元，但於此同時，他們就將白帶魚頭做成蔥燒口味，一份十五元，白帶魚頭沒什麼魚肉，一般常被丟棄，而蔥燒又很費工，這麼做其實有著惜物的美德，更讓阮囊羞澀者，也能輕易享受一頓飯桌的排場。

⑧飯桌仔顯現的府城文化，常能透露出這座歷史悠久的古都，講求細緻排場的一面。裡外兼備的府城文化，也無法接受華而不實的食物上桌，當令新鮮是第一要求。而令眾人皆滿意的價格，更可見烹調者如何費心思的安排，期望讓士農工商各取所需。

⑨飯桌仔中的一碟一味，面面俱到，最能表現出府城的文化。

（謝仕淵《府城一味：時間煮字，情感入味，一起來臺南吃飯》，蔚藍文化，2018.06.22。）

★吾愛閱讀操 Let's Go★

【問題六】運用摘要策略，整理各段大意。（小組討論）

①飯桌仔是府城文化薈萃之所在。

②

③

④

⑤

⑥

⑦

⑧

⑨飯桌仔中的一碟一味，最能表現出府城的文化。

摘要	定義	指讀者擷取文章中重要訊息，經統整濃縮後，形成能代表文章主旨的簡要敘述。
	目的	促使讀者聚焦在文意重點，忽略較不重要的細節，並將文章中各重點連結統整，形成有意義的整體理解。
	策略	刪除（忽略不重要的訊息）→歸納（以上位概念 <u>概括</u> 或找詞語 <u>替代</u> 瑣碎語詞） →主題句（找到段落主題的文句）→串成完整的句子

【問題七】飯桌仔顯現的府城文化是什麼呢？

--

【問題八】比較王浩一和謝仕淵的文章寫作手法異同

同
異

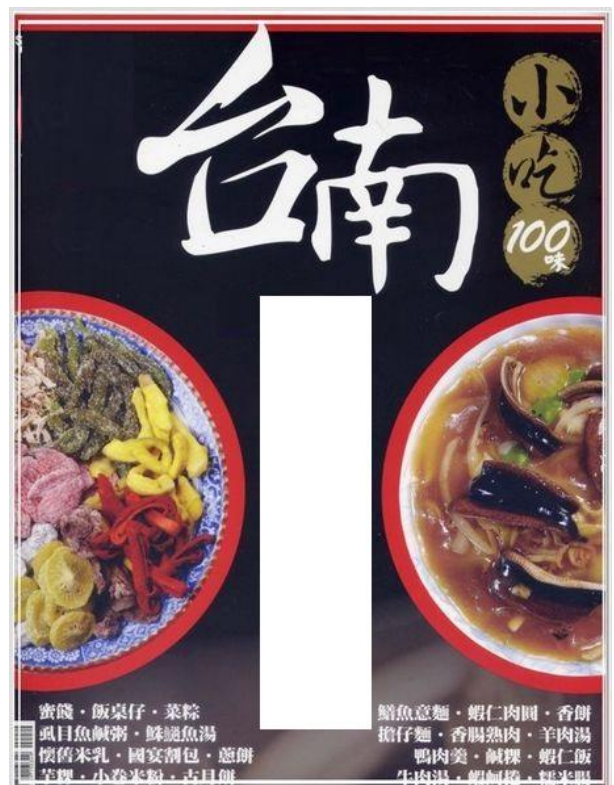


之四 府城上菜——文宣品設計

1. 文青換你當：

右圖為介紹台南小吃的摺頁封面，空白方框是符合主題「台南小吃 100 味」的副標題短語，請以具有文學造詣的文字，設計副標題。（至多以 2 句呈現）

--



2. 文案由你寫

專業的美食評論家總是能講評得讓眾人聽得垂涎三尺。現在，我們也要試著當個美食評論家，選擇一道台南小吃，善用「感官摹寫」做細膩的「聚焦描摹」。務必讓來到台南的旅客想大啖美食風味。當然別忘了為這段文案設計雋永的標題

標題：	貼上美食圖片或手繪美食：
內文：	

◆參考範例

飄香四十年好味道——彰化肉圓

晶瑩剔透肉圓下油鍋炸得金黃酥脆，身手俐落的老闆將在油鍋中漂浮舞動的肉圓瀝乾多餘的油後置入碗中，再拿起一把銳利的剪刀「喀擦——喀擦——」兩聲，肉圓香氣間四溢。接著，再淋上特調甜辣醬汁，撒上海菜，完美的大作便告完成！端上桌後，以銀晃晃的金屬叉子掀開肉圓，翻攪出一塊塊緊實多汁的瘦肉與鮮筍，接著逐一送入口中。甘甜微辣的粉橘醬汁是肉圓的露魂，不僅使得彈牙、有嚼勁的肉圓皮更為光滑順口，更將瘦肉的鮮甜完全提取而出，再搭配上清脆爽口的現採鮮筍，以及香氣撲鼻翠綠香菜，咀嚼間，醬汁彷彿與所有餡料在口腔中纏綿漫舞，難捨難分啊！

◆參考標題寫法

- 陪伴我們成長，婆婆的味道——梁婆婆臭豆腐
- 總鋪師的頂級奢華饗宴——南門蒸餃
- 悄悄隱身巷弄五十年的古早味早點——謝氏早點、豆花專賣店
- 傳承日本七十年大灶柴燒豆腐——豆腐伯古早味柴燒豆漿專賣店
- 牽動回憶的金黃色絲線——麥芽糖





府城上菜終極任務

之四 府城上菜——文宣品設計

1. 文字換你當：

右圖為介紹台南小吃的網頁封面，空白方格是配合主題「台南小吃100味」的副標題標題，請紅標有文字換換的文字，設計副標題。
(參考以下字彙表)

- 任務：想標題
- 方法：找語詞
- 法語詞

府城上菜終極任務

2. 文宣品設計

右圖為介紹台南小吃的網頁封面，空白方格是配合主題「台南小吃100味」的副標題標題，請紅標有文字換換的文字，設計副標題。
(參考以下字彙表)

任務：

方法：

- 任務：畫圖寫文案
- 方法：找語詞
- 方法：找圖片
- 法語詞揣圖

府城上菜終極任務之圖怎麼畫

府城上菜終極任務之圖按怎畫

地味手帖 10

地味手帖 08

府城上菜終極任務之圖怎麼畫

地味手帖 08 滷肉飯也有南腔北調

府城上菜終極任務之圖按怎畫

地味手帖 10 不只南北粽，鱈魚麵與豬油也炸裂

初階任務之台南料理 NUMBER 1

- 有名的台南料理，你可以說出幾種呢？
- 講著府城料理，你想著啥物？

初階任務之台南料理 NUMBER 1

- 好吃好吃好好吃...

初階任務之台南料理 NUMBER 1

- 誠意食水甜

初階任務之台南料理 NUMBER 1

- 分組討論完成問題二、問題三，並上黑板寫出答案。
- 分組討論了後，共誌6答案寫作烏枋。

【問題二】請小組討論，選擇五道美食小吃，作為府城美食代表。

--	--	--	--	--

【問題三】請用七個字為這首打油詩訂下一個標題。

--	--	--	--	--

初階任務之台南料理 NUMBER 1

- 【問題二】分組合作找出不同的台南美食料理

- 第一組：吃遍台南1-6行
- 第二組：吃遍台南7-12行
- 第三組：吃遍台南13-18行
- 第四組：吃遍台南19-25行
- 第五組：吃遍台南26-32行

【問題二】請小組討論，選擇五道美食小吃，作為府城美食代表。

--	--	--	--	--

【問題三】請用七個字為這首打油詩訂下一個標題。

--	--	--	--	--

- 從中找出五道美食小吃，並標註台語羅馬拼音（其中三道）**瑞五種料理**出來
- 每組請找查字典小幫手，借用3台平板 **借ipad 查羅馬拼音**
- 【問題三】想七個字幫打油詩下標題 **訂題目**

優秀作品之叫你第一名



之四 府城上菜——文宣品設計

1. 文青換你當：

右圖為介紹台南小吃的網頁封面，空白方框是符合主題「台南小吃100味」的副標題標題，請以其有文學這樣的文字，設計副標題。（至少5字為宜）

府城大廟 每道菜都好吃

之四 府城上菜——文宣品設計

1. 文青換你當：

右圖為介紹台南小吃的網頁封面，空白方框是符合主題「台南小吃100味」的副標題標題，請以其有文學這樣的文字，設計副標題。（至少5字為宜）

府城大廟 每道菜都好吃

優秀作品之KIÒ LÍ 第一名

之四 府城上菜——文宣品設計

1. 文青換你當：

右圖為介紹台南小吃的網頁封面，空白方框是符合主題「台南小吃100味」的副標題標題，請以其有文學這樣的文字，設計副標題。（至少5字為宜）

吃遍府城
美食趣

之四 府城上菜——文宣品設計

1. 文青換你當：

右圖為介紹台南小吃的網頁封面，空白方框是符合主題「台南小吃100味」的副標題標題，請以其有文學這樣的文字，設計副標題。（至少5字為宜）

各色各的府城，觀看在劃小畫的好滋味。

優秀作品之KIÒ LÍ TĒ-IT-MIĀ

之四 府城上菜——文宣品設計

1. 文青換你當：

右圖為介紹台南小吃的網頁封面，空白方框是符合主題「台南小吃100味」的副標題標題，請以其有文學這樣的文字，設計副標題。（至少5字為宜）

府城大廟 每道菜都好吃

之四 府城上菜——文宣品設計

1. 文青換你當：

右圖為介紹台南小吃的網頁封面，空白方框是符合主題「台南小吃100味」的副標題標題，請以其有文學這樣的文字，設計副標題。（至少5字為宜）

府城大廟 每道菜都好吃

優秀作品之怎麼這麼厲害

2. 文青換你當

右圖為介紹台南小吃的網頁封面，空白方框是符合主題「台南小吃100味」的副標題標題，請以其有文學這樣的文字，設計副標題。（至少5字為宜）

台南小吃100味

2. 文青換你當

右圖為介紹台南小吃的網頁封面，空白方框是符合主題「台南小吃100味」的副標題標題，請以其有文學這樣的文字，設計副標題。（至少5字為宜）

台南小吃100味

優秀作品之哪會遮爾莖

2. 文青換你當

右圖為介紹台南小吃的網頁封面，空白方框是符合主題「台南小吃100味」的副標題標題，請以其有文學這樣的文字，設計副標題。（至少5字為宜）

台南小吃100味

2. 文青換你當

右圖為介紹台南小吃的網頁封面，空白方框是符合主題「台南小吃100味」的副標題標題，請以其有文學這樣的文字，設計副標題。（至少5字為宜）

台南小吃100味

優秀作品之NÁ-Ē TSIĀH-NĪ GĀU

2. 文青換你當

右圖為介紹台南小吃的網頁封面，空白方框是符合主題「台南小吃100味」的副標題標題，請以其有文學這樣的文字，設計副標題。（至少5字為宜）

台南小吃100味

2. 文青換你當

右圖為介紹台南小吃的網頁封面，空白方框是符合主題「台南小吃100味」的副標題標題，請以其有文學這樣的文字，設計副標題。（至少5字為宜）

台南小吃100味

優秀作品之實在有夠讚

2. 文青換你當

右圖為介紹台南小吃的網頁封面，空白方框是符合主題「台南小吃100味」的副標題標題，請以其有文學這樣的文字，設計副標題。（至少5字為宜）

台南小吃100味

2. 文青換你當

右圖為介紹台南小吃的網頁封面，空白方框是符合主題「台南小吃100味」的副標題標題，請以其有文學這樣的文字，設計副標題。（至少5字為宜）

台南小吃100味

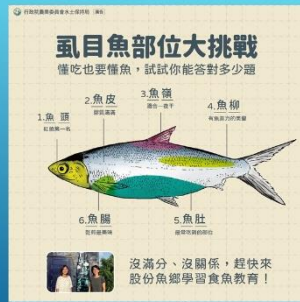
虱目魚鹹糜

Sat-bak-hî kiâm-muài

虱目魚部位大挑戰



虱目魚部位大挑戰



臺南市 食農遊學 虱目魚 Milkfish

全臺虱目魚養殖主要分佈於雲林以南, 其中臺南更有「虱目魚故鄉」之稱, 年產額占全臺 50%。

虱目魚適合生食於炎熱天氣, 主要產期為 7 至 11 月, 其中 7 至 9 月產量最大, 而 6 月的虱目魚肉質最為肥美、甜實。

臺灣主要產地

七腳仔鹽埕市鹽寮大厝的北門區、學甲區、將軍區及安南區等地, 也都是養殖虱目魚的產區。

營養成分

- 蛋白質**：含量高, 可提供人體所需的必需胺基酸。
- 維生素 A**：保護皮膚、維持黏膜, 維持正常生理機能, 健康及視覺正常。
- 維生素 B 群**：益於人體神經及腦部發育。
- EPA**：預防心血管疾病。
- DHA**：益於人體神經及腦部發育。

魚肝：富含維他命 A 及 B 群, 維生素 A 及 B 群含量比魚肉多。

魚肚：位於鰾以下, 是魚肉最少的部位且富含油脂。

50 至 70 公分 — 1 至 1.5 公斤

臺南市政府教育局 關心您

臺南市 食農遊學 虱目魚 Milkfish

保存方式：生鮮虱目魚購買回家後, 應立即去除魚腮及內臟。

食用完畢：3 天之內, 放置冷凍保存。

加工應用

挑選三步驟

- 看**：魚體清潔無泥污、魚腮鮮紅、魚鱗光澤不脫落。
- 聞**：無腥臭味或臭味。
- 摸**：按魚腹, 黏質有彈性。

直接料理：魚皮湯、煎魚腩、油魚頭、煎魚肚。

曬乾：魚乾。

烘乾：魚鬆。

絞泥、塑型：魚漿、魚丸。

罐頭加工：虱目魚罐頭。

魚鱗萃取：膠原蛋白保養品。

臺南市政府教育局 關心您

虱目魚粥製備流程說明

- ▶ 芡芳
- ▶ Khiàn-phang

HTTPS://WWW.YOUTUBE.COM/WATCH?V=8YGAV_UJQJ8

- ▶ 吮魚刺
- ▶ tshóng hî-tshì

HTTPS://WWW.FACEBOOK.COM/LILICOCOTONG/POSTS/1118521498509174/4:55

