



## 主要特徵

鯖魚為表層洄游性魚類，分布於溫帶及亞熱帶的水域，為我國廣泛食用的魚種，全年皆有供應，是一種平價魚，多用來製作成罐頭出售。在臺灣可捕獲的種類，主要有白腹鯖及花腹鯖。新鮮的鯖魚其背部青綠色且有鮮明光澤的斑紋，而魚身大半部沒有斑點；不新鮮的鯖魚用手觸摸時，魚身會凹陷，有異味。由於鯖魚很容易腐敗，購買後宜儘速食用。

## 類別：水產品

學名：*Scomber spp.*

英名：*Chub mackerel*、*Spotted mackerel*

別名：

花飛、青飛

分類：*鯖科(Scombridae)*鯖屬(*Scomber*)



A  
B  
C  
A 鮪魚  
B 蒜鹽鮪魚片  
C 茄汁鮪魚罐頭

## 生產概況

根據臺灣地區漁業統計年報的資料，2011年鯖魚的年產量有9萬噸之多，隔年的2012年則下降至7萬公噸，此後2013-2017年間，產量約維持在5-6萬公噸之間，從資料顯示鯖魚的年產量有逐漸下降的趨勢。

## 主要產期

我國所產的兩種鯖魚(花腹鯖、白腹鯖)，繁殖季節為2-5月，又以3-4月為繁殖期最高峰。一年四季均可以網撈捕獲，其中又以12-1月的油脂含量最高、品質最佳，此即是鯖魚最美味的季節(俗稱旬季)，3月之後因處於繁殖期階段，肉質開始轉粗澀乏味，要到秋天後才會逐漸改善。



## 重要品種（或分群）



品種：花腹鯖(*Scomber australasicus*)

臺灣各地海域均產，主要漁場位於東北角海域，屬沿近海中上層魚類。一般深度為0-200公尺，煎食、味噌湯皆宜，亦可加工成鹽漬品或罐頭。



品種：白腹鯖(*Scomber japonicus*)

白腹鯖又稱青花魚，其特徵是魚身呈紡錘形，背部青綠色，有斑紋，口大成漏斗形，魚汛時期好群游，多成群游到淺水域，漁夫趁機撈捕。臺灣各地海域均產，主要漁場位於東北角海域，棲息深度在0-300公尺間。在日本已有商業化的養殖，常以新鮮、冷凍、鹽漬或製成罐頭等方式販售。

資料來源: 1. 台灣魚類資料庫 2. 大仁科技大學食品科技研究所碩士學位論文 邱秀雲(2012)

## 原產地與臺灣發展演變

1977年以前，鯖鯷多為沿近海的小型巾著網船之漁獲，此種漁法的捕獲效率低，年捕獲量僅約2千多公噸。然而，自1977年水試所輔導民間業者，發展日式大型圍網技術後產量便大幅提升。大型圍網是由1艘母船、2艘燈船和2艘運輸船所組成，因規模龐大，需要耗費相當多的人力、油料及其他成本，所以在剛開始經營時遭遇到重重困難。後來日本傳入無結漁網之後，大幅節省了海上作業的時間，漁獲量也漸漸開始有了起色，發展至1994年時年產量已可超過5萬公噸。

1998年，農委會到挪威參訪，學習到了當地的「扒網漁業」，這快速且有效率的作業方式，讓臺灣漁民們眼睛為之一亮。從此以後，扒網漁業就成為臺灣鯖魚捕撈的主流漁法，且經3-4年的時間逐漸改良後，發展成當今所謂的「三腳虎」漁法，迄今每年的產量均可達5萬公噸。由於鯖魚肉內酵素活性強，容易造成魚肉軟化與腐敗，進而促使細菌附著與滋生，讓鯖魚易產生腥味與變色，因此較不受消費者所喜愛。受限於鯖魚容易產生品質劣變，因此傳統上鯖魚多是藉由加工，製作成鹹魚、鯖魚酥、一夜乾或是茄汁鯖魚罐頭等產品(包括油漬、水煮、調味等多樣化產品)，為我國具有經濟價值的加工產品。

## 鯖魚在臺灣的近況

鯖鯷魚類終年皆可漁獲，尤其在冬末春初之際，大量魚群聚集於臺灣東北與西南海域，花蓮至龜山島周邊海域亦常有捕獲者。成熟的花腹鯖，每年於宜蘭外海、彭佳嶼水域，釣魚臺列島及江、浙外海沿途產卵，幼魚分布於東海南部，春夏隨著成魚至東海北部、日本九州南部沿岸及日本海索餌，秋、冬季則再回到臺灣北部海域越冬。

## 我國鯖魚盛產期及產期情形：

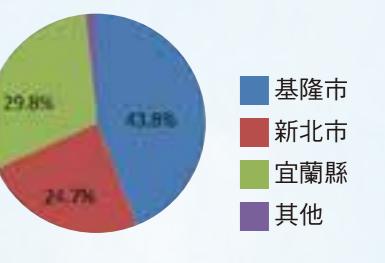
季節	冬	春	夏	秋	冬							
月份	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
產期	★	★	○	○	○	○	★	★	★	★	★	★

參考資料：縱橫魚蝦貝類網 食魚健康的第四步—食用當季漁產品「俗擗大碗」

## 產地、面積、產量圖

由於臺灣鯖魚漁場主要在基隆東北方海域，因此多數的國產鯖魚源自於此。依據中華民國台閩地區漁業統計年報(104-106年)顯示，基隆市近3年鯖魚的平均捕獲量最多，占整體產量的43.8%，其次為宜蘭縣的29.8%，新北市則為24.7%。然而，由於早年大型圍網是以南方澳為基地，所以宜蘭縣鯖魚運銷拍賣制度最為完善，且漁獲加工業發達，因此造就由基隆市與新北市所捕獲的鯖魚，多數會再轉運往南方澳進行拍賣或是再加工其他產品，因此近年宜蘭南方澳雖非鯖魚產量最多的地區，卻有著「鯖魚之故鄉」的美稱。

### 鯖魚產量(公噸)百分比：



104-106年：  
平均產量：59,140公噸  
平均產值：2,358,050千元

資料來源：中華民國台閩地區漁業統計年報-鯖科-花腹鯖 (104-106年平均值)

## 在地狀況

隨著漁具漁法的演進，從一支釣、延繩釣、大型圍網，及到扒網漁業，漁獲大量增加的情形下，鯖魚資源量已逐漸減少，魚也明顯變小，為此漁業署於102年修訂鯖鯷漁業管理辦法，並增加每年6月為禁漁期，以期望能讓海洋資源發展。此外在地政府與漁民為了讓鯖魚產業及文化永續傳承，每年都會舉辦鯖魚文化祭，以觀光祭典活動來帶動產業經濟發展，而不是全以漁業推廣目標為主，藉此達到鯖魚漁業永續經營目的。



(圖片來源：宜蘭蘇澳區漁會提供)

## 營養成分

鯖魚具有高營養價值，包括含有豐富的蛋白質、鐵質、鈣質、磷、鈉、鉀、菸鹼素及維他命B、D群，以及不飽和脂肪酸DHA和EPA，有助於調節膽固醇、血脂肪及預防心血管疾病，為具有豐富營養的水產品，當(旬)季捕獲的鯖魚油脂含量高，味道特別好。

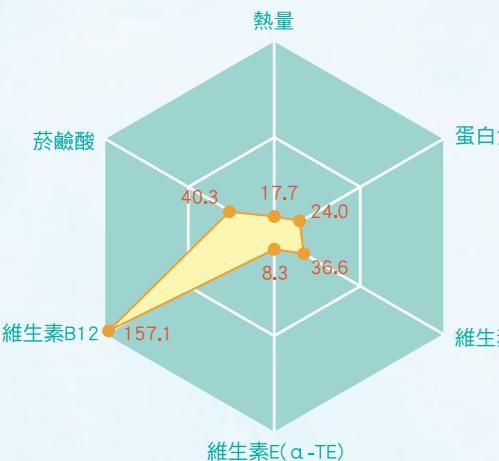
國產農漁畜產品教材 - 2019.12出版

編撰單位：行政院農業委員會水產試驗所  
撰稿者：郭科良 / 美術編輯：染渲插畫



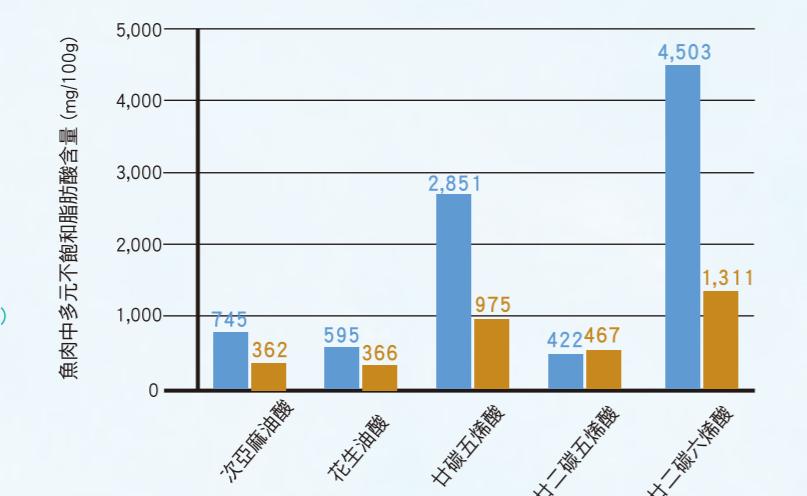
廣告

## 營養成分比較雷達圖



以臺灣青少年女性（13-15 歲）  
每日攝取量標準為 100，  
每 100 克鯖魚中所含重要營養素的比例。  
(攝取量標準採用國人膳食營養參考攝取量第七版建議值)

## 其他特殊關注營養成分圖



資料來源：衛生福利部國民健康署

## 挑選方法

1. 觀察眼瞼是否有混濁，清澈透明鮮度較佳



2. 翻開鰓蓋確認顏色，越鮮紅代表越新鮮



3. 手指壓魚腹部，越鮮彈則代表越新鮮



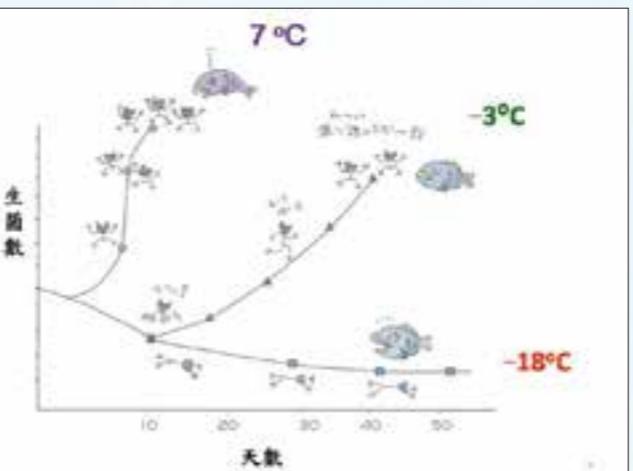
4. 摸魚外表，壓排泄孔，確認有無黏液流出，有流出則較不新鮮



## 保存方法

水產動物一旦死亡後，存在內臟中的酵素就會開始作用，且因體表微生物附著與繁殖，鮮度逐漸下降，因此建議購買生鮮鯖魚後，應立即去除魚鰓及內臟並迅速進行低溫冷藏或冷凍。鯖魚鮮度下降最主要原因为微生物繁殖，如果溫度愈低則愈可有效抑制微生物的滋生(如圖)。鯖魚購買回家後，在溫度恆定下放置於 0-8°C 約可貯藏 3-5 天，如放置冷凍 -18°C，則可貯藏約 4-6 個月。

為了維持鯖魚的品質，建議家裡的冰箱應減少重覆開關次數，以維持冷氣在裡面循環不外洩來保持鯖魚的鮮度。一般認為冷凍鯖魚品質較差，其實不盡然，關鍵在於保鮮過程是否維持低溫，及儘速食用並儘量縮短貯藏時間，以控制鯖魚品質及微生物菌數仍可符合衛生標準。



參考資料：縱橫魚蝦貝類網／魚的鮮度 渡邊悅生 成山堂書店

## 捕撈過程

我國捕撈鯖魚漁業最主要的漁法種類為「扒網」，其由二袖網和一囊網所組成(如下圖 A)，網的形狀類似地曳網，屬於火誘網的一種，其構造簡單、操作敏捷且省人力，因此漁獲效率很高。

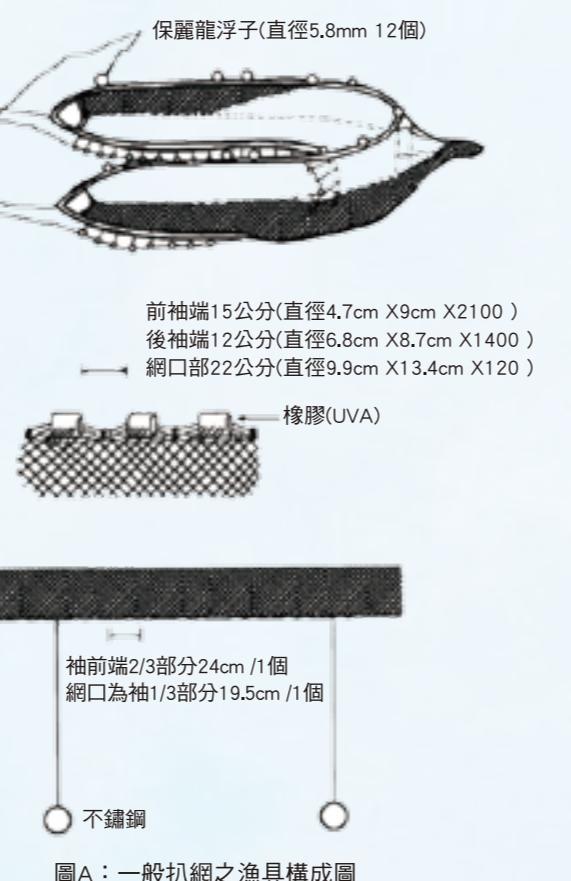
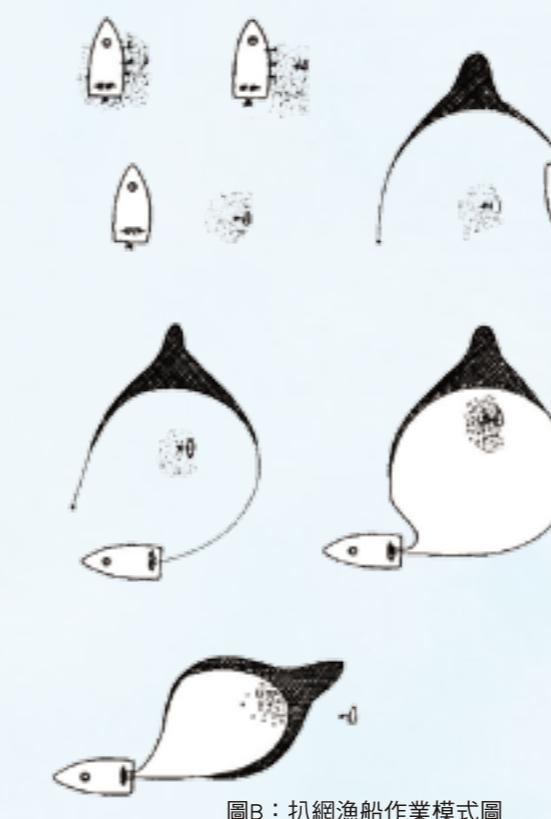


圖 A：一般扒網之漁具構成圖

扒網之作業漁法(下圖 B)是使用一艘載有小型燈船之漁船，在探測魚群位置後，以吊桿將燈船吊入海面，船員一人登上燈船，開啟集魚燈開始集魚，網船亦在附近打開集魚燈集魚，其間二船以燈號互相連絡集魚情形，利用魚群的趨光性等待時機一網打盡。



## 小知識

鯖魚富含不飽和脂肪酸 DHA 及 EPA。DHA 是人體不能合成的脂肪酸，亦是神經細胞膜中非常重要的成分，因此攝取足夠的 DHA 有助於維持我們大腦神經傳導功能正常運作，幫助腦部細胞運送營養並清除廢物，多吃鯖魚不但能提高記憶和學習能力，還能預防記憶力衰退；而 EPA 則有防止血小板凝結和血管擴張的作用，同時具有抗發炎的效果。鯖魚魚油所富含的 ω-3 脂肪酸，能保護心臟血管、預防中風，且鯖魚亦含豐富的鐵質，可以幫助婦女與發育中的孩童改善缺鐵性貧血，由此可見鯖魚料理很適合讓家中的媽媽們，為家人的健康所準備的一道家常菜。

## 料理食譜

### 番茄花枝片

材料：花腹鯖 1 條 / 紅蕃茄 1 顆 / 醬油 2 湯匙 / 蒜頭 1 個 / 糖 1 茶匙 / 酒 1 湯匙 / 味精 1/4 茶匙 / 香菜少許

營養成分：熱量 1,293 卡、蛋白質 117 公克、脂肪 85 公克、糖類 12 公克



1. 鮭魚去鰓內臟洗淨切段、紅蕃茄洗淨切片、蒜頭拍碎。

2. 將魚塊、蒜頭、紅蕃茄及調味料裝盤入鍋中蒸熟灑上香菜即可。

## 消費Q&A

Q1. 食用含有組織胺的魚類會發生食物中毒嗎？

A1. 組織胺中毒常發生在不新鮮的鮪魚、鯖魚、鰹魚等鯖科魚類，所以又稱為「鯖科魚類中毒症 (scombrotoxicosis)」。鬼頭刀、旗魚、秋刀魚、沙丁魚等非鯖科魚類，不新鮮時也會發生組織胺中毒。魚體中的組胺酸在不當的保存下，經由細菌作用會生成組織胺，保持魚產品在低溫或冷凍狀態即可抑制組織胺的產生。

Q2. 最近市面上薄鹽鯖魚產品很暢銷，但是其產地是來自寒帶的挪威、溫帶的日本，或是臺灣近海捕撈的鯖魚，不同產地來源的鯖魚不僅口感與營養價值不同，價格也應有區隔才是，請問是否有科學方法足以鑑定薄鹽鯖魚之產地？

A2. 目前臺灣可見的進口鯖魚主要來自挪威、加拿大與日本，而以挪威的薄鹽鯖魚來說，其主要利用種類為大西洋鯖魚，與臺灣所產的白腹鯖、花腹鯖等由外觀即可分辨。如製成產品仍保留魚皮花紋，可由斑紋判斷種類，進而推論其產地，或是經由取肉進行親緣性 DNA 分析，也可判定其種類。