

認 識 食 材

今天來教大家分辨常賣的
四種鱸魚。

分別是：

- 七星鱸魚
- 金目鱸魚
- 銀花鱸魚
- 加州鱸魚

*金目鱸魚

特色：眼睛看起來是金色的。價格較七星鱸魚低。

肉質：較七星鱸魚細。

推薦：乾煎



* 七星鱸魚：一般大家比較常聽到的鱸魚。……

特色：身上有點點。

手術開刀、做月子，大部分都是這種鱸魚。

價格較其他種類的鱸魚高一點。

肉質：肉質較紮實。 推薦：煮湯。



*銀花鱸魚

特色：身上有一條條的花紋。價格跟金目鱸魚差不多。

肉質：四種鱸魚中肉質最細。

推薦：清蒸。



＊加州鱸魚：

特色：四中鱸魚中唯一淡水養殖的鱸魚！！

如果不吃海魚的人，這是不錯的選擇。

肉質：肉質比七星鱸魚細一點。

推薦：紅燒。



虱目魚



煎虱目魚肚



吳郭魚



海鱸魚



鮭魚



紅魷魚



午仔魚



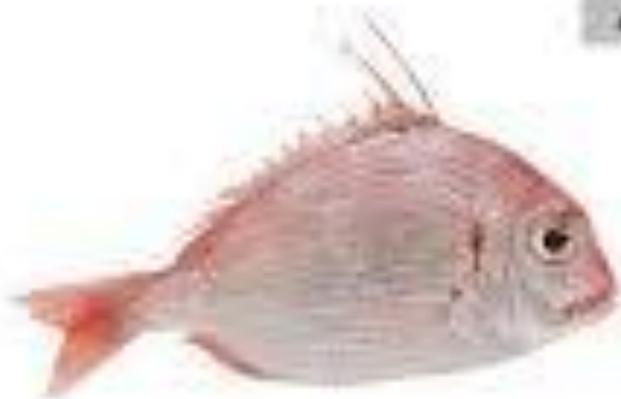
香魚



加納魚、盤仔魚、赤鯨魚



加納魚



盤仔魚



赤鯨

赤鯨魚



盤仔魚



加納魚



烏格魚



鸚哥魚



白帶魚



認識蝦類

認識常見蝦種

- 草蝦
- 白蝦
- 斑節蝦（雷公蝦、九節蝦或竹節蝦）
- 泰國蝦（羅氏沼蝦）
- 刺足沼蝦與泰國蝦相似的還有俗名「青鬚仔」的「刺足沼蝦」，觸鬚有藍色花紋與紅色額角。刺足沼蝦是台灣原生種，近2年來成功復育養殖，未來可代替泰國蝦的食用，無需仰賴國外進口蝦苗，有望成為台灣蝦類中的明日之星。
- 火燒蝦（鬚赤蝦）
- 櫻花蝦（晶瑩櫻花蝦）

草蝦

草蝦屬於大型蝦類，生鮮蝦體的顏色偏墨綠色至深褐色，尾部具黃棕色及黑褐色橫紋。



斑節蝦

斑節蝦跟草蝦都屬於體型大的蝦類，有些餐廳會統一把體型大的都叫明蝦，但其實真正的明蝦是指野生海撈或體型在**40克**以上的斑節蝦，坊間也有人稱牠為雷公蝦、九節蝦或竹節蝦。



泰國蝦(羅氏沼蝦)泰國蝦為俗名，正確名稱是「羅氏沼蝦」，生蝦的蝦身為清透的藍綠色，腹節有橘色斑紋，最明顯特徵就是有一對長而深藍的第二步足，是淡水蝦中體型較大者，肉質肥厚結實。



白蝦

白蝦是台灣目前養殖蝦類的最大宗，約超過**15**年的歷史，近**5**年來產量大增，一年四季都可生產。主要以活蝦供應市場，分有全海水、半淡水及淡水養殖方式，不僅滋味有差，樣貌、品質與價格也有不同。



火燒蝦品名為「鬚赤蝦」，亦有人稱狗蝦或大厚殼，僅能以野生方式來捕獲，最大體型落在7~11公分左右，生蝦身上有不規則的淡紫紅色、大紅色的斑紋，煮熟後蝦肉的紅色更鮮豔，好似被火紋身。



櫻花蝦正確品名為晶瑩櫻花蝦，分布在西北太平洋區，全世界可捕撈櫻花蝦的海域就落在屏東東港、東北的龜山島海域及日本靜岡駿河灣，也因此有東港三寶的美譽，而日本也將櫻花蝦視為國寶水產，主要盛產期為春季。



阿根廷紅蝦(天使紅蝦)

有世界**8**大蝦之美名，由於生長在南極海域的冷水區，溫度低又成長緩慢，因此肉質緊實、滋味甜，體型比養殖的草蝦還要大，是餐廳常用的食材。



牡丹蝦隨不同海域捕撈，有多種形態相仿的種類，除日本牡丹蝦外，亦有加拿大或俄羅斯牡丹蝦。生蝦體色鮮紅飽滿，隨不同種類具有條紋或斑點形式，多為日本料理中的高檔食材。



在日本又稱南蠻海老，肉質紅且軟嫩，具有入口即化的口感。



台灣胭脂蝦分布於宜蘭及龜山島海域，生長於深海中，其成長相對緩慢。早先以出口或剝製蝦仁方式販售，近年則因為蝦類生鮮食用風氣普及，成為饕家關注與極欲品嚐的對象。



該怎麼分辨小卷、透抽、軟絲、魷魚、章魚與烏賊呢？

魷魚、章魚、烏賊怎麼分？

■聯合晚報

● 魷魚

身體細長，又稱槍烏賊，軀幹上半部較寬，尾端的鰭呈明顯的三角形，肉質結實。



● 透抽

細長，尾端收尖，身體下半段有一對比較長形的鰭，吃東西用吞的，體內常有完整獵物。



● 軟絲

軀幹尾端橢圓形，肉身透亮，口感較脆，台灣沿海產量稀少，多由東南亞國家進口。



● 烏賊

又稱花枝、墨魚，體型圓短，下半部收尖，體內有一船形石灰質的硬鞘，體型較軟絲大。



● 小卷

鎖管的幼仔，俗稱小管，體型細長，通常漁夫捕獲小卷，會先以滾水燙過，以免變質。

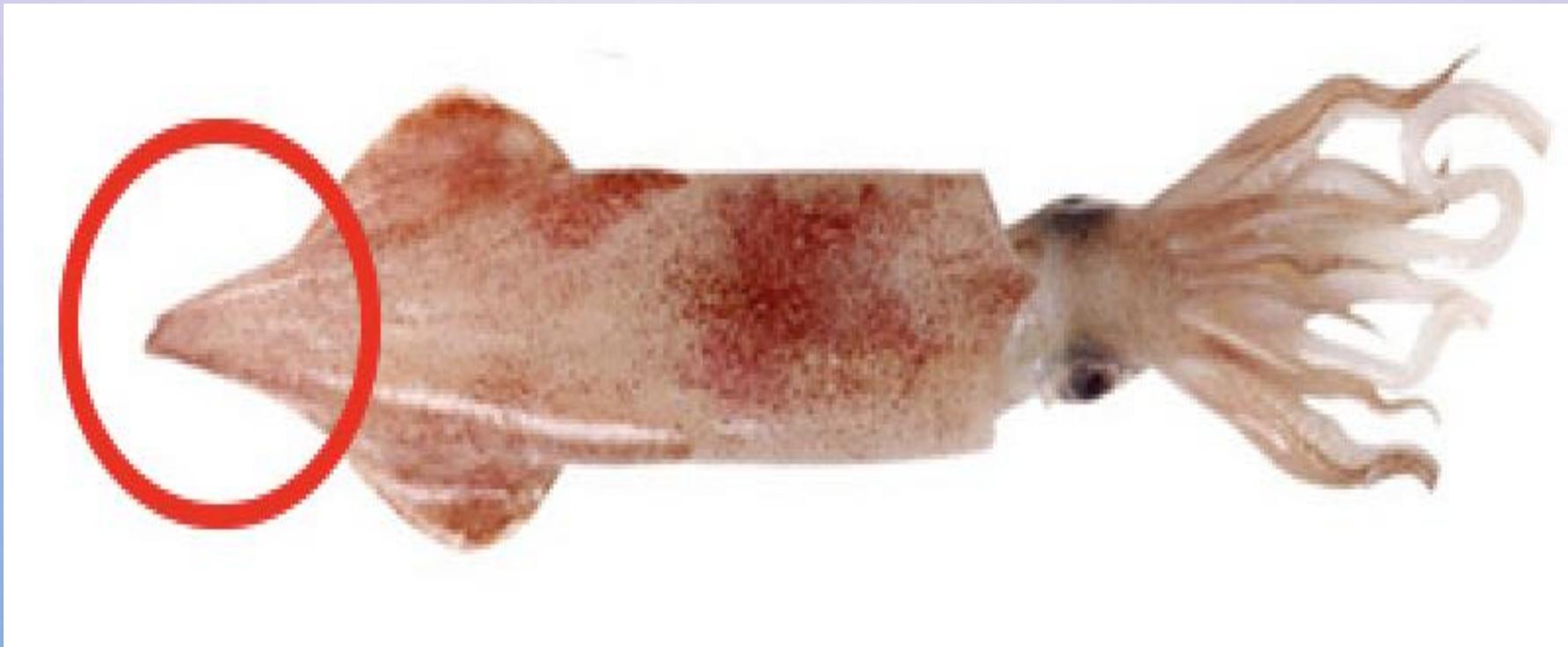


● 章魚

又稱八爪魚，常俗稱章魚為Taco。口部周圍僅有8隻粗大的腕，腕足上有許多吸盤，沒有內殼。



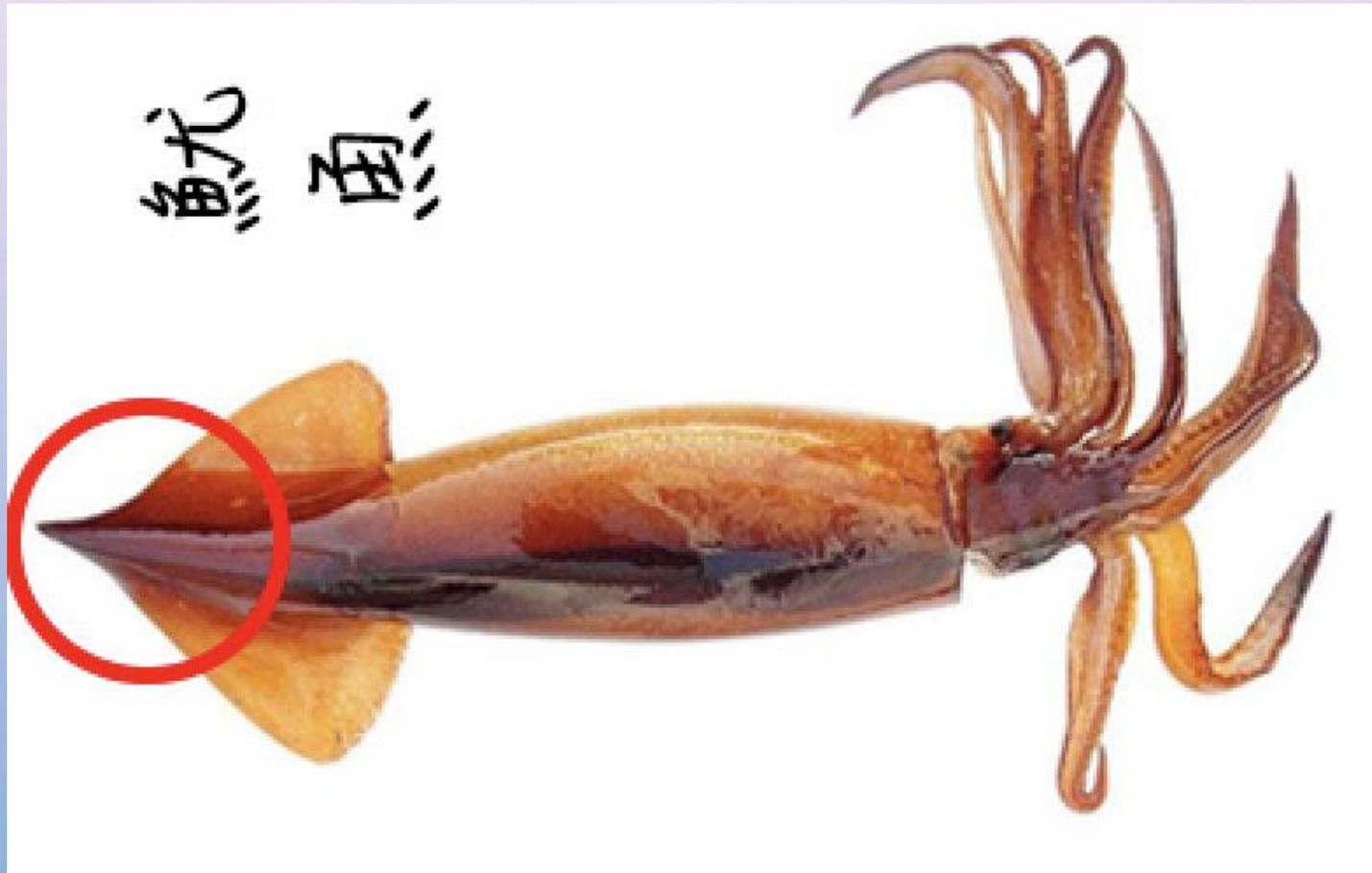
鎖管又稱<<小卷、小管>>，是<<軟體動物門頭足綱管魷目(槍形目~TEUTHIDA)>>中，眼睛有透明眼膜覆蓋的鎖管亞目(MYOPSIDA)的俗稱。牠們體內的透明幾丁質內殼較寬，各腕具有2列吸盤，但不會變形為鉤狀構造。更重要的是小卷從出生到成人階段的200天可以長到40公分長，然而每一個公分數代表的名稱又不一樣（10公分長名為：小卷）（20公分長名為：中卷、透抽）（30公分至40公分名為：砲管），都叫做小卷，但我們會依照公分大小去辨別給予名稱。



烏賊俗稱<<花枝>>，是<<軟體動物門頭足綱烏賊目 (SEPIIDA)>>的俗稱，同樣在口部周圍具有10隻附肢，但在左右第III腕及第IV腕間各有一收納袋，可以把觸腕縮進袋內。牠們的外套膜通常呈卵橢圓形的袋狀，外套膜左右兩邊各有一長形的鰭，身體內有一卵圓形或舟形的石灰質內殼。

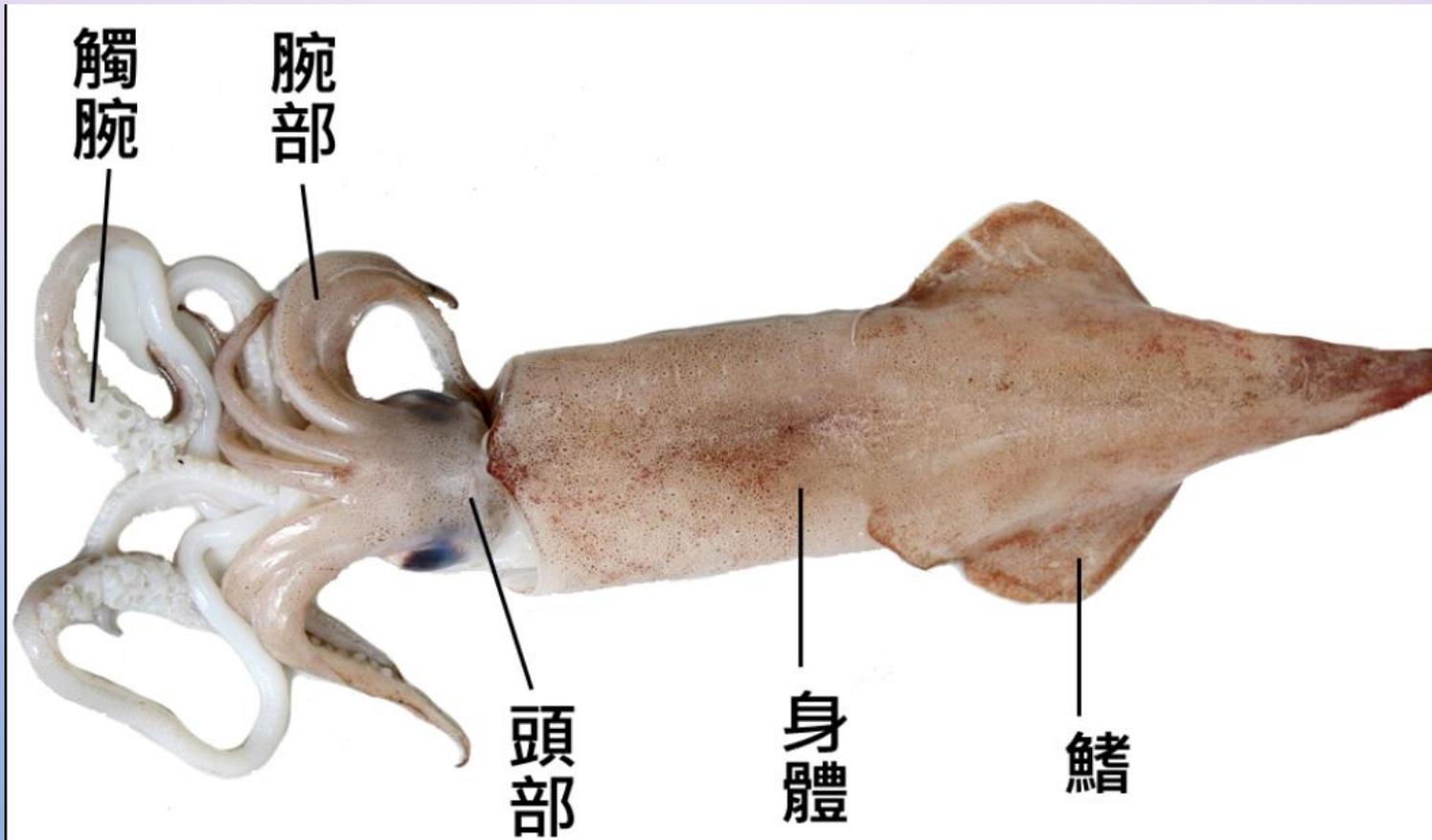


魷魚又稱<<柔魚>>，是<<軟體動物門頭足綱管魷目（槍形目~TEUTHIDA）>>中，眼睛沒有眼膜覆蓋的魷魚亞目的俗稱。牠們在口部周圍具有10隻附肢，其中8隻為腕，另2隻為具有伸縮性的觸腕，但牠們的觸腕沒有收納袋，不能縮回。身體內有一狹長的透明內殼。



軟絲仔(透抽) <<萊氏擬烏賊SEPIOTEUTHIS LESSONIANA LESSON>>，1830的俗稱，屬於管魷目的<<鎖管科

- LOLIGINIDAE>>，身體的外套膜兩側，從頭至尾有兩片寬大的肉鰭，且兩鰭在尾部相連接，體內有寬大的透明角質內殼。透明角質內殼。棲息於淺海礁岩區，為臺灣東北角著名的頭足類海產。



章魚又稱<<石居>>，是<<軟體動物門頭足綱八腕目(OCTOPODA)>>的俗稱，在口部周圍僅有8隻腕，缺乏觸腕，故又被稱作八爪魚。腕上的吸盤沒有柄，也沒有齒環，身體柔軟，沒有內殼，但船蛸科的章魚，其雌章魚會製造石灰質的外殼，殼僅有單室，沒有分隔成許多氣室。章魚大多是底棲的種類，以爬行為主，較少游泳。



附圖1、鏽斑蟳，俗稱花蟹



甲殼寬
8公分

附圖2、紅星梭子蟹，俗稱三點仔



甲殼寬
8公分

附圖6、開花母蟹
(圖例：鏽斑蟳，俗稱花蟹) 背側



附圖3、遠海梭子蟹(雌性)
俗稱花市仔



甲殼寬
8公分

附圖4、善泳蟳，俗稱石蟳



甲殼寬
6公分

附圖6、開花母蟹
(圖例：鏽斑蟳，俗稱花蟹) 腹側



附圖3、遠海梭子蟹(雄性)
俗稱花市仔



甲殼寬
8公分

附圖5、旭蟹



蟹類公母的分別特徵



紅蟳



石蟳



三點蟹



花蟹



花腳蟹



大閘蟹



旭蟹



帝王蟹



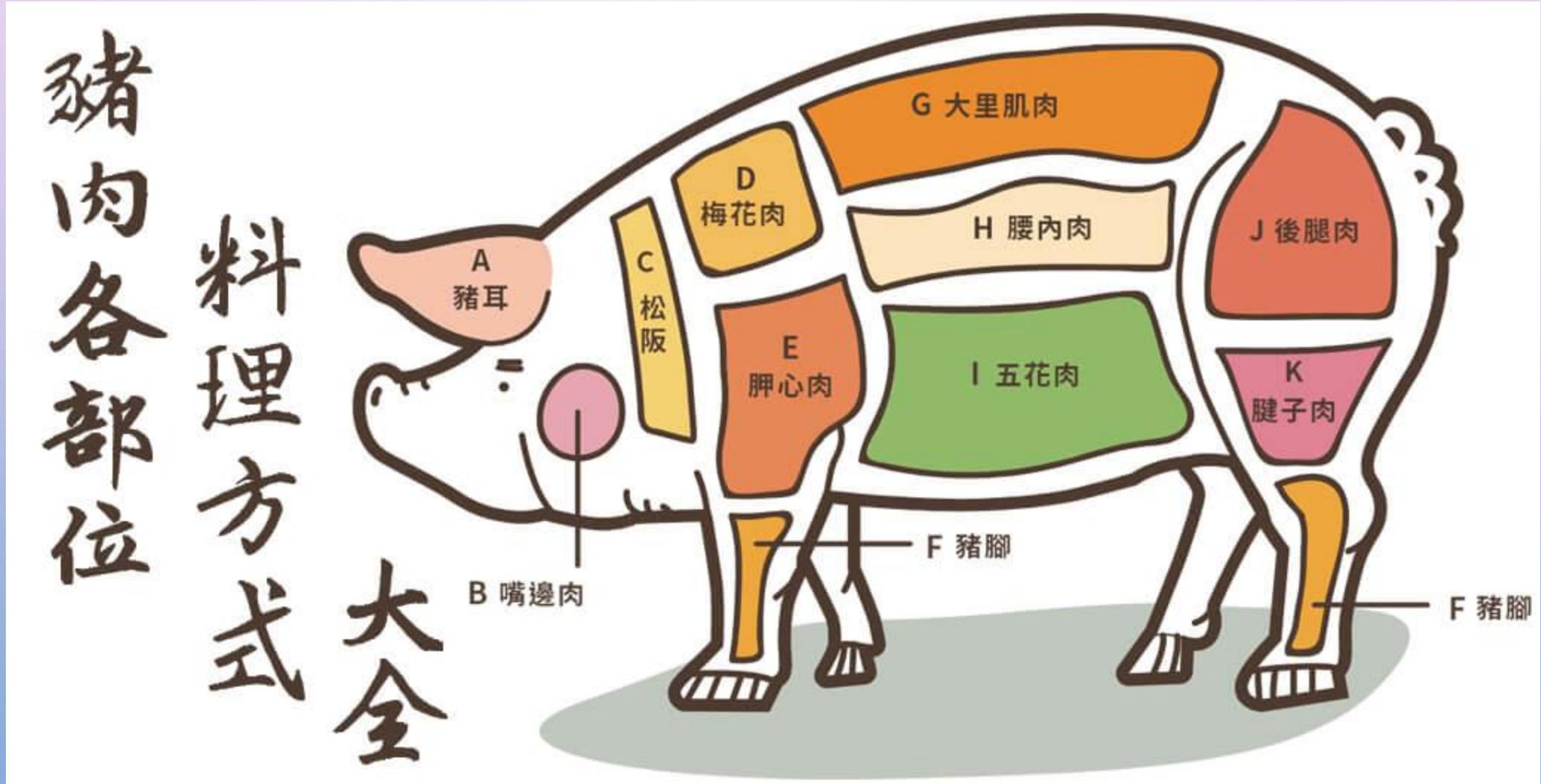
太空鴨



全雞



豬肉的分布



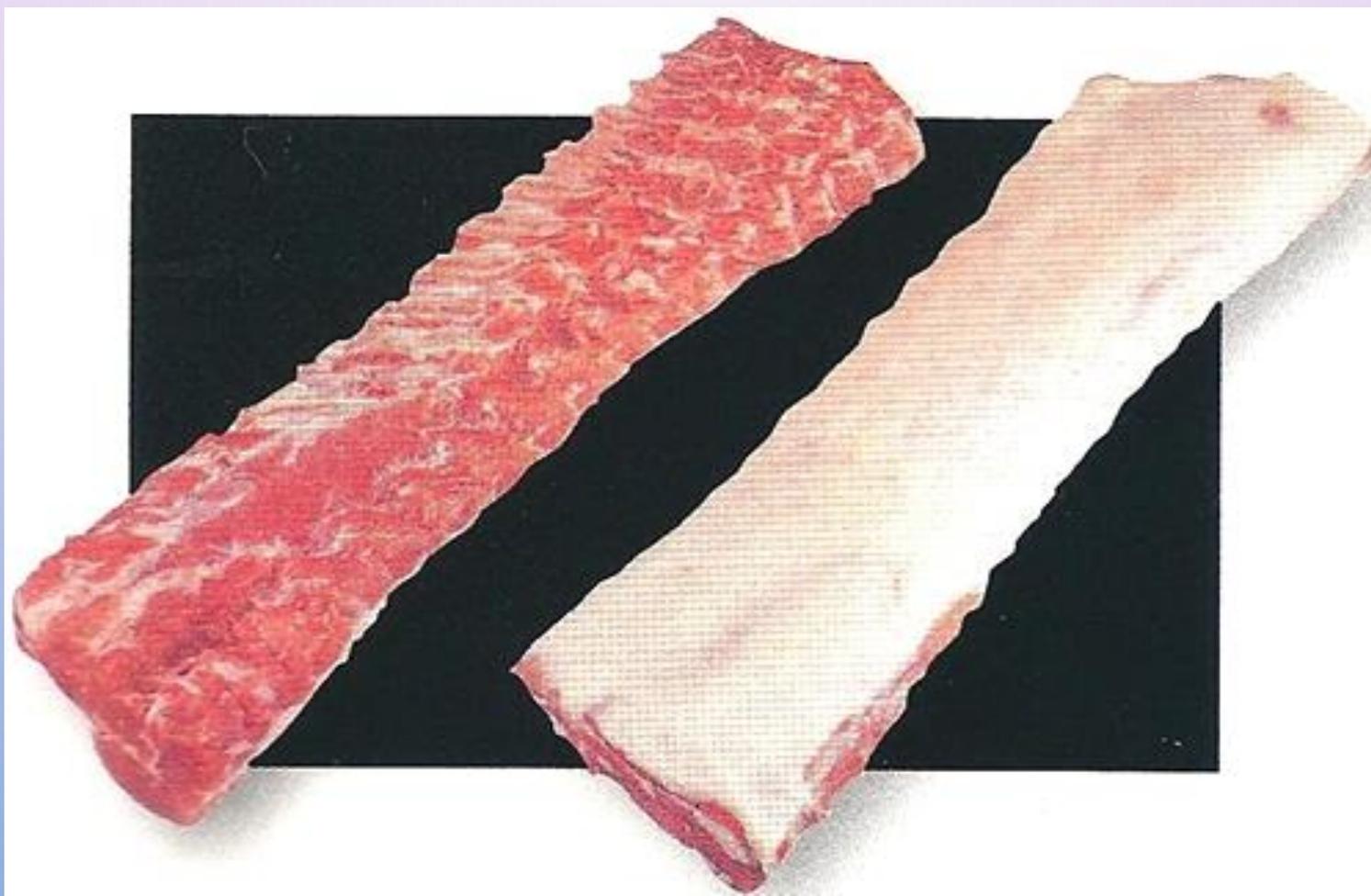
半隻豬圖解



五花肉



大里肌肉



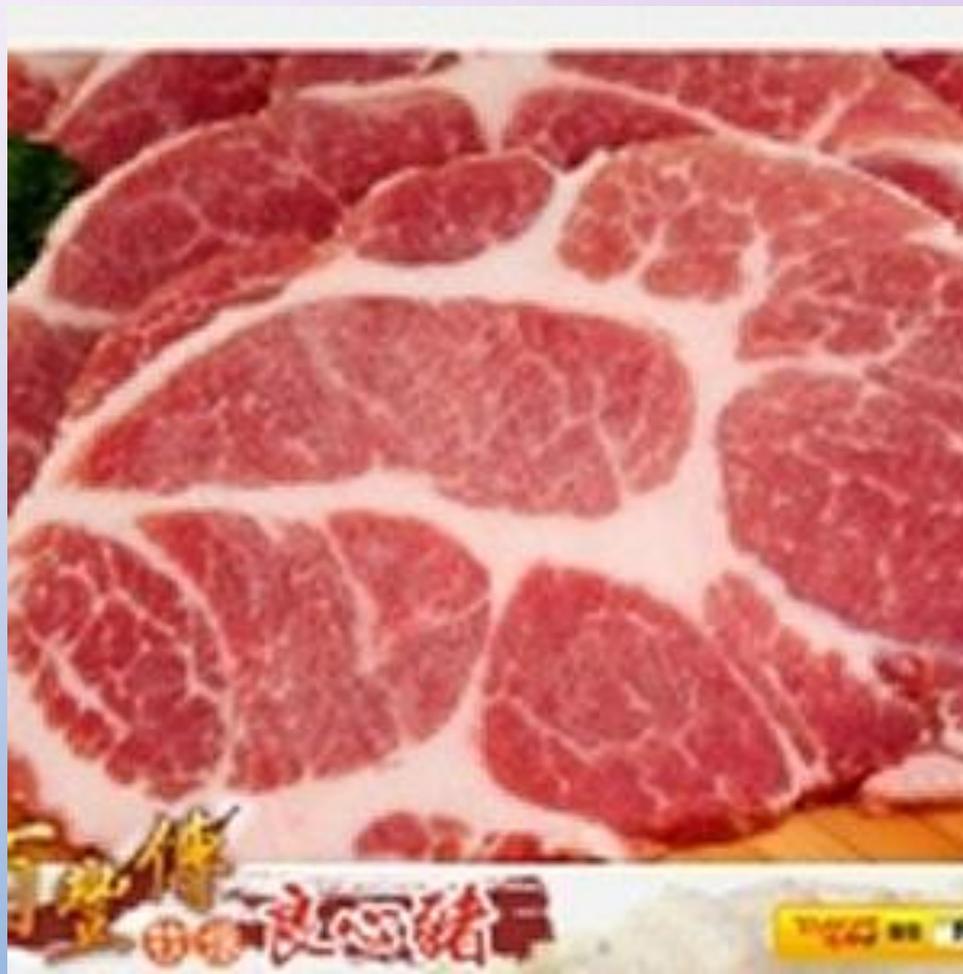
小里肌肉



戰斧豬排



梅花肉



胛心肉



後腿肉



前腿肉



豬前腳



豬後腳



知乎 @小U外卖助手

謝

謝

聆

聽

