

漁業署聯手通路 力推國產海味蠶美上桌

發布日期：2018-11-05

漁業署為推廣國人享用在地優質國產魚貨，11月5日與全聯超市合作舉辦「澎派海鮮盛宴」記者會及促銷活動，推廣秋冬盛產的國產水產品，邀請蔡季芳老師以當令水產品結合時下最夯的蒸火鍋，示範快速方便兼具營養美味之料理方式。在一波波冷鋒過境下，金目鱸、虱目魚正當時，民眾可多加選購，補充元氣，輕鬆照顧全家人的健康。

當令食材蠶滋味 秋冬食補顧元氣

漁業署指出，隨著時序進入秋冬，正值魚蝦肥美之際，是大啖海鮮的好時節。魚肉能提供身體所需之胺基酸，肌肉組織纖維短，口感柔嫩且容易消化吸收，低脂肪及豐富的維生素及礦物質，是人體必需的營養成分及理想的食品，更是營養師推崇的優質動物性蛋白來源。特別推薦術後及產後滋補聖品的金目鱸魚，或是被美國有線電視新聞網(CNN)評為來臺旅遊必嚐十大美食殊榮的虱目魚，並搭配時令蔬菜補充植物纖維，最適合此時節作為養生食材。

由於天氣逐漸轉涼，為能照顧全家健康，又能滿足美味、簡單、快速上桌的料理需求，由美食料理達人蔡季芳老師示範最夯「澎派海鮮蒸火鍋」一鍋三吃的新吃法，用電鍋來分層蒸煮文蛤、白蝦、魷魚及當令時蔬等食材，食材新鮮不需過度調味，在蒸煮過程中，食物精華流到最下層的鍋底，加入火鍋湯底並搭配膠質豐富的龍膽石斑、臺灣鯛魚片及時蔬，或依個人口味加入麵食或米飯搭配，一道養顏美容的膠原石斑鍋即可鮮美上桌，一鍋多吃快速方便又不浪費。

組合多元輕鬆買 全臺各處方便購

漁業署進一步說明，政府持續輔導業者強化生產管理，提高品質及競爭力，精進加工技術、開發多元產品及選拔海宴水產精品，積極協助拓展有機、連鎖超市及農民市集等通路，讓消費者能便利採購及享用國產好食材；同時推廣食魚文化，辦理種子教師研習及全臺校園巡迴劇團講座，傳達正確食魚觀念向下扎根。

漁業署最後表示，秋冬是大宗養殖水產品產季，籲請民眾選購當令水產品，以實惠的價格享用多樣化的在地鮮魚食材，相關展售活動訊息可至「台灣優蠶」國產鮮魚FB粉絲專頁，掌握一年四季優質國產鮮魚情報、創意料理教學、好康活動等即時、豐富的資訊。