

# 台灣觀光

2025 04-06

Vol 598



# 三母

Sea You in  
Taiwan

朱朱  
年年有鱸  
李敏勇  
林楷倫  
陳志東  
曹銘宗  
黃崇凱  
張硯拓  
漁家女兒狸弟



## 圓山大飯店，一生必到 有故事的臺灣地標

圓山與亞洲50大酒吧BAR MOOD聯名  
打造全新文化酒肆「覓到by吧沐酒吧」



臺灣五星級飯店唯一，以玉山凍頂白蘭地、玉泉紹興酒與紅葡萄酒、58 度金門高粱、竹葉青等作為基酒，更有鹿茸、蟲草、參茸、五加皮調味的香甜酒，苦艾酒及隱藏風味酒，透過探索富含歷史意涵的在地酒，覺醒旅人的記憶與味蕾，引領賓客體驗獨具臺灣文化的味覺盛宴。

 圓山大飯店  
THE GRAND HOTEL



酒後不開車



安全有保障

## 編輯室的話

有人說，台灣的土會黏人，爬過幾座山、認識幾位台灣朋友，就很難真正離開；也有人說，台灣的海會呼喚人一再回到這座島嶼，因為那片蔚藍深處，蘊藏著台灣人的生活、飲食、產業、信仰與文化，以及倚海而生的自由、堅韌、熱情與包容的性格特質。本期以「海」為主題，邀請大家從海上、從信仰與海洋所賜予我們的水產漁獲，探索這座身處廣闊海洋的島嶼國家。

封面故事中，旅遊記者陳志東細數台灣海鮮地圖，環台一週盤點各地多元的討海方式，更了解餐桌上的海鮮從何而來；新合發猩弟接續父親的夢想，力推台灣鯖魚，永續與營養價值兼顧，邀請讀者一起豐富餐桌上的台灣海鮮風景；澎湖年年有鮪團隊，致力推廣食魚教育，帶領旅人探索漁村、魚市場，認識永續海鮮的重要，深度體驗不一樣的菊島面貌；米其林餐廳魚販作家林楷倫深入探討台灣食魚文化，從家常到精緻餐飲，感受島嶼鮮味；基隆耆老曹銘宗老師則透過水產罐頭，見證台灣海洋產業的歷史脈動。台灣小知識也特別搭配本期封面故事，介紹日治時期引進台灣的永續漁法—「鏢旗魚」，看見漁民以生命與海搏鬥的高難度技法。

對海洋及土地情感深刻，每一位台灣人心中都有一片屬於自己的海與故事。因討海人而生的海洋女神媽祖信仰不僅限於漁民，是台灣人的共同信仰，更有「三月瘋媽祖」的台灣俗諺，媽祖遶境是世界三大宗教盛事，更是來台必體驗的行腳活動。我們可以在手繪藝術家朱朱老師書寫的白沙屯媽祖香燈腳進香體驗，看見這股媽祖信仰魅力與台灣人情味的交融。

在本期專欄中，「From My Table to Yours」《釀電影》主編張硯拓從台灣電影《美國女孩》的番茄醬蛋炒飯出發，分享自製的番茄蛋包飯；小說家黃崇凱描繪記憶裡的海，推薦搭配拍謝少年的暗流為背景音樂，跟著作者一起神遊到箔子寮漁港。本期「Fountain 新活水」專欄由劇場服裝設計師 / 塑神師李育昇帶路，深度導覽永樂布市；「Formosa Verse」專欄收錄李敏勇老師的《海的臆想》，以詩句描繪海與心靈的交織。

製作這期雜誌的過程中，編輯團隊重新認識台灣關於海的故事，期待翻開這期雜誌的您也能感受到這份感動與震撼，並在不久的將來，親身走近海岸，與海相逢、與人相遇。Sea You in Taiwan！

# CONTENTS

01 編輯室的話

## Column

島嶼詩歌 Formosa Verse

04 《海的臆想》

李敏勇

## Cover Story



08 台灣海鮮地圖

陳志東

22 魚味台灣

林楷倫

26 台灣鯖魚——來自海洋的鮮甜禮物

漁家女兒猩弟

30 台灣水產罐頭的回顧與展望

曹銘宗

34 編輯室特蒐，海味開箱！

九款罐頭與醬料，一次嘗遍大海風華

編輯室

38 澎湖不只有花火節！

透過食魚教育體驗海島魅力

年年有鯖

42 進哦，進哦！朝向同一個方向

朱朱

## Column

Formosa Talk

46 海的疏遠

黃崇凱

From My Table to Yours

48 番茄蛋包飯

張硯拓

台灣小知識

50 人類學者帶你去，鏢！旗！魚！

故事 StoryStudio

《Fountain 新活水》專欄

54 第一次來永樂布市的人一定會迷路

跟著劇場服裝設計／塑神師李育昇穿梭布料之間

李育昇

## News

56 New Members 新進會員

Events 各地觀光、活動資訊



榮譽會長 葉菊蘭

會長 簡余晏

副會長 蘇成田、凌瓏、莊豐如

發行人 簡余晏

總編輯 鐘逸寧

副總編輯 陳婷妤

執行編輯 戴宜光

編輯團隊 張仲宇、李宜潔、高妍妮、劉宇庭

插畫 林家棟

視覺設計 黃耀霆

製版印刷 紅藍彩藝印刷股份有限公司

發行所 財團法人台灣觀光協會

地址 台北市忠孝東路四段 285 號 8 樓之 1

電話 02-2752-2898 傳真 02-2752-7680

網址 www.tva.org.tw

本刊為財團法人台灣觀光協會會刊

1959 年創刊 / 第 598 期 2025 年 4 月發行

中華郵政北台字第 1692 號執照登記為雜誌交寄

郵政劃撥 0004968-7 號

訂價每本 150 元



## 《海的臆想》

李敏勇

佇房間裡  
我掛一幅故鄉的海景  
晒去了後  
會當聽到海的聲音  
寂靜的暗暝  
海的聲音真響  
叫著我的童年  
彼款記憶  
佇沙灘等待海水伸擦無去  
佇夢內面  
海拍著砗磲石  
白色的海湧照著月娘光  
在拍著我的心



Profile

李敏勇

台灣屏東人，1947年生於高雄，以文學為志業，為著名詩人、文化評論人及翻譯家。

# 海

Sea You in  
Taiwan





台灣與海洋相伴，孕育出多元的水產與海味，也形塑了漁港、漁村乃至整座島嶼的日常風景。對許多人來說，海鮮不只是餐桌上的食材，更是土地與海、人文與生活交織的故事縮影。從漁船返港的黎明，到魚市裡的人聲鼎沸，到祈求風調雨順的媽祖信仰，以及文學、音樂與影視創作中，都可見台灣人因海而生、為海而動的身影。

希望藉由這期內容，帶領讀者重新發現台灣的海：不僅在口感鮮美的海味裡，也在島嶼居民對海的敬畏與依戀中。



Cover Story

01

# 台灣海鮮地圖



文、圖 | 陳志東



台灣海域就如台灣陸地地形一樣多變，並因此孕育多樣魚類海鮮，衍生不同飲食文化。

在東部，有著號稱海洋高速公路的黑潮流經，帶來飛魚、鰹魚、旗魚、鬼頭刀等大洋性洄游魚類；在西部，台灣海峽的泥沙底層，營造了午仔、赤鯨、烏魚、土魷等魚類喜愛的覓食與繁殖環境；在南部，珊瑚礁地形吸引了石斑、鸚哥等熱帶魚類定居；在北部，彭佳嶼、花瓶嶼、棉花嶼等北方三島周邊因為同時擁有黑潮、沿岸流、大陸棚與珊瑚礁等多樣海流與棲地，因此成為台灣最大近海漁場，鯖魚、鎖管、紅甘、竹筴魚、螃蟹……，大大豐富了我們的餐桌。

同一時間，宜蘭因為淡水資源豐沛，成為台灣最大香魚養殖地；台東因為太平洋海水純淨，成為最佳白蝦養殖地；屏東高雄因為氣候溫暖，成為最佳石斑、烏魚等魚苗育苗地；而從台南、嘉義、雲林到彰化，則是台灣最主要的虱目魚、烏魚、鱸魚、文蛤、鰻魚、台灣鯛、蚵仔等魚蝦貝類養殖基地。

這些因為不同海域地形、不同海流、氣候，以及不同歷史背景而發展出來的漁撈與養殖漁業，讓台灣一年四季都有豐富水產。根據漁業署2023年漁業統計年報，目前台灣有紀錄之魚種共3,121種，約佔全球魚種33,100種的一成，漁業總年產值約900億元，其中遠洋漁業341億元、近海漁業130億元、沿岸漁業46億元、海面養殖64億元、內陸養殖312億元。

其中，遠洋漁業捕撈產值最高是大目鮪約72億元、其次是鰹魚68億元。近海漁業產值最高是鯖魚37億元、鎖管13億元、白帶魚9億元、鱻科魚類8億元(包含竹筴魚、四破魚、牛港鱻、紅甘、金鯧等等)、黑鮪魚4億元。養殖部分，最高是文蛤46億元，其次是虱目魚44億元、石斑魚41億元、蚵仔40億元、吳郭魚36億、鱸魚27億元、午仔魚23億元、白蝦22億元、鰻魚15億元等等。這些魚種，就是台灣海鮮的重要主角面貌。

## 台灣最大鰻苗與香魚產地



上 | 定置漁網漁獲一上岸，總吸引許多居民搶購

中 | 宜蘭是台灣擁有最多定置漁網的縣市

下 | 宜蘭冬山與員山是台灣最主要香魚養殖地

打開台灣地圖仔細觀看，可發現東北邊三貂角燈塔直到宜蘭頭城、蘇澳一帶，呈現一個小小的凹陷。這凹陷只是地圖上一個線條，實際上它卻讓黑潮到了這裡因為地形變廣、流速稍緩，加上蘭陽溪口帶來豐富浮游生物，因此成為魚群們口耳相傳的「黑潮高速公路休息站」，也讓宜蘭成為台灣擁有最多定置漁網的縣市。

在宜蘭，包含大溪、梗枋、烏石港、南方澳等10多個漁港，依著季節陸續有著鯖魚、飛魚、鯊魚、魷仔魚、煙仔虎、鬼頭刀、白帶魚、剝皮魚等漁獲。其中，比較獨特常被提起是櫻花蝦，全台櫻花蝦主要只產在屏東東港與宜蘭烏石港這兩大區域。大溪與烏石港還經常可見提著燈籠的鮫鱈魚，或許多數人被其恐怖外表嚇到，銷路、售價與知名度都不高，卻是不少老饕最愛。

南方澳漁港的鯖魚是當地重要漁獲，走在漁港間，更能看到許多鯊魚，只不過數量多到讓人擔憂頂級掠食者不停被捕，恐將影響海洋生態。

養殖漁業部分，宜蘭因淡水水源豐沛，包含冬山、員山都有不少香魚、鱒龍魚、墨瑞鱈養殖基地。香魚一年兩收，其中夏季收成的小小香魚是高檔日本料理主廚最愛，中秋收成的抱卵母香魚是婆婆媽媽最愛。墨瑞鱈則是罕見的澳洲國寶高價魚，養在淡水卻如海水魚般充滿鮮甜，吃過就難忘，目前冬山柯林漁場不只養墨瑞鱈，還養出了可產出魚子醬的鱒龍魚；員山的八甲休閒魚場則是台灣香魚大王，每年收成季時會與台灣休閒農業發展協會「農遊超市」合辦活動，讓遊客近距離感受香魚的鮮甜與豐收喜悅。

每年冬季游來台灣的鰻苗，最主要的捕獲地就在蘭陽溪出海口。因為目前鰻魚仍有太多未解的生態之謎，還無法有效人工育苗，鰻苗價格有時一尾可高達200元，是漁民眼中的白金，冬季時來此觀賞怎麼捕鰻苗，感受那東北季風的猛烈與海水冰冷，會相當難忘。

## 認識定置漁網與鯉魚



花蓮洄游吧是認識定置漁網最佳地點，設有模型為遊客深度解說其原理，並有許多可愛插畫

定置漁網是發源於日本的漁法，但其實跟台灣石滬是類似原理，都是靠著海流把大海魚群帶進來。目前台灣約有63座定置漁網，主要集中在東部，其中宜蘭最多26座、花蓮次之13座，再來是台東7座、苗栗竹南6座、澎湖5座、新竹香山4座、屏東車城2座。其中最好的認識地點，就是「洄游吧」。

洄游吧位於花蓮新城七星潭海邊，創辦人黃紋綺唸的是海洋環境，且外公家族就有一座定置漁網，依



上 | 花蓮環境潔淨，成為最知名的黃金蜆養殖地

下 | 曼波魚季在政府帶頭鼓勵享用之後，已被IUCN列入瀕危物種紅色名錄

著季節能收獲黑潮洄游的飛魚、鯉魚、鬼頭刀、黑魷魚、白帶魚、旗魚、曼波魚（翻車魚）等多樣魚類，可預約深度解說。其中鯉魚是最主要漁獲，也是早年花蓮柴魚產業重要原料。而曼波魚則因花蓮縣政府積極行銷，成為許多人對花蓮的印象，事實上因為觀光行銷而針對曼波魚的美食追殺，花蓮近年捕獲的曼波魚愈來愈少、愈來愈小，並已被世界自然保護聯盟（IUCN）列為《瀕危物種紅色名錄》。

See You in 台東

## 男子漢的旗魚與鬼頭刀



上 | 鬼頭刀是東部黑潮主要漁獲，台東成功漁港很容易見到  
下 | 台東成功冬季捕獲的白旗魚生魚片非常美味



上 | 台東成功是目前主要保留標旗魚漁法的港口  
下 | 台東成功漁港是很適合觀看東部黑潮漁獲跟拍賣的市場

台東最出名的，就是成功旗魚、蘭嶼飛魚，還有鬼頭刀。飛魚對蘭嶼達悟族有著重要意義，而飛魚之所以飛，大部分原因是因為海面下的鬼頭刀追趕，逼得牠們只好飛出海面。鬼頭刀曾被作家廖鴻基形容為深情男子漢，其文章大意是漁民出海釣魚如有鬼頭刀上鉤，先上鉤一定是母的，因為鬼頭刀一夫一妻，公魚疼老婆，有食物一定先讓給母魚，這也讓母魚總是先上鉤。但公魚即便察覺危險也不會轉頭逃離，而是會緊緊跟隨不離不棄，並隨後也被撈起。

在成功漁港，可見許多充滿金黃藍等艷麗色彩的鬼頭刀，宛如藝術品般美麗。而標旗魚更是台東成功

漁港代表，這由日本傳來的漁法，主要出現在東北季風狂颳的秋冬，此時白旗魚會浮出海面，漁民駕船出海緊緊跟隨，然後由標槍手手持重達10多公斤的魚槍，在一起伏可能就一兩層樓高的大浪中，只靠著腳掌兩條布環固定身體，然後要迅速出標標中旗魚的頭部或尾部，避免標中身體導致魚身破損。

這高難度漁法，帶來的是旗魚在標到拖回過程中就已同步完成放血，且一尾一尾標不易過漁導致生態失衡，也確實冬季的白旗魚生魚片，其油脂相比於初夏的黑鮪魚大腹，更有一種清爽與香氣，是許多老饕的夢幻逸品。

## 黑鮪魚與櫻花蝦



上 | 黑鮪魚是屏東最知名的漁產代表

左 | 屏東櫻花蝦限制捕撈量，產量少卻可更好的加工，品質很好

屏東小琉球近年以海龜、浮潛、渡假聞名，但其實小琉球跟高雄一樣都是台灣最重要的遠洋漁業原鄉，許多漁民都在印度洋、大西洋、太平洋等全球各地設有基地跟船隊，捕了魚後直接包裝賣到世界各地，只把錢匯回台灣。討海風險與豐厚收入，也讓他們很願意捐錢蓋廟，讓小琉球成為台灣寺廟密度最高之處。

屏東最知名的黑鮪魚基地在東港，但其實東港絕大部分漁民都來自小琉球。黑鮪魚如和牛油花般的夢幻大腹，在政府黑鮪魚季推動下，已成為屏東最知名代表，但其實東港更被津津樂道的是櫻花蝦，主要在於他們組織船隊自我管理，捕櫻花蝦需有證照許可並嚴守每船每日最多9箱（每箱20公斤）的漁撈上限，並訂定休漁期留給櫻花蝦生殖繁衍空間。如此做法讓櫻花蝦捕獲量大幅下滑，但卻因此可以更好的加工風乾，數量減少品質提升，價格飆漲，漁民工作量減輕但收入卻倍增，成為最佳永續漁業典範。

## 遠洋漁業與 石斑魚大本營



左 | 早年高雄屏東養的是這樣的巨大龍膽石斑，但因養殖時間過長風險大，目前多數都改養龍虎斑  
右 | 高雄與屏東是台灣最主要的石斑魚與魚苗生產地

跟屏東一樣，高雄也是台灣最重要的遠洋漁業原鄉，也因氣候溫暖，成為許多魚苗的繁衍基地，例如全台每年40多億元的石斑魚養殖，最初的小小魚苗主要都出自高雄林園。或是高屏溪口捕獲的鰻苗、烏魚苗、虱目魚苗，也都是台灣養殖漁業的重要起點。

屏東高雄都是台灣養殖石斑、午仔、虱目魚、白蝦等魚蝦的重鎮，其中石斑最為重要。早年主要都養龍膽石斑，這魚體型非常巨大，記錄中最長可達230公分、400公斤重，但通常養殖時會控制在60公分

上下，即便尺寸小了好幾號，但撈上岸時一樣是體型驚人的「矯健胖子」，魚肉咬起來Q彈且帶著厚重膠質，秤起來一尾通常破萬元。

龍膽石斑早年主要銷往中國，當時中國經濟正崛起，宴客需求高。而龍膽通常要養3到6年，時間長、成本高、風險也高，所以隨後遇上中國官場禁奢，體型較小且價格相對平實一點的龍虎斑就此崛起。

## 台灣養殖漁業重鎮

從彰化、雲林、嘉義到台南，這一大片彰化平原與嘉南平原的臨海鄉鎮，包含鹿港、王功、芳苑、台西、口湖、東石、布袋、北門、將軍、七股，就是台灣最主要的養殖漁業重鎮。台灣大部分的文蛤、烏魚、鱸魚、鰻魚、虱目魚、台灣鯛、白蝦、蚵仔、海龍鬚菜等魚蝦貝類，幾乎都從這裡出產。

早年台灣養殖技術不佳，養出的魚常有土臭味，但這些年因為大量運用純海水、光和菌、不投藥、低密度飼養、多樣生物混養...等等友善作法，如今養出的虱目魚肚鮮美肥嫩、白蝦口感鮮甜Q彈、文蛤充滿鮮味、鰻魚外銷日本品質受肯定、烏魚子取卵後的油脂也遠比野生烏魚子濃厚香醇，吳郭魚更轉身變

成肉質肥美的台灣鯛，甚至可以當生魚片，最後加上全程冷鏈與優質分級包裝，養殖漁業產值與品質已經強過許多野外捕撈。

目前彰化到台南，都有不少青年回鄉投入漁業生產，並同步開啟休閒漁業與食農教育，透過「農遊超市」農業入口網可以找到許多旅遊資訊，例如可以到彰化哈哈漁場認識文蛤、到口湖遊客中心認識鰻魚與烏魚子、到嘉義布袋洲南鹽場認識海鹽、到嘉義鰲鼓溼地向禾休閒漁場認識海龍鬚菜、到七股龍海號認識鮮蚵，到七股股份魚鄉認識虱目魚與文蛤等等。

比較大的挑戰在於因為光電綠能積極搶地，原本一甲魚塢地一年租金3萬元，現在已飆漲到一甲一年租金30萬，許多青農無力負擔高昂租金只能黯然離場，西南海岸絕美的夕陽映照美景也正一一變成光電與風電，漁業發展與光電綠能如何平衡，還亟待政府妥善解決。



左上 | 養殖烏魚特寫 左下 | 嘉義布袋的海上蚵棚 右上 | 彰化芳苑的蚵架與海牛 右下 | 養殖的珍珠蚵，體型雖小卻Q彈有勁且飽滿



左上 | 台灣西南地區包含台中、苗栗、新竹、桃園，目前都正推出慢魚海岸等活動，慢慢要把海鮮文化轉換為海洋文化  
左下 | 苗栗與台中目前都有養殖大閘蟹，品質頗佳  
右 | 台灣海峽大多是這樣的銀皮魚，生態恢復較快，是海鮮指南較推薦享味的魚種

See You in 台中、苗栗、新竹、桃園

## 慢魚海岸慢慢遊

一般說來，珊瑚礁魚類大多色彩鮮豔優美，例如曲紋唇魚、鸚哥魚、小丑魚、蝶魚、刺尾鯛、野生石斑等等，牠們通常對珊瑚礁生態系有較重要的意義且恢復緩慢，而顏色銀白的魚，例如白帶魚、午仔魚、鰹魚、鯖魚、烏魚、虱目魚....，通常是棲息於泥沙底層或大洋洄游，生態復甦較快，因此海鮮選擇指南中，通常建議食用銀白色的魚，避免顏色鮮豔的魚。

出沒在台灣海峽這泥沙底層海域的就大多都是銀皮魚，但台中以南有較多養殖漁業，因此感覺豐富，而台中以北直到桃園，除了台中與苗栗的大閘蟹、竹

北的烏魚、龍虎斑外，其他養殖漁業較少，漁港規模較大也僅有台中梧棲、苗栗竹南龍鳳、新竹漁港、海山漁港定置漁網、桃園竹圍、永安等漁港，漁獲資源遠比東部或南部要少。

因此苗栗地方工作者近年正推動「慢魚海岸」，桃園新屋也正推動海洋客家、百年石滬群等文史活動，以慢慢走讀方式帶領遊客「懂魚、知魚、吃在地、食當季、會說魚的故事、學會慢慢吃魚」。慢慢把海鮮文化轉變為海洋文化。

## 九孔與螃蟹



上 | 新北漁業資源豐富，圖為剛捕回來的螃蟹

下 | 新北貢寮養殖的九孔，不同階段與不同飼料，造就不同大小與色澤

基隆面積小小但就擁有正濱、八斗子漁港（含碧砂港區）、大武崙、外木山、長潭里與望海巷等六個漁港，漁業十分發達，並與新北市一樣擁有北方三島漁場多樣漁獲，但更重要是，這裡擁有台灣最大的現流漁獲「炭仔頂魚市場」。

每天半夜12點開始進貨，1點之後開始營運，此時幾乎新竹以北重要飯店餐廳的主廚都會親自來挑選魚獲，全台各地特殊生鮮漁獲或國外進口特殊漁獲也會匯集到此，從半夜1點到清晨4點，魚市場滿滿交易人潮，到了清晨5點天亮後人潮逐漸冷清，大約6點半後又恢復一片寂靜，宛如昨夜只是一場夢境。

這裡依著節令春夏秋冬各有不同魚種，特別秋冬季節最精采，例如色彩鮮豔尾巴超長如鳥的大魚「長尾鳥」、體長將近1公尺、每尾拍賣價都破萬元的超大野生午仔魚「竹午」，或是巨大海螺，每日總有數百種不同漁獲，宛如魚類博物館般精采，是認識台灣漁業海鮮的極佳去處。

全台灣共有大大小小漁港239座，其中澎湖就有69座，是台灣擁有最多漁港的縣市，第二名就是新北，共有漁港34座，包含了龜吼、萬里、深澳、磺港、富基、卯澳、馬崗...等等知名漁港，既豐富了大台北地區的飲食餐桌，也提供許多休閒去處，並有許多獨特景觀，例如金山磺港蹦火仔就是景觀震撼的文化資產，馬崗潮間是眾多親子認識海洋生物與潮汐的重要起點，老梅綠石槽與海菜採集更吸引無數攝影愛好者。

新北市與基隆因為都鄰近彭佳嶼、花瓶嶼、棉花嶼等北方三島漁場，因此漁獲多樣，嘉臘、赤鯨、海鰻、金線、鯛、紅目鰱、白帶魚、馬頭、午仔魚、中卷、透抽等等十分精采，並有石花菜、紫菜等採集漁業。新北市的萬里蟹，更是近年推動漁產與漁港品牌化的代表性案例，貢寮的九孔養殖池，搭配東北角的日出或晚霞，景致絕美。

## 炭仔頂 台灣的魚類博物館



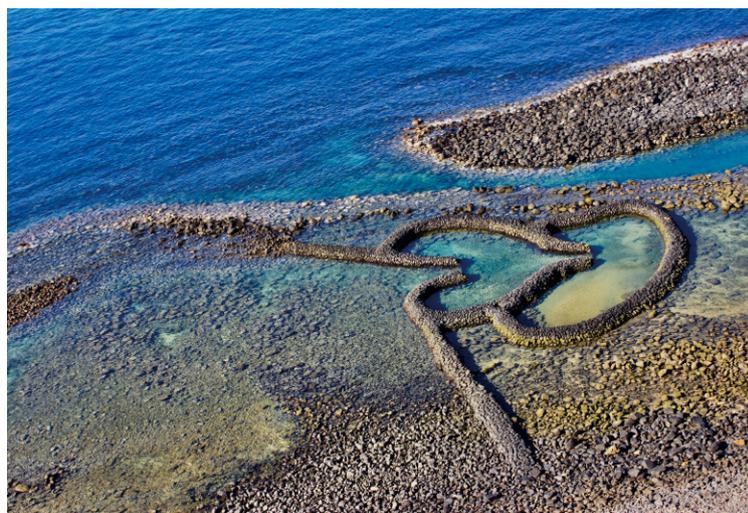
基隆炭仔頂，半夜開門的魚市場，台灣最大現流漁獲集散地

## 土魷魚的故鄉

澎湖是台灣擁有最多漁港的縣市，也是最多漁獲種類的縣市，但來到澎湖魚市場其實能看到並不多，因為大多精采好魚都是當天上岸後就直接急送台灣本島各大城市的優質餐廳，或送往基隆崁仔頂等拍賣市場高價求售。

即便如此，澎湖仍是台灣漁業最精采也最重要的海域之一，各種漁獲如巴鯉、小管、丁香、石斑、紅新娘、龍蝦、海戰車，以及養殖漁業的海鱧、海葡萄、鮮蚶，潮間帶的紫菜、海菜都陸續登場。但澎湖最最特殊，還是每年冬至前後游來的土魷魚。

每年東北季風吹起，土魷魚就順著中國沿岸流南



澎湖七美麗雙心石滬，原理類似定置漁網

下，預備前往七美一帶產卵。此時的土魷體型飽滿、充滿脂肪，澎湖人形容其身上充滿香氣，當地人都是一尾一尾撈起、買賣，然後輪切後整尾寄給親友，當作新年的問候，切的時候魚刀上滿滿油脂，煎好入口慢慢咀嚼充滿香氣。這種送整尾土魷的問候，是專屬澎湖的新年祝福，也傳遞了澎湖的鮮甜。



左 | 澎湖總是漁獲多樣且品質優 右 | 土魷魚是對澎湖最具文化意義的漁獲

多數台灣人的淡菜經驗都發生在自助餐檯，進口的，冷凍過的，乾乾癟癟的，味如嚼蠟，吃完都會懷疑那些說淡菜好吃的美食家到底哪裡有問題。其實，那是因為沒吃過馬祖淡菜。

每年春夏交接之際，豐富浮游生物滋養了馬祖海域與藍眼淚，也滋養了淡菜。一般海鮮要秋天才飽滿，但暑假7、8月開始到隔年1月，正是馬祖淡菜最肥美季節，那每一顆打開，都充滿了海洋鮮味。

馬祖淡菜養殖約始於民國60年代末，近年因馬祖藍眼淚爆紅遊客多，口耳相傳加上口碑佳，宅配生意爆紅，而馬祖淡菜產量有限，因此近幾年愈來愈多中國淡菜來到馬祖洗產地後銷到台灣，但因鮮度與品質不優，正導致馬祖淡菜失去市場信心，如何建立更好的產銷履歷與信任感，是馬祖需要努力之處。

## 淡菜天堂



上 | 馬祖淡菜養殖海域 下 | 西尾半島的油漬淡菜

## 石蚵大本營

台灣從彰化、雲林、嘉義、台南、高雄到馬祖、澎湖等地都養蚵仔，這些蚵仔大多是平掛或垂吊在海面上，只有金門很不一樣，他們是給蚵仔花崗岩，讓蚵仔直接附著在花崗岩上生長，號稱「金門石蚵」。

金門石蚵跟台灣各地蚵仔基本上同樣都是「葡萄牙牡蠣」品種，唯一差別在於它附著於石頭上生長。石頭上空間擁擠，所以金門石蚵體型都小小，但因養在潮間帶，每天有12個小時漲潮泡海水吃浮游生物，另外12個小時退潮時接受太陽與強風磨練，因此風味極濃，口感Q彈，基本上只要吃過都會難忘。📍



上 | 金門石蚵養殖區景觀

下 | 金門石蚵不大，但風味強烈



Profile  
陳志東

有隻貓，就能玩一下午；有台相機，就能看見平凡事物中隱藏的深深人情。一個喜歡跑農地、牧場跟漁港看食材生產過程的獨立記者。

# 台灣海鮮地圖

地圖資訊整理 | 陳志東 線上地圖資訊補充 | 黃之暘  
地圖繪製 | 好日文化 製圖 | 黃耀霆

本篇文章由資深旅遊記者陳志東執筆，深入整理台灣各地的海鮮產地概況，內容詳實、脈絡清晰，並特別製作了一版「台灣海鮮地圖」，希望透過視覺化方式，幫助讀者更直觀了解各地海鮮資源，也感謝好日文化慨然授權所繪製台灣地圖。

此外，國立臺灣海洋大學水產養殖學系黃之暘老師亦熱心提供補充資訊，惟因版面限制，完整內容僅呈現在線上地圖版本，歡迎讀者掃描下方 QR Code 進一步閱讀，深入探索台灣豐富多元的海鮮文化。



## 馬祖

### 漁撈

黃魚、鯧魚、白帶魚

### 採集

昆布、海銅盔、佛手

### 養殖

淡菜、牡蠣

## 金門

### 漁撈

白北仔、沙梭、班節蝦、螃蟹

### 養殖

石蚵、蠶(復育與研究用)

## 澎湖

### 漁撈

土魷、丁香、石斑、寒鯛、秋姑、中卷等

### 採集

螺貝類

### 養殖

蚵、海葡萄、石斑、海鱸、刺棘笛鯛、青嘴龍占、嘉臘、黃錫鯛、鮫魚等

## 台南、嘉義、雲林、彰化

### 漁撈

白帶魚、沙梭、烏魚、帕頭仔、午仔魚、魷魚及鯧魚等台灣海峽常見魚類

### 養殖

台灣養殖重鎮。虱目魚、烏魚、白蝦、蚵仔、文蛤、台灣鯛、鱸魚、鰻魚、黑鯛、黃鰭鯛等

## 高雄

### 漁撈

遠洋漁業與近海漁業均發達。鮪魚、鰹魚、烏魚、石斑等

### 養殖

氣候穩定海水資源豐沛，是孕育石斑、白蝦及烏魚等各種魚苗重要基地，也是龍虎斑、午仔魚及虱目魚養殖重鎮

## 屏東及小琉球

### 漁撈

台灣遠洋漁業重要根據地，高財富與高風險，帶動廟宇與宗教活動興盛。黑鮪魚、櫻花蝦、牛港鯆、鯊魚、旗魚、鰹魚等

### 沿岸捕撈

台灣鰻苗、烏魚苗及虱目魚苗的主要捕獲地

### 養殖

溫暖氣候帶動養殖漁業與魚苗發展，是重要的龍膽石斑、午仔魚及鱸魚生產基地



### 桃園

#### 漁撈

白帶魚、沙梭、烏魚及帕頭仔等台灣海峽常見魚類

### 新竹

#### 漁撈

白帶魚、沙梭、烏魚及帕頭仔等台灣海峽常見魚類

#### 養殖

烏魚、石斑

### 台中、苗栗

#### 漁撈

白帶魚、沙梭、烏魚及帕頭仔等台灣海峽常見魚類

#### 養殖

大閘蟹、鱒魚及鯉魚

### 新北市

#### 漁撈

北方三島漁場。嘉鱸、赤鯨、紅目鰱、透抽、軟絲、馬頭魚及萬里蟹等

#### 潮間帶採集

石花菜、紫菜

#### 養殖

九孔、鮑魚、海膽、鱒龍魚

### 基隆

#### 漁撈

北方三島漁場。小卷、象魚及馬頭魚等

#### 魚市場

坂仔頂，台灣最大現流魚市場，宛如魚類博物館

### 宜蘭

#### 漁撈

台灣最多定置漁網與漁港之縣市。魩仔魚、櫻花蝦、白帶魚、鯖魚、鯊魚

#### 沿岸捕撈

台灣鰻苗主要捕獲地

#### 養殖

淡水資源豐富，台灣最大香魚養殖基地，鱒龍魚、墨瑞鱈

### 花蓮

#### 漁撈

台灣第二多定置漁網的縣市，鯉魚、鬼頭刀、鮪魚、旗魚。另以曼波魚聞名但已現生態危機

#### 養殖

淡水資源豐沛，黃金蜆、台灣鯛、貴妃魚品質優

### 台東

#### 漁撈

黑潮魚獲資源豐沛，旗魚、鬼頭刀、飛魚及鮪魚等大洋性洄游魚類

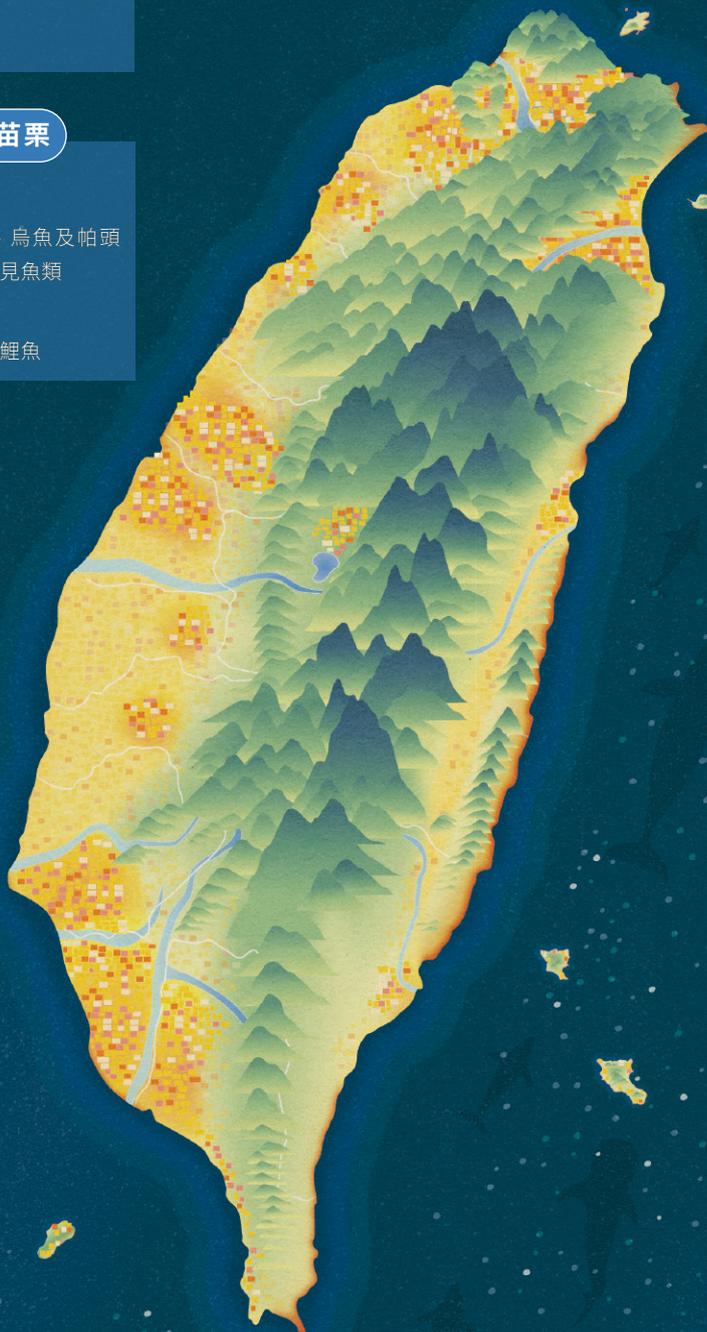
#### 養殖

海水資源豐沛，純海水養殖白蝦品質絕佳

### 台東蘭嶼

#### 漁撈

飛魚不僅是漁獲，更內化為達悟族人生活、生命、生態與文化

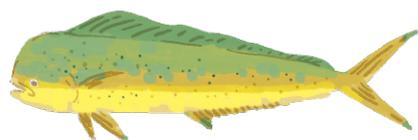




食魚文化的復興得從「逛」開始，逛逛那不同於連鎖超市的風格

Cover Story

02



## 魚味台灣

文 | 林楷倫

「阿公，你今天吃什麼？」我問跟我家買魚五十年的客人阿公。

「一尾赤鯨、十二尾肉魚、兩片鮭魚、一尾九母梭。肉魚得分兩袋。」阿公如此說。一個家庭的採買內容可以見到台灣不同世代的味蕾與食魚文化。一尾赤鯨是從台北嫁過來的阿媽要吃的，肉魚則是阿公的子女指定，鮭魚是孫子孫女的。阿公自己是吃多刺的九母梭。我笑阿公說老歹命還得吃一堆細刺的九母梭，九母梭多刺到連我這名資深魚販都是嚼一嚼吐掉，大多買這類魚要不做魚丸，要不炒魚鬆。問他怎麼煮，他說紅燒或是乾煎就好。

「古早時，這最便宜。沒錢吃肉，還可以買九母梭。」他說。

我常跟精緻餐飲的主廚講這個故事，因為台灣的食魚文化是不斷變遷的。主廚也會回問自己是哪個世代的人。



赤鯨為北部盛產的魚種（陳志東提供）



一個家庭的採買內容可以見到台灣不同世代的味蓄與食魚文化



## 台灣魚味的世代改變

阿媽愛吃赤鯨，除了赤鯨是北部盛產的魚，還可以知道阿媽從小家境不錯，我跟客人阿公說時，他直回你算命的喔。他講起他們的愛情故事，說起私奔啦什麼，但最浪漫的那句話是不管過得多慘，米有多歉收，還是得幫她婿某買幾尾紅色的魚。「赤鯨最好最甜。」阿媽不愛同樣紅色的盤仔魚（血鯛），沒有赤鯨的甜。阿公的兒女都五十歲了，從小就在台中長大，吃的魚也是中南部盛產的沙岸底拖魚，就算兒女來買也是買肉魚、帕頭魚、春子魚這類的，年節或是有客人時，會抓尾白鯧，中部的魚總是灰色的。台灣的魚隨海岸地形有不同樣貌，南部北部的紅，澎湖的各色鮮艷，中部與金馬的灰，東部則是奔放的亮色系。

從客人喜歡吃什麼色澤的魚，猜他們的故鄉是我這名魚販的透視眼。

阿公買很多肉魚，買來送給都市的子女。「他們吃外面。問他們吃什麼，他們都說肉而已。我想說寄一點故鄉味給他們。」進入都市的子女，經歷了台灣經濟起飛的黃金年代，生活被工作佔滿，連陪你過假日的市場行程都沒有時間。每個家族都能聽得到北漂的子女，回家時總說我好想吃某種魚某種菜。那不是

都市沒有這類東西，而是悠閒逛菜市場好像很浪費時間。都市生活的魚是自助餐的吳郭魚、跟故鄉同種卻是冷凍的肉魚。那是這個世代的台灣味，我常會說台灣食魚文化與台灣的經濟在經濟起飛時死亡交叉，交叉的是我們開始害怕吃魚。

害怕吃魚不單是在日常生活，甚至在精緻餐飲的菜單上也可以見到，大多精緻餐飲的魚類都會去刺以清肉魚排方式呈現，誰想看到客人得拆解挑刺，只不過台灣的精緻餐飲隨客人的食魚方式調整。我總會跟主廚說哪些食材要怎麼處理，處理方便入口也讓食客能理解此些魚的美味所在。

## 害怕吃台灣魚的世代

為何害怕吃魚？

父母工時拉長，生活只剩工作時，兒女成為鑰匙兒童。當餐桌上的魚出現有刺時，父母害怕的是兒女被刺噎到，選擇的魚種大多是進口的鮭魚、鱈魚，鮭魚、鱈魚這類魚的刺易挑，肉大多細嫩。台灣的這類中型魚種，有土魷、紅魷、鬼頭刀、海鱸等，價格與鮭魚、鱈魚差不多，但為何台灣人不吃？早期進口商可以打出鮭魚鱈魚的營養成分的廣告，還有台灣的中



左 | 煎魚料理 (陳志東提供) 右 | 大多精緻餐飲的魚類都會去刺以清肉魚排方式呈現 (陳志東提供)

型魚種往往得在市場魚攤購買，鮭魚鱈魚容易在超市購買。除了購買的便利性外，更重要的是這個世代對於食魚的口感轉向自己習慣的細嫩口感。台灣的中型魚種大多為洄游性魚類，在大海裡不斷奔游的魚種，不太會有細嫩的魚肉口感，甚至會富有酸味。然而，這些台灣中型魚種是不輸給國外進口的養護鮭魚與鱈魚的，台灣中型魚種在不同季節會有不同風味。春天與冬天可以吃土魷、紅魷，春天吃鯉魷魚類，夏天吃清爽的鬼頭刀。

不時不食也是台灣精緻餐飲獨特的樣貌，食魚文化的復興，確實在精緻餐飲以小農、獨特性展現，只不過日常生活如何改變？

### 食魚文化如何復興？

食魚文化隨生活習慣與經濟條件改變，最簡單的解決方法是請大家去逛逛台灣的菜市場。

菜市場是台灣文化裡的特殊樣貌，市場聚集了各時旬味與地區獨特風味。我常在國內觀光時，起個大早去逛在地的市場，看看在地的獨特味蓄。食魚文化的復興得從「逛」開始，逛逛那不同於連鎖超市的風格，從詢問攤販一句：「這怎麼煮？」開始，聽他們

說他們怎麼煮一條魚、一種菜、一種肉的部位。食魚文化的復興得先試錯，試什麼錯？試不同於自己以往味蓄的錯，我不是個貴古賤今的人，不會請大家去試試農業時代蛋白質稀缺，吃些不好調理的下雜魚。但試著買自己沒吃過的魚，走出食魚的舒適圈。大膽地選，風險頂多是吃到不好吃的魚，報酬有可能是吃到自己的天選之魚。吃這回事，要變成內行就得勇敢試錯。台灣的食魚文化歷經不得不吃的農業社會到有許多選擇卻只選方便的文化形態，吃是可以學習的，學習時總會有錯，吃魚可以慢慢驗算出自己喜歡吃什麼風味。身為魚販買魚給自己吃時，我常會選擇自己沒吃過的，我在選擇精緻餐飲的餐廳時，常會看看菜單裡有沒有出現獨特的魚種或烹調方式。給自己大膽的勇氣，嘗試新的道路，感受更多。換言之，食魚文化的更迭不單是精緻餐飲的主廚、魚販需要思考，身為食客的我們，可以從日常煮食與精緻餐飲間探尋台灣這座島、這國家的獨特風味。

身為魚販，請大家走進市場，身為名米其林餐廳的魚販，請大家走進精緻餐飲。

可以見到台灣的味蓄，不斷改變又不斷成形。那是台灣的魚味，是台灣的餘味。🍴



上 | 台灣的魚隨海岸地形有不同樣貌 (陳志東提供)  
 下 | 台灣中型魚種是不輸給國外進口的養殖鮭魚與  
 鱒魚，圖為鬼頭刀 (陳志東提供)



攝影 | 賴小路

### Profile 林楷倫

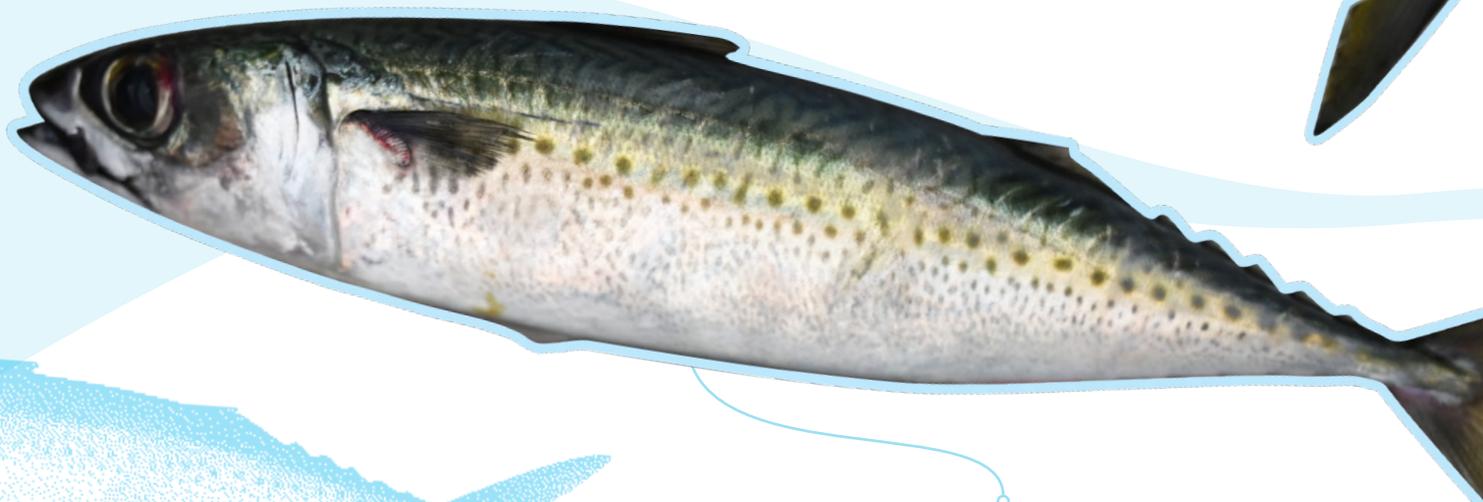
臺中人，想像朋友寫作會的真實魚販、作家，交大研究所肄業，2020年開始在臺灣文學界嶄露頭角。曾獲林榮三文學獎2020年短篇小說首獎、2021年、2022年三獎，時報文學獎2021年二獎、臺北文學獎和臺中文學獎等。2022年出版首部著作《偽魚販指南》。



# 台灣鯖魚

## 來自海洋的鮮甜禮物

文、圖 | 漁家女兒狸弟



如果你問我：「每天都可以吃的魚，你會推薦哪一種？」我一定會毫不猶豫地回答：「台灣鯖魚！」

這不是因為什麼高深的理論，而是因為台灣鯖魚那種天然的鮮甜味，真的會讓人吃了一次就忘不了。它不像一些深海魚那樣有厚重的油脂，也不像某些進口魚那樣需要繁複的料理技巧，它就是那種簡單煎一煎、蒸一蒸、煮個薑絲湯，就能讓人吃得滿足的魚。

台灣四面環海，我們從小就習慣吃各種海鮮，但真正讓人百吃不膩的魚，真的非鯖魚莫屬。

台灣鯖魚有兩種，你知道嗎？

在台灣市場上，鯖魚可以分為台灣本港鯖魚和挪威進口鯖魚。其中，台灣本港鯖魚又細分為兩種，這也是很多人不知道的小知識！

這兩種台灣鯖魚，不論哪一種，都比進口冷凍的鯖魚來得新鮮、來得甜美！

### 花腹鯖魚 (黑目蕊)

這是台灣鯖魚中捕撈量最多的品種，仔細看牠的肚子會發現有一點一點的斑點，所以才被稱為「花腹」鯖魚。再看看牠的眼睛，又黑又圓，當地人稱它為「黑目蕊」，也是因為這個特色。



花腹鯖魚 (黑目蕊)



## 白腹鯖魚 (扁仔)

這種鯖魚在台灣的比例較少，約10尾台灣鯖魚裡面可能才會有1~2尾是白腹鯖魚。與花腹鯖魚相比，牠的肚子沒有斑點，眼睛顏色也稍微淡一些，漁民會說：「扁仔比黑目蕊再油一點」，所以吃起來口感更滑順，適合拿來做刺身或蔥花卷。



白腹鯖魚 (扁仔)



白腹鯖魚 (尾段)



鯖魚大豐收！漁工正將滿籠新鮮鯖魚吊運上岸

## 新鮮，就是台灣鯖魚最大的優勢！

有人說，挪威鯖魚的油脂較多，味道濃郁，但我更愛台灣鯖魚的清爽鮮甜。畢竟，來自台灣的海魚，從捕撈到餐桌，可能只花了一兩天的時間，那種剛上岸的海鮮味道，是冷凍再怎麼處理都無法還原的。

挪威的鯖魚雖然豐富油脂，但大部分是冷凍進口，無論解凍技術再好，吃起來總覺得少了一點活潑的鮮味。而台灣鯖魚不同，當你從市場買回家，還能聞到海水的鹹香、魚肉的清甜，這就是它最新鮮的證明！

鯖魚不只適合乾煎，拿來煮湯更是絕品！

說到鯖魚，很多人第一個想到的料理方式一定是乾煎，那種油脂在鍋裡慢慢滲出的香氣，確實讓人忍不住吞口水。但其實，鯖魚拿來煮湯，才是隱藏版絕妙吃法！

## 鯖魚薑絲湯：簡單卻讓人驚艷的美味

有時候天氣涼了，我最喜歡煮一碗台灣鯖魚薑絲湯。只要加點薑絲、蛤蜊、米酒，魚肉在湯裡輕輕翻滾，湯頭越煮越甜，喝上一口，身體馬上暖起來。這種味道，是台灣家庭獨有的溫暖。

而且，鯖魚的魚骨不像其他魚那麼細碎，湯煮久了還能讓湯頭變得更加濃郁鮮甜，這是很多人沒發現的美味秘訣！

## 去哪裡買？怎麼保存？

台灣的傳統市場，尤其是南方澳、基隆炭仔頂這些漁市，是最容易買到新鮮台灣鯖魚的地方。如果你住的地方離漁港較遠，其實現在很多生鮮電商也能買到當天配送的台灣鯖魚，真的非常方便！

### How to store

#### 如何保存？

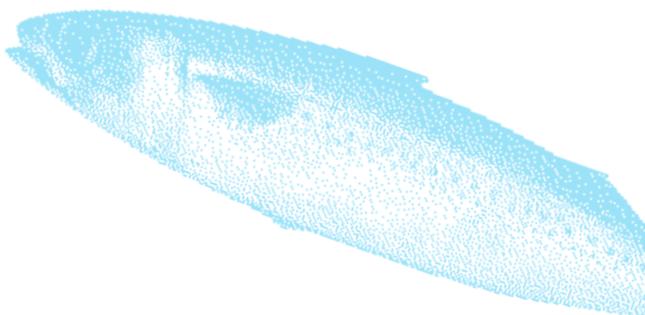
##### 當天要吃：

用廚房紙巾擦乾水分，冷藏保存，保持新鮮。

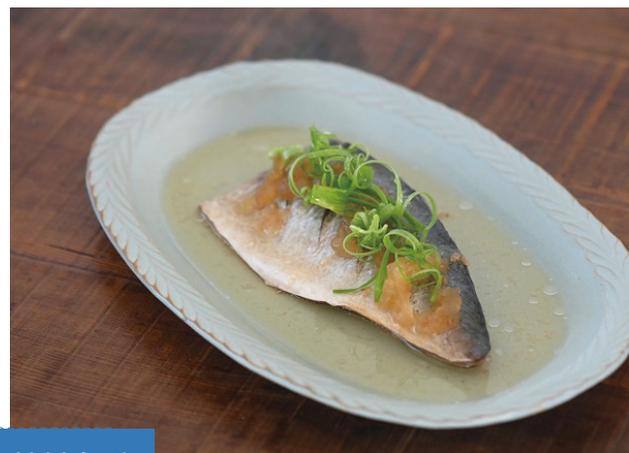
##### 想放久一點（1-2個月）：

最好的方式是用保鮮膜包好，直接放冷凍，要吃的時候用冷水快速解凍，這樣才能保有最好的口感！

如果你買到的是整條鯖魚，建議處理乾淨後再冷凍，這樣能保留最完整的鮮度與風味。



鯖魚的魚骨不像其他魚那麼細碎，湯煮久了還能讓湯頭變得更加濃郁鮮甜



鯖魚蒸鹹冬瓜



鯖魚不只適合乾煎，拿來  
煮湯更是絕品！



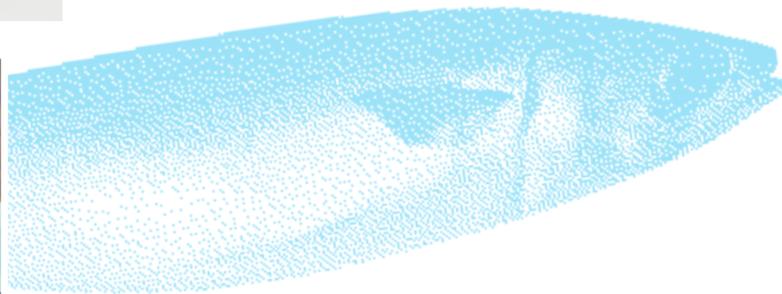
## 忙碌的生活裡，台灣鯖魚是最簡單的幸福

每天在職場忙碌了一整天，回到家還要想著怎麼給小朋友準備營養又健康的晚餐，這時候台灣鯖魚就是最棒的選擇！

不用繁複的料理技巧，只要簡單地煎一煎、蒸一蒸，甚至煮個清爽的薑絲湯，就能快速端上一道既美味又營養的料理。對我來說，這不只是食材，更是一種家的味道——那種在廚房裡飄散的魚香、孩子吃得津津有味的笑容，還有讓人安心的滿足感。

台灣的海洋孕育了這麼好的鯖魚，新鮮、健康、簡單又美味，無論是家常料理還是精緻餐桌，都能完美融入。我想，這就是台灣鯖魚最迷人的地方吧。

下次你到市場，不妨帶上一條台灣鯖魚，讓這份來自海洋的幸福，也成為你家餐桌上的日常美味！



### Profile

#### 漁家女兒猩弟



現為新合發鯖魚品牌負責人。「新合發」是爸爸的漁船名，為承襲上一代「川爸」的討海人精神，猩弟用自己的方式讓傳統漁業換上新面貌、納進年輕人思維做研發，希望讓更多人體驗到「把魚吃到盤底朝天的滋味」。



左 | 南方澳漁港 右 | 觀光工廠 (陳志東提供)

Cover Story

04

# 台灣水產罐頭的

## 回顧與展望



文 | 曹銘宗

台灣是水產豐富的海島，罐頭是現代保存水產的方法。台灣水產罐頭的歷史，自清末開始進口，日治學習製造，戰後走過外銷黃金時期，近年則以內銷為主，並研發多樣口味。

人類很早就懂得以鹽漬、曬乾、煙燻來保存食物，尤其是最容易腐敗的水產，並一直在尋找更好的方法。十九世紀初，歐洲人發明以煮熟、消毒、封存來保存食物的罐頭，首先用於軍隊，後來才普及民間。

1812年，英國設立全球第一家食品罐頭工廠，魚罐頭於焉誕生，改變了人類傳統吃魚的方式。

台灣在清末1860年代開港後，歐美製造的魚罐頭，透過當時英國、德國、美國的洋行開始輸入台灣，最常見的是鮭魚、沙丁魚罐頭。

歐洲盛產的「大西洋鮭」，英語稱之 Salmon。根據當時的英華、華英、英粵字典，Salmon 常以中文音譯「三文魚」，在英國的殖民地香港，以及清國在福建、台灣開放的通商港口使用，在香港通行至今。

當時台灣人沒看過新鮮鮭魚，但看到了台灣最早出現的魚罐頭——鮭魚罐頭，就跟著稱之「三文魚」（台語音 sam-bùn-hi）。從清末、日治到戰後，「三文魚」在台灣成為魚罐頭的代名詞，雖然後來台灣也進口或自製鮪魚、鯖魚、鰹魚、等各種魚罐頭，但老輩仍習慣一律稱之「三文魚」。

台灣在日本時代開始建立漁業，並由日本人引進水產教育，先後成立了七所水產學校。日本專家在台灣傳授各種水產知識及加工技術，並指導水產學校製造各種魚罐頭，包括鯖魚、鰹魚、鯛魚、旗魚、鮪



左 | 蕃茄汁鯖魚罐頭的黃罐、紅罐完全一樣  
 右上 | 魚工廠產線 (陳志東提供)  
 右下 | 期待台灣漁業正如柱上紅紙的祝願「年年有魚」(陳志東提供)

魚、沙丁魚、虱目魚(台南養殖)、鯊魚丸等罐頭。後來，台灣民間也開始設立魚罐頭工廠。

戰後，台灣隨著經濟起飛，漁業蓬勃發展，雖然水產加工原料種類眾多，但個別數量並非大宗，所以水產加工廠大都是中小企業。根據漁業年報統計，2023年水產罐頭工廠共有三十五家，宜蘭最多二十五家、澎湖八家、嘉義一家、台南一家，大部分兼營農畜產罐頭。

從1968年至1987年是台灣水產罐頭外銷的黃金時期，其數量僅次於洋菇、蘆筍罐頭，後來因國際競爭等因素，外銷數量逐年減少。到了2023年，外銷數量只約巔峰時期的百分之三。

多年來，台灣並未進口太多水產罐頭，主要進口高價的鮑魚、貝類罐頭，以及鮪魚、沙丁魚罐頭。

台灣水產罐頭內銷穩定，主要是鯖、鯉、鮪、海鰻、虱目魚罐頭，其中以鯖魚罐頭為最大宗。

台灣東海岸隨黑潮而來的鯖魚，堪稱台灣產量最大、全年供應穩定的魚類，因主要集中在宜蘭交易，故宜蘭成為台灣水產罐頭的生產中心。

在台灣銷量最好的蕃茄汁鯖魚罐頭，都在宜蘭生產，三興、同榮、好媽媽、老船長等各種廠牌都有黃罐、紅罐，但內容物並無不同，價格也是一樣。很多人好奇，為什麼要做成兩種顏色？

原來，早年的蕃茄汁魚罐頭有兩種，黃罐是鯖魚，紅罐是鯉魚。鯉魚罐稍微便宜，又是紅罐適合拜拜，在桃竹苗客家地區賣得最好。

後來，因鯉魚產量不足，改成只做鯖魚罐頭。在這種情形下，本來不應該再有紅罐(鯉魚罐頭)，但



台灣水產罐頭內銷穩定，主要是鯖、鰹、鮪、海鰻、虱目魚罐頭，其中以鯖魚罐頭為最大宗（攝影戴宜光）

因桃竹苗已習慣紅罐，所以鯖魚罐頭在桃竹苗就改成紅罐，在中南部及東部則維持黃罐，北部地區因有各地的人來工作，所以有黃罐也有紅罐。

總之，蕃茄汁鯖魚罐頭的黃罐、紅罐完全一樣。

鮪魚罐頭在台灣也很受歡迎。在歐美，鮪魚 (Tuna)、正鰹 (Skipjack Tuna) 製造的罐頭都可稱之鮪魚罐頭 (Canned tuna)。台灣在2018年也跟進國際慣例，放寬鮪魚罐頭的材料，也有廠牌標示使用東方齒鯖 (俗稱煙仔虎)。

在日本，鮪魚罐頭會標示まぐろ (鮪) 或かつお (鰹)，鮪的價格比鰹貴一些。如果混合鮪、鰹，則會在成分中說明。

台灣的鮪魚罐頭有以「海底雞」為名，訴求有如雞肉的色澤及口感，其命名譯自日本鮪魚罐頭大

廠 Hagoromo 的註冊商標シーチキン (shīchikin, sea chicken)，更早期是源自美國鮪魚罐頭大廠 Chicken of the Sea。

原來，有一種鮪魚罐頭使用長鰹鮪 (Albacore tuna)，其魚肉顏色較白有如雞肉，故稱之 White meat，也是 Chicken of the sea 之名的由來。

目前，台灣製造的水產罐頭，最常見的是鯖魚、鮪魚、海鰻、虱目魚，秋刀魚、小卷近年都因捕獲量減少、成本太高而停產，另有使用少量的白帶魚、剝皮魚、鮑魚，以及進口的加拿大柳葉魚 (毛鱗魚，英語 Capelin)。

根據2023年台灣水產罐頭總產量的統計，在台灣賣得最好的前三名是：蕃茄汁鯖魚罐頭、油漬鮪魚罐頭、紅燒香酥鰻魚罐頭。



宜蘭養殖的爆卵香魚，或許將來也有可能做成高貴罐頭（陳志東提供）



在台灣銷量最好的蕃茄汁鯖魚罐頭，都在宜蘭生產

事實上，台灣水產罐頭近年面對諸多挑戰，除了新鮮水產急速冷凍及宅配愈來愈普遍之外，民眾的消費型態也在改變中。台灣人簡單的一餐，早年可以白飯、泡麵配魚罐頭，或以蕃茄汁鯖魚罐頭煮麵條，但後來有了便利商店的微波食品，近年更有 Uber Eats、foodpanda 的餐飲外送。

台灣水產罐頭主要是內銷市場，因競爭激烈，促成不斷嘗試增加口味，除了傳統的蕃茄汁、豆豉，也出現了香辣、咖哩，以及日式的蒲燒、照燒、味噌，另外也在魚肉中加入香筍、蔥豆、苦瓜等，故近年銷售稍有成長。

此外，有些廠商也開發了寵物魚罐頭市場。

台灣水產罐頭的未來，有些廠商也思考以高貴

材料製作「精品」，再以禮盒包裝，例如黑鮪魚罐頭禮盒。

宜蘭養殖的爆卵香魚，在日式料理餐廳是高級美食，或許將來也有可能做成高貴罐頭。🇹🇼

註：本文內容也採訪國立臺灣海洋大學食品科學系名譽教授蕭泉源，以及南方澳三興魚罐本店。



#### Profile

曹銘宗

台灣文史作家，基隆年輕耆老，關注台灣歷史及飲食文化，近年著有《蚵仔煎的身世：台灣食物名小考》、《吃的台灣史》等暢銷書。



1

吃得到整塊烏魚子的星級罐頭——

### 山海烏魚子小卷醬——山海樓聯名

台灣近海野生烏魚子、當令小卷、龜山島海域魷仔魚等水產食材，由山海樓主廚循古法製作，搭配獨門配方與天然調味料炒焙。吃得到厚實的烏魚子、滿滿鮮味的干貝、Q 彈的小卷，口感加分！挖上一杓就能做出一道華麗的拌麵或炒飯，吃粥時搭配享用也超級加分，建議在家裡放上一罐，隨時隨地就能享受星級餐廳美味。

售價 | 680元 推薦人 | EJ



Cover Story

05.

# 編輯室特蒐 海味開箱！

## 九款罐頭與醬料，一次嘗遍大海風華

文、圖 | 編輯室

回顧完台灣水產罐頭的發展脈絡，編輯室挑選多款風味獨到的罐頭與醬料。從濃郁鹹香到微辛清爽，無論搭配白飯或小酌點心，都能感受到滿滿的台灣海味。一起開罐佐醬，迎接直擊味蕾的澎湃滋味吧！



2

純烏魚子製成的拌麵首選——

### 林家冠軍烏魚子醬

來自嘉義東石的林家冠軍烏魚子，用心養殖三年才能產出健康肥美的烏魚，遵循古法日曬、風乾及壓製，打造出這瓶「頂級烏魚子醬」。醬料鹹淡恰到好處，綿密細緻又帶著烏魚子特有的鮮甜餘韻，拌麵、配餅乾或淋在白飯上都超級對味。林老闆堅持不添加防腐劑、人工色素及其他化學添加物，讓我們可以安心享用。

售價 | 600元 推薦人 | 光編

# 海

# 味

3

## XO 醬奢華升級—— 仁和九孔醬



只要講到澳底「仁和鮑魚」，內行人絕對舉手說我知道！台灣九孔其實是鮑魚的一種，仁和特別選用東北角開放海域養殖的九孔，因每日承受海浪沖擊，肉質特別紮實帶嚼勁。這罐以肉質紮實、帶有嚼勁的九孔為主角，搭配上干貝柱、干貝絲、小卷燒、櫻花蝦和丁香魚翻炒拌製的 XO 醬，味道鮮中帶辣，每一口都吃得到真材實料。無論拌麵、炒菜，或是當作下酒菜，都超級百搭。只要幾湯匙，料理層次大升級，廚神小當家就是你，編輯團隊甚至一致表示絕對會回購！

售價 | 400 元 推薦人 | 妮在那編

4

## 整顆九孔直接入口！—— 仁和椒麻九孔

不同於九孔醬，這罐直接給你滿滿的完整九孔，肉質飽滿、鮮美彈牙，濃醇椒麻醬以花椒拌炒、醬油與香油提味，讓人忍不住一口接一口，說它是白飯殺手絕對當之無愧。是拌麵、拌飯、當下酒菜的最佳選擇，品嚐過椒麻九孔的人一定會把水產罐頭冠軍頭銜頒給它！

售價 | 280 元 推薦人 | EJ



5

## 意想不到鮮味滿滿—— 幽靈吃土皮蛋醬



這款醬真的太～邪～惡～了！開罐時雖然其貌不揚，但只要放上熱騰騰的白飯，皮蛋的濃郁、小干貝的鮮甜、飛魚卵的啵啵破口感，攪和著鹹蛋黃、蒜頭、辣椒，呈現出完美的香辣鹹鮮，每一口都讓味蕾感受層次炸裂！無論是拌飯、拌麵、夾吐司、加進蛋餅、涼拌豆腐，每種吃法都讓人忍不住大口享用。我才剛立誓要少吃白飯的，這根本是讓人甘願變飯桶的存在！人生已經夠難了，至少吃飯要過癮！有了它，就算吃土，也可以吃得浮誇又滿足！

售價 | 399 元 推薦人 | Y 編



6

當客家風味遇上大海的鮮味——

### 油封野薑花小卷

融合山海風味，選用嘉義中埔鄉復育森林種植的野薑花，搭配東北岸的小卷，入口時濃厚的野薑花和紅蔥頭香氣直撲，尾韻則有淡淡的野薑花留香，是罐充滿「山味」的水產罐頭。入口不會過鹹，帶點微辣的調味，是讓人想一再嘗試的味道，搭配白飯、拌麵都合適，包裝可愛超適合送禮。

售價 | 220元 推薦人 | Ting 編



7

吃得到整顆蚵仔——

### 澎湖之味蚵醬

這罐「澎湖之味蚵醬」將澎湖新鮮蚵仔濃縮成醇厚的蚵乾風味，卻依然保有柔軟細嫩的口感，入口帶點黏稠感，像糖心蛋般滑順，卻又多了一層深厚的鮮香。相較於新鮮蚵仔的水嫩，「澎湖之味蚵醬」更醇、更濃，每一口都是經過時間淬煉的海味精華。只要隨身帶上一罐，就算去深山露營，也能輕鬆享受海洋的風味。

售價 | 300元 推薦人 | Y 編



# 海

8

## 設計吸睛的永續魚罐頭—— 蒜香油漬鬼頭刀

開罐後最先襲來的是濃厚的蒜香味，魚肉切成適合一口完食的大小，入口蒜味濃郁卻不會搶走鬼頭刀的風味，油漬的調味剛好不膩口。有別於一般重鹹的水產罐頭，「蒜香油漬鬼頭刀魚罐頭」顯得較為清淡，吃起來負擔感較少且富含蛋白質，可以同時享受鬼頭刀的美味和營養，私心覺得配沙拉也很合適。是一款從魚種到捕撈魚法都支持海洋生態永續，還獲得海洋之心銀級生態標章的永續魚罐頭！

售價 | 180元 推薦人 | Ting 編



9

## 無法經常吃到新鮮白帶魚，不如就來罐—— 貢寮紅燒白帶魚罐頭



選用貢寮澳底漁港新鮮直送白帶魚製成，以獨特紅燒工法燉煮，魚肉大塊、肉質細緻，微辣風味中保留魚肉的鮮甜。但你可能曾問，白帶魚魚刺那麼多，做成罐頭吃起來也超麻煩的吧？雖然白帶魚魚刺細小難處理，但只要透過熱滲透技術就可以將魚骨、魚刺軟化，開罐即食輕鬆入口，完全不用擔心！如果不看包裝盲吃，可能會讓人有種在吃紅燒鰻罐頭的錯覺，當然細細品嚐絕對吃得出是完全不同的兩種魚啦！推薦不時換換口味來罐白帶魚罐頭吧！

售價 | 70元 推薦人 | 妮在那編



Cover Story

06

# 澎湖不只有花火節！

## 透過食魚教育體驗海島魅力



文、圖 | 年年有鯖

澎湖已然成為夏天海島旅遊的代名詞，每當夏季來臨，許多人奔向這片蔚藍，享受沙灘與清澈的海水，而每年一度的花火節更是吸引無數旅人慕名而來。然而，這座四面環海的群島，真正迷人的地方遠不止於稍縱即逝的煙火，她擁有深厚的海洋文化與豐富的漁業資源，值得人們細細品味。

澎湖人世世代代依海而生，發展出獨樹一幟的漁業文化與生活智慧。從傳統的牽罟、抱墩、石滬、魚灶...，到風味獨特的各式魚乾、脰（生醃海鮮）...，這些都是當地與海洋共存的智慧。來到澎湖，除了欣賞煙火與海景，更可以透過食魚教育與深度旅遊，走進漁村、體驗傳統漁業文化、認識當地永續漁業，讓旅遊不只是消費，而是理解、尊重與珍惜這片大海。





## 食魚教育是什麼？

食魚教育不只是「吃」魚和品嚐海鮮，更是一種理解海洋、認識漁業文化、學習永續消費的方式。透過食魚教育，我們可以了解一條魚從大海到餐桌的歷程，並延伸到他背後所代表的整個漁業文化。學習不同的魚種適合的購買季節、不同的漁法對環境的影響、怎麼挑新鮮的魚、這些海鮮背後和在地人之間的連結和文化，都是食魚教育不同的面相。

當我們學會如何尊重並善用海洋資源，才能確保未來的世代仍能擁有豐富的漁獲與健康的海洋生態。食魚教育不僅是一種學習方式，更是一場與大海的深刻對話。

## 落實在日常生活的永續海鮮

「靠山吃山、靠海吃海」，逛魚市場、烹煮海鮮、品嚐海味，正是居民的日常縮影，想要深度體驗在地人的生活，就必須早起走進魚市場，在地青年團隊將魚市場作為大型的海洋教室，透過深入淺出的專業導覽，帶領大家認識當季的「魚明星」，並透過年年有鱈出版的《澎湖魚明星攻略》介紹澎湖常見的

24種魚，除了精美的插圖幫助辨識魚的特徵，還詳細列出適合購買的季節、捕撈漁法、料理方式，以及最重要—每種魚的「成熟體長」，即魚類具備繁殖能力的最小尺寸。透過魚卡背後1:1大小的魚頭圖樣，可以讓大家更直覺地知道各個魚種的建議購買大小，選擇大於成熟體長的魚，對海洋永續盡一份力，我們相信每次消費都有力量，人人都可以「聰明吃魚救海洋」！

買完魚後，還可以參加「第一次煮魚就上手」，在專業的烹飪教室裡，從認識季節魚種開始，不同的生長棲地、食性都會影響魚的肉質、處理方式，學習動手三清魚，針對不同的魚嘗試不同的烹調方式，學習在地澎湖人的料理方式，也學習品魚，享用產地當季魚的鮮美滋味，真正用吃拉近人與海的距離。

## 全面多元的體驗活動

除了魚市場導覽和煮魚體驗，年年有鱈也設計了魚標本製作與魚拓體驗，讓參與者透過動手創作，深入認識澎湖的海洋生態與魚類文化。

「魚標本製作」是最直觀的學習方式，參與者可以親手製作魚類標本，觀察魚的各項構造、功能，以

漁具漁法知多少？



及跟棲地的互動關係，展鱗的過程還可以訓練耐心，製作好的魚標本還可以帶回家，作為這次旅程最特別的回憶。

而「魚拓體驗」則是體驗傳統的拓印技術，在沒有相機的年代，釣客或漁民會利用魚拓的方式記錄漁獲的大小，現在也漸漸成為一種獨特的藝術表現形式，參與者會學習如將魚類的紋理、形狀，樣態甚至是顏色，拓印到宣紙上，透過拓印的過程，不只能細細觀察魚類的特徵，還能將這份來自大海的藝術創作帶回家，特別適合親子共同體驗。



### 讓在地漁村日常成為你旅程最美的風景

澎湖的漁業文化不只是過去的記憶，更是在地人日復一日的的生活方式，而這些日常，透過年年有鱗的設計，也能成為旅客旅程中最難忘的體驗。

最熱門的體驗莫過於「敲魚乾體驗」，帶領大家回到早期的漁村，從魚種、漁法開始認識整個產業，



牽罟，牽到什麼魚？



鮮魚怎麼挑？挑魚心法！



留下魚老師最美身影及魚老師身世之謎！

接著了解魚乾製作的傳統工序，如何在沒有冰箱的年代，保存這些得來不易的漁獲，而「敲魚乾」不只是早期澎湖的傳統家庭代工產業，更是澎湖人放學後在家裡邊敲魚乾賺零用錢、貼補家用的兒時回憶，敲完之後，更會讓大家試炒在地的傳統料理「醬油糖」，有吃又有拿。

而「牽罟體驗」則是澎湖最具代表性的傳統漁法之一，過去需要整個村莊的村民一起合作，才能成功將漁網拉上岸。如今，遊客也能參與這項集體合作的活動，與在地漁民一同站在沙灘上，拉起沉重的漁網，體驗團結合作的樂趣，也學習過去漁民如何依賴自然環境來捕撈漁獲。

這些體驗不只是簡單的「做做看」，而是讓旅人真正走進漁村生活，感受澎湖人如何與大海共存。當你親手敲打魚乾、拉起漁網，便能更深刻地體會這片海洋的故事，也讓旅程不僅停留於風景，而是帶回一段真正屬於澎湖的回憶。📍



澎湖在地古早味魚乾，現學現炒現吃！



Profile  
巫佳容

年年有鱈創辦。年年有鱈推廣澎湖食魚文化與海洋永續，透過食魚教育讓人了解魚類生態、漁法、漁人故事及文化，用「吃魚」拉近人與海的距離。

# 進哦，進哦！

朝向同一個方向

文、圖 | 朱朱



媽祖抵達朝天宮後，舉行拜天公儀式，敬天精神的展現

「你出發了沒？幾點到白沙屯？」友人問。

「我們約在五雲宮戲臺見喔！」我答。

從彰化火車站搭乘海線列車北上，晚間七點時分，月臺上滿滿的「橘色大軍」，（跟隨白沙屯媽祖、山邊媽祖的香丁腳，戴著橘色的帽子，這群隨香信眾被暱稱為橘色大軍。）等待著接下來三班區間車，待列車進站，車上站滿前往白沙屯的香丁腳，沒兩三個人下車，禮讓了年長者先行上車後，多數人想當然爾必須與這班列車擦身而過，後續進站的列車亦然。隨著末班車駛離，數百名翹首以盼的同行者，抱著一線希望依舊佇立月臺不肯離去，恰好一班終點站至大甲的列車，延駛至白沙屯才宣告落幕。



萬頭攢動，跟隨媽祖的腳步同行

是什麼力量，讓這群人甘願頂著夜色，等待、站票數小時，比鄰而立如同沙丁魚罐頭隨著列車搖擺，為了前往心中的聖地。每年倍數成長的人潮，每每登上新聞頭版頭條，二〇二四年報名截止前人數一路上看近十八萬，白沙屯媽祖與山邊媽祖前往北港進香，已然成為了全國最為知名的媽祖活動之一。臉書直播、各家電視臺、Youtuber 於上午起紛紛進駐白沙屯，報導人潮洶湧的盛況，成為流量的保證，純樸的小漁村，不知從哪時起已成為小販林立，人潮熙來攘往絡繹不絕的街肆，從廟前一條街的熱鬧延伸至周邊區域。

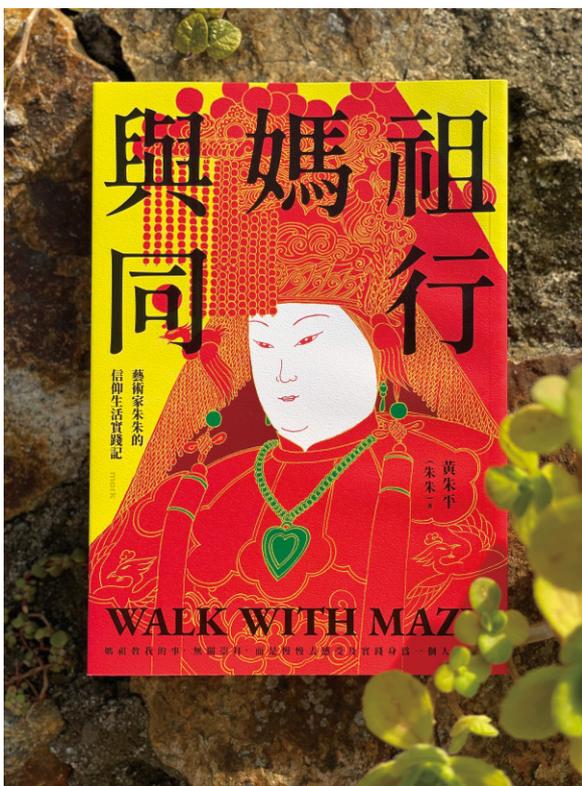
如同候鳥般的香丁腳，每年媽祖進香期間，一期

一會在路上相見，相互扶持打氣。徒步進香最難的不是長途行走，而是一天的時程必須按照媽祖安排的時間為標準，路上隨遇而安，降伏自我，團體一心護持媽祖進香的陣容，尤其是以急行軍的步伐前進時。

火車抵達時已接近媽祖起駕的時辰，數以萬計湧動的人潮，已陸陸續續前往拱天宮前等待山邊媽祖蒞臨「合轎」（兩位媽祖同乘一頂轎子，前往北港朝天宮進香）。我與友人如約見面後，小憩一會兒儲備體力，今晚起駕後，媽祖將以急行軍的步伐，約三十幾個小時左右，跨越苗栗、臺中、彰化、雲林四鄉鎮一百五十公里，平均時速將近五到八公里，小跑步的姿態，向北港朝天宮前進。



萬眾齊心迎接媽祖抵達朝天宮



朱朱梳理15年多以來，與媽祖同行所見之風景，出版《與媽祖同行》，書封為白沙屯媽祖畫像

隊伍不停歇的前行撐過了一夜，清晨時分的西部濱海公路最難熬，媽祖神轎已前行了不知數十公里，夜色籠罩著千篇一律枯燥的景色，筆直的公路彷彿看不到盡頭，我們已被媽祖「海放」（意指離媽祖神轎的距離遙遠）。穿著的雨衣應和著西濱公路吹起偏執的風雨協奏曲，任憑風勢左搖右擺地，必須俯低身姿向前行進，友人拉著我的衣角，鼓勵一夜沒睡的我，繼續堅持走下去。暢飲善信樂捐的蠻牛、咖啡已經交替不知過了幾輪，處於夢遊狀態的身軀，終於撐到了白天。

隨著一絲曙光乍現於海面，雲層變換背景色彩由淺粉紅轉化為橘紅至金黃色，折射出若隱若現的天降祥光，當溫暖的日光籠罩，經歷一夜苦寒的天地，彷彿得到了媽祖的撫慰，再度擁有滿血的溫暖及前行的力量。

夜幕降臨在第二個晚上，隊伍已接近王功福海宮，此時已過晚餐時間，雖然路上不乏飲食，不過撐著一夜一天沒睡，實在已筋疲力竭，因施力習慣，右

腳已經有些發炎、微腫起來，越來越緩慢的腳步也開始不聽使喚，明日中午前會抵達北港，這般望梅止渴的精神喊話也彷彿快要失靈。

「你要金牌嗎？我打一面送你啦！趕快上車休息。」一群友人對我勸說著，應以身體為重。（善信發心捐贈金牌，完成急行軍者可得到一面，成為鼓舞大家前進的目標之一）若被勸退，感覺一路的辛苦都白費了，沒有一鼓作氣達標，之後不知道還有沒有機會完成。為的不只是一面金牌，而是自我挑戰，繼續堅持嗎？心中還幻想著若此刻有肌肉鬆弛劑、止痛藥，應該可以撐到北港吧，如同剝菊花花瓣般，帶著懊惱的心情，半推半就地搭上車，還不肯好好休息的關注著隊伍前進的方向及步伐，若不放棄，走到這裡應該沒問題的！這麼詢問著自己的心，怎麼可以不堅持呢！

「到北港了沒？」北港友人已前進到元長鄉，陪同媽祖的隊伍一同抵達北辰派出所，穿過滿山滿谷的人潮抵達友人家宅後，她隨即從冰箱取出一早準備好的水果拼盤招待，葡萄、蘋果、香蕉等五色俱全，洗過熱水澡，大家你一言我一語說著一路以來見聞的媽祖經（指媽祖在路上撫慰民眾的行為或神蹟），頓時間疲累都被拋諸九霄雲外去了。

參與進香這些年，在路上得到許多「方便」，是廣大香友提供的協助，共成長扶持彼此能安心跟隨，不論是提供膳食、小憩之所，給予任何形式的方便，甚至是點頭、微笑。同道之人相互扶持，聊著人生，撫慰彼此的心。看到我在路旁休息，分送午餐的大哥熱情地招呼，「我幫你添一碗麵啦！」素昧平生相遇，反倒能敞開心胸談天，聊起家裡的事，彷彿是認識許久的朋友一般。待進香圓滿，回到士、農、工、商各自的生活崗位，相約明年再聚，人生嘛，如白駒過隙，聚散也是美好的回憶，且行且珍惜。十多年來結識了同道而行的朋友們，受到許多幫助，漸漸不再那麼克難，起初周全的行囊，已被小背包取代，



第一次扛山邊媽祖神轎，緊張又興奮（攝影巫定備）

學習著、懂得自己需要什麼，不過度取用並珍惜擁有，如同人生生命成長的歷程，一步一腳印，時時提醒著我，初衷莫忘。

朝天宮住持師父念誦著疏文，引正殿長明燈火至萬年香火爐中，火焰熠熠升起，大眾圍繞、團聚分享著這份溫暖，待祈福完畢，一杓一杓地將充滿靈力的焰火舀入火缸，置入香擔，貼上封條。鑼聲再度響起，神轎前後搖擺，今年度的媽祖進香即將返程，萬眾一心呼喊著：「進囉！國泰民安哦！進囉！風調雨順哦！」慈眼視眾生的媽祖婆，以眾生之心為心，藉由雨絲遍灑全年度的保佑於天地，共享於人間。☉



### Profile

手繪藝術家 朱朱

長期在臺灣各地駐村旅行，曾獨自徒步環臺三十五天遍訪媽祖廟，與媽祖有了心靈感應與對話。自二〇一一年起，以線稿白描的方式，手繪臺灣各地的媽祖肖像。至今已累計超過二百幅作品，並將創作間的行旅足跡搭配文字書寫與攝影，表達身處環境之間時空轉換的情感交流。



文 | 黃崇凱 圖 | 雲嘉南濱海國家風景區管理處提供





第一次看到搖滾樂團拍謝少年的〈暗流〉MV，隨著鼓點節奏，看到幾個少年仔在堤岸邊飊車蛇行，當兵回憶猛然湧現——那是在箔子寮漁港安檢所服役期間，每回外勤的巡邏路線。

箔子寮漁港不深不大，無法走大噸位的船舶，多是沿海捕撈的舢舨漁筏進出，那裡沒什麼值得誇耀的夕陽景觀，毫無浪漫風情，有的只是海風中的腥鹹，以及漁船機具噴灑的油煙。那裡沒有熟食流動攤販或行動餐車，沒有早餐店或雜貨店，平日沒什麼人車往來，假日更沒有冒出的遊客人潮，那是充滿「沒有」的所在。

日復一日的執勤輪班，在那麼靠近海的港口感受各種沒有，反而讓我重新認識海。漁港旁的高聳堤防阻隔著海，接壤處充斥各種海漂垃圾，遊蕩犬隻不時聚集。水泥堤岸結束在一段彎曲下降，緊接著是沿岸一柱柱擎天立起的風力發電機，路旁積水幾乎漫上馬路，通往寫滿醒目標語諸如「天下一家」的老兵郭誠自宅。繼續往三條崙方向，一條三公里長的林蔭道路娓娓吐現，連人帶車被一團濃綠陰涼包裹起來，彷彿左近的海突然沒有了。

退伍最初幾年，每有返鄉，我總像檢查似的，巡巡箔子寮港邊，確認空曠無人的堤防路和停車場依然空無，路過郭誠家看那句「常回家看看」，再開往那條林蔭道。彼時三條崙海水浴場尚未整建完畢，臨海沙灘稀落黯淡，像是流浪狗身上的癬。我在短短的三公里來去，路過巨大風電機，臆想那些看不見的電流如何嘶嘶流轉再流轉，送到更遠的地方。

說來慚愧，我長在雲林沿海漁村，當的又是海巡兵，卻不會游泳，始終對海有些畏懼，也從來不親近海——它像有些疏遠的親戚，常伴隨殘亂廢棄物，身上泛著油膜薄光，散發微微腥臭。而那九個多月天天

看海，徘徊在岸邊的軍旅時光，讓我不得不跟這樣的海再靠近一點。我見過炎日曝曬的海，反射刺眼粼光，宛若燃燒；冬夜寒風中的海，潮浪不歇，呼嘯張狂；還有雨中的海，超量的水直上直下，灌滿視線。整間安檢所的士官兵，就在離海這麼近的岸邊注視著海也疏遠著海。畢竟「安檢」顧名思義就是安全檢查，那幾乎等於隔閡，把一切對海的興趣和好奇排除在外，只留下最實用的功能。

直到某天夜晚，海受不了被排擠，狂暴入內，狠狠淹掉安檢所一層樓和大半港邊，輪休同袍無法休息，徹夜搬運各種物資上到二樓值班櫃檯或更高樓層。那是後來被稱為八八風災的第一晚。

好些年後，海水謹守在該有的位置，並不冒進，三條崙海水浴場重新開放，成了風箏衝浪景點，那條林蔭道不再只是通往荒蕪，甚至外圍又修了另一條更靠近海的海濱長廊，讓視線只留下各種水平的存在。

於是走在風沙捏塑的海邊，走著走著，終於離海近了一點。台



Profile  
黃崇凱

雲林人。臺大歷史所畢業。著有《反重力》、《新寶島》、《文藝春秋》等書。

From  
My Table  
to  
Yours

# 番茄蛋包飯

文、圖 | 張硯拓



2021 年的台灣電影《美國女孩》中有這樣一幕：主角姊妹倆在餐桌上等著晚餐，但因為媽媽住院去了，今天難得由爸爸掌廚。飾演爸爸的莊凱勛興沖沖端來一鍋炒飯，一邊說著「好香啊！」一邊盛盤，邊拿出可果美番茄醬擠上去，驕傲地宣布：「番茄醬蛋炒飯～完成！」

沒想到，飾演妹妹的林品彤這時候嫌惡地說：「It looks like the egg died and spewed blood all over the place. (看起來像蛋死了，把血噴在飯上。)」

我記得當年看到這，除了被對白逗笑，覺得這爸爸有點可憐，還在心裡想著：他做的是蛋炒飯耶！是一道很常見，但其實滿需要功力的料理。而且從畫面

看來完全沒有黏鍋，是十分乾爽的蛋炒飯，厲害！

《美國女孩》這場戲的好看，除了演員們都演得很自然——莊凱勛的老練不用說，兩姐妹中，方郁婷在當年金馬獎得到最佳新演員、林品彤更在兩年後以《小曉》成為金馬影后——還因為：這樣小小的一段衝突，說了好多事。本片改編自導演阮鳳儀的童年，她和妹妹小時候曾跟著媽媽去美國、留下爸爸在台灣打拼，後來又因為媽媽要回來治療，而搬回台北。因此片中這場戲妹妹說的是英文。因此爸爸和兩姐妹有點隔閡，連女兒討厭番茄醬都不知道。更因此，這個男人因為長期一個人住，而具備基本的廚藝，能把炒飯炒得乾爽呢。

recipe

## 番茄蛋包飯食譜

### 材料

白飯：1 碗  
雞蛋：3 個  
洋蔥：1/4 顆  
番茄醬  
大蒜：2 顆  
橄欖油  
雪白菇：1/2 包  
鹽  
番茄：1/2 顆  
黑胡椒

### 步驟

1. 備料：洋蔥逆紋切碎，大蒜切成末，雪白菇切碎，番茄切小丁。
2. 下油熱鍋，先炒洋蔥至稍微透明。
3. 下蒜末，炒至有香氣。
4. 下雪白菇，炒至乾燥有香氣。
5. 下番茄，番茄會出水，炒至稍微收汁。
6. 灑鹽、黑胡椒調味。
7. 以上炒料先起鍋備用。
8. 下油熱鍋，倒入白飯，輕輕把飯塊壓散。
9. 倒入上面的炒料，與白飯拌炒至均勻混合。
10. 鍋子中間撥開一空處，(視喜歡的量)擠入番茄醬，讓番茄醬先觸鍋滾沸。
11. 聞到番茄醬香氣後，拌入炒飯，翻炒至均勻。
12. 以上番茄炒飯起鍋盛盤。
13. 三顆蛋打勻，加入少許鹽。
14. 準備乾淨平底鍋，下油熱鍋。
15. 等油夠熱(起油紋)，轉小火並倒入蛋液。(如果是蓄熱性強的鍋子 ex 鑄鐵鍋，建議直接關火)
16. 待蛋液周圍成型，將炒飯擺在蛋液中間仍半熟處，成長條狀，方向與鍋把垂直。
17. 搖晃鍋子判斷蛋皮是否已離鍋，如果不行，再加熱一下。
18. 當蛋皮已離鍋(表示底部都熟了)，反手持鍋、慢慢將成品倒扣到盤子上，以自然形成蛋捲形狀。
19. 擠上番茄醬，完成！



不過，這次的食譜單元，比起番茄醬蛋炒飯，我更想試試蛋包飯 aka オムライス (omu-raisu)。這道日式洋食結合了法國的歐姆蛋 (omelet) 與米飯 (rice)，裡頭番茄炒飯的酸甜香氣，被包裹在外的(當然要半熟的)蛋包的溫潤滋味調和，是我從小到大都喜歡的料理——不過，也有幾次在百貨美食街點了蛋包飯，外面是一張又薄又熟透的蛋皮，吃了真是內心淒涼。

這次挑戰自製蛋包飯，先把醬料炒香再加白飯的做法參考詹姆士，另外加入我愛的雪白菇，讓飯的口感更豐富；外面蛋包部分，一度想挑戰日本老片《蒲

公英》的做法：將鬆軟的蛋包放到炒飯上，切開流下蛋液——但試了兩次都覺得難度好高。最後還是回歸傳統作法，讓炒飯乖乖躺在折好的蛋衣裡，所幸熟度適中，切開還是有流動的蛋黃，搭配香噴噴的炒飯，超級誘人。

很想跟《美國女孩》裡的妹妹說：雞蛋和番茄醬都沒有死啦，它們只是還沒相遇而已。☹



### Profile 張硯拓

影評人、《釀電影》主編，曾任金馬獎、香港電影節費比西獎、女性影展評審，著有散文集《剛剛好的時光》。

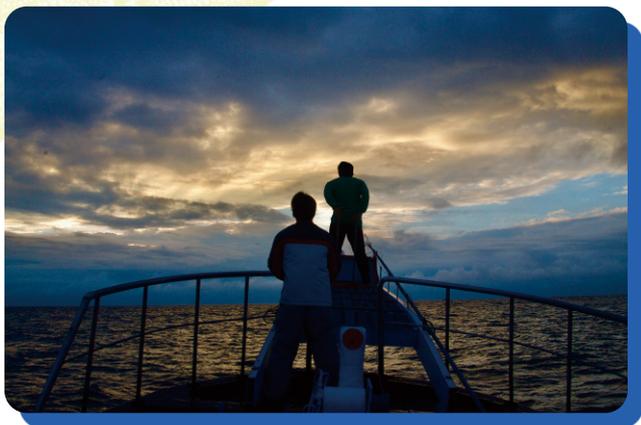
年尾旗魚浮出海面洄游的時節，也是漁民頂著6、7級風浪出海鏢旗魚的時候（陳志東提供）



### 台灣小知識

# 人類學者帶你去，鏢！旗！魚！

文 | 鄭肇祺



能站上鏢魚台的，才是真正的討海人（陳志東提供）

「旗魚」，色黑，背翅如旗，鼻頭一刺長二、三尺，極堅利；大者六、七百斤，小者亦百餘斤，觸舟立沉……—《淡水廳志》（1871）

臺灣海島東部是廣袤的太平洋，海域裡有許多大型迴遊魚類，因著不同季節，在東部沿岸出沒。

旗魚，就是代表性的一種漁獲。臺東成功漁港是東臺灣第一大漁港，也是捕獵旗魚的重鎮，如果你看過紀錄片「戰浪」，一定對成功人傳統捕魚技術「鏢旗魚」留下深刻印象。

10月，當你感受到冷颼颼的東北季風從海邊刮著臉蛋時，鏢旗魚季節就開始了。

漁船通常在清早出發，鏢手站在鏢魚台上，與船長及其他船員配合，在大海中憑藉肉眼，找尋旗魚覓食的身影。當看到旗魚浮露出尾鰭或背鰭時，鏢手眼神要準、力氣要夠，方能把鏢槍投出、命中旗魚。魚中鏢後會迅速逃走，漁船便進行快、狠、準的追捕。待魚一邊逃亡一邊流血，最後氣力用盡無力抵抗時，這時候，眾人合力將旗魚拉上船，成功捕得價值不菲的漁獲。

鏢旗魚這種「針對性漁法」，單次投鏢只限一隻，是頗符合永續原則的傳統捕魚方式。但是對船員來說，也意味著如果運氣不好，出船一整天，可能成績單掛蛋！失落的船長和船員，回到岸上時，一邊喝啤酒（或阿比）、吃著小菜，一邊事後檢討解憂。但是，真正能化解憂愁的，還是船員在大海中把一尾又一尾的旗魚鏢上船，一邊用棒子迅速敲擊旗魚頭部讓其失去意識，一邊口中唸唸有詞，希望很快把牠的家人、其他旗魚也鏢獵到手。

這種捕魚技術，是於1923年蘇澳建港時，由日本九州大分縣漁民將鏢刺旗魚傳入臺灣，<sup>1</sup>之後在東海岸一度非常盛行。但是，鏢旗魚非常耗力耗神，光鏢竿就20公斤重，鏢手一次必須投5-10公尺遠，技術門檻相當高，搞不好還會被來參戰的鯊魚不小



東部漁船的特色，就是那座從漁船船頭延伸出來的鏢魚台  
(台語：頭架 thâu kè) (Source: Ken Marshall via Flickr)

心把手指咬斷，<sup>2</sup>職業傷害大，在當代難以找到傳承人，如今在臺灣已漸漸失傳。另外從收穫量角度來說，還有更具效率的漁具漁法，鏢旗魚作為傳統漁具漁法，臺東成功鎮的可說是碩果僅存的了——就連日本人類學學者西村一之 (Nishimura Kazuyuki) 教授，也來成功鎮研究漁業變遷，長年紀錄人、魚與海洋的歷史文化。<sup>3</sup>當代民族誌正轉向至漁港研究，討海人的技藝、生態知識及其管理海洋資源的經驗，亦是日漸重要的議題。<sup>4</sup>事實上，經濟價值高的旗魚，對成功鎮不單單有生計資源的重要性，甚至還成為漁民祭祀的神明！

臺東成功漁港是鏢旗魚船隊的聚集地，港口旁的萬善廟內，供奉了一尊木製旗魚神，遇到出海狀況不順，旗魚神就是漁民祈求平安、豐收的神聖力量。漁民出海前總來摸一摸神像，口中念念有詞：「摸你旗魚頭乎你好彩頭、摸你旗魚肚乎你載滿肚、摸你旗魚尾乎你抓通尾」，祈求順心如意。<sup>5</sup>近年，成功鎮更發展出具地方特色的「旗魚祭」，社區居民集合力量供奉神明，也創造更豐富的地方文化資源。<sup>6</sup>

1. 典藏臺灣：臺灣旗魚列傳
2. 〈鏢旗魚達人—專訪陳永福船長〉《行政院農委會水試專訊》第28期，1998年12月1號。
3. 劉燈城，〈帶著頭架的漁船〉，出自拓展臺灣數位典藏計畫。
4. 吳映青，〈海路：從人類學視角看臺灣近海漁業〉《中國飲食文化》15:2，2019年10月，頁7-53。
5. 臺東縣成功鎮愛鄉協會
6. 黃明堂，〈台東成功鎮旗魚祭 迎來獨特「旗魚神」〉《自由時報》2019年11月24號報導。



成功漁港魚貨拍賣現場。(陳志東提供)



成功鎮舊名「麻荖漏」，成功港是東部第一大漁港！

## 來來來，成功漁港線上導覽

說到這裡，是否有點餓了？我認為臺東成功漁港是很值得重視的教學及觀光場域，剛好春節連假，就請先讓我帶你走一場漁村小旅行吧。

早上抵達成功鎮，請先到成功故事館，參觀愛鄉協會的導覽。<sup>7</sup> 當中既有新港（成功舊港）的歷史展覽，也有不同的展板及展品，讓遊人認識旗魚及鏢旗魚專家的生命故事。然後，徒步走進成功海洋環境教室，學習海洋生態知識，感受當代的食魚教育。記得別錯過在門外的 3D 鏢旗魚彩繪！

離開教室後，肚子很餓了吧！請你沿著漁港走，乘著海風，看著進出的漁船（幸運的話，看到的就是鏢旗魚的船喔），沒多久就經過一個露天修船廠，往上走一下，就是萬善廟。入鄉隨俗，跟旗魚神打個招呼後，走不過五分鐘，成功鎮漁會管理的漁市場就在眼前。

為什麼要讓你餓肚子呢？因為拍賣一般而言會在中午後開始。雖然現在漁獲整體而言在減少，但還是可以看到不同種類的魚貨，其中包括旗魚。細心留意一下，承銷人正在用一個勾子把旗魚尾的魚挖出來，單憑其經驗就知道魚貨價值多少了。

不久後，拍賣就開始了，偷偷問一下承銷人，他們可能會告訴你一個小秘密：用鏢刺法鏢到的旗魚，價值會比其他捕撈方式獲得的旗魚高一點（有時高達兩倍）。這是由於船員鏢到旗魚後，在船上立刻敲暈、放血，旗魚的死亡時間短，魚肉的味道因此較佳。以其他方法捕魚，旗魚多半會在漁網上苦苦掙扎一些時間，相對而言肉就不那麼緊實好吃。

說到這裡，可以移步到旁邊的快炒店，大快朵頤了。記得別錯過地方限定的「海豬腳」，亦即旗魚尾巴，這道含有豐富膠質的菜，或許是未來年夜飯、家庭聚餐的驚喜？

7. 關於成功故事館

8. 2019 追風戰浪 - 鏢旗魚文化特展



旗魚和成功人的生命緊密相連，有全臺唯一「旗魚神廟」！（鄭肇祺提供）



旗魚湯是成功名產，一定要來一碗  
(Source: Tzuhsun Hsu via Flickr)

吃魚容易，抓魚難。我們在餐桌上的海鮮，不是從天而降的，而是漁工從海洋、魚塭、河溪辛苦捕撈而來。當作為消費者的我們，偶爾從生產者的角度出發，理解如何在海洋捕撈水產，就會發現一切得來不易。

漁民看天吃飯，我們其實也是吃著他們辛苦作業下的成果。近年成功鎮舉辦鏢旗魚比賽，鼓勵漁民傳承技藝外，也讓大家競逐社區裡的榮譽感。隨著漁船及漁民人口減少，鏢旗魚也走向文化資產化，2019年臺東市舉辦文化特展，<sup>8</sup> 展品包括巨型旗魚鼻骨，以及相關漁具，亦邀請船長們分享他們可貴的討海生命經驗。

如果春節聚餐活動中，桌上剛好有美味的旗魚料理，不妨跟親朋好友分享臺灣討海人的驕傲「鏢旗魚」的故事，反思這塊島嶼的海洋資源永續，尊重傳統漁法與海洋生命吧！

根據中研院臺灣魚類資料庫，  
臺灣現行漁具漁法共 24 種，可大概分為

- 1 只捕撈目標魚種的永續性漁法
- 2 針對性特定魚種，但又不能造成混獲的針對性漁法，如鏢旗魚
- 3 破壞海洋生態棲地的破壞性漁法

不同漁具漁法，不只經濟效益和環境影響不同，事實上，背後也有不同社會組織及生命經驗。我們可從田調中紀錄及討論中，發現更加多元豐富的人與海洋、人與自然的關係。



#### Profile

於2014年成立，致力於知識傳播、公眾教育與文化體驗，結合創意與數位技術，讓歷史與文化走進每個人的生活。

第一次來  
永樂布市  
的人一定  
會迷路→

文、攝影／李育昇

跟著劇場服裝設計／塑神師  
李育昇穿梭布料之間

永樂布業商場大樓，熟悉的人會直接說「永樂布市」。過去二十多年的服裝藝術創作生涯，我都在永樂布市二、三樓之間與大稻埕、塔城街一帶穿梭來去。這裡也是北台灣眾多服裝設計學系學生以及服裝相關從業者、設計師，最常出沒的寶庫，應該也是整個台灣最重要的一處產業集散地。

永樂布市是一棟綜合商用大樓，一樓為生鮮市場，同時也有少數幾間針黹相關工作室與商號，例如業內大家都知道若要車釐洞、手工磨剪刀就要去一樓找師傅。二樓開始才是布料零售市場的本體，三樓是各式裁縫代工的工作室聚集地，四樓在很久以前還是餐飲部，法國導演盧貝松二〇一四年的電影《露西》，裡面有個很有九龍城寨既視感的熱炒店場景，就在尚未整修之前的永樂布市四樓，現在整修後的四樓餐飲部已遷出，取而代之的是時髦新創設計品牌工作室的時尚實驗基地。

### 看①點 其實沒有要鎮壓什麼的八角塔

第一次來永樂布市的人「一定」會迷路，之所以強調「一定」，是因為永樂布市二三樓絕對稱得上台北市幾處有名的百慕達三角洲，永樂布市主要的兩處入口一端在迪化街、一端在民樂街，兩處市場出入口的建築是八角造型，業內都叫「八角塔」。

二十多年前我第一次來還以為有什麼不為人知的都會傳說？難道兩座八角塔是為了鎮住什麼上古神獸？對照永樂市場大樓落成的年代，屆齡四十年的建築大樓在當時就有電動手扶梯應該也是一種風華絕代。但多年來我從沒看過八角塔中央的電動手扶梯啟動過。

### 看②點 每間布行商號都有自己的特色

如今台灣已過了布料批發零售的鼎盛時期，跟熟識的布商老闆們聊天時，大致能勾勒出一些鼎盛時代的輪廓。

永樂大樓市場處公定營業時間到晚間六點，但在台灣成衣加工出口的黃金年代，布商加班到九點十點都可能趕不及完全出貨。永樂布市週日休息，週間通常逛的人較買的人多，週末則不乏有來自台灣各地的設計師與相關學系學生前來採買。不同的潮流現況，也會影響布市販售的布料，例如疫情初期口罩需求量增加，親膚性高且飛沫過濾性較佳的「二重紗」就熱賣了一段時間，不少人拿去製作醫療口罩的外防護套；低飽和度、低彩度高明度的「莫蘭迪色」流行時，不少布料也開始開發相關色號。

每間布行商號都有自己的特色，例如彈性布就找「伸昌」、絲綢布就找「久興」「慶發」「檜興」、棉麻布就找「華興」「歐登」、牛津麂皮布就找「傑威」……等等。鈕扣、織帶、布襯、裡布一類的材料統稱作「副料」，最方便的副料裡布行就在二樓中央樓梯旁的「明信」。

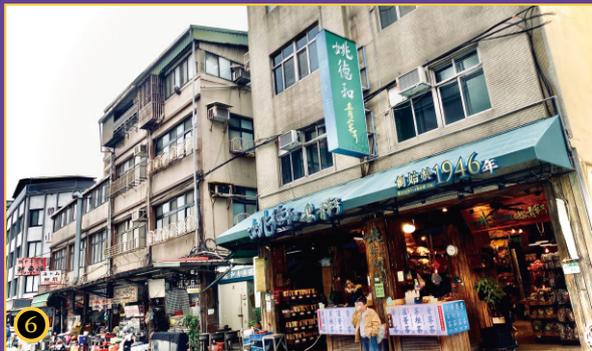


看③點 大稻埕沒有月老廟只有城隍廟

說到「大稻埕三大廟」，一定得提到台北霞海城隍廟，近年來因為廟內明星神明月下老人海內外牽良緣業績太好，以致於不少網紅都口誤說成月老廟。

這裡替霞海城隍老爺澄清，大稻埕沒有月老廟，只有城隍廟。分享一個有趣的現象：台灣各地的城隍廟九成都是封建時代的官封奉祀官廟，但台北霞海城隍廟是泉州同安先民遷徙來台時一同帶來的家鄉神，雖沒有官派性質，但至今仍然香火鼎盛，可以視作是當代香客民選的城隍老爺，適應適格了台灣民主自由的神明。

也分享一個更少人知曉的彩蛋景點：永樂市場二樓裡，也藏了一間隱密的「奉天宮」，祂位於永樂市場大樓的西北角樓梯處，從永樂大樓與霞海城隍廟旁的永昌街側入口處上來二樓，才能看到祂的隱密入口，抬頭就會看到門上「奉天宮」廟匾。



永樂布市主要出入口之一處的民樂街，是著名的青草街，很多老字號的青草茶店都在這條街上，通常夏天進出布市時都會來上一杯消暑。

沿著民樂街越過民生西路繼續走，會到達一個消失的社會運動基地與小劇場的歷史景點：臨界點生活劇場與白水藝文空間，舊址在民樂街共樂軒樓上，三樓是小劇場二樓是等待開戲前可以坐下聊天的白水藝文空間，白水藝文空間的最後一夜我也在現場，目前只能依劇場人的記憶憑弔，場址不對外開放。在愛滋病尚未除罪化且讓人恐懼的八〇年代末九〇年代初，臨界點劇象錄的創始人田啟元先生公開自己是 HIV 帶原者的身份，衝撞社會對於陌生疾病的刻板印象。

另外，共樂軒對面的延平北路二段一四四巷內，也有幾處當地人才知道的內行景點：不義遺址的大頭鼓亭、以及台灣唯一戴口罩的安西媽祖會「口罩媽祖」，也以民間信仰角度見證記錄 COVID-19 的疫情。

最後，巷口的「古家咖哩」則是友人來大稻埕我一定會推薦親嚐的在地馬來西亞口味咖哩，若你幸運在二四六來訪還可以吃到限定菜色——馬來西亞大滷麵，羹湯全是南洋辛香料，與北方麵館的大滷麵完全不同。

除了大頭鼓亭外，永樂市場大稻埕一帶最著名的不義遺址就是南京西路上的「二二八事件引爆地紀念碑」，位於天馬茶房遺址、大稻埕三大廟法主公廟正對面，每年二二八大屠殺紀念日時都會有不少人到此獻花憑弔。台

- ① 市場三樓各式裁縫代工工作室常見的彩色紗線牆。
- ② 迪化街入口處八角塔。
- ③ 古家咖哩限定菜色：馬來西亞大滷麵。
- ④ 伸昌彈性布料小小的店面裡，藏著上千卷彈性布料。
- ⑤ 安西媽祖會「口罩媽祖」神尊位於照片龍邊（右側）下方。
- ⑥ 民樂街上的青草店每間都有十足歷史，青草茶複方配方也都各有特色。

※ 原文刊登於新活水雜誌 2025 3月 46期「大開市」

作者  
PROFILE  
李育昇

劇場服裝設計／塑神師。二〇〇三年開始接觸劇場發表作品，二〇一七年以前為人扮裝，二〇一七年以後為台灣神明扮裝。近年跨越台灣民間信仰再現代化相關議題，以文化的角度導入轉型正義。二〇二四作品隨變裝皇后尼妃雅登上魯保羅實境秀並於季終奪冠。



星野集團於台灣打造的第一間頂級奢華溫泉度假村「虹夕諾雅 谷關」，於台灣第二大城市，台中的郊區溫泉勝地谷關隆重開幕。本度假村以「溫泉溪谷的樓閣」為概念，活用深山溪谷湧出的水源及豐富溫泉，打造出一座與大自然相互共鳴的建築及景觀設計。所有客房均附半露天溫泉浴池，加上能感受清風流水的開放式公共空間，以及充滿度假風情的料理等，為入住貴賓提供一段能貼近感受谷關大自然的時光。此外，度假村還準備了許多體驗活動，讓人沉浸於谷關的大自然與文化之中。

公司地址：42444 台中市和平區東關路一段溫泉巷16號 / 連絡電話：04-25950008

## Events 2025/04-06

### 各地觀光 活動資訊

2/1-5/17	臺中媽祖國際觀光文化節	台中市轄內 12 間百年宮廟	
2/21-5/18	TIFA 台灣國際藝術節	國家兩廳院	
3/16-5/18	光復馬太鞍濕地 - 螢饗	花蓮縣光復鄉大全村 大全街 55 號	
3/29-5/11	宜蘭綠色博覽會	武荖坑風景區	
4/11-13	大鵬灣帆船生活節	屏東縣東港鎮 濱灣碼頭	
4/19-4/27	桃園龍岡米干節	忠貞新村文化園區、雲南文化公園	
4/28-5/22	苗栗通霄白沙屯拱天宮媽祖民俗文化系列活動	白沙屯拱天宮、北港朝天宮	
5/5-7/29	澎湖國際海上花火節	馬公市觀音亭親水遊憩區	
5/17-9/21	綠島人權藝術季	國家人權博物館 白色恐怖綠島紀念園區	
6/21-9/9	東海岸大地藝術節暨月光·海音樂會	台東縣成功鎮都歷遊客中心	

#最強拋光酵母

# Relove<sup>®</sup>

女性私密 · 全身保養

## 告別「孔」慌 一敷透亮白

7分鐘  
白2階

2倍  
亮白度

1天  
縮毛孔

控油泌膜  
#超強柔焦  
#極淨毛孔

美白泌膜  
#即刻透白  
#勻亮肌底



北部據點 | 誠品生活南西 3F | 統一時代百貨 1F | 信義新天地A11 B1 | 板橋大遠百 4F

中部據點 | 勤美誠品 2F | 南部據點 | 高雄巨蛋 5F

Mega City 大遠百

勤美 誠品綠園道

COSMED 康是美

watsons 屈臣氏

momo 購物網

蝦皮購物

POYA 普雅

大樹藥局 Great Tree



官方網站

# TREE TOP®

Grower Owned Since 1960

樹頂值得信賴的 美國品牌



f Tree Top - 樹頂台灣

