

## 什麼是慢魚

慢魚運動起源於海鮮王國義大利，將人們懂魚、知魚、吃在地、吃當季、學會慢慢吃魚，希望人們能品嚐海鮮，能共同保護全球海洋生物及生態。

全球慢魚風潮首先提倡人工手動捕魚，溫哥華市四季酒店行政總廚解釋道：「我們使用鈎和線釣魚，這是一種非常具有永續性的捕魚方法，限制了捕撈數量，因為如果搖一搖鈎子，魚就會遊走了，非常環保，因為一次只抓到一隻，而不是幾千隻，所以非常健康。這就是慢魚的哲學。」

一位支持「慢魚運動」的廚師說：「我們要學會知道漁獲的時間，了解海鮮的來源，還有海鮮所剩的數量，再買魚時做對的選擇，不需要每天都吃同一種魚，有時候可以改吃沙丁魚、鯖魚等等，看漁夫是捕到什麼魚，我們就要能吃那種魚。」

選擇當季的魚購買，且在購買之前，事先問老闆所賣的海鮮物種從哪裡來的，再決定要不要買，懂吃、懂得料理，沒有不能吃的魚，把每一條魚吃到極致，不讓那些因為刺比較多、沒人買的魚，像是在日本能做生魚片的竹筴魚，在台灣卻被浪費丟棄或當作飼料。

只要多在乎一點，從認識家附近菜市場的魚開始，分辨魚的鮮度、產地、季節，挑對台灣魚，吃在地、當季的海鮮，選擇成魚食用，除了肉質風味較好之外，也能讓牠們持續繁衍下一代，海洋資源才能永不匱乏，年年有魚，如此才能保護台灣的海洋資源。

資料來源：<https://eread2021.ntue.edu.tw>

### 1. 共同點

### 2. 共同主題

### 3. 不同點

### 4. 新學習

## 九 馬太鞍的巴拉告

康軒 3 上何佩珊

居住在花蓮馬太鞍濕地的阿美族人，有一種特別的捕魚方式。他們不是辛苦的去找魚，而是打造一個讓魚可以安心生長的魚屋，讓魚自己住進來。這就是「巴拉告」—阿美族語所指的魚屋。

阿美族人運用濕地地形為魚蓋魚屋。這個特別的魚屋有三層：底層是中空的大竹子，住在這裡的魚喜歡晚上出來活動；中層有許多細樹枝，因為這裡大魚進不去，所以是小魚最安全的生活空間；在最上層放著許多水生植物或大片的葉子。

魚屋蓋好以後，大魚就會到這裡來找食物，上層的水生植物，讓他們不被水鳥發現。大魚沒吃完的食物會慢慢落下，有的卡在中間的細樹枝上，成為小魚、小蝦的點心。有的留在最底層，讓躲在大竹子中的魚享用。

再過不久，魚屋裡的魚越來越多，阿美族人想吃魚的時候，不用出海，也不用辛苦的釣魚，只要拿著魚網到這裡抓魚，就可以好好享用了。

馬太鞍的「巴拉告」，讓我們看到阿美族先人的智慧。阿美族人用這種聰明的方法捕魚，也讓大自然的生態生生不息。