

2024. 08. 25 台北市斗中校友會線上讀書會第八場-呂政達主講石斑魚與水產養殖，校友回饋彙總：

吳克府 (17)

今天呂政達總經理分享的「石斑魚與水產養殖」講題，其實石斑魚肉質肥美鮮嫩，營養豐富，深受人們的讚譽，常被奉為上等佳肴，供不應求，是經濟價值很高的魚產品。台灣的產量很大，曾是世界第一，外銷市場亦高。感謝呂政達總經理百忙抽空的無私奉獻及分享寶貴的經驗。感謝劉文正輔導理事長及鄭問堂理事長的推動斗中線上讀書會、第43屆蘇志淵律師的主持本次分享會、沈坤英理事及陳以儒秘書長的慎密籌備協助、陳連禎校長的指導，感謝第41屆陳詩慧執行長協助記錄事宜，同時感謝斗中校友們的熱情參與及支持，祈望以後的斗中讀書分享會，大家一樣的來支持照顧！讓斗中線上讀書會越來越好！（預告下次讀書分享會訂在十月份）。

陳連禎 (17)

謝謝律師主持人、政達主講人，今晚演講實在太精彩了！如果政達組個魚鮮老饕會，我立刻報名參加。哈哈。每日三餐無魚不歡。時間過得太快了，真想繼續聽下去呢！

政達老師現身說法，引人入勝，太有趣了。例如談到眾人都喜歡吃現殺的活魚。

政達挑戰大家：現宰的魚才新鮮好吃嗎？他說：我們試試換位思考，如果我是魚，在水缸中游來游去，本來悠閒自得。現在你竟點我下菜，老闆於是忙著來現撈。撈來撈去，攪得讓我緊張得很，當下血壓升高，怕得直發抖，可體松飆漲。這時我被撈上了，丟下磅稱重，準備拉去宰殺。這個時候廚房師傅趕著出菜，料理的動作一定粗魯。因為此時食客兵荒馬亂，為了快速處理活魚，為了爭取時間，動作要快，要乾淨利落，魚鱗要剔除，魚骨要清理……回想看看，吃這條現殺的活魚，會很甜嗎？不會的！這魚會有口感，但是絕對不會鮮甜。因此不要去點活魚來吃。

政達老師提到日本人的生魚片之所以新鮮美味，在於把魚破壞其魚腦、水腦（？抱歉聽不清楚），讓它無痛感、無知覺，故無有緊張、恐怖。是這個意思嗎？

您又提到這個技術，稱為「i ki chi me」嗎？謝謝（呂政達回覆：校長好，這個技術就是稱為 I ki chi me . 我們有一個漢詞可以用，叫做（活締）。）

小漁夫早安！謝謝您的釋疑，提升先進技術，令人敬佩。早年母親做的便當，菜、魚都是當季食材，如今已成美好的回憶。

鄭問堂 (26)

非常感謝政達今天的分享，政達目前是台灣水產養殖業的佼佼者，在水產養殖以及產銷都有非常豐富的經驗，今天除了讓我們了解魚產養殖，還有怎麼吃，怎麼烹調魚，怎麼分辨魚的鮮度，帮大家解決很多生活上的問題，感謝你的分享。還有謝謝所有工作人員的投入，讓每場讀書會都非常成功感恩大家。

政達是漁業專家，讓我們了解怎麼買魚怎麼煎魚，怎麼吃魚安全。

每場讀書會，透過不同領域的學長分享各自專長，都有很豐富的收穫。

請學長們推薦或自我推薦讀書會分享校友，以豐富我們的讀書會

方麗娟 (26)

謝謝政達的分享~

*幫我解惑: 太陽能板, 对養殖魚池安全性。

*也教導我們如何煎出好吃的虱目魚。

感恩!

呂政達 (52)

感謝讀書會，這兩個小時一眨眼就過去了，大家對於如何選擇水產品，食用水產品，我們都可以多多討論！哈哈哈。

海洋是人類最大的碳匯儲存中心，也是調節氣候的最大緩衝體，多瞭解這個部分，在現在持續進行的氣候變遷下，我們更能知道要做什么以及如何降低生活的風險跟成本。

校長好，這個技術就是稱為 I ki chi me . 我們有一個漢詞可以用，叫做（活締）。這個技術大概在七年前，我有跟朋友成立一個協會，來推廣這個技術，進來給漁夫跟餐飲業者來了解如何執行以及效果差異。

通常我們的飲食都是受到環境跟文化的影響很大，例如家庭。小時候怎樣吃媽媽煮的菜，再到現在幾乎很少媽媽煮菜給小孩吃的雙薪外食家庭生活，飲食消費習慣跟飲食文化也都逐步在轉變。

澎湖的漁獲有其特性跟優點，但是在冬天時候的魚種就會大幅度的限縮起來；但也是絕對王者的出現。夏天的季節澎湖水產最推薦的是透抽料理，以及底棲性魚類。時序慢慢入冬之後，就是往大型迴游魚類的天下。

我很懷念母親大人乾煎白鯧，裡面的那一塊魚卵。現在已經非常罕見了。從小家中天天有魚吃，因為我家的老爺子特愛吃魚，日日食。

有一天，剛好看到野生的金門黃魚，就把這個魚帶回家給父親大人看，然後我就乾煎出來給他享用，我們兩個人一邊喝著高粱一邊吃野生黃魚，聊著我們都在金門當兵的故事，由這一條魚，串連不同的時代共鳴。

真正的野生黃魚放在燈光下，是真的會發出閃耀的黃金光芒的喔！

陳詩慧 (41)

感謝政達學長的分享，讓我學會了煎魚：

如何煎魚好吃：

1. 鍋子一定要熱，由一定要熱
2. 虱目魚肚要用餐巾紙把水插乾
3. 從鍋邊滑下去
4. 中大火 2 分鐘，翻面，2 分間，瞬間蛋白質凝固，總共 6 分鐘
5. 最好用竹筷子，鐵鍋，沒有鍍層，
6. 魚在煮前 20 分鐘室溫抹鹽，出血水後倒掉，魚煎起來更好吃。

劉文正 (16)

感謝政達分享。

今晚文正沒有福氣現場聽政達分享。

蘇志淵 (43)

真的！大家欲罷不能，應該加開宵夜場，然後去煎盤虱目魚繼續聽。

感謝政達的分享，從漁業養殖到魚鮮飲食，甚至也提到近年綠電共生下的漁業養殖議題，非常精彩。

也感謝志清從 IT 科技的角度切入，交流漁業養殖議題，期待台灣的養殖漁業能有更多資源及科技管理的投入，為國人帶來更優質的魚鮮飲食外，更能增進台灣在國際漁業市場的競爭力！再次感謝政達、校友會以及讀書會學長們的用心，期待下回讀書會大家空中再相聚！

呂麗絲 (20)

政達老師再度感謝解惑，有這位海產專業度夠高的老師實在安心：吃魚再也不用怕踩地雷！也不用心驚！從此知道選可放心吃！只是想到未來漁場劣化就心焦！

感覺到斗中人才濟濟就很有盼望！心喜！

還要請教政達老師一個問題就是現流地的魚絕對是好的嗎？新鮮買回來如果放進冷凍也一樣對不對？

呂政達回覆：

新鮮的魚，放到冷凍庫，再慢慢吃，這也是一個方式。家用的冰箱，通常的凍結力會比較一般，所以以比較薄包裝的魚會合適。因為魚的厚度越大，凍結的時間會越久。這個時間拉長，容易因為冰晶的生成去破壞組織。舉例來說：通常的家用冰箱，完整凍結一片 200 公克的虱目魚肚，大概在 5 小時左右，而通常的標準加工廠的急速凍結設備大概在 1 小時左右，我自己的大概在 8 分鐘左右。這樣的時間差異，會讓肉質跟保鮮有很大的不同。如果是我們一般的食用，買冰鮮的回家再冷凍，是很方便的，只要不用太厚/太大，這樣都很好！