

來到基隆，除了廟口小吃與港邊風景，還有一種味道，來自海，也來自一代又一代漁村人的生活。從一艘艘的漁船到魚寮；從餐桌上的熱騰騰的小卷米粉，到冰箱的海鮮加工品與乾貨，八斗子的海味，是舌尖上的滋味，更是一部濃縮了漁村生活、產業與記憶的海港故事。

從漁港到餐桌 八斗子的海味記憶

旅程就從八斗子漁港開始。清晨的港邊，空氣裡瀰漫鹹濕的氣息，漁船停靠在港灣，海面映照著陽光，船隻進進出出，漁工忙著卸下剛上岸的漁獲。對八斗子人而言，這片海從來不只是風景，更是養家活口、聚落生活的日常。

沿著環港街走，一排繽紛的彩虹屋映入眼簾。基隆八斗子漁會大樓經整修拉皮後，換上明亮色彩，繼正濱漁港色



← 基隆區漁會的彩虹屋，是八斗子的新地標。



← 鎖管季提供現撈小卷免費品嘗，吸引饕客前往。

↓ 魚寮是傳統小型漁獲加工聚落，飄散陣陣魚香。



← 帶小孩體驗一夜干DIY製作，是最熱門的親子食魚教育。

彩屋後，又一處吸睛的港灣景致。基隆區漁會門市部經營的超市，羅列各類當地海產，都是船凍品，品質有把關。

帶魚鎖管花蟹 大海送禮

八斗子的精彩，一定得走進巷弄，最令人期待的，當然還是海鮮。花腹鯖、白帶魚、鎖管、黃金蟹，一季一季的漁獲，都是這片海送給基隆人的滋

味。魚寮工人處理著剛上岸的魚貨，街角的海產小吃店，端上一碗碗熱氣蒸騰的小卷米粉。鮮甜湯頭裡，Q彈小卷與鮮蝦還添加干貝；再搭配一份乾煎白帶魚捲，八斗子的鮮味，就這樣寫入了味蕾記憶。

除了吃現撈鎖管，還可親手體驗傳統漁村「鎖管一夜干DIY」。從新鮮鎖管開始，清理、剖開、鹽漬，再掛起來風乾，原本鮮嫩的鎖管，在海風與時間的加持下，慢慢濃縮出更迷人的鮮味。完成的一夜干，經簡單炙烤，表面微微焦香、肉質Q彈，搭配一點檸檬或椒鹽，就是下酒菜。

如果想更深入認識漁村歷史，可走到八斗街上的八斗子漁村文化館，裡面展示了珍貴的傳統捕魚工具、船隻模型與老照片，是深入了解在地漁業文化的新景點。

解鎖一夜干



1. 從新鮮鎖管頭部擠出俗稱「龍珠」的鎖管嘴巴。



2. 剪開鎖管腹部，去除內臟、墨囊與透明軟骨。



3. 泡鹽水入味並去腥，用竹籤將鎖管肉撐平固定。



4. 吊掛風乾一晚，鎖住濃縮其本身的鮮甜與海味。

→ 沈秋金(右)開設的漁品軒海鮮市集，提供多種產地直送的現撈生鮮冷凍水產。

來到海科館2樓的漁品軒海鮮市集，除了活凍海鮮，也販售魚鬆、即食海鮮米粉等產品。自小在八斗子長大的老闆沈秋金，與妻子把兒時熟悉的海味轉化成品牌，希望將記憶中的滋味分享給更多人。4樓的景觀餐廳，從窗外望去就是遼闊海景與基隆嶼，坐下來吃一頓海鮮，簡單的清蒸、鹽烤，就能吃出魚貨本身的鮮甜。

花枝軟絲透抽 入秋最鮮

海鮮的鮮，也藏著漁業技術的變化。早期漁船設備簡單，小卷釣上船後必須先汆燙，剛燙好的小卷Q彈香甜，是許多八斗子人熟悉的兒時滋味。如今漁船配備冷凍設備，可以在海上直接將漁獲冷凍保鮮，讓海鮮即使經過解凍，依然保有一定鮮度。

八斗子的魚寮，也記錄著漁村的產業變遷。早期魚寮多是油毛氈搭建的小屋，如今大多改為小型加工廠。魚貨進來後，先依種類、大小挑選，再以海水汆燙煮熟，最後送往魚市場批發販售。看似平凡的工作，是漁港每天運轉不可或缺的一環。

因靠近漁港，漁品軒直接向漁船進貨，讓現撈漁獲快速送到消費者手中。冷凍櫃裡的花枝丸裡吃得到整塊花枝，蝦餅裡有扎實蝦肉；飛魚卵做成的香

腸，一口咬下，魚卵在嘴裡「啵啵」作響。這次還驚喜地遇見船釣白帶魚，沈秋金分享，約3至4指寬的白帶魚，肉質細緻、滋味鮮甜，是值得品嚐的海味。

八斗子魚貨相當豐富，像是蝦類便是，市場上75%的大明蝦都產於此，還有眾多種類的螃蟹，產量也是全台最多；頭足類的則有花枝、軟絲、透抽、小卷、章魚，尤其8至9月間洄游到基隆近海的鎖管(小卷)，入秋時肉質肥美Q彈，是人氣極高的當季海味。



魚類的紅魷、煙仔虎、肉魚、剝皮魚、赤鯨、紅目鰱、白帶魚、馬頭魚、鯖魚、竹筴魚等等，都是採買的重點，而紅魷與煙仔系列更是秋季船釣(一支釣)的鮮甜漁獲首選。

基隆八斗子是全台最大的飛魚卵產地與卸貨點，每年5月至7月產季當地漁民使用特製草蓆捕撈。飛魚卵有「海上黃金」之稱，口感啵啵彈牙，常被製作成飛魚卵香腸，以及各式在地海鮮伴手禮。

漁品軒海鮮木桶魚餐廳，現點現撈的活體真鯛為高級海水魚種。



鎖管



白帶魚



透抽



飛魚卵香腸、甜不辣、花枝丸(左起)

漁品軒海鮮市集

地址：基隆市中正區漁港二路2號2樓



不只吃魚更要懂魚 餐桌是海洋永續的起點

吃鎖管、吃白帶魚，除了嘗「鮮」，還能從一口海味認識海洋。2026年基隆鎖管季，推出「基隆海釣王」競賽，民眾搭船夜釣、品嚐現撈鎖管。從出海、捕撈到料理，不只是吃海鮮，當我們多懂一點魚，也就更懂得如何與海洋共好。

在國立台灣海洋大學水產養殖學系副教授黃之暘眼中，食魚文化從來不只是「吃魚」。他認為，食魚教育不是告訴大家「哪些魚可以吃、哪些魚不能吃」，而是讓消費者具備足夠的知識，了解魚從哪裡來、如何被捕撈，以及不同漁法對魚貨品質與海洋資源可能造成的影響，再做出選擇。

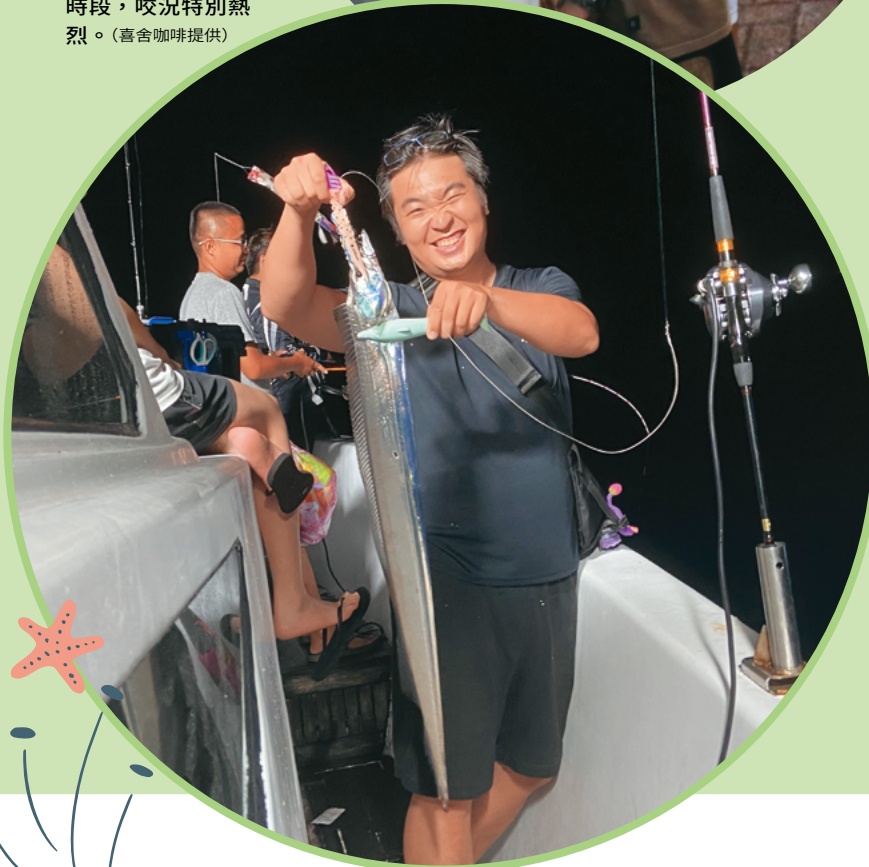
假餌燈誘夜釣 生動上課

以基隆常見的白帶魚為例，手釣白帶魚是一尾一尾釣起，魚體較為完整，剛離水時，銀白色的身體閃耀著鏡面般的光澤，宛如一把出鞘的銀色寶劍，價格通常較高。相較拖網或圍網捕獲的白帶魚，捕撈過程中容易彼此碰撞、摩擦，魚體表面可能出現損傷，價格也相對便宜。

價格的背後，與不同的漁法與資源利用相關。因此，一尾白帶魚不只是餐桌上的一道料理，也可以成為認識永續漁業的一堂課。除了白帶魚，鎖管也是最具基隆特色的夏季漁產之一。每年端午過後至中秋前後，是基隆附近海域鎖

→ 基隆鎖管季主題日，透抽與午仔魚一夜干是市集焦點之一。

↓ 夏季夜晚是船釣白帶魚入門的黃金時段，咬況特別熱烈。（喜舍咖啡提供）



↓ 女釣客釣起一尾味道鮮美的「伏氏眶棘鱸」，俗稱「鳳梨」。（喜舍咖啡提供）



管較為豐富的季節。漁船傍晚出海、夜間返港，新鮮鎖管很快便送進坎仔頂魚市場，因此有機會看見體表仍然透明、色素細胞仍在變化的鎖管，那份鮮度，是港都生活最直接的滋味。

黃之暘指出，「基隆鎖管月」不只是「吃到鎖管」，而是透過海釣的活動，讓人們開始好奇：為什麼夜間捕撈鎖管需要燈火誘集？為什麼釣鎖管使用木蝦，釣白帶魚又要使用不同的假餌？不同魚種為什麼有不同的攝食習性？當這樣的好奇心被放進旅遊體驗裡，原本這一趟夜釣，就不再只是娛樂，而成了一堂生動的海洋課。

如何永續漁業？黃之暘認為，消費者擁有很大的力量。支持友善漁法，手釣或定置網漁獲，購買時留意 MSC、ASC、產銷履歷等標章，嘗試認識更多台灣在地魚種，當消費者願意多了解魚貨來源與捕撈方式，每一次採買、點餐，都是支持友善漁業的最佳時機點。



黃之暘 | 國立台灣海洋大學
水產養殖學系副教授

著作有《好好吃魚：從產地到餐桌，從市場進廚房》等。Facebook 社團「養殖與食魚文化」，並主持 Podcast「河鮮海味」。