

小卷

Neritic Squid

小小的身體，
大大的營養！

- ✓ 高蛋白・低脂肪
- ✓ 含牛磺酸、DHA
- ✓ 幫助成長好健康！

台灣四季都吃得到的好滋味！

小卷是台灣常見的在地海產，
肉質鮮甜、口感Q彈，
無論清蒸、炒、煮湯都好吃，
是營養滿分的優質蛋白質來源！



認識小卷的身體結構

頭部

眼睛大，視力好，
可以在黑暗的海中
看得清楚。

觸鬚（長腕）

較長的觸鬚，用來捕捉獵物。

腕足（短腕）

8隻較短的腕足，
上面有吸盤，
幫助抓取食物、
移動與探索。

鰭

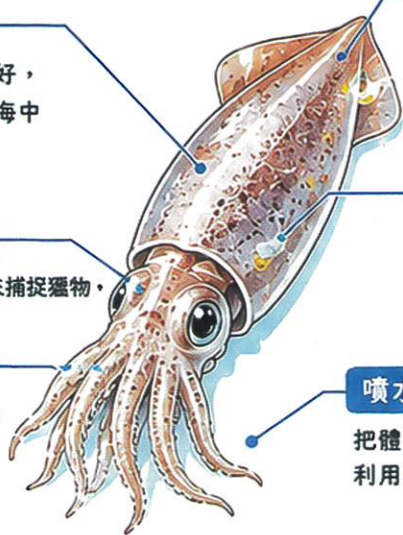
左右兩側的三角形鰭，
幫助身體穩定前進。

外套膜（軀幹）

包覆內臟的圓錐形身體，
也是我們常吃的部位。

噴水孔

把體內的水噴出，
利用反作用力快速游動。



小卷裡面那一片是什麼？

那一片透明又有點硬的東西，
叫做「軟甲（內殼）」（Gladius）

- ✓ 位在小卷身體的內部，
長得像一片薄薄的塑膠片。
- ✓ 幫助小卷維持身體形狀與平衡，
也能保護內臟。
- ✓ 我們料理時通常會
把它取出來。



小卷外面的那層膜有什麼作用？

小卷身體外面包著一層薄薄的膜，
叫做「表皮膜」（Skin Membrane）

- ✓ 保護小卷的身體，減少受傷。
- ✓ 讓身體保持光滑，游泳時更省力。
- ✓ 遇到敵人時，可以快速改變顏色，
幫助躲避危險！



小卷的生活小知識



小卷喜歡在沿近海的中上層水域活動，
白天在深處，晚上會游到淺水區覓食。



台灣的小卷主要產地在東北角、
基隆、宜蘭、澎湖等海域。



每年春夏是盛產季節，
新鮮又肥美！



挑選新鮮小卷的小撇步

- 👁️ 眼睛明亮：越新鮮，眼睛越清澈有神。
- 👋 身體有彈性：摸起來緊實Q彈。
- 😊 體表完整：表皮有光澤，沒有破損。
- 🌊 顏色自然：呈淡粉紅或透明帶點紅色斑點。

美味又營養的小卷料理

清蒸、川燙、三杯、炒蒜苗…怎麼煮都好吃！



清蒸小卷



川燙小卷



炒小卷



小卷米粉湯