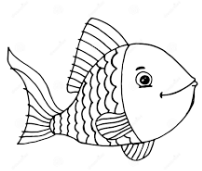
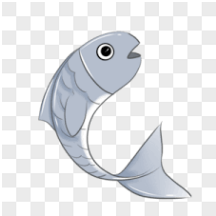
請先閱讀以下資訊，並按題意要求寫作:

愛料理【TOP10 食譜排行榜】：最多人跟著做的魚料理



排名	簡介
1. 清蒸鱈魚	清蒸料理的輕爽無負擔，作法簡單、快速又美味！
2. 糖醋魚	先將魚炸到表皮酥脆之後，淋上酸甜下飯的糖醋醬就完成了！
3. 蒲燒鯛魚片	魚片少了鰻魚的細刺，可以吃得更安心。
4. 蜂蜜大蒜鮭魚	蜂蜜煎得香香甜甜，很能收買小朋友的心與胃，加點辣，則是討好大人的口味喔！
5. 清蒸檸檬魚	開味又消暑，而且只要 15 分鐘就能完成！換成鱸魚，一樣很美味！
6. 鮭魚炒飯	把鮭魚肉弄碎，和洋蔥、青蔥、蛋等材料一起炒出香噴噴的炒飯，不但好吃又快速
7. 紅燒海吳郭魚	海吳郭魚就是海水養殖的吳郭魚，很適合用來紅燒。
8. 糖醋魚片	用蕃茄醬、砂糖、檸檬汁和一點水，一樣也是用鯛魚片，不必擔心魚刺的問題。
9. 椒鹽魚片	鹽巴和胡椒粉就能做到的調味，沒有魚刺，很適合覺得魚刺很棘手的人。
10. 鯛魚燒豆腐	將鯛魚切丁醃過，再花一點點時間將魚肉及豆腐煮至入味，撒上蔥花後淋在飯上

網路資料來源: https://blog.icook.tw/posts/107519

台灣每人每年平均要吃掉 35 公斤的魚，是全球平均的一倍，但我們對於餐桌上的魚卻是這麼的無知與無感，魚是從哪裡來的?怎麼被捕撈上來的?海洋的環境如何?又該如何去食用?可參考上面的資料，思考自己平日最愛的魚料理，**請以「好魚上桌」為題，說明它所給你帶來的啟示或想法。**