

# 分级代码



绿色 = 首选

首选之海鲜指管理优良,产量丰富,在有益的环境下养殖,或以环境可承受的方式捕捞的鱼类。



黄色 = 需要关注

需要关注的海鲜不应该经常吃,或仅当没有绿色海鲜可选时才吃。此类海鲜在产量和管理上存在令人担忧之处,同时,进食此类海鲜对其栖息地或其它海洋生物会产生影响。



红色 = 避免

尽量避免进食此类海鲜。它们来自养殖场或源于野生,进食它们存在一系列严重问题,如损害其栖息地,对其它鱼类造成致命影响,鱼群数量稀少,或管理不良等。

## 你的选择造就健康的海洋

你选择进食哪类海鲜,是解决问题的办法之一

选择绿色清单上的“首选”海鲜,同时避免进食红色清单上的海鲜,将有助于促进负责任的捕鱼行为和养殖经营活动。用你的钱包投出一票,对正确行事的海鲜供应商给予奖励。这将有助于确保海洋中有足够的鱼类,将来为我们提供充裕的海产。

下载我们免费的iPhone应用程序:在应用商店搜索关键词“SeaChoice”。

了解有关海鲜的健康知识:请浏览[edf.org/seafoodhealth](http://edf.org/seafoodhealth)。

了解有关海洋管理委员会(MSC)认证渔场之详情:请浏览[msc.org](http://msc.org)以及[SeaChoice.org](http://SeaChoice.org)。

## 如何使用本卡片

本卡片背面的列表将海鲜分成“首选”、“需要关注”及“避免”三个等级。根据鱼类捕获地点及捕获方式,某些鱼类可能同时出现于两列或三列中,另外还附有其它信息,以帮助你做出更好的选择。加拿大人希望他们进食的海鲜都有恰当的标识,以便他们做出明智的选择。如果你的海鲜供应商不知道答案,请不断地追问他们,从而让他们明白,这些信息对客户相当重要。

一些可以问的重要问题包括:

- 这是什么鱼类? • 它是在哪捕获或养殖的?
- 这海鲜是野生的还是养殖的? • 是如何捕获或养殖的?

## 避免进食这些

### 红色清单上的海鲜:

智利鲈鱼/扁鲨	黑鱼
黄鳍金枪鱼	太平洋长鳍金枪鱼(卑诗/美国)
西洋三文鱼	陆上养殖的银鳕或红点鲑

## 代之以下面

### 这些选择:

协助创作: [Monterey Bay Aquarium Seafood Watch](http://Monterey Bay Aquarium Seafood Watch)

印刷用纸: 100% 用后废料纸及无氯气漂白纸



SeaChoice 成员机构



为今天 为明天  
绿色海鲜要优先

鱼类	首选	需要关注	避免
北极红点鲑	养殖		
澳洲肺鱼	养殖, 封闭式养殖水系(美国)	养殖, 封闭式养殖水系(澳大利亚)	养殖, 开放式养殖水系(全部)
鲑鱼		(越南/柬埔寨)	
鲑鱼	养殖(美国)		
智利鲈鱼			(全部)
蛤/贻贝	养殖(全部)	野生	北极贝(加拿大)
鳕鱼*	太平洋鳕鱼, 延绳钓(阿拉斯加)	太平洋鳕鱼, 海底拖网捕获(美国/卑诗)	大西洋(加拿大), 太平洋(俄罗斯/日本)
蟹	大海蟹(卑诗省/华盛顿州), 石蟹(佛罗里达州/美国, 大西洋)	皇帝蟹(美国), 雪蟹(美国/加拿大), 乔纳蟹(美国/加拿大)	皇帝蟹(俄罗斯)
龙利鱼/比目鱼*		(太平洋)	(大西洋)
黑线鳕	手钓(加拿大/美国)	海底拖网捕获(美国/加拿大), (冰岛) 多钩长线(加拿大)	
大比目鱼	(阿拉斯加)	(卑诗省)	(大西洋)
蓝鳕		(加拿大/美国)	
龙虾	大螯虾(美国/巴哈墨西哥海岸)	美洲龙虾(加拿大/美国), 大螯虾(巴哈马)	大螯虾(巴西)
鲭鱼	马鲛(美国), 鲱鱼(美国), 大西洋马鲛(加拿大)	大西洋鲭鱼, 中层拖网捕获(美国)	
鳕鱼	曳绳钓/竿钓(美国, 大西洋)	多钩长线及其他方法(美国)	多钩长线(进口)
蚝	养殖	野生(加拿大/美国)	
鳕鱼类		大西洋, 太平洋(阿拉斯加)	
石头鱼/太平洋鲷鱼*			海底拖网捕获(太平洋)
黑鳕鱼	(阿拉斯加/加拿大)	(美国西海岸)	
三文鱼*	野生(阿拉斯加), 银鳕, 陆上养殖(美国)	野生(卑诗/美国西海岸)	(大西洋), 开网养殖(各地)
沙丁鱼/鲱鱼	太平洋(加拿大/美国)	大西洋(美国)	大西洋(地中海)
扇贝	养殖, 吊笼	养殖, 海底挖掘法; 野生(美国/加拿大, 大西洋)	
鲨鱼/鳐鱼		扁鲨, 棘鲨(加拿大, 太平洋)	(全部)
虾/大虾	粉红虾(俄勒冈), 牡丹虾(卑诗省), 养殖, 封闭式养殖水系(美国), 北方长额虾(加拿大, 大西洋-虾笼捕获)	所有其他虾类(加拿大/美国)	所有其他养殖虾类
鱿鱼	枪乌贼(美国)	(所有其他鱿鱼)	
旗鱼	鱼叉捕获(加拿大/夏威夷)	多钩长线钓(美国)	(国际), 多钩长线钓(加拿大)
罗非鱼	养殖(美国)	养殖(南美)	养殖(亚洲)
鳕鱼, 彩虹鳕鱼	养殖(美国), 陆上养殖(加拿大)	养殖, 开网式(加拿大)	
吞拿鱼, 青花鱼	(加拿大/美国, 太平洋)	多钩长线钓(夏威夷)	多钩长线钓(国际)
吞拿鱼, 大眼鲷(金枪)	竿钓/曳绳钓(美国, 大西洋)	竿钓/曳绳钓(国际), 多钩长线钓(美国, 大西洋)	多钩长线钓(国际/夏威夷)
吞拿鱼, 蓝鳕			(各地)
吞拿鱼, 罐装的	长鳍金枪鱼, 白色块装的(加拿大/美国, 太平洋)	长鳍金枪鱼, 浅色块装, 竿钓/曳绳钓(国际)	块装, 浅色/白色(全部, 竿钓/曳绳钓除外)
吞拿鱼, 鳀鱼	竿钓/曳绳钓(大西洋)	多钩长线钓(美国, 大西洋/夏威夷)	围网作业/多钩长线钓(国际)
吞拿鱼, 黄鳍(金枪)	竿钓/曳绳钓(美国)	竿钓/曳绳钓(国际), 多钩长线钓(美国, 大西洋/夏威夷)	围网作业/多钩长线钓(国际)

\*更多详情, 请浏览[seachoice.org](http://seachoice.org)。找不到所需讯息? 请到[SeaChoice.org](http://SeaChoice.org), 你会找到详细清单!