

# 分級代碼

**綠色 = 首選**

首選之海鮮指管理優良，產量豐富，在有益的環境下養殖，或以環境可承受的方式捕撈的魚類。

**黃色 = 需要關注**

需要關注的海鮮不應該經常吃，或僅當沒有綠色海鮮可選時才吃。此類海鮮在產量和管理上存在令人擔憂之處，同時，進食此魚類對其棲息地或其它海洋生物會產生影響。

**紅色 = 避免**

盡量避免進食此類海鮮。它們來自養殖場或源於野生，進食它們存在一系列嚴重問題，如損害其棲息地，對其它魚類造成致命影響，魚群數量稀少，或管理不良等。

## 你的選擇造就健康的海洋

你選擇進食哪類海鮮，是解決問題的辦法之一。

選擇綠色清單上的“首選”海鮮，同時避免進食紅色清單上的海鮮，將有助於促進負責任的捕魚行為和養殖經營活動。用你的錢包投出一票，對正確行事的海鮮供應商給予獎勵。這將有助於確保海洋中有足夠的魚類，將來為我們提供充裕的海產。

下載我們免費的iPhone應用程式：在應用商店搜索關鍵詞“SeaChoice”。  
 了解有關海鮮的健康知識：請瀏覽 [edf.org/seafoodhealth](http://edf.org/seafoodhealth)。  
 了解有關海洋管理委員會(MSC)認證漁場之詳情：請瀏覽 [msc.org](http://msc.org) 以及 [SeaChoice.org](http://SeaChoice.org)。

## 如何使用本卡片

本卡片背面的列表將海鮮分成“首選”、“需要關注”及“避免”三個等級。根據魚類捕獲地點及捕獲方式，某些魚類可能同時出現於兩列或三列中，另外還附有其他信息，以幫助你做出更好的選擇。加拿大人希望他們進食的海鮮都有恰當的標識，以便他們做出明智的選擇。如果你的海鮮供應商不知道答案，請不斷地追問他們，從而讓他們明白，這些信息對客戶相當重要。

一些可以問的重要問題包括：

- 這是什麼魚類？
- 它是在哪捕獲或養殖的？
- 這海鮮是野生的還是養殖的？
- 是如何捕獲或養殖的？

## 避免進食這些紅色清單上的海鮮：

智利鱸魚/扁鯊	黑魚
黃鰭金槍魚	太平洋長鰭金槍魚(卑詩/美國)
大西洋三文魚	陸上養殖的銀鱈或紅點鱈

## 代之以下面這些選擇：

協助創作： **Monterey Bay Aquarium Seafood Watch**

印刷用紙：100%用後廢料紙及無氯氣漂白紙

SeaChoice 成員機構：



為今天 為明天  
綠色海鮮要優先

魚類	首選	需要關注	避免
北極紅點鮭	養殖		
澳洲肺魚	養殖，封閉式養殖水系(美國)	養殖，封閉式養殖水系(澳大利亞)	養殖，開放式養殖水系(全部)
鮎魚		(越南/柬埔寨)	
鮎魚	養殖(美國)		
智利鱸魚			(全部)
蛤/貽貝	養殖(全部)	野生	北極貝(加拿大)
鱈魚*	太平洋鱈魚、延繩釣(阿拉斯加)	太平洋鱈魚，海底拖網捕獲(美國/卑詩)	大西洋(加拿大)，太平洋(俄羅斯/日本)
蟹	大海蟹(卑詩省/華盛頓州)，石蟹(佛羅里達州/美國，大西洋)	皇帝蟹(美國)，雪蟹(美國/加拿大)，喬納蟹(美國/加拿大)	皇帝蟹(俄羅斯)
龍利魚/比目魚*		(太平洋)	(大西洋)
黑綫鱈	手釣(加拿大/美國)	海底拖網捕獲(美國/加拿大)，(冰島)多鉤長綫(加拿大)多鉤長綫多鉤長綫多鉤長綫	
大比目魚	(阿拉斯加)	(卑詩省)	(大西洋)
藍鱈		(加拿大/美國)	
龍蝦	大螯蝦(美國/巴哈馬/墨西哥海岸)	美洲龍蝦(加拿大/美國)，大螯蝦(巴哈馬)	大螯蝦(巴西)
鯖魚	馬鮫(美國)，鮫魚(美國)，大西洋馬鮫(加拿大)	大西洋鯖魚，中層拖網捕獲(美國)	
鱈魚	曳繩釣/竿釣(美國，大西洋)	多鉤長綫釣及其他方法(美國)	多鉤長綫(進口)
鮑	養殖	野生(加拿大/美國)	
鱈魚類		大西洋，太平洋(阿拉斯加)	
石頭魚/太平洋鯛魚*			海底拖網捕的(太平洋)
黑鱈魚	(阿拉斯加/加拿大)	(美國西海岸)	
三文魚*	野生(阿拉斯加)，銀鱈，陸上養殖(美國)	野生(卑詩/美國西海岸)	(大西洋)，開網養殖(各地)
沙丁魚/鱒魚	太平洋(加拿大/美國)	大西洋(美國)	大西洋(地中海)
扇貝	養殖，吊籠	養殖，海底挖掘法；野生(美國/加拿大，大西洋)	
鯊魚/鰩魚		角鯊，棘鯊(加拿大，太平洋)	(全部)
蝦/大蝦	粉紅蝦(俄勒岡)，牡丹蝦(卑詩省)，養殖，封閉式養殖水系(美國)，北方長額蝦(加拿大，大西洋-蝦籠捕獲)	所有其他蝦類(加拿大/美國)	所有其他養殖蝦類
鮫魚	槍烏賊(美國)	(所有其他鮫魚)	
旗魚	魚叉捕獲(加拿大/夏威夷)	多鉤長綫釣(美國)	(國際)，多鉤長綫釣(加拿大)
羅非魚	養殖(美國)	養殖(南美)	養殖(亞洲)
鱈魚，彩虹鱈魚	養殖(美國)，陸上養殖(加拿大)	養殖，開網式(加拿大)	
吞拿魚，青花魚	(加拿大/美國，太平洋)	多鉤長綫釣(夏威夷)	多鉤長綫釣(國際)
吞拿魚，大眼鯛(金槍)	竿釣/曳繩釣(美國，大西洋)	竿釣/曳繩釣(國際)，多鉤長綫釣(美國，大西洋)	多鉤長綫釣(國際/夏威夷)
吞拿魚，藍鱈			(各地)
吞拿魚，罐裝的	長罐金槍魚，白色塊裝的(加拿大/美國，太平洋)	長罐金槍魚，淺色塊裝，竿釣/曳繩釣(國際)	塊裝，淺色/白色(全部)，竿釣/曳繩釣除外)
吞拿魚，鯉魚	竿釣/曳繩釣(大西洋)	多鉤長綫釣(美國，大西洋/夏威夷)	圍網作業/多鉤長綫釣(國際)
吞拿魚，黃鰭(金槍)	竿釣/曳繩釣(美國)	竿釣/曳繩釣(國際)，多鉤長綫釣(美國，大西洋/夏威夷)	圍網作業/多鉤長綫釣(國際)

\* 更多詳情，請瀏覽 [seachoice.org](http://seachoice.org)。找不到所需訊息？請到 [SeaChoice.org](http://SeaChoice.org)，你會找到詳細清單！