

綠色海鮮 智慧選擇

如何享受海鮮又兼顧海洋保育？

轉載彙編 / 編輯群

捕對魚，買對魚，才能年年有魚

全球海洋漁業資源和海洋生物多樣性正在快速的衰退，主要是因過度捕撈、棲地破壞、汙染等人為因素。如果我們仍無警覺加以防範遏止，未來40-50年，我們將面臨海裏無魚可捕的窘境。發展養殖漁業表面上看似可減緩野生魚類的捕撈量，但所使用人工飼料的"原料"也是來自野外捕撈的"下雜魚"，終有用盡的一天！因此除了政府單位需要設法減少捕魚的數量和速度、劃設海洋保護區並落實管理外，其實你我也可透過選用"綠色海鮮"的力量，來支持及實現海洋漁業資源永續經營的目標。

海鮮挑選原則：

- 1.常見種(量多) **勝** vs 稀有種。
- 2.銀白色 **勝** vs 有色彩魚種。
- 3.迴游種 **勝** vs 定棲種（前者種類少、數量多）。
- 4.沙泥棲性 **勝** vs 岩礁棲性（後者種類多、數量少）。
- 5.不買遠道而來的海鮮（長途運輸，耗能）。
- 6.不買長壽的大型掠食魚（成長慢，野外數量不易補充，且重金屬量高）。
- 7.養殖魚 **勝** vs 海洋捕撈魚（因許多野生魚類已越來越少）。
- 8.不買養殖的蝦、鮭、鮪（因以魚粉或下雜魚為飼料），而選擇吳郭魚、虱目魚等（植物性餌料）。
- 9.買食物鏈底層的海鮮——底食原則（選用小型魚）。
- 10.不買使用非永續漁法的漁獲。

參考資料：

- (1) “臺灣海鮮選擇指南”全版圖文授權：中央研究院數位文化中心
- (2) 部份物種照片版權：國立海洋生物博物館
- (3) 恆春海鮮選擇指南：墾丁國家公園管理處

建議食用

理由：

- 1 餌料來自天然或屬於植物性。
- 2 野生的數量尚稱豐富。
- 3 屬於食物鏈中、底層生物，因體型小、數量多，生活史短、資源恢復快。
- 4 為洄游性生物，數量較多，分布範圍較廣、數量恢復快。
- 5 撈捕方式對環境影響較小。



文蛤 (蛤蜊)

方法：養殖
產地：本地
建議理由：1 2 3



牡蠣 (蚵仔、青蚵)

方法：養殖
產地：本地或進口
建議理由：1 2 3



九孔

方法：養殖
產地：本地
建議理由：1 3



進口龍蝦

方法：撈捕
產地：永續漁場
建議理由：2 3 5



臺灣蜆

方法：養殖
產地：本地
建議理由：1 2 3



櫻花蝦

方法：撈捕
產地：本地
建議理由：2 3 5



鳳螺

方法：撈捕
產地：本地
建議理由：2 3 5



鎖管、透抽、軟絲

方法：撈捕
產地：本地
建議理由：2 3 4 5



養殖扇貝

方法：養殖
產地：本地或進口
建議理由：1 3



魷魚

方法：撈捕
產地：外地
建議理由：2 3 4 5



養殖鮑魚

方法：養殖
產地：進口
建議理由：1 3



吳郭魚 (臺灣鯛)

方法：養殖
產地：本地
建議理由：1 3



四破魚

方法：撈捕
產地：本地
建議理由：2 3 4 5



養殖烏魚 (烏魚子)

方法：養殖
產地：本地
建議理由：1 3



沙丁 (青鱗仔)

方法：撈捕
產地：本地
建議理由：2 3 4 5



竹莢魚 (巴擺)

方法：撈捕
產地：本地
建議理由：2 3 4 5



飛魚 (飛鳥)

方法：撈捕
產地：本地
建議理由：2 3 4 5



秋刀魚 (散肉)

方法：撈捕
產地：外地
建議理由：2 3 4 5



剥皮魚

方法：撈捕
產地：本地
建議理由：2 3 4 5



白帶魚 (白魚)

方法：撈捕
產地：本地或進口
建議理由：2 3 4



虱目魚

方法：養殖或撈捕
產地：本地
建議理由：1 (養殖)
3 (撈捕)



臭肚魚 (象魚)

方法：撈捕
產地：本地
建議理由：2 3 5



養殖淡水魚 (香魚、鯉魚、鯪魚)

方法：養殖
產地：本地
建議理由：1 3



鵝織 (青旗、學仔)

方法：撈捕
產地：本地
建議理由：2 3 4 5



烏尾冬

方法：撈捕
產地：本地
建議理由：2 3 4 5



巴鯉 (三點仔、煙仔、倒串、鯪、花煙)

方法：撈捕
產地：本地
建議理由：2 3 4 5



大甲鯪 (鐵甲)

方法：撈捕
產地：本地
建議理由：2 3 4 5



正鯉 (煙仔虎、鯪、肥煙、卓鯪、煙仔魚)

方法：撈捕
產地：本地
建議理由：2 3 4 5

斟酌食用

理由：

- ① 養殖餌料需來自野外捕撈之小魚或下雜魚（製作成魚粉或人工餌料）。
- ② 撈捕的漁業管理未完善，需求增多或會帶來問題。
- ③ 屬於食物鏈高層生物，數量較少。
- ④ 為底棲或定棲性生物，一旦被捕獲，需要較長時間才能恢復數量。
- ⑤ 撈捕方式會破壞棲地或造成混獲。



海蝦
(草蝦、沙蝦、斑節蝦、白蝦等)
方法：養殖或撈捕
產地：本地或進口
建議理由：① (養殖)
② ⑤ (撈捕)



紅蟳
方法：養殖或撈捕
產地：本地或進口
建議理由：① (養殖)
② ④ (撈捕)



三點仔 (市仔)
方法：撈捕
產地：本地
建議理由：②



花市仔
方法：撈捕
產地：本地
建議理由：②



海膽 (馬黃海膽、刺膽)
方法：撈捕
產地：本地
建議理由：② ④



赤筆仔
方法：養殖或撈捕
產地：本地
建議理由：① (養殖)
② (撈捕)



養殖石斑
方法：養殖
產地：本地
建議理由：①



鱸魚 (七星鱸、青鱸)
方法：養殖或撈捕
產地：本地
建議理由：① (養殖)
② (撈捕)



海鰻
方法：養殖或撈捕
產地：本地
建議理由：① (養殖)
② (撈捕)



黃魚 (黃花魚)
方法：養殖
產地：進口
建議理由：①



午仔
方法：養殖
產地：本地
建議理由：①



紅杉
方法：養殖
產地：本地
建議理由：①



黑鯛 (黑格)

方法：養殖
產地：本地
建議理由：1



赤翅仔 (黃鰭鯛)

方法：養殖
產地：本地
建議理由：1



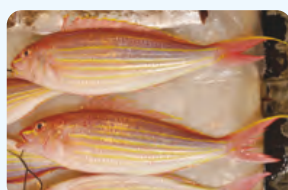
鯖魚 (花飛)

方法：撈捕
產地：本地或進口
建議理由：2



鮭魚 (挪威鮭魚)

方法：養殖
產地：進口
建議理由：1



金線魚 (金線鰱)

方法：撈捕
產地：本地
建議理由：2 5



牛舌 (扁魚)

方法：撈捕
產地：本地
建議理由：2 5



紅目鰱 (赤目鰱)

方法：撈捕
產地：本地
建議理由：2



鱈魚 (扁鱈)

方法：撈捕
產地：進口
建議理由：2 5



肉魚 (肉鰱仔)

方法：撈捕
產地：本地
建議理由：2 5



白鰱 (銀鰱、正鰱)

方法：撈捕
產地：本地或進口
建議理由：2 5



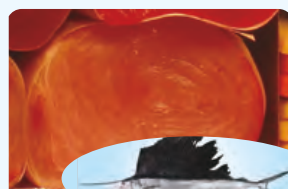
曼波魚 (翻車魚)

方法：撈捕
產地：本地
建議理由：2



鮪魚 (串仔、黃鰭鮪)

方法：撈捕
產地：本地
建議理由：2 3



旗魚

方法：撈捕
產地：本地
建議理由：2 3



赤鯨

方法：撈捕
產地：本地
建議理由：2



鬼頭刀 (飛烏虎)

方法：撈捕
產地：本地
建議理由：2 3



土魷 (鱈)

方法：撈捕
產地：本地
建議理由：2 3

避免食用

理由：

- ① 已遭過度捕撈，野生數量遽減，或已列入瀕危或保育類。
- ② 成長慢、數量不易恢復。
- ③ 屬於食物鏈高層之生物，數量少，族群數量恢復慢。
- ④ 為定棲性生物，一旦捕撈，需要較長時間才能恢復數量。
- ⑤ 撈捕方式破壞棲地或造成混獲。



蝦蛄 (螳螂蝦、瀨尿蝦)

方法：撈捕
產地：本地或進口
建議理由：①④⑤



鯨鯊 (豆腐鯊、大憨鯊)

已列入禁捕種
產地：本地
建議理由：①②



烏賊 (花枝、墨魚、目賊)

方法：撈捕
產地：本地或進口
建議理由：①⑤



鰻魚 (日本鰻、白鰻)

方法：養殖或撈捕
產地：本地
建議理由：①②(養殖)
②④(撈捕)



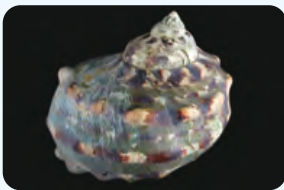
海馬

已列入保育類
產地：本地或進口
建議理由：①②④



沙魚 (魚翅)

方法：撈捕
產地：本地
建議理由：①②③



夜光蝶螺
(蝶螺、夜光螺)

方法：野生撈捕
產地：本地
建議理由：①②④



野生烏魚 (烏魚子)

方法：撈捕
產地：本地
建議理由：①



砵磔貝 (八卦貝)

已列入禁捕種
方法：野生撈捕
產地：本地
建議理由：①②④



圓鱈
(芙蓉鱈、智利海鱈、南極鱈)

方法：撈捕
產地：進口
建議理由：①②③



椰子蟹 (八卦蟹)

已列入保育類
方法：野生撈捕
產地：本地
建議理由：①②



黑鮪 (黑囊申)

方法：撈捕
產地：外地
建議理由：①②③



珊瑚礁魚類

方法：撈捕
產地：本地或進口
建議理由：**1 2 3 5**



蝴蝶魚

方法：撈捕
產地：本地
建議理由：**1 4 5**



野生石斑 (過魚、石斑、紅條)

方法：撈捕
產地：本地或進口
建議理由：**1 2 3 4**



蓋刺魚 (神仙)

方法：撈捕
產地：本地
建議理由：**1 4 5**



曲紋唇魚 (蘇眉、拿破崙、龍王雕)

已列入保育類
產地：本地或進口
建議理由：**1 2 4**



金鱗魚

(金鱗甲、鐵甲兵、鐵線婆)

方法：撈捕
產地：本地
建議理由：**1 4 5**



隆頭鸚哥魚

已列入保育類
產地：本地
建議理由：**1 2**



刺尾鯛

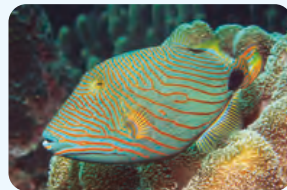
(粗皮仔、倒吊、刺皮仔)

方法：撈捕
產地：本地
建議理由：**1 4 5**



紅皮刀 (金銀鱈)

方法：撈捕
產地：本地
建議理由：**2 4**



鱗鮪 (砲彈)

方法：撈捕
產地：本地
建議理由：**1 4 5**



裸胸鯨

(錢鯧、薯鯧、虎鯧、糯鯧)

方法：撈捕
產地：本地
建議理由：**2 4**



獅子魚

(長獅、魔鬼、石頭魚)

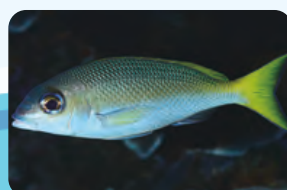
方法：撈捕
產地：本地
建議理由：**1 4 5**



野生笛鯛

(海雞母、赤筆仔)

方法：撈捕
產地：本地
建議理由：**1 2 3 4 5**



赤尾冬

方法：撈捕
產地：本地
建議理由：**1 4**



石鱸

(花臉仔、打鐵婆、嘉誌)

方法：撈捕
產地：本地
建議理由：**2 4 5**



龍占 (龍尖)

方法：撈捕
產地：本地
建議理由：**1 4**