

海鮮挑選原則

台灣在地生產的海鮮 > 遠道而來的海鮮(耗能)

有永續標章或溯源履歷 > 沒有標章或履歷

底食原則：買食物鏈底層的小型魚蝦貝類

不買食物鏈高層的大型掠食魚(汞等重金屬含量高)

不買撈捕漁法或養殖過程對環境造成嚴重衝擊的漁獲

養殖：以植物性餌料飼養 > 魚粉或下雜魚餌料飼養

野撈：常見種 > 稀有種

體色銀白色(洄游性魚類) > 體色彩色(珊瑚礁魚類)

洄游種(種類少、數量多) > 定棲種(種類多、數量少)

沙泥棲性(種類少、數量多) > 岩礁棲性(種類多、數量少)

中央研究院數位文化中心

臺灣海洋保育與漁業永續基金會

編印

2021年04月 修訂版



臺灣海鮮 選擇指南

Seafood Guide Taiwan



買對魚，吃對魚、才能年年有魚 你也能為海洋保育盡一份力！

因為過度捕撈、棲地破壞、環境汙染及外來種入侵，全球海洋資源與海洋生物多樣性正在快速地衰退，如果我們再不努力加以遏止，再過不到30年，海底將會面臨無魚可捕的窘境。

養殖漁業的發展，固然可以減少對海洋野生魚類的依賴，但許多養殖魚類重度依賴以野外小魚或下雜魚所做的飼料，一樣持續耗損海洋，甚至養殖過程也對環境造成衝擊。因此，除了要減少捕魚的速度與數量，強化野撈漁業與養殖漁業管理，更需要消費者自我覺醒；在挑選海鮮時，盡可能選擇符合生態保育及永續利用原則的水產品。

此小冊為求普遍性，標示以市場常見種類及名稱為主。讓我們共同努力，維繫海洋的生物多樣性，一同守護這片美麗的海洋。

● 建議食用 ● 斟酌食用 ● 避免食用

● 資料來源

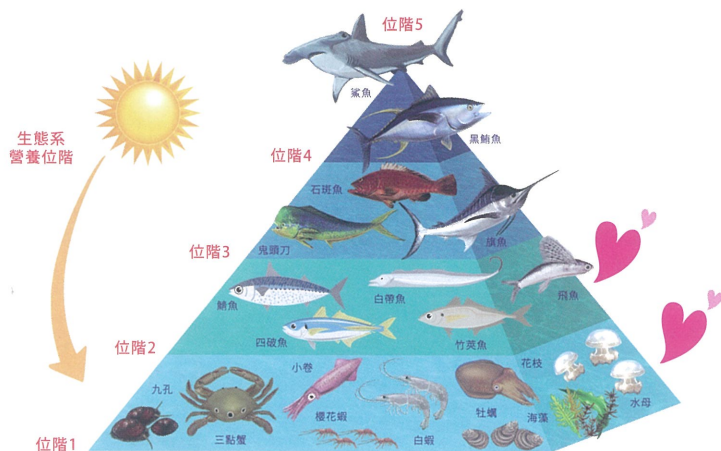


臺灣魚類資料庫
fishdb.sinica.edu.tw



臺灣海洋保育與
漁業永續基金會
www.toff.org.tw

底食原則



野撈魚類及養殖魚類皆適用

✓ 建議食用 ✓

- 1 飼料來自天然或屬於植物性
- 2 野生資源尚稱豐富
- 3 屬於食物鏈中底層生物，體型小、數量多，生活史短，族群數量恢復快
- 4 為洄游性生物，數量較多，分布範圍廣，族群數量恢復快
- 5 捕撈方式對環境影響小
- 6 在地海鮮，碳足跡較低

✓ 海藻

養殖/野生 本地

1 2 3 5 6



✓ 文蛤 (蛤蜊)

養殖 本地

1 3 6



✓ 台灣蜆

養殖 本地

1 3 6



✓ 牡蠣 (蚵仔/青蚵)

養殖 本地

1 3 6



✓ 九孔

養殖 本地

1 3 6



✓ 鮑魚

養殖 本地

1 3 6



✓ 鳳螺

野生 本地

2 3 5 6



✓ 海蜇皮 (水母)

野生 本地

2 3 5 6



✓ 櫻花蝦 (花殼仔)

野生 本地

2 3 6



✓ 鎖管 (透抽/小卷/中卷)

野生 本地

2 3 4 6



✓ 臭肚魚 (象魚)

野生 本地

2 3 5 6



✓ 飛魚 (飛鳥)

野生 本地

2 3 4 5 6



✓ 烏尾冬

野生 本地

2 3 4 5 6



✓ 皮刀 (眼眶魚)

野生 本地

2 3 4 6



✓ 剝皮魚

野生 本地

2 3 4 6



✓ 星雞魚 (石鱸/金龍/創額)

野生 本地

2 3 5 6



✓ 台灣鯖魚 (花飛/花腹鯖、白腹鯖)

野生 本地

2 3 4 6



✓ 竹筴魚 (真鯪/巴攏)

野生 本地

2 3 4 6



✓ 四破魚 (藍圓鯪)

野生 本地

2 3 4 6



✓ 圓花鯉

野生 本地

2 4 5 6



✓ **巴鯉** (煙仔/倒串/鯉/花煙)

野生 本地

2 4 5 6



✓ **正鯉** (肥煙/炸彈魚/煙仔魚)

野生 本地

2 4 5 6



✓ **白帶魚** (白魚/帶魚)

野生 本地

2 3 4 5 6



✓ **紅魷** (杜氏魷)

野生 本地

4 5 6



✓ **東方齒鯊** (煙仔虎)

野生 本地

2 4 5 6



✓ **鬼頭刀** (飛烏虎)

野生 本地

2 4 5 6



✓ **虱目魚**

養殖/野生 本地

1 3 6



✓ **台灣鯛** (優質化的改良吳郭魚品種)

養殖 本地

1 3 6



✓ **養殖烏魚** (烏魚子)

養殖 本地

1 3 6



✓ **養殖淡水魚** (香魚、鯉魚、鯽魚)

養殖 本地

1 3 6



✓ **養殖白蝦**

養殖 本地

1 3 6



⚠ 斟酌食用 ⚠

- 1 養殖餌料來自野外捕撈之小魚或下雜魚製作而成的魚粉或人工餌料
- 2 野生資源持續減少，應審慎消費，倘若舉辦促銷導致消費需求增多，恐帶來問題
- 3 屬於食物鏈高層生物，數量少，成長緩慢，族群數量不易恢復
- 4 為底棲或定棲性生物，數量較少，一旦被捕獲，族群需要較長時間才能恢復數量
- 5 捕撈方式破壞棲地或混獲較嚴重
- 6 海鮮遠道而來，碳足跡較高



4 海蝦 (草蝦、沙蝦、斑節蝦等)

養殖/野生 本地/進口

1 2 5



4 蝦蛄 (螳螂蝦/瀨尿蝦)

野生 本地/進口

2 4



4 赤尾青蝦 (赤尾青)

野生 本地

2 4 5



4 三點仔 (紅星梭子蟹)

野生 本地

2 4



4 花蟹 (锈斑蟳)

野生 本地

2 4



4 烏賊 (花枝/墨魚/目賊)

野生 本地/進口

2 4



4 章魚

野生 本地

2 4



4 魷魚

野生 外地產

6





海膽 (馬糞海膽、刺膽)

野生 本地

2 4



魷仔魚 (魷、鱈、吻仔魚)

野生 本地

2 5



沙丁 (青鱗仔)

野生 本地

2 5



肉鯧 (肉鯧魚、刺鯧)

野生 本地

2 5



白鯧 (銀鯧、正鯧)

野生 本地/進口

2 5



黑喉 (黑鰓、烏喉)

野生 本地

2 5



紅尾圓鰻 (紅尾/無斑圓鰻)

野生 本地

2



紅鋤齒鯛 (盤仔、飯鯛、血鯛)

野生 本地

2



紅目鰱 (赤目鰱)

野生 本地

2



赤鯨

野生 本地

2



赤翅仔 (黃鰭鯛)

養殖/野生 本地

1



赤筆仔 (笛鯛)

野生 本地

2



馬頭魚 (馬頭)

野生 本地

2



石狗公

野生 本地

2 4



牛舌 (扁魚)

野生 本地

2 5



扁花鰹 (煙仔魚/油煙)

野生 本地

2



金線魚 (金線鰱)

野生 本地

2 5



大甲鰱 (鐵甲)

野生 本地

2



石鰯 (假土魷/土魷舅/棘鰯/竹節鰯)

野生 本地

2 3



鰻魚 (日本鰻/白鰻)

養殖/野生 本地

1 2



秋刀魚 (散肉)

野生 外地產

2



海鱸

養殖/野生 本地

1 2



旗魚

野生 本地

2 3



鮪魚 (串仔)

野生 本地

2 3





▲ 鱸魚 (七星鱸/金目鱸)

養殖/野生 本地

1 2 3



▲ 養殖石斑 (龍虎斑、龍膽石斑)

養殖 本地

1 3



▲ 養殖午仔 (多鱗四指馬鮫)

養殖 本地

1



▲ 養殖黑鯛 (黑格)

養殖 本地

1



▲ 養殖黃金鯧 (紅衫)

養殖 本地

1



▲ 進口牡蠣、扇貝、鮑魚

養殖/野生 進口

6



▲ 進口紅蟳

養殖/野生 進口

1 2 4 6



▲ 進口龍蝦

野生 進口

2 6



▲ 進口鯖魚 (北大西洋鯖/挪威鯖魚)

野生 進口

6



▲ 進口白帶魚

野生 進口

6



▲ 進口鱈魚 (扁鱈/大比目魚)

野生 進口

2 3 5 6



▲ 進口鮭魚 (挪威鮭魚)

養殖 進口

1 3 6



○ 避免食用 ○

- 1 保育類物種、禁捕物種
- 2 已遭過度捕撈，野生資源銳減
- 3 屬於食物鏈高層生物，數量少，成長緩慢，族群數量不易恢復
- 4 為底棲或定棲性生物，數量甚少，一旦被捕獲，族群需要很長時間才能恢復數量
- 5 捕撈方式破壞棲地或混獲較嚴重
- 6 海鮮遠道而來，碳足跡較高

● 鯊魚/魚翅 (鯊條/沙魚)

野生 本地

1 2 3



● 黃魚 (黃花魚/大黃魚)

野生/養殖 進口

2 6



● 曼波魚 (翻車魚)

野生 本地

2



● 康氏馬加鰭 (土魷)

野生 本地

2 3



● 黑魷 (黑墨串)

野生 外地產

2 3 6



● 野生石斑

野生 本地/進口

2 3 4



● 野生龍蝦 (波紋龍蝦、錦繡龍蝦)

野生 本地

2 4



● 圓鰭 (美露鰭、智利海鱸、南極鰭)

野生 進口

2 3 5 6



— 砵磔貝 (五爪貝)

野生 本地

2 4



— 海馬

野生 本地/進口

2 4



— 大法螺

野生 本地

1 2 4



— 夜光蝾螺 (蝶螺、夜光螺)

野生 本地

2 4



— 椰子蟹 (八卦蟹)

野生 本地

1 2 4



— 野生烏魚/烏魚子

野生 本地

2



— 紅皮刀 (金眼鯛)

野生 本地

2 4



— 鸚哥魚 (鸚哥/青衣)

野生 本地

2 4 5



— 蝴蝶魚

野生 本地

2 4 5



— 蓋刺魚 (神仙)

野生 本地

2 4 5



— 刺尾鯛 (粗皮仔/倒吊/剝皮仔)

野生 本地

2 4 5



— 胡椒鯛 (打鐵婆/加志)

野生 本地

2 4 5



● **龍占** (龍尖)

野生 本地

2 4



● **鯨鯊** (豆腐鯊/大憨鯊)

野生 本地

1 2



● **隆頭鸚哥魚**

野生 本地

1 2 3 4



● **龍王鯛** (蘇眉/拿破崙/曲紋唇魚)

野生 本地/進口

1 2 3 4



● **前口蝠鱚** (鬼蝠魛/魔鬼魚)

野生 本地

1 2



我的永續海鮮日記

關心海洋永續、了解海鮮，
您可以這樣做！

1. 記錄每次購買海鮮的日期、品項、金額。

2. 算算看：綠燈海鮮總金額是否佔80%以上呢？

3. 算算看：國產海鮮總金額是否佔80%以上呢？

4. 算算看：標章海鮮總金額是否佔80%以上呢？

♂ 農委會相關標章、識別

♂ 台灣的永續海鮮標章、識別



給自己加油，為海洋繼續努力！



海鮮指南線上連結
fishdb.sinica.edu.tw/seafoodguide/index.html

歡迎贊助印刷，共同推廣永續海鮮知識。

如欲贊助，詳請電洽：

臺灣海洋保育與漁業永續基金會

(02)2309-9177 #49