

買對魚，吃對魚、才能年年有魚  
您也能為海洋保育盡一份力

## 臺灣海鮮選擇指南

SEAFOOD GUIDE TAIWAN

許多海洋生物  
因為人們過度捕撈，數量劇減

您可以透過海鮮挑選原則  
為海洋的未來做出更好的選擇



此版本為下載列印簡版

若要取得完整資訊，請上臺灣魚類資料庫網站  
<http://fishdb.sinica.edu.tw/seafoodguide>

## 建議食用

資源量尚稱豐富，  
食用牠們對環境的影響較低

文蛤（蛤蠣）	沙丁（青鱗仔）
臺灣蜆	秋刀魚（散肉）
牡蠣（蚵仔、青蚵）	飛魚（飛鳥）
九孔	白帶魚（白魚）
鮑魚	剝皮魚
鳳螺	烏尾冬
養殖扇貝（干貝）	大甲鱈（鐵甲）
海藻	巴鯉（三點仔、煙仔、倒串、鯤、花煙）
魷魚	正鯉（煙仔虎、鯤、肥煙、卓鯤、煙仔魚）
鎖管、透抽、軟絲	臭肚魚（象魚）
進口龍蝦	吳郭魚（台灣鯛）
櫻花蝦	虱目魚
四破魚	養殖烏魚（烏魚子）
竹筴魚（巴攏）	養殖淡水魚（香魚、鯉魚、鱧魚）

## 斟酌食用

牠們的數量較少，撈捕的漁業管理尚未完善  
食用牠們當須特別留意其漁法、漁期及產地

海蝦（草蝦、沙蝦、斑節蝦、白蝦等）	金線魚（金線鱧）
海膽（馬糞海膽、刺膽）	牛舌（扁魚）
三點仔（市仔）	紅目鱧（赤目鱧）
花市仔	鱒魚（扁鱒）
紅蟳	肉魚（肉鯽魚）
赤筆仔	白鯧（銀鯧、正鯧）
養殖石斑	鯖魚（花飛）
鱸魚（七星鱸、青鱸）	曼波魚（翻車魚）
海鱸	鮪魚（串仔、黃鰹鮪）
黃魚（黃花魚）	旗魚
午仔（馬鯪）	赤鯨
紅杉（黃鰹鱈）	鬼頭刀（飛烏虎）
黑鯛（黑格）	土魷（鱧）
赤翅仔（黃鰹鯛）	石狗公
鮭魚（挪威鮭魚）	馬頭魚（馬頭）

## 避免食用

牠們已遭過度捕撈，族群的數量難以恢復  
請儘量避免食用

### 珊瑚礁魚類

蝦蛄（螳螂蝦、瀨尿蝦）	隆頭鸚哥魚
烏賊（花枝、墨魚、目賊）	曲紋唇魚（蘇眉、拿破崙、龍王鯛）
鰻魚（日本鰻、白鰻）	鸚哥魚
野生石斑	海馬
野生烏魚（烏魚子）	大法螺
黑鮪（黑鰹串）	獅子魚（長獅、魔鬼、石頭魚）
沙魚（魚翅）	野生笛鯛（海雞母、赤筆仔）
紅皮刀（金眼鯛）	石鱸（花臉仔、打鐵婆、嘉誌）
鯨鯊（豆腐鯊、大憨鯊）	龍占（龍尖）
圓鱈（美露鱈、智利海鱈、南極鱈）	金鱗魚（金鱗甲、鐵甲兵、鐵線婆）
夜光蝶螺（蝶螺、夜光螺）	蝴蝶魚
椰子蟹（八卦蟹）	蓋刺魚（神仙）
	刺尾鯛（粗皮仔、倒吊、剝皮仔）
	碑磔貝（八爪貝）