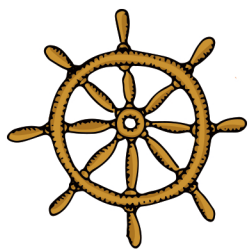
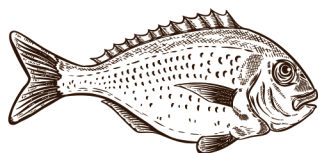


# 臺灣海鮮選擇指南



Seafood Guide Taiwan

2023.10



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

歡迎前往臺灣魚類資料庫瀏覽完整訊息

<http://fishdb.sinica.edu.tw/seafoodguide>

## 建議食用



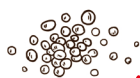
海藻	星雞魚(石鱸/金龍/剖額)
文蛤(蛤蜊)	台灣鯖魚(花腹鯖、白腹鯖)
台灣蚬	竹筴魚(真魷/巴攏)
牡蠣(蚵仔/青蚵)	紅尾圓魷(紅尾/無斑圓魷)
九孔	四破魚(藍圓魷)
鮑魚	圓花鯉
鳳螺	巴鯉(煙仔/倒串/鯤/花煙)
海蜇皮(水母)	正鯉(肥煙/炸彈魚/煙仔魚)
櫻花蝦(花殼仔)	白帶魚(白魚/帶魚)
鎖管(透抽/小卷/中卷)	紅魷(杜氏魷)
臭肚魚(象魚)	東方齒鯖(煙仔虎)
飛魚(飛鳥)	鬼頭刀(飛鳥虎)
烏尾冬	台灣鯛(優質化的改良吳郭魚品種)
皮刀(眼眶魚)	養殖烏魚(烏魚子)
剝皮魚	養殖淡水魚(香魚、鯉魚、鱧魚)
虱目魚	養殖白蝦

資源量尚稱豐富，  
食用牠們對環境的  
影響較低

## 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

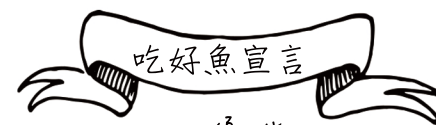
海蝦(草蝦、沙蝦、斑節蝦等)	石狗公
蝦姑(螳螂蝦/瀨尿蝦)	牛舌(扁魚)
赤尾青蝦(赤尾青)	扁花鯉(煙仔魚/油煙)
三點仔(紅星梭子蟹)	金線魚(金線鱧)
花蟹(锈斑蟳)	大甲魷(鐵甲)
烏賊(花枝/墨魚/目賊)	石喬(假土魷/土魷舅/棘鱸/竹節鱸)
章魚	鰻魚(日本鰻/白鰻)
魷魚	秋刀魚(散肉)
魷仔魚(魷鱧/吻仔魚)	海鱻
沙丁(青鱗仔)	旗魚
肉魚(肉鯽魚/刺鯽)	鮪魚(串仔)
野生烏魚/烏魚子	鱸魚(七星鱸/金目鱸)
白鯧(銀鯧/正鯧)	養殖石斑(龍虎斑、龍膽石斑)
黑喉(黑鰻/烏喉)	養殖午仔(多鱗四指馬鮫)
黃錫鯛(枋頭/平鯛)	養殖黑鯛(黑格)
黃鰭鯛(赤翅仔)	養殖黃金鯧(紅衫)
紅鋤齒鯛(盤仔/飯鯛/血鯛)	進口牡蠣、扇貝、鮑魚
紅目鱧(赤目鱧)	進口紅蟳
赤鯨	進口龍蝦
嘉鱻(真鯛)	進口鯖魚(北大西洋鯖/挪威鯖魚)
笛鯛(赤筆仔)	進口鱒魚(扁鱒/大比目魚)
馬頭魚(馬頭)	進口鮭魚(挪威鮭魚)



## 避免食用

鯊魚/魚翅(鯊條/沙魚)	紅皮刀(金眼鯛)
黃魚(黃花魚/大黃魚)	鸚哥魚(鸚哥/青衣)
曼波魚(翻車魚)	蝴蝶魚
康氏馬加鰭(土魷)	蓋刺魚(神仙)
黑鮪(黑囊串)	刺尾鯛(粗皮仔/倒吊/剝皮仔)
野生石斑	胡椒鯛(打鐵婆/加志)
野生龍蝦(波紋龍蝦、錦繡龍蝦)	龍占(龍尖)
白棘三列海膽(馬糞海膽)	鯨鯊(豆腐鯊/大憨鯊)
碑碟貝(五爪貝)	隆頭鸚哥魚
海馬	龍王鯛(蘇眉/拿破崙/曲紋唇魚)
大法螺	前口蝠鱚(鬼蝠魛/魔鬼魚)
夜光蝶螺(蝶螺、夜光螺)	圓鱒(美露鱒、智利海鱒、南極鱒)
椰子蟹(八卦蟹)	

牠們已遭過度捕撈，  
族群的數量難以恢復  
請儘量避免食用



三優先



### 1. 有標章優先

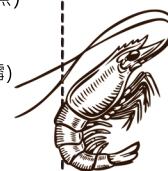
優先採購有標章認證或管理良好的沿近海  
野撈及養殖海鮮

### 2. 國產魚優先

節能減碳愛地球，從選購在地海鮮開始

### 3. 中低階優先

無論野撈或養殖，優先挑選生態中低階物種



內容編修：臺灣魚類資料庫

臺灣海洋保育與漁業永續基金會