



永續  
海鮮  
選購手冊

GREENPEACE 綠色和平

Summer edition

A Sustainable Seafood Guide



*Special thanks*



社團法人永續蠶漁發展協會

# 在對的時間，選對的海鮮

1987年聯合國世界環境與發展委員會發表的《我們共同的未來》中定義永續發展：既能滿足我們現今的需求，又不損害子孫後代，能滿足他們的需求的發展模式。當今，全球海洋資源因過度捕撈、棲地破壞或環境污染等逐漸匱乏，已是不爭的事實，消費者該怎麼做，才能讓環境維持永續？我們先從臺灣民眾熱愛的海鮮說起。

這本手冊中，我們鼓勵消費者要了解魚的故事。我們介紹夏季常見的漁獲，臺灣本地常見的漁法、對環境的影響，以及選購原則。依著這些指南，可以兼顧美味健康，了解餐桌上的海鮮是怎麼來的，對應時節，選擇當季的漁獲海鮮，取量適當地吃，並且優先購買本地海鮮；甚至，您可以進一步鼓勵店家也要提供本地漁獲，從消費端傳遞維護海洋資源永續的力量。

綠色和平鼓勵蔬食生活，減少碳排，同時我們也鼓勵消費者可以透過更永續的飲食選擇，逐步實踐滿足口腹與友善環境的平衡。手冊中提供了許多選擇，期待能幫助每個關心環境的您，採購前能更謹慎地思考、選擇，在市場上琳瑯滿目的各種漁獲中，選擇適宜的產品。好好吃魚，開始懂魚，就是珍惜海洋的一種方式。

Sustainable Consumption

# 4 個想一想

野生海鮮的精卵（烏魚子、帶卵魚、海膽）讓海洋生物有機會生下更多的下一代，而且精卵、幼苗也常是其他海洋生物的重要食物來源。

魚罐頭的故事：製罐魚源通常來自大規模工業捕撈，且每個罐頭產生的碳排放和廢棄物數量更是高得驚人。若不是為了長期保存，當季的生鮮是更好的選擇。

大型肉食性魚類像是鮪魚、鯊魚等，牠們常常位於食物鏈高階，不僅對生態影響更大，也更容易有重金屬累積的健康風險。

魚身斑點、花紋特殊或多色彩的魚通常是珊瑚礁魚，數量較少、物種繁多，對珊瑚礁生態影響很大。



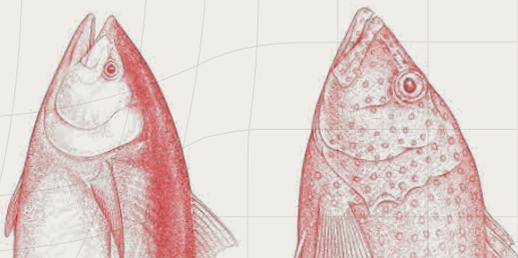
# 4 個用心選

選擇表皮完整的魚體。破損的常常是來自破壞性的拖網漁業捕撈，鮮度也不足。

養殖魚可以選擇生態養殖、非肉食性魚種，減少對來自魚粉的飼料需求，例如：生態養殖的虱目魚、白蝦。

選擇合適的大小。體型過小代表還沒有生殖能力，不建議選購。通常季節盛產的魚種也較多合適的體型，更是相對好的選擇。

購買在地沿近海出產的魚種，可以減少遠洋捕撈、冷凍倉儲、運輸造成的碳排放。

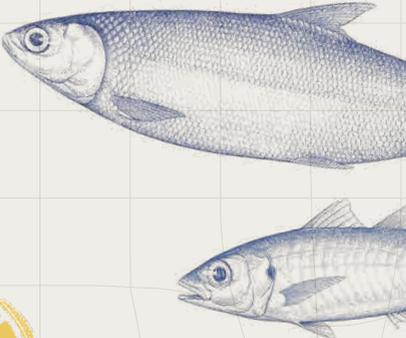


## 餐桌上的魚從何而來？

你知道嗎？其實不同的捕撈方式對海洋環境都會造成不同的影響，現在就來介紹臺灣常見的夏季捕撈方式。

漁具 / 環境 漁法	沿近海砂泥底	沿近海礁岩 珊瑚礁	海洋中上水層	常見漁獲
一支釣	影響較小	唯一能在本區 高效率採捕的方式	影響較小	白帶魚、紅條
扒網	×	×	高效率捕撈 欠缺妥善管理	藍圓鰱、丁香
延繩釣	影響較小	容易擱掛在礁上 形成幽靈漁具	有海鳥、海龜 混獲問題	鮪魚、鯊魚
刺網類	比拖網對環境影 響小	容易擱掛在礁上 形成幽靈漁具	流刺網 鯨豚龜鯊的混獲 問題	青衣、鯊魚
定置網	影響較小	×	影響較小	扁花鰹、 藍圓鰱、青旗
拖網類	高效率捕撈 欠缺妥善管理	×	高效率捕撈 欠缺妥善管理	白帶魚、 藍圓鰱、幼鯊
徒手採集	×	高選擇性 欠缺妥善管理	×	石花菜
棒受網	×	×	太靠近沿岸會 濫殺幼苗	透抽、丁香、 扁花鰹

1. 高效率捕撈漁法若無妥善管理，可能會造成過度捕撈。
2. 常見漁獲僅列出本手冊之魚種。
3. 「×」指非主要作業漁區。



# SUMMER 季節時魚：夏

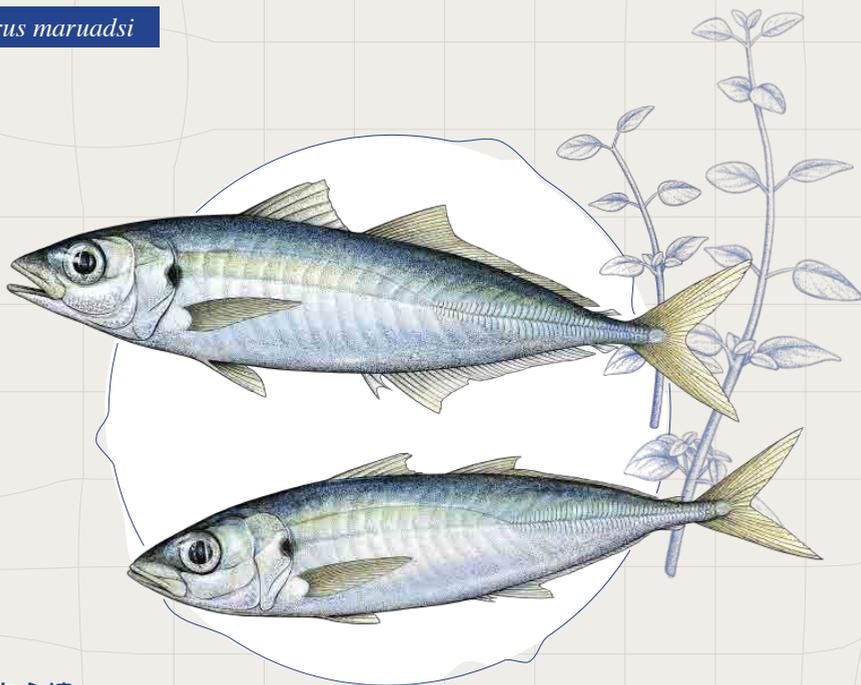
你知道嗎，除了盛產水果，四面環海的臺灣，一年四季在沿近海漁場都能捕捉到不同的魚蝦貝類，選對當令海鮮，避免大量吃進口的冷凍水產，幫助我們當地漁民和水產業，也是保護海洋資源永續的方式喔！



# 硬尾仔、空仔

*Decapterus maruadsi*

藍圓鯪



這樣選，卡永續

- 體長 20cm 以上
- 表皮越亮越完整
- 生鮮狀態的魚體越硬，代表鮮度越好

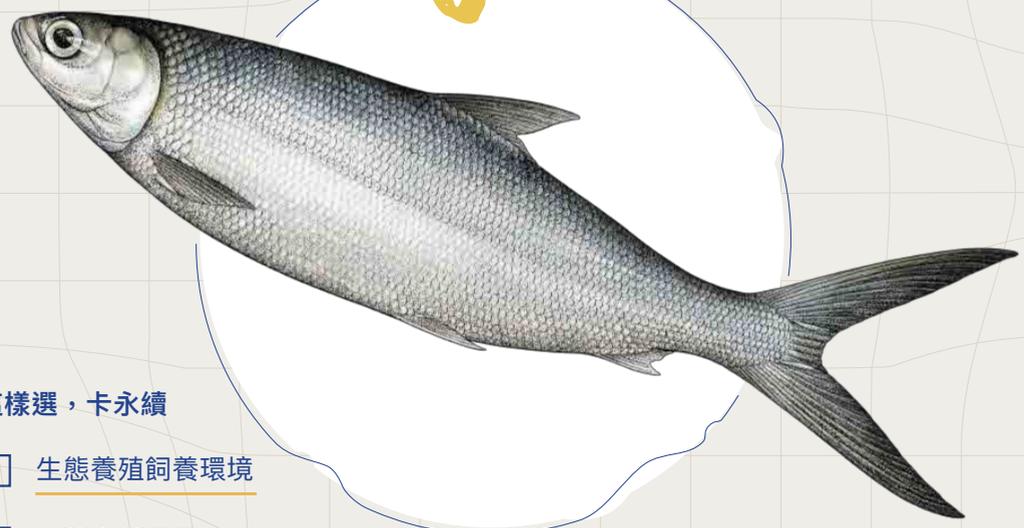
產品  
型態

全魚

# Milkfish 虱目魚

*Chanos chanos*

虱目魚



這樣選，卡永續

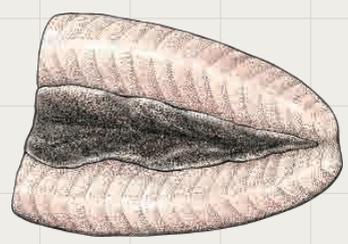
- 生態養殖飼養環境
- 完整產銷履歷

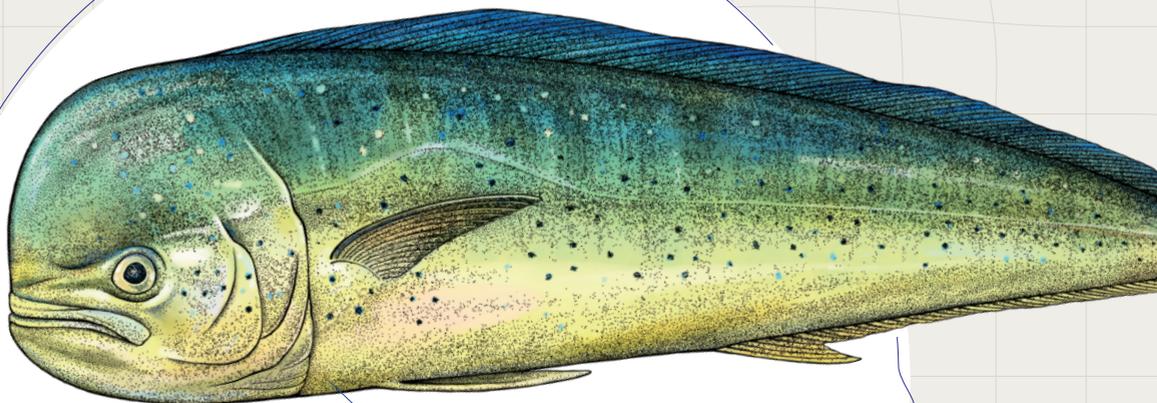
產品  
型態

全魚

魚丸

魚肚片



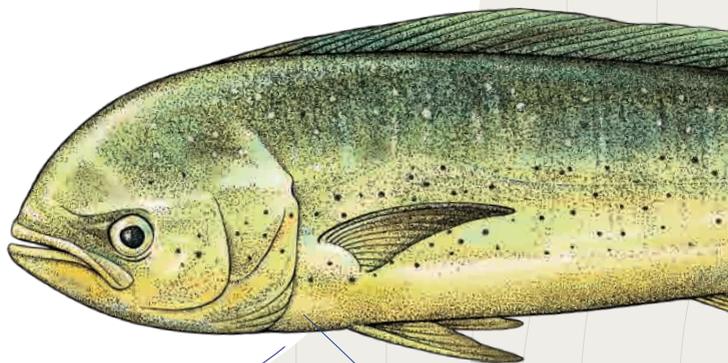


公魚

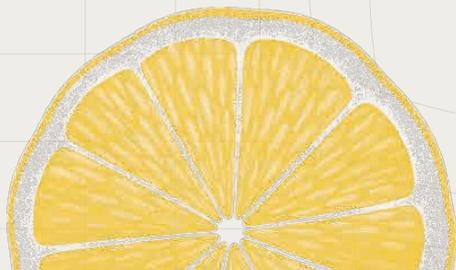
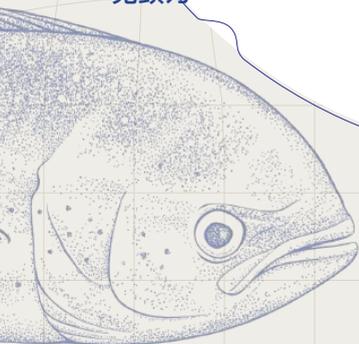
# 鬼頭刀

*Coryphaena hippurus*

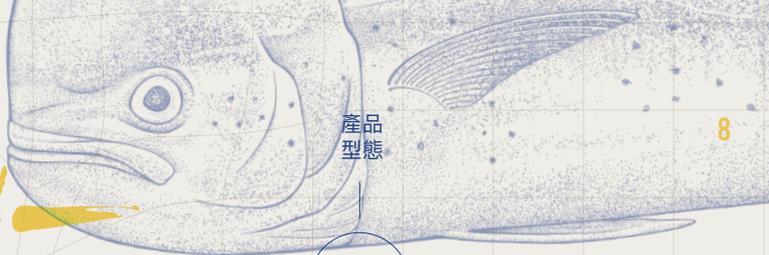
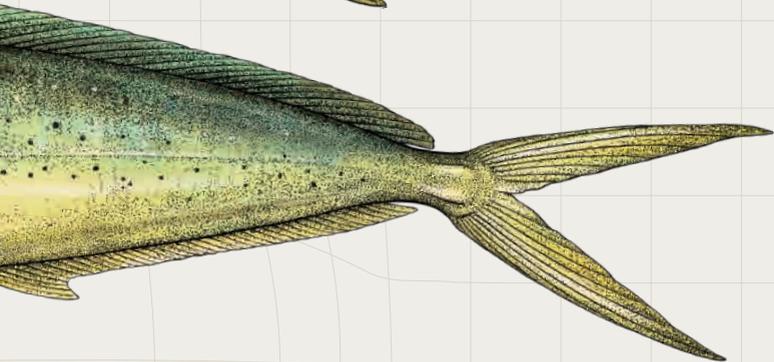
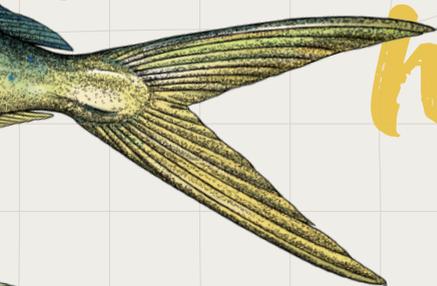
鬼頭刀



母魚



# Mahi-mahi



品  
態  
產  
型

8

全魚

輪切



清肉



魚丸



這樣選，卡永續

- 全魚體長 100 公分以上 (當然，不用一次買一整條)
- 輪切或魚段狀態，寬度應超過20公分

# 鎖管、透抽

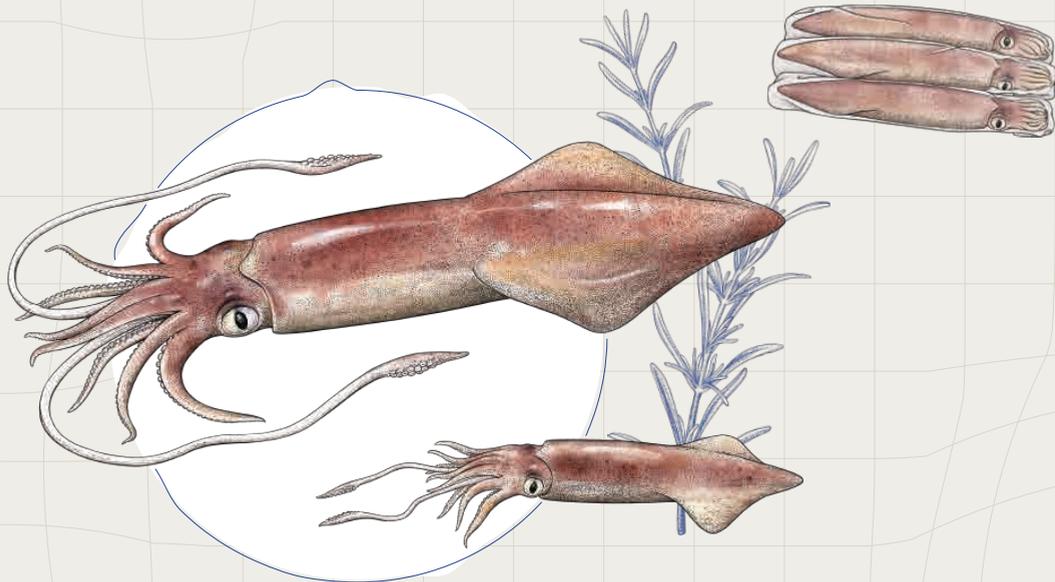
*Uroteuthis edulis, Uroteuthis chinensis*

劍尖槍鎖管（臺灣北海岸），臺灣鎖管（澎湖）

產品  
型態

全魚

冷凍管裝



這樣選，卡永續

- 體長 15 公分以上（不含頭足部分）
- 表皮越完整越好

小知識

市面上的透抽，通常是從澎湖附近或臺灣沿海捕獲，但是近年來數量也已經大幅衰退。鎖管生命週期不到一年，初生三個月內的鎖管寶寶就是俗稱的「小卷」，建議選擇長大後的透抽，不吃小隻的小卷，未來就可期許鎖管資源永續。

# 煙仔

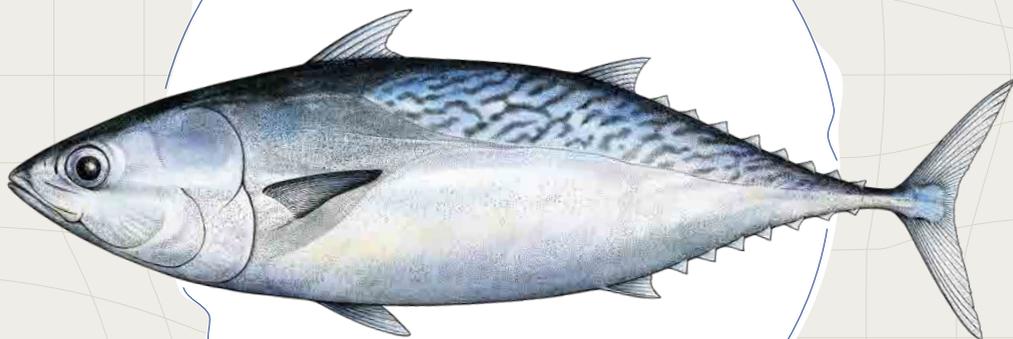
*Auxis thazard*

扁花鯉

產品  
型態

全魚

輪切



這樣選，卡永續



體長 50cm 以上

## 小知識

扁花鯉和正鯉外型十分相似，不過扁花鯉花紋在背呈現波浪條紋，腹部無花紋；正鯉腹部銀白色具4-5條暗色縱帶。正鯉大多數來自遠洋漁業，扁花鯉則是貨真價實的臺灣本地漁獲，在地海鮮可以減少碳排放。

# 青旗、假水針

*Ablennes hians*

扁鰲鱗

產品  
型態

全魚

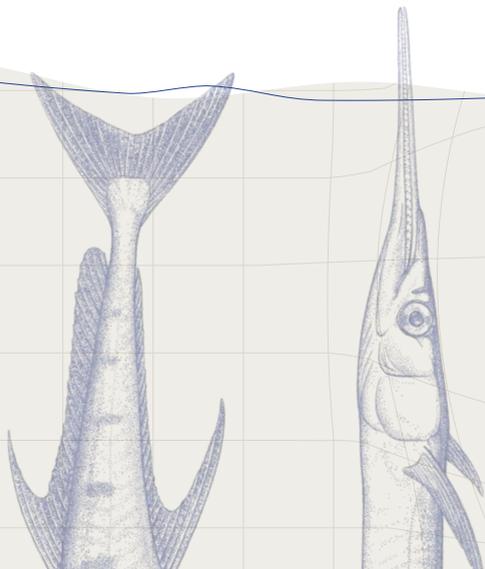


這樣選，卡永續

青旗價格實惠，有時被當成高價水針販售

## 小知識

青旗的魚骨天生就是帶有綠色，那是因為魚體自然分泌的膽綠素，是鰲鱗魚的正常現象。



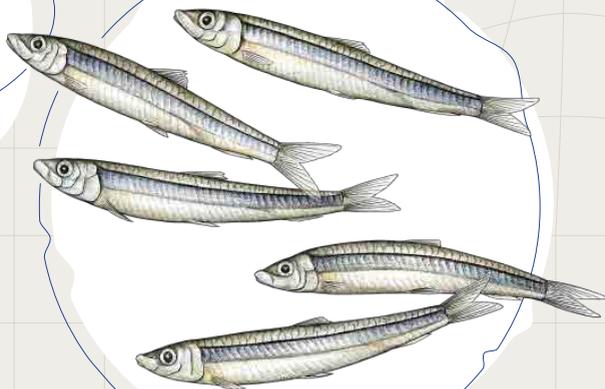
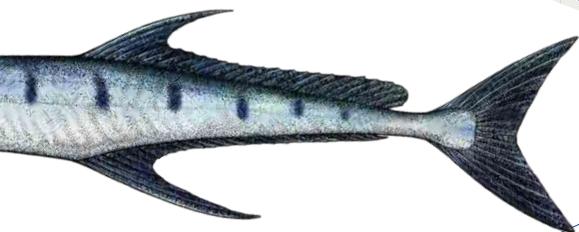
# 丁香魚

*Spratelloides gracilis*

日本銀帶鮪

這樣選，卡永續

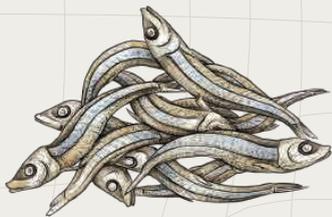
體長 6cm 以上



產品  
型態

全魚

魚乾



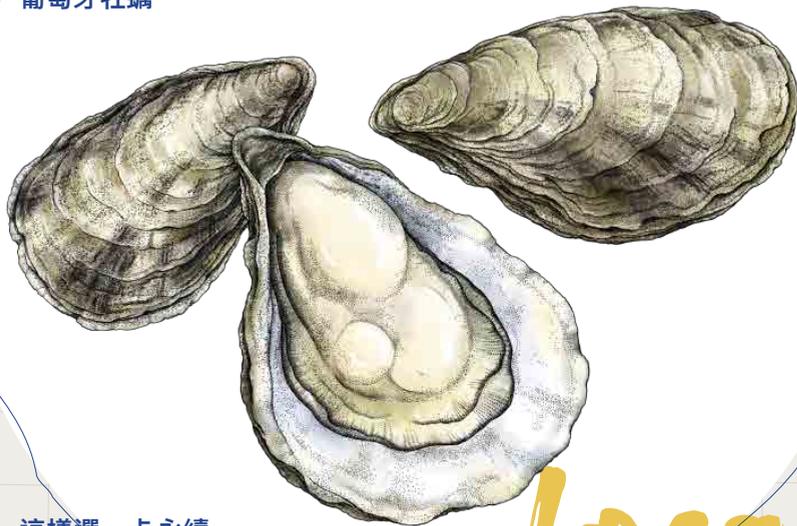
## 小知識

製作小魚干的來源包括丁香跟鱈（ㄇㄨㄛˊ）仔魚（鱈仔魚長大前就是鮪（ㄇㄨㄛˊ）仔魚），鮪鱈漁業來自細目雙拖網漁船，應避免購買，丁香則來自澎湖地區的传统漁業，每年六七月性成熟且產量豐沛。

# 蚵仔

*Crassostrea angulata*

葡萄牙牡蠣

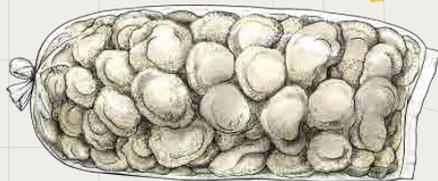


這樣選，卡永續

- 完整產銷履歷
- 國產比進口牡蠣更好

產品  
型態

新鮮包裝



## 小知識

臺灣在地養殖漁業十分興盛，除了這裡舉例的牡蠣與虱目魚，也有很多魚產型生態養殖，並且減少使用魚粉等飼料，在挑選上如同其他農產品，只要掌握在地、生態友善、產銷履歷等基本原則，即使是養殖水產品，也有很多更好的選擇。

Local oyster

# 白帶魚

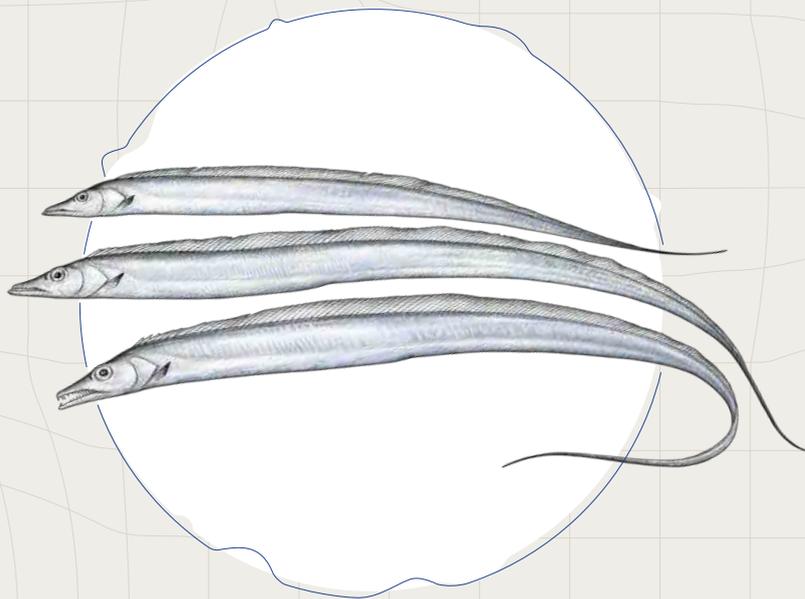
這樣選，卡永續

寬度 6cm 以上

表皮越亮越完整

*Trichiurus japonicus*

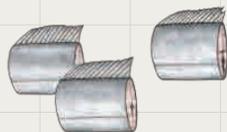
日本帶魚



產品  
型態

全魚

魚段



魚肉卷



產品  
型態

藻乾



石花凍

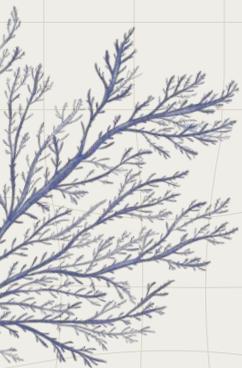


#### 小知識

每到春夏期間，東北角海岸居民常在路邊曬的紅色海菜，就是石花菜，需要經過長時間的反覆曝曬才能夠做成石花菜。

這樣選，卡永續

顏色帶有淺黃（顏色過白很可能經過漂白水漂白）



# 石花菜

*Gelidium amansii*

石花菜

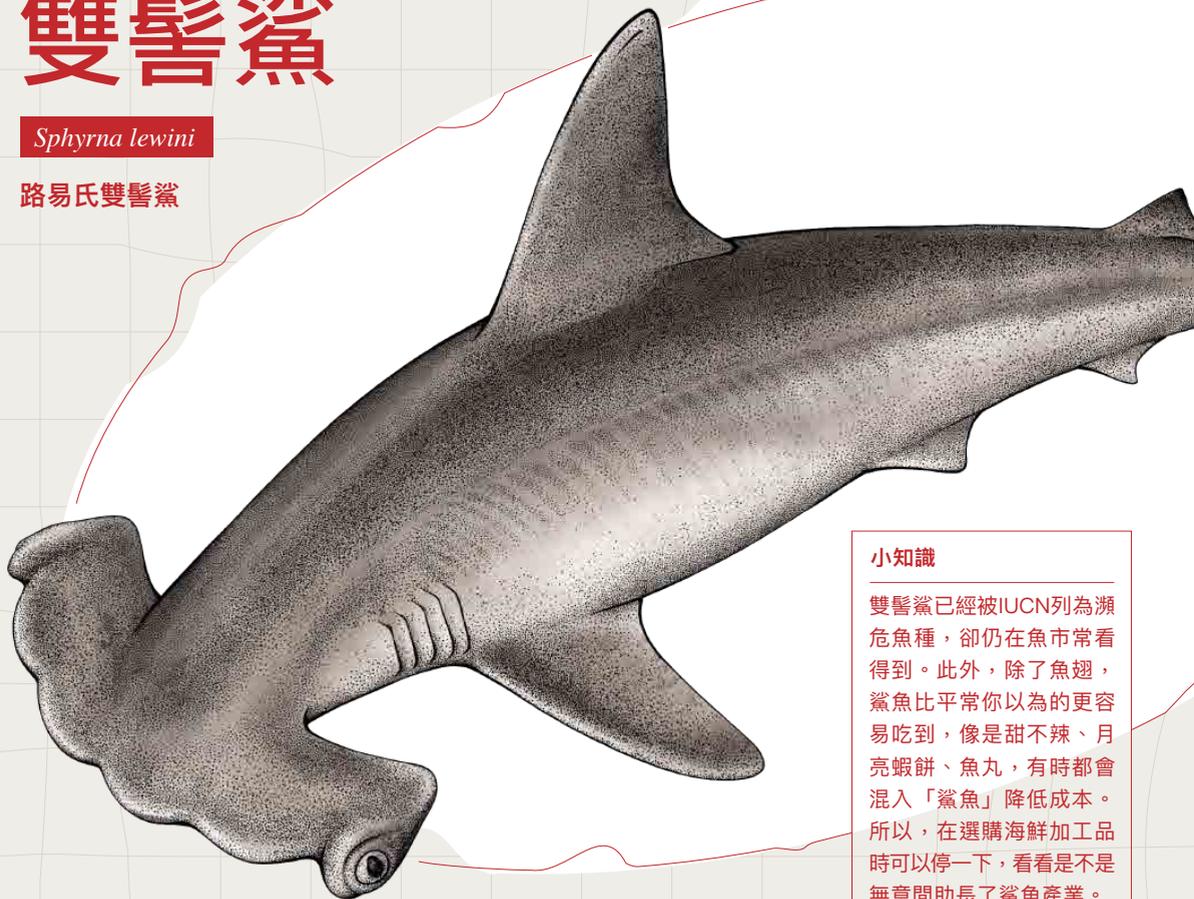
陷入危機的魚種：  
不要選的魚

---

# 雙髻鯊

*Sphyrna lewini*

路易氏雙髻鯊



## 小知識

雙髻鯊已經被IUCN列為瀕危魚種，卻仍在魚市常看得到。此外，除了魚翅，鯊魚比平常你以為的更容易吃到，像是甜不辣、月亮蝦餅、魚丸，有時都會混入「鯊魚」降低成本。所以，在選購海鮮加工品時可以停一下，看看是不是無意間助長了鯊魚產業。

產品  
型態

全魚

魚翅

鯊魚煙



魚漿製品



產品  
型態

魚磚



生魚片

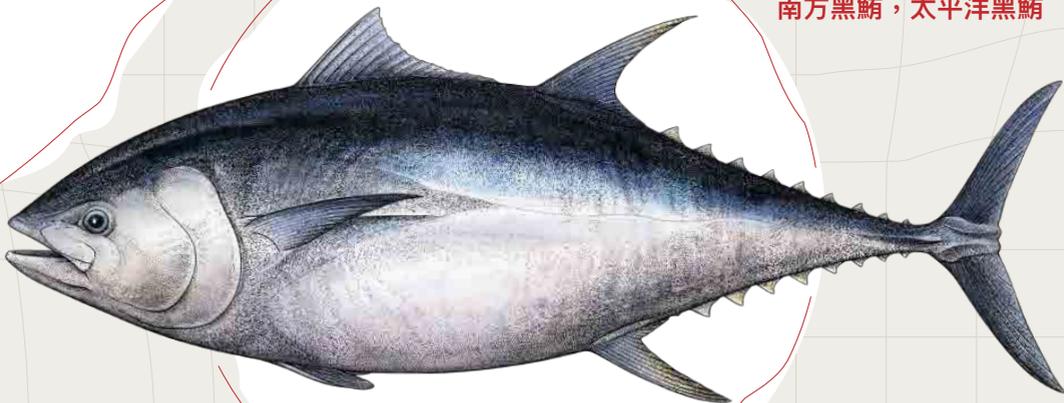


魚罐頭

# 黑鮪魚

*Thunnus maccoyii, Thunnus orientalis*

南方黑鮪，太平洋黑鮪



## 小知識

黑鮪魚已經被IUCN列為瀕危的魚種，面臨人類嚴重的過度捕撈問題。黑鮪魚體型巨大，和鯊魚一樣是食物鏈頂端，瀕危之外，也容易有重金屬污染等問題，不建議食用。

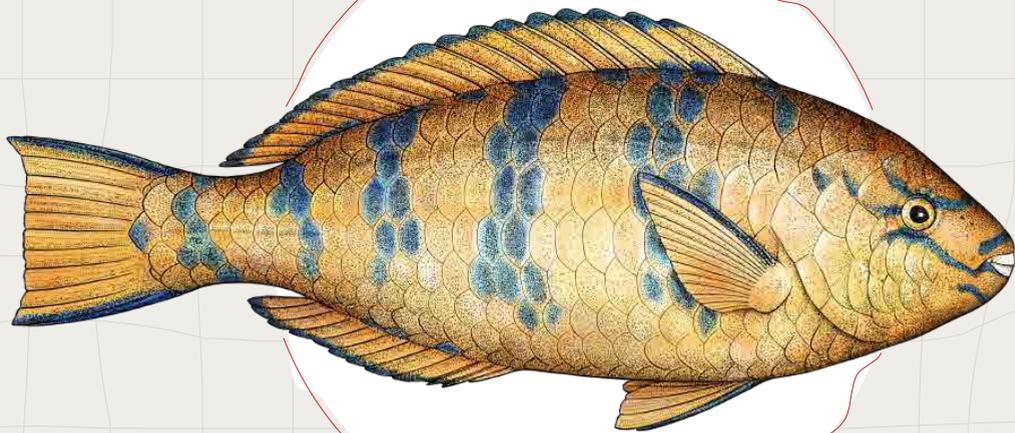
# 青衣

Scaridae

鸚哥魚科

## 小知識

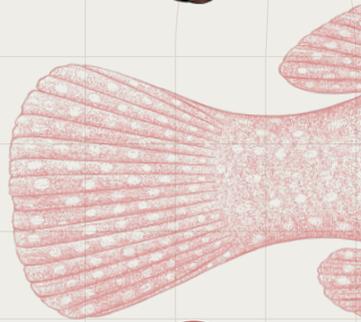
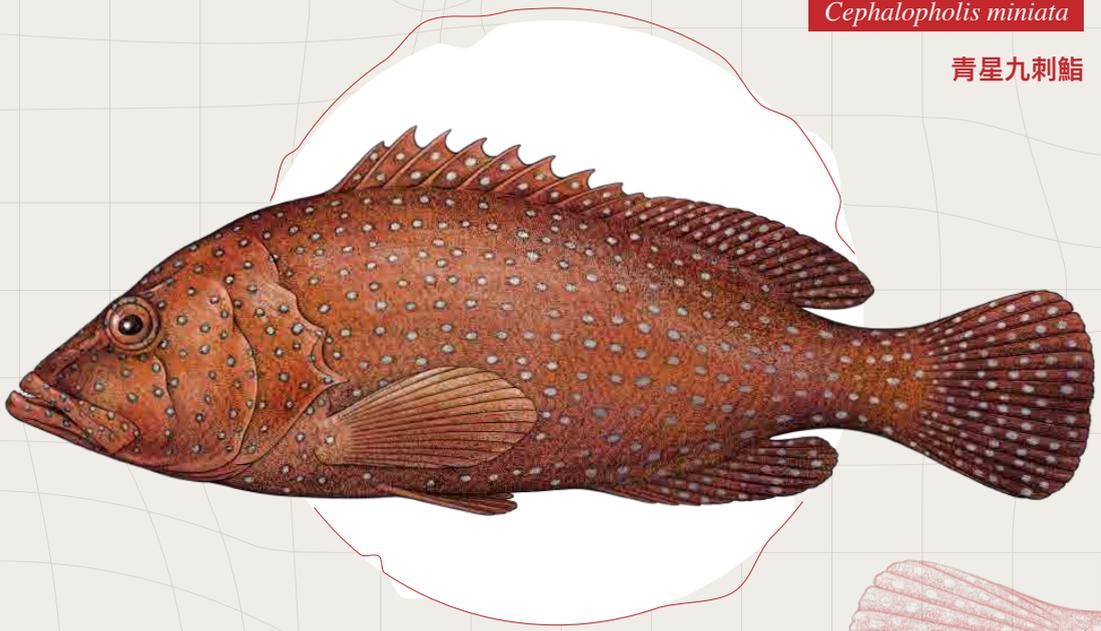
青衣除了常見的藍綠色雄魚之外，也有不同顏色，同時被稱為黃衣魚、紅衣等，大多來自東南亞進口，是臺灣珊瑚礁生態健康的重要魚種，其中臺灣最常見的是藍點鸚哥魚，也就是圖片中的魚。



# 紅條

*Cephalopholis miniata*

青星九刺鮨



**小知識**

棲息在熱帶珊瑚礁區的紅色系列石斑魚常被通稱為紅條，與青衣一樣可以維持珊瑚礁的生態健康，常見的捕撈方式是魚槍、釣魚，這些魚種的減少對於維持珊瑚礁生態系健康有嚴重的影響。

產品 —— 型態

全魚

## 綠色和平海洋專案

### 推動擴大海洋保護區

綠色和平全球倡議成立全球海洋保護區已經十多年，在臺灣為了改善臺灣的漁業困境以及恢復海洋生物多樣性，綠色和平敦促政府盡速通過《海洋保育法》，並且接軌國際，承諾在 2030 年保護 30% 的海洋，確保臺灣的海洋保護區能夠由海洋保育署統籌管理。

因為設計、管理良好的海洋保護區能夠有效改善漁業資源枯竭的問題，擴大海洋保護區不但是長期能夠提升漁民利益、更能降低災害所造成的危害，在漁業轉型過程中也能提供更多的產業機會。綠色和平一面推動政府持續擴大海洋保護區的範圍，也期待透過傳遞海洋保育觀念，讓民眾得以開始在日常生活中選擇更友善環境的產品，用經濟力量平衡商業破壞。透過大眾共同的行動，一起敦促政府、產業做出對環境更好的改變。



Support us!

加入連署 2030年臺灣設立

**30%海洋保護區!**



## GREENPEACE 綠色和平

本手冊為綠色和平東亞分部臺北辦公室，亦即財團法人綠色和平基金會（以下簡稱「綠色和平」）於環保公益工作中形成的資料。閱讀本報告即表示您已閱讀、理解並接受下列著作權和免責聲明條款的約束。請認真閱讀。

### 著作權聲明

本手冊由綠色和平發佈，綠色和平是本手冊的唯一合法著作權所有人。

### 免責聲明

本手冊作環保公益和資訊分享目的使用，不作為公眾及任何協力廠商的投資或決策的參考，綠色和平亦不承擔因此而引發的相關責任。

- 
- 本手冊為綠色和平於製作期間內基於各種公開訊息的製作成果。
  - 綠色和平不對手冊中所涉及資訊的及時性、準確性和完整性作擔保。
  - 綠色和平是一個獨立的全球性環保組織，致力於以實際行動推動積極的改變，保護地球環境與世界和平。綠色和平具有政治獨立性，不會介入關於疆域議題的辯論。綠色和平發佈的示意圖均遵守當地法律規範的要求，不代表綠色和平的政治立場。
- 

如您有任何問題或建議，請聯繫 [inquiry.tw@greenpeace.org](mailto:inquiry.tw@greenpeace.org)

綠色和平臺北辦公室 2021 年出版  
臺北市中正區重慶南路一段 109 號  
+886 2 2361 2351  
<https://www.greenpeace.org/taiwan/>

