



2021年版本

什麼是 環保海鮮？

不論是野外捕撈還是養殖的海鮮，在不損害海洋生態系統的前提下，既能滿足我們的飲食需求，又能滿足我們的子孫後代，就屬於環保海鮮。你只需要選擇在綠色或黃色列表中的海鮮，並避免選擇紅色類別，就能為保育海洋資源出一分力。



掃描QR碼查閱
英文版
Scan QR Code
for Eng version



查閱《海鮮選擇
指引》完整版以
了解更多海鮮
評分及環保海鮮
購買資訊！

找不同! 🔍

帝王蟹

太平洋 VS 北冰洋



從俄羅斯東邊的北太平洋捕撈的帝王蟹屬於紅色類別，但由於資源狀況不同，即使以一樣的方法捕撈相同物種，從北冰洋巴倫支海來的則屬綠色類別。



首選



避免



三文魚

挪威 VS 智利



來自智利和挪威的三文魚均是在海中設置的浮式網箱來飼養，但水產養殖的管理措施不盡相同。挪威的三文魚屬黃色類別，而智利的則屬於紅色類別，這是因為後者的養殖密度較高，偶爾會爆發疾病。



次選



避免



養殖海鮮 = 環保海鮮 ?

藍鰭吞拿魚

養殖

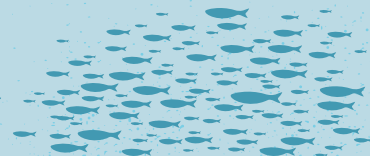


你可能會認為以養殖藍鰭吞拿魚替代瀕臨滅絕的野生吞拿魚是一個可以接受的選擇。但是要養殖一噸這樣的肉食性物種，卻需要十五噸的飼料，所以並不是一個可持續的選擇。

避免



1 公噸



15 公噸

鰻魚

養殖



養殖海鮮並不一定是環保海鮮，尤其是當魚苗是捕撈自野外時。在野外的玻璃鰻（鰻魚魚苗）長期被捕撈作水產養殖，導致這些瀕危的日本鰻魚受過度捕撈，令野生種群進一步枯竭。

避免



首選

品種	來源	方法	品種	來源	方法
鮑魚	中國		蠔	美國 / 日本 / 歐洲	
藍青口	智利		蠔子	中國	
太平洋三文魚（狗鮭魚）	美國（阿拉斯加）		帝王蟹	美國（阿拉斯加） / 俄羅斯（巴倫支海）	
鯉魚	西班牙		沙甸魚	摩洛哥	
象拔蚌	加拿大		帶子	中國 / 日本	
鮠魚	中國		帶子	日本（北海道）	
青邊鮑魚	西澳		花甲	中國	
沙白	中國		太平洋三文魚（紅鮭魚）	美國（阿拉斯加）	
東星斑 / 泰星斑 / 西星斑	澳洲（昆士蘭）		龍蝦	澳洲（昆士蘭）	
沙蜆	中國		西澳龍蝦	西澳	
鰻魚	中國		斑點蝦	加拿大	
青口	紐西蘭	 	黃鰭吞拿魚	印尼 / 菲律賓 / 越南	
麵包蟹	英格蘭				

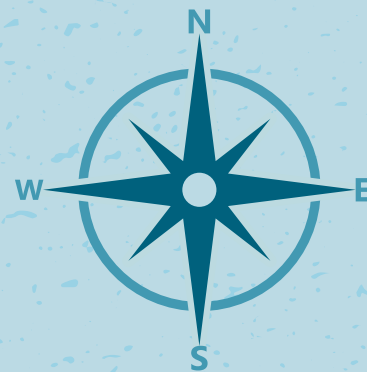
次選

品種	來源	方法
大西洋鱈魚	俄羅斯（巴倫支海）	
鯖魚	挪威	
三文魚	冰島 / 挪威 / 蘇格蘭	
虎蝦	越南	
比目魚	格陵蘭（東北大西洋）	
翡翠螺	加拿大	
油甘魚（鰯）	日本	
魷魚	日本 / 韓國	
魷魚	中國	
黃花魚	中國	
秋刀魚	日本	
多寶魚	中國	

避免

品種	來源	方法
藍鰭吞拿魚	全球	 
波士頓龍蝦	加拿大 / 美國	
鰻魚	中國	
紅衫魚	香港 / 中國	
比目魚	格陵蘭（西部大西洋）	
馬頭	香港 / 中國	
蘇眉	東南亞	 *
東星斑 / 泰星斑 / 西星斑	印尼 / 馬來西亞 / 菲律賓	 *
青蟹	緬甸	
大眼雞	香港 / 中國	
鯊魚、鰻魚	全球	
白對蝦	泰國 / 越南	

來自世界各地的海鮮



比目魚 — 底層延繩釣

在格陵蘭東北部，捕捉格陵蘭比目魚的捕魚船隊大多數由延繩釣的小型船隻組成。底層延繩釣對牠們的棲息地影響較小。由於格陵蘭島水域的管理措施並沒有考慮到受威脅物種，因此整體管理成效表現一般。

格陵蘭東岸

三文魚

三文魚 — 浮式網箱

浮式網箱系統直接接觸海洋環境，所有魚類廢物、未被進食的飼料和化學物質均直接排進海洋環境並積聚在沉積物中。挪威在疾病管理、廢物排放和用水方面的管理成效顯著。

挪威

波士頓龍蝦 — 陷阱網具

在美國和加拿大東岸，龍蝦漁業較常使用陷阱網具。雖然陷阱網具是一種高選擇性的方法，又不太影響底棲生境，但由於陷阱網具的繩索會纏繞著極度瀕危的北大西洋露脊鯨，因此這個漁業會威脅到鯨魚的存亡。

美國和加拿大東岸

摩洛哥

沙甸魚 — 圍網捕撈

摩洛哥的沙甸魚資源評估和狀況已大幅改善。當地的沙甸魚未被完全開發，且圍網捕撈所造成的意外捕撈機會普遍偏低。

沙甸魚

波士頓龍蝦

藍青口 — 懸垂養殖

青口不依賴飼料，所以養殖青口不會增加對野生魚類資源的壓力。青口養殖場產生的廢物排放非常低，並且沒有使用任何化學藥品，因此牠們對生態系統的影響極小。

智利

藍青口

全球

鯊魚

鯊魚 — 延繩釣

過度捕撈已導致超過30%的鯊魚和鰻魚面臨滅絕危機。鯊魚被當為主要或次要目標，以多種漁具捕獲。香港是消費魚翅的主要城市，我們已經將這些物種逼進滅絕的邊緣。

中國
50%
香港海鮮
入口量

日本
5%
香港海鮮
入口量

台灣
4%
香港海鮮
入口量

多寶魚 — 循環水養殖系統

循環水養殖系統產生的廢物排放量低，這種生產方法不會改變棲息地的用途。

中國

多寶魚

紅花蟹 — 底拖網

紅花蟹是一種壽命短，生長速度快的物種，因此不容易受到捕魚壓力的影響。但是，底拖網會對其棲息地造成了嚴重破壞。該漁業對某些瀕危、受威脅和受保護物種的意外捕撈率較高。

中國

紅花蟹

泰國、馬來西亞、
印尼、菲律賓

老虎斑

老虎斑 — 浮式網箱

泰國、馬來西亞和菲律賓的魚場會從過度開發的野生種群中獲取幼魚，並將幼魚放在網箱中飼養。未經處理的廢物會直接排入海洋，這四個國家的魚場依靠廉價的魚作為飼料，從而影響了野生種群。

越南
10%
香港海鮮
入口量

首選

次選

避免