



WWF



2014



海鮮選擇指引 SEAFOOD GUIDE

選擇環保海鮮 未來年年有「魚」

ASK FOR SUSTAINABLE SEAFOOD

FOR OUR FUTURE GENERATIONS



如何使用

USAGE GUIDE

本指引將香港市面上的70多種海鮮分為三個類別：

This guide lists more than 70 types of seafood available in Hong Kong into three categories.



這些海鮮來自管理完善的漁業。其捕撈或養殖的方法對環境影響較小，是消費者首選。

Seafood comes from well-managed fisheries where seafood is caught or farmed in an ecologically-friendly way - the preferred choice for consumption.

這些海鮮來自的漁業存在不利可持續發展的風險。應以「綠色 - 建議」類別海鮮為首選，偶爾才食用「黃色 - 想清楚」類別的海鮮。

Seafood comes from fisheries that are at risk of becoming unsustainable. Only consume this seafood occasionally. Green "recommended" seafood should be your first choice.



想清楚

THINK TWICE



這些海鮮來自不可持續發展的漁業。牠們的野生種群遭過度捕撈，無論捕撈及養殖的方法都對生態造成嚴重影響，現階段應避免食用。

Seafood comes from unsustainable fisheries, and is over-exploited, caught or farmed in an ecologically-unfriendly way. Avoid consuming seafood from this category.

海洋命運由你改寫 TURNING THE TIDE

有否想過，有一天我們或會無魚可吃？
The day may come when we run out of seafood



過去 Past —————> 現在 Present —————> 未來 Future

香港昔日是一條漁村，孕育著富饒的海洋生物。時至今日，香港水域的漁業資源已被過度消耗，導致過去常見的本地海鮮買少見少，我們唯有從全球各國進口海鮮。

同樣，人類對漁業資源的需求已為全球海洋帶來前所未有的壓力。如果情況沒有改善，或許在數十年後我們會無魚可吃。

只要正確選擇環保海鮮，你也可以改寫海洋的將來。參考本指引，多選用環保海鮮——讓我們同心協力，保護生生不息的海洋。

Hong Kong was once a small, thriving fishing village. Today, our local waters are over-exploited and we have been forced to rely on imported seafood.

On a wider scale, humankind's insatiable appetite for seafood has driven the world's oceans into crisis. If humans continue to consume seafood in an unsustainable way, in only a few decades the world's oceans may be depleted of their edible resources.

It's time to turn the tide. Do your part and use this guide to start choosing sustainable seafood. By working together, we can begin to help our precious oceans recover.



建議

RECOMMENDED



品種 SPECIES	來源 ORIGIN	方法 METHOD
長鰭吞拿魚 Albacore tuna	加拿大/ 斐濟 Canada/ Fiji	 
雪花鱈魚 Chilean sea bass	英屬南喬治亞島 South Georgia, UK	 
鱈魚 Pacific cod	美國 US	 
比目魚 Pacific halibut	美國 US	 
藍尖尾鱈魚 Hoki	紐西蘭 New Zealand	 
狹鱈魚 Pollock	美國 US	 
三文魚 Pacific salmon	加拿大 Canada	 
海蝦 Northern shrimp	加拿大 Canada	 
龍躉 Giant grouper	香港 Hong Kong	*  (室內 indoor)
東星斑 Leopard coral trout	澳洲昆士蘭 Queensland, Australia	

 野外捕撈 WILD CAUGHT  養殖 FARMED

品種 SPECIES	來源 ORIGIN	方法 METHOD
波士頓龍蝦 Boston lobster	加拿大 Canada	
龍蝦 Rock lobster	澳洲昆士蘭 Queensland, Australia	
鮑魚 Abalone	澳洲 Australia	
鮑魚 Abalone	中國 China	
蜆 Clam	中國 China	
海參 Sea cucumber	加拿大西部 W Canada	
象拔蚌 Geoduck clam	加拿大/ 美國 Canada/ US	
蠔 Oyster	中國/ 美國 China/ US	
帶子 Scallop	中國/ 日本 China/ Japan	
帶子 Scallop	昆士蘭/ 西澳 Queensland/ W Australia	
翡翠螺 Whelk	加拿大 Canada	

 野外捕撈 WILD CAUGHT  養殖 FARMED



想清楚

THINK TWICE



品種 SPECIES	來源 ORIGIN	方法 METHOD
三文魚 Atlantic salmon	愛爾蘭/ 挪威/ 蘇格蘭 Ireland/ Norway/ Scotland	
三文魚 Pacific salmon	美國 US	
銀鱈魚 Black cod	美國 US	
沙甸魚 Sardine	西班牙 Spain	
黃鳍吞拿魚 Yellowfin tuna	印尼/ 菲律賓 Indonesia/ Philippines	
龍躉 Giant grouper	香港 Hong Kong	*  (魚塘 pond)
鯪魚 Grass carp	中國 China	
烏頭 Grey mullet	香港 Hong Kong	* 
寶石魚 Jade perch	香港 Hong Kong	* 
紅魷 Mangrove snapper	香港 Hong Kong	* 
鯪魚 Mud carp	中國 China	

 野外捕撈 WILD CAUGHT  養殖 FARMED

品種 SPECIES	來源 ORIGIN	方法 METHOD
黃魷鯔 Pompano	香港 Hong Kong	* 
石蚌 Star snapper	香港 Hong Kong	* 
多寶魚 Turbot	中國 China	
泥鰻 White-spotted rabbitfish	南中國海 S China Sea	
海蝦 Prawn	澳洲昆士蘭 Queensland, Australia	
青蟹 Mud crab	中國 China	
鮑魚 Abalone	南非 S Africa	
海參 Sea cucumber	加拿大東部 E Canada	
海膽 Sea urchin	南中國海 S China Sea	
刺參 Spiky sea cucumber	中國 China	

 野外捕撈 WILD CAUGHT  養殖 FARMED



避免

AVOID



品種 SPECIES	來源 ORIGIN	方法 METHOD
藍鰭吞拿魚 Bluefin tuna	全球 Global	 
黃鰭吞拿魚 Yellowfin tuna	印尼/ 菲律賓 Indonesia/ Philippines (延繩釣 long-lining)	
魚子醬 (鱈魚) Caviar (sturgeon)	全球 Global	
雪花鱸魚 Chilean sea bass	全球 Global	
銀鱈魚 Black cod	美國 US (底拖網 bottom trawl)	
龍脷 Sole	紐西蘭 New Zealand	
劍魚 Swordfish	全球 Global	
芝麻斑 Areolate and Duskytail grouper	香港 Hong Kong	
杉斑 Camouflage grouper	東南亞 SE Asia	
龍躉 Giant grouper	香港 Hong Kong (網箱 sea cage)	
老鼠斑 High-finned grouper	東南亞 SE Asia	
紅斑 Hong Kong grouper	中國 China	
蘇眉 Humphead wrasse	東南亞 SE Asia	
東星斑 Leopard coral trout	東南亞 SE Asia	
青斑 Orange-spotted grouper	泰國 Thailand	
沙巴龍躉 Sabah grouper	馬來西亞 Malaysia	

 野外捕撈 WILD CAUGHT
  養殖 FARMED

品種 SPECIES	來源 ORIGIN	方法 METHOD
西星斑 Squaretail coral trout	東南亞 SE Asia	
老虎斑 Tiger grouper	東南亞 SE Asia	
大眼雞 Bigeye	南中國海 S China Sea	
紅衫魚 Golden threadfin bream	南中國海 S China Sea	
馬頭 Horsehead	南中國海 S China Sea	
白鰷 Silver pomfret	南中國海 S China Sea	
福壽魚 Tilapia	香港 Hong Kong	
黃花魚 Yellow croaker	中國 China	
潮尿蝦 Mantis shrimp	南中國海 S China Sea	
海蝦 Shrimp	南中國海 S China Sea	
養蝦 Shrimp	亞洲 Asia	
紅花蟹 Red crab	南中國海 S China Sea	
響螺 Conch	美國 US	
墨魚 Cuttlefish	南中國海 S China Sea	
刺參 Spiky sea cucumber	日本 Japan	
魷魚 Squid	南中國海 S China Sea	

 野外捕撈 WILD CAUGHT
  養殖 FARMED

附註 NOTES



獲海洋管理委員會認證為管理良好及可持續利用的野外捕撈海鮮。

This ecolabel identifies wild caught seafood products from a fishery certified to the Marine Stewardship Council's (MSC) standard as well-managed and sustainable.



獲水產養殖管理委員會認證為負責任養殖水產，確保對環境及社區的負面影響減至最低。

The Aquaculture Stewardship Council (ASC) logo identifies ASC certified responsibly farmed seafood products, which come from farms that minimise adverse environmental and social impacts.

* 漁農自然護理署「優質養魚場計劃」

AFCD Accredited Fish Farm Scheme

○ 瀏覽以下網址，了解亞洲區內對環境帶來較小影響的養蝦生產方法。

Visit website below for shrimp farms with less environmental impact in Asia

大部份鯊魚都因漁業不受規管而遭過度捕撈。因難以從產品識別鯊魚之品種，拒絕消費是最明智選擇。Most shark fisheries are unregulated and many species are overfished. Avoid all shark products, as individual species are difficult to distinguish.

有關海鮮選擇大行動的詳細資料及本指引的最新版本，請參閱 www.wwf.org.hk/seafood

For more details and updates about this Seafood Guide and Seafood Choice Initiative, please refer to www.wwf.org.hk/seafood/en



|||||