

海洋系温度

可持续海鲜消费指南

GREENPEACE
绿色和平



特别鸣谢：周卓诚 @开水族馆的生物男

合作媒介：下厨房，网易，YHOUSE

下厨房

網易公益
gongyi · 163 · com



YHOUSE

感谢以下餐厅支持可持续海鲜理念：

遥远西餐吧

小吾厨房

豫园海鲜烧烤

Air restaurant & lounge

港口食堂

秋刀鱼之味

La Yun Café

鼎鼎香火锅

九朝会

(本排名不分先后)

一提到美味的海鲜，各路“吃货”常常不能自持，虽然北京离海有那么一点距离，但是北京的海鲜市场，海鲜餐馆，海鲜拥趸绝对不少。

除了吃的美味可口，安全很重要，但同时更重要的还有，如何“可持续”的吃。伴随着野生鱼类资源日趋枯竭的困境，以及部分水产养殖业严重依赖野生资源的现状。我们吃海鲜就不但需要注意水产品的安全问题，同时也需要重视水产品资源问题。

而在2015年10月份习大大出访英国的时候，婉拒了英国女王开出的应季多宝鱼菜单，并称只吃腌渍鱼或烟熏鱼。虽然习大大拒吃多宝鱼主要出于个人口味偏好，但说起吃海鲜，吃什么，怎样吃才算吃得好，吃得可持续，还真是一门不容忽视的学问呢！为判断海鲜品种是否符合可持续原则，依据国际环保组织绿色和平的《[可持续捕捞渔业评价标准](#)》和《[不可持续养殖渔业评价标准](#)》，我们将北京常见的海鲜品种进行评估后划分出三类不同推荐指数的榜单，给各位吃货们一个靠谱的参考。

避免食用

1. 蓝鳍金枪鱼（野生/养殖）
2. 黄鳍金枪鱼（野生）
3. 大黄鱼（野生）
4. 鱼翅（鲨鱼）（野生）
5. 银鳕鱼（野生）
6. 石斑鱼（野生）

减少食用

1. 三文鱼（野生）
2. 大黄鱼（养殖）
3. 小黄鱼（野生）
4. 马鲛鱼（野生）
5. 鲳鱼（野生）
6. 石斑鱼（养殖）
7. 墨鱼（野生）
8. 花鲈（野生/养殖）
9. 带鱼（野生）
10. 对虾（养殖）

建议合理食用

1. 三文鱼（养殖）
2. 多宝鱼（养殖）
3. 生蚝（野生/养殖）
4. 扇贝（野生/养殖）
5. 鲍鱼（养殖）
6. 波士顿龙虾（野生）
7. 龙头鱼（野生）
8. 秋刀鱼（野生）
9. 鱿鱼（野生）
10. 三疣梭子蟹（野生/养殖）

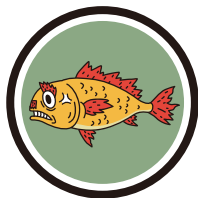
一、避免食用海鲜目录



1.蓝鳍金枪鱼
(野生/养殖)



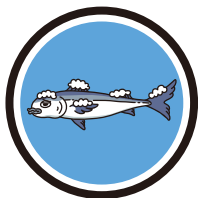
2.黄鳍金枪鱼
(野生)



3.大黄鱼
(野生)



4.鱼翅 (鲨鱼)
(野生)



5.银鳕鱼
(野生)



6.石斑鱼
(野生)

蓝鳍金枪鱼

！ 极度濒危
(野生/养殖)

生物学特性

可分为大西洋和太平洋两个群体，属于大洋性洄游性物种，一般生活在0-100米的海水中。蓝鳍金枪鱼达性成熟期约需3-5年，因对产卵地环境和温度有较为严格的要求，繁殖困难。



食用建议

野生蓝鳍金枪鱼处于食物链顶端，往往富集大量重金属及有害物质；近年来养殖蓝鳍金枪鱼所占份额已接近4成，然考虑其造成野生资源的过量消耗，我们应该自觉抵制贩卖和食用蓝鳍金枪鱼！



远海分布

太平洋和
大西洋



濒危物种

大西洋蓝鳍
金枪鱼濒危
南方蓝鳍金
枪鱼极度濒危



性成熟期

约需3-5年



重金属富集

食物链顶端



捕捞方式

延绳钓

远海分布

各大洋热带和亚热带海域



濒危物种

捕捞配额限制



生长迅速

18个月达3到4斤



重金属富集

食物链顶端



捕捞方式

延绳钓和围网等



黄鳍金枪鱼 ! 濒危 (野生)

生物学特性

大洋暖水性名贵上层鱼类，是金枪鱼的一种，体长最大可达3米，幼鱼生长迅速。据传在中国南海、东海及台湾沿海有产，但多年的海洋调查和海上捕捞活动中都鲜有捕获。



食用建议

建议避免食用

大黄鱼 (野生)

生物学特性

曾经是传统“四大海产”（大黄鱼、小黄鱼、带鱼、乌贼）之一，是我国近海主要经济鱼类，平时栖息较深海区，春夏季向近海洄游产卵，产卵后分散在沿岸索饵，以鱼虾等为食；秋冬季又向深海区迁移。



濒危程度

东海区大黄鱼渔获量20世纪80年代以前一直占全国该物种总渔获量的98%以上，1975年之前占东海区经济鱼类渔获量第二位。1976年后产量显著下降，如今野生大黄鱼在东海年产量仅4000至5000吨左右，其余海域也所剩无多。

食用建议

避免食用野生大黄鱼。

近海分布



我国南海
东海和
黄海南部

性成熟期



各方种群
不同
2-4龄不等

洄游鱼类



捕捞方式



拖网

鱼翅 (鲨鱼) (野生)

远海分布

分布在热带、亚热带海域



最早存活

超过五亿年



拒绝鱼翅



重金属富集

食物链顶端



捕捞方式

延绳钓兼捕



生物学特性

鲨鱼种类繁多，世界海洋能分别出的就有300多种。



食用建议

鱼翅就是鲨鱼鳍中的细丝状软骨，所含的蛋白质缺少一种必需的氨基酸（色氨酸），蛋白含量不十分高，且含有一定量的神经毒素，反而对人体有害。鲨鱼富集重金属及有害物质，鱼翅鱼肉均不推荐日常食用。

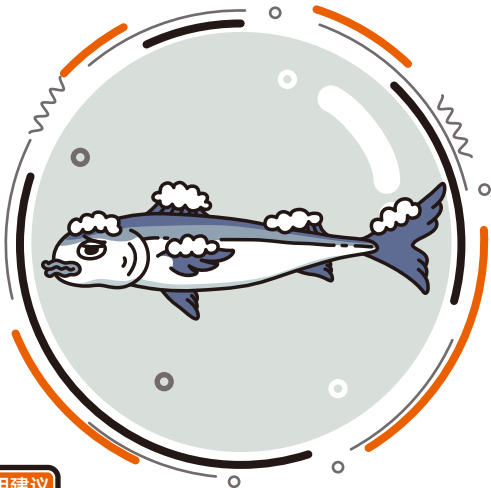
进展

伴随民众意识的逐步提升，以及政府宴请拒绝鱼翅规定的出台，中国原本占全球70%以上鱼翅消费情况得到了大幅下滑。此外国际各大区域渔业积极讨论并通过了多项关于抵制割鳍弃尸的多国共同决定，残忍的鱼翅获取方式已显著减少。

银鳕鱼 (捕捞)

生物学特性

学名裸盖鱼，因酷似鳕鱼，故最先由日本市场命名为“银鳕鱼”，化名还有黑鳕和蓝鳕。主要分布在北冰洋、北太平洋，属于冷水深海鱼。鱼卵为大洋性漂浮卵，孵化后的幼鱼随着身体的成长，逐渐由浅水水域不断迁移至深海，全世界大部分裸盖鱼都在阿拉斯加上岸加工，全球主要消费市场是日本。



食用建议

野生银鳕鱼价格比真正的鳕鱼贵许多，是高档日料店爱用的食材。但因市场不断扩大，野生鱼群遭受严重的捕捞压力，种类数量受到很大的影响，建议避免食用。



远海分布

北冰洋和
北太平洋



性成熟期

约需6年



捕捞方式

底拖网

近海分布



濒危物种



性成熟期

约需2-3年



重金属富集

食物链顶端



捕捞方式

底拖网



石斑鱼 (野生)

生物学特性

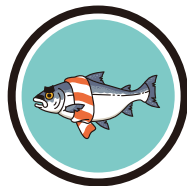
暖水性的大中型海产鱼类，为肉食性凶猛鱼类，多栖息于多岩礁洞穴和珊瑚地带，以突袭方式捕食小型鱼类和头足类。在港澳地区被推为中国四大名鱼之一，素有“海鸡肉”之称。



食用建议

野生石斑鱼处于食物链顶端，富集大量重金属及有害物质，从食品安全和物种保护角度均不推荐食用。

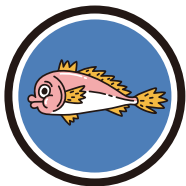
二、尽量减少食用海鲜目录



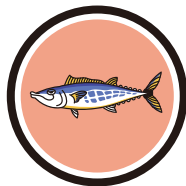
1.三文鱼
(野生)



2.大黄鱼
(养殖)



3.小黄鱼
(野生)



4.马鲛鱼
(野生)



5.鲷鱼
(野生)



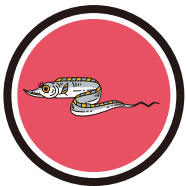
6.石斑鱼
(养殖)



7.墨鱼
(野生)



8.花鲈
(野生/养殖)



9.带鱼
(野生)



10.对虾
(养殖)

三文鱼 (野生)

远海分布

太平洋北部
欧洲、亚洲、
美洲北部地区



性成熟期

周期较长
产卵期为8月
至翌年1月



洄游鱼类



捕捞方式

网具捕捞

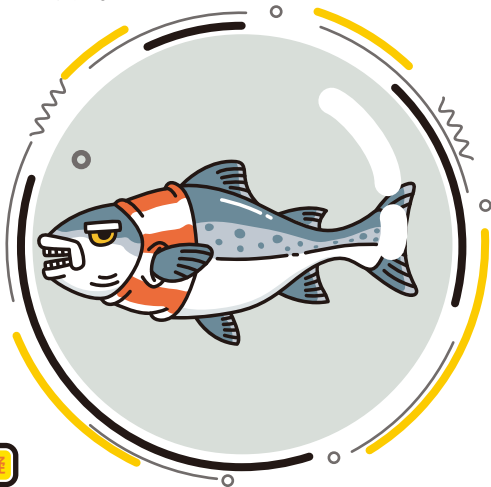


生物学特性

三文鱼学名为鲑鱼。是世界著名的经济鱼类之一，三文鱼为溯河洄游性鱼类，大部分三文鱼种类在河溪中生活1-5年后，再入海生活2-4年。

食用建议

美国和加拿大等国家对三文鱼资源都已经出台严格的保护措施。建议尽量减少食用野生三文鱼。



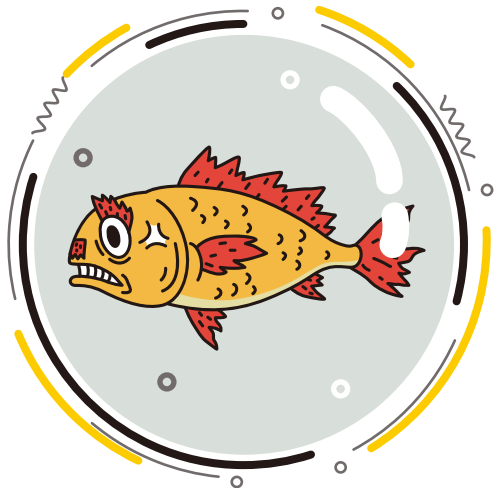
科学释疑

三文鱼源于英文 (Salmon) 的翻译，而三文鱼基本上可以看做鲑科鱼类的统称，市面上常常出现的多为大西洋鲑鱼（如挪威三文鱼），而我国所产的大马哈鱼和驼背大马哈鱼等与三文鱼同属鲑科，但三文鱼属于鲑属，大马哈鱼和驼背大马哈鱼属于太平洋鲑属（又称大马哈鱼属）。

大黄鱼 (养殖)

基本情况

因野生大黄鱼资源已经被严重破坏，为弥补市场的需求，多年来大黄鱼的养殖已经规模化，是我国海水网箱养殖单一产量最高的鱼类。目前市场上野生、养殖大黄鱼价差悬殊，普通海鲜、水产品市场的大黄鱼基本为养殖品种。



食用建议

养殖大黄鱼因养殖中水体交换不流畅等情况，常常出现多种病害，因此养殖中多会投放抗生素和抗菌素等，建议减少食用。



近海分布

我国南海
东海和
黄海南部



药物残留

抗生素超标



养殖方式

野外网箱
养殖

近海分布

我国南海
东海和
黄海南部



洄游鱼类



捕捞方式

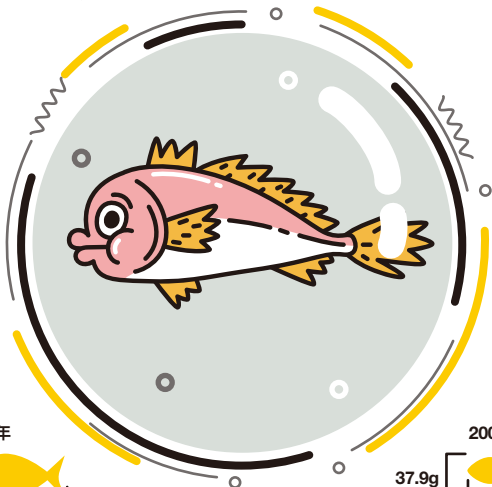
小型底拖网



小黄鱼 (野生)

生物学特性

体形似大黄鱼，但具有头较长，眼较小，鳞片较大等区别特征，为近海底层结群性洄游鱼类，栖息于泥质或泥沙地质的海区，冬季在深海越冬，春季向沿岸洄游，产卵场在沿岸浅水区。



资源状况



近年来资源衰退非常严重，捕获的小黄鱼个体也越来越小。

食用建议

因野生小黄鱼资源的大幅衰退，建议减少食用。

马鲛鱼 (野生)

基本情况

俗称鲛鱼，分布于北太平洋西部，我国产于东海、黄海和渤海，主要渔场有舟山、连云港外海及山东南部沿海。体型狭长，头及体背部蓝黑色，在夏秋季常结群作远程洄游。



食用建议

马鲛鱼往往捕上船即死，所以我们日常吃的皆是冰鲜货，养殖仍然属于探索阶段，并没有形成产业，同样因为资源持续下降，减少食用马鲛鱼，有利于野生资源的缓慢恢复。



近海分布

我国南海
东海和
黄海南部



洄游鱼类



捕捞方式

底拖网

近海分布

中国沿海
日本中部
朝鲜和印度
东部



捕捞方式

刺网



鲷鱼 (野生)

生物学特性

鲷鱼为近海中下层鱼类，以小鱼、水母、硅藻等为食。



资源状况

目前由于大量的捕捞，中国沿海鲷鱼资源量衰退明显，呈现低龄化和小型化，违法捕鱼和偷捕等现象盛行。硬币大小的幼鱼被大量捕捞，直接造成鱼群的繁衍能力遭到重大打击。

食用建议

鲷鱼资源状况日渐衰退，应尽量避免食用，否则很快人们将会无鲷鱼可食。

石斑鱼 (养殖)

基本情况

石斑鱼因肉质鲜美，市场需求较大。因野生资源遭到严重破坏，现在市场上销售的石斑鱼八至九成都是养殖品种。



食用建议

石斑鱼为肉食性种类，养殖中投喂的饵料常以新鲜小杂鱼为主，也常见活饵，而这些被投喂的小杂鱼和活饵中有大部分是未发育成熟的其他鱼类，大量捕捞小杂鱼投喂肉食性鱼类，对生态环境同样会造成较为严重的负担。同时石斑鱼养殖过程中同样存在抗生素超标的问题，因此建议减少食用养殖石斑鱼。



近海分布

我国南海
东海和
黄海南部



肉食性鱼

影响生态



药物残留

抗生素超标



捕捞方式

网箱养殖
池塘养殖

近海分布

我国南海
东海和
黄海南部



洄游鱼类



捕捞方式

底拖网



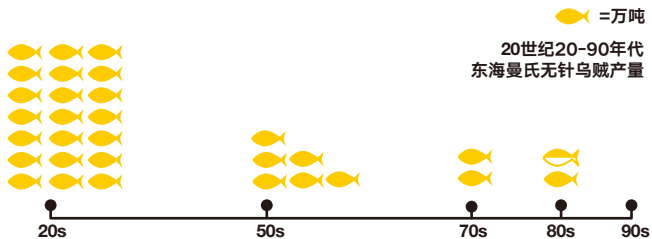
墨鱼 (野生)

生物学特性

学名乌贼，也称墨斗鱼，体躯椭圆形，共有10条腕，有8条短腕，还有两条长触腕以供捕食用，与章鱼和枪乌贼（又称鱿鱼）近缘。墨鱼于远海的海洋深水中生活，每年春暖季节由深海游向潜水内湾进行产卵。墨鱼体内的墨汁平时都贮存在肚中的墨囊中，遇到敌害侵袭时，他们会从墨囊喷出一股墨汁，把周围的海水染得墨黑，趁机逃之夭夭。



资源状况



食用建议

因过度的捕捞，部分乌贼资源已遭到严重破坏，建议减少食用乌贼。

科学释疑

章鱼、鱿鱼以及乌贼经常让人混淆，章鱼，又称八爪鱼；墨鱼，又称乌贼；鱿鱼，又称枪乌贼。三者都属于头足纲动物，章鱼是球形，乌贼是袋形，而鱿鱼是锥形，其次章鱼属于八腕总目（*Octopoda*）（因此也叫八爪鱼），而乌贼和鱿鱼同属于十腕总目（*Decapodiformes*）。

近海分布

中国和朝鲜、日本近岸



肉食性鱼

影响生态



捕捞方式

刺网



花鲈 (野生/养殖)

生物学特性

野生种类分布于东亚中国、朝鲜及日本的近岸浅海；中国沿海均有分布，此鱼喜栖息于河口或淡水处，也可进入江河淡水区生活，主要在水的中、低层游弋，有时也会潜入底层觅食。目前野生花鲈数量已经大规模减少。



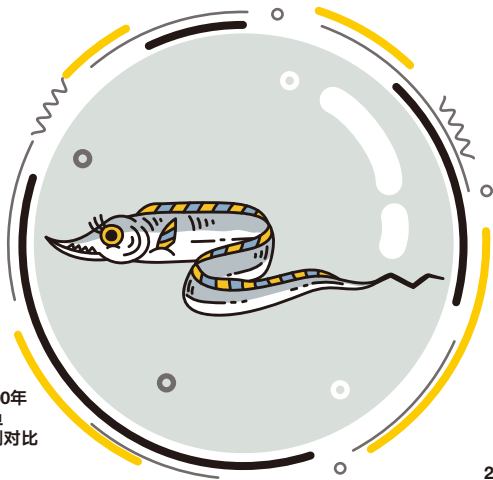
食用建议

养殖的花鲈因其肉食性特点，常用鱼糜或冰鲜小杂鱼当做饵料投喂，大规模养殖也大量消耗了这些饵料，对于生态系统的可持续发展有不小的影响，建议减少食用。

带鱼 (野生)

生物学特性

性凶猛，主要以毛虾、乌贼为食，白天浮在海水中层，晚上就降到海底，无法养殖。



1960与2000年
东海区带鱼
体长和比例对比

1960

2000



23.24cm



17.91cm

食用建议

因过度捕捞，带鱼资源已经大幅减少，建议减少食用带鱼。



近海分布

我国南海
东海和
黄海南部



捕捞方式

拖网等

对虾 (养殖)

近海分布

我国南海
东海和
黄海南部



重金属超标



药物残留

抗生素超标



养殖方式

高位池



生物学特性

对虾属于节肢动物门，对虾科。市面上种类较多，目前仅对虾属就发现有28种之多，包括中国对虾，日本对虾，斑节对虾，宽沟对虾等。市面上常见的南美白对虾，学名凡纳对虾，属对虾属，而基围虾的学名刀额新对虾，属于新对虾属。



食用建议

高位池养殖，容易造成养殖污染，入海口附近的对虾养殖会对湿地、红树林等生态环境造成较大程度的负面影响。建议减少食用。

三、建议合理食用的海鲜目录



1.三文鱼
(养殖)



2.多宝鱼
(养殖)



3.生蚝
(野生/养殖)



4.扇贝
(野生/养殖)



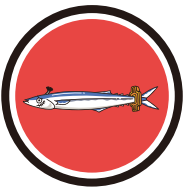
5.鲍鱼
(养殖)



6.波士顿龙虾
(野生)



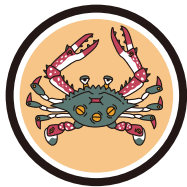
7.龙头鱼
(野生)



8.秋刀鱼
(野生)



9.鱿鱼
(野生)



10.三疣梭子蟹
(野生/养殖)

近海分布

全球养殖



养殖方式

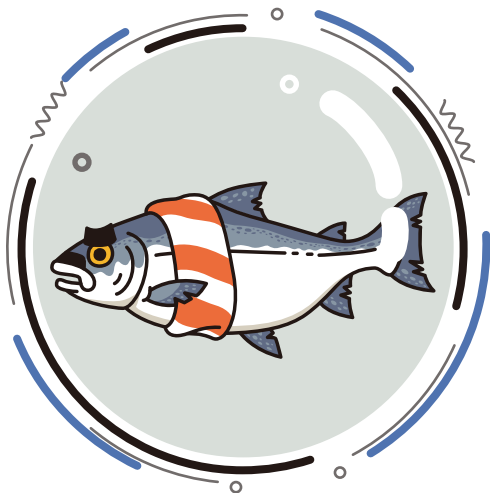
池塘



三文鱼 (养殖)

基本情况

市面上的三文鱼有大量属于人工养殖产品，三文鱼养殖技术已经较为完善，北欧、南美、北美、澳洲均有大量可靠的人工养殖，我国黄渤海地区也有不少规模较大的三文鱼养殖厂。



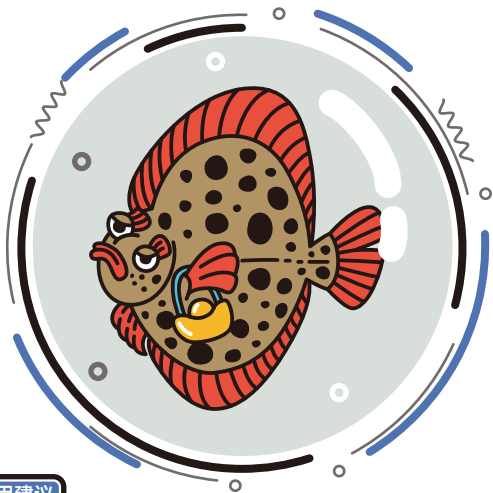
食用建议

选择养殖三文鱼食用，对于保护野生三文鱼种群有重要意义，虽口感略有不同，但营养价值相当。

多宝鱼 (养殖)

基本情况

暖热海域底栖鱼类。俗称欧洲比目鱼，在中国称“多宝鱼”，体甚侧扁，通常呈长椭圆形，幼鱼眼睛在身体两侧，成鱼身体左右不对称，一只眼逐渐向左或向右，两眼均位于头的左侧或右侧。



食用建议

北京市场上所售多为人工养殖种类，自然环境状态摄食习性为肉食性，在人工养殖条件下，经驯化主要投喂高能颗粒配合饲料，生长期会明显缩短。只是因其肉食性特点，在高密度养殖环境下容易造成生态系统损害。养殖多宝鱼产量大，建议合理食用。



远海分布



肉食性鱼

高能颗粒
饲养
生态影响
较低



养殖方法

陆基工厂

全球养殖



生蚝 (野生/养殖)

生物学特性

学名牡蛎，生活在潮间带中区，固着型贝类。一般固着于浅海物体或海边礁石上，以开闭贝壳运动进行摄食、呼吸。为滤食性生物，以细小的浮游动物、硅藻和有机碎屑等为主要食料。牡蛎多雌雄异体，属于卵生型，6-8月是繁殖期。



食用建议

滤食性动物，体内容易累积重金属等各种物质，因此建议食用所在地的水质状况较好的牡蛎，如无法判断来源，切勿过量食用。

残留药物



滤食性特点
取决于所在
地水质

养殖方法

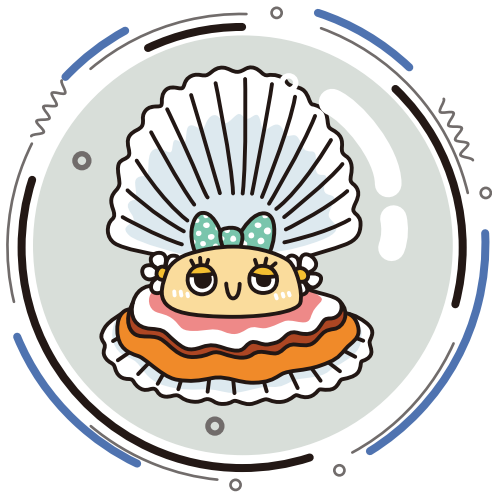


潮间带和
潮下带

扇贝 (野生/养殖)

生物学特性

扇贝是扇贝属的双壳类软体动物的代称，世界性分布，见于潮间带到深海，中国已发现约45种，其中北方的栉孔扇贝和南方的华贵栉孔扇贝及长肋日月贝是重要的经济种，北京市场上多为山东沿海的栉孔扇贝。壳、肉、珍珠层具有极高的利用价值，其肉圆形，扁状，港澳地区称之为“带子”，可鲜食，也可晒干食，营养价值较高。



食用建议

由于滤食性特点，体内容易富集重金属等各类物质，建议合理食用。



近海分布

我国南海
东海和
黄海南部



重金属富集

滤食性特点



性成熟期

1-2年



生产方式

滩涂养殖
底拖网捕捞

鲍鱼 (野生/养殖)

近海分布

我国南海
东海和
黄海南部



基本情况

属于腹足纲鲍科动物，以太平洋沿岸及其部分岛礁周围分布的种类与数量最多，鲍鱼的生长在贝类家族中属于比较慢的种类。从受精卵开始，长到商品规格6-8厘米，通常需要1-4年甚至更长时间。现在市场上基本上为养殖品种，中国北方品种主要是皱纹盘鲍，南方主要为杂色鲍（也称九孔鲍）。

性成熟期

1-4年



重金属富集

滤食性特点



残留药物



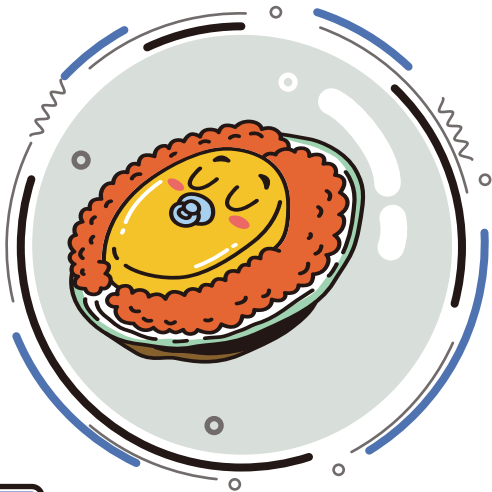
养殖方法

浅海网箱
与池塘等



食用建议

由于其贝类虑食性的原因，容易富集养殖水体内的多种物质，以及养殖鲍鱼抗生素残留问题，建议适量食用，不易过量。



波士顿龙虾 (野生)

生物学特性

学名美洲螯龙虾，以鱼类、其他小型甲壳类及贝类为食，生活于寒冷海域，肉较嫩滑细致，产品具有高蛋白，低脂肪，富含微量元素，味道鲜美。有别于其它种类的龙虾，波士顿龙虾有两个硕大、肉质丰厚的前螯，其重量约占龙虾体重的15%。生活于浅海的岩礁中或在沙砾底控孔生活。



食用建议

在中国的市场价格比过去有了大幅度的下滑，接近普通民众可以接近的水平。建议合理食用。



远海分布



性成熟期

4-7年



捕捞方式

拖网

龙头鱼 (野生)

近海分布

我国南海
东海和
黄海南部



生物学特性

中国沿海常见食用鱼类，因鱼头貌似龙头而得名。中国南近海均出产，尤以浙江的温台和舟山近海以及福建沿海产量较多。常栖息于浅海泥底的环境中，个体较小，基本为近海捕捞种类。

性成熟期

1年

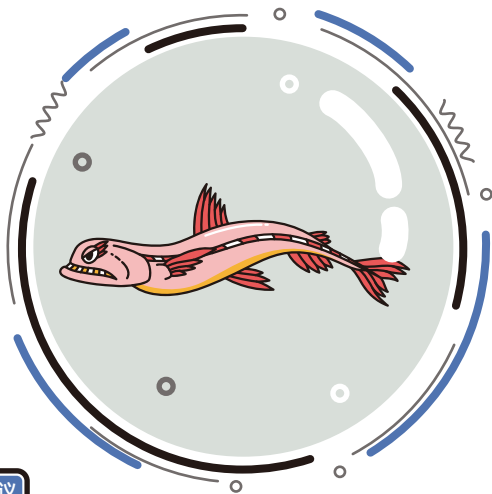


残留药物



捕捞方式

拖网



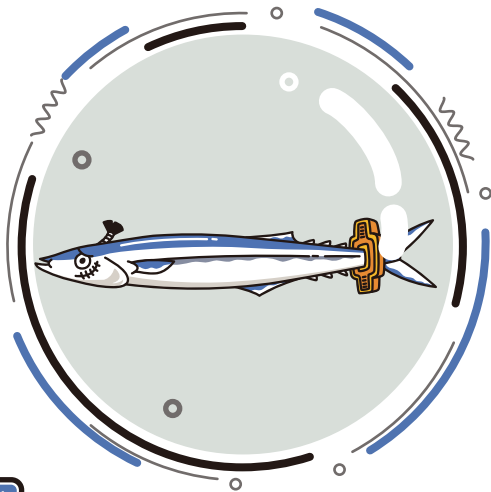
食用建议

龙头鱼替代了原有的生态位，产量较大，食用对生态影响较小，且由于速生性的特点，有害物质富集量极少，推荐合理食用。但是由于其含水量高容易腐败，销往内陆的部分商品鱼有人为非法添加福尔马林的情况，需提高警惕。

秋刀鱼 (野生)

生物学特性

重要的食用鱼类之一，是部分东亚地区的食物料理中很常见的鱼种。分布于北太平洋区，包括日本海、阿拉斯加、白令海、加利福尼亚州、墨西哥等海域。是我国远洋渔业的目标鱼种之一。目前种群数量较为稳定，多为6个月至1年性成熟种类。



食用建议

食物链低阶种类，极少富集重金属等有害物质。国内市场多为远洋捕捞物种，营养价值较为丰富，建议合理食用。



近海分布

我国南海
东海和
黄海南部



性成熟期

6个月1年



捕捞方法

强光诱捕

鱿鱼 (野生)

近海分布

我国南海
东海和
黄海南部



肉食性鱼

捕食中上层
鱼类
也捕食同类



病人慎食

心血管与肝
病患者慎食



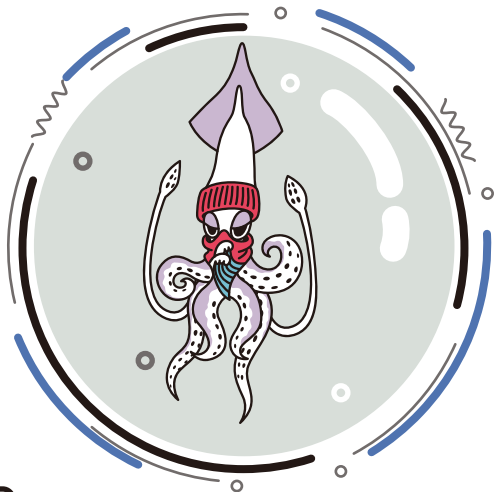
捕捞方法

强光诱捕



生物学特性

又称枪乌贼，属软体动物门头足纲十腕总目。喜群聚。浅海性种类，主要生活于大陆架以内，是凶猛的肉食性动物，鱿鱼基本上每年通过大量繁殖，资源量得到有效补充，成为近海和远洋捕捞的主要物种之一。



食用建议

鱿鱼的营养价值较高，虽然是美味，但是并不是人人都适合吃。高血脂、高胆固醇血症、动脉硬化等心血管病及肝病患者就应慎食。

三疣梭子蟹 (野生/养殖)

生物学特性

俗名梭子蟹、枪蟹、海螃蟹、海蟹等，分布于中国辽宁、河北、天津、山东、江苏、浙江、福建等海域，是中国沿海的重要经济蟹类。一般从南到北，3-5月和9-10月为生产旺季，渤海湾辽东半岛4-5月产量较多。



食用建议

替代了原有的生态位，野生产量可观，且三疣梭子蟹的养殖技术已经比较成熟，产量也较为稳定，可合理食用。



近海分布

我国南海
东海和
黄海南部



捕捞方式

拖网捕捞



养殖方式

池塘

四、本海鲜食用指南设定原则

依据国际环保组织绿色和平的《可持续捕捞渔业评价标准》和《不可持续养殖渔业评价标准》，本指南对北京市面上常见的海鲜品种采用的评价原则为以下几点：

1.名称

本指南采用海鲜品种在北京地区通用的俗名，并在具体介绍中对海鲜品种的学名和来源地加以说明，以期兼顾实用性和科学性。

2.生态特征

海鲜品种的生态特征，包括物理分布、生活习性、生长周期等，不同物种间存在很大差异，因而面对人工捕捞和养殖行为时的压力也会不同。野生海鲜物种的长期存活，很大程度上取决于捕捞强度与物种自身再生能力之间的平衡，如生长周期长的海鲜物种难免受到更大的捕捞压力，绿色和平不建议选购或食用体积过小的“幼年”海产品。此外，物种再生能力客观上还会受到海洋环境、迁徙强度等诸多因素的影响。

3.资源状况

目前，全球约有90%的海域正在遭受过度捕捞、或面临着过度捕捞的边缘，野生渔业资源堪忧。绿色和平反对食用珍稀、濒危及受保护的野生海鲜物种，不建议食用以捕捞鱼获作为饲料的养殖海鲜物种，及强调呼吁减少食用面临着严重过度捕捞压力的海鲜品种。

4.生产方式

无论对养殖业还是捕捞业而言，生产方式及其生态影响，都是衡量海鲜品种是否可持续的重要指标。绿色和平不建议食用以底拖网等“一网打尽”式及破坏性捕鱼方式捕得的海产品，反对过度捕捞，坚决抵制非法、不管制和未报告（IUU）的捕鱼活动。同时，对于养殖的海产品，绿色和平将考察其亲体来源、饲料来源、对自然环境的破坏、疾病和寄生虫传播等要素，再给予谨慎评价。绿色和平支持以可持续渔业生产且资源量较为充足的渔业发展。

5. 食品安全隐患

处于食物链顶端的大型海鲜物种，如蓝鳍金枪鱼、鲨鱼等，体内容易富集汞等重金属，多食易对人体不利影响。此外，水产养殖的物种亦有多发疾病及其他安全隐患。基于食品安全考虑，绿色和平不建议过多食用此类海鲜物种。

6. 替代建议

对于一些濒危的珍稀鱼类，食客可以用可备选满足口腹之欲。以蓝鳍和黄鳍金枪鱼为例，绿色和平在全球多个国家和地区发布了《可持续金枪鱼罐头指南》，对各地市面上常见的金枪鱼罐头品牌依据“可持续性、合法性、公平性”等原则进行排序，并评选出如Wild Planet（美国），Raincoast Trading（加拿大），TCB（泰国）等推荐食用的产品。对于热爱金枪鱼的吃货们，当你在购买金枪鱼罐头或在外点餐时，大可依据绿色和平的建议作出可持续且更为道德的选择。

五、选购海鲜小窍门

1. 选购原则

- “底食”原则

选择食物链底层、数量较多的小型鱼：对于生态的冲击较小，如秋刀鱼等，避免食用食物链顶端的如金枪鱼、鲨鱼等巨型鱼种，少吃稀有鱼种如野生石斑及鲨鱼，而沿海鲱鱼的数量已愈来愈少，最好也避免食用。

- 多吃植物性饲料的养殖鱼

养殖渔业虽然可纾缓捕捞渔业对海洋生态的破坏，但肉食性鱼的饲料仍需由野生小鱼磨碎而成，间接进一步激励过度捕捞，如养殖石斑。而素食鱼以食物型蛋白质喂养，更为永续，如鲷鱼、虱目鱼等。

- 不买体积过小的“幼鱼”

海鲜物种需要成年达到性成熟方可繁衍后代，幼鱼被捕本是过度捕捞带来的恶果，购买及食用体型未足的幼鱼实际上便是鼓励过度捕捞，客观上造成恶性循环。故支持可持续渔业，从拒绝购买幼鱼开始！

2. 鲜鱼

眼睛清澈，鳃呈淡红或暗红色且无腥味，肉质有弹性，肚子没有破裂或血水渗出，腹内无腥味或药水味。

3. 虾类

最好选购活虾或者低温急冻的虾子，若用手指触摸，虾体表面光滑，表示商贩可能以亚硫酸盐漂白，最好少买。

4. 螃蟹、贝类

最好买活的，因其死后鲜度迅速下降，体内累积组织胺易导致食物中毒。

5. 养殖的黄姑鱼以及美国红鱼（眼斑拟石首鱼）常常假冒成大黄鱼，建议区别。

6. 养殖的金鲟（布氏鲟鲂、卵形鲟鲂）常常假冒成价格较高的鲟鱼，注意区别。

7. 冒牌鳕鱼

真正的鳕鱼属于鳕形目，主要包括三种，分别是大西洋鳕鱼（从1970年开始，全球大西洋鳕鱼的渔获量已经下降了70%）、太平洋鳕鱼（中国有产，主要分布于黄渤海区域）和格陵兰鳕鱼（产量小，市场上基本难觅踪迹），而裸盖鱼（银鳕鱼）属于鲉形目，与真鳕鱼有显著的区别。

“油鱼”其实为蛇鲭，与真正的鳕鱼相差很大。它们体内肌肉和骨骼含有近20%的油脂，其中又以一种被称作蜡酯的物质为多。这些蜡酯来自于蛇鲭的食物，也就是各种小鱼，同时对于维持它们的身体机能有很重要的作用。但是，人却不能消化这种物质。人若是不能消化一种东西，只好原样把它再排出来——可以润肠通便的纤维素就是这样的。而这种蜡酯不但不能被消化，还是油质的。所以如果一次摄入过多的话，就有可能引起腹泻。

捕捞类型

捕捞方式

目标物种

对环境的影响



拖网捕捞

用渔船拖曳囊袋形网具，迫使捕捞对象进入网内的捕捞作业方式。捕捞对象以底层和近底层鱼、虾和软体动物为主。

鳕、鲱、带鱼、马面鲀、大黄鱼、小黄鱼、乌贼、枪乌贼、鲆鲽、虾类、蟹类以及内陆水域中的青海湖裸鲤、刀鲚、银鱼、白虾等。

对资源破坏严重，同时对动物栖息的海底环境也有极为严重的破坏。

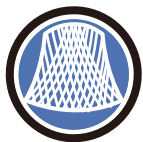


围网捕捞

用一种长带形或一囊两翼的袋形网具捕鱼的作业。目前我国主要使用无囊单船围网，网具最长者达800m左右，展开后网高180m左右。

中上层鱼类，包括部分金枪鱼的捕捞等。

由于常为大型和巨型网具，对于鱼群的捕捞效果显著，同时对于濒危渔业资源的大规模围网捕捞，严重影响它们的资源量维持。



刺网捕捞

刺网呈带型，作业时布设于鱼类活动的水域，以网目刺挂或网衣缠绕捕捞对象而达到捕捞目的。刺网作业多在近海，利用海水潮流及鱼类游动的特性进行捕捞，所以也叫流刺作业。

获的多是近海鱼类，如常见鲱鱼、鲈鱼、虾类、蟹类等。

常因网具网眼密集，捕捞大量小型鱼虾类，影响资源的可持续性。




指用钓线结缚装有饵料的钩、卡或直接缚饵，引诱捕捞对象吞食而将其捕获的渔具。

除了休闲捕捞，在远洋中常为捕捞鲑鱼的主要方式，金枪鱼的延绳钓等。

常常发生海龟、海鸟和鲨鱼等非目标物种的兼捕。

捕捞类型	捕捞方式	目标物种	对环境的影响
 <p data-bbox="79 260 164 287">声光捕鱼</p>	<p data-bbox="281 138 505 260">指用钓线结缚装有饵料的钩、卡或直接缚饵，引诱捕捞对象吞食而将其捕获的渔具。</p>	<p data-bbox="558 138 782 196">采用灯光作业来捕捞沙丁鱼、秋刀鱼</p>	<p data-bbox="835 138 1026 196">造成声光污染，对其他物种造成干扰</p>
养殖类型	养殖方式	目标物种	对环境的影响
 <p data-bbox="79 595 164 622">浅海养殖</p>	<p data-bbox="281 457 505 579">是海水养殖的主要生产方式，以粗放型为主，主要有浅海筏式养殖、浅海网箱养殖</p>	<p data-bbox="558 457 782 516">以贝类养殖为主，包括贻贝、扇贝等</p>	<p data-bbox="835 457 1026 579">浅海区域因常常为海湾地区，饵料和药品的投喂，常常造成海区的严重污染</p>
 <p data-bbox="79 931 164 957">滩涂养殖</p>	<p data-bbox="281 691 505 973">海水养殖的第二大生产方式，也是当前中国水产养殖的主要方式之一。主要养殖模式有普通滩涂池塘养殖模式，滩涂铺地膜池塘养殖模式，高位池塘精养模式，池塘半精养、粗养模式，滩涂混养等养殖模式。</p>	<p data-bbox="558 691 782 994">养殖品种包括贝类（鲍鱼、扇贝、贻贝、牡蛎、蛸蛎、文蛤、杂色蛤等）、藻类（紫菜、江篱、石花菜等）、虾类（凡纳滨对虾、斑节对虾、中国对虾、日本囊对虾等）、蟹类（三疣梭子蟹等）、鱼类（牙鲆、真鲷等）以及海珍品（海参、海胆等）等</p>	<p data-bbox="835 691 1026 845">养殖废水对周围环境的影响十分严重，尤其虾类的高位池养殖造成的问题已屡见不鲜。</p>

养殖类型	养殖方式	目标物种	对环境的影响
 <p data-bbox="82 290 162 311">陆基工厂</p>	<p data-bbox="317 144 458 165">陆基工厂化养殖</p>	<p data-bbox="556 114 779 333">中国的鱼类、虾类、贝类、参类等工厂化养殖已具有一定的规模，以鲆鲽鱼类为代表的工厂化养殖业发展尤为迅猛。包括大菱鲆、牙鲆、大西洋牙鲆、漠斑牙鲆等。</p>	<p data-bbox="849 109 1033 466">陆基工厂化养殖因养殖密度过大，常常因细菌滋生而生产多种养殖品种病变，大量投放抗生素和抗菌类药物，造成很多食品安全问题和隐患。同时肉食性鱼类，如鲆鲽鱼类需要投喂大量的动物性蛋白，如小鱼小虾等，捕捞这些小鱼小虾对生态环境有严重的破坏。</p>

绿色和平东亚分部 北京办公室

地址：北京市东四十条甲25号嘉诚有树B座303A室

电话：（010）65546931



绿色和平是一个全球性保护环保组织，
致力于以实际行动推动积极的改变，
保护地球环境和世界和平。
与我们一起见证，行动带来改变！

www.greenpeace.org.cn