



## 永續海鮮 食在環保

海，是許多沿海人民的冰箱，四面臨海的台灣也不例外。魚、蝦、蟹是我們宴客和餐桌上不可少的美味佳餚，年節時期，一道鮮魚上桌，則是「年年有餘」的吉兆。

海洋雖一望無際，海洋資源卻並非取之不盡、用之不竭。如今科技發達，漁獲量日益減少，生物多樣性也不如往常。專家學者預測，如果再不採取措施，2048年將無魚可撈。

### 目的

想要年年有魚，必須先懂魚！第一步，先開始了解桌上海鮮的名字與來源吧！

### 如何使用海鮮日記

1. 用餐或購買食材時記錄日期、消費地點、菜餚或材料、價格。
2. 請查看產品標籤或詢問攤販、餐飲業者，記下海鮮種類名稱與產地，並查詢此海產是捕撈或養殖的。若查不到可表示「不明」。
3. 查看海鮮選擇指南，了解該海鮮的類別（紅/橙/綠）。
4. 若海鮮類屬於紅或橙色類別，請思考是否有其他更永續的海鮮可以替代。

Meal 1 \_\_年\_\_月\_\_日

地點：  
 食材/菜餚：  
 價格：  
 海鮮種類：  
 產地：  
 養殖/捕撈/不明（選一）  
 指南類別：紅/橙/綠  
 替代方案：

Meal 2 \_\_年\_\_月\_\_日

地點：  
 食材/菜餚：  
 價格：  
 海鮮種類：  
 產地：  
 養殖/捕撈/不明（選一）  
 指南類別：紅/橙/綠  
 替代方案：

Meal 3 \_\_年\_\_月\_\_日

地點：  
 食材/菜餚：  
 價格：  
 海鮮種類：  
 產地：  
 養殖/捕撈/不明（選一）  
 指南類別：紅/橙/綠  
 替代方案：

Meal 4 \_\_年\_\_月\_\_日

地點：  
 食材/菜餚：  
 價格：  
 海鮮種類：  
 產地：  
 養殖/捕撈/不明（選一）  
 指南類別：紅/橙/綠  
 替代方案：

Meal 5 \_\_年\_\_月\_\_日

地點：  
 食材/菜餚：  
 價格：  
 海鮮種類：  
 產地：  
 養殖/捕撈/不明（選一）  
 指南類別：紅/橙/綠  
 替代方案：

Meal 6 \_\_年\_\_月\_\_日

地點：  
 食材/菜餚：  
 價格：  
 海鮮種類：  
 產地：  
 養殖/捕撈/不明（選一）  
 指南類別：紅/橙/綠  
 替代方案：

Meal 7 \_\_年\_\_月\_\_日

地點：  
 食材/菜餚：  
 價格：  
 海鮮種類：  
 產地：  
 養殖/捕撈/不明（選一）  
 指南類別：紅/橙/綠  
 替代方案：

Meal 8 \_\_年\_\_月\_\_日

地點：  
 食材/菜餚：  
 價格：  
 海鮮種類：  
 產地：  
 養殖/捕撈/不明（選一）  
 指南類別：紅/橙/綠  
 替代方案：

Meal 9 \_\_年\_\_月\_\_日

地點：  
食材/菜餚：  
價格：  
海鮮種類：  
產地：  
養殖/捕撈/不明（選一）  
指南類別：紅/橙/綠  
替代方案：

Meal 10 \_\_年\_\_月\_\_日

地點：  
食材/菜餚：  
價格：  
海鮮種類：  
產地：  
養殖/捕撈/不明（選一）  
指南類別：紅/橙/綠  
替代方案：

Meal 13 \_\_年\_\_月\_\_日

地點：  
食材/菜餚：  
價格：  
海鮮種類：  
產地：  
養殖/捕撈/不明（選一）  
指南類別：紅/橙/綠  
替代方案：

Meal 14 \_\_年\_\_月\_\_日

地點：  
食材/菜餚：  
價格：  
海鮮種類：  
產地：  
養殖/捕撈/不明（選一）  
指南類別：紅/橙/綠  
替代方案：

Meal 11 \_\_年\_\_月\_\_日

地點：  
食材/菜餚：  
價格：  
海鮮種類：  
產地：  
養殖/捕撈/不明（選一）  
指南類別：紅/橙/綠  
替代方案：

Meal 12 \_\_年\_\_月\_\_日

地點：  
食材/菜餚：  
價格：  
海鮮種類：  
產地：  
養殖/捕撈/不明（選一）  
指南類別：紅/橙/綠  
替代方案：

Meal 15 \_\_年\_\_月\_\_日

地點：  
食材/菜餚：  
價格：  
海鮮種類：  
產地：  
養殖/捕撈/不明（選一）  
指南類別：紅/橙/綠  
替代方案：

Meal 16 \_\_年\_\_月\_\_日

地點：  
食材/菜餚：  
價格：  
海鮮種類：  
產地：  
養殖/捕撈/不明（選一）  
指南類別：紅/橙/綠  
替代方案：

(四)

(五)

## 心得、感想

完成海鮮日記時遇到了什麼問題？

---

---

---

---

---

---

---

---

(六)

您餐桌上的海鮮多數屬於什麼類別(紅/橙/綠)?

有什麼可以改進的地方嗎？

---

---

---

---

---

---

---

---

(七)

共同推廣【海鮮日記】單位：

台灣環境資訊協會、臺灣漁業經濟發展協會、台灣主婦聯盟生活消費合作社、國立海洋科技博物館、台灣海龍王愛地球協會、

[湧升海洋股份有限公司](#)



繪圖：徐巧玲

