

# 明智钓鱼 健康饮食

吃鱼对你益，但新泽西州有些鱼类和甲壳类有被污染的化学物质，如二恶英（Dioxin），多氯联苯（PCB）和汞。



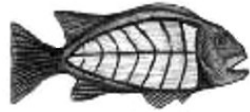
FishSmartEatSmartNJ.org



Ed Stevenson的封面照片由Bruce Ruppel拍摄  
感谢葛小森和吴植的中文翻译。

## 小心！

二恶英，多氯联苯和汞可能对婴儿和幼童会造成更大的风险。因此尤其重要，孕妇或可能怀孕的妇女，哺乳期妇女和儿童应遵循此手册中的推荐，以减少风险。

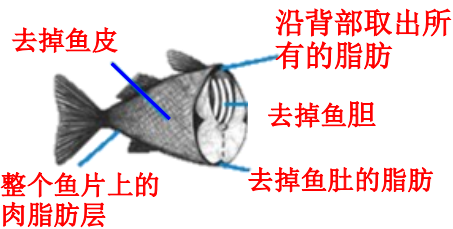


### 鱼的清理:

去掉鱼头，内脏 肾脏和肝脏，以及 最好将鱼烘，烤，蒸或煎，并将烹饪的汁到掉。  
鱼 背肉，鱼皮，侧线肉和鱼肚  
烹调前切去皮，脂肪和腹部。

### 鱼的烹调:

只用鱼片来做汤和炖菜。



美国龙虾  
要去掉绿色腺体（消化腺）



只吃鱼片！

不要吃全鱼或鱼段

## 若需更多信息请参考以下资源：

新泽西环境保护部，科研室。本手册的副本可以从 [FishSmartEatSmartNJ.org](http://FishSmartEatSmartNJ.org) 网站上打印，或打电话给 (609)-984-6070

新泽西州卫生局 食品药物安全项目  
<https://www.nj.gov/health/ceohs/food-drug-safety/>  
(609)826-4935

环保局

鱼类和野生动物污染项目  
<https://www.epa.gov/fish-tech>

有关商业鱼类信息请咨询：

食品和药物管理局  
<https://www.fda.gov/food/foodborneillnesscontaminants/buystoreservesafefood/default.htm>  
1-888-SAFEFOOD

# 为减少接触二恶英，多氯联苯和汞，对新泽西州及地区鱼类消费的建议

## 海岸

### 鲈鱼

一般群体: 每1个月1餐

高危群体: 不要吃



### 美洲鳗鱼

一般群体: 1年4餐

高危群体: 不要吃



### 鲑(1)

一般群体: 1年6餐

高危群体: 不要吃



### 鲑(2)

一般群体: 每1个月1餐

高危群体: 不要吃



### 美国龙虾

General & 高危群体:

美国龙虾 要去掉绿色腺体 (消化腺)



## 纽瓦克湾区域



### 蓝蟹

General & 高危群体: Do Not Harvest or Eat

## 内陆

### 鳟鱼(3)

一般群体 和 高危群体: 1星期1餐



### 大口黑鲈鱼

一般群体: 1星期1餐

高危群体: 每1个月1餐



### 大口黑鲈鱼

一般群体: 1星期1餐

高危群体: 每1个月1餐



### 链梭鱼

一般群体: 1星期1餐

高危群体: 每1个月1餐



### 太阳鱼(4)

一般群体: No restrictions

高危群体: 1星期1餐



### 大口黑鲈鱼

一般群体: 1星期1餐

高危群体: 每1个月1餐



### 黄鲈鱼

一般群体: 无限制

高危群体: 每1个月1餐



### 棕鲈鱼

一般群体: 无限制

高危群体: 每1个月1餐



## 松林地域

### 大口黑鲈鱼

一般群体: 每1个月1餐

高危群体: 不要吃



### 大口黑鲈鱼

一般群体: 1星期1餐

高危群体: 每1个月1餐



### 链梭鱼

一般群体: 每1个月1餐

高危群体: 不要吃



### 棕鲈鱼

一般群体: 1星期1餐

高危群体: 不要吃



### 太阳鱼(4)

一般群体: 无限制

高危群体: 每1个月1餐



### 大口黑鲈鱼

一般群体: 1星期1餐

高危群体: 每1个月1餐



### 黄鲈鱼

一般群体: 1星期1餐

高危群体: 不要吃



高危群体是指婴幼儿, 儿童, 孕妇, 哺乳期育龄母亲和妇女



若想了解以上鱼种和其他鱼类在不同水域的更多警告, 请在此册后页找到联系方式或访问

对于没有具体建议的所有淡水鱼, 食用不要超过:

一般群体	高危群体
1个星期1餐	1月1餐

注: 为了减少您的风险, 食鱼请用最低餐限。切勿总和最低餐限(例如你吃多种鱼或吃不同地方的鱼, 不可将各自的餐限总和起来。)

(1) 大于6磅24英寸扁鲈  
 (2) 小于6磅24英寸扁鲈  
 (3) 棕色, 溪, 彩虹, 和杂种  
 (4) (包括蓝鳃太阳鱼, 瓜籽和知更鸟鱼)