

# 10 条鱼类安全食用建议

(10 Cooking Tips to Eat Fish Safely)

在食用鱼类时, 请遵循以下步骤,  
做出更安全的选择!

- **切除**所有可见脂肪。
- **不要食用**鱼头、鱼皮、鱼骨、内脏或肥厚的深色部位。
- 烹饪前在鱼身上**戳几个洞**, 帮助排出脂肪。
- 将鱼放在架子上烘烤、炙烤或烧烤, 以便**汁水滴下**。然后**扔掉汁水**。
- **不要重复使用**炸或煎鱼用过的**油**。
- **食用鱼柳**。鱼柳是鱼身上最安全的食用部位。
- 每周食用 1-2 次鱼类, **每次一份**。该分量是一个成年人的手掌大小。
- 食用来自**不同地方**的鱼类。在杂货店采购时, 选择不同的品牌, 并食用来自不同河流和湖泊的鱼类。
- 根据 DNR 条例, **食用体型更小的幼鱼**。体型更大、年龄更大的鱼类体内收集污染物的时间更长。
- 使用 DNR Choose Wisely (DNR 做出明智的选择) 指南 (扫描背面二维码), 选择**汞和PFAS**含量较低的鱼类。这些污染物**无法切除或通过烹饪去除**。



# WISCONSIN DEPARTMENT *of* HEALTH SERVICES



请扫描二维码了  
解更多信息。



P-03622BCM (06/2024)