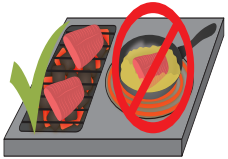
以健康的方式烹饪鱼

鱼是健康饮食的一部分。 鲑鱼是来自杜瓦米什河下游最健康的选择。它们营养丰富，富含 Omega-3s, 对您的心脏和大脑都有益。

1

去除脂肪，鱼皮和内脏。

2



烧烤，烘焙，焗或蒸，使脂肪滴落。请勿将脂肪用在调味料或汤中。

3

食用较嫩，较小的鱼（在法律限制内）。他们所含的化学物质较少。

您在金县钓鱼吗？

由于污染，请注意钓鱼公告：

杜瓦米什河（下游）
绿湖
华盛顿湖
普吉湾（埃利奥特湾）

查看以下的当地和全州的钓鱼公告：**www.doh.wa.gov/fish**
或致电免费电话：:1-877-485-7316

在此折叠

FUN TO CATCH
TOXIC TO EAT

THE ONLY DUWAMISH SEAFOOD SAFE TO EAT IS SALMON
Loại hải sản an toàn nhất để ăn từ sông Duwamish là cá hồi
El único pescado del río Duwamish que es seguro para comer es el salmon
មានតែត្រីសាលម៉ុនមួយគត់ដែលមានសុវត្ថិភាពសម្រាប់បរិភោគពីស្ទឹងឌូវ៉ាមីសស

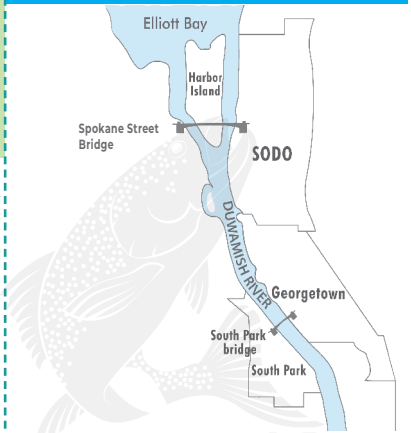
欲知更多信息，请访问：

www.kingcounty.gov/duwamish-fishing

duwamish@kingcounty.gov

在此折叠

鲑鱼是杜瓦米什河唯一可以安全食用的海鲜。



Public Health
Seattle & King County

Washington State Department of Health

健康饮食
每月食用
8-12次

或

限制饮食
每月食用
4次

或

限制饮食
每月食用
2次

请遵循本建议，以减少您与在杜瓦米希河下游发现的有毒化学物质（PCB）的接触：

Chum

Coho

Pink
(Humpy)

Sockeye

食用量
每次鱼的食用量大约等于您的手的大小和厚度。

Chinook
(King)

Blackmouth
Salmon

在冬季钓到的常驻Chinook

各位
不要食用

尤其是
可能怀孕或者正在孕期的女性，
哺乳期的母亲，以及儿童

请勿食用常驻杜瓦米什河下游的鱼类，贝类或螃蟹，它们含有大量有毒化学物质。

鲈鱼

螃蟹

蛤蜊

石斑鱼

比目鱼/龙利鱼