



剔除背部的
脂肪

剔除侧面
(暗色区域) 的脂肪

剥去鱼皮

剔除腹部
的脂肪

剔除脂肪可减少 PCB

- PCB 是存在于某些鱼类脂肪中的化学物质。
- 请勿煎炸！烧烤或烘焙可以使油脂滴落。
- 请勿食用螃蟹中绿色的东西。

针对妇女和儿童的特殊建议：www.health.ny.gov/fish
(518) 402-7800 或者 1-800-458-1158