

# Hudson Valley Region

关于食用您捕获的鱼类的健康建议



**按鱼种提供的建议！  
请勿跳过第2页上的  
本指南使用方式。**

包括Albany、Columbia、Dutchess、Orange、Putnam、Rensselaer、Rockland、Schenectady和Westchester县，以及Greene、Saratoga、Sullivan、Ulster和Washington县的部分地区。

钓鱼是一项适合全家人的有趣而健康的活动，鱼类也是健康饮食的不错选择。但是，有些鱼也含有可能有害的化学物质。本指南可帮助您在食用所捕获的鱼种时做出更健康的选择。根据您的身体条件、垂钓的地点、捕获的鱼类以及吃鱼的数量，本指南提供了不同的建议。

## 本指南的使用方式







### 按鱼种







- 1 钓到一条鱼！
- 2 请确认您是否在“不要吃”水域（第4页）钓的鱼。
- 3 请使用下面的“按鱼种提供的建议”，找到适合您的相应建议。











### 按水域：










- 1 再次确认“不要吃”水域（第4页）。
- 2 请使用第34页的列表查看各水域的具体建议。
- 3 如果所在水域或鱼种未列出，请遵循第32页的全州建议。

## 按鱼种提供的建议

	页码
	6
	7
	8
	9
	8
	6

	页码
	8
	10
	11
	12
	13
	13

	页码
	14
	15
	16
	17
	9
	18
	19
	20
	21
	8

	页码
	9
	22
	23
	9
	24
	25
	26
	27
	28, 29

没找到您的鱼种？

第9页

## “不要吃” 水域



与其他水域相比，这些水域受工业污染的影响更大。虽然这些水域是垂钓的好去处，但任何人都<sup>不应该</sup>食用这些水域的鱼。

水域	鱼类	一般人群	敏感人群
Hudson River, 位于South Glens Falls Dam和Hudson Falls Dam之间 (Saratoga, Warren, Washington)	所有鱼	不要吃	不要吃
Hudson River, 位于Hudson Falls Dam和Troy Federal Dam之间 (Albany, Rensselaer, Saratoga, Washington)	所有鱼	仅限“捕捉和放生”。 不捉鱼。 不吃鱼。	仅限“捕捉和放生”。 不捉鱼。 不吃鱼。
Nassau Lake (Rensselaer)	所有鱼	不要吃	不要吃
Newburgh地区水域(Orange): Beaverdam Lake 从Stewart State Forest至Beaver Dam的溪流 Clark Street Ponds Crest Vew Lake Lockwood Basin/Masterson Park Pond Moodna Creek, Firthcliffe Dam 上游 Recreation Pond Silver Stream Washington Lake			
Thayers Pond (Rensselaer)			
Valatie Kill, 位于18号县道和Nassau Lake之间(Rensselaer)			

## 理解本建议

### 您是哪类人



可怀孕人群（50岁以下）和15岁以下的儿童应少吃鱼。他们是我们建议表中的**敏感人群**。

鱼体内的化学物质对儿童发育和婴儿的影响更大。其中许多化学物质会在人体内存留数十年。食用高污染鱼类并怀孕的人可能会有更大的风险生出发育和学习较慢的孩子。有些化学物质还会通过母乳传给孩子。



其他人吃鱼对健康的危害可能较小。他们是我们建议表中的一般人群。

### 您捕获的鱼类



每种鱼都有具体的食用份量建议。有些鱼类的化学物质含量高于其他鱼类，即使它们是在同一水域捕获的。较小的鱼的汞和多氯联苯（polychlorinated biphenyls, PCBs）等化学物质含量通常低于同种较大、较老的鱼。

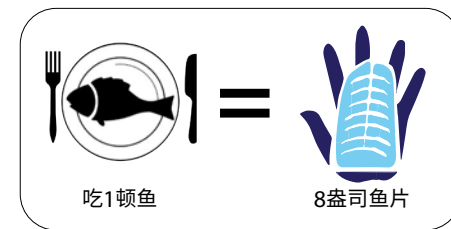


### 您垂钓的地点

如果您要吃自己钓到的鱼，本指南可以帮助您选择更好的水域。由于工业和商业污染源，一些水域的化学物质含量高于其他水域。

### 您吃多少鱼

如果您每周吃一份8盎司的鱼，只要认真遵循我们的健康建议，就能降低健康风险。



要了解有关鱼类中常见化学物质的更多信息，以及建议是如何制定的，请访问 [www.health.ny.gov/fish](http://www.health.ny.gov/fish)。

敏感人群指的是50岁以下的可怀孕人群和15岁以下的儿童。一般人群指的是其他所有人。

## 按鱼种提供的建议

有关其他鱼种，请参见第2页的图例。



Alewife



Blueback herring



一般人群



敏感人群

水域	一般人群	敏感人群
Hudson River, Catskill至NYC Battery (多个县)	4餐/月	不要吃
Hudson River, Troy至Catskill (多个县)	1餐/月	不要吃
Moodna Creek, Firthcliff Dam至 Hudson River (Orange)		
所有其他水域 	4餐/月	1餐/月

## 按鱼种提供的建议




American eel



一般人群



敏感人群

水域	一般人群	敏感人群
Kinderhook Lake (Columbia)	1餐/月	不要吃
Saw Mill River, Yonkers的Mill Street 槽沟上游(Westchester)		
Valatie Kill, 位于Nassau Lake和 Kinderhook Lake之间(Rensselaer)		
Sheldrake River (Westchester)	不要吃	不要吃
Hudson River, Troy至NYC Battery (多个县)	禁止捕捉鳗鱼(eel) 为食	禁止捕捉鳗鱼 (eel)为食
Moodna Creek, 从Firthcliff Dam至 Hudson River (Orange)	4餐/月	1餐/月
所有其他水域 		

如果没有水坝、瀑布或屏障阻止鱼类逆流而上，上述水域的具体健康建议也适用于其支流和相连水域。



不要吃Hudson River北部地区、Newburgh地区水域、Thayers Pond、Valatie Kill部分地区和Nassau Lake的任何鱼种。参见第4页。



敏感人群指的是50岁以下的可怀孕人群和15岁以下的儿童。一般人群指的是其他所有人。

## 按鱼种提供的建议

有关其他鱼种，请参见第2页的图例。



Striped bass



Atlantic needlefish



Bluefish



一般人群



敏感人群

水域

水域	一般人群	敏感人群
Hudson River, Catskill至NYC Battery (多个县)	1餐/月	不要吃
Moodna Creek, Firthelcliff Dam至Hudson River (Orange)		
Hudson River, Troy至Catskill (多个县)	不要吃	不要吃

## 按鱼种提供的建议



Blue crab



一般人群



敏感人群

水域

水域	一般人群	敏感人群
Hudson River, Catskill至NYC Battery (多个县)	6只蟹/周 不要吃tomalley/ 肝胰腺	不要吃
Moodna Creek, Firthelcliff Dam至Hudson River (Orange)		
Hudson River, Troy至Catskill (多个县)	不要吃	不要吃

## 按鱼种提供的建议



Black crappie



Lake trout



Muskellunge



Tiger muskellunge



以及所有未列出的鱼类



一般人群



敏感人群

水域

水域	一般人群	敏感人群
Hudson River, Catskill至NYC Battery (多个县)	4餐/月	不要吃
Kinderhook Lake (Columbia)		
Saw Mill River, Yonkers的Mill Street上游(Westchester)		
Sheldrake River (Westchester)		
Valatie Kill, 位于Nassau Lake和Kinderhook Lake之间(Rensselaer)		
Moodna Creek, Firthelcliff Dam至Hudson River (Orange)	1餐/月	不要吃
Hudson River, Troy至Catskill (多个县)	不要吃	不要吃
所有其他水域 	4餐/月	1餐/月

如果没有水坝、瀑布或屏障阻止鱼类逆流而上，上述水域的具体健康建议也适用于其支流和相连水域。



不要吃Hudson River北部地区、Newburgh地区水域、Thayers Pond、Valatie Kill部分地区和Nassau Lake的任何鱼种。参见第4页。



敏感人群指的是50岁以下的可怀孕人群和15岁以下的儿童。一般人群指的是其他所有人。



## 按鱼种提供的建议

有关其他鱼种，请参见第2页的图例。



Bluegill



一般人群



敏感人群

水域

水域	一般人群	敏感人群
Bradley Lake (Rensselaer)	4餐/月	1餐/月
Queechy Lake (Columbia)		
Hudson River, Catskill至NYC Battery (多个县)	4餐/月	不要吃
Kinderhook Lake (Columbia)		
Saw Mill River, Yonkers的Mill Street上游(Westchester)		
Sheldrake River (Westchester)		
Moodna Creek, Firthecliff Dam下游(Orange)	1餐/月	不要吃
Valatie Kill, 位于Nassau Lake和Kinderhook Lake之间(Rensselaer, Columbia)		
Hudson River, Troy至Catskill (多个县)	不要吃	不要吃
<b>所有其他水域</b> 	4餐/月	4餐/月

## 按鱼种提供的建议



Brown bullhead



一般人群



敏感人群

水域

水域	一般人群	敏感人群
Hoosic River, 从Schaghticoke Dam至Vermont州线(Rensselaer, Washington)	1餐/月	1餐/月
Kinderhook Lake (Columbia)	4餐/月	不要吃
Saw Mill River, Yonkers的Mill Street上游(Westchester)		
Sheldrake River (Westchester)		
Valatie Kill, 位于Nassau Lake和Kinderhook Lake之间(Rensselaer, Columbia)	1餐/月	不要吃
Hudson River, Catskill至NYC Battery (多个县)		
Moodna Creek, Firthecliff Dam至Hudson River (Orange)	1餐/月	不要吃
Hudson River, Troy至Catskill (多个县)		
<b>所有其他水域</b> 	4餐/月	1餐/月

如果没有水坝、瀑布或屏障阻止鱼类逆流而上，上述水域的具体健康建议也适用于其支流和相连水域。



不要吃Hudson River北部地区、Newburgh地区水域、Thayers Pond、Valatie Kill部分地区和Nassau Lake的任何鱼种。参见第4页。



敏感人群指的是50岁以下的可怀孕人群和15岁以下的儿童。一般人群指的是其他所有人。

## 按鱼种提供的建议

有关其他鱼种，请参见第2页的图例。



Carp



一般人群



敏感人群

水域

水域	一般人群	敏感人群
Kinderhook Lake (Columbia)	4餐/月	不要吃
Saw Mill River, Yonkers的Mill Street上游(Westchester)		
Sheldrake River (Westchester)		
Valatie Kill, 位于Nassau Lake和Kinderhook Lake之间(Rensselaer, Columbia)		
Hudson River, Catskill至NYC Battery (多个县)	1餐/月	不要吃
Moodna Creek, Firthecliff Dam至Hudson River (Orange)		
Hoosic River, 从Schaghticoke Dam至Vermont州线(Rensselaer, Washington)		
Hudson River, Troy至Catskill (多个县)	不要吃	不要吃
Mohawk River/Erie Canal, 位于Fivemile Dam和Cohoes Falls之间(多个县)		
<b>所有其他水域</b> 	4餐/月	1餐/月

如果没有水坝、瀑布或屏障阻止鱼类逆流而上，上述水域的具体健康建议也适用于其支流和相连水域。

## 按鱼种提供的建议



Channel catfish

White catfish




一般人群



敏感人群

水域

水域	一般人群	敏感人群
Kinderhook Lake (Columbia)	1餐/月	不要吃
Saw Mill River, Yonkers的Mill Street上游(Westchester)		
Sheldrake River (Westchester)		
Valatie Kill, 位于Nassau Lake和Kinderhook Lake之间(Rensselaer, Columbia)		
Hudson River, Troy至NYC Battery (多个县)	不要吃	不要吃
Moodna Creek, Firthecliff Dam至Hudson River (Orange)		
<b>所有其他水域</b> 	1餐/月	1餐/月



## 按鱼种提供的建议

有关其他鱼种，请参见第2页的图例。



Chain pickerel



一般人群



敏感人群

水域	一般人群	敏感人群
Hudson River, Catskill至NYC Battery (多个县)	大于20英寸， 1餐/月 小于20英寸； 4餐/月	不要吃
Kinderhook Lake (Columbia)		
Saw Mill River, Yonkers的Mill Street上游(Westchester)		
Sheldrake River (Westchester)		
Valatie Kill, 位于Nassau Lake和Kinderhook Lake之间(Rensselaer, Columbia)		
Moodna Creek, Firtheliff Dam至Hudson River (Orange)	1餐/月	不要吃
Hudson River, Troy至Catskill (多个县)	不要吃	不要吃
<b>所有其他水域</b> 	大于20英寸， 1餐/月 小于20英寸； 4餐/月	1餐/月

如果没有水坝、瀑布或屏障阻止鱼类逆流而上，上述水域的具体健康建议也适用于其支流和相连水域。



不要吃Hudson River北部地区、Newburgh地区水域、Thayers Pond、Valatie Kill部分地区和Nassau Lake的任何鱼种。参见第4页。

## 按鱼种提供的建议



Freshwater drum



一般人群



敏感人群

水域	一般人群	敏感人群
Hudson River, Catskill至NYC Battery (多个县)	1餐/月	不要吃
Kinderhook Lake (Columbia)		
Moodna Creek, Firtheliff Dam至Hudson River		
Saw Mill River, Yonkers的Mill Street上游(Westchester)		
Sheldrake River (Westchester)		
Valatie Kill, 位于Nassau Lake和Kinderhook Lake之间(Rensselaer, Columbia)	不要吃	不要吃
Hudson River, Troy至Catskill (多个县)		
<b>所有其他水域</b> 	1餐/月	1餐/月



敏感人群指的是50岁以下的可怀孕人群和15岁以下的儿童。一般人群指的是其他所有人。



## 按鱼种提供的建议

有关其他鱼种，请参见第2页的图例。



Goldfish



一般人群



敏感人群

水域

水域	一般人群	敏感人群
Kinderhook Lake (Columbia)	4餐/月	不要吃
Saw Mill River, Yonkers的Mill Street上游(Westchester)		
Valatie Kill, 位于Nassau Lake和Kinderhook Lake之间(Rensselaer, Columbia)		
Hudson River Catskill至NYC Battery (多个县)	1餐/月	不要吃
Moodna Creek, Firthecliff Dam至Hudson River (Orange)		
Sheldrake River (Westchester)		
Hudson River, Troy至Catskill (多个县)	不要吃	不要吃
<b>所有其他水域</b> 	4餐/月	1餐/月

如果没有水坝、瀑布或屏障阻止鱼类逆流而上，上述水域的具体健康建议也适用于其支流和相连水域。



不要吃Hudson River北部地区、Newburgh地区水域、Thayers Pond、Valatie Kill部分地区和Nassau Lake的任何鱼种。参见第4页。

## 按鱼种提供的建议



Largemouth bass



一般人群



敏感人群

水域

水域	一般人群	敏感人群
Lake Welch (Rockland)	1餐/月	1餐/月
Amawalk Reservoir (Westchester)	1餐/月	大于15英寸，不吃鱼；
Boyd Corners Reservoir (Putnam)		小于15英寸，1餐/月
Chodikee Lake (Ulster)		
Cross River Reservoir (Westchester)		
Kinderhook Lake (Columbia)	大于15英寸，1餐/月； 小于15英寸，4餐/月	不要吃
Saw Mill River, Yonkers的Mill Street上游(Westchester)		
Sheldrake River (Westchester)		
Valatie Kill, 位于Nassau Lake和Kinderhook Lake之间(Rensselaer, Columbia)		
Dyken Pond (Rensselaer)	1餐/月	不要吃
Hudson River, Catskill至NYC Battery (多个县)		
Moodna Creek, Firthecliff Dam至Hudson River (Orange)		
Hudson River, Troy至Catskill (多个县)	不要吃	不要吃
<b>所有其他水域</b> 	大于15英寸，1餐/月； 小于15英寸，4餐/月	1餐/月



敏感人群指的是50岁以下的可怀孕人群和15岁以下的儿童。一般人群指的是其他所有人。

## 按鱼种提供的建议

有关其他鱼种，请参见第2页的图例。



Northern pike



一般人群



敏感人群

水域

水域	一般人群	敏感人群
Hudson River, Catskill至NYC Battery (多个县)	大于26英寸， 1餐/月 小于26英寸； 4餐/月	不要吃
Kinderhook Creek (Columbia)		
Saw Mill River, Yonkers的Mill Street上游(Westchester)		
Sheldrake River (Westchester)		
Valatie Kill, 位于Nassau Lake和Kinderhook Lake之间 (Rensselaer, Columbia)		
Moodna Creek, Firthecliff Dam下游(Orange)	1餐/月	不要吃
Hudson River, Troy至Catskill (多个县)	不要吃	不要吃
<b>所有其他水域</b> 	大于26英寸， 1餐/月 小于26英寸； 4餐/月	大于26英寸， 不要吃； 小于26英寸； 1餐/月

## 按鱼种提供的建议



Pumpkin-seed/sunfish



Redbreast sunfish




一般人群



敏感人群

水域

水域	一般人群	敏感人群
Green Lake (Greene)	4餐/月	1餐/月
Hoosic River, 从Schaghticoke Dam至Vermont州线 (Rensselaer, Washington)		
Mohawk River (多个县)		
Hudson River, Catskill至NYC Battery (多个县)	4餐/月	不要吃
Kinderhook Lake (Columbia)		
Saw Mill River, Yonkers的Mill Street上游(Westchester)		
Sheldrake River (Westchester)		
Moodna Creek, 从Firthecliff Dam至Hudson River (Orange)	1餐/月	不要吃
Valatie Kill, 位于Nassau Lake和Kinderhook Lake之间 (Rensselaer, Columbia)		
Hudson River, Troy至Catskill (多个县)	不要吃	不要吃
<b>所有其他水域</b> 	4餐/月	4餐/月

如果没有水坝、瀑布或屏障阻止鱼类逆流而上，上述水域的具体健康建议也适用于其支流和相连水域。



不要吃Hudson River北部地区、Newburgh地区水域、Thayers Pond、Valatie Kill部分地区和Nassau Lake的任何鱼种。参见第4页。



敏感人群指的是50岁以下的可怀孕人群和15岁以下的儿童。一般人群指的是其他所有人。

## 按鱼种提供的建议

有关其他鱼种，请参见第2页的图例。



Rock bass



一般人群



敏感人群

水域	一般人群	敏感人群
Hudson River, Catskill至NYC Battery (多个县)	4餐/月	不要吃
Kinderhook Lake (Columbia)		
Saw Mill River, Yonkers的Mill Street上游(Westchester)		
Sheldrake River (Westchester)		
Valatie Kill, 位于Nassau Lake和Kinderhook Lake之间(Rensselaer, Columbia)	1餐/月	不要吃
Hudson River, Troy至Catskill (多个县)		
Moodna Creek, Firthecliff Dam至Hudson River (Orange)		
<b>所有其他水域</b> 	4餐/月	1餐/月

如果没有水坝、瀑布或屏障阻止鱼类逆流而上，上述水域的具体健康建议也适用于其支流和相连水域。



不要吃Hudson River北部地区、Newburgh地区水域、Thayers Pond、Valatie Kill部分地区和Nassau Lake的任何鱼种。参见第4页。

## 按鱼种提供的建议



Smallmouth bass



一般人群



敏感人群

水域	一般人群	敏感人群
Lake Welch (Rockland)	1餐/月	大于15英寸，不要吃； 小于15英寸，1餐/月
Dunham Reservoir (Rensselaer)	大于15英寸，不要吃； 小于15英寸，1餐/月	不要吃
Hudson River, Catskill至NYC Battery (多个县)	1餐/月	不要吃
Kinderhook Lake (Columbia)		
Saw Mill River, Yonkers的Mill Street上游(Westchester)		
Sheldrake River (Westchester)		
Valatie Kill, 位于Nassau Lake和Kinderhook Lake之间(Rensselaer, Columbia)	1餐/月	不要吃
Hudson River, Troy至Catskill (多个县)		
Moodna Creek, Firthecliff Dam至Hudson River (Orange)		
<b>所有其他水域</b> 	1餐/月	大于15英寸，不要吃； 小于15英寸，1餐/月



敏感人群指的是50岁以下的可怀孕人群和15岁以下的儿童。一般人群指的是其他所有人。

## 按鱼种提供的建议

有关其他鱼种，请参见第2页的图例。



Brook trout



一般人群



敏感人群

水域	一般人群	敏感人群
Mohawk River (多个县)	4餐/月	1餐/月
Hudson River, Catskill至NYC Battery (多个县)	4餐/月	不要吃
Kinderhook Lake (Columbia)		
Saw Mill River, Yonkers的Mill Street上游(Westchester)		
Sheldrake River (Westchester)		
Valatie Kill, 位于Nassau Lake和Kinderhook Lake之间(Rensselaer, Columbia)	1餐/月	不要吃
Moodna Creek, Firthecliff Dam至Hudson River (Orange)		
Hudson River, Troy至Catskill (多个县)	不要吃	不要吃
所有其他水域 	4餐/月	4餐/月

如果没有水坝、瀑布或屏障阻止鱼类逆流而上，上述水域的具体健康建议也适用于其支流和相连水域。



不要吃Hudson River北部地区、Newburgh地区水域、Thayers Pond、Valatie Kill部分地区和Nassau Lake的任何鱼种。参见第4页。

## 按鱼种提供的建议



Brown trout



一般人群



敏感人群

水域	一般人群	敏感人群
Mohawk River (多个县)	4餐/月	1餐/月
Cross River Reservoir (Westchester)	大于20英寸， 1餐/月； 小于20英寸， 4餐/月	1餐/月
Titicus Reservoir (Westchester)		
West Branch Reservoir (Putnam)		
Hoosic River, 从Schaghticoke Dam至Vermont州线 (Rensselaer, Washington)	大于14英寸， 不要吃； 小于14英寸， 1餐/月	大于14英寸， 不要吃； 小于14英寸， 1餐/月
Hudson River, Catskill至NYC Battery (多个县)	4餐/月	不要吃
Kinderhook Lake (Columbia)		
Saw Mill River, Yonkers的Mill Street上游(Westchester)		
Sheldrake River (Westchester)		
Valatie Kill, 位于Nassau Lake和Kinderhook Lake之间 (Rensselaer, Columbia)	1餐/月	不要吃
Moodna Creek, Firthecliff Dam至Hudson River (Orange)		
Hudson River, Troy至Catskill (多个县)	不要吃	不要吃
所有其他水域 	4餐/月	大于20英寸， 1餐/月； 小于20英寸， 4餐/月



敏感人群指的是50岁以下的可怀孕人群和15岁以下的儿童。一般人群指的是其他所有人。

## 按鱼种提供的建议

有关其他鱼种，请参见第2页的图例。



Rainbow trout



一般人群



敏感人群

水域

水域	一般人群	敏感人群
Hoosic River, 从Schaghticoke Dam至Vermont州线(Rensselaer, Washington)	1餐/月	1餐/月
Hudson River, Catskill至NYC Battery (多个县)	4餐/月	不要吃
Kinderhook Lake (Columbia)		
Saw Mill River, Yonkers的Mill Street上游(Westchester)		
Sheldrake River (Westchester)		
Valatie Kill, 位于Nassau Lake和Kinderhook Lake之间(Rensselaer, Columbia)		
Moodna Creek, Firthecliff Dam至Hudson River (Orange)	1餐/月	不要吃
Hudson River, Troy至Catskill (多个县)	不要吃	不要吃
<b>所有其他水域</b>	4餐/月	4餐/月

如果没有水坝、瀑布或屏障阻止鱼类逆流而上，上述水域的具体健康建议也适用于其支流和相连水域。



不要吃Hudson River北部地区、Newburgh地区水域、Thayers Pond、Valatie Kill部分地区和Nassau Lake的任何鱼种。参见第4页。

## 按鱼种提供的建议



Walleye



一般人群



敏感人群

水域

水域	一般人群	敏感人群
Kinderhook Lake (Columbia)	大于19英寸， 1餐/月； 小于19英寸， 4餐/月	不要吃
Saw Mill River, Yonkers的Mill Street上游(Westchester)		
Sheldrake River (Westchester)		
Valatie Kill, 位于Nassau Lake和Kinderhook Lake之间(Rensselaer, Columbia)		
Boyd Corners Reservoir (Putnam)	1餐/月	不要吃
East Branch Reservoir (Putnam)		
Swinging Bridge Reservoir (Sullivan)		
Loch Sheldrake (Sullivan)	大于19英寸， 不吃鱼； 小于19英寸， 1餐/月	不要吃
Dunham Reservoir (Rensselaer)	不要吃	不要吃
Hudson River, Troy至NYC Battery (多个县)		
Moodna Creek, Firthecliff Dam至Hudson River (Orange)		
<b>所有其他水域</b>	大于19英寸， 1餐/月； 小于19英寸， 4餐/月	大于19英寸， 不要吃； 小于19英寸， 1餐/月



敏感人群指的是50岁以下的可怀孕人群和15岁以下的儿童。一般人群指的是其他所有人。



## 按鱼种提供的建议

有关其他鱼种，请参见第2页的图例。



White perch



一般人群



敏感人群

水域

水域	一般人群	敏感人群
Cross River Reservoir (Westchester)	1餐/月	不要吃
Hudson River, Catskill至NYC Battery (多个县)		
Kinderhook Lake (Columbia)		
Lake Taghkanic (Columbia)		
Moodna Creek, Firthcliff Dam至Hudson River (Orange)		
Saw Mill River, Yonkers的Mill Street上游(Westchester)		
Sheldrake River (Westchester)		
Titicus Reservoir (Westchester)		
Valatie Kill, 位于Nassau Lake和Kinderhook Lake之间 (Rensselaer, Columbia)		
Hudson River, Troy至Catskill (多个县)	不要吃	不要吃
<b>所有其他水域</b> 	1餐/月	1餐/月

## 按鱼种提供的建议



White sucker



一般人群



敏感人群

水域

水域	一般人群	敏感人群
Hoosic River, Schaghticoke Dam至Vermont州线(Rensselaer, Washington)	4餐/月	1餐/月
Mohawk River (多个县)		
Patroon Creek (Albany)		
Hudson River, Catskill至NYC Battery (多个县)	4餐/月	不要吃
Kinderhook Lake (Columbia)		
Saw Mill River, Yonkers的Mill Street上游(Westchester)		
Sheldrake River (Westchester)		
Valatie Kill, 位于Nassau Lake和Kinderhook Lake之间(Rensselaer)		
Moodna Creek, Firthcliff Dam至Hudson River (Orange)	1餐/月	不要吃
Hudson River, Troy至Catskill (多个县)	不要吃	不要吃
<b>所有其他水域</b> 	4餐/月	4餐/月

如果没有水坝、瀑布或屏障阻止鱼类逆流而上，上述水域的具体健康建议也适用于其支流和相连水域。



不要吃Hudson River北部地区、Newburgh地区水域、Thayers Pond、Valatie Kill部分地区和Nassau Lake的任何鱼种。参见第4页。



敏感人群指的是50岁以下的可怀孕人群和15岁以下的儿童。一般人群指的是其他所有人。

## 按鱼种提供的建议

有关其他鱼种，请参见第2页的图例。



Yellow perch



一般人群



敏感人群

水域	一般人群	敏感人群
Diverting Reservoir (Putnam)	4餐/月	1餐/月
Glass Lake (Rensselaer)		
Lake Superior (Sullivan)		
Mohawk River (多个县)		
Moreau Lake (Saratoga)		
Thompsons Lake (Albany)		
Amawalk Reservoir (Westchester)	大于10英寸， 1餐/月； 小于10英寸， 4餐/月	1餐/月
Ballston Lake (Saratoga)		
Black River Pond (Rensselaer)		
Carters Pond (Washington)		
Dunham Reservoir (Rensselaer)		
Dyken Pond (Rensselaer)		
East Branch Reservoir (Putnam)		
Green Lake (Greene)		
Middle Branch Reservoir (Putnam)		
New Croton Reservoir (Westchester)		
Rio Reservoir (Sullivan, Orange)		
Titicus Reservoir (Westchester)		
Wappingers Lake (Dutchess)		
West Branch Reservoir (Putnam)		

(接下页)



Yellow perch,  
继续



一般人群



敏感人群

水域	一般人群	敏感人群
Hudson River, Catskill至NYC Battery (多个县)	4餐/月	不要吃
Kinderhook Lake (Columbia)		
Saw Mill River, Yonkers的Mill Street上游(Westchester)		
Sheldrake River (Westchester)		
Valatie Kill, 位于Nassau Lake和Kinderhook Lake之间 (Rensselaer, Columbia)		
Hudson River, Troy至Catskill (多个县)	1餐/月	不要吃
Moodna Creek, Firthecliff Dam至Hudson River (Orange)	4餐/月	大于10英寸， 1餐/月； 小于10英寸， 4餐/月
所有其他水域 		

如果没有水坝、瀑布或屏障阻止鱼类逆流而上，上述水域的具体健康建议也适用于其支流和相连水域。



不要吃Hudson River北部地区、Newburgh地区水域、Thayers Pond、Valatie Kill部分地区和Nassau Lake的任何鱼种。参见第4页。

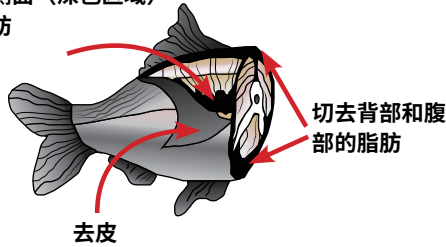


敏感人群指的是50岁以下的可怀孕人群和15岁以下的儿童。一般人群指的是其他所有人。

## 健康饮食的提示

- 尽量把吃鱼的时间间隔开来。例如，如果建议您一个月最多吃四顿鱼，不要在同一周内全部吃完。这对敏感人群尤其重要。
- 鱼的体内或体表可能存在细菌、病毒或寄生虫。将您捕获的鱼冷藏。在给鱼去皮和修剪时要戴手套。处理鱼时要经常洗手和清洗表面，且生的食物要分开处理。食用鱼和贝类之前要彻底煮熟。
- PCB、氯丹、狄氏剂和二恶英在鱼类脂肪中含量较高。通过适当修剪、去皮和烹饪您的鱼来减少脂肪：

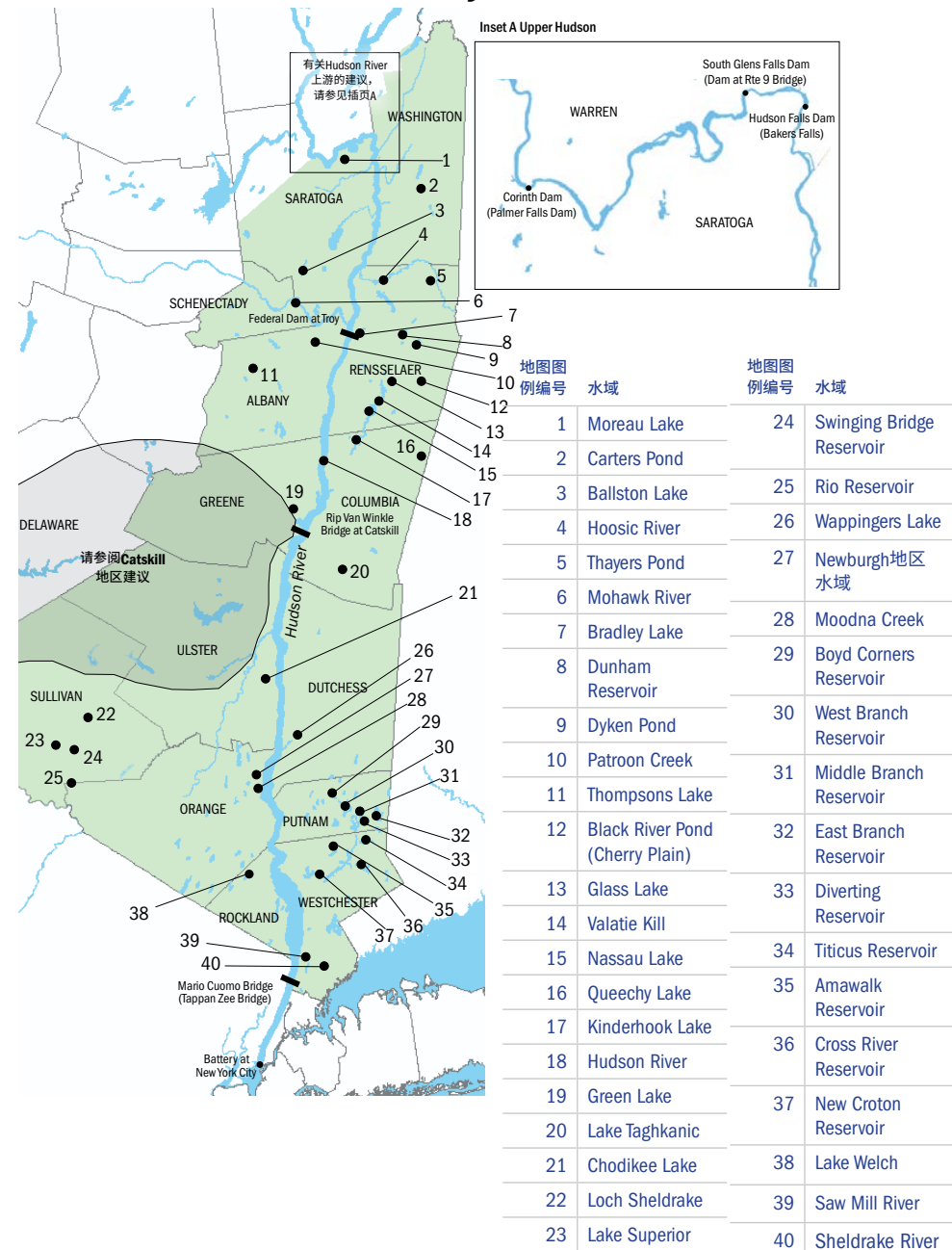
切去侧面（深色区域）  
的脂肪



- 烹饪或浸泡鱼类不能消除这些化学物质，但烹饪产生的热量会融化一些脂肪。将修剪、去皮后的鱼放在架子上烤炙、烧烤或烘烤，使脂肪滴落。不要用滴下的鱼汁做酱汁或肉汁。
- 修剪和去皮不会减少鱼中的汞含量。
- 减少从鱼中摄入汞含量的主要方法是避开某些鱼种或食用某个鱼种中体型较小的鱼。

有关更多提示和健康鱼类食谱，请访问  
[www.health.ny.gov/fish/tips.htm](http://www.health.ny.gov/fish/tips.htm)
















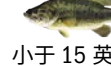














## Hudson Valley水域及具体建议



### 支流和相连水域的情况如何？

如果没有水坝、瀑布或屏障阻止鱼类向上游或下游移动，则具体建议适用于其支流和相连水域。这是因为当鱼类从一个水域转移到另一个水域时，化学物质会残留在鱼体内。

## 全州范围内的建议

 一般人群	该建议已纳入“按鱼种”页面(6-29)。对于第33页上列出的水域，请使用“全州建议”。从“最佳选择”和“优质选择”中选择鱼种，从食用当地捕获的鱼种中获得最大益处。	 敏感人群
<b>4</b> 餐/月	<p style="text-align: center;"><b>*最佳选择鱼类*</b></p> <div style="display: flex; justify-content: space-around;"> <div style="text-align: center;">                       Brook trout                 </div> <div style="text-align: center;">                       小于 20 英寸的 Brown trout                 </div> <div style="text-align: center;">                       Rainbow trout                 </div> </div> <div style="display: flex; justify-content: space-around; margin-top: 10px;"> <div style="text-align: center;">                       Bluegill                 </div> <div style="text-align: center;">                       Pumpkinseed/ Sunfish                 </div> <div style="text-align: center;">                       White sucker                 </div> <div style="text-align: center;">                       小于 10 英寸的 Yellow perch                 </div> </div>	<b>4</b> 餐/月
<b>4</b> 餐/月	<p style="text-align: center;"><b>优质选择</b></p> <div style="display: flex; justify-content: space-around;"> <div style="text-align: center;">                       Black crappie                 </div> <div style="text-align: center;">                       大于 20 英寸的 Brown trout                 </div> <div style="text-align: center;">                       Bullhead                 </div> <div style="text-align: center;">                       小于 20 英寸的 Chain pickerel                 </div> </div> <div style="display: flex; justify-content: space-around; margin-top: 10px;"> <div style="text-align: center;">                       Carp                 </div> <div style="text-align: center;">                       Lake trout                 </div> <div style="text-align: center;">                       小于 15 英寸的 Largemouth bass                 </div> <div style="text-align: center;">                       小于 26 英寸的 Northern pike                 </div> </div> <div style="display: flex; justify-content: space-around; margin-top: 10px;"> <div style="text-align: center;">                       Rock bass                 </div> <div style="text-align: center;">                       小于 19 英寸的 Walleye                 </div> <div style="text-align: center;">                       大于 10 英寸的 Yellow perch                 </div> <div style="text-align: center;">                       未列出的任 何鱼种                 </div> </div>	<b>1</b> 餐/月
<b>1</b> 餐/月	<p style="text-align: center;"><b>少吃</b></p> <div style="display: flex; justify-content: space-around;"> <div style="text-align: center;">                       大于 20 英寸的 Chain pickerel                 </div> <div style="text-align: center;">                       Channel catfish                 </div> <div style="text-align: center;">                       Freshwater drum                 </div> </div> <div style="display: flex; justify-content: space-around; margin-top: 10px;"> <div style="text-align: center;">                       大于 15 英寸的 Largemouth bass                 </div> <div style="text-align: center;">                       小于 15 英寸的 Smallmouth bass                 </div> <div style="text-align: center;">                       White perch                 </div> </div>	<b>1</b> 餐/月
<b>1</b> 餐/月	<div style="display: flex; justify-content: space-around;"> <div style="text-align: center;">                       大于 26 英寸的 Northern pike                 </div> <div style="text-align: center;">                       大于 15 英寸的 Smallmouth bass                 </div> <div style="text-align: center;">                       大于 19 英寸的 Walleye                 </div> </div>	<b>0</b> 不要吃



敏感人群指的是50岁以下的可怀孕人群和15岁以下的儿童。一般人群指的是其他所有人。

一餐相当于八盎司的份量（半磅）。

## 哪些地方适用全州建议

### Albany

Basic Creek  
 Basic Creek Reservoir  
 Catskill Creek  
 Normans Kill,  
*1-87号公路瀑布上游*  
 Rensselaer Lake  
 Ten Mile Creek  
 Tivoli Lake  
 Vly Creek  
 Washington Park Lake

### Columbia

Claverack Creek,  
*Van De Carrs Dam上游*  
 Copake Lake  
 Kline Kill

### Dutchess

Crum Elbow Creek,  
*Lower Dam上游*  
 Fishkill Creek,  
*NY Rubber Co. Dam上游*  
 Iron Mine Pond  
 Morgan Lake  
 Roeliff Jansen Kill,  
*Bingham Mill Dam上游*  
 Shekomeko Creek  
 Sprout Creek  
 Stissing Pond  
 Tenmile River  
 Wappinger Creek-  
*Wappinger Falls Dam上游*  
 Webatuck Creek  
 Ore Pit Pond  
 Roeliff Jansen Kill,  
*Bingham Mills Dam上游*  
 Taghkanic Creek  
 Weed Mines Pond

### Putnam

Canopus Lake  
 Croton Falls Reservoir  
 East Branch Croton  
 River, *Diverting  
 Reservoir Dam下游*  
 Lake Gilead  
 Lake Gleneida  
 Lake Mahopac  
 Peekskill Hollow Brook,  
*大坝上游*  
 Pelton Pond  
 Roaring Brook Lake  
 Stillwater Pond  
 West Branch Croton  
 River, *West Branch  
 Dam下游*  
 White Pond

### Orange

Barnes Lake  
 Blue Lake  
 Eagle Lake  
 Glenmere Lake  
 Greenwood Lake  
 Hessian Lake  
 Island Pond  
 Lake Askoti  
 Lake Kanawauke  
 Lake Nawahunta  
 Lake Skannatati  
 Lake Skenonto  
 Lake Stahahe  
 Ramapo River  
 Wallkill River

### Rensselaer

Burden Lake  
 Crooked Lake  
 Crystal Lake  
 Long Pond  
 Poesten Kill,  
*Mt. Ida Falls上游*  
 Shaver Pond  
 Snyder's Lake  
 Tackawasick Creek  
 Tomhannock Reservoir  
 Tsatsawassa Lake

### Rockland

Hessian Lake  
 Lake Sebago  
 Lake Wanoksink  
 Mahwah River  
 Minisceongo Creek,  
*Rockland Print Company  
 Dam上游*

Pine Meadow Brook  
 Pine Meadow Lake  
 Ramapo River  
 Rockland Lake  
 Sparkill Creek, *Piermont  
 Paper Company Dam上游*  
 Tiorati Brook,  
*Stony Point Dam上游*

### Saratoga

Alplaus Kill  
 Dwaas Kill  
 Geyser Brook  
 Glowegee Creek  
 Kayaderoseras Creek  
 Round Lake  
 Saratoga Lake

### Schenectady

Collins Lake  
 Featherstonhaugh Lake  
 Iroquois Lake  
 Lisha Kill  
 Mariaville Lake  
 Steinmetz Lake

### Sullivan

Bashakill Marsh  
 Callicoon Creek  
 Cliff Lake  
 Crystal Lake  
 Delaware River  
 Lake Huntington  
 Mongaup Falls  
 Reservoir  
 Morningside Lake  
 Neversink River  
 Toronto Reservoir  
 White Lake

### Ulster

Louisa Pond  
 Sturgeon Pool  
 Wallkill River,  
*Sturgeon Pool上游*

### Washington

Batten Kill,  
*Clark Mills Lower Dam  
 上游*  
 Cossayuna Lake  
 Dead Lake  
 Mettawee River,  
*Thomas Rd和Upper  
 Tpke交叉口瀑布上游*

### Westchester

Bronx River,  
*Bronx River Dam上游*  
 Croton River,  
*Silver Lake Dam上游*  
 Kensico Reservoir  
 Mohansic Lake  
 Muscoot Reservoir  
 Peekskill Hollow  
 Brook, *Hollowbrook  
 Dam上游*  
 Stone Hill River  
 Swan Lake


有关Catskill地区（包括Delaware、Greene、Sullivan和Ulster县的部分地区）的其他垂钓水域和建议，请访问[www.health.ny.gov/fish/CAT](http://www.health.ny.gov/fish/CAT)。

## 按字母顺序排列的具体建议水域

使用此列表查找您所在的位置是否有特定的建议。列出的页码越多，说明该水域有越多建议。

特定建议水域 (县)	页码	特定建议水域 (县)	页码
Amawalk Reservoir (Westchester)	17, 28	Moodna Creek, Firthcliffe Dam下游至Hudson River河口 <sup>1</sup>	7 - 27, 29
Ballston Lake (Saratoga)	28	Moreau Lake (Saratoga)	28
Black River Pond (Rensselaer)	28	<b>Nassau Lake (Rensselaer)</b>	4
Boyd Corners Reservoir (Putnam)	17, 25	New Croton Reservoir (Westchester)	28
Bradley Lake (Rensselaer)	10	<b>Newburgh地区水域(Orange)</b>	4
Carters Pond (Washington)	28	Patroon Creek (Albany)	27
Chodikey Lake (Ulster)	17	Queechy Lake (Columbia)	10
Cross River Reservoir (Westchester)	17, 23, 26	Rio Reservoir (Sullivan, Orange)	28
Diverting Reservoir (Putnam)	28	Saw Mill River, Yonkers的Mill Street槽沟上游(Westchester) <sup>1</sup>	7, 9-27, 29
Dunham Reservoir (Rensselaer)	21, 25, 28	Sheldrake River (Westchester) <sup>1</sup>	7, 9-27, 29
Dyken Pond (Rensselaer)	17, 28	Swinging Bridge Reservoir (Sullivan)	25
East Branch Reservoir (Putnam)	25, 28	<b>Thayer Pond - Hoosick Falls地区(Rensselaer)</b>	4
Glass Lake (Rensselaer)	28	Thompsons Lake (Albany)	28
Green Lake (Greene)	19, 28	Titicus Reservoir (Westchester)	23, 26, 28
Hoosic River, 从Schaghticoke Dam至Vermont州线(Rensselaer, Washington)	11, 12, 19, 23, 24, 27	<b>Valatie Kill, 位于18号县道和Nassau Lake之间(Rensselaer)</b>	4
<b>Hudson River, 位于S. Glens Falls和Hudson Falls之间</b>	4	Valatie Kill, 位于Nassau Lake和Kinderhook Lake之间(Rensselaer, Columbia) <sup>1</sup>	7, 9-27, 29
<b>Hudson River, 位于Hudson Falls和Troy之间</b>	4	Wappingers Lake (Dutchess)	28
Hudson River, 位于Troy和Catskill之间 <sup>1</sup>	6 - 27, 29	West Branch Reservoir (Putnam)	23, 28
Hudson River, 位于Catskill和NYC之间 <sup>1</sup>	6 - 27, 29		
Kinderhook Lake (Columbia) <sup>1</sup>	7, 9-27, 29		
Lake Superior (Sullivan)	28		
Lake Taghkanic (Columbia)	26		
Lake Welch (Rockland)	17, 21		
Loch Sheldrake (Sullivan)	25		
Middle Branch Reservoir (Putnam)	28		
Fivemile Dam和Cohoes Falls之间的Mohawk River/Erie Canal (Herkimer, Schenectady, Montgomery, Albany, Saratoga)	12, 19, 22, 23, 27, 28		

所有其他水域  请遵循第32页上的全州建议

 “不要吃”的水域以红色标出。参见第4页。

<sup>1</sup> 对于这些水域中未列出的其他鱼种，请遵循第9页的建议。



## 商店和餐馆的鱼



美国食品和药物管理局(Food and Drug Administration, FDA)负责对市场上的商品鱼类销售进行监管。出于对汞的担忧, FDA和美国环境保护署(Environmental Protection Agency, EPA)建议怀孕中和哺乳期人士、可能怀孕的人和幼童避免食用shark、swordfish、king mackerel、tuna (bigeye)、marlin、orange roughy和tilefish。

如需了解更多信息, 请访问: [www.fda.gov/fishadvice](http://www.fda.gov/fishadvice)或  
[www.epa.gov/fishadvice](http://www.epa.gov/fishadvice)。

## 更多信息

### 纽约州鱼类食用建议

纽约州卫生厅

(Department of Health, DOH)

[www.health.ny.gov/fish](http://www.health.ny.gov/fish)

[www.health.ny.gov/fish/maps.htm](http://www.health.ny.gov/fish/maps.htm)

(518) 402-7800

(800) 458-1158

[BTSA@health.ny.gov](mailto:BTSA@health.ny.gov)

### 在纽约市水库钓鱼

纽约市环境保护局(NYC Department of Environmental Protection, NYC DEP)

<http://www.nyc.gov/html/dep/html/recreation/fishing.shtml>

1-800-575-LAND (5263)

[recreation@dep.nyc.gov](mailto:recreation@dep.nyc.gov)

### 纽约州垂钓

环境保护厅(Department of Environmental Conservation, DEC)

[www.dec.ny.gov/outdoor/fishing.html](http://www.dec.ny.gov/outdoor/fishing.html)

#### DEC地区5

(Washington和Saratoga县)

Ray Brook办事处

(518) 897-1200

[fwwfish5@dec.ny.gov](mailto:fwwfish5@dec.ny.gov)

#### DEC地区4

(Albany、Columbia、Greene、Rensselaer和Schenectady等县)

Stamford办事处

(607) 652-7366

[fwwfish4@dec.ny.gov](mailto:fwwfish4@dec.ny.gov)

#### DEC地区3

(Dutchess、Orange、Putnam、Rockland、Ulster和Westchester等县)

New Paltz办事处

(845) 256-3161

[fwwfish3@dec.ny.gov](mailto:fwwfish3@dec.ny.gov)

以上列出的DEC钓鱼网站拥有丰富的资源, 可帮助您找到公共垂钓场所、船只停靠点、不同水域中的鱼种以及钓鱼许可证信息。