



这是我们这边的佛手 笔架

夏天是盛产蛏子的季节。蛏子最常见的一种叫长竹蛏，两壳形似长竹筒，因此而得名。肉味鲜美，是夏天佐酒的佳肴。福建的莆田、福州、泉州、福清及周边地方的人都很喜欢吃蛏子干。厦门人煮咸饭、火锅，都习惯要用蛏干。蛏干是新鲜蛏子肉的干制品。分为生蛏干和熟蛏干，熟蛏干肉比较厚，适合煲汤。生蛏干薄薄，有点透明，比较适合炒菜，用油一爆特别香，也可以用来炖汤。

蛏子哪个肥，章鱼哪种嫩 夏天吃海鲜要注意这些

海带

六月，福建省霞浦县的渔民们正在忙于收获海带。从海上种植区收上来的海带，要在一到两天之内晒干。霞浦的海带都是在海面上挂晒的，晾晒过程中，海水自然流走，海带表面的白色粉末是海带内部渗出来的碘，没有咸味。遇到北风天，晒出来的海带为墨绿色，成色为佳品。而碰上南风天，空气潮湿，海带就会发黄。

郑畏城是霞浦县沙江镇竹江村人，在县城经营海鲜干货店。

郑畏城：十斤湿海带晒一斤干海带。霞浦竹江的海带第一是干净，第二是碘比较多，第三就是口感比较嫩。很多地方的海带，白的是盐巴，吃起来是咸的，我们这个甜的。

温馨提醒：海带并非越厚越好，厚度适中的海带口感更美味。虽然每斤黄色海带比绿色海带要便宜一两元，但是吃起来的味道和口感其实差不多。

章鱼

退潮的时候，竹江村四周就露出了滩涂，船已经无法行驶。居住在海边的人们开始在滩涂上寻找有价值的小海鲜，也就是“赶小海”。霞浦县境内滩涂面积有104万亩，潮水退去，滩涂上布满了密密麻麻的小洞，每一个洞里都可能藏着鲜美的小海鲜。

郑畏城告诉记者，赶小海分季节，每个季节的物产不一样。这个季节，除了跳跳鱼、虾、鳗鱼，最受欢迎的就是章鱼了。

郑畏城：一只15元。农历五月的小章鱼虽然没有十二月的肥，但是味道依然很鲜美。

收购商：一般端午节过后章鱼就

没了，到了农历八月份的时候又会多一点。这个季节的小章鱼产量最高，价格也是全年里相对较低的时候。一级收购商会把小章鱼分成两个等级，大一点的10元钱一只，小一点的8元钱一只。

温馨提醒：小章鱼也叫白章，和另外一种红章鱼很相似。红章鱼的口感比较脆，小章鱼肉质相对细嫩，吃起来比较绵软。煮熟后，白章的底部完全是白色，红章的底部发红。

蛏子

退潮之后赶小海靠的是运气，在滩涂上养殖海鲜，靠的就是技术了。在汐路桥旁边，村民们正在一口鱼塘中间的泥垄上抢收这个季节的最后一批蛏子。

村民介绍说，野生蛏子大概10元到11元一斤，不能烘干，只能吃鲜的。养殖的蛏子可以加工成蛏干，肉肥，批发13.5元一斤。

蛏子的养殖周期为五六个月，一口60亩的鱼塘，每年能产三万多斤蛏子。在挑选蛏子的时候，也是有技巧的，“肉质挤到壳外面的都是肥的。”

温馨提醒：贝类死了之后，腐败变质的速度很快，所以，买新鲜蛏子的时候，一定要买活的。

虾皮

熟晒和生晒的虾皮口味不同，不存在好坏之分，根据个人的喜好购买即可。另外，因为捕捞上来的虾颜色不同，所以加工出来的虾皮也会有所区别，颜色和品质没有直接关系。

温馨提醒：颜色自然、整体比较鲜亮的虾皮更为新鲜。购买的时候最好品尝一下，越咸的虾皮价格越低。

佛手、岩上花等

霞浦滩涂上的小海鲜有几百个品种，有很多根本无法运往外地，只有在当地的菜市场才能买到。

开了十几年海鲜大排档的陈新桂对挑选霞浦当地的海鲜非常在行，他告诉记者，底端的肉质越厚实饱满、顶端的壳发黄一些的佛手，品质更好。看似其貌不扬的岩上花和海上花，属于海葵的两个不同品种，是做酸辣汤和岐乳煎非常美味的食材。

温馨提醒：滩涂小海鲜的品种琳琅满目，但是挑选的时候必须记住一个原则——鲜活、没注水的小海鲜才是最好的。

■来源于消费主张
微信号 cctv2-XFZZ



关注三湘都市报微信看E报。

小贴士

夏天吃海鲜的禁忌

海鲜中的病菌主要是副溶血性弧菌等，耐热性比较强，80℃以上才能杀灭。除了水中带来的细菌之外，海鲜中还可能存在寄生虫卵以及加工带来的病菌和病毒污染。一般来说，在沸水中煮4-5分钟才算彻底杀菌。因此，在吃“醉蟹”、“生海胆”、“酱油腌海鲜”之类不加热烹调的海鲜时一定要慎重，吃生鱼片时也要保证鱼的新鲜。

海鲜啤酒同吃惹痛风。在吃海鲜时最好别饮用啤酒。虾、蟹等海产品在人体代谢后会形成尿酸，而尿酸过多会引起痛风、肾结石等病症。

海鲜水果同吃会腹痛。鱼、虾、蟹等海产品含有丰富的蛋白质和钙等营养素，而水果中含有较多的鞣酸。如果吃完海产品后，马上吃水果，不但影响人体对蛋白质的吸收，海鲜中的钙还会与水果中的鞣酸相结合，形成难溶的钙，会对胃肠道产生刺激，甚至引起腹痛、恶心、呕吐等症状。最好间隔2小时以上再吃。

吃海鲜后喝茶易长结石。茶叶中也含有鞣酸，同样能与海鲜中的钙形成难溶的钙。在食用海鲜前或后吃海鲜，都会增加钙与鞣酸相结合的机会。

冰鲜虾不可白灼着吃。任何海鲜都只有在高度新鲜的状态下才能做成清蒸、白灼之类的菜肴。水产海鲜体内带有很多耐低温的细菌，而且蛋白质分解特别快。如果放在冰箱里多时，虾体的含菌量增大，蛋白质也已经部分变性，产生了胺类物质，无论怎么样都达不到活虾的口感、风味和安全性，当然也就不适合白灼的吃法了。

■来源于中华养生网