

老渔民教你挑海鲜的方法 总共就这么几招!

鱼

鉴别鱼是否新鲜，关键是看鱼的体表和鱼鳃。

- 1.看鱼眼睛。眼膜健全、透明清亮的是鲜鱼，不新鲜的鱼一般眼膜有血丝，眼珠不突出；
- 2.摸鱼身。新鲜的海鱼体表没有伤痕，不畸形，没有不明粘液；鳞片紧实，鱼肚不破。掀开鱼鳃看一看，新鲜鱼的鳃是鲜红的，若鳃已发白、有许多黏液，说明鱼已经死很久了；
- 3.看鱼腹。腹部没有异常突起的是新鲜的；
- 4.挤压鱼肉。挤压后鱼肉凹陷迟迟不反弹的说明不新鲜；
- 5.闻味道。鱼确实有鱼腥味，但鱼臭掉的味道却和腥味明显不一样，仔细闻一闻吧。

海虾

新鲜的虾呈青白色（雌虾）或蛋黄色（雄虾），体表和腹肢不发黑，头部和表面不发红，头、胸甲与虾肉连接在一起。除此之外还有：

- 1.养在水里的活虾，用网子去捞时游得越快的越强越新鲜；
- 2.看色泽，虾壳硬，有光泽的是肉质比较鲜美的；
- 3.看壳与肌肉之间紧密程度，鲜虾这两者之间是非常紧实的，不易用手剥开，但如果是久置的虾很容易用手就会剥开了；
- 4.静静观察，鲜虾会时不时有气泡吐出，说明有正常的生命呼吸；
- 5.闻味道，虾有一种腥味，越腥说明越新鲜，但不是腐烂的霉味，如果已经产生异味，就不新鲜了。

鲍鱼

怎么选鲍鱼？一般来说，能吸附在玻璃缸壁上的鲍鱼是比较新鲜的。除此之外还有：

- 1.色泽。优质鲍鱼呈米黄色或浅棕色，质地新鲜有光泽；劣质鲍鱼颜色灰暗，鲍体表面甚至出现黑绿霉斑；
- 2.外形。优质鲍鱼呈椭圆形，鲍身完整无缺，个头均匀，干度足，表面有薄薄的盐粉，若在灯影下鲍鱼中部出现红色那就是棒棒哒；
- 3.肉质。优质鲍鱼肉厚，鼓壮饱满，新鲜。劣质鲍鱼肉质瘦薄，外干内湿。

扇贝

街边经常会有卖扇贝的海鲜摊，选择扇贝的时候一般选外壳颜色比较一致，并且有光泽、大小均匀的扇贝。

如果扇贝养在水中，新鲜的贝壳会一张一合活动；如果扇贝没在水中，可以用手拍一下壳，贝壳马上闭合，就证明扇贝是活的啦！

在繁殖季节，还可以辨别扇贝的公母哦，公扇贝有乳白色、月牙形的膏，母扇贝则是橘红色、月牙形的黄儿。

口感上有啥不一样呢？老渔民打了个形象的比方：公扇贝就像是猪身上的瘦肉，而母扇贝则象肥肉。

总有人购买海鲜不得其法，买回家挨批评后十分郁闷。这里有一份网传的老渔民教大家挑选海鲜的方法！学一下，还是挺有用的！



壳类

选车白等壳类可是一门学问，肉嫩无沙的好货吃起来就是带劲！一般壳类都是放在水里养，透过水可以看到它们的外形：

- 1.要选贝壳有光泽的。不同品种的颜色不同，白蛤较白，花蛤较黑；
- 2.不要以为选开口的就是活的，大错特错！在水里开口的，可能已经死了很久了！
- 3.闭着壳的一定是活的？也不一定。不怕腥，可以拿起来2个对敲一下，空的很容易分辨出来；
- 4.看到半吐出舌头的，一碰就缩进去说明是活着的，吃起来才肉质鲜美。

这里要提醒大家注意了，买回家需要放在盐水里养一会，因为壳类是海生的，没有海水环境反而容易死哦！

花蟹

花蟹（梭子蟹）蟹肉肥美、营养丰富。选好的花蟹是有讲究的：

- 1.看公母，公的腹部是三角形而母的是半圆形的，这是最简单的辨别方法。喜欢吃膏就选母的，喜欢鲜甜蟹肉的就选公的；
- 2.看背部，蟹壳呈褐色或紫色，且坚硬，纹理清晰有光泽的为佳；
- 3.生命活力，可以将其翻过来，能迅速翻身说明非常健康，如果不能翻身说明生命力不强；
- 4.腹壳的软硬，用大拇指去挤压，硬的说明肉质肥厚；
- 5.看蟹足，蟹足和躯体连接紧密，提起蟹体时蟹足坚硬，不松弛下垂的最饱满；
- 6.掂重量，如果两个相同大小的，用手掂量一下，哪个重哪个肉就多了。

皮皮虾

选择皮皮虾和选活虾的方法差不多：

- 1.看它在水中的游泳速度和频率，速度越快频率越高，说明越鲜活；
 - 2.捏虾虎头，越硬越好；
 - 3.看其腹部的鳃，鳃越白说明越新鲜；
 - 4.看重量，同样大小重量越大越好。
- 辨别公母：母虾腹部靠近头颈的位置有三条乳白色的横线，透过灯光可以看见母虾背部中间有一条明显的实线，这是红红的虾子映衬出来的颜色——而公虾通体一种颜色。

鱿鱼

选鱿鱼要记住三大挑选原则，看体型、体表和肉质：

- 1.看体型，质量好的鱿鱼一般体型完整坚实。鲜鱼的头与身体连接紧密，不易扯断；
- 2.看体表，好的鱿鱼体表面略现白霜；
- 3.看肉质，鱿鱼肉肥厚，呈粉红色半透明的就是好鱿鱼。

海蜇

挑选海蜇很有讲究：

- 1.看颜色。优质的海蜇皮呈白色或淡黄色，有光泽感，无红斑、红衣和泥沙；
- 2.观肉质。质量好的海蜇，皮薄、张大、色白而且质坚韧不脆裂；
- 3.闻味道。用盐和矾经传统工艺加工后的海蜇气味独特，无腥臭；
- 4.看个头。海蜇头以个大、浅黄色、水分大、脆嫩、泥沙少为上品；
- 5.尝口味。将海蜇放入口中咀嚼，有嚼劲、能发出“咯咯”声的是上等的，而吃起来像塑料的是不好的。

■来源：大温岭、辣妈邦