



# 轻松办年货 欢喜过大年



## 海鲜

□记者 宋扬 通讯员 许可文/图

近几年,海鲜成了市民餐桌上经常可见的菜肴,春节招待亲朋,海鲜、河鲜必不可少。近日,记者到七一路海鲜市场走访,发现不少商户货源充足,等待市民前来置办年货。

### 带鱼、竹节虾最受欢迎

市场里,不少海鲜批发商户把冰冻带鱼、墨鱼仔、竹节虾、虾仁、海蛰等商品摆放在店门口,也有一些商户将“海鲜集装箱”的招牌摆放在显眼位置。

该市场管委会主任邵长明介绍,商户们从10月就开始囤货应对春节,进货量是平时的三四倍。今年的海鲜价格较去年同期上浮5%至10%,带鱼和竹节虾最受市民欢迎。

在郭辉海鲜商行,记者了解到,带鱼分大小两种,个头大的每斤8元,个头小的每斤6元,另有礼品盒包装的带鱼,由于品质较好,价格也高出不少。竹节虾则分活虾和冻虾,活虾每斤40元,冻虾每斤18元至20元,墨鱼仔每斤14元。

### 甲鱼价格低于去年

除了海鲜类产品,淡水鱼类也是市民选购年货的必备品。一名卖鱼的女商户向记者介绍,春节时卖得较好的是草鱼、鲤鱼和黑鱼。草鱼价格较低,每斤5.5元,鲤鱼价格也不贵,每斤5.8元,黑鱼刺少并有补血、愈合伤口之功效,根据个头大小每斤售价9.5元至13元。另外,每斤售价6.5元的花鲢较热销,因为它炖汤味道鲜美,也是做剁椒鱼头的好原料。

在中华黄河鳖销售点,老板张先生介绍,今年的甲鱼比去年同期价格有所下降,背壳直径20多厘米的甲鱼价格每斤60元,背壳直径10多厘米的每斤35元至45元,不同大小的甲鱼比去年春节便宜了10元左右。张先生说,这些甲鱼都是人工饲养的,若想买野生甲鱼,他可以专门进货,价格每斤100元左右。

### 挑选海鲜有窍门

内陆城市居民对挑选海鲜不在行,记者请业内人士给大家支招。

剞剞海鲜商行老板余汉平介绍,买带鱼要注意:中等大小、每条六七两重的最好吃,莫选过大或过小的,挑选时,带鱼表面颜色发白、形体匀称的较好;竹节虾主要看颜色,青绿色的比较新鲜,颜色发红发黑都不够新鲜,若虾头和虾身已经剥离,则是死虾冷冻的;黄花鱼最好选1斤左右的,不要以为肚子大的就好,大的内脏多、不好吃;海蟹要选肚子发白的,青黄色的不新鲜;鱿鱼要看冷冻前是否用水泡过,直接冷冻的身体是白色的、皮质较薄,若颜色发红、皮质松软变厚,就是用水泡过的。

经营贝类海鲜产品的崔姓老板告诉记者,选花蛤和蛏子不要选嘴张开的,那是死掉的;扇贝则不同,他用手敲打一只张着大嘴的扇贝,贝壳立刻合上了,说明它还活着。海鲜怎么贮存呢?崔老板说,既然叫海鲜,最好能及时吃掉才能保证其鲜味。花蛤最好用清水泡3个小时让其吐泥;蛏子表面泥多,应用毛刷刷净;生蚝放在阴凉处就可以了。海鲜若长时间不吃,最好放在冰箱里冷冻。

经营甲鱼的张先生说,选甲鱼最好不要贪图好看而选金黄色的,背壳和肚子上的肉发黄,是喂其黄色素过多所致,吃下去对人体有害,最好选颜色发青的。辨别野生甲鱼和人工甲鱼的方法是,野生甲鱼比人工甲鱼裙边大,光泽度好;另外,可以将甲鱼翻个儿,反应迅速力量大的是野生甲鱼,反应迟钝的是人工甲鱼。



市民在选购海鲜。

■编者按 小年已过,离春节只剩不到一周的时间,市民纷纷上街选购年货。蔬菜、水果、干果、干货、肉蛋、海鲜、糖、酒、饮料……样样都不能少。

本报记者前去农贸市场、超市打探今年的年货情况,帮消费者指点一二。

□记者 宋扬 通讯员 陈新新

对于市民来说,如今吃肉已不再稀罕,但过年割肉仍是置办年货不可缺少的项目。听说西工区七一路农贸市场肉类很全,前天,记者到此打探行情。

### 膘厚猪肉味儿更香

该市场个体协会会长张六伟在此经营猪肉多年,他告诉记者近日猪肉价格比较稳定,前后腿肉每斤14元,带皮五花肉每斤14.5元,里脊肉每斤15元,肋排每斤18元,带脊骨的排骨每斤14元。

张六伟说,买猪肉主要看其颜色,新鲜的瘦肉呈自然红色,表面鲜亮,放时间久的猪肉颜色发暗、表面干巴巴的。另外,要观察猪的脊骨,健康的猪脊骨上血色呈鲜红色,若血色发乌发暗,则很有可能是病猪肉。

记者问猪肉商贩们为何现在有些猪肉看起来很瘦,吃起来却不香,他们说,市场上的猪肉大都是人工饲养的种猪肉。瘦肉型猪肉虽好卖,但没有膘厚的猪肉味道香,特别是做红烧肉,最好挑选肥肉多的五花肉。

### 谨防牛肉注水

近日有市民怀疑购买的牛肉像注水肉,一名经营牛肉的摊贩告诉记者,目前市场上此现象的确严重。为避免进到注水肉,该摊主特意从外地进了一批牛肉,这些牛肉看起来颜色较深,呈暗红色,表面有些干,摊主用手指按一按牛肉表面,肉和手指粘连。该摊主说,注水牛肉颜色浅,肉看起来水汪汪的有些虚软,肉的表面粘连性较差。不过,没注水的牛肉价格比注水肉每斤高出四五元,市民注意不要贪图便宜而上当。

挑选羊肉要看其表面颜色是否鲜亮,一名姓马的羊肉摊主说,羊肉每斤25元,暂时没有涨价。若市民购买羊肉卷吃火锅,最好选择与羊肉价格差不多的肉卷,上面的肥油是自然生长的,面积较小,有些便宜的羊肉卷上面肥油很多,是加工时压制上去的。

### 不妨选肉灌香肠

在七一路上的双汇连锁店,记者看到这里猪肉价格较高,前后腿肉每斤16.9元,里脊肉每斤21.9元,纯肋排每斤30.9元,带脊骨的肋排每斤21.9元。

该店负责人王俊玲说,这些猪肉采用的是排酸加工工艺,水质较少,口感好,能冷藏保鲜7天。过年时,带皮五花肉、肉馅和适合做饺子馅儿的颈背肉卖得很好。

记者注意到,该店免费加工香肠的业务吸引了很多顾客,店里挂满了灌好的香肠。只要在店里买肉的顾客,每斤肉另加1.5元的肠衣费,就能免费加工麻辣、广式、五香口味的香肠。一名顾客说:“外面的香肠不知道是啥肉做的,自己买肉加工吃着放心。”

### 普通鸡蛋营养够

记者在我市多家超市看到,鸡蛋货源充足,品种多。在丹尼斯量贩政和店里,除了每斤3.98元的普通鸡蛋外,还有绿色鸡蛋、虫草蛋、柴鸡蛋等,绿色鸡蛋每斤5.98元,虫草蛋、柴鸡蛋每斤8.8元。另外还有不同品牌的草鸡蛋、笨鸡蛋、乌鸡蛋等,价格每斤6.9元至12.9元。导购员说,价格高的鸡蛋营养价值也高。记者从市中心医院营养科副主任王朝霞处得知,价格高的鸡蛋口味更好,但营养元素和安全性并不比普通鸡蛋高,单从营养学角度讲,普通鸡蛋就够了。

## 肉蛋

买肉谨防注水肉 普通鸡蛋营养够