

# 休闲·搜索

## ■ 食尚·搜索

螃蟹、生蚝、鸟贝、海胆……秋季,是吃各种海鲜的好时机,现在问题来了——

# 吃海鲜到底哪家强

□ 记者 王振华 文/图

俗话说:秋风起,蟹脚痒。秋季是吃各种海鲜的大好时机,肥美的螃蟹、营养丰富的生蚝、鲜美的龙虾……我市有不少专门做海鲜的饭店,各有特点。今天,就让小记带您去尝尝鲜。

### 推荐店家:威海小厨



美极鲜鱿



风情鸟贝

**推荐理由:**老板张大姐是山东威海人,她经营这家海鲜餐厅已经有6年时间,生意一直不错,来店用餐的大都是老顾客。张大姐的老公在威海,他每天将大箱的鲜活海鲜发往洛阳,保证张大姐店里的海鲜供应。店里的菜品一直用山东老家的烹制方法制作,张大姐说很多顾客就是冲着鲁菜的味道来的。

店里的菜品有百十来种。风情鸟贝是用芥末温拌的一道菜,把鸟贝焯一下,然后浇上调好的芥末汁儿即可,厨师将焯鸟贝的时间把握得很

准,不但保持了鸟贝的鲜味,肉质还特别嫩。贝类锅中包含生蚝、扇贝、海虹、蛭子、花蛤、沙蛤等,除了几片姜,锅里不放任何调料,保证了贝类的原汁原味。店里比较好吃的还有美极鲜鱿、尾鱼炖萝卜、红蟹鱼炖豆腐、海鲜疙瘩汤等。主食鲅鱼水饺个头儿超大,味道很不错。

人均消费:60元

营业时间:上午11:00至下午2:00,下午5:00至晚上9:00

地址:王城大道与汉屯路交叉口向北220米路东



### 推荐店家:王道海の味



蒸海虹



白灼红虾

**推荐理由:**该店于今年6月开业,老板是一名姓杜的帅哥,店内装修得非常有特色,墙上挂着他从世界各地淘回来的杯子,还有足球运动员的球衣以及他跟国内多位知名足球运动员的合影。

店内的海鲜每周一、三、五、日从大连空运过来,品种包括海胆、海肠、鲜鱿鱼、飞蟹、海鲈鱼等。杜帅哥的老家在广东,在香港勤工俭学时曾在一家五星级酒店打工,跟着师傅学了各种广东菜的做法。王道海の味的菜品采用粤菜传统的烹制方法烹制,白灼红虾、锡盘烤蚬子、泰国烧汁桶鱿、韭菜炒海肠等都非

常好吃。为了接地气,该店推出符合当地人口味的油爆基围虾、辣炒花蛤等。生滚潮汕粥特别值得一提,在花费4个小时煲好的汤底中加入海螺片、鲜鱿鱼、肉、米的浓香与海鲜的鲜味充分结合,味道好极了。随着气温降低,该店还会推出自助式火盆烧、港式打边炉、特色烧烤等。进店消费满100元送辣炒花蛤一份。

人均消费:70元

营业时间:下午6:00至晚上12:00

地址:中州西路与陕北一路交叉口



### 推荐店家:茗豪海鲜馆



生猛虾蟹粥

**推荐理由:**店里的海鲜主要来自广东湛江,店内菜品种类较多,有清蒸、白灼等粤菜做法,也有很多家常做法,从菜单上可以看到分为烧烤类、铁板类、炒菜类等几大类。咸鲜口味的生猛虾蟹粥很受客人欢迎,炭烤生蚝、烤扇贝、铁板鲷鱼仔等独具特色。近期店里推

出的每只9.8元的大闸蟹“点击率”也很高。中午到该店用餐还可参加团购活动。

人均消费:48元

营业时间:上午11:00至下午2:00,下午5:00至晚上12:00

地址:珠江路与周山路交叉口向南100米



绘制 丁翔宇

## ■ 相关链接

### 秋季吃海鲜 几点应注意

1. 螃蟹含有丰富的蛋白质和微量元素,养筋补骨,对身体有滋补作用。不过螃蟹性寒凉,不可多食,吃的时候要佐以姜、醋或温热的黄酒来祛寒。
2. 此时是吃生蚝的最佳时间,生蚝富含维生素、蛋白质和锌,不少店家推出生蚝刺身,生吃生蚝一定要选择来自洁净海域的优质生蚝。
3. 吃海螺时,一定要食用煮透的,防止病菌和寄生虫感染,如果食用海螺两小时内出现恶心、呕

吐、头晕等症状,要及时就医。

4. 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。如果在大量食用海鲜的同时饮用啤酒,就会加速体内尿酸的形成。所以,在大量食用海鲜的时候,千万别喝啤酒,否则会对身体产生不利影响。

5. 海鲜不宜与富含鞣酸的柿子、葡萄等水果一起吃,那样会大大降低海鲜的营养价值,如果要吃的话至少应间隔两个小时。