

9月“开海”，海鲜登陆

梭子蟹、皮皮虾、罗氏虾……哪儿新鲜、啥实惠，记者为您打探

琳琅满目的海鲜



□记者 邱明文/图

9月1日，我国黄渤海伏季休渔期正式结束。随之而来的，是一大批新鲜上市的海鲜。

近日，记者走访我市宏进农批、七一路海鲜市场、长申国际精品超市等发现，目前新运来我市的海鲜以梭子蟹、皮皮虾、罗氏虾为主，传统的花甲、蛭子仍是海鲜市场的主角。这些海产品价格如何？在哪儿买较为划算？记者为您一一打探。



梭子蟹

2 比价

个头相仿的花甲，一斤差2.8元

9月2日，记者走访了我市宏进农批、七一路海鲜市场、长申国际精品超市，综合比较了海鲜的种类、价格等。

● 宏进农批

优点：种类齐全，价格较优惠，可根据喜好预订
缺点：距离市区较远

推荐海鲜：花甲、蛭子

在宏进农批，一名海鲜水产店店主告诉记者，他们主要做批发生意，海鲜多是从郑州进货，运回来后发往我市一些超市及酒店；零买的市民一般会开车前来选购，看重的是这里的价格。

这家店当天的进货单上，有帝王蟹、鲍鱼、面包蟹等。“市场上能见到的海鲜在这儿都能买到；如果没有，顾客提出想吃哪一种，店里第二天就能到货。”他说。

小花甲3元一斤，大花甲4元一斤，蛭子13元一斤……记者发现，这家店内的花甲、蛭子都较其他市场便宜，只是卖相不好，盆里的水看起来较浑浊。记者花20元买了5斤花甲，回家炒后品尝，基本没什么沙子，性价比还是不错的。至于梭子蟹、皮皮虾，价格虽低，但都是冻货，而且是整箱出售。

● 七一路海鲜市场

优点：购买方便，均是热卖品种

缺点：种类不算丰富

推荐海鲜：梭子蟹、皮皮虾、罗氏虾

七一路海鲜市场的花甲要比宏进农批的花甲每斤贵0.5元左右，蛭子每斤贵2元。不过，梭子蟹、皮皮虾、罗氏虾等应季海鲜均是活物，前两种价格多为45元一斤，罗氏虾多为40元一斤。

有的摊位有刚刚死去的海鲜，价格基本上是原价的一半。

● 长申国际精品超市

优点：种类繁多，体格大，可现场加工制作

缺点：价格普遍较高

推荐海鲜：鲍鱼、鲅鱼、波士顿龙虾

该超市的海鲜种类繁多，更像一个水族馆，仅是贝类就有美贝、月亮贝、黑桃贝等多种。综合来看，这里的海鲜价格较高，常见的大花甲6.8元一斤，比宏进农批贵2.8元，蛭子26.8元一斤，皮皮虾58元一斤，梭子蟹68元一斤，罗氏虾(冻货)35元一斤。不过，海鲜看起来普遍较其他市场上的“壮实”一些。

超市的工作人员告诉记者，现在只是上了部分新货，再过几天就有大批量的海鲜到货了。有的海鲜在买够一定数量后，可以享受免费加工。记者注意到，该超市会定期推出特价产品，如鲍鱼2.8元一只，波士顿龙虾108元一只。另外，这里还有鲅鱼，23.8元一斤，十分新鲜。



新鲜的鲍鱼

1 走访

品尝海鲜正当时，送货上门成趋势

家住涧西区武汉路的王女士，今年61岁，是洛耐集团的退休职工，买海鲜、做海鲜很有经验。

王女士告诉记者，作为北方人，之所以喜欢上吃海鲜，是受当年厂里来自南方的同事影响。那个年代流行串门和集体生活，一来二去，她也成了“海鲜控”，说起海鲜来头头是道，清蒸、煎烧等做法样样精通。

与王女士相熟的一家海鲜店的老板告诉记者，此前，洛阳市场上的海鲜多来自江苏、浙江、广东等地，近期“开海”后，山东、辽宁的海鲜多了起来。他现在基本都是送货上门：常见的鱼类本地人都会吃，也喜欢吃；一些不常见的贝类、螺类，大家买回家不见得会做，所以他根据市民需求精准服务，直接加工好送上门，像外卖一样开袋即食。

记者走访市场发现，在送货上门的海鲜中，鲅鱼、扒皮鱼、花甲、蛭子占多数。而在市民常去逛的海鲜市场及超市，梭子蟹、皮皮虾、罗氏虾等新鲜上市的海鲜，卖得也不错。

秋藕最补人 烹制有技巧

□记者 张人杰

9月，白天，太阳“炎值”不减；入夜，已能感到凉爽。挥别夏季，总想找些美食慰藉一下自己。适合食用的蔬菜之一，便是享有秋日“帝王菜”美誉的莲藕。

买 红藕难觅，白藕到处有

做藕，洛阳多数饭店、餐馆会选择凉拌或炆炒；在经营信阳菜、湖北菜的饭店，藕则用来煨汤，或制作藕夹；而在主营杭帮菜的饭店，桂花糯米藕是许多食客必点的。

那么，洛阳市场上的藕来自哪里？又有什么特点呢？从记者了解的情况来看，目前既有来自孟津等周边地区的白藕，也有部分来自信阳、孝感等地的红藕。

在洛阳做生意的湖北荆州人陈先生告诉记者，荷花分白、粉、红，藕随花名。白藕，即白荷花的根，为九孔，口感爽脆、清甜，是凉拌、炆炒的好食材；粉藕、红藕多为七孔，藕色发红，由于淀粉多、水分少，因此口感偏涩，适宜蒸、炸，尤其适合煨汤。

目前，洛阳市场上卖红藕的少，涧西区的一些菜市场有卖，而白藕在大多数超市、菜市场都能买到。

选 挑肥不拣瘦 选长不选短

“这藕离开它的家乡大约有好些时候了，所以不复呈玉样的颜色，却满披着许多锈斑。削皮的时候，刀锋过处，很不顺爽……”这是叶圣陶先生在一篇文章中对藕的描写。通过这段文字不难看出，选藕是有技巧的。那么，如何选择新鲜、有味儿的藕呢？

逛菜市场时，记者碰到了家住行署路、前来选藕的张阿姨，她告诉记者，选藕的诀窍有三

点：第一，选取的藕节一定要肥大，因为肥大说明它吸收的营养多，水分也足；第二，尽量选择整段长的，避免短的、单节的，因为单节藕多磕碰有伤，水分不足；第三，选藕时一定要闻一闻，鲜藕是有清甜香气的。

张阿姨提醒，清洗藕时，可用大水冲洗，去皮后，用淡盐水浸泡，这样既能清除泥沙，又能起到一定的腌渍作用。

做 煨汤还数红藕，肉熟八分再加藕

想要煨出一锅清香、美味的莲藕排骨汤是要点儿功夫的。湖北人阿亮有诀窍。

阿亮介绍，选料要选取猪直排及节数长的红藕。

煨汤时，首先在排骨焯水时，要经常搅动，让血水通过水温的升高，慢慢渗出来，水开后，不要让排骨在开水里

煮太久，以保证营养不流失；其次，将排骨放入已经用姜炆锅的油中翻炒，片刻后，加入腊肉皮一起炒，这样排骨更加鲜香；再次，当排骨炒至颜色发白后，加入冷水，待肉煮至八成熟时，加入藕，同时加入盐等调料进行调味；最后，慢炖30分钟至40分钟，关火。

■相关链接 桂花糯米藕的做法

原料：莲藕2节，糯米半碗，红枣8粒至9粒，红糖45克，甜桂花1大勺，冰糖15克。

做法：

1.糯米洗净用清水浸泡2至3个小时。藕洗净去皮。

2.用刀在藕的一头连同藕蒂切掉两三厘米，作为盖子。将已经泡好的糯米填入莲藕中，一边填，一边用筷子捅结实。

3.藕眼里都装入糯米后，把藕蒂盖子盖上，

并用牙签固定封口。

4.准备好煮藕用的调料和红枣。

5.把酿好的糯米藕放入锅中，注入清水没过莲藕，在里面放入红糖和红枣，大火煮开后转小火再煮半小时。

6.半小时后放入冰糖，再用小火煮一刻钟左右。

7.煮好的糯米藕捞出稍凉凉便可切片食用，吃的时候在上面淋上桂花糖和蜂蜜调的蜜汁，味道更好。