

夜市海鲜唱主角 您来看看怎么挑

海鲜蛋白质含量高,一旦死亡就会迅速腐败,不建议食用;
烹饪时要充分加热,内脏等部位要去除



市民在海鲜市场选购水产

□记者 郭飞飞 文/图

夏日,一到傍晚,夜市就热闹起来,小龙虾、蛏子、蛤蜊、海虹等各色海鲜唱起了主角。不过,前不久一则食用海虹导致中毒的新闻,让一些吃货十分担心,海鲜还敢吃吗?记者走访海鲜市场,采访水产专家、海鲜采购员等,为您解析背后原因,同时为您介绍夏季常见海鲜的选购技巧和食用注意事项。

释疑 贝类毒素并不常见,食用时建议去除内脏

前不久,河北省秦皇岛市出现多个食用海虹导致食物中毒的病例。中毒原因是海虹摄食有毒藻类,毒素在其体内蓄积,人食用后导致中毒。

河南科技大学动物科技学院教师高小蝉说,蛏子、蛤蜊、海虹等贝类多为滤食性动物,摄食有毒藻类,本身不会中毒,毒素却在体内蓄积。人食用后,毒素便迅速释放。中毒症状以麻木最为常见,开始唇、舌、指尖麻木,继而腿、手臂和颈部麻木,有的还伴有头痛、头晕、恶心、呕吐等症状,严重的可致人死亡。

那么,海虹、蛏子等贝类吃起来风险大吗?高小蝉认为,喜欢这类美食的人,大可不必因噎废食。贝类毒素并不常见,且各个养殖场都会对相应的指标进行监测,一旦超标就会禁采、禁售。因为贝类一旦中毒,所有食用者都会出现中毒症状,养殖场是不会冒这个风险的。

此外,贝类毒素主要集中在内脏区域,肌肉中的含量很低。市民在处理、食用时建议去除内脏,即颜色发黑的部分,只食用白色的肌肉,即贝柱。如果自己不好分别,可以直接购买处理过的冷冻贝柱。

流传 虾尾比活虾便宜不少,是死虾做的吗

消夏海鲜中,名气最大的就是小龙虾。每到夏天,都有不少关于小龙虾的传闻,如小龙虾携带各种病毒、虾尾是死虾做的等。在我市一大型连锁超市负责水产采购的叶智广说,实际上这些情况非常少见。

近几年,自带社交属性的小龙虾受到人们青睐,目前已经实现规模化养殖,按养殖方式主要分为稻田虾和清水虾,养殖环境都是有保障的。河沟虾、野生虾在市场上占的份额非常小。所以,您在超市、正规海鲜市场购买的小龙虾是完全可以放心食用的。

那么,比活虾便宜不少的虾尾是死虾做的吗?叶智广说,虾

尾比活虾便宜是由于其制作工艺和运输成本等,并非因为它是死虾做的。

正规大厂的虾尾制作主要分三步:一挑,在一批货中挑出死虾、不够饱满的,将其扔掉;二洗,将挑好的小龙虾集中清洗;三剥,将虾头去掉,只留虾尾快速冷冻。

虾尾制作量非常大,收购价也相对较低。冷冻后,冰块占总重的30%至40%,算下来也不便宜。此外,活虾在运输过程中会有8%至10%的损耗,成本相对较高,售价自然也就高了。需要提醒大家的是,在海鲜市场上,泡在水里的虾尾无法完全保证安全性,建议谨慎选购。

挑选 虾、蟹要选身体完整善斗的,贝类、螺类在水中很容易辨别死活

想吃海鲜,在外面吃不放心,自己做又担心挑不好、做不好。记者走访七一路海鲜市场、超市水产区等的从业人员,为您总结了夏季常见海鲜的选购技巧和食用注意事项。

● 虾

无论是海虾、皮皮虾还是小龙虾、大龙虾,都要选身体完整善斗的。用抄网触碰,活性较好的会迅速游动。

虾在食用时,建议去掉虾头、虾壳、虾线,仅食用虾尾中的肉。

● 蟹

夏季市场上销售的螃蟹多为海蟹,如面包蟹、红毛蟹等。河蟹秋季时才大量上市。挑选时,可以尝试用抄网触碰其身体,生命力强的螃蟹会迅速举起钳子,做好战斗准备。不过,有的螃蟹如帝王蟹就不爱运动,对触碰等刺激反应较慢。

螃蟹的心、腮、肠、胃都不能吃,食用时要注意。

● 贝

市场上常见的花甲、蛤蜊、蛏子、黄金贝、小蚌仔、生蚝等都属于贝类。在水中时,贝类会放松地把自己的足伸出来,受到外界刺激就会迅速收回。通过这一方法,您可以轻松辨别贝类是否新鲜,那些已经开口且无法闭合的是已经死掉的。此外,死掉的贝类身体会和壳分离,敲击的声音听起来空空的。

生蚝情况略特殊,略微开口不代表已经死掉,可能是在呼吸。离开水的生蚝反应不够灵

敏,触碰后可能也不会闭合。这时,您可以闻一闻,死掉的会散发出腐臭味,活着的则是海腥味。生蚝一旦打开,就会死掉,保存不当很容易变质。逛海鲜市场时,建议您让店家现开现买。

挑选贝类,可以选择饱满个大的,同样大小的情况下,可以用手掂一掂,通常重一些的肉更多。贝类内脏不建议食用,通常位于两片贝壳接合处,颜色发黑。鲍鱼虽然叫鱼,但实际上属于贝类,是单壳软体动物。触摸其软体部分,反应灵敏的活性较好。

食用前,建议用牙刷将鲍鱼周边的黑色黏膜刷洗干净,然后再烹饪。

● 螺

花螺、海螺、螺蛳等都属于螺类。在水中,螺会把头伸出来,与贝类一样受到外界刺激会喷水,继而收缩进壳内。如果市场上售卖的螺类没有放在水中,您可以用手触碰其没有被壳包裹的那一部分,如果有反应,说明是活的,反之是死的。如果水量较多,死掉的螺内部中空,是会漂在水面上的。

需要注意的是,螺脑和螺尾是不能吃的。螺脑位于螺的头部,是两个小球球似的东西,含有神经毒素,如果吃多了容易头晕、恶心。螺尾其实是螺类的壳顶,是内脏集中区域,吃的时候也要去掉。

在选购贝类和螺类时,都要避开外壳破损的。买回来后,可以先在盐水中养一两个小时,让其吐出沙子。在水里放入适量香油,可以刺激其加快吐沙。

提醒

海鲜蛋白质含量高,一旦死亡,腐败速度非常快,且产生的毒素高温无法去除,不要贪便宜选择不新鲜的。食用时,一次不要吃太多,易过敏者、肠胃不好的人要少吃或者不吃。烹饪时要充分加热,首选蒸、煮等方式。烧烤的方法易造成受热不均,外熟里生,建议少用。



贝类的内脏颜色发黑,最好不要食用



蛏子