

海味正当时，秋季适合吃什么海鲜

金秋时节,休渔期结束,正值海鲜个头肥美、肉质鲜嫩之时,也是食客们“尝鲜”的好时候。秋季有哪些不容错过的海鲜?应该怎么吃?

本期审核专家:华中农业大学食品科学技术学院副教授 侯焄

生蚝



- 生蚝有“海里的牛奶”的美称。
- 入秋后的生蚝,进入了一年较为肥美的阶段,且含有更丰富的**锌、蛋白质、维生素和多种氨基酸**。
- 生蚝的常见做法包括**清蒸、烧烤**等,加点蒜蓉小米辣,一口一个,吃起来让人非常满足。

对虾



- 秋季的对虾虾体硕大,虾脑充盈,**虾肉紧实弹牙**,味道格外鲜甜。
- 对虾属于**高蛋白、低脂肪**的健康食材,简单的**白灼或清蒸**较能体现其原汁原味的清甜。剥开红彤彤的虾壳,蘸上少许酱油,鲜甜弹牙的满足感,是秋季不能错过的家常美味。

食用海鲜注意事项

- 海鲜营养丰富,《中国居民膳食指南(2022)》建议,**每周最好吃鱼类2次或300-500g**。以下几类人群需要注意:
- 海鲜过敏者**:避免虾、蟹等甲壳类及相关制品,防过敏反应;
- 痛风患者**:忌高嘌呤海鲜(如蟹黄、鱼籽);
- 孕妇/儿童**:选低汞熟透鱼类(如三文鱼、鳕鱼),避免生冷海鲜;
- 老人/消化差者**:适量食用,避免过量加重肠胃负担。
- 烹饪优先选择**清蒸、白灼**,确保彻底煮熟以杀灭寄生虫和细菌。海鲜生熟分开,死蟹、鱼胆等有毒部位务必丢弃。

丁亦鑫 来源:人民网

梭子蟹



- 中秋前后**是品尝梭子蟹的黄金时期。
- 秋天的梭子蟹体态饱满、肉质细嫩,富含**蛋白质、脂肪及多种矿物质**。
- 梭子蟹**母蟹蟹黄丰腴绵密,公蟹蟹肉紧致甘甜**,各有美味。
- 清蒸梭子蟹**是经典做法,能保持蟹肉的原汁原味,蘸点姜醋汁,更加鲜香。重口一些的,可以尝试葱姜炒蟹、椒盐蟹、盐焗蟹等等。

扇贝



- 秋季的餐桌,扇贝是非常受欢迎的食材。扇贝又名海扇,其肉质鲜美,营养丰富,它的闭壳肌干制后就是“干贝”,被列入“**海八珍**”之一。
- 扇贝富含**蛋白质与硒元素**,有助于秋季身体机能调节。扇贝壳还能作为美丽的装饰品被收藏。
- 扇贝以**蒸、煮**为佳,常用蒜泥搭配食用。

黄花鱼



- 黄花鱼以**肉质洁白、刺少**著称,尤其适合老人和孩子食用。
- 秋季的黄花鱼肉紧致,鲜味更足。
- 黄花鱼最常见的做法是**清蒸**,撒少许葱丝姜丝即可凸显其鲜美风味。**黄花鱼炖豆腐**也是常见的家常做法,鱼肉与豆腐相得益彰,汤汁浓郁,滋味鲜醇。

皮皮虾



- 秋季是皮皮虾**带膏率**较高的季节,其颈部充满鲜美的虾膏,肉质也较为扎实饱满。
- 虽然皮皮虾外壳坚硬,但剥开后得到的虾肉口感**鲜甜带弹**,风味浓郁。
- 较受欢迎的做法是**椒盐**,香脆的外壳和咸鲜的调味衬托出虾肉本身的甘甜,让人一只接一只,吃得停不下来。