

哪些海鲜便宜了 哪种烹饪方法最鲜美 哪些食用细节要注意

开海季来了 不妨这样体验“海鲜自由”

8月16日12时，2024年中国南海伏季休渔期宣告结束，广西沿海千帆竞发，重启停歇三个半月的捕捞作业。

伴随着开海，桂林海鲜市场也“活跃”了起来，价格更加亲民，而一些许久未见的种类也“重返”市场。不少桂林市民在朋友圈里晒出自己做的海鲜大餐，从白灼到椒盐，从煮汤到烧烤，看馋了不少网友。

1 这几样海鲜便宜了

8月18日上午，记者在七星区七星海鲜美食汇海鲜区看到，摊位上的各类海鲜琳琅满目，有梭子蟹、鲍鱼、花螺、蛭子、斑节虾、皮皮虾、花甲等，不少市民在摊位前驻足选购。

“开海后，市场上的海鲜种类丰富了不少。比如很受欢迎的皮皮虾，这是今天刚到的第一批货，价格是70元一斤。”华先生指着摊位上的皮皮虾继续说，还有竹节蛭、白贝和花螺等都有了。

华先生说，在休渔期，市场上很难找到皮皮虾的身影，现在终于有货了。不过因为是第一批货，质量还不算最好，再过五六天，等大部分出海的渔船回港，皮皮虾的质量会更好，个头更大还有虾膏。

之后，记者还走访了乐群菜市、芦笛菜市、西门菜市等市场。记者了解到，开海之后，水产区的海鲜除了种类变多，价格变化也让市民欣喜。

记者了解到，花甲和梭子蟹的价格降幅最大，花甲此前卖13元一斤，现在降到了7元左右，量也增加了不少，梭子蟹的价格从70多元一斤降到了50多元一斤。斑节虾的价格也从70多元一斤降到了60多元一斤，基围虾的价格变动不大，每斤降了5元左右，目前每斤售价在30元至40元之间。

记者还从多位摊主处了解到，鳗鱼、石斑鱼、东星斑等鱼类的价格目前变化不大，而龙虾、帝王蟹等进口海鲜，由于运输和成本问题，价格也几乎没变。

→市民胡先生制作的“海鲜大餐”。

2 这几种“吃法”你试过吗？

18日，记者来到乐群菜市的海鲜摊位采访时，家住秀峰区乐群路附近的秦先生正在仔细选购。他说，知道开海后海鲜便宜了，自己特意来选购。“今天准备买一些斑节虾回去，好好做一顿黄焖虾。”

对于不少人来说，品尝海鲜的首选方法是清蒸或白灼，毕竟新鲜的食材，往往只需最简单的烹饪方式。不过，一些市民在社交媒体上分享了自己独特的海鲜烹饪方法，同样获得了不少网友的点赞与好评。

近日，家住临桂区西城大道的美食爱好者胡先生就分享了自己拿手的海鲜火锅做法：将新鲜的斑节虾或基围虾去虾头，然后对半切开并去除内脏，放入锅中煎出虾油后，加入葱白、洋葱、豆豉、生姜和大蒜炒香，再将车螺和鲍鱼放入锅中，最后加入适量的清水和盐煮开即可。

“汤底煮好后，再根据自己的喜好放入虾尾、鱿鱼、八爪鱼等，煮熟后即可享用，做好的火锅味道鲜美浓郁。看了我分享的做法，许多朋友试了以后都说不错。”胡先生说。

家住象山区雒山路的王先生则分享了香辣蟹的烹饪方法：准备新鲜的梭子蟹，清洗干净后对半切开，去掉蟹壳和内脏，然后将梭子蟹放入热油煎至颜色变红后捞出备用。留少许油，加入蒜末、姜片、干辣椒段、花椒翻炒出香味，再放入豆瓣酱炒出红油。最后将梭子蟹回锅翻炒，加入料酒、生抽、老抽、糖进行调味，稍加清水，加盖焖煮5分钟，撒上葱段或香菜即可出锅。

桂林网友“妍子”则分享了一道很受小朋友喜爱的蛋黄焗虾：准备新鲜基围虾，去除内脏洗净后，将虾煎至两面金黄酥脆捞出备用。锅中留少量油，放入葱、姜、蒜末炒鲜，再放入事先蒸熟的咸蛋黄翻炒至起泡，然后将煎好的大虾放入锅中，与咸蛋黄一起翻炒均匀，至每只虾都裹满蛋黄酱汁即可，蛋黄焗虾色泽金黄，口感香浓，外酥里嫩。

↑市民在挑选海鲜。

3 这几个细节尝鲜时要注意

市中医医院脾胃肝病科主任李铁强提醒，海鲜虽然营养丰富，富含优质蛋白质、omega-3脂肪酸以及多种维生素和矿物质，但不宜过量食用，否则可能会造成肠胃负担，甚至引发一些相关疾病，如急性胃肠炎、急性胰腺炎和胆囊炎等，建议一周食用不要超过3次，一次不能吃太多。

李医生还提醒，海鲜是嘌呤含量较高的食物，嘌呤代谢的产物是尿酸，过量摄入可能会导致体内尿酸水平升高，增加痛风发作的风险。对于已有高尿酸血症或痛风史的群体，不建议食用海鲜，避免病情加重或复发。

其次，部分海鲜容易引发过敏反应，尤其是过敏体质人群，更应谨慎选择和食用海鲜。如果在进食海鲜后出现皮肤红疹、呼吸急促等过敏症状，应立即停止食用并及时就医。初次尝试某种海鲜时，应先少量食用，观察身体反应，以免因过敏反应而导致不适。

最后，食用海鲜时还需注意食材的新鲜度和烹饪方式，鲜活的海鲜口感更佳，且相对安全，不新鲜的海鲜则容易引发食物中毒，烹饪时应确保食材完全熟透，避免生食或半生食，以降低食源性疾病的风险。

记者李贝 文/摄

