

北部湾开海 桂林部分海鲜降价

生猛海鲜上桌 吃货花式尝“鲜”

8月16日12时，为期3个半月的南海伏季休渔结束。广西沿海的北海、钦州、防城港盛大开海，一大批生猛海鲜被渔民捕捞上岸，运往周边城市。桂林本地市场生猛海鲜也陆续上新，喜欢吃海鲜的桂林人，也随之在朋友圈里晒起了海鲜美食，分享起了做海鲜的“秘方”。

北部湾开海 桂林部分海鲜降价

8月23日清晨，七星区七星海鲜美食汇海鲜区各个档口已经开张。档口前，市民们采购海鲜热闹非凡。不少商贩表示，广西沿海的北海、钦州、防城港开海后，近海海鲜捕捞量增多，部分海鲜价格变低，吸引了众多消费者前来购买。

“价格便宜最多的就是梭子蟹了。”几名商家说，开海前，梭子蟹卖七八十元一斤，开海后，价格跌至每斤三四十元，价格几乎腰斩。

记者走访七星海鲜美食汇、乐群市场、西门市场了解到，开海后价格下降的还有花甲和濑尿虾。开海前每斤12元的花甲，开海后售价为每斤8元，濑尿虾开海后的价格也从每斤85元降至每斤75元。

不过目前，多数海鲜的价格依然较为坚挺，如蛏子售价为每斤16~22元、明虾售价每斤22元左右、公花蟹每斤70元、母花蟹每斤55元，这些海鲜的价格跟开海前差不多。

商家解释说，近段时间受台风天气影响，出海捕鱼的渔船并不多，因此今年开海后，海鲜降价的种类和价格不如往年。有商家告诉记者：“现在不是海鲜最便宜的时候，建议等半个月再看看行情。”

商家介绍，广西北部湾海鲜产量丰富，鱼、虾、蟹类都很多，等台风天过去，出海捕鱼的船多了，这些产自北部湾的海鲜价格就会随之降低，市民买起来非常划算。

虾蟹贝 吃货选择多样

尽管海鲜还没有“全线降价”，但桂林海鲜市场已经渐渐热闹起来了，不少桂林吃货冲着开海后的第一时间前来海鲜市场购买海鲜。市区西门市场、乐群市场、七星海鲜美食汇的商贩都说，开海后来买海鲜的市民多了。

哪几个种类的海鲜桂林人买得比较多？海鲜市场的商贩们说，虾、蟹和贝类是桂林人的“最爱”，烧烤摊和餐馆最常见的就是烤生蚝、青口和带子，而海鱼通常供给较为高端的餐馆和饭店。

有商贩站在消费者的角度算了一笔账，海鱼通常要几十到上百元一斤，一条海鱼动辄几百元，与之相比，虾、蟹、贝类等价格较低廉，花同样的钱可以买得更多，还可以各种海鲜都尝尝，很有性价比。

8月23日，家住七星区水晶郦城小区的市民王女士买了3斤基围虾。王女士说：“听说开海了，我今天来海鲜市场逛逛，选了基围虾尝尝鲜。”

家住民主路的市民陆先生在逛了一圈海鲜市场后，买了两斤梭子蟹。陆先生说，放假在家的儿子喜欢吃螃蟹，而梭子蟹比之前便宜了不少，现在买感觉特别划算。

“市民如果喜欢吃螃蟹，现在是比较合适的时候了。”有商家说，从8月底到12月，这期间的螃蟹肉质最为饱满，开海后价格也比较便宜，买回家不管是煮粥、清蒸，还是做香辣蟹，都是不错的选择。

海鲜做法多 你喜欢哪种

购买海鲜的人多了，不少桂林人也在朋友圈里晒起了吃海鲜的照片，或者分享做海鲜的“秘方”。

最简单的方法当然是白灼。市民刘女士以活虾为例向记者讲述她的烹饪经验：活虾去掉虾线虾脑，洗干净备用，然后在冷水锅中加入葱、姜片，开火后等锅底冒小泡时把虾倒入锅中，再盖上锅盖大火焖煮约3分钟即可捞出。白灼虾的蘸料制作也简单，用超市买的海鲜捞汁加上一些醋即可，不喜欢吃醋的也可以不放。

“这个方法还可以白灼花螺，也很好吃。”刘女士说。

谭女士则在朋友圈里晒出了自己做的香辣蟹、香辣虾，因为菜品卖相好，被好友索要了“秘方”。

“做法其实很简单，螃蟹洗干净斩块，切好生姜片、大蒜、辣椒和洋葱。然后把螃蟹底部朝下放入油锅内煎至肉质定型，接着翻炒至螃蟹变红，再把螃蟹盛出来备用。随后开小火，放入适量火锅底料，再放入备好的配料一起炒香，然后放入螃蟹，最后倒啤酒焖煮8分钟，出锅前撒一把葱段就可以装盘了。”谭女士说，类似的做法还可以做香辣虾，每当她请客吃饭，要在有限的时间里准备好几道菜的时候，她都会首先想到海鲜。烹饪方式简单又快速，还很有卖相。

小红书网友“Apple11”则分享了蒜蓉生蚝的做法：蒜蓉、小米辣用热油淋香后加入盐、生抽和蚝油，拌匀后铺在生蚝上，然后上锅蒸，等生蚝蒸熟就可以了。

市民吃海鲜需要注意什么？市人民医院临床营养科主任谢琪提醒说，不建议有痛风、慢性肾功能衰竭、肾功能损伤、肾功能不良等疾病的人群食用海鲜。因为蛋白质的代谢要通过肾脏，食用海鲜会加重这些疾病的症状。另外，尽量不要吃生腌海鲜。一些虾、蟹类海鲜是养殖和非深海环境捕捞的，这样的海产品有可能存在寄生虫和细菌，也有可能在运输的过程中被细菌污染，而仅仅用酱油、白酒腌渍是没有办法起到杀菌效果的，所以不建议市民食用生腌海产品。

记者 刘净伶

↓市民在七星海鲜美食汇买海鲜。

记者刘净伶 摄



↑市民刘女士做的白灼花螺和蛏子丝瓜汤。（市民刘女士供图）

↓谭女士做的海鲜。（市民谭女士供图）

