



带鱼不去“鳞”、贝类不吃生……

## 这些海鲜小知识要知道

### 带鱼:银色的“鳞”别刮掉

带鱼表面一层银白色物质,常常被误认为是带鱼的鳞,所以人们在烹调前总是千方百计地把它洗掉。

首都营养保健美食学会理事陈培毅介绍,其实那层银白色的物质并不是鳞,而是一种无腥味的脂肪,具有一定营养价值。其中含有不饱和脂肪酸、卵磷脂和6-硫代鸟嘌呤。所以,洗带鱼时不应去“鳞”。

不过,银脂怕热,在75℃的水中便会溶解,因此清洗带鱼时水温不可过高,也不要对鱼体表面进行过度的刮拭,以防银脂流失。

但是,这种银白色的脂肪在长时间接触空气后,容易受到氧化而变成黄色,并带有一定的“哈喇味”。当遇到这种情况,洗时就该去“鳞”了。

### 贝类:吃鲜的但别贪生

食用海鲜类美食,一定要做熟再吃,千万不要贪图新鲜而食用生海鲜。贝类海鲜容易感染诺罗病毒和霍乱弧菌,因此,在吃贝类海鲜的时候,切记要煮熟,以免生肉中的致病菌危害健康。

### 海参:一泡二洗不能少

很多人不会发海参,其实并不难。先用冷水泡6个小时,把海参泡软后处理内脏,纵向剪开海参的肚子,去掉里面的杂质;再用冷水浸泡漂洗2小时;然后把食用碱放入水中,烧开后关火,放入海参泡2小时,反复两次,捞出后用清水把碱味漂洗干净,投入冰水,这样海参的肉质更有弹性。洗海参不要用盐去搓,否则会使海参发不透。

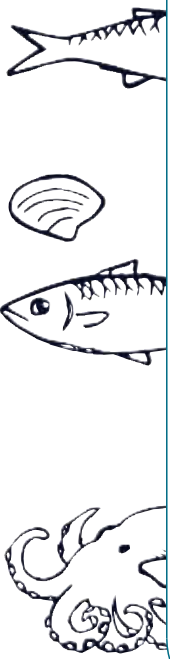
### 扇贝:新鲜扇贝贝肉有弹性

扇贝味道鲜美,营养丰富,是海味中的三大珍品之一。那这个扇贝怎么挑呢?国家一级营养师王雷军介绍,买扇贝的时候,一定要闻一闻,有坏臭的味道就不新鲜了;若有汽油或者煤油的味道,那可要小心了,可能是受到甲基汞的污染。新鲜扇贝的贝肉色泽光亮,触摸有弹性,你可以用手轻轻敲打贝壳,活的会很自然地闭合两壳,死的则没有反应。

### 虾:虾头就别吃了

虾儿肥美,是老少皆宜的美味食品。尤其是鲜活的虾,经过烹调之后更是味道鲜美、口感脆嫩。

解放军309医院营养科原主任张晔称,虾虽然鲜美,但要注意,虾的头部胆固醇含量较高,也容易残留一些重金属等,高血脂、高血压和糖尿病朋友在食用时尽量少吃虾头。 ○人民网



实用宝典

SHI YONG BAO DIAN

## 韭菜保鲜法

**大白菜法** 取两片大白菜叶,将吃不完的韭菜包裹,可使韭菜不干、不烂,还能减少水分蒸发,达到保鲜的功效。

**清水法** 取盆放入适量清水,将韭菜用草绳捆好,根部向下放入盆中。盆中的清水一定要没过韭菜根部,即浸泡韭菜的根部以及根部附近的茎部。这样可

保持韭菜两三天不变质。

**塑料袋法** 将韭菜捆好,放在稍大一些的塑料袋内,袋口不要封得太牢,最好留一个缝隙,将整袋韭菜立放在地上。若要放入冰箱,可用纸将未沾水的韭菜包起来,再装进塑料袋中,放在冰箱中冷藏,能保存1周左右。

○《生活晚报》

## 消毒筷未必比一次性筷子干净



贴心提示

TIE XIN TI SHI

钟以上,这样才有消毒效果。但很多饭店的清洗、消毒时间都不达标,所以消毒筷未必更干净。

如果发现餐馆里的筷子头部颜色特别深,甚至出现了斑点,很可能是餐馆没有正规消毒筷子,致其滋生了黄曲霉素。人们使用后可能会出现胃部不适、腹胀、厌食、呕吐等黄曲霉素中毒症状。

理论上建议大家最好能自己带一双折叠筷子,或者带消毒湿巾、酒精棉球一类的清洁用品,在吃饭前给筷子“手动消毒”。 ○邱泽武

(本版部分图片来自网络,请作者联系本报领取稿酬。)

## 淮安市首信拍卖有限公司拍卖公告

中国拍卖行业AA企业

受淮安清浦建设工程有限公司委托,我公司定于2018年7月18日9:30在淮安市西大街116号公司拍卖厅对以下标的进行公开拍卖。

**拍卖标的:**1、淮安市承德南路2号“承德商城大平台117、118、119号”车库,权证面积71.28m<sup>2</sup>,用途:车库,参考价9.3万元;2、淮安市承德南路2号“承德商城大平台113、115、116号”车库,权证面积56.46m<sup>2</sup>,用途:车库,参考价19.8万元;3、淮安市承德南路2号“承德商城中楼-103、201号”车库、商业用房,权证面积分别为320.49m<sup>2</sup>、323.24m<sup>2</sup>,用途:车库、商业用房,参考价112.2万元、239.2万元;4、淮安市承德南路2号“承德商城中楼301、401、501号”办公用房,权证面积1557.34m<sup>2</sup>,用途:办公用房,参考价1029.4万元;5、淮安市承德南路2号“承德商城A楼103、104、112号、承德商城D楼102号”营业用房,权证面积

为198.95m<sup>2</sup>,用途:营业用房,参考价108.2万元;6、淮安市承德南路2号“承德商城北楼15、16号”营业用房,权证面积为25.77m<sup>2</sup>,用途:营业用房,参考价10.5万元;7、淮安市承德南路2号“承德商城北楼-3、-4、-6、-7号、承德商城D楼101号”营业用房,权证面积为242.01m<sup>2</sup>,用途:营业用房,参考价193.2万元。

即日起至2018年7月17日下午5:00接受咨询、看样、报名。参加竞买者须提供有效身份证明。报名时须向本公司交纳每个标的竞买保证金20万元,标的3同时需提供淮安市购房证明。竞买不成,保证金在三日内全额无息退还。

报名地址:淮安市西大街116号  
电话:0517-80770196 (朱先生)

淮安市首信拍卖有限公司  
2018年7月11日