

涓 杓瀛兼姝 涓 涑 二 逢 鑑 伴 杓 鑑 朵 龔 - 鍍 儿 棉 錦 冬 汉 绀 惧 施 洪 中 侯 怎样正确食用海鲜？

健康

浣涓

鎏賤龔浜庸細2008/08/20 11:16

食前处理

海鱼：吃前一定要洗净，去净鳞、腮及内脏，无鳞鱼可用刀刮去表皮上的污腻部分，因为这些部位往往是海鱼中污染成分的聚集地。

贝类：煮食前，应用清水将外壳洗擦干净，并浸养在清水中7至8小时，这样，贝类体内的泥、沙及其他脏东西就会吐出来。

虾蟹：清洗并挑去虾线等脏物，或用盐渍法，即用饱和盐水浸泡数小时后晾晒，食前用清水浸泡清洗后烹制。

鲜海蜇：新鲜的海蜇含水多，皮体较厚，还含有毒素，需用食盐加明矾盐渍3次，使鲜海蜇脱水3次，才能让毒素随水排尽。经以上处理后可食用。或者清洗干净，用醋浸15分钟，然后热水焯(100沸水中焯数分钟)。

干货：海鲜产品在干制的加工过程中容易产生一些致癌物，食用虾米、虾皮、鱼干前最好用水煮15至20分钟再捞出烹调食用，将汤倒掉不喝。

最佳做法

高温加热：细菌大都很怕加热，所以烹制海鲜，一般用急火馏炒几分钟即可安全，螃蟹、贝类等硬壳的，则必须加热彻底，一般需煮、蒸30分钟才可食(加热温度至少100)。

与姜、醋、蒜同食：海产品性味寒凉，姜性热，与海产品同食可中和寒性，以防身体不适。而生蒜、食醋本身有着很好的杀菌作用，对于海产品中的一些残留的有害细菌也起到了一定杀除作用。

酥制：将鱼做成酥鱼后，鱼骨、鱼刺就变得酥软可口，连骨带肉一起吃，不仅味道鲜美，还可提供多种必需氨基酸，维生素A、维生素B、维生素D及矿物质等，特别是鱼骨中的钙是其他食品所不能及的。

不当制法

生吃：生鲜海产中往往含有细菌和毒素，生吃易造成食物中毒，而且海鱼中含有较多的组氨酸，鲜食还极易导致过敏。

熏烤：熏烤的温度往往达不到海鲜杀菌的要求，而且只是将表面的细菌杀死，中心部分还是存在虫卵。

涮食：为求材料鲜嫩，火锅涮食时间极短，而半生不熟的海产品中，寄生的虫卵不能被杀死，食用后被感染的几率高。

腌渍：用糟卤、酱油、烧酒等腌制或炆制海鲜，不具备杀灭海鲜中细菌的功能，即使腌制24小时后仍有部分虫卵存活，这样制法的海鲜几乎等同于生吃，对健康不利。