

# 小黄鱼 恒泰海鲜 海水鱼

产品名称	小黄鱼 恒泰海鲜 海水鱼
公司名称	长沙市芙蓉区恒泰海鲜水产经营部
价格	32.00/千克
规格参数	种类:海水鱼 品质:活鱼 品种:小黄鱼
公司地址	长沙市芙蓉区嘉雨路302号马王堆海鲜水产批发市场水产区9号
联系电话	86 0731 88152623 13508491088

## 产品详情

种类	海水鱼	品质	活鱼
品种	小黄鱼	体重	1.0~1.3 (公斤/尾)
体长	15以上 (cm)	原产地	海南

### 海鲜食法

海鲜食品一向是受人们欢迎的食物,其丰富的蛋白质、低胆固醇、各种微量元素,与肉类相比对人的营养和健康更为优越。更有许多海鲜食品,包括生蚝、龙虾、海胆、海参、鱼卵、虾卵等等,因为富含锌、蛋白质等营养素,都有壮阳、强精的效果。民间食用海鲜四法:

- 熟食法:一般采用煮、蒸、炖、炒、煎等法,将鱼虾等烧成各种菜肴,并常用鲜料配以腌腊食品同蒸或同炖。
- 生食法:用活的河虾,洗净后用酒、糖、姜末等浸上片刻,就可生食,俗称“醉虾”;还有牡蛎肉也生食,食时蘸少许酱、醋、姜末等等,其味均鲜美可口。
- 干腊法:如将鲜黄鱼剖开晒干,就是著名的“白鲞”,味鲜美可口;或将墨鱼(俗称“乌贼”)割去海螺晒干,叫“明脯”。这种干腊海鲜,不但可以久藏,并且别有风味。
- 腌食法:利用食盐或酒糟制作海货,用缸储存作为常年菜肴,如将整只蟹浸腌数天,即可食用。

### 食用海鲜四禁忌

不能与大量维生素c同食

虾、蟹等甲壳类海鲜品中含有一定的高浓度“五价砷”，其本身对人体无害，但同时服用大量维生素c时，“五价砷”会转化成“三价砷”(即三氧化二砷，俗称砒霜)，会导致急性砷中毒;严重者还会危及生命。

#### 不能与寒凉食物同食

海鲜本性寒凉，最好在食用时避免与一些寒凉的食物共同食用，比如空心菜、黄瓜等蔬菜，饭后也不应该马上饮用一些像汽水、冰水、雪糕这样的冰镇饮品，还要注意少吃或者不吃西瓜、梨等性寒水果，以免导致身体不适。

#### 不能与啤酒、红葡萄酒同食

食用海鲜饮用大量啤酒，会产生过多的尿酸，从而引发痛风。尿酸过多，会沉积在关节或软组织中，从而引起关节和软组织发炎