

买鱼有讲究 如何才能挑好鱼

■ 黄云超



中国有句成语叫年年有余。逢年过节、宴请宾客，桌子上都会摆上一盘象征越过越有、越过越好的鱼。市场上的鱼种类繁多，面对活鱼、冻鱼、冰鲜鱼，我们到底该怎么选购呢？

鱼是如何到达市场的

首先，我们要看鱼是养殖的还是野生捕捞的。

养殖的鱼来自各个养殖场或养殖基地，它们在起捕、装载入车后被输送到各个地区的批发或集运中心。这个运输过程，可能仅限于市内或相邻城市间，也可能跨越中国南北地区，远达数千公里。

到了集散中心，鱼类会被买手买下，进一步转移到次批发市场，被几轮中间商经手，或者直接输入市场、商超。很多菜市场的鱼贩子，就是在批发市场进货的。如果量非常少，养殖户也可能自己对接市场，拿到菜市场上卖。

如果是野生捕捞的鱼，一般在码头便有专人负责收购。然后，它们会被卖给二级经销商或被自行销售。经过一层的运输和转手，它们最终成了大家在超市或菜市场看到的鱼。与此同时，鱼的价格也在无形中层层提高，成为我们看到的市场售价。

第一手的价格确实是最实惠的，但它的必须购买量也很高——量大才便宜。在家偶尔吃鱼

的一般消费者，还是选择去商超、菜市场购买吧！

选购冰鲜鱼小妙招

如何在菜市场挑选冰鲜鱼？

常规的方法是看鱼鳃红不红。但是，有些不法商贩，可能会用一氧化碳来保持鱼鳃鲜红，对于冰鲜鱼类，光靠看鱼鳃并不靠谱。

此外，我们采取按、闻、察相结合的方式，也能选到新鲜的鱼：

“按”指的是按压鱼的身体，如果松开以后，塌陷会快速恢复，说明这条鱼很新鲜；塌陷恢复得很缓慢，或者不恢复，说明鱼已经不太新鲜了。

“闻”指的是闻鱼的鳃，如果是新鲜的鱼，我们应该会闻到一股海味或轻微腥味，而不是药味或其他味。

“察”就是看，我们可以看看鱼的鳞片是否有光泽、眼睛是否明亮清澈；如果把鱼横着拿，它是身体保持水平还是会弯曲耷拉下来。鳞片光泽好、眼睛不浑浊，横拿鱼身基本能保持水平，这三条标准达到了，那这条鱼很新鲜，正适合买回家做一顿好饭。

如果觉得以上步骤太麻烦，我们可以选取其中一两个步骤，其中“闻”或者“横拿”是最靠谱的。

这些判断标准，源于鱼死亡后的身体变化。死亡不久的鱼，肌球蛋白还没被完全分解，肌肉

仍然有弹性；鱼死后会经历僵直期，这时身体能保持横状，随着死亡时间变长，身体也变软了，被横着拿时就会弯曲耷拉下来；鱼的鳞片光泽和眼睛光亮，也取决于鱼的死亡程度，以及微生物感染造成的腐败。

选购活鱼小窍门

活鱼选购相对比较简单。首先可以观察鱼本身，看看体表有没有外伤、黏液是否脱落、眼球是否白蒙、游泳姿态是否正常；其次，检查用来养鱼的水，水体颜色是正常的无色透明，还是带有黄色或轻微绿色。要注意的是，如果水体颜色不正常、鱼闻起来有股怪味，那么这鱼很有可能是被药水处理过的。

如果是冻鱼，就比较难鉴别了。它们很可能是被切开的鱼块，而不是完整的鱼，而且大多已经被包装好了，还冻得硬邦邦的，这些都增加了鉴别的难度。

在这种情况下，我们可以看生产日期，挑选更新鲜的。如果是整条的冻鱼，可以再观察鱼外观是否有破损残缺。对于切成块的冻鱼，我们可以通过观察鱼的切面是否整齐、边缘是否有溶冻小块、肉质是否偏干、颜色是否自然、冰块的包裹是否均匀等，来判别冻鱼是否新鲜。购买有品牌商家的冻鱼产品，相对来说更加靠谱。



熬夜后补觉 能补回来吗

文/本报记者 魏星 图/通讯员 李宛臻



眼睛一瞥，又是凌晨两点，昨晚信誓旦旦的“早点睡”，转眼又成了泡影！



也许你认为通宵达旦打游戏的日子是美好的，也许你认为昨天熬过的夜，今天能补回来，这种想法看似合理却不科学。熬夜后补觉不仅不能补回来，还会引起一系列身体变化。



众所周知，熬夜是会让人变傻的，天天熬夜，精神状况只会越来越差。相比之下，熬夜的人，注意力、记忆力、运动和神经生理反应相较于不熬夜的人差很多。



除了变傻，熬夜的人更容易变胖！补觉后，生物钟紊乱，会增加劳累程度，从而吃得更多。

科学辟谣

服用黑芝麻丸能够预防脱发？

■ 郑旭

流言：网红黑芝麻丸能够“以黑养黑”，拯救发际线。

真相：黑芝麻的黑来自一种黄酮类物质，但人体内黑色素细胞组成的氨基酸衍生物，跟黑芝麻中的色素不是一种物质，因此就算吃黑芝麻，并不能帮助体内生成黑色素，减少白发。

理论上，黑芝麻里的维生素B₂可以预防脂溢性皮炎，但是要满足成年女性每天1.2毫克的维生素B₂需求，得吃500克以上，男性则要更多。绝不是商家、网红推荐的那样，随便吃一点就能达到期望中的效果。

此外，黑芝麻是一种油料种

子的作物，它的含油脂量通常可以达到重量的一半以上。而如今的脱发者以“脂溢性脱发”为主，其皮肤油脂分泌多，真菌容易繁殖，引起毛囊损伤。如果进食过多的黑芝麻丸，还可能加重油脂分泌，引起头皮瘙痒、红斑等，并会造成体重增加和血脂超标。

生活厨房

蒜蓉粉丝龙利鱼

■ 冯慧



龙利鱼250克、粉丝1把、大蒜4瓣、金针菇适量、小葱两根、小米椒3个、生抽适量、料酒适量、淀粉和盐适量、胡椒粉适量、食用油1勺、蚝油1勺。

1. 龙利鱼切块，加入适量胡椒粉，1勺料酒，半勺生抽，适量盐，1小勺淀粉腌渍10分钟。

2. 粉丝放冷水里泡软即可。金针菇洗净，小米椒切碎，小葱切碎备用。

3. 大蒜切末，加入1勺生抽，1勺蚝油，1勺食用油、小米椒碎搅成蒜蓉汁。

4. 盘子里铺上粉丝和金针菇，淋上一半的蒜蓉汁，再铺上龙利鱼，淋上余下的蒜蓉汁。蒸锅中水开后放上龙利鱼大火蒸10分钟即可。