

有口福 海鲜正当时



炸鱿鱼面 (CFP)

“开渔啰！”
历时三个多月的伏季休渔期终于落下帷幕，百舸争流，汽笛启鸣。开渔期到来，预示着精彩美味上演，海鲜登台成为餐桌主角的好戏又开唱了。



香蒸蒜蓉香辣海鲜大咖 (CFP)



海草海鲜汤



黑珍珠蒸膏蟹



荔枝菌蒸鲍鱼

八“仙”过海 咸鲜香兼得

海鲜蒸来吃，能吃到本身的鲜美。红杉鱼肉紧凑、鱼味浓郁，沙尖鱼肉白鲜美、柔嫩多汁，马鲛肉质坚实、味道鲜美。如果想要一次尝遍七八款海鲜，那潮汕风味海鲜拼盘就是很好的选择。

大厨邓志雄首推拼盘“八‘鲜’过海”，此菜沿用潮汕手法蒸制而成，即老菜脯酱蒸海鲜。在这盘海鲜中，除了蒸鱼的老菜脯酱，鲜鲍鱼、蟹、元贝或白贝、月亮贝等则用蒜蓉酱来蒸，鲍鱼脆爽，贝类肉感丰富，整体蒜香味浓郁。蒸制这道菜要小心，因为各款海鲜要保持好的口感所花的时间不同。在鱼蒸至约五成熟时，虾、蟹、贝陆续加入。蒸的过程中，海鲜的汁水融合，各自的鲜味互相渗透，以成味道融洽、口感丰富的潮汕风味海鲜拼盘。

虾蟹贝、海草 样样好味道

咸淡水交界地带的膏蟹，在休渔期内得到较好的生长，7—10月间最肥美，每只重达八两到一斤二两，其膏香滑浓郁，肉质饱满。此时膏蟹当季正肥美，更适合搭配黑毛猪猪肉的做法。大厨陈海强推荐“黑珍珠蒸膏蟹”，由膏蟹搭配黑毛猪的二刀肉、五花肉制作的肉饼蒸成，令人称叹。肉饼一改传统的肉泥肉饼，而选择有颗粒感的口感。陈海强分享道，为了达到爽滑度和松软度，猪肉手工切成跟筷子般大小，边慢慢地顺时针搅拌边加冰水，不停地摔打。强调黑毛猪猪肉咸甜的原汁原味，不需要蚝油、生抽等调味，放盐、糖，再添加老菜脯、马蹄粒，既提鲜又增添口感层次。肉饼蒸至五六成熟时膏蟹登场，切

好排在肉饼上，一道新鲜清甜的菜式很快就蒸好了。食用时蘸意大利油醋汁，可化解油腻感。

在6—10月间当季，各种虾味道香甜，炸可连壳一起吃，还可以用粗盐焖虾，而当虾遇上荷叶，会碰撞出什么美味？陈海强的招牌菜鲜荷叶笼仔蒸小虎麻虾是一绝，取鲜荷叶包裹着虾一起蒸，揭开荷叶，荷叶的清香扑鼻而来。“越鲜越要蒸”，他说，清蒸的方法保持虾的原汁原味，吃时蘸酱油就足够美味了。此法也可以用来蒸沼虾，味道皆美。

在夏秋之际，一盅“海草海鲜汤”不仅清甜味鲜，更蕴含营养价值。海草汤用纯净水炖，加入白贝和六月黄这两种咸香鲜美的小海鲜。小螃蟹膏已丰富，洗净用姜、料酒煎，去腥、去寒气。海草、白贝的汁水已带出恰到好处的咸度，汤中无须另加盐，加点糖、料酒提味，炖4小时出来的汤清而鲜甜。

“不时不食”，开渔季吃海鲜正当时。时令海鲜“游”上餐桌，真是大饱口福。

(曾繁莹 庄小龙 高慧盈)



清蒸鱼块 (CFP)



这6种药掰开吃可能送命

- ①控释片：掰开后可能导致剂量瞬间翻倍，造成头晕呕吐，甚至休克。
- ②肠溶片：掰开吃不仅没用，还容易刺激胃，可能造成胃痛、恶心、呕吐。
- ③舌下含服片：嚼碎后服用可能导致药物失效，错过抢救时间。
- ④缓释片：掰开后药物瞬间释放，体内药物浓度升高，容易药物中毒。
- ⑤胶囊类药物：掰开后可能刺激胃或药物失效。
- ⑥泡腾片：如果直接服用，可能造成消化道损伤，甚至影响呼吸。

“老鼻炎”夏天怎么用空调

每年夏天鼻炎容易发作，其中一个重要原因是空调的使用。广东省中医院耳鼻咽喉头颈科大科主任陈文勇为市民支招如何正确使用空调，预防鼻炎发作。他提醒说，鼻炎患者夏天一样可以用空调，但要注意方法。第一，空调温度不要开太低，注意室内外温差不要太大，否则鼻炎患者很难适应温差；第二，空调的滤网要定期清洗，最好能够每一到两周清洗一次；第三，长期使用空调容易导致室内空气干燥，刺激鼻黏膜，最好增加室内湿度，简单的办法是在房间里放一盆水就能解决问题了。

陈文勇还分享，换季第一次开空调时，最好先打开所有门窗，将空调调到吹风模式，吹最少半个小时，将长期不用的空调机里面积落的灰尘螨虫吹出来，这时候再调回制冷模式，这样就可以让室内保持相对干净的环境。需要注意的是，不可以长期关住门窗开空调，最好时不时开窗通风透气，让空气流通。
(央视)



LE HUO
LE HUO