

# 伏季休渔期海鲜从何而来?

冻货、养殖等品种填补市场空窗期

“有没有大春鱼或者梅子鱼?”“有刚刚入库的,时间不长。”9日一早,在市区城山路菜市场里,汪国阳夫妻俩正在自己的海鲜摊位上忙活着。摊位上的小黄鱼是最后一批鲜货,一直包在碎冰里捂着,现在鲜度已经差了很多,汪国阳准备低价抛售。

长达四个半月的伏季休渔期来临,菜市场里卖的、市民餐桌上吃的海鲜究竟从何而来?记者走近商户一探究竟。



忙碌的汪国阳。记者江姝颖

## ► 海鲜冻货占据半壁江山

“两天去一次吕四港,夜里拿货、白天销售。”汪国阳介绍,封海前,渔船一上岸后,会有本地承包商或者渔户自己,将货拉到“水产一条街”上的门市,等夜里12点左右开市售卖。有时也会在渔船卸货的时候,自己直接上船拿。“拿货主要看品质。捕捞时间和方式对鱼的影响非常大,以鲳鱼为例,用流网捕捞速度快,对鱼损害小,颜色、鲜度都会比较好,这些肉眼可以直观看出来。”

汪国阳介绍,在保证新鲜度的情况下,

有些渔民会在最后一批适当压货,加上还有部分未回来的渔船,封海后一周还能有鲜货供应,但品质会逐渐下降。“还有禁捕前冻下来的,这两天稍微解一下冻,短期内对口感影响不大。”

封海期后,冻货占据了海鲜市场的“半壁江山”。小型的普通冷库将温度调低,保存三五个月不成问题;大型的专业冷库,恒低温、恒湿度,甚至可以存放一年左右。出海捕捞的渔船回来后,一部分鲜货会流入市场,还有一部分品相较

好的,则会在货源最充足、价格最低的时候存起来,等封海期再流入市场。

目前,市面上有普通冻、盐冻、液氮冻等多种冻法,其中液氮冻技术较为优越,虽然费用较高,但能瞬间冷冻,对鲜货的品质影响较小。但海鲈鱼等品种则不适合冷冻,肉质会变柴、鲜味会变差,对口感影响明显。“作为销售商,我们只会适量存一点。大批量的还是建议让专业人做专业的事,花钱精细化处理总好过存在质量风险。”汪国阳说。

## ► 网箱养殖拓展市场边界

海鲜养殖中的网箱养殖,对水深和水质有较高要求,与洋流、潮汐等因素有关,多以浙江、福建等地居多。“青岛、大连以生蚝、鲍鱼为主,福建、广东则海水鱼较多。”汪国阳介绍,网箱养殖品种也俗称“半野生”,较冻货而言口感略有改善,但与野生鲜货依然存在较大差距。类似散养鸡和圈养鸡,相较野生品种,网箱养殖的生长周期短、密度大、饲料投喂、个体平均,是标准化养殖。“但完全野化养殖的黄鱼可以媲美野生黄鱼,这种长到两三斤重,要三五年的时间。”汪国阳介绍,现在市民对生活品质的要求较高,对于海鲜养殖的接受度一般,封海后养殖品种卖得也不多。

位于崇川区钟秀街道的百通食品

城,是南通水产品一手批发市场,也是南通菜篮子工程重要供货单位,周边各大农贸市场均在此批货。

“大家都知道鲜货减少,市民会觉得过了吃海鲜的季节,没有氛围了。”在市场里经营多年海鲜生意的黄后洋,货源基本以养殖为主,来源多为福建、福建三面环山、靠海吃海,有着丰富的海洋资源,再加上配套设施齐全、政府扶持等因素,海鲜养殖技术较为发达。产量大、品质好、价格低,福建成了众多海鲜商户的首选之地。

“网箱养殖设在海里,海水不断流通,不仅不存在水质污染现象,还能最大限度还原养殖生态。规模越大的网箱,养出来的鱼品质越好。”当地还有专

门的分拣打包工厂,黄后洋直接下订单给工厂,工厂会负责分拣运输。

黄后洋和对方合作已有五六年。合作前互相考察过,合作中互相信任,双方会直接发货和汇款。“我们也不会局限于某一家,福建产业链很完整,如果有产量更大、价格更优的,我们也会考察合作,确保一直处于最优状态。”黄后洋表示,因为进货量大,单价相差一两毛钱一斤,总价就可能有一两千元的差距。

目前,黄后洋两三天进一次货,一次总量5至10吨。开海后,考虑到鲜货上市,黄后洋会控制养殖货源占比,引进部分新鲜货源,以稳定自身海鲜销量。

## ► 静待九月重迎消费热潮

南通滩涂较多,以花蛤、蛏子、文蛤等贝类海鲜为主。现在滩涂基本都是承包制,贝类也可以育苗投放,名义上虽是养殖,但本质上还是天然的、野生的。

什么新鲜、什么性价比高,市民就会有意识地买什么。汪国阳则会根据大家的侧重来采购海鲜,实现定向需求。而哪里有货源、哪家品质好,做了8年海鲜生意的汪国阳心中自有一杆秤。

“今年因为产量低,所以海鲜类价格普遍较高,市民常吃的黄鱼,封海前的鲜货大概每斤35元,冻黄鱼大概在20~25元/斤。”汪国阳说。

说起海鲜,不得不提到南通特产

的吕四带鱼,一年四季都在南通人的餐桌上。其中,最好的就是“冬带”,每年9至12月的那三四个月,带鱼油脂含量最高,是最好吃的时节。一般渔户们都会选择在这时将“冬带”冷冻起来,之后的一年慢慢出货。虽是冻货,但这款海鲜依然备受市民喜爱。因一年四季货源稳定,因此市场上的吕四带鱼价格也相对平稳,大约在35~45元/斤。

虽然有冻货、养殖等作为货源补充,但封海期的海鲜市场销量依然有明显下降。“这几天销量大幅下降,不仅进货的人少了,出货的人也少。现在市场以冻货为主,价格有所降低,前来进货的多为食堂或饭店,私人的占比较

少。”百通食品城市场部主任徐梅介绍,等开海后,销量会根据行情逐步增长回升。

等9月封海期结束,海鲜市场又将重归热闹。居民消费品质的需求催生了快艇等收鲜船的出现。收鲜船将跟着捕捞船一同出海,将第一波海鲜及时送回,周期只需3~5天,中间运输环节大幅缩短。

“开海前我们会提前准备起来,将运输工具、氧气泵等辅助设备准备到位,就等鲜货回来。几个月没吃到鲜货,市场可能会迎来一波报复性消费。”汪国阳介绍,海鲜季节性强,市民大多会抢抓旺季品尝,形成一股“海鲜热潮”。本报记者江姝颖

## 想要好身材 主食这样吃

晚报讯 5月11日是“世界防治肥胖日”,今年的主题是“肥胖防控,是我们的责任”。随着夏季的到来,一批爱美女性又开启了减肥计划。市妇幼保健院妇女营养门诊专家提醒:要想保持好身材,要做到好好吃饭,正确吃主食。

市妇幼保健院营养门诊主治医师潘芳介绍,我们常吃的主食以大米和面粉为主,其中最主要的成分是淀粉,含量在70%以上,经人体消化道分解成葡萄糖,而葡萄糖是我们大脑唯一可以利用的能量物质,如果缺乏葡萄糖,大脑也就随之会缺乏动力,出现疲惫感、工作效率下降、低血糖以及注意力不集中等情况,时间久了会出现烦躁、头晕甚至记忆力减退。不吃主食还会降低基础代谢,1~2天拒绝主食还能承受,短时间内能帮助降低体重,但是一个星期后如果不控制饮食,会导致体重的反弹。

“用粗粮完全代替主食也是不可取的。”潘芳强调,减肥期间切不可忽略主食。日常生活中还有一种现象就是不少人常常吃粗粮,在各种减脂餐中,总是能看到粗粮的身影。但是如果主食只吃杂粮、杂豆和薯类,一方面,容易导致营养不均衡;另一方面,粗粮膳食纤维高,容易导致消化不良,影响胃肠道健康。患有消化系统疾病的人、生长发育期青少年、老年人和小孩以及肠胃功能较差的人群应慎重食用粗粮。

她建议,减肥期间,如果吃了“跨界”主食,如土豆、山药、芋头、藕、栗子、菱角、蚕豆等这些淀粉含量高的食物,在安排饮食时,要适当减少主食摄入,否则无法实现减肥目标。

“不建议把主食加工得太细、煮得太烂,甚至食用一些即食冲泡的粗粮,如即食燕麦片,会导致淀粉糊化,此类主食中碳水化合物吸收过快,容易引起血糖过高,进一步引起高胰岛素血症及甘油三酯升高,进而导致脂肪堆积。”潘芳表示,为了控制体重,主食确实需要控制量,一般不大于350g/天;但是也不宜过少,不小于100g/天,最好在150g左右;减肥期间主食不宜吃得太晚;粗细搭配,杂粮和大米搭配,循序渐进,因人而异,每天摄入的粗粮占到主食一半以内;粗粮品种多样化;主食烹调时不建议放糖、油,尤其是制成糖油混合物,变成热量炸弹。

潘芳特别提醒:女性朋友在吃一些“健康食品”时,要看营养成分表、营养标签,很多杂粮饼干、全麦面包,为了口感,放入了油脂、糖等添加剂,一不小心反而会吃胖了。

通讯员傅佑轩 记者冯启榕