

# 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

## 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，较好在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 记者冯启彪

## 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，花钱精细化处理总比过存在质量风险。”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