

夜

新民晚报
17
2022年
1月26日
星期三

买手

流连

格调

影音

味道

潮店

悦动



新民夜上海
越夜越精彩
八小时之外,大好休闲时光,兜兜逛逛、看戏听歌、运动健身、血拼美食。引领时尚,廓清风气,更多精彩,尽在新民夜上海!

视觉设计 戚黎明
本版编辑 王蕾

斑节虾



春节置办年货是中国寻常百姓家不可或缺的头等大事,包括吃的、穿的、戴的、用的、要的、供的、送的、干的、鲜的、生的、熟的,统统名之曰“年货”,而

把采购年货的过程称为“办年货”。

在“年年有余”的寓意下,家家户户的年夜饭餐桌上都少不了海鲜。这两年,无论是金枪鱼、三文鱼、银鳕鱼、牡丹虾、

波士顿龙虾、帝王蟹等进口海鲜,还是带鱼、黄鱼、鲳鱼、鲍鱼、海参、生蚝、大闸蟹等国产水产品,都为百姓餐桌添上了鲜味,成为年货新宠。

海鲜受追捧 年菜鲜味来

◆ 张钰芸

龙虾



佛跳墙

水产大礼包 承包一桌鲜

拥有一个水产大礼包,相当于搞定了一桌年夜饭,所以春节前是大礼包的销售旺季。最近,江杨水产市场里的不少摊位都把各色大礼包放在了醒目位置,然而最受市民青睐的还是“官方出品”——江杨水产海鲜大礼包。

以市场的信誉来背书,江杨水产海鲜大礼包的特色就在集美味与实惠于一体,选品原则围绕“花样要多、分量要足、质量要好”

这12个字,精选鲍鱼、银鳕鱼、深海黄花鱼、扇贝、北极贝、鲳鱼等各类生猛海鲜,既是逢年过节餐桌上的美味佳肴,更是拜访送礼的佳品。

其中,银鳕鱼的脂肪质量较高,因此肉质鲜美,同时富含锌、磷、VA、VB6、VB3等营养元素,矿物质、维生素含量较高,具有较高的营养价值和保健作用,深受有儿童、老人的家庭喜爱。

活冻深海鲍鱼肉质厚实鲜嫩,味道极为

鲜美,是珍贵的海产品,在海味八珍中独占鳌头。鲍鱼营养丰富,每100g干品中含蛋白质64g,脂肪2g,糖类3g,还有人体所需的钙、铁、磷等矿物质和多种维生素。

北极贝则是北大西洋冰冷无污染深海的纯天然产品,含有丰富的蛋白质和不饱和脂肪酸(DHA)。江杨水产大礼包中的北极贝色泽明亮、肉质爽脆,十分新鲜。烹饪方法也是简单又多样,可以解冻后直接蘸芥末酱油,也可以做成北极贝寿司,或者切成丝后和荷兰豆丝拌在一起,成为一道亮眼的凉菜。

美冷水海域的鱼类,营养价值更是其他海产品不能比拟的。

鱼虾都已齐备,还需要帝王蟹镇桌。红红火火的帝王蟹有着长长的钳子和蟹腿,一上餐桌必是C位。它生活在高寒海域,以其肉质饱满,甜咸适中,蟹膏浓郁,肉质细腻的特点,深受上海市民的喜爱。

如果你家是海鲜的忠实粉丝,还可以上一盘乳山生蚝,绝对能在朋友圈里秒杀一众普通年夜饭。生蚝又称为“海里的牛奶”,其富含牛磺酸、大量蛋白质和人体所缺的锌,具有低脂肪、低胆固醇的特点。作为一种优质的海产养殖贝类,生蚝不仅具有极高的营养价值,而且肉味鲜美可口。

怎样的饺子?船歌的鲛鱼水饺值得一尝。选用2斤以上的胶州海域鲛鱼,加上青岛灵山韭菜,纯手工擀面皮确保含水量大于47%,醇厚劲道。面皮和馅料1:2手工包制,口感细腻滑嫩,一口不过瘾。

疫情期间,江杨水产市场专门制定了疫情防控闭环管理方案及应急预案,坚持从人流管理、车流管理、物流管理、环境管理等四个方面做好闭环管理常态化工作。特别是对进口商品做好入场登记、消毒等管理,在市场综合追溯及信息管理平台上上传海关提供的所有证明文件、相关防控消杀、核酸证明等,确保市场防疫防控工作的安全可控,让市民吃得丰富、吃得安心、吃得放心。

申之魅

临近春节,上海江杨水产批发市场的人比平日明显增多了,大车小车占满了里里外外的停车位,市民忙着把装满各种水产品的大箱小箱往车里塞。品种齐全,再加上价格实惠,使得不少懂经的家庭主妇一到年前就到这里跑,一站式备齐春节期间的“海鲜大餐”。

从国内外的各类高档活鲜和冷冻海产品,到上海周边的河鲜产品以及舟山渔场的小海鲜、干货海产品等等,江杨水产市场共有1270余个水产品经营摊位。自从5年前承接铜川路水产市场的经营户有序入驻后,更是成为受吃货们欢迎的“海鲜圣地”。

群“鲜”荟萃的水产市场,有哪些好货值得买?鱼虾蟹贝,一个都不能少。

俗话说,过年吃道虾,全年笑哈哈。在江杨水产市场,无论是进口的大龙虾,还是国产的斑节虾,都是好选择。

这两年,大龙虾早已不是餐桌上的奢侈品,反而越来越多地进入普通百姓家中。

从加拿大、澳大利亚到俄罗斯,这些地方的进口大龙虾都能在江杨市场买到。龙虾不仅味道鲜美,适合于各种烹调方式,并且富含优质蛋白质,肉质紧实弹牙。即便是在家吃年夜饭,能干的主妇们也能做出一道道或清蒸或爆炒的龙虾美食。

进口和国产 都有好选择

如果图方便,买上几斤鲜活的斑节虾也不错。它的肉质细嫩Q弹,膏体浓郁甘甜,其虾青素的含量较普通虾大约高20%,适合各个年龄层的人食用。春节的餐桌上,清水加热烧滚,把斑节虾倒进去烫熟即可,再调上一个爽口的酱汁,一口一只虾,想想都美滋滋的。

说到“年年有余”,自然少不了一条鱼。买一条石斑鱼中的“贵族”东星斑如何?东星斑颜色鲜艳,肉多刺少,口感非常细腻饱满,鲜嫩软糯的同时入口筋道弹牙,可以媲

选择半成品 称心又美味

为了做好疫情防控,今年不少人响应倡议,选择在上海就地过年。无论是不善做饭的“原年人”,还是想要解放双手的家庭主厨,都能在江杨水产市场买到海鲜大餐的半成品。

这两年,佛跳墙这道硬菜在大江南北火了起来,浓郁的汤汁里有着海参、鲍鱼、鱼肚、干贝等高档海鲜,一盅一盅端上桌,特别有品质。烹饪方法也很简单,只要一个蒸锅,整盅放在里面加热十来分钟即可。无论是两人食,还是一大桌,分分钟上菜完毕。相比蛋饺、肉圆、爆鱼、咸肉、大白菜、粉丝等

组成的传统全家福,你还能在江杨水产市场买到升级版的海鲜全家福。小鲍鱼、海参、干贝、鸭掌等食材都提前处理完毕,真空包装后速冻,就连鲜美的鲍汁也有安排,放进一个好看的砂锅,开火加水一炖,香气四溢。要说老少皆宜,虾饼也可以算上一道快手菜。味知香虾饼的含虾量达到90%,口感Q弹。刷点食用油后放进空气炸锅,十来分钟就能拿出一道低脂低卡的菜肴。再加点泰式酸辣酱,就有了异域风情。

如果你是在沪过年的北方人,春节的餐桌上一定少不了饺子。在水产市场能买到



味知香虾饼



乳山生蚝



帝王蟹



鲍鱼

图 IC

图 IC

本版图片除署名外均来自采访对象