

# 四大海域各有各的“鮮”

**編者的話：**我國東部臨海，有着綿長的海岸綫，總長度超過3萬千米。在這片遼闊的海域上，寒暖流交匯的地方往往都是優良漁場，容易出產最美味的海鮮。臨近春節，我們特邀上海海洋大學食品學院教授陳舜勝詳解四大海域的特色水產，為每家豐富的年夜飯提供選擇。

## 渤海：水温低，貝類鮮

作為我國唯一的半封閉型內海，渤海洋流少且微弱，加之黃河、遼河、海河等河流從陸地上帶來的大量有機物質，使渤海成為天然的海鮮“孵化場”。渤海最大的特點是冷，冬季海洋平均溫度在1℃~4℃左右，浮游生物較少，藻類豐富，利于貝類生長。低溫也使生活在海底和礁石上的鮑魚、海膽和海参等生長緩慢，有利體內積累更多的氨基酸、微量元素、多糖等營養風味物質，味道尤為鮮美。

海膽。六七月份是海膽生殖旺季，這時將海膽殼掰開，就可看到一個黃色小團，這就是海膽黃。它是海膽的生殖腺，也是精華所在。在沿海地區，海膽蒸蛋廣受喜愛，做法是：雞蛋打散加入適量溫水，放入



蒸鍋蒸到六七成熟，表面鋪上海膽黃，大火再蒸5分鐘左右，直至海膽黃變色、變硬。海膽黃本身就有微微的鮮甜味，不加任何調料也十分鮮美。

鮑魚。每年七八月份，水溫升高，鮑魚為了繁殖會向淺海移動，此時肉多肥美，味道最佳。鮑魚的做法多樣，可以洗淨、切片，放入鍋中，加適量雞湯和清水煮沸，再放入蔥、姜、料酒、筍片等，文火炖至爛熟，最後加點鹽，就成為一道濃香的鮑魚雞湯。個頭小點的鮑魚可跟土豆一起炖，湯汁濃鬱又下飯。

海參。春季和秋季是吃海參的好季節，口感比較肥美。海參對高溫和低溫都不耐受，夏季會進入休眠期，此時的海參比較消瘦，口感不好，這兩個季節可以選幹海參。海參可以搭配小米熬粥，也可以跟大葱一起炒。

海腸。膠東半島在渤海與黃海交界處，有廣袤的灘塗，而海腸因為富含呈味氨基酸成為稱霸灘塗的鮮味之王。和海參一樣，海腸在夏季和冬季會休眠，春季和秋季是海腸採捕的最佳季節。烹調海腸前，需要先把兩端剪掉，將內臟擠出并清洗幹淨，再把這根中空的“管子”切成段入菜即可。

## 黃海泥沙細，鮫魚肥

黃海是太平洋西部最大的邊緣海，位于中國大陸與朝鮮半島之間。這裏的海底地勢平坦，底部以細泥沙為主，是鮫魚這類習慣生活在海洋底層的魚類最合適的棲息地。再有“黃海暖流”和“沿岸流”兩股洋流加持，大量洄游魚類也會在此覓食。此外，這裏還



盛產蝦蟹螺貝，像著名的“蝦中之王”對蝦、毛蚶的升級版魁蚶都以這裏出產的為上品。

鮫魚。學名馬鮫魚，個大刺少肉肥，是山東人民的最愛。民諺雲“谷雨到，鮫魚跳，丈人笑”，即每年5月份左右是新鮮鮫魚上市的季节。此時的鮫魚經過一個冬天的養精蓄銳，長了一身的肥膘，相比其他季節，格外鮮美。鮫魚分為“鮫鮫”和“燕鮫”，前者體積較小，適合紅燒、燜炖；後者體積較大且刺更少、肉質更細，適合做魚丸或餃子餡。

中國對蝦。中國對蝦每年有兩次較大的捕撈汛期，一次是四五月間在黃海、東海的春汛，另外一次是九十月間在黃海、渤海的秋汛。不過，從產量和口感上比較，秋天對蝦產量高一些，口感更好。對蝦最好采用蒸、煮、涮等簡單的低溫烹調方式。白灼對蝦最為簡單，先把對蝦洗淨，鍋中水開後將蝦倒入，并加點料酒，煮一會兒即可，煮熟後可以蘸着蒜蓉調味汁吃。

魁蚶。俗稱赤貝、血貝，肉嫩鮮美，血液鮮紅，自古以來就被人們當作滋補佳品、佐酒名菜。魁蚶久煮肉質會變老，影響口感，一般做成刺身或壽司。

## 東海温度宜，魚蟹優

東海溫度適中，分布着我國一半以上的島嶼。與渤海和黃海相比，東海地處亞熱帶和溫帶，有較高的水溫和鹽度，利于浮游生物的繁殖生長，同時海底平坦，水質優良，為各種魚類提供了良好的繁殖和越冬條件，是中國海洋生產力最高的海域之一。這裏沉積的厚厚泥沙質為梭子蟹的生長提供了條件，這種動物



最愛潛沙，喜歡在海底挖洞，把自己放進去。此外，大小黃魚、墨魚等也是東海的特色水產。

舟山帶魚。冬季帶魚會洄游至東海越冬，產卵完畢的帶魚大多膘肥體壯，肉質緊實油潤肥美。新鮮的帶魚最宜清蒸，帶魚洗淨切段，加入花椒、蔥、姜、鹽、料酒等調料一同腌制，腌好後放入盤中上鍋蒸，切好青紅絲擺盤再淋上蒸魚豉油和熱油，口感清爽、鮮味十足。

海鰻。海鰻肉厚、質細，冬季往往是捕撈佳季，因越冬導致脂肪含量高而更顯肥美。烹飪常選擇紅燒、清蒸等，將鰻魚黏液洗淨，切好放入鍋內，加入姜、蒜、料酒和一小碗水，燒到七分熟時倒入生抽和老抽，可加少量糖提鮮，收汁到適宜程度即可出鍋，裝盤撒上蔥花點綴。

梭子蟹。梭子蟹的天然旺季為秋冬季，此時肉肥膏甜，清蒸可最大限度保存其鮮美之味。吃蟹時最好與姜汁、黃酒、醋配伍，可溫中散寒、促進消化，但注意不要一次食用過多。

## 南海礁石多，龍蝦大

南海面積約等于渤海、黃海和東海面積之和的三倍。數據顯示，南海的浮游生物超過600種，是眾多魚類的最佳天然餌料，西南中沙群島海域經濟魚類約800種，居中國四大海區之首。南海的海底環境較為複雜，溫暖的海水溫度適合各類海鮮生長，特色水產有龍蝦、生蚝、石斑魚等。南海海鮮的特點在于種類豐富，生長周期短，以廣東潮汕、湛江等處和海南三亞為代表。

龍蝦。中國海域真正的大龍蝦，大多生活在南海，也就是廣東湛江、海南和廣西北海一帶海域。這裏是中國的最南端，也是我國珊瑚礁最重要的分布海域。天然的珊瑚礁和岩石為大龍蝦們提供了充足的隱身空間，讓它們可以躲著蛻殼不被發現。溫暖的海域和洄游來生活的小魚小蝦，給它們提供了豐富的食物選擇。龍蝦可蒸或煮熟後剥殼取肉，蘸姜醋等調味料食用。

生蚝。湛江所在的雷州半島，浮游生物豐富，附近海域的鹽度偏高，是生蚝成長的天堂。從冬至到次年清明是生蚝最肥美的時候，為了準備過漫長的寒冬，生蚝努力囤積養分，把自己養得豐滿肥腴、汁水充足，而5~8月忙于繁殖後代，肉味不佳。生蚝可以清蒸、做湯、烤、烹炒、酥炸、涮火鍋等，其中，清蒸和烤能原汁原味地保留它們鮮嫩無比的口感，烹調時加蒜蓉口味更誘人。

# 老說“看你表現” 孩子會對父母失望



“我無法完全信任父母！”一位青少年說，從小無論他有什麼願望或期盼，如去游樂場或吃大餐，父母總說：“看你表現再做決定！”每次滿懷欣喜的滿足父母提出的條件後，却十有八九願望還是會落空。從那以後，他對父母心灰意冷，再也不敢相信父母承諾的話了。

“親子關係中溝通是關鍵，信任是基礎。”北京回龍觀醫院臨床心理科副主任張曉鳴告訴《生命時報》記者，常說“看你表現，再怎樣”，是一種典型的不良溝通方式。這句話傳遞的是一種不確定的規則。孩子缺乏努力的方向和明確的目標，在實現的過程中也會缺少可供未來復制的“經驗”，這樣的要求往往是不明確的。孩子需要明確、清晰、穩定的標準或者要求，如果家長常說“看你表現再決定”，不僅影響孩子對家長的信任，還會讓孩子感到迷茫。然而，很多家長往往意識不到這一點，長此以往，不僅孩子對父母產生“信任危機”，也會給他們的成長帶來不利影響。

缺乏安全感。父母是孩子在安全感的第一來源，父母應該是孩子最信任的人。當孩子不能信任父母時，他會感到“父母都不可信，還能信任

誰”，導致其在探索世界過程中，嚴重缺乏安全感，做事畏手畏腳。

人際關係差。不能信任父母，孩子也很難在未來的人際關係中與他人建立相對親密的朋友關係，甚至戀人關係。沒有朋友的人，一旦遇到應激事件，很難獲得外界的心理支持，容易崩潰。

自我成就感缺失。孩子自我定位、自我成就感最早是從父母那裏獲得的，一個微笑或點頭都是一種肯定，能給予孩子自信。如果父母和孩子之間缺乏相互信任，孩子無法從父母那裏獲得認可，就會缺乏自我成就感，出現不自信。

影響孩子認知。無論是家長還是老師，良好的關係都是知識和信息傳遞的基礎。當親子間信任關係受阻時，父母的指導、建議都很难傳遞給孩子。此外，與孩子之間的信任危機會影響子女建立相對穩定、客觀的自我認知。這樣一來，孩子在和周圍人互動過程中，會特別在意別人的評價，繼而產生自我否定的想法和不良的情緒。

影響孩子意志力。“看你表現再決定”會讓孩子缺乏自我價值感，不知道自己追求什麼，做事情也沒有主動性和目的性。

張曉鳴提醒，當家庭中的親子溝通不暢或者孩子直接提出“不信任父母的時候”，家長務必給予重視。平等才能互信，即使是兒童，也要尊重其想法。此外，這種尊重與平等也不僅限于親子關係中，在其他家庭成員之間也要尊重與平等，給孩子營造一個良好的家庭氛圍。平日裏不要隨意承諾或過度承諾，很多看似不起眼的小事或者習慣，其實都會影響親子信任。

最後專家強調，要真心相信孩子。有些家長口頭說“我相信你”，但常常不停地抱怨、焦慮，反而在實際行動上給孩子傳遞出一種不信任感。想要與孩子建立信任關係，不能一味地依靠口頭表達，要通過實際行動讓孩子感受到父母的信任。

# 五個辦法止住打嗝

不知道你有没有過這樣的經歷，在公共場合吃完飯或是開會發言宣讀重要事宜時，突然止不住地打嗝，讓你尷尬不已。

打嗝其實是胸腔和腹部之間的橫膈膜（又稱膈肌）受到刺激後產生痙攣，伴隨聲門（兩側聲帶間的裂隙）突然關閉發出的短促聲響。中醫認為打嗝是由于胃氣失和所造成的，稱為“呃逆”。進食速度太快或吃得過飽、吃得過冷過熱、喝大量碳酸或酒精飲品、服用阿司匹林等藥物，以及胃脹氣、心情緊張焦慮不安等，都有可能引發打嗝。推薦幾個快速停止打嗝的方法：

1.喝水彎腰法。坐在椅子上，雙手幾口溫開水，慢慢咽下後，向前彎腰90度，雙腿抱腿，上身體前傾，重復動作幾遍。胃部距離膈肌較近，喝下溫水可從內部溫暖膈肌，連續咽下溫開水，食道的規律性收縮可使橫膈膜的痙攣停止。而彎腰抱腿，可以緩解膈肌的痙攣，有助於排出氣體。

2.屏氣法。盡可能屏住呼吸，讓體內的二氧化碳濃度增高，可以放鬆膈肌達到緩解打嗝的目的。如果還沒有緩解，可以拿一個小的袋子罩住自己的口鼻，進行3~5次的深呼吸。重復吸入呼出的二氧化碳，增加體內二氧化碳濃度，可調節神經系統，抑制打嗝。

3.噴嚏止嗝法。打嗝時想辦法讓自己打個噴嚏，比如聞一下胡椒粉或用紙巾搔弄鼻孔至發癢，然後用力打一個噴嚏，可以止嗝。

4.伸拉舌頭法。打嗝不止時，盡可能把舌頭往外伸可以刺激聲門；或者鋪一塊幹淨紗布在舌頭上，用手指捏住舌頭向外伸拉，這時可感受到腹部有氣體上升，以此消除橫膈膜的痙攣。

5.堵住耳朵法。用手指堵住兩邊耳朵約20~30秒，或按壓耳垂後方柔軟的區域，這樣可使與橫膈膜連接的迷走神經釋放出“放鬆”的信號，緩解橫膈膜痙攣。

一般來說，打嗝短時間內就會緩解或消失。如果持續時間過長，可能是甲狀腺、中樞系統和胃腸道疾病引起的頑固性呃逆，建議到醫院就診。