

水產專家教你吃蝦

16-11-2020 人民健康網

受訪專家：上海海洋大學食品學院水產品加工及貯藏工程系主任、教授陳舜勝

對蝦、草蝦、基圍蝦……市面上蝦的種類很多，但它們之間的區別在哪兒，可能很多人並不清楚。本期，我們特邀上海海洋大學食品學院水產品加工及貯藏工程系主任、教授陳舜勝為大家詳細解讀。

南美白對蝦、沼蝦、條蝦、草蝦、脊尾白蝦等，鹽水煮更鮮美。南美白對蝦就是我們常說的基圍蝦，這種蝦殼薄，呈淺灰色，沒有斑紋。沼蝦，也稱馬來西亞大蝦，學名為羅氏沼蝦，又因為頭比較大，被叫做大頭蝦，呈淡藍色，多在上海、浙江、福建一帶養殖。條蝦又叫哈氏仿對蝦，大小、樣子跟南美白對蝦差不多，但它的殼更硬，味道也更加鮮美，所以價格一般更昂貴。脊尾白蝦通體透明，微帶藍色，體長約3~4厘米，在河北、天津、黃海、東海等地區多見。這幾種蝦個頭較小，如果比較新鮮，鹽水煮更能保留其本身的味道。若是鮮度略差，可用紅燒、椒鹽等做法提升口感。

中國對蝦、斑節對蝦，紅燒更入味。中國對蝦個頭較大，殼較薄，常常成對出售，雌蝦偏青，雄蝦偏黃，一般在青島、東海、黃海一帶較多。斑節對蝦要比中國對蝦更大，殼也較厚，有褐色的條紋，煮熟之後條紋會變成紅色，一般多見於山東。這兩種蝦現在都是海捕蝦，捕撈上來後不能存活，且數量較少比較珍貴，一般需要冷凍保存。相對來說，它們的新鮮度稍差，個頭較大，肉質香酥綿軟，紅燒更容易入味。

（本報特約記者 孫豔玲）

（責編：許曉華、李軼群）