

食品安全系列宣传（2023年第二十八期）：

如何放心吃海鲜？这8件事一定要知道

来源：人民网科普主营账号，权威食品安全科普平台。





如何挑选不同类型的海鲜

1、鱼类

- ◆ 眼睛：新鲜的海鱼眼睛清澈透明，眼球完整饱满稍向外凸。如果鱼眼不凸出、眼角膜起皱浑浊、眼内溢血发红，说明鱼不新鲜。
- ◆ 按身体：新鲜的鱼肉有弹性，用手指按后凹下去的地方会立即恢复，凹陷且难以回弹的鱼不建议购买。
- ◆ 闻鱼鳃：新鲜鱼的鱼鳃应具有海鱼的咸腥味，且无异臭味。同时，鱼鳃呈鲜红色，鳃丝分明；而不新鲜的鱼鳃丝有破损，颜色呈灰红或灰紫色，气味不佳。

如何挑选不同类型的海鲜

2、蟹类

常见的海水蟹有梭子蟹、雪蟹、青蟹等。

- ◆ 梭子蟹、雪蟹摄入的食物品质与生长环境比较好，死后仍可以食用，但挑选时要选新鲜的，选择背壳呈青黑色、具有光泽、脐部饱满、腹部洁白的蟹。
- ◆ 青蟹一旦死后，胃肠道中的毒素可能扩散至肌肉中。因此死了的青蟹不宜食用。买来的青蟹最好先放在洁净的淡盐水中暂养净化，有助于清洗蟹的消化器官。



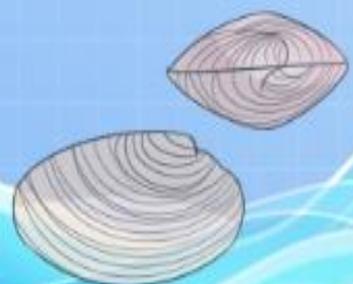
如何挑选不同类型的海鲜

3、贝类

贝类包括双壳贝与螺类，体内病菌数较多，死后病菌会大量繁殖，肉质迅速腐败变质并产生各种毒素，可能会对人体健康造成威胁。

建议消费者购买品质良好的活贝，食用前用清水或盐水暂养净化。

贝类中的鲍鱼对生存环境要求较高，刚死亡（非致病死亡）时应快速放置在低温下冷藏，1~2天内尽快食用；如保存不当已经发生变质，请不要食用。



如何挑选不同类型的海鲜

4、虾类

- ◆ 挑选虾时要仔细观察，新鲜的虾头尾完整，与身体紧密相连，虾身有一定的弹性和弯曲度。
- ◆ 不新鲜的虾，头与体、壳与肉连接处松懈，且头尾易脱落或分离，不能保持其原有的弯曲度。
- ◆ 新鲜的虾有正常的腥味，如果闻到异臭味，则说明虾已变质。



处理海鲜需要注意什么

1、很多海鲜都带有“致命菌”？

海洋创伤弧菌是栖息于海洋中以及海鲜体内外的常见海洋弧形细菌中的一种，多从蛤蜊、螃蟹、贝壳及鱼虾等海产品中检出。

人群一般通过两种途径接触并感染创伤弧菌，一是食用了被创伤弧菌感染的产品（尤其是生吃牡蛎等海鲜），二是伤口接触了创伤弧菌。

患者初期会出现发烧、水泡、红斑等症状，如不及时治疗，甚至会导致死亡。



处理海鲜需要注意什么

2、处理海鲜时戴上手套

不要直接用手碰触海鲜，最好戴厚一点的手套。因为很多虾蟹的壳体尖锐，一般的手套很容易划破。

如果皮肤上有还未完全愈合的伤口，应避免伤口接触海水以及海鲜产品。

对于老人、孩子、孕妇及患有免疫缺陷疾病等免疫力较弱的人群来说，尽量不要接触带刺的生海鲜，如海胆、螃蟹、海虾等，以免被刺伤，引发致病风险。



处理海鲜需要注意什么

3、避免生吃，做到烧熟烧透

- ◆ 海洋创伤弧菌既不耐寒也不耐热，烹调食用海鲜食品时应烧熟煮透，避免生吃、半生吃、酒泡、醋泡或盐腌后直接食用。
- ◆ 鱼、虾、蟹、贝类，蒸煮时需加热至 100° ，持续30分钟；
- ◆ 适合凉拌的海鲜要反复清洗干净，并在 100° 沸水中焯烫数分钟，以杀灭细菌。
- ◆ 未食用完（已经烹调熟）的海鲜，请放置冰箱冷藏室保存并尽早食用，再次食用前一定要充分加热。



处理海鲜需要注意什么

4、加工时生熟分开

- ◆ 海鲜在清洗加工时，要保持厨房和用具的卫生清洁。
- ◆ 处理食材前、过程中、完成后都要注意手部卫生。
- ◆ 食材要做到生熟分开，处理生食所用的容器、刀具和砧板等器具应单独放置，并及时清洗和消毒，避免与处理直接入口食物的器具混用。避免生的食物上携带的致病菌污染到直接入口的食物，引起食源性疾病。



科技中国
TECHNOLOGY FORUM

