保存时温度越低，鱼的新鲜度越好？
大型鱼相比小型鱼，存放时间更长？

新鲜海鱼如何保存有讲究

休渔期即将来临，又有好多虾兵蟹将要“休养生息”了！宁波人都有吃海鲜的习惯，很多人都会把海鱼放到冰箱里冷冻起来。但是，你知道应该如何保存海鲜吗？近日，象山县食品检测中心就做了一个实验，告诉大家，大小不同的鱼保存温度、时长都有讲究……

●实验目的：

海鱼保存温度、时间对新鲜度的影响。

●实验依据：

挥发性盐基氮是反应海鲜新鲜度的一个重要参数，海鲜的新鲜度可通过挥发性盐基氮含量的高低显示，而根据国家标准，海水鱼虾的挥发性盐基氮应≤30mg/100g。

●实验样品：

海鲜种类繁多，本次实验按照鱼的体型大小选择两种有代表性的鱼类，一种为体型较小（以下称小型鱼类），重量约100g/条；一种体型较大（以下称大型鱼类），重量约500g/条。

为了检测结果的准确性，本次使用了渔民现捕的野生鲥鱼（单条重约100g）和养殖大黄鱼（单条重约600g），在鱼处于鲜活状态下送至实验室进行检测。

●实验过程：

按照人们日常习惯，模拟将买来的鱼放置在2℃（模拟用冰块保存海鲜的温度或冰箱冷藏温度）、20℃（模拟春秋室温）、30℃（模拟夏季室温），并在0小时、3小时、6小时、9小时、18小时、24小时、48小时、96小时，这8个时段检测鱼肉所含的挥发性盐基氮含量（如果出现明显的腐烂或变质则不开展检测）。

实验结果

野生鲥鱼（小型鱼）

单位：mg/100g

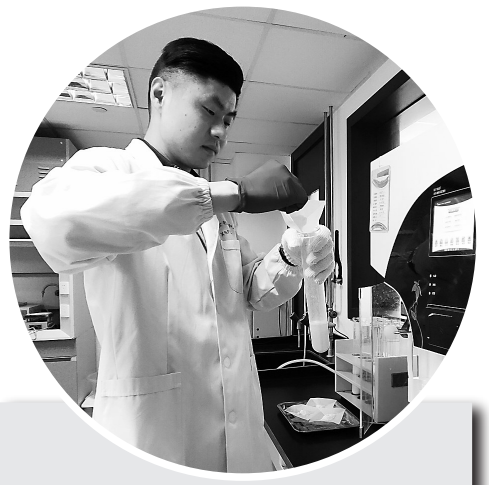
时间 \ 温度	2℃	20℃	30℃
96h	22.9		
48h	16.6	已腐烂	
24h	11.1	46.3	已腐烂
18h	10.0	19.7	79.7
9h	8.7	12.9	32.2
6h	8.5	10.2	24.2
3h	8.6	8.7	9.2
0h	8.5		

养殖黄鱼（大型鱼）

单位：mg/100g

时间 \ 温度	2℃	20℃	30℃
96h	15.3		
48h	13.9	已腐烂	
24h	12.5	19.1	已腐烂
18h	12.2	17.6	155.6
9h	11.7	14.9	18.9
6h	11.5	13.6	14.5
3h	11.2	12.4	11.9
0h	10.9		

制图：许明



工作人员在实验中。　通讯员 供图

从以上结果能看出：

野生鲥鱼体型较小，如果保存温度在2℃左右，4日内食用较为安全；如果保存温度在20℃左右，建议不超过18小时；如果保存温度在30℃左右，建议不超过6小时。

而养殖黄鱼体型较大，如果保存温度在2℃左右，4-5日内食用较为安全；如果保存温度在20℃左右，建议不超过24小时；如果保存温度在30℃左右，建议不超过9小时。

结果解读：

1、在相同保存时长情况下，温度越低，鱼的新鲜度越好。因为低温能抑制微生物的生长并缓解酶的活性。

2、大型鱼和小型鱼相比，大型鱼保存时间相对较长。主要是因为大型鱼的肉层较厚，细菌“侵蚀”整条鱼需要更长的腐败时间。

消费提醒：

新鲜的海鲜富含大量人体所需的蛋白质、氨基酸、维生素等营养成分及钙、磷、钾、铁、碘等微量元素，同时含有可促进人体健康的不饱和脂肪酸。因其味道鲜美、脂肪含量极低，深受男女老少的喜爱。

但是，不新鲜的海鲜对人体的伤害却不容小觑！因为海鲜自身蛋白质含量极高，在某种温度下，自身所携带的腐败菌会大量繁殖导致蛋白质变质，同时在细菌酶的协同作用下会使蛋白质快速腐败，生成组胺及其他有毒物质。当有毒物质积蓄到一定量后再食用，可能造成人体头晕、呕吐、腹泻等症状，严重的还会危及生命。

所以，消费者在买海鱼时，要注意以下几个方面：

1、看。选择鱼体表面没有伤痕，鳞片紧实，鱼眼透明，鱼肚不破，鱼鳃鲜红的鱼。

2、摸。尽量选择鱼体硬实并有弹性，挤压后鱼肉凹陷迟迟不反弹则说明不新鲜。

3、闻。新鲜的鱼只有鱼的腥味，如果有异味和臭味则尽量不要选择。

记者 毛雷君 通讯员 石守江

本实验由象山县市场监管局和象山县食品检验检测中心提供大力支持。

新鲜虫草再等20天，预订优惠2元/根

青海虫草限量特价 99元/克起

进入4月后，微商们开始在朋友圈刷屏新鲜虫草。昨天，《宁波晚报》养生汇也接到了好几个订单，即日起至4月30日，我们开始接受新鲜虫草预订，预订价每根便宜2元。

有读者可能会问，一些微商已经有现货了，为什么你们还要等？

虫草上市时间跟产地海拔有关，海拔越低，上市时间越早。甘肃、四川和青海低海拔地区虫草已经开始陆续上市，但高海拔地区虫草还要再等二十来天。

众所周知，海拔越高，虫草品质越好。低海拔鲜虫草价格也不比高海拔鲜草便宜很多，对消费者来说，等上十天半个月，绝对是合算的。

上周，《宁波晚报》养生汇也联系了青海果洛和西藏那曲两地藏民。他们预计，果洛鲜草要5月10日以后上市，那曲第一波鲜草要5月20日下山，大规模上市估计要等到6月初。

就大家关心的价格，《宁波晚报》养生汇现在还无法给准信。我们估计，今年产地价格大致跟去年相当，可能会略微下调。但藏民反映一季度出货量比去年还略有上升，也不排除上涨可能，具体以时价为准。随着鲜草逐步上市，月底应该会有比较准确的价格。

除了产地，大家买鲜虫草时，尽量挑干一些的。产地一些人为提高刷虫草效率，用高压水枪冲洗包裹在虫草外面的泥团，冲洗后的鲜草非常干净，但含水量高，分量重，性价比低，保存时间也比较短。

选择《宁波晚报》养生汇购买新鲜虫草有三大优势：1、我们真实告知虫草产地，不忽悠不编造；2、我们的鲜草人工刷，不注水、不泡水，刷完后略微晾晒，能保存一个月以上；3、保证品质前提下，不高于市场价。预订读者现在无需付钱，告知大概购买意向即可。

周皓亮

链接　青海精品虫草限量特价

喜欢买干草的读者，门店新收320克精品青海虫草，零售价158元/克，优惠价138元/克，30克以上130元/克。另有青海小草99元/克。

联系电话：87228361，地址：永寿街6号。