

## 鱼类

### 大黄鱼（大黄花鱼）

大黄鱼为传统“四大海产”（大黄鱼、小黄鱼、带鱼、乌贼）之一。黄鱼含有丰富的蛋白质、微量元素硒和维生素，对于体质虚弱的中老年人来说，有很好的食疗效果。



### 黄姑鱼



鲈鱼



沙钻鱼



银蓝子鱼（泥猛鱼、乌痣婆）

该鱼肉质鲜美，小鱼可以用来煮汤，大鱼适合清蒸或者焖煮。它的肚子有点苦，吃起来有一点点不适。



## 蜡鱼

蜡鱼味道鲜美，而且刺也不多，清蒸最合适。



丁公鱼



南鲳鱼



石九公鱼（石狗公仔）

石狗公仔煮汤非常好，很白很有营养。





滑成子、单瞄鱼（方言）



章鱼（八爪鱼）



墨鱼



## 留鱼



## 魔鬼鱼（燕子鱼）

它骨头都是软的，大家可以尝试一下~



带鱼



## 多宝鱼

多宝鱼一般的吃法是整条清蒸，属于很传统的粤菜式吃法。



## 鲆鱼

鲆鱼是比目鱼的一类，主要可供作鲜食或制成罐头及咸干制品，鱼肝可提制鱼肝油

。





车螺



辣螺

吃起来有一种辣味呢。



## 青口螺



头条 @海鲜美食荟

## 带子螺



沙包螺



花蛤



象拔蚌



指甲螺





海瓜子



石蚶(jié) ( 龟足 )



斑节虾



## 皮皮虾（濑尿虾、弹虾、虾蛄）



## 须赤虾



## 红虾



对于虾类，大家要注意：色发红、身软、掉拖的虾不新鲜尽量不吃，腐败变质虾不可食；虾背上的虾线应挑去不吃。

## 蟹类

### 青蟹

青蟹是珍贵的水产品之一，如果细分还能分水蟹，肉蟹，膏蟹，长得都一样，只不过水蟹比较大，肉少，适合煮汤；膏蟹较小，有红膏，肉也多；肉蟹就是肉多。营养都非常丰富，价格也不便宜。



## 面包蟹



## 中华虎头蟹（老虎蟹）

这种蟹一般都很肥，肉不多，但是有红膏，海边人最喜欢用来煮粥给小孩子吃，营养价值很高，还不贵。





泥丁