# 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

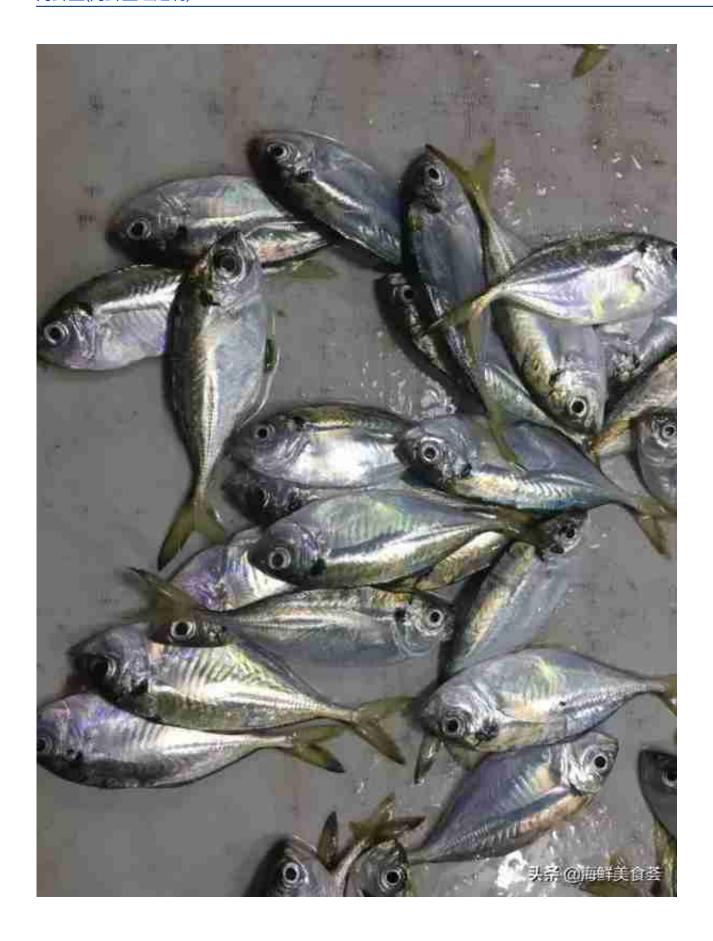


# 南鲳鱼



石九公鱼(石狗公仔)

石狗公仔煮汤非常好,很白很有营养。



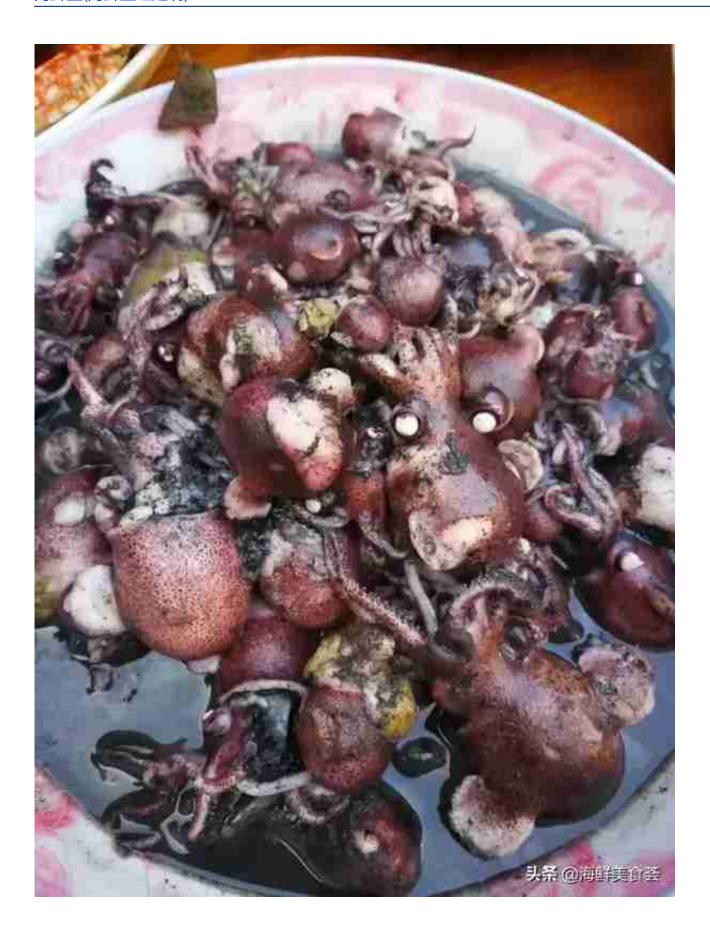
# 滑成子、单瞄鱼(方言)



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



#### 带子螺



# 沙包螺



# 花蛤



象拔蚌



# 指甲螺



海瓜子



石蜐(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