

扇贝和生蚝都是我们平时的日常生活中非常常见且受大家欢迎与喜爱的海鲜食物，扇贝和生蚝的食用价值很高，那么扇贝和生蚝有什么区别？扇贝和生蚝又有哪些营养价值呢？





扇贝的特点

扇贝为双壳纲翼形亚纲珍珠贝目中的一科，广泛分布于世界各海域，以热带海的种类最为丰富，其肉质鲜美，营养丰富，它的闭壳肌干制后即是“干贝”，被列入八珍之一。

扇贝肉色洁白、细嫩、味道鲜美，营养丰富。适宜高胆固醇、高血脂体质的人以及患有甲状腺肿大、支气管炎、胃病等疾病人群。



扇贝和生蚝有什么区别？

外形不同

扇贝：

扇贝的两个贝壳基本左右对称，并且贝壳有扇形花纹，较，颜色为多为橙红色;

生蚝：生蚝的两个贝壳大小形状都不同，并且生蚝的颜色灰白色。



产地不同

扇贝：

在我国扇贝主要来源于北方沿海，生活在低潮线以下、盐度高的海域，多附着于礁石、黑客或砂砾中。

生蚝：

一般生长或养殖在江河与大海交汇处，在半咸半淡的浅海湾上，因为生蚝生长环境特殊，因此生蚝的数量相对较少，因此经济价位也要高些。



主要功效不同

扇贝：

扇贝中的代尔太7-胆固醇和24-亚甲基胆固醇，具有抑制胆固醇合成和加速胆固醇排泄的作用，降低胆固醇作用突出。

生蚝：

生蚝中富牛磺酸，具有明显的保肝利胆的作用，还能防治与其你内胆汁淤积症;生蚝中富含锌元素，具有壮阳的功效。



■ ■ ■ ■ ■

最佳做法不同

扇贝：扇贝多清蒸、爆炒或煲汤，肉质鲜嫩，营养丰富。

生蚝：生蚝多为碳烤或生煎，不需要太多调味料，保留食物本身鲜味。



■ ■ ■ ■ ■

扇贝的营养价值及功效

(1) 扇贝，是非常天然的补锌、补钙、补铁的好方法，而且经常食用扇贝对促进脑细胞发育，活化脑细胞有极大的好处。所以多吃些贝类海鲜，是补锌的捷径之一。

。

(2) 扇贝的营养十分丰富，是高蛋白低脂肪的海洋贝类。

(3)

扇贝含一种具有降低血清胆固醇作用的代尔太7-胆固醇和24-亚甲基胆固醇，它们

。



扇贝生蚝怎么保存？

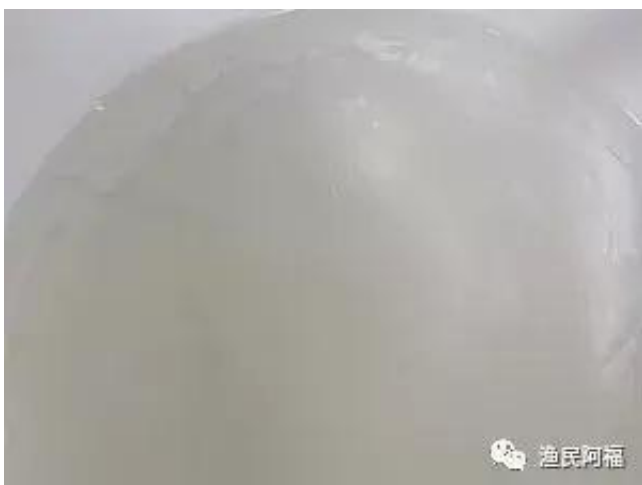
- 1、人们最常用的方法，就是放入冰箱里面冷冻，这是长期的保存方法。
- 2、但是若只需保存一两天的话，除了冷冻外，可以把购买回来的新鲜的生蚝用清水洗刷干净，放入水盆里，滴几滴香油，这样就可以保存一两天。
- 3、最好在购买回来是活的时候就吃了，这样才能摄取到丰富的营养成分，生蚝的味道也会更美味！



■ ■ ■ ■ ■

扇贝和生蚝的做法

蒜蓉粉丝蒸扇贝





小贴士：

- 1、如果用烤箱烤，酱汁需要多加4勺水，要不会有点儿咸。
- 2、粉丝，摆盘的时候烧开水烫软直接剪然后放到扇贝上就行，泡时间太长的话就没有吸收酱汁的空间了。
- 3、酱汁就是这个配比，如果不够按照相同配比再配制即可。

辣炒扇贝肉





食材：

生蚝10只。

辅料：

蒜茸2茶匙，朝天椒3个，香葱1棵，盐1茶匙，柠檬汁2汤匙。

做法步骤：

- 1、鲜活生蚝洗净表面泥沙，用较厚的刀背从蚝壳前端小心翘开，去掉没有蚝肉的一半蚝壳，将另一半带有蚝壳的蚝肉用清水冲洗干净，沥干水分。
- 2、将朝天椒和香葱洗净切碎，再调入盐、蒜茸、柠檬汁混合均匀，制成调味汁。
- 3、把生蚝带壳直接放在烧烤架上烤制，随温度的变化，生蚝会逐渐渗出鲜汁。
- 4、蚝肉表面的汤汁渐干时，将调味汁淋入，继续烧烤约2分钟。最后用夹子将生蚝夹出离火，放入盘中即可。



食材：

大生蚝6-8只。

辅料：

面包糠盐、黑椒混合沙律酱。

做法步骤：

- 1、生蚝去壳放入锅内煮熟捞出，并且吸干水分。



■ ■ ■ ■ ■

2、然后将煮熟的生蚝沾上生粉和面粉。



■ ■ ■ ■ ■

3、接着放入提前弄好的蛋浆里，再沾上面包糠取出。



■ ■ ■ ■ ■

4、热锅起油放入生蚝肉炸至金黄，捞出后吸去多余的油。



■ ■ ■ ■ ■

5、这款美味的日式炸生蚝就做好啦！



■ ■ ■ ■ ■

-END-

新鲜海产品，速递到您家！