

肉质细嫩又鲜美 干煎清蒸两相宜

作为一种高级鱼类，黄脚立以其肉质细嫩鲜美著称。在我国东南沿海地区，几乎家家户户都熟知。

黄脚立其实是黄鳍鲷的别称，属鲈形目鲷科鱼类，又名赤翅、黄立鱼、黄墙，潮汕地区则称其为胶辣鱼。在外观上，黄脚立和黑鲷（黑格）、黄锡鲷（枋头）类似。因其营养丰富、经济价值高，在海水及咸淡水养殖业中占有一定的地位。

分布及习性

黄鳍鲷是一种海产暖水性浅海近岸鱼类，分布于红海、阿拉伯海沿岸、印度、印尼、日本、朝鲜、菲律宾和中国近海。

黄鳍鲷喜栖息于岩礁海区，一般不进行长距离洄游，但是有明显的生殖迁移活动，在产卵期来临之前约两个月，从近岸半咸水海区向高盐的深海区移动，产卵后又回到近岸。

在我国南方，黄鳍鲷近岸产卵温度为17℃至24℃，10月下旬至翌年2月产卵，1月至2月可见鱼苗。黄鳍鲷的生长速度较快，1龄鱼体长17厘米，体重150克；2龄鱼22厘米，330克；3龄鱼26厘米，560克，最大个体体长可达35厘米，体重3350克。幼鱼有雌雄同体现象，1龄鱼性腺开始发育，至2龄即发育成熟。

黄鳍鲷是杂食性鱼类，摄食贝类、长毛对虾、蟹类、藻类和有机碎屑。仔鱼期以动物性饲料为主，成鱼以植物性饲料为主。每当初夏，水温回升到17℃时，摄食量开始增加，20℃时，摄食活动最频繁。一般在黄昏前摄食活动最强烈，下半夜很少或暂停摄食。



形态特征

黄鳍鲷长约15厘米至25厘米，身体呈椭圆形，侧扁，背面狭窄，腹面钝圆。体高，头部尖。背鳍硬棘部与鳍条相连。尾叉形。体色青灰带黄，体侧有若干条灰色纵走线，沿鳞片而行。背鳍、臀鳍的一小部分及尾鳍边缘呈灰黑色，腹鳍、臀鳍的大部分及尾鳍下叶为黄色。

运输及价格

黄鳍鲷肉质鲜美，营养价值较高，被视为性价比比较高的海鲜品种。目前，黄鳍鲷商品鱼的物流运输以冰冻保鲜为主，较少活鱼运输，主要考虑活鱼运输时对鱼体损伤大，且带水运输鱼量少。一般从养殖户手中收来符合上市规格的黄鳍鲷，就地冰冻，运输回来后才进行规格分拣，之后用泡沫箱加冰打包。

不过，不管黄鳍鲷的养殖品种

黄鳍鲷 huáng qí diào

经典做法

黄鳍鲷鲜食、腌制均宜，不过需要注意的是，黄鳍鲷肉质细嫩，并不适合红烧。另外，根据鱼的大小，较小的鱼可以采用干煎或者豉汁蒸；1斤至2斤煮汤最佳；2斤以上清蒸最佳。

清蒸往往最能体现黄鳍鲷的鲜美，将鱼去除鳞片和内脏后洗净，在鱼身上斜切3刀后置于盘中，加上葱姜，撒上少许盐，即可放入蒸柜蒸制数分钟，成菜肉质细嫩，十分鲜美。

除了清蒸以外，加入蒸鱼豉油和少许花生油成菜同样鲜美，适合宴席推出。

黄鳍鲷也非常适合煮汤。将处理后的黄鳍鲷先在油锅里煎至表皮金黄，然后加水炖煮，成菜鱼汤奶白，十分适合产妇在泌乳期食用，营养又美味。

海钓小妙招

黄鳍鲷进食比较谨慎，发现食饵即吸进再吐出，反复多次，确认安全之后才会再次吸入吞下。黄鳍鲷虽然属于杂食性鱼类，但对食物比较挑剔，因此在钓饵的选择上，最好做到投其所好。

黄鳍鲷对鲜活的钓饵比较感兴趣，因此挂饵时最好能使钓饵在钩上存活较长时间。常用的钓饵有：软壳蟹、牡蛎、活虾、虫饵、南极虾。

使用上述钓饵时，有3个需要注意的地方：1.如果使用活虾，体型不宜过大，以5厘米左右长的小活虾为最佳；2.使用虫饵，建议选择红虫；3.使用牡蛎时，建议使用褶牡蛎。