

肉质细嫩又鲜美 千煎清蒸两相宜

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、黄嘴，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（防头）类似。因其营养价值高，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两三个月，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，黄鳍鲷近岸产卵适宜温为17°C至24°C，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龄时发育成熟。

黄鳍鲷是杂食性鱼类，摄食贝类、毛对虾、蟹类、藻类和有机碎屑。仔鱼期以动物性饵料为主，成鱼以植物性饵料为主。每当初夏，水温回升到17°C时，摄食量开始增加，20°C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

运输及价格

黄鳍鲷长约15厘米至25厘米，身体呈椭圆形，侧扁，背面隆起，腹部钝圆。体高，头部尖，背部背鳍腋部与鳞条相连。尾叉形。体青灰色带黄，体侧有若干条灰色纵走线，沿鳞片而行。背鳍、臀鳍的小部分及尾鳍边缘呈灰黑色，腹黄色。

黄鳍鲷长25厘米至25厘米，背部背鳍腋部与鳞条相连。尾叉形。体青灰色带黄，体侧有若干条灰色纵走线，沿鳞片而行。背鳍、臀鳍的小部分及尾鳍边缘呈灰黑色，腹黄色。

黄鳍鲷是杂食性鱼类，摄食贝类、毛对虾、蟹类、藻类和有机碎屑。

仔鱼期以动物性饵料为主，成鱼以植物性饵料为主。每当初夏，水温回升到17°C时，摄食量开始增加，20°C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。

海钓小妙招

黄鳍鲷进食比较谨慎，发现饵即吸进再吐出，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、虫螺、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。

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。

黄 鳍 鲷

huáng

qí

diāo

huáng

黄鳍鲷长25厘米至25厘米，背部背鳍腋部与鳞条相连。尾叉形。体青灰色带黄，体侧有若干条灰色纵走线，沿鳞片而行。背鳍、臀鳍的小部分及尾鳍边缘呈灰黑色，腹黄色。

黄鳍鲷是杂食性鱼类，摄食贝类、毛对虾、蟹类、藻类和有机碎屑。

仔鱼期以动物性饵料为主，成鱼以植物性饵料为主。每当初夏，水温回升到17°C时，摄食量开始增加，20°C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

运输及价格

黄鳍鲷长25厘米至25厘米，背部背鳍腋部与鳞条相连。尾叉形。体青灰色带黄，体侧有若干条灰色纵走线，沿鳞片而行。背鳍、臀鳍的小部分及尾鳍边缘呈灰黑色，腹黄色。

黄鳍鲷是杂食性鱼类，摄食贝类、毛对虾、蟹类、藻类和有机碎屑。

仔鱼期以动物性饵料为主，成鱼以植物性饵料为主。每当初夏，水温回升到17°C时，摄食量开始增加，20°C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。

分布及习性

运输及价格

黄鳍鲷长25厘米至25厘米，背部背鳍腋部与鳞条相连。尾叉形。体青灰色带黄，体侧有若干条灰色纵走线，沿鳞片而行。背鳍、臀鳍的小部分及尾鳍边缘呈灰黑色，腹黄色。

黄鳍鲷是杂食性鱼类，摄食贝类、毛对虾、蟹类、藻类和有机碎屑。

仔鱼期以动物性饵料为主，成鱼以植物性饵料为主。每当初夏，水温回升到17°C时，摄食