

**A 选**  
鲜活第一

死蟹会繁殖大量的细菌，并且蟹死后体内的组氨酸会分解出一种名为组胺的有害物质，死亡时间越长，产生的组胺就越多。买蟹时，消费者要特别注意：不买死蟹。一般来说，把蟹放进水里，会吐白沫的都是活蟹。

检验一只蟹是否活力满满，有五个比较实用的小窍门。

**掂**：掂掂蟹的重量，越重的就越肥。

**捏**：用拇指和食指捏起蟹背并轻轻晃动，蟹爪下垂并跟着晃动的是死蟹，蟹爪坚挺可以自行摆动的是活蟹。同时，蟹脚越硬的越熟、越肥美。

**逗**：如果用手逗弄蟹的眼睛时，它立即有反应，则表示其活力十足。

**翻**：将螃蟹翻转过身来，让它腹部朝天，如果它能迅速翻转身体，则说明螃蟹活力强，反之，则活力差。

**看**：看壳背，呈黑绿色，带有光泽的是肉厚壮实的蟹。看尾端，肚脐凸出来，且蟹脐两旁会透出红色（俗称“红印”），一般都是膏肥脂满的蟹。看蟹足，绒毛丛生，则蟹足老健；蟹足无绒毛，则体软无力。如果是挑梭子蟹等海蟹，则可以看梭子蟹的蟹腹纹路，纹路越深，屁股与肚脐处越厚，则越肥美。

# 品美味 保安全 ——金秋螃蟹消费提示

**B 吃**  
清蒸最美

螃蟹的吃法花样虽多，但相比较而言，还是清蒸螃蟹最鲜美，而且还不损失其营养价值。

蒸的目的不仅是留鲜，更是出于安全。因为螃蟹的生活环境与习性等因素，蟹身中可能会有致病菌及多种寄生虫。所以，蒸制螃蟹的时间务必到位，至少高温蒸制20分钟至30分钟，保证蒸熟蒸透，才能降低细菌等有害物质对健康的威胁。醉蟹这种杀菌并不彻底的美食，建议消费者最好不要选择。

提醒消费者要格外留意以下两点。首先，要注意对于蟹的清洗加工。蟹在加工过程中，要记得去掉螃蟹的鳃、胃、心、肠。这些部位是螃蟹呼吸、排泄的器官，藏有污垢细菌，一定要清除干净，并且清洗螃蟹的时候一定要戴手套，特别是皮肤有破损的人，切勿接触海鲜海水。其次，注意借助调味来杀菌。蟹味咸，性属寒。而生姜性温，具有温中散寒、解毒之功效，醋可调味亦可杀菌，所以吃蟹时，可以蘸姜汁和陈醋。

螃蟹是一种高蛋白、高嘌呤、高胆固醇的食物。中国营养学会组织编著的《中国居民膳食宝塔(2016)》建议，正常人每次吃蟹不要超过2只（大约4两），这样既不会造成蛋白质过量，增加消化系统的负担，也不至于过量摄入水产品中的环境污染物。从营养均衡的角度考量，建议吃螃蟹时搭配谷类和蔬菜。

**C 存**  
生熟有别

由于螃蟹富含蛋白质，所以即使已经烹调过了也很容易被细菌侵袭。专家建议按量烹调螃蟹，现做现吃，尽量趁热一次性吃完。如果一餐没有吃完，可以及时冷藏，并保证彻底加热杀菌后再吃。如果买了太多螃蟹，一次吃不完，可以参考以下的方法储存。

**方法一**：容器圈养。买回来的螃蟹如果需要暂时保存3天至5天的时间，可以把自来水先晒热杀菌2小时，再放到阴凉地方使水温降低。然后，把水和螃蟹放入较大较深的塑料水盆或水桶中，水深以螃蟹能站起来、能够在水面呼吸的深度为宜。

**方法二**：用冰箱保存螃蟹。选活力旺盛的螃蟹，把螃蟹的脚捆起来，或者用一个能透气的网袋放螃蟹，然后把口袋扎紧，放在冰箱的冷藏柜，温度保持5℃至10℃，盖上湿毛巾保存即可。隔天用冷水浸泡一下让它喝一点水，以防脱水。另外，必须每天检查螃蟹，把活力不足的螃蟹及时吃掉。

**D 特别提醒**  
六类人要谨慎

体质偏弱、脾胃功能较差、胃酸分泌不足的人容易被螃蟹中的致病菌攻击，出现不适症状。此外，有的人吃蟹后感觉胃肠不适，是因为难以消化其中的蛋白质所引起的。

过敏体质、易长湿疹的人、对虾蟹等海鲜过敏的人不要吃螃蟹，以免诱发疾病或加重病情。

伤风感冒、发热的人不宜吃螃蟹，因为他们的胃肠道功能在此时相对较弱，不能消化吸收螃蟹中的高蛋白，容易出现胃肠道不适。

患高脂血症、高胆固醇血症和胆道疾病的人不宜吃螃蟹，尤其是蟹黄、蟹膏。

痛风患者及高尿酸血症患者在急性发作期不宜吃螃蟹，特别是不能吃蟹肉或蟹黄做成的羹、汤。

老年人和婴幼儿不宜食螃蟹。老年人消化系统的脏器功能衰退，幼儿消化器官发育并不完善，他们的消化吸收能力都比不上青壮年，所以食用螃蟹应以品尝为主。特别要注意的是，十个月之前的婴儿不要吃螃蟹，因为高蛋白会加重婴儿肝、肾的负担。

掌上兰州·兰州晨报记者 玄丝雨

## 贺中秋·迎国庆

欧盟有机认证 中国有机认证 美国有机认证

尊重天然 致敬自然

欧盟、中国和美国三重有机认证  
每一粒，均源自有机高端原料区域  
有机原料出口级别  
产量有限 非人人可得

螺旋藻价值营养素效力提升  
藻蓝素、β-胡萝卜素、叶绿素、蛋白质、铁……  
含量更高、功效更强，安全纯净，高端有机

初次进店者可免费领取微藻健康产品一份

千“礼”来相惠

让健康很简单

详询兰州绿A专卖店 地址：兰州市城关区广场西口电信局向西60米处工商银行旁 咨询电话：0931-8875369 8527479