



稻米香,菊花黄;秋风起,蟹脚痒。现在,正是吃蟹的好时节。然而,如何品蟹才能既享其美味又无伤健康,是件需要消费者走心的事。近日,甘肃省消费者协会发布了金秋螃蟹消费提示,从选、吃、存以及特别提醒等四个方面,诠释了美味与健康共享的快乐。

# 品美味 保安全

## ——金秋螃蟹消费提示

- A

选

鲜活第一
- B

吃

清蒸最美
- C

存

生熟有别
- D

特别提醒

六类人要谨慎

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。

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

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,注意借助提味来杀菌。**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。

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。

**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

富硒

健康“硒”引力

放大螺旋藻本身的保健功能

增强人体免疫功能

预防高血脂

新增“硒”有保健功能

清除自由基、提高机体抗氧化机能

抗疲劳

耐缺氧

...

贺中秋·迎国庆

有机

源自绿A

100%

生态基地

绿A

GREEN-A

天然螺旋藻精片

Natural Spirulina Tablet

有机

欧盟·美国双认证

ORGANIC

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

绿A 千“礼”来相惠

GREEN-A

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