



“蟹”逅美味莫忘健康

螃蟹这样吃既能饱口福又能保健康

“

俗话说：秋风起，蟹脚痒；菊花开，闻蟹来。每年秋天，在老百姓喜爱的季节性食物榜上，膏满黄肥的大闸蟹必定能占据一席。国庆佳节将至，相信很多人的餐桌美食少不了它。大闸蟹好吃，怎么才能“吃好”呢？在享受美味之前，最好了解清楚与吃蟹相关的饮食常识，这样既能满足口腹之欲，还能兼顾健康。

■ 蔡富根/整理



提醒

6类人群应少吃

以下六类人群吃蟹需谨慎，以少食或忌食为妙。

1. 体质偏弱、脾胃功能较差、胃酸分泌不足的人，不宜吃螃蟹。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。

2. 过敏体质、易长湿疹的人，不宜吃螃蟹。此外，患有皮炎、湿疹、癣症等皮肤疾病的人也要慎食螃蟹，以免诱发疾病或加重病情。

3. 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。

4. 患有高脂血症、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。胆囊炎、胆结石的形成与体内胆固醇过多和代谢障碍有一定关系，螃蟹含胆固醇较高，每100克蟹黄中含胆固醇460毫克，吃蟹易使病情复发或转重。

5. 痛风患者及高尿酸血症患者不宜吃螃蟹。处于痛风慢性期患者和单纯高尿酸血症患者应少吃。

6. 老年人和婴幼儿不宜食螃蟹。因老年人消化系统脏器功能衰退，幼儿消化器官发育不完善，他们的消化吸收能力都不比青壮年，所以食用螃蟹应以品尝为主。

营养

螃蟹是高蛋白食物

人们把大闸蟹比作味中极品，明代文学家张岱就曾说过：食大闸蟹不加醋盐而五味俱全。那么，大闸蟹有什么营养价值呢？

大闸蟹能吃的部分包括蟹肉、蟹黄或者蟹膏，它们虽然同出一蟹，营养价值却不同。比如，每100克河蟹肉里含有17.5克蛋白质、1.2克脂肪和65毫克胆固醇；每100克海蟹肉里含有13.8克蛋白质、2.3克脂肪和125毫克胆固醇。河蟹肉与海蟹肉相比，所含的脂肪和胆固醇要低一点。另外，100克河蟹肉里含有6.09毫克维生素E、126毫克钙、2.9毫克铁、3.68毫克锌和56.72微克硒，几乎不含维生素A；100克海蟹肉里含有30微克维生素A、2.99毫克维生素E、208毫克钙、1.6毫克铁、3.32毫克锌和82.65微克硒。

总的来看，无论是河蟹还是海蟹，它们的维生素和矿物质含量都较为丰富，也算是高蛋白食物。

挑选

张牙舞爪的新鲜

海蟹和淡水蟹有何区别？根据生长的水域类型，可将螃蟹大致分为海蟹和淡水蟹。常见的海蟹有梭子蟹、花蟹、青蟹等，其中梭子蟹分布广、产量高，是餐桌上最常见的品种。淡水蟹细分为河蟹、江蟹、湖蟹，最有名的当属中华绒螯蟹，也就是人们常说的“大闸蟹”。海蟹和淡水蟹风味不同，消费者可根据喜好选择。从营养价值上看，海蟹和淡水蟹都是高蛋白、低脂肪的食物。在脂肪酸组成上，海蟹所含的多不饱和脂肪酸相对多一些。胆固醇含量上，淡水蟹一般高于海蟹。

公蟹和母蟹怎么区分？螃蟹是公是母可通过“肚脐”形状分辨：公蟹尖突（呈三角形），母蟹圆宽。民间有“九月尖脐十月团”的说法，意思是农历九月的雄蟹蟹膏丰盈，十月的雌蟹黄多油满。一般来说，中秋节后两三个星期，不论雌雄，淡水蟹就很肥美了。

啥样的螃蟹最新鲜？螃蟹最好吃鲜活的。因为螃蟹自然死后，体内细菌迅速繁殖，分解蛋白质后产生毒素，容易引起食物中毒。市场上，很多海蟹在捕捞后马上速冻，也可放心食用。判断螃蟹新鲜与否，要看它的“精气神儿”。那些爬行很快、张牙舞爪的螃蟹相对比较新鲜。挑螃蟹时最好自己拿在手里，看螃蟹是自己动，还是需要抖抖才动，前者比后者更新鲜。

烹调

清蒸最能留美味

螃蟹烹调前应怎么处理？先将螃蟹在水里“养”一会儿，使其吐出脏东西，排空肠道内容物；再用牙刷重点刷洗蟹钳、腿部，这两处往往多毛，容易藏污纳垢；一手抓住蟹钳，一手翻开蟹脐，迅速刷洗缝隙处的泥沙。

能不能生吃？螃蟹体表和体内容易富集细菌和寄生虫，比如副溶血性弧菌和肺吸虫，不建议生吃，必须蒸熟煮透。需要提醒的是，“醉蟹”这种烹饪方式不能有效杀死螃蟹体内可能存在的寄生虫和病原菌。

哪种烹调方法最健康？推荐清蒸螃蟹，既不掩盖其鲜美的原味，又不因为烹饪增加油盐的摄入。做法是：蒸锅中加入清水，放少许葱姜和料酒；放蒸屉，将洗净的螃蟹肚子朝上放入；先用大火，上屉后蒸5分钟，再调中火蒸15分钟；姜蒜切末，加生抽、香醋等调蘸汁，与蟹肉搭配食用。值得注意的是，蒸的时间要控制好，太短的话不能充分杀菌，太长会影响口感和风味。中医认为，螃蟹性寒，搭配生姜、黄酒食用，有去腥、解腻、暖胃作用。

食用

搭配谷类和蔬菜

怎么吃蟹肉不浪费？吃螃蟹很讲技巧，不会吃的人往往连壳带肉一起嚼，然后连壳带肉吐出来，浪费不少。正确的吃法是：剪掉蟹脚和钳子，揭开蟹盖，用小勺吃蟹黄或蟹膏；去掉胃、心和肠和腮这些寄生虫和致病菌最喜欢的部位，把蟹身掰成两半吃蟹肉；用剪刀把蟹腿剪成三截，最末一截的蟹脚十分尖细，可当作工具把另外两截蟹腿中的肉捅出来，蟹钳也可以采用类似的吃法。

每次吃多少合适？膳食指南推荐，每日摄入40~75克水产品（去壳后的重量），也就是一两只螃蟹。螃蟹所含蛋白质较高，过量食用容易消化不良、胃肠不适。吃不完的熟蟹应装入干净的容器内，密封冷藏保存，第二天必须吃完。

搭配哪些食物比较好？螃蟹富含蛋白质，一餐中吃了太多，同样富含蛋白质的肉类、蛋类就应减量，建议再吃些谷类和蔬菜，以保证营养均衡。

■ 来源：《生命时报》《北京日报》

指导专家：中国农业大学食品科学与营养工程学院教授 罗永康