



虾头能不能吃？小龙虾有哪些营养？ 关于吃龙虾，这份提示一定要看！



麻辣小龙虾、十三香小龙虾、蒜蓉小龙虾、油焖小龙虾……夏天到了，各种做法的小龙虾让人食欲大增。你是不是已经把持不住了？关于小龙虾的各种话题近日频频冲上热搜。“不要再吃爆炒小龙虾”“医生建议吃小龙虾1个人不要超过1斤”……如何健康食用小龙虾？吃小龙虾需要注意什么？本期健康问诊就让专家为您解答。

■ 蔡富根/整理

小龙虾有哪些营养？

小龙虾也称克氏原螯虾，原产于美国，杂食、生长速度快、适应能力强，栖息于溪流、沼泽，也可生活在池塘、沟渠里，是一种淡水经济虾。

小龙虾含有丰富的蛋白质等营养成分，加上肉味鲜美，广受人们欢迎。

小龙虾肉含有8种人体所需的氨基酸，氨基酸组成优于普通肉类，所含脂肪酸中多不饱和脂肪酸占比大，维生素A、D、K等脂溶性维生素含量也较高，此外还含有大量的钙、磷、铁、锌、锰等微量元素。

吃小龙虾可能有哪些健康问题？

1. 横纹肌溶解综合征

食用小龙虾引起最严重的健康危害是横纹肌溶解综合征，又称哈夫病。

这种病的具体致病因子尚不明确，发生率极低。主要表现为肌酸激酶显著升高、肌肉酸痛、出现肌红蛋白尿（尿液红棕色）。

据现有的疾控调查数据表明，小龙虾相关的横纹肌溶解综合征发病风险与食用数量有关，但疾病的严重程度与食用数量没有相关性，而且与食用虾黄虾线也没有相关性。

2. 小龙虾重金属污染

小龙虾重金属污染问题一直饱受争议，但其含量主要受到小龙虾的饲养环境的影响：

- 小龙虾腮腺和虾黄部位的铅、砷、镉含量高于虾肉；
- 虾肉中汞高于腮腺和虾黄；
- 幼虾重金属含量高于成年虾。

尽管如此，市面上养殖的小龙虾重金属含量大部分低于卫生标准，健康危害小，尚没有食用小龙虾引起重金属中毒的相关报道，但如果过量食用还是有一定的潜在健康危害。

而致病菌污染和寄生虫污染问题，在充分煮熟后可基本排除相关风险。洗虾粉相关污染则在对小龙虾进行充分的清洗后，可去除干净，并不会造成相关健康危害。

小龙虾不能多吃？

小龙虾虽然美味，但也不可多吃。

前文提到，小龙虾相关的横纹肌溶解综合征发生风险与食用小龙虾数量有关，小龙虾也含有微量的重金属，所以小龙虾切不可多吃，也不可天天吃。

小龙虾蛋白质含量丰富，如果过量食用，会造成消化压力，引起消化不良。

小龙虾烹饪时常重油重辣，过量食用也会增加肠胃负担。

由于小龙虾体内可能含有很多细菌和肺吸虫，生食和半生都不能将致病菌和肺吸虫杀死，所以小龙虾不能生食，醉虾、涮虾和短时爆炒的小龙虾最好不吃。

如何挑选及处理小龙虾？

1. 选择好的小龙虾

首要关注的是小龙虾的来源，因为小龙虾的污染程度与养殖水质息息相关，所以尽量选择人工养殖的或者在水质较好的地方捕捞的小龙虾。买小龙虾时尽量选择那些颜色鲜亮的，挥舞着钳子的活性较好的小龙虾。

2. 正确的处理方法

买回来后别着急处理，可以先在清水里养几个小时，然后用刷子将龙虾表面的泥和污渍刷洗干净，去掉头部、抽掉虾线；沥干水分后用油先预炸一遍，可有效地杀死小龙虾体内可能含有的微生物，然后再进行后续调味炒制等步骤。

哪些人最好不要吃小龙虾？

1. 对小龙虾过敏的人

小龙虾是夏季标配，但不是所有人都适合吃，过敏这个事可大可小，轻的可能会全身瘙痒、恶心、呕吐；严重的可能休克。所以可千万不要因为一时嘴馋，而心存侥幸心理。

2. 痛风患者

对痛风患者来说，虾属于高嘌呤食物。小龙虾等海鲜会导致尿酸升高，容易加剧痛风症状。

3. 孕妇、老人、儿童、体弱者

没有煮熟或者不干净的小龙虾，孕妇、老人、儿童、体弱的人抵抗力差，吃了有可能会拉肚子或者感染寄生虫。

小龙虾这样吃才健康！

1. 不要过季

小龙虾属于时令性食物，通常养殖小龙虾的上市季节在4~7月间。

如果错过小龙虾的上市季节，但餐馆还在供应小龙虾，这时吃到的小龙虾有可能是来路不明的野生小龙虾，或者是不新鲜的，小龙虾的品质无法得到保证，所以要尽量少吃过季的小龙虾。野生小龙虾因为生长环境不确定，食用安全隐患更高。

2. 不要过夜

小龙虾死后腐化快，相比隔夜饭菜，小龙虾因为蛋白质含量更高细菌滋生更快，几分钟就能繁殖一代，加热了也很难杀灭。

3. 不吃虾头

小龙虾大部分的器官都集中在头部，更容易吸附蓄积重金属、毒素及细菌等污染物，大家爱吃的虾黄多集中在虾头，所以最好不要吃虾头和虾黄。有调查显示，吃小龙虾的虾头会增加横纹肌溶解综合征的风险。建议大家只吃小龙虾尾部的肉。

4. 煮熟煮透

制作和烹饪小龙虾时，一定要刷洗干净，高温煮熟煮透后再食用。有人说，小龙虾和啤酒是绝配。其实，啤酒和小龙虾嘌呤含量高，对于尿酸偏高或有痛风病史的人，如果经常吃或者大量吃，容易引发痛风性关节炎。所以，小龙虾+啤酒的组合在吃的时候要注意量。

小龙虾的做法

小龙虾实在美味，但在外面吃总担心不够干净。真正的吃货，是可以在家自己动手做的。

1. 麻辣小龙虾

麻辣小龙虾，说起来都要流口水，做法如下：

- 1、小龙虾洗净去虾线。
- 2、切好姜末、蒜末、葱段，再准备一小把花椒、麻椒、干辣椒。
- 3、倒油下锅，油温五成热时倒入沥干水的小龙虾，翻炒几分钟后捞出。
- 4、再倒入少量油，把葱姜辣椒等料放进去炒香，可再加入少许麻辣火锅料炒化。
- 5、加清水、料酒煮沸后再倒入小龙虾，视个人口味添加胡椒粉等料，盖锅盖，小火煮几分钟。
- 6、掀开锅盖，加入食盐、葱段，翻炒几下即可出锅。

2. 蒜蓉小龙虾

不吃辣的，可以做蒜蓉小龙虾，做法如下：

- 1、小龙虾洗净去虾线。大蒜切碎末。
- 2、倒油下锅，蒜蓉下锅，火不要太大，翻炒几下。
- 3、倒入小龙虾，翻炒至变色。再倒入清水、料酒，没过龙虾，视个人口味添加生抽等料，盖锅盖，煮沸后转中火再煮几分钟。
- 4、掀开锅盖，捞出龙虾即可。

3. 清蒸小龙虾

龙虾700克，大虾200克，葱、姜各25克，料酒20克，精盐1.5克，白糖4克。

- 1、将大虾剪去虾须、虾足，挑去沙包、沙线，洗净，放入容器内。龙虾从腹部剖开取出肉，切成段，再放入龙虾壳内。葱切段，姜切片。
- 2、将龙虾用各15克的葱、姜，10克的料酒，0.5克的精盐，2克的白糖腌渍入味。
- 3、大虾用余下料酒、葱、姜、精盐、白糖拌匀入味。
- 4、将龙虾、大虾摆入盘内，入蒸锅旺火蒸10分钟取出即成。