

吃螃蟹有讲究 小心掉入美味“陷阱”

(来源：北京青年报)



秋风起，蟹黄肥，食蟹最好的季节莫过于秋天。此时螃蟹味道鲜美，肉厚肥嫩，具有清热滋阴、补益肝肾、生精益髓等功效，但同时它也是一种“高危”海鲜，一不留神，就可能掉入了它的“美味陷阱”。秋季吃螃蟹到底有哪些禁忌，接下来就带大家一起揭开健康吃蟹的秘密……

四个部位不能吃

蟹腮：蟹的呼吸器官，打开壳后应首选去除。

蟹心：打开蟹壳后，会看见蟹身中间六角形片状物，这便是蟹心，它与蟹膏连在一起，大部分人会认为这是蟹膏的一部分。

蟹胃：藏在蟹黄之中，一个三角形小包，蟹胃中的排泄物有许多的细菌和有害物质。

蟹肠：一部分隐藏在蟹黄之中，在蟹黄之中有一条很明显的黑线，那便是蟹肠，它一直延伸到螃蟹的腹部蟹脐位置，蟹肠和蟹胃一样，里面都是螃蟹的排泄物，不可食用。

两种状态不能吃

第一，不吃死蟹。

螃蟹死后体内的寄生细菌会繁殖并扩散到蟹肉中，使得蛋白质分解

产生组织胺。蟹死的时间越长，体内积累的组织胺越多，毒性越大。即使把死蟹煮熟煮透，毒素仍然不易被破坏，会导致食用者出现呕吐、腹痛、腹泻等症状。

第二，不吃生蟹。

螃蟹体内含有各种病原微生物，单用黄酒、白酒浸泡并不能杀死，吃生蟹极易诱发寄生虫病。

“相克”食物不宜同食

柿子：蟹肉中富含蛋白质，而柿子中含有大量的鞣酸，这两样物质会互相发生反应，形成蛋白质凝固成块状物，胃部难以消化。所以有人吃了螃蟹又吃柿子，就可以造成恶心、呕吐、腹痛、腹泻等不适症状。

浓茶：吃蟹时和吃蟹后一小时内不要饮用茶水，茶水和柿子一样，都是含有鞣酸，易造成胃肠不适。

寒凉食物：吃螃蟹时不要同时食用寒凉食物，螃蟹性寒，再吃寒凉食物，会导致腹泻、肠胃紊乱。

最后，还要温馨提示大家：因螃蟹性寒，故不宜多吃，脾胃虚寒的人尤其要注意节制，避免腹痛、腹泻。蟹性寒，制作秋蟹膳食可以适当加入紫苏、生姜佐食，二者皆是辛而温的药材，可以达到缓解蟹性寒的功效。■