

TOP 养生 | 越吃越健康

苏东坡曾说：“不识庐山辜负目，不食螃蟹辜负腹。”

秋意深浓，正上市的肥美螃蟹肉质细嫩、味道鲜美、营养丰富，让人垂涎欲滴，受到许多人的青睐。不过，近日网上某论坛上网友的“吐槽”很是倒人胃口。难道螃蟹多吃真的会致流产？中秋将至，家人团聚品蟹又该注意些什么？郑州晚报记者 邢进 施扬

吃螃蟹 3大纪律 8项注意

怎么吃？适不适合吃？来看看



■焦点问答

Q 有网友说，他老婆今年29岁，平日很爱吃海鲜，今年虽然怀孕了，但他还是买了好多大闸蟹给媳妇解馋。看电影《北京遇上西雅图》中汤唯扮演的女一号也在怀孕期间吃好多大闸蟹都没事，但也听说吃螃蟹还能导致流产。孕妇到底能不能吃螃蟹？

A 郑州人民医院颐和医院妇产科主任姚丽解释：“吃螃蟹会导致流产，这种说法并没有科学依据。一般情况下，孕妇饮食没有绝对的禁忌，少食多餐，保持营养均衡即可。”

据姚丽解释，孕早期由于孕激素引发妊娠反应，食欲下降，加上由夏入秋，饮食不当容易引起拉肚子，继而引发先兆流产。食用海鲜要非常注意，一定要选取鲜活的食材，彻底清洁、熟透，杀死其身上的寄生虫和微生物。对海鲜过敏的孕妇要慎食海鲜，以免将海鲜过敏传给胎儿。

记者随后又咨询了省中医院妇产科主任傅金英，她告诉记者：“在中医里也没有孕妇不能吃螃蟹这么一说。孕妇是可以吃螃蟹的，只要适量就没问题。”

Q 如何挑选新鲜螃蟹呢？

A 一看。新鲜活蟹的外壳呈青黑色，具有光泽，脐部饱满，腹部白洁。而垂死的蟹外壳呈黄色，蟹脚较软，翻正困难。二摸。用手去触摸其眼部，快速缩入眼窝里令您根本摸不着的最鲜；反之则差。三瞧。一对钳、八只脚不可少一个，因为缺脚的有可能会因为伤口而使肉质变异，也会因为生理作用而使肥满度变差。四转。将螃蟹翻转过来，腹部朝天，能迅速用蟹足弹转翻回的，活力强，可保存；不能翻回的，活力差，存放的时间不能长。五观。看螃蟹的肥满度。先把螃蟹的肚脐打开，您看，这个地方，只要是呈现出蛋黄色，就说明这螃蟹的蟹黄很多；如果呈现白色，就说明螃蟹的肥满度较差。六辨。很多朋友都分不清公蟹和母蟹，现在我们就教给您一招，就是把螃蟹翻过来看它的肚子，公蟹是尖脐，呈三角状；母蟹肚脐是圆形的。一般来说，母的螃蟹会比公的肉更多一些，更好吃些。

三大纪律 吃螃蟹要做到“三不食”

生蟹死蟹不食 有人喜欢吃生蟹，但是这种做法是不可取的。螃蟹以动物尸体和腐殖质为食，体表和肠道内有大量的病菌和毒素，生食容易引起中毒。即使生吃醉蟹或者腌蟹，也会把病菌和寄生虫吃进肚子里。河蟹死后的僵硬期和自溶期大大缩短，蟹体内的细菌会迅速繁殖并扩散到蟹肉中，使食者呕吐、腹痛、腹泻。

内脏不吃 螃蟹烹饪时必须清除蟹腮、蟹胃和蟹心等内

脏。蟹腮长在蟹体两侧，形如眉毛，是蟹的呼吸器官，上面附着大量的病菌和脏物。蟹胃位于蟹体前半部呈三角形锥状，内有大量污泥和病菌。蟹心紧连蟹胃位于蟹黄中间，呈六角形片状，味涩，也应除去。

不与茶水、柿子同食 开水会冲淡胃酸，茶会使蟹的某些成分凝固，不利于消化吸收，还可能引起腹痛、腹泻；也不要和柿子同食。

两大提醒 加工螃蟹宜蒸不宜煮

用水煮螃蟹，其美味和营养会大量溶于汤内，使鲜味走失，营养成分大减。

科学的做法是，将整只螃蟹腹朝上，摆入蒸屉内蒸熟。蒸比煮的温度高，熟的快，能缩短烹调时间，可杀灭蟹体内的微生物和寄生虫等。同时，还可以减少蟹体内胃肠等对肌肉

的污染机会，确保肉质洁净味美。蒸螃蟹还可保持蟹体完整，含水量少，卫生，色泽红润明亮。

另外，烹蟹时，调料中应该加一些新鲜姜末，因为生姜有温中散寒解毒功效。而吃蟹时，最好喝一点酒，因为酒的温辛可以解除蟹的寒气。

八项注意 八类人最好远离螃蟹

肝炎患者不宜吃 蟹肉含有丰富的蛋白质，不易消化吸收，往往易造成消化不良和腹胀、呕吐等。

心血管病人忌吃 螃蟹含胆固醇较高，冠心病、动脉硬化症、高血压、高血脂症患者食后会引致胆固醇增高，加重心血管病的发展。

伤风感冒和发热的人不宜吃 吃后易使感冒难愈或使病情加重。

脾胃虚寒者应不吃或少

吃 螃蟹性寒，吃后容易引起腹痛、腹泻或消化不良等症。

过敏体质者忌吃 此类人吃螃蟹后，蟹蛋白进入肌体发生过敏反应，易引起胃肠等平滑肌痉挛、血管性水肿，而出现恶心、呕吐、腹痛、腹泻；有的还会引起荨麻疹或哮喘。

有胆囊炎和胆结石者不宜吃 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，吃蟹易使病情复发或转重。

■达人支招

十步走，做个正宗吃蟹人

1. 剪掉大闸蟹的八只脚，包括两只大钳，放凉后其中的肉会自动与蟹壳分开，很容易被捅出甚至是被吸出，因此要留待最后来吃。
2. 将蟹掩（即蟹肚脐部分的一小块盖，公蟹母蟹形状不同）去掉，顺势揭开蟹盖。
3. 先吃蟹盖部分，用小勺把中

间的蟹胃部分舀出，轻轻将外面包裹着的蟹黄吮干净。注意，不要吮破中间那个呈三角形锥形的蟹胃，应将其丢弃。
4. 吃完蟹盖轮到蟹身，先用剪刀将多余的蟹脚、蟹嘴和蟹肺剪掉。
5. 用勺柄将蟹身中间一个呈六角形的片状物挑出来，那是蟹

心部分，丢弃。

6. 用小勺舀点醋淋在蟹身上，然后把蟹身的蟹黄蟹膏吃干净。
7. 把蟹身掰成两半，此时可见呈丝状的蟹肉。只要顺着蟹脚来撕，就可以将蟹肉拆出。吃干净的蟹壳是完整呈半透明状的。
8. 用剪刀把蟹腿剪成三截，最

末一截蟹脚尖可充当工具。先用蟹脚尖细的那一头把蟹腿中段的肉捅出来，再用蟹脚尖粗的那一头把蟹腿前段的肉捅出来。
9. 将蟹钳分成三段，前两段都可将蟹壳直接剪开，用勺舀出肉。最后的那只钳子，技巧是剪开两边，然后用手往相反

方向掰两只钳脚，钳壳就完整地分开了。
10. 以此吃法吃出来的蟹壳，虽未必能完整地拼回一只蟹的形状来，却也铺陈得条理分明，丝肉不剩。吃完蟹壳洗一洗手，再喝上一杯暖融融的姜茶，一顿饭的时间就吃一只大闸蟹，也觉得酒足饭饱了。



10