

秋季吃螃蟹有技巧 谨记12禁忌更健康



1. 蟹要现蒸现吃，不要存放

蟹吃不完，剩下的一定要保存在干净、阴凉通风的地方，吃时必须回锅再煮熟蒸透。

2. 吃蟹不要乱嚼一气

吃蟹时，在开盖后要注意4个清除：清除蟹胃，就是蟹盖里三角形的骨质小包，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锥状的蟹胃，

内有污沙，应将其丢弃；吃完蟹盖，轮到蟹身，先用剪刀将多余的蟹脚、蟹嘴剪掉；用勺柄将蟹身中间一个呈六角形的片状物挑出来，那是蟹心部分应丢弃；还有蟹肠，即由蟹胃通到蟹脐的一条黑线；蟹鳃，即长在蟹腹部如眉毛状的两排软绵绵的东西，都应该清除掉。

3. 不要与茶水同食

吃蟹时和吃蟹后1小时内不要喝茶。因为开水会冲淡胃酸，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。

4. 少吃，不宜吃太多

蟹肉性寒，脾胃虚寒者尤应注意，以免引起腹痛、腹泻。

5. 不要和柿子一起吃

蟹肥的时候，柿子也熟了，这两种东西应当注意不要同时吃。因为柿子中的鞣酸等成分会使蟹肉蛋白凝固，凝固物质长时间留在肠道内会发酵腐败，引起呕吐、腹痛、腹泻

等反应，还可能引起结石症等。

6. 吃螃蟹后勿吃柿子

柿子中含鞣酸，蟹肉富含蛋白质，二者相遇，可凝固为鞣酸蛋白，不易消化，食物容易滞留在肠内发醉，导致呕吐、腹痛、腹泻等症状。

7. 吃螃蟹后勿吃花生

花生性味甘平，脂肪含量达45%，油腻之物遇冷物易致腹泻，故蟹不宜与花生同食，肠胃虚弱者尤应忌之。

8. 吃螃蟹后勿饮茶

茶水可使蟹肉的某些成分凝固，不利于消化吸收，故吃蟹时和吃蟹后1小时内忌饮茶水。

9. 吃螃蟹后勿吃冷饮

冰水、冰激凌等冷饮属寒凉之物，故不能与蟹同食，食蟹后也不能即食冷饮。

10. 吃螃蟹后勿吃泥鳅

据《本草纲目》记载：“泥鳅甘平无毒，能暖中益气，治咳利水，阳事

不起。”可见其性温补。而蟹性冷，功能与此相反，故二者不宜同吃。

11. 吃螃蟹后勿吃梨

梨味甘性寒，蟹也性寒，二者同食，易伤人肠胃。

12. 吃螃蟹后勿吃香瓜

香瓜即甜瓜，性甘寒而滑利，能除热通便。与蟹同食，有损肠胃，易致腹泻。

五类病人不适合食用

1. 患有伤风、发热、胃痛以及腹泻的病人。

2. 慢性胃炎、十二指肠溃疡、胆囊炎、胆结石症、肝炎活动期的人。

3. 冠心病、高血压、动脉硬化、高血脂的人应少吃或不吃，因为蟹黄中胆固醇含量高。

4. 过敏体质的人。

5. 脾胃虚寒的人。

(雅虎)

儿时吃“月饼”

儿时，家住农村，八月十五，正是农忙时节，大人们都在地里忙活，我们这些小孩坐在家门口一边做功课一边左顾右盼，等父母早点儿回家给我们做“月饼”。那时物质条件差，“月饼”都是自制的，用面粉做的“月饼”仅有一种口味：甜。

条件好一点儿的人家在馅里面加些花生、芝麻，考究的人家把自家种的槐花、桂花、玫瑰花采摘下来，用白糖和红糖分别腌制后做成馅料。其实，“月饼”里的馅料少得可怜，要咬好几口，才能品到一丝丝甜一缕缕香。

记得那时母亲是生产队长，她总是最后一个收工，当她回来时，我们早已口水直流。看到我们姐妹仨的馋样，母亲赶紧把发酵的面粉揉成团状，然后把面团分成小块，安排我们做第一道工序：把面团搓圆。接着母亲在面团中央压个坑，用手指

把面团捏成碗状，然后把各种花式的糖馅放在中间，再把面团的边缘包起来，搓圆，最后用手掌轻轻地将面团压成圆饼，“月饼”的雏形就算做好了。“月饼”下锅了，我们兴奋地围在母亲身边，看母亲在大铁锅上涂一层薄薄的油后把圆饼一个个放入，圆圆的“月饼”就像铁锅上盛开的花，煞是好看。

“月饼”终于出锅了，一个个“月饼”金黄油亮，母亲刚把“月饼”分发到我们的小盘里，我们便迫不及待地去拿，可刚拿到手就烫得放下，又想吃又怕烫，我们急得像热锅上的蚂蚁，只好用吹气、数数打发时间，“月饼”终于凉了，我们拿在手里，像宝贝似的，先用舌头舔一下，再一小口一小口地含在嘴里。

小时候的“月饼”单调、土气，可现在想起来，味道却是浓浓的。

(王惠萍)

○最美味下酒菜○

兴化醉虾

那年我在江苏兴化一家民办学校教书，周末，刘老师约我逛街，快要晌午了，他问我：“今儿喝什么酒？”我笑着说：“当然来点儿麻的啦。”兴化人管白酒不叫白酒，也不叫烧酒，而是叫麻酒。麻就是辣的意思。

我两走进一家小吃店，先要了两个菜，一荤一素。刘老师问我：“你知道我们兴化特产是什么吗？”兴化不管是赫赫有名的超市还是名不见经传的小店都少不了瓶装的大醉蟹。我不假思索：“醉蟹。”刘老师笑了：

“你只猜对一半。”我有些疑惑：“除了醉蟹，还有什么醉？”刘老师说：“醉虾。”他就转脸叫服务员上盘醉虾。

时间不大，服务员端来一盘虾。虾都不大，跟麦糠似的。我不屑一顾：“这么丁点儿的虾有什么吃头？”刘老师说：“看样子你是把醉虾当饭来吃了。告诉你，醉虾就酒，主要是在这一个‘醉’字上。”我更是一头雾水，就俯下身子。有不少虾活蹦乱跳，有一些还跳出了盘外，落到了桌子上。我大惊失色：“呀，

生虾！”

兴化地势低洼，河流纵横，这些麦糠似的虾分布在兴化大小河沟里，想吃不用下水捉，也不用撒网捕，只系住丈八长的布的4个角，用竹竿一撑，再在布里放点儿猪肝等有腥味的食物，朝水里一丢，时间不长，布里就会聚集不少虾。刘老师说：“一抓一大把，自家吃不了，就送给饭店做下酒菜。”我说：“那也不能生吃啊？”刘老师纠正道：“不是生吃，而是醉吃。”刘老师就指着盘子说：“这盘子

里的虾都是用上好的料酒浸泡过的，现吃现泡，见到活虾是正常的，不过夜，甚至不过晌儿。”我就端起酒杯，喝一口酒，拿起筷子，夹住几只醉虾，却不吃，而是放到鼻端嗅嗅，有一股淡淡的醇香，就把那醉虾送到了嘴里，感觉那醉虾细腻、酥软、鲜嫩，用嘴一抿，就跟雪似的，好像在嘴里化了，瞬间没了。

“来到兴化心就花，到了盐城不想家。”兴化位于江苏北部，地处里下河，不是江南，却胜似江南，这俗语说的是兴化盛产白莲一样的水乡妹子，窈窕玲珑，水色娇嫩，多情浪漫。

醉虾就酒呢？不醉也醉。因为我在兴化那家学校一干就是6年。

(陆琴华)

广告