

十月金秋吃螃蟹 黄满膏肥好滋味

■文/京九晚报全媒体记者 宋云屏 戚丹青 图/京九晚报全媒体记者 贾森森

“菊花黄，蟹脚痒”，正值金秋，鲜美的螃蟹已应季上市。近几年来，这个“横行霸道”的家伙越来越受到人们的喜爱，不但自己家人一起品尝，它还被当作礼物送人。市民有需求，水产市场上的螃蟹卖得也是格外热乎。

“八月十五我们家庭聚餐的时候，我就开始买螃蟹，那时刚上市，虽然还不够肥但价格可不低，我买的小的就要55元一斤。到了国庆节，一问更贵了，大的竟然要价90元一斤。”市民刘峰这样告诉记者，他说，现在的螃蟹更肥美，价格也降了不少，正适合大快朵颐，所以每天他都会买上三四只，蒸熟之后全家人一起分享。

螃蟹的销售情况如何？价格为多少？应该怎么挑选？烹饪的时候需要注意什么？哪些人不可多吃螃蟹？市民朋友们，如果您喜欢品尝这一美味的話，且看记者的采访调查。



水产市场内 螃蟹唱主角

昨日，记者走访了我市多家水产市场，市面上的螃蟹品种不一，价格不等，便宜的35元一斤，贵的200多元一只。昨日上午，记者分别来到宁陈农贸市场、归德农贸市场等处采访。在水产销售处，每家水产店都把螃蟹摆在了最显眼的位置，为了方便市民挑选，还把公蟹母蟹分开摆在桶内，而公母不同、个头大小直接影响着螃蟹的价格。“目前的价格从35元一斤到65元一斤不等，35元一斤的一个大概2两多重，65元一斤的一个重量3两多。”市场上一卖水产的商户告诉记者。相对于批发市场，一些专门卖螃蟹的门市就相

对贵一些，和批发市场上按斤卖不同的是他们按个卖。

现在是螃蟹最肥美的时候，螃蟹受到很多市民的青睞。“秋季的螃蟹肉质最好，孩子们都喜欢吃，先买几只回家清蒸，等过几天再来买。”市民李先生一边挑选螃蟹一边说道。

“常言道，‘九雌十雄’，每年农历的九、十月份是吃螃蟹的最佳时机。现在每天的销量都不少，甚至比中秋节和国庆假期期间还要多。”在宁陈农贸市场，一商户如是说。

挑选螃蟹有诀窍

如何挑选一只好的螃蟹呢？这是许多市民最为关心的问题。对此，“虾蟹蟹将”饭馆的老板孙志安有自己的一套办法，他说，自己从事厨师这一行业已经18年了，开了这家以做海鲜为主的饭馆也已经6年。多年来，他积累了丰富的经验，做出来的海鲜得到了大家的认可。每天早上他都要到市场选购新鲜的螃蟹，具体怎么挑选呢？孙志安说，螃蟹要吃活的，购

买的时候要找那些蟹壳呈青绿色、有光泽，蟹钳夹力大，腿完整饱满，爬得快，连续吐沫有声音的螃蟹。除了要看之外，还要拿起检查是否有“坠手”感，用手按一下，看壳和腿是否硬实。另外，挑选满黄的螃蟹，他还有一个诀窍，那就是掀开螃蟹后腹部的壳，看一下尾部是否为黄色，如果上下两头都有黄色，证明满黄满肉，吃起来更过瘾。

另外大家都知道，农历八九月里挑雌蟹，黄多肥美，九月过后选雄蟹，膏满肉多，选择雌雄的时候可以看肚脐，三角形的是雄蟹，圆形的是雌蟹。

如果一次买多了，采用适当的方法可以短期保存。孙志安给大家介绍了这样两种办法。第一种是选择活力旺盛的放在冰箱，把蟹脚和蟹钳捆起来，以减少螃蟹体力消耗，然后放在冰箱的冷藏柜，盖上湿毛巾保存即可。每天吃的时候先挑选活力不足的吃，活力足的螃蟹可继续保存。还可以用内壁光滑的塑料桶保存，这样螃蟹不容易逃跑。孙志安提醒大家，这个桶必须要有至少30厘米的高度，把螃蟹放入其中，不能层叠；然后加水至螃蟹身体的一半高，不能把大闸蟹全部埋住，以免水太深螃蟹缺氧窒息而死。桶无须加盖，每天检查螃蟹，把活力不足的螃蟹及时吃掉，采用这种方法保存螃蟹，气温不高的时候大闸蟹保存可超过5天。

螃蟹的这些部位不能吃

螃蟹虽然好吃，但它并不是所有的部位都可以食用，市民朋友们在品尝的时候，一定要注意把蟹腮、蟹胃、蟹心、蟹肠去除。那么，这些部位都长在哪里，有什么重要特征，能让人一眼就认出来呢？孙志安详细给大家讲解了一番。

他说，长在蟹腹部两排软绵绵的东西就是蟹腮，俗称“蟹眉毛”，它是螃蟹寄生虫的主要寄生处，不能食用。打开蟹壳，在蟹黄区域有一个三角形的黑色物是蟹胃，食用时需去掉。蟹心俗称六角板，顾名思义，它是一个六角形的部位，虽然形状特殊，但它长在蟹黄中间，吃的时候还是要仔细分辨，注意去除。蟹肠是蟹胃和肚脐相连接的管道，有蟹的排泄物，拨开蟹黄、蟹肉处有一根根黑色的东西就是它，这个一般不会吃到，去掉蟹壳时会被直接抽掉，但有时候也会被拉断，导致蟹肠部分留在蟹黄区域，食用时也需要去掉。

螃蟹这样吃更美味

螃蟹买回家，每个人都有自己独特的做法，不过以清蒸的最为常见。蒸多久，热水下锅还是凉水下锅，姜醋汁如何调配？

孙志安说，买来的螃蟹要在清水里泡上一个小时左右，清除肺部杂质，然后用刷子刷干净，避免蒸不干净的螃蟹，导致沙子和泥土等进入到肠胃中，影响身体健康。如果担心螃蟹乱爬，可以稍微摔一下，螃蟹晕了之后就会老老实实的，或者放入冰箱的冷冻室冻个5分钟，也会减少螃蟹的活力。他建议蒸螃蟹时要冷水下锅，因为如果用热水蒸的话，螃蟹突然受热，在挣扎过程中容易导致蟹脚扯断，影响蟹的完整性。而如果用冷水小火慢蒸的话，螃蟹会随着水的加热而慢慢地蒸熟，且在蒸的过程中螃蟹的鲜美会被水蒸气锁住，不会流失营养。根据螃蟹的大小，一般蒸制30分钟即可，时间过长会导致其中的水分流失过多，使肉质变老。蒸制完成后，先不打开锅盖，在锅中继续焖个一两分钟，可以使螃蟹更加鲜美。

姜醋汁是吃螃蟹的必备蘸酱，姜和醋具有祛寒的作用，可以缓解螃蟹的寒气，食用对身体比较好。孙志安说，姜醋汁的做法非常简单，将姜切成碎末，放在酱碟中，再放一些香醋，一点香油，按口味放少量的糖，喜欢吃辣的人可放一些辣椒油。另外现在还可以在超市购买成品的姜汁、蟹醋，买回来直接倒在酱碟里就行，再放一点姜末味道更好，嫌自制姜醋汁麻烦的可以直接购买。

这些人群不适宜吃螃蟹

螃蟹虽美味，但鲜美的螃蟹并非人人皆宜。哪些人不宜吃螃蟹，吃螃蟹有哪些禁忌，听听商丘市中医院脾胃肝胆科主任李志伟的建议。

李主任说，从中医角度上将，螃蟹性寒凉，有活血祛瘀之功，对孕妇不利。孕妇应少吃或不吃螃蟹。老年人、幼童消化吸收能力差，故食蟹应以品尝为主，不宜多食。

此外，螃蟹含胆固醇较高，所以有冠心病、动脉硬化症、高血压、高血脂症的患者，食用含胆固醇过高的食物，会导致胆固醇增高，加重病情。脾胃虚寒者吃后容易引起腹痛、腹泻或消化不良等症状。患有慢性胃炎、十二指肠溃疡的人，因食后易使旧病复发或病情加重，最好也不吃螃蟹。

此外，过敏体质的人或患有皮炎、湿疹、癣症等皮肤疾病的人也要慎食，因为吃蟹可使病情恶化。

姜老太修肤堂

征集 100 名皮肤病患者到店免费试用

好消息！好消息！凡皮炎、过敏、湿疹、荨麻疹、顽癣、疮等皮肤病患者，现均可到店免费试用，试用不花一分钱，如果您满意请给我们做宣传，不满意您就扭头走人，什么损失也没有。

免费体验，等您报名

如果您正在遭受或长期遭受着各种皮肤问题的折磨，奇痒难忍，想迫切改变眼前的烦恼，现在就可以拨打电话0370-8991108报名预约。凡报名预约者还可免费获得药皂一盒，机会难得，不容错过！

免费体验地址：商丘市文化路电业局大门西侧

电话：0370-8991108

