

选大闸蟹要“五看”

一看蟹壳 凡壳背呈黑绿色，带有亮光，多为肉厚壮实；壳背呈黄色的，大多较瘦弱。

二看肚脐 肚脐凸出来的，一艘都膏肥脂满；凹进去的，大多膘体不足。

三看蟹足 凡蟹足上绒毛丛生，多蟹足老健；而蟹足无绒毛，则体软无。

四看活力 将螃蟹翻身来，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。

五看雌雄 农历八、九月里挑雌蟹，九月过后选雄蟹，因为雌雄螃蟹分别在这两个时候性腺成熟，滋味营养最佳。

丁玉宝

□相关链接 -----

快速鉴别螃蟹好坏之四大秘笈

- 1、是否坠手：放在手中沉不沉。
- 2、用手按爪以检查蟹的肉质干不干净。
- 3、蟹膏是否够多，以蟹的尾端饱满或鼓起为上品。
- 4、如果蟹膏鲜艳，蟹脐两旁会透出红色（行内俗称“红印”），则属好蟹。



存螃蟹要冷藏

方法一：冰箱保存螃蟹 螃蟹是鲜活水产品，离水后保存时间较短，所购数量能在3天左右的时间吃完的螃蟹保存比较简单：选活力旺盛的螃蟹，把螃蟹的脚和大闸捆起来，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，活力足的螃蟹可继续保存。

区分的办法是：用手轻触螃蟹的眼睛，如果反应不灵敏说明活力不足。

方法二：塑料桶/盆保存螃蟹 准备一个30-50厘米高的塑料桶/盆，塑料桶/盆内壁光滑不易逃跑。把螃蟹放入其中，不能层叠；然后加水至螃蟹身体的一半高—主要是保湿，不能把大闸蟹全部埋住，如果水太深螃蟹会缺氧窒息而死。桶/盆无须加盖，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。

方法三：暂养池保存螃蟹 如果所购螃蟹量多三五天吃不完，就不能用上面的方法储存了，最好的办法是，把自己的浴缸做暂养池，先让出来给螃蟹享受一下了：因为浴缸四壁光滑，螃蟹无法逃跑，然后把螃蟹轻轻倒入浴缸中，注水到刚好埋住螃蟹，如果螃蟹把八足立起来就可以在水面呼吸，并根据储存时间和数量投喂少量的小鱼小虾，用这种方法储存螃蟹一般可超过7天或更长，品质好的螃蟹储存成活率可达95%以上。

【特别提醒】 如果不是马上吃的话，请千万不要用水洗，不然螃蟹会死。假如室内温度不超过15℃的话就不用放冰箱了。正常情况下可以保存5-7天，不过保存时间太长螃蟹会瘦一些，3天内食用不影响口感。

张静

又到菊黄

秋季，菊香蟹肥，正是人们品尝螃蟹的最好时光。蟹乃食中珍品，素有“一盘蟹，顶桌菜”的民谚。它不但肉质细嫩，味道鲜美，且营养丰富，是一种高蛋白的补品，蛋白质的含量比猪肉、鱼肉都要高出几倍，钙、磷、铁和维生素A的含量也较高。中医学认为，螃蟹性寒、味咸，归肝、胃经；有清热解毒、补骨添髓、养筋接骨、活血祛瘀、利湿退黄、利肢节、滋肝阴、充胃液之功效；对于淤血、黄疸、腰腿酸痛和风湿性关节炎等有一定的食疗效果。螃蟹还有抗结核作用，吃蟹对结核病的康复大有补益。秋蟹味美营养高，但吃蟹是有讲究的，从挑选、甄别大闸蟹的好坏真伪，到蒸煮炸炒的各式做法，精吃细品的各样技巧都有一定的学问。如果能科学健康地吃蟹，人们在享受美味之时，还有助于提高自身免疫功能，促进健康。但如果吃得_{不当}，也可能给健康带来损害。

梦蝶

做螃蟹蒸煮最好

煮蟹法

洗净蟹后，置入盛满滚水的锅内，加大姜一块，猛火煮之。

【特别提醒】 大闸蟹并不是每个部位都能吃，食蟹前必须做到四清除，即一清除蟹胃，即在背壳前缘中央一块三角形的骨质小包，内有污沙；二清除蟹肠，即由蟹胃通到蟹脐的一条黑线；三清除蟹心，蟹心呈六角形，在蟹的中央，一块黑色膜衣下；四清除蟹腮，即长在蟹腹部如同眉毛状的两排软绵绵东西，又称“蟹百叶”。这四个部位既脏又无食用价值，乱嚼一气，容易引起食物中毒。

蒸蟹法

清蒸是大闸蟹最为鲜美的吃法。挑选个大、肢体全、活力强的大闸蟹，放在清水里洗净，用绳或草把大闸蟹

的两个夹子和八条腿扎紧成团状，入锅隔水蒸熟（宜用蒸笼而不宜用盘，以免积下回流的水蒸气盖了鲜美味道）。再蘸以醋、姜末、糖合煮之料即鲜美无比。

蟹黄豆腐

原料：熟蟹肉75克，内脂豆腐2盒

调料：葱姜汁2调羹，料酒50克，盐5克，味精2克，胡椒粉少许，清油75克，葱姜汁50克，水淀粉50克，鸡汤300克

操作：

①活蟹蒸熟一切两半，用牙签拆下蟹肉蟹黄，豆腐改刀成长宽各2厘米的正方块。

②豆腐块放沸水锅焯水后倒出待用，空锅加清油，烧至四成热加入蟹肉蟹黄翻炒一下，加料酒和葱姜汁，加入白汤、豆腐、盐、胡椒粉、味精烧开，再烧一会儿，勾芡，淋香油即成。

胡存云



吃螃蟹防中毒

死蟹会中毒 当螃蟹垂死或已死时，蟹体内的组氨酸会分解产生组胺。组胺为一种有毒的物质，随着死亡时间的延长，蟹体积积累的组胺越来越多，毒素越来越多，即使蟹煮熟了，这种毒素也不易被破坏。因此，千万不要吃死蟹。

生蟹吃不得 螃蟹是肺吸虫的中间宿主之一，吃半生熟的螃蟹会感染肺吸虫。生吃螃蟹，还可能被副溶血性弧菌感染，副溶血性弧菌大量侵入人体体会发生感染性中毒，表现出肠道发炎、水肿及充血等症状。所以，吃蒸煮熟的螃蟹是最卫生安全的。蒸煮螃蟹时要注意，在水开后至少还要再煮20分钟，煮熟煮透才可能把螃蟹体内的病菌杀死。

并非人人皆宜 患有伤风、腹泻、慢性胃炎、十二指肠溃疡、胆囊炎、胆结石症、肝炎活动期的病人，最好不吃螃蟹，以免使病情加重。蟹黄中胆固醇含量高，所以患有冠心病、高血压、动脉硬化、高血脂的人应少吃或不吃蟹黄，否则会加重病情。吃时可蘸姜末醋汁，以祛其寒气。

过敏体质者别吃 美味的蟹肉却是高致敏性食物，对于一些过敏体质的人群，蟹肉会诱发并加剧人体的过敏反应，引发皮疹、哮喘等，严重者会引起过敏性休克。因此，对螃蟹有过敏史，或有荨麻疹、过敏性哮喘、过敏性皮炎的人，尤其是有过敏体质的儿童、老人、孕妇最好不要吃蟹。

别与柿子同食 “凡柿同蟹食，令人腹作泻。”蟹和柿都属寒凉之物，同时进食容易引起不适。按现代医学的观点，蟹含丰富蛋白质，而柿的鞣酸很多，两者同吃，会使鞣酸凝固硬化。

吃蟹后1小时内忌饮茶水 吃蟹时和吃蟹后1小时内忌饮茶水。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。

刘涓

【特别提醒】

与螃蟹相克的食物

螃蟹不可与红薯、南瓜、蜂蜜、橙子、梨、石榴、西红柿、香瓜、花生、蜗牛、芹菜、柿子、兔肉、荆芥同食；吃螃蟹不可饮用冷饮，否则会导致腹泻。