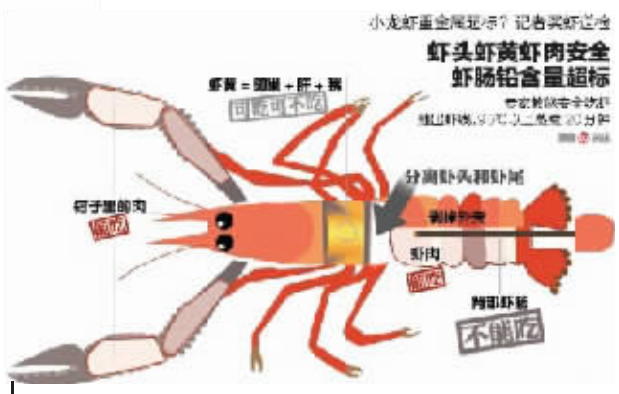
爱吃龙虾的你 知道如何挑选小龙虾吗

春暖花开，盛夏来临，又到了吃小龙虾的热闹季节。全国各地很多排档的牌子上都会有小龙虾的字样，但是随着人们对食品安全和养生观念的提高，小龙虾也被炒得沸沸扬扬，人们到餐馆就餐吃小龙虾或市场买来的小龙虾又是重金属，又是寄生虫，甚至洗虾粉，使得人们无所适从，不知是该吃还是不该吃，今天我们就来揭开小龙虾神秘的面纱。



不可忽视的营养价值

小龙虾体内的蛋白质含量很高，且肉质松软，易消化，对身体虚弱以及病后需要调养的人是极好的食物；虾肉内还富含镁、锌、碘、硒等，镁对心脏活动具有重要的调节作用，能保护心血管系统，它可减少血液中胆固醇含量，防止动脉硬化，同时还能扩张冠状动脉，有利于预防高血压及心肌梗塞。小龙虾含有虾青素，虾青素是一种很强的抗氧化剂，日本大阪大学的科学家发现，虾青素有助消除因时差反应而产生的“时差症”。另外，小龙虾还可入药，能化痰止咳，促进手术后的伤口生肌愈合。

如何购买

1. 用洗虾粉洗过的小龙虾，往往看上去非常干净，色泽也很光鲜。但被腐蚀过后的小龙虾虾钳很容易脱落，如果餐桌上的小龙虾虾钳普遍比较少的话，使用洗虾粉的可能性就比较大，因此掉钳的小龙虾要慎食。

2.看小龙虾是否生活在清水中，一看背部，红亮干净，尚可，再翻开看它的腹部绒毛和爪上的毫毛，这里如果白净整齐，基本上是干净水质养出来的。

3.小龙虾毕竟是吃腐殖动物尸体的水生动物，细菌和毒素只会越来越多地积存在体内，所以我们尽量要买刚刚长大的小龙虾。选购时要会看皮色：老龙虾或红得发黑或红中带铁青色，青壮龙虾则有一种自然健康的光泽。再用手碰碰虾壳，铁硬的是老的，像指甲一样有弹性的才是刚长大换壳的，我们要尽量购买软壳的小龙虾。

清洗方法

1.把小龙虾直接放到兑了醋和盐的清水里，浸泡30分钟，迫使小龙虾吐出腮部的脏物，使用小毛刷将小龙虾的身体细致的逐一刷洗遍。

2.剥去小龙虾的头部外壳，我们可以看到充当消化器官的胃囊，很脏的，这个必须去掉。小龙虾腹部有一条类似于肠子的东西，也一定要去掉！只要用手捏住小龙虾尾部中间的翅再抽出就可以轻松的搞定了。

3. 小龙虾的脑壳里有味道鲜美的“黄”，所以再清洗的时候可以用剪刀从头部上往斜下方大约45度的角度剪下，就可以在保留‘黄’的情况下将胃囊取出，最后记得要用细细的水流仔细地冲洗干净。

4.把龙虾放在锅中用沸水煮，白色脏泡沫就慢慢都出来了，用勺子撇去沫子，这样小龙虾就洗干净了。

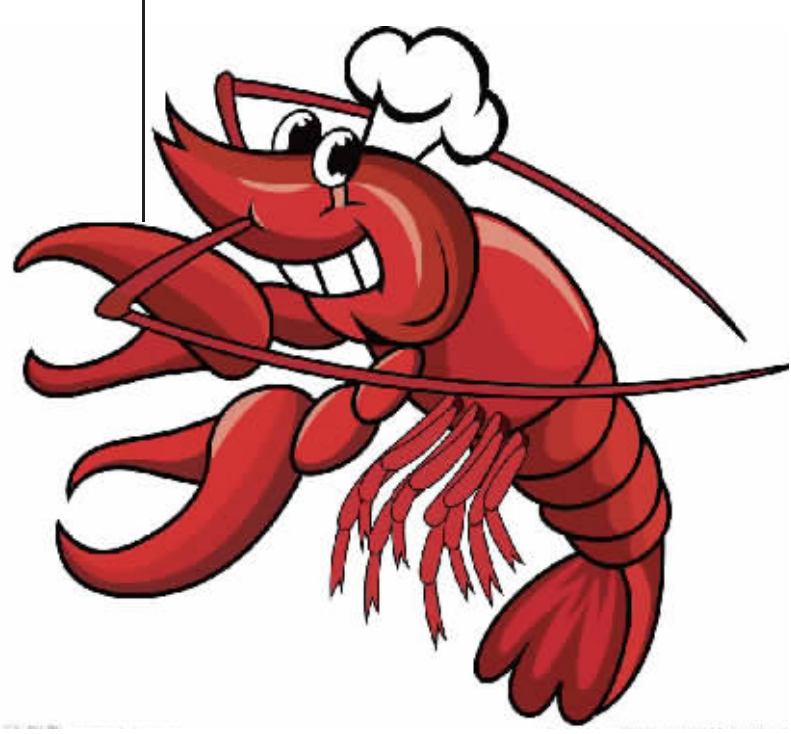
注意什么

1.吃虾后不宜服维生素C片剂。美国芝加哥大学研究人员通过实验发现，虾等贝壳类食物中，含有一种浓度较高的“五价砷化合物”。该物质吃下去本身对人体无毒害作用，但在服用维生素C片剂后，可使原来无毒的砷化物转为有毒的三氧化二砷，即砒霜，能危及人的生命。

2.吃小龙虾要注意过敏病患者不可食用。某些过敏性疾病的患者，如支气管哮喘、反复发作的过敏性皮炎、过敏性腹泻等，约有20%的病员可由食虾激起发作。因此，已明确对虾过敏的，在缓解期和发作期都不要进食。

3. 吃小龙虾要注意虾头不能吃。“小龙虾的虾头部分千万不能食用。”专家提醒，小龙虾的头部是吸收并处理毒素最多的地方，也是最易积聚病原菌和寄生虫的部分。

4.吃小龙虾要注意不可过量。吃虾时要有节制，不要一次食用过多，因为虾是高蛋白食物，部分过敏体质者会对小龙虾产生过敏症状，如身上起红点、起疙瘩等等，最好不要食用小龙虾。小龙虾是含嘌呤较高的水产品，痛风病人也不要食用。

5.吃小龙虾要注意不吃死虾。虾内含丰富的组胺酸，这是令其味鲜的主要成分。但虾一旦死亡，组胺酸即被细菌分解成为对人体有害的组胺物质。还有，虾的肠胃中常含有致病菌和有毒物质，死后体内极易腐败变质。特别是随着虾死亡时间的延长，虾体内积累的毒素更多，吃了便会出现中毒现象。

6.吃小龙虾要注意加热充分。虾体内多有肺吸虫的囊蚴和副溶血性弧菌等，如吃了未煮熟的虾，就容易感染肺吸虫病和导致胃肠道中毒。鲜虾煮熟后不宜存放，第二次食用必须重新加热。