

吃螃蟹有益 探螃蟹里的“门道”

怎么正确挑选螃蟹？怎么吃螃蟹能使其营养价值得到更大的发挥？吃螃蟹的禁忌又有哪些呢？……螃蟹虽小，要真吃起来里面的“门道”可不少。今天，小编就带大家一探螃蟹里的那些“门道”。

螃蟹的自白：“我很小，但我很有营养”

秋风送爽之时，正是蟹肥膏红之日。秋季是河蟹大量供应的季节，河蟹味美，营养丰富，含有大量蛋白质及钙、锌，还含有较多的铁、维生素等。螃蟹肉质细嫩，味道鲜美，是人们喜食的佳品。

1. 抗感染，促进伤口愈合

螃蟹中含有大量的蛋白质并且多半以优质蛋白为主，而这些优质蛋白质中还含有氨基酸，可增加淋巴细胞免疫力，有促进伤口愈合、抗感染的功效。手术后或受伤人群可以适量多吃螃蟹。

2. 解毒功效

精氨酸能参与体内能量代谢和解毒工作，适量吃蟹可促进肌体能量平衡，对体内毒素起到很好的排泄作用。因此便秘患者可以多吃些蟹肉。

吃螃蟹千万不要过量，由于螃蟹属于寒性食物，过量食用会影响肠胃健康，诱发腹泻等症。

3. 预防肿瘤

蟹肉中含有大量的营养物质，其中维生素A、维生素E含量最高。这2种维生素可以保护黏膜上皮组织，软化血管和抗

衰老。

螃蟹中还含有大量的硒，每100克的螃蟹中硒的含量高达56.7微克。含硒高的食物可以提高人体的免疫力，还能起到预防肿瘤、抗癌的功效。

美味第一步 从挑选螃蟹开始

一、快速鉴别法

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，则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。

二、“五看”法

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

二看肚脐。肚脐凸出来的，一般都膏肥脂满；凹进去的，大多膘体不足。

三看蟹足。凡蟹足上绒毛丛生，则蟹足老健；而蟹足无绒毛，则体软无力。

四看活力。将螃蟹翻转身来，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。

五看雄雌。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两个时候性腺成熟，滋味营养最佳。

美味第二步 教你两招锁住“鲜美”

方法一：冰箱保存螃蟹。

大家都知道螃蟹是鲜活水产品，离水后保存时间较短，所购数量能在三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。

方法二：塑料桶/盆保存螃蟹。

选活力旺盛的螃蟹，准备一个30~50公分高的塑料桶/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，不能把螃蟹全部埋住。因为不太可能备有增氧设备，如果水太深螃蟹会缺氧窒息而死。桶/盆无须加盖，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。

区分办法：用手轻触螃蟹的眼睛，如果反应不灵敏就先吃掉。

美味第三步 殿堂级吃货传授你吃蟹秘籍

品名：海椒蒸螃蟹

主料：螃蟹500克

辅料：青尖椒100克

调料：葱油20克，料酒15克，玉米淀粉20克，姜汁3克，葱汁5克，盐4克，味精2克，胡椒粉2克；

做法：1.将螃蟹宰杀洗净剥成块，加姜葱汁、料酒、精盐、味精、胡椒粉拌匀腌片刻；2.蟹块拍匀淀粉，码入盘内成蟹形，放上海椒(辣椒)上锅蒸5分钟，取出，淋上烧热的葱油即可。

食物相克：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会导致腹泻。

品名：鲜美蟹粥

食材：螃蟹一只、大米

调味料：姜丝、盐、白胡椒

做法：1.大米清洗干净后，可以浸泡半小时，以缩短熬煮时间，不泡也可以；2.先将螃蟹外壳刷洗干净，再掰开蟹壳，去除嘴、胃、腮，蟹身切成两半；3.开始熬米粥，等米粒变得饱满后，就可以关火了，盖上锅盖焖20分钟左右，再次熬开，米粒为开花状态；4.下入螃蟹块，姜丝，再熬5分钟左右，就可以关火了，最好再焖5分钟。

美味第四步 手把手教你怎么吃螃蟹

1.剪掉蟹的八只脚，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.用小勺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。

(新华网)

中科院海洋所等破译海参基因组

日前，中科院海洋所研究员杨红生课题组和相建海、李富花研究员课题组，与天津生物芯片技术公司、加拿大纽芬兰纪念大学等单位合作，首次完成了仿刺参(俗称海参)的全基因组精细参考图谱的绘制，揭示了海参的特殊形态进化与强大再生潜能的分子基础。相关研究在《科学公共图书馆—生物学》在线刊发。

海参处于从无脊椎向脊椎动物分化的独特进化地位，也是国内外重要的海

产经济物种，具有极高的营养与医用价值。研究人员构建了海参全基因组的精细图谱，分析发现了调控动物关键进化过程中脊索形成的关键转录因子在棘皮动物中显著收缩，提示了棘皮动物在长期的进化过程中脊索、咽裂消失的潜在原因。海参的近亲海胆具有显著、发达的外骨骼，而海参外观柔软，骨骼退化为细小的桌形体，基因组解析发现它们都具有相对完整的骨骼发育通路，不同

之处在于海胆的矿化基因为31个，海参缩减为7个，而且海参矿化基因在发育过程中低表达，是其骨骼显著退化的根本原因。

该研究利用多组学方法揭示了海参超强再生能力的分子机制，为组织器官再生机制与再生医学应用、棘皮动物进化等研究提供了范式，也为海参遗传选育提供了完整、重要的理论基础。

(来源：科学报)

小包装鲜菇加工方法

鲜菇一经采收，须整齐排放在小型容器内，并尽快送往低温车间进行整理。

容器的长、宽、高分别为40厘米、8厘米、16厘米，其形状如周转箱，底部实板，四周预设直径2厘米~3厘米的圆孔，底下四角均有内缩插接角块，以便于码高多层。鲜菇采收时顺头排放，不使头尾相接，以免造成污染。低温车间内温度为1℃~3℃，可将普通恒温冷库改造后利用。鲜菇成箱搬入车间后分开摆放，不得再码高多层，以便于菇体充分降温，该环节对于气温高于15℃时

采收的鲜菇尤为重要。整理的工具为薄片不锈钢刀或竹片刀以及小包装封口、打箱设备。

先用小刀将鲜菇基部削净，去掉泥土、基料等杂物，鳞片多时应一并除去，一般不用水洗，否则会缩短产品货架寿命。

待菇体内部降温至3℃以下时即可分装。一般可用泡沫材质的材料制成高5厘米左右的单盒，每盒约装鲜菇150克。若禁销塑料(10080，-200.00，-1.95%)包装，可定制

纸质盒。鸡腿菇一般适宜16厘米×10厘米×4厘米(长×宽×高)规格的包装，姬松茸适宜15厘米×10厘米×6厘米规格的包装，真姬菇、杨树菇等适宜16厘米×8厘米×4厘米规格的包装。根据鲜菇形态及规格大小确定排放方式，然后封包保鲜膜。将小包装盒再装入泡沫保鲜箱内，每箱可装36盒，用透明胶带封口即成。

另外，短期贮存和运输时还可使用冰块降温保鲜或冷藏车运输等方法，冷藏温度控制在1℃~3℃即可。