

秋风起时蟹肥美 选法吃法你可知



□见习记者 李勇 记者 张喜
逢 通讯员 张向东

俗话说得好：“蟹儿肥，柿子红，菊花黄，桂花香。”眼下，正是吃螃蟹的时候，但很多人买螃蟹时不免有些疑惑：什么样的螃蟹黄多？什么样的螃蟹肉多？个儿大的螃蟹是不是一定好吃？……

22日，我们来到七一路海鲜市场，就市民关心的“螃蟹话题”作了一番调查。

1 螃蟹种类少，价格差别大

在七一路海鲜市场，专门销售螃蟹的店铺有10多家，大量螃蟹摆在摊位上供买家挑选，生意十分火爆。

我们从一些店铺老板口中得知，我市目前在售的螃蟹，多是江苏太湖的湖蟹，也有少量海蟹。湖蟹和海蟹的主要区别在于：湖蟹肉多，海蟹黄多。市场内，湖蟹价格高于海蟹，根据个头大小每500克价格从30元到90元不等；海蟹一般售价在每500克40元左右。



本版图片均据资料图片

2 个头大不一定好，螃蟹怎么挑

我们了解到，挑螃蟹看个头大小并不科学。我市销售的螃蟹有梭子蟹、大闸蟹、羔蟹、肉蟹和海蟹。那么，面对这些种类不同的螃蟹，我们该如何挑选？

选蟹要把握五点

据一水产店的老板介绍，挑螃蟹千万别以个头大小论好坏。其实，吃蟹重在新鲜和肥美，个头大的螃蟹也可能肉发虚，壳多肉少，因此，选蟹要讲究方法。

一看 好蟹的背甲壳呈青灰色，有光泽；腹为白色，色泽光亮；脐上部无印迹；肢体连接牢固呈弯曲形状。在分辨海捕蟹和养殖蟹时，主要看螃蟹的肚脐。养殖蟹生活在池中，池底污垢会粘在螃蟹肚脐上使其变脏变黑；而海捕蟹被流水自然冲洗，肚脐特别干净。

二掂 手感重的或压秤的为肥蟹。
三剥 剥开蟹的脐盖，若壳内蟹黄凝聚成形，则此蟹为好蟹。

四拉 轻拉蟹腿有微弱弹力，表明是新鲜蟹；若是不新鲜的海蟹，轻拉蟹腿，不仅没弹力，蟹腿还容易脱落。

五闻 如闻到蟹有腥臭味，说明蟹已腐败变质，不能再食用。应挑选活力强、爬得快、吐泡沫多并有声音的活蟹。蟹壳呈青灰色、有光泽，肚脐突出的都是好蟹。

另外，还要观察蟹是否成熟。简单的方法就是，把蟹翻过来放在地上。如果蟹被翻过身后，能迅速翻转回来，则蟹成熟度较高。还可以摸蟹腿，如果蟹腿根部发软，说明它还没长好。

螃蟹分雌雄，何时吃有诀窍

众所周知，螃蟹也分雌雄。不同的时节吃什么性别的螃蟹，也是有讲究的。

民间早有“九雌十雄”的说法，意指农历九月吃雌蟹，十月吃雄蟹。为此，我们专门请教了一位水产店老板。

据该老板介绍，农历九月，母蟹的消化腺和卵巢等器官渐渐长成了蟹黄，以满足过冬和来年繁殖的需要，到来年春天，蟹黄就变成蟹子。因此，农历九月母蟹的蟹黄长得最丰满。而公蟹长得比母蟹慢一些，直到农历十月，公蟹的脂肪才渐渐堆积起来，长成蟹膏。

母蟹的蟹壳中有很多黄色的絮状物，那就是蟹黄，煮熟以后，蟹黄变成红色，红色越深，说明蟹越肥。而公蟹的蟹壳中是白色的肉状物，那就是蟹膏，煮熟以后，蟹膏变成半透明状，蟹膏越多，说明蟹越壮。

该老板告诉我们，近期吃螃蟹最好吃母蟹，母蟹正是“黄多肥美”的时候。大约一个半月后，才是品尝公蟹的最好时期。

怎样辨别螃蟹的雌雄

简单来说，观察螃蟹肚子下面的盖，如果盖儿是椭圆形的就是母蟹，如果盖儿是尖的是公蟹。

周末、平时蟹价不一

我们在连续两天的走访中发现，蟹价在假期和平日有所不同。例如，我们在同一家蟹店看到，相同的螃蟹，23日的售价与22日(中秋节)的相比，500克能便宜20元左右，而且店家表示“还可以再商量”。

要想买价格更实惠的螃蟹，尽量不要在周末或节假日购买，节假日的螃蟹售价比平日要贵三成左右。

3 买螃蟹也要防“陷阱”

螃蟹的产地对螃蟹质量有很大影响。我们在走访中发现，为了吸引消费者，迎合消费者的“面子”心理，不少商家都备有印着“阳澄湖大闸蟹”字样的包装盒，只要说是送人的，老板就会给包装。于是，太湖蟹“摇身一变”就成阳澄湖大闸蟹了。

有的商家会用普通产地的蟹冒充名产地的蟹，此类蟹价格较高。消费者在购买螃蟹时，不要被它的牌子所迷惑。

最需要注意的是，最近一些城市出现了“注水螃蟹”。一些无良商家为了多赚钱，让螃蟹更压秤，会用针管往螃蟹的肚子里注水。这种螃蟹虽然价格要便宜一成，却要充上三成水，而且很容易死。

这些蟹身的“注水点”多位于螃蟹腹部的三角盖下或两只大蟹钳绒毛处。由于这两处部位都能被遮挡住，消费者很难发现。挑选螃蟹时，您一定要留心这些地方是否有针眼。

4 吃螃蟹要吃得安全

据科技园工商所工作人员说，往年，他们受理过一些因吃螃蟹而产生的消费纠纷。其中，有一些人因吃蟹不注意而患上肠道疾病。

千万别吃死蟹

当螃蟹将死或已死时，蟹体内会产生一种有毒物质。随着死亡时间的延长，这种有毒物质会越积越多，即便蟹被煮熟，它也不易被破坏。

吃蒸煮的蟹最安全

由于螃蟹生长在江海湖泊里，喜食水草及腐烂动物，在蟹的鳃部和胃肠道存在细菌等致病微生物，所以吃蒸煮熟的螃蟹是最卫生安全的。

蒸煮螃蟹时要注意，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。吃时，必须除尽蟹鳃、蟹心、蟹胃、蟹肠四样物质，因为这四样东西里含细菌、病毒、污泥最多。

吃蟹有这些禁忌

据市中心医院胃内科医生介绍，螃蟹性寒，脾胃虚寒者应尽量少吃，以免引起腹痛、腹泻，吃时可蘸姜末醋汁，以去其寒气。

患有伤风、发热、胃病、腹泻者不宜吃螃蟹，否则会加剧病情。患有高血压、冠心病、动脉硬化者，尽量少食蟹黄，以免胆固醇增高。

另外，螃蟹不宜与柿子、茶水等同食，因为柿子、茶水中的酸跟螃蟹的蛋白质相遇后，会凝固成不易消化的块状物，使人出现腹痛、呕吐等症状。

鹿邑大曲

别让梦想束之高阁，别让人生留有遗憾，分享你的梦想，赢取百万元梦想奖金！

鹿邑大曲携手河南电视台都市频道重金打造的中国首档全民梦想互助秀——

“鹿邑大曲·梦想成真”月全面启动！

鹿邑大曲

九月，千百万个梦想的种子即将破土而出；

朋友，当梦想照进现实，你有勇气接受吗？

来吧，给自己一次机会，别让梦想留遗憾。

报名方式一：拨打中国绿歌12580电话报名

报名方式二：登录活动官网www.luyidaqu.com报名

报名方式一：10个地市电视台现场电话报名

报名方式二：鹿邑大曲会客厅现场电话报名

洛阳梦想海选将于2010年10月1日~2日在周王城广场隆重举行，敬请关注！