

中秋螃蟹怎么吃？请照这个做

稻米香，菊花黄；秋风起，蟹脚痒。这句话说的正是美食界大名鼎鼎的“八只脚”——螃蟹膏满黄肥的时候，吃货们的心也忍不住和蟹脚一样痒起来。

然而，蟹肉性寒，众所周知。虽说“蟹肉上席百味淡”，但如何品蟹才能既享其美味又无伤健康，是件需要消费者走心的事。

选螃蟹：鲜活第一

蟹的家族庞大。资料显示，我国螃蟹种类大约有数百种。根据产地，则可分为河蟹、江蟹、湖蟹、海蟹四大类。活跃在苏州、昆山等地的大闸蟹（中华绒螯蟹）以及黄海、渤海与东南沿海的梭子蟹，是时下螃蟹中“国民度”较高的两种。

无论河蟹还是海蟹，都是维生素和矿物质含量十分丰富的高蛋白食物。一般来说，与海蟹肉相比，河蟹肉所含蛋白质略高，但其脂肪和胆固醇的含量则要低一些。

蟹黄和蟹膏因其富含蟹的脂肪和胆固醇，是一只螃蟹最肥美、吃起来最香的部位。蟹的脂肪中含有亚油酸、亚麻酸和花生四烯酸等对人体健康有益的必需脂肪酸。

挑螃蟹是门技术活儿。中国食品科学技术学会理事、中国水产科学研究院黄海水产研究所研究员周德庆在接受《中国消费者报》记者采访时介绍，无论海蟹还是河蟹，鲜活都是第一要义。死蟹会繁殖大量的细菌，并且蟹死后体内的组氨酸会分解出一种名为组胺的有害物质，死亡时间越长，产生的组胺就越多。所以，买蟹时，消费者要特别注意：不买死蟹。一般来说，把蟹放进水里，会吐白沫的都是活蟹。

检验一只蟹是否活力满满，有五个比较实用的小窍门。

掂：掂掂蟹的重量，越重的就越肥。

捏：用拇指和食指捏起蟹背并轻轻晃动，蟹爪下垂并跟着晃动的是死蟹，蟹爪坚挺可以自行摆动的是活蟹。同时，蟹脚越硬的越熟、越肥美。很多人买梭子蟹时都不喜欢“断腿断脚”的梭子蟹，觉得不新鲜。但是，梭子蟹每脱一次壳，就会大一圈，所以这些很有可能是即将脱壳的蟹，往往会更鲜美。总体来说，不论是蟹腿还是蟹身，捏起来比较硬的梭子蟹，肥度都会好一些。

逗：如果用手逗弄蟹的眼睛时，它立即有反应，则表示其活力十足。

翻：将螃蟹翻转过来，让它腹部朝天，如果它能迅速翻转身体，则说明螃蟹活力强，反之，则活力差。

看：看壳背，呈黑绿色，带有光泽的是肉厚壮实的蟹。看尾端，肚脐凸出来，且蟹脐两旁会透出红色（俗称“红印”），一般都是膏肥脂满的蟹。看蟹足，绒毛丛生，则蟹足老健；蟹足无绒毛，则体软无力。如果是挑梭子蟹等海蟹，则可以看梭子蟹的蟹腹纹路，纹路越深，屁股与肚脐处越厚，则越肥美。

梭子蟹还可以看蟹壳，背部颜色越深的梭子蟹，越肥美，或者把梭子蟹举起来对着光看，如果蟹壳最边缘处可以透光，和蟹身之间的空隙不饱满，空隙大，则说明蟹肉没有长满整个蟹壳，蟹的肥度与成熟度就不太好，而空隙越小，梭子蟹也就越肥美。“雌九雄十”是老蟹们品食大闸蟹等河蟹的经验之谈。农历九月，蟹脐呈圆形的雌蟹，黄满肉厚；农历十月，蟹脐呈尖形的雄蟹，膏足肉坚。消费者可以依据时令，在细品“壳薄胭脂紫，膏腴琥珀凝”，与大快朵颐“壳凸红脂块块香”之间，随心选择。与大闸蟹等河蟹一样的是，梭子蟹的肚脐也是雌圆雄尖。而与其不同的是，梭子蟹母蟹的肚脐带有黑红色，公蟹的肚脐则是白的，但无论雌雄，每年农历八九月份都是梭子蟹最肥美的时候。

吃螃蟹：清蒸最美

蟹是营养丰富的味中极品。

清蒸用葱姜水，油爆用辣椒烹。螃蟹的吃法花样虽多，但相比较而言，还是清蒸螃蟹最鲜美，而且还不会损失其营养价值。

蒸的目的不仅是留鲜，更是出于安全。周德庆提醒说，因为螃蟹的生活环境与习性等因素，蟹身中可能会有大肠杆菌等致病菌，以及管圆线虫、肺吸虫、血吸虫等多种寄生虫。所以，蒸制螃蟹



的时间务必到位，至少高温蒸制20分钟至30分钟，保证蒸熟蒸透，才能降低细菌等有害物质对健康的威胁。面对醉蟹这种杀菌并不彻底的美食，建议消费者最好还是管住嘴。

蟹是很多人舌尖上难以割舍的美味，而在食用过程中，探索其坚壳之下软糯的蟹黄、晶莹的蟹膏、鲜美的蟹肉，也是有讲究的。先揭脐，后掀盖，再食砣（躯体），最后，吃八只脚和双蟹……这些颇具专业感的吃法，蕴含的是食蟹人对美食的讲究，对生活情趣的追求。

对于专家而言，他们更注重食用安全。为此，专家们提醒消费者要格外留意以下两点。首先，要注意对于蟹的清洗加工。蟹在加工过程中，要记得去掉螃蟹的鳃、胃、心、肠。这些部位是螃蟹呼吸、排泄的器官，藏有污垢细菌，一定要清除干净，并且清洗螃蟹的时候一定要戴手套，特别是皮肤有破损的人，切勿接触海鲜海水。其次，注意借助提味来杀菌。蟹味咸，性属寒。而生姜性温，具有温中散寒、解毒之功效，醋可调味亦可杀菌，所以吃蟹时，可以蘸姜汁和陈醋。

螃蟹味道鲜美，但它是一种高蛋白、高嘌呤、高胆固醇的食物，所以吃的时候要量力而行。中国营养学会组织编著的《中国居民膳食宝塔(2016)》建议，正常人每次吃蟹不要超过2只（大约4两），这样既不会造成蛋白质过量，增加消化系统的负担，也不至于过量摄

入水产品中的环境污染物。另外，虽然资深吃货们普遍提倡蟹宜独食，不宜搭配他物，但从营养均衡的角度考量，建议吃螃蟹时搭配谷类和蔬菜。

同时，因为螃蟹性属寒凉，以下六类人群吃蟹时需谨慎，以少食或忌食为妙。

体质偏弱、脾胃功能较差、胃酸分泌不足的人，容易被螃蟹中的致病菌攻击，出现不适症状。此外，有的人吃蟹后感觉胃肠不适，是因为难以消化其中的蛋白质所引起的。

过敏体质、易长湿疹的人、对虾蟹等海鲜过敏的人不要吃螃蟹，以免诱发疾病或加重病情。

伤风感冒、发热的人，不宜吃螃蟹，因为他们的胃肠道功能在此时相对较弱，不能消化吸收螃蟹中的高蛋白，容易出现胃肠道不适。

患高脂血症、高胆固醇血症和胆道疾病的人不宜吃螃蟹，尤其是蟹黄、蟹膏。

痛风患者及尿酸血症患者在急性发作期不宜吃螃蟹，特别是不能吃蟹肉或蟹黄做成的羹、汤。

老年人和婴幼儿不宜食螃蟹。老年人消化系统的脏器功能衰退，幼儿消化器官发育并不完善，他们的消化吸收能力都比不上青壮年，所以食用螃蟹应以品尝为主。特别要注意的是，十个月之前的婴儿不要吃螃蟹，因为高蛋白会加重婴儿肝、肾的负担。**中国消费者报**

入水产品中的环境污染物。另外，虽然资深吃货们普遍提倡蟹宜独食，不宜搭配他物，但从营养均衡的角度考量，建议吃螃蟹时搭配谷类和蔬菜。

同时，因为螃蟹性属寒凉，以下六类人群吃蟹时需谨慎，以少食或忌食为妙。

体质偏弱、脾胃功能较差、胃酸分泌不足的人，容易被螃蟹中的致病菌攻击，出现不适症状。此外，有的人吃蟹后感觉胃肠不适，是因为难以消化其中的蛋白质所引起的。

过敏体质、易长湿疹的人、对虾蟹等海鲜过敏的人不要吃螃蟹，以免诱发疾病或加重病情。

伤风感冒、发热的人，不宜吃螃蟹，因为他们的胃肠道功能在此时相对较弱，不能消化吸收螃蟹中的高蛋白，容易出现胃肠道不适。

患高脂血症、高胆固醇血症和胆道疾病的人不宜吃螃蟹，尤其是蟹黄、蟹膏。

痛风患者及尿酸血症患者在急性发作期不宜吃螃蟹，特别是不能吃蟹肉或蟹黄做成的羹、汤。

老年人和婴幼儿不宜食螃蟹。老年人消化系统的脏器功能衰退，幼儿消化器官发育并不完善，他们的消化吸收能力都比不上青壮年，所以食用螃蟹应以品尝为主。特别要注意的是，十个月之前的婴儿不要吃螃蟹，因为高蛋白会加重婴儿肝、肾的负担。**中国消费者报**

金秋野外游玩当心昆虫过敏

随着立秋后天气逐渐干爽，去野外秋游、采摘的人越来越多。医学专家提醒，野外出行要警惕昆虫过敏，发生严重过敏反应有可能危及生命。

北京协和医院变态反应科副主任医师关凯说，在我国，常见的蚊子有按蚊、库蚊、伊蚊，它们在立秋后叮咬人类往往更加猖獗，叮咬过敏体质人群可能引发丘疹性荨麻疹，叮咬处可能会出现大小不等的大丘疹。仔细观察，会在大丘疹中央看到被叮咬后的刺孔，严重时会出现小水泡、破溃，瘙痒明显，通常持续1至2周。

而蜜蜂、胡蜂、蚂蚁叮咬可引发严重过敏反应，不但发作急骤，通常在数分钟内患者还会出现全身潮红、皮疹、呼吸困难，严重者血压下降、意识丧失，甚至危及生命。

“户外旅游爱好者尤须警惕蜜蜂或胡蜂蜇过敏。”关凯说，蜇过敏反应分为普通局部反应、大局部反应以及全身性严重过敏反应3个类别。其中，大局部反应是指蜂蜇局部肿胀直径超过10厘米，且持续时间超过1天；全身性严重过敏反应是指蜂蜇部位以外的组织和（或）器官出现症状。

关凯建议，严重过敏反应患者除了查明过敏原因后采取相应回避措施以外，均需配备急救包，急救包内要有可自动注射的肾上腺素笔。他说，根据欧美国家经验，使用50至200微克作为维持剂量的蜜蜂或胡蜂毒素进行脱敏治疗，可以使75%至95%的严重过敏反应患者实现临床治愈。

专家提醒，昆虫种类及数量庞大，不可避免地与人类活动产生交集，因此，过敏体质人群需格外警惕昆虫过敏，在野外游玩要随身携带常规抗过敏药物，必要时还需携带急救药物和设备，确有必要者可前往医院变态反应专科检查与评估后再安全出行。

眼下正值北方秋季蒿属植物受粉的季节，由于蒿属花粉是致敏原，漂浮在空气当中，会引起各种过敏症状。记者从沈阳几家医院的过敏科了解到，最近过敏性鼻炎的患者明显增多。

据医生介绍，过敏性鼻炎常常反反复复，目前还无法根治。在花粉过敏季节，最常用的办法就是坚持使用鼻喷激素，控制症状同时预防炎症向下气道发展，诱发哮喘。

医生提醒，过敏性鼻炎不是感冒

也不是感染，因此不能使用抗生素和感冒药治疗。另外，过敏多数是免疫功能过度激发导致，因此不能盲目服用提高免疫力的药物。除了药物治疗以外，花粉过敏季节，过敏性鼻炎患者要避免到花草茂盛的地方活动，尤其在傍晚空气中花粉密度较大的时段应减少外出，回家后应及时换洗衣物，洗头洗脸，也可以清洗鼻腔，减少生活中的过敏原。

科技日报

秋季来临 如何防控过敏性鼻炎

眼下正值北方秋季蒿属植物受粉的季节，由于蒿属花粉是致敏原，漂浮在空气当中，会引起各种过敏症状。记者从沈阳几家医院的过敏科了解到，最近过敏性鼻炎的患者明显增多。

据医生介绍，过敏性鼻炎常常反反复复，目前还无法根治。在花粉过敏季节，最常用的办法就是坚持使用鼻喷激素，控制症状同时预防炎症向下气道发展，诱发哮喘。

医生提醒，过敏性鼻炎不是感冒

也不是感染，因此不能使用抗生素和感冒药治疗。另外，过敏多数是免疫功能过度激发导致，因此不能盲目服用提高免疫力的药物。除了药物治疗以外，花粉过敏季节，过敏性鼻炎患者要避免到花草茂盛的地方活动，尤其在傍晚空气中花粉密度较大的时段应减少外出，回家后应及时换洗衣物，洗头洗脸，也可以清洗鼻腔，减少生活中的过敏原。

央视网

心头一颤并发症竟是脑卒中

心房颤动（简称房颤），是临床最常见的持续性心律失常。我国成人中房颤的患病率约为0.7%，且发病率随着年龄的增加逐渐增高。但就是这个常见病，它却有可能成为脑卒中的“导火索”。

案例回放：没坚持服药 大爷房颤变偏瘫

65岁的王大爷，长期患高血压，未遵医嘱口服降压药物治疗，2年后突发心动过速到当地医院急诊就诊，心电图检查证实为心房颤动，给予药物治疗控制心率后好转回家。

当时医生嘱其长期口服降心率药物和抗血栓药物治疗，但是王大爷不以为然，感觉病好了，一个月后突发左侧肢体偏瘫，来医院做脑CT检查确诊为心房颤动导致的脑栓塞，需要长期抗血栓治疗和康复训练。

这一临床病例说明控制心房颤动的病因是至关重要的。

别小瞧房颤 轻则心悸重则中风

房颤发作时，心房的激动频率可达300—600次/分钟，且节律绝对不规则；心房丧失了有效的收缩功能，通过房室结下传到心室的频率约为100—160次左右，节律亦绝对不齐，心脏泵血的功能降低25%左右。

心房颤动最常见的三个原因是

北京青年报

月饼不需要豪华包装撑“面子”

离中秋节马上就要到了，在厉行节约、反对浪费的社会氛围下，近几年月饼豪华包装、铺张浪费现象少了很多，月饼正在向口味创“馅”好吃不贵的本源回归。

月饼是中秋节的传统食品，但它又不是单纯的食品，还承载了深厚的文化内涵。月饼创新的落脚点，绝不是在包装上花样翻新，而是在口味上与时俱进。一方面，月饼口味要向营养健康方向求变求新，另一方面，月饼外观设计要向文创食品方向精益求精。营养健康符合现代人生活方式，文创食品意在弘扬传统节日文化。两者结合，既能使月饼从节日特色食品向日常大众化食品转变，成为老少皆宜的健康食品，也能让月饼承载的文化内涵普及化，将传统文化不断发扬光大。

月饼代表团圆和收获，蕴含着深厚的文化底蕴，是传统中秋的文化符号。也正因此，月饼的价值不在于外表包装

的豪华精美，而在于我们怎样呵护、传承、弘扬月饼附载的中秋文化。在信息技术迅猛发展的今天，移动互联网普及，一部智能手机在手可“触达天下”，距离不再是阻碍人们交流的主要障碍，但再快捷的信息触达，也无法替代亲人间相聚团圆的深情厚谊。

诚然，在社会流动加快的今天，在外打拼的人们难以天天陪伴在家里老人跟前，但只要我们坚守内心那份真情真爱，即便难以常回家看看，也能找到合适的表达方式，给亲人送上浓浓的中秋祝福。

吃月饼，过中秋。吃的是对美好生活的寄托和向往，过的是对优秀传统文化的认同和坚守。包装是外在面子，文化是内在里子，月饼不需要豪华包装撑“面子”，中秋更不需要过度包装添热闹，让月饼回归健康基点和心意寄托，让传统文化发扬光大，才是最需要精心呵护和大力弘扬的。

经济日报

安徽省第四生态环境保护督察组督察铜陵有色公司信访件公示

截至9月12日，累计收到举报电话、微信公众号、专用信箱信访件累计11件（其中5件为重复件），现公示9月10日—9月12日收到的信访件。

序号	受理编号	举报时间	主要举报内容	污染类型	责任单位	责任人	批次
1	LX202100085	2021/9/12 16:33	铜陵有色南陵姚家岭矿业多年来一直将矿区内矿石、废石堆场污水汇集池内，污水通过暗埋的水泥管，利用下雨天偷排入牛冲郎水库中，该污水含有矿井下的铅、锌等重金属，最后通过漳河流入长江，严重损害了沿线人民的健康。	水	铜陵有色南陵姚家岭矿业	万勇	第五批次