



当下进入品蟹最佳时间 节后部分品种微降

文 / 文刀

是给人送礼的,母蟹 2.5 两、公蟹 3.5 两以上的规格蟹比较受欢迎,在国庆期间,母蟹价格每斤在 60 元左右,公蟹价格在每斤 45 元左右。”

“现阶段基本都是自己吃了,送礼的不多,日需求量比节日期间少了 1/3,价格也随之有所下跌,尤其是中、大规格的螃蟹,价格幅度跌的更大。”太湖大闸蟹经销商卜先生表示从购买情况来看,消费者首选中规格的螃蟹;国庆之后,日订单量便开始减少,3-3.4 两的公蟹和 2-2.4 两的母蟹较受青睐。

记者在各大电商网店查询发现,网上所卖的螃蟹价格也在节后大跳水。有些电商所卖的二两半大闸蟹一只仅售 18 元。记者在一家网店看到,原价 488 元的八只装大闸蟹套餐,现在仅售 288 元。在市区的不少饭店,一只大闸蟹上桌价也不过 20 元左右,进货价就更低了。

“其实现在大闸蟹是最好的,9 月底 10 月初蟹其实没有完全成熟,口感差一些,现在雌蟹差不多都成熟了,质量很好。比中秋、国庆那时候好吃,品质好了,价格降了,现在不吃

什么时候吃?”正在购买螃蟹的市民刘先生告诉记者,节后的大闸蟹再经过半个多月的生长,蟹黄蟹膏长得很饱满。记者在市场的几家蟹摊看到,为了让消费者看清大闸蟹的品质,每家都会选择几只母蟹掀开蟹盖,露出满满的蟹黄展示给顾客看。

业内人士介绍,预计未来这一个月左右正是吃大闸蟹的最好时节。母蟹蟹黄更饱满,公蟹的蟹膏也开始多起来。真正爱吃大闸蟹的老饕们往往都是在这个时候出手。

/ 链接 /

如何挑选大闸蟹

从外观上,可一看蟹壳,蟹壳背呈黑绿色,带有亮光,蟹肉都比较厚实,呈黄色的就比较瘦弱;二看肚脐,肚脐凸出来的一般蟹膏饱满;三捏蟹腿,如果感觉蟹腿很软,说明螃蟹还未完全成熟,口感不理想。

九月圆脐十月尖,持螯饮酒菊花天。阴历九月,随着雌蟹饱满起来,螃蟹也进入了一年中最好食的季节,据南环桥市场统计,目前螃蟹日上市量在 150 吨左右。从清蒸到面拖蟹,这两天不少市民变着花样开吃螃蟹。记者通过走访了解到,在经历中秋、国庆的需求小高峰后,大闸蟹售价略有下调,销售量也明显下降。螃蟹价格在中秋刚上市时处于价格高点,到国庆长假过半的时候就开始逐渐走低,长假过后仍延续降价趋势。

记者在劳动路的一家农贸市场了解到,河蟹的母蟹每斤 55 元,公蟹每斤 40 元。“螃蟹个头又比以往大了些。”卖河蟹的摊贩告诉记者,“此前赶着中秋和国庆下单的顾客大部分

孕妇吃蟹会滑胎? 黄色的都是蟹黄? 吃螃蟹的认知误区你掉进去几次?

俗话说“人怕出名猪怕壮”,凡是应季的东西,相关传言也会跟着满天飞,螃蟹也是如此。这个季节的螃蟹,都是黄满肉肥。不过,这个黄色的都是蟹黄吗? 还有,老听人说孕妇吃蟹会滑胎,螃蟹 + 柿子 = 中毒,到底真的假的?

文 / 文刀

食蟹进补是个误区,蟹黄只存在于母蟹中

俗语有云:“一盘蟹,顶桌菜”,表明螃蟹不仅味道美,且营养丰富。附一院营养科副主任周莉介绍,从营养学上讲,螃蟹是高蛋白低脂肪食物,其蛋白质含量达到了 17.5%,比鸡蛋、瘦肉含量高,但脂肪含量比较低,只有 2.6%,仅相当于谷类食物的脂肪含量。其中维生素 A 的含量,在所有水产品含量里遥遥领先。

“不过,吃螃蟹进补其实是一个营养误区。”周莉说,因为短暂的季节性营养,对身体的滋补作用,微乎其微。虽然其蛋白质含量高,但一只螃蟹没有多少肉,想用螃蟹肉补充蛋白质,恐怕从时间效益和金钱效益上都不合算。人们花高价吃螃蟹,为的只是口味的满足和精神的享受。

“都说九雌十雄,螃蟹公母营养一样吗?”这是很多市民共同的疑问。周莉说,从食物成分表上看,螃蟹的营养不分公母,都一样。但是很多人会混淆蟹黄和蟹膏,还误以为黄色的都是蟹黄或蟹膏。事实上,它们并不是同一个东西。

蟹黄只存在于母蟹中,是其体内的卵巢和卵细胞。平时我们吃到的橘红色、一粒一粒有颗粒感的,就是蟹黄。黄色的,则是雌蟹的肝胰腺。而蟹膏只存在于公蟹中,主要是副性腺及其分泌物,白白的、黏黏的。其中黄色的,同样是公蟹的肝胰腺。蟹黄和蟹膏的营养成分相似。

蟹与柿子不能一起吃,否则会中毒?

“螃蟹和柿子不能一起吃”的传言可谓历史悠久,东晋张湛在《养生要集》中写道:“柿与蟹(同吃),腹痛大泻”。

从现代医学角度分析,螃蟹与柿子相克,因为蟹体内含有丰富的蛋白质,与柿子的鞣酸相结合容易沉淀,凝固成不易消化的物质,即胃柿石,还会引起上吐下泻的中毒症状。

但在周莉主任看来,“是否形成胃结石,关键在于胃肠功能好坏,若功能好,蠕动正常,不会有凝固的机会,也就不会形成结石。”

但每年总有那么几条“吃螃蟹吃进医院”的新闻,这怎么解释?

可能的原因有二:一是蟹不干净,进食后造成了食物中毒;二是柿子中含有鞣酸,对于肠胃功能不好的人来说,即使

不就着柿子吃螃蟹,大量吃富含果胶、鞣酸的食物如柿子、黑枣、山楂、石榴等,遇到胃酸容易和蛋白质生成鞣酸蛋白,形成“柿石”也可能患胃石症! 另外,除了大量吃,空腹吃和吃生柿子,都会引起肚子疼。

看到这里应该知道了,只要你避开了以上的雷区,螃蟹和柿子一起吃,没问题!

孕妇不能吃蟹,否则会流产?

每年秋季至入冬,吃蟹是很多家庭的一大乐事。但一些怀孕的准妈妈可能会被家里的老人、身边的亲友劝说“千万别吃”,因为听说螃蟹性偏寒,吃了可能易自然流产。这种“传说”是时下有关孕妇各种忌口的典型代表。从食物的性味来分,同时偏“寒”的食物还有西瓜、冬瓜、苦瓜、大白菜等,难道都不能吃? 怀孕确实是段特殊的生理时期,对于准妈妈来说,到底该不该忌螃蟹的口?

事实上,周莉主任介绍,我们吃螃蟹吃的主要是蟹肉和蟹黄,营养成分不过是蛋白质、脂肪、矿物质之类,都是人体所需的营养物质,并没有导致流产的成分。孕妇吃螃蟹造成流产绝不是因为吃了螃蟹,往往是因为错吃了螃蟹,比如孕妇本人对海鲜过敏、螃蟹本身不新鲜或有寄生虫等。

“孕妇吃螃蟹是没有问题的,只要保证螃蟹干净、新鲜,都熟煮熟,以及孕妇自己对其不过敏,螃蟹可以放心吃。但是早孕期还是不要吃,大寒大热的食物会引起先兆流产,胎动不安。”

不过提醒一下,孕妇能吃蟹,有些人就未必了。螃蟹中含的胆固醇、嘌呤比较高,因此周

莉提醒,4 岁以下的儿童最好不吃螃蟹,60 岁以上的人要少吃;过敏体质的人禁吃,脾胃虚寒者不宜吃。另外心血管疾病患者、消化系统疾病患者、皮肤病的患者、在感冒咳嗽发热期间的患者、哮喘的病人也不提倡吃,以免加重病情。

健康人吃多少比较合适? 建议成年人吃三到四两,一周吃一到两次比较合适。

禁忌:两种蟹千万别吃,四个部位千万别碰

虽说吃蟹没有那么多禁忌,但周莉主任提醒,有两条确实得注意——不吃死蟹、醉蟹。

螃蟹体内有较多的组氨酸,一旦死亡,各种细菌会在蟹体内大量繁殖,促使组氨酸生成对人体有毒、有害的组胺。人吃进去后,会引起过敏或中毒。一般的烹调蒸煮都很难灭菌,所以,死蟹不能吃。判断蟹是否活着,很简单,拨一拨它的眼睛或爪子,看看动不动。

至于生蟹、醉蟹,同样建议不吃为好。因为你吃下的螃蟹,有可能寄生了肺吸虫。有些地区会吃醉蟹,这实在不是一个好习惯。螃蟹没有被充分煮熟,只用盐腌制,或者用醋、酒浸制,同样容易感染肺吸虫。别想当然,盐、醋、酒并不能直到消毒杀菌作用。所以,螃蟹一定要煮熟蒸透后才能吃,水沸腾后还应再蒸煮 20-30 分钟。另外,螃蟹是高蛋白食物,容易腐败变质,最好现烧现吃,别放过夜。

另外,吃蟹时注意四清除,即蟹胃、肠、心、鳃。蟹胃,三角形的骨质小包,内有污沙。蟹肠,将蟹圆脐或尖脐反过来,隆起的部位里面,有黑色的条状。蟹心,掀开蟹壳,有一层黑色的膜衣,白色片装的蟹心就在黄膏与黑色膜衣之间。蟹腮,长在蟹腹部如眉毛状的两排软绵绵的东西,俗称蟹眉毛。这些部位既脏又无食用价值,切勿乱嚼一气,以免引起食物中毒。

正宗东北一季稻蟹田大米,原价 5.5 元 / 斤,因慈和军粮店初进苏州,前期不计成本推广

东北超级稻 1 元 1 斤 每家限买 30 斤

慈和军粮成立于 2008 年,10 年发展,响应国家食品安全政策,遵循“为食品安全奋斗终身”的宗旨。2016 年,慈和军粮品牌正式冠名八一体操队。慈和军粮始终坚持原始农耕、蟹稻共养原则,从农田到餐桌,提供米、面、粮、油 50 余种安全食品。目前,慈和军粮在江苏已建立 17 家店面。今年 9 月底,苏州店正式开业。

为了在苏州扩大慈和军粮店面的知名度,更好地推广安全粮食,前期将拿出超级稻大米,以 1 元 1 斤的推广价格,向苏州家庭供应。

超级稻是长白山特有的绿色粳稻米,每年只产一季,弱碱性的寒地黑土培育,靠稻田里

的河蟹、青蛙的排泄物做天然肥料。超级稻做出的米饭,晶莹剔透,故又叫珍珠米。

“东北珍珠米”,因产量稀缺,市场定价为:5.5 元 / 斤。目前,苏州慈和军粮以“1 元 / 斤,每次限购 10 斤,一共可买 30 斤”的政策,向 1200 个苏州家庭供应。优先照顾 50 岁以上的离退休老人。

【特别承诺】1 元 1 斤,没有任何其他费用,欢迎投诉监督! 请今明两天致电 83837964 83837971 申购,申购结束恢复原价。实名申购,请不要重复申购。(电话预定时间:8:00-17:00)