



蟹肥膏黄正当时 想吃海鲜有讲究

# 海鲜慎配啤酒 体寒者少吃螃蟹

□ 本报记者 盛丽

每年九十月份,是海鲜大量上市、吃海鲜的好时节。海鲜因其丰富的营养和鲜美的味道,成为人们餐桌上经常出现的一道佳肴。但是,并不是所有人都适合享受这道美味。那么在吃海鲜的时候,都需要注意些什么?哪些体质的人不适合吃海鲜?海鲜购买又有哪些窍门?近日,记者采访到专家,为爱吃海鲜的“吃货”们提供一些锦囊妙计。

## 体寒者少吃螃蟹

9月到来,不少人开始盘算着开吃大螃蟹。螃蟹肉味鲜美、营养丰富,有大量蛋白质和脂肪,较多的钙、磷、铁、维生素等物质。

螃蟹虽然味美,但是对于这种海鲜,人们在品尝的时候还是有不少需要注意的地方。“螃蟹偏寒性,还是不宜多吃。”北京电力医院中医科副主任医师朱妍介绍,体质偏寒还是不能多吃。“所谓体质偏寒,主要的表现是怕冷、手脚冰凉、经常拉肚子,女性还表现为痛经。这些都是偏寒体质的特点。”

还有一些特殊体质的人,比如孕妇、过敏的人也不能吃螃蟹。此外,关于吃螃蟹还有一些可以同时吃的食物,比如不可与红薯、南瓜、蜂蜜、橙子、梨、石榴、兔肉、荆芥同食;吃螃蟹还不可饮用冷饮会导致腹泻。

此外,朱妍建议,在吃螃蟹的时候,可以放一些姜。“在蒸螃蟹的时候,水中放些姜,这样可以帮助去寒气。”

## 海鲜搭配啤酒易痛风

啤酒是不少人餐桌上的必备,但是在吃海鲜的时候,啤酒可不是合适的饮品。对此,朱妍提示:“本身患痛风的人群,在吃海鲜的时候,不要饮用啤酒。即便是没患有痛风,也不能边喝啤酒边吃海鲜,这样的搭配很容易造成痛风的产生。”

此外,湿热体质的人也要少吃海鲜。“所谓湿热体质的人,主要表现为四季容易出汗,口气重,早上容易恶心,还咳嗽。”朱妍介绍,已经患有代谢性疾病的人群,也要少吃海鲜。“患有代谢性疾病的人,会有尿酸高、血脂高、血糖高的特质,而鱼虾类的食物,容易助痰、生湿,所以还是要少吃海鲜。”

除去鱼虾,还有人会爱吃海参。据了解,海参具有补气、消除疲劳的作用。而且它总体上

说,性味平。“所以即使是,体质偏寒的人也可以吃。但是在做法上,可以采用小米蒸海参的做法。如果是体质偏热的人,可以采用葱烧海参的做法。”朱妍说。

## 过敏体质还需谨慎

海鲜虽然鲜香,但是对于过敏体质的人来说,吃的时候还是要谨慎。在吃日料的时候,常常会见到紫苏叶的身影。其实,这样的搭配绝不仅仅是为起到装饰作用。据了解,紫苏叶还有防止过敏的作用。在它的药用价值中也包括“用于进食鱼蟹而引起的腹痛”这一项。

朱妍介绍,如果在吃鱼虾的时候,突发过敏的现象。可以找来新鲜的紫苏叶吃上几片。“还有在吃海鲜的时候,可以凉拌紫苏叶作为一道菜。此外,将鲜姜和白醋、冰糖泡在一起,大约40分钟后,然后切片,在吃海鲜的时候一同吃,也可以起到去寒的作用。但是如果过敏比较严重,还是要到医院进行医治。”

此外,有些特殊人群还是要适量的吃海鲜。“比如,老人。海鲜还是偏寒凉,所以不建议老人过多的吃,老人还是要温补为宜。”朱妍提示道。

## 【链接】

### 购买海鲜有窍门

在购买活蟹的时候,“掂”这个动作显得尤为重要。将螃蟹拿起后,在手中掂一掂,此时爪子舞动的更好。

此外,在购买海蟹的时候还要注意它的壳背黑绿色并且带有亮光亮的蟹,则代表螃蟹肉厚,倘若壳背为黄色,则较瘦弱。

在购买鱼虾时,需要观察鱼的眼睛,如果眼睛为透明不浑浊,则代表很新鲜。还要观察鱼腮是不是紧贴,鱼表面有没有光泽。然后用手按一下看看有没有弹性,如果不会发生深陷,则表示肉质很新鲜。

# 本周33种生活必需品价格走势

采集日期:2016年9月7日

单位:元/公斤

品名	蒙文门菜市场	白纸坊店 美康超市	府右街店 顺天府超市	双井店 家乐福超市	新华百货店 物美大卖场	公益西桥店 乐天玛特超市	太阳宫店 京客隆超市	太平桥店 永辉超市	日均价	周环比涨幅
鸡蛋/公斤	9.33	9.38	9.16	9.96	9.38	-	9.95	9.15	9.34	2.8%
土豆/公斤	1.93	1.98	2.36	2.58	1.98	1.95	2.73	1.93	2.45	-0.9%
白萝卜/公斤	3.18	2.76	2.76	2.38	2.76	1.96	1.76	2.78	2.54	2.9%
胡萝卜/公斤	3.13	2.76	1.96	3.38	2.76	1.36	1.73	2.33	2.77	-0.2%
大白菜/公斤	2.38	2.76	2.96	2.76	-	3.96	-	3.18	3.00	23.0%
西红柿/公斤	3.93	3.98	7.96	5.32	1.98	4.58	9.19	9.73	5.72	8.6%
黄瓜/公斤	5.98	5.16	5.16	7.98	5.98	5.96	7.58	4.78	6.07	-22.5%
葱/公斤	3.98	3.98	2.56	5.98	4.78	-	6.38	3.98	4.52	-15.9%
姜/公斤	5.98	5.98	3.96	4.58	5.98	5.56	4.96	5.98	5.37	-2.3%
蒜/公斤	13.98	13.98	17.76	15.61	13.98	-	17.96	11.98	15.04	-11.3%
圆白菜/公斤	5.93	3.98	3.96	3.38	1.98	-	1.73	1.53	4.09	22.2%
芹菜/公斤	4.78	3.98	4.76	3.18	3.98	-	3.96	3.98	4.09	14.6%
菠菜/公斤	15.98	13.98	13.96	3.18	13.98	-	13.96	11.98	12.43	46.0%
油菜/公斤	5.98	3.98	-	3.18	5.98	3.96	5.96	3.38	4.63	-30.5%
富强粉/公斤(古船)	3.09	3.1	3.9	-	3.1	3.14	3.96	-	3.38	-13.0%
大米/公斤	4.98	4.78	4.76	3.8	4.58	4.74	5.56	4.98	4.77	1.0%
玉米面/公斤	3.39	3.96	5.3	11.6	1.98	3.35	4.73	5.93	5.11	19.1%
绿豆/公斤	9.38	9.38	14.8	11.8	9.38	9.36	13.98	9.98	11.01	-12.7%
花生油/升(鲁花一级)	27.98	27.98	27.38	27.98	27.98	27.93	27.98	27.96	27.93	0.0%
大豆油/升(金龙鱼)	9.7	9.68	8.76	13.98	9.68	8.78	8.58	8.96	9.77	-0.1%
香油/升(古币)	57.56	57.56	56.44	-	57.56	44.22	57.11	57.56	55.43	-1.7%
后臀尖/公斤	39.3	29.96	31.98	29.6	25.96	29.3	12.3	27.96	30.93	2.5%
前臀尖/公斤	39.6	25.96	31.98	26.4	21.96	29	31.2	23.96	28.76	-0.8%
五花肉/公斤	53.6	29.96	33.98	24.68	25.96	29.8	49.2	27.96	34.39	2.6%
牛腩/公斤	87.5	39.76	53.6	43.6	39.76	112	55.3	55.96	61.75	0.3%
羊肉片/公斤	87.6	-	73.6	77.6	96	79.6	65.6	79.8	79.97	0.4%
鲤鱼/公斤	-	19.8	19.6	39.6	15.96	-	-	13.98	21.79	0.0%
嫩鸡/公斤	25.3	19.96	27.6	17.96	17.8	15.3	19.96	17.96	20.33	-5.7%
鸡翅中/公斤	67.6	47.96	59.6	49.96	47.96	49.6	-	39.96	51.81	2.8%
鸡胸/公斤	25.3	13.96	25.6	23.6	13.96	13.96	-	17.96	19.25	-6.8%
三元加钙(袋)243克	2.1	2.2	2.1	-	2.2	2.1	2.1	2.1	2.13	0.0%
加碘低钠盐(限价)(400克)	-	-	-	-	-	-	-	-	/	/
白糖/公斤	10.98*	6.96	12.4	10.12	10.98	11.8	13	12.4	11.08	-5.6%

说明:表中各商品价格为该市场最低价。\*为会员价

(以上信息由北京市职工物价监督总站提供)



# 提前接种疫苗 可预防儿童秋季腹泻

进入秋季气温变化大,由气候变化引起的感冒、腹部受凉以及各种感染很容易导致小儿腹泻。专家提醒,接种相关疫苗可一定程度上预防儿童“秋季腹泻”。

轮状病毒性肠炎,俗称“秋季腹泻”,传染性较强。多见于3岁以下的儿童,尤其是6个月到2岁的儿童。该病虽然是一种秋季儿童常见病,但如果处理不当、

医治不及时,严重者可因脱水或病毒性心肌炎等并发症导致死亡。

儿童感染轮状病毒后,一般会以急性肠胃炎为主的临床症状,即先有发热、突然呕吐,1-2天后出现腹痛和水样腹泻等症状。

儿童“秋季腹泻”主要传播途径是接触传染。因此,在日常生活中要让孩子养成饭前便后洗

手的习惯,不喝生水,不乱吃不洁或过夜食物,给婴儿哺乳用的奶瓶、勺子等在喂前喂后进行煮沸消毒。家里每天要固定开窗通风,尽量不带孩子去人多拥挤的地方等。

由于目前还没有治疗轮状病毒感染的特效药,家长可带孩子到当地疾控机构进行轮状病毒疫苗接种,能有效预防孩子感染轮状病毒。(新华)

## 丰台工商分局

# 开展“双创服务 自律管理”主题党日活动

近日,在深入学习党章党规,学习系列讲话的同时,丰台工商分局机关第六党支部组织联合园区工商所党支部、国税征管科党支部、地税机关第七党支部以及丰台园科创中心党支部在IBI咖啡众创空间开展“双创服务 自律管理”的主题党日活动。首先,各支部就开展“两学一做”以来的学习情况进行了充分地交流,互相探讨学习心得,分享活动的经验。随后,各执法部门支部从各自业务角度,向企业支部解读了近期各项法规政策的新变化和趋势,介绍了最新开

设的贴近企业的服务项目,更虚心听取了企业支部对于执法部门工作中的意见和建议。企业支部就企业在创办、经营过程中遇到的实际困难提出问题,并表示在经营中践行“两学一做”的精神,诚信经营、合法经营,充分发挥信用监管的优越性,将自律式管理深入到企业管理的各个环节。最后,园区工委管洪波副主任对联合开展主题党日活动的方式表示认可和欢迎,并希望采取长效机制把活动坚持下去,把“两学一做”真正落到实处。

丰台工商分局企监科

