

俗话说，秋风起，蟹脚痒。随着中秋节的日益临近，又到了一年一度的品蟹季。香辣蟹、清蒸蟹、姜葱蟹、黑椒蟹、红烧蟹、葱油蟹……谁能抵挡住美味螃蟹的诱惑呢？吃货们为螃蟹消费的心又开始蠢蠢欲动。螃蟹固然美味，但吃螃蟹有很多禁忌，稍不注意，就有可能吃出问题，对健康不利。

金秋品蟹正当时 挑选螃蟹有妙招

□本报记者 陈曦



挑

大闸蟹“兄弟姐妹都很多” 蟹壳墨色肚脐突出是上品

在我国，螃蟹的种类很多，大概有600种左右，包括了梭子蟹、青蟹、蛙蟹等。我们平时所说的大闸蟹，学名其实是中华绒螯蟹，就是蟹螯上有黑褐色绒毛的那种，又称河蟹、毛蟹、清水蟹。

每到这个时节，全国各地的阳澄湖大闸蟹专卖店就开张了。为什么商家都爱标榜自己卖的是阳澄湖大闸蟹呢？

民国年间，北京四大名医之一、著名吃蟹人施今墨，把蟹分为六等；一等是湖蟹，阳澄湖、嘉兴湖为一等；二等是江蟹，如九江、芜湖；三等是普通河蟹；四等溪蟹；五等沟蟹；六等海蟹。阳澄湖蟹位列第一，自然受到食客追捧，难怪商家都打它的旗号了。

阳澄湖年产2000多吨大闸蟹，根本不够那么多喜欢它们的全国人民吃。很多无良商家会将苏北蟹、太湖蟹运往阳澄湖，泡



吃

优雅食客用“蟹八件” 猴急吃货“就地取材”

喜吃螃蟹的人都知道，螃蟹有四个地方不能吃：蟹腮、蟹心、蟹胃和蟹肠。想把这些地方都完美避开，准确地剔出蟹肉来，可不是一件简单的事。徒手

个澡，戴上防伪“戒指”，所以购买的时候要小心，别花了大价钱，买了冒牌货。

其实，现在大部分科学养殖的螃蟹，口感上与阳澄湖大闸蟹并无区别，对“血统”并不较真的食客，完全不用纠结。需要费点心思的是怎么挑蟹。

首先看蟹壳，壳贝色泽鲜明，有光泽，且呈墨色的，一般都体厚坚实；呈黄色的，大多较瘦弱；再看肚脐，肚脐突出来的，一般都脂肪饱满。凹进去的，大多是膘体不足；然后，拿蟹时，觉得够“重”，说明蟹肉丰满；最后，观察蟹足，结实、爬行有力的说明新鲜有活力。

鉴于现在很多人购买的螃蟹都被“五花大绑”，而且是冰敷、空运而来，螃蟹是不是有活力不好分辨，但起码也应该分辨出是活是死。可以稍稍浇点水，看它嘴巴是不是在动，就能分辨出来了。

而来，似乎比较难，但是使用工具就不一样了。

据史料记载，最早用工具吃蟹的人是明朝的漕书。他用锤、刀、钳三件工具来吃蟹。后来，

又发展出了蟹四件、六件、八件、十件、十二件，最多时多达六十四件。晚清苏州人制作的“蟹八件”，还一度成了苏州人嫁女的嫁妆。

“蟹八件”包括锤、镊、钳、铲、匙、叉、刮、针共8种，其实就是腰圆锤、小方桌、镊子、长柄斧、调羹、长柄叉、刮片、针。而且使用起来还有一个顺序。当热气腾腾的螃蟹端上桌来，吃蟹人先是用剪刀逐一剪下两只大螯，用锤对准蟹壳四周轻

轻敲打，以铲打开背壳，然后分别将钳、叉、刮、针轮番使用，或剔，或夹，或叉，或敲，分别取出蟹黄、蟹膏、蟹肉。

使用“蟹八件”吃螃蟹，虽然过程文雅，吃得也干净，但难免会让人感到麻烦。其实，对于普通吃货而言，只需要一把称心的剪子，便已足矣。剪子会在剪蟹螯、开螃蟹等关键环节派上用场，其他诸如撬、剔、叉、刮等任务，完全可以“就地取材”，用坚硬的蟹螯、尖尖的蟹脚来帮忙。



忌

未充分加热不可吃 胃肠虚弱者少吃

吃螃蟹，不少人是奔着丰满的蟹黄和蟹膏去的。可很多人不知道，它们其实是螃蟹的生殖器。

蟹黄是母蟹的肝脏和卵巢的组合物。其中，呈淡黄色就是肝，淡黄色中包裹着橘红色的部分，就是卵巢。蟹膏则是公蟹的精巢和性腺，就是那团呈半透明的黏糊糊的物体。

过去吃螃蟹，有“九雌十雄”的说法。意思是：农历九月里要吃母蟹，农历十月里要吃公蟹。蟹黄入口微咸，有沙沙的质感，像极了鸭蛋黄，蟹膏入口软糯，还带一点甜。之所以那么好吃，恰恰是因为，它们都是胆固醇。

每2两螃蟹，就有267毫克胆固醇，相当于半斤肥肉中胆固醇的量。而每人每天摄入的胆固醇不能超过300毫克，所以，螃蟹一天吃一个就够了。另外，针对螃蟹还有很多“食物相克”的

法。其中流传最广的恐怕就是：“螃蟹和西红柿不能同吃。这两样东西一起吃，会在胃里产生反应，生成砒霜。具体解释是说：西红柿的维C会把螃蟹中的有机砷转化成有毒的无机砷，把低毒的五价砷还原成高毒的三价砷，而砒霜就属于三价无机砷。听起来还挺科学，到底怎样呢？今年的3·15晚会上就专门进行了实验辟谣。所以，螃蟹和含有维C的食物可以放心大胆地一起吃。

可是真的有人吃了螃蟹，又吃了其他食物之后，感觉不舒服，是为什么呢？其实，一方面，海鲜河鲜含有致病菌的比例很高，如果没有充分加热，极易出现细菌性食物中毒；另一方面，不舒服是因为胃肠功能有问题。所以体质弱，胃肠功能不好，容易消化不良和腹泻的人，应当注意少吃螃蟹。

【健康红绿灯】

绿灯

喝点樱桃汁对肠道好



美国阿肯色大学一项新研究发现，连喝五天樱桃汁能适当改善人们的肠道健康状况。研究人员在实验室的模拟消化道中分析酸樱桃汁发现，其中所含的抗氧化剂(即多酚类物质)可以保护肠道血管内层，减少炎症，提高好细菌数量，促进其存活和繁殖。

腿并拢坐着能减肚子



坐着时把腿并起来，就会感到肚子自然多了一股向内缩的力量。双腿并拢时，腹部需要稍微施力，可以锻炼无力的腹部、背部肌肉群。时间长了，体态也会变好，改善凸出的小腹。如果担心一埋头工作，就忘记并拢双腿，可以夹一张纸在两腿中间提醒自己。

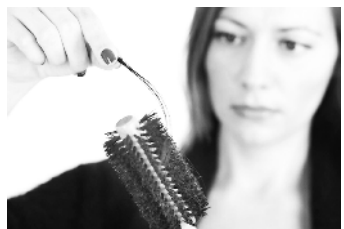
红灯

饭前服药≠空腹吃药



空腹服药是指饭前1小时或饭后2小时；而饭前服药通常指饭前15~30分钟，如胃黏膜保护剂、抑制胃酸分泌的药；饭后服用是指饭后30分钟服用，如一些对胃黏膜有刺激性的药物，饭后服用则可减轻对胃黏膜的刺激作用。

紫外线可能影响脱发量



美国约翰霍普金斯大学医学院研究称，脱发在夏秋两季会达到顶峰，且生活在北半球的人更容易遭遇这一“不幸”。科学家们做出一个推断：头发可保护头皮免于被强烈的阳光晒伤，入秋后日照时间缩短，头皮对头发的依赖性降低，脱发由此增多。

丰台工商召开房屋中介告诫会 推出预警公示制度

房地产经纪机构拖延支付客户资金，严禁利用合同格式条款侵害承租人合法权益。此外，房地产经纪机构要积极落实首问责任制，积极快速处理投诉纠纷。

随后，丰台区44家房地产经纪机构代表签订了房地产经纪机构承诺书。承诺：经营诚实守信，遵守合同，积极履约，首问负责，快速和解。

在本次告诫会上，丰台工商分局还向外界发布《丰台区房地产经纪机构消费风险预警公示规则》，通过对监管数据进行整理和计算，在预设规则下形成对房

地产经纪机构的信用预警指标。该规则通过日常检查、投诉举报解决率、行政处罚三个维度进行综合评价，确保公平公正。每半年向社会一次考核结果。对于考核结果为橙色预警的企业，将通过社区公示栏和微信公众号、微博等新型媒体定期向外界公示。从而促进丰台房地产经纪机构自律和健康发展，共同为丰台区放心消费环境而努力。

下一步，丰台工商分局将加大与区房管局等部门的沟通力度，继续加大对丰台区房地产经纪机构的检查，依法严厉打击房

地产经纪机构违法经营行为，促进房屋租赁市场健康发展。(李斌)



近期，丰台区房地产经纪机构投诉举报量逐步增大，为加强对房地产经纪机构监管，丰台工商分局会同区房管局召开丰台区房地产经纪机构告诫会。丰台区44家房地产经纪机构代表参会。

首先，丰台工商分局对丰台区近期房地产经纪机构投诉举报数据进行分析，并由工商分局12315中心、消保科、企业监督、合同监督和消费者保护协会等部门负责人就房地产经纪机构各项监管情况进行通报和告诫，区房管局从行业监管角度对房地产经纪机构进行告诫。记者了解到，在告诫会上，丰台区房地产经纪机构被提醒告诫：严禁异地经营，严禁经纪机构使用软暴力强迫交易行为，严禁发布虚假违法广告和违法违规房源信息，严禁