

秋风起，蟹脚痒

菊花开，闻蟹来

每逢金秋

都是吃螃蟹的最佳季节

清蒸、爆炒.....

做法众多，味道鲜美

螃蟹营养丰富

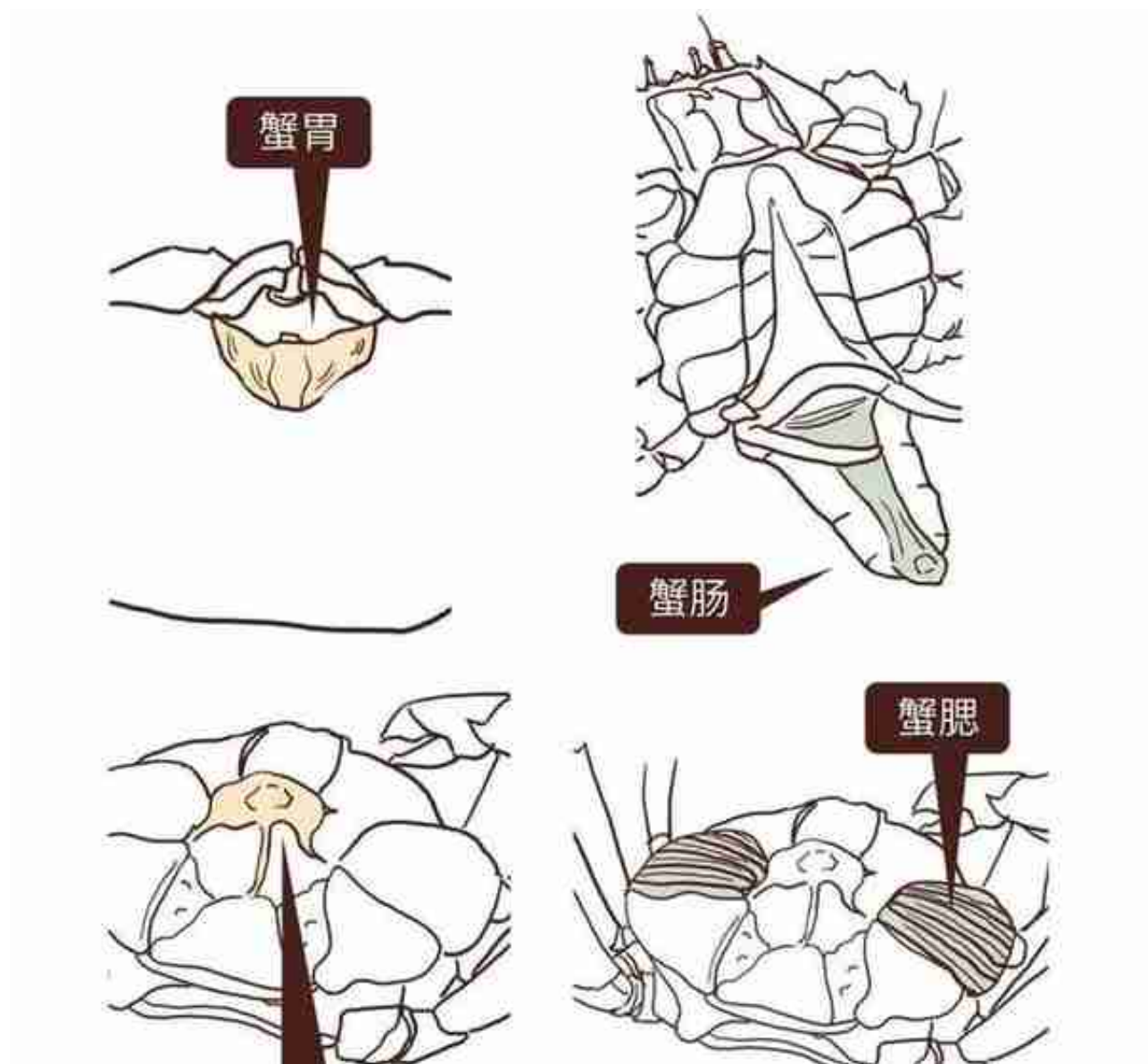
含有多种维生素

但吃不对螃蟹

容易给身体健康带来不必要的危害

吃蟹季

如何做一个合格的吃货？



3. 高温蒸熟，现吃现做

螃蟹需在100℃以上的高温下持续蒸煮20~30分钟后方可彻底杀灭体内微生物。

4. 不宜过量食用

螃蟹的胆固醇含量较高，尤其是蟹黄部分，建议心脑血管疾病患者吃螃蟹时适量食用蟹肉，少吃蟹黄。

如何挑选河蟹

挑选河蟹时要看以下五个方面：

1.颜色

：新鲜的蟹“青背白肚、金爪黄毛”，背壳呈青绿色且有光泽，腹部洁白且饱满，而且可以连续不间断地吐泡。

2.个体：河蟹要选个大而老健的，这样的河蟹肉质更紧实。

3.肚脐

：肚脐要向外凸出，无论是公蟹还是母蟹，这样的河蟹一般都膏肥脂满。

4.蟹毛：蟹脚上要蟹毛丛生，腿部坚硬很难捏动的河蟹最肥满。

5.动作：鲜活的河蟹蟹螯夹力大，蟹腿完整，爬行快速有力，动作敏捷活跃。

温馨提醒

食用螃蟹需搭配暖胃之物，比如姜末、食醋、黄酒，这与历来中医认为螃蟹性寒有关。

在中国，自古以来便认为黄酒和螃蟹同吃是绝妙的搭配。蟹虽然鲜美，但是本性属寒，多食容易伤及肠胃，而黄酒有活血暖胃的功效，性温和，因此历来被认为是食蟹时去除寒气的最佳选择。

（来源：乐从发布）