

国庆假期就在眼前

不少人已经将吃吃喝喝排上日程

其中，螃蟹更是当下的热门选择

你知道吃螃蟹有哪些讲究吗？

来看看这份来自营养科医生的

“吃蟹指南”

来一场秋日的浪漫“蟹”逅

不愧是吃货小小，那你知道吃螃蟹有啥讲究吗？



大家好，我是螃蟹，虽然我经常成为餐桌上的美食，但你能从这些地方看到我：菜市场、超市、买菜APP.....

我的家族可庞大了，恢弘的家族背景不允许我低调，今天带大家认识我的亲戚朋友。

我的家族

我是甲壳类水产品，有4700多个家族成员，单在中国的“近亲”就有800种。

如果按生活的水域环境来分，我的兄弟姐妹、亲朋好友有来自淡水，也有来自海水。其中，最火爆的成员，无疑是：大闸蟹、梭子蟹。

第一位登场的是：大闸蟹。

我是来自河里的大闸蟹，你们肯定对我不陌生了吧？

圆圆方方的脑袋，很好识别，我还有着丰富的蟹黄、蟹膏！



知识拓展——猜猜我是谁？

我和螃蟹家族的兄弟姐妹可不一样，他们是四对蟹脚加一对蟹钳，而我是三对蟹脚加一对蟹钳。

我是经常被大家误认为螃蟹家族一员——帝王蟹。

（划重点：我属于石蟹，严格来讲，我不是真正的螃蟹！）



还有人说，柿子是我的天敌，坚决不能和我进入同一个餐盘。

柿子有大量的鞣酸，尤其是生柿子，鞣酸与胃中蛋白质结合，可能会形成梗阻，当然这种沉积也存于其他鞣酸和蛋白质丰富的食物。

一般人可以自身溶解这种沉积，但消化道功能差的人、老年人和小孩需要限量吃。因此要具体问题具体分析，不能“不分青红皂白”就给我“扣帽子”！

这就是我，一个家族庞大、营养丰富、还带利器的小螃蟹，如果你也喜欢我，就跟我一起欢唱这首“本命曲”吧！

我是一只小螃蟹，

营养丰富味道鲜。

富含丰富维生素，

优质蛋白低脂肪。

我的吃法有很多，

清蒸烹炒和煲汤。

用我煲汤味略甘，

多亏游离氨基酸。

生蟹死蟹不要吃，

胃腮肠也要三思。

蟹肉适宜减肥者，

三高人群远离黄。