

传言飞呀飞 怎样吃蟹追啊追

秋蟹肥美,弄清真相咱才能吃得更健康更放心

秋风起,蟹脚痒。中秋前后正是吃大闸蟹的好时节。可“螃蟹是避孕药喂大的”“不良商家给螃蟹注水”等传言却不绝于耳,让人吃蟹的心凉了又凉。今天,小编将和大家一起拨云见“蟹”,看看怎么吃蟹才能吃得健康、放心。

传言一 螃蟹是避孕药喂大的?

答案:可能性比较低。

首先,从生物学角度说,避孕药是对高等脊椎动物使用的药物,对螃蟹这种低等无脊椎动物效果不大。

其次,人们最喜欢的蟹黄和蟹膏乃是螃蟹的性腺,投放避孕药有可能会抑制性腺发育,得不偿失。

最后,避孕药本身的价格很贵,而螃蟹的养殖面积很大,水是流动的,哪怕真能发挥药效,也需要极大的药量,对养殖户来说,这样做很不划算。

传言二 无良商贩出售针孔蟹?

答案:也没啥可行性。

市场上的商贩均称给螃蟹注水并不能增重多少,而且螃蟹在注水后会很快死亡,这样得不偿失。

随后,记者做了螃蟹注水的实验,发现螃蟹在被注水后短短几分钟内就会死亡,而且增重效果寥寥。

中渔协会原生水生物及水域生态专委会主任委员周卓诚告诉记者,不管河蟹还是海蟹,只要有液体被注入体内,不管是清水还是料酒,很快就会死亡,在大家都认识到吃死蟹会中毒的前提下,市场上的商贩不会去



冒这种险。大家在市面上挑选螃蟹时尽量选择正规市场,挑选时注意观察,只要是活的螃蟹就可以放心购买。

之前,曾有消费者说看到大排档商家用注射器往螃蟹的口中注射棕黄色液体,其实这是一种烹饪手法,即将料酒和作料放在注射器内提前注入螃蟹口中,然后马上上锅蒸,味道会非常好。

**专家谈
吃螃蟹3个好处、4项注意**
秋吃螃蟹有3个好处:
1.抗感染促愈合

螃蟹含有大量优质蛋白,其中还有氨基酸,能提升淋巴细胞免疫力,促进伤口愈合并抗感染。因此,术后或外伤人群可适当多吃螃蟹。

2.解毒
精氨酸能参与体内能量代谢和解毒工作,适当吃蟹可促进机体平衡,帮助排泄体内毒素。因此便秘患者可以多吃些蟹肉。

3.预防肿瘤
蟹肉中含有大量的维生素,尤其是维生素A、维生素E含量最高。这2种维生素可以保护黏膜上皮组织,软化血管和抗衰老。

老。
吃螃蟹要注意4件事:
1.吃蟹加些新鲜姜末和食醋;

2.不吃死蟹;
3.吃蟹时和吃蟹后1小时内不要喝茶;

4.患有发热胃痛、伤风以及腹泻的病人以及患有溃疡胆囊炎、消化道炎症或胆结石症、肝炎活动期的人都不宜食蟹;患有高血压、动脉硬化、冠心病、高血脂的人应少吃或不吃蟹黄,蟹肉也不宜多吃;体质过敏的人和孕妇也不宜吃蟹。(今日)

糖烤栗子(烤箱版)

中秋将至,又到栗子飘香的季节,为家人亲制一份暖手暖胃暖心的糖烤栗子,绵软香甜中饱含着浓浓的爱!

用料:栗子500克、色拉油一勺、糖20克、水10克

做法:

1.将洗净晾干的栗子,用刀在表面划一刀(一定要注意安全,也可用剪刀剪);

2.将处理好的栗子放入碗里,倒入色拉油拌匀,使其表面沾满油;

3.烤盘铺锡纸,将栗子平铺烤盘放入预热200℃的烤箱烤25分钟;

4.将糖和水混合,放在煤气炉上加热至冒泡,直至糖完全溶化在水中成为浓糖水;

5.取出栗子,用刷子蘸糖水刷栗子表面,栗子裂开处多刷点,刷好糖水后再入烤箱烤5分钟左右。可以先尝一个,再根据口感决定是否延长烘烤时间。然后,又香又糯的糖烤栗子就出炉啦!(生活)

除了煮饭 高压锅还有这些妙用

高压锅是很多人厨房里的必备品,大多数人都会使用高压锅煮饭。其实除了煮饭,高压锅还有很多妙用,一起来看看。

高压锅炒花生

将花生放入高压锅内,放少许水,盖好锅盖置火上,不放限压阀。待气孔开始冒气时,把火力调小,两手端锅颠簸,使锅内花生翻匀,每隔1-2分钟颠簸一次。从见气开始,颠簸3-4次,然后离火,自然冷却。过上7-8分钟,花生就能吃了。

高压锅烙饼

高压锅底部抹油,上火烧热,放入事先做好的饼坯,盖上锅盖,扣上限压阀。过1分钟后,揭阀放气,开锅翻饼,加盖扣阀,再烙1分钟,放气,饼就熟了。利用这种方法烙的饼,受热均匀,松软可口。

高压锅烤面包

在发好的软面里加碱,再加入适量的牛奶、鸡蛋、白糖,将面揉透稍饧。在高压锅底部涂上少许食用油,将面团用饭勺舀出,做成面包生坯。放入锅内,盖好锅盖,扣好限压阀,大火加热3分钟。然后去阀放气,开锅翻个个儿,再盖限压阀加热3分钟。最后,揭阀放气,打开锅盖,松软香甜的面包就做好了。(综合)

西葫芦发苦会要命

德国南部城市海登海姆的一名男子近日因食用邻家花园自种的西葫芦中毒身亡。办案人员称,他是因摄入西葫芦所含的一类名为“葫芦素”的苦味物质而中毒身亡。一般来说,西葫芦在培育时已经自然去除了葫芦素,但西葫芦也可能因天气炎热,在环境压力下启动“自我保护”机制,产成苦味的葫芦素,以减少自己被吃掉的可能性。因此,消费者一旦发现西葫芦、黄瓜或南瓜等“瓜菜”有苦味,最好不要食用。(晚宗)

缓解烧心可吃燕麦

很多人都有过烧心的感觉,美国《预防》杂志盘点了能缓解烧心的好食物。1.姜茶。可将一小块姜磨碎,用开水冲泡。2.香蕉。香蕉会在食道内壁上形成保护层,缓和不适。3.燕麦。它富含结构复杂的碳水化合物,能“抚慰”胃部。4.豆类。吃红豆、绿豆等豆类食物,能减少烧心症状的发生。(晚宗)

秋分时节吃什么

明日秋分,秋分节气,阴阳、昼夜等长,又平分秋季。随之气温逐渐下降,天气转凉,秋燥将越来越明显。下面我们一起来看看秋分节气吃什么好吧。

1.银耳:能润肺化痰,养阴生津,非常适宜秋季做菜肴或炖煮食用,对于阴虚肺燥、干咳无痰、痰多黏稠、咽干口渴等症疗效甚佳。

2.葡萄:形如珍珠,肉软清甜,营养丰富,酸甜可口,具有补肝肾、益气血、生津液、利小便等功效。生食能滋阴除烦,减弱疲劳感。葡萄制干后,铁和糖的含量相对增加,更适合儿童、女性和体弱贫血者食用。

3.红枣:有“天然维生素丸”的美誉,能养胃和脾,益气生津,有润肺、滋脾补脏、养血安神功效。

4.柚子:柚子味道酸甜,略带苦味,具有健胃消食、化痰止咳的功效。秋季食用可以开胃健脾、去火化痰。柚子特别适合秋天老年人食用,具有理气化痰、润肺清肠、补血健脾的功效,能治食少、口淡、消化不良等症,可以帮助消化、除痰止渴、理气散结。

5.山楂:被称为“长寿食品”,含钙量居群果之首,是儿童、女性、老人补钙的最佳果品。山楂有开胃消食、活血化痰的功效,还能提高身体免疫力,抗衰老。

6.芝麻:芝麻是一种“三高”



食品,即高钙、高铁、高蛋白。芝麻有开胃健脾,和五脏,润肠燥,乌须发,抗衰老的功效。

7.百合:百合有润肺止咳、清心安神的功效。秋燥常使皮肤干燥粗糙,经常食用百合可以增

加皮肤的营养,促进新陈代谢,使皮肤光滑、细腻。

8.莲子:有益心固精,补脾止泻,益肾安神的功效。

9.白萝卜:能清热化痰,生津止咳,生食可治疗肺热咳嗽、痰

稠,可与甘蔗、莲藕等榨汁同饮,效果更佳。

10.柿子:所含的胡萝卜素和糖分较其他水果多,含有较多的维生素B族和碘,有润肺止咳,清热生津、化痰的功效。(晚宗)