

经典生活

CLASSIC LIFE

主办：张家界日报《经典生活》工作室
支持单位：张家界市餐饮行业协会
理事会单位：（排名不分先后）
张家界阳光酒店
大成国际酒店和天铂金会所KTV
张家界湘府实业集团
张家界华天酒店
张家界山歌寨

栏目联系人：吴玉琴（13365841888）
周周任（13237442000）
联系地址：市区南庄坪张家界日报社一楼

舆论监督热线：0744—8381811

湘府鱼庄告诉您几个吃虾的小诀窍

营养丰富、味道鲜美的虾是餐桌上的常客。然而，你真的吃对虾了吗？

挑选 有光泽新鲜度高
虾大体分为几类？一般来说，分为海水虾和淡水虾两大类。常见的海水虾：中国对虾，个头大，雌虾青蓝色、雄虾棕黄色，虾壳薄；日本对虾，呈浅黄色，具有蓝褐色横条斑花纹，甲壳较厚；刀额新对虾，体表淡棕色，布满密集的浅褐色小点，虾壳薄且柔软。常见的淡水虾：罗氏虾，体形肥大、头胸部粗，腹部起向后逐渐变细，尾部附肢变化为尾扇，体表呈青褐色；草虾，虾体由暗绿、深棕和浅黄的横斑相间排列，构成腹部鲜艳的斑纹；青虾，头身分界明显，头胸部粗大，从腹部开始逐渐变细，体色呈青蓝色，间杂有棕绿色的斑纹；南美白对虾，外形似中国对虾，体形较大，体色为浅青灰色，甲壳较薄。

海水虾和淡水虾哪个好？其实海水虾和淡水虾的营养价值没有太大差别。如果追求鲜美的味道，建议选海水虾，但是价格较贵。

什么样的虾最新鲜？如果是活虾，可以观察游动时的灵活性，越灵活的越新鲜。如果是冰鲜虾，体表越有光泽、头胸部越紧密、虾肉越紧实，说明新鲜度越高。不新鲜的虾，肉质疏松，手拿着虾身，晃动时会感到虾头松动。

安全 虾头最好慎吃
虾头能不能吃？虾头是虾的头胸部，集中了大部分虾的器官，其中，胃和鳃比较脏，最好不要食用。虾胃在头胸部的中间，虾鳃在头胸部两侧、步足的基部。虾黄和

虾膏可以吃，但需要提醒的是，它们的胆固醇含量很高，血胆固醇高的人群应谨慎食用。

虾头变黑因为重金属超标吗？虾头中含有酪氨酸酶，在它的作用下，酪氨酸可以逐步形成醌类物质，然后再形成优黑素、褐黑素等黑色物质。也就是说，虾头变黑主要是酶的作用，和重金属关系不大。即使在冷冻或冷藏条件下，酪氨酸酶依然有活性，因此仍然会发生黑变。虾头也是虾的内脏所在，如果虾在捕捞前正好吃了很多深色藻类，比如褐藻，也可能出现虾头发黑的情况。

虾线必须去掉吗？虾线是虾的消化道，只要把虾煮熟，就不用担心安全问题。我们常见的虾线是黑色的，说明肠道里面含有未消化完的食物残渣，大一点的虾里面可能有泥沙，如果心理上难以接受，或者担心影响口感，可以去除。

烹调 清蒸白灼味道鲜
怎么快速去虾线？从虾的头身部界线开始，沿着背部数到第三节，弯曲虾身，在露出来颜色较浅的位置横插入一根牙签，位置要低于虾线，然后轻轻向上提，虾线就挑出来了。这种方法对虾身的完整性破坏较小；或者用小刀沿虾背中线划开虾身，再用刀尖挑出黑色的虾线。

怎么快速剥虾？先把虾头剥离，然后从身尾相接处往上数，找到第三节和第四节之间的位置；双手用力捏住虾身，在这个位置弯折几次；然后用一只手抓住虾身，另一只手拉住虾尾，把壳轻轻拉走；最后把剩下的虾壳剥离。

怎么做虾最好？虾本身味道很鲜美，因此烹调方式应少盐少油，

尽可能保持原有的风味，比如白灼和清蒸，配上清淡的蘸料；大一点的虾因为肉厚，内部可能味道比较淡，这时可以做一些简单的调味，比如稍微加一点酱油做成红烧大虾。如果腥味较重，可以加一些黄酒、葱姜去腥。高温油炸，一方面导致一些抗氧化成分损失，另一方面使蛋白质严重变性，肉质变硬，从而影响了消化吸收。

食用 有伤口可以吃
能不能和水果一起吃？虾和富

含维生素C的水果一起吃会产生砒霜使人中毒的说法一直在民间流传。其实，正常情况下吃进去的虾和水果的量不足以产生中毒或致命剂量的三氧化二砷，也就是砒霜。从营养角度看，这两种食物很互补，完全可以一起吃。

有伤口时能不能吃？有人说虾是发物，吃后对伤口愈合不好。实际上，只要对虾不过敏就不必担心，而且虾是高蛋白低脂肪的食物，有助伤口愈合，因此有伤口的人其实应该适当多吃点。

孕妇和高尿酸血症患者能吃虾吗？如果对虾不过敏，孕妇是可以吃虾的。虾的营养丰富，尤其富含蛋白质，很适合孕妇食用。但是，高尿酸血症患者最好减少虾的摄入，因为其嘌呤含量较高，可能加重症状。

每天吃多少虾合适？膳食指南推荐，成人每日摄入40~75克的水产品。一般来说，4只正常大小的草虾含有50克的虾肉，这个量就足够了。



生活小贴士

山歌寨餐饮提醒：竹笋虽好 并非人人适宜

竹笋是一种营养丰富的食材，与猪肉、牛肉等荤菜混合烹调味道鲜美，单吃也非常美味。虽然竹笋既美味又很有营养，但并非人人都适宜食用。下面，我们就来了解一下食用竹笋的好处都有哪些？什么人不宜食用竹笋呢？

竹笋不仅营养丰富，还有助于降脂降糖。竹笋中的膳食纤维可以与胆酸相结合，并随粪便排出体外，有利于降低体内的胆固醇，有降血脂的作用。所以，竹笋适合血脂高的人群食用；竹笋中糖和脂肪的含量非常少，膳食纤维在胃中吸收水分可以膨胀，体积和质量会增大几十倍，给人带来饱腹感，使人不会过多进食，避免肥胖的发生，且能够延长食物在胃中的停留时间，延缓葡萄糖被吸收的速度，避免餐后高血糖的出现，对糖尿病患者有一定的辅助治疗作用。

需要注意的是，竹笋虽好，却并非人人适宜。下列人群在食用竹笋时需注意：

患有严重的胃及十二指肠溃疡、胃出血、肝硬化、食道静脉曲张、慢性肠炎等疾病的患者。这类人群吃太多竹笋易出现腹泻、肠胃绞痛等不适，因为竹笋含有丰富的粗纤维，难消化，所以这类人群不宜空腹或单吃竹笋。

肝硬化者不宜吃竹笋。华龙网曾报道，有患肝硬化的人一次进食较多竹笋，导致上消化道大出血而送医院急救。

患泌尿系统结石者不宜常吃竹笋。竹笋中的草酸盐易与其它食物中的钙相结合，形成难以溶解的草酸钙，从而加重病情。

发育期的儿童不宜吃竹笋。由于竹笋中的草酸会影响人体对钙、锌的

吸收和利用，儿童吃太多竹笋容易导致缺钙，罹患软骨病，还会缺锌，从而造成儿童生长发育缓慢。

此外，竹笋在食用方式上也有讲究。多数竹笋含有氰甙，食用过量会危害健康。竹笋中所含的有害物质可以通过煮沸、罐装、浸泡、干燥和发酵等方法消除，所以食用晒干或者罐头装的竹笋相对来说比较安全。切笋时，可用手指用力敲一敲，敲得动的地方，牙齿才能咬碎，敲不动的部位，最好不要食用；烹饪时，竹笋或笋干要切得小一些、细一些，焖、煮、蒸、炖得久一些；烧笋之前最好用开水焯一遍，去掉部分草酸；吃笋时，一定要细嚼慢咽，如果觉得竹笋或笋干太老咬不烂，最好别吞下去，牙齿不好的人吃竹笋时要当心。

