

# 夏天 让我们打开正确吃法

再好的夏天,如果没有小龙虾,也会让人觉得失落。最近,“小龙虾头到底能不能吃”的话题引起了网友的热议,“虾黄是虾屎”“虾头重金属超标”等说法层出不穷。其实,现在正规的小龙虾都是规模养殖,质量是有保障的。不过因为夏天天气炎热,人们往往吃东西不注意,很容易诱发肠胃不适。小龙虾的正确打开方式是什么呢?如何更好地享用这种美味呢?



## 虾头还是少吃为好

对很多老饕来说,虾头内的“虾黄”是人间至味,情有独钟、欲罢不能。还有人从滋补角度认为,“虾黄”是小龙虾的虾卵,具有很高的营养价值。这是真的么?其实,虾头内的“虾黄”是小龙虾的肝胰腺,也就是虾的肝脏。虾和人一样,肝脏是解毒的器官,只不过虾的这些器官集中在头部。生长环境中的一些重金属和污染物,寄生虫都会通过虾摄食或呼吸进入到虾的内部。另外,可能会让很多老饕们失望的是,公虾和母虾头部同样存在肝胰腺,所以“虾黄即虾卵”一说并不成立。

此外,虾头除了肝胰腺,还有很多虾的器官,比如胃和腮,这些也是吸收并处理毒素的地方,也是最易积聚重金属、病原菌和寄生虫的部分。

所以,从饮食安全的角度看,建议大家只吃虾尾,这虾头还是少吃为好。

## 不建议食用死虾

蒜蓉、麻辣、清蒸乃至烧烤,小龙虾做法繁复让人眼花缭乱,各花入各眼,都好吃。但要想吃得好,关键得食材好,挑选合格优质的小龙虾很重要。

其实,小龙虾对生长环境要求很高,食用鲜活小龙虾一般是没问题的。但死虾不能吃,关键要看小龙虾是怎么死的,如果不是直接冻死的,最好不要吃。小龙虾是一种富含高蛋白的食物,夏季气温炎热,高蛋白的活体一旦死亡,体内细菌分解后高蛋白极易变质,人吃了就容易拉肚子或中毒。总的来说,不建议食用死虾。

但冷冻虾是另外一种情况,经正规加工冷冻死亡的小龙虾和从水池里捞上来的死虾,是两个完全不同的概念。对于正规加工而成的速冻小龙虾等,虽然其形态已经死亡,但是在小龙虾鲜活状态下加工、冷冻而成,可以食用哦。

## 一定要把小龙虾煮熟煮透

买到好虾不难,但不见得每个人都会做、都能做得对。因为小龙虾体表和体内都含有污垢,在加工之前要进行彻底的清洗,类似于虾头、虾线等可以直接去掉。如果不考虑美观,小龙虾的虾脚也可以去掉。

在烹饪的过程中一定要保持高温,通常寄生虫在70摄氏度的温度中,煮至10分钟左右就会死亡。如果是100摄氏度的高温,杀死寄生虫的时间会更短。怎么说呢,别老着急喝酒,一定要把小龙虾煮熟煮透。

但是要注意的是,龙虾配酒,并不是越喝越有,反而容易引发痛风。啤酒与含有嘌呤较高的龙虾等海产品同时食用,会增加尿酸的生成和积聚,容易造成痛风,还可能造成痛风性关节炎,关节肿大、疼痛,高烧,甚至造成肾功能的损伤。尤其是尿酸含量高的人群,更不建议两者同时食用哦。

□据农民日报

潮流风向标

美食

旅游~汽车  
美食~娱乐

周刊

11

2021年7月16日

星期五

18281852900

□主编:陈小玲  
□责编:向也

大厨教你做菜

## 红烧鲫鱼的做法步骤

三五好友来家里做客,但主人不会做菜很尴尬啊。本栏目从这期起,邀请达州名厨师给大家介绍一些经典菜的做法,希望能提高你的厨房技艺!



### 红烧鲫鱼的制作食材

鲫鱼,蒜、姜、葱、胡豆瓣酱、酱油。

### 红烧鲫鱼的做法步骤

注意清洗干净鱼的腹腔,现在的水体都有不同程度的污染,所以鱼的腹腔中都有黑膜!在鱼的两侧划上花刀——这样更容易

入味!因为鱼小,所以没必要做十字花,斜片3刀就可以了——注意是斜向切入肉。在鱼的两侧均匀抹上一些盐,甚至腹腔内也可以弄一点,这样能入味。我不太喜欢一些沾面粉的做法,觉得那样破坏了鱼皮的口感。调制好的鱼放在盘里,配上姜丝、拍扁的蒜、干辣椒丝,加一些大葱。几种颜色搭配看起来不错。

紧接着下锅,油烧冒蓝烟后,下入配料煸香,火不能太大,主要是炒出香味。等葱蒜发黄的时候就可以把配料捞出待用,红辣椒特别注意不能炸黑了,那就不好看了。剩下的油用来煎鱼吧!油温6分,两面微黄就可以了,也可以稍微煎老点!翻鱼的时候小心,弄断了就砸锅了。然后放一小碗水开始煮——饭店里火大油多,人家甚至全用油煮熟,家庭就用自己的做法咯!水开后加入最重要的黄酒+酱油,这是个去腥调味染色的步骤。放入先前的配料一起烧,汤中放入少许盐,要考虑量哦,因为酱油也是咸的,后面还要加酱,包括鱼本身已经入过味了。不停地把汁浇在鱼上,保证均匀受热!加入一大勺豆瓣酱,这个是很喜欢的东西。烧一小会,鱼就熟了,时间久了就容易破坏外形。之后把鱼盛盘,撒上葱叶——你以为这样就做好了?锅里还有一些汤呢!精华所在啊!加入少许糖和醋及味素,调好一碗底的水淀粉,下锅,大火烧开,迅速搅拌均匀,有一点粘稠的时候就起锅。最后工序——浇上汤汁,汁的多少自己把握,少了太干,多了没味。搞定!轻松易学,还等什么自己试试看吧!

□向也 整理记录



了解更多达州本土资讯,请扫描二维码,关注达州晚报客户端——云达州APP。



安卓系统



苹果系统