

又到一年“吃虾季”，小龙虾即将大量上市。如何食用更健康？这份小龙虾健康食用指南速速查收。



小龙虾即将大量上市！如何食用更健康？

虾黄虾头重金属含量较高，最好不要吃

小龙虾的这些部位最好不要吃

研究人员对小龙虾不同部位的重金属含量进行检测，结果显示：小龙虾不同部位的重金属含量存在显著差异，腹部肌肉重金属含量明显低于虾头。

这是因为小龙虾的肝、肾、胰等解毒和排泄器官都在头部，这些器官可以产生大量的金属硫蛋白来束缚重金属元素，因此，重金属元素更容易集中在小龙虾头部。此外，外壳也是小龙虾处理重金属的重要部位。

需要注意的是，小龙虾的重金属含量和生活环境关系密切，如果规范化养殖，保持水源质量，就能确保小龙虾肉的安全性。市面上正规小龙虾可食部（腹部肌肉）的重金属含量都在安全限制内，可以放心食用。

提醒：痛风患者等慎食小龙虾

小龙虾的内脏位于虾头，吃起来很香的虾黄是它的肝脏和胰腺，脂肪含量高且重金属含量超过虾肉。吃小龙虾最好只吃虾肉，不要吃虾黄和虾头。

此外，小龙虾的蛋白质含量较高，且属于中嘌呤食物，过敏体质人群、痛风患者等要谨慎食用。

如何挑选小龙虾？

要挑选活的小龙虾，仔细观察它的背部是否红亮干净，腹部和爪的绒毛是否白净整齐，最重要的是看虾腮是否白而干净。外表如果是暗红色的，肚下发黑，有可能是污水中长大的，千万不能选。

捏一下虾身，要挑虾身硬挺、触须齐全的，如果虾肉比较有弹性，说明肉质很不错，烹饪好后味道会非常鲜美。

闻一下小龙虾有没有异味，如果有异味，就不能挑选了。

拿着比一比，同样的季节，人工养殖的小龙虾要大一些，个头均匀，肉质也比较饱满。

如何处理小龙虾？

在清洗时，可以先用流动水冲洗，然后在水中加入食盐或白醋，浸泡1—2个小时。

用刷子或钢丝球刷洗小龙虾腹部，根据需要剪去小脚和大钳子，清洗干净后除去虾腮、肠道。

为避免处理小龙虾时手部感染，可以这样做：

1、戴手套处理小龙虾

在处理小龙虾时，最好戴上一次性手套。手套可以起到隔离作用，减少手部与小龙虾的直接接触，降低感染风险。但需要注意的是，手套并非万无一失，如果小龙虾的壳或钳子过于尖锐，也可能扎破手套。

2、选择专业的处理工具

处理小龙虾时，最好使用专业的处理工具，如剪刀、钳子等。这些工具不仅可以更方便地处理小龙虾，还能降低手部受伤的风险。

3、注意手部卫生

处理小龙虾前后，都需要注意手部卫生。处理前，最好洗手并消毒；处理后，也要及时洗手并擦干。如果手部被扎伤或出现伤口，要及时清洗并消毒，避免感染。

4、根据情况选择是否戴多层手套

虽然戴多层手套可以在一定程度上增强防护效果，但也要注意手套的透气性和舒适度。如果手套过厚或过紧，不仅会影响手部的灵活性，还可能因为手部出汗而增加感染的风险。因此，要根据实际情况进行考量。

□央视

东亚古人类首个完整“食谱”什么样？

数万年前已懂“肉+菜”

在既往的考古发现中，极少在东亚到东南亚地区发现距今10万年—5万年的遗址和相关的文化遗存。而在此前公布的2024年全国十大考古新发现终评名单中，位于资阳市乐至县的濛溪河遗址群的出现，填补了这一时期东亚大陆的史前文化空白。

根据相关的考古发现，我们不禁好奇，那时候的古人类如何生活？他们吃什么、用什么，又以怎样的状态存在于天地之间？好在，作为现代人起源扩散阶段发现有大量动物化石和唯一发现有丰富植物遗存的遗址，濛溪河遗址群第一地点（濛溪河遗址）刚好能够说明这个问题。这个“全科型”的旧石器时代遗址，为认识“全世界早期现代人吃什么”这个问题，提供了第一份较为完整的“食谱”。

出土人类遗址最早的花椒“食谱”有猎熊打鸟捕鱼烤象

该遗址的发掘领队、四川文物考古研究院旧石器考古研究所所长郑喆轩介绍，目前从濛溪河遗址中发现的植物，已达37科53属，还有很多的植物遗存尚待确认。其中包括了接骨草、筋骨草等药用植物，以及葡萄、乌敛莓等浆果类植物遗存等，核桃、橡果等坚果的数量也不少。在动物遗存方面，则发现了亚洲黑熊、中国犀、剑齿象、水鹿、水牛、獐、中华鳖、蛇、鲟鱼等多种动物种类。尤其有趣的是，去年在濛溪河遗址还出土了目前人类遗址中最早的花椒。“川渝地区的人都喜欢麻辣鲜香，这感觉有点相似。”郑喆轩打趣地说。

在丰富的动植物遗存背后，展现的是古人类对自然资源的广泛利用。“人只有对大自然有了更深入的认识，并拥有相应的技术能力后，才能开始广泛地、有效地从自然资源中获取食物。”郑喆轩介绍，濛溪河遗址将人类的这种广谱经济，提前到了距今8万年—6万年前。

“我们去年说‘猎熊打鸟捕鱼烤象’，好像他们有一份菜单一样。”郑喆轩讲。而“烤”这一行为，是基于火塘以及大量火烧过的骨头、木头和炭化种子这些重要发现之上的推测。

目前，濛溪河遗址已经发现了两处成

型的火塘。火塘中有烧过的动物骨骼遗存、植物等。而出土的剑齿象颌骨上，也有明显的用火痕迹。火塘加上烧过的动物骨骼，不得不让人联想，或许几年前的东亚古人类，已经懂得了如何制作美味的烤肉。

石器加工、分割猎物…古人类已懂得分区作业

除了火塘以外，考古工作者还在遗址发现了数个不寻常的区域。

在十余平方米的范围内，富集了4000多件石器原料和石器，似是一个石器加工的场所；在另一个区域内，则堆积着上百颗完整的橡果，以及烧过或有类似人类切割痕迹的橡果碎片，似有人曾想打开这些橡果；还有一个区域，埋藏着剑齿象的数个臼齿，以及大腿骨、颌骨等，似是一个处理猎物的场所；另一片小区域，发现了基本都在三厘米以下的石器及动物骨骼碎屑，考古工作者推测应当是处理动物肢体的食物消费场所。

这些明显的特殊分布和富集，让考古工作者意识到，或许那时候的古人类，已经有了一整套的“工作流程”。这为展现百万年人类史关键节点上全新的历史场景，提供了全新的视角和考古证据。

□封面新闻记者 刘可欣 李雨心

了解更多达州本土资讯，请扫描下方二维码，关注达州融媒APP。



达州融媒