

桂花香蟹黄肥 这些人要管住嘴

● 董宁

秋风起,蟹腿痒,又要到了螃蟹上市的季节,香辣蟹、清蒸蟹、蟹黄包、螃蟹粥……这么多美食的诱惑,身体还hold住吗?在此提醒读者吃蟹三不要:

1.不要死蟹

螃蟹死后体内的寄生细菌会繁殖并扩散到蟹肉中,蟹死的时间越长,毒性越大。即使煮熟煮透,毒素仍不易被破坏,易导致呕吐、腹痛、腹泻等。

2.不要吃生蟹

螃蟹体内含有各种病原微生物,单用黄酒或白酒浸泡并不能杀死,吃生蟹、醉蟹极易诱发肺吸虫病。

3.不要与茶水、柿子同食

茶与柿子中的鞣酸较多,会使蟹肉中的蛋白质凝固,凝固的物质长时间留在肠道内,发酵腐败后,易引起腹痛、呕吐等。

哪些人不能吃螃蟹呢?

1.老人与幼儿 老人的消化系统脏器功能衰退,消化能力较差;幼儿消化器官发育不完善,不宜大量食用螃蟹。

2.过敏体质的人 螃蟹中含有的特异蟹蛋白,会导致过敏,致使恶心、呕吐、腹痛、腹泻;有的还会引起荨麻疹或哮喘。此外,患有皮炎、湿疹、癣症等皮肤疾病的人也要慎食。

3.心血管疾病患者 蟹肉与蟹膏中胆固醇含量很高,冠心病、动脉硬化症、高血压、高脂血症的患者,大量食用后会致胆固醇增高,加重心血管病。

4.痛风患者 螃蟹属于高嘌呤食物,它会导致尿酸增高,嘌呤代谢异常,痛风患者一定要远离螃蟹,更不能尝试螃蟹加啤酒。

5.孕妇 孕妇吃多了会伤脾胃,影响胎儿吸收营养,孕妇应少吃或不吃螃蟹。

6.伤风感冒患者 伤风发热、腹泻者饮食应以清淡为主,高蛋白的蟹肉不易消化吸收,吃后易感冒难愈或病情加重。

7.脾胃虚寒者 螃蟹是水生动植物,属于“寒性”,脾胃虚寒的人不宜多食,食用后不易消化吸收。

秋风起菱角香

● 付朝旭

芦花飞舞,船摇,水荡,欢声笑语中,采菱人忙得不亦乐乎。这是母亲形容当年在家乡采菱角时的情形,她说,每到夏秋季节,就是菱角成熟的时刻,采菱人便划船在池塘中采摘菱角。那样的情形,让人看了之后就心生喜悦。

菱角又名水栗、菱实,是一年生草本水生植物菱的果实,菱角皮脆肉美,蒸煮后食用,亦熬粥食。印象中,母亲总是会将菱角入菜,一小盘菱角,几片瘦肉,再加上一些青椒,一盘色香味俱全的菱角肉片便出锅了。吃在嘴里香甜可口,这远比用水煮出来直接吃味道要好许多。

喜欢吃菱角,可却怕它身上那厚厚的壳,每到菱角上市的时候,想买却又总是忍住了。因为有几回买回煮好的菱角给女儿吃,菱角没吃上几个,手倒是剥菱角剥得到处都是伤。此情此景,母亲见后一个劲地说:“吃菱角也要掌握分寸,就像这样,从侧边切开一刀,一挤不就出来了。”母亲剥出了一个完整的菱角,看后,让我不由得佩服起来。

母亲曾对我说,菱角虽好吃,但不能多吃,特别是不能生吃,吃多了就会损脾导致腹胀泄泻。没有煮熟的菱角,由于其生长在水中,如果此时食用,极有可能感染寄生在菱角上的寄生虫,从而引起消化道及全身症状。

菱角由于其形态,因而以菱角为名。那小小的菱角,不仅可以做成一道道美食,还寓意着男女之间美好的爱情。古时就有刘禹锡所写《采菱曲》,描写青年男女采菱的动人场面。当然,最让人怀念的还是邓丽君的那首《采红菱》:“划着船儿到湖心呀,你看呀怎么看分明,湖水清呀照双影,就好像两角菱。一个你一个我,就好像两角菱。”

这美好的歌声,似乎把人带到那样的一种场景之中。只是在城市中生活多年

的我,从未曾看过采菱角的场面,倒是母亲,对她儿时的一切,都记忆犹新。她对我说过,有些东西能忘,有些东西不能忘。或许在她的内心深处,总有着这样一幅江南美景,只是此时的她,注定是回不去了。

秋风起菱角香,又是一年秋到,母亲势必又要买回一些菱角,给我和女儿做上一盘菱角肉片,再或是煨汤的时候,放进去几个。在秋天吃菱角,已然是一种习惯,就如同母亲对子女的爱,也是一种天性和习惯。这个秋天,我又买回了一些菱角,与家人细细品味着。

饮食百科:菱角,又名水栗子、水菱。味甘、涩,性平。具有健脾止泻、消暑解热、除烦止渴功效,熟食能益气健脾、祛疾强身。身体虚弱的人最好不食,生食时一定要洗净,因姜片虫的幼虫常寄生在菱角表面。

OTC

猴头菌片

SPH 上海医药
SHANGHAI PHARMA



养胃和中



【功能主治】养胃和中。用于慢性浅表性胃炎引起的胃痛。

沪药广审(文)第2018040142号 国药准字Z20003332 请按药品说明书或药师指导下购买和使用。禁忌症与不良反应详见说明书。