饮食科学

小龙虾怎么挑、怎么洗、怎么吃

随着气温攀升，小龙虾消费旺季如期而至。在享受美味的同时，掌握科学的选购、处理、食用知识至关重要。

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，腹部和爪子（步足）的绒毛是否白净整齐，最重要的是看虾鳃是否白而干净。如果外表是暗红色的，肚下发黑，有可能是阴沟或者浑水中长大的，要谨慎购买。

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。再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，清洗干净后除去虾鳃、肠道。

在处理小龙虾时，最好戴上手套。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。

处理小龙虾前后，都要注意手部卫生。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。

这些部位最好不要吃

有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：小龙虾腹部肌肉的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长环境关系密切，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。

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，而且属于中嘌呤食物，过敏体质人群、痛风患者等要谨慎食用。

张亚莉/文

用开水烫餐具 到底有没有必要

在外就餐，很多人会秉承“热水烫餐具”的餐前仪式，认为这样可以消毒杀菌，用着更卫生。如果不用热水烫一烫，总觉得心里不踏实。

热水烫餐具能消毒杀菌吗？

作用不大，难以实现。根据规定，餐具中的主要微生物检测项目为大肠杆菌和沙门氏菌，均为不得检出。

1.大肠杆菌

使用了被致病性大肠杆菌污染的餐具，可能会导致腹痛、腹泻、恶心呕吐、便血等症状。如果想要消灭大肠杆菌，需要满足温度在75℃以上、时间达1分钟这两个条件，才可将其杀死。

2.沙门氏菌

被沙门氏菌感染后轻则腹痛、腹泻、呕吐，严重会导致死亡。不过沙门氏菌不耐热，100℃环境下会立即死亡。如果温度偏低，则需延长时间，当温度在70℃时，需持续加热5分钟，如果仅有60℃，则需要15分钟才会将沙门氏菌消灭。

而我们在餐厅就餐时，服务员提供的水未必是开水，为了避免烫伤消费者，可能都不到60℃。用来冲洗餐具的时候，温度还会进一步下降，这就不能起到消毒杀菌的作用。

有研究发现，如果用100℃的水烫餐具并且持续30秒以上，对去除餐具上的细菌效果明显；但如果用60℃以下的水冲烫餐具，作用微弱。

外出就餐如何保证饮食卫生？

1.选择正规餐厅。正规餐厅的卫生情况更有保障，餐具卫生合格率较高。

2. 辨别消毒餐具是否合格。餐厅的餐具大多带有包装，使用前可仔细观察塑封膜是否干净、完整，包装上是否清晰标注了厂家地址、联系电话、保质期；餐具表面是否光洁，有无附着物、无油渍、无泡沫、无异味。

周荣/文

厨房火灾应急科普指南

厨房是家庭火灾风险较高的区域。油锅、电器、燃气使用不当均易引发意外火情，危及人身与财产安全。掌握科学的防火、灭火、逃生知识，能在关键时刻冷静应对、保障安全。这份厨房火灾应急科普，带您认清常见火情、牢记处置方法、做好日常预防。

厨房常见火情处置方法

1.油锅起火

错误做法：泼水、用面粉或湿毛巾灭火，会导致火势蔓延或爆燃。

正确方法：立即关闭燃气或电源，切断火源。

用锅盖从侧面水平盖住锅，隔绝空气灭火，或使用灭火毯覆盖。火势较大时，使用ABC类干粉灭火器对准火源喷射灭火。

2. 燃气灶或燃气管道起火

错误做法：用水浇灭

正确方法：迅速关闭燃气阀门，优先切断气源。

用湿布、灭火毯或干粉灭火器扑灭火苗。切勿开灯或使用电器，避免电火花引发爆炸。火势失控时，立即撤离并拨打119报警。

3.电器设备起火（微波炉、电饭煲等）

错误做法：泼水灭火，极易引发触电或引发爆炸。

正确方法：先断电，拔掉插头或关闭电闸。

使用干粉灭火器或二氧化碳灭火器灭火。若无灭火器，可用灭火毯覆盖，也可视火情大小等待其自然熄灭或报警求助。

如何防范厨房日常安全隐患呢？

1.烹饪时，要做到人不离火、人不离锅，避免汤水溢出造成意外熄火、燃气泄漏等安全事故。

2.餐后及时清理灶台，不要堆积可燃物，应收拾整齐，物品归位。不要在燃气灶附近倾倒面粉、淀粉类粉末，避免引起爆燃。

3. 厨房环境比较潮湿，在这种条件下油烟很容易积累下来形成可燃物油层，附着在抽油烟机表面。若不及时清洗，有引起火灾的可能。

4. 家用灶具使用年限为8年，超期应及时更换；燃气软管出现老化、开裂、起泡或破损等情况需立即更换，建议选用更安全的金属不锈钢波纹管。马青/文

吃完芒果后要做好防晒

新鲜芒果中含有一些光敏性物质，这类物质在紫外线的照射下，会发生化学反应，与皮肤中的蛋白质结合，容易引发皮肤过敏，出现类似日光性皮炎的反应。

如果吃完芒果后长时间晒太阳，轻则皮肤发红发痒，重则可能被晒伤，甚至更容易晒黑、长斑。

所以，吃完芒果后，尽量避免立刻暴晒，外出记得做好防晒，皮肤会更安稳舒服。 吴丽/文

吃樱桃注意三点

樱桃口感酸甜浓郁、脆爽多汁，是夏初极具代表性的时令水果。相较于本土樱桃——个头儿小巧、晶莹剔透且软嫩多汁，欧洲甜樱桃则有着明显区别，它个头儿更大、颜色紫红，且耐储存性更强。樱桃虽美味，但若想吃得健康，这三点需格外注意。

一是控制食用量。樱桃滋味绝佳、营养丰富，但不可过量食用。根据《中国居民膳食指南》建议，每天水果推荐摄入量为200~350克，樱桃的食用量需纳入其中。夏初时节各类水果陆续上市，多种水果搭配食用的健康效益远优于单一水果，同时需注意控制水果总摄入量，避免超标。

二是优先挑选深色樱桃。市面上的樱桃颜色多样，从黄色、浅红色、深红色到黑紫色不等。虽然黄色樱桃的口感可能更清甜，但从营养角度来看，颜色越深的樱桃，其含有的花青素等保健成分含量越高，因此建议优先选择颜色较深的樱桃。

三是肾病患者需慎食。樱桃中矿物质钾的含量较高，而部分肾功能不全的患者，需要严格控制钾的摄入量，以防加重身体负担。因此，这类人群食用樱桃前，务必在专业指导下严格控制摄入量，切勿盲目食用。 李曼/文

本报地址：石家庄市长安区中山东路313号新闻大厦 邮编：050011 广告部：（0311）88629004 发行部：（0311）88629275 广告经营许可证号：1301034C00002
印刷单位：石家庄报业传媒集团有限公司印务分公司 地址：石家庄裕华区中山东路1031号 发行单位：石家庄报业传媒集团有限公司 电子版：http://yzlnb.sjzdaily.com.cn