（上接D11版）

螃蟹营养丰富、味道鲜美，但儿童比较容易出现过敏反应，专家建议先试吃。（左图）

吃螃蟹最好不喝啤酒。（右图）资料图片

螃蟹

螃蟹性寒凉 老人儿童要少吃

“螃蟹肉质细嫩，味道鲜美，蛋白质含量较高，且易于消化，钙、磷、铁和维生素A的含量也较高，具有较高的营养价值。”国家二级营养师李广萍说，我国中医学认为大部分贝类、虾蟹性质寒凉，多吃容易损伤脾胃功能，进入秋季后天气逐渐变冷，不适合大量食用。

国家二级公共营养师张玲说，心血管患者及血脂异常人群，如动脉硬化、高血脂患者等不适合多吃螃蟹，因为螃蟹所含胆固醇较高，每100g蟹肉中的胆固醇含量一般为235mg，蟹黄一般为460mg，而高血脂患者每天胆固醇的摄入量应不超过200mg。此外，张玲指出，老人、儿童因为消化能力有限，也要少吃。而伤风感冒、发热患者饮食应以清淡为主，也不适合食用螃蟹。

蒸熟煮透 水开再煮20分钟

对于螃蟹的选购，张玲说，民间有“农历8月吃雌蟹，9月吃雄蟹”的说法。雌蟹和雄蟹怎么区分？一般来说螃蟹的肚子呈三角形的是雄蟹，呈圆形的则为雌蟹。市民在购买时要选择活蟹，死蟹不宜吃，因为螃蟹死后，其体内的细菌会迅速繁殖产生毒素并扩散到蟹肉中，食用会引起呕吐、腹痛、腹泻。新鲜活蟹的外壳呈青黑色，具有光泽，脐部饱满，腹部白洁；而垂死的蟹外壳呈黄色，蟹脚较软，翻正很困难。

张玲还说，螃蟹在食用前一定要冲洗干净，因为螃蟹以动物腐尸为食，其体表、鳃及胃肠道有多种细菌和污泥。蒸煮螃蟹时一定要蒸熟煮透，一般水开后再煮20-30分钟为宜。

螃蟹啤酒 不是好搭档

李广萍建议，在食用螃蟹时最好不要喝啤酒，尤其是痛风病人，海鲜本身嘌呤含量高，大量啤酒也含有很高的嘌呤，再加上酒精本身就促进尿酸生成，如果同时食用有加重痛风症状的风险。寒性体质的人、老人和儿童要少吃，尤其是儿童，李广萍说，很多人对螃蟹等海鲜过敏，儿童更易有过敏反应，所以，儿童可先少量食用，若无过敏反应，再继续食用。

张玲说，螃蟹尽量不要与生冷食物，如冰啤酒、冰镇饮料等同食，以免造成胃肠道不适。吃螃蟹时，可搭配一些具有暖胃及助消化功能的食物，如姜、芥末、黄酒、热粥、热汤等，尤其是热粥能促进尿酸的排泄，可减少得痛风的危险。

D11-D12版采写/新京报记者 张秀兰　D11-D12版图片（除署名外）/新京报记者 王远征

选酿造料酒 做菜才更香

老恒和 始创清光绪·1875 中华老字号 China Time-honored Brand

现在生活条件好了，家家户户几乎每天都要买鱼买肉，可是倒觉得烧出来的菜没以前好吃了。这个不是嘴巴挑剔了，或者是烧菜的手艺不好，很可能是没用对料酒。

以前烧菜的料酒都装在酒坛子里，打开酒坛，香气很浓。从坛子里舀出的料酒黏黏的，很有质感，烧鱼烧肉放一点，做出的菜特别香。现在很多料酒没有那么浓的酒香，酒的味道很淡，原因是这些料酒是用酒精和水配制的。配制料酒酒精度比较低，成分只有酒精、水、色素等，烧菜加料酒就跟加水一样，做出来的菜怎么可能好吃？

中华老字号品牌老恒和有138年做料酒的历史了，老恒和的料酒都是按照传统工艺，必须要用大米酿造的黄酒，再经过五年陈酿，加入十几种天然香辛料做成。酿造料酒的脂香味很浓，酒精度在10度以上，经过五年以上的陈酿，酒里面有21种氨基酸，其中8种是人体必需的，还有各种脂类物质和矿物质，酒精能去掉菜的腥膻味，氨基酸可以增加菜的鲜味，脂类物质和糖结合会诱发菜的香味，这样做出来的菜不仅好吃还很有营养。

为了做好料酒，老恒和陈酿了200万坛的黄酒，每一瓶料酒里用的100%都是酿造黄酒，没有加一滴酒精，这是老恒和130多年做料酒的传统。

料酒放进菜里面，家里人都要吃，花几十块钱买菜，因为一瓶低档料酒把菜做坏了，也是得不偿失的，所以大家做菜的时候最好还是选用酿造料酒的好。

责编 刘映　图编 高玮　美编 李腾飞　责校 郭利琴

伊美尔 EVER CARE 成人之美

“小”改变“大”美丽 Hold住 注射微整形

有“午休美容”之称的注射微整形给爱美又胆小的朋友带去了福音，只用几分钟，轻松拥有美丽容颜。伊美尔爱康医院微整形中心集合了多位权威微整形专家与高端注射产品为一体，真正实现专属一对一注射微整形治疗服务体系。

安全塑形

1 术前3D模拟，效果早知道 高端
通过3D面部描绘技术，获取求美者面部精确数据及各角度图像，融合时尚审美理念，以面部黄金美学为标准，对面部五官进行综合考量与设计。

2 手法精细，塑形自然柔美 自然
资深权威注射专家，高素质审美，精细化注射手法，对目标部位分层、定点、定量注射，边注射边塑形，瘦脸、隆鼻、丰唇等效果自然柔美，宛若天生。

3 专利注射产品，安全可靠 安全
专业无菌注射室，治疗环境安全可靠；众多官方授权许可的明星注射产品，高科技注射器具一次性使用，做到美丽与安全双重保障。

无痕除皱

1 量身定制专属治疗方案 专属
国际领先皮肤检测仪，根据求美者的年龄段，面部皱纹分布情况、深浅程度等，精确采集面部皱纹相关数据。量身定制专属治疗方案，针对性强。

2 创口微小，安全无痛 微创
采用国际流行的高安全注射方式，用微量的生物制剂，面部多点皮下注射，创面微小，有效避免疤痕。安全、方便、无需恢复期。

3 快速除皱，效果立竿见影 快速
注射制剂直接作用于皱纹部位，配合专家精准注射手法，短时间内消除眉间纹、鱼尾纹等面部皱纹，使皮肤紧致、光滑、有弹性。

伊美尔爱康医院微整形权威专家团队

李程 主诊医师
北京伊美尔爱康医院
非手术医疗美容中心副主任

李三肖 主治医师
北京伊美尔爱康医院
非手术医疗美容中心主诊医生

温馨提示
※选择正规整形医疗机构及有资质经验的医生，才能保障手术安全及术后效果。

北京市著名商标
CCTV 60年60品牌
2012嫣然天使基金“最佳合作机构”

北京伊美尔爱康医院
医疗美容科 | 美容皮肤科 | 美容中医科 | 美容牙科

美丽热线：400-6505-125
地址：朝阳区水碓子北里11号（朝阳体育馆东门对面） www.ymeak.com