

# 花甲、虾、牡蛎…… 里面黑黑的东西是什么

■ 张雯婷



每到夏天,海鲜市场非常热闹,形形色色的海产品成了餐桌上的美食。不仅种类多、做法多、味道好,而且大多数营养价值都很高。不过,每年都有人因吃海鲜不当出现腹泻、呕吐等情况,让不少人怀疑是不是吃的方法不对,尤其是很多海鲜中都存在黑色物质,这些黑色物质到底该不该去掉呢?

## 虾 黑线是消化道

虾的营养极为丰富,含有丰富的蛋白质。吃虾的时候,很多人都疑惑,背上的虾线到底要不要去掉?理论上来说,这是虾的消化道,充满消化物,的确不干净,建议处理掉。如果觉得麻烦不想处理,只要完全煮熟,高温会杀死里面的细菌,吃下去也并无大碍,只是口感略有影响。

虾头也有部分黑色物质,有人担心与重金属超标有关。其实虾头变黑,可能是虾多吃了深色藻类或者褐色饲料等(胃在虾头处),也可能是其中的酪氨酸酶产生了一些黑色素。只要是正规市场购买的虾,通常都是安全的,可以食用。

### 去虾线小窍门

从头部去虾线:先剪去虾的头部,然后扯出虾脑就能一并带出虾线。

从背部去虾线:从虾头和虾身的连接处向下数的第3个关节处,用牙签

插入,穿过虾身。一手拿着虾身,一手将牙签轻轻地向外将虾线挑出来。

将虾煮至半熟,剥去虾壳,此时虾的背肌很容易翻起,可以轻松地吧虾线挑掉。

## 花甲

### 黑色部分是肠腺和海泥

花甲属于高蛋白、低脂肪食物,它的身体结构比较简单,除了外壳不能吃,内脏的沙子不能吃,其他部分都可以吃。

花甲里面的黑色部分是肠腺和海泥,肠腺里虽然有花甲食用完未完全消化的食物,也有一些代谢废物,但花甲多生活在浅海海底,以浮游藻类和浮游生物为食,饮食比较干净,所以吃了一般也没有太大影响。如果介意的话可以剔除这一部分,最重要的是买回花甲后一定要将沙吐干净,这样在食用花甲时口感才会更好。

### 吐沙小技巧

接一盆清水,里面加些盐搅拌均匀,放入花甲,浸泡2~3小时,再换清水洗几遍即可。

## 扇贝

### 黑色部分是消化腺和鳃

扇贝中含有丰富的不饱和脂肪酸、维生素族及多种微量元素。扇贝中的可食用部分是白色的闭壳肌、片状呈红色或白色的生殖腺,而裙边藏垢较多,尽量不要生吃,黑色的消化腺和鳃是不能食用的。扇贝的消化腺中可能有排泄的废物、重金属或泥沙,最好在烹煮前去掉,以免污染其他可食部分。

## 牡蛎

### 黑绿色部分是肠腺团

牡蛎又被称为生蚝,有“海底牛奶”的美称,蛋白质含量高达50%左右。牡蛎的食用方法多样,可清蒸、鲜炸、生灼、炒蛋、煎蚝饼、煮汤等,味道鲜美。

牡蛎除了外壳不能吃,里面的肉

其实全都可以吃,其中黑绿色部分主要是牡蛎的内脏和肠腺,也就是牡蛎还没有消化掉的食物。消化物那不是很脏?一般来说,牡蛎是“素食主义者”,摄入的是一些藻类。因此,牡蛎中黑绿色部分也能吃,不想吃的可以去掉。

另外,牡蛎能不能生吃,关键看其生长环境和检测结果,如果生长在特别干净的海域,其外壳是翡翠色的,俗称翡翠蚝,这类牡蛎可以生吃。但安全起见,最好煮熟后食用。

## 海虹

### 黑色絮状物是足丝

海虹也叫贻贝、青口,被称为“海中的鸡蛋”。海虹营养价值高、价格便宜,是大众化的海鲜产品,可以蒸、煮食用,也可剥壳后和其他青菜混炒,味道鲜美。由于海虹产量大,收获后不易保存,历来多煮熟后加工成干品——淡菜。

海虹里有一些黑色的絮状物,被叫作“足丝”(海虹靠足丝可以锚固在其他生物表面,即使遭遇超强风浪也不会脱落)。足丝是一种纤维物质,在肠胃里很不容易消化,而且这个部分直接和外界接触,可能有寄生虫,也容易滋生细菌,因此吃之前建议摘掉。

## 海螺

### 黑色部分是消化系统

海螺属软体动物,是典型的高蛋白、低脂肪、高钙食物,但它不能吃的地方却比较多。

尾部。尾部主要是海螺的消化系统,里面的脏东西较多,胆固醇也高,吃多了易造成腹泻。

背部绿色区域。这一部分有海螺的苦胆,味道发苦,如果肠胃敏感的人吃了可能会不舒服。

头部。海螺的脑,形状像是两个小圆球,一般藏在海螺肉里面,它会分泌麻痹性的贝类毒素,这种毒素耐热、耐酸,不易破坏,吃时最好去掉。

## 有趣的冷知识 你知道吗?

■ 易安

### 公交车会超载吗?

一般的汽车,比如私家车、长途汽车,有几个座位就只能坐几个人,多一个就会超载。但是公交车为什么会这么特殊呢?尤其是上下班高峰期,公交车上人挤人,乘客甚至“无立足之地”。那么,公交车超载的标准是什么呢?

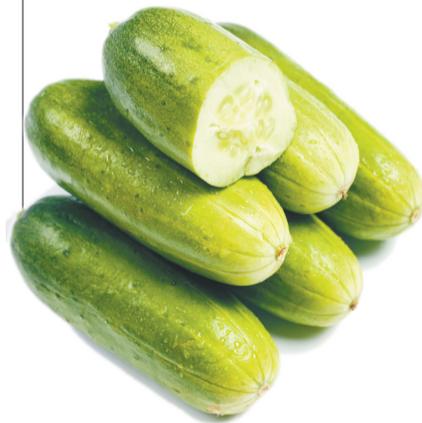
1987年版《机动车安全技术条件》中规定,城市公共汽车、无轨电车,允许站立面积1平方米核定5人。而1997年新的标准代替了1987年的标准,规定城市公共汽车及无轨电车为0.125平方米核定1人,2004年最新标准也沿用了这一规定,也就是说1平方米内不超过8人就不算超载。事实上,公交车再挤,1平方米也很难挤下8人,因此再拥挤的公交车都算不上超载。

### 为什么黄瓜是绿色的却不叫绿瓜?

黄瓜是夏天比较常见的蔬菜,我们都知道黄瓜明明是绿色,可就是没人叫它绿瓜,而是叫黄瓜,这是为何呢?

黄瓜原名叫胡瓜,是汉朝时张骞出使西域时带回来的。当时来自外邦的东西前面大多要加个胡字,于是有了这个名字。后赵王朝的建立者石勒,本是入塞的羯族人。他在襄国登基做皇帝后,对称呼羯族人为“胡人”大为恼火,便禁止使用“胡”字,所以胡瓜就更名为黄瓜了。

其实我们平常吃的绿色黄瓜是还没有完全成熟的,真正成熟的黄瓜外皮呈黄色,籽也是黄色的,但口感较差。人们在栽培过程中发现绿色的黄瓜吃起来更清脆可口,所以黄瓜在未成熟的时候就被摘下来食用。久而久之,人们就以为绿色的黄瓜就是成熟的黄瓜了。



# 重庆科技创新网

## www.cqkjcx.com

### 科技改变生活 创新引领未来

重庆科技创新网权威发布最新科技创新信息,全面服务科技工作者、服务创新驱动发展、服务提高全民科学素质、服务党和政府科学决策。