



避免与寒凉食物、啤酒同食

挑选大闸蟹 要靠“火眼金睛”

本报记者 张九龙

秋天是吃蟹的最好季节。常言道“秋风起,蟹脚痒;菊花开,闻蟹来”,每年9-10月正是螃蟹黄多油满之时,所以有人说“秋天以吃螃蟹为最隆重之事”。秋天是吃蟹的季节,这是因为季节与蟹的生长质量有很大的关系,秋季是螃蟹生长最好的时期,它们的肉厚肥嫩,且味美色香,为一年当中最鲜美的时期。膏蟹、肉蟹、大闸蟹等都在秋天长得最好,特别是“大闸蟹”肉质细嫩,膏似凝脂,味道鲜美,是蟹中上品,价值不菲。

螃蟹可分河湖蟹和海蟹两种。河湖蟹肉质细嫩,味较鲜美。新鲜的海蟹壳呈青灰色,蟹螯和蟹腿完整,腿关节有弹性,蟹的两端壳尖无损伤。河湖蟹要买活的,买活力强的,死的不能食用。新鲜、活力强的螃蟹的特点:蟹壳呈青绿色、有光泽,蟹望夹力大,腿完整、饱满,爬得快,连续吐沫有声音。

挑选好的大闸蟹需要练就一双“火眼金睛”。看蟹壳壳贝色泽鲜明,有光泽,且呈墨绿色的,一般都体厚坚实;呈黄色的,大多较瘦弱;能挑选到“金毛金爪”的更好。看肚脐:肚脐凸出来的,一般都脂肪饱满;凹进去的,大多是膘体不足。当用手拿蟹时还要觉得够“重”,这才挑到肥美多膏,蟹肉丰满的大闸蟹。看蟹足:足爪结实,蟹足上的“脚毛”丛



生,一般都腿足老健;无毛的,大多是体软无膘。

螃蟹的雄雌也是大家非常关心的,俗话说:“农历八月挑雌蟹,九月过后选雄蟹”。因为农历九月过后雄蟹性腺成熟好,滋味营养最佳。只是现在大家都喜欢选择雌性。一般肚脐圆形的为雌蟹,肚脐尖形的为雄蟹。

看活力:将蟹翻转身来,能迅速用蟹足弹转翻回的,说明活力强;不能翻回的,活力差,存放的时间不能长。也可通过其“横行”来观察,爬行时肚腹离地者就是好货。当然,其蟹足均被绑住,那就不在此列了。不过,还可看蟹是否反应灵敏,若用手或枝条触动其眼睛旁边时,眼珠子会灵活闪动,反应敏捷,或者会“口喷白泡”

者,还是够生猛和新鲜的。

大闸蟹虽好,但是切忌和一些食物同食。柿子中所含的鞣酸跟螃蟹的蛋白质相遇后,会凝固成不易消化的块状物,人会出现腹痛、呕吐等症状。且柿子、螃蟹皆为寒性食物,二者同食,寒凉伤脾胃,体质虚寒者更要忌之。花生仁性味甘平,脂肪含量高达45%。油腻之物遇冷利之物易致腹泻。香瓜、梨性味甘寒而滑利,能除热通便,但与蟹同食,就有损于肠胃,易致腹泻。泥鳅性温补,而螃蟹性冷利,功能与此相反,故二者不宜同吃。芹菜影响蛋白质吸收,会降低两者的营养价值。另外,食用海鲜时最好不要饮用大量啤酒,否则会产生过多的尿酸,从而引发痛风。

吃石榴后要及时漱口刷牙

中秋石榴:红红火火,多子多福

本报记者 张九龙

中秋正是石榴成熟时。因其红似玛瑙,白若水晶,入口如晶粒玉浆,石榴便成为桌上供品之一,象征长寿、团圆和吉祥。

石榴在我国历史悠久,非常受到我国人民的喜爱,因为它外表美观,口味酸甜,更是因为它寓意吉祥,象征了中国人希望的那种红红火火、多子多福的美好生活。我国古代文人墨客甚是喜爱石榴,并赋予了很多情感,石榴花色色彩艳丽如火一般的颜色,待到花开时节甚是红火,中国人向来喜欢红色,满枝的石榴花象征了繁荣、美好、红红火火的日子,所以很多中国人都喜欢在自家庭院里种植石榴树,以祈求生活如石榴花般红红火火。

石榴中富含丰富的营养成分,能够很好地补充人体所需营养元素,具有美容养颜抗衰老、保护眼睛的功效。另外常食用石榴还具有很好的抵抗细菌和病毒的作用,并且对一些皮肤病和癌症都有很好的治疗作用。石榴可以保护我们的心脏,调整心脏正常的运动频率,软化我们的血管,补血养气的功效。

石榴果实如一颗颗红色的宝石,果酸酸甜可口多汁,并且营养价值高,富含丰富的水果糖类、优质蛋白质、易吸收脂肪等,可以补充人体能量和热量,但是不增加



身体负担。果实中含有维生素C及B族维生素,有机酸、糖类、蛋白质、脂肪,以及钙、磷、钾等矿物质。据分析,石榴果实中含碳水化合物17%,水分79%,其中维生素C的含量比苹果高1-2倍,而脂肪、蛋白质的含量较少。石榴体内还富含丰富的各种酸类包括有机酸、叶酸等对人体具有保健功效。石榴不仅果实营养成分丰富,而且它的叶子和它的果实核都是非常宝贵的。

石榴皮的剥法可以分三步。第一步:手握石榴底部,用小刀在顶部环切一下,注意切得不要太深,划破石榴皮即可。第二步:揭去切开的盖子,顺着每个白膜所在的位置用小刀轻轻切开石榴皮。第三步:顺着切口轻轻一掰,石榴就如同切开的西瓜一样散

开,很容易就能取出石榴籽。

不过,石榴虽好,却不能多吃,否则可能引发急性结肠炎、损伤牙齿健康。吃后要赶快漱口,部分人群还应忌食石榴。需要注意的是,肠胃功能较差的人要少吃。一般来说,普通人1天吃1个中等个头大小的石榴即可,老人和肠胃功能较差的人半个即可。患有急性盆腔炎、尿道炎、糖尿病的患者,以及感冒者需忌食石榴;肺气虚弱者及肺病患者,如支气管哮喘等,也切忌多食。

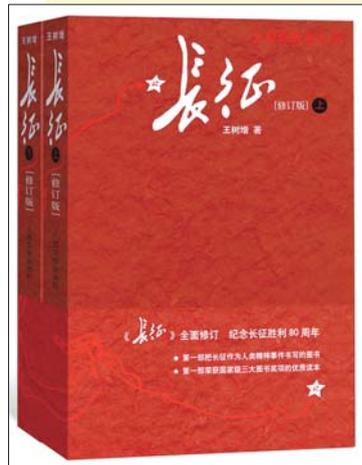
另外,石榴含有生物碱、有机碱,食用过多不仅会使人感到牙齿酸,还有可能对牙齿的珐琅质产生一定的腐蚀作用,其汁液里的色素能将牙齿染黑,因此,吃石榴后一定要及时漱口或刷牙。

跟着中纪委去读书

长征是永不过时的 精神交响乐章

本报记者 张九龙

王树增的《长征》在2006年长征胜利七十周年出版,以宏大的叙事、激情的抒写,深刻的见解,详实准确的历史资料以及流畅动人的语言风格为读者提供了极佳的阅读感受。当年十月出版,销售了近十万册,出版十年,畅销十年,至今销售五十多万册。今年是长征胜利80周年,为增进广大读者对长征精神的理解,弘扬长征精神在今天的现实意义,7月底,人民文学出版社将推出《长征》最新修订版,新增7万余字。这本累计卖出50万册的大部头,再次迎来读者的检阅。



王树增《长征》出版至今,已获几乎全部国家级图书大奖,包括中国出版政府奖、优秀图书奖、优秀装帧设计奖、第十届中宣部精神文明建设“五个一工程奖”、第四届鲁迅文学奖等多项国家级图书奖等。尽管如此,精益求精的王树增还是为这部鸿篇巨著进行了一次大修。

王树增介绍,为了增进读者对长征的理解,他前前后后花了1年多时间“打补丁”,为《长征》修订版添加了大量对战役、人物的细节补充,增加了8幅珍贵的长征作战地图,以及相关注释和参考书目。在《长征》的校对本上,几乎每一页都有批注和修改的痕迹。正如他所说:“永远在完成的路上,一直处于再创作状态”。

中国工农红军长征所展现的永不磨灭的信念,是全人类追寻理想的宝贵精神财富。王树增的《长征》从人类文明发展的高度重新认识了长征的重要意义,是一部用纪实的方式全面反映长征的文学作品。在书中,作者弘扬了长征体现出来的国家统一精神和不朽的信念力量;此外,作者还讲述了这一伟大壮举背后许多感人小事,让我们通过丰富的细节更加亲近地去接触长征的历史。

长征胜利距今已整整80年了,重新走在长征路上,我们的出发点已不是历史本身,而应该是当下。在王树增看来,比重走长征更重要的是,我们内心深处要有传承这一优秀精神遗产的愿望与使命感。

如果说长征是一部伟大的历史史诗,那么支撑伟大壮举的精神支柱则是共产党人对共产主义的信仰和永远听党话、跟党走、跟党走的忠诚品格。我们提到共产党的信仰,实际上和共产党人的宗旨是连在一起的,那就是打碎一个旧世界,改变旧世界的不公平,为中国最广大百姓创造自由、平等的幸福生活,其内核是为最广大人民群众利益服务。

长征对于当代中国的意义有很多,其中最重要的一点就是行进在新长征路上的党员和党员干部必须坚定政治信仰,树牢精神支柱。推进中国特色社会主义事业的新长征需要高举旗帜,丰富完善我们的民族精神。我们今天无论遇到什么样的困难,还是要坚强,没有坚强的性格,没有一往无前的精神,我们什么事都做不成,人类也不可能得到发展。