

近年来,稻虾养殖在成都简阳、金堂等地十分火热。据农户说,这是生态种植、养殖的尝试,实现优势互补。简单来说,小龙虾的排泄物可以给水稻提供有机肥,同时,稻秆也能给虾苗提供栖息场所和良好饵料等。

这让不少吃货更加放心食用小龙虾了。在大快朵颐小龙虾时,有不少人对小龙虾头部的“虾黄”格外感兴趣。有人认为这是虾卵,营养高,也有人说这是虾的排泄物,不能吃。那么小龙虾的“虾黄”到底是什么呢?

# 大快朵颐小龙虾 这个部位要当心!

## 1 「虾黄」究竟是什么?

小龙虾的头部包含心脏、脑、性腺、肝胰腺等多种器官,而我们常说的“虾黄”,一般呈淡黄色或橘黄色,质地较为柔软。它其实主要是虾的肝胰腺及性腺,而性腺一般被肝脏覆盖,占满整个围心腔。在不同的发育阶段,性腺大小不同,越成熟的虾性腺也会越大,因此小龙虾的“虾黄”大小表现不一。

对于不同性别的小龙虾,“虾黄”的内容也有所不同。雌性小龙虾的虾黄除了包括肝胰腺,还可能包含卵巢;而对于雄性小龙虾来说,虾黄则主要是肝胰腺。

在小龙虾的成长过程中,“虾黄”有至关重要的作用,它负责分泌消化酶,帮助小龙虾消化食物,同时也是重要的营养储存器官。因此,小龙虾的“虾黄”并不是排泄物。

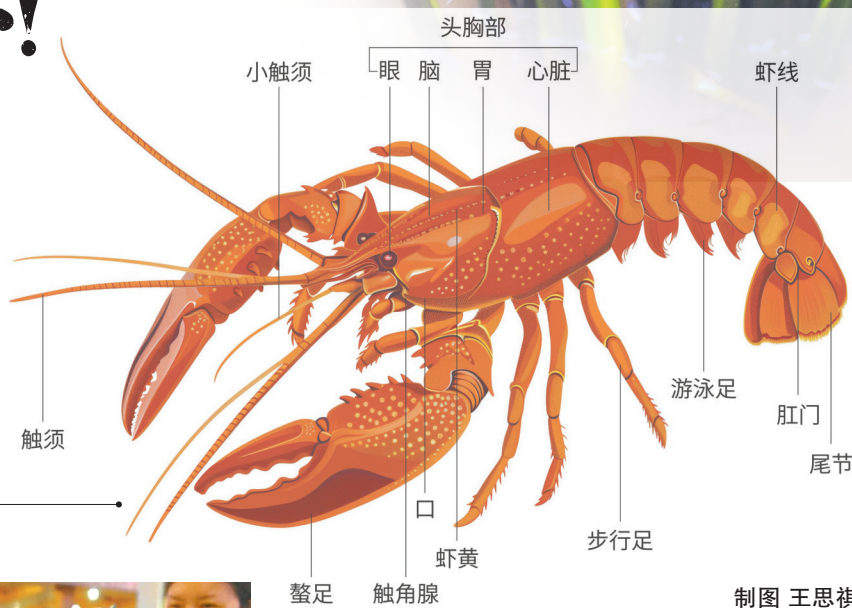
## 2 「虾黄」到底能不能吃?

一般来说“虾黄”可以食用,虽然味美,但还是建议少吃,最好不吃,因为大量食用可能会导致人体内重金属超标,造成食物中毒。而且,“虾黄”也可能有其他有害物质,对我们的消化系统造成损伤。另外,“虾黄”中含有较高的蛋白质、胆固醇与脂肪,过量食用可能导致血脂升高,影响心血管健康。

小龙虾生存、适应环境能力强,甚至在污染严重的水域也能进行繁殖,之所以能够“扛”下来,得益于它强大的鳃、肝胰腺等组织,可以净化、过滤水里有害物质,其中重金属等物质也留存于部分器官中。

如果有特别喜欢吃“虾黄”的小伙伴,尤需小心谨慎,食用前尽量清洗干净,去除掉重金属等有害排泄物后再食用。自己动手做的话,一定要使其完全熟透,如果是在冰箱里冷藏保存的,可适当延长加热时间。

小龙虾示意图



制图 王思祺



小龙虾是很多人的“心头好”。本报资料图片



小龙虾。本报资料图片

## 3 如何正确地清洁小龙虾?

小龙虾的清洗需要一定的耐心和技巧,掌握以下四个步骤就可以轻松搞定。

### 第一步:淀粉白醋浴

将小龙虾放入盛满淀粉、白醋的大盆中浸泡15分钟,淀粉可以吸附掉小龙虾表面杂质,白醋则能够帮助小龙虾排出体内杂质。

### 第二步:洗刷外壳

使用刷子对小龙虾进行逐一洗刷,确保小龙虾的外表没有泥沙的堆积,重点洗刷容易藏污纳垢的虾钳、虾腹等部位。

### 第三步:去除头部杂质

剪开小龙虾“头部”的三分之一处,将灰黄色圆球形的物体去除,这是存在大量杂质的虾脑,并清理掉其他器官,仅需要保留头部的“虾黄”即可,保证健康卫生。

### 第四步:去除虾线并冲洗

捏住小龙虾的尾部,用力旋转,撕出一整条虾线。虾线是虾的消化系统,可能含有虾体内的排泄物。以上所有步骤完成后,用清水彻底冲洗。

## 四川小龙虾产量居全国第六

### 知道多一点

根据《中国小龙虾产业发展报告(2024)》显示,2023年,我国小龙虾养殖面积2950万亩、产量316.10万吨。湖北、安徽、湖南、江苏、江西养殖产量合计286.07万吨,占全国小龙虾养殖总产量的90.50%,是我国小

龙虾主要产地,其中以湖北为最。

咱们四川2023年小龙虾养殖产量8.37万吨,位居全国第六,主要产区在川南地区(资阳、内江、自贡、宜宾、南充等),成都也少量养殖小龙虾,主要来自青白江、简阳、新津等地。

华西都市报-封面新闻记者 杨博 实习生 王紫璇  
综合新华网、健康中国微信公众号