

蝦頭有“屎”？蝦線很髒不能吃？關於小龍蝦一文說清楚！

25-06-2021 中國質量新聞網

又是一年小龍蝦季！不過，“蝦黃是蝦屎，不能吃？！蝦頭重金屬超標？真的能吃嗎？”“到底要不要去蝦線？”“小龍蝦不能和啤酒一起吃？”“是不是有很多寄生蟲”……每年這個時候，類似小龍蝦的疑惑就不絕於耳，聽多了難免心虛，萬一哪天真就栽到小龍蝦身上了呢？今天就和大夥兒好好嘮嘮。

蝦頭到底能不能吃？

能吃，但建議最好少吃！說這個蝦頭能不能吃，一般是因為兩個疑惑：

一是有人說這個蝦頭部分的蝦黃是“屎”，是嗎？當然不是！蝦黃一般指小龍蝦的肝臟，當母蝦到成熟期的時候，它的卵巢也會被人們稱為蝦黃（有沒有吃到過那種橘紅且有點硬的蝦黃）。蝦黃味道鮮美，而且營養豐富，富含不飽和脂肪酸 DHA，EPA 等、蛋白質、微量元素硒，以及各種維生素。

這麼一說，似乎蝦黃還不錯呢，完全就是小龍蝦的靈魂啊。不不不，雖然能吃，但要少吃。為什麼這麼說呢？

這就要從關於蝦頭的第二個疑惑說起來，重金屬殘留和寄生蟲問題。

小龍蝦對重金屬十分敏感，在重金屬超標的水體中，小龍蝦無法成功脫殼、無法成活，水質差產量會差三四倍，因此在重金屬超標的水體中並不適合養殖小龍蝦。目前的研究資料表明，小龍蝦重金屬含量具有明顯的部位差異，除了外殼，小龍蝦體內的重金屬大多集中在鰓和內臟中，而鰓和內臟主要集中在頭部。

而小龍蝦裡面確實有出現寄生蟲的風險，小龍蝦攜帶的寄生蟲可能寄生在小龍蝦的頭和腮等部位。總結一下就是，蝦頭是吸收並處理毒素最多的地方，也是最易積聚病原菌和寄生蟲的地方。所以建議大家，最好不吃或者少吃小龍蝦頭部。

“啊，我愛吃蝦黃，已經吃過不少了咋辦？”

別慌，龍蝦是季節性食物，短期內食用量可能較大，但全年平均下來還是較少的。再考慮到目前市面上食用的龍蝦主要是養殖的，重金屬富集情況較輕。只要你不是天天吃、頓頓吃、常年吃，那麼已經下肚的部分不需要驚慌，以後注意即可。而寄生蟲這個東西說起可怕，但是要消滅它也很簡單，

就是通過高溫烹飪把蝦完全煮熟，出現寄生蟲的概率就很小了。半生不熟的小龍蝦就不要冒險嘗試啦。

蝦線很髒不能吃？

蝦線說白了就是小龍蝦的“消化道”，也就是龍蝦排泄的地方，往往容易聚集重金屬，烹飪前應把蝦線拉出來。

但是如果不小心吃了，也沒多大事兒。蝦經過高溫烹飪後，蝦線裡的細菌會被高溫殺滅，吃了對身體沒太大影響，但是可能有泥腥味，味道會差一點。

小龍蝦和啤酒是絕配？

啤酒和小龍蝦嘌呤含量高，對於尿酸偏高或有痛風病史的人，如果經常吃或者大量吃，容易引發痛風性關節炎。

所以，小龍蝦+啤酒的組合在吃的時候要注意量，有痛風或者尿酸高的人最好忍著點嘴！

說了這麼多，你可能又饞啦！說千道萬，要吃美味，但健康也很重要，所以總的一個原則：小龍蝦雖美味，可不要貪多哦，避免在短時間頻繁、大量吃小龍蝦。

這些人慎吃小龍蝦：

過敏體質人群：小龍蝦是高蛋白食物，過敏體質人群吃了可能發生過敏。

高尿酸血症或者痛風患者：小龍蝦嘌呤高。

關於小龍蝦的一些謠言，小龍蝦有毒？孕婦不能吃？

小龍蝦原來的學名叫做克氏原螯蝦，在美國算是一種傳統食品，但在東亞地區食用的歷史還不到一個世紀，本身其中沒有什麼特別的毒性成分。如果小龍蝦沒有洗刷乾淨或者沒有煮熟，容易引起急性胃腸炎以及寄生蟲感染，但只要是充分蒸煮透（建議 100 攝氏度 10 分鐘），無論孕婦還是哺乳期的媽媽都是可以吃的！

不過，確實有過個別吃完小龍蝦出現橫紋肌溶解症類似的案例，具體原因目前還不太明確，其他水產品也有可能導致。

小龍蝦是日本人的陰謀？

之前網上還有傳言說“駐中國的日軍生化部隊因為要處理大量的屍體，將克氏螯蝦經過一系列的基因改造，變成小龍蝦，運到日軍駐地擔任起水體清潔的工作”。

小龍蝦確實是外來物種，但這個說法明顯不靠譜。

要知道基因重組技術是在上個世紀 70 年代才發明的，而日本人早在上世紀 20 年代末就把小龍蝦作為牛蛙飼料從美國引入了本土。

不久之後，小龍蝦也以餌料和養殖寵物的身份被引入了中國，後來因為它的美味被端上了餐桌。

洗蝦粉危害很大？

之前還有新聞報導過，一些餐館為了快速清洗大量小龍蝦而用到洗蝦粉，很多人擔心給小龍蝦清潔用的洗蝦粉會嚴重危害人體健康。

洗蝦粉的主要成分是草酸，直接食用當然對人體有害，按照《中華人民共和國食品安全法》第 33 條中提到的“使用的洗滌劑、消毒劑應當對人體安全、無害”，因此商家用洗蝦粉洗蝦這種行為涉嫌違法。

但是草酸在很多的天然食物中也都有，最關鍵的是端上桌的小龍蝦是要經過清洗、加工，最終的濃度含量還是比較可控的，也不用過多擔心。

有微生物污染，所以不能吃？

相對於重金屬，更需要擔心的還是寄生蟲，包括副溶血性弧菌等等的微生物污染。但不代表不能吃，重點還是要充分地加熱，一般徹底熟透就沒什麼問題。

最後，疾控專家建議：不要食用野生小龍蝦。建議從農貿市場或大型商超等正規管道購買小龍蝦，不要自行捕撈野生小龍蝦食用，不要購買來路不明的龍蝦。雖然小龍蝦味美，但切不可貪吃，吃多了身材同樣會“告急”。