

风味活秋甜
时光逢月满

别急，本地大闸蟹随后就到

规格比去年“更上一层楼”，最佳赏味期最好再等等

本报讯（记者 郢阳）秋风起，蟹脚痒。每年九、十月份，正是中华绒螯蟹黄多油满之时。今年中秋节和国庆节，申城市民能吃上大闸蟹吗？在崇明一家水产养殖专业合作社，大闸蟹蜕壳期已经结束，正在进入上市前的育肥阶段。上海市河蟹产业技术体系首席专家、上海海洋大学教授王成辉表示，再等等，今年的大闸蟹规格比去年会“更上一层楼”。

水产养殖专业合作社蟹塘里水质清澈。养殖户拉起地笼，抓出几只“蟹将军”，个个张牙舞爪，活力十足。放到秤上，六只蟹的平均重量达到了248克。据介绍，如今养殖户很注意螃蟹的“住房条件”——给它们足够的活动空间，蟹塘也利用水车式增氧机等设备促进水体形成良性微循环，最大程度还原自然环境。此外，养殖户还精心养护水草、科学搭配饲料，以保证大闸蟹个头饱满、回味鲜甜。

“今年夏季上海高温天气少、雨水多，大闸蟹生长旺盛，沪产大闸蟹将迎来丰收年。从目前来看，今年整体情况比去年还好一些。”王成辉告诉记者，“运用‘良种+良法’养殖，今年大闸蟹规格比去年更大些，产量和品质则稳中有升。”

上海本地养殖的成蟹六成以上是“江海21”品种——这个由上海海洋大学历经近20年培育的科研成果，具有自主知识产权。“江海21”不仅具有生长快、规格大、产量高等特点，还具有步足长、颜值高等特征，在河蟹养殖业中享有“大长腿”的美名，口感不比外地产的大闸蟹差。“现在上海大闸蟹已经形成‘四足鼎立’+‘两翼’之势。”“四足”是指浦东大闸蟹、崇明清水蟹、松江黄浦江大闸蟹和宝山长江口大闸蟹，“两翼”则代表来自青浦和金山的大闸蟹。”王成辉表示。

王成辉说，螃蟹最好是“穿两件衣服的时候”品尝。过去，很多养殖户为迎合消费者，会刻意赶在中秋节或国庆节时上市。近年来，消费者越来越理性，生产者也更注重大闸蟹的品质，河蟹产业走向更为良性的轨道。

对于如何挑选螃蟹，养殖户给出了“六字口诀”：算、看、捏、掂、比、翻。“算”是指算时令——农历九月，雌蟹丰满，蟹黄充实；农历十月，雄蟹壮实，脂膏多，肉味鲜甜；“看”是看体色，蟹壳呈现黑绿色而且富有光泽，即所谓“青壳”，品质较佳。“捏”是捏蟹脚，有经验的顾客会通过蟹脚是否结实来判断；“掂”是掂重量，同等大小的蟹，掂着重实则丰满，掂着轻飘则尚未长实；“比”指头胸甲后端与腹脐之间缝隙的宽度，宽度大表示肥满度高，性腺发育好。



鲜肉月饼 年年火

临近中秋，鲜肉月饼再度热销。在南京路步行街，泰康食品、新雅食品、第一食品商店和真老大房等食品店门前，购买鲜肉月饼的市民排起长队。今天上午，新雅食品工作人员告诉记者，购买鲜肉月饼排队至少2小时，9种口味的各类鲜肉月饼每人限购4盒。尽管如此，依然难挡热情的市民早早排队前来购买，品尝浓浓的中秋节日味。

首席记者 刘歆 摄影报道

月饼虽好 可别贪吃

本报讯（记者 郢阳 左妍）明天就是中秋节了，香甜美味的月饼是必不可少的传统美食。不过，月饼作为典型的高油、高糖、高热量的食物，食用时需要注意哪些事项？该怎样健康地吃月饼呢？

根据《中国居民膳食指南》(2016版)的推荐，成人每天摄入烹调油不超过25-30克、每天摄入添加糖不超过50克。而每100克传统月饼的食用油含量为20克左右、添加糖含量平均在33克左右，它所含的能量大约430大卡。上海交通大学医学院附属瑞金医院营养科专家补充说，从热量上看，一个100克的月饼相当于350克熟米饭。其中脂肪也多为饱和脂肪。大量研究表明，饱和脂肪会增加心血管疾病风险。

对于月饼的“正确打开方式”，专家给出了“四部曲”。一是“看标签”——月饼要在保

质期内，确保食品食用安全；二是“分着吃”——以100克为例，每次吃四分之一或八分之一；三是“适量吃”——一次最多吃一个就好，月饼热量高，不建议食用太多；四是“睡前不吃”——睡前食用月饼会消化不良，影响睡眠，尤其是本身胃肠功能紊乱的人。

专家还提醒，糖尿病患者要切记少量食用，更不要狼吞虎咽。可在正餐中代替部分主食食用，搭配蔬菜、水果等富含膳食纤维的食物来平稳血糖。或者选择“无糖月饼”，无糖是在制作中选用一些糖醇来替代原本的蔗糖或淀粉糖，这些糖甜度与蔗糖类似，但热量低了很多。需要指出的是，无糖月饼也不可以无节制地食用，其中油的含量也不低，食用太多同样不利于控制血糖。

而高血压患者，要尽量少食鲜肉月饼等；其他慢性病患者也要遵循“限量”原则。

分着吃，适量吃，睡前不吃
营养专家建议：

礼盒包装 涉嫌违规

本报讯（记者 金旻矣）记者从上海市市场监管局获悉，在节前开展的月饼礼盒过度包装现场执法检查监督检查中，有4批次样品的包装空隙率不符合GB 23350-2009《限制商品过度包装要求 食品和化妆品》的相关要求，涉嫌存在商品过度包装问题。包括Venchi的赏月巧克力月饼双层散装巧克力礼盒、Godiva的雅金玲珑礼盒、桂满陇的月下赋桂中秋礼盒、蔡澜的赏月礼盒。执法人员依法对上述产品抽样送检，并对涉嫌存在过度包装的生产、经营单位进行进一步处理。

此外，在线上同步开展的月饼礼盒商品包装监督检查中，经检测，沃尔玛在京东上销售的Member's Mark榴莲冰皮月饼的包装空隙率不合格。

歌帝梵、蔡澜、桂满陇都上了不合格榜单

特制美食 动物过节

本报讯（记者 金旻矣 通讯员 倪丽）动物们也吃起了“月饼”过起了节日。昨天，上海野生动物园邀请6组亲子家庭来到园内，一同为小动物们举办了一场“月饼大会”。

6组家庭佩戴口罩，来到小动物乐园的科普宣教室。大家消毒了双手，来到操作桌前，搓圆、装馅、导入月饼模……1个多小时后，一盘盘特制月饼制作完毕。

随后，大家跟着保育员出发，给动物们送月饼。点缀着女贞叶的月饼，是给长颈鹿的，“大高个们”开始有点腼腆，观察了一段时间

后伸出长长的舌头，优雅地品尝起来。非洲象的月饼里，填满了南瓜馅，他们用鼻子卷起塞入嘴巴里，边吃边点点头，颇有“美食家”风范。苜蓿草馅的月饼给了河马，它们一口一个，大快朵颐。狐猴的月饼里，有花生和红枣，它们围坐在一起，陶醉地享受着美味。

“园区里住着许多来自国外的珍稀动物，比如河马、非洲象、长颈鹿、环尾狐猴等，我们想让它们感受中国传统文化。”保育员介绍，“同时，通过采食方式的变化，增强它们的探索能力和活动量，让动物生活更有乐趣。”

小伙伴们也有「月饼」吃
上海野生动物园的

促销

高品质养老院 优选 向阳院

- 科学专业的健康管理
- 细致入微的照护服务
- 丰富均衡的营养膳食
- 精彩多元的活动社交
- 适老环保的居住设施
- 城市熟悉的生活环境



徐汇田林院门店地址：
柳州路374弄12号
更多门店信息请咨询：
021-54979988

单人间、双人间、夫妻间、失智失能专区、居家照护服务，欢迎来电咨询！