

河豚多美味如何避免中毒的風險

世間上，唯美食與愛不可辜負。但如果美食有毒，還是劇毒，你還愛不愛？

河豚，就是一種集美味與劇毒於一身的神奇生物。甚至有人說，喜歡吃河豚的人，要麼有錢，要麼有病，要麼兩者兼有。因為河豚身有劇毒，吃它無異於是在作死的邊緣瘋狂試探。

然而作為吃魚大國的日本，卻從來沒有被有毒的河豚勸退。日本是世界上嗜食河豚的國家，早在江戶時代就已經非常盛行吃河豚，但河豚價格昂貴，並非平民百姓所能消費得起。現在如果在旺季到日本吃河豚，也要八九百塊一斤。

大家也許都很疑惑，這樣一種吃了很可能連命都沒有的魚，為什麼這麼受歡迎，還能賣到這麼貴的價錢？

最貴也是最毒的河豚是虎河豚，河豚共有120多個不同的種類，但只有其中的22種是被日本政府允許售賣的。

但是想吃到河豚，一點也不簡單。從購買食材開始，河豚不是放在市

場裡任挑任選的魚類，更別想著可以和賣魚人討價還價。購買河豚，是需要拍賣的。

拍賣的過程也很有意思，價格一點也不公開透明，而是“暗布”操作。賣魚人會拿一塊黑布蓋住手，讓買魚的人在黑布下翻做手勢出價，價高者得。

也並不是任意一家餐廳就能烹飪河豚，是要有特別的餐廳才有這道特別的美味。比如做河豚知名度頗高的“山田屋”，他們家做河豚已經有上百年的歷史。而且他們的河豚大部分都捕撈自瀨戶內海，打撈當天就空運到東京，保證食材的絕對新鮮。

同樣，也不是隨便誰都能烹飪一道河豚，烹製河豚的廚師必須有經驗有能力，將河豚中含有毒素的部位處理好才能給食客放心食用。

2018年時，就有一家超市將5份沒有處理毒腺的河豚肝臟，混雜在河豚肉裡出售給顧客的事故。為了防止悲劇發生，警示市民不要吃下有毒素的河豚，日本政府甚至拉響了防導彈的警報，最終

找回了3份有毒河豚肉。

而處理河豚到底是一項怎樣的技術活呢？

因為河豚體內帶有比氰化物還厲害的毒素，所以儘管是高溫煮食也無法對毒素有一絲的減弱作用。

人體最小的河豚毒素致死量是10μg，一個體重60kg的人，體內含有60μg的河豚毒素就能致死，30分鐘-3個小時就會出現症狀。

而一般一隻河豚魚裡，僅肝臟就含有2g的毒素，這個毒素量可致使至少3000人中毒身亡。

作為嗜食河豚的日本人，每年都會有約20人因為吃了沒處理好毒素的河豚喪命。

處理河豚的廚師都要經過長期的專業訓練，最基本的，也一定要能分清一條河豚到底哪個部位是有毒，哪個部位是安全可食用。

例如腎臟、膽囊、卵巢、魚眼、肝



臟，還有魚鰓和心臟，都是有毒的。

最難的地方在於，不同品種的河豚，有毒的部位其實是不一樣的。例如雌性河豚的睪丸是美味，但雌性河豚的卵巢卻含有劇毒。所以廚師也要分清河豚的性別，而這卻非常困難。

因此，日本政府對非常注重對處理河豚的廚師的管控，廚師必須通過極其嚴格的考試才有資格處理河豚。

在20分鐘的時間裡，他們需要準確分辨出河豚的種類，然後一刀切入河

豚的大腦，將其殺死。

之後就可以開始對河豚進行處理，先剪掉嘴巴，剝落魚皮，清理內臟，最後將河豚片成生魚片。

處理時要做到快准狠，這樣才能保證河豚肉新鮮勁彈的口感。

也是因為處理過程高度嚴格，其實在日本吃河豚的安全性甚至比吃其他海鮮的安全性還要高。如果你也想一嘗這種人間美味，不妨找個吃河豚的好時間，到東京品一品哦。



雞蛋雖小吃的時候學問還是不不少的，今天我們就來系統瞭解一下吧

用碗的邊緣敲破雞蛋？
很多人打雞蛋的時候，都是用碗邊緣敲雞蛋，然後掰開倒入碗中。

事實上這樣做很容易把蛋殼掉進碗裡，然後要麼是費勁撈蛋殼，要麼是做成“蛋殼炒蛋”。更科學的做法是在灶

臺上把雞蛋打破然後掰開倒入碗內。

用沸水煮雞蛋？

很多人煮雞蛋的時候，都是先把水燒開了再把雞蛋放進去，認為這樣雞蛋熟得快而且容易煮透。

事實上用沸水煮雞蛋，雞蛋突然受熱，內部急劇膨脹，蛋殼容易脹裂，蛋液很容易流出。

雞蛋每天只能吃一個？

正確的做法是燒水前就把洗乾淨的蛋放入鍋中，讓雞蛋慢慢受熱升溫，雞蛋清從外到內逐漸變性凝固，這樣雞蛋才不容易被煮破。而且開始煮雞蛋時火候也不宜過大，不然同樣也會使蛋殼脹裂。

煎蛋前使勁攪蛋液？

很多人認為在煎雞蛋餅之前使勁攪拌蛋液，可以增加蛋液中的空氣，使雞蛋餅口感鬆軟。

其實想要雞蛋餅口感鬆軟細膩，完全不必這麼費勁。可以嘗試在打勻後的蛋液中加入少量清水或者增加用油量、提高油溫。

剝雞蛋：這樣簡單又省事

有的人會說自己不會剝雞蛋，經常剝好雞蛋之後都能看到蛋黃了。其實剝雞蛋的方法是很重要的。

如果雞蛋煮好後馬上剝，顯然手指容易被燙傷。但等雞蛋完全冷卻，蛋白經常會牢牢粘在蛋殼上，並不好剝。

想要剝出一個完整的雞蛋，可以把雞蛋放冷水裡快速冷卻後剝殼，蛋白收縮後蛋殼容易被剝下來。

此外，雞蛋煮熟後，可以用勺子把蛋殼一周均勻敲碎後繼續煮5分鐘左右，這樣可以使雞蛋表面的膜和蛋白之間滲入水分，蛋殼就可以被輕鬆剝離。

雞蛋買回來後，大家都會習慣性的把雞蛋放冰箱裡保存。

但是保存時一定要注意與其他冷藏食品分開。因為買回來的雞蛋基本上是未經消毒的，雞蛋表面經常會含有沙門氏菌、大腸桿菌等細菌，所以一定要跟其他食物分開區域保存，以免被雞蛋表面的細菌污染。

既然有細菌，用水把它們都洗掉行不行？不行。洗了之後再放冰箱，會促使大腸桿菌經雞蛋表面的微小空隙進入細胞，加速雞蛋的腐敗。

吃雞蛋：健康問題不可忽視

不要生吃雞蛋：雞蛋清中含有抗生

物素蛋白，生吃雞蛋生物素沒有被滅活，會影響生物素（維生素B7）的吸收，長期食用會導致肌肉疼痛、皮炎等症狀，影響健康。而且生吃雞蛋還有可能吃進雞蛋裡的細菌，引起腹瀉等消化道症狀。

注意，很多人喜歡吃蛋黃沒有被完全煮熟的雞蛋，這也是不健康的。

控制食用數量：雞蛋雖然營養好，但是也不可多吃。雞蛋富含蛋白質，如過量食用，會增加腎臟負擔。而且還有可能攝入過量的食用油，增加長胖風險。大家需根據自身的代謝能力和不同生理需求，每日酌量食用。

還有說法是每個人每天只能消化吸收一個雞蛋。事實上每個人的代謝能力有所不同，故不可一概而論。

NAME

Classified

聖路易地區 314-991-3747 Fax: 314-991-2554

分類廣告

- 服務業
- 房地產
- 餐飲業
- 金融投資/保險業
- 旅遊/休閒業

美甲店請人
誠接電話，需英文流利，PT/FT均可
314-685-5866

中餐廳請人
誠請炒飯廚師、打雜及接電話一名。略懂英文。楊小姐
314-620-9917

冷暖氣安裝維修
314-757-7032
李宏亮

Olive新開餐廳
誠請企枱、員工、炒鍋
請電314-541-2179或至8080 Olive Blvd申請

房間分租
限單身女性，包水電、瓦斯、網路。在唐人街附近
314-562-6997

外賣店出售
位於北郡，沒有外送，生意穩定，店東退休，只需五人。
314-680-9526

店于富人區招奶茶人員、包小籠包師傅及生煎包師傅，需報稅
314-665-0783

餐館誠徵
中餐館（在泛亞超市裏）誠聘熟手炒鍋和打雜各一名，包吃住，一周休一天，工資電議。 314-489-3379

餐館誠徵
有經驗炒鍋、服務生、Busboy及送貨Delivery
314-239-1430

房間分租
包水、電、瓦斯，中國城，方便
314-239-1430

砍樹、修樹、家電、廢五金、垃圾清除、拆除工程
誠信可靠、經驗豐富、價錢公道，請電Michael
314-585-3035

考駕照/翻譯 服務
考駕照：多年的汽車培訓經驗，熟悉考駕照技術及規則。98%以上的學生第一次考試及格
翻譯：美國翻譯協會(ATA)會員，20多年的豐富翻譯經驗，精通國、粵、英、日語。會代你填各種申請表格，陪你到 移民局，社安局，法庭/律師樓，醫院 等地。
羅先生/教練314-210-7219

聖路易新聞

新聞、廣告請洽

314-991-3747

e-mail: ad-slcj@slcjmail.com

傳真 314-991-2554