



## 圈里事

价格降至低位 “撸虾”随心所欲？

# 营养专家： 吃小龙虾一天别超过一斤

眼下进入小龙虾销售旺季，随着供货量越来越大，市场上小龙虾的价格也越来越亲民。不久前，桂林生活网有网友分享自己买到8元一斤小龙虾的事，“吃货”们也纷纷在朋友圈晒出自己享用小龙虾的照片。眼下，桂林市场上小龙虾的行情如何？小龙虾怎么吃比较健康？记者就此进行了采访。

## 小龙虾价格跌至 每斤七八元

“小个的8元一斤，中等的15元一斤，大个的23元一斤。”5月20日下午，西门市场的商贩李先生对想要购买小龙虾的顾客说，“你要得多，我还能再少点，小的7元一斤卖给你。”

在李先生的摊位上，有3种不同大小的小龙虾。他介绍，个头最小的一个重约3.5钱，中等大小的约5钱，个头最大的约7钱。在李先生的摊位旁，还有好几家经营小龙虾的摊位。

说话间，一名顾客拿起夹子，选了5斤小龙虾。该消费者家住彰泰·康桥半岛。他说，看到朋友圈里有人晒了小龙虾美食，价格也不贵，于是想凑个热闹，买点回家做给孩子吃。

李先生说，自己卖的小龙虾来自湖北潜江。今年潜江的小龙虾价格低了，于是他的零售价也就跟着低了。

还有一些商家是从临桂拿的货，那是桂林本地小龙虾，和李先生差不多的价格。接受采访的商贩普遍认为，目前桂林小龙虾的价格是“近5年少见的低了”。

乐群菜市的小龙虾价格比西门市场要稍贵一些。个头最小的小龙虾要10元/斤。商家廖女士说自己是从临桂进货。她分析，之所以出现这样的情况，是由于今年小龙虾大量上市，同时广西本地产的小龙虾又提前上市了，双

重影响下，让市场上的小龙虾价格在眼下的旺季如此便宜。



## 网友“炫” 小龙虾大餐

价格亲民，销量自然就上去了。

吴子歌在象山区经营生鲜和熟食批发，有自己的小龙虾品牌，加工并批发烹制好的小龙虾。

吴子歌说，5月、6月的小龙虾肉质饱满、比较有弹性，消费者大多会集中在这几个月购买。

吴子歌表示，自家的小龙虾是从湖北潜江进货，加工好的小龙虾，她会直接供货给团购商家，再由商家零售出去，价格在20多元/斤。吴子歌认为，“小龙虾做起来还是比较麻烦的，不是人人都能做得好吃。另外生鲜小龙虾便宜了以后，熟食小龙虾的价格也下降了，但销量上升了。”

家住威达北生活区的谭女士往年也都会上买小龙虾和家人一起分享。前两天，她买了几斤个头中等的小龙虾。“去年同样大小的小龙虾要卖20多一斤，而今年只要十几元钱，当然要多吃点。”

采访中，不少市民会像谭女士那样选择买生鲜小龙虾自己烹饪。家住北辰路的刘先生就算了一笔账：“同样大小的小龙虾，买商家烹饪好的要贵至少一倍，多出来的价格又能再买一斤了，虽然我不会做，但我可以买到朋友家去，请朋友帮忙做，大家一起吃。”

在朋友圈、抖音、小红书等社交平台，都能看到桂林“吃货”们分享吃小龙虾的内容。

↓西门市场的商贩在剥小龙虾。  
记者刘净伶 摄



↑桂林网友“晒”自己做的小龙虾。(网友朋友圈截图)

## 营养专家建议 小龙虾这样吃

价格便宜销量上涨，那么从健康的角度来说，小龙虾是否可以多吃？

市人民医院临床营养科主任医生谢琪说，从营养的角度上说，小龙虾的主要食用部分营养价值其实是比较高的，小龙虾肉属于优质蛋白质食物。但如果烹饪过程中用重油、重盐、重辣的方式，那么就算优质蛋白也会让脂肪的摄入超标，变得不那么健康。

谢琪说，很多餐馆烹饪小龙虾时都会油炸，同时用辣椒和辣椒油烹饪，还有的会加上咸蛋黄和糖，做成“流沙小龙虾”，这样烹饪后的小龙虾热量其实都比较高。如果从健康的角度考虑，小龙虾最好用蒸或者黄焖的方式烹饪。

谢琪提醒，虽然现在小龙虾养殖的环境变得规范了，但烹饪时依然要煮熟，因为可能有寄生虫。食用时，还要把虾线剔除掉。另外，食用小龙虾最好只吃小龙虾尾部的肉。“虾头部分重金属含量比较多，应该尽量少吃，如果实在想吃，也要把虾鳃去掉。”

“肾功能、肝功能不好的人也不要吃太多小龙虾，如果实在要吃，吃三四个尝尝即可。”谢琪说，小龙虾肉是高蛋白，对于肝、肾不好的人，吃多了会给这两个器官带来负担，甚至有可能引起高尿酸血症。同时，就算是身体健康的人，也不要吃太多，“一天最多吃一斤就可以了。”

谢琪建议，吃小龙虾的时候还要注意合理的营养搭配，可以配合一些粗粮类的主食以及蔬菜，比例大概是1：1：2，这样饮食营养才比较均衡和健康。

记者刘净伶

