



夏日灵魂美食非小龙虾莫属,望着油光锃亮的红彤彤虾身、裹着酱汁的金灿灿虾黄,大家难免会有各种顾虑,担心吃得不安全、不放心。

中南大学湘雅二医院临床营养科副主任医师袁婷从挑选、处理、食用部位和搭配等方面逐一拆解,帮大家理清真相,健康“炫”虾不踩坑。

如何挑选小龙虾

吃小龙虾最讲究鲜活,挑选直接决定口感和品质。买虾一定要选活虾,看背部红亮干净,腹部和爪子上的绒毛白净整齐,虾鳃发白清爽。

整体颜色暗沉、腹部发黑的虾,大多生长环境较差,不要购买。

用手捏虾身硬挺有弹性,触须完整的虾,肉质更紧实,做成口味虾更入味。

这些部位最好不要吃

想安心吃虾,先要分清能吃和不能吃的部位。小龙虾最安全的部分只有腹部的虾肉。

重金属更容易集中在头部,因为这里聚集了肝胰等代谢器官,外壳也会残留少量重金属。

正规养殖、水质干净的小龙虾,虾肉完全符合安全标准,可以放心吃。

很多人喜欢的虾黄,其实是肝胰腺,脂肪和重金属含量都比虾肉高。为了长期健康,建议只吃虾肉,不吃虾头和虾黄。

如何健康“炫”虾不踩坑

夏天到了,小心这种“夜宵顶流”搭配



如何处理小龙虾

处理小龙虾要彻底清洁,才能吃得放心。

先用流动清水反复冲洗,再用盐水或白醋水浸泡一到两小时,让虾把泥沙吐干净。用刷子仔细刷腹部和缝隙,剪去多余小脚,去掉虾鳃和虾线。处理时尽量戴手套,避免被虾壳刺伤,处理前后都要认真洗手。

长沙口味虾以香辣油润著称,不管是口味虾、油焖大虾还是蒜蓉虾,都必须高温煮熟煮透。持续高温加热十分钟以上,才能杀灭可能存在的细菌和寄生虫。

在外就餐优先选择证照齐全口碑稳定的门店,不买来源不明存放过久的熟虾,避免肠胃不适。

这些隐患与正确吃法要记牢

大家都清楚,烧烤、小龙虾、啤酒,是夏天夜宵三件套。可很多人不知道,这看似完美的“快乐水搭档”,其实暗藏着不小的健康隐患。

不是小龙虾不能吃,也不是啤酒不能喝,而是它们俩凑在一起、大量冰镇着吃的时候,问题就来了。

第一个隐患是痛风。小龙虾属于中等偏高嘌呤的食物,啤酒嘌呤也不低,还会抑制身体排出尿酸。两者同时下肚,嘌呤短时间内飙升,尿酸很容易爆表。

第二个隐患是肠胃不适。冰镇啤酒直接刺激胃肠黏膜,消化功能会临时掉线。两者叠加,肠胃敏感的人很容易吃完没多久就肚子疼、拉肚子。很多人怪小龙虾没洗干净,其实冰辣组合本身就是罪魁祸首。



第三个隐患是长胖。一杯冰啤酒的热量相当于半碗到一碗米饭,重油小龙虾热量本就不低,而且大多数人晚上吃,吃完就坐或睡了。这一顿夜宵下去,热量几乎全转化为脂肪囤积起来,代谢产生的废物还得靠肝肾处理。

另外,冰啤酒配上滚烫的口味虾,冷热交替会刺激血管。有些人会出现头晕、心慌、脸红发烫,血压不太稳定的人尤其要注意。

可以把冰啤酒换成常温的绿豆汤、酸梅汤、淡绿茶,或者简单的温开水,都能解辣解腻,还不刺激肠胃。

吃小龙虾时,顺手配一盘凉拌黄瓜、煮毛豆、凉拌木耳,既能平衡重口味,又能增加膳食纤维。吃完多喝几口温水,帮助身体代谢。

正值第十二届全民营养周,学会优选鲜活小龙虾、认真清洁处理、彻底高温烹煮,不贪食重油重辣口味,理性搭配膳食,顺应夏季饮食节奏,才能吃出清爽与健康。(中南大学湘雅二医院)

关于湖南省鞋业协会使用简易程序注销的公告

鉴于本会已不具备社会团体存续条件,根据《湖南省行业协会管理办法》《湖南省民政厅关于规范社会组织退出机制的指导意见(试行)》(湘民发〔2024〕4号)等政策法规规定,经书面征求可联系到的会员同意,现将解散事宜公告如下:一、本会即日起解散,所有分支(代表)机构一并解散,所有业务活动终止,所有网站、微信公众号等媒介终止运行。任何组织和个人不得再以湖南省鞋业协会名义开展活动。二、本会不设清算组,不组织进行清算工作,不出具清算审计报告。三、截至目前,本会所掌握的所有债权债务已经处理完毕。自本公告发布之日起20日内,凡认为与本会尚有债权债务关系的单位和个人,请向本会申报,本会将依法处理。四、截至目前,本会剩余财产为3591.62元,按照章程规定,经可联系到的会员同意,拟捐赠给与本会有相同业务性质的湖南省皮革协会。五、本会郑重承诺:本公告全部内容真实、准确、完整反映本会的现状和可联系到的会员的共同意愿,如有任何违法行为,本会及承诺人高艳愿意承担全部相关法律责任。本公告期限为20日。公告期满后,如无异议,本组织将依法申请办理注销登记手续。经办人:高艳 联系方式:13507488012 特此公告。湖南省鞋业协会 2026年5月21日

潇 湘 晨 报 分 类 信 息				登 报 热 线 : 1 8 6 7 3 1 2 6 3 0 3	省 级 报 刊 权 威 媒 体 当 日 办 理 次 日 见 报	本 栏 目 仅 提 供 公 示 平 台 , 所 发 布 的 所 有 公 示 内 容 均 由 提 供 者 或 提 供 单 位 负 责 解 释 并 承 担 法 律 责 任 , 与 本 报 社 无 关 。
遗 失 声 明	遗 失 声 明	遗 失 声 明	遗 失 声 明	营 业 执 照 作 废 声 明	注 销 公 告	注 销 公 告
衡阳县洪市镇仁字村股份经济合作社遗失农村集体经济组织登记证正本,统一社会信用代码N2430421MF3178511F,声明作废。●衡阳县洪市镇余田村经济合作社遗失农村集体经济组织登记证副本,统一社会信用代码N2430421MF3929434A,声明作废。●衡阳县洪市镇形山村经济合作社遗失农村集体经济组织登记证副本,统一社会信用代码N2430421MF331021X2,声明作废。●衡阳县洪市镇清塘村经济合作社遗失农村集体经济组织登记证正本,统一社会信用代码N2430421MF33099485,声明作废。●衡阳县洪市镇明喻村经济合作社遗失农村集体经济组织登记证副本,统一社会信用代码N2430421MF28446159,声明作废。●江华瑶族自治县白芒营镇牛靴窝村经济合作社遗失湖南江华农村商业银行股份有限公司白芒营支行开户许可证,账号82014150001998410,核准号J5657000510801,声明作废。●邵东富金农业发展有限公司遗失公章43052110013314,财务章43052110013315,声明作废。●安乡县农村合作经济组织联合会(51430721MJJ5135474)申请注销,请债权债务入45日内办理相关业务。●湖南猛虎文化传播有限公司遗失公章一枚,声明作废。	湖南中深供应链有限公司遗失公司公章、财务专用章、法人(杨涛)私章各一枚,声明作废。●长沙卓已企业管理咨询服务有限责任公司91430104MAE7NR5L1Q遗失法人王黎平私章43010410324985、财务章43010410324984,声明作废。●松林寺遗失开户许可证,核准号J5642000438401,声明作废。●松林寺遗失公章一枚,特此声明作废。●李叶红(432503197609129323)遗失湖南省监理员证书,证号XY23-E0003,声明作废。●周宏权遗失湖南省非税收入一般缴款书,湘财通字(2017)票号:2666107798,金额:9000元,特此声明。●湖南景宸贰号汽车服务有限公司遗失黎晶晶私章,编号:43010510050341,声明作废。●湖南亮德晟新能源有限公司珠晖分公司遗失公章43049510109163、财务专用章43049510109164、发票专用章43049510109165,于金涛私章43049510109166,借款担保无效章43042310012791,声明作废。●湖南景辰置业有限公司遗失公章4301101129957,合同章4301110146107、财务章、唐丽私章,声明作废。●衡南县松江镇松江社区经济合作社遗失农村集体经济组织登记证正本,统一社会信用代码:N2430422MF364368X3,声明作废。●原名湖南万民设计工程有限公司现更名为湖南北墨空间设计有限公司,原名称财务专用章不慎遗失,现声明此印章自此作废。●湖南银捷科技有限公司遗失公章43030410066387,声明作废。	岳阳汇影置业有限公司遗失采矿许可证正本、副本。证号:C4300002014114110136930,有效期至2023年09月25日至2029年10月25日,声明作废!●湖南家润多超市有限公司鸿铭分店遗失公章,声明作废。●湖南家润多超市有限公司君悦分店遗失公章,声明作废。●湖南家润多超市有限公司奥克斯分店遗失公章,声明作废。●湖南家润多超市有限公司筑梦星园分店遗失公章,声明作废。●湖南家润多超市有限公司白沙公寓分店遗失公章,声明作废。●湖南家润多超市有限公司海富丽景分店遗失公章,声明作废。●湖南家润多超市有限公司米兰春天分店遗失公章,声明作废。●湖南家润多超市有限公司湘湖路分店遗失公章,声明作废。●湖南家润多超市有限公司南方职业学院分店遗失公章声明作废。●湖南家润多超市有限公司锦泰广场分店遗失公章,声明作废。●湖南家润多超市有限公司新城小区分店遗失公章,声明作废。●湖南家润多超市有限公司龙吉湾分店遗失公章,声明作废。●湖南家润多超市有限公司长沙县湘龙分店遗失公章,声明作废。●湖南家润多超市有限公司邵阳联都分店遗失公章,声明作废。●湖南家润多超市有限公司万家丽南路分店遗失公章,声明作废。●湖南家润多超市有限公司丝茅冲分店遗失公章,声明作废。●湖南家润多超市有限公司才子佳苑分店遗失公章,声明作废。●湖南家润多超市有限公司湘府小区分店遗失公章,声明作废。●湖南家润多超市有限公司益阳沧水铺店遗失公章,声明作废。	湖南省中青国际旅行社有限公司遗失合同:GN0023279-GN0033787、YRY0011501-YRY0011510,声明作废。●湖南家润多超市有限公司八方小区分店遗失公章,声明作废。●湖南家润多超市有限公司天马分店遗失公章,声明作废。●湖南家润多超市有限公司燕山街分店遗失公章,声明作废。●湖南家润多超市有限公司萍乡北桥店遗失公章,声明作废。●湖南家润多超市有限公司长沙劳动广场店遗失公章,声明作废。●湖南家润多超市有限公司芙蓉苑店遗失公章,声明作废。●湖南家润多超市有限公司湘乡店遗失公章,声明作废。●湖南家润多超市有限公司上城金都店遗失公章,声明作废。●湖南家润多超市有限公司南湖路分店遗失公章,声明作废。●湖南家润多超市有限公司郴州东风店遗失公章,声明作废。●湖南家润多超市有限公司怀化店遗失公章,声明作废。●湖南家润多超市有限公司常德德弘鑫店遗失公章,声明作废。●湖南家润多超市有限公司阿波罗商业城分店遗失公章声明作废。●湖南家润多超市有限公司友谊商城店遗失公章,声明作废。●湖南家润多超市有限公司赤岗店遗失公章,声明作废。●湖南家润多超市有限公司衡阳晶珠店遗失公章,声明作废。●湖南家润多超市有限公司宜昌店遗失公章,声明作废。●湖南家润多超市有限公司朝阳店遗失公章,声明作废。●湖南家润多超市有限公司家润多购物广场遗失公章,声明作废。●湖南家润多超市有限公司千禧店遗失公章,声明作废。	湖南家润新材料有限公司(统一社会信用代码:91430523MA7BL7TU30)特此公告作废由邵阳县市场监督管理局2023年1月3日核发的营业执照正本,特此声明。●湖南家润多超市有限公司株洲贺嘉店遗失公章1(430201005453),声明作废。●湖南家润多超市有限公司株洲贺嘉店遗失公章2(430201002314),声明作废。●湖南家润多超市有限公司汉寿龙阳商业广场分店遗失公章430103723767,声明作废。●湖南家润多超市有限公司益阳店财务处遗失财务章,声明作废。●湖南家润多超市有限公司遗失公章430102792288,声明作废。●湖南家润多超市有限公司遗失公章430100511317,声明作废。●湖南家润多超市有限公司益阳森森分店遗失公章430903062553,声明作废。●湖南家润多超市有限公司湘雅路分店遗失公章430103710254,声明作废。●湖南家润多超市有限公司安化分店遗失公章430923030217,声明作废。●湖南家润多超市有限公司沅江分店遗失公章430105679983,声明作废。●湖南家润多超市有限公司长沙经济技术开发区昌和分店遗失公章430100671891,声明作废。●湖南家润多超市有限公司悦方分店遗失公章4301000111713,声明作废。●湖南家润多超市有限公司和丰分店遗失公章430103678390,声明作废。●湖南家润多超市有限公司望城店遗失公章430122101233,声明作废。●湖南家润多超市有限公司株洲店遗失公章430201005452,声明作废。●湖南家润多超市有限公司家润多分店遗失公章43100003078,声明作废。●湖南家润多超市有限公司益阳店遗失公章431300015416,声明作废。	湘西自治州建筑器材租赁行业协会(统一社会信用代码:51433100077181495A)经理事会决议注销在湘西土家族苗族自治州民政局登记的社会团体单位。请各债权人自本公告发布之日起20日内向本单位清算组申报债权。联系人:华学亮,联系电话:17707437900。●寻亲公告 沅陵县杜家坪乡柳林村稻禾冲组村民罗向春于2023年7月2日在东莞市横沥镇横沥医院外路口捡到一女性弃婴,被粉色襁褓包裹,里面有张纸条写有小孩的出生日期,无其他物证。小孩由罗向春夫妇抚养至今,并取名为罗钰略。现需要给小孩办理户口登记,特向社会公布寻亲公告,以便为小孩办理相关手续,望知情人和小孩家属联系。联系电话:15111055995 2026年5月20日 长沙县农业创业者联合会(统一社会信用代码51430121MJJ6193415)拟向登记机关申请注销,为保证债权人的合法权益,请债权人自本公告见报之日起45日内以书面形式向清算组申报债权,联系人:王惠,电话15073197074。●寻亲启示 李徐盛,男,2019年01月27日出生在湖南省耒阳市妇幼保健院,出生不久,母亲李春燕(真名不有广西口音,从耒阳市余庆街道办事处向阳村6组寄住的农户李佐昆家出走,至今去向不明,如有知其下落者,请与李佐昆联系。自公告起60日内无人认领,将确定为弃婴,依法予以处置。联系电话:15200734341,联系人:李佐昆。	长沙市迈思可投资管理有限公司经股东会决议注销,请各债权人自本公告见报之日起45日内向本公司清算组申报债权。联系人:李发扬,电话19892833667。●湖南怀辉聚邦高新材料科技有限公司年产30000吨聚氨酯树脂、10000吨油墨、10000吨助剂项目环境影响评价公示 由湖南有色金属研究院有限责任公司编制的该项目环境影响评价报告书已基本完成,根据《环境影响评价公众参与办法》(部令4号)的有关规定,我单位现进行第二次信息公示。自公示之日起十个工作日内,公众可通过电话、信件、电子邮件等方式向建设单位和环评单位提出意见。征求意见稿网络链接:https://pan.baidu.com/s/11wq1gIZ3_2OEKfDw7HxmVA。提取码:ny9x。联系人:李总13809647567,邮箱350337165@qq.com。●湖南信力新材料有限公司年产资源化综合利用1000吨钨钴废料建设项目环境影响评价第二次信息公示 根据《环境影响评价公众参与办法》,对年资源化综合利用1000吨钨钴废料建设项目环境影响评价进行第二次信息公示。征求意见稿和公众参与意见表网络链接:https://gongshi.qsyhbg.com/h5public-detail?id=518041,公众可自2026年5月18日至2026年5月29日采取电话或信函的方式反馈意见。吴总,13549701288,湖南安化经济开发区高明循循环经济工业园。●衡阳市鑫耀东装饰材料有限公司