



## 處理大閘蟹安全要點

- 應向可靠、衛生和領有介貝類水產動物(大閘蟹)售賣許可證或獲食環署相關書面准許的店鋪選購大閘蟹。
- 購買時要注意待售的大閘蟹是否存放在雪櫃內，要選購外殼完整、有光澤和沒有異味的活蟹。
- 如選擇網購大閘蟹，應向可靠及領有牌照或受限制食物售賣許可證的網上商店購買，亦要留意網購食物的性質和潛在風險。
- 烹煮前，先用刷把蟹身、爪和鉗清洗乾淨。(下圖)



- 進食前以流動的清水和枧液徹底清洗雙手，並搓手最少20秒。
- 生蟹應儲存在有蓋容器內才放進雪櫃，並與其他食物分開存放，避免交叉污染。
- 所有蟹均不宜生食，要徹底煮熟、清除內臟才可進食。
- 已煮熟的蟹應盡快食用。

## 揀大閘蟹技巧

- 輕輕按大閘蟹近眼的位置，如果有動靜，眼仔碌碌，就為之「生蟹」。
- 拿上手秤重量，愈墜手就代表質量愈好。
- 看看大閘蟹的肚是否白色，代表牠所生長的湖水夠乾淨。
- 蟹身顏色要夠深綠黑色，蟹毛帶金紅色。
- 蟹腳愈厚實愈好。
- 蟹肚愈結實代表多蟹膏蟹肉。
- 輕拉蟹腳 / 尖端，新鮮蟹會有回彈。

## 大閘蟹要蒸多久？

蒸大閘蟹時，先於鑊內放水，再把大閘蟹蟹肚朝天放在蒸碟上隔水蒸，讓蟹膏或鮮蟹汁保留在蟹殼上。蒸大閘蟹的時間因應蟹的大小而不同，5兩至6兩大約蒸15至20分鐘、7兩至9兩蒸大約20至25分鐘即可。待蟹殼變成紅色、蟹肉變成白色，就可以食用了。

# 怡食蟹好時節

又養生。大家吃得安心，注意的事項，讓清秋分是什麼、要如何養生，以及食大閘蟹要海關及食環署為確保市面出售的大閘蟹符合

**明**天就是廿四節氣中的秋分，當日之後北半球（包括香港）開始日短夜長，氣溫逐漸下降，是反映季節變化的重要節氣。雖然天氣開始轉涼，但不要過早添衣，因為從中醫角度，適度的秋涼刺激，有助於鍛煉禦寒能力，有助適應冬天的來臨，是為「秋凍」。另外，寒暑

開始轉換，氣溫尚未穩定，若過早增添衣服而氣溫又回暖，便容易一冷一熱而生病。最好的

應對方法是，帶備一件薄薄的外套，覺得太涼、大風時才穿上，便可收養生之效又不怕病倒。

秋天一方面要補肺益氣，應多吃滋陰潤肺、養陰生津的食物，而秋分屬涼燥，可

多吃清潤、溫潤之物，例如芝麻、蜂蜜、核桃、糯米、山楂、百合、銀耳、蘋果、甘蔗等，都是除燥養陰佳品。另外，秋天是吃蟹的季節，大閘蟹亦屬當造，是時候大快朵頤，不過要留意蟹類性寒，一次不宜吃太多，否則容易腹瀉。食用時應將腮、胃及心臟除去，最好配合薑茶同吃，減低寒涼。

大家在購買大閘蟹時，不少地方都會附送薑和紫蘇葉，全因大閘蟹屬寒涼，薑和紫蘇葉可以隔走寒氣，只要將薑和紫蘇葉放入水煮，化成水蒸氣融入大閘蟹。當水滾時，便可以將大閘蟹反轉再蒸，美味可口的蟹油就不會流走。要注意的是，在蒸熟前千萬不要拆蟹繩，以免受大閘蟹攻擊，或在鑊內走來走去，讓蟹膏蟹油流走。

此外，海關與食環署展開的聯合執法行動由上周五開始，期間會查核大閘蟹的來源證明文件及衛生證明書，並核實售賣大閘蟹的網店，確定是否符合《商品說明條例》的規定，聯合行動將會繼續。海關及食環署提醒業界，切勿進口或售賣來歷不明的大閘蟹，消費者亦應光顧信譽良好及領有食環署簽發的介貝類水產動物售賣許可證或相關書面准許的商戶。

## 如何選擇蟹公蟹乸？

蟹公體形較大隻、蟹鉗較大、肚臍呈尖狀；蟹乸體形較細小、蟹鉗較細、肚臍呈圓狀。蟹公的蟹膏是蟹的精子，呈白色半透明狀，口感較香濃幼滑；蟹乸的蟹黃是蟹的卵子，蟹黃較多且呈橘紅色，味道近似鹹蛋黃。坊間一般推介農曆9月份吃蟹乸，農曆10月份吃蟹公，緊記「九月圓臍十月尖」，就不會錯過品嘗大閘蟹的最滋味季節。

■秋天是大閘蟹當造的季節。

