

揀黃油蟹大學問

李先生在雜貨店買了三隻「黃油蟹」，預備回家烹調，大快朵頤，為保存黃油蟹原油原味，以清蒸方式烹調。當黃油蟹煮熟，一切準備就緒，家人揭開蟹蓋後，大感錯愕失望，因為只有很少量的黃油而蟹蓋內卻有大量的蟹膏，故向本會尋求協助，瞭解購入的是否真正的「黃油蟹」。

李先生交來一隻已煮熟的「黃油蟹」。本會職員細閱單據，發現寫上「特級黃油蟹不是極品」，為辨別黃油蟹與非黃油蟹，以及「極品」或不是「極品」的黃油蟹，本會遂交專家分辨。最後，李先生購入的蟹被證實是「膏油蟹」，屬於一種級別較次的「黃油蟹」。

本會職員向店方交涉，店方表示李先生已經享用了二隻「黃油蟹」，只餘下一個空蟹蓋，因此沒法知道是否有蟹膏未化油的情況。對於李先生另外保存未

曾進食的黃油蟹，店方提出更換原先同樣級數的黃油蟹一隻，但李先生堅持要求退款，在本會職員斡旋下，店方最終願意退回餘下未食用的一隻蟹的賣價。

甚麼是黃油蟹？

黃油蟹是雜食甲殼類動物，是青蟹的一種，屬雌性膏蟹。

產地

青蟹及黃油蟹皆生長於鹹淡水交界的沼地，如珠江三角洲河畔等地，基於地理環境，素質較好的黃油蟹多產於本港的后海灣、順德、深圳河及珠海等地，而遠至越南亦有黃油蟹出產。本港的黃油蟹集散地是流浮山，因為漁民習慣每天將捕獲的黃油蟹在這裡出售予飲食集團買手或個別大型批發商戶。

據專家表示每年的端午節至重陽節前是黃油蟹的當造期，貼近農曆七月至中秋節一段的日子，吃到肥美黃油蟹的機會很大。

黃油蟹的黃油是否與生俱來？

專家指黃油蟹中的黃油並不是與生俱來的。每年夏季繁殖期，雌蟹爬遊上淺



黃油蟹



膏油蟹

灘準備產卵。但由於太陽照射猛烈，海水溫度上升，潮退時，蟹膏被高溫溶解變成金黃色的油狀體，慢慢滲透至其他部位如蟹爪、蟹腳、關節、蟹殼邊及蟹羣等，成了黃油蟹名稱的由來。

黃油蟹的種類

黃油蟹可粗略地分為海黃油蟹及池塘養殖的黃油蟹，原生黃油蟹是在自然生態的環境中生長，故此行家稱之為「海黃油蟹」，但供應量極少。現時在珠江三角洲附近的地區亦有蟹農利用池塘養黃油蟹。方法是將蟹苗放在淡水池塘內，再加上「適量」的鹽分，使之變成人工適宜養殖黃油蟹的地方。據專家表示，由這些池塘中養殖出來的螃蟹也可以成長為帶有黃油質的蟹隻，但業內人士認為生長在池塘的黃油蟹一般口感比不上天然「海黃油蟹」，主要原因是在人工繁殖場內，較難控制環境，塘內鹽分難於調校，加上池塘內人工調校的塘水往往缺乏海水內微生物及礦物鹽養料，所以「塘養」的黃油蟹「蟹質」較遜。

分辨黃油蟹與膏油蟹

業內人士往往都是依靠經驗分辨

烹製黃油蟹

黃油蟹洗淨後，以花雕酒灌入蟹的口部，弄醉蟹隻，便不會掙扎以致在烹調過程中弄斷蟹爪而流出黃油。然後將蟹反轉，加上冰塊，冷藏約半小時。蒸蟹時將蟹反轉平放於鑊內，目的是使黃油不會在蒸的過程中流失。按蟹的大小而定蒸約十至二十分鐘便可。

黃油蟹的好壞。但黃油蟹的黃油量及肉質的口感是評定黃油蟹級別的主要因素。一般而言，倘若黃油蟹所帶有的黃油能滲透至身體各部分，而且油狀質如忌廉般嫩滑，加上肉質有鮮甜味道者，業內人士認為此乃上品。

但是有些黃油蟹所帶的油質較少，夾雜着許多未溶解的蟹膏，由於油量較少，滲透至蟹身的範圍亦較少，金黃色的晶瑩度也缺乏光澤，而肉質較「削」者，價值較低，售價也有較大距離，業內人士稱之為「膏油蟹」。換言之，膏油蟹是素質較次的黃油蟹，並非不同的蟹種。

在自然生態環境中生產的黃油蟹供應量很少，而且在捕捉後的保存期只有2至3日，肉質便會變化或腐壞，故此商人入貨的風險成本較高，加上供應期只有3個月左右，因而價錢一般比其他的螃蟹甚至膏蟹貴。市售的黃油蟹約由\$200至\$500一斤，膏油蟹則只約百多元或更便宜一點。

選擇上乘黃油蟹的準則

首先，揀選好的黃油蟹是從價格開始，繼而觀察蟹的樣子。

用價格分辨黃油蟹的品質

有店舖以「隻」或「斤」為賣出的單位，又或以「隻」及「斤」為單位。不論以「隻」或「斤」作價，上品的黃油蟹價格一定不會太低，從本會在市面收集到的資料，極品黃油蟹約為每斤\$400至\$500之間，太便宜者肯定不可能是上品。



圖一：蟹腳、蟹爪、蟹鉗呈現金黃色

黃油蟹揀法

- 蟹身及肢體要完整無缺，沒有黃油在身體滲出。

- 蟹身的外觀 ——特別是在光線下，蟹頂、蟹邊、蟹腳及爪、關節都透出品瑩通透的金黃色澤（見圖一）。

- 可試行掀起蟹壓看看是否有金黃色的油膏。但是在店舖選購時，相信有一定的難度。因為在掀起蟹壓時可能蟹隻很快死亡，故此店舖未必願意讓消費者採用此法驗證，不過，本會職員在市面店舖調查時，發覺亦有店舖願意掀起蟹壓，讓消費者檢視（見圖二）。

- 專家亦表示可用手輕提起水草及用手指向蟹身輕輕一托，以感覺是否「重手」，「重手」者表示黃油蟹素質較好。

口感

專家指出4至6兩一隻的黃油蟹肉質比大體形的黃油蟹「口感」更好。

結語

以上介紹了選擇高素質黃油蟹的一些準則，但專家指出一般消費者單憑表面外觀來選擇好的「黃油蟹」有一定難度，即使業內人士也難於單憑外表來準確判定黃油蟹的級數。要知道蟹的品質，只有煮熟後，揭開蟹蓋看看黃油滲透的比例（圖三）及試嚐肉質是否鮮美，才能確定蟹的級別。

在酒家食黃油蟹的時候，消費者或可即時向酒家提出黃油蟹油量及肉質的投訴。但若消費者是購入「黃油蟹」而自行烹調，在發覺出現「口感」及「黃油量偏少」的問題時，大概已吃去一大部分，較難即時向店舖舉證要求賠償，故此大家應小心注意。

業內人士亦表明「口感」的好壞是一個極富爭議性的問題，「口感」有賴於過往進食同類食物的經驗，對食物的期望 例如貴價貨、供應稀少情況、口碑，及個人對食

圖二：掀起蟹壓，內裏呈現金黃色澤



圖三：極品黃油蟹滲滿黃油



健康及好味的抉擇

正如一般蟹類及其他海產，黃油蟹有豐富的蛋白質、碳水化合物及脂肪。黃油蟹更有大量的黃油滲進蟹肉中，肉質油滑鮮美，但脂肪的比例亦相對增加，倘若個別消費者的身體調節機能未能排出多餘的養分，難免留在體內囤積，或衍生其他毛病如「食滯」等，而過份油膩亦會引起腸胃問題，或積聚較多的膽固醇等。故此消費者在進食美味的黃油蟹時，除了蟹隻的素質、價錢問題，也需要先行瞭解本身的身體狀況是否適宜吸收大量黃油蟹中甘香的「肥」油。如有懷疑，最好先行徵詢家庭醫生的意見作為進食的指標。

物喜好的取向，故此單以「口感」比較食物的好壞，實是一個有爭議性的準則。