

# 秋菊盛開 蟹兒正肥

**蟹**也稱橫行介士、無腸公子。蟹肉如同蝦肉，脂肪少，蛋白質豐富，是家庭喜愛的菜肴。

## 辨別雌雄看蟹腹

蟹的胸部有附肢8對，前3對為顎足，後5對為螯足和步足。第一即謂之“螯”，左右大小不等或等長，蟹螯一大一小者，其大螯用來挖土用。螯的末端銳齒如鉗狀，是攻擊的利器。其餘4對附肢謂之步足，為步行之用，有些蟹類的第5對附肢扁平如摺，可游泳。因此蟹可在陸地上走，也能在水中潛行。

蟹腹部有很多節，謂之“臍”，雄的尖長，雌的圓潤，是判別公母的部位。尤其對愛吃蟹黃的消費者來說，特別要據此分辨公母。

蟹的生殖多在春季，行體內受精，在秋冬則有產卵孵化行為，所以秋冬吃蟹最為肥美可口。蟹多數棲息於海水中，少數生活在半鹹水及淡水中，有些為陸棲，有些水陸兩棲，種類相當多。據海洋大學甲殼類研究室游祥平教授及其助理黃榮富先生的研究，目前台灣的蟹類計有21科，108屬，230種。

## 紅蟳米糕名食譜

一般在市場及餐廳常見的海水蟹類有紅蟳、蠟仔（遠海梭子蟹）、三點仔（紅星梭子蟹）、日本蠟仔（三疣梭子蟹）、旭蟹（東北角漁村叫獅姑麻，澎湖人叫蟹扒切，外省人叫海臭虫）。淡水蟹則有毛蟹及溪蟹。

紅蟳又稱沙蟳、菜蟳、空母、花腳蟳，是全年均產的蟹類，台灣已能繁殖養殖，我國廣東、福建、浙江沿海都有生產，有名的菜譜是：油焗全蟳、清蒸大蟳、滑蛋蟳塊、紅蟳米糕等。

## 生鮮蠟仔味甚美

日本蠟仔（三疣梭子蟹）分佈我國南北各海域，以春秋兩季為生產旺季。海蟹肉多、黃多、味鮮美，營養豐富。據研究，100克蟹肉含水份80克、蛋白質14克、脂肪2.6克、碳水化合物0.7克、熱量82千卡、灰分27克、鈣141毫克、磷191毫克、鐵0.8毫克、維生素A 230國際單位、硫胺素0.01毫克、核黃素0.51毫克、尼克酸2.1毫克。

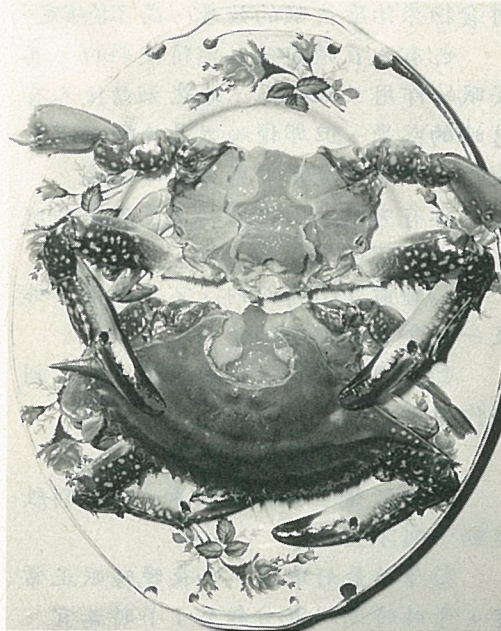
蟹的料理方式更多，有名的食譜有

秋冬季是蟹的繁殖季節，蟹黃盛、蟹油豐。

菊花盛開，古人持蟹賞菊；  
在這天涼好個秋裏，正是吃蟹的季節。



在台灣，毛蟹肥碩的季節比大陸晚些，立冬至冬至最肥美。



文：賴春福

圖：阿丰

：魚香焗蟹、蟹粉西蘭花、蟹粉魚唇、焗蟹盤、麵拖蟹、粉絲蟹煲、蟹龍糊，還有蟹煲飯、香汁炒蟹、脆皮蟹鉗、炒鴛鴦膏蟹、溜黃青蟹等。

三疣梭子蟹亦可做藥，其乾燥殼入藥，藥名稱“蟹殼”，有活血止痛、消炎解毒功能，可治跌打損傷、閃挫等症。

### “九雌十雄”品毛蟹

由於生產水域不同，淡水產的中華絨螯蟹又有河蟹、毛蟹、江蟹、湖蟹之稱，廣泛分佈我國南北各地，是我國產量最大的淡水蟹類，以江蘇陽澄湖所產最著名，每年8~9月為生產旺季，古有7月尖，8月圓的說法，肉鮮味美。

據研究，淡水蟹每百克的蟹肉中含水分71克、蛋白質14克、脂肪5.9克、碳水化合物7.4克、熱量139千卡、灰分1.8克、鈣129毫克、磷145毫克、鐵13毫克、維生素A 5960國際單位、硫胺素0.03克、核黃素0.71毫克、尼克酸2.7毫克。

毛蟹在大陸已有人工繁殖，河北、江蘇、浙江均有養殖，在沿海口的江、河中投放蟹苗，每年秋季成熟繁殖。

螯這麼長的蟹很少見



毛蟹的名菜是炒蟹黃油及菊花蟹斗。蟹黃、蟹油為蟹的精華部份，是筵席中最高貴的饌餚，更是秋末初冬間的好菜。9月蟹黃盛季，10月蟹油豐，故有“九雌十雄”的說法。當然，有名的醉蟹也是別具風格的吃法。

毛蟹亦可做藥，乾燥全體入藥，中藥名為“方海”，有破血、通經、消積、墮胎的功效。可治經閉腹痛、癥瘕積聚、胎死腹中、跌打損傷等症。

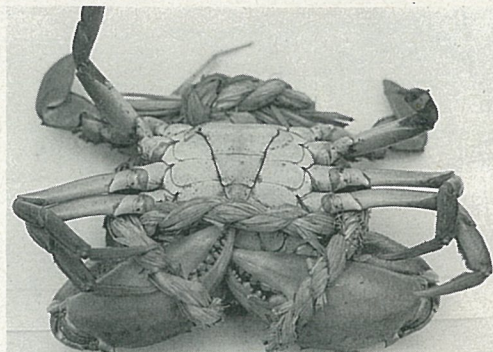
### 立冬以後最肥美

在台灣，毛蟹可在淡水河系的北勢溪、新店溪及宜蘭地區發現，惟資源不多，其肥碩季節比大陸晚些，要在立冬到冬至，才是毛蟹最肥美的季節。

此外，台灣東北角龜山島及澎佳嶼海域在秋冬二季產有“卷折鰻頭蟹（俗稱牛蟻）”及“細點圓趾蟬（包蟬）”，這2種蟹味道甜美，如路過宜蘭梗枋，別忘了嘗它一嘗。 ■



旭蟹(海臭虫)  
肉味非常鮮美



用草繩五花大綁的大都為蟬，台灣已能人工繁殖。  
(廖敏卿 攝)