

纽约州健康部
蓝蟹烹饪食用指南





蓝蟹是哈德逊河和纽约市 (NYC) 水域的捕捞中最受欢迎的生物之一。由于工业污染，这些水域中的鱼类和蟹类可能包含对您的健康有害的化学物质。

因为化学物质对儿童和婴幼儿的健康发展极为不利，所以年龄在 50 周岁以下的女性和年龄小于 15 周岁的儿童禁止食用来自哈德逊河和 NYC 周围的上湾 (Upper Bay)、河流 (Rivers) 和水道 (Kills) 的蓝蟹。

对于年龄在 15 周岁以上的男士和年龄超过 50 周岁的女性而言，某些化学物质造成的健康危害较小。因此，他们每周最多可食用 6 只来自哈德逊河和 NYC 水域的螃蟹。

长岛海峡、牙买加湾和海洋中的蟹类受污染较少，对大家来说是一个更好的选择。

这本小册子介绍了食用螃蟹时降低健康危害的烹饪方法和准备步骤。

降低 PCB（多氯联苯）和其他化学物质的技巧

食用之前清除蟹类的消化腺（也叫芥末黄，绿色/棕色的东西，排泄腺）。这是多氯联苯（PCB）、二氧杂芑（dioxin）和金属等物质集中所在之处。

烹饪剩下的液体不得再用作酱汁、做汤或炖肉。螃蟹体内约 80% 的 PCB 都会在蒸/煮后转移到烹饪后剩下的液体中。

健康食用技巧

只煮活蟹。丢弃死蟹和蟹壳破损的螃蟹。

烹煮前可暂时将螃蟹放在透气的容器（如纸袋或纸板箱）中，存放于温度为 50°F 的凉爽潮湿环境中。千万不要直接存放于冰上或水中，因为这样会将导致螃蟹死亡。

螃蟹的体内或体表可能存在细菌、病毒或寄生虫。所以请将生海鲜与熟海鲜分开存放，防止细菌交叉感染。

处理时请戴上手套，或使用钳子。准备鱼类和甲壳类水生动物时注意常洗手和清洗表面，并将生食物单独存放。

食用鱼类和甲壳类水生动物前，一定要将其彻底烹饪熟。煮熟的蓝蟹壳会变为亮红色，并且肉不再透明。



需要用到的食材：

活的蓝蟹	蒸笼架或滤锅
冰块和大碗	您选择的调料
钳子	水、醋和/或肉汤
大烹饪锅和锅盖	许多餐巾纸和一个围兜

螃蟹的烹饪方式之一：

1. 确保烹饪所用的螃蟹全部为活蟹！
2. 在蒸篮底部加入足量的液体（通常为水和醋以50/50比例的混合液）并加热至沸腾。用钳子将螃蟹放入锅中，并根据需要放上调料。
3. 盖上盖子蒸至少12分钟。蟹壳将变为亮红色。
4. 将螃蟹从锅中取出并在冰上冷却。倒掉剩下的液体，且千万不要将其用作酱汁、做汤或炖肉，因为螃蟹消化腺中的化学物质在烹饪时已渗入这些液体中。
5. 备好餐巾纸和围兜，准备享用美味！

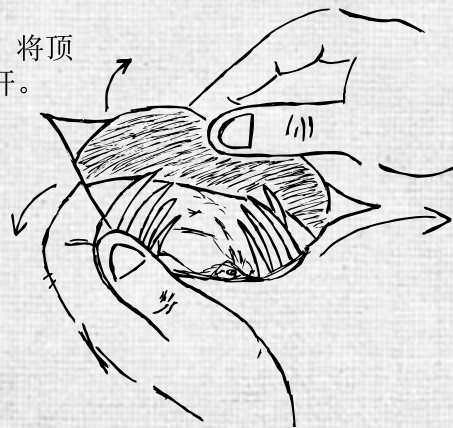
食取蟹肉的方法之一：



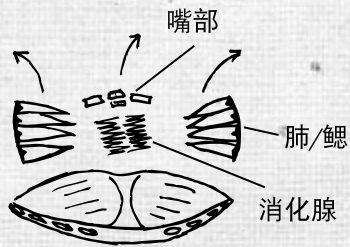
1. 当螃蟹已冷却到可以处理的温度，开始食取蟹肉。取下蟹腿和蟹爪，留着破开食用。

2. 用刀子剥下腹部软壳并扔掉。

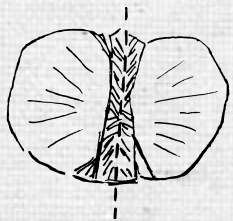
3. 用手握住螃蟹，将顶部和底部的壳分开。
扔掉顶部的壳。



4. 刮去顶层，去除肺（或“手指状鳃”）、面部和消化腺（芥末黄、棕色/绿色的东西）。用清水冲洗壳清除所有残留的消化腺。



消化腺是 PCB、金属和二氧化砷聚集的地方。



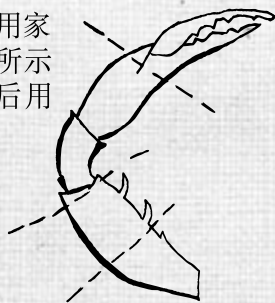
5. 用手指从中部掰开螃蟹，露出两侧成排的蟹肉。



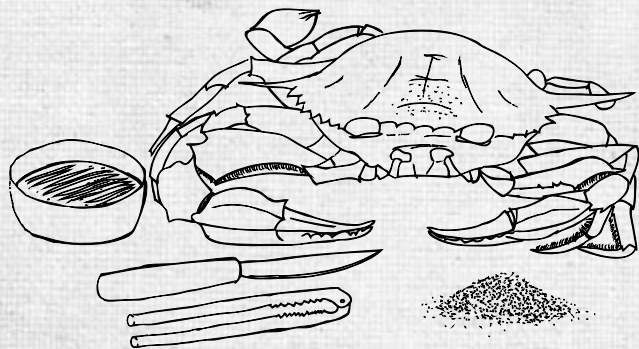
6. 所有的腿部、爪部和体腔内都有肉。通常可使用虾叉或果夹将肉取出或挤出。

7. 要取出蟹爪中的肉，可先用家用胡桃钳或刀子边缘在如图所示的标记处轻轻打破蟹爪，然后用小叉取出蟹肉。

动作要轻，避免蟹壳碎片混到肉中。



8. 蘸上您最喜爱的调料，就可以尽情享用了！



哈德逊河鱼类公告宣传项目

NYSDOH 哈德逊河鱼类公告宣传项目旨在使所有钓鱼者和食用哈德逊河鱼类或蟹类的其他人知道、理解并遵循公告中的建议。

如需更多信息，请参见：

纽约州鱼类公告

www.health.ny.gov/fish

如希望成为哈德逊河的合作伙伴，

请拨打 (518) 402-7530 或 1-800-458-1158

或发送电子邮件到 HRFA@health.state.ny.us

www.health.ny.gov/hudsonriverfish

纽约州渔业活动

Department of Environmental
Conservation (环保部, DEC)

请访问 [www.dec.ny.gov/
outdoor/fishing.html](http://www.dec.ny.gov/outdoor/fishing.html);

(518) 402-8920

购买和准备鱼类和甲壳类水生动物

Food and Drug Administration
(食品药品监督管理局)

[www.fda.gov/food/resourcesforyou/
/consumers/ucm077331.htm](http://www.fda.gov/food/resourcesforyou/consumers/ucm077331.htm)

请通过以下方式关注我们：

health.ny.gov | facebook.com/NYSDOH | twitter.com/HealthNYGov | youtube.com/NYSDOH

