New York State Blue Crab
烹調及食用指南

提上最新公告

health.ny.gov/fish

Blue crab 是在 Hudson River 及 New York City (NYC) 水域中捕獲的最受歡迎生物之一。因為工業污染的緣故，這些水域中的魚類及蟹類都可能包含對人體健康有害的化學物質。

- **因為化學物質可能對年幼兒童及嬰幼兒的發育產生較嚴重的影響，未滿 50 歲的女性及未滿 15 歲的兒童不應該食用環繞 NYC 之 Hudson River、Upper Bay、河流及海灣中的 blue crab。**
- 某些化學物質對超過 15 歲的男性和超過 50 歲的女性造成的健康風險較低。基於該原因，他們一週可食用來自 Hudson River 及 NYC 水域中的六種蟹類。
- 來自 Long Island Sound、Jamaica Bay 及海洋的蟹類受到的污染較少，而且對所有人而言都是較理想的選擇。

此手冊顯示如何烹調及準備蟹類，以協助降低蟹類菜餚中化學物質的含量。

降低 PCB 及其他化學物質的提示

- 食用之前，先除去蟹膏/蟹黃 (也稱為黃色稠狀物、綠色/棕色的東西、綠色腺體)。這是 PCB (多氯聯苯)、戴奧辛及金屬會積存的地方。
- 請勿重複使用蒸煮液作為醬汁、湯品或燉菜。在蒸煮/煮沸期間，存在於螃蟹中的 PCB 大約有 80% 會滲入蒸煮液中。

更健康飲食的提示

- 只烹煮活的螃蟹。丟掉任何死掉和蟹殼破裂的螃蟹。
- 先將螃蟹存放在涼爽、潮濕的環境 50°F 的可透氣容器內 (例如紙袋或硬板紙箱) 一小段時間，然後再烹煮。切勿將螃蟹直接放在冰塊上或水中，因為這樣螃蟹會死掉。
- 細菌、病毒或寄生蟲可能存在於螃蟹身上或體內。將未煮食和已烹煮的海鮮分開放置，以防止細菌交叉污染。
- 處理或使用夾具時，請戴手套。準備魚類和貝類時，時常洗淨雙手和表面並將生食分開放置。
- 將魚類和貝類徹底煮熟才食用。烹煮過的 blue crab 蟹殼會變成亮紅色，而且蟹肉也不會再呈現半透明的狀態。

您將需要：

活的 blue crab	蒸煮架或濾鍋
冰塊和大碗	您選擇的調味品
夾具	水、醋及/或高湯
大型煮鍋和鍋蓋	許多餐巾和一個圍兜

烹煮螃蟹的一種方法：

1. 確定只烹煮活的螃蟹！
2. 加入足夠的液體 (通常是混合 50/50 的水和醋) 直到碰到在蒸籠底部並煮沸。使用夾具將螃蟹放到鍋子的蒸盤上，然後在離開時撒上調味品。
3. 蓋上鍋蓋並蒸煮至少 12 分鐘。蟹殼會變為亮紅色。
4. 從鍋中取出螃蟹並放在冰上冷卻。丟掉所有蒸煮液且不要重複使用蒸煮液作為醬汁、湯品或燉菜，因為蟹膏/蟹黃中的化學物質會在烹煮時滲入該液體。
5. 準備好餐巾和圍兜，然後開始大快朵頤！

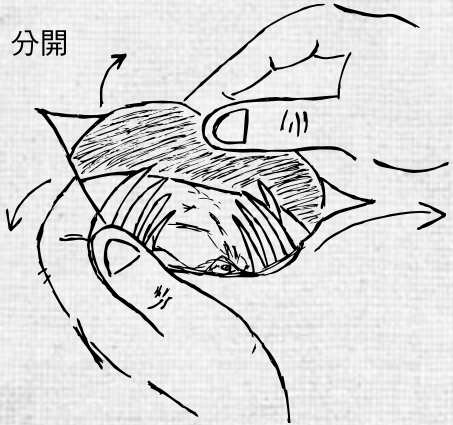
挑出蟹肉的許多方法之一：

1. 等到螃蟹已經冷卻而能食用時，開始挑肉程序。取下蟹腳和蟹螯，留待打破蟹殼和取肉。

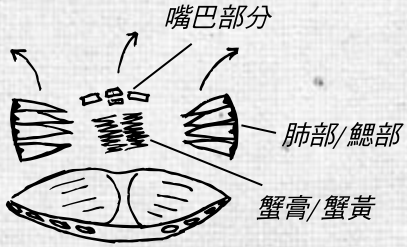
2. 使用刀子剝去「圍裙」並丟掉。

3. 用手握住螃蟹，分開上下兩層蟹殼。

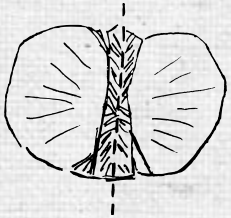
丟掉上層蟹殼。



4. 刮除上層組織以除去肺部 (或是俗稱的「死人手指」)、臉部和蟹膏/蟹黃 (黃色稠狀物、綠色/棕色的東西)。用清水洗淨有助於除去任何殘留的蟹膏/蟹黃。



蟹膏/蟹黃是 PCB、金屬和戴奧辛會積存的地方。



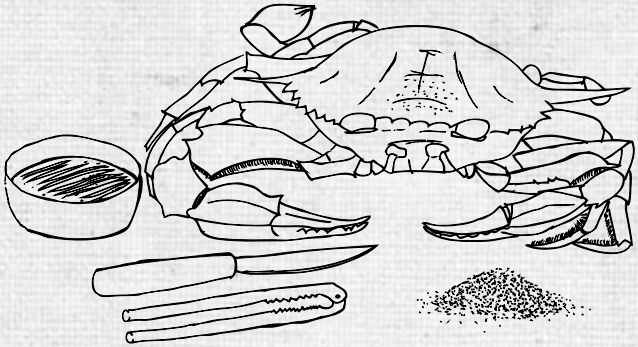
5. 用手指將螃蟹從中間折彎、把螃蟹折成兩塊，每塊上面都有螃蟹的肺腔和蟹肉。

6. 蟹腳、蟹螯和體腔內都有蟹肉。通常會使用吃蝦的叉子或核桃夾來取出蟹肉或將蟹肉擠壓出來。

7. 若要取出蟹螯中的蟹肉，請使用家用核桃鉗或刀子邊緣，在指定的標記處輕輕敲破蟹螯，然後使用小叉子取出蟹肉。

不要過度用力，以避免大塊的蟹殼混入肉裡面。

8. 沾蘸您最愛的調味料，享受美食！



Hudson River 魚類公告推廣專案

NYSDOH Hudson River 魚類公告推廣專案的目標是讓所有釣魚者及其他食用 Hudson River 的魚類或螃蟹的人知悉、瞭解和遵循公告內容。

如需詳細資訊：

New York State 魚類公告

www.health.ny.gov/fish
成為 Hudson River 合作夥伴，
致電 (518) 402-7530 或 1-800-458-1158
電子郵件：HRFA@health.state.ny.us
www.health.ny.gov/hudsonriverfish

New York State 釣魚

Department of Environmental Conservation (環境保護部，DEC)
請造訪 www.dec.ny.gov/outdoor/fishing.html；
(518) 402-8920

購買及準備魚類和貝類

Food and Drug Administration
(食品與藥品管理局)
www.fda.gov/food/resourcesforyou/consumers/ucm077331.htm

關注我們的動態：

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