

粵港澳生活匯



中國人講究「不時不食」，在這個「金秋時節北風起，正是菊黃蟹肥時」的季節，鮮美的螃蟹吸引了無數「饕餮客」前赴後繼。盛產於江蘇省陽澄湖的大閘蟹，在吃蟹領域一直是獨佔鰲頭，如今大小餐廳都紛紛推出相關菜式。事實上，不同地區有不同的螃蟹產出。作為中國擁有最長海岸線的省份，廣東省擁有很多海灘海島，海產更層出不窮，各種肥美螃蟹數之不盡，烹飪方式更是花樣百出，可謂各種滋味無「蟹」不可擊。

■ 香港文匯報記者 黃寶儀 廣東報道

金秋南國蟹近多少舌上風流？

廣東海產數之不盡 「饕餮客」紛至沓來



南沙黃油蟹 金黃蟹膏「肥到流油」

自古以來，吃蟹與飲酒、賞菊、賦詩，都是金秋的風流韻事。「環境、水質、陽光」，則是評價螃蟹優劣必不可少的三大因素。在廣州，要想吃到最新鮮、最肥美的蟹，南沙應當是最好的選擇，鹹淡水交界，陽光燦爛，水質與生態環境在整個廣東都是不可複製的。

「哇，肥到流油！」遊客們捧着新鮮出爐的黃油蟹，打開蟹殼，金黃的蟹膏已教人垂涎三尺。

「蟹中之王」享譽南國

黃油蟹是粵港澳等地近期新興食用的名貴蟹種，享譽南國，有「蟹中之王」的美稱。黃油蟹的前身是膏蟹，屬青蟹雌性，所以其外表無異於青蟹。不同之處是蒸熟的蟹身顏色介乎紅色與黃色之間，蟹蓋、蟹爪關節處均可透見黃色油脂。

其實，黃油蟹是過度肥胖的產物。據

說，黃油蟹小時候被漁民稱為奄仔蟹，正常的奄仔蟹成年後，就會進行交配，順利成長為餐桌上常見的膏蟹。少數肥過了頭的奄仔蟹膏油積聚過多，無法完成重殼、脫殼的過程，少了一輪發育過程，於是就成了黃油蟹。但是，這種變異可遇不可求，據統計概率不超過1%！由於黃油蟹的產量及質量直接受養育環境和天氣影響，加上生產期不長，更顯彌足珍貴，在港澳等地往往賣到七八百元一隻。

隨着科技發展和條件成熟，黃油蟹的成長已不完全是「靠天吃飯」，可以用人工仿野生條件進行養殖，讓黃油蟹的產量提高。據悉，每到農曆六月至八月，在南沙龍穴島的珠江入海口處，在鹹淡水交界的水質和猛烈的夏末陽光雙重滋養下，南沙黃油蟹產量便多起來。

「不時不食，不鮮不食！」黃油蟹如今正合時，如何挑選一隻上好的黃



■ 黃油蟹膏「肥到流油」！網上圖片

■ 鮮美的南沙黃油蟹吸引無數「饕餮客」紛至沓來。受訪者供圖

油蟹呢？有經驗的食客會選擇蟹身呈現橙黃色、蟹腳關節金黃、掩位鼓脹且用手按掩位感覺微軟，這是膏都化油了的標誌。

把蟹凍暈凝結油脂

在南沙吃黃油蟹，店家首先會推薦清蒸，這樣最能保持黃油蟹的原汁原味，吃起來肉嫩味鮮。有經驗的大廚

還會把黃油蟹放在冰裡面冷凍十幾分鐘，這樣就可以把蟹凍暈，凝結其油脂，蒸的時候就不會讓香味和油脂流失。

除了清蒸，南沙的食店還進行了多種創新，用黃油蟹做出咖喱蟹、避風塘炒肉蟹、生炒胡椒蟹、啫啫蟹煲等吃法，地道的港式味道和異域風味，讓食客的味蕾煥然一新。



台山青蟹

國家地理標誌海產

廣東台山是水產品養殖大市，境內魚、蝦、蟹、貝類樣樣俱全，尤其是鰻魚、生蠔久負盛名。近幾年，台山青蟹養殖業異軍突起，憑藉得天獨厚的自然條件，在業內漸有名聲，流傳着「在廣東吃蟹，以台山蟹最為味美」。

台山青蟹養殖最早可追溯到清光緒年間，而大規模養殖自上世纪80年代開始，又以都斛鎮一帶最多。都斛鎮地處黃茅海與西江水對接的鹹淡水交匯處，北有古兜山脈自然屏障，土壤礦物質多、硒元素高。憑藉得天獨厚的自然環境、優越的水熱條件，都斛鎮養殖出來的青蟹光澤透亮、肥滿度高、肉質白嫩鮮美，蟹膏清甜香滑。

採新鮮餌料減少得病

台山盛產的優質青蟹，包括奄仔蟹、膏蟹、肉蟹和水蟹，其中以奄仔蟹、膏蟹、肉蟹最為出名。台山青蟹的品牌特色逐步顯露，成功獲評國家地理標誌農產品，也是廣東省目前唯



■ 台山盛產優質青蟹。網上圖片

一的海產品成為國家地理標誌。

當地蟹農介紹，除了水質、生態養殖外，獨特的餌料也是台山青蟹出眾的原因。原來，其他地方餵養青蟹用的是魚蝦、螺螄肉等，一放到鹹園裡很快就死掉，導致青蟹吃的都是腐肉，台山青蟹吃的，則是一種叫米蚬的海水養殖品種。米蚬學名為紅肉藍蛤，生產周期短，一般放養2至5個月就可收穫。更重要的是，米蚬放到鹹園裡最少可以存活10多天，這樣既保證青蟹吃到的都是新鮮的餌料，而且也不容易得病，且米蚬肉味鮮美，營養豐富，是養殖青蟹、對蝦等的良好餌料。



■ 湛江海產資源豐富。圖為漁民拉網捕獲。

香港文匯報廣州傳真

■ 湛江芷寮蟹

香港文匯報廣州傳真



中山崖口蟹

體形魁梧 肉多殼薄

珠江口伶仃洋畔，中山市東南部，有一個海邊村莊依山面海，漁村風光，是廣東省內一絕，聲名遠播，這就是中山市南朗鎮崖口村。這個有農田有灘塗有海鮮的古村，每逢周末都吸引了無數遊客前來。除了景色獨特優美，這裡還有十分出名的肥美「崖口蟹」，現在正是大量上市的時候。

崖口村是南朗青蟹養殖最為集中的地方，附近有珠江、橫門水道、逸仙水庫、長江水庫等水源，它們排放的淡水，與珠江口漲退的海水鹹潮日復一日地交互融合，為崖口村的青蟹圍壩混養圈定了得天獨厚的生長環境。因此，所產的青蟹肉質肥美、體形魁梧、肉多殼薄，享譽珠三角。

在南朗，靠海吃海的人們依託豐富的漁業資源，在被紅樹林包圍的華山圍南堤逐步形成崖口「海鮮一條街」，享有鹹淡水海鮮美食之鄉的美譽，各種生猛海鮮讓人看得眼花繚亂，口水直流。

青蟹成長經10多次蛻變

其實，在中山崖口，吃蟹是不分季



■ 中山崖口蟹「肉多殼薄」。香港文匯報廣州傳真

節的，什麼時候都好吃。行家解釋說，五月至十月是吃蟹的好時節，因為一隻青蟹從幼體長成為成年蟹，要經10多次的蛻變過程，每蛻殼一次長大一次，全程6到8個月。就在青蟹脫殼的這一過程中，產出了市面上的水蟹、肉蟹、膏蟹、黃油蟹、重皮蟹等不同的品種。

南海休漁期結束後，一大波海鮮已經在路上，其中就包括崖口大水蟹。據介紹，與圍養的水蟹不同，從海上捕撈的水蟹個頭都比較大，通常在七八兩至一斤左右，個頭再大一點的接近兩斤的也有，所以稱之為「大水蟹」，又名「青頭公」。由於水蟹的蟹肉多、肉質結實鮮甜且自帶海水的鹹鮮味，只需要最簡單的清蒸就讓人欲罷不能。



湛江芷寮蟹

宋朝上品 獨特「頂角膏」

「到湛江，吃海鮮」是當代湛江人引以為榮的口號。芷寮蟹產於湛江吳川市吳陽鎮芷寮村，是中國四大名蟹之一，在宋代的時候就已經是蟹中上品。芷寮蟹產於芷寮海域而出名，芷寮村位於鑒江出海口，水中浮游生物多，因此這裡的蟹肉質鮮嫩，並有獨特的「頂角膏」，有米蟹之稱。

打開芷寮蟹的蟹殼，可見一層蛋

黃色的蟹膏覆蓋在雪白的蟹肉上。煮熟後，蟹肉雪白，蟹膏金黃，入口鮮美嫩滑，回味無窮。秋後之蟹，更是長得肥大，硬殼底下還會長出一層軟殼，吃起來蟹肉蟹膏味美可口，軟殼同樣令人百吃不厭。難怪當年蘇東坡路過吳陽鎮，品嚐了芷寮蟹，讚不絕口，寫下「未看黃山徒雙目，不吃螃蟹辜負腹」詩句。

吃螃蟹五忌三不配

螃蟹五不吃：

1. **不吃死螃蟹**：螃蟹瀕臨死亡時體內會分泌一種有毒物質「組胺」，死後的蟹肉也會迅速腐敗變質，滋生其他細菌。
2. **不吃蟹腮**：打開蟹殼就可以看到的，分佈在兩側的軟毛，是蟹的呼吸器官，全部揪掉即可。
3. **不吃蟹胃**：形如三角形的骨質小包，也叫蟹泡，內有污沙。
4. **不吃蟹心**：小小軟軟的白色薄片，蟹中最寒的地方。
5. **不吃蟹腸**：掰開蟹臍的時候，底部帶有黑色線狀。

螃蟹三不配：

1. **不配冷飲**：螃蟹本身性寒，與冷飲同食，會加重胃寒的情況，導致腹瀉。
2. **不配柿子**：螃蟹體內含有豐富的蛋白質，與柿子的鞣質（多元酚類化合物）相結合容易沉澱，凝固成不易消化的物質。
3. **不配茶水**：茶水裡同樣含有大量鞣質，因此吃蟹時和吃蟹後1小時內最好不要飲茶水。

跟我走着數

廣州南沙十九涌：從深圳灣口岸出發，進入廣深沿江高速，經莞佛高速、廣澳高速、南沙港快速到紅網路，再沿着新港大道、海翔路前行，全程約1小時30分。

中山崖口村：從深圳灣口岸出發，上廣深沿江高速，經莞佛高速、廣澳高速到翠亨大道，隨後沿着敦和街前進即可，全程約1小時30分。

台山都斛鎮：從深圳灣口岸出發，上廣深沿江高速，先後經莞佛高速、廣澳高速、西部沿海高速，離開高速後沿着S365前進，全程約2小時30分。

湛江芷寮村：從深圳灣口岸出發，經廣深沿江高速，經莞佛高速、廣澳高速、珠三角環線高速、深岑高速、瀋海高速到S285，然後沿着蓬吳線、X613、同德路、沿江路、廣南線、吳陽街一路前進即可，全程約5小時30分。

城事搜搜

2018 錦繡中華國慶節活動
時間：10月1日至7日
地點：深圳錦繡中華(深圳市南山區華僑城深南大道9003號)

2018 珠海沙灘音樂節

時間：10月1日、2日 下午3時30分至晚上11時
地點：珠海海濱泳場(廣東省珠海市香洲區情侶中路)

2018 廣州第11屆CICF中國國際漫畫節動漫遊戲展

時間：10月1日至5日
地點：廣州保利世貿中心2-6號館(廣州市海珠區新港東路1000號)

雲台花園國慶大型花燈會「花語雲山 月下人間」

時間：9月21日至10月30日
地點：廣州雲台花園(廣州市白雲區廣園中路801號)



印花

穗雲台花園中秋大型花燈會



秋意漸濃，又是一年一度的中秋國慶佳節！今年雲台花園的中秋大型花燈會「花語雲山 月下人間」於9月21日至10月30日舉行，精彩紛呈的花燈盛會，帶您看盡繁花盛世，述說廣州城的花事、花情，盡顯花城的風采！
票價：每位25元人民幣