

# 又到蟹肥时 吃蟹要注意 为啥死螃蟹不能吃 超市却卖冷冻螃蟹？

中秋佳节,大家准备了什么美食来犒劳自己和家人呢?对于秋天来说,必然少不了一道美食——螃蟹。梁实秋先生说:“蟹是美味,人人喜爱,无间南北,不分雅俗。”《晋书·毕卓传》也记载:“右手持酒杯,左手持蟹螯,拍浮酒船中,便足了一生矣。”可见大家对螃蟹的喜爱程度了。

不知道大家在购买螃蟹时有没有一个疑虑,就是“螃蟹、海鲜死了以后不能吃”,这是为什么呢?但另一方面,有的时候我们还会在超市里看到一些冷冻、解冻甚至分解开的螃蟹,这又是怎么回事呢?

## 为什么“螃蟹”死了不能吃?

螃蟹死了能不能吃,不仅要看螃蟹的种类,我们还要客串一把法医,分析一下它的死因,然后才能决定到底吃还是不吃。这到底是怎么回事?

其实,在中文语境下,当我们说到“螃蟹”时,一方面泛指所有的蟹类,即十足目短尾下目的各种动物,有时候甚至还包括不是螃蟹的“蟹”,例如属于异尾下目的寄居蟹的亲戚帝王蟹、椰子蟹等。另一方面,很多时候在我国南方的一些地区,“螃蟹”则特指中华绒螯蟹,也就是我们最熟悉的“大闸蟹”。“螃蟹死了不能吃”这个问题就是出在它身上。

中华绒螯蟹(以下用“大闸蟹”代指)属于弓蟹科,是一种在河流湖泊等淡水环境中生活,但需要回到海洋中繁殖的蟹类。前面说到“秋风响,蟹脚痒”,就是说在秋天到来的时候中华绒螯蟹的生殖腺发育成熟,在本能的驱使下成群结队地返回海洋中繁殖的现象。这时候正是品尝大闸蟹美味的最好时机。

大家在电视上都看到过养殖大闸蟹的环境,通常都是池塘、湖泊、稻田等淡水环境,野生大闸蟹不仅在水中栖息,还会在夜间来到岸上,沾到泥巴的大闸蟹在田埂上爬动的画面想必大家都有印象。这里要提一句它们的食性,尽管大闸蟹的消化系统非常发达,各种腐败的食物都能够消化,但在人工养殖的情况下它们更倾

向于取食新鲜的食物,例如小鱼、螺蛳、配方饲料等。

在大闸蟹生活的环境中有很多细菌,而蟹体表的绒毛,甲壳的凹槽和缝隙以及蟹的鳃中都非常适合细菌藏身。不仅是大闸蟹,其他生鲜水产品的身体表面也都可能携带各种细菌,包括各种致病菌。所以当蟹一旦死亡,其体表的细菌会迅速侵入蟹的体内。再加上蟹的身体组织本来就含有丰富的蛋白质,就使得整只蟹在几个小时之内迅速变成一个细菌培养基,各种细菌快速分解它的身体组织,产生有毒的组胺和其他有毒物质,自然就不能吃了。即使蟹煮熟了,这种毒素也不易被破坏。人体摄入组胺超过一定量即会造成中毒,常见的表现有恶心、呕吐、腹痛、腹泻,严重者可发生脱水、抽搐、甚至休克。

这种体表细菌较多的情况不仅出现在大闸蟹身上,在生活于淡水环境和不完全的咸水环境中的很多蟹都有这种情况,例如滩涂的青蟹(肉蟹煲中的肉蟹通常指的就是青蟹)、蟛蜞(主要为相手蟹科的物种,有时也泛指滩涂的其他小型蟹类)、溪流中的溪蟹等。所以建议大家在品尝这些蟹的时候一定要吃鲜活的,而且要彻底熟食。

知道了大闸蟹死掉以后不能吃的理由,再结合有一些地区将大闸蟹叫做“螃蟹”的说法,在很多语境中就演变成了“所有蟹类死了以后都不能吃”这

样的概念,其实是有一点误会的。

## 海蟹为什么可以吃死的?

其实说“海蟹死了可以吃”,这句话也不绝对。

大家吃到的海蟹,市场和超市可以买到的以及饭店里的,几乎没有生活在滩涂等含有大量细菌的环境,例如我们前面提到过的青蟹和蟛蜞。

在较深的水域中用网具或蟹笼捕捞的海蟹,例如三疣梭子蟹、远海梭子蟹、锈斑蟳等,一方面会被活着运送到市场和餐桌;另一方面在条件不适宜活体运输的时候,会采取船上急冻或到港急冻的方法,在蟹死亡之前迅速进行低温冷冻,以确保死亡后不会有细菌孳生,避免了腐败变质。这也就是为什么我们会看到有冰鲜的海蟹在超市里出售的原因了。

在这种情况下冰冻的死海蟹一旦解冻,就必须尽快食用,不然仍有腐败变质的风险。在超市和市场上的死海蟹,一般来说要么是活运到市场后死亡,被采用冷冻或冰鲜的方法应急处理,要么是冷冻的蟹解冻后出售。然而冷冻的海蟹尽管可以吃,随着冷冻时间越来越长,口感和风味都会越来越差,所以相对而言,鲜活的海蟹还是要比冷冻的更适合食用。

还有一种死蟹采取了“熟冻”的处置方式,在蟹捕捞以后趁着鲜活迅速煮熟,然后再进行低温冰冻。这样处理的蟹因为已经是

熟的,所以解冻后就可以直接食用。这种方法多见于进口虾蟹,例如雪蟹、帝王蟹、面包蟹(普通黄道蟹)、北极虾等。同样解冻后也不能久放,须尽快食用。

## 其他海鲜死了可以吃吗?

很多海产品的蛋白质和脂肪含量都很高,当环境适宜的时候,比如海蟹死亡、温度上升等条件达到,细菌会在很短的时间内大量繁殖,使海产品迅速腐败变质。尤其是海水中还会携带嗜盐的副溶血性弧菌,所以针对生鲜海产品,应尽量选择品质鲜活的食用。即使是冰鲜、冰冻或熟冻的海蟹和其他海产品,在食用之前也必须确保一定是新鲜的。

以螺贝类海鲜为例,我们在市场上看到的鲜活螺贝类海鲜通常都是捕捞以后活体运输到达摊位上的。通常情况下,螺贝类要比虾蟹更耐运输,但在路途中依然可能死亡,也就是说摊位上的螺贝类海鲜中可能会混有已经死亡的个体。

所以,我们在挑选的时候要格外注意,腐败的螺贝类会产生很大的气味,如果在摊位上已经闻到有腐败蛋白质的臭味,就尽量不要购买了。

所以,如果在市场和超市购买海鲜,要尽可能挑选新鲜有活力的购买。如果买回家以后发现其中有已经死亡甚至开始腐败的海鲜,一定要挑出去丢掉。

## 生腌好吃?

## 贪“生”怕“熟” 风险可不小!

开海了,生腌水产品火了。各式各样的醉虾、呛蟹、生鱼片吸引着老饕,也引来新食客们尝鲜。

日前,“自制生腌虾”又上了热搜。据报道,山东烟台一女子在网上学习做生腌虾时,本该放白酒,可当事人却放了料酒,吃完后便感到浑身没劲,最后因食物中毒需要在医院挂水三天。无独有偶,南京市第一医院急诊科近日也接诊了一位因食用生腌生鱼片感染创伤弧菌的老大爷。

生腌水产品,顾名思义是以虾、蟹、花螺、雪蛤等水产品为主料,不做熟,采用高度酒腌制的方法,辅以香菜、蒜末等配菜冷藏一段时间后直接食用。

## 医生解读

## “酒制”步骤仅能抑制微生物并非真可以“杀毒灭菌”

爱好者们认为,比起普通海鲜刺身,“生腌”有了白酒和大蒜的腌制加持,也就有了“杀菌消毒”的保障。可事实真的如此吗?

南京市第一医院急诊科副主任医师刘晓东直言,目前在市面上看到的生腌,其“酒制加冷藏”步骤顶多只能说是暂时抑制部分微生物,根本达不到杀灭微生物的效果。无论是与酒精相差甚远的白酒,或是大蒜中含量并不足以杀灭微生物的大蒜素,都与“杀菌消毒”的标准相差甚远。

刘晓东说,一方面,生腌中可能存在副溶血性弧菌、创伤弧菌、沙门氏菌为主的细菌,进入人体后可能导致腹泻、腹胀、呕吐、恶心,甚至出现严重的菌血症、脓毒症。另一方面,生腌中还可能寄生有寄生虫,比如肝吸虫和异尖线虫,进入人体后寄生有可能危害肝、胆、消化道等部位。一些病人体内有了肝吸虫,早期感染的时候并无特别明显的反应,便放松了警惕,但长久下来可能会出现肝硬化,甚至是癌症。

## 专家提醒

## 尽量选择来源可靠的海鲜原料 避免自制生腌食品

业内人士提醒,在选择吃生腌的餐厅时也应注意观察其生产许可证中是否包含相应类目。根据《食品经营许可管理办法》,只有在经营许可项目中包含“生食类食品制售”的单位,才可以制售生腌水产品。

“建议大家熟食水产品,切忌贪‘生’怕‘熟’。彻底烹调的过程才能杀灭微生物,避免在体内聚集。”刘晓东提醒,如果被海鲜扎伤或者进食后出现不明原因的发热、呕吐、腹泻、肢体肿胀等症状,应尽早就医、尽早治疗。大多数患者经及时有效治疗后,恢复良好。

在食用生腌水产品时,应尽量选择制作过程规范的产品食用,选择来源可靠的海鲜原料,避免自制生腌食品。

据科普中国、《扬子晚报》



## 最后划一下重点

- 河蟹、大闸蟹、青蟹、其他淡水蟹(包括小龙虾)死了以后不能吃。
- 普通海蟹冷冻的和冰鲜的可以吃。
- 熟冻的虾蟹可以吃。
- 螺贝类海鲜如果死了不能吃。
- 不论什么海鲜,一定要吃新鲜的,如果发现腐败迹象就绝对不要吃。