宁波市场上进口蟹越来越多 怎么选 怎么吃 有学问

长脚蟹

1月27日，2吨从美国空运过来的活珍宝蟹抵甬。临近春节，各种各样的进口蟹出现在宁波市场上，那么究竟哪种进口蟹性价比好？怎么做最好吃？记者就此进行了采访。

哪里买？

生鲜超市、菜市场、路林批发市场都能找到

据了解，除了路林市场的进口生鲜区可以购买到鲜活的进口蟹虾外，市区的盒马鲜生、超级物种、永辉超市、张斌桥菜市场等，都常年供应“洋海鲜”。

“平时我们主要是供应给老顾客，眼下快过年了，散客和公司订购明显增多。”在张斌桥菜市场一家专营进口生鲜的店里，店员忙着为客人挑蟹，一名店员指着水箱里养着的几十只阿拉斯加帝王蟹、面包蟹和红毛蟹说，这些量基本几天就能销完。

在超级物种文化广场店的生鲜区，水箱里有帝王蟹、元宝蟹、面包蟹，标签上不仅有价格，还注明了产地。店里一名工作人员告诉记者：“阿拉斯加帝王蟹比较好认，长得威武雄壮，浑身尖刺，让人望而生畏，不过需要‘科普’的是，它并不是螃蟹，而是石蟹。面包蟹则蟹如其名，长着椭圆形的圆胖身体，看起来比帝王蟹‘和善’很多。珍宝蟹的模样有点像放大的梭子蟹，也是清灰色的蟹壳，只是两头没有像梭子蟹那样尖利，蟹螯和宁波人吃的石蟹很像。长脚蟹的蟹身长得有点像帝王蟹，但它的大长腿跟身体的比例很不协调，才有了这个名字。”

什么价？

看起来都是“长脚大头”，价格落差大

虽然都是从国外进口的活蟹，但它们的身价却各不相同。

记者综合了几个商家的价格发现，最贵的是来自俄罗斯海参崴、朝鲜海湾等海域的红毛蟹，每斤约300元；帝王蟹和雪蟹每斤的价格在200元左右；比较实惠的是面包蟹、珍宝蟹，面包蟹每斤近百元，珍宝蟹每斤100多元。

“和所有海产品一样，产量、捕捞难度还有肉质的鲜美程度，决定了蟹的基本定价。红毛蟹肉质最为鲜甜肥美，价格自然比其他蟹高了很多。”在路林市场从事进口生鲜生意的一名摊主说。

宁波人素来爱吃活海鲜，不过业内人士认为，对于进口海鲜来说，冻品也是性价比很高的选择。和义大道一家超市的肉水产部门郑经理表示，以阿拉斯加帝王蟹为例，一斤冻蟹的价格要比一斤活蟹的价格便宜100元左右。“一般冻品帝王蟹，都是在捕捞地捕捞上来后，用漂烫的方式处理到七八分熟，然后马上在零下50℃的环境下速冻。这种方式最大程度地保证了蟹肉的肥美，新鲜度也不会太差。而活蟹因为经过长时间的运输、养殖等过程，蟹的肥美程度会打一些折扣。”

怎么吃？

年轻人爱店里的花俏做法，大厨建议清蒸最佳

在进口生鲜落地宁波的同时，怎么吃也成为消费者关心的事情。毕竟不同于打了一辈子交道的东海小海鲜，这些“大个子”的硕大身材，就不像是好料理的主儿。据了解，对于这些“外来户”，目前消费者还是借助于堂食和酒店餐饮。

市民周女士住在鄞州都市森林，因为和盒马鲜生很近，所以每次想到要吃的时候，都是在店家那里加工完成的。“这些蟹的蟹壳很坚硬，刺也多，我自己弄过一次，根本没法下手，所以后来全部在店里堂食了。”周女士说，在卖进口活生鲜的地方，多数会提供加工服务，像盒马、超级物种等。

“我一般会选一只面包蟹和一只波士顿龙虾，蟹做成避风塘口味或是香辣味。”周女士表示，东海的白蟹肉质鲜美，甜嫩可口，进口蟹则胜在肉多且紧实，“对于螃蟹爱好者来说，两者各有千秋。”

作为优质海产品，不少进口蟹也是日料店里的食材。像红毛蟹、帝王蟹、长脚蟹，是做刺身、天妇罗的上好原料。而在中式吃法中，面包蟹、珍宝蟹等也是下火锅的食材。

不过对于这些进口蟹吃法，多位大厨建议清蒸，不要过多用其他佐料修饰，保留其鲜甜的原味方为最佳。

菜谱

临近春节，不少市民已经开始着手准备家宴。记者询问了泛太平洋大酒店中餐行政总厨叶波和日餐料理长程有发，两位各给出了一道在家也能制作的菜谱，供大家参考。

鲜笋刀板肉蒸珍宝蟹（中式）

食材：咸五花肉、鲜山笋、珍宝蟹

辅料：葱结、姜片、黄酒、盐

1. 咸五花肉切片，鲜山笋切厚片，珍宝蟹洗净斩件待用。

2. 取一个稍有深度的圆盘，将切好的笋片按盘形依次码好，切好的肉片按笋片递层码好，再将切好的珍宝蟹在咸肉上递层码好。

3. 在上面放上葱结、姜块，淋少许黄酒。

4. 上蒸柜蒸10分钟左右，即可。

蟹蒸蛋（日式）

食材：雪蟹膏、雪蟹肉、鸡蛋、香菇、银杏、香葱、纯净水

辅料：料酒、盐、生抽

1. 杀好雪蟹，取出蟹膏。

2. 把雪蟹蒸熟，剥出蟹肉。

3. 制作蛋液，将100毫升蛋液、300毫升纯净水和蟹膏一起搅拌均匀，加少许料酒、盐、生抽。

4. 香菇洗干净切成片，银杏去壳去皮。

5. 蟹肉、香菇片、银杏依次放入碗里，加入调好的蛋液，蒸30分钟（以蒸熟为准），出锅以后撒入少许葱花即可。

记者 黎莉