

# 牛身上最贵的部位价格直逼帝王蟹 90%都被中国人吃了？

人吃火锅时爱点的毛肚，价格已经直逼帝王蟹了。最近，巴奴毛肚火锅的毛肚平均价为190元/斤。而今年帝王蟹的价格，也不过190元/斤。1斤毛肚，能买1斤帝王蟹。

其他火锅品牌的毛肚价格也不遑多让。以北京地区为例，海底捞一整份捞派脆脆毛肚88元，凑凑一份大片脆毛肚原价62元，珮姐重庆火锅一份精品脆毛肚88元。

而根据大众点评数据，这些火锅的人均单价多在130元以下，一份毛肚就占约一半。

## 毛肚为什么这么贵？

毛肚的贵，离不开供需“不平衡”。《火锅产业发展报告2025》数据显示，2024年全国火锅市场规模达6175亿元，预计2025年火锅市场规模达到6500亿元。在这庞大的“火锅帝国”中，川渝火锅占比最高，而川渝火锅店中毛肚的点单率长期保持在80%以上，是当之无愧的“明星单品”。根据业内估算，2021年川渝两地1年就能消耗12万吨左右的毛肚。但是，毛肚的产量并不算特别多。

一般情况下，一头牛只能产出4至5公斤毛肚。根据国家统计局数据，2024年

我国肉牛出栏5099万头，据此估算去年1年国内生产的毛肚为20多万吨。就这些毛肚，川渝地区就能吃掉一半，想要供应全国消费，就显得有些“力不从心”了。

为满足消费市场，我国会进口大量毛肚。2022年，中国从美国进口毛肚5.7万吨，从新西兰进口近1万吨。全球进出口统计网站Volza的数据则显示，在涉及毛肚的千吨级别交易中，超过九成都是运往我国的。

如此一来，人多“肚”少，还需要大量进口，毛肚价格自然不会太便宜。

## 加工流程相当复杂

毛肚的加工流程也相当复杂，而这往往意味着高昂的人工成本。

不少品牌都说明过自家毛肚的加工流程。海底捞曾表示，自家的脆脆毛肚选用的是大片毛肚，先预煮至初步定型，再进行6道工序清洗加工，最后人工筛选切分，进行检测判断是否合格。巴奴则需要降温定型、高温浸烫等总共12道工序，才能将毛肚送上消费者的餐桌。锅圈也表示自家毛肚要经历八大精细工序。

在漫长的处理过程中，尤为重要的一点，是如何保留毛肚的脆嫩口感。

早期，不少商家会选择用火碱处理毛肚，更有甚者会用福尔马林（甲醛溶液）浸泡毛肚，使其变得饱满、有弹性。但如此制作的毛肚不仅有食品安全隐患，口感也不好，这些强腐蚀性会破坏毛肚的结构，使其过度硬化，涮烫时间稍长一些就又老又硬。

这就是消费者说的“塑料毛肚”——并不是真的使用塑料制作的毛肚，而是说这些毛肚的外观和口感类似塑料。

不过，随着科学技术的进步，毛肚的处理过程早已“升级”。如今，巴奴、海底捞、锅圈等多家品牌使用木瓜蛋白酶对毛肚进行发泡处理。

所谓木瓜蛋白酶，就是木瓜中的一种水解酶，它广泛存在于番木瓜的根茎叶和果实中，本质上这就是一种天然物质。虽然很多人觉得木瓜蛋白酶很陌生，但实际上它已经被广泛应用到我们

生活中的多个领域，食品、医药、日化、纺织等行业，都可以见到它的身影。

至于有网友疑惑的“木瓜蛋白酶是不是嫩肉粉”，答案是肯定的。

这二者不是一个东西。简单说就是，嫩肉粉是一种复合产品，某些嫩肉粉里确实含有木瓜蛋白酶，但与此同时还有别的添加物。木瓜蛋白酶则是单一酶制剂，只要合理使用，就不会造成健康危害。

只是如此一来，使用木瓜蛋白酶对毛肚进行处理，会进一步增加毛肚的成本。这倒不是说技术本身有多贵，而是发泡出品比会有不同。

毛肚发泡出品比是涨发后毛肚的重量和涨发前毛肚重量的比值。举例说明，1公斤毛肚涨发后重2公斤，那出品率就是1:2。不同涨发法，出品比不同，使用碱发毛肚涨发，出品比大概能达到1:3，而木瓜蛋白酶嫩化技术的出品比约为1:1.2。也就是说，酶处理的毛肚“少”了一多半。

此外，毛肚是一种比较“娇贵”的食物，品质会随温度变化而变化，温度太高或太低都不行。一般来说，鲜毛肚需要在加工处理完后，通过航空、公路等运输方式，全程冷链配送至餐饮门店，到店后也要冷藏保存。

某些有“特殊要求”的毛肚，会把储运温度控制在很小的范围内，如巴奴的新西兰冰鲜毛肚，从新西兰运回来，全程0℃~4℃恒温保鲜。这么算下来，可以说高品质毛肚不贵才奇怪。



精品脆毛肚

细腻柔软，脆嫩爽口 建议涮烫10秒

¥88/大份



大片脆毛肚

NEW畅吃卡 ¥55

¥62

+

加入购物车

## 贵，但爱吃

毛肚虽贵，但高昂的价格挡不住人们的热情。没办法，太好吃了。

牛油辣锅单涮毛肚已经是脆嫩弹滑的极致美味，若是将毛肚和其他食物结合起来，更是别有一番滋味。社交平台上，不少网友就晒出了自己的“毛肚+”食物，有用毛肚包虾滑的，有用毛肚卷香菜的，还有奇思妙想用毛肚蘸奶油的。

要单是口感好也就罢了，毛肚还是个营养全方面发展“选手”。

毛肚富含蛋白质、脂肪、钙、磷等多种营养物质，能为人体提供多种重要营养物质。吃毛肚，在享受美味的同时，也能补充多种人体所需能量。

在某些营养成分含量方面，毛肚表现得十分优异。论蛋白质，毛肚的蛋白质含量高达15g/100g，而被公认为补蛋白质优秀选手的牛奶，蛋白质含量约3g/100ml，即使是高蛋白牛奶也不过6g/100ml。

论铁、钙等微量元素，毛肚的铁含量为2mg/100g，锌含量7mg/100g，钙含量40mg/100g。作为对比，市面上很多补铁软糖的铁含量约2mg/粒，补锌产品的锌含量约5mg/瓶。抛开价格因素不谈，要想补铁、补锌，那去火锅店来一份毛肚就吃够数了。

更何况，毛肚里还不只富含铁、锌等，还有对视力有益的牛磺酸。可以说，这吃的不只是一口简单的毛肚，更是一口人体所需的重要微量元素。

与此同时，毛肚的脂肪含量低至1.6g/100g，碳水

化合物含量为0，热量为72千卡/100g，比“减肥水果”苹果的热量还低。可以说，毛肚是高蛋白、低脂肪、低热量食物，对有体重管理需求的人群相当友好。

别小看毛肚，上述数据和帝王蟹比起来，也不分伯仲。虽然帝王蟹在蛋白质、钙等部分营养元素方面数据略优于毛肚，但是毛肚热量更低，且在铁、锌等微量元素方面毛肚含量更高。

而且，从中医的角度来看，毛肚也比帝王蟹对脾胃更友好。

中医认为，螃蟹性寒，不宜大量食用，《本草纲目》中对蟹还有“咸，寒，有小毒”的描述。但毛肚却是相对温和的，有健脾胃之效。《本草纲目》对“肚”的描述是“（气味）甘，微温，无毒，（主治）补中益气止渴”。《本草蒙筌》也有载“……百叶、草肚俱健脾胃，免饮积食伤”。

此外，毛肚更“懒人友好”。

饭店呈上来的毛肚，几乎都是可食用部分，只需要“七上八下”，前后不过十几秒，就能享受美味。但要拆解一大只完整的帝王蟹，可要费不少工夫。

除了上面这些“常规”的好处，毛肚还有一个令人意想不到的优势：对健康促进有益，毛肚肽甚至可能应用到健康功能食品开发及医药制剂研究中。

西南大学李洪军教授课题组在国际期刊Food Chemistry上发表了一篇论文，就烹饪处理对毛肚体外胃肠消化过程中蛋白质消化率、肽组成及潜在生物活性肽的影响进行了研究。

结果显示，烹饪后的毛肚样品在胃肠道消化后表现出更高的抗氧化活性。对毛肚消化产物进行解析，共发现了14种具有抗氧化功能的活性肽序列。这些肽的结构特征待验证不仅具有清除自由基的抗氧化作用，还可抑制血管紧张素转换酶和二肽基肽酶IV，从而调节多种生物功能。

值得一提的是，烹饪过程能使毛肚的抗氧化功能“更上一层楼”。

过往研究表明，低温（<100℃）烹饪不会影响肉类肽的抗氧化特性，高温（>100℃）烹饪则会提高肉类的抗氧化活性。毛肚也遵循这一规律。

也就是说，经过高温烹饪的毛肚，抗氧化特性更强。

总的来说，毛肚的消化产物不仅有抗氧化能力，还具备显著的健康促进潜力，可作为功能食品开发的潜在原料。

说到这里，有读者或许会觉得，毛肚确实好吃，也营养丰富、有益健康，但着实太贵了，不如自己去外面买新鲜的，回家自己加工处理了吃。

可以，但不建议轻易尝试。

社交平台上有网友分享了自己在外面买毛肚，然后回家自己清洗的经历，但清洗过程相当“惨烈”，有强烈异味，而且不管洗几遍都处理不干净，最后连手都“臭了”。相关帖子评论区有网友发表回复表示，自己上次买了一套，家人洗了好久后煮着吃了，结果“吃到了草”。（中国新闻周刊）