

舟山梭子蟹的美味只能“烤”出来？不不，西班牙吃法、泰式吃法，还有川式、粤式……

# 花式吃法不断解锁中，看哪种更合你口味

□记者 陈静



8月2日，东海开渔的“第一风”梭子蟹急吼吼地“爬上”舟山人的餐桌，一年之中梭子蟹吃到爽的季节又到了。

按照舟山人的传统，鲜活大蟹必须一“烤”了之。深嗅着扑鼻的焦香味，擦擦口水，打开蟹盖，雪白的蟹肉饱满晶莹，趁着蟹黄滴落之前，嘬上一口，鲜香嫩滑充盈口腔，再咬上一口蟹肉，满嘴都是梭子蟹独有的鲜甜。

但你若认为梭子蟹只能烤，那便错了。因为食材来源丰富，各种花式烹蟹法正被不断解锁。清蒸、葱油、盐焗、腌制……从八大菜系的特殊手法到西式菜系的独特料理，只有你想不到，没有吃货们做不出的。不信？且来尝尝！



舟山“第一菜”红青呛蟹

04



舟山论坛APP

## 老祖宗们的吃法 保留原汁原味“一口鲜”

舟山人吃蟹要用烤，这个烹饪方法在其他地方是相当少见的。在其他地方还在为螃蟹是蒸着吃还是煮着吃犯愁的时候，舟山人的老祖宗们早已拎起这横行霸道的“海底将军”，判了“炮烙之刑”。没错，就是直接丢铁锅里，不加一滴水地干烧。

小一点的螃蟹，直接烧到铁锅冒青烟，就能大块快颐。大一点的没那么容易熟，需要转小火焖一下。和别的海鲜不一样，蟹的焦香味也应该归于被品尝的内容之一。缺了这股味道，烤蟹就仿佛失去灵魂一般，达不到极致诱人的地步。

从事海鲜经营的张磊，常会给买主们普及烤蟹知识。毕竟，买蟹的也不全是行家手里，会吃蟹却不会烤蟹的年轻人照样不少。“阿拉舟山人老祖宗，吃烤蟹其实是没办法。”他说，“想想看，那时候下海捕鱼的都是些穷苦人，船上哪有精细调味料，螃蟹捕上来后，随手拿几个放进锅里，不加一滴水，直接烧火烤十几分钟就能出锅，比做鱼方便多了，所以这个方法一直被沿用至今。”

干烤的螃蟹，因为体内水分大量蒸发，肉质便有了弹性和韧性，自带的鲜甜腥口感让人欲罢不能。但这个方法也正在被后人改进，防焦糊、辟腥味、提升口感，总有人在“简单粗暴”之上生发出别样的美感来。

把梭子蟹刷洗干净，在锅内铺上菜叶，螃蟹肚子朝上置于菜叶之上，再放几片生姜祛腥。盖上锅盖，大火烧5分钟，看着锅盖边冒出的水蒸气逐渐强劲起来，空气中就逐渐弥漫蟹的焦香。这个时候，转中小火再煮5-7分钟，最后关火焖2分钟。整个烤蟹过程，是决不能开盖来看的。最后“焖”这个步骤很有讲究，有经验的老人们说，绝立即掀开锅盖，是怕蟹肉“飞”了。细究之下，其实这话有道理，因为可以利用最后的蒸汽热力让蟹熟透，防止烤蟹因为“差一口气”而夹生。

热气腾腾的传统舟山干烤梭子蟹，一出锅就必然是餐桌上的“明星”，大抵是因为没别的菜能“红”过它。趁热开盖，摘下腮和胃，一掰、一拽，蟹腿肉似花瓣般四散，剩下的就是你的“口舌功夫”。老底子舟山人最地道的烤梭子蟹，保留物质匮乏年代特有的“一口鲜”，也同样能成为物质丰富年代难以忘怀的记忆。



梭子蟹罗宋汤



螃蟹焖鸡

## 舟山咸蟹，家乡味道有无可阻挡的魔力

老祖宗的留下来的技艺绝不止于烤。除了盐，啥都不多的舟山，生腌、暴腌、呛腌的螃蟹比干烤更受欢迎。以至于舟山人对外介绍的头一道特色菜必然是红青呛蟹，仿佛与生俱来的本能。用盐保鲜，这原本是没有冷藏保鲜技术的年代，大量梭子蟹最终的“归宿”。除去蟹盖、蟹胃、蟹腮，然后大卸八块，加盐暴腌数次，彻底腌出生水的咸蟹股，是旧时渔家的“长年下饭”。夏天为防变质，蟹块剁得细些，便是蟹糊，冬天调一盆卤水，把膏蟹整只放入、压实，便是呛蟹。

如今，普通人家想要咸蟹做“长年下饭”已然不可得，那就有了更精细的做法。选个头够大、膏腴肉肥的螃蟹，剥开蟹壳，去除内脏杂物，将螃蟹剪成小块，然后撒上海盐、生姜、米醋、黄酒、白糖……各种配料调和腌制，这些手段显然很上档次。舟山妈妈们制作的蟹糊、蟹股，各种调味料的配比都不同，唯一相同的是记忆中的咸鲜香甜。

舟山姑娘章宁宁最喜欢妈妈做的蟹糊，色泽黄润，鲜香浓郁，味咸适中。用筷子挑一口蟹糊，肉脆味美，就着白米饭，一口下去齿

颊留香，伴随着微微醇香酒味，口感咸嫩滑，非常独特。“放多少配料，大多数时候凭手感。做得多了，自然能知道。”她妈妈说得很自信。而且舟山的巧手主妇们料理螃蟹大多有这种迷之自信，毕竟梭子蟹是“舟山特产”，舟山人不好意思说不会做。

喜欢舟山咸蟹的人，会觉得这种“野蛮生食”的魔力无可阻挡。它的那种滋味，仿佛伸出一只小手，挠到你的五脏六腑，瞬间勾起你的食欲，让你不知不觉间就多吃了几碗饭，撑到肚皮浑圆还舍不得停筷。

## 中西合璧，梭子蟹和西式料理碰撞出火花

把梭子蟹的蟹肉先挑出来放在蟹盖上，然后放入芝士碎，最后盖上一片芝士片，放入烤箱(上火200℃、下火220℃)，只要15-20分钟，芝士的香味和梭子蟹的鲜味便“碰撞”在一起。打开烤箱，香气扑面而来。当螃蟹的鲜，混着黄油的香，随着芝士的融化“蹿”进鼻腔时，舌尖早已忍不住要“翩翩起舞”。这道芝士蟹斗深受老饕们的推崇。

品尝梭子蟹的方式花样百出，梭子蟹西式做法也成为食客们的新选择。

舟山某酒店主厨刘杰向记者介绍，梭子蟹可以借鉴多种西式的烹饪方式。黄油焗蟹，芝士焗蟹，黑胡椒炒蟹等，不同的烹饪方式，梭子蟹的风味也是各有千秋。“黄油焗梭子蟹，表面的蟹肉烤得酥脆，底下的蟹肉浸润了黄油，结合酱油的香味，却不喧宾夺主，将蟹的鲜甜牢牢锁住。黄油的香味和梭子蟹的鲜味混合在一起，打开锅，香气扑面而来。”

在舟山从事水产经营的金先生说，8月至10月是每年梭子蟹上市的高峰时间，此时，他会制作几道别样的梭子蟹菜式。最常吃的是一道“凉拌蟹肉”。“就是把梭子蟹清蒸后挑出蟹肉凉拌来吃。”他说，自己做的凉拌蟹肉还有一点小诀窍，“将梭子蟹蒸熟后，挑出蟹肉。再炸一些薯条，放入樱桃番茄、紫甘蓝等配菜，之后调制沙拉酱。我一般都是超市现买的酱料，微微加入一点芥末，那口感会完全不同。这样拌出来的蟹肉清爽可口，是一道非常适合夏天的凉菜。”另外，金先生也尝试过用蟹肉做成肉饼油炸着吃，而他女儿则喜欢将梭子蟹做成面包汤。

曾经在西班牙留学的网友叶子说，她最喜欢用西班牙火腿搭配梭子蟹，那口感会惊艳味蕾。先将处理过的梭子蟹裹上淀粉，在油锅内炸至金黄。再在平底锅中放入青椒、小米辣和番茄酱简单翻炒。最后加入西班牙火腿，用它

自带的鲜咸给菜品调味。“这种做法是我偶然发现的。去年我休假在家时，看到网上有人分享各种西餐做法，我就想到了用西班牙火腿配梭子蟹来试试，没想到做完以后，朋友们都说好吃。今年开捕之前，朋友们就已经早早预定了这道美食，打算周末来我家大快朵颐。”



焗梭子蟹

## 泰式梭子蟹，感受一把“萨瓦迪卡”的热情

“不论是坚硬的蟹壳、蟹腿，还是白嫩的蟹肉，都被调厚的咖喱汁包裹，入口十分细腻、鲜美。咖喱酱汁辣中带甜，甜中有鲜，我们两个女孩子，为了这盘咖喱梭子蟹，足足干掉了3碗米饭。”回忆起数年前在泰国品尝到的泰式咖喱梭子蟹，舟山姑娘林璇感觉自己的味蕾又在“蠢蠢欲动”。

林璇说，因为自己对泰国咖喱梭子蟹的味道念念不忘，后来曾在家中几次试做。“一开始想得很简单，无非就是梭子蟹煮熟放点咖喱，但是做起来真没那么简单，感觉做出来的只是咖喱味道的炒蟹而已。我很喜欢研究美食，所

以就在网上搜索做法。原来做这道咖喱梭子蟹，不能用咖喱块，而是要用咖喱酱加入椰浆、香茅草等，经过煎炸、调味才能做成。后来，经过一番摸索，我做出来的咖喱梭子蟹，味道虽然没法和在泰国尝到的相媲美，但是比之前做出来的好吃多了。”她说，自己在泰国买梭子蟹的时候，还看到一种很有意思的现象。“泰国人卖梭子蟹，会在蟹盖上挖一个洞。不少游客以为这螃蟹不新鲜，其实这是泰国的一种传统，为了让游客更清楚地看到里面的蟹黄。在泰国，蟹不贵，品质也很好，而且有别于舟山梭子蟹，个头都很大，所以我们经常买。”

在泰国定居多年的舟山人汶曼说，泰国梭子蟹的做法和舟山有很大差别。“咖喱是泰国十分重要的调味品，香味浓郁，泰国梭子蟹和咖喱搭配居多。另外一种常见做法就是生腌。是把螃蟹切成小块腌制一下，可以直接吃，不用自己再回家加工处理，很方便。”泰国的生腌螃蟹经常会加鱼露等调味料，虽然她在泰国定居多年，一直吃不习惯。“最喜欢的还是咱们舟山人的呛蟹和蟹糊，实在太想念的时候，就会自己动手用泰国梭子蟹做一点。不知道是不是海域的关系，总觉得咱们舟山的梭子蟹肉质更鲜更嫩滑。”她说。

## 川味梭子蟹、粤式梭子蟹，总有一道适合你

梭子蟹的吃法很多，清蒸、盐焗、红烧、蟹炒年糕、红青呛蟹、梭子蟹炖蛋、蟹糊……花样层出不穷。而对于四川、湖南、贵州等中西部的食客来说，没有什么比香辣梭子蟹更诱人了。

个头硕大的梭子蟹，切块放入热油中，断生后捞起，再依次放入辣椒粉、小米椒和蒜蓉炒后加入料酒、生抽、盐和糖。继续翻炒至蟹肉上色再放入淀粉勾芡，美味诱人的秘制香辣梭子蟹便可以出锅了，最后撒一把芹菜碎或者香菜叶，完美！这样的香辣蟹油香四溢，就连蟹脚都是香辣咸鲜，若是再来一瓶冰啤酒，就是夏夜中最诱人的美味。

而避风塘炒梭子蟹、梭子蟹焖鸡则让舟山的梭子蟹增添了广东风味。

刘杰告诉记者，避风塘炒梭子蟹是一道经典的粤菜，蒜末香味浓郁，面包糠也是香香

脆脆的很好吃，制作起来并不复杂。“梭子蟹洗净切块，擦干水分后表面蘸上少许淀粉。裹粉可让蟹肉和蟹黄在烹饪时不至于流失。待锅中油至6-7成熟时，放入梭子蟹块，炸熟。蟹壳可以炸两次，更加酥脆。接下来就是将蒜蓉、洋葱、姜末放入油锅爆香，放入面包糠后转中小火来回翻炒，加入椒盐、白胡椒、干辣椒碎调味。最后倒入炸好的梭子蟹翻炒均匀，撒上少许葱花就可以出锅了。”

螃蟹焖鸡是一道粤菜中的常见菜，色香味俱全。螃蟹鲜美，鸡肉滑嫩爽口，因为吸收了足够的料汁，十分入味。“这道菜最后要在砂锅里焖一下。砂锅能均衡而持久地把外界热能传递给内部原料，相对平衡的环境温度，有利于水分子与食物的相互渗透，可以最大限度地释放食物味道，很好地

保留螃蟹和鸡肉的鲜味，而且鸡肉更加软烂。”刘杰说。

(本版图片由受访者提供)



蟹肉炖蛋