

## 秋风起,蟹脚痒

## 舟山人刻在骨子里的“梭子蟹”食单来了

□记者 刘慧静



每年入秋,舟山人的餐桌就自动切换成“梭子蟹模式”。刚捞上来的肥蟹,带着咸湿的海风气息,一筐筐运进舟山国际水产城,再顺着小竹篮、塑料桶,流进千家万户的厨房和餐桌。

对于舟山人来说,梭子蟹从来不是什么“稀罕的时令珍馐”,而是刻在一日三餐里的日常——是下班路上顺手在路边摊挑两只的随性,是家里来客时蒸上满满一盘的体面,也是祖孙三代围坐桌边,一起拆蟹肉的慢悠悠的夜。

很多人吃了一辈子梭子蟹,却未必知道它为啥叫“梭子蟹”。老舟山人会指着刚捞上来的活蟹告诉你,你看它的壳,中间宽、两头尖,两侧还翘着两根尖尖的长刺,跟以前阿婆们织布用的木梭子一模一样,在海里游起来蹿得飞快,活像梭子在织布机上来回穿,“梭子蟹”这个名字,就这么来了。



## 舟山人的梭子蟹做法：

从清蒸到呛蟹  
每一口都是海的本味

舟山人做梭子蟹,最讲究的从来不是复杂的调料,而是“不抢味”。刚上岸的鲜活蟹,本身就带着海水的清鲜,任何多余的香料都是对这份鲜的浪费。

最经典也最考验蟹品质的,自然是清蒸。舟山本地蒸蟹,从来不用花里胡哨的做法:首先要将鲜活的梭子蟹刷得干干净净,绑住蟹脚防止它在锅里“挣扎”掉腿,肚皮朝上放进蒸锅,大火蒸个15分钟左右就够了。时间不能太长,不然蟹肉会老得发柴;也不能太短,没熟透的蟹吃着不放心。蒸好的蟹端上桌,掀开蟹壳就是满当当的白膏黄脂,蘸上用生抽、米醋、姜末调出来的姜醋汁,咬一口蟹肉,甜丝丝的鲜味儿直接上舌尖漫到后耳根。老舟山人说,能经得起清蒸的蟹,才是真正的好蟹——但凡蟹差一点,一蒸就露了怯,鲜味儿就散了。

除了清蒸,舟山人餐桌上出镜率最高的,非呛蟹莫属。这是舟山人刻在基因里的“冷浪浪漫”,也是逢年过节家宴上的“硬菜门面”。选刚上岸的红膏母蟹,用提前调好的饱和盐水——舟山人叫“呛蟹水”,放进去腌上12小时,捞出来用保鲜膜裹紧放进冰箱,吃的时候切开,蟹壳里的红膏已经凝得像玛瑙一样,半透明的蟹肉带着冰碴子,就着热粥或者泡饭咬一口,咸鲜直冲脑门,是舟山人从小吃到的“下饭神器”。很多在外的舟山人,最想念的就是家里妈妈腌的那盘呛蟹,别的地方做的,总归少了点东海海水的味道。

要是赶上家里来客人,蟹的数量多,舟山人还会做“倒笃蟹”。把蟹对半

切开,切口朝下摆在盘子里,水开后蒸个七八分钟就端出来,撒上葱花,最后“啞啦”一声浇上一勺滚烫的热油,葱香和蟹香瞬间裹在一起,连盘子底的汤汁都要蘸得干干净净。还有螃蟹炒年糕,是不少舟山人喜欢的吃法:把蟹切块过油炒香,加入年糕片,倒一点生抽调味,焖到年糕吸饱了蟹的鲜气,年糕软乎乎,蟹肉甜丝丝,放在一起简直“绝配”。

## 传下来的挑蟹秘诀：

三个步骤  
挑出满壳肥蟹

很多外地朋友来舟山买梭子蟹,总说自己不会挑,挑回去的蟹空得很,全是水。其实在舟山,随便拉一个老渔民,都能教你几手挑蟹的秘诀。

第一步先看蟹的“三角肚”。舟山老渔民有句老话:“白肚尖,蟹满边;黑肚沉,蟹肥人。”说的就是梭子蟹腹部的三角区域,那个白色的三角块越往蟹的尖角方向靠,说明这只蟹的肥度就越好,蟹壳里的肉塞得越满。要是三角肚的位置靠下,那这只蟹多半还没长好,剥开壳里面空空荡荡,没什么肉。除了三角肚,还要看蟹的肚皮颜色,肚皮颜色越深、偏深灰色的,蟹的肥度就越好,那种肚皮白白净净、颜色很浅的,大多是刚换完壳的“水蟹”,吃着没多少肉。

第二步是上手掂分量。两只看起来差不多大的梭子蟹,拿在手里掂一掂,沉甸甸压手的那只,肯定是肥的;拿在手里轻飘飘的,哪怕壳再大,里面的肉也不会多。老渔民挑蟹的时候,还会用手指捏一捏蟹最后一条腿的根部,要是捏上去硬邦邦的,捏不动,说明蟹肉已经长实了;要是一捏就软乎乎凹进去,那这只蟹肯定是空的,没什么吃头。

第三步还要看蟹的活力和外壳。鲜活的梭子蟹,蟹眼睛一碰就会灵活

地动,蟹脚捏上去结实有力,翻过来能自己快速翻回去。外壳要选光亮、坚硬的,那种蟹壳发暗、摸上去发软的,要么是不新鲜,要么是刚换完壳的“水蟹”。老舟山人还会偷偷告诉你一个小技巧:把蟹举起来对着光看,要是蟹壳的边缘没有透明的空隙,全是满满的实体,那这只蟹就是“蟹中极品”,剥开壳全是满当当的肉和膏。

## 吃梭子蟹的“舟山规矩”：

鲜归鲜  
这些细节不能马虎

舟山人吃了一辈子梭子蟹,爱得深,也懂怎么吃得安全舒服。老辈人传下来的吃蟹规矩,都是靠着几十年的生活经验攒出来的实在道理。

首先是这四个部位,绝对不能吃:蟹腮、蟹肠、蟹胃和蟹心。蟹腮长在蟹壳两侧,软乎乎的像眉毛,是梭子蟹在水里用来过滤杂质的地方,藏了很多脏东西,吃的时候要直接扯下来丢掉;蟹肠是蟹身里那条黑色的细线条,装的是蟹的排泄物;蟹胃藏在蟹黄里面,是个三角形的小囊,里面全是泥沙;最寒的就是蟹心,长在蟹身的中间,是个白色的六角形小片,舟山人常说“吃蟹心,寒三天”,不管多爱吃蟹,这几个部位都要摘干净再下嘴。

然后是死蟹不能碰。梭子蟹一旦死亡,体内的组氨酸很快就会分解成有毒的组胺,哪怕后来再煮熟,这些毒素也很难被完全破坏,吃了很容易引发头晕、呕吐、拉肚子。在市场里,死蟹的价格连活蟹的三分之一都不到。还有生蟹、醉蟹没有腌透的,也不能随便吃,野生梭子蟹可能携带寄生虫,没有彻底腌透或者煮熟,很容易把寄生虫吃进肚子里。不管是清蒸还是做呛蟹,要么彻底高温蒸煮15分钟左右,要么按舟山本地的呛蟹配方腌够时间,才能吃得放心。

吃蟹的时候,搭配也有讲究。梭子蟹本身性寒,舟山人不会就着冰啤酒、冰饮料大口吃,那样很容易把胃吃疼。老辈人吃蟹,会配一杯温热的黄酒,或者蘸着加了足量姜末的醋,用姜的暖中和蟹的寒。吃完蟹之后,不会马上吃大量的柿子、西瓜、梨这些寒性的水果,也不会立刻喝浓茶,不然肠胃弱的人很容易闹肚子。

吃蟹的量也要有分寸。哪怕梭子蟹再鲜,舟山人也不会一顿十几只往肚子里塞。普通人一顿吃个两三只就够了,蟹黄的胆固醇含量不低,吃多了肠胃消化不了,还容易给身体添负担。尤其是本身尿酸偏高、脾胃虚寒的人,还有孕妇、小朋友,更要控制好量。吃剩下的梭子蟹,一定要放进冰箱冷藏,最多不要超过24小时,下次吃之前必须彻底加热透,不能隔了两天还拿出来直接吃。

从码头刚捞起来的活蟹,到餐桌上冒着热气的清蒸蟹、浸着咸鲜的呛蟹,每一口蟹肉里裹着的,都是代代舟山人藏在烟火里的生活滋味。它连着渔港的浪,牵着家里的灶台,也系着每个在外舟山人心最软的乡愁——不管走得有多远,一想起家里那盘梭子蟹,就知道自己的根,还在这片飘着蟹香的海岛上。

本版图片为资料图片

