

# 「蟹逅」美味，不僅在陽澄湖

時下，在中國正是一年一度的「吃蟹季」。新鮮肥美的螃蟹們，又可以在餐桌上「橫行霸道」了。那麼，淡水蟹和海水蟹，你中意哪款？又是哪裡的「蟹蟹」讓你更心動呢？

## 淡水蟹「半壁江山」在江蘇

在眾多淡水蟹中，中華絨螯蟹倍受歡迎。這個名字念起來似乎有點拗口，人們更熟悉的是它的另一個名字——大閘蟹。

作為淡水蟹美味中的一員「猛將」，提到大閘蟹，很多人最先想到的或許是「陽澄湖大閘蟹」。

陽澄湖大閘蟹體大肥碩，青殼、白肚、金爪黃毛、蟹黃如金、蟹膏似玉，食之令人回味無窮。而這離不開陽澄湖所提供的得天獨厚的生存條件。

陽澄湖水面寬闊、水質清澈、水草豐茂且富含礦物質，魚蝦和浮游動物在此聚集，為大閘蟹提供了豐富的食料；且由於湖底泥土較為堅硬，以及大閘蟹經常踩在水草上爬行，這使得其腹部甲殼及爪子較為潔淨、有力。

另外，大閘蟹是洄游性生物，每年秋分過後，這裡的大閘蟹都會成群入江，順流東去，到入海口的淺海區交配。而陽澄湖是相鄰長江口與入海口最近的湖泊之一，大閘蟹洄游線路相對縮短，消耗減少，因此更為美味。

其實，江蘇水系發達，湖泊眾多，除了陽澄湖大閘蟹，還有眾多美味的大閘蟹。

興化大閘蟹在「殼青、肚白、金爪黃毛」的特徵外，還有「膏紅、肉鮮」的特點，吃起來鮮香味足。部分原因便在於興化地勢低平，境內天然湖泊及河流數不勝數，湖蕩密佈，河道縱橫交錯，且水質清澈，十分適

合大閘蟹的生長。

再從大一點的位置看，興化市地處江蘇泰州，泰州的水資源豐富，它位於長江北岸，境內有長江和淮河兩大水系，這就為養殖大閘蟹提供了更多可能。不只興化大閘蟹，這裡的溱湖簕蟹也十分有名。

溱湖位於蘇中里下河腹部地區的溱潼鎮，江水、海水和淮水「三水」交匯，形成了水寬、水清、水草肥美的溱湖。

除了優越的生存環境，這裡對於蟹的「體能」也有要求。只有膘肥體壯、力大無窮，能翻過竹籬柵欄的蟹才能稱之為簕蟹。因而這裡的蟹還有「體健、色亮、腿長、爪尖」的特點，肉質細嫩，黃滿膏肥。

出了泰州，還有不少大閘蟹美味。流過淮安、宿遷兩市境內的活湖水——洪澤湖，也是大閘蟹成長的極優位置，有意思的是，洪澤湖大閘蟹的背面自帶字母「H」的形狀，彷彿天然烙印的洪澤湖標記。

當然，產自江蘇的鮮美大閘蟹還不止這些，固城湖大閘蟹、太湖大閘蟹、高郵湖蟹、長蕩湖大閘蟹、大縱湖螃蟹、寶應湖大閘蟹、駱馬湖大閘蟹、白馬湖大閘蟹、鎮江長江蟹……都各具風味，吃不夠，也寫不完。

也正因「蟹」產豐富，在江蘇各地，人們從不執著於陽澄湖大閘蟹，畢竟，這裡到處都是大閘蟹，誰家門口的大閘蟹更好吃才比較重要。



▲帶有「H」造型的洪澤湖大閘蟹。



▲陽澄湖大閘蟹。

## 除湖中養蟹、稻田養蟹，還有沙漠養蟹

每年9月到11月，江蘇各地盛產美味大閘蟹，其他地方也不遑多讓。

### 崇明清水蟹

要說大閘蟹，一定要提的便是上海「崇明清水蟹」，也可稱其為「崇明老毛蟹」。因崇明蟹蟹苗質量優異，很多有名的大閘蟹的蟹苗皆來自於此。

崇明老毛蟹較為特別的是，它須在鹹水中交配產卵，在半鹹水中淡化，在淡水淺水中生長，而崇明島臨江達海，與長江水相近，為老毛蟹的繁衍生長提供了不可替代的水域環境。

同時，長江口水質富含營養鹽類和浮游生物，也能滿足蟹苗生長需要，使其肌肉組織緊密而不疏鬆。這也成就了崇明毛蟹個小、殼薄、肉質細密有香味、蟹黃足、蟹膏多的特點。

### 黃陂湖大閘蟹

在安徽，也有很多湖盛產大閘蟹。黃陂湖、白蕩湖、女山湖、沱湖、焦崗湖……來自這些地方的大閘蟹也組成了一頓頓美味盛宴。

這之中，地處合肥市廬江縣境內的黃陂湖屬長江流域巢湖水系，是巢湖支流西河上游的重要水源地，由於縣河常年夾帶大量泥沙流入湖內，且湖底平淺，水位不高，湖水常泛一層微黃漣漪，因而得名「黃陂湖」。

### 軍山湖大閘蟹

其實，大湖周邊是有很多美味大閘蟹的，比如，位於鄱陽湖南岸的軍山湖出產的清水大閘蟹，便以「大、肥、腥、鮮、甜」等特徵聞名。

軍山湖地處江西省南昌市進賢縣，是鄱陽湖的子湖，這裡日照充足，降水量多，且周邊無工業污染，因而湖水碧綠，水草茂盛，生物種群繁多，非常適合河蟹及漁業生產、發展。

### 洪湖大閘蟹

洪湖是湖北省的第一大淡水湖，具有接納四湖地區上中游來水、在汛期調蓄長江洪水的重要作用。洪湖蓮藕、洪湖小龍蝦都十分美味，這裡的大閘蟹更是一絕。

碧波蕩漾、水體澄澈、透明度高，水草豐茂，餌料豐富的洪湖水，養育了無數體型肥碩、肉質細膩緊密，甲殼豐滿有光澤、味美香甜的大閘蟹，食之回味悠長。

### 大通湖大閘蟹

不只湖北，位於湖南省益陽市的大通湖大閘蟹也很受歡迎。大通湖是組成洞庭湖的

較大的湖泊之一，也是長江蟹洄游育肥的棲息之地，水域廣闊、生態良好、水質清澈，擁有茂盛的水草和豐富的螺蚌資源，是大閘蟹生長的理想地。

### 黃河口大閘蟹

黃河口大閘蟹來自山東省東營市，產自黃河入海口處，因泥沙淤積沉澱，這裡形成了大面積的淺海灘涂與濕地，水草、餌料都非常適合大閘蟹生長。

由於此處的淡水鹽度更高，含有豐富的礦物質，大閘蟹很是鮮甜；且黃河口屬於偏鹼性的水土環境，大閘蟹無需用厚硬的蟹殼抵禦酸性元素侵蝕，因而蟹殼較為薄軟，蟹肉更加豐滿。

### 盤錦河蟹

除了黃河口大閘蟹，盤錦河蟹同樣久負盛名。盤錦地處遼寧省西南部，這裡的河蟹採取了稻田養蟹、葦田養蟹、池塘、溝渠及水庫等多種養殖方式。

稻田養蟹、稻蟹共生，河蟹為水稻松土、除草、捉蟲、施肥，水稻為河蟹淨化環境、提供遮蔽場所，互惠互利。

不過，由於長在稻田地裡，盤錦河蟹的肚臍和爪子看上去略髒，腿毛為深褐色，蟹殼呈黑綠色，個頭略小，但肉質緊實、肥碩，膏滿黃溢，鮮美多汁，吃起來野趣十足。

### 七里海河蟹

盤錦河蟹有稻田蟹，位於天津寧河區的七里海河蟹也有稻田蟹。七里海是古瀉（xi）湖濕地，水質潔淨、富含微量元素、天然餌料豐富，使得河蟹品質優良。七里海河蟹的蟹蓋呈青黑色且有光澤，蟹殼有「馬蹄印」，腹臍為白色，蟹腿上的毛髮為金黃色，體型勻稱，近方形，蟹黃為暗紫色中帶紅色，蟹肉細嫩。到天津，定要吃一碗七里海河蟹麵，讓美味在舌尖縈繞。

### 新疆大閘蟹

除了湖中養蟹，稻田養蟹，還有在沙漠養蟹的，那便是來自新疆的大閘蟹。新疆和田縣地處塔克拉瑪干沙漠邊緣，雖然這樣的鹽鹼沙地無法讓植物生存，其鹽分卻可以為大閘蟹生長提供養分，使其肉質更加鮮美。

至於水源，可以從不遠處的玉龍喀什河獲取，在豐水期時將水引入養殖地，來自江蘇的大閘蟹就可以在「沙漠」痛快生長了。

此外，由天山雪水餵養而成的「天山雪蟹」也是新疆大閘蟹的一大特色。

總而言之，從8月到11月，整個秋天都是滿溢的蟹香。

## 淡水蟹和海水蟹都有各自的「吃眾」

靠湖吃湖，靠海吃海。於是，淡水蟹和海水蟹都有了各自的「吃眾」，有人喜歡淡水蟹的膏黃滿腹，也有人喜歡海水蟹的極致鮮甜。

秋天，開海之後，也是梭子蟹在市場上最活躍的時候。

其實，人們口頭常說的梭子蟹通常指三疣梭子蟹，它分佈較為廣泛，產量也很高，從渤海到南海都能見到，這也給「老饕」們提供了更多選擇。

萊州梭子蟹、昌邑梭子蟹、黃驊梭子蟹、舟山梭子蟹、炎亭梭子蟹、贛榆梭子蟹、東港梭子蟹……肉質細嫩、味道鮮美，吃完膏脂，再吃蟹肉，細細品味還能感受到蟹肉中的絲絲甘甜，而梭子蟹的「大個頭」又能使食客們的歡樂加倍，吃梭子蟹，主打一個「盡興」。

除了三疣梭子蟹，同屬於梭子蟹家族的遠海梭子蟹也是海水蟹市場的重要成員。藍色的足和螯、甲殼上帶有花白雲紋，公蟹一出場，僅以「顏值」便能穩居C位。

藍花蟹在長江以南沿海較為常見，多生活在較深的沙質或泥沙水域，為暖水性蟹類。其個頭較三疣梭子蟹略小一點，但殼薄且肉量飽滿，入口鮮甜，可以說是只「才貌俱佳」的蟹了。

被稱為花蟹的，除了藍花蟹，還有紅花蟹，不同於藍花蟹的魅惑藍，紅花蟹是張揚的紅褐色，其背殼中央有明顯的「十字形」黃色花紋。

紅花蟹常見於中國海南沿海、閩南沿海以及廣東的沿海地區，體形比梭子蟹要肥厚，兩側較鈍，並非尖銳細長的「梭子尖」。吃紅花蟹，定要嚐嚐「潮州凍蟹」，不只保留了蟹的鮮香，還細膩爽口，極具特色。

青蟹廣泛分佈在中國浙江、福建、廣東、廣西等沿海區域，個大、肉厚，也是很多沿海民衆的優選美味。

青蟹外觀偏青綠色，背面光滑，蟹鉗較大偏硬，但肉多、甘甜且緊實。並且青蟹上市時間較長，從夏天到秋天，美味一直在線。吃海水蟹，就是要「酣暢淋漓」。

## 吃蟹是美味潮流，亦是文化傳承

在萬分期待中，終於要來到最激動人心的時刻了，吃蟹。

第一頓，當然要品一品原汁原味的「清蒸」，金黃璀璨的大閘蟹蟹黃香氣四溢，蟹蟹肉絲絲分明，剝開蟹殼的一瞬間便令人食指大動，再輔以蘸汁，或搭一杯黃酒，與三兩好友對坐，愜意不過如此。

將蟹黃、蟹肉拆出，輔以其他食材製作而成的蟹粉小籠包、蟹粉豆腐等也是江南地區的特色美食，細膩的口感又是另一種味蕾享受。

融合了川菜做法的香辣大閘蟹則能將舌尖的刺激拉到極致，給人另一種體驗。

此外，還有面拖蟹、避風塘炒蟹、鹽焗蟹、肉蟹煲、咖喱蟹等多種做法，將食客對螃蟹的體驗值直接拉滿。

其實，吃蟹在中國已有很長的歷史。周代典籍中便有「成王時，海陽獻蟹入貢」的內容，海陽所獻的應是海蟹。

晉代亦有吃蟹的相關記錄，《晉書》中寫名士畢卓，「右手持酒杯，左手持蟹螯，拍浮酒池中，便足過一生矣」。

到唐、宋時期，食蟹之風最盛，諸多文人在詩中描述了吃蟹場景，唐代李白在《月

下獨酌》中曾寫到「蟹螯即金液，糟丘是蓬萊」；黃庭堅也在《次韻師厚食蟹》提到「海饌糖蟹肥，江醪白蟻醇」。

不只是詩，當時甚至還出現了關於蟹的專著。唐代陸龜蒙著有《蟹誌》，宋代傅肱的《蟹譜》以及高以孫撰寫的《蟹略》則對食蟹文化進行了詳細介紹。

大約中唐以後，隨著北方戰亂和氣候變冷，經濟、文化中心逐漸南移，江南等地的稻作農業逐步成熟，這也正是後世食蟹之風最盛的地區。

到了清代，除了江浙地區，京津地區也愛吃蟹，且主要食用的是白洋灘的勝芳蟹。後來，吃蟹的習慣逐漸盛行。

關於蟹的吃法，古時也有很多，較早的吃法是「蟹胥」，將其剁碎加醬料煮熟食用；而後逐漸有了將蟹製成蟹醬的「糟蟹」，隋唐時期「糖蟹」較為流行，「蟹粉湯包」「蒸蟹」「蟹羹」「醉蟹」等吃法在古代也已存在。

如今，一些蟹的做法得以流傳，新的做法也在不斷發展。眾多美味，充盈人們的味蕾，也在不斷豐富著人們的生活。吃蟹，是美味潮流，亦是文化傳承。

作者／十九

本版圖文均據《中國國家地理》雜誌