

不是所有梭子蟹都叫“白蟹”

“白蟹”到底是什么蟹？这个您真的知道吗？小D今天和大家探讨下。

百度里有这么个介绍，说梭子蟹在有些地方被称为“白蟹”。

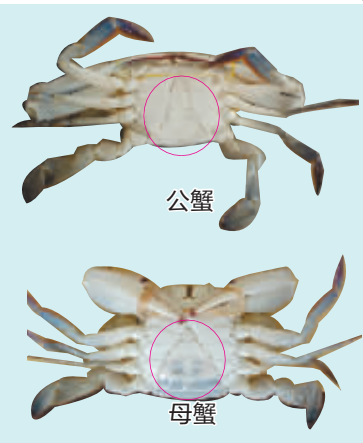
不过，在象山石浦渔港经营梭子蟹20多年的林女士告诉小D，梭子蟹的称呼其实有很多讲究，主要以其雌雄来区分，不是所有的梭子蟹都叫“白蟹”。

“公蟹和母蟹的叫法是不一样的，而且不同时期的价格也有很大差别。”林女士介绍说，初秋上市的梭子蟹一般是刚刚长成的，这个时候的公蟹就叫“白蟹”，母蟹称为“小娘蟹”，个头要小一些。

“小娘蟹”的意思就是母蟹还处于女孩阶段，不太成熟。林女士说，等“小娘蟹”长大成熟，与公蟹交配之后，会长出红膏，就成了“膏蟹”，可腌制成宁波名菜“红膏炆蟹”。

“现在的‘白蟹’味道很好！”按照林女士的说法，现在的“白蟹”是刚刚长成的，用现在年轻人的说法就是“小鲜肉”。

那么，如何区分梭子蟹的公母呢？看脐部就行，就是肚子那一块，看下图片，公蟹脐尖，母蟹脐圆。



秋风起，蟹脚痒，又到了吃蟹的好时节。宁波人最近狂吃“白蟹”，一方面是因为现在的“白蟹”肉质鲜嫩，另一方面价格也实在是便宜。小D的一位同事甚至开始抱怨说，老妈天天买白蟹，已经吃到腻了。前不久，网上还传出“白蟹”身上有“针孔”的说法，又推高了“白蟹”关注度。今天，小D就跟吃货们聊聊“白蟹”的那些事儿。
记者 林华奇 文/摄

5 求助商販

如果不会挑蟹，怎么才能买到最好的“白蟹”呢？小D教你几招笨办法。

你先问价格，多问几家，然后买最贵的那种，买几个螃蟹也无须还他价格，就说自己家里人一直在他地方买蟹的，让他帮忙挑几个肥的，还可以威胁说，要是煮熟了不肥，下次不来买了。

根据多年的买菜经验，宁波菜市场的商贩还是比较诚信的，但也很会做生意，你买最贵的，肯定会给你挑最好的“白蟹”。最好不要明明自己不会挑，还装着很懂。因为你自己挑的话，商贩就算看到你挑了不好的螃蟹，一般也不会提醒你。

4 东海蟹顶赞

吃货会在乎梭子蟹的来源，有人觉得蟹塘养过的和纯海捕的口味不同，甚至不同的海捕方式，味道也有所差异。

海捕的梭子蟹有很多分类。比如，有内港蟹和外港蟹之分，有的人觉得内港蟹更鲜美，也有的人觉得外港蟹更肥。根据海捕方式不同，梭子蟹还分为“流网蟹”、“拖虾蟹”和蟹笼捕捉的“蟹笼蟹”，“蟹笼蟹”相对瘦一点。

“‘白蟹’主要还是以肥瘦论好坏。”林女士认为，眼下东海还处于禁渔期，但东海桁杆拖虾休渔期在8月初就结束了，海捕的梭子蟹大量上市，现在市场上个头较大的“白蟹”大都是海捕的。

不少吃货觉得，养殖蟹有泥腥味，不如野生东海梭子蟹好吃。林女士说，蟹塘主要养的以后会变红膏炆蟹的母蟹，“白蟹”太多没效益，会被钓出，率先进入市场。目前的养殖蟹还比较瘦小，很好区分。

“到了秋冬季节，养殖蟹长成上市了，市民很难区分是不是野生蟹。”林女士说，养殖梭子蟹一般大小均匀，捆绑的橡皮筋通常会粗一点，螃蟹外壳的缝隙里往往会粘有塘泥污点。

秋食“白蟹”攻略

家常白蟹交关赞 性寒莫贪吃



很多朋友吃蟹很多年，还是会买到“空壳蟹”，有的“白蟹”看上去很大，但回家煮好，发现里面都是水，肉少少的。那么，挑“白蟹”有什么诀窍吗？

“想挑到极品的‘白蟹’还是挺难的，我主要靠的是经验，螃蟹一拿到手上就知道好坏。”林女士告诉小D，“白蟹”的好坏还是有一定规律的，知道了一些窍门，不一定就能挑到最肥美的，但至少不会挑到坏的。

极品“白蟹”很难挑

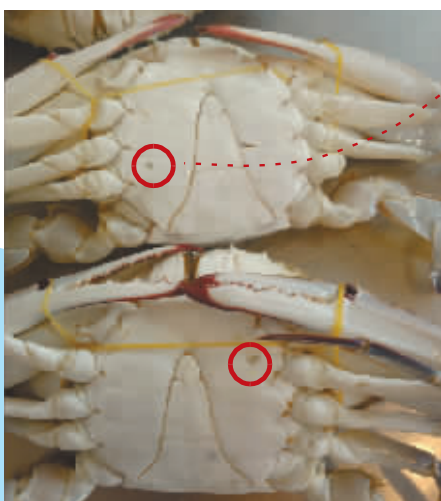
懂一点窍门少吃点冤枉亏



蟹角白,品质佳

蟹肥

误区释疑



9月初，网上出现了“宁波又现针孔蟹”，大家吃的时候留个心眼”的爆料帖，有网友怀疑有不良商家在偷偷给蟹打针注水增重。

对此，宁波市海洋与渔业局的专家表示，螃蟹一旦被“打针”，就会被杀死，渔民、商贩不可能为了增点重量把活蟹变成死蟹，做赔本的生意。

“没人会傻乎乎地去给螃蟹注水，除了注水螃蟹会死，人工费也不划算啊！”宁波的梭子蟹批发商仲先生告诉小D，螃蟹身上的“针眼”，其实是螃蟹打斗时产生的。

1 鲜龙活跳

吃“白蟹”当然还是越鲜活越好，虽然死蟹价格更便宜，但因为螃蟹死亡后，体内的细菌就开始大量繁殖，甚至会分泌毒素，吃了容易引起食物中毒。

梭子蟹是否鲜活，可以看蟹的活跃度，活蹦乱跳的最好；还可以看蟹眼，轻轻碰一下，反应快的说明够新鲜，反之就是快死了。

2 石骨铁硬

好的“白蟹”是那些发育良好的“小鲜肉”，要是用手捏螃蟹，感觉蟹壳比较硬的，蟹的中脚有肉感，那就是比较老成的，相对就会肥一些。反之，如果用力捏，感觉蟹壳软的，蟹脚没弹性，就是一些发育不佳的嫩蟹。

还可以看看蟹肚，一般肥蟹的蟹肚除了外壳较硬，蟹纹的凹凸感也会比较明显，好比壮小伙有胸肌和腹肌。

3 白角肥臀

“白蟹”并不是越大越好，很多大蟹是虚胖，蟹肉并不厚实，一般大小适中的最好。同样大小的梭子蟹，用手掂量一下分量，自然比较重的就是更肥的，只是这个比较考验手感。

看“白蟹”是否厚实，可以把蟹肚朝上看蟹两个角，肥蟹的角(盖上的尖角)白颜色居多，瘦蟹的角则灰颜色呈现的多；还可以看螃蟹屁股(就是蟹盖和肚脐交界处)地方是否鼓起，鼓出来的一般比较肥，宁波话有“弹门蟹”一说。



吃“白蟹”须知

宁波梭子蟹吃法

好吃的梭子蟹有不少做法，深爱海鲜的宁波人更是当之无愧的螃蟹食客。在宁波，除了最常见的葱油清蒸以外，梭子蟹炒年糕、蟹糊等都是颇有人气的家常做法。

梭子蟹炒年糕



梭子蟹炒年糕家常做法相对简单，等油锅烧热之后，将螃蟹放下去，煎炸至变色后捞出，洗干净锅再放入葱姜蒜炒出香味，然后放入螃蟹、年糕片继续翻炒，这时，可以再倒一些酱油调味调色，顺带倒一点点的水，等到水稍稍收干，美味的蟹炒年糕就出炉啦！

蟹糊



宁波人对蟹糊这个词一定不陌生，这是宁波人的压饭榔头。自制蟹糊，先将蟹洗净挖开，去掉蟹腮，剪成1厘米左右的小块，10斤蟹加盐80克，糖40克左右，并加入适量姜末、蒜末以及薄酒，搅拌均匀，放入0度左右的冰箱冷藏，大概4小时后即可食用，味道很赞哟！

家常白蟹煲



这道菜里面其实就四种食材，即螃蟹、土豆、扁笋和西红柿。制作前，先把扁笋切片，其他的都切成块，然后将处理好的螃蟹放到锅里加上姜片翻炒爆香捞出；同时，在锅里将土豆以及扁笋放进去，煮10分钟左右，这个时候该是让螃蟹以及其他食材在一起翻滚的时候了。等到10至15分钟之后，便可加入西红柿，水一开，就可起锅了。

螃蟹体内会有一些细菌和寄生虫，所以务必要烧熟煮透。一般清水煮螃蟹的时候，锅里放适量水，加点姜片、葱结和料酒去腥，一般煮到水干，有蟹香即可。

1、煮螃蟹要拿掉橡皮筋

因为煮螃蟹的时候，蟹脚会乱动，容易掉脚，煮熟后摆盘的样子不好看。有些市民怕蟹脚掉了，就连带橡皮筋一起煮螃蟹。橡皮在高温情况下，会释放有毒化学物质，务必要拿掉后再煮。

2、先弄死再煮不会掉脚

其实，放置螃蟹掉脚的办法就是先把它弄死？只要在下锅前夕，用牙签戳进几次螃蟹的嘴巴部位，就可将其致死，这时煮蟹就不会掉脚了。

小D听到这个窍门时，觉得挺残忍的。后来，小D找到了一个看起来温柔一点的办法，就是把螃蟹放进冰箱冷冻室稍微冻一会儿，等其“冻死”之后再下锅。

吃螃蟹要悠着点

梭子蟹有很多吃法，最简单的清水蒸煮，是下酒的好菜，唐代诗人白居易有言“陆珍熊掌烂，海味蟹螯成”，将海蟹蟹足与熊掌合提并论。此外，梭子蟹还能煮汤、炒菜、研磨蟹酱，宁波还有一道白蟹炒年糕的名菜。

蟹类属于性寒凉的食物，专家提醒，不要和性寒的其他菜一起食用，吃多了容易拉肚子，伤脾胃。比如芥菜、苦瓜、绿豆、花椰菜、西红柿等，都是性寒的蔬菜。对于经期的女性，吃多了螃蟹，严重的还会引起闭经。

螃蟹还不可以和柿子等高含鞣酸的食物同食，否则容易得结石。

对蟹有过敏史，或有荨麻疹、过敏性哮喘、过敏性皮炎的人，尤其是有过敏体质的儿童、老人、孕妇，最好不要吃蟹。此外，蟹内含有大量的蛋白质和较高的胆固醇，一次不能吃太多。

不少市民喜欢吃醉蟹、腌蟹，但市民最好要有自制，因为卫生未达标的腌蟹和醉蟹，有可能会传染肺吸虫病。



吃螃蟹四事

●最近吃货老公吵着吃大闸蟹，还要吃母蟹，带蟹黄的。我对他说，那要等到金秋时分才行，那时是螃蟹集体怀孕的时节。可吃货老公不依不饶，说不需要，说不定咱现在能碰上意外怀孕的，你妹，哪有那么不检点的螃蟹。

●有一次跟小表弟一起去吃螃蟹时，他剥开壳发现这是一只正在换新壳的重皮蟹，很高兴地对我说：表哥你看，这螃蟹还有穿内衣哦！