总第6380期 配图 胡龙召 投稿邮箱：essay@cnnb.com.cn

美味白蟹正当时

□林亚玉

时下，菜市场上鲜活的梭子蟹甚多，且价格也比较适中。“买汰嫂”的菜篮子中，就多了几只梭子蟹。宁波人称梭子蟹为白蟹，称雌蟹为圆脐（团脐），雄蟹为长脐。阿拉宁波人得天独厚，能吃到鲜活的白蟹。从菜场买来的白蟹，放到水池中洗涤时，它们还挥动双螯“耀武扬威”呢。

白蟹的烹调方法甚多，因各家各人的口味、习俗不同而制作各异。不论哪种方法，都色香味俱全。最普通最简单的就是清蒸。将蟹洗干净后，在锅子里隔水蒸。一定要先文火，后加大火。这样可以防止蟹脚脱落。待青色的或赭色蟹壳变成大红色时，方可熄火。将蟹盛在淡青色的盆子中，蟹香扑鼻，真是色香诱人。禁不住掰一只蟹脚尝尝，那一丝丝白色的肉真是鲜嫩好吃。在蟹旁放一碟佐以姜末、蒜泥的酱油，食蟹时蘸着吃，味更佳。平时不大肯吃饭的小孩，有了“蟹爬爬”，就大口大口吃饭了。

客人来时，做个葱油白蟹，很拿得出手。先将蟹蒸熟，挺开蟹壳，将蟹斩成块，拼好盖以蟹壳，浇上葱、姜、盐、黄酒、油、酱油等调制成的佐料，香喷喷咸滋滋，色艳味美的葱油白蟹令客人赞不绝口。

白蟹很“随和”，能与许多食料搭配。现时茭白、毛豆、芋艿相继上市，它们都能与白蟹搭配入菜。将胖鼓鼓、水嫩嫩的茭白切成薄片，将蟹切成块，先在油锅中煸炒一下，然后与茭白炒一起。待熟时，放些许酱油，用生粉勾芡一下，撒点葱花。此道菜红白相间，绿色点点，润滑细腻，唇齿留香。毛豆肉炒白蟹也美味。将毛豆肉在油锅中煸炒一下，盛起待用。将蟹块随姜末黄酒一起煸炒；投入毛豆肉一起煮一会儿，就可起锅。这道菜红绿相间，豆子融入了蟹的美味，真的是鲜到家了。白蟹炒鸡蛋，又是一种风味。先将蟹块在油锅中煸炒，快熟时将搅拌均匀的蛋糊倒入，快速地翻炒，撒上葱花即可盛起。只见红黄相间，绿色点缀，甚是诱人。白蟹炒年糕，称得上宁波菜一绝，既可作菜，又可作点心。将蟹块先在油锅中煸炒，然后在蟹的上面覆上切好的年糕片，放一点点水，快速翻炒。蟹壳红了，年糕软了，就可出锅了。年糕糯，蟹儿鲜，真是人间美食，总会受到客人、家人的热捧。白蟹还可与其他食料一起做成美味的汤或羹，青菜白蟹羹、冬瓜白蟹羹、芋艿白蟹羹，简单方便，鲜美润滑。

聪明的宁波人，不仅能信手做一桌白蟹宴，且能有盐腌渍炝蟹、蟹酱、蟹股等“下饭”。将蟹洗净，挖去肚脐、蟹密丝（鳃）、内脏（在蟹嘴下面），连蟹脚剪成一块块，放入一定数量的盐（咸淡视各人口味）、姜末，翻来覆去地颠，均匀了，再放一些白酒。然后装进瓶子，盖紧瓶盖，放入冰箱。一昼夜就可食。食用时，蘸点醋，味更佳。在菜市场买些次点的蟹，可用来杵蟹酱，可谓价廉物美。将清洗干净的蟹放在石臼中杵，边杵边放盐、姜末。待蟹杵细碎了，就可装瓶，放入冰箱。用蟹酱蘸芋艿、土豆，很是过瘾。制作蟹糊得精工细作，把蟹肉从蟹中剔出，再放盐，少量冰糖，搅拌均匀，装进瓶子，才大功告成。食用时，用小碟子盛，细细品味，回味无穷。

待西风起时，圆脐蟹脂膏肥满，拎起蟹，瞧一瞧蟹角，里面已成红色了；长脐蟹也丰满肥大，这是制作炝蟹的大好时间。先泡好盐水，让盐水处于饱和状态，蟹放下去，能浮上来，说明盐分够了。盐水浸没后，上面压个器皿，让蟹沉下去。一昼夜，就可食用。蟹肉洁白，膏似凝脂，食之别有风味，为甬、沪人们所钟爱。宴请客人，红膏炝蟹是一道大菜，必不可少。斩炝蟹有讲究，先挖去蟹脐，放在盆底。在蟹壳与蟹腹连接处横刀劈开，清除蟹内脏、蟹密丝；斩除蟹脚，将大蟹脚一斩为二，用刀背敲拍几下；将小蟹脚的脚尖去掉，一同放入盆底；斩蟹身、蟹壳尽量要匀，每块蟹看上去都有红膏。然后将它们有序地盖在蟹脚上。如蟹小，则须开两只。此咸蟹咸中带甜味，蟹黄色艳味香。故而，宁波咸炝蟹久负盛名。

唐代诗人白居易是这样评价白蟹的：“陆珍熊掌烂，海味蟹螯成。”他将白蟹与熊掌两者并举，不无道理。因为白蟹的味道、营养价值都不失为上品。白蟹味鲜美，但是不可贪食，因为它属于性寒食物，多食会伤肠胃。同时还不能与性味寒凉的菜同食，如芥菜、苦瓜、绿豆、西红柿等。含鞣酸高的水果也不可同食，如即将上市的柿子。尿酸高的人也不可多吃，更不能与啤酒同食，否则会引起痛风。世界上任何事、物，都具有两面性，须把握一个度。

美味白蟹正当时，让阿拉好好享受大自然赐予的珍品，细细品味生活的幸福。

无花果

□陈武耀

去菜场买菜，见一旁水果店门口摆着刚上市的无花果，惹得我口中生津，忍不住往口袋里摸钱。

无花果，紫褐色的，长得有点像小洋葱，原产于西亚及地中海地区。记得中学的《世界地理》课本有“地中海物产”那一节，印象最深的便是无花果了。是冬雨夏干的“地中海式气候”特征，造就了这一带盛产此物。然听其名，让人好生奇怪：开花结果，本是一切果树生长的自然规律，怎么会有不开花的果子呢？事实上无花果会开花，只不过它的花是隐藏在果实的子房里，因此人们不易察觉。无花果还有好多别名，如奶浆果、树地瓜、明目果、隐花果、蜜果、文仙果等等。要我说，还是叫隐花果更确切些。隐花，将花隐藏起来，如同一位隐士隐居在不为人知的山野中，不是他不存在，而是人们难以找到他。无花果便是这样，当果子刚露端倪时，花已脱落，所以不是它不曾开花，而是它的行事低调不喜张扬，让人们误解了它。这一误解，从此便将错就错，一错到底。

其实，我吃无花果的历史并不短。十来岁的时候，每逢放暑假，总喜欢随母亲去潘火泗港的大舅家住上十天半月，因为大舅的院子里栽着一棵碗口般粗的无花果树。暑假期间正是无花果成熟的季节，这对我颇有诱惑力。呆在大舅家，每天他会摘几个给我尝尝，轻轻掰开，咬上一口，味微甜糯软略带涩，如柿而无核，令人回味无穷。有时我干脆自己爬上树去摘，那时觉得世上再没有比这更好吃的水果了。待回去时，难免有点依依不舍，其实就是忘不了那无花果的美味，而大舅也总会多摘些果子让我带回家解馋。后来表哥要成家，房子不够大，就利用院子的空地，无奈之下砍掉了那棵无花果树，事后我竟难过了好一阵子。从那以后我再没吃到过大舅家自产的无花果，也不曾在别的什么地方见到过无花果。

无花果成为水果店的新宠，是近几年的事。这让我有了一种久别重逢之感，每每买几个尝尝，但总觉得似乎少了小时候的那种味。也难怪，在物质匮乏的年代，吃什么都香，不像现在，一年四季什么水果都有，想吃一般都消费得起。但无花果是一种小众水果，夏秋季采收，也不易储存，不像苹果香蕉几乎四季常有，所以想解馋还得把握时机。

现在的人吃水果讲究营养，卖水果的也常以此作为卖点，向过往人等吆喝，令人驻足。确实无花果具有很高的营养价值，它的果实富含糖、蛋白质、氨基酸、维生素和矿质元素，既可鲜食，又可干食，也可药用，李时珍在《本草纲目》中载：“无花果味甘平，无毒，主开胃、止泻痢、治五痔、咽喉痛。”其实，无花果除了果实，其叶片、枝干也均可入中药材，可见全身都是宝。而干食，按李时珍的制法是“采以盐渍，压实令扁，晒干充果食”，那是土法炮制，就是将无花果撒上适量的盐，然后压扁，再日晒待干后即可充食，该是别有一番风味。

而趁着新鲜无花果上市，把它们加工成果汁、果酱之类储存起来，也是吃货们所喜爱的一种吃法。我想，当年大舅肯定不会有这份心思，他心里装的惟有种好属于自家的那几亩口粮田，解决一家人的温饱问题，如同整天为生活而奔波忙碌的人，哪有闲心去莳弄花草豢养宠物？大舅为人忠厚勤劳，性格也好，话不多，只知道埋头干活，是个实在人。就像无花果，把美留在心里，从不炫耀自己，也不求别人的瞩目，默默奉献，只为硕果累累的那一天。

大舅在15年前故去，整个村庄也早已变成了工业区，从此无迹可寻。但当年大舅家的那棵无花果树却一直深深地映在我的脑海中，那无花果特有的香味至今挥之不去，成为我记忆深处的美好回味。