

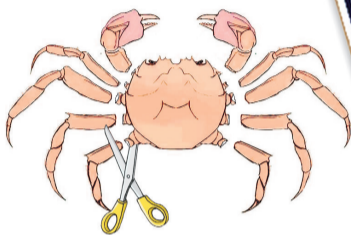
# 洛阳·图说

□记者 付璇

“蟹螯即金液，糟丘是蓬莱。且须饮美酒，乘月醉高台。”李白在《月下独酌四首》中毫不吝啬地表达了对蟹的喜爱。金秋时节，螃蟹“横行”，本期《图说》，洛阳晚报记者邀请河科大动物科技学院张纪亮博士、河科大一附院新区医院消化内科副主任医师张英剑、蟹都江西工区专卖店负责人、行署路澄中岛阳澄湖大闸蟹店工作人员及七一南路海鲜市场王师傅，为大家介绍蟹中极品——大闸蟹。

## 金秋时节 螃蟹横行

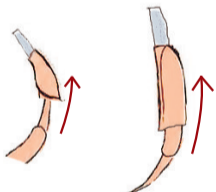
轻松吃蟹



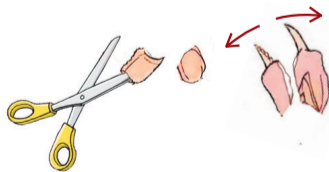
**窍门1:** 剪掉蟹脚及蟹钳，放凉后其中的肉会自动与蟹壳分开，更容易被捅出或吸出。



**窍门2:** 先吃蟹盖再吃蟹身，从蟹腹的空沟处将蟹掰成两半，再沿蟹身横格轻轻一掰，横格里的肉就露了出来，顺着蟹脚方向撕，更方便将蟹肉拆出。



**窍门3:** 用剪刀把蟹脚剪成三截，最末一截的蟹脚尖可充当工具，把蟹脚中段的肉捅出来，再用蟹脚尖粗的一头把蟹脚前段的肉捅出来。



**窍门4:** 将蟹钳分成三段，前两段都可直接将壳剪开，挖出蟹肉，最后那只钳子，可剪开其两边，用手往相反的方向掰两只钳脚，钳壳就完整地分开了。

明代的能工巧匠制造出一整套精巧的食蟹工具，传承至今，即腰圆锤、小方桌、镊子、长柄斧、调羹、长柄叉、刮片、针，称“蟹八件”。对咱北方人来说，用这些玩意儿反倒麻烦。

哪里不能吃

**蟹肠**

位于头胸部最后端，头胸甲区下方，一段包埋在蟹黄中，一面贯穿蟹脐腹壁，为黑色条状

**蟹心**

位于头胸部中央，是一个六角形包囊，性寒

**蟹鳃**

是大闸蟹的呼吸器官，软绵绵地长在蟹腹部，呈眉毛状，清晰可见

**蟹胃**

俗称“蟹和尚”，是三角形的骨质囊状物，内有污秽的泥沙，位于头胸部前端，背甲胃区下方

挑选

**捏**

蟹脚硬则肉多，蟹脚软则肉少。

**看**

后屁股鼓则黄多膏多。

挑选时不论雌雄均应注意这4个特点：

**青背**

蟹壳为青灰色，平滑而有光泽。

**白肚**

贴泥的肚脐、甲壳晶莹洁白，无黑斑。

**黄毛**

蟹脚的毛长而黄，根根挺拔。

**金爪**

蟹爪金黄，坚挺有力，能站立在玻璃上。

储存

● 把捆绑好的大闸蟹放在冰箱保鲜室里，温度宜控制在3℃至6℃，用拧干的湿毛巾盖住，可以储存2天至7天。

● 不可放入水中养，死水缺氧蟹必死。

注意

● 经常腹泻及对海鲜过敏者应少吃或不吃，孕妇、糖尿病患者、高血压患者应适量食用。

● 蟹肉属高蛋白产品，食用时建议搭配米饭、青菜、白菜等清淡食物，有利于人体吸收。

菜式

● **清蒸大闸蟹**

用粗棉线将蟹螯和蟹脚捆扎紧实，蟹肚朝上，蒸15分钟至20分钟，关火后再焖两三分钟即可。蘸料以重醋重糖为佳。

● **椒盐炒蟹**

将鲜活净蟹切块，用葱、姜、料酒浸几分钟，拖粉下油锅炸至金黄，加豆腐、姜、葱、盐、酱油等烩出味即可。

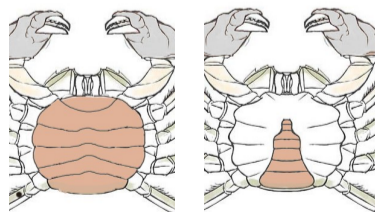
吃蟹牢记「九雌十雄」

● **看腹部**

雌蟹肚脐为圆形，雄蟹肚脐为尖形。

● **看绒毛**

雄蟹蟹螯绒毛浓密且长，雌蟹蟹螯绒毛短。



雌蟹

雄蟹

农历九月  
宜食雌蟹  
雌蟹抱卵  
蟹黄饱满

农历十月  
宜食雄蟹  
雄蟹肉饱  
膏多