



老饕论道

# 蟹文化 特有的一道风景线

文 / 顾建明



菊黄蟹肥，蟹秋之季，是食蟹者的“春天”，而食蟹的过程，又是食蟹老饕们了解蟹知识、熟悉蟹文化的过程。要探索蟹史之渊源，蟹味之真谛，蟹诗之典故，浩瀚且繁缛。若简而阅之，乃“蟹名蟹味蟹食蟹选”八字方针，且都又与“四字”有关联。

## 蟹名

蟹有“四名”：螃蟹、郭索、介士、无肠。宋代傅肱《蟹谱》记载：“蟹，以其横行，则曰螃蟹；以其行索，则曰郭索；以其外骨，则曰介士；以其内容，则曰无肠。”螃蟹的雅号也多，有“铁甲将军”、“无肠公子”、“横行勇士”、“含黄伯”等，可谓蟹腿多，名称也多。

蟹有“四可”：可笑、可恶、可厌、可怖。纵观没头没尾、模样奇怪的螃蟹，其双眼怒目，八足横行之态，在历代诗人笔下有“四可”之称——一曰“可笑”（宋代黄庭坚）；二曰“可恶”（西晋司马伦）；三曰“可厌”（近人况周颐）；四曰“可怖”（北宋沈括），似乎吃螃蟹远比“拼死吃河豚鱼”来得心惊胆战，心有余悸。故第一个吃螃蟹者，被鲁迅称之为“勇士”。

在中国文学艺术宝库中，螃蟹早已成为诗人描述的对象，成为书画家笔墨的素材。早在周朝，螃蟹就为人们所熟悉，《楚辞》中就有写螃蟹的痕迹了，而《易经》则曰：“离为蟹，外刚而内柔。”

在文人诗词里，螃蟹有“四喻”——一喻之“蝉眼龟形脚似蛛”；二喻之“吾将加尔乎炽炭之上，投尔乎鼎烹之中”；三喻之“海龙王处也横行”；四喻之“右手持酒杯，左手持蟹螯，拍浮酒船中，便足了一生”。

诚然，可憎与可爱集于一身，爱憎与分明融于一体，唯螃蟹为先了。

## 蟹味

蟹有“四味”：鲜贝、甲鱼、鱼肉、仙丹。食蟹的过程，就是品蟹探索口感之历程——

“鲜贝之肉”味在肚脐；“甲鱼之肉”味在蟹脚；“鱼肉之肉”味在蟹身；“仙丹之肉”味在蟹黄蟹膏。

蟹有“四看”：颜色、体形、肚脐、毛发。欲食肉质细嫩且味道鲜美的螃蟹，须要“四看”：一看蟹之颜色，青背白肚为佳；二看蟹之体形，硕大灵活为佳；三看蟹之肚脐，外凸敏捷为佳；四看蟹之毛发，金爪黄毛为佳。

蟹有“四诀”：蒸、食、饮、餐。

吃蟹是一门学问，颇有讲究的——蒸：蟹须活蟹，蟹身绑绳，蟹肚朝上；食：须先食蟹脚后吃蟹身；饮：吃蟹时所喝酒须清淡，过浓掩盖蟹味，且要温热而饮；餐：须备有红糖姜茶同饮，以利暖胃祛寒。

文人咏蟹情有独钟，唐代李白官场失意后，曾作组诗《月下独酌四首》，其诗尾云：“蟹螯即金液，糟丘是蓬莱；且须饮美酒，乘月醉高台。”把品蟹、赏月、醉酒人生三大乐事，喻之蓬莱仙岛，可见“诗仙”沉湎之甚。

## 蟹食

蟹有“四不食”：心、肠（实际蟹是有肠的）、肺（鳃）、胃（沙和尚）。

其实，吃螃蟹的最好季节，不是在秋季，而是在初冬，须刮西北风、蟹受寒之后，肉质紧缩，口感细腻。

蟹有“四烹”：蒸、烩、煮、炒。

当今螃蟹的烹饪最常见也最合适的，主要有“四种”：“蒸”“烩”“煮”“炒”。“蟹圣”李渔反对将螃蟹煎炒烹炸，称之为画蛇添足，糟践美味。螃蟹蒸熟上桌后须自剥自吃，其乐无穷。

食蟹步骤或因个人习惯、偏爱的不同而不同，有先食脚后吃“斗”的——把美味留在

最后“解剖”；有先食“斗”后吃脚的——待蟹黄蟹膏下肚后，再各个“脚”破。无论是先脚后斗还是先斗后脚，关键是要吃得明白，吃得痛快，吃得惬意，不懂得吃蟹的步骤而大口乱嚼，会被人视为“粗人”，可见吃蟹在中国饮食文化中的地位。

## 蟹选

蟹分“四等”：湖蟹、江蟹、河蟹、溪蟹。

蟹的品种很多，有毛蟹、花蟹、帝王蟹、珍宝蟹、稻田蟹、中华绒螯蟹、蜘蛛蟹、方蟹、雪蟹、面包蟹、旭蟹、椰子蟹、红豆招潮蟹、四角招潮蟹、远海梭子蟹、三疣梭子蟹、锯缘青蟹、玉蟹、逍遥馒头蟹、陆蟹、圣诞岛红蟹等等。而蟹选等级之严，古已有之，平民一般将蟹分成四等，一等为湖蟹，二等为江蟹，三等为河蟹，四等为溪蟹；也有分成六等的，依次外加五等为沟蟹，六等为海蟹。名医施今墨将螃蟹分成三六九等，对其封官加爵，由“特任官”到“芝麻绿豆官”，自娱自乐，逢场作戏。当今食客是否还有此雅兴，恐怕勉为其难了。

蟹有“四诀”：拎、观、查、听。

挑选大闸蟹也有口诀——一是“拎体重”，同体积重者优先；二是“观蟹脚”，蟹关节部泛黄优于发青；三是“查蟹眼”，眼转动好于眼呆滞；四是“听蟹声”，吐泡声响者优先。

蟹有“四看”：肚、脐、腿、爪。

阳澄湖大闸蟹之所以与众不同，关键是“四看”——一看青背白肚，平滑光泽；二看肚脐洁白，没有斑点；三看蟹腿黄毛，挺拔分明；四看蟹爪金黄，抓地有力。

清水大闸蟹早在唐代就被列为贡品，被美食家视为水产之王，由此，品质一流的螃蟹已成为名肴贡品。可见一斑。

## 以蟹喻时，是蟹文化的一大特色

“人冷穿袄，蟹冷钻草。”“蟹靠水养，水靠人养。”“蟹多少，看水草。菊花黄，蟹肉壮。”

上述蟹谚蟹语，颇为顺口。农民用蟹谚蟹俗之语从事农作物生产，文人用蟹事或撰文作诗，或谈笑风生，或指桑骂槐，或讽事喻人，这也是蟹文化所特有的一道风景线。

蟹谚语“蟹肥深秋过重阳”，重阳是指农历九月九日重阳节，此时的螃蟹已是外形肥大，内里鲜美，说明螃蟹已经成熟，正值捕蟹的季节。

上海的蟹谚语“蟹立冬，影无踪”，是指过了

立冬节气，蟹影难觅，抓蟹不易，说明吃螃蟹也要趁早，到了农历十一月份，基本上就无蟹可吃了。

江苏地区品蟹似乎比上海要晚两个月：“蟹脚痒，西风狂。”只有等到初冬刮起西北风之后，螃蟹在湖水风浪的冲击下，才会纷纷爬到岸边，等人捕抓。说明上海人吃蟹是“尝鲜为上”，江苏人吃蟹是“稳坐钓鱼船”。如今，真正的上海老吃客已经从蟹农那里摸到了吃蟹的“玄机奥秘”：气候变暖，养殖先进；江南寒潮，临近元旦；北风吹起，蟹内收紧；口感细腻，富有弹性；产量减少，价格昂贵。

山东蓬莱蟹谚语其实是一种农谚：“蟹上床，麦登场。”此处蟹所指不是湖蟹而是海蟹，告知农民夏季麦收已到，当然，也是告知渔民，出海捕捞海蟹的汛期来临了。

## 以蟹喻事，是蟹文化的一大卖点

蟹俗语说得妙：“蟹有蟹路，虾有虾路，泥鳅黄鳝独走一路。”说明各有各的自身本领，各有各的办事方法，各有各的一套门路。

蟹歇后语“蟹血田鸡毛，到处找不到”，则以事物本身的特点，形象生动地描绘了田鸡本无毛，螃蟹则无血的事实，也形容那些不存在的事物是不可能找到的。

上海奉贤地区有蟹语“望蟹”之说，其“望”字如同“守”字，有守株待兔之意。农民在捕蟹季节，在小河道两旁，用大罾（如同大网）做“拦河网”，即用竹枝或苇秆编成的栅栏竖起插入河中，以“截”蟹路，故“望”而守之。而“南闸北簖”一说，其“南闸”是指江苏南面阳澄湖大闸蟹之称。“北簖”是指江苏北面太湖地区的蟹螃之称，自古就有“南有澄湖闸蟹，北有太湖蟹簖”之熟语。

上海有个气象蟹谚语：“蟹爬高，要发大水”。坊间则有蟹语顺口溜：“小蟹打一个喷嚏，表示明天要下小雨，小蟹打两个喷嚏，表示明天要下大雨，小蟹打三个喷嚏，表示明天要下冰雹，小蟹打四个喷嚏，表示世纪末日来临。”传说归传说，毕竟无人看见螃蟹究竟打了几个喷嚏。

苏轼有诗曰：“自笑平生为口忙。”食蟹，确实是中国饮食文化中的文化。笔者把今年第四季度称之为“蟹季”，乃受李渔“蟹秋”之熏陶、之影响、之感染。螃蟹，一个永远也讲不完的饮食文化课题，一个从文人墨客到市民百姓人见人爱的鲜美食材，让人挥之不去，记忆永恒。

（作者为上海食文化研究会食评人）

## 吃货手记

# 干菜包

文 / 李静

干菜包，在20多年前，就被上海饮食业专家审定为民炊服务系统的上海名特小吃之一。以前有不少饮食店家供应，但近几年较少能吃到干菜包。问问店家营业员为何难以见到，他们说因为制作干菜包太麻烦。

上个月，几位老吃客相约去绿杨邨酒家吃中饭。菜单上有干菜包和素菜包，我们每人点两只干菜包。过了不多久，一盘干菜包上菜。小巧可爱的干菜包，洁白如雪，一品尝，几位老吃客眉开眼笑地说：“这个干菜包做得很好，口味特别，咸鲜香，回味有点甘甜，肥而不腻，松软爽口，还保持几十年前的好味道，吃得非常乐胃。”我们高兴地问服务员能否请老总来说说话。过了几分钟，老总来到我们面前，他自我介绍姓戚。

我们说：“贵店的干菜包质量保持了几十年前的好味道，是否可以给我们几位老朽讲讲呀。”戚总讲：“我来绿杨邨这儿也是近几年的事，干菜包的具体技艺问题，我也讲不清，还是请高级技师作卓文光点心大师来介绍吧。”

据说，卓文光出身于书香门第，聪明好学，心灵手巧，艺术格调极高。他制作的淮扬细点，既有观赏之美，又有美食之味，并能不断提升点心品质和花色品种。荣毅仁全家老少品尝到他淮扬细点后，一致称赞好吃。现在，不管老的还是小的顾客，都心甘情愿地在绿杨邨门口耗上几个小时排队，为的是能

买到卓文光大师制作的这两种包子。

卓文光说，“我当学徒时听我师傅胡陪玲说过，干菜包是上代祖师爷茅芳林、陈仪祥从扬州燕春带进上海的。燕春花园点心店很大，自家有菜园。干菜包用的是自种的大青菜，每一棵菜500多克，一尺多高大，自己腌制吹干，用时只取柔软部分，细细斩粗，再配上肥瘦猪肉，切成小丁同干菜一起炒透，成了包子馅料。”

卓文光还说，“1936年，我的两位师爷闯上海，正值绿杨邨刚开业，他们被何老板发现。何老板就问，你们是扬州人，扬州点心有干菜包，你们会做吗？师爷回答会做，但上海无干菜。何老板说，我是绍兴人，绍兴梅干菜是很出名的。不到几天，何老板从绍兴搞来两大麻袋梅干菜。师爷精心加工，做成了干菜包子馅料。绿杨邨干菜包一推出，颇为轰动。”

卓文光说，“我进店已有三十年，师傅退休了，现在只剩下我和大师兄戴健，我们一起将老祖宗的厨德厨艺认真真记录下来。我是扬都细点在绿杨邨的第四代传人，要对得起传统淮扬细点。所以，对干菜包特色的制作方法，我既要传承，也要进一步研究，不断改进：原来猪肉同梅干菜放进一锅混炒的，现在梅干菜洗净后斩细，用鲜汤烧透收干，猪肉切成小丁单独炒透烧熟，食用时再用熟猪肉同

熟梅干菜拌在一起，制成干菜包馅料。这样使干菜馅料更软糯，滋味鲜香。”

据卓师傅介绍，在素菜包馅料上，他们选用青菜上也一定分档和有讲究的：冬天选用矮脚菜，夏天选用小白菜，春秋选用成棵状的小塘菜，并将香菇、木耳、嫩笋三种基础食材洗净斩成细末，用油熬熟成浆状，再混合在斩细的青菜一起拌匀成素菜馅心的。

经卓大师巧手“调教”的干菜包子，褶裥是那样清晰可数，馅心鲜脆油亮，吃口很爽，回味无穷，真让人满口留香，一吃难忘。

好消息！洋葱干红重阳特惠，折合每瓶不到25元！

# 洋葱干红

“洋葱干红酒”风靡全亚，可恨多人在家泡制时，凭着不好泡制比例，缺乏专业的灭菌条件，又没有科学的发酵技术，所以干有八九泡不好，到头来反倒浪费了十几斤好的干红。养作达人们纷纷感叹：“洋葱泡红酒”虽好，可是不好泡，这该怎么办？

斯等瑞酒业历经十年研制，倾情推出无糖型洋葱干红。每一滴都产自长白山麓黄金北纬41°，精选长白山葡萄、东北洋梨，并特别添加葡萄等名贵材料，营养价值再次升级，口感真的非常不甜，尤其适合中老年人。每天坚持喝一点，怡养生活每一天！

洋葱干红，重阳节大优惠火热进行中！折合476元/4瓶无糖型洋葱干红大木包，现在仅需99元！速来购买有惊喜！

4瓶99元

年龄长辈重阳礼！立即拨打抢购热线：400-710-0560！

温馨提示：洋葱干红重阳大优惠活动由：家宜供、容合让利、大读者！联合不容错过！全国限量发售500组，售完立即恢复原价！

正规发票 安全快捷 货到付款 破损包赔

前50名打进电话，有惊喜！

订购热线：400-710-0560