



潇湘晨报·晨视频  
记者范盛杰 综合报道

温柔晚风、清甜花香、暖香四溢的美食，都是秋天独有的治愈魔法。每年9月到11月是螃蟹的集中上市期，全国多地出产美味螃蟹。至16日，我国管辖的渤海、黄海、东海、南海四大海域全面开渔，而阳澄湖大闸蟹也即将开捞。中秋、国庆假期，让我们跟着螃蟹的脚步，一起横行大江南北，品尝刚捞上来的季节限定美味。



新疆冷水雪蟹。图/丝路视听

### 新疆雪蟹 离海最远，却有最惊艳的蟹

一直以来，中国大闸蟹市场的版图泾渭分明，南方是绝对的主力产区。而如今，这个主产区居然要从新疆进货。中国离海最远的地方，为什么能养出让沿海吃货都“上头”的蟹——冷水雪蟹？

答案藏在新疆雪蟹独一无二的生长环境里。

很多人不知道，新疆虽然地处内陆，宜渔水域面积却位居全国第4位，还拥有珍贵的天然冰川水资源。被誉为“中国雪都”的新疆阿勒泰地区，天然冰川雪水中富含多种微量元素和微生物，为蟹苗生长发育构筑起天然温床。

雪蟹的“老家”——阿勒泰地区福海县得益于乌伦古河与山脉融雪的共同滋养，水质清透见底。没有人工干预，雪蟹们在这里自由觅食，天生天养。

阿勒泰的雪蟹还特别会“卷”。它们“卷”水质——冰川水天生富含矿物质，加上乌伦古湖流域的天然含硒土壤，雪蟹从小就是“富硒体质”；“卷”生长——别人家螃蟹养几个月就上市，它要足足长500多天；“卷”品相——成熟的雪蟹，蟹螯饱满厚实，蟹膏金黄凝脂，蟹肉纹理清晰，一丝一丝全是鲜甜。

# 跟着螃蟹横行大江南北

我国四大海域开渔，阳澄湖大闸蟹即将开捞，假期去这儿吃蟹吧



清蒸云溪白泥湖大闸蟹。图/文旅岳阳



阳澄湖大闸蟹。组图/新华社

### 洞庭湖大闸蟹 高铁半小时，去吃大闸蟹

小龙虾、大闸蟹，是洞庭湖区久负盛名的两大特产。作为长江流域洄游动物的终端场域，湖南环洞庭湖一带是天然中华绒螯蟹的洄游终端，河蟹天然育肥地。这里也是离长沙最近的吃蟹目的地——乘高铁前往岳阳或益阳，都只需30多分钟。

位于益阳的大通湖，有“中国河蟹之乡”之称，是组成洞庭湖的较大的湖泊之一，拥有茂盛的水草和丰富的螺蚌资源，是大闸蟹生长的理想地。国家地理标志保护产品“大通湖大闸蟹”与青草、清水相伴，不仅行销全国，还出口新加坡、阿联酋等国。

在大闸蟹的江湖里，阳澄湖大闸蟹无疑是“顶流”。据蟹农介绍，今年阳澄湖大闸蟹预计9月28日正式开捕上市，国庆长假前往阳澄湖，刚好能吃到首批上市的大闸蟹。晴好的天气，加上不断升级的养殖设施，今年有望迎来丰产年。

阳澄湖水面开阔，水质清冽，水草丰茂，湖底的矿物质含量丰富，鱼虾和浮游生物聚集在此，给大闸蟹提供了天然又充足的饵料。加上湖底泥土偏硬，大闸蟹常年贴水草爬行，肚子和爪子被磨得干净有力，甲壳也格外光洁。这样的

湘阴鹤龙湖螃蟹、云溪白泥湖大闸蟹，这些岳阳土生土长的哼哈二将，其口感和性价比，让人们洞庭湖大闸蟹欲罢不能。

鹤龙湖螃蟹养殖区位于湘资两江尾间，水质清冽，沉水性植物生长茂盛，螺蚌和小杂鱼丰富，非常适宜螃蟹生长。在这里生长的螃蟹体质健壮，口感独特，鲜甜膏肥。

云溪白泥湖是岳阳高品质龙虾的原产地，这里的富硒大闸蟹，也能让饕客们一听到名字就食指大动。面积1.2万亩的白泥湖，湖底平坦、水质清冽、光照充足。独特的自然禀赋，让白泥湖的螃蟹，只只蟹肉多、黄膏肥、味鲜美。

### 阳澄湖大闸蟹 大闸蟹“顶流”将在国庆前上市

环境养出的大闸蟹有典型的“青壳、白肚、金爪、黄毛”特征。

阳澄湖大闸蟹入口带着一股自然的清甜，蟹黄油润绵密，带有醇厚的脂香。更特别的是，阳澄湖大闸蟹不同部位的肉，口感也不一样：蟹脚的肉，丝长细嫩；蟹螯的肉，丝短而紧实；胸脯的肉，晶莹透亮。每一处，都各有吃头。

江苏水系发达，湖泊众多，除了阳澄湖大闸蟹，还有固城湖大闸蟹、兴化大闸蟹、太湖大闸蟹和洪泽湖大闸蟹等众多美味的大闸蟹，堪称全国大闸蟹产区的“半壁江山”。

### 舟山蟹

拿捏全国的“梭子蟹自由”

福建石狮祥芝渔港、广东阳江东平渔港、海南三亚崖州渔港、山东日照岚山渔港……全国有名的渔港那么多，为何单单要推荐舟山渔港捞上来的螃蟹？

因为这个浙江11个地级市里最小的城市，却能拿捏全国的“梭子蟹自由”；因为这里有中国最大的天然渔港，它不仅全国有名，还与挪威卑尔根港、秘鲁卡亚俄港并称“世界三大渔港”。

舟山国际水产城号称“中国原产地海水产品第一渔市”。数字最能说明问题：2022年，舟山国际水产城实现水产品交易91万吨，交易额达172亿元，其中，梭子蟹年交易量高达30万吨。

这里需要厘清一个概念：交易量大于本地捕捞产量，是因为舟山国际水产城作为全国最大的原产地渔市，不仅集结了舟山本地渔船捕获的梭子蟹，更吸纳了来自东海乃至其他海域的渔获物在此中转分销。正因如此，其交易量约占当年全国总产量的65%，业内普遍认为其占据了全国市场份额的60%至70%。也就是说，全国餐桌上的每10只梭子蟹，至少有6只是从舟山出去的。

舟山群岛位于长江口与杭州湾的交汇处，江海在此碰撞，带来丰富的营养盐和浮游生物。更关键的是这里的“低温盐度、强水流”——低温让梭子蟹肉质紧实，适宜的盐度让它们生长舒适，强劲的水流则让蟹肉更加鲜甜。全国那么多沿海城市，能同时满足这三个条件的，屈指可数。

在舟山渔场上，蟹的种类很多，但资源最丰富、产量最高的，要数三疣梭子蟹——因头胸甲形似织布梭子，背面有三个疣状突起而得名。舟山国际水产城负一层的交易区，梭子蟹以50斤一筐的统货上岸，要先经过门市部女工分拣，排出三六九等。首先分死活，然后分公母，公蟹分大中小三类，母蟹分为母蟹、红膏蟹和小娘蟹。然后从瘦到肥细分为十个等级，为了方便一般按品质高低分为一等蟹、二等蟹和三等蟹，价格可以分化在七八十元到两三元不等。

其中，一等的精品蟹可能只有一二十斤，大部分会被本地商家餐馆瓜分。所以，想吃到最鲜美的舟山梭子蟹，还得去当地的餐馆一探究竟。



9月16日，渔船驶离浙江省舟山市普陀区沈家门渔港，开赴东海进行捕捞作业。