



沙蟹炒韭菜(资料图片)

## 舌尖上的沙蟹

□方名列

沙蟹，一种生活在海涂上的小蟹。其名由来，大概有两大因素：一是蟹的颜色如沙子；二是蟹的数量多如沙子。沙蟹背壳略呈长方形，脚扁小有毛，常用第二、三两对脚爬行，行动极为敏捷。沙蟹眼柄长，身在洞中也能窥视到洞外的情况，平时喜食小鱼小虾，但一有风吹草动，立马躲入洞中。

捕捉沙蟹主要有两种方法，一是“强攻”，二为“智取”。所谓“强攻”，就是直接用手捉，我们称之为“拽沙蟹”，“拽”是咱宁波话，就是“掏”的意思，这种方法比较原始。沙蟹洞穴一般呈螺旋形，春浅秋深，浅的近尺，深的尺余，洞口还会形成沙塔，犹如小城堡。

哗哗的潮水退后，沙蟹便出洞觅食，洞口留有足迹。受惊后，沙蟹会躲到洞的最深处，想当年我们把整条手臂伸入洞中，脸贴在海涂上，也难探到洞底，好不容易生拉硬拽，把沙蟹抓出来，多半也是缺胳膊断腿，已经奄奄一息了。有人带上小锄头，先挖开沙蟹洞口，再用手拽，那就事半功倍。不过，被湿的海泥粘住锄头，就难于发挥作用了。

“智取”的方法是“起沙蟹”，“起”是行话，即“晾”之意。用一张长约七米、宽约四米的网，网线细，网眼大，网尾拴长绳。在退潮后，把网平铺在沙蟹洞多的地方。人躲在别处，过会儿，远看沙蟹已出洞觅食，人就趴在海涂上，匍匐前进，用手抓住网绳，猛地用力一拉。那沙蟹被拉的晕头转向，分不清哪里有自己的洞穴，腿脚也被捆缠在网眼中，一时难于爬动。你就得迅速起身，把缠在网眼中的沙蟹一一抓起放入桶中。这套动作作得一气呵成，如待沙蟹恢复清醒神志，四处爬散，就难于

捕捉了。

“起沙蟹”的关键在于海涂的干湿程度要适宜，太干了沙蟹会躲在潮湿洞穴中不肯出来。太湿了，网铺在海涂上，粘满许多海泥，增加重量，人也不便匍匐在泥泞的海涂上。

沙蟹是我们宁波人的家常菜，有腌制和新鲜炒制两种做法。以雌的为上品，用盐一腌，加点老酒，做成腌沙蟹，或用小捣臼揉成蟹酱，吃起来都相当下饭。还有一种，即在热油锅里倒入新鲜沙蟹，加酱油、老酒、生姜翻炒，起锅前放一撮葱，那样子就很开胃。沙蟹虽没多少肉，但你可以挖去蟹肚脐，揭开蟹盖头，对半剖开，放入口中，慢慢咀嚼。只听牙齿嚼沙蟹的“沙沙”声，那是越嚼越鲜，鲜得那嚼碎的蟹壳都能吞咽下去，享受舌尖上的美味。如果碰到有蟹籽的，舌尖柔柔的，口感更好。只是这种炒沙蟹很难烧，沙蟹碰到火热的油，便纷纷“壮士断臂”，卸下了腿脚，上桌时，只见满盆都是蟹腿脚。有一次，在饭店吃到一盆“沙蟹炒韭菜”，沙蟹清一色全是雌的，且全都挖去了蟹肚脐，保持整蟹状态，卖相很好。不知是否因为挖去了蟹肚脐，蟹入锅时处于昏迷状态，就不会卸腿脚了？

宁波有句老话叫“早稻发蓬，沙蟹满桶”。意为沙蟹在早稻分蘖期最盛最肥。沙蟹价廉物美，过去只几分钱一斤，现身价提高了，但与其他蟹类相比，还是比较便宜的。虽说沙蟹并不是什么美肴，也登不上大雅之堂，但三两老友，宅家小聚，老酒咪咪，沙蟹嚼嚼，大道讲讲，还是蛮有味道的。据说今年因为天气太热，菜市场上难觅沙蟹，不知是否属实？真是这样的话，享受沙蟹这道美食，就要等明年了！

## “东海小白龙” ——象山海鲜界的“顶流”

□陈金裕 文/摄

八月东海小开渔，石浦港外千帆竞发，浩荡如云。待渔舟归航，船舱内鳞光耀动，鱼虾腾跃，一派丰饶景象。其中便有那虾潺，其首昂扬似龙，身段却莹白柔滑，触手如玉，故被象山人亲昵唤作“东海小白龙”。

孩童尤喜此物，因其通体无半根硬刺，纵使囫囵吞食，亦无须忧心鱼刺卡喉。其肉质“肌理细腻骨肉匀”，寻常吃鱼的烦恼，在此尽化作无碍的酣畅。这份柔顺，恰似大海对稚子的“顶流”馈赠。

虾潺生息迅疾，渔获丰盈，其身价亦如邻家少女般朴实无华。虽贱，却极富滋养，健脾益气，滋补肝肾，海边人家视其为体虚力弱时的恩物。老辈人常道其非凡来历：一说是龙王第十子，性情桀骜触怒天颜，被逐出水晶宫流落凡海；另一说更为奇诡，当年龙王分赠硬骨于水族，虾潺慨然献出全身筋骨，龙王感其赤诚又愧其孱弱，遂以龙头拐杖点化其身，收为义子。自此，海中鱼虾见之，莫不俯首，俨然真龙气象，应了“金鳞岂是池中物”的尊贵。这传说，为柔若无骨的小鱼平添了海的深邃与傲骨。

虾潺身娇质嫩，离水易腐，智慧的象山人自有妙法存其鲜灵，晒制成“龙头鮓”。半干的鱼身蜷曲如缩微蛟龙，须鳍历历，仿佛随时能挣脱草绳腾空入云。此物昔年曾为贡品。坊间相传，曾有年轻渔郎家贫无长物，唯以狗尾草串了鲜亮虾潺，跋涉献于京城。御厨巧手烹之，异香满殿，龙颜大悦，竟因此免了象山几年渔税。小小一尾鱼干，承此浩荡天恩，其味之绝妙，直可列入“御厨络绎送八珍”之席。

至于食法，则千变万化，尽显海边人家的巧思。清蒸取其本真至味最佳，新捕的虾潺，银鳞犹带海露，置于竹匾之上，灶火催动，水滚气腾，片刻便熟。揭盖刹那，云气氤氲，挟裹着海风特有的咸鲜扑面而来。那鱼肉入口，仿佛舌尖轻触初雪，瞬间化开，只余大海的魂魄在味蕾深处悠悠荡漾，

纯净得令人屏息。红烧则显浓香醇厚，虾潺玉体滑入热锅，佐以酱料，文火慢煨，直至汤汁浓稠如琥珀，温柔裹住莹白肉身，撒上一把青翠葱花，浓香霎时霸道地侵占鼻腔。以此味佐饭，最是熨帖肠胃。“饕餮王孙应有酒”，寻常渔家的餐桌上，又何尝缺了这份饱食的酣畅与豪兴？

家常烟火里，一碗虾潺豆腐汤最是熨帖人心。嫩滑虾潺与雪白豆腐同入清汤，水沸片刻即得。虾潺的鲜灵精华尽数析入汤中，又被温润豆腐贪婪吸纳。舀一勺入口，细嫩与温软在舌尖缱绻相拥，仿佛咸鲜的海水，已悄然汇入人间灶台的暖意与踏实。苔菜拖虾潺则另有一番酥脆妙境：鱼段裹上轻薄粉浆，再沾满象山特产的苔菜碎屑，滑入滚油，瞬时噼啪作响，如听潮声。须臾炸成，翠衣酥脆，内里玉嫩，纵使烫口，也难忍一尝再尝的诱惑。舌尖轻合，外层的咸鲜酥脆与内里的清甜滑嫩猛烈迸裂交融，滋味层次迭出，真如“弱水三千，我只取一瓢饮”，而这一瓢，便是浓缩了山海风味的至臻享受。

象山人世代倚海为生，深谙“靠海吃海”之理。暮色四合时，常见老者拎着小马扎，静坐于石浦或爵溪旧码头，目光投向海天交接处，安然守候归帆。渔舟拢岸，渔人将满舱喜悦倾入硕大竹筐，浓烈海腥味弥漫，其间滑溜如玉的虾潺，最牵人心。挑选亦有门道：眼珠需如点漆黑亮有神，鱼身虽软却要挺立不塌，体态丰腴者肉厚方为上品。这份专注，是对大海馈赠的虔诚敬意。

虾潺天生无硬骨，砧板上柔弱无依，却成就了海边人家千变万化的至味传奇。它无骨，却活出了大海赋予的柔韧生机。常见老渔人闲坐门首，就着熔金夕照，将银亮的新鲜虾潺细心摊晒于竹匾之上。夕阳金辉流泻，洒在即将化身“龙头鮓”的小小身躯，也落满老人脸上沟壑纵横的皱纹，那每一道深痕，都如海图般藏匿着潮汐涨落的故事，以及如虾潺般柔韧不屈的岁月沧桑。



虾潺