

陈
益◎著

阳澄湖

蟹 经

上海人民出版社

陈
益◎著

阳澄湖
蟹
经

上海人民出版社

图书在版编目(CIP)数据

阳澄湖蟹经/陈益著. —上海:上海人民出版社,
2012
ISBN 978-7-208-10925-4

I. ①阳… II. ①陈… III. ①养蟹-淡水养殖
IV. ①S966.16

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2012)第 189264 号

摄 影 毛宇龙
责任编辑 田芳园
封面设计 傅惟本
技术编辑 伍贻晴

阳澄湖蟹经

陈 益 著

世 纪 出 版 集 团

上海人民出版社出版

(200001 上海福建中路 193 号 www.ewen.cc)

世纪出版集团发行中心发行 浙江新华数码印务有限公司印刷

开本 720×1000 1/16 印张 7 字数 96,000

2012 年 8 月第 1 版 2012 年 8 月第 1 次印刷

ISBN 978-7-208-10925-4/G·1533

定价 25.00 元

《阳澄湖蟹经》

由昆山市第一中等专业学校、
绍兴女儿红酿酒有限公司特约出版

未识阳澄辜负目
不食螃蟹愧对腹

目

录

天下至味·····	(1)
秋风响，蟹脚痒·····	(10)
“大闸蟹”解读·····	(20)
横行将军·····	(26)
阳澄不可唾·····	(30)
谁是第一吃蟹人·····	(39)
蟹在故乡·····	(44)
不食螃蟹辜负腹·····	(53)
蟹宴嘉馐·····	(66)
持螯正当赏菊时·····	(73)
大闸蟹的摇篮·····	(80)
天下第一蟹城·····	(84)
附 录：咏蟹诗文选粹 ·····	(93)
写在后面·····	(99)

天下至味

中国的烹饪史与文明史一样漫长而辉煌。

今天，当我们注视镌刻着饕餮纹的青铜器，不能不心生感慨，这些鼎、觚、盘、杯、釜、壶等等，由于精美与罕见，在嘉士德拍卖会上足以让全世界的收藏家们兴奋得手舞足蹈、难以自抑，原来却只是先人们的食具和祭器。它们的作用，仅仅是为了盛满香喷喷的肉和酒，供奉先祖或自己享用。谁也不会想到，在若干年以后，它们所凝聚的那段古老历史，竟能卖出天价。

宋代的《宣和博古图》，据说是率先提出“饕餮纹”这个词汇的。在将《吕氏春秋》提及的“饕餮”与商代象形饕餮鼎上的纹饰联系起来时，有过如下强调：“此鼎款识纯古，仿佛饕餮之形。后人观象立名，故取为号。至周监二代，文物大备，凡为鼎者，悉以此为饰。遂使《吕氏春秋》独谓



阳澄湖风光

周鼎著饗饗，而不知其原实启于古也。……昔人即器以寓意，即意以见礼，即礼以示戒者如此。”

然而，作为趋吉避邪之用，充满原始宗教意味的饗饗纹，出现的时间，似乎要比商代青铜器早得多。

不妨让我们阖目冥想，进入遥远的草莱始开的岁月。

……茫茫荒原，覆盖着盘根错节的老树藤蔓，兽类出没，人烟稀少。只在靠近河流的地方，有几片原始稻田，摇曳着稀疏的谷穗。树林里，一群衣不遮体的狩猎者，赤脚奔跑，竭尽全力追逐一只受伤的野猪，好不容易才将它擒获。可是，当他们兴高采烈地回到村边时，却发现稻田已经被糟蹋得不成样子。肇事者是几只凶残的扬子鳄，它们每年都要来与人们抢夺粮食。此刻，人们能够采取的唯一措施，是大声疾呼，将它们驱赶。同时，在心里祈求苍天保佑，让自己有食物果腹，不至于再遭受饥荒。

正是在这种状态下，出现了原始宗教。人们在玉琮和玉璧上镌刻了兽面纹饰。那形象，是人的粗壮有力的双手扼住挣扎的兽头。巨口大开、重



圈环眼的兽面，仔细看去，竟是扬子鳄的变异——良渚文化时期生活在太湖流域的人们，在祭祀所用的玉器上，寄托了战胜天敌的理想，张扬着人性。

及至商周时代，先人们从游牧渐渐变为定居。农耕的迅速发展，使人们有可能在辛勤劳作后，实现丰衣足食的理想。

北方，雄心勃勃的盘庚将都城

迁移到殷，并且在城边建立起巨大的作坊，组织数千名奴隶点燃熊熊烈火，熔铸矿石，以锡、铅、铜等不同的原料，制作出精美绝伦的青铜器皿，供王侯们使用。文化交流古已有之，当南方良渚文化玉器上的兽面纹，渐渐衍变为青铜器上的饕餮纹时，王宫里酒肉飘香、杯觥交错，开始演绎奴隶社会最初的豪华。那时已分离出了文化人，他们善于在龟甲牛骨上刻下卜



阳澄湖大闸蟹





湖上渔家

辞，大量记录殷商时代的重要事件，也为烹调积累很多经验。擅长于烹饪的厨师很能掌握火候，能做到“时疾时徐”、“九沸九变”。因为到了东周，贵族的味觉细胞已锻炼得十分灵敏，常常要求五味俱全。

“君状亦觥觥，可啖健牛百。”雄健的体魄来源于饕餮，一个善于分辨世间万物，并用胃来消化任何兽类的民族，永远将开拓和征服写在高扬的旗帜上，是决不会萎靡不振的。

这里有一个“割烹为相”的故事。伊尹从小就很喜欢烹调，练就了一套高超的本领。但他很快发现，烹调不足以淋漓尽致地发挥自己的才能，于是设法请人引见商朝的国君汤。进宫时，他背负着玉鼎、砧板，竭尽全力烹饪出美菜佳肴，贡献给了汤。随即，他又以烹饪之术的鉴赏，来比拟治国之道，让汤听得津津有味。汤发现，伊尹这个人真的很有意思，不仅使人食之有味，还能使人从中悟出许多道理来，便高兴地将伊尹封为相。

将烹饪引入政治的层面，自伊尹始。

老子则说了一句流传千古的名言：“治大国如烹小鲜”，他认为国君在治理国家时，必须很谨慎，且具有举重若轻的技巧。他又说：“道之出口，



阳澄晚霞

淡乎其无味，视之不足见，听之不足闻，用之不足既。”要把道之大理讲出来，往往是平淡无味的。是看不见，又摸不着，闻不到的。然而正因为如此，才取之不尽、用之不竭。

中国人的古典智慧不只是看重吃，而且看重怎么吃，吃了以后怎么办——在生理行为中抽象出丰富而深刻的哲理，并且使这种哲理流传千秋，无疑比吃本身显得更加重要。

民以食为天。圣人为腹不为目。柴米油盐酱醋茶，开门七件事，全都是与吃有关的。一个人从出生到死亡，不管活得如何长短深浅，每天都必须吃，而别人为了你的生与死，也可以衍生出许多吃的礼仪。每年的春节无疑是中国人吃的盛典，家家户户为了吃一顿年夜饭，要认真准备好多天。结婚办喜事，最让人操心的不是新房布置，而是宾客如何邀请，宴席如何摆布，菜单如何搭配。死了人则要吃豆腐饭，那白色素淡的菜肴既表示哀悼也是对活人的某种告诫。至于朋友聚晤要吃，同事开会要吃，过生日要吃，旅游参观要吃，求人办事要吃……更不需要一一赘述了。

所以，我们必须正视吃。



蟹宴

无可比拟又无可回避的吃，至少意味着对自身生命的热爱和对自然的征服。马斯洛在分析人的需求时，不是把生存需求放在了第一位吗？吃，既是一种巨大的物质消耗，也是一种无限的创造动力；既可以看作纯粹的生理行为，更是复杂而高尚的精神追求；既是碗筷与唇舌简单的操作过程，也透现着源远流长的历史文化。

一个崇尚吃而且善于吃的民族，将永远保持蓬勃旺盛的生命力，永远也不会在激烈的生存竞争中淘汰。

中国人历来以燕、翅、鲍、参作为天下至味，是因为这些顶级名菜十分稀有，而且烹饪的方式非常讲究。但是有一位厨师说，被人们所推崇的鲍鱼，其实是无味的。它的美味的秘密完全在于鲍汁，鲍汁的配方大致是鸡、鸭、干贝和火腿之类。古人一直认为鲍鱼是滋阴补虚的，能清热润肺、养肝明目，可是现在却有学者认为，它并没有什么特别的营养价值，一碗鱼翅差不多等于一碗粉丝汤，一只鲍鱼几乎只相当于一只鸡蛋。

那么，为什么鲍鱼会如此盛行，价格高得令人咋舌呢？

认真一想，答案不难寻找。它虽然无味且无用，却因为蕴含了特殊的功能，让人们趋之若鹜。不是吗？能够经常品尝鲍鱼的人，必定是那些有身价有地位的，开着宝马、奔驰，穿着世界名牌服饰，经常出入于酒楼宾馆，把钱不当钱用的人物。他们当然不缺少营养，点一份鲍鱼仅仅是为了显示档次，表明身份。犹



横行将军

如贵夫人怀抱一只白色卷毛犬，并非为了猎兔或守护，而是为了引人瞩目。一件几千元的T恤，与一件老头汗衫的作用并没有天壤之别，但人们宁肯花大价钱买那个标识。能够将人群阶层划分的功能，才是最大的功能。鲍鱼恰恰具备这样的功能。鱼翅、海参、燕窝等美味，当然也具备这样的功能。它们因稀有而珍奇，因独特而昂贵，并巧妙地体现了消费的文化意识。很多时候我们的高额支付，不是为了某种物品本身，而只是为了它的附加值，为了满足自己的一份虚荣心。



五花大绑

然而，闻名于世的阳澄湖大闸蟹，与之颇不相同。我们很难将大闸蟹来标示人的身份。它并非那么稀有，每年到了秋季，市场上到处都是，谁都可以享用。区别只在于吃的多少与大小。烹饪的方式也极其简单，只要蒸透煮熟，就能食用。也许领略过燕、翅、鲍、参的美味的人不太多，大闸蟹在江南却人人皆知、个个品尝。它是雅俗共赏、老少皆宜、丰廉两可的。

中国的烹饪艺术，足以让我们为之骄傲，烤、炖、蒸、卤、烩、熘、炒、醉、煎……十八般武艺显示着卓越的群体水平。有趣的是大闸蟹几乎不需要烹饪，真正懂得吃蟹的人，在品尝时也不需要什么调料。然而，无味之味，乃是至味，大闸蟹的美味足以超越任何一种有限的滋味，这也颇含哲理。

临近上海和苏州的阳澄湖，风景秀丽、环境优美。尤其以清澈的水面、丰饶的物产闻名于世。这里湖面开阔，水质清澄，水草丰茂，始终是螃蟹生长的理想之地。特殊的环境，使大闸蟹形成了与众不同的四大特点：一是青背，蟹壳成青灰色，平滑而有光泽；二是白肚，贴泥的脐腹、甲壳晶莹洁白，没有黑色斑点；三是黄毛，蟹腿的毛长而黄，根根挺拔；四是金爪，蟹爪金黄，坚挺有力，放在玻璃上都能八足挺立，双螯腾空。

“未识阳澄辜负目，不食螃蟹愧对腹。”阳澄湖，作为江南著名的风

景游览区，这里出产的阳澄湖大闸蟹，自古以来便享有至高无上的盛誉。多少年来，文人雅士品蟹、赏蟹、咏蟹、读蟹，营造出中国传统饮食文化最精彩的部分。人们不仅创造出琳琅满目的蟹宴佳肴，将它作为人生最美妙的享受，还由此衍生许多关于螃蟹的传奇故事，写下了无数优美的诗文。

那么，阳澄湖大闸蟹为什么世界闻名？它为何被称为天下第一美味？它有着怎样奇异的生殖繁育过程？谁是第一个吃螃蟹的人？人们采取多少有趣的方法培育它又将它捕捉？在烹制螃蟹时应该注意些什么？在哪儿才能获得真正的阳澄湖大闸蟹……

这一系列的问题，相信你在阅读本书之后，可以从充满文学色彩和艺术情趣的描述中，得到满意的回答。

秋风响，蟹脚痒

“秋风响，蟹脚痒”，这是一句在阳澄湖畔到处流传、家喻户晓的俗语。金秋十月，是阳澄湖最美的季节，也是收获最丰盛的季节。自古以来，阳澄湖孕育了清水大闸蟹，美味的螃蟹也给阳澄湖带来了很高的知名度。

进入丹桂飘香、黄菊盛开的金秋，一年一度的蟹汛便来到了。在这一网螃蟹一网银的时刻，渔民们采取各种方式，夜以继日地捕捞成熟的螃蟹。经销单位抓紧时机，将鲜活的螃蟹运往沪宁杭沿线各大城市，也通过空中航道，运往我国的台湾和港澳地区，甚至更远的地方。各地的广告纷纷以十分醒目的文字“欢迎品尝阳澄湖大闸蟹”招徕顾客。不管是美食家还是普通市民，都为大闸蟹的上市感到兴高采烈。



确实，螃蟹的美味是没有人不喜欢的。

中国地域辽阔，水资源丰富，所以螃蟹的品种比较多，分布也很广。从北方的辽宁到南方的广东，沿海各个省市，凡是通海的江河湖泊，都有各种螃蟹出产，且各有千秋。产自白洋淀和文安洼胜芳的蟹，

被称为“胜芳蟹”；产自当涂花津丹阳湖和白石湖的蟹，被称为“花津蟹”；产自崇明岛的蟹，被称为“崇明蟹”。

在螃蟹的食用方式上，也各有千秋。天津紫蟹，是中华绒螯蟹的一种，体量较小，仅有一颗纽扣大小。揭开蟹盖，蟹黄呈猪肝紫色，煮熟后变成橘红色，味极鲜美。紫蟹在寒风凛冽的冬季成熟，因此常常用于什锦火锅。辽宁兴城出产的梭子蟹，肉色洁白，肉质细嫩，膏似凝脂，味道鲜美，为海蟹之上品。微山湖醉蟹，是用微山湖所产的鲜蟹及多种调料精制而成的。渍好的醉蟹，栩栩如生。揭开蟹盖，但见蟹肉雪白，蟹黄鲜红，入口酒香浓郁，鲜美异常，风味独特。

莱州大蟹，是山东掖县的特产。掖县古时候是莱州府的所在地，因此，莱州大蟹之名流传至今。这种蟹个大味鲜，肉质细嫩。雌蟹最大的可重达

0.75公斤。雌蟹的卵块，雄蟹的脂膏，蟹里雪白粉嫩的肌肉以及大蟹后腿上的肉，吃起来更是鲜美可口，令人回味无穷。中庄醉蟹，为江苏兴化的名产，因为最早制作此蟹、又做得最好的是中堡庄一带，所以称为“中庄醉蟹”。它



鲜香



待运