

舌尖“蟹”逅，一味领鲜！

文/摄 陶佳敏



秋风起，蟹脚痒，蟹黄丰满的大闸蟹撩拨着“吃货”们的心。金秋十月，正所谓“一蟹上桌百味皆淡”，作为这个季节里餐桌上的C位，你吃了吗？

价格大跳水，几乎至腰斩

今年的大闸蟹，仿佛“犹抱琵琶半遮面”，迟迟不肯上市，缺席了市民朋友中秋佳节的团圆饭桌。那么，在漫长的等待后，目前大闸蟹的行情和品质如何？近日，记者来到了市区北门农贸市场海鲜水产摊位，看到许多商户都把大闸蟹摆在了最显眼的位置。“上个月大闸蟹的售价在90元一斤左右，去年同期大概在60元一斤，因此大家都觉得贵。”水产摊主张燕说。问其原因，张燕表示，今年持续高温天气让螃蟹，生长速度减缓、蜕壳延迟，大闸蟹的产量变少，大批量上市的时间推迟，相应的，现在螃蟹价格就会有所上涨。

但随着气温下降，供应量增加，大闸蟹价格较上月下降幅度近50%。如今，3.5两到4两个头的公蟹在45元一斤，个头小些3两左右的母蟹，价格则在80元左右一斤。张燕热情地从泡沫箱中拿出一只大闸蟹向记者介绍，她预计接下来在气温仍有变化的情况下，大闸蟹价格还将有浮动。

无蟹不金秋，吃法有门道

“螯封嫩玉双双满，壳凸红脂块块香”，每年秋天正是大闸蟹黄多油满之时。在平湖人的食单上，都少不了这一盘蟹，蟹肉质细嫩，味道鲜美，营养价值高。做法更是五花八门，有清蒸了之后，蘸用醋、酱油、老姜末等调制的蘸料；有用酒醉出来的“醉蟹”；还有把螃蟹一切为二，裹上面粉以后，做一道“面拖蟹”……

面拖蟹是平湖人餐桌上的经典菜品，对于如何烧出好吃的面拖蟹，平湖人“门槛很精”。螃蟹的切面沾上干面粉就下锅，只需要一粘、一晃、一提，就完美地贴合了面糊。紧接着热锅凉油，将沾了面粉的蟹块切口朝下，小心翼翼地放入锅中。随着“滋滋”一声，与热油相遇，瞬间散发出诱人的香气。小火慢煎，面糊逐渐酥脆，也锁住了膏黄。当面糊变得金黄，就可以捞起沥干油。锅留底油，放入姜末炒香，放入蟹块，料酒、酱油、盐等调料炒匀，倒入面糊，快速炒制，让每块蟹上都均匀地裹上一层面糊烧熟，即可出锅。如此烧制的面拖蟹，色泽金黄。咬上一口，酥脆的面糊载着鲜美的口感，微微焦香。蟹黄浓郁醇厚，蟹肉甘甜，鲜味直抵心间，让人久久难以忘怀。

但若问起哪种烧法最平湖、最地道，“酱炖蟹！”这个回答自然是脱口而出的。和其他地方常见的，直接在锅里烹煮的酱焖螃蟹不同，平湖这碗酱炖蟹加入了特别的“灵魂”酱料——纯手工豆瓣酱。锅里下菜油，放入姜末和豆瓣酱爆香，等到冒小气泡的程度，盛出后在盘子里铺上一层，再将切好的螃蟹切开面朝下，整齐排放在豆瓣酱上，包裹住所有螃蟹。最后放点葱段和姜片，上锅蒸10分钟左右。一道“水灵灵”的酱炖蟹就出锅了。肥腴绵润的蟹黄蟹膏伴着豆瓣酱，轻轻一抿就能滑入口腔，带着丝丝甜味的蟹肉香从鼻腔窜入口中。最后再用勺子舀一勺汤汁，汤汁饱吸了蟹肉的鲜美和蟹黄的浓郁，比蟹本身还诱人，拌碗米饭恰到好处。

选蟹学问多，享用需适量

虽然秋蟹味美营养高，但吃螃蟹也有不少讲究。选蟹就有不少门道，食蟹也要适量，健康饮食。

“选蟹时要做到‘三看’：一看颜色，青壳白肚。一般好的大闸蟹外壳呈青色，腹部洁白平整，代表大闸蟹生活的环境好。二看肚脐，肚子鼓。肚子结实饱满，并且微微凸起；三看蟹毛，金爪黄毛。大闸蟹爪尖上呈烟丝般金黄色，爪肉感强、强劲有力。”北门农贸市场海鲜水产摊摊主胡任远介绍说。他告诉记者，选购螃蟹时要注意，千万不能贪便宜买不新鲜的螃蟹，当螃蟹垂死或已死时，蟹体内会分解产生组胺。组胺为一种有毒的物质，随着死亡时间的延长，蟹体积积累的组胺越来越多，毒气越来越大，即使蟹煮熟了，这种毒素也不易被破坏。

螃蟹虽美，但切记不可贪吃。“有胃炎、肠炎、消化道溃疡等消化系统疾病患者食用螃蟹需谨慎，过量食用易造成消化不良、腹泻、胀气等问题。”市第一人民医院消化内科副主任医师朱红萍说。

寻味平湖



(部分图片由读者提供)

天气转凉，炒货店门口热闹了起来

文/摄 陶佳敏



秋风起，桂花开，又到了吃杜瓜子、糖炒栗子、炒花生的季节了。秋意渐浓，炒货店生意却如火如荼，顾客络绎不绝，空气中四处弥漫着炒货的香气，微凉的傍晚，捧一袋热乎乎的糖炒栗子，抑或是一包香脆的瓜子回家，成为了秋日里的不二选择。

谈起炒货，杜瓜子自然是平湖人眼中的“NO.1”。轻轻嗑开杜瓜子壳，果仁口感酥脆，酥香可口，细细品味，咸中还带着一丝甜，回味无穷。配上一壶清茶，一盘瓜子，和朋友一起喝杯简单的下午茶，偷得浮生半日闲。“今年杜瓜子零售价格在30元至80元一斤，销售最旺的还是属40元左右一斤的档位。”当湖街道新华南路阿奴杜瓜子专卖店总经理林儒均说。原来，今年由于气温持续走高，杜瓜生长环境受到考验，导致杜瓜子产量降低，原料供应量不足，所以价格较往年上升了约8元一斤左右。

除了传统的杜瓜子供应方式，杜瓜子工厂店还推出了“带原料去加工”模式，“代加工杜瓜子的价格约在4元一斤，我们利用多渠道模式为消费者带来福利。”林儒均说。与此同时，价格线下销售的热火，越来越多的炒货店开始布局线上市场。通过电商平台的促销活动，比如“满减优惠”和“限时秒杀”，消费者可以在家中轻松选购自己喜爱的炒货。

不用吆喝，飘着的香味便是最好的广告。近日，记者还来到了市区的鑫栗王炒货店，刚走到门口，一阵阵焦糖香气窜上鼻尖，老板李国超正忙着将一盆盆花生倒入翻炒机器，顾客们都围站在店面门口，等待着最新一锅炒货出炉。

据了解，从10月开始，炒货店每天光栗子就至少要炒制七八锅，日销售量超过了500斤。李国超介绍，今年的板栗价格在27元一斤左右，较往年来说价格有所上升。除了板栗价格有所上涨外，山核桃价格约在90元一斤，红薯价格约在15元一斤，相较于往年价格都上涨了2元一斤左右。

价格的上涨仍然拦不住吃货们的热情，市民纷纷趁着第一时间尝上这口秋天的限定美味。“糖炒栗子要趁热吃。”正在这家店排队等候的市民于虹灿说。新鲜出炉的糖炒栗子，趁着刚出锅的热度，迫不及待地剥上一颗，不顾烫舌地填进口中，金黄色的果肉在嘴里慢慢融化，糯糯的香气窜满整个鼻腔，嚼起来甜香细腻，下肚后还香气满口，回味无穷，似乎一天的疲惫都随之散去。当然，板栗除了能够当零食吃，还能入菜。不论是地道的江南美食板栗烧鸡，或与五谷杂粮一起蒸熟了吃，抑或做成西式甜点，都是秋天最应景的舌尖美味。

不过需要注意的是，板栗好吃但别过量。美食家汪曾祺就曾说过：“栗子当零食吃是很好吃的，但当粮食吃恐怕胃里不大好受。”板栗的热量比较高，所以想要保持身材的市民一定不能多吃。另外，老年人群也要注意不能多吃糖炒栗子，板栗吃多了容易导致积食，会给肠胃增添负担。

消费新势力

掌握吃动两平衡 管理健康体重

最近，平湖的王阿姨生活很充实，她开始每日监测体重、坚持运动打卡、关注膳食平衡……这样的改变，正是社区健康减重比赛给她带来了巨大动力。从BMI指数到体脂率，她对各种健康概念如数家珍，她的健康行为也带动了社区许多居民的减重热情。

体重水平与我们健康密切相关。医学研究表明，体重异常特别是超重肥胖是导致心脑血管疾病、糖尿病等慢性病的重要因素。

超重或肥胖的原因，最根本的还是在吃和动之间的不平衡。那么，如何实现平衡，合理管理体重呢？

让膳食选择像游戏一样有趣

在膳食上，除了能量控制以外，还要保证食物的多样化和膳食的质量。

首先，要合理供能，防止肌肉流失：增加蛋白质供能在总热量中的占比，优选瘦肉、鱼虾、豆制品等优质蛋白；脂肪供能的占比要在30%以下，以植物油为主要烹调用油，减少动物脂肪摄入；碳

水化合物要优选全谷物、杂豆、薯类，增加膳食纤维摄入。

其次，足量蔬菜，低糖水果：每日至少500克蔬菜，优先选择深色蔬菜，富含维生素、矿物质及膳食纤维，有助于促进肠道健康；选择低糖类水果，如苹果、猕猴桃、小番茄等。

最后，严格限盐限糖，养成良好饮食习惯：减少盐类的调味品，如酱油(5ml酱油=1g盐)、味精等，以免摄入过量；多选用蒸、煮、烧等烹饪方法，忌用油煎、炸等；少量多餐，定时定量，每日至少三餐。

让运动像吃饭睡觉一样自然

提到运动，大多数人在一天高强度的工作后，都会说一句“没时间啊”。大家对运动科普的第一印象就是“每周150—300分钟的中等强度有氧运动”，块状的运动计划让人望而止步。但研究表明，比起过度强调运动时长，“动起来”就能收获健康。

儿童青少年：建议每天至少完成60分钟中等到高强度的有氧运动，或者每

周最少3天，每次20—60分钟的高强度有氧运动。可多参与一些能够有效刺激骨骼纵向生长的体育活动，如慢跑、跳绳、跳高以及篮球等项目。限制久坐时间，尤其是屏幕娱乐时间。

成年人：建议抗阻力运动和耐力运动相结合，以增强心肺功能与肌力，提高神经、肌肉反应能力。尽量每周锻炼5次，每次至少30分钟中等强度的有氧运动。注意日晒，保证骨骼获得充足的维生素D。

老年人：重视力量和平衡能力练习，选择适合个体的运动方式，如健步走、太极拳、八段锦等。控制好运动时间，做好关节的防寒保暖，避免关节损伤。对于有合并糖尿病、心血管疾病等慢性病的老人，应避免空腹运动，随身携带急救药品，运动适量。

(来源：平湖市疾病预防控制中心)

