

寒露本为品蟹好时节
高温搅局美味不打折

寒露，是吃蟹的好时节。

“寒露发脚，霜降捉着，西风响，蟹脚痒。”天气渐凉，螃蟹的味道就要“正”了。古诗有“九月团脐十月尖，持螯饮酒菊花天”一说，意指农历九月的雌蟹卵满，黄膏丰腴，最适合吃；而公蟹长得慢些，到农历十月后，脂肪才逐渐

堆积起来，长成蟹膏，才会鲜美至极。

为何要选寒露品蟹？现在国庆还挺热，是否有技术能够让大闸蟹“赶上”国庆佳节？今迎寒露，新民晚报“节气版·十万个为什么”邀请上海海洋大学教授宁波和王成辉，讲讲吃蟹的门道。

一问

为什么品蟹要选在寒露时节？

宁波教授说，螃蟹性习冷，暑期高温下生长缓慢，入秋见凉后生长加速、性腺发育。到了寒露时，历经20次左右蜕皮的螃蟹，性腺发育成熟，尤其此时的雌蟹黄膏丰腴、美味可口，再配上赏菊之雅兴，可谓人间快事。

“蟹黄蟹膏容易混淆，其实分属两种美味。蟹黄是螃蟹的肝胰脏，蟹膏是螃蟹的性腺。雌蟹的蟹膏呈橙红色，雄蟹的蟹膏为白玉状。”宁波介绍。

螃蟹味道鲜美、营养丰富，富含不饱和脂肪酸，蒸熟了红彤彤的，洋溢着喜气，煞是诱人。一只螃蟹，集中了六种美味：蟹膏醇香浓郁，蟹黄流香如乳，蟹钳肉如江珧柱，蟹腿细嫩如银鱼，蟹身肉白莹甘醇，蟹子咸鲜回甘。而且螃蟹具有方便物流、易于贮存、便于鲜食等优点，因此备受人们喜爱。

二问

近期高温是否影响螃蟹上市？

通常，雌蟹（团脐）农历九月性腺成熟，而雄蟹（尖脐）农历十月性腺成

熟——因此便有“九雌十雄”之说。寒露节气在农历八月中旬，此时雌蟹有早熟上市的，但距离大批量成熟上市尚有时日。

宁波表示，这也不是绝对的。如今，大江南北都有批量养殖的，所以现在寒露也能吃到大量品质上乘的好蟹。

“今年江南一带的高温天气创历史纪录，影响了河蟹生长。过去，恐怕要影响螃蟹推迟上市。”宁波说，“现在，科研人员通过选育‘江海21’‘崇明1号’等良种，加上‘水下草甸’等生态养殖技术为水体降温，所以寒露前后也不愁吃不到阳澄湖大闸蟹、崇明清水蟹这些一等一的江南好蟹。”

王成辉教授补充道，由上海海洋大学等联合选育的河蟹家族中的新品种“申江1号”，其最核心的经济性状便是“早成熟、早上市”，进一步丰富了上海本地优质蟹种的选择。

三问

寒露时节品蟹推荐哪些做法？

宁波说，要吃好蟹，先要学会选蟹——一是要选外形完整、色泽饱满者，观察其触角和眼睛是否转动自如；二是触知体况，感觉河蟹甲壳的软硬程

度，健康河蟹甲壳一般会长得结实有力道，也可以轻轻捏捏蟹腿，好蟹的蟹腿坚实，腿上的金毛有弹性；三是掂量体重，同等大小的河蟹，掂上去较重的表示更加丰满；四是检查腹口，河蟹背甲与腹甲结合处被称为腹口，腹口“开门”越大，说明肥满度越高。

有食客总结出“吃蟹十步法”，颇为实用：一剪蟹脚、蟹螯；二去蟹脐、揭蟹盖；三除口器和鳃；四挑除心脏（俗称“六角虫”）；五品蟹黄或蟹膏（河蟹至味，须趁热吃）；六吃蟹盖；七分蟹身，顺着蟹脚一节节掰开，拆出蟹肉食用；八把蟹腿剪成三截，可用蟹脚尖捅出蟹腿肉食用；九将蟹螯分成三段，用蟹钳夹开蟹掌食用；十是洗手，以黄酒或姜茶暖胃。

“吃蟹，最常见的吃法是蒸和煮。”宁波表示，“螃蟹还有醉蟹、糖蟹、蟹粉、炒蟹、蟹羹等吃法，而蟹粉小笼包、蟹黄面、面拖蟹、河蟹炒年糕等，也是舌尖上的美味。”

王成辉介绍，上海本地大闸蟹具有“规格大、形态佳、品质好”的“都市型”特征。在口感上，上海本地蟹膏黄肥满、口感鲜甜，市民可以选择前往各大养殖合作社的直销点，或者线上App购买。 本报记者 郢阳

本报讯（记者 马丹）今天是假期最后一天，也是二十四节气中的“寒露”节气。寒露是秋季的第五个节气，也是二十四节气里的第十七个节气。《月令七十二候集解》里写道：“九月节，露气寒，将凝结也。”同样都是带“露”字的节气，寒露比白露更凉一些，气温骤降会让露水从洁白晶莹转为寒冷欲凝，因此而取名“寒露”。然而，今年上海的寒露一点也不寒，暑热尚未退去，未来一段时间气温仍在“3字头”打转。

俗语说：寒露寒露，遍地冷露，反映的是这个节气里气温不断下降的天气现象。我国会在寒露节气从北到南逐步迎来秋天，气温和湿度都会有所降低，天气更是逐渐由炎热转为凉爽，进而向寒冷过渡。北方此时正在进入深秋，寒气已浓，草木萧索，南方地区则秋意渐浓，满城桂花飘香。对上海而言，寒露节气虽然离“寒冷”还有相当的距离，但是，此时暑气已经逐步退场，通常已经迎来了气象意义的秋天。只不过，今年在副热带高压的强势掌控下，今年上海的寒露尚未显现出一丝秋意，更没有桂花飘香。明天是节后首个工作日，受东风气流影响，上海的天气和今天如出一辙，多云到阴为主，局部有短时阵雨，气温在24℃~31℃之间。周五起，上海将迎来4天左右的多云天气。但是，气温到了周六又要上扬，最高气温回升到33℃附近。

上海的夏天怎么感觉越来越长，其他的季节是不是“合并同类项”了？气象部门表示，和上世纪相比，本世纪的四季平均长度确实有了明显变化，春天长度变化较小，夏天明显变长，秋天和冬季都变短了。数据显示，上海夏季天数常年平均为134天，而今年夏天从5月12日开始至今已长达150天，并且从目前的预报来看，夏季仍将维持一段时间。



扫二维码看
“节气版·十万个
为什么”

养生

寒露不「寒」
注重滋阴润燥

今迎寒露，这是二十四节气中的第十七个节气。不过，这几天申城的天气，恐怕和“寒”字没有半点儿关系。这样一个“纠结”的节气，又该如何养生？上海岳阳医院风湿科副主任杨月说，今年的寒露，寒邪与燥邪并存，人体易受寒凉干燥侵袭，引发呼吸与关节不适。因此，寒露养生应注重滋阴润燥，从多方面调护以顺应自然收敛之气。

虽已寒露，但申城热力不减。杨月说，目前白天气温还是较热，但早晚已经凉快，市民出门散步、慢跑已然不觉得闷热难耐。因此寒露时节市民切记不要贪空调，避免着凉。俗语有云：“白露身不露，寒露脚不露”，医生表示，寒露时节市民应告别凉鞋，别让脚和踝关节暴露在外，尤其是年老体弱者在早晚比较风凉的时候更需当心。

饮食调养是应对寒露“凉燥”气候的关键。杨月指出，此时的燥邪已带有寒意，与秋分的“温燥”不同，表现为口鼻干燥、咽喉干痒、皮肤紧巴巴甚至干裂、小便短少、大便干结等，但往往伴有手脚不温、怕冷等寒象。因此，饮食上不能再单纯地清热润肺，而应遵循“温润”的原则，即既要滋阴润燥，也要温中健脾，为身体补充能量以抵御寒气。同时，要特别注意减少甚至避免生冷、寒凉食物的摄入，如冰淇淋、冷饮、生食沙拉以及性质寒凉的瓜果如西瓜、苦瓜等。

杨月指出，在起居方面，最重要的就是调整作息，应遵循《黄帝内经》中“秋三月，早卧早起，与鸡俱兴”的教导。切忌熬夜，因为熬夜会大量耗伤阴血，破坏人体的收敛机制，导致虚火上炎，加重秋燥症状，容易出现口腔溃疡、心烦失眠等。

此外，寒露后空气湿度明显下降，干燥的空气会加速人体水分流失，加剧“秋燥”。除了多喝水，可在卧室或客厅使用加湿器，将空气湿度维持在40%—60%的舒适范围。

杨月表示，秋季主“收”，因此运动不宜过于剧烈，不应追求大汗淋漓，因为出汗过多会使阳气外泄，津液耗伤，违背了秋季的收敛养生原则。她推荐选择一些动作舒缓、能有效调养气息、活动筋骨的锻炼方式，如八段锦、慢跑、瑜伽等。这些运动不仅能增强心肺功能，还能促进气血流通，缓解因气温下降可能引起的肌肉和关节僵硬。 本报记者 郢阳

民俗

“吃螃蟹”

寒露正值母蟹蟹黄丰满、膏肥肉鲜的最佳食用期，此时的螃蟹有滋阴润燥、补益肝肾等功效，符合秋季“养阴防燥”的养生理念。

吃螃蟹因此成为寒露的饮食习俗之一，尤其在江南盛行。

新民
手绘

王嘉玮 绘

