

# 面包蟹的爱情



▲出锅待炖的香辣面包蟹,色泽艳丽,香味诱人  
记者 胡婉玲 摄

## 食·事

我国的美食之风,素来讲究一个“鲜”字。对酒当歌,感怀人生,蟹螯在手,余鲜无穷,“食蟹”自古就被王孙百姓、文人墨客推崇为餐桌上的饕餮。曹雪芹自己就喜欢吃蟹,被称为“湖中仙”的大闸蟹,在当时价格已经被推得颇高。

红楼梦第三十九回《村老老信口开河,情哥哥偏寻根究底》中,借刘姥姥的话说:“这样螃蟹,今年就值五分一斤。十斤五钱,五五二两五,三五一十五,再搭上酒菜,一共倒有二十多两银子。阿弥陀佛!这一顿的钱够我们庄家人过一年了。”

一顿螃蟹宴够憨实的庄稼人“过一年”,难怪刘姥姥要呼“阿弥陀佛”了。其实,到现在,我买菜路过大闸蟹的水柜时,也会被68元、98元,甚至158元一只的阳澄湖大闸蟹惊到在心里暗呼“阿弥陀佛”,也一边暗笑自己果然是个“当代刘姥姥”。

和先生恋爱的时候,两人最喜欢手拉着手逛菜市场,经过水产区时,他看我的馋样,也总是拉着我要买两只解解馋。而我,却百般推诿,寻常人家的女子就是这样,心里偶尔也藏着一点小小的奢侈的愿望,但又“不知节俭”的羞涩与内疚中纠结。直到一天,先生直接提了三只回家绑了姜片蒸了,我才尝到了那隔着玻璃的鲜美。

“大闸蟹太小了,没肉,净是壳,我一个男人不好这口。”我吃螃蟹时,先生总是一旁看着,让我一个人吃。起初,我还以为是先生心里舍不得,要留给我,后来春节提了几只回家孝敬爸妈,才发现爸爸也压根不愿意。大概先生和爸爸都是理科生,对食物的品味也透着“实在”。

我也想让先生一起尝尝蟹,于是便开始寻找大的海蟹。一次在超市,看到有冰冻的帝王蟹,大的几百元,最小的才99元一只。我乐呵呵地把这事告诉先生,他只说“冰冻的,不鲜”,此事便作罢了。“鱼吃跳、鸡吃叫,海味岸边捞”,这是爱下厨的爸爸从小对我念叨的,在烹饪前就失去了生命的食材,会做饭的人就认为谈不上鲜美了,省下钱也不值当。

后来,天元区新开了一家菜市场,里面水产颇为丰富,我一眼就看中了一种大螃蟹,问了店家,名字也很逗趣,叫“面包蟹”。听了名字,再一看,

这蟹壳长得饱满圆润,蟹钳蟹腿都紧紧抱在一起,确实很像一块刚烤熟的面包,煞是可爱。价格偏高,将近100元一斤,但在海蟹里面已经算是很便宜的了。先生看我又要犯纠结症了,便说:“我们领证那天,我做给你吃!”

后来,真就到了领证那天,两个人一办好手续就直奔菜市场,真真“好吃公、好吃婆”。看着先生将破壳的面包蟹在水台上洗净,细腻白嫩的蟹肉露出来。我想起知乎上有人提问:“爱一个人到底是什么感觉?”,一条答案是“好像突然有了软肋,也突然有了铠甲”,蟹肉的鲜美,需要耐心地打开坚硬的蟹壳,而正是有了这蟹壳的保护,蟹肉才如此柔嫩。

海边的人,大多喜欢蒸煮、清炖、腌制来保留海鲜的原味,但对于内陆地区的我们来说,去除海鲜的腥味,才是关键。我的老家常德在洞庭湖之边,渔船上的人有“一滚赛三鲜”的说法,意思是用热度来为食物提鲜,因为气候湿寒,当地也很盛行钵子菜,认为这样可以开胃。爸妈为了让我在株洲也能吃到钵子菜,特意从家里给我带来了一个钵钵。我和先生决定做一个香辣口味的面包钵子蟹庆祝领证,红红火火,热热闹闹嘛。

小火炖出海鲜的香味,辣子酱、姜蒜的味道也随之吸入鼻孔,没了海鲜的寒气。两斤多重的蟹,钳子里满是密实而清甜的肉,一口咬下去,要回味许久。人常说,爱情,只有染上烟火气,才算是踏了实地。天天海鲜大餐,久了满嘴腻味,天天青菜白粥,也难免寡淡无味。七分素三分荤,生活不能锅锅鲜,平淡是主味,偶然拾得几朵恰当的美丽,也有了生气。

我和先生开玩笑说,“面包蟹”这个词,仔细想想可是包含了婚姻的真谛啊,为了“面包”,为了创造一个好的家庭环境,从此一起携手奋斗,共创未来;“蟹”又和“谢”同音,对彼此为婚姻的奋斗、牺牲、妥协而感恩。老公,以后一起努力建我们的小家吧。

先生笑了笑,嗯,谢谢你,老婆。

(记者 胡婉玲)

## 食·典

蟹之鲜而肥,甘而腻,白似玉而黄似金,已造色香味三者至极,更无一物可以上之。予嗜此一生,每岁于蟹未出时,即借钱以待,因家人笑予以蟹为命,即自呼其钱为买命钱。

——明末哲学家李贽人

## 食·谱

主料:面包蟹一只(约两斤)、土豆两个

辅料:洋葱、生姜、大蒜、酱辣子、干辣椒、鸡蛋两枚

调料:生抽、老抽、料酒、食盐、生粉、冰糖

### 制作步骤:

- 1.将面包蟹破开、洗净;
- 2.鸡蛋清中放入生粉调匀,蟹肉沾上后油炸至色泽金黄取出备用;
- 3.土豆切大片,油炸至金黄酥脆,取出;

- 4.热锅中放少量油烧热,加入葱姜蒜、干辣椒、酱辣子炒香,放入高汤(500毫升左右),加入生抽、老抽、料酒适量,食盐、冰糖少许,烧滚;

- 5.加入备用的面包蟹、土豆片,翻炒至高汤收汁;

- 6.盛入钵钵中,小火慢炖,加入新鲜大蒜叶、香葱点缀提味。

制作人:飞鱼(美食爱好者)

## 》我想给你做道菜

外婆做的红烧肉,妈妈炒的蛋炒饭,前任陪你吃过的路边摊儿……

酸甜苦辣的记忆片段,聚散离合的烟火人间,很多时候,你念念不忘的并不是那道菜,而是那个人,那一段无法再回到过去的感情。

“一切有情,依食而往”,情分尽了,食物还在,往昔的味道也还在。

我想给你做道菜,一道能让你的味蕾回到过去的菜。这里是《株洲晚报·慢周刊》全新打造的“慢食”栏目,我是栏目主持人胡婉玲,如果你也有这样的菜,并且会做这样的菜,请与我联系(QQ:904997057),让我们一起来做好这道菜。

# 春暖花开,小心皮肤病偷袭

大部分皮肤病无法治愈,嘴上长了水疱别亲吻孩子

春暖花开,外出踏青游玩,正好享受春日无边光景。然而,有些人一到春天就被皮肤病所困扰。花粉过敏、虫咬皮炎、日光性皮炎惹得各种不适。皮肤科专家称,除了荨麻疹可以断根外,大部分皮肤病都是无法治愈的,最关键在于平时注意预防,因而本身过敏体质的人群,此时就要留心保护自己了。



▲资料图

## 一嗅到花粉口鼻就过敏

春游中最常见的过敏原是随着春风飘散的花粉。专家说,过敏体质的人群,在遇到花粉之后,半小时甚至更短时间就会出现症状,还可能诱发哮喘、过敏性鼻炎等。

**对症处理:**口服西替利嗪、氯雷他定等抗组胺药,可以改善口鼻的局部症状,也可以减少皮肤上的一些风团。

**预防措施:**对花粉过敏者,在花粉高峰期不要到树木花草多的公园或野外去。如果出门要去树木多的地方时,最好戴口罩和戴眼镜,这可以减少口鼻受花粉影响的机会。



▲记者 谢慧 摄

## 紫外线诱发日光性皮炎

由于受强烈日光暴晒,患者面部在短时间会产生红色丘疹、水肿、水疱等皮损。情况严重时,丘疹会连成一片,并且出现瘙痒,患者搔抓得厉害就会脱屑,甚至会留下色素沉着,从此这个部位就长斑了。

**对症处理:**局部可以用炉甘石洗剂来收缩血管消除红肿,同时还能止痒。其次,还可以用弱效的激素,比如地奈德乳膏、丁酸氢化可的松软膏对付皮肤对紫外线的过敏反应。如果症状明显则需要口服羟氯喹来控制症状。需要注意的是,这些药物都应该在医生的指导下服用。

**预防措施:**一天中光线最强的时间为上午10点到下午2点,此时间外出应采取防晒措施。

## 劳累上火一嘴水疱

春天病毒活跃,有一种病毒感染的皮肤病——单纯疱疹是常见的。专家说,通常在感冒、劳累、“上火”后,一夜之间嘴唇附近就会隆起一块红斑,上面有一些水疱,又痒又痛,直到水疱自己吸收或者破溃、结痂才会康复。有的人外出旅游几天,生活不规律,加上休息不足,结果回到家嘴角就长了单纯疱疹。

只要感染一次,病毒就会潜伏在身体里,在劳累、精神紧张等免疫力下降的时候,就会再一次在嘴唇上起疱。**对症处理:**一周后水疱会破溃、糜烂而后结痂愈合。一般在起水疱的时候,可以用一些抗病毒的软膏,比如阿昔洛韦乳膏。不可随便使用糖皮质激素外涂,加重病毒感染。家中如果有儿童,注意不要与之亲吻,防止传染。

**预防措施:**要避免抓挠,避免紧张、熬夜,注意劳逸结合,增强免疫力。

(据《羊城晚报》)

## 身体密码

### ●想延缓衰老 全速骑车4分钟

如何才能延缓衰老?美国最新研究建议,不妨试试高强度间歇训练,如全速骑车4分钟,然后减速骑行3分钟,每天重复4组,每周锻炼3天,另外每周在跑步机上慢跑2次,每次45分钟。

研究人员发现,高强度间歇训练延缓衰

老的效果最好,能让细胞为线粒体制造更多蛋白质,减少线粒体受到的伤害,而线粒体质量与长寿存在关联。研究人员说,要想延缓衰老,迄今尚无药物能取代锻炼。不过,也不是人人都适合高强度间歇训练。

### ●睡眠不足四小时 抑郁风险高四倍

韩国成均馆医科大学江北三星医院所属的企业精神健康研究所一项研究称,每天睡眠不足4小时的人与每天睡足7小时的人相比,患上抑郁症的风险增加4倍。他们发现,

在每天睡足7小时的被调查群体中,抑郁、焦虑和自杀倾向的发病率分别为2%、4.3%和5%;相比之下,睡眠时间在4小时以下的被调查者各项指标为9.1%、16%和12.7%。

### ●每天走步八千八 住院少

英国纽卡斯特大学在《澳洲医学期刊》发表的最新研究发现,每天走够8800步,能减少1/3住院时间。研究发现,每天走4500步以下的人群,平均每年住院时间为

0.97天;每天走8800步以上的人群,仅为0.68天。研究人员解释称,每年0.29天住院天数的差异看似不多,其实约等于住院时间减少了30%。

### ●低头看手机 相当于脖子负重50斤

近日,欧洲脊柱协会发出警示:正常成人头部重约10斤,当前倾看手机等电子设备时,由于物理杠杆作用,颈部肌肉要承受50斤以上的重量。同时,后颈部肌肉为对抗压力会一直处于紧绷状态,极易出现劳

损、疼痛、僵硬等不适,长此以往还可能会使颈椎因受力不平衡而导致颈椎间关节失稳、错位,从而引发颈椎病。北京望京医院骨关节一科主任张洪美表示,长时间低头玩手机也是颈椎病年轻化的重要原因。

## 身体加油站

### 牙掉光了也得好好刷牙

“牙都没了,还刷什么?”许多老年人会纳闷。对此,有专家解释说,事实上,刷牙不仅是为了保持牙齿卫生,它对整个口腔,甚至全身健康都有重要作用。正常人口腔中藏有数以亿计的细菌,漱一次口可使细菌减少15%~25%,而刷一次牙,可使细菌减少70%左右。老年人牙齿缺失后,对食物的咀嚼能力下降,口腔各种腺体的分泌功能也随之下降,口腔防线较弱,容易“病从口入”,因此更应该注意口腔卫生。

此外,老年人吞咽反射和咳嗽反射功能都有所下降,口腔中的异物容易被误吸入

呼吸道中,引起吸入性肺炎。刷牙时,牙刷对牙龈、牙槽的刺激会传入中枢神经系统,使其支配的吞咽反射和咳嗽反射功能增强,有益于保持呼吸道的纯净。

老年人即使牙齿已经完全脱落,也应该用牙刷刷牙龈、牙槽。

值得提醒的是,老年人的口腔护理需求比年轻人要多得多,除了早晚必须刷牙,每顿饭饭后还应认真漱口,尤其是吃了甜食、黏稠的食品后。

据《生命时报》