

枸杞养人,也能养蟹 贺兰山下的枸杞蟹征服江南味蕾

记者 王敏 图片由受访者提供

2026年夏末,贺兰山下的花雕枸杞蟹亮相长三角美食文化大会,一举斩获金奖。枸杞的清甜与蟹黄的丰腴在舌尖奇妙交融,令江南评委纷纷称奇。这些喝着黄河水、吃着枸杞长大的西北蟹,用实力告诉世人:好蟹,不只在水乡。



选蟹。

01 黄河水养出黄河蟹

“进入9月啦,蟹子攒了四个月的营养,每只都肉质扎实,脂膏肥满。”宁夏沁园春农牧专业合作社负责人马红忠随手从塘口捞起一只青壳白肚的螃蟹,阳光底下,蟹壳泛着润泽的光,“你看看这活力,蟹钳这么有力,肉能不好吃吗?”

宁夏螃蟹的底气,首先来自黄河。活水不断,为螃蟹提供了流动、洁净的生长环境。而更关键的,是贺兰县这片曾经的盐碱地,经过科学改造后,水中富含多种矿物质,反倒成了螃蟹生长的“黄金温床”。

“最要紧的,还是咱们这儿的昼夜温差。”马红忠掰着指头算,“白天光照足,水温上来,蟹就活跃,到处爬到处找食,蛋白质和脂肪就攒得扎实;到了夜里,气温降下来,蟹的新陈代谢慢了,攒下的能量消耗得少。一来一去,长得能不快?”

正因如此,当南方主产区的螃蟹还在赶着最后一次蜕壳时,贺兰县产的蟹已经脂满膏黄、抢先上市了。“南方蟹是赶着中秋上桌,咱们的蟹是早早养足了精神等着过节。”马红忠笑着说。曾有机构把宁夏黄河蟹与阳澄湖大闸蟹放在一起检测,结果显示,两种蟹膏蛋白含量相当,宁夏黄河蟹蟹肉中的多种营养成分甚至更优,中国大地上的风物,各自有各自的骄傲。

02 枸杞入蟹变化发生

枸杞是宁夏的“红宝”,把它喂给螃蟹,会发生什么?

“我们试了三年。”马红忠蹲在塘边,指着水面上若隐若现的蟹影,“起初就是琢磨,宁夏这么好的枸杞,能不能让蟹也沾沾光?”他们把枸杞烘干粉碎,按比例掺进饲料,反复调整配比,多了蟹不爱吃,少了没效果。直到第三年,才找到那个“刚刚好”的度。

结果出乎意料的好。长期食用枸杞的蟹,肉质有了微妙而迷人的变化——鲜味物质显著增加,入口那一瞬的鲜甜感更加悠长。“普通蟹的鲜是直接的,一入口就散了,枸杞蟹的鲜是有层次的,先是一股清甜,然后是蟹肉本身的丰腴,最后嘴里还留着

一丝枸杞的回甘。”马红忠说。

检测数据也证实了这种口感差异——蛋白质含量比普通蟹高出30%,鲜味氨基酸高出22.4%。但数据归数据,真正的检验在舌尖。2026年长三角美食文化大会上,评委们尝到那道花雕枸杞蟹时,一致反馈:“这蟹的甜,不是糖的甜,是来自食材本身、干干净净的鲜甜。”

“枸杞和蟹,其实是绝配。”马红忠说这话时,眼神里有一种西北人特有的认真,“枸杞甘润,蟹肉清鲜,一个温补,一个性寒,两者调和,味道上相得益彰,食性上也是天作之合。这不是我们想出来的,是食材自己告诉我们的。”

03 花雕浸出螃蟹鲜香

螃蟹怎么吃,是门大学问。清蒸最考验本味,香辣最过瘾,而花雕醉蟹,则讲究一个“浸”字——把蟹的鲜,浸进酒香里。

获得金奖的花雕枸杞蟹,出自上海“禾舍·醉物誌”餐厅主理人胡水清之手。他的做法是:将枸杞蟹蒸至恰到好处,蟹黄刚凝固,蟹肉刚断生,趁热浸入陈年花雕酒和宁夏枸杞特调的醉卤中,再冷藏腌制整整24小时。“时间一分不能多,一分不能少。多一分酒味太重,抢了蟹的鲜;少一分又不够入味,酒香和枸杞甘只在表面。”胡水清说。

24小时后,花雕的醇厚与枸杞的甘甜缓缓渗透进每一丝蟹肉,却丝毫不掩蟹黄蟹膏

的本味。剥开蟹壳,橙黄油亮的蟹黄颤巍巍地晃着,送入口中,先是花雕的温润酒香,再是蟹黄的绵密甘香,最后枸杞的清甜在舌根悠悠泛起。“三种味道,一层一层地来,像听一首曲子,有起承转合。”胡水清形容道。

在他的手里,一只枸杞蟹被拆解出无数种可能——蟹黄面、蟹黄法棍塔塔、蟹黄麻婆豆腐……但最受食客欢迎的,还是那道花雕熟醉蟹。“很多人吃完还要打包,说要把‘西北的鲜甜’带回去给家人尝尝。”胡水清笑着说。在他看来,食材本身就是最好的招牌,“吃枸杞、喝黄河水长大的蟹,肉质紧实、入口鲜甜,不需要那么多花哨的调味。”

04 豪放吃蟹别有滋味

在多数人的印象里,品蟹是风雅事——一壶黄酒、一碟姜醋,蟹八件敲敲打打,吃得讲究精致。但在宁夏,吃蟹是另一番光景。

马红忠说,宁夏人吃蟹,往往是三五好友围坐一桌,蟹直接上锅蒸,每个人上手就掰,吃得满手流油,痛快得很。“你看那蟹黄,流到手指上,吮一口,香得让人眯眼睛。”马红忠说。但这种粗犷里,其实藏着一种笃定——笃定自家的蟹够好,这样的蟹,蒸熟了端上桌,就是最好的礼遇。

西北饮食文化中,讲究“就地取材,物尽其用”。枸杞入菜在宁夏早有传统——枸杞芽炒鸡蛋、枸杞炖羊肉,都是家常味道。如今把枸杞融入养蟹之中,看似新鲜,实则延续的正是这片土地上“物与物相互成就”的古老智慧。正如马红忠所说:“枸杞养人,也能养蟹。人吃了枸杞蟹觉得舒服,蟹吃了枸杞长得壮实,这是个善意的循环。”

暮色降临贺兰山,蟹塘水面泛起金色的碎光。又一批枸杞蟹正被打捞上岸,它们将在48小时之内,出现在千里之外的餐桌上。这只小小的螃蟹,带着塞上的阳光、黄河的水、枸杞的甘,去往更远的远方。而属于宁夏的风物故事,也正随着这一口鲜甜,被越来越多人记住。



美味螃蟹。