

嗦一口青壳螺蛳，满口春天的鲜味

厨师长带你解锁螺蛳的N种烧法

老话有说“清明螺，赛过鹅”“正月的螺蛳，二月的蚌，三月的刀鱼”，不管哪一句，都说螺蛳是适合春天吃的一道美食。上海爷叔杨师傅对嗦螺蛳有研究，“螺蛳要吃青壳螺蛳，其他螺蛳不好吃。”水产专家介绍，除了挑选螺蛳，螺蛳清洗、漂养、剪尾也都有讲究。记者跑去江杨北路水产批发市场，螺蛳卖得不错，批发价5元左右，比买菜平台可便宜不少。



上海爷叔：螺蛳要吃青壳的

很多人会觉得，嗦螺蛳麻烦，甚至不会嗦，如果想吃，就用牙签挑出来或者吃韭菜炒螺蛳等螺蛳肉已经挑出来的。但是，也有一些人就是喜欢自己嗦螺蛳，而且嗦螺蛳的本事相当高。上海爷叔杨师傅就是很喜欢吃螺蛳的人，他说，“吃螺蛳一定要吃青壳的螺蛳，肉质更鲜美。”

崇明“老字号”饭店锦绣宾馆的厨师长陈斌也说，螺蛳一定要买青壳的，灰白壳的螺蛳不如青壳的好，“崇明有句老话，叫‘正月的螺蛳，二月的蚌，三月的刀鱼’，说明春天是吃螺蛳、蚌、刀鱼的季节，因为这个季节的螺蛳肉质肥美，到了夏天就不好吃了，因为夏天它产籽，壳里都是小螺蛳，螺蛳肉瘦、老。”

“螺蛳我们也爱吃，春夏季，自己到河里用网兜网或者稻田里摸一摸，就有一盆螺蛳了，回去养一养，晚上下班回来，就可以烧了。”60多岁的崇明沈阿姨告诉记者，螺蛳乡下河里、稻田里以前很多，是崇明乡村里很常见的一道家常菜。

买菜平台最近也有很多吃客点评，“味道好极了，一瓶啤酒，绝绝子”“螺蛳很新鲜，尾巴剪得干净”“很干净，无泥沙”。

批发市场5元左右一斤 上海天然河道里的螺蛳现阶段不能捕

上海爷叔爱做下酒菜的螺蛳，最近卖得也还不错。一家买菜平台上，一斤是9.9元，产地显示江苏淮安，



已经有2000+评论。

记者跑去江杨北路水产批发市场看了一圈，货车区入口左手边第一家摊位就有卖螺蛳的，4.5-5.5元左右一斤，看大小规格，价格有不同，“这螺蛳外地的，螺蛳都是野生的，应该没人人工养殖的。”营业员说。

陈斌介绍，没有听说螺蛳有人工养殖，应该都是野生的。但现在是在上海的禁渔期，河里的螺蛳不能卖，“崇明把螺蛳叫田螺，但不是另外一种大的田螺，那种田螺是真长在稻田里，主要做田螺塞肉的。”

据市农业农村委相关规定，2月16日至5月16日为全市内陆河道禁渔期。也就是说，期间螺蛳、鲫鱼等水生野生动物资源不能捕捞，市民个人的休闲垂钓除外。禁渔期过后，可以捕捞，但要看捕捞的工具、方式方法，那种长期性、营利性、对渔业资源造成破坏的也是不允许的。“但是，本地鱼塘、蟹塘里的螺蛳是可以捕捞销售的。”相关人士表示，如果违反禁渔期规定，会进行执法处罚。

螺蛳怎么选购、清洗、漂养 水产专家来教你

为什么要买青壳螺蛳，除了口感味道好，还有什么原因？上海水产专家邵强介绍，螺蛳的外壳颜色或状态在一定程度上能体现它的生长环境，青壳螺蛳一般生长在较为干净的水体环境，杂质较少，食用口感更佳。

他介绍，除了尽量买青壳螺蛳，买回来以后的清洗、漂养、剪螺蛳也很重要。

清洗。由于螺蛳生长在稻田、湖泊、池塘、沼泽及河沟等处，外部淤泥和体内杂质少不了。因此，买回家后，一定要反复清洗，直至放入水后，水质清澈。

漂养。将清洗完的螺蛳放在容器里用水养，要注意给螺蛳足够的水体空间，让它们在容器底部铺平为佳，加水要没过螺蛳。这个阶段，螺蛳“吐”出的“垃圾”会使水变浑浊，最好每两三小时更换一次清水。等到第二天烹饪前3小时进行下一步处理。

剪尾。减去螺蛳的尾部，最适合的位置在尾部第二节，这样便于食用。不要剪到第三节，否则嗦螺蛳肉的时候，容易把肉上面的螺厣一起吸入，贴在口腔上面或者食道，造成不适。剪完螺蛳后，需要继续清洗并养一小时左右。

红烧螺蛳、韭菜炒螺蛳 厨师长带你解锁 螺蛳的N种做法

虽然本地天然河道里的螺蛳暂时吃不到，但本地鱼塘、蟹塘或者外地来的螺蛳还可以买来烧，那么，螺蛳怎么烧呢？

崇明知名饭店锦绣宾馆厨师长陈斌推荐了几种做法：

做法一 红烧螺蛳

1. 锅烧热，倒进油，把辣椒、蒜头放进去爆香；
2. 倒入洗净、剪尾的螺蛳不断翻炒；
3. 加酱油、糖继续炒；
4. 放入米酒、清水和一点盐。
5. 水烧开后再烧5分钟左右，出锅。

做法二 韭菜炒螺蛳

1. 螺蛳用开水焯一下，用牙签挑出螺肉，洗净；
2. 热油锅，把姜爆一下，倒入韭菜煸炒，再放入螺蛳肉继续炒，炒2分钟出锅。

做法三 上汤螺蛳

1. 用鸡或者排骨、蹄膀煲汤；
2. 放入螺蛳，水开后煮5分钟出锅。

此外，还有螺蛳鸡、螺蛳肉炖蛋、酱爆螺蛳等做法，吃货们也可以尝试做一做。

提醒：螺蛳一定要煮熟煮透，才能有效杀菌，但是时间不能太久，否则容易煮老；螺蛳蛋白质含量较高，比较难消化，另外是寒性食物，所以不能多吃。

文/晨报记者 郁文艳
图/晨报记者 郁文艳
崇明融媒体中心
制图/黄欣



| | | | |
|---|---|--|---|
| <p>上海东海职业技术学院</p> <p>荣获 2022年度上海市 社会组织评估等级AAAAA</p> | <p>上海市崇明区教育局</p> <p>荣获 2022年度上海市 社会组织评估等级AAAAA</p> | <p>上海市静安区肢残人协会</p> <p>荣获 2022年度上海市 社会组织评估等级AAAA</p> | <p>上海富陈物业管理有限公司</p> <p>荣获 2022年度上海市 物业管理行业诚信承诺AAA级企业</p> |
| <p>上海颐家养老服务中心</p> <p>荣获 2022年度上海市 社会组织评估等级AAAAA</p> | <p>上海市黄浦区社会体育指导员协会</p> <p>荣获 2022年度上海市 社会组织评估等级AAAAA</p> | <p>上海浦东新家园社区治理发展中心</p> <p>荣获 2022年度上海市 社会组织评估等级AAAA</p> | <p>上海市健康安全环境研究会</p> <p>荣获 2022年度上海市 社会组织评估等级AAA</p> |
| <p>上海市松江区工业企业联合会</p> <p>荣获 2022年度上海市 社会组织评估等级AAAAA</p> | <p>上海市青浦区老年人体育协会</p> <p>荣获 2022年度上海市 社会组织评估等级AAAAA</p> | <p>上海泽达进修学院</p> <p>荣获 2022年度上海市 社会组织评估等级AAAA</p> | <p>上海市崇明明潭助老服务社</p> <p>荣获 2022年度上海市 社会组织评估等级AAAA</p> |