



盛夏时节,夜幕降临,人们成群结队,手持手电,提着塑料桶在树林深处缓缓摸索,寻找一种夏夜独有的野味——知了猴。知了猴在河南很多地方叫“爬叉”,您还记得上次“摸爬叉”是什么时候吗?

夫人带着小孩在郑州之林公园内寻找爬叉

“亲子+健身+寻味”奏响夏夜户外欢歌 这个夏天,你“摸爬叉”了吗?

“摸爬叉”成夏夜新时尚

7月14日晚上8点,在郑东新区CBD郑州之林,一道道光束正在林间跳跃,欢笑声在夜空中回荡,一场“暗夜寻宝”活动正如火如荼地进行。

市民周先生一家四口提着塑料桶在树干上仔细搜寻着,突然,孩子兴奋地叫道:“爸爸,这里有一只!”

据周先生介绍,这已是他们家连续第三个夏夜的家庭活动了。从前年开始,每到夏季晚上就带着孩子“摸爬叉”,最远跑到黄河边,就近会在小区内,这已成了他们家夏季的一项固定活动。

周先生说,他们享受的不仅是收获的喜悦,更是全家一起亲近自然的温馨时光。

当晚9点40分许,商都路七里河西岸景观园林内正在一闪一闪透着亮光,记者走近看到一名中年女子正在使用手机亮光逐棵树木寻找着爬叉。

“8点40分来的,战果不太好,一个多小时才摸了2只。”女子拿出一个装着爬叉的矿泉水瓶说道。她姓张,就在附近一市场内工作,今天对着电脑赶了一下文案,颈椎特别酸痛,加上自己上小学四年级的孩子又特别喜欢吃炸爬叉,她就趁着下班来这里借着“摸爬叉”锻炼下身体,顺便给孩子带点野味回去。

“我听同事说龙湖那边爬叉特别好摸,他们有人一晚上摸了四五十只。我周末准备带孩子去看看。”张女士认为,夏夜摸爬叉既满足了暑期陪伴孩子,又得到了锻炼,还可以解馋!

入夏以来,每到夜幕降临,像周先生、张女士这样手持手电筒的“摸爬叉”大军便成群结队地出现。他们中有带着孩子的父母,有结伴而行的年轻人,也有独自行动的“职业捕手”,他们的身影穿梭在林间街头,“摸爬叉”正成为不少郑州市民夏夜的一种户外打开方式。

“暗夜寻宝”有门道

“40年前,我那时还是哥哥姐姐屁股后面的小跟班儿。他们负责摸,我就负责拿着装点水撒点盐的小茶缸搜集,那时不舍得用手电,就借着月光摸一晚上也能摸到几十只。回家母亲一过油,那香味滋地一下就上来了,现在想想都流口水。”郭先生说,对他说来“摸爬叉”就意味着童年,现在他又带着孩子们一起回顾自己的童年,摸爬叉也成了一种传承。

“瞎摸可不行,天时地利都要考虑,干啥都得讲究个巧劲儿。”谈起“摸爬叉”的经验,打小在杨金路新庄村长大的郭先生那可是一脸的自信。

郭先生介绍,“摸爬叉”首先要带齐装备,携带可以照明的手电筒,准备一根竹竿或树枝,用于够取树上较高的爬叉;准备一个饮料瓶,装上半瓶水,用于保鲜,防止其变质了。

爬叉一般在傍晚时分开始破土而出,最佳抓捕时段是晚上7点到10

点左右,尤其是雨后更是爬叉出没的高峰。

有无爬叉?最简单的判断方法,就是白天看到哪棵树上蝉蜕下的皮,这棵树下就会有爬叉。

“小时候我们还会通过树上绑胶带、铲子挖洞来捉爬叉。”郭先生说,“摸爬叉”一定眼要毒,腿要快,耐力要强,才能占得先机。在天黑之前,视野开阔,可以走快一些,当有人和你同时进一片树林的时候,谁先到谁就会摸得多。

郑州都有哪些地方适合“摸爬叉”?作为老郑州的郭先生推荐说,郑州树木园、蝶湖森林公园、郑州之林、天健湖公园、龙湖、黄河边这些树木集中的地方都是不错的选择。

除了树木较多,选对树木种类也很重要,比如柳树、榆树、苹果树、桃树、杨树这些木质较软、带点果香的树木会很受爬叉欢迎,像松树、柏树相对比较硬的树木就鲜有爬叉踪迹。

身价不菲的小东西

记者在美团上搜索“炸爬叉”“炸金蝉”“炸知了猴”等关键词,油炸大金蝉每个2.98元,25个起售,算下来点一份合着要70多元钱。

记者准备去菜市场捡漏,可先后走访了通泰路幸福邻里农贸市场、十里铺街东海菜市场都未找到售卖爬叉的商家。

记者又走访了百福街和聚源路上的饭店,均未找到关于爬叉的菜品。

“成本太高,这两年都没敢卖。”百福街一家经营餐饮的李老板告诉记者,因为爬叉不压秤,一般都按个卖。

记得在三年之前,采购价就在每个1.5元,要卖到每个2.5元利润才可观,算下来一盘就要小百十块钱,属于小众菜品,一般客户也不会点。

“物以稀为贵,爬叉分冷冻和鲜活,活的爬叉炸过后胶原蛋白一吃都是一兜,冻的爬叉肚子里面都是空的,有点像嚼棉花套一样,所以这种东西你还不凑合着卖,要不砸招牌。”李老板介绍说,现在很多人都在搞爬叉养殖,以后价格合适时也会适时增加这道菜。

随后记者在抖音等电商直播平台看到:100只爬叉价格为115元。

爬叉有啥营养价值?

对于爬叉有何营养价值,到底该如何食用?记者采访了郑州人民医院临床营养科主管营养师丁雪雪。

丁雪雪说,爬叉的蛋白质非常高,占干重的60%~70%,含有人体必需的8种氨基酸,比例比较均衡,消化吸收率高,是补充蛋白质的优质来

源。脂肪含量低,占干重的7%~10%,且以不饱和脂肪酸为主,对调节血脂、维护心血管健康有一定帮助。富含钙、铁、锌等矿物质,有助于骨骼健康,预防贫血及增强免疫力,维生素B₁、B₂含量也较突出,可辅助能量代谢。

爬叉如何健康食用?

丁雪雪介绍,可以通过油炸、水煮等多种方式烹饪爬叉。

油炸:清洗干净、盐水浸泡去腥蒸干水分,放入热油中炸至金黄酥脆,撒上盐、孜然等调料即可食用。需注意控制油温和时间,避免食用过多油脂。

水煮:热水煮熟,搭配辣椒、姜、蒜等调料蘸水食用,或与鸡肉、冬瓜同炖。

烤制:在烤盘上刷少许油,将爬叉放入烤箱烤制,烤好撒上各种调料。

炒制:与韭菜、蔬菜一起炒制,不仅口感丰富,还能增加蔬菜摄入量。

爬叉虽好,但不宜一次性食用过多。成人每次食用量控制在10~15只,儿童每次3只。去皮切碎食用,避免呛咳,频繁食用的间隔建议2~3天以上,避免因食用太多,加重胃肠负担。

哪些人群不宜食用?

丁雪雪表示,爬叉虽然有较高营养价值,但也存在一定的食用风险。

过敏风险:爬叉属于昆虫类,其蛋白质可能引发过敏反应,如皮肤瘙痒、呼吸困难等,尤其是过敏体质者和有海鲜过敏史的人群。

寄生虫风险:野生爬叉可能携带寄生虫,如线虫等,若食用时未彻底烹饪熟透,可能会导致寄生虫感染,影响人体健康。

丁雪雪建议以下人群慎食爬叉。

1.过敏体质者:爬叉中异性蛋白含量高,在消化道内不易被人体完全分解,所以容易引起过敏。

2.肾病患者:爬叉富含蛋白质会增加肾脏的代谢负担,应限制食用。

3.痛风患者:爬叉蛋白质含量高,嘌呤含量也高,痛风患者食用会加重病情。

4.肝病患者:部分爬叉含有少量有毒物质,人体摄入后需肝细胞来解毒,肝功能不全的患者可能会出现中毒。

5.特殊人群:孕妇、哺乳期女性、儿童及脾胃虚弱等人群,应慎用或在医生指导下食用。

本报记者 张玉东/文 周雨/图