

蟹黄好个秋 食蟹有讲究

秋风起,蟹脚痒;菊花开,闻蟹来。每年9-10月,正是螃蟹黄多油满之时,所以有食家言“秋天以吃螃蟹为最隆重之事”。然而,这螃蟹如何做、怎么吃可是大有讲究,处理不当非但不能补身,还可能伤体,赶快随记者一同了解一些秋季食蟹的常识吧!

□本报记者 钟蕾



■注意! 螃蟹身上这四个部位不能吃!

挑螃蟹学会“望闻问切”

要想烹制美味的螃蟹,首先要买到新鲜的螃蟹。记者在水产市场一圈逛下来,和蟹贩老董学了以下几招:

一看蟹壳。凡壳背呈黑绿色,带有亮光的螃蟹,大多肉厚壮实;而壳背呈黄色的,大多较瘦弱。二看肚脐。肚脐凸出来的,一般都膏肥脂满;凹进去的,大多膘体不足。三看蟹足。凡蟹足上绒毛丛生,都蟹足老健,口感紧实;而蟹足无绒毛,则体软无力,空壳少肉。四比活力。选购螃蟹时,可以将螃蟹翻身来,腹部朝天,能迅速用蟹足弹转翻回的,活力强,新鲜可保存;不能翻回的,活力差,存放的时间也不太长。五看雄雌。农历八九月里挑雌蟹,九月过后选雄蟹,因为雌雄螃蟹分别在这两个时候性腺成熟,滋味营养最佳。

洗螃蟹确保新鲜口感

买回了新鲜的螃蟹,要知道这清洗螃蟹也十分关键,这是保证制作口感以及食用卫生的第一步。您需要准备的有白酒、牙刷、两只盆。

要先在螃蟹盆里倒入少量的白酒去腥,等螃蟹略有昏迷的时候用锅铲的背面将螃蟹抽晕,继而用手迅速抓住它背部的两边,拿刷子朝着已经成平面状的螃蟹腹部、背部及嘴部用力清洗,然后清洗螃蟹的钳子和蟹脚,注意角落不要遗漏。接下来,也是最关键的一步,抓住双钳(用牙刷柄从下向上挑起双钳的关节处,用抓蟹的拇指和食指顺势沿钳根向上用力抓住蟹钳。个别凶猛的螃蟹可先向下压几下钳子或敲打几下)打开腹盖,在中间从里向外挤出排泄物。最后,检查螃蟹全身没有淤泥后,用清水冲净,放入干净的盆中。

做螃蟹花样繁多

言及螃蟹的食用方法,家家都能说上几种,最常见的就是清蒸蟹。即将清洗干净的螃蟹,放入蒸锅中大火蒸20分钟就完成了,不仅简单易操作,而且清蒸的方式最能保持食材的原汁原味,也最大限度地保留了食材的营养价值。这里需要提醒的是,由于螃蟹性寒,所以清蒸时最好在螃蟹背上放几片姜,这样蒸制出来的螃蟹不仅味道鲜美,而且还有驱寒的功效。此外,清蒸蟹的蘸汁除了放生抽、醋之外,如果能用热油在姜粒里滋一下,调出来的酱汁则更香更驱寒哦!

除了常规的清蒸蟹,小编又和庄里一些饭店的大师傅请教了几道特色十足又便于操作的家庭螃蟹制作方式,赶快学起来,做给家人吃吧!

香辣炒蟹:将个头较大的梭子蟹清洗干净,去掉内脏后分成6-8块,放入少量白酒腌制十分钟。之后,在肉蟹块上均匀地裹上淀粉,连同剥好的蒜瓣一同下油锅,炸至金黄色,捞出备用。然后,在锅内剩余的油中,放入干辣椒、蒜末、姜末、花椒、豆豉、香油、麻辣油,翻

炒出香味,加入适量白糖、白酒、生抽调味。最后倒入之前炸好的肉蟹块,翻炒1分钟,加盐出锅,一道鲜辣、香脆的香辣蟹就大功告成了!

蛋黄焗螃蟹:红椒切块,小梭子蟹切块,用盐、胡椒粉、绍酒腌渍,拍上干淀粉。锅中做油,烧到5成,放入小梭子蟹炸熟捞出待用。将鲜鸭蛋黄蒸熟,取出用刀压碎。锅中放油,煸香葱姜,放入鲜鸭蛋黄碎,和小梭子蟹块烹入绍酒,翻炒均匀加入红椒块点缀,即可出锅装盘。这道菜融合了螃蟹的鲜美和蛋黄的鲜香,咸鲜美美,老少皆宜。

螃蟹砂锅粥:准备两只螃蟹、五六只活虾。螃蟹洗净、去肚脐、去盖,对切,虾去头、开背、去肠。先把生米放进锅里大火煮开,调中火,5分钟后放进螃蟹,中小火煮20分钟后放薄薄的姜片,25分钟后放虾,之后放一汤匙油,一点盐,搅拌,三分钟后关火起锅。要知道,秋季喝粥最是养人,鲜美的螃蟹和虾经过小火慢慢煲制出来的粥,鲜味十足,细滑可口,营养价值更高。

螃蟹白菜汤:蟹白汤是一道典型的闽菜海鲜菜,这道大饭店的名菜其实在家就可以轻松做出来。先将螃蟹清洗干净,上锅蒸熟,切成几段,然后将鲜嫩的白菜切成小块。锅内放油,下生姜末爆香,放入白菜块翻炒,之后倒入清水、加盐煮3分钟,最后倒入螃蟹同煮5分钟即可。这道菜集合了蟹的鲜美和白菜的甜味,是一道足以鲜掉眉毛的汤菜。

吃螃蟹小心禁忌

螃蟹会做还要会吃,否则进补不成,可能中毒哦。下面这些食蟹禁忌,千万要注意。

第一,忌食死蟹。河蟹死后蟹体内的细菌会迅速繁殖并扩散到蟹肉中,使食者呕吐、腹痛、腹泻。

第二,忌食生蟹。活蟹体内的肺吸虫幼虫囊蚴感染率高达71%,肺吸虫寄生在人体肺部,刺激或破坏肺组织,会引起发烧、咳嗽、咯血,若侵入脑部,则可引起瘫痪。

第三,忌食隔夜蟹。螃蟹为含组胺酸较多的食物,隔夜的剩蟹中组胺酸在某些微生物的作用下,会分解为组胺,回锅加热虽可杀灭病原微生物,却不能破坏毒素,从而导致组胺中毒。因此,蟹最好现做现吃,一般不要超过4小时。

第四,忌食四部位。蟹的体表、鳃部和胃肠道沾满了细菌、病毒等致病微生物。因此,吃时必须除尽蟹鳃、蟹肠、蟹心(俗称六角板)、蟹胃。

第五,忌食过多。因螃蟹性寒,蟹黄中胆固醇很高,一般人每次不应超过1斤,且一周内食蟹不应超过3次。

第六,忌相克食物。螃蟹不可与红薯、蜂蜜、橙子、梨、石榴、西红柿、香瓜、花生、蜗牛、芹菜、柿子、兔肉等同食,以免引发食物中毒或身体不适。

吃饭的动静

□高越

想起早些年有位新潮朋友做东请客,吃的是西餐。当时西餐尚未在省会为铺陈,大家倍感新奇。当时吃的什么实在是记不得了,只有不绝的刀叉磕碰碗碟的“叮当”声至今还在耳畔回响萦绕。

按西餐的礼仪,吃饭时刀叉是不能出声的。这个规矩其实是很奇怪的。刀叉源自征战,专用于杀声震天的征伐,本身就是声响巨大的不祥之物,然而演绎为进餐工具后,却只能偃旗息鼓,不让出声,这又是何道理?

吃饭不让出声,是就餐的礼仪,中外皆然。孔子早就教导我们“食不语,寝不言”,这话绝不仅仅意味着吃饭不要说话,在餐桌上弄出其他动静也非君子所为。

笔者有位颇讲究礼仪的朋友,最是讨厌东家请客时把面条当做主食来点。并非她不喜欢吃面条,而是大家吃面条时整出的动静。

如果只是固体食物,吃起来并不容易出声,你见过哪位吃馒头时会发出“哧溜”之声?然而面条这种吃食,乃固体和液体的掺杂,这两样东西合二为一,吃起来就最容易产生音响效果了,或“哧溜哧溜”或“呼噜呼噜”或“吧唧吧唧”,音域之宽,音调之杂,很难找到象声词来准确形容。更要命的是,吃汤面,尤其是刚出锅的汤面,因为要防止嘴唇被烫伤,吸吮时不管自己如何小心,也难免不出声。但是,这种音响在“君子”那里,却怎么听都难以入耳。

在日益讲究餐桌礼仪的当下,吃饭时尽量不整出动静,理所当然。



第二季“大桥鸡精杯”晒菜品 免费武汉游活动强势归来

登高楼,观长江,凭栏远眺,在黄鹤楼上饱看南国风光——这个夏天,“大桥鸡精”携手“河北天气”微信订阅号与大家再次相约江城。

2016年夏季大桥鸡精携手“河北天气”微信订阅号推出“大桥鸡精杯——夏日最爽口菜品DIY”评选活动,获得了广大市民的一致称赞和好评。2017年6月份第二季活动荣耀开始,市民通过关注“河北天气”微信订阅号并上传“DIY最爽口菜品”照片配以简单的文字说明,就可以参与评选活动。每期前30名上传图片者均可获得价值120元的调味品大礼包。活动持续到9月30日,分5期进行,所有上传菜品照片者都可参与投票,获得票数最高的前30名将获得“双高铁武汉游”的机会,重要的是还可免费携带一人前往!品武汉小吃,登黄鹤楼,感受长江之壮丽,全程免费。

日前,线上活动已经进行完毕,所有获得武汉游的市民都会在9月份参与登黄鹤楼、品武汉名小吃的活动。具体时间会由我们的工作人员提前通知。同时我们会继续在石家庄、沧州的社区和超市陆续进行抽奖和送大礼活动。具体信息会提前在“河北天气”微信订阅号公布,敬请关注!



扫二维码,加关注,了解更多美食信息。