



无法抗拒的美食诱惑

中秋节“蟹”逅 珍享“蟹”谢你

“秋风响，蟹脚痒，菊花开，闻蟹来。”

中秋前后，我们也迎来一年一度的吃蟹季。皓月当空，一家人围桌而坐，边赏月边品尝肥美的螃蟹，这样的诱惑有谁能抵抗呢？又该如何享受秋日的螃蟹盛宴呢？

邹传科



推荐吃法 7: 蒜蓉炒蟹

加拿大珍宝蟹如今成为受人青睐的品种，大而多肉，肉质鲜美爽口，再与葱、蒜等多种配料混于一体，姜葱蒜蓉的香味浸透蟹肉中，蟹块香辣，味道浓郁。

值得一提的是，炒蟹的蒜茸和豆豉需油浸一天后，与肉蟹、姜葱、云指天椒一并落锅时才能发挥出蒜蓉的独特风味，才能带出蟹肉本质的鲜味。蒜蓉炒蟹加以蒜蓉炒制，精髓在于蒜蓉甘口焦香，脆而不糊，而蒜味能够祛除蟹的腥味，与辣味、豉味结合，达到了一种口味的平衡。烹制而成的避风塘炒蟹，香味四溢，鲜甜爽口，美味可口，并带有点辣味，开胃香口。

推荐吃法 8: 芝士焗蟹盖

随着人们越来越偏好味道鲜美的佳肴，芝士焗蟹这种西式的做法早已风靡一时。

最具异国风味的，要算芝士焗蟹盖。首先用牛油将洋葱及干葱炒香，然后放入蟹肉略煮，不能煮得过熟容易影响蟹的鲜味。再加入白酒、白兰地、鲜忌廉、芫荽碎及水，煮至糊状，这就是用来焗蟹盖的材料，将其酿入蟹盖内，洒上芝士粉及面包糠，焗10~15分钟，蟹壳呈金黄色，芝士焗蟹盖就大功告成。形成后的芝士焗蟹盖，芝士香味扑鼻，美味正点。而且用来装芝士焗蟹盖的盘子也很特别，亦是一个蟹盖，蟹中蟹，给予食客双层视觉效果，让人垂涎三尺。旁边点缀着红色的番茄丝、黄椒丝，搭配着金黄色的蟹，色彩缤纷，食欲大增。

阅读延伸 七种东西不可与蟹同吃

柿子，柿子中含鞣酸，蟹肉富含蛋白，二者相遇，可凝固为鞣酸蛋白，不易消化，食物容易滞留在肠内发酵，导致呕吐、腹痛、腹泻等症。

梨，梨味甘性寒，蟹也性寒，二者同食，易伤人肠胃。花生，花生性味甘平，脂肪含量达45%，故蟹不宜与花生同食，肠胃虚弱者尤应忌之。

泥鳅，据《本草纲目》载：“泥鳅甘平无毒，能暖中益气，治消渴利水，阳事不足。”可见其性温补。而蟹性与此相反，故二者不宜同吃。

香瓜，香瓜即甜瓜，性味甘寒而滑利，能除热通便。与蟹同食，有损于肠胃，易致腹泻。

冷饮，冰水、雪糕、冰淇淋等冷饮属寒凉之物，故不能与蟹同食，食蟹后也不能即食冷饮。

茶水，茶水可使蟹肉的某些成分凝固，不利于消化吸收，故食蟹时和食蟹后一小时内忌饮茶水。

推荐吃法 1: 清蒸螃蟹

清蒸螃蟹首先考验的是螃蟹的质量。如果螃蟹的肚子是白的，没有太多黑点，清蒸才值得。饭店蒸螃蟹一

般用蒸箱，2两~3两的螃蟹在水开后蒸足15分钟，出锅时后盖完全顶起来，才够火候，3两以上的则要蒸到20

分钟以上。本报提醒，家庭的蒸锅一般密封性不好，最好在此基础上各加5分钟左右。

推荐吃法 2: 蟹粉烩琵琶豆腐

这是一道淮扬风格的菜式，这是一道张扬个性的菜肴。首先用鸡汤与豆浆酿制出风味别具的秘制豆腐，然

后用汤匙做出琵琶造型备用。随后，将大闸蟹蒸熟后，师傅们会手工剔取其蟹膏、蟹肉、蟹黄，用花雕

酒、鸡油、葱、姜等配料精心炒制成蟹粉，然后再与豆腐烩在一起即可。复杂的手续埋没不了绝色的美味。

推荐吃法 3: 咖喱蟹

咖喱蟹别具东南亚风味，这个时节不得不试。以香浓的黄咖喱为主，与热炸过蟹壳混为一体，蟹透着浓郁的咖喱味，鲜美香滑。

首先将蟹斩块，走油炸熟，加入三

花奶、椰汁、鸡蛋和咖喱烹煮，再用洋葱进行调味，最后滴上几滴香气的辣椒油，一道泰式咖喱皇炒蟹就完成了。盘中黄灿灿的一片，颜色鲜美，咖喱香气浓烈，与三花奶、椰汁融为

一体，并糅和了蟹的鲜味，以致咖喱皇炒蟹微辣中带甜，蟹肉鲜嫩，入口即化。深刻的咖喱味渗透在蟹肉里，让人回味无穷。若搭配一碗白饭，则更滋味，欲罢不能。

推荐吃法 4: 香辣蟹

香辣蟹，已经成为全国盛行的一道菜。一般的做法是，采用新鲜肉蟹，细腻的肉质带有韧性和纤维质感，与集30多种调料的秘制调料烹制而成，并辅以葱、姜、花椒、干辣椒

等特色川菜配料，麻辣味十足之余，还有浓郁的咸香。红黄相间，饱满的色泽中透出诱人的鲜亮，加以葱、香菜条段绿绿的点缀，与红红的辣椒和其他调料相伴，颜色显得格外吸引。

传统的香辣蟹是把老料与螃蟹结合在一起，把螃蟹的寒性，川辣椒的热性，一阴一阳有机地结合起来，辣而不燥，辣而除湿，香盈扑鼻。蟹入味，且肉嫩，麻辣中带点鲜甜与甘香。

推荐吃法 5: 咸蛋黄炒蟹

这种吃法不仅能凸显螃蟹的鲜味，更能增加其香味。选用新鲜的肉蟹，蟹少肉多的肉蟹在加入蛋黄后可以令蟹肉的鲜度得以最大程度的提升。烹制时，咸蛋黄与各种调料一同

搅拌均匀后用小火熬制，再将蟹加入与蛋黄一同翻炒制成。色泽金黄夺目，黄黄的蛋黄与金黄色的蟹壳相辉映，颜色嫩黄嫩黄，香味诱人，玉米粒相伴，让整盘咸蛋黄炒蟹的色泽更加丰富。

食用时，蛋黄与蟹肉的味道融合，咸蛋黄类似蟹黄的香味，玉米粒脆嫩起沙，蟹肥嫩鲜甜，掺杂着咸蛋黄，沙沙的口感很特别，鲜甜中带着点咸味，味道刚好适中，不会太油腻。

推荐吃法 6: 鸡煲蟹

鸡煲蟹是不少粤菜馆近期打的招牌菜，其中一家专营鸡煲蟹的馆子已有6年历史，以鲜美独特的口味著称。以来自佛山三水白坭的毛蟹为主打，2

两重的毛蟹搭配150天刚下了初生蛋的乌洲鸡，该鸡种皮下脂肪少，肉质嫩滑，口感佳。事实上，有些餐馆的鸡煲蟹在调味上下了极大的功夫，比如由

店主亲自研制的汤底秘方，保证味道的香醇，汤色金黄。据说连主厨都无法得知这道秘方，因为它被锁进了保险柜中，用到时已经是汤料的成品了。

呆头鹅 · 功夫火锅

水陆交融——非同一般的美味享受

9月26日 全新开业

隆重开业 9月26日正式开业

- 开业3天锅底吃一次送一次/涮菜5折
- 3天后锅底吃两次送一次/涮菜6.5折
- 消费再送会员卡 (持卡消费涮菜立减30元)
- 等台赠送精美茶具一套
- 中午消费再送精美茶具一套

地址: 新亚汽车站路口(北一环) 电话: 0551-4257838